**令和元年度（2019年度）健康くまもと２１推進会議　議事録（要旨）**

開催日時 令和元年（２０１９年）１１月２９日（金）１３:３０～１５：３０

場　　所 ウェルパルくまもと１階大会議室

出席委員 ２６名（五十音順・敬称略）

（一安 勝、井手州子、大森久光、甲斐征男、工藤啓子、工藤壽子、倉原洋一、佐藤成美、谷口千代子、寺岡和廣、中島花江、中村智美、中村好郎、中山秀樹、野口勲、

濱田泰之、林田久美子、原山照美、平川恵子、平島和宏、丸山 隆、三浦勲、

南 久則、宮崎留美子、宮本格尚、山田理佳）

１ 開　会

２ 健康福祉局長あいさつ

３ 会長、副会長あいさつ

４ 報　告

（１）食の安全安心・食育部会報告

（２）歯科保健部会報告

（３）がん部会報告

５ 議　題

（１）第２次健康くまもと２１基本計画の進捗管理について

（２）受動喫煙防止対策

（３）健康ポイント事業

　６ 閉　会

議題についての協議、質問事項

●健康ポイント事業について

（井手様）健診ポイントは、どのように付与されるのか。

（事務局）医療機関の窓口や会計にQRコードを掲示し、それを読み込むことでポイントを付与する。

（大森会長）啓発はどのように実施するのか。

（事務局）市政だより、ラジオ、くまにちスパイス、協賛企業様にポスター、チラシの掲示などで周知を図っていく。行事としては成人式で周知し、若い方から健康づくりに自ら取り組むことを啓発していきたい。

（山田様）熊本市にお住まいまたは通勤・通学の18歳以上の方が事業の参加対象であるが、景品に応募できるのは熊本市在住の方のみとして考えてよいのか。

（事務局）景品応募は、熊本市在住の方のみ申込ができる。ただし、事業参加者はどなたでも、ポイントがたまっていれば、協賛企業での割引やサービスが受けられる。またアプリを活用し、自身の健康づくりに役立ててもらいたいと考えている。

（大森会長）熊本県は身体活動をする人の割合が、全国でも低いといわれている。こういった活動で、身体活動をする方が増えることを期待したい。

●「健やかにいきいきと生活している人の割合」等の評価指標の推移について

（大森会長）近年、健やかにいきいきと生活している人の割合が、横ばいであるが、事務局からその他情報はあるか。

（事務局）別冊１の参考資料に経年推移を記載している。（平成２０年度から平成３０年度まで）

健やかにいきいきと生活していると感じている（とても感じる＋やや感じる）市民の割合は、平成２７年度５９％、平成２８年度４７％となり１２％低下した。自ら健康づくりに取り組んでいる市民の割合は、２７年度６８.８％、３０年度６２．３％となっている。

平成２８年度を境に数値が低下していることから、熊本地震の影響によるものと考えていたが、この３年間なかなか数値があがってこないことから震災の影響度を図るために、平成２３年に東日本大震災を経験された仙台市に尋ねてみた。仙台市では市民アンケートで健康意識を調査している。大震災直後のデータはないが、平成２１年度と比較し、平成２８年度の方が「健康であると自覚している人の割合」は増加している。

熊本県においては、平成２９年度に「熊本県健康・食生活に関する調査」を実施しており、この調査によると健康だと思っている方は約７８％。平成２３年度と比較すると平成２９年度の方が自覚的健康度及び生活満足度は上がっており、この結果からは熊本地震の影響を読み取ることはできなかった。

平成２８年度以降市民の自覚的健康度は低下したままであり、今後一人一人の市民の方が、健康でいきいきと暮らしていると感じる事ができるような熊本市になっていくために、どのような取り組みに力を入れていったらいいのか、皆様からもご意見を頂きたいと思う。

（大森会長）数値が横ばいである要因を分析するのはなかなか難しいが、今後の各団体の取り組みを通じて、市民がいきいきと暮らしていることを感じてくれればと思う。

●校区単位の健康まちづくりで作成予定の『校区健康カルテ』について

（井手様）健康を支え守るための社会環境の整備の中で、行政の令和元年度からの新規取組で、「関係課が保有している校区ごとに抽出できるデータを集約し、校区健康カルテ及び、校区データ集を作成する。」とある。各団体が、市民の健康課題を把握したうえで、イベント等での取組を実施するためにも、関係団体に提示できるのか。看護協会の活動にぜひ活用したい。

（事務局）校区単位の健康まちづくり活動は、地域関係団体の皆様と進めているので、作成にあたり地域団体の皆様にもご提示をさせていただく予定。委員の皆様からもご意見をいただき、掲載する情報を精査していきたい。完成したものについては、関係団体の皆様にも見ていただけるよう準備したい。

●子育て支援センター等の子育てを支援するための場所の確保について

（中島様）『子育て支援は切れ目なく』ということで、不安のある家庭を訪問するという個別支援だけでなく、地域全体での支援も考えてもらいたい。校区の育児サークルは、月に１、２回のみ。また、保育園の開放は園庭のみとなっているため、０歳児を連れたお母さん方は、抱いたままの状態となり、利用は難しい。支援センターのように、０歳児を連れたお母さんがいつでも集える場所が必要。お母さん方の心のケアをできるところを開設してもらいたい。

（事務局）現在、子育て支援センターを市内各所に設置している。利便性の問題もあり、利用できない方がいることは認識しており、保育園の園庭解放等、親子で行く様々な場所を提供しているところ。虐待防止には各校区で主任児童委員、民生児童委員に協力していただき、育児サークルの開催等をしている。「０歳児を連れたお母さん方が集える場所が必要である」というご意見については関係各課に伝える。

●健康づくり事業の広報について

（林田様）様々な健康づくり活動を、パンフレット等で周知しているが、見ない人が大半であると思う。区民フェスタ、スイミングフェスタも周知が欠けている。もっとPRが必要ではないか。

（事務局）広く市民の方に、健康づくりのためにスポーツの取組をしてもらえるよう、市の方も関係各課が協力しながら、今後も市政だより、HP等で周知し、より多くの市民の方が参加できるようにしていきたい。新たな層に対しても、健康アプリを活用しスポーツ大会等への参加を案内していきたい。

●壮年期の健康づくり、治療と仕事の両立支援について

（平島様）「健やかにいきいきと暮らしているか」という指標が低下したまま横ばいなのはなぜなのか、気になっていた。各団体の取組の成果として、そのほかの指標は目標値に近づいている。

気になる点は、睡眠が十分にとれている市民の割合が年々低下しているということ。熊本地震の影響も無視できないが、こころの健康を考えるうえでも、取組が必要と思う。

生産年齢人口が低下していく中で、会社としては人材を募集しても人が来ない、いい人材が入ってこないという課題がある。定年延長の流れもあり、従業員が高齢化していく中で、会社としては今いる従業員を大切にし、長く勤めてもらいたいと考えている。昨日、治療と仕事の両立支援シンポジウムが厚生労働省、熊本労働局、熊本両立支援推進チーム主催で開催された。高齢者になっていく従業員が、病気になったからすぐに退職というのではなく、治療をしながら働ける環境作りをするということで、治療と仕事の両立支援が始まっている。治療と仕事の両立と同時に、メンタルヘルスケアを実施する必要がある。一体的に取り組む必要がある。そのために当センターでは、その支援をしている。責務を感じている。

●子どもたちへの健康教育について

（中島様）中学３年生を対象に、授業の一環で「乳幼児とのふれあい」をしている。参加する乳幼児の保護者に対して事前アンケートを実施し、アンケートをもとに、健診の受診状況や喫煙状況等を事前学習した。その後、ふれあい授業のなかで、子どもたちに健康教育をした。中学生からは親への感謝の気持ちが高まったとの声があった。千原台高校でも、同様のふれあい授業を行った。高校生からは、今後親になることへの気持ちが聞かれた。これらのことから、早い時期の健康教育は必要であると思う。

（三浦様）子どもが長時間のスマホ利用で睡眠時間が不足し、朝から起きることができず、不登校になるといった事例があると聞いている。スマホゲームなど子どもたちが個人で遊べるものが増えている。次世代の健康を守るために、私たち大人が考えていけなければならないと思う。

校区青少協ではこの夏、防災キャンプを小学校で実施した。日中に屋外でのプログラムを多く実施したところ、夜はすぐに眠っている子供たちの様子をみた。これからも、子どもたちが楽しく体を動かしたり、外で遊んだりできる機会を増やす取り組みを行っていきたい。

（大森会長）子どものゲーム依存の問題も非常に重要。今後も、関係各位協力した対策が必要と思う。

（中村様）健康でいきいきと暮らしている者の割合が増加しないのは、震災の影響ではないかと思う。熊本地震の年、小学校に勤務していた。５月から登校が再開され、児童の様子から不安な気持ちが大きいと感じた。子どもたちの心を元気にしていこう！と思い、そのためには子供たちが楽しく、夢中になって体を動かす遊びが必要と考え、9月から取組を始めた。補助金を活用し、一輪車や竹馬を購入し、楽しんで体を動かすことをした。１２月ころにアンケートを実施したところ、子供たちから元気になったとの答えがあった。そういったところから、運動・遊びは非常に必要、大事だと思った。

現在幼稚園では、運動を苦手な子が、運動を好きになるような指導をするよう心がけしている。常に、運動・遊びの大切さを伝え、隣のまちと競争するようなものではなく、みんなで楽しめるようなスポーツがより参加者が増えると思う。スポーツのルールにこだわりすぎず、子供が楽しめるルールの工夫が必要で、そのことが健康づくりに取り組むきっかけになるように思う。

●高齢者の健康づくりについて

（谷口様）地域包括支援センターでは、高齢者の健康づくり・介護予防に取り組んでいる。地震後は介護認定の相談や、地震の影響で外出しなくなり、足腰が弱くなった、認知機能が落ちた、というような相談があった。申請が増えた印象があったが、今は少しずつ落ち着いている。１００歳体操や健康に向けたイベント等を実施している。参加する高齢者の方々がいきいきと元気に過ごしている姿を見ることで、若い世代の方たちも元気づけられ、健やかな健康状態になっていくのではないかと思う。

壮年期だけでなく、高齢者や子どものうつが増えているように思う。生活リズムの乱れから、うつになっていく。このような状況のなか、高齢者の方が活躍できる場所・元気でいる場所を提供し、いきいきと健康に過ごしている姿を見せることで、若い人たちの「安心して生活できる意識」を高めることもできるのではないかと考える。

（大森会長）元気な高齢者の方が生涯活躍する場を提供することで、若い方たちが心の健康を感じることは大切だと思う。

（寺岡様）不眠で受診する高齢の患者には、６５歳以上は「合計で」６時間眠れればいいと伝えている。合計で６時間睡眠がとれない場合は、睡眠薬を処方することや眠りへの理解を深められるような指導をしている。８０歳以上になると、一般的に活動する場が少なくなる。日中に外出しなくなることでの不眠が考えられ、認知機能の低下の原因にもなりうるので、高齢者が活動する場所があるといい。眠りが悪い、気持ちが落ち込んでいる、認知機能が低下している、といった気づきがご自身、ご家族にあったときは、精神科医への受診をすすめる。

（倉原様）労働災害では、転倒による申請が増えている。従業員の高齢化により、足を上げる高さが低くなる、歩幅が狭くなるといった体力の衰えが原因であると考える。健康づくり、体力づくりのための活動に意欲的に参加する事が大切と思う。そういう活動の場を増やしてほしい。

●スポーツの推進について

（事務局）市民全体のQOLを高めるためにも、フレイル対策・循環器病対策をすすめたい。そのためにも、運動習慣が非常に重要であり、運動の習慣化に取り組んでいきたい。骨折からの長期療養を避けるためにも運動習慣が必要である。低栄養からのフレイル、歯科保健からのオーラルフレイル対策も併せて考えていきたい。スポーツ推進協議会様から、市民の方が参加出来る、スポーツの推進のためにどのような取組があるか紹介して頂きたい。

（林田様）スポーツをより推進するためにも、体育協会の推薦で組織されたスポーツ推進員だけでなく、研修を受けた指導導が必要であると考えている。現在行われている１００歳体操の参加者のなかから、「飽きた」等の声が上がっている。体操だけでなく多彩なレクレーションを取り入れるためにも、市の方で指導者の勉強会、ボランティアの育成などの機会を設けてほしい。

●受動喫煙対策、禁煙対策について

（大森会長）加熱式たばこの正確な情報、健康影響があるということ、受動喫煙防止も同じように加熱式たばこの啓発もぜひしてほしい。禁煙手帳を活用してもらいたい。

（事務局）加熱式たばこも法律上、紙たばこと同じような扱い。市民の方へ、加熱式たばこ、法改正の内容を啓発するためのリーフレットを作成している。また、コールセンターを設置し対応している。

以上、議事終了。

（濱田副会長）部会で議論された内容の報告や評価指標、各団体の取組の紹介もあり、非常に貴重な会であった。熊本市では、循環器疾患や糖尿病、特に糖尿病腎症による新規人工透析患者数の減少を目指している。また、心の健康に対しても様々な活動をしている。栄養や運動の取組、フレイルへの対応についても校区で取り組んでおられ、ボランティア団体や企業の協力を得た活動となっている。

受動喫煙対策については、来年はオリンピックもあることから、国をあげた取組となっている。医療界にしても、循環器、呼吸器の認定医になるためには喫煙しないことが条件となっている。看護学校の学生にも禁煙を指導している。医療界の人間としては、より率先して禁煙に取り組んでいく必要があると考えている。

新たな取組として、健康ポイント事業を始めると聞いた。市民全体が取り組む課題である。専用アプリを活用できない世代への支援も併せて考えてほしい。

今後も、引き続き「健康くまもと２１推進」に取り組んでもらいたいと思う。

（事務局）閉会