

令和8年度 第1回健康づくり推進協議会 議事要旨

1 日時

令和8年7月8日(水) 午後1時30分から3時まで

2 会場

松本市役所東庁舎4階 第2委員会室

3 出席者

(1) 委員

伊澤委員、廣田委員、岩間委員、長谷川委員、合屋委員、本保委員、南澤委員、
松下委員、太田委員

(2) 事務局

小松保健所長、神田健康づくり課長、加藤健康づくり課課長、健康づくり課職員

4 会議要旨

(1) 開会（司会 神田健康づくり課長）

委員の皆様におかれましては大変ご多忙の中、ご出席を賜りまして誠にありがとうございます。ただいまから令和8年度第1回松本市健康づくり推進協議会を開催させていただきます。

まず、役員等の改選に伴いまして、本協議会の委員の交代がございます。長野県栄養士会中信支部の南澤敦子委員、松本市校長会保健教育研究会養護教諭部会の松下菜南委員でございます。委嘱状の交付につきましては、机上に置かせていただき交付に代えさせていただきます。任期につきましては前任者の残任期間の令和9年5月31日までです。

(2) 伊澤会長あいさつ

本会の会長を承っております、信州大学医学部保健学科の伊澤と申します。

この協議会を通じて、皆様とともに松本市民の健康と長寿に貢献できますことを大変貴重な機会だと考えております。皆様の意見が、実際市役所の中で各部署との間の意見交換のときに、この協議会からの意見として市の行政に反映される可能性があるということを伺っております。本日も活発にご意見をいただけたらと思います。

また信州大学医学部では、つい先日報道発表もございましたとおり、松本市のフレイル対策に、病院関係者とともに協定を締結して、こちらも学科を挙げて貢献していきたいと考えているところです。

では、皆さんよろしくお願いいたします。

(3) 小松保健所長あいさつ

お忙しいところ出席いただきましてありがとうございます。皆さんそれぞれの分野で意見をいただくことになりますが、基礎自治体としてより意見が通りやすいかと思います。協議事項では、食育に関する調査については次期食育推進計画の課題抽出把握として、また受動喫煙防止対策は長年の課題でもあります。この2点についてご意見いただければと思います。幅広い内容ですがよろしくお願いいたします。

(4) 報告事項

ア 令和7年度の成果指標について

(説明 健康づくり課 柳澤補佐、高山補佐)

イ 第4期松本市健康増進総合計画策定スケジュールについて

(説明 健康づくり課 原山補佐)

<意見等>

委員：来年度は協議会を3回開催して8年計画を立案していくということで、委員の皆様にも活発にご意見をいただきたい。

(5) 協議事項

ア 食育に関する調査について

(説明 健康づくり課 高山補佐)

<意見等>

委員：食生活改善推進員は234名、平均年齢が70歳を過ぎているが、会員にアンケートは可能。また各地区で実施している調理実習や男性の料理教室などを通じてアンケートがとれると思う。

夏休みの地区行事の中でこども食堂、松本市のホームページを見て、郷土食に関する教室など学校からの依頼が来ている。子どもにもアンケートをとってよければ時間がとれれば可能。

委員：Webでのアンケートは若い人は回答しやすいと思う。

学生を見ていて、間食や食事をとる時間、自炊、外食の状況なども食育の中では一つの要素になってくる。

委員：食事を1日3回摂っている方が少ない印象があり、特に朝食の摂取が課題だと思う。どうやったら薬を飲んでもらえるか、そのタイミングや工夫をいつも考えているので、食の視点ではないが、朝食後の内服をお願いしても「朝食を取らない」と言われることがある。

アンケートは、薬局でも5分程度のものなら協力可能。

委員：大人に対しての食育は重要。病気をし食事がしばらくとれなくなり、体重が落ちたとき、子どもだと親が必ず「もっと食べなさい」と言うが、大人に対しては誰も言ってくれない。特に高齢者になると、1回落ちた体重が戻らな

い。こういった状況に対しての教育がないと、健康と長寿を達成しないと思うので大人の食育の機会はすごく重要。

健康になるための管理に食事はとても影響してくる。郷土食や伝統野菜は何かセールスポイントなのかが訴えられると、その食材をもっと押せるんじゃないか。もし、足りない栄養素のデータが出ているのであれば、それを周知してもらえるとその栄養のある食材を勧めやすい。

アンケートに関しては各医院に用紙を置いておくとかやってくれる。Web はハードルが高い。

委員：小中学生は給食が身近にあるので、郷土料理も給食の中で比較的知っているものがあるかなと思う。鉄火とかかぼちゃ団子とか、意識して給食に出しているという印象がある。登校渋りがあるようなお子さんでも、給食が登校理由になるぐらい楽しみにしていることがあるので、5、6年生ぐらいなら内容を簡単にしてアンケートをとることは可能。

朝食や夕食は保護者の協力あってのものなので、保護者に向けてアンケートを取っていただいてその結果を見たい気持ちがある。

タブレットを利用したアンケートは、今の5、6年生や中学生は慣れている回答方法だと思う。

委員：食育基本法が始まったのは平成17年で20年経った。その頃の子どもたちは学校給食では郷土食を食べていた。食育について私達も一生懸命説明をしてきたのにも関わらず、大人になるとどうして食育から離れてしまって、また大人の食の問題を改めて言わなくてはいけないのか、ずっと昔からこの仕事をしていると思っている。ずっと言い続けることはとても大事、言い続けるための材料とするための、いろんな手段を得るためのアンケートを応援したい。

今、食品価格の高騰により、お金を出さないと食べられない時代になってきた。食べるのに困っている世代、特に若い世代が、食べたくても食べられないものが出てきているんじゃないかなど、食に関してはさまざまな思いを持っている。その中でぜひ大人の食育、子どもから大人に繋がっていくような食育を考えていきたい。

委員：大人の食育は大切。食べる前提のまず食べることができないような口の中ではどうにもならない。歯科医師会としても検診の受診勧奨についてはずっとやり続けているが、歯科検診はあまり命に関わらないということもあり受診していただけないことが多いので努力していきたい。

アンケート内容については、問6の「よくかんで食べることを意識しているか」を問10の歯や口に関する質問の間に入れると流れが分かりやすい。アンケートに関しては医師会同様、協力可能。

委員：アンケート対象者について、市事業等で対象者が集まる機会となっているが、健康に関する事業だと、良い人を調査することになる可能性がある。ラン

ダム調査が良いが実質的には難しいと思うので、実施方法と解釈の仕方について考えておいた方がいい。

成果指標で「中学生の女子の痩せの人が増えた」という報告があったが、できれば給食がなくなる世代の高校生の調査を検討してほしい。

質問項目と回答選択肢について、答える人の主観で回答基準がずれるところがあるのではないかと気になっている。「日常的」「よく食べる」の概念が人によって違うのではないかと。回答がずれないように工夫ができるとよい。プリテストを実施して設問を検証し、回答しやすい調査票へブラッシュアップしてほしい。例えば、現在の問12で「わかる」と答えた方しか、問13は答えられないので、調査票の作りに検討余地があると思う。

事務局：「日常的」「よく食べる」をどういう表現にすればいいのか庁内会議でも意見が出ていた。「週にいっぺん」「毎日」など具体的な表現についても検討をしたが、かえって答えにくくなる人がいるのではないかと。他の調査も調べてみたが、「日ごろ」「日常」という言葉が出てきているので、その点ご助言いただきたい。

委員：調査する側が「本人が『日常』と思う感覚で把握できればいい」と思えば、それでいい。具体的に「その食行動というのをきちんと捉えたい」というときは「日常的にというのは、例えばこんな感じ」というようなものを明記してもいい。研究者が考える取得データレベルと一般の調査で把握したいレベルが違うかもしれないので、プリテストでどんな状況を把握できるかを探って、質問項目を決めるのもよい。

委員：高齢者の血液検査を見ると、タンパク質関係が低い。食品群ごとの摂取頻度データを取るのであれば、「それぞれ週に何回ぐらい食べますか」というものでもいいのではないかと。とにかくタンパク質を摂ってもらいたい。そういったデータが出るととてもよいと感じている。

委員：生活習慣病予防として、食育は1丁目1番地と言える大事なことです。この調査は、次期食育推進計画で取り組むべき課題の検討素材とすることが趣旨となっているので、実態を分析して結果をどう評価するかが大切であり、上手に数値化できるアンケートであるべきだと思う。かつ、数値が低いか高いかの評価も、目標値や考え方によっていかようにも言えるので、結果をうまく活用してほしい。

第5次食育推進基本計画の目標の一つ「栄養バランスに配慮した食生活等を実践する」について、その内容がアンケートの調査項目に反映されている。特に強調したいのは食塩摂取量と減塩。問14の選択肢「適塩を心がける」「野菜を食べる」「食事バランスを考えて食べる」、問9の選択肢1「甘い飲み物を日常的に摂取しているかどうか」あたりが大事。結果を分析して今後の計画に活かしてほしい。「適塩」や「甘い」の程度がどのくらいか味を意識しにくい

方もあると思う。また、減塩等に気をつけている方の割合はより高いレベルを目指すなど、少し踏み込んだ調査により、ぜひ次期の食育計画とその目標値に反映してほしい。

世界疾病負担研究（GBD 研究）をまとめた Web サイトの資料*によると、日本人の健康寿命を損なう危険因子は、1 位が高血糖、2 位が高血圧、3 位が喫煙、4 位が肥満、そして 9 位が食塩摂取の過剰。糖代謝異常の増加と高血圧、そして血圧を上げる食塩摂取量が日本人の食に関連する健康課題であり、糖と塩についての食育が大切だと思う。

*資料：IHME, Global Burden of Disease (2025), Disease burden by risk factor, Japan, 2023. <https://ourworldindata.org/grapher/disease-burden-by-risk-factor>（閲覧：2026/7/14）

イ 禁煙及び受動喫煙防止対策について

（説明 健康づくり課 新家係長）

<意見等>

委員：吸っている人は「いけない」ことをわかっているが認めたくないところがあるので、周知徹底、何かの形で知らしめるといえるか。吸っている人は正当化しないで続けていて止められないようなところがあるので、本当にこれは言い続けていかなければいけないと感じている。

歩きたばこも本当に危険。そういうことも大きな声で言って伝える場所がないかと常に思っている。

委員：大学の関係で禁煙の問題はずっと継続的に存在していて、喫煙所を作ったが、そのものが大学にあっていいのかっていう議論がある。喫煙所を一時期閉鎖したところ、学生たちが大学の敷地の外へ出て結局路上でたばこを吸う。吸う吸わないは嗜好の問題だと思うが、喫煙所を作ってあげないと、結局周りのご近所に迷惑がかかるという問題が、イタチごっこのように生じている。

街中での禁煙エリアに関しても同様。たばこは個人の嗜好の問題で、これを強制的にやめさせることはできない。私達の立場からすればやめて欲しいが、なかなかそれができない。禁煙エリアの中に、不本意ではあるが喫煙できる場所を限定的に設置していく手立てしかないと思う。ただし、これは本当に移行期間の中の一部であって、最終的には禁煙世界を作るのが当然。

委員：松本薬剤師会の意見としては、たばこに良いことは一つもなく、基本的にはたばこは吸わないものと指導しなければならない立場。例えば全面禁煙。喫煙所などを作る必要もなく、吸わなければいいという極論になってしまうが、そこを推奨するしかないという考えが薬剤師会全体の考え。設置を全て外して全部吸わないようにするってことを目標にしなければいけないという大前提

がある。意見にもあったが、受動喫煙防止区域が狭い。観光客の人が松本は吸えるんだというイメージを持たれると「ここは吸えるのか、ここはいいのか」となる。「松本は吸えない」というところを意識付けしなければいけない。

委員：紙のたばこも、最近流行りの蒸気のたばこも、最近はいろいろなデータが出てきて有害なものである。データからも最終的には「吸わない」がゴールではないと思う。だんだんと変わってはきているが、変わりきった状況でない中では、トラブルが起きることはよくない。飲食店内は禁煙、テラス席は喫煙可というところがあるが、テラス前の歩道にいる歩行者は、もれなく受動喫煙になっている。注意をすると間違いなくトラブルが起きることが目に見えている中で、それにどうやって手を出していくのか。ルールしっかり決めていくことが必要。どこまでのルールにするかは、だんだんと明確にしていくしかない。毎年または2年ごと変えるのもいい。

委員：学校現場としてたばこを吸っても良いとはとてもじゃないけれど言えない。小学生たちは肺が黒く染まった写真を見ると「こんなふうになりたくない」という衝撃を受けながら、たばこへの嫌悪感はすごく強い印象がある。「たばこはいけない」という認識は子どもたちの中でも十分育っていて、「吸ってはいけない」というのがスタンダード。子どもたちへの教育にあたっては、たばこを吸ってはいけないということを言うのが全てになっている。まずは吸わないことを伝えて育てていくつもり。

委員：たばこを吸っている人に対してどういうきっかけで吸うことになったのかを聞くアンケートはどうか。どこかのきっかけで子どもの頃の嫌悪感が薄れたときに吸い始め、それが止められない、またはやめようと思わない。そして習慣になっていって依存症になるという状況を繰り返していると思うので、何かきっかけを潰すような、子どもが手を出さない、大人になっても手を出さない、出すきっかけがなくなる社会づくりも必要。

委員：基本的に禁煙対策、受動喫煙対策も必ず必要。ただ、このような意識調査や意見を聞くのは、基本的に困っている人からの意見。逆に喫煙者の意見や意識調査はない。たばこが売られなくなることはない。ポイ捨てにしろ、たばこがなくならない限り喫煙者もなくならない。日本人は比較的ルールを守るので、喫煙所があって「そこで吸ってください」となると、どんなに遠くても喫煙所まで歩いてでも行く。ちょっと離れていても「あそこまで行けばたばこが吸える」というのが周知されると、嫌でもちゃんとそこに行く。今の喫煙者に対して禁煙は相当難しい。すみ分けをしてお互いに譲れるところを譲る。喫煙所の設置には反対意見もあるが、作らないことでポイ捨ての問題もあるので、喫煙者・非喫煙者双方の調査や、双方に配慮した施策を進めてはどうか。

委員：松本にウォークアブル区域ができて、観光都市としてブラッシュアップを図っていくことはとても良い。そこと合わせて受動喫煙防止区域を整備しようとい

うのは良いプラン。松本市は観光都市として「きれいな空気で歩いて観光ができる」ことをアピールしていく中で、そういうルールがあることを市民も観光客にも認識を持ってもらい、だんだんと広まっていくとよい。

ポイ捨てについては、ウォーカブル地区の中で、ある地域でポイ捨て防止の取り組みが進んで、効果があったとき、市としてインセンティブを与えるようなことをしつつ、そういうことが当たり前になり、街の中でそういう空気が広がっていくような取り組みができないか。地区住民の意識改革と住民の協力のもとに「きれいなまちづくり」ができ、それが定着していくような方策の検討をしてはどうか。

委員：ウォーカブル区域を受動喫煙防止区域と一致させて指定するなど、何かルールを定めれば守ってもらうように指導もできるし、実効性が期待できる。条例が定まってから相当期間が経過し、何度も検討を重ねてきたので、いよいよ罰則規定を検討すべき時期と考える。一步一步前進して、理想に近づけていくというステップが大事。渋谷区では条例によりポイ捨てすると2,000円の過料を定めたが、このような先進地域の実情や課題、実効性を高める工夫や運用する際のマンパワーについて、情報収集して検討してはどうか。ポイ捨て対策は、その要望が強い地域で協力が得られやすいと思う。一方、受動喫煙防止に関する条例で定める禁煙エリアと歩きタバコの禁止について実効性を高めるべき。受動喫煙防止区域の喫煙とポイ捨ての両方を明確に禁止して過料を定めてはどうか。

ウォーカブル区域の整備などの街づくり計画において、道路の案内表示（行き先や地図など）の一部に、歩いている人が見えるくらいの大きさのマーク「例：禁煙エリア」やロゴデザインを検討して、それを1つのユニバーサルデザインとして案内表示の指針を定めてはどうか。マンホールの表面デザインを活用する方法もある。

ウォーカブル区域に拠点（市立博物館など）を定めて、禁煙を勧める拠点としたい。その拠点を中心に街づくりのグランドデザインを検討し、条例で定める「受動喫煙防止区域」を周知することにより、ルールの明確化と実効性の強化による健康づくりの施策を期待している。

委員：受動喫煙防止対策の民間施設と協力した指定喫煙所の設置の推進というのは具体的どのようなことを考えているのか。

事務局：議論のたたき台としていろんなパターンが考えられるが、市で土地を用意して喫煙所を作っていくことになると非常にハードルが高いため、例えば民間の方に呼びかけて整備をしていただければ、指定喫煙所として使うという条件で整備費の補助をさせていただくことが検討できないか。例えば店舗の敷地外に喫煙所を新たに作る場合も一つの方法。複合施設の店舗の中に一般市民が入れるという条件で、喫煙所を作っていただいたものに補助ということも考えられ

る。その辺は喫煙所の状況とそれが本当に指定喫煙所として使えるものかを含めて、判断をさせていただいてということになる。また、既にある喫煙所を市の指定喫煙所として使わせていただくことも含めて検討できないか。整備費もしくは今ある喫煙所であれば、維持管理へ補助するのも一つの案である。

<その他意見>

委員：本協議会の委員となっているので「こういうことを松本市は力を入れてやっている」ということが分かるが、喫煙のこと、栄養的なこと、健康のことに、松本市民の皆さんがどの程度把握できているのかどうか。身の回りの人に聞いてもこういう会議があるということもわからないし、こういうことがある、やっているということも本当に市民１人１人が分かっているのか疑問に思う。例えば健康のことにに関して、どういうところから自分は情報入れているのか。ほとんどの人が健康になりたいと思っていると思うが、その情報をどこからもらっているのか。松本市の広報も紙から携帯に情報が入る。年配の人は携帯でみるのも難しいと思うところもあるので、可能であればアンケートとともに、このような会議等の情報を入れていただきたいなと思うのと、こういうことが一般の市民の方に周知徹底できるようにしていただけたらと思う。

(6) 閉会