

令和7年度（2025年度）第2回東海市健康づくり推進会議 会議録

◆開催日時 令和7年（2025年）10月30日（木）

午後2時から3時30分まで

◆開催場所 しあわせ村健康ふれあい交流館 多目的ホール（1階）

◆出席者氏名

委員：塚本純子（会長）

原田留美、高橋智子、高木眞子、宝達真志、下村厚子、山下妃呂巳、久野文代
加藤剛、村井亮太、小林洋介、宇佐美真二、富山直輝、市川智子、大嶋一彰、
小島なをみ、橘洋子

事務局：健康推進課長 内山貴裕、同統括主幹 柘植由美、

同主幹 長坂友子、同主任指導保健師 大串文子、伊豫田しのぶ

同統括主任 天野愛作、蟹江孝俊、同指導保健師 小塚恵子

同主任保健師 有田裕紀、同主任 百松遥、同主任栄養士 中村利江、

同歯科衛生士 尾崎麻衣子

◆欠席者氏名 朝倉直子、杉山勝俊、樫丈一郎、七尾勝弘、早川俊太郎、神野真輔、
久野彰子

◆公開・非公開の別 公開

◆傍聴者の数 0人

◆議題及び審議の概要

1 開会

2 議題

(1) 第3次東海市健康増進計画について

ア 計画全体について

（事務局説明）

「第3次東海市健康増進計画」冊子に沿って説明。

◆計画の位置付けと期間について説明。【冊子 P5】

本計画は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画および食育基本法に基づく市町村食育推進計画として策定し、国県の各計画を勘案しつつ、東海市総合計画の健

康づくり分野の基本計画として位置づけるもので、計画の期間については、国、愛知県の計画に合わせ、令和7年度から令和17年度までの11年間とする。

◆基本理念について、説明。【冊子 P 3 0】

「すべての人が生涯にわたり健康に暮らせるまち とうかい」を基本理念に掲げ、市民一人ひとりが生涯にわたって健やかな身体と豊かな心を育み、充実した人生が送れるよう、ライフステージに応じた健康づくりの取り組みを推進することを目的とする。

◆基本目標について説明。【冊子 P 3 0】

基本理念を実現するために「健康寿命の延伸」を目指し、令和5年度の健康寿命を基準値とし、計画終了年度である令和17年度の目標値を設定。

令和5年度の基準値は、男性は80.07歳、女性は84.38歳で、目標値は男性は82.45歳、女性は86.90歳となる。

◆基本方針、基本施策について説明。【冊子 P 3 1～P 3 2】

基本目標の実現のため、3つの基本方針と5つの基本施策を設定。基本方針の1つ目は「1健康づくりを支援する仕組みづくり」、2つ目は「2健康づくりを支える環境づくり」、そしてこの2つの基本方針を横断的に見る視点で捉える3つ目の基本方針として、妊娠期・胎児期から高齢期に至るまでの生涯を経時的に捉えた健康づくりである第3次計画からの新たな視点としての「3ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」とした。

例えとして、「ライフステージ」はその年代に限られた考えとなるが、骨粗しょう症はライフステージで言うと高齢期の健康課題と捉えられるが、20歳ごろまでの骨量の増加や、適正体重を維持すること、閉経後も引き続き活動を維持することなど、生涯を通じた取り組みが必要という考え方が「ライフコースアプローチ」となる。

◆基本施策と施策の内容について説明。【冊子 P 3 3】

基本施策1の「健康の大切さ」は、施策1の「定期的に健康状態を振り返ることができる人を増やす」をはじめとする3つの施策を掲げる。

基本施策2の「食生活」は、施策1の「適量やバランスの良い食生活を送っている人を増やす」をはじめとする2つの施策を掲げる。

基本施策3の「活動・休養」は、施策1の「自分に合った身体活動をしている人を増やす」をはじめとする2つの施策を掲げるもので、2次計画では「運動・身体活動」として取り組みを推進してきたが、動くだけでなく表裏一体である「休養」にも着目する。

基本施策4の「交流」は、施策として「人と人とのふれあいを大切にし、心地よくつながる環境をつくる」を掲げる。

基本施策5の「とりまく環境」は、施策として「誰もがすこやかに生活できる環境をつくる」を掲げる。

イ 基本施策・施策について

(事務局説明)

◆基本施策1について説明。【冊子 P 34～42】

施策1

施策と目指す姿

施策1は「定期的に健康状態を振り返ることができる人を増やす」とし、目指す姿の実現のため、まずは自分の健康状態を把握し、健康診断やがん検診を受けてもらうということが大切と考える。

現状と課題

年に1回健康診断を受けている人の割合は増加傾向で、おおむね8割ぐらいの人が、年に1回は健康診断を受けているということがわかっているが、年代によって受診率が異なる点に注意が必要である。

一方、がん検診の受診率は、全体的に愛知県と比べて本市の受診率が低い結果となっている。

ライフコースアプローチの視点

若い頃は、多少の不摂生な生活をして、血液データ等には影響があまり出ないが、40～50代では、若い頃からの積み重ねで、生活習慣病として表れてくることがあるため、若い頃からの生活習慣の見直しを行うことが大切になる。

主な取り組み

がん検診等に関する情報のほか、生活習慣の改善に関する個々に応じた情報提供の充実のため、現在も健康応援メニューの提供を実施しているが、利用者ニーズへの

適合を図りつつ、引き続き実施する。また、情報提供の形が大きく変化しているため、市公式LINEや、SNSを活用した周知活動が大切と考える。

施策2

施策と目指す姿

「健康的な生活習慣に取り組む人を増やす」とし、施策1で掲げている検診結果により自分の健康状態を知ったうえで、何をすべきか考えて、取り組む人を増やすという施策になる。

現状と課題

死因の状況について、本市は全国や愛知県の傾向と同様で、がんが一番多く、次いで老衰、心疾患、脳血管疾患という状況となるもので、特にがん対策を積極的に行う必要があると考える。

健康づくりの取り組みをしている人の割合は、若い世代ほど低い傾向になっているが、全年代で、健康状態を振り返り、規則正しい生活をしていく必要があると考える。

ライフコースアプローチの視点

女性特有のがんで、乳がん、子宮がんについては、20代から40代に増加しているということもあり、「ライフコースアプローチ」の視点を踏まえて取り組みを実施していく必要があると考える。

主な取り組み

「飲酒や喫煙に関する情報提供の充実」があるが、喫煙に関しては依存性が確認できることもあり、喫煙者を減らす啓発のみではなく、最初からたばこを吸わないことについての啓発も大切であると考え。

アルコールについては、特に女性の飲酒は、乳がんの発症リスクや、妊婦の飲酒は、新生児の病気発症リスクに繋がる恐れがある等、注意が必要である。

また、男性に比べてアルコールの処理機能が若干弱いことから、早期に肝硬変やアルコール依存症になりやすいというリスクもあるため、女性に対してのリスク啓発も大切であり、特に若い世代からの対策に注視し、取り組みや事業を実施する。

施策3

施策と目指す姿

施策3は、「口の健康を大切にしている人を増やす」とし、2次計画では、むし歯や歯周病の予防を主としたが、3次計画では、口腔機能の向上も新たに取り入れる。

目指す姿として、むし歯や歯周病を予防できる人の増加と、生涯にわたり自分の歯で何でも食べられるという楽しみを持つ人の増加を挙げる。

現状と課題

本市ではこれまでの取り組みにより、むし歯のない中学生は90%を超え、改善しているが、歯周病については、若い世代の発症も20%を超えており、改善のための取り組みが必要と考える。

ライフコースアプローチの視点

口腔機能は、高齢者の問題と捉えられがちだが、3歳児健診で歯並びやかみ合わせ、嚙まずに丸呑みしてしまう等の問題が見つかることもあるため、幼児期から適切な口の機能を身に付けることが大切である。

主な取り組み

幼児期からむし歯や歯周病を予防する力をしっかり身に付けるための取り組みをし、高齢期になっても自分の健康な歯を多く残せるように、経時的な取り組みを実施していく。

◆基本施策2について説明。【冊子 P44～50】

施策1

施策と目指す姿

施策1は「適量やバランスの良い食生活を送っている人を増やす」とし、目指す姿を「自分の健康状態に合わせた食事の内容・適量やバランスの良い食生活を実践している人が増えている」、「朝食・昼食・夕食の3食を欠かさず食べて心身ともに元気に活動している人が増えている」の2つを挙げる。

現状と課題

食事の適量やバランスなど食生活の改善に取り組んでいる人の割合は、30%前後で推移しており、横ばい傾向となっているもので、年齢や活動量によって必要なエネルギー量や栄養素を考慮し、一人ひとりに合った食事の内容や量、栄養バランスのとり方に関する正しい知識を身に付け、習慣的に実践することが大切であると考え

また、食塩の過剰摂取が、血圧上昇や動脈硬化、慢性腎臓病や、胃炎の発生による胃がんのリスクを高めること、また、野菜の摂取不足が、免疫機能の低下などの様々な体の不調や生活習慣病の発症リスクを高めることになるもので、食塩や野菜の適切な摂取量について正しく理解し、食生活の改善をすることが重要であると考え。

朝食の欠食状況では、本市の小中学生が朝食を毎日食べている割合が、愛知県平均と比べて低い状況である。

朝食抜きの生活は肥満や生活習慣病発症のリスクを高めるため、子どもはもちろん大人も毎日朝食を食べる習慣を身に着けることが大切と考える。

ライフコースアプローチの視点

子どもの頃から正しい食習慣を身に着け、習慣化することで、無理なく大人になっても健康的な食生活を送ることに繋がり、様々な病気の発症予防につながると考える。

高齢者の栄養不足は、認知機能の低下や骨折などに繋がり、介護が必要な状態になるため、年齢や体の状態に合った適量やバランスに関する知識の習得と、習慣的な実践が必要であると考え。

妊娠中に適度に体重を増やすことで、生まれてくる子どもが大人になった時の生活習慣病の発症予防に繋がると考える。

主な取り組み

食に関する情報提供の場の充実として、食の正しい知識などに関する情報提供や相談体制を充実していく。

適量やバランスに配慮したメニューの開発、普及の推進のために、商工会議所や市内飲食店、事業所などと連携を図り、エネルギーや栄養バランスに配慮したメニューを開発・普及を進める。

トマトを使った健康づくりの推進として、トマトを活用した野菜摂取量の増加に向けた取り組みを進めていく。

施策2

施策と目指す姿

施策2は「食の大切さへの理解を深め、心豊かな食生活を送っている人を増やす」とし、目指す姿は、「食育（食への感謝の気持ちを養う、食品の選び方やバランスの

取り方を知る、地産地消など）に関心のある人が増えている」、「家族や仲間と楽しく食事をする人が増えている」とする。

現状と課題

「食育に対する意識」について、食育に関心を持っている人の割合が70%～80%で推移しており、食は人間が生きていくうえで欠かすことができない大切なもので、食べることは栄養を体に取り入れるだけではなく、正しい食の知識や習慣を身に着けることで、栄養バランスの取れた食事を選ぶ能力を養い、食への知識や理解を深め、感謝の気持ちを育むなど、心の健康や成長を促すために大切であると考えます。

「共食の状況」については、共働き家庭の増加、子どものライフスタイルの多様化で、家族が揃って一緒に食事を摂ることが難しくなっている状況で、高齢者においては、誰かと一緒に食事をする機会がある人が約60%にとどまっている状況である。

共食により、コミュニケーションを活発にさせ、食事がより楽しくおいしく感じられるとともに、食事のマナーや栄養バランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ち等を育む機会になり、大切であると考えます。

ライフコースアプローチの視点

子どもの頃に「作物を育てる」、「料理を作って食べる」などの体験が食べ物に対する感謝の心を育み、生涯を通じてバランスの良い食事を選択する力を養うことにつながるものと考えます。

子どもの頃から家族や仲間などと一緒に食べることで食事の楽しさを実感し、大人になっても共食の機会に対する意識を高めることにつながる考えます。

主な取り組み

食育に関する情報提供の充実として若い世代や子育て世代を始めとしたすべての世代が食育に関心を持てるよう、デジタルツールなどを活用した情報提供を充実させる。

食育を推進する人材育成の充実として、食生活改善推進員の育成及び活動の支援を行う。

食育の学びの場の充実として、地域での料理教室や食事会など、一緒に食事をする場の提供や、食の大切さを知るための農業体験やイベントなど食育の場の充実を行う。

◆基本施策3について説明。【冊子 P 52～57】

施策1

施策と目指す姿

施策1は「自分に合った身体活動をしている人を増やす」とし、目指す姿としては、「運動だけでなく、家事や通勤など体を動かすことを日常生活の中に取り入れ、自分に合った身体活動をしている人が増えている」とする。

現状と課題

若い世代の運動に取り組んでいる人が少なく、30代が最も低くなっているのが現状。この時期は仕事や子育てに忙しく、自分の時間を確保することが難しい生活環境を持つものが多く、運動の時間だけで捉えるのではなく、買い物や掃除など日常生活における活動を含めて、身体活動の量として増やしていく必要があると考える。

小中学生の肥満割合が増加している状況であり、この問題は早い時期から生活習慣病を引き起こす可能性があるため、食生活と併せて、子どもの頃から体を動かす習慣を身に付けることが必要と考える。

40歳から74歳までのメタボリックシンドローム該当者の割合は、愛知県と比較し、やや高い傾向で、食生活とともに運動習慣を身に着けることが必要であると考ええる。

ライフコースアプローチの視点

成長期の栄養は、身体機能の発達を促す大切なもので、骨量については20代が最も高く、その後徐々に減少し、高齢者の骨粗しょう症にも影響するもので、乳幼児期から10代にかけて体を動かすことで、身体機能の発達を促し、骨量を増やすこと等、生涯にわたる体づくりが重要であると考ええる。

また、成長期に外遊びやスポーツなどで気持ちよさや楽しさを体験することで、成人後も運動を続ける人が増えると言われており、子どもの頃に体を動かすことの楽しさを知ることで、継続的な運動習慣に繋がると考える。

高齢期については、仕事や外出、交流の場の変化等、体を動かす機会が減少することから、フレイルが起きやすくなるため、中年期以降の運動習慣を確保し、筋肉量や柔軟性の維持・改善をすることが、フレイル予防に大切と考える。

主な取り組み

体を動かすことの大切さや、身体活動の取り組み方法の情報提供や、ウォーキング等のイベントに関する情報提供を進め、気軽に体を動かすことが出来る環境づくりを行っていく。

施策 2

施策と目指す姿

施策 2 は「心と体の休養の大切さを理解している人を増やす」とし、目指す姿として、「心身の健康の維持のために適切に休養を取る大切さを知り、十分な休養感を得ている人が増えている」とする。

現状と課題

「睡眠不足の健康への影響」では、睡眠には脳や体を休養させて回復する働きがあるが、十分な睡眠時間が確保できていない人が少なくないのが現状である。

睡眠時間が短いと、生活習慣病等、その他にうつや認知症の発症リスクも高まることが分かってきている。また、良い睡眠には十分な睡眠時間の他、睡眠休養感を高める必要があると考える。

睡眠休養感の低下により、ストレス、食生活の乱れ、身体活動量不足等、様々な問題を引き起こすため、年齢やライフスタイルに合わせた睡眠習慣の見直しが必要であると考ええる。

ライフコースアプローチの視点

子どもの睡眠は、心身の休養や脳と体を成長させる役割があり、睡眠不足により肥満のリスクが高くなることや抑うつ傾向が強くなること等、将来の健康に影響を及ぼす恐れがあるため、小さい頃から適切な睡眠習慣を身に付けることが大切と考える。

高齢期では、昼寝も含めた長時間の睡眠により、睡眠の質や認知機能の低下に影響を及ぼす恐れがある。

主な取り組み

「心と体の休養に関する情報提供などの充実」のため、良い睡眠の必要性や方法の啓発・指導を進めていく。

◆基本施策 4 について説明。【冊子 P 58～59】

施策 1

施策と目指す姿

施策１は「人と人とのふれあいを大切にし、心地よくつながる環境をつくる」とし、目指す姿を「心地よい距離感を保ちながら様々な形で人と交流し、人と人とのつながりを感じられている人が増えている」とする。

現状と課題

「社会的なつながり」の希薄化については、「友人知人と会う頻度が高い高齢者の割合」は減少傾向で、実際に高齢者の一人暮らしや夫婦のみの世帯が増えており、外出や交流が、認知症の予防やコミュニケーション能力の維持、生きがいを持つことなどに効果的であり大切であると考ええる。

「地域活動や市民活動を身近に感じている人の割合」についても減少傾向で、地域、学校、市民などの人が集まる社会的な繋がりを持つことが精神的、身体的な健康習慣に良い影響を与えていると言われている。

ライフスタイルや価値観が多様化している中、子どもはその多様な価値観に触れて成長するため、子どもから高齢期までのすべての世代が地域などの身近な社会の繋がりや、趣味、興味、関心を通じて繋がるなど、市民一人ひとりが、望む形で緩やかに心地よい社会的な繋がりを持つことが重要と考える。

ライフコースアプローチの視点

子どもは他者との繋がりの中で社会性を育んでいくが、地域の繋がり希薄化から他者との関わりが少なくなっていることから、親以外の大人や価値観などに触れることで社会性を育み、健やかな成長を促すことが重要と考える。

高齢者は運動能力の低下に伴い、生活の行動範囲が狭くなり、閉じこもり傾向になる可能性があるため、地域社会との交流をできるだけ維持することが大切と考える。

主な取り組み

ふれあい・交流の場の拡充や担い手の育成として、同世代、多世代などさまざまな形で交流できる場の拡充や、社会活動への参加を促進する環境づくりを行っていく。

◆基本施策５について説明。【冊子 P 60～62】

施策１

施策と目指す姿

施策１は「誰もがすこやかに生活できる環境をつくる」とし、目指す姿を「市や事

業所、市民団体などが連携し、市民一人ひとりに合った健康づくりへつながる環境が整っている」とする。

現状と課題

「健康づくりに取り組むための環境」では、市内の施設や環境が健康づくりに取り組みやすいと感じている人の割合は60%を超えて推移している状況である。

健康応援ステーションや都市公園のウォーキングペース体感ゾーンの設置等、本市がこれまで進めてきた様々な健康づくりの環境整備が市民に認知されてきていると考えるもので、引き続き市民が身近な場所で自然に健康づくりに取り組みやすい環境整備を進めていく。

「健康づくりに向けた事業所の取り組み」では、少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少と従業員の高齢化や深刻な人材不足などを背景として、従業員の健康管理や健康増進を経営的な視点として戦略的に実行する新たな経営手法である「健康経営」に関心が高まる中、その取り組みを実行し「健康宣言」をしている事業所が年々増加している状況で、今後においても、市内の事業所が行う健康づくりの取り組みを支援し、健康意識の低い働く世代に対して自然に健康的な行動を取ることができる環境づくりが重要であると考えます。

ライフコースアプローチの視点

健康寿命の延伸のために、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心のない人を含む、幅広い人に対してアプローチを行うことが重要であり、健康につながる食環境や身体活動・運動を促す環境など、どの世代においても本人が無理することなく自然に健康的な行動を取ることができるような環境整備を行うことが必要と考える。

主な取り組み

自然に健康行動へ結びつく環境づくりの推進のために、健康づくりに取り組む事業所などとの連携や、健康応援ステーションの普及啓発などを進めるもので、併せて事業所における健康経営の推進のために、健康度評価や健康講座を実施し、従業員の健康づくりに取り組む事業所の活動を支援する。

(意見交換)

3グループに分かれて、第3次計画の推進にあたり、新たなエッセンスでもある、

ライフコースアプローチの視点と、環境整備の観点を中心に、意見について話し合いを行った後、その内容を発表、意見交換を行った。

Aグループ発表

◆地域コミュニティの希薄化が一つの問題としてあり、興味があるイベントやコミュニティには参加するが、地域活動となると、取りまとめや、事務仕事が大変で、参加者が減少するのが現状である。

スマートフォン等の適正使用の推進に関する条例（豊明市）が話題になっているが、ライフコースアプローチの視点からも、大人も同様だが、子どものスマートフォンへの依存も大きな問題で、幼少期のコミュニケーション不足が、将来的なさらなる地域交流の希薄化に繋がることから、スマートフォン等の適正な使用時間の推進を条例として、注意喚起することは、良い啓発、抑止に繋がるのではないかと考える。

◆健康面について、働く世代の健康意識の低下や食生活の乱れ、運動不足により、健康意識の継続性が失われることもあり、働く時間内での健康増進施策は大切である。

現在も市で実施していると思うが、健康宣言事業所を増やす取り組みや健康経営を支援する取り組みは非常に有効であり、引き続き実施を行うことが大切だと考える。

Bグループ発表

◆企業、事業所での健康づくりの取り組みについて、事例を紹介。従業員の健診結果の悪化等から、年4回のウォーキングイベントを実施。当初は参加率が38%程度だったが、アプリの活用や、高齢者等へのアプリ操作説明、イベント周知の徹底等により、約95%の参加率となり、運動面での意識改革へ寄与した事例があり、企業への健康支援は有効と考える。

◆減塩や血糖値抑止等の食に関する講話や、各種健康に関する講座や教室などを行っているが、参加者が減ってきているように感じる。参加率向上のためには、若い世代や、子育て世代を取り込む必要があり、各種のイベントで託児サービスの提供を行うと良いと考える。

◆本市とカゴメは健康増進に関する取り組みについて協定を結んで、オムライス教室等、事業に取り組んでいるが、官民連携での活動は有効であると考えている。

Cグループ発表

◆第3次計画の数値で、孤食は高齢者が多いイメージがあるが、約65%が誰かと一緒に食べているという結果で、注視すべきは、中学生の平日の夕食を一人で食べる割合が約15%である事だと考える。

対策としては、共食に関する周知・啓発を行うことはもちろん、食に関する興味・関心を幼少期から養うため、子どもの頃に自分で野菜を育て、収穫し、食べるという一体的な食育体験の機会を提供することで、食への興味、関心が高まり、有効ではないかと考える。

◆活動については、中学校の部活動廃止などによる子どもの運動機会の減少や、自身でクラブチームや団体に所属し活動を実施することによる、金銭的な負担や、送迎の問題による運動機会の減少が想定される。

対策として、地域や行政が連携し、子どもがクラブ活動を行いやすい環境を整えるなどの環境整備が必要だと考える。

◆交流という観点から、ライフコースアプローチの視点で考えると、子どもから大人まで全世代におけるニーズに合わせた多種多様な交流の場が必要と考える。活動の場を増やすのと同時に担い手の育成も若い世代から行っていく必要があると考える。

※A、B、C各グループ意見への質疑は無し

3 その他

(1) 今後の会議の予定 第3回：令和8年（2026年）2月26日（木）

4 閉会