

平成30年度第3回 江別市民健康づくり推進協議会 議事録

■日 時：平成31年2月5日（火）午後6時30分～午後7時20分

■場 所：江別市保健センター3階会議室1号・2号

■出席者：大原宰、笹浪哲雄、角江信彦、新井進一、中川雅志、阿部実、伊藤洋子、杉本英治、小野寺久子、山崎雅江、飯尾雅士、伊藤祐子、古川孝行、細野みゆき、松淵正一（敬称略）、事務局12名

■傍聴者：1名

□開会

□健康福祉部長挨拶

□議事

（笹浪会長）

それでは、次第に従いまして、議事を進めさせていただきます。

次第の3 報告事項の（1）についてであります。昨年実施した市民の食生活の調査結果の概要について、事務局から説明願います。

（事務局）

【資料1により説明】

（笹浪会長）

ただ今、事務局から食と健康に関する実態調査結果について説明がありましたが、委員のみなさまからご意見いただきたいと思えます。

よろしければ、私の方から。

このBDHQ（簡易型自記式食事歴法質問票）という調査内容についてお聞きしたいのですが、これは対象者が実際に「何を何グラム食べたか量る」といった調査なのですか。

（事務局）

BDHQ調査の質問票は、80位の質問項目で構成されています。

「過去1カ月の間に、どういった食事をどれくらいの頻度で食べたか」という内容で、直感的に「概ねこれくらい食べた」と選択して回答してもらうものです。

特段、「どういった品目を、何グラム、いつ食べたか」を量ったりしてもらう必要はないものです。

この調査方法を開発した東京大学の研究室において、実際の食事量などを比較して、この調査方法が一定程度有効なものであると、科学的に証明されているものです。

(笹浪会長)

それは、塩分量なども分かるのでしょうか。

(事務局)

はい。塩分量だけでなく、野菜を含めた様々な栄養素についても推定値として算出されてくる調査票になります。

(笹浪会長)

わかりました。

市民の野菜摂取量は目標とする1日350グラムには満たない、ということが明らかになった調査ですが、4ページで地域別、性別ごとに類型されていますけれど、何か特色などはありますか。

(事務局)

全体的に、男性より女性の野菜摂取量が多いという結果ではありますが、女性の中でも江別・野幌・大麻地区に分類した際、大麻地区に在住の女性が他の地区よりも野菜を多く摂取しているという特徴があります。

(笹浪会長)

回答数、分析したデータ数で、年代や性別、地域別の偏りなどは無く、均等にアンケート結果が取れたのでしょうか。

(事務局)

調査にご協力いただいた、酪農学園大学の小林先生からは、概ね偏りなくデータが取れたと聞いております。

地域別のデータ数としますと、江別地区で524、野幌地区で545、大麻地区で543と均等にデータが取れており、その中でも性別、年代も偏りは見られませんでした。

小林先生からも、全体の調査としては非常に良い回答結果であったとお言葉をいただいています。

(笹浪会長)

分かりました。「良い回答状況だった」という旨を記載しても良いかもしれませんね。

委員さんからご意見やご質問はありませんか。

(中川委員)

よろしいでしょうか。

調査結果に直接関係することではないのですが、報告書の中に、「取り組み」や「取組」など、送り仮名の有無などについては、どのように分けているのでしょうか。

(事務局)

送り仮名については、行政における公用表記では、動詞の場合は「取り組み」、「取組む」としており、市の上位計画などの表記と揃えるようにしております。

なお、名詞として用いる場合は、「取組」と送り仮名をつけない表記となります。

(中川委員)

わかりました。

(笹浪会長)

この調査結果は、どこかで配布したりするのですか。

(事務局)

調査結果は、市のホームページ上で公開しております。

なお、協議事項で協議いただきます、「生活習慣病予防に向けた野菜摂取アクションプラン」の中でも、本調査結果を記載しておりますので、健康づくりプラン21と合わせた冊子を作成し、公共機関等にて閲覧いただきたいと思いますと考えております。

(笹浪会長)

わかりました。

それと、本日、江別市の野菜ロゴマークや「1日5皿の野菜を組み合わせる食べよう」と記載されたクリアファイルをいただきましたが、これの活用方法などについて教えていただけますか。

(事務局)

今年度、健康づくりプラン21と合わせて、野菜摂取アクションプランについても協議いただいているところですが、「野菜をたくさん食べよう」という機運を高めるため、始められるところから啓発運動に取り組んでいるところです。

「野菜を食べよう」と言っても、何をどれくらい食べたらいいのか、どのように食べたらいいのかを伝えることは難しいため、イベントの機会に利用できるようにクリアファイルなどを作っているところです。

また、「1日に野菜を350グラム食べよう」と言っても、実際どれくらいの量にな

るのが分かりにくいというところもありますので、このクリアファイルでは、「小さいお皿に野菜を盛ると、概ね70グラム位である」ことを、より身近に感じていただけるデザインで作成しました。

クリアファイル自体のデザインはホームページでは公開しておりませんが、本年度第1回の協議会でご報告させていただいた、「江別市の野菜ロゴ」については、ホームページでも掲載しているほか、様々な媒体を通じて普及を図っているところです。

(笹浪会長)

わかりました。

他に、ご意見などはありませんか。

(委員)

なし。

(笹浪会長)

無いようですので、それでは続いて、次第の4 協議事項の(1)、野菜摂取アクションプランと江別市自殺対策計画を含む、第2次えべつ市民健康づくりプラン21の中間報告及び後期行動計画の最終案について、事務局から説明願います。

(事務局)

【資料2、当日資料1及び2により説明】

(笹浪会長)

ただ今、事務局からプランの最終案の報告と前回案からの変更点の説明がありましたが、いかがでしょうか、何かご確認やご意見はありませんか。

(大原委員)

資料の47ページと48ページで、今回の中間評価を受けて、後期計画の目標値を設定されていますが、具体的な数値を示しているものと、増加や減少という抽象的な目標としているものがありますよね。

後期目標値の設定における考え方などについて、教えていただきたいと思います。

(事務局)

後期行動計画の目標値については、今回の中間評価時における当初の計画目標達成状況と照らし合わせて設定しております。

国による「健康日本21」に掲げている数値を目標としている項目が多くありますが、具体的な数値で示しにくい指標については、増加や減少といった表現としています。

特に、先程ご報告しました、食と健康に関する実態調査から目標値を設定しているものについては、調査自体が今回初でありましたので、今後の推移がなかなか見通せないことと、これからの展開動向を踏まえて具体的な目標を検討したいということから、増加や減少といった表現としています。

(阿部委員)

野菜摂取についてですが、先日、私も市の健康講座を実施してもらいまして、実際に野菜 350 グラムを量ってみました。

非常に楽しく学ばせてもらいましたし、野菜 350 グラムはこれくらい、と分かりやすかったので、今後も出前教育などで啓発を進めてほしいと思います。

(笹浪会長)

ありがとうございます。

先ほどの実態調査結果にもありましたが、新しいプランの 57 ページにも記載のとおり、市民の推定野菜摂取量は 1 日で 262 グラムということで、目標の 350 グラムには 90 グラム程度足りないということです。

この不足する 90 グラムの野菜を、どのように食べようといった具体的な案ですとか、見せ方は検討されているのですか。

(事務局)

はい。実態調査結果からは、1 日に不足している野菜摂取量は 90 グラム程度ですが、新たに、追加で 90 グラムの野菜を食べるということは簡単ではありませんので、「小鉢 1 皿で野菜 70 グラム程度」となる事の普及啓発を進め、プラス 70 グラムを一つの目標として展開していきたいと考えています。

(山崎委員)

「野菜 1 日 350 グラム」を家庭で実際に挑戦してみましたが、二人だと 700 グラム必要で、なかなか大変だなと感じました。

私はキャベツを一度茹でてから冷やして食べたのですが、それだけでお腹が一杯になってしまうようで、野菜も旬のものとか、季節野菜などを使って、美味しくしっかり食べられたらいいですね。

また、先日、蔦谷書店さんで市が開催していた野菜摂取のイベントに参加したのですが、栄養士さんが野菜たっぷりのスープを実演で調理されていて、細かく刻んだ野菜が非常に食べやすく、これなら野菜もたくさん食べられると思いました。

その時に、レシピも貰ったので、早速、家でも作ってみましたけれど、市民にもおいしさがすごく伝わると感じました。

(事務局)

ありがとうございます。

スーパーや直売所などでの調理実演の他にも、食生活改善推進員さんのご協力を得ながら、イベントなどで「野菜 350 グラムを手で量ってみる」という取組も進めているところです。

野菜 350 グラムは、だいたい両手にいっぱい位の量になりますが、実際に手に取ってみると、実感していただけたと考えています。今年度では、既に約 1,000 人の市民の方に体感してもらったところです。

食べる際には、生ではなく火を通してからですとボリュームも減り、食べやすくなることなどの紹介や、野菜を使った「ベジレシピ」のコンテストのイベントを実施したほか、保健センターの管理栄養士が考えたレシピなどをホームページに公開していくなど、今後も野菜摂取の推進に向けた取組を進めていきますので、ご協力をお願いします。

(阿部委員)

私もそうなのですが、特にご高齢の方は朝食や夕食の際に、漬物をたくさん食べることがありますよね。塩分も気になる場所ですけど、毎日、毎食お漬物を食べることはどうなのでしょう。

(事務局)

野菜を多く摂取する方が多いと言われる長野県でも、塩分控えめにしようという運動をしていると聞いています。

お漬物についてですが、やはり何事も「摂りすぎには注意」だと思います。

食事には全体のバランスが重要です。

特に、ご高齢の方であれば、低栄養に気を付ける必要もあります。

保健センターでは、管理栄養士が市民のみなさんの栄養相談にも応じていますので、是非お声かけいただけるようお願いいたします。

(笹浪会長)

ありがとうございます。

他にご意見、ご質問はありませんでしょうか。

(杉本委員)

よろしいでしょうか。

野菜 1 日 350 グラムと推奨されていますが、これは全年齢において、一律で 350 グラムを推奨するものなのでしょうか。

(事務局)

離乳食を終えたばかりの小さなお子さんや、食べ盛りの成長期のお子さんなどは、科学的には異なる適正量があるかと思われませんが、国では、目標値として分かりやすく一律に 350 グラム以上食べましょうとして推奨しており、江別市もこの考え方と同様であります。

(笹浪会長)

杉本委員、よろしかったでしょうか。

まあ、中学生以上で野菜を 1 日 350 グラム以上摂りましょう、と捉えてもいいのかもしれないですね。

事務局の方から、野菜摂取イベントや野菜レシピについては、市のホームページなどで案内していくという説明もありましたが、ホームページを見る機会の無い方や、ご高齢の方などにはどのように普及啓発していくのでしょうか。

(事務局)

お若い方などは、インターネットを通じてホームページなどから情報を得ていただくことが多いと思いますが、ご高齢の方については、日々のスーパーなどでの買い物の際に情報を見る機会があると思います。

市ではスーパーにお願いして、野菜コーナーにレシピを置いていただくことや、スーパーや直売所でのイベントの際にレシピをお渡ししておりますので、今後も継続していきたいと考えています。

(笹浪会長)

ありがとうございます。

学校給食での野菜摂取については、どうなのでしょう。

(事務局)

学校給食での野菜摂取とは別の視点になりますが、現在、学校に対してアプローチしていることとしては、保健センターの保健師や看護師が、各中学校へ生活習慣病予防教室を実施しているところです。今年度は全ての市立中学校での開催ができたところです。

生活習慣病予防教室では、正しい生活習慣や食習慣の講話も行っていますので、野菜摂取の必要性についても、若いうちから学んでもらっています。

(笹浪会長)

わかりました。

地元産の野菜も非常においしいですので、是非活用して欲しいですね。

ほか、委員からご意見やご質問ありませんか。

(委員)

なし。

(笹浪会長)

今後もお気づきの点やご意見があれば、事務局までお寄せいただきたいと思います。では、事務局はこの間に寄せられた意見などを元に、計画を進めていただければと思います。

次に、議題の その他 ですが、事務局から何かありますか。

(事務局)

【当日資料3により説明】

(笹浪会長)

ただ今、事務局から、8月頃の開始を予定している「子育て世代包括支援事業」のイメージについて報告がありましたが、これについては何かご意見などありますでしょうか。

(委員)

なし。

(笹浪会長)

それでは、議事は全て終了しましたので、進行を事務局にお返しします。

(事務局)

閉会

(了)