

## 第3回 松江市健康まつえ21基本計画推進委員会 議事要旨

1. 日 時 令和5年11月16日(木) 14時00分～16時00分

2. 場 所 松江市役所 3階 第一常任委員会室

### 3. 出席者

(1) 委員 (8名/12名中)

松本和也委員、安達伸次委員、勝部廣三委員、福島喜美子委員、若林三成委員、  
名越究委員、名和田清子委員、古志野純子委員

<欠席：吉川浩郎委員、藤井浩太郎委員、高麗優子委員、藤原みえ子委員>

(2) 事務局

松原健康福祉部長、加納健康福祉部次長、竹内保健所長

健康推進課：岸本課長、堀江保健専門官、山根係長、伊藤係長、飯野管理栄養  
士長、雨川橋北グループリーダー、荒木橋南グループリーダー

### 4. 次 第

(1) 開会

(2) 健康福祉部長あいさつ

(3) 委員長あいさつ

(4) 議事

① 第3次健康まつえ21基本計画(素案)について

(5) その他

① 委員意見書について

② 今後のスケジュールについて

(6) 閉会

### 5. 会議経過

別紙のとおり

#### (1) 開会

- ・事務局による開会宣言
- ・資料の確認

#### (2) 健康福祉部長あいさつ

- ・前回委員会の振り返り
- ・本日の議事の説明

#### (3) 委員長あいさつ

- ・委員長あいさつ
- ・委員会の成立確認
  - ・出席委員数：8名（委員数12名）
  - ・半数以上の出席があり、松江市健康まつえ21基本計画推進委員会設置要綱の規定に基づき委員会が成立していることを報告
- ・情報公開
  - ・松江市情報公開条例及びそれに基づく審議会等の公開に関する要綱の規定によって公開を行うことを報告

（以後、松江市健康まつえ21基本計画推進委員会設置要綱の規定により名越委員長が議事を進行）

#### (4) 議事

##### 【議事① 第3次健康まつえ21基本計画（素案）】

- ・事務局より、資料1、説明資料に沿って説明

##### （委員からの意見・質問等）

##### ○適切な食生活の推進について（取組1-①）

- ・取組内容に食事のバランスに関する記載はあるが、数値目標になっている「朝食を欠食する人の割合」についての記載が取組内容のところがない。実際のところ、朝食を欠食する人が減れば、バランスのいい規則正しい食事を摂ることにつながると思う。ただ、20歳代などの若い世代は食生活に関する項目の多くで悪い数値になっているので、欠食だけに目を向ければ良いわけでは無いと思う。

→<事務局>

- ・取組内容のところに、欠食に関する記載の追加を検討する。
- ・数値目標にある「野菜料理を1日3皿以上食べる人の割合」は、何の調査からとった数値なのか。

- ・他に定期的に経年変化を見ることができる項目があれば、数値目標への追加をご検討いただきたい。

#### ○適正体重の維持について（取組 1-②）

- ・数値目標に、「75～84 歳の高齢者のやせの割合」はあるが、他の年代の数値は評価・検証できないのか。最近、若年女性の痩せが問題になっているので、若年女性のやせを数値目標に加えて、評価・検証をしても良いと思う。

→<事務局>

- ・計画の中ではやせ、肥満よりも適正体重を中心に記載をしている。改めて、やせや肥満に関するデータがあるか確認する。

#### ○生活習慣病・介護予防に向けた運動習慣づくりの推進について（取組 2-①）

- ・計画書にまつえっこ体操の動画を見ることができるサイトへアクセスできる QR コードを載せてはどうか。

- ・数値目標に「1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上 1 年以上実施している人の割合」があるが、子どもの場合、体育の授業で運動した時間はこの数値に含まれているのか。含まれていないのであれば、市としては、体育の時間に加えてそれ以上の運動をすることを子ども達に求めているという認識でよいか。

→<事務局>

- ・改めてデータの出典元の情報を確認するが、体育の授業での運動はこの数値に含まれていないものと記憶している。
- ・子どもには「まつえっこ体操」を普及していくことになると思うが、他の年代の方に運動してもらうには、どのような内容、方法で啓発をするのか。

→<事務局>

- ・乳幼児期、学童期は保育施設や学校などと連携して取り組んでいく。
- ・行動目標をみると、青年期・壮年期、高齢期は「習慣的に運動を行う」、乳幼児期、学童期・思春期は「まつえっこ体操で習慣的に体を動かす」となっている。資料 1 の 27 ページを読むと、市の方針として、高齢者にフレイル予防のための運動を取り組んでほしいという意図があるようだが、高齢者の体の状態は様々であり、ライフステージ全体として、「習慣的に体を動かす」という表現が正しいのかなと思う。

→<事務局>

- ・検討させていただく。

#### ○ストレス対策（こころの健康づくり）の推進について（取組 3-①）

- ・ストレスの解消状況について示したグラフがあるが、男女・年代別のデータもあれば

見てみたい。また、ストレス解消法がある人が多いと感じた。

- ・解消法があってもストレスが解消できない人が多いと感じたが、これは、普段忙しく、時間がないことが影響しているのではないかと思う。解消法が無い人に向けた取組に加えて、解消法があってもストレスを解消できない人に対する取組もあると良いと思う。

→<事務局>

- ・検討させていただく。説明資料の10ページに載せているグラフから、20歳から50歳代は睡眠で十分な休養がとれている人が7割以下ということがわかり、働き盛り世代は事業所との連携が必要になる部分と認識している。

#### ○むし歯・歯周疾患の予防について（取組4-①）

- ・学校で最近の子どもたちはむし歯が少ないと話を聞いたが、実際どのような状況なのか。

→<事務局>

- ・資料1の34ページ、図4-1-1で示すとおり、3歳児と中1のむし歯の有病率は減少している。

#### ○口腔機能の維持について（取組4-②）

- ・「よく噛まない、早食い」「よく噛めない」ことが生活習慣病やメタボリックシンドロームへのリスクを高める旨の記載があると良い。また、小児と高齢期だけでなく青・壮年期も必要になる話だと思う。
- ・オーラルフレイルはフレイルの初期で見られやすいと言われており、用語説明で使用する際は「老化」よりも「虚弱」の方が良いと思う。
- ・乳児期や幼児期の児童や生徒がしっかり噛んで食べる姿をあまり見ない。やわらかい物やパンのような食べやすい物を食べるが多く、しっかり噛むことが乳幼児期からしっかり習慣づけられていないことが原因だと思うので、子どもの頃の習慣が大人になってからの習慣にも関わると思う。
- ・乳幼児期の吸い食べや、小学校や中学校でもすぐ丸呑みをする人が多いと聞く。

#### ○地域のつながりを活かした健康づくりの推進について（取組7-①）

- ・取組内容の表現が抽象的すぎてどのように取り組んだら良いのか分からない。地域での取組が進んでいないこともあり、具体的な内容を示さないと難しいと思う。
- ・取組を行う上で参考になる事例紹介などがあれば良いと思う。

→<事務局>

- ・この計画が12年間の長い計画期間であることから、詳細内容でなく取組の方針をたてるところから始めたいと思い、現在の表記になっている。ただ、ご意見い

ただいたとおり、具体性がないと行動できないということもあると思うので、一度検討させていただければと思う。

- ・数値目標の目標値はどのように設定されているのか。取組 7-①の数値目標の 2 項目は現状値に対して、とても高い目標になっていると思う。

→<事務局>

- ・ご指摘の通り、現状値と目標値を比べてみると高い目標設定に見えるかもしれないが、実際の社会情勢を踏まえた上で設定している。取組 7-①で設定している 2 項目は他の数値目標と比べて、新型コロナウイルス感染症の影響を大きく受け、現状値である令和 4 年の数値が二次計画の策定時から大幅に悪化している。これは、コロナ禍に行動制限がかかり、活動や意識に変化が生じたことが影響しているものと推測されるが、最近は行動制限などが解除され、今後は数値が回復することを想定し目標を設定している。

(参考)

- ・これからの人生に生きがいがある 70 歳以上の人の割合  
平成 22 年 : 85.3%、令和 4 年 : 61.3% (現状値)、令和 16 年 : 92.1% (目標値)
- ・地域活動やボランティア活動をしている 40 から 69 歳の人の割合  
平成 22 年 : 63.7%、令和 4 年 : 23.3% (現状値)、令和 16 年 : 70.0% (目標値)
- ・事前にご送付いただいた資料から、取組内容のところに「共食」に関する記載を追加したとあったが、こういった経緯で追加したのか。

→<事務局>

- ・国の健康日本 21 の中に、共食の機会を増やす旨の記載があり追加した。本市でも、新型コロナウイルス感染症の感染拡大前は地域活動の一環として共食に関する取組を行っており、改めて共食の機会を設けていきたいと思っている。
- ・地区の文化祭で子どもたちとまつえっこ体操を行った。幼稚園では毎日まつえっこ体操をしていることもあり、子ども達はとても楽しそうに体操していた。何でも習慣づけることがとても大切で、まつえっこ体操を本気で普及させたいのならば、保育施設や小学校くらいの年齢までは必須で行うような仕組みがあっても面白いと思う。運動会の準備体操として取り入れても良いと思う。やってみる機会があれば普及できるのではないかと思うので、教育委員会の方などと一緒に学校での普及ができると良いと思う。
- ・コロナ禍には、地域で健診や体力測定を行う機会が設けられなかったが、また再開しようと思っている。先日、内科の先生に来てもらい骨密度を測っていただいた際は、医師の方から助言などをしてもらえ、とても好評だった。また、地区のイベントとして無料で行って頂いたので多くの方が測定した。高齢者だけでなく、若い世代の人に関心があるようだった。

## ○健康づくり・健康経営に取り組む事業所の拡充について（取組 8-①）

- ・社員の健康づくりに取り組む上で、事業所として何を意識し、何をすべきかという、会社組織として考え方や方向性を考える必要があると思う。ただ、市が事業所の健康経営に関わるのは非常に難しいと思う。
- ・数値目標に「健康づくり・健康経営に取り組んでいる事業所の数」とあり、現状値が 68 となっているが、これは健康まつえ応援団の登録事業所数だと思う。つまり、ここでの指標名は「健康まつえ応援団に登録している事業所数」になると思う。ただ、実際に市内で健康経営に取り組んでいる事業所数は 68 ではないと思う。
- ・健康経営に取り組んでいる事業所数を把握するためのアンケート調査や新たな制度の創設などを検討してほしい。
- ・目標値を「増やす」と書くと、市役所が増やしてくれるのかなと思うが、実際は違うと思う。事業所の健康づくりを役所が引っ張っていくのは間違いないが、修正が必要な箇所ではないか。

### →＜事務局＞

- ・ご意見のとおり、数値目標で示している健康経営に取り組む事業所数は 68 ではないと思う。指標名、数値のところは改めて検討、修正させていただく。
- ・市として取り組んでいる「健康まつえ応援団」と島根県の「しまねまめなカンパニー」があり、どちらも同じような取組で 2 つの制度があることから、事業所さんの立場で考えると同じような制度があり分りにくいと思う。今後県と連携や調整を図る必要があると認識している。
- ・商工会議所青年部アンケート調査に行ったグラフをみると、健康経営に関心がある事業所は約 9 割を占めており、健康経営に高い関心がある事業所が多いと思う。事業所向けの啓発セミナーの実施や市長さんからのメッセージを発信することで、健康経営に手を挙げる事業者はあると思う。

### →＜事務局＞

- ・ご意見頂いたグラフは 17 事業所からの回答結果になっている。この結果をみると、健康経営に関する意識が高いと思うが、あくまで一部の事業所からの回答結果であることから参考値として載せている。この調査はおよそ 90 の事業所に依頼し、うち 17 事業所から回答をいただいたもので、回答率が低いこともあり、まだ健康経営に関心が低い事業者さんも多いのかなと思っている。
- ・誰が取り組むのかという部分、いわゆる主体の考え方が難しい。地域保健で苦手にしてきた分野なので、事業所と健康づくりに取り組む上での方向性を示すことができると、より充実した取組が展開できると思う。事業所の方と意見交換しながら進めていけると良いかもしれない。

### ○適切な生活習慣の確立について（取組 9-①）

- ・数値目標としている、「運動を毎日している小5児童の割合」と「12歳児一人平均むし歯本数」で小5児童と12歳の数値をとっている理由が知りたい。

→<事務局>

- ・数値をとっている調査の対象年齢がそれぞれ小5と12歳になっているため。

### ○健康的な食習慣づくりの推進について（取組 10-①）

- ・行動目標をみると、妊産婦期から高齢期の方が「自分の食生活について関心を持つ」とあるが、乳幼児期や学童期・思春期も含めた全てのライフステージにかかる話かと思う。

→<事務局>

- ・ご指摘のとおり、全ての年代に共通した内容なので修正する。

- ・「自然に健康になれる健康づくり」という言葉は、催しの場や情報発信の場で使われる言葉になると良いかと思う。新しくなった市役所で健康や環境に配慮した食品や地産地消を意識した物などを売るイベントなどが行われているので使われると良いのかと思う。私は会議に出ているのでこの言葉を知っているが、他の市民の方がこの言葉を知らないのはもったいない。

→<事務局>

- ・まずは、庁内に計画を周知し、関係課と連携しながら、イベントや情報発信の場で言葉を使うようになれば良いと思っている。健康づくりの担当課である健康推進課からの発信だけでなく、他の課も含めた全庁を挙げた情報発信を行いたいと思う。

### ○「くらし」にとけこむ健康づくりについて（取組 10-②）

- ・行動目標をみると、青年期・壮年期、高齢期に限定されているが、障害のある方、妊婦、親子など誰もが歩きたいとなるようなまちづくりを進めるということになると思うので、全てのライフステージにかかる話なのかと思う。

→<事務局>

- ・ご指摘のとおり、全ての年代に共通した内容なので修正する。

### ○その他

- ・肥満はメタボや病気になるリスクが高まり、悪いイメージがあるが、「やせ」は悪いことなのか。

→<委員>

- ・BMI というものがあり、この数値がおおよそ20から22くらいの方は適正と言われており、数値が高くなると寿命が短いと言われているが、BMIの数値が小さい場

合も同様に寿命が短くなると言われている。BMI の数値が高い人はメタボリックシンドローム、糖尿病、心筋梗塞など様々な病気のリスクが高まる一方で、BMI の数値が低くなると、骨や筋肉がそげていき、転倒して骨を折った際などに寝たきりになることが多くなる。人間は、転んで骨折し寝たきりになると一年以内に肺炎で亡くなる確率が非常に高くなる。私も普段診察をする中で、特に女性になるが、体重が減っているのだからちゃんと食事をとるように話すことがある。

## ○全体に関すること

(委員から)

- ・今回策定する計画をどのように活かしていくのかが重要になると思う。
- ・地域のつながりを活かし、個人がやる気をもって行動できるような取組が必要になるので、取組の方向性を決めるのがこの会議での私たちの役割だと思っている。
- ・計画期間が 12 年の大きな計画を今年度作成しているが、この計画を市民の方はどれくらい認知し、理解しているのかを考える必要があると思う。計画はつくって終わりでなく、目標を達成するためにつくっていることを意識してつくる必要がある。

(事務局から)

- ・コロナ禍では、地域活動が明らかに落ち込み、健診の受診率も下がったが、令和 4 年度以降は回復傾向となっている。働き盛り世代の人の中には在宅で仕事をする方も増え、生活が変わり、生活習慣の面で悪化した部分があったのではないかなと思う。
- ・今回の計画をつくるにあたって、色々なデータ分析を行った。松江市の健康寿命は延びてきているが、さらに高みを目指す上では血圧の管理、重症化の予防などに取り組んでいかないといけないと思っている。12 年間をかけて、医師会の先生方などのご協力もいただきながら計画を実行していきたいと思っている。

## (5) その他

- ・事務局より、意見書の提出とパブリックコメント、第 4 回委員会の日程について連絡
  - ・12 月 1 日までに委員意見書の提出を依頼
  - ・パブリックコメントは 12 月中旬から約 1 か月間の実施を予定
  - ・次回は 2 月 1 日の 14:00 からを予定
  - ・会場は松江市役所第一常任委員会室を予定

## (6) 閉会

令和 年 月 日

松江市健康まつえ21基本計画推進委員会  
委員長