

平成22年度第2回尾張旭市健康推進委員会会議録

1 開催日時

平成22年12月15日(水)

開会 午後 1時30分

閉会 午後 2時30分

2 開催場所

尾張旭市保健福祉センター 2階 201会議室

3 出席委員

日比野 清康、松原 吉久、宮田 敬三、森田 敬一、田中 幹二、西山 妙子、
秋田 宏、瀨瀬 陽子、萩野 光枝、柳澤 雅明、深井 清江 11名

4 欠席委員

日比野 清敏、斎藤 征夫、西川 景子 3名

5 傍聴者数

無

6 出席した事務局職員

健康福祉部長 水野 秀樹、健康課長 吉田 和仁、健康課主幹 千葉 幸代、
課長補佐兼健康係長兼庶務係長 鬼頭 一誠、副主幹 稲垣 富久美
(オブザーバー 明豊コンサルタント(株) 小池 武史)

7 議題等

(1) 健康あさひ21計画中間見直しについて

(2) その他

8 会議の要旨

課長 ご案内の時間が参りました。
ただいま委員定数14名の内11名のご出席をいただいております。「尾張旭市健康推進委員会条例第7条」の規定の定足数に達していますので、ただいまより、平成22年度第2回尾張旭市健康推進委員会を開会いたします。
なお、この会議は、傍聴を認め、後日議事録を公表するといった会議の公開を行うものですので、委員の皆様にはご了承いただきますようお願い申し上げます。
では最初に健康福祉部長 水野 より、ご挨拶を申し上げます。

部長 <<あいさつ>>

副主幹 お手元の資料の確認をさせていただきます。
本日の次第及び先日お送りさせていただきました健康あさひ21計画案でございます。

課長 それでは、議事に入らせていただきたいと思います。「委員会条例第6条第2項」の規定によりまして、委員長が会務を総理することになっておりますので、日比野委員長に議事の進行をお願いしたいと思います。

委員長 皆様のご協力をいただきながら、議事を進めたいと思いますので、よろしくお

願います。

それでは、会議次第（１）健康あさひ21計画中間見直しについて、事務局から説明をお願いします。

課長補佐 WHO健康都市「健康あさひ21計画」（案）について説明させていただきます。今回は平成16年度に策定しました「健康あさひ21計画」を中間評価し、今後の健康づくりの取り組みについて考えていくものです。

まず、前回、前前回の委員会において、第1章及び第2章につきまして、説明させていただきましたので、今回は第3章今後の取り組み以降を中心に説明させていただきます。

資料の1ページをご覧ください。

第1章「計画の策定にあたって」でございますが、今回の見直しは、平成17年3月に「健康あさひ21計画」を策定し、中間評価を本年度実施し、目標年次である平成26年度に向けてどのように健康づくりをすすめるかを示したものです。5ページをご覧ください。

計画の体系でございますが、当初の8分野に新たに食育を加え9分野とし、ライフステージにつきましても成人期を青年期、壮年期、高年期の3つのステージ分け、ステージごとの取り組みを設定しました。加えて、地域、学校、職場等の取り組みを新設し、行政だけでなく幅広く社会全体で健康づくりに取り組んでいくことを意識しました。

6ページ第2章の中間評価でございますが、以前説明しました数値を一部最新のものに差し替えていただいております。

16ページをお願いします。ここについても前回説明させていただきました。内容についても変更はございません。

29ページをご覧ください。

表については、比較を分かりやすくするため、統一して左右に並べることにしました。内容につきましては、変更ございません。

52ページをお願いします。

第3章 今後の取り組み につきましては、8月24日、9月15日、10月28日の3日間に研究会を開催させていただき、多くの意見をいただきました。これは、その内容をまとめさせていただいたものです。研究会のメンバーは、食生活改善委員、健康づくり推進員、体育指導委員などの日ごろから市民の健康づくりに貢献していただいているボランティアの方を中心に、保健所、教育委員会、保育士、市保健師等の専門職職員で構成されています。このメンバーで長時間、熱心に討論していただきました。

まず、栄養・食生活でございますが、

乳幼児期0歳～5歳におきましては、家庭での子育てや保育園や幼稚園の時期です。このころは、親子ともに正しい食習慣を身につけることが大切です。3食とおやつをバランスよくきちんと食べることが必要です。続きまして児童期6歳～11歳は小学生の年齢です。この時期は食事のお手伝い等を通じ偏食や欠食をなくすようこころがけることが大切です。思春期12歳～19歳は中学、高校生の年代です。痩せ過ぎや太り過ぎが問題になる時期です。家庭や学校での栄養教育が大切です。ファーストフードやコンビニの食べ物について、もう一度考えてみ

る必要があります。青年期20歳～39歳人によっては食事への関心がおろそかになり、食事の欠食が男性の30台、女性の20台で多くなっています。壮年期40歳～64歳は特定健診、メタボリックシンドロームの時期です。特に男性の40台や50代は肥満が増え、生活習慣病予備軍の増加が心配されます。高年期65歳以上につきましては、栄養不足にならないようバランスのとれた食事を楽しくいただくことが大切です。

2 身体活動・運動

乳幼児期は、親子での外遊びをすることが大切です。町内会などでも子どもと遊ぶ機会を作る必要があります。児童期につきましては、放課後などに安心して遊べる環境の充実や子ども会への支援も必要です。

思春期は次第に運動することが減ってくる時期です。適度なスポーツを生活の一部とすることが、大切です。青年期はもっとも運動をしない時期となっています。日常生活の中で工夫をしながら運動を継続することが必要です。壮年期は生活習慣病予防のためにも楽しく運動をすることが大切です。地域や職場での集まりに参加して運動に親しめる環境づくりをしましょう。高年期には適度な運動が必要です。ウォーキングやらくらく貯筋体操など、その人に合った運動を続けることが、結果として介護予防につながります。

3 休養・心の健康づくり

乳幼児期は、親が余裕を持って乳幼児と接することが大切です。幼児保護者の4人にひとりが、子どもに対し、怒鳴ったり、叩いたり、無視した経験があると回答しています。困った時は我慢せず周りの人に相談しましょう。児童期は特に親子の会話が必要な時期です。年齢が高くなるに従い、「家族が話をあまり聞いてくれない」が少しずつ増加しています。親は子供の話を良く聞いてあげてください。思春期はストレスを感じ始め、悩むことが増えてきます。信頼する人を持つことや、相談できる環境づくりも大切です。20代以降につきましては、特に男性の40代、50代で孤立する人が増加しています。地域の活動に参加することや趣味を持ち、笑いのある生活をするのが健康に結びつきます。

4 たばこ

乳幼児期につきましては、親や社会がどうやってたばこの害から守るかということになります。保護者は極力禁煙をこころがけ、受動喫煙の防止に努める責任があります。児童期、思春期については、当然たばこを吸わないことが求められています。家庭や学校でも大人自身が禁煙することにより、そのことが禁煙教育にもなり、興味本位で吸うことも少なくなります。青年期以降につきましては、1日もはやい禁煙が必要です。完全な分煙は、困難であり、通常受動喫煙だけでなく「サードハンドスモーク」と言われる部屋や被服についた臭いなどによる、間接喫煙も問題になってきており、家庭や公共の場での全面禁煙は早急にすすめる必要があります。

5 アルコール

アルコールについては、古来より百薬の長と言われ、適度な飲酒については、かえって健康に良いとされていますが、妊娠中、授乳中の方や未成年につきましては、体や成長への害が懸念されます。特に妊娠中や授乳中は、血液、母乳から胎児、乳児への影響が心配です。20歳以降につきましては、各々の適量を知って、体を壊さないように、そして相手にも無理にすすめないことが大切です。週に2

日は休肝日が必要といわれています。

6 歯の健康

乳幼児期は正しい歯磨きの習慣を身につけ、良く噛んで食べる事が重要です。バランスのとれた食事とり、過度な甘い食べ物や飲み物を控えることが大切です。児童期についても乳幼児期と同様に正しい習慣づけが必要ですが、学校での正しい歯磨き方法の教育やフッ化物洗口の試みにより、むし歯を少しでも減らしていく試みが進んでいます。思春期につきましては、正しい歯磨きの習慣を継続し、歯周病にも気を付け、食生活や喫煙がおよぼす影響も考えましょう。

青年期は歯科健診を定期的を受診し、デンタルフロスや歯間ブラシを使用してむし歯や歯周病を予防する必要があります。この時期に歯を大切にすることが、今後の健康に大きく役立っていると言えます。壮年期については生活習慣病の予防の点からも良く噛んで食べる事が重要です。歯周病が気になる時期です。65歳以上はおいしく食事をするためにも、歯や歯茎を健康に保つことが、全身の健康に結びつきます。8020運動すなわち80歳で20本の歯を保つという運動です。20本あれば、食事をおいしく食べられるということです。

7 生活習慣病

青年期から健康を意識して、生活習慣を見直していくことが、生活習慣病予防となります。健康を過信せず健康診断は定期的を受けましょう。壮年期は必ず特定健康診査を受け、自分自身で健康管理をすることが大切です。元気まる測定を受け自分の体力を知ることいいかもしれません。高年期65歳からは、筋力トレーニングなどの健康づくり活動に参加することが重要です。ひとりだけで運動するのではなく、仲間と運動すれば長続きもしますし、楽しい時間を過ごすことで、心の健康にも役立ちます。

8 健やか親子

妊婦健康診査や乳幼児健康診査の制度も充実し、医療費の無償化も進んでいます。社会全体で子育てをしていこうことです。子育ての不安や子育てに関する情報についても、子育てサークル入ることや、行政の窓口を活用することができる、安心して生み育てる環境を社会全体で築いていくことが必要です。また児童期や思春期についても、地域、学校、行政と家庭が協力して、住みやすい社会づくりをしていくことが、健全な心身を形づくっていくこととなります。

9 食育

食育については、今回新たな分野として研究会においても熱心に議論していただきました。食育について考えることは、単に栄養面にとどまらず伝統文化や地球環境という、大きなテーマを考えていくということです。食育をきっかけとして、心豊かな人間が育ち、真の健康都市が作られていくことを目指します。

幼児期については、家庭や保育園、地域などで野菜を栽培するなどして、好き嫌いをなくしましょう。児童期については親子で料理や、農業体験などを通して食育を学び、実践しましょう。思春期では、家族と一緒に食事を楽しくとり、食が環境におよぼす影響なども考え、食に興味を持つことが大切です。青年期は栄養食生活の分野でも触れたように、朝食の欠食が多かったりして、食に対する関心が少なくなる時期です。今一度食を考えることが大切です。壮年期は日常生活の食事をおいしくいただくために工夫をしたり、地域の食文化にも目を向けることが必要です。高年期においては栄養バランスを考え食事をとり、伝統的な食文化

を伝えていくことが必要です。

なお、食育の分野で新たに2つの重点目標を掲げることとしました。食育に関心がある人の割合を全ての世代で90%以上に、地産地消の言葉も意味も知っている人の割合については全ての世代で80%以上することを目標にして、事業をすすめていきたいと考えます。

第4章 健康づくりの重点施策の展開

まず、1 WHO健康都市の推進につきましては、計画当初の平成16年に取り組みはじめたばかりでしたが、寝たきりにさせないまちづくり・外にでかけたくなるまちづくり・住み続けたいくなるまちづくりの目指す姿を掲げ、各種の事業を手掛けてきました。今年10月にソウルで開かれました第4回健康都市連合国際大会にその成果をまとめ発表し、ストロングアクション賞などを受賞しました。続きまして、105ページ元気まる測定事業でございますが、平成13年度より保健福祉センターの完成とともに開始され、21年度末までに、延べ14,104人の方が測定を受けられました。ネットで元気まるにつきましても平成18年から実施し、多くの方に使っていただいています。ページをめくりまして、健康づくり推進員でございます。ちょうどこの計画と同時期に発足し、活動内容も年々充実し、市民ウォーキングや筋力トレーニング事業につきましては、すっかり定着し、尾張旭の健康づくりには無くてはならない存在になっています。今後とも尾張旭市と二人三脚で進んで行きたいと思っています。次に食育の推進でございますが、本年9月には新給食センターが完成し、食育活動の拠点となることが期待されています。

右ページの尾張旭の農業においては、農業の現状と地産地消の取り組みについて説明させていただきました。

最後に第5章「計画の推進」では、

本計画の進行管理について述べさせていただきました。定期的にこの健康推進委員会において進捗状況を報告し、PDCAサイクルを基本に計画を推進していきたいと考えております。

以上でございますが、今後の予定といたしまして年明け1月17日より30日まで市のホームページや各公民館などの主要施設において本計画の案を掲示いたしまして、広く市民の方に意見をいただきます。その後、2月下旬ないし、3月上旬に最終的に本委員会でご承認をいただき、正式に健康あさひ21計画としたいとの考えでございます。なお、今後委員会の議論とは別に、最新のデータを掲載することやトピックスを挿入することは、ご了承願いたいと思います。

長い説明でございましたが、委員の皆様のご意見をお願いいたします。

委員長 ただいま、「健康あさひ21計画中間見直し」策定資料について、事務局より説明をしていただきましたが、何かご質問、ご意見はありませんか。
新たに加わりました食育の分野で、食生活改善協議会の瀬瀬委員何かご意見はございませんか。

瀬瀬委員 これを見ていまして、まだまだ食育や地産地消に関して特に中高生は関心が低いようですので、これからも幼稚園や保育園のころから食育活動を通じて地産地消や食事バランスガイド、そして早寝早起き朝ごはんなどを広めていきたいと考え

ていますので、健康あさひ21の中に食育のことが入ったことは大変いいことだと思っています。

委員長 今現在小学校や保育園などで農業体験をして、収穫したものをその場で料理するなどということはありますか。

部長 保育園などでやっております。窓のところにゴーヤなどを栽培して、ゴーヤカレーを作っていますが、あのようなゴーヤが保育園児に人気なようで意外でした。

委員長 農業と触れあうということは、食生活に関係してくるということですね。これに関連して、何かありませんか。

柳澤委員 地産地消という表現ですけれど、なぜそういったことが必要かとそういったことを書かないといけない。ブロッコリーやカリフラワーなどは収穫してすぐに食べないと栄養がなくなる。そういった理由で必要なんだと、そこを言わないといけない。

瀬藤委員 地元の作物を使うと、フードマイレージの考え方で、ガソリンを使わずおいしいものが食べられるといったことを、地産地消と私たちは言っている。

柳澤委員 経済的な観点は当然あるんですけれど、個人は商売のためではないので何故食べるのかが主目的ですので、そこを言わないと離れていく。

部長 109ページの取り組みというところがあり、ここで今日話されたことを検討します。

柳澤委員 計画に書いてあることはいいのですけれど、これを見て、自分が実行したくなるかどうかこれが大切ですね。たとえば、たくさんの人で運動をするのはいいのですけれど、ひとりでやることを否定することはよくないです。それからひとつおたずねしたいことがあります。ここ2~3週間前に考え方がすっかり変わり朝食を抜いています。良いのか悪いのか分からないので、自分で実験をしています。食育が計画に入ったことはいいのですけれど、朝食をとるか取らないか、常識的にはとったほうがいいのですが、私もついこの前までそう思っていたのですが、人間は食べてから排出するまで18時間かかるそうです。3食食べると間隔は8時間ですので、常に内臓が働いている。したがって休ませる時間が必要だということです。朝ごはんを抜いて内臓を休ませるということを50年しているある医師の話、半日断食という言葉がNHKのラジオで聞いた。

委員長 消化器の専門家である森田委員のご意見をうかがいたい。

森田委員 朝を抜くと、前日のブドウ糖で動くことになり、朝ボーとしてあまり働けない。それから、2食にするとどこか食いをすることになる。2食を実践されている医師

の方は、そんなことはされないと思いますが、普通の方は夜どか食いと食後の血糖値が極端に上がる。これが1～2年続くと血糖値が下がらなくなり、指導が入ることとなる。2食は危険である。3食とることが確実です。特別な人が信念を持ってやっていることは、一般の方におすすめできない。一般の人は、時間がなく朝食べられないということが問題であって、これを指導していく必要がある。これが続くと、5年後、10年後には体を壊す。朝昼晩と食べて、夜のどか食いやめましようというのが基本です。

委員長 やはり朝昼晩と食べるのが良い。夜どんと食べるのは良くない。同じカロリーであつても睡眠のリズムと同じ様に血糖値のリズムも穏やかなのが良い。

森田委員 糖尿病の治療は、血糖を計る時は通常食事を抜いて計るので、その時は低い人でも隠れた糖尿病がある時がある。食事をした時高いことが分かると、食事をしてきてもらう。こういったひとを治療していくと5年後、10年後と経過観察をして、きちんと治療していくと心筋梗塞や脳卒中のエビデンスが出ている。食前の血糖値で管理していくことは危険です。
食前の血糖値が100以下になっても、食後300を超えたりしている人は脳卒中や心臓死で倒れることが多いということです。そういった意味でも朝食を抜くことは、危険だと思います。

柳澤委員 今の話は、どんと食べる前提の話で、食べないと、全体に内臓が縮小するので、その前提はおかしいのではないかと。

森田委員 先ほど言ったように、一般の人にはできることを指導しなくてはいけない。朝を抜いて、昼と夜を適度に食べるのは難しい。朝も昼も夜も適度な食事を摂り、食後の高血糖を避ける食生活が健康良い。

委員長 脂肪肝についてはどうでしょうか。

森田委員 カロリーを同じ様に摂り、朝を抜き昼と夜の場合は、三食に比べ脂肪肝は明らかに増えます。

柳澤委員 必要なカロリーというのはどういったものなのでしょうか。

森田委員 それぞれの仕事によって違います。

柳澤委員 必要とされるカロリーが過剰ではないか。現に自分のおなかの周りには脂肪がついてくる。歩いたりして運動で減らす。食べ物によって減らす。こういったカロリーをきちんとそれぞれの世代で計算する必要がある。

委員長 ホワイトカラーと炎天下で仕事をしている人とは違う。世代で必要カロリーはいくらとするのは難しい。

柳澤委員 1万歩歩いて人も効率がいいので、体重はほとんど減らない。80kg人でしたら800トン運ぶことになる。

委員長 アメリカの子どもの3人に1人は肥満児だ。あの状態が日本に迫ってくる。それを防ぐのが大切だ。脂肪肝になる原因は、アルコールやウイルスだけではない。食べ物や生活習慣だけでなることがある。そして、肝硬変や肝臓がんになる。そういったことを知るべきだ。肥満児を作らないような計画を作るべきだ。そして計画倒れにならないように、進めていって欲しい。

課長 栄養食生活については、「食べる量はこれだけ、運動はこの様にしてください。」これを高年期まで続けていきますと、栄養が不足する場合ある。「良質なたんぱく質を摂ってください。」こういったことも必要です。

柳澤委員 歯は成人で何本ありますか。

課長 親知不知を除いて28本です。
今年8020運動で表彰を受けた方が91人います。やはり20本以上自分の歯を持っている人はやはり違います。受付をしていると、付き添いの人と間違えるくらいです。見た目も若く元気でして、杖をついた方も1人か2人だけでした。

委員長 「歯周病があったら糖尿病はないか」そういった関連もあります。以前は検診の時口腔内チェックというものがありませんでしたが、現在では無くなっています。今は、歯科健診の受診率を上げることが大切です。

田中委員 食育の児童期、小学生ですね。ここの市民自らの取り組みに「朝食をきちんととりましょう。」が無いですね。思春期や青年期には書いてあるのですが、小学校のころからこういった習慣をつけていく必要があると思います。ですので、取り組みに入れていただきたいと考えます。親もです。
うちの小学生の孫は親ともども食生活が偏っており、給食も食べない時があり、肉体的にも貧弱になり心配しています。

委員長 親に合わせているんですね。

主幹 項目に「親子で朝食をしっかりととりましょう。」を入れるようにします。

宮田委員 町内方達おおぜいととパトロールしたんですが、この時地域参加型や親子でというのがキーワードだなと感じました。
食育のことですけど、これを壊しているのはコンビニではないか。夜中の1時2時に買い食べるということは健康に良くないのは明らかです。

柳澤委員 カロリーのことなんですが、食事で食べた量のどれ位が消化されるのでしょうか。やせの大食いとか、人によって違うのではないのでしょうか。

森田委員 おしなべて、ほぼ変わらないですね。やせの大食いというのはありませんね。水だけで太るという方もみえて、なんとか痩せる方法はありませんかと言われるんですが、そんなことはあり得ません。良く聞きますとやっぱり食べているんです。朝昼晩はあまり食べていないのだけれど、食間にお菓子を食べたとか、和菓子は大丈夫と思って食べたとか。ケーキじゃなければいいと、けっこう食べてみえる。食べていても痩せている方がいるが、これは病気が隠れている。例えば膵臓や肝臓が悪いとか、消化器系に病気がある。食べてもどんどん痩せていく場合は何か問題があるということです。テレビに出ている人は下剤を飲んだり嘔吐したりしているので別です。消化機能が残っていれば普通に消化しますので、痩せの大食いはあり得ないなと思います。

委員長 水に沈む大便はしっかり消化されているが、浮くものは脂肪分が残っている。

課長 コンビニや車を例にとっても、すでに社会の便利な仕組みとしてあって、その中で行政はどのようにやっていくか、市民の方がどうやっていくかを、この計画の中で前半やってきました。そして、今後どのようにしていくかを検討していただきました。

委員長 他にご質問、ご意見はございませんか。
それではないようですので、(2)「その他」で事務局の方から何かありますか。

副主幹 第3回推進委員会の会議予定ではありますが、1月17日より30日間、パブリックコメントを実施します。ホームページや各公民館などの主要施設において本計画の案を掲示しまして、広く市民の方の意見をいただきます。そして2月下旬ないし3月上旬の委員会で承認をいただきます。以上のような日程を予定しておりますのでご承知おきいただきたいと思います。日程が決まり次第報告させていただきます。

委員長 これをもちまして、平成22年度第2回健康推進委員会を閉会いたします。
本日はお忙しい中どうもありがとうございました。