

令和6年度第3回健康日本21かりや計画推進委員会 会議録

令和7年1月16日（木）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、宮田委員、稲垣委員、山口委員、野々山委員、小室委員、清水委員、正木委員、杉浦委員、荒河委員、山本委員、中村委員、伊藤委員

【欠席】 なし

【事務局】 加藤福祉健康部長、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、高橋主任主査、矢田杉原子育て支援課長、角岡課長補佐、青木課長補佐（母子保健第2係長兼務）、宮地母子保健第1係長、伊藤子育て支援係長

【傍聴人】 2名

【次第】 1. 開会

2. 議題

（1）パブリックコメントの結果について（資料1）

（2）第3次健康日本21かりや計画最終案について（資料2）

3. その他

4. 閉会

1 開会

事務局より配布資料の確認

2 議題

（1）パブリックコメントの結果について（資料1）

事務局より説明

委員長：2名の方からたくさんの意見をいただいたということで良いか。また、アイフレイルとはどんなことか。

事務局：目が見えにくい、かすむなどの加齢によって目の機能が低下した状態のことで、そういった症状を見逃さずに、何か病気の前段階かもしれないので、早い段階で受診してほしいということだと思う。

委員長：公園が近くにあると健康であるという報告があることや、公園の整備などに関する意見も出されていることから、そのような視点で取り組んでいったほうが良いと思う。

委員：11月に研修会があり、一定の区域間の各公園に行ってポイントを取得するとい

った競技をした際に、地図は配布されたが、もっと分かりやすい地図があれば良いなと思いネットでも検索した。私たちはインターネットを使えるので良いが、そうではない方にも、公園の場所を示した分かりやすい地図があると良いと思う。

委員長：公園に着目して、健康づくり、運動支援というのも面白いと思う。

委員長：管理栄養士や栄養士の労働者協同組合とは何かあるのか。

事務局：地域の潜在的な専門の職種、管理栄養士に関する意見であるが、それを活用していくことは大切なことだと思う。

委員：公園について、昔に比べると安全性の問題で遊具が撤去されることが多くなっている。問題があるから撤去されていると思うが、子どもが遊ぶ場所として、自分の家から近い所に遊具があるというのが大事なことだと思う。各公園に安全性の高い遊具を設置していただけるとありがたい。子どもたちや育児をしている母親たちがコミュニケーションをとれる場になるのではないかなと思う。
また、震災に関することで、栄養管理の有資格者がいると聞いた。そういった有資格者、人材を掘り起こし、地域で活用していただけるとありがたい。

委員：3番に「市民だよりも健康レシピの掲載がない。」とあるが、去年までは年に2回掲載して今年度から無くなった。要望があるなら掲載を検討してもいいのではないかな。

事務局：来年10月から、市の広報紙の発行が月2回から月1回に変更される。限られた紙面で、今までと同じように特集記事やレシピを掲載することは難しくなるが、関心の高い分野であるため、市民だけでなくSNS等も積極的に活用し、さらに若い世代を含め周知啓発していけるように考えている。

委員長：西尾市の医師が、血管年齢が若返る料理動画を考案されてYouTubeで発信している。先ほどの話と絡めると、管理栄養士が料理を作ってYouTubeで発信するのも良いと思う。地元のアイドルや刈谷市発の管理栄養士スターみたいなものを養成して、SNSなどやってもらえたら良いと思う。

委員：動画関連だが、LINEを登録すると運動動画が毎週金曜日に配信され、それを見ながら運動できるという長寿課の事業がある。その料理バージョンとして考えられるのではないかな。地域の人が集まり、代表の方がiPadに繋いで大きな画面で共有するなど、地域の人同士でできることもあり、活用できる。

委員長：広報紙等にQRコードを掲載するのを検討されても良いかなと思う。

委員：4番、5番にソーシャルキャピタルの醸成を市としての考えでもやっていかれるとのことだが、人と人とのつながりや、皆でやっていくということでまちの居場所ができ、そこが活性化して皆がつながっていくのだと思う。刈谷市では、ヘルスアップ大学で健康づくりを学んでいる方や、保健推進員などの人材、様々な企業があるので、そういった人々がつながっていけるネットワークがあれば良いと

思う。

委員：地域の人々とSNSでつながっていくというのがすごく良いと思う。一人暮らしの大学生はあまり朝食を摂らない。食べていない人が食べるようになれば良いと思う。一人暮らしの子は、時間やお金がない。低価格で簡単に作れるものがあればと思う。SNSを見る機会が多いので、そういったところから自然に情報が入ってくれば食べてみようと思うだろう。

委員長：若者が朝食をスキップするのは生活習慣病に繋がるので、食べるほうがメリットはある。SNSの活用や健康的ではない食事の改善が必要だと思う。

ソーシャルキャピタルは、お互いに信頼している、お互いさま、社会的ネットワークという3要素があり、まさに本会議がソーシャルキャピタルの1つである。意識的なネットワークづくりが大事であり、いかにネットワークを作り、メンテナンスをしていくかが大切だと思う。

(2) 第3次健康日本21かりや計画最終案について（資料2）

事務局より説明

委員：18ページの特健康診査のところで「平成20年度より開始された」とあるが、行政文書では「平成20年度から」とするべきだと思う。

32ページ（3）取組の方向性と目標・指標①の2つ目、「中食」の意味が分からず調べると、お持ち帰りやデリバリーのことと知った。これは、注釈をつけた方が良いと思う。

39ページ、休養・こころの健康（1）基本的な考え方に鋭気を養いとあるが、養いとするならば漢字は「英気」ではないか。

75ページと76ページに表があるが位置が若干ずれている。高さを揃えたほうが見やすい。

表紙のイラストについて、壮年期で夫婦になり、高齢期で女性だけになっている。女性の寿命が長いのでそうかと思ったが、男女揃って掲載されているページもあるのでそちらのほうが良いと思う。

事務局：訂正させていただく。

委員長：飲酒量の表現方法として「過度な飲酒、適度な飲酒」というのはよく聞くが、「適切な飲酒」とは言わないと思う。一般的に書かれているのであれば別だが、過度、適度という方が耳になじむと思う。

55ページに40歳で検診とあるが、50歳から80歳は検診しなくて良いのか。

事務局：飲酒のところについては再度検討させていただく。

55ページの歯科の分野について、指標としては40歳としている。当然50歳以上の方も検診を受けていただきたいと思うが、指標としてある程度絞りたい中で、20歳と妊産婦については、現状値が低いため改善したいという思いで指標としている。40歳は壮年期の初めの部分であり、ライフコースアプローチの考

え方を踏まえると、40歳の検診率を上げればそれ以降についても相対的に上がってくるだろう、というところで40歳を指標とした。

委員長：あいち健康プラザでも歯科受診をどうやって促すかを検討した。40歳の頃を振り返ると、虫歯から歯槽膿漏に意識が変わり、虫歯にはならない自信があったが、歯槽膿漏は放置すると歯が抜けるということで慌てて受診したことを覚えている。そう考えると40歳というのは良いタイミングだと思う。

委員：43ページで3歳児の子どもがこんなに遅く寝るのだと驚いた。子どもが寝ないと親も寝られない。子どもが適切な時間に眠ることが親の健康にもつながるので、そこが大事だと思う。

事務局：日本人の睡眠時間が少ないという報告がある。親が寝なければ子どもも寝ないという悪循環になり生活習慣病にもつながる。これは私たちの取り組まなければいけない課題だと思う。

委員長：睡眠分野は取組が遅れているところがある。少し力を入れていければと思う。

委員：38ページに「運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもを減らす」とあるが、小学校、中学校で部活動が減っていることが影響しないのか。

事務局：大いに関係すると思う。教育委員会やスポーツ課とも連携しながら部活動の受け皿、子ども達の運動の受け皿を考えていかなければならないと思う。

委員：57ページでがん検診の受診率が低いということだが、会社に勤めている時は会社で検診があり安心してた。退職してからは市民だよりで検診できる場所を知ったが、市民だよりをどれくらいの人が見ているのだろうと思う。それ以外で知る方法はないのか。刈谷市スポーツというインスタグラムがあるので見ているが、そういうところで健康に関する情報を載せてもらえれば目に留まることもあるのではないかな。

事務局：SNS、Instagramを活用した方法は我々もこれから利用していこうと考えており、啓発していきたいことはたくさんある。市民だよりは紙ベースだが、若い方は見ることが少ないので、幅広い世代に周知できるよう活動していきたい。

委員：市民だよりに「なるほど健康情報」というコーナーがあり、このような内容をSNSで周知するのも良いと思う。

委員：会社勤務時代は会社から案内があったがその先が分からないということで、保健所でも地域と職場の連携で、健診・検診などが途中で分からなくならないよう健康づくりを引き継ぐということをやっている。そこに刈谷市も入っている。健康経営を目指す会社も増えている。91ページに、健康経営を行う事業所を増やすという目標もあり、刈谷市と保健所が一緒に進めていければと思っている。

委員長：コンビニにがん検診を案内したQRコードが載ったチラシがあった。そのようなア

クセスするためのチャンネルをもっと考えれば良いと思う。がん検診と言われてもよく分からないところがあったが、自分が行き始めてからこういうことだと分かった。胃カメラは1回受診して、ヘリコバクターピロリが陰性であれば5年は受診しなくて良いと聞いた。そう考えると1回だけ頑張ってみようと思うかもしれない。何も情報もなく、検診を受けましょう、とだけ言われても怖くなると思う。市民に、そんなに考えなくても気軽に受診するように進める取組が必要だと思う。大きめの検診センターに協力をお願いすると良いかもしれない。

委員：私の住む地区は組がなくなり回覧板や市民だよりが届かない。また、若い人が少なく高齢者の一人暮らしが多い。その人たちがスマホを上手く使えるかが疑問。市民だよりがなければその人たちはどうやって情報を得るのだろうと思う。

事務局：市民だよりの配布方法は地区の方に協力いただいていたが、来年度から業者によるポスティングにより各ご家庭にお届けするという形になる。地区組織の弱体化により情報が届かなかった方にも、来年度以降は届くようになると思う。

委員長：私たちのところでも、新しいタイプの通いの場を模索中である。いろいろな仕掛けで、今まで外に出なかった人達にいかに出てきてもらうかが大切である。

委員：3次計画はこれでまとめるということか。

令和7年度から令和18年度の計画期間ということだが、目標が16年度となっているのはどういうことか。

事務局：本計画の計画期間は令和7年度から令和18年度の12年間だが、17年度に今の計画の評価をする。その時点で実績として把握できるのは16年度が最新となるため、目標値としては16年度で設定している。そこに見かけ上、2年のタイムラグが発生している。17年度、18年度はどうするのだが、もちろん計画としては18年度まで取り組む。おそらく、17年度の最終評価後、第4次の計画を策定するスケジュールとなると思う。

委員：24ページに健康寿命の延伸とあるが、男性の健康寿命は81.13歳ということか。

事務局：令和2年の値は、男性の健康寿命が81.13歳、女性は84.36歳である。

委員：私が把握している健康寿命は、男性が72から74歳で女性が76歳ぐらいなのだが。

事務局：24ページの下に小さく記載しているが、国が設定している健康寿命の算出方法には①②③がある。ご提示の数字は①の日常生活に制限のない期間の平均であり、ニュースで聞く健康寿命の指標はこれである。これは国全体の大きな調査をもとに出した数値であるため、刈谷市としてはこの方法で健康寿命を算出することができない。そのため、耳にする年齢よりも高くなっている。刈谷市としては③日常生活動作が自立している期間の平均でしか算出することができないので、本計画では③の

考え方で算出した数値となる。

委員：自分のことは自分でできるという程度の健康寿命ということか。

事務局：③は要介護２以上が不健康という定義になっている。

委員：どういった調査に基づき算出したのか。

事務局：例えば令和２年度の値は、令和元年、２年、３年の３年間の数字を平均している。

ある時点の刈谷市の人口、死亡数、要介護認定を受けている方の人数を計算式に入れて計算している。

委員：４１ページに孤独だと感じる人がいる人の割合があるが、孤独な人をどう引き出すかをいろいろ考えている。元気な人はそれで良いが、それ以外の人をどうするかだと思う。何か良い方法があれば教えていただきたい。

がん検診について、４０から６９歳が１５．１％という数字にびっくりした。これは刈谷市が出した検診の受診率だと思う。会社等で受けた検診は入っていないと思うが、そうするとこれは意味をなさない。それで目標値４０％にもびっくりする。会社の検診を入れず刈谷市の検診のみで４０％ということか。

事務局：パブリックコメントでも、すごく切り込んだ目標値だとおっしゃっていただいた。

高い目標だということは認識している。長い計画なので、目標値の見直しを設けていくと思うが、目標として意気込みをもって取り組みたいと思っている。

企業のデータというのは、歯科検診のところでも出てくる話だが、データの入手が困難であるが、それをどうしていくかは今後考えていければと思う。

孤立、閉じこもり、引きこもりについて、好んで外に出ない人もおり、幸福度が低いとかというそうでない人もいる。フレイルの予防のところでは、運動不足が問題になる。家で運動できる工夫や、手を差し伸べて話を伺い、身近な社会支援につながる情報提供のような取組をしていかなければならないと考えている。

委員：がん検診の件だが、会社で受けている人の受診率は把握しないと全体像がつかめないと思う。４０歳から７０歳まで会社に勤めている人が多いと思う。

委員長：きっかけは大事だと思う。誰でもできる、初心者でも参加しやすいというのと、行きましょうという二つの仕掛けがあると動くようである。それは戦略的にしていけば良いと思う。

３ その他

事務局より説明

委員：刈谷市のいきいき（老人）クラブの役員をしているが、クラブに入りたがらない人が多い。なぜ入らないかというと、私はそんなに歳ではない、まだまだ若いと言う。どうすればそういった人に入ってもらえるのか私には思いつかないので教えてほしい。刈谷市には５２のクラブがあり、そういった問題を抱えているところが多い。いきいきクラブがそのうち消滅するのではないかと不安がある。

委員長：毎年、老人クラブで講演させていただいているが、毎回その話がある。

委員：老人クラブだけでなく、地域の自治会で会長をやりたくない、役員をやりたくないという人が多い。公民館の役員をしたくないということで、皆脱退して、現在私しか入っていないので孤立した状況である。

委員長：考えていかなければいけない問題だと思う。

委員：ある利用者が折り紙を作るグループに所属しており、そこで作った作品を持ってきたことがある。その作品を見た他の利用者が自分も作品を作りたいくなり、どこで作成したか尋ねたところ「ひまわりでやっているのでも来てください」と言われたので参加した、という方がいた。誰が役をやるとかではなく、好きな人たちが集まりやっていく中で、長くやっている人が教えるというのでつながっているようである。組織となると役をやらなければならないし、お世話などにはできないと言われる方が多いイメージだが、今までのグループの形とは違い、好きなことをする場にすれば人は集まると思う。

委員長：閉じこもる方をいかに引き出すかが大切だと思う。是非、来年度以降も考えていければと思う。

4 閉会