

令和4年度第2回京都市民健康づくり推進会議 摘録

1 日時 令和5年3月22日(水) 14:00~15:30

2 場所 ハートンホテル京都 2階 嵐山の間 (ZOOM 併用)

3 次第

(1) 開会挨拶 京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進担当局長 谷利 康樹

(2) 議事

① 令和5年度「健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート」について

事務局	<ul style="list-style-type: none"><li>資料5の説明</li><li>各設問の設定については、1月~2月にかけて、各部会において御議論いただいたものを、すでに反映したものとなっている。</li><li>基本的には網掛け箇所が令和3年度からの変更箇所となっている。</li><li>今後、行動変容ステージに応じた効果的な施策の検討がより重要性を増していくことも想定し、回答者の状況をより正確に把握するよう、一部の設問を見直している。</li><li>アンケートの結果については、8月頃に開催予定の各部会、9月頃に開催予定の健康づくり推進会議において共有させていただくとともに、現行プランの総括、次期プランの基礎資料として活用していく。</li></ul>
議長	<ul style="list-style-type: none"><li>調査自体は、5,000人の回答を集めるまで続けるのか。それとも、5,000人を対象にして、その中で返ってきたものを回答とするのか。</li></ul>
事務局	<ul style="list-style-type: none"><li>5,000人の方を対象に返ってきたものを回答とする。これまでの回答率は35%程度あり、約1,700件の回答を頂いている。</li></ul>
議長	<ul style="list-style-type: none"><li>15歳以上を対象としているが、年齢の上限は特に定めていないのか。</li></ul>
事務局	<ul style="list-style-type: none"><li>上限は特に設定していない。基本的にはランダムで抽出しているため、概ね、年齢層に応じた抽出となると思っている。</li></ul>
議長	<ul style="list-style-type: none"><li>分かりました。8月に結果を拝見できることを楽しみにしている。</li></ul>

② 次期計画（健康づくりに関係する3つの計画）の検討について

事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>資料6の説明</li> </ul>
京都府歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>京都市では、3つの計画を1つにまとめるが、細かいところは今まで通り、柱の中にも3つを分けた形で描かれている。口腔保健のことについてもしっかり書いていただいているが、我々、歯科医師会が口腔保健を進める大前提に、口腔の健康を保つことで、しっかり食べ続けること、そして健康寿命の延伸につなげていきたいという思いがある。今まで別々だった計画を1つにするということであれば、その点を利点と捉えて、口腔保健と栄養の分野など、今まで横に繋がりがきれなかったところを包括的に進めていただきたい。</li> <li>また、文化庁も京都にやってくる。文化、特に食文化の部分でその点を意識した言葉を入れていただけると、京都として、ぱっと目につくようなものができるのではないかと思う。</li> <li>3計画の一体化をプラスのイメージとして、前向きに進めていけたらよいと思っている。</li> </ul>
議長	<ul style="list-style-type: none"> <li>貴重な御意見、ありがとうございます。文化庁という話があったが、京都にとっても良いタイミングなので、京都の良さを見直すような取組に繋がっていければというように思う。他に御意見はないか。</li> </ul>
市民委員	<ul style="list-style-type: none"> <li>アンケートの報告でも気になっていたが、野菜摂取量について資料で何度か説明されている。その他の栄養、例えば、たんぱく質の摂取量は気をつけなくても良いのだろうか。若い女性の痩せや肥満の問題などは、たんぱく質が取りにくい状態が続いているのではないかと思う。高齢者でも70グラム必要だと言われている。70グラムのたんぱく質を取ろうと思うと、気を付けていてもなかなか取れない。たんぱく質の摂取量も、健康長寿に関わるのではないかと思っているが、野菜摂取量だけを取り上げられている理由などあれば教えていただきたい。</li> </ul>
事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜摂取種に関しては、壮年男性の肥満等の問題で、野菜をしっかり摂取いただくことで体重増加が抑えられることもあり、進めている。たんぱく質に関するご意見については、ご指摘の通りと思う。「たんぱく質を取る」と明記をしてはいないが、主食、主菜、副菜をしっかり揃えて食べることにについて盛り込んでいる。御意見については引き続き検討していきたい。</li> </ul>
議長	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養の問題は、本当に両極端で、肥満の問題と痩せの問題が同時にある。間違った方向にメッセージを出してしまうと、悪い方向に向いてしまうの</li> </ul>

京都府医師会	<p>で、どこに向けて解決していくかが大事だ。痩せの延長線上には、フレイルの問題があったり、介護の問題があったりする。肥満の方は、その先に心筋梗塞だったり、脳卒中だったりの問題がある。</p>
事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 国の目標である健康寿命の延伸は達成されたと認識しているが、残念ながら地域格差があり、京都府は健康寿命が最下位、京都市においては政令指定都市中最下位にある。原因について候補と思われるものがあれば教えていただきたい。</li> </ul>
京都府医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康寿命については、国民生活基礎調査の大規模調査において、「あなたは現在健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか」という問いに対して、「ない」と回答した者の割合から算出したものであり、主観的な要素が入る。これを持って分析というのは、なかなか難しいところがある。健康寿命の補完的指標として、要介護2から5の認定者の割合をみると、13%と20政令指定都市中2位となっている。これが、直接、健康寿命に影響してるかどうかは明らかではないが、こうした点も背景の1つとして認識している。引き続き、検討をしていきたい。</li> </ul>
事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 医師会としては、各種健診の受診率の伸び悩みを大変気にしている。受診率の向上に向けての取組として、受診しやすい環境作りが大事になってくると思う。今まで京都市では、小学校で集団検診を実施されていたが、残念ながら、コロナで中止となっている。京都市として、受診しやすい環境作りをどのように検討されているか。</li> </ul>
事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 御指摘の通り、がん検診については、国民生活基礎調査の結果として、全国平均に比べても低いという状況になっている。全国的な傾向も含め、がん検診では、概ね女性の方の受診率が低いという傾向になっている。推測ではあるが、職域で受診できる機会が少ないことも、1つの要因ではないかと考えている。京都市としても、医療保険者等と連携し、実施しやすい環境を作っていくことが重要と思っている。国保の加入者の方には、国保ガイドの中に、がん検診の受診ガイドを入れたり、協会健保の特定検診の会場で、並列でがんセット検診を実施したりしている。こうした取組を引き続き、深めていきたい。</li> </ul>
京都府医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ PHRの利活用について、何か具体的な案はあるか。</li> </ul>
事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ PHRの利活用については、国において、マイナポータルの中で、特定健診やがん検診、乳幼児健診の結果を見れるように、順次環境の整備が進ん</li> </ul>

	<p>でいるところであり、京都市でも、積極的に市民の皆さんに健康データを活用してもらうにはどういった形がいいか、民間との連携も含めて検討していきたいと考えている。</p>
<p>議長</p> <p>たばこ対策推進部会及び適正飲酒推進部会 部会長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 国の取組で、健康づくりの大規模実証事業というものがあり、その中でがん検診の受診率を高める取組を取りまとめるということ、今まさにやっているところである。そういったことをぜひ、私も情報提供していくので、参考にいただければ。</li> <li>・ また、PHRについても、現在注目されているところだが、PHRと共にあるのが良いアプリだ。色々なアプリを通してPHRで情報を提供したり、またデータを収集したりすることができる。ただ、怪しげなヘルス系アプリも多いので、それを見分けるために、エビデンスを整理しているということもある。ぜひ、その辺りの情報も共有して進めていければと思う。</li> <li>・ タバコに関しては、喫煙率も継続的に下がってきている。これは多くの自治体が、コロナの影響で非常に苦慮していたことだが、京都市では今までの積み重ねと、継続的に色々な取組をしていることが形で表れていると思う。</li> <li>・ またアンケートにおいても、今、非常に多く使われている新型のタバコ、いわゆる加熱式であるとか電子タバコにおいても、それを正確に把握できるように、工夫を積み重ねてくれており、結果が楽しみなところ。ただ、妊娠・出産年齢の女性の喫煙に関しては、京都市だけでなく、全国的に非常に苦慮している問題。これに対しては、女性の喫煙、若い女性の喫煙だけをやればいいというものではなく、全身的にきちんとしたことをやっていく必要がある。しかも、タバコだけではなくて、食育であるとか、口の健康であるとか、色々なことにタバコは影響してくるので、それらの継続と同時にタバコもますます推進していただきたいと思う。飲酒に関しては特に申し上げることはないが、全国と同じような形で進めていただいていると理解している。</li> </ul>
<p>議長</p> <p>口腔保健部会 部会長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 若い世代は新型タバコに移行し、それで安心している人たちが多いような感じがする。引き続き、市全体で考えていきたいと思う。</li> <li>・ 口腔保健は、他の部会の分野と密接に関係している。栄養指導や食事指導も噛める口がなければ実現できないし、歯科でも禁煙指導について非常に熱心に取り組むことにしている。特に、タバコについては、体にも口にもいいことがない。京都でも、そういうことをますます周知していき、健康づくりに活かしていただければと思っている。</li> </ul>

食育推進部会 部会長	<ul style="list-style-type: none"> <li>食育は、京都市は全国的にすごく進んでいる。食育推進基本計画ができた時から、国よりも先に京都市が計画を策定し、これまでずっと積極的にやってきた。やはり少子高齢化が進んでいる都市ということもあり、先ほど、たんぱく質の話が出たが、高齢者の場合、フレイルやロコモの関係でたんぱく質やカルシウムなどが重要になってくるが、若い女性は、実はエネルギー（いわゆる穀類、主食）が相対的に不足している。そういうこともあり、ライフステージ別、性別にターゲットを絞った対策が、非常に重要かなと思っている。また、やはり、運動と栄養、口腔が一体となって取り組んでいくことは非常に良いことと思っている。</li> </ul>
市民委員	<ul style="list-style-type: none"> <li>改めて、資料を拝見していて、もう少し心の面についても、触れられてもいいように思う。やはり、心が健康でないと、これまでやってきたことができなくなったり、全てが崩れてしまうことがある気がする。そういった中で、アンケートでも社会活動について充実しているかどうか尋ねられているが、以前より悪くなってきているかどうかについては尋ねられていない。尋ねにくい項目かもしれないが、もう少し何かあってもいいのかなと思った。</li> <li>資料6の40ページから心の健康・喫煙・飲酒とあるが、心の健康の指標が自殺率というのが、究極的な1番最後の指標となっているため、その手前で止めるという意味でも、途中の指標があったらいいのかなと思った。</li> <li>資料6の42ページでも、やはり心の健康に触れられておらず、もう少し触れてもらった方がよい。また、アンケートもしっかり取られており、結果がよく分かったが、その理由の分析がしっかりできているのかなというところは気になった。例えば、コロナ禍で経済的な問題も大事だと思う。野菜が取れていない問題も、お金がない等の理由もあり、そういったお金の面で支援ができないかと少し気になった。</li> </ul>
事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>心の健康については、確かに資料中では触れられていないところである。自殺の件数を指標として設けているが、その予防を含めた取組に関しては、京都市では、「きょういのちホットプラン」という心の問題に関する総合的な計画があり、予防も含めた議論や調査などを行っている。役割分担の中で、連携し進めていきたいと考えている。</li> </ul>
議長	<ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルの分野は「きょういのちホットプラン」があるが、確かに、連携が見えないというのはあまりよくないと思う。相互参照、相互運用という形で、色々なことにつながっている感を大事にしていきたい。昨年、国レベルで自殺総合対策大綱が出され、非常に推進力がある時期になっている。</li> </ul>

事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ころの取組についての補足になるが、国の健康日本21の中でも、心の健康は重要な項目になっている。国の評価の仕方を見ると、例えば、地域の人との繋がりが強いと思う者の割合の増加や社会活動を行っている者の増加等が評価指標となっており、社会参加というのは非常に重要な要素かなと思っている。そういった面も次期計画の検討に入れていきたいと考えている。</li> </ul>
京都府歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ やはり健康を考えていく上で、1番大事なのが心身ともの健康。我々、日本の医療では、体の部分がクローズアップされがちで、心の部分がなかなか拾い切れないところがある。産業保健総合支援センターなどでは、ころの問題が大きく取り沙汰され、働いておられる方も、メンタルの問題で休まざるを得ない方も増えていると思う。その背景が、コロナ貧困とか、そういったことに繋がっていくのかもしれない。実際、歯科でも不定愁訴的な痛みを訴えられ、結局、口の中に原疾患がないということも多く見られる。そういったところが、心の健康の部分との連携も含めて、健診が大事なのかと思う。歯科も、国民皆歯科健診を推進しているが、決してパーツ・パーツだけの話ではなく、一体的に考えていくことができればと思う。</li> </ul>
議長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ご指摘のとおりで、すべてが繋がっている。そういった認識で、色々な事業が連携していかなければいけないと思う。</li> <li>・ がん検診の受診率の話があったが、特定検診や特定保健指導も受診率には苦戦されているのではないかと。私も、厚生労働省の第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会に参加している。現在、特定検診は70%を、特定保健指導は45%の受診率を目指している。第4期（2024年度）からは、特定保健指導がアウトカム評価（成果が出たことへの評価）となり、腹囲2センチ体重2キロを減らさないと、評価してもらえない。2センチ2キロが難しければ、1センチ1キロ+プロセスの評価、という評価指標となり、現在の評価からかなり変更されるので、ぜひフォローしていただきたいと思う。保健指導を受けてもらい、かつ結果も出さなければならないとなると、色々工夫が必要になる。そういった時に、良いアプリが出てくると、すごく助けになる。</li> </ul>
京都産業保健総合支援センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 当センターでは、働く方のメンタルヘルスや健康関係で、事業場の産業保健スタッフの支援を主として行っている。当センターの事業で、メンタルヘルス対策支援事業というものがあり、事業場で働く方の問題に限られはするが、家庭などにも色々波及していくことから非常に大きな部分を占めるのではないかと。もし、働く方の問題に関して、本人ではなく、この働いている事業場の産業保健スタッフの方で、メンタルヘルス対策につ</li> </ul>

	<p>いて、どのような計画を立てていったらいいか、休職されてる方がいたら、どのように職場復帰支援のプログラムを立てたらいいか、ということなど、専門家からアドバイスをさせていただいている。そういったお困りの方がいれば、当センターを紹介していただければと思う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ さらに、メンタルヘルスに関して事業場の管理監督者の研修や特に最近多くなってるといわれる、若年労働者に対するセルフケア研修も当センターの専門家を無料で講師として派遣している事業も行っている。</li> <li>・ 事業場の産業保健のスタッフの方で、メンタルヘルスに関してお悩みがありましたら、当センターをご利用いただければ、非常にありがたい。</li> </ul>
<p>議長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 京都産業保健総合支援センターは、京都市自殺総合対策連絡会にも参画頂いている。そこでも、役に立てることがあったらとご発言くださり、いつも心強く思っている。こういった、行政だけではなく、こういった時には、こういったところに相談ができるという資料もまとまってるとういと思う。</li> <li>・ 次期計画期間は12年とあるが、策定時に12年後の目標値を立てるのか、中間まで見直してを行うのか、いずれになるのか。</li> </ul>
<p>事務局</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 基本的には、目標値は来年度、会議で議論しながら設定させていただく。国では、国民健康・栄養調査のタイミングに合わせてベースラインを設定し、4年ごとの大規模調査があるので、おそらく計画開始の2年後にベースラインを設定し、10年後に前倒して評価ができるようにする設定を検討されている。</li> </ul>
<p>議長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 国民生活基礎調査で算出される健康寿命についてだが、健康寿命という言葉はすっかり定着している。元気で生活する期間と認識されているが、実際には生活調査の調査項目は1問だけで、日常生活に健康上の影響が始めたと思えば始めたら、極端な話死んだと同じになる。個人的に、この指標はすごく冷たいと思っている。体が動かなくなっても、死んだわけではない。健康とは、健康寿命とは何かを、京都なりに考えていくこともありだと思ふ。決められた指標で、全体の中での自分たちの位置を把握する視点も大事だが、その指標が全てではないといつも感じている。体が動かなくなっても、色々な人にアドバイスをしたり、相談相手になってくれる人もいて、そういったポジティブな捉え方が発信できるとういなと思っている。そこには若い人たちの意見も取り入れていけるとよいと思っている。</li> </ul>
<p>京都府歯科医師会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康寿命という言葉が出だして久しいが、定義付けのないまま今に至っているという認識でよろしいか。</li> </ul>

<p>議長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定義というか、算出の仕方は決まっている。</li> </ul>
<p>京都府歯科医師会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ その算出の仕方が、ほぼ主観に依っているところがあると思うが、以前に京都の健康寿命はなぜ低いのか、という話題の中で、地域性が関係しているという話を聞いたように記憶している。そうであれば、地域性というバイアスがかかっているということもできるので、その辺は客観的な要素も入れてはどうか。他の評価指標を補足として追加するなどしながら評価しないと、健康寿命が低いという結果だけで終わってしまう。前向きな結果に持っていったらと思う。</li> </ul>
<p>議長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 指標というのは役に立つこともあるが、指標に縛られすぎると、何をやってどこを目指そうとしたか分からなくなることがある。比較をするために、共通で使えるような指標でせざるを得ない時もあるが、京都市独自で何か指標を作ったほうがいいのではないかと思う。自分たちで、自分たちの良いところを評価できる指標を作り、引き続き良くなっていく経過を追う、そういった取組を自治体が独自にできれば、前向きに取り組めるのではないかと思う。</li> </ul>
<p>京都府医師会</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 13ページの次期計画の方向性の図の中で、「自然に健康になれる環境づくり」というベースがあり、そのベースがその上に繋がっていくという風に認識しているが、どうしても健康無関心層という方が、外れてしまう。健康無関心層をどうやって拾い上げていくかも長年の問題かと思うが、その辺どのようにお考えか。</li> </ul>
<p>事務局</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康無関心層へのアプローチは、難しい命題と思っている。後ほど紹介させていただくが、健康長寿のまち・京都推進プロジェクトの中の1つの取組として、できるだけ分かりやすい言葉で、という取組を始めている。できるだけ敷居の低いきっかけを作る、ということも1つかなと思っており、他の構成団体の意見も聞きながら進めていきたいと考えている。</li> </ul>
<p>議長</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 無関心層への個別アプローチは難しいが、環境的なアプローチというのは大事だ。昔、運動したくない働いている人たちに運動させるにはどうしたらよいかという話の中で、半分冗談ではあるが、そのビルのエレベーターを止めればよい、という話があった。そうすれば、なにかせざるを得なくなるからと。そういった環境的なアプローチを色々、アイデアを集めていけると良いと思う。もし何かお気づきのことがあれば、遠慮なく事務局にご連絡いただければ。</li> </ul>

③ 市民ぐるみ運動「プラスせんぼ」の取組状況及び今後の展開等について

事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>資料7説明</li> </ul>
京都府歯科医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>プラスせんぼについて、参加団体や参加者を増やしていきたいのであれば、インセンティブがあったほうが良いのではないかという意見が過去にあったと思うが、検討状況についてはいかがか。</li> <li>また、プラスせんぼを実践されている方をピックアップしたり、周知していく方法などはあるのか。</li> <li>併せて、歯科的な視点では、おそらく歩ける人は噛める人であり、そこは関係性があるように思う。プラスせんぼを実践できる人はしっかり噛むことができるかという、口腔内の情報のデータを比較していくと、京都市でのエビデンスが出来上がってくるのではと思う。そういったものが、健康の1つの指標になり、健康寿命等とリンクさせてもよいのではないかと思う。</li> </ul>
事務局	<ul style="list-style-type: none"> <li>インセンティブについては、現在やっている取組として、高齢者向けにシニアポイント手帳がある。また、京都府の事業と連携したウォーキングイベント等を行っている。様々なところと連携しながら、取り組んでいきたいと考えている。</li> <li>周知については、京都市には、いきいきアワードという健康づくりに取り組む団体・個人の表彰制度がある。その中で歩くことに特化した表彰を設けるなども検討していきたい。</li> <li>最後のエビデンスについては、非常に貴重なご意見と受け止めている。PHR等も活用し、そういった方々のデータを集めるという取組を検討していきたい。</li> <li>データについては、アンケートだけではなく、特定健診の問診の中にも最低限の運動や歯の項目もある。こちらもうまく使うと、良いデータになるのではないかと思う。その辺りもぜひ見ていきたい。</li> </ul>
京都府医師会	<ul style="list-style-type: none"> <li>議長に1点ご質問させていただきたいが、特定健診の質問項目については全国共通となっているが、項目にがん検診や歯科健診を受けているか等の設問は追加できるか。その項目があれば、主治医が指摘できるが、項目の変更などは可能なものか。</li> </ul>
議長	<ul style="list-style-type: none"> <li>項目については、我々も様々な研究の成果に基づいて、色々な項目を提案してきているが、実際にはシステムに入れ込む経費がかかってしまうということで、なかなか自由度が高くなく、私ももどかしい思いをしている。ご指摘のとおり、そういった項目があれば、色々な取っかかりになると思</li> </ul>

	<p>う。すぐには難しいが、引き続きアピールしていきたいと思う。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 他に御質問等なければ、こちらで議事を終了させていただく。</li></ul>
--	---

(3) 閉会挨拶 京都市保健福祉局 医務担当局長 池田 雄史