

## 令和4年度第1回いきいき健康プランにつしん21推進委員会議事録

日時 令和4年7月28日 木曜日 午後2時から午後3時4分まで

会場 日進市保健センター 2階会議室

出席者 [会場]

伊藤高行、大須賀恵子、石山雅美、大矢健司、今村慎吾、鈴木英雄、久野理加、高藤幸枝、大下倉太郎、鐘ヶ江広子、原口浩美、近藤晃、荻野ミドリ、不破高保、山本信子

[事務局]

川本賀津三（健康福祉部部長）伊東あゆみ（同部参事）、松浦理早（同部健康課長）、小川まゆみ（同課主幹）、堀尾順一（同課課長補佐）、藤井明子（同課課長補佐）、海野享子（同課保健企画係係長）、木村千春（同係主査）八木佳紀（同係主事）、出雲絵梨奈（同係管理栄養士）

欠席者 [委員]

荒川正規、中條和代

(順不同)

傍聴の可否 可

傍聴者の有無 有（1名）

### 議事

事務局 定刻となりましたので、ただいまから、令和4年度第1回いきいき健康プランにつしん21推進委員会を開催します。委員の皆様には、大変お忙しい中、ご出席賜り厚くお礼申し上げます。私は健康課長の松浦でございます。よろしくお願いいたします。

本日は、委員2名の方からご欠席の連絡をいただいております。委員17名のうち、出席委員は15名です。「日進市附属機関の設置に関する条例施行規則第4条」により、委員数の半数以上の出席がありますので、本日の会議は成立いたします。

はじめに、健康福祉部部長 川本よりあいさつをいたします。

部長 あいさつ

事務局 議事に入る前に、配布資料の確認をさせていただきます。  
(資料の確認)

事務局 今回が今年度初めての委員会ということで、委員17名のうち7名の方が新たに委員を務めていただくこととなりました。

本来ですと、お一人ずつに委嘱書をお渡しすべきところですが、時間の都合上、皆様の机上に配布させていただきました。これをもって委嘱書の交付に代えさせていただきます。

任期は、令和4年4月から令和6年3月まででございます。

また、委員及び事務局であります健康福祉部担当者の紹介につきましては、次第の裏に名簿によりまして紹介に代えさせていただきます。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

ここで、皆さまに一言ずつ自己紹介をいただきたいと思ひます。

委員 自己紹介

事務局 ありがとうございます。

議題に入ります。議題(1)委員長・副委員長の選出についてです。日進市附属機関の設置に関する条例施行規則第3条の規定で、委員長を委員の互選により選出する事となっておりますが、委員長の選出についていかがいたしましょうか。

委員 愛知学院大学教授の伊藤先生はこれまで海外で神経内科学の研究を行い、現在は大学において健康と疾患に関連した幅広い領域の教育や研究指導を行っていますことから、健康の分野に精通しておられる伊藤委員を推薦いたします。

事務局 ただいま推薦がありました、伊藤委員を委員長とすることに賛成の委員は、挙手をお願いします。

(挙手により賛成)

事務局 それでは、委員長を愛知学院大学心身科学部健康科学科教授でいらっしゃいます伊藤委員をお願いします。伊藤委員には委員長席へ移動をお願いします。

副委員長の選出につきましては、日進市附属機関の設置に関する条例施行規則第3条第2項の規定で、委員のうちから委員長が指名することとなっております。

伊藤委員長、副委員長のご指名をお願いいたします。

委員長 副委員長には東名古屋医師会日進支部代表の石山先生を指名します。

事務局 それでは、副委員長は東名古屋医師会日進支部代表の石山先生にお願いします。石山先生には副委員長席へ移動をお願いします。

事務局 委員長、副委員長が決まりましたので、委員長よりごあいさつをお願いします。

委員長 あいさつ

事務局 ありがとうございます。これで議題（１）が終わりました。つづきまして、議題（２）にうつりますが、ここからは伊藤委員長に議事の進行をお願いいたします。

委員長 では、議事に入ります。本委員会は傍聴が可能な会議となっています。本日傍聴希望者はありますか

事務局 １名の傍聴希望者がいます。

委員長 本日１名の方が、傍聴を希望しています。  
本日の議題は次第のとおりです。個人のプライバシー等、公開するのに適当でない事項の審議はありませんので、入室を許可しますが、委員の皆様、よろしければ挙手をお願いします。

（挙手により承認）

それでは、傍聴者の入室を許可します。

（傍聴者入室）

傍聴の皆様には、会の進行にご協力いただきますようお願いいたします。  
それでは、次第に従って議事を進めます。  
議題（２）令和３年度事業実施状況について、事務局説明をお願いします。

事務局 議題（２）令和３年度事業実施状況について説明（資料 No. 1-1、1-2）

- 委員長 議題（２）についてご質問、ご意見がありましたらお願いします。
- 委員 歯科のオーラルフレイルを重点に活動されたということですが、大矢先生なにかありますか。
- 委員 オーラルフレイルは簡単に言いますと口の機能の低下です。口の機能が低下する前にまずはキープしましょう。低下が進めば戻すことは大変です。歯があるから大丈夫というわけではなく、筋肉や機能をキープすることが大事になります。口の機能が正しく使えるかどうか、そこを見極めて皆さんもお考えいただくことが大事になってくるのかと思います。ただそこを判断するのは難しいと思いますので、かかりつけの歯医者にご相談していただきたいです。日進市として、歯科医師が口の機能をキープすることが出来るということを周知していただくと、歯医者として助かります。
- 委員長 口の健康や飲み込みは、高齢者の栄養等を維持するために不可欠なことになってくるかと思えます。例えば骨格筋を見ていただくと、ある年齢を超えてくると自然と使わないものが衰えてくるように思います。口の筋肉はどのように保っていくといいのでしょうか。
- 委員 衰えたものを鍛えることは難しいです。口の筋肉は喉の筋肉だけではなく、他の筋肉も連動しているため、まずは自分の歯だけではなく、入れ歯であっても噛めるということが重要です。噛めなければ口の周りの筋肉は使わなくなります。もう1つ大事なことは話すこと、歌うこと。しっかりと歌って話していただくことは、日常生活の中で簡単に出来ることだと思いますので、そういったところから始めていただくことがよろしいかと思えます。
- 委員長 他にご質問はないようですので、議題（３）令和４年度事業実施計画について、事務局のほうからご説明をお願いします。
- 事務局 議題（３）令和４年度事業実施計画について説明（資料 No. 2-1、2-2）
- 委員長 ただいま説明のありましたことについて、ご質問、ご意見がありましたらお願いします。
- 委員 ウォーキングマップの活用方法として、スマホのアプリを活用する提案は、子どもが小さい働き盛り世代ではいい方法だと思いますが、スマホをうまく

活用できない高齢者に対してはどのようにお考えでしょうか。

事務局 スマホがうまく活用できない高齢者に関しては、既に紙のマップを配布しています。配布状況としましては、詳細な数は把握できていませんが全部で8コースあります。各小学校区に配布していますので、今まで通り紙のマップを使っていたらいいと思います。今回は紙の媒体に扱いたくない働き世代に対してのアプローチとして、アプリの提案が多かった印象を受けております。

委員 新型コロナウイルスが蔓延してから高齢の方の中には、「自分でも筋肉が落ちた自覚はあるけど、外出することが怖いからとウォーキングをやめてしまい、運動量が減っています」という方がいるのですが、そういった方にはどのような対応をしていくと良いでしょうか。室内で出来る運動や熱いので冷房の効いた室内で他の人と接触せずに出来るような運動の提案等があると良いと思いますが。

事務局 室内で運動が出来るように、にっしん体操のDVDを配布しており、今年からはヘルピーストレッチのDVDも作成いたしました。YouTubeでも見ることは出来ますが、高齢者の方にはDVDのほうが良いかと思い、準備しております。また今年から市内の調剤薬局に熱中症予防のための休憩所を設置し、市民の方が外を歩いて気分が悪くなった際に、休憩出来るような休憩所を設けております。少しでも市民の方が安心して外に出ることが出来るようなサポートもしていきたいと思っております。

委員 にっしん体操やヘルピーストレッチのDVDの貸し出し状況はどれくらいですか。

事務局 正確な枚数を数えているわけではないのですが、希望者やにっしん体操スポットになっていただいている団体や老人クラブにお渡ししております。枚数としては、にっしん体操は年間100枚弱、ヘルピーストレッチは今年からです。50枚弱、またYouTubeのアクセス数も見ております。

委員 大型のショッピングセンターと連携し、広いショッピングセンター内や階段を歩くとポイントがつくといったこと、またショッピングセンターには休憩所やトイレがありますし、帰りには買い物出来るといったような、ショッピングセンターとのタイアップはいかがでしょうか。

- 事務局 現在本市としましてはショッピングセンターをウォーキング等の健康づくりの場としての連携協定といったような考えはございませんが、個々に皆さんがそのようなところを利用して体を動かすことは良い機会になると思います。本日ご意見をいただきましたので、今後検討していければと思います。
- 委員長 今お話しいただきましたように、運動は大切であるということに対して、熱中症という問題があります。特に高齢になればなるほど熱さに対する感覚が衰えていきます。熱中症で亡くなる方はあくまでも室内にいる高齢者の方が一番多いということです。運動を推進する一方で、どのように合わせて良いものを開発していくか、特に超高齢化社会にとって重要なテーマだと思いますので、今後の課題として是非ご検討いただけたらと思います。ありがとうございました。
- 委員長 他にご質問はないようですので、次に議題（４）その他についてですが、事務局から何かありますか。
- 事務局 特にございませぬ。
- 委員長 本日予定の議題は以上ですが、そのほか、議事に関連する話題等で、健康づくり事業などについて各委員の皆様からご意見等をお聞きいただければと思います。
- 委員 市民の立場で発言いたします。貴重な資料をたくさんお送りいただきありがとうございました。基本方針２と３を中心に個人的な意見を述べさせていただきます。年齢を重ねるとともに健康管理の大切さ、難しさを日々感じております。提案ですが、老人クラブとほっとカフェの連携を密とすることが大切だと考えております。そのために保健センターが積極的に関わっていただきたいと要望します。地方自治体は地域住民の立場に立ち、どう関わっていくかが問われています。私が住む日進ニュータウンを例に話させていただきます。月２回のほっとカフェやDVD鑑賞会等、とにかくお年寄りが楽しく集える場を考えています。私たちのささやかな取り組みはいきいき健康プランにっしんに通じるものと信じています。老人会長、ほっとカフェ責任者に呼びかけし、にっしん体操を取り入れていくのが私に課せられた宿題と受けとめております。推進員になったことを契機に地域の健康推進に少しでも貢献できたらと思っています。以上です。

委員長 ありがとうございます。非常に積極的な形で、多岐にわたって取り組みをされているということがよく分かりました。今後もそちらのお力添えをしていきたいと思しますので、よろしく願いいたします。  
他の方々はいかがでしょう。現在お困りのことやご相談されたいことを含めてお話しいただければと思います。

委員 企業の立場から発言いたします。企業だと新型コロナウイルスで積極的に外出等をしてくださいと言えず、健康診断の結果を見ても昨年高血圧がかなり増えたので、昼食を作っているメーカーに油物を減らすように言い、少しは減りました。ただ脂質異常が多く、面談を行い、背景に運動不足があることが分かりました。最近はお子さんが感染し休まれるということで、企業的には悩ましく思います。健康的には運動したほうがいいと思い、密にならないウォーキングをやってもらうためにも、ワーキンググループは理にかなっていると思いますので、是非やっていただければと思います。我々もご紹介いただいた健康マイレージを社員の方には展開したのですが、実際普及としては日々増えているものなのか、増えていかないものなのか教えていただきたいと思えます。

事務局 健康マイレージですが、昨年度より愛知県が行っているアプリを導入いたしました。最近では400人近く登録者数があります。その中で日進市では50ポイントためてマイカカードというものを発行し、日進市から景品と、協力していただいている会社からの協賛品をお渡ししております。アプリですと400人中の半分くらいが50ポイントを達成していただいている状況となります。その中の年代を見ますと30～40代の働き世代が多く利用していただいているため、アプリを導入する意味はあったかと思えます。これからもアプリの普及を進めていき、登録者数を増やしていきたいと思えます。

委員 ありがとうございます。思っていたよりも少なかったという印象です。私もウォーキングを含めて普及に協力させていただきます。

委員長 ありがとうございます。参考になる企業内での取り組みでした。  
他にいかがですか。もしよろしければ学校側の取り組みをお聞かせいただけないかと思えますが、いかがでしょうか。

委員 学校現場では感染対策として子どもたちにも一生懸命取り組んでもらい、手洗いうがいや、クーラーをつけながら窓も開けてもらっているのですが、国

が熱中症予防でマスクを外してくださいということを積極的に言い出してから、子どもたちの感染が一気に増えたという実感があります。インフルエンザとは全然違う感染の広がり方に私たちもびっくりしている状況で、新型コロナウイルスは今までにみたことのない病気であると実感しています。これ以上どうしたらいいのかというところが現場の戸惑いです。

委員長 ありがとうございます。非常に現実的なところでお困りになっていることが分かりました。熱中症の予防をする一方、新型コロナウイルスも対策していかなければいけないということで、これから我々が色々考えながら学んでいかなければならない問題だと思います。

委員 保健所として、最近ですとまた新しいタイプのウイルスがでてきたということですし、新型コロナウイルスとは違うサル痘と、色々な感染症で色々な方面の現場が困っている状況になっております。新型コロナウイルスに関しましては学校現場の先生からも時々ご相談はもらっています。予防策についてやれることは可能な限りやったださっているとお話を聞く中で確認はできています。ただ残念ながら非常に感染力の強いウイルスなので、いわゆる100%防止をするというのは実際のところ不可能なのだろうなと思います。いわゆるウィズコロナで感染者を減らしていくのかということ、合わせていかに早期に発見し、重症化させないために何とかしていくというところが現実的だと思います。感染対策をやれているところを評価しながら考えていくというところを落としどころとしてお答えしている状況です。

委員長 他にご意見等ないようですので、全ての議事は終了させていただきます。皆様には貴重なご意見をいただくとともに、会の進行にご協力いただきありがとうございました。それでは進行を事務局にお渡しいたします。

事務局 委員長ありがとうございました。委員の皆様には、活発なご議論をありがとうございました。これもちまして、令和4年度第1回いきいき健康プランにつしん21推進委員会を終了いたします。次回の開催は、3月13日（月）午後2時からを予定しております。本日はありがとうございました。

（午後3時4分終了）