

平成26年度 健康くまもと21推進会議

開催日時 平成26年8月20日(水) 14:00~16:00

場所 熊本市役所 議会棟2階 予算決算委員会室

出席委員 17名(五十音順・敬称略)

(裏前 幸美、浦本 和子、江上 吉成、大森 久光、川越 紘一、  
小山 和作、坂本 直美、谷口 千代子、田上 あつみ、土屋 裕子、  
野間口 壽子、平川 恵子、松山 正明、宮村 健一郎、宮本 格尚、  
村山 恵美子、山形 継司)

次第 1 開会

2 委嘱状交付

3 議題 (1) 第2次健康くまもと21基本計画の進捗状況  
(2) がん検診受診率向上にむけた取り組みについて  
(3) 平成27年度の短期評価について  
(4) その他

4 閉会

《大森会長》

第2次健康くまもと21基本計画の進捗状況について事務局からご説明をお願いしたい。

《事務局》

資料説明

《大森会長》

ただいま事務局の方から平成25年度の取り組みと平成26年度の取り組みについて報告していただいたが委員の皆様からご質問やご意見等はないか。

《山形委員》

多岐にわたる細かい取り組みが市民団体や行政でされているということがわかった。先日熊本日日新聞でこころの健康についての特集があり、熊本市は中核市以上の市の中で自殺率が一番低いということで行政としても考えておられるのだと感じた。また熊本の住みやすさということも理由にあるのだと思った。こころの健康というところを考えると乳幼児期、小学生、中学生、高校生、大学生、就職した方も等しく問題を抱えていると思う。それを縦横に網目の様にできるかというところを考えると今の活動の中ではどうしても働き盛りの人を中心にされているのではないかと思われる。結論からいうと福岡市は自殺対策の条例ができていてそれに基づいて官民合わせて取り組みをされていると聞いた。そういったことも今後必要になるのではないかとお願いし、一步一步進めていくことが大切だと思う。

《大森会長》

子どもの頃からこころの健康づくりを始めることが必要だということだと思う。

《こころの健康センター》

子どもの頃からこころの健康については、育児支援という形で民生委員さんも一緒になって赤ちゃん訪問等をしながら地域で支えていく、というような活動をしている。また小学校の頃から教育の現場でも子どもたちの健康に関してこころの傷などに先生方が早め早めに対応できるよう、養護教諭の先生などを対象に夏休みなどを利用して研修会を開催している。また若者の健康についても子ども・若者総合相談センターで24時間対応し各機関と連携しながら自殺予防に取り組んでいる。

《大森会長》

心の健康に関する取り組みについて話していただいたがこの件に関して委員の皆様から意見はないだろうか。労働基準監督署では働く人の健康づくりということでストレスチェックをされているということだが、そのあたりの具体的な指針のようなものは示されているのだろうか。

《江上委員》

先の通常国会で成立したもののなので来年の12月に向けて細かい指針が作られている段階でまだお示しできることはない。

《大森会長》

具体的な方法やストレスチェックの質問項目など情報がわかる段階になったらお願いしたいと思う。

《宮本委員》

がん検診をされているが、それには口腔内の検診は入っていないのか。

《事務局》

がん検診については口腔内のがんは入っていない。

《宮本委員》

私たち歯科関係者とすると、それも入れていただければと思う。口腔内のがんはがんになる前の兆候となる病気がある。それを発見できると割と早期に対処できると思う。手術になり顎の骨をとったり舌をとったりすると治った後のQOLが非常に落ちてしまう。顔が変形してしまうとなかなか外に出たくなくなったりする。胃や腸は外から見えないが、顔となるとどうしても表にさらす部分なので障がいを受けるとせっかく治っても外に出られない。よろしければ口の中もがん検診の項目の中に入れていただければいいと思う。

もう一つ歯と口腔の部分で今子どもたちのフッ化物洗口について協力してやっているところであるが、介護を必要としている超高齢者について死因は肺炎が多い。その原因は誤嚥により口の中の細菌が肺の中に入って肺炎を起こす方という人が多いので、今からどんどん高齢化が進む中で高齢者の口腔ケアというものを今後盛り込んでいただければと思っている。

#### 《大森会長》

高齢者の方の歯科の口腔ケアというのは非常に大事で、肺炎での死亡率が上昇しているという観点からも重要なことだと思う。

#### 《宮村委員》

おっしゃった通り。熊本市医師会で取り組んでいるのが胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん、それらは市民検診の対象になっているが、医師会としては分野が違うということで口腔がんに関しては現在ヘルスケアセンターでも検討していない。そのため行政を巻き込んで歯科医師会、歯科口腔外科学会とも話をしてほしい。

また自殺予防について自殺予防対策委員会というものを熊本市では立ち上げられていて、年代的にいうと労働者の年代が高いが、社会的に問題となっているのは小中学生や高校生世代である。小学校や中学校の健診というのは大体、内科・耳鼻科・眼科だけでそれ以外はない。小中学生をとりまくいろんな環境というのは複雑多様化していて教育現場と医療側と行政と地域でしっかりと支えていく必要がある。少しずつ充実させていっているとは思いますが結果的にあの時ああしておけば良かったというような事故がどうしても起きてしまっている。それに関しても今後こういう会議で色々と決めていく材料にして検討していかなければならないと思っている。

#### 《村山委員》

こころの健康については行政側の中に子どもサポート相談員というのがあり、全部の学校ではないが各学校に相談員の方が週に2回来られて子どもたちの悩みを聞いたり、話をしたりしている。学校としても子どもたちの内部のものを引き出そうとしているがなかなかそれができない。また子どもたちが抱える問題というのは学校や家庭だけでは解決できないものもあるのでそういった方が間に入って家庭環境と結びつけながら問題の解決を図っていこう、子どもの心を支えていこうとしている組織もある。

#### 《高齢介護福祉課》

先程高齢者の口腔ケアのご提案があったが、当課では介護予防の一環で二次予防者といって要介護・要支援になられる前の方を対象に運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上について活動も行っていることを報告しておきたい。

#### 《小山委員》

補足させていただくと、別の団体で「歯っぴーかむカムひごまる協議会」の会長をさせていただいて歯の健康、口の中の衛生を通して健康を考えようということをやっている。去年1冊の本を出していて、子育て支援として子どもが成長していくなかで言葉が出にくい、ものが食べにくいと悩んでいるお母さんのために、べろをタッチしてあげるとそれがきっかけになって言葉が出たり、物が食べられるようになるということで評判がよく熊本から発信している。今年は超高齢者の皆さんに対して同じようなことをするというを考えている。口をあまり使わないで栄養補給をするようになると舌をあまり使わないので口の中が不衛生になってしまう。年を取っても、物は食べたいので舌を刺激してあげると

だ液が出てきて口の中がきれいになってくる。そういうきっかけをつくってあげるといい。舌をもっと大事にしてあげるとお年寄りの介護の予防にもなる。熊本市としてもこのべろタッチ運動を宣伝してほしい。

#### 《山形委員》

公衆衛生学会の時に、別のブースで歯っぴーかむカム運動の発表をされていて人だかりができていたのを思い出した。健康くまもと21が始まる前に東京の中野区に「しんやまの家」という地域コミュニティセンターがあって新山新子ちゃんという人形があり人が入ってベロの体操をしていて、高齢の方がそれを見ながらベロを動かして体操をし、その事によって滑舌もよくなり、だ液がよく出て消化もよくなるということで非常にいいことを市民活動の中でやられていたので、熊本まで来てもらって交通センターホテルの大きい会議室で市民の方を集めてやってもらった。また足の指を鍛えるために足でお手玉をしたりしたのを思い出した。

#### 《宮村委員》

非常に面白い活動だと思う。いわゆる高齢者は最終的に肺炎で亡くなる方が多いということで、リハビリテーションの学校では理学療法士や作業療法士を育成されているところが多いだろうが言語聴覚士という講座もできていてそこでは言語聴覚についてだけでなく嚥下も扱っている。そういった知識を持った方がどんどん出てこられると思うので各医療機関、とくに介護をされている医療機関では嚥下というものに対して取り組んでいかなければいけないと思う。ぜひそういった言語聴覚士の方の話も聞いてみると良いのではないかな。

#### 《谷口委員》

地域包括支援センターささえりあでは、8020推進員さんと一緒になって口腔の体操を行ったりしている。これは嚥下やだ液を多くするというだけでなく認知症の予防ができるということを言われているので、積極的に地域の中でもっとたくさんやっていかなければいけないのではないだろうか。介護施設やデイサービスなどでは必ず昼食前に口腔体操をされていて、飲み込みがしやすいようにということでやっておられる。在宅ではなかなか高齢者はできないのでそういうことを積極的にやっていくことが必要になってくるのではと思う。

#### 《田上委員》

口腔の部分、またリハビリを兼ねた介護予防に関しても栄養状態が悪いと口腔機能の筋力が低下してしまい飲み込みが悪くなり、それが誤嚥につながるということなので、特に在宅の高齢者の方々に関してはそういった部分が見受けられる。栄養という部分に関しては人間の根底を作るものなので栄養士会の方でも熊本市の方からいろんな委託事業をいただき活動させていただいているし、栄養相談等もやっている。ぜひ今後も栄養、リハビリ、地域の皆様の力をいただきながら市民の健康のために御協力させていただければと思っています。

#### 《大森会長》

次の議題はがんに関するもので、医療政策課の方でがんサポートセンターというものを設置されているがそれについて相談内容などを教えていただきたい。

《医療政策課》

がん患者さんの情報不足に伴う不安を解消することを目的として昨年7月1日にがんサポートセンターを開設し相談対応を行っている。また熊本市内のがん診療連携医の治療法について情報発信を行っている。相談業務については月曜と木曜の週2回対応していて6月30日までに約120件の相談対応を行っている。相談員として看護師、社会福祉士、がん経験者等で対応している。治療法に関する相談は最初から対応できませんということを行っている。精神的な不安に基づく相談が主になっている。具体的には医師に薬の副作用は半年もすれば取れるだろうと言われたが取れないのでどうしたらいいかとか、医師に治療法の選択を迫られたがどうしたらいいか、家族ががんになったがどう接したらいいかなどの相談があっている。相談員とお話しされているうちに頭の整理がされ不安が解消されて相談者からは今のところ満足の声をいただいている。

《大森会長》

次に議題2のがん検診受診率向上に向けた取り組み計画について事務局の方から報告をお願いしたい。

《事務局》

資料説明

《大森会長》

各関係機関、特になん部会を中心として今年目標をたて市民の方に検診を受診していただけるよう計画をたてている。正しい認識と理解、効果的な周知方法等課題を挙げて取り組んでいるが、また委員の方でお気づきの点やアドバイス等あれば後日でも事務局の方にお知らせしていただければと思う。

《事務局》

がんの受診率向上に向けた取り組みについて委員の皆様からもカテゴリー毎にそれぞれのお立場で意見を出していただいたのだが、皆様に記載いただいた内容において各機関の横のつながり、連携というものが目についた。特徴的だと感じた。行政の取り組みを進める上でも非常に心強いと感じた。

《小山委員》

受けて良かったがん検診という作文を募集してそれを表彰し、講演をしてもらおうということ提言しているのだが、これは私達だけでやっても意味がないことなので、むしろこの推進会議が中心になって、そこで出されたものを選考委員に出して、あるいは熊日と協働しながらやって新聞に出したり、熊本市長が表彰状を出すというようなことをやってはどうか。みんなでやろうということ提言したつもりなのだが説明にはなかったので付け加えさせていただいた。予算の関係もあるかと思うが、そんなに予算はかからないと思うし、企業から寄付を募るということでもいいと思う。

《事務局》

取り組みとして出していただいている中でもっと詳細な企画が決まってくれば、行政としても連携し取り組みについて検討していきたいと思う。

《宮村委員》

受けて良かったがん検診ということは早期に見つかって助かったという事例がたくさんあるからだと思う。検診の受診率は低いという状況もあるので、広報しないといけないと思う。医師会としては検診車で回って検診を行い、がんの有無を調べるというのが仕事なので広報は行政の方でやっていただくことになると思う。先程も言われたように熊日に「受けて良かったがん検診」ということで大々的に載せていただくといいかもしれない。

《事務局》

「受けて良かったがん検診」というのは読者に非常にインパクトがあり、市としてできる広報手段として深く絡んでいく必要があるので、具体的な企画になった際には市政だけでなくとも利用し、報道にも協力をお願いしたいと思っている。

《事務局》

ぜひ企画の実施に向けた活動を引き続き行っていきたいと思っている。

《浦本委員》

前回の会議のときに西区全体の PTA の方に呼びかけてみますということお伝えしていた。区の理事会の方へ保健子ども課と一緒に出向いてパンフレット等を区内の全小学校に配布しようということをお願いに行くことを検討している。10月に新しいパンフレットができるということでタイミングが丁度良かったのかなと思っていて相当数が上がるのではないかと感じている。

もう一つこころのサポートについて、小学校にサポート相談員の方が来てくださっているということだったが私も PTA で何年も学校に行っていて、子どもたちが私に相談に来ていた。相談員に相談しに行くとか何かあったんじゃないかと思われるのでなかなか行きづらいということだった。子どもたちが利用していないし、お母さん方も行きにくいという現状を目の当たりにしていたので子どもたちが気軽に行けるというのはいいと思う。堅苦しいと構えてしまうのでサロンのように開かれた感じのイメージを変えたところがいいのではないか。それを学校とサポートの方とご相談していただければ子どもたちも相談に行きやすいのではという感じがする。やはり親には心配をかけたくないので本当に細かいことは子どもたちは言えない。地域のおじちゃんおばちゃんや PTA や学校の先生が助けなのでそのところをお願いしたい。

《村山委員》

うちの学校は 1200 名程度いるが、子どもたちがそういった大事な相談をするときには予約制になっている。保護者の場合は先生を通じて子どもたちが授業中に行っているが、確かに子どもたちがもっと行きやすい状況ができるように校長会に提案していきたいと思っている。

《小山委員》

がんの話と絡めると、がんで健康を話す、がんで命を話すということが大事だと思う。気軽にみんなが集まるような場所が各区にあった方がいいと思う。そういったことをこの協議会で作ろうと話し合っていくと良いのではないかな。子どももお年寄りも栄養士会も看護協会も医師会もみんな一緒になってそういう集まる場を作り、お年寄りが若い人と交流するといいと思う。みんなでそういう場をつくって、そこでがんについて話しながら自分の命や健康を考えて、地域の活性化を含めやっていくと良いのではないだろうか。

《大森会長》

この協議会を主体として活性化していくことが重要だということで今後も御協力をお願いしたいと思う。次に、がん予防学会の大腸がん撲滅作戦についてご紹介していただきたい。

《小山委員》

今年は大腸がんの事をやろうと思っていて今月 23 日 11:00～日航ホテルで大腸がん撲滅大作戦というものをする予定である。先程の話にもあったがトイレットペーパーで大腸がん検診を受けましょうと印刷してあちこちに配ろうと思っている。また高野病院の院長先生や何人かの方に講演をしてもらおう予定にもしているのでぜひ出席していただければと思っている。

《大森会長》

次に議題 3 の平成 27 年度の短期的評価についてご説明をしていただきたい。

《事務局》

議題 1 の計画の概要でお話しした通り、この計画は平成 25 年度から 34 年度までの 10 ヶ年を計画期間としていて、平成 30 年度の間見直しの前段で平成 27 年度に短期的評価を予定している。この評価の目的は目標項目の検証及び社会情勢の変化等に応じて必要な見直しを行う為ではあるが、ひとつの目的として計画策定時に成果指標の基準値が未設定であった 4 項目の把握の為に行うものでもある。評価の方法として平成 27 年度中に平成 13、19、23 年度と同様に健康くまもと 21 基本計画市民アンケート調査を実施することにより成果指標の測定と目標達成度の点検を行いたいと考えている。しかしながら成果指標の基準値把握のための 4 項目のうち、28 の日常生活における歩数の増加については 20～64 才及び 65 才以上における男女別の歩数を調査し基準値を設定するものであるがアンケート調査では困難であると考えられる為、別途把握する方法を考える必要がある。委員の皆様は歩数を把握するための方法について、何かいいアイデアがあればご提案していただきたいと思っている。尚、この健康くまもと 21 基本計画市民アンケート調査では、第 2 次健康くまもと 21 基本計画の分野別計画に位置づけられる第 2 次食の安全・安心食育推進計画、及び第 3 次歯科保健基本計画における成果指標の検討も併せて行うこととしている。

《大森会長》

この歩数調査に関して何かご意見はないだろうか。

《裏前委員》

日常生活における歩数の検討については成果指標として非常に難しいとは思ふ。歩数計の機械はいろんな会社からいろんな種類のもので出ていて、携帯にも内蔵されているものもある。実際に歩幅・体重・身長を入力してコンピュータで計算するというすごく正確なものもあれば、ただおへその横につけて上下に動かすだけのもの、またじっとしていても少しの動きでカウントするもの、10歩以上歩かないとカウントされないものと色々機械によって歩数が違ってくると思う。一日の目標は8000歩以上と言われているが全然歩かないときもあれば1万5000歩も歩くときもあってその日によって違うということもあって比較するのが大変難しいと思う。

厚生労働省の方で出されているアクティブ体操の方で、今の生活プラス1000歩、歩きましょうという働きかけがされているのをご存じの方もいらっしゃるかとは思ふが、これまでの調査の中で歩数が1000歩足りなかったということだった。この1000歩というのは時間に直すと10分ということでプラス10（プラステン）という言葉もある。日常生活の中で10分活動を増やしましょうということに併せて評価をしてもいいのではと思う。今考えついたが「プラス10でマイナスがん」というのも良いのではと思った。評価については運動指導士の立場としてこれからの課題として少しお時間をいただいて、何かいい案があればご報告したいと思う。

《大森会長》

アンケート調査を行われるが無作為に抽出した方に歩数計を配って調査するということが可能なのか。これから議論しないといけないが歩数の把握に関しての国の指針とかがあればそれに沿って行うことになると思う。

《谷口委員》

歩数というのはなかなか難しい。時間で、というのがいいと思うが高齢者と若い人では距離や歩数が違ってくる。歩数というより時間でいつもよりちょっと歩くというのが良いのではないだろうか。

《大森会長》

途中の評価のときに何らかの指標を使わないといけないということになるので最初の設定というのは大事かなと思う。

《事務局》

資料の20ページにあるように歩数の34年度目標は出している。これをどうするかということも含めてご意見をいただきながら目標値、それに対する基準値について整理して議論させていただきたい。

《大森会長》

短期的評価の時期に併せてロコモティブシンドローム、COPDの認知度の向上、受動喫煙などの質問項目に対して、また評価方法に関してご意見があればお願いしたい。



《谷口委員》

私どもの取り組みの中でも歩いた成果がだしにくいと感じている。現在、循環器科の先生に御協力をいただき、参加者の筋肉量や内蔵脂肪などを測っていただいている。測定をした人は継続して歩いてもらい、そのデータの変化をみていこうと働きかけている。2月が最終回なので、結果ができれば皆さんにもお伝えできればと思う。

《大森会長》

それでは事務局の方から健康づくりのための睡眠指針について説明していただきたい。

《事務局》

資料説明

《野間口委員》

向山校区の「健康まちづくり」活動について別途資料が配布されているため説明する。短期的評価について先程歩数はあまり目安にならないということだったがうちの校区では毎日の歩数を皆さんに記録していただいて1ヶ月間の分を集計して歩数を出している。すごく歩いた人では静岡の先までの距離を歩いていた。今まで犬の散歩をしていたが毎日歩数をつけるようにしたら面白くなり、続けることができたという方もいる。また皆さんが飽きないように毎月1回は勉強会をしたり一緒に歩いたりしているし、九州中央リハビリテーション学院の先生に御協力していただき歩き方の指導をしてもらったり、ホールを使って脳トレウォーキングというものをしたりしている。白川を挟んで対岸に体育堂という店があってそこにノルディックウォーキングのインストラクターをされている方がいるので来ていただき、特に高齢者の方には杖を使ってのノルディックウォーキングは有効だということをやっている。続ければ歩数も結構伸びるのではないかと考えている。

《事務局》

市政リレーシンポジウムについて 説明

《大森会長》

ぜひ参加していただきたい。また向山校区のような取り組みなどについてご報告いただければ他の校区でも同じようにできるのではないかと考えているのでぜひお知らせしていただきたい。評価方法に関してはまた後日提示させていただいて委員の方からご意見をいただきたいと思っている。

閉会

