

令和6年度 第2回 亀岡市健康づくり推進会議 会議録(要旨)

日 時 令和7年2月12日(水) 午後2時30分～4時00分

場 所 亀岡市役所 1階 市民ホール

出席者 委 員 早川会長、佐藤副会長、吉中委員、天野委員、石野委員、乙坂委員、
金田委員、武藤委員、黒木委員、田邊委員、松井委員
欠席者 河野委員、湯浅委員、久保委員、藤本委員、松尾委員
事務局 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 開会挨拶

2 議事

(1) ①第2次亀岡市健康増進計画の推進について(事務局)

○第2次亀岡市健康増進計画(かめおか健康プラン21)について

平成28年度から10年間のプランで令和7年度までとなっている。令和2年度の間評価を経て、来年度は最終年度となる。そのため、第2次の評価を行うべく、今年度に健康づくり調査を行い、令和7年度は最終評価と第3次のプラン策定を行う計画となっている。

かめおか健康プラン21の基本方針は、「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」である。かめおか健康プラン21では、各ライフステージによって、生活習慣や抱えている健康課題も異なるため、乳幼児期、少年期、青年期、壮年期、高齢期を対象に、取り組み、計画を立てている。また、健康づくりは個人の頑張りだけでなく、みんなで、地域ぐるみで取り組み、家族や地域への広がり、持続的な、健康づくりの実践を目指しており、個人・家庭の取り組み、地域、学校・幼稚園・保育所等の取り組み、行政の取り組みと、6つの健康づくりとライフステージごとの取り組み目標を掲げている。

○第2次亀岡市健康増進計画の進捗について

栄養・食生活の実践目標「のぞましい食習慣を知って、身につけよう」

- ・栄養・食生活の行動目標と数値目標「1日2食以上バランスを考えた食事を食べる人の割合を80%」「野菜摂取量を350g以上」「朝食を毎日食べる中学生の割合を90%」「適正体重の人70%」
- ・令和4年度京都府健診・医療・介護総合データベースの特定健診結果の標準化該当比データでは、男性ではメタボ予備軍と、血圧リスクが高く、女性では肥満、メタボ、メタボ予備軍、血圧リスク、脂質リスクが京都府に比べ高い。また、特定健診結果の標準化該当比から、健診の問診の中の食事に関する生活習慣の状況を見ると、就寝前食事において、特に女性の就寝前2時間の食事をしている人の割合が高い。一方で、朝の欠食と毎日飲酒については、京都府に比べ低い。

- ・今年度実施の健康づくりに関するアンケート調査では「1日2食以上バランスを考えた食事を食べる人の割合が59.2%」で、中間評価時より減少。
- ・亀岡市のSMR(標準化死亡比)のバブルチャートでは、男女ともに、全国に比べて、脳内出血で死亡している人が多く、食生活における高血圧対策として減塩や野菜摂取を含めたバランス食の取り組みは大切。

身体活動・運動の実践目標「自分にあった運動を見つけ、続けよう」 **重点**

- ・身体活動・運動の行動目標と数値目標「運動習慣のある人の割合は、20～64歳の男性35%、女性25%で、65歳以上の男性は60%、女性55%」
- ・特定健診結果の標準化該当比から、健診の問診の中の運動に関する生活習慣の状況を見ると、「運動なし」と「歩行なし」が、京都府とほぼ同じ。
- ・今年度実施の健康づくりアンケート調査では、運動習慣のある人が20～64歳の男性で27.4%、女性17.7%、65歳以上の男性で41.7%、女性44.4%と令和2年度の中間評価時に比べて、運動習慣のある人が減少。

休養・こころの健康の実践目標「十分な休養をとり、ストレスと上手につきあおう」 **重点**

- ・休養・こころの健康の行動目標と数値目標「過剰なストレスを感じている人の割合を50%」、「目覚めたとき十分に眠れた感覚がある人の割合85%」
- ・今年度実施の健康づくりアンケート調査では、「過剰なストレスを感じている人の割合は、男性79.6%、女性87.3%」、「目覚めたとき十分に眠れた感覚がある人の割合は61.9%」で、いずれも中間評価時と比べ悪化し、眠れたと感じる人が減少し、ストレスを感じている人が増加。

タバコの実践目標「喫煙の影響を知り、受動喫煙の防止に取り組もう」

- ・タバコの行動目標と数値目標「未成年の喫煙率(高校生)を0%」「妊婦の喫煙率を0%」「乳幼児のいる保護者の喫煙率(3歳児健診)の減少」
- ・今年度実施の健康づくりのアンケート調査では、高校生の喫煙率は0%。
- ・小中学生の受動喫煙の機会は、路上が41%、家庭が24.5%、子どもが利用する屋外の空間26.1%、飲食店18.2%などであり、子ども自身が吸わなくても吸わされている受動喫煙の状況。
- ・令和5年度の母子健康手帳交付時の妊娠中の喫煙率は1.3%、3歳児健診時の保護者の喫煙率は男性31.2%、女性6.5%で、中間評価時に比べ、減少。
- ・特定健診結果の標準化該当比では、「現在喫煙」している状況は、男女ともに京都府より高く、年齢別では男性では50代、女性では40代が高い。亀岡市としては経年的には減少しているが、改善状況が京都府全体に比べ、低い。

歯・口腔の健康の実践目標「歯と口腔の健康意識を高めよう」

- ・歯・口腔の健康の行動目標と数値目標「定期的に歯科健診を受ける人の割合を60%」「60歳代で24本以上の歯がある人の割合を60%」
- ・今年度実施の健康づくりアンケート調査では、「定期的に歯科健診を受ける人の割合は52.1%」「60歳代で24本以上の歯がある人の割合は、男性63.1%、女性で、72.4%」で、中間評価時に比べ、増加。

健康管理の実践目標「健(検)診を受け、自分の体を知ろう」 **重点**

- ・健康管理の行動目標と目標値「定期的に健(検)診を受ける人の割合を80%」「メタボリックシン

ドローム該当者の割合の減少」

- ・今年度実施の健康づくりに関するアンケート調査では、「定期的に健（検）診を受けている人の割合は、70.8%」。
- ・亀岡市国民健康保険が実施している特定健診では受診率(令和5年度)は35.6%で、年齢別では40～50代、60代前半においても男性の特定健診受診率が低い。また、受診者の内、男性29.9%、女性11.6%（全体19.1%）がメタボリックシンドローム該当者である。
- ・令和4年度のがん検診受診率は、子宮がん検診が18.1%、次いで乳がん検診が16.2%、大腸がん検診が5.2%、胃がん検診が3.9%、肺がん検診が3.7%である。子宮がん検診の受診率は国や府より高く、大腸がんや胃がん、肺がん検診は、京都府より高いが国より低い。
- ・亀岡市の標準化死亡比では、脳内出血が高く、その他、胃がん、肺がんが上位にあり、引き続き検診の受診勧奨による早期発見やリスクを下げる生活改善として、減塩（塩分）や野菜摂取を含むバランス食、禁煙（タバコ）、節酒（お酒）、ストレス対策などのがん対策も重要である。また、男女ともに高い脳内出血、女性の腎不全や心不全なども合わせ、血管の状態に影響するメタボ（肥満・血圧・脂質・血糖リスク）やメタボ予備軍への対策も引き続き重点的に取り組む必要がある。

(1) ②令和6年度 各領域の取組状況の報告（事務局）

栄養・食生活

- ・野菜摂取量の向上を目的に、適切な野菜摂取量を知ってもらうために、野菜の重さ当てクイズを去年から実施。令和6年度は健康いきいきフェスティバルだけではなく、アグリフェスタでも、1日の野菜摂取目標量である350gの野菜はどのくらいか、切って並べた野菜の中から自由に選んで計測し、野菜摂取量の過不足について考えてもらうきっかけづくりを行い、野菜をとることの大切さについて広く啓発できた。
- ・当市の健康課題として、脳内出血が男女ともに多く、その原因のひとつである高血圧を予防することが必要。そこで、減塩をテーマに、働き盛り世代でも参加しやすいよう休日での実施。教室では、講話や、働き盛り世代でも簡単に作れる減塩バランスメニューの調理実習と試食、減塩につながる調理の工夫を体験し、減塩の方法を学んでいただくことができた。
- ・本年度はボランティアを実施する中で、減塩について正しい知識を生かしてもらうため、同内容を子育て支援のボランティアをしているファミリーサポートへも実施。

身体活動・運動

- ・当課では、京都府が実施する「あるこっと」事業に参加し、ウォーキングアプリ事業を実施。無関心層や若い世代にも取り組んでいただけるように本年度からは観光マスコットキャラクターである明智かめまるくんを取り入れ、親しみやすい取り組みとなるようにした。
- ・働き盛り世代も参加しやすい時間設定として、19～20時に運動教室(すっきりエクササイズ講座)を実施。運動習慣がないという方も多く、ながら体操や自身でできる筋トレを数種類紹介し、自分に合った運動を見つけるきっかけづくりを行った。
- ・健康いきいきフェスティバルでは、今年度は全年齢を対象に音楽体操を楽しく実施し、体を動かす気持ちよさを体感できた。また、ロコモチェック、立ち上がりテスト、2ステップテストも実施した。

- ・高齢者の運動機能の保持・増進、社会とのつながりを持つことを目的に介護予防教室も実施。体を動かすことだけではなく、栄養や口腔も含めた介護予防の啓発も行った。また、今年度は全年齢に向けたかめおかまるごと生き生き大作戦も実施し、各種測定やみんなで運動を行った。

休養・こころの健康

- ・こころの休養には睡眠が大きく関連しており、健康いきいきフェスティバルで「あなたの睡眠が変わる快眠講座～子育てと働き世代の健康づくり～」と題して上級睡眠健康指導士が講演を実施し、市民の皆さんと睡眠がおよぼす影響について考えた。

タバコ

- ・世界禁煙デー、禁煙週間の啓発を実施。
- ・南丹保健所様と合同で南丹高校1年生に防煙講義を実施し、未成年者の喫煙防止に向けて啓発。
- ・今後、路上喫煙禁止区域の周知のため看板を設置し、受動喫煙防止の啓発を行う予定。

歯・口腔の健康

- ・健康いきいきフェスティバルと同日開催している「歯のひろば」は、歯科医師会、歯科衛生士会が実施し、220名を超える来場者があった。歯科衛生士会による「お口のワンポイントアドバイスコーナー」では、模型などを使用して指導を行った。
- ・口腔機能の低下は心身の機能低下にもつながり、健康状態を悪化させるため令和5年度から「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施」でも、口腔機能の維持・改善に取り組んでおり、今年度は、歯科医師が講演を実施。

健康管理

- ・年5回の市役所での健康相談に加え、本年度は、出張健康相談(マツモト、イオン)を実施。イオンでは、協定を結んでいる明治安田生命に、血管年齢測定、ベジチェックを実施。
- ・マツモト40人、イオン75人の来場者があり、出向くことで、健康相談に来所される人とは異なる対象者に健康について相談・啓発ができた。
- ・健康いきいきフェスティバルでは、がん啓発・生活習慣病予防啓発を実施。本年度は、子宮頸がん検診(ティール&ホワイトリボン)を重点的に啓発するために、当日の従事者は手作りTシャツ・リボン・缶バッジ、リストバンドなどを着用し、たくさんの方に啓発を行うことができた。
- ・生活習慣病啓発では、適正飲酒の啓発でアルコール耐性の体質を知ることができるようアルコールパッチテストを実施。

意見交換

会長 健康いきいきフェスティバルで私自身も睡眠講座と歯のコーナーに親子で参加。歯のコーナーでは、市民の方々も積極的に参加されている様子を垣間見ることができた。睡眠講座もとてもわかりやすく、女性の視点でみた睡眠、子供の睡眠と生活習慣についても触れておられ、よい講座であった。

委員 コロナが明け、やっと計画通りの取り組みができていて、素晴らしい。

会長 先ほど亀岡市民の睡眠の状況が悪くなっているという話があったが、フェスティバルで睡眠講話があったので、ちょうどよい時期に行うことができた。

委員 スポーツ協会を中心に、小学生を対象に年2回ほど体験会を実施。参加を子供だけに絞ると参

加者が少ないが、親子で参加できると参加者が多くなる。家族ぐるみで、健康についてみんなで勉強しながら取り組める方向に持っていけるような雰囲気づくりができるのもっとよくなる。

委員 以前はフェスティバルで歯科健診をしていたが、やはり診療と同じレベルでは診られないことから、いろんな問題が出てきた。基本的には、会場で気づきや興味を持っていただき、詳しくはかかりつけの先生の検診に行っていた。何事も早期発見が大切だが、最近は SNS などで間違った情報が氾濫しており、健診を受ける環境を作るといことは非常に大切なことだと認識している。知識をつけてもらい検診を受けてもらう啓発のためイベントに参加している。

会長 後ほど報告があるが、かかりつけ歯科医を持っている人が 52%と、亀岡市民は歯に対する意識が高いというのが率直な感想。とてもいい方向である。

委員 全国比で本市の脳内出血がとても高い。その反面メタボの女性がとても多いにもかかわらず、虚血性心疾患、急性心筋梗塞の死亡が全国に比べ少ない傾向にあるので、亀岡の(過剰)死亡を下げるには減塩がやはり大事な項目なのかと思う。また、寝られないという訴えの人が多く、薬が処方されている人が多い。睡眠のことしか考えてないという人が亀岡にはたくさんおられると思う。眠ること以外に目がいけば自然と眠れるのではないかと思うが、心の健康と睡眠、サウナに入ったりして自律神経を整えて、薬なしで健やかな心になればと日々思いながら、お薬を渡している。

会長 薬に頼らず、運動等に気持ちを持っていくことが大事。

委員 歯に関して、1年に1回は健診に来よう言われているが、ただ、歯が痛くなっていない、何もないのに受診すると保険診療外と言われるので、奥歯にちょっと異常があると理由をつけて通っているが、歯は 24 本以上あるし、歯の治療となると長期間かかり、また予約も必要。どういう形ですとスムーズに健診を受けられるのか。

委員 歯周病の患者さんを 10 人集めたとして、痛みがある人は実際は 1 人。アメリカでは歯周病を silent disease、静かな病気と表現する。目に見えて切開しないといけなくらい腫れているとか痛みがあるというのは非常に稀。なので、繰り返しになるが、検診を受けていただいて早い段階で気をつけていただくということが大切。検診は非常に重要で、窓口は検診となるのでぜひ半年に 1 回かかってほしい。

(2) 健康づくりアンケート調査結果について (日本都市計画研究所)

回収率

- ・一般・高校生調査では、20~75 歳までの市民および高校 2 年生世代に対して実施し、回収率は 30.3%。小・中学生調査では小学 5 年生、中学 3 年生に対して実施し、回収率は 46.0%。乳幼児調査では 11 か月健診、1 歳 6 か月健診、3 歳児健診に来られた保護者の方に、そして年長児の保護者に対して実施し、回収率は 86.0%。

一般・高校生

- ・回答者の年齢は 70 歳代以上の割合が最も高く、年代が上がるほど割合が高い。回答者の性別では、高校 2 年生世代、青年期、壮年期では女性の方が割合が高い。
- ・肥満の割合は全体で 18.9%、また 40 歳以上になると 2 割を超えている。

- ・「1日のうち何食バランスを考えた食事を食べているか」をみると、「3食」と回答した割合は高校生で最も多い(41.9%)。また、「1食」と「なし」の割合を合わせると、青年期で約5割、壮年期で約4割。朝食を週何回食べるかをみると、「毎日」の割合は青年期が最も低く68.4%、ついで高校生世代で71.0%。
- ・「自分の健康づくりのために、意識的に運動しているか」をみると、「継続して行っている」割合は青年期・壮年期で低く、約2割。健康日本21(第3次)の目標と同じく、運動習慣者の割合(1回30分以上の運動を週2回以上実施し1日以上継続している者の割合)を算出し令和5年の国民健康栄養調査と比較すると、65歳以上の女性(44.4%)では国より高く、20~64歳の男性(27.4%)・女性(17.7%)、65歳以上の男性(41.7%)では国より低い。
- ・「心の健康測定指標K6」の結果をみると、気分障害・不安障害と同等の状態の頻度の推定値と考えることができる10点以上の割合は、全体では18.9%。また、年齢が低いほど高い傾向にあり、高校生世代で最も高く約4割。
- ・「タバコを吸うか」をみると、「毎日吸っている」割合は壮年期で最も高く12.8%。受動喫煙の機会は「路上」が最も高く33.0%。
- ・定期的に歯科健診を受けているかをみると、全体で「はい」が約5割。特に高齢期で最も高く56.8%。
- ・「お酒を飲む頻度」をみると、「毎日」の回答の割合は高齢期で最も高く19.7%。健康日本21(第3次)の目標と同じく、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合を算出すると男性では13.5%、女性では11.9%。令和5年の国民健康栄養調査と比較すると、女性で国より高い。
- ・「暮らしの状況」と「健康で笑顔で安心して過ごせていると感じるか」という設問を掛け合わせると、健康で笑顔で安心して過ごせていると「感じる」割合は、暮らしの状況にゆとりがあるほど高い。
- ・「健康で笑顔で安心して過ごせていると感じるか」と「1日のうち何食バランスを考えた食事を食べているか」を掛け合わせると、「なし」の割合は、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じないほど高い傾向にある。「健康で笑顔で安心して過ごせていると感じるか」と「生活リズムは規則正しいか」を掛け合わせると、生活リズムは規則正しくない割合は、健康で笑顔で安心して過ごせていると感じないほど高い。
- ・「睡眠時間」と「K6の合計点数」を掛け合わせると、10点以上の割合は、睡眠時間が6時間未満になると2割を超える。10点以上の割合が最も低いのは睡眠時間が「6時間以上7時間未満」の8.5%。「睡眠時間」と「情報端末の1日あたりの使用時間」を掛け合わせると、睡眠時間が短いほど、そういった電子機器を「4時間以上」使用している割合が高い。
- ・「生活リズムは規則正しいか」と、「睡眠時間」を掛け合わせると、睡眠時間が6時間未満の人の割合は、規則正しいと答えた人では39.0%、規則正しくないと答えた人では69.8%。

小・中学生

- ・回答者の性別では、小学生、中学生のいずれにおいても女子の割合が高い。
- ・BMIをみると、肥満の割合は小学生で2.7%、中学生で3.9%。

- ・「朝食を食べるか」をみると、小・中学生ともに8割以上が「毎日」食べると回答。「ほとんど食べない」、「食べない」を合わせた割合は小学生、中学生ともに4.7%。
- ・「体育の授業以外で運動やスポーツをしているか」をみると、「ほとんどしていない」と回答した割合は小学生で26.7%、中学生では23.9%。
- ・「睡眠時間」をみると、7時間未満睡眠の割合は小学生で14.6%、中学生では36.0%。
- ・「1日のうち使用している電子機器」をみると、小学生では「テレビ」が最も高く86.8%、中学生では「スマートフォン」が最も高く91.5%。「寝る直前まで電子機器を使用しているか」をみると、「使用している」の割合が小学生では44.7%、中学生では75.2%。
- ・「生活リズムは規則正しいか」と、「朝食を食べるか」を掛け合わせると、小中いずれにおいても生活リズムは規則正しいと答えた方が、「毎日」朝食を食べる割合が高い。「生活リズムは規則正しいか」と「睡眠時間」を掛け合わせると、7時間未満の割合は、小学生では規則正しいと答えた人で10.6%、規則正しくないと答えた人で24.0%。中学生では規則正しいと答えた人で24.0%、規則正しくないと答えた人で59.6%。
- ・「生活リズムは規則正しいか」と、「電子機器の1日あたりの使用時間」を掛け合わせると、平日の場合、使用時間が2時間以上の割合は、小学生では規則正しいと答えた人で51.0%、規則正しくないと答えた人で63.3%。中学生では、規則正しいと答えた人で73.1%、規則正しくないと答えた人で82.0%。休日の場合、使用時間が2時間以上の割合は、小学生では規則正しいと答えた人で57.7%、規則正しくないと答えた人で76.6%。中学生では、使用時間が2時間以上の割合は規則正しいと答えた人で85.0%、規則正しくないと答えた人で87.6%。

乳幼児

- ・子どもの性別は、男女およそ半々。
- ・「子どもは朝食を食べるか」をみると、いずれの年齢においても11か月を除き「毎日」が9割以上。「バランスの良い食事となるよう気をつけているか」をみると、「いいえ」の割合は年長児で高くなり12.4%。
- ・「子どもの生活リズムは規則正しいか」をみると、いずれの年齢においても「はい」の割合が約9割。
- ・「子どもは電子機器を使用しているか」をみると、いずれの年齢においても「テレビ」の割合が最も高い。「スマートフォン」は、年齢が上がるにつれて使用の割合が高くなっている。
- ・「子どもの電子機器の1日の使用時間」をみると、2時間以上の割合は、11か月で29.7%、1歳6か月で35.4%、3歳児で31.3%、年長児で45.4%。
- ・「暮らしの状況」と「子どもは健康で笑顔で安心して過ごせていると感じるか」を掛け合わせると、健康で笑顔で安心して過ごせていると「感じる」割合は、生活のゆとりがあるほど高い。「暮らしの状況」と「ゆったりとした気持ちで子どもと過ごせているか」を掛け合わせると、ゆったりとした気持ちで子どもと「過ごせている」割合は、生活のゆとりがあるほど高い。
- ・「生活リズムは規則正しいか」と「子どもは朝食を食べるか」を掛け合わせると、「毎日」の割合は規則正しくないと答えた人のほうが低く、80.0%。「生活リズムは規則正しいか」と「子どもの電子機器の1日の使用時間」を掛け合わせると、2時間以上使用している割合は、規則正しいと答えた人では32.7%、規則正しくないと答えた人では56.0%。

- ・「生活リズムは規則正しいか」と「子どもは朝食を食べるか」を掛け合わせると、「毎日」の割合は規則正しくないと答えた人のほうが低く、80.0%。「生活リズムは規則正しいか」と「子どもの電子機器の1日の使用時間」を掛け合わせると、2時間以上使用している割合は、規則正しいと答えた人では32.7%、規則正しくないと答えた人では56.0%。「生活リズムは規則正しいか」と「子どもの電子機器の1日の使用時間」を掛け合わせると、2時間以上使用している割合は、規則正しいと答えた人では32.7%、規則正しくないと答えた人では56.0%。「生活リズムは規則正しいか」と、「寝る直前まで電子機器を使用しているか」を掛け合わせると、寝る直前まで「使用している」割合が、規則正しくないと答えた人で高く、46.0%。

第2次亀岡市健康増進計画（かめおか健康プラン21）数値目標の現状値

- ・今回のアンケート調査から判明した数値目標の現状値を示す。データソースがアンケート調査以外のものは現段階では数値が判明しないが、現状値がすべて判明すれば最終評価を行う。
- ・目標を達成したものは、「ゆったりとした気分で乳幼児と過ごす時間が持てる保護者の割合」、「未成年者の喫煙率」、「60歳代24本以上の歯がある人（6024）の割合」男女とも、「朝8時までに起床する乳幼児の割合（1歳6カ月児健診）」の4項目。

意見交換

乳幼児のアンケートの結果について

委員 最近、ネットで情報などを取り入れて、正しくない情報で子育てしている部分もあるが、保護者が一生懸命子育てしているのだな、という様子がとても感じられる。幸せ感というのは健康とつながっている、それを一生懸命つくろうと頑張っている世代でもあるなどということを感じる。その中で、電子機器との関係について、実際自分で目にしたが、2歳の子が画面を人差し指でスクロールしながら写真や動画を見ている。それがいいか悪いかは別で深く考えていきたいとは思いますが、時代が変わったなどということアンケートから感じた。

委員 乳幼児は自分だけではできないこともたくさんあるので、保護者・家庭と保育所・園での取り組みが関係しているなど感じている。そのため、保育園では生きる力、基礎となる丈夫な体づくりを、家庭・保護者と一緒に両輪のように進めていきたいと考えており、お便りやアンケートも出している。アンケートの回収は、意識の高い方はすぐに回答くださり、いろんなご意見をいただくが、期日を忘れてしまったり、それどころではない家庭もあり、家庭支援を充実していかないといけないことと実感している。また、みんなに伝わるような表現も大切にしないとと思っている。曖昧な表現は伝わりにくい。例えば保育園では、廊下を走らない、を廊下は歩こうね、とすることでわかりやすく伝えている。最近は欠席の連絡が電話ではなくネットだが理由が把握できないことがあり、こちらも反省しつつ、わかりやすいような伝え方を日々努力している。

会長 電子機器にはメリットもあるが、デメリットも大きく、それが今回の結果でも出ている。特に、乳幼児は90%近い回収率なので、亀岡市の実態を表しており、改善すべきところは真摯に受けとめていかないといけない。

小・中学生のアンケートの結果について

会長 睡眠と生活リズム、ゆとりは影響している。どちらが先かという問題はあるが、まずは「睡眠をしっかりとる」と伝えることで、そこから生活リズムをつけていけると思うので、そういった切

り口でアプローチする必要があると思う。平日と休日を分けてみると、休日になると中学生は87%が2時間以上電子機器を使っており、使い方が大事。大人もそうであるし、反省すべきところ。依存症も懸念され、若い時には刺激が大きい方へつられていくものであるから大事な点。

高校生世代と大人のアンケート結果について

会 長・高校生は回収が30名程度。回収できた数は少ないが、これらの回答者は困っていることを抱えた子ではないか、何かヘルプを出したくて回答してくれたのではないかと直感的に感じた。K6の10点以上の該当者は、高校生では約4割になっていることもある。これが亀岡の高校生全体の実態であればそれはまた問題だが、特に何か助けを求めている子たちが答えてくれたのではないかと言う気がした。事務局にお願いしたのは、このデータを、学校・教育委員会の中学生、高校生の担当の方に1度見ていただいて、こんな結果が出たが実態や実感と合っているのかどうか、を聞いてほしいということ。個人情報保護に配慮したうえで、この子たちをピックアップできるような窓口を作ると、もしかしたらこの子たちが何か訴えてくるのではないか、という気がしたので、事務局の方をお願いしたい。

・他には路上受動喫煙率が高い。路上での受動喫煙は吸っていないものにとってはつらい。33%というのは高い数値と思うので、市として何か対策が必要。女性の喫煙が高いのも気になる。

事務局 限られた時間の中で十分に見ることができなかったと思うので、持ち帰っていただいて団体ごとに検討していただきたい。2月末に委員の皆様の意見を一言でもお返しいただきたい。

会 長 ・一言でも報告書に入れ込んでいければ、この委員会の意味というものもある。
・例えば、設問間クロス集計で、本日ご提示したものは別の掛け合わせなど、リクエストも含めご意見いただきたい。もう1つ気になったところでは、小中学生で朝食、夕食は誰と食べているかという質問がある。夕食は7割近い子供たちが、親と食べている。朝食はそれと比べると食べている子が少なくなっており、おそらく共働きなどで出勤や登校の時間が違ったりすると、家族全員で集まって食べるのは難しく、バタバタして忙しいから、朝食を抜く子が出てくるのかもしれない。朝食はすぐに食べられて、かつバランスのいいもの、例を、例えば学校で出すことができれば、子育て世代の人たちにはメリットがある。このように朝食と夕食の比較から、朝食の欠食率を改善できるのではないかといったアイデアも出ればと思うので、様々なご意見をいただきたい。

(3) 次年度開催スケジュール・会議内容について（事務局）

事務局 ・第2次亀岡市健康増進計画が終了するにあたり、第3次亀岡市健康増進計画の策定を行う。令和7年度は、令和6年度にまとめた、健康づくりに関するアンケート調査報告書や各種データ等をもとに、計画の最終評価、施策の評価、課題整理を行い、プラン策定を行う。健康づくり推進会議の中で、計画の策定検討を進めていくため、会議回数を年3回に増やすことを計画。第1回目は7月31日を予定し、第2回目を11月、3回目は2月を予定。
・次年度は調査結果を踏まえ、5～7月に市民や関係機関等とのグループワークを実施したい。委員様にもぜひグループワークに入ってください、一緒に検討いただきたい。また、ライフコ

ース別または領域別での市民や関係機関との調査結果の共有・検討の機会にもしたい。

・アンケートに、いろんな意見を書いて返していただきたく思いますようお願い申しあげます。

会 長 市役所の方も各担当、乳幼児・小中学生・大人も含め、教育・健康増進課も積極的にこのグループワークにする。意見を役所に言う絶好のタイミングでもあるので、ぜひこのグループワークにご参加いただいて、活発な意見をだしていただきたい。最後に保健所から何かご意見は。南丹保健所きちんとアンケートされ、大変わかりやすかった。京都府では「京都すこやか21、第4次計画」に基づいて令和6年度から計画を実施している。亀岡市も挙げられているが、目指す目標が、「健康寿命のさらなる延伸」、「地域や社会」、「経済状況の違いによる健康格差を生じさせない社会環境の構築」であり、誰1人取り残さないという言葉が昨今合言葉のようにいわれており、取り組んでいる。また、すべての世代が希望や生きがいを持ち、健康で心豊かに生活できる社会の確立という目標にも、取り組んでいる。

新しいところでは、社会環境の整備ということで、意識せずとも自然に健康な生活環境が選択できるような、例えばスーパーに行っても、自然に減塩の食品などを選べるような地域づくりを推進していくところであり、いろんなライフステージでの課題があるので、それも取り入れながら進めていきたい。亀岡市でも数値目標を立てておられるが、できれば、達成しているものは○、達成はしていないけどいい方向へ向かっているものは△、達成していないものは×をつけていただいたらよりわかりやすい。また、歯科の検診受診率が高く、その結果60歳代24本以上の歯のある方が結構多い点が評価できる。

3 閉会挨拶

副会長 今日はいろいろなアンケート結果を報告いただいて、幅広く亀岡の健康についてある程度の把握できたと思う。京都府の取り組み等もいろいろあるが、やはり亀岡市は亀岡市の特性を活かして活動していただきたい。