

パブリックコメント手続きの実施結果について

案件名	伊東市国民健康保険第3期データヘルス計画（案）・第4期特定健康診査等実施計画（案）
募集期間	令和5年12月25日から令和6年1月25日
担当課	健康福祉部健康推進課
意見提出者等	1人・3件

「伊東市国民健康保険第3期データヘルス計画（案）・第4期特定健康診査等実施計画（案）」に対していただいたご意見及び市の考え方

受付番号	頁	意見内容	市の考え方
1	28・36	<p>生活習慣病重症化予防事業（事業4）やフレイル予防事業について、それらの予防や死亡リスク低減には、ウォーキングが重要であると考えます。実際に、ウォーキングの健康に対する効果については、様々な証拠が蓄積しています。8000歩/日が目標とされます。</p> <p>そこで、より積極的な取組を推進するために、日々のウォーキングの歩数を、市が行う健康マイレージの要素として組み入れることを提案しています。岡山市では、ウォーキングをマイレージに組み入れたことで、ウォーキング体験者の医療費の抑制につながったという報道を目にしました。</p>	<p>現在、本市が実施する「健康マイレージ事業」では、健康診断や各種検診の受診者、健康づくり教室への参加などのほか、健康づくりにつながる社会貢献活動等によりポイントが加算され、ポイントの上位者に商品を贈呈し、健康づくりのきっかけとなるよう取り組んでいます。</p> <p>また、静岡県では「ふじのくに健康いきいきマイレージ事業」が実施されており、ご提案のような日々のウォーキングの目標を自分で設定し取り組むことで、協力店での様々な優待サービスが受けられ、さらに、健康マイレージのポイントも加算されるようになっております。</p> <p>そのため、引き続き、それぞれのマイレージ事業の周知に努め、市民の健康意識の向上と健康寿命の延伸を図ってまいります。</p>
1	28・31	<p>生活習慣病重症化予防事業（事業4）や健康づくり習慣普及・啓発事業（事業5）について、その実施内容に、健康講座や食生活教室などが記されています。生活習慣病の予防や健康長寿の推進に、最も有効な手立ては運動に加え、必要な栄養素を摂った上での、適度なカロリー制限です（通常時の2－3割減の制限）。</p> <p>また、食事内容としては、日本食もよいですが、地中海食を基本にすることがより適当だと考えられます。それに加え、時間生物学の観点からは、夜間に食</p>	<p>当該計画における栄養事業は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」に基づいて実施することとなっております。その中で、ご提案のありました地中海食などの特徴を活かした取組について検討してまいります。</p> <p>また、栄養バランスの良い食事を組み立てることは、食育の推進にとって重要な要素であると考えておりますので、国の指針等に基づいて周知を図ってまいります。</p>

		<p>事を摂らないことが健康の維持に有効とされます。例えば、朝7時に朝食を摂り、夕食は7時過ぎに終えることで、夜間の12時間には何も摂取しないことになります。そのような時間制限食事摂取が予防に有効と考えられます。</p> <p>さらに、朝食昼食夕食での食事量のバランスとしては、朝&gt;昼&gt;夕、の比率が最も健康に資するとされます。そのような概日リズムにそった食生活についても、市民の方々へ伝えた方がよいと考えます。</p>	
1	36	<p>フレイル予防事業について、高齢者のフレイル予防には運動とともに、たんぱく質を多めに摂取する必要性が指摘されています(80-90g/日)。動物性たんぱく質は重要な栄養素を含みますが、それとともに、植物性たんぱく質を多く摂取することが予防に重要であるという知見が蓄積しています。</p> <p>そのような情報を市民の方々に伝える必要があると考えます。</p>	<p>当該計画における栄養事業は、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」に基づいて実施することとなっており、その中で、個人の健康状態に合わせた内容で推奨してまいります。</p>