

令和元年度 第1回鶴岡市健康なまちづくり推進協議会（会議録）

- 日 時 令和元年10月3日（木） 午後1時30分から午後3時30分
- 会 場 鶴岡市総合保健福祉センター にこ♥ふる 3階 大会議室
- 次 第 (1)「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」について
 - ①計画の概要
 - ②重点項目について
 - ア. 体制
 - イ. 今年度の重点的取り組み(2)健康意識・行動調査分析結果について
- 出席委員
鈴木伸男、富樫久美、金田真弓（代理）、七森玲子、松本新市、秋山美紀、千田洋子、渡部文子、齋藤邦夫、佐藤しおり、蛸井由美子、小林達夫
- 欠席委員
毛呂光一、鈴木千晴、伊藤真司、鈴木保、馬場國子、日詰直史
- アドバイザー
慶應義塾大学 武林亨
- 市側出席職員
健康福祉部長 白幡俊、健康福祉部参事(兼)健康課長 小林まゆみ、同課主幹 古川浩明、藤島庁舎市民福祉課長 伊原千佳子、羽黒庁舎市民福祉課長 佐藤美香、櫛引庁舎市民福祉課長 佐藤美鈴、朝日庁舎市民福祉課長 成沢真紀、健康課長補佐 出村真一、健康課母子保健主査 岡部奈緒子、同課健康福祉主査 石井早苗、同課成人保健主査 金内節子、同課成人保健主査 五十嵐信子、同課高齢保健主査 加賀安子、同課高齢保健主査 鈴木美幸、同課保健総務主査 新田由里、同課健康福祉専門員 佐藤恵美子、同課専門員 伊藤美佐子
- 公開・非公開の別 公開
- 傍聴者の人数 0人

（会議開会5分前から「おらほのラジオ体操」実施）

1. 開 会

健康福祉部長

本日はお忙しいところご出席いただき、心から感謝申し上げます。また、本日は慶應大学の武林先生からアドバイザーとしてご出席いただいております。どうぞよろしく願いいたします。本協議会は、市民一人ひとりが生き生きと健やかに暮らす健康福祉社会を目指したもので、心と体の健康増進を図るため、健康増進法に基づいて設置されたものです。委員の皆さまからは健康づくり全般にわたり、それぞれの立場から専門的立場でご意見をいただき、市の健康福祉行政に活かしてまいりたいと思います。本日は、今年4月からスタートしました「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」の概要と重点項目、そして健康意識・行動調査の分析結果について説明をさせていただきます。委員の皆さまからは忌憚のないご意見をいただきたいと存じます。以上、簡単ではございますが、協議会の開会にあたってのあいさつとさせていただきます。本日は、どうぞよろしく願いいたします。

2. 会長あいさつ

皆さまこんにちは。今日はお忙しいところ皆さまおいでいただき、ありがとうございます。

私事ですが、9月が誕生日、ちょうど1ヶ月前で満87歳。年齢なんてあまり考えたことがなかったが、数えて88歳、米寿です。8月に、長寿介護の職員の方から、市長の賀詞を届けにまいりますという電話をいただいた。そこで初めて年齢を意識した。8月22日に、先ほどあいさつした健康福祉部長から、自宅に賀詞を届けにおいでいただいた。たまたま新聞に載ったのでいろいろな方から、おめでとうございませうと言われた。そこで、そんなにおめでたいことなのかな？と、馬齢を重ねたことを考えてみた。確かに平均寿命より7～8年多く生きた。健康寿命よりも十何年プラス。では、なぜ私が米寿を迎えられたか、ちょっと考えてみた。それで、この「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」24ページ、基本施策、栄養・食生活いろんなことが書いてある。今まで、我が身に振り返って見たことになった。これを見ますと、栄養・食生活、減塩、野菜というのが書いてある。日頃の食生活では減塩なのかわからない。荘内病院の入院中のメニューには、一番上に減塩8gと書いてある。8gじゃちょっと塩味が足りないんじゃないかと思った。ところが食べてみたら、ちょうどいい。決して不足は感じない。もともと私は、あまりしょっぱくしていない。それから野菜も結構とってます。それから、身体活動の中に運動もあると思うんですが、ゴルフは昨年春でやめました。先ほどのラジオ体操も何とかすることができました。なんとなく節々がコキコキとなったような。それからストレスと上手につき合う。これは後ろの方の4番目の自殺予防対策につながると思う。それから、タバコは吸わない。酒は、酒に飲まれなければ、百薬の長ということ。それに量ったわけじゃないんですけど、今、晩酌ビール350ml1本、それから酒も一合ちょっと。これは堅持している、ちょうどいい。百薬の長になってるんじゃないかと思う。それから、健康診断、がん検診、これは本職。若い頃から必ず健康診断受けてきた。ということで、私はこういうことを守ろうと思ってやってきたわけではないのですが、守ってきたんだと思うんです。それが今につながっている。本日も列席の皆さまも十分にそんなことを意識して生活をされて、皆さんも市の職員も含めて、ご健康に過ごされますことを祈念いたしまして、私のあいさつとさせていただきます。

3. 説 明

(1) 「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」について

①計画の概要

－事務局説明－

平成31年3月に策定いたしました「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」について説明いたします。最初に1ページをお開きください。1ページは第1章ということで計画策定の趣旨が記載されております。健康課で所管しておりました各種計画が平成30年度で終了となること、また、この現在ある計画を見直したところ、乳幼児期から高齢期まで一生を通した取り組みを一層強化することが必要だということから、4つの計画を統合して策定したのとなっております。2ページ、4. 計画の位置づけでございますが、第2次鶴岡市総合計画の実施計画としておまして、関係する部署の計画と連動するものとなっております。5. 進行管理につきましては、上段に書いてありますPDCAサイクルについて簡単にご説明させていただきます。計画の進行管理を行う方法の一つでございます。計画＝Plan、実施する＝Do、評価＝Check、改善＝Action、このPDCAの頭文字をとったものとなります。計画に沿って実施し、評価を行い、改善につなげていくというサイクルになります。この計画につきましても、それぞれの分野で評価指標と目標値を設定しておりますので、その達成に向けて取り組んでいくものです。また、成果や評価につきましては、毎年、この鶴岡市健康なまちづくり推進協議会、それから鶴岡市すこやかな子どもを生き育てるネットワーク推進委員会、鶴岡市歯科保健連絡協議会、鶴岡市自殺予防対策ネットワーク会議において進捗状況を報告し、皆様からご意見を聴取し検証してまいります。3ページをお開きください。計画の概要でございます。基本目標を「生涯にわたる健康づくりと健康寿命の延伸」として、これを目指すために基本施策と重点項目の2本柱を掲げております。基本施策は健康増進、母子保健、歯科口腔保健、自殺対策の4つの分野で構成し、重点項目の6つは4つの分野全体の健康課題の中で特に推進が必要とされるものになります。4ページ第2章は、市民の健康の現状と課題としてまとめております。最初に人口推移と予測、開いていただいて平均寿命、死亡率など代表的な指標を掲載しております。続いて、8ページ以降は29年度に実施しました市民の健康意識・行動調査の結果から10項目を抜粋したのものになります。調査につきましては、平成18年度、23年度につづき今回が3回目となり、3回の調査の傾向を示したものとなっております。簡単にご説明いたしますと、(1) 自覚的健康感、これはご自分が健康だと感じていますかということで、市民の自分自身の自己評価になります。これが低下傾向にあります。また、同じ年度ではございませんが、26年度の国の数値よりも低い数値となっております。(2) 健康行動、健康のために気を付けていることや行っていることがありますかという質問ですが、若干低下傾向にございます。9ページ(3) がん検診は、5つのがん検診がありますが、図12の肺がん検診を除くがん検診につきましては国の受診率より高い状況となっております。また、10ページの(4) がん検診を受けない理由になりますが、この中では、面倒だ、忙しくて時間がなく受けないという理由が高い状況になっております。(5) 歯の健康につきましては、歯みがきを1日に3回以上と回答した人の割合ですが、特に男性、中でも20歳、30歳代の男性が低い状況です。11ページ(6) 運動習慣では、健康づくりのために運動している人の割合ですが、全体で約1割が減少しております。(7) 食生活習慣につきましては、気を付けている人の割合が低下しており

ます。12ページ(8)肥満については3~4%増加しております。(9)睡眠、これは睡眠で休養がとれているかを訊いておりますが、とれていない人の割合が増加しております。また28年度の国の集計よりも高い状況となっております。13ページ(10)喫煙につきましては、減少傾向ではありますが、男女とも国の数値より高い状況となっております。14ページからは医療費と介護の現状が記載されておりますが、医療費につきましては、がん、高血圧性疾患、循環器系疾患の割合が高い状況となっております。18ページには昨年度、健康なまちづくり推進協議会の第1回目の協議会において、委員の皆さまより今後の取り組みについて頂戴いたしましたご意見を整理して掲載したものとなっております。21ページ、第3章はこの計画を推進するにあたっての「重点項目」と「基本施策」を記載したのになっております。ただ今説明いたしました市の現状や調査結果、委員の皆さまの声等から特に取り組む必要性の高い項目を重点項目として、また4つの分野の基本的な項目として基本施策、この二面から展開していくこととしております。また23ページには、計画を推進するにあたり、戦略として『知る』『学ぶ』『行う』というキーワードを設定し推進してまいります。24ページの基本施策につきましては、ただ今、鈴木会長から一つひとつ生活を振り返ってのお話でしたが、基本施策は何度も申しますが、4つの分野からなるもので、基本的なものを掲載しております。ページでみますと25ページ以降、健康増進、それから母子保健は56ページから、歯科口腔保健分野に関しては72ページから、自殺対策に関しては87ページから記載されております。詳細については省略いたしますが、本日配布した次第に綴ってある資料1をご覧ください。この計画の4つの分野の基本施策の評価指標と現状値、目標値をまとめたものになります。現状値というのは、この計画を策定する際の直近の数値が29年度でしたので、現状値が平成29年度、2017年度で、5年後の2023年度を目標としたものになります。この目標の実現に向け取り組んでまいります。また、進捗状況につきましては、先ほど進行管理のところでも説明させていただきましたが、毎年それぞれの協議会や会議で報告して参りたいと思います。概要については以上です。

②重点項目について

ア. 体制

—事務局説明(資料2に沿って説明)—

「いきいき健康つるおか21 保健行動計画」の取り組み体制について説明いたします。

資料2をご覧ください。保健行動計画では4つの分野の基本施策から6つの重点項目を定めております。この重点項目毎、課内にプロジェクト体制を設けて取り組んでおります。1. 野菜摂取と減塩、2. 運動^{プラス}+10、5. 食後は(歯)ツルツルについては、課内横断的に四係の職員による体制となっております。また、3. 胃がん撲滅、4. ママの安心サポート、6. 自殺対策のひとりで悩まず相談については、それぞれの担当係の体制となっております。右側の欄、今年度の重点的取り組みはそれぞれのプロジェクトチームが検討した具体的な今年度の取り組みです。取組の内容については、それぞれの担当から説明いたします。

イ. 今年度の重点的取り組み

—事務局説明(重点項目「1. 350g野菜を食べて8g減塩」について)—

6つの重点項目につきまして説明いたします。25、26ページ、資料2もあわせてご覧ください。1つ目、みごと野菜を食べてパッと減塩ですが、350g野菜を食べて8g減塩の取組

みについて説明いたします。野菜や塩分を適量取ることは高血圧などの生活習慣予防やがん予防につながります。摂取量の目標は全国的に、野菜は1日350g、そして塩分は1日8g以下となっております。健康意識・行動に関する調査や県民健康・栄養調査をみますと、野菜摂取と塩分摂取は両方とも目標に達していない状況になっています。ちなみに、この結果では野菜は285.3g、塩分は男性が11.2g、女性が9.6gという現状です。さらに先ほどの調査にもありましたように市民の減塩に対する意識が薄れていることがわかっております。こういった現状に対しまして、今年度はスマートイート、健康につながる賢い食べ方を推進してまいります。具体的には資料の①のチラシをご覧くださいと思います。食事の際、1つ目は食事の前後に水分をとること。それから2つ目としまして野菜から食べること。3つ目としまして一口20回よく噛んで20分以上かけて食べること、そういった食べ方を普及させるということです。この食べ方をすることにより満腹感がアップし、食べすぎを防ぎバランスよく食べる効果があります。このチラシを使いながら、健康につながる食べ方であるスマートイートの普及を図るために、健康教室や健診の場等で新たに健康教育を取り入れて働き盛り世代、若い世代にも推進してまいります。そして、健康教育でお話した際にはアンケートも行っておりまして、9月末現在でスマートイートを知っているという割合は46.3%でした。そしてスマートイートの食べ方を食生活に取り入れられると答えた方の割合は74.3%、約7割という結果でした。スマートイートにつきましては、まだ認知度が低い状況ですので、この食べ方を意識して実践することで健康につながることで、また、健康状態が変わることを引き続き様々な機会を捉えて普及啓発してまいります。それから来年度につきましては、野菜摂取を重点に推進する予定です。野菜に関するリーフレットの作成、例えばQRコードで野菜に関する情報が得られるようにする等、また、若い世代こそ野菜摂取が少ない状況でありますので、例えばカット野菜などの便利な野菜を活用した献立の考案やホームページへの掲載等を行い、機会を捉えて啓発し野菜摂取量の増加につながるよう、野菜を食べようという意識が高まるよう活動を進める予定であります。塩分につきましては、3年目に取り組みを強化し、段階を踏んで取り組んでいく予定であります。以上です。

－事務局説明（重点項目「2. 日常生活を活動的に！さあ運動^{プラス}10」について）－

運動部分に関して、資料の方につきましては、計画の31ページ（2）身体活動ということで、具体的な取り組みが記載されております。それと併せまして資料の②「Let's ちょこトレ」の方で説明をさせていただきます。計画の方の現状に記載されておりますとおり、健康意識・行動調査の報告からは、定期的に運動習慣のある人の割合は年々調査をする度に低下しているという現状があります。保健行動計画の身体活動、運動の部分について、日常的にプラス10分の運動を重点項目に取り組むということで、今年度の重点的な取り組みについて報告をさせていただきます。このプラス10分ということをイメージした時に、健康づくりのために運動の取り組みが大事だと理解していても、仕事や家事、育児等で毎日忙しく過ごしているという社会背景がみられているということは、計画の中の昨年度の8月の健康なまちづくり推進協議会の皆さまのご意見の中からも、働き盛りは忙しいのではないかとお言葉をいただいていることから自分たちも感じているところです。そういった背景の中で、運動のために時間をつくることは難しいと感じていたり、運動経験がない方にとっては、運動することにハードルを高く感じていらっしゃる方もいるのではないかと、担当者の中では話になっておりました。運動に

取り組む人の割合が増えにくいのは、現状がこんなところからきているのではないかと考えております。少しでも運動が生活の中に取り入れやすいものとして、日常生活に今よりプラス10分という普及の進め方を推進していきたいということと、運動に関しての負担感を減らしながら、健康づくりのために運動している方が増えることを目指したいと考えております。そこで今年度の重点的な取り組みとして「ちょこトレ」ということで考えました。ちょこトレに関しての資料は②の資料をご覧ください。ちょこトレのちょこっとトレーニング、“ちょこっと”というのは庄内弁の少しということではありますが、これは市民を対象にした会議や研修会のような人が集まる際の少しの時間、ちょこっとの時間に運動実技を行うという取り組みを示しています。運動の内容は、今日皆様方から5分前にお集まりいただき取り組んでいただいたようにラジオ体操をしていただいたり、あとは筋力トレーニング、ストレッチ等種類は問わずに実技を行うこととしています。この取り組みをきっかけに運動経験がない方には運動の手法を知る機会として、また、この程度ならできるかなと思わせて生活の中に運動を取り入れるイメージをつけることができる機会になればと考えています。ちょこトレを行った方々からは、ぜひそれぞれの地域や組織の中で話題にさせていただいたり、運動について地域全体の広がりにつなげていただければいいなと考えているところです。本日お集まりの委員の皆さまにも、今日体験していただきましたが、今後また地域の中で、また職場の中で、こういったような機会がありましたら、話題にさせていただいたり、実際に取り組んでいただければ普及推進に更につながるのかなと感じております。ぜひよろしく願いいたします。

－事務局説明（重点項目「3. 胃がん撲滅」について）－

資料については③「あなたは知ってる？ピロリって何？」と④「鶴岡市中学生胃がん予防事業」のチラシになります。また、行動計画の冊子では43ページからになりますのでご覧ください。鶴岡市において、がんは死亡原因の第1位となっています。胃がんは、がんの中でも、肺がん、大腸がんに次いで死亡原因が高くなっていますが、他のがんと異なることとして、胃がんの原因となる99%以上がピロリ菌によるものであることがわかっています。今年度は「胃がん撲滅」への第1歩として、まず、胃がんの原因となるピロリ菌について周知、特に、がんを未だ意識していないだろう若い世代への周知に力を入れて取り組んでおります。まず、ピロリ菌について知っていただき、検査を行い、陽性者は除菌をすることで、将来の胃がん罹患者を減らし、胃がんによる死亡率をゼロにすることにつなげていきたいと思っております。今年度取り組んでいる取り組みとして初めに紹介するのが、中学生胃がん予防事業です。中学生2年生を対象に学校定期検査の尿検査でピロリ菌検査を行っています。平成29年度からの継続事業ですが、今年度は今年4月に受診勧奨を行ったことで、一次検査同意率が昨年度は70.3%でしたが、今年度は84.8%となり、受診者を増やすことができました。

次に照会させていただくのが、さわやか健診受診者への周知です。今年度、別紙のピロリ菌についてのチラシを作製しました。39歳以下受診対象のさわやか健診では、昨年度までピロリ菌検査ができませんでしたが、今年度からは、希望者はオプションで検査できる体制にしました。このチラシをさわやか健診受診者へ、問診票に同封し郵送してピロリ菌検査をお勧めしています。健診は10月から始まりますが、問診票に同封したことで、電話で「ピロリ菌について初めて知った、受けた方がいいですか」などの問い合わせが何件か寄せられております。また、40歳総合健診受診者へもピロリ菌について周知を行いました。今年度40歳となる方を対

象とした 40 歳総合健診でもピロリ菌検査を追加できますが、今年度から保健師がピロリ菌についてのチラシを配布し健康教育を行いました。40 歳は各種がん検診のスタートの年齢でもあり、この機会にピロリ菌検査を受診することで、自分の胃がんリスクを知っていただき、今後の胃がん検診を意識して受診していただきたいと思っております。また特に、今年度と来年度は、健康管理センターでピロリ菌検査を半額で実施できるキャンペーンを行っております。市でもこの機会にピロリ菌について市民への周知に力を入れ、胃がんは予防できるがんだということを知ってもらい、将来の胃がん撲滅につなげていきたいと思っております。引き続き若い世代だけでなく、地域の健康教育などでも市民へ周知していきたいと思っております。

最後に、検診の受診率向上に向けた取り組みについてお話させていただきます。がん検診の受診率については、どのがん検診についても、60 歳代、70 歳代の受診率が高く、50 歳代 40 歳代と若い世代になるにつれて受診率が低い状況となっています。こういった状況を踏まえ、若い世代の受診率向上に向けて、胃がんの分野では、さわやか健診と 40 歳総合検診について、胃がん撲滅に関して知識を深め、検診を行っていただけるよう取り組んでいるところです。毎年、受診率向上のために、日曜日がん検診を実施したり、今年は日曜日のがん検診の中でも乳がん検診の日程を増やしたり受診環境を整えることを行っております。また検診未申込者・未受診者へ個別に文書やハガキで受診勧奨や、電話での勧奨を行ったりしてありますが、受診率は横ばいになっている状況です。今後も受診率向上に向けて、胃がんプロジェクトチームで新しいアイデアを出していきたいと思っております。

－事務局説明（重点項目「4. ママの安心サポート」について）－

今年度は取組柱を子育て世代包括支援センターの機能強化、サポートプランの推進としています。母子保健分野の計画は 5 6 ページからになります。資料は、資料綴の⑤、⑥、⑦になります。最初に子育て世代包括支援センターの機能強化の取り組みについてです。⑤のパンフレットをご覧ください。鶴岡市では、妊娠、出産、子育てまでの切れ目のない支援体制の強化・充実のために、平成 30 年 6 月に、ここにこ・ふる内に「子育て世代包括支援センター」を開設しました。妊娠、出産、産後のサポートについては主に健康課が支援を担当しています。子育てサポートについては、主に子ども家庭支援センターが担当しており、連携して支援しています。他に医療機関などの専門機関と随時連携しながら推進しています。具体的な事業について主なものをパンフレットに掲載していますのでご覧ください。次にサポートプランの推進の取り組みについてです。サポートプランの具体的な内容の周知については、⑥、⑦のリーフレットを使用して行っています。始めに⑥の資料ですが、こちらのリーフレットは、妊娠から赤ちゃん誕生までのプランとなっています。母子健康手帳交付の時に妊婦さんに配布しております。資料⑦のリーフレットは産後編で、出産から 1 歳頃までのプランとなっております。健康課の関わりは、妊娠期から出産期までが中心になることから、1 歳頃までのプランとなっております。鶴岡市では生まれたお子さん全てにできるだけ早く、遅くとも生後 2 ヶ月までに家庭訪問を行っておりますので、訪問時に産婦さんに配布しております。まずは色々な支援があることを知ってもらうこと、相談先を知ってもらうことが大切で必要だと感じていますので、直接、妊婦さん産婦さんに話をして紹介しています。保健行動計画の母子保健分野の計画については具体的な目標のところの主語が行政になっていますが、サポートプランの目標の主語は市民の皆さんとなっています。ママが自分でできることをママの目標、家族が支援できることを

家族の目標としてあらわしています。そして目標を実現するために鶴岡市のサポート、具体的な事業名と事業の内容を紹介しながら話をしています。当事者や家族だけでなく、地域全体で見守る時、サポートプランがあることを知っていれば、支援があることや相談先をアドバイスしていただくこともできるのではないかと思いますので、地域の皆さんにもPRしていくことが大切だと思っています。またサポートプランにはありませんが、子どもが成長していくとともに、様々な不安を感じたり抱えている場合は関係機関と連携し支援しています。更に健康課では、リスクの高い方のサポートだけでなく、子育てしやすい地域づくりや住民同士の助け合い・見守りがあるなどの子育てしやすい地域づくりにも力を入れていきたいと思っています。

－事務局説明（重点項目「5. 食後は(歯)ツルツル」について）－

歯科口腔保健での重点項目は「食後は(歯)ツルツル」ということで、今年度の重点的取り組みを、企業向けポスターの配布と啓発用キシリトールガムの配布としております。歯科口腔保健については保健行動計画の72ページからと、資料は⑧と⑨になります。歯科口腔保健では、「ライフステージに応じた施策」「サポートを必要とする人への施策」「社会環境の整備に向けた施策」の3つの柱で施策を展開することとしており、今年度は「ライフステージに応じた施策」の中でも、関わりが薄くなってしまう青年期・壮年期の方々へ何とか働きかけができないかと取り組みを考えております。歯の健康を保つことは、食生活だけでなく、顔の印象や話すこと、さらには体全体に影響してきます。歯を失う最大の原因の一つであります「歯周病」は、肺炎や動脈硬化、糖尿病など全身に影響を及ぼします。歯周病は、本人の自覚と正しい知識を身につけることで予防することができる生活習慣病です。歯周病の予防には、毎日の正しい歯みがきが重要となってきます。平成29年度に実施しました健康意識・行動調査の結果では、「一日に歯みがきを何回しますか？」の問いに、一番答えが多かったのが「2回」ということで、48.4%でした。「3回以上」と答えた方は、全体で24.1%と、少ない現状でした。また、歯みがきの回数が多いのは、男性より女性、高齢者より若年者でした。歯科口腔部会では、「2回」の歯みがきのは、おそらく朝と夜の2回だろうと推測しました。そこで、もう1回、昼食後の歯みがきを習慣づけていただけるように、昨年度は「職場でも歯磨きを」の男性版のポスターを作成し、出羽商工会へ伺い事業所への掲示をお願いし、普及・啓発にご協力いただきました。昨年度のポスターの絵が男性で、女性のお手洗い等へ男性版を掲示するのは抵抗があるだろうということで、今年度は資料⑧の女性版のポスターを作成しました。今年度は、まず、市役所をはじめとする市の関係施設へ掲示し、昼食後の歯みがきが習慣化となるように普及・啓発に努めてまいります。それから、計画の79ページの表28歯周疾患検診の年代別受診状況についてですが、平成29年度は受診率が全体で4.1%となっています。昨年度の受診率は4.6%となっておりまして、少しではありますが向上になっていきます。が、まだまだ受診率は低い現状です。その中でも、50歳の受診率が1.5%と低いため、働き世代の方々へ働きかけることができないかと考えました。健康課では、庄内保健所、血液センターと連携しまして献血を行っています。年間約100個所の事業所や高校等へ出向いて献血を実施しています。そこで、この、事業所等へ出向く機会を活用し、歯周病が急増する年代の方々へ歯の大切さを知っていただくために、献血記念品とあわせて鶴岡地区歯科医師会で作成したリーフレット「知ってトクする歯周病のはなし」を活用させていただき、このリーフレットに啓発用キシリトールガムを添付し配布することとしました。これまで7月に、にこ・ふるで献血が行われた際には42枚、8

月の市役所では53枚配布いたしました。今後、事業所等での献血の際に配布し、歯の重要性を見直すきっかけをつくり、健康な歯を保ち、心身ともに健やかに健康寿命を伸ばすことにつながっていくことを目的に啓発していきたいと考えています。

こちらの女性版のポスターですが、委員の皆様の職場などにも掲示していただけるようでしたら、お声がけいただければと思います。どうぞよろしく願いいたします。

－事務局説明（重点項目「6. ひとりで悩まず相談」について）－

この項目は自殺対策に係る項目です。自殺対策計画は自殺対策基本法の改正により全ての市町村に計画の策定を義務付けられたものです。概略をまとめたもの資料⑩自殺対策計画を配布しておりますのでご覧ください。開いていただきますと、鶴岡市の自殺の現状が最初に記載されております。鶴岡市の自殺の死亡者数は減少傾向にあります。性別、年代別をみますと、男性は若い世代、女性は働き盛り世代、高齢者など、全ての年代で多くなっています。女性は高齢者が多くなっています。自殺の動機、原因をみますと、1位が健康問題、次いで経済・生活問題、次に家庭問題、勤務問題となっています。健康問題の詳細をみますと、これは全国の統計になりますが、うつ病の悩みの影響が大きな原因となっています。右側の方に鶴岡市「健康意識・行動調査」の結果が記載されておりますが、相談や助けを求めることへのためらいを感じている市民が4割と少なくない結果となっていました。睡眠で休養がとれているかについては、あまりとれていないという市民が3割という結果でした。以上の実態から自殺対策の目標として、下の方にありますが3つの目標をかかげております。1つは、自殺死亡者の減少。2つめに相談することによってためらいを感じる人の減少。3つめに、睡眠で休養がとれていないと思う人の減少、としております。取り組みとしては裏面の方に基本施策を策定し、これに基づき実施していきます。自殺対策は行政・企業・団体組織などが連携を図ることで、悩んでいる人がどこかでつながり生きる道が選べるように、ということが、生きることの包括的な支援を行っていくことができることが重要となっておりますので、本市におきましても市役所内の関係課、また関係機関・団体と連携し取り組みを推進していきたいと思っております。重点項目としては②の目標、相談することによってためらいを感じる人の減少として、悩んでいる時やつらい時に人に相談すること助けを求めることの普及・啓発と、悩んでいる人に気づいたら声をかけ、話を聞いて相談機関につなげることでできる環境づくりを進めていきたいと思っております。具体的な取り組みの一つとして、こころの健康づくり出前講座を行っていきます。内容につきましては資料⑪のチラシをご覧ください。こちらは開催希望の職場等に出向いて行きます。講話の内容としましては鶴岡市の自殺の現状などの情報提供や、うつ病の理解やストレスコントロールについて、また身近な人や職場の人などのこころのSOSへの対応など、こころのサポーターの役割についての講話などを行っております。昨年度は企業などの職場や民生委員さんなど関係職種、合計9ヶ所に出向いて実施しております。今年度は、現在3ヶ所で実施しました。目標としては年5ヶ所以上を目標としております。委員の皆さまの職場でも、ぜひ開催についてご検討いただき、開催希望があればご連絡いただきたいと思いますのでよろしく願いいたします。

(2) 健康意識・行動調査分析結果について

－事務局説明（資料3に沿って説明）－

資料3をご覧ください。この度の分析は健康意識・行動調査からの世帯年収と睡眠で休養が

とれているかについての集計結果です。経緯は保健行動計画策定委員会におきまして、自殺対策計画の中で所得と健康関係に質問があったこと、自殺対策では睡眠、休養が重要な項目であることから、この協議会アドバイザーの武林先生にお願いしたものです。2ページをご覧ください。この表は世帯年収別、男女別によるグラフです。世帯年収による大きな傾向は見受けられません。記載とおり600万以下の場合、男性の方が休養がとれており、600万以上の場合は女性の方が休養がとれていました。3ページをご覧ください。こちらの表は世帯年収別、年代別によるグラフです。こちらも世帯年収による大きな傾向は見受けられません。記載のとおりどの収入階層でも65歳以上は約8割が休養がとれているようです。64歳以下では約6割が休養をとれており約4割はとられていないというような状況です。この二つの評価からみえてきたことは、睡眠、休養については、世帯収入による傾向は見受けられませんでした。男女別、年代別では傾向が見受けられました。

4. 意見交換

(委員) 今、睡眠の話ありましたが、年をとるとあまり眠くなくなる。水分寝る前飲んでる。眠ったと思うと目が覚める。2時間に1回位起きる。また寝たなと思うと夢をみる。起きるたびに夢が違う。これは睡眠と休養に関係あるのか。休養と夢は何か関係あるのか。睡眠中、脳は動いているのか。

(アドバイザー) 睡眠は、目が動いている時と、動いていない時があるが、動いている時眠りが浅くなっていて、たぶんそういう時に夢をみている。すぐ寝た人は、たたいても起きないと思えますが、寝た瞬間が一番深くなっていて、また1時間半くらい経つと浅くなる。で、また深くなって、深いのも一番最初よりは深くなって、だんだんだんだん繰り返し浅くなる。4回位繰り返すと、6時間位経って目がさめる。ところが、年齢とともに深さがちょっと浅くなる。ということとお酒を飲んで寝ると眠りが浅くなる。そういうことが合わさって、眠りが浅くなったと感じたり、今日は浅いなと感じたりする。そういうことの中で良い調子で飲んだ時はちょっと浅かったりということがあると思えますが、それが年齢とともに変わってくる。そういう意味では、睡眠のとり方休養のとり方が結構難しい。子どもはたたいても起きないでよく寝てますが、どうしても年齢とともに変わってくる。睡眠をよくとりましょう、休養をよくとりましょうと言っても、最近は睡眠の質とか状況によって変わるので、そこをどうやったらうまくいくか皆で考えましょうというのが、睡眠の考え方。

(委員) 熟睡はない。浅い睡眠の状態でも、普段眠たいということはない。

(アドバイザー) 深いところもあるから、大丈夫。ずーっと浅いということはない。

(委員) 一番気になるところは、子育て世代や、働き盛りの30歳代から40歳代の健康意識がどうなのかというところ。高齢になればそれなりに健康意識も高まると思えますが、働き盛りは忙しいのもあるし、子育てで時間がとれないというのもあると思えますが、人口も減少している中でそういう人たちの健康こそ一番大事だと思ってお聞きしていました。そういう世代への啓蒙というのをどうしていったらいいんだろうなと思いながら聞いていました。

(事務局) 私たちも働き盛り年代とどうかわかっていったらいいか、悩んでおりますが健康課サイドでできることと、すこやかネットの委員の皆さまとも、課題を一緒に共有してどういうことができるかなと一緒に考えていきたいと思えますので、よろしくお願いたします。

(委員) 先ほどの睡眠の深さということでしたが、睡眠の深さは筋肉の量とも関係があると言わ

れています。筋量が減ったり筋肉の活性が劣ってきたりすると睡眠も浅くなっていくという傾向があるようなので、ぜひ筋トレをなさってみてください。ぐっすり眠れるようになるかもしれません。8ページ、市民の健康意識のところですが、自覚的健康感が年々落ちているのが、とても残念だなと思います。これだけ色んな健康のための情報発信をしたり検診を受けましょうと言っている、自分が健康だ、健康で幸せだと思えることができなければ幸福にはつながらないのかなと思う。一番難しいところなのかなと思うのですが、課題なのではないかなと思います。色んな取り組みがなされていて、特に「ちょこトレ」など、今日もやらせていただきましたが、色んなところで、ちょっと運動を意識するということが、とてもいいと思いました。職場などに案内するのももちろんですが、中学校、高校の講演会、保護者会で運動してみるのも良いのかなと思います。ちょうど運動不足だといわれる世代の方たちが集まっていることにもなりますし、親子で運動を考える、健康を考える意識にもなるかと思うので。例えば、中学校、高校の保護者会の時に運動しましょうと。誰が言い出すと実現するのかなあというところが難しかったりするのですが、学校保健委員会の方から働きかけていただいたりとか、教育委員会の方から学校行事の時に運動を取り入れましょうみたいに言っていただくと、つながっていく、具体的に動いていくことになるのではないかなと思います。私も保護者として機会があったら、こういうこともありますよと発信していきたいと思います。

(事務局) とても心強いお話でした。健康課で学校保健委員会は保健師も関わっております。どういったテーマでそう関わるかは学校の意向もありますけれども、今おっしゃったように、例えば運動一つにしても誰がやりだすかというところは、しっかり考えて向き合っていきたいと思います。

(委員) 色んな取り組みがなされているが、少し、あまりいい方向に向いていない結果が出ているというのが、きっと色んな理由があつてのことと思って聞いておりました。8ページ、自覚的健康感もそうですし、健康行動とかがん検診も何となく下がりぎみだったりとか、11ページの運動習慣、食生活も10年前から比べるとやや下がっているというのは、やはり高齢化が進んでいるという人口構成が変わったということもあるのかなと。市民5千人を無作為に抽出したと書いてあるが、その5千人のサンプルというのは、高齢化しているのか。或いは同じ年齢にしているのか、調整しているのか。

(アドバイザー) 調整している。

(委員) そうであれば、年齢以外の他の要因があると思いますが、何かころあたりというのはあるのでしょうか。

(事務局) するどいところをついてくださいました。こういう結果が出た、状況はデータで示せますが、なぜこのようになったかというところまでは、なかなか難しく落とし込めていないというのが現状です。自覚的な健康感が、自分が健康だと感じている人が減ったというのは色んな、健康寿命を試算するときにも、自分が健康かどうかという自覚的健康感というところは重要なところですが、色んな面で何かしら鶴岡市の市民の特徴、なんといいですか控えめなところで、私は元気なんだ、健康なんだというのが、控えめに、まあまあだとか、いやというか、そういうのも憶測でしかないんですが、地域的な社会的な面もあるのかなと。運動も、運動というバレーをするだとか走るだとか、本当に運動という捉え方をしてしまって、そういう運動はしていない、できないと思ってしまうところもあるのかなと。国の方でも運動＝スポーツ

ではなく、生活の掃除だとか、全部身体を動かす日常的な活動量も含めるということもいつてきているので、スポーツだけが運動ではないというところが、まだ市民の方に周知されていないのかなということは考えられると思います。

(委員)今日の初めのラジオ体操とても良かったと思います。職場では毎月1日にはしています。他の会議等でも取り入れたいと思いますが、会場が広くないと狭い会場ではできないし、どう取り入れていけるかなと考えていました。スマートイートの食前に水を飲むというのは知らなかったもので、野菜から食べるというのは聞いたことがあるんですが。チラシもraitたいなと思います。歯のポスターも、去年男性版はもらって職場には貼ってありますが、女性版のももらっていききたいと思います。

(事務局)昨年度、歯のポスター男性版、貼っていただきありがとうございます。ぜひ今日お話ししたように商工会議所の方でも広めていただきたいと思います。今後とも、がん検診等も含めて事業所への周知どうぞよろしくお願いいたします。

(委員)小学校に勤務しているので、どうしても子どもと絡めて偏った見方になるかと思いますが、睡眠に関して、睡眠の妨げの要因ということで、その中に「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」があがっているんですけども、見ていくと女性についても男性についても20～39歳の方での割合が20%代半ば位ということ。ちょうどこの位の年代は小学生の子育ての世代だと思うんですが、親御さんもメディアにかかる時間が長いというのがはっきりとわかる資料だと思う。小学校、中学校でもメディアに関する時間が問題になっていて、メディアだけ切り離して考えるのではなくて運動量の低下であったり、睡眠時間の短さであったり様々なところに関係すると思って見ておりました。沢山の方が関わって重点項目の目標達成に向けてお仕事をされていて、人数がいる分、心強いなど、小学校だと養教は一人なので、大変心強い人数だと思うのですが、横のつながりはもちろんあると思いますが、総合的に見て、運動であったり睡眠であったり、それからメディアとの関わりであったりとか心の問題であったりとか、バラバラでなく全体をみていくことも大事なかなと思いつながら、一つお願いとして、小学校に入ってくる段階で既に、スマホ、ゲームとか見せてもらっているようなので、小さいお子さんのメディアの関わり、お父さんお母さんの自覚的健康感というのをあげていただきたいと思います。

(事務局)母子保健の分野では情報提供、こいつった計画に絡めてのご意見いただいたような内容で、思い浮かぶものといつますと乳幼児健診を行っている中で、お子さんの健康リズムや生活の要因が常に親御さんと生活実態に深く影響されているなとすごく感じます。そんな中で、例えば妊娠届出においでになった方には様々な資料をお渡ししているんですが、お子さんが生まれる前からいつつたようなメディアとの接触、中にはお子さんが喜ぶようなアプリとか、スマホでちよつとお子さんの気を引いて泣いて困つた時に見せるとか、抱いてあやすというよりもアプリでスマホをかざすというようにも実際みられるという実態もありますので、そういつつた今のメディアの活用については、もう一度親の立場で考えて、子どもとメディアの接触をどのように親として判断していくかということ、妊娠届出から各乳幼児健診の場面場面では、情報提供などを行っているという取り組みは進めております。また、子育てに関しましては健康課だけではなくて、先ほど重点の方の説明でも申し上げましたが、子ども家庭支援センターの子育て支援の担当部門と連携をしまして、情報提供も含めまして、切れ目なくサポートし

ていく体制をとっておりますので、十分な体制といい難い面もあるかと思いますが、課を越えての連携は少しずつ広がってきているという事は言えるのではないかと思います。また、学校保健委員会ですとか、すこやかネットの出前子育て懇談会などでも、こういったメディアとか生活リズムをテーマとした色々な懇談の場を、学校からご協力いただきまして啓蒙させていただいておりますので、そういった連携を取りながらの事業を保健行動計画と併せて進めてまいりたいと思っております。

(委員) 6つの重点でベースになっているのが、やはり働き盛り世代、子育て世代との連携で、どうやっていくかというのをテーマに取り組みをされているなと感じたところです。庄内保健所では、妊娠時からの喫煙状況調査等を各市町さんのご協力をいただいてやらせていただいているところですが、3歳児健診にいらっしゃっている親御さんの喫煙率が、庄内全体で父40.2%、母7.3%ということで、今年度までだんだん下がってはきているんですが、やはり子育て世代にどう入り込むかということが大きい課題だなというふうに感じております。企業といますか職域の皆さまと今後どういうことができるかなというところもポイントに考えていかなければいけないというところを、ちょうど今考えている部分だったので、そこ日常生活の活動量の問題とか、スマートイートの問題、それからこころの問題、食後の歯みがきの方も、皆様と一緒に考えていくことが非常に重要だなと感じたところです。

(事務局) 保健所さんとは色んな面で連携とか になってもらいますので、今後ともどうぞよろしくおねがいいたします。

(委員) 農協的な立場からでは、この重点項目 350g 野菜を食べて 8g 減塩ということで、野菜の消費も、野菜を食べていただくのも非常にありがたいので、とてもいいなと思っておりました。一つ教えていただきたいのが歯科口腔保健のことで、歯みがきの回数の割合ということですが、1日2回の割合が48.4%、3回が24%ということで、どちらかという私は、3回みがきたいんですが、なかなかできなくて現実には2回にとどまっている。その要因としては、職場の歯みがきのスペースが限られている。台所、トイレしかない。そこで教えていただきたいのが、皆さんの職場で歯みがきのスペースや何か工夫していることあれば、ぜひ教えていただきたい。職場でも、ぜひ3回目指して啓発したいので、教えていただきたい。

(委員) 喫煙所になっている所を歯みがきスペースにしてはどうか。

(委員) 喫煙所が外にある。

(事務局) 今結論を申すことはできませんけれども、今は24時間営業とか働き方も様々ですので、営業の方ですとか、なので健康課でも1日3回というところがどうなのかと。ただ、食後にみがこうということから、正しい食生活としては1日3回は基本的なので、基本1日3回食後にみがこうということ。ただ、仕事柄、外に出ててみがけないとか、歯ブラシを職場に持っているとか、環境もそうですし。学校でもやっているところもあります。一斉に大勢の子どもたちが歯をみがくことが困難でみがけないとか、環境はとても大事です。今日話を聞いて、ただ歯をみがきましょうだけではないんだなと、なおさらそう思いましたので、どいうったアイデアがあるかということは何かの機会に。事業所で、なかなか歯みがきできない環境、逆にポスターを貼っていただいた時になかなか貼っていただけなかった職場だとか、環境が整っていないでダメだとか、そういうふうに感じていらっしゃる事業所さんはありますか？

(委員) 男性版ポスター貼っている。職場でも館内全部の洗面所に貼ってあるが、やはり昼休み

しかできないと思うので、お弁当も洗ってすぐみがく人、一休みして1時前にみがく人、トイレでみがくとか、結構工夫してみがいてます。そんなに広くない洗い場ですが、みがきながら待っている。

(委員) 健康課の男性の皆さんはいかがですか。

(事務局) 1時前に歯みがきをしています。市役所の方ですと水場が限られていますので、歯みがきをしている間は廊下でしている職員がおります。それはほとんど男性で、女性はだいたい水場やお手洗いでみがいていますが、男性は最後のすすぐ時だけ水場を使うというような形でやっています。

(委員) 食生活改善推進委員会では、健康の問題で重点に掲げられているように野菜 350g、それに減塩、薄味に慣れようという目標を掲げまして、地域の健康づくり増進のために色々な活動を行っております。野菜の方はあまり心配していないんですが、心配なのは減塩についてです。減塩について意識は高まってきているなという感触はあるんですが、でもまだまだ地域の方々まででないのかなという不安を持っています。例えば男の料理教室をやった時のことですが、減塩 8g 割 3 で栄養士さんが献立を考えたのを作るんですが、ある時、途中味をみたら薄味でおいしくないから勝手にみそを足した、そして食べる時に、みそ足したけどまだあまいという話がでました。地域での色んな飲み会の中でも食改のごちそうでは食がすすまないと言われる。自分のいいように食べて人生終わりならそれでいいと、そんなふうと言われる人もいます。減塩についての意識はまだまだ届いていないんだあところを、すごく課題に思っています。今後、私たちの手で何ができるかなあというのが私たちのおっきな課題です。

(事務局) 食改さんの役割は幅広く奥深くということで。今おっしゃた減塩に関しては、鶴岡市全体でもそうですし、東北地方に関しても課題があるといわれていますので、地道にといいですか、これからも減塩に関しては決してあきらめることなく、それがなぜ必要かというところは、武林先生も色んなところで研修とか講義してくださいますが、やはり高血圧予防、そういったなぜ必要かというところをきちんと伝えていながら、地道な活動にはなると思いますが、食改さんのお力を借りながら私たちも進めていきたいと思えます。

(事務局) 塩分につきましては、どうしてもみそとか、醤油とか塩を考えて塩分を多くとっているとわれがちですが、県民栄養調査の結果によりますと、その他の調味料ということで、ソースや、ドレッシングなどでも多く取っているという現状がわかってきております。そういったことも併せて周知していきたいとしているところです。

(委員) この8月で70歳になった。町内では、百歳体操というグループと、もう一ついきいき体操というのを 75 歳以上の一人暮らしの高齢の方を対象にやっている。町内に出不精の方がいまして外に出たくなないと。ちょっと話変わるのですが、89ページ鶴岡の人、自殺が多いかなと思っていたのですが、要は出不精にならないように、いい夢をみるようにではなくて、いい夢を描くように。町内の人にも、ただ長生きしたいというだけでなく「～したいから」という目標を持つ生き方をした方がいいんじゃないかと。鶴岡の人の自殺者が少なくなるようにと思っております。今月は年金の支払日ですが、前は通帳に記帳して帰る人がほとんどでしたが、最近はずぐ現金化している時代。大変だなと思っている。

(事務局) 鶴岡市では高齢者の自殺がとて多いという現状にあります。なぜ？というところははっきりわかる場所はないのですが、そういうふうに前向きに楽しんで生きるという目標が定

められて生きられたらもっともっと楽しく生活できる人が増えるのかなと思いますので、そういう働きかけもこれからしていきたいと思います。

(委員) 今日出席して私、何に当てはまるんだろうと思っていたんですが、連合会の方でも最初か最後にラジオ体操を入れようとか、タンタンタッチ体操を入れようとか。やはり自分たちからそういう運動とか健康に気を付けなくてはならないのではないかと考えている。塩分の話が出てましたが、3学区の方で22日健康まつりをやりまして、塩分がどれくらいか測ったら6%で、健康だなあと。ただ、みそ汁を朝と夜の1日2回とると、6%ということは塩分とりすぎなのかなあと思いました。庄内では枝豆の時期に、塩いっぱいふると甘み出てうめなやのおと言いますが、生かさず殺さずと笑ってますが、意識付けというのは笑いながらだと頭に入るし耳にも入って止まると思ってます。ですので、何の会でも連合会でも3学区でも、まず皆化粧して来たんだから、おしゃれして来たんだから、まず笑って会議は終わらしましょうとしているのが何とか浸透してきたのではないかなと。野菜はいっぱい食べているようでも足りないというのが自覚できたので、色んな人の情報というのは大事だなと最近感じています。

(事務局) 26地域に保健衛生推進員の会があつての連合会です。この連合会は何かここでやろうとか、決めたことは26の地域に広がっていくことになりますので、会長からはいつも引っ張っていただいて感謝いたします。ぜひ体操のこととか塩分のこととかも笑いながら広げてほしい。こちらと一緒にやりますので、ぜひよろしくお願いします。

5. アドバイザーによる講評

武林アドバイザー

皆さんから色んな角度でお話伺うことができ、なるほどなあと思いました。今回の6つの重点項目に関してですが、最初に市の方から説明があつたように、今回から「いきいき健康つるおか21」というのは4つの計画が一緒になっていますので、ちょっとパッと見るとこの6つがバラバラのような感じがたぶんすると思います。一方で、今日皆さんからお話伺っていて、やっぱり4つを一緒にして良かったと思えました。一つの切り口が隣の切り口につながっていて、バラバラにやるよりも一つのテーブルにのせて、皆で色んな事を考えてみるとそのつながりが見えてきます。子どもの睡眠という事から切り口があつて、そこからスマホの使用があつて、親の世代の話になってと、色んなアプローチを皆で考えていくことがすごく大事。担当の皆さんは6つの重点項目それぞれ大変だと思うのですが、非常に良かったと思います。一番大事なのは、この計画は2019年度から始まって、5年間の計画ということですので、5年後にこういうことやって良かったと言えるような、そういうことを是非この協議会の中で色んな情報を皆さんから出していただけたらと思います。このもともとベースになっている「健康日本21」という国の政策の中では、ライフステージという言葉が出てきますが、生まれてから死ぬまでを一つに考えて、先ほどお話があつたように親の世代と子どもの世代とすごく密接になっていて、子どもの時の生活習慣が親の世代になった時の健康を決めていて、その親の世代が高齢者となった時の健康ということになりますので、やっぱりつながるように。今年は、今日説明があつた6つの重点施策が行われますが、これで終わりではなくて、その経験をこの場でフィードバックして、また皆さんもその意見を言って、では次の年は違う世代でそれを展開しようとか、これとこれをつなげて次の年はやってみようということで、小さな取り組みをつな

がるように是非考えていただきたい。ここにいらっしゃる委員の皆さんは、逆に現場の側でみていただいて、どんな小さなことでもいいので気付いたことをフィードバックしていただくと、きっと5年後には良い成果。私も健康意識・行動調査のデータを大学の方でまとめさせていただいて、確かにちょっとずつ良くなっているものと悪くなっているものとありますが、それは世代の違いであつたり色んな理由があると思いますが、一概に本当に悪くなっているかというのは、控えめな鶴岡の皆さんだからかなとも思いますが、せっかくやっている取り組みが次につながるように或いは隣の世代につながるようにというのを意識していただきたい。そういう意味では、例えば次の2月の時には、今回6つの施策をやっていただいて、こんなふうにやりましたというのではなくて、ここが課題だったとか、ここがなかなかうまく受け入れてもらえなかったとかというのがあがってくると、次の年に展開する時に色んな事がみえてくると思いますので、5年間あるというのを念頭において、5年後にライフステージ全体にわたって色んな活動に広がっているということがわかるといいのかなと思いました。

もう一つは、先程ご説明の中の最後に世帯年収別の睡眠によるデータをご説明いただきましたが、皆さん意外な結果ではなかったですか。私もデータを解析した時は、やはりなんだかんと言っても、世帯年収別に、比較的年収が高い層というのは睡眠とか色んなことも余裕があるのかなと思いましたが、今回、実は市の方と相談してもう少し別の健康行動についてもみてみたのですが、必ずしもそうではない。日本全体のデータでみると実際には、やっぱり年収が高い層の方が、色んな知識もあつたり、色んな余裕があつて、健康行動をとりがちなのですが、必ずしも鶴岡はそうっていないということがあります。こういう健康施策をやっていく時には社会環境を十分よく理解して。というのは全国同じではないので、その地域にあわせた色んなアプローチしていかないとうまくいきませんよというふうになってきていますので。ここはもう少し市の方でも、いったい鶴岡の社会環境状況はどうなっているのか、先程もお話あつたように、地区によっても違うでしょうし、世代によっても違うと思いますけど、鶴岡はどういう特徴があるかということをもう少し市の方でも掘り起こして、それに基づいて次を考えていく必要がすごくあるのかなと思いました。だんだん年齢上がっても、仕事をするような時代にもなっていますし、どんどん変わってきていますので、それに後追いにならないように、もう少し市の状況、社会環境を知らないで、なかなかいつも勉強することばかりと今回感じた次第ですので、そこもぜひ次までに、私の方もまだ考えたいと思いますが、そうすると皆さんからの色んなご意見と併せて考えると、次どうしたらいいかが見えるんじゃないかと思いました。それから最後ですけれども、保健所の方からもお話ありましたが、働く世代へのアプローチは、いつも難しいねとなるんですけど、特に鶴岡の場合には高齢になっても働きたいとか色々あるんだと思いますが、ちょうど国の方でも、今後こういう健康をやっていく上で、地域からも職域からも届いていないというところが結構あるということで、地域・職域連携推進を見直すというのが開かれまして、保健所も市の方もご存じだと思いますが、地域・職域連携推進ガイドラインが新たに改定されました。その委員に加わっていたのですが、例えば小さな企業は、なかなかがん検診行こうと思っても行かれないとか。前、松田所長さんがいらっしゃった時に庄内ではやられましたけれども、なかなか日本全体ではやられていなくて、そういう問題であるとか。それから鶴岡の場合はちょっと状況違うかもしれませんが、パートだったりとか、扶養に入っている方に、検診の機会が市側からうまくアプローチできないと取り残されたりだとか。

どちらからもアプローチできてない人たちをもうちょっと何とかしようということで、国の方もガイドラインを改定しました。主体は県と保健所、二次医療圏で、市はそのメンバーという形なのですが、そういう意味では、過去庄内は今まで市の取組みで色んなこと保健所とやってきましたので、是非このガイドラインもう一度、保健所ともご相談いただいて、それを活用して、この協議会とうまく連携すると、私はそういう意図でガイドラインも市の役割もちゃんと入れてくれとお願いしたんですが、それはやはりここ鶴岡、庄内の取組みが念頭にありましたので、せっかく作ってきたモデルですので、そういうことも活かすと、今日やってきた6つの重点項目がもっともつとつながるといような気がしましたので、それを意識していただくといいのかなと思いました。ということで、また、2月の時にはどれだけ進んだという事を是非伺えればいいのかと思いました。

(事務局)

ありがとうございました。先生には、健康なまちづくり推進協議会もそうですし、特定健診特定保健指導のアドバイザーも、鶴岡市の生活習慣予防の観点では大変お世話になっており、また未来調査の関係でもお世話になっております。これからも、保健行動計画の推進にあたりご指導いただきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

6. その他

事務局

- ・事業の案内について
- ・広報つるおか11月号に掲載された保健行動計画の特集について

7. 閉 会

(事務局)

2回目開催の予定日の連絡：2月6日（木）午前9時30分から