議　事　録　（要　旨）

<table>
<tr><td>名　称</td><td colspan="2">令和６年度第１回中央区健康・食育プラン推進委員会</td></tr>
<tr><td>開催年月日・場所</td><td colspan="2">令和７年１月27日（月）午後７時～８時
中央区保健所２階大会議室</td></tr>
<tr><td rowspan="2">委員出席者</td><td>区職員以外</td><td>笹井　敬子（委員長）、西村　一弘（副委員長）、大森　純子、栗原　真紀、本橋　隆弘、菅野　佐百合、今井　伴子、東　美穂子、町村　米子、鷲尾　明、山口　滋久、藤江　久司、金子　千賀子、石井　規雄、工藤　哲夫、鹿川　賢吾</td></tr>
<tr><td>区職員</td><td>大久保　稔、田部井　久、渡瀬　博俊、北澤　千恵子</td></tr>
<tr><td>配付資料</td><td colspan="2">資料１　　中央区健康・食育プラン推進委員会委員名簿
資料２　　中央区健康・食育プラン推進委員会幹事名簿
資料３　　中央区健康・食育プラン推進委員会設置要綱
資料４　　中央区健康・食育プラン推進委員会における検討事項及び今後のスケジュールについて
資料５　　「中央区健康・食育プラン２０２４」の取組状況について（令和６年度）
資料６　　指標の一覧
資料７　　令和６年度の取組内容報告（抜粋）
参考資料　席次表
参考資料　中央区健康・食育プラン推進委員会に関するご意見等記入用紙
参考資料　中央区健康・食育プラン２０２４（冊子）
参考資料　中央区健康・食育プラン２０２４（概要版）
※冊子・概要版については、会議終了後に回収。
ただし、令和６年度からの新規委員については、お持ち帰りいただいた。</td></tr>
<tr><td>議事の概要</td><td colspan="2">１．開会
２．保健所長あいさつ
３．委員の委嘱
４．委員・幹事の紹介
５．委員長及び副委員長の選出
６．議題
（１）中央区健康・食育プラン推進委員会における検討事項及び今後のスケジュールについて
（２）「中央区健康・食育プラン２０２４」の取組状況について
（３）その他
７．閉会</td></tr>
</table>

令和６年度第１回中央区健康・食育プラン推進委員会　議事録（要旨）

日時：令和７年１月27日（月）午後７時～８時

会場：中央区保健所２階大会議室

１．開会

生活衛生課長	出席した委員の人数が過半数の定足数を満たしていることを確認し、開会。 配付資料の確認。

２．保健所長あいさつ

保健所長	保健所長によるあいさつ。

３．委員の委嘱

生活衛生課長	令和６年度に委嘱した委員の委嘱状を事前送付した旨を説明。

４．委員・幹事の紹介

生活衛生課長	委員及び幹事の紹介。 委員８名、幹事１名の欠席報告。

５．委員長及び副委員長の選出

委員の賛同により、笹井敬子委員を委員長に選出。

笹井委員長の指名により、西村一弘委員を副委員長に選出。

６．議題

委員長	会議の公開・傍聴について、事務局へ確認。
生活衛生課長	会議は原則公開し、傍聴可能であることとあわせ、会議資料や議事録を公開する旨を報告。
委員長	傍聴希望者の有無を確認。
生活衛生課長	傍聴希望者はいないことを報告。

（１）中央区健康・食育プラン推進委員会における検討事項及び今後のスケジュールについて

委員長	議題（１）「中央区健康・食育プラン推進委員会における検討事項及び今後のスケジュールについて」の説明を事務局に求める。
生活衛生課長	資料４について説明。
委員長	質問・意見等について確認。 委員からの質問・意見はなし。

（２）「中央区健康・食育プラン２０２４」の取組状況について

委員長	議題（２）「「中央区健康・食育プラン２０２４」の取組状況について」の説明を事務局に求める。
生活衛生課長	資料５・６・７について説明。 今年度はプラン改定初年度ということもあり、取組の紹介を中心に説明した。
委員長	質問・意見等について確認。
委員	資料７で説明のあった「粋なまち健康プロジェクト」の実施については、高齢者一人一人の状況に応じたフレイル予防であり、プランの総合目標「健康寿命の延伸」に向けての直接的な取組であると思う。 一方で、人と人との繋がりがフレイルの進行を抑えるといった研究も出てきているところで、資料７で触れられたポピュレーションアプローチの中に含まれているのかもしれないが、区民の方々の地域や地縁を基盤とした既存のグループや組織での活動も、フレイル予防に含まれるということを示すことも大切なのではないかと感じた。 また、資料５の基本目標５「高齢者の健康づくり」において、区の取組を５つに大別して整理するのはよいことだと思うが、これらの取組は連動しているという説明もあるとよりわかりやすいと感じた。 加えて、地域等との繋がりを通して孤立を防ぐことが健康寿命に大きく関係しているというエビデンスが昨今たくさん出てきているので、先ほどお話ししたように地域や地縁を基盤とした既存のグループ等での活動も、これらの取組と関連があるのではないかと感じた。

介護保険課長	「粋なまち健康プロジェクト」では、ハイリスクアプローチとしてデータを活用し、ハイリスクの高齢者に対して一人一人丁寧にアプローチをしている。 一方、社会参加や社会とのつながりがフレイル予防に対する重要な取組であることは区としても認識している。資料５にもあるようにプランが目指す区民の姿として「人と人の絆を育む地域社会の中で、地域や人とのつながりを持っていきいきと生活している」という旨を掲げており、社会参加、孤立防止という視点もプランの中に組み込んでいる。 また、中央区高齢者保健福祉計画においても、様々な繋がりや社会参加という視点は入れている。 取組としては、退職後の生き方塾という事業で、地域活動等について紹介する講座を開催していることに加え、敬老館での様々な活動や高齢者クラブの支援、シニアセンターの活用、高齢者通いの場で地域の方々にもご協力いただき、体を動かしたり会話を通して交流する機会を創出するなど、様々な社会参加についての支援を行っている。 ただし、プラン等において、高齢者の健康づくりと社会とのつながりとの関連が分かりにくいところもあるため、社会との交流もフレイル予防や健康寿命の延伸には必要だということは、様々な機会にＰＲをしていきたい。
委員長	ここ数年間、新型コロナウイルス感染症のパンデミックの影響が大きく、人とのつながりを持つのが難しい時期でもあったが、今年度ようやくそこから立ち直れたように思う。これからどんどん取組も進んでいくかと思うので頑張っていただきたい。
委員	２つ意見がある。１つは、私自身の考えとして早寝・早起き、特に早寝がすごく大事だと思っており、早寝をするという目標を掲げて、そのために何時に寝ているかという状況を見ていくというのはどうか。ご検討いただければと思う。 もう１つ、ラジオ体操も大事だと思っているが、区内のどこでやっているか探そうとしたときに、どこにもそのような情報がない。そのため、どこでラジオ体操をやっているかという情報を区で取りまとめて掲載してもらえると、区民の健康増進に役立つのではないか。
委員長	事務局でラジオ体操の情報を持っているか。

生活衛生課長	高齢者にお配りしている「お役立ちガイドブック」という冊子にラジオ体操の実施会場を載せている。その他の年代の方も含めて情報提供をしたほうがよいのでは、ということかと思うが、高齢者にはそういった形で周知をさせていただいている。 （毎年、区のおしらせちゅうおう及び区ホームページに実施場所を掲載している。）
副委員長	資料５の基本目標２「健康づくり習慣の定着」において、中央区ウォーキングマップを活用するとあるが、非常にいい取組であり、今後とも推進していただきたい。 先日リハビリテーション栄養学会があり、運動をしすぎると筋肉が落ちて痩せすぎてしまうという話題があった。今はリハビリテーションとともに筋肉を増やす工夫をするように医療や介護が変わってきており、そういったところに食をきちんと絡めてあげるというのがすごく大事なのではないかと思う。 中央区ウォーキングマップのような、特に有酸素運動系の取組を実施する際には必ず食を絡めるということをしないと、逆にフレイルを助長してしまう恐れがあるので、一緒にやっていった方がよい。 同じく資料５の基本目標３「生活習慣病予防・がん対策の推進」についても、講演会等の中で生活習慣病予防のための食のことを取り入れていった方がいいのではないかと思う。ちょうど2025年版の日本人の食事摂取基準が公表されたところでもあるので、食の視点も取り入れて周知を図った方がいいと思った。 また、資料７で紹介されたフレイル予防について、私は高齢者の健康づくりに関する国の委員会の委員をしており、その会議で共食の場を作ってあげることの重要性が話題となった。フレイル予防について伝えるというのはいい取組だと思うが、一方で昨今高齢者がだんだん孤食になってきているので、共食の場を作ってあげるということも重要だと思う。 もう１つ、配食サービスについて、消費者庁が健康を意識した配食サービスのマニュアルを事業者向けに公表している。それを活用して、区内事業者の配食が高齢者に合った内容になっているかを確認・指導する必要がある。配食サービスを取った途端に病状が悪化するようなことが事例としてはたくさんある。区の栄養士や都の栄養ケア・ステーションを活用してチェックをしながら、配食サービスも上手に絡めてフレイル予防に取り組んでいければいいのではないかと思っ

	た。
委員長	専門の立場から色々とアドバイスをいただいた。事務局で整理・検討し、取り組めるものにはチャレンジしてもらえればと思う。
委員	今回のプランは、第３次健康日本21の中央区版という理解でよろしいか。
生活衛生課長	おっしゃる通り。健康日本21と食育基本法に基づく食育推進計画を一緒にしている計画である。
委員	中央区らしさというところでは、食育が入っていることが大きなポイントだと思う。第３次健康日本21のポイントとしては、誰一人取り残さない健康づくりの展開（Inclusion）と、より実効性をもつ取組の推進（Implementation）があり、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現に向かってということが大きな国の方向性として示されている。プランがその中央区版だと考えたときに、共食というのはとても大切だと思う。どの年代においても、個人や家庭、学校、職場だけでなく、第三の居場所として、区に求めれば共食ができる色々な場があるというようになっていくとよいと思う。
委員長	がん対策や自殺防止対策等、法定の計画が様々あり、各自治体はそれぞれにあった形で組み合わせて計画を策定している。中央区のこの計画の特徴は食育計画を一緒にしているところで、食文化の歴史やその豊かさが背景になっていると思う。

（３）その他

委員長	全体を通して、質問・意見等について確認。
委員	基本目標１「食育の推進」の取組内容を見たところ、「ママ」や「子ども」というキーワードが多く出てくる。中央区のママやパパは、共働きで子育てもしてという状況の方がどんどん増えているのではないか。その中で、ママやパパが子どもに家庭の中で食育をしていくにあたり忙しいけれども何ができるのかということを、栄養士に聞いてみたい。例えば、子どもと一緒に野菜を買ってきて、簡単に浅漬けにして冷蔵庫にストックしておくとか、中央区の特性も勘案して何かでき

	そうなことがあったら組み込んでもいいのではないかと感じた。
健康推進課長	中央区は、都内の他の自治体と比べると子育て世帯が多く、そのような状況を意識して取組を進めていく必要がある。 また、昨今、ご自身の子育てがお子さんと接する初めての機会であるというケースもある。 そういった中で、離乳食講習会等も行っているが、子どもの栄養や食についてどのように取り組んでいけばいいか知りたいというニーズもあると考えている。そこで、共食を意識して、お子さんと一緒に作れて一緒に食べられるようなレシピやレシピ動画を区ホームページ上で紹介するなど、順次積極的に取り組んでいる。
委員長	ママだけではなくパパも一緒に取り組んでいくということで進めてもらえるとよいと思う。
委員長	他に意見や発言できなかったことがあれば、ご意見等記入用紙に記載して事務局にご提出いただきたい。 本日の議事はここまでとなるが、事務局から連絡事項はあるか。
生活衛生課長	他にご意見等がある場合のご意見等記入用紙の提出について案内。 次回の推進委員会について、令和７年度に１回、夏頃に開催する予定である旨を案内。

７．閉会

委員長	閉会のあいさつ