

## 平成 27 年度 第 2 回蕨市健康づくり推進会議 会議録（概要）

日時	平成 27 年 11 月 24 日（火） 午後 1 時 30 分～3 時
会場	蕨市保健センター 2 階 健康教育室
出席委員（敬称略）	吉岡 幸子（会長）、金子 健二（会長代理）、白根 雅之、庄 喬、 山本 眞由美（田中 義枝 委員代理）、庄野 孝子、岡村 増美、元田 繰美、 池田 睦
欠席委員（敬称略）	石川 とみ子、植田 富美子、野崎 淳子、藤川 昌弘、加山 千恵子
事務局	<p>部長：関 久徳 所長：石丸 岳広            保健指導係長：小林 桂子            保健師：高橋 律子 保健師：横山 早百合 保健師：清水 佳代 栄養士：泉谷 祐希</p>
会議次第	<p>1. 開会</p> <p>2. 議題</p> <p style="padding-left: 20px;">1) 平成 27 年度事業進捗状況について</p> <p style="padding-left: 20px;">2) その他</p> <p>3. 閉会</p>
資料	<p>平成 27 年度 第 2 回蕨市健康づくり推進会議 次第</p> <p>「わらび健康アップ計画」平成 27 年度事業進捗状況</p> <p>「わらび健康アップステーション OPEN」チラシ</p> <p>“ウォーキングと筋力アップで健康密度も日本一” プロジェクト スケジュール</p> <p>～参考資料（リーフレット）～</p> <p>花王ヘルスケアレポート No.47/48 拡大号</p>

## 内容

### 【傍聴希望について】

本日傍聴希望者なし。

### 【会長挨拶】

### 【議題】

(1) 平成 27 年度事業進捗状況について事務局より説明。

会 長：ご意見・ご質問等あればご発言いただきたい。

委 員：健康長寿埼玉モデル事業の男女比はどれくらいか。

事務局：男性 52 名、女性 98 名、一番多い世代は 70 歳代となっている。

委 員：このような事業は、8 割ぐらいが女性だが、健康に関しては男性も関心があるのか参加率が多いと思う。

事務局：男性は 40 歳未満が 3 名、40 歳代が 4 名、50 歳代 2 名、60 歳代 13 名、70 歳代 26 名、80 歳以上 4 名、合計 52 名となっている。

委 員：70 歳代が多い。

事務局：女性は 70 歳代が 50 名、80 歳以上は 2 名の参加となっている。男性が多いのは特定保健指導の対象の方に案内をしていることも関係していると思われる。

会 長：なかなか男性が表に出ることはないので、いいことだと思う。呼び出しもあったと思うが、運動を中心とした内容と話を聞くだけでなくモニターになるということが、男性の興味を引いたのではないかと思う。

委 員：私は、朝散歩をしているが、散歩をしている人が多いように思う。夫婦で散歩しているのをよく見かける。印象としては、男女半々でやっていて、このような事業は男性も関心があるのではないかと思う。

事務局：ロコミでの、参加者も多かったと思う。ステーションの来場者の報告は、8/31 で 38 名、9 月は 337 名、モニターの方が 178 名・モニター以外の方が 159 名、10 月は 295 名、モニターの方が 134 名、モニター以外の方が 161 名であった。

委 員：40 歳代から 80 歳代までの世代の方がいるが、その世代によって運動量の必要性が違うと思う。個別の対応はどうしているのか。

事務局：この事業で使用する活動量計は各個人で設定できる仕様となっている。設定については、各個人の普段の運動量プラスどのくらいの量がいいということをお話したうえで、モニターそれぞれに適した設定をしている。

委 員：個人にあった設定をするのが大事だと思う。これは、介護の二次予防事業でも行っているという話だったが、今後県・市として介護予防事業にもとってかわるものという認識でやっていくのか。

事務局：この事業は介護予防のレベルの方も参加は可能であるが、全市民向けの健康づくり事業であるため、介護予防事業とは別枠の事業として位置づけられている。介護保険室で実施しているのは「いきいき 100 歳体操」というもので、埼玉県が介護予防のモデル事業として展開しているものである。蕨市は今年度から実施をしている。

会 長：参加者が増え、モニターの方以外にも広がっているのはいいきっかけで、蕨市民が全体的に動こうとしている気運をととても感じた。他に質問等ないか。

委員：今年度モニターになれなかった人も今後モニターになって事業に参加すると必ず効果があると思う。今後ステーションを市内の中で増やしていく考えはあるか。

事務局：今のところ増やす構想はない。3年間のモデル事業を実施していきながら、今後の展開を考えていきたい。

委員：有酸素運動は認知症予防にも効果がある。蕨市は高齢者も多いのでぜひ広めていく形がとればよいと思う。関係団体として協力はしていきたい。

委員：月1回ステーションでデータを取り込んでいるようだが、本人へのフォローや結果説明は6か月後になるのか。

事務局：その都度、本人には伝えている。アドバイスなどはデータを落とすその場で行っている。

会長：ステーションニュースはどのような形で配信しているのか。

事務局：モニターの方への通知と、ステーションにはポスターとして掲示している。ステーションニュース自体は一般市民向けに作っているものなので、モニターの方は別にお知らせも入れて送付している。

委員：ステーションニュースを出しているのですが、参加者の声を入れるとさらに広まっていくのではないかと。

会長：モニターの方は2月で終了となるが、その後はどうなるのか。

事務局：今年度モニターの方にはできれば次年度も継続してもらいたい。また次年度はさらにモニターを増やして対応していく予定である。

会長：モニターの方は今年度効果・検証を行って、次年度も継続して同じ方が参加するのか。

事務局：別の方も募集して増やしていくが、現在参加している方も特定保健指導の対象の方や運動習慣がない方がほとんどなので、ぜひ継続してやっていただきたい。

会長：市民を増やすだけでなく、モニターのデータを継続してみていくということか。

事務局：データを取り、特に国保の方に参加していただいて、実施後の医療費の変化を検証するのが県のねらいである。

会長：モニターの方が途中で終わらないようにぜひバックアップをしていただきたい。

事務局：ステーションニュースを出すなど啓発を行っているが、モニターのフォローをしっかりと行っていきたいと考えている。

委員：ポールウォーキングは姿勢を起し、積極的に歩くことになるので、知らず知らずのうちに筋力がきたえられ、長寿の役には立っている。

委員：一人では億劫でなかなかできないという人が多い。介護予防の体操を他の地区で教えている。参加前後で体力測定をしているが、多くの方の測定値が向上している。みんなで参加し、結果が出るのがよかったようだ。ステーションまでの距離が遠い地区もあるので、各公民館あたりにも、ステーションができるといいと感じる。

会長：距離の問題もあるだろうが、初回の取り組みの効果を公開していけば、遠くてもやってみようという気持ちになるのではないかと。分析した結果をうまくPRして参加者が増えていくとよいと思う。

事務局：身体活動量計をつけて歩くことによって、中強度の運動のレベルや自身の日ごろの活動量が分かるようになってくると思う。外に出ないと中強度にならないと気付いて、中央地区にあるステーションまで歩いてみようと思ってくれる人が増えてくれば、よい傾向だと思う。

会長：モデル事業以外にご質問・ご意見はないか。

委員：8/20小学生の食育講座の参加者数が17名とうかがったが、事前に小学校での声掛けがあったのか。また、参加者が多いように思えないのだが、会場の都合などがあったのか

聞きたい。

事務局：小学生自身の調理実習のため、小学4年生から6年生までを対象としている。保護者の人数より児童の数が多いのは、対象児の弟・妹が参加する場合は、低学年の児も参加できるとしていた。定員は24名、保護者と児童2人1組として12組程度とした。会場の大きさや調理台の数に合わせた人数となっている。

会長：これまでも開催時期や周知方法に関してなど担当者が苦勞して調整してきている。今後もできる範囲で食育の取り組みをすすめていってほしい。