

令和7年度 健康長崎市民 21 市民推進会議議事録

1 日時 令和8年1月29日(木) 19:00~20:30

2 場所 長崎市役所5階第1委員会室及びリモート会議

3 会議次第

(1) 開会

(2) 議事

ア 会長及び会長職務代理の選任について

イ 健康分野別目標項目のベースライン値及び目標値の設定について

ウ 令和7年度主な取組状況と長崎市民健康意識調査の結果について

(3) その他

4 内容

委員改選後の、初めての開催となることから、健康長崎市民 21 市民推進会議規則により、委員の互選により選出。また、健康分野別目標項目のベースライン値及び実績値等を踏まえて検討となっていた目標値の設定の審議を行うとともに、事務局より令和7年度の健康づくりに関する取組みと市民の健康に関する現状を把握する長崎市民健康意識調査結果について説明し、当計画の進捗状況を確認した上で、目標達成に向けての効果的な取組みについて協議した。

【議事 ア 会長及び会長職務代理の選任について】

会長：長崎市医師会 委員

会長職務代理者：長崎県栄養士会長崎支部 委員

【議事 イ 健康分野別目標項目のベースライン値及び目標値の設定について】

(事務局)

●資料1 「第3次健康長崎市民 21」計画の概要について

資料2 健康分野別の目標指標一覧

資料3 健康分野別の目標項目の目標値の設定(案)について 説明。

●質疑

(会長) 資料3のp3の1 栄養・食生活のベースライン値及び目標値の設定について意見をどうぞ。

(委員) 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている市民のことを考えて、ベースライン値の全体が11.3%、男性が13.9%、女性9.6%なので、これは少し高い数値であるので、目標値を少し下げて考えてくださっているの、これでいいのではないかと思う。アルコールは男性の方が女性の2倍近くあるところは気になる。

(委員) 長崎県がアルコール健康(障害)対策推進計画を作っている。その計画では、節度ある適切な飲酒量や生活習慣病のリスクを高める飲酒量の目標値も大体同じくらいに設定しており、ベースラインを下回るというこ

とは適切ではないかと思う。長崎県の最終評価も男性は13.2%、女性は7.5%であるため、適切ではないかと思う。

(委員) 純アルコール40gとはどれくらいになるのか。ビールだとどれくらいになるのか。目標値が全体10%となっているが、全体の何人くらい減らそうとしているのか。

(事務局) 男性の40グラム以上というのは、1日に2合以上で計算をしており、女性は20グラムのため、男性の半分の1合以上で計算している。

(委員) アルコールも色々あるので、20gの目安というのは、ビールだと500mlの1缶、酎ハイだと350mlの1缶、ワインだと小のグラス2杯、日本酒で1合、焼酎は25%でコップ半分、ウイスキーはダブル1杯。わかりにくいので、計算方法はある。ただ、今はノンアルコールビールがすごく美味しくなっており、サンプルでお配りしたり、紹介したりしている。アルコールを減らす方法として、ノンアルコールに代替する方法があるのではないか。

(委員) 公衆衛生では、同じような質問を市民の方から受けている。先ほどの500ml缶を毎日休まずにずっと飲むと生活習慣病がでてくる。多かたり、少なかたりがあると思うが、(男性の場合)1日の押し並べて1000mlを超えると、だんだん健康に被害があるというニュアンスなので、多い日や少ない日があっても大丈夫。

(事務局) 2つ目の質問の人数については、詳細については現在お答えはできないが、どのように把握しているかということ、市民健康意識調査を行っている。毎年実施をしており、対象者3400人に対して、40数項目の質問をする調査である。その項目の中にアルコールの項目が入っており、回答の状況によりパーセントを算出しているため、目標設定を人数ではなく、パーセントとしている。

(委員) 3400人が100%であれば、人数が出るのではないか。

(事務局) 3400人にお送りして、回答者は全員ではない。パーセントがわかっているため、20歳以上の人数に率をかけると人数はでてくるため、おおよその人数はでてくる。

(委員) ざっくりですが、長崎市が40万人とし、10歳刻みで、だいたい同級生が4000人いるとして、20歳以上が飲んでいるとすれば11%は1万7千人となる。ちょっとずつ危ない量を見ているので、1万6千人程度のイメージで大きくは外れていないと思う。乱暴な計算で申し訳ない。

(委員) 資料3のp3の下段の管理栄養士の特定給食施設の増加ということがありますが、今度学校で給食調理が廃止になるので、このパーセンテージはもっと上がってもいいのではないのかという気がする。何校が廃止になるかはわからないが、令和8年9月からと聞いている。学校はこの特定給食の施設になるのか。特定給食施設がどういう施設なのかなっていうのがちょっとわからないので教えていただければと思う。

(事務局) 学校は特定給食施設の中に入っている。特定給食施設の中でも管理栄養士の配置に努めることとなっている病院や老健、それから介護医療院を除く特定給食施設の割合を算出している。学校については、入っている。

(委員) 今度、給食施設が統合されて、給食を作る学校が減るため、その数は入っているのか。

(事務局) 学校の給食施設が廃止されるということで、どこが廃止されるかは存じ上げないが、実際給食が提供されてる学校は、現在は数に入っているが、やはり給食を提供しないとなった場合は、当然特定給食施設ではなくなるため、除外される。そのため、分母も一緒に除外するので、この数値には影響しないと考えている。

(会長) 資料3のp4の2身体活動・運動のベースライン値及び目標値の設定について意見をどうぞ。

(委員) 資料3のp4については、目標値の考え方として、この数値でいいという印象を持っている。ただ、上段の小学校の5年生がまだ戻っていないという実情については、大変恐縮だが、委員自身や協会としての把握ができていない。こんなに低いのかという実感であり、感想がある。また、すぐすぐのことではないかもしれないが、データとして、高齢者の割合は65歳以上とこれは定義されて、なんともしがたいと思うが、現在の65歳や

70歳は、相当前の65歳とは、健康の状況は随分変わってきているのではないかと。今後は後期高齢者、或いはそこを踏まえ70歳以上など、少し考えていく必要もあるのではないかとという印象をもった。

(委員) ベースライン値等を考えると、これだけ運動しない子供たちが増えており、減らすということはいいことだと思う。ぜひ5年生でいきなりではなくて、学校に入ってから運動時間をふやすという形にしてはどうか。特に3年生になると部活が増え、その時間を地域の方々といろいろ活用し、地域スポーツをいろいろやっていたことで、運動やスポーツを習慣的に行っていない子どもの割合をぜひ減らしていただきたい。また、下段のロコモティブシンドロームについては、65歳というのが本当に65歳でいいのか、だんだん高齢化になって皆さん元気な65歳になってきているので、年齢を上げてもいいかなと思う。一方で国がこれでやっているのだから、これでよいと思う。レクリエーション協会では、レクリエーションを通じて、いろんなサロン等に出かけ、運動等もやっている。サロン等で話を聞くのは、月に1回出てきているが、もっと回数ふやしたいという話が出ている。この目標値を13%にするためにも、サロンの方にもぜひ、ご援助いただければと思う。

(会長) 資料3のp5の3健康チェックのベースライン値及び目標値の設定について意見をどうぞ。

(委員) 資料3のp5について、腎不全で新規で透析されている方の人数は把握できていない。ただ、透析導入をされる割合は減ってきている傾向にあるのではないかと聞いているため、それを踏まえた設定が必要ではないかと思う。しかしながら、具体的な数値については言えない。

(委員) 目標値について、これでよいのかの意見はできないが、質問がある。現状値よりも目標値が低く設定されており、長い期間で調査されるし、調査される対象は変わっていくので、数字の捉え方が難しいと感じている。もう少し詳しく聞きたい。

(事務局) 151名を目標値案としてご提示している。現在は令和7年、過去10年ほどの年間の新規の透析導入患者は、150~200人の範囲で上下しながら、新規で透析することとなっている。ベースライン値が159人となっているが、過去10年の中では低い数値だった。さらに159人から数値を下げるという目標を立てられないこともないが、実情としては上下している中の下の数値がベースライン値となっており、さらに数値を下げると、現実達成することはむずかしいと事務局で判断し、過去9年程度で一番少ない152人より低い数値に押さえないという思いで、案として示している。

(委員) 周りに透析をしていた人がいた。透析とは、本人も大変だが、家族も大変である。本当に透析になってほしくないという思いがある。目標については、下げられるような施策をしたほうがいいと思っている。

(委員) 透析とは、色々な病気や原因から必要になるもので、その6割が高血圧と糖尿病と言われている。糖尿病になって、すぐ透析ということはまずない。生活習慣を変えようとして、10年後ぐらいに、ようやく透析がはじまる方の人数が下がり始める。確実に高血圧と糖尿病対策をやっていくと、効果はあるが、時間がかかる。そのため、今回の目標値は今よりも悪くならないという設定であり、非常に妥当だと思う。今すぐに効果が出なくても、ぜひ、我慢して続けてほしい項目ではある。

(会長) 新しい動きとしては、複合的在宅診療などの流れがでてきているので、統計の取り方も考えていく必要がある。次に資料3のp6の4こころの健康のベースライン値及び目標値の設定について意見をどうぞ。

(委員) 資料3のp6について、K6の5点未満がこころの健康では問題なしとされているため、ベースライン値の状態としては問題なしの状態となっている。ただ、職場のストレスなど、働き盛りの方々の状態は気になると思っている。専門的な病気で病院に来られる方はかなり高い状態で10点以上の方が多いが、一般市民の方で5~10点の要観察者に対して、何らかの対応をしないといけないと思っている。K6はうつ病のステイディングで、要観察の5点から10点未満の方も対応をしないといけないと感じる。目標値は抜本的設定されているので、案のとおりでどうかと思っている。

(会長) 大変専門的な内容となっている。下段の社会活動を行っている市民の増加についてのパーセンテージは

どうか。

(委員) 社会活動についてベースライン値等の設定適当どうかは、答えられない。しかし、就労に対して目標値が80%、社会生活を営む上では妥当な数値かと思う。65歳以上の方は、就労されている方も多い。目標値60%は妥当なのではという印象は受ける。

(委員) 地産保では、働く方々の健康診断後の状況で異常がある方について、産業医の先生より意見をいただいている。活動の実績としては、令和6年度は約200以上の事業所(会社)、労働者の方の人数は約1800人だった。産業医の先生のそばで、各労働者の健康状態を聞いており、実感として65歳以上の方で働いている方がだんだん増えてきているような気がしており、パーセンテージとしては上がっているだろう。また、S22年からS24年までに生まれた方は、700万人と言われており、75歳ぐらい過ぎてる頃のためリタイヤしての方が多だろうが、S25年以降もまだまだ出生率多かったため、働く方が増えてるのは、これは当然のことだと思う。社会状況や外に出ないと今健康によくないという話であるので、外に出ている方が多く、このパーセンテージは、いろんな事情で増えていくのはもう当然のことであり、この目標値も付随して、目標値も高くなることは自然な流れだと思っている。これからも引き続き、働いている方も増えると考えたら妥当な数字であり、そうあって欲しいなと思っている。

(委員) 普段の業務では65歳以上に対応することが多く、お仕事をしている方も増えてると思う。お仕事を退職された後に、外に行くところがない方、社会参加されていない方、とくに男性の方とは、どういうふうに退院したあとの活動をしていただくか、悩むこともある。ただ、社会活動を行っている方が60%もいらっしゃるという感触であり、ぜひ、自然増だったらもう少し目標値として上げられたらよいのでは。

(委員) 社会活動の件だが、いわゆるフリーランスの方も母数が入っているのか。労働基準法の労働者じゃない方が含まれてるかどうかを知りたい。

(事務局) 労働基準法の労働者でない方も入っている。目標値についての補足としては、働いている方の視点でご指摘があったが、65歳以上の方の就労者は増えてきているので、そこはでも必然に増えていくとは思っている。ただ、もう一つの着眼点として捉えたいのが、実際に仕事を辞められた方に目を向ける必要があると思っている。そこで、退職している方が多い高齢者の方が社会と繋がることで、孤独を防ぎ、心の健康を保つことにつながる。社会活動という形で、長崎市では様々な分野で、地域へ高齢者の方が出やすいような施策を講じ、地域の関わりを広げている取り組みを進めながら、目標値を、上げていきたいということから、65.4%と設定している。目標設定の考え方自体は、計画を作った段階で5%増やすと決まっておき、令和6年度の実績が決まれば必然的な目標値というのが決まってしまう項目になっている。

(委員) 65歳以上の方が働くことを増やすと考えたときに、逆に仕事ができない方や病気になった方が何%ぐらいいるのかを把握すべきではないか。極端な話で病気の方が3割以上いて、仕事ができないとなったときに、社会活動を行っている方を5%増加するという事は難しいのではないか。本当に増やす実数はどれくらいなのか、数字上だけやるっていうことは、簡単ではあるが実数を増やすためには、できない方がどの程度で、どの程度は実際に伸ばせるかということが本当は必要だと感じている。

また、K6とはうつ病のスクリーニングするための方法ということだが、欄外にK6の定義や基準値などを明記してほしい。資料3のp5の新規透析患者数の目標については、長崎大学大学院医歯薬学総合研究科委員より、高血圧と糖尿病が6割の原因であると話があったが、計画が実行性のあるものとするために原因等を記載してはどうか。

(会長) ベースライン値及び目標値の設定については、おおむねご賛同が得られたということでよいでしょうか。

(案) のとおり事務局ですすめることとする。

【議事 ウ 令和7年度主な取組状況と長崎市民健康意識調査の結果について】

(事務局)

●資料4 令和7年度これまでの主な取組み

資料5 令和7年度の健康分野別の主な取組み

資料6 令和7年度長崎市民健康意識調査の結果

当日配付資料 長崎市の健康分野別の課題（市民健康意識調査結果より） 説明。

●質疑

(委員) 歯科医師会で統計を出したときに、話題になるのが、歯周疾患検診の受診率を上げたいということ。また、歯育て検診の受診率が年々下がっているのので、歯科医師会としては啓発を頑張りたい。中学校と小学校でフッ素洗口が100%になり、そちらの方の虫歯は減っている傾向にありとてもいいかと思っている。

(委員) 薬剤師会としては禁煙サポート事業って年間50名を対象に、禁煙サポートをしている。長年、チャンピックスが流通していなかったが、昨年末ぐらいからチャンピックスが流通し始めたので禁煙達成しやすい環境になってきたかなと思う。

(会長) チャンピックスは発癌性の問題があったと思うが、何か結論がでたのか。

(委員) 詳しく見ていなかったが、そこはクリアされたのだと思う。

(会長) その辺りが、気になるとこだった。それでは、全体をとおして、市民健康意識調査など意見がある方は、どうぞ。

(委員) 当日資料の②身体活動。運動の健康課題のスライドの確認だが、グラフ9の普段の生活で意識的にからだを動かさない理由の70歳80歳の赤丸がつけてある理由は、下の凡例の中の「指導者がいない」が主な理由というふうに理解してよいのか。

(事務局) 70代及び80歳以上の主な理由は、「健康上の理由」であり、そこを赤丸で囲んでいる。グラフが見づらくなっていた。

(委員) わかった。もし「指導者がいない」ということであれば、ぜひ協力させていただきたいというのはあったため、確認の意味だった。

(会長) その他、何か意見がある方はどうぞ。

(委員) 歯の定期点検行っているが、1回に3000円かかる。治療として通えば安いですが、定期点検だと2500～3000円かかる。2ヶ月に1回通うと、高く感じる。2人で通うと5000～7000円になる。その定期点検を安くして欲しいと思う。

(委員) これは国で決められており、保険の点数で歯周病の安定として、3か月毎にクリーニング等の点数がある。あとは、治療内容によって虫歯の治療の方はまた点数が違うので、3ヶ月おきのメンテナンスは大体3割負担の人で3000円程度、日本中どこで受けてもかかる。

(委員) 通っている歯科医院では、2か月毎の受診を促されている。3か月毎などにすることは、健康保険の関係でスパンを延ばすことはできないのか。

(委員) 口腔内の状況を見て、主治医が検診等のスパンを判断していると思う。健康保険に限るものではない。

(委員) 当日資料の④こころの健康の健康課題のスライドは、令和6年度の結果と結びついているのか。資料3で説明した4こころの健康、令和6年度と書いてあるこのベースライン値とは、こころの健康課題で出た数値になるのか。

(事務局) 仰るとおり。

(委員) 先に市民健康意識調査の結果を説明してほしかった。K6や基準値についても市民健康意識調査の結果

を見るとわかりやすかった。

(委員) 「ながさき筋トレ.やれば変わる！」を見せてもらったが、動画については、自治会等に配布する予定はあるのか。

(事務局) 今のところ、配布の予定はないが、ご説明した通り、YouTube で見れるような状況にはなっている。ただし、見れる環境にない、YouTube には慣れ親しんでいない場合もあるかと思う。折角、作成したのものであるため、YouTube に限らず、DVD などにおとして活用できないかなっていうところは、考えているため、地域の健康イベント等であれば、ご相談いただければ対応を考えたい。

(委員) 以前、せ〜のお体操は全自治会やサロンに配られたと思う。非常に参考になって市民の皆さんは、せ〜のお体操をやっている。また、その健康の推進をされる方もそれを見ながら取り組んでいるので、ぜひ配布をしていただければ、また市民の皆さんの健康づくりに役立つかと思うので、ご検討してほしい。

(会長) 委員の皆様より貴重な意見があったため、事務局は意見を持ち帰り、また明日からの市民の健康に向けて取り組んでいただきたいと思います。

【3 その他】

(委員) この会議は、なぜ 19 時から開始なのか、定時間内にできないのか。

(事務局) 委員の皆様が仕事の関係で、出席がしやすい時間帯で設定をしている。

【事務局】

本日、すべての目標指標の目標値の設定をすることができた。委員の皆様から頂いたご意見も踏まえ、多くの市民の方へ周知を行い、目標達成できるよう、計画のより一層の推進を図っていきたいと考えているので、引き続きご協力をお願いしたい。

以上