

令和5年度 第1回 南丹市健幸まちづくり推進協議会議事録

日時：令和5年7月3日（月）

午後1時30分～3時30分

場所：南丹市役所2号棟3階301会議室

【出席者】船井医師会 木村 茂委員 / 南丹市議会厚生常任委員会 下間 康広委員 / 京都府口丹波歯科医師会 大町 康人委員 / 南丹市女性会 川勝 久美子委員 / 南丹市スポーツ推進委員 山口 裕之委員 / Nantan 健歩会 山下 秋則委員 / 健康経営をしている事業者 二九精密機械工業（株）八木工場 小泉 美保委員 / 南丹市商工会 中谷 太委員 / 南丹市立小学校長会 中川 美登利 / 包括協定大学代表 明治国際医療大学 伊藤 和憲委員 / インターバル速歩を推進する者 明治国際医療大学 齋藤 昌久委員 / 京都府南丹保健所 渡邊 温美委員 / 南丹市社会福祉協議会 上蘭 和子委員 / 市民公募委員 池田 総子委員 / オブザーバー 京都府南丹保健所 中田 菜美氏

【欠席者】道の駅連絡協議会 横山 洋太郎委員、南丹市PTA連絡協議会 西田 未次委員、南丹市老人クラブ連合会 中澤 義久委員、南丹市食生活改善推進員協議会 小崎 フサエ委員

【司 会】保健医療課長

1. 開会

【保健医療課長】

皆さんこんにちは。それでは定刻になりましたので只今より令和5年度第1回南丹市健幸まちづくり推進協議会を開催いたします。本日は委員の皆様におかれましては何かとご多用にも関わりませず、本協議会に出席を賜りましてありがとうございます。まだお見えでない方もおられますし、2名ほど欠席の連絡をいただいておりますが始めていきたく思います。私、本日司会を務めさせていただきます南丹市保健医療課の大谷と申します。よろしく申し上げます。

それでは条例第6条の規定により、委員の半数以上の出席がなければ本協議会は開催できないとなっておりますが、本日欠席の委員につきましては、中澤委員、小崎委員の2名から報告を受けております。出席委員が過半数に達しておりますので本協議会が成立しております事を報告いたします。

2. 委員紹介

【保健医療課長】

それでは、次第2の委員の紹介に移りたいと思います。木村会長から順番に今回新しく委員の交代もありましたので改めて自己紹介いただきたいと思います。

(委員自己紹介)

職員の紹介をいたします。

(事務局自己紹介)

今日、オブザーバーで来ていただいている中田さんもお願いします。

(オブザーバー自己紹介)

ありがとうございます。それでは次第3の会長挨拶に移りたいと思います。木村会長よりご挨拶いただきます。

3. 会長挨拶

【会長】

皆様お忙しい中お集まりいただきありがとうございます。この3月に健幸都市宣言をいたしまして、これからこの協議会で肉付けをしていったら良いかと思っておりますので活発なご意見をよろしくお願いします。

4. 議事

【保健医療課長】

ありがとうございました。それでは次第に従いまして早速議事の方へ移りたいと思います。本協議会条例第5条の規定により会議の議長は会長が行う事となっております。以降の議事については会長に進行をお願いいたします。

【会長】

よろしく申し上げます。それでは議事の1、保健事業報告をお願いします。

【事務局】(資料1 保健事業報告 説明)

【会長】

ありがとうございました。それでは続いて健幸まちづくりの状況について、よろしく申し上げます。

【事務局】(資料2、資料3、資料4、資料5 健幸まちづくりの状況について 説明)

【会長】

ありがとうございました。それでは各委員さんの方から話題提供があれば発言をお願いしたいと思います。いかがでしょうか。

【委員】

今事務局の方から説明のありました通りこの管内ですと亀岡市、南丹市、京丹波町を管轄しているんですが、共通した特徴として男性の喫煙率が高くなっております。全国平均に比べると依然高いままで、南丹市さんでも令和3年度で13.8%となっております。それも特定健診の質問項目からの算出になりますが、今説明のあった通り保健所も入って禁煙の啓発

をさせていただきまして5月31日からの禁煙週間などについて6月8日にAコープで啓発活動を行いました。その時に配布したチラシが皆様のお手元にあると思います。この中で喫煙の関連で今回は感染症と絡めて喫煙についての情報提供をさせてもらっているのと、歯の方については実は成人の定期健診の受診率がまだまだ低いです。7割ほどの方は行っているんですが、残り3割の方は受けられていません。理由について聞きますと有症状の時に行くものだと思っているというのが理由の大部分でした。なので予防のために受診していただきたいという事も合わせて啓発させていただきました。禁煙というか受動喫煙防止について、子ども達にまず最初の1本を吸わせないという所にこだわって、学校と一緒に情報提供いただくということもしてますし、先ほどありましたように乳幼児健診や新生児訪問の時にも、妊娠期の時は1%くらいの喫煙率ですけども3歳児の時は4%くらいの喫煙率という事で新生児の時は控えていたけども再喫煙に繋がるという事もありますので、市役所さんと一緒にチラシを作ったりして子どもの育児中の方の禁煙を進めているところです。禁煙したい時に相談する所があるのかという事で今その受け皿の準備も進めておりまして、禁煙相談で言うと禁煙外来は南丹市ですと西田先生の所と中部医療センターで外来を持っていただけてますし、歯科診療所ですと大町先生の所や嶋村先生の所です。薬局では日吉ゆう薬局さんとそうごう薬局園部店の方で相談を受けていただけという事で、こういった受け皿も増やしていけるように努めています。その啓発につきましても関係団体のご協力も頂いて実施させていただきました。ありがとうございました。

【会長】

ありがとうございます。他にいかがでしょうか。齊藤先生、インターバルウォーキングの方で何かないですか。

【委員】

失礼します。後半が始まりまして、脱落者も少しいらっしゃったんですけども順調に進められる予定です。

【会長】

ありがとうございました。伊藤先生はどうですか。

【副会長】

健康事業としては、今もありましたように予防対策をどうしていくのかという所で、どれだけ知ってもらえるのかというのが重要ではないかと思います。先ほどもあったように虫歯なんかは虫歯になってから受診するものだと勘違いしている方も多いですし、そういう理解や習慣をどう変えていくのかという所を取り組む必要があると思います。あと私が取り組んでいるテーマでもあるんですが健康だけで進めていくのも難しいので、例えば商工さんとかと絡めながらいかないと全体として取り組みにリンクさせていかないと、健康意識が高い人なら食育の取り組みにも目を向けるとは思います。そうでない人は自分のことではないと無関心になってしまう。そういう無関心層に対して伝えたいんですが現状として健康意識が必要な人に響いていないので、アンバサダーとかに参加してくれている人

は健康を意識してくれているんですけども参加していない人に対しての取り組みを考えていくのが今後の課題になろうかと思います。

【会長】

ありがとうございます。他にありますか。

【委員】

歯科健診につきましては、毎年南丹市の方で歯周病歯科健診を行っております。今年度も7月から始まりまして今年いっぱいまでになります。対象者の方には、郵送で健診の用紙などが送られていますので、それを元に南丹市内で対象の歯科医院等を受診していただければ、そういうものをきっかけに歯科健診を受けていただきたいです。定期的に来られている方は来てもらえるんですけども、なかなか歯科の受診を敬遠されている方は勧奨が届いてもなかなか来てもらえないので、先ほども言われていた響いてほしい方に届いてもスルーされてしまうので、もしご自分でなくても健診用紙が送られてきた人がいたら受診を勧めていただけるとありがたいかと思います。

【会長】

ありがとうございます。そういう意味では健幸アンバサダーはかなり大事な働きをしてもらうことになると思うんですけども、どうですか皆さんの各立場からご意見ありますでしょうか。南丹市の人に聞きたいんですけども、タニタに全部データは行っているんですよ。そのデータのまとめは貰っているんでしょうか。

【事務局】

はい、年度末に報告書をいただいております。

【会長】

何か良い結果は出ましたか。

【事務局】

そうですね、歩数の方は参加されていない時に比べて微増しています。

【保健医療課長】

まだ2年目という事もあって参加者状況や歩数の状況はある程度は出てきています。良いデータとしては高齢者の参加が多いというデータもあります。今年度から医療費や介護の状況が参加者と未参加者でどう変わっていったかという分析に入りますので、この協議会でも2月頃には一定のお知らせができると考えています。

【会長】

経年的な変化を見てもらって、良い方向に変化していることが何かの形で分かればと思います。その結果をまた皆さんに返して参加したら良い結果になる事が分かるので。そういうデータを公開していただくのは大事だと思います。

【保健医療課長】

はい、わかりました。

【会長】

他にいかがでしょうか。二九さんは何かありますか。社内で行っているような事は。

【委員】

二九精密の小泉です。弊社の方では毎年契約社員も含めた全員を対象に春に健康診断を行っております。会社の方の負担のオプションという事で乳がん検査、希望者には子宮頸がんの検査、あと腫瘍マーカーの血液検査などを追加して会社負担で全て行っております。会社の規定の方で健康診断の結果で要治療・要再検査や要精密検査という項目があった人に対しては会社の方から二次検診を受けるように通知を個別に行いまして、その結果就業に問題が無いか、治療の継続についてもご本人から回答を得て、治療の必要があれば職場やシフトの調整をするような一連の仕組みを作って従業員の健康を第一にという仕掛けづくりをしています。うちの会社の中でも南丹市在住の者で健幸ポイントに参加している者もおりまして、去年の話をしてますと申し込みに意欲を見せている若手の人もいますので、是非その辺りは今日の結果を持ち帰って伝達していこうかなと考えています。健康診断の後の結果は会社の方に送られてくるので見ていますと、やはり生活習慣病に繋がるような結果が20歳前後の若い子でも出ているというのが年々増えているような気がします。その辺りで生活習慣を聞くとやはり出来合いのものや脂ものを食べてしまったり、学生時代のような運動も今はしていないという人も多いですので、この南丹市の取り組みで出てきたデータや運動への取り組みなども社内に伝えていければと思います。

【会長】

ありがとうございます。健幸アンバサダーに是非なってもらって、社内の問題のある人に南丹市での取り組みを紹介してもらって市内在住でなくても健幸ポイントはもらえますし。

【委員】

ちょっと是非取り入れてみたいと思います。

【会長】

すいません。それから食育レシピコンテストでかなり好評だったオムライスの商品化するという事であれば、商工会にも何かそういう取り組みをしてもらってもいいのではないかと思いますかどうか。

【委員】

私は今回初めて会議に参加させてもらうんですけども、先ほど言っておられた園部城まつりのメニューの件で。私も当日見に行ったんですが早々と売り切れていまして、食べたかったんですがちょっと残念でした。商品開発についての具体的な話は今初めて聞いたんですが、またそういう話があれば新商品開発の指導という事で今年度から体系的に専門家も入れて促進している所ですので、本当に商品化していきたいとなれば是非気楽におっしゃっていただきたいなと思います。

【会長】

ありがとうございます。それから前から気になっていた「弁当の日」がなかなか進まな

いと。今はコロナで仕方ないんですが、小学校長会の中川先生どうでしょうか。

【委員】

失礼します。殿田小学校も「弁当の日」は取り組ませていただきました。今はコロナの中で調理実習自体も出来ない状況でしたが、コロナも今年以降は変わったという事で調理実習も実施できています。親御さんとの連携等がかなり厳しくてなかなか時間も調整できない中で、家庭科の取り組みとして出来たと思いますのでこの先も出来たらと思っています。

【会長】

ありがとうございます。他にいかがでしょうか。スポーツ推進委員の山口さん。

【委員】

無関心層の話で何がそうさせているのかと。健康に関心がある方と関わってますけども関心の無い方は何がそうさせているのかと思っています。将来に見通しが持てなかったり目の前の楽しみが優先されているという事もあるかと思いますが、伊藤先生が言われていたように「健康」のキーワードだけで健康事業は進めていけないと僕も思っています。楽しみながら運動してもらおうという事で ICT の活用もされていますし。それで楽しみを健康とリンクできたらということで、今スポーツ推進委員ではポッチャというスポーツが提案されています。年齢も関係なく出来るスポーツです。それを推進委員の中で資格を取って、今事業として始めています。7月6日にも海洋センターでやる予定ですけども、楽しいをきっかけにして様々な取り組みにつなげようとしています。また派遣事業もしてまして、南丹市のホームページで希望があれば必要な道具を持って行って体験していただくような取り組みを始めています。

【会長】

ありがとうございます。ウォーキングという意味では健歩会の山下さんはどういう取り組みをされていますか。

【委員】

山下です。コロナでしばらく休止していましたが今年度から本格的に再開してまして、月1回色々な所へウォーキングしに行っています。今は会員さんは74名です。最盛期は100名を超えていましたがコロナの関係で減少しました。年齢の高い方がいらっやって意識が高い方で、一生懸命、楽しくおしゃべりしながら大体5キロほど歩いています。健康には大きな力になっているかと思っています。その中でも皆さんアンバサダーになっていただいたり、健幸ポイントにも参加されている方が多いと思います。先ほどの話でもそうですけども、ご高齢の方は積極的に参加してもらえますけども若い方の参加がなかなか少ないと。ポイントの仕組みが商品券ということもあるかと思いますが、若い方が気軽にポイントを変換できるような仕組みがあれば、もっと若い人も参加してもらえるかなと思います。

【保健医療課長】

商品券ですけども、今年度から商工課が中心になるんですが電子マネーの仕組みづくりの検討に入っております。商工会とも連携してやっていくと聞いています。電子マネーの仕組みをこの健幸ポイントの方でも市内で使えるような状況も合わせて商工課が作っていく事で、商品券だけでなく電子マネーの利用も出来ればいいなと思っております。

【会長】

ありがとうございます。それぞれの立場で言ってもらいましたが、下間議員さんどうでしょうか。

【委員】

南丹市議会においての話になるんですが、皆さんのお話を聞かせていただいている市議会としては今のところ何も取り組めていないと非常に反省している所です。禁煙の話もありました。議会の中を見るとタバコを吸われる方がまだまだおりますので、厚生常任委員会としても議会の中で何らかの活動をしていかなければならないなと思っております。私自身も今年度から保健医療課の方の事業でメタボで少し引っ掛かりまして、現在指導を2か月に1回受けております。けど行ってみると意外と面白いので、無関心層の取り入れも1回足を踏み入れてもらうと本当に取り組みやすい事業かと思えます。また南丹市も沢山の事業をしていただいていますので、広報も頑張らせていただいていますので、またここにおられる方々が口伝えでお誘いしていただければと思います。また議会としても何か取り組めるようにこれから相談させていただきます。

【会長】

議会の方でもそういう風に取り組んでいただけたら、垣根が無くなって浸透しやすくなるだろうと思います。今は議員さんに話していただきましたが一般市民の目としてどういう考えでしょうか。

【委員】

私も1年前くらいに引っ越してきたんですが、私は歯医者さんの健診については、どういう対象者になるのでしょうか。私はこちらに来てから新しい歯医者さんは開拓できていなくて情報も得られていませんし、新しい所に行くのが怖いというのもあって、今までかかりつけだった京都市内の歯医者さんに定期的に通っている状況ですけども、そういう情報があったら有難いと思います。それと私は仕事は看護師をしているんですが、コミュニティナースの活動に興味がありまして、今私は神吉に住んでいるんですが何か自分の出来る範囲で活動できればと思っております。先月神吉のお米祭りで、美山町出身の歯科衛生士さんと一緒に健康相談の催しをしてみたんですけども、地域の方や顔見知りの方から相談をいただいたりとか最近の検査結果を持って来られてこれはどうかという話をされたりとか、足の爪が切りにくいという事で爪切りさせていただいたりとか。歯科衛生士さんの方では口腔内の細菌を見られるような機械を持ってきていただいて小さい子どもさん連れのご家族からご相談があったりとか、40代の地域の女性から虫歯に気を付けてケアしているけどもなかなか良くなるからどうしたらいいのかという相談をいただいたり。件数として

はそう多くなかったんですが少しそういう取り組みをしてみて今後もそういう事がしていければと思っているんですけど、また連携やそういうお話があればお力添えいただきたいと思います。

【会長】

そういう話し合いの中で紹介をしてもらったら良いと思います。社協の上園さん、何か社協としての取り組みはありますか。

【委員】

南丹市社協です。色々と取り組みはしているんですが、1つは高齢者の方に向けた熱中症ゼロ作戦というのを南丹地域包括支援センターが中心になってやっています。「自分にもお花にも、水をやって熱中症を防ぎましょう」という事で、ヒマワリの種を配りつつ熱中症にならずに健康に過ごしましょうという事で、ふれあい委員さんや民生委員さんに声を掛けてもらって高齢者の方に啓発をしていただいています。あとは認知症の理解を進めるという事でオレンジガーデニングプロジェクト、オレンジの花を咲かせてみんなで認知症の理解を進めようという取り組みをしています。地域支援部では安心・安全情報という見回りチラシを作っているんですが、そちらを使って民生委員さんやふれあい委員さんから高齢者の方に声をかけてもらって繋がり作りをしてもらっています。健康づくりというのは「楽しい」というキーワードもあると思いますが、「つながり」という社会参加の部分も大きいかと思っています。なのでその辺の仕掛けを作りながら、みんなが健康でいてくれたら良いかと思っていますし、去年一昨年とやりました健康すごろくも今年やろうと思っていて、皆さんの力をいただきながら楽しいすごろくをしながら健康づくりが出来たらと思います。健康すごろくは民生委員さん・ふれあい委員さんに声掛けをしてもらった年は参加率が高くなりました。去年は多く配布したんですが参加率は低かったです。やはり声掛けは大事だと思いますので、その辺り今年はしっかり出来ればと思っています。

【会長】

ありがとうございます。そういう声掛けは非常に大事で、そうしたちょっとしたきっかけが無関心層を引き入れるきっかけとなりますので、出来ればそういう風にしていただければと思います。一通り皆さんの意見を聞かせていただいて、私の感想ですが無関心の人にどうすれば取り組みに参加してもらえるのかというと、やはり人間には欲がありますので「健幸ポイントで4,500円分貰える」となった時に、お金がちらついたらやる気になってしまうのは人間の心ですね。そうしたらそれを如何に皆さんの立場の人から声をかけていくのか、楽しかったら続けるだろうし、そうでなければ長続きしないでしょうし。その辺りをこれから健幸都市宣言の後の事業展開についての話として皆さんにまた話合っていたきたいと思います。南丹市としては健幸ポイントを軸にして、各団体の中でどんな取り組みが出来るのかという事を考えていただいて、船井医師会であれば船井医師会の市民公開講座を今度10月に開催するんですが、それに参加したらポイントを付けるとか、あるいは健歩会でこの取り組みに参加すればポイントを付けるとか、社協でも同じような感じで。た

くさんポイントをあげても一杯になってしまうのでいけません。二九さんでも参加してくれる方は出てくると思うんですが、何かちょっとした声掛けとポイント付与という事を考えてもらえれば良いのかなと思います。一通り話しましたので次に行って良いですか。

【保健医療課長】

次に行く前に、先ほど、池田さんから質問のあった歯周病予防健診の関係ですけども、資料1 ページの所に市民健診の下に歯周病予防健診と書かせてもらっていて、期間が7月から12月になっておりまして30歳から70歳の方で5歳刻みに節目となった方にご案内しています。また歯医者さんの選び方については大町先生に聞いていただきたいと思いますが、大町先生から何かありますでしょうか。

【委員】

色々近所の方のお話もあるでしょうし、その辺りも参考にさせていただければと思います。歯周病健診も健幸ポイントが付いたと思います。

【事務局】

自己申告シートで行かれた領収書を付けて提出していただくと100ポイント入ります。各医院さんに送信機があれば置かせてもらおうとポイント付与も楽になるかと思えますけども。ちょっと難しいということで、ご自身で来てもらおうと。

【事務局】(資料6 その他 説明)

【会長】

ありがとうございます。それでは今日決めていく所は、まず時期ですね。

【保健医療課長】

事務局としましては動きやすい秋口が良いかと思っております。議会の方もいらっしやいますので、議会が終了した10月から11月の間に視察に行っていいただければなと思っています。次の協議会を2月頃として考えているんですが、それまでにアイデアをいただいて、2月に具体的に市に提言いただく内容を決めていただければ有難いと思っています。

【会長】

曜日指定はありますか。

【保健医療課長】

特にこちら側では何も決まっておきませんので、議論の中で決めていただければと思います。

【会長】

どうでしょうか。まず秋口が良いと思いますが、それぞれの都合でこの曜日が良いというのがあると思いますがどうでしょうか。僕の所だったら日曜日か木曜日かになりますけども、皆さんどうでしょうか。まあ皆さん分からないですよ。

【保健医療課長】

もしですけども、視察で行政に話を聞くのであれば平日になりますし、健康づくりに取り組んでおられるNPO団体なんかでしたら曜日は関係ないかもしれません。会長の都合が

木曜しかつかないという事であれば、逆に木曜が都合が悪い方を聞いていただいて差し支えなければ木曜を中心に考えるというのも。事前に木村先生とお話させていただいて、こういうまちづくり、こういう事をやっているのが聞きたいと言うみんなのアイデアを聞きたいと言われていましたので、その辺りをまず聞いていただいても良いのかなと思います。

【会長】

そうですね。先ほども言ったように健幸ポイントを柱として、その中で各分野、例えば医療、食育、それから衣食住といった所ですね。そういう環境を通じて何かアイデアを各立場からこういう事ができる。こういうのはどうかといった事が聞ければと思います。どうでしょうか。伊藤先生に先に言ってもらったほうが。

【副会長】

私は健康も取り組んでいますが、まちづくりに非常に力を入れていまして、今日の中でも出てきましたが、どうやってこの無関心層にアクセスするかというところで、例えば運動するとか色々な方法で健康になるというデータはあるんですが、最近のデータだとつながりが多い人の方が病気にならなくて長生きだとなっていて、どうやって外のつながり、先ほどの地域コミュニティの感覚に似ているんですけども、繋がりをどう作るかという所が1つのポイントかと思っています。私のような人間はいくら運動してくれと言われて利点は良く分かって、ちょっと言葉は悪いですけども4,500円くらいなら頑張って運動しようと思わないというか。お金で誘導するには限界があるような気がしていて、まず繋がりをどう作るかが1番大切になるかと思っています。町の中を健康というもので繋いでいかないといけないとも思っていて、例えば私がやっている取り組みは自前で大学でアプリを作っていてアプリによって体調が3タイプに分類されるんですが、そういった分類によって地域で自分のタイプに合う商品やイベントが分かるとそういう所に行きやすくなったり、どんな生活をしていてもお店には行くのでお店が健康のコミュニティとしては一番良いのかなど。この前の日本経済新聞に載ってましたが孤独を感じている人は実は40%を超えていて、コロナ禍によって多くの方々が孤独感を感じていると。孤独・孤立していると感じているのは高齢者が最も多いと思われるかもしれませんが、実は常に孤独感を感じると答えた人が一番多かったのは30代でした。次いで40代。実は高齢者には色々なサポートがあるので孤独感を感じる人が少なく2%前後しかいないことが判明しています。となると一番病気になりそうな人達を予防できるのは30代、40代の人。その人たちは孤独を感じるというのは、どことも繋がっていないと感じているので、先ほどもありましたがアンバサダーから言ってもらったら多分効果が出るんじゃないかと思っています。口コミをされる人がいないというか、1人で住んでいる人は口コミから情報を得る事が無いので、私としては別の形で休日ツーリズムという形で健康になるために南丹地域に旅行に来ようと打ち出して、南丹市にある色々な特産品を体調別に分けて自分の体調や目的に合った所へ行って観光地や食べ物を巡ってもらうような仕組みを構築しようとしています。そういう意味では次の段階としてまずどうやって地域と繋がりを作るかという仕組みを考えていく方が良いかと思

っています。オンライン上でそういう場所を探せるアプリを今作ってしまして、このアプリを企業に提供しています。企業さん側も体調に応じて自分の商品やコンテンツを提供していてそういうものを健康に応じて分類していこうという仕組みを10月から始めます。そういう意味では自分の健康、血圧がどうこう等ではなく、自分の性格・性質、生活のリズム、年齢による衰えなどを加味してアプリ上で情報提供するという仕組みを地域で出来れば他の地域の方々も観光に來られて、例えば亀岡に來た人が自分の体調管理のために南丹市の方まで目的をもって來られるというような仕組みを考えています。ただこれは理想的な形なので実際にどこまで出来るかは分かりませんが、私自身は先ほどの健幸ポイントにもお金はかかっていますし、お金を使うばかりではなくお金をどうやって健康で稼げるかという所と相反しているような気がしまして、そういう意味では繋がりをどうやっていくかという所にまちづくりの意味があると思います。色々な仕組みや良い施設も南丹市にあるんですが、多分知らないという人が大半。私もここに来て分かったことが多かったので、それをどうやって調べれば良いかと。当然市のホームページに掲載していると思いますけどもなかなか市のホームページにアクセスする機会は無いですし、私は大阪で住んでいるんですが知り合いが誰もいないので社会的に孤立しているような状況です。仕事の職場では友人や職場の仲間もいますけども、例えば地域のお年寄りを見た時に居場所があるか考えると老人会にアクセスできればそこに居場所が出来ますけども、それまでの間は居場所がなくて週末は家で1人で過ごすしか無いという人もいるかもしれません。お金を使えば色々な方法もとれますけどもそれ以外は無いので、そういう意味では健康をキーワードとしてまちづくりをしていく事が必要となった時に、自分の体調や状態に合わせたサービスを探せる仕組みを地域に広げていく。一番はお店をキーワードにしてそういう仕組みが出来ればと考えて、現在、南丹市の違う部署と進めています南丹市でも使えればと思っています。

【会長】

ありがとうございます。そういう意味では今30代・40代の人でスマホとかを使える人が対象となってくるとしたら、そういう人たちに向けて南丹市で取り組めるような事や南丹市の収入を増やしていく事を考えると、まず投資が必要になりますね。投資しないと回収できませんので。なかなかそうなるのは難しいかもしれませんが、伊藤先生にちょっと頑張ってもらって伊藤先生に情報を提供して組み込んでもらうという形で若い人に出来るだけ居場所作りをして興味を持ってもらうという事が大事だと思いますけども、では年寄りはどうかとなった時にどうかなど。やっぱり声掛けが一番大事で誰かと一緒にやってみて、楽しかったらまた他の事もするかもしれないという事ですけども。まず何か先ほど私が言ったように、船井医師会であれば市民公開講座をして、その時に例えば健康相談コーナーを設けて健幸アンバサダーのような役割を果たしてもいいのかもしれませんが。何か自分の立場で出来ることがあれば考えてほしいです。名簿の順番からいきますので、大町先生、何かいいアイデアがあれば。

【委員】

先ほども言われていましたように健診に無関心というか関心を持ってもらえなくて健診に対して皆の敷居が高いのか低いのかは分かりませんが、しかも治療となると皆痛いものとして考えて仕方なく来られる部分も多いと思います。そういう事に関しては入口になると思いますので、そこからその後の定期健診の有用性・重要性を説明しつつ定期的な健診に繋げていくようにはなると思います。先ほどの歯周病健診も1つ、痛みも何もないけども歯科に行ってみるきっかけになっていけば良いと思います。歯周病健診の受診率が書いてありましたが、10数%、聞くところによるとそれでもこの近隣の市町村の中では高い方だと聞いていますので、それが開始した当初から同じような数値で推移していますので、それをいかに上げていけるか。その宣伝も難しいので、その部分はアンバサダーの仕事になるんではないかと思えますけども。

【会長】

歯科医師会としての取り組みとしては。

【委員】

歯科医師会としてはなかなかまとまって会としてそこまで健診の方まで結び付けようという動きがそんなには無いですね。市町村の健診事業と乗っかりあってやっている部分もありますので。

【会長】

分かりました。スポーツ推進委員の山口さんどうでしょうか。

【委員】

スポーツ推進委員では推進委員の事業の中でICTの啓蒙を。去年も一緒にさせていただいていたと思うんですけども、スポーツ推進の事業に参加していただいたらポイントが付くような取り組みを昨年はさせていただいて好評だったので、また今年も継続して取り組んでいけたらと思います。あと啓蒙の仕方が大切だと思っているんです。経費をかけずにどうやったら啓蒙できるかという事で、やっぱり文字ベースでの情報の入れ方というのは苦手な方もおられると思います。比較的文字として脳に入ってくる人もいれば映像として入ってくる人もいますし、コミュニケーションの中で届けられる効率的な方法。こういう活動をしていると書かれていても他にもその人によって伝わりやすい方法も多くありますし、1人1人が発信する力を持つという事。あとさっき言われていた、これも素晴らしいものなんですけども、これは絵が描いてあるから分かりやすいですが、これが文字ばかりになると分からない。ちょっと別の話でタバコの話になるんですがマレーシアに去年行ったんですが、マレーシアでタバコを買うとタバコにはこんな悪影響があります、こんな子どもが生まれますというような凄い恐ろしい写真が載っていて映像的には子どもには凄いインパクトがあって防止にもなるんじゃないかと思ったりしました。情報の伝達の仕方や啓蒙の仕方も考えていく必要があると思います。

【会長】

ありがとうございます。僕の周りでも、診察室に来た人もそうですが、僕もやっている

って言ったら結構な人がやってくれます。じゃあ、やりたいんだけど何時となった時に6月29日に八木で説明会があったので紹介したら行けるとか行けないとか都合の関係もありますので、常時受け付けてくれればいいなとちょっと思いました。

次は、二九の小泉さん。会社として取り組める事とかは。

【委員】

そうですね。うちの会社として何かというのは、従業員に向けての取り組みで出来るかなという事はあるんですけども、今後の事業展開の中で会社として皆さんのために何かできるかという事はちょっと今のところ見当たらないんですけども、1個人として私も南丹市に住んでいますので、この今後の事業展開の案の所で全庁体制での健幸まちづくりの理解と推進という所で、例で「歩きたくなる道路・公園・田園風景づくりなど、空間づくりなどの～」とあるんですけども、これは非常に大事なんじゃないかなと思います。私は、ひむ散歩というテレビ番組が好きで、出演者の方がただひたすら何かのテーマに合わせて1時間ほど歩くという番組なんですけども、今日は神田の辺りとか今日は浅草辺りとか、ただ歩いているのをずーっと映像にしている番組なんですけども、それを見ていると歩くことってただひたすら何かの目的を持って何も無い所をずっと歩くのは全然楽しくなさそうで、ゴールの場所で何か食べたり買ったり誰かと喋ったりしているのが凄く楽しそうに思えるので、南丹市内でどこかの団体がしているかは分かりませんが、例えばウォーキングマップとか街歩きマップなどで簡単に楽しく健康づくりが出来るようなコースを紹介したり。自宅周りで歩こうと思っても交通量が非常に多かったり夜間は真っ暗で危険だから歩けないという人もおられると思うので、休みの日にどこかの駐車場に停めて30分間お薦めのコースを歩くとか、そういうコースを皆さんのお知恵や市民の方から募集して、南丹市の色々な地域での散歩コースを作ってお年寄りや障がい者の方も楽しめる、お子さん連れでも楽しめるような物があると家族で遊び感覚で気軽に健康づくりに繋げていけるかなと思います。そういうものがあれば会社の方でも従業員に勧めたりできるかと思えますし、市外の方でもそういう物があれば気軽にこちらに来られるのではないかと思います。幸いなことに南丹市には歴史的な物もありますし自然も多いエリアですので、そういう風な形で楽しみながら健康づくりが出来ればと思います。

【会長】

ありがとうございます。僕もそれは凄く良いアイデアだと思っていて、そういうマップを作って地図イラストを付けて出すと。しかも例えばお店とかあるいは神社仏閣もありますのでこういう物があるというのをパターン化して町ごとに何個か挙げてもらってそれを皆さんに配布して行きやすい所に行ってもらおうというような取り組みも良いかなと。ただこの暑い中で歩くのも危ないですし、例えば途中で日陰があるとかベンチを置くとか、道しるべの設置などを南丹市で整備してくれたらと思います。

【委員】

そういうのを歩いてポイント活動にもつなげたりとか。けっこう古民家カフェが多か

ったりとか個人でやっている美味しい飲食店もありますので、そういう所と連携できれば市全体での商工系も活性化しますし、外部から入ってもいただけますし経済活動の活性化にもつながるか。

【会長】

ただ、道の整備がね。

【委員】

そうですね。そういう安全性の検証は大事だと思いますけども、またそういうものが出来ればと。

【会長】

僕も大賛成です。それではその次、商工会の中谷さんどうでしょうか。商工会として出来るかもしれない事は。

【委員】

私も商工会だから出来るという事はちょっと今の段階では私も具体的な考えが無いので、今おっしゃっていた案で私も個人的にそういう歩くという事で外部の人を誘因するというのは大賛成です。皆さんフットパスというのはご存じでしょうか。これはイギリス発祥で、要は何気ない森林地帯や田園地帯をただ歩く事なんですけども、これについて実は熊本県の三郷町という所で、商工会や観光協会も入ってフットパス協会を作ってそこでフットパスを売りにしています。確かフットパスは歩いて1時間くらいのコースを田園地帯沿いに15コースくらい作られてそれをPRしていったら外部の人も来られる。色々なコースを用意されたので別コースも歩こうとしてリピート需要に繋がるという事で地域活性に繋げることが出来たという事です。ですので、歩きたくなる道路の整備もあると思いますが、今あるものを出来るだけ有効活用して外部からの人を呼び込む。他がやっている事との差別化していくという視点で言えば、このフットパスも面白いのではないかと思います。やはり南丹市においては健康も大事ですけどもこれからコロナ禍が明けていく中で観光も大事ですしどんどん策を打っていく必要があるかと。色んな地域資源はあるんですけどもそれが知られていないと。それを紹介していく一環としても田園地帯や古い町並みを歩いていく、豊富なコースを用意する、外部を呼び込んでリピートにも繋いでいく、そういうことが出来るフットパスは面白いのではないかと思います。

【会長】

ありがとうございます。中川先生どうでしょうか。

【委員】

タバコの事ですけども、タバコについては小学校は特別取り上げることは無く、薬物乱用防止教室を実施する中で薬物の1つとして南丹警察のOBの方だと思えますが来ていただいて話をいただいています。もちろん保健体育の授業もしているんですけども、その時に教科書にある真っ黒な肺の写真を見て絶対吸わないと言っていた子が成人式の時に会ったらタバコを吸っていたり。まあその辺りは訴え続けていく必要があるかと思えます。あ

とは南丹市全域ではないんですけども、うちの学校は日吉町ということで高齢化が進んでいる地域で高齢者の方との交流もしています。歩くという話も出ていますが、歩くとしてもお年寄りの方にただ単に歩きましょうというだけでは難しいと思うんですが、そこに必然性があれば取り組んでくれるかと思います。学校には、コミュニティスクールということもあったので地域の方たちが来ていただいて子ども達と交流していただいているんですが、その中で杖を両手で持って来てくださる方が子ども達と遊んでいる時に杖を忘れて動いておられたんです。やっぱり自分がしたいという思いがあればそういう事も忘れて動けると。学校も子ども達も色々なことをしてもらっているだけでなく、学校も高齢者の方と一緒に活動することでもっと生き生きと動いてもらえるのではないかと思います。言っていたウォーキングについても子ども達と一緒に引率という形で歩いてもらえるような形をとったりという事が連携の中で出来ないかなど。学校としてもありがたいし、地域の方にとっても励みになるのではないのでしょうか。

【会長】

ありがとうございました。やっぱり子どもや自分の孫たちと行くと意欲も出てくるでしょうし良いですね。そういう企画も考えてもらえれば良いですね。

齊藤先生どうでしょうか。

【委員】

この運動するというのは聞いていて新しい課題みたいなので、私も長年運動というか身体を動かしている者として悩んでいます。色々考えているんですけども2つほどアイデアがありまして、特に日本人はどちらかというと国外から入ってくるものはなかなか受け入れがたいようで、逆輸入の方が結構受け入れるようです。だから市外の人達を呼び込んでという話もありましたけど、そういう人たちが多く来てウォーキングをして好評だと言ってくれば、多分市内の人達も良いことがあったんだと再発見するきっかけになるのではないかと思います。

【会長】

どうしたら良いですか。

【委員】

具体的なアイデアは無いんですけども。農作業とか庭いじりなんかの身体活動で十分じゃないかと思うんです。先ほど言われたように今の小学校や中学校とか、高校もそうですけども、地域の高齢者の人たちが入ってきてそこで色々交流もされている。あと2年か3年後に中学校の部活の地域移行も言われていますけども、それも1つの転機かと思います。教育現場の手法としては10年も20年も遅いことをやっていると思いますけども、でもそれはいいきっかけだと思います。学校も高齢者もいい結果になるんじゃないかと。

【会長】

そういう意味では、大学と小学校と地域の高齢者とで完結できるような取り組みが出来れば良いですね。

【委員】

それは大学の方でも考えているようです。スポーツを結構盛んにやっていますので、こちらの方で地域とも交流できないかなと。それともう1つ、人はどちらかというと楽したい方なんです。汗を流して取り組むというような人はあまりおられない。僕も寝ていてテレビを見ながら筋力がついたらいいな、なんて思っていました。だからそうして如何に楽しんで自分の身体の得になるかという事も考えていかないといけないかなと。e スポーツではなくても。

【会長】

楽しいというのは大事な事で、楽しさがあれば身体が勝手に動くという事もありますね。

【委員】

そうです。そういう人もおられるんですけど、別に1人でも良いよなという人もいます。それもその人にとっての楽しみ方ですから、その辺りも上手く取り入れていきたいですね。

【委員】

色々アイデアも出てきていて私の方もまとまりがないと思いますけども、私も健康は勿論大事だと思っているんですけどなかなか時間が無くて、やっともうすぐ卒業という中で万歩計を一昨日買って歩こうと思ってきてるので。健幸ポイントにも二次募集で応募しようと思っているんですが、待ちきれず買ってしまいました。なかなか時間を取れないというのが実情だと思います。30、40代の人を考えると多分子どもさんもまだ小さいですし仕事も忙しい年代の人に毎日歩きましょうというのはちょっと離れているんじゃないかなと感じています。情報とかもしっかり伝えていきたいという事で発信力の事も言われておりましたが、30代、40代の人声を聞かなければならないと思っています。本当に健康意識が無いのか、あるいは取り組めないだけなのか、こうしたら取り組みたいと考えているとか私も聞けていないなと皆さんの意見を聞きながら反省しています。コロナ禍が明けて子どものイベントは凄く沢山行われていると亀岡に住んでいるんですがそう感じる場合があります。そんな時に親御さんたちにポッチャとかを体験してもらおうとか、何か一歩だけでも経験したら変わると下間先生もおっしゃっていただきましたし、やってみたら学生の時よりも維持できていたとか、選手だったのに全然体力が衰えていたとか。何か体験しながら確認してもらえそうなコラボも出来たらなと思いました。それとウォーキングマップについて色々出ていたんですけど、保健所も観光も目的として地域情報を発信するのにコースも応募していただいて作って一昨年の3月コロナ禍の中で作ったんですけども、この南丹市がアンバサダーの方にコースを作ってもらってもいいと思いますけども、もっと地域に根差したような、可愛いイラストもあって、アンバサダーさんが身近に感じられるような工夫があればと思います。

【会長】

ありがとうございます。上蘭さん社協として何か出来ることはありますか。

【委員】

先ほど言わせてもらった健康すごろくの機能をもう少し活かせるようにしたら良いのかなと話を聞いて思いました。1回目は南丹市内、2回目は日吉町、3回目は美山町と各地域の名所を紹介したりとかプレゼントを提供して下さったお店を紹介することで発見してもらったり実際に利用してもらったりと参加して下さった人はとても楽しんでやって下さって、地域の中でこんな名所があったのかとか1回行ってみたという人もおられました。参加された方は良いんですけど、参加されなかった人や知らなかった人に向けて何ができるのかというのを考えて取り組ませていただけたらと思います。

【会長】

良いですね。皆に知ってもらって伝われば、歩く気になるかもしれません。池田さんどうでしょうか。

【委員】

私は都会にいた時は職場まで大体4~5キロくらいだったので往復歩いたりとかしていたんですけども、こちらに来てからなかなか田舎で歩くというのはハードルが高いなどと思っています。距離的には4~5キロなんですけど、熊などの獣が出るのであまり出歩いたりしてはいけないとも言われています。移住者としてというか、歩く機会が減って運動する時間も減ったかと思うんですが、代わりに草刈りをしたり薪割りをしたり畑仕事をしたりそういう活動は増えたので、出来る出来ないかは別ですけども薪割り体験とか草刈りのイベントなんかあればと思います。

【委員】

思いついたことから言います。健康診断の報告の時に注意してもらいたい事というか、報告の時に食生活の事ですけどももう少し詳しく、糖尿の方ならこういう料理がありますというレシピや調理の注意事項や、料理の際の味付けの心がけなんかを1人ずつに伝えるのは難しいけども会場に掲示したり、チラシにして置いてもらったら、見る人は見られると思いますので良いんじゃないかと思いました。

2つ目は、主人が孫が来た時に、芋ほりなんかの農業体験、耕運機なんかの使用体験の時に手伝ってもらったら、少しお小遣いを渡したりしています。難しいかもしれませんが家族間とか近所でのふれあいや体験をしてもらったらと思います。今の町の歩くコースについての話ですけども、商工会の若い方、初めは美山の人が来ていたと思いますがそれから八木のコースも作って、全体的に置いていないので苦情は入っていないのかもしれませんが商工会の女性部のお店にコースのチラシが置いてあります。八木の駅にも浴衣を着て歩きましょうというようなコースを写真に載せたりされています。それぞれ皆に知れ渡っていないだけで、結構、そういった活動はあると思います。

【会長】

ありがとうございます。他にご意見ありますか。

【副会長】

皆さんの意見とても参考になりました。なかなか健診は難しい所がありまして、例えば糖尿病でも糖尿病だと伝えられた人の中で病院に通院している人は8人に1人、高血圧でも5人に1人しかいないと言われてます。病気だと言われても行かない訳ですから、原則としては非常に難しいというのが特に健診はまだ病気になっていない訳ですから難しいだろうと。あともう一つ分かっているのは、どこをターゲットにするかですね。いわゆる本当に健康に対して興味がある人を更に健康にして全体の質を上げるのか、無関心層を引き上げてくるのかで対策は全然違うと思います。こちらに関しても南丹市の年収がどうかと言うのもあるんですが、年収と健康意欲というのは関係がありまして、先ほどの何故若い人が健康に興味が無いかという健康には興味があるけどもそこに割く時間とお金が無い。研究の中では年収が低い人や学歴が低い人達というのはエナジードリンクとかサプリメントなどの非常に簡単で分かりやすいものに飛びついてしまうという傾向がありまして、ウォーキングなどは分かるけどもすぐに健康にたどり着く訳ではないので、お金がある程度安定している人達の方がそういう事をやりやすいそうなので、どこにターゲットを絞るのが明確にならないと、やる事がバラバラになってしまうのかなど。だからまずは健康な人たちを増やして上が上がればそれに引っ張られる形で全体が上がっていくという考え方もありますし、健康に興味が無い人に向けてアプローチしていく手法もあります。これはどっちが良いのかというのは難しい判断ですし、先ほど言われていたように外部からの刺激も僕は重要でないかと思っていますので、そういう意味では南丹市に観光目的で来てもらう。健康は文化だと思っているんですね。この地域の人たちがどういう風に健康を位置付けているかという時に何かあれば病院に行けばいいと思っている場合はなかなか根付かないですけども、地域には観光名所があって人がいっぱい来ていて、そういう所に住んでいるなら自分たちも1度行ってみようとなってもらえれば自分の地域を自慢できるという事ではないと思いますけども、そういう文化として外部の人、今ならインバウンドだったり、折角京都に来てもらっているからそういう人たちを引っ張ってくるという方法から地域の活性化に繋いでいく。これはちょっと下世話な話ですけども、活性化すれば税金も増えるのである程度ポイントに付加することも出来て好循環になるのではないかなど。私はどちらかというとインバウンドのような外から人を呼んでくる方のヘルスツーリズムに力を入れていて、地元の人たちも多分ここの良さを知らないというか、そういう所を外部からの力で知ってもらう。例えばテレビで取り上げられたり特集されたりすると自分の近くの地域でそういう物があるのだと皆さん思うと思いますのでそういった形の方が良いかなど。そうなった時にどこに焦点を当てていくかが結構大きな違いになると思います。今の皆さんのお話では比較的健康的に特化したというか、健康に興味のある人に向けた政策が多かったのもそれを充実させて人を増やしていくのか、それともそうでない人に向けたアプローチをしていく必要もあるのかと。あと先ほど高齢者の方々の健康寿命を言われていましたが、最近では更に貢献寿命と言って社会にどれくらい貢献できるかが健康に関係していると言われていて、特に会社を辞める、子育てに注力するイコール貢献できないわけではないんですけど

も貢献出来ない感覚になってしまって、今までお世話していた方からお世話される方に変わってしまうという意識変化が起こるようです。その辺りをどうやって例えばサークルなどお年寄りから積極的に教えてもらう事自体をコンテンツ化していく事が出来ると社会に貢献できると自分の生きがい、やりがいや居場所が生まれるのでそういう所を作っていけるまちづくりデザインが出来ればと思っています。ただその為のお金はどこから出すのかとか実際にどうやって取り組むのかとなると、私自身は京都府や国から助成金を出すところが探せばあるような気がするので、大学にいる私や齊藤先生がアプローチできるお金、市がアプローチできるお金、色々な協議会や団体さんがアプローチできるお金というような様々なお金を同じ方向に向いてお金をとっていったら多重的になっていくかと思っておりますのでそういうデザインが出来ればと思っています。

【会長】

ありがとうございました。さまざまなお意見が出てきましたので、また南丹市の方にまとめて貰って提示していただければと思います。

それでは視察の事ですけども、10月～11月の適当な時期という事で進めたいと思います。どこに行くかはまた伊藤先生や南丹市の方と相談して。色々言ってもなかなかまとまらないと思いますので、出来たら一任いただければと思います。よろしいでしょうか。

(賛成の声)

【会長】

ありがとうございます。では視察に関してはまた後ほどという事で。それでは時間になりましたので、今日の会議はこのくらいで終了としたいと思います。

【保健医療課長】

木村会長ありがとうございました。視察の時期についてはまた会長・副会長とご相談させていただいて皆様に提案させて頂きたいと思っています。時期については先生の都合で木曜日限定という事で木曜日で調整させていただきたいのと、バスも日帰りになりますので中部地方から中国地方までの1日で行き帰りが出来る所で設定していきたいと思っています。木村会長ありがとうございました。また皆さんも活発な意見交流ありがとうございました。次回の協議会は2月を予定しています。それまでの秋に視察を入れていきたいと思っています。それでは閉会にあたりまして伊藤副会長からご挨拶を頂きたいと思っています。よろしくをお願いします。

5. 閉会

副会長挨拶

【副会長】

この前も南丹市の健幸都市宣言をして、どんな方向に行きたいかという事が決まってきたと思います。その中で健幸の幸は「幸せ」なので健康になるためではなく幸せになるためにはどうすれば良いかという所に少し視点が移ってきたのかなと思います。その意味では単に血圧が下がったり運動すれば良いという所からどうやって地域を作っていくかとい

う所が本質だと思いますし、先ほど私も文化という言葉を使いましたけども、一時的な施策で人が動いてくれても続かないと意味が無い事なので、皆がそれをしたくなるような、楽しかったり人の役に立ったりという形をどう作っていくかがこの南丹地域を活性化できるかに繋がっていくと思います。今はそれぞれの健康事業ですけども、それぞれ意味付けをして皆さんがやりたくなるようなコミュニティを作っていけると南丹市自身が先鋭的な地域となって、他の方が視察に来られるような状態になるのではないかと思います。そういう所を目指して皆さんのお力をお借りしてどうにか南丹市を活性化できたらと思いますので、今後ともよろしく願いいたします。

【保健医療課長】

ありがとうございました。以上をもちまして第1回の南丹市健幸まちづくり推進協議会を閉会いたします。本日はありがとうございました。