

会議議事録（要旨）

会議の名称	第3回 さぬき市健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画策定委員会
開催日時	2024（令和6）年7月4日（木）14時00分～16時00分
開催場所	さぬき市役所寒川庁舎 301・302会議室
出席者氏名	柳澤委員（三好委員代理）、溝渕委員、服部委員、吉田委員、田村委員、宇山委員、平野委員、大西委員、芳我委員、木下委員、千田委員、多田委員、中川委員
欠席者氏名	富田委員、井上委員
事務局	健康福祉部国保・健康課課長補佐 ほか3名、 委託業者：2名
傍聴者	2名
会議次第	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 開会</li> <li>2 委員長あいさつ</li> <li>3 議題 <ul style="list-style-type: none"> <li>（1）健康づくり施策の方向性（骨子）について <ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケート調査分析結果報告</li> <li>・さぬき市の健康課題</li> <li>・計画の方向性</li> </ul> </li> <li>（2）関係団体調査の実施について</li> <li>（3）その他</li> </ul> </li> </ol> <p>第4回委員会開催予定日：令和6年11月21日（木）午後 寒川庁舎3階301会議室</p> <p>第5回委員会開催予定日：令和7年2月27日（木）午後</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4 閉会</li> </ol>
配付資料	<p>さぬき・すこやかプラン21（第3次）骨子案</p> <p>さぬき・すこやかプラン21（第3次）新・施策体系の考え方</p> <p>さぬき市 健康づくりに関する関係団体調査</p> <p>次第、委員名簿、席次表</p>

議事内容（要旨）	
事務局	<p>&lt;開会&gt; 14時00分</p> <p>開会に先立ちまして、芳我委員長より開会のご挨拶をお願いします。</p>
委員長	挨拶
事務局	<p>新年度になったことに伴い、新たに委員となりました方をご紹介します。さぬき市PTA連絡協議会 母親代表委員長 田村みゆき 様、さぬき市健康福祉部長中川勝幸 様、ご出席いただいております。また、本日は、ご都合により、欠席されておりますが、東讃保健福祉事務所次長・東讃保健所長 三好達也 様が新たに委員となっております。</p> <p>本日、三好委員、富田委員、井上委員につきましては、欠席の連絡をいただいております。なお、三好委員につきましては、東讃保健福祉事務所 健康福祉総務課 副主幹 柳澤一世（やなぎさわ かずよ）様が代理でご出席いただいております。それでは、本日の会議は「さぬき市健康増進計画等策定委員会設置要綱第5条第2項」によりまして、委員の半数以上の出席によって会議を開くことができますことをご報告させていただきます。</p> <p>委員の皆様方には、先に「第3回さぬき市健康増進計画等策定委員会資料」を送付させていただいておりますが、グラフ等を追加しましたので、新しい資料を皆様にお配りしておりますので、本日の審議には、こちらの資料をご使用ください。では、ここからは、芳我委員長様議事の進行をよろしく願いいたします。</p>
委員長	<p>ではまず、議題に入ります前に、会議の公開について、前回の策定委員会でご承認いただいたとおり公開となっております。傍聴者の方がおられましたら入室していただいでください。今回は傍聴される方が2名おられます。</p> <p>それでは議題に入らせていただきます。</p> <p>この後、事務局から説明がございしますが、今回の委員会ではさぬき市の現状から、健康課題の解決に向けた施策の方向性について話し合いをさせていただきます。それでは事務局より（1）健康づくり施策の方向性（骨子）（以下「骨子案」）について、説明願います。</p>
事務局 （委託業者）	<p>議題（1）の3項目は骨子案に統合しています。</p> <p>第1章1ページについては、社会的な背景や計画策定の趣旨について記載しています。社会的背景のポイントは「これからの健康づくりにおいては、誰もが健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現を目指す」と「誰一人取り残さない健康づくり活動の展開が必要である」ことがポイントだと思えます。そしてライフステージごとの取組を継続することと、国が提唱している「ライフコースアプローチ」です。胎児期から高齢期に至るまでの生涯を経時的に捉えた健康づくり、切れ目のない健康づくりの取組ということを目指していることがポイントです。</p> <p>2ページからは国や香川県の動きを記載しています。以前説明しておりますので、表題を確認してもらいたと思います。国の動きとして、健康日本21（第三次）は令和5年5月に策定されています。3ページにある歯科口腔保健の推進に関する基本的事項の方針は、令和5年3月に発表されています。</p>

<p>事務局 (委託業者)</p>	<p>4 ページは食育に関する国の動きで、第4次食育推進基本計画の基本的な方針が策定され、新「自殺総合対策大綱」の概要が閣議決定されています。5 ページからは香川県の動きです。令和6年3月に健やか香川21ヘルスプラン(第3次)を策定しています。6 ページでは第4次かがわ食育アクションプラン、第2期いのち支える香川県自殺対策計画が策定されています。7 ページは1 ページで説明した「持続可能な」健康づくりを考えていく上で、SDGs は切り離せないものであることを掲載しています。</p> <p>8 ページは今回策定する計画の概要で、今回は「健康増進法」の規定に基づく「市町村健康増進計画」と「食育基本法」の規定に基づく「市町村食育推進計画」、「自殺対策基本法」の規定に基づく「市町村自殺対策計画」の3つを一体的に策定することになります。分かりやすく解説したのが9 ページの上の図です。3つの計画を「さぬき・すこやかプラン21(第3次)」として一体的に今から策定します。次は計画の位置付けということで、総合計画を基にそれぞれの計画が動いていくというイメージ図を入れています。</p> <p>10 ページは計画の期間で、令和7年度から令和18年度までの12年間の計画になりますが、令和12年度に中間の点検及び見直しを行う予定になっています。次は計画の策定方法で、一つはこのさぬき市健康増進計画策定委員会での協議、そしてパブリックコメントを実施する予定になっています。次はアンケート調査ですが、昨年度実施し、前回概要を説明していると思います。そして関係団体の調査を行う予定になっています。以上が計画の概要になります。</p> <p>11 ページからは第2章さぬき市の健康づくりを取り巻く現状です。主に公的な資料に基づく統計資料を整理して現状分析しています。概要を説明します。人口、世帯数は、令和4年44,852人、20,892世帯となっています。間にある2.15というのは世帯人員です。世帯人員は、2015年2.33なので、年々減っています。1世帯当たりの人数が減っているということは一人暮らし、夫婦二人暮らしが増えている状況と思われます。12 ページの上のグラフは世帯人員を国や県と比較したもので、国や県と比べるとさぬき市は若干多いというのが分かるかと思います。一方、下のグラフは年齢別人口です。年少人口は8.8パーセントで、5年前と比べるとやや減少しています。逆に65歳以上の人口は35.9から38.7パーセントと4割近くに迫っています。少子高齢化がさぬき市も進行していることだと思います。特に13 ページの上のグラフを見ると、さぬき市は国や県よりも高齢化率が高いという状況です。下の人口ピラミッドを見ると、団塊の世代と呼ばれる人のボリュームが多く、年齢が上がっていくと男性より女性の人口が大きく上回っています。14 ページのピクトグラムは65歳以上の1人を現役世代何人で支えているかで、平成2年は3.4人だったのに対し、来年の推計だと1.2人になり、令和22年になると0.9人になると推計されています。現役世代がどんどん減ってくるという状況です。今後健康づくりや食育に関して、どのような対策が必要かを、高齢化の視点からも確認していく必要があるということです。</p> <p>15 ページは出生・死亡についてです。令和4年は出生数173、死亡数805人となっています。出生数は年々減少傾向にありますが、死亡数は増えている状況です。その下のグラフは出生率、死亡率を国や県と比較しています。</p>
-----------------------	--

議事内容（要旨）

<p>事務局 (委託業者)</p>	<p>16 ページは平均寿命と健康寿命です。さぬき市の平均寿命は男性 82.1 歳、女性 87.8 歳で、国や県と比べてやや上回っています。下のグラフは健康でいられる年齢、健康寿命で、令和 4 年男性 81.1 歳、女性 84.2 歳となっています。国や県と比較すると、やや高い状況です。17 ページからは健康づくりのデータです。主要死因別死亡者数で最も多いのは心疾患で、並んで悪性新生物が多く、高齢化が進んで老衰も多くなっています。18 ページは国や県と比較しています。心疾患、悪性新生物、老衰すべて国や県を上回っています。19 ページは主要疾病の標準化死亡比です。全国の平均に比べて、さぬき市がどのくらい高いか低いかを見ます。男性も女性も心疾患、特に女性は肝疾患、腎不全が多い状況です。20 ページは高齢者の状況です。要介護等認定者数は、令和 5 年は 3482 人がされています。若干増減しながらも、ほぼ横ばいで推移しています。</p> <p>21 ページは、要介護状態になった原因についてです。高齢による衰弱、脳卒中、認知症、心臓病と続いています。元の資料が違うので参考値になりますが、全国との比較を見ると、全国では 1 位が認知症ですが、さぬき市は高齢による衰弱が非常に多い状況です。22 ページは疾病の状況、主要疾病の総費用額に占める割合です。新生物が最も高く、次いで精神および行動の障害、筋骨格系および結合組織の疾患の順になっています。23 ページは生活習慣病等疾病別レセプト件数です。一番は筋・骨格、次いで高血圧症、糖尿病、脂質異常症となっています。24 ページは健康増進事業の取組状況です。一番上のグラフは特定健診受診率の推移で、国や県と比較しています。さぬき市は令和 4 年度 40.5 パーセントで、県よりもやや低いのですが、全国平均は上回っているようです。その次は男女別にみたもの、特定健康診査有所見割合です。文中に「メタボリックシンドローム有所見者が多い」というのがありますが、これは 25 ページで触れています。性別で国や県と比較していますが、大きな差はみられないようです。メタボリックシンドロームの該当者と予備群は、男性の方が女性を大きく上回っているという状況です。26 ページ特定保健指導の実施状況は、令和 4 年 40.1 パーセントで、国や県と比較すると実施率は高く、真面目に受けている方が多いということです。がん検診の受診状況は令和 5 年度でみると、乳がんが最も高く、次いで子宮頸がんが高くなっています。27 ページは国や県とがん検診受診率をみたグラフです。その下は母子保健の状況になっています。妊婦健康診査の受診状況です。以上が統計データから読み取るさぬき市の現状の分析の概要になります。</p> <p>28 ページから 31 ページは、第 2 次計画における数値目標の達成状況と評価です。今回は国の評価を加えています。健康寿命、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・心の健康、飲酒・喫煙、歯の健康、生活習慣病の予防です。31 ページ生活習慣病の予防は D が目立ちます。28 ページの評価区分でみると A は 7、B は 6、C は 6、D は 22 ありました。32 ページからはアンケート調査結果から読み取れる現状です。ポイントになると思われる点を、クロス集計を交えて整理しています。栄養・食生活では、やせの人が成人の 10 パーセントですが、男性は 6.6、女性は 12.8 パーセントと女性の方が多いです。男性は 20 代に多く、女性は 20 代、30 代の若い人に多いです。</p>
-----------------------	---

議事内容（要旨）

事務局  
（委託業者）

肥満は男性の方が女性を大きく上回り、男性の40代、50代が多くなっている状況です。33ページは子どものやせと肥満の割合です。やせは幼児だと女性、小学生も女性、中学生は男性でやせが多くなります。肥満は、小学生の男性がやや目立っている状況です。その下は朝食の欠食率で、幼児で食べない子はいませんが、小学生、中学生と上がってくるに従って増えてきます。成人は6.9パーセントの人が食べておらず、特に男性や、10代、20代、30代の若い人が食べていない状況が見受けられます。

34ページは主食・主菜・副菜を毎日そろえて食べる割合を見ています。幼児、中学生は大きな差がありません。成人も6割くらいの方がそろえていますが、20代が最も低くなっています。20代から年齢が上がると増えている傾向なので、若い人たちに啓発が必要という課題が見えてきます。その下は、共食の割合です。幼児、小学生は半数が食べていますが、中学生になると4人に1人くらいになっています。成人は7割が家族と食べていますが、20代、50代は少し低い状況です。35ページは小・中学生のダイエット経験を聞いたものですが、どちらも35から40パーセントがあると答えています。ダイエットが身体に及ぼす影響を知っているかは、中学生は「体が疲れやすくなる」「貧血になる」ということは知っていますが「知っていることはない」と答えた人が30パーセントくらいいます。知らずにダイエットしないよう啓発することが必要だということも今後の課題として挙げられると思います。下は栄養成分表示を参考にしているかどうかです。大体2割が見ていますが、男性に比べて女性が高く、男性はあまり見ていないようです。嫌いなものを残す割合は、幼児、小学生ともに男性の方が高くなっています。

36ページ身体活動・運動については、運動不足を感じている人は75.2パーセントとかなり多いです。特に女性、20代、自身の体型別だと太っていると認識している人ほど運動不足を感じている人が多くなっています。運動習慣を身に付けるために必要なこととしては、場所があること、仲間がいること、指導者がいることとなっており、そういうニーズが浮かび上がりました。ロコモティブシンドロームを知っているかは、女性の認知率が高く4人に1人は知っています。特に50代、60代、70代の認知率が高くなっています。若い人は少ない状況です。

37ページからは休養・心の健康についてです。インターネット等の使用時間が3時間以上の割合は、小学生は大体4人に1人、中学生は大体3人に1人です。これを睡眠不足の有無別でクロス集計すると、睡眠不足が週に5日以上ある人はインターネットする時間が長くなっています。睡眠不足とインターネットをする時間は相関関係があるということがいえます。今後小中学生にどのようなことを訴えていかなければいけないかということがポイントになると思います。その下のストレスを感じる人が多い割合は、成人の半数以上の方がストレスを感じています。特に20代が突出して高いです。睡眠時間別にみると、6時間未満、睡眠が短い人ほどストレスを感じる割合が高いという相関関係がきれいに出ています。今後睡眠時間をしっかりと取りましょうという啓発活動の充実も必要になってくるかと思っています。

議事内容（要旨）

事務局  
（委託業者）

38 ページの心から笑うことが毎日ある割合の質問は、ほかの自治体ではあまり見かけません。小学生が 77.9、中学生は 53.7 パーセントと下がっています。成人は 32.8 パーセントで、女性よりも男性が低くなっています。家族構成別にみると、家族人数が増えるほど、割合が増えてきます。世帯人員が減っているという説明をしましたが、こういうところもポイントになるかと思います。ストレス別では、感じていない人の方が笑う割合が高くなっています。ストレスと笑うことの相関性がみられるのもポイントだと思います。睡眠により疲れがとれているかどうかは、睡眠時間との相関があり、6 時間未満の人は 36 パーセントしかありませんが、8、9 時間寝られている人は 77.7 パーセントの人が、疲れが取れていると回答しています。39 ページのストレス解消法がある割合は、小中学生で約 7 割、成人で約 6 割です。男性よりも女性が上回り、若い年齢層ほど割合が高くなっています。方法は友人と過ごす、趣味、睡眠が上位に挙がっています。

40 ページは飲酒についてです。ほとんど毎日飲酒している人は 17.7 パーセントですが、男性は 3 割、女性は 1 割未満、特に男性の 50 代、60 代、70 代が高くなっています。1 日当たりの飲酒量も男性が女性を大きく上回っています。

41 ページは喫煙です。吸っている割合は 13.1 パーセントあり、男性は約 4 人に 1 人が吸っています。特に男性 20 代、40 代、50 代、60 代、つまり現役世代が喫煙している割合が高くなっているようです。吸っていてやめようと思っている人は 10.5 パーセントと少し低いかと思います。COPD の意味については成人の 5 人に 1 人が知っていますが、8 割は知りません。COPD が体に及ぼす影響について今後周知を充実させる必要があるように感じます。

42 ページは歯の健康についてです。歯が 20 本以上ある割合は、若い人は 100 パーセント、9 割くらいありますが、70 代くらいになると、半減してしまう状況です。健康状態別にみると、健康状態がよいと感じている人ほど歯が 20 本以上ある割合が高くなっています。やや相関がみられます。歯の定期検診を 1 年に 1 回以上受診しているかは、成人の約 2 人に 1 人が受けています。優秀ではないかと思います。もう少し上げていければよいと思います。ただ 20 代の若い人たちが低いようなので、どうしていくかということです。むし歯等で治療を受けている割合は年齢が上がるほど高くなっており、年齢による相関がみられます。

43 ページは子どもの歯の健康です。幼児の仕上げ磨きは 65.8 パーセントがしている、フッ化物の利用状況も約 6 割が定期的に利用しています。帯グラフは子どものむし歯の状況についてです。子どものむし歯があると答えた人は 16.7 パーセントですが、仕上げ磨きとの相関がみられ、していない人ほど子どものむし歯が多い状況です。

44 ページからは生活習慣病の予防です。健康状態がよい人は年齢が上がるに従って割合が下がっています。また健康診断や人間ドックを 1 年に 1 回受診している割合は 72.8 パーセントと高いのですが、2、3 割はまだ受診していないことになるので、100 パーセントに近づけていくためにはどうしたらよいかも考えないといけないと思います。

## 議事内容（要旨）

45 ページでは受診していない理由を聞いています。病院にかかっている、忙しい・面倒である、元気だから必要ないとなっていますが、年齢別にみると、病院にかかっている人は60代、70代に多く、忙しい・面倒である人は20代から50代の現役世代に多く、元気だから必要ない人は10代、20代の若い人が多くなっています。46 ページでは糖尿病の診断を受けたことがあるか聞いています。男性が圧倒的に多いです。特に60代、70代に多く見られます。自身の体型別にみると、太っていると認識している人ほど割合が高くなっています。体型の認識と糖尿病の診断の相関がみられるようです。

47 ページ地域活動については、参加したことがない人は半分くらいです。特に10代、20代の若い人に参加したことがない人が多いです。少子高齢化を迎える中で、地域で健康づくり活動を盛り上げていくためには、若い人の力も必要です。若い人たちに地域活動にうまく参加してもらうためにはどうしたらよいかもポイントになると思います。地域のボランティア活動への参加意向は、成人の3人に1人くらいは参加したいと思っているようです。地域のイベントに参加していない人は多いけれど、ボランティアには参加したい割合も高いので、むだにしないようにすべきかと考えます。以上、アンケートの結果を説明しました。

説明の途中でも課題について触れましたが、48、49、50 ページで現状分析結果から読み取れる今後の課題として整理しています。

栄養・食生活については、肥満の割合が男性の40、50代で高く、やせは20、30代の女性で多くなっているため、若い働き世代を中心に、SNS等の多様な媒体を活用して健康意識を高める健康づくり活動を積極的に実践してもらうための啓発活動の充実が必要というのが1点です。そして肥満傾向にある子どもに対し、望ましい食生活と健康づくりについて、保護者に継続的な啓発活動を充実することです。また朝食の欠食が依然としてあるので、朝食摂取の重要性や朝食欠食の健康への影響等について、周知を充実する必要があると思います。

身体活動・運動については、成人の7割が運動不足を感じているので、年齢に応じた形で、きめ細かな運動方法の具体的な提案が必要になるかと思っています。そしてロコモティブシンドロームやフレイルという用語の周知の拡大も必要と思います。

休養・心の健康については、睡眠とストレスに関していろいろな相関がみられました。睡眠時間の確保や有効なストレスの解消法を市の広報紙やホームページ、SNS等、あらゆる手を尽くして情報を提供することが必要かと思っています。

飲酒・喫煙については、男性が多くなっています。飲酒は妊娠期から授乳期も危険度が高いので、継続的に啓発活動に取り組んでいく必要があるかと思っています。

歯の健康については歯と口腔の健康、全身の健康との関連について周知を図ることと、8020運動の充実、オーラルフレイルについての知識の普及が高齢化しているさぬき市においては必要かと思っています。生活習慣病の予防については、健康診断等を受診していない理由が特に若い世代、働き世代で忙しい、めんどろ、元気だからいらぬとなつています。

議事内容（要旨）

そういったことがないよう、受診率の向上に向けた継続的な取組、意識が低い人にどんなアプローチをすべきかということも考える必要があります。

地域活動については、市民主体の健康づくりの取組が必要だと思っておりますので、自主的に活動できるよう、市として環境を作っていくことが必要になってくると思っております。以上が課題でした。

現状やアンケート結果から見える課題を踏まえて、今後計画を策定していく場合、どのような骨組、施策の体系が必要であるかというのは、51 ページに記載しています。基本理念は、国の「健康日本21（第三次）」における考え方、さぬき市がこれまでやってきた取組を踏まえて、継承していくということで「生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまち・さぬき」を目指していこうということで考えています。

どのような体系でいくかについては「さぬき・すこやかプラン21（第3次）新・施策体系の考え方」をご覧ください。左側は現行プランの施策の体系図です。さぬき市健康増進計画（第2次）、さぬき市食育推進計画、さぬき市自殺対策計画の各体系図があります。真ん中は国の健康日本（第三次）、第4次食育推進基本計画、自殺総合対策大綱、そして香川県の健やか香川21ヘルスプラン（第3次）、第4次かがわ食育アクションプラン、第2期いのち支える香川県自殺対策計画の考え方があります。では、今回さぬき市の計画をどのように見直していくかは、右側の列に記しています。基本理念は継承していきますが、3つの計画を1つにしているので、3つに共通する目標を立てています。まず健康寿命の延伸と健康格差の縮小です。そして生活習慣の改善と健康感の向上です。健康感は今現在の第2次計画の基本指針の2番目にあります。よい言葉なので、継承していくべきと思っております。3つ目は健康を支える人と人とのつながりづくりで、地域で健康づくりを積極的にやってもらわないといけないので、人と人のつながりをどう作っていくかということの基本目標に入れました。

さぬき市健康増進計画（第3次）の項目は仮設定です。意見を伺って決めていきたいと思っております。基本方針1 主体的な健康づくりの推進として、身体活動・運動、飲酒、喫煙、歯の健康、基本方針2 生活習慣の改善、基本方針3 みんなで取り組む健康づくりと基本方針を3つに分けています。

さぬき市食育推進計画は、基本方針1 健康的な食生活の実践による健康寿命の延伸、基本方針2 食育への関心を高める環境づくり、基本方針3 食育を通じた子どもの健やかな育成、基本方針4 地域との交流を通じた地産地消の推進と4つに設定し、提案しています。

さぬき市自殺対策計画は現行計画を踏襲する形にしています。現在はこのような骨組でどうかと、事務局として提案しています。意見をいただきたいと思っております。以上が説明になります。

委員長

質問があれば伺いたい。



議事内容（要旨）	
委員	骨子案 16 ページさぬき市の健康寿命の数字は国保データベースシステムだが、バイアスがかかったりしないか。
事務局	国や県は、国が公表しているデータを使用しています。平成 27 年頃は、国から市町村のデータも出ていましたが、今は出ていません。今回の作成にあたり、国保のデータシステムを利用するか、国や県同様に人口や出生、死亡を積み上げて計算するかとなったとき、さぬき市の人口規模だと、国と同じようなやり方で計算することが困難な状態でした。そのため、国保のデータベースの平均自立期間、介護度 2 以上のものを抜き出して健康寿命としています。
委員	健康寿命といえば、自分で生活できることだが、これ以上平均寿命と健康寿命の差を縮めるのは厳しいので、ほかのデータの取り方があるのではないかと思った。骨子案 23 ページのデータも国保データシステムからとっているが、1 人で複数の病気があった場合は、それぞれの病気でカウントされるのか。
事務局	重複になります。
委員長	健康寿命の延伸は国の目標なので、文言そのものに問題があるわけではないが、いつまでを目標にしないといけないのか、随分がんばっているのではないかと思う。がんばってきているのを評価した上で目標を考えてもよいと思う。さぬき市は特定保健指導率も高く、子どもたちにヘルスリテラシーの教育をして、それがきちんと反映されているので、素直な市民性を感じる。私たちが「もっとがんばれ」ということで「今、健康ではない」という自覚を促すことになっていないかとも感じる。
委員長	「生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまち・さぬき」という理念は、とてもよい。環境面から一人も取り残さないでいくことについては、健康についてがんばっている人がいる一方、うまくいっていないような部分がないかの見直しがあるとよい。その観点から気付いたのは、50 代男性は健康度が悪く、ストレスをためて睡眠も取れていない、ワーク・ライフ・バランスもうまくできていない感じであることだ。50 代男性は単身が多いのか、笑う人が少ないということは夫婦や家族の中が冷めていているのか、そこから何かヒントが生まれぬか。
事務局	年代別の家族構成の状況が出ていないため、今は難しいです。
委員長	どちらかといえば、個人に向けて働きかける目標や課題が多く取り上げられているが、さぬき市はその先に行ってもよいような印象を受けている。例えば 50 代のワーク・ライフ・バランスで職域と連携するなどだ。最近の、早く帰って自分の生活を楽しもうという環境づくりとして、市内の企業がノー残業デーをつくることを進めていくというのもある。「ソーシャル・デターミナント・オブ・ヘルス」という世界的にも認識されている概念を取り入れ、健康は環境が作っていることを意識し、一人も取り残さない社会をつくるため、環境面からサポートすることをさぬき市は応援する方向でもよいと強く感じた。さぬき市の疾病の状況は、高齢になったからこそそのものだと推測される。その割には生活習慣病で一番注目されている動脈硬化性の疾患よりも、きちんと老衰で亡くなっている。医療費が少し高いようだが、高齢化によるものだと思う。高血圧症を予防するために受診して、重症

議事内容（要旨）	
委員長	にならずに老衰で亡くなっているのだとしたら素晴らしいと思う。健康管理等、高齢者の立場で意見を伺いたい。
委員	酒もたばこも嗜まないが、運動不足で注意される。暴飲暴食に気を付けている。健康管理も気を付けているが、年齢である程度仕方ないと思っている。
委員長	運動不足を応援するために、市としてどうしていくかという話になる。都市部の方が運動する。車で動く環境に慣れてしまうと、例えば香川大学の学生だと、歩かないことになじんでしまっているの、歩いて10分ほどのコンビニエンスストアに車で行く。できるだけ運動習慣を身に付けるということは、子どもの頃から大事だ。とはいえ酷暑の中では危ないので、どうやって安全に運動できるかの知恵があれば伺いたい。例えば子どもの遊び場について、意見があれば伺いたい。
委員	<p>子どもが4人おり、一番下が中学3年生だ。中学生の子は、今は部活でサッカー部に入っているが、小学生のときは遊ぶ場所がなかった。ボール遊びをちょっとした広場でやると、すぐ田や家の中にボールが入って注意を受けるのでできない。結局4、5人の男の子で、家の中でゲームをしてしまう、そのためぽっちゃりとした体型になるという悪循環があった。</p> <p>志度小学校は放課後に校庭を開放しているので帰宅後も遊べるが、さぬき北小学校は開放されていないので、結局ゲームをしている。中学校に入って部活を始めたら走るの、体型が変わった。</p> <p>夫が転勤族だったので16年間一緒に動いたが、48歳からは14年間単身赴任してもらい、今年4月に香川に帰ってきた。まさに50代は単身だったが、肥満体型になり、無呼吸症候群で機械を着けて寝ている。私も付いていかなくなってから、スタジオで皆と一緒にできる運動をしたいと思って探したが、そういうものは平日の10時から12時、13時から15時などなので、仕事をしていると行けない。高松市まで行くとなると、片道30、40分かかり、仕事後行くと帰宅は22時頃になるので、それも難しい。また夜に歩きたいと思っても、猪が出るので怖くて歩けない。そういったことで運動不足だと思っている。「チョコザップ」みたいな所ができるとうい。</p>
委員長	<p>子どもから大人まで、50代の男性の場合も運動不足だった。どう解消するかは、職域で昼休みを活用する、職場の中で階段を使ってもらうなど、日中の活動量を上げてもらうというのがあるとよい。「チョコザップ」があればという意見も出たが、その10分、15分という隙間時間を活用する。ちょっとした筋トレでもよいし、椅子から立ち上がってスクワットをやるなどもある。</p> <p>そして例えば市のアプリで身体活動を日々積み上げていくと、健康ポイントが貯まるというようなものがあれば、日中も気を付けて自ら動くかもしれない。場所を作るのもよいが、ハード面でお金がかかる。職場の中で「チョコザップ」的なことを自らやっていける、それを促すためのアプリがあるとよいかもしれない。</p> <p>子どもたちの遊びの場、身体活動の場については、今のご時世に合わせた対策をしながら、市として学校の校庭や体育館の活用を応援する。</p>

議事内容（要旨）	
委員長	子どもたちがインターネットに頼らないためにも、機会と場所があれば、子ども同士で遊んでくれる可能性は高いと思う。ほかにあれば伺いたい。
委員	これからは暑く熱中症等があるので、涼しい環境をとというのが、汗をかかないのはよくないと思っているので、保育所では朝 10 時までは扇風機等で調整しながら、外の木陰で遊んで、おやつを食べるなど、汗を必ずかくようにしている。 高齢者向けの健康体操があるように、朝、職員と一緒にの体操、マラソン、散歩など、大きな筋肉を動かせるよう心掛けている。
委員長	保護者の生活習慣について、子どもの様子から気になっていることはないか。
委員	勤務している保育所は市民病院が近いこともあり、病院や介護の職員が多く、不規則勤務も多い。祖父母に頼っている人もいるが、親の都合で朝ごはん抜きという子もいる。一方、時間の自由が利く農業をしている人も多いので、朝は忙しくて難しいが、お迎えは子どもが希望していることもあり、歩いて来て、子どもと歩いて帰っている。子どもの中で歩くことがはやると、自分も自分もとなってくる。
委員長	身体活動が上がる予感のする話で、明るい未来が見えたような気がする。ムーブメントを起こして親子でやるのは良い方法だ。高知県は、様々な条件で不利だといわれているが、幸福度が高い。これには「よきこい」が関係しているのではないかと思っている。人の幸福は人との関係がもたらすというハーバード大学の研究成果が本になって売られている。高知では大勢でおそろいの法被を着て練習していた。若い人がこんなに心ひかれるイベントがあることが高知の幸福度を上げているなら、さぬき市でも何かつながりをつくるイベントができると素敵だと思った。 今年から歯科検診の通知が来て、ほかの健診同様に受けることができるようになった。歯の健康についても、これからの増進が見込めると思う。
委員	歯周病検診の年齢層が広がり、検診事業も幅広く実施されるようになったので、できるだろうということで話が進んでいる。特定健診の歯周病の項目で引っかかった人が通知をたくさん受け取り、受診せざるを得ない状況で来る人もいるが、中には診せるのも触られるのもいやという人もいる。イベントで歯科相談を実施したとき、診てくださいという人は歯がきれいなので、中間層の人をいかに引っ張ってくるか、受診してもらおうかを考えないといけない。市で検診をやっているが、受診率を少しでも上げるにはどうしたらよいかを相談しながらやっている。
委員長	健診、検診の受診率が高めの市なので、歯科検診もその一つだということを促進していけば、受診率が上がり、歯周病の予防も期待できる。歯を診られるのも触られるのも苦手な人という話があったが、そういうのは子どもの頃からという可能性が高いと思うので、乳幼児期にしっかりと歯を磨く習慣と歯を診てもらおう習慣を付けていけると、成人期以降になっても歯を診てもらおうのは当然だというスタイルになると期待している。そういうことも盛り込んでもよいかもかもしれない。

議事内容（要旨）	
委員	保健所には、健康づくりに関するステッカーがあるので、もう少し貼ってもらおう。そういう小さな動きから広めていくのもよいのではないか。せっかくステッカーを作っているのだから、活用できればよい。
委員	大きな筋肉を動かす運動ではないが、手を洗うなどのちょっとした隙間時間にかかとを上げ、早歩き、肩伸ばし、片足立ちができるということが書いてあるものを、事業所を対象に置く計画をしている。
委員長	ちょっとした行動変容を促すような働きかけがいろいろな所でできるとよい。
委員	フッ素入りの歯磨きを使っている人も多いかと思うが、昔に比べて含有量が多くなっている。子ども用だけでなく、大人用もたくさんある。大人用は含有量が多いので、子どもには使わないようにしてもらいたい。
委員長	食事についても触れていきたい。朝食の摂取をしている子が増えていないことについて、現状についての考え、今後どうしていくとよいかのアイデアがあれば伺いたい。
委員	朝食にこういう料理を作ったらよいという啓発や小さい子から中学生までは一緒に勉強している。以前調べたとき、朝食を取っていない人が多かったが、最近はそうでもない。共働きが多いので、簡単におにぎりやちょっとしたものだが、変化はあったと思う。
委員長	さぬき市は大きな病院があり、また高齢者が多いことから介護施設等で働く人も多いと思うと、親の生活リズムから子どもをサポートできない状況があるかもしれないが、男の子の方が、欠食が多いというのは、自分で自分の世話をするという意識が男女差を生んでいるかもしれない。高齢者を見て、男女の健康意識に差があるのは、ライフコースアプローチでみると、小児期に遡ってしまうと思う。自分の食を自分でやるとなると、健康を意識せざるを得ないのかもしれない。子どもの頃から男女関係なく、特に男の子に食の意識付けをする教育もあるとよいかもしれない。男性は妻がいなくなると困るというような状況にならないよう、子どもの頃から自分の身の回りのことは自立できていることが介護予防や寿命の延伸になっていく可能性もあると思う。
委員	健康寿命や平均寿命が高いことを初めて知った。こういうことを市民にも伝えていくことが必要だと思った。高いのは、地域で高齢者も役割や生きがいがあり、また田舎なので田畑作業をしないといけないといったものがあるから、健康でいられると思う。一方で人口が減少し、一人暮らし世帯等が増えていくので、孤立や孤独に陥らないような地域づくりを進め、どう生きがいをみつけていくかも検討することが重要だと思った。
委員長	今までの生き方が健康を作っているというのは、その通りだと思う。さぬき市の特徴として、生活習慣病の重症化で亡くなるといわれる動脈硬化性疾患が少なめというのがある。早めに受診でき、医療機関のフォローも手厚いと感じている。

議事内容（要旨）	
委員	<p>疾病別では脳梗塞や循環器系が多いが、市民病院は循環器や脳外科の医師が不足している。</p> <p>施策体系の考え方にある、国の健康日本（第三次）には「（４）ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」がある。その中の新たな視点に「女性の健康」がうたわれているが、昨年度から「プレコンセプションケア」をやろうという話が助産師からあった。安全に出産するための妊娠前からの取組やケアだが、それは周産期だけにとどまらず、実は幼児期からの性教育等が大事だということのようだ。そういう視点から考えていくと、女性の20代、30代のやせの問題などがある。</p>
委員長	<p>素晴らしい助産師がいる。お産の数は減っているが、生まれてくる命が健康でいられるようにという意味では課題が多い。まず望まない妊娠を減らす、生まれてきた子ども全てが健やかに育てられるかどうかのポイントだと思う。さぬき市の場合、基幹病院の市民病院と関係がよくできていると聞いているので、進めていけるとよいと思う。</p>
委員	<p>骨子案48ページから課題を挙げている。行政としては、これまでやってきている啓発や情報提供の更なる必要性があると思うが、市民が受け取ってどう行動するかという中で、環境を整えることが今後行政に必要なことだと思う。</p>
委員長	<p>環境面で「プレコンセプションケア」を入れられないかと思っている。女性の健康課題には二つあると思っているが、その一つが低出生体重児を減らすことだ。2018年のサイエンス誌で「日本は妊婦のやせが多い」という指摘がされ、なぜといわれた。最近韓国もやせの女性が増え、アジアの女性はやせ指向が行き過ぎていないかと言われている。出産適齢期にある女性のやせは、その後の循環器疾患の発生率と関係しているだろうといわれているので、可能であれば意識として挙げてよいと思う。</p> <p>ライフコースアプローチを考える上で、思春期のやせの予防を意識付けるような書き方を。栄養状態、朝食の欠食を減らしていくことは、やせはもちろん、肥満の予防にもなる。</p> <p>学生が調べたが、思春期から青年期の頃の女性のやせは、体組成でいうとやせではない。生物学的に自分を守ろうと脂肪を蓄えるので、細いけど筋肉量が少なく、脂肪率が低くないので、かくれ肥満ともいうものになっている。体型的なやせを大事にするのではなく、体組成を大事にする意識付けをしてもよいかもしれない。思春期の子どもたちにはいやなメッセージになると思うので、伝え方は工夫しないといけないが、思春期の女性が健康でいることは、次の世代の健康に向けて大事だというのはあると思う。反映してもらえるとありがたい。</p> <p>骨子案49ページや施策体系の考え方について、意見があれば伺いたい。</p>
委員	<p>気になるのは男性の肥満で、30代、40代が増えていることだ。子どもをトラックキングしているのであれば、20代も増えていかないといけないが、20代は子どもと同じ程度で、30代から増えている。医師会では50人未満の事業所に行って健康診断をしているが、たしかにそういう印象を持っている。</p>

議事内容（要旨）	
委員	製造業で体を動かしている所は肥満が少なく、運送業は多い印象だ。話を聞くと、食事が不規則、のどが渇くと缶コーヒーを飲むそうだ。結婚して、独身時代には食べなかった朝ごはんを食べるようになり、夜遅く帰っても食事をするというのもあるのではないかと思っている。30代、40代になる前後で勉強やアクションがあればよくなると思うので、何かあればよい。
委員長	職域との連携にも示唆があった。 食べ方バージョンもある。夜8時以降に食事をする場合は、できれば軽食を夕方5時頃に取り、血糖値スパイクを落とした方がよいなどが分かってきた。食べることには家族とのコミュニケーションもあるので、我慢するのではなく、食事の取り方や内容について考えると、同じ生活パターンにせざるを得ないことがあっても内容が変わるかもしれない。
委員	保健所は出前授業で事業所にも行っているので、情報提供をしてもいいかもしれない。
委員長	食事バージョンのステッカーができるかもしれない。 住民の立場からも意見を伺いたい。
委員	さぬき市はいろいろなことをしていると思っている。行政の国保・健康課で栄養指導や運動指導、心と健康の協議会等をしており、広報等で目にする。図書館では、きれいでまとまったさぬき市の子育て支援の冊子を見た。市民病院の講演会では介護予防で参考になることを聞いた。また各地域で高齢者学級が開かれている。以前は老人会に入っている人が中心だったが、入ってなくても関心がある人はどうぞとなったので、よさそうなものに参加している。最近だと、長尾で歯科大会のワークショップが開かれていた。このようにさぬき市には、様々なものがたくさんあるので、新たにつくるよりも、今あるものを上手に使うってネットワークづくりをしていけば、もっと素敵なものができるのではないかといつも思う。 子育て支援の冊子を見て一番問題だと思うのは、仕事を一生懸命している、気を遣わないといけないと分かっているけど運動や健康のことができない世代にどうアプローチしていくかだ。企業に厚生事業的なもので取り組んでもらうことも大事ではないか。支所では休憩時間に体操しているか。
事務局	さぬき市ではできていない状況です。
委員	さぬき市に模範となってやってもらう。県や高松市ではポイント制になっている。企業でも休憩時に体操の時間を設けてもらうなど、取組を進めていくと、働き世代も少しは違ってくるのではないかと思っている。 地域包括支援センターでは介護予防に力を入れていて、お達者教室が昨年度末でなくなり、各地で体操教室等の新しい取組を始めているようだ。介護予防にいいと思うが「行きたくても行けない」という声を聞く。自分で動ける人と、デイサービスや施設といった介護サービスを利用しないといけない人との狭間にいる人が盲点になっているように感じる。運転免許を返納すると、行動が限られる。車に頼っていた人がいきなり運転できなくなるとQOLが落ちてしまうので、そういう人をどうしていくかは、健康寿命の延伸にもつながるように思う。取り残されない人

	をつくることになると感じている。
委員	<p>まちの健康応援団のボランティアをしているが、年に2回の健康教室後のアンケートに「こういうのはよいけれど、身近な所で定期的にあるとよい。」という意見が必ずある。環境づくり、仕組みづくりが大事だと思う。とはいえ、全部はできないので、運動や生きがいづくり等をしている公民館活動を紹介するなどしてはどうか。一つの冊子にまとめるのは大変だが、既存の広報に肉付けする方法もある。まずは知ること、知って理解することだが、理解してもできないのが人間なので、実践につなげるためにはどうすればよいのかは難しいが、一人ではできにくいことも、友だちや仲間がいればできるよね、というのを応援できればと感じている。</p> <p>国保・健康課の糖尿病予防リセットセミナーの講座を2年ほど前に受けた。基本的なことを最初に押さえながら、最終的には市販のパンを見せるなど具体的な話をしてくれた。自分が知りたいのは、テレビなどで教えてくれる基本的なことではなく、その先の具体的なことだったので、自分に身に付いた。そういうのがたくさんあるとよいと思った。</p> <p>さぬきにはCATVがあり、音声告知放送と文字放送がある。介護予防サポーターをしており、憩いの場を月1回ボランティアでやっているが、なかなか人が集まらないので、音声告知放送と文字放送で流した。直接の効果はそうでもなかったが、知ってもらうことができた。CATVの強みも利用したらよいと思う。</p>
委員長	<p>確認させてもらいたい。まず移動を保証する「足」問題だ。誰もが参加できる環境を整えるとき「足がないので参加できない」ことがないようにするために各市町村が試みをしている。モビリティでアクセスというのが高松市屋島で行われており、機器を使って問題を解決するのも有効だと思う。空いているスペースを活用して、通う場所を作るというのもアイデアの一つとしてある。</p> <p>木下委員のような興味や関心のある人に情報が行かないのはもったいないので、分かりやすい一覧表等、情報を拾える場所を紹介するのも一つである。分かっているも行けない人につながりを持って参加を促す応援団、ボランティア活動をしてくれると思うので、既存の仕組みを使って、閉じこもりがないようにしていくことも示唆してくれたと思う。</p>
委員	<p>健康や運動、食育については、小さい頃から保健体育や家庭科、理科等で仕組みやそれらが大事であることは具体的に勉強している。しかし頭の中では理解しているけれど、自分のものになっているかどうか。親が子どもに体験させることや教えることが大事なので、呼び掛けやPTAでの講演会が増えるといいと思った。</p>
委員	<p>「早寝・早起き・朝ごはん」は基本の基本だ。孫が5人おり、親が共働きで夕食はうちで食べるため、私が11人分作っているが、朝はパンや牛乳、みそ汁で精いっぱいのようなようだ。食事は大きな栄養素を考え、ごはんとおかず、フルーツや野菜を使って料理を作る。ちゃんと作ることで、孫も「ちゃんとごはんを食べないといけない」という気持ちが出てきたと思う。中学生の男の子が「7時まで部活があるから、ごはんはもういい」と言うので何を食べているか見ていると、インスタントの焼きそばに自分でお湯を入れている。</p>

議事内容（要旨）	
委員	<p>これはいけないと思って「帰りに寄って何か食べてから自宅に帰ればいいよ」と話している。自分の体は自分で作るという意識を小さな頃から作らないといけないと思う。</p> <p>居場所について、校庭を開放している小学校と開放していない小学校があると聞いて、そんなことがあるのかと驚いた。私が住んでいる地区には居場所がない。公園がない。旧石田小学校の横は、いつの間にか駐車場になった。広場にしてほしかった。小学校や中学校に呼び掛けて、子どもが安全に遊べる場所を確保してくれたら、もっと外で遊ぶ子が増えると思った。</p> <p>クロスカントリーや駅伝等、さぬき市にはイベントがいろいろある。運動している人はできているが、小さな頃から運動が苦手だったりすると出られないので、楽しいと思える機会があれば行けるのではないかな。少し啓発してもらいたい。学校教育課や生涯学習課と連携して取り組んでほしい。</p>
委員長	<p>住民の切なる願いがあったと思うので、連携をお願いしたい。</p> <p>続いて、議題（２）関係団体調査の実施について、説明願いたい。</p>
事務局	<p>「さぬき市健康づくりに関する関係団体調査」の案を配付しています。公民館活動やイベント等を行っているボランティア団体がありますが、たくさんから意見を聞くと、收拾がつかなくなることもあり、策定委員会の委員の方に協力をしてもらえたらと考えています。内容は、計画に入っている健康づくりの視点や食生活、身体活動、休養・心の健康づくり、飲酒という形です。今日いろいろと意見を伺っているところですが、会議で伝えきれなかった部分やこういうのがあったらよい、こういう取組ができるのではないかなという、ざっくりした感覚でもかまわないので、聞かせてもらえたらと思います。</p>
委員長	<p>今日は欠席だったが、教育委員会にも意見をもらえたらよいと思った。また企業ということでは、産業保健師や協会けんぽから気になっていることなど意見をもらえると、それをきっかけに職域と3の連携がやりやすくなるのではないかなと思った。調査をすることは素晴らしいことなので、きっかけになるとよい。</p> <p>意見があれば伺いたい。</p>
委員	<p>骨子案 49 ページ歯の健康について「8020運動の充実」がある。目標は達成されている。歯が多いと健康であり、治療費も少なく済み、病院にかかるケースも少なくなる。かみ合わせによって、転倒の減少につながるのだから、協会けんぽ等団体の力も借りないといけないと思っている。歯周病と全身疾患にも関連がある。</p> <p>学校保健会で、給食を早食いする子が多いと聞いたが、家庭でも多いのか。どのように生徒に指導したらよいのか質問を受けている。</p>
委員	<p>かむことは大事なことになるので、各学校に行き話をするが「時間がない」と言われる。アンケートを取ったらよいかもしれない。</p>
委員	<p>給食のおかわりをしたいから早く食べるというのも原因の一つのようだ。</p>
委員	<p>好き嫌いがものすごくあり「これは要るけど、これは要らない」という話をよく聞く。</p>



議事内容（要旨）	
委員	家庭でもそういう傾向があるということか。周知してもらいたい。
委員長	文言について何か意見があれば、事務局に連絡してもらいたい。 これで議事を修了する。
事務局	議題（3）その他について、第4回委員会、第5回委員会の開催日程を次第に記載しています。第4回は11月21日（木）午後、第5回は令和7年2月27日（木）午後に予定していますので、予定を空けておいてもらいたいと思います。よろしくお願ひします。 関係団体調査については、質問等あれば、事務局まで連絡をお願いします。 調査票に関しては、皆様にお送りをいたしますので、よろしくお願ひします。
委員長	関係団体調査が届くとのことなので、協力をお願いしたい。
事務局	長時間にわたり、真摯なご意見を賜りまして誠にありがとうございました。今後ともよろしくお願ひいたしたいと思います。

以上