

第 1 回

新宿区健康づくり行動計画
推進協議会

平成30年7月20日（金）

新宿区健康部健康政策課

午後6時00分開会

○健康部副部長 ただいまから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。それでは、開会に当たりまして、健康部長からご挨拶申し上げます。

○健康部長 本日は大変お暑い中、またこういった時間帯に、お疲れのところお集まりいただきまして、まことにありがとうございます。大変お世話になっております。

今回、委員の改選後初めての協議会となりますので、一言ご挨拶させていただきたいと思っております。今回、委員10名のうち3名の方が新たにご就任いただいたということになってございます。よろしくお願いいたします。

新宿区では、協議会のご協力を得ながら、昨年度、新宿区健康づくり行動計画を策定することができました。今後は、区民一人一人の健康づくりに役立ち、健康寿命の延伸につながるよう、この計画を着実に実行してまいりたいと思っております。

協議会委員の皆様からは、今後も、区民の健康づくりや計画の推進に対して、幅広くご意見、ご鞭撻をいただきますようお願いしたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。簡単ではございますが、挨拶とさせていただきます。

○健康部副部長 本日は、新たな委員構成によりまして初めての会議になりますので、会長選出するまでの間は、私が進行を務めさせていただきますと存じます。

続きまして、委員の委嘱でございます。

委嘱状につきましては、各委員の机上に配付させていただきました。委員の皆様には、今年度から2021年3月までの3年間ですが、何とぞよろしくお願い申し上げます。

《委員及び区側職員自己紹介》

○健康部副部長 続きまして、要綱に基づき、会長及び副会長を選出させていただきます。

《会長・副会長選出》

会 長：協議会の設置要綱第6条による委員互選

副会長：会長指名

○健康部副部長 会長から一言、よろしくお願いいたします。

○会長 計画策定のときから関わらせていただいた経緯もございまして、それを見届ける役割をさせていただければと思っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

○健康部副部長 副会長からも一言、よろしくお願いいたします。

○副会長 前回に引き続き、副会長を務めさせていただきます。また、健康づくりをめぐる状況も含めていろいろ変わってきているところがございますので、またいろいろ意見を言わ

せていただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

○健康部副部長 ありがとうございます。

それでは、会長が選出されましたので、ここから進行を会長にお願いしたいと思います。

会長、よろしくお願いいたします。

○会長 それでは、本日の次第に沿って進行してまいります。

議事に入る前に、本日の出欠状況と資料の確認を事務局よりお願いいたします。

○健康部副部長 それでは、本日の出欠状況ですが、10名全員のご出席で、規定による半数以上の定足数を満たしておりますので、まず本会議は成立していることをご報告申し上げます。

続きまして、資料の確認をさせていただきます。

初めに、本日机上配付しました資料から確認をさせていただきます。

資料2-1「新宿区健康づくり行動計画 指標の達成度」、資料2-2「新宿区健康づくり行動計画 事業実績」、資料4「受動喫煙防止に関する国や都の動向」です。よろしいでしょうか。

そのほかに、先日、次第、資料1、2、3、5を郵送させていただきましたが、お揃いでしょうか。もし不足がありましたら、事務局へお申し出ください。

なお、この協議会は原則公開となっております。議事概要は区のホームページなどで公開をさせていただきます。そのため、記録として会議内容を録音させていただきますので、あらかじめご了承くださいませようお願い申し上げます。

○会長 ありがとうございます。

それでは、早速次第に沿いまして、議事の1「新宿区健康づくり行動計画の今後のスケジュール等について」を、事務局からご説明をお願いいたします。

○健康部副部長 それでは、新宿区健康づくり行動計画の今後のスケジュール等につきまして、ご説明をさせていただきます。

まず資料の1をご覧ください。

初めに、1の新宿区健康づくり行動計画の今後のスケジュールについて、ご説明いたします。昨年度、皆様のご協力をいただきながら、新たな新宿区健康づくり行動計画が策定されまして、本年度、平成30年度から平成34年度までの5カ年計画がスタートいたします。今後は、計画の進捗管理及びその評価を行いながら、着実に区として進めてまいります。

そして、平成33年度には、次期の計画策定に向けまして、大規模な健康づくりに関する

区民意識調査を実施し、平成34年度には、調査結果を踏まえて次期計画を策定してまいります。また、これに並行しまして、国民健康保険データヘルス計画及び特定健康診査等実施計画、高齢者保健福祉計画など、健康づくり計画と深く関連のある計画につきましても、図のとおり策定していきますので、この関連につきましてご理解いただければと思います。

続きまして、2の体制でございます。図の左側が区役所の庁内の組織です。庁内は、副区長を会長としました新宿区健康づくり庁内推進会議、そして、その下部組織の幹事会では、計画の推進、庁内全体の連携、総合的な施策の推進を図っていくために組織を作っております。

それから、図の右側の協議会から、区民の健康づくり計画の推進に対する幅広いご意見やご提案をいただき、連携して計画を推進していくという関係になります。

次に、3の平成30年度の会議開催スケジュールでございます。庁内の推進会議及び協議会とともに、今年度は2回開催させていただく予定です。第2回目の協議会は、「平成30年度の実施状況及び次年度以降の取り組みについて」をテーマに、2月頃開催を予定しておりますので、よろしくお願いいたします。

○会長 ありがとうございます。

ただいまご説明がございましたけれども、何かご質問、ご意見がございますでしょうか。お願いします。

○副会長 先ほどいただいた委嘱状ですと、私どもの任期は平成32年度いっぱいということになっておりまして、この表でいうと、平成32年度進捗管理・評価というところまでが今期の仕事ということでよろしいでしょうか。

○健康部副部長 さようでございます。3年の任期ごとというのが決まりまして、また改めて選定をさせていただき、計画づくりのほうで今度は後半戦、ご活躍いただくという予定でございます。

○副会長 中間評価はされるのでしょうか。

○健康部副部長 5カ年計画ということで、中間の見直しは、今のところ予定はしていませんが、区の施策、区の実際の事業につきましては、本会議のご意見をいただき、実行の部分では修正をさせていただきたいと思っております。次期計画は、今回の計画の5年間の、役所の場合、翌年に結果が出るものですから、実際には4年間の実績と、先ほどご説明した住民への実態調査、この辺を踏まえましてご議論をいただき、次期計画はこんな計画にしたらどうだろうという形で議論して行政計画を作り上げる、このような関係でいきたい

と思っております。

○**会長** ほかにご質問はございますでしょうか。よろしいでしょうか。

では、次の議題に移らせていただきます。

議題の2「新宿区健康づくり行動計画（平成24年度～29年度）の進捗状況について」、事務局からご説明をお願いいたします。

○**健康部副部長** それでは、進捗状況につきましてご説明をさせていただきます。

初めに資料ですが、まず資料の2は「主な指標の達成状況」、資料2-1が「指標の達成度」、資料2-2が「事業実績」の一覧となっています。今回お示しする資料は、平成24年度から29年度までを計画期間としていた旧健康づくり行動計画に基づく進捗状況報告となりますので、ご承知おきいただきまして、A3判の資料2に基づき、ご説明をさせていただきます。

資料2の見方ですが、表の左側から、大目標、中目標、小目標、主な指標名、計画策定時の数値、目標値、29年度実績、達成度、達成状況の説明と構成しております。なお、達成度につきましては、資料の上部に記載してありますが、達成度Aが「目標値に達した」、Bは「目標値に達していないが改善傾向にある」、Cは「目標値には達しなかった」という整理で表記をしております。

主な指標24項目のうち、達成度Aは7項目でした。Bは10項目、Cは、残念ですが7項目ありました。

時間の関係もありますので、この資料2の中から特徴的なところを中心にご説明をさせていただきます。また、目標に達しなかった項目につきましては、新計画においてどのように引き続き取り組んでいくかも、この冊子の中で簡単にご説明をさせていただきます。

初めに、1ページ目の1段目、中目標「メタボリックシンドローム該当者・予備群を減らすために、健康診査等を活用した健康管理を実践します」をご覧ください。指標は、「メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少率」としており、目標値の該当者2,101人、予備群1,567人に対しまして、29年度実績はそれぞれが2,717人、1,923人と、目標には及びませんでした。新計画の冊子の54ページをご覧ください。今年度からの新計画では、「生活習慣病対策を推進します」の中で、この評価を踏まえて対策などを記載しております。引き続き、健診の受診勧奨、保健指導の充実、生活習慣の正しい知識の普及等により一層積極的に取り組んでいきたいと考えております。

次に、2段目「運動・スポーツ活動の習慣化」という欄をご覧ください。指標は、「スポ

一ツ・学習活動等を実施している人の割合」としており、目標値60%に対して29年度実績は56.4%と、もう少しというところでした。これらを踏まえ、区でも、後ほどご説明をさせていただきますが、ウォーキングに力を入れるなど、日常的に運動を実践している人が増える取り組みを強力的に推進していきます。

次に、3段目、「適正飲酒の推進と喫煙者の減少をめざします」の欄をご覧ください。「多量飲酒者の割合」という指標があります。多量飲酒者につきましては男女ともに増加しており、目標値には達成しませんでした。新たな計画の39ページをご覧くださいますと、区では引き続き「喫煙者の減少と飲酒量の適正化」について、正しい知識の普及啓発を行っていききたいと書いてあります。ここも何とか目標を達成するように、区としても頑張っていきたいと考えているところです。

次に、4段目の「糖尿病の予備群・有病者を減らします」という欄で、「肥満者（BMI 25以上）の割合」という指標がありますが、こちらは各年代、男女ともに増加しております。残念ですが目標には達することができませんでした。新計画におきましても、先ほどと同じように、54ページの「生活習慣病予防対策」で、健康な食生活へのサポート、保健指導や健康相談の充実、実施などにより、肥満者の減少を今後も図っていききたいと考えているところです。

また、次の段の「糖尿病の予備群・有病者の割合」については、予備群・有病者とも減少し、目標を達成いたしました。引き続き、糖尿病の主な生活習慣病の発症予防や重症化予防対策を強力的に推進してまいります。

次に、2ページをご覧ください。一番上の段「がん予防を推進します」では、「がんに関する正しい知識を持っている人の割合」を指標といたしました。29年度の実績欄を見ていただきますと、区政モニターに、「5つの生活習慣病に気をつけて生活すると、がんになるリスクが大幅に低下することを知っていますか」と尋ねたところ、82.6%の方が「知っている」と回答いたしました。今後もこの水準を維持・向上できるように、がんの正しい知識の普及啓発を継続して実施していきます。

一方、上から2段目の「がんの早期発見・早期治療を推進します」の中の、がん検診の受診率についてです。がん検診は、胃がん、大腸がんなど部位ごとに分かれておりますが、目標値は、国に合わせて全て50%としています。上昇傾向にはありますが、29年度の実績を見ましても、目標値の50%には遠く及ばない現状となっております。これは昨年の協議会でもご指摘いただいておりますが、これからも個別の受診勧奨や、未受診者への再勧奨

などを通じ、一人でも多くの区民にがん検診を受けていただき、受診率の向上に努めていきます。

次に、上から4段目の「こころの健康づくりを支援します」の欄です。2つの指標がありまして、「ストレスを上手に対処している人の割合」については、29年度実績66.5%で、目標には至りませんでした。「十分な睡眠がとれていると思う人の割合」につきましては、平成29年度実績75.3%と、これは目標値に達することができました。

その下の段の「精神的に不調になったときにすぐに相談や治療を受けると思う人の割合」については、目標値の50%に対して、29年度実績24.8%と目標を達成することができませんでした。

新計画では、35ページの「休養とこころの健康づくりを支援してまいります」の中で、引き続き知識の普及啓発に取り組み、多くの方々が実際に行動できるようにしたいと考えております。

次に、3ページをご覧ください。

「女性の健康づくりを推進します」の項目では、「女性の健康支援に関するホームページへのアクセス件数」などの実績が目標値を超えています。引き続き女性の健康支援センターを拠点としまして、女性の健康づくりの支援を推進していきたいと考えています。

次に、中項目の4段目、「生涯にわたって健康をつくる食習慣を実践します」では、「食育に関心を持っている区民の割合」は、年によって多少の増減はございましたが、おおむね90%強であり、目標を達成することができませんでした。また、「毎日朝食を食べる子どもの割合」も年々減少傾向にあり、これも目標を達成することができませんでした。

新しい計画では、84ページをご覧くださいと、「健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します」の中で、引き続き健康な食生活を推進するよう取り組んでまいります。

最後に、一番下の段です。「食を通じたコミュニケーションを広げます」をご覧ください。「食育ネットワークを構成する団体数」を指標にいたしました。27年度に誰もが参加できるネットワーク方式に変更したことで、平成29年度実績は46団体参加していただくことになり、目標を上回りました。これからも団体数を増やす取り組みを継続し、食を通じたネットワークを推進していきたいと考えております。

主な指標の達成度につきましては以上です。資料2-1、資料2-2につきましては、恐縮ですが、後ほどご覧いただきたいと思っておりますので、よろしくお願いたします。

それでは、今年度スタートいたしました新たな健康づくり行動計画では、ただいまご報告しました計画の進捗状況、健康課題などを踏まえまして、新たな取り組みの追加、指標の見直しを行ったところです。今後も引き続き事業の推進に取り組み、区民の健康寿命の延伸につながりますよう、計画を着実に実施してまいります。委員の皆様からのご意見、ご提案をもとに健康づくりを進めていきたいと考えておりますので、何とぞよろしくお願い申し上げます。

○会長 ありがとうございます。

それでは、平成29年度までの行動計画の達成状況のご説明がございました。残念ながら達成できなかった部分があるということで、ご説明がございましたけれども、皆様のほうから何かご意見、ご質問などございますでしょうか。

○委員 いつも話題になるんですが、特定健診の受診率ですね。それから保健指導を受けたパーセント、大体いつも23区で一番低いということですよ。それがどういう状況になっているかということ。それから、パーセントではなくて、例年、母集団と実際の受けた数字がわかれば教えていただきたいんですね。と言いますのは、昨年度、受診者が我々のところは少なかったんですけども、他のところでも、医師会でも地元の人ですけども、用紙を送ってこないとか、そういう問い合わせも結構ありました。パーセントを上げるには母集団を少なくすればもちろんいいんですけども、実際にそのあたりの数字がどうなっているのか、具体的に教えてください。

○健康づくり課長 具体的な数字につきましては、ちょっと今手元にデータがないものですから、この会議の間にお答えできるように用意をさせていただきたいと思っております。

現在、最新のデータで特定健診の受診率は34%で、今、委員からご指摘いただきましたとおり、23区中ずっと最下位が続いているというような状況でございます。

理由の一つとしましては、区の国民健康保険に1年以上加入されていないと、特定健診を受けていただいても受診者として算定できないという基準がございます。新宿区の国民健康保険の加入につきましては、異動率が60%、1年間の間に30%の方が転出をされ、30%の方が転入される。そういった異動が多いというのも、一つ理由かなと考えてございます。

しかしながら、いずれにしても対象の方の多くに受診していただく必要がございますので、区からは毎年春5月に、対象の方全員に健診票をお送りさせていただいております。ただ、お受け取りになられても、なくされてしまったりというようなこともございますので、そういった時には区にご連絡いただきますと、再発行してお送りさせていただいている状況

でございます。

○健康部副部長 届かないというのは、がん検診の方じゃなくて、特定健診の方が届かないという声ですか。

○委員 がん検診の方ですね。

○健康づくり課長 がん検診につきましては、特定健診と対象が違うという事情がございます。特定健診は40歳から74歳までの国民健康保険加入の皆様が対象となっております。がん検診につきましては、年齢と性別で検診対象者が決められておりまして、さらに、ほかにごがん検診を受ける機会がない方が区の検診を受けることができるというように、法に基づいて行っております。そういった事情により、がん検診につきましては、全員の方にお送りするというわけではなく、特定の年齢の方にお送りをしているという事情がございます。

国民健康保険に加入されている方につきましては、受けることができるがん検診についても、がんの検診票を特定健診票と一緒に同封をしておりますが、国民健康保険に加入されていない方については、区のほうで設定しました勧奨対象年齢の方には届くけれども、そうでない方には検診票が届かないということで、広報などで普及啓発をさせていただきまして、お問い合わせいただければ検診票を発行させていただく、そのルールでやってございます。

○健康部副部長 発送方法に変化はないんです、対象者はね。特定健診は全員に送っていますので。

○委員 そうですね。

○健康部副部長 がん検診はちょっと対象が違ったりすると、かもしれないですね。

○委員 そうですね。

○健康づくり課長 かなりその年によって特定健診の母集団は上下をしております、それはやはり転出、転入というような事情がございます。例えば今、手元にあるものと、平成28年度の健診の対象者については4万8,000人強、平成27年度は5万人強というような、そういった母集団の数になっておりますので、かなり、1,000人単位での差はあるというような状況でございます。

○健康部副部長 今、雇用が良くなって、国保の加入者が少し減ってきているんですね。健保組合の健診に移行している人が今までよりは多い。国保加入者は逡減しています。

○会長 異動が多いという新宿区の特徴ですね。

○健康部副部長 いずれにしても、受診率の向上というのはテーマです。

○委員 外国人も多いですね。

○健康部副部長 そうですね。

○会長 では、ほかにご質問などございますでしょうか。

○委員 今回この協議会に応募するにあたり、まず平成29年度の5回にわたる議事録を拝見しました。それで会長、また各委員の先生の方々がさまざまなアイデアを出して、区民のための健康づくりに貢献されていると感じております。また、それに対して協議会に対しては敬意を表します。それから、行政に対する新宿区役所の健康部の方々に対しましても、各地域の保健センターが専門の先生方を招いて、病気の予防や健康づくり活動で活躍されておりますNPO法人の団体の方々の支援に対しては、非常に高い評価をしております。皆様に感謝を申し上げます。

それで質問に入らせてもらいますが、私も2回にわたりましてがんを患って克服しております。これは今の医学が進歩し、早期発見によってがんは克服できると思っております。それで、がん検診を受診されていない国保、あと社会保険、これの理由というのはどういうことなんでしょうか。

○健康づくり課長 ご質問ありがとうございます。

今回できました計画をつくるに当たって、区民の方に、なぜがん検診を受けなかったのかというようなことを調査でお伺いしております。大きな理由が2つございまして、1つは、大変残念なことに「必要な時はいつでも医療機関を受診できるから」でございます。

もう一つは「時間が取れなかったから」そういう理由でございます

○健康部副部長 新計画の67ページをお開きいただけますでしょうか。

○健康づくり課長 多い2つはそういった理由になってございます。67ページの下グラフでございます。

○健康部副部長 恐らく検診の重要性と治療が、イコールになっている誤解があるのかもしれないですね。いつでも受けられるよという人が多いということは、具合が悪かったら受けるから検診はいいよという、もしかしたら思いがあるのかもしれない。

○委員 こういうがん検診の環境というんですか、それは国が動かないと市町村ではできないんじゃないかなと。私、ちょっと突拍子もない考えを持っているんですが、男性が現在育児というのがございます。それで女性は産休というのがございます。これは労働基準法で定められています。ただ、日本で死亡の原因というのは第1位はがんです。東京都も新宿区もそうです。このがん検診が非常に大事なことだということを国自体も認識をしなけれ

ばと思っています。

だから、こういう労働基準法で産休、育休というのは定められているわけです。そこにがんの「けん休」ですか、検査の「検」でも健康の「健」でも、「けん休」というものを定めなければ。そのように思っているということです。

○会長 ありがとうございます。

○健康部副部長 国も国で頑張っていると思うんですけども、我々は新宿区民に一人でも多くがん検診を受けてもらいたいんですけども、区民目線から見るとどうすればいいですか。

○委員 だから企業にお願いしたほうがいいですね。新宿区民だけを休ませてもらえれば、「けん休」ということで。東京都のほうでお願いというか、費用に関しても都民だけをお願いしている。半日でもいいです。この「けん休」というような設定を定めていただかなければ。

○健康部副部長 いつになるかわかりませんが、もっと国にも意見が言えるときがあれば。言えるときってなかなかないんですけども。

○委員 だから、新宿区民だけでお願いするということはできないんですか。がん検診のために。

○会長 国のほうは副会長に頑張ってください、よろしくお願いします。

○健康部副部長 ただ、さっきご説明したように、新宿はすごく医療資源に恵まれているので、何かあったら、大学病院に行けばいいかなとか、そういう誤解を絶ちたいと思っているんですよ。いざとなったら病院があるしというのじゃなくて、行かないために普段の検診が重要だというのは、区としては重要視したいところがあるんですよ。だからぜひ大きな悩みかもしれませんが、そこは何とか、まず検診を地元のかかりつけ医の先生のところへ行って受けてもらうというのが、本当は一番いいと我々は思っているんですね。どう足を向けるのか。そのアイデアがもし今後の議論の中であれば、またぜひお願いしたいと思います。

○会長 ありがとうございます。

○委員 私は不勉強で、新宿区が23区中、特定健診受診率が低いということを初めて知ったんですけども、例えば23区で高い地域は、どのような区民に対する啓蒙活動というか、されているんでしょうか。調査なされたことはあるんでしょうか。

○健康づくり課長 ご質問、ありがとうございます。

お互い、やはり受診率を上げたいという気持ちは同じでして、情報共有はしております。それぞれやっていることはほとんど横並びでございます。例えば個別に健診票を送るとか、あとはかかりつけの先生から、ドクターにお勧めいただくと受診行動に結びつくということは、これは科学的に研究されてわかっているのですが、医師会の先生方にぜひかかりつけの患者様方にお勧めいただきたいというお願いをして、実際そのようにお取り組みいただいていたということもございます。そういったことをしているんですが、やはり区の間で差があるというような状況がございます。

○健康部副部長 補足させていただきますと、特定健診というのは、ここで言うのは国民健康保険の加入者の受診率であって、新宿区の場合、国保は10万人位いるので3分の1。3分の2は会社の方で、健保でやるんです。前回の調査のときに、区民全体で受けているかという、全体でいうと7割ぐらいは受けているんです。だから区民受診率だと70%ぐらい。この順位はわからないんですが、国保に入っている40歳から74歳までしか我々はわからないので、そこで比べるとちょっと下というか、一番下なんですけれども。

○委員 先ほど、かかりつけ医が受診勧奨するというのも確実なことなんですけれども、かかりつけ医になっていただいている患者さんは真面目に受けられます。だからその人たちのパーセントをとっていただければかなり高いということです。問題は、健診だけに来られる方、年に1回という方が圧倒的に多くて、その人たちがこれに入ってこないと思うんです。

だから、それをどう勧奨するかというのは、以前、自宅まで区から電話が来て、本当に迷惑だと言いながらも来て、結局、感謝されるというようなこともありましたけれども、ああいうようなこと、ちょっと大変ですけれども、区としては、地道にやるしかないんじゃないかなというような気もするんですけどね。

○健康づくり課長 ご意見、ありがとうございます。

区民の方にお電話をして受診を促すという取り組みも行っております。今年度も秋口から冬にかけて、特定健診を受診されていない方で電話番号がわかっている方に対して、お電話でご案内をさせていただくコールセンターを開設する予定にしております。また、そういったことも含めて受診率向上に向けていきたいと思っております。

あと、先ほど国民健康保険の特定健診を受けられている方の母数と受診している数というお尋ねがあったかと思いますが、平成20年度以降の数字についてデータがわかりましたので、ご説明させていただいてよろしいでしょうか。

今手元にある数字で、一番古いものが平成20年度の数字でございます。このときの特定健診の対象者数が5万2,870人、受診者は1万5,650人、受診率が29.6%という数字でございました。件数が非常に多いので、何年か飛ばしでご説明させていただきます。平成22年度ですと5万2,590人の対象者、受診者が1万6,591人、31.5%の受診率でございました。そのさらに2年後、平成24年度は対象者が5万2,607人、受診者が1万7,726人、受診率が33.7%でございました。平成26年度は対象者が5万2,217人、受診者が1万8,081人、受診率が34.6%でございました。一番直近のデータは平成28年度でございます。対象者が4万8,485人、受診者が1万6,499人、受診率が34.0%でございました。

○会長 ありがとうございます。そのような状況でございます。

○委員 先ほどから話題になっておりますがん検診のところで、特に女性の特有ながんで、子宮がんと乳がんがあるかと思えます。子宮がんはHPVワクチンの勧奨がちょっと止まっていることから、今後は少し検診のほうを逆に伸ばしていかなければいけないかなと思っているんですが、ここはやはり壁が大きくてなかなか難しいところかと思えます。乳がんのほうは、有名人が乳がんで亡くなったということもあり、皆さん、そういう年代はがん検診を受けようという、ムーブメントみたいな感じで起きているかなというところなんです。助産師の立場からいきますと、今、出産年齢がかなり高齢化しているので、出産が終わると、今度はいきなりがんの世代になっていくというところもあって、助産師自身も母乳栄養の推進をしながら、乳がんの検診への勧奨などもするようになってきているんですね。ですから、医療機関で出産後、もう既になんかがん検診への勧奨というところを助産師も担っていけるかなと思えますので、そういう連携も今後図っていただくと、この部分はますます伸びていくかなと今思っているところです。

それから、この結果のところでは、やはり心の健康という部分がどうしてもCとなっているので、これは特に女性の部分では、女性は男性よりも鬱になりやすいというデータもありますので、その中でも妊娠・出産期の鬱というのが注目されています。女性の健康支援センターもできておりますから、そういうところを中心に、特に心の健康の部分もますます推進していただきたいなということ、意見としてお願いしたいと思えます。

○会長 ありがとうございます。

○委員 検診の受診率を上げるアピールの仕方なんですけど、聞いた話なんですけど、健康のためにというアプローチの仕方はもちろん大切なんですけども、例えば、本来だったらこれだけお金がかかるんだけど、何と新宿区ではこれだけのお金で受けられますという、何か受け

ないと損みたいな、そういう計算的なこともアピールしながら、受けないと損です、それだけ損しているんですよ、そういうアプローチにするとちょっと受診率が上がったとかという、どこかの例が書いてあったかと思うので、そういうアプローチも試してみたいかがでしょうか。

○健康づくり課長 ご意見、ありがとうございます。

実は今、区内で皆様に勧奨させていただいている案内文等でも、検診全体でかかる費用の1割程度で受診ができますという形で記載はさせていただいております。そういったものが区民の皆様はどういうふうに見えているかということ、反応を確認しながら、内容について工夫を考えてまいりたいと思っております。

○委員 ありがとうございます。

○会長 まだまだご意見はあるところなんです、申し訳ありません。議題がもう一つございまして、議事3のほうに進ませていただきます。

では、「平成30年度の新たな健康づくり施策について」、ご説明をお願いいたします。

○健康長寿担当副参事 それでは、健康長寿担当副参事からご説明させていただきます。

お手元の資料3をごらんください。

健康づくりに関しては、さまざまな施策が行われておりますが、先ほどからご説明させていただいていますように、健康の調査などをする中で、区民の方の健康課題が明らかになってまいりました。その中で、健康寿命の延伸を目指して、働き盛りは生活習慣病予防を重点的に、シニア世代はフレイル予防を進めていきます。フレイルというのは、介護の原因となる高齢者の筋力や心身の活力が低下した状態のことをいいます。このようにライフステージに応じた健康づくり事業を、今年度から新たに立ち上げておりますので、こちらを中心に説明させていただきます。

「しんじゅく健康プロジェクト」と銘打ちまして、「ライフステージにあわせて、からだにいいことをはじめよう」ということを今推し進めております。冒頭でもご説明いたしましたように、働き盛りは生活習慣病予防、シニア世代はフレイル予防へと、シフトチェンジをしていくことを進めています。生活習慣病予防とフレイル予防の、両方に通じるものとしては、「運動」では、歩くことを実践していただくために、「歩くことから始まる健康スタイル」ということを打ち出しています。そしてシニア期には、歩くことだけでなく、筋力をつけていかないと、なかなか活発になれないので、筋力トレーニングをやっていただくことが必要です。そして「食事」の面では、働き盛りは野菜を食べてメタボ予防、高

齢期にはメタボ予防から、タンパク質をしっかり摂って、栄養を摂っていただくことを目指しています。また、しっかり食べるためには口腔ケアもしながら、低栄養予防を進めていただきたいと思います。

そして、「楽しみ」ということでは、なかなか健康づくりに関心を持ってない、わかっても一歩が踏み出せない方がいらっしゃいますので、区として、「意識せずとも健康づくりに取り組めるまち」ということも目指していますので、楽しみながらやっていたらいつの間にか健康になっていたと、そのようなことも目指し、ポイントを貯めて、楽しく健康づくりができるよう、今年度新たな事業を立ち上げています。

まず下をごらんいただきますと、「ウォーキングの推進」です。これは昨年度から実施していますが、身近な運動であるウォーキングに取り組みやすい環境を整備していくために、「しんじゅくシティウォーク」というウォーキング大会を、昨年度から年1回開催しており、今年度も引き続き開催させていただきます。

また、ウォーキングマップも配布しました。これは新委員の方にはお手元の机上に配付させていただいているので、ご覧いただければと思いますが、NPO法人新宿区ウォーキング協会のご協力をいただきながら、ウォーキングマップを作成しました。また、歩く楽しみを区内に広げるために、ウォーキングマスターも昨年度から養成させていただいて、昨年度は34名、そして、ちょうど昨日が、ウォーキングマスター養成講座の修了式でしたが、今年度は24名の方がマスターになりました。こういう方々とともに、ウォーキングを区内に広げていきたいと思っております。また初心者向けウォーキング教室というものも年6回開催しているところです。

続きまして、「健康ポイント事業」のご説明をさせていただきます。健康行動に対してポイントを付与することで、多くの区民の方が健康づくりに参加するきっかけづくりをするために、今年度から、歩くことにポイントを付与することから開始したいと思っております。秋以降に開始させていただきますので、また近日中に広報等でお知らせさせていただければと思っております。次年度以降は、歩くだけでなく、健診の受診や健康づくり活動への参加などについても、ポイントを付与することができればと思っております。

ページの右側に移っていただきますと、やり方としては、スマホにダウンロードしたアプリ、通信機能付き歩数計、または普通の歩数計を持って歩いていただくことで、ポイントが付与され、景品に変えられるという仕組みです。今年度、来年度はまだ検証期間ですの

で、500名の方を対象にやらせていただきながら、より区民の方に広く楽しんでいただけるような形にするためにどうしていけばよいかということ、この機会に検証しながらやっていきたいと考えております。

続いて、「健康な食生活へのサポート」です。先ほど、働き盛りは野菜を食べてメタボ予防、シニア世代は低栄養予防ということをご説明しました。野菜の摂取については、ずっと普及をさせていただいていますが、区民の方の認知度がまだ十分に上がっていないところ、

そこで、この「健康な食生活へのサポート」は、食全般への正しい知識の普及啓発と実践しやすい環境整備を目指したものです。まずは当面、1日に必要な野菜の摂取量の認知度向上を図ることにより、区民の方の野菜の摂取量を増やしていきたいと考えております。そのための取り組みとしては、簡単な野菜レシピ集を作ったり、簡単な野菜料理が学べる講座を実施するなどしていきたいと考えております。

お手元に、「しんじゅく野菜の日」というチラシを置かせていただいています。これは今年度の4月から、野菜の「や」にちなんで、毎月8日を「野菜の日」とさせていただき、この「野菜の日」をきっかけに、皆さんに野菜の摂取量を知っていただき、野菜をおいしく食べるきっかけになればいいなと考えています。

そのために、区内の保育園やこども園、小・中学校と連携して、「野菜の日」に合わせたメニュー、野菜たっぷりメニューなどを作っていただいたりして、取り組んでいます。

また、区内のスーパーマーケットや飲食店と連携して、野菜の摂取についての普及啓発なども今後進めていきたいと思っております。まだ4月からですので、実はご協力いただいているのが数店しかございませんので、まだまだ皆様の目にとまる機会がないかとは思いますが、取り組んでいただいているスーパーでは、毎月8日の日に野菜の特売をやっている、野菜をとりやすいメニューを一緒にご案内していただいたりしています。実際、野菜の売り上げが上がっている、というお話もいただいておりますので、ぜひ区内のさまざまところでこういう取り組みができるようにすすめていきたいと考えています。

また、区の広報に簡単にできる野菜のレシピを掲載したり、あるいはホームページやツイッターで簡単にできる野菜の料理動画などを発信し始めております。さまざまところで区民の方の目にとまるようにして、野菜をおいしく食べられるような環境を作っていきたいと考えています。

そして、最後に「みんなで目指す！健康100歳」という部分です。現在、新宿区には、

「新宿いきいき体操」という介護予防体操があるのですが、これは柔軟性やバランス能力を楽しく刺激している体操です。そこに加えて、さらに筋力アップに力を入れるために、今年度、「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」というものを開発しています。これは3つのモデルグループに取り組んでいただきながら、科学的に効果のあるオリジナル筋トレを開発中です。これは専用のおもりを使って、体力に合わせて筋トレをしていただくことで、虚弱な方からかなりお元気な方まで、おもりの重さを変えることで筋力をつけていくものです。また、DVDを作って、住民の方が身近な地域で実践していただくことを目指しています。

それでは、具体的にどのようにやっているかを動画で見させていただきながら、「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」のイメージを知っていただければと思います。

(動画を上映しながら解説)

○健康長寿担当副参事 まず、先駆的に取り組んでいる高知県の事例をごらんいただければと思います。

「いきいき百歳体操」というのが高知県でやっているものですが、こちらは94歳のおばあさんなのですが、体操をやる前の体力測定で、10メートルをどれぐらいの速さで歩けるかということをやられていて、つえを持って歩かれているんですが、3カ月間自主的に取り組んでいただいたものが、このアフターです。別に押されているわけじゃないんですけども、こうして小走りに走れるぐらいまでなられたということで、ぜひ新宿でも区民の方が自主的に取り組んでも、元気になれるような体操を作るために、今開発しています。今、モデルグループとしてご協力いただいている方の状況をご説明させていただきます。

これは、「いきいきサロンこぶし」という普段はカラオケなどを行っているグループです。ここが手を挙げてくださいました。まずトレーニングに取り組む前に体力測定をやります。これは理学療法士さんから体力測定の説明をしているところです。TUGというのはタイム・アップ・アンド・ゴーと言いまして、椅子から立ち上がって、コーンを周ってまた座るといふ、それがどのぐらいの時間でやれるかという体力測定です。この方はかなりお元気な方ですので、小走りに余裕で座られています。次が85歳の方ですけれども、こんな感じで、この方がさっきの高知県の動画のおばあさんみたいになって、小走りになるといいなと思っています。

参加者の皆様は、この他に3つの体力測定をしていただきます。5メートルをどれぐらいの速さで歩けるかという「5メートル歩行」。それから「握力」、「握力」は全身の筋力

を反映いたします。そして「開眼片足立ち」といって、目を開いたまま片足で何秒間立てるかという3つの体力測定をそれぞれやっていただいた後で、理学療法士さんが具体的に、自主運営に向けてトレーニングの効果とか方法をご説明いたします。

その後は、いよいよ自主運営です。これは既に自主運営をされている様子を、先日伺って、今日のために動画を撮らせていただきました。女性の声が聞こえていると思いますが、これは解説付きのDVDの声です。

そして、足におもりバンドをつけていますが、1つ200グラムのおもりを片方10個までつけられるようになっていきます。皆さん、おもりがないところから始めて200グラムずつ増やしていきますが、大体2つか3つぐらいつけていらっしゃるころだと思います。このDVD画面を見ながら、皆さん、このような形で取り組んでいらっしやいます。

ご自分たちで声を出してカウントしながらやることで、息を止めず呼吸しながらできます。あまり楽しそうな顔をされていないので、とても気になってインタビューさせていただいたのですが、「私たち世代は真面目に取り組むことがすごく大事だと思っていて、別に楽しくないわけではないです。」とおっしゃって、こういう形で真面目に取り組まれています。

これは、後からご説明いたします「新宿ごっくん体操のうた」を歌っているところです。

ここでは、低栄養予防のためのチェックも毎回やっていただいています。お隣の方と「食事は、どうだった？」みたいなこととお話ししたりしています。

このほかに、「新宿いきいき体操」に取り組んでいらっしゃる2つのグループについては、福祉部と連携しながら、モデルグループとして取り組んでいただいているところです。

(以上で、動画の上映終了)

先ほど、説明をし忘れましたが、お手元の机の上に、「からだにいいことはじめよう」というチラシと「新宿区のシニア世代の健康」というものを配らせていただいております。これは、区民の方のアンケート調査等や、健診の結果等をまとめたものですが、これらを踏まえ、区民の方の現状で、筋力トレーニングや低栄養予防が必要と判断し、この取り組みをやらせていただいています。このチラシ等は、区民の方にもお配りしながら説明をさせていただきます。

また、先ほど申し上げた、生活習慣病予防からフレイル予防へのシフトチェンジということも、区民の方に、このようなチラシを作り、さまざまな場所でご説明させていただきます。本日机の上に配付させていただいたうちの裏にも、「からだにいいことをはじめ

よう」ということで、シフトチェンジのところを書かせていただき、様々なところで配らせていただいています。

○**地域医療・歯科保健担当副参事** それでは私のほうから、「新宿ごっくん体操」という初めてお聞きになったと思いますが、歌うと口が元気になる新宿区のオリジナルの体操をご紹介します。先ほど健康長寿担当副参事のほうからも、フレイル対策として口が大事だというお話がございましたが、近年、誤嚥性肺炎の予防がとても大事だというふうに週刊誌等でも載ることも多く、口が最後まで元気で、おいしく食事でもでき、また、しっかりお話もできるということを目指して口の体操を開発いたしました。

お手元にピンク色のリーフレットがございますか。「楽しく歌って、動かして、食べる幸せいつまでも」ということで、ここに「新宿ごっくん体操のうた」に隠された「7つの秘密」というのがあります。全部ご紹介はしませんが、旋律に合わせて丁寧に歌うと喉を使う練習になると。歌詞の言葉が全部口の体操になるような言葉を集めてありまして、これは国立国際医療研究センターの藤谷順子先生というリハビリテーションの、日本でも有数の先生に、ご監修していただきまして、そのような歌詞を選びました。しかも9文字の長いフレーズ、これは歌詞の中に、「街のたからもの」とか「色とりどりの道」というような長いフレーズを高齢者の方が一気に歌うと、喉も強くなるし、しっかりと痰と喀出する、痰を出す力が強化されていくのです。しかも新宿の名所・旧跡を歌詞の中にたくさん織り込んである歌にしております。これは「新宿いきいき体操」をやったり、あるいは「(仮称)しんじゅく100歳トレーニング」をやった後にこの口の体操をすると、さらに誤嚥の予防になるということがございます。せっかくですので聞いていただくのが一番いいと思います。やってみましょう。ぜひ一緒に歌っていただきたいと思います。

(DVD上映・新宿ごっくん体操のうた)

○**地域医療・歯科保健担当副参事** ちょっと長いのでここでやめます。恐らく今晚は、頭の中にこの歌詞とメロディーが響いているのではないかと思います。ぜひ今後覚えていただき、区民の方々が歌っていただきたいと思います。

ということで、区民のごっくんリーダーという方を養成し、広げていただくということ、今、モデル地区を選定して始めたところです。

○**会長** ありがとうございます。

では、今のご説明に関して、何かご質問、ご意見はございますでしょうか。

○**委員** この「しんじゅく健康プロジェクト」の中で、2番の健康ポイント事業のことなんで

すが、これは素晴らしいことだと思います。「ポイントが付与する対象を順次拡大していきます」ということですが、これは禁煙支援に関して、禁煙を希望した人が禁煙したという場合は、ポイントの対象にはならないんですか。

○健康長寿担当副参事 今年度はまず歩くことを中心に、歩いた歩数に応じてポイントが付与するというを考えております。来年度以降、どんなことがポイントが付与できるものにするかというのは、今後検討させていただきたいと思っておりますので、委員のご意見も参考にさせていただければと思います。

○委員 わかりました。どうもありがとうございます。

○委員 私も1つ。ポイント事業のことなんですけれども、とてもいい試みだと思うんですが、景品ゲットということに関して、働き盛りの方は、まだまだいろいろな物に対する魅力を感じるかと思うんですが、シニア世代はもうそろそろ荷物を片づけていくようになります。できれば、景品をいただくというよりは、例えば美術館のチケットの割引券が手に入るとか、何か魅力的なこともシニア世代に関してはあってもいいんじゃないかなという感じがしました。

○健康長寿担当副参事 ご意見、ありがとうございます。

実は今年度はまだ実証検証の初めの年ということで、景品は1,000円分のクオカードにさせていただいていて、どちらかというと、歩いてポイントも貯めつつ、今回の事業についてのアンケートに答えていただくということの謝礼も含めている形です。また来年度以降は、今、委員からご指摘いただいたように、魅力的な景品を、さまざまな区内の企業の方々にご協力いただいたりしながら、今後は増やしていきたいとは考えておりますので、今、委員からいただいたご意見も参考にさせていただければと思っております。ありがとうございます。

○副会長 先日、仕事で西東京市に行ったときに、あちらでは「しゃきしゃき体操」という市民の体操がありました。体操をするサポーターの方がいらっしゃって、このウォーキングマスターのような方だと思うんですが、そういう方たちが覚えて指導者になって、また市民の方たちに教えるという活動でした。その方たちが、かなり精力的にやっておられて、子どもたちとも小学校でもやるし、いろんな機会を使ってその体操をやっているのでも、大体市民は皆やれるような形になっていました。広がりを目指すのであればそういうこともあるのかなと思いました。

○健康長寿担当副参事 ありがとうございます。

実は先ほどご説明させていただいたように、新宿区には介護予防のための、「新宿いきいき体操」というものが10年前からあり、いきいき体操のサポーターの方が地域に広げていらっしゃいます。

また、先ほどお話しした「新宿ごっくん体操」は、「ごっくんリーダー」という方がいるので、実は「（仮称）しんじゅく100歳トレーニング」はどうしようか迷いましたが、現在「サポーター」も「リーダー」の方もいらっしゃるので、またここで新たなものをつくと混乱してしまうことを懸念したことと、先行自治体では、担当窓口みたいな方をつくってやることで、成功している自治体もありますので、当面はそういう形でやらせていただきたいと考えています。また、今モデルでやっていただいているグループでは、「新宿いきいき体操のサポーター」の方が、「（仮称）100歳トレーニング」と一緒に取り組んでくださっているのです、そういう方とコラボレーションをして、区民の方に周知させていただければと考えております。

○会長 ありがとうございます。

新委員に、まだご発言をいただけていないので、ぜひ、ごっくん体操のことなど、よろしくお願ひいたします。

○委員 ごっくん体操ですけれども、コツは恥ずかしくない。私もそのリーダーになっているんですが、結構あれは照れます。

先ほど冒頭の行動計画の達成状況のときに、口腔ケアのところちょっと飛ばされましたよね。何か意味があるんですか。

○健康部副部長 他意はございません。

○委員 そうですか。1枚目の一番下が、達成目標Bということなんですが、まずまずということでご了承ください。基本、新宿区の歯科健康診査の受診者だけを対象にしていますので、いわゆる関心の高い人たちでこの数値です。ですから実際、新宿区民という平たいところで数値をもし出すとしたら、はるかにこの数字は下回ると思いますので、この辺はちょっとご了承ください。

○会長 ありがとうございます。新委員を中心に回しておりましたが、次は旧委員の方々から何か。

○委員 ここに、皆さんは初めてご覧になるかもしれませんが、「しんじゅく健康フレンズ」という3人の。最初に見たときは、何でこんなかわいくないのと僕は文句を言ったんですけども、ずっとこれを見せられていると、何となく、うちの子なんだと思えてきました。

私はウォーキングで健康部さんのお手伝いをしているんですが、こういう見やすくてわかりやすいチラシで、今まではなかったようなPR活動をされています。私どもも先ほどのウォーキングマップをつくるのにお手伝いさせていただいたんですが、箱根山とか街を歩いていて、あのウォーキングマップを持って歩いている人を見ると、ああ良かった、持ってる持ってるって。好評のようなので、こういうチラシも、機会があればたくさんいただいでいて、ウォーキング教室や歩く会に集まって来る、主にシニアの方なんですけれども、皆さんにPRしたいと思います。

また、レガスさんの「Oh!レガス」も、相変わらずウォーキングについてはご協力いただいでありがとうございます。大きな見出しでPRしていただけるので、相変わらず新しい参加者の方は、「Oh!レガス」を手を持って来るんですよ。健康部さん初め、レガスさんも、明るく前向きに取り組んでいращやる。ぜひ私たちも、行政が成果を上げるということは、私たち区民がそれを受けとめて、お手伝いするのが、効果が上がることだと思っっていますので、引き続き健康部初め皆さんのこういう姿勢に協力していきたいと思っっております。

○会長 ありがとうございます。

○委員 よくおやりになっていて、リーフレットなどもわかりやすくなっていると感心をしています。関わらせていただいで良かったと思っっています。

私が言うまでもなく、行政のほうでも気をつけておられると思っと思いますが、こういうイベントやいろいろな取り組みをすればするほど、格差が開いていくのが現実です。健康づくりに向けて個人の努力は重要ですが、環境整備にもぜひ力を入れてご検討いただきたいと思っっております。よろしくお願いいたします。

○委員 今日、地域医療・歯科保健担当副参事がいい声をしているなど思っしました。会長のすぐそばにスピーカーがあつたので、かなり大きな声でしたが、私どもにはとてもいい声でした。

あとはごっくん体操ですよね。パタカラなんですけど、私は、ごっくんプロジェクトのほうに参加させていただいているんですけども、この体操の写真のバージョンというのは、たしか藤谷先生のバージョンもあつたと思うんですけど、あれもぜひ皆さんに見ていただけたらと思っします。

○会長 ありがとうございます。

それでは、その他で受動喫煙防止に関する国や都の動向について、資料4のご説明があり

ましたら、よろしくお願いいたします。

○健康長寿担当副参事 皆様ご存じのように、望まない受動喫煙をなくすために、国と東京都がそれぞれ法令をつくり、対策を進めている状況です。既にご存じの方もいらっしゃると思いますが、簡単にご案内させていただきます。

まず国ですが、「改正健康増進法」が7月18日成立いたしました。また、東京都は、「受動喫煙防止条例」が7月4日に公布され、「東京都子どもを受動喫煙から守る条例」が30年4月1日に施行されております。今後の施行スケジュールとしては、来年1月には国と地方公共団体の責務が一部施行され、来年9月には、「改正健康増進法」と東京都の条例ともに、飲食店は禁煙や喫煙可の掲示や、学校、病院、児童福祉施設等における措置が開始され、そして、32年4月1日には全面施行という形になっています。

具体的な受動喫煙防止の対策としては、施設の類型別に対策をとっていくということで、こちらの表のとおり、「改正健康増進法」と東京都の「受動喫煙防止条例」それぞれ並べて違いが示されておりますが、「改正健康増進法」に比べて、東京都の防止条例のほうが少し厳しくなっています。失礼しました。資料が逆になっております。大変申し訳ありません。

東京都の条例は国の法律よりも、小・中学校と保育園、幼稚園のほうが厳しくなっていて、敷地内の喫煙所の設置も不可という形になっております。基本的には、人が多く集まる場所とか子どもたちが集まる場所は、屋内禁煙は東京都のほうもなっておりますが、さらに東京都は厳しく、敷地の中も禁煙で、屋外喫煙場所の設置も不可という形になっております。それ以外にもっと厳しいのが飲食店でございまして、表の一番下にありますけれども、東京都の条例につきましては、100平米以下で、かつ従業員を使用していない場合は、禁煙とか喫煙できる選択がありますけれども、従業員がいるところに関しましては、基本的には屋内のきちとした喫煙所をつくる。喫煙専用室をつくるか、禁煙じゃないといけないというような形で、東京都のほうの厳しくなっているところでございます。

このような取り組みや都の条例等を受けまして、区としては、今までも望まない受動喫煙防止するための対策というのはやっておりましたけれども、そういうことをきちっと区の中で実現できるような対策を進めていくとともに、また喫煙の害とか受動喫煙の害なども引き続き普及啓発を進めていきたいと思っております。

また、そういう中では喫煙をやめたいという方も出てくると思いますので、禁煙支援も積極的に進めていきたいと考えております。

資料については、大変申し訳ございませんでした。

○会長 ありがとうございます。

では、最後に事務局のほうからお願いします。

○健康部副部長 資料につきましては、大変失礼いたしました。改めて送付させていただきますが、いずれにしても、詳しいことがわかりましたら、多分マスコミでもいろいろと情報提供があると思いますが、区としても情報提供をしっかり行います。喫煙対策、禁煙対策はしっかりやっていきたいと思っておりますので、よろしくをお願いします。

最後でございます。次回の協議会は、先ほど申し上げましたが、31年2月上旬の開催予定でございます。改めてご連絡させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

○会長 新宿区の健康づくりへの取り組みがよりよく推進できますよう、これからも皆様方のお力添えをよろしくお願いいたします。

それでは、以上で閉会いたします。

閉会