

平成 30 年度第 5 回国分寺市国民健康保険事業運営に関する協議会

日 時：平成 30 年 10 月 18 日（木）午後 2 時 00 分から

場 所：国分寺市役所書庫棟会議室

出席委員：内藤会長・富士川副会長・和地委員・高相委員・藤巻委員・知念委員・日向委員・小坂委員・中村委員・山本委員・若林委員・田端委員・新藤委員

事務局：鈴木健康部長・大庭保険年金課長・大谷健康推進課長・久保国民健康保険係長・吉澤・大岩

会長 きょうは会議室が変更となりましたので、気分を新たに。前回は 8 月 23 日、暑い日だったですけど、今は急に涼しくなったり寒くなったりしております。久しぶりに晴れ間が出てきましたので、気分も新たに会議を進めたいと思います。

では、ただいまより平成 30 年度第 5 回国民健康保険事業運営に関する協議会を開催いたします。

本日の出席状況を事務局から報告お願いいたします。

事務局 本日の出席についてご報告いたします。出席報告、欠席 3 名です。したがって、運営協議会規則第 7 条の規定により、委員総数 16 名の 2 分の 1 の出席をいただいておりますので、会議は成立しております。また、議事録署名委員につきましては、富士川副会長、中村委員にお願いしたいと思います。よろしくお願いいたします。

会長 続きまして、本日の配付資料について事務局からお願いします。

事務局 事務局です。先日郵送で送らせていただいた資料なのですが、きょうお持ちでない方いらっしゃいますか。

それでは、資料の確認をさせていただきます。

まず、「本日の次第」。次に、資料 1 として「平成 30 年度諮問第 1 号に対する答申書の写し」。次に、資料 2 として「平成 29 年度国分寺市国民健康保険特別会計 歳入歳出決算額」、A 3 横長の表になっております。次に、資料 3 として左上にホチキスどめしてあります「国民健康保険運営協議会会長会の記念講演資料」でございます。資料 4 として、「ヘルスアップ通信」。A 3 縦長の資料になります。以上が先日郵送させていただいた資料で、それから、本日、机上に第 3 回の議事録を置かせていただいております。以上になりますが、ございますでしょうか。よろしくお願いいたします。

会長 では、資料はございますか。前回の当協議会で協議後、事務局と調整を行った答申書につき、去る 9 月 5 日水曜日に井澤市長、橋本副市長に提出しました。決定した答申書の内容及びその後について、事務局からお願いいたします。

事務局 事務局でございます。では、ご説明申し上げます。今、会長から説明があったように 9 月 5 日に会長から市長、副市長に答申書を手渡していただきました。答申書につきましては、資料 1 でございます。資料 1 をお出しください。

表面の「課税限度額」。ここににつきましては、前回の運営協議会の中でもご意見がなかったもので、原案どおりという形になっております。

裏面をお願いします。「国民健康保険税の改定について」です。ここについてはご意見をいただきまして、下3行の部分のを少し変えてございます。資料にある形で、会長と事務局で決めさせていただきました。

概要としましては、赤字と定義される一般会計からの繰り入れについては20年で解消すること、3年ごとの見直しを行うことに変更はございません。答申書の下から3行目の部分です。つまり保健事業のさらなる強化に関しましては、予算との関係もございますので、現在検討中でございます。以上でございます。

会長 どうもありがとうございました。ただいま事務局から答申書の件につきまして説明ありましたのですが、皆さんからご指摘をいただきまして、このとおりにさせていただきました。皆さんからの一任ということですから、よろしく願いいたします。

では、続きまして、平成29年度国民健康保険特別会計決算について、事務局からお願いいたします。

事務局 それでは、お配りいたしましたA3の資料2に基づいてご説明いたします。

まずお聞きいただきまして、タイトルの右側、小さい表があるかと思います。表1、表2がございます。表1につきましては平成28年度と29年度の保険税の調定額と収納率となります。調定額は実際に被保険者の皆様方に賦課した額。収納額はそのうち収納された額。収納率につきましては、収納額を調定額で割りかえたものとなっております。左側が28年度、右側は29年度。間に調定額の差をお示ししております。

表1の右側、表2にございますとおり、被保険者数が945人減少しております。こちらの影響に伴いまして、調定額も減少しております。収納率につきましては、現年度分、滞納繰越分ともに上昇いたしました。

続きまして、下にまいりまして、表の3。歳入になります。こちらの表につきましては、一番左側が「科目名」、その右に「当初予算額」、次に「補正予算額」、斜線の欄がありまして、その右に「予算現額」、「決算額」、そして「対予算」。こちらは決算額と予算現額の差となります。その次に「28年度決算額」を記載いたしまして、最後に、29年度決算額と28年度決算額の差を「前年度増減」として記載しております。

それでは、「対予算」、④割る③の部分です。「決算額」と「予算額」の差の大きいものを中心に説明いたします。

一番上の「国民健康保険税」。こちらですけれども、当初予算の積算時の見込みよりも被保険者数が大きく減少いたしましたので、7,000万円ほどの減額補正を行いました。しかしながら予算積算時よりも収納率が上がりましたので、結果的に5,600万円ほど予算現額を上回る決算となりました。

3つ下の「国庫支出金」。こちらにつきましては、都道府県化に向けたシステム改修費等の補助金について補正をしております。予算と比べて、2億円以上多い決算となっております。

ますけれども、こちらについては主に国庫支出金のうち、療養給付費等負担金という国民健康保険の医療費の一部を国が負担するもの、こちらについて年度の途中で見込交付されますけれども、国の見込みが予算額を大幅に上回りました、2億円ほど多く交付される結果となりました。この多く交付された2億円ほどにつきましては、今年度国に返還する予定でございます。

さらに3つ下の「都支出金」。こちら財政調整交付金が想定よりも多く交付されたことが「予算現額」の4,000万円ほど多い決算となりました。

歳入について主なものは以上です。最終的に3億2,000万円ほど予算現額を上回る決算となりました。

続きまして、その下の表4。こちら「歳出」になります。こちらにつきましても左が「科目名」です。その右に「当初予算額」。「補正額」。次に「予備費支出及び流用増減」と「予算現額」と「支出済額」。そして「予算残額」。次に「28年度決算額」を記載し、最後に29年度決算額と28年度決算額の差を「前年度比増減」として記載しております。こちらについて、「予算残額」が多いものを中心にご説明いたします。

上から2つ目。「保険給付費」です。こちらについて被保険者の減少により想定よりも医療費が減少し、結果的に1億5,000万円ほど「予算残額」が生じております。その5つ下、「共同事業拠出金」。こちらにつきましては、都内の市区町村の医療費の調整を行うものですが、対象となる都内の医療費の減少もありましたので、結果的に2,600万円ほどの予算残額が生じることになりました。

その下の「保健事業費」。こちらのほうに特定健診の事業費になりますけれども、受診者数が見込みより少なかったことによりこちらの残額となっております。

歳出の主なについては以上となります。最終的に2億円ほど予算残額が生じました。

一番下の歳入歳出差引額。こちらは5億2,780万2,058円となりました。こちらにつきましては、29年度決算から30年度国民健康保険特別会計に繰り越しまして、一般会計に戻すという形になります。

平成29年度の決算についての事務局からの説明は以上となります。

会長 ありがとうございます。今、事務局から会計の説明がございました。こちら何かご質問はございますか。

新藤委員 済みません。表3の29年度歳入のうち、一番上の国民健康保険税のところの収入の中ほどに差額の説明のしてあるところで、加入者の減少により調定額が想定よりも減ったため、要するに減額補正を行った。だが、想定よりも収納率が上がったため、増になったということになってはいますが、当初想定していた収納率は何%だったのですか。

事務局 予算請求時は94%で計算しておりました。結果的に95.7%になりましたので、その分収入がふえているという形になります。

新藤委員 ありがとうございます。

会長 よろしいですか。ほかにご質問ございませんか。

知念委員 29年度当初予算で、一般会計からお金を持ってきて、結果的に余ったから返したと。幾ら返したのですか。5億円を都に返すのですか。

会長 歳入から歳出のほうへ。一番下のほうに出ていますね。

事務局 この5億2,700万円につきましては、国民健康保険特別会計から一般会計に移す形になります。

知念委員 これは都からの支出金というのは考えなくていいのですか。

事務局 東京都からの支出金につきましては、こちら財政調整交付金という補助金になるのですが、こちら市の財政状況に応じて交付されるものなのです。なので国分寺市の状況だけではなくて、他市との比較の中で金額が決まってくるものなので、予算積算時は過去の平均値みたいな形で計上したのですが、思ったよりも多く交付されたという形になります。こちらについては都に返還するようなものでないので、それはもらっぱなしという形になります。

知念委員 もらっぱなしでいいのですね。返さなくてもいいことですね。わかりました。了解しました。

新藤委員 済みません。もう1回ちょっと全体的に把握をしておきたいので、質問なのですが、この収支はとりあえず5億2,700万円プラスになったということでした。今まで我々話し合ってきていろいろ課税限度額を上げなければいけないとか、今後の保険料を変えていかないと追いつかないというのは、結局去年だけ見ると、プラス5億だったということだけど、上の収入欄にある繰入金で結局一般会計から18億円をもらっている。結局、毎年保険料を20年かけて直していかないといけないというのは、トータルな目標としては、18億がない状態で運営できることを目指しているという話ですよ。ということですよ。3年に1回見直しながら、上げていくという話なので。だから今の単年度で見ると、プラス5億でいいように聞こえるけど、そうであるのは、それは去年18億円を入れていたからこうなっていたということなので、要するに答申したように、財源的なものを上げていかないと、収益構造というか、収支構造はよくはならないということなのですよ。これだけ聞いていると、5億円、利益が出ているのではないかと、今までの話は何だったみたいな気がしたのですが、そうではなくて、結局そんな数字でも結局一般会計の18億を使っているのですよ。そういうことなのですよ。大雑把な把握としては。

事務局 今、お配りした資料の裏面をごらんいただきたいのですが、具体的に24年度から29年度の決算額の推移を載せてございます。今、おっしゃられたとおり、繰入金をかなり多額に入れることによって赤字を解消している現状があります。上の歳入部分の8番繰入金の中のその他繰入金ですね。こちら28、29年度で、それまでに比べると大幅に繰り入れているのがわかるかと思います。こちら繰り入れた結果黒字にしている状況です。決して国民健康保険の会計が良好な状況というわけではない。一般会計頼りで黒字になっているだけといったことになります。

新藤委員 わかりました。

知念委員 国民健康保険というのは、必ずプラマイゼロになってきた。今まで繰越金はなかったのですよね。

事務局 繰越金。28年度の決算についても、黒字で折り返しました。それについても29年度でお返ししている形に。

知念委員 お返しは一般会計にお返しする。

事務局 そうです。一般会計にお返ししています。あくまでもこの一般会計は繰り入れによって黒字を創出しただけなので、それについては一般会計に戻した。

山本委員 ちょっといいですか。いつになったら、そのツープイになるのですか。いわゆるここで2年間黒字を出して一般会計に入れていきますよね。いわゆる幾らまで一般会計に入れ込めば、プラマイゼロになるのですか。

事務局 今回一般会計に繰り出しているのは、あくまでも繰り入れ過ぎた分。本来であれば5億円少ない繰り入れで足りたものを、5億円多く繰り入れてしまったので、それを返す形になっています。

今まで皆様方で議論していただいた赤字と見なされる一般会計とか繰入金、これがゼロになったときに初めて繰越金を翌年度に繰り越せる形になるのかなと理解しております。

山本委員 20年で3年ごとに見直すということとどういう関係が生じてくるのですか。

事務局 今回、国民健康保険特別会計から一般会計にお戻ししている額というのは、一般会計からの繰入金の余剰金になりますので、その他繰入がなくなった後という形になるわけです。

山本委員 ですから逆に言うと、今、プラスが出てきているけど、一般会計でも借り入れがあるから、それをゼロにしなければいけないわけでしょう。それは見通しとしてはいつぐらいになるかということを最初に質問したのですよね。

事務局 それが20年後ということになります。

山本委員 それは20年後。なるほど。ということは、20年返済で3年見直しということは、それでいいのだ。

会長 それを市に答申したということですね。3年ごとに見直して、20年かけて解消していくということ。

事務局 追加補足させていただきますと、お持ちの方は第3回の資料3という表があります。これは答申のもとになった資料でございますけれども、運協にご説明をさせていただいて、とりあえず赤字とみなされる金額をその一気に上げるのではなくて、なだらかにやっていくために出した資料でございます。こちらが、今、山本委員ご指摘のとおり、いつになったらその繰り入れがなくなるのという部分でいうと、そこをご審議していただいた部分で申し上げると、20年をかけて3年ごとの見直しをやることによってなくなってくるでしょうということで、皆さんにご協議いただいたという記憶がございます。以上でございます。

山本委員 済みません。今の話だと、逆にその単年度の赤字が出たら、それは20年という

スタンスは変えないで、3年後の見直しでアップしていくと。こういう考え方でいいですね。

事務局 おっしゃるとおりです。

知念委員 20年をかけて3年ごとの見直しといたら、6回見直す。

事務局 7回目で見直すことになります。

知念委員 7回目でチャラになる。13億円、本来だったら必要だった。13割る7だから、1回で2億円ずつ増加させていく。

事務局 済みません。簡単に言うとそういうことなのですが、ちょっと資料がお手元になればあれなのですが、第3回の資料3を見ますと、赤字と定義されるものがありまして、そこを7で割っていくと、大体1回の改定額が1億2,400万円ぐらいを目指していくと、こうなるかなというのが現在のところになります。

わかりやすいのが、今回お示ししている資料2の裏面の部分で、先ほど係長から説明のあった繰入金というのがあって、法定繰入金があります。この法定というのは、今後ずっと続くのですね。法律に定まって各自治体が払わなければいけないという部分になっています。その下のその他繰入金という部分ですよ。これが赤字となっている部分なので、先ほど係長のほうでもご説明したように24年度は8億2,000万円だったのが、11億円になり、28年度は16億円。平成29年度が14億5,000万円という形になっております。

これは当然29年度までは各自治体が国保財政を運営しなければならないということだったので、一般会計から多額のお金を入らせていただいて、国保会計を正常にというか、運営していくことができていたのですが、平成30年度から都道府県化になっておりますので、このその他繰入金という部分については、東京都のほうでもこれを赤字とみなす。それを計画的に段階的に対処してくださいということだったので、先ほどご説明したように20年かけて3年に一度見直しをして解消していきたいということでございます。

会長 ほかにご質問はございますか。

日向委員 よろしいですか。29年度は95.7%で想定94%だから、1.7%アップで少し収入が上がったという説明ですよ。前の年は95%ですよ。この94%というのはどこからあがってきたのですか。

事務局 29年度の当初予算の作成時については、まだ28年度決算を迎えていない状況です。直近が27年度になりますので、27年度までの収納率を見て決めたということです。

日向委員 だから平均値が95%。

事務局 平均値というか、そうですね。ここずっと右肩上がりで収納率が上がっているような状況できています。

日向委員 わかりました。結構です。

知念委員 後期高齢者を支援しなければいけない、お金を出さなければいけない。そのお金は変わらないのですよね。

会長 その金額は変わらないですね。

知念委員 歳出で後期高齢者支援金とありますよね。各保険者が必ず出さないといけないものですよ。この金額は大体同じ金額で推移しているんですけど、これからも変わらない。

事務局 こちらについては被保険者数等で変わってきている状況になるかと思います。予算と決算の差ですか。

会長 こちらに推移が出ていますよね。これ裏面ですよ。裏面の歳出のほうの3ですね。この推移は24年度から29年度まで出ている。

事務局 被保険者数とたしかリンクしているはずなので、25年度、26年度のあたりというのは若干多くなっているかと思います。その後被保険者数とともに減少している。

知念委員 では、高齢者の数が関わっているということですよ。

事務局 国分寺市の国保の被保険者数です。

知念委員 国分寺市の被保険者数を見ていかなければいけない。

事務局 全体の分を国分寺市の持ち分という形で配られているので。

知念委員 では、お年寄りの数ではない。

事務局 そうです。国分寺市の被保険者数で出しています。

知念委員 そうするとだんだん高齢者社会になってきて、みんな75になりました。減ってきますということは、だんだんここは減っていく形、支出が楽になるということですか。

事務局 負担金がふえていく。75歳以上の医療費がふえると、負担金そのものがふえるので、被保険者数が減っても1人当たりの額はふえる形になります。

知念委員 では、ふえていくということだよ。最初の質問だと75歳以下の人が減っていけば、負担金も少なくなっていく。

事務局 75歳以下の人が減ると、ここの負担金自体は減っていくのだと思うんですけど。

知念委員 でも、そういうことになると、国分寺市もこれから高齢化社会になっていくので、75歳以下の人がどんどん減っていくと思うのですけれども、そうするとこの支援金は減るのではないかなと思って。

事務局 被保険者数が減れば減っていく。ただこの科目自体が平成30年度の国民健康保険会計からはなくなりました。東京都は納付金の算定に全て含まれる形になりましたので、こういった形での比較は30年度以降はできない形になってきます。

知念委員 支出って、75歳以下の方の医療費だけではなくて、後期高齢者支援金とか、そういうものを支出しないとイケない。このまま事務局の予定でいくと、予定どおり20年で7回行えばゼロになるかもしれないですけど、それ以外にここの不確定要素というのはどうかかわってくるのか。だからここの負担金、さっき言った75歳以下の人が減っていくのだったら、負担金も減っていくのだということにならないと、いつまでたっても返せないのではないかと。

事務局 実際、国分寺市だけでなく、全体の医療費と関係してくるかと思いますが、なかなか推計は難しいかなとは思っています。

会長 というのは、75歳の対象者で、後期に移る方が減るのか、ふえるのか。この辺で違ってくると思うのですが、その辺の人口推移がね。難しいところですね。予定どおりあればいいですけど。

知念委員 減っているのに負担金がふえているから、いつまでたっても予定どおりにいかないということになってしまう。

会長 後期高齢者の元気な人はいいけど、そうではない人でやはり医療に携わっていかないと、寿命は延びない。

事務局 いずれにしても、長期的なやはり見通しというのはかなり難しいと市としても考えましたので、ここは3年ごとに見直しをしたい部分と、今回20年に設定させていただいたのは、急激な保険税の上げ幅にならないようにと、なだらかに解消するというところで、20年間という設定を国分寺市としてはさせていただいた状況がございます。

やはりもっと短期間でという計画で、6年になったり、13年になったりと、運協の資料で示させていただいた他市の状況もありますけれども、国分寺市としてはそういう選択をさせていただいたということでご理解いただければと思います。

会長 よろしいですか。3年ごとの見直しということに。

知念委員 2020年から5年ぐらいが一番大変な時期で、そこから人口減少が始まってというようになるから、そこを乗り越えればいいのですよね。だから最初は厳しいけど、後半で立て直すということですかね、このプランは。そういうことも含めて、20年で減るのではないかということで、総括でよろしいですか。

会長 今、いろいろたくさんいただいた特別会計の歳出歳入の決算額なのですが、いろいろとご質問をいただきましたけど、ほかにもございますか。よければこの辺でこの審議は終わらせていただきたいと思います。よろしいですか。ありがとうございます。

次、3番のほうに移ります。保健事業について事務局からお願いいたします。

事務局 事務局です。部長は公務がありまして、退出しますので、ご了承いただきたいと思っております。

それでは、お手元にお配りしています資料3をお出しいただきたいと思っております。国保の運協はなかなか難しい話になろうと、なかなかご発言できない委員さんもいらっしゃると思っております。資料3は、7月13日になりますけれども、多摩地区（北）国保運営協議会会長会が行われまして、内藤会長と私で出席しております。そのときの資料を国保連からもらいましたので、次の保健事業の前に簡単にご説明をします。

資料を見ていただくとわかりますけれども、現代人の食生活に多い塩分、糖分、油分とそれにまつわる健康問題についてです。最近ちょっとコマーシャルでも塩・糖・脂なんという話が出ていますけれども、その話でございます。

まず塩分です。日本の平均塩分摂取量は、男性で11.3グラム。女性では9.6グラムと約10グラム。小さじスプーン1杯、大体6グラムですので、スプーン2杯弱となります。しかし目標量を男性は1日8グラム未満、女性は7グラム未満。高血圧の方は6グラム未満

とされています。2015年に改訂されて、今、どんどん減塩が推奨されています。世界に目を向けると、一般の人でも5グラムから6グラム未満と推奨されており、日本の塩分摂取は外国より多いということがわかります。

次のページ、お願いします。お味噌汁。皆さん召し上がると思いますけれども、お味噌汁1杯当たり大体約1.7グラム。ものによって程度がありますので、あくまでも目安とお考えください。梅干しが約2.2グラム。朝ごはんにお味噌汁、梅干し、焼き魚なんかを食べてしまうと、あっという間に1日分の塩分摂取量に達してしまいます。日本人の食生活は昔から味噌汁や漬物、梅干しに代表されるように保存食のためにたくさん食塩を使っていたので、もともと多く塩分をとりがちです。過去においては東北地方で20グラム程度をとっていた時代もありました。

右ページの4ページですね。インスタントラーメンがありますけど、これ全部食べてしまうと、1日の摂取量をほぼ満たしてしまいます。ですから中身だけ食べていただいてもつゆ残していただくと、マイナス3.0グラムになるので、お汁を残していただく努力をしていただきたいと思います。その下にあるコンビニ弁当。こちら約3～5グラムの塩分を含んでいます。

それから、次ページですね。調味料のコンソメとか、いわゆる化学調味料のものはたくさん塩分が含まれていて、日常生活で知らず知らずのうちに塩分をとり過ぎているという方が結構いらっしゃいます。

ふだんの食事でもどのくらい塩分を摂っているかを知るには食品に載っている標準栄養成分表を見るとわかります。その表示を目にされたことがあると思いますけれども、ナトリウムというのが塩分ですけれども、ナトリウムはこれまで示した食塩量とは違っていて、計算が必要になります。そこに書いてあるとおり、2.5倍。ナトリウム量の2.5倍をすると、実際の食塩量がわかるということです。これだと食塩量がわかりにくかったので、法律が変わって、2020年までには食塩相当量の記載で統一するとなっていますので、今ある表記になります。

なぜ塩分をとり過ぎるとよくないのか。お医者さんもいらっしゃいますので、よくご存じだと思いますけれども、一番に高血圧という形になります。体には塩分が不可欠でして、血液にも塩分が含まれております。もともと人間が生命維持活動をしていくためには、必要な塩分は1日1.5グラムもあれば十分と言われておりまして、目標の5～6グラムでも十分多いということになります。1日に10グラム、最低限必要量の10倍近く塩分をとっていると、体に負担になるのは明らかでして、外国では塩分を2グラムから3グラムしかとらない国もありまして、その国は高血圧の方は少ないという結果が出ているそうです。高血圧の予防法は減塩になりますので、ちょっと血圧が高くなってきたなという方については減塩をすすめられたらいかがでしょうか。

続きまして、糖分。次ページになります。糖分のお話です。ここにありますが、清涼飲料水とプリンがありますけれども、角砂糖というのが1個約3グラムです。角砂糖に計

算して換算すると、このペットボトル、これ紅茶のレモンティなのですが、これ 350 ミリリットル程度で9個近い砂糖が含まれているということになります。プリンも3個ですので、ダイエット中の方はぜひプリンを召し上がってください。

それから右上のコーラになりますけれども、資料のようにすごい数の角砂糖になっている量が含まれているという形になります。だから世界保健機構（WHO）が成人の砂糖摂取目標量を1日 25 グラムとしていますけれども、これも 2015 年に改訂されてかなり厳しくなっています。

次ページですね。9 ページのところでは、ラットの実験により砂糖にはドラッグと同じように依存性があり、中毒になる可能性があるそうです。

その次、右ページの 10 ページです。最近糖質制限の言葉はよく聞かれると思いますけれども、こちらは効果的なのか考えていきたいと考えます。

そこで1つ整理しておきたいのが、糖質とは何かということです。三大栄養素である炭水化物とたんぱく質、脂質がありますね。その中の炭水化物がいわゆる糖質なのですが、食物繊維も含まれていて、食物繊維は糖質には含まれませんし、カロリーもありません。今回糖分という曖昧な表現をしていますけど、正確には糖質ということになります。糖質を多く含む食品を食べると血糖値が上がり、インスリンが分泌され、糖が分解してエネルギーとして使い、血糖値を正常な範囲に保ちますということで、糖も人が活動するために不可欠な物質です。

次ページになります。左上ですけども、G I 値というのがありまして、70 以上を高 G I 食品としておりますけど、血糖値が上がりやすいものとしては、パン、白米、ジャガイモなどがあります。逆に上がりにくいものとして、玄米とか、全粒粉パンなどがあります。この G I 値というのを知っておくと、急激な血糖値の上昇を避けることができます。

基本的に糖も体に必要なものなので、大半の日本人は極端な糖質制限はマイナスになることが多いのですが、近年の過剰に糖質をとりがちな現代食ですと、血糖値も急上昇して体に負担がかかるので、適度で緩い糖質制限は効果的であるといわれています。

緩いというのが、1日糖質 150 グラム以下ということですが、大体、今、平均 300 グラムくらいとっているそうなので、半分ぐらい減らすイメージですね。糖質の中でも御飯などの糖と果物の糖と砂糖など、いろいろな種類がありまして、先ほど伝えた 25 グラムというのは、砂糖の摂取目標量です。150 グラムは御飯などの糖質も含めてということになります。砂糖と御飯の糖質は吸収も違うので、砂糖を控えめにして、御飯を極端に抜くというのはよくないかと思います。

また、朝ごはんを皆さん食べられると思いますけど、朝ごはん、今の最近の若い方たちは抜いてしまう方が多いのですが、朝ごはんを抜くと長時間食事をとらない状態が続きまして、次にとったときに、急に血糖値の上昇を起こしますので、1日3食食えることが重要です。野菜など食物繊維のものを先に食べるものが効果的になります。あとはゆっくりかんで食べると満腹感を感じやすいので、食べ過ぎを避けることになります。

右側の12ページです。先ほどからお話しているとおり血糖値が上がりやすい食品にジャガイモが入っていますけれども、日本ではお米が主流なので食べる機会は少ないかもしれませんが、海外ではジャガイモが主流のところがあり、ジャガイモの研究はよくされています。右ページ下にフライドポテトがよくないと言われておりまして、週3回フライドポテトを食べると、糖尿病が19%増加したというアメリカの研究もあります。アメリカというジャンクフードのイメージがありますが、フライドポテトはここにあるように、カロリーもSからメガまで資料のようなカロリーになっているので、糖、脂質も塩分も多く注意が必要です。

次ページをお願いします。13ページからは肥満の話についてですけど、BMI 30以上を肥満としているのですが、アメリカでは国民の3割以上が肥満なのに対し、日本は1割以下となっています。日本ではそもそもBMI 25以上を肥満としていますが、海外だと25以上は過体重という形になります。海外だと25以上は過体重なのですから、これはやはりジャンクフードなどの影響だと考えます。アメリカに移住すると、ただ住んでいるだけで、5年間もすると肥満になってしまうという論文も出ているそうなので、なかなか深刻です。

14ページについては、世界には肥満税という税金システムがあるそうです。ハンガリーでは「ポテトチップス税」といい、その他の国については、フランスは「ソーダ税」あるとか、デンマークは「脂肪税」。もういきなり直球ですけど「脂肪税」、イギリスは「砂糖税」という名前になっているということです。

その下、今度、海外だけではなくて、日本でも「沖縄クライシス」という言葉が生まれたりしています。もともと沖縄は長寿で健康的なイメージがあると思うのですが、昭和60年ごろ平均寿命は1位でした。平成12年ごろから順位が転落して、平成22年ごろの調査では男女とも肥満が多い県1位となってしまいました。平成28年の国民栄養調査では変化がありまして、男性は13位、女性は3位に改善されています。これは沖縄にファストフード店が多いことと関係していると言われますけれども、それだけではなく、沖縄は車社会ということで、車に乗ったりすることが多いとも言われております。もうちょっとです。

16ページ、脂質の話になりますけれども、ポテトチップスには、ポテトには脂質が多いという話をさせていただきました。油には「良い油」と「悪い油」というのがございまして、油は大きく分けて3種類。飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸とトランス脂肪酸に分けられます。飽和脂肪酸はバター、ラードなどの動物性の油やココナッツの熱帯植物の油です。不飽和脂肪酸が体の中で合成できないため、食べ物からとらなければならない必須脂肪酸もここに含まれます。日本人がよくとるのはリノール酸といわれるコーン油やサフラワー油などの植物油ですが、取り過ぎはよくないと言われているため、オレイン酸が多いオリーブ油などが勧められています。それからトランス脂肪酸。こちらマーガリン、ショートニング。自然界に存在するものとは違い、人工的な脂肪酸でかなり体に悪く、なるべく摂ら

ないようにと言われています。ファストフード、コンビニの菓子パン、サンドイッチ、冷凍食品などに多く含まれているため、こちらの食品は食べないほうが体のためだということです。

次のページ。ナッツも不飽和脂肪酸を豊富に含むため、摂取を勧められておりますけれども、ただし高カロリーなので食べ過ぎには注意が必要です。

このように塩、糖、脂の多い食生活が続くと、高血圧、糖尿病、脂質異常、肥満など、いわゆるメタボリックシンドロームとなります。今回食事の話をさせていただきましたけれども、それ以外でも喫煙、運動不足、睡眠、ストレスなど影響する生活習慣病もあります。不摂生が続くと、将来動脈硬化になり、さまざまな病気の危険がございます。

最後のページにもありますけれども、ゴムホースですけれども、こういうふうになってしまうこともありますし、血管は、外膜、中膜、内皮細胞の3層構造になっていまして、全身張り巡らされていますけれども、その重さは肝臓と同じくらいになります。しかし面積にすると、テニスコート6面分。長さにしてみると、総延長地球2.5周分にもなる。高血圧、高血糖、脂肪脂質異常などになると、この内皮細胞を壊して、血管を老化させて動脈硬化に導くことになる。血管の障害はテニスコート6面分になるので、体にも影響が与えられることになります。

今、ご説明したようにいろいろなことがありますので、食生活の塩分、糖分、脂質を意識して、行動を変えることによってメタボになりづらい体質をつくりますけれども、体の健康チェックのために年に一度は健診を受診してくださいということです。

次に健康推進課から保健事業についてご説明を申し上げます。

事務局 続きまして、健康推進課のほうでヘルスアップ通信を皆様に配付させていただきました。このヘルスアップ通信については、健康事業という形で平成29年度から年に2回発行しております市報に掲載する形で配付になっています。市民への健康管理の意識づけということで、ヘルスアップ通信という形で記載しております。今回9月に発行いたしましたものを皆さんにお配りしているということですけれども、5月にも発行しております。がん検診や健康診査などの受診者の募集案内を掲載し、飲酒について考えましょうという健康プランとか、健康づくりの基本は毎日の食事からということで食育プランなどを掲載いたしました。また、4月1日号の市報になりますけれども、保健事業の一環という形で成人保健事業とか、母子保健事業、予防接種に関する年間予定表を掲載し、市民の方に周知している形になっております。

健康推進課の保健事業としましては、こちらの掲載のほうは別に、また教育事業や相談事業ということで、生活習慣病等の予防に関する講話や実習を行う健康講座。栄養、食育、生活に関する管理栄養士が講話をする栄養講座。食生活を豊かにして、管理栄養士の講話や実習を行う食育講座のほか、出前講座として保健師、管理栄養士、歯科衛生士の講話を行っております。事業としては管理栄養士の個別栄養相談や精神科医が生活の中で起きるさまざまな心の問題に関する相談を受ける心の健康相談。障害者や要介護者、発達におく

れや障害のある方の歯や口の健康に関する相談を行う障害者等の歯科相談なども相談事業として行っております。

今回のヘルスアップ通信については、健康診査ということで載せさせていただきましたけれども、市のほうでは若年層からの生活習慣予防としまして、若年層健診や30代健診を実施しております。また国民健康保険に加入されている40歳以上の方を対象に特定健康診査を実施しております。より多くの方に受診していただければと思っております。生活習慣病の予防と改善を図っていただくために、健診結果などにより特定保健指導等の対象となった方に対してご案内を通知しています。管理栄養士などの専門職の方と面接を行って、生活改善を見据えた道を立てていただき、6カ月間の間でメタボリックシンドロームの改善に向けて相談なども行っております。特定健康診査や特定保健指導をしっかりと取り組んでいただいて、市民の方の健康管理を行っていただいて、医療費の適正化を図ればということで事業を行っております。

今回こちらには記載しておりませんが、より多くの市民の方に受診しやすい環境整備としまして、特定健康診査や各種がん検診などの申請方法を従前のはがきや窓口での書面の提出のほかにパソコンやスマホなどで各申請ができる電子申請ができる方法を10月から実施いたしました。より多くの方に受診していただきたいと考えております。

前回の会議でご意見をいただきました、裏面になりますけれども、予防接種のスケジュール管理や子育てに役立つ情報を提供する「予防接種・子育て応援ナビ ぶんぶんロケット」を市民の方に周知させるということで掲載させていただきました。

また、以前提出させていただきました資料の中で、がん検診の受診率の推移データ、受診率についての対象者数のがん検診とか肺がん検診、大腸がん検診でそれぞれの数値は異なっているということでご指摘をいただきましたけれども、各検診とも40歳以上の方が対象となっております。ですので、一応市民の人数は同じという形になっているのですが、そちらについては人間ドッグや会社の健診を受けている人を差し引いた上に、東京都から都健康診査対象者算出モデルが示されております。胃がん検診では40歳の対象者の人数に56.2%という形で、肺がん検診については63.5%、大腸がん検診が59.6%となっております。前回示させていただいた資料のほうなのですけれども、表記の仕方につきまして、少しわかりづらく注釈などを入れなかったことについて申しわけございませんでした。

健康推進課のほうから説明は以上になります。

会長 ありがとうございます。今、健康について食生活、それから市のヘルスアップ通信の説明がありました。何かご質問がありますか。

藤巻委員 この最後のことなのですが、肺がん検診の対象者のパーセントはいいのですが、この前ちょっと質問させていただいた、肺がん検診だけを拾うと国分寺は少なくなる。いわゆる特定健診を受けているからなのですけど。それどういうふうにも今度表していくかということをお聞きしたい。

事務局 一応こちらにつきましては、東京都に示されているのは、肺がん検診ということ

で受けた部分という形で示すような形になっておりますので、そちらについては担当と調整しながら実際受けている方がどうなのかという部分の見せ方の工夫という形になると思いますので、ちょっと検討していきたいと思っております。

藤巻委員 具体的には対象者のところを示されているというのは、対象人数のことを言っているのだと思うのですけれども、国分寺の場合には、肺の写真を撮った人は肺がん検診で受けた人と特定健診で受けた人がいるわけですよ。だから特定健診を受けた人は肺がん検診を受けられないとなっているのです。だからその抽出の仕方とか、それをどうするのか。肺がん検診だけでやったら当然少ないわけですよ。

事務局 その見せ方として肺がん検診をやった方と特定健診で肺検査をやった方はこれだけいる。それで合計何人になっているから、実際市内で肺の検査をされた方はどれくらいになっている。現在のように肺がん検診だけ捉えている部分ではなくて、実際市内で肺がん、肺の検査をちゃんとされている方がどれくらいいるのかということ、どのような見せ方をしたらいいのかということにつき、検討させていただきたいと思っております。

藤巻委員 ということは、肺の検査をやった方は肺がん検診の中に入れるという考え方でいいですか。

事務局 2通りで見せる形になるかもしれませんが。

藤巻委員 肺がん検診という言葉を使って国分寺ではやっていますから、それと特定健診で肺の写真を撮っているとありますから、その辺のところ区別するのかどうか。ないしは肺を調べているから、肺がん検診と一緒にしてやるのかということは大それたと思うし、東京都に示すことにもあると思うのですけれども。そのときはちょっとまた教えていただきたいと思います。

事務局 わかりました。

会長 そうですよ。数字をわかりやすくね。

藤巻委員 わかりやすくね。肺がん検診だけで抽出すると、非常に少ない。数%しかない。

会長 ほかにございますか。先生方から何か。

藤巻委員 もう1つ。済みません。インターネットで申し込みできるようになったというのは、ある期間だけではないのですか。ちょっと何かそういうふうな。今後ずっとそれは予約できるのですか。

事務局 がん検診につきましては、募集期間ということで、今回も10月から始めたという形なのですが、10月2日から16日までという形の間で申し込みを受けている状況になっておりますけれども、特定健診の場合はその期間は定めていない形になっております。

藤巻委員 ありがとうございます。

会長 何かありますか。ないですか。昔の余談の話ですけど、うちの父は、トマトにも塩をかけるのです。本当に昔の人は塩がね。何かそういう文化ですかね。私は受け継がなくてよかったなと思ってね。本当に塩とかそういうものに気をつけています。

いろいろ話は尽きないですけど、なければ終わりたいと思いますけど、事務局、いいで

すか。

事務局 次回の第6回目の運営協議会なのですが、来年の平成31年2月を予定しております。平成31年の2月の木曜日なのですが、7日と14日ということになりまして、それ以降については市議会が開催されるということもありまして、7日か14日のどちらかでお願ひしたいと思っております。

現時点でご都合が悪いということ、はっきりわかっている方はいらっしゃいますでしょうか。

富士川委員 ちょっと都合が悪い。

事務局 何日でしょう。

富士川委員 7日はつくしんぼで相談になってしまってダメなので。14日は要保護対策の地域協議会のほうに、出ているので両方ともです。

事務局 それでは、事務局のほうでまた会場等を含めて、日程のご案内については来年の初めをめどに郵送させていただきたいと思ひます。

会長 では、次回は2月を予定していまして、日程は事務局からまた示させていただきます。では、この辺で終わりたいと思ひます。本日はどうもありがとうございました。

--- 了 ---

国分寺市国民健康保険事業の運営に関する協議会 会長

中藤孝雄

国分寺市国民健康保険事業の運営に関する協議会 委員

富士川善直

国分寺市国民健康保険事業の運営に関する協議会 委員

中村優子