

福祉健康委員会活動実績等について
(令和4年12月～令和5年11月)

1 議案審査結果等

(1) 委員会

① **令和4年12月定例会** (3議案) (12月19日審査)

No.	議案名	審査結果
1	第65号議案 指定管理者の指定について (舞鶴市南デイサービスセンター)	可決すべきもの (全員賛成)
2	第66号議案 指定管理者の指定について (舞鶴市加佐デイサービスセンター)	可決すべきもの (全員賛成)
3	第67号議案 指定管理者の指定について (舞鶴市中デイサービスセンター)	可決すべきもの (全員賛成)

② **令和5年3月定例会** (1議案) (3月15日審査)

No.	議案名	審査結果
1	第16号議案 舞鶴市国民健康保険条例の一部を改正する条例制定について	可決すべきもの (全員賛成)

(2) 予算決算委員会分科会 (※当該議案に係る所管事項)

① **令和4年12月定例会** (4議案) (12月19日、12月27日審査(質疑等))

No.	議案名
1	第59号議案 令和4年度 舞鶴市一般会計補正予算(第6号)
2	第60号議案 令和4年度 舞鶴市後期高齢者医療事業会計予算補正予算(第1号)
3	第70号議案 令和4年度 舞鶴市一般会計補正予算(第7号)
4	第73号議案 令和4年度 舞鶴市一般会計補正予算(第8号)

② **令和5年3月定例会** (7議案) (3月15日審査(質疑等))

No.	議案名
1	第25号議案 令和4年度 舞鶴市一般会計補正予算(第9号)
2	第27号議案 令和4年度 舞鶴市国民健康保険事業会計補正予算(第2号)
3	第1号議案 令和5年度 舞鶴市一般会計予算
4	第4号議案 令和5年度 舞鶴市病院事業会計予算
5	第5号議案 令和5年度 舞鶴市国民健康保険事業会計予算
6	第8号議案 令和5年度 舞鶴市介護保険事業会計予算
7	第9号議案 令和5年度 舞鶴市後期高齢者医療事業会計予算

③ **令和5年6月定例会** (2議案) (6月2日、6月22日審査(質疑等))

No.	議案名
1	第36号議案 令和5年度 舞鶴市一般会計補正予算(第2号)
2	第37号議案 令和5年度 舞鶴市一般会計補正予算(第3号)

④ 令和5年第3回臨時会（1議案）（8月23日審査（質疑等））

No.	議案名
1	第54号議案 令和5年度 舞鶴市一般会計補正予算(第4号)

⑤ 令和5年9月定例会（10議案）（9月21日（質疑等））

No.	議案名
1	第58号議案 令和4年度 舞鶴市一般会計の決算の認定について
2	第61号議案 令和4年度 舞鶴市病院事業会計の決算の認定について
3	第62号議案 令和4年度 舞鶴市国民健康保険事業会計の決算の認定について
4	第65号議案 令和4年度 舞鶴市介護保険事業会計の決算の認定について
5	第66号議案 令和4年度 舞鶴市後期高齢者医療事業会計の決算の認定について
6	第56号議案 令和5年度 舞鶴市国民健康保険事業会計補正予算(第1号)
7	第57号議案 令和5年度 舞鶴市介護保険事業会計補正予算(第1号)
8	第75号議案 令和5年度 舞鶴市一般会計補正予算(第6号)
9	第77号議案 令和5年度 舞鶴市国民健康保険事業会計補正予算(第2号)
10	第78号議案 令和5年度 舞鶴市介護保険事業会計補正予算(第2号)

(3) 委員会で審査した請願（9月21日（質疑等））

No.	請願名	審査結果
1	請第1号 患者・利用者のいのち・暮らしを支えるケア労働者の賃金改善と人員増のため診療報酬・介護報酬・障害報酬等を引き上げるよう国に求める意見書提出に関する請願	不採択とすべきもの（賛成少数）

2 委員会の開催

No.	日 時	議 題
1	令和4年12月5日(月)	(1) 委員長の互選について（決定） (2) 副委員長の互選について（決定）
2	令和4年12月19日(月)	(1) 議案審査（3議案） (2) 閉会中の継続審査について（決定） (3) 1年間の活動計画について（決定）
3	令和5年1月12日(木)	(1) 市民と議会のわがまちトークについて (2) その他
4	令和5年3月15日(水)	(1) 先進地調査視察について (2) 市民と議会のわがまちトークについて
5	令和5年6月22日(木)	(1) 繰越明許費について（執行機関からの説明）

		(2) 閉会中の継続審査について (決定) (3) 重点事項に関する取組について
6	令和5年8月9日(水)	・ 調査視察に係る委員派遣について
7	令和5年9月21日(水)	(1) 閉会中の継続審査について (決定) (2) その他 (3) 政策提言について
8	令和5年10月11日(水)	・ 政策提言について
9	令和5年11月14日(火)	(1) 1年間の活動実績等について (2) 次年への申し送り事項について

3 委員会活動計画に係る取組

(1) 重点事項とその対応

① 生活習慣改善の推進に関する調査・研究

→ 先進地視察、府内現地視察及び勉強会を行ったほか、「市民と議会のわがまちトーク」で意見交換を行い、市への提言内容を取りまとめた。

② 介護予防の推進に関する調査・研究

→ 先進地視察を行ったほか、勉強会の機会を設けた。

(2) 先進地視察

No.	日程	視察先	調査内容
1	令和5年5月17日(水)	愛知県蒲郡市	生活習慣改善事業について
2	令和5年5月18日(木)	埼玉県坂戸市	食を通じた健康づくりについて
3	令和5年5月19日(金)	千葉県市原市	I C Tを活用したフレイル予防について
4	令和5年7月26日(水)	新潟県三条市	生活習慣病予防事業について (オンライン視察)

※報告書は、別紙1及び別紙2とおりに

(3) 府内現地視察

→ オムロン株式会社綾部事業所から、社員の健康のために行っておられる取組について説明いただいた。

No.	日 程	視 察 先	調 査 内 容
1	令和5年8月9日(水)	オムロン株式会社 綾部事業所	企業が行う健康経営について

※報告書は、別紙3のとおり

(4) 「市民と議会のわがまちトーク」(福祉健康委員会委員で実施分)

→ 誰もがいつまでも健康で生きがいを持って生活できるよう、若いうちからの健康寿命の延伸や生活の質向上の取組が重要であると考え、働き盛り世代をはじめとする各世代が、健康寿命の延伸に向けてさらに取り組んでいくことを支援するため、市の施策の効果や現状の課題の把握、課題に対する解決策等について、5つのグループに分かれて意見交換を行い、最後に各グループから意見交換の内容を発表した。

→ 保健師、運動指導員(サロンdeすどれっち等)、サロンdeすどれっち等に参加している市民、公募市民等に参加いただき、5人一組の5つのグループに分かれ、各グループの担当委員がファシリテーターとして進行。

No.	日 程	会 場	意見交換テーマ
1	令和5年4月23日(日) 13時から	中総合会館 4階ホール	生活習慣改善の推進について～市民の健康寿命延伸対策を考える～

※報告書は、**別紙4**のとおり

(5) その他委員会活動

- ・ 福祉健康委員会勉強会
日時：令和5年1月23日(月)午後1時
内容：「生活習慣改善の推進の取組」について
- ・ 福祉健康委員会勉強会
日時：令和5年4月21日(金)午後1時30分
内容：舞鶴市のフレイル予防に関する取組について
- ・ 第2次舞鶴市健康増進計画策定懇話会(第1回)への参加
日時：令和5年7月20日(木)午後2時
内容：これまでの取組の評価を行うとともに、学識経験者や専門家等から広く意見聞く機会として設けられる懇話会を傍聴

4 政策提言

- ・ 委員会の調査研究を効果的に実施するため、重点事項を定め、その事項に係る先進地や府内の調査、市民意見の聴取を踏まえて、課題の抽出と、その解決のための議論を重ね、取りまとめた内容を、政策提言書として10月31日(金)に市長に提出した。

健康寿命の延伸に向けた取組強化

【提言①】 オール舞鶴で「知らず知らず健康になるまち」を目指す取組

【提言②】 働き盛り世代等をターゲットにした生活習慣病の発症予防、重症化予防の取組

※ 政策提言書の内容は、**別紙5**のとおり

5 前期からの申し送り事項とその対応

- ・ 申し送り事項なし。

6 次年への申し送り事項

- ・ 申し送り事項なし。

委員名簿（6人）

委員長	水嶋一明	自民党鶴政クラブ議員団
副委員長	眞下隆史	新政クラブ議員団
委員	川口孝文	自民党鶴政クラブ議員団
委員	小杉悦子	日本共産党議員団
委員	小谷繁雄	公明党議員団
委員	廣瀬昇	市民クラブ舞鶴議員団

先進地視察報告書

福祉健康委員会

日 程	令和5年5月17日（水）～令和5年5月19日（金）
視察先 及び 調査事項	愛知県蒲郡市 17日 午前10時30分～12時00分 生活習慣改善の取組について
	埼玉県坂戸市 18日 午前10時00分～11時30分 食を通じた健康づくりについて
	千葉県市原市 19日 午前9時30分～11時00分 産官学の連携によるフレイル予防について
参加委員	水嶋 一明（委員長）、眞下 隆史（副委員長）、 川口 孝文、小杉 悦子、小谷 繁雄、廣瀬 昇

概 要

蒲郡市

<視察に至る背景と目的>

蒲郡市では市民が自己の健康を意識する一歩として、「体重測定」を推奨している。誰でも簡単に、知らず知らずに健康を振り返ることができる取組を行っている事例は、健康づくりを推進する手法として本市でも取り入れやすく、参考にできる取組であることから視察を行った。

<対応いただいた方>

蒲郡市議会副議長、議会事務局職員
健康福祉部健康推進課長、
課長補佐(保健センター管理栄養士)



<調査事項に関する説明の概要>

平成23年度国保特定健診でメタボ該当者割合24.7%、保健指導終了率4.8%など、愛知県内で最下位という実態を受け、市役所全体で健康づくりを考えるべく、庁内27課から43名の職員で構成した「健康化政策全庁的推進プロジェクト」を設置し、現在も活動されている。

◎ 健康化政策全庁的推進プロジェクト

テーマごとに5つのグループ(※)に分かれ、グループワークや研修会、グループで考えた戦略発表会などを行っている。

※「食べる」「動く」「病にならない」「場づくり」「人づくり」の5つ。

◎ 100日チャレンジ事業

「病にならない」グループより、大人は体重測定、小中学生は朝ごはんによる健康づくりを100日間チャレンジする事業。

◎ スマート・ライフ・ステイ（宿泊型保健指導）

市内の温泉宿で1泊2日の合宿を行う。宿泊プログラムとしては身体・血糖測定、ウォーキング等の運動、ヘルシーランチなどがあり、合宿後にも翌年の特定健診まで面談などのサポートを行うなど、糖尿病予防をはじめとする健康づくりに取り組んでいる。

<委員の所感>

体重測定・朝ごはん・ラジオ体操の100日チャレンジなど、内容や実施期間が誰もが取り組みやすいものにされており、「できることから（緩いところから）始める。知らず知らずのうちに健康になってしまった。」というアプローチ手法は、健康づくりへの「やらねばならない。」「続けるのはしんどい。」といった意識を、「気軽にチャレンジできる。」「継続できる。」という意識へと変化させ、結果につながっているものと思料する。

市の健康・予防に関する様々な指標が担当課だけのものになっていないのか、政策化・事業化は担当部署の取組だけにされていないかが問われるものとする。蒲郡市は全庁でのプロジェクトチームをつくって、まずは庁内からの意識改革を進められていた。庁内の健康経営の観点からも重要と捉えている。

保健医療センターに「運動サポートセンター」が設置されており、切れ目のない健康増進の支援の体制ができており、また、各種健診の市民への支援制度（補助金）が本市に比べて手厚くされており、健診を受けやすい体制になっていることにも興味を持った。

市の健康増進に対する姿勢の強さが、健康に関心を持つ市民の増加につながっていると考える。

全庁を挙げて、健康を「我が事」として捉え、取り組むことが重要であると感じた。

メタボリックシンドロームのリスク拡大など危機意識を全庁で共有できたこと、市長からのトップダウン、国の補助事業で事業が開始された契機により全庁的に組織横断的な取組をされたことなど、範にすべき点は多い。

健康に基づくデータで、愛知県で最下位の現状を把握し、その危機感から、市長のトップダウン・セールスで事業が展開されることは、職員としてやりやすい環境下であり、やりがいもあったと考えられる。予算の確保状況や職員数、職員技術の育成も積極的であることから市の熱い思いが伝わってくる。素直に羨ましいと感じた。

事業の展開には、関係性の低い部署も積極的に巻き込み、まずは職員間でグループワークを行い、出た意見を自ら検証した結果をもとに「100日チャレンジ」が事業化されているため、市民への啓発に説得力がある。

市内企業に対しては、社員はいずれ定年後に国保に移行されることを認識させ、行政の事業への参加・協力依頼に努め、市内全体で取り組めるようにしている。説得材料には国が示す「健康経営」を引き合いに取り組みされており、企業の視点とも合致したものである。

健康を害してから治療や療養をするよりも、若い時から健康に気を付け、健康に暮らしていける仕組みをつくることが重要であることを再確認した。

<視察を実施した効果等>

平成29年度から継続されている、除菌までを一般財源で補助する中学生ピロリ菌検査の実施は、健康管理や健康診断に若年時から意識を持たせることができるとともに、将来の発病リスクを軽減することができるものであり、当市においても導入を検討すべきものと思料する。

生活習慣改善の取組は、まずは各種健康診断等の現状を把握し、結果を共有（市役所の担当課だけでなく、全庁のものにしていき、市民にも知らせていくこと）することで、事業の必要性を実感できるものにしていくことが重要と考え、プロジェクトメンバーは期間中ユニホームを着用し、庁内も含め意識向上に努力されている。何といたっても気軽にチャレンジできる取組であることから、市民の参加拡大につながっており、どこの自治体でも事業に取

り組むことができる実例である。

全職員が参加する健康づくりのための研修会を開催し、プロジェクトを設置して具体的な事業を展開していたことが重要であると感じた。

健康寿命の延伸を図るため、蒲郡市の取組は非常に参考になった。

今後はメタボリックシンドロームのリスクなどを全庁横断的に共有できるか、各事業の評価・見直しにより、市民にとって継続的に健康寿命を延伸できる取組につなげていけるかが課題となる。

舞鶴市においては、まだまだ健康づくり施策に対する全庁を挙げての盛り上がり不足していると感じるため、トップダウンによる号令を期待したいが、まずは職員間で「健康経営」を題材としたグループワークを企画し、ボトムアップによる説得に努めていただきたい。

やはり、市内企業の参加・協力がないと市全体の取組とはならないため、「健康経営」をもとに強力に啓発することが必要であり、商工会議所を中心に説得に努められたい。

健康づくりは長期にわたる事業であり、結果も短期では達成できないが、変化を把握・管理することは大変重要であることから、ICTを活用したシステム導入も同時に検討していただきたい。

坂戸市

<視察に至る背景と目的>

坂戸市では、「葉酸プロジェクト」をはじめとする食を通じた先進的な健康づくりの取組が行われている。本市も「へらしお」をはじめとした健康づくりを実施していることから、調査・視察を行い、より効果的な施策につなげていくことを目的とする。

<対応いただいた方>

坂戸市議会議長、議会事務局職員
こども健康部市民センター所長、
副所長、所長補佐、主事



<調査事項に関する説明の概要>

◎ 葉酸プロジェクト

葉酸を主に野菜から摂取することを市民に呼び掛け、望ましい食行動の実践を通じて、認知症や脳卒中及び乳児の神経管閉鎖障害のリスク低減を図ることを目的とされている。

坂戸市民が将来かかることに不安を感じている病気についてアンケートを取ったところ、「がん」「脳血管疾患」「認知症」が多く挙げられた。これらの不安要素に対応するため、認知症や脳卒中の原因となる動脈硬化の予防に効果があるとされる「葉酸」に着目し、研究を行っている女子栄養大学との連携のもと、平成18年度に葉酸プロジェクトを開始された。

本事業に関する令和5年度の予算は1,223千円。歳出の主なものは、講師謝金と食事調査分析・遺伝子検査にかかる手数料。財源は県の保健事業費補助金及び一般財源が中心となっている。女子栄養大学の研究事業でもあるため、分析・検査にかかる費用の多くは大学の研究費から出ている。

● 「食を通じた健康づくり応援店」

葉酸を多く摂取できる または 栄養に関して工夫し健康に配慮した加工食品・料理を提供する店舗を「食を通じた健康づくり応援店」として認定し、市のHP等で紹介している（令和5年2月現在：42店舗、67品）。



● 食と健康のプランニングセミナー事業（6月～翌年1月までの7カ月間）

気づく⇒知る⇒実践する⇒効果が見えるの4段階で事業を実施。

女子栄養大学と連携し、参加者一人一人の遺伝子型や身体の状態を分析。個々の状況に応じた栄養指導を行っている。また、生活習慣病予防として、平成25年度以降肥満や高血圧に関する遺伝子についても検査。令和元年度からは尿検査も実施されている。

* 「気づく」は、女子栄養大学 香川 靖雄 副学長の講話、遺伝子・血液検査、尿検査、食事調査、身体計測、血圧測定の実施。

* 「知る」は、遺伝子・血液検査の結果返却、個別栄養指導。

* 「実践する」は、個別指導に基づく食生活、食事教室・運動教室等の開催。

* 「効果が見える」は、「実践」後に再度実施する血液検査、尿検査、食事調査、身体計測、血圧測定の結果返却、個別栄養指導の実施。

◎ 多様な連携・協働について

(1) 市内の大学との連携

平成 18 年 10 月『坂戸市民の健康づくりに関する連携協力協定』を、市内の 3 大学「女子栄養大学（栄養学部）」「城西大学（薬学部）」「明海大学（歯学部）」と締結。葉酸プロジェクト・食育プログラム等での連携強化や、セミナー等への講師の派遣、学生の事業協力などを行っている。

平成 20 年 6 月『坂戸市と城西大学との相互連携に関する基本協定』を「城西大学」と締結。市が開催する講習会等に城西大学から講師を無償で派遣していただくことや、大学の授業で市職員が講義などを行っている。

(2) 民間企業との連携

平成 28 年 11 月『葉酸プロジェクトに関する連携協力協定』を、「ハウスウェルネスフーズ株式会社」（兵庫県伊丹市）と締結。葉酸プロジェクトの推進、葉酸の普及啓発、その他市民の健康増進に関することで連携を図る。

この協定の締結により、葉酸プロジェクトに関する産官学三者間「女子栄養大学」「ハウスウェルネスフーズ株式会社」「坂戸市」の連携協定が成立。坂戸市は、婚姻届提出時と母子健康手帳交付時に「ハウスウェルネスフーズ株式会社」の製品「葉酸米」を対象者に贈呈されている。

その他にも「明治安田生命保険相互会社」や「ウェルシア薬局株式会社」などの企業との包括連携協定により、市民の健康増進等に向けて連携していくこととされている。

(3) 市民との協働

「健康なまちづくり計画」を市民協働で推進するため、公募市民による「市民みんなの健康づくりサポーター『元気にし隊』」を結成（平成 16 年）。組織の運営は、全体会議と個別のテーマ「食育」「こころの健康・社会参加」「運動」「歯科保健」の 4 つのグループにより展開されており、市が行う出前講座や啓発活動などの事業への協力も積極的に行われている。

栄養及び食生活改善を通じて、地域の健康増進に寄与することを目的として、「坂戸市食生活改善推進員協議会（食改）」を設立（昭和 56 年）。令和 5 年 4 月現在、16 名のボランティアにより活動されており、生活習慣病予防のための食生活改善支援事業、米・米粉推進事業などの事業を実施されている。

<委員の所感>

この事業の成功は、葉酸研究の第一人者の香川博士が同市にある女子栄養大学の副学長であり、同大学の研究プロジェクトとの連携事業とできたことが大きいところではあるが、身近な食であることと市内事業者が参加する体制も効果を上げた要因と考える。

第2次坂戸市食育推進計画があり、健康づくりと一体となって市の事業として展開されていることが、舞鶴市とは大きな違い。

「坂戸市葉酸プロジェクト」として、企業との連携で「葉酸加工食品」を開発されるまでとなったことに感心した。

「地域活動栄養士」の養成、「食を通じた健康づくり応援店」など、市民の協力で事業が展開されており、全庁の取組が全市規模での展開に位置づけられていると実感した。

葉酸プロジェクトにより、当初 36.8%であった葉酸の認知度が、平成 30 年度には 84.3%にまで上昇している。食から健康づくりにつながる事業により、市民の関心を高めることができたと考える。

「葉酸」に着目し、食を通じて健康寿命を延ばすとの取組について官民共同で実施できている点、地域の飲食店も自発的に参加され、まちぐるみでの取組になっていることなどが参考になった。

健康づくりに関する市民アンケートの中身について、心も関係する内容があるのは特徴的だと感じた。

坂戸市においても、健康について全庁的に取り組む体制整備がされており、是非見習うべきと考える。

特色ある先進的な事業「葉酸プロジェクト」について、市内に3つの大学がある（特に女子栄養大学）ことは優位であり、まちの特徴を生かしたすばらしい事業である。

「葉酸プロジェクト」の中身については、申し分ない内容であり羨ましく感じる。大学の積極的な介入があり、大学研究を目途とした費用面の免除もあることから、行政としては大変ありがたい取り組みやすい条件である。担当職員は多くはないが、事業が継続され市民の参加希望も多いことは的を射た事業であることの証明であり、専門的知見を持った方の参入・そして科学的根拠のある事業は非常に大事だと感じた。

市民の健康を守る施策を市民に明確に提示し、市民と協働して取り組んでいける仕組みづくりが重要である。

本市も現状をしっかりと把握し、子どもから高齢者まで、世代別の食育が展開できるように、また、運動を通じた健康なまちづくりなど、総合的な取組を通じてさらに健康なまちづくりができるようになればと思う。

<視察を実施した効果等>

当市においても「減塩（へらしお）鍋」「へらしおスープ」など健康志向に沿った食の発信がすでにされていること。また、肉じゃが、カレー、岩ガキ、万願寺甘とう等、ブランドとして認知されている食がある。これに健康、栄養価等を組み合わせた事業を市内事業者と取り組むことができるものと思料する。また、次項で述べる市原市の、フレイル予防・改善サービス実証事業の成果でも「運動は継続性が比較的に低く、介入の切り口としては食事が望ましい。」と述べられており、食を切り口とすることは、様々な健康増進事業に参加を促す上で効果的と考える。

食育推進計画がしっかり立ててあって、それが健康増進事業とマッチしていることで、食と健康の取組がしっかりできると考える。葉酸はお茶にも多く含まれていることから、急須で入れるお茶の効能も含め舞鶴茶の普及にも展開できるのではと考える。やはり舞鶴市の食育推進計画を単独でつくるのが大事。

健康づくりに関心を持ってもらうための具体的な取組に加えて、市民全員に向けた啓蒙事業が必要であると感じた。

食育に注目し、効果を上げている点について地域の栄養士など専門職の協力を依頼し容易に取り組めるのでないか。

専門的な知見を持った人材の確保は必要不可欠と感ずるため、その後全庁を巻き込んだ取組を開始するべきと考える。

担当職員が少数で機能しているが、蒲郡市と違い、大学の積極的介入があるから実現できていると感じる。舞鶴市においてはどこのどの機関と連携するかによって、担当職員数の検討が必要になると感じた。

これからの健康施策は、病院等療養施設の充実も必要であると思うが、健

康な体づくりの基本である食や運動など、市民と共に継続して取り組んでいけるシステムづくりが大切であることが理解できた。

市原市

<視察に至る背景と目的>

令和4年度、市原市は全国に先駆けて、産官学の連携によるICTを活用したフレイルの早期検知から、フレイル状態の改善・状態維持までの一気通貫型サービスの実証事業を行った。フレイル予防に関する先進的な取組であることから、本市の効果的な施策に向け視察を行った。

<対応いただいた方>

経済部商工業振興課長、
商業振興係長、副主査
保健福祉部保健センター所長補佐、
成人保健係保健師
議会事務局職員



<調査事項に関する説明の概要>

◎ 産官学7者連携によるフレイル予防・改善サービス実証事業

令和4年3月に市原市は、東京大学大学院・株式会社JDSC・第一生命保険株式会社・RIZAP株式会社・グローバルキッチン株式会社・合同会社ネコリコと「フレイル予防・改善サービス実証事業における7者連携に関する協定」を締結。フレイル検知から予防・改善、改善後の状態維持までを一気通貫するサービスの構築を目指し実証事業が開始される。

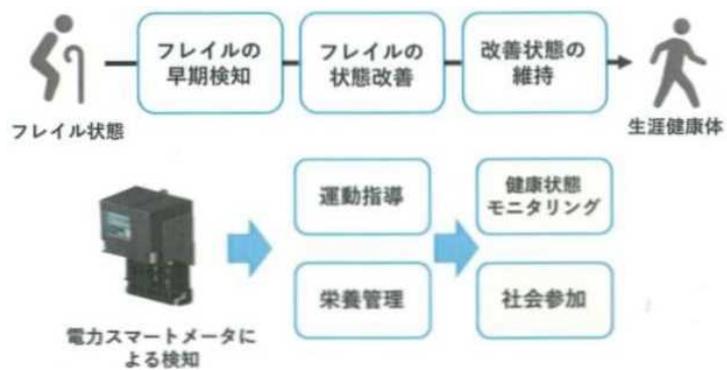
実証事業は、「フレイルの早期検知」→「フレイルの状態改善」→「改善状態の維持」の3段階に定め、フレイル状態から生涯健康体への回復を目指している。参加者は自宅に電力スマートメータを設置し、企業と大学がデータ収集・モニタリング・レポートを行う。また、食事・運動改善、訪問による見守りや健康状態の確認を、それぞれの企業の強みを生かしたサービスの提供により行う（行政は参加募集や説明会を実施）。

参加対象者は、65歳以上の単身世帯、スマートフォン・タブレット端末を所持されている方（LINEやZoom等を使用するため）。期間は4か月間で参加費用は無料としている。

《結果》

参加者が想定よりも少なく、測定の結果、参加者全員がノンフレイルであったため、フレイル状態の改善については検証ができなくなったものの、将来のフレイルリスクの低下

や平均体力の向上、運動に比べ食事の面での改善状態が維持されやすいことなど、様々なデータが採取できた。今後も新しい発見や課題も含めた企画を模索中である。



◎ フレイル予防事業（いちほら健伴まちづくりプラン）

市原市フレイル予防事業の立ち上げには、すでに他市でフレイル予防事業に大きく関わっておられた市原市出身の東京大学飯島教授に協力をしていただいた。事業開始に際しては東京大学高齢社会総合研究機構との間に、フレイル予防等の学術研究及び地域社会の発展に寄与することについて連携協定を締結し、「フレイルチェック講座」「フレイルサポーターの育成」「飯島ラボ」への技術的助言や事業関与、講演会講師やオブザーバーとしての参加等、多くのアドバイスや支援を得ている。

● フレイルチェック講座

東京大学高齢社会総合研究機構が開発した「フレイルチェック」を実施。事業の展開には市民ボランティアによる「フレイルサポーター」に活躍いただいております。受講者だけでなく、フレイルサポーターの健康づくりにつながることも狙いに取り組みされている。

<委員の所感>

電気の使用量を通して個人の生活を第三者が見ることができる仕組みは、独居老人の家族にとっては良い取組とも思えるが、当事者にとってどうかと考える時、長期にわたる取組はしんどいこととなると予想される。参加者が少なかったのも、このような理由があるからとも思われた。参加者や家族の理解があってこそその取組になると思った。

新たな試みではあるが、費用は各事業者の持ち出しということもあり、実証をして新たな事業展開となれば、次の展開も望めるのではないかと思った。

今回の実証事業について、ビジネスとして取り組むことは難しいとのことであったが、いかにフレイルを早期検知するかについては継続して検証されるとのことで、重要なポイントであると感じた。

また、フレイルの予防と健康寿命の延伸ためにも、フレイルチェック講座への参加を呼び掛けるなど、さらに多くの方に参加してもらえるよう拡充を図っておられる点も重要である。

東京大学の越塚教授や民間企業の協力により、フレイル検知から予防・改善、改善後の状態維持までを一気に貫通するサービスを構築する事を実証事業として取り組まれていることについては、産官学の連携が非常にうまく行えたケースだと思う。

産官学7者連携によるフレイル予防・改善サービス実証事業については、大変最先端な取組でありチャレンジ精神がないとできないと感じた。フレイルの考え方自体歴史が浅く、「待ち」の姿勢ではこうした取組は難しくなるため、参考にすべきである。

最終的な結果について、意図した内容になっていなかったことは残念である。企業は今後の営業拡大を模索されていたからこそ事業に参画されていると考えられることから、企画の面で何が不足していたかなどを協議いただき、さらなる挑戦を心から期待している。

ICTを活用したデータ収集・分析が展開され、そのデータは必ず今後に活かされるものと感じた。例えば、参加者のアンケートで今後も続けたいと回答した事業と、実際に継続できている内容とは異なり、「思い」と「行動」が一致していないことは、大変参考になったと感じている。

この事業には東京大学教授の参画・リーダーシップも大きく関わっていると思われ、特に新たな課題に取り組むには、専門的な見地を有する人材の確保に傾注する必要があると感じた。

フレイル予防の事業拡大においては、市民自らが取り組む体制づくりが大切であることを学んだ。フレイルサポーターの存在は大きく、自らがやる気を持って取り組み、その熱を伝えていく事が大切と感じた。

健康問題に取り組んでいく上で、健康には個人の生活習慣だけでなく、人々を取り巻く社会環境が関与しているため、健康を支え守る社会環境の面からも健康を捉える必要があることを認識する。

<視察を実施した効果等>

ICTの活用、食事の宅配、運動プログラムの提供等、広範囲かつ複合的に実証が行われ、今後も検討を進められる。本市としても進捗を注視し、取り込めるものは積極的に吸収する姿勢を構築すべきと思料する。

健康増進のため、産業分野でも連携を実施していることは学ぶべきものがあると思う。質疑応答の中で、現在は「健康分野でのDXに向けての過渡期」とも言われているとのことだった。今後、注意を払って対応したいと思う。

市民の健康づくりにおいて、フレイルの兆候を早期に発見し、予防につなげることは非常に重要であると思う。そこで、より多くの市民にフレイルについて知ってもらい、兆候をチェックしてもらう取組が必要であると感じた。

舞鶴市で産官学の連携が可能か検討の余地はある。舞鶴市内だけではなく京都府内でも産官学連携に必要な人材の発掘が可能であると考えている。

フレイル予防は歴史が浅く、まだまだ市民どころか行政内部の認識も乏しく感じるため、専門的な見地を有する人材を確保し、大号令をかけ認識強化を促すか、根気強く取り組むことが舞鶴市にとって必要と考える。

企業を巻き込んだ取組は大変すばらしく、舞鶴市でも市内企業も含めた「巻き込み型」産官学協定を企画してほしい。そのためには、「明確な方向性」を協議しながら、また「思わぬ結果」に動じず、チャレンジ精神をもって事業を企画していただきたい。

市民によるフレイルサポーター制度は、いつでもでき得ると考えるため協議願いたい。

先進地視察報告書

福祉健康委員会

日 程	令和5年7月26日（水） 午前10時00分～11時30分
視察先 及び 調査事項	新潟県三条市 生活習慣病予防事業について ① 食を通じた生活習慣病予防事業について ② 三条市食育の推進と農業の振興に関する条例について
参加委員	水嶋 一明（委員長） 眞下 隆史（副委員長） 川口 孝文 小杉 悦子 小谷 繁雄 廣瀬 昇
概 要	
<p><視察に至る背景と目的></p> <p>三条市では、本市と同じく「減塩」による食を通じた健康づくりに取り組まれているほか、「三条市食育の推進と農業の振興に関する条例」を制定し、食育と農業の振興を一体的に進められている。本市において、食を通じた健康づくりがさらに推進されるよう、三条市の先進的な取組や食育に関する条例について視察を行った。</p> <p><対応いただいた方></p> <p>福祉保健部健康づくり課食育推進室 主任 主査 経済部農林課 課長補佐 兼 地産地消推進室長 議会事務局職員</p>  <p><調査事項に関する説明の概要></p> <p>三条市</p> <p>三条市健幸づくり計画では、「スマートウェルネス三条」を基盤とし、ハードルが低い健康づくりの取組によりヘルスリテラシーを少しずつ高めることで、市民全体の健康づくりを推進している。</p> <p>三条市では、高血圧症や脳血管疾患などの循環器疾患の増加が医療費を押し上げていたことから、その原因は食塩の過剰摂取にあると考え、摂取状況</p>	

を把握するため「生活習慣アンケート調査」「尿中塩分調査」を実施し、新潟県立大学と解析を行った。調査の結果、推定塩分摂取量が国の定める目標量を大きく上回っていること、また、塩分の過剰摂取につながる食習慣を把握することができた。それらの結果を踏まえ、食を通じた生活習慣予防事業として、適塩の啓発活動と市民が自然と減塩できるような食環境の整備を行っておられる。

また、三条市では平成13年以降、学校給食における地産地消を進めているほか、平成15年以降、適正バランスの献立を推奨する観点から米飯給食を採用している。また、平成16年には、市民の健康の基礎・生きる源としての「食」を確立するため、「食」に関するサービスを一本化し、食育を横断的に進めるための部署として「食育推進室」を設置されている。

◎ 三条市食育の推進と農業の振興に関する条例

本条例は、食の乱れを起因とする栄養の偏り・生活習慣病の増加・食料自給率の低下等の課題を、市・市民・農業者等の協働による食育の推進・農業の振興により克服することを目的に制定されている。

つくる力（地域農業の振興）と食べる力（市民の健康づくり）が組み合わさった「食育」により、市民が生涯健康な、誰もがずっと住み続けたいと思えるまちづくりを目指している。

◎こっそり減塩作戦

総菜のおいしさを維持したまま適正塩分まで段階的に減塩することで、市民がいつもと変わらない生活で自然と減塩できる環境づくりを進める事業。

既存の総菜・お弁当などを対象に、企業は可能な範囲で工夫を行い、市は塩分調査やレシピに関するアドバイス等を行う。

減塩総菜等の販売においては、減塩食品であることを表示せず、減塩を意識させないロゴマークを貼付・掲示することで、健康への関心度が高い方はロゴマークを目印に減塩食品を選ぶことができ、関心度が低い方は自然と適塩の生活ができる環境となっている。



<委員の所感>

本委員会の重点項目である、生活習慣改善の推進及び介護予防の推進、健康寿命の延伸に関し、三条市のこれまでの取組、現状と課題、今後の取組及び食育に関する条例等の知見を得ることができ、所期の目的をおおむね達成

したものと思料する。

「三条市食育の推進と農業の振興に関する条例」に関して、「計画」では計画年度が終了すれば、次期計画があるのか、という懸念があることから、条例制定が必要との認識に至った。という思考過程は大いに共感するところであった。また、食育を支えるのが農業であるとの考えのもと、食育と農業が一体となった条例は新潟県下でも三条市だけとのことで、食育と農業を結び付けられた点は注目に値する事項と感じた。

三条市では、食育基本法が成立する前に「食育推進室」を設置されている。先日の「健康増進計画策定懇話会」や「総合教育会議」の中でも、子どもの食をはじめとする食育について多くの「生の声」があったが、生きる源としての「食」、健康に大きな影響がある「食育」の位置づけを、市役所全体で取り組む構えが必要と強く思った。

三条市の取組は、市民や関係機関と協働して実施されており、「三条まんま塾（市民団体）」の設立や米飯給食の活動につながっている。こうした市民を巻き込んだ活動が、子どもたちだけでなく、市民や農家さんにも食育の意識を高める効果があるように思われ、非常に重要だと考える。

知らず知らずのうちに減塩になる総菜の開発を地元スーパーの協力により行えたことを含め、生活習慣病予防事業が効果を上げるために、行政として何をしていかなければならないのか参考になる点は多々あった。

舞鶴市で同様の事業を展開するにはどうすればよいのか、民間事業者、行政、市民、学術関係者などの意見を参考に施策に反映する必要がある。

三条市が条例で取り組まれた「米食」は、特に子どもから取り組む意義もあり効果もある内容で、また、「減塩」事業の展開も的を射た取組であった。三条市は舞鶴市と同様の課題があると考えられ参考になる。

やはりどの地域も、健康意識が低い世代への啓発が課題である中、三条市では地域企業へ出向き巻き込む意識があることを確認できた。特定健診者のみの健診結果やアンケートでは全体を網羅できないため、舞鶴市も企業の意識向上を掲げて巻き込む必要がある。

今後のためにも「健康」に対する政策は必ず必要となるものの、インパクトや優先順位から先行されない傾向があり、三条市でも予算は市費での対応

となっており国や県から確保できていないことから、舞鶴市への提言時は根拠をもって自覚をもって自信をもって提案しないと、行政側に響かない可能性があるため、委員会としてしっかりと作戦を立て、提言に挑む必要があると感じた。

三条市よりも先に、舞鶴市役所の「健康経営」事業に取り組めるよう、個人的には推し進めたい考えである。

三条市では、本市同様に、健康リスクのある市民の方への取組を主にして取組を進めていたが、健康リスクや健康への取組に無関心な層の市民の方々へも自然と健康な行動ができる「スマートウェルネス」へと取組をシフトされ成果を上げられていた。

<視察を実施した効果等>

「食育推進計画」が策定されていることによって、事業として様々な取組が展開されており、その一環として農林課を巻き込んだ「三条市食育の推進と農業の振興に関する条例」が制定されている。

本市には、「健康増進計画」の中に食育の一部が含まれるのみで、特に大きな事業が展開されにくい環境があるため、本市においても、食育推進計画の策定に取り組みつつ、食育を条例化すべきとの思いを一層強くしたところであり、推進室設置、基本計画策定、条例制定の流れを構築すべきである。

また、本市には全国区の漁業もあることから、食育と農業・漁業の一体化も検討すべきと思料する。

全庁を挙げて食育の推進に取り組むためには、現状分析をしっかりと行うことで実態を把握し、情報を共有し、市民のニーズや意見を反映した政策を立案する必要がある。食育は市民の健康だけでなく、地域社会や環境にも貢献する重要なテーマであり、積極的に取り組んでいく必要がある。

難しいのは働き世代へのアプローチ。基本となるデータがないことなどが今後の課題であると思われる。

本市においても、三条市の取組を参考にして、さらに効果的な施策の振興の一助につなげていければと考えている。

福祉健康委員会調査視察報告書

福祉健康委員会

日 程	令和5年8月9日（水） 午前9時30分～11時00分
視察先 及び 調査事項	オムロン株式会社綾部事業所 企業が取り組む健康経営について
参加委員	水嶋 一明（委員長） 眞下 隆史（副委員長） 川口 孝文 小杉 悦子 小谷 繁雄 廣瀬 昇

概 要

<視察に至る背景と目的>

オムロン株式会社は「健康経営宣言」、「ヘルスケア健康経営方針」など、積極的に社員の健康に取り組まれている企業である。本視察では「健康経営」に取り組む企業の調査を行うことで、さらに多くの市民に健康づくりの取組を推進していくための新たな視点を得ることを目的として視察を行った。

<対応いただいた方>

- オムロン株式会社綾部事業所
- 所長代理
- グローバルE & S統括部綾部事業所 職員
- 労働安全衛生グループ綾部サービスセンタ駐在 看護師
- オムロンエキスパートリンク株式会社 労働安全衛生担当者



「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。
※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

<調査事項に関する説明の概要>

◎健康経営

オムロン株式会社では、社員の健康が経営の基盤であり、社員の健康の維持向上が会社の発展にとって欠かせないものであるとの考えのもと、社員を「人財」と捉え「健康経営」に積極的に取り組まれている。社を挙げての健康づくりの取組は、経済産業省が認定を行う「健康経営優良法人」に選ばれ

るなど高く評価されている。

健康経営の推進にあたっては、経営課題の解決につながる健康課題を特定し、それらを解消するための手段や具体的取組に落とし込むため、「健康経営戦略マップ」を作成し、健康経営戦略、ストーリーを明確にすることで、取組の実効性を高めておられる。

◎Boost 5（ブーストファイブ）

集中力を高め、パフォーマンスを向上させるうえで欠かせない要素として、「運動・睡眠・メンタルヘルス・食事・タバコ（禁煙）」の5項目の指標を社独自で定めておられる。



年3項目の達成を目標とし、5項目すべての指標を達成した社員をいきいき健康実践者「Boost 5 マイスター」として表彰しているほか、年度ごとに1項目の注力テーマを設定し、オンラインセミナーの実施や動画の配信、社内アプリの導入など、指標の達成や健康に良い行動の維持・改善にむけて取り組まれている。（令和4年度は「食事」、令和5年度は「運動」を注力テーマとされている。）

また、健診データ、レセプトデータ、アンケート結果等をもとに、Boost 5の5つの指標をより多く達成している社員ほど、健康状態が良好で、高いパフォーマンスを自覚している傾向があることを分析し評価されている。

<委員の所感>

Boost 5の全指標達成者に金バッジを授与し、ネームプレートと同様に装着する取組や、リモート会議などで全指標達成者のみが使用できる壁紙を配付する取組など、Boost 5自体のPRにつなげ、かつ、達成者への顕彰とする。また、達成可能（無理な目標ではない）であることを広くアピールしている。

食事や運動に関する教育・啓発活動を、決まった時間に決まった場所に行かねばならないセミナースタイルから、動画やメールの配信スタイルに変更。各人が空き時間を利用して視聴（参加）できるようにしている。

この2点は大きな予算を必要とせず、工夫次第で短期間で導入できるものと思料する。本市においても検討すべきものとする。

オムロンの企業風土が、従業員さんの健康を重視する「健康経営」を実践されており、年2回の健康診断・ストレスチェックテストの間に、結果の分析と手だてを検討されて、新たな取組や改善など社員の健康支援に活用されている事に感心した。どの企業もこのような丁寧な取組ができてはいないと思う。

様々な工夫をされているところにも、従業員の方を「人財」として大切にされていることがわかった。

オムロン株式会社では、2016年にオムロン健康経営宣言として力強い社長宣言のもと、3つの活動方針を掲げられて、健康経営を全社一丸となって取り組まれており、確実な事業の実施と活動の継続により成果につながっていることがよくわかった。

企業の理念として従業員の健康を第一に考えている点がすばらしいと思った。特に、全社共通の指標として Boost 5 を独自に設定し、社員食堂に協力を得た食事療法や、禁煙を就業規則に盛り込み、タバコをやめるための支援を費用も含めて職場ぐるみで実施していること、運動習慣の改善のため「オムウォーク」を実施し、国内全社で競い、上位者にインセンティブを出すなど、どこでもできるものできっかけづくりをしている点など参考になることが多々あった。

委員会でも頭を悩ます無関心層の現状は、オムロンでも同様の悩みであることは理解できたが、健康づくり事業に約3割の参加があることはこれまでの取組が浸透している証拠であると感じるとともに、熱いメッセージを根気強く送り、継続することが重要であると感じた。時間はかかれど、いずれ結果や効果が出ることを信じ、時の変化も感じ変容しながらも強い気持ちが大切であると感じた。

まず「健康経営の活動方針」を定め、戦略マップを作成し、事業計画を実施していく仕組みが明確で、今後へ活かすためのPCDAも構築されている。明確なビジョン・プランのもと実行に移されていることは参考にしたい。

社員への啓発・協力依頼についても、やはりトップによるビジョンをしっかりと示されているからこそ、就業規則の変更ができたと思われ、その対応にも丁寧に時間をかけられていることに計画性を感じた。

健康経営をすることで、やはり健康数値の変化はあるものの、経営・業績・求人率等の明確な変化は導き出せないが、将来にわたり企業経営を考えたと

きに、健康経営の考え・取組は良い効果が数値的にも現れるものと感じている。

<視察を実施した効果等>

オムロン株式会社の健康経営は、健診から結果の分析、情報の共有、施策の充実というサイクルがしっかり確立しているからこそだと痛感した。

健康経営はまずは市役所からだろうが、すぐにでも実践できる事柄があると考える。(禁煙外来受診への支援策など)

本市においては、まずは全庁を挙げて健康経営するには、どのような戦略を掲げ進めていくかが必要であると思った。そこから、市民の方も巻き込んだ健康づくりの推進に取り組む必要がある。そのためには現状をどのように捉えるか。例えば、健康診断の結果を分析し実態を把握すること。また、必要に応じて面談指導することが重要であるとの指摘があった。

企業の取組であるが、地方自治体の先進地視察と同様に、トップの固い意思と強い意志によっての取組であることがよく分かり、ボトムアップの手法が難しい中、トップへの説得が必要であると、そろそろ方向性を決めなければならぬと感じた。

企業理念として「健康経営宣言」されることによって、担当職員や予算の確保につながり、社員を企業にとって一番大切な「人財」として経営に結び付ける理念はすばらしいと思う。地方自治体においても「住民」が一番大切な「人財」であることに変わりはなく、この理念を基に市へ提案できるように今後進めたい。

オムロン株式会社綾部事業所では、労働安全衛生法に基づく健康管理の結果を踏まえて、綾部事業所としての課題等を見つけ、その課題解決の取組を進められていた。本市においても、このような取組をされている企業を先頭に、さらに多くの企業に健康管理の大切さへの理解を深めてもらうような取組も必要ではないかと思った。

いずれにしても、市任せ、企業任せではなく、お互いに協力できることは協力して生活習慣病の予防に取り組むことが必要であると思う。

令和5年「市民と議会のわがまちトーク」報告書

開催日時	令和5年4月23日(日) 午後1時30分から3時まで
開催場所	中総合会館 4階ホール
テーマ	生活習慣改善の推進について～市民の健康寿命延伸対策を考える～
参加市民	24人
出席議員	担当委員会：福祉健康委員会 水嶋一明、眞下隆史、川口孝文、小杉悦子、小谷繁雄、廣瀬昇 サポート委員会：産業建設委員会 高橋秀策、今西克己、上野修身、肝付隆治、眞下弘明、南正弘

内 容

【概要】

誰もがいつまでも健康で生きがいを持って生活できるよう、若いうちからの健康寿命の延伸や生活の質向上の取組が重要であると考えます。

働き盛り世代をはじめとする各世代が、健康寿命の延伸に向けてさらに取り組んでいくことを支援するため、5つのグループに分かれて意見交換を行い、最後に各グループから意見交換の内容を発表しました。

【各グループの意見交換の内容】

1班

担当議員：(副委員長) 眞下 隆史

市民参加者人数：5人



【出された課題の主なもの】

- ・ 身体に違和感が出るまで無関心
- ・ 定期健診の結果を見ても無関心
- ・ 運動をする場所や何をすればよいか考えない。
- ・ 運動することへのハードルが高く、金銭や時間を気にして決心がつかない。
- ・ 特別に栄養管理をしていることはなく、情報も偏っている。
- ・ 一人暮らしだと栄養管理や健康意識が薄れる。
- ・ ストレスを感じるが健康意識と結びつかない。

【検討事項と対策】

- ・ まずは、自分の身体を知ることが重要であるため、定期健康診断への誘導とフィードバックの確認をする仕組みを構築してはどうか。また、市内の現状を広く正しく把握するために、市内各企業の経営者に協力依頼をすることや、家族（特に子や孫）から本人に呼び掛けてはどうか。
- ・ 運動を難しく考えずに、普段の生活の中に運動が多く含まれると意識してもらえるような情報の提供に努め、運動へのハードルを下げ取り組みやすくする。
- ・ 健康は「個人」の課題にすると推進できないため、「家族やコミュニティ」から意識の醸成を図り、栄養や運動管理に取り組むべきと考える。
- ・ ストレスが溜まらない心の管理が必要であり、その中で栄養や運動を通じて個々の趣味や得意なことを融合した取組になれば、心も体も健幸になるのではと考える。

2班

担当議員：(委員) 川口 孝文

市民参加者人数：4人

【出された課題の主なもの】

- ・ ひざが痛む、血圧が高い、体重が減らないなど、若干の身体的不調が挙げられた。
- ※ 体調が良好な方が集まったグループであった。



【検討事項と対策】

- ・ やって来て良かったこととしてスポーツが挙げられた。
スポーツ（バレーボール、野球、ヨガ、卓球）を通じ、元気に過ごせる素地ができた。
また、ストレスの発散ができることが大きい。
- ・ 歯は元気の源であるため、歯のケア（口腔ケア）をやっておけばよかった。
- ・ やって失敗したこととして、無理なダイエット、オーバーワークの運動が挙げられた。
- ・ 働き盛り世代に伝えたいこととして、以下の4点を取りまとめた。
 - ① 食生活に留意すること（栄養バランスを考える。暴飲暴食を避ける。）
 - ② プラス思考で生活すること（メンタルから健康に）
 - ③ 隙間時間に体を動かしたり、計画的に運動する。（運動する時間がない⇒運動する時間を自分でつくる⇒運動を習慣づけるきっかけ）
 - ④ 自分に目を向けること（セルフチェック）。若いうちは無理をしても体が動く。
「少々の不調もそのうち良くなる」と考えがち。
 - ◎ セルフチェックには、健診が極めて有効。
 - ◎ 癌の早期発見の経験談もあった。

3班

担当議員：(委員) 小杉 悦子

市民参加者人数：5人

【出された課題の主なもの】

- ・ 舞鶴に来て歩かなくなった。（マイカーでの移動になった。）
- ・ 病気をして入院した。体重は減ったが、力が出てこず苦勞している。（鍬が重くて畑作業が進まない。筋肉はすぐに落ちるが脂肪はなかなか落ちない。）
- ・ 体重が増えてきた。
- ・ 物忘れが多くなった。
- ・ 健診で再検査。いろんなところを検査してもらうことになり、病院と仲良くなってしまった。
- ・ 検査で指摘されても気にしない。（病院によって正常範囲が違うことがあるのが不思議）
- ・ 水害で一気に体を動かし（無理をした）腰を痛めてしまった。



【検討事項と対策】

- ・ 運動の重要性を自覚すること
若い時からバレーボールなど運動に親しんできたが、何らかの形で継続が大切。
歩くことを習慣化する何かを教えてほしい。
- ・ ストレスを溜めない。無理をしない。
- ・ 人との交流の大切さ
一人では進まないのウォーキング仲間をつくる。
仲間ですぐ体を動かす場をつくるのが重要。
- ・ 対策など若い世代に一言
 - ① 生活に追われている中でも、将来の自分の健康について意識を持つ。
 - ② たくさんの人と関わり、いろんな知識を収集する。
 - ③ 我が家が一番。家族を大切に考える。
 - ④ 毎年健診を受ける。受けっぱなしにしないでその後に生かすことが重要。

◎ その他

自宅で血圧を測ることで、平常時の血圧をつかむことができる（病院では高めになることが多い。）

◎ 参加者の半分以上が毎日お酒を飲む方であったため、お酒との付き合い方についても意見交換

- ・ ダラダラ飲みをしない（夕食が長くなる。つまみの量を減らしてもらう。）
- ・ 自分が達成できそうな目標を立てて、休肝日をつくる。
- ・ お酒を飲まない、検査の数値がどれも良くなるという体験も報告された。
- ・ お酒は調子に乗って飲まない。一気に飲みはするな！タバコは吸うな！というのが次の世代へのアドバイス。

4班

担当議員：(委員) 小谷 繁雄

市民参加者人数：5人

【出された課題の主なもの】

- ・ 年を重ねて膝が痛む、体重の増加、血圧が高いなどの症状が見られるほか、糖尿病予備軍と言われるなど、健康面の不安や、親の介護が始まったことも不安である。
- ・ 生活習慣の現状について
 - ① サロンでずとれっちやグラウンド・ゴルフに参加したり、カラオケ、ライブに行っている。
 - ② 食事について、野菜、玉子、大豆を取り、腹八分目を心掛けています。
 - ③ 早寝、早起き。楽しい人という。嫌なことは忘れる。孫と口喧嘩をしてストレスを解消。



【検討事項と対策】

- ・ 若い時から行っていたらよかったこととして、以下の5点が挙げられた。
 - ① もう少し歯を大切にしていたらよかった。
 - ② 筋トレをして、2日に1回の4～5kmのウォーキング。
 - ③ 朝、夜の体重測定。
 - ④ たばこを吸わない。
 - ⑤ 料理（男性のための料理教室があればよかった。）
- ・ 生活習慣改善につながる対策
 - ① 50代、60代から体操に参加するなど運動をする。
 - ② 歯科健診の充実を図る。
 - ③ 手作りの食事、会話をしながら家族団らんで食事など、健康第一の生活を送るよう努力する。
 - ④ 若い世代から定期健診を受ける習慣をつけ、自己の健康状態をチェックし、病気の早期発見をすること。
 - ⑤ 市から、もっと積極的に健康について、情報発信していく。

5班

担当議員：(委員) 廣瀬 昇

市民参加者人数：5人

【出された課題の主なもの】

- ・ 毎日楽しく過ごす、若い気持ちでいるなど身体のみでなく、メンタル面での健康も保つ。
- ・ 地域や他者との関わり、社会との関わりを保つ。
- ・ 若い時から体のケアをもっと行っていけばよかった。
- ・ 肥満にならないように食事に気をつけるべきだった。
- ・ 若い時から運動を続けていけばよかった。



【検討事項と対策】

- ・ 行政も参加し、運動ができる場を提供する。
- ・ 家族で参加できる、運動を促すイベントを工夫してはどうか。
- ・ 健康診断の際に運動を勧めてもらうのがよいのではないか。
- ・ 本人にとって、運動することでどんなメリットがあるのか、具体的に分かりやすい言葉や数値で示す。例えば、「1キロカロリー消費するのに35歩必要」など。
- ・ 働き盛りだからこそ運動が必要だと機会あるごとに啓発する。



【意見交換の結果の取り扱い方針】

各班の意見交換会の結果について、委員会で調査・議論を行い、市政への反映に向けて検討していく。

健康寿命の延伸に向けた取組強化

提言①

オール舞鶴で「知らず知らず健康になるまち」を目指す取組

本市では、市民の健康づくりをオール舞鶴で取り組むこととして、生活習慣病の発症予防や重症化予防に向けた取組の推進に加え、舞鶴市と民間企業、団体等が市民の健康課題を共有し、同じ方向性で市民の健康づくりに取り組んでいるところである。

この取組をさらに充実させ、誰もが安心して豊かな生涯を送ることができるよう、「知らず知らず健康になるまち」として、さらなる取組の深化を目指されたい。

【現状と課題】

本市では、様々な健康づくり事業に加え、令和2年7月から「まいづる健やかプロジェクト」を発足され、舞鶴市と民間企業、団体等が市民の健康課題を共有し、同じ方向性で市民の健康づくりに取り組まれているところであるが、令和2年度における本市の糖尿病、高血圧症に係る服薬者の割合は、男女ともに京都府の平均を上回っている。

第7次舞鶴市総合計画における「誰もが健康でいきいきと安心して暮らせるまちづくり」の実現のためには、将来の生活習慣病リスクを下げていかなければならない。

本委員会が5月及び7月に実施した先進地視察においては、より多くの市民の方の健康的な生活環境が整えられるよう、健康づくりへのハードルを下げ、「気軽」に健康づくりができるものや「知らず知らず」のうちに健康につながるものなど、誰もが健康な生活が送れる効果的な取組に注力されていた。

本市においても、誰もが気軽に、また、日ごろの生活の中で行う行動が知らず知らずのうちに健康につながるなど、意識して運動することだけではなく、一定ハードルを下げた健康づくりの取組は、誰もが取り組める施策として有効であると考えます。

【効果】

オール舞鶴で取り組む市民の健康づくりを充実・深化させることによって、誰もが豊かに健康で暮らせる「知らず知らず健康になるまちづくり」の醸成につながる。

提言②

働き盛り世代等をターゲットにした生活習慣病の発症予防、重症化予防の取組

本市では、健康寿命延伸のため、生活習慣病の発症予防や重症化予防の取組、医師会・歯科医師会・薬剤師会などの関係団体との連携等を図っているところである。

全ての市民の方が生涯にわたって健康な生活が送れるよう、特に働き盛り世代の若者や健康に関心が低い方にもアプローチができる充実した計画を推し進められたい。

【現状と課題】

現行の「舞鶴市健康増進計画」では、重点施策の方向性の一つとして「働きざかり世代からの運動、食生活及び歯・口腔の健康に関する生活習慣改善の推進」が挙げられており、市では、医師会・歯科医師会・薬剤師会等の関係団体と協力した健康イベントの実施など、生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けて、積極的に取り組まれている。

しかしながら、4月に実施した「市民と議会のわがまちトーク」においては、健康づくりに関心はあるが、運動などはハードルが高く、実際には取り組むことができない方や、症状が出るまで気にしない、健診を受けてもその結果を気にしないなど、そもそも健康づくりに関心がない方などがたくさんいることが推測される意見が出された。

働き盛り世代は、仕事や家事・育児等の忙しさから、健康づくりに関心はあっても取り組むことができない傾向にあり、生活習慣病が重症化するまで症状に気づかないおそれもある。

健康寿命の延伸、健康づくり事業に係る先進地では、市民への積極的かつ分かりやすい施策の周知により、施策の認知率を向上させるとともに、市民自らが健康づくりに取り組める環境を整えられていた。

全ての市民の皆さんが健康で生きがいを感じ、安心して豊かな生活を営むことができる環境を整えるためには、働き盛り世代の若者や健康に関心が低い方にも、市の施策を広く浸透させることが必要である。

【効果】

市の取組を働き盛り世代へアプローチすることにより、若いうちから健康意識が高まり、将来の生活習慣病の発症・重症化を予防することができるとともに、全ての市民の方が生涯にわたって健康な生活が送れるまちの実現に大きく寄与することが期待できる。