

令和7年度第1回 高知市生活習慣病予防に関する協議会議事録

日時：令和7年7月28日（月）

18時30分～20時00分

場所：総合あんしんセンター2階大会議室

- 1 開会
- 2 新規委員紹介
- 3 会長・副会長の選出

委員から推薦があり、次のとおり会長・副会長を選出した。

会 長：高知県栄養士会 会長 新谷 美智 委員

副会長：日本健康運動指導士会高知県支部 理事 濱田 泰行 委員

4 議事

(1) 今年度の健康増進課の取組について

●高知市いきいき健康チャレンジについて（健康増進課 小松）

【新谷会長】

ただいまの報告について、ご意見やご質問はございませんか。

【山田委員】

アプリとノートの申込者、取組達成率について、年代でみるとそれぞれどのような割合になっていますか？

→ 申込者の年代について、アプリについては、比較的40代から60代の申込者が多く、ノートについては、70代から80代の申込みの方が多くなってきている傾向にあり、達成率についてはデータを持ち合わせておらず、後日回答することを事務局から説明。

●熱中症にならない身体づくり（生活習慣病予防）について（健康増進課 河添）

【新谷会長】

ただいまの報告に合わせまして、高知市熱中症対策健康会議にもご出席いただきました高知市薬剤師会の植田委員も、熱中症対策についてデータで資料をいただいていると伺っておりますのでご説明の方よろしくをお願いします。

【植田委員】

高知市の薬剤師会では、昨年から引き続き、今年度も高知市熱中症対策健康会議に参加をさせていただきます。今年度5月以降、準備が整った薬局から熱中症予防に関するミニ登り旗やポスターを設置しております。市内調剤薬局は大体190件ぐらいありますので、数のメリットを活かして、薬局で市民への啓蒙活動をしていく形で進めております。

また、店舗にもよりますが、経口補水液など熱中症グッズを販売している店舗や、栄養士が常駐しているような薬局もあります。

昨年も研修会で、希望する薬局に資材を配ることを行いましたが、なかなか行き渡らなかったということもありましたので、今年度は、健康増進課と大塚製薬様のご協力をいただきまして、全ての薬局に資材を配る取組を行っています。

今月、私が訪問した薬局で、資材を掲示している薬局が結構あったので、写真でご紹介します。投薬室や待合室で、こういった展示をしている薬局、ドライブスルーをやっている薬局もありますので、その入口のところで掲示をするなどし、目につく所で市民への啓発を行っています。その他、薬局の中で一時的な暑さ対策として涼んでいただくために待合室を開放する取組もしております。

【新谷会長】

ただいまの報告につきまして、ご意見やご質問などはございませんか。

熱中症にならない身体づくりの上では、食生活が非常に大事だと思います。高知市食生活改善推進協議会の濱渦委員は、地域で活動する中で意識してお伝えしていることなどがありますか。

【濱渦委員】

地域での取組として、地区伝達講習を行っており、参加者は高齢者の方が比較的多いです。熱中症に関して、「気を付けないかんよ」とか、「食べ物はバランスよく食べないといかんよ」「水分をよく取ろうね」などを日頃のお付き合いの中で伝えています。

【新谷会長】

熱中症予防対策では、水分補給が大切ですが、食事も大切ですし、食生活改善推進員さんも地域で協力して活動していただいていると思うので、引き続きよろしくお願いします。

(2) 各団体からの活動紹介

●日本健康運動指導士会高知県支部 【濱田委員】

日本健康運動指導士会は、全国的な組織で、運動指導士という運動指導者の職能団体です。健康の維持増進はもちろん、生活習慣病の予防や、各世代の体力増進を目的とした運動指導並びに、健康運動の普及、さらには、医療分野というところでのメディカルフィットネス、あとは、スポーツ庁が進めております、国民のスポーツ習慣の増進・普及にも協力するような立場として活動を盛んに行っております。

高知県支部としては、いきいき健康チャレンジにも協力をさせていただいており、スタートイベントや応援講座運動編の担当をさせていただいたりしております。スポーツ振興事業団の橋本委員は健康運動指導士の資格をお持ちですが、県内在住の健康運動指導士、健康運動実践指導者さんも、技能・知識の応用としまして、研修会などを行っております。

私個人としましては、橋本委員が所属されておりますスポーツ振興事業団にも、男性限定ナイトヨガ教室というものを担当させていただいております。

その他、地域での特定保健指導に関する運動指導や、ご要望に応じて各自治体で運動指導をさせて頂いております。大きなスポーツ大会では、ジュニアアスリートに対する競技的な専門分野でのトレーニング指導をさせていただくこともあります。運動トレーニングの指導のよろずやといったところで、日本健康運動指導士会というものは存在しますが、それぞれがそれぞれのフィールドで活動をしています。

●高知市農業協同組合 【白岩委員】

生活習慣病の取組ということで、私が担当している生活課は、基本的には女性部という農協の下部組織のお手伝いや指導等を担っております。生活習慣病予防ということで、濱渦委員がされますヘルスメイトの方にご協力をいただき、ヘルスメイトの方に来ていただき、各女性部で料理教室を開催するというような活動をしており、今年も何件か実施について報告をいただいております。

また、女性部の集まりでの健康のレクリエーションの集いでは、脳トレや簡単な運動をしたり、いきいき健康チャレンジについては、職員に対する啓蒙と女性部の方でも毎年チラシをいただいておりますので、今年も皆さんで登録して参加していただけるようご案内をさせていただいております。

熱中症の対策についても、これから夏にお米の収穫が始まります。ライスセンターは非常に暑いところですので、いかに熱中症を出さないかということで、役員の方が検討しながら、今年度はより一層の対策に取り組んでいると聞いております。

●高知産業保健総合支援センター 【豊田委員】

産業保健総合支援センターは、生活習慣病対策というところには直接は関わってはいませんが、職場の健康確保対策をしておりまして、熱中症対策ですと、安全大会の講師派遣や、労働局が毎年年度当初に実施しているクールワークキャンペーンというものがありますので、そのような職場での対策、作業・環境を良くして熱中症を予防するという方面からの啓蒙活動、講師派遣等を行っております。

今年度は、高知市からお声がけいただいて、企業の安全大会の共催をさせていただき、講師派遣を行っております。お配りさせていただいた、産業保健研修会の中で、労働者の健康確保というテーマで、いろいろな研修を開催させていただいております。

【新谷会長】

ただいま新任の委員から、所属団体としましての活動や、委員として活動されていることについてご紹介をいただきましたが、ただいまのご説明に対してご質問やご意見はございませんか。

→ 委員から意見なし

各団体の皆様が様々な取組を行っておりますので、今後、各団体の取組を共有する中で、より生活習慣病予防につながるような連携や協働した取り組みが広がっていければ良いと思います。

(3) 意見交換

●話題提供：アルコール健康障害対策 ―高知の現状を踏まえて―【健康増進課 山田】

【新谷会長】

高知県では生活習慣病のリスクを高める飲酒が多いというのが課題になっているということです。これからアルコール健康障害について、委員の皆様ご自身や、所属団体の立場として、日頃感じているアルコールと健康についての意見をご発言いただきたいと思います。

まず、高知県栄養士会から、意見を述べさせていただきます。

高知県は、もともとおきやく文化があり、べく杯や箸拳などもあり、のんべえ県と言われていました。

高知県栄養士会では、平成30年度に高知県こころとからだの健康講座事業として、県内保健センターやふれあいセンター10か所でアルコール健康講座を実施しましたが、参加者数が非常に少なかったです。

当会としては、専門職としての立場から、過度な飲酒が高血圧や肝疾患、がんなど多くの健康障害を引き起こすことを踏まえて、節度ある飲酒と、バランスのとれた食生活の重要性というところでは、特にお酒を飲むときのおつまみに問題があると考えており、その種類や飲み方・食べ方について重点的に啓発しています。

高知検診クリニックの栗尾委員にお聞きしますが、問診や健診結果などから、アルコール健康障害を抱えている人がどれぐらいいるのかということや、保健指導にする際に、アルコールについて気になった方に対して、面接は短時間だと思いますが、どのような声かけを行っていますか。

【栗尾委員】

まず、先ほど発表がありました高知の現状について、こうかなとは思ってはいましたが、数字で見ると驚く結果で、私どものクリニックでも、アルコールに関する対策や保健指導が少し手薄になってきていまして、いろんなパンフレットを用いた保健指導をやっていますが、アルコールに関しては1枚しかないといった現状です。資料の「わたしの飲み方チェック」というチラシがすごくいいなと思っていて、具体的にイメージできますし、判定があるので、今後、活用できればと思いました。

クリニックの方で、アルコールが関係した健診データで何を見ていくかということ、やはり肝機能であるとか、脂質、特にトリグリセライドになるかなと思います。それからお腹の超音波検査では、脂肪肝があるかどうか、問診票は特定健診と同じ内容の問診票をアルコールの問いとして問診していきまして、飲酒量や休肝日の設け方について、単発で休肝日を設けるのではなくて、連続した休肝日が肝臓を休められることができるというふうにも聞きますし、水分の代謝も促されるので、お酒を飲んだ分、お水も飲んでねっていうように、問診票を参考に対応しています。

脂肪肝になる原因としては、飲酒や食べ過ぎなど色々あると思います。具体的な精査というのは最近できていませんが、だいたい3割ぐらいが肝機能の障害、人間ドックで定められた基準値を超えた肝機能異常としてチェックが入る方もいらっしゃるし、中性脂肪となると、もっと多くあります。新谷会長から質問があった部分について持ち帰り、統計を出してみたいなというふうに思いました。

令和6年度の人間ドックの飲酒の様子を少し調べてきましたが、1万7300人の受診者があって、毎日アルコールを飲んでいる方は、その中で20%でした。1合未満というのは19.5%、1～2

合が 43%, 2～3 合が 27%, 3～5 合は 8.7%, 5 合以上が 1.4%です。けれども、これが習慣的な飲み方で、時々のお付き合いで飲むときには、毎日 1 合未満の人でも 5 合以上飲むというところにチェックされている人もいますし、あくまでも自己申告ですので、そういったところをもっと詳しく知るためにも、「わたしの飲み方チェック」が非常に参考になるなと思いました。

指導のあり方や、指導基準というのが定義としてあるわけではないので、こういった方に実施していくかを検討していきたいと思います。

【大黒委員】

私達は、高知市の国民健康保険の加入者の方に特定健診を実施しております。少し古いですが、令和 4 年度の健診結果を見ると、高知県の特定健診の結果と同様に、毎日飲酒が全国の標準化比よりも高く、1 日 2, 3 合以上の飲酒の方も高くなっています。

健診の有所見者で見ますと、有所見が高い者は尿酸ももちろん高いですけれども、65～74 歳の女性においては HDL が基準値より低い方が多い状況です。また、先ほどお話にあったように、中性脂肪の値が全国よりも高いということがあります。

現在、肝機能障害、肝機能低下の方の割合というのは手元にありませんが、私達が健診結果に基づいて医療機関への受診勧奨や特定保健指導をする中では、結果として、アルコールからくる肝機能障害を起こしているかなと思われる方なども見受けられます。実際に特定保健指導をする中で、内臓脂肪に注目はしてお話はしていきますが、主な要因となっているのが飲酒という方もいらっしゃいますので、そういった方については、少し減酒の提案をすることもあります。中には、度数を下げてくださったりとか、休肝日を 1 日作ってくださるといった方もいらっしゃいますが、ご本人が減らしてみようかなということに結びつく方というのはまだまだ少ないと思いますので、こういった健康増進課の媒体なども活用させていただければと思っています。

【橋本委員】

例えば、高血圧である、体重を減らしたいといったようなことは言われますが、毎日お酒を飲んでいるといった話は教室参加者本人からはありません。高血圧や脂肪が気になると言ってらっしゃる方に、教室の中で、1 日 6,000 歩頑張って歩きましょうねというような声かけや、教室で 4,000 歩歩けるから残り 2,000 歩頑張ってね、というような声かけをするようにしており、教室に参加して習慣づけられた方は、血圧の薬が減ったというような嬉しい声もいただくことがありますので、引き続き、そういう声かけしかできないですけれども、声かけを継続していこうかなと思います。

アルコールに関しては、よく、参加者から、「飲むために運動しよう」といった、運動する目的がお酒を飲むためというような声がちらほら上がるのと、他にも、「あー、今日は夜のビールが美味しいわ」というような声は聞かれます。この、「わたしの飲み方チェック」チラシがすごくいいなと思ったのが、上の右側に、“もう二度とお酒が飲めない、そうなる前に” っていう言葉が書いていますが、飲むのをやめるのではなくて、健康で飲み続けられる体力っていうのをいかに私たちがサポートしていくかというのが大切だなと思ったので、私達の教室の参加者にも配布をして、今一度、今の飲み方をチェックしてみませんかとお渡ししていけたらなというふうに思います。

【豊田委員】

産業保健総合支援センターや地域産業保健センターに事業主から、仕事に影響が出そうなくらいお酒を飲んでいる社員がいるがどうしたらいいかというようなご相談が数件来ることがありまして、私たちが話をお聞きして、ご本人にお会いすることもあります。私どもでは対応が難しいので、専門医療機関もしくは精神保健福祉センターへご紹介をしていますが、敷居が高いので、もう少し身近なところで相談先はないだろうかというので、高知市が減酒支援に取り組まれるということなので、そちらの方へおつながりできるかなと考えております。

大体、ご相談いただくのは、単身の男性、この先の人生に希望が見いだせない、そういった方は生活とか居場所とかそういったものがないと減らすということは非常に難しいと感じておりますので、そういった面からも地域と連携して、働く人が健康に長く働けるようにできればいいと思います。

【白岩委員】

組合員の飲酒状況ですが、農業は飲み会が多いと思います。いろんな各組織、部会などがあるたびに、会をやれば、そのあとだいたい懇親会がついてきます。来られる方もお酒好きの方が多いので、ビールから始まって、日本酒、始まると延々飲んでいるかと思っています。

以前と比べると、コロナが明けてからは、飲む量は減った気がします。組合の方も高齢になってきたのもあるのかなと思いますし、職員の方がそういった飲み会に参加する機会も事実上減っています。以前は職員も含めて懇親会をしていましたが、今は、お酒の飲み方も考える時代になったので、強制はできないということで、偉い手さんだけの参加といった形での飲み会になっているかと思っています。前から比べたら、返杯の文化も少し収まったのかなという感じで、各自でお酒を楽しんでいるような感じを受けています。

女性部に関しては、基本的にはそんな飲まれる方は少ないかと思っています。お酒を注ぎに行っても、ウーロン茶という方が多いので、主に食事の方を楽しんでいらっしゃるような感じです。

【濱渦委員】

食事を通しての生活習慣病予防ということでやっておりますので、啓発として、ご家族の方の飲酒とか、お酒について本日のような資料をいただく中で、皆さんに伝えていくぐらいしかないかと思っています。

テレビのコマーシャルで「たっすいがはいかん」と言っているのを見ますが、余計に飲酒を増長するようなコマーシャルもあり、県民性もあると思いますが、高知は、全国的にも飲酒率が高いというデータも出ているので、そういうところも考えていただかなければならないかなと思いました。

【佐竹委員】

歯周病というのは複合的な要因が影響して進行していく病気ですが、アルコールが直接口に大きな影響はないにしても、少ないおつまみでアルコールを多量飲酒して低栄養になると免疫力が低下すると思われ、口腔内の菌の活動を抑えられなくて、歯周病を発症・進行することもあるかと思っています。

そういうことを歯科衛生士の方から発信していけるように、9月に県からの委託業務で歯周病保

健指導研修会を会員向けに開催し、歯周病と栄養と題し、アルコール摂取と低栄養などについて、渡邊慶子先生にお話をしてもらう予定です。

【公文委員】

気になるのは、飲んで、帰ってから歯を磨いているかということです。酔っぱらった状態で、そのまま寝てしまっている人や、それが毎日繰り返されると、当然、歯周病はなかなか治りません。

他には、飲酒すると、肝臓機能の悪化や、糖尿病などの発生率が上がると思います。嘔吐を繰り返すと、酸で歯が溶けてしまうリスクもありますし、呼吸の問題もあると思います。

高知県の「たっすいはいかん」というのが朝ドラでも使われていますが、それを言われるとお酒を断りにくくなると思います。私も最近、飲酒量をコントロールしようとして時々ウーロン茶などを飲みますが、そうすると、なぜ飲まないのか、体が悪いのかと言われることがあります。飲酒量をコントロールしているのに、飲まないことは悪いと言われるような風潮がいけないのではないかと思います。

周りを見てみると、結構、痛風の人が増えています。お酒をやめればいいのに、乾杯だけビールにして、あとは焼酎やハイボールにするとか、違う方向に逃げて、結局アルコールやめる気は全くない。そのような状況が、歯科だけではなく、いろんなところに影響していると思います。せめて、水を飲むなりしてもらいたいと思います。

先ほど言われました、「もうこれ以上お酒が飲めない。そうなる前に」とチラシにのっていますが、甘いです。「死ぬよ」って書かないと、高知の人はやめません。

【植田委員】

やはり、依存症という病気なので、なかなか自分の意思でやめられない段階の患者さんだと、最終的には専門医の受診を進めています。

薬剤師は、学校薬剤師というのがあって、中学校以上は、年1回、薬物などに対する授業を行うことが決められています。実際、薬剤師がやらない場合もありますが、私は小学校で10年以上続けていますので、その中で先ほども言われていましたが、高知県の酒税から飲酒量を見ていると、高知県はずっと上位にあって、しかも、その上にあるのが東京とかなんですが、東京とかだと県外から来た人が東京で飲んで酒税を払っているといった感じなので、やはり高知は飲んでる量からすると全国1、2を争うのではないかとといったような話をしたり、小学校でお話するので、早くから飲み始めると依存症になりやすいというデータがありますので、20歳未満は飲酒禁止のため、二十歳を過ぎるまではお酒は飲まないように、量もほどほどにという話をさせてもらっています。

【山田委員】

先ほど言われましたように、お酒の飲み方というのは、1合でも健康影響があるということです。先ほど高知県の場合は、お酒の飲酒量が多いと言われていましたが、確かにそういう傾向はあると思います。県や市の産業を振興することが主で、高知県の県民の健康を守ろうという気が全くないのではないかと思います。

それから、飲酒量に関して、外で飲みに行った場合、自分がどれくらい飲んだのか全然わかってい

ません。それで、飲んでいる量から評価をすることはなかなか難しいのではないかと思います。

結局、データ的に出る人、 γ -GTP や中性脂肪などがありますが、中性脂肪に関しては前日の飲酒が影響しますので、2日経過すれば影響はなくなります。データに出やすい人というのはアルコールに関して抵抗性がない、アセトアルデヒドが血中にあまりたまらない人だと思いますが、人それぞれあるということを知ることが大事です。先ほど公文委員が言われたように、「死にます」と伝えるのもいいですが、そう伝えても、誰か他の人が死ぬという風に、自分事にしないと思います。

最近、たばこのCMはあまり見ませんが、それは悪影響を及ぼすからです。しかし、アルコールに関しては、みんな寛容です。子供のときに飲んだらだめなものは、大人になっても飲んだらダメです。欧米人はアルコールに強いからいいですが、日本人はがんなどにもなりやすくなりますし、日本は肝炎ウイルスがあるので、肝炎ウイルスを持っているまま飲むと、肝硬変にもなりやすいです。アルコールだけでは、あまり肝炎にはなりません。そういったことで、健康で長く保つためには、お酒は減らした方がいいです。

【濱田委員】

橋本委員からも話がありましたが、お酒を飲むために運動されている方、運動をした上で飲んでいるという方が非常に多いという印象があります。個人的な見解にはなりますが、ある程度県民性というのがありますし、寛容的であってもいいかなとは思いますが、当然、アルコールは身体にとって良くないということもあります。

そういう対象者の方と会うことも、最近は少なくともはなっているんですが、アルコールと運動トレーニングを研究した論文は日本には非常に少ないです。ただ、海外はかなり研究がありまして、2014年にオーストラリアのロイヤルメルボルン工科大学で、筋力トレーニングを行った後にアルコールを摂取すると、筋合成にどう影響するかという研究を行いました。その中で、筋力トレーニングを行った後に、アルコールとプロテイン、タンパク質を摂取したグループ、プロテインだけを摂取したグループ、プロテインもタンパク質もなく、アルコールと糖質だけのグループに分けて、その後の筋合成の低下率を調べた研究があります。その中で、プロテイン、タンパク質だけを摂取したグループは、筋合成の低下はありませんでしたが、アルコールとプロテイン、タンパク質を摂取したグループは、24%の筋合成の減少がありました。さらに、タンパク質、プロテインを摂取せず、アルコールと糖質だけのグループに関しては、37%の低下があったという報告がされております。これが、世界中全ての人に当てはまるわけではないでしょうし、そもそもどのようなトレーニングをやったのか、そこまでは把握はしていませんが、それに基づいて、どれぐらいの量を摂取したら、実際影響が出るのかという数字も出ていまして、例えば、アルコール摂取量が、体重1kgあたり0.5g未満になると、そんなに影響がないのではないかというデータもあります。少し数字は空きますが、体重1kgあたり1.5g以上になると、24%~37%、約30%前後の減少が見られます。当然、0.5~1.5まで数字が空いていますので、1gであってもかなり影響は出るのではないかということと言えます。

私自身に関して言いますと、私自身は体重60kgなんですが、例えば体重1kgあたり0.5gのアルコールを摂取すると、350ml 5%の缶ビールで2本。これが1gになると、倍の4本。1.5g、かなり影響が出ると言われている本数は6本。実際、飲まない方がいいに越したことはないんですが、体重60kgで30g未満だと、さほど影響はないかなというふうはこの研究結果に基づくと考えていき

ますので、あとは、1日あたり20gが適性飲酒であるといわれていますので、なるべく少なく飲みましょうという風な声かけはよくさせて頂いております。

トレーニングされている方は、何か目的があって、その目的を達成するためにトレーニングをされていますが、飲みすぎると効果の減少がありえますよという話をすると、「じゃあ、ちょっと気をつけよう」と、毎日飲んでいる人は「休肝日作ろうか」という方もいらっしゃいますし、トレーニング後に今から飲み会に行くという方もいらっしゃったりするので、そういった方に対しては、ちょっとでもアルコールの分解を促進するといえますか、摂取を和らげるためには、プロテイン、タンパク質を飲んでからいきましょうとか、あと水一杯飲みましょうとか、できたらちょっと遠回りをして、遅れていてもいいので、ちょっと時間を遅らせませんかみたいな声かけはよくさせて頂いております。

運動すればすべて健康というわけではないです。それよりも、身体活動がすごく少なくて運動習慣がない、栄養状態も良くない方が、アルコールを多めに飲むという方が深刻だと思います。ただ、私たちの方はなかなかそういった方と出会う機会がありませんので、皆様のご意見など伺って、声かけなどもしていきながら、ケースによっては医療機関へのご紹介なども話していきたいなという風に思っています。

【新谷会長】

皆様、たくさんのご意見をありがとうございました。予定の時間になりましたので、ご質問もあるかとは思いますが、終了とさせていただきます。本日お聞きした内容をもとに、連携・協働しながら健康づくりを広げていければと思っております。皆様、本日はありがとうございました。

3 事務連絡

4 閉会