

令和5年度 第5回

新宿区健康づくり行動計画推進協議会

令和6年2月7日（水）

新宿区健康部健康政策課

令和5年度第5回 新宿区健康づくり行動計画推進協議会 次第

日時：令和6年2月7日（水）
午後6時～午後7時25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
 - (1) 「第5期新宿区健康づくり行動計画（令和6年度～令和11年度）」（素案）におけるパブリック・コメント等の実施結果について 【資料1】
 - (2) 「第5期新宿区健康づくり行動計画（令和6年度～令和11年度）」（案）について 【資料2】 【資料3】
 - (3) しんじゅく健康づくりガイド（案）について 【資料4】
 - 3 その他
 - 4 閉会
-

〈配布資料〉

【資料1】 パブリック・コメントにおける意見要旨と区の考え方

【資料2】 素案からの主な変更点

【資料3】 「第5期新宿区健康づくり行動計画（令和6年度～令和11年度）」（案）

【資料4】 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	唐澤 和夫	新宿区薬剤師会	薬剤師
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 稲山委員

1 開会

○**会長** 皆様こんばんは。お足元の悪い中、今年初めてということで、またよろしくお願ひしますということですが、今年度は最後になりますかね。

お正月から地震があったり、いろいろ大変な年を迎え。本当に災害はいつ起こるか分からないです。

では、定刻前ですが、皆さんもおそろいになりましたので、ただいまから令和5年度第5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、次第に従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9名でございます。したがいまして、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いたします。資料1パブリック・コメントにおける意見要旨と区の考え方、資料2素案からの主な変更点、資料3「第5期新宿区健康づくり行動計画」(案)、資料4しんじゅく健康づくりガイド(案)、そして追加資料として、追加資料1が4コマ漫画になっており、A4判1枚です。追加資料2として、計画(案)の81ページのもの載せたもの、こちらもA4判1枚になっております。また、閲覧用の資料として机上に3点、現計画のものと調査報告書と今回の素案を用意しております。

資料についての説明は以上です。お手元の資料に不足等ある方は事務局までお知らせください。よろしいでしょうか。

そのほか伝達事項が2点ございます。

1点目は、毎度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。机上にマイクを用意しておりますので、お手元のスイッチを押していただき、緑色のランプが点灯しましたらご発言をお願いいたします。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点目も同様ですが、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、記録として本日の会議内容を録音させていただきます

ますので、ご了承ください。

それでは、19時半までのお時間となりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

事務局からは以上です。

○会長 どうもありがとうございました。

2 議事

(1) 「第5期新宿区健康づくり行動計画（令和6年度～令和11年度）」（素案）におけるパブリック・コメント等の実施結果について

○会長 では、早速議事に入りたいと思います。

議事の1、「第5期新宿区健康づくり行動計画（令和6年度～令和11年度）」（素案）におけるパブリック・コメントの実施結果についてということで、事務局からご説明をお願いいたします。

○健康政策課長 まず、資料1をご覧くださいと思います。表紙を開けていただきますと、（素案）に関するというその下になりますが、1行目がパブリック・コメントにおける意見要旨と区の考え方、2行目が地域説明会における意見・質問要旨と回答要旨とあります。前回のこの協議会で地域説明会における意見と質問要旨、回答要旨については、ご説明の上、ご議論いただいているところがございます。一方で、パブリック・コメントのほうは、意見の要旨についてはご説明をいたしました、区の考え方、それを今、検討中という状況でございましたので、本日はこの区の考え方について主に説明をさせていただければというふうに思っております。

次に、説明をするに当たっての整理の方法について、1枚めくっていただいて、1ページ目をご覧ください。1ページと書いてあるところで、表題が1、パブリック・コメント等の実施結果（概要）となっています。こちらの下の方に、意見の計画への反映等というふうに書いてございます。ここがいただいた意見に対する区の考え方を、このような形でAからGまで整理をしております。以下、AからGまで概要を説明いたします。

まず、A、これは意見の趣旨を計画に反映するというので、意見を踏まえて計画（案）の内容そのものを修正、あるいは見直しをさせていただいたものとして1件ございます。中身については、後ほどご説明をさせていただきます。次のB、意見の趣旨は素案の方向性と同じであるという意見が3件ありました。C、意見の趣旨に沿っ

て計画を推進するという観点でお答えするものは0件でした。D、今後の取組の参考としますとお答えしたものが11件。E、意見として伺いますとお答えしたものが30件です。次、F、この場合はこの質問に回答しますという観点で回答を書かせていただいているのが21件です。最後、G、その他ということで、ここは簡易な文言修正とか、そういったものについてご意見踏まえて直ささせていただいたりしたものが6件ございます。このAからG、計画そのものが変わったものについては、繰り返しになりますが、後ほどご説明させていただきます。

私のほうからは、このような意見があったので、こんな回答で、こんな考え方で区はおりますということを幾つか抜粋をして、ご紹介申し上げたいと思います。

それでは最初に8ページをお開きいただけますでしょうか。一番左側にナンバーが振ってございます。中ほどの29番をご覧いただきたいと思います。右へ2つ飛んで、意見要旨、それから区の考え方となっており、両方読ませていただきます。

基本目標5施策1が、今の計画第4期では、「女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります。」となっているけれども、今回の第5期素案では「ライフステージに応じた女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります。」に変更されています。変更の大きな理由をご教示くださいというご質問です。このご質問に対する回答として、Fとなっており、女性の健康は女性ホルモンによって左右され、その分泌量は思春期、性成熟期、更年期、老年期といったライフステージに応じて大きく変化し、そのため様々な健康課題が生じます。そのことをしっかり認識したうえで、正しい情報を適切に普及していく姿勢を明確に示すために、「ライフステージに応じた女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります」としましたというふうにご回答させていただきました。

続きまして、12ページをお願いいたします。下から2つ目、47番、健康づくり行動計画では・たばこはいつも悪者扱いです。喫煙率も年々下がっているようで、これ以上、喫煙者を減らす目標など必要でしょうか。ご質問に回答いたします。国においては基本的な考え方として、「喫煙率の低下」が重要であり、健康増進・疾病予防の観点から低ければ低い方が望ましいとされています。区の人口構成は、喫煙率が低い20代、30代が多いため、全国と比較すると低い喫煙率となっているため、現状、11.1%から現実的で到達可能な数値として10%減の10.0%を目標値として設定しますということでご回答させていただきました。

ずっと飛んでいただいて、16ページをお願いいたします。一番上の63番を説明いたします。食育では保健師さんたちなどから《さあにぎやかにいただく》や《まごはやさしいこ》等など、いくつもあって、覚えるのに散漫になり、これではまずい。新宿区としてもっと拡充させるためには1つに絞って、今よりもっとアピールして、1つだけを重点的に普及させないことにはバラバラになって不統一ではいけないと感じる。というご質問です。区の考え方として、ご意見は今後の取組の参考といたします。

「さあにぎやかにいただく」はフレイル予防を目的として、食べたい10の食品群の頭文字を取ったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。一方、「まごわやさしいこ」は、和食によく使われる食材の頭文字から作られた言葉で、洋食に偏りがちな世代に、和食の良さやバランスの良い食事を説明する場合に使われます。どちらも食品の頭文字でつくったフレーズのため、混乱を招かないよう、目的に合わせて覚えていただけるよう周知してまいります。

最後、17ページの一番下、71、72番をご覧ください。71番を読みます。新規に事業化される関連事業の有無を記載ください。ということですが、そこで、回答Bということで、ご意見は素案に記述されていますということで、新規に事業化する事業は事業名の末尾に【新規】と記載してありますとご回答させていただきました。

こんな形で、今日は抜粋ですけれども、全部で72のご意見を頂戴しましたので、こういった貴重な意見を踏まえて、今後、健康づくりにさらに取り組んでまいりたいというふうに考えております。

説明は以上でございます。

○会長 Aがどうだというのはいいんですけど。

○健康政策課長 Aがどうするというのはこの次の（2）の第5期健康づくり行動計画の（案）の中で具体的にご説明させていただければと考えております。

○会長 今、健康政策課長からのご説明がありましたけれども、ご質問、ご意見などございますでしょうか。

委員、お願いいたします。

○委員 ちょっと私の理解が足りないかもしれませんが、先ほどの12ページの47番、たばこのところですか。この区の考えの文章、現状11.1%から現実的で到達可能な数値として10%減の10%を目標値としているという、これ、11%から10%減だと1.1%じゃないかと。何か大本の数値があってということでしょうか。

○会長 何%になっていますか。

お願いいたします。

○健康長寿担当副参事 現状11.1%というところが区の最新の喫煙率という数字でございまして、それ掛ける100マイナス10%が0.9になりますけれども、それで10%というところで算出したところでございます。

○委員 分かりました。ありがとうございます。

○会長 11.1%の10%減。

○健康長寿担当副参事 すみません、1割下げるということに、訂正させていただきます。

○会長 ちょっと言い回しが分かりにくいようなので、訂正をしていただいて。

ほかにもございますでしょうか。いいですか。よろしいでしょうか。後ほど、最後に思いつかれることがありましたら元に戻って、ご質問いただければと思います。

では、次に進ませていただきます。

(2) 「第5期新宿区健康づくり行動計画（令和6年度～令和11年度）」（案）について

○会長 では、議事の2になります。第5期新宿区健康づくり行動計画（案）について、事務局からご説明お願いいたします。

○事務局 それでは、素案からの主な変更点について説明いたします。

資料2と資料3の計画案を併せてご覧ください。今回の修正ですが、パブリック・コメントを踏まえての修正と、推進協議会での意見を踏まえての修正、区の自主修正があります。区の自主修正の理由は、主に3つで、1点目、素案の段階ではデータ等が揃っていなかったため記載することができなかったものを新たに記載しました。2点目は、より分かりやすい表現や実態に即した内容に変えました。3点目は、指標やグラフ関係を最新のデータに塗り替えました。

そこで、まず、計画（案）でどこが変わったのか、全てを言うことはできないので、主な変更点をご説明いたします。

まず、計画案の目次のあとのページをお開きください。その位置に、追加資料1の4コマ漫画が入ります。冊子に載る際はグレースケールになります。多くの方に、健康づくり行動計画の存在を知っていただき、区民・関連団体・区と一緒に取組めたら

と思っています。

それでは計画案の20ページをお開きください。赤字が変更箇所になりますが、パブリック・コメントでの意見を踏まえての変更といたしまして、新宿区総合計画の分野別計画から個別計画へと修正しています。21ページでは、新宿区実行計画と健康づくり行動計画の関係が分かるようにしてほしいというパブリック・コメントがありましたので、新宿区実行計画と健康づくり行動計画の関係がわかるように記載しました。

22ページからのSDGsと健康づくり行動計画の関係性のところですが、SDGsの目標17「パートナーシップで目標を達成しよう」については、すべての施策に係る目標となるため、追記しました。そして、パブリック・コメントでの意見を踏まえ、先ほどの【A】にあたるものですが、第4章の163ページに、「基本目標・施策とSDGsの目標との対応表」を新たに追加していますので、163ページのほうも併せてご覧になっていただければ、基本目標と施策、そしてSDGsの目標が分かるようになっております。

続きまして、52ページをお開きください。お酒のところですが、素案の段階では、「主な酒類の換算の目安等」を載せていました。しかし、健康に配慮した飲酒という観点からいきますと、飲酒量の目安が分かりにくく、節度ある適度な飲酒のメッセージが伝わりにくいため、純アルコール量20gでの掲載に変更しています。

次に58ページの歯と口の健康づくりの取組の方向性のところをご覧ください。議会でも、「健康で質の高い生活を営むため」という表現があった方が良いとの指摘があり、また現計画でも触れられていることから表現を修正しています

続きまして、81ページのコラムになりますが、これはA4の追加資料2のほうを一緒にご覧になっていただければと思います。A4の追加資料2の81ページを指しておりますががん予防法のコラムですけれども、こちらは赤字で修正しているのですが、さらなる修正があったため、追加資料2として用意してありますので、A4のプリントをご覧ください。新宿区国民健康保険運営協議会の委員の方より、ピロリ菌の除菌と子宮頸がんワクチン接種について予防可能ながんという認識をこれまで以上にしてほしいといった意見がありましたので、感染のところを赤字で追記しました。さらに、感染とがんの関係について青字で説明を加えてあります。ウイルスや細菌感染ががんの発生と関係があるとされていますという1文をさらに追加しています。それに加えて、新宿区の事業として、令和6年4月よりヒトパピローマウイルス（HPV）

ワクチンが男性も任意接種の対象となりますので、表記を該当する年齢の人はヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチンの接種を受けるというふうに変更しております。定期接種の「定期」を削除しております。あと、細かい点になりますが、出典と記載しているところを参考文献にいたします。

続きまして、87ページのがん患者と家族等の療養生活の支援のところになりますが、こちらは素案の段階ではまだ区政モニターアンケートの結果が出ておりませんでしたのでデータが入っていませんでしたが、今回は区政モニターアンケートの結果と説明を反映しています。

次に115ページになります。コラムにある野菜350グラムのイラストですが、12月の推進協議会において健康づくりガイドのほうのご意見をいただいた際に、緑黄色野菜が多過ぎるということでしたので、こちらのイラストもキャベツサラダときんぴらごぼうに変更しています。

そのほかの赤字は数字を入れ直したり、文章の誤字脱字だったところを直したりしておりますので、主な変更点につきましては以上になります。

○**会長** ただいま事務局からご説明がございました。皆様のほうからご意見、ご質問などありましたらお願いいたします。

細部にわたって読み込むのは大変な、読み込み時間が短かくて、すみません、私もあまり読み切れずに。

ほかに言っておきたいことは事務局からないですか、特にここはという点。

○**健康政策課長** 1点、よろしいでしょうか。

○**会長** すみません、ありがとうございます。

○**健康政策課長** 先ほど会長のほうからご指摘いただいたパブリック・コメントのAから、区割りの中でAはというご質問がございました。改めてご説明いたしますと、この本文のほうで163ページ、先ほど説明させていただきましたが、5、基本目標・施策とSDGsの目標との対応表、これが今までありませんでしたので、そっくりそのまま新たに入ったと。これがAの1件の中身がこちらということでございます。

補足説明は以上です。

○**会長** ありがとうございます。

委員、お願いいたします。

○**委員** 大変よくまとまっていると思いますし、修正も大変いいと思います。また、歯

科のほうからですが、58ページのところで、健康で質の高い生活を営むためにも生涯を通じた歯の健康と、いわゆる乳幼児期から高齢期というのは、これは歯科だけじゃないんですが、ここはとて面白い表現だと思います。それと、今、探したんですけど、女性特有のホルモンのバランスが幼児期から性成熟期までにというのも、やはり生涯を通じてということを見ると、ライフステージにおけるそういう健康の在り方というのを考えるのはとて面白い政策だと思います。一生をこういう年表式じゃないですが、なかなか全ての健康に対してそういうふうに捉えるというの、難しいことありますが、なるべくそれぞれで一生のサイクルとして捉えるのは大事かと思います。

○会長 ありがとうございます。

ほかにいかがでしょうか。

すみません、私のほうこそ、健康日本21で出た、ライフコースアプローチについての説明は25ページでしていただいて、24ページのほうはライフステージという、そのまま使っていくということになっているんですけども、そこら辺のちょっと使い分けとか、ご説明はコラムで理解いただくということによろしいんですね。

○事務局 そうですね、推進協議会の中でご意見いただいた際にライフコースアプローチを前面に出すまでにはまだいっていないなという意見がありまして、コラムで書かせていただきました。先ほどは省きましたけど、25ページのところですけれども、参考文献のところで井村先生のを参考にしまして、胎児期から本当にいろいろ関係しているんだよと、お母さんの痩せとかも関係しているんだよということを具体的に書くことで少しイメージがついていけばいいなというふうに書きましたので、この先、この健康づくり行動計画、これから続いていく中で、より浸透していけばいいと考えています。

○会長 ありがとうございます。

若干、ちょっと引っ張っている文献が古いかと思って。

○副会長 確認したほうがいいと思う。

○会長 もし同じような内容の研究で、もうちょっと新しいのがあれば、2016年なので。自分も探してなくて申し訳ないですけども、ちょっと確認していただいて。

○事務局 こちらは、そうですね、文献の中身を引っ張ってきたというより、その考え方を参考にしています。この先生、講演会なども開いていまして、話している中身というのは同じものだなとは思っているんですけども、話していた内容がこちらの文献に書いてあったので、こちらを参考文献として書いております。

○会長 大丈夫ですか。

○副会長 この文献を見ていないので分からない。

○会長 ちょっと、一応確認してみます。

○事務局 はい。

○会長 ほかにいかがでしょうか。

これだけの直しと資料作成は本当に大変だったと思ったんです。

はい、お願いします。

○副会長 先ほど追加資料2で配られたヒトパピローマウイルスワクチンの話ですが、これは結局、男女とも受けるということになったので、子宮頸がんワクチンだと女性だけという印象が強いのでということですよ。

○事務局 はい、そうです。

○副会長 そうしたら、男女を問わずとか書きますか。それとも、あまりここは突っ込みたくない、つつきたくない感じ。

○保健予防課長 おっしゃっていただきましたとおり、男性のヒトパピローマウイルスワクチンについてもワクチンの承認も得られていますので全国的に受けることは可能であるという点では子宮頸がんワクチンという名称はもう当たらないかなというところでの修正かと思います。ただ、男性については補助が受けられる自治体とそうでない自治体と現状、差がございます。定期接種は女性のみであるという点がございます。

○会長 お願いいたします。

○健康づくり課長 こちらは、国立がん研究センターの内容を最初は出典ということでそのまま載せていたんですが、区の施策なども踏まえて少し書き換えさせていただいているので、参考文献といたしました。大体の記述は国立がん研究センターの内容に即したものとなっておりますので、大きな記述の中では内容を合わせる必要はあるかなとは思っていますが、こちらのヒトパピローマウイルスワクチンのところについては、今ご議論がありましたとおり、自治体ごとの対応が違ったりとかということもありますし、あまり明確にはしていないところがございます。一方で、こちら保健予防課の事業にはなりますけど、素案の156ページで、がん対策の中でも関連事業として幾つか区の事業を紹介させていただいております。こうしたところで、区の施策114の中で、ヒトパピローマウイルス（HPV）ワクチン接種事業について記載させていただいております。区の出組としてはこの女性に対するものと併せて男性に対するものも掲載しており

ますので、細かなところは計画全体というところではこういったところで整理をさせていただくものかなと考えております。

○副会長 分かりました。ありがとうございます。

○会長 ありがとうございます。

ほかにはいかがでしょうか。

委員、お願いいたします。

○委員 115ページをさっきから眺めているんですが、健康づくり課さんはかなりこの点については機会あるごとに区民の皆さんに知らせておられて、私、これ、ずっと見ていたら、何かうちのメニューも何か似ているな、いつもこれに沿ってうちの食事は出てくるのかなと思って、何というか、実感が湧きました。

○会長 早速、明日の朝食で。

これまでのこの会議で、皆様の意見は出し尽くしていただいた。毎回読み込んで、いろんな、事前に本当に勉強していただいて、会議に臨まれる委員の方ばかりですので、大変活発な議論で。今日はもうないですか。

委員、お願いいたします。

○委員 ありがとうございます。

52ページの純アルコール摂取量20グラムというふうにあるんですが、この20グラムに相当するのが日本酒清酒1合、ビール中瓶1本、そういう考え方でよろしいんですよ。それで、この下の段で、課題としまして、過度な飲酒は生活習慣病のリスクを高めたりとございますが、健康被害のリスクと生活習慣病のリスク、この違いをちょっとどうですか、それによってこの摂取量が変わってくるんですが、これは、摂取量が20グラムというのはどの程度のリスクがあるのか、ちょっと具体的に専門家の方、教えていただけませんか。私、毎晩、ワインを1本飲んでいるんですが、これはもう生活習慣病のリスク、リスクどころじゃないと思うんですが。

○副会長 51ページのところの飲酒のところにも米印で純アルコール摂取量が男性で1日平均40グラム以上、女性で1日平均20グラム以上だと生活習慣病のリスクが高まるとされている量とされていますので、20グラムが大体このくらいとしたら、リスクが高まるのは男性だとこの倍という。

○会長 ワイン4杯しか飲めない。

○委員 4杯が限度ですね。

○会長 1本飲み干しちゃ駄目って。

○委員 どうしても習慣として1本空けなきゃ駄目だという、そういうことは改めて、これを今晚から改めます。

○委員 すみません。

○会長 委員、お願いします。

○委員 専門ではないんですが、以前、アルコール依存症の専門の先生の話聞いたときに、1日の摂取量というのは基準があるそうです。ただ、これを1週間単位で考えてもいいんだよということを以前に伺いました。よく休肝日とか言うの、あれは休みにはなっていないんだが、ただ、飲む日、飲まない日というのをつくると、貯金じゃないですけど、2杯分は明日にという。1週間でやると、体に対する負担は量とイコールになるそうです、1日20グラムずつ飲んだのと。

○委員 アドバイスをありがとうございました。ちょっと慎重にこれから飲みますので、大変にありがとうございます。

○委員 飲む量というのはなかなか数字で表すのが難しいところもありますし、一口飲んでも真っ赤になって、飲めない人もいるということもありますが、これ、いろんな統計を押しなべて見てみるとということですので、これはいいのかどうか分からない。私も実は結構好きなほうでして、委員ほどではないにしても、なかなかちょっと休肝日をどうやってつくろうかなと思うくらい。要するにご自身で過度、この大体の目安にしてください、飲み過ぎというのを減らしましょうというのがいいんじゃないかなと思います。全然専門の意見になってなくてすみません。

○会長 委員、お願いいたします。

○委員 私もそれに関してなんですが、チャンスがありまして、私もちょっと診療所の薬局にいて、ドクターが患者と接している話をよく聞くことがあるんですが、まず、アルコールを摂取することは、これがマイナスであるという方にはかなり強く言っているんですね。それやっていたら棺おけに足をだんだん入れているものでよというぐらいのことは言い切っています。ただ、血液検査なんかで肝機能がどうのこうのと、何もなしにするには、その先生は缶ビール2本ぐらいは毎日飲んだっていいよぐらいのことは言っているんです。これは、先ほどドクターがおっしゃったように、人によって随分差があるようなことがあるので、そういうふうに言っています。たばこと違って、たばこの場合は目標が最終的には全部なくそうというのが目標ですけど、アルコールは絶対

にそういうこと言っていないよ。飲んでもいいけど、適度にしなさい。ドクターのお話で、患者の状況を聞いていると、大体の人がちょうどいいぐらいに飲んでいるって言うんですよね。ちょうどいいというのは自分にとってちょうどいいということだけで、全体の量というわけじゃない。ですから、確かにこの20グラムというのは指標としてはとてもいいんですけど、それが自分にとってぴったりであって、私はこれ、20グラムじゃなくて、40グラムでも平気だよというぐらいに患者は思っているんで、もしか、本当にこれによって病気を減らして、国の財政を少し助けるといようなことを考えるならば、もう少し強めの何かことを書いて、飲むのがいけないんじゃないけど、少しちょうどいいぐらいにしなさいというのは恐らく誰も聞かないと思います。すみません、私も毎日飲んでます。

○会長 とりあえず計画ですので、新宿区としてはこれを目指しましょうということで、あと、各人それぞれの体調によってと思います。

じゃあ、お酒の話はちょっとそのぐらいにさせていただいて、ほかにいかがでしょうか。

委員、お願いいたします。

○委員 パブコメのたしか修正でAになっていた、これは資料1の7ページの25番SDGsに関する話なんですけれども、これに関連する、同じようなパブコメとしてその前の4ページの5番の質問もSDGsに関連しているものなんですけれども、この特に5番目のパブコメに対する回答として持続可能なまちへというふうに変更したということでお答えになられていて、今回、資料3の23ページのSDGsの項目の中で、目標の2、3、4、それから12について、あと17については本文の中でコメントされているんですが、これ一番大事なのが11の目標でして、住み続けられるまちづくりというのがこの持続可能な、何でしたっけ、持続可能な…。

○会長 開発目標です。

○則竹委員 開発目標なんですけれども、新宿区のほうも第1章の心身ともに健康で暮らせる持続可能なまちへという趣旨と一番合致しているのが、ここの11番の住み続けられるまちづくり。これを、何か23ページの、特に関連する項目の中にこの11番というものがうたっておいたほうがいいのかというふうに感じたので、そこのところ、ちょっと付け加えたらどうかなというのが私の意見です。よろしくお願いいたします。

○会長 ありがとうございます。

事務局、お願いいたします。

○健康政策課長 ご意見ありがとうございます。どういう形で反映させていくか、ちょっと検討させていただきたいなというふうに思っております。今の11番という話で、健康づくり行動計画という、基本目標1番ということとなっておりますけれども、区全体でいきますと、第三次実行計画、それから今後つくるであろう都市系部門はむしろこの辺が中心になってくるのかなというように思っておりますけれども、ご意見をいただきまして、どういうふうにするか、ちょっと考えていきたいというように思います。ありがとうございます。

○会長 ありがとうございます。

○副会長 用語集なんですけど、166ページの平均寿命のところなんですけれども、平均寿命、0歳児が平均して今後何年生きられるかという指標というのはちょっと正確じゃなくて、現在の年齢別死亡率が今後もずっと続くと仮定した場合、今年生まれた0歳児が今後何年生きられるかという平均値です。これ、仮定の数字なんです。現在の年齢別死亡率で今年生まれた子が一生生きてとしたら平均して何年生きられるかという、そういう数値なので、ここ、ちょっと「国民衛生の動向」とか何か引いて、調べたほうがいいかなと思います。

○事務局 はい、確認いたします。

○会長 お願いいたします。

○副会長 なので、平均寿命というのは別に長生きの指標だけでなく、乳児死亡率が下がれば平均寿命も伸びますし、あらゆる年齢層の死亡率が反映される指標ですので、ちょっとそこはよく勘違いされるので。

○会長 お願いいたします。

では、ひとまずちょっとこちらの素案のほうはこの辺で終了させていただきまして、大きな修正はないかと思っておりますけれども、修正の内容については事務局と私のほうで調整を一任させていただくということでよろしいでしょうか。

ありがとうございます。

(3) しんじゅく健康づくりガイド(案)について

○会長 では、次の議事に移らせていただきます。

議事の3、しんじゅく健康づくりガイド(案)について、事務局からご説明お願い

いたします。

○事務局 それでは、しんじゅく健康づくりガイドの主な変更点を説明いたします。

資料4のガイドをご覧ください。本日、机上にお配りしているものは12月22日の推進協議会でいただいたご意見を踏まえ、基本目標ごとの作業班で検討した結果になっております。

まず、2ページ目のデータでみる区民の健康のところですが、下の段の区民の生活習慣の状況のところのアップとダウンの矢印の意味が分かりにくいということがありましたので、今回、アップとダウンの矢印の意味を追記しております。

続きまして、4ページのライフステージ別健康づくりの実践ポイントのところですが、こちらは、島田会長のご意見でイラストにもお父さんを入れてほしいということでしたので、お父さんを追加したんですが、ちょっと人数が増えているんですけども、5人家族ということでよろしく願いいたします。

次に、6ページの基本目標2の下の段のほうの「運動を始めて続けて健康アップ！」のところですが、左側の四角の囲みのほうになります。日常生活の中で体を動かそうとなっておりますが、今回、令和6年1月に健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023が公表されまして、個人の状況に応じて取組を行うこととなりますが、その中で、座り過ぎを避けて、今より少しでも多く体を動かすことが基本とされていることから、今回、まずは「座りっ放しの時間を減らそう」というメッセージを追記しました。すでに健康づくりガイドのほうでも、65歳以上のところなんですが、太文字で、「じっとしていないで」というふうに書いてありましたので、そこもつながりのあるメッセージになるかなと思ひまして、追記させていただいております。さらに、ちょっとした工夫でプラス10分もおすすめというふうにしてあります。

次に、7ページの「やめようたばこ！守ろう徹底飲酒！」のところになります。こちらは、受動喫煙の影響のところにイラストを追加し、視覚的に訴えるものにしました。喫煙による影響のところなんですが、こちら、ちょっと区のほうで自主修正させていただきたいんですが、糖尿病の後ろに歯周病を追加したいと思ひます。そして、周産期の異常の後に（低出生体重児と乳児死亡等）と書いてあったんですが、ちょっとこちらのほうを（早産と胎児発育遅延等）に修正します。アルコールのところは、計画（案）に沿ったものになっていますので、特に変更はありません。

8ページの運動のところになります。こちらの運動のほうですが、推進協議会のほ

うで区オリジナル3つの体操について名称をきちんと入れたほうがいいのかというご意見をいただいていますのとQRコードから動画を見ることができたほうがよいということもありましたので、名称をきちんと書いて、QRコードを区のホームページで詳しく見られるように追加しております。

9ページの歯と口の健康づくりのところもQRコードから歯科保健のページに行けるようになっていきます。あと、下の段のメタボリックシンドロームのところは、これも前回、ご意見で死亡の原因と生活習慣病の関連が分かるようにしたほうがよいとのことでしたので、2ページの内容と結びつくように、区民の主な死亡原因の約半数は生活習慣病によるものですということで、2ページ参照というのを追記しております。

続きまして、10ページの「がんのリスクを意識し、早期に発見！早期に治療！」のところですが、こちらのがんのコラムのほうは計画（案）と同じものを使っておりますので、先ほどの計画（案）のほうのコラムをこちらのガイドのほうにも移します。感染とがんの関係とヒトパピローマウイルスワクチンのことを記載したいと考えています。がんの相談窓口等のことについてもQRコードを追記しております。下の段のライフステージを通じた女性の健康づくりのところですけれども、こちら前回、気をつけたい主な病気・不調の子宮頸がんの位置を20歳から30歳の時期に入るように移しました。こちらいただいた意見を反映しております。

最後に、11ページの「野菜・果物を食べましょう」のところですが、こちら計画（案）のコラムのイラスト修正と同様で、前回のガイドの緑黄色野菜が多かったイラストから変更し、1皿分の量を調整したところです。ちょっとまだ根菜のおみそ汁の量が多いということもありましたので、少しこちら、調整する予定にしておりますが、少しブドウも小さくして、実際に分かるような形に修正しております。

ガイドの主な変更点は以上になります。

○会長 ありがとうございます。

では、皆様からご意見、ご質問などございますでしょうか。

委員、お願いいたします。

○委員 運動のところなんですけど、筋トレで筋力をしっかり維持しよう、この中の下のほうに区のオリジナル体操3つの体操って書いてある。これは横のQRコードから入ると、体操のページに繋がるということではないのでしょうか。

○会長 お願いいたします。

○健康長寿担当副参事 このQRコードを読み取っていただきますと、区の公式ホームページのほうに飛びまして、その3体操のご紹介というところをさせていただいているんですけども、それぞれの体操について動画を見られる形になってございます。

○会長 ありがとうございます。

ほかにご質問いかがでしょうか。

すみません、ちょっとどうでもいいかもしれないですけど、8ページのおそばのイラストなんですけど、おそばに卵をプラスというところ、目玉焼きが載っているそばってあんまりないなと思って。私が食べないだけなのか分からない。どうでしょう、生卵か肉かなと思ったんですけど。

○健康長寿担当副参事 こちらは焼いている卵のように見えるんですけども、あくまで気軽に、簡単に取っていただきたいというところで、実際は生卵になると思います。もう少し透明度があったほうが、というところですが、表現が難しいというところで、このような形にさせていただいたというところですよ。

○会長 好みの問題なので、お任せします。ほかにご意見いかがでしょうか。

委員、お願いいたします。

○委員 ありがとうございます。

私、ちょっと二、三日前に健康ということについて、はっと思って3時間ぐらいずっと考えていたんですけど、この毎日の仕事も生活も全て健康であってこそだと思っているんですね。だけど、これが当たり前過ぎて、健康がないがしろになっている人も中にはいるのではないかなと思っています。私事でちょっと申し訳ないんですけど、50代の頃は全て、健康の考え方ですが、ないがしろになっていたのかなと。それで、体調が悪ければ病院に行って、医師の指示を受けて治療をしていたことを考えれば、人任せであったり、運任せであったり、また、指示待ち型の健康管理だったのかなと感じているわけなんです。それで、60代過ぎてから健康ということをも自分事のように考えるようになったわけなんですけど、60歳の頃というのは、私、フリーのカメラマンをやっています、その中の仕事の一つとしましてダンススポーツ連盟の公認のカメラマンを今もやっているんですけど、そういったような関連から社交ダンスと、また、それに関係したストレッチ体操ですか、それを新宿のコズミックセンターをお借りして、月に2回ぐらい、妻と友人の方々十数名で開催しているんですね。それは健康づくりのためにということでやっているんですけど、社交ダンスそのものも高齢者に

とっても、中には高齢の方々もいるんですが、こういう音楽を聴きながら社交ダンスをやる、そこでステップを踏む、こういう動きというのは認知症の防止にもなっているんですね。そういったようなところで、健康づくりに取り組んでいるんですけど、やはり今回出ましたしんじゅく健康づくりのガイドですね、これ、具体的に分かりやすく、大変いいと思うんですよ。

それで、この4ページから5ページですね、これ、ライフステージ別に健康づくりの取組の例を示されているんですけど、これこそ本当に何か健康そのものが各世代によって自分事として今後取り組めるんじゃないかなと思っているんです。ですから、これを、大変に分かりやすいので、区民、私たちにとっても非常に役立つので、このガイドブックを地域に広めて、活用していくことが今後大事じゃないかなというふうに、見ていて感じました。ですから、私もこのガイドブックを友人たちにも配っていきたいと思っているんですが、これは今後区民にどのような形でこれを広めていくのかお伺いしたいのですが。

○**会長** 事務局、お願いします。

○**事務局** 健康づくりガイドのほうは3,000部の印刷予定になっていまして、区民の皆さんに全部配るといふほどの数にはなっていないんですが、ホームページにも載せて、誰でも見られるようにするというのは決めております。また、その3,000部は、専門職の保健師、歯科衛生士、栄養士等の区民のリーダー的な存在の方、民生委員さんとか運動する方とか、あと、高齢者総合相談センターのスタッフの方とか、そういう方たちと説明をしながら、ガイドのことをいろいろ触れていって、そこから健康づくりに関心を持ってもらうというような使い方をしようというふうに考えているところです。もちろん区民の方で本当に使っていただきたいという方にも渡せるように工夫はしていきたいと思いますが、まずは、ポンポン配るといふよりは、説明をしながら、こういうところを区は力を入れているんだよ、こういうことが皆さんできる場所ですよみたいな形で、少し対話をしながら使えるようにと考えています。

○**会長** ありがとうございます。

委員、よろしいでしょうか。

○**委員** やはりこういった健康づくりに対してのすばらしいものに関しましてはこういったような情報のネットワークを区民に広めていくということが大事だと思うんですね。ですから、これ、できたら新宿区の家庭に1冊、健康づくり増進のためにこれを要望と

して、新宿区は財政が豊かですので、お願いしたいと思っています。

○会長 財政がうんと言ったら。

○健康政策課長 ご意見承りました。ありがとうございます。物理的に3,000部が30万部に増刷するのはなかなか難しいんですけども、それに匹敵するような普及啓発、どういうふうにしたらできるのか、しっかり考えていきたいと思えます。ありがとうございます。

○委員 お願いします。

○会長 ありがとうございます。

委員、お願いいたします。

○委員 この8ページの運動のところなんですけど、私たちも長い間、私の場合は外へ出て、歩きましょうという運動を約20年間やってきているわけですけども、区のほうも大変力を入れていただいて、今、毎月、私どもウォーキング協会では月1回、それから健康部さんの初心者向けのが月1回、それからレガスさんが大体8キロぐらいの中程度のという月3回、その他、出張所さんが独自にやられるんで、大体毎月3回から4回ぐらい歩くチャンスはあるんですね。でも、顔ぶれを見ていると大体同じ顔ぶれの人が、初心者向けの人が8キロコースにも来るし、8キロコース歩いた人は私たちは10キロ以上歩かせるんですけども、10キロ以上にも来る。だから、僕たちが今、先ほど委員からもお話があったんですけど、この筋トレもそうなんです。新宿区さんが持っているしんじゅく100トレというのはいい筋トレで、皆さんも知っていて、今、数が増えている。私たちも独自に筋トレをやっているんですけども、それに飛びついてくる人というのは本当に一定の層なんです。だから、運動しない人、関心のない人にどうやったら例えばこれを知っていただけるか。だから、例えばタイトルで、歩くの、昔は「健康のために」なんていうタイトルだったんですけど、最近は、「歩くで認知症の予防になるよ」というサブタイトルをつけるとどんと集まってくる。だから、要は家から外へ出てこない、その人たちをどうやったら引っ張り出す、どうやったら外に出てもらうか、いつも健康部さんとそれを打ち合わせしているんですけども、なかなかいいアイデアがないんです。3,000部お作りになるということであれば、まず、区の体育指導員の皆さんもいらっしゃるから、そういう運動を指導しているメンバーにこれをもう一回熟読していただいて、そういう運動を指導している人たちから参加者に伝えていただいて、例えばウォーキングの場合ですと、最近、ご夫婦が多くなっている。最初、奥さんがいらっしゃ

る。そのうちにご主人も一緒にいらっしゃる。うちのスタッフが話を聞いたら、女房が歩かないとお昼作ってやらないって言われて、しょうがないからついてきた。今、ご夫婦が増えているんですね。何かいいアイデアで、ふだん外へ出ない人も出てみようかなという何かいいアイデアがあったら、もうちょっと健康づくりがうまく進むんじゃないかなと思いました。

○会長 ありがとうございます。

事務局のほうから何か。

お願いいたします。

○健康政策課長 貴重なアドバイス、ありがとうございます。今、具体的な運動を指導されている方にも伝えたいかがかと、こういうようなご提言もいただきました。そういった意見を踏まえて、どういうふうになれば効果的に皆さんが運動していただけるのか区も一生懸命考えますし、委員とも一緒になってこれからも考えさせていただければ大変ありがたいというふうに思っております。

○会長 お願いします。

○副会長 ちょっと抜かしたかもしれないんですけど、10ページのところのがんのリスクのところですけど、これは、先ほど追加資料の色を差し替えるんですよ。

○事務局 10ページですね。

○副会長 はい。

○事務局 はい、そうですね、差し替えます。

○副会長 あと、もう一つ、その隣の11ページのところの小学生の学力との関係、細かいことなんですけど、質問と選択肢が書かれているんですけど、選択肢の説明がしている、どちらかといえば、している、あまりしていない、全くしていないって、これ、朝食を毎日食べているというのは「している」なんですよ。ちょっと分かりづらいですね。要するに朝食をたくさん毎日食べているのは青で、全く食べていないのが紫で、それによって国語や算数の学力がやっぱり違うんだという、なんですけど、もともとの調査の質問の仕方が分かりづらいんですけども、何かもうちょっとこれ、変えたほうが、何のグラフなのか、ぱっと見ただけで分かりづらい。

○会長 はい。

○健康長寿担当副参事 こちらの文言につきましては、国の調査の文言をそのまま記載させていただいたところですが、もう少し分かりやすいようにできるかどうか、検討さ

せていただきたいと思います。

○会長 お願いいたします。

ほかにはいかがでしょうか。委員、お願いいたします。

○委員 6ページの「歩くことから始めよう!」、先ほど委員のご意見にも関連するんですけども、このところにせっかくなので、やはりしんじゅく健康ポイントの事業についても入れたらどうか。この写真の中には健康ポイントのことが出てこないのもったいないな。本当にスポーツに、スポーツといいますか、体を動かすことに取り組み始めれば、にわかなのか、隠れウォーキングファンが顕在化するのか分かりませんが、やはりこれによってかなりエントリーする人が増えるんじゃないかなというふうに区も期待していると思いますし、区民としてもそこを活用していただくというのがいいのかなと思っています。せっかくなのでここにもQRコードを貼って、アプリをそのままダウンロードできちゃうとかというQRコードつけちゃってもいいのかなぐらいに思うんですけど。ちょっとこのもう枠がないかもしれませんが、何か工夫してやっていただいたらどうか。今さらちょっとということで、要望で申し訳ないんですけども、ご検討いただければと思います。

○会長 事務局、いかがでしょうか。

お願いいたします。

○健康長寿担当副参事 こちらにつきましては、かなりスペースが限られている中、何を載せようかというところで非常に頭を悩ませたというところになってございます。ただ、健康ポイントを載せてしまうとこちらのウォーキングマップですとか歩数計の部分が載せられないというところがございますし、健康ポイント事業、区として参加者が非常に増えておりまして、周知したいところはやまやまではあるんですが、改めましてご意見を踏まえて検討させていただきたいと思います。よろしく申し上げます。

○会長 ありがとうございます。

委員、お願いいたします。

○委員 行動計画の案も、また、このガイドも非常にこの短期間で修正等かけていただいて、とても充実したものになって、すばらしいなと思って、拝見しました。

どこかを修正をとというわけではないんですが、この区民向けのガイドは入れたいことがいっぱいあると、ものすごく入っちゃうんですけど、ぱっと見はやっぱり文字がすごく多い感じは受けます。ただ、内容は非常に充実しているので、紙として、紙媒

体で配られる範囲は限られるので、やっぱりこれの活用、せつかくこれだけすばらしいものを作ったので、切り分けてでも何かお配りできたりとか、この活用方法をきちっと、何でしょうね、現場の人たちにお伝えして、使っていただくとということがすごく重要なかなと思いました。

あと、QRコードがあるところとないところとあったりもするんですが、これもホームページ等でこういった媒体を載せたときにうまく誘導していただいて、さらに情報が取れるようにしていただくといいのかなと思いました。

また、SNSとかで発信する機会があったら、こういったもののワンポイントずつでも流していくとか、そういうやり方もあるのかなと思って、拝見しておりました。

○会長 ありがとうございます。

お願いいたします。

○健康政策課長 貴重なご意見ありがとうございます。そもそもこのガイドは通常ですと計画のいわゆる概要版ということで、そのエッセンスのみで通常終わってしまうんですけども、この健康づくりに関してだけはこういう形で、それではなく、実際に区民の皆様のところに行って、普及啓発をしていくという意味では計画に載っていないことも積極的に載せようというコンセプトで作っております。それで、必要なところを例えば切り割りというか、そこだけをピックアップしてでもというお話がありまして、そういうふうに言っていただけると大変うれしく思っています。と申しますのも、例えば栄養士、歯科衛生士、それから保健師、いろんな職種の専門職もおります。普及啓発する、例えば区民の皆さんのグループに何を伝えに行こうかというところで今回は栄養ですねというのがあれば、今のご意見を踏まえて、そこだけピックアップして、持っていくとか、そういったこともしっかり今後考えていきたいと思えます。ありがとうございます。

○会長 お願いいたします。

ほかいかがでしょうか。

特にあれでしたら、また、最初のほうで質問し損ねたとか改めてとかといったご意見は特によろしいでしょうか。

3 その他

○会長 特にないようでしたら、次第の3のその他で何かご発言などございますでしょうか。よろしいでしょうか。

では、最後に、事務局から連絡事項お願いいたします。

○事務局 本日ご意見をいただきました健康づくり行動計画（案）につきましては、最終調整後、庁内の会議で決定し、議会に報告させていただきます。その後、委員の皆様へ印刷製本された「第5期新宿区健康づくり行動計画」の冊子をお送りさせていただく予定です。

さて、今年度の健康づくり行動計画推進協議会は、今回をもちまして全5回が終了となります。委員の皆様におかれましては、お忙しいところ、時間をつくっていただき、また、事前に資料もたくさん読み込んでいただきまして、計画の策定にご尽力いただきまして本当にありがとうございました。

来年度の健康づくり行動計画推進協議会は年2回を予定しておりまして、新たな計画における進捗状況の評価などをしていただくこととなります。開催時期が近づきましたら改めて調整させていただきます。まず、計画の冊子が出来上がるまでまた頑張っていきたいと思っておりますが、皆様、本当に健康づくりの推進にご協力いただきましてありがとうございました。そして、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

○会長 ありがとうございました。

今年は5回もお集まりいただきまして、お仕事終わりの忙しい中、どうもありがとうございました。たくさんのご意見を頂戴いたしまして感謝申し上げます。また、事務局の皆様方もこれだけたくさんの方が、私も何か所かで委員をさせていただいていますが、これだけ区の方が熱心に参加していただける会議はなく、こんなに和気あいあいと楽しめる会議もなかなかなく、毎回楽しみに参加させていただきました。こんなすばらしい資料で、大変なご苦勞があったと思いますが、本当にお疲れさまでございます。まだ印刷も残っているということですが、どうもお疲れさまでございました。（拍手）

では、来年も同じ顔ぶれなんですね。じゃあ、来年度も、2回お目にかかると思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

4 閉会

○会長 では、以上をもちまして閉会とさせていただきます。どうもお疲れさまでございました。

以上