

令和7年度 第2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8年1月22日（木） 15時30分～16時45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》秋山委員、飯高委員、大塚委員、大西委員、小川委員、鶴岡委員、中村委員、長瀬委員、並木委員、桃木会長（会長）

《関係課》北区保健センター：井上所長、代田係長、南区保健センター：太田主査、

健康支援課：高木主任、農業政策課：金子主事、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

《傍聴人》なし

◎ 欠席者

《委員》柴田委員、巻委員、吉村委員、脇之薙委員

◎ 会議資料

・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

・座席表

・資料1 取り組むべき課題の現状について

・資料2 健康づくり及び食育に関する取組について

・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

1 開会

2 議事

（1）取り組むべき課題の現状について

《資料》

・資料1 取り組むべき課題の現状について

・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： コロナ禍が明けて生活が元に戻る中で、睡眠時間の減少や飲酒機会の増加が見られるのではないか。忙しい日々の中で十分な睡眠を確保することは難しいが、健康のために引き続き睡眠の重要性を市民へ啓発していく必要がある。

(2) 健康づくり及び食育に関する取組について

《資料》

・資料2 健康づくり及び食育に関する取組について

〈事務局〉

資料に基づき説明。

【意見、質疑・応答】

桃木会長：事務局説明を受けて、委員の皆さんから意見はあるか。

桃木会長：食育の観点から、埼玉県栄養士会の小川委員へ意見を求める。

小川委員： 近年「大人の食育」に関する依頼が大幅に増加している。栄養士・管理栄養士は従来から幅広い分野で食育に携わってきたが、近年は農林水産省をはじめ、企業や各種団体から、特定の健康課題を抱える人に限らず、働く世代全体を対象としたセミナー依頼が増えている。一度実施すると他団体にも情報が広がり、「自分たちのところでもお願いしたい」という声が相次いでいる。

また、企業向けだけでなく、民間商業施設のイベント（例：イオンの週末イベント）など、一般来場者を対象とした食育の機会も増加している。これまで主な対象は子どもや高齢者であったが、近年は働き盛り世代からの自主的な依頼や参加が増えており、「こちらから働きかける」から「向こうから求められる」へと状況が変化している。

これらのことから、地域において大人世代の食育ニーズが高まっている現状を強く感じている。

桃木会長：働き盛り世代の栄養管理は極めて重要であり、今後も継続した取組をお願いしたい。

桃木会長：続いて、市民公募委員の鶴岡委員へ意見を求める。

鶴岡委員：一般社団法人 Mealink で行っている企業向け食育プログラムおよび健康経営支援の取り組みについて報告する。

企業では必要な野菜摂取量などの基礎知識は広く共有されているものの、“緊急ではない”ことから、実生活で行動に移すには至らないケースが多く、行動変容を促すことが大きな課題となっている。その課題に対し、Mealink では三つの工夫を取り入れている。

一つ目は、食そのものではなく、企業が抱える離職率や人材不足、社内コミュニケーションの停滞などの課題を切り口に、料理を「社内交流」や「チームビルディング」の手段として位置付け、食育の優先度を高める方法である。この際、企業ごとに健康経営で重視する KPI（例：禁煙率、ストレスチェック、メンタルヘルス対策など）が異なっており、「自社が改善したいポイント」に合わせてプログラム内容を調整している。

二つ目は、体験として「楽しさ」を前面に出す工夫である。例えば、果物摂取を促す際には講義形式ではなく「フルーツ大福づくり」を体験しながら自然に食に関する話題へつなげるなど、興味を持ちやすい形に設計している。

三つ目は、参加方法の選択肢を増やすことである。オンラインやオンデマンド配信など複数の参加形態を用意することで、特に子育て世帯など時間的制約のある人でも参加しやすくなり、結果として参加率や行動変容の改善につながっている。

こうした試みはまだ試行錯誤の段階ではあるものの、一定の効果が見られており、今後

も企業の状況に合わせながら取り組んでいきたい。

桃木会長： 鶴岡委員が「企業によって健康経営の改善ポイントが異なる」と述べた点を受け、企業ごとにどのような違いがあるのか、伺いたい。

鶴岡委員： 企業における健康経営の重点項目は企業ごとに大きく異なると述べた。取り組みのレベル感は、医療法人であるかどうかなど組織の性質によっても違いがあり、まずは丁寧なヒアリングを行うことが基本となっている。実際に多くの企業と話す中で、健康経営と一口に言っても、禁煙率の改善を最重要課題とする企業もあれば、ストレスチェックの導入やメンタルヘルス対策を優先する企業もあり、それぞれが重視する指標（KPI）は多様である。

また、食生活の改善については必要性を理解している企業も多いものの、優先順位としては後回しになりがちであるという印象を持っており、担当者からも「わかってはいるが、他の課題のほうが優先される」という声が多く聞かれる状況にある。

桃木会長： 続いて、委員それぞれの団体等で進めている取組や、今回の協議会で共有したい事項について、一言ずつ意見を述べていただきたい。

桃木会長：NPO 法人 浦和スポーツクラブ 飯高委員の発言を求める。

飯高委員：毎月「月刊ウラスポ」を発行。現在は 500 部程度に紙面発行を縮小し、主に地域の設置場所での配布とオンライン閲覧を組み合わせて情報発信を行っている。誌面には食育関連情報や運動の重要性、クラブの活動紹介などを掲載している。

また、クラブでは年間 3 回、駒場体育館で「みんなのスポーツ健康フェア」を開催し、地域住民が楽しみながら体を動かせる機会を提供している。クラブの活動の根幹には「よく食べ、よく動き、よく寝る」という健康づくりの基本があり、その中でも特に「よく動く」部分を担っている。

一方で課題として、30~40 代男性のクラブ参加者が少ないと、かつて多かった子育て世帯の母親の参加が減少していることが挙がる。これは社会構造や生活環境の変化が影響していると考えられ、運動習慣のないまま年齢を重ねると将来的に運動を始めるのが難しくなることから、若い世代にいかに「運動習慣」を身につけてもらうかが重要と考える。

そのためクラブでは、来年度より親子を対象とした運動イベントの拡充を検討しており、子どもをきっかけに親も参加し、家族でスポーツを楽しめる環境づくりを目指している。スポーツ鬼ごっこ、親子サッカー、親子バドミントンなど、年間 5~6 回ほどの開催を予定している。

最後に、運動や食育の鍵は「習慣化」であり、日々の小さな積み重ねが大切だと考える。地域コミュニティの中で運動経験の少ない人にも気軽に参加してもらい、継続的な健康づくりにつなげたい。

桃木会長：さいたま市私立保育園協会 大塚委員に発言を求める。

大塚委員： 協会では、各保育施設で子どもたちの食育活動がより充実するよう年間を通じてさまざまな企画を実施している。

大人の食育に関する課題について、子どもだけでなく、保育士自身の健康づくりにも目を向ける必要性を感じている。保育現場では、忙しさから十分な朝食をとれない場合や、日々の生活リズムが乱れやすい状況が見られることもあり、子どもへの食育と同様に、職員自身が健康的な生活習慣を保てるよう支える取り組みも大切であると感じている。

また、食育の基本である「よく食べ、よく動き、よく寝る」は子どもたちへの指導でも常に伝えているが、共働き家庭が増える中で、朝食を十分につくることが難しい状況にある家庭も少なくない。そのため、果物だけ、パンだけ、ヨーグルトだけでもよいので、まずは“朝食をとる習慣”を持つことが大切であり、これは排便リズムを整えるきっかけにもつながると伝えている。しかし、実際にはそれを継続することが難しい家庭も多く、保護者への支援や伴走が欠かせないと感じている。

さらに、平日は忙しい家庭でも土日であれば親子の時間が取れるケースが多いことから、週末に参加できる地域のイベント情報を事前に保護者に共有するなどしている。良い体験が得られる可能性があり、今後もこうした情報を積極的に入手し、保育園として保護者支援に生かしていきたいと考える。

桃木会長：さいたま市食生活改善推進員協議会 大西委員に発言を求める。

大西委員： さいたま市食生活改善推進員協議会（食改）は市内を4支部に分け、さらに区ごと・公民館ごとの小規模グループに分かれて活動しているボランティア組織であり、地域の公民館を拠点に、学んだ知識を地域住民と共有する形で、調理実習や健康づくりの取り組みを実施している。

令和7年度は、6つのグループが食育推進事業として活動を展開し、公民館だよりによる参加者募集や住民同士の声かけなどを通じて、1回あたり約20名を対象に調理実習を実施した。取り組みには、県内産米を活用した料理、高齢者を対象とした健康づくり講座、美園地区での働き世代向け講座、高血圧予防に関する内容など、多様なテーマが含まれている。市内各区の食改メンバーが地道に活動を続けている。

さらに、今年開催される「ねんりんピック埼玉大会」では、食改として県産食材を使用した“豚汁”1600食のおもてなし提供を予定しており、現在、大会関連部局と調整を進めている。

桃木会長： 私もねんりんピックの業務に携わっており、県からも県産食材を活用する方針を伺っている。引き続きお願いしたい。

桃木会長：埼玉県栄養士会 小川委員に発言を求める。

小川委員： 私もねんりんピックの取り組みに携わる中で、県産食材を活用した弁当が完成したところ。

埼玉県栄養士会の活動について述べる。栄養士・管理栄養士は学校、保育園、病院、企業など幅広い場で活動しているものの、住民からは「どこに行けば栄養士に相談できるのか分からぬ」という声が多く寄せられる。こうしたニーズに応えるため、栄養士会では月1回の市民公開講座を開催し、テーマに沿った講話とともに栄養相談も受け付け、市民の悩みや関心を直接把握する機会としている。

しかし、多くの栄養士は勤務先に所属しているため、地域で自由に活動できる栄養士は限られている。この点を補う存在がフリーランス栄養士であり、栄養士会でもフリーランス部門を設け、各自の専門性を生かして企業や団体からの依頼に柔軟に対応できる体制づくりを進めている。現在は、起業した栄養士などが参加する「栄養ケアステーション」を立ち上げ、少人数でも相談対応や食育活動を行える仕組みを整備しているところである。

さらに、栄養士会では日本栄養士会の研修制度を活用し、常に最新の知識を更新している。これにより、地域が求める栄養支援や食育活動に適切に応えられる体制づくりに努め

ている。

最後に、これらの仕組みがまだ十分に周知されていないことが課題であり、必要な際に栄養士へ相談できる環境が広く認識され、活用されることを期待している。

桃木会長：市民公募委員 鶴岡委員に発言を求める。

鶴岡委員： 今後の健康づくりに向けた二つの提案をしたい。

第一に、食育だけでなく、口腔ケアなど他の健康分野との連携を深める必要性について触れた。家族の高齢者を身近で支える中で、栄養だけでなく歯や口の健康が生活の質に大きく影響することを実感しており、本協議会をはじめとする場で、専門職同士が相互に講座へ参加し、連携して事業を進めるなど、領域を越えた取り組みが広がることを期待している。

第二に、未就学児が参加できる健康づくりイベントの拡充について。自身も子育て中で、週末に地域イベントを探しても未就学児が参加できるものが少なく、都内まで出向かざるを得ない状況がある。地域の親たちの間でも同様の声が多く、現状では小学生以上が対象のイベントが多いことから、親子で参加できる取り組みが身近な地域でも増えると大変ありがたい。生活者、かつ子育て世帯の視点から、イベントの対象年齢の拡大を検討してほしい。

桃木会長：市民公募委員 中村委員に発言を求める。

中村委員： 市民の立場から、岩槻区の現状と課題について意見を述べる。岩槻区は市内でも特に高齢化率が高く、健康診断の受診率も低い傾向にある。このような状況の中での好事例として、岩槻区の地域包括支援センターが男性限定の教室を開催したところ、多くの参加者が集まった様子。体操などの運動を通じて、地域の高齢男性が健康づくりに取り組むきっかけになっている。

また、健康づくり計画内「各行政区の目標と主な取り組み」について、こうした情報が住民に分かりやすく届く仕組みがあると良いのではないかと考える。例えば、区長が図書館や地域イベント、スポーツ大会などで「今年度の重点テーマ」や「目標値」を繰り返し伝えることで、住民の理解や協力が得られやすくなるのではないかと思う。

さらに、行政の各部門が連携し、住民が日常生活の中で「生きていて良かった」と実感できるような健康づくりの取り組みを進めてほしいと思う。自身も情報を積極的に取りに行き、地域の催しなどにも積極的に参加していきたい。

桃木会長：さいたま市薬剤師会 長瀬委員に発言を求める。

長瀬委員： 薬剤師としての活動と、さいたま市薬剤師会における市民向けの取り組みについて報告する。自身は薬局勤務の薬剤師として、日々、患者の健康づくりや介護予防に関わっている。

薬剤師会としては、薬物乱用防止や健康づくりを目的とした市民向けの啓発活動を定期的に実施しており、近年は大宮駅前や浦和駅前広場でのイベントを年2回開催している。イベントでは、がん予防やアルコールの適正摂取などをテーマに、約1600部の啓発資材を配布するとともに、視覚的に理解しやすい「飲酒クイズ」や○×形式の質問を通して、市民に分かりやすく健康情報を伝えてきた。また、喫煙に関する啓発も継続して行っている。

さらに、イオンモール与野において、地域包括支援センターと連携したイベントも開催

した。血管年齢・骨密度などの簡易測定を実施したところ、お買い物のついでに立ち寄りやすいこともあり好評で、多くの市民が参加した。広報は、イオン側が作成したチラシやホームページの掲載に加え、薬剤師会のSNS（X）でも情報発信を行った結果、来場者から「普段の薬局では忙しくて相談しづらいことを話せた」との声も寄せられた。イベント中の待ち時間には、簡単な体操や○×クイズも行い、楽しく健康に触れていただく工夫も取り入れた。

今後については、高齢者も参加しやすい取り組みを取り入れながら、「食べる」「動く」「薬」「介護予防」といった健康のさまざまな側面を連動させた活動を広げていきたいと考えている。先行して他委員から示された「分野横断的な連携」の考えにも共感し、薬剤師として市民の健康づくりに幅広く貢献していきたい。

桃木会長：さいたま市保健愛育会 並木委員に発言を求める。

並木委員： 保健愛育会では、子育て支援と高齢者支援に取り組んでいる。

子育て支援では、親子のふれあいと保護者の孤立防止を目的に、親子の運動や工作、栄養・口腔・生活リズムに関する専門職による講話や育児相談を実施している。また、若い保護者のニーズに合わせ、イベント申し込みを紙からアプリへ移行し、対象も1～2歳児から未就学児全体へ拡大したこと、2～3歳児の参加が増えるなど参加しやすい環境整備を進めている。

高齢者支援では、社会福祉協議会と連携し、生活習慣病予防や介護予防の講話と体操、口腔機能向上のプログラムを行っている。地域行事では、血管年齢や血圧測定、健康相談など一般市民も参加できる健康啓発を展開している。

さらに、学校の食育を通じて子どもから家庭へ食習慣改善が広がる例があることから、若い世代への食育推進が重要であり、学校や教育委員会との連携強化を望んでいる。

最後に、子どもから高齢者まで多世代を支えるためには、保健センターや社会福祉協議会など関係機関との連携が不可欠であり、今後も協力しながら地域に寄り添った活動を続けていきたい。

桃木会長：人間総合科学大学 秋山委員に発言を求める。

秋山委員： 栄養士および保健師の養成に携わる立場から、若い世代の食生活と生活習慣に関して日々感じている点を報告する。

栄養士養成課程の学生には授業で食事記録を提出してもらっているが、その内容と普段の様子を照らし合わせると、朝食を抜いていたり、バランスを欠いた簡単な食事が続く学生は、午前中に集中しにくかったり、授業中に眠気が見られる場面がある。こうした状況から、食事の質や欠食が生活リズムや学習態度に影響する可能性を、学生自身が理解しやすい形で示し、行動につなげていく工夫が必要だと感じている。

また、保健師養成課程でも同様に食事記録を用いた課題に取り組んでもらっており、各自が見つけた課題に対し、野菜料理を1品増やすといった小さな目標に1週間取り組む実践を行っている。努力の結果、「お通じがよくなった」「午前中の授業に集中できるようになった」などの変化を実感する学生が多く、実際に取り組むことで初めて食習慣の重要性を理解できるという気づきにつながっている。

さらに、保健師を目指す社会人学生の中には、家庭での取り組みが子どもの食への関心にも良い影響を与えたという声もあり、保護者自身が食への興味を持つことが、家族全体

の食習慣改善につながるものと考えられる。

食や健康に関する知識はすでに多くの人が持っている一方で、実際に行動へ移す難しさがある。「小さな実践を通じて得られる体の変化が、行動を起こす大きなきっかけになる」と、食生活の重要性を“実感として理解できる仕組みづくり”が必要と考える。

桃木会長：(さいたま市4医師会連絡協議会 大宮医師会 本協議会会長 桃木委員)

医師として日々健康診断や健康指導に携わる立場から述べる。健診受診率の低さは依然として課題である。特定健診の受診率は2割程度、がん検診も1~2割台にとどまっており、まずはより多くの市民に健(検)診を受けてもらうことで健康状態を把握し、早期発見・早期対応につなげていく必要があると考える。

禁煙支援については、ここ数年、禁煙治療薬の供給不足により介入が難しい時期が続いていたが、昨年12月から薬剤の供給が再開し、再び禁煙外来が実施可能になった。喫煙習慣は再発しやすく、継続的なサポートが不可欠であることから、今後も希望者に寄り添いながら支援を進めていきたい。

運動の重要性については、患者の中には運動指導によって杖を使わずに歩けるようになるなど、顕著な改善が見られる例もあり「運動は何歳からでも効果がある」ことをお伝えしたいと思う。また、運動効果を高めるには栄養、とくに高齢者で不足しがちなタンパク質の摂取が重要であり、スクワットなど無理なく続けられる運動と組み合わせることが大切である。

さらに、口腔ケアや嚥下機能の維持についても触れ、口腔の清潔保持だけでなく嚥下訓練など専門的なアプローチが必要であるとし、耳鼻科・歯科・口腔外科などの専門家と連携した支援の場を市として検討していただけると良い。

最後に、本日の協議会では多くの有意義な意見が出されたことに感謝する。また、これらの意見を今後のさいたま市の健康づくり施策に生かしていただきたい。

桃木会長：本日の議題は以上で全て終了した。それでは、ここで会議の進行を事務局へお返しする。

3 閉会