

会 議 録

会 議 名	令和5年度第1回東松山市市民健康づくり推進協議会					
開 催 日 時	令和5年7月31日（月）			開 会	15時00分	
				閉 会	16時30分	
開 催 場 所	保健センター2階健康指導室					
会 議 次 第	1 開会 2 あいさつ 3 議事 （1）令和4年度保健事業について （2）「第3次ひがしまつやま健康プラン21」素案（第1章～第4章）について （3）その他 4 閉会					
公開・非公開の別	公開	傍 聴 者 数		1人		
非公開の理由 （非公開の場合）						
委員出欠状況	会 長	上野 直之	出席	委 員	工藤 保子	出席
	職務代理	池田 凡美	出席	委 員	松本 直美	欠席
	委 員	盛島 美智子	出席	委 員	佐々木 征子	出席
	委 員	田嶋 直美	欠席	委 員	中村 幸一	欠席
	委 員	長澤 誠	欠席	委 員	川田 暁子	出席
事 務 局	健康福祉部長 田嶋 靖洋			健康推進課主査 高屋 久美子		
	健康福祉部次長 高荷 和良			健康推進課主任 山崎 みどり		
	健康推進課長 落合 要之			健康推進課主任 船橋 浩美		
	健康推進課副課長 荒井 正英			歯科衛生士 加藤 美春		
	健康推進課主査 小嶋 京子			株式会社 まち研 本間 洋美		
	健康推進課主査 大石 元子			株式会社 まち研 浜田 守		
	健康推進課主査 宮田 洋子					

次 第	顛 末
1 開 会	事務局：落合課長
2 あいさつ	上野会長
3 議 事	<p>○上野会長</p> <p>議事に入る前に、事務局にお尋ねします。</p> <p>東松山市審議会等の会議の公開に関する要綱では、公開・非公開の決定を会議に諮って決めることとなっています。</p> <p>公開の場合、傍聴希望者がいらっしゃれば傍聴いただくことになります。本日、傍聴の申込みはありますか。</p> <p>○事務局</p> <p>本日、1名傍聴の申込みがございます。</p> <p>○上野会長</p> <p>それでは傍聴人の入室を許可します。</p> <p>(傍聴人 入室)</p> <p>傍聴人は、傍聴要領に従って傍聴されるようお願いいたします。</p> <p>(傍聴人 了承)</p> <p>○上野会長</p> <p>それでは、これより議事に入ります。議事(1)令和4年度保健事業について、事務局より説明をお願いします。</p> <p>○事務局：大石主査、船橋主任</p> <p>－資料1に基づき、令和4年度保健事業について説明－</p> <p>○上野会長</p> <p>説明が終わりました。ただいまの説明について、ご意見、ご質問等がありましたらお願いします。</p>

○上野会長

子宮頸癌ワクチンなのですが、10歳～14歳の比較的若年で接種をすると2回の接種で済むと言われていています。その方が、費用が安く済むこともあり、いいのではないかと思うのですが、早めに行くことを勧める等ありますか。

○事務局：船橋主任

おっしゃるとおり子宮頸癌ワクチンは、若年で早めに接種をする方が、免疫がつきやすいこととなっております。15歳未満で2回接種、15歳以上で3回接種となります。2回接種の場合、少ない接種回数になりますが、3回接種と同じような効果が期待されるということです。

接種回数が減る分、接種の負担が減らせる、副反応の機会が減らせる、ということでメリットがあるかと思いますが、接種回数が1回減ることで、免疫のつき方が悪いのではないか、といった問い合わせもあります。

○上野会長

2回接種でも3回接種と効果は変わらない、ということをおっしゃっていますので、できれば早めに接種をした方が費用の負担も減るので、良いかなと思います。

○事務局：船橋主任

いただいたご意見をもとに、接種対象者へ案内させていただきます。

○上野会長

がん検診なのですが、コロナも落ち着いて受診率も増えてきているようですが、肺がん検診でのレントゲン撮影のメリットがあるかなど、見直す機会があつたりしますので、できるだけ国や県の状況などをみながら、適切に対応していただきますようお願いいたします。

○上野会長

ほかにご覧いませんか。特にならなければ、本議案につきましては、報告のとおりとさせていただきます。

(一同了承)

次に、議事(2)「第3次ひがしまつやま健康プラン21」素案(第1章～第4章)について、事務局より説明をお願いします。

○事務局：加藤歯科衛生士

—資料2に基づき、「第3次ひがしまつやま健康プラン21」素案(第1章～第3章)について説明—

○上野会長

素案第1章～第3章の説明が終わりました。ただいまの説明について、ご意見、ご質問等がありましたらお願いします。何かございませんでしょうか。

○池田委員

6ページに人口と世帯数の記載がありますが、埼玉県は38人～39人に一人の割合で外国人がいるようですが、東松山市の割合は、いかがですか。

○事務局：落合課長

手元に資料がないため、具体的な割合をお示しできませんが、6ページに記載のグラフの中にはベトナム国籍の方やブラジル国籍の方を中心に、外国籍の方も含まれております。

○池田委員

感染症に関する業務を行っておりますと、外国籍の方もおり、必ずしも調査の対象となる方が日本国籍の方ばかりとは限りません。この計画では、外国籍の方で日本に滞在している方も対象になりますか。

○事務局：落合課長

基本的には、外国人を含め、東松山市に住民登録をされている全ての方をこの計画の対象としております。

○上野会長

ほかにございませんか。

では、本日ご欠席の中村委員からご意見をいただいているようですので、事務局よりお願いします。

○事務局：加藤歯科衛生士

本日ご欠席の中村委員からご意見を頂戴しておりますので、事務局から報告させていただきます。

まず 28 ページの 1 基本理念の 2 行目になります。健康感の「感」という文字ですが、健康についての見方、考え方の意味であれば、観察の「観」の文字の方が良いのではないかと、というご意見をいただいております。

次に、31 ページの (4) 壮年期・中年期〔30～64 歳〕の 5 行目です。「ウォーキング等手軽にできる運動」という記載がありますが、市の最上位計画である第五次東松山市総合計画の生涯学習の推進に記載の文言に合わせ、「身近で」を挿入し、「ウォーキング等身近で手軽にできる運動」としてはどうか、というご意見です。

最後に、32 ページ(2)身体活動・運動の 4 行目です。こちらも第五次東松山市総合計画の文言に合わせ、「歩けのまち」を「ウォーキングのまち東松山」、「身近で」を挿入し、「身近で手軽に運動できるウォーキング」としてはいかがかとのご意見をいただいております。

○上野会長

中村委員からご意見をいただきました。事務局での検討をお願いします。

ほかにございませんか。

○工藤委員

30 ページに出てきた「ライフコースアプローチ」という文言なのですが、新しい言葉なので、注釈があると良いかと思います。

○上野会長

ほかにございませんか。

特になければ、次に移ります。素案第4章について事務局より説明をお願いします。なお、ここからは、取組の分野ごとに説明と質疑を行う形で進めていきたいと思います。

○事務局：小嶋主査

—資料3に基づき、「栄養・食生活（食育推進計画）」について説明—

○上野会長

素案の「栄養・食生活（食育推進計画）」についての説明が終わりました。ただいまの説明について、ご意見、ご質問等がありましたらお願いします。

川田委員、いかがでしょうか。

○川田委員

食事のバランスが取れていてもエネルギー量が足りていないことがあるとの説明がありましたが、私も日頃食事の支度をしている中で、エネルギー量まで考えたことがなかったので、難しいなと思いました。

特に高齢の方になると難しいのではないかと思います。具体的にどのように提案されるのでしょうか。

○事務局：小嶋主査

高齢の方に関しては、食事に関する意識が高く、食事のバランスに気を使っている方の割合が多いです。エネルギー量については、体重を目安にして、体重が増えすぎない又は減りすぎない食事量を保つよう提案していけたらと思います。

○上野会長

ほかにございませんか。

○工藤委員

低エネルギーに関してなのですが、大学の女子運動部の学生もやはり動いた分に対するエネルギー量を摂取していないことがあります。低エネルギーによって女性の三徴じゃないですけど、月経が来ないですとか、疲労骨折などありますが、エネルギー量を意識させることが意外と難しいと感じています。どれだけたんぱく質を食べるよう指導しても食べることによって太ってしまうという危機感があるようです。

これからも意識づけは進めますけれども、このような計画の中でも良い見せ方、大学生にも示せるようなものがあれば、使わせていただきたいと思ひますし、学生にも必要だと思ひます。

早寝早起き朝ごはんに関してですが、最近、朝ごはんを食べない学生もおりますので、大学生協で「朝ごはんプロジェクト」というものをやっています。計画書の中にも「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上」との記載がありますが、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、職員は300円、学生は200円で食べられるもので、少しでも意識づけができればと思ひています。早寝早起き朝ごはんは、当たり前のようにですが、どの年代にも刺さる言葉だな、と思ひています。

○上野委員

ありがとうございます。ほかに、ご意見等はございませんか。

○上野会長

10年くらい前の話になりますが、食塩の摂取量が1日11グラム近くあったように思ひます。工藤委員からのご意見にもありましたが、数値目標だけでなく、具体的にどういふものをどのくらい摂取したらよいか、ということをもっとよく理解してもらうことが必要だと思ひます。この食べ物には、どのくらいの量のたんぱく質が含まれているのか、これを食べるとどのくらいのエネルギー量になるのかなど、具体例を入れ、分かりやすく示していただくといふの

かなと思います。

○上野会長

ほかに、ご意見等はございませんか。

ないようですので、次の説明をお願いします。

○事務局：山崎主任

－資料 3 に基づき、「身体活動・運動」について説明－

○上野会長

素案の「身体活動・運動」について、説明が終わりました。ただいまの説明について、ご質問、ご意見等がありましたらお願いします。

○佐々木委員

ハッピー体操の促進との説明がありましたが、ハッピー体操を実施している会場で冷暖房設備がないところもあり、設備の充実を検討していただきたいと思います。

○上野会長

ありがとうございました。ほかに、ご意見等はございませんか。

○池田委員

ウォーキングのことですが、以前は 10,000 歩を歩くように言われていましたが、今は 6,000～7,000 歩程度でも良いと言われていきます。高齢になりますと、膝や腰、腕が痛い方もおりますので、少し早歩きをする、歩く前に十分なストレッチをする、等といった事項や熱中症に関する注意事項も少し加えていただければと思います。

○上野会長

ありがとうございました。

東松山市では、運動する人の中でも歩く人がとても多いようですが、ストレッチをしている人は少ない可能性もあります。腰痛や膝

の痛みの予防という点では、ストレッチの方が、効果があることもありますので、そのあたりの大切さも伝えていただけたらと思います。

ほかに、ご意見等はございませんか。

○工藤委員

「歩く」ということをメッセージとして発信していることが、東松山市らしさだと思いますが、いろいろなスポーツの愛好者もいると思いますので、そういった方への配慮も入れていただくと良いかと思います。

○上野会長

ありがとうございました。ほかに、ございますか。
ないようですので、次の説明をお願いします。

○事務局：加藤歯科衛生士

－資料 3 に基づき、「歯・口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）」について説明－

○上野会長

素案の「歯・口腔の健康（歯科口腔保健推進計画）」について、説明が終わりました。ただいまの説明についてご質問、ご意見等がありましたらお願いします。

○池田委員

資料 3 の 12 ページの現状と課題の中で、「近年の課題として、物を噛む、しゃべるなどの口腔の機能に問題を抱える子どもが増えていくことが懸念されています。」との記載がありますが、その要因が分かれば教えてください。

○盛島委員

「物を噛む機能が衰えている」というのは、例えば水を飲む、物を飲み込む等の普通にできて当たり前なのがスムーズにできて

いない状態のことを言い、そういう子どもが結構多くいます。摂食嚥下訓練とまではいきませんが、低年齢からそのあたりの指導・支援が必要なお子さんが増えています。高齢者は逆に、機能の衰えによってぶくぶくうがい、がらがらうがいができない、嚥下ができないという方たちは、病気を持っている方とは別に、身体の機能の低下によって増えているというのが現状です。

取組のところでは、3歳児のう蝕罹患率は低下し、フッ化物塗布の機会は結構あるが、高齢者で60～70歳くらいまでは、口の中をきれいに保っていた方が、半年～1年後に来院すると、歯の根元のう蝕が増えてしまっていることがあります。その原因を聞いてみると、就寝時にのどが渇くため、のど飴をなめながら寝ているということがありました。甘いものを口に入れながら寝ることが不思議でした。70歳頃まで、口の中をきれいに保っていた方が、コロナで来院期間が空き、久しぶりに来院された時に、口の中の健康状態がずいぶんと変わってしまっていて愕然としたことがありました。

高齢の方に定期的に歯科受診ができる機会をもっとアピールしていただきたいと思います。ファミリー歯科健診を毎月行っていますが、受診される方は口の中の状態をきれいに保っている方で、自分の管理方法が良いかどうかを確認したい方が多いように感じています。ハッピー体操やきらめきサロン等で、歯科医師会の地域保健部として歯科健診をしていましたが、高齢の方にそういった機会を増やして、かかりつけの歯科医院に行くことを意識してもらえるような機会を増やしていただけたらと思います。

子どもたちに関しては、学校の歯科健診でも虫歯のない子の割合がどんどん増えており、良いと思います。中・高年に関しては、これからどんどん会社の健診に歯科健診も加わるなど、受診の機会が増えていくと思います。高齢者は、勧告される場所がなく受診の機会を逃してしまっている方が多くいると思います。今回の計画には、是非、高齢者に関しても手厚く反映していただけたらと思います。

○上野会長

ありがとうございました。ほかにございますか。

フッ化物の塗布や歯磨き等、口腔の健康を保つのに良いと思いますが、キシリトールも効果があると思うので、広報をしていただけたらと思います。

○上野会長

ほかにございますか。

ないようですので、次の説明をお願いします。

○事務局：大石主査

－資料3に基づき、「飲酒・喫煙」について説明－

○上野会長

素案の「飲酒・喫煙」について説明が終わりました。ただいまの説明について、ご意見、ご質問等がありましたらお願いします。

川田委員、いかがでしょうか。

○川田委員

私の身の周りで喫煙している方が少なく、結果としても喫煙の割合が少ないので、計画がうまく進んでいるのではないかと思います。

○上野会長

ありがとうございました。ほかにございますか。

○工藤委員

喫煙のところなのですが、双子の方で喫煙をして年を重ねた方と喫煙せず年を重ねた方の写真が比べられるものを見たことがあるのですが、肌の様子が全く異なりました。ビジュアルで肌の様子を見せるという方法はインパクトがあり、女性の喫煙の抑制につながるのではないかと思います。

○上野会長

ありがとうございました。ほかにございますか。

ないようですので、次の説明をお願いします。

○事務局：大石主査

－資料 3 に基づき、「健康管理と環境づくり」について説明－

○上野会長

素案の「健康管理と環境づくり」について説明が終わりました。ただいまの説明について、ご意見、ご質問等がありましたらお願いします。

○池田委員

この調査の回答率や調査方法等について教えてください。

健康診査を受けていない市民の割合は、他市と比べると高いのか低いのか教えてください。

○盛島委員

資料 3 の 16 ページの行動目標の所に「高齢期（65 歳以上）」とありますが、高齢期でも 65 歳～74 歳の前期高齢者と 75 歳以上の後期高齢者では、異なるように思います。前期高齢者と後期高齢者を分けて、色々な取組を考えていただけたらと思います。

歯科に関しては、健康長寿歯科健診とって後期高齢者には、歯科健診を受けられるよう個別通知を発送しており、受診する方がかなり増えています。前期高齢者は、会社勤めも終わり会社健診の対象外となってしまっている方も多く、受診の機会を逃してしまっている方が多いのではないかと思います。きらめきサロン等での周知のほかに、例えば制度的に 65 歳歯科健診、70 歳歯科健診のような健診を設けていただくと、前期高齢者で歯科健診未受診者の受診につながり、受診をきっかけにお口の健康に気をつけながら過ごしていただくことで、後期高齢者になった時のお口の健康状態が変わるのではないかと思います。

○上野会長

ありがとうございました。ほかにございますか。

○事務局：大石主査

池田委員からご質問をいただいた調査結果についてですが、20歳以上の調査については、1,620人の市民の方に郵送をし、726票の回収数でした。

○上野会長

ありがとうございました。それでは、次の説明をお願いします。

○事務局：宮田主査

－資料3に基づき、「休養・睡眠」について説明－

○上野会長

素案の「休養・睡眠」について説明が終わりました。ただいまの説明について、ご意見、ご質問等がありましたらお願いします。

○佐々木委員

睡眠時間なのですが、個人差が大きいように思います。規則正しい生活を送ることによって、食事の時間や生活のリズムが整うので、親が規則正しい生活を送ることで、子どもにも規則正しい生活が身につくと思いますので、各家庭で十分に考える必要があるかと思えます。

○上野会長

睡眠時間に関しては、個人差によるものが大きいと思います。産業医会では、普通の労働者に関しては、可能な限り7時間程度の睡眠を目指すよう追記しています。日中眠気の出る方などもアンケートの項目に入れても良いのかもしれませんが。

○上野会長

ほかにございますか。

ないようですので、次の説明をお願いします。

○事務局：宮田主査

－資料3に基づき、「地域とのつながりところの健康（自殺対策計画）」について説明－

○上野会長

素案の「地域とのつながりところの健康（自殺対策計画）」について説明が終わりました。ただいまの説明について、ご意見、ご質問等がありましたらお願いします。

○工藤委員

資料 3 の 19 ページの「学校を楽しく感じること」の小学 5 年生の調査結果では、10.6%が「あまり楽しくない又は楽しくない」と感じているようですが、何かケアをしてあげる必要があるのではないかと思います。子どもが困った時に相談する窓口や周知について教えてください。

○事務局：落合課長

小・中学生の相談窓口としては、各学校にスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、学校相談員を派遣又は配置し、相談に応じています。

主な相談者は保護者となりますが、子育て支援課には家庭児童相談員が配置され、子どもからの相談にも対応するほか、専門の相談窓口を案内しています。

○上野会長

子どもが相談できる窓口というのは、なかなか難しそうですね。

ほかにございますか。

○池田委員

資料 3 の 20 ページに 2017 年から 2021 年までのデータがありますが、最近はいかがでしょう。コロナ前と後ではいかがでしょうか。

○事務局：宮田主査

直近のデータが手元にありませんので、後日回答させていただきます。

	<p>○上野会長</p> <p>ほかに、ございますか。</p> <p>特にないようでしたら、議事(2)「第3次ひがしまつやま健康プラン21」素案については、ただいま委員の皆様からいただいたご意見等を踏まえ、事務局にて検討ならびに修正を行い、次回の会議にお示しいただくということよろしいでしょうか。</p> <p>(委員一同 承認)</p> <p>○上野会長</p> <p>次に、議事(3)その他について、委員の皆様から何かございますか。</p> <p>(委員より「なし」の声)</p> <p>特になければこれもちまして、本日の議事を全て終了し、ここで議長の職を解かせていただきます。</p> <p>皆様、ご協力ありがとうございました。</p>
4 閉 会	落合課長
上記会議の顛末を記載した内容について、相違ないことを証します。	
令和5年8月30日	
署名委員 <u>川田 暁子</u>	
署名委員 <u>佐々木 征子</u>	