

令和7年度 第1回 亀岡市健康づくり推進会議 会議録（要旨）

日 時 令和7年7月31日（木） 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、久保委員、吉田委員、
黒木委員、田邊委員、松井委員
事 務 局 12名
委託業者 1名
欠席者 委 員 宮田委員
傍聴者 なし

1 開会挨拶

2 協議

（1）かめおか健康プラン21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

第2次亀岡市健康増進計画は、平成28年度から本年度までの10年間を計画期間とし、「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」を基本理念としている。本年度はその最終年度にあたり、計画の最終評価を行うとともに、次年度から始まる第3次計画（かめおか健康プラン21）の策定に取り組んでいる。基本方針としては、「健康寿命の延伸」、「生涯を通じた健康づくり」、そして「地域ぐるみの環境づくり」の推進を掲げている。計画では、妊娠期から高齢期までの各ライフステージに応じて、生活習慣や健康課題の違いをふまえた取り組みを進めている。また、健康づくりを個人の努力に任せるのではなく、家族や地域が支え合いながら取り組むことにより、持続可能な健康づくりの実践を目指している。そのため、個人や家族の取り組み、地域・学校・保育園などの取り組み、行政や教育機関の取り組みというように目標を設定し、それぞれの立場に応じた実践を進めている。なお、計画では6つの健康分野を設定し、ライフステージごとに実践目標を示しているが、特に身体活動・運動、休養・こころの健康、健康管理の3領域を重点テーマとして位置づけている。こうした計画の策定、実行、評価、改善の一連のプロセスについては、健康づくり推進会議が中心となって進行管理を行い、より良い取り組みの実現を図っている。

（2）第2次亀岡市健康増進計画の評価について（事務局）

栄養・食生活の領域

- ・野菜摂取量が目標値に達していない、青壮年期において、バランスの取れた食事ができていない人や適正体重でない人が一定数存在するといった課題を踏まえ、「のぞましい食生活を知って、身につけよう」を目標に設定し、食生活改善に取り組んできた。
- ・第2次計画における主な取り組み内容は、乳幼児、保育所等や学校に対して、発達段階に応じた食育指導の実施や給食の工夫、地場産物の活用による食育推進を実施。行政や関係団体の連携のもと、

地域イベントや食育キャンペーンの開催、啓発パンフレットの配布や相談事業の実施を通じて、市民の自主的な健康づくりを促進。

- ・令和 6 年度の主な取り組みとして、保育所・こども園では、給食展示による保育者の食事内容を把握すること、栄養 4 群表を活用しこどもがバランスの良い食事について考えることや、野菜の栽培とその野菜を使用しクッキングをすることや、地産地消野菜の活用などを実施。農林振興課では、園児から中学生までを対象とした食農学習推進事業による体験学習や、有機農業推進事業による給食への有機米導入や、「食」にひと手間講座や、約 4,000 人来場したアグリフェスタを開催。
- ・本市では、男女ともに脳内出血の発症が多いことが健康課題となっており、その原因の一つである高血圧予防が重要であることから、減塩教室の開催や、医師会や薬剤師会が日々の診療や相談の中で食生活に関する指導を実施。
- ・アンケート調査結果では、評価指標の一つである「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、中間評価時には 80%を超えていたものの、今回調査では 6 割程度に低下。野菜の摂取量や適正体重の人の割合についても、中間評価時よりいずれも減少傾向。乳幼児期においては保護者がこどもの食生活に配慮していることから、バランスの取れた食事をしている割合が 9 割を超えている。一方で、青年期や壮年期になるとバランスの取れた食事をしていない人の割合が多く、高齢期になると再びバランスを考えた食事を心がけている人が多い。

野菜摂取量に関しては、小中学生の約 5 割が 3~4 皿（210~280g）程度を摂取しており、一般・高校生よりも多い。朝食の摂取状況では、小中学生のおよそ 9 割が朝食を食べている一方、一般・高校生世代では約 8 割程度となっている。

身体活動・運動の領域

- ・第 2 次計画では運動習慣のある人が少ないといった課題を踏まえ、「自分にあった運動を見つけ、続けよう」を目標に設定し、乳幼児期は親子の触れ合いや遊び、少年期は学校や地域でのスポーツ活動を通じて基礎体力向上に取り組み、青年期以降はイベントや教室で継続的な運動機会を提供。
- ・令和 6 年度は、保育所・こども園で体操や水遊びなど自然環境を活かした活動を行い、子育て支援センターでも親子で楽しめる体操やヨガを実施。生涯スポーツ課では多様なスポーツイベントを実施。健康増進課では働き盛り世代向けに夜間の運動教室、健康いきいきフェスティバル、京都府のウォーキング啓発アプリ事業に参加、高齢者向けには介護予防教室を実施。社会教育課によるさわやか教室、老人クラブの健康ウォーキング、障害児者を守る協議会による散策会など、多様な世代に運動機会を提供している。
- ・アンケート調査結果では、乳幼児期では約 96%が日常的に遊びや体を使った活動をしている。一方、小中学生では体育以外で運動やスポーツをほとんどしない割合が約 25%で、女子は男子の 2 倍以上、運動を好きではないと回答する割合も女子が 2 倍以上と高い。一般・高校生世代では、運動習慣のある人は男性青壮年期で約 3 割、高齢期で 4 割、女性青壮年期で 2 割弱、高齢期で約 45%となっており、特に青壮年期の低さが目立つ。
- ・1 日あたりの歩数は 2,000 歩未満が 14.8%で、壮年期が最も多い。結果として運動習慣は全体的に減少しており、特に壮年期の低下が顕著である。外出頻度は目標未達成だが増加傾向にある。
- ・少年期からの女子の運動不足や運動嫌いが成人した後の習慣にも影響すると考えられ、こどものうちから運動の楽しさを感じられる機会づくりが重要である。

休養・こころの健康の領域

- ・第2次計画では、多忙なライフスタイルなどでこころの健康を維持することが難しいという課題を踏まえ、「十分な休養をとり、ストレスと上手につきあおう」を目標に設定し、乳幼児期・少年期には、適切な睡眠習慣やストレス対処の啓発、相談対応に加え、スクールカウンセラーによるメンタルサポートを実施。青年期以降は、イベントや広報を通じてこころの相談窓口の周知や相談支援を実施、高齢期では介護予防教室や通いの場、ボランティア活動の支援など、人と人がつながる体制づくりに取り組んだ。
- ・令和6年度は、勤労者の自殺が多いことを踏まえ、地域福祉課が市内企業訪問や亀岡駅前での街頭啓発を実施した。高齢福祉課では、高齢者の社会参加を促す「いきいき健幸ポイント制度」や、認知症の人と家族を支援する「認知症カフェ事業」に取り組んだ。健康増進課では、睡眠が健康に深く関わることから、健康いきいきフェスティバルで「快眠講座」を開催した。その後、学校保健会の実施希望があり講師を紹介し、養護教諭部会でも睡眠講座が実施できた。また、PTA連絡協議会では、ストレスとの向き合い方に関する講演会を実施。
- ・アンケート調査結果では、ストレスを感じる人の割合は高校生世代で9割、高齢期で7割と年齢が上がるにつれて減少。不安や悩みを抱える割合は小学生で4割強、中学生で6割弱となっており、相談相手は家族が最多、次いで友人や先生となっている。一方、一般・高校生世代では、年齢が下がるほど相談できない割合が高い。
- ・睡眠は全世代で不足しており、小学生で推奨の9時間以上を達成しているのは約4割、中学生で推奨の8時間以上は約3割にとどまり、特に中学生では半数以上が十分な睡眠を確保できていない。
- ・電子機器の1日2時間以上の使用は乳幼児期で約35%、休日において小学生で約63%、中学生で約86%、平日も学齢が上がるほど高く、不規則な生活や短い睡眠時間と使用時間の長さが関連している。高校生・青年期では8割を超えている。
- ・保護者の約82%はこどもと穏やかに過ごしていると回答しており、乳幼児期の子育て世代ではこどもと過ごす時間が増加している傾向がみられた。
- ・総じて、ストレスを感じる人は増加し、睡眠不足や電子機器使用に伴う新たな課題が顕在化している。

タバコの領域

- ・第2次計画では、妊婦の喫煙や乳幼児保護者の喫煙によるこどもへの受動喫煙や望まない受動喫煙による健康への影響が課題となり、「喫煙の影響を知り、受動喫煙の防止に取り組もう」を目標に設定し、受動喫煙防止を目標に取り組んだ。世界禁煙デーや禁煙週間に合わせた啓発、高校生に向けた喫煙防止教室の開催、妊婦面談や乳幼児健診時の情報提供・禁煙指導を実施したほか、医療機関と連携して禁煙外来の案内や相談体制の整備を進めた。
- ・令和6年度は、5月31日の世界禁煙デーに市役所敷地内でポスター掲示や啓発活動を行い、受動喫煙防止を周知。また、南丹保健所と合同で南丹高校1年生を対象に「正しい知識習得応援教育」を実施。今後も喫煙者を増やさないため、継続的な取り組みを行う。さらに、保健所や各施設での啓発、医師会・薬剤師会による日常診療での禁煙指導も実施。
- ・アンケート調査結果では、受動喫煙の状況は、乳幼児では家庭が最も多く約2割、小中学生では路上が最も多く約4割、家庭では約25%、一般・高校生世代では屋外が約3割、家庭が2割弱となっ

ている。

- ・喫煙率は全体として減少傾向にあるが、3歳児保護者の喫煙率が増加。小中学生では家族に喫煙者がいる割合が約3割。たばこを「悪い」と考える小中学生の割合は9割を超えるが、1割弱は「悪くない」「わからない」と回答。
- ・禁煙意向は喫煙者の約3割にあるものの、可燃式たばこの利用が増えており、壮年期の喫煙率が高いことも課題である。こうした状況から、引き続き啓発の強化が必要と考えられる。

歯・口腔の健康の領域

- ・第2次計画では、むし歯や歯周病による歯の喪失、定期的な歯科健診受診率の低さ、歯みがき習慣の不十分さが課題であったことから、「歯と口腔の健康意識を高めよう」を目標に、乳幼児期には妊婦や保護者への歯科健診指導・啓発、小中学校ではフッ化物洗口の実施や歯科保健指導、成人期では歯周病健診の実施や定期受診の勧奨、高齢期では歯科健診や介護予防教室等でのオーラルフレイル予防の啓発を行い、口腔機能の維持向上を図った。
- ・令和6年度は、健康いきいきフェスティバルと同時開催で歯科医師会による「歯の広場」を実施し、歯科医師や歯科衛生士が口腔に関する相談対応や知識啓発を行った。市役所での年5回の健康相談においても歯科衛生士による相談を受けている。また、オーラルフレイル予防を各種保健事業で実施。
- ・アンケート調査結果では、1日2回以上歯みがきをしている割合は小中学生で9割弱、フッ化物塗布によるむし歯予防は3歳児で61.3%、年長児で64.6%。定期的な歯科健診受診率は3歳児で約5割、年長児で約65%、一般・高校生世代では約5割が未受診で、理由は「忙しい」が最多、次いで「必要ない」との回答であった。
- ・歯間ブラシ等の使用率は小学生で約5割、中学生で4割弱、一般・高校生世代では、6割弱。よく噛む割合は小学生約87%、中学生約81%。高齢期では、自分の歯が19本以下の割合が3割弱、何でもかんで食べられる割合が約7割。総じて、12歳児のう蝕者が増えているという課題がある一方、歯科健診受診率や6024達成者の増加など、口腔に対する意識は高まっている。

健康管理の領域

- ・第2次計画では、定期的な健診受診率が目標に達せず、また亀岡市の死因上位3位が生活習慣病であったことから、予防的な健康管理の定着と生活習慣の改善が課題であり、「健（検）診を受け、自分の体を知ろう」を目標に取り組んだ。
- ・令和6年度は、乳幼児期には育児相談等を通じて規則正しい生活習慣づくりを支援し、少年期には学校教育で栄養・運動・歯・心の健康などの継続的な指導を行った。青年期以降では特定健診やがん検診の受診促進、健診結果に基づく保健指導を実施し、地域での啓発や健康相談、健康教育を通じて働く世代の健康増進を図った。市役所以外でも商業施設で出張健康相談を実施し、広く啓発を実施。健康いきいきフェスティバルでは、がん検診・生活習慣病予防の啓発を実施。各種がん検診ではポスター掲示やリーフレット配架で情報提供や子宮頸がん予防のティール&ホワイトトリボン運動を展開。また、生活習慣病予防の一環として適正飲酒を促すアルコールパッチテストを実施。
- ・アンケート結果では、生活リズムが「規則正しい」と回答した割合は乳幼児で約9割、小学生で7割、中学生で約6割5分であり、生活リズムが不規則なほど睡眠時間が短い傾向があった。
- ・定期的な健診受診率は青年期で6割弱、壮年期で8割弱、高齢期で7割。がん検診受診率は、胃が

ん・大腸がん約 3 割、肺がん約 26%、乳がん・子宮がん各約 4 割、前立腺がん 24.3%であり、かかりつけ医のある割合は約 65%、かかりつけ薬局は約 55%であった。

- ・「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」の割合は、男性で 13.5%、女性で 11.9%。
- ・統計データからは、死因では男女とも脳内出血が多く、高血圧対策が重要。
- ・特定健診受診率は京都府平均より高いが全国平均より低く、特に 40～50 代男性が低い。がん検診も同様に全国平均を下回るが、子宮頸がん検診は全国より高かった。総じて、健診受診率の向上だけでなく、受診後の精密検査受診率の確保が重要であり、またメタボ該当者割合の増加も課題。

意見交換

委員 夜に外出して食事をすることがあるが、夜 8 時を過ぎても小さなこどもを連れた家族連れが食事していることが多い。孫たちをみていると、8 時、遅くとも 9 時までには寝るので、朝の目覚めは良い。寝ることはこどもにとってとても大切なことなので、非常に気になる。保護者の方々に、睡眠時間をしっかりとるようにということと生活リズムを整えることを、もう少し啓発していかないといけないと思っている。

会長 去年行ったアンケート調査でも、睡眠不足のこどもたちが多いことが示されている。

委員 孫の歯並びがとても悪く、矯正治療をして、結果とてもきれいになった。今の食生活では固いものをあまり食べないから顎が発達していないのか、歯並びがとても悪かった。歯並びが良いと歯磨きで汚れが残らないことにつながる。費用がかかるとしても、こどもの歯並びの矯正治療についても検討していくべきかとも思う。

委員 矯正治療については、審美と機能の二つの側面がある。口呼吸は口の周り以外にもいろいろな原因があるが、それも含めて機能と審美について取り組んでいく時代になっており、削る・詰めるだけではなくなっている。データでも大幅に歯が減っている。審美に関しては、機能にも関係してはいるものの、ホワイトニングなどに代表されるような、病気でない人がよりクオリティを求めるといふ時代に入ってきている。機能に関係することとしては、嚥下ができなくて誤嚥性肺炎で亡くなる高齢者が多いが、こどもの頃からその要因がある場合がある。つばを飲み込むのにいろいろな筋肉や体力も使うので、こどもの頃から口腔機能の発達に注意していかなければならない。ご指摘のとおり、柔らかいものばかり食べているために小顔になってきている。昔はむし歯で穴があったら詰めるという治療で手一杯だったが、口腔機能も考えて、それも高齢者からでなく若いうちからスタートする予防管理の時代に入ってきている。若い世代から予防管理を行っていくことは、今後非常に大切になっていくと思う。

会長 京都市では、嚥下を専門にする歯科医がいる。高齢者中心の往診を行う歯科医も出てきているので、このような指摘は大事だと思う。

(3) 第 3 次亀岡市健康増進計画(案)について

- ・第 3 次計画の体系については、第 2 次計画を踏襲しつつ、国や京都府の計画も加味した。この計画は第 1 次から、「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」を計画がめざすものとして、その実現に向けて 3 つの基本方針を設けている。基本方針は、「①健康寿命の延伸」「②生涯を通じた健康づくり」「③地域ぐるみの環境づくり」としている。また、4 つの基本目標を設けており、「①健康意識を高める」「②生涯を通じ

て、できることから少しずつ身につける」「③健康管理を実践する」「④地域にひろめる・ひろがる」をもとに、健康づくりに取り組むとしている。

- ・その目標を達成するため、予防可能な生活習慣病対策に一体的に取り組む具体的な実践目標として、7つの健康領域に分けて取り組みを推進する。7つの領域は、「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」である。これらを乳幼児期から高齢期までのライフステージ別に、個人・家庭、地域・事業者等・関係機関、行政において取り組み、それらを支える「誰もが自然に、健康になれる環境づくり」と合わせて体系化している。市民の主体性を重視しながら、個人がよりよい健康行動をとることができるよう、周囲が応援し、環境を整えるという「ヘルスプロモーション」の理念に基づいて構成している。
- ・今回新たに重点を置く視点に、「ライフコースアプローチ」の考え方がある。これは、胎児期から幼少期、思春期、青年期、壮年期、高齢期、そして次世代の健康への影響など、人の生涯を経時的に捉えた健康づくりを行う必要があるという、国が示している重点視点である。たとえば、こどもについては運動・スポーツや肥満傾向児への対応、20歳未満の飲酒や喫煙などが該当する。高齢者については、低栄養傾向やロコモティブシンドローム、社会活動、また女性については、特に若年女性のやせや骨粗鬆症、飲酒、妊婦の喫煙などが課題とされており、これらの視点も可視化して☆マークをつけてライフコースアプローチとして盛り込まれている。
- ・領域別にみると、「1 栄養・食生活」のめざす姿は、「のぞましい食習慣を知り、食を楽しみ、家族や仲間と共に育もう」としている。幼少期から生涯を通じて健康につながる食習慣を身につけることでバランスの取れた食事や野菜の摂取、減塩を実践し、やせと肥満を防ぐなど継続できるようなかからづくりを目指す。また、個人を支え育むため、「共食」や「食育」といった食環境の整備も重要な取り組みとしている。数値目標では、昨年度のアンケート結果において、1日の野菜摂取量の現状値は「173.7g」であった。この数字は目標値である「350g」と比べて大きく乖離しており、今後の改善が求められる。その他にも、野菜摂取量の目標達成に向けた啓発や、食塩摂取量の適正化など、数値目標を複数設定している。
- ・「2 身体活動・運動」のめざす姿は、「自分にあった心地よい運動を見つけ、続けよう」としている。まずは、体を動かす楽しさを知り、好きな活動や運動を見つけて日常生活に取り入れることで、継続可能な生活習慣を構築する。人生100年時代を迎える中で、経年的かつ長期的な視野に立った取組として、骨粗鬆症やロコモ、フレイル対策、座位時間の減少、高齢期の社会活動の促進なども含めた幅広い視点での取り組みが求められる。数値目標では、「ロコモを知っている人の割合」を、現状の「19.4%」から、まずは「50%」まで引き上げることを目指している。この他にも、運動習慣を有する人の割合や、高齢者の外出頻度、ロコモやフレイルの認知度などに関する数値目標を設定している。
- ・「3 休養・睡眠・こころの健康」のめざす姿は、「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」としている。生活リズムを整え、適切に休養をとる習慣づくりに取り組み、身体だけでなく心の健康にもつながっていく。現代社会の課題でもある睡眠時間のとり方や電子機器との付き合い方、ストレスや悩みへの対処などに、これらの重要性を市民が認識し、こころすることが必要である。数値目標では、「目覚めたとき十分に眠れたと感じる人の割合」は、現状の「61.9%」から「85%」を目標としている。また、過剰なストレスを感じている人の割合、乳幼児の起床時間や就寝

時間、小学生や中学生の睡眠時間、保護者が乳幼児と過ごす気持ちに関わる数値目標など、多角的な観点から数値目標を設定している。

- ・「4 タバコ」のめざす姿は、「喫煙の健康への影響を知り、受動喫煙を防ぎ、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等を予防しよう」としている。タバコが体に与える影響として、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などが挙げられるが、喫煙による健康被害の理解を促し、20歳未満者の喫煙未然防止や妊婦や禁煙を望む人への禁煙支援を行う。また、喫煙習慣によるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）やがん・心疾患等の生活習慣病の予防や、受動喫煙のない環境、まちをめざす。数値目標では、「妊婦の喫煙率」は現状「1.8%」から「0%」にすることを目指している。その他にも、20歳未満者の喫煙率や乳幼児の保護者の喫煙率、COPDの認知度などに関する数値目標を設定している。
- ・「5 飲酒」のめざす姿は、「飲酒による健康への影響を理解しよう」としている。飲酒が健康に及ぼす影響についての知識を持ち、20歳未満者の飲酒の未然防止や女性の飲酒、生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知ってコントロールすることが求められる。また、飲酒を助長しない、習慣化させない環境にも重点を置く。目標数値は、妊娠中の飲酒をなくす、生活習慣病リスクを高める量を飲酒している人の割合の減少、飲酒を勧められたことがあるこどもの割合の減少、飲酒が生活習慣病リスクを高めることに関する認知度の向上などの数値目標を設定している。
- ・「6 歯・口腔の健康」のめざす姿は、「歯と口腔の健康意識を高め、歯周病を防ごう」としている。こどもの頃から歯みがきや歯間清掃の習慣を身につけ、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健（検）診を受診することが重要である。また、歯周病やオーラルフレイルや口腔機能低下症についての知識を持ち、生涯を通じた歯と口腔の健康の維持に取り組むことも大切である。数値目標については、「定期的に歯科健診を受ける人の割合」を52.2%から60%にすることを目指している。その他、3歳児や12歳児のう蝕有病者の割合やう歯数、フッ素塗布の割合、歯間部清掃用器具の使用者の割合、60歳で残存歯が24本以上ある人の60.24%割合などを数値目標として挙げている。
- ・「7 健康管理と疾病予防」は「日常的な健康管理」と「疾病予防」に項目を分けている。日常的な健康管理のめざす姿は、「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」としている。定期的に健診を受け、体の変化に気づける習慣を持つことが基本となる。疾病予防のめざす姿は「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」としている。生活習慣病の中でも亀岡市で多い脳血管疾患などの循環器疾患やがんや糖尿病の予防を目的とし、規則正しい生活習慣と健診や体重・血圧の測定を通して、その結果をもとに、生活習慣や医療機関を受診し、生活習慣病の発症や重症化を予防する。また、普段からかかりつけ医やかかりつけ薬局を持ち、適切な相談支援、疾病の早期発見・早期治療を図り、重症化を予防する。健康管理に関する数値目標には、定期的に健康診断を受ける人の割合、適正体重の人の割合、生活リズムが規則正しい人の割合、健康で笑顔で安心して暮らせると感じている人の割合、血圧の有所見者の割合、かめおか健康プラン21（第3次亀岡市健康増進計画）を知っている人の割合などを設定。疾病予防の数値目標には、各がん検診や特定健康診査、特定保健指導、後期高齢者健康診査の受診率の向上、メタボリックシンドローム該当者の割合の減少、糖尿病の合併症の予防に関わる認知度を設定している。

意見交換

会長 第3次計画では新たに飲酒の領域を追加した7つの領域で健康づくりに取り組んでいく。また、こどもの時から高齢者までライフステージという横串を通して取り組みを展開する形と

なっている。具体的な目標数値を設定し、市民全体で取り組んでいくという形をとっている。例えば特定健康診査受診率が現状 36%だが目標は 60%となっているように、達成の難しそうなものもあるが、これは国の目標に準じているためどの自治体も目標は 60%とすることになっている。この目標は難しいのではないかと、このくらいの数値なら達成できるのではないかと、といった色々な所感があると思うが、そのような意見を見比べながら議論をさせていただきたい。

委員 目標値が「減少」や「増加」と設定されているものがあり、設定が難しいのかもしれないが、「5%マイナスにする・プラスにする」などといったように数値を設定した方がよい。また現状を変えていくためには、かなり強いアクションや働きかけを行わなければならない、行政だけでなく関連機関や市民団体などできるだけたくさんの組織とマンパワーを利用して広げていく取り組みが必要だと思う。

委員 「定期的に歯科健診を受ける人の割合（20 歳以上）」について、目標が 60%で現在は 52%となっており、あと 8%上げる必要があるが、行政としてどのような取り組みをしているのか。

事務局 乳幼児は集団検診などの健診があるが、成人の場合は、国保の加入者に対して、6 月、7 月頃から歯周疾患検診の案内を行っている。また 75 歳の市民に対して、誕生日を迎えたときに歯科健診の案内をしている。

委員 歯が痛くなかったら歯科医院に行かないのが普通で、痛くない時に定期検診に行くと健康保険が適用されないため、なかなか受診できない。75 歳のときに歯科健診の案内をしているとのことだったが、できれば 75 歳だけではなく、他の年齢にもそのような取り組みをしていただいたら、健診を受けやすくなると思う。

委員 乳幼児が野菜を食べないという相談があった際に、細かく刻んでみることや味付けを工夫するといった回答をしているが、相談の受け手としてなかなかその結果が見えない中で、この計画案を見ると、個人とか家庭の取り組みだけではなく「地域」等の取り組みや、新たに「誰もが自然に、健康になれる環境づくり」という取り組みが増えたことについて、期待を持てる計画だと感じる。

会長 公衆衛生の分野では、ポピュレーションストラテジーといってリスクのある人に対してのみ力を入れるのではなくリスクが低い人にもアプローチをかけ、集団全体を良い方向に促していくという考え方がある。野菜を今日摂ったから、明日摂ったからといって変わるわけではないが、摂り続けることによって何年もしたら結果的に変わっていく、という考え方も大切だと思う。医療機関などであれば、リスクのある人を主に診ることになるが、市、行政や皆さまは、そうでない方々にもアプローチをしていくのが強みでもある。

委員 脳内出血が多いという話だったが、それとよく関連して言われる塩分制限ができているかという点が検診項目に入っていない。項目に足してもらおうということではできないだろうか。スポット尿をもとに塩分について調べることができるが、特定検診の尿検査では塩分については調べていない。脳内出血を減らすためには塩分摂取量が目に見える形になればと思う。

会長 例えば 24 時間内の食事を記録して、管理栄養士などがその人が取っている塩分摂取量を求めることは可能だと思うが、個別には実施できない。指摘いただいたスポット尿などによっ

て、塩分を調べる検査は、現在かなり簡便になっている。亀岡市独自でこのような検査を導入するなどして数値化できれば、脳内出血に対してのアプローチができるのではという意見かと思う。

委員 あと、脳内出血については、有酸素運動が足りていないと思う。普通に歩くのではそこまで心拍数は上がらないので、心拍数を 120 くらいまで上げる運動が必要かと思う。

会長 運動をもう少し日常の中に取り入れられるような、アプローチがあれば良い。

委員 先日薬剤師会の役員会議で、調査報告を含め現状について健康増進課と情報共有、意見交換を行った。脳出血の疾患が多いことから、減塩に関する取り組みが必要ではという議論があったが、去年市でいただいたレシピやウォーキングの冊子を薬局に置くと、薬局に来る人は健康への意識をもっているの、自然と減っていく。このような紙での宣伝は、薬局に来る人のみが対象ではあるが、意識向上につながる。また、野菜を多く摂れば塩分を排出すること助けるので、レシピの工夫によって、野菜が美味しいと気づいてもらえれば減塩につながると思う。亀岡のこどもたちが、亀岡の野菜を食べようと思ってくれたら良い。農業祭のようなイベントで啓発がされていたように思うので、このようなイベントを定期的に行うのも大切だと思う。

委員 令和 6 年度からスタートした京都府の保健医療計画（きょうと健やか 21）では、「誰もが健康になれる環境づくり」をめざして、府民が主体的に取り組む行動目標を定めている。保健所ではスーパーと連携した食環境整備などで自然に健康になれるものを選択できるような取り組みを行っている。また、歩きたくなるまちにするには、他の部署との連携も必要になってくるので、健康増進課だけで実施するのではなく色々な課と連携しながら、まちづくりや環境整備に取り組むのが良いと思う。

委員 塩分の摂取量について指摘があったが、塩分の取り過ぎに関する意識についての項目は次期計画の数値目標として新たに項目を追加されている。野菜についての数値目標として、適正摂取量は 350g 以上、現状は 173.7 g とある。この数値の算出方法が知りたい。アンケート項目では、1 日に食べる野菜の量が「1～2 皿」などといった幅がある項目となっており、どのように数値としているのか。

委託業者 野菜の摂取量の算出は、市民アンケート調査の結果からしている。中間評価の際のアンケート調査では皿数を記述方式で回答していたが、今回の調査では答えやすさとネットアンケートの併用という点を考慮し、「1～2 皿」、「3～4 皿」、「5～6 皿」「7 皿以上」の選択肢から回答を選んでいただいた。1 皿を 70 g で換算して計算しており、例えば「1～2 皿」を選んだ人であれば中間の値の 1.5 皿としてグラム数に換算し、人数を掛け合わせて全ての回答者の方の総グラム数を出し、人数で割った平均値として算出した。選択肢方式にしまったため、実際の値には幅があるという側面があるので、次回以降記述方式にするかという点も検討事項かと思っている。

委員 暑さが厳しく熱中症が心配される中で、保育園では、今までなら外で元気に遊んでいたところを、戸外で遊ぶ時間を考えたり日陰を作ったりして、なんとか体を動かす機会を持とうとしている。また、こどもたちが家庭では野菜を食べないという声も聞いているので、クッキングカードを発行し、保育園で人気の野菜を使ったメニューをお知らせして、家庭でも作っ

てみてくださいと伝えている。保育園では家庭と違い、友達と一緒に食べるということももいる。園ではピーマンの栽培活動もしており、自分たちで作った野菜を給食が給食で出る際に、自分で作った野菜だから食べてみようという気持ちになることももいる。

会長 親がタバコを吸っている家庭が一定数いるという点も看過できない。先生として親に対してアプローチをする機会はあるか。

委員 施設内は全面禁煙としており、半日ある行事の時などは全面禁煙と伝えているので、途中で車へ戻る方を見かけると喫煙しに行ったのかもしれないと予想することはある。衣服とカバンからタバコの匂いが少しすることもや家庭も数名あるものの、全て把握しているわけではないが、少なくなってきたと感じる。

会長 受動喫煙が問題になってきているので、打開策があれば良いと思う。例えば園で何かイベントがあるときに、少し時間を取り、健康増進課から受動喫煙について話をするといったことは可能か。

委員 ポスターはいただいているので、見えるところに貼っている。機会があれば、来ていただき保護者の方に話していただけたらと思う。

会長 組織間でお互い乗り入れできるような、風通しの良い亀岡市にするのも大切と思う。小学校、中学校の現場ではどうか。

委員 今日の会議では低年齢から健康に関する様々な啓発が大切だという指摘があった。教育に関しても保幼小中の連携が今非常に大事だと考えており、亀岡市はそれを強みとしている面があるので、このような連携が大切だと改めて感じている。計画内の7つの健康づくりの領域のうち3つ、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・睡眠・こころの健康」が、学校教育では多く関わってくるところだが、どれもなかなか課題としては大きいという印象を持っている。特にスクリーンタイムの増加などのため、睡眠が取りにくいという点は、解決するために全領域にわたる取り組みが必要で、親御さんにもアプローチしていかなければならないので、学校としては非常に難しい。そこで大切になってくるのは、学校保健会の研修で講師の先生に紹介していただいた点だが、一点突破、全面解決の考え方だと思う。このアンケートの中で最も印象に残ったのは、小学5年生の女子は運動があまり好きではないが、中学2年生は比較的好きだという点で、予想と反対だった。これはおそらく、中学は部活の存在が非常に大きいということかと思う。現在部活は教員が指導しているが、最近は地域移行の議論が出てきていて、これからどうなるかわからない。しかし部活の機会を保障していくことが、これから非常に重要だと思う。なぜ運動に注目したかという点、運動をしっかりとすれば疲れるし、食べられるし、寝られる。当たり前のことだが、とても重要なことである。我々が今から考えていかなければならないのは、こどもたちの運動機会の保障と、運動の楽しさ、そして運動量の確保であり、体育の授業をどのようにしていくかを、0歳から15歳までについて考えたときに重要だと改めて感じている。そのためには、学校教育だけでは十分できないため、色々な部署と連携していく必要を感じる。

委員 学力を上げるためにどうするかを考えたときに、脳を活性化させ能力を発揮するために身体を動かすのが良いと考えている。本校6年生が、昨年度、朝の学習で、2分間計算問題を解き続けるという取組を行っていた。体育の授業の後に全く同じ取組を行うと計算の解答率が

急激に伸びたという結果が表れた。そのため、今年4月から全校で運動量を増やす活動をスタートしている。運動量をどのように増やすかについては、体育の授業でしっかり動くようにすることや、遊び要素を取り入れてやる気を出させるようにしている。こどもたちは、休み時間の遊びが固定化しており、タッチをするだけの鬼ごっこやドッジボールばかりをしていて遊びの種類を知らない。鬼ごっこでもいろんな種類があるので、それを知らせるために遊びのカードを作り、「こんな遊びもあるよ」と紹介した。すると、こどもたちはそこから選んで「今日はこれをやろう」と誘い合ってクラスでいろいろな遊びをするようになった。また、昔の遊びの良さに注目し、それらを取り入れた取組も始めようとしている。仲間づくりにも関わってくるが、昔からやっている「だるまさんが転んだ」「かごめ」「はないちもんめ」といったものは、運動はもちろん、コミュニケーションという点でも、昔の遊びを取り入れることは良いのではないかと考えている。学校の組織の中にある特別活動部、体育部、学力の研究推進部が協力し、運動量を上げるとともに、学力を上げるための取組を始めているところだ。

会長 お二人の先生の指摘は、環境を整えることが大事だということだった。市にはせっかく良いスタジアムもあるので上手に利用できれば良い。

委員 先ほど指摘があったように、6～8月は運動ができるような状態でない。亀岡市もすでに発表しているが、学校の体育館にクーラーをつけることや、例えば園庭ならシェードをつけて遊べるようにするといった環境整備という点が重要だと思う。地球温暖化を人間が解決させるとしても何十年もかかると思うので、この環境下でできることを進めていくことが必要だと思う。

会長 市の学校関係の方にも今日の内容を伝えていただき、前向きに検討いただければと思う。

副会長 私はサッカー部のOBであるが、毎年8月にOB戦を行う。顧問の先生からは、部活をしているこどもの進学率は高いと聞いている。私としても、クラブ活動をやっているこどもは、目的があり、集中力が高く、良い進学先へ進んでいるという実感がある。次のOB戦の会場は設備が良くないので、ホームセンターでミストを購入し差し入れしようと思っている。この暑さに耐えられるような環境づくりを、行政も含む周りの大人がやっていかないといけない。

委員 私自身は日頃少し運動もしているが、健康に関して亀岡に住んでいて良かったと思うことを報告したい。まず一つは人間ドックについてで、国民保険で実施している人間ドックを20年以上ほぼ毎年受け、5年に一度の脳ドックも受けているが、75歳になるとこの制度は打ち切りになる。私は2月に75歳になり、今年からは受けられないと思っていたところ、今年から後期高齢者の人間ドックの補助金が出るのを知り、うれしく思っている。もう一つは私事だが、今年ヨーロッパの小さな国へ行ってきた。人口は8万人ほどの、ちょうど亀岡市くらいの規模。10日間ほどいたが、街ではタバコの臭いが気になった。タバコを吸っている人が多く、この時期はバカンスの時期で多くの観光客が来ており、観光客もタバコを吸っている人が多かった。環境が良いところであるが、まち歩きが嫌になるくらいでがっかりした。亀岡に帰って、タバコの臭いがしないことにほっとした。これらの点は、亀岡に住んでいて良かったと思う。

会長 人間ドックについて、亀岡市だけでなくどの市町村も同じであるが、市が持っているのは国民健康保険のデータで、働き盛りの人は就業先の健康保険の特定検診を受けているため市は国民健康保険以外のデータを把握しづらい。働いている人達の健康をどのように守るかは、どの市町村も抱えている問題だ。この点も考慮しておかなければならない。また75歳以上でも、自分の体は自分で守る、自分の健康状態を知っておくのはとても大切な第一歩で、そのための環境整備が大切と思う。

委員 息子の介護をしている。最近は私自身も年をとりあちこちが痛くなっているが、グループホームになかなか入れないので、もう少し頑張らないといけないと思っている。先日、健康増進課に、障害児者を守る協議会の事務所で健康づくり調査結果の説明会をしてもらった。食・栄養について、なかなか野菜の皿数が摂れず、会員の一人は「私は1皿か2皿」と言った。他に何を食べているか尋ねると、青汁を飲んでいるそうだ。事務局は高齢の方が多く、息子や娘の血糖が高く、病院へ連れて行っているところもある。私の息子は胃ろうを造設しているので、そのような心配はないが、私も持病で病院へ通っている。私は運動が苦手で、肩の調子も悪いので、医師から室内散歩を勧められ、行っている。また息子が夜中よく起きることがあり、なかなか朝ゆっくり眠れたという感覚がなく、昼寝をして睡眠を確保しているような現状である。

会長 介護はとても大変なものだが、なかなかフォーカスされにくいと思う。毎日ご家族の支えになっておられるのは、本当に頭が下がる思いだ。介護の環境や状況もしっかりとみていかなければいけない。

委員 2010年にアメリカで「アメリカンフードガイドライン」が見直されたとき、食事の半分以上を野菜と果物で摂るという指針が出た。その指針が出る前に渡米したときには、外食では肉ばかりで野菜がなかったが、指針が出た後ではハンバーガー店に野菜コーナーがあり、若者たちが大きなカップに好きな野菜を入れ、ドレッシングをかけシェイクして、ハンバーグと野菜を食べるように変わっていた。指針と同時にアメリカの農業法と連携し、野菜を作る人たちが暑さで野菜ができず農業を辞めようとならないように、補償をきちんと行っている。学校給食で規格外野菜を使い、できるだけ子どもたちにも野菜を食べさせている。貧困の人にはクーポンを配布し、野菜を安く買えるようにして、野菜を食べられるようにしている。このように、政策として、作る人も消費者も「win-win」になるような形で、持続可能性を考えながら行っていく必要があると思う。また運動については、この暑さの中で、子どもたちは夕方にならないと外に出られず、外に出たとしても遊具が暑くて遊べなかったと帰ってくる。結局この暑い時期には室内プールしか行けないというケースがある。大阪では、火傷するため一学期にプールの授業は行わず、二学期からプールの授業を行うようにしている学校があり、先ほど述べられたように運動ができる環境をどのように整えるかが重要だ。一般市民に対しても、亀岡には広い土地があるから、屋根をつけて人工芝にしたり、クーラーのある休憩施設を作り体調が悪くなればそこに行けるようにし、学校教育でもそのような施設を使ってもらったり、子どもたちの遊び場になったりするというような施策も必要かと思う。また、歩くのは健康に良いが、これだけ暑くなると屋外を歩けないので、室内でできるプログラムを開発し、使っていただくのはどうか。私は音楽に合わせて行う体操を作っていて、

高齢者に実践してもらっているが、こどもたちも喜ぶのではないかと思う。無料でこどもたちに指導するので、呼んでいただきたい。

会長 出席者には一言ずつご意見をいただいたが、計画の内容についてはまた改めて確認いただき、もし意見があれば事務局へ伝えていただきたいと思うが、良いか。

事務局 団体ごとに計画の内容について検討をいただければと思う。できれば8月末を目途に、委員の皆さまからご意見をいただきたい。

3 その他

今後のスケジュール

事務局 今後のスケジュールについて説明する。策定プロセスについては、昨年度はお手元にあるアンケートを実施し、今年度は、本日、計画の最終評価と骨子案の審議をしていただいた。それと前後して、庁内でも検討を行い、各団体に伺ってアンケートの結果をご報告するグループワークを実施している。今後、皆さまにいただいたご意見を取り入れた計画素案を事務局で作成し、11月に第2回の健康づくり推進会議を実施し、計画素案の確定やパブリックコメントを行う案を作成していきたいと思っている。12月から1月にかけてパブリックコメントを実施し、2月に第3回の健康づくり推進会議を実施し、計画最終案を取りまとめていきたい。

会長 次回開催日について、出席が可能かご確認いただきたい。もし不都合があれば事務局に連絡して調整していただく。

事務局 健康づくり推進会議の委員の任期は令和7年10月末となっているが、プランの改定等があるため、委員の皆様には引き続きお世話になれたらと思っている。改めて各団体に依頼したいと思うが、その折にはよろしく願いたい。また、今年度の健康いきいきフェスティバルは、11月30日の日曜日を予定している。

閉会挨拶