

第1回 北九州市健康づくり推進会議(書面会議) 概 要

- 1 第三次北九州市健康づくり推進プランについて
- 2 第三次北九州市健康づくり推進プラン関連事業の実施状況について
<主な意見等>

●健康寿命

- ・福岡県民の健康寿命が全国でも下位の方にあり、県民の健康に対する知識や行動に大変不安を感じた。やはり、注目度を上げるため色々な方法での取組みが望まれると思う。
- ・健康寿命が全国上位の自治体について、北九州市と同様に高齢者が多い自治体の取組みは参考となるものが多いと感じた。

●第三次北九州市健康づくり推進プラン関連事業・関連指標

- ・食育について、バランスの良い食事も大事だが、まずは朝食の欠食をなくすことに重点を置いてみてはどうか。
- ・ぜひ、早期に血圧管理が必要なことを啓蒙していただきたい。肥満に関しては、生活習慣病につながるだけでなく脂肪肝から肝硬変への進展、現在肝細胞癌発症の一番の原因となっているので特に働き盛りの世代にその点も情報提供してほしい。特定健診やがん検診などの受診率が低いので、少しでも目標に達するように今までにないプランを実践していく必要があると思う。

3 取組紹介

- (1) 健康づくりを推進する上での意見、助言、課題と感じることについて
<主な意見等>

●歯科・口腔保健

- ・「口腔の健康が全身の健康に直結すること」を理解してもらうために、医歯薬のみならず職域を超えた連携によってアピールしていく必要があると考える。
- ・若年層の歯科検診の受診率が低いことが課題だと感じる。
- ・歯科健診に対する認識がまだ薄く、今後も特定健診の受診勧奨とともに啓発活動を進めていきたい。
- ・幼い頃からの習慣が大切なので、保育園、幼稚園、学校での指導が重要である。
- ・学校での啓発においては、教員への啓発も重要である。「フッ化物洗口」事業について理解いただいたうえで協力してもらいたい。
- ・働く世代、特に中小企業における歯科検診の実施や推奨が必要であると考える。経営者に、まずは口腔保健の重要性を理解してもらえるような働き方が実施できれば良いのではないか。

●栄養・食生活

- ・小学生・中学生では、家庭の食事が関わるので、保護者への取組みが良いと思う。
- ・(ベジチェックでの野菜摂取量チェックなど) 実際に数値を計測して食生活を確認できる

ような取組みが普及すれば、減塩や野菜摂取増加に繋がるのではないかと考える。

- ・若い世代への啓発活動は難しいが、大学へ出向いての体験型の研修会（自身の食生活チェックなど）の実施などをしてはどうか。
- ・口腔機能が健康でないと、栄養指導をしても十分な効果は得られないということをしっかり伝えてほしい。

●身体活動・運動

- ・地域で実施する健康づくりや介護予防の取組みについては、身体活動量の増加に加えて社会的つながりの維持向上という観点からも高齢者の健康増進において重要と感じる。
- ・高齢者は健康づくりの活動に積極的に参加しているイメージである一方、若年層や働く世代は運動する時間が取れていない傾向にあると感じる。インセンティブを導入した健康づくりアプリの活用を提案したい。

●特定健診やがん健診などの受診率向上

- ・年2回実施している特定健診・特定保健指導登録医療機関研修会や各種がん検診の講習会時に、北九州市の受診状況を出席者にお知らせすることが良いと思う。また、団体の会員全員にも伝聞することが必要と感じた。
- ・受診によるインセンティブの付与を検討してはどうか。
- ・健診を受けて良かったと、いかにメリットを感じ取ってもらえるかが大切だと感じる。

●働く世代の健康づくり

- ・就労されている方は、雇用側の協力が必要だと思う。雇用者に働きかけてシフトの工夫や、検診結果から受診が必要な方への働きかけをしてもらえないだろうか。運動不足については、昼食後の昼休みに体を動かす時間を設定することはできないか。企業での健康講座を開催すると良いのではないかと考える。
 - ・中小企業では「健康経営」という概念自体を知らなかったり、取組みが進んでいないのが現状ではないかと思う。商工会議所等と連携し、中小企業における取組みを後押しすることが重要ではないかと考える。
 - ・福岡県理学療法士会では、働く世代の健康促進支援事業として企業や団体のニーズに応じて理学療法士が提供できる内容を労働者向けに実施している。ふくおか健康づくり県民会議の構成員に対して、毎年度案内文をメールで送付し、依頼のあった構成員（企業や団体）に対してヒアリングを行い、事業の実施につなげている。
- 企業や団体が専門職とつながることができる環境の整備が出来ると良いと思う。

●女性の健康づくり

- ・妊娠、出産以降の女性は、産婦人科等で指導をし、健康づくりに関し知識を与えて、忙しい中でも検診が受けられるようにできたら良いと思う（病院で保健指導等）。
- ・女性が多く集まる場所（デパートやショッピングセンター等）でのイベントで簡単な検査（ベジチェックや骨量測定、血管年齢測定等）を行ってはどうか。

●若年層（10代）の健康づくり

- ・保護者への働きかけの機会を増やしたら良いと思う。
- ・小児科を受診したときに、保護者が健康の知識を学べるように情報提供してほしい。
- ・若年層においても、月経困難症と子宮頸がんの予防について啓発が必要である。

●市全体での、健康づくりの機運の醸成

- ・健康づくりに関する行事を増やしてほしい。
- ・健康づくり推進員の会等、健康づくりについて活動している団体についてもっと知られてほしい。
- ・働き方の相談などがしやすい場所とその情報をもっと充実させてほしい。

●その他

- ・厚労省が進める健康増進支援薬局と目的や企画内容が重なっており、地域の薬局においても市の実施する健康づくり施策に協力できる部分があると思う。

（2）市の情報発信について

<主な意見等>

- ・北九州市での取組みについて、市民の認知度を上げていくことが大切と感じる。
- ・市民の健康づくりの取組みについても発信できる場（SNSや動画等）があれば良いと考える。
- ・チラシやポスター等を作成する際も目に留まるようなタイトル（効果音を入れる、危機感を持つようなフレーズを入れる等）を意識してはどうか。
- ・年代によって情報が届きやすい媒体が異なることを前提に、情報発信を工夫してはどうか。
- ・若い世代にはInstagramやX、TiktokなどのSNS、YouTubeでの発信が有効ではないか。
- ・SNSの活用に関してはInstagramのリール動画やTiktokのショート動画も活用し宣伝してはどうか。ショート動画には動作があって分かりやすく、短い時間で伝えられるというメリットがある。
- ・若い世代が興味を持つアイドルや影響力のある方を発信に活用してはどうか。
- ・小さな企業や大学の少人数授業などへ直接出向き、情報発信してはどうか。
- ・市の公式LINEでのPRがまだ一般に届いていないと感じる。市民センター等を拠点にして地域住民にもLINEの活用をPRしていけたら良いと考える。

（3）市民が健康づくりを自分ごととしてとらえていただくための効果的な方策について

<主な意見等>

- ・地域ごとに健康に関する情報提供や健康づくり活動を自主的に進めていければ良いと考える。
- ・職域での健康経営など、トップダウンで広めることができる方法を活用すれば良い感じる。

- ・北九州市職員自ら、運動や健康づくりの取組みを実施しているところを発信することも、市民の行動変容を促すきっかけになるのではないかと思う。
- ・たとえば口腔保健など、「若い時にもっとケアしておけば……」と感じている高齢者の意見を発信してはどうか。
- ・健康づくりを実践している経験者本人に語らせ、「あかなりたい」と市民に思わせるような発信をすることが重要と感じる。

(4) 構成団体の健康づくりの取組みについて

<主な意見等>

【福岡産業保健総合支援センター】

- ・治療と仕事の両立支援をもっと普及させたいと考えている。

【北九州市医師会】

- ・3月29日に第31回市民健康セミナーを開催する。セミナー内では講演のほか、無料で乳がん検診・骨粗しょう症検診、フットケアと足の測定、血圧測定を行う。

(5) その他

<主な意見等>

- ・日常生活の中で必ず訪れるような場所（乳幼児や児童の保護者の場合は産婦人科や小児科、子どもは学校、働く世代の大人は職場、高齢者は病院や施設等）で声掛けや指導をしたり、目につきやすい場所に啓発資材を置くなどすれば、健康に対する意識が高まりやすいのではないかと思う。