

令和5年度第1回富山県健康づくり県民会議、計画策定・評価実施部会（合同会議）
議事要旨

日時：令和5年11月24日（金）13:00～14:30

場所：富山県民会館8階バンケットホール

① 望ましい生活習慣の確立と改善について

【栄養・食生活】

- ・「野菜摂取量の増加」の指標が悪化しているが、高齢者施設では栄養士・管理栄養士による献立でも、目標値の350グラムを達成することは難しい。また食材など物価高騰により、地産地消にはほど遠い現状。
- ・「食塩摂取量」に関し、減塩は大切だが、高齢者は、食べなくなることで低栄養やフレイルのリスクに注意が必要。
- ・適切な食塩摂取量は、グラム（言葉）で説明してなかなか伝わらない。食品に含まれる塩分が目で見えてわかる取組みを始めたところ理解が進み始めた。
- ・減塩に関する料理教室では、初めての参加者は「美味しくない」「薄味すぎる」と言うが、継続して参加者は自然に薄味になってくる。地道ではあるが、こうした活動を継続したい。
- ・健康に無関心な方や高齢者も参加しやすいよう、公民館活動などを利用して、地域に密着した形で、健康づくりの大切さ、疾病予防・栄養改善の必要性、より多くの関係機関の方々とコラボしながら伝えていければいいのではないかと。

【身体活動・運動】

- ・「日常生活における歩数」の指標が目標値に届いていない。目標値があまりにも高いと達成意欲もなくなるため、国の「健康日本21（第三次）」の目標値の算出方法と同様に富山県の現状値×1.1（10%プラス）とし、達成可能な目標値としてはどうか。
- ・「運動」と聞くと「スポーツ」とか「ジョギング」「ウォーキング」を想像し、他のもっと軽い運動や簡単な運動は「運動」に入らないという印象を与える。「運動」のハードルをもう少し下げることが大事ではか。

【休養・睡眠】

- ・富山県の男女ともに睡眠時間が短い、一概に「労働環境」との直接の因果関係があるとは言いがたいのではないかと。例えば、スマホの見過ぎなども要因だと思ふ。
- ・勤務間インターバル制度が法律で努力義務化されたが、動向を見ていく必要がある。
- ・新型コロナ後、働き方が変化し、リモートワークにより通勤時間が減り、睡眠が取りやすくなったのではないかと。そういうところからでも睡眠時間は増やせるのではないかと。

【たばこ・アルコール】

- ・「たばこ・アルコール」は、「ゲートウェイドラッグ」として覚せい剤や大麻等の薬物使用に繋がっていく可能性がある。学校での薬剤師等による指導など、子どもの頃からの教育が必要。また、職場での禁煙活動等への指導も継続的に行う必要がある。

【歯・口腔の健康】

- ・近年、むし歯は減少しているが歯周病が増加している。寿命が延び、高齢でも歯を有する方が多くなったことから、それに対応した歯周病予防が重要である。
- ・歯科検診では、小学生の頃から歯肉炎の症状が増えており、むし歯予防に加え歯周病予防のための歯磨き指導が大事。むし歯予防・歯周病予防のため、おやつを含めいつ何を食べるかといった生活習慣を子どもの頃から身につける必要がある。

② 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底について

- ・糖尿病や循環器疾患の重症化予防には、在宅時の服薬などのケアに関わる訪問看護師や認定看護師など、在宅療養におけるかかりつけ医、かかりつけ看護師の役割が重要。仕組みづくり、研修や普及を進めていかなければならない。
- ・メタボリックシンドロームの該当者率が上昇傾向にある。検診の実施率や保健指導の実施率も上がっている中で、成果が現れていない。効果的な特定保健指導となるよう、指導者への研修内容の充実が必要。
- ・「メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の減少」の指標について、現在 30.4%で、目標値が 19.8%は厳し過ぎる。頑張って達成可能な数値の方がやる気になるのではないか。
- ・検診後は多くの方が生活習慣を変える気持ちが高まる。検診後、簡単な行動計画や目標を立てるような工夫で行動変容に繋がるのではないか。
- ・生活習慣病予防には、見える化や日頃から意識することが重要。最近スーパーマーケットにベジチェックがあり、生活習慣を改善しやすい環境づくり繋がるのではないか。
- ・近年、地域の繋がりが希薄になっているが、趣味などの繋がりは増えているように思う。県民の生活の実態や生活スタイルの変化も加味して、生活習慣を改善しやすい環境づくり進めれば成果に繋がるのではないか。

③ 誰一人取り残さない健康増進のための社会環境づくりについて

- ・今回の計画に、「健康無関心層・低関心層が自然に健康行動を取れるような社会環境づくり」の観点で明文化され、今後、富山県でこうした取り組みが進んでいくことに期待したい。施設整備や啓発だけでは、健康行動の実践に結びつかないので、特に働き盛り世代に関しては、企業・職域とも連携して取り組みを推進してほしい。
- ・コロナ禍により自殺率が増加に転じたが、今後どう変化かを注視し対策を考える必要がある。
- ・心の健康に関する普及啓発活動に関し、障害のある当事者が、地域で自分の体験を話す啓発活動（ピアフレンズ派遣事業）があり、当事者から、学校や現に問題を抱えている人たちの元へも出向いて話をしたいという声がある。
- ・自殺対策については、自殺に至る人の「孤立感の軽減」が重要。普及啓発によって、周囲の人々が対応の仕方を理解することによって孤立感が軽減し、次の支援に結び付く。
- ・検診後、保健指導を受けない方や、医療機関受診されない方が非常に多い。健康づくりに関する事業所向けのアプローチで一番有効なのが、保険者と事業主・従業員が健康づくりを積極的に進める「コラボヘルス」である。「健康経営」に率先して取り組むことで職場内での健康づくりが進むのではないか。

④ ライフステージごとの健康づくりについて

- ・ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりに関し、胎児期からの環境要因が非常に重要であり、今後、パーソナルヘルスレポートとして各自の様々な健康のデータを見れるような仕組みが整えていければよいのではないかと。

【こどもの健康】

- ・朝食を食べている子供の割合は100%に近い。朝食を食べていない子どもにも理由を聞くと、「ご飯はあったけれども、朝起きられなくて食べなかった」という子どもがいる。子どもにとっての良い生活習慣づくりが重要である。
- ・小学校の子どもを育てるお父さんお母さんは、いわゆる働き盛りの年代でとても忙しい。最近、子どものお弁当の中身が冷凍食品に偏ってきている一方、子どもが病気になったときに、昔に比べてすぐ迎えに来てくれるようになった。企業の努力、企業側の配慮があるのではないかと。健康経営により企業が従業員の生活環境の改善に取り組むことが大切。
- ・子どもの運動習慣について、小学校や地域の総合型地域スポーツクラブ、PTA活動やスポーツ少年団、地域の行事など、様々な活動を通じて、親と子が一緒に運動習慣が根付くようになればよい。
- ・テレビ等のメディアが子供の目や心身の健康に及ぼす影響や適切なネット利用に関し、ネット依存やスマホ依存について医療面からも考える時期にきているのではないかと。
- ・コロナ禍以降、不登校や引きこもり子どもが増えている。子どもの「心の健康」についても考える必要がある。子ども時代に健康について意識を持つことは、その後の人生において重要である。
- ・子どもの健康は、家庭とは切り離せない。家庭での良い生活習慣づくりが、子どもたちの健康を大きく左右するのではないかと。
- ・「運動やスポーツを習慣的にしている子ども」は、スポーツ少年団や習い事でスポーツをしている子どもが多く、家庭でスポーツに親しんでいる子どもは少ないのではないかと。家庭や地域でも子どもたちが運動に親しめるような環境づくりが大事。
- ・子どもの不登校は増加していると予測しているが、学校現場では、教員が夜に家庭訪問等を繰り返し、教員のワークライフバランスや家庭生活に影響している。社会全体で考えていく課題ではないかと。

【高齢者の健康】

- ・地域での体操の活動は、高齢者の介護予防や健康寿命の延伸につながっている。高齢者が地域で最期まで元気よく生きていけるよう取組みたい。
- ・高齢者の健康づくりには、地域に根付く様々な活動団体が取り組んでいるが、活動休止となる老人クラブもある。色々な団体があることが伝わるようしてはどうか。
- ・高齢者が元気になる一番の要素は、いかに人と交わるか、人と共に行動するかである。介護予防推進活動の一環で、市が要支援・要介護の方を含む地域活動に支援（助成）しており、参加者は非常に元気。こうした活動への参加者を増やすことが課題である。

- ・小学校区の地区センター等で様々な活動を行っているが、高齢者には活動場所までの移動手段が問題（歩いていけない）。町内など歩いて行ける距離でこうした活動を推進していけばもっと参加しやすいのではないか。
- ・耳が聞こえなくなると、外出が億劫になり、ひきこもりがちになるのではないか。
- ・一人暮らしの高齢者の食生活について、栄養の観点で食生活改善推進員等の指導を受けながら学んでいく必要がある。
- ・各町内で役員の担い手がおらず老人会活動が消滅している。健康寿命を伸ばし、地域で元気に生活するためには、こうした活動も継続していく必要がある。

<女性の分野>

- ・女性の睡眠時間が短いというデータが出ており、ワークライフバランスや、男性よりも女性の方が家事と労働の働時間が圧倒的に長いという課題がある。女性が家庭で睡眠を取るように、家庭における家事育児分担の問題、ジェンダーの問題などの問題意識を計画に示してはどうか。

<働き盛り世代の分野>

- ・働き盛りの世代は、野菜の摂取量、運動習慣割合、休養や睡眠、ストレスに関する指標が悪い。働き盛りの世代へのアプローチには、企業との連携強化が最善策。企業内での運動習慣づくりや、精神保健福祉士など外部専門家による心の健康相談などに取り組んでいただきたい。
- ・アルコール・たばこ、睡眠などに関し、企業から変えていけるような運動ができないか。

(了)