

令和5年度第1回「北九州市健康づくり懇話会」議事要旨

1 開催日時

令和5年4月18日(火) 18:30~19:35

2 開催場所

北九州市役所 3階 大集会室

3 出席者等

(1) 構成員

池本構成員、◎伊藤構成員、小畑構成員、河野構成員、小嶋構成員、木庭構成員、筒井構成員、永田構成員、永野構成員、長濱構成員、○濱崎構成員、平川構成員、藤野構成員、古市構成員、松木構成員、山下構成員(50音順・敬称略、◎:座長、○:副座長)

(2) 事務局

保健福祉局、総務局、子ども家庭局、産業経済局、建設局、教育委員会

4 懇話会経過及び発言内容(要旨)

【肥満について】

- ・肥満傾向の子どもや成人の割合が悪化しているということで、結果が出ている。
- ・肥満と運動量のコントロールというのは大事なことだと思う。
- ・肥満について、運動習慣の他にも食生活、睡眠、ストレス等の様々な要因が関係しており、特に食生活の影響は大きく、生活環境、食に対する環境、新型コロナの影響等で、食生活が変化したということも考えられ、それ以外にも遺伝的な要因もあるので、必要以上に個人の自己管理能力が低いというような偏見がないようにということで、正しい知識の普及に取り組んで参りたい。

【高血圧について】

- ・小倉南区の人は血圧が高いと言われている。北九州市として血圧を下げるためにどのような取り組みを行っているのか。
- ・北九州市は「高血圧ゼロのまちモデルタウン」として、令和2~4年度まで3年間啓発を進めており、その取り組みを今年度以降も継続をしている。あらゆる場面(区の事業やイベントや、家庭訪問の際)で血圧測定し、高血圧の方と専門職がしっかりと関わりを持てる機会を作っていきたい。
- ・高血圧は、適切な治療により重症化が予防されることは分かっているが、多くの方が未受診や治療の中断、そもそも高血圧であることを認識していない方もいる。
- ・まずは、自身の血圧を認識し、さらに適切な治療が続けられるようにすることが必要。
- ・市民全体の高血圧の価値感を醸成するために、地域の健康づくり推進員や食生活改善推進員の方々、大学生等の若い世代や職域との連携をして、取り組みを進めて参りたい。

【食生活について】

- ・若い世代において、「朝食を食べる頻度」や「野菜を食べる頻度」等について非常に思わしくなく、全国調査の国民健康栄養調査についても同じ傾向が出ている。
- ・今回の調査結果において、若い世代や働き盛りの 30～40 代の男性において、朝食の欠食や食事バランスの偏り、外食頻度の増加、食品表示の未確認等、食に対する意識や関心が低い傾向がみられる。さらに、その働く世代、忙しい世代へのアプローチ方法が難しい。個人においては、職域と連携をとりながら、啓発を進めて参りたい。
- ・食環境という観点からも、手軽に高カロリーや脂質の多い食品が手に入る時代なので、環境面から自然に健康になれる環境づくりや、食環境の整備も大切と考えている。
- ・学生への取り組みとして、市の栄養科のある大学の学生に、ヘルシーメニューの作成、食育啓発についての提案をしてもらうことで、食への意識を持っていただくとともに周りにその情報を伝えていただく事業を行っている。
- ・大学生は、食に対する意識のある人とない人が二極化しているように感じる。

【運動について】

- ・成人の運動習慣の割合は指標達成している一方、子どもの割合に関してはそんなに変化がない。成人の結果に対して、小中学生の結果が伴っていないということは、今後対策する必要があるのではないかと。
- ・子どもの運動割合は令和3年度のコロナ禍における運動能力・運動習慣の結果が反映されている。学校の現場においても、コロナ禍における運動に関して非常に制限されていたことから、子どもたちの意識的にも低くなっているようだ。一方、身体を動かすことは好きという結果も出ているため、機会が奪われてしまったことが結果に出ていると考えている。

【睡眠について】

- ・「睡眠による休養が十分にとれていない者の割合」は、経年的に有意に悪化しており、国プラン「健康日本21」の最終評価の結果と比較しても北九州市の結果は悪い。
- ・最も多い理由は「よく眠れない・眠りの質が悪い」、男性の 20～40 代で「仕事が忙しい」、女性の 30～40 代で「家事・育児・介護等で忙しい」、男女ともに若い世代で「趣味やスマホ利用等で夜更かししている」が多い。
- ・睡眠は、肥満・高血圧・糖尿病等の発症リスク上昇と症状悪化に関連することが分かっているため、今後の重要な課題の一つとして認識している。具体的な取り組みについて、プランの策定の過程で検討していきたい。

【歯と口腔の健康について】

- ・指標を達成した【A】の項目の中に、「歯周病所見のある者の割合」や「80 歳で 20 本以上自分の歯を有する者の割合」がある。歯科口腔関係が改善した理由を聞きたい。
- ・歯周病検診は令和 2～4 年度にモデル事業として、自己負担額を 1,000 円から 500 円に減額し、その成果として受診率が増加傾向である。また、対象者全員に送付する受診券はがきの中に、歯周病と全身疾患の関係性や定期的に歯科受診する必要性等を記載することで啓発を行っている。

- ・う蝕のない3歳児の割合や1歳6か月児や3歳児の歯科健診の受診率については国や政令市と比較すると悪い状況のため、引き続き歯や口腔の健康づくりに取り組む必要がある。
- ・北九州市教育委員会は「学校における歯と口の健康づくり推進計画」を策定し、令和4年度からフッ化物洗口を小学校で行うよう、事業を開始した。令和4年度の速報値でも、う蝕の割合等大幅に改善している。
- ・働き盛りの方々(共働き家庭)が増えて歯科を受診できないということと、子どもたちの口腔状態が悪くなるということは、大きく関連しているのではないかと推測する。
- ・歯科の場合、様々な施術をしてもらいたいけど、経済的な問題で出来ないという声も聞く。

【市民主体の健康づくりについて】

- ・市民主体の健康づくり(地域でGo!Go!健康づくり)について、各区で運営の在り方が各区でバラバラのように感じる。
- ・それぞれの校区の健康課題に応じて住民の方々に対策・健康づくりの取り組みを考えていただいている。今後も区の保健師や栄養士が地域の状況に応じたご支援をしていきたい。
- ・地域でGo!Go!健康づくりについては令和5年度ですべての校区で実施をすることになっているので、今後は、その活動の内容を評価指標にしたい。

【正しい知識の啓発について】

- ・高校生までは家庭や学校で健康に関する正しい知識の啓発をされているが、高校卒業以降啓発の機会がない(少ない)ので、そこへのアプローチについてプラン策定の中でも考えていきたい。
- ・高校生を対象に、「朝食を食べる理由」や「バランスのいい食事が必要な理由」等理解できるような啓発を行い、高校卒業以降も健康に関する正しい知識を持って、生活習慣に気を付けることが出来るような取り組みを行っている。

【その他】

- ・睡眠のデータについて経年的な変化が比較可能な抽出になっていると思えない。コロナの影響を加味してもデータの出方が強すぎる。そういう傾向も出ている程度で読み込んでいた方がいいと思う。