

令和5年度 第4回

新宿区健康づくり行動計画推進協議会

令和5年12月22日（金）

新宿区健康部健康政策課

令和5年度第4回 新宿区健康づくり行動計画推進協議会 次第

日時：令和5年12月22日（金）
午後6時～午後7時10分
場所：新宿区役所本庁舎6階第3委員会室

- 1 開会
- 2 議事
第5期新宿区健康づくり行動計画（素案）地域説明会及びパブリック・コメントの実施結果概要について 【資料1】 【資料2】 【資料3】
- 3 報告
- 4 その他
- 5 閉会

〈配布資料〉

【資料1】 地域説明会及びパブリック・コメントの実施結果概要

【資料2】 地域説明会における意見・質問要旨と回答要旨（暫定版）

【資料3】 パブリック・コメントにおける意見要旨

【参考資料】 しんじゅく健康づくりガイド（案）

〈委員〉

○参加委員

	氏名	所属等	
会長	島田 美喜	社会福祉法人至誠学舎立川 児童事業本部 至誠こどもセンター 所長 至誠児童福祉研究所 副所長	学識経験者
副会長	曾根 智史	国立保健医療科学院 院長	学識経験者
委員	市川 香織	学校法人東京農業大学 東京情報大学看護学部 看護学科 教授	学識経験者
委員	三枝 昭裕	新宿区医師会	医師
委員	栗原 信人	新宿区歯科医師会	歯科医師
委員	稲山 貴代	公立大学法人 長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 教授	管理栄養士
委員	小林 昌仁	NPO法人 新宿区ウォーキング協会会長	スポーツ 関係者
委員	本田 彰男	公募委員	公募委員
委員	則竹 達朗	公募委員	公募委員

○欠席委員 唐澤委員

1 開会

○**会長** それでは、定刻となりますので始めたいと思います。皆様、こんばんは。

本日は冬至ということで、1年で一番日が短くまだ6時なのに真っ暗な中、また寒い中をお集まりいただきましてありがとうございます。

ただいまから令和5年度第4回新宿区健康づくり行動計画推進協議会を開催いたします。

それでは、次第に沿って進行させていただきますが、まず、委員の出欠状況と本日の配布資料について事務局からご説明をお願いいたします。

○**事務局** まず、委員の皆様の出席状況を報告させていただきます。本日の出席は8名（1名遅刻のため最終的には9名参加）でございます。したがって、新宿区健康づくり行動計画推進協議会設置要綱第6条に基づきまして、委員数の半数以上の出席ということで、会議は成立しております。

続きまして、本日の配布資料を確認させていただきます。資料1、地域説明会及びパブリック・コメントの実施結果概要。資料2、地域説明会における意見・質問要旨と回答要旨（暫定版）。資料3、パブリック・コメントにおける意見要旨。参考資料としまして、しんじゅく健康づくりガイド（案）を机上に置いております。

また、閲覧用の資料としまして、机上に3点ご用意しております。新宿区健康づくり行動計画（平成30（2018）年度～平成34（2022）年度）と令和5年3月の調査報告書、そして現在の素案になっております。

資料についての説明は以上です。お手元の資料に不足がある方は事務局までお知らせください。

そのほか、伝達事項が2点です。毎度のお願いとなり恐縮ですが、ご発言の際は、座ったままでお願いします。机上のマイクのスイッチを押していただき、緑色のランプが点灯したら発言をお願いします。また、ご発言が終わりましたら、再度スイッチを押して終了してください。

2点目ですが、この協議会は原則公開となっており、議事録を区のホームページに公開しています。そのため、記録として、本日も会議内容を録音させていただきますので、ご了承ください。

それでは、19時30分までのお時間となりますが、どうぞよろしくお願ひいたします。
事務局からは以上です。

2 議事

第5期新宿区健康づくり行動計画（素案）地域説明会及びパブリック・コメントの実施結果概要について

○会長 ありがとうございます。それでは次第に沿って進行してまいります。

本日の議事は一つです。第5期新宿区健康づくり行動計画（素案）地域説明会及びパブリック・コメントの実施結果概要について、事務局からご説明お願ひいたします。

○健康政策課長

それでは、第5期新宿区健康づくり行動計画素案の地域説明会及びパブリック・コメントの実施結果の概要についてご説明をいたします。

まず、資料1をお願ひいたします。A4判1枚の資料1でございます。

それでは、早速ですが記書きの下からご説明いたします。まずは地域説明会です。

（1）の期間、それから会場、時間、内容については記載のとおりでございます。

（5）参加者の数ですが、10か所で合計延べ47名ということでございました。ちなみに6年前の開催時点では125名ということで、結構これは減少ということになっております。

次に（6）意見の件数、これが10名で23件。

次に（7）意見内容は資料2のとおりということで、後ほど抜粋をして中身をご説明させていただければというふうに思いますけれども、素案を揺るがすような、そういう意見はありませんでした。

続きまして2番、パブリック・コメントについて、こちらも期間、受付等々については記載のとおりですが、（4）意見の内容です。こちらも資料3のとおりとなっているんですけども、ポイントはその次の括弧になっておりまして、区の考え方等については整理中というふうになっております。したがって、地域説明会もその質問があったらそこでもう答えていますので、今日はそれが載っています。最終的には今日載っている内容をまた若干手直しはさせていただこうと思っているんですけども、地域説明会については回答が載っていると。それに対してパブリック・コメントについては今、回答を整理中ですので、今日はお示ししていないということで、こちらについては次回の推進協でお示しができればというふうに考えております。

次に3番、今後のスケジュールでございますけれども、上から3行目をご覧くださいますと、次回の第5回推進協議会の日程は2月7日（水）ということになっておりますので、ここでパブリック・コメントの回答案等についてお示しができればというふうに考えております。

それでは続きまして、恐れ入ります、資料2をご覧くださいただければと思います。資料2は、タイトルにございますように地域説明会での意見と、それに対してその会場で回答させていただいた要旨ということになっております。幾つかご紹介をさせていただきます。

まず、1ページ目の4番です。意見・質問要旨ですが、妊婦だったときや父の介護時を思うと、ずっと歩けないので、ベンチなど街中にちょっと休める場所が欲しい。また、シニア活動館を活用したいが、坂が大変なので、移動手段など考えてほしい。

ということで回答の要旨です。ベンチの件については、木を守りつつ座れるベンチもあると。これはいわゆるサークルツリーのことです。意見があったということで、庁内で検討する際に伝えていきたいということで、早速所管課にも伝えさせていただいています。それで、シニア活動館や移動手段のお話がありましたが、一例として「しんじゅく100トレ」をご紹介します。区では、通いの場として、区内でグループを増やそうとしており、現在74グループとなっております。参加者が5人以上集まれば、出張体験会も可能となっております、マンションの集会室、個人宅、社務所などが「しんじゅく100トレ」を行う場となっておりますので、ぜひ役立てていきたいと考えております。ということで、施設がちょっと遠くても、もっと近いところに出張して行きますのでと、こんなような趣旨の回答をさせていただいています。

次に、おめくりいただいて2ページの下から2行目の10番をご覧ください。区内のスポーツ施設は、明治通り沿いの大久保地域に集中しており、行くためには地下鉄とバス、あるいはタクシーとなってしまいます。この地域はスポーツができるところが少ない。運動する場が少ないので、そういう場所を願うということでした。

なかなか難しいご質問なんですけれども、スポーツ施設の地域の偏りは認識している、スポーツ施設をつくる計画は今のところはない。再開発などで、可能な限り歩きやすい街にするなど、スペースづくりは使命だと考えており、今後できることから取り組んでいければと考えているという回答です。

次に、4ページをお願いいたします。19番です。健康づくりのがん対策について、

ウィッグ購入等費用助成はありがたいと思う。乳房形成助成というものがない。乳がんは増えているので、その助成も願っている。ということです。

答えですが、がん患者へのアピアランス支援の件について、来年4月から助成制度を立ち上げたいと考えている。具体的にはウィッグ購入等費用の助成である。メニューとしては、ウィッグや補整下着のほかに、ご質問のあった人工乳房などの購入及びレンタル費用の助成も検討している。と回答いたしました。

続きまして、資料3をご覧くださいと思います。資料3は、パブリック・コメントでいただいたご意見でございまして、回答は今後、これからいうことになりますので、意見の要旨だけ記載があります。幾つか抜粋させていただきます。

まず、1番です。第4期の最終計画書はフルカラーの計画書となっており、販売価格も1,800円と聞いています。第5期計画書は、カラー箇所を少なくすることで個人が入手しやすい販売価格となることを検討ください。見栄えより内容のある計画書を望みます。ということでございました。

なるべく見やすく、かつ経費的にも工夫できればなという方向性で、今後、回答を考えていきたいと思っています。

次に、1ページおめくりいただきまして2ページの上から二つ目の25番をお願いします。「本計画でも、SDGsの視点を踏まえて取組を進めていくこととします。」と記載されています。本計画書の六つの基本目標・18の施策とSDGsの視点取組を具体的に記載されたページを新たに作成くださいということです。

恐らく趣旨としては、この施策はSDGsでいうと何番ですとか、そういうようなことを作ってくださいと、こういう趣旨かなというふうに思っておりますけれども、そんな形で改善ができないかなというふうに、今、考えているところでございます。

最後の紹介になります。もう1ページおめくりいただきまして、3ページの中ほど、59番をご覧ください。基本目標5、女性の健康づくりを支援しますというところで、各保健センターに設置されている骨密度測定器を、希望者がいつでも受診できるようにしてほしいということで、なかなかちょっとこれは難しいんですけども、健診のときに今活用しているものですが、このような意見をいただいたということでございます。

全てをなかなか紹介できないので、かいつまんで今ご説明をさせていただきました。それでは、私のほうからの資料1から3の説明については以上でございます。

○会長 ありがとうございます。

では、ただいまの事務局からのご説明につきまして、ご意見やご質問などありましたら、お願いいたします。

よろしいでしょうか。何か、すごく区民の皆さんが読み込まれている、私たちよりも読み込んでいるんじゃないかと。

はい、お願いいたします。

○委員 まず、地域説明会は10か所で延べ47名、それで意見の件数が10名ということなんですけど、これは、大体この内訳は若い人たちの世代が少ないというふうに思っているんですけど、参加者の内訳というんですか、簡単で結構なんですけど、若い世代が少ないと思っているんですけど、そのとおりでしょうか。

○健康政策課長 お一人一人年齢を把握しているということはないんですけれども、例えば地域説明会については、20代とかというふうにお見受けする方はそんなに多くなかったかなというふうに思っていますし、パブリック・コメントのほうは、もうこれはメールとかそういう形で来ますので、なかなか分からないんですけれども、推測ですが、あまり多くはないのかなというふうには考えているところです。

それから併せまして、委員に地域説明会にお忙しい中お越しいただきまして、大変にありがとうございました。

○本田委員 ありがとうございます。そうなんです。私も参加させていただいたんですけど、本当に健康政策課長をはじめ、一生懸命この説明会をされていまして、それで本当に職員の方々のご苦勞というか、設営なんか大変だったんじゃないかなと見ていました。本当に一生懸命されているのに、いかんせん、参加人数が前回より少ないということなので残念に思っているんですけど、本当にありがとうございました。

あと、それからもう1点よろしいですか。資料2の18番の区の回答としまして、「区立学校でもがんの教育などを行っているところです」というところなんですけど、今現在やはり新宿で社会的にも問題というか、そういうところは、皆さんもご存じのように歌舞伎町の一角にトー横という場所があるんですけど、そこでやはり虐待とか、いじめに遭った、全国に及ぶみたいなんですけど、子どもたちが集まっていると。それで現在、医薬品の乱用で、緊急搬送が増加しているという、これは先日の新聞で報道されていたんですね。

そのことを考えてみますと、やはり区の行政としましても、この子どもたちを守る

ということに関しては、東京都と連携しながら取り組んでいらっしゃると思うんですけど、やはり新宿の子どもたちにも、私は、この区立の学校を通して、この学校の中で学校医という、そういう制度がございますよね。そこで、この学校の今現在、社会問題視されているオーバードーズという、そういう問題に対して、学校を通しての、学校医を通して、健康教育というんですか、オーバードーズに対抗してのそういったような健康教育をされていると思うんですけど、その点ちょっと、どの程度取り組んでいらっしゃるのか、それをちょっとお伺いしたいんです。

○**健康政策課長** 学校での教育の中身については、ちょっと正確な知識がないものから、何とも答えづらいところがあるんですけども、オーバードーズに特化した形での教育というのは、私が知り得る範囲では、まだそこまではできていないのかなというふうには思っております。

ただ、冒頭でお話があった、がんの教育とかはやっておりますので、どういうふうにしていくのか、責任を持ってお答えできる立場ではないんですけども、学校での子どもたちへの健康、オーバードーズも含めた健康の教育とか、そういうことの重要性とか、そういったことが今日のご意見としてあったということは庁内で情報の共有を図っていければというふうに考えております。

○**衛生課長** 衛生課では、薬物乱用防止推進協議会を所管しております。こちらは学校薬剤師の方ですとか、子ども、家庭の育成などをやられている方たちに委員としてご就任していただいております。その薬物乱用防止協議会の中では、毎年夏休みに薬物乱用の防止についてのポスター展というのを東京都でやっております。新宿区は区内の中学校と小学校がほぼ参加していただいています。子どもたちはその機会に、夏休みの宿題としてポスターを作るときに、その薬物の問題なども勉強していただいでいて、新宿の小中学生は入賞とかもしていらっしゃいます。

学校薬剤師の方たちも、今オーバードーズのことが問題になっておりますので、学校を通じてそういうことも普及していきたいというご発言をいただいておりますので、今委員がご指摘いただいたほどのがっちりした取組まではまだ行っていませんけれども、その辺は意識してこれからもやっていきたいというふうに考えております。

○**委員** ありがとうございます。

○**会長** よろしいですか。

○**委員** 医師会で学校医というのがあるわけなんですけど、先日も学校医の大会が東京都

医師会のほうでございまして、そこでもやはりこの薬物の乱用に関しての問題が大きく取り上げられておりまして、講習会がございました。そこでもやはり歌舞伎町のト一横のオーバードーズに関しての問題も出ておりましたが、学校医として具体的にどういうことをするという点に関しては、東京都としても、まだちょっと考えに至っていないんですが、今後の大きな問題だということで大きく取り上げていたということがございました。

○健康長寿担当副参事 区内の小中学校におきましては、学校と連携ということで、喫煙防止教室というものを開催しているというところでもございまして、そちらには専門の歯科医師の先生ですとか、また、大学病院の内科の呼吸器科の先生に来ていただきましてお話をいただいているといったところです。

今年度も実施実績がございまして、4月から始まりまして5校で実施しているというところで、学校の中で薬物乱用防止教室というものをそれぞれ開催しているところですが、養護教諭の先生が実施するところもあれば、こういった専門の先生を招いて実施するところもあるといったところで、区といたしましては、なるべく、専門の先生にせっきやく来ていただけるというところがございまして、活用いただきたいということで周知に努めているところでございます。

○会長 ありがとうございます。

○委員 ありがとうございます。

子どもたちを守るためにも、どうかよろしく願いいたします。

○会長 ありがとうございます。

ト一横に関しては立川からも行っているぐらいで、あとニュースでも結構埼玉とか全然新宿区民じゃない子どもたちが集まっておられるので、ちょっと新宿がその負荷を負うのもなかなか大変かなというふうに思います。

はい、お願いいたします。

○委員 ここに来る途中にト一横のところを通ってきました。今日は警官の方がいっぱいいて、少年、少女たちは一人もいませんでした。取締りもいいとは思いますが、子どもたちのそういう心のケアをするような、相談を受け付けるような方は一人もいなくて、子どもの相談に乗ってあげられる体制があればいいのになというの個人的に思いました。

あと先ほどの話ですけど、私は校医をやっているんですが、歯科校医のほうでは、

各校医の裁量で何をやるか、子どもたちに何を話すかというのが任されているんですが、私自身は、小学校1年と小学校3年と、あと6年生に分けて話をしています。1年生には虫歯の話、3年生にはブラッシングの大事さ、6年生になって歯周病の話をするときに、やはり喫煙との関係が取り沙汰されているので、子どもたちはたばこのことをよく分かっていないと思いますので、家の中でお父さんとかお母さんが吸っていると、それをまねしようとするところがあるので、それはよくないよということを教えるようにしています。

オーバードーズのことまでは、歯科医のほうでは教えておりません。

○会長 ありがとうございます。

ほかに何かご意見、ご質問などございますでしょうか。

では、また後でありましたら、戻ってご質問ください。

3 報告

○会長 では、3番の報告に移りたいと思います。事務局から健康づくりガイドについてのご説明ということです。よろしく願いいたします。

○事務局 それでは、事務局より、しんじゅく健康づくりガイド（案）について説明いたします。参考資料をご覧ください。

お手元のものですが、健康づくり行動計画本体を要約したものと、なかなか区民の方々や関係者に読んでいただけないと思っておりまして、少しでも健康づくり行動計画に親しみを持っていただきたいという思いから作っています。したがって、表紙には前回のもと同様、「健康づくりガイド」という名称を使っています。「新宿区健康づくり行動計画」より、区民の皆さんの健康づくりに役立つポイントをまとめましたと記してあります。3,000部作成予定です。

いつ、どのような場面で、このガイドを使うかについては、区民のリーダーとなるような方々、例えば各保健センターで行われております民生・児童委員さんとの連絡会において、区の健康に関するデータの特徴を保健師が示しながら、計画に触れつつ、区全体で取り組みたい健康づくりのポイントをお伝えしたりするようなイメージを持っています。

また、町会長連合会定例理事会や医師会、歯科医師会、薬剤師会との集まり、高齢者総合相談センター主催の会議などでも、説明を加えながらの活用になると思います

が、区民、関連団体へ区の取組を広めていきたいと考えています。もちろん区民の方々への出張健康教育の際など、一言区の計画にも触れてくるという目的で使い、お配りすることもあると考えておりますし、ホームページにも掲載しますので、いろいろ案内できるかと思っています。

なお、ガイドを使って計画に触れながら健康づくりのポイントをお伝えしていく活動は、ガイドの鮮度もあると思いますので、令和6年度から7年度にかけて積極的にできればと考えています。

では、中身に入ります。大方は健康づくり行動計画本体、お手元の素案の中から引用していますが、区民の方がなるほどと思うようなことや、ちょっと自分もやってみようかな、あるいは人に伝えてみようかなと思えるような、素案より少し深掘りの内容を書き足しています。

表紙は、何かこれから始めようというイメージを持って、イメージキャラクターのケンゾウ、こころ、菜々が扉から出かけて行くデザインにしました。

おめくりいただきまして、「データでみる区民の健康」について、2ページのところですが、健康寿命を延ばして日常生活に制限のある期間を縮めたいので、まず、区民の65歳健康寿命と、介護が必要な期間の実態を示しました。死亡の原因は、令和3年の人口動態になりますが、こちらの原因は約5割が生活習慣病によるものであり、介護が必要になった主な要因は、こちらは男女一緒になっているグラフではありませんが、約4割がフレイルに起因するものですので、若いうちから生活習慣を改善していくこと、ライフステージに応じた健康づくりが大切になっていることを伝えたいと思っています。

区民の生活習慣の状況については、紙面に限りがあるため、「運動・栄養・休養」から絞って掲載してあります。円グラフの矢印のアップとダウンについては、令和4年度の調査の時点より上げたい、下げたいという意味で記していますが、既にちょっと分かりにくいとの意見をいただいておりますので、表記を考えたいと思っています。

3ページに、「健康寿命の延伸に向けた取組の充実」として目標と施策を示し、4ページと5ページに「ライフステージ別健康づくりの実践ポイント（取組例）」、こちらは素案の中にある区民の取組例を記載しました。

さて、6ページの4「おさえておきたい健康づくりのポイント」ですが、「つながり」のところでは、いろいろな場を想定して書きましたが、今でしたら年齢の壁を超

える「推し活」とかも書くこともできたかなと考えています。「運動を始めて続けて健康アップ！」のところでは、ちょっとした工夫で身体活動量を上げられる、具体的にできそうなことを載せました。

次のページの「睡眠・休養」については、セルフケアや対処法を中心に記載しています。お酒（アルコール）のところですが、飲酒は少なければ少ないほど体によいという研究報告も増えてきていることから、生活習慣病のリスクが高まるとされている量の基準を載せるのではなく、適正飲酒量の目安を記載しています。

続きまして8ページの「みんなで目指す！健康100歳！」、フレイル予防のところですが、こちらは食べてほしい10品目のリストや気軽に取り組みそうな運動を載せ、具体的にイメージしやすいようにしました。

9ページの「歯と口の健康づくり」では、日常的に気をつけてほしいセルフケアのポイントと、かかりつけ歯科医によるプロフェッショナルケアのポイントを載せました。

下の健診のところですが、自覚症状がなくても健診を受けることによって早期の介入が可能になることから、身体の状態を知ることの大切さの一例として、メタボリックシンドロームを取り上げています。

10ページのがんのところは、素案にあるコラムの予防法と相談窓口の紹介になります。

「女性の健康」のところですが、ライフステージを図で示すとともに、若い世代のやせの割合についても一言添えました。今現在4人に1人と書いたんですけども、昨年の調査のデータを見直すと5人に1人でしたので、後ほど修正いたします。

なお、老年期という記載のところにはご意見があるかもしれませんが、現在、「55歳頃」となっており「から」が抜けているのですが、「55歳頃から」と書く予定にしています。

最後に、「栄養・食育」のところになりますが、朝食を摂ることのきっかけの一つとして、国の朝食の摂取状況と学力調査の関係を掲載しています。現在、令和元年度のを掲載していますが、令和4年度のグラフに変更する予定です。また、野菜と果物のところのバランスのよい食事については、年代を問わずお伝えしたいこととして掲載しました。

これらのガイドは、作業班に分かれて意見交換しながら作ってきました。委員の皆

様からご質問、ご意見がありましたら、各担当よりお答えしたいと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。

○**会長** 健康づくりガイド（案）のご説明ありがとうございました。

皆様からご意見、ご質問などございましたらお願いいたします。

○**副会長** この中身のことでないんですけども、それぞれについてより詳しい情報を知りたいときは、例えば今だとQRコードを載せたりして、今は誰でもQRコードをぱっと見てやることはよくある話なんで、そういうふうな工夫で、全部じゃなくていいんですが、要所要所で、より詳しい情報であったり、あるいは何か活動のヒントであったりというもののQRコードを載せてはいかがでしょうか。

○**事務局** ご意見ありがとうございます。

現在、QRコードをどのように載せるか、全てのところに入れられないかもしれないので、何を載せるかというのを話し合う途中になっておりますので、今、委員のおっしゃっていただいたことを考えて、また検討したいと思います。

○**会長** ありがとうございます。

ほかに、ご質問などございますでしょうか。

○**委員** 分かりやすいガイドになっていて、ありがとうございます。

4ページ、5ページ、あるいは10ページにライフステージのつながりで、どういふふうに変化をしていくのかというのが分かりやすく書かれていて、こういうガイドの仕方というのは、とても上手だなと思いました。これはとてもよいことだというふうに思っています。学生に教えていても、この一覧のガイドって、実はあまりスキームが出てこなくて、それを探していつも学生に教えているものですから、これが早く発表されると授業で活用できるなと思ったところです。

このカラー刷りになって気がついたんですが、1点、健康づくり行動計画も同じ絵柄になっているので今さら直らないのかもしれないんですけど、11ページの「野菜・果物を食べましょう」のこの絵というのは今から変えることは可能なのでしょうか。

理由は、「野菜350グラムを食べましょう、そのうちの120グラムが緑黄色野菜であるとよいですよ」というのが国が出しているメッセージで、ここについている絵柄のほとんどが緑黄色野菜になっているんですね。なので、国が言っていることに合わせると、割合としては緑黄色野菜を主に使った料理は1品ぐらいだろうと、あるいは1.5品ぐらいだろうと思うので、パブリック・コメントの中にも、いろんなことをてん

でんばらばらじゃなくて、統一した内容でメッセージを出してほしいという意見もありましたので、変えることができるのであれば、ここは変えたほうがよいと思います。今さらでごめんなさい。

○会長 いかがでしょうか。

○健康づくり推進主査 先生、ご意見ありがとうございます。私も一生懸命350グラムに見えるためにはどうしたらいいかという苦労ばかりで、色のことまでちょっと考えておりませんでしたので、十分まだ変更は可能ですので、先生のご意見を取り入れまして、こちらのほうを改善したいと思います。どうもありがとうございました。

○委員 できれば食事バランスガイドのイラストがフリーで使えるので、それをそのままだと多分、印象が変わってきちゃうんだと思うんですけど、その辺りを少し参考にされると、まだやっぱり現場では食事バランスガイドのあのイラストを使いながら指導というか教育支援をしているところもありますので、整合性が取れるかなと思いました。

以上です。どうもありがとうございます。

○健康づくり推進主査 ありがとうございました。

○会長 ありがとうございます。

ほかにいかがでしょうか。

○委員 ガイドを見ていて、非常にカラフルで見やすいですし、今、委員が発言されたように、私も、特に女性の健康支援のところを見ると、10ページのライフステージが非常に分かりやすくなって、ホルモンの変動なども入っていて、これは使いやすいだろうなという印象があります。

一つお願いができるのであるならば、子宮頸がんの啓発から考えると、頸がんをもうちょっと早めのところに、年齢的に早めのところに出てくるといいなと思いました。先ほどの意見のところにも、がん検診の受診率がまだ低くてというようなコメントもあったかと思います。地域説明会の4ページの18番のところですね。若い人たちががん検診に対して意識が低いというところ。特にこの子宮頸がんは若い人に訴求しなければいけないところなので、その辺りがもう少し若い人にもメッセージ性があるといいなと思ったので、もうこれ以上書いたら多分、このガイドの絵も、にぎやか過ぎちゃうんだと思うんですけど、二十歳になったら子宮頸がん検診みたいな、何かちょっとあるともう一押しできるかなという感じがしました。

もう一つ、子宮頸がんのことでいうと、ワクチンもまた接種が進んできているかと思うんですけども、やっぱりその点に関しては、これは意見なのであれなんですけど、本当に若い人たちにキャッチアップで、ワクチンを打ってもらうにしても、その親の世代に非常に不安が高まっていて、受けさせるかどうかと悩むということも聞いていますので、その辺りの今後、丁寧な、ワクチンと検診とセットで進めていけるような内容といたしますか、その辺りをお願いできたらいいなと思います。

以上です。

○会長 ありがとうございます。

今のご意見、お願いいたします。

○四谷保健センター所長 ご意見ありがとうございます。女性の健康支援センターを所管しておりますが、子宮頸がんについては、おっしゃったとおり、20代後半から増え始め、40代でピークを迎えるというような状況でございますので、ご意見をいただいたように、ちょっと工夫をしていきたいというふうに考えております。ありがとうございました。

○会長 お願いいたします。

ほかにご意見、ご質問ございますでしょうか。

○委員 歯科のほうの話をさせていただきたいと思います。

まず、このガイドのほうの9ページ、セルフケアとプロフェッショナルケアで書かれています。そのプロフェッショナルケアのほうに、ポイント1で「定期的な歯科健診」というのがあります。それで、健康づくり行動計画の地域説明会における意見の資料2ですね。3ページ目の12番目のご意見なんですけど、僕が言いたいことを書いて質問して下さっています。「歯と口の健康づくりが非常に不十分さを感じた。区民健診の通知は送られてくるが歯科健診の通知は請求しないと送られてこない」ということなんですけど、プロフェッショナルケアで定期的な歯科健診が必要だということで、これ何回もしているお話なんですけど、区切りの健診というのは推進するけれど、その隙間のところは請求しないと健診票が送られてこないというのを知らない方もとても多いので、できたらこれを全区民に送っていただきたいというのがまず1点。

もし無理であれば、高齢者の歯科健診、摂食嚥下の誤嚥性肺炎の予防の検査も入れていますし、そういうものの、後期高齢者からだけでも全員に送っていただけるとして下さったら、この整合性がちゃんと取れていいなと感じたんですけど、いかが

でしょうか。

○**地域医療・歯科保健担当副参事** 担当としては送りたいのはやまやまということなんですけれども、実は、送った方々でどのぐらいの方が受けていただいているかというところ、非常に残念ながら、例えば二十歳の方だと5%ぐらいだったでしょうか、それで70代とか80代というのは、だんだん年齢とともに上がっては来るんですけれども、多いところで10%という感じです。

そういった中で、行政として効率的、効果的にというふうに考えますと、まずは節目のところをお送りさせていただいて、そのほかは、ほかの手段でなるべく情報を届けていかれるように努めてまいりたいと思います。

また、何かいい方法が先生も思いつかれたらご指導いただければと思います。ご意見ありがとうございます。

○**会長** ありがとうございます。また郵便代も上がるみたいなようですので。

ほかに何かございますでしょうか。

○**委員** 資料3の2ページ、意見番号37,38にウォーキングのことが書いてあるんですけれども、とにかくウォーキングが一番だと思えるということが書いてあって、その後に、膝や腰の痛み方を防ぐ歩き方、膝や腰に痛みを与えない靴の選び方というようなことがあるんですが、これは会に参加された方のご意見だと思うんですけれども。

ウォーキング協会としては、もう大体これに沿ったことは、毎回ぐらい、いろいろなテーマでもって、もう話しちゃっているんですね。ほとんど話して、例えば歩数が1万歩から8,000歩に少なくなったとか、いろいろあるんですけれども、現状歩きに来てくれている人たち、もちろん新しい人たちも来ていただけるんですけれども、そういう意味でしんじゅく健康づくりガイドの6ページの右の下に「スポーツイベントや教室に参加しよう！」ということで「Oh!レガス」を紹介していただいていますけれども、この二、三年、初めての参加者は「Oh!レガス」で情報を知っていらっしゃる方が一番多いです。これはありがとうございます。あとですね、「Oh!レガス」を見て、何月何日にどういうところを歩きますよという具体的な例が載っているんですけれども、例えばこの表題にあるように、「歩いて健康づくりしましょう」といったようなタイトルだと、ほとんどあまりいらっしゃらない。

最近いらっしゃる方たちの一つは、「認知症の予防に歩くといいですよ」、「外へ出て歩くことによって認知症の予防になりますよ」と。このサブタイトルのときは、

おやっと思う人がいらっしやいます。でも、健康部さんだとかレガスさんに言われて、実際に歩くことで、なぜ認知症の予防になるかというお話もさせていただいています。

そういう中で、今ここで、ぱっとこれを初めての人が見たときに、もうちょっと何か、何ていうんですか、個人個人で、例えばリタイアして、ボランティアも終わって、明日からすることがないから来たという方も結構いるんですけども、お一人でいらっしやるのではなく、ご夫婦ですとか、もう一つの方法は、ご夫婦だけじゃなくて、何かエリアの人たちが歩きに行かないかというふうにして、もうコロナも落ち着きましたんで集団でも歩けますから、どうやったらそのエリアの人たちが、例えばママ友たちのグループだとか、ベビーカーのグループだとか、よくそういう話を聞くんですね。だから何か、基本的にはもちろんこれで結構なんですけれども、次の段階で、どうやったら仲間同士が歩きに来てくれるかというようなヒントがどこかにあるといいかなというふうな感じがいたしました。以上です。

○会長 ありがとうございます。

事務局のほうから何かございますでしょうか。

○健康長寿担当副参事 委員がおっしゃるように、なかなかウォーキング等でも参加しない方に対して、どうやって参加していただくかというのは常々考えているところでございます。

そういった関係もございまして、こちらのガイドの6ページの上のほうにも書かせていただいておりますけれども、「1日1回以上外出しよう」ですとか「週1回以上友人・知人などと交流しよう」等々で、人と人とのつながりで、そういったウォーキングしかり、健康づくりしかりというところになりますけれども、なるべく皆さんに積極的に様々な活動に参加していただいて健康づくりに努めていただければというふうに思っているところでございます。

また、委員に序盤にお話しいただきました、こちらの区民のご意見というところになりますけれども、確かにウォーキングにつきましては、膝ですとか腰を痛めている方については、ウォーキングそのものが適切でない場合も場合によってはあるというところもございますので、そういった方につきましては、医師の指示に従っていただいて、ウォーキングしていただいたり、あるいはしんじゅく100トレ、筋力トレーニングなども区のほうでは行っているところでございますので、そういったものにご参加いただきながら健康づくりに努めていただきたいというふうに思っているところでご

ざいます。

○委員 ありがとうございます。

○会長 ありがとうございます。

ほかにいかがでしょうか。

○委員 今のお話ともちょっと関連すると思うんですけども、8ページの高齢者の「筋トレで筋力をしっかり維持しよう」と。この辺りのコメントの中に、やはり新宿のオリジナル体操ですね、100トレもそうですし、ごっくん体操とか、いきいき体操、この辺りの固有名詞をやっぱり入れたほうがいいんじゃないかな。「仲間と一緒に取り組もう」と書いてありますが、ここには「区内には、筋トレ・体操に取り組む会」というような形になってはいますが、やはり固有名詞を入れて、かつ先ほどおっしゃっていただいたように、何かQRコードでも入れて、動画がもし見られるのであれば、そのQRコードから動画も見られるといいのかなと。

私もちょっとこれは本当に、どんな体操なのかなと昔調べたときには動画がなくて、何でしたか、DVDをわざわざ借りに行ったりしたんですけども、できればQRコードから動画がスマホで見られたりすると手軽に、こんな体操なんだというのがすぐイメージできて取り組めるのでいいんじゃないかなと思いました。お考えいただければと思います。

それとちょっと関連してきますけれども、先ほど地域説明会のところで、スポーツ施設の偏りのお話とかもありましたけれども、実際これは、説明会自体は各地域センターで行われていると思うんですけども、地域センターでもかなりスポーツのイベントが毎週のように行われているのは、あまり住民の方々はご存じない方もいらっしゃるのかなと思ってまして、それぞれの地域にスポーツ・文化協議会というのがございまして、そこで簡単なヨガですとか、それからボッチャですとか、輪投げですとか、そういった教室とか、あるいはちょっと練習できる場とかというのが、全部の地域センターにあるかどうか分かりませんが、あるという点を、何ですかね、この地域説明会に集まってこられる方々であれば、そこは常に利用できる範囲にあると思いますので、わざわざコスミックセンターとかスポーツセンターのほうに出てきて行うような、何か競技性のあるスポーツというよりも、もっと身近なところで体験できる、輪投げとかボッチャのようなスポーツをイメージされているのであれば、地域センターでそんなものが毎週のように行われていますよというようなご紹介

もどこかでいただけると、そういった方々がそこを利用して、健康づくりに役立てるのかなというふうに感じた次第ですので、そういった辺りも、もしパブコメのほうでも、そういった回答が何か追加できるようであればお願いできればというふうに思った次第です。以上でございます。

○会長 ありがとうございます。

事務局のほうからは。お願いいたします。

○健康長寿担当副参事 貴重なご意見ありがとうございます。

初めに、ご意見いただきましたガイドの8ページのところになりますけれども、「筋トレで筋力をしっかり維持しよう」というところでご意見いただきましたが、新宿区では、ご意見をいただきました三つの体操ということで、三つの体操それぞれの効果が違うというところで、できたら併せて取り入れていただきたいということで普及啓発に努めているところでございます。

委員がおっしゃるように、それぞれの体操につきましては、それぞれ動画がございまして、区のホームページのほうで公開させていただいているというところでございますが、スペースの関係に限りがございますけれども、なるべく、こちらのページからQRコードで、そういった新宿区オリジナル体操に飛ぶような形で、皆さんにやっていただければというふうに思っているところでございます。

また、後半のご意見につきましては、地域センターにつきましては様々な、比較的狭い場所でもできる運動をしているというところは認識しているところでございます。なので、ご意見を踏まえまして、こちらの記載については検討させていただければというふうに思っているところでございます。以上です。

○会長 ありがとうございます。

ほかにご意見、お願いいたします。

○委員 9ページのところですね。「健康診査を受けて、生活習慣病を予防しよう！」ということで、今行われている特定健診、特定保健指導というのは、こういったメタボリックシンドロームに特化したものであるということで、大変分かりやすい絵をつくっていただきましてありがとうございます。

この高血圧、脂質異常症、それから高血糖、内臓脂肪の蓄積というようなものが動脈硬化を進めていくと、それで悪化するという、その赤いところに疾患が書いてあって、このとおりでと思うんですが、これが2ページの上のグラフ、こういった死亡

率の上位を占めるというところを何かアピールすると、よりインパクトが強いんじゃないかなと思いますので、もしできましたら、そんな方向にさせていただけると、よりイメージが湧くんじゃないかというふうに思いました。以上です。

○会長 ありがとうございます。

○健康づくり課長 アドバイスありがとうございます。この健康づくりガイドの中でのそれぞれの関連性みたいなところは、より効果的に伝えられるように整理できれば確かにインパクトもあると思いますので、ご意見を踏まえて、ちょっとどんな表現ができるかは考えてみたいと思います。ありがとうございます。

○委員 ありがとうございます。

○会長 ほかにいかがでしょうか。

私から、4ページの絵なんですけれども、お父さんを入れていただけませんか。3人の子どもをワンオペみたいな感じの絵で。あと何か、子ども2人が双子ですかね、何か同じぐらいの年齢で。すごく大変な育児という感じがしちゃったので、すみません、イラストの変更をお願いできればありがたいです。

○事務局 お父さんを入れるというのと、子ども、そうですね、ちょっと絵を考えたいと思います。

○会長 ほかにいかがでしょうか。

○副会長 パブコメのほうで。

○会長 では戻りまして、お願いします。

○副会長 パブコメのほうなんですけれども、資料3の意見番号40番台、喫煙に関していろいろパブコメがあって、これから回答をつくられると思うんですけれども、喫煙者の方とか、たばこ関係者の方からと思われるようなご意見もあるかと思うんですが、回答については妥協しないで、融和的な答えではなくて、たばこはやめると。あるいは、税金のこともよく言われるんですけれども、いわゆる税収よりも長い目で見ると、出ていくほうの経済的損失のほうが大きいというのは、もう研究で明らかになっているので、その辺もできたら強調していただければと思います。

ちょっとこのガイドのほうでは若干記述が少ないのが、7ページにちょっとしかないものであれなんですけれども、ちょっとこの辺りも、もうちょっとインパクトがあるといいなと思います。以上です。

○会長 ありがとうございます。

お願いいたします。

○健康長寿担当副参事 喫煙につきましては、委員ご指摘のとおり、多数のご意見をいただいておりますが、実は国のほうで基本的な考え方というものを健康日本21の第3次のところで示しているところがございますが、喫煙率の低下が非常に重要であるというところで示しているところがございますが、健康増進、疾病予防の観点から低ければ低いほうが望ましいとされる一方で、長年その使用が容認されてきたものであって、「喫煙をやめたい者がやめる」としており、というところがございます。

そのため、「やめたい者がやめる」というところの考え方については、区も同様というところになりますけれども、法令上も禁煙支援を行うということについては特に問題がないというようなところがございますが、しっかりたばこの害についてはあるという認識の下に回答のほうをしてまいりたいというふうに思っているところがございます。

○会長 よろしくお願いいたします。

ほかにはいかがでしょうか。

○委員 ちょっと今、たばこの喫煙のことが出ましたものですから。大久保地域は、非常に外国人が多いんです。それは、まず移住されている、お店に従事されている外国人とか、それから日本語学校がたくさんあるんですね、あそこは。そこで全員が全員じゃないんですけど、授業が終わった後とか、歩道で、みんなと仲間と立ち話して、たばこを吸っているんですね。それで結局、その後はポイ捨てるわけです。

あとそれから、歩道にベンチ、グローブ座の前にベンチを作ったんですけど、その前で、外国人の居住者の方が何人かでスマホを見ながら、そこでたばこを吸っているんですね。ですから、何というんですか、英語版の何か外人向けの路上禁煙のあれを外国人に向けても、これをもうちょっとアピールしていただければと、そういうふうに思っているんです。

○会長 英語圏の方ですかね。

○委員 東南アジアの方とか、中国の方もいますね、たくさん。

そういうことで、新宿区全体としても人口の2割は、外国人の方もどんどん増えているという、そういったようなことなので、そういったような何か英文のですね、あるいはパンフレットか何かを作っていただくなり、そのようにしていただければというふうに思っているんです。

○会長 いかがでしょうか。

お願いします。

○健康政策課長 今日ご議論いただいている、こちらのガイドについては、予算の関係もあるんで、ちょっとなかなか外国版を作るのは難しいかもしれないんですけども、ホームページやその他で、様々な媒体を使って、例えば集中的に喫煙している人がいるような地域とか、そういうところも含めて、何かインパクトのある効果的なものができるかどうか、その辺についてはちょっと検討していきたいなというふうに思っております。以上です。

○委員 よろしくお願いします。

○会長 ありがとうございます。

4 その他

○会長 それでは、そろそろ時間もありますので。次に、その他ですね。何かご発言はございますでしょうか。よろしいでしょうか。

では、事務局のほうから連絡事項など、お願いいたします。

○事務局 それでは今後のスケジュールについてお伝えします。

次回、第5回健康づくり行動計画推進協議会は、令和6年2月7日（水）18時から、場所は本日と同じ本庁舎6階第3委員会室にて開催いたします。

内容は、パブリック・コメントに対する区の意見の提示と、素案からの変更案を説明した上で最終の計画案をお示しする予定です。また、ガイドのほうも最終の案をお示しいたします。ご意見を頂戴する最後の機会となりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

本日は、年末でお忙しい中、貴重なご意見をいただきまして本当にありがとうございました。

5 閉会

○会長 では、これをもちまして本日は閉会とさせていただきます。どうもありがとうございました。

以上