

【会議録】

審議会等名	つくばみらい市健康づくり推進協議会
開催日	平成29年12月27日（水曜日）
開催場所	つくばみらい市役所伊奈庁舎2階会議室3
出席者	<p>〔出席委員〕8名</p> <p>海老原 弘 委員（市議会代表） 直井 誠巳 委員（国保運営協議会代表） 片見 礼子 委員（食生活改善推進協議会代表） 秋田 政夫 委員（体育協会代表） 飯塚 伸泰 委員（学識経験者） つくば保健所課長 川上 智美（本多めぐみ委員代理） 吉田 弘之 委員（保健福祉部長） 谷口 雅之 委員（産業経済課長）</p> <p>〔欠席委員〕5名</p> <p>片庭 正雄 会長（つくばみらい市長） 福田 敏男 委員（教育長） 磯部 剛志 委員（医師会代表） 横張 雅彦 委員（歯科医師会代表） 松本 譲二 委員（区長会代表）</p> <p>〔事務局〕健康増進課 5名</p> <p>課長 小菅 美智子（司会） 課長補佐 関口 栄子 主査 水野 美知子 係長 石島 弘美 主事 久松 直貴</p>
議題	<ul style="list-style-type: none"> ・平成28年度保健事業実績について ・平成29年度保健事業実施状況について
会議資料	<p>資料1 健康増進計画の進捗状況</p> <p>資料2 食育推進計画の進捗状況</p> <p>資料3 平成29年度つくばみらい市の成人検診事業</p> <p>資料4 平成29年度みらいヘルスアップ教室（糖尿病予防教室）</p> <p>資料5 つくばみらい市版子育て世代包括支援事業の基本構想</p> <p>資料6 広報つくばみらい平成29年7月号（子育て支援事業特集）</p>

議 事 概 要

- ・開会 午後1時30分 小菅課長
- ・委嘱状交付
- ・議長指名（会長から吉田委員を指名）
- ・あいさつ
- ・委員自己紹介
- ・事務局紹介
- ・議案について（事務局より資料を用いて説明）
 - ・平成28年度保健事業実績について（資料1～2）
 - ・平成29年度保健事業実施状況について（資料3～6）

【質疑等】

飯塚委員：資料4の「みらいヘルスアップ教室」について、対象者のみらい健診140名・国保人間ドック87名とあるが、全員に通知を出しているのですか。

事務局：全員に通知を出しています。過去3年の検査値をもとに該当者に出しています。

飯塚委員：そうすると実際の参加者は1割もいないということですか。

事務局：その通りです。

飯塚委員：対象条件のHbA1c^{ヘモグロビンエイワンシー}の値5.6～5.9というのは結構正常値に近い値だと思いますが、このくらいから通知を送るとどうしても人数が増えてしまうと思います。これは何か基準があるのですか。

事務局：基準は市で定めたものです。みらい健診では数値が5.6未満の人が正常範囲、5.6以上の人が要指導の範囲になっています。市では『予防』ということに重点を置いて事業を考えています。確かに検査値としては厳しいかもしれませんが、6.0にいかない人たちへの予防として行っています。範囲を広げてしまうと対象者かなりの人数になり、さらに要医療の人たちも含まれてきてしまいます。範囲については教室の参加者の動向を見ながら広げていくことも可能であると思いますが、事業もまだ2年目ということなので来年度も5.6～5.9の範囲で実施していこうと思っています。

議 長：他にご質問はありませんか。

直井委員：飯塚委員の意見と同じになってしまいますが、対象条件のHbA1cの値5.6～5.9というのは正常値であり、全く問題にならない数字だと思います。むしろこの範囲より上、糖尿病になる手前の境界ライン・警戒レベルと言える人、HbA1cの値6レベルの人を対象にした指導を行った方がいいのではないのでしょうか。

事務局：そういった人（HbA1cの値6レベルの人）にはまず医療機関

を受診してもらうよう案内をしています。もちろん窓口等で相談は受け付けていますが、運動習慣・食生活の改善というのはかなり気の長い取り組みになるので、市では「まさに正常値範囲ギリギリにいる人に予防していくことこそ大切」ということで実施しています。過去3年の健診検査値を調べ、HbA1cの値5.6～5.9に入っていた人はこれから5年・10年後には確実に上昇していくということが予測されるので、それを食い止めるという目的で現在の事業を行っています。直井委員のおっしゃる「もう少し値が高い人への事業も必要」という意見を参考に、今後の事業課題とさせていただきたいと思えます。

直井委員：HbA1cの値が6.0未満の人というのは糖尿病の薬を飲んでいないので、医療費が全くかかっていないと思えます。それよりむしろ今まさに医療費がかかっている人や明日にでも医療費がかかる人、例えば値が6.5ぐらいの人へ対する指導の方がいいと思えます。今の対象範囲である5.6～5.9の安全圏の人への予防指導というのもいいが、むしろこれ以上の数値の人に対して、糖尿病の怖さ・かかる医療費の多さというのを教育・指導してもらった方がいいと思えます。5.6～5.9の人たちは糖尿病関係で医療費はかかっていないのですから。

事務局：値5.6～5.9の人というのは、今までの生活を続けていくと身体の機能は確実に落ちていくので、5年・10年後には確実に医療費のかかる状態になっていくことが予想されます。その予防ということで事業を実施しています。

直井委員：わかりました。

議長：現在、直井委員は国保運営協議会会長でいらっしゃるのご存じかとは思いますが、国保年金課の事業で「データヘルス計画」というものを作っています。その中でも、やはり健康意識の高い人は定期的に健診へ行かれています。市では受診率が約34%、県の平均より少し低いくらいですが、国（厚生労働省）の目標値はいずれ60%の受診率を目指すというものになっています。そして、医療費の問題では、年々一人当たりの医療費が高くなってきている問題があります。国保加入者の一人当たりの医療費について、平成26年度が28万円、平成27年度が30万円、平成28年度が31万8千円ということで、やはり健康予防で医療費を抑えていかなければいけないというデータが出ています。そこで重要なのが食事や適度な運動かと思えますが、健康づくり運動の面から、秋田委員はご意見などございま

すか。

秋田委員： 予防医学という点で、運動と食事は健康にとって大切なものだと思います。この資料の中にもウォーキングがありましたが、ウォーキングについても、ただ平坦をずっと歩くというのは有酸素運動ということで、血圧を下げる、糖尿病の予防になるという効果があるのですが、高齢者の人について言えば、それらとは別に筋力の低下というものがあります。ある程度負荷をかけることで筋力の低下を防ぐ・現状維持をすることは可能なので、年齢に合った、総合的な体力というものを加味して予防的な運動をしていくということが必要だと思います。

ところが、なかなか一か所で講座等を設けても、高齢者の場合、車などの交通手段が制限されているなかで、一か所に集まるというのは難しくなっていますので、地域の中の身近なところで参加できるようなカタチを作っていくのが理想なのかなと思います。そういったところで統計から見ると、残念なことに茨城県の中でつくばみらい市は運動広場のパーセンテージが最下位という結果になっています。そういった現状を考えると、果たして運動と健康といった立場から「これでいいのかな」という疑問点があります。運動をする場所・広場というものをもっともっと増やしていかないと健康につながらないのではないかと思います。高齢者も若い人も身近に運動できる環境を作っていく、その上で食事指導等を行い、食生活と運動習慣の両面から健康を作っていく必要があると思います。

議 長： 運動広場等の環境が県内最下位ということで、環境的にはあまり良くないということですかね。

秋田委員： 農村地区なので、歩いたり走ったりできる道などは多いのですが、運動器具となると少ないです。例えば、外国などでは、公園に簡単な運動器具が設置してあるところがあります。若い人からお年寄りまで、器具を利用して日常的に運動をするというもので、そういったものが増えていけばと思います。

歩くだけでは運動としては不十分なところがありますので、健康にはやはりある程度の筋力を鍛えられるものがあるといいです。ウォーキングは有酸素運動で脂肪を燃やして、生活習慣病の予防をするというのはいいのですが、それだけではなく、高齢者であればあるほど筋力というものが必要となってきますので、運動によって鍛えられる場があればいいと思います。

直井委員：今の秋田委員の話にありましたが、県内最下位というのは不名誉なことです。健診などのヘルスケアも大切ですが、市民一人ひとりが気軽に運動できる、筋力トレーニングできる環境づくりも必要だと思います。

事務局：ご意見ありがとうございます。健康増進課だけでなく他の課も含んだ話なので、それぞれの担当課の事業の参考とさせていただきます。

議 長：健康づくりでも評価されるような市になっていければいいですね。今は子育て環境の整備ということでかなり進んでいるのかなとも思いますので、今後は健康事業の充実ということで、自分の体調を健診で知ってもらい、そこから各教室などへ足を運んでもらい、運動習慣の継続とつなげていければと思います。

片見委員，何かご意見等ございますか。

片見委員：私も食生活改善推進協議会として、色々な世代・地域の人々に向けて活動していますが、やはり、人がなかなか集まらない、そういうお知らせする場に来ていただかないことには、なかなか伝えきれないところがあります。何に対しても参加率が低いと困るところです。

議 長：保健所の川上課長，ご意見等ございますか。

川上課長：私も健康づくりの話聞いて、みらいヘルスアップ教室は、たぶん将来的にどんどん糖尿病の人が増えてくるという状況の中、今医療にかかっている人も勿論対応しなくてはならないのだけれど、ギリギリのラインに必ず挙がっている人たちが、将来的に要医療の領域に（HbA1c6.0以上に）ならないように指導していこうという事業なのかなと感じ、なるほどと思いました。ただ参加率は寂しい。やはり身近なところで、自分の健康の力をアップできるような体制を作るというのが一番大事だと思います。難しいこととは思いますが。

議 長：他にご意見等ございますか。

谷口委員：私の方から、資料2「食育推進計画の進捗状況」の2-(1)食文化継承・地産地消の推進について補足説明をさせていただきます。つくばみらい市認証特産品（みらいプレミアム）については産業経済課の方で担当させていただいていますが、始まって5年を迎えます。今年、外部の団体と調査・研究の方を行っておりまして、来年度は制度・審査方式等少し見直しをしようかと考えておりますが、継続していく方針になりますので、よろしくお願ひします。

議 長：みらいプレミアム 32品目については、農産物直売所「みら

いっ娘」などで販売していますが、売り上げなどは伸びているのですか。

谷口委員：具体的にどのくらい上がったかは把握していませんが、アンケートの回答では、半分以上の生産者について売り上げが上がっている、問い合わせが増えているという返答をいただいています。

議 長：飯塚委員，市の事業に対して何かご意見等ございますか。

飯塚委員：先ほどの、みらいヘルスアップ教室の参加率が1割ないというのがあまりにも低すぎて、それをもっと上げる方向に持っていかないと、やっている意味があまりないような気がします。

HbA1c が高く治療中の人は対象外であり、正常値から少しでも上がっていくと高血圧や高脂血症などの合併症を発症している人が多いので、条件を5.6～5.9に設定しているのも分かりますし、正常域にいる人の値をこれ以上、上げないようにするという考えはいいと思いますが、この教室に対してもう少し興味を持ってもらえるような工夫をして、参加率を上げていかないと事業としてなかなか難しいのではないかと思います。

この中にも「ヘルシーメニューを作って食べよう」というものがありますが、例えば私の薬局にも、患者さん向けに高脂血症や糖尿予防のメニューのパンフレットを置いておくと結構持って帰ってくれる人がいるので、この「ヘルシーメニュー」のレシピを市役所の窓口などに置き自由に持って行ってもらうとかそういう風にとすると、対象外の人たちにも効果が伝わり、もっと広い範囲でそれが反映されるのではないのかと思います。教室の対象者もそうですが、一般市民にも健康に興味をもってもらうにはそういう方法もいいのではないかと思います。

それからウォーキングがいいという話で、先日テレビで市町村別の長寿ランキングの特集で3位の川崎市が紹介されていたのですが、その中では市民に「坂道ウォーキングガイド」というものを配っていました。お年寄りには坂道を下るときに転んでケガすることが多いことや、坂道を登るのには平坦な道を歩く5倍筋力を使うことから、なるべく普段からそういう坂道を歩いて筋力を鍛えてもらうというのが紹介されていました。各市町村、その土地の立地を利用した特色のあるものを工夫し体力づくりに活用しているようなので、このつくばみらい市でも、ここだけの何か特徴のあるものを作れるのかなと思いました。

	<p>議 長：つくばみらい市の特徴を活かしたウォーキングコースということですかね。</p> <p>飯塚委員：そうですね。例えば、小貝川の景色が良く見えるウォーキングガイドとか、そういうものができれば歩く人が増えるのかなと思います。</p> <p>秋田委員：以前、龍ヶ崎市に行った際に見たのですが、やはりウォーキングもただ歩くというのではなく目標を立てるというのが大切でして、龍ヶ崎市では一日に歩いた歩数を記録し、その累計を市役所に提示すると表彰の対象になるというものがありました。そういう形で市民に目標を持たせてやっているという龍ヶ崎市の取り組みは、非常にいいことだなと思いました。</p> <p>議 長：他の自治体でも様々な取り組みやっているので、いいところを取り入れてつくばみらい市でも健康づくりのいい取り組みができればいいですね。</p> <p>秋田委員：ウォーキングコースとしては、つくばエクスプレス沿線の側道がいい場所ですね。あそこは歩道もあり、なだらかなアップダウンが続くので、トレーニングには非常にいい場所になります。ですが、なかなか市民にはそういう場所がわからないのかもしれないかもしれませんね。</p> <p>議 長：市の広報などでそういったコースや運動を啓発・啓蒙すれば、やってみようかという人が出てくるかもしれませんね。</p> <p>議 長：他にご意見等ございますか。 (委員からの発言なし)</p> <p>議 長：ないようですので、本日の議事を終了させていただきます。様々なご意見ありがとうございました。今後の健康づくり事業の参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございました。</p> <p>事務局：お疲れ様でした。以上をもちまして、つくばみらい市健康づくり推進協議会を閉会させていただきます。また来年も引き続きよろしく願いいたします。ありがとうございました。</p> <p>・閉会 午後2時45分 小菅課長</p>
そ の 他	傍聴者 0人