

木更津市健康づくり推進協議会委嘱状交付式及び令和4年度協議会 議事録			
開催日時	令和4年8月12日(金)14:30～15:50	会場	木更津市役所朝日庁舎 会議室 A1・A2
出席者	健康づくり推進協議会委員(15名)		
欠席者	君津健康福祉センター 久保委員 君津児童相談所 土田委員 木更津市小中学校校長会 上田委員		
事務局	鶴岡健康こども部長、古賀健康推進課長 大倉野課長補佐、北村係長、時田係長、 西川係長、子安係査、山口主任歯科衛生士		
記録者	時田係長		
事務局 (北村)	<p>《 委嘱状交付式 開会 》</p> <p>定刻となりましたので、ただ今から令和4年度木更津市健康づくり推進協議会委嘱状交付式を行います。私は、進行を担当させていただきます健康推進課の北村でございます。よろしくお願い申し上げます。それでは早速、委嘱状の交付を行います。本来ならば、渡辺芳邦市長より委嘱状を交付させていただくところではございますが、本日公務のため不在でございますので、市長に代わりまして、健康こども部 鶴岡賢一部長より委嘱状を交付させていただきます。部長が皆様の正面にお伺いいたしますので、お名前を読み上げましたら、お一人ずつその場でご起立をお願いします。</p> <p>出席した新たに委員となる15名に向けて、1名ずつ名前を読み上げ、委嘱状を交付 (介添え:古賀課長)</p>		
事務局 (北村)	ありがとうございます。続きまして、鶴岡部長よりご挨拶申し上げます。		
鶴岡部長	<p>改めまして、皆様こんにちは。健康こども部長の鶴岡でございます。木更津市長に代わりご挨拶申し上げます。本日は、ご多用のところ、木更津市健康づくり推進協議会にご出席をいただきまして、誠にありがとうございます。皆様方には、日頃から本市の保健行政はもとより、市政各般にわたり、多大なるご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。また、この度は、委員をお引き受けいただき、誠にありがとうございます。本市の健康づくりの推進にご尽力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。</p> <p>さて、本市では、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を目標とした計画、「第3次健康きささらづ21」を平成28年度からスタートいたしました。生活習慣病にならないことや悪化させないことが、目標達成の第一歩となりますが、新型コロナウイルス感染症の蔓延以降、ライフスタイルの変化などから、本市の子供から大人に至るまで、肥満者が増加しております。また、健診結果におきましても、血糖値やコレステロール値などが悪化している傾向が見られ、さらに、新規に透析を行なう方が増加する状況となっており、解決しなければならない課題の一つとなっております。</p> <p>本計画は、来年度、計画期間の終了を迎えます。本日この後、計画の概要や、取組み状況、評価結果などについてのご説明をさせていただきますが、令和5年度の次期計画策定に向けて、委員の皆様のご意見を賜りたいと存じます。</p>		

	<p>結びに、委員の皆様には、本協議会への更なるご支援とご協力をお願い申し上げますとともに、皆様の益々のご健勝とご活躍を祈念申し上げまして、挨拶とさせていただきます。本日は、よろしく願いいたします。</p>
事務局 (北村)	<p>ありがとうございました。以上をもちまして委嘱状交付式を終了いたします。 なお、鶴岡部長は公務の都合により、ここで退席させていただきます。 — 鶴岡部長退席 —</p>
事務局 (北村)	<p>《 協議会 》 それでは、続きまして「令和4年度 木更津市健康づくり推進協議会」を開催いたします。会議の開催にあたり、資料の確認をお願いします。資料は、先に郵送させていただきました、会議次第と会議資料1「木更津市健康づくり推進協議会要綱」、資料2「計画の推進体制」、資料3「第3次健康きさらづ21 計画概要」、資料4「ライフステージ別健康目標及び令和3年度結果説明」、資料5「健康きさらづ21 推進委員会部会活動報告」、「第3次健康きさらづ21」の計画冊子、また、本日お手元にご用意させていただきました委員名簿、席次表となります。よろしいでしょうか？不備がございましたらお申し出ください。</p>
事務局 (北村)	<p>それでは、これより議事に入らせていただきます。 本日の会議は、委員18名中15名の出席をいただきましたので、木更津市健康づくり推進協議会要綱第6条第2項の規定により、会議は成立いたしました。なお、同要綱第6条第1項の規定により会長が議長となることとされておりますが、委嘱期間満了により会長が選出されておられませんので、前副会長の北村和則様を仮議長とし、議事を進行させていただきます。</p>
北村委員	<p>皆さんこんにちは。木更津市区長会連合会の会長を仰せつかっております北村でございます。よろしく願い申し上げます。しばらくの間、仮議長を務めさせていただきますのでよろしく願いいたします。 会議に先立ちまして、皆さまにお諮りいたします。「木更津市審議会等の会議の公開に関する条例」第3条の規定により、この会議は公開することが原則となります。本日の議題につきましては、同条例の非公開事由には該当しないため、本日の協議会について公開することとしてよろしいでしょうか。ご賛同いただける方は挙手をお願いします。 — 挙手全員 —</p>
北村委員	<p>ありがとうございます。それでは、この会議については公開といたします。 それでは議題(1)の「役員を選出」でございますが、木更津市健康づくり推進協議会要綱第5条第2項で「会長及び副会長は、委員の互選により定める」となっておりますがいかがいたしましょうか。 — 事務局一任の声 —</p>
北村委員	<p>それでは、事務局一任の声がありましたので、事務局の方から案がありましたら、お願いしたいと思います。</p>

古賀課長	<p>それでは、事務局案を発表させていただきます。会長は、君津木更津医師会会長 天野隆臣様、副会長は、前回に引き続き、木更津市区長会連合会会長 北村和則様にお願いしたいと考えております。</p>
北村委員	<p>ただいま、事務局案といたしまして、会長は、君津木更津医師会 天野委員、副会長は、わたくし、北村とのことですが、いかがでしょうか。</p> <p>— 異議なしの声 —</p>
北村委員	<p>ありがとうございます。ただいま「異議なし」の声がありました。</p> <p>本案について、ご承認される方は挙手をお願いします。</p> <p>— 挙手全員 —</p>
北村委員	<p>ありがとうございます。挙手全員でございます。</p> <p>皆様の賛同をいただきましたので、会長は天野委員、副会長は北村ということでお願いいたします。役員の皆様には、2年間よろしくお願ひいたします。以上をもちまして、議長席を交代させていただきます。ご協力ありがとうございました。</p>
事務局 (北村)	<p>それでは、これからの議長でございますが、天野会長にお願いしたく存じます。</p> <p>天野会長、よろしくお願ひいたします。</p>
天野会長	<p>ただいま、ご紹介いただきました君津木更津医師会会長の天野でございます。</p> <p>それでは、規定により議長を務めさせていただきます。よろしくお願ひいたします。</p> <p>さて、市民の健康増進を図るための計画として「第3次健康きさらづ21」が平成28年3月に策定されております。本日、お集まりの皆様は、健康づくり推進者の代表としてご出席いただいておりますので、市民の健康課題や健康づくり事業を客観的に検討し、よりよい事業が展開できるよう、忌憚のないご意見をいただきたいと考えております。ご協力の程よろしくお願ひいたします。</p> <p>それでは、本日はじめて協議会に出席された方もいらっしゃいますので、議題(1)の「健康づくり推進協議会について」説明を事務局よりお願ひします。</p>
事務局 (大倉野)	<p>《議題1 健康づくり推進協議会について》</p> <p>健康推進課の大倉野でございます。どうぞよろしくお願ひいたします。議題1「健康づくり推進協議会について」ご説明させていただきます。お手元の資料1「木更津市健康づくり推進協議会要綱」をご覧ください。</p> <p>木更津市健康づくり推進協議会は、要綱第1条にあるとおり、市民一人ひとりが自分の健康は自分でつくることを基本に、生涯を通じて健康づくりを総合的かつ効率的に実施するため、昭和54年に設置された協議会でございます。委員構成は、第3条にあるとおり、関係行政機関、保健医療関係団体、健康づくり関係団体、住民の各代表者、計18名で構成されております。任期につきましては 第4条 第1項の規定により2年としておりますので、令和6年6月30日までとなります。</p>

	<p>協議会の所掌事務として、第2条にあるとおり、本市の健康増進計画「健康きさらづ21」の策定及び進捗管理、そしてその評価を行うこととなっております。</p> <p>次に資料2「計画の推進体制」をご覧ください。計画は、関係機関等が協力をして進めていくことが必要であることから、このような体制で進めていくこととしております。黄色の囲いの「健康きさらづ推進委員会」をご覧ください。まず、「子どもの健康づくり推進部会」「大人の生活習慣改善部会」の2つの部会で、各課の垣根を越えてテーマを決め、それに向けて協力または連携し、調査・検討を行ないます。その結果について、関係各課の課長で構成されている「健康きさらづ21推進委員会」に進捗状況報告や提案を行ないます。そして、資料の中央にあります本協議会では、部会や推進委員会での活動や第3次健康きさらづ21の進捗状況を把握し、総合的に評価を行っていただくこととしております。このように、「健康づくり推進協議会」、「推進委員会」「部会」の3つの部門がそれぞれの役割を担い、このような仕組みで、「健康きさらづ21」を推進し、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を図っていかうとするものでございます。私からの説明は以上です。</p>
天野会長	<p>ただいまの説明にご質問・ご意見をお願いします。</p> <p>— 質問等なし —</p>
天野会長	<p>はい、特にご質問はないようですので、続きまして、議題(2)の「第3次健康きさらづ21計画概要及び木更津市の健康課題について」事務局から説明をお願いいたします。</p>
事務局 (時田)	<p>《議題2 第3次健康きさらづ21計画概要及び木更津市の健康課題について》</p> <p>健康推進課の時田と申します。「第3次健康きさらづ21計画概要」と、「木更津市の健康課題」についてご説明させていただきます。</p> <p>まず、資料3 第3次健康きさらづ21計画概要をご覧ください。資料の上段は国や県、市の他の計画との関係性について、下段は「第3次健康きさらづ21」の計画概要となっております。</p> <p>本計画は、人口の高齢化や生活習慣の変化などにより、生活習慣病を有する市民を増やさないために、生活習慣病の発症予防と重症化予防を重視した計画となっております。</p> <p>計画期間ですが、国の計画である「健康日本21」の終期に合わせ、平成28年度～令和4年度までの7年間としておりましたが、昨年、国の計画期間を1年延長して、令和5年度までとする旨の告示があり、それに伴い、県計画も1年延長されました。そのため、当市の計画も合わせて令和5年度まで延長することといたしました。</p> <p>その他の変更点ですが、令和2年3月に自立支援課により、「木更津市自殺対策計画」が策定されたため、「健康増進計画」における自殺に関する項目を除き、『休養・こころの健康』を『休養・睡眠』と改めました。</p> <p>また、本計画は、「健康増進計画」「母子保健計画」「歯科保健計画」「食育推進計画」の4つの計画で構成されておりましたが、令和4年3月に、農林水産課により、新たな「木更津市食育推進計画」が策定され、新計画に移行しましたので、「食育推進計画」を除いた3つの計画とし、内容を一部改正しております。</p> <p>資料の中段あたりをご覧ください。本計画の目標は、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」です。その目標を達成するため、資料の一番下にもございますように運動や食生活などの生活</p>

習慣の改善や社会環境の整備を図り、生活習慣病の発症を予防し、すでに発症している方は重症化しないようにしていく、という全体像になっています。また、3つの計画ごとに、事業や統計データですとか、市民の声などから課題を抽出し、目標や取組の具体的な内容、評価指標で構成されております。そして、全てのライフステージにおいて、切れ目なく、市民主体の健康づくりの推進に向けた活動を行うため、毎年評価を実施しています。令和3年度の評価結果につきましては、議題 3 で説明がございませう。計画の概要説明につきましては以上でございませう。引き続き、「木更津市の健康課題」についてご説明いたします。少々お待ちください。

— パワーポイントを用いて説明 —

それでは、木更津市の健康課題について説明いたします。こちらに書かれているのは、妊娠期から高齢期までのそれぞれのライフステージで見受けられる課題です。運動や食事など毎日の生活習慣が健康状態を左右し、肥満や生活習慣病の発症に影響します。

こちらは、木更津市の1歳6ヵ月と3歳の健診に来た子どもの肥満・やせの出現率をみているグラフです。ピンクが「肥満」、青が「やせ」の割合です。東日本大震災とコロナ禍においては、大きく変化しています。社会環境の変化から、食生活、生活の様式も影響を受け、子どもたちの健康にも影響することが分かります。

子どもを含め、若いころから積み重なった不適切な生活習慣は肥満を誘発し、生活習慣病を発症させます。さらに生活習慣を正さないと生活習慣病は重症化し、脳や心臓、腎臓などの臓器を傷め、要介護状態や死亡の原因となります。実際に木更津市民の主な死因を見てみると、生活習慣病が原因の疾患で亡くなる人が多い状況です。国民健康保険加入者の生活習慣病の治療状況を見てみますと、高血圧、脂質異常、糖尿病の三大生活習慣病が同規模の市町村や県、国より人数が多くなっています。介護を必要とする方の持っている病気を見てみても、やはり生活習慣病やそれに起因する病気で治療している人が大半です。医療費の金額順を見ても、やはり生活習慣病で多くの医療費を使っており、多くの税金が投入されています。重症になるほど多額の医療費がかかります。

市民自らが生活習慣病の予防や改善に向けて取り組めるような環境整備をして、医療費の抑制や、要介護者や死亡者を減らすことが必要です。それぞれのライフステージにおいて、健康的な生活習慣が身につくような取り組みを行ない、健康問題を早期解決していくことが、健康寿命の延伸や健康格差の縮小につながります。

今後も様々な分野からの取り組みを検討・実践し、第3次健康きさらづ21を推進していきます。そのために必要なことを「3つの柱」として挙げてみました。まず、1つ目は、例えば、家族ぐるみで正しい生活習慣が身につくよう、親や子どもへの「早寝早起き朝ごはん」を啓発するなど「生涯に渡る正しい生活習慣獲得のための取り組みを推進する」です。2つ目は、「実践力が身につくよう健康情報の提供や学ぶ機会をつくる」です。生活習慣病の予防や早期発見のため、健診を習慣的に受けることの大切さを伝えたり、様々な健康情報をソーシャルメディア等を積極的に活用しながら発信していくことが必要だと考えています。3つ目は、「自然と健康行動が実践できるような社会環境をつくる」です。木更津市が行っている、アクアコインアプリにある「らづ Fit」はご存じでしょうか？目標歩数を達成するとポイントがつくサービスです。そのようなアプリを使って楽しみながら運動が習慣化できるような取り組みですとか、庁内各課や関係機関との連携を強めて、健康に無関心な人も、気づいたらいつのまにか健康に

	<p>なれるような環境づくりを行なっていきたいと考えています。</p> <p>第 3 次健康きさらづ21の目標達成には、健康推進課の取り組みだけでは不十分です。本日は、実際に皆さんが耳にしたり、感じている健康問題など、たくさんのご意見を頂戴したいと思います。また、野菜をたくさん食べようとか、減塩をしようとか、一緒にやって頂ける取り組みがございましたら、ぜひ教えてください。私からの説明は以上です。ありがとうございました。</p>
天野会長	ただいまの説明にご質問・ご意見をお願いします。
金網委員	気になったことがあったので、すいません。資料 3 の一番下の「休養・睡眠」にアンダーラインが引いてありますが、これはどういう意味なのでしょう。
事務局 (時田)	先程の説明の中にもございましたが、もともと「休養・こころの健康」というテーマで書かれておりました。自殺に関する項目が抜けたことにより、「休養・睡眠」という形に名称を変更いたしましたので、下線を引かせていただいております。
金網委員	自殺対策計画、これは担当事務が外れたんで、文言を直したということ？
事務局 (時田)	そのとおりでございます。
金網委員	もう 1 点お願いします。今の質問にもからむんですけど、第 3 次健康きさらづ 21 の自殺と食育が変わったということで、国の健康日本21とか県の計画も見直しされたのでしょうか。木更津市の計画だけなのでしょうか。
事務局 (時田)	国の方の計画にはこころの健康はそのまま推進していくのですが、また別に市町村で自殺対策計画をそれぞれ立案するよう話がありました。自殺の同じような内容があちらにもこちらにもあるのはよろしくないだろうと考えまして、健康きさらづ 21 の計画からは自殺の部分は完全に除き、こころの健康を増進するためには、休養と睡眠が一番大事だということで変更しました。
金網委員	国の方は総合的な計画だからそのまま自殺の項目は入っているけれども、市町村でそれぞれ自殺対策の計画を作りなさいという話があって、木更津市ではそれを自立支援課で別に計画を作ったから、このようにしたということですね？
事務局 (時田)	そうです。
金網委員	国の計画には入っていると。で、もう一つの食育はどうなんですか？
事務局 (子安)	健康推進課の子安です。食育推進計画の方は国の方は食育推進基本計画として、農林水産省の方で策定しております。それを受けまして農林水産課の方で昨年度新たに食育推進計

	画を策定いたしましたので、第3次健康きさらづ21の方は終了したという形です。
金網委員	ということは、木更津市の3次では、食育も健康の一環なんで計画に入れていたと。国や県の健康の計画に食育の計画は入ってないんですか？
事務局 (子安)	市町村によりまして、食育計画を健康部門で立てている市町村と、経済部門、農林水産課で立てている市町村がありまして、それはどちらで立てなくてはいけないという決まりはないのですが、本市においては経済部門である農林水産課で立てられたという形になっています。
金網委員	ようするに、国と県では、食育計画は総合計画だけど、入っていないのね？
事務局 (子安)	健康増進計画とは別に食育の計画を立てられています。ただ、内容的には完全に分けることができませんので重なる部分があります。
金網委員	じゃあ、国や県の計画には入ってないけれども、木更津の3次の計画では視点が広いから食育まで入れて広い計画にしたということですね。
天野会長	はい。ありがとうございます。実際少しアレンジしていると私は受け取りました。他に何かご質問ご意見等あるようでしたら、いかがでしょうか。 — 質問等なし —
天野会長	はい、それでは会議の方を進めさせていただきます。 議題(3)「第3次健康きさらづ21のライフステージ別健康目標 及び 令和3年度結果説明について」事務局から説明をお願いします。
事務局 (山口)	《議題3 第3次健康きさらづ21のライフステージ別健康目標 及び 令和3年度結果説明について》 健康推進課の山口と申します。よろしくお願ひいたします。私の方からは、「第3次健康きさらづ21のライフステージ別健康目標及び令和3年度結果」についてご説明させていただきます。資料4 ライフステージ別健康目標及び令和3年度実施結果一覧表をご用意ください。これは、各計画の評価指標を、妊娠・胎児期～成人・高齢期までのライフステージ別に並び替え、一つに集約したものになります。こちらの表は、本計画の取組状況を、目指すべき健康目標に対し、客観的な指標を用いて、達成状況を確認し、進捗を管理する一覧になっています。 表は、上から、妊娠・胎児期に始まり、続いて乳幼児期、学童期・思春期とライフステージごとに記載しております。表の一番上の段、一番左側に「ライフステージ」、その横に「項目」と表記してあるものが「健康目標」、続いて中央の太枠で囲ってあるのが「計画策定時の値」、その横に平成28年度からの経年結果を記載してあります。そのうち、令和3年度の結果は、太枠で囲ってあります。その横に、最終年度、令和5年の目標値が記載してあります。 最初に、全体の達成状況からご説明させて頂きたいと思ひます。目標の達成状況について、AからDの項目で分類しました。ピンクで色付けしている A は目標値に達成した項目で全項

目の45.2%となっています。オレンジで色付けしているBは改善しているが、目標値に達していない項目で19.9%、緑色で色付けしてあるCは変わっていない項目で1.4%、青色で色付けしているDは悪くなっている項目で33.6%でした。AおよびBの改善が見られている項目は合わせて65.1%と6割を超え、昨年度の56.7%から増加しております。一方、改善が見られていない項目は35.0%ありますので、今後も継続して取り組んでいく必要があります。

お時間に限りがありますので、この一覧表全ての値を見ていただく事は、この場では省略させていただきます。特に本日お伝えしていきたい項目のみ、こちらのスライドにてご説明いたします。最初に、生活習慣病に関する項目について見ていきます。

まずは、乳幼児期・学童期です。一番上、乳幼児期の「肥満の減少」という健康目標についてですが、こちらの指標は肥満度15%以上の割合を見ています。1歳6か月児・3歳児健康診査とも、計画策定時と比べるとそれぞれ減少しており、目標を達成しておりますが、3歳児健康診査では男女ともに昨年度より増加しています。一方、学童期・思春期での「肥満の減少」という目標についてですが、こちらは肥満度20%以上の割合を見ています。昨年度と比べると小・中学校とも改善はしていますが、経年的にみると増加しているのがわかります。

続きまして、小児生活習慣病予防健診の項目である「高LDLコレステロール所有者の割合」についてです。高LDLコレステロールとは、悪玉コレステロールのことを言います。小・中学校とも目標達成しておらず、昨年度と比べても増加しております。小学生については、4人に1人がコレステロールが高い状況です。

続きまして、「生活習慣病に関する項目」の「成人期・高齢期」を見ていきます。こちら「メタボリックシンドローム」と「肥満」についてです。表の49番、50番、51番になります。計画策定時よりも増加傾向にあり、目標達成には至っておりません。特に、肥満については、男性の3人に1人が肥満であることがわかります。

続きまして、56番、57番、59番の高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の指標についてです。私が申し上げている番号というのは表の一番左にある番号をお伝えしております。目標を達成している項目もありますが未達成の項目もあります。

続きまして、食習慣に関する項目です。一番上の乳幼児期における、26番ですね。「朝食欠食者の割合」につきましては、1歳6か月児・3歳児健康診査ともに、目標に達成しておりません。特に3歳児健康診査は増加傾向にあります。

学童期における「朝食欠食者の割合」です。こちらは昨年度よりも減少していますが、例年と比べ高い状態となっており、目標達成には至っておりません。

続きまして、成人期・高齢期です。69番「朝食欠食者の割合」は、全体的に減少していますが、こちらの30歳代女性に関しては、朝食欠食者の割合が増加傾向にあり、目標達成には至っておりません。こちら70番の「主食・主菜・副菜を取り揃えて食べている人の割合」もご覧ください。全体的に取り揃えて食べている人は増加していますが、先ほどの「朝食欠食者の割合」と同様に30歳代女性のみは減少傾向にあり、目標には達成していない状況です。

最後に、「運動習慣」に関する項目を見ていきます。41番になります。学童期・思春期において「運動やスポーツを習慣的にしている者の割合」です。コロナ前に比べて10ポイント以上と大幅に減少しています。成人期における「健康のために歩くようにしたり、階段を使うようにしている者の割合」63番になります。例年50%以上あったのですが、48%と減少しています。

	<p>令和3年度、目標達成に至らなかった指標の背景には、新型コロナウイルス感染症の流行から社会が変化し、子どもから大人まですべての人のライフスタイルが変化したことが考えられます。具体的には、緊急事態宣言などの行動制限により外出の機会が減少し、在宅ワークといった働き方の変化も起こりました。それに伴い、生活リズムや食生活も変化し、日々の活動量や運動の機会も減少していると推測できます。</p> <p>生活リズムや食生活を整えること、運動をすることは生活習慣病を予防する上では大切な取り組みです。子どものころに身につけた生活習慣は、将来の健康づくりの基盤になります。保護者である大人の生活習慣が、子どもにも大きく影響を及ぼすことから、家族ぐるみの支援が必要です。</p> <p>目標達成している項目については、引き続き、個別への対応と健康づくりを目指した社会環境の整備を図っていく必要があります。反対に目標達成していない項目は、運動や栄養、生活を見直すための仕組みづくりや支援を行っていくことで改善していく可能性があると考えられます。来年度は最終評価の年度でありますので、未達成のものを重点的に取り組み、目標が一つでも多く達成できるよう、健康づくりへの取り組みを再検討し、関係機関と連携して推進していきたいと考えております。私からの説明は以上になります。</p>
天野会長	ありがとうございます。ただいまの説明にご質問・ご意見等ございますでしょうか。
北村副会長	結果一覧表を見ると、D の悪くなっている項目が33.6%あって他よりも悪くなっている割合が多いんですが、コロナが今年で3年目でしたっけ。コロナの影響があるのでしょうか。そういう分析はしているのでしょうか。これが来年あたりコロナが収まったら良くなるとか、暫定的にでもそういう予想はあるのでしょうか。
事務局 (時田)	ご質問ありがとうございます。やはりコロナが流行りだした令和元年度あたりから急に数値が悪くなり、D判定が増えました。ご指摘のとおりです。コロナによるライフスタイルの変化が多く影響していると思われます。特に、子供の運動ですとか、肥満ですとかそういったものが影響を受けています。コロナが落ち着いても、必ずしも元の生活には戻らないのではないかと感じているのですが、少しでも改善できるように、皆で力を合わせて取り組んでいきたいと考えております。以上でございます。
天野会長	はい、ありがとうございます。同じところは私も気にしてまして、子どもの肥満率の増加というのは、最初コロナが発症した時にもすごい行動制限をかけていましたから、そこで太っちゃった人は明らかにいますよね。あとは、運動する48%ですけれども、運動できない状況になってしまった。がん検診受診率も、コロナ禍でがん検診に行かない人が増え、がんになる人が増えて注目されていますね。 さあ、他にいかがでしょうか。 — 他質問等なし —
天野会長	それでは議事を進行していきます。議題(4)「健康きさらづ21推進委員会部会活動報告」について、事務局からお願いいたします。

<p>事務局 (西川)</p>	<p>《議題4 健康きさらづ21推進委員会部会活動報告》</p> <p>健康推進課 西川と申します。よろしく申し上げます。</p> <p>それでは、令和4年度健康きさらづ21推進委員会部会活動報告についてお伝えします。スライドをご覧ください。</p> <p>令和4年度の部会の取組みについては、引き続き、本市の健康課題である、高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症、重症化予防に重点をおき、取り組んでまいります。また、先ほど報告がありましたが、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う、行動制限によって、食事や身体活動など、大きく影響を受け、生活習慣病の引き金となる、肥満が、より浮き彫りになりました。本市は、千葉県内でも若い世代から、肥満の割合が以前から高い地域であり、さらにコロナによって子どもも大人も肥満がより問題となりました。これらのことから、令和4年度は、肥満対策にも重点をおき、健康づくり、予防の視点で取り組んでまいります。</p> <p>それでは、7月1日に実施いたしました、第1回の部会活動について報告いたします。部会メンバーの方にも本市の健康課題などを説明し、グループワークを中心に行いました。グループワークでは、感想を共有し、メンバー自身や、普段の日常業務で健康について問題と感じていることを考えました。そこから、自身が取組めそうなこと、庁内で取組みたいことなど、意見交換を行いました。各グループとも様々な視点で活発に意見が出されました。本日は、その内容をスライドでお伝えします。</p> <p>まず、感想です。大人の生活習慣改善部会です。コロナによって、「外出しなくなり、人と会う機会も減った。外食は減ったが、甘いものを買ってくる」、これとは逆に、「おうち時間が増え、主食・主菜・副菜をそろえる家庭が増えたのではないか」など良い生活に繋がったという意見もありました。</p> <p>次に、健康課題と感ずることでは、「駅前庁舎の時は、階段を使っていたが、朝日庁舎に来てからは2階のため運動習慣がなくなった。」「平日は仕事が忙しく、運動をする時間も取れていない」、「スポーツのイベントでは、30、40歳代の参加率が悪く、特に女性の参加率が下がってきている。現役世代の参加率を高めるためには、働き方改革も必要である。」など、身体活動が減少したことで、対策が必要ではないかという意見がでました。</p> <p>今後、取組めそうなこととして、「新庁舎に、健康を意識したメニューのある食堂を作るのはどうか。」「朝日庁舎と駅前庁舎の行き来に公用自転車の活用をしたらどうか。」「遠い駐車場に止めてみよう」、「自転車通勤の推奨」「階段を使って出勤する」という職場環境に関する意見が多くありました。また、「地区まちづくり協議会では、地区の方も参加しているので、肥満など健康のための啓発活動はどうか」、「駅階段アートで健康の啓発はどうか、歩きたくなる工夫が必要ではないか」などとの意見が出ました。</p> <p>次に、子どもの健康づくり推進部会の結果です。感想として、「肥満が増加していることにとってもショックを受けた。コロナによる活動量の減少だと思う。」「朝食を欠食する、主食・主菜・副菜を取り揃えていない成人女性の増加が気になった。子ども達の母親世代だが、両親にその生活習慣がないと、子どもも同じような生活になってしまうことが心配である」などの意見がでました。</p> <p>健康課題として、「子ども達だけに伝えるのではなく、保護者にアプローチしていくことが重要ではないか」、「一人一人に届くよう周知していくことが必要である」、「共食が大切である。小学生でも、1人で夕食を外食する子もいる現状だ。たとえ、お惣菜を購入したものであっても、</p>
---------------------	--

<p>事務局 (子安)</p>	<p>一緒に食べることが大事ではないか。」など、共食に関する意見が出ました。</p> <p>今後、取り組みそうなこととしては、「野菜不足、昼だけでなく朝・夕にも食べるよう心がけたい。」、「スーパーカスミと連携し、今の旬のものをポップ等でアピールすることで、購入意欲に繋げたい。」、「子どもは舌の味蕾が発達段階にある、子どもの頃から素材の味に慣れることが重要。子ども達にわかる表現で伝えることが必要である。」、教育委員会からは、「小中学校、全校で1時間、食育の授業を行うという目標がある。健康や栄養をテーマにした授業を行っていきたい。」等、子ども達への知識普及についての意見がでました。このように、第1回の部会では、今年度の取組について意見交換を行いました。</p> <p>今年度の部会活動についてです。第2回は9月、3回目は2月を予定しております。第2回目の部会では、具体的な活動に向け検討し、第3回の部会では、取組み状況の報告と令和4年度の活動状況を評価し、令和5年度の活動計画を検討する予定です。ここまでの内容が、第1回部会活動の報告と今年度の部活動の予定になります。なお、この活動結果につきましては、過日開催しました、健康きさらづ21推進委員会にて報告し、全て承認が得られたことをこの場でご報告いたします。</p> <p>ここからは、第1回の部会活動を受け、各担当課から取組の案が上がってきておりますので、一部をこちらの画面でお伝えします。全体をまとめたものにつきましては、お配りしました資料の5になります。</p> <p>まず、大人の生活習慣改善部会です。健康に関する情報発信としては、市民活動支援課からは、自治会等のコミュニティ組織との関係を生かし、地域の会合等で健康に関する啓発物の配布、回覧版の活用。障がい福祉課からは、スポーツ大会にて、らづFitに関するチラシの配布。生涯学習課からは、PTAや子ども会、青少年相談員などの団体を通じ、健康に関するチラシの配布、などの案が出ております。</p> <p>健康に関する参加型の取り組みとして、スポーツ振興課からは、スポーツイベントにおいて、ベジチェックなどの健康に関する測定。地域政策課からは、通勤手段として、自家用車から公共交通機関利用の促進、JR木更津駅にある階段を自然に上りたくなるようなデザインへ変更するなどの提案がでております。</p> <p>次に、子どもの健康づくり推進部会です。学校給食課からは、出前授業で、望ましい朝食の摂り方や早寝早起き朝ごはんについての普及、学校教育課からは、保健の授業を工夫して食品サンプル等を提示する。公民館からは、公民館だよりを活用し、健康に関する情報を掲載する。子育て支援課からは、児童手当の通知文に健康に関するチラシを同封する。学校給食センターでは、減塩だよりをHPに掲載する。まなび支援センターからは、相談の際は、親子で一緒に食事をとる共食の大切さを伝えていく、などの案がでております。</p> <p>このように、各課が、既存の事業を活用し、健康づくりへの方法を取り入れたり、今回、新たな方法を検討しております。今後、具体的な活動向け、検討し、市民の健康づくりに向け取り組んでまいります。以上で、私からの説明を終了します。次に、健康きさらづ21の取組の一環として、講演会を予定しておりますのでご説明いたします。</p> <p>健康推進課の子安です。新型コロナウイルス感染症がまん延し、日々、感染状況、重症化、死亡等の情報を耳にされてきたと思います。中でも、重症化や死亡するケースの多くは、基礎に肥満のがあった方々です。肥満を予防することの取り組みは、健康づくりに繋がる基本</p>
---------------------	--

的なことです。先程の健康指標の発表からもありましたが、本市は、肥満、メタボが課題です。このような現状をふまえて、市制80周年記念講演として仮テーマで「肥満について」を開催いたします。講師は、琉球大学大学院第二内科の益崎裕章教授です。

益崎教授は、京都大学の医学部を卒業されまして、ハーバード大学に留学し、メタボの研究をされている、肥満のメカニズムについて詳しい方です。

市民の方に、肥満というキーワードによって、健康づくりを考えるきっかけのひとつとしていただけるよう、令和4年11月1日から11月30日の1か月間、市公式プロモチャンネルで動画を公開いたします。

こちらは益崎教授の作成された資料の一部です。「太っているとなぜ痩せられないか」という体の仕組みを表しています。脳にある満腹を感じる満腹中枢は「レプチン」というホルモンの影響を受けています。本来、食事をして血糖値が上昇すると、その刺激を受けて脂肪細胞からレプチンが分泌され、脳に作用し満腹を感じます。しかし、この図にあるように、肥満の状態では脳が炎症を起こしており、レプチンがあまり効かなくなってしまうそうです。満腹を感じるために、脂肪細胞はもっとたくさんのレプチンを出しますが、たくさんレプチンが出てくると、満腹中枢ではなく脳の別のところに作用して、運動する気を削いでしまうそうです。お正月とか、ちょっとご馳走が続いて2kg くらい体重が増えると、動きたくなくなる経験、皆さんもありませんでしょうか？ 太り始めると、さらに運動する気がなくなるので、ますます太るという悪循環となります。しかも太ると、脳の炎症や、遺伝子の働き方を変化させてしまうので、言うことを聞かない、正常な働きをしない脳になってしまいます。そして、食事・食欲の制御ができない、高カロリーなものに走ってしまいます。特に、肉の脂に多く含まれる動物性脂肪などにやみつきになってしまうそうです。「わかっちゃいるけど、やめられない…」肥満の方が上手くやせられない原因として、「意志が弱いから食べて太ってしまう」とか、「意志が弱いから減量できない」のではなく、こういう仕組みで動いていることが原因となっています。

このスライドは、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満について書かれています。左側にありますのは、スポーツをするなど体を動かしている、健康的な肥満、いわゆる皮下脂肪型の肥満の方で、そういう方はあまり健康障害はありません。しかし、右側の図の運動習慣のない方、夜更かしや夜食習慣の方、ピザやハンバーガーのようなファーストフードをよく食べる方、ストレスが多い方などは、内臓に脂肪が貯まり、内臓脂肪型肥満となります。糖尿病、脂質異常症、高血圧、がんをはじめとした生活習慣病や、治りにくいアレルギー、認知症といった、いろんな病気を合併してきます。特に、20代、30代といった若い世代からの肥満は、後の認知症リスクが急増すると言われていています。

肥満であるとなぜいけないのか。また、病気の原因に、生活リズム、食習慣、運動習慣が大きく関わっていることがお分かりいただけるのではないかと思います。多くの方に講演をご視聴いただけるよう、市HPなどSNSの活用や、チラシやポスターを作成しまして、関係各課と周知していきますので、委員の皆様のご協力をお願いできればと思います。また、その他、ご周知いただける方法がありましたら、健康推進課までご連絡いただければと思います。私からのご案内は以上となります。ありがとうございました。

天野会長

ただ今の説明にご質問、ご意見をお願いいたします。

金網委員	最後から2番目のスライドの「健康的な肥満」ってあったけども、女の人とラグーマン、相撲取りの絵があるんですが、右の2人は身体を使っている皮下脂肪で筋肉付きでなんとなくわかるんだけど、左の女の方はなぜ健康的な肥満なんですか？
事務局 (子安)	あの絵はルノワールの絵なんですけれど、先生のご講演の中では、妊婦さん、産婦さんのような内臓脂肪ではなく、皮下脂肪がたまっている方ということで説明がありました。
金網委員	ふくよかな女性は健康的ということ？
事務局 (子安)	妊娠されてたりという方は女性ホルモンの影響で内臓脂肪より皮下脂肪がたまるという先生のお話がありました。これは先生のスライドをそのまま拝借しております。
金網委員	あれが健康的なんですね。わかりました。勉強になりました。
天野会長	他にないでしょうか。 — 質問等なし —
天野会長	よろしいでしょうか。それでは、最後に議題(5)「意見交換」に移ります。これまでの説明を踏まえての感想ですとか、コロナ禍で感じている健康の問題など、ご意見の方をお願いします。
北村副会長	《議題5 意見交換》 ただいまの説明を聞きまして、コロナの前は、私はダンスを週に3日くらいやっていたんですけど、ここに来てコロナの感染が増えていることで、やっとかきっと週に1回、時間的に1時間やるのが精いっぱいなところなんです。このような状況です。コロナ禍でもって、運動しなければいけないというのは十分わかっているんですが、今の時期、以前と違って温度が35度近くもあって、なかなか室内で運動するのも暑い状況です。ですのでクーラーがないといけません、運動する場というのが難しいと思っています。 あと、私を感じるのに、肥満の問題というのは遺伝というのもあるんじゃないか。結構、子ども達を見てもらうとわかると思うんですけど、親も太っているんですよ。そういう人が多いんで、肥満に関しては遺伝の問題も本来あるのではないかと思います。以上でございます。
天野会長	ありがとうございます。他にこの件についてなにかありますか。 意見にありましたが、子供の肥満というのは確かに遺伝と言いますか、その方の生活習慣、先程のスライドにもありましたが、小学校とかに行くと肥満の子の栄養過多は大抵その親御さんも肥満傾向にあるということですね。家庭の生活習慣だということで先程話がありましたけど、その親御さんの生活習慣を作っていくのもまたその親御さんですから、それを変えさせるのはなかなか難しい問題じゃないかと思います。 どうですか。他にご意見ありますか。
椎津委員	私は、去年の人間ドックで肥満の部類に入ると言われて、今年の7月に人間ドックに行って、

	<p>なんとか体重を減らして肥満から脱することができましたけれども、体重差でいえば2kg位減りました。私のやっている方法は、毎日朝と晩に体重計に乗って、それから、スポーツは時々するんですけど、食べる量を減らして、酒の方は月2、3回程度で、あまり大喰らいはしないでゆっくり食べる、そんな程度でしたけど、やりました。</p>
<p>天野会長</p>	<p>はい、ありがとうございます。この時期人間ドックとか特定健診とか行政のは必ず肥満の項目があって、ウエストを測られたり、あと身長体重から BMI というのを計算されて25を超えてくるとあなたは肥満ですということで、私のところでも特定健診とかやってるんですけど、その結果でやっぱり25を超えてくると生活習慣病を発症してます。運動しましょうとか言っても、なかなか難しく。先程もおっしゃってましたが、この暑さですから、「この暑さじゃあ」なんて言っている人もいます。ただ、1日2回体重計に乗るのはとても優秀で、そういった方は成人病にならないんじゃないかと思います。素晴らしいと思います。</p> <p>他にいかがでしょうか。</p>
<p>北村副会長</p>	<p>私を感じるのに、運動する場所っていうのは、若い人から高齢者まで、公民館が今意外と皆さん利用されるんですよね。公民館で色んなスポーツ、色んなサークルがあるんですけど、中には、公民館で場所を借りたくてもサークル同士で取り合いというか、中々借りられなくてという公民館があります。また、公民館によっては、空いてて全く利用されていない公民館もあると聞いてます。桜井公民館とか綺麗ですし、広い部屋もあるんで、使い勝手がいいのでいつも混みあっていると聞いているんですけど。木更津市でもって、市民体育館とかございますが、もう少し運動する場所を提供する、場所が増えてくれればいいと思うんですが、そういうのを提案というか…今後吾妻公園で多目的ホールとか色々な計画があるようですけど、完成が令和10年とかそういう話なんで、皆さんの近い所でそういう運動できる公共施設とかそういう場所を提供していただけるといいと思うんですが。そうすれば運動する機会も増えるんじゃないかと思います。これは私個人の意見でございます。</p>
<p>橋詰委員</p>	<p>今、北村さんが運動する場所って言ったんですけど、例えば桜井運動場、あるいはオーエンスの運動場、色んな所があるんだけど、悲しいかな桜井の運動場の場合、木更津でスポーツ課がグラウンドゴルフをやる場合、あそこは草だらけなんですよ。草だらけのところではグラウンドゴルフをやる。あるいはオーエンスの運動場はすごく高いんですよ。だとすると、オーエンス、江川の運動場をもっともっと安くする。あるいはまた、江川の運動場で利用する場合はもっともっとスポーツ課があそこの公園や運動場を綺麗にする。あそこはサッカー場で作ったんですけど、サッカーの人達が後の始末をしていないと。ですから、あそこでグラウンドゴルフをやってもぐちゃぐちゃと。</p> <p>あと、スポーツ課が5月ですか？市民グラウンドゴルフ大会がある時に、あその場所が草だらけで球が飛んでいかないと、非常に苦情が私の方のシニアクラブに来てる訳なんです。ですから、そういうものを木更津市はもっともっと真剣にね、運動する場所を考えてやらないと、僕は良くないよと思います。木更津は運動するところはいくらでもあると思うんですよ。ただ、悲しいかな整備が行き届いていないと僕は思います。はい。</p>

天野会長	いかがでしょうか。行政の方から何かしらご意見ありますか。
事務局 (時田)	貴重なご意見ありがとうございます。今の運動場整備とか草刈りの問題ですが、気持ちよくお使い頂けるようなことがやはり大事かなと思いますので、担当課の方に今のご意見をお伝えさせて頂きたいと思いましたが、よろしく願いいたします。
橋詰委員	日本全国色んな所で「駅からハイキング」っていうのがあるんですよね。この辺だと、金谷、竹岡から1回参加したことがあるんですけど、成田でやったり竹岡でやったり色んな所があるんです。木更津の場合も木更津駅から太田山までの駅からハイキングを計画したらどうですか。と、思いますけどね。やっぱりやろうと思えば計画は色んなことができると思うんですよね。はい。
天野会長	よろしいでしょうか。健康増進に関係することならどんな話をしてもいいよという会議ですので、何か健康増進ウォークのことも、何か新たなアイデアがあったらこの場で発言をして頂きたいと思いますがいかがでしょうか。 木更津市は海があって山があって、鎌足や伊豆島の方も綺麗ですから、そのあたりをずっとウォーキングする企画なんか考えて頂けたらなと思いますけど。 どうでしょう皆さんいかがでしょうか。大丈夫ですか。 — 意見等なし —
天野会長	それでは、皆様、貴重なご意見ありがとうございました。その他に事務局何かありますでしょうか。
事務局 (時田)	先程ご説明いたしました、市制80周年記念講演会の周知のご協力をぜひお願いしたいと思います。帰り際に、先程のスライドの印刷をしましたので、お配りいたします。一部ずつお持ち頂ければと思います。 また、本会議につきまして、新千葉新聞に記事を掲載しようと考えております。写真を何枚か撮らせて頂いたのですが、そちらが掲載されると不都合のある方は、最後帰る際に私の方にお申し出頂ければと思いますのでよろしく願いいたします。以上でございます。
天野会長	はい、それでは何も無いようであれば本日の議事を終了させて頂きます。本日は皆さんご協力ありがとうございました。それでは議長の任を解かせて頂き、事務局にお返しいたします。
事務局 (北村)	ありがとうございました。以上をもちまして、「令和4年度木更津市健康づくり推進協議会」を閉会させていただきます。長時間にわたるご審議、ありがとうございました。 《 閉 会 》