

令和2年度 第2回 宇治市健康づくり・食育推進協議会 会議録

□日 時 令和3年2月17日（水）14時00分～15時30分

□会 場 うじ安心館3階 ホール（ZOOMによるオンライン参加と併用）

□参加者 協議会委員： 福田委員、中村委員、高木委員、
佐久間委員、北村委員、西村委員、藤井委員、村下委員、
渡邊委員、切明委員、島津委員、堀委員
（ZOOM参加者）
小泉委員、石原委員、田中委員、朝倉委員、日野委員、小森委員
その他出席： 宇治市教育部学校教育課 吉田課長
宇治市産業地域振興部 荻野副部長
宇治市福祉こども部 澤田副部長
（ZOOM参加者）
京都府山城北保健所 保健課 健康・母子保健係 金井係長
事 務 局： 宇治市健康長寿部健康生きがい課

□欠席者 協議会委員： 皆川委員、福井委員

□次第 1. 開会
2. 報告事項
（1）健康長寿データ分析事業について
（2）宇治市健康づくり・食育推進計画 中間評価について
3. 協議事項
（1）健康づくり・食育に係る現状の評価と今後の方向性について
4. 閉会

【会議内容】

1. 開会

2. 報告事項

（1）健康長寿データ分析事業について

報告者：事務局

■資料3「健康長寿データ分析事業について」に基づき、介護予防事業及び健康づくり事業の健康長寿データ分析結果について報告

■質疑・応答

委員：研究デザインは何か。

事務局：後ろ向きコホート研究になる。

委員：調査開始時点(平成25年度)の健康度をマッチングさせたところがあるが、どうやって健康度を調べたのか。

事務局：平成25年度に行ったお元気チェックリスト(自記式アンケート)の回答を用いた。

委員：それでは対象者の疾病等がわからないため、調査開始時点で健康度に差異があった可能性は高く、研究の妥当性が低くなる。こういった調査を行う際は、公衆衛生学の専門家を通して行うべきである。また、評価指標を医療費や介護給付費にだけ焦点を絞るのではなく、生活の幸福度なども指標にするべきではないか。

(2) 宇治市健康づくり・食育推進計画 中間評価について

報告者：事務局

■資料4「宇治市健康づくり・食育推進計画 中間評価について」、資料4-1「宇治市健康づくり・食育推進計画 中間評価報告書」に基づき、宇治市健康づくり・食育推進計画の中間評価結果及び今後の方向性について報告

■質疑・応答

なし

3. 協議事項

(1) 健康づくり・食育に係る現状の評価と今後の方向性について

○協議

副会長：栄養・食生活についてはいかがか。

委員：メタボの予防や改善のために適切な食事や運動を心掛けている人は増加しているが、肥満の男性の割合は増加しているという結果であった。「心掛けているが効果が出ていない。」「継続できていない。」「肥満の解消のためにどうすればよいか分からない。」「時間がなくて健康づくりの事業に参加できていない。」のが現状だと思われる。

解決に結びつけるには、身近な地域で、イメージとしては、町の保健室をつくり、そこにコーディネーターがいて気軽に相談できるというのが良いと考える。そこで、コーディネーターが地域にある各団体につないでいく。例えば栄養・運動・休養の相談については、栄養士会につなぐと栄養士・管理栄養士がその人に合わせた実施可能な肥満解消の方法等のアドバイスを行い、平日講座に行けない方には訪問し支援する。地域の中の顔の見えるところに、栄養士や各専門家がいることが健康づくり推進の解決に結びつくのではないかと考える。

副会長：地域で活動する計画や今後の予定、見通しはあるか。

委員：栄養士会であれば、栄養士会の中で気軽に相談を受けられるシステムを作っていて、宇治支部ということではないが地域のことを分かっている者が動くという体制をとっている。

副会長：運動・身体活動についてはいかがか。

委員：2時間以上外遊びをしている子供たちの割合が減少しているという件について、前から子供たちの外遊びの機会が減少しているということは問題視されている。今回コロナの影響もあるかもしれないとのことだが、数字に表れているということで、とても深刻な部分と感じている。実際、乳幼児の施設でも、子供たちが怪我をしやすくなってきた。昔に比べて、怪我が増えてきている。転んだ時にすぐ手が出なかったり出にくかったり、骨折をしてしまったりする。少し歩くだけで子供たちからすぐ「疲れた。」という声が聞かれるという現状がある。生活様式が変わり、色々な物がインターネットで注文でき外に出歩く機会が減少している。車社会で歩く機会も減少している。子供を預かっている乳幼児施設の役割も非常に重要と考えている。また、乳幼児期だけでなく親御さん世代もなかなか外に出ていない。親御さんが外に出ないということは、子供たちも外に連れ出して行っていないと考えられる。今は、安全の確保がなかなか難しいし、外遊びをするにしてもボール遊びや自転車遊びに規制がかかる公園も増えている。安全安心に外遊びをできる環境やきっかけを意図的につくる必要性があるのではないかと感じている。

副会長：休養・こころの健康についてはいかがか。

委員：壮年後期の方々は、長年の生活習慣が積み重なって生活習慣病などが現れている方が多い。また病気に至らない様々な不調を抱えている方も多い。それについては、職場としては、しっかりした健康診断の実施や、飲酒、たばこ、食生活などの生活習慣における健康管理の勧奨をしていかなければならないと思っている。特に、この年齢の方々には家庭、社会、現場、職場において大変重要な役割を担っている方ばかりである。それがストレスを引き起こしていることと必ずしも1対1とは言わないが、管理職、中間管理職ということで難しい仕事をされている年代の方々のデータが悪化している現状があると受け取った。新型コロナウイルス感染症が蔓延する中、「仕事自体が進まない。」「労務管理が難しい。」「万が一でも感染症が発生しようものなら仕事が止まる。工場が止まる。ビジネスが止まる。」などの苦労を抱えている方が大変多い。そういう方々が自分を正常に保っていかうとすると、「好きなものを食べる。」「飲酒が増える。」「喫煙が増える。」などの行動が多くなっていくのかなと思う。これからアフターコロナになった時にどうすればいいのか、職場の環境も含め、まだまだ日本の職場には問題が残っている。大変難しい困

難な時代だが、これを乗り越えて、メンタルなストレスはなくなるものとしながらも改善していく何かいい方法があるか、お知恵を借りていければと思う。

副会長：歯の健康についてはいかがか。

委員：今回の調査で、80歳代で自分の歯が20本以上ある人、8020を達成している人の割合が43.3%という結果だったということだが、厚労省の調査では既に2016年に50%を超えている。それをふまえて、2022年に60%を目標にしてこの運動がすすんでいる。歯科の2大疾患であるむし歯については、行政で実施している妊産婦教室等によりお母さん方の意識が高くなった。その結果、むし歯の数も減ってきている。また宇治市では、2011年度より小学校においてフッ化物洗口を行っている。この結果、12歳児のDMF指数（虫歯にかかったことのある歯）が1を下回ってきた。そういう風にむし歯については良い状況になっている。しかし歯周病については、親の目が離れる青年期より感染が始まるということもあって、その後、国民病のように70～80%の人が歯周病にかかっている状態になっている。歯周病は、たくさん研究から全身の疾患と大きく関わっていることが分かってきている。ということで、青年期に適切な健康教育が行われる必要があると考えている。中学生に対して正しい知識を身に付けていただくことによって、歯周病の発症率が下がるのではないかと考えている。中学校の保健の授業にこのような講義の場が設けられることを望んでいる。また今年1年コロナの問題が大きくなって色々な授業が中止になってきた。私事だが、小学校においてコロナの時期でも歯科の重要性を訴えたいということで、コロナの場合は唾液で感染するので、「口を閉じて食べる。」「口を閉じて歯を磨く。」のが感染拡大防止に効果的ということで歯科衛生士に依頼して講演してもらった。

副会長：健康行動について、緑茶をほぼ毎日飲んでいる人の割合や普段から急須を使う人の割合が大幅に減少していたがいかがか。

委員：現在、宇治市の小学校3年生の宇治学の授業で、お抹茶を飲んでいただく機会を作っている。お茶は習慣化しないと飲んでもらえない。子ども達には、おいしいお茶を飲んでもらい、「渋い」や「苦い」など嫌いにならないでほしい。

副会長：京都府産の農産物の購入減少についてはいかがか。

委員：購入減少の原因としてまず1番は価格が上げられる。例えば、小松菜、水菜などは九州や関東でも生産量が上がっており価格が安い。京都府産の方が、1割2割価格が高く値段のところでハードルが高い。ただ地元産なので鮮度は高いのでそういうところをアピールしていきたい。南部市場では近郊の小学校3年生（宇治市の小学校ではない）が市場を見学に来て、会議室で野菜の話をさせてもらっている。そ

ういった機会に京都府産の野菜のPRをしていきたいと考える。また、若葉の会とコラボして、食材講座や料理の研究をしている。今年度は京野菜を使った料理ということで研究したが、残念ながらコロナで集まったりできなかった。団体も巻き込みながら京都府産の野菜の提案をしていくと購入につながるのではないかと思う。

副会長：京都府産野菜は商品自体の価値が高いから価格も高いのか。

委員：京野菜ということでブランド化されており、関東の方に行けば高くで売られている場合がある。ただ京都府民にしてみれば価格が高いとなかなか購入しないと思う。値段が直接上がる原因か分からないが、他地域から入ってくる野菜は包装されて箱詰めされて入ってくる。九条ネギなどは比較的、京都府産でも包装されているが、うちの市場だったら水菜、小松菜、ほうれん草などは収穫されて洗って、そのままコンテナに入れて根っこがついたまま出荷されるので、販売する時にひと手間かかるから価格が高くなっているのかもしれない。

副会長：重点課題の推進について生活習慣病の発症予防と重症化予防についていかがか。

委員：若葉の会としては、京野菜や地産地消を皆さんに知ってもらうために、去年、京野菜を使ったメニューを3品程考案したが、コロナの関係でお披露目できなかった。宇治市も「宇治市適塩はじめました。」ということで減塩を推進しているが、私たちが男性は7.5g未満、女性は6.5g未満ということを数値目標として住民の皆さんに料理教室や公民館活動で減塩の啓発活動を行っている。しかし、コロナ禍では住民さんとの交流がなかなか設けられず残念である。現在、会員は55名いるが、来年度は12名の養成講座の依頼が行政からあったので受けたいと思っている。

副会長：コロナで家で食事をする機会が増えていると思うが、家で食べるほうが野菜を食べる機会が増えるように思うがいかがか。

委員：若葉の会の会員自身は積極的に野菜を摂取していると思う。メニューをどのように工夫したらたくさん野菜を取り入れられて、なおかつ食塩を少なくできるか住民にお伝えできるよう早くコロナが収束して交流の場を持てることを期待している。

副会長：次世代の健康づくりと食育について、ストレスを感じる小学生・中学生の割合が増加しているということだがいかがか。

委員：学校現場としては、アンケートをとった学校だけではなく、ほかの市立小中学校も一律に今年は大きく教育活動の内容が変わっているということで、それに対してのストレスを感じていると考えている。ご存じの通り、昨年3月から5月までの臨時休校があった。それが明けて6月に再開となったが、通常の授業の形態は持ちにくく夏季休業も短縮となった。小学生も中学生も通常であれば9月頃は体育大

会や運動会がある時期、宿泊を伴う行事も見通しが持てない中で、調査が9月10月ということで、子供たちにとっては従来とは違う生活の中でストレスを感じていてもおかしくはないと考えます。今後ウィズコロナということで感染対策を講じながら様々なことを実施していく中で軽減されるのかなという思いはある。唯一の救いは悩みを相談できる相手がそれぞれ前回よりも増えている点だと思う。

委員：喫煙について。買い物に行くスーパーの駐車場に灰皿が置いてあり、若い子たちがたばこを吸っている姿をよく見かける。スーパーでは灰皿を置かないようにしたらよいのではないかと思います。

事務局：健康増進法が改正され、第1種施設（学校や公共施設等）については敷地内禁煙という規定ができたので基本的に灰皿は置けない。例外があつて色々な要件を満たしていれば、置くこともできる。スーパーは第2種施設に該当するので、屋内は禁煙だが屋外までは禁煙と規定されていない。健康の側面からみると、灰皿を置くことで受動喫煙にさらされるリスクもあり、そういったものを廃止してもらえたらと思うが、法律の側面から禁止するというのは現状難しいところである。

委員：今回中間評価のためにアンケート調査を実施しているが、成人300名のうち何%が有効だったら成り立つというのは事前に調べられたのか。

事務局：数字で言うと3,000名に送付した。中間評価ということで、今回の調査は計画策定時と同じ方法で実施した。計画策定時に業者に外部委託して、統計学的なところからこれくらいの規模で送付し、これくらいの返信があれば確証のある数字になるだろうということであった。同じ方法で実施しているので基本的には有効な数字と考えている。

■全体を通しての総評

会長：非常に興味ある調査結果だった。ただ今回の調査全体がコロナ禍で行い、大きく生活習慣が変化している。その点は注意してみる必要がある。特に子どものストレス。ポストコロナの子どもたちや市民の方たちへのケアも考える必要があると思った。その他の点については、全体的に市民が参加してよくやられていると思う。そういうところを足掛かりにしてポストコロナのケアを考えていただきたい。

■事務局から連絡事項等

本日、様々な各団体の方の取り組みを紹介いただき、また課題の提起をいただいた。行政として関係部局と調整して何ができるか検討していきたい。引き続きご協力いただきたい。

4. 閉会