

# 令和元年度 第2回糸魚川市健康づくり推進協議会 会議録

令和2年2月13日(木) 13:30~14:55  
糸魚川市役所 2階 201・202会議室

## 出席者(委員12人、事務局6人)

委員 真部一彦会長、荒野香代子副会長、麻績豊委員、原直樹委員、五十嵐直子委員、野本弘子委員、松本絵美委員、乳井恵子委員、小黒結委員、椎名啓夫委員、小野あや子委員、佐藤求委員

事務局 五十嵐市民部長

健康増進課：池田課長、卜部国保係長、渡辺健康づくり係長  
野本保健専門員、川原保健専門員

## 欠席者(委員2人、事務局3人)

委員 伊藤芳子委員、佐藤まゆみ委員

事務局 健康増進課 磯貝課長補佐、室橋保健係長、高橋健康運動指導員

※傍聴：糸魚川地域振興局健康福祉部地域保健課 新保課長代理

## 1 開 会 (13:30)

## 2 あいさつ (真部会長)

## 3 議 題

### (1) 健康いといがわ21の進捗状況について

事務局から資料No.1-1及び資料No.1-2により説明し、質疑に入った。

会 長 女性の胃がん検診の受診率は低いのか。

事務局 特に低い状況であるとは認識していない。

会 長 胃がんで死亡してしまうケースは、検診の時点で進行してしまっている場合が多い。検診しても死亡率は下がらないのではないか。死亡率を抑えるには、高齢者への受診促進に重点を置いたほうが良いのではないか。また、胃がんの罹患は企業リスクにもつながる。

事務局 心配していることは、胃がん検診を行っていない事業所が多いのではということだが、実態がわからない。胃がんの罹患抑制のため、中学生や20歳以上の検査を進めたい。高齢者への受診呼びかけも参考にさせていただきたい。

会 長 事業所での胃がん検診の状況はどうか。

委 員 40歳以上の職員を対象に、胃がんのリスク検診を行っているが、ピロリ菌が発見される例が結構ある。若い方を対象としたピロリ菌の除菌を呼びかけ、除菌する人が増えれば胃がんの死亡率は減るのではないか。

会 長 除菌をすれば胃がんのリスクは減る。また、塩分の抑制もリスク軽減につながる。減塩対策についてはどうか。

事務局 減塩対策についてはこの議題の次に説明させていただこうと考えていた。よろしければ、減塩対策について説明させていただきたい。

## (2) 減塩対策について

事務局から資料No.1-3により説明。また、減塩商品の紹介（調味料など）や試食（菓子、みそ汁）を行い、質疑に入った。

会 長 事務局から減塩の必要性などについて説明があった。食推では何か取組みをしているか。

委 員 食推では、減塩対策を最も重要視しており、学校に出向き説明している。特に注意が必要なのはカップ麺の塩分の高さである。減塩はBMIの抑制にもつながる。

会 長 減塩に配慮したお弁当のコンテストのようなものが行われていると聞いた。そこで提案されたお弁当を紹介することも減塩の啓発の一つになると思う。先ほど減塩商品の紹介がされたが、それももっと普及すれば健康につながると思う。

委 員 減塩タイプのドレッシングはよく研究されていると思う。食推では子どもたちに郷土料理の教室も行っているが、笹寿司やおぼろ汁は塩分が高くなりがちなので注意している。

会 長 小中学校は栄養士が巡回して減塩を呼びかけてコントロールできるが、高校生については難しいと思う。

委 員 高校生はコンビニ弁当を食べている場合が多いと聞く。

会 長 企業の減塩の取組みはどうか。

委 員 働き盛りの年代が多いこともあり、減塩は呼びかけている。市内業者が販売する、塩分を2グラムに抑えた弁当を継続して購入している社員はいるが、人数は少ない。

会 長 公民館では何か取組みをしているか。

委 員 地区の地域づくり団体が手作り弁当を販売しているが、減塩に配慮しているかまでは把握していない。

委 員 先ほど試食した減塩商品は、多くの人から知っていただくことが大事だと思う。

事務局 市内には、減塩商品コーナーを設けている商店もある。今後も減塩について周知していきたい。

### (3) 身体活動・運動について

事務局から資料No.2-1、2-2、2-3及び2-4について説明し、質疑に入った。

委員 ながら運動は、1回あたりどの程度運動すれば効果があるのか。例えば、この運動を何回、何セットすれば効果があるというところを示してほしい。また、Youtubeでも周知してはどうか。

事務局 運動の効果については、年代別でどの程度運動すれば効果があるのか確認をしたい。動画サイトの活用としては、糸魚川のYoutubeチャンネルを考えている。

会長 学校での取組みはどうか。

委員 体育の授業を行っているので、児童の運動不足はないと思う。ただし、小学5年生の肥満率が高い。運動と食事をからめて改善をしていきたいと考えている。ながら運動については、市の運動指導員の方に学校に来ていただいて指導いただければと考えている。

委員 ながら運動のネット動画をみながら運動に取り組みたいが、パソコンがないので厳しい。はびねすは常連の利用者がいて利用しづらい。

会長 はびねすの状況はどうか。

委員 常連の利用者は一部だと思う。気にせずに利用いただきたい。ながら運動については、スクワットが主流となっており、マンツーマンが基本である。会議資料で紹介されている運動は転倒のおそれがあるので、できれば2人で行っていただきたい。

会長 国保での取組みはどうか。

事務局 国保加入者の健診での問診において、身体活動を行っているかという項目はある。

会長 薬剤師会としては何か取組みはしているか。

委員 特に実施している事項はないが、先日、タニタの体組成計のデモを見た。アスリートレベルにも設定できる仕様だったが、運動量に合わせ効果を確認できるため便利だと感じた。

会長 他に質疑等ないか。なければ、これで議題を終了する。

#### 4 報 告

事務局から、令和元年度末で委員の任期が満了することから、各団体等に委員推薦依頼をさせていただく旨を連絡した。また、令和2年度の協議会は2回程度の開催を予定している旨を連絡した。

#### 5 閉 会 (14:55)

真部会長から閉会あいさつ