

令和3年度 第2回下野市健康づくり推進協議会 会議録

日 時 令和3年11月18日（木曜日） 午後1時30分～午後3時00分

場 所 下野市役所 304会議室

出席委員 春山早苗委員、村田光延委員、黒田裕之委員、鈴木美弥子委員、渡邊欣宥委員、上野文夫委員、菅井貞雄委員、原安礼委員、鈴木久美子委員、小倉康延委員、大関啓子委員、小島恒夫委員、木村千里委員、田中志保委員、中村剛史委員（大橋俊子委員代理）、川嶋美恵子委員、長塚章委員

欠席委員 佐藤とよ子委員、小平享子委員

事務局 福田健康福祉部長  
近藤健康増進課長  
成人保健グループ：横田主幹、中里主幹、舘野主事（保健師）  
母子保健グループ：生井課長補佐

傍聴者 自治医科大学看護学部学生3名

配布資料 会議次第  
下野市健康づくり推進協議会委員名簿  
資料1 健康しもつけ21プランの評価方法について  
資料2 事例紹介 他市町村における健康増進への取組について

小島恒夫委員より提供  
・大松山運動公園ラジオ体操同好会の活動状況  
・ラジオ体操スタンプ帳面

1. 開会 （開会、進行：事務局 中里）

2. あいさつ （春山会長）

皆さんこんにちは。会長を仰せつかっております自治医科大学看護学部の春山です。コロナの感染状況がすっかり落ちついて、皆さん少し通常の生活にお戻りになられているのでしょうか。

このままの状況が長く続けば良いなと思いますが、ワクチン接種した方のブレイクスルー感染が予想されているようなので、感染対策に気を引き締めながら今このときは少し、もとの生活を送られると良いのかなと思っております。

本日はちょっと詳細をお聞きしてないんですけども、これは今年度の評価でしょうか。それともプラン全体の評価でしょうか。

【事務局】 来年度の評価に向けての評価の方法についてとなります。

プラン全体ということですね。

【事務局】 はい、各団体から出していただいた目標に対しての評価となります。

この健康しもつけ21プランということで下野市は健康作り活動に取り組んできているわけですが、これが大本は10年計画ですよね。

【事務局】 国は10年ですが、市は5年となります。

5年計画で来年5年間の評価をする時期だそうです。そのことについて、今日はお話をするということになっております。健康づくり活動ということで一生懸命取り組んできたところですが、昨年来からのコロナ禍で、そこにちょっと影を差している部分があるかと思えます。

また昨年からの新しい生活様式というのが私達の健康づくりにも結構大きな影響を及ぼしていますので、そういったことを踏まえて、まずこれまでどうだったのかということを経年評価して、その後のことを考えていくということになります。

本日は、評価方法等に関する話し合いということになりますけれども、皆様活発なご意見をいただければというふうに思いますのでどうぞよろしく願いいたします。また本日は本学部の3年生がお世話になりますけれども、よろしく願いいたします。

3. 議事

（事務局） では、続きまして、3番の議事に入らせていただきますが、協議会設置要綱第6条により会長が議長となることが定められておりますので、以降の進行につきまして（春山会長）をお願いいたします。

(春山会長) それでは議事に沿って進めさせていただきます。一点目は健康しもつけ21プランの評価方法について、事務局からご説明をよろしくお願いします。

(事務局) 資料1に基づき説明

(春山会長) ありがとうございます。先ほどの話ですと来年度の評価ということでしたが、そうではなくて今年度の評価の話ということですか。

(事務局) 申し訳ありません、今年度の評価となります。

(春山会長) はい。そうしましたら皆さん既に委員というか、交代されている方もいらっしゃると思いますけれども、毎年やっていたいただいていることを、今年度もお願いしたいということです。

ただ、先ほどお話したように、おそらくはコロナの影響でかなり予定していた活動を縮小されているのではないかと思います。そういった場合には、その旨を記載していただくという、先ほどの効果のところではできなかった理由を簡単に書いていただくこととなります。

何か皆様の方からご質問ございますか。よろしいでしょうか。はい、それでは次の議題に移らせていただきます。事務局から説明をお願いいたします。

(事務局) では、続きまして議題の(2)健康しもつけ21プランの各地域団体における取り組みの進捗状況について、に入ります。

先月送付しました開催通知にも書かせていただきましたが、各団体での事業の取り組み状況について委員の皆様から一言ご発言を頂ければと思います。

各団体で挙げていただいた事業の取り組みについて「順調に実施している」「一部しか実施できていない」「新型コロナの影響で実施できていない」ことや「新規に実施したことまたは実施する予定のこと」、また「当初の取り組みから変更して行っていること」などや、これらのことで現在感じていることなどがあればお願いいたします。

なお、医師会ではプランの中では取り組みを挙げてはいらっしゃらないですが、医師会としてまたは先生として何か取り組みをされたことがあれば、また、PTA連絡協議会でも毎年委員が変更になること、また学校の中での取り組みは学校の先生たちが中心で行っているためプランの中で取り組みを挙げてはいらっしゃらないですが、PTA連絡協議会として、また学校や保護者の方たちと連携して取り組みされたことがあれば、お願いします。

それでは名簿の順に(村田副会長)からお願いいたします。

(春山会長) ちょっとその前に本日は目標の一覧が配られてないので、多分目標が入ってるとか入ってないとかちょっと皆さんお分かりにならないと思うんですけども、多分これからこちらの方に記入していただくことに繋がることを口頭で言っておいていただくということで、今年できたことできないこと、やってみた感想とか課題とかそういったところを簡単にお話していただくということになるかと思います。

それでは村田先生からお願いしてよろしいでしょうか。

(村田副会長) 医師会全体のプランの中に目標というのはいないんですけども、毎日がプランに取り組んでるようなものですね。我々の仕事というのが健康増進・疾病に対してということなので。そして、今日は当院が取り組んだことについてちょっとご紹介しようと思います。

丁度ですね、今回の資料の企業の取り組みということで、山形県の企業の取り組みという事例紹介の1のような形ですけども、私達のクリニックで患者さんの健康増進への取り組みの前に、自分たちがまず取り組み、そして自分たちの健康増進の取り組みをそのまま患者さんへの指導に活かそうということで各人が実践をするということで個人の目標を立てました。

各人の目標はそれぞれ皆違います。食事・運動・睡眠ということで項目があって、そして3ヶ月間その実績を提出します。

その実績の評価方法が二つあって、一つはアウトカムです。アウトカムというのは例えば体重を3kg減らす、というのがアウトカムですけど、わかりやすいですよ。それで評価して欲しいという人もいれば、プロセス、例えば睡眠時間を何時間にするとか何時以降はスマホを見ませんとかですね。あとは、食事の内容バランスを気をつけたいとか、そういう場合はなかなかアウトカム、数字で出ませんのでどちらでもいいよと。

いずれにしても個々人の目標を立てて、プロセスの人は記録してもらって、アウトカムの人は実際にどうなったか、ということをしました。

まずその前に私が実際に示してみんなの前でプレゼンして、こういう目標を立ててこういうふうにして、こうすることによって私の場合はアウトカムを体重にして5kg減らして、それで食事と運動でどういうふうになって、そしてどういうふうな障害があってそれをどう乗り越えたかという。

そして、それを患者さんの指導でどう活かせるかという話を一昨年の暮れにして、昨年はスタッフがするということ、そんな取り組みをしました。

なので、当院ではコロナ禍の2年間でスタッフは皆、健康になりました。非常に健康的になりました。例えばあるスタッフはもう本当にずっと便秘に悩まされていましたけれども、すっかり快便になりました。お肌の調子もいいです、というスタッフもいれば、あれだけ酷かった肩こりが良くなりました、というスタッフもいます。

3ヶ月間ということで、企業だからというか職場だからできるんですけども、自己評価で、あとは多角評価をしてそれががんばったねということでインセンティブを付ける、ということをやってきました。非常に良かったです。私個人としても具体的にアドバイスができる。細かい指導ですよ。ストレッチの仕方にしても、人によって変えることができますし、「先生、走ったら足が痛くなった」というときは足のケアの仕方をその場で指導できますし、そういった意味で非常によかったと思います。

これは当院で行ったことですが、私の健康増進に関しての所感について、ちょっとよろしいですか。みんなで健康になることは非常に良いことなのだと思います。ただこの全体で見ると、岩盤層というのがいるんですね。これはいろんなところで言われてますけれども、2割・3割の人は絶対に何もやらないんです、どんな風にアプローチしてもどんな風にやっても。その人たちを何とかしようっていうふうなアプローチもありますけど、健康になりたいっていう人たちがほとんどなんですね。そういう人たちはだいたい何かしらやってるんです。

何かしらやってるんですけども、その人たち、やる気のある人たちにはさらにその方法論と、さらに次のレベルアップするような提案をするとさらにうまくいくんですよ。

それって、短期間で短期集中でやっぱり効果が出ます。1年かけてっていうのは、難しいんですけど、短期集中で一か月・二か月で。当院では強化コースっていうのがあるんですけど。

その強化コースに入った方は集中的に3ヶ月ぐらいで終わるプログラムですが、保険診療ですの、軽い糖尿病とか血圧が高いとか何かしらの疾病がないとできないことですが、それはそういう考え方は普通の健康増進にも活かせると思います。

短期集中で健康な人はより健康に、そういうことですね。我々がやってるのはもう住民全体に対してなので、やっぱりそういう時でもちゃんとターゲットを絞ってどの層の人に対してやるアプローチかということを意識してですね、こうやって見ると良いのかな、というふうに考えてます。以上です。

(春山会長)           ありがとうございます。それでは黒田先生お願いいたします。

(黒田委員)           歯科医師会はやっぱり全員で行う研修会とか、市民公開講座みたいなものもできなくて、そういう広く啓蒙するということがあまりできなかったです。

ですので、各医院で患者さんに対して口腔内の清掃をしておくのは、感染予防にも良いということで、そういうところからのアプローチを来院した患者さんにしています。

それ以外の市民公開講座であるとか健康祭りのような場所で発信するということは中々できなかった、というのが現状です。

(春山会長)           個別で感染対策と結びつけて意識付けをされるっていうのがすごく大事なことだと思います。受診控えみたいなことは歯科はなかったのですか。

(黒田委員)           やっぱりありました。最近はどうでもないのですが、一時期はかなり受診控え、でも口腔内の清掃も大事だよということが出てきてから、いらっしゃる方がいて、ちょっと落ち着いてきてからは、しばらく来ていないので検診にという形や、痛くは無いけれども検診にという方が最近が増えてきました。

(春山会長)           ありがとうございます。それでは歯科衛生士会の鈴木さんお願いいたします。

(鈴木美弥子委員)   私達もですね、なかなか皆で集まってっていうのができない状態でしたので、口腔に関するリーフレット作りをしたかったんですが、なかなかそこも進んでいないというのが現状です。

検診においては、今までは集団指導という場があったんですが、コロナ禍になってからは、希望者のみの個別指導という形になってしまったので、検診に見えた方にお伝えしたいことを皆さんに伝えることができないところではあります。

ですが、よかったかなって思うところとしては個別になったことで、その方が一番知りたがっているところについてをお伝えすることができたので、そういう意味では、個別で来てくださった方には、うまく伝えられてお母様も良かったって言ってくださる方がいらっしゃったので、そういう今までの集団指導でできなかった、一歩踏み込んだところの指導はできたかなと思っています。

今後、コロナが少し落ち着いてきたので集団指導が復活できれば、皆さんにまたお伝えしていけるかなとは思っています。

(春山会長)           ありがとうございます。それでは民生委員児童委員協議会の渡邊さんお願いいたします。

(渡邊委員)           先ほど会長からお話がありました通り、新型コロナ、この発生の問題で私ども民生委員児童委員協議会もですね、もう活動は自粛ということになって、実際に委員が集まってこういう話し合いの場を持つのは月1回の定例会だけ、という状態だったんですね。

私ども民生委員の協議会はそれぞれ国分寺、南河内、石橋の地区ごとに協議会支部がありまして、その支部の中に高齢福祉部会、それから障害福祉部会、児童母子部会というのがありまして、それぞれの委員がその部会の中の一部を担当しています。

そして、私どもが実際にその健康づくりをこうした方が良いということで事業展開ということではなしに、私どもが得られる資料、要は高齢者の方、それから障害者の方、子どもさんに健康づくりでこういうことやったらいいですよっていうような啓蒙の資料あるわけですが、これも現実には今まで配布の活動が全然できなかったものですから。

11月に入って緊急事態の宣言が解除されましたので、やっといづらか活動できるようになってきましたので、残された来年3月までのこの間、集中的にですねこれをやって、今年度なんとか目標を達成したいと考えています。以上です。

(春山会長) どうぞ、集中的によろしくお願ひします。それでは健康推進員協議会の上野さんお願ひいたします。

(上野委員) はい。健康推進員協議会です。皆さん健康推進員を知っている人いますか。健康推進協議会には健康推進員という1人1人の人がその地域で市民の健康に関する活動を活動しています。その結果は事務局の健康増進課へ全て報告するようになっていまして。

団体で活動することはあまりありませんが、それだとちょっと寂しいので、この前天平の丘公園での健康ウォークを100人程度ですけど集めまして、実施しました。あれは私どもの会員です。

あくまでもあれは市民の運動不足を解消すること、それから併せて市の良いところである史跡文化財も知っていただこうと、いうことで実施したわけです。アンケートを取りましたので、ちょっとだけ紹介しますと、色々な良いところ悪いところがあるのですが、びっくりしたのはおそらく国分寺跡地だと思うんですね、「あそこを見て広大なのでびっくりした、建物があれば本当に良いのではないかな。栃木県は知名度が低いというけれどもこれでカバーできるんじゃないか」そんなことが書いてありました、よそから来た方だと思うんですが。

そんなことで、我々もいいところあるので、そういうのも併せて健康増進と絡んでやっていこうと思っております。

どんな活動を、どんなことをやっているかはそれぞれが事務局に報告していますが、私一応会長なんで、何もやっていないと格好がつかないので、1つ、烏ヶ森にコミュニティーセンターがあるんですが、ここで毎週水曜日、健康講座を開いています。今まで100人、120人位かな、毎週水曜日に1時間半位やっています。

それから出前講座と称しまして、何とかカフェって今結構あるんですね。コロナでやっていないところもありますけど。自治会さんのところのカフェに呼んでいただいて、出前でお話して。総合的に、具体的にというところまではいきませんが、まず市民に健康に関する意識を持ってもらう。おかしきときはちゃんと検診を受けてもらう、そういったようなことで最低限の広報啓蒙はしております。

全地域でそれをやるのが目標なんですけど、中には意識が低くて「今年は出来ません」なんて自分に言ってくる人もいます、あるいは「もう年だからやめます」これが実態です。また、コロナ関係で新たな会員を養成できなかったんですけども、そろそろ養成できるんじゃないかと思うので、さらに養成して体制強化して推進していきたいと思っております。以上です。

(春山会長) ありがとうございます。それでは、自治会長連絡協議会の菅井さんお願ひいたします。

(菅井委員) 自治会長連絡協議会ということで自治会を代表して来ているんですが、市内には約130ぐらいの自治会があるんですけど、今年は1度も会議がありません。昨年も同じで、支部ごとに国分寺地区・石橋地区・南河内地区ということで会議があるのですが、それも1度も集まったことがなく全て書類で終わり、というようなことで大変申し訳なく思っています。

そういうことで、なかなかそういうところで健康づくりのパンフレットを配りましょうとか、こういう運動をやりましょうとか伝えられなかった。ラジオ体操の拡大普及なんていうのも自治会で協力してやろうということで入れたんですが、そういうお話もできなかった。

それから運動会とかそういうものについても参加促進を皆さんに呼びかけようっていう計画にはなっているんですが、これも運動会それからティーボール、キンボールは早々と中止が決まっていたということで、1年間皆集まらなくて大丈夫なのかと思うんですけど、結構自治会は大丈夫なんです。

書類だけやり取りして、また次の自治会長さんに繋ぐ。大変申し訳ないですがそんなところが実態です。また来年度、新しくいろいろ動きが出てくれば少しは計画に沿った形で何らかをやりたいと思っております。以上です。

(春山会長) はい。ありがとうございます。それではPTA連絡協議会の原さんお願ひいたします。

(原委員) 先ほど事務局さんの方から説明あった通り、毎年委員が変わってしまうのでプランというプランはないんです。私が知ってる限りで学校側が何を行っているかというところを説明します。

プランに沿ったところと言うと、食育・早寝・早起きに取り組んでいて、お子さんたちが朝食を食べたか食べてないかのチェックだったり、朝食コンテストというのをうちの薬師寺小学校なんですけど行っているそうです。どういうものを朝食べたらいいとかか食事のバランスですかね、そういうものをコンテストとして開いてみたいですね。

この間、昨日かな、生活習慣というところで、小学六年生対象に行ったのが、薬剤師さんと呼んで飲酒や喫煙に関する何かお話、講話ということで実施したそうです。パッチテストとかも行って体験型の講話ということだったので、それは本当に子供たちにとっては良かったのかなと思います。

あとメンタル面、ちょっとプランとは変わってしまうかもしれませんが、スクールソーシャルワーカーさんだったりカウンセラーさんだったり、そういうところで、子供たちもしくは家庭のケアをしているそうです。

私も会社をやっているんですけど、先ほど村田先生のお話の中にインセンティブを出して取り組んだって話がありましたが、これ、とても良いなと思ひまして短期集中型で、本当にモチベーションがものすごく上がるようなお話をいただいたので、早速12月の社員全員集まるときがあるので、それをお話して1月1日からちょっとコンテスト形式でやってみたいなと思ひましたので、お話ありがとうございました。以上になります。

(春山会長) ぜひ取り組んでみてください。あとはやはり子供たちのメンタルヘルスのことが心配されているので、そういう取り組みも学校でされているということでありありがとうございます。  
それでは続きまして、農村生活研究グループ協議会の鈴木さんお願いいたします。

(鈴木久美子委員) 11月16日火曜日に国分寺の聖武館でスポーツレクリエーションとして、ボッチャとカローリングを実施しました。久しぶりの活動なので、楽しい時間を過ごすことができました。  
あと、実施できていなかった塩分測定なんですけど、塩分測定器を購入しまして、5月から8月までに20名が塩分測定を行いました。測定したものは全て味噌汁でした。9割が塩分濃度1.1以下であり、塩分に気をつけた生活をしていることが分かりました。  
定期的に測定を実施し、会員の健康づくりへの意識を高めていきたいと思ひます。以上です。

(春山会長) はい。ありがとうございました。そのボッチャとかスポーツ大会はやっぱり感染が落ち着いたのでやろうということになったのですか。

(鈴木久美子委員) そうですね。解除になったので大丈夫だろうということで実施しました。

(春山会長) たしか前回、塩分濃度測定器の話があつて、すぐ購入されて素晴らしいです。

(鈴木久美子委員) はい、今回は実施することができましたので、良かったと思ひます。

(春山会長) ありがとうございます。それでは、幼稚園連合会の小倉さんお願いいたします。

(小倉委員) 幼稚園連合会として、本当にこの地域団体の取り組みを幼稚園でどんな取り組みが良いのかということもちょっとよく詰めてないところです。コロナのせいもありますが、今年度は従来通り、従来やってたものを継続してやりましょうということで話が進んでいて、改めてこれに対する会議もそれぞれ申し合わせだけで進んでいて、具体的には進んでいません。  
ただ従来の昨年までのそれを継続して、お互いそれぞれに進みましようということにはなっておりません。ただやはり飲食を伴うという問題もあるので、なかなか子供対象なのか親を対象なのか、どちらかに絞るのか、みたいなのが少しあります。子どもたちの幼稚園での生活は園でそれぞれ目標を作っておりますが、親に対してはどの程度やればいいのかっていうところまではいっておりませんが、今後もう少し具体的に詰めて研究したいと思ひます。

(春山会長) はい。ありがとうございます。ワクチン接種が進む中でお子さんたちは打てないので、そういったところで気を遣われる部分も多いのかと思ひます。ありがとうございました。  
それでは、商工会の大関さんお願いいたします。

(大関委員) 商工会ですが、昨年度から今年度にかけて行事が全部駄目なんですね。何にもできていないんです。それで、私女性部の部長のものですから何かやろうって言っても、何にも手を出せないという状態がありまして、12月2日なんですけど、2商工会でもつけ商工会の女性部と一応ウォーキングっていう形は、もう決まってはいるんですね。ただどうしても参加の人数が少ないっていうのがあるんですね。でも一応それだけはやるっていう話はしています。

皆さん多分この状態なので、一番は罹ってはダメみたいのが何といてもあります。商工会女性部にしても商工会にしても。商工会の青年部もあるんですけど、女性部だとどうしても年齢が段々と上がってきてますので、ちょっと健康面が、というのがあります。だから何かをするというと、そこにまた「え、何するの」っていう、疑問符になっちゃうんですね。

だから、前にはパンフレットでもいただいて、一応こういうのがあるんだっていう形で配るかという話だったんですけど、パンフレットも見えてないっていう状態なもんですから、商工会の会員さんにわかっていただいて、それからだんだん進めていかなきゃいけないのかなっていう状態です。すいません。

(春山会長) ありがとうございます。参加者数はともかく、実施することに意義がありますので、どうぞよろしくお願いいたします。それでは住民代表の皆さん、お願いいたします。

(小島委員) いや、最後に発表するということで安心して待っていたんですが、では、ラジオ体操の説明をしてよろしいですか。

(事務局) はい、お願いいたします。

(小島委員) 皆さんの机の上にはですね、大松山運動公園のラジオ体操の資料が2枚両面コピーであります。まず一枚目ですが、7月・8月の結果とちょっとしたコメント、それから裏側が9月・10月の結果です。

私どもですね、コロナ感染非常に気にしました。たまたま大松山運動公園の場合は、図書館の裏のピクニック広場が非常に広いので、ソーシャルディスタンスを取りながらやっておりました。結果、お陰様で誰もコロナに罹らず、非常に安堵いたしております。

このように雨の日も風の日も毎日やっております。雨の日はどうしているかということ、石橋図書館のひさしの下でやっております。晴れ曇りよりは当然雨の日は人数が少なくなります。7月は子どもたち9名皆勤賞で来たものですからその子たちに何か表彰をということで、記念品と共にお渡ししました。

その際どうせやるなら、いろいろな方に来ていただきたいということで、下野市を始めケーブルテレビとか下野新聞に来ていただいて大いに普及啓発ということで、記事とかを書いていただきました。

これをやるにあたり、下野市教育委員会に子褒め条例というのがありまして、これは市長さんとか教育長さんが表彰するのですが、私どもは市民が市民を表彰するという形でやらせていただきました。

やはり子供たちを見ると、非常に我々高齢者も元気になるので、このようなコメントを書かせていただきました。裏側もごさいますが、皆さんご存知のようにギガスクールということで、今年度から全国の子ども達にタブレットが渡されたらと、学校教育が変わってきたと。

たまたまですねコロナがあったからあまり大きな話にはならなかったのですが、教育界として非常に変わってきた。これまで、教育・学びというのはちょっと辛いものというものだったんですが、やはり子ども達がタブレットを弄くことによって、非常に喜々してやっているんですね。そういうことを我々高齢者も知るべきだろうということで、そのようなコメントを書かせていただきました。

それから資料の二枚目「下野市民10,000人ラジオ体操の実現を目指して」ということで、どのようにラジオ体操をやっていくかということです。それから左の写真はNHKの巡回ラジオ体操で2,500名くらい集まってやりました。それから右側がピクニック広場で、誰もいないとこれぐらい広いところになります。

それと、今年皆さん忘れていないかもしれませんが、オリンピックがあったんですね。誰もが忘れていないのではないかという感じがするんですが、コロナで悲惨なオリンピックだったので、やはりレガシーとして下野市10,000人ラジオ体操というのを提案させていただきます。

なぜ10,000人かということ、6万の人口に対してですね、今65歳以上が15,000人おります。本当に具合の悪い方は2割ぐらいなので、高齢者だけでも10,000人います。その10,000人の方が皆ラジオ体操やっていたら、非常に安価に健康増進でラジオ体操がやれるんじゃないかということでご提案させていただきます。皆様のご協力の中でやればと思っております。

最後のページが今年の表彰式の形で、8月29日のラジオ体操が終わってから行いました。ここに書いてある9人の方、これはですね、石橋小と古山小の子どもたちです。その子たちに、右の表彰状をあげました。表彰状でもありがとうと書きまして、このような表彰状と一緒に記念品等々をお送りしました。

いろんな方から協賛金をいただきました。ある企業の方がちょっと多額のお金をいただきまして少しそのお金が残っているものですから、クリスマスに子どもたちへまたプレゼントしようと。それから、高齢者たちには正月の縁起物をお送りしようと考えています。

そして地域で、そういう何か温かい心が行き交うことが非常に健康増進ではないかと。ラジオ体操ってそんなにハードなんじゃないんで高齢者向きの多少の軽運動ですね。それから、人が会って話し合うことが心の健康増進になるんじゃないかということで私どももよく言っています。お時間いただきましてありがとうございました。

(春山会長)

ありがとうございました。このような大変な状況においても活発に活動されていて、また私も初めて下野市に子褒め条例という大変素晴らしい条例を知り、ありがとうございました。

では住民代表のお2人、木村さん。住民の立場から何かを感じられていることとか、そういうことを含めてお話しいただければと思います。

(木村委員)

住民の立場、一市民の立場として、私なりの健康増進あるいは健康に係るお話をさせていただきます。今日、学生さんがいらっしゃるということで、私も今年の春までは学生さんを相手に仕事をしておりまして、そういった観点から申し上げます。

まず、10代から20代、これぐらいの年代の方におきましては、やはり、規則正しい生活リズムを作り上げるといって、そういう年代ではないかなというふうに考えています。

30代ぐらいから40代・50代のいわゆる働き盛りの年齢になりましたら、規則正しい生活が身につけている状況下で、今度は家族あるいは地域社会との関わりをしっかりと持っていく。それはなぜかというと、漠然とその身体の状態を良くするだけではなくて、やっぱり心のケアというのが大事になってくると感じております。

それから、60代以降になってきますと、今度は自分の置かれている環境、具体的に申し上げますと家族あるいはお孫さん、そういった方々との温かい接し方あるいは寄り添うという、そういうことが大切ではないかなと考えております。

学生さんにおかれましては、今10代20代の世代になりますので、繰り返しになりますけど規則正しい生活リズム、それをまず養っていただきたいと考えております。以上でございます。

(春山会長)

ありがとうございました。学生も意識していただいてありがとうございます。

それでは住民代表3番目の田中さんお願いいたします。

- (田中委員) 私は少し個人的な話になるのですが、春にもう10数年間ずっとやってた早朝の仕事を辞めることになりまして、朝の時間がぼっかり空いたんですが、その時に本格的にシニアになったときのシミュレーションとしてどういう生活をすればいいかやってみようと思いました。
- その時に実は下野市は本当に恵まれていて、公民館がたくさんあってそれぞれ自主サークルでたくさんさんの運動を持っているということに気が付きました、本当にシニアの生活で一步踏み出せばこんなにも充実できるんだなって気が付きました。
- ただ、その一方思ったのが、やっぱり若い方がかわいそうだなってことです。こういうサークルは全部平日の日中にやっていて、要するに若い方の運動できる場とかというのが、結局は民間のジムになってしまいます。本当に頑張ってこれからコロナの後で頑張らなくちゃいけない若い方々が本当に不憫だなと思いました。以上です。
- (春山会長) ありがとうございます。地域の良さとおとちょっと課題ってところで、大変ためになるお話をありがとうございました。
- それではコロナで最前線で大変であったかと思えますけれども、県南健康福祉センターの中村先生お願いいたします。
- (中村委員) お話を伺っていて、健康づくり大切なんだけれども、しばしば自粛の対象になってしまっていたなということも改めて伺いました。
- その一方、コロナの対応をしていても肥満の方が重症化しやすかったり、タバコ吸ってる方がやはり重症化しやすかったり、別にコロナがなくても肥満対策、喫煙対策はやらなくてはならないのですが、ここでさらに大切さ、健康づくりの大切さというところはクローズアップされたところではないでしょうか。なかなか自粛でやりにくいのですが、逆に今だからこそやらなければいけないというか、ぜひ、ぜひ進めたいというようなどころかなと思います。
- また健康づくりでもう一つキーワードになっているフレイルですね、体の筋肉などのフレイルもあるだろうし、家族とかっていう話もありましたが、家族とか地域の繋がりなんていうフレイルもあるでしょうし、歯科口腔のフレイルもあるでしょうし。
- なかなか、こう、家に閉じこもったり、ディスタンスということで人と会わないのが推奨される中で、フレイル対策をどういうふうに行っていくのかってところは、なかなかこれが正解みたいのが無いところで皆さんの取り組みが今後集まってきて、それなら自分で出来そうみたいという感じで横展開というか、なんか真似してやってみたいなというのができると、下野市で暮らして健康づくりなどと改めて言わなくても自然に健康になれるような街作りみたいところで進められたらいいのかなと感じました。
- なかなか具体的などころではないんですが、よろしく申し上げます。以上です。
- (春山会長) ありがとうございます。それでは市の立場で何かございませんでしょうか、川嶋課長さん。
- (川嶋委員) いつも大変お世話になっております。私の方では、実は昨日に国民健康保険の方で保険者を代表しまして、国保連合会の方でやってる保険者協議会の企画調査部会というのに出席したところなんですけど、いろいろなデータを見ることができるとですね。
- 昨日少し発見というか、今は手元にその資料がないのでざっとなんですけれどもいろいろデータを見たところ、社会保険に入ってる方の1人当たりの医療費がだいたい160,000円程度、国民健康保険になりますと35,000から360,000円掛かっているというのが分かりまして、そして75歳以上の後期高齢医療ですとこちらは1人当たり800,000円を超えているというのがわかりました。
- このデータを見ましていかに私たちが、今年度から始まった高齢者の保健事業と介護保険の介護予防の一体的実施事業が、今、本当に必要だなというふうにしみじみと感じてきたわけです。元気な高齢者が元気な生活を送ることで医療費をいかに使わないですむのか、皆さんの健康作りを踏まえて、元気な生活を送れるようにするためにどうしたらいいかということで、始まった事業です。
- 健康増進課に専任の保健師1名を置きまして、市民課と高齢福祉課と健康増進課の3課で今年度から新規事業ということで始まった訳ですが、年度当初に後期高齢者医療広域連合との契約、それから計画書を作成する等そちらの方は順調に進んでおります。
- しかし、実際に事業として通いの場、いわゆるふれあいサロンとそちらの方に働きかけていくということがコロナの影響で実施を見送っていて、そういったものが実際にはできてない状況がずっと続いておりました。ですが、ここ最近、また通いの場が動き始まったということで、今度はこちらの方の事業の推進に努めてまいりたいなと考えているところです。以上でございます。
- (春山会長) ありがとうございます。長塚課長さん、何かございますでしょうか。
- (長塚委員) はい。申し訳ないのですが、ちょっと個人的な興味で村田先生にお伺いしたいのですが、先ほど体重の維持とか減量ということで、短期集中ということでお話がありましたが、その短期集中までは良いんですけどその先というのは結構リバウンドしてしまったりとかというのが多いわけなんですけど、そこをどうするかっていうアドバイスがあれば教えていただきたいです。
- (村田副会長) リバウンドをしないダイエットの仕方というのがありますので、短期集中の良さは結果が出るっていうこともあるんですけど、それともう一つ、何というか、ブラッシュアップされた方法が取れるというか、気づきが色々得られるんですね。

よくPDCAってやるじゃないですか。短期集中でループでいきますので、すぐに変えて変えて自分に合った取り組みができる。リバウンドしないやり方っていうのは、筋力をしっかりつける、先ほどのフレイルの予防にもありますけど、筋力をつけて代謝を上げて、全部無理のない程度でということなんです。

短期集中のうちに習慣化することがもう一つのキーワードで、運動習慣をつけるということで、私の場合は筋トレもそうですけれど走るって事ができなくなってたんですね。初め2kmから始めて、2kmも走れなかったんです。短期集中で4km・5km走れて、今10kmぐらい走れるようになって、週に40kmぐらい走るようになって。それは短期集中で、筋力をつけて、習慣化して行って、達成して1年以上リバウンドしない。正しいやり方でやればリバウンドしないでスタッフたちも習慣化したということと続けています。

(長塚委員)           ありがとうございます。

(春山会長)           コロナで集まれないっていうような団体の皆さんもいらっしゃったようですけども、それぞれ職場ですとか、それから家族ですとか、身近なところでできることをされていたということと、あとやはり集まれないので個別で対応されることも多かったらと思います。そこが個別だからこそ、というような良さもあったということ、それからやっぱりこの下野市の地域の良さっていうものを生かしていろいろ工夫されているということがよくわかりました。

黒田先生、中村先生からもお話ありましたけれども、コロナに打ち勝つためにも健康とか健康づくりっていうのがすごい大事だということを改めて確認する機会になったかなというふうに思いますので、それぞれ今の工夫、それから感染状況が落ち着きますと、さらにちょっと取り組めることも増えてくるかなと思いますので、徐々にですねご無理のない範囲で続けていただくといいのかなというふうに思います。

あとなんていうか、体操とか減塩とか前面に出さなくても、先ほど小島さんがお話されてましたように、やっぱり心の行き交う機会とか、そういう何か交流の機会を持つことも、今のこの状況においては非常に健康に大事なことなのかなというふうに思います。

ですから、大それたことをしなくてもまずはちょっと感染対策をとれる範囲で集まってみるとか、そこで最近どうしてるって話してみるとか、そういうことでもいいんじゃないかなというふうに思いました。皆様の取り組み状況を話していただき、どうもありがとうございました。

それでは3点目の事例紹介ということで、お願いいたします。

(事務局)           資料2に基づき説明

(春山会長)           はい。ありがとうございました。それでは3点議事は終えたんですけど、全体を通しまして何かご質問ですとか、今年度の評価にあたってのご質問ですとかご意見ですとかございませんでしょうか。はい、小島さんお願いいたします。

(小島委員)           先ほどこちらのラジオ体操スタンプ帳を配ったのですが、これの裏を見ていただきますと、一般財団法人簡易保険加入者協会、こちらで配っております。

こちら電話していただければ、いくらでも無料で送付していただけます。さらにラジオ体操ののぼり旗なんかも向こうから無料で送付していただけますので、もしよろしかったらそんなことやっていたければ幸いです。

(春山会長)           ありがとうございます。こういうグッズ大切だと思うので、情報提供ありがとうございました。村田先生、お願いいたします。

(村田副会長)       今の資料説明、ありがとうございます。私はこの資料が入っていたので、てっきり下野市もコンテストをやるという話かと思ったんですけども、下野市対象でインセンティブを付けて募集をしてはいかがでしょうか。

今のお話だけでも、ラジオ体操の小島さんのところも素晴らしいのは雨でも毎日やっていますよね。こんなに実効性があるような、そういうイベント開催はなかなかできないと思いますし、あと上野さんところの全地域を網羅しようということ、出前で全地域に行くという具体的な素晴らしさもありますし、今いくつか皆さんが話していただいた中でも大賞が取れるのではないのでしょうか。そういうことだと思ってきたんですけど、これを参考にしてやってくださいっていうちょっと寂しいかなというふうに思います。

あと、市に対してのお願いなんですけど、コロナ禍の中で自粛自粛が多い中ですけども、屋外についても自粛ということが必要かっていうのは再検討かなと思います。

ステージが上がった時に、広報車が「健康維持以外は外出は控えてください」となりますよね。あとは、運動場も閉鎖されたりしたこともあったと思います。本当にそれが必要なのか、必要ないと思うんですね。メリハリをつけるのが大事なかなと思いますので、今後また感染が増えた時には検討していただければと思います。以上です。

(春山会長)           ありがとうございます。はい。小島さんお願いします。



- (小島委員) 今の村田先生のご指摘、非常に素晴らしいことですよね。そういう団体に対して表彰するとかね、やっぱそういうことが市民にとって非常に励みになりますので、今、村田先生がおっしゃられた提案をぜひ健康増進課で実施していただければ、お願いします。
- (春山会長) 住民の方の力を借りられるというところで、意識を高めるそういう仕掛けを市の方ではぜひ考えていただきたいということだと思います。よろしく願いいたします。  
あと屋外のことについては、中村先生は栃木県の方針、保健所の方針として何か補足でご説明いただけることがあればお願いします。
- (中村委員) はい、今、現時点で公式にアナウンスすることはないんですけども、コロナ対策全般として、これまでのところ「とにかくよく訳の分からない怖い病気みたい」なところで、あれも駄目これも駄目ということになっていた部分もあるのではないのでしょうか。  
その中でこれまでの経験から、こういうところは解除というか、やってもいいんじゃないか、むしろやった方がよいのではないかみたいところはきっと出てくるのではないかなと思います。  
先ほどお話のあった屋外ですと、換気もしっかりしてるし間も離れてるみたいなどころだったらむしろしっかり活動して、健康づくりもあわせてしていった方がよいのではないかなというようなアナウンスを県の方とも市の方ともレベルを合わせてできたらよいのではないかいうところです。
- (春山会長) 県の方針と市の方針とちょっと食い違くと、いろいろ市民の方は迷われると思うので、その辺りについてはどうぞよろしく願いいたします。  
他にございますでしょうか。無ければあとは報告事項になるので、事務局にお返ししようと思えますが。
- (村田副会長) 一つよろしいでしょうか。ちょっと言い忘れたのですが、ちょっとポスターを持ってくるの忘れたんですが、つるカフェ市民公開講座っていうのがあります。  
今回で9回目になるんですが、これは多職種協働の勉強会を毎月、つるかめ診療所の鶴岡先生のもと開催しています。年に1回市民公開講座をやるんですが、去年は残念ながらできなくて、今年は12月26日にやるのですが、多分、皆さんポスターを色々なところに貼る予定になってます。今年はずいぶん、講演「太田秀樹先生 遠くの名医より近くの在宅医」で、今年はレクチャー付き講演というのがあるんです。  
レクチャー付き講演というのは演劇をします。2年前はサザエさんのファミリーで、認知症のお婆ちゃんを地域で見守るっていう。私もマスオさんの役しました。  
今年の講演の骨子は、「下野市在住おしどり夫婦の物語」という題名でして、認知症のおじいちゃんがコロナにかかってしまうんですね下野市で。そしてそれをどういうふうに関心を持っていくかっていうふうに関心を持っていくっていうふうに関心を持っていくので、もしよろしければご参加ください。  
どこかで目にするかと思いますが、白鳥のピンク色のポスターが貼られています。よろしく願いいたします。
- (春山会長) はい。ありがとうございます。それでは議事は全て終了させていただきますので、事務局にお返しいたします。
- (事務局) ありがとうございます。次に報告事項がございまして、健康しもつけ21プランの策定について皆様にお知らせをさせていただきます。  
今、皆様に取り組んでいただき、各団体でもいろいろと取り組まれている、この健康しもつけ21プランは平成30年から令和4年度までの計画期間ということで5年間の計画として策定をしたものになります。  
毎年度皆様には目標に取り組んでいただき、評価をしてということをやってきていただいたところです。1回目の会議の時に今年度アンケート調査をして、来年度から策定の時期に入るといようなお話させていただいたところです。  
健康しもつけ21プランは、国の健康日本21プランに基づいて、また、県の栃木健康21プランと整合性を持たせて、市のプランを作っているところですが、8月に入りまして、厚生労働省の方からこの健康日本21プランの方を1年間延期するというので、連絡がありました。  
今まで市のプランの終わりは令和4年度まで、また県の方も国の方も令和4年度で終了で、5年度から新たな計画がスタートするところだったのですが、国の方が他の計画と整合性を持たせるために1年間延期をするというお話になりました。  
それに伴いまして市のプランをどうするかということで内部でも色々検討いたしましたが、国のプランを大体の大枠ができたところで公表するのでそれに沿って市の健康増進計画を立てて欲しい、という通知があったため、市のプランは今、令和4年度までの期間になっているのですが、これを令和5年度までにすることとさせていただきます。  
よって今年度で予定していたアンケート調査については、来年度にアンケート調査をして、再来年度の令和5年度にプランを策定して、令和6年度から新たなプランをスタートするというので、1年延期という方針になりましたので、ここで皆様方にご報告をさせていただきたいと思えます。  
なお、今のプランの目標に関しましては、国の方も今立てている目標をそのまま1年間継続するというので、市でも今の目標はそのまま1年据置きという形となりますので、その目標にまた1年取り組んでいただいてその次のプランへ、ということになっていきます。よろしく願いいたします。

今の報告事項について何かご質問ございますでしょうか。では、4番の報告事項は以上で終了させていただきます。

次に5番のその他になりますが、何かございませうでしょうか。では以上を持ちまして、議事・報告事項についてすべて終了しましたので、第2回下野市健康づくり推進協議会の会議を終了させていただきます。本日は大変ありがとうございました。