

令和 8 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 8 年 5 月 19 日（火）

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 / 包括協定大学代表明治国際医療大学：伊藤和憲委員 / 包括協定大学代表京都府立大学大学院：奥田奈賀子委員 / 南丹市 PTA 連絡協議会：今西正長委員 / 南丹市女性会：川勝久美子委員 / 南丹市スポーツ推進委員：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 / Nantan 健歩会：山下秋則委員 / 南丹市商工会：山本勉委員 / 南丹市立小学校長会：小川ちあき委員 / 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 / 京都府南丹保健所保健課：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：寺田弘和委員 / 南丹市老人クラブ連合会：栗原幸一委員 / 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

【傍聴人】 1 名

1.開会

【事務局】

本日の会議は審議会になりますので、公開をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

資料の確認をさせていただきます。本日の「次第」と「名簿」、それから「席次表」、それからパワーポイントのカラーの資料が一番上についています。資料の差し替えと追加があり、資料の「4-1」が差し替えになりますので、また後でご説明させていただきます。資料の「4-3」については追加資料になります。それでは皆様、お揃いいただきましたので、始めさせていただきます。

【司会】

只今から令和 8 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誠にありがとうございます。

条例第 6 条の規定により、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こととなっておりますが、本日の欠席委員につきましては、高屋委員、寺田委員、栗原委

員、小泉委員の4人の報告を受けており、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ことをご報告いたします。

続きまして、本協議会に新たにお迎えした方々をご紹介します。京都府立大学大学院の奥田教授です。奥田先生には「南丹市第2次健康増進・食育推進計画」の中間評価を行った際にも委員としてお世話になりました。今年度、後ほど説明する「南丹市スマートウエルネスシティ推進計画」策定にあたり、健幸まちづくり推進協議会の委員としてお世話になりたいと考えております。

また、南丹市PTA連絡協議会より今西会長、また南丹市立小学校長会より小川校長先生にお越しいただいております。

【司会】

本日は説明委員といたしまして、計画策定の委託業者である株式会社つくばウエルネスリサーチよりお越しいただいておりますので、ご紹介をさせていただきます。

【司会】

お世話になります、どうぞよろしく願いいたします。本来でございましたら、新しくお世話になる委員の皆様には「委嘱状の交付」ということになるのですが、時間の関係上、お手元の方にお配りをさせていただいております。ご確認いただければと思いますので、どうぞよろしく願いいたします。それでは開会にあたりまして、会長よりご挨拶をいただきます。よろしく願いいたします。

2.会長挨拶

皆さん、こんにちは。5月は良い季節ですが、もう30度という風に、すごい猛暑になってきました。これからも、暑さをしのぐのも大変だと思いますが、今日の集まりはこれからの南丹市をよくするための会議ですので、活発なご意見を賜れたらと思います。よろしく願いします。

3.議事

【司会】

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こととなっております。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、議事を進行いたします。議事の1番「健幸まちづくりについて」、事務局からの報告をお願いします。

(1)健幸まちづくりについて

ア事務局からの報告【資料1-1】【資料1-2】

【事務局】

それでは報告させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。

まず、お手元の資料「1-1」をご覧くださいなのですが、只今紹介させていただきました、「南丹市健幸まちづくり庁内推進本部」についてお話をさせていただきたいと思えます。皆様、手元に資料1-1、ご準備いただけますでしょうか。

それでは、資料1-1をもとに最初に説明をさせていただきます。「健幸都市なんたん」ということで、住み続けることで、健康で幸せなまちづくりを行うこと、住んでいるだけで健幸になるような政策を展開し、まちづくりを行うことが必要と考えております。資料の最後から2ページ目をご覧くださいと、「南丹市健幸まちづくり庁内推進本部」と書かれていまして、右に「プロジェクトチーム」と書いてある部分があります。私が所属しておりますのは、このプロジェクトチームの「1」の「健康増進・食育推進」です。最後のページをご覧くださいと、それぞれプロジェクトチームの構成についてということ、で、「1」「2」「3」があり、それぞれ主な内容が示されています。

次は資料「1-2」の「なんたん健幸まちづくりのこれまでとこれから」を説明させていただきます。

まず、「なんたん健幸ポイント事業」についてご説明をさせていただきます。ご存知の委員の皆様もいらっしゃるかもしれませんが、この事業につきましては、活動量計やスマホアプリを用いて歩数や体重等を測定することでポイントがつき、商品券等と交換する仕組みで、楽しみながら健幸づくりに取り組んでいただく事業となっています。令和3年度から7年度までの5年間の参加人数は2,134人ですが、令和3年、コロナ禍からスタートしまして、5年間で約5倍の人数が増えたという状況になります。また、このうち月に5,000歩以上歩く方は50%強の方がいらっしゃって、一日5,000歩歩くことで、書いてありますように「介護予防」「認知症予防」「心疾患や脳卒中予防」の効果があると言われております。

次のスライドは、参加者の運動不十分層（無関心層）の取り込みと歩数向上効果につきましては、ご覧いただけますように85%が「運動不十分層（無関心層）」と呼ばれている中で、その参加者の方が「開始6ヶ月目」に約1,000歩増加したという結果が現れています。また、5,000歩未満の割合が14%減少ということで、この健幸ポイント事業に参加していただくことにより、歩数の増加、また無関心層の取り込みということに成功しているという結果が出ました。

続きまして、こちらは医療費・介護給付費への影響ということで、健康政策というのは成果が見えるのには数年かかりますが、現在お示しできるものとしては、令和3年から5年の3年間の参加者を対象に、医療費と介護給付費への効果を分析した数字となります。この3年間で総額1億927万円の抑制効果が出ているということが示され、そのうち費用がかかっておりますので、その費用3,660万円を引くと、7,200万円のプラスという結果となります。現在の参加者が2,134人なので、この方々がさらに継続していただくことで、この数字はもっと大きくなると考えています。また、住民のウェルビーイング（心身

ともに健康で社会的にも充足している状態)の指標についても、参加後に「主観的健康度」「生きがい」「幸福度」が向上し、「精神健康度(うつ傾向)」が減少するという良好なデータが得られています。

この健幸ポイント事業は、今後は参加者3,000人の参加者を目指した事業展開を考えており、これまでの実績から、一人当たり約19万円の医療費、介護給付費の抑制効果の試算から、概ね年間5億7,000万円の医療費・介護給付費が節減できるかと予測しております。

続きまして、次にもう一つのプラス効果としまして、住民の「ウェルビーイング」の効果について共有させていただきたいと思います。ウェルビーイングとは、単に病気でないという状態ではなくて、心身ともに健康で、社会的にも充実している状態を示します。資料には四つの指標がありますが、まず上の「主観的健康度」「生きがい」について報告させていただきます。ご覧のように参加前・参加後を比べますと、参加後に両方とも向上しているということが確認できます。

次のスライドです。主観的健康度が高いということは、疾病の有無に関わらず、将来の介護リスクや死亡率が低いことが多くの研究で明らかになっています。また、生きがいを持ち、社会とのつながりを実感されている住民は、地域の担い手へと変化しやすいということも分かっています。次は「幸福度」と「精神健康度(うつ傾向)」についてです。こちらの方も、幸福度につきましては参加後に向上していることがわかりまして、また精神健康度はうつ傾向の人が減少をしたというような結果が出ております。

健康度が上がるということは、視野を広げるということにつながりますし、地域課題に対して新しいアイデアや起業、副業といった経済活動を活性化し、地域経済に多様性をもたらすと考えられます。また精神健康度は、社会的孤立の防止だけではなく、住民の方々の心に余裕がある地域は他者とのコミュニケーションが良好になるというようなデータも現れています。続きまして、実際の事業について説明をさせていただきます。

【事務局】

南丹市ではこれまで、資料を見ていただいた通り、「健幸マイスター」の活動に力を入れております。併せて「健幸アンバサダー」になっておられる方がこれまでに253名いらっしゃり、昨年度も22名、新しい委員の方が認定されています。そのうち、健幸マイスターということで、40人養成させてもらっています。いろんな形で健幸に力を入れて、ソーシャルキャピタルの醸成ということで、地域丸ごと取り組んでいけるように、育成というところにも取り組んでいます。

次のスライドにつきましては、資料には入っていないのですが、なんと広報を2ヶ月に1回、健幸まちづくり課で「健幸ノート」を掲載させてもらってるのですが、見られたことありますでしょうか。2ヶ月に1回載せているのですが、これまで推進協議会の中の委員の皆さまにも協力いただきまして、広報についても取り組んできましたので、その紹介もさせていただきます。

五年間振り返りますと、インターバル速歩や養生、企業の方でも健康づくりということ、会長にもお世話になり記事にさせていただいてますし、委員にもお世話になって取り組んでいる活動も、健幸まちづくり推進協議会と一緒に、啓発をさせていただきました。受動喫煙の防止条例も昨年制定しましたので、昨年度2回ほど、啓発で載せています。また、食でつなぐまちの健康というところで、身近な食生活改善推進員のPR活動も入れています。市と連携し、離乳食教室であったり、精神保健のグループワークであったり、骨粗しょう症健診や健康運動教室でもご協力をいただいていることも掲載しています。高血圧対策でご尽力いただいています委員とも、今年度も新たな研究に取り組んでいくかたちで、市と連携させていただきますので、PRもさせていただきたいと思っています。子育て世代のママについても、健康で幸せな生活をのための活動の取り組みを、引き続き協議会とともに進めていけたらと思っています。

【事務局】

次に広報なんたん3月に掲載された資料になります。こちらは、美山ではこのような「健幸の森」というかたちで健康の仕組みづくりが出来上がり、美山町で展開していくとともに、今後は南丹市全体への実装化に向けて取り組んでいく予定です。今ご紹介をさせていただきましたように、健幸ポイント事業参加後にこの四つの指標が改善され、また庁内で事業を進めることで、健幸まちづくりの効果が出ていると感じております。

これからの南丹市健幸まちづくりに向けてのご紹介ですが、私たちプロジェクトチームに関しましては、地域とつながりながら、いつまでも住み続けられるまちの七つの視点ということで検討しております。その中で、南丹市役所庁内で施策連携ができるという視点で取り組むことについて、八つの施策事業を考えております。

今年度に関しましては、プロジェクトチームで特に推進して進めていくのは、この3点を考えております。まず、「健幸ラウンジ」の実施に関しましては、都市緑化フェア、今年度9月から11月にかけて行われるのを契機に、園部公園や新設される3つの交流広場を健康のハブとして位置づけ、歩く楽しみを増やしていこうと考えております。キッズ健幸アンバサダーに関しては、こどもが家庭を元気にする取り組みとして、一部の小学校で先行実施いたします。

これらの実証実験を行いながら、今後、第三次南丹市健康増進・食育推進計画の策定も含め、庁内一丸となって健幸まちづくりを進めていく所存でございます。

【会長】

ありがとうございました。それでは、只今の報告に対してご質問やご意見はございますか。

【委員】

私に取り組んでいますのは、大学で月1回「いきいき健康サロン」ということで、南丹市内あるいは京丹波町の地域の住民の方に集まってもらって、インターバル速歩を進めているんですが、変化を加えて歩く事業をしています。参加者は20名弱です。今年も募集

させていただいたんですけど、今年は残念ながら入会者数が少なく、今までの方々と今年度も5月から毎月1回、3月まで開催していく予定です。

【委員】

お世話になります。南丹市食生活改善推進員協議会の方では、私たち食改員になるには、養成講座を受けないと食生活改善推進員になれないのですが、そのための養成講座が行われずにいたところ、一昨年度に前市長さんの時に実施を要望をしまして、念願かかって昨年養成講座が実施され、嬉しいことに10名の方が参加してきてくださり、会員が減ってきていたのですが、71名の会員になれたことを報告させていただきます。

私たちの会員が色々な研究をする、勉強するのに育成研修に取り組んでおりまして、毎年3回、いろんな栄養士さんとか保健師さんの方から考えていただいたりしながら研修しています。今年度は、こちらのメンバーにも入っていただいています委員が高血圧予防を目的としたナトカリ比という、あんまり聞くことがないと思うんですが、減塩の対策としてナトカリ比を使った臨床研究をされているということで、食改員が先生に教えてもらい、ナトカリ塩を使った味噌を研修の中で作り、それを家庭で保管し、それを食べてみて、その後、家庭の味噌汁と、ナトカリ塩の味噌との違いなんかをみていく、そういう壮大な研究に食改員が携わらせていただける取り組みをしております。進んでいったら高血圧を予防する新しいお味噌が出来上がっていくように私たちも協力できるなという、夢のような取り組みも今年度は取り組む予定です。私からは以上でございます。

【委員】

ご報告ありがとうございます。健幸ポイントのところで素晴らしいご報告をいただいたんですけども、参加群と非参加群で、医療費が20万円近くも違ったというご報告をいただいています。ひょっとしたら盛りすぎかなと。おそらく把握可能なのは国保加入者の分の医療費のみで、当然、健幸ポイントには会社勤めをして、いわゆる会社の健康保険組合に入っておられる方もいると思うので、このように健幸ポイントに入っておられる方でいい部分があるよというのを宣伝いただくのは、まったくもっていいことなんです。若干盛りすぎかもという感想を持ちました。私は医療費の研究もしていることもあり一応申し上げます。今後また良い報告が出てくるのかなと思っております。

医療費関連で高血圧予防の研究もさせてもらっています。高血圧を含む循環器病にかかる医療費が、国民全体で見ると一番大きく2割も使っております。その中で、それはもちろん心筋梗塞だとか脳卒中の治療費も含まれるんですけども、高血圧のお薬です。この中にも飲んでおられる方いるかと思うのですが、一日一錠、二錠と飲まれる高血圧のお薬のコストが日本全体で年間2兆円かかっております。その中もいくらかが、その南丹市民の方もおられるかと思えます。こういったプロジェクトを通じて、少しでも血圧が良い方向に行って、また高血圧のお薬に使うコスト、費用が下がっていったらいいなと思っております。

【会長】

確かに医療費の正確な分析は難しい部分もありますが、他自治体の事例でも抑制効果は出ていますので、おそらくあるのではないかと。細かくするのであれば、会員のデータをとってやればできるんでしょうけど、難しいかもしれないですけどね。

こういう大きなプロジェクトの中に入れてしまうと、一つ一つが隠れてしまいそうな気がしています。今、委員が言われたインターバルウォーキング、これは学術的にデータ出ますので、組み合わせてインターバルウォーキングに参加してもらおうような仕組みがあるととってもいいのではないのでしょうか。そういう仕組みを作るとか、いかがでしょうか。

【委員】

そうなれば一番ありがたいんですね。できないことはないと思います。可能性はあると思います。

【会長】

社協の委員、その辺とのコラボはいかがでしょう。

【委員】

すぐろくのメニューの一つに、運動のところでインターバル速歩を入れて「わからない時は聞いてくださいね、一緒にやりましょう」みたいな体験会をまずしましょうという流れができればいいのかなっていうのは、お話を聞いて思いました。

【会長】

社協関係であれば人が集まるという気もするんですね。いかがでしょうか。

【委員】

定期的に、例えば月に1回とか、その時は参加できなかった方もまだ次回に参加できる、それを参加人数とか成果を求めんじゃなくて、少しずつでもいいから、繰り返して続けていく方法もありますね。あと、わがままを言うんですが、先生に出前講座で色んなサロンに行ってきたら、参加体験者が増えるんじゃないかなと思いますので、ご検討ください。

【委員】

はい、どしどし要請してください。協力させていただきます。

【会長】

確かにサロンの場は人が集まるので、我々の周りにも、いつも首にぶら下げて活動量計を持っている方もいますので、やはりそういう機会を、無理やりじゃなくてもいいんですが、そういう機会がある時に委員に行ってもらうのはいいですね。で、するとね、今の大学、確認してますけど、いわゆる指導者とかもね、場所、いろんなところでもできたらいいなとは思ってます。そういう協力いただける方も育成していかなきゃいけないとは思ってます。構想にはありますけど、なかなか実践できないです。

【委員】

明治国際医療大学の学生さんも、高齢者福祉の現場に入って非常に喜ばれています。昨年も学生の授業の一環として、高齢者の方々に大学へお越しいただき、インタビューをさ

せていただく取り組みを行いました。参加された方々は、私が日頃からお話ししているような内容を、非常にいきいきとした表情で語っておられましたので、こうした多世代間の交流機会は次期計画にもぜひ取り入れていきたいと考えております。

【会長】

その通りですね。お年寄りと若い世代が日常的に集まる場があれば、昨今社会問題となっている特殊詐欺等の犯罪被害に遭うリスクも減少するのではないかと思いますし、そうした取り組みがあるだけで自然と健幸になれるような、良い循環が生まれるのではないかと感じます。

事務局からは今、事業を包括的にまとめた全体像を提示していただいておりますが、本市にはこれまで地道に積み上げてきた確かな実績が実際にございます。まずはその実績を取っ掛かりとして、「これとこれとこれを集約し、このような方向性で推進していくのはいかがでしょうか」という具体的な展開を分かりやすく示すのが良いと考えます。

委員、サロンを運営されている立場からいかがでしょうか。

【委員】

私は地域でサロン活動を行っておりますので、インターバル速歩をぜひ取り入れたいと思う反面、私自身が実際にインターバル速歩を体験してみた経験から言いますと、現在のサロンのメンバーの体力では少し厳しいのではないかと判断せざるを得ないのが現実です。そのため、先ほど委員がおっしゃったように、小学校の校区単位等を絡めて地域全体で展開してもらった方が、こどもを起点としてスムーズに広まるのではないかと感じています。また、そうした地域ぐるみの場であれば、現在働いておられる現役世代のお母さんやお父さん方も参加してくれるのではないかと思いますので、また社会福祉協議会にも相談してみたいと思います。

【会長】

なるほど、現在のサロンのメンバーにとっては、インターバル速歩の実践は少しハードルが高いかもしれないということですね。それであれば、それに代わる適切な運動メニューを見つけて実践していけば良いと思いますので、また色々ご提案をお願いします。

【委員】

インターバル速歩についてですが、決してそんなに難しく考えていただく必要はありません。その方が無理なく歩ける速さを基準として、その人の最大運動能力の70%程度の速さで歩くステップと、ゆっくり歩くステップを交互に繰り返すだけです。基本的にはどなたでも取り組んでいただける内容として考えております。ただ漫然とぶらぶら歩くのではなく、早く歩く時間を設ける等、歩行の中に適切なアクセントを作るということだけで十分に効果があります。

【会長】

デイサービス等の現場における展開について、その辺りの実務的な仕組みはどうでしょうか。

【委員】

高齢者の皆様の日常生活における運動につきましては、介護施設等でもプログラムの中にしっかりと取り組まれております。車椅子を使用されている方や、歩行車を押して歩く方の歩行速度であっても、その時のその人の最大能力を基準としますので、これらはすべて個人の能力に合わせたオーダーメイドとなります。歩ける方は早く歩く時間を設ければ良いですし、身体機能に制限がある方はその方の最大の能力に応じた負荷を設定すれば良いので、個人個人の段階に合わせて実施できるのがこの運動の大きな特徴です。ですので、こうした正しい健康づくりのあり方を、ぜひ広く市民の間へ普及させていきたいと考えております。

【会長】

なるほど、個人の能力に合わせるということですね。ぜひそれを広めていただきたいと思います。

他にいかがでしょうか。

【委員】

失礼いたします。Nantan 健歩会における、健康に向けた日頃の取り組みについてお話しさせていただきます。当会は今年で発足 20 周年を迎えることとなり、去る 1 月の市の合併 20 周年記念式典では感謝状を頂き、誠にありがとうございました。現在は 71 名の会員でスタートしており、4 月に開催した総会におきましては、先生にご指導をいただき、ウォーキングの際に気をつけるべきポイント等を細かく教えていただきました。また機会がございましたら、ぜひインターバル速歩の要素を取り入れたウォーキングを実施したいと考えておりますので、その際はよろしく願いいたします。

先ほど、事務局から健幸ポイントの効果として、歩行習慣の定着のみならず精神面へのプラスの影響が報告されていましたが、それは我々も日頃の活動を通じて非常に実感しているところです。月に 1 回、会員みんなで集まってウォーキングを行うのですが、歩くことそれ自体はもちろんのこと、お仲間同士で月 1 回の出会いを楽しみ、会話を交わしながら楽しく交流することを、皆様何よりの楽しみにされています。また、いつもとは違う場所を訪れて、開放的な環境の中でウォーキングを行うことも非常に良い刺激になっています。今年度からは、60 代を迎えたばかりの比較的若い新会員の方も三、四名ほど入会していただき、少し平均年齢が下がるかなというような形で、元気に若返っていきたいと思っております。今後、市の方で様々な健幸推進事業を検討されるとのことですので、健歩会としてもぜひ全面的に協力をしていきたいと考えております。以上です。

【会長】

ありがとうございます。具体的に、現在所属されている 70 名余りの会員の皆様が、南丹市の施策に協力するとした場合、どのような協力の仕方が想定されるのでしょうか。もちろん、健歩会自体の組織を大きくしていくことも大切ですが、外部に向けて発信できる取り組み等はあるのでしょうか。

【委員】

現在は完全な会員制をとっておりますが、以前は会員以外の方も含めた一般公募という形で広く市民の皆様を募集し、どなたでも自由にご参加いただいて一緒にウォーキングを行う活動をしておりました。現在は運営体制や安全管理の関係上、会員に限定して実施している状況ですが、そこを再び一般市民を巻き込む形へ切り替えるのは、組織の運営上なかなか難しい面もあります。しかしながら、できるだけ多くの方に新会員としてご入会いただき、ともに歩行習慣を身につけていけるよう取り組んで参りたいと考えております。

【会長】

ありがとうございます。委員、いかがでしょうか。

【委員】

スポーツ推進委員としては、昨年も申し上げたかと思いますが、スポーツを通じて市民の方に様々な運動を体験していただき、健康増進につなげるためのイベントを開催して参りました。ただ、昨年度まではどうしても数ヶ月に1回という単発的なイベントに偏ってしまっていたという反省があります。そのため今年度に関しましては、地域にしっかりと定着するよう、定期的な開催できるプログラムを展開していこうということで、今取り組みを始めているところで、そのように定期的な開催することで周知が行き渡り、参加してくれる市民の数も少しずつ増やしていけるんじゃないかなと思っております。

スポーツ推進委員としての立場からは離れますが、私の所属する会社におきましても、先月から高齢者向けの「はつらつ運動教室」というものを毎週金曜日に独自に開始いたしました。5月中はすべて無料で体験いただけるようにし、6月以降に関しましても2回までは無料で体験を受け付け、それ以降は有料という形で、民間ビジネスの枠組みではありますが、運営を継続しております。人生100年時代と言われている中で、皆様がいつまでも元気に動ける身体を維持し、健康寿命を延ばしていくということは大事だと思っているので、そういう取り組みを始めた次第でございまして、今日パンフレットを持ってきましたのでお配りできると思いますし、またよければお問い合わせください。私からは以上でございます。

【会長】

そうした民間の良質な運動プログラムであれば、行政がただ単独で行うのではなく、南丹市の公園を使用する等、「後援」や「共催」という形でうまく連携・サポートしていけると、さらに多くの市民へ周知・普及していけるかもしれませんね。

【委員】

先ほどありました講師の話について補足いたします。スポーツ推進委員に要請していただければ、どんな形で、例えば歩行が困難な高齢者の方であっても、椅子に座ったままで無理なく行える安全な運動メニュー等もいつでも提供することが可能です。もちろん、より身体をしっかり動かしたい健康志向の利用層向けのメニュー等、現場のニーズに応じた運動指導が可能です。現在、南丹市にはスポーツ推進委員が10名所属しており、「スポー

ツ推進委員派遣事業」という制度がございますので、当市に派遣依頼の申請をいただければ、いつでも出向いて指導させていただきます。詳細につきましては、スポーツ推進課までお問い合わせいただければ幸いです。

【会長】

ありがとうございます。他にいかがでしょうか。

【委員】

市内において様々なウォーキングイベントや日常的な歩行活動が活発化し、多くの市民の皆様がまちの中を日常的に歩き回るようになれば、先ほどお話があった通り、不審者やよからぬことを企む人物が「この街は市民の目が多くて狙いにくい」と警戒し、犯罪の抑止につながるという防犯面での多大な副次効果が期待できます。すなわち、住民が健康のためにウォーキングを実践するという一人ひとりの行動そのものが、南丹市の「健康」「幸せ」のみならず、地域社会の「安全・安心なまちづくり」に直結していくという、非常に有意義な循環を生み出すのではないかと感じました。

【会長】

ありがとうございます。他にいかがでしょうか。特になければ、次に行きたいと思えます。続きまして、議事の二番目、「南丹市スマートウェルネスシティ推進計画について」をお願いします。

【事務局】

先ほど皆様から活発なご意見をいただいております、市としましても、これから先のビジョンについて説明をさせていただきたいと思えます。

平成29年度から10年間、第二次健康増進・食育推進計画ということで推進しており、この協議会でも進捗状況についてご報告をさせていただいております。スライドの右側に書いているのですが「健康なまちが健康な人を育てている」と記載しています。ウェルビーイング、先ほども説明していましたが、自然との関わり、人との関わりとか、色んなサークルボランティアの活動、そういうコミュニケーションが多く、コミュニティがしっかりしているということが人を健康にし、まちも健康にするという健康の循環がつけられていることが分かっています。

そうした科学的根拠をもとに、先ほどもご説明しました令和3年度からは、健幸ポイントをハブにしながら、皆様と一緒に健康まちづくりを進めてきました。食育を育むための取り組みや、コロナ禍以降は食育レシピのコンテスト、ウォーキング等、多くの健幸まちづくりの取り組みを行っています。

次に令和5年3月にこの協議会で定めた「南丹市健康都市宣言」です。三つの視点を下に記載していますが、一つ、心身の健康のために大切にしたいこと、二つ、幸せであるために大切にしたいこと、三つ、南丹市ならではの健康という三つの視点を大事にして、協議会でも、市役所の南丹市健幸まちづくり庁内推進本部でも取り組みを進めてきたところです。これまでの実績をもとに、この健幸都市宣言に加えて南丹市の健幸まちづくりの理

念をビジョンに掲げて、今後十年のまちづくりを進めていきたいと考えております。

スマートウエルネスシティという計画になっているのですが、スマートウエルネスは、これまで南丹市が進めてきた「健幸」を和製英語にしたものです。これは南丹市が平成 30 年から全国の「スマートウエルネスシティ首長研究会」に加盟しており、この名称を使用しています。今後、健康都市宣言から市丸ごとの健幸まちづくり、南丹市スマートウエルネスシティ推進計画の策定をしていきたいと考えています。

【事務局】

どうぞよろしく申し上げます。少し壮大な話になってしまうかもしれませんが、今回、南丹市の第 2 次健康増進・食育推進計画が平成 29 年度から令和 8 年度までの 10 年の計画期間となっており、次の 3 次計画を策定しなければならないため、本日の協議会の場をお借りしまして、この第 2 次の計画の振り返りと、時期計画の第 3 次の計画策定に向けた基本的な考え方について、健幸まちづくり課から説明させていただきます。

2 ページ目ですが、これは今の第 2 次健康増進・食育推進計画の表です。目指す姿と基本目標を記載しています。この計画を作成した平成 28 年なんですけど、コロナ禍以前の頃ですが、この頃は全国的な健康課題として平均寿命が延びる一方、少子高齢化や、生活習慣病増加ということで、特に糖尿病の増加が目立つ時期でした。それに加えて、ストレス、うつ、睡眠不足等のメンタルヘルスの課題も見られ、健康寿命と平均寿命の差を縮小することが、この策定時の課題となっております。

南丹市の健康増進・食育推進計画の 2 次計画としましても、「市民が生涯を通じて健康でいきいきと暮らせるまちなんたん」を目指す姿としております。基本目標として、三つの目標として、健康寿命の延伸、生活習慣病の発症と重症化予防、若い頃からの健康づくりと食育推進を目標に掲げ、この推進協議会とともに取り組みを行ってきました。南丹市としましても、健やかで幸せに暮らせる地域社会の実現を、重要な政策課題と位置づけまして、健幸都市を目指すことを表明しました。健幸をこれからのまちづくりの基本と捉えて、科学的根拠に基づく政策を実行することで、持続可能なまちスマートウエルネスシティの構想を目指し他の自治体と連携し、好事例等を参考にしながら、南丹市らしい健幸都市プロジェクトに取り組んでいます。

次のページは、市の健康都市宣言ということで、この健幸まちづくり推進協議会の方で令和 4 年度に提言していただき、南丹市で宣言しているということで、委員の皆様の健幸に対する思いを言葉で紡ぐ、テーマに書いてあるように「住んでいるだけで健康で幸せになれるまち、南丹市に暮らす私たちの物語」ということで、この宣言をもとに、健幸づくりに取り組んでいくところです。

次はお手元の資料にはないのですが、急遽追加させてもらい、第 3 次の計画、2 次もですが、厚労省、国の健康日本 21 をベースにして、京都府の方でも健康増進計画「京都すこやか 21」、食育では「京都食育推進計画」を立てて、国と府の計画を勘案して市町村の計画を策定しています。健康寿命の延伸、健康格差の縮小に向けて、個人の行動、個人の

健康状態の改善というのはもちろんですが、社会環境の質の向上ということで、個人の努力だけでは中々変えられない、社会の周りの環境、人の周りの環境というところを改善していくこと、下段に書いてあるライフコースアプローチは、人のライフステージとして、乳幼児期や青年期、中高年期、高齢期という、それぞれのライフステージの健康課題がありますので、そこを踏まえた健康づくりの視点も、国が挙げているところになります。

個人の健康だけではなく、環境が健幸をつくり出すというあたりの、スマートウェルネスシティという考えも、国の方も先ほどのところで、この社会環境の質の向上というあたりで示しているように環境面、まちづくりも健康の計画に入れていきたいということが、今回の南丹市の3次計画策定の思うところ です。

「健幸まちづくりとは」ということで説明を兼ねて資料にも挟んでいますが、私たちが保健であったり医療であったりという専門職が中心に取り組んでいた狭義の健康政策だけでは健康課題の改善の成果が小さく、頭打ちになっているところもありますので、これからの人生100年時代に対応した健康施策としては、環境とまちづくりや、交通、都市環境や教育、社会参加の場づくり等、まちづくりの視点も含めた総合政策としての健幸まちづくり政策が今後の展開としては必要ですし、南丹市もこういう可能性を入れていきたいと思っております。

ここまで国ベースの資料を用いながら大きな話をしてきたんですが、国や京都府の計画がつくられている経過で、今後南丹市では、第2次健康増進・食育推進計画に、この協議会が提言されて南丹市が宣言している南丹市健幸都市宣言の思いと、スマートウェルネスシティという健幸まちづくりの構想を融合させた、第3次計画をつくっていききたいと考えております。

先ほどのライフコースアプローチという言葉は、国の健康日本21の第3次に盛り込まれた概念です。乳幼児期から高齢期までの人の生涯における各段階、ライフステージに特有の健康づくりを進めることで、特にこども、女性、高齢者の健康づくりについて明記しています。本日はこの会議にこども家庭課の母子保健係から出席していますので、南丹市の母子保健の現状等を報告します。

【事務局】

発表者変わらせていただきます。よろしく願いいたします。母子保健分野の現状としましては、以下の点を課題として考えております。一点目は、妊産婦の心身の健康でございます。後述しますが、食育推進計画の指標の経年変化を見ていると、適正に体重が増加した妊婦の割合を指標に用いておりますが、この数年、目標値をかなり下回っているという現状がございます。若い女性の痩せというところが国を挙げて問題という指摘もございまして、当市も同様、痩せの妊婦さんが目立っている現状があります。

この課題につきまして、妊娠する時点ではなく、それまでの取り組みが重要であると考えております。国が取り組みを進めているのですが、プレコンセプションケアについて、お耳にされた方もいらっしゃると思います。これは若年期から自分の身体と心を知って生

活を整える、妊娠や子育て等のライフスタイルを通じて、健康を維持するという考え方に基づくものでございますが、まさしくこの取り組みが重要になってきていると感じております。第3次健康日本21の中にもございましたが、女性の健康という考え方にも通じるものだと思っておりますが、この課題は母子保健分野だけで取り組んで解決するものではないと思っており、学校や幼い頃からの教育も、しっかり連携して取り組んでいく必要があると感じております。

2点目は、育児不安の軽減です。心の健康にも通じているのですが、核家族化やシングルでの子育て、あと精神疾患や療育手帳をお持ちの方の子育て等、複雑な家族状況に多くの課題がございます。孤独や育児不安を感じられる妊産婦さん、子育て世帯は大変多いと思っており、こちらも妊娠届出の際には本当に時間をかけて丁寧に面接し、その後支援が必要な方には支援に入っていくというような取り組みもしておりますし、マタニティ訪問や、産前の電話・訪問、あとはNPOと連携し、色んな事業をしておりますし、もちろん赤ちゃんが生まれになりましたら、南丹市は保健師が全戸訪問ということで、必ずお母さん、子育て世代の家庭に入って、アプローチをしていくということもしております。もちろんその他にも相談事業や乳幼児健診等も丁寧にやっているところですが、中々追いつかないほど大変なご家庭も多いという現状があります。

就労をされていらっしゃるお母さんが多く、一歳になったら保育所に入るというご家庭が多いですし、一歳を迎えずに保育所にも入れるということで、その後の一歳以降の教室等を開催しても中々ご参加いただけない現状もある中で、やはり所属されている園ですとかそういったところと一緒に頑張ってご家庭を支援することが大変重要だと感じておりますので、今後そのようなところも含めて取り組んでまいりたいと思っております。以上、ご報告させていただきました。

【事務局】

続いてですが、第2次の健康増進・食育推進計画について、A3の大きな紙の資料になります。こちらの方は第2次計画の健康増進の部分についての取り組み状況をまとめたものになります。

健康増進計画の方は、栄養と食事、身体活動・運動、休養と心の健康、タバコ、アルコール、歯の健康、生活習慣病予防ということで、七つの分野別でそれぞれ関連する取り組みについて、現状と課題をあげています。市役所内で、この分野別の関連する取り組みということで、健幸まちづくり課やこども家庭課の母子保健だけではなく、学校教育課や、運動面ではスポーツ推進課、高齢者では高齢福祉課等の、色んな中での取り組みを含めて、取り組み状況を毎年見直してきています。令和7年まで9年間の毎年の積み上げを凝縮して一つの表にしたのが、この資料4になります。

各種健診や健康教室の機会を利用して、健康の入り口での直接指導等、介入の機会を逃さない取り組みを行ってきたこと、事業においては、只今報告させていただきましたが、こどもとその親世代に対し、食生活や心の健康、その他七つの分野全般にわたって生涯の

健康習慣の土台づくりや、切れ目なく支える伴走型サポートの展開等、きめ細やかな支援を行ってきました。

今後の課題として見えてきたことは、参加することから改善へ、健康状態の変化を重視する評価体系と、健康を改善する行動の定着に向けた継続支援が必要であることが見えてきました。また、個人の努力のみに頼らず、自然と歩きたくなるような空間づくりや、自然に活動しているとそれが健幸づくりにつながったというような、生活環境面からの支援の必要性が見えてきました。

次は2次の食育推進計画です。食育推進計画では、食生活と健康や、食文化の継承、風土を生かした食育・地産地消、食とコミュニケーションの四つの分野に大きく分けて、それぞれに関連する取り組みを庁内連携の中で上げています。こちらもこれまでの取り組みは、健康増進計画と同じように、こども期からの早期介入と家庭全体への意識の波及や、多角的な情報発信等に取り組みました。今後の課題として見えてきたことは、健康無関心層や若者世代への重点的なアプローチで、事業間の連携の最適化と、自然に交流できる場づくり、個人の努力だけに頼らず地産地消を推進できる環境整備をやっていききたいという状況です。

続きまして、資料4-3、こちらは南丹市の2次計画の目標値と策定時のベースラインという数字をあげており、評価指標の10年分を取りまとめたものです。で、資料4-3の1枚目が健康増進計画に関する7つの分野ごとで指標をあげてますが、年度の実績の数字を入れて、最後に令和7年度の実績と策定した時のベースラインの差を見て、改善が見られたのか、維持しているのか、悪化しているのかということで、右端にA、B、C、Dをつけています。その評価基準というのは、表の上の四角の枠で囲んだところに書いていますので、それを見ていただきながら、この表を確認いただければと思います。

基本的にはベースラインと令和7年度の数値の差を見て、普通なら数字が大きくなっていく方がベースラインよりも伸びたということで、改善や目標達成というAやBとなりますが、項目によってはベースラインよりも減ったほうが改善したという項目もあります。マイナスの数字が評価Aになっているのは、数字が下がったことにより改善が見られたという見方になります。例えば一番表の上の栄養と食生活の2つ目、朝昼夕3食以外の間食や甘い飲み物を取っている割合なので、20歳から39歳の男性のところ、一番上のところの差のところは-16.0になっているのですが、評価がAということで、改善して目標達成したという見方になります。こちらは令和7年が終わる4月に実績予測値として入れてますので、今後詳しく分析した結果を次の会議等でご案内できるかなと思うのですが、二次計画の振り返りということで資料として挙げています。全体の達成状況を総括いたしますと、健康増進計画の方では、この目標値に対して、七つの分野があるうちの身体活動から生活習慣病予防については、Aの目標達成やBの改善傾向の項目が多い傾向にありました。ただ、今見ていただいたような一番目の栄養と食生活のところは悪化傾向が多く、朝食を毎日食べる者の割合を評価指標として各年代によって聞いているところもあります。

が、幼少期から中高年期にかけて朝食を欠食される傾向が十年前より増えてきているということで、中々改善が見えにくい部分というのが見えてきました。

食育推進計画の目標達成状況は、資料4の3となるのですが、そちらも、特に食生活と同じような傾向が出ており、同じ指標を使っている部分もあるのですが、取り組みはしているが改善、行動変容につながらないことが見えてきて、そこをどうしていくかということ、またこの協議会の方でいろいろとご意見いただけたらと思っています。

最後に、今年度で2次計画が終わり、来年度からまた新たな計画ということで、3次計画を立てていく作業が必要となるため、3次計画のスケジュール概要をお示しています。一番上に策定委員会ということで、去年条例も変えさせていただき、健幸まちづくり推進協議会の中に計画策定に関することも含まれ、今年から推進協議会の中で策定委員会も兼ねていただくことになりました。本日5月の第1回となります。計画を策定していくにあたり、今年度市民アンケートを取りたいと考えております。後に触れるのですが、先にお送りしているアンケート調査の用紙がその案になります。6月中ぐらいに送り回答していただき、こちらでアンケート結果を集計して分析し、次の推進協議会で報告していきたいと思っています。市民アンケートに合わせまして、南丹市内の健幸づくりに関する関係団体への調査も予定をしております。本日この協議会構成メンバーでご参加いただいている関係団体等を中心に調査させていただきたいと思っております。これも調査結果をまた次の協議会で合わせて報告できたらと思っています。今の予定では6-7月頃に聞き取り調査になるか、書面を送らせていただいていたの記述式回答になるか、事務局で協議しているのですが、なんらかの形で関係団体への調査を考えておりますので、その際にご協力いただけたらと思います。アンケート調査結果と2次計画の評価も、これからもう少し分析をさせてもらい評価を検証し、これから先10年の南丹市の健幸づくりと食育、住んでいるだけで健康で幸せになれるまちづくりに立体的に取り組む3次計画を、この推進協議会の中で策定していきたいと考えております。来年3月までの一年間という短い期間での策定作業になりますので、皆様のご協力も賜りたいと思っておりますし、これまでプロジェクトチームから報告してきたような健幸ポイント事業等を通じ、科学的根拠に基づいた手法を使った健康づくりの取り組み、南丹市の健幸づくり施策の成果の分析を一緒に行っているつくばウエルネスリサーチにも計画策定に関する支援をしてもらいながら進めていく予定です。

次は10月頃に、3次計画の骨子案を事務局で準備をさせていただき、またこの協議会に提案し、いろいろご意見賜りたいと考えており、12月には計画の素案をつくり、協議会でいろいろご意見いただきながら作り上げてパブリックコメントにより市民の皆様のご意見もいただき、2月の4回目の協議会で、3次計画の最終案を確認していけたらということです。今年度は計画策定が入りますので、本日も含めて4回、皆様にご協力をお願いしたいと思っております。以上で説明を終わります。ありがとうございました。

【会長】

ありがとうございました。今の報告に対して何かご意見がありましたらよろしくお願ひします。

【委員】

お世話になります。素晴らしい計画を準備されていまして、大変、興味深く拝見しました。南丹市におかれましては、まちづくりの視点から「健康な方をより健康にする」取り組みを積極的に進めておられると認識しています。

今後さらに計画内容を精査されていくと思うのですが、「誰一人取り残さない」という観点から、特に支援が必要な方への取り組みについても盛り込まれるとより良い計画になるのではないかと考えます。例えば健診未受診の方、生活困窮の方、社会的に孤立されている方への個別支援の視点も盛り込んだ形の計画になればよいのではないかと思います。

ウォーキング事業に参加できる方への支援は有効ですが、参加が難しい方へのアプローチや健診や医療受診につながっていない方への対応についても検討が必要と考えます。また現在取り組まれている糖尿病重症化予防事業におけるハイリスク者への対応や高齢者の健診未受診者へのアプローチについても今後、計画に位置付けられるとよいのではないかと思います。

さらに、2040年問題として指摘されているマンパワー不足や人材の不足を見据え、担い手の育成や研修体制の充実についても視点として盛り込まれると良いと考えます。

加えて、市民アンケートの内容は大変充実していますが、孤立の有無や相談相手の有無、就労形態や収入による健康格差、また医療アクセスが十分でない地域の状況や情報が届きにくい方々の把握などについても分析し、支援やニーズの把握につなげていただければと思います。

全体的として、評価指標に基づいた着実な取り組みが進められていると感じております。引き続き良い計画になることを願っております。

【会長】

ありがとうございます。私も一つ気になったのは、先ほども母子保健のところでは言われたこどもの「生命の安全教育」という性教育なんですけど、そういうところと、それから要保護児童対策地域協議会もあるんですが、そういうところとの連携を、こういう協議会の中で入れ込んでもらってと思いました。もう一つの、マタニティ、赤ちゃんから小学校卒業くらいまでの問題のある場合、困ったときには誰に相談するかということも含め、この協議会の中にも入れてもらったらなと思いました。他にいかがでしょうか。

【事務局】

本計画は健康まちづくり課が主体となる計画ですが、それ以外にも福祉保健部の中にもたくさん計画がございまして、地域福祉計画が上位計画になりますがそちらも今年度のアンケート調査を実施し、来年度が5年に1回の改定年度となっています。誰も取り残さない、生活困窮については、その地域福祉計画の中でも謳っており、福祉保健部の中にもございますが「なんでも相談窓口」も配置しております。ちょうど市役所の正面が市民窓口な

んですが、そこを左に向いていただいたところが相談課になっています。何でも困ったときはとりあえずそこに相談していただくというような配置で職員もおりますし、そこからまたアプローチとして「これはお子さんの関係だな」ということでしたら教育委員会に繋いだり、本当に困っていらっしゃって生活困窮のいろんな制度だけでは無理だなということでしたら、社会福祉協議会の方の生活支援窓口に繋がせていただいたりとかいうような、そういった仕組みづくりもしております。この計画の中にすべての意見を落とし込んで反映できるかということ、それ以外の計画にも反映する部分もありますので、また策定をしていく中でいろいろと協議しながら必要な内容を計画の中に盛り込んでいきたいと考えておりますので、よろしくお願いします。

【会長】

ありがとうございます。私も全然そういうこと知らなかったですが、それを広報しておかないと誰にも伝わらないですね。今みたいに「入って左に行ってください」って言うような。

【事務局】

ご指摘いただいているということで、まだまだ広報が不十分だということだと思っております。そのあたりも含め、しっかりと市民の皆様にも周知できるよう、努力してまいります。よろしくお願いします。

【委員】

最近、事業者さんが少なくなり、人がまちの中に顔を出さない状態になっているということを感じるところです。先ほどおっしゃっていた健康的なことも含めてですが、人との接触があることにより、人の命を助けられることや、歩くことでお店をまわっていく、お店があるということは、歩いていくことにもつながっていると思う中で、そういったことも含め、まちづくりを商店を含めたというなかで考えていただけたらと思います。本日は事業者でもあるPTAの委員が参加していますので、そういったところのご意見を出してもらえないかと思いますが、如何でしょうか。

【委員】

ありがとうございます。本当にまちの中からはなくなるものもあれば、また新しくできるものがある中で、先ほど血圧の薬と言われた時ドキッとしたのですが、毎日2錠飲んでいく現状です。そのことにより、医療費のそれぐらいの負担があるんだということ、私みたいな人間がどのようにそれを思い、健康のために自身がこう一歩踏み出していくかという部分で、アプローチをかけなければと思います。本当に南丹市の皆さんが健康で幸せに暮らしていただけるような何かを、PTAの協議会の方とかとも、いろんなことを話しながら進めていきたいと思っています。

【会長】

ありがとうございます。この協議会で何か関係のある悩み事があれば協議できたらいいですよ。他にいかがでしょうか。

【委員】

全て聞いて、やっぱり「繰り返すことが大切」だと思います。問題の話し合いにしても、1回きりじゃなくて、何回も何回も話し合うことが大事だと思います。

【会長】

ありがとうございます。それでは副会長、お願いします。

【副会長】

先ほど健康日本 21 の話に繋がりましたけれど、多分、個人で取り組む努力には限界が近づいていると思います。歩くことは正しいことだと言っても、歩けない人たちは難しいということです。あまりその例を出したくはないですけども、南丹市にも過去に大きな事件があったりしたので、こうやって歩くことが自分のためというより、先ほどの地域の見守りにという風に、他に目的がないと、なかなか歩こうという気持ちにはならないような気がしています。南丹市の全部でそれができなくても、何か歩く目的を、健康のためだけでなく、地域の安全のためとか、商工会からもお話がありましたけれど、地域経済の格差は健康格差ですから、地域経済が活性化しないと健康にはならないと考えると、やっぱり歩く目的も、歩くことと買い物することをうまく融合させることが大切です。社会の環境を整備する方に少しずつシフトしていかないと、個人の努力には限界がありますし、現状の参加者だけではこれ以上は増えないような気がしますから、そちらの方に3次計画は少しシフトできるのかなと思っています。

【会長】

ありがとうございます。そういう広報してもらい「みんなの安全を目指して歩きましょう」等キャッチフレーズがあればいいかもしれないですね。他にはいかがでしょうか。

【委員】

健幸ポイント事業が5年になって成果も出てきて、私も良かったと思うんですが、美山町は人口がすごく減ってきており、さらに高齢化しています。最初に歩き始めた頃は、頑張って歩いて、たくさんの方が参加して良好なつながりもあったのですが、最近はやめる人が多いのです。現場の声としては「私はこれだけ歩いたしもういいわ」とか、周囲に勧めても「もう自分の好きなだけで歩くから、そんな健幸ポイントもいいわ」という意見を聞いて、どうなんだろうと、悩んでいるんです。私自身も、最初は1万5,000歩とか1万歩歩いてたんですが、やはり足が痛くなり、体調のことを考えることもあって、今は日常のなかで6,000歩か8,000歩歩けたらいいかなということを思っております。

【会長】

ありがとうございます。確かに年を取ったら意欲は変わらないというか、落ちてきますよね。齊藤先生、どうしたらいいでしょうか。

【委員】

最近の研究では、1万歩、2万歩歩かなくてもいいとなっています。この間の、愛媛県の東温市の五年間縦断研究によると、国が1日8,000歩と言っていますが、その8,000歩

に、1週間を通じて平均して毎日コンスタントに達成しているのか、それとも週末にまとめて達成しているのかで、メタボのリスクを検証したんです。そうすると、メタボに関しては、要するに毎日平均して8,000歩を達成した方が良いという結果でした。だから、週末に一気に1万5,000歩歩くよりも、毎日コンスタントに8,000歩クリアできたらいいわけですね。週末にまとめてやると、それはリスクが上がるというデータが出ています。なぜかという、メタボの原因は糖尿病に関わるインスリンの感受性が関係しているためです。そのインスリンの感受性が運動によって良くなる「賞味期限」が、実験研究では概ね2日であるというような論議がされていました。ですから、1日8,000歩を維持するというのと、もう1つ、介護度が上がるのを防ぐ観点から言うと、要するに1日4,000歩が維持の境界みたいですね。負荷をかけることも必要だと思いますが、1万歩、2万歩と無理をして歩かなく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。事業が始まった頃は、1万歩、2万歩歩いて4,500ポイント稼いで商品券をもらおうというきっかけがあって、今そういう人が2,000人を超えたわけですから。今度は年をとって歩けなくなった人に例えば4,000歩ならこんないいことがありますよという段階に応じて、お金じゃなくて別の何かがいいかなと思うんですが。

【委員】

歩く意欲はお持ちだけれども、事業に飽きてしまったという感じでしょうかね。私、ツイッター拝見してて、数少ない南丹市にお住まいの方で「南丹市にはこういう健幸ポイント制度があって、普通に続けていたら商品券がもらえるんだよ」という風につぶやいている方もおられて、浸透しているんだなと思いました。それで人がぐるぐる歩いてたら、自分の健康のためじゃなくて、地域の安全のためになるかもしれないよ、っていうのも一つの考え方だし、それから商品券もらえるのももちろん嬉しいんだけど、多分、飽きちゃったっていうのであれば、まちのために獲得したポイントを寄付できる形ってないのかなと思いました。商品券として自分でもらうんじゃなく、学校のために使うことなど。

【事務局】

お答えさせていただきます。これまで5年間やってきた健幸ポイント事業は四自治体連携という枠組みの中でやっており、なかなか難しかった部分があるんですが、今年から南丹市が独自に展開していく形になっており、今、先生がおっしゃったポイントを学校や、地域のために寄付できる機能・制度設計もご用意しております。

また、年齢を重ねて体力が衰えて、といったお話があったと思うのですが、健幸ポイントは、その人の年齢や体力に応じた目標歩数や運動量でポイントが加算できる仕組みになっており、どなたでも無理なく続けていただけます。この健幸ポイントは、ただ歩行習慣をつけることだけでなく、まず健康意識を自然と養っていくという目的がありますので、アプリを通じて正しい健康情報や危機管理情報をタイムリーに送信する機能も備えており、配信記事を見ていただくことでもポイントが獲得できる仕組みになっております。ま

だそのような情報が届いていない部分もあるということが今日の議論のなかでもよく分かってまいりました。うまく委員の皆様と健幸まちづくり課の間でキャッチボールしながら、市民の方に良い制度を届けていきたいと思っております。よろしくお願い申し上げます。

【会長】

年をとったら意欲は変わらないというか、落ちてきますよね。だから、その人にとって価値あるものを提供するというコンセプトの方が頑張れるんじゃないかと思います。実際にできるかどうか別としても。

【事務局】

歩くことによって介護予防や生活習慣病予防というのは、一定は改善できるんですが、やはり筋肉量は歩数だけではつかないので、その筋力をうまく維持・強化していただくプログラムとして、インターバルウォーキングを取り入れていくことが効果的です。会長のお話にもありましたインターバルウォーキングを、どうやって南丹市の住民の皆様になら自然な形で取り入れていただくかを、次期計画の中に具体的な事業として盛り込んでいければと思っております。

【会長】

今言ったように「もう 3000 歩ぐらいしか歩けない、歩く気もあんまりなくなってきたな」という人が、それをしたら生きがいになるような、そういうものはないでしょうか。

【事務局】

トレーニングすると 90 歳のおばあさんが走れるようになるという結果等、情報を届けていく中で、南丹市のどなたにもそういうことができるような、実現していけるような健康づくりを進めていきたいと思っております。

【委員】

高齢になると生きがいというのは、すごく自分のその動機、つまりモチベーションになる訳ですね。ですから、自分のためよりも、他の誰かの役に立っているということが大事です。例えば、目標 3,000 歩が達成された分がポイントになり、そのポイントがどこかの小学校の何かに役立つとか。そうしたら、まだ「3,000 歩しか歩けへんけど、3,000 歩歩いたらこんなことに役立つ」ということに繋がっていくのかなと思いました。

【副会長】

私も同じ意見なんですけれども、例えば歩くということが目標で、健康に価値があるという正論は正しいのですが、じゃあ歩くかという歩かないので、そういう正論を言うのではなく、例えば「こどもの見守りのために歩く」とか。例えば、家の前を通る人や、歩いてる人がいれば、そこで一緒に声をかけて歩きたいな、そこから始めないと多分いけないんじゃないかと思います。それはこどもの見守りのためにするんだと言えば、そこから始まっていき、地域の方が見守ってくれたりするので、その中で歩いて、声をかけられて「一緒に歩こう」みたいな感じで距離が増えていく方が多分現実的なのかなと。もちろん昼間は暑いから色々問題があるのは事実としても、何かそういう目標、こどもたちを守

るという側面から考えれば、参加してくれる人は増えるんじゃないかと思います。そのネットワークですね。今の2,000名強の方はもっと歩いておられますが、健康無関心層の取り込みはそっちの方ができるようになるということ。

【会長】

委員、自分の孫が安全に家に帰って来たらいいなと思って、そのためには歩こうかなという、そんな身近なことがあった方が、より生きがいになると思いますよね。

【委員】

スマートウォッチを持っていると総歩数も出てきますけれども、今日は何分間しっかり立ち上がって身体を動かしていたか、というデータも出てくるんです。例えば、体力的にあるいは整形外科的な痛みからもう歩くのはしんどい、という高齢者の方であっても、日々の生活のなかで座りっぱなしを避け、とりあえず立って活動しているということ自体に意味があるんです。心拍数も上がりますし。座っている時よりも、立っている時は心拍数が上がっているの、何らかの身体活動になってるかなと思います。例えば「立って見ているだけ」というのを評価にするのも一つのあり方だと思います。

【委員】

それはすごくいい評価だと思います。椅子に座りっぱなしっていうのは良くないみたいですね。あと運動したくない人が、例えばこういう椅子で上下するような健康器具があったら、そこで一日に30分ほど週3回かな、1カ月にしたら高血圧が下がったという実証データというのもありますね。電気製品なんかで筋肉を刺激する椅子等もありますので。

【会長】

きめ細かくやって、その人のモチベーションになるような何かがあればいいかなと思いますね。もう時間になってしまったのですがいかがでしょうか。

【委員】

今日お配りしました、京都丹波ウォーキングマップですが、京都健康長寿推進京都丹波地区府民会議で昨年度に作成しました。Nantan 健歩会にもご意見いただき作成しています。これまでのマップは距離が長くてなかなか取り組みにくいということがありましたので、どれも一時間以内でコースを選定しております。それで、各市町三コースずつ、京丹波町も三コース、南丹市も三コースにしておりますし、10月31日園部公園の方でイベントがあるということで、そこに合わせてこのウォーキングイベントも開催いたしますので、皆様またご案内いたしますので、よろしければご参加の方、よろしくお願ひします。

【委員】

どうしても今日はこれが言いたくてここへ来たのですが、健幸まちづくりの基本は、やっぱり住民健診が一番大事だと私は思っています。今年から美山町が住民健診の場所が1か所になったのですが、美山はものすごく広いまちなんです、令和元年からの時は5か所で健診を受けていました。その後、コロナがあって、次の令和3年になって2か所になってしまいました。2か所になって、しょうがないと思っていたら、今度は一箇所になっ

てしまいました。そうすると、今まで自転車で行って健診が受けられた人も、もう行かれへん、それから歩いても行かれへん、バスもない、健診を受けようと思ったら、社会福祉協議会に頼み、送迎の人を頼まないといけなくなってしまう、3人の人が今年は健診受けなかったと言われたんですが、どうして広い美山の、健診場所が一箇所になってしまったか、その理由があるのか、また考えていただきたいと思ってきたんです。

【会長】

ありがとうございます。美山は地域包括ケアシステムのモデル地区にあるわけですから、これ、大事なことだと思います。いかがでしょうか。

【事務局】

ありがとうございます、昨年の令和7年度も確か1か所で、今年度も1か所という状況です。現在データを持ち合わせてないため確認いたします。

【会長】

そうですね。たくさん受けていただいた方が、予防につながってくると思いますので。

【事務局】

今日いただいたご意見は、また持ち帰らせていただきたいと思います。

【委員】

よろしく願います。ありがとうございました。

【委員】

最後に、南丹市社会福祉協議会です。お配りしました、104歳、哲予さんのひとり暮らしについて、お話をさせていただきたいと思います。南丹市社協では、生活支援体制整備事業ということで、高齢者の方の介護予防や、支え合いの仕組みづくりで生活支援コーディネーターを各町に配置しております。生活支援コーディネーターの企画で、この映画上映会を開催します。幸せに暮らすとはどういうことかということが、みんなで考えられる映画になっていると思いますので、またお声かけいただきまして、たくさんの方が参加があったらと思っています。

また、お配りはしていませんが、8月12日にボランティアきっかけ講座ということで、府のボランティアセンターに協力いただいて開催をさせていただくことになりました。こちらが健幸ポイントの対象事業となっております。車椅子の操作方法体験や、バルーンアート体験等を通じて、社会参加のきっかけを作れたらいいかなと思っています。また、こちらの方も、全戸配布チラシさせてもらう予定ですので、ご参加お声掛け頂けたらと思います。

【会長】

ありがとうございます。だいぶ時間を過ぎてしまいましたので、これで、議事を終わりたいと思います。

【司会】

会長、ありがとうございました。皆様には活発なご意見をいただきまして、大変ありが

とうございました。事務局の方から、一点、ご連絡です。皆様の委員としての任期が、今年の10月10日までとなっております。今年度につきましては、計画策定もございますので、皆様には、引き続き委員としてお世話になれたら嬉しいと思っております。任期が近づきましたら、組織の代表の方に推薦の通知と、また一般の方につきましては公募をさせていただきたいと思っておりますので、またその時にはご回答、ご応募いただきますようお願いいたします。ありがとうございます。それでは、閉会にあたり、伊藤副会長よりご挨拶をお願いします。

4.閉会

【副会長】

本日はお疲れ様でした。次の計画に向けて、個人のこと、あるいはまちのこと、ということで、いい計画となると思います。一方、私は車に乗っていないので、こんなに歩かなくちゃいけないまちは、なかなか無いと思います。一度車をやめてみたら、社会環境的な側面や、ガソリンも高いので、やめたらいいんじゃないかということで、本当に、よく歩くためにまちがつくられているんじゃないかと思っておりますので、ぜひとも皆さんも実感してもらえたらと思っております。以上です。

【司会】

ありがとうございます。以上をもちまして、令和8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。本日はどうもありがとうございました。