

令和7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7年5月22日（木） 15時30分～17時00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》飯高委員、大塚委員、大西委員、小川委員、柴田委員、鶴岡委員、中村委員、
長瀬委員、並木委員、桃木委員

《関係課》北区保健センター：井上所長、代田係長

桜区保健センター：田場主査、健康支援課：高木主任、

健康教育課：西川主任指導主事兼係長

《事務局》保健衛生局保健部：齋藤部長

保健衛生総務課：浅野課長、今野参与、竹村課長補佐兼係長、山田主査、中杉
主査、中山管理栄養士

《傍聴人》なし

◎ 欠席者

《委員》秋山委員、巻委員、吉村委員、脇之蘭委員

◎ 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

・さいたま市健康づくり・食育推進協議会 関係課職員名簿

・資料1 さいたま市健康づくり計画について

・資料2 さいたま市健康づくり計画 分野別目標とR7年度主な取組

・参考資料1 さいたま市健康づくり計画 モニタリング指標

・参考資料2 さいたま市健康サポーター制度

《当日配布》

・委嘱状

・健康マイレージ事業チラシ

・さいたま市食育なび・健康なびリーフレット

1 開会

2 保健部長挨拶

3 議事

(1) 会長選出

事務局より説明。

委員よりさいたま市 4 医師会連絡協議会の桃木委員を会長に推薦する声上がり、委員全員異議なしとなったため、桃木委員を会長として選出。

職務代理は会長が指名することになっており、さいたま市歯科医師会 会長 巻委員が指名となった。当日欠席であったため、事務局より巻委員へ連絡・確認の上、第 2 回の協議会にて報告する。

(2) さいたま市健康づくり計画について

《資料》

- ・資料 1 さいたま市健康づくり計画について
- ・参考資料 1 さいたま市健康づくり計画 モニタリング指標

〈事務局〉

資料に基づき説明。

【意見、質疑・応答】

桃木会長：中間評価が令和 10 年、最終評価が 15 年とのことであるため、その際に、いい結果が出ることを楽しみにしたい。

(3) さいたま市健康づくり計画について

《資料》

- ・資料 2 さいたま市健康づくり計画 分野別目標と R7 年度主な取組

〈事務局〉

資料に基づき説明。

【各委員より自己紹介、取組について】

大塚委員：私たちの取組としては、私立保育園協会の職員を対象とした、行事食・伝統食、食物アレルギーフリー、離乳食の献立等について料理講習会を実施している。特に行事食・伝統食については、埼玉県産の食材を使用し、地産地消というところで注力している。

大西委員：「私達の健康は、私達の手で 延ばそう健康寿命、つなごう郷土の食」のスローガンのもとに活動している。毎月、各地域の公民館を主体とし、調理実習を行っている。また、地域の皆様とともに、食の大切さ・健康であることの大切さを考えながら活動している。

小川委員：埼玉県栄養士会では、健康栄養講座という事業を、栄養士会事務局で月に 1 回開催したり、栄養相談を実施している。また、市と共に、高齢者向けに健口（けんこう）教室というものを、さいたま市 10 区、3 日間コースで毎年実施している。それ以外にも栄養ケアステーションとあって、栄養士が働く場として、地域における食育の講座実施や、献立作成の協力等、きめ細かな対応ができるようなシステムを最近作った。そういったところが拠点となり、市内でも個々の栄養士が様々な対応しているが、市民の健康・食に関わるような活動を行っている。

飯高委員：浦和スポーツクラブは 1991 年、サッカーチーム浦和レッズの下部組織として、ヨーロッパの総合型のスポーツクラブを、浦和の町にも作っていきこうと始めたクラブである。その後、1996 年に現在の浦和スポーツクラブが事実上スタートし、2004 年に NPO 法人となったという経過がある。現在は約 60 のプログラムを、毎日、浦和のどこかで開催している状況。会員は 4 歳から上は 80 歳過ぎの方まで、約 800 名。我々の目標としては、スポーツを通じて、まちを明るくしていこう、笑顔で溢れさせよう ということである。今、我々の会議の中で議論になっているのが、「親ガチャ」という言葉。非常に我々危惧しており、女性の社会進出に伴って、かなりのスピードで社会環境が変化しており、そのしわ寄せが子供たちに来てるんじゃないかというふうに感じている。現在、部活動の支援なども行っている。もし、部活動がなくなってしまって、地域移行がされてしまうと、今度は有料になり、子供たちがスポーツをできない環境になってしまうのではないかと考える。

鶴岡委員：普段は市内で民間団体として 15 年ほど食育に関わっている。自身が体調崩したことをきっかけに食や健康に興味を持ったということもあり、現在スタッフについては栄養士・管理栄養士が中心に在籍している。主に、企業向けの健康経営支援や、労働組合との食育イベントの企画をさせていただいている。自身も子育てをしながら仕事をする立場で勉強させていただきながら、皆さんと一緒にディスカッションさせていただきたい。

中村委員：自身も県栄養士会で実施されている月 1 の講座に参加させてもらっている。やはり口から入るものが、健康づくりの基本ということと認識している。また、料理は段取りの賜物であるため、脳トレにもなっていると思っている。自身も何年前に手術したということがあり、やはり、健康というのは日々の積み重ねであるし、科学的な知見に基づいたデータ等を参考にしながら、自分の健康、或いはその家族の健康というのを守っていければいい

いかなと考える。

並木委員：保健愛育会では、乳幼児から高齢者の市民を対象とし活動をしている。事業にあたっては、行政と連携・協働し、各分野の方々のご指導を受けながら参加する市民を募集し、様々な方をお呼びして、参加者に向けてご指導をいただいている。各地区に密着し、ニーズに応じて、多彩な活動を行っている。内容は、主に子育て支援事業である。親子で触れ合う、それから親同士・親子の孤立がないように、様々な事業も行っている。会員同士、それから親と親との触れ合いを通して親同士のつながりが広がっていく。集まる機会において、親同士のコミュニケーションを多く図ってほしいと考える。

また、介護防止の体操など、高齢者支援事業も実施している。地域への声かけ、おしゃべりサロン等、高齢者も同様に孤立化を防ぐために実施している。

また、パンフレットの配布も実施している。ただ配るだけではなくて、そこに一言声をかけるという事が重要と考える。

地域の皆さんと触れ合い、会が地域にサポートできるように、やはり私たち自身が研修をして、いろいろな勉強をしながら、また、リーダーの育成をしながら、地域にまた返していきたい。

長瀬委員：資料2を事前に見てきたが、皆さん様々な取組をされていると感じた。市薬剤師会としての取組も簡単にご紹介したい。

まず、昨年度、団体の会員中心にやったのは、乳がん検診やワクチン接種の推奨について。受診率が低いものについては、薬局等にポスターとかチラシを設置し啓蒙し、受診に繋がるような取組を実施した。次に、循環器疾患・糖尿病予防についてだが、薬局の窓口において生活習慣のアドバイスを実施しており、他にも区民まつりや様々なイベントで、血圧測定や血管年齢測定を実施しアドバイスをしてきた。薬局がちょっとしたコミュニティとなり、薬局に来ている患者さんが自分も身近なところで公民館だったり公園で取組をしてみようというのが少しずつ広がっていると個人的には思っている。

また、飲酒・喫煙に関する取組については、市薬剤師会では、薬物乱用防止キャンペーンというのを最低年2回実施している。その取組を、いかに市民に伝え理解してもらうかが重要と考える。委員の皆さんが実施されていることはとても素晴らしいので、市としてはそれを広報されるといかなと思う。

柴田委員：今、長瀬委員も仰っていたように、本当に様々な活動がなされてるんだと、皆様のお話を聞いて思った。特に栄養に関して、健康寿命の延伸のために重要なところだが、活動内容の中で、「栄養に対する正しい知識を持って」取組をしているところがすごく良いと思った。一方的に与えられるものではなく、自身で知識を持って、正しい行動をとれるような力をつけていく意味合いで、教育的な関わりというのはとても大事になるかと思う。

また、運動についても、なかなか忙しい世代の方々は、時間作るのが難しいこともあるかと思うが、そういった中でも、「運動すること」から「体を動かすことが楽しい」と思えるようなこと、一緒にやる仲間がいること、そういったことがおそらく運動を継続していくためにも大事なことになると思われる。子供から高齢の方まで含めて、様々な世代が関わるような場を設けているとのことで、そういったことが、運動を継続していくことが楽しいと思えたり、その活動を続けていることにも役立つ。

そして、休養・心の健康のところで大変素晴らしいと思ったのは、子供から高齢の方まで世代を跨ぐような関わりを持っていること。今まさに注目されている「多世代交流」「世代間交流」ということになってくるが、どの世代においてもメリットがある取組かと思われる。高齢の方にとっては、子供と触れ合うことが、社会と関わりを持つて、やりがいを持つて等、社会の中で役割を与えられるという意味でのメリットがある。それだけではなく、子供にとっても、やはり社会性を学ぶ場になる。本来の目的以外のメリットっていうのもたくさん期待できる取組だと思った。

今お話があった栄養や運動、心の健康といったものが、単独で行うものではなく、全てが連動して、健康へ寄与していけるものである。そういったことをこの場を通じて共有し合ったり、高めていけるような、そんな場になればいいと思う。

桃木会長：医師という立場の中で、健康づくりというのは非常に大切と考えており、やはり医療機関であるため、どうしても検診事業というのが大切になってくる。

本日の参考資料1（さいたま市健康づくり計画 モニタリング指標）を見ていただきたいが、がん検診の受診率を見ると、10%台である。それだけ受診者が少ないというところで、やはりがんには早期発見、早期治療というのが大前提になってくる。先ほどHPVワクチンの話もあったが、予防できるがんもある。HPVワクチンは、子宮頸がんの予防に影響するため、HPVワクチン接種を進めていただきたいのが1つ。そのあとは、きちんとがん検診を受けましょうということになる。ぜひ皆さんも含めて、お近くの方にがん検診を受診していただけるよう、お伝えいただきたい。受診率が上がらない原因の1つとしては、全市民が母数となっており、この中で、社会保険加入者で職場健診を受診している方は件数として上がってこないため、どうしても少ない数字になってしまう。だが、国の方ではこれを、肺がん検診については60%という目標が出ているため、できるだけ受診していない方々にぜひ、受診をしていただきたい。

それから、メタボリックシンドロームに関しても、数値目標には達していないため、ぜひ、特定健診を受けていただきたい。できるだけ生活習慣をきちんと改善していただくところがまず大前提になる。食については、塩分摂取量を控えていただくのがやはり重要。日本人の塩分摂取量の平均が大体12グラムぐらい。推奨されてるのは8グラム以下。これがなかなか皆さんに浸透しない。

あとは運動について、適切な運動、そして、適切な睡眠というのが、血压には本当に大切に

なってくる。睡眠がとれない環境にある方も多いと思われる。それを可能な限り睡眠が取れるように、指導もしていかないといけないというふうに思っている。睡眠がとれないと、メンタルの不調にも繋がり、自殺に至ることもあるため、睡眠も非常に大切である。

睡眠について、睡眠時無呼吸症候群というのがあり、肥満の男性に多いと言われていたが、実は女性にも結構多く、顎が小さい方とか、小顔のとか、そういう方が無呼吸になりやすい傾向がある。女性で血圧が高い方で無呼吸症の検査をすると引っかかる場合もあり、対応していくと、血圧がみるみる下がっていくということもあるため、もしお気づきの方がいれば、そういった検査も受けてみていただきたい。

【意見、質疑・応答】

中村委員：市では人口が増加し、様々な国の方々がいる中、健康づくり計画の記載は海外の方も含めた内容になっていると思うが、海外の方に関する記載などはあるか。

事務局：具体的な記載はないが、市民全員への計画となっている。

桃木会長：可能であれば、こういったものを外国人の方、労働者にも周知ができればいいのかなと思う。周知の実施、方法等については、事務局で検討していただければ。

長瀬委員：本日机上に配布されたチラシについて伺いたい。シルバーポイント事業を市で実施しているかと思うが、もらったポイントを換金に行けないという高齢者も多い。スマホアプリでサービスを提供しているのは、高齢者も含めて参加してもらいたいと思って始めているのか。

事務局：質問にあった「健康マイレージ事業」ございますが、基本的なコンセプトは、働き盛り世代をベースとして制度設計しているが、ご参加いただいているご高齢の方が使い勝手がわからないということも出てくるため、対応できるようコールセンターを設けている。また、場合によっては、当課にて直接ご案内をしている。

鶴岡委員：健康づくり計画概要版の4ページ（本冊86、161ページ）の「65歳の健康寿命」について、これはどういう意味か。

事務局：この数値は埼玉県衛生研究所が算出をしている健康寿命である。考え方としては、65歳になった方が要介護2になるまでの期間を指す。

鶴岡委員：目標が高いように感じる。

桃木会長：今、健康な高齢者が多くなってきているため、おそらくかけ離れたものではないと考えるが、健康寿命が延伸することが最大の目標だと思っている。

(4) その他

《資料》

- ・参考資料2 さいたま市健康サポーター制度
- ・健康マイレージ事業チラシ
- ・さいたま市食育なび・健康なびリーフレット

〈事務局〉

- ・さいたま市健康サポーター制度
 - ・さいたま市健康マイレージ事業
 - ・さいたま市食育なび、健康なび
- について、資料に基づき説明。

【意見、質疑・応答】

飯高委員：様々な科学的な指標があって、それを目標にして、それぞれ取り組んでいるという状況はよく見える。例えば90歳、80歳の人で健康な方たちが、過去どのような生活をされて、どのような食事をしていたのか、掘り下げていくという事は出来ないか。

桃木会長：大変良い案だと思う。非常に興味あるところである。ただ、それを個人に聞き取り調査をするっていうことができるかどうか。市としてはなかなか難しいかもしれないが、いかがか。

事務局：実施の可否含め、検討させていただきたい。

5 閉会