

令和4年度第1回古賀市健康づくり推進協議会議事録（要旨）

1. 開催日時 令和4年6月28日（水）19時～20時

2. 開催場所 サンコスモ古賀 201・202 研修室

3. 会議次第

1. 開会
2. 部長あいさつ
3. 委嘱書交付
4. 自己紹介
5. 会長、副会長の選出
6. 会長あいさつ
7. 報告事項
 - (1)令和4年度ヘルスアップぷらん(古賀市健康増進計画(第二次)及び古賀市食育推進計画)について
 - ・古賀市を取り巻く背景
 - ・減塩についての取組
 - ・Inbody を活用した取組
 - ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について
 - ・特定健診・がん検診について
 - (2)ヘルスアップぷらん(古賀市健康増進計画(第三次)・古賀市食育推進計画(第二次)策定にかかるアンケート調査について
8. その他
9. 閉会

4. 出席委員 古賀市健康づくり推進協議会委員

出席委員： 14名

欠席委員： 1名

5. 傍聴者 有・無

6. 議事概要

1) 令和4年度ヘルスアップぷらん

(古賀市健康増進計画(第二次)及び古賀市食育推進計画)について

- ①ヘルスアップぷらん古賀市健康増進計画(第2次)の推進状況について(資料1)
- ②ヘルスアップぷらん古賀市食育推進計画の推進状況について(資料2)
- ③減塩についての取組について(資料3)、
- ④Inbodyを活用した取組について(資料4)
- ⑤古賀市高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組について(資料5-1~3)
- ⑥特定健診とがん検診の受診状況について(資料6-1)

2) ヘルスアップぷらん(古賀市健康増進計画(第三次)・古賀市食育推進計画(第二次)策定にかかるアンケート調査について

健康づくり推進協議会での質疑応答・意見交換

※古賀市ホームページへの掲載の際、会長及び委員名は「会長」「委員」の表記となります。

事務局	委員・事務局自己紹介。会長・副会長の選出。
会長	会長あいさつ (議事進行を会長へ依頼) 報告事項について、事務局から説明をお願いしたい。
事務局	報告事項1 令和4年度ヘルスアップぷらん(古賀市健康増進計画(第二次)及び古賀市食育推進計画)について ①ヘルスアップぷらん古賀市健康増進計画(第2次)の推進状況について(資料1) ②ヘルスアップぷらん古賀市食育推進計画の推進状況について(資料2) ③減塩についての取組について(資料3)、 ④Inbodyを活用した取組について(資料4) ⑤古賀市高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組について(資料5-1~3) ⑥特定健診とがん検診の受診状況について(資料6-1)
会長	報告事項1の説明を受け、ご意見・質問等がある方は挙手をお願いしたい。
委員	古賀市の国保加入者の状況について 糖尿病の受療率が高いものの、糖尿病の医療費が低いのはとても良いと思う。 一方で健診の受診率があまり高くない。糖尿病患者がどのようなルートで医療受診に繋がっているのか教えて欲しい。 また、糖尿病の受療率の高さと医療費の低さについて、読み取っていることがあれば教えて欲しい。糖尿病予防教室に関わりながら、糖尿病のOB会に参加された方は、2年経っても3年経っても、健診結果のHbA1cデータを良好に維持できている方が半数以上ある。すごく自己管理意識が続いている状態が見られ、古賀市の活動の成果だと思う。

事務局	<p>受診ルートははっきりとは分からない。</p> <p>病院を受診する必要がある方には保健指導の中で必ず受診いただくように説明している。加えて、かかりつけ医の先生から特定健診を受診いただくようにご説明をしていただくと、受診につながり、市でも経過を確認できると感じている。</p> <p>糖尿病 OB 会に関しては、継続参加している方の健康管理の意識が高いと思う。</p>
委員	<p>データヘルス計画の結果等からある程度追跡するなど、健診受診や糖尿病治療を開始するきっかけについては注目すべき。</p> <p>医療費の低さは市内の糖尿病専門医の支援の効果も大きいと思う。</p> <p>病院受診理由の把握も今後の保健・医療に関する活動のヒントになるだろう。</p>
委員	<p>校区によって健診受診状況に違いがあるということだが、最近 GIS (Geographic Information System: 地理情報システム) といって、市全体ではなく、地域毎の現状をデータ化し、細かく把握する方法を多くの自治体が行っている。そうすると自治体の力のかけ具合と実際のデータ (結果) のずれが見えてくる。そういった視点も大事だと思う。</p> <p>今回、市内の地域間で 10% の差が見られている。</p> <p>その原因として何か思いつくことがあるか。</p>
事務局	<p>健診受診率が高い地域に関して言えば、就労中から継続して退職後も健診を受けていることが推測される。健診受診率が低い地域に関しては、はっきりその実態が見えてはいない状況。</p> <p>地域での保健活動に力を入れている地域が必ずしも特定健診・特定保健指導の受診率が高いという傾向も見られない。実態把握には時間がかかりそう。</p>
委員	<p>健診受診率が低い地域が健診受診をしにくいという状況はないか？</p>
事務局	<p>健診では、集団健診の他に医療機関でも健診が受けられる。</p> <p>健診受診率が低い地域は医療機関が少ないという状況があるかもしれない。</p>
会長	<p>引き続き、報告事項 2 について、事務局から説明をお願いしたい。</p>
事務局	<p>報告事項 2</p> <p>ヘルスアップぷらん(古賀市健康増進計画(第三次)・古賀市食育推進計画(第二次)策定にかかるアンケート調査について (資料の 7-1・2)</p>
会長	<p>報告事項 2 の説明を受け、ご意見・質問等がある方は挙手をお願いしたい。</p>
委員	<p>タブレット等での Web 回答以外の人たちは郵送での回答か。</p> <p>郵送の場合、回収率はどのくらいか。</p>

事務局	<p>スマートフォンを持っていない高齢者もいると思われるため、郵送にて行う。 若い世代は QR コードを案内に印字し、それを読み取って回答依頼。 回収率は前回、全体の 30%だった。</p>
委員	<p>最近いろいろなところで議論をしているが、 どうやって郵送物の封を開けてもらうかを検討することから始めないといけない。 中身を見ていることを前提で話をするが、そもそも封筒を開けないということも結構あるようだ。そこでナッジを活用する。 開けさせるような仕掛け、何か思わず開けてしまうような工夫をするとよい。 ナッジを活用し、人の行動を良い方に向かわせる方法の検討を提案したい。</p>
事務局	<p>具体的な工夫（方法）の例を教えてください。</p>
委員	<p>まず、義務的にさせられているのではなく、自分が何かしたくなるような工夫、何が入っているのだろうと思わせる工夫が必要。 例えば、受診率が 3%しかありませんという表記があった場合、 職員は市民が受ける気持ちになることを前提で書いたと思う。 実は逆で、自分は 97%の中に入っているからまだいいのだと思うようになる。 「認知バイアス」が働くことを知ったうえで検討するといいかもかもしれない。</p>
委員	<p>成人の調査対象が 2,000 人とあるが、データとして成立する有効な回答をどのくらいと予想しているか。</p>
事務局	<p>前回、成人の回収率は 30%。子どもたちは 100%に近い数の有効回答を回収。 アンケートも健診も提出してくれる方、受けてくださる方は健康づくりに関心が高い方。 アンケート結果だけでは市民全体の生活習慣の現状把握は難しい。 アンケート以外にも健診の質問票や医療費の分析、幼児健診の結果などの基礎資料も活用する。それも踏まえて結果を読み解いていく。</p>
委員	<p>アンケートの内容に関して、「問 5：職業は何ですか」という質問 シルバー人材センターで週に 3 回働いている場合は「その他」になるのか。</p>
事務局	<p>アルバイト、パートタイマーと捉えて回答をお願いしたい。</p>
委員	<p>それから「健康維持のために実践していることはありますか。」という質問で、 健康チャレンジ 10 か条の内容が入っているが、 「1 日プラス 10 分」という表現がある。どのように解釈したらいいか。</p>
事務局	<p>問 11 の 1 番から 10 番までは健康チャレンジ 10 カ条の実践度の項目。 委員がおっしゃるようにプラス 10 分体を動かすというのは、現状の身体活動にプラス 10 分程度、意識して体を動かしていますかという意味で質問している。</p>

委員	<p>プラス 10 分という、今日は 20 分、明日は 30 分、明後日は 40 分…という風になる。ウォーキングを 30 分毎日続けることはプラス 10 分が達成できないのか。</p>
事務局	<p>日頃から 10 分ぐらい歩いている方が、意識してプラス 10 分体を動かすという意味。表現を検討してみる。</p>
会長	<p>他に意見がないようなので、 本日の協議を終了し、今後の進行は事務局にお願いしたい。</p>
事務局	<p>議事進行ありがとうございました。 その他、委員の皆様からご意見等ありましたらお願いします。</p>
委員	<p>資料 4、6 月 20 日までに 406 人がインボディ測定をしている。 他の市町でのこのような取り組みは存じ上げない。地域のインボディ測定への関心は非常に高いだろう。古賀市は他に先駆けていると思う。 どうという形で市民から依頼があり、利用者の内訳と反響、ヘルス・ステーション設置数も教えていただきたい。</p>
事務局	<p>市では出前講座として、健康づくり推進委員の皆さんと地域で測定をしている。福祉会やヘルス・ステーションなどから依頼を受けている。 感染対策をしながら地域の健康づくり活動が再開し、測定依頼も増えてきている。ヘルスアップぷらんの推進を通し、地域の健康づくりの意識の向上による反応とも考える。依頼団体の傾向から、利用者の多くは高齢者。 古賀竟成館高校の文化祭では、学生や保護者、教職員も測定した。 客観的に自身の体を確認することで健康づくりに関心を持ってもらえる機会となっている様子。 ヘルス・ステーションは 15 行政区に設置をされている。</p>
委員	<p>サポーターさんが中心になって測定しているのか 測定したときの地域の方の反響はどうか。</p>
委員	<p>以前は骨密度測定をしていたが、現在は体組成を測定している。 より詳しく分析できることから興味関心が高まっている。測定後は保健師が結果の見方を説明している。浸透していけば測定会の依頼が多くなっていく見込みを持っている。</p>
委員	<p>サルコペニアに該当するような方は多いか。</p>
事務局	<p>高齢者の中には該当者がいる。 コロナの影響で外出を控えていた方は全体的に筋力が落ちている状況。 現在、保健師と管理栄養士が必ず測定に行き、結果に合わせて、食生活の話や軽い運動の話をしている。</p>

委員	<p>社会福祉協議会・福祉会の視点から、福祉会役員の中に健康づくり推進員がいて、インボディ測定のごことは聞いていた。この2年間、福祉会活動は休止状態だったが、筋力低下を感じている高齢者が多いことから、測定をきっかけとすると再開しやすいし、人も集まりやすい状況。</p>
事務局	<p>市の特定保健指導対象者にもインボディ測定を活用中。インボディ測定があると伝えると、それならと結果を持って来る方もいる。測定をきっかけに、本気になって生活習慣改善に取り組むようになる人もいる。</p>
委員	<p>コロナの行動規制で体重が増えたと訴える方が周りに多く、分館教養学級を担当していることからインボディ測定を依頼した。また、同時にスポーツ推進委員もしているので健康チャレンジ 10 か条(運動に関する)の案内もした。7月には 30～40 歳代を対象にした体を動かすイベントを企画し、インボディ測定も依頼をしているところ。</p>
事務局	<p>インボディ測定機器を健康介護課だけではなくて生涯学習課や子育て支援課でも活用していきたい。もちろん、健康づくり推進員が測定のサポートをする。インボディ測定がスポーツや食生活を見直すきっかけになり、その先に食進会の活動等へも繋がっていくような形を考えている。今年4月に発行した支え合いネットワーク通信の中でも測定だけではなく、その先に繋がる活動も紹介している。そのこともあり出前講座の依頼が増えてきている。また、年末にシニアクラブから家トレブックが発行された。ゆいがサポートしながら家トレブックと一緒に作り、地域にも広める社会貢献活動を積極的にシニアクラブの活動として行っている。非常に嬉しく思う。</p>
委員	<p>保健師活動の評価にもなり、介護予防に繋がっていることを客観的に数字で出せる一つのチャンスだと思う。</p>
委員	<p>インボディ測定結果を用いた評価をしながら健康づくりを進めていき、それをきっかけに保健指導に来てもらえるのは望ましい状況。しかし、その結果には誤差もある。ちょっと汗をかいていただけでも電気抵抗が変わり、データが大きく異なることもあり得る。データは参考程度というレベルで見たほうが良い。冷静に読み取ることも必要。</p>
委員	<p>最近の機器であればデータの性能は安定してきている。時間帯を揃えることができれば比較できると思う。</p>
事務局	<p>インボディ測定についてはアプリを活用できる。目標設定や身体活動強度などを登録しておく、自分に合った運動の YouTube 動画を紹介してくれる機能もある。福岡県が運営するふくおか健康ポイントアプリもあり、こちらは歩数を測定できる。若い世代も高齢者へもアプリなどの自己管理ツールを周知しながら取り組んでいきたい。</p>

委員	<p>健康管理ができる時計のようなウェアラブル機器の価格も下がってきた。このようなツールの使用も健康管理のきっかけになる。現在、自分もある企業とアプリを開発している。機器とスマホのアプリが連動し、キャラクターが激励してくれる。これに限らず健康アプリ等を活用していくのも時代にあって面白いと思う。</p>
委員	<p>意識が高い人は集まって健康づくり活動をするが、そうではない、やって欲しい人こそ来てくれない。そこで最近、無意識、意識せずに健康になろうという取り組みが大きな流れになっている。例えば、手にしたものが既に減塩の商品で、生活しているだけで減塩の物を食べている。知らないうちに減塩に取り組んでいるという環境をめざしている。国土交通省でも、生活すると健康になれるまちづくりが進められ、意識せずとも健康な体づくりの底上げするという。</p> <p>2023年度以降の計画を立てるときには環境作りにもぜひ力を入れるといい。</p>
委員	<p>特に環境づくりに関しては、食の分野が一番進んでいて、運動も含めてすごく参考になるものがたくさんある。</p> <p>まず、個人で取り組める「思わず健康になってしまう」環境を整えていく。</p> <p>例えば、学生食堂で目の高さにサラダを置く。すると野菜不足の学生もサラダを思わず手に取ってしまう。置き場所を変えるだけでいい、といった報告もある。これだと実施する側もお金がかからず取り組みやすい。</p>
事務局	<p>貴重なご意見、大変参考になりました。</p> <p>また気づきなどがありましたら、教えてください。</p> <p>随時、ご意見等を受け付けますので、よろしく願いいたします。</p> <p>それでは、閉会に移ります。</p>
課長	<p>本日は貴重なご意見ありがとうございます。</p> <p>今までコロナ禍でなかなか高齢者も含め外出しづらい時期があった。</p> <p>今年度からはこれまで通りに加えて、オンラインでの企画をし、市民の皆さんが元気に笑顔になっていただける取り組みをする予定。</p> <p>まず今年度、アンケート調査を行い、データ分析をして来年度に6年計画のヘルスアッププランを策定する。年度内にもう1回会議を開催予定。</p> <p>お忙しい中お集まりいただき、ありがとうございました。</p> <p>これで第1回古賀市健康づくり推進協議会を終了させていただきます。</p> <p>ありがとうございました。</p> <p style="text-align: right;">以上</p>