

令和5年度 第2回 南丹市健幸まちづくり推進協議会議事録

日時：令和6年2月19日（月）

午後1時30分～3時30分

場所：南丹市役所2号庁舎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 / 南丹市老人クラブ連合会 中澤 義久委員 / 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 / 南丹市食生活改善推進員協議会 小崎 フサエ委員 / 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 美登利委員 / 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 上園 和子委員 /

【欠席者】 京都府口丹波歯科医師会 大町 康人委員 / 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 / Nantan 健歩会 山下 秋則委員 / 市民公募委員 池田 総子委員

【司 会】 保健医療課長

1. 開会

【保健医療課長】

失礼します。それでは定刻となりましたので只今より令和5年度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、本協議会に出席賜りまして誠にありがとうございます。一部の委員の方、大町先生と池田委員につきましては欠席の連絡をいただいております。欠席の連絡をいただけない方については遅れて出席かと思いますが、定刻になりましたので進行させていただきます。本日の司会を務めます保健医療課長の太谷です。よろしく願いいたします。条例第6条の規定により本協議会は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いることをご報告いたします。出席状況につきましてはお手元の委員名簿にて確認をお願いいたします。

次に、資料の方ですが前のスライドにも投映しておりますが、次第の方にも一覧を記載しておりますので不足分や事前に送付した資料をお持ちでない場合は職員の方までお申し出

願います。

それでは開会にあたりまして木村会長よりご挨拶いただきたいと思います。願います。

2. 会長挨拶

【会長】

皆様ご出席いただきありがとうございます。今年度最後の健幸まちづくり推進協議会になります。皆様の活発なご議論をお願いしたいと思いますので、よろしく願います。

3. 議事

【保健医療課長】

ありがとうございます。それでは次第に従いまして早速議事の方に移らせていただきます。本協議会第5条の規定によりまして会議の議長は会長が行うこととなっております。以降の議事について会長に進行をお願いします。

【会長】

それでは次第に従い、議事を進行いたします。1つ目の議題、健幸まちづくりについて事務局から説明をお願いいたします。

【事務局】（資料1、資料2、資料3、資料4 健幸まちづくりについて 説明）

【会長】

ありがとうございます。それでは次に意見交換に移りますが、はじめに事務局から先進地視察についての報告をお願いします。

【保健医療課長】（資料5 先進地視察の報告）

【会長】

ありがとうございます。それでは視察に行かれた委員の皆さんにちょっと感想なりご意見があればお聞かせいただきたいと思います。

【委員】

南丹市社協の上園です。よろしく願います。視察研修に行かせていただいて参加人数や参加率の話があったかと思えますけども、高いなと思いましたので質問させてもらいましたら皆さんそういうのが好きな人たちなんですと、市民性がそうなんですと言われてそうかと思いました。なので私たちも何か事業をする時には市民性なども考えながらそれに合うような事をしていったらいいのかなと思いました。以上です。

【委員】

二九精密機械工業の小泉です。よろしく願います。参加させていただいて概ね流れも今ご説明いただいたことと同じかなと思うんですけども、会場を見せていただいた保健セ

ンターという所が医療機関とか健診とか、赤ちゃんの事から病気の事、介護の関係なども全て同じ敷地に固まっています、例えば赤ちゃんの健診の時からそういう所に行けば何でもそろっているというのが皆さんに浸透しやすいような地域づくりをされているなと思いました。そのすぐ横に広くて思わず散歩したくなるような素敵な公園があったりして、当日は平日でしたけども遊びに来たりお子さんを連れてきておられたりしていましたので、一般的に1つの拠点にまとめることでもメリットがあるのかなと思いました。

【会長】

ありがとうございます。それでは山下委員さん。

【保健医療課長】

まだ来られていないです。

【会長】

では小崎さん。

【委員】

食改でお世話になっております小崎です。何の気なしに行かせてもらったんですけども、とりあえずあそこは状況・条件がすごくまとまっていて良いなというのは先ほども言われましたように何もかも同じ所に揃っていたので行きやすいなと思ったのと平地なんですよ。だから私どもの地域からしたら条件的には凄いけども、果たしてこれがどうなのかと思いつつ見ておりました。それと男性の方がしておられたようなので女性の方の声がどうなのかと思いましたけども、体操についてはちゃんとやらなくてはと思いました。体操については結構年齢の高い方もいらっしゃいましたし、スマホ教室も同様でしたので南丹市でもこの取り組みはいけるかなと感じました。

【委員】

女性会から来させてもらいました川勝です。感想については大体皆さんと同じような感じですけども、南丹市は南丹市で元気アップ体操、人が来てリーダーがいて指導というか皆で踊るというのはそれはそれで良いと思いますので、それと同じ形を取られているというのは南丹市も努力されていることで良いと思います。

【副会長】

大まかな所は皆さんがお伝えいただいた事かと思いますが、コンパクトなまちなので多分やり易さとしては、ここよりかは都会に近い所なので同じことは流石に出来ないかなと思いました。小さな地域なのである所にもものが集まっていて、まちが整備されているというのは、やり易さとかモチベーションと言うのは変かもしれませんが、そういうのがあったらやってみようかなという思いは作りやすいかなと思いました。お金に関しては大分話が違って、市民の方々に実際に参加するだけでなく物も使ってもらって変えていくというような思いを持ってやってもらっているというのは少し変わった所だと思います。

す。うちで同じようなことは出来ないかもしれませんが、何か皆さんが参加しているという意識が高まりやすい仕組みがあるのかなど。良い所しか見せてもらっていないと思いますし他の所でまだ分からない点もありますので南丹市が劣っているとは決して思わなかったんですけども、ただコンパクトさ故のやり方ですので、南丹市だと都市部と田舎の部分とでどうやって融合させていくのかというのと、例えば歩いても人がいっぱい歩いているんで何かあっても誰かが助けてくれるかもしれませんが、南丹市の場合だと山の方へ歩いて行って誰も助けてくれないといった事が起こった時にやはり安心して歩ける環境ではないので、そういった部分をどうやっていくのか。あと元々あった建物を運動用に作り直したりとか空いているスペースが多くあって、利活用できる拠点があるというのが活動に繋がっているのかなどと思いました。ただ企業さんがあの辺りの臨海地域には多くあるんですが、あまり積極的に参加しているような雰囲気ではなかったのも、そういう意味では南丹市の方が積極的に参加される企業さんも多いのでその点では少し進んでいるのかなど。住んでいる人と働いている人でそれぞれモチベーションも異なるのかなどと思いますので、うちでも工夫できることは色々あるかと思えます。

【会長】

ありがとうございます。聞かれた各委員も色々ご意見があると思いますけども、まずは事務局からの報告等で何かご意見がありましたら挙手をお願いします。まだ上がらないようですので先に自分から。活動量計を皆首から掛けているんですけども、首から掛けるのとポケットに入れるのとで歩数が違うことが分かったんです。首から掛けるとちょっと少ない。そういう情報も教えた方が良いんじゃないかなど。正確にやった訳じゃないけども首から掛けると全然歩数が増えなかったの。どうですかね。

【委員】

歩数計の入れる場所で異なるというのは良くあるんです。タニタさんのやつは4秒間隔くらいでぶら下げている歩数の周波数に合っていたらカウントするけども、そうでなかったらカウントしないということを聞いてたんです。多分ぶら下げているときの周期とポケットに入れているときと比べると後者の方が実際の歩数と近くなるんじゃないかなど。一番良いのは腰に固定しておくのが一番良い。それかズボンの後ろポケットに入れておく。そうすると、より実際の歩数に近くなる。歩数計も物によってはプラスマイナス1,000歩くらいの差が出ることもありますので難しいものです。まあ目安ですね。

【会長】

割と首に掛けられる人が多いので。

【委員】

あれはメーカーの方が首に下げてとおっしゃっているの。

【会長】

他にどうでしょうか。高石市の視察についても一緒に皆さんのご意見を述べて頂けたらと思いますが。まず高石市と同じような感じではなかなかいかないというのは確かであろうと。では何からどれだけやればいいのかと思ったんですが、皆さんから何かご意見ありますか。高石市の分を見させてもらったら健幸づくり協議会があって、その下にまた独立して3つか4つありましたよね。あれも勿論良いんですけども、うちはまだそこまでいってない。ただダンス寄り合いは良いなと思うんです。何でかという、ここに社交ダンスを入れてもらうと凄く良い。私自身はダンスしないんですけど、やっぱり女性ど男性が組んでやると両方とも気持ちも身体も活性化する。もしやるとなったらそういう事も取り入れてもらったらいかなと思いました。他はどうでしょうか。

【副会長】

当然良い面しか見ていないので全体がどうかは分からないんですけども、コミュニティというか色々な所に集まるきっかけや、スマホもそうですけども健康の一環としてやっているかは分からないとしてもそれからの繋がりとかコミュニティがあって、お互いの顔が見えると参加しやすくなるというのは、こっちもやってみようかなとなりやすいのでは。どうしても色々な場所で事業をバラバラにやっていると出てこない特有のメリットで、1つの場所でここでは運動しながら上の階ではスマホ教室をしたりとか、違う目的で来た人がこっちも面白そうだと行けるような流れがあればと思います。南丹市にそういう場所があるのか、もしくはこれだけ広い中でどこでやるのかというのが問題ですけども、そういう繋がりが見られたと思います。

【会長】

ありがとうございます。他にいかがでしょうか。せっかく僕ら色々な職種の人が集まっていて、例えばダンスをやるとしたら体育協会とかの人に定期的にどこかでやりますよってビデオを見せてもらうだけでも良いんですけど、そこでちょっと指導してくれる人がいたら。そういう形で例えばスマホ教室になってもそういう事を教えてくれる人に、多分南丹市も契約してるんじゃないですか。

【保健医療課長】

契約はしていませんね。

【会長】

そういう詳しい人は結構いるので、そういう人に頼んでスマホ教室をしてもらっても、確かに苦手な人はいますのでここに相談したら絶対教えてもらえるという事であれば皆参加するんじゃないかと思います。一番は僕、健康すごろくでビデオを作って下さったんですけども結構反響があるんですよ。だからああいうのはやらないといけないのかなと思いました。僕は恥ずかしかったんですけど、色々な人に先生出てたねって言われると凄いなと思って。それがスマホで出来たらもっとデジタル化も進むんじゃないかと思いました。それを

この協議会の中でやっていくとしたら高石市のように分科会に分けるんじゃないくて、個々の持ち場で何かイベントをしてもらおうというのでも良いのかなと思いました。

【委員】

南丹社協の上菌です。南丹市社協では4年前から健康すごろくをやっていて、初回が南丹市全体バージョン、2年目が日吉バージョン、3年目が美山バージョンで今年が園部バージョンでした。私がこの協議会に入らせてもらったご縁で先生にすごろくを作るので皆のために応援コメントを寄せて下さいませんかとお願ひしたら、その応援コメントがラップだったんです。凄く面白いと思ってこれは曲にしないと思って、知り合いの音楽活動をされている方に曲にしてくれないかとお願ひしたら快諾して下さい。それで曲が出来てこれをYoutubeに上げたいんですけど言ったら先生が素敵な動画を送ってくださって。そういうのを皆さん見てこういう動画が作りたいと言って色々な人の動画を撮らせてもらって繋いでケーブルテレビとかYoutubeとかで発信させてもらっているんですけども、知っている人が出ていたらすごく嬉しい。凄く繋がりを感じて健康づくり頑張ろうと思いましたというコメントも沢山ありました。健幸ポイントの方も南丹市社協の園部事務所で100ポイント付けていただけることになって。100ポイントで100円、来てくれるんだろうかと思っただんですけど手集計ですけど107人来てくれて。美山からも八木からも来てくれまして。八木にも置いてくれと言われてたり、日吉の人はすごろくを持って来ずにポイント付けてくださいと言われてたりとか。すごく楽しいんだなど。健康づくりも良いけどもポイント集めが楽しくてそれでついついやってしまう、ついつい健康になってしまうという仕掛けが見ていて面白かったですし、資料を見て健幸マイスターの方が健康すごろくを頑張ってくださいというみたいで、オリジナルの表を作って健康管理されていたりとか、私たちも凄く勉強させてもらった取り組みになりました。それもこういう健幸まちづくり協議会さんがサポートして下さいのおかげだなと思っています。また来年度もお世話になりたいと思います。

【会長】

他にご意見ありませんか。

【委員】

先ほどご紹介いただいたように弊社の方では今年度会社の中で繋げまして、健康づくりの推進をしようという事で皆さんにご協力いただきまして体組成計ですとかリーダーライターを月1回会社の方でお借りするような形で仕事中に休憩時間に計測してポイントも貯められるという事をメリットに募集をかけて、10人くらいかなと思っていたんですけども結果22人くらいが新規申込をされました。既に継続されている方もいつも市役所行ったりしていたけど、ここでやっても良いのかなと言われてたり、継続の方も含めると25、6人の方が取り組んでいました。年代的には20代から70代までですけども、平均すると30代40代が多かったかなという印象です。男女比も先ほど女性の方が全体的には多かったんですが、

会社の中では従業員の比率も男性の方が高いという事もありまして男性の方が多くて、皆さん健康に関心をもって取り組んでくれていたなと思います。会社として出来るメリットというのは、やはり幅広い年齢層に参加していただけるという事と、会社の中というコミュニティの中で、もう1つ健幸ポイントに参加しているという繋がりや横から見ていてそういうものがあるんだという広がりやがあるので会社として取り組みをさせていただいて本当に良かったなと思っています。先日最後の2月末だったので計測忘れないようにと話をしている来年もどうかと聞いたらこのままやっていたら来年もポイント付くし来年もやりたいという人が多かったです。休日の過ごし方が変わったという意見が一番多かったです。ちょっとした所でも車を出してたけども、近くだから歩いてポイント稼ごうと思ったら1万歩近く歩いてしまって、もうクタクタで日曜はもうゆっくり過ごしたという人がいたり、60代の方ですけども若い時からずっとタバコを吸っていたけども歩いて健康とかのコラムを見て取り組んだことで他のメディア媒体の健康情報にも凄く興味が湧いたと。孫も出来たし臭いが嫌がられるから禁煙したという人もおられました。会社としても従業員の健康を守る、増進していくという事が会社の生産にも繋がりますので、今後も南丹市さんの方にご協力いただきながら取り組めたらと思っています。そういった取り組みで南丹市さんの取り組みに参考になるような事があればお声掛けいただけたらいつでも協力させていただきたいと思いますので、よろしくお願いします。

【会長】

他にいかがでしょうか。老人会の中澤さん、どうですか。

【委員】

老人クラブとしましては全国の活動スローガンに「のぼそう！健康寿命、担おう！地域社会を」となっております。立派な活動目標を持っているんですけども、比較的健康寿命を延ばすという点での取り組みが色々と身体を動かすという事業なり、健康講座と色々なサークル活動など集まる機会を作るという意味での取り組みがやられているんですけども、最近では特に若い60代くらいの会員さんが中々入ってこられないと。確かにかつてのように60代が定年であるのはのんびりというような形は今ではもう無くなって、60代はもちろん70代半ばくらいまで仕事を持つ人が結構増えているので、老人クラブ・老人会に入るという事に対して抵抗感があるというのも現状としてあるんですけども、大体今の南丹市の老人クラブの平均年齢は77、8歳くらいになっていまして、なかなか新しい事をやろうとする意欲や活力が段々弱まっていると。特にコロナの2年3年、現在のコロナが全く大丈夫という状況では無いんですけども、各地区地域でのクラブ活動がやらない事が当たり前ようになって、感染防止のために集まるのも避けるというのが当たり前ようになってしまって、未だに元気な単位クラブの活動が起きてこないという非常に組織として厳しい状況に陥っています。今日の京都新聞に眼の衰えから来るアイフレイルとかという言葉の

中で、色んな所に出掛けない・出掛けられないという社会的フレイルという事が記事になっておりました。亀岡の奥沢眼科の院長さんの講演が一部載っていたんですけども、色々な集まりの中に出掛けようとする活力・元気が段々と無くなってくる。80歳で免許証も返して動けないというような事もあるかと思えますけども、集まる機会がどんどん小さくなってきたということに対して何とか減少傾向に歯止めをかけて、もっと元気な組織にこれから考えていく重大な時期に来ております。そんな事でここでモデル的な活動をやっているという事が報告できたらいいんですが、残念ながらちょっと今の所そういう状況にありませんのでこんな所で失礼します。

【会長】

ありがとうございます。老人会も割と大変だと思いますけども、老人会が健幸づくり推進協議会でこんな事を講演していますと意思表示してもらって老人会に入っていないだけでも参加してくれたら、老人会はこんな事をやっているんだと知ってくれたら入ってくれる可能性もありますので、出来たら宣伝は欠かさずやってくれればと思います。会員さんにもお伝えいただいて。ありがとうございます。先ほどの食育のこともあるんですけども、まずこの高石市の報告についてのご意見をお聞きしたいと思います。スポーツ推進委員の山口さんどうでしょうか。

【委員】

スマホ教室ですけども、これは面白いなと思って聞いていました。スマホ教室でもスマホを何のために使うのかという所まで踏み込むと、さっき言われていたようにお互いの顔が見えるというコミュニティを作るという意味ではスマホを通して SNS の発信をする。お年寄りも発信をする楽しさを知れたら。その発信の仕方までを誰かが教えてくれたらと思います。例えば Youtube。今日出ていますんで、1人1人が Youtuber になるとか。それくらいの革命的な教室をやれたら面白いなと話を聞いていて思いました。自分が主人公だとやる気が起こるので、視聴者側になって1人1人が主人公になれるツールはありますので、そのやり方が皆分からないからやらないだけで、やり方を教えてくれる人が組織の中から出てくれればと。そういう方を育成していく活動も出来たら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した。大学にはそういう人はいるんじゃないですかね。

【委員】

いらっしゃいますね。

【会長】

そういう人にちょっとお願いして、高齢者にスマホを教えてもらって。それで Youtube の撮り方や注意点。これは絶対出したらいけないという物もありますよね。だからそういうの

だけ、スマホの扱い方から、もし Youtube したいという人があれば、そういう所まで教えてあげて、分からない事があればその人に聞いてねと。まあそこまで引き受けてくれる人はいないかもしれないけども、詳しい人、今の若い人は意外と詳しいですしね。そういう人に何かお願いできたら齊藤先生の名前でやってもらえれば良いかなと思います。だからちょっと募ってもらって何人かのグループで教えてもらえるような学生さんなり誰かがいればと思いますね。でも折角集まっている中で出てきた意見だとしたら1つの高石市のやり方と似ているけど違うという感じになるので良いかなと思いますけども。

【委員】

それと今までの皆さんのご意見をまとめた話ですけども、家から出ていきにくい方もいらっしゃると思いますよね。行きたくても行けないとか恥ずかしいという人もいらっしゃると思いますけども、さっきの社協さんのように Youtube なんかに上げておけば、そういうのを見て楽しめるという事ですので、運動でも Youtube に上げておいてそれを見たら健幸ポイントが加算されるとか、そういうのもあっていいのかなと思います。高齢者の人でなかなか出ていけなかったら会員さんだったらスマホなり、人によるんですけども使える人がスマホでリモートで友達と会話できる。リアルが一番良いんですけども、まず出ていくきっかけになるような事も今の IT を使ったらより広い地域でも可能になるんじゃないかという気がします。

【会長】

そうですね、いいですね。だからそういう来れない人を集めるというのはなかなか難しいので、まずは希望者を募って学んだ人がその人の家に行って紹介するというのが良いのかなと思いますね。

【副会長】

私も皆さんの意見を聞いてその通りだなと思いましたけど、ただ歩くイベントとか SNS に上げるイベントとかがあれば、SNS について学んでも上げる物が無いのであればそこで終わってしまうんで一緒に歩いている姿をアップしようとか、先ほど言われていたように運動の目的も2つあって、1つは筋肉を付ける事ですが、もう1つは脳を活性化させる事だと思うんです。脳は実は動画を見て旅行した気分になるだけで、もう運動脳が活性化するという事が分かっている、運動した感じになるだけで筋肉はつかないけども脳の衰えが活性化されて色々な良い影響があるという事ですので、例えば旅動画とか散歩している動画を一緒に見てもらうとか、あるいは歩ける人が南丹市の良い所を撮ってきてもらってそれを見て歩いている気持ちになって行ってみたいなんて思ってもらうとか。歩けないからどうしようかというのではなく、歩けないなら歩けないなりの内容があっても良いんじゃないかなと。例えば地域の公民館での上映会で散歩に行った気分になろうという集まりがあっても良いんじゃないかと思います。

【会長】

ありがとうございます。スマホとかに関してはやっぱり広がりを感じられますね。この健幸づくり推進協議会の中でもそういうイベントをして広げていって繋がるという感じがあったらいいかなという、そういう1つの柱があっても良いんじゃないかなと思います。

【委員】

皆さんの話を聞いていてやっぱり人との繋がりというのがあらゆる場面での動機づけになるんだなと。その1つに SNS も身近になっているので、上手に活用したら遠くにいる人とも繋がっていけるというような。凄く柔軟な考え方を持たないといけないなとも私思っていて聞かせてもらっていました。保健指導もこの管内は、やっぱり亀岡以北と以南では明らかに違ってまして以北では車中心で運動不足・歩数不足というのもしっかりしているんですけども、うちもそれをどんどん押し出していかないといけないなという役割があるんです。今年も味夢の里でウォーキングイベントを小さいものですがやっているんですけども、そこに山下さんが来て下さって、これにポイントは付かないのかと。やっぱりポイントは動機づけになっているんだなと思っていて、それで言うと保健所のイベントも市町村さんと相談させてもらいながら、一緒にリンクして活動できたらいいなと思いました。

【会長】

ありがとうございます。やっぱり健幸ポイントを柱にして皆を繋げていく。保健所も南丹市と同じレベルで考えてもらって歩数を増やすという意味で何かイベントがされる時には相談してもらってポイントが付与されるようになったらもっと集まるかもしれません。他に無いでしょうか。

【委員】

すいません健幸ポイントとかに関わるか分からないですけども、昔は各地区とかで町民大会とかが多くあったんですけども、今はそういう運動以外でも皆が集まるようなイベントが区では出来ていないので、そういう人が多く集まるような事が活発に出来ればと思います。

【会長】

ありがとうございます。食育レシピコンテスト等についてご意見を伺いたいんですが、まずは校長会の中川先生から。

【委員】

レシピの審査会に行かせていただきまして、本当に子ども達がしっかりと南丹市の食材を使う所や見た目など色々な面を考えて応募してくれていたのが凄いなと思っていました。本校も5年生から出させてもらっているんですけども、給食では食について考える機会がありますが、なかなか家庭で栄養の事を話したりとかいう機会が無いのかなと。その中で親子で取り組むというのは良いことで、そこから意識が高まっていけばいいなと思いました。

こうして表彰していただくことで子ども達の参加意欲に繋がっていけばと思いながら参加させていただきました。ちょっと別の事なんですけども、先ほど高石市の取り組みを紹介されていた中で、生きがいという言葉があったんですけども、やっぱり人生 100 年時代と言われる中で仕事を一旦終わった後に 100 歳までを考えると結構長い時間があるんですけども、そこで健康に過ごそうと思ったら生きがいは大事だなと思っていて、小学校や中学校でも今地域と共にある学校づくりという事で地域の方に色々な形で学校の方に参加いただいたりご協力いただいたり、一応仕事を終えられた 60 代からの方が結構ご協力頂いているんですが、学校に来ていただくことで一緒に楽しんでいただいたりとか、子ども達も地域の方から色々な知恵を得たり体験させてもらったり、WIN-WIN の形が出来ているなど、学校側として、助けてもらっている側として厚かましいかもしれませんが、来ていただいた方たちが本当に元気で楽しかったと言われるんです。そこは有難いなと思う一方で、学校も地域の方の元気の源として地域のプラットフォーム的な役割を果たしていけたら良いなと思っています。本校も来て下さったらその後の子ども達との活動が終わった後、お茶をお出しして一服して下さいとしているんですが、子どもさんが卒業されたりして学校に来ることが無くなって最初は来にくかったけども、ここに来て子ども達と一緒に楽しかったと言って帰って下さいます。そういう話を聞くたびにそういう機会を地域の方と一緒にしていけたら良いなと思っているのと、ポイントの話もありましたけども、子ども達たちの見守りも地域の方にお世話になっていて登校の時も一緒に歩いて来られる方もおられて、背筋もピシッとされて 80 代と聞いて本当に驚くほど元気な方ですけども登下校の見守りもされていて、ポイントを獲得するという事もですけども、子ども達のために活動して下さる中で健康維持に繋がることがあるのかなと思って地域の方と話をしながら一緒に子どもを育てる、共に元気に過ごすことが出来たら良いなと思っております。

【会長】

ありがとうございます。折角来ていただいているので例えば企業の方に聞きたい事があれば、二九さんの方に連絡してもらってとか、先ほど言われているように色々な経験をされた方が必ずいるはずですので、そういう人の話を聞きたいという事で紹介してもらえればもっと学校と社会が繋がりがやすくなるかなと。そこにポイントが入ればもっといいですけどね。

【委員】

この間、農芸高校さんにお邪魔しまして、食についてのお話と実習をさせていただきました。私どもの方で進めています塩分と野菜 350 グラムの摂取についてお話させていただいたんですけども、子ども達の反応は「へー」とか「ふーん」とかいう感じでした。子どもの頃から食に関する事を言っておられたなど、いつか思い出してくれたらいいなと思いながら、こういう食で身体が作られているという話をしたら、最後には「うん」という感じで

聞いてくれたと思います。地域でもなかなかこういう食に関する話をすることが無いので出来るだけサロンなどに行って食の大切さの話をさせてもらって、他で元気アップ体操もさせてもらっていますけども、なかなか男性の参加者が少ないのもっと参加してもらう方法が無いかなと思っています。ゲートボールとかグランドゴルフに行ってPRしなければと思っていますけども、やっぱり男性の方はポイントもそうですけども、何か良い方法でお誘いできないかと考えています。これから先、年を取ったら食べることを重視しないといけないという事を色々な機会でお知らせやPRして行って健康に対して関心を持っていただく機会を作ればと思っています。

【会長】

ありがとうございました。食改さんの役割はかなり大きいと思いますので、高齢者もそうですけども小学生もそういう人と触れ合う事で何か良い影響があると思うので、前の弁当の日でもありましたけども学校に参加して何か料理に関する事を調理の時に教えてもらうとかそういう機会を作ってもらったらいかなと思いますね。
あとは商工会の中谷さん。健幸レシピで商品化をしたら良いと考えていますが、どうなんでしょうか。

【委員】

食育レシピコンテストについて前回会長さんにもおっしゃっていただいた商品化についてですが、商品化もそうですけども、折角素晴らしいレシピを作っていたという訳ですから例えばどこかで食べられる、期間限定で良いので道の駅等でこの料理を食べられる所を用意して南丹市は食育を推進しているという1つのPRにもなるかなと思います。その辺りはまた南丹市さんと商工会が協力して進められるのではないかなと考えていますので、また後日お話しできればと思います。あと、スマホの話が出ていましたので1点言わせていただきたいんですけども、今商工会の方で健幸ポイントが貯まったら商工会の商品券と交換という事でお世話になっていますけども、ポイントが貯まったら紙の商品券と交換して店舗の方で利用されるという形なんですけども、近く将来に向けて進めているんですけども商品券についてはペーパーレス・デジタル化が喫緊の課題になっておりまして、その改善の実現に向けた検討委員会を設けております。これによってスマホに専用アプリをダウンロードされてそれにポイントを貯めていただいて、利用できる店舗にQRコードの読取機械を配布して読み取っていただくことで買い物が出来るようにしていきたいと考えています。そのためには他の市町もこういう事をされているんですけども高齢者に関しては切り捨てと結構な問題にもなっています。ただそうは言っても色々な業務効率化であったりも含めて進めていかなければなりませんので、スマホを操作するというハードルを下げのために高石市のようにスマホ教室を開催されるというのは大変商工会にとっても助かる所ですのでそれについても進めていかなければと考えています。

【会長】

ありがとうございます。商工会がそうやって進めてくれていますから商工会からも誰か出してもらって参加者にレクチャーしたりアピール出来たら更にいいなと思います。なかなか高齢化社会の中で全ての人がスマホを操作できるようになるのは相当先だろうし、切り捨てだと言われてしまう可能性はありますね。だから両方使えるようにしなければならない。でも操作できる人が増えれば寝たきりでもスマホで社会と繋がる事が出来る世界ができますので、スマホの事は是非とも南丹市に進めてもらいたいなと思います。あまり時間が無いんですけども下間委員にお願いしたいんですけども、ちょっとその前に僕もちょっと読ませてもらって南丹市の協議会のあり方について高石市は3つに分けてやっていたけども、一応僕もちょっと案を考えたいんですけども。健幸ポイント事業として、歩く、食べる、養生の3つです。歩くというのは、例えば今、齊藤先生がやっているインターバルウォーキングですね。これは明治の人に学生さんとかも含めてお願いする。それからウォーキングのイベント。これは健歩会とかスポーツ協議会でやってもらったり、健康すごろくについては社協ですね。社協さんには僕が前ちょっと言った事があるんですけども、名所・旧跡に行ったらポイントを付けてもらう。併せて地域のことがわかって発信をしてもらう。それによって観光も活発になるかなど。食べる所が食育ですけども、これがレシピですね。コンテストがあって、そこには食改さんとか商工会、商工会は先ほどあった商品化して産業化と言ったら大げさですが、産業開発として企業として何かメリットを付けていくというような流れです。養生については、今、伊藤先生が美山でやってくれていますけども、その取り組みを例えば婦人会とか明治の人に関わってもらって、医師会は市民公開講座みたいな形で歯科医師会は同じようにしてもらう。あと二九さんのように企業に参加してもらう事で企業イメージを高めてもらう。これは売りにはなりませんね。社員を大事にすることです。こういうのをやっていけばもっと伸びていく可能性があるなと思って、ざっと考えたのでこんな感じで3つの分野に分けて、今やっている事を発展させる事が出来るかなと思いました。で、下間先生お待たせしました。

【委員】

本当に素晴らしいなと思って見させていただきました。確かに歩ける方、食べられる方、そして養生で健康になっていこうとされる方と非常に上手くバランスがとれているかなと思って見させていただきました。ただ少し全体の話を通してになってくるんですが、お話を聞いている中で思ったのは、例えば歩きたくても歩きにくい方、食べたくても食べにくい方、そういう方たちをどうしていくのかなど。その中で今先生が書いていただきましたようにやはり少し外に出るのが億劫になったという方にスマホを使って体操してもらおうというのは凄く良いと思うんですが、そういう方がどうやってスマホ操作を習われるのか、そういう方法をちょっと考えていかないと普及していきづらいのかなど。スマホ教室とかもある

とは思いますが、そこに来ていただくなり訪問するなりという対応が必要になってくるので、そこまでの人力・労力を割いていくには余程のしっかりとしたビジョンを持っていないと進めていけないのかなと。ただ、やはり健康になっていただきたい方は恐らくそういう方だと思いますので、本当に歩くのを楽しまれている方はどんどん歩いていただいて、食べるの楽しみにされている方はどんどん食べていただいて健康になっていただければと思います。それとレシピコンテストの話の中で商工会さんの方で商品化という話もありましたけども、去年確か園部公園でレストランをされましたよね。あれが凄く印象的で僕も食べに行っただけですけど、あっという間に売り切れてまして非常に残念だったなど。本当に食べれる機会もこれだけ美味しそうなものがありますので、そういうものを食べられる機会が無いので商品化も良いと思うんですけども、例えば南丹市内の食料を提供されているお店で出せるような体制を作っていただくとか、そういう事をして他の方にも来ていただく。それで僕らも食べに行けるような状態を作っていけるのが非常に望ましいのかなと思って聞かせていただきました。今日の高石市の話でもありましたけども南丹市は今非常に施設も空いてきています。空きスペースが多くありますので、そういう教室をされるのであれば箱物は多くあると思うので、どんどん活用していただきたいなど。ただその活用方法についても、どこにターゲットを絞るか少し考えていかないといけないのかなと思います。

【会長】

ありがとうございます。今日の協議の中で一番目立ったのはスマホですよね。スマホをいかに使いこなしてもらえるか。寝たきりの人までなかなか家まで行かない可能性はありますけども、でも例えば近くの人が寝たきりの人に話に行ったりしますよね。そういう人がスマホの操作を勉強して教えてもらえれば、何か広がる可能性がありますよね。寝たきりの人が行きたいと言うか教えて欲しいと言うかは分かりませんが、でもそれで繋がる可能性はありますので、まずは最大多数の人、高齢者の人がスマホで出来る。それを社会に発信できるようなやり方を学んでもらって、それがどれくらい普及したかによってまた次の手を考えるという感じですかね。

【委員】

この食育レシピコンテストですけども、以前にも私審査員をさせてもらって皆考えて作っていて凄いなと思ったんですけども、先ほどから商品化の話が出ていて、お弁当みたいな形で出ているのも良いんですけども、こういうのって食育の中で家族と一緒に作ったりするのも1つの教育という話だったと思うんですけども、これを作る食材キットみたいな形で定期的に売り出していただくとそれを購入してレシピが付いていれば色々買わなくても、例えば調味料などは自宅で用意しておいて、それ以外の食材をセットにして食材キットのような形で道の駅とか南丹市内のスーパーなんか置いてもらおうと、このレシピが次の発展になって家庭内での広がりにも繋がるんじゃないかなと。そういうものがあれば購入し

やすいなと思いました。

【会長】

ありがとうございました。先ほど言われたようにイベントですね、軽トラ市とかで料理を作って提供するという機会を増やしたり、言われたようなキットとして売り出す。それを生協とかに依頼するのか商工会がやるのか道の駅がやるのか。その辺りは南丹市が調整してもらったり、もっと広く言えばコンビニですね。コンビニにそういう気があるかという事も交渉してもらえれば、もしかしたら作ってもらえるかもしれない。それはダメだけど地元でやるならそれはそれでいいと思いますし、何か機会があるごとにチャンスを提供して掴んだ所はそれをやると。それを作った子どもが自分がこれを作ったんだという自己肯定感に繋がりますので、出来るだけ作った人が表彰されて自分の誇りにできるようなそういう取り組みであってほしいなど。その為にはやっぱり南丹市がもっと活発に動いて色んな所に声掛けしてもらったり、イベントの提案をしてもらったらいいかなど。せっかくこれだけ職員が集まっている訳ですから声をかけて貰ったらいいかなど。

【副会長】

皆さんから本当に色んな意見が出て今まで以上に実現の可能性がありそうなものが一番出たんじゃないかなと思いますし、会長が言われていました色んな物を繋げていくという事はそれぞれがバラバラにやってもそれぞれの目的が違っていても多分目指していることは出来るので、それを見える化・マップ化していく事が自分に関係していると思えるようにする事になると思います。今回本当に食材キットを作るとかスマホの事とか色々出ましたので、そういう事を出来る事からやっていくと変わっていく感じが出来るんじゃないかなと思うので、今回は非常に有意義な協議会だったと思います。

【会長】

ありがとうございました。他に何かこれだけ言っておきたいという事はありませんか。今年度最後ですのですね。無ければ今日の協議はこれで終わりたいと思います。

【保健医療課長】

木村会長ありがとうございました。皆様には活発な意見交流をいただきありがとうございました。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います。よろしく願いします。

4. 閉会

副会長挨拶

【副会長】

皆さんどうもありがとうございました。今回も先ほど言ってしまいましたけども凄く活発な意見があって、他の所を見たことによって良い所も悪い所もあったと思うんですけど

もイメージが湧いて、こういう事をしたい、出来るんじゃないかという事を行政が主導するよりは皆さんが言ったことを行政と一緒に形にしていく方が実現性が高いので、今回皆さんがこういう事をしたいという気持ちを言っていただいたことが凄く良かったんじゃないかと思えますし、今後会長と一緒にどうやったら実現できるのか、どういう事ができるのかという事をなるべくお金が掛からない所から進めていけたらと思えますので、今後ともよろしく願いいたします。どうもありがとうございました。

【保健医療課長】

伊藤副会長ありがとうございます。以上をもちまして第2回南丹市健幸まちづくり推進協議会を閉会いたします。本日の協議会が2年任期の最後となりました。委員の皆様には大変ありがとうございました。また次年度になりましたらご依頼させていただきたいと思えます。それと今日木村会長の方が議論の見える化をしていただきましたので、また次年度はそこからスタートしていきたいと思えます。本日はどうもありがとうございました。

【会長】

すいません、一つだけ最後にですけど。歩きたくなるまちについて、例えば道に矢印があってスタートと書いてあったらそっちに行きたくなるように、ナッジというやり方で。阪大でもそういうことをやっているんですが、道に何かをして人がそうしたくなるような取り組みが出来たらと思えます。言うのを忘れてました。

【保健医療課長】

ありがとうございます。伊藤先生が言われてましたけどもお金がかからなくても知恵と工夫で出来る事はあると思えますので、この協議会でいただいた意見や行政の方でも連携して出来る事はしていきたいと思えます。どうぞよろしく願いいたします。