

会 議 録

1 会議名

令和3年度 第1回上越市健康づくり推進協議会

2 議題（公開・非公開の別）

上越市における新型コロナウイルスワクチンの接種状況について（公開）

上越市の健康に関する現状と課題について（公開）

令和3年度の保健活動の取組状況について（公開）

3 開催日時

令和3年7月14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：15名中 14名出席

林 三樹夫、高橋 慶一、内山 一晃、黒田 陽、上野 憲夫、上野 光博、
高林 知佳子、関 美智子、上野 秀平、山田 洋子、市川 均、岩崎 健二、
和栗 健、石野 元枝、伊藤 幸雄（欠席）

・事務局：大山健康子育て部長

南雲国保年金課長、大石保育課栄養士長
宮崎福祉課長、橋本高齢者支援課副課長
加藤学校教育課指導主事

田中健康子育て部参事、齊藤健康づくり推進課副課長、
小林上席保健師長、岩野保健師長、伊倉保健師長、
和久井栄養士長、今野主任

8 発言の内容

【開 会】

(1) あいさつ 大山健康子育て部長

(2) 議事

(委員改選に伴う自己紹介)

(事務局が、資料5により新型コロナウイルスワクチンの接種状況を説明)

(事務局が、資料1～4により説明)

林議長 : 上越市の健康増進計画改訂版に基づくその保健活動の中でも、特に高血圧の取組が重要とのことだった。資料2の長野県の比較があるが、長野県では昭和20年から、保健補導員という制度があって、町内会の輪番制ですべての住民が補導員になり、保健師の指導により「自分たちの健康は自分で守る」という活動を行っていた。当時、長野県が脳卒中の多発県であり、日常から住民が自分の健康を守るという意識を持って活動してきた経緯があると考えられるが、これから上越市が行うモデル地区における取組について意見を伺いたい。

まず、高橋委員から、医療の立場で市民の高血圧への意識、あるいは心臓、脳血管病に繋がるという意識について伺う。

高橋委員 : 高血圧を放置せずに、きちんと治療した方がいいというのは、比較的多くの方が理解しており、健診での指摘やその他のきっかけで通院に繋がり、血圧について通院治療が継続している人は、比較的意識が定着していると考えられる。特に通院が継続する限りは、10年前、20年前と比べても、治療薬の進歩により、医師が積極的な治療態度をとって、しっかり服薬治療ができれば成果が上がる場合が多い。

ただし、減塩の取組は遅れており、血圧の薬を飲んで治療が進んだとしても、拡張期血圧が高い状態が残っている方は比較的多く、食塩が多いことが疑われる。治療する方の中には、血圧が一時的に高くなるということがしばしばあり、詳しく伺うと、例えば、漬物をたくさん食べたとか、あるいは、出張や単身赴任で食生活が変わり、弁当や惣菜を食べることが多くなるなど、そういう食材は塩分が多いことがあるため、食生活は改善の余地があると考えられる。

それ以上に問題と考えるのは、通院しない人や健診を受けない人が依然として多く、血圧については通院患者が半分で、そのうち、きちんと指導ができる人が半分というのは、以前から分かっていることであり、現在もあまり状況は変わっていないと考える。

血圧に関して、一番大きな問題は通院も健診の受診もない人たちの中に問題を

抱えている人が多数いるはずであり、そういう人たちの中から重大な事故を起こして健康状態を損ねる人が出てくるのが今後の大きな課題と捉えている。

林議長：これまでも、上越市の保健活動の中で高血圧や減塩について活動されていたかと思うが、これまでの取組について、事務局から説明してほしい。

小林上席保健師長：高血圧に限らず、平成 20 年頃から健診結果について、一人一人に健診で確認された異常を放置しておく、何年か後に、例えば「田んぼの畔で春先に水がいっぱい流れる。畔から水が溢れることが脳で起きたら、脳出血になりますよ。」と日常生活に置き換えて生活改善の動機づけをしている。

また、減塩に関しては、1 日の食生活を伺い塩分量に換算して、本人と確認を取っているが、一人一人の原因が何かというところに踏み込めていない現状にある。

林議長：上越市民の 1 日当たりの食塩摂取量のデータを把握しているか。

和久井栄養士長：現在は詳細な数字を把握しておらず、今年度の事業で、尿中塩分検査を実施することで、推定の塩分摂取量を算出し、その後の活動を検討していくこととしている。

林議長：頸北地区で開業されている内山委員から意見を伺う。

内山委員：検査結果からは、高血圧の方が高い印象を受ける。特に頸北 4 区では、上越市全体よりもさらに高いイメージがあり、通院患者を見ると、高齢者と働き盛りの若い人であり、相手に合わせた指導をお願いしたい。

林議長：血圧が高いことについては、塩分摂取量はおそらく高いだろうという上越市の地域特性があると思う。その背景には、資料 2 のような市民の声があるが、高血圧に対する市民の考えや意識をどのように捉えているかを高林委員に伺う。

高林委員：大学で保健師育成を行っており、毎年春に実習を行っている上越市での状況を聞くと、やはり地区によって異なる特徴があると感じられる。私自身は山間地の地区に伺ったが、生産した野菜を漬物や煮しめに調理されるが、これらが塩分と関係してくると思う。今回、頸北 4 区で尿中塩分濃度を調べるわけだが、地区の特徴が食生活に関係してくるものと思っている。

私が考えるのは、一人一人の生活に踏み込んで、食生活や普段の生活を伺った上で、今はどういう状況にあるかということ伝えて、本人が実践しようと思わない限り改善されないと考える。市の指導が奏功して、高血圧も国県と比較して有所見者率は高いが、確実に減少しており、これを継続していけば、次第に国県

のレベルに下がってくるものと考える。

林議長 : 減塩活動の一環として、尿中塩分濃度測定を始めた岐阜県下呂市では、2013年頃は、脳血管疾患が岐阜県内ワースト1だったようで、特に塩分摂取量が2011年段階で1日当たり12.7グラムと非常に高く、飛騨地方では保存の利く塩蔵物をよく食べる習慣もあり、減塩への取組になったという背景があるようだ。

高血圧は、薬物でコントロールできる印象があり、減塩の意識が低いと思われるが、上野憲夫委員に薬剤師として意見を伺う。

上野憲夫委員 : 血圧以外の生活習慣病や糖尿病に関しても同じようなことが言えるが、健診後に薬局に通う頻度が少ない人が多い。健診後のフォローを薬剤師が行うにしても、日中は仕事で不在のため、年に1回とか2回しか来ない人たちのチェックはなかなか難しい。私たちも長年、高齢者向けセミナーを開き、薬の副作用や飲み方、血圧に関する講話をするが、セミナー終わりに必ず漬物が出る。

また、参加者は女性が多く、男性が少ないため、男性のチェックがなかなかできない状況である。服薬については、残薬も最近はなくなってきているが、コロナ禍で長期処方が多く、かなり期間が空くといった問題、医療機関の受診機会の減少も大きな問題と考えており、特に、毎年冬場の調剤が減っているということは、その間の服薬がないと言ってもよい。以前は高額の薬が多く、費用面でためられることがあったが、今はジェネリック薬品を頻繁に使用するようになり、課題は解消されつつある。

適正な血圧を理解されていない人が多く、私たち薬剤師も薬の血圧手帳と糖尿病連携手帳を渡して説明しているが、中年の男性には手帳を断る人もいるため、啓発活動が重要と考えている。

林議長 : 加齢に伴う味覚の変化、唾液分泌量の減少により、塩分を好む傾向があるかと思うが、黒田委員に歯科医の立場から意見を伺う。

黒田委員 : 抜歯や歯周病の処置においての止血困難な患者が10年前に比べて体感としては男性に多い。抜歯して止血ができない人に処置が必要なときは、午前中に抜歯、午後に再来院や電話で対応している。

薬でコントロールできている人が止血できると言ったら、そうではなく、ロキソニンとかボルタレン等を併用する場合には止血が困難な場合もあるという前提で対応している。

林議長：高血圧と塩分摂取あるいは野菜の摂取等について、市民に食を提供するという立場から、岩崎委員に意見を伺う。

岩崎委員：食と農業におけるJAの取組を職員とも議論してきたが、やはり教育活動が重要と考えており、JAでは生活指導員を8名雇用し、地区に出向いて親子対象の行事を行っているほか、女性部組織1700人と連携して、地産地消や農業の話など、小学校の食農講座を行い、理解促進を図っている。

若い世代に対する教育活動が課題であるが、比較的若い世代の女性向けの郷土料理や地場農産物を使った料理講習会があり、これらを毎年600人超の人間ドック実施機関である厚生連病院と連携することで、意識改善に役立てられるのではないかと考えている。

食生活の改善という点について、農産物の直売所である「あるるん畑」では、比較的食とか安全性とか、完熟、おいしさを値段ではなく、クオリティーで求める買物客をターゲットにして協力できるのではと気づいた。例えば、啓発用ポスターや減塩料理の講習会、見本の試食もできる場所として連携できるのではないかと思う。

もう一つは、JAの広報紙を毎月1回、正組合員2万人、準組合員2万人の計4万人向けに発行しており、その紙面を活用しながら、減塩の大切さや高血圧対策のきっかけとして、連携できるのではないかと考える。

林議長：食と生活習慣病予防については、行政の保健活動だけではなくて、市民が一体となって、自らの意識改革のために、JAの力を貸していただきたい。

先ほど話した下呂市の例では、講演会、コロナ禍で今は難しいかもしれないが、食のフェスティバル、塩分濃度を測定するイベントなどを行ったり、ロータリークラブが小学1年生に塩分測定器を配布したりという、市民と行政が一体となって減塩活動に取り組み、高血圧の発生率を下げたという経緯を聞いている。

次に、ケアマネージャーとして日頃から感じていることや取組について、和栗委員に意見を伺う。

和栗委員：利用者宅に毎月1回訪問していると、意識が低い高齢者が多いという印象がある。例えば、漬物が出てきて一緒にお茶を飲もうとか、この時期だと、梅干ならいくら食べても大丈夫だという人がいる。

まず、ケアマネとしては、高血圧がもたらす弊害や進行後の状況を繰り返し伝

えて、意識づけを行っていく必要性があると感じている。ケアプラン作成や見直しの際には、上越市で行っている保健師栄養士連携加算があり、この場合ケアマネと保健師、栄養士が、一緒に利用者宅を訪問して、保健師からの助言をもらい、ケアプランを作る形になる。これにより、ケアプランの中に、血糖値、コレステロール値、血圧などの具体的な目標数値が入り、また保健師からの助言となると、高齢者の方も話を聞いてもらえる傾向にあると思う。

ケアマネとしては、今後も定期訪問の中で病院や施設で見せる姿とは違う家庭での本当の姿が見えてくると思っており、薬をきちんと服用していない、飲める状況にないという方もいるので、その辺を医療面、主治医、薬剤師、保健師、栄養士と連携を図りながら情報提供していくことが重要と考えている。

林議長 : 食生活改善推進員として、地域の中で健康づくり活動に携わっている関委員に意見を伺う。

関委員 : 食生活改善推進員は、健診後の結果説明会の中で、1日の食品基準量を模型ではなく、生のもので示して、出席者にどのよう食べているかを聞き取りする。これを始めてから、結果が良くなってきたとも聞いている。

また、高田地区の小学5年生と中学2年生に何うと、1日3食ご飯を食べる人が少なく、1日1食はパンとか麺類で、ごはんを食べることが少ない。今年度、高田地区では、地区別研修として、10月頃にコンビニの減塩弁当を食べ比べして、塩分使用量を調査することとしている。

先日行われた尿中塩分測定では、検査前日に塩分に気をつけたら結果が良かった、良い意識付けになったと知人が言っていた。私たちは、研修を受けて食生活改善推進員になり、栄養士のように専門職ではないのだが、市民と同じ目線に立って考えていくことを継続していきたい。

林議長 : 運動普及推進員の上野秀平委員から意見を伺う。

上野秀平委員 : 運動普及推進員は、町内会長、食生活改善推進員、健康リーダー等が集まって、担当地区の健康度、本日の議題の血圧などの研修や健診後の結果説明会での説明及び体力測定を行い、市民の健康増進に努めている。

最近では、若い世代の握力が非常に低く、小学校や保育園に出向いて、保護者の握力測定も行っている状況である。

林議長 : 上越市には体育施設が多く、各施設で様々な教室を催されており、運動の機会

は多いと思うが、冬場の降雪で施設に足を運べない。あるいは運動の機会が失われる環境に置かれることもあるが、何か工夫があれば教えてほしい。

上野秀平委員：私は、地区の体育協会役員も務めており、地区事業の一つである体育大会を小学校と合同開催するほか、小学校でのクラブ活動やニュースポーツを通じた運動の普及を行っている。

林議長：尿中塩分濃度の測定について、上野光博委員から意見を伺う。

上野光博委員：清里診療所の畠山先生が令和3年度に全国国保治療医療学会で最優秀研究表彰を受賞されている。畠山先生は、清里区の医師としての活動を一手に引き受けている方であり、研究のテーマが「中山間部での在宅医療の実態と変遷について」ということで、平成29年から30年と、約10年前の平成18年から19年のデータを比較した論文を発表されている。

高血圧対策を中心とした予防医学的な対策に約10年間取り組まれ、それによって地域の疾病構造や健康状態、要介護状態の変化、要介護に至る要因、健康寿命を延ばすことができたのか、そして健康寿命が延びた後の要介護期間が短縮することができたのかということ調査し発表されている。

それによると、平成18年から19年では、主な死亡原因は癌、肺炎、脳梗塞だったが、平成29年から30年では、慢性心不全、肺炎、老衰、癌の順になったとのことである。肺炎の率は変わらないが、この10年間で、脳血管障害とか癌死が減り、慢性心不全とか老衰が死因の中心になった。つまり、先ほど申し上げた高血圧対策の取組が、清里区で行われてこのような結果になったということである。

具体的には、高血圧と塩分摂取との関係について、集会所で住民を集めて講話をされ、保健師が各家庭に赴いて、毎日の食事の塩分濃度を測定し、食事指導を行った。さらに、診療所では高血圧患者に全員家庭血圧を測定し記入してもらって、高血圧学会の目標基準以下をターゲットとする高血圧治療を行った結果、清里区内のⅡ度以上の高血圧患者数は減少して、要介護3以上の要介護者も他の地域に比べて少なくなったという取組を発表されている。

ただし、ここで問題提起があつて、脳血管障害は脳梗塞、脳内出血とくも膜下出血に大別されるが、減ったのは脳梗塞で脳内出血の割合は減っていなかった。脳内出血を起こしていた人は、男性では準アルコール60グラム以上を毎日飲酒する人がリスク因子であり、女性では高血圧のほかに糖尿、脂質異常症など3個の

リスク因子を持つ人が脳内出血を起こしていたことが発表されている。

資料では、上越地区の脳血管疾患の頻度を示しているが、脳梗塞と脳内出血のリスクの頻度について、脳内出血の割合についてのデータはあるか。

小林上席保健師長：脳梗塞は若干減ってきていると感じるが、脳出血は年によって増減があるものの、若い男性の脳出血が減らない特徴がある。

上野光博委員：畠山先生の論文でも、脳梗塞が減ったが、脳内出血は変化がない因子として、先に述べた点が示されているので、市の保健師には、こうしたことにも着目して指導してほしい。

なお、ワンポイントの尿を採った場合には、ナトリウム濃度に変動があることが分かっており、正確な評価がされていないため、可能であれば、1日の尿量を貯める24時間畜尿で塩分濃度を測るのが一番理想的である。

林議長：ナトリウム量は、クレアチニン比で見るということでよいか。

和久井栄養士長：今回の検査は随時尿を採取し、尿中クレアチニンとナトリウムの数値を出し、そこから身長、体重や年齢等で補正して算出する。

上野光博委員：それは、いわゆる尿蛋白クレアチニン比と蛋白尿の真正尿の予定量と同じような考え方かと思うが、蓄尿もできるような人がいれば、併せて検証されると良いと思う。

林議長：若い世代の減塩あるいは高血圧についての意識を石野委員に伺いたい。

石野委員：私は、高田商業高校に勤務し7年目になるが、以前は上越市内の小学校に勤務していた。小・中学校では、行政と学校が一生懸命健康教育を行うが、高校生になると、保護者の管理から離れて、食生活も乱れ、夜ふかしもしている。

その結果、自律神経失調症、起立性調節障害や熱中症など、体調を整える、健康状態を維持することが上手にできていないのが実態である。卒業後10年20年すると、ハイリスクな大人になるのではないかと思い、保健室に来る生徒の血圧や脈拍を測ることで、自分の数値に関心を持つよう指導している。体育の授業後に脈拍がなかなか正常値に戻らない場合は、体の中の正常に戻る働きが良くないこと、将来の高血圧に繋がる可能性もあるということを生徒に伝える必要があると感じた。

林議長：山田委員から意見を伺う。

山田委員：新潟県では、上越市の高血圧の取組と連動させるため、6月に頸北地区の飲食店

を10店舗訪問し、客層や減塩の意識、注文内容のほか、店舗での減塩の取組を聞き取ったところ、減塩を意識し、だしをしっかり取って薄味にしているとか、味噌汁も薄めにしているという店舗もあれば、濃い味つけ、伝統の味つけ、売りの味つけのこだわりを守りたいという店舗もあった。

また、減塩醤油など減塩の商品に興味を示された店舗もあったが、店舗からは減塩対策グッズの無償提供や、健康に配慮した店舗として周知されると良いという意見もあった。今回の訪問により、塩味の濃い料理を提供していることに気づかれたり、新たな取組ができるかを考えるきっかけになったりした面で、現状や課題を共有できる良いきっかけとなった。今後も上越市との取組を連動させながら、食環境への働きかけを継続できればと考えている。

林議長：下呂市では、飲食店に減塩協力店推進店というものを増やして、市民の減塩活動を促している事例もある。最後に、市川委員からの意見を伺う。

市川委員：学校現場での保健教育や食育の取組は、学年に応じた指導ということになるが、子どもたちの食生活は、家庭に負う部分が大きいため、学校では、例えば学校だよりで保護者に健康づくり、食育の取組を伝えているが、健康についての意識づけが重要と考える。今年度から頸北地区で取り組むモデル事業の結果を市民に知らせて、より多くの市民に意識してもらうことが重要と考える。

林議長：これで議事を終了し、議長を解任とする。

田中参事：本日頂戴した意見を基に、今年度は高血圧対策を中心とした保健事業に取り組んでいく。次回の推進協議会の開催は、令和4年2月ごろを予定している。

これで、令和3年度第1回上越市健康づくり推進協議会を終了する。

9 問合せ先

健康子育て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。