

平成25年度 第2回健康づくり審議会議事録

【当議事録について】

開会、事務局挨拶、資料説明等についての議事は省略するとともに、事務局の説明内容、各委員等の発言内容は一部要約しています。

1 日時 平成26年3月24日(月) 13:30～15:45

2 場所 兵庫県職員会館1階ホール

3 委員紹介等

別添出席者名簿のとおり

4 協議事項

「今後の健康づくりの展開について」

[資料1-1～6に基づき、事務局より説明]

【意見交換】

(会長)

県は、特に仕事に追われ、健康に無関心になりがちな働き盛り世代の健康づくりに向けて、今後5年間の計画として推進することの説明がありました。第1回の審議会や部会での協議結果を踏まえ、事務局において健康に無関心になりがちな働き盛り世代やその家族に関する健康づくりを展開するにあたり、「健康マイプランサイクル」という言葉と考え方が具体的に提起されました。

健康マイプランサイクルは、「(1)健康チェック」、「(2)定期健康診断の確実な受診」、「(3)専門家による健診結果に基づくアドバイス」、「(4)生活習慣の改善・定着」の4つの柱をサイクルとして連続的に進めていく、また、このサイクルを効率的・効果的にまわすためには、「いつでもどこでも気軽に受けられる」、「各事業が連携しながら進められる」、「健康情報が可視化される」という3つのキーワードが示されました。

それを具体的に進められる場所が、「健康づくりチャレンジ企業」であり、県の補助金支援もあり、企業の参加を求めている。健康づくりチャレンジ企業を育て、その上に働き盛り世代の健康づくりを促進するという骨格です。

1回目の健康づくり審議会や部会等で検討をした内容を具体的なあり方、方法としてまとめたものを、本日審議会でご確認いただき、県民、地域団体、行政、医療福祉関係者のそれぞれの立場で、どのような協力ができるか、ご提言、ご意見をいただきたいと要望がありました。

4つの柱に添って県民、行政、医療福祉関係者のそれぞれの立場でご意見、ご提案をいただきたいと思いますが、いかがでしょうか。

(委員)

特に異議なし

(会長)

ありがとうございます。

それでは、まずは、(1)「日頃の健康チェック」について、県民の立場から、公募委員からご意見をいただきたいと思います。

(委員)

働いている世代は、自分の健康に無関心な方が多いと思います。過重労働、大きなストレスであるが、真面目で、頑張ってしまう、病気になってから気づく人が多い。企業では、ストレス、身体の不調の早い段階で気づけるような研修を積極的にされるようになっていく。予防という観点が大切です。

チャレンジ企業という制度ができ、多くの企業が参加している。企業は、身体不調を気づく研修やメンタルヘルス研修をされています。NPOゲートキーパー支援センターでは、メンタルヘルスの専門家によるこころの研修ができます。

また、県内で研修の依頼があった場合は、健康づくりチャレンジ企業の制度を紹介する等の協力をしています。実際、芦屋の養護老人ホームも、研修依頼があった後、登録されました。平成26年度もこのようなご協力をしていきたいと考えています。

(会長)

ありがとうございました。

続きまして、健康づくりに取り組まれている県民団体の立場からいかがでしょうか。

(委員)

県民に、健康づくりのリーフレット等を作成・配布し、啓発、勧奨する取り組みをしています。健康づくりは予防の啓発が大切です。

若い世代は、いわゆる病気の家系、親ががんや脳卒中等のどのような病気になったかを知り、自分の健康づくりを振り返ることも大切です。

また、子どもの歯の健康には、食生活が大きく関わっています。子どもだけでなく、同じ食事をしている家族全体の歯の健康づくりに繋がることがあります。学校では、校長先生が、歯の健康づくりに関心が高いと健康づくりの取り組みが充実してくると聞いています。地域の中で、学校に協力をしていきたいと考えています。

今後も連合会では、歯の健康づくりやロコモ体操に取り組んでいきたい。

(会長)

ありがとうございました。

続きまして、健康づくりを支援する関係団体の立場からいかがでしょうか。

(委員)

8020運動は、平成元年に厚生省(現在の厚生労働省)と日本歯科医師会が提唱し取り組みがスタートしてから約25年経過し、かなりの実績がでています。

歯科の立場から、口からはじまる健康づくり、健康づくりは口から始まるということで各種事業に展開をしています。

学校教育では、校長のリーダーになってというのも大切ですが、養護教諭の熱意で児

童・生徒の歯の健康に影響が出てきます。

働き盛り世代の健康づくりは、健康寿命を延伸するための1つの手段であり、視野を拡げ、幅広く取り組んでいきたいと考えています。

(会長)

8020運動の成果は、いかがでしょうか。

(委員)

8020運動の達成率は34%程度のび、確実な成果がでています。

(会長)

学校教育の役割という話題がありましたが、いかがでしょうか。

(委員)

校長の役割が大きいというのはそのとおりだと思います。学校には、子ども達と教職員がいます。子ども達の健康診断は、法律によってもカバーできています。

新聞等でも言われているように、30歳～40歳代の働き盛りの教職員がこころの病気で休むことが多い。その要因には、保護者や地域からの要望や協力を求められることが多く、また、学校が非常に多忙であることが上げられます。教員は、非常に真面目であり、誠実に対応しています。メンタルヘルスの研修や業務改善などに取り組んでいるところですが、さらに、予算と人員の増が必要です。

早急に成果を求められますが、すぐには現れません。教育は割り切りや線引きは難しいので、幅を持たせることが重要です。学校の忙しさ、現状を理解していただき、アンケートやイベント等を含め、学校に安易に協力は求めないでほしいと思います。これらのことが、ひいては職員やこどもの心の健康に繋がることだと考えています。

(会長)

ありがとうございました。

学校には、子どもが毎日行っており、頼りたいという親の気持ちもあるのでしょうか。今後もより一層のご尽力をいただけたらと思います。

続きましては、第2の柱である「(2)定期健康診断の確実な受診」について、意見ををお願いしたいと思います。

健診は、健康づくりの基盤であり、健康づくりの基本になることであることから、健康診断を担っていただいている、医師会からのご意見をお願いします。

(委員)

大企業は、企業健診で確実に実施しています。中小企業、非正規労働者の健診を受けさせる、また、健診受診後のフォローがされていないことが大きな課題です。特に、自覚症状のない糖尿病等の病気は、仕事が忙しく、時間や経済的なことから、医療機関に受診する動機付けができにくいという問題があります。

中小企業では産業医がいなかったり、メンタルケアまでできない現状です。

以上のことから、中小企業や非正規労働者をどう支えるか、また、普段、医療機関に

行っていない人にどう健診を受診していただくかが大きな課題です。

(会長)

ありがとうございます。

(委員)

薬剤師会は、働き盛り世代、若年層に日頃の健康チェックや医療機関へのかかり方といった観点から情報提供の拠点として重点的に取り組んでいきたいと考えています。

東京のモデル事業で、隠れ糖尿の方をチェックし、医療機関へと紹介、つなげる事業がよい成果を上げています。兵庫県においても、医師会ともご相談の上、進めていきたいと考えています。

薬局は、夜間も8時頃まで開いていることが多いので、会社帰りに利用していただきながら、健康チェックの役割のところで取り組めればと考えていますので、薬局を活用していただきたい。また、薬局で栄養士が栄養相談できるようにと考えています。

(会長)

積極的な取り組み、ありがとうございます。

(委員)

薬剤師会と連携し、調剤薬局で栄養士が相談できるような取り組みをすすめています

。栄養士会では、栄養ケアステーションを開設し、企業側からの依頼で、特定健診後の保健指導や栄養相談をしています。

栄養ケアステーションは、平成18年から開始をし、平成26年度は今までかわらせていただいた方がどのような状態か、アンケート調査し、結果をみていこうと考えています。

その他、看護協会主催のイベントに参加し、子どもや高齢者の家族構成に配慮した食に関する健康相談やパンフレットの配布等に取り組んでいます。

また、給食設備がない学校現場には栄養教諭がいないことが多いので、子ども達に食育を進めるうえで栄養士会が協力させていただければと思っています。

(会長)

栄養ケアステーションは、何カ所ありますか。

(委員)

栄養士会事務局が1つの拠点となっており、和田山(朝来市)と三田市の2箇所に開設。県下7地域あるので、各地域での拠点を開きたいと思います。

(会長)

ありがとうございます。

健康診断の確実な受診という点で、県民の立場からいかがでしょうか。

(委員)

若年や会社に勤めていらっしやらない主婦の方の受診率はかなり低いです。自治会活動をしていると、特に若い方は健診の必要性を感じてないと思います。しかし、確実に内臓脂肪が貯まっているが、健康診断を受けた後、医療機関に受診しても、医師から「薬を飲むほどではない」、「食事と運動に気をつけましょう」と言われると、病気ではないと思って、それで安心してしまい、何も生活改善もしていない方が多い。

自治会等では、地域だより等で健康診断の受診勧奨やメタボに関する記事を掲載する等で、意識啓発をしています。

高齢者の場合は、高血圧治療等で医療機関に行っているのでも、全てを医師に任せてしまい、がん健診や他の健診は受けなくていいという感覚になっていられる方もあります。身近な医師等から、がん健診を勧めてもらうのがいい。身近な方から、納得できるよう説明をいただけたらと思います。

(委員)

医師は、例えば高脂血症の場合には、健診データに基づき、栄養や運動の必要性を具体的に説明をしている。高脂血症は、毎日1時間程度歩くと効果的で、例えば通勤で一駅分を歩く等の具体的なアドバイスもしています。

受診されてきた人には、定期的に胃や専門外でも健診や検査を勧めています。また、検査が必要な人には、その場でかかりつけ医や専門医療機関に連絡し、検査や受診の予約をとり受診するよう説明しています。医療機関同士の連携をしています。

(会長)

ありがとうございます。

続きまして、介護老人保健施設協会からご意見をいただきたいと思います。

(委員)

老人保健施設協会は、介護を受けている高齢者を対象にしたところですが、その家族が働き盛り世代であり、その方々を支えることが、働き盛り世代の健康づくりをサポートするということに通じることはないかと思います。

介護者の精神的、身体的な負担感をいかに軽くするか、支えてあげられるかが大切です。介護者には、医師よりも、同じ立場にいる介護者同士が上手くコミュニケーションすることがよく、その場所を提供してあげることがいい。

(会長)

介護者や家族の会は、ありますか？

(委員)

県の中にも組織としてありますが、どの程度周知されているのか。この場合はこういったところに相談する、こんな組織がある等のPRが必要かと思います。

(会長)

ありがとうございました。

続きましては、「(3) 専門家(健康づくり相談医など)による健診結果に基づくアドバイス」について、ご意見ををお願いします。

(委員)

「(3) 専門家(健康づくり相談医など)による健診結果に基づくアドバイス」の専門家とは、どのような方か? 総合診療内科医のことでしょうか。

(事務局)

専門家(健康づくり相談医など)とは、医師だけでなく、保健指導に携わる歯科医師、歯科衛生士、保健師、栄養士等の専門職という意味です。

(委員)

一般の病院は、職員の健康診断も専門の健診機関に依頼したりしており、健康診断や健診結果の後のアドバイスもシステマ的に担うのは難しい状況です。

病院の多くは、連携しているクリニックの医師から紹介されて、必要な精密検査等を行っています。まずは、健康づくりにご熱心なクリニックの医師に相談するというのが実際的なかたちではないかと考えています。

(会長)

ありがとうございます。

それでは、保健指導は、保健師等が担っていることが多いかと思いますが、看護協会では、いかがでしょうか。

(委員)

看護協会の「まちの保健室」では、「(3) 健診結果に基づくアドバイス」でなく、身近な場所で体脂肪率や血圧等の健康チェックと各種相談コーナー、また、乳ガンの自己検診法を指導しています。

(会長)

これは、健康マイプランサイクルの4つの柱のどこに該当しますか。

(委員)

「(1) 日頃の健康チェック」と「(4) 生活習慣の改善・定着」になります。

まちの保健室の活動は、10年を経過しました。年4回以上開催する拠点開催しているのは、県下約600箇所あります。

やはり、定着させる、同じ場所で定期的実施することに意義があります。乳ガンの自己検診法に医師の講話をセットにすると、自主的な健診受診に繋がります。やはり、単独でなく、団体が協働しながらすると効果的です。看護協会も協会だけでなく、医師、歯科医師、栄養士、薬剤師等の団体と協働しながらやっていくということで来てくださる方も増えています。特に看護協会では5月に看護の日ということで、このような団体の方にご協力をいただきながら相談コーナーを設けていますし、11月は介護の日ということで、看護フェアを行っています。

それ以外にも、助産師会、歯科衛生士会、臨床検査技師会、放射線技師会、臨床工学技師会、看護協会の医療職6団体が一緒になって、研修会という形で住民の方に来ていただき、健康チェックをしていただくという相談コーナーを設けています。それぞれの専門団体が共同しながら、同じ場所で定期的を実施するというのが定着してきて、さらに専門的にみて異常が気になることがあれば、健診や受診につなげるという形で少しずつ成果が出てきています。

また、まちの保健室の一部では、健康増進プログラムを活用し、日常生活のなかでの具体的な運動や食生活の相談をしており、住民の方達にも評判がよいです。

(委員)

保健指導は、医師による健診結果に基づく診断から始まります。治療が必要か、運動療法でいいのか等、診断後に幅広くフォローが始まります。そこから、各団体が幅広く連携して実施してもらえばいいと思います。

(会長)

ありがとうございました。

健診の進め方等についてご意見はありますか。

(委員)

報道機関として、どのような協力ができるかということ言えば、情報の発信という点から協力はできます。例えば、健康づくりの講演会をすとか、PRの活動をすることがあれば、ぜひ、当新聞社の紙面を利用してほしい。新聞には各地域版があり、そこに掲載の依頼をしていただければ、身近な情報を掲載することが可能です。

(会長)

ありがとうございます。専門家のアドバイス、こころの健康づくりという視点からいかがでしょうか。

(委員)

働き盛り世代と健康の視点からお話します。健康マイプランサイクルの中にある、「(4)生活習慣の改善・定着」ですが、健康診断結果に基づく生活習慣の改善(第2次予防)と、日頃の生活習慣の改善(第1次予防)との間で少し混乱があると思います。

「(1)日頃の健康チェック」のなかに、生活習慣チェック、セルフケアのPDCAサイクル(1)をつくってみてはいかがでしょう。食事や運動だけでなく、飲酒、たばこ、睡眠等のライフスタイルの項目です。睡眠も新しい報告がでて、最新の知見があります。最新の正しい知識を習得し、それを提供することは行政、団体が進めていくことの中で大切だと思います。

もう1点、生活習慣改善は自分だけでは限界があり、企業と地域の連携ということでいえば生活習慣に影響を及ぼす労働時間等のワークスタイルは個人で変えられませんから、組織で取り組むことが必要です。したがって、健康マイプランサイクルの中に、ワークスタイルの概念も取り入れてください。

1 PDCA サイクルとは、plan(立案・計画), do(実施), check(検証・評価)

), action (改善)の頭字を取ったもので、行政政策や企業の事業活動にあたって計画から見直しまでを一貫して行い、さらにそれを次の計画・事業にいかそうという考え方 (出典:三省堂 大辞林)

(会長)

ありがとうございました。

それでは、続きましては、「(4)生活習慣の改善・定着」について、県民の立場からご意見を申し上げます。

(委員)

身近な30歳代の働き盛り世代の人をみても、予防では、実感や達成感もないので、この年代は一度、倒れないと自覚ができない年代だと思います。

しかし、働き盛り世代は、親を亡くす年代でもあります。神戸新聞で甲南病院の医師が、がん患者の背景を踏まえ、連載している記事があるが、自分に置き換えて何かをきづかされる、心に入ってくることもある。

この年代は、健康の情報をとりにいき、過剰な意識付けや不安をおこしやすい反面、マニュアルを求める難しい年代でもあります。

スマホ等で情報を取りに行くのは健康づくりに取り組んでいる人。健康づくりに関心を持って欲しい人には、スマホのラインのように「そろそろ昼食時間ですね。いつもより10回多めに噛んでみましょう」、「今日は、天気がいいので一駅前から歩いてみましょう」等、自分でも取り組めるようなちょっとした情報を流してみたいと思います。まずは、健康づくりに無関心な方々から重点的に取り組みをお願いします。

(会長)

まずは、情報を送るという作業ですね。

それでは、続きまして「(4)生活習慣の改善・定着」の現状について、県民団体という立場からご意見を申し上げます。

(委員)

当団体は、ボランティア団体で、専門的なアドバイスはできません。栄養士からの研修を受けて、各市町でそれを広めていくという活動をしています。各市町では、常に大きな講演会や研修会をされていますので、その時にパンフレット等を配布しています。

県のパンフレットは、字が多いので、もっと字を大きくする、イラスト等を活用し、分かりやすいもの、馴染みやすいものをお願いしたい。

食事バランスガイドを基本にしたアンケート体験者数を年間目標3万人以上として、5年前から取り組んでいます。健康ひょうごに向けて、今後は、歯やこころ等の項目を入れ、範囲を広げてみようと思いました。

(委員)

飲酒とたばこの問題について意見をのべたいと思います。病院では敷地内禁煙に取り

組むところが多くなってきています。路上喫煙のことも気になりますので、禁煙になるよう対策を勧めてほしいと思います。

健康のために、飲酒は少量でも毎日飲酒するのではなく、飲まない日をつくるのが大切だと思います。

(委員)

老人クラブは、入会年齢が60歳以上。神戸市以外で約24万人の会員がいらっやいます。超高齢化社会の今、高齢者が社会づくりの担い手になっていただくために、研修会を実施しています。まずは、会員自身が元気で健康でいるために、健康づくり、介護予防、生き甲斐づくりに取り組んでいます。

一人ひとりするのは難しい。組織的に継続的に推進することが大事だと思います。

(会長)

ありがとうございます。

(委員)

小さな企業、特別養護老人ホームや介護保健施設の介護士や看護師等、夜勤交代がある事業所が、健康づくりチャレンジ企業に登録し、この健康教室の補助制度を利用しようとしても、全員が一度に受けることができません。少なくとも2～3回にわけた形で同じことをすることが必要です。現在の健康教室の補助制度では、十分対応できないのではないのでしょうか。

若年認知症や認知症の予防は、健康づくりの中にありますが、「(1)健康チェック」であるのか、「(3)健康診断結果に基づくアドバイス」の後にするのか、位置づけを今後、検討いただきたい。

(会長)

ありがとうございます。

認知症の問題も大きいとは思いますが、時間の関係もあり、事務局に宿題をいただいたというをお願いします。

(会長)

続きまして、企業・事業所の立場からご意見ををお願いします。

(委員)

当団体には、県内6,000の事業所が登録し、安全衛生や健康づくり活動をしています。この20年間でみると、健康づくりに関しては、企業もやや下火になってきています。企業も働く人達もゆとりがなくなり、シビアになっています。THP(2)、健康日本21が始まった頃は、企業も積極的に取り組んでいました。この10年はメンタルヘルスで取り組んできましたが、これもマンネリ化していきつつあるのではないかと考えています。このような中で、県で健康づくりチャレンジ企業の取り組みが始まりました。当団体としても、もう一度、健康づくりについてこれを広めていきたいと考えて

います。県下11地区あり、チラシの配布、事務局長会議でも登録してほしいことをお願いしています。大企業と零細企業では、制度の違いもあり、健康格差があります。

- 2 THP (Total Health promotion Plan) とは、厚生労働省が働く人の「心とからだの健康づくり」をスローガンに進めている健康保持増進措置のこと。(出典：厚生労働省「職場のあんぜんサイト」より)

(会長)

ありがとうございました。

(委員)

報道機関として、「ためしてガッテン」などの番組で健康について取り上げていますが、反響が大きい。しかしながら、視聴者の多くが高齢者の方です。働き盛り世代はなかなか関心をもっていただけない。防災の放送もありますが、自分だけは大丈夫だと思うことが多いなか、どうやって自分の問題として考えてもらうかです。地震、津波の呼びかけで、防災に関する意識づけとして「東日本大震災を思い出してください」と言葉を入れるという取り組みをしました。本日の委員の発言にもありましたが、自分の両親がどのような病気になったか、自分がどのような家系にあるかを意識することは、自分のこととして考えてもらう手段になるのかと感じます。

取り組みを報道で伝えることが手段の1つであり、私達にできるお手伝いかと思いますが、新聞に比べて情報量はどうしても少なくなります。しかし、映像化によるインパクトがあります。全国的にも珍しい取り組みなどは取上げやすいと思います。

自分の地元であったことについては、非常に関心が高いので、いろんな情報を提供していただき、それを伝えられる機会をつくることで健康づくりに役立つことができればと思います。

(委員)

海外では、テレビや新聞で健康番組や記事をみた経験があまりありません。健康番組がヒットするのは、日本の特徴かと思います。海外では健康というのは、自己責任であるという意識が強いのではないかと思います。日本人は、自己責任という意識が意外と弱く、周囲に影響されやすいのではないかと思います。

ある若い患者は、企業戦士というタイプで、検査を進めても薬だけもらうとしばらく受診しない。倒れてから初めて気づくことがありました。働き盛り世代は、自分の体に自信を持っていることがあります。職場が責任をもって健診等をするのが必須ではないかと思います。

自分の誕生日に健診をうける等、年1回は受診することが予防医学の観点からはそれしかありません。病院で検査を受けても、入院していても専門以外は分からないことが多いことがあります。そういう医療現場の状況も認識し、自分の健康は自分で管理することが大切であると思います。

(会長)

ありがとうございました。

それでは、会長代理として意見のまとめをお願いします。

(委員)

健診のこと、生活習慣を確保するのは、夫婦力、相手を思いやることしかないのではないかと思います。

夫のために塩分やコレステロールの少ない食事をつくることや生活の見直しは、妻の健康づくりにも繋がります。相手を思いやることが、結局、自分の健康に繋がります。

(会長)

ありがとうございます。

委員からたくさんのご意見等をいただきました。本日の意見等は、県民の皆様にご覧いただくことが大事ですので、議事録をホームページに掲載するようお願いします。

それでは、報告事項にうつります。時間がないため、事務局からまとめて報告をいただき、全ての報告が終わった後に委員から質問をお願い致します。

5 報告事項

- (1) 「平成26年度健康づくりの推進について」
[資料1-7に基づき、事務局から説明]
- (2) 「兵庫県の自殺対策の推進」
[資料2に基づき、事務局から説明について]
- (3) 「第1期兵庫県医療費適正化計画の実績評価について」
[資料3に基づき、事務局から説明]
- (4) 「対がん戦略部会の開催状況について」
[資料4に基づき、事務局から説明]
- (5) 「8020運動推進部会の開催状況について」
[資料5に基づき、事務局から説明]
- (6) 「地域・職域連携推進協議会の開催状況について」
[資料6に基づき、事務局から説明]

(会長)

報告事項(1)～(6)について、ご質問はありませんでしょうか。

(質疑・意見交換)

意見なし

6 閉会