

(様式第4号)

上田市 健康づくり推進協議会 会議概要

1 審議会名	上田市健康づくり推進協議会
2 日時	令和5年11月13日(月) 午後1時30分から午後3時30分まで
3 会場	ひとまちげんき・健康プラザうえだ 2階 多目的ホール
4 出席者	宮下会長、滝沢(陽)副会長、今村委員、木島委員、関委員、滝沢(清)委員、滝沢(詳)委員、竹内委員、田中(菜)委員、田中(由)委員、中村委員、野口委員、渡邊委員
5 市側出席者	室賀健康こども未来部長、町田健康推進課長、金子子育て・子育て支援課長、小須田学校保健給食課長、笠井高齢者介護課高齢者支援担当係長、井澤健康推進課健康政策担当係長、戸谷健康推進課保健予防担当係長、川口健康推進課母子・精神保健担当係長、片田健康推進課母子・精神保健担当係長、宮島健康推進課丸子地域健康支援担当係長、滝澤健康推進課真田地域健康支援担当係長、中沢健康推進課武石地域健康支援担当係長、保育課賀川主査、健康推進課小林主査、健康推進課笹井主査、健康推進課長澤主任、健康推進課佐々木主任、健康推進課中村管理栄養士
6 公開・非公開	<input checked="" type="checkbox"/> 公開 ・ <input type="checkbox"/> 一部公開 ・ <input type="checkbox"/> 非公開
7 傍聴者	2人 記者 0人
8 会議概要作成年月日	令和5年11月20日

協 議 事 項 等

1. 開 会 (事務局)
2. あいさつ (室賀健康こども未来部長)
3. 協議事項
  - (1) 第四次上田市民健康づくり計画(案)について
    - ア. 第2回協議会の質疑について  
事務局から、第2回健康づくり推進協議会での質疑(健康管理分野、身体活動・運動分野、こころ分野、親と子分野)について事務局としての考え方を回答
    - イ. 分野別の現状と課題、施策の展開について
      - (ア) 栄養・食生活分野  
事務局から、栄養・食生活分野の現状と課題、目標、市民の取組、市の取組、指標の概要について説明
      - (イ) 歯・口腔分野  
事務局から、栄養・食生活分野の現状と課題、目標、市民の取組、市の取組、指標の概要について説明
  - ・(ア)、(イ)についての質疑応答
- (委 員) 歯・口腔分野において、こども・成人期のむし歯に対する取り組みは記載されているが、高齢期のむし歯の記載はない。高齢期には歯肉が下がることによる“根面むし歯”が顕著になる。ま

た、認知症患者はセルフケアができず、口腔環境が悪化しやすい。高齢期のむし歯や認知症を有する人のむし歯対策の視点を取り入れて欲しい。

認知症の原因には歯周病も関連していると論文で言われている。認知症を防ぐためにも歯周病予防が大切なため、歯周病が影響する全身疾患の中に認知症も記載してほしい。

歯周病予防には歯石を除去することが象徴的となっているが、歯周病治療イコール歯石除去とは言えない。予防には歯科での定期的な検診が有効であるため、歯科治療を「専門的口腔ケア」と表現するのが良いのではないかと考える。専門的口腔ケアは自分で行う毎日の口腔ケアと意味合いが異なるため、「毎日の口腔ケア」を「セルフケア」「ご自身でのケア」とするなど表現を検討してほしい。

咀嚼は唾液分泌を促すことでむし歯や歯周病予防に効果があるため、噛む習慣を定着させることは重要である。ご飯とパンを比較すると、噛む回数はご飯の方が多い。噛むことを啓発する事は難しいため、噛まなければならない食事について啓発をしても良いのではないかと考える。

(委員) 朝食を食べる子どもの割合が減少しているとあるが、朝食を摂るためには前日の夕食にも気を付けなければならない。前日の夕食の時間や内容にも踏み込めると良いと考える。子どもの食生活は親の生活状況にも影響されるため、親と一緒にご飯を食べられないなど社会全体の問題かもしれないが、毎日の朝食摂取は難しくても、週に何回か取り組めると良い。

野菜摂取量はどの年代においても少ない状況であり、「野菜1日 350g」が推奨され、まちかど相談室などでも周知している。野菜料理は手間がかかるため、摂取する方法としてカット野菜での料理を紹介しても良い。

食塩摂取量は男女ともに目標値より多くなっているが、目標値に近づける事は難しい。個人だけの問題ではなく、市販でも味付けが濃いものもある。減塩製品を使用すると値段が上がる場合があり、また、減塩食品をあまり買いたくないという考えの人もある。本来なら、企業も交えて全体的に食品の味付けが薄くなっていくと良いと感じる。海外ではそのような取り組みもあるため、長い目で考えていけたら良い。

何をどのくらい食べているか分からない方が多い。年齢層ごとに具体的な摂取量を啓発していけたら良い。

学校給食の「栄養だより」は家庭でもよく見られていて、特に低学年の親の関心が高いことが分かった。

(事務局) 栄養だよりはメニューだけでなく成分表示や食育に関する内容を踏まえながら、給食施設ごとに工夫して作成をしている。学校給食であればそれぞれの給食センターで作成し、自校給食であれば学校ごとに作成をしている。

(委員) 自分の子ども(未就学児)が肉などの固いものを好まず食べてくれないため、咀嚼を促すことが難しい。どうやって食べさせたらよいのかと悩んでいる。噛むことが大事であればガムを噛ませればよいのかとも考えるが、甘味が含まれている。どのように咀嚼を促していけばよいのか。

(委員) 好き嫌いがあるのは当たり前であるが、咀嚼のためには、ご飯をしっかり食べてもらいたい。普段の診療では咀嚼を促すために、食事・飲み物(水かお茶)の指導をしている。

(会長) どのように世代ごとの啓発・アプローチをしていくか、手段に関わってくると考えている。目標には「啓発します」と書いてあるが、乳幼児は親世代、妊産婦は母親教室で啓発ができる。し

かし、学童期は親の手が少し離れてくるため、歯・口腔、栄養・食生活についてアプローチしにくくなる。どう啓発していくか、具体的にしてもよいのではないか。

(委員) 歯については、小学校ではどの学校でも給食後に歯磨きタイムの時間を設けてある。しかし、学年が上がるにつれて、委員会活動などで歯磨きの時間をとることが難しくなり時間が曖昧になる。

給食は減塩を意識し、薄味で味付けがされている。給食を親に食べてもらおうと“出汁は効いているが非常に薄味”と言われることがある。学校給食を食べていただき、保護者の方に薄味や減塩をについて啓発していくことは可能であると考えます。

(会長) 第二学校給食センターが改築されるが、食育に関する取り組みはあるのか。以前は学校給食センターの見学ツアーもあったかと記憶しているがいかがか。

(事務局) 第二学校給食センター2階に見学スペースがつくられ、食育について学べるよう体制は整えられているため、学校ごとに希望があれば学校給食センターでの対応は可能である。

学校で保護者の方へ試食会を開催してもらい、食育について触れてもらうのも良い機会になるのではないかと。

(委員) 高校生になると自立心が芽生える一方で、むし歯が増加している現状がある。歯科医師会では歯科衛生士学校と協力し、高校訪問を行っている。例えば、市でも、保健・体育の授業などで学生の健康意識が向上するような取り組みをしても良いのではないかと。

(委員) 高齢になると固い食べ物を噛むことが苦手になり敬遠し、咀嚼をしなくなりがちである。自分自身も、日々、口腔内の衰えを感じている。新しい要素を取り入れて咀嚼を促してしていくことも必要である。最近、認知症予防にカレーライス（ターメリック）は効果があると聞いた。市が専門の工場と提携するなど、乳幼児から高齢者までの健康に良い食品を開発するのも良いのではないかと。

(会長) 認知症発症にはミネラル不足も関係していると言われており、ターメリック・クミン・ポリフェノールなどをたくさん摂ることが予防に繋がる。食事が認知症予防になることを栄養・食生活分野の中に盛り込んでも良いのではないかと。

(委員) 日々、毎日の献立をたてるのが大変であるため、1か月の献立を提供するなど補助的なサービスがあると利用しやすいと感じる。3食分の食費・材料・献立の提案があると便利だと思う。

(委員) 高齢者の低栄養の問題についてフレイルも重要だが、老年医学においてはサルコペニアの概念がトピックになっている。サルコペニアとは、筋肉量の減少に伴い筋力や身体機能が低下している状態を指す言葉であり、病気においても非常に大きな影響を与えている。摂食・嚥下機能障害は口腔内の筋肉のサルコペニアのことであり、老年分野においてはサルコペニアが重要となってくる。フレイルとサルコペニアが非常に関連している。

#### ウ. ライフステージにおける健康づくりについて

事務局から、各分野のライフステージにおける現状と指標について説明

・ウについての質疑応答

(委員) ライフステージごとの現状をまとめていただきとても分かりやすい。国でもライフステージに応じた取り組みが重要視されている。

現状一覧において、市の現状を反映していないものが混じっているため、内容を再度確認してほしい。例えば、歯・口腔の分野において「乳歯と永久歯が混在する時期は、むし歯や歯肉の炎症が増加」は市の現状なのか一般的な現状なのか区別がつきにくい。また、親と子の分野において「健康や性に関して正しい知識を身につける重要性」は市の現状でないのであれば書き方に修正が必要ではないか。

こころの分野で、自殺の死亡率の記載があるが、人口10万対か1万対か。

(事務局) 自殺死亡率は人口10万人対のデータである。

(会長) ライフステージにおける市の現状と一般的な現状について、色分けをするなど分かりやすく記載してもらえると良い。

(事務局) 市の現状が分かりやすいよう修正したい。

(委員) 親と子分野において、妊娠中の母親の喫煙率2.4%と記載がある。指標は「妊娠中の喫煙率の低下」となっているため、目標値を0%にしても良いのではないか。

(事務局) 実際の目標値は上田市としては0%であるため、記載方法について検討したい。

(2) 第3次上田市食育推進計画(案)について

事務局から、計画の位置づけ、対比表、第2次計画の評価・現状、第3次計画(案)について説明

・(2) についての質疑応答

(会長) 上田市食育推進計画は上田市民健康づくり計画とは異なり、食育や食の循環、食文化に感心をもつことが盛り込まれていることが大事な視点ではないかと考える。

(委員) 高校生の朝食摂取が72.7%となっており課題と考えられるが、計画や対策において高校生はあまり触れられていない。小・中学生がメインになっており、高校生への対策は難しいと考えられるが、市はどのように捉えているか。

(事務局) 高校生の課題はあるが、介入が難しい現状がある。以前は高校へ出前講座などで伺ったり、養護の先生と連携を図っていたが、コロナ禍で中断し、現在は同様の事ができていない状況である。今後については、出前講座や養護の先生と連携を図っていきたいと考えている。

(委員) 第一回会議において、大学生が3食コンビニ飯である話をさせていただいた。今回の食育推進計画のなかに、添加物・成分表示に対する認識をもつなどの具体的な文言がないように思う。大学生たちに保健体育の授業のなかで、毎日何を食べているか調査したことがある。今ではコンビニは、利用したことがない方がいないぐらい生活に欠かせないものとなっている。大学では、購入する際に成分表示を確認してから食べることを伝えており、添加物やカロリーなどを見ること

で肥満防止・糖尿病予防になると考えている。今回の計画では成分表示を確認することについての文言が含まれているのか。

(事務局) 今回の計画では栄養成分表示は含まれていない。栄養成分表示については、食育推進プロジェクトの中で重点的に取り組んでいる。H27年4月から成分表示法が施行されたが、認知度はまだ低い状態が続いている。栄養成分表示を見ながら自分に必要な食品を選んでいくことについて、今後進めていきたいと考えている。

(会長) 今回の計画に盛り込む可能性はあるか。

(事務局) 検討する。

(委員) 認知症予防のための食品の選び方も重要ではないか。認知症は脳の糖尿病ともいわれており、栄養素摂取の必要性が言われている。若いうちから認知症を予防することの観点も取り入れて欲しい。

(会長) 「人生100年時代」ということであれば、人生の後半期における食育も大事な観点であると考ええる。

(委員) 第一回会議においても伝えたが、園児と一緒に給食を食べてみたい。検討をして欲しい。

(事務局) 新型コロナウイルスの影響により、保育園の中で試食会をする機会は減ってしまった。しかし、コロナが明け、保育園においてもクラス毎に試食会を再開し始めているようである。

### (3) パブリックコメントについて

事務局から、第四次上田市民健康づくり計画(案)、第3次上田市食育推進計画(案)のパブリックコメントについて説明。

### (4) その他

(委員) ライフステージにおける健康づくりの中で、運動・スポーツが健康づくりに与える力は大きいと考える。上田市スポーツ協会は各年代の運動・スポーツをしている人たちと接しており、運動・スポーツを通じて健康を維持していく視点は指導者も持っているため、貢献できる部分もあると考えられる。スポーツ少年団では、毎週スポーツに取り組んでおり、指導者からの一言には影響力があるため、規則正しい生活や習慣づけができると考えられる。また、保護者との顔合わせも頻繁に行っているため、保護者へ食育について伝える事も効果があるのではないか。今までは健康づくりとスポーツ協会が繋がる機会は少なかったが、運動・スポーツをしている方と接する機会は多いため、スポーツ協会の指導者へ健康づくりの意識付けを促す学習会なども計画して欲しい。指導者が食育に対する意識をもっていないと説明は難しいため、具体的な取り組みとして考えていただきたい。

指標「7時すぎに起きる子どもの割合」とは、9時や10時に起きる子が含まれるのか。“7時すぎ”という表現が曖昧で分かりにくい。

(事務局) アンケート調査による表現となっており、7時過ぎに起きる子が含まれている。7時過ぎに起きる子の割合を減少させたいと思い、学校でも取り組んでいる。朝早く起きる事で朝食を食べることに繋がると考えている。

(会 長) つまり、市は7時までに起きる子を増やしたいということである。

(副会長) 視力について気になっており、ゲームやスマホなどによる視力の低下も計画の中に入れていただきたい。

(事務局) 検討する。

(委 員) 人生の3分の1は睡眠時間と言われているため、ライフステージにおける健康づくりの中で、睡眠についてもっと触れても良いのではないかと。睡眠不足を解消する方法を市民へ伝える必要がある。

(事務局) 睡眠不足は単に睡眠が取れていない人だけでなく、何が睡眠不足の原因となっているのか、正確な知識・知見を市民に伝えていきたいと考える。

(委 員) 学校給食で和食・郷土食の文化を伝えていく取り組みをしていると思うが、子供たちに「どこの土地で採れた野菜でどこの郷土食だ」などの説明を入れていただくと、子供の頃から郷土食が分かって良い。

(会 長) 学校給食のなかでも食の循環や郷土食について知れると良い。

(事務局) 上田地産地消推進会議の学校給食部会で企画給食を実施している。また、地域の中で採れない食事を企画給食で取り入れるなど、学校給食のなかで取り組んでいる。

#### 4. その他 (事務局)

(1) パブリックコメント (市民意見募集)

令和5年11月28日(火)から令和6年1月4日(木)まで

(2) 次回協議会 (予定)

令和6年1月22日(月) 午後1時30分

(3) 答申日 (予定)

令和6年1月25日(木) 午後1時

#### 5. 閉会 (事務局)