

会 議 録（概要）（案）

会議の名称	令和 7 年度 第 2 回佐渡市健康づくり推進懇談会
開催日時	令和 7 年 11 月 6 日（木） 午後 1 時 30 分開会                      午後 3 時 30 分閉会
場所	佐渡市役所    2 階大会議室
議題	(1) 健幸さど 21 計画について承認をいただく (2) 健康寿命延伸に向けた目標を達成するため実現可能な取り組み を考え合う
会議の公開・非公開 （非公開とした場合 は、その理由）	公開
出席者	参加者 関係団体・地区組織の代表者、有識者            22 名 事務局 健康医療対策課                      課長                      兵庫 研司 

会議の概要（発言の要旨）	
発言者	議題・発言・結果等
事務局 司会進行 中川係長  兵庫課長	<p>1 開会</p> <p>（資料確認）</p> <p>2 あいさつ</p> <p>日ごろから、当市の健康づくり施策にご理解とご協力をいただき感謝いたします。市民の総合的な健康づくりの方策について、市民の皆さまからご意見をいただきながら健幸さど 21 計画を推進するために健康づくり推進懇談会を開催します。</p> <p>今年度 7 月に開催しました 1 回の懇談会では、佐渡市の健康課題及び 2 次計画の進捗状況を皆様と共有し、さらなる健康寿命延伸のための取り組みに関する様々なご意見をいただきました。</p> <p>本日はいただいたご意見を第 3 次計画目標達成のため実現可能な取り組みを皆様と協議させていただきたい。</p>
小野主任栄養士	<p>3 第 1 回健康づくり推進懇談会のふり返り</p> <p>①佐渡市の健康課題と健幸さど 21 第 2 次計画の進捗状況</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全世代肥満の割合が高い</li> <li>・全世代朝食欠食者あり</li> <li>・若い時から濃い味付けを好む</li> </ul> <p>【改善できない項目】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食欠食</li> <li>・肥満</li> <li>・胃がん検診受診率</li> <li>・満腹まで食べる</li> <li>・バランスのよい食事</li> <li>・飲酒量</li> <li>・喫煙</li> </ul> <p>【佐渡市（国保）の上位患者数】</p> <p>1 位：高血圧症、2 位：糖尿病</p> <p>これらは透析に繋がる疾患であり若い世代の患者が増加している。</p> <p>その背景には、塩分の多い食事、野菜不足、朝食欠食、食べ過ぎといった食生活が考えられる。</p> <p>② 2 次計画から 3 次計画へ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健幸さど 21 第 2 次計画は H28～R 7 年度までの計画となり、R 8 年度か</li> </ul>

田村課長補佐	<p>ら第3次計画の施行となる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・世代別からライフコースアプローチ別とする。</li> <li>・佐渡市の特徴である全世代に通じる肥満、朝食欠食といった健康課題の解決に向け、生涯を通じた健康づくりの推進が必要となる。</li> <li>・佐渡市の「健康」に対する概念は、病気を減らすことと元気を増やすことの両方が大切で、病気予防のみでなく元気増進も大切にする。</li> </ul> <p>③健康さど 21 第3次計画の概要</p> <p>＜目標＞</p> <p>健康寿命の延伸</p> <p>＜基本理念＞</p> <p>すべての世代が生き生きと暮らせる持続可能な島の実現</p> <p>＜基本目標＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康を意識した生活習慣を身につける</li> <li>・こころの健康に向き合い、自分らしくゆとりある生活を送る</li> <li>・健康な行動がとれる環境づくりを推進し、一人ひとりが輝いて生きる</li> </ul> <p>＜施策分野＞</p> <p>カラダにやさしお～体に優しい野菜と塩～</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 栄養・食生活【食育推進計画】</li> <li>2) 身体活動・運動</li> <li>3) 生活習慣病の予防</li> <li>4) 生活機能の維持・向上</li> <li>5) 歯・口腔の健康【歯科保健計画】</li> <li>6) こころの健康</li> <li>7) 社会とのつながり</li> </ol> <p>市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むにあたっては、ライフステージごとの健康課題に応じた取組を進めていく必要がある。</p> <p>子どもの頃からの生活習慣や健康状態は、成長してからの健康状態にも大きく影響を与えるため高齢期に至るまで健康を保持するためには、幼少の頃からの取組が必要。</p> <p>◎健康づくり計画の目標：健康寿命の延伸</p> <p>健康寿命を延ばし、平均寿命との差を縮めることを目標とする。</p> <p>→国や県に比べると低い。</p> <p>④課題解決に向けた意見交換</p> <p>「カラダにやさしお推進に向けたアイデア出し」を各グループで実施。</p> <p>→出た意見を共有。</p> <p>4 健康さど 21 計画（案）について</p> <p>①数値の訂正</p> <p>14p 6行目：女性は1.2年⇒0.9年</p>
--------	--

小野主任栄養士	<p>20 p 特定健康診査受診者数・率の推移 [表]: 令和 3 年 (2021) 年度受診者数 5,329 人⇒5,392 人</p> <p>21 p 特定保健指導実施者数・率の推移 [表]: 令和元年 (2019) 年度計実施率 77.5%⇒71.6%</p> <p>②グループワーク 1</p> <p>『健幸さど 21 第 3 次計画 (案) について、ご意見・ご要望・ご感想を自由にお話してください』</p> <p>発表 (共有)</p>
1 グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・評価、判定まで入ったところが目新しい</li> <li>・SDGs を意識している</li> <li>・評価が記載されている</li> <li>・ABCD 評価で良い悪いがよくわかる</li> <li>・評価の悪いところが多い</li> <li>・評価+新計画なのでボリュームが多い</li> <li>・6 p 「元気と病気のバランス」の意味が分かりづらい、予防なのか？病気があってもよいということなのか</li> <li>・医療費の状況も載っておりパッと目を引く、良い</li> <li>・歯科は良くなっている、順位はどうか</li> <li>・1.6 歳児のむし歯ゼロを載せたい</li> <li>・出典元が載せてあるのでしっかり評価できる</li> <li>・3 次計画は出典元があるが 2 次評価にはないので、あるとよい</li> </ul>
2 グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食欠食率の目標値 0 % は設定が高すぎるのではないか</li> <li>・食べる時間がない、朝食が準備できていない家庭もある</li> <li>・すべての子どもが食べられる何かがないと達成は困難</li> <li>・子ども若者課が実施している「がんばりカード」や「食育教室」などの啓発は継続して取り組みたい</li> <li>・「～しなさい」では親のプレッシャーがあるのではないか。少しでもなんでも OK</li> <li>・「美味しかった、楽しかった」などの体験が必要</li> <li>・保育園では「佐渡米」を題材にした食育教室を実施 (米研ぎ、おにぎり、農家への感謝、誰かと一緒に食べる、島外へ出ても誇りになるなどの内容で実施)</li> <li>・保育園や学校では、プランター米や学校田などで体験や経験の時間を設けている、自分で作ったものは美味しく食べられる</li> <li>・魚をさばく体験をさせるなど漁業を絡めてもよい</li> <li>・食育×キャリア教育×地域教育×地域クラブで「本当に美味しい」を体験できる (お米クラブ、お野菜クラブ、お魚クラブ、おかずクラブなど)</li> </ul>

<p>3 グループ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャラクター設定“やさしおマン”で計画を推進（着ぐるみ、食、体操、遊びなど）</li> <li>・7つのカテゴリーは、活動するにはやりやすい</li> <li>・人口減少がある</li> <li>・中学生が朝ごはんを食べないことに驚いた</li> <li>・家庭自体が食べないのではないか、これが現状？</li> <li>・高校生は自分で作ろう</li> <li>・親の影響が子どもへ出る</li> <li>・課題と重点が合っていない部分があるか</li> <li>・家族ぐるみで健康づくりをしていく</li> <li>・子どもの頃からの生活習慣が大切</li> <li>・年代関係なくどのように周知していくか</li> <li>・子どもが減っている影響が大きく、個人競技しかできない</li> </ul>
<p>4 グループ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画を市民にどのように受け入れてもらえるか、広げていけるか、見てもらえるかを考えてもらいたい</li> <li>・簡潔にまとめられているが、具体的アドバイスがあると取り組みやすい</li> <li>・建設業協会は現場が多い、身体は動かしているが食生活では晩酌も多く健診での所見も多い</li> <li>・健診結果からの指導はするが、改善は困難</li> <li>・労働基準監督署の有所見は、血圧、脂質、糖、尿である</li> <li>・個人の意識改善が重要</li> <li>・こころの健康（50歳以上）ストレスチェックが3年以内に全事業所に義務化される</li> <li>・メンタルでの労災請求が増加（一次予防、本人の気づき）</li> <li>・佐渡保健所は、市や労基と共に推進</li> <li>・事業所への出前講座、糖やCKD対策を継続</li> <li>・病院との連携や医師の減少が課題</li> <li>・会議での市民の声が反映されるとよい</li> <li>・目標達成に向けたワンポイントがあるとよい</li> <li>・重点を絞って誰でもわかる書き方で難しくないものがよい</li> <li>・透析患者増加、体験談などあるとよい</li> <li>・自分事として考えてもらう、実際の体験談を募集して身近に感じられるとよい</li> </ul>
<p>5 グループ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会との繋がり（サロンや地域食堂）増えている、この取り組みが健康寿命延伸に繋がる</li> <li>・若い人が死亡している、気をつけていてもいつ亡くなるかわからない</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康づくりの会合や社協などと共有する機会をもちたい</li> <li>・「有意に高い」とは日頃使わないので注釈があるとよい</li> <li>・15年間運動教室を実施している、健康寿命が低いことはショックである、スタッフや参加者と共有して延伸を目指す</li> <li>・わかりやすいを心掛ける</li> <li>・健幸ばいんと事業は評判がよい</li> <li>・市の配布物は年間で見ることができ貼れるものがよい</li> <li>・健幸さど 21Tシャツを作成したらどうか</li> <li>・これからの取り組みが最後にあり（第4章）、目標にたどり着くまでの前半が長い、これでは2次計画のふり返りの資料に見える</li> <li>・概要は、第4章の始まりにあるとよい</li> <li>・7つのカテゴリーはよい</li> </ul>
6 グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フライはしょうゆからソースに変えた。</li> <li>・計画が1本化になったのがよい、家庭にアプローチできるようになった</li> <li>・人ひとりの人生、世代が繋がってよい</li> <li>・継続、検証できる</li> <li>・自分の身体は自分で守る</li> <li>・高齢になってからではなく、幼少期からの健康づくりが生涯の健康に繋がる</li> <li>・子どものうちから健康づくり、両親にもアプローチ</li> <li>・商品の成分表示を気にする人が増加</li> <li>・買い物への交通手段も問題</li> <li>・物価高騰により良いと分かっているても買えない、経済的問題は生活習慣を変えにくい、健康に関連する</li> <li>・思い込みや感覚は見た目で騙される（食パン、ポン酢の塩分など）</li> <li>・知識はクイズにして他の人に紹介すると自分に残りやすい、印象にも残る</li> <li>・健康フェスティバルの野菜の展示や測定で、食べていると思っていたが少なかった、目で見たらわかりやすかった</li> </ul>
小野栄養士	<p>③グループワーク2（課題解決に向けた意見交換）</p> <p>『これならできそう“やさしお”の実現可能な取り組みについて考える』</p> <p>★推しを2つ</p> <p>★その理由</p> <p>※第1回目にて意見を共有する〔母子・働き・活躍：栄養・運動・生活習慣病・フレイル〕</p> <p>発表（共有）</p>

1 グループ	<div data-bbox="448 174 1347 215" data-label="Text"> <p>押し1：やさしおキャラクターを学校（保健委員会）で募集する</p> </div> <div data-bbox="448 226 475 255" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="448 271 1217 400" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもたちの意識向上</li> <li>・お便りで子から親へ</li> <li>・子ども達はイラストが上手 ※真野小で実施してみる</li> </ul> </div> <div data-bbox="448 412 1315 450" data-label="Text"> <p>押し2：子の問題は親の問題 事業所を巻き込んだ健康づくり</p> </div> <div data-bbox="448 463 475 492" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="448 508 1265 683" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャッチコピー「子どもの健康はまず親から」</li> <li>・健康取組（事業所歯科検診など）をしている事業所認定</li> <li>・事業所としてもメリットあり（事業所もアピールできる）</li> <li>・働き盛り世代へのアプローチができる</li> </ul> </div> <div data-bbox="448 694 485 732" data-label="Text"> <p>他</p> </div> <div data-bbox="448 743 1469 1108" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食では減塩の日（やさしおの日）をすでに月1回実施、かみかみ献立も実施</li> <li>・やさしおポスターは歯科医院や学校にぜひ掲示したい、歯科医院は世代が様々なので啓発の幅が広がる</li> <li>・就学前健診でカラダにやさしおを周知したらどうか</li> <li>・1.6歳のむし歯がゼロ、続けていくための取り組みを実施</li> <li>・離乳期を過ぎてからが、色々な味を覚えるので大切</li> <li>・祖父母の影響、父母の育児の違い</li> </ul> </div>
2 グループ	<div data-bbox="448 1167 1315 1207" data-label="Text"> <p>押し1：お米クラブ・野菜クラブ・お魚クラブ・おかずクラブ</p> </div> <div data-bbox="448 1218 1064 1254" data-label="Text"> <p>～地域単位での刺激、コンテスト、波及へ～</p> </div> <div data-bbox="448 1267 475 1296" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="448 1312 1469 1442" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食育×キャリア地域教育×X、市民×地域クラブの仕掛け</li> <li>・100%佐渡産食材（育てて作って研いで釣ってさばいて、みんなで本物の味、子どもも大人も一緒に「美味しさを楽しむ」…誇りになる</li> </ul> </div> <div data-bbox="448 1453 761 1491" data-label="Text"> <p>押し2：やさしおマン</p> </div> <div data-bbox="448 1505 475 1534" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="448 1547 1158 1724" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民に募集！子どもたちが喜ぶ</li> <li>・佐渡の良さに気づく、記憶に残る、身近に感じる</li> <li>・普及啓発（運動、遊び、減塩、野菜摂取、体操）</li> <li>・愛着、やさしい、踊れる、教えてくれる</li> </ul> </div>
3 グループ	<div data-bbox="448 1783 1161 1823" data-label="Text"> <p>押し1：運動／ラジオ体操～子どもから大人まで～</p> </div> <div data-bbox="448 1834 475 1863" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="448 1879 1192 2009" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どの年齢でもできる、どこでもできる、お金いらず</li> <li>・1日3分でできる</li> <li>・紹介や披露する場があるとよい</li> </ul> </div>

4 グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生活習慣病予防になる</li> </ul> <div>押し2：ポイ活の普及</div> <p>▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健幸ぽいんと事業、にいがたスポーツマイレージの周知普及</li> <li>・体重、血圧、歩数の測定がぽいんとに還元</li> </ul> <div>他</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で作れば食べる</li> <li>・4～10月はウォーキングができるが冬は外運動が難しい</li> <li>・介護予防教室は行く人が決まっている</li> <li>・若い世代はアプリを活用している</li> <li>・パンをごはんに変える</li> <li>・野菜づくりも運動になる</li> <li>・家庭血圧の普及</li> </ul> <div>押し1：塩分の表示をわかりやすくする</div> <p>▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・減塩に繋がる</li> <li>・減塩の意識と知識を得る（例：1日1/〇の塩分量）</li> <li>・目安量の表示 男性7.5g/日未満 女性6.5g/日未満</li> </ul> <div>押し2：1食分の野菜が購入できる</div> <p>▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の高騰</li> <li>・一人暮らしでは処理しきれない</li> <li>・カット野菜の活用</li> <li>・一人暮らしや男性でも手に取ることができる</li> </ul> <div>他</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・職場（企業）で野菜おかずの販売あり→カップ麺が減少した</li> <li>・老若男女誰でもできる事、必ずできる事を伝えられるとよい</li> <li>・人それぞれ好みがある、いかに自分の中で習慣化できるか</li> <li>・企業対抗でなにか対決させる？</li> <li>・職場の雰囲気、周囲に引きずられて弁当購入→手持ち弁当へ</li> <li>・晩酌につまみ、時代と共に嗜好品も変化している</li> <li>・職場でチェック（アルコール、血圧、免許証）</li> <li>・家庭に1台血圧計</li> <li>・自動販売機に甘いものが多い</li> </ul>
5 グループ	<div>押し1：健幸さど21PRのSNS（LINE）</div> <p>▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・イベント紹介、運動呼びかけ、健康レシピなどの配信</li> </ul>



6 グループ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しい取り組みの紹介</li> <li>・高齢者も見ている</li> <li>・きっかけの後押しをする</li> </ul> <div data-bbox="448 315 853 356" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">推し2：野菜と笑顔のバトン</div> <p>▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・350gの野菜を手のひらにのせ次の人（世代）へ繋ぐ</li> <li>・子どもから高齢者まで</li> <li>・減塩＝野菜を摂ってほしい</li> <li>・SNSで紹介</li> <li>・佐渡の旬の野菜を知る</li> </ul> <div data-bbox="448 647 483 687" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">他</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜1皿70gをスーパーに展示する</li> <li>・カロリー表示を商品の横にわかりやすく掲示する</li> <li>・世代間交流事業（子＋親）盛り上がる</li> <li>・健幸ぽいんと事業の景品トイレットペーパー人気、ハンドグripper握力向上</li> </ul> <div data-bbox="448 978 807 1019" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">推し1：「やさしおの日」</div> <p>▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学校給食（給食センター）による8/31野菜の日がある</li> <li>・野菜をしっかり摂る習慣定着（快便・排塩分） （推進）</li> <li>・やさしお推進強化週間</li> <li>・佐渡市全体に波及</li> <li>・夏野菜、米、佐渡産地消</li> <li>・野菜をしっかり摂る （普及）</li> <li>・学校給食で共通献立として紹介</li> <li>・保育園の共通献立を保護者（祖父母）に紹介</li> <li>・やさしおマン</li> <li>・やさしおシール</li> </ul> <div data-bbox="448 1644 1038 1684" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">推し2：「カムカム2026パペット大作戦」</div> <p>▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・痛くならないと行かない</li> <li>・フッ素塗布で歯医者に慣れる</li> <li>・8020表彰に該当するとモチベーションUP</li> <li>・保育園で健推による歯科教育</li> <li>・生涯に渡りしっかり食べられる、しっかり笑える、しっかり話せる （普及）</li> </ul>
--------	---

<p>小野栄養士</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者参観や祖父母参観で寸劇（パペット）で紹介</li> <li>・ご当地レンジャーで紹介</li> </ul> <p>出していただいた意見は、計画書に反映していく。</p> <p>今後のスケジュール予定</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・11/14（金） 委員の皆様からの意見 最終締め切り</li> <li>・R8.2月まで パブリックコメント</li> <li>・R8.3月 完成</li> <li>・R8.4月～ 施行</li> <li>・R11：中間評価</li> <li>・R16：最終評価</li> </ul>
<p>田村補佐</p>	<p>○閉会</p> <p>本日は健康づくり推進懇談会にご出席くださり大事なご意見を頂戴しましてありがとうございました。健康寿命延伸に向け、子どもの頃からの生活習慣が大切です。子どもから高齢者一人ひとりが自分に合った健康づくりを進めていけるよう取り組んでまいります。また、カラダにやさしおを広く多くに知ってもらい、目標達成に向け励みます。</p> <p>ありがとうございました。</p>