

令和7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7年7月29日（火）

午後1時30分～3時30分

場所：南丹市役所 3号棟2階第4会議室

【出席者】船井医師会 木村 茂委員 / 南丹市老人クラブ連合会 栗原 幸一委員 / 南丹市スポーツ推進委員 小笠原 秀委員 / 南丹市食生活改善推進員協議会 馬淵 政子委員 / 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 山本 勉委員 / 南丹市立小学校長会 榊 貢委員 / 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 齊藤 昌久委員 / 京都府南丹保健所 田邊 文子委員 / 南丹市社会福祉協議会 上蘭 和子委員 / 市民公募委員 小笠原 英子委員 / 市民公募委員 和辻 理恵委員

【欠席者】京都府口丹波歯科医師会 高屋 翔委員、南丹市観光協会連絡会 寺田 弘和委員、南丹市PTA連絡協議会 西岡 正恵委員、南丹市女性会 川勝 久美子委員、Nantan健歩会 山下 秋則委員

【司 会】健幸まちづくり課長

1. 開会

【健幸まちづくり課長】

それでは失礼いたします。若干お見えでない方もいらっしゃいますが、定刻となりましたので只今から令和7年度第1回南丹市健幸まちづくり推進協議会を開催させていただきます。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、本協議会にご出席を賜りまして誠にありがとうございます。本日司会を務めます健幸まちづくり課課長の長野です。どうぞよろしくお願いいたします。

条例第6条の規定によりまして、本協議会は委員の半数以上の出席がなければ開催できないとなっておりますが、本日の欠席委員につきましては寺田委員・山下委員2名の報告を受けており、ちょっとあと3名ほどお見えでないですが、今出席いただいている委員の皆さんで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ことをご報告いたします。

2. 委員紹介

【健幸まちづくり課長】

続きまして、本日委員の任期2年目ではありますが新たに委員の交代もありますので木村会長から順次自己紹介をお願いしたいと存じます。

(委員自己紹介)

ありがとうございます。続きまして事務局の方の自己紹介をさせていただきます。

(事務局自己紹介)

それでは開会にあたりまして木村会長からご挨拶をいただきます。よろしくお願いします。

3. 会長挨拶

【会長】

皆さんこんにちは。もう去年も今年もかなり暑くて、こっちに来るのに外を歩いてきたんですが、直射日光が強くて暑くて。僕はサングラスと頭を守るのに帽子をかぶってきましたが、そんな中で皆さん来ていただいてありがとうございます。今年もまた活発な議論をしていただいて南丹市のために色んな意見を出していただければと思っていますのでよろしくお願いします。

4. 議事

【健幸まちづくり課長】

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に移らせていただきます。本協議会条例第6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】

それでは次第に従って議事を進行させていただきます。議事の1番、保健事業報告をお願いします。

【事務局】

失礼いたします。それでは資料をめくっていただきまして1ページの事業報告から始めさせていただきますと思います。母子保健事業からの報告となります。着座にて失礼いたします。令和6年度の事業になりますけども母子保健事業という所でまとめております。数等上げておりますので、また見ていただけたらと思いますが、母子保健事業につきましては、乳幼児健診をはじめとして妊娠期からお子様、主には就学前のお子様までに関わりを持たせていただいて事業を展開しております。中心となります乳幼児健診につきましては、いずれの健診も高い受診率を維持しております。あと健康相談・健康教育等地域に赴いて実施している事業もありますし、こちらに来ていただいています食生活推進協議会の皆様にもご協力いただいて離乳食教室などを実施しております。赤ちゃん訪問も実施していますが、南丹市は全数訪問を目的としまして保健師が訪問しております。この訪問では、子どもの成長発達の確認や予防接種の受け方や、子育て支援の必要性があるかどうかという事も併せて確認しながら、お母さまの身体的・精神的健康状態の確認も併せて実施しております。最近では家庭環境も複雑化しておりますし、核家族化も進んでいるようなところもありまして支

援が必要なご家庭も増えているという事で1回の赤ちゃん訪問に終わらず、複数回訪問させていただいて関係を作っていくこともやっています。前後しますが、関わりは妊娠期から持たせていただいています、それが4番目になります産前産後の支援という所にもなるんですが、妊娠届出時の面接も丁寧にさせていただきながら妊娠期から支援が必要な方なのかどうかという事も見極めながら支援しています。皆様もご存じの通り、母子保健の関係が昨年度から教育委員会の所管となりまして、児童福祉の方と一緒にしておりますので、いわゆる児童虐待を対応している相談員等と妊娠期から連携しながら支援しているというケースも非常に多くなっております。主にはこの資料の結果を見ていただけるとありがたいんですが、令和7年度の計画に移りますが令和6年度から大きく変わる点がいくつかありますのでご報告させていただきたいと思います。令和6年度のまとめの所の4番目の下の方に出産応援ギフトの給付、子育て応援ギフトの給付とありますけども、これは妊娠された方に5万円、出産された方に5万円というようなギフトを給付するという事をしていたんですが、この令和7年4月から法定化され法律が変わりまして、今度は妊婦のための支援給付金事業という形に変わっています。今まではギフトという事で当市は南丹市商工会様の商品券をお配りしていましたが、法律化に伴いまして今年からは現金給付に変更しております。またこの給付の関係で大きく変わる点がもう1つありまして、妊娠されて5万、出産されて5万と申しましたが、この給付金につきましては妊娠に着目した給付という形になりますので、例えば流死産や人工妊娠中絶をされた方にも給付されるという点が大きく従来から異なる点になっています。その他に今年度から乳幼児健診におきましては今までは1か月児健診、乳児前期健診・後期健診、1歳8か月児健診、2歳5か月児健診、3歳5か月児健診ということで6種類の乳幼児健診を実施してきましたが、今年度から新たに5歳児健診を追加で始めております。新しい取り組みになりますので、試行錯誤しながら実施している所です。こちらはもう既に保育所や幼稚園やこども園など、どこかの集団に所属されているお子様も多いので園と連携しながら園からも問診をとって一緒に関わるという所と、就学を見据えて学校教育課と連携をとりながら実施しています。大きくはこの2点が令和6年度から変わった所という事でご報告させていただきます。以上、簡単ですが母子保健事業の報告を終わります。

【事務局】

続きまして成人・老人事業からご報告させていただきます。資料の方は1ページ下段の方を引き続きご覧ください。私の方からは成人・老人保健事業から食育推進事業のところまでまとめて報告させていただきたいと思います。まず、成人・老人保健事業につきましては市民健診を柱として生活習慣病予防のため特定保健指導や各種教室を実施しました。将来透析の原因疾患となる糖尿病については重症化予防対策に取り組んでおります。介護予防の対策としましては介護サポーターの養成を行い、地域で身近な介護予防が行える仕組みづくりを行っています。令和6年度は介護サポーター養成10周年という事でNP0法人元気アップAGPプロジェクトの横山理事長を中心に、東北大学運動学分野の山田教授をお招き

して介護予防の取り組みや元気アップ体操教室をリーダーさんや市民さんの介護予防実践を交えた内容で市民公開講座を行うことができました。

後期高齢者のフレイル予防の取り組みでは、地域のサロンと通いの場でフレイル予防教室を実施し、またフレイルの原因となる低栄養予防についてはリスクの高い高齢者に対してアプローチを行いました。健診も医療受診もしていない、いわゆる健康状態不明な高齢者へは健康状態をお尋ねするなどの介入を行いました。令和7年度は1人1人の健康を高めようという目標で事業を実施しております。健康増進計画の中間評価で高血圧の有所見者の増加を踏まえて、5年度から高血圧予防のため減塩レシピの配布や高齢者の高血圧未治療者対策に力を入れて取り組んでおります。令和7年度も京都府立医科大学の研究事業と合わせて市民健診で尿中ナトリウム測定を行い、減塩とカリウムの摂取拡大の啓発をしている所です。

続きまして2ページに移ります。予防接種事業につきましては、令和6年度から新型コロナワクチンが定期接種となり10月より接種が開始されています。令和7年度からは带状疱疹ワクチンも定期接種となりました。

続きまして、健幸都市プロジェクトの関係ですが、こちらについては健幸アンバサダー養成講座と健幸ポイント事業について後ほど詳しく報告させていただきますのでこちらの方は省略させていただきます。

3番目の健幸運動教室Yori-2024の報告をさせていただきます。健幸ポイント事業で歩く方の支援をする中で運動の実践力を身につけていただく機会として、令和6年度に新たにインターバル速歩による講義と実技を本日お越しの明治国際医療大学齊藤教授にご指導いただきました。昨年度は健幸ポイントの事業の成果報告の場にもなっております。また食生活改善推進委員さんの育成研修（の運動の回）と抱き合わせて、食と運動の連携も一緒に取り組みながらミニ講座をしていただきました。健康増進普及月間の月でもありましたので、啓発ブース等も設置しておりました。暑い中でしたけども大変好評をいただきました。令和7年度につきましても現在計画を進めておりまして、お手元にチラシを置いておりますので、またお目通しいただければと思います。

続きまして、献血事業に移ります。赤十字血液センターの採血車により令和6年度は16日間18回の献血および骨髄バンク登録を行いました。令和7年度は18日間18か所で計画しております。

食育推進事業につきましては、食育レシピの配布やCATV広報等で啓発を充実させています。また高血圧予防も食育の取り組みとして食事診断、食習慣アンケートを実施していますが、野菜の摂取量も食塩摂取量も目標達成にはまだまだ対策が必要という結果でした。こちらにつきましてもまた力を入れて取り組んでいきたいと思っております。以上です。

【会長】

後からまたまとめてしますけども、今話を聞いた中で質問のある方は。

【委員】

献血事業ですが、採血する人の年齢とかの制限はあるんですか。

【健幸まちづくり課長】

献血は何歳まで出来るという事ですよね。お調べします。

【会長】

多分僕も出来なかったんですけども。60 なんぼかで、あと病気があってもダメ。何かお薬を飲んでるとダメとかもあったかと。

【事務局】

すいません、ちょっと調べさせてもらいます。

【会長】

では、次の議事の2番お願いします。

【事務局】

それでは、次に資料3ページからになりますが、健康増進計画・食育推進計画の進捗状況について報告させていただきます。今日データの追加がありまして、本日お手元にお配りしています資料と合わせてご確認いただけたらと思います。ちょっと見にくいんですが、前の方に健康増進・食育推進計画の概要を投映しておりますので、参考までにご覧いただければと思います。

まず、健康増進・食育推進計画ですけども、「市民が生涯を通じて健康で生き生きと暮らせるまち なんとん」を目指して、1つ目に健康寿命の延伸、2つ目に生活習慣病の発症・重症化予防、3つ目に若い頃からの健康づくりと食育推進を基本目標として、健康増進の方は7つの分野と6つのライフステージごとに、食育推進の方は4つの分野と7つのライフステージごとに目標を定めて達成に向けて取り組んでおります。資料の3ページから8ページまでに評価指標として経年的に追っている数値を載せていますので、その中で特徴的な部分について報告させていただきます。まず、健康増進計画1番の栄養と食生活の所ですが、1番の朝食をほぼ毎日食べるものの割合としましては、どの年代でも低下傾向ですが、特に小学5年生と中学2年生、それと20～39歳の男性で低下が大きく見られております。あわせて6ページにライフステージごとに目標を定めている項目がありますが、2番の乳幼児期を合わせて見ていただけたらと思いますが、2番の乳幼児期と3番の学童期・思春期では夜の寝る時間と朝の起きる時間が遅くなってきている傾向がありました。これらも含めて子ども達の生活リズムや生活習慣の乱れが課題と考えています。資料3ページに戻っていただきまして、次は、野菜を1日350グラム以上食べている者の割合です。これにつきましては、6年度は19%と目標量の野菜摂取についてはまだまだ課題があります。続いて食塩摂取量の減少につきましても男女ともに減少とはいかず、減塩の取り組みを続ける必要があります。

次に2番身体活動・運動です。こちらではテレビの視聴時間が2時間以上の割合を示していますが、1歳半児、3歳半児ともに減少しておりますが、1番の外遊びをしている子の割合を見ますと3歳半児ではあまり増えていないという事もありまして、なかなかこの身

体活動とテレビの時間との関係について評価しにくくなっていると感じています。また5番の1日1時間以上の身体活動がある人の割合では、20～39歳、40～64歳の男女ともに増加が見られています。また、4ページの7番に75歳以上の方でウォーキング等の運動を週1回以上していますかという質問ですが、こちらについても男性の方が増加が見られておりました。これらは健幸ポイントの取り組みが運動習慣の定着という成果に繋がっていると考えております。

続きまして3番の休養と心の健康です。睡眠による休養が十分とれていないと感じる人の割合が20～39歳、40～64歳の男女で低下しておりました。

続きましてタバコです。タバコは1番の喫煙者の割合ですが20～39歳、40～64歳で低下傾向です。次3番で子どもがいる家庭で家族に喫煙者がいる割合も質問していますがこれについては乳幼児期では低下しているんですが、小学校・中学校の家庭では4割程度喫煙者がいるという結果でして、まだまだ改善が見られていません。喫煙率につきましては南丹市は京都府と比較してもまだ高い傾向にありますので、引き続き禁煙対策に力を入れる必要があると考えています。

続きましてアルコールです。毎日飲酒する人の割合につきましては20～39歳の男女、40～64歳の男性で低下傾向が見られておりました。

続いて5ページの歯の健康についてです。1番の乳幼児の虫歯保有率ですが1歳半児、3歳半児のむし歯保有率は減少しております。5歳児につきましては、本日お配りした追加資料をご覧くださいと思います。2番に12歳児の1人平均むし歯数を示しておりますが、こちら少ない傾向が続いています。ですが毎食後歯磨きをする人の割合が小学5年生、中学2年生、成人と年代が上がるにつれて少なくなってきましたので、歯周病のリスクが考えられます。

続きまして7番の生活習慣病です。1番の血圧の有所見者割合です。こちらは中間評価の時から有所見者が増加してきているという事で対策に力を入れていますが、データの的にも40～64歳の男性、65～74歳の女性で今年度は増加傾向が見られていまして、まだまだ課題としております。2番の糖代謝の有所見者割合は、どの年代も改善傾向がありました。肥満の割合が6ページ4番になりますが、こちらにつきましては40～64歳の男性が増加しておりまして、次の5番メタボリックシンドロームの該当者、お腹周りや血圧や血液検査で有所見となった方がメタボリックシンドローム該当者および予備軍とされるんですが、その割合につきましても40～64歳、65～74歳の男性で高い割合となっていました。

次に、8ページの食育推進計画になります。こちら1番上にあります朝食をほぼ毎日食べる人の割合が健康増進計画と同様に小中学生、20～39歳の男女の低下が見られていたのと、野菜の摂取量の割合も少なくなっていました。また妊娠期、上から5番目ですが妊娠期で適正に体重増加した妊婦の割合が少し低下していました。妊婦のやせ傾向というのが課題になっていまして、妊娠期に改めて食生活を見直していただけるように妊娠届出時から色々とお伝えしております。以上です。

【会長】

今の報告に対して、何かご質問ありますでしょうか。

【委員】

3 ページの②(2)・(3)について教えていただきたいんですが、(2) はテレビの視聴時間が2 時間以上、そして(3) はテレビ、ビデオ、DVD の視聴時間となっているんですが、これらはスマホとかタブレットの視聴は入っていないんですね。

【事務局】

そうですね。タブレットが今多くなっているんですけども経年的にずっとこの調査項目でやっていますので文言には入っていません。中にはタブレットもテレビや DVD の所を含めて回答していただいている方もおられるかと思いますが、分けてされている方についてはここに入っていないと思います。実際は携帯電話やスマホなどは個人ごとにお持ちだと思いますので、もっと多いのではないかとこちらでも想定しています。

【委員】

最近は小学校でもこういった実態を把握するためのアンケートがどこも増えているんですけど、かなりの時間見ているので我々も大分危機感を持っていますけども、時代も変わりましたので、アンケート項目を見直された方が目的に叶う調査になるんじゃないかと思います。本当に言葉が喋れる、喋れないという頃からタブレットやスマホを渡している家庭が多いなと思いますし、食事中とかそういった場面であっても親が使っているような実態があるので、なかなか子どもに言えない部分もあると思いますけども、これはかなり深刻な問題かなと思っているので、またご一考いただければと思います。

【委員】

私も今ご質問されたことで DVD とかよりも、一応おばあさんの立場からいくと、もう 2 歳 3 歳の孫が YouTube を覚えてテレビよりもタブレットをついつい娘も子どもが少しでも機嫌よく過ごしてほしいと思って各自でタブレットを貰ったりとか子守に行くとしているんです。やっぱり視力とか眼の集中というかそういう部分で、私らの子育ての時にビデオをなるべく見せないとかしていた時代以上に本当に子どもにとって難しい。教育テレビの子ども番組とかは、もう 5 歳くらいになったら全然見ないんですよ。今の時代の子育てってもう昭和の者からするとどうなっていくのか、子どもの眼が大丈夫かと思ったので。子どもの眼に悪影響だという資料なんかも機会があったら子育て世代の方に分かりやすいものを保健所さんもいてくださるんですけども提供いただいて、若い保護者が子どもの眼を大事にしないと思えるようにおばあさんの立場からもいつも思っています。

【事務局】

ご意見ありがとうございます。先ほど、榊校長先生から言っていただきました健康アンケートのデータから引っ張ってきていますタブレットの視聴時間ですけども、今年からアンケート項目を変更してまして、テレビなどを 1 日平均どれくらい見るかという項目とパソコン、タブレット、スマートフォンなどを 1 日平均どれくらい見るかという項目に変更し

ております。今年からになりますので、また、来年度新しい項目でのデータを提供させていただけるかと思います。あと、馬淵さんからもご意見いただきましたが、乳幼児健診の会場でもお母さま方とか来ていただく保護者の方には、スマホやタブレットの視聴時間は時間を決めてという事はお伝えしているんですが、なかなか、お母さん方も自分の用事がしたい時に渡しておけば機嫌よくしてくれる。渡さなかったら泣かれてもう手が付けられないとか、時間を決めて頑張っておられるご家庭もあると思いますが、全てのご家庭がそういう風に対応していただいているというのは難しいだろうなと私たちも実情を感じています。無くすという事は難しいですし、使わないというのも今の生活ではありえないと思っていますので、時間を決めてという指導は、これからも引き続きやっていきたいと思っています。

【会長】

ありがとうございます。他にどうでしょうか。また後でまとめてご意見いただきますので次に行きたいと思います。議事の3番お願いします。

【健幸まちづくり課長】

それでは私から健幸まちづくりの状況についてご説明させていただきます。お手元の資料は9ページからです。前のスクリーンにも同じものを投映しておりますので、見ていただければと思います。まず健幸ポイントから説明いたします。南丹市ではICTを活用して住民が生涯楽しく過ごせるための健康づくりを習慣化し、健幸都市を実現するために令和3年度から健幸ポイント事業に取り組んでおります。参加者は活動量計を持っていたいて体組成の測定を定期的に行い、自分自身の身体の状態を知り、健康の維持改善に取り組んでいただきます。具体的には歩くことや健診、体組成の測定やイベントに参加することで参加者にポイントを付与して、獲得したポイントに応じて商品券を交換するというものです。参加者の皆さんが楽しみながら健康づくりを行う事で健康な高齢者を増やし、健康寿命を伸ばして医療費・介護費が削減でき、持続可能なまちづくり、健幸都市の実現に繋がると考えております。現在、兵庫県西脇市・福井県大野市・岩手県金ヶ崎町の飛び地型4自治体連携プロジェクトとして実施しておりまして、タニタヘルスリンク、つくばウエルネスリサーチという事業者が中心となって活動量計や体組成計の整備、送信されたデータの取りまとめを実施しております。

続いて10ページになります。参加者の状況です。南丹市での参加者は、現在令和7年度の参加者募集を7月31日を締め切りとして実施しております。お手元にもチラシを置かせてもらっています。7月8日現在で参加者は2,262人となっております。今年度の新規参加者ですが男性の増加が見られます。年代としては全体の7割が60歳以上の参加者で、70歳代が一番多い年代になっています。今後、メタボ予防等に向けまして若年層の参加を増やしていきたいと考えています。

続きまして11ページです。健幸ポイント事業参加者の地域別割合ですけれども園部町が42%で最も多く、八木町、日吉町、美山町、南丹市外という順で内訳については昨年度から変化はありません。この右の表ですが、継続参加者の推奨歩数達成率を4自治体の比較で挙

げております。昨年度の同じ月と比較して、南丹市では全ての項目で数値の改善が見られます。しかし 75 歳以上の推奨歩数の達成率は 28.8%と 4 自治体中最も低くなっております。また全体的にも推奨歩数の達成率が低いという事もありまして 75 歳以上の方へのアプローチが必要と考えております。

次に 12 ページになります。健幸ポイントの測定ですが、今年度より体組成計に加えて血圧計を市内 5 か所に設置しております。市役所本庁の中央庁舎 2 階と、各健幸ステーションになります園部文化会館、八木支所、日吉支所、美山文化ホールに設置しております。血圧計の利用者数や測定数はまだ少ないんですが、今後、血圧に関する啓発を充実させていきたいと考えています。

続きまして健幸アンバサダーについて説明させていただきます。住民の皆さんが日常生活において健康を意識した生活や行動を行うように変化させるには、口コミの効果が高いことが明らかになっております。南丹市では健康無関心層を含めた多数の住民の皆さんに心に届く情報を伝え、拡散する役割として健幸アンバサダーを養成しています。健幸アンバサダー養成の取り組みは令和元年度から進めており、令和 6 年度末現在で 252 人の健幸アンバサダーに活動いただいております。本市の人口規模では 500 人のアンバサダーがいると情報が届きやすいというデータがあり 500 人の達成を目標としていますが、アンバサダーを増やして社会全体で健康づくりに取り組んでいるという雰囲気の醸成や盛り上がりが課題と考えております。今年度ですけれども令和 8 年の 1 月に南丹市国際交流会館の方で養成講座を開催する予定としております。講座を受講すると認定証の授与、アンバサダー通信の送付、健幸ポイント事業参加者には 100 ポイントの付与、認定 3 年目以降にはフォローアップ講座への参加が可能などの特典があります。以上が健幸アンバサダーについての報告になります。

続きましてタバコ対策について説明いたします。皆の願いであります煙のない、すがすがしい生活を送るため、吸う人・吸わない人の健康を守ろう、禁煙・防煙を実践しよう、タバコの正しい知識を身につけようという 3 つを実践目標として定めています。妊娠期・乳幼児期・青年期・壮年期などのライフステージに合わせたタバコ対策の目標を定め、啓発活動や禁煙相談会などを行ってきました。また市民全体に向けてタバコについての正しい知識と情報の提供、受動喫煙から守るための社会環境の整備、公民館等の公共の場や職場における禁煙の実施を目指して条例制定に向けての協議、ホームページや SNS 等での情報発信、街頭啓発や煙のないまちづくり事業として市内事業所での施設内禁煙、建物内禁煙ステッカーの配布などに取り組みました。16 ページになります。今年の 4 月 1 日に南丹市健幸なまちづくりのための受動喫煙防止条例というものを施行できまして、条例制定後になります世界禁煙デーに合わせた取り組みとして、園部駅や二本松学院前での街頭啓発を実施しました。また煙のないまちづくり事業はステッカーの更新と新たな協力事業所の掘り起こしにも取り組みたいと思っています。

続いて 17 ページになります。南丹市健幸・食育レシピコンテスト事業におきましては、

令和6年度の取り組み報告としまして南丹市内の小中学校から463点の応募がありまして、入賞が8点、入選が2点選定されました。入賞作品は市内小中学校や保育所等で給食として提供され、園部お城まつりでは南丹市商工会のご協力によりまして、入賞作品にアレンジを加えたものを商品化し販売いたしました。

18ページです。今年度の取り組みをあげています。令和7年度は食事バランスを考え実践する、減塩や野菜摂取の推進、地産地消の推進、食事を自分で作り自己肯定感を高める、受賞作品を通して市民の健康づくりに繋げることを目標としまして、南丹市で作られている食材を使った簡単・減塩レシピをテーマに募集しております。今年度のレシピコンテストの予定ですが、現在募集中という事で9月19日が締め切りになりまして、まず書類審査による1次審査を10月9日から16日の間で、書類・試食審査を11月20日に行いまして、12月19日に表彰式を実施する予定としております。また入選作品につきましては、昨年度と同様に給食メニュー等での活用や啓発の検討をこれから進めていきたいと考えております。以上になります。

【会長】

ありがとうございました。今説明いただきましたが、何か直接的な質問があれば、お願いします。

【健幸まちづくり課長】

先ほどご質問いただいた献血の件ですが、お調べしたところ、男性の方が年齢17～69歳で女性の方が18～69歳ということですが、65歳以上の方が献血される場合は60～64歳の間で献血経験がある方が対象になるという事で、その間で献血していなかったら65歳以上では献血できないという事です。

【委員】

65歳までは出来るという事ですか。

【健幸まちづくり課長】

そうですね。初めてでも出来るという事です。

【会長】

他に何か。先ほど若年者の健幸ポイントの参加者が少ないという事でしたが、具体的にこうしようというアイデアはありますか。

【健幸まちづくり課長】

今のところ具体的なプランは無いんですけども、事業所さんとかを回らせていただく時に若い社員の方々とかそういう方にご参加いただけるようにご案内しようかなと考えている所です。

【会長】

やはり会社の働き盛りの人に参加してもらおうと、その家族も巻き込んでいけそうな気がしますね。

【健幸まちづくり課長】

ありがとうございます。後は学生さんとか、メタボ予防とかそういう所で入っていただけたらありがたいなと思っています。

【会長】

学生なんかは、スポーツをやっていたらすぐにポイントが貯まるので、予算も尽きてしまうのでは。そうすると社会人の方が良いと思うし、高齢者でも、まだまだ歩数に達していない人が多い。

【健幸まちづくり課長】

南丹市の方で新光悦村の方に入っておられる企業さんとか、誘致される企業さんには、健幸ポイントという事業をやってるんですけど、どうですかという案内はしております。あとこれからの計画になってくるんですけども健幸アンバサダーがあるんですけども、今はシニアの方が多いんですが、キッズ健幸アンバサダーというのを取り組んでおられる自治体もあるんです。そういう所は小中学生が健幸アンバサダーになっていただいて、家に持ち帰って親御さんやご家族に健康の大切さを子どもから伝えてもらう。それで健幸ポイント事業に取り組んでいただいたりする自治体もあるんですよ。そういう形で若い層を取り込んでいけないかなと思っています。

【委員】

健幸ステーションは、この資料に載っている市役所と園部文化会館、八木と日吉の支所、それから美山文化ホールだけなんですね。先ほど会社の方で進んでいるという話でしかなくても、測定はそここの場所に行かないといけないという事ですよ。

【事務局】

健幸ステーションとしてはこの5か所になっているんですけども、データ送信の場所や体組成測定場所については南丹市内に13か所ありましてそれぞれの地域で測定できるようになっています。

【委員】

1つ思ったのが、会社の方へ何人以上登録というか参加者を募ってもらったら、その会社で測定に行きますみたいな、会社へのメリットを付けると、また推進を図ってくれる所も出てくるかなと思ったので、その辺りも考えていただければと思います。

【事務局】

今日もご出席いただいています二九さんの方でしたら、体組成計をお貸しする形で月に何日かこちらの方から持って帰っていただきまして、その会社内で測定できるようにしておりますので、またそういう所がありましたら可能な範囲で社内で測定していただければと思います。

【会長】

企業に行ってもらって貸出も出来るように言ってもらえれば、更にいいかもしれませんね。他にありませんか。特に無ければ、皆さん各自の団体の報告なり自分が思っていることや意見を言っていただければと思います。いかがでしょうか。

【委員】

今から 40 年くらい前の話ですけども小学校の同窓会がありまして、その時に担任の先生が人生の勝利者とは健康で長生きだと言われまして、私は今もそれを守っていまして老人会の会長もしておりますので、色んな機会を通して人生 100 年時代から健康寿命を延ばすことを毎日訴えております。その中で規則正しい生活、適当な運動、そして 3 つ目には皆とのおしゃべりと言われておりますので、まさにグラウンドゴルフは年寄り皆元気にやっています。私も今日もやってみました。今 5000 歩歩いているんですけども、グラウンドゴルフは本当に適当な運動でもあるしコミュニケーションも出来るので、絶対に勧めたいし、もっと人を増やしたいという思いでいます。そういう事で、皆さん若い人もどんどん入っていただいたら人生の勝利者に近づけると思います。私自身は立場もありますので、色んな行事の時の挨拶の中に入れておりまして、本当に健康で、介護保険に世話にならずとも過ごせる心豊かな人生を送ろうというメッセージを送っています。皆さんも元気で、長生きでお願いします。

【委員】

先ほど話に出ていました、タブレット・スマートフォンの視聴時間の問題というのは、ほぼ幼少期から今の大人にかけても問題であると思うんですけども、それを少し活用出来たらなと思っていて。スポーツ推進委員の中ではオンラインを通したエクササイズであったり、健康の啓発とかそういうチャンネルを何とか作れないかという議論もあったり、あと南丹市はとても地域が広いので、スポーツ推進委員のイベントとしても今回、園部・八木・日吉・美山とそれぞれ 1 回回ってみようじゃないかと始めたんですけども、1 回目の園部はそこそこ参加者があったんですけども、7 月 18 日に予定していた美山の開催は参加者が 2 名ということで、ちょっと延期せざるを得なくなった状況なので、そういう所にどうやったら興味を持って参加していただけてどういう周知をしたらいいのかという事も僕らも議論するんですが、なかなか改善に至らないので他の皆さん方からもいい意見があればいただきたいと思うんですけども。やっぱりこの運動というのは健康とは切っても切れない縁だと思いますので、そういう意味でもスポーツ推進委員から健康のために健康を提供できる、先ほど言われた健康寿命を延ばすための取り組みというのは、今後も粘り強く続けていけたらと思っています。

【会長】

南丹市の人とは相談しましたか。

【委員】

市の職員ですか。

【会長】

この健幸まちづくり課に相談されたら色んな所に広報してもらえる。アンバサダーとか。

【委員】

広報は、実は学校の生徒さんにはもう全域チラシを配っていただいたりしているんですけど、何と言うか、見られた方の捉え方というか。議題にも上がっていますけど若年層とい

う所からすると、シニアの人が行くものと捉えられていたりとか。どうしても運動、もちろんスポーツ推進委員なので、スポーツを僕は提供していかないといけないんですけども健康がメインになってしまうと思われていたりとかそういった所が結構あるみたいで。もちろん健康という所は大きく掲げる目標なんですけども、やっぱりスポーツ推進委員としては幅広い年齢層で子どもから大人、シニアの方までスポーツに触れていただいてその中で何かきっかけを掴んでいただいて熱中していただくという事を念頭に置いていますので、そういった所の宣伝の仕方を明日また会議をするんですけど、これでいこうという打開策が出ませんので思案している所です。

【会長】

何かいい方法があるかもしれないですね。3人寄れば文殊の知恵とは言いますが、南丹市の人の知恵も借りてキャッチコピーを作るとか。例えば対象者とかスポーツを限定するとか。オールマイティに10歳から70歳80歳とか集めて結構集まっても、どう指導していいかわからないですものね。対象をしばられたらどうですか。今回はここからここまでと限定して、引き付けるキャッチコピーで。

【委員】

食生活改善推進員ですけども、私たち食生活改善推進員になるには養成講座を5回くらいのシリーズで、栄養士さんとかから色々お話を聞いて勉強してから食生活改善推進員になってきているんです。ただコロナの事があってからそういう取り組みが一切なくて、ここ数年養成講座が無かったので、私たちの仲間が増えなかったんです。だんだん高齢になってきたり介護の関係とかで会員さんも辞めていかれたりしてちょっと寂しい思いをしていたんですが、昨年市長さんの方に会の方から要望書を出させていただいたら、7年度は養成講座を開いていただいて12名いたんですけども先日第1回がありまして、そして食に関して興味を持っていた方が12名参加して下さって、その方たちがまた入っていただけたら色々私たちの活動も充実できるなと思って喜んでいるという状況を1つご報告いたします。それと、私は役得で食育レシピコンテストの審査員を昨年もさせていただいて、試食会、試食審査が2次審査でありまして、色々美味しくいただいて。本当に子どもさんが一生懸命考えておられたりとか、この取り組みも凄く大変だと思うんです。担当してくださる方々や栄養士さんは凄く大変だと思うんですけども、趣旨として地産地消の南丹市の野菜を使うとか、出汁を使った美味しいレシピを考えたりとか。そういうものを出された中で関心したのは、どの子も上手にネーミングを考えていて、南丹市の特色を捉えたネーミングを考えられているのに関心しました。子どもさんの発想ってすごいなと思って。多分これを取り組もうと思ったなら家で家族の方と相談したりとか知恵を借りて取り組まれたかと思うので凄く大変だったんだろうけども、子どもに食への関心を持たせる凄く良い取り組みだったなと思って、今年度もされるという事を聞いていますので、小さい頃から食に関心を持つというのは大事な事だと思いますし、活動の中にも取り入れていきたいと思っています。

【委員】

失礼します。今日聞かせていただいた中で、色々な取り組みをして下さっている様子がよく理解できて色々と感じることがありました。母子保健事業の方で印象に残ったのは、新たに5歳児健診が追加されて就学に繋げるという所での園も含めた取り組みを開始されるというのは凄くなるほどなと思って、今の時代だからこそ必要なのかなと感じました。このあたりの効果が次回の年度報告とかで出していただくのを楽しみにしたいと思いました。健幸ポイント事業については、先ほどもご紹介いただいたように弊社の方で企業の中で20名ほど参加者がおりまして、南丹市在住の者もおりますし、亀岡市ですとか京都市内から通勤している者もおりますので、そういった者も幅広く20代後半から60代まで取り組んでおります。男女比もけっこう男性の方が沢山参加していただいています、月に1度体組成計をお借りして会社の休憩室に置いて休憩時間にそちらの方で測ってという形で一緒に取り組んでおります。全部で150人くらいなので、少ない人数ではありますが、少しでもそういった意識が職場の中に風土として定着してくれればいいなという思いで取り組んでおります。健幸アンバサダーの所で、キッズ健幸アンバサダーという取り組みをされている所もあるという話で、これは凄く興味がありました。やはり、小さい時から自然に健康に対する意識がつくというのは凄く大事で、私達なんかが子どもの時は、健康なんて事は全然考えてなくて、何がおいしいかとか何が楽しいかとか何が面白いのかとかしか考えていませんでした。色々健幸・食育レシピコンテストをされたりする中で、キッズ健幸アンバサダーが実現するのであれば、そういった意識を小さい頃から持てれば、何か市のイベントとかでご年配の中にもキッズ健幸アンバサダーの人たちが入って指導する中で年齢を超えたコミュニケーションが生まれたりして広がりがあるのかなと思って。実現には色々あるかもしれませんが、取り組んでみられるのもののいいのではないかと思います。タバコ対策の方も、ウチの会社の方は一応屋内禁煙という事で、敷地内禁煙にはなっていませんが、一応分煙というものに対しては会社としてしっかりと対応しておりますので、引き続き会社の中で啓発していきたいと思います。

【会長】

ありがとうございます。二九さんは割と八木町で頑張ってやっておられるので、近隣の企業にも声かけてもらって健幸ポイントを広めてもらって。

【委員】

承知いたしました。また会合の都度、取り組みも紹介していきます。

【会長】

あとキッズ健幸アンバサダーは、南丹市がもしやってくれて子どもがキッズ健幸アンバサダーになったら、家族にも波及するかもしれませんね。

【委員】

私は、今地域でサロンをしているんですが、この猛暑で外に出たくないという高齢の方がほとんどで、9時、9時半集合と言われても、一旦外に出るともう既にエアコンどうしよう

とか、家に帰って 12 時過ぎになると家の中が暑いからという理由でサロンに来られない方が多くて。グラウンドゴルフの話もされていましたが、何時くらいからどうやって人を集めて、どういう感じでグラウンドゴルフされているのかなと。そもそも屋外で何かみんなでやりましょう、レクリエーションしましょう、お花見しましょうというのも実は外するのが難しい状況で。階段を登るのがたった 2 段だけど、やっぱり補助が無いと登れない。でもサロンがあるから楽しみで来るという状態で。今後どうやって続けていったらいいのかなと。この猛暑の対策も含めて皆さんに相談したいなと思います。その次に、私実は産婦人科に勤めているので妊婦さんの適正体重のことと、20 歳～39 歳の女性の貧血の数値があまり良くないと今南丹市の結果を見て思ったんですけども。すごく痩せ傾向の女性の方が多いので、折角子どもの食育の話で一生懸命食事の勉強をしているのに、何で年頃になったら食事の管理が乱れてしまうのかなと。何となく先が矛盾してしまっているのはどうしてかなとこの結果を見て思いました。

【会長】

今の和辻さんの相談についてどうですか、老人クラブは。

【委員】

どこ行っても暑いです。でも、グラウンドゴルフをしている人は、本当にみんな好きでやってます。それで大体皆クラブで突発的にやるんじゃないで、何時この場所でこれだけグループでやってますので、皆こんなに暑くても 1 ゲームも 20 分くらいで終わるんですけども、5 分くらいの休憩を入れて 3 ゲームやってるんですけども。この間も老人クラブで大会をやったんですよ、24 日に。無茶苦茶暑くて私自身もどうしようかと。これは何か事故があって救急車を呼ばないといけないかもと。本当にこの暑さで老人はと言われるのがオチだと思ってましたので、非常に悩んでたんですけどもやるという事でやったんですけども。好きな人はそんな暑さ対策とかは皆自己責任でやってますのでご心配なく。

【会長】

ウチの子どももそうなんですけど、今は福岡にいるんですが、福岡はヘルパーさんが 1 時間安価で 1,000 円くらいでやってくれたりするというような話もあるので、南丹市もそんなのをやってくれないかなとか。あるいはこっちで仕事する時に子どもを預ける所がなくて困ったりしています。あと一番問題なのは病児保育をやってくれる所。例えば南丹病院でやってくれたらいいんですけど。

【委員】

今、南丹病院で病児保育ありますよ。

【会長】

それは職員なのでしょう。

【委員】

いや違いますよ。2、3 年前くらいに一般の方へも。登録はいると思いますけども。

【会長】

そういうのは広報してもらいたいですね。

【委員】

なんかあまり知られていない。

【会長】

そうですか。皆に言っておきます。

【事務局】

やっております。

【会長】

わかりました。ありがとうございます。

【委員】

ガン検診の事で思った事をちょっと言っておきたいんですけども、9年前にはどの部門も検診率は結構あったのに年内では下がっているんです。何でなのかなと。特に胃がん検診は凄く減っていて、やっぱりカメラが出てきたからかなと思うんです。大腸がんも一番簡単なんですけど減ってきているのは何でかなと思いますので、その辺をもうちょっと考えてほしいと思います。要検査率はどれも上がっていますので、やはりガンの疑いがあると思う、そういうのが出ると皆検査を受けようという気になるので、最初の検診が受けられるようにしてほしいと思います。もう1つは、带状疱疹が7年度から受けられるという事ですけども、定期接種なんですけど、これは年齢別に区切られているのか毎年やってもらうのかという事をお聞きしたい。何でもですけど、75歳で大体切っただけなんです。歯科検診でも何でも。そうすると私みたいに80歳になると住民健診で歯科検診はしてもらえないし、80歳以上の老人はどうなるのかなと。そこも考えていただきたいと思います。

【事務局】

ガン検診の所をお答えさせていただきます。受診率の所だけを見ると南丹市は低いように感じるんですけども、京都府下で見た場合は、そんな事はなくて真ん中あたりに位置しています。どうしても全市民で割ってしまうんですが、社会保険の方でしたら職域の方で受けておられることもあると思いますので、そういった方たちは入っていないのでどうしても率を出すと低くなってしまいます。おっしゃっていただいている通り、要精検となった時は皆行ったださっていますし、こちらとしても積極的に勧奨していますので、そういった所で健康に関心を持っていただいていることはありがたい事だと感じています。

【事務局】

歯科検診につきましては75歳になられた方に対して実施しております。それにつきましては、歯科検診というか定期的に歯科医の先生の所で見てもらう習慣づけを目標としていますのと、嚥下テストで飲み込みのリスクのある方を抽出して治療にあたって貰うように促すという意味があります。3割ほどの方が受けていただきまして、熱心に受けていただいていると思っています。あとフレイル予防教室の中で、オーラルフレイルをテーマにした専門家による指導を各サロンで希望が上がってきたところに行かせていただいて、そこで個

別に指導できるような体制、また集団の中で取り組みが出来るように進めていくような形を取っております。検診としては言われるように75歳という事で対象にしておりますが、広く情報が伝わるような方法を考えております。

【事務局】

最後に带状疱疹ですけども、一応今年度から65歳の方が定期接種の対象として開始されました。今までその接種の機会が無かった人のために、今年は年度末年齢70歳から100歳以上の方が5歳刻みで対象になっていて、それが5年間続くことになっていますので、対象になるのはその年だけにはなりますけども、受けた方が受けていただけるような体制をとっています。

【委員】

私の場合、82歳になったら80歳だったら受けられるけども85歳までは受けられないという事ですね。そうすると個人的に受けたいとなったら、市から補助が出るんですか。

【事務局】

定期接種の対象の方だけ、一部自己負担をいただきますが市の方が補助を出します。

【委員】

5年毎となると、もし忘れていたり、その間で死亡したら85歳まで待って受ける事になる。何で5年、5年は年寄りには長いです。30歳35歳くらいならしれてるけども、高齢になると、すぐに区切りの年齢が来てしまって。もしその時に受けられなかったら、個人的に行った時にいくらか補助してもらえればと思います。

【会長】

僕のところの診療所でもそういう事があって、70歳を過ぎて71歳になるところで5年待たないといけない。周りで带状疱疹で困って苦しんでいる人がいるのに5年待つのかとなるんです。ならもう自費で打つことになりますけど、そうすると不公平になりますよね。そういう意味では言われたように、何らかの補助があって然るべきではないかと思っています。そういう人ばかりいるので。その年齢になった人はいいいけども、そうでない人は、あと何年と待たないといけない。その間になったらどうするのかって皆思いますよね。ちょっと考えてほしいなと思います。

【事務局】

一応国の制度に則って実施しておりますので、おそらく初年度で皆さん受け入れるような対象にしてしまうと医療機関の混乱やワクチンの不足などが影響するという事で、5歳刻みの対象になっていると思うんですけども。今年、あと4年待たないといけない人もいらっしゃると思いますので、そういう方には申し訳ないとは思いますが、この制度の説明をさせてもらっています。

【会長】

よく国が定める制度で、それプラスというものもありますよね。それで出来ないですか。多分ワクチンが無くなるかもというものもあるけども、半年間くらいなら大丈夫じゃないです

か。

【事務局】

接種率にもよりますけども、ちょっとお高いワクチンでもありますので、それほど接種率は伸びていないのかなという感触ですけども、先生どうでしょうか。

【会長】

伸びてないなら余計良いんじゃないですか。南丹市だけ 100%とかになったら凄いですよね。1 回試してみても良いんじゃないでしょうか。たとえ 1,000 円であっても安くしてもらったという気があるでしょう。自費でしないといけないのと公費で補助してもらったのはやはり違いますよね。なら別に、3,000 円のワクチンは 3,000 円じゃなくても、1,000 円割引で 1 万円が 9,000 円になったというのでも全然いいと思います。一回市長にも言ってください。

【委員】

かかった場合の治療費は、保険料から出されるんですよね。

【会長】

医療費がかかったら、南丹市が出すんですよね。そうなったら医療費の方が高くつくじゃないですか。その前に予防しておけば出費も減りますし。インターバルウォーキングみたいにやる事によって医療費が下がる。いい考えじゃないですか。別に国のとおりにやらなくても良いし、それより良い方法をとれば。

【健幸まちづくり課長】

ご意見いただきましたので、また検討させていただきます。

【会長】

では、上園さんどうぞ。

【委員】

南丹市社協です。お配りしています「みんなで一歩」の事をご報告させていただきたいと思います。令和 6 年度は八木バージョンという事で 468 人の方にご参加いただきました。今年は健幸ポイントにもご協力いただいて 50 ポイントいただけるという事になりました。例年冬場にスタートして 1 ヶ月 2 ヶ月で終わるんですが、今年は秋頃に早めにスタートして、多くの方に長く健康づくりをしてもらえるようにしたいと思っています。また（健幸まちづくり課へ）相談に行かせていただきますのでよろしくお願いします。今日の報告でありました「高齢の方の歩数が少ない」という所で考えた意見です。南丹市社協では、ふれあいいきいきサロンの活動を応援するために、「みんなでなんたんぐランプリ」という取り組みをしています。これまでは、紙飛行機を何メートル飛ばせるかとか新聞紙を丸めたものをカゴにいくつ入れられるかという競争でしたが、サロンごとに歩数の競争をするのも良いのかなと思ったので、担当者に提案をしたいと思います。あと、和辻さんが言われたように、今年は猛暑でサロンを中止すると言われるサロンさんが多いです。今まではなかったのにそう言われるサロンさんが続々と出てきています。南丹市社協ではサロン助成という形で

サロン活動を応援しているのですが、集まってもらわないと助成金が出せない。そのために準備してお茶菓子を買ってというこのお金を（中止にしたら）どうするのかという話になっています。結局サロンの皆さんは、見守り訪問しながら配ってくださっているんじゃないかなと思うんですけども、そこに何か応援できる仕組みが必要なのかな…と和辻さんの話を聞いて思いましたし、健康すごろくの方も冬場の健康づくりとして始めましたけども、夏場にサロンが出来なくて集まらない、身体が動かせないというのであれば、そこも社協として何か考えていかないといけないかなと思いました。

【委員】

保健所です。お世話になります。本日皆さまのお手元に「きょうと健やか21（第4次）概要版」と「京都丹波ウォーキングマップ」、「なんたん・かんたん・やさい料理レシピ」を配布させていただいております。

「きょうと健やか21（第4次）概要版」に挟んでおります「きょうと健康長寿推進京都丹波地域府民会議令和7年度事業計画」には、南丹保健所で令和7年3月に開催いたしました府民会議での決定事項や今年度の取り組み内容を記載しております。

「きょうと健やか21（第4次）概要版」につきましては、南丹市で、数値目標を設定し、モニタリングを行いながら事業を進めていただいているように、京都府といたしましても数値目標を設定しており、概要版を開いていただくとその内容をご覧ください。南丹市のデータと比較しながら、府全体との違いや傾向をご確認いただければと思います。目指す方向性は南丹市と共通しており、「健康寿命の延伸」や「すべての世代が健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目標としています。概要版の表紙にも記載しておりますが、「みんなで取り組もう」という姿勢で進めております。昨年2月の協議会でも話題になりましたが、歩数の目標としては一般の方で1日8,000歩、65歳以上の方で6,000歩を目安としています。また、野菜の摂取については、府民全体で1日あたり120グラム不足しているというデータがあり、「小鉢1皿分をプラスする」ことを目標に揚げております。さらに塩分摂取量も依然として高いため1日7グラムを目標に減塩の取り組みを進めております。概要版の裏面には、府民1人ひとりの行動目標を掲載しております。これらの目標は府民栄養調査や国民健康・栄養調査などのデータに基づいて設定されており、どの項目から取り組んでいただいても健康づくりに役立つ内容となっております。ぜひご覧ください。

「なんたん・かんたん・やさい料理レシピ」については、減塩・タンパク質の摂取・時短を意識した、3工程程度で作れる簡単な野菜レシピです。若い世代の方々は、コストパフォーマンスやタイムパフォーマンスを重視される傾向がありますので、手軽に取り組める内容となっております。

「ウォーキングマップ」につきましては、今年度府民会議において、「短いコースを作ってみよう」という提案がありました。現「ウォーキングマップ」は長距離コースが多く、取り組みにくいという声もある中で、すでに短いコースを自ら工夫され、歩いておられる方もいらっしゃるようです。来年度、南丹地域で開催予定の「緑化フェア」（会場：園部公園周辺）と

連携し、会場周辺を巡ることができる短距離コースを新たに整備し、健康づくりの啓発活動に活用していく予定です。

【委員】

失礼します。3つほどお話をさせていただきます。1つは高齢者の方に集まってもらって、インターバル速歩を続けるための支援事業を月1回か2回しております。何をしているかというと、ただ集まってもらって話をしてもらっているだけです。活動量計をお渡ししていますので、そのデータを吸い上げるという事で。来られた方には、結構来られた人の仲間では色んな話が進んでいるので、そういった事が運動を続ける1つの力になっているのかなと思っています。やっぱり夏ですと、暑いからなかなかする時間が無いと。人によっては朝5時ごろから起きてやってる、太陽が昇ったらもう止めるという人が多いです。1日30分とか40分もしなくていいよという話はしています。研究をしたんですけども塵も積もれば山となるという事で、この健幸ポイントをやっている、筑波大学の久野先生も言われてましたけど、チリツモ方式で十分という事で。研究もしたんですけどもインターバル速歩をきっちりやっている人とチリツモ方式でやっている人で、あまり効果的には変わらないという事が出ましたので、それで良いんじゃないかと思います。最近の研究では、ただ歩いているよりも運動強度を中等度から高等度にした方が、筋肉から作って出すマイロカインという物質があるんですけども、身体には良いような、高齢者の認知症に関係してくる脳の神経を作ったりするような栄養因子があるんですけども、それが強度が強くなれば良く出されるというような報告が結構あります。だから、今は強度の方に重点を置いた方が良いというレビューも出てきております。ただ歩くだけで良いのかどうかという事ですけども、それはまた、国立の身体障害者リハビリテーションセンターの沢田先生が、動かなくても椅子に座って歩く程度の動作を1日に30分くらい、週3回1か月間していたら高血圧の人の血圧が下がったと。正常な人は変化が無かったという研究結果を出しておられるので、そういうちょっと障害がある人には、ただ歩くだけでも身体には良いのかなと。凄くその辺りをどう進めていったらいいのか悩んでいる所です。2つ目は、さっきのスマホの話でもありますが、睡眠について少しかじっただけなんですけど、寝る前のブルーライトは結構睡眠に影響を及ぼすと言われてます。特に、寝る前にスマホやタブレットを見るのは、出来るだけ止めてもらった方が睡眠の質には良いと思います。睡眠の質が悪いと脳内の老廃物を出してくれないので、記憶にも影響があるので良くないという話でした。3つ目がうちの大学で研究しないといけない事でスポーツがあるのですが、今あるスポーツをやっても、もう既に研究されていると。そうしたらある先生がeスポーツがあると言われて、eスポーツは結構人気があって社会選手権もやっている。あるいは、身体を壊したけど頭を使って小さな動きもしていると。だからスポーツというのは身体を動かすことだけじゃなくて、相手と競争したりとか勝ち負けを決めたりとかそういう所も競争原理であるので、そういった所もスポーツとして言われているから、eスポーツもやったら面白いんじゃないかという事をおっしゃってまして。やはり興味がないと参加しませんのでそういうことをおっしゃっていました。この一番

最初の教室については、今年度は3月まで続ける予定です。

【会長】

榊先生どうぞ。

【委員】

この間の冬に気づいた事なんですけども、子どもらの様子を見てみると冬に手袋をしていない子が結構いて。保護者と話をすると雪遊びの道具を最近持っていない。美山小学校では今年度いっぱいまでの実施にしたんですけど、スキー教室というのを学校ですと美山町は行っていたので、そういう経緯があってその話を保護者だとすると、普段遊ぶ服を持っていないからスキー教室のために買わないといけないとか借りないといけないとかいう話を聞いて。昔の美山だと考えられないことです。皆ナイロンの防水の服を持って遊んでたんですけども、聞いていると子どもが減ったので、家に1人でいても雪遊びしないと。兄弟がいるか近所に友達がいればするけども、1人じゃなかなかしないという話をされていて、そういう環境が結局服を買わないようになって雪遊びをしなくなってという事にやっと繋がっていったんですけども。さっきの話に戻りますけども、家に帰っても遊ぶ子がいない。遊ぶ子がいないからどうしてもゲームで友達と繋がるという事になってしまう傾向は確かにあるなど。何とかしていかないといけない、色んな狙いの中の1つにそういうのも入れて、2年ほど前から60分プロジェクトというんですけども、放課後の時間をちょっと工夫して月曜日の放課後と今年から金曜日もやっているんですけど、子ども達が自由に使える時間を下校のバスまでに確保して、月曜日についてはもう基本的に大人は一切口出しをせずに好きにさせているんですけども、そうすると遊ぶ子はよく遊ぶんですね。遊びたいと思う環境やここに来たいなという環境を作ったら遊ぶのは分かるんですけど、ここからがやっぱり難しいというのが先ほどから出ている話にも繋がるかと思うんですけども、暑さとか面倒くさいとか色んなことがある中でやりたいなと思える環境であったり、そういうものがあると人間は動くので、そこをここからどうしていったらいいのか非常に悩んでいるところです。学校運営協議会とかでもそういう話を次の10年を見据えてしていかないとという話をしています。やっぱり美山は南丹市の中でも過疎の最先端にいますので。人口もあと10年経たないうちに多分2,000人切るんじゃないかなという予測もある中で、そうすると住んでいるところの周りに人がいない状況になってくるので、ここから今後どうしていくのかというのが重たい課題ではあるんですけど、何か仕掛けを作っていくことで子ども達も大人も動くので、何か出来ないかと思っています。

【委員】

今日、明治安田生命の研究報告書を見ていたら、ZOOMを使った高齢者のオンライン教室みたいなのをやっていました。そうしたら、別に地球規模でも出来る。子どもさん達はスマホとかも使い慣れているので、それも1つのアイデアかなと思いました。

【会長】

ありがとうございます。確かにモチベーションというのは大事で、暑いから止めておくよ

りは、暑いけど行こうかとなる動機付けをいかにしていくかというのは、やっぱり老齢であれ子どもであれ大事な気がします。何かその仕組みですよ。この協議会で考えていってもいいかなと思います。

【副会長】

まず、専門の方からいくと、先ほどの帯状疱疹に伴う神経痛というのがあるんですが、私は痛みの専門で厚生労働省の痛みのガイドラインの一部を担当しているのですが、薬の医療費が上がるというよりも薬が無いので何もしてもらえないというのが非常に苦しいことです。帯状疱疹の痛みは、3本の指に入るくらい物凄く大変な痛みです。その意味で、医療費もそうですが、その人の人生が大きく変わってしまうのでそういう意味では大変なことです。そういう意味では、痛みを抑えるために痛み止めが大量に処方されています。しかし、必ずしも正しいお薬が処方されていないこともあり、ガイドラインを作成することで適切な薬を利用してもらうことで、医療費の抑制に努めています。ただ、お薬の効果にも限界があるので、なってから治すのは非常に難しいため、予防は何よりも大切じゃないかなと思っています。

それからもう1つは、皆さんはどうしても健康の方に目が向くのですが、健幸まちづくりの「幸」は幸福の「幸」なのに、そこについて深く考えている自治体はあまり無いのかなと思っています。先ほど皆さんも言ってましたが、健康でいなければいけない理由として、どちらかというところ「認知症だとか高血圧などの病気になる」と脅し、だから予防をやらなくちゃならないと勧める。これは、「テストがあるから無理やり勉強しよう」と言っているようなもので、老齢の方は病気が近いから皆さん焦るんですが、若い人は病気じゃないので焦ることがなく、健康無関心層となってしまう。だから、健康という切り口だとなかなかやってくれる人が増えないんじゃないかなと思います。ちなみに「幸福」も結局健康でいることがゴールではなくて、健康でいて何をするか、先ほど言っていたグラウンドゴルフでも皆が集まって楽しくやれるという事に価値があって、多分ゴルフがしたいというよりは、そこでワイワイ話して皆で楽しむことでの繋がりの維持が凄く重要です。その意味で、健康幸福事業を成功させるには、繋がりを作って楽しいと思うとそこに参加してくれ、その結果健康になるという順番で、「健康のためには塩分を選らすことが重要だから、減塩しましょう」と言ってもピンと来ないのかなと思います。

加えて、先ほど言っていました、先日健保連の本社に行ってきましたが、健保連さんも企業で健康事業をしようとしてもほとんど参加してくれずに、結果として医療費がどんどん上がっている。そのため、医療費を下げるにはどうすればいいのかということと一緒に考えてきましたが、そこも同じことで、結局血圧計があったとしても意識が高い人は使ってくれるけどそうでない人は使ってくれない。そのため、これからはつながりを作り、皆が行くから検診に行くとか、皆が歩くから一緒に歩くとか、皆が行くからグラウンドゴルフに行くとかそういう仕組み作りに力を入れないと健康意識が高まらないと話しました。

病気が目の前にあるからそこに目がいつってしまうのですが、折角健幸の「幸」を幸福の「幸

」にしているのです、どうやって幸福度を高めるその中に健康をどう入れるかという繋がり
部分をプロデュースしていく方が最終的には重要で、結果として人も増えていくんじゃない
かなと思います。何か物をあげるとかは嬉しいことですが、本質的なゴールではないと
思いますので、つながりが重要であると思います。ですので、先ほどもありましたようにオ
ンラインでの繋がりもそうですし、eスポーツでもつながりは作れると思います。さらに、
例えばユニバーサルスポーツのような高齢者も若い人も一緒にやれるようなスポーツをし
ていくのも大切です。そうやって繋がりを作っていく中で、楽しいと思うとやってくれて、
その結果健康になるという方が理想論ではありますが正解かだと思いますので、もうち
よっと方法を考えていくことも必要かなと思います。

【会長】

ありがとうございました。折角健幸の「幸」が「幸」になっていますので、特徴を活かす
という意味では、直接的に血圧が高いから薬を飲むというのではなくて、生活を改善してや
がて勝手に血圧が下がるというのも1つの方法ですので。折角ですからそういう事も考え
ていけたらと思います。最後に1つだけ言いたいですけども、先ほど乳児虐待・幼児虐待
がありましたけどそれを監視すると言っていましたけども、この頃小学校・中学校の先生が盗
撮をするというので凄く話題になっていますよね。それは子どもを守るという意味では例
えば担任の先生にその話をしても悪い人だったら何も上に伝わらないですよ。それを何
とかしたいなと思っていて。どうしたらいいかというのを色んな所で話しているんですけ
どもそういう相談機関というか相談の場所ですね。僕は一番最後には京都 SARA に相談しな
さいと言っているんですが、そこなら匿名で話してよいし「何月何日に電話した」と自分の
メモに書いておけば京都 SARA では必ず記録していますので、そんな風に最後は勿論信頼で
きる大人に言わないといけないと言って、でも上手く進まない時にはそういう方法もある
という話をするんですが、何か南丹市でもそういう子どもを守る、虐待を発見することを要
対協でやっていますので。その逆ですね。守る側が悪さをしたときにどうすればいいのかと
いう事も考えてほしいなと思います。もう時間になりましたのでよろしくお願いします。

【健幸まちづくり課長】

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大変ありがとう
ございました。予定していたお時間も来ておりますので会議を締めたいと思います
がよろしいでしょうか。そうしましたら閉会にあたりまして伊藤副会長からご挨拶をいた
だきたいと思います。

5. 閉会

副会長挨拶

【副会長】

今日は皆さんお忙しい中、ありがとうございました。活発なご議論がいただけたかと思
います。色んな問題点や提案もありましたので、また一緒に考えていけたらと思います。

最後に手前みそにはなるんですが、南丹エリアって農業とか森が多いエリアなんですが、あまりそれが活用されていないと思います。最近変わっていますが、昔多かったのは農業をしたりすると結局農業を育てないといけないので自分が休んだら枯れてしまう。でも健康は自分が休んでも自分が困るだけなので、あまり目的が明確にならない所があるんですが、農業って自分がいないと育てられないとなると折角農家が多い地域でかつ使っていない畑も多いので、健康農園的な形で農業と一緒に活性化させながら取り組むとか、森の京都と呼ばれている地域ですから森を活用したりとか、地元資源を活用出来たらと思っているんですが、具体的な方法とかどうすればいいのかというのは無いので、行政は横断的になりやすいので連携してやれると良いかなと思っています。2つ目に、前回ご質問いただきました万博ですね。9月1日から7日までが京都・南丹市の担当になりまして、私がプロデュースしているんですが、命というテーマでここでは先ほど言われていたVRによるVR観光。体調アプリを使ってそれに応じて皆さんに合った南丹の観光地をバーチャルで来てもらおうと。私も実際にやってみると、るり溪の滝とかの絵を見て石の上に座って川を見ているような、360度その状況が見えるので癒される。ただ1人あたり見れる時間は5分も無いので、そこで癒されたかどうかは分かりませんが、そこから南丹市に来てもらいたいのか南丹市のコンテンツを全国で使ってもらいたい事もあるのかなと思うと本当にこれからのテクノロジーは色々な所で活用できるので、暑かったらわざわざ散歩に行かなくても散歩した気になれば脳の運動野が活性化することは分かっているんですが、筋肉はつかないので、そういう意味では色々な方法があるのかなと思うと楽しみに思っていますし、私がやっているからというのもあります。未来の人たちに南丹市が良い所だと思って欲しいなと思って予算度外視で最先端技術も投入したので。他の市町村のブースも見ましたが、伝統工芸品が置いてあるぐらいなんですが京都の中で一番進んでいる、VRに振り切っていて。お年寄りの方でも使えるように作っているので関西パビリオンはなかなか取れないそうですが、もし機会がありましたら9月1日から7日まで南丹市と京丹後町とNP0さんがやっているのでは是非見に来ていただけたらと思います。

【健幸まちづくり課長】

ありがとうございました。以上をもちまして令和7年度第1回南丹市健幸まちづくり推進協議会を閉会いたします。本日はありがとうございました。