

会 議 録

会議の名称	令和6年度 第1回 健康ひゅうが21計画（第3次）策定委員会 健康ひゅうが21計画（第2次）推進会議			
開催日時	令和6年7月24日（水） 19時00分～21時00分			
開催場所	委員会室			
出席者	「健康ひゅうが21計画」策定委員会委員・「健康ひゅうが21計画」推進委員			
	日向市東臼杵郡医師会 甲斐 史朗	日向市・東臼杵郡歯科医師会 長友 秀澄	日向市区長公民館長連合会 柏田 正博	日向保健所 （代理）本武 明子
	日向市・東臼杵郡薬剤師会 日高 篤子	日向市食生活改善推進協議会 増本 稲子	日向市社会福祉協議会 赤木 智子	日向商工会議所 黒木 和憲
	日向市養護教諭部会 田村 柳萌	日向市保育協議会 藤井 さとみ	栄養士会日向事業部 黒木 直子	日向市スポーツ推進員協議会 那須 富栄
	九州医療科学大学 松田 智香子	健康長寿部 若藤 公生		
	事務局			
	健康増進課 治田 健吾 矢野 架衣 黒木 晶子			
議題	・講話 「健康みやざき行動計画21計画（第3次）」について 日向保健所 管理栄養士 本武 明子氏 ・会長・副会長選任 ・議事 （1）健康ひゅうが21計画（第2次）の概要について （2）健康ひゅうが21計画（第2次）の進捗状況について （3）令和6年度各団体の取り組みについて （4）健康ひゅうが21計画（第3次）の策定体制及び構成案について （5）健康ひゅうが21計画（第3次）策定スケジュールについて （6）その他			
会議資料の 名称及び内容	・会次第 ・健康ひゅうが21計画策定委員会・健康ひゅうが21計画推進会議委員名簿 ・健康ひゅうが21計画（第2次）中間評価 概要版 ・資料1 目標値に対する日向市の現況 ・資料2 各団体の今後の取組について ・資料3 策定スケジュール			

	・健康ひょうが 21 計画」策定委員会設置要綱 ・健康ひょうが 21 計画」推進会議設置要綱 ・講話資料「健康みやざき行動計画 21（第 3 次）について
記 録 方 法	☐ 全文記録 ☒ 発言者の発言内容ごとの要点記録 ☐ 会議内容の要点記録
会 議 内 容	
1 開 会 2 委嘱状交付 3 健康長寿部長あいさつ 4 講話 「健康ひょうが行動計画 21 計画（第 3 次）」について ＜国における健康づくり運動について＞ 昭和 53 年に第 1 次国民健康づくり対策が開始され、第 2 次は運動習慣の普及に重点をおいた対策、第三次は病気にならない一次予防を重視した対策として健康日本 21 が策定された。健康日本 21 計画第 2 次計画においては、一次予防だけではなく、社会環境の改善を加え、時代に合わせて計画の方向性を見直しながら健康づくりの対策が進められている。 令和 5 年度から国の健康日本 21 第 3 次計画を推進しており、目標を健康寿命の延伸と健康格差の縮小としている。 ＜健康日本 21（第 3 次）の概念図について＞ 個人の行動の健康状態の改善と社会環境の質の向上の中に自然に健康になれる環境づくりとして健康への関心の有無に関わらず、健康になれるような環境をつくる。この二つをライフコースアプローチと言われる胎児期から高齢者に至るまで切れ目なく推進していくことを表した概念図になっている。 ＜健康増進計画の法的位置づけ＞ 県は健康増進計画を定めるもとされているが、市町村については、努めるものとされている。宮崎県は他県と比べて、作成している市町村の割合が多く、日向市は平成 16 年から策定している。 ＜本県における健康づくり運動＞ 平成 12 年に健康みやざき行動計画 21 を策定し、平成 13 から推進している。本年度から第 3 次を推進している。	

<保健衛生指標と保健事業のPDCA>

保健衛生指標については、大きく4つに分けてPDCAサイクルを回している。(Plan) どのような人口構造で、何による死亡数(死亡率)なのかをみる。(Do) 医療費と疾病の関係や介護情報を見る。(Check) 予防対策で問題がないかを調べる。生活習慣や健診データからどのような予防対策が必要なかを考える。(Action) 予防対策に見合う保健事業を実施しているか、展開できているかを定期的に回していく。

<高齢化率の推移>

高齢化率の推移については、令和5年10月現在で高齢化率が33.7%、後期高齢者率が18.1%となっており今後も上がっていくことが見込まれている。

<介護が必要になった主な疾患>

介護が必要になった主な疾患については、脳血管疾患などを始めとした生活習慣病に関するものが約3割、認知症や高齢による骨折・転倒、関節疾患が約5割を占めている状況。

<健康寿命と平均寿命>

健康寿命は、日常生活が制限されることなく自立した期間が送れる期間のことで、都道府県の値と全国の値は国民生活基礎調査という調査で算出された数字になる。

平均寿命と健康寿命の推移については、男女ともに延伸傾向で不健康期間は減少傾向にある。

本県でも新しい計画では、市町村別の健康寿命の差をなくしていきたいと考えている。

健康寿命の県平均は、日常生活動作が自立している期間の平均と介護度で算出し、健康寿命1位から6位の平均とワースト1位から6位の平均の差を縮めていくとしている。

<生活習慣病の死因別割合>

生活習慣病の死因別割合は、宮崎県と全国では同じような割合になっているが、生活習慣病を原因とした死亡割合が約5割という状況。悪性新生物の年齢調整死亡率については全国平均よりも若干下回っている状況。心疾患・脳血管疾患の年齢調整死亡率については、全国平均よりも若干上回っている状況。

生活習慣病の受療率は、入院と外来をみると入院では23.6%、外来では32.1%と約3割が生活習慣病であることが分かった。健康寿命を伸ばしていくためには、優先すべく健康課題を明確にし、要因を特定し、さらに生活習慣の特徴を明確化する必要がある。

<県民健康・栄養調査>

本県は5年に1回県民健康栄養調査を行っている。食事状況調査・生活習慣状況調査と身体状況調査、歯科医療機関患者調査の大きく三つに分け行っている。食事状況調査・生活習慣状況調査は、県内の27地区を対象とし、日向保健所管内の3地区(2416人)を対象に実施した。大人の食事調査や生活習慣のアンケートに関してはすべて郵送で簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)で実施し、小児については、市町村の母子保健所管課や教育委員会の協力のもと3歳児と就学前、小学5年、中学2年、高校2年に身長体重のアンケートと食事調査を実施した。

身体状況調査については、県内の各保険者等に対して健診結果のデータの集計済みデータを集約

し分析したもの。また、歯科医療機関患者調査は、県内の歯科医療機関に来院された 20 歳から 65 歳までの方を対象に調査した。

平成 28 年と調査方法が異なる部分があるため、過去の結果と単純比較できるものとできないものがある。

＜第 2 次計画の最終評価＞

A は「目標達成」、B は「目標値に達成していないが、改善傾向」、C は「変わらない」、D は「悪化している」、E は「評価困難」で評価している。評価方法を変えたことで単純比較ができず、E「評価困難」は 44.1%となっている。C「変わらない」、D「悪化している」で約半数を超えている状況。

抜粋すると BMI が 25 以上の男性が悪化、BMI 20 以下の 65 歳以上の高齢者、塩分平均摂取量も悪化している。

＜第 3 次計画の基本的な方向性＞

県の第三次の計画期間は令和 6 年から令和 17 年度までの 12 年計画とし、国と同様に個人の改善、社会環境の質の向上とライフコースアプローチから健康寿命の延伸、健康格差の縮小を目標としている。生活習慣が改善することで、生活習慣病の発症やフレイルを予防できることを概念図で表している。全体目標は、健康寿命を延伸、健康格差の縮小。

新しくできた項目は、COPD や生活機能の維持向上、社会環境、こども・高齢者・女性です。

国が掲げる三つの重点目標としては、ベジ活、塩分適正摂取、食事のバランス、適正体重、まずは 1 日プラス 1,000 歩の推進となっている。

＜主な目標項目の現状・目標＞

日向保健所管内で見られた特徴は、1 日の歩数、野菜摂取の状況・食物繊維の摂取状況、食塩摂取状況だった。各地域で健康課題、生活習慣や地域性、社会環境が異なるため、市町村にあった解決に向けた取り組みを全庁的に取り組むことが必要だと思う。

新しい計画の目標項目は、日向市が持っている健康課題の解決に繋がる項目が大事。

5 会長・副会長の選任

6 議事

（1）健康ひょうが 21 計画（第 2 次）の概要について

健康ひょうが 21 計画（第 2 次）は計画期間を平成 26 年度から令和 5 年度の 10 年間とし、平成 30 年度には中間見直しで評価をし、指標項目や目標値の見直しを行った。健康ひょうが 21 計画（第 2 次）については、国の健康日本 21（第 2 次）の計画期間が 1 年延長したことにより、本計画も計画期間を 1 年延長し最終評価とした。今年度は、第 3 次計画の策定となっている。

基本理念を「健康は笑顔で楽しく元気よく」としており、基本方針は、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。幼年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。

推進体制は、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で構成している。

（２）健康ひょうが 21 計画（第 2 次）の進捗状況について

日向市の死因の現状は、1 位がん、2 位心疾患、4 位脳血管疾患となっており、生活習慣病が上位を占めている。

＜がん＞

がん検診の受診状況は、子宮がん・乳がん検診は徐々に伸びているが、その他の検診は若干減少し、目標値に届いていない状況。

＜循環器疾患＞

循環器疾患については、脳血管疾患の死亡率は計画作成時と比べると男女とも減少しているものの目標には達成していない状況です。虚血性心疾患の男性の死亡率については、計画策定時の 66%に対して 87%と増加。

脳血管疾患や虚血性心疾患の原因となる高血圧については、収縮期が 140 以上または拡張期が 90 以上の人の割合が、策定時の男性 52.9%女性 44.8%から男性 17.8%女性 16.4%と減少しており、男性は目標に達成している。

脂質異常症について、LDL コレステロール 160 以上の人の割合は、男女とも策定時から変化はなく、生活習慣に関する数値のほとんどが目標に達していない状況。

＜食事・栄養・体重＞

肥満傾向にある子供の割合について、小学 4 年生を計画策定時と比べると 4.1%から 8.2%と 2 倍に増加。痩せ傾向にある子供の割合について、計画作成時と比べると小学 4 年、中学 1 年ともに 2 倍に増加。

40 歳から 69 歳の男性の肥満者の割合は 33.2%から 35.8%と増加傾向。

65 歳以上の低栄養傾向の高齢者の割合は 13.9%から 17.4%と増加傾向。

＜飲酒・喫煙・こころの健康＞

計画作成時と比べると減少しておらず、目標にも届いていない状況。

（会長）

小学校の学校医を務めており、健診の度に肥満の子どもが増えている印象がある。

3 年生の頃の肥満の子が 6 年生はさらに大きくなっている。食生活が変わっていないことが分かる。肥満の子ども達がそのまま大人になっていくことを考えると、子どもの頃から手を打つ必要がある。

市が掲げている目標に達してない原因をしっかりと突き止めて、今後の取組みを考えて行く必要がある。また、これらの目標を立てているが、市民に浸透してない。市民に知ってもらえるように周知方法を考えていかなければならない。

（３）令和 6 年度各団体の取組みについて

【日向市東臼杵郡医師会】

ロコモティブシンドロームを市民に浸透させていきたい。ロコモ予防のためにすべきことなどが浸透していないため、市民向け講座を開き、市民に大事なことを伝えていく必要がある。また、SNS を活用して自宅でできる体操を発信し、市民に運動習慣をつけてもらいたい。さらに高

齢化が進むと転倒し骨折することが非常に多く、治療だけでなく骨折しないよう予防をしていく必要がある。そのために骨密度の検査をし骨粗鬆症の治療をしっかり受けることが大事である。

【日向市・東臼杵郡歯科医師会】

10 数年前と比べるとむし歯は減っていると幼稚園や中学校の歯科検診で感じる。逆に大人の歯周病が増えてきている。歯周病は口の中だけではなく、心臓や脳に病気がでてくるため、ケアをしっかりしていくことが大切。また、仕組みについては子どもが生まれて歯が生えたときにブラッシングしても歯は強くならない。歯は妊娠中に少しずつ作られていくため、妊婦さんに指導する必要がある。

【日向市区長公民館長連合会】

百歳体操や地域のことを行っている。

市民が西洋医学や東洋医学を選択できるように東洋医学の発想を取り入れた新しい計画を立てるとよいのではないかと。

(会長)

要望をどのように入れていくかは、検討が必要。

公民館での運動教室をどのように実施しているか聞いたところ、指導者によって効果に違いがでている。皆が同じレベルで同じことを実施できるといいと思う。

【日向保健所】

生活習慣病対策や心の健康・精神に至るまで幅広く取り組みを行っている。

生活習慣病対策としては、

日向入郷地域の地域職域連携推進協議会において、地域保険（市町村）と職域保険の事業所健診結果を持ち合わせて、日向入郷地域で必要なことを考え、今年度は高血圧対策をメインに実施している。

【日向市・東臼杵郡薬剤師会】

生活習慣病に関するリーフレットの配布や採血結果改善に結びつけたアルコール減量の提案など、啓蒙活動を行っており、県や市の団体からいただいたリーフレット等の配布も行っている。

また、薬草観察会を実施し、薬草ガイドブックの販売、薬草料理の紹介など食事を絡めて取り組んでいきたいと思っている。

休養・心の健康については、学校薬剤師の活動として薬物乱用とオーバードーズに関しても取り組んでいきたいと思っている。

(会長)

一人の患者が 10 種類くらいの薬を飲むポリファーマシーがいる。内科で 10 種類の薬を飲んでいると飲み合わせの観点から整形での薬を出すことができない。このことから生活習慣病を減らしていくことが一番大事ではないかと思う。

(薬剤師会)

高血圧の薬に含まれる利尿剤と鎮痛剤を飲むことで急性腎障害を起こす可能性もあると言われている。薬局窓口でも啓発をしていかないといけないと思う。

【日向市食生活改善推進協議会】

高血圧予防に重点を置き、適塩や野菜摂取、運動に取り組むとしている。

定例会で学んだことを区・家庭教育学級・児童クラブなどで調理実習をとおして 啓発活動を行っている。

休養・心の健康として、食生活支援活動で地域と協力して閉じこもりなどを防止し、社会参加を呼びかけることとしている。歯・口腔の健康については、口腔の大切さとオーラルフレイルに取り組み、食べるという機能を維持することの大切さを伝えていく。

(会長)

日向市の課題は、男性の歩行や塩分摂取量ですか？

(日向保健所)

県全体で見ると、塩分摂取の70～80%は調味料から摂っている。減塩商品に置き換えると早いのだろうけどなかなか難しい。今年度から県では、こっそり減塩という取り組みを始めた。他県での取り組みで売られているお惣菜やお弁当の塩分を数ヶ月かけて減らし、成功事例としてあげられていた。

(食生活改善推進協議会)

今年は、調味料に含まれる塩分をグラフ化した媒体を作成し、地区講習会で活用している。

【日向市社会福祉協議会】

移動手段確保が大変な方のために、福祉事業所と協力し買い物ツアーを行っている。また、有償ボランティアとして買い物支援等も行っている。

集いの場については、サロンや百歳体操以外にコミュニティカフェを4ヶ所で行っている。また、オレンジカフェという、認知症の当事者や認知症に不安を感じてる方、介護のご家族の方などどなたでも来れるようなカフェを開催している。

百歳体操については、公民館がない地区の方々が個人宅でやりたいと要望があり、個人宅で仲間が集まり開催した。懐かしい歌謡曲に合わせたダンスと百歳体操など他のものと組合せ、体操に魅力を感じてもらいたいと思っている。

食生活では、食生活改善推進員さんからへべすを使った料理、調味料を減らした調理方法を教えていただいた。

(会長)

オレンジカフェは何を行っているのですか？

(社会福祉協議会)

県の養成講座を受けたオレンジコーディネーターや介護者・専門職で認知症に特化した講座を開き、グループでのお話や作業が好きな方には木工の作業をしてもらい、イベントとして植物の寄せ植え、童話やボランティアのコーラスグループの歌を聞いたりしている。また、専門職の方が悩みの相談対応を行っている。

(会長)

認知症を持った家族の方が同じ悩みを話し合うこともできるということか。

(社会福祉協議会)

介護者の方や当事者の方も対象です。

男性の介護者の方は料理の仕方が分からない方もいるため、今後は料理についての取組みをしていくとよいのではないかな。

【日向商工会議所】

小さな事業所さんは健診を受ける機会がないため、会員事業所向けの集団健診を実施している。今年から職員向けにがん検診を実施したが、悪い結果が出ると嫌だからあんまり受けたくないという方もおられ、驚いた。自分は病気になって健康のありがたみを実感したため、早期発見した方がいいと思うが、若い方にはなかなか感じていただけない。痛い目に合わなくても市民の皆さんが実感できるようになるといいなと思う。

(会長)

健診では骨密度測定も行っていますか？

(日向商工会議所)

基本的な内容で協会けんぽと同じような内容となる。

【養護教諭部会】

生活習慣病については、医師会、健康づくり協会様の協力を得て小児生活習慣病予防健診を実施している。

運動については、運動する子としない子の二極化となっている。また、メディアの使い方の問題で運動につながらないという子どもが増えてきている。

歯と口腔の健康については、歯科受診を早期に進めており、学校でも授業で歯と口の健康について取り扱っているが、家庭との協力が欠かせないと痛感している。

今後は、子どものうちから健康に関する意識を高めていけるような指導や環境を作っていきたいと思っている。

(会長)

外遊びについてはどのように進めますか？

(養護教諭部会)

週に1回はクラスみんなで遊ぶ日を設定し、みんなで遊ぶようにしている。晴れている日は運動場でドッジボールや「警ドロ」といった体を動かす取組をしている。

【日向市保育協議会】

生活習慣の大切さを伝える際に、何からすればよいか分からない保護者に対しては、「まずは早起きをするところから始めてみませんか」といったスモールステップ的な声かけをし、野菜を食べなくて困っている保護者には「盛り付けを一緒にしませんか」と家庭でできる子育てのコツを日常的に伝えるように努めている。

(会長)

歯磨きの習慣を身につけることで虫歯の予防に繋がるのでしょうか。なぜ、子どものむし歯が減ったのでしょうか。

(歯科医師会)

小学校中学年ぐらいまでは一人で完璧に磨ける子はおそらくいないのではないかと思います。仕上げ磨きが大事になってくる。食べたら磨く、磨いたら食べない、最後に必ず仕上げ磨きが必要。

【栄養士会】

今までは減塩運動をしていたが、今回からは適塩生活をすることで高血圧やCKDの重症化予防に繋げていきたい。また、糖尿病の予防と重症化予防として食事指導を徹底的にしていきたい。栄養士会と看護協会で「まちの保健室」を月1回マルイチストアで実施している。相談者は4名ほどで少ないためもったいないと感じている。食に対しての不安や聞きたいことがある場合は、栄養士会または看護協会に日程等を聞いてほしい。

食事・栄養・体重については、若い女性の適正体重を目指すことや高齢者の低栄養予防・フレイル予防を目指すとしている。生野菜での献立より温野菜での献立の方が摂取量を増やせると思う。

適塩の普及については、特定健診の結果説明の会話の中で「減塩にしています」と話していたが、検査をすると10g～11g摂取していることが分かった。結果をもとに本人と話をすると饅頭を10個のうち8個食べていたことが分かり、饅頭に含まれる隠れた塩分についてお伝えした。目に見えない塩分を把握することも必要だと思うため頑張って普及していきたい。

(会長)

「まちの保健室」は良い取組だと思うが、事前に連絡とかあるのでしょうか。
事前に連絡があるとさらに参加者が増えるのではないのでしょうか。

【日向市スポーツ推進員協議会】

スポーツ推進員では、健康スポーツ教室やキッズスポーツ教室、バリアフリースポーツ教室などを開催しているが、送迎が難しいなどの理由から参加者が減少してきている。また次も楽しく参加したいと思ってもらえるよう工夫をしていきたいと思う。また、参加者にアンケートを

とり、改善策を考えていきたい。

家族での参加や会社の仲間と参加できるよう周知をしていきたいと思う。

【健康増進課】

健康増進課では、検診を夕方や土日に開催し、小さなお子さんがいても受けられるよう検診を受けやすい体制を整えている。また、健康に関する情報や健診に関する情報を若者から高齢者と幅広く周知するために、SNS 等や班回覧・スーパー・金融機関などでチラシを配布するなど、自分の健康に関心を持ってもらえるよう取り組んでいる。

（４）健康ひょうが 21 計画（第 3 次）の策定体制及び構成案について

健康ひょうが 21 計画（第 3 次）の策定体制と構成案については、策定委員会を学識経験者、市民代表などの 15 名で構成し、幹事会や作業部会を設置し、各課題に対し審議を行い、計画を策定するとしている。

第 3 次の構成案については、国の健康日本 21 第三次を踏まえ、本計画第 3 次の計画期間を令和 7 年度から 18 年度までとし 12 年間の計画となる。これまで、「健康は、笑顔で、楽しく、元気よく」を基本理念として取り組んできたが、多様性やその人らしさを大切にしたいという思いから、本計画の基本理念の変更をしたいと思っている。

基本目標は、2 次計画に引き続き「健康寿命の延伸」とし、基本方針としてはライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを進めながら、社会環境の質の向上を土台に、個人の行動と健康状態の改善に取り組むとしている。

「分野別の課題と取り組み」については、「1 生活習慣の改善」、「2 生活習慣病の発症予防と重症化予防」とし、①栄養・食生活、②身体活動・運動、③休養・睡眠・こころの健康、④飲酒、⑤喫煙、⑥歯・口腔の健康、⑦健診（検診）の計 7 分野での取組を記載するとしている。

（５）健康ひょうが 21 計画（第 3 次）策定スケジュールについて

策定スケジュールについては、令和 5 年度に実施した健康意識調査結果を踏まえ、年度内に計画を策定し、パブリックコメントを募集して最終案を固める予定である。本年度内に策定委員会 4 回、幹事会 4 回、作業部会 5 回の開催を予定している。

（６）その他

【学校法人順正学園 九州医療科学大学 社会福祉学部】

健康ひょうが 21 計画（第 2 次）の結果をもとに、新たな取り組みを進めることが重要である。策定計画はタイトなスケジュールになると思うが、委員の皆様には十分ご検討いただき、良いものを作っていただきたいと思います。

肥満の関係については、肥満学会で肥満は胎児期から始まることが多く、お母さんの栄養状態や、家庭の食生活が大きく影響しているということから家庭で料理を作る人に対する講座必要ではないかという話がでていた。塩分摂取においては全体的な調味料の使い方を見直すことや、野菜の摂取量が少ないことについては食事バランスを見直すことが必要だと思う。

5 閉会