会議録

1. 名称 令和6年度 第2回 かほく市健康づくり推進協議会
2. 日時 令和6年11月11日(月) 開会：19時00分 閉会：20時00分
3. 場所 ほのぼの健康館 2階 検診ホール
4. 出席委員 12名
5. 事務局 7名
6. 議題(会議に付した事項)
 - ① 令和6年度事業別重点事業について
 - ② フッ化物洗口の取組について
 - ③ 働く世代運動促進事業

議事質疑等の大要

時間	内容
19:00	開会
事務局	<p>ただいまから「令和6年度第1回かほく市健康づくり推進協議会」を始めさせていただきます。</p> <p>本日は1名欠員のため、出席委員数は、12名中12名の出席をいただいておりますので、かほく市健康づくり推進協議会要綱第6条第1項の規定により、本会議は成立することをご報告いたします。</p> <p>議長は、かほく市健康づくり推進協議会要綱第6条第2項の規定によりまして、会長が務めることになっております。</p> <p>それでは会長、よろしく願いいたします。</p>
19:01 会長	<p>皆さんこんばんは。</p> <p>それでは、お手元の会議次第に基づきまして議事審議に入ります。</p> <p>「議題①令和6年度重点事業の進捗状況について」から「議題③働く世代運動促進事業」まで、関連しますので一括説明願います。</p>
19:02 事務局	<p>1 令和6年度重点事業について【資料1】</p> <ol style="list-style-type: none">(1) 母子保健事業(2) 成人保健事業

(3) 予防接種事業

(4) 健康づくり事業（健康増進・栄養改善・食育・歯科保健）

19:13 2 フッ化物洗口の取組について【資料2】

19:16 3 働く世代運動促進事業【資料3】

について説明。

質疑応答

19:23 会長 本日は、事務局より予め、議題②及び議題③を中心にご意見をいただきましたとのことで、【別紙1】が同封されておりました。

19:25 委員 健康イベントに参加されない場合に、どのように伝えているかについて、もう一度説明をお願いしたい。

事務局 周知を広めることに関しては、冬場に歩けそうな施設などの情報もプラスして、チラシや市のホームページに、掲載したいと思っています。

19:26 委員 今のお話では、興味のある方には関心も持ってもらえると思うが、関心のない方に参加してもらって初めて、繋がると思います。例えばコマーシャルは、見たい番組の合間に、興味のないような内容でも、そんなのあるのかと思って初めて興味持つというのはあると思います。看板と一緒に、興味がなくても生活道路で見るものが掲示されていると、自然に目に触れる。興味のない方で広めた方が、初めて行ってみようという話に繋がると思います。

それが難しいのであれば、例えば違う目的の集まりに、チラシを置いてもらうことなどの方法で、母数は増えると思います。

19:28 委員 いろいろな取り組みをお聞きして、既に働く世代に健診の機会を捉えて、運動について啓発しており、素晴らしい取り組みだと思いました。また、3歳児健診などの機会を捉えて、より若い世代に広めていくという意味でも、素晴らしいと思っております。

今、どこかへ出掛けて運動することを、一生懸命啓発されてように思ったのですが、在宅でもできる運動をもっと啓発しても良いのではないかと思います。

県立看護大学の先生方と一緒に取り組んでいらっしゃる、スモールチェンジの取り組みもその1つです。私の中でかほく市と言えば、プラチナ筋力アップ体操のイメージがとても強いのですが、そういうものを若い世代にも普及しても良いのではないかなと思いました。

19:31 委員 高齢者としては、運動を始めるきっかけに仲間がいることが大きく関わっていると思います。

若い方たちのような通信手段はなくても、誘い合って参加することや、無理なく楽しめるスロートレーニングを五、六十半ばぐらいから、続けてきました。忘れていても一緒に行こうと誘われたりしていくうちに、トレーニングの場所の人たちとも知り合って、こういう運動があるよと誘ってもらったりしました。楽しんでいるうちにその運動が

19 : 33 委員

身についていけば、精神的にも良いことだと感じています。

百歳体操の話も出たので、関わっている立場からお話ししたいと思います。10年間継続して、43クラブぐらいあり、全体で600人ぐらいの参加。平均15人の参加としても、それが年間40何回。かなりの人数が参加していることになると思います。

ただ、後期高齢者にとってはちょうど良い運動かなと思うのですが、その下の若い人たちにとってはちょっと物足りないですよ。ちょっと楽しさがない。続けたら体に良いということでやっているけど、面白かったとか、楽しかったとかにはなかなかないと思います。10年経って、何かそこへ少しレベルアップしたやつを、二、三個入れるような部分で考えてもらおうと、楽しく笑いながらやれるかなと思うので、その部分も工夫して欲しいと思います。

興味関心のない人をどうするかというのは、老人会でも同じ課題です。後期高齢で亡くなる人や体の都合でだんだん減りです。

若い人に声かけるけど、定年延長になって出ることができない。老人会には入ってもらえなくなっている。

新しい人たちをどう引きつけて、呼び込むかというのは、趣味も多様化しているので、非常に難しいなと思います。

先日地区の集まりで、運動の紹介を兼ねてみんなで楽しく歌うことを取り入れてみました。曲に合わせて体を動かすと、認知症予防にも繋がるので、老人会からチラシを出して人集めしているけど、結局、いつもの20人ぐらいしか集まってももらえない。どうやって広げていくのかを考えたのですが、自分自身も悩んでいるところです。

19 : 37 委員

かほく市のスポーツ推進と、スポーツコミッションを両方やらせていただいています。企画をしても、参加する人は限られています。

私たちは今、人のいるところに向いて、スポーツの体験などを行っています。人の集まるタイミングを、作るべきなのだと思います。

いろいろな健康状態の人がいるかと思いますが、そういうところへ出ることによって、来て良かった、楽しかった、他のイベントにも行ってみようという声を聞きます。

楽しんでいる姿や誰でもできるニュースポーツの体験から、見て触れる機会をもっと多く作っていかないといけないと実感しています。

1度にたくさんの人を増やすことはなかなか難しいので、続けていくことで、目覚めてくれるといいなと思います。私たちも、そのような仕事をさせていただいているので、コラボしていくと少しずつ増えていくと思います。情報をいただくと、私たちもお渡しできます。

19 : 40 委員

総合型地域スポーツクラブをやっています。スポーツには、いろいろな言葉の意味があるのですが、一説には遊びとも言われています。楽しく遊ぶというのが前提にあって、スポーツクラブを作ったときには、真面目に、例えば剣道や柔道などのスポーツをやっていました。

その後、ゆるい感じでできるような教室とか、クラブを作っていた。自分の体力に合うような、楽しむスポーツを目指して作ったとき、長く続けていけるのだと感じます。自分自身もそうですが、健康づくりの部分についても、楽しくやれるような環境づくりをしてあげると、良い。それが個人であろうが、団体であろうが、集まってやったら楽しいと思う人もいるし、個人でやっても楽しいと思う人もいる。働きかけの形で言うと、運動という言葉が持つイメージがすごく硬い。どんな言葉が良いかは分かりませんが、柔らかい形にしてあげると、もっと健康、体力がついてくる。時代の流れから言うと緩い感じで、筋トレもやりましょうとか、踊りもやりましょう、グループでやりましょうというように取り組んでいけば良いかと思います。健康的な人は、一駅前で降りて歩いて毎日1万本以上歩いている。田舎に行けば行くほど環境は整っているが、運動不足の方が増えている状況なので、切り口をちょっと変えていくと良いと思います。

19:42 委員

働く世代運動促進事業ということは、若い人たちに、してもらいたいという事業ですよ。

そうすると、運動してない人を運動しましょうって言ってもなかなか集まってこない。何かのイベント、例えば部活の試合の1時間前ぐらいから、ジムを無料開放して、インストラクターが使い方を教えるとか、他の若い人が集まるようなイベントに、ちょいトレみたいな楽しめる簡単な運動のコーナーを作って呼び込む方法くらいしか、運動しない人をさせるというのは難しいかなと思います。

働く世代にやろうと思ったら、土曜日とか日曜日のイベントしか、集まれないと思うのですが、資料を見ると平日のイベントばかり。たまたま休みの人は出るけども、普段会社や現場に出ている人は、土日ぐらいしか、見る機会、体験する機会はないと思う。

最初は難しいかも知れませんが、講座を試してみるレベルからやるのが良いと思います。

19:45 委員

私自身、運動習慣のある方だと思っています。

子供のスイミングをきっかけに、スポーツクラブに入会して、子供のスイミングの時間だけ、運動をかれこれ5年ぐらい続けています。継続の秘訣は、緩く楽しむことかなと思います。

私は今、コンバットにはまっています。前に大きなスクリーンがあって、動画でお兄さんが高く蹴るのですが、それを真似する。

60分ですごく汗が出て、息も切れて、次の日、筋肉痛で動けないぐらい、とてもハードです。週1回の1時間なので、楽しみながら続けられているのかなと思っています。

私はできていますが、子育て世代や働く世代は忙しくて難しいのかなと思います。他の保護者の方は、子供のスイミングのときに、2階から見方や、送ってから一旦帰る方がほとんどです。

実家の両親、60代でメタボ該当者、運動習慣のない人にも聞いてきました。

運動してみたいくなるようなきっかけは何かを聞いたら、運動しやすい季節になれば、散歩するとの回答。夏は暑くて冬は寒いので、行くかどうかは分かりませんが、総合体育館が、無料でウォーキングできることは、伝えたいなと思いました。

面倒くさくて、わざわざそこに行って運動するということが、ハードルが高いと思っています。新しくなった総合体育館にも、何度か行ったそうなのですが、継続したくなるようではなかったなど。

マシンの使い方も分からなくて、何でも聞くのが、気が引けてしまう。ランニングマシンは、景色が変わらないので退屈だと言っておりました。

19:48 委員

仲間と一緒に誘い合うのは良いと思いましたが、そもそも今の若い方は、関係作りから難しい部分があると思ってお聞きしました。

私も運動をしない方なので、運動してみたいくなるようなきっかけを考えると、体に不調が出てきたりとか、病気になってしまったりとか。そこまでになったら、もう遅いとは思いますが、そんなにならない限りは、運動しようという気持ちにならないと思います。

例えば運動して、逆になんか疲れるようなことになってしまったら、日々の生活にも支障を来すし、それは続かないと思います。

適度に楽しんでできる軽い運動に、例えばウォーキングでポイントがたまるとか、何か少し良いことがプラスされていたら、行くかもしれないと思いました。

19:50 会長

運動習慣のない方ですが、この間出張で外に出ましたら、地下鉄の階段に、何キロ行きましたと書いてあって、楽しかったです。階段はどこにでもあるし、本学のことと言うと、先日自分たちのビルの全てのトイレが、洋式になるにあたって、トイレが遠くなりました。ただ、トイレ工事が終わったら、元に戻っています。何かしらのちょっとした仕掛けがあると、階段を上ることが始まると思っています。福井県高浜町では、ブルーフラッグという、ゴミ拾いをしながら、砂浜を歩きましょうということを定期的にやっています。

運動に行事等をリンクさせることや、健診とくっつけるのは、とても良い機会だと思います。私も先日人間ドックをしたら、その後おいしいご飯が出たり、体脂肪を測ってくれたり、運動の会員になりませんかというカードをもらったりしました。

やはり自分のことに関心を持って機運が上がっているときに、何かをするというのは、良いきっかけなのだと思います。

19:53 委員

働く世代の運動促進事業をどのように評価するのですか。

運動している自治体と運動していない自治体が分かる資料があるのであれば、成功した自治体をマネすれば良いと思います。

若者の運動の指標のランキング上位の自治体の方に視察に行ったりして、具体的な取組を参考にできると良いと思います。

事務局 健康福祉課が分かるのは、健診の問診票とか、事業参加者の活動量といった結果であり、評価もこちらで行います。

委員 運動に関する問診があるので、たくさん運動している自治体ないし、全国的の先進事例に聞くのは、よろしいかと思います。

会長 以前、フレイルと青年前期の生活習慣、運動習慣がリンクしているという結果を見ました。高齢者のことも、若いうちから生活習慣が関わっていると思います。分かっているもどうしたら良いのかというのは、実際に難しい話だなと聞いておりました。

事務局 ご意見いただきましてありがとうございます。
他に何かご意見ご質問等いかがでしょうか。
その他、事務局からお知らせ等ございますでしょうか。

事務局 来年度の健康づくり推進協議会の第1回目の方は、また6月をめどに開催したいと思っております。また委員の皆様より、また、貴重な意見をいただきながら、今後進めて参りたいと思いますので、よろしくお願いたします。

会長 それでは本日の議事はこれで終了したいと思います。
お疲れ様でございました。

20 : 00

閉会