

令和7年度健康日本21かりや計画推進委員会 会議録

令和7年8月5日（火）午後1時30分

刈谷市総合健康センター3階 講座室

【出席】 平川委員、宮地委員、鈴木委員、染谷委員、星野委員、神谷委員、野々山委員、小室委員、清水委員、正木委員、杉浦委員、垣見委員、伊藤委員

【欠席】 3名（山口委員、戸田委員、中村委員）

【事務局】 杉浦福祉健康部政策監、新實健康推進課長、石川課長補佐、塚本健康企画係長、笠井成人保健係長、羽田野健康増進係長、矢田保健師、村田保健師
田崎子育て支援課長、福田子育て支援係長、宮地母子保健第1係長、伊藤母子保健第2係長

【傍聴人】 2名

【議題】 1. 開会

2. 議題

（1）第2次健康日本21かりや計画の達成状況について

（2）第3次健康日本21かりや計画の取組予定について

（3）その他

3. 閉会

1 開会

- ・開会あいさつ（杉浦福祉健康部政策監）
- ・配布資料の確認（事務局）

2 議題

（1）第2次健康日本21かりや計画の達成状況について

- ・事務局より説明

（質疑応答）

委員：睡眠による休養を十分とれている者の睡眠時間とリスクを高める飲酒の量とはどのぐらいか。

事務局：推奨される睡眠時間としては、厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド」では、中高生は8～10時間、成人では6時間以上、高齢者は床上時間が8時間以上にならないようになっている。

リスクを高める飲酒の量としては、国の「生活習慣病リスクを高める飲酒量」では、性別によって異なり、1日当たりの純アルコール摂取量は女性が20g以上、男性が40g以上になっているため、これ以下にとどめると言われている。またアルコール度数の高いものであると、飲酒量が少なくても、健康を害してしまうことがある。

委員：糖尿病の有病者割合やメタボリックシンドローム該当者などは悪化している現状がある。しかし策定時から中間評価（平成27年度）の段階までは、改善している。改善ができた理由は分析しているか。

事務局：分析はできてない。

委員：特定健康診査が始まって以降、メタボリックシンドローム対策に力を入れていて、平成27年度のときにはちょうどその効果が出たのかと思う。現状値が悪くなっているのは、コロナ禍を経て生活が変化したことが関係しているのではないか。

委員長：環境整備はうまく進んだが、一方で市民の行動変容には繋がっていない。行動変容への対策が課題である。

また睡眠については、睡眠時間だけでなく、睡眠の質も評価していくことが重要と考える。刈谷市として何か考えているか。

事務局：今のところ予定はない。ウェアラブル端末でも、睡眠の深さや質が計れるものが出てきている。きちんと道具を使って、計っていく時代だと思っており、常に情報収集はしている。

事務局：行政が主体的に目標達成に向けて動いた部分については、ある程度達成ができた。しかし肝心の各個人の意識に関わる部分の達成は難しいというのが、第2次計画の結果である。第3次計画においては、自然に健康になれる環境づくりというところで、意識が変わるような促し等に取り組んでいきたいと考える。

（2）第3次健康日本21かりや計画の取組予定について

・事務局より説明

委員長：大変先進的な取組を多岐にわたってされていて良い。私たち委員のような、ハブ機能のある団体を活用してもらえるとさらに良い。私たちのネットワークを使うことで、良い取組をさらに広げていけると思う。ネットワークを広げていかないと、せっかく良い事業でも間違いなく単発で終わってしまう。「ソーシャルキャピタル」の3要素は、「ネットワーク」、「規範・お互い様」、「信頼」である。このように、私たちのネットワークを強化していけたらと思う。

委員：啓発の機会について、刈谷の巡回バス等を活用するのもいいと思う。

（3）その他

・事務局より説明

委員：少子高齢化など20年後の未来を考えると、やはり子育てができるまち、住みやすいまちづくりが重要だと思う。

委員：睡眠習慣の改善については、食事も大事だと思う。

3 閉会