

審議会等の会議結果報告

1	会議名	令和7年度第2回津市健康づくり推進懇話会
2	開催日時	令和7年8月7日（木） 午後2時から午後3時30分まで
3	開催場所	リージョンプラザ 1階中央保健センター待合ホール
4	出席者の氏名	（津市健康づくり推進懇話会委員） 草川雅之、高山雅也、松室泰輔、村林雅斗、柘植美保、岡本麻衣、竹野絵理子、小林小代子、溝田久孝、佐藤典子、藤井亜季子、奥山典子、後藤賢一（敬称略）（13名） （アドバイザー） 中井 芳 （事務局） 保健担当参事(兼)健康づくり課長 落合加代 保健指導担当主幹 一村孝枝 主査 角谷旺美 主査 野呂朋世 主査 前田はつ美 保健師 黒川珠羅 主事補 齊藤遙
5	内容	1 あいさつ 2 健康まつりの啓発内容協議 3 第1回懇話会グループワークの振り返り 4 勉強会 「協会けんぽ加入者の健康課題について」 全国健康保険協会 三重支部 岡本 麻衣氏 5 グループワーク 「青壮年期、高齢期 日常生活に運動を取り入れよう」 （1）各所属での取組や課題について （2）今後の取組について 6 保健所からのアドバイスと情報提供 7 その他連絡事項
6	公開又は非公開	公開
7	傍聴者の数	0人
8	担当	健康福祉部健康づくり課 電話番号 059-229-3310 E-mail 229-3310@city.tsu.lg.jp

1. あいさつ

【事務局】

定刻になりましたので、令和7年度第2回津市健康づくり推進懇話会を始めさせていただきます。健康づくり課長の落合より御挨拶させていただきます。

【事務局】

本日は、お忙しい中また大変暑い中、ご参加いただきありがとうございます。

今年は、第4次健康づくり計画の強化分野となりますので、運動について協議を進めております。

6月12日に開催いたしました前回の懇話会では、計画の強化分野、運動に関する内容として、学童期、思春期における御協議をいただきました。その際、話題提供を奥山委員に御協力をいただきました。

御所属部署の小学校での取組として、新体力測定の実施に関すること、縄跳び大会やドッジビー大会などの活動、また夏休みにおける生活習慣への働きかけや、メディアやゲームにかける時間との付き合い方が意識できるように、子どもたちに興味を持って取り組んでもらえるよう工夫され、ご活動をいただいていることなど、ご紹介いただきました。

お話をいただいた内容により、グループワークを実施し、それぞれのお立場から御意見を頂きまして、今後の取組へのヒントが情報共有できたと思っております。奥山委員には大変お忙しい中、御講話をいただき、ご協力いただきましたことを感謝しております。

今回の第2回懇話会におきましては、まず、今年度の健康まつりにおける啓発方法及び啓発内容についての協議、そして、勉強会として協会けんぽ加入者の健康課題について、全国健康保険協会三重支部の岡本委員にお話をいただき、働く世代の青壮年期や高齢期の日常生活における運動について、意見交換をお願いしたいと思います。

本日も健康づくり推進懇話会委員の皆様から、活発で幅広いご意見を頂きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【事務局】

本日の懇話会のアドバイザーとして、津保健所副所長の中井様にご参加いただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

【津保健所副所長 中井】

よろしくお願いいたします。

【事務局】

懇話会の開催につきまして、本日21名の委員の内、13名の委員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項の規定により、会議が成立していることを報告します。

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。

また内部資料とするため、会議の様子を撮影させていただきますのでご了承ください。

ここからの議事進行につきましては、草川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。

【草川会長】

事項書2、健康まつりの啓発について、事務局から説明をお願いします。

2 健康まつりの啓発内容協議

【事務局】

前回の会議の際に、昨年度の皆様からの御意見やアンケートの結果を基に、事務局でまとめて作成しましたチラシ案をお渡ししまして、ご意見等を頂きたいとお話しさせていただきました。

その後、事務局でチラシを見直しまして、内容はできる限り変えずに情報が伝わるように、現在のチラシ案に大きく変更させていただいております。

以前のチラシ及び今回のチラシ、どちらに関してもご意見等ございましたら、よろしくお願いいたします。

先日7月25日に開催いたしました健康まつり実行委員会に、懇話会の担当として事務局のほうで出席させていただいております。

今年度の健康まつりは、スタンプラリーを行う予定です。

各コーナー全てを回っていただいて、ゴールするように企画しています。

スタンプラリーはクイズ形式の参加として、懇話会コーナーもクイズを考えていく必要がございます。

会場は、健康づくり推進懇話会のコーナーは、中央保健センター1階健康づくり室1で設けようと思っております。

今回作成しました媒体を、チラシ、ポスター等として掲示や配布を行い、第4次健康づくり計画の強化分野を、健康まつりに参加された方々に、お声がけをさせていただいて、啓発させていただくという予定にしております。

皆様それでよろしかったでしょうか。

もう1つ、懇話会で作成いたしましたゲンエンジャーのDVDを視聴できるようにセッティングして、減塩の啓発を行なっていきたいと思っております。

また、懇話会コーナーに合わせて、同コーナーで計画推進担当では、健康状態に気づいていただける、身近な健康バロメーターを考えていきたいと思っております。その場で確認できるようなことを行い、健康づくりのきっかけづくりとしての啓発を考えていきたいと思っております。そういった内容になりますけれども、いかがでしょうか。

【草川会長】

健康まつりの媒体3部あったかと思えますけども、それについて特にご意見は、よろしいですね。

随時、ご意見は受け付けられると思いますので、健康づくり課からのメールに返信される
といいのかなと思います。

いつぐらいまで受け付けていますか。

【事務局】

そうですね、健康まつりのクイズとかそういった媒体を作成していくのに8月20日ぐら
いまでに回答が必要になるため、皆様には、こちらのご意見について、13日までにご回答
をお願いいたします。

【草川会長】

あとはクイズを考えておられるんですか。

【事務局】

はい。クイズとアンケートについて、ご回答を頂きますように、ロゴフォームか、資料添
付のアンケート用紙に回答が書けるようになっております。今日お帰りまでにクイズが思い
浮かんだ方は、ご提案いただけるとありがたいです。たくさんご意見を頂きましたら、チラ
シとクイズの最終決定は、草川会長とご協議させていただき決めさせていただきたいと思
いますが、よろしかったでしょうか。

【草川会長】

懇話会からは、僕に一任いただいてよろしいでしょうかね。異議ありの人は大きな声でお
願いします。

健康まつり及び健康づくり事業に関するアンケートがあって、そこに意見を書き込めたり
するような用紙をつけていただいているということで、これで回答するということによかつ
たですかね。

【事務局】

はい、そうです。

【草川会長】

はい。2次元コードが裏側に付いていて、それにアクセスすると回答しやすいということ
になっているようですので、よろしくお願いします。

【事務局】

はい、ありがとうございます。大丈夫でございますか。

【草川会長】

事務局の提案でオーケーということでよろしかったですね。

【委員一同】

異議なし。

【草川会長】

次の事項書3に移らせていただきます。

前回のグループワーク結果の振り返りですね。事務局から説明をお願いします。

3. 第1回懇話会グループワークの振り返り

【事務局】

第1回の会議での御協議内容のまとめを説明させていただきます。

強化分野である運動の学童期、思春期における日常生活に運動を取り入れるための課題と、今後の取組についてご協議をいただきました。

様々なご意見がありましたが、学童期、思春期の方々が運動不足になる要因として、習い事などで体を動かす時間がないこと、タブレットやメディア、ゲームなどが普及したこと、保護者の就労などにより遊ぶ時間がないこと、外遊びができる場所が不足していることなどが挙げられていました。

このような背景から、運動が好きな子とそうでない子の二極化や、転び方が分からない子どもの増加、口呼吸をする子どもの増加などの問題が浮き彫りになりました。

これらを踏まえて、日常生活に運動を取り入れるための取組として、安全に遊べるような環境が必要であり、体が動かせる屋内施設の充実や、安心して体を動かせる公園の設置が望まれます。

また、運動ができるきっかけづくりが挙げられており、健康マイレージ事業などのインセンティブの活用や、ユーチューブなどのメディアの活用に加えて、保護者の意識変容や、親子で体を動かす機会をつくるなどの意見がありました。

また、学校までの徒歩や自転車での通学が運動になっているとのご意見もありました。

協議のまとめとして、遊びや通学等を通じて自然と体を動かす機会が持てる環境づくりが大切ではないか、というまとめをさせていただきました。以上です。

【草川会長】

ありがとうございました。

各グループでの重大な意見が拾われていないというご意見は、取りあえずなしでよろしいですね。

綺麗にまとめていただいてあって分かりやすいと思います。

勉強会に移らせてもらっていいですかね。

協会けんぽ加入者の健康問題について、全国健康保険協会三重支部、岡本麻衣委員からの勉強会資料を提示いただきます。よろしくお願いします。

4. 勉強会「協会けんぽ加入者の健康課題について」

【岡本委員】

ご紹介にあずかりました全国健康保険協会三重支部の岡本と申します。 本日は、ご紹介をさせていただく機会を頂きましてありがとうございます。本当に貴重な機会なので、皆さんと一緒に意見交換ができることを、すごく楽しみにしてまいりました。気軽な気持ちでお話ができたらいいなと思いますので、聞いて頂ければと思います。よろしくお願いいたします。

す。

私は、全国健康保険協会という組織から来ましたが、皆様は協会けんぽ、全国健康保険協会を聞いたことがある、どんな組織か分かるという方がいらっしゃいましたら、手を挙げてもらっていいですか。ありがとうございます。

実は、私がお話をさせていただく際に、まずこの質問をすることが多いのですが、大体、手が挙がらないのです。3分の1、手が挙がればいいほうかなという程度で、今回も数人あげてくださってありがとうございます。

後期高齢者医療制度とトップに書いてあるスライドをご覧ください。

私どもは、医療保険者で、今は健康保険証が終了して、マイナ保険証に移行を始めていますが、健康保険証の発行元の1つで、医療保険を担う団体の1つであります。

日本の健康保険制度の構造を簡単にまとめた資料をご覧ください。75歳まではそれぞれの所属に応じた医療保険に加入をいただきまして、75歳到達時には全員が後期高齢者医療制度という健康保険に移行する仕組みになっております。

保険には、主に自営業者の方や退職された方、例えば65歳70歳で退職をされて、75歳で後期高齢者医療制度に移行するまでの間に入る方の国民健康保険、津市の職員というような公務員の方とそのご家族が入られている共済組合、大企業で働く方とそのご家族が入られている健康保険組合があります。そして、主に中小企業で働く方とそのご家族がお入りになっているのが、私どもが在籍しております全国健康保険協会（協会けんぽ）でございます。私は、その協会けんぽの三重支部に所属しております。

続きまして、協会けんぽの特徴といたしまして、国民の約3人に1人の4,000万人が加入する、日本最大の医療保険者です。

健康保険証を見ていただいたら、もしかしたら「実は自分も加入していた」みたいなことがよくあります。これだけの方が加入されているのですが、認知されていないということも特徴の1つなのかもしれません。

そして、特徴2つ目として、加入事業所の8割が従業員数9名以下の中小企業が多いです。

協会けんぽの取組事業ですが、病気やけがで4日以上休んだとき、傷病手当金といった給付制度がございます。また、出産をするときには、出産手当金、出産、育児一時金といった給付の制度がございます。そして、保健事業としては、生活習慣病予防のための健診や、健診後のフォローアップとして保健指導の業務がございます。

そして、医療機関の受診が必要となった方には、特に血圧が高いとか、コレステロールが高いという方で、受診されていない方については、「あなたは受診が必要ですよ」という通知を送らせていただくということもしています。

後ほど御説明させていただきますが、事業主の皆様、会社の皆様と連携した職場の健康づくりも進めております。

では、私どもの加入者の健康課題について、本題に入っていきたいと思います。

先ほどご説明させていただきましたが、私どもは国民の約4,000万人が加入する日本最大の医療保険者であり、健康診断という事業をしています。特に働く世代の健康診断のデータは、恐らく厚生労働省の次ぐらいに私どもが全部持っているのではないかなというふうに思います。

それは三重県の津市に関しても同じことで、津市の働く世代、特に40歳から74歳までの方の健診データというのは、多分一番私どもが持っていると思ひまして、このような発表の機会をいただいております。

今回に関しましては、まず三重支部に加入の方、多くが三重県居住者ですけれども、その方々と全国の健診結果の比較、あとは津市に居住されている方と、三重県居住の方の健診結果の比較をご紹介しますので、よろしくお願いいたします。

まず、このスライドの内容ですが、三重支部加入の方の健診結果の特徴です。

時間がありますので、詳しい健診の内容の説明というのは省いていきます。

まず被保険者と書かれている所、指標3というところになりますが、被保険者、あとは指標4、これは被扶養者です。健診の受診率は、働く方も、扶養に入られている方も、とっても三重は高いです。だいたい毎年、10位前後ぐらいで推移しております。

一方で、この指標5、指標7です。初回の面談実施率とありますが、こちらは特定保健指導という医師や保健師、管理栄養士の専門職に、生活習慣病の改善のために、フォローを受けていただく制度になります。特に生活習慣のリスクがあつて、あなたは指導を受ける必要があると言われても、特に被保険者、働く世帯において、そのフォローを受けないと言われる方が多く、39位、下から数えても低いという状況です。

続きまして、健診結果の詳細を見ていきます。

まずは男性です。

男性では、代謝リスク、つまり血糖値について高い数値の方が多い傾向にあります。逆に、血圧は数値が悪い方が全国と比較して少ないというグラフが出ております。

続いて女性です。

女性も男性と同様ですが、代謝ですね。血糖値について高い数値の方が多い傾向にあります。

どんどん進んでいきますが、続いては健診の問診の回答結果についての特徴です。

こちらも男性から見ていきます。

三重県の男性は飲酒習慣要改善者、この指標5です。つまり、毎日お酒を飲むとか深酒をするという方の割合が、全国と比較して低い、とてもよいという傾向があります。

一方で、この指標3と指標6ですね。運動習慣要改善者、運動の習慣がない方、運動不足の方で、睡眠で休養が取れていない方の割合が高い傾向にあります。

続いて女性です。

女性も男性と同じく、飲酒に関してよくない生活習慣という方は少なく、運動の習慣がない方、睡眠で休養が取れていない方の割合が高い傾向にあります。

ただ、食事について、例えば、朝食を食べないと言われる方の割合が、そんなに多くないというような、いい状況もございます。

続いては、三重県居住者と津市居住者の比較をさせていただいております。

男性の健診受診率は、県と津市およそ同等程度で、女性では2022年度に、津市が県よりも約4ポイント高かったのですが、受診率は下降気味という状況です。今回、初めて津市だけの抽出をしたので、そこまで深掘りはできてないですが、こういう状況がございます。

ちなみに津市の職員の方をお願いしまして、津市の国民健康保険加入者の健診受診率も参考に右上に載せております。

令和5年度、つまり2023年ですが、これは男性と女性の割合が分からなかったのも、男性と女性と合わせた数で載せさせていただいています。40.5%で、働く世代は健診の受診率が高いですが、こちらは会社が従業員に検査を受けさせる義務があるので、会社の年に1回の健診として受診されている方が多いため、このような数値が出ているのではないかと判断しております。

続きまして、血糖代謝リスクについて見ていきます。

先ほど、三重は、血糖値にかかる数値が悪い方が多いと御説明をさせていただきましたが、津市と三重県と並べてみた場合は、津市は男女とも三重県と比較すると、高い割合の方が県と比較しても、多くないのではないかとこのところが見て取れます。

続きまして、こちらは運動です。

男女とも三重県全体と比較しますと、数ポイント、運動習慣がないと回答されている方が少ない、つまり、運動習慣が多いです。ただパーセンテージを見ていただきますと、1回30分以上の運動習慣がない方の割合で、女性で80%がもうない、男性だともう70%以上がないと答えているので、もう微々たるパーセンテージの差ではあるのですが、右上の津市の国民健康保険の加入者と比較すると、特に女性で20ポイント以上差があります。

国民健康保険加入の方はリタイア後の方も多いので、リタイア後は運動習慣を持つ方が増えるということもあります。

なので、国民健康保険の加入の方のほうが、運動習慣が多いのではないかと思います、これを見ても働く世代の方というのは、運動習慣がない方がはるかに多いということが分かっていたかと思えます。

こちらは食生活なのですが、これは津市が割と特徴的だなと思ひまして、載せさせていただきました。就寝前の2時間以内に夕食を取ることが、週3日以上の方の割合なのですが、特に女性において県と比較して高い傾向、また増加傾向にあることが分かりました。

国民健康保険の方と比較しても、勤務されている方の割合が高いのは、仕事の状況によって、そのような生活習慣を強いられている、そのような生活習慣をしなきゃいけないという状況が多いのではないかと推測されます。

私どもの健康課題について参考にさせていただきました。

このような結果における、私どもの取組をご説明させていただきたいと思ひます。

まず、協会けんぽ全支部全国を挙げて、「健診の3つの「もったいない」をなくそう」をキーワードに、健診や健診後のフォローアップの強化を図っています。

例えば、さらに健診を受けることができやすくなるように、安い金額で健診を受けていただけるよう補助額を引き上げております。あとは、がん検診セットがあつたり、健診項目を増やしたりとか、生活習慣リスクのある方への保健指導、健康サポートも、基本的に無料で会社に私どもが訪問したり、オンライン面接ができたり、健診機関にもご協力いただいたり、いろんな方法で利用できるように、お勧めさせていただいております。

また、取組の2番目として、私どもの特徴、強みというのが、一個人で保険に入っていたいていってわけではなく、会社として加入をいただいているということが、強みであると思っています。

加入している保険、加入している会社とともに、健康づくりを進めるという取組を、特にここ数年推進しています。

健康事業所宣言という事業なのですが、会社全体で健康づくりに取り組むことを事業主に宣言いただき、その取組を協会けんぽ、私どもがサポートするものでございます。

また、会社はどのような健康づくりを進めたらいいか、分析しやすいように、従業員の健診データをまとめたようなカルテを御提供させていただいたり、あとは従業員さんの健康に関する知識がアップするように、健康情報誌などをご提供させていただいたり、健康経営に関するアドバイザーを派遣したり、というような事業を行なっています。

こちらにあるのは、健康宣言をしていただいている、一企業の、例をまとめたものですが、1日1万歩を楽しく取り組む仕組みづくりで、1万歩達成した日数ごとに1,000円分の商品券贈呈をいたします。とてもよくないですか。

また、月に一度道路沿いの清掃を行うことで、健康推進と共に地域の保全活動に貢献している点において、私どものデータとのやり取りをさせていただくなど、会社でもこのような健康づくりを進めていただいている状況でございます。

まとめに入らせていただきます。

協会けんぽ全支部、全国と三重との比較でいうと、健診受診率は全国と比較して高いのですが、特定保健指導利用率が低い、つまり、健診後に生活習慣の改善など取るべき行動が取れていない方が多い、そして、代謝、血糖リスクを持つ方の割合が高い、運動習慣が少ない、睡眠で休養が取れてない方の割合が高い、飲酒習慣の改善が必要な方の割合が低いということが言えます。

協会けんぽ三重支部における三重県に居住の方、津市居住の方の比較は、特に三重県と比較すると、津市は血糖リスクを持つ方の割合はそこまで高くない。一回30分以上の運動習慣がない方の割合は、三重と比較すると低い傾向だが、7割8割の方は運動習慣がないので、国民健康保険の加入者と比較すると、大幅に運動習慣が少ない方の割合は高いです。

就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週3日以上の方の割合が高い、そして、その課題解決のために私どもがしている取組は、健診や健診後のフォローアップ等のサポートです。

健診の自己負担額の軽減と、健診項目を手厚くする、そして、生活習慣病リスク者の健康サポートを実施しています。また、職場での健康づくりを支援しています。

内容としては、事業所カルテといった健診結果をまとめたものを提供し、従業員様の健康意識向上のために健康情報誌とか、カルテ、チラシ等の提供をさせていただいております。また、健康づくりのエキスパートアドバイザーの派遣等をしております。

以上が私からの話題提供であります。

三重県で働く方は、運動習慣が少ないとか、健診後の適切な行動を取られていないとか、いろいろ課題はあるのですが、津市の懇話会場で少しでも議論されて、改善策を皆様と考えて、三重県全域に取組が波及すればいいなと切に願っております。

本日はこのようなお時間を頂き、ありがとうございました。

【草川会長】

ありがとうございました。

今日はこのご説明をもとにグループワークします。

グループワーク前に質問があったらお願いします。よろしいですか。

5. グループワーク 「青壮年期、高齢期 日常生活に運動を取り入れよう」

【草川会長】

時間は15時15分までです。

【草川会長】

グループ発表をしていただきます。勉強会の御発表に関しても、何か提言なり質問なり意見なりがあれば、どうでしょうか。1グループからお願いします。

【1グループ発表者】

1グループですが、健診をメインにして話し合いが進みました。課題としましては、年1回の定期健診、雇い入れ時に健康診断を受けないといけないとのことですが、実施している会社が少ないというところですね。あとは健康診断で、数値が高く保健指導の案内が来ても、保健指導を受ける人が少ないという課題が挙がりました。

理由としましては、従業員の方が、労働時間中に保健指導を受けに行く時間がないっていうこと、事業主も従業員の健康への関心が低く、事業主も健診や保健指導も受けていないという現状もみられるようです。

実際の保健指導にかかる時間は、大体20分から30分で済むという話を聞かせていただきました。時間の目安をお伝えし、事業主が従業員の健康に関心を持って、労働者の健康が会社の労働資源になるということ、会社の活性化につながることに意識を持っていただき、保健指導についても積極的に受けていただくような環境をつくっていく必要があるという話になりました。

【草川会長】

はい、ありがとうございます。

【1グループ発表者】

補足がありましたら、お願いします。

【草川会長】

補足をあえて言うならば、労働者の定期健康診査は、労働者の健康で幸せな老後のためにしているのではなく、事業主の労働資源が失われないためにしているのです。だからこそ、事業者側のお金でしている。労働資源が失われること、場合によっては困ることが起こりますよということ、健康経営が企業の業績につながるということを何とか実感してもらえようという状態をつくっていかなくちゃいけないだろうと考えます。

労働者でない事業主は健診を受けなくてもほとんど責められない、それを指摘される機会さえ少ないのかもしれないという話です。

2グループ、お願いします。

【2グループ発表者】

テーマである「青壮年期、高齢期で、日常生活に運動を取り入れよう」の現状、それから今後はこんなことができるのかなという話をしました。

最初の切り口で、以前は職場や団体にミニ四駆作りをやって、夏休みの親子の絆を深めるというイベントをやっていたのを、健康にシフトして、親子ヨガ教室といったものをやりだした。それがすごくよかったということで、そのことを題材にして、みんなでお話したときに、その主催した団体は、きっかけづくりということに役割を果たしたと意見が出ました。

参加した人たちは、学んで自分たちで続けたということでした。テーマが続けられやすいヨガだったのでよかったのだろうという話が出ました。

また、続けることでインセンティブがあるため、主催者団体はフィードバックして、サポートしてあげるとより続きやすいのではないかなというお話が1つありました。

そこから話が少し膨みました。続けるのは各自ですが、ハードルを高く構えずに日常生活での運動はどんなだろうといった話になりました。

例えば、どこかへ出かけて、皆様で集まって遊ぶというのも運動になります。また、バランスボールに乗ってテレビ鑑賞をする、キッチンで炊事をする際にアキレス腱を伸ばすような台を使用して体を動したりなど、ご自宅でテレビを見ながら、あるいは家事をしながら意識せずに続けられる、無理なく続けられるものも1つの日常生活での運動です。

日常生活での運動もいいということを知るには、団体に集まったときに話を聞く機会があったり、ランチを食べているときに、ちょっと肩凝ったという話から、こうするとそれ治るよ等、こうしたらええよという、雑談のなかで簡単な運動の話が出てくると、運動について知ることができて、続けるのが楽しかったら、どんどん続くのではないかなという話になりました。また、そういったことを話せる職場、明るい雰囲気が健康に大切だよねといった話がありました。

まとめとして今後できることは、きっかけづくりは所属する団体や職場でやっていただけるとありがたいし、御褒美があるとより効果的であると感じます。

運動に取り組む側としては、日常生活での運動はハードルの高いものばかりではないという考え方を持つことが重要です。保健センターやリージョンプラザにも階段を昇ることでの消費カロリーを掲示していただいています。日常生活の中でちょっとしたことが実は運動であることに気づき、前向きに楽しく続けていけることが大切です。そういったきっかけが地域や団体、友達同士のお話や雑談の中でも広まっていくと、これらの取り組みが長続きするのではないかと思います。決してハードルの高いものばかりではないと知ることが大切なのだと思いました。

以上でございます。

【3グループ発表者】

3グループです。岡本様のお話を聞いて、運動をしていない人の割合が高いとか、代謝、血糖リスクを持つ方が多いということで、話が広がりました。

岡本様にお願いなのですが、三重県は、北部、中部、南部で数値がきつと違うと思います。ぜひ、北部、中部、南部で分けた結果をまた教えていただきたいなあというのが出ました。

また、協会けんぽの取組で、1万歩歩いたら1,000円分の商品券が頂けるのがとても素敵な取組で、どれぐらいの方が商品券を頂けたとか、そういうのも教えてもらえたら嬉しいです。また、こういったことを知って取り入れると、やる気がアップするので、ぜひ職場でもできたらいいなというのがありました。

このグループワークでも病気になって自分の食生活を改めたことや、人から体型ちょっと変わったかなということと言われたことがきっかけで、ウォーキングするようになったという話がありました。このことからきっかけづくりが大事だなという意見が出ました。そのために健診を受けてもらうことが必要ですし、パンフレットを作って知ることができるのもすごくいいなという意見もありました。

あと、もう1つお医者さんに質問ですが、就寝前の2時間以内に夕食をとる割合が多いことから、このことが原因で血糖値が上がり、血糖値が高い方が多いのかなということを、お医者さんにお伺いしたいです。

【3グループ発表者2】

2グループさんと同じで、昨今暑いですので、運動をする気にもならないというところがあると思いますが、自宅でのストレッチとかですね、簡単にできて、継続できるというところが大事だなというところの話もあがりました。以上です。

【4グループ発表者】

4グループです。初めに健康診断の話になりました。

健康診断も特定保健指導も受けるまでの腰が重いというか、自発的なところでは難しいところがあるという話が共通してありました。

受けないにも理由があって行く気になれないなどいろんな事情があるというふうに伺いました。

その中で、イオンでは特定保健指導実施率100パーだそうです。すごいという話になりました。事業所が業務の一環として、健康管理に力を注ぐとか、業務の時間内で従業員が健康診断を受診できるシステムを取り入れるなど、経営の中に、健康のことにも力を入れていくということを実際に取り組んでいる例があり、すごいなと思いました。

運動も実施するまでは、腰が重かったり、暑かったり、いろんな事情があって運動が難しいという現状があります。前回のグループワークで取り組んだ子どもの運動でもそうでしたが、成人期でも、やっぱりなかなか運動の取組というのは難しい面がある。

切り口としては、参加のしやすさと上手な宣伝とインセンティブ、それから行政自治体の行事に市民がより参加しやすくなっていくことで、運動につながっていくのではないかなという話が出ました。

インセンティブで、協会けんぽの話にあった1万歩で1,000円をいただける取り組みでお金がもらえる話は4グループでもあり、私も欲しいなと思うぐらいでした。

それこそショッピングモールであるイオンさんだと、アプリでたくさん歩くとポイントがつくなど、今いろんな形でこうインセンティブをする方法もあるよっていう話が出てきました。

参加のしやすさについては、行政が実施する、多くの行事について、大人も子どももお年寄りも皆が参加しやすい宣伝方法に取り組むことで、アクセスしやすくなっていくと良いという話がありました。

それから、知らなかったのですが、津市は人口が減少している一方で世帯数は増加しているそうです。一瞬そう聞くと、お年寄りが増えているのかと思いましたが、そうでもなく、単身者や若い世帯が増えているとのことです。また、他の地域から引っ越してこられる方や、大きな会社で転勤される方も多く、パナソニックの工場には全国から人が集まっているため、若い世代の方々もたくさん来ているとのことです。やはり、外から来る人々が地域の活動に参加できるようにしていくことが、運動面でも地域の結びつきを強化することにつながるのではないかなという意見をいただきました。

それで、私自身が参加したいと思ったのが、行政と大きい企業さんと自衛隊さんが行う、久居の駐屯地で実施される大規模災害訓練です。そのような行事に市民が参加しやすくなると、いろんな企業さんや事業所の取組も分かるし、外出し、体を動かすきっかけにもなります。市民が参加できるようなイベントがたくさんあるといいなと感じました。以上です。

【草川会長】

はい。ありがとうございます。

グループワークに関連しての質疑応答ですが、本日出席している医師が僕だけなのでお答えします。食後2時間以内に寝てしまう人の話です。それは直接結びつくかどうか分からないです。しかし、食後すぐに座り込まない、健康問題を抱えた人こそ片付けをする、座り込

むようなソファをなしにして、バランスボールや三角の椅子しか置かないようにして皿洗いに努めなさいというのは、生活指導上よく行なわれています。食後2時間以内に休まれるのは、高血糖につながりますが、全体として、高血糖の原因になるかは分かりません。

もう1つ、付け加えますと、自院も津市で働いている人が多かったのですが、津市も雇入れ時健診は自費でしてくださいと言われていたことにとってもショックを受けられたみたいで、三重県でもそうですが、行政でもそういう現状ということです。働く3か月前までに、健康診査をしていたら、それを代わりに取得できるという制度があるので、違法ではないですけれど。

【草川会長】

ほかの質問にお答えをお願いします。

【岡本委員】

3グループの質問にお答えさせていただきます。

今回、津市健康づくり推進懇話会ということで、津市のデータでまとめさせていただきました。三重県は広いので北勢、中勢、伊賀、南勢東紀州、本当に健診の結果というのは特徴がございます。

ご希望があれば、お示しすることはできます。また睡眠といったところも、三重県として、課題が多いというふうにご説明させていただいたのですが、初めはそれを見たときに、働く世帯が多い四日市とか津市などが、睡眠不足の方が多いのかなと思いきや、実は南勢でした。それで、代謝といったところも、南勢東紀州が健康課題として多いというところが分かっております。もし、そういうお話しができる機会があれば、またぜひお話しさせていただきたいと思います。あと、1,000円分の商品券のことですけれども、すごくいいですね。

でも、実は1,000円分の商品券を渡したいと言ったのは事業者さんでして、私どもは一切出費してないのですよ。そのため、どれくらいの割合で、それを受け取っている方がいらっしゃるのかは把握していません。ただ、そのことがきっかけで運動する方が増えて、特定保健指導もしっかり受けていただいているところにつながっているので、すごくいい取組だと思い、サポートさせていただいています。

以上です。ありがとうございました。

【草川会長】

中小企業のそのような取組を行う事業主さんがおられたということで、健康経営がいい面に向かっていくということをご理解いただけているのだと思います。

保健所からのアドバイス、情報提供をお願いできたらと思います。

6. 保健所からのアドバイスと情報提供

【津保健所 中井副所長】

本日は参加させていただきありがとうございました。

協会けんぽの取組について学ばせていただきました。

お話にあった特定健診と特定保健指導については、厚生労働省のホームページに全国の結果が掲載されています。協会けんぽを含めた三重県全体の状況はそこで確認ができます。これまでの様々な取組により、三重県の特定健診の受診者数は年々増加していますが、三重県全体も協会けんぽと同様に、特定健診の結果は全国でも順位が高いですが、特定保健指導は順位が低い結果となっています。生活習慣の改善が必要な方を特定するには、血液検査結果の確認を要するけれども、健診当日に結果が判明することが難しく、初回の保健指導は後日というのが一般的です。そのような要因もあり特定保健指導の受診率をあげるには課題があると言われています。同じような課題を抱えている県が多いこともあり、国としても「特定保健指導の資質向上に向けた取組に関する好事例集（2024年3月）」を発行する等対策を講じています。三重県の特定保健指導受診率は、令和4年度は令和5年度より改善はしたのですが、順位としては変わらず下位のままであり、特定保健指導実施率向上に向けた取組が必要となっています。

働き盛りの方の健康管理についてです。国は令和6年度に「第5次国民健康づくり運動」として「健康日本21（第三次）」を施行しています。これまでの取組の中で健康寿命は着実に延伸していますが、一部の指標が悪化する等さらに個人の行動と健康状態の改善を促す必要があるとし、性別や年齢、ライフコースを加味した取組や健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチ、官民学を含めた様々な担い手の連携を促進しています。

三重県でも昨年度からスタートした第3次健康づくり基本計画（ヘルシーピープルみえ）の中に運動の評価指標を3つ設定しています。その中で、今日のテーマにある成人に関するものは、日常生活における歩数（20歳以上）男性、女性、運動習慣者の割合（1回30分以上の運動を週2回以上）です。今日のグループワークの意見にあったように、運動できるように事業者はインセンティブを持たせること、行政は日常的にできる取組等を啓発すること等が必要です。この懇話会で作成したこのチラシは、これまで懇話会で検討されてきた内容が盛り込まれており、わかりやすく素敵なものとなっている。様々な場面で活用していくことが有効だと感じました。

次回もよろしくお願いします。

【草川会長】

ありがとうございます。連絡事項をお願いします。

7. その他連絡事項

【事務局】

事務局から2点ご連絡させていただきます。

1点目、健康まつりや健康マイレージの啓発についてのお願いです。より多くの方に参加していただけるよう、健康まつりチラシが完成した際には、各所属での窓口配布やメール等での周知にぜひご協力をお願い致します。9月上旬頃の完成予定となっておりますので、そ

の頃に郵送等で送付させていただきます。健康マイレージと熱中症のチラシについては前回配布しておりますが、本日も後方にご用意しておりますので、必要部数をお持ち帰りください。

2点目、お手元にお配りしている、健康づくり推進懇話会に対するアンケートについてです。本日の事項2で提案させていただいた健康まつり啓発や健康マイレージ事業について、アンケートでご意見をお聞きしたいと思います。この用紙に記入し、本日提出していただいても良いですし、記載のURLまたはQRコードから回答の入力をいただいても構いません。

お手数ではありますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

連絡事項は以上です。

【草川会長】

ありがとうございます。

その他、連絡事項とかよろしいですかね。質問もないですね。終わりたいと思います。

次回は10月30日、健康まつり終わってますね。御予定をよろしくお願いします。

【事務局】

10月12日の予定です。

【草川会長】

連休のところですね、よろしくお願いします。

【一同】

ありがとうございました。