

令和 7 年度第 1 回小田原市健康増進計画推進委員会 議事録

日 時：令和 7 年（2025 年）7 月 17 日（木） 14:00～16:00

場 所：小田原市役所 7 階 大会議室

出席委員：渡邊委員長、小澤副委員長、臺委員、川瀬委員、関野委員、木村委員、石原委員、安藤委員、山本委員、中村委員、高原委員、松下委員、小野委員、山田委員、田代委員、吉田委員、江島委員、酒井委員 （18 名）

事務局：福祉健康部長、副部長、健康づくり課長、成人・介護予防担当課長、健康増進担当課長、健康づくり課副課長 3 名、健康づくり課保健医療係長 1 名、健康づくり課成人保健係長 2 名、健康づくり課職員 3 名

傍 聴 者：なし

1 開会

【和田課長】 定刻となりましたので、ただ今から令和 7 年度第 1 回小田原市健康増進計画推進委員会を開催させていただきます。

本日、議題に入るまで、進行を務めさせていただきます、健康づくり課長の和田と申します。よろしくお願いいたします。

皆様方には、大変お忙しい中、本日の会議に御出席いただきまして誠にありがとうございます。

事務局からの説明も簡潔にさせていただき、できるだけ長時間とならないよう努めてまいりたいと思います。

議題に入る前に、委員及び事務局職員の交代がありましたので、紹介申し上げます。本日卓上にお配りしました委員名簿をご覧ください。令和 7 年度に入りまして、4 名の委員が交代となりました。

まず、4 番の一般社団法人 小田原歯科医師会 西本先生にかわり川瀬先生が着任されました。

次に、11 番の小田原市小学校長会、林校長にかわり山本校長が着任されました。

さらに、１２番の小田原市中学校長会、北川校長にかわり中村校長が着任されました。

最後に、２０番の小田原市食育サポートメイトおだわら六彩会の内田副会長にかわり吉田会長が着任されました。

それでは、川瀬委員から、自己紹介をよろしくお願いします。

【川瀬委員】 こんにちは、はじめまして。７月から小田原歯科医師会の副会長になりました。少しでもお役に立てるように努力しますのでよろしくお願いします。

【山本委員】 みなさまこんにちは。小田原市小学校校長会 片浦小学校校長の山本礼子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

【中村委員】 みなさまこんにちは。小田原市中学校長会を代表いたしまして千代中学校校長の中村と申します。よろしくお願いいたします。

【吉田委員】 小田原市六彩会食育サポートメイト吉田でございます。保育園での食育活動や市民のみなさまへの料理教室等を年３回開催しております。どうぞよろしくお願い致します。

【和田課長】 ありがとうございます。次に、事務局名簿をご覧ください。
時間の関係もありますので、新任の管理職のみ紹介させていただきます。福祉健康部長 吉田文幸。福祉健康部副部長 大井友海。そして、私健康づくり課 課長 和田博になります。
よろしくお願いいたします。事務局側の新任は以上となります。
続きまして資料の確認をさせていただきます。本日の配布資料は、①次第、②座席表、③委員名簿、④事務局名簿、⑤資料１、資料２、資料３－１、資料３－２、資料４までが卓上の配布となっております。また、卓上の方にチラシも置いてありますが、不足等がございましたらお申し出をいただきたいと思います。
委員名簿の（２．栗本委員）（５．夏目委員）（６．岡田委員）（１５．磯崎委員）におかれましては、本日ご都合により会議を欠席されておりますのでご承知おきくださるようお願いいたします。

また、本日別の会議があり、関野委員と木村委員は、現在、本会場に向かっており、遅れての出席となりますが、会議は先に進めさせていただきます。なお、本日の会議につきましては、本委員会の規則により、1 / 2 以上の出席となっておりますので、会議が成立していることを申し添えます。これより本日の議事に入りますので、議事進行を、渡邊委員長にお願いしたいと存じます。なお、委員の皆様におかれましては、御発言の際は、挙手をお願いします。職員がマイクをお持ちしますので、それから御発言いただきますようお願いいたします。それでは、渡邊委員長、よろしくお願いいたします。

【渡邊委員長】 はい、和田課長様ありがとうございました。小田原保健福祉事務所の渡邊でございます。一昨年度に引き続き、委員長を務めさせていただいております。また、小澤先生も副委員長を務めさせていただいております。

【小澤副委員長】 小田原医師会 副会長の小澤でございます。この委員会で副委員長を務めさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。本委員会の会議は公開となっております。ここで傍聴者をご案内することといたしますが、事務局の方で傍聴希望者はございましたでしょうか。

【事務局】 傍聴者はありません。

【渡邊委員長】 傍聴希望者はいないとのことで、議事進行をさせていただきたいと思います。本委員会はみなさまも御存じのとおり、小田原市健康増進計画推進委員会規則の第2条に委員会は、小田原市健康増進計画の策定及び推進に関する事項につき、市長の諮問に応じて調査審議し、その結果を報告し、及び必要と認める事項について意見を具申するものとする。ということで、みなさまの活躍に期待されるところとなります。ちょっと長くなりますけれども、現在小田原市は健康増進につきましては第二期小

田原市健康増進計画が進行中でございまして、令和５年度（2023年度）から５年間の計画で令和９年度（2027年度）までの計画を実施しているところとなります。令和７年度は、ちょうど折り返し地点というところになります。

本日小田原市の担当課である健康づくり課から議題として上がっておりますのは、次第で見ていただきますように２議題あります。ひとつは健康アプリの活用に関する検討結果についてというところと、健康増進に向けた新たな取組を検討状況についてというところで、これらが今回わたしたちに課せられた議論すべきところになります。健康アプリの活用に関する検討については、昨年度の１１月に会議をさせて頂きましたところ、前回同様、事務局の井澤課長様より、健康アプリの検討結果を本日発表していただき、これに対して委員会のみなさまとして、どのように考えるかというところについて、ご議論を頂ければと思います。それではさっそく本日の議事に入らせていただきたいと思います。「２の議題（１）健康アプリの活用に関する検討結果について」井澤課長様からご説明をしていただきたいと思います。よろしくお願いいたします。

２ 議題

（１）健康アプリの活用に関する検討結果について

【井澤担当課長】 健康づくり課の井澤と申します。着座にて説明をさせていただきます。まずお手元の資料３－１をご覧ください。「１ 経緯」です。昨年１１月の推進委員会でご報告させて頂きましたとおり、平成３１年４月から３年間の実証実験を経て、令和４年４月から本格実施しました健幸ポイント事業は、令和７年３月で本事業の債務負担行為が終了となったため、いったん区切りをつけ、本事業の費用対効果等を明確にし、事業のあり方や、方向性について検討することとしました。次に「２ 令和７年３月末時点での健幸ポイント事業の実績」になります。健幸ポイン

ト事業は株式会社グッピーズへの委託事業として実施し、グッピーヘルスケアというアプリを使用してきました。登録者数は4,869人で、令和6年9月末より約230人増えました。令和6年度の平均歩数は、7,203歩となっており、これは実証実験終了時の令和4年3月時点の6,211歩と比べますと約1,000歩ほど増えた結果となっています。アプリの起動率は、1か月に1回以上は稼働する割合で、28.6%となっていて、令和6年9月末の29.8%と比べると1.2ポイント減っています。毎月1,000ポイント以上達成するとインセンティブに応募できるインセンティブ達成者は、537人で達成率38.6%となっており令和6年9月末の36.2%より2.4ポイント増えていました。最後に、第2期小田原市健康増進計画における令和9年度の目標登録者数1万人に対しては達成率48.7%となっております。次に「3 検討結果（1）事業評価」です。アプリの登録者数は、増加傾向にあったため、これまで運動習慣がなかった方の取り込みに対し、一定の効果があつたのではないかと考えます。また、本格実施となった令和4年度以降は平均歩数も約1,000歩増加し、アプリの登録者にとっては、運動をはじめとした健康の自己管理ツールとして、役立ったと考えています。しかしながら、このアプリを利用するにあたり個人情報を取得していないため個人を特定し、健康増進につなげるといった考えではなく、あくまでも運動習慣定着に向けたきっかけづくりとしていたため、健診結果の比較ができず医療費抑制効果等がみえにくいことが課題でした。次に「（2）視察または情報聴取結果」です。恐れ入りますが、お手元の資料3-2、A3の蛇腹折のものを広げていただき、併せてご覧ください。鎌倉市は視察に行き、葛飾区は電話で情報を聴取いたしました。まず、資料左側の鎌倉市をご覧ください。鎌倉市の人口は約17万人、高齢化率30.7%で本市と同等の自治体です。鎌倉市ではDSCヘルスケア

株式会社のケンコムというアプリを使用し、令和3年6月から事業を実施していました。ポイント付与条件は歩数や体重の入力等となっており、貯めたポイントはアマゾンやナナコなどの電子ギフトに交換できるものでした。登録者数は令和6年12月末時点で6,298人となっており毎年1,500人ずつ増やし、令和5年に4,500人の登録を目指すという目標については、既に達成していました。また、登録している年代は50歳代以上を6割が占めており、高齢者の利用が多い状況でした。こうしたことから、スマホへの登録が難しいとの意見が多く、職員が窓口や電話で、操作に関する対応に時間を要していることが課題となっているとのお話でした。表の下から3つ目の「成果」です。

医療費抑制効果として令和3年度から令和5年度の金額を記載してありますが、その下のデータの活用の欄をご覧ください、この医療費抑制効果については、個人の日あたりの歩数増加量を理論上の計算式に当てはめ、事業者が試算したもので、具体的には1歩歩くと、医療費を0.0045円抑制するという研究に基づき、試算したもので、鎌倉市としては、実際の国保加入者の医療費削減効果等算出することは難しいとの見解でした。また、登録者の健康状態の変化は、鎌倉市としても把握しておらず、事業者もまとめてはいないという状況でありました。次に資料中央の葛飾区の状況についてです。葛飾区は人口467,000人と多く、高齢化率は24.3%で若い都市となります。健康アプリ事業は、日本電気株式会社 NEC の WoLN(ウォルン)を使用し、令和6年10月から開始したという状況でした。ポイント付与条件は、歩数や体重の入力のほか、区内のスポーツクラブやスパの利用、直売所での地場野菜の購入、乳幼児健診や育児教室への参加等もあるとのことでした。貯めたポイントは地域通貨や葛飾ペイと連携して1ポイント1円に交換できるというものでした。登録者数は令和7年2月末時点で、18,000人となってお

り、半年で 5,000 人の登録を目指すという目標については、既に達成していました。また、登録している年代は、30 歳代～50 歳代が 70%を占めているということで、子育て世代や働く世代が利用している状況です。表の下から 2 つ目のデータの活用欄をご覧ください。登録者のアプリ登録データの分析は、事業者に委託していますが、事業の成果として、健康への効果や医療費削減効果は示せていないとのことです。一番下の欄にも記載したように、事業としては、登録も進み、順調ですが、今後どのように成果を示していくか分析が課題であるとのことでした。資料 3 の 1 にお戻りいただきまして、裏面をご覧ください。

「4 今後の方向性」です。健康アプリを活用した健幸ポイント事業の課題としていた医療費抑制効果等が見えにくいことについて、それを改善していくには健康診断の結果や、年間の医療費データ、生活習慣行動等の個人情報を取得し、それらを掛け合わせる等、分析する機能を取り入れる必要があります。そうなりますと、市として継続していくには、運営に係る費用面や、アプリの機能が向上することによる操作技術への支援等の課題もあり、導入は難しいと判断しています。これまでの本市の取組の結果、アプリを使用することで、運動のきっかけづくりになったと考えます。そのため、デジタルを使った健康づくりについては、様々なアプリが開発され、無料で使用できるものがあることから、市としては、新たな健康アプリ事業は実施せずに、健康の自己管理ツールとして個人の状況に合わせて活用することを保健指導により促していくほか、各保健事業においては、紙製の血圧手帳も配布する等、市民がセルフケアをするにあたり、様々なツールを選択できるようにし、個人に合った保健指導の充実を図っていく方向としたいと考えています。令和 7 年 3 月で終了するにあたっては、広報や市ホームページでお知らせしたほか、アプリ上のメッセージ機能を使いまして、

これまでの参加へのお礼と、今後の継続した活用を含めて、丁寧なご案内に努めました。登録者からは、「運動が苦手で無縁だと思っていたが、この事業をきっかけに自分にもできることがあると気づかせてもらった」や「健幸ポイント事業のおかげで日々歩くことや、血圧を測って記録する習慣がついた」といった感想が寄せられ、こうした貴重なご意見を大切に、保健指導の充実等、今後の取組に活かしていこうと考えています。以上で説明を終わります。

【渡邊委員長】

井澤課長様、ご説明ありがとうございました。今ご説明していただいたように健幸ポイント事業については、実証実験の結果、債務負担行為、いわゆる予算は出しませんといったお話になってしまって、どうするかというのが昨年の11月の段階で、起きていた話です。他の自治体の状況を調べながら、小田原市がどう検討したのかということ、今ご説明いたしました。そして担当課の方からは、今後の方向性として本事業に関しては医療費抑制効果が見えにくい等があって、導入は難しいと判断いたしますという発言がありました。また、これに代わるものとして、今後個別の保健指導を行う。そして、市民がセルフケアをするように導いていくという方針が、説明されております。これについて、委員のみなさまから忌憚なきご意見やご質問も可能ですので、よろしくお願いいたします。

委員のみなさまいかがでしょうか。臺先生いかがでしょうか。

【臺委員】

ご報告ありがとうございます。一定の効果が得られたけれども、というようなところで理解をしていきました。今後の方針についてコメントさせていただくとすると、成果の置き方を、何にするのかというところかと。医療費削減となると、その間に関与する要因が多すぎて、評価が難しかったのではないかと思います。一方で課長様がおっしゃっていた運動習慣ができた人みたいなところは評価ができ、成果

となるので、そのあたりで目標を明確にされながら、取り組んでいただくと良いかと思います。あれもこれもということは欲張り過ぎずに、小田原市民に今必要なことはなにか、取り組めることはなにか、ある程度の期間で評価できるのではいか、そんな視点で今後の取組を設定されていくと良いのかなと思いますながら拝見しておりました。以上です。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。井澤課長様の方からありますか。

【井澤担当課長】 貴重なご意見をありがとうございました。この会議の前に先立って渡邊委員長様にはご説明に伺った際に、渡邊委員長様からも、もう少し目標を上げないで取り組んでいったらいいのではないかというお言葉をいただきまして、まさに臺先生からもそのような後押しを受けたというふうに受け取っております。ありがとうございます。

【渡邊委員長】 この件について、私の方からもひとこと申させていただきます。健康ポイント事業というのは最初は非常に目的というのがはっきりしていました。スマートフォンアプリを活用して市民を対象に、健康増進及び健康管理意識を高めることを目的とする。ポイント事業と併せてインセンティブ、つまり動機付けをしましょうと。市民のみなさまが、環境の整備されることにより、やってみましょうと後押しをしますという事業だった。医療費抑制効果の方に意識がいったしまったということは、小田原市も含め、それぞれの自治体の事情があって、やむを得ないかなと思いますけれども、最初の導入においては、非常にリーズナブルな話であったということは補足させていただきます。ありがとうございました。他に委員のみなさまからいかがですか。

【小澤副委員長】 資料3の2の起動率のところをみますと、小田原市が一番低いですね。目標が10,000人に対して4,869人ですけど、やはり、ここに何か小田原市の問題があるような気がします。こういった取組に対して市民が共感して参加してくれる、そういった気

運が高まっていないような感じがします。小田原市の特定健診やがん検診の受診率の低下にもつながるところかと思います。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。井澤課長様なにかありますか。

【井澤担当課長】 小澤副委員長からご指摘いただいた起動率のところは。私も他市のところと比べて、健診を受けてみるとか、教室に参加してみるとか、そういったことと似ているかなというところもあると感じています。この健幸ポイント事業の起動率の割合は、ずっと高かったというところは事業者からは評価をされていて、ここが落ちることなく、いったん終了というかたちを今とらせていただくということです。こういったところの動機付けを、やはりポピュレーションとして私たちは継続して保健指導なり普及啓発なりを、続けていくというところがとても大切だというふうに気づくことができましたので、これもまた次のアクションにつなげていきたいと考えております。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。他にいかがですか。健康おだわら普及員の連絡会会長の田代委員様、コメントいただいてよろしいですか。

【田代委員】 私もこのアプリを入れましたが、今度これが無くなったということです。私の友人は、このアプリを利用しており、アプリが終了したことを知らなかったようで、この後どうにかできないのかなみたいなことを相談されました。そのままなんらかのかたちで続けたほうがいいと思います。太陽の元気をもらって歩くことに健康おだわら普及員は意味があると考えていますので、私も携帯で稼働している万歩計を使っています。体重や血圧等を毎日測って入れるのは大事なのはわかりますが、忙しいと続けることが大変なので、万歩計を中心とした簡単なアプリなど続けてほしいと思います。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。井澤課長なにかありますか。

【井澤担当課長】 これまで登録していただいていた方には、3月末に先ほどもご

報告したように丁寧な説明をさせていただきましたが、御存じない方がいらっしやったというところで、申し訳ありませんでした。このアプリは、インセンティブとか市からのお知らせがなくなっただけで、今グッピーヘルスケアというアプリは無料で使えますので、万歩計替わりや毎朝血圧を測って入力できますし体重も入力ができますので、そのまま活用していただくのと併せて、こうしたアプリを活用していない方も地域住民には多いので、これから保健師が行う保健活動の中ではアプリを使ってみたいという方には、アプリを使ったセルフケアを指導し、アプリは無理という方は、紙製の血圧手帳を、お渡ししながらセルフケアの充実も目指していきたいと思います。その活用の選択肢を広げて保健指導の方を強化していければと考えています。ありがとうございます。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。このアプリはまだ無料で使えるということです。もう周知は既にしてあるということですね。

【井澤担当課長】 はい。既に周知はしてあります。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。市民の代表として、小野委員様なにかありますか。

【小野委員】 資料の3-1にも書いてありますが、アプリを活用することで運動することへのきっかけをつくるということが一番大切だったのではないかと思います。委員長の言葉にもありましたが、運動効果を検討するために、行政的には費用対効果が必要だということが指摘されており、その結果、健康アプリの活用終了は仕方ないことかと思えます。それとは別ですが、第2期の健康増進計画の中で、市民アンケートを実施して成果の総括をしたいと思います。その際実施するアンケートの項目として、健康アプリを利用しているかを、その項目に入れていただいて、どのくらいの市民が利用しているのか算出すると良いかと思えます。令和9年度に1万人の目標が成果指標にあったと思いま

すが、それと比較して、アプリを活用することで運動効果の有無の判定ができるのではないかと思いますので、是非その点についてはご検討いただければと思います。以上です。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。非常にポジティブな意見でしたが、井澤担当課長なにかありますか。

【井澤担当課長】 ありがとうございます。第２期の計画を進捗させていただいてますけれども、令和９年度には第３期というものがみえてきますので、市民の健康状態をもう一度その際にアンケート調査等で振り返る時期が参りますので、今貴重なご意見をいただきましたが、その際アンケート項目の中にアプリの活用ですとか記録をするとか、そういったところが分かるようなものを設定していければと思いました。ありがとうございます。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。市民の代表の山田委員お願いいたします。

【山田委員】 アプリを活用することで、運動習慣がついてきてフレイル予防につながると思います。紙の血圧手帳を活用し、血圧脈拍、体重など記録していて便利ですし、薬の飲み忘れもチェックできてとても良いと思っています。

【渡邊委員長】 ありがとうございました。やはり、アプリの期待性というものが委員からお話がありましたけれども、井澤課長様のほうからなにかありますか。

【井澤担当課長】 ありがとうございます。小田原市はグッピーヘルスケアのアプリを使って事業を実施したわけですが、今本当に市場をみますと無料で使える健康アプリが沢山開発されております。鎌倉市のケンコム、葛飾区はWoLN（ウォルン）というかたちで実施しており、そうした活用状況を私たちもアプリを実際に検討してみて分かったというところです。これからは自分に合ったアプリをどう選べるかとか、そういったところも研究をしながら。保健指導にあたる際、いろいろな提案ができるようにし、

保健指導を強化していきたいというふうに考えます。その方に合ったものが見つかるように伴走していければ、健康づくりになっていくというところがありますので、頑張っ​て取り組んでいきたい​と思います。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。委員のみなさまから他にご意見、ご質問はございますか。

【石原委員】 包括の石原です。周知がやはり大事なのかなと思います。知っていて手を伸ばす方と、知らなくて手を伸ばせない方とでは、違うと思います。小田原市でこういう活動、アプリの活動をやられているとか、保健指導をやられている。ただ、それを知らない方も多分いらっしゃる。私たち包括もそうです。相談で包括がありますよと言っても、やはり知らない方がいらっしゃる。その周知は非常に難しいので、どのようにやっていただ​らいいのか参考があれば逆に教えてほしいです。何か一緒に取り組めることがあるのであればやっていきたいな​と思います。実は私は鎌倉市民ですけど、このトコトコはこの資料で初めて知りました。やはり生活している中で、自分事にして置き換えないと、自分から取りにいかない。資料がきたときに、私は初めてスマホでトコトコを調べて、インストールをしてみました。自分で自分を啓発していかないとやっていけないことはいっぱいあると思います。まずは、手を出せるところにあるよというよ​うな、その中から選べるというよ​うな、周知ができればいいのではないかと思います。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。石原委員様の方から周知の仕方についてご意見をいただきました。井澤課長様の方からなにかお答えはありますか。

【井澤担当課長】 お話しいただいた周知というところは、本当に難しさを感じます。まずは市のホームページや広報、回覧で回ったりしますけれども、そういったことをベースにして。あとは、若い方はイ

ンスタグラムを見るとか、高齢の方はフェイスブックを見るとかというような特徴があるというようなことは認識しておりますので、そういったことにもチャレンジして周知していければと思います。本当に周知が難しいので、包括さんとも連携して事業をさせていただいておりますので、また引き続きご協力のほど、よろしくお願いしたいと思います。ありがとうございます。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。他に委員のみなさまからご発言等がありますか。なければこの議題については、基本的には担当事務局の今後の方針を認めるということで良いのでしょうか。私から一点なんですけれど、この市民の健康ポイント事業の登録者数増加というのは、第2期のひとつの指標になっている。この取扱いというのは恐らく、ここで話しても議論も尽きないかなと思いますので、担当課の方でこの取扱い、年度途中でやめることになると思いますので、最終評価にどういうふうに影響してくるかということを、私も今回は予測ができませんので、事務局の方に一任ということでよろしいでしょうか。

【委員】

同意。

【渡邊委員長】

そのようなところで、最終的にまとめるときの評価については、十分考慮のほど、よろしくお願いいたします。

それでは2つ目の議題に進みたいと思います。健康増進に向けた新たな取組の検討状況についてというところで、これも、小田原市の事情・状況に応じて大きな転換が第二期のときに出されたのも一つにもなります。みなさん御存じのとおり健康拠点づくりというところで第2期の話が進みましたけれども、一昨年度から方向が転換して、ソフトの方で健康づくりをしていこうというところで、健康づくり課高瀬課長様を中心に精力的に進めていただいている活動になります。高瀬課長様から市の取組についてご説明していただいて、その後、小澤副委員長様から小田原医師会でのパイロット事業というところで先行してい

ますので、お話をさせていただこうと思います。それでは高瀬課長様、よろしくお願いいたします。

(2) 健康増進に向けた新たな取組の検討状況について

【高瀬担当課長】 健康増進担当課長の高瀬と申します。前回 11 月の「健康増進計画推進委員会」では、検討を進めていた健康増進拠点の施設整備は行わず、ソフト事業による健康増進環境づくりへと方向転換したことを踏まえ、新たな取組の方向性を報告させていただき、取組の方向性についてご承認をいただいたことから、現在、取組を進めております。前回の内容を少し振り返らせていただきますが、心疾患や脳血管疾患など高血圧に起因する死亡率が国や県平均よりも高いという地域の健康課題への対応が必要になることから、取組の検討にあたり、健康増進を取り巻く民間の取組を 3 つ紹介させていただきました。市内ジム・フィットネス事業者が市内に 65 施設も存在する状況や、企業が従業員の健康管理の重要性を意識し健康や運動訴求する「企業の健康経営」の方向性、小田原医師会が取り組む健康スポーツ医の推進や運動療法の検証の取組などを紹介させていただきました。こうした民間の取組を踏まえ、地域の健康課題に対応する方法として、基礎疾患を有する方にも配慮しつつ、安全に運動に取り組め、運動を習慣化していく仕組みづくりが必要であり、施設を整備することなく、既存の民間運動施設を活用し、連携を推進していくことや、働く世代への運動訴求の機会の多角化など運動環境の向上を図ることなどを説明させていただきました。本日は、その後の検討状況の報告として、具体的に検討を進めている項目や関係機関との調整状況を踏まえた取組の概要、今後のスケジュールなどを説明させていただきたいと思います。健康増進に向けた新たな取組を進めていくうえで、核となる「運動療法の仕組み」をつくるため、医療機関と運動施設を繋ぎ、

安全で効果的な運動ができる施設を、まずはモデル事業として推進し、段階的に増やしていく形で推進していきたいと考えております。その際には、一定の質を担保することが必要になることから、厚生労働大臣が認定する「健康増進施設」であることを要件としたいと考えております。健康増進施設については、全国で 371 施設、県内では横浜市区民スポーツセンターなど、22 施設が認定されていますが、県西地域には 1 施設もない現状です。施設の認定には、施設要件と人的要件が必要とされます。施設要件としては、トレーニングジムや運動フロアが 20 m²以上あることや、体力測定や応急処置、生活指導の設備を備えていることが必要となりますが、一般的な運動施設ではクリアできるものです。人的要件については、運動処方箋に基づいた運動プログラムが提供できる「健康運動指導士」の配置が必要ですが、健康運動指導士の数が少ないことが課題です。状況把握のため、健康運動指導士の有資格者へのヒアリングを実施しているが、市内の健康運動指導士は 20 人程度になります。また、運動処方箋が出せる健康スポーツ医については約 8 人程度と聞いており、施設の雇用に応じられる方は極めて少ないことから、この運動療法の仕組みを整備・拡大していくには、健康運動指導士が配置できる運動施設を確保し、健康スポーツ医との連携を得て、モデル事業として、この仕組みを動かしてみることが、必要と考えております。運動療法の仕組みとして、健康スポーツ医が作成する「運動処方箋」がどのようなものを説明させていただきます。生活習慣病などの患者に対し、医師が運動することが必要と判断した場合、健康診断結果や患者の既往歴、生活習慣等の基礎情報、血圧や心拍数の計測、場合によっては心電図、運動負荷試験などを行い、これらのメディカルチェックを基に、運動処方としては、運動の実施頻度、運動の強度、運動の持続時間、種類を決定し、運動処方箋を作成し、患者は、

この運動処方箋を健康増進施設に持ち込むようなかたちになります。健康増進施設に配置された健康運動指導士が運動処方箋を基に、運動プログラムを作成し、運動の指導が行われるという仕組みです。運動施設での運動は、パーソナルトレーニングやセミパーソナル、一定のグループでのサーキットトレーニングなどにより、運動を行うこととなります。この運動療法で対応できる疾患としては、メタボリックシンドローム、肥満症、生活習慣病、循環器疾患、慢性腎臓病、COPD（慢性閉鎖性肺疾患）などの内科疾患や、腰痛、膝関節障害、骨粗しょう症などの整形外科的な運動療法も含まれるため、対象となる市民は多いと考えております。当面は、メタボリックシンドロームや生活習慣病などの内科疾患から進めたいが、整形外科的な対応についても拡大できるかと思っております。この仕組みについては、昨年度、小田原医師会で「梅風プロジェクト」として検証を行っているので、後ほど小澤副委員長からコメントしていただきたいと思います。運動をしたい、しなければと感じているひと、どのような場所でどのような運動をしたら良いか分からないというひとは多いですが、なかなか行動に移せないのが現実です。運動への動機付けのタイミングとしては、健診後の健康指導や医療機関受診の後が最も効果的であると考えております。自分の経験からも、人間ドックや検診後の診察、保健指導などで、運動を勧められても、具体性がなくなかなか行動変容までには至らない状況です。もうひと工夫、具体的に「運動する場所や、運動の内容など」について、踏み込んだ働きかけを行うことが必要ではないかと考えております。図の左側は、子どもから高齢者までの各世代、図の右側は多様な運動施設を示しております。市内のジム・フィットネスなどの運動施設は約65施設あり、運営形態も多様であります。医療と連携し身体の状態に合わせた安全で効果的な運動ができる「健康増進施設」

をモデル事業として推進し、左側の各世代と右側の運動施設を上手く繋いでいきたいと考えております。また、モデル施設で得られた運動療法の知見やノウハウ等を、後からこの仕組みへの参加を希望する運動施設に提供し、健康増進施設を増やし、左の各世代と右側の施設を繋げていきたいと考えております。運動療法の仕組みづくりや、周辺環境整備のため、市はどのような取組が必要なのかを検討いたしました。主に4つの視点から事業を推進していきたいと考えており、1つ目は、運動療法の仕組みづくりとして、この運動療法や医療連携の仕組みを市民に知ってもらうためのPR活動であり、ホームページ作成やチラシ作成、この取組に参加する施設を示すプロジェクトマークの作成、コンシェルジュ的に施設を紹介する運動資源マップ作成などを検討しております。2つ目は、不足している専門人材の育成強化の取組であり、医師・スポーツ医と健康運動指導士や運動施設の連携・交流の場づくりや、スキルアップのための講習会等の実施により質的な向上や活性化に寄与したいと考えております。3つ目は企業の健康経営など「働く世代」への働きかけなど多角的に訴求し運動の動機付け、運動療法への参加者を呼びかけたいと思います。勤労者サービスセンターや地域産業保健センター、商工関係などと連携した情報発信や、スポーツトレーナーや健康運動指導士の企業への派遣などにより、具体的に企業に切り込んでいきたいと考えております。4つ目は、この運動療法の考え方を普及する方法（いわゆるポピュレーションアプローチ）として、運動強度を意識した「健康ウォーク」も併せて展開していきたいと考えております。本市は豊かな自然環境に恵まれ、ウォーキングタウンおだわらのコースが12コース、神奈川県未病対策事業で13コースが設定されており、これらのコースを活用し、運動強度や運動効果の視点を加えていくことが必要です。また、屋外運動は、精神的

にもリフレッシュできるメリットが高いことから、ジム・フィットネスでの室内運動だけでなく、屋外でのウォーキングも加え、屋内屋外の両面で提案し、運動資源を最大化していきたいと考えております。こうしたモデル事業を動かしていくための、公民連携の体制づくりと役割について説明させていただきます。小田原医師会、運動プログラムの指導している静岡市にある常葉大学、小田原市の3者で連携協定を締結し、この事業の目標を共有し、それぞれの役割を確認し合い、推進体制を確立したいと考えております。主な役割としては、小田原医師会については、健康スポーツ医の育成や有資格者の把握や活動への協力、連携する健康運動指導士等への指導、関係医療機関への周知・協力などです。大学の役割としては、昨年度、医師会の運動療法の検証プロジェクトに参画、運動指導しており、運動プログラムへのアドバイスやデータ分析、成果の発信、事業評価などを担っていただきたいと考えております。市の役割としては、全体事業の推進や市内運動施設への協力依頼、会議の開催、取組の周知・発信、健康スポーツ医や健康運動指導士等との交流会の開催、地域保健事業との連携について推進していきたいと考えております。また、今後、連携する運動施設に対しては、健康増進施設の大臣認定状況や専門職の配置状況を踏まえ、体制が整ったところで、別途、覚書を取り交わしたいと思います。今後の事業展開に向けたスケジュールの考え方ですが、この取組におけるボトルネックは、「健康運動指導士」や「健康スポーツ医」といった専門人材の確保です。こうした資格者の育成には、時間や経費を要することから、専門人材配置の協力が得られた運動施設から、モデル事業として取組をはじめ、そのノウハウを蓄積していくことが必要であると考えており、今年度、協定締結後から着手したいと思っております。体制づくりに向けた医師会、大学、市との連携協定については、9月を目途に

プロジェクト協定を締結する見込みです。事業予算については、今年度はない状況にありますが、この仕組みが自走できるよう、ポイントとなる部分やボトルネックとなる部分に対し、令和8年度に、国の補助金を使い推進したいと考えており、今年度はその準備作業を進めたいと思っております。また、その後の拡大にあたっては、専門人材の確保状況に併せて、モデル事業に同調する運動施設を、段階的に増やしていきたいと考えております。市がこれまで取り組んできた地域保健事業とも段階的に連携し、公民連携事業として、市民が安心して健康づくりに取り組める環境づくりを推進していきたいと考えております。まとめとなりますが、この資料は、市が現在取り組む地域保健事業の各事業と、ワクで取り囲んだ新たな取組の部分の位置づけや関係について整理したものです。左側の縦軸、0次予防から3次予防までのステージ、横軸は気づき・学び・体験、そして継続・定着までの概要を示しています。既存の保健事業で様々な取組を行っているが、主に健康リテラシーを高める活動や運動へのきっかけづくりなどが中心となっています。モデル事業として、民間の運動施設を、医療リテラシーを持った健康増進施設に引き上げ、かつ施設数を市域に増やしていくことで、市民が利用しやすい施設環境の改善や質的な向上を行うものであり、この取組は「0次予防」に位置づくものと考えております。また、既存の地域保健事業では、運動の場所や方法についての提案は行えなかったが、必要な方には運動療法を紹介し、運動施設に繋げ、継続（サステナビリティ）の段階までを視野に入れた指導が可能となります。こうした公民連携による事業推進は、地域の担い手の減少や市財源的が厳しい状況を考慮するとともに、民間が得意とする「運動を楽しく継続する」領域を担って貰うことで、既存事業との連携による相乗効果も狙えるものと考えております。以上が前回から検討を進めた内容となり

ます。

【渡邊委員長】 高瀬担当課長様ありがとうございました。引き続いて運動療法等も含みまして、小田原医師会のパイロットスタディを担当されている小澤先生からご解説をお願いいたします。

【小澤副委員長】 小田原医師会が取り組んでいる「梅風プロジェクト」の概要を少しお話します。本来、資料を提供すべきですが、まだ報告書が完全に出来上がっておりません。最終的な詰めを行っている段階なので、まだ報告書を皆さんにお示しすることができませんので、ご承知おき願います。先ほど発表がありましたように、日本医師会には健康スポーツ医制度というのがございます。これは健康スポーツ医がメタボの患者や整形外科的な患者等、いろいろな患者に対して診察をし、その患者さんに合った運動療法を安全に実施するために運動処方箋を発行し、健康運動指導士のもとで運動療法を施行し健康増進に役立てるという制度です。しかしながら実際には、この制度はなかなか普及していない現状があります。それで、数年前から小田原医師会ではなんとか健康スポーツ医を活用して小田原市の健康づくりに協力できないかということで、今回この「梅風プロジェクト」を考えました。実施したのは昨年秋からです。このプロジェクトの目的は生活習慣病の予防と健康寿命の延伸を目指して、医療機関と連携した安全かつ現実的な運動実施体制の構築の可能性をみることに、継続可能な運動療法の効果の検証をすること、この二つを目的として実施いたしました。方法はまず患者さんを診察し、血液検査などをして運動実施の可否を判断します。そして、その患者さんに合った運動処方箋を発行します。実際の運動は、三か月にわたって筋トレと有酸素運動のサーキットトレーニングを大体 20 分くらいを週 2 回実施しました。参加人数は、初め 30 名いましたが、実際に最後まで運動できた方は 25 名でした。ドロップアウトした方は、家族に不幸があって運動

が継続できなかった等の理由です。結果は身体組成では、内臓脂肪、体年齢、上腕の皮下脂肪が有意な減少を認めました。体力測定では、長座体前屈、片足立ち、ツーステップテスト、いすの立ち上がりなどの有意な改善を認め、血液検査では血糖値、HbA1c に有意な減少が認められました。

アンケート調査を見ますと、参加者の多くの方々は運動への前向きな意識の変化が生じ、これを続けたいとか、そのために生活習慣を改善できたとか、結果として睡眠の質が向上したなどの報告がみられました。しかしながら、ある程度運動できる方々にとっては、運動量が足りないというような不満感もあったことも事実です。このプロジェクトを通しまして、今後は参加者や実施場所である運動施設を増やしていくことが大事だと思います。また長期的な運動の継続を支援する体制の構築、評価する方法、健康スポーツ医、健康運動指導士、運動施設との連携、健康スポーツ医、健康運動指導士の育成などが必要と思われました。以上です。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。高瀬課長様、小澤先生から新しい取組についてご説明いただきました。これについては、今回健康スポーツ医、健康運動指導士、民間の施設を活用していくということで、目的としては医療を健康づくりに取り入れて協力に推進しようというのが、私が高瀬課長から説明いただいて、今発言しているところにあります。これに関しては、関野委員様が委員になられております小田原市第7次総合計画が策定されましたけれども、この時点でこの7次の総合計画の中にも健康スポーツ医と今後の取扱いについてが書かれているというところで強力に推進していくこととなります。これに関しては意見を論議するというよりも、皆様各団体からのご意見というところを披露していただく方がいいのではないかと思いますけれども、いかがでしょうか。ありがとうございます。それならば、

名簿の逆でいきたいと思います。酒井委員様から各所属の代表ということで、この事業についてコメントもしくはご助言をお願いしたいと思います。

【酒井委員】

リハビリテーション協議会の酒井です。私の方ではお医者さんから指示をいただいて、ご病気であるとか怪我をした方のリハビリをする運動療法というところを生業としておりますので、範囲としてはかなり重なる部分があるかなと思っております。先週、高瀬担当課長と意見交換をさせていただく場を設けていただいてお話したところであったのですけれども、市民の方もかなり子どもから高齢者まで層がかなり広いので、運動の強度もそれにあったものを提供しなければならないということになりますので、今の医療との連携の部分では最後のページの2次予防3次予防とかの方が対象になる話かなと思っております。この辺りでは、我々リハビリテーション職種が健康運動指導士さんとお医者さんが連携するということなんですけれども、初めての試みだと思うので日頃お医者さんと連携しているわたしたちもご助言ができるかと思っております。ここは、お子様から働く世代の0次予防、1次予防のところの方たちに対してはトレーニングジムなんかで楽しみながらとか美容とか、ライフスタイルとかオシャレとか、そういった部分のモチベーションを持って動機付けをやっていただかないと中々難しいのかなというふうに思います。あとは、日頃働いていて感じる部分では先ほどのウォーキングアプリもそうですけれども、持続するというのはすごく難しく、やはり、自分ひとりで運動を継続するというのは江島会長のような精神力の強い方であれば毎日歩かれているようなんですけれども、中々一般の方というとそれをサポートするモチベーションを維持してくれる、我々リハビリの職種であったりトレーナーであったりアプリであったり、何かしらのそういう仕組みというか支援が必要なのかなと思っ

ています。以上です。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。事務局は、ある程度聞いていただいて、最後に答えておかなければいけないというところをコメントしていただければと思います。よろしくお願いいたします。江島委員様、よろしくお願いいたします。

【江島委員】 体育協会の江島です。何を話したらいいのか難しいんですが。体育協会はいくまでスポーツを楽しくどういうかたちで市民に広めていくかが中心になりますので、体育協会の傘下には、地区の体育振興会がありますし、スポーツ推進委員との連携がありますし、各スポーツ団体、各レクリエーション団体、そういう部分がありますので、いろいろなかたちでみなさんにやることはできます。ただ、この今日の協議会の中ではあくまで「健康」に特化した部分がありますので、我々がやっているのは健康だけではありません。いかに楽しくスポーツをするかということが中心になります。当然の話、運動をすれば、健康に役立つということは十分考えられますし、それもそうだろうと思います。それについての考え方もわからなくはないんですけども、ただ今日この場でおきましては、あくまで「医療」を中心として「健康」ということを考えていますので、先ほどアプリを使った「歩く」ということについても、歩くということはいろいろな目的があるわけです。ですから、健康に特化した歩き方は難しいわけです。そうすると、医療だけでなく、市民に広めることを中心とするならば、我々の団体もそうですけれども、他にもいろんな団体がありますが、その団体といかに連携して広めていくかというのが大事になるだろうと思う。一番の問題は各種団体とどういうかたちで連携していくか、どういう願いをするのか、一緒にやっという事業があるのかということについて十分に検討していく必要がある。確かに市内にトレーニングジムはありますけれども、例えばトレーニングす

るということになればトレーナーが必要でお金がかかる。それについてはどうするのか。そういうのも含めていろいろな団体と協議、連携という部分をもっと深めていただければいいかなと思っております。以上です。

【渡邊委員長】 江島委員様、考えるべき実態を教えてください、ありがとうございます。後で事務局から答えがあるのかなと思います。吉田委員様、よろしくお願いいたします。

【吉田委員】 私たちは運動というよりも食で健康をということをうたっており、食育サポートメイトという名前をいただいている理由なんですけれど、今回保健センターに未病コーナーというのができまして。開設されているのは年に何回かなんですけれど、その中で減塩味噌汁をお作りして市民の皆さんにご自宅のお味噌汁と味の違いを感じていただいて減塩につとめていただく方向を少しお手伝いさせていただいております。

【渡邊委員長】 食の方からの協力ということでお話をいただきました。田代委員様、よろしくお願いいたします。

【田代委員】 私は健康おだわら普及員なので、健康おだわら普及員の定例会では、運動を取り入れた内容もやっております。地区活動の中でもヨガストレッチとか地区によってはウォーキングを一か月に一回やっております。定例会の後どのように運動したらいいか直接、先生に聞いたりして、それを地区活動の中にこう聞いたからこういうふうにした方がいいんじゃないと教えたりしています。あと、私個人として昨日も特定健診に行ってきたのですが、特定健診で自分の病気がわかって、今その治療をしているんですけど、小澤先生もおっしゃったように、運動の処方を出してくれることは良いことだと思う。私は心臓が悪いので、どういう運動をしたらいいかも分からないし、先生は運動はしてはいけません、心臓の負担がくることはしてはいけませんと言われてるので何をやっていいかわからなくて。だから、こ

ういうのは良いと思うんです。実際に本当にこれは考えているとすごい難しいことなんです。どうなるんだろう、どういうふうにやるんだろうと。少し不安や心配があるが、楽しくなると思います。もし、これがうまくいったらいいなと思います。

【渡邊委員長】 田代委員様、ありがとうございます。山田委員様、お願いいたします。

【山田委員】 市民体操、おだわら百彩は、難しいという意見もあるが、脳トレみたいなものも一緒に楽しくできると良いと思う。介護サービスを使わずにフレイルにならないように長く健康状態を保ちたいです。

【渡邊委員長】 山田委員様、ありがとうございます。小野委員様、よろしくお願いいたします。

【小野委員】 私も一般市民なので団体等に所属しておりませんが、健康増進拠点の整備に代わって、政策として環境づくりに転換するところではわかりました。このレジュメというかパワーポイントにもありますが、現在、県西地域にはない厚労大臣が認定する健康増進施設を目指すことになっていますが、県内の状況を見ると横浜は十数施設、他の地域はそれぞれの地域で二施設しかないというのが現状だと思います。そういった状況で認定施設を目指すところはいいと思いますが、そこまで一足飛びで行くというのはハードルが高いのではないかという気が正直しています。ある程度目途がついているのであればいいのですが、そうでなければ、既存の資源の中で健康増進に結び付けられるような民間施設をうまく活用して健康増進のためのそれぞれの施策を進めていき、いきなり認定施設を目指すというハードルを上げないで、目標としては結構ですが少しずつ目指すような進め方でもいいのではないかと感じています。以上です。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。その攻め方というのは後で高瀬課長様の方からコメントもらおうと思います。松下委員様、よろ

しくお願いいたします。

【松下委員】

小田原箱根商工会義所の松下と申します。私ども商工会議所は企業様の健康経営の推進というところは、今年度も引き続き重点をおいて活動をしているところです。健康経営と言っても体の健康の他にも心の健康、いろいろな角度から健康を考えて企業の経営という視点から従業員の健康を維持して生産性を上げていこうという、目指すところはそこの取組になりますけれども、先ほど、おっしゃられていたように良い取組を周知していく難しさというご発言ありましたので、私どもとしましては会員企業のみなさまを通じて働く市民の皆様に良い取り組みがあるという周知のお手伝いしていきたいと思います。以上です。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。高原委員様、よろしくお願いいたします。

【高原委員】

小田原百貨店の高原と申します。同じ内容になるんですけど、私はスーパーにありますので、一日 2,000 名近くのお客様が来店するので、その方々に今回やる健康面の告知ができれば良いかと思います。大きなポスターとお客様が手に持つパンフレットなど。その中に今回の各個人の方が健康になる目的、小田原市では脳血管疾患の患者の割合が高いと。これを改善するために、どこのスポーツ施設にいったらどういうアドバイスをする方がいて、その指導によっていつどこでどのくらいの運動するとどういう効果が出るとか。具体的に食事を改善する内容をしっかり説明できるようなポスターを配布できれば周知、告知はできると思います。そういったかたちで協力できればと思います。以上です。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。企業の方からの周知のあり方についてご意見をいただきました。中村委員様、よろしくお願いいたします。

【中村委員】

千代中学校の中村です。中学校は正に体育大会の真っ盛りとい

うことで、毎日汗を流して朝から夕方まで運動にいそしんでいる生徒が多い一方、文化部の生徒については体育の授業程度しか運動していない。3年生については、高校になったら軽音にはいるんだとか。せっかく中学校まで頑張ってきた運動をやめてしまうというような子どもが多いんです。運動を行う楽しさについては、ある程度の運動量はついているんだけど、持続していこうというところには中々繋がらないというような問題があります。まだ中学生だということではなく、健康寿命ということにも意識を向けながら少しそのような話は中学校ではしていくような必要があるのかなと思いました。職業体験とか、そういう学習があるんですが。健康スポーツ医とか健康運動指導士とか、私も少し聞きなれない言葉が出てきましたので、そういった職業があるということは子どもたちに伝えることができると感じました。以上です。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。山本委員様、よろしくお願いいたします。

【山本委員】

片浦小学校の山本です。学校という場は、様々な活動をする中で民間団体の方に協力していただきながら学ぶ機会は沢山あるというふうに思っています。例えば音楽鑑賞会ですとか、地域の専門の方に学校の農園活動を手伝っていただくですとか、いろいろな協力を得ながら進めています。運動というところに特化してお話ししますと、最近学校のプールも老朽化が進んでいるということで、学校のプールではなくスポーツ施設のプールをお借りして水泳の授業をさせていただいたりですとか、三の丸小学校のプールをお借りして、そこにスイミングコーチが来てくださって指導していただくという機会もあります。例えば水泳の学習はすごく個人差がありますので、事前にアンケートを取ってくださってグループ分けして丁寧に指導してくださるというのは本当に学校としてはありがたいなというふうに思

っています。また、これは本校の取組ということで、民間の体操教室の方をお招きし、体操教室というのを昨年度行いました。学校の体育だけではなく、そういった民間の方にご指導していただくことで、学校の教員とはまた違う視点で いろいろ学びになることがあるなと感じています。ですので、今回提案についてお聞きする中で民間の強みも生かす取組を強化するということで、またそういったことで民間の力を借りながら進めていくというのが一つ、とても有効なのではないかなというふうに感じました。以上です。

【渡邊委員】 ありがとうございます。安藤委員様、よろしくお願いいたします。

【安藤委員】 保育会から参りました五百羅漢保育園の安藤です。今回のこの取組においても、先ほどのアプリと同じように広報の周知にかかっているのかなというふうに思っています。どういうふうに広報周知しようと思っているのかなというのをみたときに、これ以上、中々アイデアが出てこないのかなというふうには思っています。少し考えたのが、私の下の娘が高校生で、娘の学校だと、一年通して企業とか商工会議所とか地域の人たちと一緒に商品開発したり、復興のイベントをできないかみたいなものを一年を通して子どもたちが考えて、それぞれがグループに分かれて発表して一番いいものを取り入れて実際にやってもらったりする授業をやっているんです。何かこう、違った視点で、もう私たちの頭の固いというか、人達だけで考えたものというよりはいろいろな若い人達とか、いろいろな PR の仕方を知っている人たちの新しいツールが入ったような広報の周知の仕方みたいなのを投げかけてみてもいいんじゃないのかなと。もう、この中だけで考えるのは限界がきていて、同じ結果ぐらいになるんじゃないのかなという気がしています。健康増進というときに赤ちゃんから老人まで、全ての人に関わることだと思うの

で、私たち各種団体ができそうなこと、あるいは、それに求められているものというのが具体的に上がってくると、またそれを持ち帰って団体の中で話し合いができて、またお返ししたりすることができるのかなというふうに思っています。以上です。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。石原委員様、お願いします。

【石原委員】

はい、よろしく願いいたします。私は包括支援センターで、65歳以上の方の支援をさせてもらっていますので、その視点でお話をします。介護保険を利用されている方は、ケアマネージャーという、その方の担当マネジメントをする人がつくので、そのケアマネージャーからすると、先生からもらえるような運動療法処方みたいなのがもらえると、ありがたいだろうと感じます。一般的なリハビリであれば、元々先生から出てきて、それを元につなげましょうというふうになるんですが、この運動療法だと、リハビリまでいかないけれどこういう運動をした方がいいというものを先生からいただくと、利用者さんに勧めやすくなるんじゃないかなというふうに思います。ただ、この介護保険につながっていない方たち、65歳から80歳ぐらいの方は使っていないことが多い。こういう方たちは運動の処方箋みたいなのをもらってもどうしたらいいんだろうとなってしまうのではないかと思います。これは、たぶん65歳以下も同じだと思います。なので、こういうのをした方が良いというところから実際に運動をする場所とか施設、料金とかというものに対してどういう人が、どうやってつなぐのかというのが、大事なのかなと思います。ここにもつなぐようなことをメモが書いてあるんですけども、中々その個人個人につなぐというのは難しそうだなと感じてみておりました。以上です。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。木村委員様、お願いします。

【木村委員】

遅れてきまして、どうもすみません。資料4の5、市の取組の方向性について。先ほど石原さんも少し話していたんだけど、

せっかく良い事を行っているのに知らない人が多い。だから、やはり広報の仕方。地域に流すホームページを見ろというのも中々酷なところもあるし、紙ベースだと自治会しか流れない。やはり入ってない一般の方は、中々知る余地がない。ただ、小田原市はホームページを流しているというのがあるから、きっとところもあるのかもしれないけれど、やはり広報にせっかくお金をかけて良い事を行っているのに、市民が知らないというのはどこか抜けているのではないかと思う。広報の仕方もタウンニュースに出すのもいいだろうし、自治会に入っている人は紙ベースで見ることもできる。だけど入っていない人というのは、中々知る余地がない。だから、その辺のあり方を考えていった方がもっと参加率が上がってくるのではないかなというふうに思う。もう少し知恵を絞ってもらったらいいいのかな。以上です。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。関野委員様、よろしくお願いいたします。

【関野委員】

自治会総連合会長の関野でございます。先ほど渡邊委員長からお話がありましてとおり、第7期小田原総合計画の副委員長を務めております。その中で、当然健康という大きな分野が出てきまして、その中でも自分自身が今やっていること、できること、これからやろうと今取り組んでいることとお話させていただきます。65歳まで仕事しておりまして、65歳を過ぎたときに年に一回の健康診断に行きました。そこで太り気味と先生に指摘され、どうしたらいいのかときいたところ、運動しなさいと言われました。その次の日から毎日ラジオ体操を続けております。夏休みになると10回以上きた人には、粗品を出すから判をもらってきてくださいということを、雨の日でも、ずっと続けております。それが一つの健康づくり。それと、健康づくり課で健康教室というのをやってくれました。保健師さんと健康お

だわら普及員の方が先生になって、あなたが家で作っているみそ汁を持参して塩分を測るということで、家内が持って行きましたら、塩分が高いといわれた。その晩に先生から教えてもらった通りのみそ汁が出ました。味噌を変えたのかときいたら、今までが濃すぎたから、今度からずっとこの味にしますよといわれた。ああそうか、と言って飲んでいるうちに段々とそれに慣れてきました。定食を食べに行ったときに食べたみそ汁がからく感じ、とんでもないものを今まで飲んでいたんだなというふうに感じさせてもらいました。それを勧めてくれたのも健康づくり課。この話は今年の4月に行われた健康おだわら普及員の就任式のときにも話をさせていただきました。健康づくり課の方や、保健師さんにも頑張って引き続きやっていただきたいという意味で話をさせていただきました。また、年に1回の健康診断はかならず行っています。そこで先生に言われていることは、あなたは歩きなさいと。60代のときに一万歩歩くように言われ、70代になったら8,000歩でいいですと。最近になったら、7,000歩ぐらいでいいですと。段々歩数が減っていくんですね。歳取るとあまり無理をしないということと、先生に言われたことが血圧と体温とできたら体重を毎日計ってデータ取って持ってきたさいということで、資料もいただいております。今年ちょうど80歳になり、まだ元気でやっています。そういうことは健康づくり課と健康おだわら普及員の方に感謝しているということでございます。自分でやっていることの話させていただきました。以上です。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。歯科医師会の代表として川瀬先生、お願いいたします。

【川瀬委員】

歯科医師の川瀬です。健康増進におきましては、やはり何で運動しなければいけないんだというきっかけが必要ではないかと思います。それは、自分で言えば人間ドックに行って特定健診

を受け、そこで指導を受け、そこで少し運動が足りないといったら努力すると思いますし。若い世代でいけば健康診断でしょうか、その辺の仕組みが分からないですが。ある程度、健康というのは個人の程度の問題なので。なんのための運動するんだというのが無いと、やはり自分は少し健康じゃないというところもあれば、しっかり長生きしたいというかたちであれば関野委員のように自分で努力してやっていくと思うんです。だから、まずきっかけづくり。あと、周知の仕方が結局若い世代とかは新聞は取らない、テレビは観ない、ほとんどインスタ等で、ベースが変わってきていますから、その辺も実際に周知の仕方も今の様式にしていく。年配であれば段々字が小さくて見えなくなってくるし、その辺も段々変わってくると思うので、いろいろ考えていただいて、なるべく効率よくいけたらなと思います。歯科の方でいうと、昔の歯医者はおそらくというと歯が痛くて歯医者に行くというかたちでしたが、今は予防というところで治療としても変わってくる。そうすると、意外と年配の方も年に3回くらい歯の掃除にきて、割と若い衛生士さんとかは話はよく聞いて3回くらい通ってくれると見事に歯もきれいになるし、通ってくる方の歩き方もみてるんだんだん良くなる。もちろん、全ての方がそうじゃないとは思っているんですけど。やはり、個人の意識というのが一番大事なのかなという部分があります。治療に関して言うと、例えば歯がない人がうまく食事ができない。今の時代、入れ歯を入れたりブリッジを入れたりインプラントを入れたりとか、そういうかたちでしっかり噛んでしっかり食べるという。ただ、例えばそこでよく食べれたからって少し太っていた人がスリムになるというわけではなく、やはり、そこには食育といういろいろとどんな栄養素を摂った方がいいのか。そういう、要するに食育とか医療との関わりというところも含まれて来るので、そういう意味では関連性をも

って考えていかないと一つの歯科だけの分野だけでは健康維持できない。今回、この会議に初めて出させていただいて、また勉強させていただいてもっと自分も努力しようかなと思います。

【渡邊委員】

ありがとうございました。臺先生、お願いいたします。

【臺委員】

大変、総合的にいろいろ考えられた計画であるということと、医師会を中心として「梅風プロジェクト」が推進されているということは、全国的にみても非常に貴重な取組だというふうに思っております。今後に向けては皆様の市民のご意見がもっともだと思いながらうかがっておりましたが、私からはこれを効果的な取組にするためにというところでいくつかコメントをさせていただければと思います。お手元には細かいいろいろな計画があるんだろうというふうに思っていますが、一つめは対象をきちんと明確にされた方がいいんだろうというふうに思います。「梅風プロジェクト」の方はハイリスクであったり、医師、医療機関とか健診等で会うことが出来る人たちであって、その人たちの割合がどれくらいいるのかということ。それから、一方で「誰でも」というような小さいお子さんとか各年代含めると特定の人ではなくて皆がターゲットになっていきますので、おのずとアプローチとか評価の仕方が変わってくると思います。この辺を一律に押並べた活動にしてしまうと、評価が難しいんじゃないかなとみていました。二点目は公的な場なので是非意識をしていただきたいんですけど、市全体の健康を上げていくときに、ここに参加している皆様が出会えるような方たちというのは、ある程度健康意識が高い人たちだろうというふうに思います。街の中をみていったときには、正に情報すらわからないとか病院にもいかない等、いろいろな人達が含まれています。この人たちが自治体の健康レベルを、ある程度下げてしまう人たちなので、これは公的なところでしか拾えない人たちかなと思っています。民間には自ら行かないと思うので、市の健

康づくり課だからこそ見落とさないでいただきたいと思います。三点目は民間を活用するというのが非常にいいなと思って拝見していました。そう考えると、全てが市でやらなくてもいいのになというのが率直なところですよ。民間にも委ねるとか。私もそうですけれど YouTube とか見て体操はしていたりとかしますので、全部市でということじゃない発想もあっていいだろうと思いました。四点目は資料にもありましたが、職域との連携といったところを、有効に商工会議所の力を借りるとか、そういったところで、いずれ地域に帰ってきて後期高齢者になっていく人たちですので、職域との連携をうまく推進されると良いかと思います。押しなべて非常に丁寧にいろいろお考えになったんだなというところがあるからこそ、対象とゴールを明確にして進められたならばとても効果的な取組になっていくなという印象を受けました。以上です。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。非常に委員の皆様から考えるべきところというのが、ずいぶん明らかに具体的になってきたのではないかと思います。高瀬課長様、5分くらいで2～3代表的な質問に対して、現時点での考え方を示していただくのと、せっかく各委員の皆様から出されていますので、恐らく次回も会議のときに簡単でいいんですけれども、それぞれどういうふうに市が考えるかということをもとめて示していただき、その上でお答えいただければと思います。また、小澤先生も医師会として健康づくりとこの事業に関してコメントがある場合はよろしくお願いいたします。まずは、高瀬課長様からどうぞ。

【高瀬担当課長】

ターゲットはどこにするかということに対しては、理想的にはすべての世代ですが、行政としてなかなかアプローチすることが難しかったということもあり、やはり「働く世代」なのかなと思います。業務の分担といいますか、職域の事務分担は、県ということで、県に状況を聞いてみると対応が広く難しいという

話を聞いております。ある程度、職域のところは地域で取り組まなければいけないと私は思っています。健康無関心層について、やはり若い世代は、自分はまだ健康を意識しなくても大丈夫というのがあると思います。令和3年度に実施した健康アンケートの調査では、運動していますかの問いに、していないと答えた人は34.0%で、年代的には20代で41.2%、30代41.9%、40代46.9%、50代で39.5%とありますが、やはり働く世代は忙しいため健康に無関心になりやすく運動していないのかなというふうに思います。その中で、企業の健康経営については経済産業省が認定制度を作っていますが、働く世代の健康管理を法人として取り込んでいこうとする方向性が出ています。商工会議所さんでも、そういった取組を進めていただいているところです。やはり、経営者さんが健康管理に理解をいただくということが当然必要になってきますが、具体的な取組として、今、神奈川県が未病の関係でやっている事業ですが、企業にスポーツトレーナーを派遣し、就業時間中に運動させてもらうという取組をしています。やはり、人を派遣して変えるくらいのインパクトがあるような企業への入り方でないと、企業に入っていくのは難しいと思います。今まで行っていなかったようなアプローチをして、働く世代に運動の必要性というのを理解していただくきっかけを作るということは大切なのかなと思います。周知の方法については、皆様がおっしゃられる通り、市のメディアとして広報やホームページでは実際の周知力があまりないというところがありますけれども、やはり今回、公民連携で推進するということで、関係する各団体に、この取組について主体的に発信していただきたいと思っております。市が一元的に発信するのではなくて、多角的に情報発信していくというような形で公民連携の良さを発揮していきたいというふうに思います。楽しく運動することについても、今まで足りなかったとこ

ろだと思います。「楽しく運動をする」、「運動を継続していく」ということは、なかなか一人ではできないというところで、専門職の職能を活かして、スポーツトレーナーさんであるとか、健康運動指導士さんですとか、そういった専門職の方々を活用していくことが必要かなと思います。やはり、運動はストレスになりますので一人で続けるというのは中々難しいと思いますので、そういった専門職の方が褒めたり励ましてくれたりということが必要かなと。それからもうひとつ、運動の計画性でいいますと、コミュニティに属するというところで、励ましあいながら運動していければ、地域活動として一緒に歩くとか、一人ではなく、励ましあいながら運動を継続していくということが必要なのかなと思います。それから、今回の医療連携の取組は、ハイリスクのアプローチになりますが、今回、医師会のみなさまが、運動処方 of 検証をされましたが、運動処方というところを非常に重視し、高く評価している点が素晴らしいと感じております。今までは薬を処方していたところが、運動も処方するということは、凄くインパクトがあることだと思います。

「運動が薬」であることを、取組を通じて皆様に知っていただくことが必要だと感じています。自ら直す、という取組がないと本当の健康は得られないというところ。ポピュレーションアプローチとしては、ウォーキングは非常に重要な取組だと思っております。ただ漫然と歩くのではなくて、運動療法の仕組みや運動負荷、心拍数、血圧を意識しながら歩く。そういったことを意識して皆さんに歩いていただくということ。それから、既存のコースを活用して歩いていただいたり、地域で歩く場所を地域の方に探していただくような取組の中で、我々がサポートいければというふうに考えております。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。小澤先生からありますか。

【小澤副委員長】

まず、一つは楽しく運動をしようという点です。今回の「梅風

プロジェクト」の中では、実は三か月の間ほぼ同じメンバーで運動しているわけです。意外と連帯感が生まれ、非常に和気あいあいとやっておられ、皆がいたから継続できたという方々が結構いました。やはり、やり方もあるのかなと思います。それと、目指している対象をどうするかという点ですが、基本的には小田原市が抱えている健康問題としては、脳血管障害・心疾患・腎疾患の死亡率が高いということから、その原因となる高血圧、生活習慣病の方がターゲットになると思います。また子どもの肥満、これも大きな問題ですのでターゲットにしなければならないと考えています。あとはロコモティブシンドロームです。対象の設定については、さきほど心臓病の病気がある人が運動をするときはどうすれば良いかといった話がありましたけれども、これはリハビリテーションという医療になってしまいます。もっと軽度で高血圧とか糖尿病とか、本当に軽い人で、将来それが次の病気にならないようにするための運動療法というように考えていただければいいと思います。安全で行うことが一番大事です。負荷が過剰になり事故が起こってしまっただけなんにもならないので、安全を一番に進めていきたいと思っています。

【渡邊委員長】

ありがとうございました。この課題は議論が尽きないとは思いますが、私から少しよろしいですか。この医療で運動の深掘りをするという話にはなりますけど、これは保険診療ではなく、自費です。医師の診察を受け、その上で運動療法処方というものが出されますが、これは自費です。私が自分自身が関心を持っている部分は、生活保護者や、障がい者の保障はしていますが、生活保護者がこれを受けたいときは、どの費用区分から支払いをするのか疑問でして、恐らく吉田部長様も福祉の部長様ですから所掌されているかとは思いますが、生活保護者も必要に応じて健康診断受けていますが、それは医療扶助という

区分の中から支払いはありますが、運動療法になったときにどう
いう区分になるのか。吉田部長様、もしご存知でしたらお教え
いただきたいのですが。

【吉田部長】 ありがとうございます。今明確にお答えができないので、預か
らせていただきたいと思います。

【渡邊委員長】 ありがとうございます。恐らく、これも多くの委員の方々から
出ていましたようにターゲットをどうするのか。これは市の健康
活動なので、ハイリスクの方だけではなくて全体を見るよう
にというお話もあります。そうすると、自然と視野が、対象者
が、やはり生活弱者。障がい児、障がい者の方々の参加をどう
いうふうにつなげていくのかというのも、いろいろ考えなければ
ならない課題かと思います。まずは進めることができるところ
でしっかりと仕組みを作っていただければならないというこ
とは、私も理解していますし、委員の皆様も同じ意見だと思
います。それでは、この議題に関して、お話しておきたいこ
とは委員のみなさまからなにかございますか。なければこの議
題については、事務局の小田原市が今後どういう方向性で進ん
でいくかということを理解させていただきました。部長様、ど
うぞ。

【吉田部長】 すいません、一点だけ補足させてください。今後に向けたスケ
ジュール説明させていただきます。9月に医師会との健康増進
環境の質向上に向けた医療・地域連携モデル共創事業に関する
連携協定締結を行い、その後の着手。併せて第7次小田原市総
合計画で、現在実行計画で作業を進めています。健康増進拠点
の成果について、議会からの関心が非常に高い。これから進め
ていく内容に関しては市議会に報告してございます。そのよう
な動きがありますことをご承知おきください。新しいことを始
める上で必要なことは、職員には私からもしっかりと伝えており
ますけれども、ひとつはしっかりしたリサーチやエビデンスに

基づいてしっかり進めていくことを話しております。リサーチやエビデンスという部分では医師会さんと連携し、きちんと効果が認められておりますので、そういったところをしっかりと押さえながら進めていこうというところと。もうひとつは、仮説をたてながら進めていこうとしています。それは、当然本市の健康課題があって、そこから働く世代をターゲットにしなから、運動の実践につながる場において、医療と連動した運動療法、そういう部分での健康増進をつなげていくといったアプローチを仮説としながら、その仮説自体が正しいかどうか。まずはモデル事業をやって、そこでしっかり検証を行いながら検証結果をもとに、場合によってはそういうことの分析をしながら、軌道修正を図りながら進めていこうというステップであります。その先、将来的には世代をひろめて全世代にということでありますから、例えば屋内の運動施設、ジム等そういうところだけじゃなくて屋外の健康ウォーク的なものも含めてしっかり取り組んでいくということで、そんなかたちでの事業の展開を今考えているところでございます。現実のところから少しずつ着実に進めていく。その中では市民周知もあったり関係団体さんとの連携を大切にしながら進めていきたいと思っております。引き続きご協力お願いいたします。以上でございます。

3 その他

【渡邊委員長】

ありがとうございました。それではこの議論については、終了とさせていただきます。次第3のその他ですが、委員のみなさまからなにかご意見等ありますでしょうか。

【委員】

なし。

【渡邊委員長】

無いということで、これも終了させていただきます。ありがとうございます。最後に第2回小田原市健康増進計画推進委員会の日程について、ご意見を伺わせていただきます。事務局より

令和8年1月15日（木）午前で考えておりますが、会議に出席できる方は挙手にてご都合をご教授いただければ幸いです。それでは、第2回小田原市健康増進計画推進委員会の日程は、令和8年1月15日（木）午前で、場所は合同庁舎になります。事務局より、開催時間を含め、開催通知を送付させていただきます。それでは、委員の皆様、貴重なご意見、ご発言を賜りまして、ありがとうございました。事務局においては、今後の健康増進計画の推進に向けて検討していただければと思います。以上をもちまして本日予定しておりました議事はすべて終了いたしました。私からは以上です。

4 閉会

【和田課長】

長い時間おつかれさまでした。これにて本日の委員会を閉会させていただきます。ありがとうございました。