

会 議 録

会議の名称	令和6年度 第3回 健康ひゅうが21計画（第3次）策定委員会 第2回「健康ひゅうが21計画」（第2次）推進会議			
開催日時	令和7年1月29日（水） 19時00分～20時30分			
開催場所	日向市民健康管理センター 多目的室			
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 上原 千枝
	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	日向市高齢者クラブ連合会 黒木 覺市（欠席）
	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 黒木 照代 矢野 架衣 黒木 晶子			
議題	1 開会 2 会長あいさつ 3 議事 （1）「健康ひゅうが21計画（第3次）」素案について 追加修正について 素案、資料1、資料2 第3章 計画の推進について 素案 （2）令和6年度取組状況、今後の課題について 資料3 （3）今後のスケジュール 資料4 （4）その他 4 閉会			
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(第3次)素案 ・資料1 追加・修正点一覧表 ・資料2 ライフステージ別の取組 ・資料3 令和6年度取組状況、今後の課題について ・資料4 策定スケジュール			

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 会長あいさつ 3 議事 (1)「健康ひょうが21計画（第3次）」素案について （事務局） 追加修正について 計画の理念について 第2回策定委員会にて理念の「ひとりひとりが 健やかに 自分らしく 輝くために」は、「日常生活に心身の不自由がある人もみんな一人ひとりが輝く」と個人を尊重しているので良いという意見や「日向市民が自分事と思ってもらえるようなインパクトがあるものがあると良いのではないか」という意見があった。それを踏まえ、理念はこのままにし、キャッチフレーズを記載することとし「みんなで起こそう 日向の健康革命」と考えている。 第2次計画の評価について 「胃がん検診の男女の受診率」と「自殺死亡率」がD判定「悪化している」としていたが、正しくはB判定「目標には達していないが、改善傾向にある」となり、全体の結果と分野別の結果を修正している。それに伴い、「改善に向かっている」項目と「悪化している」項目どちらも39.6%としていたが、正しくは「改善に向かっている」が45.9%で、「悪化している」が33.3%となる。 「計画の体系」について 「健康長寿を目指して、日向市民ひとりひとりが意識して健康づくりに取り組みましょう」を追加。 全分野について 現状と課題の右横に「★重点」と追記し、重点的に取組を推進する項目に記している。 各分野の現状と課題やこれまでの策定委員会、各部会の委員からの意見から、意識して取り組んで欲しいことを「毎日元気のヒント」として各分野にコラムを記載、また、健康情報をピンクの枠で示している。 「4. ライフステージ別の取組」について 前回の策定委員会の意見を参考にライフステージごとに重点的に取り組んで欲しい取組を追加することにした。ライフステージを「乳幼児期（妊娠期を含む）・学童期」、「青年期・壮年期」、「高齢期」の3つの区分に分け、「★重点」を記した項目を中心に、「現状と評価」や「個人が取り組むこと」を記載。 「乳幼児期・学童期」においては、「肥満傾向にある子どもが増加している」「おやつの時間を決めて食べている3歳児が減少している」という現状から、目標を「早寝、早起き、朝ごはん」生活習慣病予防のための規則正しい生活習慣を身につけようとした。具体的に取り組んでほしいことは「今日からやろうや」として次のように記している。 ≪ 共 通 ≫ ・毎日、朝ごはんを食べよう ・1日のおやつの量は片手のひら以内にしよう ≪ 幼児期 ≫ ・おやつは10時と15時だけにしよう	

- ・親子で外で遊ぼう
- 《小学生》 ・夜9時までに寝よう
- ・週末は外で遊ぼう
- 《中学生以上》 ・テレビやゲーム、スマートフォンの使用は夜9時までにしよう

「青年期・壮年期」においては、「18～29歳は、健康への関心度が最も低い」、「40～69歳の肥満者は減少しておらず、なかでも50歳代に肥満者が多い」、「40～50歳の運動習慣がある割合は他年代より低い」、「睡眠で休養が取れていない割合が増加、なかでも40～50歳代が多い」、「特定健診、肺がん・大腸がん検診受診率が低い」、「収縮期血圧、LDL コレステロールの有所見者の割合が国県より高い」という現状から、目標を「毎日ちよい足しの積み重ね」健康づくりを意識した取組で生活習慣病を予防しようとした。他にも「腹八分目、1日8,000歩」、「野菜プラス一皿、運動プラス10分」、「うす味、野菜たっぷり、適正体重」といった案を考えている。具体的に取り組んでほしいことは次のように記している。

- ・毎日、野菜料理を5皿食べよう
- ・薄めの味付けにしよう（適塩）
- ・腹八分目にしよう
- ・飲食は、寝る2時間前までにしよう
- ・今よりプラス10分、体を動かそう
- ・パソコン、スマートフォンは就寝1時間前までにしよう
- ・自分に合った方法でストレス解消し十分な睡眠を取ろう
- ・毎日体重計に乗ろう
- ・健診（検診）を健康づくりに役立てよう

「高齢期」においては、「介護・介助が必要となった原因は、高齢による衰弱、骨折・転倒が多い」、「低栄養傾向の高齢者の増加」、「何でも噛める人の割合が他の年代より低い」という現状から、目標を「無理なく楽しくいきいきと」バランスのよい食事、適度な運動でフレイルを予防しようとした。他にも「1日3食、こまめに動こう」、「しっかり食べて、転ばず貯筋」、「肉・魚を食べて、こまめに動こう」といった案を考えている。具体的に取り組んでほしいことは次のように記している。

- ・朝昼晩食事をしよう
- ・肉や魚などたんぱく質を1日に片手のひら5個分食べよう
- ・自分の歯や義歯で、一口30回噛んで食べよう
- ・30分に1回立ち上がろう
- ・無理のない範囲で毎日体を動かそう（目安：1日40分、6,000歩）
- ・睡眠時間は8時間以内にしよう
- ・家族や地域での役割や生きがいを持ち毎日を楽しもう

ライフステージ別の取組は、健康指標・目標の前のページに挿入予定である。

第3章 計画の推進

第1節 計画の推進について

本計画の推進にあたり、市民が自身の健康を守るために、健康づくりを効果的に展開するために地域、関係機関・団体が一体となった取組や連携が必要である。そのため、「健康ひゅうが21計画推進会議」を中心に家庭や地域、事業所をはじめとする関係機関・団体、市の関係部局・各課などとの連携、協働により計画を推進していく。

第2節 計画の進行管理について

本計画の推進においては、PDCAサイクルに沿って行っていく。本年度の計画策定が、図の「Plan」計画となり、第3次計画に沿って7年度から「Do」実行していき、「Check」で、目標の達成状況を定期的に「健康ひゅうが21計画推進会議」で確認、評価し、「Action」で、改善すべきところは改善して取組に反映させることで、進行管理を行っていく。

【質疑・意見】

(会長)

今回は「日向」という言葉があった方がいいのではないかと意見があったが、スローガンは、今回の案「みんなで起こそう 日向の健康革命」としても良いか。

(委員)

承認

(日向市社会福祉協議会)

高齢期のイラストを変更したほうがいいのではないか。

目標において青年期・壮年期の取組で「野菜プラス一皿」「運動プラス 10 分」と具体的で分かりやすいが、高齢期の「無理なく楽しくいきいきと」が抽象的のように思えるため具体的に「肉・魚を食べてこまめに動く」としてみてはどうか。

(会長)

青年期・壮年期の 1 日 8000 歩では、万歩計を持っていない人には分かりにくいかもしれないため、目安の時間を追加した方がいいのではないか。

(栄養士会日向事業部)

幼児期・学童期での塩分のことが書いてない。幼児期や就学前児の塩分摂取量は基準の倍の量を摂取している。薄味の取組を加えてはどうか。お母さんたちにも確認してもらえるような内容にしてもらいたいのではないか。

(日向市区長公民館長連合会)

口内フローラが健康に関係がある。年齢関係なく口腔ケアが必要ではないか。

口腔内の環境を整えることは健康にプラスになると思う。

(会長)

口腔ケアは大事。口腔内の細菌から全身の病気につながるということもある。また、日向市の子どもは、むし歯が多い。減ってきてはいるが宮崎県の中でも多い状況。子どもからの口腔ケアが大事である。

(九州医療科学大学 社会福祉学部 准教授)

青年期・壮年期の目標「毎日の積み重ね」は万人にいい。

他の案は対象にあった目標として残してはいいのではないか。たくさん食べる人には、腹八分目にしてほしいし、味つけが濃い人には薄味にしてほしいと思う。

毎日の積み重ねの中で何をするかということそれぞれが考えて決めてもらうためにすべて載せてもいいのではないか。

(日向市・東臼杵郡歯科医師会)

高齢期の目標は、「1 日 3 食しっかり食べてこまめに動こう」でいかがか。

(九州医療科学大学 社会福祉学部 准教授)

高齢期の具体的な取組の中の「魚や肉」に「卵」を追加し赤文字にして強調してはいかがか。

(日向市・東臼杵郡歯科医師会)

高齢期の取組内容を前期、後期に分けてはどうか。

(事務局)

皆さんの意見を踏まえて修正していく。

（２）令和６年度取組状況、今後の課題について

【日向市東臼杵郡医師会】

心疾患が多くなっていることから病気にならないための取組が必要である。ポスターを作成し医療機関等に貼ろうと考えている。日向市の現状を書き、結果、心疾患につながっていることを示したいと思っている。

【日向市・東臼杵郡歯科医師会】

高齢期の口内フローラがこれから重要視されてくる。

乳幼児からむし歯有病率を下げていくために、虫歯予防を徹底的に行っていく。

歯周病菌が全身へ悪影響を与え、脳や胎児に影響を与えるため口腔内のケアが重要である。歯周病菌に対する意識を高めていく必要がある。

【日向市区長公民館長連合会】

特定健診の申込みの配布を行った。

グランドゴルフ大会を実施した。また、百歳体操も各地区で行っている。

【日向保健所】

生活習慣病においては、児童の肥満や食塩摂取量の過剰摂取が課題となっている。教育委員会と連携して取り組んでいきたいと考えている。喫煙においては、20歳未満の者の喫煙を「許すべきではない」と考える者の割合が低下していることから喫煙防止についての積極的な取組が必要である。また、休養とところの健康においては、R5年の宮崎県の自殺者数が222人となっており自殺死亡率21.5で全国ワースト2位となっている。支援者が自殺未遂者の対応方法を学ぶ機会が必要だと考える。

歯・口腔の健康においては、フッ化物洗口に取り組む小学校を増やすことを目標にしている。

【日向市・東臼杵郡薬剤師会】

令和６年度取組目標として健康まつりやイベントでの周知・啓発を計画していたがまつりがなかったことから実施できていない。食事・栄養・体重においては、薬草観察会やガイドブックを作成しており、食事や栄養に結びつけたアドバイズをしていきたいと思っている。

生活習慣病については市からの配布物等で健診（検診）の案内を行っている。歯・口腔の健康においては、骨粗鬆症治療薬内服の方々への口腔ケアの大事さの周知も行っていく必要がある。その他、学校薬剤師として薬物乱用の授業を行っている。

【日向市食生活改善推進協議会】

高齢により会員が減少していることからFMひゅうがでPRを行った。

適塩、野菜摂取、運動について定例会で学んだことを周知啓発を行っている。

高齢者は飲み込む力の低下も考えられるため、口腔体操を含めた取組を行っていききたいと思う。

【日向市社会福祉協議会】

食事・栄養・体重において食生活につながる「買い物」として、免許証返納等で移動手段の確保が難しい高齢者を対象とした『日向市相乗りお買い物ツアー』を毎月2回実施した。

高齢者の孤食による低栄養の防止を目的として、百歳体操後に参加者全員で昼食を食べる『ごはん倶楽部』の推進、支援を行った。ふれあいいいききサロンにおいて、栄養士による栄養講話を実施し、食生活改善推進協議会による適塩や低栄養予防等についての学習会を実施した。

運動においては、百歳体操は現在日向市内90会場で実施しており、『百歳体操+1(プラスワン)活動』として、百歳体操のあとに軽い運動を行っている。

課題としては、有償ボランティアの担い手不足や人材確保があげられる。

休養・こころの健康においては世代や属性を超えて、誰もが安心して参加できる「居場所づくり」を推進している。日向市内で4つのコミュニティカフェを実施しており、認知症に特化した『オレンジカフェざいこうじ』は、認知症当事者、介護者、住民サポーターや専門職などで構成されるチームオレンジの拠点としての役割を担っている。

団塊世代が後期高齢者になることから認知症の備えとして、体操で意識を高めていこうとしている。

【日向商工会議所】

今年度、会員事業所と連携した健康診断を実施し、18社76名が受診した。特に小規模事業者に対して健康診断を利用してもらいたいため、広報等での周知を強化し受診者を増やす取組を進めている。

（会長）

ホームページでの周知は効果がありそうか。

（日向市商工会議所）

ホームページでは大きな効果は感じられない。ホームページよりも直接チラシを渡す方がいいのではないかと考えている。

【日向市養護教諭部会】

運動において、今年の暑さが厳しく熱中症予防をしながら運動量を確保することが難しかった。

心の健康については、各校でメディアコントロールの取り組みを進めているが、家庭との連携がうまくいっていない部分もある。口腔のケアについては、治療が必要な人が受診につながっていない。引き続き受診勧奨を行う必要がある。

【日向市保育協議会】

保護者が仕事と子育てに追われているため、早寝は難しい。早く寝させることが難しい場合もあるので、家庭の状況に合わせた取組が必要。自殺予防対策については、次年度ゲートキーパー養成講座を受ける予定。

（会長）

夜9時に眠れている子どもはいるのだろうか。

（日向市食生活改善推進協議会）

小学校の体育館では19時半までスポーツしている。帰ってからごはんやお風呂を済ますとなると21時は過ぎていると思う。

（会長）

20時までに寝るのは難しいことではあるが、将来のことを考えると取り組まないといけないと思う。

【栄養士会日向事業部】

生活習慣改善において、特定健診を受けたあとに事後指導を行い、結果の見方の説明など行った。

高齢者に対しては介護予防教室や高齢者学級の中で生活習慣病の内容の講話を行い、その後に調理実習を行っている。生活習慣病の重症化予防のために、糖尿病治療者の食事の相談を受けている。若い人から高齢者において野菜の摂取量が少ないことから、食べられない原因を確認し指導を行っている。塩分についても、自分に必要な塩分量を知ってもらう必要があるため調味料の使い方についても指導している。加工食品にも塩分が含まれているため、成分表を見て購入する事を勧めている。運動については、1日10分身体を動かそうと促している。外に出ない人には10分外に出て日光に当たろうと伝えている。口腔については、かみ切れないから硬いものは食べなかつたりするため、噛む事の重要性を伝えている。時間がかかると思うが周知を続けていきたい。

【日向市スポーツ推進員協議会】

スポーツ推進員は、高齢化に伴い人員不足となっている。年齢（子どもなど）に合わせた指導やサッカーなど各種スポーツの専門的知識を教えることが難しくなっているため、人員増員（特に若手）を進めていきたい。

他の市町村では、授業の中で推進員が指導等を行う地域もある。レクレーションなどを通して運動してみようと思ってくれる子どもが増えてほしいと思う。

（会長）

各スポーツごとに教えられる指導者がいなくとも、ストレッチや準備体操など基礎的な部分などを指導することも重要ではないか。

【日向市健康増進課】

生活習慣病として事業所訪問を行い、日向市の健康課題等の周知を行った。検診においては、女性限定の日を設けたり、子宮がん乳がん検診を同時に実施できるような環境整備を行っている。また、野菜摂取や適塩、喫煙、歯・口腔についてのホームページや広報、イベントを通じて周知啓発を行った。今後は具体的な方法を周知啓発していきたいと考えている。

（３）今後のスケジュールについて

（事務局）

今回の会議でいただいた意見を基に修正を行い、２月５日～１８日にかけてパブリックコメントを行う。大きな変更がない限り書面で知らせることになるが、会議を開く場合は、２月２８日を予定している。会長と相談しながら進めていく。

４ 閉会

(会長)

年末から約1ヶ月間で圧迫骨折で入院した人が7人、自宅療養している人が3人おり、週に約2人が圧迫骨折している。圧迫骨折した人は、高齢者の独居の人が多い。家族がいれば、自宅で安静してもらい治療ができるが、独居の人は入院となってしまう。圧迫骨折の患者が増えていくと、手術が必要な人に入院してもらうことができず、医療機関が回らなくなってしまう。ご家族の協力が必要になってくる。