

令和3年度 第1回健康づくり推進協議会ご意見

R3.8.19書面開催

1 集計結果

議事

- | | |
|-------------------------|----|
| (1)健康まえばし21について | |
| 意見・質問あり | 4件 |
| (2)令和2年度実績と取組報告 | |
| 意見・質問あり | 8件 |
| (3)令和3年度健康まえばし21ちらしについて | |
| 意見・質問あり | 8件 |
| (4)地域・職域連携推進について | |
| 意見・質問あり | 5件 |
| (5)健康まえばし21健診標語について | |
| 意見・質問あり | 2件 |

ご意見募集

- | | |
|--------------|-----|
| 運動習慣者の割合について | |
| 意見 | 14件 |
| 体重について | |
| 意見 | 10件 |

2 意見と対応

議事(1)健康まえばし21について

No.	ご意見	回答
1	第二次計画(後期計画)は2023年度が最終になりますが、コロナ禍という環境変化の中で市民の健康に大きく影響しました。そのデータも数字となって表れています。特に運動不足や家庭にいる時間が多かったので、生活習慣病全体に悪化しました。職域でも同様です。そこで、2023年までの計画の修正又は政策の補強を検討しているのでしょうか。	(健康増進課) コロナ禍は生活習慣や健康にも影響を及ぼしていると思われませんが、市として取り組むべき健康づくりに変更はないため、計画は現行のままとします。なお、個別の事業は、オンライン化や個々に取り組める健康イベントを用意するなどコロナ禍でも進めていけるよう工夫をしていきます。
2	「働く世代」の運動習慣者が低い原因として、どんなことが考えられますか。	(健康増進課) 健康日本21によると、「運動についての長期にわたる調査は少ないが、家事や仕事の自動化、交通手段の発達により身体活動量が低下してきている」とされています。本市でも、車社会であることが影響していると思われます。
3	別紙のコメントを見ると言いたいことは概ね理解できますが、スライドの内容1枚1枚について説明がないので本当に理解できているか疑問です。スライドは口頭で説明する予定だったと思いますが、ノートなどでもう少し丁寧な説明があった方が良かったと思います。	(健康増進課) 今後、資料の作成や説明に工夫をさせていただきます。
4	市民で取り組む7つの分野:「休養・こころの健康」は、コロナ禍の中で重要に感じます。保健所の方々の勤務状況、そして、こころの病を持つ方の多い現在には、本人の相談できる人の確保ができること、心身共に健康で過ごせることを切に感じます。	(健康増進課) 来年度の健康まえばし21ちらしは「こころの健康」がテーマの一つです。ご指摘のように、こころの健康は大切なものですので、引き続き、周知・啓発に取り組んでいきます。 (保健予防課) コロナ禍におきましても、保健予防課におけるこころの相談は通常通り電話や対面で行っております。 また、各種相談対応については随時周知しております。行政など公的な相談以外でも身近な人が相談相手となれる様、ゲートキーパー養成講座を設けております。今後も必要とされる方に情報が届く様取り組んでまいります。

議事(2)令和2年度実績と取組報告

No.	ご意見	回答
1	<p>新型コロナウイルスによる生活の変化の影響が今後ますます出てくる。令和2年度に減少した取組や参加者が大幅に減少した事業などがあるので、これが今後の成果にどう影響するのか心配である。</p>	<p>(健康増進課) 今後は、コロナ禍による健康状態の経年的な変化を把握するとともに、引き続き、市民へ情報提供を行い、個々の健康への関心が高まるよう、事業を実施していきたいと考えています。</p>
2	<p>生活習慣病の一因が運動悪化となって評価されています。特に心配なのは小学生の肥満出現率の増加です。第二次計画の優先課題として、学校、家庭ぐるみでの実行計画が必要です。健康寿命延伸プランで2040年に男性75.14歳、女性77.79歳を目標にしていますが、コロナ禍の環境変化によって達成は難しいと考えます。75歳まで活躍できる社会の実現には介護予防サポーター、認知症サポーターの登録数を計画とおりに実行することが不可欠に思います。</p>	<p>((教)総務課) 小学生の肥満出現率の増加は喫緊の課題です。市教委では親子健康教室や県の「小中学校における生活習慣病予防対策基本方針」に基づく肥満度50%以上の児童生徒への受診勧告、さらには栄養士と連携した保護者への食事指導などを実施しております。</p> <p>(健康増進課) タブレットを活用し親子向けに健康情報の配信を検討するとともに、保健推進員や食生活改善推進員等の地域の関係者とも連携し、取組みを進めていきます。</p> <p>(長寿包括ケア課) 令和2年度末時点で介護予防サポーター登録数1249人(累積)、認知症サポーター新規養成数909人(令和2年度)の登録数です。目標に向け、計画に沿って実行していきます。</p>
3	<p>3歳児のむし歯のない割合が減少している。幼児等の歯の定期健診を受けることでむし歯の発症率が減少するのではないか。肥満、HbA1cの改善について食生活の内容を確認し砂糖、油、塩等の量を徐々に減量して、家族間の共有を図る。</p>	<p>(子育て支援課) 乳幼児期から歯の定期健診を受けることは重要であり、そのため、妊娠期からかかりつけ歯科医院を持ち、定期健診を受けることの重要性を引き続き伝えていきます。</p> <p>(子育て施設課) 保育施設では、年に1回の歯科検診を実施しており、年齢が上がるとともに、むし歯のある割合や一人当たりのむし歯の本数が増加する傾向にあります。今後も歯科検診をきっかけに、定期受診や日頃の口腔衛生の大切さを啓発し、むし歯の予防、早期発見・早期治療に努めます。</p> <p>(健康増進課) 肥満・HbA1cについては保健センターで実施している健康相談や教室等の関連事業や公共の場での掲示を通して食生活の内容について引き続き、啓発に努めます。</p>

4	<p>小学生や成人の肥満の増加はエネルギー過多や運動不足が考えられます。家族が一緒にできるようなパンフレットを配布するのはどうでしょうか。</p>	<p>((教)総務課) 小学生の肥満出現率の増加は喫緊の課題です。市教委では親子健康教室や県の「小中学校における生活習慣病予防対策基本方針」に基づく肥満度50%以上の児童生徒への受診勧告、さらには栄養士と連携した保護者への食事指導などを実施しております。</p> <p>(健康増進課) タブレットを活用した親子に向けての配信は効率よく健康情報を渡せる良い機会なので、食生活に関する情報を関係団体(食生活改善推進員協議会)と連携し、発信していきたいと考えております。</p>
---	---	--

5	<p>コロナ禍に対応した取組(各地区)がとても参考になるので、他の地区等にも紹介や取り組んだりするのでしょうか。</p>	<p>(健康増進課) 各地区の取り組みを紹介するなどしながら取り組んでいきたいと考えています。なお、地区公民館では開催している講座などを前橋市公式YouTubeで動画配信しています。</p>
6	<p>3歳児におけるむし歯を有する者の割合が増加しており、今後の課題と思われます。</p>	<p>(子育て支援課) むし歯の原因は、歯みがき習慣だけでなく、食生活や歯質など多岐にわたります。今後も乳幼児健診や、妊娠期からの健康教室等で、多職種と連携しながら、口腔の健康意識が高められるよう伝えていきます。引き続き、むし歯を有する割合の動向についても注視していきます。</p> <p>(子育て施設課) むし歯の予防には、定期的な検診と口腔衛生を保つ生活習慣が重要と考えます。保育施設での歯磨きとその指導については、コロナ禍においても感染症対策に配慮した上で実施できるよう、周知・啓発を行っていきます。</p>
7	<p>令和2年度実績を見ると、「がん検診要精検者の受診率の向上」は全ての項目で改善しています。改善した要因や効果があった取り組みなど、分かっていることがありましたら教えていただきたいです。</p>	<p>(健康増進課) 精検未受診者へ通知で再勧奨をしております。また、医療機関への精度管理(要精検者となった場合には必ず精検を受けるよう検診実施前にも受診者へ説明するよう指導、医療機関毎の精検受診率のフィードバック等)に取り組んでおります。</p>
8	<p>2-1-(1)がん検診受診率の向上 「令和4年度からがん検診等が変わります(予定)」のお知らせがありました。このデータの分析・活用、提言等があったのでしょうか。</p>	<p>(健康増進課) 胃がん・子宮頸がん・乳がんの隔年実施については、以前から推奨・指導されていた国の指針に準拠する実施間隔としました。一部負担については、受診率の推移を踏まえ、受益者負担の考え方を導入いたしました。</p>

議事(3) 令和4年度健康まえばし21ちらしについて

No.	ご意見	回答
1	「健康まえばし21」が一般の市民には何のことか知られていないので周知したほうが良い。職員(看護師)から何のちらしかわからないと意見あり。	「健康まえばし21」の説明文を一部加えました。
2	内容については「眠りのためのワンポイント」については出典があった方が良くと思いますが、それ以外は特にありません。全体的に優しい感じでメリハリがないように感じます。文字も余裕があるのでしたらもう少し大きくするなど、フォントや文字の大きさなど再検討していただけたらと思います。お問い合わせとその上の枠が重なっているのを小さくした方が良くと思います。	参考文献を加えました。文字について1サイズ大きくしました。 お問い合わせとアルコールの枠を調整しました。
3	良い眠りと飲酒の関連は市民の方に守っていただけるような、取り組みやすいちらしだと思います。	今後も分かりやすい、ちらし作成を心がけていきます。
4	字が小さいと思います。朝食のところですがイラストはご飯を主食とした方が栄養バランスがとりやすいのではないのでしょうか。 ポイントについてですが、・忙しい時は手軽なヨーグルトや果物を用意。・夕食は早めに取りましょう、とするのはどうでしょうか。	文字を1サイズ大きくしました。ポイントについての内容もご提言をも元に修正させていただきました。
5	(1)ちらしの対象年齢は20歳以上でしょうか？睡眠のデータは40～74歳になっていますが。 (2)酒以外は子どもにも対応できるチラシになっていますが。	ちらしは「健康まえばし21」の取組の周知ですので、全年齢が対象です。睡眠のデータは、特定健診のデータを基に算出しているため、40～74歳のデータとなっています。
6	小中学生に1人1台タブレットが導入されたので裏面の「スマホとの上手なおつきあい」に少し触れてもらおうと保護者等への啓発につながると考えます。	タブレットに関する文章と使用時間を決めることを追加しました。
7	余白の活用度合いは見やすいが、文字については字体やフォント等に工夫を加え、もう少し抑揚のあるちらしにされると良いのではと感じます。	デザイン等は工夫していきたいと思います。
8	今回のテーマ「休養・こころの健康」のマークの文字がはっきりしないような気がします。マークを黒枠で囲むなど強調したほうが良いと思います。	

議事(4) 地域・職域連携推進について

No.	ご意見	回答
1	コロナ禍の情勢変化だからこそ、地域と職域とがまさに今までの仕組みを超えて連携することが問われている今と思います、優先項目を絞り込んで対策を考えていくべきだと思います。	(健康増進課) 優先項目については今後の協議会で協議していきたいと考えています。
2	地域職域連携を推進するにあたっては中小企業へのアプローチが重要であると思います。中小企業の健康経営のお手伝いができることを考え、具体的な支援を行うことが必要だと思います。保健事業のメニューを示すだけでなく、具体的な支援を示していくことが必要ではないでしょうか。	(健康増進課) 中小企業の現況を把握しながら、必要な支援を検討していきたいと考えています。
3	定期健康診断、業種別有所見率が国、県より前橋が多い:自分が健康づくり財団の胃がん検診に携わっておりますが、地域の方が毎年受けていること、ここで胃がんが早く見つかり早く手術して健康に過ごせていると聞いております。	(健康増進課) がんは早期に見つければ治療も可能な病気になっています。今後も検診受診の周知を行っていきます。
4	高血圧については全身に影響を及ぼすことを説明し、減塩につなげる対策をしていくことが重要だと思います。	(健康増進課) 高血圧は全ての職域の共通課題です。若い時からの減塩等の取組みが必要ですが、職域との連携し、啓発を図るとともに、食育推進計画の推進ともあわせ、食生活改善推進員等の関係団体と連携し、取り組んでいきます。
5	協会けんぽとしては、既に健診受診案内やまえばしウエルネス企業登録等で連携しているところですが、住民の健康づくりのため、ちらし配布や広報などさらに連携強化できると良いと思います。地域・職域で連携して同時に広く情報発信できるように、協会けんぽ以外も含めて情報交換や情報共有を進めていただきたいと思います。	(健康増進課) 協会けんぽ様をはじめ、関係者、関係団体と情報交換や情報共有を進めて連携を強化し、今後も職域での健康づくりを広げていきたいと考えています。

議事(5) 健康まえばし21健診標語について

No.	ご意見	回答
1	コロナ禍で脅かされているこの時期、家族の絆から大切な命を守る標語を期待しています。	(健康増進課) 標語の作成・応募、入選作品の活用等を通じて、受診率の向上だけでなく、健康への意識が向上するようにしたいと考えています。
2	標語募集を市民の皆さまが知ることで興味、関心、実効性が伴うと思います。	

ご意見募集 運動習慣者の割合低下について

No.	ご意見
1	<ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルスの流行により外出を自粛するため、ジム通い、ウォーキング、各種スポーツなどの運動習慣も減っていることが考えられる。 ・現役世代においては通勤、労働で毎日が過ぎ、かなり意識の高い人、運動の好きな人のみが運動習慣を持っているのが現状と思われる。運動習慣の必要性の周知、手軽な運動の場の提供が必要と思う。 ・高齢期になると足腰の衰え、身体の衰弱などを自覚するとともに、自由になる時間も増えるため運動習慣の割合が増加する。各老人センターではピンシヤン！元気体操の集団実施、機能訓練室でのエルゴメーター、ウォーカーなどの利用による運動の場を提供している。 ・ザスパスポーツ教室など外部講師の各種運動教室、卓球、バドミントン、スポレックなどのクラブ活動の場を提供している。
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. マイカー通勤が常態化している 2. 職場内での運動不足 3. コロナ禍によるリモート(自宅内での生活の変化、過剰な食生活) 4. 家庭内にいる時間が増え、間食等も増えた
3	運動を習慣づける取組についてはまだ具体的には進んでおりませんが、コロナ禍前には職員親睦会で手軽にできる軽運動講習を開催し、運動習慣の動機づけを取り組んでいた。
4	働く世代は時間的な余裕がないので、定期的な運動を実施することが困難であると思います。でも運動したい気持ちや体を動かしたいという気持ちを持っている人も少なからずいると思います。今は様々なアプリやスマートウォッチなどを活用して個人で努力している人もいると思います。しかし、なかなか難しい人もいます。行政と企業や健保組合、協会けんぽなどと協力してアプリの開発、活用、ポイント制(県では取り組んでいます)など検討されてはいかがでしょうかと思います。
5	公園内に健康器具が設置されている場所がある。そういった器具や設置数を増やしたり、気軽に運動がしたくなるような公園が増えてくれるとありがたい。
6	勤務している場合、帰宅してからの屋外の運動を習慣化することはかなり難しく、強い意志が必要です。自分に合った5分程度でできる運動を検討し、勤務先等で1日1回取り入れるのはどうか。職員一緒に実行するには制限があるので、個々に昼休みの5分または15時前後の5分など。これは自営業の方、屋外での仕事の方にも該当すると思います。
7	運動する時間がないと思っている人、何から始めたらいいのかわからない人など、きっかけ作りが必要なのではないでしょうか。全ての年代において厚生労働省のアクティブガイドライン+10に沿った取り組みを拡げていくのはどうでしょうか。
8	地域の行事や老人会の行事等がコロナの関係で全て中止となっています。これらによる「体を動かす習慣」は確実に減少しています。まずはコロナの収束でしょうか。
9	働く世代の勤労状態に余裕が生まれるようにすることが必要と感じました。小中学校では「働き方改革」として、ノー残業デー等進めているところです。しかし、なかなか実現することは難しいです。
10	外部資源(ジム等)の利用を控えるケースが増えていると思います。
11	仕事や育児に時間をとられてしまい、自分の健康についてあまり意識していないのではないのでしょうか。お口の健康が体全体の健康維持にもつながるので、簡単にできるお口の体操の紹介やお口を清潔に保つことの大切さなどを健康教室等でお話しています。
12	仕事や家事が忙しく、時間の余裕がないと感じている方や、どのような運動をすればよいのかわからない方が多いのかもしれませんが、また、令和2年以降は新型コロナの影響もあるかと思っています。
13	群馬県民は自動車の使用が多い。(世帯当たりの普及率、自動車通勤率、ガソリンの消費量は全国上位)という状況があるため、協会けんぽ群馬支部においても、運動習慣の向上に焦点を当てた事業展開として、ウォーキングイベントの開催や健康宣言事業所に対する活動量計の貸し出し、また最近では県の「GWALK+」の積極的な周知広報を実施しています。
14	食生活改善推進員協議会では保健推進員協議会と共に「まえばし23地区別ウォーキングマップ」を作成しました。これは身近な有酸素運動であるウォーキングに気軽に取り組めるよう提案したものです。今後もこのマップを広く住民に紹介し、コロナ禍ではありますがウォーキング会なども開催したいと思っています。

ご意見募集 体重に関する意見

No.	ご意見
1	<ul style="list-style-type: none"> ・R2に肥満者割合が増加したのは、新型コロナウイルスの流行による外出自粛が影響していると考えられる。 ・各老人福祉センターでは隔月に体組成計測定会を実施し、利用者が定期的に体重やBMIなどをチェックし、健康相談を行っている。また健康診断の結果を元にした保健指導を行っており、必要に応じ市の長寿包括ケア課の管理栄養士の指導へも継いでいる。 ・老人センター内健康教室において栄養講話を実施している。
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. 親の影響を受け成績中心の教育の弊害化 2. 子供にスマホを与え、何時間も使用し遊ばせない。 3. 食生活の基本を忘れ、偏った食事、菓子類などの蓄積が原因。運動不足
3	<p>毎年実施している健康診断の結果による保健指導について生活習慣の改善のためにも保健指導対象者には受けるよう勧めており、保健指導の日程・会場設定等業務中にスムーズに受けられるよう対応している。</p>
4	<p>上記の運動習慣も影響しているかもしれませんが、コロナでお家時間が増えたことも関係しているかもしれません。食事と運動のバランスが大切かと思えます。食生活の実態が分かると対策を考えやすいと思えます。</p>
5	<p>自宅での食事は、砂糖、塩、油を調節できるが、外食では配慮が難しい。前橋健康づくり協力店が増えていると記載がありましたが、飲食店でのカロリー、塩分の表示に加えて、今後客が依頼した場合、デザートを含む料理に油、砂糖、塩の減量を受け入れていただくことで健康な食生活につながるのではないかと思います。</p>
6	<p>食生活の乱れ、運動不足、不規則な生活習慣が肥満の要因になっていると考えられます。</p>
7	<p>昨年来、外出自粛で運動量(カロリー消費)が確実に減少していると感じます。</p>
8	<p>早食い傾向の人が増えているからではないでしょうか。よく噛んでゆっくり食べることの大切さやよく噛めるお口を保つことについてイベントや健康教室等でお話しています。</p>
9	<p>肥満の原因は運動不足や過食等と考えられます。肥満者においては歯周病を悪化させることが知られています。歯周病と肥満等の関係を今後も市民に周知していく予定です。</p>
10	<p>(働く世代) 午後9時までに夕食を済ますことのできる方はどのくらいの割合でしょうか。夜遅く帰宅し(あるいは外食で)空腹に任せて早食い、多食しすぐ就寝…そんな姿が見えます。こんな生活では平日はもちろんのこと休日はだらだら過ごし、運動もなかなかできない状況なのではないでしょうか。</p> <p>(就学時代) 塾の時間に合わせて自己調達、好きな物しか食べない、バランスを欠いた食事、そんな姿が見えます。社会環境の変化により食習慣も大きく変化しています。食を通して地域住民の健康をサポートする私たちの活動も基本を守りつつ変化をとらえ、ニーズにこたえる必要を感じます。</p>