

会 議 記 録

高松市附属機関等の設置、運営等に関する要綱の規定により、次のとおり会議記録を公表します。

会 議 名	令和4年度高松市健康づくり推進懇談会
開 催 日 時	令和4年11月17日(木) 14時～15時30分
開 催 場 所	高松市保健センター 5階 研修室
議 題	(1) 高松市健康都市推進ビジョンの進捗状況(コロナ禍における事業実施)及び目標項目一覧について (2) 事前アンケート内容と回答について (3) 健康づくりにおけるそれぞれの役割と取組について (4) 高松市健康都市推進ビジョンの計画期間の延長及び次期ビジョンの策定について(報告) (5) その他
公開・非公開	<input checked="" type="checkbox"/> 公開 <input type="checkbox"/> 一部公開 <input type="checkbox"/> 非公開
非公開の理由	—
出席委員	溝口会長・今城委員・林委員・松下委員・生嶋委員・間嶋委員・喜田委員・榎塚委員・笠井委員・大西委員・平尾委員・辻委員・松岡委員・植中委員・近藤委員 以上15名 (欠席4名)
傍 聴 者	0人(定員5人)
担 当 課 及 び 連 絡 先	保健医療政策課 839-3805

【会議経過及び結果】

1 開会

2 保健所長挨拶

3 委員の紹介

4 会長選出

5 議事

(1) 高松市健康都市推進ビジョンの進捗状況(コロナ禍における事業実施)及び目標項目一覧について(資料1・資料2)

資料1 高松市健康都市推進ビジョンの進捗状況(コロナ禍における事業実施)及び、
資料2 目標項目一覧について、保健医療政策課から説明。

(2) 事前アンケート内容と回答について(資料3-1)

資料3-1「高松市健康都市推進ビジョン」に基づく13分野の取組状況(資料1参照)について

(※実際の進行では、事務局が資料を基に各委員の質問・意見等を読み上げた後に、回答しているが、議事録の読み易さの観点から、委員の質問等を発言形式で記載している。)

方策1 生活習慣の改善（2）身体活動・運動

【委員】

健康とスポーツが1つになり、ウォーキングを中心に健康づくりが前進している。各種イベント等を通して、横のつながりを進めたい。また、TASS（タス：高松市アドバイザースポーツシステム）の活用について、活用していただきたい。

【事務局】

健康づくりとスポーツが一体となって取り組むイベントのひとつに、「高松スポーツ健康感謝祭」があり、この感謝祭を通し、スポーツの楽しさや健康を振り返る機会をつくり、スポーツ実施率の向上や健康増進・体力づくりに寄与することを目指している。今後とも「高松スポーツ・健康感謝祭」やその他の各種イベントを通し、効果的な運動推進に向けて連携を深めていきたい。また、TASSについても、今後とも各種運動教室の開催などで、活用していきたいと考えている。

方策1 生活習慣の改善（2）身体活動・運動

【委員】

「TASS 指導者等による運動教室の開催」とあるが、具体的な内容を教えてほしい。また、ストレッチや筋力トレーニングばかりではなく、スポーツ的な楽しい運動を取り入れてほしい。

【事務局】

TASS 指導者等による運動教室は、各地区コミュニティセンター等で実施しており、具体的には、自宅で行える簡単ストレッチやフレイル予防など、シニア世代向けの内容が多くなっている。また「子育てママのかたんヨガ教室」など子育て世代を対象とした内容も含めて実施している。また、働く世代向けの運動教室は、会議室などの会場やオンラインで実施していることから、限られた空間でもできる運動となるため、ストレッチや筋肉トレーニングの実施が多くなっている。その中でも、エアロビクスの足組みステップなど、音楽に合わせた楽しい運動も若干実施している。今後は更に継続できるよう、楽しい運動も今後取り入れ、実施してまいりたい。

【委員】

我々は、まだ、リタイアしていない現役世代のため、できるだけ平日ではなく休日に、時間がある時に楽しめるような行事をしてほしい。また、そういう人を引っ張り出して、参加していただけるような楽しみながらスポーツするといったイベントや教室を、できるだけ開催していただきたい。

方策1 生活習慣の改善（5）歯と口腔の健康

【委員】

成人歯科健康診査の受診率が極めて低いと思う。オーラルケアは健康管理の基本であるので、当面50%を確保してはどうか。

【事務局】

本市では、口腔ケアと糖尿病・循環器疾患など全身疾患との関連性から、成人歯科健康診査をきっかけに、口腔衛生習慣の改善の必要性の気付きや、生活習慣病予防のための口腔ケアをはじめとする行動変容を促す保健活動に力を入れているところである。「8020」を推進するための国の目標値があり、定期的に歯科検診を受診している人の割合を30%と決めている。これに比べて、本市の受診率は低い状況にある。

また一方で、健康増進法による成人歯科健診については、平成 30 年度の国全体の平均受診率は 5% であった。同様に、令和 2 年度の中核市の全体の平均受診率も 5% で、低い状態状況にはあったが、中核市の中では、高松市がトップの成績であった。御指摘のように、コロナ禍の影響は、令和 2 年度から現在も少なからずあると思うが、成人歯科健康診査受診率は、コロナ禍前の令和元年度 15.8% と比較し、令和 3 年度は 16% と、わずかながら受診率が伸びている状況である。今後も歯科医師会の皆様の御協力のもと、更なる受診率向上に努めてまいりたい。

【委員】

「国民皆歯科健診」で、国民全員が歯科健診を受けましょうという記事が、某新聞の 5 月末に出ていた。政府の方で、6 月にまとめる方針として、全ての国民に毎年の歯科検診を義務付ける「国民皆歯科健診」の導入を検討するという内容で、発表されている。これから各市町村に通達が回ってくると思うので、実施に向けて検討していただきたい。

方策 2 生活習慣の発症予防と重症化予防の徹底（2）循環器疾患

【委員】

「循環器病等重症化予防対策」の目的と内容について、用語に整合性がないのではないかと。目的が、「循環器病が重症化する人を減少させる」とあるが、厚生労働省が、循環器病は心臓病と脳卒中を合わせた用語とされていることから、資料の「内容」において、慢性腎臓病が取り扱われているが、これは整合性がないのではないかと。

また、そうした慢性腎臓病の方であれば、常に受診済みということになるので、診断の際に、腎臓病と高血圧の悪影響の説明を受けているのではないかと。

【事務局】

平成 30 年の厚労省の腎疾患対策検討会において、慢性腎臓病患者は、循環器疾患のリスクも高いと記載されており、「循環器病等が重症化する人を減少させる」ことを目指すものである、この取組においては、令和 3 年度から、循環器病発症リスクが高い慢性腎臓病と高血圧症を併発している方を対象に受診勧奨を行っているものであり、御指摘のように循環器病の定義とは異なっているが、循環器病の発症予防に主眼を置いている取組であることから、この事業の対象として取扱いをしており、用語に差異が生じているものである。

また、二点目の御指摘で、対象者の方は慢性腎臓病と診断された際に、腎臓病と高血圧の悪影響についての説明を受けている可能性は確かに高いと存じている。しかし、常に死因の上位となっている循環器病の重症化を予防することは、その方が生きていく限りずっと大事なことだと思うので、その大切さを知り、生活習慣の改善等に早目に取り組んでいただくために、改めて血圧管理の大切さと循環器病の予防に関する啓発を行っているものである。

方策 3 ライフステージに応じた健康づくりの推進（1）次世代の健康

【委員】

コロナ禍の行動制限により、子どもたちの活動の機会が、極端に減っていることや、子どもたちのコミュニケーションや遊びの場が、SNS やゲームになっているケースも多いことから、総運動量が減少傾向にあると考える。このような現実を踏まえ、今後伸び伸び生き生きとした運動の機会が増えるような施策に期待する。

【事務局】

全国体力運動能力調査の運動習慣等の調査の質問紙調査の結果、小中学校の男女とも、一週間の総運動時間 60 分未満の児童生徒の割合が、全国平均と比べると、低くなっているという現実がある。総運動時間を延ばすために、小学校では昼休みの時間を少し長くして、外遊びデーという取組や、朝の時間に運動タイムを取り入れている取組を行っている。また中学校では、昼休みの体育館の解放や保健体育委員会等々の呼びかけによる委員会活動を行うなど、工夫している。さらに、用具の工夫やいろいろな遊びをしており、小学校は異学年との交流として 6 年生と 1 年生等の縦割りでの活動があり、運動が苦手な児童でも、楽しみながら運動に取り組める機会の確保も行っているところである。

今後とも、各学校で自校の課題等々を解決するために、体力向上プランを作っているが、そのモデル的な取組を、共有していけるよう保健体育課として働きかけてまいりたい。

【委員】

小学校での取組は、先生が大変苦勞し、子どもたちの運動の機会の場を与えてくださっているが、中学校になると、子どもたちの進路等があるためなのか、運動する子、しない子の二極化が、はっきり分かれている。今後、部活動の在り方も変わると聞いている。保護者の方が、しっかりアンテナを張り、いろいろ情報収集をして、学校任せ・行政任せにならないように、家庭力をアップして、子ども達に運動する場を作っていけたらと、私ども PTA も呼びかけてまいりたい。

方策 3 ライフステージに応じた健康づくりの推進（2）壮年期の健康

【委員】

特定健診の受診率が低い 40 代から 50 代の低受診率の原因分析は、行われているのか。また、目標値と大きく乖離した特定保健指導実施率（国保）の中身と向上策についても、教えてほしい。

【事務局】

40 代・50 代の方の受診率が低い理由について、綿密な分析は行っていないが、特定健診のリピート率も、他の世代に比べて低い値となっている。その原因としては、仕事面・家庭面で共に忙しい期間ということが考えられ、自身の健康への関心が低い層が多いのではないかと推測している。このため、受診率向上策として、健康への関心を引くナッジ理論を活用した案内文の送付を行っている。

今年度から、携帯電話等での SMS（ショートメッセージサービス）の受診勧奨配信も複数回実施しており、「目に留まる、気を引く」情報発信に努めているところである。また、特定保健指導は、生活習慣病のリスクが高いと判定された方を対象に、医療機関委託あるいは民間事業者委託でのグループ支援教室、健康プラン相談会、更には直営での職員による個別支援、勧奨訪問等により、メタボリックシンドロームについて正しく理解し、自らの生活習慣の改善の必要性に気付き、また主体的に食事・運動・口腔衛生等、生活習慣の行動変容を継続していただけるよう支援しながら、生活習慣病の予防を行っている。

特定保健指導の実施率については、コロナ禍以前から目標を下回る状況が続いていたが、令和 3 年度においては、特に 4 年 1 月から 3 月まで、本市に「まん延防止等重点措置」が適用されたことを受けて、実施メニューのうちグループ支援教室や健康プラン相談会といった、集まっていただくような内容や個別での勧奨訪問による個別支援を実施できなかった。そうしたことにより、目標値 60% を大きく下回る結果となっている。今後、実施率の向上に向けて、コロナ禍が今後も起きるとすることも想定されるので、インターネットでの申込み予約導入を検討している。実際、今年度から一部委託事業の中では、

インターネットによる申込みも実施しており、2か月間ほど実施しているが、それぞれ2桁程度と、ある程度の申込みもいただいている。そういったインターネットでの申込み予約導入のほか、個別勧奨回数を増やして、対象者への働きかけも強化してまいりたいと考えている。

【委員】

地域でも、せっかくの機会なので、できるだけ特定健診や集団がん検診等の受診率を上げるように、地域内の広報誌等を使って、広報に努めている。

【委員】

先ほどナッジ理論による案内文の送付という回答であったが、実際にどのように行っているのか。

【事務局】

ナッジ理論とは、こちらから働きかける対象の方が、自分の意思でより良い選択をしていただけるように、若干、誘導的なところもあるが、「どちらの方が良いと思いますか。」というように、御自身で判断してもらい、よりよい選択肢をしていただく、という内容になっている。例えば、「このまま塩分の多い食生活を取り続けると、こうなります。そこを少し変えると、こうなります。」といったもので、少し将来像を見ていただきながら、保健指導の方に誘導するといった形での案内になっている。

方策2 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底、方策3 ライフステージに応じた健康づくりの推進 全般

【委員】

高松市全体として高齢者のデジタルリテラシー教育は、どのように考えているのか教えてほしい。

【事務局】

本市では、デジタル関連施策を実施するために、スマートシティたかまつ推進プランを作成し、ICTデータの利活用により、様々な課題の解決に取り組んでいる。高齢者のデジタルデバインド対策は、課題の一つと考えており、令和3年度から高齢者の居場所を対象とした、スマートフォンの使い方教室やオンラインによる介護予防教室を実施し、デジタルの活用に慣れていない高齢者の支援を行っている。具体的には、コロナ禍においても介護予防を推進するために、デジタルを活用したいと考え、まずは高齢者の居場所でスマートフォンの使い方を学んでいただき、デジタルに親しみを持っていただいた。次に、この教室を実施した居場所でオンラインでの介護予防教室を実施したところである。この他、高齢者の居場所等には、出前講座的にスマホ教室も継続的に実施しており、好評をいただいている。こうした教室に参加された高齢者の方からは、「知らなかったことを学ぶことができ、良かった。」という感想もいただいている。

また、高齢者部門以外でも、市全体としてデジタル戦略課において、地域でのDX（デジタルトランスフォーメーション(デジタル改革)）を進めるための取組を行っている。令和2年度から一部の地域で、モデル的に地域の方々を対象としたスマホ教室を開催し、LINEの教室やインスタグラムの教室、スマホスタンプラリーなどが行われており、今後も地域での取組を推進すると聞いている。このように本市としても、DXを推進しているところである。

【委員】

今回の感染症で、予防接種の接種券発行や接種予約が、紙ではなくスマートフォンで、できるようになっている。そうすると、いろいろな検診や行政サービスについて、紙で郵送し封筒開封などの繰り返しは、本当に難しくなっている。例えば、スマートフォンの教室を実施したことは結構であるが、果た

して何人聴講したのでしょうか。私は、スピードがどうなのかと思う。多分、これでいくと10年後、20年後となる。ここ数年でやらないと、かなり厳しいことになると思う。場合によれば健康教育をやるよりも、こちらの方が先かもしれない。そうすると、多分いろいろな医療も含めて健康保険も、福祉関係も含めてアクセスできる人数が、すごく増えると思う。国もDXを言っているので、是非進めていただきたい。これは、高齢者だけに限らず、意外とできない人もたくさんいるので、この際、一気にDXを広げていただければと思う。多分それをするのは、行政が一番早いと思う。要するに各種サービスを、スマートフォンやインターネットでないとできないというように、極端なことを言うが、是非お願いする。

【委員】

私のクリニックでは、コロナの検査で陽性になったときに、その陽性を記した紙からQRコードをスマートフォンで読取ってもらうのだが、高齢者も案外できる人と、全く読取りできない人や、スマートフォンを持っているが、読取り方が分からないという人の、二手に分かれている。やはり、少し教えたらできるので、スマートフォンに馴染ませてあげれば、できるかなと思う。

【委員】

役立つ事というだけではなく、ネットが見れる、ゲームができるとか、それでもいいと思う。とにかく使ってみたら、皆さん使えると思うので、先ほどのナッジ理論ではないが、楽しんでできるように、やっていただけたらいいと思う。

【委員】

先ほどの説明の中で、ショートメッセージサービスで、受診勧奨の案内ができることを初めて知った。登録をどのようにしているのか、どのようなシステムとなっているのか。

【事務局】

ショートメッセージサービスについては、特定健診の申込み等の際に、携帯電話を記載している方で、一定期間受診が無い方に対して送付しており、全員を対象としていない。

【委員】

それは、すごく良いことだと思う。携帯番号を入れておいたら、そのようなサービスがあると知らなかった。ショートメッセージサービスで周知していただければ、より受診率が上がるのではないかなと思う。

方策1 生活習慣の改善(1) 栄養・食生活・食育

【委員】

資料1の質問で、方策1に、「食塩摂取量の減少」が出ている。ここで、減塩というのはよく出ており、商品のキャッチコピーの中にも減塩が出てくる。では、減塩とは何を指すのかと言うと、多分、一日の食塩の摂取量を指すのだと思う。しかし、どれだけ市民の間に減塩に対して理解しているのか。減塩はやはり方法論と思う。目標は何かと言うと、「一日の摂取量何グラムにしましょう。」そしてその次に、それが手段となり、目標は高血圧の予防・改善。高血圧の予防・改善で、その目標は何かと言えば、脳いっ血とか心臓疾患とか、腎臓病をなくしましょうという順路に、手段と目的、手段と目的となる。「減塩しましょう、減塩しましょう。」と言ったら、何か業者のキャッチコピーのレベルで止まっており、保健所レベルだと、やはり「一日の摂取量いくらですか。」というところまで、市民に示してこそ、減塩の本当の意味が、わかってくると思う。減塩を調べてみると、WHOが1日5g、EUの高血圧の部

会では6gで、政府系の方を見ると男7.5g、女子6.5gと書いてある。高松市の目標は8gと書いてあるので、少し甘めというか、このあたりもう少し「減塩、減塩」と謳うばかりではなく、「何グラムを目標にしましょう。」というところを謳うことが、やはり保健行政として大事なのではないかと思う。

【事務局】

今、農林水産省が出している日本人の食塩の摂取の主なものとしては、調味料から多くを摂取しているという研究結果もある。減塩のグラム数については、今後、いろいろ研究を重ねて、他の目標数値も見ながら、高松市の数値目標を、今後検討してまいりたい。

【委員】

減塩の話が出たが、夏と冬では変動するので、塩分摂取量は違う。特に夏場に減塩指導すると、低ナトリウム血症が起き脱水を起こすので、夏は少し多めでも良い。冬は汗をかかないので、塩分を控える。方法論として、例えば、焼き魚に醤油をかけたり、お寿司を食べる時に、べつとり醤油をつけて食べるということを高齢者に止めさせて、「大葉やガリに醤油をつけて、ポンポンと少し落として、醤油の香りを楽しんで素材の味を楽しみましょう。」といった指導をしている。やはり、あまり減塩5gにすると、血液検査ではナトリウムの量が減っていることがあり、少しナトリウムを補充しなくてはならないということが現場では起こっている。このため、やはり夏場と冬場で指導方法を、少し変えた方が良いと思っている。

5（2）事前アンケート内容と回答について（資料3-2）

資料3-2 高松市健康都市推進ビジョンの目標項目一覧表（資料2参照）において、特に改善できていないと思われる目標値の改善に向けた方策等について

方策1 生活習慣の改善（3）こころの健康・休養

【委員】

睡眠・ストレスについて、職域（企業、市役所、教育委員会、香川産業保健総合センター「さんぼセンター」等）と協働して情報発信、介入事業を行ってはどうか。

【事務局】

職域との連携推進においては、各種保険者・職域関係者で構成する「地域・職域連携推進ワーキング会議」において、協働できる事業として、協会けんぽ健康講座や市政出前ふれあいトークの「こころの健康」をテーマとした申し込みを受け、協会けんぽ加入事業者や一般事業所などに対し、ニーズに沿った内容での出前講座を実施している。また、「こころの体温計」アプリ機能ツールでのストレスチェックや、適度な飲酒量やゲートキーパーについての情報提供は、労政だよりや高松商工会議所の会報誌などを通じ、自殺予防週間に合わせて、毎年啓発を実施しているところである。

【委員】

どうしても保健所が行っている関係で、働く世代が支援から抜けてしまっている。予防を中心に考えると、高齢者も大切だが、今の現役の方が、支援からすぽと抜けてしまっている状況がある。私たちは、その職域を「産業保健」と呼んでいるが、その領域は、保健医療関係者が少ない。産業医も忙しいし、まず職場に、有資格者は殆どいない。協会けんぽや「さんぼセンター」から、少し職場に行く程度のため、もう少し前のめりになり、協働や連携を取っていけばいいと危惧している。職域といいながら、高松市民の方が多い。始めとして、高松市内には、かなり大きな事業所がある。例えば、高松市職員で

やってみるといのも、いいのではないかと考えている。そうしないと、この働く世代・職域への予防の介入が一番大切で、この将来に関係していく層に、手が届かないということが起こっている。

方策1 生活習慣の改善（6）歯と口腔の健康

【委員】

重点目標の「80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合の増加」等について、更に改善を進める方策が必要である。また、男性の口腔ケアに対する意識改革が必要である。

【事務局】

現在、本市では「8020運動」の達成に向けて、高齢者になる以前から、歯科に対する健康意識の改善と、歯科医師会や歯科衛生士会などと連携した受診率の向上に努めているところである。今後は、地域や比較的男性の多い職域と連携を図る中で、現在実施している全国保険協会香川支部との歯科出前健康教室で、働き盛り世代を中心に健康意識の改善につながるよう、多くの事業所で、啓発事業を実施していきたいと考えている。

【委員】

「8020運動」で、なぜ80歳で20本あればいいかというと、当然ながら歯がたくさんあると、健康的な生活ができています。基本的に虫歯の率は、ほとんど無くなってきているが、歯周病で歯を無くすというのが、一番の原因です。その歯周病が全身疾患と関連があり、特に糖尿病等の関連がある。従って歯がたくさん残っている人は、基本的に健康であり、医療費もかからないため、我々歯科医師会としては、口の健康を守ることにより、全身の健康に寄与していきたいと考えています。特に男性の方は、女性に比べれば、口のケアに無頓着の方が、少し多いと思う。自分の家族を守っていくためには、お父さんが歯をしっかりと残していただき、いつまでも健康でいていただきたいという思いがある。

ITを使ってZOOMでも何でもよいので、歯科医師会としては、そういう場合に呼んでいただき、歯の大切さなどをアピールできればよいので、今日お集まりのコミュニティの方々からの要請を是非、市役所の方に言っていただければ、ありがたいと思う。

方策2 生活習慣の発症予防と重症化予防の徹底（2）循環器疾患

【委員】

目標項目「メタボリックシンドローム該当者の割合の減少」について、メタボ該当者は減っていないが、血圧値や脂質異常の値は改善傾向である。今後、タイムラグで値が悪化する可能性を感じる。

【事務局】

コロナ禍により、広い年齢層に運動量の低下による影響が、メタボリックシンドロームについても、タイムラグを持って後から発生してくるとの危機感を持っているところである。コロナにより令和3年度は健康教育の開催が、計画どおりに進まなかったという面がある。今後は、地域での市政出前講座や地域での健康教育の場でも、循環器疾患予防を強化して、市民の健康問題の気付きから、生活習慣の改善・継続につながるよう健康教育の展開や「マイチャレかがわ」のアプリや、また健康アプリ「ケンブリ」などと連動させ、楽しく継続して、健康づくりに取り組める健康支援を重点的に行い、循環器疾患対策の推進を図ってまいりたい。

【事務局】

メタボリックシンドローム該当者の割合を減少させるためには、まずは、メタボリックシンドローム

に該当する方への特定保健指導が有効と考えられるので、その実施率の向上に向けて、インターネットでの申込み予約や個別勧奨事業の回数増によって、働きかけ方を強化してまいりたい。

また、メタボリックシンドローム予備群に該当する方に対しては、実際にメタボリックシンドロームに該当しないように、特定保健指導の際に、生活習慣病の予防や生活習慣の改善についての啓発を工夫してまいりたい。この御指摘は重要だと考えており、国民健康保険の被保険者の方が一定いる集団、例えば、商工会議所等に対して、こちらで取り組んでいる保健事業の中の、特定健診や人間ドック助成、歯科ドック助成、若年層対策といったところの制度の案内を、まず始めていきたいと考えており、今、準備を進めているところである。

【委員】

全国的にコロナになってから、皆さんが外に出て行けないというところで、運動も下がってきており、体重も増えていると、いろいろなところで言われている。皆さん、力を入れて健康教育などをいろいろしていたが、全てがストップしてしまい、前に行っていたことは良かったが、もう少しすると悪くなるという、タイムラグが起こる可能性が、すごく感じられた。今は、もうウィズコロナでやらないといけなのではないかと思っている。今の状態のままで、今、行っているものをそのまま行っても、効果が上がらないという気がする。今やっていることは当然やってほしいが、コロナの中で、どうやって行うかということも、少し考えるといいと思った。働く人たちへのアプローチとして、先ほどの、商工会議所等で助成制度の案内をするというのは、すごく重要だと思うので、是非、お願いしたいと思う。

項目全般

【委員】

女性より男性の方が不健康で不衛生な数値が多いと思うが、なぜ、そのような差が出るのか。美意識の差は関係あるのかどうか。

【事務局】

性別における美意識の差が、健康に影響を与えるかどうかは、十分に把握できていないが、国は健康寿命の延伸における評価の要因分析として、「悪性新生物・虚血性心疾患・脳血管疾患の3疾患による死亡の減少」としている。健康寿命が伸びると、このあたりの死亡が減るということである。これは生活習慣病の発症予防と重症化予防が、大きく関連しており、不適切な生活習慣、喫煙や飲酒、就寝前の夕食、運動習慣がないなどが、影響していると言われている。

5（2）事前アンケート内容と回答について（資料3-3）

健康づくりにおけるそれぞれの役割について、各団体や現在のお立場から、（1）現在の取組状況や、（2）ウィズコロナにおける今後の健康づくりの取組等について

【事務局】

健康づくりは、市民一人一人が自らの健康管理に努めながら、生活習慣の改善に取り組むことが不可欠と存じている。しかしながら、個人の努力だけでは達成が難しく、健康づくりは地域社会とのつながりが大変重要と存じている。そのため、今回、委員の皆様方から健康づくりにおけるそれぞれの役割について、各団体や現在のお立場から、（1）現在の取組状況、（2）ウィズコロナにおける今後の健康づくりの取組等において、事前に報告をいただいたものを整理し、資料3の3として、取りまとめをして

いる。今後、地域社会の支援に繋げるため、各団体やそれぞれのお立場から、今後の健康づくりの取組等について、発言をいただき、情報共有と相互の理解を深めていただきたい。

方策1 生活習慣の改善（1）栄養・食生活・食育

【委員】

高松市食生活改善推進協議会としても、この2年間は何もできなかった。調理を伴う講座は、全てなかった。また、講習会を、地区の実情に応じて実施したが、満足な活動はできなかった。今年になり、やっと調理だけは行い、作った料理を持ち帰るという方法で実施している。調理というのは大事である。子どもたちも、自分たちでその材料を直接触りながら、調理をするということが、やはり大事と思う。今後、コロナはどうなるか分からないが、少しずつ進めて行きたいと思っている。資料3-3にも書いているが、ウェブとかオンラインなどの講座も利用して、活動の幅を広げていきたいと思う。

方策1 生活習慣の改善（2）身体活動・運動

【委員】

保健委員会連絡協議会とは、高松市のコミュニティ協議会の中にあり、44地区にそれぞれ保健委員会という組織がある。市の保健師さん達、皆さん頑張っており、私たちは、地域の皆様方の健康づくりのお手伝いということで活動している。

保健委員会活動としては44地区を5つのブロックに分けて、それぞれ保健委員会の役員が活動している。特に愛着を持って作ったウォーキングマップを利用したウォーキングを、今回は、秋にそれぞれのブロックで計画している。例えば、私は古高松ブロックになるが、11月26日に屋島のウォーキングを計画している。8月4日にオープンした「やしまーる」を見て、その後北嶺を5キロほど歩く計画で、各地区それぞれ10名以上の参加を呼びかけている。駐車場代金がかかるが、やはり紅葉の時期、皆さんが外に出てコミュニケーションを取りながら景色を見ようと計画している。一番大事なことは、参加することである。マスクはコロナの時期のため欠かせないものだが、「外で歩く時には、前向いて歩くから、いいかな。」などと、皆さんと冗談を言ったりする。結構参加者も多く、それぞれのブロックで活動をしている。中央ブロックは玉藻公園の桜馬場で、山田ブロック等は、雨天を考えて大きな会場でレクレーションをしている。皆が共に笑って楽しい時間を過ごすといった時間も大事ということで、このように、保健委員会は健康づくりのお手伝いを、頑張っている。

また、「元気を広げる人」の講座を修了した人たちは、高齢者の居場所づくりの方に出向いて活動している。やはりコロナの中で、高齢者が非常に多いため、その活動も場所によっては休みになっていることが、とても残念である。体のフレイルや口腔内のフレイルということが一番気になっている。とにかく高松市民が、一日でも元気で長生きできるような活動を続けてまいりたい。

方策1 生活習慣の改善（4）禁煙

【委員】

高松市薬剤師会では、禁煙出前講座講師養成研修会を開催しており、小中高の学校や職場に出向いて禁煙講座を実施し、禁煙の危険性について広く啓発活動を行っている。禁煙のDVDを作成し、それに基づいて禁煙指導ができるようになっている。主に学校薬剤師が行っている活動であるので、要望等があれば薬剤師会を通じて、連絡をお願いしたい。

方策3 ライフステージに応じた健康づくりの推進（1）次世代の健康

【委員】

高松市薬剤師会主催の「たかまつ健康と薬の祭典2022AUTMNウィズ薬剤師」を、先日ミライエにて開催した。コロナ禍で2年ほど延期になっていたが、御協力のもと無事開催することができた。

また、小学校、学童の子ども達に、出張子供薬局を実施している。地域の子ども達に調剤体験として、実際に軟膏を練るなどの調剤体験を通じ、薬剤師の仕事や服薬への関心を持つことをきっかけとして、将来的には、健康管理や薬物治療への重要性を高めることにつながることを期待している。また、薬剤師になりたいと思う人も、増えることを狙っている。さらに、広い世代に向けて、お薬相談会も実施している。市の行政の取組やイベントにも積極的に参加している。コロナ禍において、いろいろ縮小したり、連携したりしていたが、アフターコロナはなかなか訪れないと思い、ウィズコロナとして、感染防止対策を講じながら、いろいろな取り組みをしていきたいと考えている。

方策4 健康を支え、守るための社会環境の整備

【委員】

香川県看護協会は、生活習慣病の予防支援として「まちの保健室」を開設している。既に10年位になるが、例年「さぬきこどもの国」・「国分寺ボランティア祭」・「県民スポーツ・レクリエーション祭」等の行事に参加して、体脂肪測定・血管年齢測定・健康相談あるいは子育て支援の相談等を行ってきた。昨年度はコロナ禍ということで、ほとんど行事の参加ができなかったが、今年度は6月から開始している。先日も雨天の中、県民スポーツ祭に参加してきた。たくさんの方に来場をしていただき、血管年齢測定や健康相談を実施した。今後もコロナの感染状況を注視しながら、感染対策を実施して、「まちの保健室」がいろいろな所で開催できるようにしていきたいと思っている。

【委員】

アフターコロナではなく、ウィズコロナということで、今、感染者がだいぶ減ってきている。ところが、また今第8波の感染状況となっている。国の方では、外に出て行こう、経済活動をどんどん進めて行こうということだが、巷の方では、600人、800人の感染がある。私のクリニックでも、1日のうちで5人、6人と陽性者が出ている状況であり、また、ウィズコロナでやるというのが、どうなのかなと思うことがある。ただし、今のオミクロンになってから、かなり重症者は減っており、オミクロンによる肺炎というのは、非常に少ない状況である。しかも、ワクチンを3回以上打っているところもあり、やはり外に出て行った方が良いかなとも思う。何しろ子ども達が感染すると、親の30代40代が会社で広げる。例えば、介護職員であれば、老人施設で広げていく。また、高齢者と一緒にご飯を食べていると、高齢者も当然、感染して病院にやって来る。ただし、以前のアルファとかデルタに比べて、非常に若くして肺炎で亡くなるようなことは、だいぶ減っている。今、ラゲブリオというウイルスを殺す治療薬も出てきて、それが非常によく効いているような状況である。全体的に死亡数は、だいぶ減ってきていると思う。このため、外に出て活動すべきか、このまま縮小していくべきかというのは、非常に問題になっていると思う。

【委員】

これについては、様子を見ながらでいいと思う。第8波と言っているが、いつまで数えるのかというのが。多分、コロナは来年で終わりというのはない。短くて数年、下手したら10年位。コロナ自

体は、ずっとこの先 100 年経っても 200 年経っても、いると思う。そのため、その時々で増えた、減ったというように、報道で毎日「何人、何人。」と言っているのを見ながら、実施するので良いのではないかと。私は、もっと動いたらいいと思う。高齢者だけ、集まって行っている分には、そう危険じゃないと思っている。若い人たちに、「おじいさんおばあさんに会う時に、注意してね。」とか、そういうことだろうと思う。

今、私はマスクをしているが、外では基本外すようにしている。未だに指さされることがある。そういう状況も、早くなくなるといけないと思い、私は率先してマスクを外している。いずれにしても、外でのマスク着用はもういいのではないかと思う。

【委員】

私は、ランニングクラブを作って活動している。先月、ようやく 3 年ぶりに高松市の庵治マラソンが開催された。庵治マラソンは、小さいお子さんから高齢者の方まで幅広く参加するファミリーマラソンで、参加者は、みんな本当に嬉しそうだった。その後、第 8 波となっているが、いろいろな意見があるかと思うが、マラソン大会等、屋外のイベントで感染したという話は、私の周りでも全然聞いたことがない。年にたった 1 回のマラソン大会だが、それは年に 1 日という意味ではなく、それを目標に皆さん日常的に、一生懸命頑張って練習をして、それが健康につながっていると思う。ここ 3 年間はマラソン等のイベントが無かったが、無いと、どうしても目標が定まってこないで、ついつい、さぼりがちになる。それは意志が弱いと言えばそうだが、何か目標があった方が、やりがいもあるし、日々の運動にもつながっている。今後、いろいろコロナの波が来ると思うが、イベント等を続けて行ってほしい。是非、お願いしたい。

方策 3 ライフステージに応じた健康づくりの推進 (3) 高齢者の健康

【委員】

私も、インフルエンザと同じでコロナがずっと続くと思うので、長い目で、皆さんがそれぞれ注意しながら、基本的な手洗いうがいといった、基本的な感染対策を励行していれば、自然と収まっていくのではないと思う。体操は、いろいろ考案されており「のびのび体操」の DVD ができている。一時「うどん体操」が放送されていたが、全く面白くないと思った。私は、83 歳になるが、小さい頃からずっとラジオ体操をしており、今も毎日、朝夕に第一か第二のどちらかを行っている。これが一番大きい。「のびのび元気体操」は、フレイルになりかけた人の体操と思うので、我々のように元気に動ける人が、行う体操ではないと思う。小さい頃から日曜日や夏休みに参加しているラジオ体操が、皆さんには、馴染んでいるのではないかと思う。ラジオ体操を、ずっと続けていくのが、いいのではないかと思う。

【委員】

「のびのび元気体操」は、非常にゆったりとした介護予防の体操で、ものすごく大事なものである。ラジオ体操も、3 分間の全身運動で確かにいいと思う。保健委員会の方も、それぞれの地域の方でウォーキングマップを使つてのウォーキングをしている。例えば、木太地区では毎週土曜日は、ウォーキングの日と決めている。参加者のモチベーションを上げるために、出発点の 3 つのコミュニティセンターで、スタンプカードを作っている。スタートする前には、必ず皆でラジオ体操を行い、受付でスタンプを押してもらい、チョコレートとキャンディを 1 個ずつ配ってくれる。参加スタンプカードに、最初はスタンプ 1 個、2 個であるが、段々と 15、20 個と溜まってくる。最後はゴミ袋一つくれるようになっている。それが皆さんの楽しみで、モチベーションに繋がっている。皆さんに、何かモチベーションを

持って参加してくれる方法も大事と思っている。

毎回、コミュニティセンター1か所に40人前後の方が参加し、夏場は午前6時半、冬場は7時半に集合し、約1時間少々、皆さんと一緒にウォーキングし、共々に朝からさわやかな汗をかいている。

方策1 生活習慣病の改善 (3) こころの健康・休養

【委員】

ビジョンの基本方針の中に、(3) こころの健康、(4) 飲酒、(5) 喫煙がある。私は、公認心理士だが、依存症を結構扱っている。その中で、飲酒問題や喫煙を突き詰めていくと、アルコール依存症、ニコチン依存症となる。依存症は脳の病気である。(3) こころの健康で重複する部分もあるが、依存症は脳の病気であるというところで、「こころの健康」の中で、ギャンブル依存症、パチンコ依存症を学ぶことになると思う。今、香川県ではゲームに関する依存症のことが言われており、依存症は、コロナで家庭時間が長い分、リスクが高まっているのではないかと思う。依存症が元凶となり、飲酒や喫煙など、様々なところに枝葉となり、いろいろな健康被害が出てくることを啓発するため、依存症をターゲットにしてほしい。

6 報告 高松市健康都市推進ビジョンの計画期間の延長及び次期ビジョンの策定について (資料4)

・資料4、高松市健康都市推進ビジョンの計画期間の延長及び次期ビジョンの策定について、保健医療政策課から説明。

7 その他

・「高松市健康都市推進ビジョン」の協賛金について、保健医療政策課から説明。
・フレイル予防の啓発用リーフレット「70歳以上の方へ 今から始める「健康長寿」を伸ばす+1 (プラスワン)」について、長寿福祉課から説明。

【委員】

舌や口周りの筋肉が衰えてくると、食道に入らないといけないものが、気管に入ってしまうことで、誤嚥性肺炎が起こる。死因の中でも、誤嚥性肺炎は非常に大きな原因にもなっている。口唇とか舌の筋肉が鍛えられておれば、誤嚥性肺炎のリスクも減ってくる。口の衰えは、健康を阻害するということを、御理解いただきたい。歯科医師会として、オーラルフレイルについて発表する機会があれば、是非、お願いしたい。

8 閉会