

令和8年度 第1回 亀岡市健康づくり推進会議 議事録(要旨)

日 時 令和8年7月28日(火) 午後2時～4時

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、河野委員、天野委員、石野委員、湯浅委員、
乙坂委員、金田委員、武藤委員、原田委員、村上委員、黒木委員、田邊委員、
熊谷委員

事務局 13 名

欠席者:俣野委員

傍聴者:0 人

1 開会あいさつ

2 協議

(1)第3次亀岡市健康増進計画の推進について(事務局)

① 計画の概要と期間

- ・計画期間:令和8年度から令和17年度までの10年間。今年度は本プランの初年度。
今後のスケジュール:3年後の令和11年度に市民アンケート調査を実施し、令和12年度に中間評価を行う予定である。
- ・設置要綱に基づく役割:亀岡市健康づくり推進会議は、市民の生涯にわたる健康づくりの推進を目指し、計画策定・取組の推進・評価を担う。

② 基本理念・方針・目標

- ・基本理念:『～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』
- ・構成:基本理念の実現に向け、3つの「基本方針」と4つの「基本目標」を策定。日常的な
個人・家庭の取組に加え、地域・学校・事業者・関係機関・行政が一体となり、誰もが自然
に健康になれる環境づくりを進める。
- ・生活習慣病対策:全死因の約半数を占める生活習慣病の予防対策として、7つの領域
(栄養・食生活、身体活動・運動、休養・睡眠・こころの健康、タバコ、飲酒、歯・口腔の健康、
健康管理と疾病予防)に取り組む。

③ 亀岡市の健康現状データ

- ・平均寿命と健康寿命(令和4年):
男性:平均寿命 82.3 年 / 健康寿命 80.9 年 (差:1.4 年)
女性:平均寿命 87.6 年 / 健康寿命 84.4 年 (差:3.2 年)
現状:男女ともに経年的には横ばいで推移。
- ・市民の健康観(令和6年度アンケート):

「健康で笑顔で安心して過ごせている」と回答した割合は、高校生までは9割、青年期は8割、壮年期・高齢期は7割となっている。健康寿命の延伸には、QOL(生活の質)向上のための健康づくりが引き続き不可欠である。

(2)各領域の令和7年度取組状況報告と令和8年度事業計画について(事務局)

① 栄養・食生活 実践目標(～令和7年度):「のぞましい食生活を知って、身につけよう」

【現状と課題】

野菜摂取量は目標 350g に対し 173.7g と約5割。2食以上バランスよく食べる人は59.1%、朝食を食べる中学生は82.9%。新指標「塩分の摂りすぎに気をつけていない人」は21%。特定健診では肥満・メタボ予備軍・高血圧が京都府標準より高く、就寝前2時間以内の食事割合も高い。

【令和7年度の主な取組】

医師会:日々の診察時における指導の中で実施、薬剤師会:投薬時の食生活・減塩指導、減塩レシピの配布、健康サポート食の販売や相談。

子育て支援センター:7～12か月児対象の「ひよこ広場」での離乳食相談を月2回へ増枠して実施。

保育所こども園:給食献立表やレシピのアプリ・紙配布、地産地消野菜の活用、栽培野菜を使ったクッキングを実施。

南丹保健所:大学での食育キャンペーン(クイズ・アンケート)、若い世代向け「やさしい料理」時短レシピ動画・クックパッド公開。スーパーマツモト等と連携した「きょうと適塩プロジェクト」のPOP掲示。

亀岡市(各課)

学校教育課・学校教育センター:給食週間を中心とした食の指導、育親学園が京都府教育委員会指定「令和7年度食に関する指導充実実践校」として、全教職員が食育研修を行い、実践した。

農林振興課:食農学習推進事業(体験学習)、給食への地元食材や有機米・有機野菜の導入。アグリフェスタの開催。

こども家庭課:乳幼児健診や離乳食教室での食育の啓発を実施。ガレリア調理室を借用した試食付き離乳食教室の実施も実施したが、参加者数が少ないことが課題。

健康増進課:フェスティバル等での「野菜の重さ当て」、働き盛り世代向け「減塩バランス教室(調理実習)」の実施。

【令和8年度事業計画】

第3次目標:「のぞましい食生活を知り、食の楽しみを家族と仲間と共に育もう」

栄養・食生活に関する啓発は継続して実施。

ライフコースアプローチとして「適正な体重を知り、やせや肥満を予防しよう」を掲げ、9月の健康増進普及月間を中心にやせや肥満予防の啓発を重点実施。

② 身体活動・運動 実践目標(～令和 7 年度):「自分にあった運動を見つけ、続けよう」

【現状と課題】

運動が好きな小中学生の割合は、小学生 69.3%、中学生 75.2%である。

運動習慣のある人の割合は 20～64 歳で男性 27.4%、女性 17.7%であり、65歳以上では男性 41.7%、女性 44.4%と、男女差や年代差が見られる。ロコモやフレイル、骨粗鬆症等の認知度を高め、生涯を通じた健康づくりが必要である。特定健診結果の標準化該当比では、男女ともに「運動なし」「歩行なし」の状況は京都府とほぼ同等である。まとまった運動ができなくても、座位時間が長くないよう気をつけることが大切である。

【令和 7 年度の主な取組】

医師会:日々の診療時に運動指導を実施し、歯科医師会:口腔機能と運動の関係に関する啓発。

老人クラブ連合会:わなげ大会、グラウンドゴルフ、健康ウォーキングを実施。

子育て支援センター:親子で楽しむふれあい遊び、体操、ヨガ等を実施。

保育所こども園:年間を通じた遊びの中で体作りや心の育ち、こども自身が遊びの中で体を使うことの楽しさを気づける取り組みを進めた。

学校保健会:専門職向けにこどもたちの生活リズム、運動量の実情から年齢ごとに必要な外遊びなどを学ぶ研修会の実施や、健康づくり絵画の取り組みを行った。

市民代表:登山、テニス、体操、ウォーキングなど様々な運動を実践。

南丹保健所:手軽コースのウォーキングマップを新たに作成し、普及を図っている。

亀岡市(各課):

こども家庭課:乳幼児健診等での運動指導、学校教育課:部活動を通じた体力向上、社会教育課:高齢者向け「さわやか教室」、生涯スポーツ課:各年代向けスポーツ企画などを実施。

健康増進課:イベント会場や出張健康相談、介護予防教室等あらゆる機会に運動の大切さを啓発した。運動機会の少ない働き盛り向け運動講座の実施回数を増やしたり、夜間の時間に設定したり、継続できるように自宅でできる運動を紹介した。また、資源の少ない地域での介護予防教室開催も実施した。

【令和 8 年度事業計画】

第 3 次目標:「自分にあった心地よい運動を見つけ、続けよう」

健康意識が低い無関心層や、運動をする時間が取れない、精神的にも時間的にも余裕がない人へのアプローチは継続的な課題であり、重点的に取り組む。

今年度は「全国都市緑化フェア in 京都丹波みどりの里祭り」の開催に合わせ、保健所の「京都丹波散歩 de ウォーキング」や、健康増進課の「Let's ラジオ体操@亀岡 ラジオ体操×元気アップ体操」を連動イベントとして開催。

③ 第2次「休養・こころの健康」 → 第3次「休養・睡眠・こころの健康」

実践目標(～令和 7 年度):「十分な休息をとり、ストレスと上手につきあおう」

【現状と課題】

ストレスを感じる割合は男性 79.6%、女性 87.2%と高い。十分に眠れた感覚がある人は 61.9%。夜 9 時までには就寝する乳幼児は 42.1%で、小中学生の推奨睡眠時間がとれている割合は 3 割にとどまる。睡眠不足は心身の不調につながり、慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患等の発症リスクが上昇することから、心の健康・生活習慣病対策としても重要である。スマホなどの電子機器の睡眠への影響を知り、良い睡眠の質量の確保を啓発していく必要がある。

【令和 7 年度の主な取組】

子育て支援センター：気軽に話せる環境整備、睡眠など生活リズムの啓発。

障害児者を守る会：音楽によるリラクセス企画、絵手紙や切り絵の実施。

PTA連絡協議会：子育て・親育て、こどものストレス軽減に関する講演会の実施。

学校保健会：健康づくり絵画に取り組んだ。

保育所こども園：生活リズムが整えられるように、こどもの生活時間を把握し、こどもの気持ちを尊重した関わりや保護者支援を行った。

亀岡市(各課)：

高齢福祉課：認知症カフェ事業の実施、ボランティアを通じた社会参加を促す「いきいき健幸ポイント制度」の実施。

こども家庭課：母子手帳交付時からの継続相談、生活リズムや育児不安や育児ストレスの相談支援を行った。

地域福祉課：自殺対策等に取り組んだ。

学校教育課：全13校へのスクールカウンセラー配置と相談支援を行った。

健康増進課：イベントでの睡眠の大切さやストレス対処の啓発。

【令和 8 年度事業計画】

第 3 次目標：「睡眠と休養で心と体を整えつつ、ストレスと上手につきあおう」

全世代の睡眠不足の課題が大きいと、電子機器の利用も含め、乳幼児健診時等での啓発を強化する。また、本年度より、家庭で保育を行う保護者の育児負担や孤立感の軽減のため、「こども誰でも通園制度」を実施。

④ タバコ

実践目標(～令和 7 年度)：「喫煙の影響を知り、受動喫煙の防止に取り組もう」

【現状と課題】

妊婦の喫煙率は 1.8%で減少傾向にあるが目標の 0 には達していない。3 歳児健診での保護者の喫煙率は男性 34.8%、女性 8.7%で、増加傾向。受動喫煙のある小中学生は 63.5%と高い。新型タバコも含め喫煙の健康への影響を知り、受動喫煙を防ぐ必要がある。タバコの生活習慣病である COPD(慢性閉塞性肺疾患)についても現在 18.8%にとどまっている認知度を高め、予防していくことが大切である。

特定健診結果においても、亀岡市は男女ともに京都府より喫煙率が高く、男性では 50

代、女性では40代が高い状況である。禁煙効果を知り、禁煙に取り組める環境づくりも必要である。

【令和7年度の主な取組】

薬剤師会：禁煙サポート薬局での指導、学校薬剤師による薬物乱用防止教室での講義。

学校保健会：健康づくり絵画に取り組んだ。

南丹保健所：小中学生向け講義動画の京都府公式YouTube配信、高校への防煙講義啓発。

亀岡市（各課）

こども家庭課：妊娠届出時や乳幼児健診時の禁煙指導。

学校教育課：喫煙や薬物乱用の健康被害に関し、防止教育を実施。

健康増進課：世界禁煙デーに合わせたLINE配信、懸垂幕・ポスター掲示し、健康相談等での展示、南丹保健所と協働作成したチラシを小中学校へ「tetoru」で配信する等、啓発を行った。また、路上喫煙禁止区域に週3回指導員を配置して指導・啓発を実施した。亀岡駅南エリアのポイ捨てが多く、指導件数も高い。引き続き、休日などの指導を充実させ、条例の周知を図る。

【令和8年度事業計画】

第3次目標：「喫煙の健康への影響を知り、受動喫煙を防ぎ、COPD等の疾病を予防しよう」

受動喫煙防止対策として、加熱式タバコ等の健康被害について、COPDの情報とともにがん検診会場や健康相談などでさらに啓発を行う。

⑤ 飲酒（第3次計画からの新規領域）

【現状と課題】

妊婦の飲酒率は2.0%。飲酒を勧められたことのある児童生徒は小学生6.7%、中学生7.0%。生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人は男性13.5%、女性11.9%。

【令和8年度事業計画】

実践目標（令和8年度～新規）：「飲酒による健康への影響を理解しよう」

国立がん研究センターの少量の飲酒でもがん発症リスクが上昇するという最新の研究成果に基づき、これまでの「節酒する（ほどほどに）」という推奨から、アルコールは「飲酒を控える」ことへ考え方が変更している。まずはこの考え方を周知するため、健康いきいきフェスティバルや健康相談等あらゆる機会に啓発を行う。特に、リスクが高くなる女性や高齢者への啓発も進める必要がある。アルコールパッチテストやアプリ「アルコールウォッチ」を活用し、飲酒について考えるきっかけづくりから始める方針である。各団体でも取り組める内容を検討してほしい。

⑥ 歯・口腔の健康

実践目標（～令和7年度）：「歯と口腔の健康意識を高めよう」

【現状と課題】

3 歳児のう蝕有病者の割合は、13.8%、中学 1 年生は 26.5%。定期的に歯科健診を受ける人の割合は 52.2%、60 歳代で 24 本以上の歯がある人の割合が男性 63.1%、女性 72.4%で、全体的には改善傾向にあるものの、人生 100 年時代の健康寿命や、市民の健康観の向上を支える上で、歯と口腔の健康は重要である。今後も歯と口の健康意識を高め、歯周病やオーラルフレイル(口腔機能低下)予防に取り組む必要がある。

【令和 7 年度の主な取組】

歯科医師会:各ライフステージを対象とした「歯のひろば」開催(体験型イベント、歯科相談、咀嚼チェック、細菌確認、歯磨き指導など)。

子育て支援センター:「ひよこ広場」での歯科医師による赤ちゃんの歯のお話(年 2 回)。

学校保健会:健康づくり絵画に取り組んだ。

保育所こども園:歯科健診、歯の教室等の実施

南丹保健所:保健所での8020推進部会の開催、歯と口の健康週間に合わせた所内展示、啓発物品や啓発チラシを配布等啓発。

亀岡市(各課)

学校教育課:小中学校・義務教育学校でのフッ化物洗口(R7実施率:小学校 92.4%、中学校 84.1%)。

保険医療課:国民健康保険被保険者の歯周病検診、後期高齢者の歯科健診を実施した。歯周病検診は、6 月と開始時期を早めたことで受診者が増えた。

こども家庭課:各種乳幼児歯科健診を実施した。2 歳 6 ヶ月児歯科健診では電話による受診勧奨を行い、受診率が 54.6%(R7)に向上した。

健康増進課:個別通知への受診勧奨チラシ同封。職域健診での歯周病予防啓発。子育て世代向けに歯と口の健康講座65歳以上向けオーラルフレイルや口腔清掃を学べる講座を実施した。また、75歳以上の方を対象とした「ムセ」や「硬いものの食べにくさ」があるハイリスク者に個別通知を行い、対応した。

【令和 8 年度事業計画】

第 3 次目標:「歯と口腔の健康意識を高め、歯周病を防ごう」)

・これまでの啓発に加え、広報6月号への歯周病・オーラルフレイルを重点化した歯科特集記事の掲載を行い、広く周知する。

・「歯のひろば」では、新たに口腔機能検査を設ける予定である。

⑦ 第2次「健康管理」→第3次「健康管理と疾病予防」

実践目標(～令和 7 年度):「健(検)診を受け、自分の体を知ろう」

【現状と課題】

定期健診受診率 70.8%、適正体重者 67.4%、生活リズム規則正しい人 76.3%、血圧有所見者は男性 52.5%、女性 46.7%。国保特定健診受診率は 36.9%(府内比較では高いが全国より低い。特に各年代とも男性が低い)。まずは健診を受け、体の変化に気づ

く習慣を身につけることが大切である。

がん検診受診率は胃・肺・大腸が国平均を下回るが、子宮頸・乳がんは国・府平均を上回る。メタボ該当者割合の増加、若年層の受診率が低いこと、健診後の精密検査受診率が低いことが課題。

亀岡市の重大な特徴(標準化死亡比):全国平均と比較した死亡状況において、男女ともに「脳内出血」が著しく高い。タバコ、飲酒、食事(塩分・バランス)、運動・睡眠、血圧管理など、複数のリスク重複が発症に繋がるため、血圧管理や動脈硬化予防に重点を置く必要がある。

令和 7 年度の主な取組:

医師会・歯科医師会・薬剤師会:日常診療での健診受診指導。薬剤師会による健康サポート薬局での健康イベント実施。

子育て支援センター:看護師による感染症・予防対策指導と個別相談。

学校保健会:健康づくり絵画(熱中症予防)に取り組んだ。

南丹保健所:きょうと健康づくり実践企業として管内 6 企業を認定し継続実践を支援。

保険医療課/健康増進課:関係機関と連携した受診勧奨。がん検診と特定健診・後期高齢者健診の「セット検診」導入、ウェブ申請による 24 時間受付、休日検診実施による利便性向上を行った。市役所での健康相談、商業施設での出張健康相談、健康いきいきフェスティバル等でのがん検診・生活習慣病予防等の健康管理の啓発を行った。

【令和 8 年度事業計画】

第 3 次目標:「健(検)診を受け、からだの変化に気づける習慣を身につけよう」

「健(検)診結果を活用し、生活習慣の改善や生活習慣病の発症と重症化の予防につなげよう」

亀岡市の標準化死亡比で「脳内出血」が著しく高いという特徴を踏まえ、重点的な啓発を行っていく。

医師会では、市民向けに循環器の第一人者を招聘した生活習慣病・健康寿命延伸に関する講座を実施予定。

子育て支援センターでは、自身の健康管理が後回しになりがちな保護者を対象に、自分自身の健康を考えるきっかけとなる新たな内容も取り入れる予定。

(3)意見交換

「休養・睡眠・こころの健康」について

会長:前回の調査でもスマホの使い方が課題となった。大人のみならず、小学生からスマホを持ち、中高生では当たり前になる中で、スマホ依存と睡眠不足の関連が顕著にデータに出ている。現場での状況はどうか。

委員:中学校では生徒の大半がスマホを所持している。校内研修などを通じ、健康面や睡眠への影響、夜遅くまでみるのをやめようと日常的に指導を行っている。

委員：小学校低学年は保護者と一緒の使用が多いが、学習用タブレットを目的外の用途で使ってしまうケースもある。使用量が多いと睡眠が不足することは、だいたい一致しており、タブレットやスマホに時間を費やす児童は睡眠不足の傾向にあるため、学校でも啓発を行っている。

「タバコ」について

委員：学校薬剤師として薬物乱用防止や禁煙教室で話をする際、保護者に喫煙者やたばこ産業に関わる方がいる場合もあり、伝え方の難しさがある。

委員：20年前には、男子生徒の喫煙も見られたが、今は購入制限などの時代背景もあり、中高生の喫煙率はごく一部に落ち着いている。

「歯と口腔の健康」について

委員：昨年度は、亀岡市歯科口腔保健関係者会議をするなど、特に歯科について考えることができた。本年度は保険診療となった「口腔機能検査」を「歯のひろば」でも導入し、幅を広げていきたい。亀岡市は全国に先駆けてフッ素塗布を実施してきた歴史があるが、その後中学生への拡大などが遅れた経緯がある。データによると、20歳前後に一度カリエス（むし歯）が増える傾向がある。歯みがきだけでなく、デンタルフロスの習慣化が重要である。

以前、小学校の指導時にも、乳歯が永久歯に生え変わる時期にフロス指導を行った。フッ素洗口で維持した良い状態を保つためにも、20歳や18歳といった節目でのアプローチが大事である。

「健康管理と疾病予防」について

会長：年齢の影響を排除した年齢調整死亡率を見ても、亀岡市は脳内出血が際立って多い。脳卒中の原因は高血圧が最も大きく、次いでタバコ、多量飲酒。血圧を下げるためには運動、栄養、休養、食事が重要であり、飲酒も控える必要がある。

発症は60～80代に多いが、その年齢になってから気をつければ良いわけではない。小中学校時代からの生活改善や、青壮年期での積み重ねが重要である。各委員のフィールドでの取り組みが大きな影響を持つため、市が掲げる脳内出血対策に対し、それぞれの分野でできることを考えてほしい。

委員：脳内出血に関しては圧倒的に血圧管理が重要だが、啓発が難しさを感じる。

話はそれるが、健康管理の観点から、公費負担が始まった带状疱疹ワクチンの関心度や接種率はどうか。かかりつけ医を持たない人の接種状況なども気になる。個人的には非常に重要なワクチンだと考えている。

事務局：令和7年度は対象者数約6,000人に対し、接種者数は2,621件。1回目を打たれた方は約1,600人である。対象者には予診票と案内チラシを個別送付している。問い合わせとしては「過去に罹患したが受けて良いか」という相談が多い。ホームページ等での周知は行っているが、それ以外の啓発はしていないのが現状である。

会長：子宮頸がんワクチン（HPV）も同様に中高生期からの啓発が予防に繋がるため、学

校現場でもぜひ前向きに啓発を進めていただきたい。

「身体活動・運動」について

委員：中学生の約7割が運動を好む一方で、20～64歳の運動習慣は男性 27.4%、女性 17.7%と低い。特に女性の運動不足は世界的な課題である。高血圧になってから薬に頼るのではなく、運動によって筋肉を維持し、血糖値や血圧をコントロールすることが大切である。そのためには、医師からの運動推奨が効果的である。介護予防事業が健康増進課の所管へ移ったことで、行政と NPO 等の連携や健康運動指導士の活用が進んでいる。亀岡市では、平成 23(2011)年から有酸素運動や筋トレ、脳トレを組み合わせた「京都市総合型介護予防プログラム」として元気アップ教室を市内 15 カ所で実施している。加えて、資源の少ない地域へは「キラリ☆ココカラ介護予防塾」を設置し、新規参加者を獲得するために、保健師らが、戸別訪問などを行っている。このように PDCA サイクルが回り始めている点は素晴らしい。

医師会の先生方には、患者に対して運動・栄養・睡眠の重要性を積極的に啓発してほしい。他市のように、医師会や施設、現場が一体となった活動がこれからの 10 年で実現することを期待する。

委員：薬局でのイベントで握力測定を行ったり、フレイルに関する文献を置くことで気軽に健康に関心を持ってもらっている。団塊世代の健康維持が医療費の適正化に直結するが、同時に、未来を見据えて子どもたちが思い切り体を動かして遊べる場所をたくさん作ってほしい。そうした「未来投資」があれば親も自ずと動かされ、良い健康の連鎖が生まれる。

委員：子どもの運動不足とコロナ以降の 1 人 1 台タブレットの環境は心配。10 月にはラジオ体操と元気アップ体操のコラボイベントもあるので親子で参加してほしい。また、世界的に普及しているインクルーシブスポーツ「ローンボウルズ」は、障害のある方や車椅子の人でも一緒に、戦略的に楽しめるスポーツなので、ぜひ中学生などにも体験してもらいたい。南丹保健所から情報提供について

委員：昨年度、食環境部会で作成した「なんたん・かんたん・やさい料理レシピ」を配布した。時短・減塩・タンパク質・1 食分の野菜などをテーマに、YouTube やクックパッドでも公開している。また、運動部会ではショート版のウォーキングマップ(管内9コース)を作成した。緑化フェアに合わせ、池本先生と歩くウォーキングイベントも開催する。さらに今年度から、参画団体向けに情報発信を行うニュースレターを年 4 回発行し、第 1 回は COPD とお口の健康の周知をテーマにしている。

3 その他(事務局連絡事項) 事務局より

① 健康いきいきフェスティバル」および健康づくり絵画(健康づくり推進会議会長賞)

健康いきいきフェスティバルは「ひろがれ！キラキラ！健やか笑顔」をテーマに年1回開催している。今年度は 11 月 29 日(日)を予定しており、歯科医師会の「歯のひろば」、終活講演会、健康づくり絵画の展示を同時開催する。幅広い世代が楽しみながら健康を考え

る機会にしたい。

また、昭和 59 年から続く「健康づくり絵画」の募集・表彰は今年度で 43 年目を迎える。今年度は新たに「健康づくり推進会議会長賞」を設定し、入賞作品を今後の広報活動等に活用して、より効果的な啓発に繋げていく方針である。

② 「Let's ラジオ体操@亀岡 ラジオ体操×元気アップ体操」

9月18日から11月8日まで開催される「京都丹波みどりの里まつり全国都市緑化フェア in 京都丹波」の一環として、10月24日午後に亀岡運動公園小体育館にて、NHK のテレビ体操で高名な鈴木大輔先生と吉中先生を講師に迎え、講習会を開催する。健康相談コーナーも設けるため、委員の皆様もぜひ参加し、フェアを盛り上げてほしい。

4 閉会挨拶