

令和8年度 第2回清瀬市健康増進計画・食育推進計画評価策定委員会

■開催報告■

日時：令和8年8月20日（木）午後2時00分～午後3時30分

場所：清瀬市しあわせ未来センター ボールルーム

次第

1. 開会
2. 議事
 - (1) 第3次計画の体系について
 - (2) 第3次計画の骨子について
3. その他
4. 閉会

出席者

委員：

※敬称略、五十音順

氏名	所属団体等
阿久津たか子	清瀬市薬剤師会
○古明地 夕佳	十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科 教授
谷口 雄磨	清瀬市立小中学校校長会 清瀬市立清瀬小学校 校長
富田 ひろ子	清瀬市健康づくり推進員連絡協議会 副会長
豊田 忠永	公募委員
西田 由美子	公募委員
◎藤井 仁	目白大学 看護学科 教授
松木 光洋	東京都清瀬市歯科医師会 副会長 旭ヶ丘歯科医院 院長
三澤 愛子	東京都多摩小平保健所 地域保健推進担当課長
宮本 兼吾	清瀬市医師会 理事 宮本医院 院長
矢澤 洋子	清瀬地域活動栄養士会 会長

◎委員長 ○副委員長

事務局：生涯健康部長高見澤、健康推進課長西川、子ども支援課長金子、子ども家庭支援センター長上垣、介護保険課長吉田、地域振興部産業振興課農政係長吉富、教育部教育企画課主査坂間（管理栄養士）、健康推進課課長代理矢ヶ崎、健康推進係長高橋、健康推進係主査吉田、成人保健係長金子、成人保健係主査笠井（保健師）、成人保健係主任小椋、株式会社シティプランニング、他2名。

■議事要旨■

1. 開会

事務局 令和8年度第2回清瀬市健康増進計画・食育推進計画評価策定委員会を開会します。本日の配布資料は、次第、資料1、参考資料①、資料2、参考資料②、参考資料③です。本日の出席者（11名）は、委員の半数を超えており（全員出席）、委員会は成立します。議事の進行は委員長にお願いします。

2. 議事

（1）第3次計画の体系について

委員長 本日の委員会は第3次計画の体系と骨子が主な協議内容となりますので、ご検討のほどよろしくお願いいたします。事務局より資料1の第3次計画の体系について説明をお願いします。

事務局 事務局案について説明します。基本理念は「誰もが生涯を通じて健幸に生きる笑顔あふれるまちを目指して」です。『誰もが』はインクルージョン、『生涯を通じて』はライフコースアプローチ、『健幸』は体の健康と心の幸福、『笑顔あふれるまち』は清瀬市の長期総合計画の理念を継承しています。基本目標は第2次計画から引き継ぎ『健康寿命の延伸』です。これは平均余命の伸びを上回る健康寿命の伸びを実現することを意味します。分野別目標は「Ⅰ生活習慣の改善」、「Ⅱ主な生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「Ⅲ社会環境の質の向上」、「Ⅳライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」です。取組の柱は、第Ⅰ分野に「食育・栄養・食生活（清瀬市食育推進計画）」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「飲酒」、「喫煙」、「歯・口腔の健康」、第Ⅱ分野に「がん」「糖尿病・メタボリックシンドローム」、「循環器疾患」、第Ⅲ分野に「社会とのつながり・多様な主体による健康づくり」、「自然に健康になれる環境づくり」、第Ⅳ分野に「こどもの健康」、「高齢者の健康」、「女性の健康」を設けています。「自然に健康になれる環境づくり」は、健康に関心の薄い層でも自然に健康になれる環境を目指します。「ライフコースアプローチ」は、生涯を経時的に捉えた健康づくりの視点を取り入れます。説明は以上です。

委員長 説明ありがとうございました。体系図についてご意見はございますか。

副委員長 第3次計画の体系の中に「食育・栄養・食生活」として「清瀬市食育推進計画」がプラスされていますが、体系的にプラスする形として策定されるのか、健康増進計画の他の分野別目標と複合的に策定されるかを教えてください。

事務局 食育推進計画は健康増進計画の中の取組の柱の一つとして、栄養・食生活の分野を取組内容として取り入れる形で進めています。

委員長 その他ご意見はございますか。ないようですので、事務局案で進めます。

(2) 第3次計画の骨子について

委員長 次に、第3次計画の骨子案について、分野ごとに協議します。まず、食育・栄養・食生活について事務局より説明をお願いします。

事務局 骨子案は、約10年後の清瀬市の望ましい姿をイメージし作成しました。評価指標の選定は、客観的・数値的に測れること、国・都と比較できること、現時点でのベースラインを把握できることを選定基準としました。目標値は骨子案の確定後に検討します。食育推進計画から説明します。

取組の柱1、食育・栄養・食生活（清瀬市食育推進計画）

〔望ましい姿〕市民一人ひとりが、規則正しい生活リズムのもと朝食を毎日食べ、減塩を意識したバランスの良い食事や、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけています。また、誰かと一緒に食事をすることで、心身健やかに過ごしています。多くの市民が食育に関心を持ち、地域の食や農に触れ、地場産物を取り入れながら、食品ロス削減など環境に配慮した持続可能な食生活への関心が高まっています。

〔施策の方向性〕朝食の重要性や、栄養バランスの良い食事、野菜の摂取、減塩など、健康的な食生活について分かりやすく情報発信し、実践につなげます。また、関係機関との連携を通じて、家庭での食育への理解と取組を推進します。地域の食や農に触れる機会を充実させ、地産地消を推進するとともに、生産者や飲食店などとの連携を通じて、地場産物の利用拡大を図ります。

〔評価指標〕家族と食事をする人の割合。朝食欠食者の割合。主食・主菜・副菜を揃えている割合。地場産の野菜を利用する人の割合。一緒に食事をする人がいない人の割合。1日あたりの野菜摂取量が350g以上の人の割合。1日あたりの果物摂取量が100g未満の人の割合。食育に関心を持っている人の割合。栄養成分表示を参考にしている人の割合。ゆっくりよく噛んで食べる人の割合。適正体重を維持している人の割合。肥満傾向の子どもの割合。低栄養傾向の高齢者の割合。20歳から30歳代女性のやせの割合。農林漁業体験に参加したことのある人の割合。環境との調和、食品ロスの削減や食品リサイクルに関する活動に関心がある人の割合。食塩の目標摂取量の認知度。

以上が食育推進計画に関する箇所のご説明でございます。

委員長 国や都は平均値で示している野菜・果物摂取量や食塩摂取量について、清瀬市は「350g以上食べた人の割合」、「100g未満の人の割合」、「認知度」としている

理由は何でしょうか。

事務局 国が行う国民健康・栄養調査では平均値の算出が可能です。清瀬市の市民アンケート調査では、質問形式の都合上、割合でしか把握できません。食塩摂取量もアンケートでは摂取量を測れないため、認知度を指標としています。

委員長 「65 歳健康寿命（要介護 2 以上）」という表記は、要介護 2 以上の人が健康であると読めてしまう可能性があります。書き方を改めた方が良いのではないのでしょうか。

事務局 健康寿命の算出方法として、要介護 2 を基準とするものと、要支援 1 を基準とするものの 2 通りがあり、そのうち要介護 2 のほうを採用したいという意味でしたが、書き方を改めます。

副委員長 第 3 次計画の冊子を作る時に、清瀬市の食育推進計画はあくまでも分野の柱の一つとして、そこに全部書き込むという形になりますか。それ以外の取組の柱 2 以降は全て健康増進計画の書き方になるというイメージで合っていますか。

事務局 お見込みのとおりですが、新規の評価指標とした正常体重を維持している人の割合、肥満傾向のこどもの割合、低栄養傾向の高齢者の割合、20 歳代から 30 歳代の女性のやせについては、健康増進計画の中の栄養食生活分野として採用しております。

委員 食塩の摂取量について、年齢や体重によって異なるため、「7g」と具体的な数字を入れるのではなく、「適正な塩分の摂取」のように幅を持たせた表現の方が適切ではないでしょうか。

委員長 国の基準では具体的な数値が示されており、今回のアンケートは目標摂取量の認知度を問うものなので、現時点では「7g」で進めさせてください。

委員 先ほどの介護度の件ですが、要介護 2 は認知症の場合大変な状態です。介護度は書かない方が良いでしょう。

委員長 健康寿命の測り方として 2 パターンあることを示したいだけでしたので、書き方を改めていただきます。

続いて、生活習慣の改善分野の「身体活動・運動」から「歯・口腔の健康」について、事務局より説明をお願いします。

事務局 続きを説明いたします。

取組の柱 2：身体活動・運動について

〔望ましい姿〕多くの市民が、意識的に体を動かすことを心がけ、1 日あたり 8,000 歩以上の歩行や週 2 回以上の運動に取り組んでいます。運動の機会を持つ

ことが難しい年代においても、日常生活の中で工夫して、身体活動量を増やしています。

〔施策の方向性〕ロコモティブシンドロームの予防、健康への関心が薄い人や働き世代の人が日常生活に無理なく取り込めるプラス10分の運動の普及啓発に力を入れます。市民が運動したくなる機会と場所を提供します。健康増進のためのフィットネスルームを運営し、運動の継続を支援します。

〔評価指標〕運動習慣者の割合。意識的にからだを動かすことを心がけている人の割合。ロコモティブシンドロームの認知度。プラス10（テン）の認知度。一日あたり8,000歩以上歩いている人の割合。1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合。

取組の柱3：休養・こころの健康について

〔望ましい姿〕多くの市民が、適度な長さで充足感のある睡眠をとることができています。心配事や悩みを一人で抱え込まず、身近な人や専門機関に相談することができています。生涯を通じて、趣味や楽しみを持ち、心の健康を保っています。

〔施策の方向性〕「良い睡眠」について普及啓発を行います。市民が自身の心の状態を知ることができるツールを提供します。必要時に専門の相談機関を見つけることができるよう支援します。

〔評価指標〕睡眠時間が6時間から9時間の人の割合。睡眠で休養がとれている人の割合。相談先や相談相手がいる人の割合。専門の相談場所の認知度。支援が必要な程度の心理的苦痛を感じている人の割合。趣味や楽しみを持つ人の割合。

取組の柱4：飲酒

〔望ましい姿〕多くの市民が、飲酒が健康へ及ぼす影響と、自身の適切な飲酒量について正しく理解しています。20歳未満、妊娠期、授乳期の人は飲酒をしていません。

〔施策の方向性〕生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人、妊娠中に飲酒している人に対して個別に保健指導を行います。児童、生徒の飲酒リスクへの理解を深め、20歳未満の飲酒を防止します。

〔評価指標〕適度な飲酒量の認知度。生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合。妊婦の飲酒率。

取組の柱5：喫煙

〔望ましい姿〕多くの市民が、喫煙や受動喫煙が自身と周りの人の健康に及ぼす

影響を理解しています。20 歳未満、妊娠期、授乳期の人は喫煙していません。喫煙を止めたい人が、禁煙に取り組むことができる環境が整っています。清瀬市受動喫煙防止条例に基づき、受動喫煙防止対策が取られ、路上における受動喫煙がなくなっています。

〔施策の方向性〕喫煙がもたらす健康への影響や COPD についての普及啓発に加えて、喫煙者への保健指導を行います。児童、生徒の喫煙リスクへの理解を深め、20 歳未満の喫煙を防止します。禁煙外来の費用助成を行います。清瀬市受動喫煙防止条例に基づき、市内路上における受動喫煙防止を推進します。

〔評価指標〕喫煙率。妊婦の喫煙率。受動喫煙の機会を有する人の割合。COPD の認知度。

取組の柱 6：歯・口腔の健康

〔望ましい姿〕幼少期から食後の歯みがきなどの口腔衛生習慣を身につけ、生涯を通じて継続しています。多くの市民が、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受診しています。むし歯（う蝕）や歯周病が放置されることなく必要な治療を受けることができます。

〔施策の方向性〕歯と口腔の健康が全身の健康と深く結びついていることを周知し、生活習慣病の予防に向け、歯と口腔の健康づくりを推進します。乳幼児健診時に歯みがき指導を行います。かかりつけ歯科医を持つことや、歯科健診の大切さについて普及啓発を行います。歯科健診の受診機会を提供し、むし歯（う蝕）、歯周病の早期発見・早期治療につなげます。

〔評価指標〕8020運動の認知度。かかりつけ歯科医を持つ人の割合。過去1年間に歯科健診を受診した人の割合。歯や歯ぐきなどの口の状況に満足している人の割合。食後の歯磨きを行っている人の割合。歯周炎を有する人の割合。むし歯（う蝕）のない子どもの割合。4本以上のむし歯（う蝕）のある子どもの割合。何でもかんで食べることができる人の割合。

説明は以上です。

委員長 「生活習慣の改善」の分野について、ご質問、ご意見はございますか。

委員 身体活動・運動のところで、「ロコモティブシンドローム」とありますが、「フレイル」という言葉も入れても良いかと思います。

委員長 ロコモティブシンドロームはフレイルのもう少し前段階ですね。この計画はゼロ次予防をうたっており、できるだけ前段階で目標設定している印象なので、ロコモティブシンドロームにしたのかもしれませんが。

事務局 ロコモティブシンドロームは運動器の衰え、フレイルは心身全体の活力低下を指します。ロコモティブシンドロームから始まり、進行するとフレイルになるという捉え方が適切かと考えています。ライフコースアプローチの「高齢者の健康」でも、ロコモティブシンドロームやその先のフレイルの予防について記載しています。

委員 身体活動・運動で、「1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合」に「確認中」とありますが、何を確認されているのでしょうか。「子ども」は小学生以下でよろしいですか。

事務局 この「確認中」は、出典となる調査の市町村別の結果が公開されていないため、他のデータ取得方法を教育委員会と検討中であるという意味です。国の指標では小学5年生の児童が対象となっています。

副委員長 対象年齢が小学5年生の女儿のみなのは、理由があるのでしょうか。国が女儿だけを入れている理由があれば教えていただきたいです。

委員長 すぐに回答が出なければ、事務局で扱っていただけますか。

事務局 そのようにいたします。（事務局追記：小学5年生女儿が指標となった理由は「改善の見込みがあるから」でした。）

委員長 評価指標の年齢が16歳以上や20歳以上とブレがあるのは理由がありますか。

事務局 市民アンケートの対象年齢が16歳以上でしたので、16歳以上を対象とした指標は作成可能です。国や都に同様の指標がある場合は、そちらに合わせることも検討します。

委員長 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防の分野のがん、糖尿病、メタボリックシンドロームおよび循環器疾患について、事務局より説明をお願いします。

事務局 承知いたしました。

取組の柱1：がん

〔望ましい姿〕多くの市民ががんについて正しい知識を持ち、がんの予防を意識した生活を送っています。検診が推奨される年齢の市民は定期的ながん検診を受診し、結果が精密検査となった場合は必ず精密検査を受診することにより、がんの早期発見、早期治療につながっています。

〔施策の方向性〕国の指針に基づき、科学的根拠に基づくがん検診の機会を提供します。要精密検査となった受診者が確実に精密検査を受診できるよう勧奨します。

〔評価指標〕がん検診受診率。がん検診精密検査受診率。

取組の柱2：糖尿病メタボリックシンドローム

〔望ましい姿〕多くの市民が、食生活に気を配り、運動習慣を継続することにより、適正体重を維持し、糖尿病やメタボリックシンドロームの予防や改善に努めています。定期的に健康診断を受診することで、糖尿病やメタボリックシンドロームの早期発見、早期治療につながっています。

〔施策の方向性〕各種健康診査を実施し、健康リスクのある市民に対して保健指導を行います。広報紙や健康講座を通して、生活習慣病の予防や重症化予防のための知識を広く市民に普及啓発いたします。健康増進のためのフィットネスルームを運営し、運動の継続を支援します。

〔評価指標〕糖尿病有所見率。メタボリックシンドロームの該当者および予備群の割合。特定健康診査の受診率。特定保健指導の実施率。かかりつけ医を持つ人の割合。かかりつけ歯科医を持つ人の割合。かかりつけ薬局を持つ人の割合。HbA1c の認知度。

取組の柱3：循環器疾患

〔望ましい姿〕多くの市民が適切な食習慣と生活習慣が循環器疾患の発症予防につながることを理解しており、普段の食事において減塩に気をつけ、日頃から血圧を測定するなど健康管理を実践しています。定期的に健康診断を受診することで、循環器疾患の早期発見、早期治療につながっています。

〔施策の方向性〕各種健康診査を実施し、健康リスクのある市民に対して保健指導を行います。広報紙や健康講座を通して、減塩の重要性をはじめ、生活習慣病の予防や重症化予防のための知識を広く市民に普及啓発いたします。

〔評価指標〕人口10万人あたり心疾患による年齢調整死亡率。人口10万人あたり脳血管疾患における年齢調整死亡率。特定健康診査の受診率。特定保健指導の受診率。メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合。高血圧有所見者率。かかりつけ医を持つ人の割合。かかりつけ歯科医を持つ人の割合。かかりつけ薬局を持つ人の割合。食塩の目標摂取量の認知度。LDL コレステロール160mg/d以上の人の割合。

以上でございます。

委員長 ありがとうございました。この分野について、ご質問・ご意見はございますか。食塩の目標摂取量認知度が二回出てきますが。

事務局 食育の方でも挙げましたが、再掲しております。

委員 糖尿病のところで、糖尿病の有所見率がHbA1c 5.6%以上と書いてありますが、

その下に HbA1c の認知度が出てくるのは、説明した方が良いのでは。

委員長 前者は健診結果から算出する割合で、後者は「HbA1c を知っていますか」という認知度を問う設問で、異なる目的の指標となります。

「社会環境の質の向上」についてご説明をお願いします。

事務局 取組の柱 1：社会とのつながり・多様な主体による健康づくり

〔望ましい姿〕多くの市民が、就労・就学、ボランティア活動、趣味やスポーツのサークル活動、子育て広場などにおいて、社会とのつながりを築いています。自治会や市民活動団体、事業者、学校などが地域の健康づくりを支えています。

〔施策の方向性〕社会活動への参加を希望する市民に対して、情報提供を行います。市民活動を支援するため、補助金の交付や活動場所の提供を実施します。

〔評価指標〕健康に対して満足している人の割合。健康づくりに関心がある人の割合。いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている人の割合。地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合。地域などで共食している人の割合。

取組の柱 2：自然に健康になれる環境づくり

〔望ましい姿〕市民は、市内の路上において受動喫煙にさらされることはなく、つい歩きたくなるような街並みの中で、自然に歩数を増やしています。働き世代や子育て世代であっても無理なく生活の一部として身体活動量を増やすことができます。

〔施策の方向性〕清瀬市受動喫煙防止条例に基づき、受動喫煙防止に取り組みます。ウォーキングラリー事業を通じて、市民が歩きたくなる環境を整備します。プラス 10 の世代毎の具体的達成方法について普及啓発します。

〔評価指標〕受動喫煙の機会を有する人の割合。1 日あたり 8,000 歩以上歩いている人の割合。プラス 10 の認知度。

以上でございます。

委員長 「社会環境の質の向上」について、ご質問・ご意見はございますか。ご意見がないようですので、最後の分野別目標「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」についてご説明をお願いします。

事務局 取組の柱 1：こどもの健康

〔望ましい姿〕子どもたちは、年齢に応じた適切な睡眠時間が確保され、朝食を欠かすことなく、バランスのよい食事と十分な運動により適正な体重を維持しています。食後の歯みがき等の口腔衛生習慣を幼少期から身につけることができます。

〔施策の方向性〕乳幼児健診の機会を捉えて、子どもの健康的な生活習慣について保護者に啓発します。歯科健診時に歯みがき指導を行います。市内小・中学校における、食育、体力づくりを推進します。

〔評価指標〕朝食を欠食する子どもの割合。肥満傾向の子どもの割合。1週間の総運動時間が60分未満の子どもの割合。睡眠時間が6時間未満の子どもの割合。むし歯（う蝕）のない子どもの割合。4本以上のむし歯（う蝕）のある子どもの割合。

取組の柱2：高齢者の健康

〔望ましい姿〕高齢者はロコモティブシンドロームやその先のフレイルの予防として、日々の運動習慣により筋力を維持することを心掛けています。一人暮らしであっても、バランスの良い食事をとることで低栄養を回避し、月に1回以上は誰かと食事をする機会があります。社会活動に参加し、生きがいや興味を失うことなく、いきいきと生活しています。

〔施策の方向性〕フレイル予防について普及啓発を行うほか、運動教室等の事業を実施します。高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施により高齢者の健康状況を把握し必要な事業を展開します。

〔評価指標〕低栄養傾向の高齢者の割合。一緒に食事をする人がいない高齢者の割合。いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている高齢者の割合。何でもかんで食べることができる高齢者の割合。

取組の柱3：女性の健康

〔望ましい姿〕女性は、若年のやせがもたらす将来的なリスクを理解し、過度なダイエット等を行いません。女性の一生における女性ホルモンの影響についての知識を持ち、必要時は医療機関を受診しながら、自己管理を行うことができます。各種健診（がん検診や骨粗しょう症検診を含む）を受診し、疾病の早期発見、早期治療につながっています。

〔施策の方向性〕若年女性を対象として時代に合った方法で適正体重の啓発を行います。健康教室、広報紙の活用、展示等の方法により、女性の特有の健康問題についての知識を広めます。ピンクリボン運動への参画を通じて、乳がんの正しい知識と検診の重要性を啓発します。骨粗しょう症検診を開始します。

〔評価指標〕20歳代から30歳代の女性のやせの割合。骨量測定を受けたことがある女性の割合。女性のがん検診受診率（乳がん検診、子宮がん検診）。生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合。

以上でございます。

委員長 「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の分野について、ご質問、ご意見はございますか。

委員 子どもの体力調査データについて、市町村別の結果が公開されていないため、「別のデータ取得方法を検討中」とありますが、具体的にどのような方法を考えているのでしょうか。

事務局 本日は明確なご報告ができず申し訳ありません。現在、教育委員会と検討を進めており、後日ご報告します。

副委員長 参考資料②の女性の健康の中の喫煙率と飲酒について、清瀬市計画では妊婦に関する指標が不採用になっていますが、国と比較したい場合、ライフコースアプローチの中に含めるべきではないでしょうか。

事務局 庁内検討では不採用という案が出ましたが、委員のご指摘を踏まえ、今後再度検討させていただきます。

委員長 他に意見がないようでしたら、骨子案についての協議は完了といたします。

3. その他

委員長 参考資料③について事務局より説明をお願いします。

事務局 参考資料③は第3次計画素案のレイアウトです。各取組の柱ごとに「現状と課題」、「望ましい姿」、「施策の方向性」、「市が行う取組」、「市民、地域・関係団体などが行う取組」、及び「目標と成果指標」を記載予定です。素案作成のスケジュールですが、9月中に素案の初稿を委員の皆様にご配布し、意見を募集したうえ、次回10月20日の委員会では、修正後の内容をご確認いただきたいです。

委員長 この資料に関してご意見はありますか。特にないようでしたら本日の議事についてはこれにて終了といたします。

事務局 次回の委員会は、令和8年10月20日火曜日午後1時から、清瀬市役所本庁舎の市民協働ルームで開催予定です。

4. 閉会

委員長 本日の委員会はこれにて閉会とさせていただきます。皆様お忙しい中、ご参加いただき、誠にありがとうございました。

参加者一同 ありがとうございました。