

令和 6 年度（2024 年度） 第 1 回柏崎市健康づくり推進会議 議事録

1 日 時 令和 6 年（2024 年）9 月 5 日（木） 15：00～17：00

2 場 所 柏崎市元気館 2 階 会議室

3 出席者

(1) 委 員 浅利委員、阿部委員、植木委員、岡嶋委員、小川委員、片岡委員、
齋藤委員、重田委員、鈴木委員、田辺委員（議長）、中山委員、
萬羽委員、善積委員 13 人（五十音順）
※欠席委員：種岡委員、平野委員

(2) 事務局 宮川福祉保健部長
健康推進課：坪谷課長、阿部ひきこもり支援センター副所長、
池嶋課長代理、金子課長代理、中村係長、竹内係長、若月主任、
東樹主任、金子主任、相沢主任

4 会議概要

(1) 開会

(2) 委嘱状交付・委員紹介

(3) 会長・副会長選任

事務局案を提案し、会長に田辺委員、副会長に小川委員が選任された。

(4) 議事

- ・第二次健康増進計画「健康みらい柏崎 21」の概要について説明
- ・令和 6 年度（2024 年度）重点課題である「運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組の強化」の取組説明と協議・意見交換
- ・第三次健康増進計画策定に向けたスケジュールについて説明

議事の概要は以下のとおり

第二次健康増進計画「健康みらい柏崎 21」の概要について

＜資料 1-1、資料 1-2、資料 1-3＞

事務局から報告

委員からの意見はなし

令和 6 年度（2024 年度）重点課題の取組について

運動を習慣化する人・身体活動量を増やすための取組の強化 ＜資料 2＞

議 長	事務局から説明のあった重点取組について、委員の皆さんから質問、意見、提案を頂きたい。
事 務 局	本日御欠席の 2 名の委員から、運動に関する取組について報告を頂いている。 種岡委員から頂いた取組状況について報告する。学校では健康づくりの視点から生活習慣の定着に向けた取組を行っている。当校では、取組強化週間を設け、ハッピーライフチェックを行い、子ども

達が帰宅後から就寝するまでの生活リズムを整え、メディア利用についても適切な利用時間を守るなど、保護者と一緒に取り組んでいる。小・中学生の運動時間が減少している現状ではあるが、各学校1取組として、子ども達の個々に応じた運動の実践に取り組んでいる。体育の授業で、タブレットを活用して生徒同士で運動の様子を撮影し、お互いに動画を見せ合いながら、自分に合った運動の仕方を考えて実践している。

平野委員から頂いた取組状況について報告する。コロナ禍の影響もあるのか、昨年度、何もないところで転倒し怪我をする園児が多かった様子があり、今年度から、お遊戯室での遊びの前に、体の基礎的な動きを取り入れた。総合体育館の親子チャレンジイベントに参加した職員が体験した運動遊びを取り入れ、ルールを決めて、赤色といえば後ろ向きで歩く、青色と言えば走る、四つ這いの姿勢を取るなど、職員の声かけに応じて体を動かしている。10年以上前から月1回の体操教室にも取り組んでいる。

A 委 員	今年度の歯の健康展は盛況のうちに終わったと実感している。来場者数を含めて、事務局から説明頂きたい。今年度は指向が変わり、歯と間接的に関係あるだろうブースがいくつか設置されていた。それも相まって来場者数が増えたかもしれないが、来年度から事務局はどのように考えているか。
-------	---

事 務 局	今年度はコロナ禍も明け、800人を超える多くの方から参加頂いた。歯の健康展会場である健康管理センターでは、歯科健診やフッ化物塗布を行った。今年度は健康増進計画の重点課題が運動であることから、体組成測定コーナーも設けた。また、身体健康づくりとお口の健康づくりも深い関わりがあるため、元気館では柔道整復師会、関病院などからブースを設けて頂き、お口の健康づくりと合わせて、身体や心の健康づくりが考えられるような形で開催した。歯の健康展は親子連れが多いが、身体や心の健康づくりは、年齢層の高い方が参加頂けるということで、事務局としては相乗効果があったと考えている。また、次年度については、歯の健康展の実行委員会等で歯科医師会含め相談をさせて頂きたいと思うが、後ほど議事(3)で説明がある計画の一体的な策定の方向性からも、一緒に考えていけるとよいと考える。
-------	---

B 委 員	健康推進員協議会では毎年テーマを設けて、健康推進員を対象に研修会を実施している。今年度は9月に「健康寿命を延ばすための身体活動・運動、いつでもどこでも誰でも気楽にできる筋トレ」と題して、新潟医療福祉大学健康科学部健康スポーツ学科長の佐藤俊郎教授を講師にのびのび研修会を計画している。また、健康推進員を対象に「体がみるみる若返るチョコっと運動チャレンジ」として、モニター事業を行っている。1回目はモニター事業の説明と身体チェック、体組成測定と姿勢のチェック、栄養に関する講義と目標の設定、2回目が12月で体組成測定、グループワーク、取組状況の共有、3回目が1月で体組成測定、姿勢チェック、グループワーク、取組後の振り返り等を行うことになっている。定員は先着30名。モニター事業は、数か月間の取組のため大変かと思うが、毎年、大
-------	---

	勢の方が意識を持って参加している。
議 長	大勢の方に参加して頂けるとよい。
C 委 員	柏崎青少年健全育成市民会議に所属して、2 年おきに小・中学校と高校にメディア状況を確認している。今年度も該当する学校にお願いした。運動については、スポーツ協会、スポーツ振興課等が子ども達に運動をアピールする活動を行っているが、少子化の中で子どもの取り合いの状況もある。自分はトラックアンドフィールドにも所属して子ども達を見ているが、スキップができない、まっすぐ歩けない、走れない子ども達が多い。やはり小学校に入る前の段階で、身体づくりは必要だと実感している。今の子ども達は、学校に入ると IT 教育でタブレットを各 1 台与えられ、夏休みの宿題もタブレットですするため、ますます動く時間が無くなるという現状もある。先生の働き方改革の方向としては非常に良いが、子ども達が動けなくなるという弊害も出てくるので、柏崎市だけでなく、全体で考えなくてはいけない。
議 長	色々なタイミングで子ども達が身体を動かす取組、意識づけ、楽しく身体が動かせる声かけが必要になってくると感じた。
C 委 員	1 cm の段差でもカーペットにつまずく高齢者も見受けられるので、家の中のバリアフリーも考えていかなければいけない。一人暮らし、高齢者世帯、昼間は高齢者だけという家庭も多いので、健康推進という視点で見ると、介護高齢課・福祉課とも連携が必要だと思う。
議 長	高齢期に対する運動の取組はされている状況だと思うので、教室に参加する、家でのプラス 10 活動を意識づけて行うなどの働きかけが必要になってくるのではないかな。
D 委 員	重点課題の運動を習慣化する人、身体活動量を増やすための取組の強化の必要性は、柏崎市に限ったことではないと思う。社会一般的にこういった課題があると思うが、例えば他市町村の好事例を参考にするのは非常に意義があるのではないかな。それを紹介頂いて、柏崎版に変えていくことがあっていいと思う。
E 委 員	食生活改善推進員協議会では、健康づくりのための身体活動運動ガイド 2023 が策定されたので、支部研修会で取り上げる予定である。NPO 法人のエンジョイスportクラブ魚沼のクラブマネージャーで健康運動指導士を講師に、講話と運動実技を行い、グループワークで私達の活動の中でどのように活かしていけるか話し合い、今後、活動していきたい。
議 長	魚沼市での運動に関する活動状況を聞き、ガイドを踏まえながら活動されとの報告であったが、事務局で他市町村の好事例の取組や、今回の企画で参考にしている取組があれば、お答え頂きたいがいかがかな。
事 務 局	全国や市町村の好事例について、取り入れられるところは活用していきたいと考えている。グッピーヘルスケアアプリについては、ポイントを活用し、ウォーキングのイベントに特典をつける取組をいくつかの自治体がしている。新潟県のグッピーヘルスケアアプリの担当者に、効果がある自治体の取組を問い合わせているが、新潟県内では効果があるというところはまだ少ないとの回答を得ている。

	新発田市ではウォーキングに力を入れており、歩数に応じて商品を進呈するなどインセンティブの工夫をしている。グッピーヘルスケアアプリの普及を始めるにあたり、インセンティブの取組を協議している。連携協定機関である保険会社と関わる中で、他市町村ではそういった機関がインセンティブを提供している取組もあるため、様々な情報を収集しながら、良いところを取り入れて普及していきたいと考えている。
D 委員	広く情報を集めて、上手くいった方法があれば、真似ても構わないと思う。
議長	モデル的に好事例があれば、色々な意味で上手くいった理由があるので、活用できればいいという発言だったと思う。
F 委員	人間はインセンティブが無いとなかなか取組めないところもあり、運動が趣味の人は脳内から快感のホルモンが出てどんどんはまり込んでいく。そこにいくまでにインセンティブや楽しいことがないといけないと思う。例えば子どもだと、孫がいるが、ポケモン GO で一緒に長い距離を歩いてくれる。ポケモン GO をしたいがためにおじいちゃん行こうという感じで、孫のペースで歩くだけだが、それでも 30 分ぐらい平気で歩くようになる。大人には、楽しさやインセンティブなどに市の予算がついてくれるとありがたい。 医師会全体の取組ではないが、特定健診や会社の健診結果から受診した方に、コツコツ貯筋体操などをどんどん勧めている。他の先生方にも説明して、少しでも利用できるようにしていきたいと感じている。
議長	本日配布された運動に関する資料を、皆様の団体の中で周知頂けるとありがたい。
G 委員	かしわざき振興財団は、柏崎市の総合体育館やアクアパークの指定管理者をしている。総合体育館のトレーニング室は、昨年度、約 5 万人弱の方が利用された。コロナ禍前の利用状況に戻ってはいないが、市内にトレーニング施設が増えて、利用者が分散している、目的に合わせて利用されていることだと前向きに理解している。色々なスポーツ教室を開催しているが、新たに参加する方は少なく、リピーターが多い。施設としては、常に新規参加者の掘り起こしがメインテーマになっており、どのように体育館やプールに足を運んでもらうかが非常に難しい。何回か経験すると習慣化することは分かっている。動機づけや意識づけとしてのインセンティブだけに頼らず、施設に来てもらうための情報発信は必要だと感じている。 小・中学生の運動機会の減少は、大きな問題になってくる。特に、中学校は運動部だけでなく文化部も含めて、部活動の地域移行が令和 8 年度から完全実施され、土日、休日は中学校での部活動はしない。地域クラブを立ち上げるなど取組は試行されているが、参加は生徒の自由なので、運動をしない子どもが増えてくる懸念もある。目標値が令和 4 年度に悪化しているので最終年度に向けて、この悪化する数字をどう抑えるかが本当に難しいところである。小学生や中学生向けの活動する機会と場所の提供を今後考えていかなければいけない。土日は各種競技大会で、体育館のアリーナが空かない

	状況もあるので、我々だけでなく、行政側とも話し合いながら、場所を確保しなくてははいけない。土日は、学校の体育館は空いているとのことなので、どのように指導者を確保するか一番の課題と思う。ライセンスを持っている職員もいるので、指導者として活かせるかどうか検討していかなくてははいけない。 総合体育館の利用状況は、60代から70代の方が多く、働き盛りの30代、40代は女性の方が多い傾向がある。ヨガやピラティスなどの教室は女性が多く、トレーニング室は女性より男性の利用が断然多い。意識としては、男性は自分の好きなことをやる、女性はグループの方が継続できる傾向がある。今回の重点取組に向けて、現場としては、今行っていることをできる限り継続して参加者を増やしていくことを心がけていきたい。
議長	男女の傾向等を踏まえつつ、今の取組を継続して頂くことが重要になってくると思う。中学校の取組は、令和8年度の地域移行に向けて重要なテーマになってくると思う。当然その辺を踏まえながら、子ども達の活動の場所と指導者の確保というのは重要なテーマになってくる。今年度のテーマにも関係するため、そこは意識をしながら取り組んで頂き、令和8年度の移行に向けて円滑に進められるように色々な機関で協力をしていけるとよい。また、難しいテーマだが、御意見にあった、第一歩をどうするかという動機づけと、スポーツをする楽しみに至らぬ前に中断となる方の継続に向けての支援や手立てが重要になると思う。
G 委員	継続する楽しみで教室に通う方も、トレーニング室で黙々と運動する方も、いつの間にか知らない人同士のコミュニティができる。最初は運動のためだけに来る男性も、知り得た仲間と顔を合わせることが楽しみになる。トレーニングしながら気分転換に会話するとか、毎週同じ時間帯にトレーニングをして、終わった後にお茶飲みや食事に行こうという楽しみが自然に出来上がると長く続く。我々としても、そういうきっかけづくりが指導の中にも必要だと思っている。一人で来て一人で帰るのではなくて、最終的には何人かグループが出来上がるように、見守ったり声がけをしたりと、職員の中で意識している。知り合い同士でいくつかのグループができるので、来ることによっての楽しみが生まれるように、インストラクターも出来る限り支援をしたいと思っている。ただ、本当に入口に立ってもらえるか、どのように動機づけができるのかが悩ましい。
議長	物、形になる物理的なインセンティブや、仲間やコミュニティもプラスしての運動する楽しみも合わせて実感して頂けるとよいと思う。
F 委員	動機づけとそれを継続させる習慣化がとても大切だと思っている。阿部先生は依存に詳しいが、習慣化させるため、脳科学的、精神医学的にどう考えたらいいいのか教えて頂きたい。
H 委員	例えばアルコール問題で酒を止めたいと思う人は治療しやすいが、医師が相手にするのは止めたくない人。若い人への動機づけは、こんな生活をしていたらまずいと現実を直視させて、高齢者へは健康問題として捉えて健康維持増進のためにどうするかという切り

	口で、やめた方がいい、減らした方がいいと引き出していく。運動に関しても同じだと思う。 最近、認知症患者の将来予測データが出て、10年前の予想よりかなり下降修正されたが、食習慣や運動習慣の改善が関係していると思う。高齢者は健康意識や運動意識が比較的高いと思われるが、若者や壮年期、子どもにどうアプローチするか。例えば子どもであれば、運動量が少ない現状を教えることで運動の必要性を教育する、理解してもらう方向性がいいと思う。グッピーヘルスケアアプリは、ポイントが貯まる、町内の歩数ランキングが出る、企業でも地域でも登録できる機能があるので、壮年期や働き盛り世代の健康診断の場で周知すると、運動嫌いな人でも歩くだけでいいというアプローチになると思う。
議長	子どもや、壮年期など忙しい年代でどうやって運動する時間を確保するかが課題でもある。
H 委員	エレベーターを使わずに歩く、一つ手前のバス停で降りて歩く、買い物は売場を1周してから買い始める、ポケモン GO を入れて歩数を増やすなど、できる範囲で動くことが大事になる。
G 委員	職場の新人からも、仕事を始めてから忙しくて運動できないと聞いている。市が実施している企業向けの健康づくり宣言は、簡単な目標から始められる手軽さと、仲間と一緒にやろうという意識づけ、お互いで頑張れそうな雰囲気ができるので、忙しさも理由にならず取り組みやすい。かしわざき振興財団は、市と連携し、参加者へのインセンティブとして総合体育館の利用無料券の配布や、出前指導の職員やインストラクターを派遣できるので、現状の取組を少しでも広げていけるとよい。
I 委員	運動の習慣化としては、高年齢で怪我をすると治りにくい、生産性が低くなることも考えられるので、就業前のラジオ体操を全員で行っている。健康保険組合では、毎年ウォーキングキャンペーンを開催している。目標を設定して、2か月間で目標を達成した人には、インセンティブをつけて抽選で商品を差し上げているが、参加人数は1割程度と低いところで悩んでいる。新潟の健保連合会でもウォーキング事業参加者を募集している。私もグッピーヘルスケアアプリを登録しているが、ポイントを貯めてドラッグストアで使えることを知らずもったいないことをしていた。グッピーヘルスケアアプリを知らない方も多いと思うので、従業員にもっとアピールできるとよいと思う。 健診で結果が良くなかった方に関わっているが、健康づくり宣言にほぼ強制的に参加してもらい、できるところから意識を持って少しずつ取り組んでもらうために利用している。従業員からも参加を募っている。
D 委員	ここ数年で働き方改革が市内で浸透している。今まで製造業では完全週休2日のところは少なかったが、福利厚生を充実させないと社員が集まらないこともあり、中小企業も完全週休2日にしていると聞いている。昔であれば残業して稼ぐことが仕事のできる人であったが、今は定時で帰る風潮が進んできた。例えば、私も職場を離れ

	て地元の仲間と月に1回ウォーキング等をしているが、土曜日だったら出来るということがある。以前に比べて、土曜日の仕事や、夜の残業が無くなってきて、空いた時間を使えるようになってきた。資料にもあるように、業界団体に声をかけてウォーキングの働きかけも良いが、「勤務時間外だが業務なのか」、「必ずやらなければいけないのか」、「飲み会も参加しないといけないのか」などと言われることが結構ある。企業単位で競わせることもいいが、あまり業務で縛ると、今の時代は難しいこともある。以前に比べて仕事に時間を取られるからできないという理由が、ここ数年で変わってきていると感じる。空いた時間を運動に回せるような取組ができないかと思う。
議長	鈴木委員は会社員だが、働きながら運動に取り組むなど、周りの皆さんから聞く意見や話がありましたら、生の声として教えて頂きたいが、いかがか。
J 委員	私個人は、働きながらでは圧倒的に時間が足りない現状にある。小さい子どもが二人いるので、業務の定時は夕方5時だが、残業でも、家に帰って子どもをお風呂に入れて、宿題を見て、やることを全部やり、9時まで寝かせることが私のミッションになる。そのため、運動には時間が割けないような状況にある。 子どもの一人は運動が得意で、思った通りに動けるので、すごく楽しそうにしている。もう一人は体の芯に力が無いようで、自分が思うようには体が動かせず、つまずいて転んでしまう。学校でも、みんなの前で転んだことで、ナイーブな気持ちが出てきてしまい、運動に積極的に取り組めないところがある。子どもに関しては、土日で色々な遊び場に連れて行き、人が見てないところで励まして走らせている。 会社で色々な方の話を聞くが、子育てが終わった方々は、自身で動けなくなる危機を感じて、朝のウォーキングに出るようになった方もいる。30代でも、薬の量が多くなってしまい危機を感じて、ダイエットに励み運動している方もいる。私自身、時間が無い中で、自由に動けるのは会社にいる時間なので、昼休みに運動する場所を貸してもらえるか、会社をお願いしているところである。
議長	育児をしている世代の共通の悩みだと思う。育児や介護をしている方は、家事もある中で、どのように身体を動かす時間を作るか、重要な課題だと思う。チョコッと運動も、家庭の中で身体を動かすことを意識づけること。会社の休憩時間等をどのように活用できるか、取り組んで頂けるようであれば、企業にも周知啓発をしていくと、運動に行く場のハードルが下がることに繋がると思う。
K 委員	現代の子ども達は、学校が終わったあと、塾や習い事に行かなくてはいけない、猛暑や不審者が心配で外で自由に遊べないとなると、遊ぶ、運動する場が、学校しか無くなってしまう。当然、学校もカリキュラムがあり、運動ばかりではいけない中で、学校としてどのような取組ができるか。 昔の専業主婦が多かった時代と違い、今は共働きなので、週末に親が何かできる場があるか。柏崎市はフォンジェ内に子どもの遊び場

	を拡充すると聞いているが、そこを活用して、週末、何ができるか。大人は朝から夕方まで仕事で忙しく、平日は早朝、昼休み、帰宅後しか時間が無い。子どもがいると夜は難しい中で、運動していない人を動かすには、きっかけとインセンティブが必要になる。健康診断の受診率を上げて、自分で身体の問題に気づいてもらうことが一つのきっかけとなっても、その後、受け皿がないと何をしたらいいかわからない。その人の身体の調子や健診結果によっても求められる運動の質が異なるので、どう運動に繋げていくかが難しい。新潟県も、グッピーヘルスケアアプリや、サイクリングコースやウォーキングコースの利用促進を実施しているが、ずば抜けて成果が出ているかと言われると、正直厳しいところである。まずは一歩動かすことが大事であり、その一歩、またその次へどのようにつなげていくかということだと思う。
L 委員	自分は趣味でスポーツをするが、仕事があれば毎日やりたいぐらい楽しいものが一つあると、続けられると思う。子どもの頃に水泳の経験があり、広報かしわざきに出ていた、平日夜の水泳講座に参加したことがある。過去に経験したものであれば、もう一度やってみようと思えるのではないかと思う。ニュースポーツ体験で、スポーツ吹き矢を体験したことがあり、長く継続することにはならなかったが、色々な種類のスポーツを体験する場があると、やってみようというきっかけにもなると思う。
議長	スポーツの体験の場は色々選択肢があった方がよく、体験をすることで面白いから続けてみよう、と、きっかけが得られる。子どもから大人、高齢者も各年代で体験の場、色々なスポーツに触れ合える場が広がる、多くなると運動するハードルが下がると思う。

第三次健康増進計画に向けて <資料3>

事務局から報告

委員からの意見はなし

議長	全体を通して、御質問や御意見はないか。
A 委員	柏崎市歯科医師会だが、今回の議題には関係ない話になるが時間を頂きたい。新潟県歯科医師会発行の冊子があるが、毎年7・8月号に翌年度の各種学校卒業予定・就職希望状況が掲載される。新潟県内には4つの歯科衛生士を養成する学校がある。歯科技工士の養成学校もあるが、いずれも定員を充足していない状況にある。全国的に医師・看護師の不足は以前から叫ばれているが、歯科医療スタッフも非常に不足している。柏崎市出身の卒業生は歯科衛生士0人。近年0~2人程度。歯科医療は歯科医師だけでなく、歯科衛生士、歯科技工士、歯科助手、受付事務の方と一体化して仕事が成り立つ。歯科医師がブラッシング指導をするより、歯科衛生士が丁寧に指導してくれた方がいいと思うが、なり手が全くいない。柏崎は歯科医院29件、歯科医師会に入会していないところを含めると40件位あるが、実際に歯科衛生士がいないところも多々あると聞いてい

	る。歯科医師、歯科衛生士、歯科技工士も国家試験資格である。本日出席の皆さまにこの状況を理解して頂き、進路の一つとして周りの方へも周知頂ければ幸いである。
F 委 員	看護学部や看護学校も軒並み定員割れで、三年後どうなるか心配している。
議 長	貴重な 18 歳以下の将来を担って頂く子ども達に、ぜひ、どんな職種に就くにせよ地元の柏崎に残って働いて頂きたい。その上で医療関係の職種について頂けるとありがたい。
A 委 員	コロナ禍時、新潟県内の歯科衛生士は卒業生 104 人、その中で医療機関の就職が 76 人、その他は進学、行政や大手研究機関に勤めたなどである。新潟県内で医療現場に就職したのは 76 人だが、柏崎市内は 0 人である。柏崎市は、養成学校への入学者も卒業生も 0 人。柏崎市歯科医師会は高齢化が進んでおり、何年後かにはドーナツ化現象で、一気に会員が減る。医院を継承しているところもあるが、平成 19 年から新規開業の歯科医院は 1 件もなく、柏崎市の歯科医療体制も心配である。
F 委 員	医師会も同じ。
議 長	どこも人材不足が深刻になっているのは実感できる。 以上をもって、議事を終了する。

(5) 閉会