

令和元年度 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2年2月20日(木) 14時00分～16時00分

会 場 うじ安心館 3階ホール

参加者 協議会委員：小泉委員、土井委員、中村委員、原委員、佐藤委員、小山委員、福田委員、田中委員、青木委員、切明委員、島津委員、日野委員、小森委員、松田委員、福井委員、星川委員

その他出席：京都府山城北保健所保健室 金井副室長、  
宇治市教育委員会教育部 上道副部長

事務局：宇治市健康生きがい課

欠席者 協議会委員：坂本委員、福井委員、片岡委員、辻委員、岸委員、堀委員、大熊委員、伊賀委員

- 次第
1. 開会
  2. 報告事項(宇治市健康づくり・食育アライアンス事業について)
  3. 講話 「人生の充実度の社会的要因と社会的処方」  
～健康寿命から充実寿命をめざして～
  4. 協議事項
    - 1) 令和2年度の重点事項について
    - 2) 無関心層への健康づくり・食育に係る効果的な普及啓発について
  5. 連絡事項(第4期 宇治市健康づくり・食育推進協議会委員について)
  6. その他
  7. 閉会

【会議内容】

1. 開会
2. 報告事項(宇治市健康づくり・食育アライアンス事業について)

事務局から、資料3、資料4に基づき、宇治市健康づくり・食育アライアンス事業に係る取組について報告

3. 講話

「人生の充実度の社会的決定要因と社会的処方」 - 健康寿命から充実寿命をめざして -  
会長より、資料5に基づき、講話

「健康寿命」という言葉がよく言われるようになった。健康寿命を延伸させる必要があるが、ピンピンコロリで最期まで健康でいられる人はごくわずか。多くの方は何らかの疾患、障がいを抱え最期を迎える。生物学的な、医学的な『健康』だけではなく、障がいを抱えていても区別なく差別なく自由に生きられる、“宇治に住んでいて良かった”という社会を目指すという考え方が公衆衛生の中にあり、主軸になっている。

この主軸の中で、健康を川の流に例えた考え方がある。川の上流部分にあたるステージでの不規則な生活習慣から、中高年になると高血糖、高血圧など様々なりスクが出始め、高齢になるに連れ生活機能の低下、要介護状態へと移行し、川の下流へ流されていく。従って川の上流部分への健康づくり・食育の推進というものが大切になってくるし、中流部分にあたる様々なりスクが出始めた段階でのアプローチ、また川の下流部分にあたる病気を発症した人への重症化予防、もしくはQOLを維持して行けるような介護施設の整備など、それぞれの段階で必要なことをやるという考え方。

この考えの中で『絆』が最も重要になってくる。健康について考える上で、4つの助「自助」「互助」「共助」「公助」という考え方があるが、100年ライフと言われる現代において、高齢になるに連れ「自助」だけではどうしても立ち行かなくなる。そこで、「互助」「共助」「公助」というものが必要になり、こういったものが土台になって豊かな人生を送ることができる。

従来の人生観は、3つのステージに分かれていた。22歳ごろまでの教育のステージ、60歳ごろまでの実社会での仕事のステージ、その後の老後のステージ。この価値観の中では有形資産が大事であったが、人生100年と言われる中でこの価値観が変わりつつある。人生を100年生きるためには、自己学習というものが重要になり、人脈、絆などの無形資産が必要になってくる。こういう全体の流れの中で健康というものを考えなくてはならない。

場を提供や社会参加していくことが大事であり、宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA(うーちゃ)はいい機会である。充実した人生にするためには長寿だけが目標ではない。自分らしく生きることができたと思えることが大事なポイントであり、それを実現するための施策が必要。社会とつながるための他者の支援やボランティア活動を通じながら、肩書きを外した付き合い、社会参加、いらつかない心の習得など自分らしく生きることができたと思える「充実寿命」を伸ばしていくことが大事である。

事務局から、資料6「宇治市健康づくり・食育推進計画 重点事項の取組について」報告

会長よりグラウンドルールについて説明

令和2年度の重点事項について協議

委員：私達の健康は私達の手でをスローガンに減塩食をすすめる活動をしてきた。今後も地域に根ざした活動の輪が広がるように、地域に出向き行政と連携した活動ができればと考えている。「若葉の会」としての活動に出た会員も参加していた市民も「楽しかった」「家でもまた作ってみたい」という感想が多く、これからも続けていきたい。

会長：市民にとって充実した活動になっているということですね。

委員：食育・育児講話で京都岡本記念病院の腎臓内科の劉先生に園に来ていただき、講演会を2会場  
で実施し、それぞれ約50～60名の保護者が集まった。劉先生から身近にできる適塩の方法や何が大切かを具体的に話してもらった。講演会後のアンケート結果では保護者が塩分をよくとっている傾向がみられた。日々の保育の中でのおままごとは日常生活を反映するものであり、見立て遊びの具材がファーストフードになっていることが多いことや、ケチャップ味やカレー味など濃い味を好む子どもが多い傾向がある。保護者が塩分をとり過ぎていると子どもにもその影響があると思われる。共働き世帯が多い中、健康のことは気になるけどなかなか話を聞く機会がない保護者も多いため、行事の中に取り入れることで、保護者にも参加してもらいやすく、関心を高めるきっかけづくりをすることは良いと思われる。

会長：感触としては成果があり、充実したとりくみだったということですね。

委員：幅広い年齢層の人にスポーツをすすめる活動している。前向きな人は食にしても運動にしても積極的に活動している。その中でラジオ体操をすすめる活動をしたらいいと思う。一番手身近に誰でもできるものであり、色んなストレッチやヨガを体験してみたが、一番集約されているのがラジオ体操ではないかと思う。

会長：ラジオ体操は60歳以上の人でもでき、いろんな人が気軽に参加できるようになったということですね。

委員：免疫力を高めるためにも、ラジオ体操を毎日継続していれば効果が見られるのではと思う。現在京都弁もあり、全国の方言のラジオ体操のCDもあって面白い。

委員：スマホにラジオ体操の曲が入ったらいい。

委員：15年前に整体の先生からラジオ体操は各部位を全部動かすからやりなさいといわれ、それ以来毎日実行している。太陽が丘で朝6時半に80人から100人が集まって雨の日以外は実施していると聞いたことがある。

委員：ラジオ体操は重宝している。ラジオ体操が各職場で実施されている理由は、労働省時代に高いところで作業する人の落下率がラジオ体操することによって軽減されたことが基である。大吉山でも朝ラジオ体操が実施されており、自分の外来でもラジオ体操を勧めている。医師会からはフレイルの問題から運動と食事を推奨している。ウォーキングもいいが無酸素運動も取り入れたらよい。保護者は子どもたちの教育に対して関心をもっていることを広く知らせてほしい。若い層はどんどん世界に進出していることから、運動選手の食事のとり方や運動の仕方、そして地域でどんなことをされているかということ両面をふまえて市民に伝えてもらえたらいいと思う。

会長：実施する側も相手の潜在的なニーズをとらえたような減塩活動をすることによって、参加者の理解や共感を得ることができる。ラジオ体操もその一つであり、参加者がのってきけると実施者も充実感をもってすすめていける。

京都府山城北保健所から 資料8「アプリを使ったウォーキング勧奨 きょうと流健康モール事業について」報告

保健所：無関心層への健康づくり・食育に係る取り組みの1例として報告。7つの市町共同で実施。イ

ベントに普段行けない人に対し、いつもの休日で買い物に行く先で健康づくりのきっかけに出会える無関心層をターゲットにしている。一切事前広報はなし。アプリをダウンロードした京都府民 76 人についての結果を分析した。日常の導線上の呼びかけで無関心層の参加が多く得られた。アプリはダウンロードしたが、抽選には応募していないという人も多かった。その方についてもアプリをダウンロードただけで2ヶ月間で歩数は約 700 歩近くあがっていたという結果があった。事業のきっかけとしては何か得なことがあるということは大事なことはあるが、続けていくとそれ以外の報酬があれば続けられるのではないかとということが考えられた。

データがアプリを持っている人達の中でランキングされると、ランキングがあがることでモチベーションがあがるということが男性に多い傾向がみられた。

会 長：ダウンロードのみの方の歩数はどのようにカウントするのか？

保健所：ダウンロードすれば自動的に歩数はカウントされる。

#### 無関心層への健康づくり・食育に係る効果的な普及啓発について協議

委 員：世間にあふれている情報に対して、情報を見つけれない人にどうやったら届けられるかを考えるようになって活動を始めた。10 人いたとしたら、2 人は積極的に何でもやっていく人、2 人は何をアプローチしても動いてくれない人、6 人はきっかけがあれば動いてくれる人だった経験から、何かきっかけがあれば人は動くのではないかと思う。居場所づくりやきっかけづくりをすることは、健康づくりに大切だと思う。それぞれの団体の強みを活かして一緒に何かをする機会が増やせたらと思う。楽しいと共感したことに動いてくれると感じている。

ターゲットによって情報の発信の仕方を考えなければならない。若い世代はスマホやタブレット、働く子育て世代は参観という場、子育てがひと段落した世代は食事会などを活用すれば無関心層にも関心を広げていけるのではと思う。

委 員：子育て・食育色んなことに対して、関心のある親とそうでない親の関わり方の違いが顕著であるということを感じている。保護者に対して直接アプローチをしても、チラシなどはすぐに捨てられることも多いため、保護者をターゲットにしたいときは、子ども経由でアプローチする方がいいかと思う。学校でも様々なことを啓発してもらっている。子どもが親の健康を気遣ってくれることもあり、子どもと楽しみながら無意識のうちに健康に興味関心が自動的に向いていくような方策があればと思っている。

委 員：企業のたばこについて、担当者がたばこをやめようと訴えても社長が喫煙していると企業での禁煙がすまない。今回のような改正健康増進法など行政が後押しをしてくれたおかげで、喫煙する会社が減ってきた。企業の目的は売り上げを増やすことと利益をあげることだが、もっと大切なことは社員の健康を守ること。中でも、禁煙推進とラジオ体操の継続に取り組んできた。しかし、定年退職した職員は体操をする場所がなくなってしまうため、定年後も体操できる場や機会があればと思う。また、商店街の復活と振興・充実をはかりたいと思っている。宇治茶の伝道師ということから、水やジュースではなく緑茶の良さを普及させていきたい。お茶の業界は煎茶や番茶が売れないことで苦悩している。抹茶がよく売れているというが、スイーツに使われていることが多い。スイーツをたくさん食べるということは糖分のとりすぎになるのではないかと

いうことから、塩分を控えることも大切だが糖分を控えることも大切。適当な糖分摂取としてまさに「適糖」が大事ではないかと思う。

委員：高齢者を中心に活動している。不安のないシニアライフを過ごすためのキーポイントは自立と3K（健康、経済（貯蓄）、こころ（生きがい））そして2K（介護状態、孤独）これらの5つがシニア世代にとっては恐るべきところだと思っている。2月12日の京都新聞で、働く50代を対象に調査したところ、「4人に1人は貯蓄がない。」という記事があった。定年後に不安に思うこと、1位：老後の生活資金 2位：社会とのつながりがたたれてしまう 3位：生きがいを見失ってしまう

であった。次に宇治市の要介護・要支援者が1万人を超えた。介護保健事業の計画より500人程多い状況。これに対しては新規の認定者を減らすことと、現在の要介護・要支援者の進行を遅らす必要がある。3点目は町内会や自治会は悲鳴をあげている。全体が非協力体勢であることや脱退者が増えてきている。歳を重ねると見守るうえで重要なことは隣近所の助け合い。地域には情報があふれていることから地域づくりが大切。2025年には団塊の世代の方々が75歳になるということから、これらのことにも目を向けたらよいのではと思う。

委員：市民の方はヘルスリテラシー（正しい知識と理解・健康は自分で決める力）が完全に備わっているとはいえない。行政から色んなことをする場合、例えば九州大学が久山町で久山スタディというものを実施しており、エビデンスに基づいた健康政策が分かってきている。また、青森県の弘前大学では岩手健康増進プロジェクトを実施しており、ビッグデータが蓄積してきている。そこからもエビデンスに基づいた政策が分かってきている。宇治市が自前で調査するのではなく、そういうものを活用して市民の健康政策を考えて欲しい。それに参加した市民には、国民健康保険料を一部還付するというような施策など、市民は褒美がなければなかなか参加しないのではないかと。色んな新しいエビデンスが分かってきている現在、糖尿病や循環器などは久山町の研究結果でよいものがあったと思う。

会長：全世代を通じた健康づくりが必要だということ。そのためにはモチベーションが必要になってくる。無関心層はモチベーションをあげる必要がある。きっかけをつくって、居場所をつくっていくということ。さらに大事なことは本物の伝統に基づいて事業をすすめていくことが大事だと思う。最終的には共感を得て自分の人生を全うしていくかが背景にあると思われる。特にセイフティネットとしての自治会は、自治会という名でなくても強化していく必要がある。災害等でも役に立つと思われ、健康づくり・食育では重要なポイントだと思われる。

#### 質疑・応答

委員：事務局の資料について、アルファベットの略語がたくさん出てきているが、それが何を表しているか欄外に記載がない。学術雑誌でも目次の後に略語表が出てきているような時代。誰が読んでも分かるような配慮をして欲しい。

事務局から、連絡事項等

今年度をもって、第3期宇治市健康づくり・食育推進協議会委員の任期が3月末で満了となる。

第4期宇治市健康づくり。食育推進協議会委員の選任にあたり、推薦書を各団体からの提出を依頼。新任委員の就任は原則として70歳以下、再任委員の就任は原則として75歳以下となっている。推薦書の日付は空欄でお願いしたい。

## 7. 閉会