

会 議 録

1 会議名

令和5年度 第3回上越市健康づくり推進協議会

2 議題（公開・非公開の別）

- (1) 上越市健康増進計画の目標・指標項目一覧について（公開）
- (2) その他（公開）

3 開催日時

令和5年8月30日（水）午後7時00分から

4 開催場所

上越市役所木田第1庁舎4階 401会議室

5 傍聴人の数

0人

6 非公開の理由

なし

7 出席した者（傍聴人を除く。）氏名（敬称略）

・委員：16名中 15名出席

林 三樹夫、高橋 慶一、内山 一晃、五十嵐 広隆、黒田 陽、上野 憲夫、
上野 光博、高林 知佳子、高宮 照代、三上 洋史、富井 美穂、市川 均、
岩崎 健二、小堺 涼太、石野 元枝

・事務局：小林健康福祉部長

南雲国保年金課長、橋本高齢者支援課副課長、小山幼児保育課長、
牧井学校教育課長、加藤指導主事
田中健康福祉部参事、大瀧参事、柳澤統括保健師長、長嶺上席保健師長、
岩野上席保健師長、大石上席栄養士長、布施保健師長、小黒保健師長

8 発言の内容

【開会】

(1) あいさつ 小林健康福祉部長

(2) 議事

（事務局が、資料1～2及び参考資料により説明）

【林議長】

資料1の1枚目、生活習慣の改善の指標について意見を伺う。

妊娠届時の肥満の減少について、妊娠時に肥満である人の体重から栄養管理をしていくのか。また、妊娠前の女性の食育についての関わり、妊娠時肥満の人の数を減らすということなのか。その時点から妊娠時の経過を見るのか、妊娠前にBMIが25にならないための保健活動するのか。

【健康づくり推進課】

妊娠初期の時点での肥満の状況、妊娠中も啓発を続けながら、肥満にならないよう妊娠初期で設定している。

【林議長】

妊娠中に体重が増え過ぎると、妊娠糖尿病あるいは妊娠高血圧症候群のリスクが高まる。分娩時の帝王切開や大量出血等の異常をもたらし、母体のみならず生まれてきた子どもにも影響がある。この妊娠糖尿病を伴った肥満の人は、生まれた子どもの小児期、メタボリック症候群になりやすいということもあるため、体重管理が重要になる。

妊娠中に極端に体重増加を抑制し過ぎると、逆に胎児の発育にあまり良い影響を及ぼさないこともあるので、慎重に産婦人科の先生と関わりながら取り組む必要がある。

【健康づくり推進課】

妊娠初期のBMIに応じた体重増加、産婦人科の先生が示す体重増加も踏まえて確認していく。妊婦健診の状況も把握し、個別の保健指導を行いたい。

【高橋委員】

これから妊娠するかもしれない若い女性に働きかけ、妊娠した段階で肥満にならないよう普段から指導していくという意味なのか。妊娠した段階で指導していくのか、あるいは妊娠した段階でやせでなくなるように指導していくという意味なのか。

【健康づくり推進課】

肥満になる生活習慣や胎児に影響が出るようなやせの状況の両面から、個別の状況を踏まえて見ていく必要があると考え、現計画の中ではやせのみの指標だったが、やせと肥満の両方を入れている。

【林議長】

若い女性の食をめぐる現状は朝の欠食が多いこと、食に関する知識が少し乏しいこと、料理の技術が不足していることが言われているので、状況を見て保健指導をして欲しい。

【上野（光）委員】

妊娠届出時に肥満ややせの割合を減らす。小学校から大学、職場を通しての取組を進めると解釈した。大学の新生の間診で、毎日朝ご飯を食べている学生の割合は半分未満であり、食べていない学生が約 22%という結果であった。

成長曲線、肥満度曲線に基づいて今までも保健師等が学校現場に赴いて指導してきたが、高校においても関わりを強化すると解釈したが、どのように取り組むのか。

【健康づくり推進課】

各世代において肥満が増加している現状から、肥満予防の取組を進めていきたい。高校から要望がある場合には、食生活において朝食を食べる必要性等について健康教育を実施しており、将来の生活習慣病予防につながるため、現在実施している活動を継続していく。

【林議長】

12年間の保健活動に対し、年度毎に本会で修正していくことになるかと理解している。乳幼児期の肥満の減少や高血圧、高齢者の肥満の減少は、少子化の中で健やかな子どもを産み育てる、高齢化社会で健康寿命の延伸を図る、将来を見据えた新しい指標だと思う。

【上野（光）委員】

成人期と高齢期の新しい項目に BMI25 以上の高齢者の減少を取り上げた理由は何か。

【健康づくり推進課】

65歳から74歳の健診受診者の BMI25 以上を評価したところ、男性 23.3%から 25.7%と高くなっており、女性 18.5%から 19.4%と上昇傾向の横ばい。高齢者も他の年代と同じように肥満の割合が高くなっていることから追加した。

【林議長】

高齢者の肥満対策は高齢化が進む中で大事なことだが、BMI が体脂肪量を正確に反映しないとされている。高齢者は身長が減少するため、BMI が実際よりも高めになる。心不全や腎不全が合併するとむくみが生じ、BMI だけでは体脂肪判定に困難が生じる可能性がある。高齢者肥満症診療ガイドラインでは、BMI 高値と身体機能、ADL や QOL 低下と関連するが、死亡リスクの評価は一致していないとされている。内臓肥満は健康障害と関わっており、認知症や心血管病のリスクとなるため、内臓脂肪を指標と考えることもできる。

【高橋委員】

高齢者は体重が多めよりも少な過ぎることの検討が最近強調されてきている。高齢者は体重が少なくなり体脂肪率が上がることが多い。若い人と同じ BMI で抑えていこうとすると、結果的に筋肉が少なくて脂肪は多くなる。BMI だけで高齢者を評価するのは危険なこ

となので、メタボの概念を併用するとよい。

膝に問題がある人の体重管理が最も重要である。体重を減らすときに同時に筋肉を鍛えることをさせないと健康状態の維持につながらない。

もう一つの側面として、高齢者は腎機能や心臓に問題がある人が増えてくる。体重を管理して状況の悪化を防ぐ、心臓や腎臓の問題の悪化を防ぐ、筋肉量と体重の管理をセットで考えていく必要があるため、BMI だけを切り取ることは難しい。

【健康づくり推進課】

いただいた意見について検討し、指標に反映させていきたい。

【上野（憲）委員】

休養睡眠の項目で小中学生の平均睡眠時間の増加となっているが、睡眠時間が減った大きな原因を教育委員会では調べているのか。授業でタブレットやスマホを使用しているため、夜遅くまで使用時間が長いことを念頭にしたことなのか。

【学校教育課】

ネット利用で睡眠時間が減っているか具体的な調査はしていないが、夜遅くまでスマホを使っている事実も報告を受けている。夜の SNS 等の対応は学校だけでなく、関係課や PTA と連携しながら進めていく必要がある。

【上野（憲）委員】

学校薬剤師として、薬物乱用やスマホ中毒等の話ができる機会は年 1~2 回と少ない。朝起きられない、朝起きられず朝食を抜いてしまうと肥満につながる。

たばこは成人の喫煙率の減少を指標としているが、新潟県は減っていない。男性は少しずつ減少しているが、女性は特に 20 代 30 代が減っていない。どこでも吸えるようなタバコもあるが、それらの教育をどのようにしていくのか。コロナ禍で 60 代 70 代男性の喫煙率が上がっているというデータもある。

【健康づくり推進課】

現在、小学 6 年生と中学 3 年生に世界禁煙デーに合わせて資料を配布している。今後も引き続き啓発し、健診等の場面も活用しながらたばこについて周知していく。

【学校教育課】

学校での禁煙教育は、小学校では保健の授業、中学校では保健体育の授業で健康に関する学習として取り組んでいる。たばこだけではなく薬物乱用防止も含め、健康を自分で考えられるよう学習を組んでいる。

【林議長】

資料1の2枚目、生活習慣病の発症・重症化予防の指標について意見を伺う。

妊娠高血圧症候群の基準に該当する妊婦の減少は、妊娠届出時の肥満の減少と関わってくると思うが、どのような視点から活動をしていくのか。

【健康づくり推進課】

妊娠高血圧症候群の基準に該当する妊婦の減少は、今まで訪問活動等の中で妊娠高血圧等のリスクを抱えていた人が50代60代になった時に重症化していくという状況があったため、妊娠期から早期の予防という視点で指標とした。

【林議長】

社会進出も大きな要因と思うが、今後はさらにまた進んでいくと思う。妊娠高血圧症候群であった人の将来の健康を見据えた活動と理解する。

【高橋委員】

基本的な考え方には脳血管疾患の発症予防という表現をしているが、心疾患については触れないのか。脳血管疾患は一般的に病名のことを差すが、心血管病という場合は、動脈硬化に関連した臓器の障害全般を差すことが多いため、表現について検討してほしい。

小中学生の血液検査を行い肥満や血圧の対策を行うとあるが、血圧測定は行わないのか。

【健康づくり推進課】

脳血管疾患のみを啓発することでは決してない。心血管病を含めて見ていくという考えであるため表現を検討したい。

小中学校血液検査時に血圧を実施することについては今後の課題と認識しており、学校現場において実施可能か検討していきたい。

【林議長】

国の健康日本21（第三次）では、循環器病の中で脳血管疾患と心疾患の年齢調整死亡率を指標としている。

上越市の場合は長年の課題として脳血管疾患を取り上げて指標に上がっているのだと思うが、高橋委員から意見があったように、心血管病全体の予防ということで活動している。

今後12年間の計画としてどのような形で記載した方がよいか、委員から意見をいただきながら検討していきたい。

【高林委員】

指標として、人数なのか、割合なのか記載がないものについてはどのように考えるのか。例えば、妊娠高血圧症候群の指標について、人数の指標とすると、12年後には妊婦自体の

数が減るため該当する妊婦も減少すると推測される。指標については正確な実態が見えなくなる可能性があるため検討してほしい。

【健康づくり推進課】

高林委員の意見のとおり、各指標の特性に合わせて検討を進めていきたい。

【石野委員】

糖尿病の項目のヘモグロビン A1c の数値に関して、前回の資料では 7.0 以上になっていたが今回の資料では 8.0 以上となっている。これは国の指標が変わったのか。

【健康づくり推進課】

糖尿病について重症化する患者を増やさないという視点でヘモグロビン A1c8.0 以上者の減少が国の標準的な指標ということで設定され、計画においても指標の変更を行った。

【高橋委員】

ヘモグロビン A1c8.0 以上になると短期間で重症化し合併症を発症することがわかっている。一方で 8.0 未満になると、重症化による合併症発症の頻度が減り、発症までの期間が延びる。将来の合併症発症患者を減らすためにヘモグロビン A1c8.0 以上の人を減らすことが、国が狙っているポイントである。

【内山委員】

生涯を通じた目標や指標について検討を進めているところだが、具体策としてどのように介入していくのかを今後詰めていってほしい。

【五十嵐委員】

指標に該当する人が受診して治療すれば、かなり良くなると思う。指標としてはよい。

【小堺委員】

健康寿命の延伸という目標を考えると、循環器疾患の項目の継続の指標として、2 号被保険者の要介護度認定率の減少、1 号被保険者のうち介護度 3 以上の人の減少、平均自立期間の延伸があげられており、たいへん重要である。

【富井委員】

がん検診について、精密検査をきちんと受診してもらうことも重要と考えるが、指標の中には特に関連する指標がない。精密検査の受診に関する現状について、今後計画の指標としてあがる予定があるのか。

【健康づくり推進課】

当市のがん検診は、国で示されている対策型検診を行っている。精密検査の受診率は、がん検診の種類によって差はあるが 8 割から 9 割位が精密検査を受けている。受けていな

い人には、精密検査受診に向けて引き続き取り組んでいく。現在、がんの指標としては死亡者数を指標として考えており、精密検査受診に関しては素案の段階で検討したい。

【高橋委員】

予防できるがんとして、ピロリ菌を原因とする胃がん、HPV 感染を原因とした子宮頸がんについては、感染を予防すれば大幅にがんの発症を予防できると言われている。取組の方向性で HPV ワクチンの接種に触れているため、指標としても取り入れられるとよい。

【上野（光）委員】

2012 年頃から定期接種として始まり、筋肉痛等いろいろな報告があって積極的接種勧奨が止まっていたが今年の 4 月から再開となった。当市においても、定期接種として始まった当初は 9 割以上だった接種率が 5%未滿と非常に落ち込んでいる。キャッチアップ接種も行われているが、対象年齢の学生がその制度を知らないということも耳にしている。HPV ワクチンの接種率に関しては指標となり得るため、指標への追加を希望したい。

【健康づくり推進課】

上越市ではキャッチアップ接種として、上越市に住民票のある人については昨年度、個別に接種券、予診票と案内の説明文章等を郵送した。新たに承認された 9 価ワクチンが接種可能になるのを待ち、この 4 月以降を打ち始めたという人もいるため、接種率はまだ高くないが、市内でも 9 価ワクチンを取り扱う医療機関が増え、接種の人も増えてきた状況である。通常の定期接種対象の市民についても、案内を今年の 5 月、6 月に案内している。

保健師等が中学校や高校等に行く機会があるため、そのような機会にこれらのワクチンの周知に取り組んでいきたい。

【林議長】

資料 1 の 3 枚目、社会環境の質の向上の指標について意見を伺う。

【岩崎委員】

食についての指標としてどの部分を扱っていくのか。例えば塩分量か回数か少し具体的に示す項目としてどれが一番適しているのか。

日本高血圧学会認証の減塩商品を取り扱う店舗の増加について、現在も取り扱っている店舗があり、12 年間で増加させるという意味なのか。入手できる方法や情報を伝えるのか。

【健康づくり推進課】

日本高血圧学会に減塩栄養委員会があり、減塩のために作った商品が高血圧学会で認証されている。対象商品とほぼ同じ味であるが減塩率が 20%以上の商品であるため、日本高血圧学会認証というところをメインとした。

栄養士等が店舗または店長にお願いし、商品の数を増やしていく取組を進めている。今年の農政課主催の食育実践セミナーにおいても、減塩商品があるということを周知した。

【岩崎委員】

例えば委託販売という方法で行政が売ってはどうか。会員になり委託販売方式で売ることであれば売れた分だけ手数料をもらえばいいという商売の方法であり、双方にメリットがある。

ライフコースアプローチとして、妊娠期と乳幼児期、学童期・思春期を一緒にするのは整理しづらいのではないか。ライフコースアプローチであれば、妊娠期については一つにした方がいろいろな考え方や方向性がわかりやすく区別できるのではないか。

それぞれの考え方や指標を見たとき、その取組の原因や理由、背景も記載した方が読んだ人に伝わるので検討してほしい。

【健康づくり推進課】

資料2の上段にライフコースアプローチという形で、妊娠（胎児）期、そして乳幼児期、学童・思春期、成人期、高齢期と分けており、次回の素案で提示したい。

【高宮委員】

食生活改善推進員の関係で減塩商品を皆さんに紹介する立場にあるが、減塩になると少し高値ということもあり、なかなか皆さんに進めづらい。今年も健診のときに皆さんに緑の野菜を食べてもらえるようにと話しているが、なかなか考えを改めることは難しい。

【三上委員】

自助共助という取組が大切である。地域や企業の健康講座実施回数の増加という指標もあげているが、ある町内会長が自分の町内で健康講座を実施した取組について他の町内会に話してくれないかと頼まれたと話していた。自分でできるところはやってもらうような取組が大事である。

【林議長】

その他、意見はないか。

【市川委員】

市内の総合型地域スポーツクラブというのは、まさに総合型ということで、地域の住民が会員となり、様々なスポーツも含めて楽しむというスポーツ活動、どちらかという旧町村は住民組織が活発なので、このような会員を増やして総合型地域スポーツクラブを盛んに行っているところもある。

子どもだけではなく成人期・高齢期にも、年を重ねてもスポーツを楽しむ環境を作るこ

とに、どのような評価をしていくのか工夫が必要である。

【石野委員】

高校では運動部に入る生徒が少なく、野球部もバスケットボール部もぎりぎりの人数である。夏休みが終わって保健室に訪れるのは、サッカー部やバスケットボール部の生徒が多く、夏休みも遠征や練習などで休めずぎりぎりの状態で疲労している。

生徒の生活が変わってきているということもあり、汗をかかないで過ごしているため、暑い中歩いて来るとふらふらになる生徒もいる。

【黒田委員】

今年の猛暑だけではなく冬もエアコンの稼働率が高く、空調の影響からか口腔内乾燥による口腔内の歯周病や軟組織疾患により、歯茎が腫れるケースが最近増加傾向にある。三叉神経痛やテレビで毎日のように放送される帯状疱疹が増加傾向にある。

【林議長】

企業における健康講座の実施回数の増加とあるが、企業において例えば定期的に健康に関する情報冊子を提供するような活動もいいと思う。

次回に事務局が素案を示す予定である。これで議題を終了し議長を解任させていただく。

【健康づくり推進課】

次回の推進協議会の開催は10月25日に予定している。

以上で、令和5年度第3回上越市健康づくり推進協議会を終了する。

9 問合せ先

健康福祉部健康づくり推進課健診・相談係 TEL : 025-520-5712

E-mail : kenkou@city.joetsu.lg.jp

10 その他

別添の会議資料も併せてご覧ください。