

第17回 能美市タウンミーティング（健康づくりと運動）

平成29年11月24日（金）19:30～

寺井地区公民館 101会議室

【司会】

きょうは足元の悪い中、また日中のお疲れのところお集まりいただきまして、本当にありがとうございます。

ただいまから健康づくりと運動のタウンミーティングを始めさせていただきたいと思えます。

まず初めに、井出市長がご挨拶を申し上げます。

【井出市長】

タウンミーティングは、ことしの4月から始めて、きょうで17回目になります。

これまでは、町会・町内会の単位で開催してきましたが、さらに掘り下げたタウンミーティングを開催するために、今後はテーマごとに進めてまいります。その一環として、きょうは健康と運動のタウンミーティングを開催する運びとなりました。大変お忙しい中ご参加をいただきまして、まずは御礼を申し上げたいと思えます。

こうやって車座になってタウンミーティングをするというのも初めてでして、何となく親近感が湧きながら、いろんな話ができるのではないかなと思っていて、21時までの、限られた時間ですがよろしくお願いします。

私のほうから、自分の健康のことも含めて少し話をしたいと思います。

まず、今、能美市というのは、住みよさランキングで4年連続ベストテン入りをしています。そして、人口がふえてきています。加えて、最近企業誘致も大変好調です。それから、中日ドラゴンズの京田陽太選手も新人王に輝き、能美市の追い風になる出来事が続いています。やはり市民が健康でないと能美市の発展はありませんし、そして健康でないと皆さんも幸せでないのです。健康はとても大事だと思います。

実は能美市は、健康づくりでも高い評価をいただいております。ことし、厚生労働省の発表する健康づくりの分野で、日本の1,700を超える市、町、村の中から能美市は第30位をいただきました。もちろん県内では第1位です。それを推し進めているのが健康推進課です。

例えば健康診断に行ってくださいということを促したおかげで、健康診断を受ける人の

率が高い、それから健康診断を受けてきた方の結果もフォローしていることなどが高く評価され、全国でも高い評価をいただいています。

私の話ですが、中学校3年生の11月に、自然気胸になりました。大みそかまで入院して、そのときに手術をしたのですが、結局2月の下旬ぐらいまでずっと病院に通っていました。それで、高校に入学して、今度はもう片方の肺が自然気胸になり手術をしました。3カ月間ぐらい病院で過ごした経験があります。そんなこともあって、健康というのは大変大事だと思っています。

中学校のときは3年間野球部で過ごして、高校に入ってすぐバスケット部に入ったのですが、もう片方の肺が自然気胸になってしまったので、部活を続けることもできず、その後、友達とテニスをしたり、たまに野球をしたりしながら高校3年間を終え、大学時代は自然気胸になった影響もなく健康に過ごしていました。

この間、健康診断に行つて検査をしましたが、大きな異常はありませんでした。小さな異常は幾つかあり、今のところ、毎日2錠の薬を飲んでます。それはそんなに体に不調を感じるわけではなく、こうして職務をこなすことができます。

では日ごろ、健康管理をきちんとできているのかと言われますと、その辺はドキッとするところにして、大体夜帰るのが9時とか9時半です。夜はお酒の席が多いものですから、そうやってそこで飲んで、少し食べて、家に帰ってお風呂に入って寝ます。昼間は人に会ったり、どこか視察に行ったりです。運動はほとんどしていない毎日を過ごしています。健康の秘訣は何かとありますが、これは叱られるのですが、毎日の適量のビールと睡眠かなと思います。

この間、健康診断をした結果を保健師さんに見てもらったら、大変適切なアドバイスをいただきまして、やっぱり専門家に見てもらふことは大変重要だと改めて認識しました。

とはいえ、若干体重もふえぎみでして、ここは一大奮起、何とかしなければという思いもしてまして、きょうは自分自身も健康を維持する、そんな時間にもさせていただきたいなと思います。本日はよろしくお祈りします。

【司会】

健康づくりと運動は、もう既に皆さんご存じのことと思いますが、大変深いつながりがあります。

そこで、これからも健康ライフを続けていくには、いろんな取り組みが必要であると思いますので、今市長がお話しした生活も皆さんで分析しながら、皆様方の立場からできる

こと、それから市長に対してのアドバイスなど、どうすればより健康になれるか、そんなことをいろんな角度からお話しできればいいと思います。

進め方としては、最初に、能美市民の運動習慣の現状ということで、健康推進課で分析した結果を職員のほうから報告します。それから、ご出席の皆様方の所属される代表の方に、自己紹介を兼ねて、普段からの活動の内容を紹介してもらいたいと思います。

その後、意見交換会に移りたいと思います。

それでは、健康推進課から、運動習慣の報告について、よろしくお願いします。

【健康推進課】

まず、「平成28年度の特定健診における質問表・回答結果」について報告いたします。市民が特定健診を受けるときに、問診をしているのですが、このデータは、その問診の項目の中にある運動に関する3つの項目を集計した結果です。

国民健康保険に加入されている方で特定健診を受けた方のデータですので、年代別に分かれています。若干人数にばらつきがあります。大体の傾向をつかむデータとしてごらんください。

まず「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している方」の割合ですが、こちらの傾向は、年齢が上がるほど運動を継続している割合が高くなっています。

「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施」という項目に関しては、60代が最も実施している割合が高くなっていて、76.2%です。ほかの年代の方もおおそ7割前後で推移しており、大きな差はありません。

「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」の項目では、全ての年代で自分は遅いと感じている方のほうが割合が高くなっています。特に40代では6割の方が歩くのが遅いと答えています。

今説明したものは国民健康保険の方になりますが、次は協会けんぽに入っている方のデータです。

1つ目の「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施」に関しまして、40代から60代では、大体10%から20%で推移していますが、先ほどの国保の方と比べますと、国保の方のほうが「運動している」と答えた割合が高くなっています。70代に関しては、63.6%が「はい」と答えているので、協会けんぽの方の割合が高くなっています。

2つ目の、「日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施」です

が、どの年代でも国保の方のほうが「はい」の割合が高く、協会けんぽの方のほうが低くなっています。

協会けんぽの中だけで見ますと、最も割合が高いのは65歳から69歳の方の割合で、49.5%です。逆に、70代に入りますと、最も低い割合となっています。

最後ですが、「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いか」ですが、どの年代でも、国保の方のほうが「速い」と答えている方の割合が高くなっています。年齢が上がるにつれて、「はい」の割合が高くなる傾向は、協会けんぽの方で見られます。

【司会】

どうもありがとうございました。それでは、意見交換を始める前に、ご出席の委員さんとグループの代表の方から、ふだんの活動内容などにつきましてご紹介をお願いします。

最初に、健康づくり推進員代表の方、よろしくお願いします。

【健康づくり推進員代表】

健康づくり推進員の活動を簡単に紹介しますと、集団健診等の推進、そして生活習慣病予防のための保健師さんの出前講座等を地域の中で実施しています。

また、運動等についても、公民館行事と一緒に抱き合わせで出前講座等を利用しながら、地域の方と一緒に運動に取り組むということもやっていますし、また各種団体、各地域の方と一緒にウォーキングをしているところもあります。

きょうのテーマとなっている運動についてですが、例えば、健康推進課ではライフコーダ（万歩計）を貸し出しています。それを、朝から夜寝るまで毎日つけて、1カ月ぐらいで健康推進課に返すと、それで、自分の運動量、一日一日のきちっとした細かいデータ等も出ますので、「あの日何でこんなに運動したのだろう」とか自分の中の行動なんかを頭の中で考えながら見ることができます。これは自分の運動量を把握する目安としてわかりやすいので、お友達や地域の方に、こんなものを健康推進課で貸し出していますよという、そういう紹介等もしています。

若い方だと、携帯電話のアプリ等の万歩計を利用して、自分の活動量を見ながらそういう運動のことを考えている方もいると思いますが、私は、実際そのライフコーダをつけたことによって自分の運動量が少ないことを実感して、何かしなければというきっかけになったので、よかったと思っています。

【司会】

ありがとうございました。

それでは、健康ワーキンググループ代表、お願いします。

【健康ワーキンググループ代表】

能美健康ワーキンググループは、毎月、第2水曜日に定例会を行っていきまして、立ち上げから現在まで約16年間活動しており、能美市民が健康に過ごすために市民レベルで何ができるのか、いろんな活動をしています。過去を振り返ると、糖尿病の患者などが多かったため、芳珠記念病院の医師や事務の方、健康推進課の保健師、栄養士にワーキングメンバーに入ってもらい、毎月、定例会で打ち合わせをしました。

あと、健康教室、栄養教室を開いたり、親子サロンで体操、体力測定をしたり、最近ですと日本レクリエーション協会の事業でエルダ一元気塾を開催して、高齢者の体力づくりのお手伝いをしたりしました。

あと、のみはなまる体操という、小さい子供からお年寄りまでが無理なくできるような体操を考案しました。体力づくりのきっかけになるようにと、椅子に座ってできるものと立ってできるものと2つつくったのですが、そちらを健康推進課の方が理解してくださって、DVDも作成してもらいました。

のみはなまる体操は、ケーブルテレビで毎日、朝、晩と放送されています。体力づくりの一助になると思いますので、ぜひ井出市長もまた一緒に体操しに来ていただければうれしいです。

【井出市長】

はい。

【司会】

ありがとうございました。次に、ウオークアドバイザー代表、お願いします。

【ウオークアドバイザー代表】

私たちは去年、初めてウオークアドバイザーという研修会を受けて、アドバイザーになったメンバーです。

ことしも2回目を開催して何名アドバイザーになったか定かでないのですが、ウオーキングによる運動習慣づけを普及しています。ウオーキングに取り組む人がふえるような活動や、その際に研修会で学んだ正しい歩き方をアドバイスするように努めています。

また、年に数回、能美市ふるさと振興公社、各公民館が主催するウオーキングイベントのお手伝いをしています。

まだ立ち上がったばかりの団体なので、本日は今後の活動に有意義な情報を共有できれ

ばいいなと思います。

実働として、岩本天狗壁から辰口の福社会館までのコースを歩いたり、それからウルトラ林道コースといって鍋谷町から山を越えて、道の駅のしらやまさん、あそこまで、十何キロを歩いたりしています。

【司会】

どうもありがとうございました。それでは、最後になりますが、スポーツ推進員代表、お願いします。

【スポーツ推進員】

能美市スポーツ推進員は、誰でも、どこでも、いつでも、いつまでもスポーツに親しめる環境づくりに取り組んでいます。ニュースポーツを初めとした生涯スポーツの普及や指導を主な活動にしています。

特に出前講座でカラーリングやキンボールといったニュースポーツを紹介しており、今年度は小学校の親子レクリエーションや町会レクリエーション、企業のレクリエーションとして開催しました。

また、各地区で開催されるスポーツフェスティバルや全日本競歩能美大会などの各種大会開催時には運営協力をしています。

このように、地域に密着したスポーツの推進を図る団体であり、市民が少しでも運動をするきっかけになればいいという思いで活動しています。

委員は27名で、根上、寺井、辰口地区それぞれ9名ずついます。委員全員で力を合わせて能美市のスポーツ推進に貢献していきたいと思っています。

【司会】

ありがとうございました。それでは、意見交換のほうに移ってまいりたいと思います。

【健康推進課長】

皆さん、こんばんは。よろしくお願いします。

今ほど健康推進課から特定健診の市民アンケートの結果ということで、国保と協会けんぽのデータを見ていただきました。それを見て、皆さんどう思われましたか。

【井出市長】

やはり年齢が若くて、一番働き盛りの人たちの健康に関する興味が薄いのか、案外運動していないなと感じました。多分、自分は病気をしないと、おごりや自信があるのだろうと思います。

加えて、そういう人たちが本当にちゃんと、がん検診とか、そのほかの健康診断を受けているのかも聞いてみたいです。

それから、60代、70代になると、恐らく時間があるからこうしていろんな健康づくりの場所に顔を出されるのだらうと思うのですが、30代とか40代の人たちに、もっとこういう健康づくりのイベントや会に出てきてもらうためにはどうすればいいのかということをもっと教えてもらえればなと思いました。

【健康推進課長】

ありがとうございます。

では、皆さんの中で、この調査の結果を見て、ほかにこんなこと思ったとか、何か質問等でもいいですし、ありますか。

【市民】

これを見て、実際はこの人はどういう病気を持っているとか、血圧が高いとか低いとか、糖尿があるとかないとか、そういうのがつかないと、どういうふうに役立てればよいか分かりにくいですね。

【健康推進課長】

運動習慣の差によって病気の発生率がどう違うとか、そういうのが見えるとおもしろいということでしょうか。

【市民】

そうですね。

【健康推進課長】

運動習慣がある人のほうがデータがよいと、ああ、やっぱり運動しなきゃいけないなというきっかけになります。若い人はお仕事しているし、なかなか運動の習慣がないけれど、休日は運動している人もいるかもしれません。体を休めたいとか、いろいろあるかなと思うのですが。

【市民】

協会けんぽと国保との違いが、何で生じているのかというのは、最初説明を聞いて思ったのですが、協会けんぽは、被扶養者も入っている、つまり専業主婦の奥さんも入っている数字ということですね。

【健康推進課長】

はい。どうですかね。ほかの方は、何かこんな見方もできるとかありますか。同じよう

な意見でしょうか。

【健康ワーキンググループ】

国民健康保険といたら、自営業、けんぽといたら、サラリーマンというイメージがあるのですが、そういうニュアンスからいくとやっぱり国民健康保険、自営業の方とかは自分で時間をつくってそういう運動とかを、サラリーマンとかの方に比べたらしやすいのかなと思いました。

やっぱり若い、働き盛りの世代はなかなか仕事が忙しくて、運動をする余裕が持てない気がします。でもそういう方が一番健診も受けなくてはいけないと思うし、大事だと思います。だから、その受診率を上げるには何をしたらいいのかなと、今、そういうお話を聞きながら思っていました。

【健康推進課長】

ありがとうございます。アンケートのほうはまた後で、気づいたことがあったら教えてください。

各団体から自分たちはこんな活動をしていますというお話をしてもらいました。きょうは4つの団体に出席してもらっています。

それぞれスポーツ推進員とウオークアドバイザーは、スポーツ振興課の関係の団体になりますし、健康づくり推進員と健康ワーキンググループは健康推進課が関係している団体です。

健康推進課の中でも健康づくり推進員と健康ワーキングさんが一緒に話しをする場は今までありませんでした。スポーツ推進員とウオークアドバイザーを兼ねている人はおいでると聞いたのですが、2つの団体で話し合うことと違って今までありましたか。健康づくりと運動に関係する4つの団体が、こうやって同じところに一堂で集まり話し合うのは今回初めてです。

昨年度、平成28年度からスポーツ振興課と健康推進課が年に2回、年度の初めに、ことしこんなことするよとか、予算前には、来年度どんなことをする、一緒に何か共有できることがないとか、そういう話し合いをするようになりました。

それで、今年度は市の出前講座をスポーツ振興課と健康推進課でコラボしてしようということで入れましたが、今のところ申し込みがないのが現状です。4つの団体の活動について、また皆さん、何か質問とかもあると思いますので、まずはそういうお互いの情報交換の場にしていきたいと思います。皆さんのお話聞いて、何か感想でも、聞きたいことと

かありましたらお願いします。

【井出市長】

まず、参加者がふえていっているのかということと、参加者の年齢構成を教えてください。

【健康づくり推進員】

健康づくりで、出前講座を使うのは、大体が日中の時間になります。そうすると、どうしても対象者が、高齢者になります。しかし、本当に高齢の方ほど頑張っています。脳トレも必ず高齢者の方がきちっと参加されます。

50代から60代の方にも「ぜひ参加してください。1時間ですから」って誘うのですが、やはり仕事のほうが優先されていて、なかなか出してもらえないのが現状です。皆さんが一回してみたいと興味を持つような、そういう出前講座や運動がありましたら、ぜひ教えていただきたいと思います。

【健康推進課長】

脳トレというのは、正式名称は「のみ活倶楽部」といいます。各町会全部でしているわけではなくて、3分の2ぐらいの町会が月1回ないし月2回、日中の時間に高齢者の方が中心に集まって、寝たきりとかにならないよう、介護予防の運動、体操と、脳を活性化させる、そういったレクリエーションをしています。

【スポーツ推進員】

スポーツ自体を見ていますと、小学生は、運動する子が非常に少なくなりました。小学校の七夕の短冊を見ますと、昔は「スポーツが何とか」と書いてありましたが、近ごろは「学校の勉強ができますように」とか何とかって、みんな文科系です。

例えば小学生の野球とか、いろんなものがありますが、どんどん減っていています。子供はなかなか運動したくないのです。

それと、スポーツに取り組む高齢者がふえているというのは、体に対していろんな自覚が出てきたということだと思います。糖尿病になってきたとか、腰が痛くなってきたので、もう一度、昔の体を取り戻そうとして入ってきているのです。

だから、我々スポーツ推進員が何をしているかといったら、幼児や高齢者に、ニュースポーツというのを提供しています。要するに、チャンピオンスポーツじゃなくて、スポーツに携わってもらえばいいという考え方です。

例えばカローリングは高齢者、身体障害者の人と保育園の子供たちと一緒にできます。

そんな運動がやっぱりあるので、定着すればいいです。走って何秒とか、投げて何秒とか、蹴ってどんだけとかいうのではなくて、運動に携わってもらえばそれでいいというのが、我々スポーツ推進員の考え方です。

ですから、誰でも、体力に関係なくやれる、新しい運動の出前講座をたくさんやるのが大事かなと思います。そういうのを我々も今から考えてやらなければいけないと思います。

【健康推進課長】

ウォークアドバイザーの方は、参加者はウォークのウォークラリーとか、そういった行事への支援をしているということでしたが、参加者を見てどうですか。

【ウォークアドバイザー】

アドバイザーは合計で46名います。活動は、スポーツ振興課主催の企画から出動の要請があるだけであって、アドバイザー自体で企画していることは、今のところはありません。

ただ、からだバランス塾をやっています。その中で、最近、ポールウォーキングを指導しています。例えば月2回、10回コースで一応卒業です。

みんなの話を聞くと、その後、関係がそれっきりになってしまうのです。それで、この間新聞にも出たように、一つクラブを立ち上げました。平日と日曜日とで参加の年齢層は違います。

10月に七ツ滝の周辺を5キロ歩いて、そして12時ごろに終わって、ランチしながら交流会しました。同じ趣味で、ただ黙々と一人で歩くのではなくて、歩いた後、いろいろ話をしました。

この間、11月は国造ゆずまつり、5キロのコースを行って帰ってきて、さとやまカフェでみんなで食事しながら交流会をしました。

外の運動は天候次第なので、12月、1月、2月の冬季の間は中止で、各自、からだバランス塾でトレーニングなどしています。

来年の4月には正式に会員の組織をつくりたいと思います。ぜひ市のほうでもバックアップしてほしいと思っています。

これは、スマートウォークを基本にポールウォーキングも行い体幹をよくして歩くという二刀流でやっていますので、結構、皆さん、スピードアップしたりとか、姿勢もよくなったりして、すごく人気があります。

能美市のあちこちに行きたいのですが、中には運転できない人も結構いるので、能美市でバスの提供をしてもらえたらと思います。

各自で来てくださいといったら、事故があったりすると保険の関係もあるので、できれば送迎がほしいです。市のバス、福祉課のバスでもいいですし、何か手段として使えれば、もうちょっと活動もできると思います。

【健康推進課長】

今、ポールウォーキングが人気あるということでしたが、ポールウォーキングに参加している人数ってどれぐらいですか。

【ウォークアドバイザー会員】

このクラブは今43名います。からだバランス塾は、根上、寺井、辰口と3会場で月2回の10回コースをやっています、それぞれ二十四、五人は来ています。

【ウォークアドバイザー会員】

辰口が多いです。というのは、辰口は歩くところの景観がいいのです。山間部なので。根上地区は歩くと、田んぼと松ばかりで何にもありません。史跡もないし。ところが、能美市内の6コースの中で根上が一番多いのです。

【健康推進課長】

健康の道ですね。

【ウォークアドバイザー会員】

そう。だから、辰口のほうがまだ、七ツ滝とかありますし、国造まつりへ行って、わいわい盛り上がりました。やみくもに歩くのではなくて、史跡とか、能美市内のいろいろなところを見て回る、大人の遠足みたいな感覚でできればいいなと思います。それには、バスを出してもらえともう少し集まると思うし、企画もしやすくなると思います。

【健康推進課長】

歩きながら市のよさを発見できますね。

【ウォークアドバイザー会員】

そう。今まで車ですーっと通っていたところを、歩いていると、へえ、こんなところにこんなものがあつたのかという発見があります。

【ウォークアドバイザー会員】

歩くこと、有酸素運動で自分の体、姿勢、心など、作れるものがたくさんあります。きちんと歩くので、そういうものができ上がります。

【ウォークアドバイザー会員】

5キロだったら大体40分とか50分の時間を決めて行きます。それがしんどい場合は、ち

よつとゆつくりコースとか、短いコースもあります。5キロコースと3キロコースにするなど、そういう2コースを設定しながら、年齢に応じてウォーキングをしているのが現状です。

【健康推進課長】

では、健康ワーキンググループは、イベントの参加者の人数や、年齢層はいかがでしょうか。

【健康ワーキンググループ】

そのイベントによって差がありますが、やはり年齢が高い人の参加が多いです。健康ワーキンググループではポールウォーキングといってポールを2つ持って歩く運動をやっているのですが、そのイベントをすると大体30人ぐらい集まります。

子供の姿勢も改善できるということで「小学生から」といううたい文句でやっていたのですが、お子さんが来るということはそれに親も付き合う必要があるので、やっぱり土日になると家の事情とかで来られないのか、ふたを開くと中高年の参加が多数でなかなか子供は集まりませんでした。

親子サロンというもので、出産後のお母さんたちの体をケアする目的で体操を行っていますが、それも数が知れています。

なので、その世代を引っ張ってくるのはすごく難しいなと思います。

【市民】

市長は、寺井小学校から辰口の図書館までの桜ウォークを、どの辺りまで歩きましたか。

【井出市長】

寺井小学校前をスタートして、電車道のほうまで往復しました。この間は古墳ウォークで、秋常山古墳まで往復しました。周りの風景を楽しみながら歩くというイベントにすると、たくさんの方が参加されるのかもしれませんがね。

【市民】

やっぱり健康づくりプラス、何か知的好奇心を満たしてくれるようなものがないかと思います。こんなところがあったのだと気づくようなものだといいです。

徒歩でめぐる旅番組風に、「ブラ能美」みたいな名前を付けると、皆さんに喜ばれます。

【市民】

ポールウォーキングをすると疲れませんか。

【市民】

専用のポールを持つことによって上半身をしっかりと使うので、全身の90%の筋力を使うと言われていています。手を振って運動するので、体にもすごくいいし、体幹を鍛えたりとかもするのでいいです。

【健康推進課長】

では、ほかのグループの団体から、またほかの団体に、お互いの交流の場として、質問したいことはありますか。

【市民】

毎年の夏休みに、ラジオ体操がありますが、私の町は子ども会のほかに、公民館、壮年団、老人クラブが参加しています。その4団体が協力し合って、ことしはもっとラジオ体操を活性化しようということで、夏休みの始まる最初の日、基本からラジオ体操を学ぶ講習会をやりました。子供たちは大変喜びまして、特に真っすぐ腕を上げられない人、あるいは横、水平にできない人、そんな子供たちが多かったのですが、夏休み期間中にぼつちりとそれができるようになりました。

それともう一つは、若い女性が少しずつふえてきました。

それで私たちが望んでいるのは、40代、30代の男性、そんな人たちが入ってほしいということです。ポールウォーキングもあり、いろんな健康推進づくりの運動もあります。その呼びかけをどのようにするのがキーポイントになると思います。

夏休みのわずかな期間中のラジオ体操でしたが、まず子供たちが非常にやる気を出したということが一つ。それから、子供たちと一緒に奥さん方が来られたということが一つ。それから、高齢者の男性、女性が例年に比べて多くなったというのが実態です。

30代、40代、50代の働き盛りのお父さん方も、6時半に集まって、ラジオ体操に出てきてほしいと思います。

【市民】

私が小松市で会社員だったときに、市内スポーツジムが無料で利用できる制度が福利厚生であったのですが、途中から課長クラスが行くのが義務になりました。そのジムに行くと、会社の名簿があって、自分が来たことを記入します。行かないと人事評価に影響します。

なぜ課長職かという、部長職や若い人らは割と行くのです。課長職が一番忙しくて行けなかったことと、また課長職が行くことで部下たちももっと行けるようになるのではということで、奨励されていました。

今、例えば男女共同参画や子育てに積極的な企業に関する表彰制度っていっぱいあると

思うのですが、従業員の健康づくりに対して熱心な企業を表彰する制度があれば、意識も変わると思います。

会社との協力やあるいは夫婦の中の協力、何かそういうのをうまく整理していけば、もっともっと若い人たちも運動する習慣が出てくるのではないかなと思います。

【健康推進課長】

企業に対しては、健康づくりに熱心な企業に表彰すればいいのではないかという、いい意見をいただきました。

【市民】

ラジオ体操は日曜日はやっているのですか？

【市民】

日曜日もやっています。

【市民】

日曜日にお父さん方は出てこないのですか？

【市民】

壮年団組織があり、若い男性もたくさんメンバーにいますが、朝は出づらいのか人数は少ないですね。

【市民】

夏休みなら、1回でもいいからお父さんが全部集まる企画があれば、多分それを機会に出てくると思います。

【市民】

義務づければ参加しますよね。

【健康推進課長】

今、お話の中で、働き盛りの人は運動する時間がなかなか持てていないのではないかと、まずそれに対して企業の支援も必要なのではないかという意見がありました。

ほかに、日ごろから気になっていること、気づいたことを言っていけたらいいかなと思います。

【市民】

スポーツ振興課が管理している体育館とかで貸し出しできる備品を把握することができれば、出前講座などもいろんな種目を行うことができるのではないかと思います。

私たちが知らない道具もたくさんあると思います。管理している運動道具を公表してもら

えたら、健康づくり推進員さんとかとコラボもできるのではないかと思います。

【市民】

多分、私たちも実情を把握していないので、何かできるものがあれば取り入れたいと思っています。

【市民】

カローリングとかはできますが、まだほかに何かできるものがあると思います。

【市民】

健康づくり推進員の会議のときに、できることについてお話していただくと、出前講座を使ってまた地域で運動をしていこうと考える推進員さんもいました。

【健康推進課長】

スポーツ振興課が管理している体育館で持っている備品、運動道具を公開することで、もっといろんなスポーツを進めていけるのではないかと、出前教室での活用や、スポーツ推進員、健康づくり推進員と一緒にコラボしていけるのではないかとということです。

【スポーツ振興課長】

それは新たな視点ですね。これまでは体育館で使うという前提で買って置いてあります。貸し出すことを前提にはしておらず、新たな使い道となります。貸せないもの、持ち出せないものもあると思います。しかし、新たな活動に広がるのであれば、それは新たな入り口として取り組んでもいいのかなとは思っています。

【スポーツ推進委員】

その中で、我々、スポーツ推進委員は、ニュースポーツといって新しいスポーツを何か取り入れるというのがお仕事の一つです。例えばキンボールなどを取り入れて市民の皆さんに楽しんでもらっています。しかし、なかなかニュースポーツに対応する予算がありません。

例えばスポーツチャンバラなど何かいろんなことやりたいのですが、なかなかその予算なくて、口だけで終わってしまうことがあります。我々の任務は、スポーツを普及することが目的ですから、ぜひともスポーツ推進員に予算をつけてもらって、新しいニュースポーツをできるようにしてもらいたいです。やっぱり市民の中にはそのスポーツに合う、合わないがあると思うので、選べるように、もっと幅広くできたらいいなと思います。

【市民】

いろんなことを、我々は勉強しなければなりません。勉強して一緒にコラボして、皆さ

んで、普及させていくためにも道具を自由に使うことができるようお願いしたいと思っています。

【健康推進課長】

貴重な意見いただきました。運動についてはちょっと意識をしていくということも大事なのではないかという話もありましたが、どうですか。たとえばご主人はなかなか運動する時間がないのか、意識はすごくあるけど時間がないのか、意識がちょっと曖昧なのか、どうですか。

【市民】

何か新しい運動をしようと思って、公民館の中ではできないので、タントの小ホールを使おうと思って申請しても、この曜日はずっと同じサークルの人が使っているから使えないと言われます。

この間、全国規模の研修に行ってきました。同じグループがずっと使うのではなく、1カ月使ったら1カ月お休みといったシステムにしていかないと、新しいことをしようと思ってもできなくなると言われました。施設管理をもう少し考えてほしいなと思います。

【市民】

余談ですが、娘が時々高校時代の同級生と一緒に運動しに金沢の体育館へ行っています。普通の金沢市内の体育館ですが、300円払えば何でもできるそうです。バスケットをしに行っても、途中でバレーボールしたい人たちが来て、また太極拳したい人たちが来て、みんな自然にまじり合っているいろいろ教え合って、楽しんでいるようです。

当然、能美市もそうだと思っていました。そういうふうになるといいですね。

【スポーツ振興課長】

個人利用の件ですが、確かに能美市の体育館等々運動施設の利用につきましては、やっぱり団体優先的になっています。半年間の利用調整ということで、例えば11月、12月あたりに来年の4月から9月までの半年間の利用について団体の希望を聞いて調整をしています。

調整を年2回やって、各団体がぶつからないように調整していますが、確かに個人の方がなかなか使える状況がないというのはこれまでに声があったようです。

それで、来年の4月から毎週日曜日の夜7時以降は団体利用できないようにして、個人の方がそこに来て自由に使えるようにする予定です。もう既に各団体には案内をしております。まずそこから始めていきたいなと思っています。

今後、個人利用がふえればまた拡大も考えていきたいと思っています。そんな取り組みも今始めようとしていますので、ちょっとPRをさせていただきました。

【健康推進課長】

また、その日曜日の夜に使う人がふえたらまた活性化していきますね。

【スポーツ振興課長】

日曜日はできないという人もいるとは思いますが、まずはということです。

【市民】

講師の先生の都合で場所をとったりするので、日曜日に利用するとは限りません。そんなこともあると思います。

【スポーツ振興課長】

一つ枠ができることで、そこをまた利用するということもあると思います。

【健康推進課長】

できることから、と思います。

運動、スポーツだけでなく健診についても聞いてみたいと思います。ここにいる皆様は意識の高い方ばかりなので健診などを1年に1回は受けていますよね。

今、能美市の国民健康保険加入者で60歳を越える人の健診受診率は50%を超えますが40代、50代の方は30%台です。健診を受けて、どこか正常値ではなかったら、どうしたらいいかと、食事かな、運動かなって自分で考えると思います。でも、そう考えるもとなる、健診を受ける人がまた少ないというのが課題となっています。

この健診受診率を高めるにはどうしたらいいのかということで健康推進課と健康づくり推進員さん、医師会の先生にも協力してもらい取り組んでいます。平成28年度は53.5%で、本当にわずかしかな受診率を上げることができませんでした。

多分PR不足もあるのかなと思うのですが、何かいい方法、皆さんのいろんな声をまた聞かせていただいて、意識づけしていければと思います。

【市民】

町別の受診率はあるのですか。

【健康推進課長】

あります。市内74町会がありまして、山手でも高いところは高いです。比較的言えるのは、タント、サンテ、辰口福祉会館の集団健診会場や医療機関に近い町会は割と高いという傾向にあります。しかし、会場や医療機関が遠い山手の町でも意外と上位から5番以内に

つも入っています。意識の高い国民健康保険の人が多いのかなと思います。

どんなふうにしたら市民の人に伝えていくことができるか考えていきたいと思います。

【市民】

その意識が高まっている理由は何でしょうか。例えば体が少し悪くなったときなどがあると思いますが、この意識の高まる理由が分かればと思います。

【健康推進課長】

そうですね。

【市民】

母親は、会社の健康診断を受けてがんが見つかりました。早期発見でした。健診に行かなかったら、本当に今ごろどうなっていたかと思います。今のところ全然つらくなく健康でいられるのは、やっぱり健診を受けたからです。それを聞いて自分も健診は大事だなと思います。若いから関係ないと思っていましたが、そういうのは身近な人の話を直接聞くと結構影響します。本当にいかに健康診断が大事かというのがすごくわかります。

【健康推進課長】

循環器の病気やがんは自覚症状がないので、予防できる時期に見つけようと思ったら健診しか方法はないのです。

【市民】

健診の結果は個人情報だと思うのですが、例えば異常が見つかった人は何人ですといったデータは、公表できないものですか。

【健康推進課長】

広報で、例えば市のがん検診でがんが何人見つかりました、そのうち、早期の方は何人でしたということは載せています。

【井出市長】

さきほど会社が社員にジムに通うように促進・管理するという話がありました。また、ある大手企業では社員が健康診断を受けないと罰則を与えるといったことをして、健康診断受診率が上がったそうです。

それから、例えば健康診断を受けなかった人が、仮に病気になったときに、医療費を高くしてしまうといった、インセンティブとは逆の方法をやろうかという、そんな話が出たこともありますが、最終的にどうなるかわかりません。

だから、健康診断の必要性というのは、市でもいろいろ勉強会をしたり、セミナーを開

催したり、広報を使ってPRはしていますが、実態はなかなか上がってきません。それで何かいい方法がないかなということです。

【市民】

私は身近にあるタントへいつも健診を受けに行きます。やっぱり圧倒的に高齢の年配の方が多く印象です。若い人はやっぱり場違いなのかなと感じます。若い人は何かぼつんといるようにいつも感じます。

若い人がいても全然大丈夫だよと伝えられる工夫はできないでしょうか。

【市民】

会社で受けている人もいますよね。

【市民】

会社で受ける人もいるし、もし平日だとしたらやっぱりみんな仕事をしている人で健診を受ける人は少ないのかなと思います。

【市民】

今の話は、国民健康保険の若い人っていう意味ですね。

【健康推進課長】

国民健康保険の若い人で、パートで会社勤めをしていたら会社で健診を受けている方もいると思います。そういった方は会社の健診の結果を提出していただいています。

あと、若い方の健診ということで、市では19歳から39歳までの医療保険関係なしに健診を受ける機会のない方向けの健診もしています。

また、朝早い時間8時ごろに健診を受ける方は高齢者が多いです。9時を過ぎると、その39歳以下のママたちが受けに来ます。だから、時間帯の違いも若干あります。レディース健診もしていて、結構若い方も受けています。

【市民】

特に時間帯によっては若い人が行っても別に場違いではないというか、若い人が中心になる時間帯もあるわけですね。

【市民】

この健診の受診率というのは、国民健康保険加入者を対象に市町村が行う健診についてですよね。社会保険に入っている人、例えばご主人の会社で受けた人の分は入っていないですよね。

【健康推進課長】

そうですね。社会保険の方の受診率というのは、市ではわからないのです。

国民健康保険加入者の4分の1の人は、今まで一度も健診を受けたことがない人です。ある一定の年齢になったら毎年きちんと受けてくれるのですが、働き盛りの人は不定期受診といって、毎年ではなく、数年に1回とか、そんなふうにする人が結構いるので、そういった方の影響もあって、受診率が伸び悩むのかなとも見ております。

1年に1回必ず受けるよう言っているのですが、やっぱり痛くもかゆくもないので、ことしは受けなくてもいいかって思われるのかもしれない。

お声がけしても、「別段どこも悪くない」、「時間がかかるし行きたくない」と言われます。

【市民】

時間ももったいないのです。会社員だと会社の就業時間内に受けることができますが、国民健康保険の人は多分、自分の労働の対価、自営なのでやっぱりもったいないと感ずるのではないのでしょうか。

【健康推進課長】

でも、健康に変えられませんよと言うのですが、先ほど言うように痛くもかゆくもないし、何が潜んでいるのかまだわからない状態なので、どうしても時間が優先される場所があります。それを何とかしたいのです。

ほかの自治体は予約制をとっているのですが、能美市の売りは、予約制ではないところ。予約しないと受けられないとなると、また受診者数が減るので、予約しなくても受けられますよということにしています、9月、10月は込み合いますが、7月、8月は100人行かない日もあります。9月の途中から10月中旬までは200人を超えます。受ける時期によっても人数が違うというのもあって、7月、8月はすいていますよと言っているのですが、何か皆さん思いがあって、健診のご案内を6月にもらってから、ちょっと体を変えてから受けようと思う方もいるのかとも思います。

【市民】

健診は大事だと思います。私は60歳でリタイアしたのですが、それまで病気なんてしたことありませんでした。63歳ぐらいのときにパートタイムで、ゴルフ場で働いているときに脱水症になって右手と右足が動かなくなりました。それが成人病の1発目です。

それがどうにかリハビリでよくなった途端に、今度は胃がんを摘出しました。その次に来たのは、最初、脳梗塞で、次は心臓、これが一番弱りました。あっちの世界を見てきま

した。AEDしかないということで、電気ショックで生き返ったという、そういう体験を持っています。

それで、私の言いたいのは、若い奥さん方に、ぜひ旦那さんに健康診断を受けることを勧めてほしいです。60歳まで、リタイアするまで僕は大丈夫、何でもない、男はみんなそう思います。でも、暴飲、暴食、たばこのツケが60歳過ぎたらめぐってきます。

【市民】

怖いですね。

【市民】

一気にきます。脳梗塞、がん、心臓、心筋梗塞が一遍で来ました。私の経験です。そういうことでお勧めします。

【健康推進課長】

本当に実体験から、痛くもかゆくもないときには気づかなかったということで、皆さんに今が大事ですよというメッセージをいただきました。

ここにいる方は、ふだん、体を動かしているので、きちんと姿勢を保つことができていると思うのですが、少しお時間をいただいて確認したいと思います。2人1組になりましょう。壁に頭、お尻、もも、ふくらはぎ、かかとをつけて立つことができますか。背中の筋肉が短縮し、緊張してかたくなってきたり腹筋が弱ってきたりするとすべてをつけることは難しいと思います。

〔実践〕

【健康推進課長】

だんだん前かがみの姿勢が多くなってきて、背中の大きな筋肉を動かさなくなってくると緊張してかたくなって筋が短縮していきます。あとふくらはぎの後ろがつかなくなってくる人ももしかしたらこの中にいたのではないのでしょうか。背骨を中心にして、前後の筋肉のバランスがとれているか。背中の筋肉が短縮しているような人はストレッチをすればいいですよ。また自分の体をメンテナンスしていただけたらいいかなと思います。

【司会】

それでは、最後に、井出市長、お願いします。

【井出市長】

健康と運動という大変重要なテーマでありながら、やはり病気にならないと、こういうことに関心が持てないのかなということがあると思います。それからやはり大変重要なテ

一マであるからこそ、皆さんから貴重な意見もいただいたと思います。

すぐにやれることもありますし、なかなか大きな宿題もいただいたなということもありますが、いずれにしても冒頭お話したように、幾ら人口がふえていても、企業誘致が好調でも、市民が健康じゃないとこのまちの発展というのではないと思っていますので、またこんな機会を設けたいと思います。

それまでに少し時間がかかるかもしれませんが、また要望や、こんなことをしたらいいよというようなご提言があれば、いつでも担当部署や私のほうにおっしゃっていただければと思います。きょうは本当にありがとうございました。