

# 平成 29 年度 中津川市健康づくり推進協議会 報告

平成 29 年 9 月 28 日 (木)

13 : 30 ~ 14 : 30

健康福祉会館 健康教室

〈進行〉健康医療課長

## 1 開会

健康づくり推進協議会は原則公開で開催、本日傍聴者は無し

欠席者

- ・一般社団法人恵那医師会恵北医会 会長 丹羽 一善氏
- ・社会福祉法人中津川市社会福祉協議会 会長 加藤 出氏
- ・中津川市健康推進委員会 会長 武川 鋳三氏

代理出席

- ・商工会議所 専務理事代理 常務理事 鷹見 直基氏
- 出席は過半数で協議会の要綱により会は成立

## 2 委員委嘱書交付

中津川市長より新たに委員になった、近藤氏、富田氏へ委嘱書の交付

※欠席した武川氏には、後日委嘱書を交付

## 3 あいさつ

市長あいさつ

健康は大きな望みであるが、日常生活の中で、常に健康を頭に置きながら行動はとれない。

市では、けんぱちくんポロシャツを着て健康について取り組みをしているという発信を続けている。

9 月 15 日に中津川市役所が県内の自治体では初めて、「新はつらつ職場づくり宣言」として、職場の活性化、職場での健康づくりに取り組むという目標を定め宣言をした。来月 26 の事業所と一緒にまた宣言をし、一緒になって健康づくり、職場の改新に取り組む。

健康づくりの活動等しっかりと取り入れた中で、市民の皆様の健康をしっかりとサポートができる体制を作っていきたいと思っている。

中川会長あいさつ

健康づくりは、個人の健康を目的とするが、ひいては医療費の削減ということにも繋がる。

生活習慣病は個人が気をつけることで発症率を減らすことができる。健康づくりは、まず国が大きな指針を掲げ、各自治体はその地域の特色に合わせた方針を立て、あとは個人。この三つの層がうまくかみ合わないといけない。

第二次計画の進捗状況を聞き、色々な意見をいただきながら、次の年の市の取組みに反映できればいいかと思う。

## 4 議事

議長：会長

### 1) 「健康なかつがわ 2 1 (第二次)」計画の進捗状況 (資料 1) 事務局より報告

各分野の項目別に、左から策定時の値、現状値、目標値、平成 29 年度の主な取り組み内容を表示  
現状値に○がついている項目は計画策定時と比べて改善したもの  
赤字は平成 29 年度新規事業

〈計画策定時より改善項目と H29 年度主な取り組み〉

■がん

①75 歳未満のがんの年齢調整死亡率が減少

②がん検診の受診率の向上について

- ・H28 年度より算出方法が変更となり、比較のために対象者を同様にした計画策定時の値を四角の中に記載してあるが、受診率の増加はみられてない。

- ・肝炎ウイルス検査費用の助成を40歳に加えて50、55、60歳で初めて受ける方も対象に実施
- ・大腸がん検診は40～69歳の方に今年度から3年間無料で実施
- ・生命保険会社、全国健康保険協会（協会けんぽ）との協定で、中津川市のがん検診実施日の入ったリーフレットを配布

#### ■循環器疾患

- ①脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少
  - ・脳血管疾患 男性、女性ともに減少
  - ・虚血性心疾患（急性心筋梗塞）女性が減少
- ②高血圧の割合の減少 男性、女性ともに減少
  - 地域で広める高血圧予防講座を今年度は苗木地区で実施（H28年は加子母）
- ③脂質異常症の減少 男性、女性ともに減少
- ⑤特定健診・特定保健指導の実施率の向上
  - ・特定健康診査の実施率が向上
    - \* 特定健診未受診者対策として今年度はコールセンターを活用した電話による受診勧奨を実施
  - ・特定保健指導の終了率が向上

#### ■糖尿病

- ①糖尿病有病者の増加の抑制 有病者が減少
- ②治療継続者の割合の増加 治療継続者の割合が増加
  - \* 糖尿病性腎症重症化予防プログラムを実施、HbA1c6.5以上で未治療者に対し医療機関への受診勧奨を実施

#### ■慢性腎臓病

- ①糖尿病性腎症による年間新規透析導入患者数の減少 減少

#### ■栄養・食生活

- ①適正体重を維持している人の増加
  - ・20歳代女性のやせの人の割合の減少 減少
- ②朝食欠食者の減少 3歳、5歳児で改善
- ③朝食共食者の増加 小学生、中学生で増加

- \* 健康な食として「けんぱちくん弁当」の普及啓発を実施、食生活改善推進員協議会により、男性料理教室、坂下高校等への調理実習の実施
- \* 菱風荘、スマイル、ディアクックでけんぱちくん弁当の販売
- \* 商工会議所、北商工会の協力により、事業所でのけんぱちくんレシピの活用を推進し、恵美グループ、美濃工業の給食でけんぱちくんレシピを活用
- \* 「食べて健康レシピ」の冊子を作成し、医師会や薬剤師会の協力を得て医療施設に冊子を配置

#### ■身体機能の維持・向上

- ①運動習慣者の割合の増加
  - ・30～64歳 男性は増加
    - \* 生涯学習スポーツ課と連携し、昨年の中津川・坂下・蛭川・坂本地区に加え、今年度は阿木・落合・川上・付知地区でウォーキングコースの設定を予定

#### ■飲酒

- ①生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 男性は減少
- ②妊娠中の飲酒をなくす 目標値0%が抜けているが、策定時より減少

#### ■喫煙

- ①成人の喫煙率の低下 減少
- ②妊娠中の喫煙をなくす 減少
  - \* 自治体集会施設に受動喫煙防止対策状況の調査のアンケートを実施し、その結果報告及び建物内禁煙とポスターとリーフレットを配布

## ■歯・口腔の健康

### ①歯の喪失予防

- ・60歳で24歯以上の歯を有する人の割合の増加 増加

### ③幼児・学齢期のむし歯のない子の増加

- ・3歳児でむし歯のない子の割合の増加 増加
- ・12歳児の1人平均むし歯数の減少 減少

\*市立図書館で歯と口腔の健康づくりの資料の展示

\*市議会議員と市の執行部の職員が参加したけんぱちくん弁当昼食会時に歯周病予防の講話及び議員の方の口腔内細菌観察を行うことで歯と口腔の健康づくりをPR

## ■休養・こころの健康

### ①自殺者数の減少 減少

## ■市民団体との連携

### ①健康推進員活動

\*健康推進員の活動として、「健康推進員と歩こう！」を坂本・福岡地区継続実施。加子母・蛭川地区でも1回ずつ開催予定

### ②連絡会議の開催

\*全国健康保険協会と庁舎内関係部署との連携会議の開催

### ③健康情報の提供

\*中央公民館で8万人のヘルスアップ情報を継続して展示。

\*健康づくりを広げていただくために、けんぱちくん活用事例チラシを市民に配布

〈質疑応答及びご意見〉

#### 【質問1】

委員

循環器の項目の主な取り組みの中に、コールセンターというものがあるが、初めて聞いたがどういふものですか？

事務局

国民健康保険課が特定健康診査の受診率向上のために、国保連合会に委託をしている事業で、未受診の方に、委託業者が電話をし、健診の受診勧奨をします。

以前は、市役所の職員が電話かけていましたが、効率が悪いので、専門の所に頼んだ方が大勢の方に向けられるということで新しく始めた事業です。

委員

行き渡るようにやってほしい。

#### 【質問2】

委員

糖尿病の予備軍について、HbA1cがいくつからでしょうか？

会長

糖尿病かどうか、血糖値で判断します。ただ血糖値は日によって、時間によっても変動するため健診の時の、血糖値だけでは判断がしにくい。それに代わるものとしてHbA1cが使われています。HbA1cは空腹で健診に来ても、直前に食事をして直近の食事の影響を受けません。正確には血糖値で診断をしますが、HbA1cが6.5を超えていると、糖尿病の診断基準に当てはまるくらいの高い血糖値を示すことが多いので、HbA1cが6.5を超えていると糖尿病と違って間違いありません。

委員

6.5を超えたらいかんということですね。

会長

6.5より以前の6.1とか6.2の時には手を打たないといけません。

### 【質問 3】

委員

糖尿病の取り組みの中で、医師の指示のもと、管理栄養士による栄養指導を実施とあるが、市の栄養士なのか、病院の栄養士なのか、どういう方が栄養指導をするのでしょうか？

事務局

市の管理栄養士が指導をします。

委員

フォローの話について、中津川市では糖尿病の重症化予防プログラムを作成しておられますが、の中で、糖尿病の方は内科、眼科、歯科、神経内科と色々な医療機関を受診しているため、糖尿病の連携手帳の普及したいと考えて、中津川市が独自に各医療機関を回ってプログラムを実施し始めたわけですね。この夏に保健所で糖尿病の連携手帳をどれくらい使用しているか調べたところ、中津川市では 76%以上医療機関で使用しているということがわかりました。恵那市ではまだ 40%程度なので、この糖尿病性腎症重症化予防プログラムの普及がされたということで、すごいと思っております。ただ、中津川市の生活習慣病の医療費はまだ高い方ですので、これからもっと手帳の普及とともに勢いが増すといいと思います。

会長

糖尿病連携手帳の役割は大きく 2 つあると思います。ひとつはまさに連携です。医療機関にいくつか掛かっている方が歯科や眼科に行くとか、他の医療機関に行くときに連携がとれるように。

そしてもうひとつは、これがむしろ大事だと思いますが、手帳を持つことによって自分自身の自覚が高まることです。2~3 ヶ月に 1 回検査をして、そのデータが書いてあれば自分で昔の値と今の値を見て、良くなっているとか、悪くなっているとか分かる。自分の病気に自覚を持ってもらうというのが必要だと思います。

健康寿命を延ばすためには、非常に単純なんです、要するに食べ過ぎない・運動不足にならないようにする・たばこはやめる。この 3 つが健康寿命を延ばすために効果的な事なんです。ですから、がんの検診っていうのはやっただけのは結構なんです、健康寿命の延伸にはさほど役に立ちません。ただ死亡率をいくらか下げるといえることには繋がりますけど、健康寿命ってことを考えるとまた違う次元だと思うんですね。だからそれよりも前に、心臓血管、あるいは脳の血管、こういった病気の重篤な状態を防止するというのが健康づくりの一番の目的じゃないかなと思います。

委員

歯科医師会の先生方も 30%の方が糖尿病の連携手帳を使っているのでもっと増えていくといいなと思います。

委員

この手帳は、状況を知るのに持ってくれとありますけれども、やはり糖尿病と歯周病との関連なども聞きますのでそういう所もちゃんとコントロールできているかどうか、非常に参考にしています。

会長

子どもに対する取り組みがまだまだ不十分ではないかと思えます。本当に長期的に健康な人を増やそうと思うと、今の 50 代・60 代からではあまり意味がないんですね。小学生・中学生くらいから本当の健康教育、肥満対策というのが非常に大切だと思います。日本はまだそういったところが非常に弱い。例えばイギリスなんかでは、ジャンクフードと呼ばれるような高カロリーで栄養価の非常に低いようなお菓子類、そういったものの CM は禁止なんです。日本でも昔はテレビでたばこの広告なんかやりましたが、最近はずいぶんテレビでたばこの CM はしなくなりましたね。だけどもまだ色々高カロリーの高そうなスナック菓子などの CM がやっています。そういうものをやめるくらいはかなり強い姿勢を示さないと効果が上がってこない。むしろこれから大事なのは、小学生・中学生を相手にした健康教育じゃないかなと思います。これからの計画の中に、この中にも少し入っておりますが、特にこの後に関するプログラムに、そういったものも策定をしていただけるとよろしいかと思えます。

#### 【質問 4】

委員

がんのことですが、今がんは2人に1人と言われているくらい発症しております。健診を受けて早期発見をするのがすごく大切で、胃がんは早期発見でほとんど治るとかいうのを聞いておりますが、中津川市で検診を受けて、見つかったという確率ってありますか？

事務局

中津川市の保健という緑の冊子が皆さんのお手元にあるかと思えます。その44ページからをご覧ください。まず44ページが胃がん、そして続きまして大腸がんということで、5年間分の受診率と、その中でがんが何件発見されているかという人数が書いてあります。この方たちを見ていると、5年くらいまでしか出ていませんが、それくらいは生きてみえます。そして、ここの健診で発見された方は5年は生きてみえます。

委員

発見された方の100%が5年間生存しているということですか？

事務局

こちらで調べた限りでは、まだ、生きてみえます。

委員

5年生存すれば、10年生存する可能性は高いんですよね？だからよく5年生存率っていうでしょ。手術しても抗がん剤で治療しても、5年以内に死ぬか死なないかでその後が変わってくるわけですよ。だから5年生きれば、かなり高い率で10年生きるわけですよ。だから5年で100%ってことはないんじゃない？

事務局

高齢者の方は、100%ではないかもしれませんが、調べた限りではかなりの方が生きておられるのを確認しております。

#### 【意見】

委員

先生もおっしゃいましたが、医療費の高騰というかたちで、数年前からジェネリック医薬品なんかを積極的に使うようにという形で市町村や社会保険の方などからのリーフレットや案内で、ジェネリックの利用率が上がってきて、昨今、ジェネリックはある程度の結果が出つつあります。次の段階で最近よく言われているのは、お薬がご自宅に余っている残薬、これが非常に国や社会保険それから国民健康保険まで話題になりつつあります。

薬剤師会としましても、医師会の先生方にもご協力させていただきまして、よく患者様がご自宅に持って帰って飲み忘れていた残薬、これを積極的に活用したい。残薬があるっていうことは、せっかく治療としての投資をしているのに要はその効果がちゃんと出ていない、飲めていない、そういう状況があります。医療現場においても残薬を回収したり数えたり、数年前だと先生に残薬を報告すると怒られたりとか先生に言い出しづらいという気持ちがあつてなかなか余っていることを言い出せない患者さんが多数いらっしゃいました。それが今は、これだけ余っているのが有効利用をするとか、余っているのにお医者さんは飲めていないことを知らずに薬が効いていないと思って薬を追加したりという部分もあったりするので、積極的に自宅に置いてある残薬の確認や服薬状況の確認をやり始めています。

一昨年の調査ですと、日本全国で一年間に無駄になつて残薬が約700億円あるんですね。昨今すごく高額な医薬品が増えてきていまして、肝炎のお薬だったりとかがん関係の薬一錠がもう何十万円っていう単位だったりとか、その方に使うと一年で何千万円というお金が生じてしまうようなお薬がどんどん上がってきてるんですね。その飲み忘れなんかが出てくると、国全体で考えても非常に大きなお金になってきてまして、中津川市としてもお薬の飲み残しだったりとか、残薬の市の取り組みとして、当然薬剤師会として、一生懸命活動はしていくんですけど、そういったものを改善できる対応をあげていただけたらなと思えます。

## 2) 中津川市の健康状況 (資料2) 事務局報告

### 1. 医療保険者別特定健康診査結果 (平成 27 年度データ) より

※共済組合 (岐阜県市町村組合共済組合、公立学校共済組合、地方職員共済組合) と協会けんぽよりデータ提供の協力をいただいた。

各表、割合の高いものに○が付いている。

- (1) 医療保険者別年齢構成について、共済組合と協会けんぽは 40~64 歳までのデータが 9 割以上、国民健康保険は 65~74 歳のデータが約 7 割を占めているということで、社会保険は若い人が多い国民健康保険は 65 歳以上の高齢の方が多いう状況になっている。
- (2) 血圧の重症度分類について、医療保険者別に見ると、I 度高血圧では国保の割合、II 度高血圧では共済組合の割合、III 度高血圧では協会けんぽの割合が高い。  
若い年代の加入者が多い医療保険者に重症の方が多いう状況になっている。
- (3) HbA1c の重症度分類について、医療保険者別に見ますと、HbA1c6.5~6.9 では国保の割合、HbA1c7.0 以上では協会けんぽの割合が高くなっている。
- (4) LDL コレステロールの重症度分類です。医療保険者別に見ますと 140 以上では共済組合と協会けんぽの割合が高くなっている。

### 2. 生活習慣の状況 (H27 年度データ)

※1 飲酒量とは、1 日当たりの純アルコール摂取量が男性では 40 g 以上、女性では 20 g 以上の割合になります。生活習慣病のリスクを高める飲酒量といわれている。

※2 運動習慣とは、30 分週 2 回以上の運動を 1 年以上続けている方の割合

※3 市全体とは、国民健康保険に加入してみえる 30 歳代の健診、それから国保、協会けんぽ、共済組合の特定健診、後期高齢者の健診ということで 13,877 人の方のデータ

表については、国保より明らかに数字の悪いものに○が付いている。

市全体の飲酒割合は、女性では 9.4%と、国保より 3%高くなっている。

市全体の運動習慣の割合は、30~64 歳は男性が 11.2%、女性が 12.4%国保より低くなっている。

市全体の成人喫煙率は、国保より 7.8%高くなっている。

### 3. 今後の課題

1 つ目は、高血圧、HbA1c、LDL コレステロールいずれの重症度分類を見ても、若い年代が加入している医療保険者に重症の割合が高い状況があったため、今後、協会けんぽなどの医療保険者や商工会議所などと連携する中で、働き盛りのハイリスクの方に受診勧奨や生活改善ができるシステムの構築が必要。

2 つ目は、運動習慣について、若い世代に運動継続者が少ないことから、気軽に運動に取り組めるような企業への働きかけや仕組みづくりが必要。

3 つ目は、成人喫煙率について、市全体は 21%でしたが、JT (日本たばこ産業株式会社) による全国たばこ喫煙者率調査結果平成 27 年度では、19.9%であり、全国に比べて高い状況にあるため、今後も自治会集会施設への働きかけの継続や、健康増進法改正見込みに伴う受動喫煙防止対策を推進することが必要。

## 〈質疑応答及びご意見〉

会長

若い方の運動の取り組みの割合が少ないという話でしたが、丸山さん何か良いアイデアはありますでしょうか。なかなか時間が取れないということもあると思うんですが、だからいかに休日を運動に時間を割くかということになるかと思いますが、何かご意見ございますでしょうか。

## 委員

私も中川先生と同じ。運動は、定年過ぎての人たちは市町村でやっている水中運動教室とか、体操などにも参加できますが、働き盛りの方は仕事や日常生活に追われて、自覚を持って運動すればできるかもしれないが、今日は疲れてるからやめようということになってしまう状況なんです。だからもっと身軽に何かできる運動があったらいいなと思います。

それと、喫煙率について、平成 27 年度はちょうどたばこが値上がり、結構減ったったというの聞いたことがあります。それで喫煙者が減ったけど最近その反動ですごく増えてきたという。やっぱり仕事でストレスが溜まり、今までたばこが高かったのでやめてたけど、我慢できなくなり吸いだしたという話も聞いている。

若い人がもっと気軽に健康管理できる、短い時間でできる効率のいい運動って無いかなど思っているので、教えていただきたい。

## 委員

運動についてですが、私は実は駅前のカーブスへ行き、週に 2~3 回程運動をしている。正直言って働いてる時に運動ができるかといったら、できなかったです。それでいろんなところに故障がでて、行ったほうが良いと思って続けてる。若い人はめいっぱい働いていて、運動する時間がないんですよ。だから、本当に運動は必要だと思うので、痛めたりする前に、職場でラジオ体操とか、体操プラス筋力トレーニングを何か良い方法を取り入れてやっていかれたらいいと常々思っております。

## 委員

資料 2 の年齢構成をみると、協会けんぽなどの方々の方が定年になると国保になられるわけですね。そういう話であれば、市としても健康管理とか運動とかは国保だけではなくて、協会けんぽなども、全市民を対象に活動していかないと、国保自体の医療費も下がっていかないと。そう感じました。

## 委員

それと先ほど、先生が言われたように先日知人から、おじいさんが亡くなって、片づけをしてたら押入れから沢山の薬が出てきたという話を聞きました。以前医療費は、何歳以上は無料でしたので、高齢になると医療費が安くなるから医者にかからなければ損っていう認識がすごく強くあるみたいで、私もよく高齢の方から、タダだから医者に行かないと損だという話を聞きました。

医者に行かなくて一生懸命、運動や食改善などで健康を維持してる方も見える反面、好きなことして好きなもの食べて体を悪くして医者へ行く、そういう方もいるので、医者にたくさんかかる方は医療費用も上げるといったことをすれば薬もまだ残ってるから要らないとかも言いやすいし、そういう対策が必要ではないかと思います。ある時、市の職員に話をしたらそういう方が今度は苦情を持ってくると、医療費が高くなると医者にかかれなから私たちが殺す気かと文句を言ってくるという。

そうしたら専門の窓口をちゃんと作るなどの対策をとる、本人自身が自覚を持って健康管理をするような対策をきちっととっていかないと日本の医療費はパンクする、みんなが大変になってくるんじゃないかと思います。若い人は健康でそんなに医療にかかってないのに、お年寄りの医療費を払っていかなくちゃいけない。医者にかからない人は安い保険料で済む。で、かかる人はそれだけのリスクを負う。何かそういうものが無いと病気に対しての自覚というのが絶対無くならない。医者に行けばすぐ治るとかそういう考えでは医療費がパンクするのは目に見えていると思うのですがどうでしょうか。

## 会長

まさにその通りなんですよね。ただそれをどういうふうに、ひとつのルールとして作るかというのは非常に難しいんです。それでできないんですよね。今おっしゃっていただいたのは誰もが感じていることであって、自分で本当に気を付けている方はほとんど医療費を使わない。ですからある種の不公平のような、本当に医療費のたくさんかかるような人の自己負担を高くすればもっと良いような感じもするんですが、だけど本当に自分の責任でなっている病気ではないこともあるわけでその区別をじゃあどうするかとか色々難しい問題があるので、どなたもそういうふうになっていっちゃうと思うんですけど、なかなか今のようないやり方を変えるっていう所まで行っていないというのが現実だと思うんですね。だから本当にそれが何か良い方法でできればそれはすごくいいと思います。

## 委員

資料 2 より、HbA1c について、共済組合、公務員の方ですが、こういった人は非常に安定的なんです。ところが、LDL コレステロールを見ると、高いんですよね。

また今後の課題でやってもらわなきゃいけないのは喫煙についてですね。

委員

喫煙率は64歳以下で下がってきています。ですから日本はあと25年くらい我慢すると随分良くなってくると思います。たばこの税収が3兆円くらいあるっていうんですが、実際にはそれを超える医療費がかかっている。

委員

車内で女性がたばこを吸って運転しているのが見られる。やめていかないと、子育てにも影響すると思います。

会長

けんぱちくんプラス禁煙ですすめてもらおうとよい。

委員

大腸がん検診が69歳までなんですけどそれ以上の人にも受けれるようにしてほしい。

事務局

大腸がん検診の方は40歳以上の方は上限無く受けていただくことができます。平成29年度～31年度の3年間に限りなんですけど、県の補助を受けて40～69歳の方は無料で実施しております。ですので70歳以上の方はお金が700円いるんですけども、市のがん検診受けていただくことができますのでお願いいたします。

5 その他

事務局より8万人のヘルスアップをみんなのものに（カラー刷り資料）について説明

6 閉会