

令和5年度 第3回北杜市健康づくり推進協議会 会議録

- 1 開催日時 令和6年2月28日(水) 午後3時から
- 2 開催場所 須玉ふれあい館 2階会議室
- 3 出席委員 吉田和徳、津金永二、萩原長人、小尾芳、田中律子、小宮山幸枝、
保坂智之、山田輝夫、小針長男、鈴木良長、藤森修平
- 4 欠席委員 堀内弘、有泉由佳、茅野臣恵、清水博樹
- 5 出席職員 清水福祉保健部長、大芝子ども政策部長、櫻井福祉課長、
向井介護支援課長、奥水介護支援課指導監、
津金ネウボラ推進課長、中田ネウボラ推進課指導監、
天池ネウボラ推進担当リーダー
- 6 事務局 白倉健康増進課長、佐藤栄養指導監、健康づくり担当 有賀、佐野、猪股
- 7 会議録署名 小宮山幸枝委員、保坂智之委員
- 8 公開・非公開の別 公 開
- 9 傍聴人 0人

1. 開会

2. 会長あいさつ

3. 部長あいさつ

4. 議事(議長 会長)

(1)第3次北杜市健康増進計画 重点目標「こころ」「休養」について事務局より説明する。

質疑応答

| | |
|-----|--|
| 議長 | <p>はい、説明ありがとうございました。それでは委員さんの中から、ご意見のある方いらっしゃいましたら、挙手をお願いいたします。いかがでしょうか。こころ、休養に関する取り組みのまとめを上手にまとめてありますが、大変多岐に渡っておりますので、いろんな見方ができると思いますが、どうでしょうか。</p> <p>確か、睡眠については、山梨県のアンケート、対象はちょっとはつきりしてなかったですが、睡眠不足を感じるっていう方が日本でなんか一番だったような気がするんですけど、確かそうでしたよね。市民、女性でしたっけ、男性もでしたっけ。全体ですか。女性も男性も。その理由はよくわからないですよ。あと、誰にアンケートを出したのかっていうのも何か対象がはつきりしてなかったような気がするんですが。</p> |
| 事務局 | <p>アンケートというか、それについては健康診断の時の問診票から睡眠のところを拾ったものになります。</p> |
| 議長 | <p>そうすると、健康診断を受けてない人の情報はないということですね。そういうことですね。睡眠っていうと、例えば寝つきが悪い入眠困難とか、それから途中でトイレでもないのに目が覚める中途覚醒とか、朝早くに目が覚めてしまってまだ寝たいのに眠れない早朝覚醒とか、あとは十分な時間をとっているのに朝起きたときにどうもたっぷり眠ったという感覚がない、熟眠障害という名前があるんですが、その四つに分けられます。子どもの時代、赤ちゃんは大体一日の三分の二寝ているんですが、年齢を重ねてきますと、少なくとも70歳ぐらいまでになってくると睡眠時間</p> |

| | |
|------------|---|
| <p>議 長</p> | <p>がどんどん短くなるそうです。これは個人差があるそうですが、全体としての傾向なんだそうです。だから例えば中学生なんかだと、親が起こさないと昼までグーグー寝ているみたいなことがあるんですが、大人は起こさないから昼まで寝ているかっていうと、多分そういうことはないと思います。人生のライフステージにより睡眠時間というのはある程度決まってきちやっているんだろうなとは思いますが、健康診断の問診表から取った、睡眠に対する不満、不満というか、睡眠不足を感じるというような、そういう現象が山梨県でもしあるとすれば、何かちょっと探してみたいなという気はするんですけど。何かご意見ありませんでしょうか。</p> <p>あと関連してゲーム、スマホ、タブレットとか、テレビの時間とかっていうのは、ここにデータとしてありますが、眠る直前まで画面を見ていると眠れないというのは、本当らしいですね。あまり頭をしっかりと働かして物を買うとか眠る前に考えちゃうと寝付かれないっていうのはよく患者さんからも聞きますが、その辺は何かそういう経験でもあれば、教えていただけますかね。</p> <p>委員さんの子どもさんは小さいみたいですが、睡眠はどうか。子どもさんは。</p> |
| <p>委 員</p> | <p>暇があれば寝ています。息子は。中三です。暇があれば寝ています。ゲームもしています。していますけど、まあ、しょっちゅうよく寝ていますね。</p> |
| <p>議 長</p> | <p>成長ホルモンが、寝ている時間に出るという話は昔からあるので、寝る子は育つと言うじゃないですかね。子どもさん寝なくて、寝不足でゲームしているよりは寝ている方がいいでしょうけど。中学生ですね。はい。その他何かお話しないでしょうか。</p> <p>ゲームといえば、私の次女が35ぐらいですけど、次女の夫も36ぐらいで結構ゲーム好きなんです。私はゲームで育ってないから、ちょっとわからないですけど、私たちがゲームというと、学生時代にスペースインベーダーとか、パックマンとか、ブロック崩しのレベルで、今のゲームからすると非常に原始的なゲームですが、あんまりそういうのが好きじゃなかったんでやってなかったんですけど、ゲームが好きの人って多分大人になってからもするんでしょうね、おそらく。ただあんまり長時間ゲームとかテレビを見ていると、一日の時間が限られている以上、何かを削らなきゃいけないですよ。睡眠時間を削るとか。学校行かないでゲームしている子は今もうそんなにたくさんはいないでしょうけども、その</p> |

| | |
|-----|--|
| 議 長 | <p>辺やっぱりバランスがかなり必要だと思うんですけども。このテレビとの接触時間というのも結構長いなと思って見ていたんですが、この色つきのわかりやすい表があるので、これを見て何かご意見等ないでしょうか。</p> |
| 委 員 | <p>すいません、世間話みたいな話かもしれませんが、一つは私の子どもの話です。もう成人した大人になっているんですが、子どもの頃にゲームというのを一切やらせませんでした。家に置かなかったんですけど、子供は親の目を盗んで友達のところで行ったりとかってことはありました。今、大人になって、世の中いっぱいやっていますよね。それで今になって子どもたちにゲームをやらせなかったことは虐待だっていう言い方をするんです。だから今やりたくて仕方がない。もう今大人になって、プレステ4とか持ってやるんですけど、スイッチとかね。「そんなこともあるのか」とか「自分の子育て間違ったか」とか思ったりするところもあるんですけど、そんな話が一つ。もう一つは生徒との話ですけども、「今日6時に寝ました」「昨日6時に寝ました」って言うんです。皆さんそう言われたら、夕方だと思いませんか。朝だと思いませんか。私は「夕方6時に早く寝たの」って言ったら、「いや、朝6時に寝ました。」「え、今朝じゃん」みたいな話で。で、何をしていたかっていう。次の日も「朝4時に寝ました」って言うんです。朝の4時ですよ。ね。「何してたの」って。「ゲームをしてました。取り上げられていたので久しぶりにやって、ずっとやってた」って言うんです。それは「そういうことするから取り上げられるんじゃないの」って話をしたら、「いや、取り上げる親が悪いんですよ」って言うんです。いやあ、いやずっとやっているあなたが悪いでしょみたいな。中学生です。そういう話になって。これは結局、私の子どものこともそうですけども、親子でゲームをしちゃいけないとか、親のしつけをすとかじゃなくてやっぱり親と子で、ネットもそうでしょうけど、ゲームとかはやっぱり話し合っってルールをきちんと作ることが大切だったんだなって思う出来事でしたので、ここにもネットリテラシーのこととかルール作り、なんて書いてありますけれども、やっぱりそういうことが今後大切なのかなんてことを思います。以上です。</p> |
| 議 長 | <p>はい。ありがとうございます。多分、闇雲にやっちゃ駄目っていうのは、難しいし駄目でしょうし、やりたい放題やらせるのも駄目でしょうから、多分。やっぱり大人でも同じでしょうけど。競馬</p> |

| | |
|----|--|
| 議長 | でしたっけ、競馬は大人の娯楽でほどほどにとかコマーシャルをやっていたような気がしますけど。ゲームも多分そうだと思います。でも4時とか6時までやっていて、学校にちゃんとくるんですね。 |
| 委員 | その子は来て言っていましたけど、眠いって。 |
| 議長 | よく起きられますね。 |
| 委員 | ほんとですね。 |
| 議長 | はい。ありがとうございます。他に何かお話ありませんでしょうか。 |
| 委員 | 今のゲーム依存という話で、先ほど資料に出ていた志田先生のお話が参考になったなっていうのはすごく感じているというのと、それから、生徒たちがだんだん大人になってしまうと、子どもたちが大人になってしまうと、やはり大人が言って聞くっていうレベルではなくなってくるので、今話しにでた、話し合っていくというのをやっぱり、低い年齢でかなりしっかりやっていかないと、大人の、例えばお母さんがこういう状態でスマホを見ていて、というようなことも子どもはよく見えていますので、ルールを承知して行かなくなるだろうとか、ちゃんと大人もわかってルールを守っていくとかというようなことが子どもとの約束の中では、話題になるかなんていうのも感じます。学校でも、どういうタイミングで家庭に対して、また保護者に対してお話していくかというようなことも考えていかないと、うちの今までの経験だけあったらいいですけど、中学生になってから子どもさんにそういった話をしてくださいって伝えても、言うことはないですって言われて、そうは言ってももう学校で背負うわけにいかないので、保護者の方で話をしたいところがあるところがあるような状況が結構あったので、そこをしていくための手段としては、やはりかなり低年齢からそういった教育をしていかなければ、今一人一台パソコンで、小学生からもう入っていますので、触れ合う機会が多くなっていますので、早くそういった教育だったり視点が必要かなと思いました。 |
| 議長 | はい、ありがとうございます。先ほどの委員の子どもさんがゲームをさせなかったのは虐待だっていうことですけど、私たちが小さい頃は親に逆らえないなってところがあって、もうパワハラだかモラハラだかわかりませんが、一応親に言われたら時間を守るかみたいなのところがあったのですが、今の子どもさんは意外と |

| | |
|-----|--|
| 議 長 | 親の言うことを聞かないのが普通なんでしょうか。隠れて悪さをするとかそういうことじゃなくて、例えば、何時に寝るんだよとか、テレビは何時間までとか、ゲームも何時間までと決めても守らないっていうのはどうなんでしょうね。親がなめられているのか、よくわかりませんが、どうですかそういうことは。 |
| 委 員 | 小さい子どもから離れてだいぶ経ってしまったので、今の子どもたちの直接的な感情の動きはわからないですけれども、スポーツを通してやっている子どもたちの様子を見ると、親御さんの方はかなりきちんと子どもに対する考えを持っている親御さんが多いわけですし、スポーツをやらしてる親御さんの場合は、何時に寝なきゃならない何時に起きなさいというふうな約束はよくしているようです。私から見ますと、我々の子どもの頃に比べてなんでこんなに今の子どもたちは忙しく生活しなきゃならないのかなっていうところを、しみじみ思うわけです。一週間で本当にそれぞれの日に全部予定が入っていて、その予定も小学生からですからね、予定の中で生きています。そうするとどこで自分の息抜きをするんだっていうと、やっぱり、親の目を盗んでゲームをするとか、友達と遊ぶとかというふうなところもあるんじゃないかというふうに思うわけです。今、とにかくこういったいろんな統計を見ると、ここのもともあるように何かのスポーツをしている子どもと、していない子どものパーセントが出ていますが、実際はこのスポーツをしてない子どもが暇かというところもそんなになくて、結構忙しい。そういう子にはスポーツに自分がひたるというふうな時間がない子どもたちが半分近く。50%近くが全然スポーツをしていないという、運動をしてないという統計が出ていますけど、そのところをやはり考えていかなきゃいけないのかなと思います。それから睡眠の問題ですけども、昔は寝る子は育つということでよく寝るっていうことをしましたけど、我々の受験時代は、寝る子は育たないと。我々は四当五落でもって、4時間の睡眠で、5時間寝るような人間はどこも受からないぞというふうな教育を受けてきた時代ですけども、そういうこととまた本当に成長のために睡眠が必要だというその部分のところとはまた観点が違うわけで、きちんとした生活を作らせてやるというその子どもたちのリズム、生活のリズムをどういうふうに作ってやるかということも大人も考えていかなきゃいけないだろう。親はいつまでも十二時過ぎまでテレビを見ていて、早く寝ろよって子どもに言ってもこ |

| | |
|----|--|
| 委員 | <p>れはなかなか子どもも聞けないでしょうし、家庭の中で睡眠をとる、あるいは生活のリズムを作る、というふうなことをどういうふうにしたらいいかを、やっぱりこれからきちんと考えていかないといけない時代に来たな、と私自身は思っております。以上です。</p> |
| 議長 | <p>はい、ありがとうございます。その他お話はないでしょうか。ご意見でも質問でもよろしいです。</p> |
| 委員 | <p>今のお話を聞いていて、やっぱり大事なのは親の生き方というか親の考え方で、きちんとやっぱりちっちゃい頃からそういう生活習慣を身につけさせるっていうことが、何時に寝て何時に起きるとか、ゲームはどのくらいして、勉強はその前にいつやるかとか、いろんな生活習慣を身につけていくことが大事なかなんてことをすごく感じました。でも理想的にはそうですが、今の世の中本当に子どもも忙しいし多分親も忙しいんです。働き方改革があって多少違ってくるのかこないのかよくわかりませんけれども。親も子どもと同じように自分の時間みたいなものをうまく使って、子どもとのコミュニケーションを、ちっちゃい子がいればスキンシップとかいろんなそういう対話みたいなものを、あるいは絵本なんて話もできましたよね。ゲームの代わりに絵本を読んで聞かせて寝かせるとかそういうことも大事になってくるし、そういう部分を、親と子どもが同時に意識しながらやっていけばいいだろうなという理想は思いますが、この忙しさの中で、ちょうど働き方改革で多少時間ができると思うんだったらそこら辺は変わっていけばいいかなんて思いますが、自分自身はもうはるか遠くのお話になっていて自分ではそういう理想的なことができない状態ですので、せめて孫育ての中でそういうことができればいいのかなんてことも思いながら、やはり忙しい親と忙しい子どもたちがいかにコミュニケーションをとって、いかにルールを作って、理想的な生活リズムというか生活スタイルができればいいかなんてことを、今お話を聞きながら思いました。はい。</p> |
| 議長 | <p>はい、ありがとうございます。</p> |
| 委員 | <p>今のことに関連することですけども、私も同じようなことを思っていました。親が忙しいとどうしても、やはり先ほどの話ではないですけども、指示とか命令とかで終わってしまう。そこで子どもが親の目を盗んでやってしまったり、自分の中に反発を持っていて、結局それが咀嚼されない納得しないで、大きくなって行って</p> |

| | |
|----|---|
| 委員 | <p>しまったのではないかと自分自身も反省しているところですけども。子育ての本を見て、すごく反抗期がないぐらい親子が仲良しという方の話で、まず子どもが親に声をかけたら、何をしてもその話をきちんと聞くというそれをずっと繰り返してきたというふうなことが書いてありまして、そういうところから親子の信頼というのが生まれてくるのかなって、で、そこで親子で話し合いをしてもきちんとルール作りがスムーズにいくのではないかなということが感じられました。そうは言っても、本当に親が忙しい生活を送っているんで、なかなか子どもの話を聞いたりとかする時間が少ないのは一つ課題だになっていうことは感じています。生活に追われていますね。以上です。</p> |
| 議長 | <p>はい、ありがとうございます。6名の委員さんから貴重なご意見をいただきました。こころ、休養についてはこれぐらいで切り上げてよろしいでしょうか。はい、ありがとうございます。</p> |

(2)第3次北杜市健康増進計画 重点目標「身体活動と運動」「地域づくり」について事務局より説明する。

質疑応答

| | |
|----|--|
| 議長 | <p>はい。この「健康づくりのための身体活動運動マニュアル」大変よくできているなと思いました。全部読み取るには結構なエネルギーを要するんですが、ちょっと見てみてもなかなかいいことが書いてあるなと思いました。今、事務局から説明していただいたのですが、身体活動と運動、地域づくり、一見ちょっと違うものの組み合わせみたいですけど、地域で運動することが地域づくりに繋がるとかそういう良い面もあるのかなと思いつつ聞いておりました。ご意見は何かないでしょうか。</p> |
| 委員 | <p>今、農業は運動にならないって説明でしたけど、本当にそうでしょうか。草取りとか、面積によるとは思いますが、草むしりとか大きな動きもありますので、運動になるのではないかなと思うんですね。だから農業をやっているのもやっぱり推奨すべきだと思うのですが。もう一つ、やっぱり北杜市は自然が豊かですので、一番簡単にできるのはウォーキングだと思いますので、自然を満喫するようなウォーキングということも簡単にできる運動だと思います。</p> |

| | |
|----|---|
| 委員 | いますので、ぜひそういうのも、最初には取り入れた方がよろしいかと思います。 |
| 議長 | はい、ありがとうございます。農業、多分昔は自分の体で道具を使っていたでしょうけど、今はトラクターを使ったりするので、大がかりになると、ほとんど車に乗っていると同じみたいで、あんまり運動ってことには多分なりにくいと思いますけど、実際、草取ったり、草刈りしたり、結構運動ではあると思います。 |
| 委員 | 専業農業はそうならないかもしれないけど、仕事を辞めてからの農業。鍬とかシャベルを使ったのは運動になります。 |
| 議長 | 運動になりますよね。運動って、ずっと昔に覚えたんですが、運動の定義は、職業以外で、スポーツなどで体を動かすことという定義があるんです。ただ最近スポーツが職業の人もいるので、ちょっとその辺は昔と変わってきたのかもしれませんが、多分座り込んで小さい草を指で抜いているくらいだったらあんまり運動にならないでしょうけど、さっき委員がおっしゃったように、耕作面積にもよりますが、畑を機械を使わないで耕作するのは相当ないい運動にはなると思います。近所の人でウォーキングする80代の人が、畑に人がいる時間帯にウォーキングしていて、働いている人の横を通ると、暇な人だなんて見られるのはちょっと嫌だねっていう話がありました。でも、私も患者さんに言っているんですけど、男80歳女87歳、もう平均的な寿命を超えた方々には、ここから先はしっかりよく食べて、歩いて足の筋力を鍛えて、転ばない体、転んでも骨折しにくい体を作るのが一番だから、血圧多少高くてもいいからしっかりよく食べて動いて歩いてくださいっていうことだけを最近言っています。例えば90歳になってがんが見つかる人もいますが、もうそれはしょうがない。防げないことなので、歩く、動くということをしつこく、診察してお話をしております。そして、もし転びそうになったときに踏ん張れるか、踏ん張れないかで、踏ん張れなくて転んじゃって骨折して入院するかもしれないし、転ばなければ骨折しないで。そのどっちに転ぶかってすごく大事ですよっていう話を最近しておりますので、景色を見ながら歩くとかいうのは大賛成です。 |
| 委員 | 地域づくりは大切だと思いました。フレイル予防の中で三つありまして、食事と運動と人との関わりという中で一番大切なのは人との関わりという、そういう研究のデータが出ているということです。なので、地域の関わりが大切ですけども、なかなかかかど |

委員

らないという話がありました。確かにそうかしら、と思いました。私は食生活改善推進委員会の役員をしているんですけども、昨年度まではコロナ禍でなかなか活動がままならなかったんですが、今年度に入りまして、私は長坂に住んでおりますので長坂の町の話なんですけれども、フレイル予防を地域の皆さんに発信していきましょうという話になり、出前講座を受けました。そして北杜市の現在の状況を話しいただいて、フレイル予防に良い食事のこと調理のこととか、レシピを一応紹介して、こんなことがありますとか、食事の方から切り口をすれば、簡単に食べられるもの、そういう缶詰とか、タンパク質の多い食品をちょっと例を示して、こんなものを皆さんに紹介してあげるっていうふうな形がいいですねということで、長坂の会員さん全体で勉強会をした後、各地域に戻って活動していただきました。そんなところ、一昨年に比べて今年度ですが活動が3倍になりました。報告書を見ると、やはり地域の方が久しぶりにみんなで会えて嬉しそうだったとか、良かったとかということが書いてあったりしまして、活動している私たちもそういう姿を見てみると、そういうことをしてよくなったなっていうこともありますので、やはりこれは地道に少しずつやっていくしかないかなっていうことを感じました。それとですね、その活動の場として保健福祉推進員さんと一緒にはつつシルバーの場を利用させていただくとか、長寿会の草取りのときに食改推の人がフレイル予防の話をして、少し調理の試食品を差し上げたりとか、お祭りの場を利用したり、そのような形で活動ができました。それとですね、あとはラジオ体操の場を利用してっていうのはとてもいいことだと思ひまして、私も来年になりましたら、小学生が夏休みに地域で一週間ではありますが、夏休みに公民館に集まってラジオ体操をする機会がありますので、そういう場を小学生だけじゃなくて私たちも一緒に応援すればいいのかしらっていうことを今考えているところです。そのようにして少しずつ皆さんが地域に出れば、地域の輪も少しずつ広がっていくのではないかと考えています。それとですね、一番大切なことは、挨拶だと思っています。この頃は道を歩く人は少ないですけども、道を歩いたときでなくても、地域の集まりの中でも、お互いに挨拶を交わすということがやはり大切になるのではないかと思います。以上です。

| | |
|-----|---|
| 議 長 | <p>ありがとうございます。長坂でも子どもさんのラジオ体操って短くなったんですね。白州でも近所では4日か5日、一週間ぐらいしかない。前は夏休みが始まった途端に終わるまでずっとやっていたんですけど、だんだん短くなっちゃって、学校でラジオ体操を教えないそうですからラジオ体操をきちんとできる父兄がいないと、ちゃんとできてないみたいです。それはちょっとびっくりしたんですけど。でも、そういうふうには新型コロナは少しまだありますけど、収まりつつあるとしたら、やっぱり集まらないと駄目です。人が。顔を合わせないとやっぱり駄目かなと思います。それが地域づくりの始まりかもしれません。はい、その他何かないですか。</p> |
| 委 員 | <p>先ほど高齢者の運動という話になりまして、夏、春、それから秋は家庭菜園をすれば、やはりそれも運動かなと思っています。特に運動不足になるのが冬だと思うんです。ちょっと話を聞くと、テレビとこたつの番をしているという人が結構多いようなことで、こたつから離れられないと。台所のところへちょっと行ったり、その程度の動きしかしないという人が多いので、そうするとやっぱり冬も何か運動ができるようなことも考えなきゃいけないかなとは思いますが、やっぱりこれは自己判断ってような形になるので、難しい点があるんでしょうか。先ほどの子どもさんの話ですけども、私も子どもを育てたときに会話をどのくらいしたかなっていうことを考えると、子どもが朝寝しているうちから、帰ってくるともう寝ていると。子どもと顔を合わせる時間がほとんどなかったなって。やはりできれば一週間の中でトータル的なところで、子どもさんと会話する時間を設けるような形で保護者の方もそんなことをした方がいいんじゃないかと思うんですけども。この会話というの、今の世の中どんなですか。メールか何かで会話しているんですか。その辺よくわかんないのですが、子どもとメールを使っているような方もいるみたいなんですけども。あとちょっと私も高齢者になってきていまして、ネットリテラシーとかストレスコーピングというのがですね、横文字なので、なかなか私も理解できないところがあるので、できればちょっと下の方にあとは最後の方に用語とかですね、そういうものを加えていただければいいかなと思います。今回、私は区長会で、これは長坂町の区長会ですけども、1月12日に事業計画としまして出前講習を行いました。内容はフレイルでした。各区長さんたちは大体18名ぐらい参加していただきまして、介護支援課の職員の方の指導のも</p> |

| | |
|----|--|
| 委員 | <p>とに講習を行っていただきました。その中でやはり全身チェックとか筋肉のバランスの測定に入ってきますと「何か自分の健康こんなにバランスが悪かったのかな」とか「体脂肪がこんなに増えているのかな」とかそういう声が出まして、まさしく自分の健康の現在位置というんですかね、標準と比べてどうなのかというのに対して驚きの声「自分ではまっすぐ歩いているのに、なんかこれ見ると全然バランスが左いっちゃってる」とか「これじゃおかしいね」なんて話がでまして「こういうことは必要だね」という話がありました。最後に皆さんに感想を述べてもらったんですけども、このフレイルに対しては非常に良いことだと「これは公民館の方に 出前指導してくれるんでしょうか」とか「どこへ申し込んだらいいんでしょうか」というような声がありまして、そこで職員の方から「ぜひ申し込んでいただければいくらでも対応しますよ」という話をさせていただきました。話の中では、平均寿命がどんどん伸びていて、100歳ってようなこともありますけども、やはりみんなでお話をしたんですけども、ピンピンコロリが一番いいんじゃないかと。それにはやっぱり普段の健康が一番大事だというような話がありました。本当に今回、有意義な事業をさせていただいたなと思っています。以上です。</p> |
| 議長 | <p>はい、ありがとうございます。いい企画をされて反響もあったようで、北杜市全域でそういうふうに出前講座をしていただいて、さらに体を動かすことについては本当に目の前でやっていただいて参加者が体を動かすようなことができれば、あとは自分でもできますね。大変ありがとうございます。</p> |
| 委員 | <p>ちょっと感じたことですが、この出前講座が何種類かあると思いますが、そのPR動画みたいなものを作って、各区に配布するとか、長寿会に配布するとか、どうかなと思いました。</p> |
| 議長 | <p>北杜市のテレビで流すという手もありますね。そうすると誰かどうか見て、全員見なくても一人でも見れば、何か広がるかもしれないですね。もうちょっと周知する方法を考えてもいいかもしれないですね。はい、ありがとうございます。</p> |
| 委員 | <p>地域づくりということで言いますとこのコロナ禍がものすごいダメージを地域に落としておりまして、スポーツ協会の方ですと、各支部、各町で運動会ができなくなったという町がここへきてあるんです。今地域づくりをどうしたらいいかという、そういうことよりもまず、運動会すらできない地域をどういうふうに再生したら</p> |

| | |
|-----------|--|
| <p>委員</p> | <p>いいかということを実際に真剣に考えなければいけない、そういう時期に至ったと思います。これは年齢が高いとか低いとかという部分ではなしに、地域を作るコミュニティを作っていくのに、何をよすがにしたらいいかっていったらスポーツはもう本当に手っ取り早く皆さんがよってくれるそういうメソッドだと思います。ぜひその点をお願いしたいと思いますし、またお年寄りは今来ないとか、あれだとかって問題では今ありませんで、今スポーツ協会で一番問題にしているのは、各専門部で若い人たちが専門部に入ってこない現状が、いっぱいあるんです。部員の平均年齢だけは上へ上がって行って、真ん中の若い人たちが入ってこない。いわゆる若者、それから働き盛りの人たちのスポーツ離れと言うんですか、そういう皆と一緒にスポーツするというふうな雰囲気は今、ずいぶんなくなってきている。そういう部員が少なくなって困っている専門部も、今たくさんかなりの数でもってあるんですけども、その辺のところを各専門部がそれぞれ自分たちのスポーツの良さをぜひ市民の皆さんに知ってもらって、自分たちだけが楽しめばいいんじゃないじゃなくて、市民の皆さんに広めていく活動をしようという動きになっています。やっぱりいくつになっても自分がやったスポーツが楽しめると、そういう状況がある地域にしなきゃいけないかなというふうに思います。その辺のところは、私は、各支部各町で運動会といいますか、スポーツ大会といいますか、そういったものを積極的に行って行ってほしいし、それぞれの行政区で皆さんをそういった活動の中に取りこんでいく動きもぜひ各区の区長さんにもお願いしていきたいなというふうに思っております。スポーツは本当にやりだすと楽しいものなので、ぜひその辺のところを広げていければと思っています。よろしくお願いをしたいと思います。</p> |
| <p>議長</p> | <p>はい、ありがとうございます。スポーツって、例えば運動会なんかは運動というよりも地域づくりの行事ですね。確かに二、三年やらなかったから同じメンバーがまた同じことをやろうとしたらもう年取ったから駄目だって潰れたスポーツのチームもいっぱいあるみたいですし、コロナ禍をきっかけに間隔が空いちゃって再生できないっていうのをたくさん聞きますので、ぜひ頑張って、エネルギーを要しますけど、再開する方向で、市の、市民のみんなが立ち上がりたいなと思いました。</p> |

| | |
|----|---|
| 委員 | <p>私もスポーツ協会の仕事のお手伝いをしていますが、実際の住んでいるところは大泉ですけど、地域に入っている人が地域から抜けていってしまう、そんなような状況で、ちょっと分数的にはわからないですけど、地域も少し2・3件増えてきてはいるんですけど、150分の30軒ぐらいの比率かなと思うんです。4ページの資料を見たときに、どういう人たちからとったアンケートかわかりませんが「地域との繋がりが大切か」という質問をしたら88%が「思う」って答えているようですね。私は「えっ」ってこれを見て思いました。まず、さっき委員さんがおっしゃったようにラジオ体操は、うちのところも昔は一週間くらいやったんですけど、今は3日くらい。ただ、小中学生はよく出てきてくれていました。確か、何回か私も参加させてもらったんですけど、昔聞いた話ですけどラジオ体操の第1は、素晴らしい運動らしいですね。全ての運動を取り入れてあって、ぜひ小中学校では、こういうふうにご指導なさっていると思うんですけども、そこら辺から出発してもらえればな、なんて思います。私も積極的に参加しようと思います。以上です。</p> |
| 議長 | <p>大変ありがとうございました。</p> |
| 委員 | <p>今、ラジオ体操の話が出て、私もちょっと思ったんです。昔は本当に夏休み中ほとんどラジオ体操が毎朝あって、たまには神社の草取りがその中に早朝作業と言って子どもたちが草取り鎌を持って行ったり、そんなところが私たちの夏休みの日課の始まりでした。6時半には必ず起きて集まらなきゃならないという状況の中で、学校じゃないですよ、育成会の行事だから多分育成会で3日か4日ぐらいにしてるんです。願わくは、夏休み中に出てこれないときも仕方ないです。それは家庭の行事が入っているときは仕方ないですけども、できれば地域の人を巻き込んで、やっぱり夏休み中通して何日かできるような、そういうところから健康推進員の大人たちが入って育成会も入って、やっていくといいのかと。それを皮切りに、さっきおっしゃったようにやっていけばいいと思うとともに、今私が考えているのは、そんなこと可能かどうかわかんないんですが、ラジオ体操の放送を朝6時半とか、それから昼間はお年寄りのために1時とか2時とか、そういう時間に放送で流すんです。そうすると「あっ、ラジオ体操じゃちょっとやるか」って感じで、冬は特に。冬場は1時ぐらいに夏場は7時とか、そういうふうなアイデアを持って、これは北杜市独自の事業で</p> |

| | |
|----|---|
| 委員 | <p>すとか、活動ですなんて言ってやり始めると、全身活動の良いラジオ体操が、子どもたちも知らない大人も忘れていくなんていう中で、とてもいいかなんてふと思いました。それはちょっと私の思ったことですが、もう一つは、資料に書いてあるとてもいいことが年齢別に例えば妊娠出産時とか乳幼児期とか学童思春期って書いてありますけれど、これは、こういう人目につくことがなかなかないですね。私たち例えば公共施設など総合会館とか、そういう入口へ行ってこういうパンフレットを見たときに、いいことをチャレンジって面白そうじゃんなんて形で手に取るわけですけども、できればキャッチフレーズみたいな、例えば出産妊娠、乳幼児期あたりは子どもと近くの公園で体を使って遊ぼうとか、それから児童とか思春期には部活動を頑張ろうとか、あるいは体育の授業頑張ろうとか、体を使った遊びをしようとか、テレビとかメディアは1日何時間ぐらいにしようとか、体を動かすようにしようっていうふうな何か大きなキャッチフレーズを、例えば青年とか壮年期には、1日1回はラジオ体操しようとか、ウォーキングできる方はウォーキングをしようとか。高齢期にはウォーキングをしようとか、ラジオ体操しようとか、それからいろんな地域のイベントに出向こうとか、そういうふうないくつかの見やすいキャッチフレーズをチラシにして置いておいて、例えば自己の目標達成とか自己目標の達成度みたいなのを横に記入できるようになって、一週間に何回とかって入れていくと、それで張り合いができてできるかなんて、そんな形で運動を奨励していく。そういうふうな毎年毎年うまく更新していけるような形で、目につくような運動活動を推進するようなチラシがあると、いいことチャレンジと合わせてでもいいですし、それからさっきのラジオ体操と合わせてでもいいですし、何か目新しいことをやって、北杜市は運動に力を入れて健康寿命を伸ばそうとしてるんだということが見えるような形でやっていると面白いと思いました。</p> |
| 議長 | <p>いい意見だと思います。ありがとうございます。その他、どうでしょうか。</p> |
| 委員 | <p>子どもを持っている現役世代はちょっと私だけのような気がします。ちょっと一言。スポーツ、あと地域活動いろいろな話がありますが、例えばうちの家庭は4人です。私と奥さんがいて、子供が二人。男です。うちはなるべく小さいときから家族4人で同じスポーツをやっていきましようっていうことで、子どもが3歳くらい</p> |

| | |
|----|---|
| 委員 | <p>からずっとスキーをやって、週末は毎週スキー場にいました。みんなです。最近はお子さんたちが、上が大学生で下が中三ですけど、スキーのレベルがあまりにも上達しまして、もう一緒に滑ってくれなくなりまして。で、去年から今度ゴルフをやっています。お子さんたちも。奥さんもゴルフやるので家族4人でゴルフに行くようになっています。ゴルフもスキーも多分70代までは絶対できると思うので、普通に。ということで、自分が年を取っても一緒に子どもたちにお世話になりながらスポーツができるっていうような取り組みをずっとしています。地域に出ていくにしても、やっぱりベースは家庭にあると思うんです。旦那さんは東向いて奥さんは西向いて子どもたちが北と南に向いていたら、例えば地域に出ようとしても、なかなかそこは理解が得られないし、やっぱり意識の統一というのは絶対家庭の中がまずベースだと思います。いいこと言っても地域でこうやろうと言っても、旦那は行きたいけど奥さんが反対したらなかなか行けないので、やっぱり家庭を一つの塊っていうふうに捉えて、地域も団体ですので、家庭も一つの団体みたいに捉えて、その塊が全体的に動く、で、地域に溶け込んでいくっていう方がやっぱり地域が活性化するし、例えば3世代の交流っていうのも当然出てくると思います。やっぱりまずベースは家庭。それぞれの家庭にそういう理解を深めていく、そこから発展系としてそれを地域へ繋げるっていう方がやっぱり大事なような気がします。身体能力というところでは、実は私今専業農家をしていて、田んぼでなくて、畑を一応5反やっています。毎日動いています。だけどやっぱり足腰は駄目で、弱ります。弱りますので、なるべくゴルフ行ったらカートに乗らずに歩くようにしているし、スキー場は筋肉ヘトヘトになるまで。夏は鮎釣りに行って川を歩いて、秋になると松茸が取れるので山を5時間くらい歩いてというふうに、なるべく足は仕事以外で鍛えるようにしています。やはり仕事では上半身の筋肉はつきますが、下半身はなかなか難しいのでこんな活動をしています。以上です。</p> |
| 議長 | <p>理想的な家族単位の運動を重ねて、運動だけじゃなくてやっぱりまとまりですね。素晴らしいと思いました。はい。その他にどうでしょうか。</p> |
| 委員 | <p>先ほど、冬の間は運動がないということですけど、北杜市にはスケート場もあるし、スキー場もあるということで、もう少しスケート人口を増やすためにスケートを住民にやっていただくとか、スキ</p> |

| | |
|-----|---|
| 委員 | 一をやっていただくとか、そういう取り組みもあっていいんじゃないかというふうに思います。あとフレイルに関して言いますけど、北杜市は100歳体操はやってますか。他の市では100歳体操というDVDがあって、腕に重りをつけてもらって椅子に座って運動するものですが、筋力がついて寝たきりにならないというようなのがあります。それはどうでしょうか。 |
| 議長 | 事務局で回答をお願いします。 |
| 事務局 | 北杜市では高齢者が集う公民館のところに公民館カフェ、通いの場を介護予防のサポートリーダーの皆さんのご協力をいただいて、高齢者の方のいろいろお話の場であったり運動の場であったりというところで、そこで皆さん統一して「貯筋体操」を今やっています。必ず、椅子に座ってやったりとか立ってやったりとかという形で「貯筋体操」も今、活用しているような状態です。 |
| 議長 | はい。ありがとうございます。その他ご意見ある方。 |
| 事務局 | 言葉足らずで申し訳ございませんでしたが、決して畑作業が運動にならないというわけではなく、問診を取るときのカテゴリーを分ける際に、そこに運動とつけてしまうと、正確なデータが取れないという意味でした。お手元にお渡ししましたガイドの39ページに基準となる活動強度が書いてありますけれども、農作業にしましては、生活活動という仕分けになっておりまして、次のページでは運動という仕分けで運動強度が出ております。ですので、私たちが総合健診のときに統計をとらせていただく際の仕分けでいうところでの運動強度にしましては、お仕事をされている耕作や農作業の部分に関しては、生活活動というところでの返答を求めているということの説明になります。よろしく願いいたします。 |
| 議長 | はい。ありがとうございます。それでは、その他に意見どうでしょうか。いろんなご意見をいただきましてありがとうございます。議事の2、身体活動と運動、地域づくりについてのお話し合いはこれで閉めさせていただきます。はいその他、何かございますか。連絡事項等ないでしょうか。ないですか。はい、ありがとうございました。 |
| 議長 | こころ、休養について、それから身体活動と運動、地域づくりについて、大勢の延べ14回のご意見をいただきました。ご協力ありがとうございました。時間通りに大変有意義な話し合いだったと思 |

| | |
|--|--|
| | います。ご協力ありがとうございました。それでは議事を終了させていただきます。 |
|--|--|

5. 閉会(田中副会長)

以上、令和5年度第3回北杜市健康づくり推進協議会の内容を記載し、その内容に相違がないことを証するため、ここに署名する。

署名委員 _____

署名委員 _____