

第 2 回

新宿区健康づくり行動計画
推進協議会

平成27年1月30日（金）

新宿区健康部健康推進課

午後 1時30分開会

○会長 皆様お集まりになりましたので、第2回新宿区健康づくり行動計画推進協議会を開催させていただきます。

本日は、お足元の悪い中、ありがとうございます。昨年この時期もたしか雪で大変だったと思います。今日は雨になってきそうですので、予定時間に終わりたいと思います。

今回が現協議会委員の、任期中最後の会議になります。どうぞよろしく願いいたします。

本日の論点は2つあり、1つ目は、議事次第にあります「新宿区健康づくり行動計画」の中間見直し案についてです。2つ目は意見交換として、今後のポピュレーションアプローチに向けて、皆様からさまざまなご意見を頂戴したいと考えております。

それでは、どうぞよろしく願いいたします。

では、最初に事務局より本日の資料と出欠席について、ご確認をお願いいたします。

○健康企画・歯科保健担当副参事 こんにちは。健康企画・歯科保健担当でございます。

資料については事前にご送付をさせていただきました。資料には次第・協議会要綱および委員名簿を付けております。

資料1は「新宿区健康づくり行動計画中間の見直し（案）」、資料2は「ポピュレーションアプローチの方向性（案）」でございます。

その後ろに、参考として東京都および地方自治体の取り組みなどの資料や事例を添付してございます。まず、「ケンコウデスカマン」と書いてある「ちょっと実行、ずっと健康。」が1枚。「0円ジム」というものが1枚。東京都福祉保健局の「血糖値が高いとどうなるの？」という糖尿病の対策のリーフレット。足立区のホームページから、足立区の進めている野菜を食べようという運動の一枚紙。「いきいきウォーク新宿のご案内」、そして「ふじえだ健康スポット20選」という藤枝市の取り組みでございます。

これ以外に、机上に「観光マップ 歩きたくなるまち新宿」の落合地区の観光マップ、「なるなるフェスタ2015」のチラシ案、そして国が出している「アクティブガイド +10（プラス・テン）で健康増進」というリーフレットでございます。

最後に、委員の皆様にはメニューコンクールのレシピカードを配付してございます。

また、本日の協議会委員の出欠状況についてご報告いたします。本日は2名の委員からご欠席のご連絡をいただいております。よって8名のご出席をいただきましたので、半数以上の協議会委員の参加となり、当協議会要綱第7条2項に基づき、本会議は定足数に達しております。

次に推進委員会委員の出欠状況ですが、生涯学習コミュニティ課長が所用のため欠席をさせていただきます。

なお、記録のために録音をさせていただきます。

発言用のマイクについては、発言と書かれている部分の要求4というボタンを押しますと、緑色に点滅してマイクが入ります。終了しましたら、終了5というボタンを押していただきたいと思います。この台自体動きますので、お手元に引き寄せていただいております。よろしくお願いいたします。

○会長 ありがとうございます。

それでは、早速、議事に入りたいと思います。

本日の議事である、新宿区健康づくり行動計画の中間見直し案についてです。こちらにつきましては、前回会議の議論を踏まえて修正を加えていただいた部分がございます。主にその修正部分について事務局から説明を受けた後に、皆様からご意見をいただきたいと思っております。

2つ目の議事は、今後のポピュレーションアプローチについてです。区民への健康づくりをどう進めるか、事務局案をもとにアイデアをいただければと思っております。

それでは、早速、議事に入りたいと思います。

まず、資料1の「新宿区健康づくり行動計画中間の見直し」について、事務局より説明をお願いいたします。

○健康企画・歯科保健担当副参事 事務局でございます。

それでは、資料1をごらんください。前回11月11日に開催した第1回会議でご覧いただきました案の内容からの変更点を、赤字で記載してございます。

中間の見直しの概要、並びに「主な見直しについて（概要）」でございますが、この中で特に右側のページ、特定健康診査の結果の50歳代、60歳代のところの表現を「概ね8人に1人」、「概ね5人に1人」と変えさせていただきます。また、糖尿病の薬を服用中またはインスリン治療中の人のうち、「概ね4人に1人」が血糖コントロール不良ということの内容についてHbA1cが7.0%以上という記載をつけております。また、このHbA1cの内容について、ただし書きで内容の説明をつけてございます。

続きまして、次のページでございます。健康づくり行動計画の体系（中間の見直し）について特に変更はございませんが、右側のポピュレーションアプローチ、ハイリスクアプローチの記載の中で、前回の協議会の中で肥満あるいは痩せ過ぎの問題についてご指摘があ

りましたので、左側のポピュレーションアプローチの中に、「適正体重が維持されるよう」という記載を入れさせていただきました。また、右側のハイリスクアプローチについて、前は「かかりつけ医向けの」となっておりましたが、ほかの職種の方々も含めた「かかりつけ医等を対象にした講演会」というふうに記載となりました。更に、中段の自殺対策の取り組みとして、若者支援の専門部会を立ち上げるという具体的な内容を記載してございます。

続きまして、次のページをおめくりいただきたいと思います。主な見直しの内容の「糖尿病対策の重点化」について、重点化する部分の内容について、さらに具体的に記載をいたしました。「26年度には、地域における医療連携体制の構築を進めるため、区内の医療機関や歯科医療機関を対象に、糖尿病の登録医療機関制度について、講演会を開催しました」と、具体的に今年度行った糖尿病の医療連携の講演会について記載をいたしました。また、これは前にも記載してありましたが、下段のほうに、26年度には糖尿病対策・レセプトデータ分析部内PTを健康部内で立ち上げ、レセプトデータ及び健診データを活用した生活習慣病の医療費動向やハイリスク者の把握を行った、という具体的に行った内容を記載してございます。また、文言を少し直しました。7ページの上部にあります表題を「現在の糖尿病対策の体系図」と変えました。この新宿区全体が行っているこの糖尿病対策について、保健センターでさまざまな健康づくりのセミナーや講習会がございますが、今後またさらに充実する、あるいは見直しをしていくこともあり得ますので、「現在の」という言葉をつけさせていただきました。

続きまして、次のページについてです。前回の協議会で委員の方より、指標の「1日に必要な野菜の摂取量を知っている区民の割合」について、知っているだけではなく行動の目標にしたらどうかというご指摘をいただきました。ぜひそうしたいとも考えましたが、この計画の残り数年間の中で、まずはこの必要摂取量の数値を普及して知っていただくというところに重点を置くとし、変更なしということにさせていただきました。

続きまして10ページですが、既に達成してしまった指標について幾つかご指摘をいただきました。まずは、歯の本数についてのご指摘です。29年度までの目標値を今までは26本としてございましたが、新宿区歯科健康診査のデータで見るともう目標値を超えていることから、27本とさせていただきます。親知らずを抜きますと人の歯は28本しかないので、マックスに近い状態がさらに加速されることを期待し、27本という数値を掲げさせていただいております。

また、下段のゲートキーパー養成講座についても目標値を達成をいたしました。現在毎年約200人にゲートキーパー養成講座を行っておりますので、29年度の目標を2,500人というふうに上方修正をいたしました。

以上2点について、指標の見直しをしたところでございます。

最後に資料編でございますが、こちらについては「概ね」という部分などの記載を少し統一したり、手を入れたりいたしました。特段の大きな変化はございません。ただ、最終ページについておりました医療費の分析について、データ自体をもう少し詳細に精査をしたほうが良いということから削除いたしました。全体としては特に変わった点はございません。

以上が変更点でございます。

○会長 ありがとうございます。

それでは、ただいまのご説明を受けまして、何か皆様のほうからご意見、ご質問等ありましたら、お願いいたします。

○委員 どうもご苦労さまでございます。

今回の見直しで、糖尿病対策もかなり充実しているような気がします。糖尿病のレセプト分析から60代以上では5人に1人ということについてですが、結構いるんだなというのが本音です。

私は糖尿病の専門としていろんなことをやっていますが、糖尿病の患者さんで、健診で言われて実際医療機関を受診する方の数は少ないというのが現状ですね。確かに、今は健保組合などがかなり頑張って受診させる努力をしています。ですので、健保組合員の中では渋々と受診してくれる方はいらっしゃいます。問題は国保、それから協会けんぽの方たちですね。区の健診などがやっても、糖尿病の予備群ですと目の前で私が説明しているのにも関わらず受診しないという方たちが、この中でかなり多いのが現状です。

そのためこのあたりが、現実に診療していて一番大きな問題点ではないかと思っています。区の健保、国保、それから協会けんぽの方は健診を受けてもそこで終わりというのが現状のような気がします。糖尿病の場合、あまり症状が出てこないんですよね。頭痛や腰痛などがあるわけではないので、どうしてもその分だけ、なかなか受診をしようとならない方が結構多いです。医療機関に来る時はかなり病状が進んでいて、どうにもならないということとはよくあります。

糖尿病専門部会の設置とありますが、区として少なくとも国保を含めて糖尿病対策を真剣

にやるならば、もっと積極的に受診勧奨を行うような形をとっていかないと、現実に現場ではなかなかうまく進んでいかないというように思います。

なお、これは糖尿病だけではなく、脂質や高血圧など全てに対して言えることではないのかなと私は考えております。

それから、もう一つ、数値目標です。その特定健診の数値目標が、9ページを見ていただくとわかるとおり30%強というところでございます。またここにきて少し横ばい状態が続いております。何とか私たち医師会も頑張っておりますが、この29年度まで50%という数字はなかなか重たいと捉えているところです。何とかしないと、と言いながらも今に至っているのが現実のように思えてなりません。

その辺りを皆さんと考えながら、行動していかなければならないと考えているところです。

それから、話はちょっと戻りますが、自殺対策のところについて。23年から25年の自殺率を見てみますと、やっぱり若い人の世代が非常に多いことと、中高年の世代が一つ山となってきたところがありますね。

これは新宿区だけの特徴でもないのですが、特に新宿区は大学が多いこともあるせいか若い人たちが多い区であります。そのため、この若者への対策をとにかくすべきかと。特に若い人たちはなかなか一般医科はかかりません。中年以降になりますと、危機感や責任的な立場というものがあることから、自発的または会社のほうから言われて受診するというケースは非常に多いんですが、若い人たちの場合は、よほどでない限り自分から受診する機会は少ないように私は思います。

ですので、もう少し相談しやすい窓口などをもっと設置してあげたほうが良いのではないのでしょうか。若い人たちにとって、やはり敷居が少し高いですね。その辺りの対策をしてあげたらいいのかなと私は思います。

以上です。

○健康推進課長 委員長、健康推進課長です。

○会長 お願いいたします。

○健康推進課長 今、委員の糖尿病についてのご意見と、特定健診の受診率に関して、私のほうから少しお話しさせていただきます。

1点目の糖尿病の対策でございますが、糖尿病の専門部会では専門医とかかりつけ医の医療連携についてを議題とします。もう一つの糖尿病の重症化予防でのほうで、受診につながっていないという方を、国保のレセプトデータまたは特定健診のデータから導き出しま

して、HbA1cが7.0以上の方に対して、区として27年度からは積極的な受診勧奨をしていこうと考えております。まさに、委員ご指摘のような、積極的に受診につなげていくという対策をとろうというふうに考えております。

もう一点の特定健康診査受診率ですが、平成25年度の法定報告値は33%でした。29年度までに50%という目標が非常に厳しい中で、コールセンターを利用するなどのさまざまな取り組みを行っております。今回コールセンターで、なぜ受診しないかという理由を個別に干涉する中で聞いたところ、他の医療機関にかかっているのではという理由がかなりありました。今後は病院への呼びかけなども、少し検討していきたいというふうに考えております。

○健康企画・歯科保健担当副参事 それでは、自殺対策について、委員からご指摘をいただきましたのでお答えさせていただきます。警察庁統計に基づきますと平成26年の自殺者数は11月現在では一昨年よりまだ2名少ないのですが、12月分を入れると一昨年よりも増える可能性があるように思えます。自殺による死亡率も、全く同じ傾向でございます。全国的には減少しているのですが、新宿区に関しては全体として減少をしているとは言いがたく、横ばいに近い形というふうに認識しております。

年代別に見ると、ご指摘のあったとおり20代、30代の方が大変多いということがはっきりしました。そのため、過去3年間の自殺者の統計226人を国からいただきまして、分析をし直しました。保健センターもしくは保健予防課の保健師や、子ども総合センターをはじめとした区役所等の公的な窓口で、この自殺者の相談を受けたことがあるかどうかをクロス集計したところ、約7割の自殺者が相談をしておらず、公的窓口に通っていない状況のようでした。残りの3割の方も、生活保護の受給を受けるなど公的窓口に届いているのですが、例えば、精神疾患の治療をしても自立支援医療を申請していないという方などが多々見られるようです。

続いて年代別に見てみますと、特に若い男性が公的窓口に到達していないということがわかりました。そのため、2月9日に開催する若者支援対策専門部会で若者の支援団体に集まっていただき、若い方たちに届くようなメッセージの出し方や、相談に来やすいあり方を、インターネットなどさまざまな媒体や文化も視野に入れて検討していこうとしております。

以上です。

○会長 ありがとうございます。

ではもう一つ、前回、女性の健康支援分野についてもいろいろご意見をいただきました。それに関しても補足説明があるということですので、四谷保健センター所長、お願いいたします。

○四谷保健センター所長 前回の会議で委員より、四谷保健センターのパンフレット表紙に描かれている女性のイラストが痩せ過ぎているというご指摘がございました。担当で検討したところ、確かにこのデザインだけだと拒食症に見えるとの意見が出ました。そのため、痩せへの助長をしてしまうおそれがあることと、ちょうどパンフレットの在庫数などによりパンフレットを更新する時期でしたので、デザインを一新します。これをもう少し太らせるのは難しいため、現在案として出ている、体型の出ないデザインのパンフレットにしたいと考えております。ありがとうございました。

次にこちらの「なるなるフェスタ2015」という女性の健康週間イベントですけれども、「健康になる！ キレイになる！ 楽しくなる！」と銘打って実施されます。今回、乳がん体験をされ、三栄町が地元である山田邦子さんにメイン講演をお願いいたしました。3月7日に開催いたしますので、ご都合のよろしい方は、ぜひ聞きに来ていただければと思います。広報へは2月5日号に掲載いたします。

チラシ案裏面を見て頂きますと、早稲田大学の津軽三味線公演が2回公演になっております。当初、四谷中学校の吹奏楽公演が1回目に入っておりましたが急遽、四谷中学校が出演できないということで、三味線の公演が2回となりました。

来週このチラシが正式にできますので、その後、公開ということになります。よろしくお願いたします。

○会長 では、このチラシ案は会議終了後に回収されますか。

○四谷保健センター所長 いえ、大丈夫です。

○会長 わかりました。ありがとうございます。

あと、もう一点について、お願いいたします。

○健康企画・歯科保健担当副参事 前回、委員から、区民の方に情報を届けるには、例えばクリニックの待ち時間などを有効に活用することを検討しては、というご意見をいただきました。また、「いきいき体操」を区内の歯科クリニックにも配付してはどうかというご意見をいただきました。そのため新宿歯科医師会および四谷牛込歯科医師会の執行部にご相談をしたところ、歯科医師会に加入されていらっしゃる歯科医療機関で、この介護予防につながる「新宿いきいき体操」のパンフレットを掲示していただけることとなり、先日パ

ンフレットを送付したところです。

以上です。

○**会長** それでは、今の補足説明も含めまして、皆様から議案の1について何かありますでしょうか。

○**委員** 歯の本数の目標値が26本から27本になったとのことですが、こちらは60歳時点の本数なんです。

歯科健診の対象が20代からの区民全員となり、健診にいらっしゃる方で総義歯の方、歯が1本もない方も大分増えてまいりました。そうすると今後、本数自体の見直しはいいのですけれども、それだけではなく義歯がちゃんと入っているか、噛めているかという評価の方法もこれから考えていくべきかと。

歯があるということだけではなく、歯がなくても健康になっていく方法についても、今後いろいろな報告があると思いますので、評価方法もそれに応じて考えていく必要があるかと思いました。

以上です。

○**健康企画・歯科保健担当副参事** ありがとうございます。

今回はこの指標をそのまま生かしつつ、目標値を上げることから歯科健康診査などを充実させるという形で進めさせていただきたいと思いますが、次回この健康づくり行動計画をまた新たに制定する時には、歯の数についてより機能面を含めた指標を、さらに今後検討したいと思います。

○**会長** ありがとうございました。

それでは次に資料2の「今後のポピュレーションアプローチに向けて」についての意見交換となります。事務局から資料等がありますので、説明の後に皆様から意見などを自由にいただきたいと思っております。

○**健康企画・歯科保健担当副参事** 事務局です。

それでは、資料2の「今後のポピュレーションアプローチに向けて」というのをご覧ください。

ポピュレーションアプローチをさらに進めていくには、区民の方に分かりやすく届きやすいメッセージを、常にさまざまな場所や機会を捉えて発していくことが大事であり、それが結果的に行動を変容していく形につながっていくというご指摘を協議会の中でもいただきましたので、今回このような案を考えました。

まず、真ん中に2つの円がありますが、そこにまず、野菜を多くとろうという「もう一皿野菜を食べよう！」と入れております。次に、「あと10分歩こう！」と入れております。上に「あなたの生活をスモールチェンジ！」と書いてあるように、今の生活を少しだけ健康のほうにシフトしようと、野菜を多くとる食生活と運動を推進していこうというものです。

具体的にどういった場でPRしていくかですが、左側を見ていただくと、「区民が多く集まる場でPR」と書いております。実は1週間ほど前に各課の管理職の方にお集まりいただき、それぞれの課で開催している、区民の方が多く集まるイベントや会議体の中で、どうPRができるかについて議論をいただきました。

ここにはその一部を載せてございますが、様々なイベントにブースを出展したり、会議の際に出張の健康講話を行うことなどを考えております。

現在、新宿区町会連合会の会議で、毎回5分ずつ健康に関する講話をさせていただいております。このような健康にあまり関係がないような会議ほど、健康への意識がさらに広がる可能性もあり、そういった場を捉えて健康講話をさせていただこうと思っております。

あるいはこういったメッセージをパネルにして、子育て世代、働く世代に向けてPRをしていこうと考えております。「ここ・からまつり」あるいは「新宿子育てメッセ」など、たくさんの区民の方、PTAの方々や家庭の中で食生活あるいはさまざまな生活のキーパーソンである方、そういった方々に伝わるような場にパネルを展示することなどです。

他にも、例えば先ほどの町会連合会や、新宿区商店会連合会、あるいは町会等地域へこういったメッセージをお伝えして、民間の企業や商店に向けて普及していただきたく思っております。

こういった多くの区民の集まる場などでのPRを考えてございます。

次に、一番右にまいります。なかなかそういう会議には行かないけれども、いろいろ情報はチェックしたり、取り入れていらっしゃるという方には、この統一ロゴ・キャッチフレーズをとということで、デザインを職員で検討しました。

まずイメージキャラクターの「ベジザウルス」ですね。ベジタブルザウルスと申しますか、野菜でできた恐竜です。これは、食べることだけじゃなくて、自分で歩くことも得意という恐竜です。よく見るといろんなところにいろんな野菜がくっついていて、かわいいという意見とシュールという意見と、両方ございます。

左下を見ていただくと、もう一つデザインマークで「野菜五輪」というものがあります。

さまざまな野菜を5つの輪に見立てて5皿の五輪を作り、もう一皿食べていただくというところでございます。

こういったロゴやキャッチフレーズを、さまざまな封筒あるいはポスター等で周知をしていこうと考えております。こういったポスターやパンフレットをどこでお配りしたらいいかについて、今まではどちらかというと公的な施設の掲示板等が多かったのですが、本日までご参加の医師会、歯科医師会の委員の先生方のクリニックですとか、薬剤師会の先生方の調剤薬局ですとか、また、クリーニング店やコインランドリー、理美容などの、普段生活で私が日々使っているような場所、施設、あるいはそういった商店に置かせていただいて、なるだけ普段から目に触れるふうにしたいと思っております。

また、定期的に旬の健康情報を発信するというメールマガジンも考えております。新宿子育て情報発信アプリ等にもご協力いただいて、そのような場に少しずつ載せていただくというふうにしたいと考えています。

また、健康づくりサイトの整備ということで、コンテンツを精査しつつ、いろいろな情報発信をしたい。健康づくりの川柳を区民の方々に募集させて頂いて、秀逸な作品は紹介させていただく。他にも、日本の漫画文化は世界に冠たる部分がございますので、漫画でわかる健康づくりのようなこともしていきたいなと思っております。特に若者に向けては、そういった若者文化に少し接触するようなものにしたいと思っております。

次に真ん中をごらんください。「歩いて健康！」ということですが、ウォーキングの普及として、区内の散歩道や公園、観光資源を紹介するマップの活用を考えております。参考資料の中に縦長の観光マップがございますが、これは落合のマップを今お手元にお配りしてございます。開いていただきますと佐伯祐三アトリエ記念館というところがございますね。そして林芙美子記念館。所管の未来創造財団等担当課長も本日お見えですが、このような2つの館を結んで歩き、両館の入館者も増やすというコラボ作戦です。新宿区内のぜひ見ていただきたい、訪れていただきたい施設を歩くという、単に健康づくりというだけではなく、楽しみながら自分の関心に合わせて歩けるような環境づくりを目的をして、このマップを活用していきたいと思っております。

実は、ほかの自治体でもそういうことをやっております。参考資料の後ろのほうにございますが、藤枝市が市内のさまざまな名所旧跡等を、歩いて回るための「健康スポット20選」として選び、健康づくりとして推奨しているものでございます。これを少し我々も参考にさせていただきたいなと思っております。

次は「走って健康！」で、これはジョギングの普及を目指しております。新宿シティーフ馬拉ソンが先週の日曜日に開催されて、約1万人を超える方々が参加をされたと聞いております。こういったところに参加をしたいと思う方に、トレーニング方法などをお伝えしたり、あるいは、そこまでしなくてもスロージョギングなどを普及していこうと思っております。歩いたり走ったりということで、「もう10分歩こう」ということのキャンペーンをしていきたいと思っております。

続いて、左側の「食べて健康！」のほうですが、先ほどお話しした野菜五輪で、五輪の輪を野菜の皿に見立てて、1日に5皿の野菜を食べることを目標にしようというものです。ちなみに、新宿区では5皿のうち何皿食べている方が一番多いと思われますか。

○委員 どうなんでしょうね。3皿ぐらいですか。

○健康企画・歯科保健担当副参事 1皿を食べている方が一番多いようです。1皿食べているところに1皿増やしても2皿にしかならないという、目標と少し乖離している状態ですが、自分の今食べている量にもう少し増やして、最終的には5皿という目標をしていきたいと思っております。そのため、こういったポスターやチラシを掲示したり、あるいは野菜など、さまざまな食料を販売されているところともコラボしながら、ネットワークを作っていきたいと思っております。

最後に、右側の「『ながら運動』で健康！」というところですが、これでは東京都がさまざまな取り組みをしています。まず、このケンコウデスカマンというところですね。このケンコウデスカマンは、福祉保健局が健康づくりのキャラクターとして今普及しているものです。

例えばここでも、エスカレーターでなく階段を使いましょうといったことを普及しております。少し古いものでは、この「0円ジム」の資料です。これについては、職場の椅子はバランスボール、あるいはつかまりながらバックキック、などになっており、普及のことを考えると内容は少し検討いたしますが、このように普段の生活の中で運動を取り入れる「ながら運動」の普及を目指していきます。

以上、ポピュレーションアプローチの方向としては、このような幾つかの視点で区民の方々にPRや普及啓発をしながら、関係各課と協力をして進めていくというふうに考えております。

以上です。

○会長 ありがとうございます。

ご説明の追加で、学校現場での取り組みについて学校運営課長お願いいたします。

○学校運営課長 学校運営課長でございます。

先ほど、健康企画・歯科保健担当副参事からありましたポピュレーションアプローチの「もう一皿野菜を食べよう！」に関連して説明させていただきます。私どもは学校給食を所管しており、小中学校、特別支援学校、計40校ございますが、少なくとも年1回以上、学校給食の運営協議会というものを開いています。メンバーといたしましては、学校長を初め各学校の栄養士やPTA、場合や学校によっては地域の町会長に入ってください、私ども教育委員会事務局の職員が行っております。

先日もある学校にお邪魔して、そのご父兄の方のご意見を賜ったところ、やはり話題になったのは、いささか手前みそでございますけれども、学校給食はおいしいということです。子どもが家に帰ってきて、同じものを作ってくれと言われてもなかなか敵わないという話が出ました。では、どういうものが好まれるかという、当然カレーが筆頭に挙げられますけれども、次に出てきたのが、じゃこサラダというものでした。

学校給食で提供している、じゃこサラダといいますのは、ホウレンソウやキャベツを、学校給食ですから食中毒を防ぐために衛生管理上、一度ボイルし、それに和風ドレッシングをかけて炒ったじゃこを添えたものです。これが大人気で残菜率が極端に減っております。ボイルした素材が他と一緒にあっても、違うサラダになると極端においしくなる。そういう話を父兄の方といたしまして、ではじゃこサラダの作り方を教えてください、レシピもくださいとなりました。また、そんなに難しいものではないので、家でもやってみようという話にもなりました。すると、その時のPTA会長さんはたまたま男性の方だったのですが、じゃ、俺だってできるねとなりました。当然ながら児童・生徒の発達、成長につながる学校給食事業をやっているわけですが、話を聞いていまして、やはり給食がご家庭で野菜の摂取が広がる一つの端緒になるのではなかろうかという気がしました。そこで実は区では健康づくり行動計画というのをやっていますよという話をしましたら、校長も少し乗り気になりまして、何かそのレシピ大会のような、学校と家庭がつながる取り組みをやってみたいなということになりました。これからどういう形で進んでいくかわかりませんが、この間行った学校ではそのような取り組みを始めていました。1皿、2皿と少しずつの取り組みということはありますけれども、学校だけではなく家庭でもそういう形で広がっていけばいいなという思いで、ほかの学校にもそのような投げかけをこれから地道にやっていければと考えております。

○会長 ありがとうございます。

給食は全校が自校式ですか。

○学校運営課長 全校が自校式です。

○会長 おいしいですね、やっぱり。

○学校運営課長 もう一つ、人気があったメニューが、やはりボイルした野菜はそうなんですけれども、例えばゴボウとかレンコンとかカボチャをチップ状に揚げたもの、それを添えただけでも、残菜率が極端に減るということが現場であるようでございます。

○会長 ありがとうございます。

それでは、ポピュレーションアプローチについての取り組みをご説明いただきましたけれども、皆様それぞれのお立場から、事務局案に対して意見やご感想をいただけますでしょうか。

○委員 「野菜を食べよう!」、これは糖尿病の食事療法でも言われていることです。1日300から350グラムを食べようというのが一般的な意見で、特に緑濃色野菜を中心に食べることです。食事の前に繊維ものや根野菜などを食べると糖の吸収を和らげてくれますので、それはとてもいいことだと思います。

ただ、こう言いますと、患者さんのほうから「最近、野菜高いんですね」なんて嫌みを言われます。野菜が高騰しているということもありまして、そういった意味での文句が来るんですが、その辺はしょうがないのかなと思いますね。

それから、「あと10分歩こう!」ですが、これは+10（プラス・テン）運動といい、国が定めている健康日本21の中で、今年度から健康づくりとして「もう10分体を動かそう」という取組で、今厚労省や東京都が中心となって一生懸命やっております。

身体を動かすことについて、国は大きく2つに分けています。1つは頑張っけて体を動かそうとする、いわゆる体力的な運動、そして生活習慣における運動と2つに分けており、そこにメッツやエクササイズという考え方、週23エクササイズなどの考え方の導入を行っています。つまり特別な時間を作って運動するのではなく、生活の中で例えば買い物をしたりとか、自転車に乗ったりとか、そういった時間も含めて運動だというふうに捉えています。その中で+10（プラス・テン）という形でやっけていこうというふうに、国が定めてきており、私も正しい方向なのかなと思っています。何もジムに通ったりすることだけが運動ではないということを、うちの患者さんたちにお話しております。

ただ、なかなかこのエクササイズという考え方が難しく、さらにメッツなんていう言葉が

出てくると、皆さん構えてしまうところがあるんですね。国が考えているより、これを普及するにはもう少し時間かかるのかなと私は考えておりますが、この+10（プラス・テン）運動で頑張ることはいいことだと思います。生活習慣の中で身体を動かしていく、ということが大切なのかなと考えております。

また、新宿シティハーフマラソンがこの間ありましたが、結構無理をされる方が多くて、翌日うちのクリニックに足や腰が痛いという患者さんが多くやってきました。最近マラソブームなんのでしょうか、普段あまり走ったりされない方が急に、3キロ5キロぐらい大丈夫だろうと思って参加されてしまうようです。何事もなく良かったですが、ジョギングやマラソンなどの辺りの取り組みはいいと思いますが、少しゆっくとやっていたければなと思います。

○会長 ありがとうございます。

参加資格に、普段の運動量とか書いてもらったほうがいいでしょうか。日ごろから走っていない人は、少し運動してくださいとか書いて。

ほかに、いかがでしょうか。

○委員 統一ロゴ、キャッチフレーズ、キャラクターデザインの検討とありますが、これをバッジのようなものにもすることもお考えですか。

というのも、今は大人の糖尿病のことを考えているわけですが、小さい子に野菜嫌いが多いというのを聞いて、こういうキャラクターのワッペンなどがあれば、小さいうちから糖尿病予防などへ少し誘導できるかなとか思ったりしたので。お金がかかることですが、あちこちでそれを配ることでPRになるかなと思いました。

以上です。

○健康企画・歯科保健担当副参事 お金をなるべくかけないように、普及できるようなものをお考えたいと思います。

○会長 キャクターのデザインについて、意見はないでしょうか。

○委員 よく考えられているのでしょうか、ちょっと小さくてよくわかりません。

○会長 どこがどうなっているかという説明をお願いします。

○健康企画・歯科保健担当副参事 食品できている恐竜なんですけれども、尻尾はニンジンで、他にもナスやトマトなど色々な食材をちりばめております。足のところはトウモロコシですね。顔はトマトのかぶり物をしているとのこと。最後に、胸には350グラムという350がついています。

○会長 ありがとうございます。

では、ほかにいかがでしょう。

○委員 学校給食についてです。やはり日本の中で一番食育を熱心にやっているのが学校になっています。栄養教諭も揃えて非常に力を入れて、どの学校でも一生懸命にさまざまな取り組みをされておられると思います。その学校でやっている食育について他がそれ以上、口を出したりいじる必要はないということはいつも言っており、それよりは、学校でおやりになっている食育やその成果をもっと情報発信してはと考えているところです。

ですから、今日のお話でとてもよい方向に進んでいるなと思いました。学校の給食というのは、子どもたちにとって健康的なメニューや食物、また「給食だより」を通して健康に関する情報にもアクセスが可能となる非常によい場です。食環境整備の場としても非常に充実しており、そこから地域に向けてメニューを提案する、あるいは、保護者の方たちにも簡単なレシピカードをお渡ししてみるといった、望ましい方向に進んできておられるんだなと感心して伺っています。

なかなか、学校と地域との連携をとりましようと言っても、実際にはいろいろなしがらみや難しさがあったり、上手くいかないところもあると思いますが、新宿区ではとても上手に進められてきておられるなと感心しておりました。

あと、マークの話について。ベジザウルスの1は、もう一皿の1ですね。

○健康企画・歯科保健担当副参事 はい。

○委員 デザインマークのところで野菜五輪というのがありましたけれども、これもとてもいいアイデアだなと思いました。2020年に向けていろいろなところで取り組みをされているため、取り上げられやすいデザインになっているなと思って感心しています。

以上です。

○会長 大変なお褒めの言葉です。

○委員 学校給食のことなんですけれども、じゃこサラダや、ゴボウとかレンコンを揚げたものを添えただけで残菜率が変わるということについて、もう少し深く知りたいです。子どもたちはごろごろしたものや固いものが嫌いだと、みなそういうふうに思っていますけれども、こういうチップスみたいな感じが好まれるのでしょうか。食感の表現としてはサクサクとかパリパリとか、そういったものが好まれるのか、歯科としてももう少し細かく知りたいと思います。

○学校運営課長 私が知っている範囲でお答えしたいと思います。先ほど申し上げましたよう

に、衛生管理の観点からボイルをしております。いろいろ話を聞いたところによると、まず、ごりごりというのは確かに好まれない。ボイルすることによってちょっとやわらかくなるということと、青臭いものがやはり好まれないということが多少あります。栄養価は、ご存じのように、ボイルすることによって多少変わりますが、そこは栄養士がしっかり管理しております。

また、じゃこやチップ化することによる食感とのコラボレーションが非常に楽しいところもあると思います。早速熱心な親御さんは栄養士に直接かけ合ってレシピを手に入れて、家でもちょっと再現したようなこともおっしゃっていました。これが本当に広がっていけば、ご家庭でも野菜摂取が少しずつ増えていくのではないかなというふうに期待しておりますし、できる範囲で学校ともコラボしてまいりたいと考えております。

○委員 子どもからの食生活がやはりとても大事ですので、前もメニューコンクールで出させていただきましたけれども、固いものを、少しでもそのように工夫されていかれることを期待します。

○会長 ありがとうございます。

学校給食について以前の資料にも食育の冊子を出していただいて、すごくいろんな取り組みをされているので、それをどんどん宣伝していったほうが良いと思っていたところでした。

また、さっきいただいた落合の観光マップを見ていて、3つの記念館のうち有料と無料のところがあったので、全て有料にして3館見たら1館無料というふうに条例を変えたらどうかと思いました。また、そこでルートをつくって、この3館を歩くとこのぐらいの距離になるという表示などがあると、どのくらい歩いたか分かって良いかと思いました。

新宿区は多くの資源をお持ちなので、それを使わない手はないなとこういった資料を拝見して思うんですけれども。

○新宿未来創造財団等担当課長 新宿未来創造財団等担当課長でございます。

料金についてはもう少し検討が必要かなと思いましたが、ご指摘いただいたとおりこの3館を結んで、例えばここで距離や運動量の表示や、更に健康に関するような啓発の情報を届けることができれば、最初はこういった文化面のジャンルでご興味を持っていた方に、次は健康について興味を持たれるきっかけをご提供することもできるのかなと考えております。

新宿未来創造財団では文化、芸術、あるいはスポーツ関連、生涯学習のさまざまな事業を

展開しておりますので、これからぜひ健康部とも協力し合って、さまざまなアプローチを検討していきたいと考えております。

○会長 ありがとうございます。

○委員 私も以前、学校給食で栄養士としてやっていたことがあったので、少しその時のことを思い出しながら聞いていたんですけども、確かに、じゃこサラダやカレーはすごく人気のあるメニューだったというふうに思い出しました。

食材を揚げたものはよく食べてくれるなというふうに思っていて、揚げたものの中でも、洋食のものが比較的人気がありました。このメニューコンクールの冊子を見てみると、こちらもほとんどが洋食だなというふうに少し感じました。子どもたちの中にも洋食の文化がすごく浸透していて、やはり和食の文化から離れてきているのかなというふうにも感じています。なので和食をもう少し見直していただきたいなという思いも少しあったりします。

学校給食でも、できるだけご飯食ものを増やしてくださいという意見を受けたことがあったので、そういった点からも、もう少し和食に力を入れて取り組んでいただけるといいのかなというふうに思いました。

また、委員からもありましたように、イメージキャラクターやデザインマークなどもすごくいいなと思いました。見て単純に分かりやすいものというのは、これからも情報発信の一つとして提供していただけるといいと思います。

○委員 今回のいろんなアイデアのお話をお聞きして、この数年、とても工夫したものが増えたと思いました。その工夫も、すごく引きつけられるようなアイデアがすごく増えてきたような気がします。そのような発信を区民にますますしていただけますと、急激な変化はないにしても、徐々に変化が見られるのではないかと思います。どのチラシを見ましても、私はあまりチラシに引きつけられない人なんですが、今回いろいろと見せていただいた、「あと何分」、「もう一皿」、「ちょっと」という言葉遣いがとても上手だなと思います。「何々しましょう」というのは、すごく押しつけられる気がして引いてしまうのが人間の常ですが、ちょっと一工夫した言葉が入るだけでこんなに変わるんだなということを、今回は教えていただいた気がしました。

○委員 もう一皿、についての話ですけども、私もやはり自分で野菜が少ないなと思ったり、野菜を食べなければいけないということはよくわかっています。ただ、5皿というのは、もう少し具体的に言うとどういうことなのでしょう。5皿というのが、どんな大きさの皿

でどのくらい食べたらいいかというのが、少しわかりません。今よりもう少し食べましようという気持ちはわかるんですけど。

糖尿病予防対策のハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチに関連しますが、糖尿病の人は、先に野菜をたくさん食べると満腹になりますから、後から高いカロリーのものを食べづらくするという議論がありますので、そのような食べ方はいいと思います。ですが、お年を召した方は、あまり肉は好きじゃないとか、野菜の煮つけが好きということ割とよく聞かれますね。そういう方には、むしろたんぱく質のものをもっと食べてくださいと言わなくてはけない時があると思うんです。

また、大体昼ご飯は私が作っていますのでスーパーなどにはよく行くんですけども、最近は特に薬物ですが、野菜が高いですね。

ですので、具体的に野菜をどのくらいとればいいのかは私にはちょっとわからないと思っているんですが、いかがでしょうか。

○健康企画・歯科保健担当副参事 新宿区のホームページでイメージを写真で表しておりますが、あまり大きな皿じゃなくて、小皿を5つということです。

先日、東新宿保健センターの糖尿病イベントの中で、区民の方に350グラムがどのくらいかを実際に選んでいただいたら、かなりの方が正確に当たったというふうに聞きましたので、知識的には意外と選べるけれども、現実にはそんなになかなか食べていないということだと思います。

○委員 厚生労働省が健康な食事のあり方検討会の報告書を発表し、私たちが言う主食、主菜、副菜がそろった食事を日本人の長寿を支える健康的な食事として評価をしましょうということになっています。ご存じだと思いますけれども、栄養素、食品、料理、食順を明確に分け、食事としてヘルシーなものをとるということにとっても重きを置いておられます。新宿区でそのような健康な食事としての取り組みというのを今後どのようにされていかれるのか、もし何か検討会などが始まっているようでしたら、お教えいただけるとありがたいなと思います。

○健康企画・歯科保健担当副参事 先日、委員のご指摘された健康な食事についての報告書を、健康推進課の栄養士がチェックをしておりましたが、具体的にそれをどういうふうに施策の中で進めていくかは、今後の検討ということにさせていただきたいと思います。

○委員 野菜を350グラムとることについての知識普及率などを見ても、まだ少し先だとは思いますが。今はまだこの健康な食事という概念を入れた形で行動計画づくりをブラッシ

ユアアップしていこうという段階ではないのだらうと思いますが、これだけポピュレーションアプローチをいろいろ科学的に考えながら進めておられるので、そのポピュレーションアプローチとしても「健康な食事」という、食事に注目をした取り組みが普及されるようお願いをいたします。

○会長 ポピュレーションアプローチについての皆様のご意見などはよろしいでしょうか。

それでは、現委員の任期中の会議が本日で最後ということですので、任期を振り返って各委員より、お一人ずつご発言いただければと思います。では、あいうえお順で。

○委員 毎回毎回、新しい発見や取り組みがあり、改善されて変わっていくところがはっきりと理解できる委員会だったと思っています。大変充実した時間でした。どうもありがとうございます

○委員 私自身、新宿区に住んで30年以上になるんですが、その半分で保健所や保健センターと関わらせていただきました。そこで、スタッフの皆様が、本当に区民の健康のために非常に地道なご努力をなさっているのを長年拝見してまいりまして、本当にありがたいなと思っています。

区の行政と関わるということは、普段はなかなか無いですよ。妊娠、出産、子育ての時に保健センターと関わることがあっても、それ以外の時というのは非常に少ないです。でも、こういう本当に貴重な取り組みが、このようなご努力の中で少しずつ少しずつ浸透していくんだらうなということを、私は今回、委員として参加させていただいて実感しました。また、何より私自身もこういったことをもう少し学んでいかなきゃいけない、改善していかなきゃいけないという、私自身の振り返りにもさせていただいたことを感謝申し上げます。ありがとうございました。

○委員 あっという間の1年でございました。何かできるかなと思いつながら、あまり何もできなかったなと今、振り返っています。

毎回こちらに提出されている資料は、全てすごく立派なものばかりで、これだけのものをよく作られたなと思い、感謝しています。

薬剤師会としてという形で、何か最初言わなければと思ったんですけども、そういったことがあまりないので、ごく私的なことしか言えなかったなと自分で思っています。ありがとうございました。

○委員 新宿医師会として、2期続けてやらせていただきました。また、私自身が医師会の中で、いわゆる健診事業担当ということなので、今日いらっしゃる課長さんなど含めまして、

皆さん顔なじみの方が非常に多いです。

特定健診、保健指導、本当に新宿区は23区の中で下から数えたほうが早いぐらい受診率は悪いです。これを何とかしなけりゃいけないということで、私たち医師会も含めて頑張ってますし、また、区の行政の方たちも一生懸命やってくれているのも本当によくわかっています。でも、まだまだ足りないところがあるんだろうと思います。これからも、力を合わせて頑張っていきたいと考えております。

私個人的には本当に、一部、大学で地方には行きましたが、幼稚園からこの新宿区生まれでずっと育ってきまして、今でもたまに歌舞伎町へ行って飲んだりしています。この新宿は本当に大好きなまちですし、今も子どもたち、我が子たちも新宿の小学校に通っています。ですので、本当に新宿区がより良い区になってほしいことを、私自身、個人的にも願ってやみませんので、今後ともよろしく願いいたします。

どうもありがとうございました。

○委員 これまで、あっという間に時間が過ぎてしまったなというふうに感じています。なかなか私的な意見ばかりで、意見として反映されるものではなかったです。発言の中では反映されるものではなかったですけども、新宿区としての貴重な取り組みを間近で見ることができて、すごくよかったなという、いい経験になりました。

そして、私自身もその健康づくりということを身近に感じながら、ふだんの意識の中に取り入れることができたので、それも貴重な時間だったなというふうに思います。この会議に参加できて、大変貴重な時間が過ごせたなというふうに思っております。ありがとうございました。

○委員 歯科の立場からというところで参加させていただきました。

初めは健康づくりって何だろうとか、行動計画って何なんだろうと思って雲をつかむような話だったんですけども、こういう会議に参加させていただいて、行政の皆様のいろいろな工夫を見るにつれ、その取り組みに関しましてすごく感心させていただきました。

また、このメニューコンクールのちょっとした発言から審査員もやらせていただきまして、子どもたちが本当に丁寧にお料理を作る姿を拝見させていただいたのは、すごくいい経験になったと思いました。感謝しております。

また、歯科の健診を20代に下げられたのは、もちろん歯科医師会としてほかの場所からも働きかけをしましたけれども、この3年間の健康づくり行動計画の中に、いい結果を出せたと思っております。

この「なるなるフェスタ」のほうでは乳がんの話がありましたが、歯科では口腔がんもやはり結構増えているんですね。率としては低いんですけども、やっぱり乳がんと同じように手術後の心理がすごく個人にも社会的にも影響するものですから、今後としましては、口腔がん検診のほうの啓発も宿題としてお願いしたいところであります。

あと、皆様に、いろんな職種の方々のご意見とか拝聴できて、いい経験になったと思います。ありがとうございました。

○委員 私は公募ということで参加させていただきまして、今まで経験したことのない立ち位置でしたので新鮮ではありましたが、討議内容に加わるまでには至らず大変申しわけなく思っておりますし、かなり緊張もしました。私の健康管理上にこの計画などからいろいろ恩恵を受けていることに気づき、感謝いたしております。

いろいろ取材をされて、いろいろな催しをなさっているということにも気づきましたので、機会を捉えて、これから積極的に参加していきたいと思っております。これからも、私を含めた新宿区民の健康のために、よろしくどうぞお願いいたします。

以上です。

○会長 ありがとうございました。

私も幾つかの市町村の健康づくり計画などに関わらせていただいておりますけれども、大体のところ健康部門だけが事務局に3人ぐらいいて、これは何課の仕事です、後で聞いておきますというようなパターンが多かったんです。ですがこちらは、多くの方が事務局で参加されて、すぐこの場で解決するので、健康は別に健康部門だけではないというヘルスプロモーションの体現がこちらの会議だなというふうに非常に、本当に大変すばらしいなというふうに、いつも思っておりました。ありがとうございます。

それから、会といたしましても、大体の会はシナリオがありまして、この部分は誰さんというシナリオがないと発言がないという会がほとんどですけども、こちらはもう時間が足りないぐらい、いつも皆さんに発言や意見をいただきまして、司会のほうとしても本当に感謝しております。ありがとうございます。

では、事務局のほうにお返ししたいと思います。

○健康企画・歯科保健担当副参事 大変活発なご議論、ありがとうございました。

今年度、これで最後の会ということになりますので、健康部長より閉会のご挨拶をさせていただきます。

○健康部長 皆様、今日が任期の最後ということで、本当にありがとうございました。

行動計画の中間見直しということで、皆様それぞれのさまざまな立場から本当に貴重な意見をたくさん伺いすることができました。これをしっかりと受けとめさせていただきまして、糖尿病の重症化予防対策、それからポピュレーションアプローチのさまざまな普及啓発の取り組み、委員長からも言っていただきましたヘルスプロモーションについて、健康部だけでなく全庁的にいろいろなところとタイアップをして、より効果的な取り組みにつなげていきたいと思っておりますので、これからもまた色々と皆様にお力をお借りしたいと思っております。今後ともよろしく願いいたします。

本日は、どうもありがとうございました。

午後 2時50分閉会