

審議会等の会議結果報告

1	会議名	令和7年度第1回津市健康づくり推進懇話会
2	開催日時	令和7年6月12日（木） 午後2時30分から午後4時まで
3	開催場所	津リージョンプラザ 1階中央保健センター 待合ホール
4	出席者の氏名	（津市健康づくり推進懇話会委員） 草川雅之、深井英喜、奥田昌也、高山雅也、松室泰輔、村林雅斗、柘植美保、岡本麻衣、竹野絵理子、小林小代子、堤春美、溝田久孝、大江由美子、田村綾子、伊藤晴美、藤井亜季子、奥山典子、岩間五月（敬称略）（18名） （アドバイザー） 中井 芳 （事務局） 保健指導担当副参事（兼）こども家庭センター母子保健担当副参事・久居保健センター所長健康づくり課 別府 由紀 保健指導担当主幹 一村孝枝 保健指導担当副主幹 米倉一美 主査 角谷旺美 主査 前田はつ美 主事補 齊藤遙
5	内容	1 あいさつ 2 話題提供「運動に関する津市の現状と取組」 3 グループワーク「学齢期、思春期 日常生活に運動を取り入れよう」 4 津市健康づくり推進懇話会アンケート結果報告 5 健康まつり啓発媒体案について 6 保健所からのアドバイスと情報提供 7 その他連絡事項
6	公開又は非公開	公開
7	傍聴者の数	0人
8	担当	健康福祉部健康づくり課 電話番号 059-229-3310 E-mail 229-3310@city.tsu.lg.jp

1. あいさつ

【事務局】

定刻になりましたので令和7年度第一回津市健康づくり推進協議会を始めさせていただきます。本日はお忙しい中、参加していただきましてありがとうございます。

本日、業務の都合上欠席の健康づくり課課長に代わりまして出席させていただきます津市健康づくり課の保健指導担当副参事の別府と申します。よろしくお願いいたします。

昨年度の懇話会では、令和6年3月に策定されました「第4次健康づくり計画」の強化分野であります「生活習慣病・がん」を中心に、現状と課題を皆様とともに共有させていただきました。

懇話会委員の草川会長・奥田先生に御講話いただき、皆様とともに「疾患」から「予防」までを様々な観点から学ぶことにより、地域の社会資源や住民の皆様が健康的な生活習慣を身につけられるよう取組について話し合っていました。

今年度は、強化分野であります「運動」について、懇話会の皆様とともに津市の現状や課題について情報交換をするとともに、地域における具体的な取組方法について御協議いただきたいと思います。

今回、各所属のご都合によりまして、今年度新たに懇話会委員に就任されました委員の皆様を紹介させていただきます。御起立をお願いします。

津歯科医師会代表として 高山雅也 様。

健康づくり推進連絡協議会代表 堤春美 様。

保育所関係代表 伊藤晴美 様。

以上、3名のかたに委員として御就任いただきました。どうぞよろしくお願いいたします。

続きまして、津市健康づくり推進懇話会ですが、当懇話会は、設置要項に基づき、「(1) 健康づくりにかかる計画に関すること」「(2) 健康づくりの推進に関すること」「(3) その他健康づくりに関すること」を所掌事項とし、地域の関係団体からの推薦等により就任されました委員の皆様に、健康づくりの推進について御協議いただいております。

津市第4次健康づくり計画に基づき、「どのように健康づくりを地域で進めていくか」、健康づくり推進懇話会の委員の皆様から幅広く意見を頂き協議を重ねてまいりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

また懇話会アドバイザーとしまして津保健所副所長 中井 様に参加していただいております。

それでは、健康づくり課の懇談会担当の職員を紹介させていただきます。

事務局としまして、健康づくり課・一村主幹、米倉、角谷、前田、齊藤です。

本日の懇話会の開催につきまして、21名の委員のうち半数以上の委員に出席していただいておりますので、津市健康づくり推進懇話会設置要綱第6条第2項の規定により、会議が成立していることを報告させていただきます。

なお、本会議は津市情報公開条例第 23 条の規定に基づき、公開の対象となり、議事の内容につきまして録音をさせていただいております。また内部資料のため、会議の様子を撮影させていただきますので、御了承ください。

それではここからの議事進行につきましては草川会長にお願いしたいと思います。よろしくお願いします。

【草川会長】

今年度もよろしくお願いします。

先ほどの挨拶にありました、現状と課題についての情報交換をするとともに地域における具体的な取組の「地域」とは、皆様が所属する各職域・所属団体という意味合いですか。

【事務局】

はい。

【草川会長】

資料 1 を御説明していただきますと、今年度 4 回のどこでこういった年齢階層・団体を対象に強化分野「運動」のところをグループワークしていくかという大まかな今年 1 年が見えると思いますので、御説明をお願いします。

【事務局】

お配りしております資料 1 を御覧ください。

令和 7 年度の懇話会の開催日程は資料のとおり予定しております。開催場所はこちらの中央保健センターの待合ホールで開催を予定しております。

内容は、昨年度、「生活習慣病・がん」でしたが、今年度は強化分野であります「運動」につきまして、それぞれの分野の方々に協力していただきまして、現状や課題についての情報共有を行なっていただきますとともに、グループワークで地域の推進活動について協議を行なっていただきたいと思いますと思っています。

【草川会長】

資料 1 はまたそれぞれ見ておいてください。今回が「学童期」で、次が「青壮年期」で、その次が「子育て世代」で、その次は 1 つ上の「健康寿命の延伸」という内容でしたと思います。それぞれ自分の所属する職域・団体がどのようなことを中心に、普段されていることと違うところを考えていただかなければいけません、そういったことでよろしくお願いします。

本日の「話題提供」は、学童期のことで準備していただいておりますようですので、よろしくお願いします。

2. 話題提供「運動に関する津市の現状と取組」

【事務局】

「話題提供」ということで運動に関する津市の現状と取組のお話をさせていただきます。

まず、資料2と資料2-2ですね、こちらと健康づくり計画の冊子と概要版を御準備いただきたいと思います。

資料2-2のピンク色の紙に刷らせていただきましたものにつきましては、計画策定時のアンケート調査の結果の詳細となりますのでお渡しすることができませんので懇話会終了後に回収させていただきたいと思います。

【事務局】

それではまず計画書の58ページを御覧ください。

御説明で使わせていただくのが資料の2、ピンク色の2-2、4次計画の冊子、概要版の4点になります。

計画書58ページからお話させていただきます。

こちらのほうに記載させていただきましたとおり津市第4次健康づくり計画のほうでは運動を重点的に力を入れており、取り組む強化分野として掲げております。

そのため、令和7年度の「津市健康づくり懇話会」では運動について検討していきたいと思っております。

それでは改めまして資料2を御覧ください。

スライド1～5につきまして津市第4次健康づくり計画の運動分野について一部抜粋させていただいたものになります。スライドの右上にスライド番号と計画書の該当ページを記載しておりますので計画書も併せて御覧ください。

まず、資料2の1ページ目、上のスライド1を御覧ください。

目標は「日常生活に運動を取り入れよう」、ありがたい姿・この目標は「こまめに体を動かします」「親子で楽しく体を動かします」「自分の体の調子に応じた運動を続けます」の3つでございます。

1ページ目の下のスライド2を御覧ください。こちらは運動分野の評価指標になります。左から指標と対象となるライフステージ、現状値、目標値、測定方法となっております。子育て期を対象とした親子で楽しく体を動かす人の割合は、第4次計画より新たに設定した指標のため現状値はありません。

2から3ページ目のスライド3～5を御覧ください。

こちらは取組の具体策になっております。市民一人一人が実践する健康づくりのための行動を、「私ができること」「心がけること」とし、ライフステージごとに記載しています。

また、私たちができること、心がけることに対して、地域の各組織や市が支援することをそれぞれ「地域で進めていくこと」「市が取り組むこと」に記載しています。

本日御検討いただく学童期、思春期の具体策は、赤線で囲った部分になります。

スライド4では地域で進めていくこととして、それぞれの分野や立場、活動拠点の中で進めていくことについて記載させています。

地域で進めていくということで、皆様方に実践していただきたい内容となっております。ぜひ、この計画書を参考にいただき、それぞれの活動の中で、運動を意識して進めてい

ただければと思います。

スライド5では、学童期・思春期を対象として市が取り組むことを記載しています。小さい頃から継続して体を動かす取組を行ない、子どもの体力向上を図ること、スポーツ振興団体と連携し、指導者の確保及び要請を図るとともに、積極的に体を動かそうと思えるきっかけづくりの場を提供することを記載しています。

3ページ目のスライド6を御覧ください。

こちらは概要版の2ページの中ほどにあるグラフと同じものを記載させていただいております。成人を対象とした計画策定アンケート調査の結果で、意識して体を動かしている人の割合になります。

男性では18～60歳代は約半数、女性では18～40歳代は半数以下となっています。仕事、育児、家事で忙しい子育て児童・青少年期は、意識して体を動かしている人が少ないのではないかと考えられます。

次に、4ページ目のスライド7を御覧ください。

こちらは強化分野の「重点的に取り組むこと」となっております。

対象を子育て期・乳幼児期・青壮年期とし、達成指標は「日常生活の中で体を動かす人が増加すること」と記載させていただいております。

先ほどの調査結果から見てきた課題を基に、子育てや家事、育児、仕事の合間で意識して体を動かすことができるよう、日頃の保健活動での取組や、地域資源と連携した取組を計画的に進めていきたいと思っております。

ここからは資料2-2のピンクの紙のほうを御覧ください。

本日はグループワークのテーマが、学童期・思春期の課題と取組となっておりますので、学童期・思春期の現状として津市立小学校に通う5年生、津市立中学校に通う2年生を対象に実施した本計画策定のためのアンケート調査結果をまとめた資料となっております。

先ほどもお伝えしましたとおり、資料2-2については、計画策定時のアンケート調査結果の詳細となり、お渡しすることはできないため、懇話会終了後に回収をさせていただきます。

それでは改めて1ページ目のスライド1を御覧ください。

「運動（体を動かす遊びを含む。）や、スポーツをすることは好きですか」についてのグラフになります。

「好き」「やや好き」を合わせた割合は、小学生が87.2%、中学生が85.2%となっております。

1ページ目の下のスライド2を御覧ください。「体育の授業以外で運動していますか」についてのグラフになります。

「週5～7回している」の割合は、小学生が33.2%、中学生が56.6%と、中学生のほうが運動習慣のある割合が大きくなっております。

一方で、「していない」と回答した小学生は11.5%、中学生は20.3%と、中学生のほうが

運動していない人の割合が大きくなっております。

2 ページ目の上のスライド 3 を御覧ください。

「平日は勉強以外で一日にどれくらいの時間、テレビ・DVD・ゲーム機・スマートフォン・パソコン・タブレットなどの画面をしていますか」についてのグラフになっております。

小学生は2時間未満、中学生は2時間以上4時間未満が最も多くなっております。

また「4時間以上」と回答した小学生は21.0%、中学生は27.7%となっております。

以上、事務局から「第4次健康づくり計画における運動に関する取組」についてと、「計画策定アンケートにおける小学生・中学生の運動に関する結果」を御紹介させていただきました。

【草川会長】

報告に対して、質問等はございませんか。

中学校のほうには（学校部活を含む。）とございますが、今は小学校にはいわゆる「部活」というものはないということですか。・・・ないですね。

それで、中学校のほうには週5～7回している人が多いにもかかわらず、していない人が20何%と多いのは、中学校さんには運動系の部活とそうでない部活があるという差による乖離と考えてよろしいですか。そこまで分からないですか。

【事務局】

そうですね。細かいところまでは……

【草川会長】

類推することは可能だけでも、具体的には証拠をもって示すことはできないというぐらいのことですか。

【事務局】

そうです。詳細は不明となっております。

【草川会長】

現場の方々はそれでいいですか。

そうなるのですね。はい、ありがとうございます。

そうしましたら、特に御質問がないようですので、今回のグループワークのテーマの学童期の子どもたちとの毎日に触れ合っておられて、その運動の状況についてよく御存知の神戸小学校養護教諭の奥山委員に今日お越しいただいております。御用意いただいているそうですので、神戸小学校の体力テストの結果や、日頃の取組などについて、少し御紹介いただくということになると思います。よろしくお願いします。

【奥山委員】

神戸小学校の養護教諭 奥山典子です。よろしくお願いいたします。

資料は「令和7年度三重子どもの元気アップシート」を御覧ください。よろしくお願いいたします。

全国統一で毎年小学校5年生、中学校2年生に体力テストを行ない、運動習慣・生活習慣等のアンケート結果を集計し、体力向上に向けた取組をしています。その結果を基にお話をさせていただきます。

神戸小学校の実態です。

1週間の総運動時間が420分以上の児童は運動が好きで、体力テストの合計点が高いことが分かります。運動が好き・体力テストの合計点が高い児童は、休み時間はいつも運動場へ出てサッカー・ドッジボール・鬼ごっこをされており、帰宅後も友達と家の近くの公園に集まり外で遊んでいます。このような児童の家での様子を伺いますと、小さい頃からよく家族で外や公園で体やボールを使う遊びを家族でしていたそうです。小さい頃からの運動習慣は基礎体力や運動能力の向上に効果があると思われます。

反対に、1週間の総運動時間が60分未満の児童は、運動が嫌いで、体力テストの合計点も低い結果となっています。運動が嫌い・体力テストの合計点が低い児童は休み時間、教室や図書室で過ごし、帰宅後も家の中で過ごすことが多いです。

神戸小学校は、体力テストの各種目の結果が、全国平均、三重県平均よりほぼ下回っております。また、運動する児童とそうでない児童の二極化傾向が見られます。

朝食の欠食率と平日のスクリーンタイムが4時間以上の児童が近年増加しております。そして、睡眠時間が6時間未満や、反対に睡眠時間が10時間以上の児童は、体力テストの合計点が低いです。

そこで体力向上の取組といたしまして、体育の授業では1人1台タブレットを活用し、めあてや振り返り、自分の動きを可視化して学習を行い、各自の考えの交流や自身の動きの改善をしております。段階を踏んで練習を重ねることで、子どもたちに「できる」や「分かる」の学びを増やす取組を行っております。

また、各クラスにサッカーボール・ドッジボール・大縄を揃え、教員も休み時間を積極的に運動場に出て、子どもたちと遊び、外遊びの定着を図っています。

縄跳び集会という大縄跳び大会の開催や、縦割り班でドッジビー大会を開催させていただいております。大会前後は、自主的に休み時間に運動場に出て練習をする児童が増えます。

スクリーンタイムが4時間を超える児童もいるため、ノーメディア・ノーゲームチャレンジの取組や、長期休みには生活カレンダーを配布し、家庭と連携して生活リズムを見直せるようにしております。以上です。

【草川会長】

御意見・御質問等はございませんでしょうか。

皆さん津市に御在住の方が多いので、神戸小学校のある地域特性とか、ある程度分かっているとは思いますが、旧津市の南の方、まだ田んぼが残っている辺りに幾つか団地があり、その団地は昭和50年ぐらいにできた団地ですが、生徒さんの構成はどのような地域ですか。

【奥山委員】

団地に割と外国籍のお子様が多く…… そうです。でも転出入はあまりないです。

【草川会長】

団地というのはいわゆる県営団地とかそういう……

【奥山委員】

いえ、市営団地です。

【草川会長】

多層……

【奥山委員】

そうですね。はい。

【草川会長】

山を切り開いて一軒家がずらっとまとまっているような団地でよろしいですか。

【奥山委員】

そういう所もありますし……

【草川会長】

別に生徒さんたちの運動特性とかそのあたりは、別に居住地域とかその人たちが学校以外の地域でどういった生活基盤を持っているかに左右されているというところまでは分かりません。

【奥山委員】

そこまでは何とも言えません。分からないと思います。

【草川会長】

分かりました。

何か特に御質問……「本当に運動はいいの？」という、そういう根源的な質問は保留にしておいていただいて、特に御質問ございませんか。

そしたらグループワークに移ってもよろしいですか。

3. グループワーク「学齢期、思春期 日常生活に運動を取り入れよう」

はい、事項書3のグループワークというところに進めさせていただきたいと思います。グループワークは14時55分から15時25分までです。

テーマは「学童期・思春期・日常生活に運動を取り入れよう」ということで、地域・所属団体・職域等での取組や課題についてということが1つ目と、今後どういったことをしていきたいかということが2つ目です。

もう既にグループ分かれて座っていただいていると思いますので、進行係と記録発表係を決めていただいて、15時20分まで話し合っていていただいて、その後、幾つかに発表いただくというかたちになるかと思います。

それではよろしくをお願いします。

【草川会長】

まだお話し中かと思いますが、グループワークの発表に進めたいと思います。

【3 グループ発表】

3 グループです。

まずテーマ1の取組や課題です。

前提条件として親御さんが共働きであるパターンが多くて、なかなか平日に相手をするのが難しいところがあり、ただ習い事で運動するような種目を選ぶと、そこで運動をしてもらえるという背景もあると。場所さえあれば解決するようなところもあるので、環境整備といえますか、付近に適切な公園なり広場がなかなか少なかったりとか場所が狭いとそこでできる遊びが制限されてしまうので、そういったところが課題になるのかなと。

ただ好きな子は勝手に運動するので、朝早く学校に出かけて早めにちょっとう集まってみんなで遊んだりとかはするような。

ただ、最近は学校なんかもあんまり早くに開けなかったりとか、休みには入れなかったりとかするので、そのへんのハード的な面での課題は残るようです。

保育所なんかでおられるお子さんの中にも、近年ちょっと転ぶことが目につくとか、転び方がちょっと下手でけががちょっと多いなんていうこともあるみたいで、そういった所では遊具や広場の環境整備なんかは取り組んでおられるようです。

あとは小学校やと学童保育なども利用されているお子さんが多いと思うのですが、学校とは違う場所の学童保育を利用している場合は、そこから移動して行った先が広い所・狭い所もいろいろあると思うので、なかなかちょっとそこで運動をというふうになるとできない部分も大きいものではないかなと思います。

テーマ2の今後の取組についてなのですが、どうしても親御さんの時間的な制約が出てくるところが大きいですが、例えばですけど、入浴前に自宅内のテレビでネットの動画を流してそれに合わせてヨガなどの運動をするとかそういうやり方を1つのやり方として組み合っているのかなと。

あとはどうしてもやはり環境が大事になってきますので、公園の整備やったりとかショッピングセンターなんかでそういう運動できるようなものがあるとありがたいなと。

例えば、町のつくりで、都市部を歩いてうろうろするような行事のある場所がたくさん出来れば自然と歩数も増えるかもしれませんし、自転車の移動だけのことも運動の1つとしては考えてもいいかと。

それで保護者の意識の変容というのが、どうしても学童期、思春期のかたに関しては大きな要素になってくると思われると。

こういった意見が出ました。以上です。

【草川会長】

物すごく筋道立った素晴らしい御報告で少し感心してしまいました。

【4 グループ発表】

私たちのグループの中では、こども家庭センターさんのほうで、例えば芋掘り大会などの体を使った遊びの体験が提供や、スポーツ協会さんのほうで子ども限定の教室などがありましたが、人数の減少により定期開催ができなくなってきている環境があるようです。

また歯科健診の中で子どもたちを見ている中で口呼吸が多いような環境があって運動というのがなかなかできないんじゃないかという感想が寄せられました。その中で子どもたちの中で、今の環境として自由に自分たちで遊ぶというような私たちが子どものときに自由に行っていた集団遊びというのができない環境になっているのではないかなというところで2つ目の日常生活に運動を取り入れようというところでなかなか難しいなというところで解決策がなかなか出なかったのですが、現在の状況として公園で子ども同士が遊ぶことも騒音の問題などでなかなか遊ぶことも難しくなり放課後には自由にグラウンドで遊んでいたということも学童保育に行くことが多くなって外で遊べる環境が減っていたりとかということで大人のように子どもが例えば週1回、週2回、体操教室へ行きましょう、何かの教室に行きましょう、ジムに行きましょう、というのはなかなか適さないんじゃないかなというところではあります。

1つ意見としてあったのは、アクティブサイドプログラムというところですね、遊びの中で体を使うことに慣れることというところで子どもたちの遊びの環境というのをどういうふうに提供できるかというところでお話をして結論が出ず今に至っております。以上です。

【2グループ発表】

大体先ほどの御意見とほぼ同じかなと思います。今回対象が小学校以上ですので、小学校以上に親が介入するのめどうかなというような正直御意見等がありまして、むしろその学校の放課後であったり子どもが自由にボール遊びをしたり安全に移動できるような車の規制であったり何らかの形で例えば、公園の横に駄菓子屋があつてそこのおばちゃんが公園の中を見てるといような大人の目が少しあるような広場を造るなどそういう空間がなくなってしまっていて、公園を造ったかといっても大人の目線で規制が入ってしまうことによって逆に子どもが扱いにくくなっている。そういったところが問題になるんじゃないかというところが議論の中心でした。あとはやはり学校も、学童保育だったりとか登下校にバスで迎えに行くとかでなかなか子ども同士で動いていることがなくなってきていると。それやったら、もうちょっと子どもが自由に動けるような昔のように動けるような環境をつくるような都市づくりとかまちづくりというのが何よりも大事なんじゃないかというふうなところに議論の意見があつたかと思ひます。

【1グループ発表】

子どもたちが運動する状況については二極化が進んでいるということですのでごく運動されるかたと全然しないかたという形でなかなか分かれているということです。

その背景には地域の特性や子どもたちの生活背景などがあると思うという御意見を頂きました。

家から学校までの距離とか、すごく遠い所から通っている子だとその子の運動の状況もあ

るしそうでもない子もいるよねという中で、学校医をされている先生とか学校の先生のほうから、最近は体が硬い子が多くけがもしやすく心配なことを教えていただきました。

運動をしないこと、体が硬いことなどの不利益といいですか。「運動したらいいよ。」ということはすごく伝わっていると思いますが、不利益みたいなところは、なかなか国からも指針がなく情報も不足しているところもあるかもしれないという御意見を頂きました。また今後は、子どもたちだけではなくお年寄り・成人期のかたにも運動のメリットを感じていただくことが大事だということで、本日チラシでも配布させていただきました「健康マイレージ」のような自分で目標を立てそれを前向きに達成できるようなイベント性があることなども取り入れていくことも1つのポイントになるかもしれないという御意見を頂きました。以上です。

【草川会長】

ありがとうございました。

それぞれまた別のグループの発表に関する質問等がございますか。

運動のできる場所と運動できる機会をさも自発的であるかのように感じられるように安全に微妙な配慮をしながら提供していくというようなことが多分大事なのだろうというお声が多かったように思います。

津市スポーツ協会さん、アウトリーチ的な活動などはございませんか。

【スポーツ協会代表】

先ほどこのグループでのお話でもありました。1つはやはりお子様の数が減ってきているという現状はあります。それから、例えば教室とかをやってそういう年代のかたが御参加されるときでもやはり親御さんが連れてみえて参加されるという状態があります。ここで求めてみえる日常生活の中をとというのは、ここでお話したときに私は個人的に感じたのは、しつらえてそうやって参加して体を動かすことも1つですけど、本当に一番望ましいのは自分たちで自然と放課後なり早朝なりお昼休みなりに集団で遊ぶような集団行動で遊ぶような、仮にその中でリーダーがいればリーダーが引っ張ってもいいのですけど、そういったことが日常で体を運動にというほうのどちらかという目標になったらいいのになと思いました。アスリートを目指されるかたは当然早くからそういうアスリートの教室なりクラブチームに入って世界を目指していただければ嬉しいと思いますが、プラスやっぱり自然と多くの人が体を遊びという中で動かしていただけるようになるともっといいのになと思って、そのために先ほど環境ということもありましたけど、本当に体を動かす慣れがどんどん進めばいいなと思いました。先ほど少し御紹介させていただきましたけどアクティブチャイルドというのがもしかするとこれからそういった取組が進んでいくのかなというふうに思っています。ちょっとまだ私も完全に勉強できていないのですけどそういったお話も聞いたことがありますので何かのきっかけになればいいなというように思いました。すみません、以上でございます。

【草川会長】

いろいろなところから、微妙な安全という意味合いで微妙な言い方を皆さんされますけども、子どもたちの運動できる機会と空間を上手に、津市さんが地域の散歩コースのモデルをあげているように、子どもを対象にそういうリスト的なものとか提供できていくといいのかなというように話を聞いていて思いました。今後の施策によろしくをお願いします。

続きまして、事項書4 津市健康づくり推進懇話会アンケートの結果発表につきまして、事務局から説明をお願いします。

4. 津市健康づくり推進懇話会アンケート結果報告

【事務局】

資料3を御覧ください。

前回の懇話会において、健康づくり推進懇話会の皆様に、健康まつりでの啓発の参考とするために懇話会の皆様にアンケートを実施致しましたので、その結果を報告致します。アンケートの内容は、昨年度ご協議いただいたグループワークの中で出された言葉などを基に項目として取り上げ、啓発を特に実施したい事柄について複数回答していただきました。

まず、第2回の津市健康づくり推進懇話会で協議していただきました「子どもの頃から早寝早起き習慣を身につけるために今からできる工夫」につきまして、「早寝早起きのメリット・必要性を知る」という意見が最も多く、そのほか「入眠しやすい環境を整える」も多くございました。

また「周囲の人ができる工夫」として、朝ごはんを食べることで元気になった実感を積み重ねる（成功体験）「親が子どもの生活リズムの手本となる」が多くございました。

続きまして、第3回で協議していただきました「がんから身を守るために一人一人ができる工夫」につきまして、「健診で異常がなくても健康な生活習慣を続ける」「塩分過多や脂質過剰を改善させる」という回答が多く、また「がん検診の受診率を向上させるために地域でできる工夫」につきましては「がん検診のメリット・デメリットを知る」「企業などで健診・健康について話しやすい環境をつくり」という意見が多くございました。

続きまして、第4回の懇話会で協議していただきました「糖尿病等の生活習慣病を予防するために心がけたい生活習慣」につきまして、「小さい頃から歩く習慣を身につける」「検診を受けて自分の健康状態を知る」という意見が多くございました。

また「糖尿病等の生活習慣病を予防するために地域の中でできる工夫」としまして、「津市のウォーキングマップをもっと積極的に周知する」「子どもから高齢者まで幅広い世代間交流を行ない小さな頃から歩く習慣を身につける」という意見が多くございました。

以上、健康まつりでの啓発の際に参考にさせていただきますようお願いします。

【草川会長】

質問等ございませんでしょうか。

アンケートの上のほうで「数多いのは、とりあえず納得させてくれよ。そうすれば、なん

か気持ちが傾くんじやないの？」みたいなものが多いという感じですけど。これは継続的に考えていかなきゃいけない課題で、実現可能なものから実現させていくということを提案していくということを、私たちのこの懇話会に含まれている部分もありますので、よろしくお願いします。

健康まつりのことに関しまして、事務局から御説明いただきたいと思います。

5. 健康まつり啓発媒体案について

【事務局】

資料4の1～3までのカラーのプリントをお手元のほうに御準備ください。昨年度、皆様からのご意見やご協議いただいた中で、出された事柄や今回のアンケート結果を基に、事務局の方で、媒体として作成したものです。「早寝早起き」の実感、「がん」をもっと知っていただいたり、「ウオーキングマップ」などを盛り込んだものになります。

今年度の主な啓発の機会といたしまして、毎年健康づくり課のほうで津まつりと同時に開催させていただいております「健康まつり」がございますので、そちらに懇話会ブースを設けさせていただきまして、啓発媒体の貼り出し、チラシ作成などを行ない、来場者のかたにお声がけをさせていただく形で啓発はどうかと思っております。お祭りにいらっしゃる方々ですので、少し無関心な方もいらっしゃると思いますが、朝早く起きること・運動をすることなどを中心にお声がけさせていただきまして、啓発を促すことができましたらと思っております。

また健康まつりでは、昨年度も上映しておりました「ゲンエンジャー」の紙芝居動画も活用させていただく予定です。ゆっくりしていただきつつ動画も御覧いただけるスペースを設置して、健康意識の向上につながりますよう促させていただきたいと思っております。いかがでしょうか。

【草川会長】

ゲンエンジャーを1階のロビーで流すことはできていないですか。

【事務局】

はい。その調整はできておりません。

【草川会長】

分かりました。

これまで委員の方々に、朝早くから体を動かす非常に重労働を伴うような活動に、津まつりで手伝っていただいていたような年度もあったのですが、コロナ以降、少し規模を縮小されてそのまま続いているというふうな状況のようです。特に御意見がなければ、先ほどの御発表・御報告に沿って準備を進めていただくということですが、よろしいですかね。

次の懇話会でまた意見を聞く機会があるのですね？

【事務局】

そうですね。まだ案となりますので、またお気づきの件とかもって「こんなふうにした

ら」ということがございましたらお聞かせください。

【草川会長】

自分が現場で説明しなければいけないということから委員の方々は解放されていますので、事務局の方々に「ゲンエンジャーの格好してやってよ。」とかいうことを提案することは可能です。また、考えといてください。よろしくお願いします。

続きまして、保健所からのアドバイスと情報提供というところで、お願いしてよろしいでしょうか。

6. 保健所からのアドバイスと情報提供

【津保健所 中井副所長】

先ほど御紹介していただいた保健所の中井と申します。

私はこの4月に津の保健所のほうに参りました。今日はグループ1のほうに一緒に参加させていただいて皆様の生の声も聞かせていただきながらこの地域のそれぞれの団体さんであったりそれぞれの立場でどんなふうに今日の話題「運動」のことを進めていったらいいかということを御自身の体験であったりこれまでの立場で得た情報の中から御議論いただいて聞かせていただきました。

私自身なかなかこういうグループワークに入らせていただく機会が最近あまりなくて、とても新鮮で有意義な時間を過ごさせていただきました。ありがとうございます。

アドバイスというのはそんな大それたあれなので、三重県の私のほうから取組というかこういったことをやっていますよということを1つ御紹介させていただきたいと思います。

三重県では令和6年度に第3次三重の健康づくり基本計画を12年計画でスタートしております。「ヘルシーピープルみえ」ですが、これは個人や企業での取組に加えまして、意識しなくても自然に健康な行動を取ることができる誰1人取り残さない健康づくりというところを掲げて取組を進めているところなのですが、先ほど1グループの発表のかたからも言っていたように、県民が行なう健康づくりの活動に対して、市町さんが、企業さんや事業所さんといろいろ連携していただいて、市町のほうでポイントを付与して、ポイントと交換した「三重とこわか健康応援カード」というのを「特典協力店」で提示することで特典が得られる「三重とこわか健康マイレージ事業」を市町村さんや事業所さんと連携して、実施をしてもらっているところです。

今回、県民のかたが身体活動や運動の重要性を正しく理解できるようにということで、県のほうも「県民が」というところで、広報誌やメディアの活用などで情報発信していかないといけないところは引き続き行くとともに、先ほど皆様からも出ていたように、環境整備です。健康づくり部門だけでなく、都市政策課やほかの所とも連携をして、そのような環境づくりをしていかないといけないと言われております。

令和7年度からの新たな取組としましては、「三重とこわかイニシアチブ」です。いろいろな横文字が出てきたりして言葉があれですけども、「とこわかイニシアチブ」という名称

で産・学・官等が、民間であったり大学とか学校であったり、あとは自治体等が協力して誰もが自然に健康になれる食環境づくりを展開するための会議体というのをつくって今取組を進めているところです。

なかなか健康に関心がない方へのアプローチというのはすごく難しくて、何か知らないうちに何か「そういう環境にしておしまおう。」例えば、塩分を減らしたものを提供するコンビニで、そういったものを作っておいていただくとか、知らないうちにそういうふうになる仕組みというのができるといいなということで行なっております。

今日のテーマである運動について意見をいろいろ聞いた中で「可視化することが大事だよ」ということとか「これはどうなん？」というのをこのように可視化……ここの協議会で作っていただいたこのチラシもそうですし、「ゲンエンジャー」という紙芝居も作っていただいて見える化して、それにプラス楽しさとかワクワク感とか、そういったものも要素に入れながら、津市さんにいろいろな取組を進めていただいていたなと思っております。

県としましても、いろいろな取組を手探りで、津市に進めていってもらいながら、保健所も市町さんと連絡・連携して、いろいろ取組を進めているところですし、今後も一緒に協力してお互いにやれるところを行なっていけたらと思いますので、私もまた今後も会議に出席させていただけたらと思います。また新しい情報等ありましたら、紹介させていただけたらと思います。

今日はありがとうございました。皆さん、お疲れ様でした。

7. その他連絡事項

【草川会長】

ありがとうございました。

事務局からマイレージの説明をしていただきます。

【事務局】

事務局から津市健康マイレージ事業と熱中症対策の2点について連絡をさせていただきます。皆様にチラシも配らせていただいております。

まず、津市健康マイレージ事業ですけれども、先ほどもお話ありましたが、令和7年度版のチラシが出来上がりまして本日配布しております。市民の皆さん、健康づくりの大切さについて考えて自らの取組を始めるきっかけづくりとして、三重県と各市・町が平成30年から取組を進めている事業で、今年8年目になると聞いております。申込み受付後は、草川会長と小林副会長にお願いをして抽選を行なっていただいて、当選者のかたには、日硝ハイウェイアーナの回数券や津市の特産品を送っているということで「祖父母に当たって嬉しかった！」という声も頂いております。

私も4月から健康づくり課にいますけれども、このチラシを求めて「こんなことがなかったら歩こうなんて思わなかったけど、これをきっかけに毎日歩いているんだ。ポイントをまた貯めるわ。」という声をかけていただいた市民さんもおりまして、「すごいいいことだな」

と思っております。ありがとうございます。

令和7年度の抽選対象となる受付期間は令和7年7月1日から令和8年3月6日となっておりますのでまたお願いいたします。

2点目ですが、熱中症対策のチラシのほうも配布させていただいております。

熱中症は、健康づくり計画10分野の1つである「感染症・熱中症」で、「感染症や熱中症を予防しよう」という目標の達成に向けて取り組んでいるところです。令和7年度版の熱中症対策チラシになります。

これには時期が4月から10月までと書いてありますけども、その時期に合わせた熱中症対策のポイントをスケジュール形式で紹介しております。今年度はこのチラシは広報の全戸配布には入りませんが、令和7年度6月1日号の広報の「健康づくりインフォメーション」の中に「夏を元気に過ごすための熱中症対策」ということで、熱中症予防のポイントなどを掲載しておりますので、ぜひ一度確認していただければと思います。

こちら2つのマイレージ事業のチラシと熱中症対策のチラシについては、必要分を持ち帰っていただけるように会場後方の机の上に何部かまとまった枚数で準備しております。それを入れる封筒も準備しておりますので、ぜひ各所属のほうに持ち帰っていただいて配布・啓発をお願いしたいと思います。連絡事項は以上です。

【草川会長】

はい、ありがとうございます。「ポイントのために」というのはあんまりきれいな姿ではないですけども、津市のマイレージ、割合、自分で目標を決めて、例えば体重を何キログラムコントロールするとか、そういう自分の美を実現できただけでポイントになったりすること、それと検診を受けるというのもポイントとして。

検診に関して、皆さんの得する情報としては、津市は今まで生活習慣病のある人に「特定健診を診療と同時に受けてもいいですよ。」という言い方をされていて、今でもいいのですが、昨年度末に監査委員が「検診料と診察料の二重取りがあまりにも多い」ということを指摘しまして、恐らく今年血压の薬を貰いに行くときに生活習慣病の検診を受けると、生活習慣病の検診料の費用のほうに再診料が含まれていますから、血压の治療費が健診を受けたときは少し安くなるはずですよ。

あんまり言いたくないんですけど、そういう厳しいお察しが御上から出ていて、それが誠実に実行されると思いますので、そのあたりも上手に使っていただければと思います。他のクリニックでも使っていただければと思います。すみません、雑談してしまいました。

そのほか連絡事項がございましたらお願いします。事務局からまずお願いします。

【事務局】

特に事務局からの連絡はございません。また暑い時期が始まるのと、また来月マイレージが始まるということです。以上になります。

【草川会長】

各職域団体、各グループからございませんか。何か企画しているもののお知らせなどはよろしいですか。

今度までに何か私たちがしておかないといけないことは、具体的にはないですけども、先ほどの「健康まつり」のことを少し考えていくことだったと思います。

今度の開催はいつでしたか。

【事務局】

8月7日木曜日の午後2時からになります。

【草川会長】

2時からだそうです。よろしくお願いします。

はい、そうしましたらこれで全部、今日の日程終わりということで気をつけて帰っていただいて、ゆっくり休んでください。