

会 議 録

1 会議名

令和3年度第2回上越市健康づくり推進協議会（書面開催）

2 議題（公開・非公開の別）

令和3年度高血圧改善に向けた取組のまとめ（公開）

3 開催方法

新型コロナウイルス感染症に伴うまん延防止等重点措置の適用期間中だったことから、書面開催とし、委員から意見をとりまとめ、事務局が回答する方法とした。

- ・令和4年1月25日 書面会議の通知（委員回答期限：令和4年2月8日）
- ・令和4年2月28日 事務局回答

4 委員氏名（敬称略）

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

5 会議内容

資料「令和3年度高血圧改善に向けた取組のまとめ」により報告

6 委員意見と事務局回答の内容

別紙「令和3年度第2回上越市健康づくり推進協議会（書面会議）における委員意見と事務局回答の内容」のとおり

7 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

8 その他

別添の会議資料も併せてご覧ください。

令和3年度第2回上越市健康づくり推進協議会（書面会議）における委員意見と事務局回答の内容

議題・内容	委員の意見等		事務局回答
(1)取組の方向性について	高橋委員	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧に焦点を絞って取り組むことは適当な方針と考える。地域の健康問題として、高血圧の比重が大きく、対策を減塩に狙いを絞ることで、働きかけがしやすい。次の段階は、高血圧の他に糖尿病、脂質異常症、肥満症を一体的に取り組む必要があると考える。診療の現場では、この3つの問題が共存している人が多く、その背景に肥満がある場合が多い。CKD（慢性腎臓病）、心不全などの問題への影響も同様である。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧等の生活習慣病が重症化した結果、脳血管疾患等の発症や要介護状態につながっていく。高血圧の改善には継続した取組が必要であるため、今後も個人の状況に応じた個別保健指導や広く市民への啓発活動等を継続実施していく。併せて肥満や糖尿病等の生活習慣病のリスク因子の重なりが重症化へとつながるため、健診結果等をもとに優先順位をつけて保健指導に取り組んでいく。
	内山委員	<ul style="list-style-type: none"> ・学校給食を通じた低塩食の指導、地域の健診での減塩の重要性や望ましい食の指導を継続してもらいたい。 	
	上野光博委員	<ul style="list-style-type: none"> ・Ⅱ度高血圧以上者の減少が、要介護3以上の認定者の減少につながると報告されている。また、アルコール多飲者やリスク因子の重なりが脳出血につながる報告もされていることから、高血圧以外のリスクを持つ人にも適切な保健指導が必要だと思う。 	
	上野秀平委員	<ul style="list-style-type: none"> ・今後の取組として市が計画している保健指導、医療連携、関係機関との連携・啓発活動は大切だと思う。 	
	和栗委員	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧改善のためには生活習慣の改善が必要であり、地道で根気強い活動が必要と感じている。 	
	石野委員	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧改善はコツコツとした取組の継続が1人1人の気づきや行動変容につながると思う。 	
	伊藤委員	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧の対策の重要性は認識している。今後も働きかけが重要なので続けてほしい。 	
(2)尿中塩分測定について	高林委員	<ul style="list-style-type: none"> ・実施目標の1つは「頸北地区のⅡ度高血圧以上者の減少を図る」とあるが、尿中塩分検査実施者のうち、何人がⅡ度高血圧以上の人であるか。 	<ul style="list-style-type: none"> ・尿中塩分測定者2,145人のうちⅡ度高血圧以上者は125人（5.8%）であり、優先的に保健指導している。
	関委員	<ul style="list-style-type: none"> ・1日の推定塩分摂取量が2～3g、21gの人はどういった食事内容だったか。来年度も測定してもらいどのように変化するかも知りたいと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分量が少なかった人は、慢性腎臓病等があり既に気をつけている人が多かった。一方、塩分量が多かった人は、味付けが濃いものを好み、全体の食べる量も多かった。来年度の尿中塩分結果で変化についても分析し、市民や関係機関と健康課題を共有し、高血圧改善にむけた意識の醸成を図っていく。
	上野光博委員	<ul style="list-style-type: none"> ・尿中塩分検査を健診やドック等で実施しているところが多くなっているが、自治体単位での取組は重要と思う。頸北地区の重点的な取組をできるだけ多くの地域でも実践してほしい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・来年度も頸北地区をモデル地区として尿中塩分測定や保健指導を実施し、検査結果やⅡ度高血圧以上者の推移等について効果検証し、今後の取組について検討していく。
	上野憲夫委員	<ul style="list-style-type: none"> ・尿中塩分測定は、食生活を見直すためには良い取組だと思う。 	
	高林委員	<ul style="list-style-type: none"> ・Ⅱ度高血圧以上の人と正常血圧の人の尿中塩分摂取量の差や、実施者の86%以上が摂りすぎであったことは興味深い。頸北地区特有の結果とは言い切れないことから、今後は他地区でも尿中塩分検査を実施し比較できるとよい。 	
関委員	<ul style="list-style-type: none"> ・食生活改善推進員、運動普及推進員の研修会のように、複数回尿中塩分測定があると、資料で報告のあった「気づき・生活の変化」のように改善意識が高かったと思う。継続した尿中塩分測定で、自分の血圧との関係を理解していくことが大切だと思う。 		

議題・内容	委員の意見等		事務局回答
(3) 頸北地区の保健指導及び医療連携について	上野憲夫委員	<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導実施した中で医療機関受診につながった人の割合が低く、指導内容が良く理解されていないのではないかと。 	<ul style="list-style-type: none"> ・Ⅱ度高血圧以上者の中には、継続した家庭血圧測定結果からすぐに受診せずに経過をみている方もいる。しかしながら、保健指導後も家庭血圧測定に至らない人や必要な治療につながらない人もいるため、経年的にも継続した保健指導により危険因子の確認や受診の必要性について働きかけている。
	林委員	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧と脳血管疾患予防において、減塩にテーマを絞った食生活指導を行うことは、市民にとって具体的でわかりやすく、効果的である。高血圧には、遺伝や塩分以外の要因も関与する。例えばカリウムには腎臓から余分な塩分を排出する働きがあり、野菜類や海藻類はカロリーが低くメタボリックシンドローム予防を兼ねる。また、魚や肉等の良質なたんぱく質を適度に摂取することは弱った血管を補強することにもつながることを考慮しておくことも大事だと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保健指導対象者の健診結果、既往歴、遺伝、生活背景等、個々の状況に応じたきめ細かな保健指導を引き続き継続していく。
	上野秀平委員	<ul style="list-style-type: none"> ・高血圧や減塩等の働きかけは、本人だけでなく家族に対する指導も大切だと思う。 	
	上野憲夫委員	<ul style="list-style-type: none"> ・血圧測定は毎日同じ時間帯で測定するように指導が大事で、血圧計の貸出も効果的だと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・現在も血圧計の貸出を実施しているため、家庭における血圧測定のきっかけづくりとして取組を継続していく。
	上野光博委員	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭血圧測定が重要なため、血圧手帳の配布だけでなく、無料アプリを活用して経時的な血圧変化を見える化することも効果的と思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健診受診者の中には、健康管理アプリを活用して血圧・体重・歩数等を記録している人も増えている。健康づくりの取組が継続できるための支援の一つとして、無料の健康管理アプリの活用について情報収集していく。
	高林委員	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関との連携の際には、資料にある医療につながった事例も紙面等で示すと良いと思う。先生方に、市の保健師・栄養士と連携すれば、治療中断する患者を減らすことにつながると考えていただきたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・医療機関との連携のため、市の高血圧の取組のまとめや治療につながった事例を資料で示しながら個々に説明させていただく。
(4) 組織育成（食生活改善推進員、運動普及推進員育成研修会）について	関委員	<ul style="list-style-type: none"> ・地区の研修会に参加し、家庭血圧測定の実践や塩分制限、野菜を多くとるなどの意識づけになった。オンライン開催なども活用して、研修の機会を維持していけるとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・育成研修会や地区別研修会等において、全会員が研修できるように機会を設けていくので、今後も普及啓発活動にご協力いただきたい。

議題・内容	委員の意見等		事務局回答
(5) 関係機関との連携及び食環境の整備の状況	山田委員	・ナルス柿崎店における減塩商品 PR シール「いいね！減塩！」の取組が他の店舗にも広がる予定はあるか。	・ナルスに協力を依頼し、他店舗への拡大を検討していただいている。
	上野憲夫委員	・コロナ収束後、減塩の啓発のために他職種や関係機関と連携し、理想の塩分濃度のみそ汁やおかずの試食を取り入れるのもよいと思う。	・高血圧等の生活習慣病予防には関係機関との連携が必要であると考え、今後も様々な関係機関と連携し取組を協議していく。
	上野光博委員	・食品販売関係機関（特にスーパーや食品を売る店など）や医療機関などに、減塩テクニック等の啓発資料を置かせてもらおうと良い。	
	山田委員	・今後の取組として、上越地域振興局健康福祉環境部の事業を活用して啓発普及することも可能である。担当者間で課題共有や市作成資料の活用方法等について検討ができると良い。	
	石野委員	・保育園給食だよりのように、腎臓の大きさ等からだの発達と合わせて食育を啓発することは効果的と感じた。	
(6) 委員の立場や所属先での今後の高血圧改善に向けた取組について	林委員	・小児科医として、肥満の食生活指導をする上で、親の食習慣が子どもの将来の健康に大きく影響を及ぼすものと考えられる。外食や市販の惣菜等の高カロリー食品を避ける、これらの食品には過量な塩分を含み子どもの健康を害する、過量な塩分摂取は小児の味覚鈍麻 ^{どんま} を招き将来の誤った食習慣につながることを伝えている。	
	高橋委員	・本人の高血圧の管理意識を高めるためには、家庭における血圧測定が有用と感じている。家庭における血圧測定を自ら行い、記録することによって血圧管理を進める意欲がうまれるため、診療現場でも働きかけていく。	
	内山委員	・診療の場でも、より減塩指導に取り組みたい。	
	黒田委員	・直接高血圧改善に結び付くわけではないが、妊婦から後期高齢者を対象にした歯科健診事業を通じて、むし歯の早期発見、歯周病改善、義歯相談に発展し、食生活の QOL 改善につながる。歯科健診事業は開始当初より受診割合が増加しているため、引き続き健診や診療での取組を継続したい。	
	上野憲夫委員	・薬局での投薬時に、正確な家庭血圧測定・血圧手帳記載・服薬継続等の必要性について指導を継続していく。減塩資料など製薬メーカーの参考資料の有効活用に努めている。	
	上野光博委員	・毎年、所属大学の教職員向けに健康増進講演会として、職員健診で有所見率の高い疾病（脂質異常症、糖尿病など）について専門医に講演してもらっている。今後は、高血圧についても計画したいと思う。学生と職員に血圧、体温、歩数等の健康管理のため、無料アプリ『健康日記』を推奨している。	
	高林委員	・所属大学 2 年時、生活習慣病予防に向けた公衆衛生看護活動を考える授業があり、上越市の保健師にゲストスピーカーを依頼している。市の健康課題や取組の紹介、学生の計画に対する助言により、学生の関心を深めている。学園祭では、簡単でヘルシーな料理コンテスト等に取り組んでいる。	
	関委員	・食生活改善推進員として、市の高血圧に関する研修会後に地区でも減塩等の研修会を実施している。今後は、地区だけでなく、全地区で情報を共有し、健康寿命を延ばすことの大切さを地域の方々にもお知らせしたい。	

議題・内容	委員の意見等		事務局回答
	上野秀平委員	・運動普及推進員や市民の立場として、毎年の健診受診を通じた高血圧改善への取組を継続する。地区では、健康づくりリーダー等を対象にした研修会を実施していく。	
	山田委員	・上越地域振興局健康福祉環境部では、①自然に健康な食事ができる環境づくり事業：「けんこう time 推進店（からだよろこぶデリ販売店）」増加やからだよろこぶデリ販売促進による中食での減塩対策の推進、②栄養表示関係相談指導事業：事業者及び消費者への栄養成分表示の指導・活用の普及啓発を通じた働きかけ、③給食施設指導：給食施設への指導助言による給食での減塩促進や施設利用者への高血圧予防普及啓発の働きかけを行っていききたい。	
	岩崎委員	・JA 女性部の活動において、市の現状や予防に向けた啓発を継続する。市との連携強化に向けて協議し、あるるん畑での試食等での PR、組合員向け広報誌「広報 えちご上越」での啓発活動などを今後検討したい。	
	和栗委員	・ケアマネは利用者宅への訪問や日々の業務を通して、利用者や家族の生活習慣を知る機会が多いため、市保健師・栄養士と連携して、ケアプラン作成や利用者への助言等の支援を継続していく。ケアマネの作成するケアプランに目標血圧値、血圧の正常化に向けた生活での留意事項等を記載し、利用者や家族が高血圧改善をイメージできるようにする。	
	石野委員	・高校の文化祭や生徒会活動で、高血圧や減塩を自分事として考えられるイベントをしてみたいと思う。内容として、血圧測定や塩分測定等、自分の数値がわかるものがあると関心がもてると思う。	
	伊藤委員	・園の給食では減塩や緑黄色野菜の多用に努め、園児はもとより職員の健康に配慮している。	