

令和6年度 第1回 亀岡市健康づくり推進会議録（要旨）

日 時 令和6年7月31日（水） 午後2時00分～3時30分

場 所 亀岡市役所 別館3階 会議室

出席者 委 員 早川 会長、佐藤 副会長、天野 委員、石野 委員
湯浅 委員、乙坂 委員、金田 委員、武藤 委員、
久保 委員、藤本 委員、松尾 委員、黒木 委員、
田邊 委員、松井 委員

欠席委員 吉中 委員、河野 委員

事務局 健康福祉部長 健康増進課10名、こども未来部こども家庭課1名
日本都市計画研究所1名

傍聴者 0名

1 開催挨拶

2 委員紹介

3 議事

（1）第2次亀岡市健康増進計画の推進について（事務局）

かめおか健康プラン21（第2次亀岡市健康増進計画）について

- ・第2次亀岡市健康増進計画は、「わたし！家族！地域！ひろがれ キラキラ 健やか笑顔、みんなで健康づくりを実践し、豊かな人生を実現しよう」を目標に掲げ、自分の目指す生きる姿に向け、生涯を通じて必要な行動目標を自ら選択する力を身につけられるよう、平成28年度から令和7年度までの10年計画としてスタートし、今年9年目となる。
- ・健康増進法に基づき定めるもので、国や京都府の計画を勘案し、令和2年度に中間評価を実施し、今後の課題や方向性を見直し、目標達成に向けて推進している。
- ・基本方針として、健康寿命の延伸、生涯を通じた健康づくり、地域ぐるみの健康づくりの3つを定めている。実践目標は、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「タバコ」、「歯・口腔の健康」、「健康管理」の6つの健康づくり領域として、ライフステージごとに各領域の取り組み内容を設定し、各目標に向け、実践している。
- ・健康づくり推進会議において、年度の重点領域とテーマを定めて取り組みを進め

ており、今年度は「身体活動・運動」は「適度な運動でロコモ予防」、「休養・こころの健康」は「自分を大切にしよう」、「健康管理」は「生活リズムに気をつけよう」とした。

- ・ 亀岡市健康づくり推進会議については、亀岡市健康づくり推進会議設置要綱にもあるように、市民の生涯にわたる健康づくりの推進を目指し、健康づくりの計画の策定・実施・評価・改善のPDCAを回す役割があり、個人、地域、学校、行政からなる、各委員の皆様が、みんなで健康づくりを実践し、豊かな人生を実現できるような意見を出し合い、進めているところである。

各領域の現状を表す各種データについての報告について

① 栄養・食生活

- ・ 中間評価では、野菜摂取量は目標を大きく下回る。1日2食以上バランスよく食べる人や、朝食を食べる中学生の割合は8割ほど。
- ・ 男女ともに、肥満、メタボ、メタボ予備軍、高血圧、高血糖等が京都府の標準より高い。
- ・ 男女ともに脳内出血での死亡が多いことから高血圧対策が重要。

② 身体活動・運動

- ・ 中間評価では、運動習慣のある人の割合は目標に達していない。
- ・ 南丹地域で運動習慣のある人が少ない。
- ・ メタボ予防のさらなる取り組みが必要なため、今年度も重点領域とする。

③ 休養・こころ

- ・ 中間評価では、ストレスを感じる人の割合は目標値を超えている。
- ・ 自殺者数は増減があるものの一定数見られ、男性が女性の3倍。
- ・ 心の健康・生活習慣病対策としても、睡眠休養感の向上が今求められているところであり、今年度も重点領域とする。

④ タバコ

- ・ 妊婦の喫煙率、3歳児健診の保護者の喫煙率は中間評価時に比べて減少傾向。
- ・ 男女ともに京都府より喫煙率が高い。2015年以降、男性は減少傾向だが、女性は増加傾向。

⑤ 歯・口腔の健康

- ・ 中間評価では、定期的に歯科健診を受ける人の割合、60歳代の男性で24本以上の歯がある人の割合が男性で目標を下回る。
- ・ オーラルフレイル予防も含めた啓発や教育活動等が必要。

⑥ 健康管理

- ・ 中間評価結果では、定期的に検診を受ける人の割合は目標値を下回る。メタボ該当者も減少がみられない。
- ・ 特定健診の令和4年度受診率は京都府より高いが、国より低い。

- ・各種がん検診の受診率は、京都府より高いが、国より低い。
- ・生活習慣病の発症や重症化の予防を、今年度も重点課題とする。

(意見交換)

【会 長】「身体活動・運動」が重点課題とされているが、運動習慣はあまり上がっていない。運動に携わっていて、何か心当たりのあるものは。

【副会長】学生時代から運動している人は、定年退職した後も、その運動を継続しているケースが多い。また、運動しない時期があっても、運動を再開することが難しくない。一方で、運動経験がない方は、急に運動をしようと言っても、自分が何をしたいか、興味があるか、わからない。そういう方の運動となると、やはりウォーキング、ランニング、など簡単に馴染めるスポーツ、運動を推奨する方が良い。

運動を経験した方は、仮に高齢になっても運動できる場所があれば入ってこられる。

【会 長】間口が大きくなれば、導入部分としていいのかもしれません。特に亀岡市として間口が広がるような、方策は考えているか。

【事務局】介護予防事業において、すでに十分運動されている方は自分で場所や機会を得ていかれるが、そうではなく自ら進んで運動を始めることが難しい人を対象に、今年度から介護予防の入り口としての全8回の教室を地域ごとに行っている。終了後は既存の教室を紹介したり、その人に合わせて通いやすいサロンにつなげたり、継続的な支援が必要な人には訪問したりというフォローを考えている。介護予防の入り口として、誰にでも参加できるような機会を設けていければと考えている。

(2) 令和5年度各領域取り組み状況の報告と令和6年度の事業計画について
(事務局)

① 栄養・食生活

- ・食育の実施(学校教育課学校給食センター、保育園・幼稚園・こども園)
- ・食フェスタ2023(農林振興課)
- ・令和5年2月オーガニックビレッジ宣言、食農学習推進事業(農林振興課)
- ・健康レシピ冊子(薬剤師会)
- ・栄養教諭による講演(P T A連絡協議会)
- ・野菜の重さ当てクイズ(健康いきいきフェスティバル)、減塩料理教室(健康増進課)

- ・令和6年度 各団体において引き続き食育に取り組む。

② 身体活動・運動

- ・サンガスタジアム by KYOCERA を活用した事業（生涯スポーツ課）
- ・輪投げ大会、グランドゴルフ、健康ウォーキング等の実施（老人クラブ）
- ・散策を楽しむ活動（障害児者を守る協議会）
- ・保護者と子どもが一緒に楽しみながらできるヨガや体操（子育て支援センター）
- ・ある古っ都（京都府ウォーキングアプリ）事業や働き盛り世代のためのすっきりエクササイズ講座（健康増進課）
- ・令和6年度 自分に合った運動を見つける機会など働き盛り世代が運動を取り組める働きかけやロコモの啓発など引き続き行う他、各団体において引き続き取り組みを行う。

③ 休養・こころ

- ・亀岡市自殺対策計画の策定、自殺防止対策強化月間における啓発、ゲートキーパー研修での専門職のスキルアップを行った。（地域福祉課）
- ・子どもの人権や子どもの心と成長についての学習会（PTA連絡協議会）
- ・健康いきいきフェスティバル、心の体温計の体験コーナー（健康増進課）
- ・令和6年度 重層的支援体制整備事業や睡眠講座の講演他、各団体において引き続き取り組みを行う。

④ タバコ

- ・禁煙指導及び冊子の配布、薬物乱用防止教室（薬剤師会）
- ・高校、大学、企業への防煙講義等（南丹保健所）
- ・受動喫煙防止対策、路上喫煙禁止区域の啓発（健康増進課）
- ・令和6年度 路上喫煙禁止区域の周知のため、看板を設置する他、各団体において引き続き取り組みを行う。

⑤ 歯・口腔の健康

- ・歯周疾患検診、後期高齢者歯科検診（保険医療課）
- ・歯科検診、健康だよりや保健だよりの発行（保育課、学校教育課）
- ・歯のひろば（歯科医師会）
- ・オーラルフレイル予防の啓発を健康相談や高齢者通いの場等の健康講座で実施（健康増進課）
- ・令和6年度 各団体同様の内容で取り組む予定。

⑥ 健康管理

- ・診察の中で定期的な健診受診等の勧奨（医師会、歯科医師会）
- ・健康サポート薬局での健康イベントを実施（薬剤師会）

- ・生活リズムの大切さを知ってもらい、生活の中で実践できる簡単な取り組みについて一緒に考える（子育て支援センター）
- ・健康相談や商業施設への出張健康相談、イベント等における健康管理の啓発
- ・予防接種、がん検診の実施、特定健診とのセット検診（健康増進課）
- ・令和6年度 がん健診では、胃内視鏡検査の実施や若年層でも受診しやすい体制や啓発方法などについて取り組む。また、生活リズムについてのSNSでの啓発の他、各団体において引き続き取り組みを行う。

（３）取り組み内容の評価・検証について

（意見交換）

【会長】取り組み内容の評価・検証について、ご意見やご質問は。

【委員】SNSや大手の歯科関連企業が一般向けしやすい情報発信をしているが、それに伴って間違った情報も氾濫している。「歯のひろば」では、正しい情報を知っていただくということを目的に行っている。医科、歯科一緒に、かかりつけ医を持っていたら、一般的な情報じゃなく、自分はどうか、自分を知っていただくことに重きを置いている。早期発見、歯のクリーニング（歯石や歯垢を取り除くこと）、早期治療をする機会を少しでも増やしたいと思っている。

【会長】歯について高齢者、成人になってからでなく、小学校・中学校や幼稚園のときから取り組んでいくということが大切であり、先生方にも児童や生徒たちにお話をする機会を作っていただければと思う。タバコのことについて、何か補足はあるか。

【委員】今年度「京都丹波地域におけるタバコ対策指針」を改定し、配布しているので見ていただきたい。乳幼児の母親の喫煙率が低下していない点が課題。どの年代においても、喫煙率を下げていくことは重要だが、今年度改定したタバコ指針では妊婦の喫煙率をゼロにする等の目標を挙げており、啓発を推進していきたい。

【会長】脳内出血での死亡が多いと報告があったが、タバコも大きな原因の１つのため、タバコをゼロにすることは大事である。高校生の喫煙率０％は本当だろうかという思いがあるが、何か生徒たちを見て、気になる点や共有しておくべきものはあるか。

【委員】タバコなど、非行的なものは、中学校においてほとんどない。子どもたちも非常に落ち着いている。反社会的な行動で、ちょっと背伸びをして行うというこ

とはなくなってきたと思う。これは、非行防止教室等で喫煙の害や、保健授業で取り組んできている成果である。一方、薬物乱用という意味では、簡単に買える時代になっている。ファッショナブルな情報に対して、子どもたちが十分に対応できないこともあり、最近はそういった点で指導することが多く、薬物乱用防止教室も行っており、喫煙より薬物乱用が懸念される。

【会長】薬物乱用が新たな問題として出てきていることを、この場で共通認識として共有しておきたい。

(4) かめおか健康プラン21「第3次亀岡市健康増進計画」について
(事務局、日本都市計画研究所)

- ・第2次亀岡市健康増進計画が令和7年度で終了。令和8年度からの第3次亀岡市健康増進計画の策定に向け、取り組みを進める。
- ・国の健康日本21（第三次）で示されている基本的な方向、「1、健康寿命の延伸、健康格差の縮小」「2、個人の行動と健康状態の改善」「3、社会環境の質の向上」「4、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」を踏まえる。
- ・令和6年度は、健康づくり推進会議で調査の分析・検討を行い、実態調査の報告書を作成。
- ・令和7年度は調査結果を踏まえて推進会議で検討、各領域やライフコース別等でのワークショップを実施し、パブリックコメントも受けながら、課題を整理し、健康施策の方向性をまとめ、第3次健康プランを策定する。
- ・計画の取り組み評価と、さらに実態に合ったライフコースアプローチ等を検討するため、アンケート調査を実施。調査対象は、乳幼児、小学生・中学生、高校生世代、20代から75歳までの市民を想定。

乳幼児の保護者

- ・9月から12月の間に11か月児健診や1歳6か月児健診、3歳児健診の乳幼児健診に来られた保護者や、公立保育所等の年長児の家庭約800人に調査案内を配布。二次元コードからの回答も可能とする。
- ・「基本属性」「生活習慣」「食生活」「歯」「タバコ」「お子様との過ごし方」「その他」の7分野から構成。

小学生・中学生

- ・小学5年生、中学2年生に学校を通じて調査案内を配布し、児童生徒が使用しているタブレット等を用いて、二次元コードから回答。
- ・それぞれ7～800人前後の児童生徒を想定。10月から11月に実施予定。
- ・「基本属性」「生活習慣」「食生活」「歯」「運動」「タバコ」「情報端末の使用」「こころの健康」「その他」の9分野から構成。

成老人・高校生世代

- ・高校生世代は、2年生世代の200人を無作為抽出。
- ・20代から75歳までの市民に、5歳刻みで200人ずつ無作為抽出し、2,400人を対象とする。
- ・調査案内を郵送し、調査票と二次元コードからの回答もできる形で実施。10月から12月に実施予定。
- ・「基本属性」「健康の状況」「食生活の状況」「運動習慣」「ストレスや休養」「歯」「情報端末の使用」「お酒とタバコ」「地域との関わりや生きがい」「がん検診や健診」の10分野を設定。
- ・高校生世代は「がん検診や健診」についての項目を除く9分野に回答。

【会長】 前回調査は令和元年10月から令和2年7月の間であり、5年後の今の状況がわかる形になる。内容のボリュームなども含めて、特に小学校・中学校の調査は本人に答えていただくという形なので、その辺りへのご意見はどうか。

【委員】 他の対象者の調査との整合の問題があるかと思うが、小・中学生が答えるという目線で見たときの意見についてお伝えする。

- ・居住地区の地区分けについては、小学校区が小学生にはわかりやすいのではないかな。
- ・食の設定や情報機器についての説明がわかりにくい。文言を整えてはどうか。

【委員】 大人向けのアンケートの中身と文言を揃えておられる関係かと思うが、小学生には抽象的にわかりにくい表現がある。また、「あなたの睡眠時間は十分ですか」と聞かれて、何時間なら十分という指標があるのならそれに照らし合わせて判断がつくかと思うが、イメージがわきにくい。普段の自分の生活の中でよく眠たくなるから十分でないという基準で選んでよいものであれば、この問いでも良い。

【会長】 起床時間と就寝時間から睡眠時間が算出できるので、睡眠は主観的なところでよい。睡眠時間と主観的評価をかけ合わせれば分析ができるのではないかな。

【事務局】 居住地区については、検討する必要があると考えている。他の質問に関しても、それぞれの小学校、中学校の先生方にご相談させていただき検討する。事務局から伺いたいが、国の健康日本21(第三次)において、高校生だけではなく、中学生・高校生の飲酒者の割合や喫煙者の割合が指標になっており、未成年の喫煙・飲酒の防止が目標になっている。今回皆様にご提示した小・中学生のアンケートには、本人に「タバコを吸いますか」を尋ねるような質問は設

けていないが、盛り込むことについてどうか。

【委員】飲酒・喫煙はいけないということがわかっている状況で、子どもたちにとっては「していない」と答えるしかないと思う。質問する意図が子どもと保護者に伝わらないことを懸念する。

【委員】同意見。正確な結果は出ない。

【会長】その他お気づきの点やご意見などは事務局にご連絡いただき、修正は事務局と私の方で検討し、委員の皆様に提示する。

（５）その他 健康いきいきフェスティバル２０２４の開催について（事務局）

４ 閉会挨拶