

## 令和4年度第1回東京都健康推進プラン21推進会議 評価・策定第二部会における主な御意見一覧

(令和4年10月24日開催)

番号	分野	御意見
1	栄養・食生活 身体活動・運動	エビデンス的には、たくさん野菜を取れば良いというよりも、やはり少ないことのリスクが示されている。野菜の少ない食事は、生活習慣病のリスクになっているので、次期計画では、国に先駆けて、一番底辺にいる人を引き上げることで、格差を縮めるということをやっていたかといいかもわからない。
2	栄養・食生活 身体活動・運動	1日8,000歩以上を達成するという目標は確かに大事だが、もう一つの目標である下位25%の人の歩数をあげることも重要。野菜摂取と同様に、下位の人を上げていくことに取り組んでいく必要がある。
3	身体活動・運動	都民は歩く時間も長い、仕事の特性や子供たちの勉強時間の長さなどによって、座位時間も他の都道府県より長いと思う。歩数が少ない人の歩数を増やすためにも、座りっぱなしの時間、座位行動を減らしましょうというメッセージを目標の中に入れていただけたらどうか。
4	身体活動・運動	「歩くことは体にいい」というメッセージ自体が頭ごなしに感じる方々も多い。自分たちでは寄り添っているつもりでも、上から目線のように受け取られてしまう。「やったほうがいい」ということだけではなく、必要性を理解してもらおう機会があってもいい。
5	喫煙	喫煙に対する政策は、まだ底打ちになっているようには見えないので、継続して強力で進めていく必要がある。
6	次期計画の方向性	環境整備による効果は、国際的にもエビデンスがあるので、次期計画に入れていければ、環境整備を別に考えるのではなく、生活習慣の改善に直接的につながる環境整備でないと、効果が出てこない。生活習慣の改善に直接的につながる環境整備の要素を次期計画のどこに入れ込んでいくのか、ということは検討課題。
7	次期計画の方向性	まちづくり全体の環境整備というよりは、職域において、事業所単位でできるようなスモールな環境整備を促すような取組が良いのではないかと。次期計画において、どのような目標にするのが良いかは少し考えるとしても、物理的な環境整備を考えていく必要がある。
8	身体活動・運動	運動分野については、ある程度こころの余裕が無いと運動する気になれないというデータもある。最近、こころの状態が悪い方が増えている状況において、こころの健康とも連動して考えていかなくてはならない。
9	休養	睡眠分野については、おそらく年代別に課題が異なっており、年代別に起きてくる睡眠の障害も異なっている。年代別に起こしやすい睡眠の問題についても啓発をできるかと思う。職域ともうまく連携していく必要があると思うので、ストレスチェックのように、睡眠のチェックシートや、簡易な睡眠モニターのようなツールを促進できるようにしていくと良い。
10	休養	休養は必ず身体活動や食生活などの他の生活習慣と関連していることが分かるので、より一体的に取り組んでいく必要がある。
11	休養 こころの健康	女性の方が悪化が深刻。男女で理由が違うが、女性が避けたい理由と言え、介護や子育てが挙げられる。職域では、うつやこころの問題への対策がかなり手厚く行われている一方で、家庭や地域では手厚く対策できていないことも課題。女性のこころや休養の問題に対して、しっかり取り組もう、というメッセージを出したら先進的だと思う。
12	休養 こころの健康	こころや睡眠の問題に関しては、女性対策だけではなく、若者対策も重要。若い人は、ストレスなどへの耐性が高いのではなく、かなり影響を受けている。大人よりも脆弱かもしれない。若者についても重点化してケアの体制を整えていくことは考えていくべき。
13	飲酒	休養やこころの健康の分野ともリンクして、女性にストレスがかかって、飲酒せざるを得ないという背景があると思う。ここ10、20年ぐらいで女性がさらされてきているストレスとしては、子育てだけではなく、介護の負担も増え、男女雇用機会均等法により女性の就労割合も増え、管理職の女性も増えていると様々なものが想像される。特に子育て、介護世代の女性に対しては、かなり幅広く、手厚くサポートをしていかないといけない。
14	飲酒	たばこは少し違って、飲酒に対しては社会全体が寛容な感じがするが、健康へのリスクがあることについては、適切に情報提供していく必要がある。飲酒に関しては、まだ普及啓発も大事。
15	飲酒	みんなが思っているよりも過剰飲酒は健康に悪い影響を及ぼすという啓発が必要。
16	飲酒 こころの健康	女性で飲酒の指標が悪化しているということと、女性のメンタルヘルス(自殺)の問題は関連があるのではないかと推測している。