

令和5年度 第2回磐田市健康づくり推進協議会次第

令和5年3月23日（木）午後1時30分～

磐田市役所西庁舎3階 302会議室

1. 開 会
2. 部長挨拶
3. 委員紹介
4. 会長・副会長の選出について
5. 会長挨拶
6. 議事・協議
 - (1) 第1回書面開催の報告
 - (2) 令和4年度の実施報告と令和5年度の取り組みについて
 - (3) 意見交換
7. 連絡事項
 - ・磐田市健康増進計画（第3次）・食育推進計画（第4次）について
 - ・令和5年度新型コロナウイルスワクチン接種について
8. 閉 会

令和4年度 第1回書面開催の「ご意見・ご感想」

※赤文字の部分につきましては、当日ご報告いたします

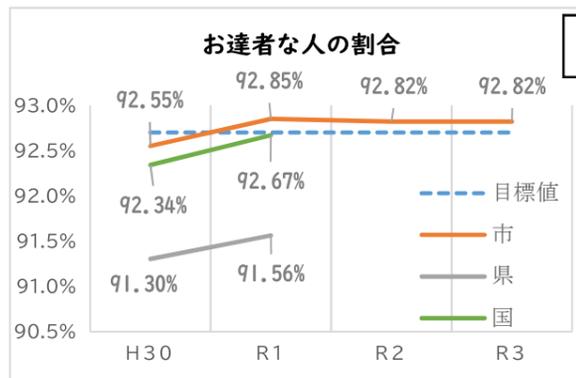
【重点課題1】 健康寿命の延伸について	【重点課題2】 生活習慣病の重症化予防について	【重点課題3】 こころの健康について	【重点課題4】 生活習慣の改善について	その他 健康づくり全般について	令和7年度から次期計画策定にあたり 現在の計画の基本理念や目標について お考えやご感想
<p>誰もの願い「健康」は「健幸」でありたい。「健幸」は「こころ」と「身体」が健康でなくてはならない。 <u>高齢者の拠り所となる環境づくり「人と物」が必要</u>と考える。</p>	<p>「日々の備えが命を救う」…。いつ、どこで、どんな状況下で起こるか分からない災害に対する防災対策の基本である。 (自治会連合会) 生活習慣病の予防も「日々の備えを努力する」ことであり、 「自助」・自分が、家族が努力 「共助」・地域が努力 「公助」・行政が努力 の<u>連携を図った取り組みが必要</u>と考える。</p>	<p><u>気軽に相談ができ、安心して子育てできる環境づくりが必要</u>と考える。(「iポート」事業の推進) 教育環境のデジタル化が進む中、子供たちの心への影響、心の変化が心配であり、<u>学校との連携した取り組みが必要</u>と考える。</p>	<p><u>「やる気」を促す地域と一体になった取り組みが必要</u>と考える。 ワークショップで「<u>食育</u>」「<u>健康教育</u>」を自らが考える。</p>	<p>少子高齢化や人口減少、核家族化が進む中、<u>地域での人と人との繋がりや絆、支え合い、助け合いが重要</u>となって来る。 <u>交流センターを拠点とした「地域づくり協議会」と連携を図り、「市民目線」での事業展開が必要</u>と考える。</p>	
<p>コロナ禍でも目標を達成でき、素晴らしいこととおもいます。磐田は、元気な高齢者が多いですね。今年度の取り組みで更なる成果を期待します。</p>	<p>特定健診の受診率が低いのに驚きです。健診結果も良いとは言えず<u>受診の呼びかけ保健指導が大切</u>と思います。(難しいと思いますが)</p>	<p>自殺者の年齢、原因がわかりませんが、若い方々が亡くなるのは残念です。<u>悩みを持つ方々が、気軽に相談できる取り組み</u>をお願いします。</p>	<p>共働き、片親、祖父母と同居など家庭環境が子どもの生活・食事等に影響を与えていると思います。<u>周りの大人の健康意識向上、食育が必要</u>と思います。</p>		
<p><u>※①低栄養の項目で(BMI20以下)と設定されていますが、</u>痩せている人は低栄養、太っている人は高栄養と考えるのは誤っていると思いますので一考を。</p>	<p><u>※②LDLは基準値が140未満が正常となっているので180から変更したほうがよい。</u>メタボ該当者と予備軍は分けてグラフ化したほうがよい。</p>	<p>特にありません。</p>	<p><u>園児の給食時のあいさつは良い運動だ</u>と思います。ただ、野菜の中でもイモ類は炭水化物の成分が主のためポテトサラダなどは、注意が必要かなと思います(大人になってからでもよいでしょう)。</p>	<p>各設定値は、小数点以下2桁でもよいかと思いますが、目標値は小数点以下の設定はいらないと思います。あくまで目標値ですから。</p>	<p>目標を細かく設定するよりも<u>対策法をそれぞれもっと具体的に考え実行して行くことが大事</u>かと思っています。</p>
<p>「お達者な人の割合」、「要介護認定率の増加の抑制」、「低栄養傾向の高齢者の割合の減少」はともに達成されており、よい状況にあるのかと思われます。今後もこのよい状況が続くように願っています。<u>ロコモティブシンドロームやフレイル予防のための実践的活動や地域大学等と連携して「いわた健康体操」などの開発などもよいのではないのでしょうか(すでに食のほうではジュビロ飯などが発表されているように・・・)。</u></p>	<p>各検査項目で悪化している項目が多いのは気になるところです。【重点課題1】の状況とは矛盾する傾向にあり、コロナの影響とばかり結論づけられないのかと思います。<u>早めの予防対策が必要</u>かと思われます。</p>	<p>年齢別の統計がわかりませんが、<u>若年層の自殺の予防は急務</u>かと思われます。一方、自殺率ばかりに目が行きがちですが、これらを予防するための対策、特に生きがいを持って毎日の生活を送り、自己実現を図れるような社会の仕組みを考え、いきいきとした人生を過ごすことを主眼に置きながら活動を進める必要があるのかと思います。</p>	<p>若いときからの生活習慣が課題となりますので、<u>保育所、学校関係者、家庭などの連携の上で、教育内容なども密接に関係しながら対策を立てていく必要がある</u>のかと思います。また、行政レベルからの健康習慣の仕方・方法の啓蒙、運動も必要かと思われます。</p>	<p>①健康いわた21の運動自体を知らないという市民が多いかと思われます。運動は、言うまでもなく策定することが最終目的ではありません。実際の市民の皆さんの健康の向上につながらなくては意味がありません。<u>運動の啓蒙と実践化をいかに推進していくかを考える必要がある</u>のかと思います。</p> <p>②<u>※⑤現在の目標は、「健康日本21」の目標と全く同じ項目を立てております。地方自治体において、健康政策として地域に根差した特徴を出すべきかと考えています。</u>磐田の地域性、気候、風土、文化水準、教育水準、経済状況などほかの地域にはない形での基本理念と目標の設定が重要かと思われます。</p> <p>③健康政策では、行政や保健所が中心となって、これを担うのは当然ですが、実践という場面では、住民1人1人、家庭、学校、ホームドクター、地域の専門家、地域コミュニティーなどが関連しながら健康づくり運動を進めていく必要があるのかと思います。<u>「ヘルスプロモーション・コミュニティー」構想を打ち出して、組織的な懸鼓づくり運動を推進していかなくてはならないか</u>と思います。</p>	
<p>健康寿命の延伸には、<u>早期のアプローチも大切</u>だと思います。30、40代から先を見据えた健康的な生活を。</p>	<p>健康診断などを活用し、早い段階で自分の体の問題点を知り、対策を打つことが大切です。</p>	<p>体と心のバランスがとても大切。また、<u>気軽に相談、悩みを話せる機会</u>を。</p>	<p>1人暮らしの方や夜勤の方など、<u>規則正しい生活を作りにくい人達への対応やヒントを与えていきたい</u>です。</p>		<p><u>何より早期アプローチ、継続が大切</u>であり、周知、環境づくりを引き続き進めていきたいですね。</p>
	<p>高血圧Ⅱ度以上の者、HbA1C8.4以上の者の割合増加の要因として考えらることはありますか?→<u>※③受診につながられていますか?</u> LDLコレステロールは、R3目標達成ではあるがR2が突出しているので経過を見ていく必要があるかと思っています。</p>	<p>自殺者数がR2年度が多かったですが、<u>※④年代別割合等に変化はなかったでしょうか?</u></p>	<p>ベジファーストの合言葉「いただきます。お箸をもったら野菜から」や「磐田っ子健康マイスター」など<u>耳に残るネーミングが</u>良いと思います。 3歳で21時より就寝時間が遅いことに驚きました。</p>	<p>健康づくりについては<u>スポーツ振興課や教育部門など連携をとった取り組みがとれる</u>と良いのではないのでしょうか?</p>	
<p>様々な啓発活動を行うことで令和3年度の達成を維持することにつながると思います。</p>	<p>コロナの終息がなかなか見えない中で健診率を上げていくことは大変だと思いますがコロナ禍での生活の仕方もわかってきたので<u>できることを引き続き啓発していくことが大切</u>だと思いました。</p>	<p>コロナ禍になり数年当たり前にできてきたことができなくなったり変化に戸惑いや不安を感じている人も多いと思うので<u>社会全体でフォロー</u>できていけるとよいと思います。</p>	<p>子どもの生活習慣では<u>スマホやタブレットを使う生活</u>が当たり前となっている家庭もあり、<u>低年齢化</u>を実感します。<u>生活リズムが崩れる要因の一つでもあるので啓発が大切</u>だと感じます。</p>	<p>磐田市としてこのような取り組みがあることは、市民の「健幸づくり」につながり、磐田市が元気で魅力ある街になっていくことにもつながると思います。<u>基本理念や目標は今後の計画でも大切にしていきたいもの</u>だと思います。</p>	<p>赤ちゃんから高齢者まで、<u>1人1人が健康に生活できることがその人や家族の幸せにつながると</u>思います。基本理念や目標は今後の計画でも大切にしていきたいものだと思います。</p>

健康いわた21指標の経年変化と令和4年度の取り組み

【達成度：◎目標達成、○中間評価(H28)より改善、▲中間評価より悪化】

【重点課題1】健康寿命の延伸

●お達者な人の割合の増加(75歳~84歳の介護認定なし+要介護1以下/75歳~84歳の人口)

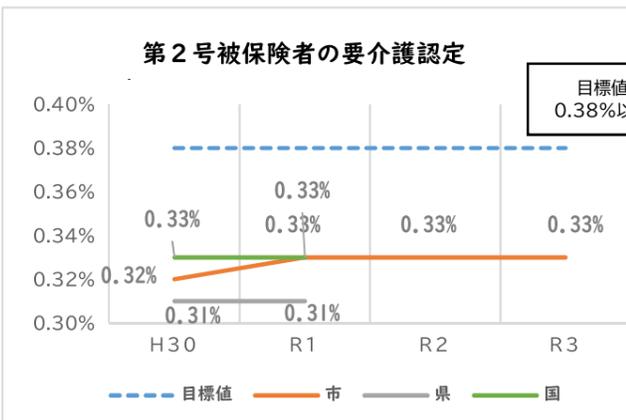


お達者な人の割合は、目標を超えて維持できている。

【令和3年度達成度：◎】

出典：介護保険事業状況調査報告

●第2号被保険者の要介護認定率の増加の抑制(40~64歳の認定者数/40~64歳の人口)

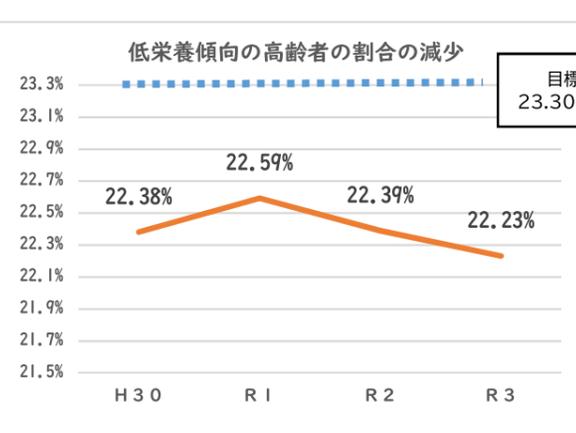


目標値を下回り、要介護認定率の増加を抑制できている。

【令和3年度達成度：◎】

出典：介護保険事業状況調査報告

●低栄養傾向の高齢者の割合の減少(BMI 20以下の割合(65歳以上))



低栄養の高齢者の割合は減少している。

【令和3年度達成度：◎】

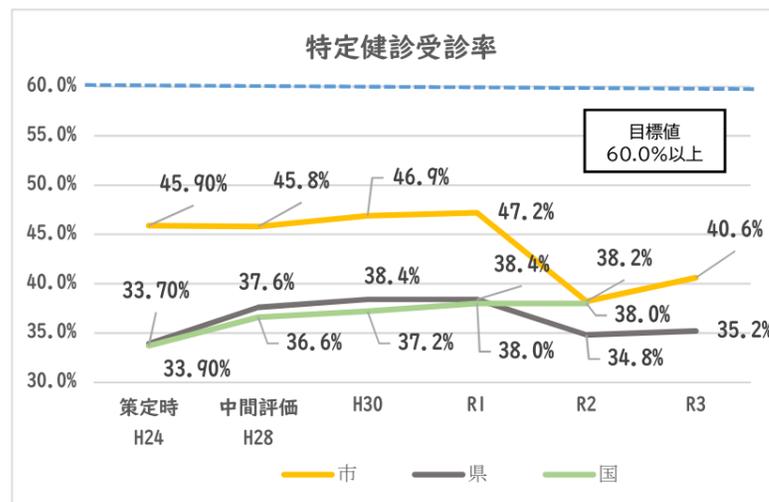
出典：国民健康保険特定健診結果・後期高齢者健診結果

〈令和4年度の取り組み〉

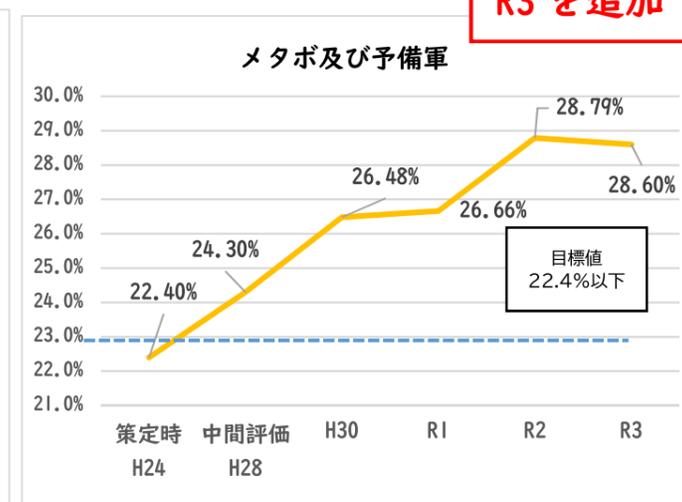
- ・いきいき百歳体操実施団体や高齢者サロン、シニアクラブ等、高齢者の活動の場となる団体に対し、フレイル予防の普及啓発を行う。
- ・出張まちの保健室などで参加者にあった健康情報を提供することで、健康課題の共有と情報提供を行う。
- ・専門職(栄養士・歯科衛生士)によるフレイル・生活習慣病予防の個別相談を実施。

【重点課題2】生活習慣病の重症化予防

●特定健診受診率の増加

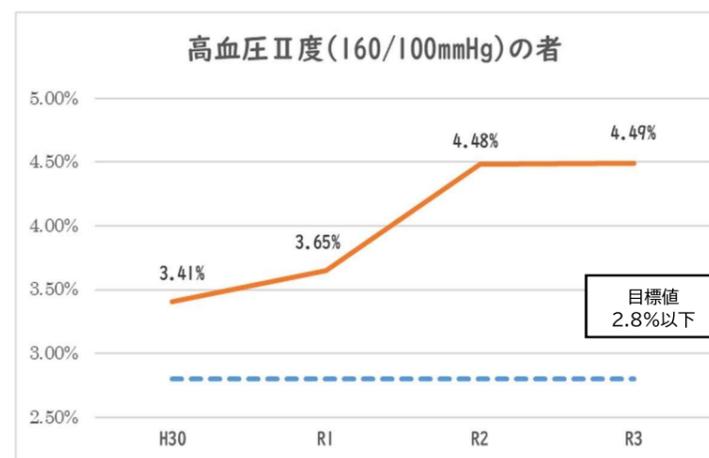


●メタボ該当者及び予備軍の減少

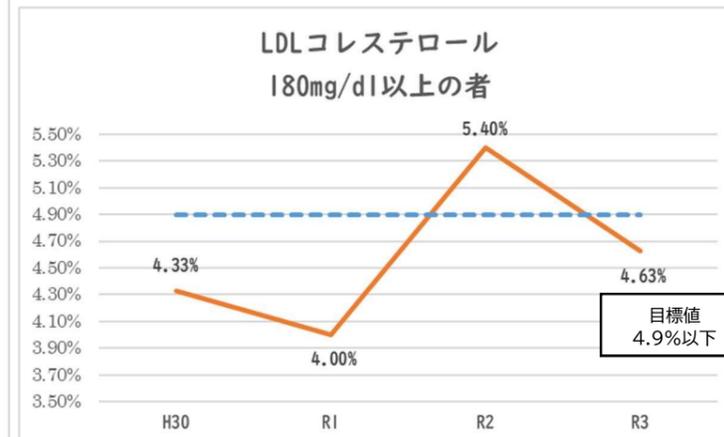


R3を追加

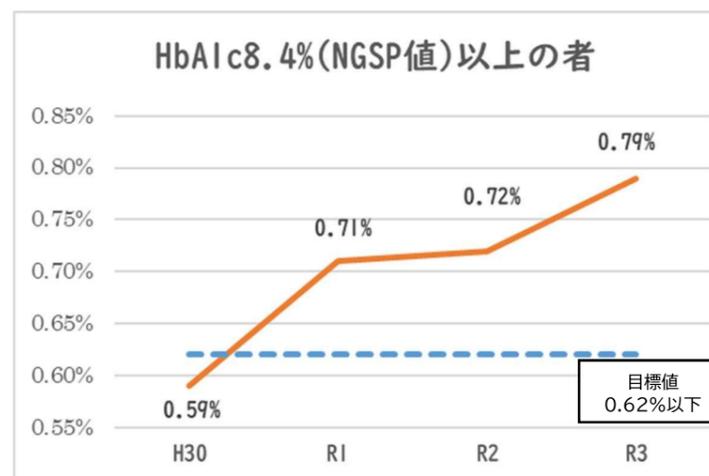
●高血圧Ⅱ度(160/180mmHg)の者の割合の減少



●LDLコレステロール180mg/dl以上の者の割合の減少



●HbA1c8.4%(NGSP値)以上の者の割合の減少



令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、受診率の低下が顕著。健診結果も、影響を考慮し経年でみていく必要がある。高血圧は中間評価の3.10%より悪化、LDLは中間評価は5%であり目標値の4.90%よりも減少し目標達成、HbA1cは中間評価の0.64%より悪化している。

高血圧：【令和3年度達成度：▲】

LDL：【令和3年度達成度：◎】

HbA1c：【令和3年度達成度：▲】

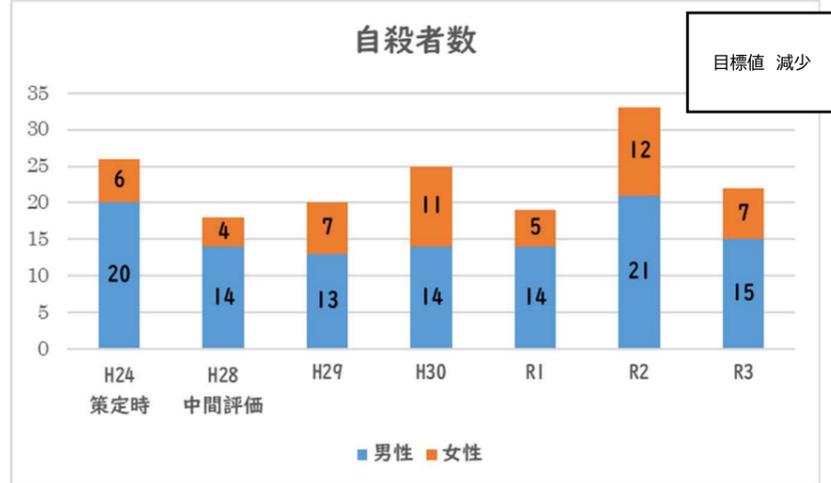
出典：磐田市国保特定健診結果

〈令和4年度の取り組み〉

- ・疾病予防、早期発見、早期治療のため、新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、安心して健診が受けられる体制を維持工夫していく。
- ・個人への保健指導は医療未受診者や中断者に対し、受診勧奨を引き続き行っていく。
- ・WEB版まちの保健室にて、生活習慣予防の啓発を実施する。

【重点課題3】 こころの健康～自殺対策計画～

●自殺者数の減少

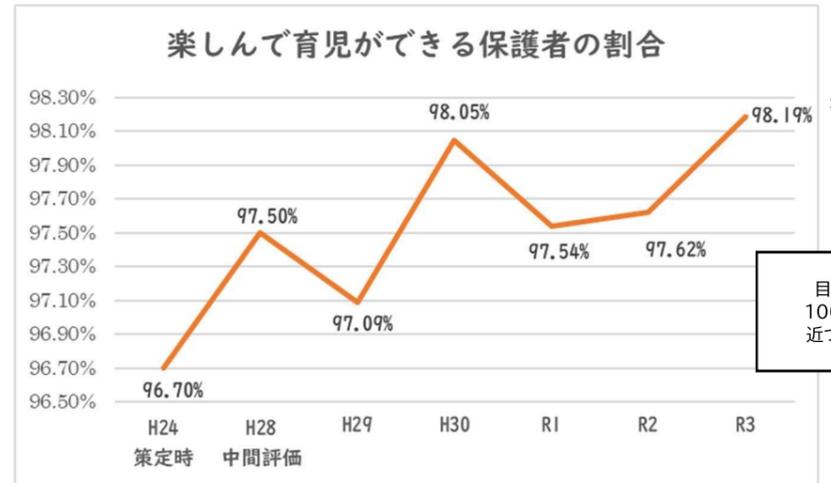


自殺者数は、令和2年度に比べ減少はしている。令和2年度が突出して多かったため、令和元年度と比較すると横ばいである。

【令和3年度達成度：▲】

出典：静岡県人口動態統計

●楽しんで育児ができる保護者の割合の増加



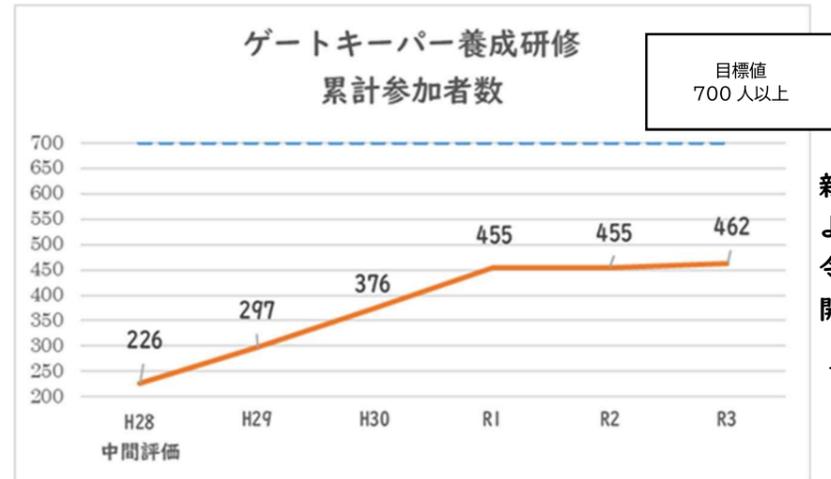
楽しんで育児ができる保護者の割合は、令和元年度から年々増加している。

【令和3年度達成度：○】

目標値
100%に
近づける

出典：3歳児健診アンケート

●ゲートキーパー養成研修累計参加者数の増加



目標値
700人以上

新型コロナウイルス感染症により、令和2年度の開催は中止、令和3年度は規模を縮小し一部開催した。

【令和3年度達成度：○】

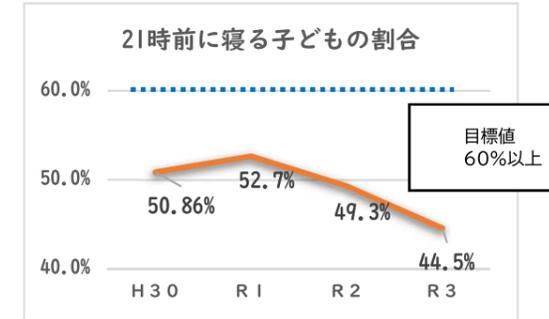
出典：市事業参加者調べ

〈令和4年度の取り組み〉

- ・感染状況により、開催方法を工夫しながら、ゲートキーパー養成研修の対象者を拡大していく。
- ・悩みを抱えたときの相談先の周知と気づきへのアプローチにつながるよう、幅広い世代に向け資料等を活用して啓発を行う。
- ・出張まちの保健室を子育て支援センター等でも開催し、保護者の健康維持と育児不安の軽減を図っていく。

【重点課題4】 生活習慣の改善 ～こどもからおとなまで～

●21時前に寝る子どもの割合の増加



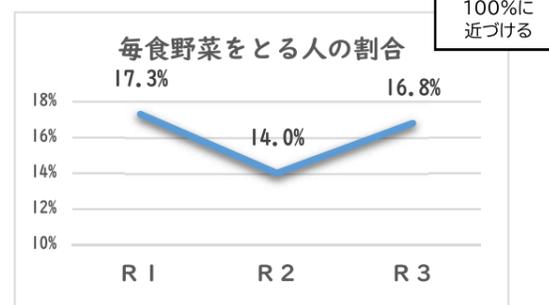
目標値
60%以上

21時前に寝る子ども割合は年々少なくなっており、中間評価の54.70%より悪化している。

【令和3年度達成度：▲】

出典：3歳児健診アンケート

●毎食野菜を採る人の割合



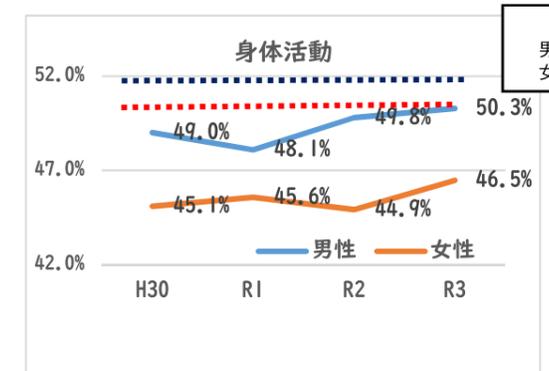
目標値
100%に
近づける

令和2年度に比べるとやや増加しているが、中間評価の25.70%より悪化している。

【令和3年度達成度：▲】

出典：高校2年生 食育講座調べ

●日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施しているものの割合



目標値
男 52%以上
女 50%以上

男女ともに割合は増加しているが、男性は中間評価の48.30%より改善、女性は中間評価の48%より悪化している。

男性【令和3年度達成度：○】

女性【令和3年度達成度：▲】

出典：国民健康保険特定健診結果

〈令和4年度の取り組み〉

- ・公立幼稚園、こども園、保育園において給食時のあいさつを「いただきます お箸をもったら野菜から」を全国統一し、幼児期からベジファーストの定着を目指す。
- ・企業やスーパーなどの店舗へ、ベジファーストの普及を行う。
- ・広報やホームページを通して、ベジファースト・食育啓発を引き続き実施する。
- ・たのしっぺい♪健幸チャレンジでは、より多くの市民が参加できるように市の公式LINEを利用し、スマートフォンで参加できるようにする。
- ・健康無関心層へのアプローチとして、健幸チャレンジ達成者が参加できる抽選を実施する。
- ・まちの保健室で健康器具の測定を継続し、気づきと生活習慣改善のきっかけづくりとなる機会を作っていく。
- ・いわたっ子健康マイスター事業では生活リズム等健康課題に沿った健康教育を実施し、子どもたちが自身の生活や健康な体作りについて見直すきっかけづくりを行う。

令和4年度の主な取り組みと課題・令和5年度の計画

	令和4年度の取り組み (R5年2月末時点)	課題	令和5年度の計画
<p>【重点課題1】 健康寿命の延伸</p>	<p>●いきいき百歳体操実施団体や高齢者サロン、シニアクラブ等、高齢者の活動の場となる団体に対し、<u>フレイル予防の普及啓発を実施。</u></p> <p>いきいき百歳体操(栄養士・歯科衛生士・理学療法士) 29か所 293名 うち個別相談 9名</p> <p>交流センター・地区サロン・民生委員児童委員協議会等 9か所 233名</p> <p>●出張まちの保健室で参加者に沿った健康課題を共有し、健康情報の提供を実施。 また、市の健康状況が数値でわかる「<u>データでみる磐田市</u>」を磐田市HPに掲載。</p> <p>出張まちの保健室 図書館・市内スーパー等:テーマ「認知症・フレイル予防・野菜摂取量増加」7回 376名 市内企業:個別指導「歯周病対策・生活習慣病予防」 2回 95名</p> <p>●市ホームページにWEB版まちの保健室を掲載して、生活習慣予防の啓発を実施。 クイズ形式の健康情報と、運動やレシピの動画を団体や企業と協働で作成し配信。 SNSを活用し、スマートフォンの画面から動画へ直接リンクを張るなど見やすい工夫を行った。</p> <p>① 減塩レシピ 再生回数 290回 ④ 運動動画 再生回数 951回 ② 減塩レシピ 再生回数 572回 ⑤ サバ缶レシピ動画 再生回数 1,083回 ③ 運動動画 再生回数 967回</p>	<p>●健康課題を自分事として考え、<u>主体的に健康づくりに取り組む仕掛け作りが必要。</u></p> <p>●生活習慣病予防に関する周知啓発は、発症する前の取り組みとして、<u>健康づくりが自然に取り入れられる環境づくりが必要。</u></p>	<p>●<u>地域包括支援センター等関係機関と連携し、健康データや健康情報の普及啓発を継続する。</u></p> <p>●<u>交流センターや地域の団体とともに、地域の健康づくりに関する講座などを企画する。</u></p> <p>●SNSを積極的に活用し<u>市民の幅広い年代に健康情報を取り入れてもらうよう取り組む。</u></p> <p>●アプリなどデジタルを活用した健康づくりについて、<u>民間企業と連携しながら取り組む。</u></p>
<p>【重点課題2】 生活習慣病の重症化予防</p>	<p>●<u>疾病予防、早期発見、早期治療のため、新型コロナウイルス感染症対策を講じながら、安心して健診が受けられる体制を維持した。</u></p> <p>24時間いつでも健診の申し込みができるよう<u>電子申請を導入した。</u>令和5年度の健診案内に電子申請のQRコードを添付し、1月に回覧板で全戸配布。</p> <p>電子申請 270件</p> <p>●<u>医療中断者に、気づき、受診を促す働きかけを実施。</u></p> <p>過去3年間に糖尿病や高血圧の処方歴があるが通院中断者で健診の受診歴がない後期高齢者を抽出し、通知で健康相談、健診受診や病院受診の勧奨を行った。</p> <p>174件</p>	<p>●受診者数は、コロナで大きく影響を受けた令和2年度より増加しているが、コロナ前と比較するとまだ少なく、<u>受診率を上げていく取り組みが必要。</u></p> <p>●<u>目標値の達成に向けて対象者の抽出やアプローチの方法について検討が必要。</u></p>	<p>●<u>健診受診の必要性を伝えながら、受診しやすい体制づくりを工夫していく</u>(WEB予約の拡大、レディースデイの拡大、メンズデイの創設)。</p> <p>●健診や医療レセプトなどのデータ分析から課題を抽出し、<u>課題解決に向け計画的に実施できるよう実施方法を見直していく。</u></p>
<p>【重点課題3】 こころの健康 ～自殺対策計画～</p>	<p>●<u>コロナ禍でも開催方法を工夫しながら、民生委員と看護学生を対象にゲートキーパー養成研修を実施。</u></p> <p>開催4回 58名(①民生委員 2回 52名 ②看護学生 2回 6名)</p> <p>●<u>悩みを抱えたときの相談先の周知と気づきへのアプローチにつながるよう、幅広い世代に向け資料等を活用して啓発を実施。</u></p> <p>9月自殺予防週間・3月自殺対策強化月間に合わせて、健診会場・地域の会合・図書館等でポスター掲示や啓発リーフレット、グッズを配布。</p> <p>こころの相談が市民にわかりやすくなるよう日時を設定し、LINEで24時間予約ができるようにした。</p> <p>●<u>保護者の健康維持と育児不安の軽減を図るため、出張まちの保健室を子育て支援センター等でも開催。</u></p> <p>9回 190名</p>	<p>●<u>コロナの状況や社会情勢の変化から自殺者数の増加も懸念されるため、相談できる場所の啓発と「こころの不調」への対応を多くの人が理解する取り組みを充実させることが必要。</u></p>	<p>●<u>企業への健康経営支援の取り組みでゲートキーパー養成講座を行うことで、幅広い世代でゲートキーパーとなる方を増やしていく。</u></p> <p>●<u>駅の掲示板等多くの市民の目に留まるような場所での啓発を強化、SNS等も活用しながら、多くの方に伝わるよう啓発方法について工夫をしていく。</u></p> <p>●<u>子育て支援センターや地域の子育てサロンなどと連携し、地域で子育て中の市民を支える仕組みの支援を行う。</u></p>

	令和4年度の取り組み (R5年2月末時点)	課題	令和5年度の計画
<p>【重点課題4】 生活習慣の改善 子どもから 大人まで</p>	<p>●食育講座受講者である市内高校生からベジ・ファーストのロゴマークのデザインを募集し、コンクールを実施。 114名の応募があり、最優秀作品は市のベジ・ファーストのロゴマークとして活用していく。 市内協力店舗(JA 見付どっさり市、セブンイレブン、遠鉄ストア、知久屋)でベジファーストのポスターやPOPの掲示を行った。 幼稚園・保育園・子ども園では、給食時のあいさつで「いただきます お箸をもったら 野菜から」の<u>スローガンの唱和を実施</u>。 小学校(協力校)でベジファーストのポスターを掲示。 ●「たのしっぺい♪健幸チャレンジ」は、より多くの市民が参加できるように紙と併用してデジタルを活用し、市の公式LINEからの参加も可能となった。 参加者数 5,843件 応募実人数:305人 応募延べ人数:562件 (紙:115件 LINE:447件) ●いわたっ子健幸マイスター事業では、生活リズム等健康課題にそった健康教育を実施し、子どもたちが自身の生活や健康な体作りについて見直すきっかけづくりを実施。 保健委員会の児童を対象に、子ども達自身が課題に思うテーマを学習した。学習した内容を学校内に周知するため、動画や掲示物の作成後、全校児童へ発信した。保健委員会の委員会活動とすることで、年間数回出向くことができ、子ども達の主体的な学びまでつなげることができた。 学校保健委員会にて、子ども達の取り組みを保護者へ伝えた。 令和4年度実施校 磐田市立中部小学校・磐田市立豊岡北小学校</p>	<p>●子どもからおとなまで、健康な体とところを育むための生活習慣が目標達成には至っていないため、<u>デジタル化など市民の生活環境の変化に合わせた取り組みの検討が必要</u>。</p>	<p>●生涯をとおして健康に生活するため、<u>世代ごとに必要な情報を、身近な場所でわかりやすい形で伝えていく</u>。若い世代に向けては、SNSを利用して啓発する。 ●WEBを利用して健康相談、対面で予約制の健康相談を開始し、まちの保健室に限らず、<u>相談できる場所を広げる</u>。</p>