

平成26年度第1回日本一の健康長寿県構想中央西地域推進協議会 概要

- 1 日時 H26.6.20(金) 18:30～20:18  
2 場所 高知県中央西福祉保健所 2階 大会議室  
3 出席者 22名(委員12名 事務局10名)
- ◆委員(敬称略)
- 医療・保健関係
    - 田村 章 《吾川郡医師会長》
    - 山崎 冬樹 《高岡郡医師会副会長》
    - 吉川 美穂 《高知県看護協会吾川・佐川支部長》
  - 福祉課関係
    - 町田 好徳 《中央西ブロック民生委員児童委員協議会長》
    - 西森 柳子 《高知県介護支援専門員連絡協議会中央西ブロック世話人》
  - 行政関係
    - 岡林 輝 《土佐市長寿政策課長》
    - 土居 浩 《いの町ほけん福祉課課長補佐》  
筒井 誠人《いの町ほけん福祉課長》の代理
    - 吉村 文隆 《仁淀川町保健福祉課長》
    - 岡崎 省治 《佐川町健康福祉課長》
    - 西川 光一 《越知町住民課長》
    - 松岡 一宏 《日高村健康福祉課長》
  - 地域組織・団体・住民の代表
    - 加藤 良子 《中央西地区食生活改善推進協議会》

議事等概要

- 1 開 会
- 2 中央西福祉保健所長挨拶
- 3 事務局・委員の自己紹介
- 4 会長・副会長の選出
- 5 議 事
  - (1) 報告及び意見交換
    - 事務局が資料2、3により説明
    - ①第2期日本一の健康長寿県構想バージョン3の概要説明
    - ②中央西福祉保健所の重点的な取組み
      - ・生活習慣病予防対策(第3期よさこい健康プラン21)の推進
      - ・子どもの健やかな育ちへの取組み
      - ・地域包括ケアシステムの構築【在宅療養】
      - ・中山間対策と連携した取組み
      - ・南海地震対策の強化の取組み
  - (2) 意見交換「脳卒中予防のための高血圧対策」

## 議事(1)中央西福祉保健所重点的な取組みなど

### ◆生活習慣病予防対策(第3期よさこい健康プラン21)の推進

#### (L 委員)

中央西地域では、385名のヘルスマイト(食生活改善推進委員)が各地域で子どもから高齢者まで食を通じた健康づくりや食育活動に取り組んでいる。

H26年度は、中央西地域で「野菜たっぷり・塩分控えめ」の啓発と「うす味・もち味・ほんどうの味」の普及を、重点目標としている。

塩分控えめ活動については、昨年度からパートナーシップ事業としてヘルスマイトが家庭訪問を行ったり、イベントで塩分濃度測定を行うなど、家庭の味とヘルスマイトが進めている味噌汁の味の違いを知ってもらうようにしている。

仁淀川町では、うす味の家庭の味噌汁塩分0.6%を目指しているが、意外に0.6%の濃さが認識されていない。

今年は、保健師と一緒に減塩対策を行い、健診会場で、0.6%の味噌汁を提供し、アンケートも取った。

その結果、仁淀地区の場合は、

<0.6%の味噌汁の味どうですか>

「薄い」と答えた人 59% 「同じ位」と答えた人 37%

男女別 「薄い」と答えた 男性 52% 女性 63%

<血圧が気になりますか>

「はい」と答えた人 62% 「いいえ」と答えた人 38%

<自宅の味噌汁の味を変えてみたいですか>

「はい」と答えた人 47% 「いいえ」と答えた人 53%

以上、アンケートの結果から、薄くしなければいけないと思いながら、美味しい味噌汁を食べたいと思っているのではないかと。

今後の課題として、若い方の健診が少ないため、ヘルスマイトが家庭訪問しながら減塩の普及に努めたい。

また、美味しいだしを取ることで、うす味でも美味しいことを周知していきたい。

### ◆子どもの健やかな育ちへの取組み

#### (B 委員)

中央西地域管内で出産できる病院はどれだけあるか教えていただきたい。

#### (事務局)

越知町の若槻産婦人科でできると思う。

(B 委員)

若槻産婦人科は、1年位前から出産ができなくなっている。

ということは、中央西地域管内に無いということ。

妊婦に支援するということであるが、妊婦の具合が悪くなったら、高知市まで行くということなのか。

(事務局)

妊婦のほとんどの主治医は高知市になっている。

(B 委員)

管内で出産できない状況で、妊婦への支援も大変である。

和歌山県では、4,000万円で産科医を確保したとのこと。このように、本県でも産科医の確保が必要かもしれない。

(所長)

周産期関係、非常に厳しい状況である。

県内全域で産科医は不足している。国立高知病院から幡多まで、出産できる病院はないという厳しい状況でどうしていくのか、常に周産期医療協議会で協議しながら、関係機関を通じて産科医の確保を行ったが、高知県だけではなく他県も非常に厳しい状況であり、なかなか来てもらう人がいない。

県がお金を出して、一時的に産科医を確保しても、絶対数が不足するので、本当に確保は困難な状況である。

(A 委員)

産科医の確保は、厳しい状況である。

(D 委員)

主任児童委員、地域の児童委員が赤ちゃん訪問(4ヶ月児対象)をしている。

訪問したとき、地区の児童委員がある程度地区を知っていれば非常に良いが、新しい民生委員、児童委員は地区を知らないこともあり、保護者とのコミュニケーションがとれないこともある。その時は、地域の子育て支援センター「ぐりぐら広場」を紹介し、つなぎをしている。

子育て支援センター「ぐりぐら広場」では、育児の悩みを聞き、必要機関につなぐことで、子育て支援をしている。

また、学校に主任児童委員と校区の民生委員が共に訪問し、気になる児童について、情報共有して、保健師や補導職員につないでいく取組みを行っている。県児童家庭課の「民生・児童委員及び主任児童委員による地域の見守り活動の推進」事業を高知市では活用し、「就学児前の保護者と民生委員の顔つなぎ」を行っている。

いの町の民生委員も実施に向け検討している。

また、校区内の民生委員が自主活動として、愛校作業や児童に読み聞かせなどの取組みや、地域づくりのための「出番会議」の場では、子どもの支援のための

ネットワークづくりの検討もおこなっている。  
近年、高齢者支援が民生委員の活動の中心となっているが、主任児童委員がいるので、その活動をしっかりしていこうと、主任児童委員の交流会など新たな取組みも考えている。

#### ◆地域包括ケアシステム構築【在宅療養】

##### (C 委員)

5月に赴任してきたばかりで、中央西地域の現状というのは、まだわからないので、南国市がどのような取組みをしているか紹介したい。  
南国市では、予防給付のレベルの方の改善・悪化防止に力を入れていた。パワーリハや100歳体操などを積極的に進めている。  
下肢筋力が低下すると、認知機能も低下してくる。それを防止するため、サロンでマシンを使っての体操などを実施している。  
結果として、数値的な回復も確認されている。  
ケアマネと連携した退院支援にも取組んでおり、退院時には家に帰ってからの介護サービスも調整済みで、円滑に生活できる形になっていた。  
中央西地域の課題は、住環境が大変な中山間部への対策を、どうしていくかと、現時点では考えている。

#### ◆中山間と連携した取組み

##### (F 委員)

土佐市では、独居・高齢者の増加や引きこもりなど社会問題など、地域の支えあい力の低下、また市の中心部の自治会加入率も50%程度に低下していることから高知県支えあい地域づくり事業を活用し、地域での支えあいの再構築を目指し、土佐市小地域見守り支援ネットワーク体制構築事業を実施している。  
事業の内容としては、地域の見守り活動の活性化を行い、モデル地区を戸波とし、見守り養成講座を4回開催している。  
また、あったかの会を結成し、活動として2ヶ月に1度、行政と民生委員、ボランティア、あったかふれあいセンター事業所の4者が集まり、見守りマップ作成を行っている。  
その他に、小地域見守り支援ネットワーク体制の構築ということで、小地域見守り支援ネットワーク会議(全体会議)や部会を行い、その中でモデル地区の戸波の見守りマップ等の情報共有を行った。  
また、広報啓発活動として、パンフレットを作成し、広報誌と一緒に全戸配布を行った。  
H26年は戸波地区で災害支援ネットワークと連携し、見守りマップをもとにした災害時情報伝達訓練を行うとか、あったかの会と協働で行うなど検討している。  
また、あったかの会を新居地区に拡大していくこととしている。

集落活動センターについては県から打診があったが、市外からの転入者も多いため、近隣を知らない人が多いという課題を解決しながら、実施していきたい。救急情報キットについては、6月の災害対策法改正に対応し、改めて、配付先の見直しを行う予定。

今後、消防も、救急情報キットで活用できる仕組みにしていきたい。

(A 委員)

これから、他の地区も充実していけばいいと思う。

#### ◆南海地震対策の強化の取組み

(B 委員)

越知町では、保育園で避難訓練を行っているだけで、災害訓練を行っていない。越知・仁淀川町など、医療機関を巻き込んだ災害訓練ができていないので、是非お願いしたい。

また、当院では給食について、具体的な給食のやり方がなされていないので、診療所等の入院患者の具体的な給食の確保も課題であり、ご指導をいただきたい。

医療救護病院が高北病院となっているが、池川地区から佐川地区まで来ることができないと思われる。この現実への対応を検討して欲しい。

「災害時の診療所での対応として何をすべきか」ということで、私どもの病院では、具体的には、すり傷等の外傷対応を考えればいいのではないかと考えているため、災害時に備えて、計画をしていかななくてはと思っている。

(A 委員)

B 委員が言われたとおり、越知・仁淀川町では訓練できていない。

いの町でも医師会と町での具体的な協議はできていない状態である。

#### 議事(2)脳卒中予防のための高血圧対策

(K 委員)

日高村では昨年度、県の支援講座を利用し、教育委員会が行う生涯学習フェスタで、少しでも多くの方に参加してもらうよう保健と連携して行った。

生涯学習フェスタでは、聖マリアンナ医科大学のドクターを講師にお招きし、高血圧と脳卒中の講演会を開催した。

また、数年前から住民主体の日高村健康応援隊を結成し、この団体に健診時に健診結果の継続的な記録をしてもらい、住民には日々の血圧管理を手帳に記録する健康手帳を応援隊が配付し、より身近に感じてもらうよう、取組みを行っている。

その他に、食生活改善推進協議会と協力し、健診時に減塩のチラシの配付や塩

分濃度測定器の紹介などを行っている。

昨日、食生活改善推進協議会総会があり、減塩対策として、試食で、ミルク入り味噌汁を美味しくいただいた。今後も、減塩対策を広めていって欲しい。

また、広報誌で高血圧についての記事の掲載や住民が集まる場所に出向いて血圧管理に関する紹介等を行っている。

中央西福祉保健所の出前講座を活用するなどの取組みを行っている。

保健指導では、高血圧に関する情報提供や、個別指導を行うときにも高血圧対策の相談を受けるとともに、運動教室などを行って、栄養と運動の必要性を呼びかけていくようにしている。

今年度も継続的な活動をするとともに、健診結果説明会を開催することとしており、その健診結果の場で家庭での血圧測定の重要性についても啓発していきたい。

#### (J 委員)

越知町では、今年度から、保健師が地区へ出向いたときは、高血圧対策の指導をしていく予定である。

7/24食生活改善推進員の再研修では、高血圧対策をテーマに勉強し、その後、食生活改善推進員が近所に訪問し、味噌汁の塩分を測定して啓発する予定である。

また、食生活改善推進委員が10月の総合健診で、減塩味噌汁の試飲を行うことや、特に幼稚園の保護者に味噌汁やスープを持参してもらい、その塩分濃度を測定して、減塩の啓発をすることも考えている。

#### (I 委員)

佐川町では、特定健診での周知や、地域でのイベントなどで啓発を行っている。

H25年度は高北病院と連携して、血圧測定等の取組みを行った。

また、医療生協が健康づくりに関心がある取組みをしていることで、地区では、尿塩分濃度測定が行われるイベントに併せて協力してもらっている。

#### (G 委員)

いの町では、健康増進計画・食育推進計画に基づいて、血管病という切り口から「生活習慣病対策」として、高血圧対策の啓発を進めている。

啓発活動としては、特定健診の会場を利用して、3分から5分程度の講話の実施や健診結果をもとにリスクのある方を対象に「血管編・食事編」と二つの講座を開催している。

また、個別対応も実施しており、特定健診結果から抽出した高血圧や血液検査のデータ不良の方に対して、保健師・管理栄養士により個別対応を実施している。

#### (B 委員)

住民啓発するには、その市町村の世話好きが集まる場に出向くことが有効である。越知町なら、サロンや菓子づくりをしている女性グループの集まりなどが有効と思われる。

5年に1回改定されている高血圧ガイドライン2014年度版では、高血圧者数4,300

万人と推定される。至適血圧の120を超えると心臓病・脳卒中・心筋梗塞・慢性腎臓病などのリスクが高くなる。

また、高血圧により死亡する者が、年間10万人で喫煙に次いで多い。

心臓血管病死の50%、脳卒中患者の50%が血圧が高いとなっている。

二つ要因があり、「食塩摂取量が依然として多い。」「肥満に伴う高血圧が増加している。」とガイドラインに書かれている。

ガイドラインでは、10年間で血圧を10ミリ下げることになっている。下げることにより、脳卒中死亡者数が年間1万人減る。

また、心筋梗塞や狭心症の死亡者数が年間5,000人減少すると推計される。

高血圧対策の今の地道な取り組みで、死亡者数も減るのではないかと思うので、よろしく願いしたい。

(所長)

本日は、様々な貴重なご意見をいただき、感謝を申し上げます。

中央西地域の高知家の家族が、住みなれた地域で安心して暮らすことができるよう、皆様方と共に、本日お示しさせていただいた取組みを、着実に進めていくので、今後とも、ご協力をお願いしたい。