

令和4年度 第1回さいたま市健康づくり・食育推進協議会 議事概要

◎ 日時

令和4年7月21日（木）午後3時30分～5時05分

◎ 場所

さいたま市役所 議会棟2階 第6委員会室

◎ 出席者

《委員》桃木委員（会長）、角田委員（会長職務代理）、秋山委員、荒木委員、大塚委員、小野崎委員、加藤委員、小林委員、近藤委員、佐藤委員、菅野委員、並木委員、服部委員、松村委員（Zoom参加）、湊委員、

《関係課》北区保健センター：黒須所長、西区保健センター：武田主幹、桜区保健センター：大井係長、保健所 地域保健支援課：秋本主査、農業政策課：深谷主任、健康教育課：西川主任指導主事兼係長

《事務局》保健福祉局 保健部：杉本部長、今野副理事
健康増進課：浅野課長、永井課長補佐、伴田主査、中沢主事、石神主事、中山栄養士

《傍聴人》なし

◎ 欠席者

《委員》松本委員

◎ 会議資料

《事前配布》

- ・次第
- ・さいたま市健康づくり・食育推進協議会委員名簿
- ・資料1 さいたま市の健康寿命について
- ・資料2-1 第3次さいたま市食育推進計画 進行管理表（A3両面・5P）
- ・資料2-2 さいたま市の食育取組状況令和3年度実績及び令和4年度予定（A4両面・61P）
- ・資料2-3 食育月間・食育の日普及啓発ポスター（1枚）
- ・資料3-1 さいたま市健康づくり及び食育についての調査結果報告書（A4両面・9P）
- ・資料3-2 第3次さいたま市食育推進計画の目標指標に関する結果概要（A4両面・5P）
- ・資料4 次年度の食育の目標について（A4片面・1枚）

- ・さいたま市健康づくり・食育推進協議会設置要綱（A4 両面・1 枚）
- ・さいたま市健康づくり・食育推進協議会運営要領（A4 片面・1 枚）

《当日配布》

- ・さいたま市健康づくり・食育推進協議会委員名簿（1 枚）
- ・さいたま市健康づくり・食育推進協議会関係課職員名簿（1 枚）
- ・座席表（1 枚）
- ・参考資料 1 さいたま市次期健康増進計画 策定スケジュール
- ・参考資料 2-1 毎年 10 月は朝ごはんを食べよう強化月間です！
- ・参考資料 2-2 バランスよく食べよう！さいたま市食事バランスガイド 3～5 歳児向け
- ・第 3 次さいたま市食育推進計画 概要版

1 開会

議事録は、会長に一括で承認いただき、市ホームページ上で議事概要を公開することによってほしいか。

委員：異議なし

2 報告

（1）さいたま市の健康寿命について

事務局より資料に基づき説明。

《資料》

- ・資料 1 さいたま市の健康寿命について

【意見、質疑・応答】

特になし。

（2）食育推進計画の進行管理について

事務局より資料に基づき説明。

《資料》

- ・資料 2-1 第 3 次さいたま市食育推進計画 進行管理表（A3 両面・5 P）
- ・資料 2-2 さいたま市の食育取組状況令和 3 年度実績及び令和 4 年度予定（A4 両面・61P）
- ・資料 2-3 食育月間・食育の日普及啓発ポスター（1 枚）
- ・第 3 次さいたま市食育推進計画 概要版

【意見、質疑・応答】

- 桃 木 議 長：小・中学校における学校給食について、塩分濃度や、実際に給食の中で地場農産物がどれだけ使われているのか、伺いたい。
- 事 務 局：いただいたご質問に対し、資料2-1の5ページ目にて「学校給食における地場産物の使用の割合」を掲載している。目標値30%以上に対し、令和3年度は28.4%という調査結果となっている。
- 桃 木 議 長：食塩に関してはいかがか。やはり大人になって急に減塩ということはなかなか難しい。子どもの段階で、減塩食の味を覚えさせる、それをまた家庭に持ち帰ってもらう、というのは非常に大切なこと。健康寿命の延伸という観点から、高齢者の心不全の予防が大切だが、その中で減塩というのは非常に大事なことである。
- それから、地場産物の使用割合は約30%ということだが、できるだけ30%超えるように、ぜひお願いしたい。また、実際生徒達からすれば、これは埼玉県産であるということはおそらくわかっていないかと。産地・生産者についても教えた方が、食への関心を高められると思う。

3 議事

- (1) 「さいたま市健康づくり及び食育についての調査」における課題について
事務局より資料に基づき説明。

《資料》

- ・資料3-1 さいたま市健康づくり及び食育についての調査結果報告書（A4両面・9P）
- ・資料3-2 第3次さいたま市食育推進計画の目標指標に関する結果概要（A4両面・5P）

【質疑・応答】

- 服 部 委 員：中間評価の時期が新型コロナウイルス感染拡大の時期と重なっていると思うが、色々な影響があったと予想される。その辺りで何かあるか。
- 事 務 局：調査が感染拡大第5波と重なったため、影響はあると考えられる。しかし、どう評価するかについて計画策定委託業者とも協議したが、‘新型コロナウイルス感染拡大が要因’というところが、証明できず、明記できないというところでまとめている。ただ、「さいたま市食育・健康なび」という検索サイトにて、アクセス数が急激に伸びたという、数字的な変化はあった。その点はやはり新型コロナウイルス感染拡大の影響を反映しているのではと事務局としても感じている。
- 小 野 崎 委 員：家族で食卓を囲むこと・家族と一緒に食べる機会を増やす必要性を訴えているが、なぜ減ったかの分析が掲載されていない。ただ「増やしましょう。」と言っても無理な時代になってきていると思われる。一緒に食べたくても食べられない要因・状況もあると思う。その辺りをもう少し

分析できると良い。

また、高齢者の健康づくりに関する調査・分析をした際、さいたま市の中でも地域によってかなり差が出ている。地域差があるというのも問題かとは思いますが、その辺りも見られると、先ほど言った要因が出てくるかと思う。次の対策検討の際には、もう少し詳しく検討していただきたい。

桃 木 議 長：確かに、今回の資料のデータでは、今までの分析というものなかなか出来ないか。深堀が難しい。ぜひ次回調査をする際には、詳しい分析ができるような質問事項を盛り込めると良い。

加 藤 委 員：資料 2-1、5 ページに「さいたま市民調査における各年代の課題」とあり、「適正体重でない」とあるが、BMI の数値の計算方法は全て同じか。

事 務 局：16 歳以上については BMI で出しているが、それより下の年齢はローレル指数等で計算し出している。

加 藤 委 員：先ほど議長からも話があったが、高齢者のフレイルに関連して、「高齢者は食べなくていい」等と誤解している人もいるため、あまり肥満を強調するのはどうかと感じたため質問させてもらった。

桃 木 議 長：フレイルは、たんぱく質の不足から筋肉量が低下し、それに伴い歩行が難しくなる。高齢者について、適正体重も大事だが、体重を減らさないような食育も考えなければと思う。

【各委員からの意見（全員）】

桃 木 議 長：ここからは、事務局からの説明を受け、委員 1 人ずつ次期の計画に活かせるような意見をいただきたい。生活習慣病予防の観点から、[運動] [食事] [子どもの健康づくり] [働く人の健康づくり] [全体] の 5 つのジャンルに分け指名する。

[運動]

小 野 崎 委 員：介護予防のための運動の必要性を今まで伝達してきたが、ここに来てそれより手前の段階（特に女性の 20~40 代くらい）でも話す必要が出てきた。以前は子どもを持つ母がフィットネスクラブ等に週 1、2 回参加できていたが、現在は平日昼間に時間をとれない人が多い。運動習慣がないというより、忙しく運動ができない状況。これから女性の運動について対策を考えていくにあたり、スタイルの転換を考えないと難しいと感じる。その方々に当て運動を促すとなると夜しかない。それも色々な問題が出てくる。女性が運動する環境をどう作るかは、様々な面から考えなければいけない。女性が運動しやすい環境を整える必要があると感じている。

桃 木 議 長：運動できない環境や運動する時間がない状況では、生活の中で運動するような方策を積極的に作れると良いと思われる。さいたま市では「健康マイレージ」が運動促進の方策としてあるが、それをもう少しステップアップさせ、参加型ではなく、参加していない人もできるようなものを作ってもらえると良いと思われる。

[食事]

大 塚 委 員：コロナ禍で、園でも黙食を行っており、保育士達も一緒に食べられないという状況が続いているが、その中でも「おいしいね」等、声掛けをしながらやっている。特段食べる量が減った、偏食が増えたといったことはなく、子どもたちにしっかりと寄り添っているため、変わりなく食事はとれている。

食品ロスについては、3歳以上の子どもたちに残さず食べるということを伝えている。食事を作った人のために「残さず、お皿ピカピカにしようね。」等と声掛けし、完食できるよう進めている。完食することで、食事を作った人も喜ぶということを伝えつつ、それが食品ロス削減につながればと思っている。

朝食については、やはり共働きの家庭が多いため、子どもの月齢・年齢問わずぎりぎりまで寝かせておきたいという家庭もある。健康管理票には朝食を食べたと保護者は書いてくるが、空腹を訴えたことで園児の朝食欠食を把握する場合もある。小学校に入学するにあたり、朝食を食べ、排便習慣も付けられるように、園児・保護者共に伝えている。朝食摂取状況については、家庭によって様々であり、また、保育園に連れてくるだけでも手一杯の家庭もあり、その場合は朝ごはんを食べてくるように伝えにくい。各家庭に寄り添いつつ、朝食はできるだけ食べるように伝えている。

加 藤 委 員：子どもの食事は学校給食に頼っていた面もあり、コロナ禍で学校が閉校する等で、その影響はかなり大きかったというデータもあった。食事だけではなく、夜型の生活になり、生活習慣全体が乱れてきたということは耳にしている。規則正しく生活することで、食事もきちんと取れるようになると思う。また、体力テストの結果も悪くなったとのことだったため、どれかについて対策するのではなく、どれも大切だと実感している。

湊 委 員：緊急事態宣言中は、通常実施している事業を中止にしたり、調理実習は取りやめ講義のみ、時間・人数制限を設ける等を工夫しながら運営していた。本来は地域の人へ食を通じて健康の情報を伝えなければいけないと思っている。

また、食品ロスをテーマとする講習に参加し、意識を深められたと思っている。引き続き、対策を講じながら事業を進めたいと思っている。

[子どもの健康づくり]

並木委員：コロナのため、子育て中の保護者との交流・情報共有がほとんどできなかった。保護者自身はスマホを用いて情報交換を行ったり、情報を得たり出来ているとのこと。また、あいぱれっと等の施設を積極的に利用しているようだ。愛育会としては、会員それぞれが自己研鑽をし、それを活かして地域のイベント等に積極的に参加していければと思っているが、愛育会自体の人数が減ってきており、なかなか難しい状況である。

菅野委員：保護者の話を聞くと、やはり忙しい、食事を作る時間がないとのこと。バランスのよい食事を作ることは後回しという人も多くいるため、今回のデータの結果もそこに原因があると思う。

[働く人の健康づくり]

小林委員：働く人の健康づくりのため、①事業所会員への健康診断事業、②メンタルヘルス研究事業を行っている。①、②参加者数はいずれも増加傾向。背景としては、国が掲げる「働き方改革」や、自治体が実施する企業の健康経営を認定する制度等に対するニーズの高まりがあるからと思われる。引き続き事業の普及を進めると共に、さいたま市でも健康経営企業を認定する制度があるため、何か一緒に取り組めればと考えている。

佐藤委員：さいたま市とは、「オールさいたま」と称し、健康経営に関してタッグを組ませてもらっている。職域の事業所に対して健康経営を推進しようと進めている。運動習慣について、中小企業で働く人の運動時間の確保は非常に困難であるため、生活の中で身体活動量を増やすのが大切と思っている。そのため、就業時間中に運動時間を確保できるような取組を進めていければと考えている。

[全体を通して]

荒木委員：20年以上前から産婦人科に勤務し、その頃から妊娠前女性の葉酸・鉄分摂取の不足を感じていたため、栄養教育の場を設け摂取量を増やせると良いと思う。また、ここ数年男性の育児参加が積極的になってきているのを感じるため、パパになる男性向けの食育を進められると良いと思う。さらに子どもに関しては、アレルギー疾患を持つ子どもが増えているのを実感している。今後の課題として出てくるのではないかと考えている。

松村委員：自身も働きながら子育てしているが、「一緒に楽しく食べる」というこ

とがなかなか難しいと感じている。家族と食べるだけではなくて、地域・学童等の力を借りながら、幅広い年齢の方が健康につながる食事ができると良いと考える。

近藤委員：毎年実施している市民公開講座について、講座の内容によって人数の集まりが異なり、今回の「睡眠障害」に関しては早く定員に達した。市で催し物を考える際には、市民が興味を持っていることをいかにうまく伝えるかが一番大事かと思う。また、食について、以前、学校保健委員会に出席した際に、朝食に関して話合いがなされ、参加者からは「前の日の食事の残り物を朝ごはんに出す」、「食べるのはパンと卵焼きぐらい」等挙がったが、中には「ショートケーキのみ」といった声も聞かれた。その話合いの中で、みそ汁の中にいろいろな野菜を入れて摂るだけでも栄養のバランスをとれるのではという意見も挙がった。

秋山委員：将来栄養士になる立場の学生でも朝食欠食が見られ、それが増えてきているというのが体感的にある。環境や習慣が身についているということがネックになっていると思う。また、高校生に対し調査を行っても朝食欠食が問題として挙がる。食べる環境、食育をどう進めるかなど、根本的に考え方を見直すということも一部必要になってくるのではと思う。

服部委員：生活習慣や行動を変えるのはとても難しい。環境や仕事の仕方の変化も影響があると思う。今回の調査で目標達成されたもの、されていないものとあり、年代等によっても異なっていると思うが、それがなぜ起こっているのかについて、生活に着目して働きかけることで改善していくのではないかと思う。また、朝食については様々な状況があると思うので、生活の中でどの部分を解決してあげるかの積み重ねが大切かと思う。

角田委員：十分な食事をとるためには健康な口腔が必要だが、歯が生えそろっているか、また摂食嚥下ができるかが大切であり、その評価は健診でしかできない。「経済財政運営と改革の基本方針 2022」（骨太方針 2022）により、国民皆歯科健診という方針となった。体感としても歯科健診を受ける人は増えてきている。少しでも疾病予防をすることで医療費削減につながると思っている。若い世代については、健康に対する意識は低いと感じている。高齢者については、健診をしたくても受けに行けないという方も多い。さいたま市では、健診の制度として訪問歯科健診もあるが、受ける人が非常に少ない。丁寧に周知することが重要かと思う。健診率を高めることにより疾病予防になる。オーラルフレイルになってしまうと、全身のフレイルの引き金となり悪い方へ進んでしまう。そのため、健診が非常に重要だと思う。

桃木議長：前提として、健康寿命の延伸が一番の課題である。少子高齢者社会の中

で、今後高齢者の心不全が多く出てくる（心不全パンデミック）と予測されている。心不全パンデミックを乗り切るためには、まずは心不全リスクのある患者を早く見つけること。心不全予防のためには、減塩・運動・生活習慣が関わるため、そこで食育というのが大切になる。また、運動・リハビリを併用することでフレイルの予防となる。心不全患者を早期発見できるような施策をお願いしたい。

また、女性のヘルスチェックの中で、鉄分・葉酸の摂取については食が大きく関係し、妊娠・出産に関連するリスク軽減にもつながる。

共働き世代が増え、「働き方改革」が進められているがなかなかうまく回っていない。個々がしっかり働き方について考え、健康で長生きできるような働き方を見つけていけると良い。それには企業側の努力も個々の努力も必要だ。

(2) 次年度の食育の目標について

事務局より資料に基づき説明。

《資料》

- ・資料4 次年度の食育の目標について（A4片面・1枚）

【意見、質疑・応答】

特になし。次年度目標「さ 三食一緒に食べる」で了承。

4 その他

(1) 次期計画の策定スケジュールについて

事務局より資料に基づき説明。

《資料》

- ・参考資料1 さいたま市次期健康増進計画 策定スケジュール

【意見、質疑・応答】

特になし。

(2) リーフレット（朝食・3～5歳児食事バランスガイド）について

事務局より資料に基づき説明。

《資料》

- ・参考資料2-1 毎年10月は朝ごはんを食べよう強化月間です！
- ・参考資料2-2 バランスよく食べよう！さいたま市食事バランスガイド3～5歳児向け

【意見、質疑・応答】

特になし。

(3) 事務局より補足 「学校給食の塩分摂取について」

関係 課：報告事項にて桃木議長より質問いただいた『小・中学校の学校給食における塩分濃度』について回答する。

さいたま市学校献立マニュアルにおいて、児童一人1回当たりの学校給食摂取基準が示されており、塩分については6～7歳は1.5g未満、8～11歳は2g未満、12～14歳は2.5g未満としており、それに基づき給食を提供している。

桃木委員：これを3食にすると7g前後になると思うが、家庭での塩分の使い方がどうなのかということが大きな問題。その辺りの調査もしていけると良いと思う。

5 閉会