

## 令和7年度 健康づくり推進協議会 議事録

日時 令和7年11月19日 13時30分~15時

場所 グリーンパレス 千歳・芙蓉

### 1. 開会

### 2. <部長あいさつ>

本日はご多用の中、医師会、歯科医師会、薬剤師会、また、地域でご活躍いただいているファミリーヘルス推進員協議会、食品衛生協会、さらに職域からは、労働基準監督署、労働基準協会からもご出席賜りまして、誠にありがとうございます。

この健康づくり推進協議会は、令和元年度から開催しており、今年で7回目になる。この協議会は、地域の健康課題を共有するということと、関係機関の皆様と緊密な連携を図りながら、区民の健康づくりを積極的に推進するということを目的にしている。この協議会と合わせて、令和5年9月に「みんなのえどがわ健康いきいきプラン」、健康増進計画を、皆様のご意見を頂戴しながら、より実効性のある施策を推進していくために計画を策定した。2030年までの計画で、令和8年度は中間評価を行う予定。そこに向けても皆様のご意見などを頂戴できればと思っている。

この計画の前半の重点施策が、がん予防対策となっており、区としても様々な取り組みを展開している。その取り組みの一つとして、今年の10月30日に、日本生命保険相互会社とがん検診の受診率向上とがん予防対策に関する連携協定を締結した。こうした取り組みも進めながら、がん対策を中心に、様々な方面から区民の健康づくり、健康増進を進めてまいりたい。

今日ご出席の皆様、多様な視点から、活発な議論をしていただけるものと期待している。本日が貴重な時間となりますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

### 3. 会長挨拶

皆様、お忙しいところお集まりいただきまして、ありがとうございます。私は、今、公衆衛生を担当しており、この会の大役を務めさせていただくことになった。本当に微力ですが、精一杯頑張らせていただきたい。皆様のご協力を何ともよろしく願いいたします。副会長もいらっしゃるので、非常に心強く思っている。二人で力を合わせて、今回がますます区民のためになるような、価値のある会になっていくように頑張りたい。よろしく願いいたします。

### 4. 副会長挨拶

副会長を仰せつかりました。微力ながら会長を支え、会を盛り上げていきたい。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 5. 学識経験者 講話 「健康増進計画におけるがん予防対策の重要性」

資料1に基づいて説明。

皆様方、ご承知のとおり、日本におけるがんが死因の第1位になっている。国は「がん対策基本法」というものを制定した。これは健康づくりの推進と同様に、がん対策を国、自治体、医療機関、職場、住民が一体となって推進するための、基本的な法律の枠組みである。

「がん対策推進基本計画」は5年に1回見直される。現在は2023年から2028年までの計画という第4期に位置づけられる。特に大事なところは、がんの予防である。一次予防、二次予防で、特にがん検診が大事であることが計画に定められている。

「がんとの共生」ということでは、昨今の医学の進歩、医療の進歩・発展もあり、がんを患った方が社会復帰をして働くということが可能になってきた。それを地域の中でどう支援していくかということも求められている。がん予防の徹底と生活習慣の改善の推進、特に検診の実施、そして受診率の向上。地域のどこでも受けられる体制をいかに作っていくか。そしてがんを患った後、治療後も、安心して暮らせる就労支援や、相談体制。そして、そういった情報の整理方法というものが、基本計画に含まれている。

今の日本は、疾患別で、がんは死因の第1位で、2040年までは高齢化社会に伴ってまだ罹患者数が増加すると予測されている。死因の第1位で、現時点の男女合計結果では約28%を占めている。そして、男女個別および男女合計で多いがんは、肺がん、大腸がん、膵臓がん、胃がん、肝臓がんである。肺がんや大腸がんは男性に多いが、女性特有のがんとしては乳がんが挙げられている。これを解決して健康寿命を延ばすためには、やはり早期発見や予防策が一番大事だと言われている。

全国的に、健診が受診勧奨される40歳から69歳の中で、統計結果を見ていくと、「がん」の厚労省のホームページから取得できる最も新しい結果が2022年で、全国平均で約45.9%、46%弱。それに対して東京都全体は50%近くで、全国平均よりは高いものの、まだまだほかの県の中でも伸びているところがある。江戸川区はどうか。

そして、がん死因の第1位であった肺がんに関しては、全国が4割ぐらいたとすると東京都は全国平均よりは少し低い、全国とほぼ同等で悪くない。それは医療体制の充実というところに起因するかもしれないし、早期発見の成果かもしれない。ただ、この肺がんが、2040年頃までは、高齢化に伴って、全国的にはまだまだ罹患者数も増えていくし、死亡数も増えていくことが見込まれる。東京都は人口そのものがまだまだ増えていく地域ですので、東京都だけにすると、おそらくもっと伸びるだろう。

大腸がんも基本的には同様である。東京都は下から2番目、おおむね全国平均の死亡率であるものの、まだまだ増えていくと言われている。全国的に増えていくということで、東京都はおそらくこれよりも急速に増えていくことが当面続く。そういう意味で予防策、早期発見という重要性は、これまで以上に求められてくると言える。

2021年のデータについて、部位別のがんの罹患者数と死亡者数をみると肺がんが非常に多い。女性の罹患者数で一番多いのは乳がん非常に多い。ただ、死亡者数では、乳がんは相対的には下がっている。これは早期発見の効果もあるかもしれないし、比較的若い年齢層で発症するということが起因するかもしれない。

死亡数で着目すると、やはり大腸がんはかなり死亡率も高い疾患になる。男性は肺がんの死亡率、死亡者数が高いのが疾患別の特徴ということになる。いずれにしても、まず罹患者数を減らす、そして早期発見によって死亡率を下げるということが、がん対策の基本的な部分になる。それを大腸がんの特化してみると、年齢が高くなるほど罹患する確率が上がっていく。男性は、前期高齢と言われる 60 歳から 74 歳の間で急激に増えている。死亡率も当然、年齢が上がるとともに高くなっている。年齢が上がれば上がるほど、その傾きが大きくなるのが特徴。これはもちろん年齢的な人間の体の構造的な問題かもしれない。死亡数をいかにして減らしていくかが、大きな対策になる。

そして、がんの危険因子として挙げられるのは、いわゆる生活習慣に相当するところ。特に肺がんでは、がん死亡の約 30%の原因を占めているが、飲酒や肥満なども挙げられる。また、喫煙そのものというよりも、受動喫煙も含まれるというところが、一つポイントである。

必要な健康対策の課題は、行政的な取り組み、まさにこの健康づくりを積極的に推進していく施策の中で改善可能な要素が多い。第 4 期のがん対策推進基本計画の施策のうちの「がん予防」というところにフォーカスすると、検診の受診率を上げていくことである。「大腸がん」は、他の疾患に比べて、目標よりも大きく下回る。検査が必要だと言われた人の 9 割を上げてほしいというところが、7 割を切っているような状況で、どのような特徴があるかは少し分かりかねるところはある。このように部位別で見えていくことが非常に大事。

最後に、政策的な意義になる「がん対策」の中でも予防、受診率を上げていくことが、なぜ必要なのか、なぜ大事なのか。一言で言えば、費用対効果が高い施策になる。検診を高めることで、より多く早期発見できる。そして、コストもそこまで大きくないということで、自治体ができる対策として、最優先事項ではないか。別な見方をすれば、がんの発見が少し遅れて、進行がんの治療になっていくと、非常に医療費の負担が大きくなってしまふ。特に最近の抗がん剤等の治療費用は非常に高額で、1 回 800 万円のものもある。

高齢の方であれば、日本全体の医療費の増加にもつながって大きな負荷を与えてしまふ。しかし、予防をして早期発見していくことで、最終的に健康寿命が延伸することに直結する。それがこの区の中で、生活の質を保ちながら、長生きできる、幸せに暮らせる地域となる、基本的な施策であり、重要である。

若い女性の方でも、がんのリスクが高まっている中、がんを罹患した後、その就労継続が困難であったり、働き盛りの方が病気を理由に退職、休職してしまった結果、企業の生産性が下がってしまうことが、やはり社会的な損失にもなる。個人の健康、幸福の関係からも良くないということで、予防と検診を徹底していくことが、社会全体、地域経済全体の変更につながると思う。良い地域を江戸川区で作っていくというところから、取り組みの重要性があると思う。基本のお話をしたので、ぜひ議題の 2 以降で積極的な議論ができればと思っている。

## 6. 「みんなのえどがわ健康いきいきプランの指標状況及びがん対策について」

資料2に基づいて説明。

「みんなのえどがわ健康いきいきプラン」は、江戸川区健康増進計画として令和5年に策定した。2030年までの8年間の計画で、来年が4年目で中間評価の年になる。基本理念は、「誰もが健康を心がけ、いきいきと暮らしているまちを実現し、更なる健康寿命の延伸を図る」としている。そして健康増進の取り組みを「がんと生活習慣病対策」そして「生活習慣の改善」、もう一つ、「生涯を通じた健康づくり、健康を支える社会環境の整備」の3つの領域と11の分野に分けて、指標や目標値を設定して取り組んでいる。特に前半の4年間の重点施策を、「がん予防対策」として取り組んでいる。

指標の状況については、参考資料の「健康増進計画および及び健康増進事業の状況」を参照。

江戸川区においても一番多い死因は悪性新生物、がんで25%を占めている。がんの部位別に見ると肺がんが20%、大腸がんが16%、胃がんが10%となっている。

令和5年の大腸がん75歳未満年齢調整死亡率が、がんと生活習慣病対策の指標の一つになっている。がんによる死亡率は、男女ともに改善傾向にはあるが、女性の大腸がん75歳未満年齢調整死亡率は、令和5年が10.3。令和3年が7.5だったので、悪化している。令和12年の目標値は5なので取り組みを強化する必要がある。男性も高い数字になっている。男性は目標10なので取り組みが必要である。

江戸川区の主要死因の標準化比をがんの部位別に示したグラフでは、全国を100として、どれも国よりも多い。特に大腸がん、結腸がんがかなり多く、女性の食道がんがとても高くなっている。

次に、令和5年のがん検診率を検診別に23区を比較したグラフだが、高いとは言えない。乳がんも低い方から3番目という状況になっている。大腸がんも3番目に低いということがわかる。

指標としてのがん検診受診率は概ね改善傾向にはあるが、さらなる向上を図る必要がある。前立腺がんは低下している傾向にある。詳しくは指標を確認してほしい。

次に、生活習慣病対策の指標で、健診結果では脂質異常と高血圧、糖尿病の有所見率は下がっている状況だが、標準化比で比較すると、中性脂肪や空腹時血糖、ヘモグロビンA1Cは、どれも江戸川区は国や都に比べて良くない。

生活習慣の改善についての指標について、令和5年の国保健診の質問票の該当率を標準化比で示している。妊娠中の喫煙率の指標は、令和3年が2.3%、令和6年は1.8%ということで、改善をしている。そして、女性の喫煙習慣のある人の割合は変わらないが、この標準化比では女性の喫煙率が高い。全体的に見ると男性の方が喫煙をしている人が多い。女性に対しての対策は必要。その他に女性の飲酒率が、令和3年は16.3%、令和5年は24.1%で急増している状況。女性の飲酒量は気になる。男女ともに朝食の欠食や、就寝前の夕食を食べることが、国と比較すると高い状況にある。仕事の関係もあって、夕食が遅くなる。朝食の欠食は、子どもたちの影響を考えると課題がある。

大腸がんの75歳未満年齢調整死亡率は、特に女性が悪化していた。そして、がん検診受

診率も低い傾向にあるため、受診率の向上に向けて、がん予防と早期発見に関する普及啓発が必要。そして、生活習慣病については、脂質やヘモグロビン A1C の指標が国よりも良くない。生活習慣の改善、そして生活習慣予防がとても必要。

計画の前半の4年間の重点施策をがん予防対策としている。がん予防に対しては、禁煙や減塩、そして飲酒量の見直しなど、生活習慣を改善していくことが必要。これは生活習慣予防と重なるところ。そこで、今年度と来年度はがん予防対策を切り口にした取り組みを強化することで、生活習慣の改善につなげていきたい。

具体的には、一次予防としては、若年層を含めたあらゆる世代への効果的な普及啓発を強化していく。特に今年度は、大腸がんの死亡率の低下、検診受診率を上げるため、3月の大腸がん啓発月間に区民向けの講演会、そして啓発イベントをタワーホール船堀で実施する予定。3月14日の土曜日を企画しており、仕事をしている方にもぜひ参加してほしい。そして、二次予防としては、早期発見のためのがん検診受診率の向上に向けて、様々な機会を捉えて、大腸がんキットの配布やクーポン券の発送など、がん検診を受けやすい環境づくりに取り組んでいく。

患者支援としては、情報提供や相談支援、そしてアピアランス支援などを継続していく。来年度に中間評価をして、後半の重点施策を検討していきたい。計画の主体は、区民、そして医療関係機関、事業者と保険者、そして行政。

江戸川区の現状と取り組みなど話したことを共有させていただきたい。行政だけでは区民の健康づくりを支援できないと思っている。皆で同じ方向を向いて、共に健康づくりに取り組んでいっていただきたい。

## 質疑応答

### 委員（医師会）

検診受診率がとても、江戸川区は低い。これを上げなければならないことは分かる。他区と比べて低い要因について分析はされているか。区民の意識が低いのか、模範になるようなところと比べて、なぜ上がらないのか。医師会検査センターもあるのに、なぜか。教えていただきたい。

### ⇒地域保健課長

江戸川区は、通年で検診が受けられる。個別に送付しているところは少ない。個別に届くと、それで後押しされ、動機付けになって受診をする方も多いかと思うので、今回クーポン券を発送するという取り組みを実施している。また、忙しいとか、検診を受けなければいけないと分かっているけど、都合がつけられないという人もある。

### 健康推進課長

健診の受診率に影響する要因は様々あり、個別の受診勧奨が受診率に影響すると言われている。健康教育や、メディアでの啓発が、科学的な根拠がある受診率向上施策の取り組みだと国の方からも言われている。江戸川区はがん検診が無料でいつでも受けられ、申し込みは必要だが、受診券がなくでも受けられる体制を組んでいる。江戸川区以外は受診券を発送している。江戸川区はその受診券が個別に全員届く仕組みが現在整って

ない。年代のターゲットを絞りクーポン券を出している検診もあるが、来年度は40歳から65歳の国保健診の受診券にクーポン券をつけることで、どのような受診効果があるか見ることを検討している。また、普及啓発、健康教育で意識を醸成することもやっていかなければいけない。今まででもいろいろな取り組みをやってきてはいるが、なかなか区民に刺さるところがいまひとつないところがあり、3月の啓発月間に合わせて、大々的に広報活動、啓発講演会も実施することを考えている。

#### 委員（学校歯科医会）

私もがん検診の対象年齢に含まれていて、人間ドックに行き、検診を受けている。私の受診についてはデータとして入っているか分からない。私は社会保険ですが、このデータの取り方についてお伺いしたい。全区民対象なのか。

#### ⇒健康推進課長

これは東京都が一律に出している条件設定で受診率を比べているもの。東京都で数年一度調査をしていて、社会保険など区の検診以外で受診をする方がどれぐらいいるのかを調査している。他で検診を受けない、受けられない方のパーセンテージががん検診ごとに違うが、50%前後のパーセンテージになる。それに対象者数を掛け合わせて、この受診率を出しているのだから、他で受診している人たちは除いているという想定の数で比較をしている。

### **7. 各委員による意見交換（各団体より健康づくりについての取り組みについて）**

#### 委員（歯科医師会）

各種健診事業の委託を受けている。全身の健康は口腔の健康からということで、特にかかりつけ歯科医の推進を、区と一緒に取り組んでいる。

今年は「こんにちは歯医者さん」という6か月から1歳までの乳児が対象の事業を開始した。歯科医院に保護者と赤ちゃんが一緒に来て、お口の健康について勉強していただき、そこからかかりつけを持つきっかけとなっている。またさらに受診して健康になっていただくということに取り組んでいる。

おかげさまで、去年は、歯科健診の受診率が上がった。成人歯科健診、口腔ケア健診で受診勧奨はがきを出していただき、それがかなり功を奏している。実際に受診したいという方がかなり増えていると感じている。またさらにいろいろなことを考えていきながら、かかりつけ歯科医推進に取り組んでいきたいと思う。

#### 委員（医師会）

医師会の学校保健を担当している。今、がんと関係する予防接種、HPVというワクチン、今までは中学と高校の女子にやっていた。今度は男子にも接種が始まっている。

個別に勧奨すると、かなり接種率が上がる。接種率が上がって、免疫がつけば、すぐには結果が出ないにしろ。30、40、50代の頃に子宮頸がんになる確率が極端に下がると思う。

がんを予防するという意味では大変有効なワクチンである。いろいろポスターを貼ったりホームページにあげたりしているだけでは、なかなか接種率が上がらない。

適齢期の子どもたちに個別に通知すると、江戸川区も接種を勧奨していると、若干、区民も安心して打ってみようという気にもなるかと思うし、個別に届くことで、本当に目に見えて接種率が上がる。他のがん検診もそうだと思う。個別に届くことで接種率が上がると思うので個人に勧奨するということは大変大事なことだと思う。

#### 委員（学校歯科医会）

子どもと口の健康ということで、むし歯予防、そして歯周病予防に取り組んでいる。まず、むし歯予防に関しては、フッ化物洗口がスタートして3年。このデータはまだ出ていないが、区が出している目標をこのフッ化物洗口をすることで確実にクリアできるのではないかと私は確信している。むし歯予防というのは、個人での予防というよりは、公衆衛生的に集団でやるのが一番効果的だと言われているので、今回、このような事業をスタートしてくださった江戸川区の教育委員会、あるいは保育園、幼稚園の関係者の方々にも、とても感謝している。

もう一つの歯肉炎に関しては、原因となる歯周病菌を少なくするためのブラッシングは個人に合った磨き方を練習しなければならないが、学校でやっていくのはなかなか難しい。そこで、健康部が「かかりつけ歯科医を持とう」というリーフレットを作って、配ったり、小・中学生に教育をしてくれている。学校歯科医会としても、年に1回、小学校3年生、中学校3年生の授業を持たせていただいているので、いろいろな形でアプローチしている。歯肉炎に関してはこれからの課題と感じている。

#### 委員（薬剤師会）

私どもは、学校の児童生徒の健康、どんな環境で学校生活をしているかということに関わっている。学校給食の検査で、学校保健委員会に行くと、朝食を取れない生徒が結構多い。そして具合が悪くなる、免疫力が低下する。そういう児童生徒が多い。その時に、ドリンク剤を飲んでくる、栄養剤を飲んでくるという生徒が結構多くなってきている、オーバードーズの話にも関わる。きちんと朝食、夕食を取れるという家庭を目指して欲しいということで、学校保健委員会でも各担当の薬剤師がお話をさせていただいている。

次に、行政の方からの依頼で、大腸がんの検査キットを、各薬局で取り扱う。町の中の薬局ということで、町内の皆様方も受けやすいのではないかとということで賛同した。それを受け入れる薬局の調査をしている。ご自宅できると、そういう手軽さに、キットの精度が上がってきているということがあるかもしれませんが、身近に行かなくてもできるという話で、大賛成していますので、少しお時間かかりますが、協力させていただく。他に、区民まつりにおきまして、皆様がどれだけ野菜を取っているのか、その免疫量がどれだけあるのかという検査をしている。

#### 委員（薬剤師会）

調査結果としては、野菜がしっかり取れている方は 52%。簡単なアンケートを取りながらやっている。結果は、BMI が 25 以上になっている方には、野菜不足の傾向が見立った。

野菜が不足している状態が目立ったのが、20 代 30 代の年齢層の方と、その BMI 率が 25 を超える男性というような状態になっている。やはり生活リズム等、小さい頃からの教育、地域の健康支援策などを、これからも考えていきたい。健康教育では、小中学校で、薬物乱用防止教室や、薬の正しい使い方教室を実施している。令和 6 年度の実績で、小学校 23 校、2193 名、中学校は 14 校、2,722 名に対して、お薬のお話をさせていただいている。近年、市販薬のオーバードーズが社会問題となっているので、一次予防となる薬物乱用防止教室のため、薬剤師会で昨年 10 月にオーバードーズのパンフレットを作成した。去年の 10 月から、この一年間で 5,200 部ほどを配布して、子どもたちにお話をしている。

続きまして、区内の健康サポート薬局で行っている健康に関する情報発信。区内 16 薬局が健康サポート薬局として届けているが、管理薬局はそのうち 11 薬局となる。今年度は、4 月からこの半年間で、15 講習会、473 名の区民に情報発信ということで健康講座を開いた。

今年の 5 月に法改正があり、今後、施行は先だが、一定の条件を満たすと、コンビニやスーパーなどで薬剤師や登録販売者が不在の状況でも市販薬を購入できるようになる。夜間でも発熱した時にはすぐに解熱剤等が手に入るという状況になる。一方で、オーバードーズの対策としては、乱用の恐れのある医薬品、販売の際の確認事項を確認することが義務付けになること、また陳列方法も制限がつけられるようになる。

また、健康サポート薬局も、認定制度に代わりまして、健康増進支援薬局に格上げとなる予定。栄養相談や介護予防など、幅広い健康相談がさらに実施できるようになる。

また、健康増進支援薬局とは別に、薬剤師会では、24 時間 365 日の薬の相談に対応をしたり、服薬状況の使用管理、地域のコミュニティ拠点での健康講座、災害時の対応など、独自の関連するシステムを構築して、なお一層住民の皆さんから信頼できる薬剤師、あるいは薬局となれるように頑張っていこうとしているところである。

#### 委員（ファミリーヘルス推進員協議会）

ファミリーヘルス部は広報部、講座研修部、ウォーキング部、育成部の 4 部門で活動している。広報部は主に区の健康情報を掲載した広報誌の発行、講座研修部は健康講座の開催、ウォーキング部はウォーキングの普及や大会の開催、育成部は地域ミニデイとの交流が主な活動になる。なお、8 地区にあるサポートセンターの合同研修会も行っている。今年は、健康に関わる「どうする水害が起きる」と題しての研修会だった。

また、今年の区民まつりでは、8 地区合同で健康コーナーを開設して、肺がん、子宮頸がん、胃がん、口腔がんの 4 問のクイズラリーを実施した。それぞれのポスターを提示して、そのポスターの中に答えがあるが、それを○×式で答えてもらった。合計で、1,000 名の方が参加した。これやマスコミの健康情報などで健康志向が高まってきていると感じた。今後も区と町会自治会の橋渡し役としてファミリーヘルスの活動を続けいく。

## 委員（労働基準監督署）

職域の健康を預かる役所であるが、がん予防対策では化学物質管理がある。化学物質、有機溶剤、特定の化学物質に長期暴露した場合の標的臓器が、ほぼ間違いなく分かっていて、これを事前に人体に暴露させないようにする。そもそも会社、事業場、工場の監督指導をしていかなければならない化学物質の管理である。現在のところ、その法令遵守が、なかなかうまくいなくて、化学物質が多くなってくると、自主的管理をきちんとさせていかなければいけない。

やり方が変わってきていることがある。間接的に現在、労働安全衛生法の法令改正に向けて、本省の労働政策審議会で、健康診断の検査項目をどうするのかということ議論しているところ。全労働者の61歳、65歳以上の高齢者が約2割いる。女性もこの先増加傾向になることで、高齢者と女性に特化した形の検査項目を入れなくてはいけないという議論がされている。歯科の健康診断や唾液を検査すれば、体全体の疾患がわかる等。また、体液のある物質を調べれば、メンタル疾患にかかっているかどうか、今までは自主申告で他覚的所見というのがなかった。この物質を調べれば、他覚的に診断できるのではないかという動きがあるようだ。

## 委員（労働基準協会）

基本的に各監督署に一つ基準協会というのが設置されていて、健康の様々な事業を中心とした、そのお手伝いをしている。主なものとしては、6月、9月、12月に、安全週間説明会や衛生週間説明会、江戸川産業安全衛生推進大会という監督署主催の大きな催し物がタワーホールの小ホールであり、私どもが共催している。

江戸川労働基準監督署の支援のもと、基準協会内に江戸川健康づくり研究会を設置している。主要なメンバーとしては、監督署の管理の方と、江戸川区の健康部も入っており、私どもの協会の会員企業と行っている。一つは例年2月に健康づくりセミナーということで江戸川区健康部にその時にタイムリーな情報提供等をしていただいている。

## **8. 報告事項「生き生きけんこう塾実施経過報告」**

資料3に基づいて説明。

生き生きけんこう塾は、高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業に位置づけて行っている。65歳以上の高齢者の介護予防と生活習慣病予防を目的に、医療専門職が、高齢者の健康状態や運動機能等を把握しつつ、地域交流の促進と健康増進を図るもの。

令和7年度の概要は、65歳以上の区民を対象とし、15会場で実施している。1クール8日制で前半4日、後半4日に分け、間に2ヶ月程度の自主活動期間を設けている。この期間を設けることで取り組みの定着を目指している。プログラム内容は、高齢者の質問票と体力測定で参加者の状態を把握し、運動・口腔・栄養について自宅でも継続できる取り組みの紹介とその大切さを伝えている。

また、グループワークでは、地域の熟年相談室やなごみの家とも連携して、地域の既存の活動へ参加を促すような話し合いも行っている。実施会場は、区内を15圏域に分け、1圏

域1会場で実施している。圏域によっては、年度により会場を変えて実施することもある。

令和5年度と6年度の実績。5年度までは1クール6回だったが、6年度にはグループワークを追加して8日制で実施している。定員は5年度365人、6年度355人に減っているが、これは会場の広さの都合で減っている。6年度からは5年度参加者の一年後フォローをやめて、6年度の教室へ参加できるようにしている。

新規の申し込みの人数が減っているが、2度目の参加を可能としたことによるもので、人数的には同じような状況が維持できている。前年度の参加者へ参加の案内を行ったことで、多くの方が利用した実績がある。6年度の参加者の感想は良好で、指導内容について「大変良かった」と「良かった」を合わせて100%の方に評価いただいた。生活や体に変化があったかという質問には、自覚的な効果について聞いたところ、98%が効果があったと回答している。効果の内訳としては、「いろいろな知識が身についた」、「バランスよく食べるようになった」「日常生活にハリができた」といった回答が上位を占めた。3回・2回目の人に対して、今回までの活動状況についてアンケートを実施した。ほとんどの人が何らかの取り組みを行っていた。習ったことを毎日また時々取り組んだ人は、運動で92%、栄養で100%、口腔が67%、けん玉が50%という結果だった。栄養の取り組みは、いろいろな食品をまんべんなく食べるために食品の頭文字を取った合言葉、「さあにぎやかにいただく」の実施状況、口腔は「健口体操」の実施状況をそれぞれ確認している。

令和3年度の事業開始から、地域の通いの場づくりも視野に入れて事業を行っており、今までに6か所の通いの場ができている。これらは、地域の要望に合わせて教室の会場を設定したり、熟年相談室やなごみの家と連携し、支援してもらうことでグループ結成につながった。令和6年度はこのグループを対象にフォロー事業を実施したが、メンバーが入れ替わって、存続が危ぶまれる教室経験者グループがあって、フォロー事業を実施できたのは3グループだった。

地域のグループの育成が難しくなる一方で、地域の既存のグループから健康に関する知識や実践を学びたいという声が出ている。そこで、既存グループの皆様に、生き生きけんこう塾を適度に凝縮した出張講座を令和7年度から試行実施することにした。「生き生きけんこう塾」のエキスを凝縮した出張講座を「ちょこっと健康アドバイス教室」と言う。「ちょこっと健康アドバイス教室」は、地域の既存のグループの希望に応じて、そのグループが普段活動している会場に出張して行う。実施の時間も普段の活動時間内で収まるよう45分としている。

内容としては、後期高齢者の質問票の実施により、参加者の健康状態や活動状況を把握する。そして、通いの場で継続して参加できるように、介護予防と生活習慣病。その疾病予防を目的に、日常生活の中で活用できるフレイル予防、運動、栄養、口腔ケアなどの情報の提供を行う。グループの希望で、グループを日頃支援している支援機関、主になごみの家や熟年相談室などを通して申し込み受ける形をとっている。

今年度は15会場での実施を予定しているが、まだ今日までに実施したグループは1グループ。このグループを支援しているなごみの家スタッフからは、年1回など定期的に利用することで参加者の励みになると思うとの声をいただいた。今までは広報で募集していたため、

フレイルに関心のある人が参加していたが、既存のグループに出向くことで、フレイルを知らないという、予防に関心のない方でも対象とすることができるようになると考えている。令和8年度も引き続きこの事業を行って検証することで、より多くの区民の方に利用してもらえるような事業にしていきたい。

#### 質疑応答

##### 委員（歯科医師会）

この生き生きけんこう塾で、健口体操を取り入れていただいているということで、ありがとうございます。歯科医師会でも、委託事業として江戸川はつらつチェックという口腔ケア健診で、口腔機能低下症のスクリーニングをやっていて、この健口体操を勧めているところ。人間の体で真っ先にフレイルが起こるのが口だと言われていて、いわゆるオーラルフレイルが始まると、誤嚥性肺炎や、認知機能の低下が起こり、社会性の低下が起こってくる。それによって全身の衰えが始まってくると言われているので、その予防が必要だ。

寝たきり予防、介護予防という形で、歯科医師会でもこの健口体操を取り入れて、健診を受けた方にはやっていたで、半分ぐらいの方が続けている。こういったことがもっと広がっていくと、より一層効果的かと思うので、ぜひとも続けていただきたいと思う。

##### 委員（医師会）

人は口から老いるという、医療側として、私も老化が入り口だという認識になっている。要するに、しゃべれないと、体だけではなくて、頭の老化ということで、代表が認知症なので、どちらにもかかってしまう。ということで、お口、入り口でまず食い止めるというのは非常に大切なことで、全身の精神、肉体の健康を保つ上で、これからさらに重要であると思いますので、連携して進めていきたいと思う。よろしくお願いします。

#### 9. 講評 <学識経験者>

本日、江戸川区のがん対策の取り組み、そして昨年度からも同様の「生き生きけんこう塾実施結果報告」、そして委員の皆様から各取り組みの幅広い意見交換があった。大変充実した内容だったと思う。江戸川区の検診の受診率がなぜ低いのかというご指摘に対しては、いろいろな原因が考えられそうだということもあった。

この江戸川区における医療体制の、ますますの充実ということも、受診率を上げる意味での一つの取り組みにも含まれるかもしれないと思った。ポスターだけではやっぱりまだまだ足りないということ。昨今の物価高の中で、どれだけこの郵送を含めた個別勧誘というものができるかというところが、今だという話もありました通り、非常に地道で、時間のかかる取り組みで、ある年、突然、受診率が夢のように上がるということはないのだと思うと、やはり今日のような議論を引き続き継続しながら、各種取り組みについてお互いに支援していくことが大切なのだと思う。そういった観点から、生き生きけんこう塾の今年度の試行的な実施で、既存グループの人数減が生じているところで、普段活動している時間や会場に出

向くということが、どういった成果が出てくるのか、ぜひ注視しながら、引き続き議論を深めていただくような場を設けられればと思う。

私も、データ分析や、国の動向、東京都全体の取り組みにつきまして、何か情報提供できることがありましたら、進めていきたいと思う。ご指導のほどよろしくお願いします。

## 10. 閉会

### <所長あいさつ>

本日は長時間にわたり、熱心なディスカッションありがとうございました。がん検診の受診率向上については、区として、しっかり取り組んでいきたい。よろしくお願いします。

最初、教授から国の政策、地域保健課長から江戸川区の計画、その後、各団体からそれぞれの活動状況をご報告していただいた。こういったご意見を、今後の区の施策に生かして、区民の健康づくりに取り組みたいと思う。本日はどうも長時間ありがとうございました。2年間、よろしくお願いいたします。

### <地域保健課長>

ここでご案内をさせていただきたいと思います。これまで健康づくり推進協議会は年1回開催してきたが、来年度「みんなのえどがわ健康いきいきプラン」の中間評価を迎える年になることを踏まえて、健康施策のPDCAを健康づくり推進協議会の中で議論できればと思っている。そこで、来年から年2回の開催としていきたいと考えている。正式に決まったら、またご案内をさせていただきたくので、ご理解とご協力をお願いします。

それでは、これをもちまして、本日の健康づくり推進協議会を閉会させていただきます。皆様どうもありがとうございました。