

会 議 録

会議の名称	令和5年度 第1回 健康ひゅうが21計画（第2次）推進会議			
開催日時	令和5年8月17日（木） 19時00分～20時30分			
開催場所	日向市本庁舎 4階 委員会室			
出席者	健康ひゅうが21計画（第2次）推進員			
	日向保健所 高藤 ユキ	日向市東臼杵郡医師会 稲原 芳生	日向市東臼杵郡歯科医師会 鮫島 晶	日向市東臼杵郡薬剤師会 日高 篤子
	日向市区長公民館長連合会 柏田 正博	日向市食生活改善推進協 増本 稲子	日向市社会福祉協議会 大野 靖文	日向商工会議所 黒木 和憲
	日向市養護教諭部会 黒木 理奈	日向市保育協議会 藤井 さとみ	栄養士会日向支部 （代理）新名巳枝	日向市高齢者クラブ連合会 黒木 覺市
	日向市スポーツ推進員協議会 那須 富栄	九州保健福祉大学 松田 智香子		
	健康ひゅうが21計画（第2次）推進会議 事務局			
	健康増進課 歌津 京子 黒木 照代 黒木 晶子 三原 真琴			
議 題	<p>(1) 健康ひゅうが21計画（第2次）について</p> <p>(2) 目標値に対する日向市の現況、日向市の健康課題について【別紙1・2】</p> <p>(3) 令和4年度の取り組みと今後の課題について【資別紙3-1、3-2】</p> <p>(4) 令和5年度の取組について【別紙3-3】</p> <p>(5) その他</p>			
会議資料の 名称及び内容	<ul style="list-style-type: none"> ・会次第 ・別紙1 目標値に対する日向市の現況 ・別紙2 日向市の健康課題について ・別紙3 令和4年度「健康ひゅうが21計画（第2次）」の進捗状況及び課題等について 			

記録方法	<input type="checkbox"/> 全文記録 <input checked="" type="checkbox"/> 発言者の発言内容ごとの要点記録 <input type="checkbox"/> 会議内容の要点記録
会 議 内 容	
<p> 1 開 会 2 委嘱状交付 3 委員紹介 4 健康長寿部長あいさつ 5 会長・副会長選任 6 議事 </p> <p> (1) 健康ひゅうが 21 計画（第 2 次）について </p> <p> 壮年期死亡の減少、健康長寿延伸、生活の質の向上を目的として平成 12 年度から健康増進および一次予防を重視した国民健康づくり運動健康日本 21 を推進している。 </p> <p> 国、県の健康増進計画の健康日本 21 計画、健康みやざき行動計画 21 の趣旨を踏まえながら、本市の特徴や健康課題を明らかにした上で、生活習慣の予防に視点を置き、平成 16 年 3 月に健康増進計画健康ひゅうが 21 計画を策定。その後、平成 25 年に平成 26 年度から平成 35 年度（令和 5 年度）の健康ひゅうが 21 計画（第 2 次）を策定し、平成 30 年度には、それまでの取り組みを指標、目標値等の進捗状況を把握し、取り組みに反映させるため、中間評価見直しを行った。 </p> <p> 本計画は、「健康は笑顔で楽しく元気よく」を基本理念としており、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底など五つの基本方針を掲げている。計画の構成として食事、栄養と体重、運動、飲酒、喫煙、休養・心の健康、歯・口腔の健康の七つの分野ごとにそれぞれの目標値を定めており、乳幼児期から更年期までライフステージに応じた健康増進の取り組みを推進している。 </p> <p> 推進体制として、個人の健康づくりを支えるために、市民自らが健康づくりの輪を広げていくことが重要であることから、各団体の代表の皆様で構成されている。 </p> <p> 健康ひゅうが 21 計画（第 2 次）は、国の健康日本 21 計画（第 2 次）の計画期間が 1 年延長したことで、計画期間を 1 年延長し、令和 6 年度に最終評価と次期計画策定を予定している。 </p> <p> (2) 目標に対する日向市の現況、日向市の健康課題について【資料 1・2】 </p> <p> <がんについて> </p> <p> 令和 4 年度の胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診は、令和 5 年目標値は達成できていない状況。 </p> <p> <循環器疾患について> </p> <p> 特定健診率・特定保健指導実施率は 7 月時点の数値である。特定健診受診率は、増加傾向にあるが、目標値は達成できていない。 </p> <p> <こころの健康について> </p> <p> 令和 2 年度までのデータで、前年と同等の 10 人。目標は達成できてない。 </p>	

<日向市の健康課題について>

【日向市の死亡率】1位 がん、2位 心疾患、3位 老衰、4位 脳血管疾患。
上位はがんと心疾患、脳血管疾患の生活習慣病が占めている。

【がん】令和2年度死亡の部位別では男女ともに最も多いのは肺がん、次いで大腸がん。全ての検診においてがんが発見されており、肺がん、大腸がん、乳がん検診においては全てが早期がんでの発見だった。健康増進課では、がん検診の要精密と判定された人が確実に医療機関へ繋がるよう、地区担当職員が訪問し結果説明と受診勧奨を行っている。まずは検診を受診していただき、早期発見、早期治療に繋げることが大切と考えている。

【循環器疾患】日向市死因の第2位は心疾患、第4位は脳血管疾患。心疾患・脳血管疾患の原因となる脂質異常症と高血圧、糖尿病の予防のために、生活習慣振り返り、減塩、野菜の摂取、歩数の増加などの生活習慣を改善することが有効である。

(虚血性心疾患について) 虚血性心疾患とは、血管が硬くなるまたは狭くなり血液がうまく流れなくなることで起こり、狭心症、心筋梗塞などが挙げられる。男性では約60%、女性では40%の方が虚血性心疾患で亡くなっている。男性は県に比べて高めの位置で上下しており、女性については平成29年度以降県より高くなっている。

(脳血管疾患について) 脳血管疾患は脳の血管が詰まったり破れたりしたりすることで起こり、脳梗塞、脳出血などが挙げられる。男女ともに約30%の方が脳血管疾患で亡くなっている。男性では減少しているが、女性は増加傾向にあり令和2年度は県よりも高い数値となっている。

(脂質異常症) 令和2年度から減少傾向にあるが、5年間で比較すると横ばい。

(糖尿病) 5年間でみるとほぼ横ばい。

(高血圧) 平成30年度までは減少傾向にあったが男性では令和元年度、女性は令和2年度に増加。高値高血圧の人の割合が脂質上昇と糖尿病に比べて高い状況。

(塩分摂取量) 平成28年度、県民健康・栄養調査によると宮崎県民の食塩摂取量は男女ともに目標値より約2g多く、具体的にいうと梅干し約1個分になる。食生活も大きく変化しているため、子供や若年層の塩分の摂り方と高齢者の塩分の摂り方が異なるのではないと思う。年代に合わせた減塩方法について周知啓発が必要だと考える。

(食事・栄養・体重) 肥満傾向にある子どもの割合は、日向市教育委員会より小児生活習慣予防健診結果のデータになり小学4年生は増加傾向にあり、中学1年生は令和2年～令和3年は減少傾向だったが令和4年度に増加。

40歳から69歳の肥満者の割合は、令和2年度に減少したが、令和3年度から微増。健康ひゅうが21計画の策定を行った28年度の数値と比較すると増加している。

(歯科・口腔) 「乳幼児健診での調査結果3歳児で時間を決めておやつを食べている割合」は減少しており、特定健診調査結果の「なんでもかんで食べることができる人の割合」も令和4年度に減少。

(野菜摂取量) 野菜摂取量は肥満や血圧、脂質異常、糖尿病など全てに関連しているが、平成28年度、県民健康・栄養調査によると、どの年代も目標に達していない。野菜は、食物繊維が多く含まれており、食事の最初に食べることで満足感が得られやすくなり、食べ

過ぎることを抑制できる効果がある。また、血糖値の急な上昇を抑える役割もある。3歳から60歳まで全ての年代で不足していることから、全年齢に共通した課題であり、子供のときから野菜を食べる習慣をつけていくことが必要であると考えます。

（運動）約5割の方が意識して体を動かしている。コロナ禍前の平成30年、31年増加傾向だったが、令和2年から減少傾向。コロナ禍での外出自粛や集団での運動中止等が影響しているのではないかと推測している。平成28年度、県民健康・栄養調査によると習慣歩数の目標は男性9000歩、女性が8500歩となっているが、どの年代も目標に届いていない。

【課題】これらの現状より四つの課題が考えられる。一つ目は、がんによる死亡率が最も高いこと。二つ目は、高値血圧の割合が高いこと。三つ目は、肥満傾向にある子ども、40歳から64歳男性の肥満者の割合が増加していること。四つ目は、運動習慣の割合が減少していること。

【課題解決に向けて今後の取り組みの目標について】市民の皆様にご自身の体を知ってもらうために健診を活用してもらおう。そのために受診率向上に取り組む。がんについては、定期的ながん検診受診により早期発見に努めることで、要精密の結果だった場合には確実に医療機関に受診して、早期治療に繋げることが大事。また、健診結果に応じ、普段の生活の見直しを行い、改善に向け実施することで高血圧、糖尿病などをはじめとした、心疾患、脳血管のリスクも減少させることができるのではないかと考える。これらをうまく運動させていくことが、がん、脳血管疾患、虚血性心疾患などによる死亡率の減少に繋がり、健康ひょうが21の目標とするところにある健康寿命の延伸に繋がると考える。

【健康増進課の取り組みについて】

健康増進課では生活の中でできることを実践してもらうために、『あなたの生活をスモールチェンジ』をキャッチフレーズに、三つの取り組みを進めている。一つ目に「もう一皿野菜を食べよう」、二つ目に「あと10分歩こう」、三つ目に「へらしおを心がけよう」とし、できることから始めてもらえるよう、より具体的な取り組みを提示をしていくために、チラシなどの配布をはじめとした周知啓発を行っている。この取り組みは令和2年からスタートしており、広報ひょうがやチラシを区及び世帯に配布し、FMひょうがなど様々な媒体を用いて周知を行っているが、各年代において効果的な周知のあり方が異なること、コロナ禍で地区でのお話をする機会が減少したこともあり、市民の皆さんに浸透していないのではないかと。今後、委員の皆様にもご協力いただきながら一緒に取り組んでいくことで、市民の健康寿命の延伸という、健康ひょうが21の目標に近づけるのではないかと考えている。

<質問・意見>

(委員)

一番、病気で死亡率が高いのは癌だと言われているが、自分たちの周りで亡くなる人のほとんどは、がんが非常に多い。早期発見、早期治療も大事だががんにならない方法も研究をするべきではないかと思う。へべすには、がんの抑制効果というナツダイダイというフラボノイド

がたくさん入っており、がんの抑制に効果があると言われている。PR ではないが大学や研究者たちと研究してサプリメントを作ろうとしているため皆さんに知らせておきます。

(委員)

別紙 1 のがん検診の受診率の当初の目標値が 50%だが、令和 4 年度を見ると男性と女性の胃がんは、7.2%で目標値をかけ離れ過ぎている。これに対しての何か対策を考えておく必要あるのではないか。来年度までの計画ではあるが、もう一つ工夫をしていくということが必要かと思う。

(事務局)

国の受診率は、日向市の検診対象者で割り出しており会社で受けている人も対象者としている。全人口の対象年齢の人を分母とし受診者を出しており、会社で受けている人は把握できていない。しかし、受診率がかなり低い値で推移しているということは事実である。現在、夜間の電話での受診勧奨や訪問、無料クーポン券の発行、女性については乳がん検診と子宮がん検診が同日に受けられるような受診しやすい環境づくりを行っている。引き続き検診を受けていただけるように勧めていく。また何か良いアイデア等がある際はお知らせいただきたい。

(柏田副委員長) 初めて統計のとり方を知った。がんによる死亡者数を見るとがんにかかった方が少なく感じた。細いところを教えてもらい分かった。

(3) 令和 4 年度 of 取組みと今後の課題について【資料 3-1、3-2】

(事務局)

○令和 2 年度の取組みと課題について 別紙 3-②

【日向保健所】生活習慣や分野に関して、健康増進普及月間におけるチラシ配布等の実施、また食事・栄養・体重分野に関しては市町村と協働したへらしおキャンペーンの実施を行った。

【医師会】生活習慣病分野に関して、生活習慣病有病者への早期受診の勧奨、自己管理の徹底の推進を行った。小学校 4 年生、中学 1 年生を対象とした小児生活習慣病健診を実施した。

【歯科医師会】歯・口腔の健康に関して成人や高齢者に関して、歯周病予防、治療として 30 歳から受診できる歯周病疾患検診の受診率向上のための取り組みを行った。

【薬剤師会】生活習慣病分野で検診のチラシ配布などの啓蒙活動、運動分野ではロコモティブシンドロームの啓蒙を行った。

【区長公民館長連合会】生活習慣病分野で特定健診の受診率向上の取り組みとして特定健診やがん検診案内のチラシの配布、運動分野でグラウンドゴルフ大会の実施などを行った。

【食生活改善推進協議会】食事・栄養・体重分野では、各地区で親子料理教室や高齢者、女性などを対象者とした講習会等を行った。

【社会福祉協議会】食事・栄養・体重分野では、主に高齢者を対象にした配食サービスを実施し、栄養改善に努めた。休養・こころの健康分野では、地域住民や支援者を中心に地域の拠点づくり、居場所づくりの整備などを進めた。

【商工会議所】生活習慣病分野で巡回健康相談の実施等を行った。また、休養・心の健康分野では、有給の取得などの推進などに取り組んだ。

【養護教諭部会】生活習慣病分野では、小児生活習慣病予防健診の実施、歯・口腔の健康に関しては歯科検診の治療推奨、またブラッシング指導等を行った。

【保育協議会】食事・栄養・体重分野では、給食メニュー等を取り入れたレシピ等の発信、喫煙では保護者への受動喫煙の注意喚起等を行った。

【栄養士会】食事・栄養・体重分野では、適正体重の維持に努め、栄養成分表示の活用にてへらしお、減塩の普及をするような取り組みを行った。

【高齢者クラブ連合会】運動分野では、グランドゴルフ大会、ペタンク大会などを開催した。

【スポーツ推進協議会】運動分野では、スポーツ教室の開催として年間 42 回、ひよっこマラソン大会等の各種スポーツイベントの支援などを行った。

○今後の課題について 別紙 3-②

【日向保健所】食事・栄養・体重分野では、ベジ活応援店の登録数の伸び悩みがある。運動分野では、コロナ禍で運動不足者が増えており、運動習慣定着に向けた取り組みが課題。

【医師会】生活習慣病分野としては、特定健診の受診率アップ。食事・栄養・体重分野としては、健康講座の実施にあたり、市民が参加しやすい雰囲気と会場等の検討。

【歯科医師会】歯・口腔の健康分野として、歯周疾患等検診、いきいき歯つらつ検診等の事業の啓発・周知などが課題。

【薬剤師会】生活習慣病分野として、糖尿病手帳・血圧手帳の配布、運動分野と飲酒分野で有効なチラシ配布、薬局内での情報共有、情報提供などが課題。

【区長公民館長連合会】生活習慣病分野としては、特定健診の受診率。運動分野としては各区でのグランドゴルフや 100 歳体操の取組み。

【食生活改善推進協議会】食事・栄養・体重分野としては、地区講習会開催の PR と参加者の増員。

【社会福祉協議会】運動分野として、健康講座の見直し。

【商工会議所】生活習慣病分野として、会員企業の健康診断の受診促進。運動分野としてはデスクワークが多く、運動不足になりやすい。

【養護教諭部会】生活習慣病分野としては要医療の児童生徒が受診しない。歯・口腔の健康分野としては受診が必要な児童生徒が受診しない。

【保育協議会】生活習慣病分野としては、メディアコントロールへの意識や情報提供方法の工夫。

【栄養士会】生活習慣病分野としては、野菜の摂取と生活習慣との関連。

【高齢者クラブ連合会】運動分野として、日向市に90区ある中で高齢者クラブは20クラブしかなく、クラブ数の減少が課題。

【スポーツ推進協議会】運動分野として、より多くの運動不足の人やスポーツに興味のある方への周知方法などの工夫が課題。

(委員)

高齢者クラブは、90区にクラブがあったが現在は20区。区長会と高齢者クラブで増やして行く必要があるため、ぜひご協力をお願いしたい。

(4) 令和5年度 of 取組みについて【資料3-3】

【医師会】

生活習慣病で、自治体と連携し新型コロナ感染に対する正しい理解と感染防止策のための周知啓発を行う。休養・こころの健康から自治体や関係機関との連携による市民向け出前講座の充実。

【歯科医師会】

検診後の患者さんに対して、口腔内状態の説明や治療方法の丁寧な説明、治療勧告に努める。検診だけではなく、検診後の啓蒙活動もしていきたい。

【区長公民館長連合会】

早期発見・早期治療につなげるために健診等のチラシ等の配布。必要な方が受けることで受診率向上になる。グランドゴルフや100歳体操などの取り組む地区を増やす。

【日向保健所】

日向保健所では現在令和4年度に実施し、県民健康栄養調査を分析中。健康みやざき行動計画21の最終評価と次期計画策定作業を進めており、結果をもとに今後取り組みを実施していく予定。

【薬剤師会】

健康まつりでの体脂肪測定、血管年齢測定を計画している。食事・栄養・体重では、薬剤師会独自の薬草会で年に2回薬草観察会などを開催しており、カモミールティーを販売。運動では、日向市独自の運動関連のアプリなどのチラシなどがあれば、薬局内のカウンターとか置いて、患者様やお客様にご紹介できればと考えている。

【食生活改善推進協議会】

生活習慣病では、月1回の定例会の学びを生かして地域住民の健康を高めるための講習会を開催し、健康づくりに関する情報を発信して啓発を行う。食事・栄養・体重では、講習会を25回実施予定しており、市が主催する保健事業への支援、他団体と連携した講習会の実施、周知、広報活動の実施を行う。運動では、スクエアステップ体験を予定しており、休養・心の健康ゲートキーパー研修を受講する予定としている。

【社会福祉協議会】

運動で、自主講座の開催を促し参加者の幅を広げる活動を行うために健康講座の見直しを行い、自主的に独立してできるような講座を作っていきたい。休養・こころの健康では、当事者の背景に心配りをしまして、きめ細やかな支援体制を構築していきたいと考えている。歯口腔の健康では、100歳体操と合わせてカミカミ体操を実施し、食べる力、飲み込む力の維持強化をしていきたいと考えている。

【商工会議所】

生活習慣病では、会員向けの健康診断の実施を本年度から行っており、事業者さんの受診率の向上に寄与すればと思う。また、アクサ生命保険会社さんと連携して健康経営のセミナーを2回ほど既に実施しており、子宮頸がんと口腔のセミナーについて会員事業所さん向けに開催しが参加人数を増やして、健康経営の普及を考えている。

【養護教諭部会】

生活習慣病では、小児生活習慣予防健診後の医療勧奨を行い、栄養教諭による食育の授業を参観日など保護者が集まるときにするなどの取組を進めていきたいと思う。歯・口腔の健康については、歯科健診後の治療が必要な児童生徒への治療推奨をすすめたい。

【保育協議会】

認可保育所では全園自園で調理され、給食・おやつを提供できるため、旬の食材を生かしたレシピの提供ができています。また食べる楽しさ、嬉しさを感じることでできる環境作りとして、食育計画に沿って食べる楽しさというところを提供している。

【栄養士会日向事業部】

一人暮らしの高齢者の低栄養が問題になっている。栄養士会では食事のバランスの啓発活動していきたい。また、いろんな外食のお店やお惣菜、スーパーで野菜をより使っていただくようにベジ活応援店の増加の啓発活動をしていきたい。

【高齢者クラブ連合】

区長公民館長連合会と一緒に高齢者クラブの会員数を増やす。連合会で集まること交流ができ、意見も出てくるため、区長公民館長連合会にもご協力をお願いしたいと思っている。

【スポーツ推進委員協議会】

研修に積極的に参加しながら見識を広げていき、他の地域の推進員との交流や参加者のアンケート等を通じて周知方法や内容を常に検討していくことが必要。

【事務局】

令和2年度からの取組の1つとしてチラシを配布している。今後は、関係機関・団体と一緒に啓発に取り組んでいきたい。薬剤師会よりチラシ配布の話があったためお渡ししたいと思う。

地域での講座等でチラシの配布や、三本柱の「へらしお（減塩）」「野菜を食べましょう」「運動を10分増やしましょう」と一言言っていただき少しずつ浸透させていきたいと考えている。

日向市の現況や健康課題については、各団体で情報共有していただき、意見等を健康増進課にいただきたい。

【アドバイザー】

昨日今日の小さな取り組みが、未来の健康に繋がるため一つ一つを丁寧に、より市民の方々に深く浸透していくように皆さんのお力を持って、日向市民の皆さんの健康を守っていると自負していただきたい。取組を達成してもらい、次回の会議での報告の方を楽しみにさせていただきますのでどうぞよろしく願いいたします。

(4) その他

＜がん検診について＞

(委員)

会社で健康診断を受診していた人が退職後、市からの案内を受け肺がんCT検診を受けた際に肺がんが見つかり手術した。市の肺がんCT検診でがんが見つかる確率というのはどれぐらいあるのでしょうか。肺がんCT検診で甲状腺や乳がんが見つかったと聞くこともあるため、肺がんCT検診の受診の割合とその中で早期発見をできる割合をお聞きしたい。

(事務局)

肺CTのがんの発見率は0.9%となっており、全て早期発見でした。肺CTは、肺がん発見率が高い検診となっている。日向市独自の検診で、職場で受ける機会のない方は受けていただいても構わない。特定健診は国保の方しか受けられないが、がん検診は職場で受ける機会のない方も全員受けることが可能なため、市の方でも力を入れて周知啓発をしていきたいと思っている。

＜がん検診受診率について＞

(委員)

がん検診を受けて発見率が0.12%となっているが何人中何人が発見されたということか。例えば100人受けて1人発見されれば1%。発見率は、母集団が大きければ統計の意味は大きいですが、少ないと意味が薄れるのではないか。何人中何人発見されたというデータを出した方がわかりやす

いと思う。

【アドバイザー】

肺がん CT 検診は特定健診とは別に日向市独自でされてるということか？

検診で大腸がんや別の部位でがんが見つかる可能性があるのであれば、CT 検診が肺だけなのか全身的なものなのかが分かった方が良い。

例えば、令和 4 年度に何人受診をし、肺がんが何人見つかったか段階を踏んで説明の資料を作られた方が意味がはっきりしてくる。効果があるから実施しているのだから、正当化するためにデータが必要となってくる。対象年齢・男女別の受診者、肺がんが見つかった割合と本来の人口の受診率を伝えることで日向市としての PR になると思う。この取組は非常にいいことだと思うので、それをもっとアピールして、それを活用して早期発見・早期治療に繋げて、なるべく死亡者をなくす。あるいは障害が残るような状態をなくすというのが健康づくりの第一歩になるため、非常に大事だと思うので、ぜひその辺を明確化にしていく必要がある。

【医師会】

病気を見つける際に検査によって得意不得意分野がある。CT だから全部見つかるわけではなく、いろんなマーカーなどを駆使する。肺 CT では他の病気が見つかったとあるが、検査の得意不得意や投資効率などいろいろ全部考えて日向市では「非常に有用であるため実施しています」というようなアピールの方がいいのではないか。受ける側もわかりやすく、受ける意味もわかりやすいのではないか。

(事務局)

肺がんの発見率は、 $\text{がん発見率}\% = \text{癌であった者} \div \text{受診者} \times 100$ を出し、検診を受けた方の実数から見つかった人の割合になる。受診率については、対象者として分母に社会保険の方が入っている。

国では、レントゲン検診の実施を言われているが、より詳しい検診で対策を強化するために、肺がん CT 検診を日向市独自の取り組みとしている。また、肺がん CT 検診では甲状腺や肝臓、心臓など他のがんも見つかっている。

【商工会議所】健康増進課の取り組みについて

健康診断後の相談で、「まず体重計に乗るところから始めましょう」と言われた。自分自身のことなのに、取り組めないような人は結構いるのではないかと思う。

良い取り組みだと思うが、自分 1 人でできない人は結構いると思うため、「家族みんなで頑張りましょう」という言い方にしてもいいのではないかと思った。「自分 1 人で動けない人は、家族の力で体重をつけあいましょう」などから進めてもいいのではないか。

7 閉会