

会 議 録

1 会議名

令和6年度 第2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) 保健活動の取組状況と令和7年度の方向性について（公開）
- (2) その他（公開）

3 開催日時

令和7年2月19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人中 15人出席

林委員、高橋委員、五十嵐委員、羽尾委員、黒田委員、上野（憲）委員、
上野（光）委員、高林委員、高宮委員、三上委員、伊藤委員、白石委員、
鈴木委員、石野委員、石田委員

・事務局：小林健康福祉部長、太田高齢者支援課長、長谷川国保年金課長、

長嶺こども家庭センター統括保健師長、黒津幼児保育課長、

小林学校教育課長、板垣指導主事、

南雲健康づくり推進課長、柳澤統括保健師長、大石上席栄養士長、

坂上上席保健師長、岩野上席保健師長、熊木係長、小黒保健師長、忍足主任

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1～3により説明）

【林議長】

資料1から3について質問を受ける。

(質問なし)

【林議長】

資料1の取組の発達や生活リズム、食事、味覚形成、口腔機能の獲得に関する健康講座をどの年代に対し、いつから開始したか。

【長嶺こども家庭センター統括保健師長】

乳幼児健診の中で3か月児健診から栄養士が健康教育を実施。さらに食材の展示を見ながら、家庭の実態に合わせて個別保健指導を行っている。あわせて保育園で健康教育講座を保護者対象に実施している。また、咀嚼についても、離乳食相談会で野菜の摂取等と関連させて保護者と共有している。

【林議長】

子どもの頃からの肥満予防、働き盛り世代の健康増進に関わる課題解決について、それぞれの立場から考えを伺う。

学校医として診療現場において、あるいは健診において感じていること、肥満の子どもにどう、働きかけをしているか羽尾委員と五十嵐委員に伺う。

【羽尾委員】

受診した際保護者には、肥満が糖尿病や高血圧、脂質異常症といった疾患に結びつき、動脈硬化に繋がることについてまず説明する。その上で、どうして肥満になるのか、その原因についても確認している。

子どもにも取組に関して意思を確認し、数ヶ月頑張った後、再来してもらい肥満度を計測し、どれだけ頑張れたかということの説明している。

しかし、子どもも保護者も理解していても、両親が仕事から帰ってくる間に祖父母がジュースやお菓子を与えている現状があるので、祖父母に対する教育というのも見極めなければいけないと考えている。

【五十嵐委員】

基本的にはリスクの説明をする。しかし、子どもも大人も何ヶ月後に再来してくださいと言っても、来ない人の方が多い。特に子どもの場合は、両親もしくはどちらかが肥満の人が多く、肥満の何が悪いのか説明しても十分伝わらず、真剣に受けとめない保護者も多い。

高度な肥満の場合は病院の小児科に紹介し、親も一緒に意識づけで食事指導を行ってもら

っている。

【林議長】

上越市は成長曲線を活用し、肥満について定義づけている。肥満度 40%以上は医療機関受診をすすめ、医療機関が肥満の背景、原因についての説明をしているがコントロールが難しい。医師の説明だけではうまくいかないなので、専門的な栄養指導が必要。総合病院に紹介する例もあるが、医療と福祉で連携して栄養指導や運動指導ができるとよいと考えている。連携についての考えを事務局へ伺う。

【坂上上席保健師長】

保育園に在籍している子どもは肥満度 20%を超えると、市の栄養士、保健師と面談をし、保健指導をする機会を設けている。医療機関に受診し、栄養指導が必要であれば、直接健康づくり推進課等に連絡いただく、もしくは保育園や学校を通じて連絡いただく形で連携することができると考えている。

【林議長】

園内において子どもの肥満予防やスタッフへの研修、肥満の子どもの情報共有や肥満対策の働きかけの工夫や取組について石田委員に伺う。

【石田委員】

毎年親子給食会で栄養士や看護師が、食育の一環としてバランスの良い食事、緑黄色野菜の摂取等について紙芝居等を使って啓発している。園内の畑で子どもたちが野菜を育てるその野菜を摂取することで体が作られるということを伝えている。

また看護師が保健だよりを定期的に発行し、保護者向けに肥満に対しての様々な情報をメール等で配信している。

乳幼児肥満の割合が高いことについて、食べ物や生活スタイルが多分変わってきたこと、スマホ育児も多くなっていることも関係あるのではないかと考えている。

令和元年 10 月、幼児教育・保育の無償化が開始されて以降、幼児教育界でも子どもたちに心身の面等で様々な影響が出ていることも取りざたされている。肥満と何らかの相関関係があるのではないかと個人的には感じている。

【林議長】

市立保育園では、成長曲線を活用しているが、石田委員の園での活用について伺う。

【石田委員】

私立ではそれに準じて実施していないが、定期的に身長体重は計測している。

【林議長】

今後、肥満度についても活用していただければと思う。

小中学生も肥満の割合が増加している、教育委員会としてどんな取組ができるか、現在の取組について白石委員に伺う。

【白石教育部長】

平成 30 年度から令和 5 年度まで肥満の数字が上がっている。原因として、コロナ禍や部活動時間の減少などによる全体の運動量の減少、また、ライフスタイル調査から間食や食の習慣が増加傾向にあることが読み取れる。

最新の肥満の数値では中学 2 年生は、令和 5 年度をピークに、減少傾向。小学 5 年生男子は、令和 6 年度が 11.3。2.0 ポイント減少。中学 2 年生男子は、令和 6 年が 13.2 で 2.3 ポイント減少。小学 5 年生女子は、令和 6 年が 9.7 で 1.4 ポイント減少。中学 2 年生女子が、令和 6 年が 8.8 で 0.5 ポイント減少している。これについては、学校医の先生方からの指導や生活習慣病予防教育の継続実施、血液検査事業で有所見の子どもやその保護者を対象に、学校と市の保健師、栄養士が連携して、個別指導を継続して実施してきた成果が徐々に現れていると感じている。

肥満予防については、全体の保健教育に加え、機会をとらえた個別指導が重要になってくる。しかし、学校によっては、個別面談などの実施状況に差があるため、多くの学校で、実施できるよう働きかけを行っている。

令和 7 年度には個別指導で成果が出ている学校の実践事例を集め、各学校の養護教諭などで情報共有を行い、多くの学校で取組が活用できるよう体制を整えていきたいと考えている。

【林議長】

学童期の 40%以上の高度の肥満の比率について伺う。

【板垣指導主事】

令和 4 年の高度肥満は、小学 5 年生男子、1.4%。小学 5 年女子で 1.2%となっている。

【林議長】

軽度の肥満が減ると、高度肥満も減少するかはわからない。思春期に向けて特に女子は肥満度が落ちてくる。しかし、そうではない人もいて、高度肥満の人への対応はどうかと思い、話をした次第である。

大学生の食生活について、大学としての働きかけ等について高林委員に伺う。

【高林委員】

大学では、全学年に学生生活実態調査を実施している。食生活に関して、朝ご飯は食べているのか、どの程度の頻度か、昼食の内容、最近1か月の平日の夕食で食べる頻度の多いものについて聞いている。

4年生以外は朝ご飯を毎日食べる学生の割合が一番多い。4年生は時々食べるが一番多かった。昼食はどの学年も手づくり弁当が多く、夕飯も自炊や手づくりが一番多かったことから、看護職を目指す大学だけのことはあると思っている。

大学ではいきいきサロンという講演会を住民に対して無料で開催している。今年の5月に上越市の管理栄養士の講演で子どもの肥満という課題について取り上げる予定である。サロン参加者は70歳代が多く、お孫さんの普段の食生活を祖父母の目線で確認し、ついおやつを与えていないか振り返る機会にしたいと考えている。

【林議長】

大学職員の食生活や生活習慣、大学としての働きかけについて上野光博委員に伺う。

【上野（光）委員】

大学職員の肥満や高血圧の有所見率は脂質異常が58%。肝機能障害22%。高血圧22%、貧血16%、高血糖が12%と生活習慣に関わる検査数値に有所見が見られた。健診受診率は99.4%と高い。有所見者に対しては産業医が、保健指導や要受診の注意点を渡している。

その他に年1回秋に健康保持増進講演会の実施、新任職員研修に生活習慣病予防のための講演を実施している。

学生には毎年健康診断の際に、食事、睡眠等のライフスタイルの調査を行っている。新入生で朝食を全く食べない人は4.8%。在校生になると32%に増加する。就寝時刻も夜1時以降寝る人が新入生6.1%に対して、在校生は47%と増加する。

運動していない学部生が28.6%。飲酒しない学部生は46%。10年前の喫煙率は10数%あったが、最近では学部生も2.9%ということで、喫煙率は全面敷地禁煙に近年した効果もあり著しく減少している。

しかし、学生に「生活習慣病予防のために気をつける生活を実践していますか」という質問を3年に1回実施しているが、半分以下しか生活習慣予防のための実践活動を行っていない。

大学生になると自炊生活になり、生活を自立してコントロールし、生活する能力をつけるための教育指導を高校生まで保護者も含めて取り組むことが必要だと感じている。

【林議長】

高橋委員、色々な生活習慣病について診察し、上越地域の食習慣の特徴や肥満の面も含めて伺う。

【高橋委員】

近年、肥満の人が増え、高度肥満も増えてきた。若い世代でも肥満は大きな問題だと思う。

糖尿病の治療でどうしても改善しない人の背景には肥満が解消しないことがあるように感じている。

たくさん食べることが習慣化していて、近年発達してきた食欲を落とす性質の強い糖尿病治療薬を使っても、体重が減らない人がいる。そういう人は、食欲の有無によらず、たくさん食べることが身についている人が多く、その場合には専門的な栄養指導によって、食生活を分析し、具体的に指摘することで改善が図れる事があると思うが、わかっているにもかかわらずやめられない人も多い。

乳幼児、保育園の健診では、最近が目立った肥満という人は少なくなったと感じる。しかし、その中には一部高度な肥満の子が見受けられる。保育園に聞くと、その保護者も肥満であることが多いと。診察の時に肥満を指摘すると、保護者は、このぐらいの肥満は何が悪いのかという認識の場合が多い。保育園児や乳幼児については、保護者込みで指導しなければならないが、保育園自体にはそういう指導をする機能がないようなので、行政が子ども及び保護者に対して栄養指導や生活指導を行うことが必要だと感じている。

ここ数年、小学校の内科検診では肥満の子がいる場合には、成長曲線が示されることが増えた。印象的だったのは、高度の肥満になりかかったが、成長曲線を用いて積極的に指導していくことで問題に早いうちに気づき、持ち直す例がかなりある。

病気になってしまった高度肥満の人は指導しても改善しない人が多く、長い年月同じような体格で過す人が多い。しかし、近年の薬物の進歩によって、改善に向かう人が出始めている。また、成果が出なかった人が、栄養指導を受けることで、様子が変わる人もいる。栄養指導を積極的に実施することができれば、多くの成果が出るのではないかと感じており、その枠組みを上越市が用意していくことが重要ではないかと考える。

【林議長】

成長曲線が、公立保育園で導入されてから肥満で受診される人が、本当に少ない。保育園内で栄養指導等の対策がとられているのか伺う。

【長嶺こども家庭センター統括保健師長】

公立保育園においては、肥満度 15%以上になると各園の職員から保護者へ声かけを行う。

そして、20%を超えると、市の保健師、栄養士が、保護者と面談し、体重が増えてきたタイミングや経過を保護者と確認しながら、栄養指導等を実施している。

【黒津幼児保育課長】

私立保育園は、幼児保育課に配属されている保健師等が訪問し保健指導を実施している。公立保育園の取り組みが市全体に広がっていくように、対策を講じ始めたところである。

【林議長】

口腔機能から見えてくる食生活について、あるいは市民の健康状態についてどのようなことができるか黒田委員に伺う。

【黒田委員】

上越市は小学生のむし歯有病率は減少傾向だが、歯周病判定率は上昇傾向である。子どもたちはソフトドリンクなど砂糖をたくさん含む食品を間食として頻繁に摂取すると、歯の表面エナメル質に長時間酸が触れ、むし歯を作りやすい状況になる。

また、口腔内に影響を及ぼす栄養素で、ビタミンCは歯肉炎対策になる。過度のアルコールや喫煙、カフェインは、口腔内乾燥、ドライマウスになりやすく口臭の原因にもなる。カルシウムは乳製品や緑の野菜に多く含まれ、歯の健康維持にも役立つ。この資料1のような展示品がそのまま虫歯予防対策にも、肥満対策にもなると思われる。

【林議長】

市民として、肥満予防や生活習慣病の予防について、どのような取り組みができるか三上委員に伺う。

【三上委員】

市民の役割は、自分の健康や体に興味を持ち、健康的な生活を実践することということに尽きると思う。

私の知人が昨年、健康診断結果の数値が悪く心配していたところ、市役所の保健師が訪問してくれ、状況の確認をしながら話をしてくれたと聞いた。話を聞くことによって、今までも気を付けてはいたが、さらに気をつけなければいけないと思ったという話をしていた。その話を聞き、保健指導を受けた人は自分がやるべきことが明確になるが、健診を受けてない人や、受けていても指導まで必要のない人は健康についての正しい知識や情報が不足することから突然発症してしまうのではないかと思った。

しかし、健康や医療などの分野の情報は溢れるほどあり、何を信じてよいかわからないような状況になっている。そこで、よりどころになるのは、身近な市から発信される食事や運

動の情報や知識になると思う。自分で実感しながら、取組を深めていけるような知識や情報を発信していただきたい。

また、すでに健康意識持って取り組んでいる人達も含めて、健康的な生活を継続していけるように、市民の気持ちを鼓舞するような支援をこれからも続けていただければ、市民も実践していくのではないかと思う。健康増進の当事者は市民であり、一人一人が自分の健康に興味を持ってできるところから始めるというのが大事だと考える。

【林議長】

伊藤委員。企業の働き盛りの世代の健康増進について、県の取組みについて伺う。

【伊藤委員】

資料の2の分析から、社保の方も多く、改めて働き盛り世代の方の健康管理の重要性を感じている。

働き盛り世代の健康増進対策として、国の方でも地域保健と職域での保健の連携によって、生涯を通じた継続的な保健サービスが提供できる体制を整備するというを目的とした取組を進めている。新潟県においても、地域職域連携推進のための協議会や研修会を開催して取り組んでいる。

上越地域においては、従業員50人未満の事業所が全国と同様に9割以上となっている。小さな事業所だと、事業所の健康づくりの体制が整いにくいという状況もあり、約4割が健康づくりの取組を行っていない状況があった。

職域検診の結果では、有所見率は7割。有所見率が高い業種は建設業、運輸交通業であったことなどを受けて、昨年度、地域職域連携推進協議会で、働きかける重点対象を従業員10人以上50人未満の事業所とした。業種としては建設業、運輸交通業、製造業であり、事業所の経営者、健康管理担当者とともに一緒に取り組んでいるところである。

今年度、50人未満の事業所に向けた健康づくりに取り組むための手引き書を作成した。従業員の健康は事業の継続性や、安全管理の点からも重要であるという認識がある一方で、その取組は業務が忙しかったりして緊急性が低い。また、健康管理は個人の問題という考え方で十分に実施されていない現状がある中で、少しでも健康づくりに取り組む際の参考にしていただくために手引き書を作成した。

やはり中小企業の皆様に産業保健を届けること、取組を促していくこと、関係機関の皆様とともに進めていければと思っている。

【石野委員】

当高校では毎年健康づくり推進課の保健師、管理栄養士から来ていただき、3年生を対象に生活習慣病予防教室を実施している。間もなく親元を離れて生活する生徒たちは、血管の模型等をみながら説明を受けることではっと気づくことがある。意識を変えてもらう大変ありがたい機会なので今後も続けてもらいたいと思う。

当校の肥満のデータを調べてみると、女子は人数が少ないこともあり、県の平均よりも高く、男子は県の平均よりも少ない。小中学校の健康診断票は中学校から引き継がれているが、データとして引継ぎがあれば継続した指導につなげられるのではないかと思う。

今回調べてみて、肥満度20%以上の生徒が学校でじん帯断裂や骨折などの重大なけがをする生徒が多く、生活習慣病になっている成人と違った意味で高校生の場合医療費がかかっているということに気づいた。

資料1の中に高校生の寝る時間は日にちが変わってからという説明があったが、進学校の養護教諭から、朝から保健室で寝ている生徒がいると聞いている。難関大学に行くために、勉強しているから仕方ないとも思うが、健康を害して保健室で寝ているのはいかなものかと感じている。

【林議長】

乳幼児の肥満は思春期の肥満に繋がるということで、肥満を意識した栄養指導をしてきたが、結局3歳児の健診では肥満度が上がってきている。健診における、食事指導等の情報提供を超える社会的な影響がこの10年から数年であったのではないか。そういう意味で、上越市の食生活の特性を考える必要があると思った。

3歳児健診で肥満の子が増えているため、肥満の進行が懸念されるハイリスク児を一定のプログラムでフォローアップしていくのもよいと考える。高度肥満のお子さんたちに対応するときに、やはり栄養指導が大事であり、行政との連携ができればよいと思う。肥満度40%未満でも、高度肥満への移行が懸念される。成長曲線を利用し、保護者に子どもの成長についてお示しすると考える機会になるのではないか。

今まで上越市の保健活動、市民がやっている活動、医療を経時的に子ども、成人、高齢期というふうに作成している表を整理し、インターフェイス（つなぎ目）がどこにないのか、それをすれば何がよくなるかなど、経時的、共時的なインターフェイスを考え上越市の保健活動、あるいは医療を考えていくのも良いと考える。

以上で議事を終了し、議長を解任する。

【南雲課長】

今日いただいた意見を参考にしながら、令和7年度も第2次健康増進計画に基づき保健活動を進めていく。

これで、令和6年度第2回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康増進係 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。