

## 会議録

会議の名称	令和5年度 第7回西東京市健康づくり推進協議会
開催日時	令和6年1月24日（水曜日）午後1時30分から2時30分まで
開催場所	保谷保健福祉総合センター 6階 講座室2（WEB会議を併用）
出席者	中澤委員（会長）、浅野委員、早田委員、青柳委員、平山委員、渡辺委員、石坂委員、片白委員、長谷川委員（代理出席）
欠席者	冨永委員、田中委員、井出委員、伊集院委員、肥沼委員、篠塚委員
議題	(1) パブリックコメント及び市民説明会の結果について (2) 第3次西東京市健康づくり推進プランについて ・前回からの修正点 ・後期計画との比較 (3) 健康づくり推進協議会からの答申について
会議資料の名称	資料1 パブリックコメント・市民説明会 検討結果 資料2 第3次西東京市健康づくり推進プラン（素案） 資料3 施策の展開 新旧対照表 資料4 第3次西東京市健康づくり推進プランの策定について（答申）（案）
記録方法	<input type="checkbox"/> 全文記録 <input checked="" type="checkbox"/> 発言者の発言内容ごとの要点記録 <input type="checkbox"/> 会議内容の要点記録
会議内容	
<p>1 開会</p> <p>○会長 令和5年度第5回及び第6回会議録について何か質問、意見はあるか。</p> <p>○委員 特になし</p> <p>○会長 特にないようなので、これで確定とする。</p> <p>2 議題</p> <p>(1) パブリックコメント及び市民説明会の結果について</p> <p>○会長 「パブリックコメント及び市民説明会の結果について」事務局より説明をお願いする。</p> <p>●事務局 資料1に基づき説明</p> <p>○会長 意見・質問はあるか。</p>	

7名による10件のパブリックコメントのうち、6件がフレイル関係であり、フレイル予防に対する市民の関心の高さを感じた。医師会では去年と一昨年にフレイル予防に関する講演会を行い、多くの方に参加してもらえた。フレイル予防についても、充実したものにしていきたい。

(2) 第3次西東京市健康づくり推進プランについて

○会長

「前回からの修正点」について、事務局より説明をお願いします。

●事務局

資料2に基づき説明

○会長

意見・質問はあるか。

○A委員

39ページ、「評価指標」の「地域の実態を見る指標」に「相談相手がいる成人男性の割合」が挙げられていることについて、成人男性は成人女性と比較し、相談相手がいる方が少ないという説明があったので、指標に成人男性のみを挙げている理由が分かったが、この計画書だけでは、唐突に感じる。

42ページ、「評価指標」の「喫煙率」の目標値についても、説明を聞いたから分かった。初めに見た時には、少し分かり難いと感じる。

●事務局

ご意見感謝する。全体的に表記を見直し、工夫していきたい。

○B委員

心の健康づくりのページにイラストが加えられ、読んでいる時に、心の健康にも気を付けなければなど、気持ちが和んだ。

また、67ページ、71ページ等に、コラムとして自己効力感等の説明が載っており、心の健康を保つ上で分かりやすい内容であった。

○C委員

事務局の説明を聞き、このようにして計画が作られていくのだなど、初めて実感した次第である。

○D委員

運動について、8,000歩以上とあったが、その意図は何か。普段の運動量に加えて8,000歩なのか、それとも1日の合計で8,000歩なのか。別の媒体では、4,000歩で良いと書いてあるものも見るし、どれくらいの速さで歩いたら良いのか等、よく分からない。もう少し具体的に書かれていると、実行しやすいのではないか。

●事務局

国の指針では、1日8,000歩をベースラインとしている。例えば、寝たきりを防ぐための最低歩数や、ある市を対象とした十数年の調査結果等もあるが、生活習慣病を予防するラインとして、この計画においては国が示している8,000歩を根拠としている。

歩く速度については、研究結果を見ると、通常の歩く速さでと示されており、一般的な人の速度を指すのだと思う。表現の工夫を検討する。

○会長

8,000歩というのも、その人に合わせてということだろう。同じ歩数でも、人により進む距離は異なる。

○E委員

1万歩を目指して歩いたが、歩数を目標にすると時間ばかりかかり、良くなかったのかと思っている。歩幅を大きくして歩くと汗も出る。一人一人違うので、自分に合うものを見つけるのが良いと感じた。

○F委員

口腔ケアに関して、指標も大変良くできている。こういった形で市民の方に考えていただければ、一生自分の歯で食べられるのではないかと思う。

○G委員

しゃきしゃき体操を学校の体育行事に取り入れ、広めていく方法もある。指定の体操を行っている学校もあり、市内全校で行うのは難しいかもしれないが、資料等で情報提供していただけたら、各学校で活用できるのではないかと感じた。

○会長

「後期計画との比較」について、事務局より説明をお願いします。

●事務局

資料3の説明

○会長

意見・質問はあるか。

○A委員

市のホームページに、健康ポイントアプリ「あるこ」が、国の表彰を受けたという記事があった。計画がほぼ出来上がっている中で難しいのかもしれないが、「あるこ」が高い評価を受けたことを載せられないか。この計画を見た方に関心を持っていただけると思うので、この計画に書いていないのはもったいない。

●事務局

ご意見に感謝する。「あるこ」の受賞については、保健師が「あるこ」利用者の生活習慣の検証やアンケート結果も踏まえ、利用促進に繋がるイベントや仕組みの工夫をしたことが、評価されたものと思っている。今いただいた意見も踏まえ、記載をしたい。

○会長

いただいた意見に関する修正は、会長と事務局に一任していただくことで良いか。  
(異議なし)

(3) 健康づくり推進協議会からの答申について

○会長

「健康づくり推進協議会からの答申について」事務局より説明をお願いします。

●事務局

本日の素案をもって、本協議会でご議論いただいた最終案とさせていただきます。本日のご意見等について、会長と事務局で修正させていただきますが、本日欠席されている委員もおり、また、再度計画を見ていただいた中での意見もあると思う。お気づきの点があれば、2月2日(金)午後5時までに、別添えの意見用紙をメール又はファックスにてご提出いただきたい。

いただいたご意見は、会長と事務局にて調整し、「資料4 第3次西東京市健康づくり推進プランの策定について(答申)(案)」の通り、本協議会からの答申を行う。

○会長

事務局から説明があった通り、答申までの今後の進め方についてご意見があれば、お願いしたい。

(特になし)

それでは、今後の検討については、ご一任いただき、答申案の作成に向けて進める。

### 3 その他

○会長

委員の皆様からご意見等あるか。

○H委員

健康ポイントアプリ「あるこ」の登録者数は、現状値は4,482人ということだが、それから増えているのか。目標値が調整中となっているが、どれくらいの目標を掲げているのか。

●事務局

現在、5,200人位の登録をいただいている。この5,200人を踏まえて、目標値を今は8,000人と考えている。

○H委員

前回の市報で3市合同ウォークラリーの記事を見た。非常に有効なことだと思う。

●事務局

「あるこ」では、西東京市からのメッセージも配信している。例えば健診を受け終わったら、そこで市との繋がりが切れてしまうのではなく、引き続き「あるこ」を通して市と繋がりながら、市民の皆様と健康づくりを進めていきたいと思っている。

●事務局

通常2年間で行う計画の策定を、今回の計画は1年間で行った。皆様の協力があったのことで感じており、担当一同感謝申し上げます。職員の立場では気づけなかった事が、皆様から意見としていただくことができ、大変貴重であった。こちらの計画については、市長に答申を行った後に、印刷・製本をする。委員の皆様にも、完成した計画の冊子及び概要版、アンケートの調査報告書をお送りする。

### 4 閉会

以上