

令和 8 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 8 年 7 月 16 日（木）15 時 30 分～17 時 00 分

◎場所

さいたま市役所 議会棟 第 6 委員会室

◎出席者

《委員》

秋山委員、飯高委員、大西委員、大塚委員、小川委員、柴田委員、鶴岡委員、中村委員、長瀬委員、並木委員、脇之蘭委員、巻委員、桃木委員、吉村委員（五十音順）

《関係課》

桜区役所保健センター：林所長、北区役所保健センター：代田係長、
岩槻区役所保健センター：手塚主任、健康支援課：高木主査、農業政策課：荒井主事、
健康教育課：小坂係長

《事務局》

保健衛生局保健部：浅野部長

保健衛生総務課：竹村課長、今野参与、山田係長、中杉主査、田場主査

《傍聴人》

なし

◎欠席者

なし

◎ 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
- ・ 資料 1－1 さいたま市健康づくり計画について
- ・ 資料 1－2 さいたま市健康づくり計画 分野別目標と R 8 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
- ・ 席次表

1 開会

2 議事

(1) さいたま市健康づくり計画 分野別目標と令和 8 年度主な取組について

《資料》

- ・ 資料 1－1 さいたま市健康づくり計画について
- ・ 資料 1－2 さいたま市健康づくり計画 分野別目標と令和 8 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

〈事務局〉

資料に基づき説明。

【発言、質疑・応答】

大塚委員

私立保育園協会では、保育園職員を対象とした食育に関する研修会や調理講習会を実施する。地産地消を取り入れながら行事食・伝統食の献立を実習し、その内容を各保育園へ持ち帰り、日々の給食や食育活動に活用している。保育園での取組が家庭にも波及し、子どもや保護者の食への関心に繋がることを期待している。

近年、子どもの食事中的事故が多発していることから、安全な給食提供にも重点を置いている。食材の調理方法や提供方法について講習会を開催し、事故防止に向けた知識や技術の向上に取り組んでいる。子どもたちが安全に、楽しく、おいしく食事ができる環境づくりを進めていきたい。

大西委員

食生活改善推進員協議会では、年間 9 回の研修会を実施している。このうち 6 回はテーマに沿った調理実習を行い、3 回は大宮・岩槻・中央・浦和の 4 支部合同で、講師を招いた講演会を開催している。今月は、地産地消・さいたま市の農業をテーマとした研修を実施した。今年 11 月に開催されるねんりんピックでは豚汁を提供する予定であり、地産地消の視点を取り入れながら準備を進めている。高齢者、親子、働き盛り世代を対象に、生活習慣病予防や食育に関する事業を実施し、地域の方々と一緒に調理しながら、食べることの大切さや食への関心を高める活動を行っている。

小川委員

埼玉県栄養士会では、食生活を栄養の面で支える活動をしている。毎月、市民健康栄養講座を異なるテーマで開催し、講座終了後に栄養相談を実施している。最近は企業からの働き盛り世代を対象とした講話や、イベントでの家族連れを対象とした講話の依頼も増えており、活動の対象が広がっている。また、高校に出向いて食生活や栄養に関する講話を行う機会も年に数回ある。今年度からは栄養士会として子ども食堂を開始する。食事の提供だけでなく、子どもたちが食に興味を持つこと、栄養教育を重点的に行う予定。さらに、地域のイベント等では骨密度測定や栄養相談を実施する。様々な対象者に対して、より効果的な食育や栄養指導の方法を模索しながら活動を進めている。

飯高委員

浦和スポーツクラブでは、約 60 種類のスポーツプログラムを実施し、約 800 名の会員が日常的に運動に親しめる環境づくりに取り組んでいる。また、子どもから高齢者まで幅広い世代を対象とした健康スポーツフェアを開催し、運動のきっかけづくりや健康づくりの普及を行っている。一方で、クラブ全体の会員数は維持されているものの、30 代・40 代の若い世代の参加者が減少傾向にあることを危惧している。

また、若い世代の運動習慣の獲得・継続が課題であると感じている。子どもを連れてクラブに来る保護者への聞き取りでは、「運動をしていない」と答える人が8割で、その理由として「疲れているから」という回答が多かった。若い世代のうちに運動習慣がないと、高齢になってから運動を始めることは難しいと考えている。そのため、働き盛り世代を運動の場に出すことを重要な課題として捉え、今年度は親子で楽しみながら参加できる健康スポーツフェアを企画している。子どもをきっかけとして親世代の参加につなげ、運動を継続できる仕組みを整えていきたい。

並木委員

保健愛育会では、子育て支援や高齢者支援・啓発活動を中心に活動している。子育て支援では、親の孤立化を防ぐために、親子や保護者同士の交流の場づくりを行っている。親子体操や育児相談、歯科衛生士・保健師による健康相談などを実施している。また、事業終了後のアンケート結果を活用し、参加者のニーズを把握しながらPDCAサイクルを意識した事業内容の改善に努めている。近年は父親の参加も増えている。地域や行政との連携を図りながら参加者の拡大に取り組んでいる。高齢者支援では、公民館や地域の催し等で健康相談や介護予防に関する活動を実施している。さらに、パンフレット配布などの啓発活動においても、単に配布するだけでなく声掛けを行いながら市民との繋がりを大切にしている。

今後も行政や関係団体と連携しながら、地域のニーズに応じた活動を進めていきたい。

長瀬委員

さいたま市薬剤師会では、市民公開講座を継続して開催しており、今年度は「がんと遺伝子」をテーマに、ゲノム医療に関する講演会を実施した。講座テーマは市民アンケート結果を参考に設定している。また、区民まつりや健康イベント等では、血圧測定や野菜摂取量の推定、血管年齢測定などの健康チェックを実施し、体験型イベントにより市民が健康づくりに関心を持つきっかけづくりに取り組んでいる。薬物乱用防止活動については、医薬品の過量服用やアルコール、たばこの健康影響などを含め、正しい知識の普及啓発を行っている。

さらに、学校薬剤師の活動として薬教育だけでなく、子どもの頃から健康や疾病予防について学ぶ機会づくりを進めている。その取組のひとつとして、がん教育にも取り組める講師養成のための研修会を開催しているところである。今後も地域団体や関係機関と連携しながら、子どもから大人まで幅広い世代の健康づくりを支援していきたい。

巻委員

歯科医師会では、行政と連携しながら歯科口腔保健審議会を開催している。そちらでの取組内容報告から抜粋し共有する。歯や口腔の健康は全身の健康にも深く関係しており、歯周病と糖尿病などの生活習慣病との関連の視点から、ライフステージに応じた健診や歯科保健事業を推進している。主な事業としては、歯科健診事業があり、乳幼児歯科健診や歯周病検診、障害のある方への歯科健診を実施している。歯周病検診については、さいたま市では40歳以上切れ目のない受診ができる仕組みになっており、行政の協力により受診者数が増加しているほか、訪問歯科健診についても利用が少しずつ進んでいる。その他母親学級や学

校での健康教室、障害を持った方を介護する方や施設を対象とした講話を実施している。その結果、12歳のう蝕有病者率の低下や8020達成者の増加など、口腔保健の向上がみられている。今後は2040問題を前提に、口腔機能の維持・向上を重視した取組を推進していきたい。

吉村委員

さいたま商工会議所では、働く人の心の健康づくりを支援するため、年2回「メンタルヘルスマネジメント検定試験」を実施している。この検定は、心の不調を未然に防ぎ、活力ある職場づくりを目指すことを目的とし、職場での立場や役割に応じたメンタルヘルスケアの知識や対応方法を学ぶことができるものである。また、自身のストレスへの気づきやセルフケアの実践、周囲への適切な支援に繋げることも目的としている。近年は従業員だけでなく、管理職や人事労務担当者からの関心も高まっており、受験者数は増加傾向にある。

また、昨年度は「噛むことから始まる健康経営」をテーマとした健康経営セミナーを開催し、従業員の健康づくりが人材定着、生産性向上に繋がることについて学ぶ機会を設けた。今後も企業における健康づくりの推進を支援し、働く人が安心して活躍できる職場の実現に向けて心の健康の維持・増進のサポートに取り組んでいきたい。

脇之蘭委員

全国健康保険協会埼玉支部では、中小企業を中心とした加入者の健康づくりを支援している。主な取組として、35歳以上の被保険者を対象とした健康診断・生活習慣病予防健診や、40歳以上の被扶養者を対象とした特定健診を実施するとともに、受診費用の補助を行っている。また、今年度からは人間ドック費用補助も開始し、受診促進に取り組んでいる。

健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群と判定された方に対しては、生活習慣改善を目的とした特定保健指導を実施している。さらに、要治療・要精密検査となったにもかかわらず医療機関を受診していない方への受診勧奨や、糖尿病性腎症重症化予防事業にも取り組んでいる。

また、従業員個人だけでなく事業所全体で健康づくりを推進する「健康経営」の普及にも力を入れている。さいたま市、埼玉県、埼玉労働局、健康保険組合連合会の事務局等と連携しながら、企業ぐるみで健康づくりに取り組む環境づくりを進めていきたい。

鶴岡委員

市内で食育や健康づくりに関する活動を行う組織として、管理栄養士等が中心となり、企業や労働組合と連携した余暇支援の一環または健康経営の支援の一環として食育イベントや健康イベントを実施している。対象者は20代から40代の働き盛り世代が多く、オンライン対面問わず開催している。企業の健康経営においては、食育や食習慣改善に関する取組への予算確保が十分ではない場合も多く、メンタルヘルスや禁煙対策が優先される傾向があると感じている。今後は、企業に食習慣改善や食育の分野についても予算を確保いただき取り組んでいただける様に期待を込め、活動を推進していきたい。

また、企業ではAIやアプリ等を活用したデータ収集や効果検証への関心が高まっており、

効果の見える化の仕組みを整えていきたい。今後も各団体の取組を参考にしながら、学んでいきたい。

中村委員

地域の早朝ラジオ体操のボランティアスタッフとして活動している。特に独居高齢者の男性の社会参加を意識し、声をかけている。ラジオ体操への参加をきっかけとして、地域包括支援センターが実施する体操教室等を紹介するなど、一人でも多くの方が地域活動に参加できるよう取り組んでいる。

また、若い世代の健康づくりについて、過量服薬や糖尿病治療薬を痩身目的で使用する事例なども見られることから、食育だけでなく学校教育と連携した健康づくりが重要であると感じている。これまで積み重ねてきた健康づくりの成果を将来に繋げるためにも、子どもの頃から正しい知識を身に付ける必要がある。さらに、社会の多様化に伴い健康づくりを取り巻く環境も変化していることから、基礎的なところから取組を強化する必要があるのではないかと感じる。健康づくり計画についても時代に合わせて発展できるといいと思う。

秋山委員

各団体が様々な取組を実施しており、特に食育については体験の機会を提供することで効果的な食育の推進に繋がると感じた。地域のイベントへの参加などは、食に無関心な人に対しても、体験を通じて興味を持つきっかけが提供できる。すぐに行動変容に繋がらない場合もあるが、そのような体験の積み重ねが、将来的に食への関心を高めることに繋がると考える。また、自身も栄養士の養成に携わる立場として、食育を推進する人材の育成を進めているところであり、健康づくりを支える人的資源の確保や育成に貢献していきたい。

柴田委員

各委員の皆様が専門的な立場から市民の健康づくりに熱意を持って取り組まれていることがよく分かった。自身も看護師・保健師・助産師の養成に携わる立場から、地域で様々な人が健康づくりを支えていることを伝えていきたい。

今回紹介された取組の中では、特に食に関する取組が多く行われていることが印象的であった。食事は毎日関わるものであり、健康づくりの基盤になるものである。また、おいしく食べるためには口腔の健康が重要であり、口腔の健康は人との会話や交流にも繋がる。さらに、人との関わりは社会との繋がりや心の健康にも関係していると感じた。

おいしく食べるためには空腹であることが必要で、そのためには適度に体を動かすことも重要である。運動によってお腹が空き、食事がおいしくなり、そのことが活力や健康に繋がっていく。このように、食事、運動、睡眠、口腔の健康はそれぞれ独立したものではなく、生活習慣病や循環器疾患、心の健康、認知症予防などにも関係している。各分野の取組は、それぞれが健康全体に繋がっていることを意識しながら進めていくことが大切である。

また、歯科健診やがん検診など、定期的に自身の健康状態を振り返る機会を持つことも重要である。健康づくりの評価にはデータも必要であるが、成果は短期間で現れるものではなく、長期的な視点で継続的に取り組んでいくことが大切である。さらに、成果を「見せる」

ことを意識した取組も必要だと感じた。健康づくりを個別の取組として捉えるのではなく、それぞれが繋がり合っていることを意識しながら一体的に健康づくりの取組を推進できるとよい。

桃木会長

各団体がそれぞれの専門的な立場から健康づくりに取り組んでいることがよく分かった。がんは予防と早期発見が重要であり、予防できるがんもあることから、HPV ワクチン接種やがん検診受診の推進が重要である。特に HPV ワクチンについては、接種率向上に向けて引き続き普及啓発を進める必要がある。市のワクチン接種率はどれくらいか。

さらに、データに関しては、現在はワクチン接種歴や健診結果などの健康情報が個人ごとに分散して管理されている状況であることから、将来的にはパーソナル・ヘルス・レコード（PHR）を活用し、ワクチン接種歴や乳幼児健診、学校健診、がん検診、特定健診等の健康情報を一元的に管理・活用できる仕組みが整うことで、より効果的な健康づくりに繋がるのではないかと。

また、健康づくり計画の最終目標は健康寿命の延伸であり、その達成のためにはがん検診や特定健診の受診率向上、生活習慣病予防への継続した取組が重要である。メタボリックシンドローム該当者や予備群の割合には改善がみられる一方で、健康寿命のさらなる延伸に向けては引き続き取組を進める必要がある。市民一人ひとりが健診を受診し、身近な人にも受診を勧めるなど、健康づくりへの意識を高めていくことが大切である。

事務局

HPV ワクチンは、12 歳となる年度から 16 歳となる年度の女子が対象である。市の接種率は、令和 7 年度で 19%、令和 6 年度で 22%であった。

桃木会長

今後も接種率の向上に向けて、身近な人に接種を勧めていただきたい。事務局からの説明に関連して、取り組むべき課題の 1 つにある「働き盛り世代における肥満」について意見交換ができればと思う。アプローチとして、効果的と思われる取組や各団体でできそうな取組など、御発言いただきたい。

脇之蘭委員

健診結果、問診結果のデータの分析等を報告させていただく。協会けんぽ埼玉支部の令和 6 年度データでは、健診対象者は 64 万 4000 人。男性のメタボリックシンドローム該当者が 24.4%、該当者と予備群を合わせると 44.6%、女性では該当者が 6.8%、該当者と予備群を合わせると 14.1%となっている。

一方で、埼玉支部加入者の状況を見ると、全国と比較して特に突出して悪い健康指標はみられず、全国平均と比較すると 1 人当たり医療費も比較的低い状況にある。その反面、健診受診率や特定保健指導の利用率は低く、全国最下位となっている。現在は大きな健康課題として表面化していなくても、将来的な生活習慣病の増加に繋がる懸念がある。

問診結果を分析すると、「食べるスピードが速い」「就寝前 2 時間以内に夕食をとること

が週に 3 回以上ある」「間食をする」「朝食を欠食することが週に 3 回以上ある」といった食習慣に関する項目で複数該当する人の割合が高く、生活習慣改善が課題と感じている。

また、埼玉支部の加入者の業態では社会福祉関係が 1 番多く、2 番目が運送業となっている。このことから、シフト勤務者の多い業種の加入者が多く、生活リズムが不規則になりやすいことや、家族との生活時間を合わせるため就寝前の食事になりやすいことなども背景にあると考えている。このため、一律の指導ではなく、個々の生活環境や勤務形態に応じた生活習慣改善支援を行っていきたいと考えている。

吉村委員

商工会議所としては、従業員個人への取組というよりは、事業所単位で健康づくりに取り組める環境づくりが重要であると考えている。会員企業の中には健康経営に積極的な事業者もある一方で、人手不足等の影響により十分な取組が難しい中小企業も少なくない。

働き盛り世代の肥満対策については、短時間でも取り組める運動や食生活改善に関する情報提供など、職場の実情に応じて取り組みやすい環境を整えていくことが重要であると考えている。健康づくりに関する取組事例や情報を企業間で共有できる機会を提供していきたい。また、商工会議所では会員を対象に健康診断の実施・受付も実施しており、受診率向上に向けた働きかけを行っている。健診結果を生活習慣病改善や健康づくりにつなげられるよう、関係機関と連携しながら保健指導や健康づくりに関する情報提供を継続していきたい。

桃木会長

肥満との関連で「肥満症」がある。BMI25 以上と血圧や血糖、血中脂質などの健康リスクを及ぼす因子が加わると「肥満症」と診断され早い段階からの運動・食事でのアプローチが重要である。近年は糖尿病治療薬として使用されていた薬剤が、肥満改善のために使用されることにより供給不足なども話題となった。薬剤による治療だけではなく、基本は食事と運動による生活習慣改善であり、肥満がある方にはご指導いただきたい。

巻委員

働き盛り世代の肥満対策として、食事の際によく噛んで食べることが重要である。一般的に一口 30 回程度噛むことが推奨されているが、十分に噛むことで満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎの防止に繋がる。一方で、現在は学校給食や家庭での食事時間が短くなる傾向もあり、ゆっくり噛んで食べる習慣が身に付きにくくなっていると感じている。

歯科医師会では子どもを対象に噛む力を意識してもらう取組も行っている。肥満予防のためには働き盛り世代だけでなく、子どもの頃からよく噛んで食べる習慣を身につけることが大切である。食事の時間を確保し、ゆっくり食べることが肥満予防に繋がるのではないかな。

桃木会長

学校給食、家庭でもゆっくり食べることを教育していくことは重要である。

長瀬委員

HPV ワクチンについては、小学校 6 年生から高校 1 年生までが定期接種の対象となっており、特に 14 歳までに接種を開始すると少ない回数で接種を完了できる。しかし、中学生世代は部活動や塾、習い事などで忙しく、接種の機会を確保しづらい状況もあると感じている。

ワクチン接種率向上のためには、夏休みなどの長期休暇を活用した周知や働きかけが重要であり、どのような機関や立場から情報発信を行うことが効果的なのか、教育委員会等とも連携しながら考えていきたい。

(2) その他

事務局

次回協議会は令和 9 年 1 月頃の開催を予定している。

2 閉会

以上。