

日時 令和7年7月29日（火）午後7時から8時50分

会場 島田市保健福祉センター3階研修室

1 開 会

2 委嘱状の交付

新任：岡澤委員（保健委員協議会）、森下委員（民間保育協会）、松村委員（校長会）、
石間委員（教育部長）

欠席：松野委員、柴委員

3 会長挨拶

4 議事

第4次島田市健康増進計画の取り組みについて 事務局から説明

資料1 健康増進計画書P.40の計画の体系図に沿って、作成されている。

資料2 健康増進計画書P.73～健康めざそう値一覧を掲載している。

【質疑応答】

委員）

資料1の施策評価の進捗状況は、健康増進計画に位置付けられた項目なのか。目標値の設定は第三者が介入して設定したものなのか。

事務局）

計画書P.41からの「健康づくりの具体的な取り組み」の「行政・関係機関」の部分に「具体的な施策」「内容」「担当課」を記載している。具体的な目標値は資料1のみに記載している。担当課が設定した目標値である。

委員）

目標を「年に○回実施」など数値で記載していない項目も多い。そのため、実績のみ「○回実施した」という数値で示しても、また、数値が入っていないと評価が出来ないと思う。計画の進捗管理を第三者が確認できないと思う。

資料1－2の中で、がんに関する意識の普及啓発について。対面式での普及は実績として記載があるが、デジタル活用に関しての実績が記載されていない。そのため、評価が★（目標値以上）にはならないのではないかな。

事務局)

ご指摘いただいたとおり、数値化されていない項目の評価は難しいと思う。目標の数値化をできる範囲で担当課に依頼していく。

がんに関する意識の普及啓発のデジタル活用に関しては、2年に1回講演会を行う計画になっており、多くの方に参加してもらえよう会場以外にYouTubeを活用するなど対応している。評価がしやすいよう、担当課が持っている目標値を記載していきたい。

委員)

目標値が記載なくても、実績が数値化されているものも多いため、目標値の記載については難しい作業ではないと考える。信頼感が増すと思う。

委員)

資料1-1の数字の見方について、実施回数よりも参加人数が多い項目がある。

事務局)

実施回数は延べ回数、参加人数は実人数となっているため実人数が多くなっている。

5 意見交換

運動の推進について

会長)

医師会では、健康寿命を延ばすことを意識している。島田市はゲートボールなど団体に所属している方が多く、そこにいけば誰かいる、運動だけでなく話をするのが精神的な健康につながっているという話をよく耳にする。

委員)

スポーツ推進委員会は、あらゆる年代の市民にまんべんなく運動する機会を提供することを目標として活動している。

- ① 元気で動きたい方：ワンバウンドふらばーるバレーボールを実施。
- ② 障がい者、高齢者：ボッチャを実施。
- ③ 子育て中のお母さん：ママさんスポーツ教室を行っている。ファミリーサポートと協力し、子どもを預かって、ママたちが気兼ねなく運動できるようにしている。島田市独自の取り組み。
- ④ トランポウオーク：島田市と言えばトランポウオークというくらい広まっている。毎年交流会を実施していて今年で15回目になる。200人満員御礼、5日で定員いっぱいになってしまった。今年は、19歳～90歳の幅広い年代の参加者があった。どの年代でも同じことができるのが良いところ。
- ⑤ 交際相手を見つけない方に、スポ婚（スポーツ婚活）を昨年開催した。19名集まり、2組のカップルが成立した。要望もあり、今年度も計画している。
- ⑥ 会社や自治会からのスポーツの依頼も受け、出前講座も実施している。

運動しない方にどのように運動を促すかについて、1時間座りっぱなしにしていると22秒寿命が縮まるといわれている。全体の70%を占める足の筋肉を使わないために血流が滞り、代謝が低下する。どうしたらいいか考えたが、一番大切なのは本人の意識改革であると思う。意識改革をした上で、1時間1回アラームをかけて鳴ったら立つ、プラス簡単なかかとの上げ下げなど、立ち上がったらやることを表にして配布すると意識改革、運動、座りっぱなし解消につながるのではないかと考えている。

会長)

朝のラジオを聴いていると、島田市は1人1スポーツと言っている。体育館でも様々な講座を実施している。動くことによって血流がよくなるため心掛けたい。

委員)

小中学生には運動を推進していきたいが、現状では運動をする阻害要因が多い。スマホやゲームが運動推進の大きな阻害要因となっていると考える。家に帰るとスマホやゲームが小中学生の生活習慣になってしまっている。令和9年度には部活動が地域クラブ移行化になる。休日の部活動は中学校では行わないようになり、より中学生の運動不足が懸念される。学校としては、運動の大切さを呼び掛けていきたい。六合中学校では、年1回の運動会にかわり、スポーツフェスティバルを年3回やっている。これは、暑さ対策、主体性を育てるためステップアップしながら実施している。

スマホとゲームはどこかでメスを入れないと、目標は達成できないと思う。

会長)

不眠で受診する方の話を聞くと、遅くまでスマホを見ている、スマホを見ている時間が長い、目に光が入ると眠れないため、「何時までにする」など具体的な目標を決め、スマホの時間を減らすよう伝えている。学校でも、スマホを減らすための取り組みとして具体的に時間を決めるなど伝えているか。

委員)

家庭生活の中でのことであるため、控えるよう呼び掛けているが、家での使用を制限する指導はできていない。学校からの指導は限界がある。

授業も1人1台タブレットを使用している。宿題もタブレットで行うものもあり、一日中、画面を見ている子もいるのが現状である。

委員)

自治会長5年目であるが、高齢化で、医療・介護の予算が増額している。健康寿命を延ばすことが重要と考え、自治会として、居場所や体操教室を行っている。健康意識が高い人は参加するが、参加しようと思わない人が圧倒的に多い。機会を増やすしかないので、昨年から、年2回ふれあいウォーキングを開催し、40名参加した。やる気に火をつける取り組みとして、ちらしや口頭で「閉じこもり、人と話したりしないと、要介護になってしまう。自分も大変だが、家族も大変ですよ。」という内容を伝えている。子供会にも声をかけ、おじい

ちゃん、おばあちゃん達への声掛け協力してもらっている。いかに、意識に響くか、特効薬はないため、いろいろな方法でやるしかないと思っている。金谷地区の自治会長の集まりでは様々な機会を使って、参加者の幅を広げるよう伝えている。

委員)

子育て中である。気候変動で6月頃から10月頃まで夏のように暑いため、外で遊ばせることができない。自由に利用できる屋内施設の整備、屋外でも日陰で遊んだり運動できたりできる環境がないと運動の推進は進んでいけないと思う。

健康意識の改革は、数字的に危機感を感じられるものが伝わりやすい。「病気になるといくらかかる」「予防のために運動するとこのくらい負担はあるが、病気になるともっとお金がかかる」など具体的に示せるとよいのではないか。病気になると8倍の費用がかかると聞いたことがある。この数字を示されたときに病気になる前に対処しなければならないと思った。具体的に伝えていくことが大事。寿命が延びても健康寿命が長くなければ意味がない。自分の足で歩き、おいしいものを食べて生活する、老後のイメージができるかどうかである。「今の時代…」とか「市の現状」と示されるより、「あなたにとってこうしなければならない」ということを具体的に伝えていく必要があると感じた。

地区で健康講座を開催したが、60代後半から80代の参加者が多い。若い世代も参加してほしいが子育て世代、働き盛りは土日も子どもの用事などで忙しい人が多い。しかし、地域の人との関わりは大切であると思う。どの世代も来やすい企画（乳幼児の身長測定ができる）ができるといいと感じた。自分の時間はとれないが、子どもと参加しても地域の高齢者が子どもをちょっと見てくれる多世代交流の場があると地域活性、生きがいづくり、顔見知りの関係になり全体的にいい地域ができると思う。

委員)

食推協では、6グループに分かれて活動している。昨年度は、シニアカフェ年1回ずつ実施し、低栄養にならないように呼びかけた。頭の体操としてクイズ形式を取り入れるなど楽しめる企画を考えて実施している。今年度はカムカム健康講座を開催する。静岡県内他市町とも交流、研修がある。

市民としていきいきクラブに入って町内対抗の輪投げ大会に参加している。元気な人はいろいろ参加しているが、体調不良や会場が遠方など参加できない人もいる。

委員)

保育施設は、体を動かすことが好きな子どもを育てることも役割だと思っている。朝、サーキット遊び（鉄棒、縄跳び、マットなど）を行っている。日ごろから、体を動かすことが習慣になるよう取り組んでいる。柔軟性のためにもラジオ体操や好きな音楽に合わせた踊りのような体操を行っている。

熱中症対策に難しさを感じている。熱中症指数計を利用しているが、すぐにアラームが鳴ってしまい、対応として園庭に日よけを設置し日陰を作るなど工夫はしているが、屋外で遊ぶことが年々難しくなっている。子どもの身長を考慮すると地面からの熱は大人以上であるため、心配であるが、保育者の体調管理にも気を使う必要がある。プール遊びには水に入

らない監視役を一人つけなければいけない。暑さ指数が高い中だと子どもたちは気持ち良さそうなので長くやらせてあげたいが、監視役のことを考えると難しいが現状である。子どもたちは水遊びが大好きである、水難事故のニュースも多く聞かれるため、水に対する体の動きを学ぶことも重要であるため、できる範囲で続けていきたい。

スマホやタブレットは乳幼児でも触れる機会が増えてきていると感じている。困ったという保護者もいるため、相談があれば「こんな遊びが好きですよ」と伝えて、家でもやってもらえるよう工夫している。保護者が時間を決めて使うなどコントロールするのが難しい現状も受ける。YouTubeでも体を使ったダンスなどを見て、一緒に体を動かしている家庭もある。

また、食事もしっかりとらないと、健康で体を動かすことにつながっていかない。家庭での食事についても、給食日よりなどを通じて健康について伝えている。

母の子育てへの不安への対応として親子でリラックスして運動できるバランスボールの講座を実施した。

民間保育協会では、ほいくまつりを毎年開催している。親子で楽しく体を動かすことができる企画をし、体を動かす楽しさを伝えている。

お口ぼかんについても、お口の体操など楽しくできる体操を取り入れた取り組みも実施している。楽しみながら体を動かすことを行っている。

委員)

高齢者が増えている。高齢化率50%を超えている地域で診療をしている。運動をしていたり、農家をしたりなど体を動かしている高齢者も多い。健康を維持する、健康寿命を延ばすよう心掛けている。生活習慣病の予防、喫煙による肺気腫から運動ができなくなってしまう方もいるため、できるだけ禁煙をすすめている。足、腰の痛みを訴える高齢者も多いが、お薬を使いながら、高齢になっても運動をやる、自分でいろんなことができるようにサポートしている。

委員)

健幸マイレージを活用したらどうか。歩くとチェックポイントなどでポイントが貯まるなど、アプリを活用していくとよいインセンティブになるのではないかな。

歯科医師会では、歯周病と糖尿病の取り組みは重要である。歯周病を治療すると糖尿病が改善するなど効果があるため、糖尿病患者に歯科医院への受診を促していけば、糖尿病対策につながるのではないかな。歯周疾患検診も対象年齢が増えたため、検診受診を促したい。

運動に関心がない人をどのように動かしていくか。いろいろな情報を伝えて気づいてもらうしかないのではないかな。

委員)

薬剤師会は、榛原薬剤師会と島田薬剤師会に分かれており、島田薬剤師会は約50の薬局がある。各自治会で1件以上の薬局があるため普及啓発のちらしやポスターなどあれば、薬局を「まちの掲示板」として活用してほしいと思った。日本薬剤師会から地域とのつながりと言われており、何かやりたいと考えていたところである。薬をお渡しするまでに待ち時間

があって、掲示物を見ている人も多い。この意見を薬剤師会に持ち帰り相談していききたい。クールスポットなどでも活用してほしい。

最近、予防接種の補助など、薬局で聞かれることが多い。情報がなため、調べて伝えている状況である。相談があった際に対応できるため、薬剤師会に市の健康情報について提供をお願いしたい。

委員)

自治会としては、自分で積極的に健康を維持してほしいということを伝えている。健康増進などの目的でも、掲示は可能か。

委員)

薬局に求められていることとして、未病の段階で対処する健康相談などの役割もある。重症化する前に対応したいと思う。遠慮せず活用してほしい。

会長)

付き添いの人への啓発になるため、積極的にPRできるとよい。

委員)

市にお願い。専門知識がないため、チラシを作成するのは大変。健康に関するチラシを作成してほしい。チラシがあれば自治会として薬局や医院に掲示するなど協力できる。

会長)

部会もあるため、ぜひ市で作ってほしい。

委員)

健康であることが大事である。病気になる前に健診を受けて軽いうちに受診してほしい。歯科医院になぜ行きたくないか聞くと、「痛いから」という人が多い。痛くなる前に検診を受けてほしい。みんなが健康でありたいと思うことが大事である。

委員)

生活習慣病対策としてワーキング部会で検討している。商工会議所や保健師にも意見をいただきながら、志太榛原地区の事業所にアンケート調査を実施したところ運動不足に課題を感じている事業所が多かった。秋ごろに企業対抗ウォーキングイベントを予定している。

委員)

トランポウォークについて、R3年は118人だったのが今年度は200人定員いっぱい、利用者は増えている。障がい者でも一般の人でもできるスポーツの普及に力を入れており、利用者も増えている。元旦マラソンも2100人、3年前は1700人だった。元旦からこれほどたくさんの人が参加している現状であり、常に運動のことを考えている市民がたくさんいると感じている。一方でスポーツをしない人へのアプローチも必要であり、SNSを活用するなどあらゆ

る手段で周知した上で広めていかなければならないと感じている。

部活動の地域クラブ化は課題として感じる。進めていく方針は変わらない。少子化が進んでいることが背景にある。有意義に運動ができるにはどうしたらいいかを考えている。部活動の地域移行によって運動の機会が減らないように対策は必要である。

委員)

総合医療センターの役割としては、予防医療、人間ドックなどで健診を受け、早期に発見し、治療であると思う。改めてスポーツ推進委員の活動はすばらしいと感銘を受けたが、その中でも、響かない方もいる。スマホなどが阻害因子である、40代はなぜ運動しないのかという分析がきちんとできているかである。誘えばするのかもしれないが、運動をしない理由をちゃんと調べる必要がある。そのような調査はあまりされていないようである。地域性もある、客観的にきちんと調べなければならないと思う。例えば小学生が朝食を食べない理由が、親の要因なのか、朝ご飯より寝ていたいのかなど徹底的に分析した上で、追及していかないと関心がない人には響かないと思う。座位1時間で寿命が22秒縮むということを初めて聞いてとても響いた。響かない人にチラシを配っても素通りだと思う。その人にいかに認識してもらおうか、どうしたら意識してもらえるか分析し、響くように届けていかなければならないと思う。

委員)

あの手この手で運動の推進を考えており、みなさんにアイデアをいただきたいと今回このテーマを設定した。様々なヒントがいただけたと思う。心に働きかける何か、どんなことをしたらいいかは本当に必要なことであるが、意識しても取り組まない人もいる中で、どんな環境になったら取りかかれるかということも考えていくことも必要がある。健幸マイレージは1年半くらい前にデジタル化を取り入れ、取り組みやすい環境整備をしているがまだまだ発展途上であるため、いただいたアイデアを取り入れながら若い世代にも参加してもらえるような取り組みをしていきたい。島田市は、高齢化率32.5%と高いが、要介護認定率が近隣市町に比べて14.8と低い。これまで高齢者が活動をしてきたとことが一助として考えられる。長くからグランドゴルフを実施しているが、H27年度くらいからしまトレ、パワリハ、eスポーツなどの取り組みも実施しており、かなり多くの参加者がある。高齢者だけでなく、若い世代に働きかけは大事で、難しさも感じている。

保健委員の活動でも地域ごと特徴がある中で地域の保健委員が工夫をしながら活動しているため、いただいたご意見を保健委員の活動にも入れていけたらと思う。

今年度は信州大学教授が専門である、インターバル速歩の講演会を11月に開催予定。市民に呼び掛け、運動の機会を提供していきたい。

委員)

実施していることがすぐに効果が出てくるということはないため、地道な取り組みを続けていくことが大事である。無関心層にどのように働きかけるかが課題。この情報で動く人もいれば、あの情報で動く人もいる。様々な情報を繰り返し発信していくことが重要である。

動かない人、働き世代の人がなかなか動かすのが大変である。普通に生活していると感じ

ないが、普段と違う運動をすると運動不足を感じることもある。体力測定など行うことで、体力不足や柔軟性の変化など自分の状況を知ることができ、動くきっかけになる働きかけをしていけるとよいのではないか。中小企業などは、商工会議所などと一緒に実施できるとよい。

6 閉会

香害に関する相談について情報共有。

チラシ：知ってくださいその香り困っている人がいます

事務局)

柔軟剤などの香料に主に含まれる化学物質過敏によって体調不良などを引き起こし、日々大変な生活をされている方の相談をここ数年受けている状況がある。香りの感じ方はそれぞれ、発症のメカニズムも解明されていないなど使用を制限することは難しいが、感じ方がさまざまであるため、苦しんでいる方もいるということを知っていただき、製品の使用について考えるきっかけになればと思います。今回、健康づくりに関して携わっている皆様の集まる機会でお伝えさせていただきました。