

審議会等の会議結果報告

1	会議名	令和6年度第4回津市健康づくり推進懇話会
2	開催日時	令和6年11月7日（木） 午後2時から午後3時30分まで
3	開催場所	津リージョンプラザ 3階第7会議室
4	出席者の氏名	<p>（津市健康づくり推進懇話会委員）</p> <p>深井英喜、奥田昌也、村林雅斗、柘植美保、竹野絵理子、小林小代子、町田よし、溝田久孝、大江由美子、佐藤典子、田村綾子、前川敬子、藤井亜季子、後藤賢一、岩間五月（敬称略）（15名）</p> <p>（アドバイザー）</p> <p>三重県津保健所 副所長兼保健衛生室長 栗本元子</p> <p>（事務局）</p> <p>健康福祉部保健担当参事(兼)健康づくり課 課長 米倉一美</p> <p>健康づくり課保健指導担当主幹 平澤宏子 津尾博子 管理担当主幹 岡田徳子 主事補 川村理恵 加納侑季</p>
5	内容	<p>1 あいさつ</p> <p>2 津市第4次健康づくり計画の計画推進について</p> <p>(1) 強化分野 生活習慣病・がんについて</p> <p>(2) 勉強会</p> <p>講話：「糖尿病を含む、生活習慣病について」</p> <p>講師：久居一志地区医師会代表 奥田昌也委員</p> <p>3 保健所からのアドバイスと情報提供</p> <p>4 健康まつりについて</p> <p>5 その他連絡事項</p>
6	公開又は非公開	公開
7	傍聴者の数	1人
8	担当	<p>健康福祉部健康づくり課</p> <p>電話番号 059-229-3310</p> <p>E-mail 229-3310@city.tsu.lg.jp</p>

## 1. あいさつ

---

### 【事務局】

本日は皆様お忙しい中、お集まりいただきましてありがとうございます。

本日は、傍聴者としたしまして、町田委員のお知り合いの方が同席されています。よろしくお願いいたします。

では、令和6年度第4回津市健康づくり推進協議会を始めさせていただきます。

本日は課長の米倉が議会对応のため不在にしております。終了次第、こちらに出席する予定でございます。そのため挨拶は代読とさせていただきます。

11月となり、やっと暑さが落ち着いてきたように思います。朝夕は肌寒さを感じるようになりました。これからの季節は、感染症予防に特に気をつけて過ごしていきたいところです。

主要な感染症の動向といたしまして、新型コロナウイルス感染症は、10月末現在によりますと、三重県は1医療機関当たり平均患者数1.43人となっており、全国平均の1.69人より低い状況です。また、インフルエンザについて、全国的に増加傾向の兆しがありますが、三重県は1医療機関当たり平均患者数0.76人、全国は0.87人となっています。徐々に数値は上がってきている状況です。また、マイコプラズマ肺炎について、三重県は1医療機関当たり平均患者数1.22人、全国の平均患者数は2.49人で、過去10年間で最も多く報告されており、注意が必要な感染症となっています。

感染症予防の基本は手洗いです。水洗いだけでなく、石鹸を用いた手洗いで感染症から身を守ること、また、温度、湿度、換気など環境を整えることにより、感染症予防対策を継続していただきたいと思います。

さて、去る10月13日（日）に健康まつりが開催されました。健康まつりでは、第4次健康づくり計画の分野を意識したコーナーを設け、健康づくり推進懇話会のコーナーにも多くの方が集まっていただきました。元気戦隊ゲンエンジャーの紙芝居にも目を向けていただき、減塩等の健康づくりについて振り返っていただく機会になったと思っております。

本日は席を外しておりますが、引き続き第4次健康づくり計画の推進のため、委員の皆様から貴重な御意見を頂戴できればと思います。活発な御討議をどうぞよろしくお願いいたします。以上、代読とさせていただきます。

それでは本会議を進めさせていただきます。本日、21名の委員のうち15名の委員の皆様に出席いただいておりますので、津市健康づくり推進懇話会設置要

綱第6条第2項の「懇話会は、委員の過半数が出席しなければ会議を開くことはできない。」との規定により、会議が成立していることを報告いたします。

なお、本会議は、津市情報公開条例第23条の規定に基づき、公開の対象となるため、議事の内容につきまして、録音をさせていただきます。また、内部資料のため、会議の様子を撮影させていただきますので、御了承をお願いいたします。

本日、草川会長が就学児健診のため御欠席となりますので、ここからの議事進行につきましては小林副会長にお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。

## 2. 津市第4次健康づくり計画の計画推進について

---

### 【小林副会長】

こんにちは、小林でございます。よろしくお願いいたします。

本日は今年度第4回の津市健康づくり推進懇話会となります。今回も、津市の健康課題や健康づくり計画推進のための意見を交換し、横断的に取り組みを考える場としていきたいと思っております。それでは本日の会議を始めさせていただきます。

今年度は、強化分野のうち生活習慣病、がんについて計画策定時の評価指標から健康づくりを推進するための具体策について意見交換をしています。

事項書2、「津市第4次健康づくり計画の計画推進について」(1)「津市の生活習慣病の現状」と、(2)「糖尿病を含む生活習慣病について」の勉強会となります。まずは事務局から説明をいただき、その後(2)の勉強会としていきたいと思っております。では、事務局の説明からよろしくお願いいたします。

### 【事務局】

資料1をご覧ください。第2回目と第3回目のグループ討議をまとめたものとなります。第2回目のグループ討議のまとめは、御意見をもとに一部修正を加えました。御確認いただき、賛同いただける内容や新たに追加したい内容、また活用する方法としての御提案等ありましたら、次回までに書き込んでいただく等で担当までお知らせをお願いしたいと思います。

資料2をご覧ください。資料2は右上に第4次健康づくり計画の計画書と概要版の関連するページ、右下は資料のページとなります。

津市の概況となります。津市は、平成18年1月に10市町村が合併し、今年で18年目となります。面積は三重県内最大、人口は県内第2番目となります。世帯数は徐々に増加し、年齢階層別人口の割合は、記載の通り高齢化率30.2%、出生は減少し、死亡は増加している地域です。

下の2ページをご覧ください。津市の全死亡における死因割合となります。表の数値をご覧ください。令和3年度と令和4年度を比べると、色をつけているところ心疾患、老衰はポイントを上げ、心疾患は県と比べても高くなっています。死因の列の丸印のところは、生活習慣病による死亡です。丸印3つを合わせますと、令和3年度は47.5%、令和4年度は46.6%と全体の約半数が生活習慣病による死亡となっています。

3ページ、年齢調整死亡率となります。表の左側が男性、右側が女性のグラフになります。真ん中のところ、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が多く、県と比べ、丸印のところになりますが、男性女性ともに脳血管疾患が高く、女性は心疾患、糖尿病、高血圧も高くなっています。

4ページ、標準化死亡率です。これは資料の一番下にも記載してありますが、県を100とした場合の比較となります。男性は脳血管疾患、糖尿病、女性は脳血管疾患、糖尿病、肝疾患、交通事故、部位別がんのうち、肺がん、子宮がんが100を上回っています。

5ページ、40歳から64歳における生活習慣病死亡率です。男性が女性よりも上回っていますが、女性は矢印のところは県と比べても上回っています。

6ページ、全国の介護保険の利用者のうち、介護が必要となった主な死因のグラフです。グラフの上側の枠のところ、脳血管疾患から悪性新生物がんまでの疾患が生活習慣病関連となります。これらを合計しますと、令和元年度は28.0%、令和4年度は28.8%となり、年度別比較をしますと、心疾患、糖尿病はポイントが高くなっています。

7ページ、令和5年度の津市の要介護者の有病状況、複数疾患を有している人も含むグラフとなります。上から順に、生活習慣病関連疾患が多く、心疾患、高血圧が5割を超えています。以上、津市の生活習慣病の現状となります。

続きまして奥田委員による講話となります。

### 【奥田委員】

津市久居で開業しております奥田医院の奥田と申します。今日はこのような機会を設けていただき、ありがとうございます。

糖尿病を含む生活習慣病についてというタイトルでお話をさせていただきます。前半は糖尿病について軽いレクチャーとして、市民公開講座の中でもよくお話するような内容をお伝えしようと思います。後半は健康づくり推進懇話会ということで、津市の有識者の方々の会ですので、提言といいますか、生活習慣病を見ている内科医師としての意見を少し加えお伝えさせていただきます。

まず、糖尿病は、定義がこのような専門書に書いてあります。「糖尿病と糖耐性異常は、インスリン作用不足に基づく慢性高血糖状態を主張とする代謝疾患である」と記載されています。これは一般の人にお話しをしてもわかりません。平た

く言うと、血糖値というのが高いまま続く状態のことを糖尿病と言います。インスリンというホルモンが体の中にはあるのですが、それがうまく作用しないことで起こります。その血糖値というのは一体何かという話ですが、我々の体の中に流れる血液の中の糖分のことを血糖値と言います。成分としてはブドウ糖（グルコース）の濃度となります。ブドウ糖は体でどのように働くのかといいますと、体を動かすエネルギーを作るのに必要なもので食事をするすることで体に入ります。ブドウ糖が体を動かすエネルギーなら、たくさんのエネルギーが体の中にあり、「別に何か悪さするわけではないからいいのでは」と思われる方もおられると思います。ブドウ糖が多すぎると、実はこれがあまりよろしくないことがあります。血糖値が高い状態（ブドウ糖が血管内に多い状態）というのは血管に傷害を与えることになり、炎症が起こります。少し細かいメカニズムを説明しますと、いわゆる動脈硬化といわれるような状態を引き起こします。体の中の血管、動脈で、心臓から末梢に出ていく方の血管に傷害を与えます。更に言うと、糖尿病に関しては太い動脈だけではなく細かい動脈に対しても悪さをしますので、細かい動脈の代表で言うと、目の毛細血管、腎臓、足の血管、細かい頸動脈の傷害で悪くなります。太い血管でいいますと、心臓を動かす血管、脳の血管が駄目になっていきます。このようなものを含めて慢性合併症と呼ばれています。さらに怖いことなのですが、合併症が進行していても、初めの頃は症状が出ないことが多くあります。例外のひとつに、急に血糖値が上がってしまう急性合併症の状態があり、その場合は、「喉が渇く」「尿がたくさん出る」「体重が減少する」「食べてはいるが、体重が減ってしまう」「だるさが続く」という症状が出てくることはあります。しかし、基本的には無症状で進行していくことが多いことから、そこが少し怖いと思います。あるいは、先ほど述べましたいろいろな血管の合併症が進んだ後に症状が出る場合があります。ちなみに、糖尿病を診断するのは血液検査です。実は糖尿病と言いますが、尿検査だけでは診断ができません。尿検査はあくまで補助的な診断に使用するのみであり、確定診断になりません。血液検査の、HbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）という検査項目があり、これは、血液検査をした時点から遡って1～2か月間の血糖値を反映します。例えば検診が明日あるから少し今日は食事を控えようとしても、あまり影響はしないということです。単位は%表記となっています。また、血糖値は血液の中に含まれるブドウ糖の濃度ですので、頻繁に変わります。食事をする前、食事をとった後、たくさん動いた後など、条件によって結構変わりますので、血糖値が高いことに関してはいくつか基準が制定されていることとなります。診断としては血糖値、HbA1cの両方高ければ糖尿病ということになります。

糖尿病の話の続きなのですが、実は糖尿病と言っても結構いろいろな種類があります。これまでのお話の内容は、いわゆるⅡ型糖尿病という病名となります。他には例えば何らかの理由で、膵臓のインスリンを分泌するβ細胞が破壊

され、インスリンがほとんど出なくなるⅠ型糖尿病とか、妊娠をきっかけに糖尿病になる妊娠糖尿病、あとは血糖値を上げるお薬を使わないといけない病気をされている方、特にステロイドを服用している人が該当しますが、それらをきっかけに糖尿病になってしまう時があります。また、他の内分泌疾患、膵臓そのものの病気、遺伝子異常でも糖尿病になることもあります。日本においては、Ⅱ型糖尿病が9割程の大多数であり、今回お話する内容はここに限ってということにさせていただきます。

今、糖尿病と診断されたら、やはり生活習慣の見直し改善、特に食事が結構問題になります。あとは検査しないと糖尿病も診断できませんし、糖尿病そのものが良くなったというのはわかりません。定期的に検査が必要となります。糖尿病がどういう状態であるのかを見るには血液検査をしないとわかりません。自覚症状が出ないことが多いのは先程お話したとおりです。生活習慣病の見直しなどを頑張ってもあまりうまくいかない場合はお薬の出番ということになります。生活習慣病の治療として、糖尿病も含めてですが、食事・お薬・運動、ということになります。食事に関してはもう言い出したらきりがありませんので、ここで話すのはなかなか難しいので詳細は割愛させていただきます。カロリー制限が基本になりますので、特に糖尿病だから「何を食べてはだめ。これ食べてはだめ」ということは特にありません。カロリー制限ができていれば本当は何を食べてもいいです。お薬はいろいろあります。飲み薬や注射の薬などいろいろあります。これも少し難しい話ですから今回は省きます。今回は生活習慣病予防としては、主に運動の話を詳しく述べていこうと思います。

運動を習慣的に津市で実行していくうえで、どのような環境・状況になっているのかも大切です。その辺りのお話をしようと思います。まず、三重県についての基礎知識として、県の人口の規模で言うと、岡山・熊本・鹿児島と一緒に、三重県の真ん中にあるのが津市で、意外な事に県内で一番面積が広く、大きいです。津市の隣はもう奈良県になっています。県全体の話ですが「人口が減っているよ」ということと、人口トップ3は四日市・津・鈴鹿が1位・2位・3位です。人口が増えている市町村は少ないです。中小都市が結構たくさんあるのが特徴で、逆の言い方をすると大都市がないのが、三重県の特徴になります。言い方が正しいかどうかかわからないですけど、三重県にはヘソがないということです。どういうことかっていうと、「日本における東京」に当たるものです。私は高知大学でしたので、長くそこに住んでいました。例えて出させてもらいましたが、「高知県における高知市」のような、そういう中心になるような都市が三重県にはないと思います。高知県も田舎です。皆さん、多分イメージされているように、あんまり人も住んでないし、実際にその通りです。高知県全体の人口は令和2年の時点でもう70万を切っています。ですが、高知市の人口はそのうちの32万人が住んでおられて、県民の約半数ぐらいが高知市在住ということになり

ます。人も物も大体高知市に集まっているという状況になっています。なので、この辺が三重県と他府県との大きな違いになるかと思います。今回様々な生活習慣のデータをまとめましたが、どのデータに関しても平均的なものが多い。パブリックイメージ的にも三重県はそんな感じです。目立つものとしては、「食塩の摂取量が少し多め」というデータになっているのと、よく歩いている理由は多分あると思います。スポーツに時間をかけておらず、お酒は飲まない生活習慣の人が多いようです。この生活習慣が生活習慣病の療養に、どういう影響があるのかというところですが、今回、お話したいテーマである「運動」についてですが、結論から言いますと、かなり実践するには環境的な課題があり、ハンディがあると思われます。

理由はいろいろあります。通勤手段・日常の生活の面、施設の問題等、後ほど詳しくお話しします。運動療法は生活習慣病予防の治療の三本柱の1本となります。いろいろな生活習慣病ごとに、推奨されている運動が提示されています。自分たちがよく見る、治療ガイド・ガイドライン等の専門書にも提示をされています。例えば糖尿病治療ガイドでの2020年から2021年版ですが、運動の基本は有酸素運動とレジスタンス運動をしてくださいと書かれています。有酸素運動は歩行・ジョギング・水泳などの筋肉への負荷が比較的軽い運動です。レジスタンス運動は平たく言ったら筋トレです。中強度の有酸素運動が推奨されます。私たちが患者さんに指導するときは、糖尿病の人がぎりぎり喋れるぐらいの強度でやってくれと言います。それを「週150分以上・週3回以上・運動しない日が2日続かないように」と言われていて、この場合は「1回15分か30分ぐらいで、1日2回すると1万歩ぐらいになりますよ」という感じで例が示されています。糖尿病はさっきも言ったように、合併症がありますので、それが少し進行している人に関しては、運動は制限される場合もあります。これは10年ぐらい前から出ていますが、高齢者の方の糖尿病治療ガイドが、また別に最近発行されておりまして、基本的には書いていることは一緒ですが、ただ年齢が違うので強度が少し違います。有酸素運動とレジスタンス運動ですが、そこにバランス運動とかストレッチも推奨されています。有酸素運動に関しては、同じことが書いてあり、レジスタンス運動は筋トレですので、毎日行うのは良くないので、「続けてやらないでね」と書かれています。日常生活上、高齢の方なので、洗濯・掃除・料理・買い物・犬の散歩・子どもの世話などが、体力的や相対的に見ても、結構良い運動になります。身近な生活動作で「エネルギー消費を頑張ってくださいね」という書き方になっています。最近流行りのフレイル予防とか、ちょこっと使えるコンビニのような運動施設についても書いてあり、フレイルの場合に関しては、筋トレを2日から3日、1回60分ぐらいはやりましょう。負荷は別にかけてなくてもいいです。痛みが出る場合は、体重がその痛い箇所にかからないように運動しましょう。水分補給はちゃんとしてください。となっています。

高尿酸血症・痛風の治療ガイドラインでも、大体書いてあることが一緒です。肥満の是正をするといいですという内容です。ただ、激しいことをすると、かえって痛風発作が起こったりする場合がありますので、激しい運動の部分は少し特殊な書き方になっています。有酸素運動が推奨されているところは一緒に、10分以上の運動を1日で合計30分以上、あるいは60分、脱水になってくると尿酸値が上がりますので、水分補給を運動中に絶対してくださいと書いてあります。

これは高血圧の治療ガイドラインになります。生活習慣の修正項目で1から6まで上がっており、減塩が一番です。野菜や脂肪の取り方、体重もやはり減らして、運動のところを見るとやはり有酸素運動で、毎日30分ぐらい、あるいは1週間で180分ぐらいしてくださいと書いてあります。さっき少し話も出ました動脈硬化性の疾患予防ガイドラインの中にも、同じようなことが書かれていて、運動療法のところだけ抜粋しますが、1日の合計30分以上を週3回以上、週2回50分以上することがいいですよと書いてあります。

運動を実際にしようかという話になったときに、歩行に適した道路・公園・商業施設・運動施設などがないと、やはりなかなかやりにくいというところがあります。これは一つの参考ですが、マガジンハウス社が発行している「ターザン」という雑誌の2015年の672号に「お腹を割る・腹筋を浮き出さす」みたいな特集がありました。それには、「腹筋を割るためには有酸素運動を推奨」要は「筋肉自体はあるから、脂肪を薄くしていけば、腹は割れるようになる」ということが書いてありました。その文面に「追加で3,500歩を歩くようにしましょう」と書いてあります。

それは一体どういうことかといいますと、都市生活者は、1日平均6,500歩ぐらい歩いているというデータがあります。プラス3,500歩すると1万歩になり、基本的に普段の生活をしながら歩いて脂肪の燃焼に期待できるので頑張らしようという書き方でした。

都市部に住んでいる人に関しては通勤で歩く必要があり、買い物などにも駅前の商店街まで歩く人も多く、これは日常ということになるのです。一方、地方ではなかなかそうはいかず、車で移動するという形になります。

例ですが、東京メトロ地下鉄、千代田線に国会議事堂前駅があります。路線図をお持ちの方は後で見ていただくと分かると思いますが、溜池山王という地下鉄駅があり、路線的にはくっついて見えていますが別の駅になります。ここでは乗り換えなどもでき、移動が出来ますという書き方になっていますが、その国会議事堂前駅を降りて連結している溜池山王駅の中を通過して、アークヒルズに出ようというスライドになります。この千代田線の国会議事堂前駅を降り、ここに銀座線、710メートルと書いてありますが、表示の方向に歩いていくと溜池山王駅方面に向かい、更に歩いていくとこのような地下通路、溜池山王の改札につな

がります。コインロッカーとか店などもあり、デジタルサービスなど看板もあります。歩いている途中にコンビニがあったり、ゴルフの打ちっぱなしのスクールがあったりします。細い通路を歩いていくと光が見えてきて、地上へ上がっていきます。上がった所は桜坂という地名で、右側に少し見えている白い建物はテレビ朝日が入っているアークヒルズです。オフィス街ですのでいろいろな会社が入っています。

これは都市生活者の通勤の一例ですが、所要時間は大体20分、身長173センチメートルの自分の身長で歩数は大体3,000歩ぐらいでした。体重84キログラム設定で消費カロリーが150キロカロリーぐらいになります。東京の人がみんなこれを歩いているかという、意外とそうでもないこともあります。

では、三重県あるいは津市では、「電車の乗り換えでそんな長い距離を歩くことによってありますか」という話になると、実際のところ都会のようなことはないですね。歴々と並ぶ商業施設は多くはないので、「健康のために歩きましょう」と自分の職業柄で言います。しかし、「目的の一つ手前の駅で降りて歩くようにしましょう」と言いますが、例えば久居駅の人が南が丘駅で降りて歩くかと聞かれても、歩くわけがないのです。桃園駅から久居駅は少し歩けそうですが、都会と三重県津市では少し勝手が違うと思います。三重県では乗り換えの駅もそんなにあるわけでもないし、連結する商業施設もないし、一駅手前で一駅区間歩くのも過酷です。

先程話した雑誌文面で「1日6,500歩」というのがありましたので、実例でこのようなパターンはあり得るかなということで、設定として考えてみました。私は久居に住んでおり、アルスプラザという大きい建物が最近出来まして、自分のクリニックはアルスプラザの向かいにあります。その近辺に住んでいる設定で、市役所に勤務しているという例となります。久居から津新町までは電車で移動し、駅と駅の間は徒歩というふうにします。そうすると、家から久居駅までは大体1.1キロメートルぐらいになり、徒歩12分ぐらいですので歩数は少し盛って1,500歩ぐらい。津新町から津市役所まで0.9キロメートルぐらい徒歩10分ぐらいで歩数は少し盛って1,200歩ぐらい。足し算すると往復するので5,400歩ぐらいです。仕事場に到着してデスクワークの人でも、まるっきり仕事の最中に歩かないかという、そんなことはあまりないと思います。多少歩くであろうということで1,100歩プラスして、合計6,500歩で無事クリアとなり、都市生活の人と一緒に歩きます。

津市の職員の方に聞きたいのですが、これ実現できている人はどの程度いらっしゃるのかなと思います。皆さんは、結構電車で通勤されますか。

## 【事務局】

そうですね。先生の実例に近い人を少し想像しながら聞かせていただいていたいました。職員の多くに、電車通勤の方はいらっしゃいます。

**【奥田委員】**

割合的にはどれぐらいでしょうか。半数以上ですか。

**【事務局】**

車での通勤の者も多く、割合的にどのぐらいかっていうと今すぐお答えできることができないのですが、電車の通勤をしている人の中には実例のような人もあると思います。

**【奥田委員】**

車の通勤が可能なのですね。車の通勤になってしまうとこれゼロになってしまいます。施設とか商業施設が中心街に集中している都市で、自分がよく知っている高知市を例に挙げると、JRの高知駅という玄関駅はあるのですが、少し街の中心から外れます。中心街とか高知城があるところが、それぞれ概ね1キロメートルぐらいの距離になるのですが、特に中心街から高知城にかけてはアーケード街になっていますので、割と店もいっぱいありますし、楽しんで歩けます。因みに高知城の付近には県庁と市役所があります。国体が2002年に開催され、結構メイン会場をすごく綺麗にされていました。そこも高知駅から9キロメートルぐらいで、バスやタクシーで行ける距離でした。高知城からは徒歩圏内で温水プールなんかもありまして、自分達も大学は田舎の方でしたので「街に少し歩きに行こうか」みたいな形で言われるのですが、少し買い物に行くだけで実は運動になったりします。ところが商業施設等が中心街に集中してない都市の場合はどうなるかという「そもそも中心街はどこですか」と、特に津市の場合は、駅なのか、丸之内なのか、どこなのか。先程も言いましたが、ヘソがない状態です。駅ビルで服も買えない状態です。それなりに施設はありますけれど、規模もそれぞれで点在していますよね。香良洲町を忘れていましたが、いろいろ合併しての津市なので、それはもう点在するのも当たり前です。土地も広大で隣は奈良県、三重県にはサオリーナや中勢グリーンパークがありますが、1ヶ所に行くためだけに、行かなければいけない。三重県の中でも中心街にそういう集中している所もあり、そういう中心街に行くことでいろんな用事もできてかつ、一緒に歩くこともできるのですが、例としてはなかなか少ない方であるかなと思います。施設に関しても三重県、津市もそうですが、立地条件はあまりよくなく、多目的運動広場の数もあまり多くないです。大きいスポーツイベントの開催がなく、県外で行いますから、もうわざわざ県内でやる必要がない感じがします。例えばサッカーの国際Aマッチとか、プロ野球の公式戦、サッカーのJ1リーグの公式戦などを

行方場所が多分ないはずで。野球はナイターの施設がないからできなかったと思います。プロスポーツのチームもありますけど少ないですし、国体もありましたが結局、なくなりましたしということで、なかなか難しいかと思います。先程、少し歩数が県内で歩いている人は多いと書いてありましたのは、多分これだと思います。大都市圏内のベッドタウン化している地域で、通勤に電車を利用している人、具体的に名古屋や大阪に通勤に行く人は多分歩いていると思うのですが、ここに住んでいて市内の移動や勤務先も県内となると、通勤や買い物で歩く機会は結構少ないのではないかと思います。車も皆さんお持ちです。お買い物は駐車場がある大きいショッピングセンターで、やはり車移動が基本になってしまっています。都市部は通勤とかで歩かなければならず、買い物へ行くのもやはり歩いて外へ出ないといけないうのがあり、嫌でも動くわけですが、「なんでも車を使う」というのは、やはり地方の芸術スポーツ文化が根付くわけではありません。自分たちの世界でも都市部で「糖尿病患者さんが少ない」と言われます。その他に「都市部には若い人が集まるので、そっちじゃないの？」と言われますが、やはり動く量が我々とは全然違いますので、その辺がやはり大きいと思います。津市としてもまるっきり取り組みがないわけではなく、ここの一階の階段の脇のところに置いてあるパンフレットですが、これは皆さん御存知ですかね？

「このような周回コースで歩けますよ」と掲載されておりますが、久居のやつで、これ津のやつでヨットハーバーに行くやつかな。で、白山で。一志で。香良洲で。香良洲は一周が分かりやすくいいですね。しかし、このパンフレットを御存知の人は少ないのではないかと思います。いろいろ取り組みをされておりますが、前回の会の最後にいただいた、今年の秋にキッチンカーとかが並ぶようなイベントが開催されたり、今、津市の津駅周辺は整備しており、バスターミナルを作るような話もあると言われておりますが、現代一期世代のアプローチと思います。また、40代ぐらいの男性で糖尿病と診断を受けている患者さんで、きちんと治療を受けられている人は半分ぐらいしかいません。やはり勤めていると、彼らが仕事をしている時間は自分たちも仕事をしておりますので、休みの日は自分たちも休みますから、時間的な制約もあり、一内科医の意見としては、もう少しこの辺のまちづくりというようなところも含めて、何とかならないものかと思います。というところで、雑然とした話で申し訳ありませんが、以上でお話を終わらせていただきます。御清聴ありがとうございました。

#### 【小林副会長】

ありがとうございました。奥田先生から生活習慣についてわかりやすく教えていただき、また予防的な点も、大変参考になりました。本当にありがとうございました。続きまして事項書2の(1)、(2)それぞれの内容について、各委員さんより御質問、御意見などございますか。ございましたら挙手をお願いしたいと思い

ます。

最後に質問タイムがあると思いますので、またよろしくお願ひしたいと思ひます。

### 3. グループワークについて

---

#### 【小林副会長】

続きまして事項書の3、先ほどの話題提供の内容を参考に、グループワークをお願いしたいと思ひます。グループワークには2つのテーマを設けております。まずテーマ1は「糖尿病など生活習慣病を予防するために心がけたい生活習慣」、テーマ2は「糖尿病など生活習慣病予防のため地域の中でできる工夫」の検討をお願いしたいと思ひます。グループワークの用紙に沿って、各グループで進めていただきたいと思ひます。進行、書記、発表はグループの中で決めていただきたいと思ひます。午後3時18分になりましたら、1グループから2分程度で発表をお願いしたいと思ひます。グループワークの準備をお願いいたします。

#### 【小林副会長】

各グループから、糖尿病予防のための生活習慣病の工夫や地域でできる工夫について様々な提案がありましたので、今から進めさせていただきたいと思ひます。まず最初2グループからということで2班から発表させていただきますので、よろしくお願ひいたします。

#### 【岩間委員】

2班です。まずテーマ1の「心がけたい生活習慣」おそらく個人で生きるということで、食と運動の先生からの発表もすごく参考になり、まず食に関すること夜遅くの食事や間食、それからこどもも含めた朝ご飯の欠食、食べ過ぎによる体重増加とか、その辺の問題点が上がってきました。もちろん食事に気をつけるということで、カロリー制限は最近の方たちはアプリを活用して、レコーディングダイエットをする方とか、まず健康診断を受けて、自分の血糖値を把握するとか、体重の増加に気をつけて生活するというような生活習慣のことが挙げられました。やはりネックになってくるのが、運動のところで、先程先生から教えていただいた6,500歩達成ということは難しいかという御意見もありました。職場の中には昼休憩に歩いてみたり、買い物のついでにイオンでたくさん歩くなど、いろいろなことを取り入れているというお話もありました。あとは休みの日のイベントを活用するなど、「少しずつ個人でできることもあるかな」と言いながらも、やはりこの辺はサオリーナも遠いし、なんか駅前に(c h o c o Z A P)ができたけど、みんなが行けるわけではないし、とか自宅で宅トレでも「うーん」

とかいうお話もあり、なかなか自分の中で運動を取り入れていくことは少し難しい環境にあるところもあるという話がありました。そこでやはり地域でできる工夫のところに繋いでいければと思いますが、今津市でもいろんなイベントが結構あり、まず運動のイベントで言いますと、子育て世代向けのイベントや高齢者向けのイベントで、未就学児が参加とお母さんが参加できるフィットネスとか、「リトミックやヨガなどがあるよ」というお話とか、スポーツ協会さんが行っています低価格で参加できるような運動プログラムであったり、サオリーナも「プログラムや津シティマラソンもあったり、公民館のイベントなんかも活用できるかもね」という話がありました。

会社の福利厚生とかは運動に向けられたものがあまりなく、「会社が少しお金を出して運動できるような環境があったらいいのにね」とかいう話もしておりました。「身近なところで運動ができる散歩マップはぜひ活用したいね」という意見がありました。運動のことはその辺で触れさせていただき、あと食事のことで高齢者サロンとか子育て支援センターとかでやはり啓発活動というところで、カロリーのお話や糖質の話、「お菓子やフルーツの食べ過ぎはあまり血糖のコントロールによくないよ」ということをコツコツ提案していくこととか、あと最近、こども食堂のお話も出て、朝ご飯を提供するこども食堂などもありますので、こどもの頃からの朝ご飯を食べる生活というのは、生活習慣病の糖尿病予防にも繋がってきますので、大事であるという意見が出てきました。

#### 【小林副会長】

ありがとうございました。1グループお願いします。

#### 【佐藤典子委員】

1グループです。テーマ1について発表させていただきます。心がけたい生活習慣の中に食事・運動を挙げました。「食事の中でもカロリー制限、減塩が必要だね」ということで減塩1日6グラム未満というのは結構厳しく、外食の場合、食品が個々に塩分が多いということで危険であるという話をしました。

あとカロリーですが、飲み物や揚げ物、お菓子、カップ麺などはカロリーが高いという話も出ました。

運動についてですが、歩くことと筋トレの両立が一番いいということで、例えば筋トレの一番よく行われているスクワットはよく聞きますが、他に何ができるかという中で、テレビを見ていてコマーシャルの間に立ち上がったたりするというのも筋トレになるということがわかりました。

それから毎日するのが一番いいのですが、「3日坊主でもいいですよ」という考え方があるそうです。それは「1ヶ月3日でも、1年間したら12日ですので、36日することになります」というポジティブな考え方です。それと他には、先

生のお話にも出ていたように、「電車通勤にすることによって歩数が増えるね」ということと、「徒歩通勤ができれば、何の材料もいらずにすぐできますよ」というお話です。「自転車通勤は、やはり自転車で走ってきたあとにシャワーを浴びたりしたいことから、設備が必要ですね」という話になりました。「なかなか予防を心がけるために行うことは結構難しいよね」という話が出ました。

その理由として「家で食べることが減ってきている」ということが挙げられました。以上です。

#### 【小林副会長】

ありがとうございました。3グループお願いします。

#### 【前川委員】

3グループから話をさせていただきます。全体的に糖尿病、生活習慣病は怖さがありあまりわかってないところがありましたので、少し漠然としたものになります。が、テーマ1について、「自分たちで個々にできることだね。」という話で、自分がしていることで考えさせていただきまして、個々に「バランスの良い食事やったら規則正しい食生活」これは当たり前のことだと思いますが、それが大事であるということです。あとは、「よく噛む」「意識した運動」「暴飲暴食をしないこと」「外食を控える」。第1にまずは自分の状態を知って機会を作ることというところが大事であると考えさせていただきました。

テーマ2については糖尿病や生活習慣の怖さを知ることであると思います。あと、地域でできることでは、商業施設のウォーキングであったり、世代間交流ではなく、おじいちゃんおばあちゃんも含んで仲良く小さいころから歩く生活習慣をつけていくことです。イベント等の地域で活用する。生活習慣をつけるという意味では、学校での教育。生活習慣病にならないためにどうしたらいいとか、怖さとかそういうことを小さいうちから教えていくことが必要です。あと会社のクラブ活動も活発に利用していただければと思っています。

しかし、クラブ活動においては生活習慣病に関係ない人が、好きですごく動いたりしますので、動かない生活習慣病、糖尿病になる人たちは運動するのが苦手だと思いますので、その人たちはどのように動くか、活力になる損得勘定がないけどポイントを利用するとか、何か動けるような、少しわくわくするようなことを取り入れていくのがいいということを喋らさせていただきました。

3グループ、以上です。

#### 【小林副会長】

ありがとうございました。4グループお願いします。

#### 【溝田委員】

4 グループです。一つ目のテーマの「心がけたい生活習慣予防のために」というところですが、具体的にはいろいろな話が出ました。例えば塩分の問題、それから塩分でも、梅干し一つをとっても、塩辛い梅干を食べてきた世代の人、それから甘い梅干を食べてきた蜂蜜入りの梅干しを取ってきた世代の人とか、今の若い人それから高齢者で、元の出だしの感覚であれば様々な方がいることから「捉え方が違うよね」というお話もありました。個々具体的というわけではありませんが、塩分であれ、他の例えば食事のものであれ、バランスやそういったものを食べて良いのか良くないのかということ、自分で常に意識して、自分が判断して食べ物をチョイスするような知識や気持ちを若い人に自分でそういう行動できるような知識とか情報を教える、身につけてもらうことが大切であるという話がありました。例えばコンビニエンスストアに行ってジュースを買うときに、果汁100%を買うのか、違うのを買うのか、減塩って書いたシールが貼ってあるやつを買うのかどっちを買うのかということ、自分で意識して自分が判断してどっちかの商品を選ぶという、自分で行動できる知識を身につけていただき、若い世代の方に身につけていただくことが大切であり、そういったツールというか方法、そのような機会を与えてあげることが大切であります。これは例えば、親が前へ座って「こんなの食べてはあかんよ」と言うと大体若い人は反発しがちなもので、そうではなくて、やはり自然と自らが学んでいくような機会、そういったものの環境というのを作っていくのが大切であると思います。食事のこともそうですし、体を動かす、先ほど駅から何分、何歩という話もありましたが、例えば若い世代の方、それから高齢者の方でも、仕事が終わってから帰りに少しでも歩いて帰ろうと思い、意識して歩かれる方もいます。いやいやそんなことって意識されない方もいますので、やはりそういった意識というきっかけも大切であるというお話がありました。地域の中でできる工夫というのは、例えばあの地図ですが、このあたりでも、あの保健センターの1階ところに、この辺りをぐるっと歩く地図を作成していただいております。その存在も知っている方や知らない方がいるということですので、そういったものも皆さんが知ることになると楽しく歩ける環境ができましたら、もっと歩かれる方が増えます。健康に意識される方が増えるようであれば、そういったものが楽しく何でも取り組めるようなことが、地域社会で取り組めることであるというお話がありました。以上です。

#### 【小林副会長】

はい、ありがとうございました。各グループから糖尿病予防のための生活習慣病の工夫や地域でできる工夫について様々な御意見をいただきました。ぜひ意見を反映できる機会があるといいかと思っております。それに対しまして御質問とか御意見はございますか。よろしいですか。

#### 4. 保健所からのアドバイスと情報提供について

---

##### 【小林副会長】

続きまして事項書の4に移らせていただきまして、グループ発表を受けてその津保健所栗本副長様よりアドバイスと情報提供をお願いしたいと思います。よろしくお願いします。

##### 【津保健所 栗本副所長】

皆様今日は本当に活発な意見交換していただき、私自身も勉強させていただきました。今日皆様のお席のほうにこのようなティッシュを配らせていただきました。よくある町で配られるティッシュですが、来週の11月14日は世界糖尿病デーです。丁度来週11月11日から17日までが全国糖尿病週間になります。11月14日はインスリンを発見した、カナダのバンキング博士の誕生日ということでこのように定められています。このキャンペーンですが、角のところに青い丸がついています。これはブルーサークルと言われているのですが、糖尿病に関する国連決議が採択された年の次の年、2007年から使われているシンボルマークになります。国連やどこまでも続く空を表すブルーと、団結を表す輪をデザインしてユニットフォアダイアベティス「糖尿病との戦いのために団結せよ」と言われたマークになります。一昨年までは、三重県でも伊賀上野城がこのように青い輪にちなんで、青いライトで伊賀上野城がライトアップされていました。この日は世界各地で青いライトでいろんなところが照らされて「みんなで糖尿病と戦おう」となっています。糖尿病の重症化予防のためには、今日皆さんで話し合っただけで済ませるのではなく、まずは予防、そして早期発見早期治療ですが、先生の中でお話もありましたように、約5割の人が未受診、未治療、治療中断であり、そのような方は割と男性の40代からの働き盛りの世代がすごく多いというデータもあります。やはりお話の中にもありましたが、痛みとかの自覚症状が少ないという疑いがありながらも、会社もあり、なかなか治療が進まないということがその要因と考えられていました。三重県でも男性の40代50代に肥満者の割合が高く、やはり働き盛りであることから、社会全体でよりよい行動に結びつける行動や工夫が必要であると思っています。ただ、三重県の場合は受診行動にまずは結び付けていただかないといけないのです。三重県と三重県医師会、三重県糖尿病対策推進会議、三重県保険者協議会で、三重県連携協定が結ばれています。糖尿病性腎症の重症化予防プログラムによって、地域と医療の連携や多職種の連携による患者様の支援の充実に力を入れています。受診した後、お医者様と患者さんだけの関係だけではなく、もちろん医師が一番指示をしていただく立場ですが、医師や看護師、そして管理栄養士、理学療法士や薬剤師、いろんな職種の方が患者さんを支えるような形で「三重の糖尿病の人た

ちを重症化させないぞ」というようなことで手を携えてやっております。そのための人材育成も県としては毎年行っており、実は来週の11月16日には、今年度の研修会が開催されます。そのように専門職も頑張っておりますので、やはり市民の方が躊躇せず受診ができるように皆様もお声がけをいただきたいと思います。また、三重大学の中に「みえ糖尿病サポートねっと」というのが置かれており、一般の方や医療職向けに情報発信もされております。

これからも、引き続き、皆様おひとりおひとりの発信が、周囲の方に届いて、予防・治療そして糖尿病があってもそれを一緒に歩いていく「一病息災」という気持ちを持ちながら、みんなで支えられるような社会環境を作り、そして今日先生のお話にもありました、運動ができるようなまちづくり。そのようなことに対しても生かしていけるように皆様とともに歩んで参りたいと思いますので、引き続きよろしくお願いいたします。

#### 【小林副会長】

栗本副長様、ありがとうございました。

### 5. 健康まつりについて

---

#### 【小林副会長】

続きまして、事項書5番の10月13日日曜日に開催されました「健康まつり」について実施報告状況をお願いいたします

#### 【事務局】

健康まつり全体では約600名の来場者がありました。当日、委員さんで数名応援に来所いただき、市民さんへの声かけもしていただく機会もありました。ありがとうございました。また健康まつり会場の入口の壁に一言メッセージや紙芝居を設置し、入室していただいた人には、一番目に触れる場所での展示となりました。健康づくりのための一言メッセージの内容に目を向けられる人、元気戦隊ゲンエンジャーの紙芝居を読んでいただく人もおりました。音楽に合わせた内容の二次元コードも大きく貼ったことで、興味を持っていただいた人に読み込んでいただくようにもしました。健康づくりのための一言メッセージで掲示されていた「誰かと一緒に食事をすることは健康に繋がります」について、御家族で来られた人が、このような会話をしていることを見かけました。「お父さんは1人で食べていることが多いなあ。」お子さんは「僕は一緒に食べている。」など、このように日常を振り返って話しており、普段の何気ない日常も健康に繋がることがあることを実感してもらう機会になったようでした。健康まつりでは、様々な年代に出会う場で、健康について楽しみながら自然に触れていただく機会となり、

健康づくり推進懇話会の一言メッセージを届ける場としては良い機会であったと思いました。次年度以降は毎回の懇話会において、グループ討議をしている結果等を報告する場としていくのもいいと思いました。以上です。

**【小林副会長】**

はい、ありがとうございます。

**6. その他連絡事項**

---

**【小林副会長】**

続きまして、事項書6のその他の連絡事項につきまして、各委員さんから報告がありましたらお願いしたいと思います。よろしいでしょうか？

では続きまして、事務局より連絡事項を2点お願いいたします。

**【事務局】**

高齢者インフルエンザの予防接種と高齢者新型コロナウイルス感染症予防接種について、連絡させていただきます。令和6年10月1日より県内の協力医療機関にて、高齢者インフルエンザの予防接種と高齢者の新型コロナウイルス感染症予防接種の定期接種が開始されています。いずれも対象者はポスターの中段に書かれていますが、65歳以上の方と、心臓などの機能に障害がある60歳から64歳の方までとなっています。自己負担額は、インフルエンザワクチンが1,200円、新型コロナワクチンが2,100円となっております。新型コロナウイルス感染症予防接種については、全市民を対象に無料で実施していた特例臨時接種は令和5年で終了となりました。本年度から重症化予防を目的に、定期接種と位置付けて実施しています。よくいただく質問として「接種の案内が届くのか」ということや「無料なのか」があります。接種券の個別通知はせず、広報等で御案内をさせていただいております。医療機関にある予診票を使用して接種していただく形になりますので、医療機関に行ってください、受けていただく形になります。詳細は津市のホームページ等でも御確認いただけます。定期接種の対象以外の方は任意接種となり、御希望の方は全額自己負担にて医療機関で接種することになります。

**【津保健所 栗本副所長】**

申し忘れました。皆様のお席に緑のデータを配らせていただいております。こちらは今年度の津地域職域共同研修会の中の一環で働く人のメンタルヘルス対策研修で、今年度はハラスメントの勉強をしたいと思っております。こちらに二次元コードから申し込みもできます。先着300回線ですので、よろしかったら皆

様に御参加いただいて、視聴していただきたいと思います。Z o o mによるオンライン研修ですので、御自身のところで勉強していただけます。是非よろしくお願いいたします。

#### 【事務局】

本日もありがとうございました。本日御欠席となった草川会長より、今回の議事につきまして、コメントをいただいておりますので、この場で少しお伝えをさせていただきます。

「生活習慣病の予防のための検診を適切に受診している人が最近が増えてきていると思う一方、生活習慣病を抱えている高齢者で心疾患や認知症、運動器の問題があります。若い世代では健康に関する知識、情報、健康に対する配慮をする余力がない、貧困層等の健康格差の問題もあり、今後は考えていく必要があると思います。」

今回は開催案内のとおり、草川会長よりお話を頂く回となっております。コメントいただいた内容も含め、委員の方とも御討議・御検討いただく機会とさせていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

#### 【小林副会長】

ありがとうございました。

続きまして、その他の事項の（２）の次回の津市健康づくり推進懇話会について、事務局からお願いいたします。

#### 【事務局】

次回第５回の津市健康づくり推進懇話会につきましては、令和７年１月３０日木曜日１４時から、同じ会場で開催を予定しております。よろしくお願いします。受付のところでお渡しさせていただいた議題内容となっております。年明けとなりますが、御予定いただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

#### 【小林副会長】

ありがとうございました。これで事項を全部終わらせていただきました。これにて第４回健康づくり推進懇話会を終了させていただきます。皆様、ありがとうございました。お気をつけてお帰りください。