

令和2年度第1回鎌ヶ谷市健康づくり推進協議会会議録

開催日時 令和2年10月1日（木） 午後1時30分から午後2時30分まで

開催場所 総合福祉保健センター4階会議室

出席委員 委員 9名

石川宏貴会長、赤岩けさ子副会長、石川広己委員、滝口順子委員、吉野たず子委員、横井隆子委員、和田多恵子委員、今井崇徳委員（代理 星直子氏）、関根延年委員

欠席委員 委員 1名

杉戸一寿委員

事務局 健康増進課本間課長・館岡主幹・鎌田予防係長・舟波成人保健係長・林母子保健係長・角田主査・近栄養士・氏家歯科衛生士
株式会社ジャパンインターナショナル総合研究所 山下氏 深町氏

傍聴者 0人

配布資料 「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画素案、概要

議題等 (1)「第3次いきいきプラン・健康かまがや21（案）」について

会議の概要

1 会議録署名人の選任について

会議録署名人に滝口委員、横井委員を選出

2 議題

(1)「第3次いきいきプラン・健康かまがや21（案）」について

石川宏貴 議題の「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」（案）について、事務局から説明をお願いします。

ジャパン 「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」について、資料「計画書素案」に基づき説明いたします。

ナショナル まず、計画の全体像について、目次ページにて説明させていただきます。

ル総合研 本計画は、第1編の「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」と第2編

究所： 「資料」の2部構成となっています。第1編の中には、第1章の「策定背景・期間・体制等の計画の概要」及び第2章の「鎌ヶ谷市の健康を取り巻く状況」として、近年の市の取組をはじめ、統計関係や市民健康意識調査、第2次計画の評価などの取りまとめ結果を掲載しています。それら第1章及び第2章の内容を踏まえ、次の第3章及び第4章では、第3次計画（本計画）における具体的な内容や施策の展開に関して掲載しています。詳細は各ページで説明をさせていただきます。

また、本日は限られた時間のため細かい点までの説明は難しいですが、計画書の見方や今回第3次計画を策定するにあたって計画書に盛り込んだ内容や意図などを中心に、簡単ではありますが説明させていただきます。

ではページをめくっていただき、2ページから、まず計画の概要について簡単にご説明をさせていただきます。鎌ヶ谷市においては、平成23年度に第1次健康増進計画と母子保健計画を統合した第2次計画を策定し、生活習慣病の改善を中心に自殺対策や感染症の予防、地域医療体制の整備等について総合的な健康づくりを目指し取組んできました。この度、第2次計画の計画期間が満了となることから、近年の社会潮流や鎌ヶ谷市民の健康づくりの状況等を踏まえ、第3次計画を策定します。

第3次計画では、健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画を一体化し、総合的な健康づくりを推進していくことで、市民の健康づくりを支援していく計画とすることを目指しています。

右頁3ページでは、近年の国や県の主な動きについて掲載しています。近年のトピックとしては、令和2年4月の改正健康増進法の点であり、望まない受動喫煙の防止を図るため、第一種施設での敷地内禁煙など、管理者が講ずべき措置等について定めることが掲げられました。

4～5ページでは、計画の位置づけ、期間及び推進体制について掲載しています。

「2 計画の位置づけ」について、本計画は、健康増進法第8条第2項、食育基本法第18条、自殺対策基本法第13条第2項に基づき、健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画として、一体的に策定するものです。策定にあたっては、「鎌ヶ谷市総合基本計画」を最上位計画とし、その他の福祉計画等、関係計画との整合を図り、調和のある計画とすることに配慮しています。

また、本計画は令和3年度から令和8年度までの6か年の計画となります。策定にあたっては、市民の健康に関する意識調査を実施するなど、市民の状況や健康づくりに関する意向など、意見集約するための手法を取り入れています。

5ページ下の推進体制としては、市民一人ひとりが主体となって健康づくりに取組むことができるよう、健康づくり推進協議会をはじめ専門部会や連

絡会議などと連携することとし、WHOの掲げるヘルスプロモーションの考えも参考に、地域が一体となって、自分の健康維持や増進ができるよう、支援していくこととしています。

6 ページ「第2章鎌ケ谷市の健康を取り巻く状況」については、簡単ですが、6～7ページに鎌ケ谷市における近年の取組を掲載しています。

次項8～9ページでは、「統計からみる現状・課題」について、統計・アンケート調査等の現状課題をもとに、(1)健康意識の向上による市民主体の健康づくり、(2)ライフステージに応じた生活習慣病予防、(3)地域とのつながり、持続的な健康づくりの定着、(4)心の健康を保ち、健やかな暮らしを支える の4つの方向性にポイントをまとめています。

それらを踏まえ、「第3章計画の基本的な考え方」では、第3次計画における基本理念・体系等を掲載しました。まず、基本的な考えについては、市民一人ひとりが自身の健康を意識し、健康の維持増進に取り組むことで、健康寿命の延伸を図り、生涯にわたって健康で幸せに暮らすことを目的に、「いきいき笑顔、生涯健康」を基本理念としています。また、計画全体における基本目標としては、「健康寿命の延伸・主観的健康観の向上」とし、それに合わせて数値目標を設定しています。10ページ下の通りです。

また、前段でもお伝えした通り、本計画は「健康増進計画・食育推進計画・自殺対策計画」を一体的に策定するものとしており、11ページのように各計画における基本目標も設定しました。健康増進計画については「生活習慣病及び介護予防を図り、市民の主体的な健康づくりを推進する」。食育推進計画については、「健やかな身体づくりと心豊かな食卓を～食の自立をめざそう～」。自殺対策計画については、「健やかな心と気づいてつなぐ、地域で支えるいのちの絆」としました。

次頁12ページでは、3計画の体系を掲載しています。健康増進計画については、第2次計画の体系を踏襲する形とし、5つの分野（栄養食生活・身体活動運動・休養心の健康・歯と口の健康・疾病予防）としました。食育推進計画については、2つの基本目標（食べる力をつける・食を大切にする力をつける）を設定しています。自殺対策計画については、5つの基本施策（地域におけるネットワークの強化・自殺対策を支える人材育成・市民への啓発周知・生きることへの促進要因への支援・児童生徒のSOSの出し方に関する教育）としました。各項目の内容については、第4章の計画の内容部分で触れさせていただきます。

まず、健康増進計画について13～43ページに掲載をしています。現行計画とは紙面レイアウトを変更しておりますので、簡単に見方と掲載内容について説明させていただきます。各計画の頭のページには、それぞれの計画の基本目標と計画全体のコメントを記載しています。そのうち、先ほど説明をしました各分野や基本目標・基本施策についての内容となります。また、

健康増進計画については、各施策に対応する形で目指す姿を設定し、「現状・課題・方向性」を踏まえた「数値目標」と「市の取組み」についての内容を掲載しました。各数値目標については、現状値を令和元年度、目標値を令和8年度としています。出典については掲載の通り、計画書80ページに、出典一覧をまとめて掲載しています。

第2次計画ではライフステージごとに数値目標を設定していましたが、第3次計画では分野の目標ごとに設定し、成果の評価をできる項目を中心に設定しています。また、目標値は令和8年度で設定していますが、代替指標として、福祉健康フェアや事業内でアンケートを実施し、毎年、数値の評価をしていきたいと考えています。

16ページ「(1) 栄養食生活」については、食育推進計画と重複する点がありますが、生活習慣病予防を重視した目標を設定しました。

栄養食生活の項目では、「①適正体重の維持②欠食のない食習慣の確立③バランスのよい食生活の実践」の3つを掲げています。

①適正体重の維持については「自分の適正体重を知り、適切な体重管理ができる」ことをめざし、肥満があらゆる疾病の原因となり得ることや、若い世代を中心に低体重の割合が多い状況を受け、ライフステージに応じた運動や食事などの健康な生活習慣の推進していくこととしています。数値目標は、若い世代と高齢世代のやせの状況と壮年期の肥満状況を設定し、市の取組みについては正しい知識の啓発や教室や講座を通じて適正体重の維持を支援していくこととしています。

②欠食のない食習慣の確立については、「朝食を食べる習慣を身につけ、生活リズムを整える」ことを目指し、規則正しい生活や早寝早起き朝ごはんを推進していくこととしています。数値目標についても、週4日以上食べている割合の増加を目指します。

③バランスのよい食生活の実践については、「主食・主菜・副菜をそろえた健康的な食習慣の実践」を目指し、野菜の適切な摂取をはじめ塩分や糖分、脂質などにも配慮した食習慣による生活習慣病の予防やフレイル予防に関して普及啓発することとしています。市の取組みについては、小さい頃から正しい食習慣を学び実践できるよう、栄養指導や各種教室、講座等の実施や食に関わる人材育成に取り組んでいくこととしています。

22ページ「(2) 身体活動・運動」については、「①運動習慣の確立、②身体活動や運動に取り組みやすい環境づくり」の2つを掲げています。

①運動習慣の確立では、市民の運動習慣については、小学生をはじめ、若い世代、高齢者等、多世代にわたって、日常的な運動不足がみられることから、「自分のライフスタイルや体調にあった運動を見つけ、取り組むことができる」ことを目指します。数値目標についても各年代での運動習慣の確立に向けた項目を設定しました。

②身体活動や運動習慣に取組みやすい環境づくりについては、「日常生活の中で意識的に体を動かすことを取り入れ、継続して行うことができる」ことを目指し、無理なく楽しみながら運動を継続できる支援を行っていきます。

26ページ「(3) 休養心の健康づくり」については、「①睡眠などによる十分な休息の確保②適切なストレス対処法の実践」の2つを掲げています。本計画の自殺対策計画と重なる部分がありますが、睡眠や休養にかかわる健康づくりを推進する視点で作成しました。

①睡眠等による十分な休息の確保については、アンケート調査では体調不良や疲れ、ストレスを感じた割合がそれぞれ8割以上と多く、それらの状況をうまく解消する方法を持たない割合が一定数いる状況となっています。そのなかでも、働き盛り世代をはじめ若い世代でその状況が顕著なことから、適切な休養がとれる体制づくりに向けて、市では子どもの頃から睡眠の重要性や適切な生活リズムに関する啓発を進めていくこととしています。

②適切なストレス対処法の実践については、「趣味や生きがいを持ち、ストレスと上手につき合うことができる」ことをめざし、悩んでいる人がいつでも相談ができる状況で必要に応じて適切な支援を受けられるような情報発信を進めていくこととしています。

30ページ「(4) 歯と口の健康づくり」については、「①口腔機能の維持・向上」に関して、「健康的な口腔を保つため、自ら行動する」ことを目指すこととしています。

歯や口の健康は、全身の健康にも大きな影響を与えることから、小さい頃からの適切な歯磨き習慣やむし歯や歯周病予防に対する定期的な歯科検診の受診等を進めていくこととしています。数値目標についても、むし歯のない児童・生徒の割合をはじめ、高齢者の歯の保有数等から設定し、市としては生涯にわたって自らの口や歯で食事が楽しめるよう、支援を行っていくこととしています。

34ページ「(5) 疾病予防」については、「①生活習慣病の早期発見・早期治療、②健康的な生活習慣の確立（たばこ・アルコール）、③感染症予防、④地域医療体制の整備」の4つを掲げています。

①生活習慣病の早期発見・早期治療については、アンケート調査結果をみると健康診査やがん検診の受診率等は若い世代を中心に低いことから、「自分の身体や健康に関心を持ち、生活習慣病の早期発見・早期治療につながるよう行動する」ことを目指すこととしています。数値目標は、検診の受診率の向上などの項目を設定しています。

②健康的な生活習慣の確立（たばこ・アルコール）については、「喫煙や飲酒の害や受動喫煙の害などについて理解し、適切な行動をとることができる」ことを目指すとしています。アンケート調査をみると、喫煙の割合は前回に比べて低いことや喫煙の健康被害に関する認識は広まっていることから、引

き続き市民に向けた啓発を進めていくこととしています。

③感染症予防については、「感染症から身を守るための正しい知識を持って、行動できる」を目指すとしています。新型コロナウイルス感染症の世界的な流行もあり、正しい感染症予防の方法に関する知識の重要性が高まっています。引き続き、適切な情報の周知啓発を行い、感染症予防と取り組んでいくこととしています。数値目標は、いずれの項目も認知度が高いことから、これまで以上の向上を目指すことに加えて「咳エチケット」の割合が他とくらべて低いことから、積極的な周知が求められます。

④地域医療体制の整備については、「住み慣れた地域の中で必要な医療を受け、安心して生活できる」ことをめざし、保健・医療・福祉の一体的な支援体制の確保による切れ目のない支援の充実を進めていくこととしています。

43ページまた、各計画の最後には、各分野におけるライフステージごとの取り組みを記載しています。ライフステージは、妊娠期・乳幼児期・児童思春期を含む子育て親育ち期と青壮年期、75歳で区切った高齢期に分けて掲載しています。

続いて、食育推進計画について、45～64ページに掲載しています。食育推進計画では、全体の基本目標を「健やかな身体づくりと心豊かな食卓を～食の自立を目指そう～」としています。市民一人ひとりが心身ともに健全な食生活を送るために、子どもの頃からの規則正しい食習慣やバランスの取れた食事を学ぶことが重要です。また、食はさまざまな分野や人とも関係が深いので、個人の取り組みだけではなく、地域や学校、関係機関、生産者等、食を取り巻く人との協働のもと、食育を推進していくことが求められます。

まず「(1) 食べる力をつける」については、「①欠食せずに食べる、②主食主菜副菜をそろえて食べる、③食品衛生に配慮する、④よく噛んで食べる」の4つを掲げています。

56ページ・「(2) 食を大切にできる力をつける」については、「①感謝して食べる、②誰かと食事を楽しむ、③食文化を大切にする、④環境に配慮する」の4つを掲げています。

64ページでは、食育推進計画におけるライフステージごとの取り組みを掲載しています。項目ごとに、乳幼児期、学童思春期、青年期、壮年期、75歳以上で区切った高齢期での取り組みとなっています。

最後に、自殺対策計画について65～79ページに掲載しています。

67ページをご覧ください。自殺対策計画では、「健やかな心と、気づいてつなぐ、地域で支えあえるいのちの絆」を基本目標としています。

自殺対策については、「誰もが自殺に追い込まれることのない社会」を目指し、平成28年に自殺対策基本法が改正されました。この改正により、市町村では自殺対策計画の策定が義務化され、自殺対策を生きることの包括的な支援として推進することとなりました。

近年は社会的な問題となっている自殺ですが、何か一つが要因となるのではなく、さまざまな要因が複合的に絡まり、追い込まれた末の死であるといわれています。また、その多くが防ぐことができる死であることを認識していく必要があります。

68ページでは、鎌ヶ谷市における近年の自殺の特徴・状況について簡単に掲載しています。平成26年度から平成30年度までの合計数は103人となっています。これらの状況を踏まえ、市の重点施策として「高齢者、生活困窮者、無職者・失業者」の支援を重点に、取り組んでいくこととしています。

69ページ以降で、自殺対策計画における5つの施策を掲載しています。

まず「(1) 地域におけるネットワーク」として、地域が一体となって不安や悩み、困難を抱えている人を支えていくことが重要であることから、①地域における自殺対策関係機関との連携を進めていきます。

70ページ「(2) 自殺対策を支える人材の育成」については、「①ゲートキーパーの育成」を取組みとして挙げています。ゲートキーパーとは、支援が必要そうな人に気づき・傾聴し・見守り等ができる人のことを指し、地域で暮らす一人ひとりがその視点を持つことで、地域で孤立する人を作らず、いざというときに心の支えとなる役割になることから、市の取組みとしてはゲートキーパーをはじめとした、気づきや見守りを行う人材育成をしていくこととしています。

72ページ「(3) 市民への啓発と周知」については、「①自殺予防週間自殺対策強化月間の周知と②自殺対策や精神保健に関する正しい知識の普及啓発」の2つを挙げています。

74ページ「(4) 生きることの促進要因への支援」については、「①自殺リスクのある人への支援②自殺未遂者への支援③遺された人への支援」の3つを掲げています。

市では、広報やホームページ、指導等の場での相談窓口の周知をはじめ、多様な機関との連携により相談からの適切な支援へつなげていくこととしています。

78ページ「(5) 児童生徒のSOSの出し方に関する教育」については、「①SOSの出し方に関する教育の推進、②若い世代に合わせた支援の充実」の2つを掲げています。

近年は、若い世代の死因の多くが自殺となっていることから、児童生徒を中心に子供たちへの支援の充実が求められます。

市には、子どもたちが自らのSOSを発信できるよう指導の拡充が求められます。また、進路や進学、経済的問題、人間関係のこじれなど、多様な悩みに対応できる体制を整え、若年層の自殺を防ぐこととしています。

80ページでは、出典元一覧を掲載しています。

81ページ以降は、「第2編・資料編」となります。

見開き82～83ページ「1策定経過」では、本計画の策定にあたって、各種調査や各会議について掲載しています。

84ページ「2審議会関係」では、健康づくり推進協議会、専門部会、自殺対策連絡会議に関する要綱や名簿等を掲載しています。

91～96ページでは、簡単になりますが「統計関係のまとめ」を掲載しています。

97～106ページでは、「第2次計画の評価」一覧を掲載しています。評価は、A～Dの4段階評価とし、判定不能のものはE判定としました。

最後に、107ページ以降は「市民意識調査結果」として、本計画の策定にあたって実施したアンケート調査の結果を、一部抜粋となりますが掲載しています。

駆け足となり大変恐縮ですが、計画書素案の説明は以上とさせていただきます。

石川宏貴 会長： ただ今の「第3次いきいきプラン・健康かまがや21」(案)について、ご意見、ご質問等ございますか。

石川広己 委員： 新型コロナウイルスのことが入っていません。2024年まで影響があるのは間違いないと思います。どうなっているかわかりませんが、まったく無いわけではないでしょう。工夫をして、保健行政として、新たに項目を追加していただきたい。感染症予防という項目にも影響してくるのではないのでしょうか。咳エチケット、マスクは文章中に出てきていないため、考えておいたほうが良いと思います。

事務局： 新型コロナウイルス感染症が流行している中で、令和8年度までの計画のため、いただいたご意見をもとに、事務局でも検討したいと思います。

石川宏貴 会長： 前回第2次の検証が資料の最後に載っていますが、A評価のものはいいですが、できなかった評価のものは盛り込んでいかれるのだと思います。達成できていないものをわかりやすくしていただきたいです。達成するにはどうしたらいいか考えていただきたいです。

石川広己 委員： 96ページ、要介護認定者の状況について。認定の状況を見ると増えていきます。地域包括ケアシステムづくりは関わってくるのではないのでしょうか。項目はいくつかあるが、ケアシステムを十分考えていただきながら、付け加えていっていただきたいです。

滝口委員： 48ページについて。小学校5年生・中学校1年生の早寝・早起き・朝ごはんの調査は市内全校が対象でしょうか。

事務局： 市内全校が対象です。

滝口委員： 中学校1年生になると、部活が始まり朝食が乱れがちになることがわかりました。

横井委員： 食生活改善協議会でも早寝・早起きは頑張っけて啓発していますが、もっと

啓発をしていただきたいと思います。

吉野委員： 飲食店をやっています。子どもの来るお店は禁煙が進んでいますが、大人しか来ない少人数の小さな居酒屋などで喫煙を可能にしてしまっているのが現状です。コロナ対策で換気はしていますが、難しい問題だと思います。

滝口委員： 私は、栄養士なのですが、ゲートキーパーを知りませんでした。アンケート調査をしたときは説明を入れていたとは思いますが、それも知らない市民に配るときにはわかるようにしていただければと思います。養成講座で誰でもなれて、ゲートキーパーが身近にもいるということをどのように公表するのか教えてください。

事務局： ゲートキーパーに関しましては、市民健康意識調査においても文言の説明は掲載しています。公表につきましては、「私がゲートキーパーです」と公表するのではなく、ゲートキーパーについて学んだ方が身近な方に接する際に役立ててもらい、そういう意識を持った方を増やしていくことを目標としています。

関根委員： 鎌ヶ谷市では義務教育の生徒の自殺はありませんが、その親御さんが自殺でなくなるケースがあります。学校に出入りしている方でも、予兆もなく突然ということもあります。近隣市では毎年起きています。この計画は大事だと思います。相談に来ない方が多いので、相談先の周知や第1発見者が子どもになるケースが多いので、ケアも必要になります。

滝口委員： 数値目標21ページをはじめ、プラス0.1パーセントの設定が多いですが、なぜこの数値になっているのか根拠を教えてください。

事務局： 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べている人の割合」は現行計画の目標と比較して後退していたため、現状維持の意味を込めてプラス0.1パーセントの目標値を設定しました。また、鎌ヶ谷市基本計画の考え方をもとに設定をしております。

石川 広 己 委員： 3ページ、国・県の主な動向について、国の健康21や県の健康21を参考にしてはいると思いますが、国・県で取組んでいないことも入れていくべきだと思います。感染予防について、健康増進策を立てるべきです。きちっとやっていくことは我々の使命です。国・県に書いていないことも特段の対応をお願いしたいです。

石川 宏 貴 会長： 皆様、本日はありがとうございました。また、事務局においては、今日の貴重なご意見を参考に計画策定を進めていただけるようお願いをいたします。

これで議事を終了いたします。

閉 会

会議録署名人の署名

以上、会議の経過を記載し、相違ないことを証するため、次に署名する。

令和2年10月11日

署名人 滝口 順子

署名人 横井 隆子