

審議会等の会議の概要の記録

会議の名称	令和5年度 第2回 健康づくり推進協議会
開催日時	令和5年7月31日 午後7時
開催場所	甲州市役所本庁舎 2階 第1会議室
議 題	<p>(1) 第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画の中間評価について</p> <p>①中間評価の概要説明</p> <p>②第1回市民ワーキング（グループワーク）</p> <p>③ワーキング結果の共有</p> <p>④講評、まとめ</p> <p>(2) その他</p>
出席委員	櫻井希彦委員、岩瀬輝彦委員、田邊有久委員、瀧澤康雄委員、雨宮正明委員、荻原雄司委員、飯島かつ子委員、菊島直紀委員、中村文雄委員、澤田正志委員、網野澄子委員、中村裕司委員、石井梨紗子委員、田邊勝人委員、矢澤裕次委員、柏原健仁委員、窪田千津子委員、齊藤ふみ香委員、渡邊香代子委員
会議の公開又は非公開の区分	公開
会議を一部公開又は非公開とした場合の理由	
傍聴人の数	1 人
審議概要	別紙のとおり
事務局に係る事項	※ 事務局の課・担当名、連絡先、出席人数等 健康増進課 健康企画・地域医療担当 32-5014 出席人数 10 人
その他	※ 上記以外で審議会等が必要と認める事項

令和5年度第2回 甲州市健康づくり推進協議会 議事録

実施日時 令和5年7月31日(月) 開始 19:00 終了 20:30

司会進行:健康増進課 健康企画・地域医療担当リーダー 中村

1. 開会	司会による開会のことば
2. 新規委員紹介	・新規委員の紹介(1名) 甲州市社会福祉協議会会長 宮原健一委員(欠席)
3. 会長あいさつ	瀧澤会長 本日は、健康増進計画を進めていく上で避けて通れない、5年に1度の市民ワーキングを行う予定です。前回に引き続いて長丁場が予想されますが、ご協力をよろしくお願いいたします。
4. 議事	

○傍聴について

司会:甲州市審議会等の会議の公開に関する基準に基づきまして、市民公開することとなっております。傍聴も可能となっております、本日、傍聴希望者がいらっしゃいます。

議長:事務局から報告によりますと1名の方が本審議会の傍聴希望でいらっしゃっています。許可したいと思いますよろしいでしょうか。

—異議なしで傍聴人入場—

議事 議長:瀧澤会長

(1) 第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画の中間評価について

- ① 中間評価の概要説明 ▶ 資料1、2、3
- ② 第1回市民ワーキング(グループワーク)
- ③ ワーキング結果の共有

① 中間評価の概要説明

山梨大学 山縣然太郎教授による説明

資料1 資料2 資料3 を一括で説明

② 第1回市民ワーキング(グループワーク)

4つのグループに分かれて重点目標1(まめに体を動かす)と重点目標3(人のつながりを大切にする)についてグループワークを行う。(15分×2回)

健康増進課が進行発表、書記を担当した。

③ ワーキング結果の共有

グループワークの結果を発表

③ワーキングの結果共有：重点目標1、3を合わせて発表

【1グループ(小児期)】 発表者；健康増進課・山本

- ・「体を動かすことを好きになる」という部分で小さい頃は抵抗なく行っているが、高学年になっていくと体育というところで得意、不得意が出てくる。できる・できないの視点ではなく、生涯体育という視点で体を動かしていける教育をしていく。
- ・地域の行事に親子で参加するとそこで情報交換ができたが、コロナによりそういう機会が少なくなった。
- ・夏休みのラジオ体操が3日とか1週間とか、終わってしまうようなところがある。
親の負担もあったりするので、地域全体でそこに高齢者も取り込むようなかたちでいくといいんじゃないかという意見も出た。

【2グループ(青年期)】 発表者；健康増進課・石原

- ・「まめに体を動かす」について、6分の5が改善傾向にあることが良かった。
- ・JA フルーツでストレッチ教室を行った際に親子での参加者がいたことが良かった。
- ・市内でのウォーキングイベントはない時期に、市外のウォーキングイベントに参加することができた。
- ・ラジオ体操を行ったり、なるべく階段を使うようにするなど、こまめに体を動かしている。
- ・課題として、イベントを開催した際に若い世代の参加者があまり集まらないので、周知の仕方やイベントの内容などを工夫する必要がある。
- ・女性の肥満が減少しているが、痩せ傾向にあるのかもしれないという見方もできる。
- ・「市民一人ひとりができること」は近所であれば徒歩でいく。健康診断を受けて自身の健康状態を把握する。スマートフォンをうまく活用して、歩いた距離を測ったり、インセンティブのあるアプリを使ってポイントを得ながら運動していく仕組みを利用するという意見が出た。
- ・「人とのつながりを大切にする」の良かったところとしては、地域の活動への参加が増加している。プライベートの時間を使って繋がりを築いていけている。JA フルーツでスマホ教室を実施したことでLINEが使えるようになり、家族間でのやり取りに利用できるようになった。農作業の手伝いを通して繋がりを築けている。
- ・「市民一人ひとりができること」は地域の行事を復活させていく。スポーツクラブなどの会員になって継続して運動に取り組む。

【3グループ(壮年期)】 発表者；健康増進課・姫野

- ・「まめに体を動かす」について良かったことは、ハードルの低い「ながら運動」を行った。目標設定にスマホアプリを利用してそれを達成することで気持ちを向上させながら取り組めた。
- ・課題として、年齢的に運動により体を痛めてしまったり、気持ち的に取り組むのが難しいということもある。
- ・「市民一人ひとりができること」については、地域の行事が復活してきているのでそれに積極的に参加していく。専門的な医師などに自分の体のことを聞いて、自分にどんな運動があっているか、できるかを見つけていく。
- ・「人とのつながりを大切にする」の良かったことで、商工会の行っている「まちゼミ」に多くの人参加している。地域のイベントやちょっとした集まりなどに参加する人が増えてきている。
コロナが5類に移行したことで趣味、例えば合唱に参加しやすくなった。自分の趣味に合った中で、そういったことに参加して人の繋がりを作っていくことがだんだんできてきている。

・課題として、イベントや活動などに参加する人の顔ぶれが変わらない、時間帯や曜日によって参加できない人もいるのでそういった方たちにどうやって参加してもらおうかがあげられた。

・「市民一人ひとりができること」については、自分に合った趣味などの中で人と繋がりを作っていくことが大切になってくると感じた。

【4グループ(高齢期)】 発表者;健康増進課・小池

・課題として「こまめに動く」、「人とのつながり」両方とも女性が比較的悪化をしてしまったということが話題になった。

・「まめに体を動かす」について良かったことは、食改さんが高齢期いきいきサロンに出向いてまめに体を動かすことの大切さと、食生活について指導を行った。またこれからもしていきたい。

・薬剤師会では各店舗でまめに体を動かすチラシを作って配布を今までもしてきた。

・「市民一人ひとりができること」については、個人ではウォーキングする際に上りとか下りが多いところを歩く。インターバルをつけて早く歩いたり遅く歩いたりする。集まる機会がへってきている。

・「人のつながり」の良かったことは、食改さんでお迎え活動という訪問活動をしてきた。208人の食改さんが年間2,800人の方にお迎え活動を行ってきた。コロナ禍は集まることができなかったのが4,600人に行えた。

・「個人としまして今後5年間何をしていくか」というところの意見では、女性のところが課題でありましたので、女性も社会との繋がりを持つように地域の活動を受けれるような環境にしていくというのが一つ大事だと話をいただきました。何事にも興味を持つ、スマホとかでも何かわからないから諦めるのではなくて、そこで興味を持つことで人に聞いたりできるようになるから興味を持つということが大事。近所を見ると、女性が何人か集まってよく話している場面を見るということで、見方を変えれば、それが一つの女性のコミュニケーションであれば、それはいい活動という意見もいただきました。

・動くこととコミュニケーションすることってというのは、切り離せないもので繋がっている。

なので、ウォーキングできる環境の中で休む場所、コンビニとかが休む場所に指定をしてくれるようなら高齢者の方も散歩とかウォーキングできる。

(1) 第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画の中間評価について

④ 講評・まとめ

山梨大学 山縣然太朗教授よりグループワークの結果を受けての講評をいただく。

個人というのは結構キーワードで、それぞれ出てきたが、別の言い方をすると、何かイベントをやって人を集めなければというそういう意識よりも、個人が自分で工夫しながらそういうことをやっていくことも重要じゃないかっていうことをそれぞれのところで言われたのかなと思いました。

ただ個人でやってると、長続きしないことがあるんで、わざわざ集まらなくてもいいけど、個人でやるんだけれども、時々集まったり、周りの状況を見ることができるよう、イベントでもいいし、ポイント制みたいなものをみんなで何か共有しながら、ネット上でも出るようにするとか、何かそういうふうな工夫があるといいのかなと。特に若い人がなかなか仕事が忙しくて集まれないのでわざわざ集まらないでもみたいなことも一つ方法かなというふうに聞いていて思いました。

それから、ラジオ体操で高齢者と一緒にラジオ体操をやったらどうかという意見が出て、本当にそうだと思います。多分子供たち用にご父兄が担当してやっていて、だんだん短くなっているのかもしれない。高齢者でなくてもいいんですけど、地域でのラジオ体操みたいなものに夏休みは子供たちも参加するみたいな枠組みみたいなことをやっていくと、参加したい子供が参加できる。参加したい子供が

参加したいときに参加し、印鑑を押したりすると子どもたちも嬉しいと思うので、そういった機会を提供していくのを、上手に工夫していくのが良いのではと思いました。

それから、3グループで自分に合った運動をするというのはありましたが、本当に大切なので、専門家から助言を得るとか、ネット上の色々な情報があるがそれが本当に自分に合っているか相談する場所、要するに個別性みたいな人に合ったものを提供するという一方で、自分にあった運動というのがやれるようになるかなというふうに思いました。

コロナで、いろんな行事が少なくなって、何か無理やりやってたものもあったと気づいたものもあった。そういう意味ではこういう住民活動みたいなものも、もっと効率とか必要性みたいなものお互いに意識することで、何か無理やり集めなきゃとか、ちょっと大変なんだけど行かないとっていうふうにならずに、もう少し自分のやりたいことを地域の人たちと一緒にやるっていうことができるといいのかなというふうに思いました。

基本的な行動変容っていうのは三つ要素があると思う。それをアプリとかにしているんですが、一つはまさに自分に合ったもの、それは本当に自分には何が一番大切なのかということを知ること。これはまさに科学的なエビデンスで為すこと。

2番目に見える化すること。実際にあったさっきのラジオ体操に行ったら印鑑を押すみたいなのはまさにそれですし、それからグラフを書くとかもそれにあたります。

三つ目、これが毎回でなくてもいいんだけど、誰かとそういうものを共有したり、支援する人がいるっていう、1人だとなかなか難しいので、何かそういう要素を今皆さん方は図らずも何か全部言っていたいだなというふうに思っていて、そういう中の活動というのをしていけるといいのかなというふうに思いました。

スマホとか ICT もいいところは使うっていうのはもう全くその通りで、そういうものを使っていきながら、やっていけるといいのかなというふうに思いました。

以上です。

●武藤課長

山縣先生ありがとうございました。

最後にまとめていただいた先生の三つの視点みたいところで今日皆様方からいただいたご意見を少し職員の方でもう一度整理させていただいて、中間評価報告書を作成しますが、そちらに載せていきたいと思います。

また次回もこういった話し合いの機会もごございますので、今日出し切れなかったと思いはお書きいただいでご提出でも結構ですし、健康増進課の職員を捕まえていただいてですね、あらゆる機会にご意見をお寄せいただければと思います。

今日はありがとうございました。

(2) その他

全体を通して質問や意見を伺う。

●議長

(2) その他ですが、今までの説明や講評の中で何か質問や意見はありますか。

ないようですが、健康増進課健康企画・地域医療担当で随時受け付けておりますので気がついたことがあればご連絡下さい。

5. その他	<ul style="list-style-type: none">・次回、第3回健康づくり推進協議会は令和5年11月13日(月)・8月8日に食育専門部会で重点目標2の市民ワーキングを開催。・8月中に庁内ワーキングを開催。・以上を踏まえて中間評価素案を作成し、11月13日には、重点目標4~9及び中間評価全体に対して意見をいただくワーキングを開催。・別紙2の用紙を担当職員へ提出してください。・目標全体の評価で現時点で出ている資料をお渡しするので帰りにお持ちください。・健幸ポイントこうしゅうは現在377名を受け付けた。
6. 閉会のことば	飯島副会長による閉会の言葉