

なめがた市民 100 人委員会「第 1 班」議事メモ

議論した基本目標	日本一「元気で包容力のある地域」をつくる
コーディネーター	石井聡（神奈川県逗子市）
審議員	石渡秀朗（構想日本）
説明担当者（自治体）	健康増進課、生涯学習課スポーツ推進室
日時	2021 年 6 月 27 日（日）14 時 00 分から 15 時 15 分
その他	参加者数 <u>会場 5 名 オンライン 1 名</u> 欠席者数 <u>17 名</u>

総括

テーマ① 健康寿命についての分析

- これまでの健康教室関連でのコミュニティづくりに向けた取組みは継続しつつも、コミュニティへの参加が難しい、あるいは抵抗のある若者に向けた新たな取組みが必要。
 - ・高齢な世代や日中の仕事に携わっていない方は、健康教室に参加しやすい。継続して、健康に意識づけする機会を増やす。
 - ・「ヘルシーなテイクアウト」を企業と協力して取組むなど、料理教室などに参加できない働き手の健康づくりを支援する取組みを新たに増やす。
- 健康は、個人の意識と自己管理が重要。
 - ・健康教室、健診結果説明会、診断日程の拡大や申請・受付の利便性向上など、行政が行っている取組みは今後も続けていく必要がある。
 - ・広報・啓発活動は、これまで行っていた手法だけでなく、特典を設けて市民の動機づけを高めたり、個人や家族に危機感を持たせるなど、新たな手法を増やすことが求められる。

テーマ② ライフステージに応じた市民の運動やスポーツ活動の推進

- 負荷の高い運動の「スポーツ」にこだわらなくても、みんなの年齢・体調に合わせてウォーキング・体操など、「身体を動かす」ことが個人意識・地域コミュニティ形成のうえで重要である。
- 行方市は公共交通機関が少なく、車に乗れない市民がスポーツに触れることのできる場所が少ないこと、また、スポーツクラブの活動内容を知る機会が少ないことが課題。
 - ・開催場所を増やすことで、スポーツクラブへの参加者意識が高まると考えられる。
 - ・学校の部活動では、地域ごと・年ごとの人数の差が激しいので、市内全域での活動機会の場を設けることを検討する。

協議の流れ

委)：委員、コ)：コーディネーター、審)：審議員、市)：説明担当者

第4回と第5回の議論の確認

コ) 前回は行政の事業に関する説明を聞き、審議員とともに現在の取組みに対する理解を深めた。

今回の第4回と第5回では、これから5年先に向けて、市の行政、市民は何に取り組んでいけば、行方市をより良くできるかを議論する。

なぜ5年先なのかという点については、約6年前に策定された「10年後の行方を考えよう 行方市総合戦略」を、策定時点から半分が経過した2020年に、行方市100人委員会で見直すということが、この会議の目的であるから。

(2020年に見直しができなかった理由は、COVID-19感染拡大防止のため、会議開催を延期していたことによる。)

この会議に集まってくださった委員の皆さまの意見を、総合戦略に反映させることで見直す考えである。

テーマ① 健康寿命についての分析

コ) 前回は、全国と比較して喫煙率が高い、1回の飲酒量が多いといった、健康に関する行方市の特徴の説明があった。これについて、自身の体験はどうか。

委) 自分は1回の飲酒量に関しては多い方だと思う。各個人、体調を崩さない程度にするなど気をつけつつ楽しむものだと思う。

コ) 個人で気をつけていることはあるか。

委) 自転車通勤で距離計測などしながら適度に運動をしていた。でも今は車通勤。飲酒量は変えていないが、食事の量は減らした。

コ) 他の方はどうか。

委) 仕事関係で月に一回程度、仲の良いメンバーで集まり飲酒する機会はあったが、今はコロナの影響でそういう機会は減っている。

以前あったような、それなりに人数が集まる機会では、自身も大量に飲酒してしまう傾向はある。

委) 働いている世代は、仕事の都合で関係者と飲酒する機会があったのだろうが、コロナ禍の中でそういった機会は減っていると考ええる。

しかし、外出する機会がそもそも減っているため、運動量が落ち、かつ、家で飲酒する機会も増えていると思う。

委) 飲酒による直接の健康被害よりも、飲酒時に同時に接種している脂肪分や糖分の多い食事が問題なのではないかと思っている。

委) 平日は飲酒しないが、週末に多量に飲酒するタイプだ。

委)：委員、コ)：コーディネーター、審)：審議員、市)：説明担当者

委) 残業のあとは、出来合いの惣菜を買って帰ることが多い。外で買う惣菜は味付けが濃く、油も多い。

委) 出来合いの総菜よりも冷凍食品の方が、家庭で味付けを調整できる。

委) 「ヘルシーでおいしい惣菜」があれば、もっと健康に関する意識が高まるのかもしれない。「ヘルシーなテイクアウト」をつくる動きを支援する取組みを行政にお願いしたい。

委) 行方市の味付けは、伝統的に濃い目が好まれていると思う。薄味だけどおいしいものを家庭でつくるサポートはできないだろうか。

委) 昔は地域の料理教室（若妻会）があった。

委) コミュニティ形成も良いことだと思うが、今の若い世代は、何かの集まりだと銘打つと、参加に抵抗を持つのではないか。また、働きざかりの世代は、忙しくて参加もしづらいと思う。とすれば、これまでの取組みの他に、若者向けの取組みも必要だと考える。

地域の料理教室のようなコミュニティ形成も重要ではあるものの、「簡単に購入可能な健康的な食事」（ヘルシーなテイクアウト）を提供する支援も重要だと思う。

こうして2本だての取組みにすることはできないだろうか。

委) 様々な支援策や行政の取組みがあると思うが、最も重要なことは「自己管理」だと思う。自分の健康としっかり結び付け、どれだけ気をつけて健康的な生活を送れるかだと考える。

職場の健康診断、市の特定検診、人間ドックなど、自身の健康状態を把握する手段は多い。個人個人が、診断結果をどう自分の生活に結び付けて考えなければならないのではないと思う。

私自身は、野菜を摂ることに気をつけている。

コ) 行政から広報紙などで出ている健康的な食生活に関する情報は様々あるが、これまでの委員の発言にあった、食の健康について何か情報はあるか。

市) ヘルシーレシピや、家庭料理の塩分量などのお話があった。市では成果指標のひとつに、健康教室の開催数を挙げている。これは年に1～2回行っている取組みで、その中で食に関する健康意識を高める取組みを行っている。

地域健康づくり教室では、家庭でいつも作っている味噌汁を持ってきてもらい、塩分濃度を測定したり、ベジチェックという機器を使って個人の野菜接種充足度を測定し、野菜不足の実感を持ってもらう体験など、市民の皆さまの身近な健康意識を高める活動に取り組んでいる。

委員の発言にあったとおり、地域での集まりの場自体が減少していたり、若い世代は集まりづらいかなという感触は確かにある。そのため、比較的高年齢向けをターゲットにしたものと、若年層をターゲットにした取組みの2本立てにするという案は良いと感じた。

委) 料理教室では、子どもと一緒に参加することはできるか。

市) 夏休みに親子参加する機会を設けている。また、祖父母世代と孫世代をターゲットにした情報発信を、なめテレなどを利用して行っている。

効果がすぐに現れにくいこともあるが、市からの情報発信の方法は検討すべき部分があるとは考えている。

コ) 祖父母世代と子供世代の、食に関する意識の違い・ギャップなどは市で把握している範囲で何かあるか。

市) 例えば、子どものいる家庭で、親が子どもに与えたくないと考えている、炭酸飲料やスナック菓子などを、祖父母から子どもに与えてしまったりしている。そういった話を健康教室の中で参加者から聞くことがある。

改めて、親世代だけでなく、祖父母世代への情報発信も行う必要があると感じる。

委) 地域柄、飲酒量が多い地域なのかなという実感はある。自分も集まりがあると、酒を大量に飲むことがある。

家庭の味付け・塩分のことについても地域柄が出ているのかなと思う。これについては、朝の味噌汁の塩分濃度を下げておくと、1日の味覚がリセットされて、その日の味の感覚が整うと聞いたことがある。

こうした知識を行政から発信してもらうことも良いのかなと思う。

行政からの情報発信方法は、なめテレなどの他、LINE 等スマホアプリの活用を進めているところだと思うが、さらに活用し、若い世代に情報を診てもらいやすい方法を考えていただければと思う。

コ) 前回の会議で、以下のような話があったが、健康診断とその結果について、個人で気にしていることはあるか。

- ・ 特定健診の受診率が高くなるのが健康につながるとは言えない。
- ・ 健康は本人の自己決定に依存するため、測り方が必要。
- ・ ターゲット層を 40～50 代に絞らず、若年層にも眼を向けても良いと考える。

委) 健診の時期に合わせて、1 か月間食事を制限したりなど、家族含め健診を気にした生活を送ることはある。自分の中で一番健康な時期がわかるからいいかなと思っている。

コ) こうして健診の時期だけだとしても、健康を意識してくれている方がいるようだがどう考えるか。

市) たとえ 1 年の中で 1 か月だけでも、健康に意識を向けていただくきっかけになるような取り組みを行っているので、健診を意識して、結果健康に気をつけていてくれていることは大事だ。

コ) 健診を受けている方の例となる話があった。逆に検診を受けていない人たちはどのよ

うな人たちで、どうして受けていないのか。行政が持っている情報はるか。

市) アンケートの結果では次が主要な理由である。

- ・面倒くさい
- ・健診の結果を見るのが怖い
- ・自分は健康だから

コ) ではどうすれば、そのような方に受けてもらえると思うか。

市) 受診の時間を延長したり、オンライン申請を受け付けたり、QR コードを活用して受診時の受付の改善を行っている。他にアイデアが出せればとは考えている。

コ) 会社や学校で検診を受けている方を除き、市で行う特定検診ということに焦点を当てれば、自営業の方、農家の方が挙げられる。仕事が忙しくて受けられない方が多いのか。また、そうした方々に対する配慮として、時間の拡大や時期の調整などは行っているか。

市) 仕事が理由で受けられないという方は多い。健診結果説明会は、農家の繁忙期を避けたり、休日に実施したりといった配慮はしている。

委) 健診を受けた場合の特典を用意するのはどうか。

コ) 「飴と鞭」でいうと、特典は「飴」に当たると思う。

「鞭」にあたる事例として、ショッピングモールで、病気で母親が亡くなる啓発動画を流しながら、健診を促す活動をしていた場面に遭遇したことがある。これは特典とは逆に、家族に不安を与え、健康に対して考えるきっかけを与える例だ。

委) 検診を受けているかの情報は、行政で把握できるのか。

コ) 行政の行う特定検診は、国保加入者を対象としているため、これに限っては把握できる。この仕組み上、企業で行う健診は把握できないが、会社員であればほぼ間違いなく受けていると考えられる。

委) であるならば、国保対象者に対象を絞った働きかけをした方がよいのではないか。

市) 受けてくれても、要注意・要治療の方が治療を受けてくれないこともある。「鞭」にあたる啓発活動の有効性は大きいと考える。

例えば、飲酒運転撲滅については、事故映像をお見せして自己啓発を高めたりする方法があるし、禁煙のメリットをいくら伝えても禁煙しなかった方が、あるとき心臓に痛みを感じたことがきっかけで禁煙に成功したという話もある。

このように、各個人に「自身や家族を不幸にさせたくない」という意識をつけることは効果的かと思う。

テーマ② ライフステージに応じた市民の運動やスポーツ活動の推進

コ) 以前の会議では、スポーツをする場が必要だという意見や、各個人の運動に取り組む意

委)：委員、コ)：コーディネーター、審)：審議員、市)：説明担当者

思が必要だという意見があった。

委) 場所についてだが、なめがたふれあいスポーツクラブというものがあるが、開催場所は 2 か所しかない。行方市は広く、公共交通機関も少ないので、主に高齢者など車に乗れない方がスポーツに触れることのできる場所が少ない。

委) かたや、高齢者同士は近所の散歩などで、健康に関する情報交換をする機会を作っていることがある。その輪をもっと広げて意見交換できる場所があれば、よりスポーツ・健康への関心を高めることができると思う。

コ) 「スポーツ」というとそれなりの負荷のある運動のイメージだが、いわゆる「スポーツ」にこだわらなくても、みんなの年齢・体調に合わせてウォーキング・体操など、「身体を動かす」ということも重要だと考える。

例えば私の自宅の近くでは、朝 6 時半にラジオ体操で集まっている方々が 50 人くらいいる。これは行政や NPO 主導ではなく自然発生した動きである。誰かが主導して、言われ・やらされているものではない。それが継続し、体操と意見交換をするコミュニティが形成されている。こうした地域住民の特徴を活かした仕組みづくりができると良いなと思っている。

コ) 「スポーツ」について、行方市という地域の特徴はあるか。

私の周りでは、スポーツクラブの子どもの数が非常に減っており、この 5 年間で 2 / 3 になった。この大きな理由は「親が手伝いに時間をかけたくないから」。そうして地域のスポーツクラブから、スクールへ流出している。

また、中学生の教諭に話を聞くと、野球やサッカーなどのチーム競技より、少人数ないしは個人の協議の方を好む傾向があるという話がある。こうした変化はあるか。

市) スポーツ少年団があり、ここ 4 年で団員数 4 4 5 人いた団員は 4 0 0 人を切っており、約 1 割減である。ミニバス・バレー・野球・サッカーなど様々なスポーツがあり、団員数が減少している中で、コーチなどの運営している方々は頑張っていると思う。

委) 玉造地区のことだが、年ごとに学校の部活動の人数のばらつきが激しい様子で、先生方も生徒も苦勞していると思う。

コ) 群馬県太田市では、学校という単位での部活では人数的にチームをつくれない部活動種目を対象に、市でチームを作った事例がある。他では、これを越境でやっている市もある。行政、教育、企業、地域のどこが主体となるのかは違うと思うが、各所でそうした取り組みがある。

委) 今回の会議参加をすることで、今までも受けとっていたスポーツクラブのチラシを初めてちゃんと見た。知人ともこのことについて話したところ、幅広い活動があるので、もっと会場が多くなれば、利用したいと考える方は多いと思う。

市) NPO の活動であり、講座ごとに講師に依頼して活動をお願いしていることもあるので、

委) : 委員、コ) : コーディネーター、審) : 審議員、市) : 説明担当者

ある程度の人数が集まらなないと開催が難しい。そのため場所が市内である程度限定されてしまっている。

コ) 京都府長岡京市では、小学校の体育館をスポーツできる環境として開放している事例がある。地域の方々がより近くでスポーツを楽しめる環境が整備されている事例である。このように、より身近な場所で、より多くの市民が参加することができれば活動の拠点を広げることができると思う。

市) 現在、行方市ではスポーツクラブ参加者が84名しかいない。現状の人数では、活動可能な場所を増やすことが難しい。

ホワイトボードの写真 (コーディネーターが議論をまとめた資料含む)

