**令和4年度第1回富山県健康づくり県民会議・議事概要**

**日時：令和4年8月26日（金）10：00～11：30**

**場所：富山県民会館　4階401号室**

**【栄養・食生活】**

・栄養・食生活の面で減塩や野菜摂取には、対策に取り組んでいるが、なかなか良い結果が得られていない状況にある。

・生活習慣病予防については、それぞれ各市町村でも活動を行っているが、数値として結果にあらわれていない。もう少しやり方を考え、取組みが浸透するようにしていくことが課題。

・コロナ禍で、コンビニやスーパーで買い求める機会やテイクアウトがかなり増えてきている。一人一人減塩の意識はあっても、つい利用すると、塩分を摂ってしまう。企業とタイアップして、減塩対策に取り組まないと結果に差がでないのではないか。

**【身体活動・運動】**

　・コロナの影響で、身体活動・運動はかなり減ってきているが、ほとんどがE（評価不能）で実際には測定できなかったというところがある。

・運動習慣の割合の増加を、さらに良くしていくためには、この基準になっている層のすぐ下の層がどれぐらいいるのかを見て、そこに焦点を当てるのか、もしくはもっとずっと下の全然到達していない人に焦点をあてるのかといった、焦点の当て方も大事だと思う。可能であればこの基準よりも少し下の層がどれぐらいいるのか、データを出してもらえると改善の道筋も見えてくるのではないか。

**【休養】**

・働き方改革で、時間に余裕がでれば、もう少し生活に余裕ができることが期待されるが、一方で、働いている方は、なかなか残業せざるをえない、生活に余裕ができないため、自分の健康面が後回しになってしまうといった背景もある。

・休むことは絶対大事で、周知活動を十分やっている。給与や休息、長時間労働の削減などについて、コロナ禍で、どういった制限を受けているのか実態を調査しているところ。

・睡眠が十分とれないという方が増えており、ストレスが相当溜まっていると思う。このコロナ禍において、働くだけで、どこへもいけないという状況が続いているので、注視していかなくてはいけない。

**【たばこ・アルコール】**

・タバコ・アルコールを含む生活習慣病の対策については、認定看護師がいろいろなところで活躍をしている。今回いただいたデータも踏まえて、今後も繋がりをつくりながら、改善に向け、協力していきたい。

・現在も喫煙する人がかなりの割合でいることも、注意を促していかなくてはいけない。

・薬局では2年程前から店頭相談を実施しているが認知度が高くないと再認識している。

また、企業に出向いて、禁煙活動等の相談も実施していたが、ここ最近はコロナの影

響で、外での活動ができていない。

**【歯・口腔】**

・歯周病の炎症をコントロールするということは、全身の健康にも非常に役立つ。

・健康な口腔機能が低い人を追跡調査した研究によると、口腔機能のデータが低下している人は、男性に多く、循環器疾患やメタボリックシンドロームも多く発症したことが報告されている。歯周病の炎症コントロール・機能回復に向けできることを考えている。

・噛むことは、自分の歯があることも大事だが、入れ歯なりを入れて、口腔機能を回復させるということが非常に大事。栄養バランスが良いものを、どう咀嚼して、身体に取り込むか、県民に対してどういうことができるのか、口腔機能に関しての取り組みに力を入れていただきたい。

・もう少し、歯の健康に力を入れてほしい。アメリカは口腔に関してはとても厳しく、子どもが生まれたときから、歯医者さんがついて、人生を通して指導があるが、日本で同様のことをしている方は周りに少ない。

**【がん・循環器・糖尿病】**

・特定健康診査を受けて体の変化を捉えた後、やる気になる特定保健指導を受けることで、メタボリックシンドロームの減少へと繋がっていくことが大事。

・がんについては、薬機法が改正され、薬局も医療連携薬局として、がんに関するスキルをあげた薬剤師の常駐を進めており、今後の対策に対して力になれるのではないか。

**【心の健康】**

・不登校や保健室登校の子供達は、学校へ帰ってくる方法がわからないのではと感じる。また、リストカットをやっている小中学生がかなりいるという話も聞いている。

・保健室あるいは相談室登校、不登校の子どもへの対応に関しては、スクールソーシャルワーカーが、家庭を訪問して学校へ繋げている。スクールソーシャルワーカーはどこの学校にも必ずいるが、小中学校や高校を卒業した後の支援があったら良い。

・指標として自殺者の数だけが出ているが、数字の上のみで全体を判断するよりは、年代やその中身を見ることで対策は違ってくる。

**【次世代の健康】**

・朝ご飯を食べている子供の割合について、食べている中身が大切であり、保護者への啓発や教育・食育に取り組む必要がある。

・低出生体重児の割合が多いことは、次世代に親になる若い方のダイエットによる痩身思考が結果的には、低出生体重に繋がり、そのお子さんが大人になると、生活習慣病のリスクがついてまわる。

・高齢者に限らず、低栄養問題が若者世代にもある。高齢者は通いの場の機会を通じ、対策をとれるが、女子高校生や中学生、子供に対しての教育がとても少ないと思う。若いうちからの教育をどこかで設けていただきたい。

・富山県は学校の中に栄養教諭の常駐の率が非常に少ない。他府県と比べると、小学校、中学校に対して、栄養の対策という意識が低いと感じる。

**【高齢者の健康】**

・高齢者の一人暮らしや高齢者だけの世帯が非常に増えている。高齢者にとって、健康で生きていくということは非常に切実な問題。元気の源は、人と触れ合い、話し合い、大きい声を出して笑いあう、そういった場が非常に大きな影響を与えるが、このコロナの中で、活動が制限されている。コロナが収まり、いろんな活動が活発になってくれたら、高齢者も元気になれるのではないか。

・長寿の健康寿命を伸ばすためには、様々なサポートのもとで、活動を活発にでき、そしてお互いにふれ合いながら、生きていくことが大きな力になっていくと思う。

・基礎的な単位である町内会の研修会等において、健康課題の数字について、どういう意味があるのかを説明し、自分の問題として捉えてもらえるような活動をしていきたい。

**【環境づくり】**

・ボランティア不足は全国的な課題であり、取り組んでいかなければいけない。

**【全体を通して】**

・「健康寿命の延伸」が最終的な達成目標となっており、目標達成（A）となっていることは非常によいこと。この健康寿命が延伸した要因についても、背景が検証できれば、より、目標を達成する道筋がみえてくるのではないか。

・各項目に対してのリスクを考えて検証することはもちろん、関連のある要因についても検証していくことが大事。

・年代ごとのデータがあるので、どこにポイントをあて、どうしたら効果が出るのかを十分検討し、次の計画を作る時に反映してほしい。

・コロナによって変化したことが、コロナが収まれば、元の生活に戻るのか、今の生活は変わらないのか、今後どうなっていくのかを考えた上で、次の計画を作る必要がある。例えば働き方については、リモートワークが定着した時に、通勤時間が減り、その分運動量が減るのか、あるいは通勤時間が減ったおかげで運動時間に回せるようになるのか、そういった変化も見ていく必要がある。

・通勤については、例えば健康と脱炭素等を結びつけ、徒歩や、自転車で出かけましょう等広がりを持った取り組みをすることで、もう少し自分事として考えてもらえるのではないか。

・外出する機会あるいは人と集まる機会が減っている中での健康づくりを、どう行えばいいのか情報発信が足りない。例えば家の中で取り組めることを情報発信すれば、このコロナ禍において、家の中でできる健康づくりをする人も増えるのではないか。