

令和7年度 第1回石狩市健康づくり推進協議会 会議録

日 時 令和7年 10 月 17 日(金) 18 時 30 分～19 時 30 分
場 所 石狩市役所 5階 第1委員会室
出席者 八島絵美会長、中川賀嗣副会長、江頭裕二委員、松永雅和委員、久保田貴浩委員、
上田均委員、溝口裕子委員、大瀬達也委員、岡地雄亮委員、向田久美委員、
久保田陽子委員
欠席者 山本長史委員
事務局 健康推進部長 佐々木宏嘉
健康推進課長 岩本瑞恵、国民健康保険課長 中野映、スポーツ健康課長 矢野淳司、
子ども政策課長 青木祐一郎、健康推進課主査 青山真希、堀家曜子、青木宏美
傍聴者 なし

次 第

1 開 会

2 議 題

石狩市健康づくり計画(第3次)令和6年度進捗状況について (資料1)

3 その他

4 閉 会

=====協議内容の記録(協議経過、質疑、意見等)=====

※ 以下の質疑・意見については、○委員発言要旨、●事務局発言要旨

1. 開会

2. 議題

石狩市健康づくり計画(第3次)令和6年度進捗状況について

●(青山主査) 令和6年度の健康づくりに関する各種事業の進捗状況と評価について、(資料1)に沿って説明。

【事前意見の報告】

●(岩本課長)久保田陽子委員からは、健康に関するご意見を頂戴いたしました。

まず、健康とは身体と心の両面から捉えるべきものであり、両者のバランスを保つことが理想的であるとお考えを示されました。幼少期からの運動習慣の定着、学齢期におけるスポーツへの関心の醸成、そして成人後には市民スポーツなどを通じて、生涯にわたり楽しく継続できる運動の道筋を確保することが、将来の健康維持に資するものであるとされました。これらは、身体的な健康のみならず、チームワークや人間関係の形成といった社会的側面にも良い影響を与えるとのことご見解です。

また、栄養は健康の実現における基盤であり、特に高齢期においてはカルシウム、タンパク質、ビタミン等の栄養素を意識的に摂取することが重要であると述べられました。高齢期における過度なダイエットは、栄養状態の悪化や骨折のリスクを高める可能性があることから、慎重な対応が求められる旨、身をもって呼びかけられました。

最後に、心身ともに健康で、感謝の気持ちを持って人生を全うしたいという願いが込められたご意見を頂戴いたしました。

○(八島会長)補足等ございましたら、久保田陽子委員よりご発言をお願いいたします。

○(久保田陽子委員)ただいまご紹介いただいた内容につきましては、まさにその通りだと私自身も感じております。やはり、ある程度年齢を重ねてこないと分からないことが多くあります。若い頃には「そんなこと」と思っていたようなことも、年を重ねるにつれて、「ああ、これは祖父母が言っていたことだ」と理解できるようになるものです。そうした気づきは、年を取ってから得るよりも、先に人生を歩んでこられた方々が「こうだったよ」「こういう経験をしたよ」と伝えてくださることは、素直に受け止めた方がいいのではないかと感じています。

また、若い方々の中にも非常に賢く、様々なことをよくご存じの方が多くいらっしゃいます。私自身も、若い世代の皆さんから多くのことを学ばせていただいているのが現実です。年齢を重ねた私たちも、若い方々の意見に耳を傾ける余裕を持ち、世代を問わず教えていただけることに感謝し、それを素晴らしいことだと受け止めていきたいと思っています。

これからも、老若男女問わず、皆で手を取り合いながら、健康で一日でも長く、与えられた任務や役割を果たしていきたいものと、そんな気持ちでおります。

○(八島会長)自分自身が年齢を重ねてきたからこそ、健康の大切さを実感しています。だからこそ、石狩市の中で、子どもの頃から健康に関する習慣を身につけられるような体制づくりが重要だと感じています。年を取ってから「ああしておけばよかった」「こうすればよかった」と後悔するのではなく、その前段階から自然に健康的な生活習慣が身につくような取り組みができればと思います。

また、年齢を問わず市民が集まり、互いに教え合ったり、学び合ったりするような場があると理想的だと感じました。そうした交流の中で、世代を超えた理解や支え合いが生まれるのではないかと思います。

ただいまのご意見について、事務局から何かあればご発言をお願いいたします。

●(岩本課長)ただいまの久保田陽子委員からのご発言につきましては、ご自身の体験に基づいた内容であり、本市の健康づくり計画と多くの点で合致するものでございました。健康づくりの七つの領域として、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、喫煙、飲酒、歯・口腔の健康、生活習慣病を掲げております。これらの領域において、関係機関の皆様と連携しながら、様々な施策を推進しているところでございます。

今後も、市民の皆様からのご意見を頂戴しつつ、引き続き関係機関の皆様のご協力を得ながら、健康づくりの取り組みを着実に進めてまいりたいと考えております。何卒よろしくお願い申し上げます。

【その他全体を通して】

○(八島会長)ウォーキングについて、「いきいきウォーキング」などの活動には、高齢者が多く参加されている印象があります。こうした取り組みについて、上田委員からご意見ありますか。

○(上田委員)市で定期的に取り組まれているウォーキング活動についてですが、誰でも気軽に参加でき、継続的に取り組める点が非常に良いと感じております。特に「石狩市民スポーツまつり」の際に実施された「いしかり歩け歩こう会」では、100人を超える方々が参加されており、日常的にウォーキングに取り組まれている方が多いことを実感いたしました。

○(八島会長)冬になると雪も降るので、運動など難しいですね。

○(上田委員)そうですね。特に高齢者にとって、ウォーキングは冬道など足元の安全面が心配になることもあるかと思います。その点、屋内施設の活用も有効ではないかと考えております。例えば、「サン・ビレッジいしかり」では、屋内でウォーキングができるよう外周にコースが設けられております。そういった施設を活用していただくといいと思います。

○(八島会長)こころの健康に関する取り組みについてですが、市で開催された「公認心理士と考えよう～ストレスとの上手な付き合い方～」の講座では、参加者数は 89 名と伺っております。高齢者も参加されたのでしょうか。

●(堀家主査)こころの健康講座につきましては、幅広い年齢層の方々にご参加いただいております。確かに、60代、70代の方がボリューム層としては多く見受けられましたが、昨年度の講演会では、10代の方の参加もありました。また、30代、40代、50代の方々も多く参加されておりました。

○(八島会長)食に関して、溝口さんからご意見ありますか。

○(溝口委員)先日、「男性の料理教室」が開催されました。今年度は、昼間の時間帯では参加者が少なかったこともあり、夜間も開催を企画いたしました。お仕事を終えた後に参加できるようにしたところ、昼の部、夜の部ともにそれぞれ 10 名程度の参加があり、参加者の皆様からは「料理が楽しかった」との声をいただきました。最近では、YouTubeなどを参考にして料理をする方も多くありますが、会話をしながら楽しく料理をするという体験は、非常に良いものだと感じております。広報をご覧になって応募される方も多く、今後はさらに参加人数が増えていくことを期待しております。

○(八島会長)高齢者が多かったのでしょうか。

○(溝口委員)多かったです。70代、80代の方が多く参加しており、若い方ですと40代が2人参加しておりました。バランスよく献立を立てることが大切かと思えます。

○(八島会長)食事とこころは本当に大事かと思えます。

子どものスポーツの参加について、向田委員からご意見ありますか。

○(向田委員)新型コロナウイルスの影響により、一時期、参加率が大きく低下しました。その後、若干の回復は見られましたが、当クラブに限って言えば、現在は横ばいの状態が続いております。

スポーツへの意欲については、子どもたちの様子を見ている中で、種目によっては非常に高い関心があると感じています。子どもたちは、体を動かしたい、エネルギーを発散したいという思いを強く持っているようです。

ただし、スポーツに費用をかけることについては、現在の物価高や家庭の経済状況などの影響もあり、積極的に支出することが難しい家庭もあるのではないかと感じています。そうした中でも、子どもたちの運動への意欲は高く、環境や支援のあり方が今後の課題であると考えております。

○(八島会長)何をするにも費用がかかるため、参加を控える方もいらっしゃるのではないかと感じています。

歯科検診について、昨年度から20代、30代にも対象が拡大されておりますが、参加者は0人だったと伺っております。若い方々の口腔健康に対する意識について、江頭委員からご意見お願いいたします。

○(江頭委員)札幌市などの例を見ても、歯周病検診の受診率は約4%程度と非常に低い状況です。後期高齢者健診の受診者数が154名と目立っておりますが、全体的に意識が低いように見られます。

○(八島委員)オーラルフレイルという言葉はあまり広がっていないのでしょうか。

○(江頭委員)今回、八木原先生が厚田等で4回ほど歯科相談を実施し、市と協力しながら取り組みを進めていると聞いております。

ただ、現時点ではまだ市民の皆様の意識が十分に高まっているとは言えないと感じております。

○(八島会長)オーラルフレイルは問題かと感じております。普及啓発活動等広がってほしいと思います。

その他、中川副会長からご意見をお願いいたします。

○(中川副会長)今回の内容は、様々な視点から考えられていて、とても素晴らしい取り組みだと感じています。

ただ、評価について、今回の取り組みはすでに何らかの評価が行われているのでしょうか。それとも、まだ評価はされていないのでしょうか。また、今後どのような方法で評価を行っていく予定なのかについても、確認させていただければと思います。

●(岩本課長)評価につきましては、現時点では中間評価をもって正式な評価とさせていただく予定となっております。

経年的な評価については、データを蓄積しており、前年度との変化を踏まえながら、来年度の予測を立てたうえで施策を進めております。まとまった評価結果につきましては、中間評価のタイミングで改めてお示ししたいと考えております。

○(八島会長)高齢者の検診の受診状況などについて松永委員からご意見ありますか。

○(松永委員)薬局では、協力体制の一環として、特定健診の受診勧奨を進める取り組みを行っております。特に国民健康保険加入者のうち、まだ特定健診を受けていない方に対して「受診しませんか」と声かけを行っております。私の感触としては、「病院で診てもらっているから大丈夫」といった理由で、健診の必要性を感じていない方が多い印象です。しかし、現在かかっている病気以外の部分についても、早期に発見し、早期に治療することで、結果的に健康を維持できる可能性が高まります。

そのため、周囲の方々からも「特定健診を受けよう」という積極的な発信を続けていただくことで、私たちが声かけをした際の反応も変わってくるのではないかと感じております。今後も、健康に対する取り組みを継続的に推進していただきたいと思います。

○(八島会長)特に国民健康保険加入者への呼びかけは重要だと感じております。

地域全体の福祉やメンタルヘルスに関して、久保田貴浩委員からご意見はありますか。

○(久保田貴浩委員)現在の施策の中でも、こころの健康に関して位置づけられておりますが、先ほど久保田陽子委員のご発言にもありましたように、健康とは身体とこころの両面から成り立つものであり、その前提として、社会においていかに人間関係を構築し、社会性を保持しているかが重要であると考えております。

その観点から、社会福祉協議会や地域福祉計画の中では、様々な仕組みや手段が構築されております。例えば、従来からある高齢者クラブについては、加入率が年々減少しており、高齢者人口が増加しているにもかかわらず、最も加入率が高かった時期と比べて半減しています。かつては約3,000人の加入者がいましたが、現在は約1,500人にまで減少しており、クラブ数も減少傾向にあります。

一方で、趣味活動など多様な分野への参画は、肌感覚ではありますが、増加しているように感じております。そうした意味では、健康の基盤となる「社会性」については、皆さんそれぞれの形で保たれているのではないかと認識しております。

○(八島会長)減少傾向にあるという点については、平均寿命や健康寿命の問題、さらには介護や認知症との関連もあるのではないかと感じております。岡地委員からご意見をお願いいたします。

○(岡地委員)介護や認知症の問題については、高齢者の増加に伴い、非常に多様化してきていると感じています。一概に「認知症」として捉えるのではなく、MCIやフレイルなど、いわゆるグレーゾーンに該当する方々も多く存在しています。

また、働き世代が退職を迎えるタイミングでの生活の移り変わりも重要なポイントであり、どの段階で

支援が必要になるかを見極めるためには、介護と医療の連携による評価が不可欠だと考えています。

加えて、久保田貴浩委員のご発言にもありましたように、トップダウン的に「これが良い」と示す方向性も必要ですが、個々人が何をニーズとしているかに合わせた支援ができるかどうか、限られた費用や時間、人材を有効に活用する上で、効果に大きく影響すると感じています。

そのためには、仕組みや人材、ネットワークの整備が重要です。石狩市には、非常に優れた人材等が多くあると感じておりますので、今後はそれらが力を合わせて取り組むといいと思います。

○(八島会長)グレーゾーンの状態というのは非常に重要な段階であり、そこから良くなるか、悪化していくかの分岐点になるため、適切な支援が求められると感じています。

グレーゾーンの方々に対して何らかのきっかけを提供し、町内会の活動を通じて関わりを持つことが重要になるかと思いますが、石狩市連合町内会連絡協議会理事の大瀬委員からご意見をお願いいたします。

○(大瀬委員)町内会というよりも、私は現在シルバー人材センターのリサイクルセンターに所属しております。先ほどのご発言にもありましたように、高齢者の中には、平均年齢が75歳でありながら、今もお働いている方が多くいらっしゃいます。

時折「なぜ75歳になっても働いているのか」といった声も聞かれますが、退職後に家で年金暮らしをしているだけでは、認知機能の低下につながる可能性があると感じています。そうではなく、何らかの形で働くことや、人と関わりを持ってコミュニケーションを取ることが非常に大切だという意見が多く聞かれます。

高齢者の健康に関しては、飲酒や喫煙、こころの健康など様々な要素がありますが、やはり人との関わりやコミュニケーションが取れる場所の存在が重要です。高齢者が気軽に参加できるような場を、今後も検討していただくと良いのではないかと考えています。

先ほどのご発言にもありましたように、高齢者クラブの加入率が大きく下がっているのと同様に、町内会の加入率も全国的に減少傾向にあり、現在は全国平均で約60%程度となっています。石狩市もほぼ同様の状況です。

そのため、ボランティア的な活動を含め、人との関わりを持つ機会を、こころの健康や身体の健康の観点からも、今後の施策の中に検討項目として加えていただければと思っております。

○(八島会長)直接、こころや身体に関わっているわけではないかもしれませんが、場づくりというのは非常に重要だと感じています。その場が、自分自身を解放できるような空間であることが大切ですし、そういった意味でこころや身体、そして食とも深く関係していると思います。

特に食欲については、共食の重要性がよく挙げられます。一人では食べられないけれど、誰かと一緒に食べられるというのは、高齢者にとって非常に大切な要素です。ぜひ、そうした場をつくっていただきたいと思います。また、子どもたちがスポーツなどを通じてその場に関わることで、自然な交流が生まれ、高齢者がより元気になるような気がします。

様々なご発言がありましたが、久保田陽子委員から最後にご意見等ございましたらお願いいたします。

○(久保田陽子委員)本日はとても良いお話を聞かせていただき、嬉しく思っております。

昨日、私が経験した出来事を共有させてください。あるお店で、ご高齢の女性が買い物をされていた。帰りの交通手段としてタクシーを希望され、お店にお願いしていたのですが、対応が難しいという様子でした。

私はその様子を見かねて、代わりにタクシー会社へ連絡をし、女性が安心して帰宅できるよう手配しました。タクシー会社の方も快く対応してくださり、女性は非常に喜ばれ、「仏に会ったようだ」とまでおっしゃってくださいました。人は困っている人に手を差し伸べる、それが人間の優しさであり、受けた優しさをまた誰かに返すことで、優しさの連鎖が生まれるのだと思います。

最終的に、女性は無事にタクシーに乗り、何度も頭を下げて感謝されました。私は「これは当たり前のことですから、頭を下げないでください」とお伝えしました。

この出来事を通して、高齢者はちょっとしたことで傷つくこともあるし、ちょっとした優しさで救われることもあると改めて感じました。人として、愛される存在になることの大切さを、改めて考えさせられた一日でした。

○(八島会長)先ほどのご意見にも通じる部分があると感じました。「自分が年を取っていないからまだわからない」という視点が、今回のような出来事にもつながっているのではないかと思います。聞いておりました。

私の大学でも、高齢者体験セットを活用した取り組みを行っています。学生が10キロほどの重りを身につけたり、関節の動きを制限するサポーターを装着したりして、高齢者の身体的な制約を実際に体験するものです。妊婦体験セットもあり、若い世代が「こんなに動きづらいのか」「こんなに大変なのか」と実感する機会を設けています。こうした体験を通じて、若い方々が高齢者の立場に立って考えることができるようになれば、社会の見方も変わってくるのではないかと思います。

3. その他

●(佐々木部長)本日はお忙しい中、遅い時間にもかかわらず、本協議会にご参加賜り、誠にありがとうございました。

本日は、事業の推進状況についてご説明させていただきましたが、委員の皆様からは現状に対するご意見や、心温まる素敵なお話を多数頂戴いたしました。こうした貴重なご意見等を踏まえ、今後も市民の健康づくりの推進に向けて、各事業に取り組んでまいりたいと考えております。

なお、次の開催時期につきましては現在未定となっておりますが、委員の皆様には任期満了となる令和8年7月まで、引き続きご協力を賜りますようお願い申し上げます。本日は誠にありがとうございました。

4. 閉 会

令和7年 11 月 10 日 議事録確定

石狩市健康づくり推進協議会

会長 八 島 絵 美