

令和5年度第2回長野市健康増進・食育推進審議会
会議録

- 開催日時 令和5年9月5日(火) 午前10時から午前11時45分まで
- 開催場所 長野市ものづくり支援センター5階 産学行交流室
- 出席委員 草間委員(会長職務代理)、板倉委員、小口委員、風間委員、北沢委員、久保委員、小林委員、小森委員、小山(清)委員、小山(莉)委員、佐藤委員、諏訪委員、原委員、宮澤(真)委員
- 欠席委員 高山会長、伊藤委員、釜田委員、関口委員、西澤委員
- 事務局出席者 小林保健所長、長澤保健所健康課長ほか
- 傍聴者 なし
- 報道機関 なし

発言者	内容
事務局	1 開会
草間委員 小林保健所長	2 挨拶
事務局	3 新委員の紹介
事務局	4 議事 (1) ながの健やかプラン21(第二次)素々案について 資料に基づき説明 《質疑応答要旨》
委員	生活習慣病リスクを高める飲酒をしている人の割合で、男性は1日当たり40グラム、女性は20グラムとなっている。現計画では、純アルコール量20グラムの目安のイラストとして、日本酒・ビール・チューハイ等が書いてあり分かりやすかったので、同じように目安となるものがあると良い。厚生労働省では、1時間に肝臓で分解できるアルコール量は体重掛ける0.1グラム程度とされている。50キログラムの人は5グラム程度で、20グラムのアルコール摂取では分解時間は4時間となり、どのくらい飲酒すると分解に何時間かかるという計算ができるので、こういったことも記載されていると良いのではないかと。
事務局	資料1素々案の74ページにあるように、コラムという形で純アルコール量の目安のようなものは載せられると良いと思っている。本文を補完する形で、全体の中で皆さんに知っていただきたいポイントとなることはコラムとして載せられたらと考えている。
委員	フレイルが新たに設定されたのは良いことだと思う。素々案83ページの市の取組について、乳幼児の口腔機能の成長・発達に関する知識の普及啓発に取り組むとある。現状、オーラルフレイルというのは高齢者の口腔機能の衰えのことを言うが、乳幼児の口腔機能の発達ということが歯科分野では大きなテーマの一

発言者	内容
	<p>つとなっている。</p> <p>口腔機能発達不全症として、食べる・しっかり噛む・飲み込むということができない子どもが増えている。飲み込み方がおかしい、硬い食べ物が食べられない、噛んでも吐き出してしまふ、しっかり口を閉じて食べることができない子である。口唇機能の低下・発達不全として口を開けている子は、診察していると10人中数人はいる。乳幼児だけでなく、小中学生でもある。唇が富士山型になっている、常に歯が見えているという状態は普通ではない。何か一つ新たな指標を数値目標として加えることができないか。6年間のプランということなので、是非提案したい。「平常時において口が開いていないか」ということが指標の一つになるのではないか。ある論文では3、4割は存在し、年齢が増すごとに増えていると言われている。口をしっかり閉じる、しっかり閉じて物を噛むということが大事な指標となる。健診時に口が開いていないか見ることは簡単であり、診断基準等なくても見れば分かるため、保護者への聞き取りでも分かることから診断も簡単である。</p>
事務局	<p>子どもの歯・口腔機能の新たな課題として、口腔機能発達不全症、口の機能が十分発達していないという新たな課題が出ていて、乳幼児健診や教室などで口の機能の発達支援に取り組んでいる。口の機能に関する指標に関しては、例えば口を閉じられない子の状況や割合がどの程度なのか、市の実態を把握できていないことと、国の計画でも、指標については、口腔機能について調査・研究されているものがなく実態把握が明らかになっておらず、目標値の設定も難しいということで、具体的な目標設定はしないこととしており、素々案でも指標に設定していない。ただ、具体的に口が開いている子が何割いるというご意見もあったので、指標については実態の把握を含めて検討していきたい。</p>
委員	<p>あくまで一つの調査結果であるので、参考にさせていただきたい。国や県の指針もあり整合性も必要だと思うので、必ず対応していただきたいということではないが、今後長い期間子どもたちを見ていく上で絶対に必要なことだと思う。今、むし歯は随分減っているので、今後オーラルフレイルと同様に子どもたちのための一つの新たな大きなテーマとして口腔機能の発達不全に取り組んでいきたいと思うので、よろしく願いしたい。</p>
委員	<p>資料3の9ページの共食について、国や県では共食する割合や一人で食べている子どもの割合があるが、第二次計画では設定しないのか。子どもの貧困が話題になり、こども食堂の数が増えていると思うが、長野市はそこに力を入れた支援など一人で食べる人が減るような対策は進めていくのか。</p>
事務局	<p>共食についての指標は、これまで健康づくりに関するアンケート調査で数値など取ってきている。アンケートの対象者には独居の老人もいるので、「誰かと食べますか」といった内容で調査を行うと「自分は独居なので回答できない」ということもあり、アンケートで実態を読み取ることが難しいこともあるため、素々案では共食についての指標は設定していない。</p>

発言者	内容
	<p>子どもの一人での食事に関しても、朝食欠食と合わせて調査していた時期もあるが、客観的に評価することが難しいことから指標から除いている。</p>
委員	<p>核家族で共働きの家庭の子は、帰宅後児童館に行っている子どもたちも多い。家族でなくても、友人や近所の人、こども食堂など誰とでも話をすることができる体制を少しでも増やせることも食育の一つでもあると思う。そのような対策ができることを期待したい。</p>
委員	<p>最近の自身の経験だが、左目の中に虫が入り込んでしまい、片目が見えない状態になり眼科受診をした。内臓や歯科の健診はあるが、眼科健診はない。今回の経験で、普段は眼が見えているので受診しようとも思わなかったが、60歳を過ぎた頃から眼科健診も年に1回くらいは必要だと思った。そうすれば、高齢になって段々眼が見えにくくなっていくことも、医師の指導などを受けて少しでも遅らせることもできるのではないかと思う。節目年齢の健診のときにあれば良いと思う。</p>
委員	<p>学校現場の現状について紹介したい。</p> <p>6年生が来室し、「校長先生、今日朝食は何を食べましたか」と聞いてきた。家庭科の授業で食育に関する勉強をしたようで、私は単身赴任中のため自分で朝食を作っており、「卵焼きを焼いて、ハムとピーマンを炒めて食べたよ」と答えると、他の先生方にも聞いていて自分が最後だったようで、「校長先生が一番ちゃんとした朝食を食べていますね」と話していた。家庭科の授業で勉強したことを子どもなりに考えていると思った。</p> <p>また、私が勤務する学校では小中学校共に自校給食を行っており、栄養士の教諭が毎日お便りに、その日のメニューの食材で使われている野菜や魚を食べるとこんな良いことがあるといったこと等を書いてあって、それを校内放送で読んでいる。子ども達は食育について、毎日学んでいると思う。小規模校だからできるのだが、時々セレクト給食があり、魚か肉か選んだり、デザートを選んだり、カロリーを考えたりして自分で選んだ一人一人違うメニューが出てくる。そんな中で食についても考えたり学んだりしている。選んだことについて感想を書き、それに対し栄養士の教諭が答えるということをしている。給食試食会では、保護者の感想の中で「大分味が薄い」というものがあつたが、そんな中で減塩についての啓発にもなっていると思っている。</p>
委員	<p>小中学校においては、計画の中でも子どもたちの取組として様々な予防や生活習慣改善など、やるべきことや責務が非常に大きいと考えている。</p>
委員	<p>幼稚園・保育園等で給食として出しているわけだが、乳幼児期の「しっかり食べる・よく噛む」などの飲み込みの問題については、栄養士とよく話をしている。これまでの働き方や生活様式がすごく変化していて、食べるだけでなく運動や体、こころ等が懸念されている時代になっている。今、食生活はいかに早くできて早く食べてもらうかという傾向になっている。社会的な飲食関係など、取</p>

発言者	内容
委員	<p>り巻くところを大きくしていかなければ、健康増進は難しいのではないかと感じている。</p> <p>これから未来を担う子どもたちに対して、もう少し予算を取っていただきたい。社会全体ではなく、身近な人の声を吸い上げていただきたい。何回かアンケート等を取っていただくと、その中からもっと細かいことが聞ける。母親たちに聞くと、子どもが病気になると困る、小児科が少ない、予防接種を申し込もうとすると朝7時や8時など早い時間に申込みをしないと順番が取れないので困るといった声がある。</p> <p>咀嚼の問題については、高齢者は「あいうべ体操」で口の運動を行っているが、子どもにも取り入れると良いと思い、私の園では給食の前に少し行っている。そういうことをもう少し連携しながら色々やると良いのではないかと思う。</p> <p>前回、現計画の暫定報告書を拝見し、たくさんの目標に対して様々な事業が行われ、結果は数字で表している、事業の結果に対する考察が少しは出ているが、一つ一つの事業についての考察があると参考になる。もし資料などがあれば見たいという気持ちになった。</p> <p>市民の方々に健康を推進していただく中で、環境を整えていく必要があると思うが、個々に対してどう受け入れていただくか、日頃の活動の中で色々なことがある。色々な啓発をするための環境が整っていない場合や、整っていたとしてもその人にどう継続してもらおうかといったことがある。例えば、教室があっても来てくれない、来てくれない原因を考えて、それに対するアプローチを行う。今、色々な環境の方に啓発したり、予防のためのアプローチをしたりしていると思うが、来られない理由というのを分析できると事業など働き掛けのきっかけになる。進んでいない部分を打破するきっかけにもなるのではないか。</p>
事務局	<p>各課の事業の取組の内容や実績について取りまとめは行っている。各課で目標を決め、そこに達しない場合は分析や考察を加えているが、具体的に公表しているものではない。教室を開催した場合に、受講者の状況や住民の訴えを聞いて、改善していくことは行っている。</p>
委員	<p>今回の素々案にフレイルが入ったことは良いと思う。検診のところに歯周疾患検診受診率があるが、歯科の従事者からするとオーラルフレイルのところに観点をおいて、重点を置いて取り組んでいただけるとありがたい。</p> <p>子どもの口については先ほど話があったが、高齢者もやはり口の問題がたくさんあり、子どもだけでなく口腔機能の低下は高齢者にも多く、誤嚥などある。誤嚥は誤嚥性肺炎の原因でもあり、誤嚥性肺炎は死因の一つにもなっている。歯科衛生士会では、オーラルフレイルの予防教室のようなものをお手伝いしている市町村もあるので、子どもももちろん色々課題があり取り組んでいかなければならないところだと思うが、オーラルフレイルにも少しずつ目を向けていただけると良いと思う。</p>
委員	<p>私たちも高齢なのでフレイルに関心がある。この言葉は最近よく聞くように</p>

発言者	内容
事務局	<p>なったが、昔はどんな症状のことを言っていたのか。</p> <p>フレイルは、昔でいうと虚弱、衰弱という言葉に近いと思う。具体的な病気があって寝込んでいるということではなく、具体的な病気までははっきりしないが、年を取ってきて動かなくなる、オーラルフレイルでは前は食べられたが今はあまり色々な物は食べられない、人付き合いも前は色々な人とコミュニケーションを取っていたがそろそろ自分は良いかと思って家に閉じこもりがちになったり等、動いたり、食べたり、人と話をしたりといった全体的な機能が少しずつ落ちていって、最後は衰弱していくといったイメージである。</p> <p>最後は寝たきりや要介護状態にいかないようにフレイルという段階で何とか予防して、できれば元のように健全な状態に戻していくという考え方のことである。</p>
委員	<p>素々案の「身体活動・運動」の市の取組の中で、運動・スポーツ習慣という項目があるが、皆、運動という形になっていてスポーツについて触れられていない。今の市長はスポーツに力を入れていることもあるので、市の考えがあれば、スポーツについてもこちらで触れていただいた方が良いのではないかと。</p>
委員	<p>資料2の5ページにある指標のうち「食育に関心を持っている人の割合（増加）」が廃止ということで、その理由として「食育への関心度と市民の健康課題の解決が結びついていないため」とある。廃止の判断は、この理由を見るとそのとおりだと思う。全体として食育活動というのは様々に行われていると思うが、その中には地域全体の課題を正確に把握しているようなものもあると思う。その食育活動が、それぞれ繋がりが充分であるか、継続的に取り組まれているか等検証していただき、生涯を通じた継続的な体制ができれば良いと感じた。</p>
委員	<p>個人に聞くのはちょっと結びついていないというような意見で指標を廃止されたのであれば、これから社会環境の整備の推進について検討されるということなので、このところで設定できないか合わせてご検討いただきたい。</p>
委員	<p>全体的な感想だが、内容として後期高齢者に対する対策などが感じられない。健康診断に行っても、自分がフレイルに陥っているということを自分で認識するのは難しいのではないかと。それを数値的に示すことは難しいと思うが、自分自身で「これは危ない」と認識できるような健康診断の検査結果やチェック等が入ってくると良いと思う。</p> <p>塩分摂取について、製薬会社が出している外食用のチェックカードがある。例えばビールを飲むとエネルギーがどのくらいでどんな物が入っているか等記載されていて、その中に食塩の濃度も書いてある。こういう具体的に書いてあるものを見ると分かりやすいと思うので、今後の検討課題として、このような表現や把握の仕方もあると思う。</p> <p>広報ながのに市が開催する教室が載っており自身も参加しているものが幾つかあるが、行ってみると5人しかいない、2人という状況もある。こういった状</p>

発言者	内容
委員	<p>況で、広報ながのに掲載するだけで周知できているのかどうかということを感じている。せっかくやるのであれば、2人でも3人でも多い方が良いと思うので、募集の方法など教室を開催していることを認知してもらう方法を考えるのも良いと思う。</p> <p>メンタルヘルスの関係で、自殺について見ていくと、若い方の自殺が非常に目立つ。長野県でも若年者の自殺が非常に多く、自殺予防チームが活動を行っている。先ほど挙げていただいたことも食堂など、子どもが悩みを話せる場所でSOSをどうやって出せるかということと、悩みを出せる子や人は良いが、SOSを出せない人に対して常日頃からどのようにチェックしていくか、SOSを受け止める体制をどう作っていくかが非常に大事なところとなる。危機に至る前に、非常時ではない時にどのように関わりを作っていくか、支え合えるメンタルヘルスについて、対処法の一つとして身近な所で相談できる人だけでなく、受け止める体制をどう作っていくかが鍵になると思う。</p> <p>飲酒に関する健康被害としてアルコール依存等があるが、今は完全禁酒だけでなく再飲酒をしながらも治療に繋がっていきこうということが大事になっている。健康についての計画なので、早期かつ適切に医療に繋げることが大事だが、もし病気になったとしても、依存症は別に好きでなるわけではないので、病気があってもどう地域で支えていくかというのがないと更に良いのではないかと思う。</p>
事務局	<p>多くのご意見やご提案等をいただいた。本日いただいたご意見を基に、庁内でもう一度検討を進め次回素案としてお示ししたい。また、引き続きご覧いただいでご意見等があれば、意見提案用紙にご記入いただき、来週水曜日13日までに事務局へファクスまたはメールでお送りいただきたい。</p>
事務局	5 その他
事務局	6 閉会