

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6年度第1回高松市健康づくり推進懇談会
開 催 日 時	令和6年7月18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)次期高松市健康都市推進ビジョン(第3次)の骨子案について
公 開 ・ 非 公 開	☒ 公開 ☐ 一部公開 ☐ 非公開
非 公 開 の 理 由	—
出 席 委 員	植中委員、植松委員、大久保委員、大西委員、久保委員、住吉委員、善生委員 九十九委員、手嶋委員、西成委員、林委員、平尾委員、溝口委員、三村委員、横井委員 横溝委員、渡邊委員 以上17名（欠席3名）
傍 聴 者	なし(定員5人)
担 当 課 及 連 絡 先	保健医療政策課 839-2860

【会議経過及び結果】

次のとおり会議を開会し、議題について協議した。

1 開会

藤川保健所長挨拶
溝口委員が会長に選出
溝口会長が議長となり議事進行
職務代理を平尾委員に決定

2 議事

議題(1)次期高松市健康都市推進ビジョン(第3次)の骨子案について
資料1、2、3に沿って事務局から説明

【委員】

資料1の3ページにあるA、B、Cの評価は、現状が良い悪いという評価ではなく、高松市の立てた目標が、そのとおりだったかどうかの評価であり、Aはある程度思いどおりにいった、Cは思いどおりにいかなかった、というふうに見ていただきたい。例えば、栄養や運動は、どうやら思うようにいってない。

とても気になっているのは、高齢者は思ったとおりになっているが、次世代や青壮年期(働き盛り)の健康が思うようにいっていないことである。ここが、全体の問題と考えている。

そこで、12 ページに、思うように進まなかったものが、課題としてあり、次の計画にもつながっていくが、重要なのは4番の「環境整備」とされている。これまで20年近く、野菜が摂れていないことに対して、

野菜を食べろという話ばかりが進んできたが、皆さんはどうか。毎日 8000 歩歩いて、毎日 7 時間寝て、スマートフォンばかり見てはいけない、水は毎日 2 リットル飲みましょうという生活が可能かどうか。ご自身の生活を考えてみてほしい。この「自然に健康になれる環境づくり」というのは、住んでいるだけである程度健康が保たれるということ。この辺りに住み、通勤等をしていると、そこそこ歩いている。また、普通に食べていると、結構良いものを食べられている。すなわち、仕組みづくりや都市計画に近いものである。健康を狭い概念でなく、広く皆さんお考えいただきたい。

資料 2 の 7 ページの概念図を見ると、生活習慣等は、その下にある社会基盤(住んでいる町並みや道路がどうか、あるいは労働時間が長時間では運動をする時間が作れない等)をいじっていかないと今後は難しいという評価になっている。

3 その他

【事務局】

今後の開催予定について、従来、年 1 回の開催であったが、今年度は次期ビジョンの策定を行うことから、年 2 回の開催を予定している。次回の第 2 回高松市健康づくり推進懇談会は、令和 6 年 11 月 21 日木曜日、14 時から当会場で行う。

また、高松市健康都市推進ビジョン最終評価報告書(確定版)については、現在、作成しているところであり、できたら、改めてお知らせをする。

令和 6 年度の高松市民の健康づくりに関するアンケート調査については、8 月から 9 月にかけて実施予定である。

【委員】

専門が都市計画で、今回、健康都市づくりというところに関わらせていただき、骨子案については問題ないので、その他のところで発言させていただく。

現在、県と市で進めている、ウォーカブルなまちづくりで、例えばサンポートから街中に向けてのプロムナード計画等を検討していたり、中央公園再整備のアドバイザーとして改修等を行っており、高松市のまち全体をウォーカブルな方向にもっていくという、とても重要な時期に来ている。そういったものを進めていく中で、総論では賛成という方が非常に多いが、各論になると、極めて強い反対がある。具体的にいうと車道を歩道化することについては、不便極まりないので、絶対反対だということが、各論で出てくる。人口でいうと 0.0 何%だが、そういった意見を無視できないのが行政であり、そうなるとウォーカブルなまちづくりは一向に進まない。こういった健康分野の様々な指標から、ウォーカブルなまちづくりが、どれだけ健康の指標を向上させるか、あるいは自然にまちを歩くことが、健康づくりの視点からこういう数値で重要だとか、こういう数字が出ているから非常に危険だとか、医療費の計測でいくと、この街中をウォーカブルにすることでこれぐらいの医療費の削減が検討できるとか。もちろん都市計画部局でも把握しなければならないことではあるが、これだけ様々な研究成果があるなら、今進めているウォーカブルな方向性についても、建設部局は孤軍奮闘しているが、保健医療の方からも、何か情報提供があると助かる。そのような社会へと導いていく必要があるため、具体的に連携ができれば、とてもよいと思う。

【事務局】

サンポート周辺の再開発や、玉藻公園の周辺が整備されてきており、歩きやすくなってきている。事務

局では、ビジョンの施策と絡めて、ウォーカブルなまちのマップづくりのようなものができればと考えている。住んでいる方にも、観光で訪れた方にも、ここが歩きやすいなど、何か見えるものが1つできればよいと考えているところである。

【事務局】

ウォーカブルなまちづくりは、健康都市推進ビジョンでも、自然に健康になれる環境づくりという面で非常に重要だと思う。建設部局とも連携・協力していきたいと考えている。

【会長】

医師会では、高松市の健康診断が始まっているが、過去3年間のデータが出て比較することができる。例えば、よく運動をしている人は、自然に中性脂肪が下がり、薬を止めることができる。それを医師が褒めて、患者がまた頑張るといような手が1つある。健康保険が6月から変わり、生活習慣病管理料が始まった。糖尿病、高血圧、脂質異常症の3つに関しては、生活習慣病管理料があり、医師は、3食きちんと食べていますか、かなりの量を食べていませんか、早食いですか、油ものが好きですか、お菓子は食べていませんか等を聞く項目がある。それら全部を聞き、4ヶ月毎に改善しているかどうかみていく。飲酒習慣や喫煙習慣なども含まれる。そして、運動等をして、改善していき、薬を減らせばいいですねというような指導をしている。運動をすると膝が痛い等、できない理由についても詳しく聞き、4ヶ月でどれだけ改善しているかいうのを見て、保険点数が取れるようになった。患者さんを叱咤激励すると、たばこの本数が減った、お菓子をやめた等の例が増え、だんだんお薬も減っていき、医療費も減っていくだろうと考えている。医師も何とか市民の医療費を減らせるように頑張っている。

【委員】

今回は、専門外であるが、大変勉強になった。うどんと野菜を結びつけるという言葉があったが、これまでやってきていることである。専門的なことで、1つお伝えしておきたいのは、うどんは約13%の塩水で作っており、茹でれば約9割以上の塩分が抜ける。何が一番塩分が高いかというと、お出汁や、お醤油をかけて食べるもので、うどんを食べたら高血圧というが、お出汁を飲むから高血圧になる。というような、我々の解釈があり、塩度を落として出汁を作るとお客さんが美味しくないとと言われる。もう1つ塩抜きという方法の場合、打ち込みうどんがよく使われているようなうどんができ上がり、コシとは少し違う食感になってしまう。その他、カロリーオフや糖質オフの粉を混ぜると、今度はコストがとても高くなり、通常のうどんを作る小麦の3倍も4倍も上がってしまう。結局、それらを使ってうどんを作っても、今食べているものよりおいしいものができるのか、かつ安く提供できるのかという、問題がある。野菜を、わかめやにんじんを練り込んだうどんというものもあるが、それが本当に健康なのかという様々な議論があり、コストやおいしさ等を考え、一番簡単なのが野菜を入れたうどんになる。ブロッコリーを入れるとおいしいとか、サラダバーをやっている店舗もある。しかし、生の野菜は足が早い、結構難しいところがある。

いろいろなことを試しているということを、頭の片隅に入れていただき、皆さんと協力しながら、どのように、うどんと野菜を結びつけて、市民の方々に食べていただくかっていうことを、一緒に考えていきたい。

【委員】

食は、少なくとも 1 日で考えればよい。スポーツ栄養学では、1 週間で考えている。だから、うどんを食べるときに一緒に野菜を食べる必要はないと思っており、別の食事ですっかり摂ればよいと思う。

【委員】

野菜の入ったうどんのメニューが少ない。冬場はしっぽくうどんがあるが、夏場のしっぽくうどんのようなものはいかがか。

【委員】

ちょうど今年くらいから夏のしっぽくうどんを出す店舗も出てきている。トマトを入れたうどん等、いろいろ出てきている。店舗によってのやり方になる。

【委員】

今年の 4 月から高松スポーツ推進計画がスタートしている。成人の週 1 回のスポーツ実施率 70% を目標にしていたが、52.2%で、前回と大きく変わらなかった。高松市民が一番スポーツに親しんでいたのは、ウォーキングで、実施場所は公道であった。高松市保健委員会連絡協議会では各校区に、歩くためのコースを設定している。コースを使っていますかという質問に対して、使っていると回答した人は非常に少なかった。市民は、歩くということに関して、関心を持っており、私たちのイベントでも歩くものには、たくさんの参加がある。高齢者の方が中心になる。

ただ、自然に健康な行動をとることができるような環境整備について、自然には絶対できないと思う。意識をしないとできない。

いろんな会合に出ると、国がこのようにします、県がこのようにしますと、行政側は回答する。私たちもスポーツ推進計画を作るとき、「成人の 70%」を「市民の 70%」としませんかと、議論が白熱した。市民というのは 3 世代でやっているところもあり、子どもも、おじいちゃんおばあちゃんも一緒にスポーツをやりたいということなので意見が白熱したが、最後は「成人」となった。理由は、国や県に合わせるとのことだった。

歩くという分野に関して、行政のいろんな部門でやっている。それが横の連携をしない限り、保健は保健分野、スポーツは、スポーツ分野というふうになるので、やはり、横の連携を強く求めたい。

【委員】

とても重要な議論である。歩くためのマップや、道標も重要だと思うが、最近、建設分野で、重視されているのは、「歩けるまち」ではなく、「歩きたくなるまち」である。「歩けるまち」は、今までやってきたが、それではなかなか人々はそんなふうに動かない。一番大事ことは、そこに魅力的な道をつくる、そして、川沿いを魅力的にする、或いは国道 11 号の車道を 1 車線なくす等、人間にとって、こっちを歩いてみたいなど直感的に本能的に思わせるような環境づくりが、やはり今、求められている。それを行わなければ、自然に歩くことはない。そのためには、回遊ができる周遊ルートを作る必要がある。ヨーロッパでは、周遊ルートにアクセスできれば、みんなそこをグルグルと歩き、自然とベビーカーを押しながら家族で歩いている。ウォーキングする人もいれば、マラソンをする人もいる。いろんな人たちがその回遊ルートに入ることができる。ルートにアクセスする間は、公共交通が無料でいける等である。

様々な施策を街中の活性化にやっている事例があるため、日本はこれからやっていく必要があると思う。