

会 議 の 概 要

会議名	令和6年度 第1回宝塚市健康づくり審議会
開催日時	令和6年(2024年)5月17日(金)午後2時00分～午後4時00分
開催場所	宝塚市役所4階 大会議室
出席委員	和泉委員、山岡委員、額田委員、藪内委員、大野委員、浅野委員、遠藤委員、前田委員、野村委員、西川委員、古田委員、柿坂委員、野原委員 (13名)
欠席委員	頭司委員、木本委員、宮本委員、難波委員 (4名)
傍聴者数	なし
公開の可否	公開
<p>1 開会</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康福祉部長あいさつ ・諮問書の交付 <p>2 議題</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康たからづか21(第3次)の策定について <ul style="list-style-type: none"> ①計画策定のスケジュールについて ②前回計画の目標評価と市民アンケートの結果概要 <p>3 連絡事項</p> <p>(1) 令和6年度 第2回宝塚市健康づくり審議会は、令和6年9月ごろに開催予定</p>	

<議題> 健康たからづか21(第3次)の策定について	
健康たからづか21(第3次)の策定についての、①計画策定のスケジュールについて、②前回計画の目標評価と市民アンケートの結果概要について事務局より説明する。	
<質疑応答>	
(会 長)	今のご説明を受けまして、どの資料に関してでも結構ですので、ご質問やご意見がございましたらよろしくお願ひいたします。
(会 長)	アンケートの回収率が45%弱ということで、高いのか低いのか、他の計画と比較してどうなのかということをお教え頂ければと思います。
(事務局)	前回の健康たからづか21(第2次後期計画)のアンケート調査を、平成30年4月から5月に実施しておりますが、その時の回収率は41.6%です。有効回答数も同じく41.6%でした。参考ですが、市の総合計画に基づく市民アンケート調査が概ね40%ぐらいですので、回収率は同じくらいかと思います。
(会 長)	前回より少し上がっていることから、市民の関心も増えたのかなと思います。他市の調査でも概ねこれぐらいの数になるかと思います。
(委 員)	資料2の2番の生活習慣病等予防の部分ですが、17番と18番の未成年者の喫煙をなくす、飲酒をなくすということで、それぞれ0%、0.9%とありますが、

	<p>これは法令違反になるので、ここを評価するというのはどうかと気になります。</p> <p>あと、資料3にいろいろグラフがありますが、5ページの特定健康診査受診率、これはアンケート結果ではないんですか。実施された分の実績値という見方でよろしいですか。</p>
(事務局)	<p>2点お答えします。生活習慣病等予防の次世代のところの、飲酒と喫煙に関する部分ですが、本来ゼロでしかるべき項目にはなりますが、実際にはゼロではないということがあります。ですので、それを減らしていくために、私どもも小中学生に対して、喫煙を予防するための講座や、飲酒予防のための講座などをしております。実際、現場で話を聞いていてもゼロではないので、それを何とか抑えるために、できればその講座を聞いてからでもなくすようにということで、目標項目としては設定が必要であるかなと思います。第3次の目標項目として入れていくかどうか、今後検討ということになりますが、第2次の時点ではそのようになっております。</p> <p>特定健診の方ですが、宝塚市が実施している特定健診の受診率になりまして、対象者が宝塚市の国民健康保険に加入されておられる方になっております。市民全体の方は資料4の47ページに、1年以内に血液検査、尿検査などを含む健康診断の受診状況、40歳以上というものがあり、ここでは、40歳以上の受診率は79.6%となっております。宝塚市国民健康保険加入者の特定健診は38.2%になるのですが、市民全体としては、79.6%となっております。確かにこの資料には、対象者の注釈がありませんでしたので、申し訳ございません。</p>
(会長)	<p>ご質問ありがとうございました。他の委員の皆様いかがでしょうか。</p>
(委員)	<p>今の未成年者の喫煙ですけれども、国の方も17番、18番に丸が入っていると言うのもあるでしょうし、実際昔の話ですけれども、うちの子どもも高校で隠れて吸って、謹慎処分を受けたこともあったので、これは入れておいた方がいいのかなと個人的には思います。</p> <p>あと1つ質問ですが、資料の3の8ページの一番上に、定期的歯面清掃を受ける人の割合とあります。私は半年に1回行っているのですが、定期的って3か月なのか6か月なのか。いつも歯医者さんに行っているような方、例えば6か月後に来ている人もいれば、1年に1回とかの人もいるのでしょうか。</p>
(事務局)	<p>目標として想定しているものは、1年に1回は歯面清掃を受けましょうというものです。合わせて今回、新しい項目としてアンケート調査をしているのが、歯科受診をしていますかという項目がありまして、そちらも1年以内に受けている人を聞いています。</p>
(会長)	<p>歯のことについて質問がありました。先生、定期的な歯面清掃というのは、どれぐらいで受けるものなのでしょうか。</p>
(委員)	<p>その方の状態によって、1年の方、半年に1回の方、もしくはもっと短い方がいますから、全体が1年に1回とは限りません。患者さんの歯の状態と、それをかかりつけ歯科医が見て、患者さんとかかりつけ歯科医の両方の判断で、年に何回という風に決めていきます。</p>
(会長)	<p>ありがとうございます。他にいかがでしょうか。</p>
(委員)	<p>資料3の5ページ、野菜の摂取に関するグラフですが、70歳、80歳代で350g</p>

	<p>以上食べている方が 16%、若年者の方は 10%未満ということですが、平均して目標が 15%となっているので、評価がしにくいのではないかと思います。宝塚市の方でものぼりを立てるなど啓発をされている中で、若年の方に重きを置くということであれば、そちらの目標値というのも第 3 次では変わっていくと思います。原因は朝食の欠食や、野菜が高いということもあると思いますので、学校や飲食店、企業の社員食堂など、そういったところとの連携も必要かなと思います。</p>
(会 長)	<p>年齢によって随分と差があるということで今お話し頂きましたが、ターゲットをどうするか、若い人に合わせてやっていく必要があるのではとご意見いただきました。ありがとうございます。確かにこの 5 ページを見ますと、グラフの割合がすごく少ないところが、若い年代というところがあります。まずそこをどうやったら底上げしていけるのか、次回でも結構ですので案があるという方はよろしくをお願いします。</p>
(委 員)	<p>資料 3 の 6 ページ、真ん中のところの、6 生活習慣病等予防の高齢期のところで、通いの場への参加率の向上ということで、取り組みの中でいきいき百歳体操というのが、効果があるというお話しされておりました。私が住んでいるマンションでもこの体操をされていたので、今回この資料を事前に頂いて、行きたいなうちの妻も言っていたんです。こちらは有志のグループでされているんですか。もしくは市の方で推進されているんでしょうか。</p>
(事務局)	<p>いきいき百歳体操については、全国でされている体操です。こちらは研究をされた科学的根拠がある体操で、これをすれば、筋力が戻ったり、歩きやすくなったり、あるいはスピードが上がったりなどの効果があります。宝塚市では主体は市民さんが自分でやっていただくものになりますが、例えば「家の近くでやるところがない」、「私たちもやりたいんだけど」という方がいる場合に、市が開設するための支援をしたり、その後も継続するための支援として 1 年以上活動が続いたところに対して、歯科衛生士や栄養士がフレイルの話をしに行ったりしています。あとはできるだけ、周辺に通いの場があると、通いやすいというようなデータがありますので、近くでやっていないところの周辺で、やりませんかというような働きかけをしております。</p>
(委 員)	<p>自治会が中心でやっていることが多いんですかね。</p>
(事務局)	<p>自治会や民生委員など、様々なところが主体でやっているようです。</p>
(委 員)	<p>資料 3 の 7 ページの上、BMI20 以下、低体重の高齢者が問題であるということですが、ちょっと個人的なことですが、メタボの方で苦しんでいまして。高齢者の肥満のことは、今のところ、調査データとかはないでしょうか。</p>
(事務局)	<p>BMI については、年齢ごとに目標が違いまして、今回で言いますと、資料 4 の 7 ページからが、BMI について書かれています。基本的には、20 から 69 歳では肥満を抑えるとなっているのですが、さらに高齢になりますと、メタボでのリスクももちろんありますが、低体重やタンパク質などを摂らないこと、運動量が減ること、外出の機会が減ることなどでフレイルの状態になっていきます。低栄養になると、そのリスクがさらに上がっていくということで、BMI20 以下の高齢者の方が注目されています。現在、国が健康日本 21 (第 3 次) で、同じく年齢ごとに目標を立てていますが、国の方でも 65 歳以上では、BMI20 以下が目標項目になっていますが、メタボや BMI25 以上の肥満とされる人の体格については、項目としてあがっていないようです。</p>

(委 員)	年齢が上がればむしろ、体重が減っていく方が問題だってことですね。
(会 長)	高齢者の目標としては、やせた人も心配だけれども、やはりメタボ、肥満のまま高齢になると、やはりそれは生活習慣病のリスクは負ったままで経過するということになる。全体としては、やせのそういった傾向があるので、目標となっているということですね。先ほどいきいき百歳体操のことを聞いていまして、地域の皆さんが中心でやっているとのことで、自治会や民生委員の方は、どのように関わっていますか。社協の方もいかがでしょうか。
(委 員)	近隣では自治会、民生委員、サロンをされている方など、あちこちされていますね。校区関係なく、いろんなところから寄ってこられるみたいです。どんどん人数が増えています。
(会 長)	校区ではなくても行きやすいところに行かれるということですね。資料3の9ページ、睡眠を十分にとれているかについて、割合が少ない30代から40代は、仕事や子育てなどで忙しくてという解釈になるのでしょうか。
(事務局)	前回の調査時も20代は、学生なども含まれるからか、比較的眠れている方が多かったのですが、30代、40代の子育て世代や働き盛りの世代の人が問題になっていると思います。前回調査時も同じような数字になっておりまして、恐らくそうではないかと考えています。
(会 長)	ありがとうございます。実際忙しいので、睡眠をとってくださいと簡単には言えないところだと思いますが、同じこころの健康の部分で、悩みを相談できる人がいるかというところでは、30代40代の方には比較的いるという結果で、バランスを取っているようにも思います。一方で高齢の方は、睡眠はとれていますが、悩みの相談ができない人の割合が高いようで、そういったところへ積極的にやっていければいいのかなと思います。 民生委員の方にお伺いしたいんですが、通いの場などに出向かない方、いきいき百歳体操などに行かれない方などには、地域で見守りをされたりなど、あるのでしょうか。どのようにアプローチしたらいいのかと思うのですが、良ければお願いいたします。
(委 員)	なるべくお友達と来てくださいね、と来られた方にはお声がけはしています。来られない方には訪問というか、「元気にしてる？どう？来てね」とお声がけはしています。しかし、声掛けしても来られない方は来られないですね。
(会 長)	やはりそのあたりが難しいなど。参加されている方がすごく多いので、その方になるべく誰かを誘ってきてもらうきっかけということになりますか。他にいかがでしょうか。健康福祉事務所からのご意見とかご助言とかございますか。
(委 員)	市の計画ですので、母子保健関係から高齢者、介護保険関係、フレイル、などいろんな方面でやはり施策を打つなり、計画を立てなきゃいけない。なかなか大変だと思います。今回、兵庫県の方で健康づくり推進実施計画の改定をしました。その中で圏域部分の記述がありまして、阪神北圏域ということで、宝塚市、三田市、伊丹市ですね、そういうのも全部含めて我々の方で書かせていただきました。この北圏域の状況や、どういうことをやっていくかという話です。私自身が国保のデータヘルス計画をやっているのですが、どうしてもそちらに偏ってしまうのですが、この阪神北圏域、宝塚市、三田市含めてですが、やはり死亡率が高いがんと、生活習慣病、運動器、こういった死亡の原因となる疾患は、医療費が高く、高齢者も含めて対策をしっかりとやらないといけないだろうとい

	<p>うことで、できるだけ重症化を防ぎましょうと記述しています。先ほどのいきいき百歳体操の話があったように、フレイルを防止し、通いの場へ参加して、行政が派遣した講師の指導を参考にして、フレイルにならないようにする、それから生活習慣病にならないようにする。健診の中で、リスクの高い人、血圧がとても高い人、糖尿病で血糖がとても高い人など、そういった人はやはり、医療機関にかかることとなります。ですので、重点的に市の方から訪問に行って、医療機関を受診するようにお願いしていくということをやっていくのが大事であると記述しました。市の方でデータヘルス計画を作っていますので、そういったところもここに全部盛り込めないのが残念かもしれないです。また皆さんに見ていただければと思います。</p>
(会 長)	<p>ありがとうございます。県計画を参考にしながらということで、介護予防にも生活習慣病予防が大事なので、とにかく早いうちにしてもらいたいのかと思います。他いかがでしょう。</p>
(委 員)	<p>先ほど、睡眠をとれていない方の話がありました。確かに悩みの相談ができない人が年齢が上がるにつれて増えている。うちの妻も4~5年前に、睡眠不足で困っていました。病院に行くと睡眠導入剤とか言われますが、なかなか改善しないというような状況でした。あるとき会社のOB会のテニスの合宿で、婦人たちも一緒に行って一泊して、そういう中で女性だけ集まって、「いや私もこんなあった」、「私はこう思った」とか、皆持っているんだと。やっとそれを見出してから、だいぶ楽になって今は大丈夫になったと言っていました。やはりさっきの、相談できる人、先ほどのサロンだとか、いろんな活動の中に入れていければと思います。そこへ入っていけるような方法があればいいんですけど。民生委員の方がしていますが、悩みがあつて入りにくい人たちはなかなかわからない。だからいきいき百歳体操や、活動をしているところに参加することが第1なのかと思います。なかなか難しいなと思います。</p>
(会 長)	<p>繋がりというところですね、重要なことを言っていたと思います。</p>
(委 員)	<p>今の関連で、資料3の10ページですが、悩み相談ができない人の割合についてです。高齢化率がどんどん高くなっていますので、一人暮らしのお年寄りについては見守り、民生委員さんをはじめ、見守りの意識が必要だと思います。シングルやヤングケアラーの問題もありますし、それから、介護している人と介護されている人が、2人世帯ですよ。これはどちらかが動けなくなって倒れてしまっても、誰も気がつかないようなことがある。高齢化率がどんどん高まっているところからすると、適度なおせっかいの復権、これがすごく大切な意識づけになるかもしれないと思います。個人情報保護法ができてから、プライバシーの問題というのも、すごく難しくなってきたんですけど、しかし、高齢化率がどんどん高くなりますので、どこにどんな人が暮らしているのか、1人暮らしとか2人暮らしとかいうところに、緩やかに地域の見守りの目がいくような、仕組みや意識づけのようなどころに、もう取りかかっているかという感じがします。他の自治体では、一人暮らしばかりではないですが、朝起きて元気だったらリボンを外につける、寝るときにはそれを部屋に入れるといった把握の仕方もあるようです。だから、朝昼に散歩する人が見て、リボンが出ていなかったら「あれ、今日は何かあったかな」というのは外からわかる。これは行政ではできないかもしれませんが、例えばスマホも、使っていく方法があるのではないかと。とにかく適度なおせっかいを、いかに進めていくかという</p>

<p>(会 長)</p>	<p>の大切になると思います。</p> <p>ありがとうございます。高齢者福祉計画などに関連してくるのでしょうか、他の計画との兼ね合いも考えながら、「おせっかいを今の時代で」、「繋がりませんか」という部分が、いろんな健康の根本にあるように思います。他にはいかがですか。よろしいでしょうか。それでは、いただいたご意見を踏まえて、また計画に反映させていただいて、次回の会議で審議をしていくということになります。では市の方にお返しします。</p>
<p>(事務局)</p>	<p>会長、ありがとうございました。皆様方にも、様々なご意見を頂きまして、ありがとうございました。本日の議事録に関してですが、事務局と会長で調整をさせていただこうと思いますが、ご了承いただけますでしょうか。出来上がりましたら、市のホームページに掲載する予定です。</p> <p>それでは、本日の会議はこれで終了させていただきまして、次回の審議会は、9月ごろに開催を予定しております。開催日時が決まりましたら、速やかにお知らせいたします。皆様、本日は本当にありがとうございました。今後ともどうぞよろしくお願い致します。</p>