

令和4年度 第1回スマートウェルネスあさひかわプラン懇談会 会議録

○開催日時	令和4年9月16日（金）午後6時30分から午後8時30分まで
○開催場所	旭川市第二庁舎3階 問診指導室（旭川市7条通10丁目）
○出席者	参加者（6名） ・今井悟，神田典行，小宮谷真奈美，山上優人，山田直行，吉田貴彦 （50音順・敬称略） 事務局（5名） ・保健所 向井地域保健担当部長 健康推進課 渡辺次長，山田主査，秋場主査 保健総務課 伊藤補佐
○傍聴者数等	0人（公開）
○会議資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・次第</li> <li>・資料1 進行役の選出及び職務代理者の指名について</li> <li>・資料2 会議の運営について</li> <li>・資料3 誰もが健やかで生き生きと暮らし，幸せを感じることができるまちづくりについての意見交換</li> </ul>
○会議内容	<p>1 開会</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・議題，資料についての説明</li> <li>・参加者及び事務局の紹介</li> </ul> <p>2 議題</p> <p>(1)</p> <p>ア 進行役の選出</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・進行役の選出について意見がなく，事務局案を提示。</li> <li>・事務局案が承認され，吉田氏が進行役に選出された。</li> </ul> <p>イ 職務代理者の指名 [進行役]</p> <p>山田氏を職務代理者に指名し，了承された。</p> <p>(2)</p> <p>議題（2）「会議の運営について」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・提案のとおり了承された。</li> </ul> <p>(3)</p> <p>議題（3）「誰もが健やかで生き生きと暮らし，幸せを感じることができるまちづくりについての意見交換」</p> <p>ア 確認事項</p> <p>[A氏]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド12の検診受診率の推移について，左右のグラフで国と北海道の色が逆になっているがグラフのデータは間違っていないということによいか。</li> </ul> <p>[事務局]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・色分けが左右で異なっているが，国・北海道・本市の位置関係はグラフのとおりである。</li> </ul> <p>[進行役]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド11の死因順位について，説明では国の順位は3位が老衰ということか。</li> </ul> <p>[事務局]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国の死因順位は悪性新生物が27.3%で1位，心疾患が15%で2位，ここまでは同じだが，3位は老衰で8.8%となっており，本市と順位が異なる。4位は脳血管疾患で7.7%，5位は肺炎6.9%となっている。</li> </ul> <p>イ 意見交換</p> <p>[B氏]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民アンケートを見ると運動のことを知りたいと望んでいながらも市の健康づくりの取組について多くの人が分からないと回答している。</li> <li>・市の情報発信に対して，そこに目が行くまでの関心がなく，様々な部署で行っているイベント等の取組についても運動や健康に関する市の取組と認識していないのではないか。</li> </ul>

[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケート結果では、インターネットで情報を得ている人がほとんどということであるが、知らない、分からないというのは、市の情報がインターネット上にはないということ。健康以外のことも同じなのかもしれないが、市民広報とホームページでの広報が目立たず、あるかどうかということすら知らないという状況なのではないか。</li> <li>・健康を守る上で重要な3つの要素である食事と運動と休養、この中の2つが興味・関心として挙がってきており、テレビの番組でも食生活と運動は取り上げられていることが多い。</li> </ul>
[B氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当会では、水泳教室やボッチャ教室など障がい者が取り組みやすいスポーツを1年かけて実施しており、スポーツを通じて健康に意識を向けてもらえればと思うが、最近では10人以下の時もあり、参加者が少ないことが一番の課題である。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンケートの回答では情報源としてインターネットとなっているが、障がいのある方のインターネットの活用はだいぶ前から活発でWebサイトは情報を得るだけでなく、コミュニケーションツールとしても活用している。</li> <li>・障がい者と健常者が一緒に活動するといったユニバーサルな取組を行っている団体もある。</li> </ul>
[B氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当会でも、障がい者だけを対象としたものと健常者と障がい者がスポーツを通じて健康意識を高めるといったものもあり、市民広報で周知を行っているが、周知がされていないように感じている。</li> </ul>
[C氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市民広報は、情報を出す側がまだ固まっていない段階で締め切りがあるため、タイミングよく事業を載せることができないので、好きなタイミングで載せられる自分たちのホームページに頼ってしまうが、ホームページを見てくれるのは興味がある人に偏ってしまうため、広く周知するためには別の仕掛けが必要になる。</li> <li>・市の様々な場所を散策して見て歩ける仕組みがあるとよいのではないかと。歩いた距離をポイント化するとか、何かメリットがないと人は動かない。</li> </ul>
[D氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旭川の広報誌は見たことがない。学生、若い世代は、家に届いていても見ないと思う。</li> </ul>
[B氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・何かを学びたいと思っている人は公民館の行事予定を見るなど、市民広報で何かを知りたいと関心や意識を持っている人は広報誌を見ている。健康づくりへの意識をどう醸成していくかが必要。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・市のホームページはどれくらいの方が見ているのか。</li> </ul>
[事務局]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今は手元にないが、次回にお示しすることは可能。どのページが多くみられているかも分析されてはいるが、最近ではコロナに関連するページの閲覧が多い。</li> </ul>
[A氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Web閲覧の傾向として、自発的に検索をして調べるのが当初のスタンダードだとは思いますが、今はシステムが進化して、ある程度いろいろなサイトを見ているとその人の傾向がわかり、検索をしなくてもおすすめ情報が出てくる。自発的に検索をするという行為が減り、情報の偏りが出てきているのではないかと。</li> </ul>
[E氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・死因の1位から3位のがん、心疾患、脳血管疾患は生命保険会社でいうところの3大疾病である。</li> <li>・保険も時代によって保障内容や顧客の認識も死亡保障だけでなく、病気になったとしても病気を克服するために保険金をもらって治療をするといったことが主流になっている。</li> <li>・保険会社としても、9月のアルツハイマーデーに合わせ、日々の生活習慣を見直し、認知症予防をすることについての話をするなど取組もしている。</li> <li>・旭川市と締結した包括連携協定では、旭川市民の方にがん検診を受けてもらうために、担当者とチラシを作り、お知らせするなどの方策をとっている。</li> <li>・全戸配付の広報誌でも見てもらえないのであれば、テレビ等でホームページを見てもらえるように誘導する方法もある。旭川市が何をしているのかが映像で見られるように、イオンのデジタル広告を活用するとか、何らかの目や耳に残るような広告やお知らせがあるとよい。</li> </ul>
[B氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・情報の受け手側がアンテナを張って、関心を示すということを考えると、内容なのか頻度なのかは分からないが、受け手側のアンテナに触れるものが不足している。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護保険制度発足時、地域包括支援センターがいろいろと工夫し、制度の説明を行ったことで制度から介護予防に意識が広がり、筋肉ちよきんクラブのような教室参加者の人数も増えた。また、教室からリーダーが育ち、事業の継続につながっている。このように各地域でリーダーを育成することが必要なのではないか。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな地域で行われていることが全市に広がっていくと良いし、リーダーの育成についても全市的な取組になると良いのではないか。</li> </ul>
[A氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動・スポーツに関しては、ここ5年くらいで市内に多数のスポーツジムができている。コロナの少し前から、大きなスポーツジムではなく、規模は小さいが24時間営業しているジムが増えている。若い人はそういったところに関心を持っているのではないか。</li> </ul>
[D氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い世代では筋トレが流行っており、大学生は金額の安い24時間営業のジムを利用している。YouTubeでも筋トレ系の動画が増えていて人気もある。</li> <li>・総合体育館のジムにボランティアで行ったことがあり、とても良い施設だと感じたが、利用している方は高齢者が多い。ジムに通うよりも総合体育館の方が料金も安いので、そういったところに学生とか若者を呼べれば良いと思う。</li> </ul>
[A氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツジムに通うといった運動の取組は継続することが大事ではあるが、夏は継続できても冬は自転車も使えず、冬に途切れてしまう。</li> </ul>
[D氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大学生は冬が動けない。車を持っていないと遠くには行けない。</li> </ul>
[B氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・障がいの程度に関わらず、健康づくりを考えたときに、おびつたは周回路や体育館、機能回復訓練室等を完備しており、シャトルバスの巡回も行ってはいるが、車いすの方が市内中心部まで来てバスを利用するのは難しい。設備はあっても利用に関する課題はある。</li> <li>・移動できない方にとって、近場の地域で利用できる何かがあると健康づくりへの関心が高まるのではないか。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・以前は廃校の跡地の活用という話もあったが、今は廃校になるところも減って、既に活用されているのか。</li> </ul>
[事務局]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・廃校跡地の活用としては、障がい者授産施設として貸出しているところや企業に売ったところもある。これからも廃校になるところは出てくると思われるが、廃校になるところは中心地から離れた場所が多い。</li> </ul>
[B氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・少子化により、学校の空き教室があると聞いている。空いている教室を健康づくりに使うというのも一つの方法ではないか。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・民間や企業でも地域貢献として活用できるものがあるかもしれない。</li> </ul>
[D氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学生は金銭的余裕がなく、食生活に気を遣いたくても、野菜や果物より主食を選ぶ。健康はお金がかかると実感している。一人暮らしだと外食の方がコストパフォーマンスが高く、栄養バランスがとれていると感じる。</li> <li>・1年くらい前から行われている学食化計画では、市民の方々がお店に支援をしてくれて、学生証をもっていけば決まったメニュー等が無料や安価で食べられるので、その活動に助けられている。</li> <li>・いろいろなお店で健康メニューを作ってもらい500円で食べられる健康月間とか、ヘルシーメニューの取組をお店でやってもらえると学生は活用しやすいと思う。運動をするよりは食べに行く方が楽しく、行動につながりやすい。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ヘルシーメニューと言うと太り気味の人を意識した低カロリーなメニューを想像し、学生向けの栄養価の高い健康的な食事という視点はなかった。学生にはしっかり食べてもらいたい。一人で食事を作って食べることが食材を考えた時に効率が悪いというのは分かる。</li> </ul>
[D氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・金銭的に余裕がないときには、健康に良くないとは思いますが、ファーストフードを買ってしまう。</li> </ul>
[A氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・最近は、料理の宅配システムが多くあり、利用しやすくなっている。また、1食分がパックになっている冷凍食品の宅配は種類も30種類くらいあり、電子レンジで温めるだけで食べられるので大変便利である。しかし、一人で温めて食べるという工程では心が満たされないと感じており、人と一緒に食事をするのは良いことなのだと思う。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スライド22でコロナでストレスが増えたとなっている。交流ができなくなったと</li> </ul>

[D氏]	<p>いうことはかなりあるのではないか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学生の交流として居酒屋に行くことがあるが、実際は、お酒を飲みに行くというより、食事をするのが目的になっている。しかし、居酒屋に行くとコロナになったという周囲の反応は厳しく、行きにくい状況である。</li> </ul>
[B氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心の豊かさを考えると冷凍食品を続けるのは大変ということや冬場の運動の継続が難しいという話があった。やはり何かを続けるには、一人では大変であり、健康づくりも食生活も一人で頑張ると限界が来る。仲間と一緒にいることで続けることができるといったことも健康づくりのポイントとして考えていったらよい。</li> <li>・公民館事業で事業が終わったあとに続けたい人たちがサークルを立ち上げ、活動を継続した例があった。これは社会教育だったが、健康づくりにも取り入れていくことで継続していくことができるのではないか。</li> </ul>
[E氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東神楽町は4年くらい前からタニタと連携して事業を行っている。タニタの機器を1年間千円で借りて、歩いた距離がポイント化され、年間の記録で表彰される。首から機器をぶら下げているだけなので、非常に取り掛かりやすく継続もしやすい。ラインを登録することで、動画が送られてきて簡単な運動をしたり、隙間時間にできる運動もある。</li> <li>・会社でも歩数を皆で競うということをしている。支社対抗で、歩いた距離をポイント化してグループでの順位と個人表彰があり、頑張った人には景品が当たるといったことを行っている。歩くことは簡単であり、特典があると達成感が生まれる。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人でやっていると長続きしないが、例えばバーチャル空間でも誰かとつながっていれば違うのではないか。グループで競ったり、それをきっかけに集まる機会ができるとよい。</li> </ul>
[C氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジムは大学の近くの所に行くのか。</li> </ul>
[D氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・永山にたくさんできているので、永山まで行っている人が多いと思う。</li> </ul>
[C氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学生は時間があるから、夜遅くに行ける所を利用しているのかもしれない。</li> <li>・総合体育館は、日中は高齢者の利用が多く、夕方になると仕事帰りの方の利用があるが、コロナでだいぶ利用者が減った。以前は時間無制限で、100人くらいの利用があったが、今は午前・午後・夜間、それぞれの区分で20人～30人。最大35人としているが、そこまでの利用はない。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の指導をしてくれる方もいるのか。</li> </ul>
[C氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニングアドバイザーに来てもらっている。また、教育大学の保健体育の学生がボランティアとして来てくれ、指導員のサポートをしている。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学生のボランティアは授業の一環ではあるが、地域の人と学生との交流になる。</li> <li>・高齢者の生きがいを考えた時に、以前、技術を持った高齢者が子供の壊れたおもちゃを直すことで、子供も喜ぶし、高齢者も生き生きするといった取組があった。高齢者の活躍は、認知症予防にもなるだろうし、生きがいになる。健康寿命と平均寿命の差を縮めるといったことに生かせるのではないか。</li> </ul>
[B氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域活動の担い手不足があるなかで、地域活動に生きがいを見出してもらえそうな仕組みがあるとよい。</li> </ul>
[D氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬は歩かないが除雪がある。除雪を健康や運動につなげられると良いのではないか。嫌でもやらなければならない除雪に何か特典があれば、旭川らしい取組になるのではないか。</li> </ul>
[B氏]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・除雪をしてポイントがもらえるなら、みんな積極的に除雪をするかもしれない。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・町内会で除雪に困っている高齢者をリスト化して、困っている人の除雪を誰が手伝うのかといった調査が来ている。</li> </ul>
[事務局]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域で除雪の問題を解決するための取組で、旭川大学では野球部の学生が駅前の地域をやっている。地域ごとに雪の量が違うので、多少金額に差はあるが、協力していただいた団体には協力費を払っている。町内会のほか、郵便局などにもお願いしながら取組を進めている。こまめな除雪という点では、地域の方が良く分かっているの見守りも含め地域の方に協力してもらいたいと思っている。</li> </ul>
[進行役]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・この健幸というのは旭川独自の言葉なのか。</li> </ul>
[事務局]	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマートウエルネス協議会というのが10年くらい前から始まっている。旭川市は参加していないが、健康でもあり、幸せでもあるというまちづくりをしていきたい</li> </ul>

	と考えている。
[E氏]	・定年後に自分は何をしたいのかを考える年代になり、第2の人生を考えた時に健康で、自分で自分の好きなどところに行きたい。それができて幸せなのかと思う。楽しい老後を過ごすためにも健康でいなければならないと思うが、健康のために今やらなければならないことも考えていかなければならない。
[B氏]	・先ほどのタニタの機器を活用した取組は歩くのが楽しくなる。 ・おびったにも周回路があり、以前は歩いていたがだんだん苦痛になってくる。楽しく歩ける取組というのは良いと思う。
[E氏]	・今年参加できなかったが、山の中を皆で歩いて、最後に皆でバーベキューをするというイベントがある。歩くよりも最後のバーベキューが楽しみで子供を連れて参加したりする。夏に各家庭で、外でバーベキューをするというのは旭川独自の文化なのではないか。転勤族の人から見ると、バーベキューはどこかの施設でするものというイメージがあるようだ。
[進行役]	・ウォーキングも2day ウォークとかフットパスとかいろいろなイベントがある。そのためのコースも作られているが、あまり利用されていない。
[E氏]	・たくけんウォークと団体が行っているウォーキングイベントもある。
[進行役]	・ノルディックウォーキングのグループもあり、いろいろなグループが様々なイベントをしている。それぞれのグループで行ってはいるが広がっていないのかもしれない。
[C氏]	・スポーツ協会ではカンジキを貸出している。ストックがあれば、冬場にカンジキで花咲公園をウォーキングできるが、貸出は少ない。
[進行役]	・駅の近くの公園で歩くスキーをやっていたと思う。今もやっているのか。
[C氏]	・北彩都公園で冬はコースを作って、スキーの貸出も行っている。
[進行役]	・駅前スケート場もある。利用者が増えるとよいと思う。
[事務局]	・チラシを配らせてもらったが、ポイントをためて商品を当てるといった「健康マイレージ事業」は何年も前から行っている。今年から、「旭川を歩こう、歩けるマップ」を作成した。冬にも歩ける場所があることやイオンの中も歩けるようになっていることを紹介している。
[C氏]	・健康マイレージ事業や歩けるマップは、多くの人に知ってもらえるとよい。 ・イオン西店は冬になると多くの高齢者が歩いているのを見かける。
[事務局]	・先ほどから話にあるように知られていないというところが弱いと感じた。
[A氏]	・学内で学生に質問する中で、「自分たちが住んでいるところの良いところを教えてください」というと旭川に住んでいる学生は回答に困り、最終的に災害がないといった答えになる。良いところはいっぱいあるが分散されて上手く活用できていないように感じる。
[進行役]	・いろいろな意見が出たと思う。良い取組も多くある中で、今ある取組を知るだけでも相当違うのではないかなと思う。 ・川も山もある。スキー場も周りにたくさんある。川下りもできる。いろいろな資源がある。資源を活用したスポーツとか、すでにいろいろな取組がなされている。それをもう一度みんなで考え直してはどうか。 ・集まる場所があれば、そこから取組が広がる。そういった場所が市の中に何か所かありそうだという話が出てきている。そこに足りない要素を入れていったらよいのではないかな。
ウ その他	・事務局から次回の開催日程について、10月25日の開催を予定していることについて連絡を行う。
3 閉会	