

第47回 東海村健康づくり計画推進委員会 議事録報告

【日 時】 令和5年6月22日（木） 午後1時30分～午後3時00分

【場 所】 保健センター 検診ホール1～3

【出席者】 ◎：委員長 ○：副委員長 （順不同，敬称略）

住 民 委 員 ◎委員長 ○副委員長

◎佐藤 栄子，○田所 則夫，石丸 美代子，佐藤 佳代子，
平田 文枝，工藤 孝子，渡辺 りつ子，齋藤 周三，寺門 松恵，
篠崎 典子，大内 直子，江坂 木の実，河合 視己人，友部 孝子

関係機関委員

堀江 美恵子（ひたちなか保健所）
鈴木 剛（村立東海病院）
吉成 亘弘（東海村社会福祉協議会）

関係課職員

小原澤 俊明（地域福祉課），齋藤 規子（保険課），
宮田 愛梨（総合相談支援課），佐藤 美佳（子育て支援課），
大内 剛史（農業政策課），佐々木 菜津希（学校教育課），
物井 聡（生涯学習課）

事 務 局

佐藤 重雄，平野 貴子，高橋 亜紀，北崎 理恵，鳥居 静香，
富永 言栄（記録者）

【欠席者】 **住 民 委 員**

山崎 松夫

- 1 開 会 進行 健康増進課 平野補佐
 - 2 あいさつ 佐藤課長
 - 3 自己紹介
 - 4 議 題 司会 佐藤（栄）委員長
- (1) 第3次東海村健康づくり計画 令和4年度実績及び令和5年度以降計画（案）
⇒北崎係長が資料に沿って説明。
【結果】承認
- (2) 令和4年度重点目標「減塩に取り組む人の増加」に係る取り組み（報告）
⇒高橋係長が資料に沿って説明。
- (3) 令和5年度重点目標「高血圧(循環器疾患)・糖尿病の発症予防」に係る取り組み(案)
- ①運動習慣定着化促進事業について
⇒北崎係長が資料に沿って説明。
 - ②見える化（数値化）による野菜摂取量増加の推進について
⇒高橋係長が資料に沿って説明
 - ③高血圧・糖尿病予防発症予防教室について

⇒富永が資料に沿って説明

【意見等】

・「高血圧・糖尿病発症予防に係る取り組み」について

佐藤委員長	すこやかウォーキングの参加により「元気アップ！りいばらき」アプリのポイントを30ポイントもらえるが、アプリのダウンロードの仕方が分からない人もいる。また、年齢が上がってくると、ダウンロードはできてもアプリ自体の使い方が分からないという声も聞く。アプリをダウンロードするところから丁寧に対応できるとよいと思う。野菜摂取レベル測定会に来た人に丁寧に説明をしていくと広がりが出てくると思う。
江坂委員	村独自のインセンティブに応募できる3000ポイントの設定について、これから運動を始める方には少しハードルが高いと思う。これから運動を始めてもらおうという人には、もう少し低めの設定の方がよいのかと感じた。外の市町村では、500ポイントなどの設定してあるところもある。
事務局	アプリには、ウォーキング以外に、健診の受診、野菜の摂取、減塩に取り組むこと、人と交流すること、健康づくりに参加することがあり、参加するとポイントが貯まるようになっている。例えば、特定健診を受けてもらうと、1回につき300ポイント、がん検診は項目ごとに50ポイント貯まる。県で、定期的にウォーキングコースを期間限定で期間内に達成すると300ポイントや500ポイントなど大きなポイントが貯まるイベントもあり、それを合わせると、3000ポイント、約半年で貯まるかなと思っている。ただ、今回は3000ポイントで村インセンティブに応募できるようにしてあるが、今年の応募結果を見て、来年度どうするか検討していきたい。また、佐藤委員長からの高齢者の方は、インストールしてもその後の使い方が難しいというご意見については、地域戦略課で、スマホ講座をやっていて、この事業は、地域戦略課ともタイアップしている事業なので、そちらへ行って教わるようにして行けたら良いと思った。
佐藤委員長	参加すると〇〇ポイントっていうのは、分かっているが、アプリを起動しないと歩数が付かないので、1日の終わりにアプリを開かないと歩数が0状態になってしまうことがあるのではないかと。その辺りもきちんと周知していかないといけないと思う。
吉成委員	職場内（社協）でもアプリを登録している。アプリを開かないと歩数につかない、という問題だが、携帯の機種によるのかもしれない、iPhoneの場合、ヘルスケアというアプリと連携しているので、（アプリを）開かなくても歩数がカウントされるようになっている。その辺りが良くできているなと思う。また、ポイントがつくこともモチベーションに繋がるが、職場では、これまでみんなで健康について話し合う機会がなかったが、運動することについてみんなで話し合う機会が増えたり、実名ではないが、歩数ランキングが載るため、ライバル意識やモチベーションにも繋がっていると感じている。職場単位でもアプリの周知をアプローチしていくのも良いのではないかと。その辺りで予定していることはあるか？

事務局	役場内では総務人事課で、全庁的に周知できるグループウェア（庁内の掲示板）でアプリの周知をしている。職場の課の単位でも取り組めるようなものを広げていけたらいいと思う。
田所委員	高血圧についてだが、だいたいどのくらいだと高血圧となるのか？数字を教えてください。
事務局	一般的には、高血圧と言われている数値（保健指導判定値）は、収縮期血圧130以上、拡張期血圧85以上である。 〈参考：厚生労働省 e-ヘルスネット メタボリックシンドローム診断基準より〉
河合委員	「元気アップ！りいばらいき」によると、応募やポイントリセットの時期は6月と12月であるが、先ほどの説明にあった東海村の3000円の商品券というのは、この記載とは別のものなのか？
事務局	「6月と12月に抽選があり、景品が当たる」というのは、茨城県で行っている景品が当たるもので、今回は、村独自の景品（商工会の商品券3000円券）を用意し、その抽選は10月初めを予定している。そのため、村民は県の応募と、村の応募を両方できる。ちなみに3000ポイントは村の景品に応募しても、減ることはないので、県に応募もできる。

(4) 令和5年度すこやか委員の活動計画（案）

⇒田所副委員長が資料に沿って説明。

【結果】承認

(5) 東海村母子保健計画 令和4年度実績及び新規取り組みについて

⇒鳥居係長が資料に沿って説明

【総評】

ひたちなか保健所 堀江委員

茨城県では、糖尿病・循環器疾患が高いということで、保健所では、重症化予防の取り組みを行っている。東海村では、令和4年度に「減塩に取り組む人の増加」について取り組んだり、令和5年度に「糖尿病の発症予防や糖尿病重症化予防」の取り組みを行うということで、アプリを使った活動や若い人でも取り組みやすい計画を立てていて良いことだと思った。単年度で終わることではなく、継続した取り組みが大事であるため、引き続きお願いしたい。令和4年度は減塩に取り組む人の増加についてアンケートによる評価をしていたが、令和5年度の事業の評価をどのように評価するのか？

事務局

令和5年度の重点目標に対する取り組みの視点として、アプリを使った運動の習慣化、ベジチェックを使った野菜の推進、糖尿病高血圧の健康教室の3本を重点に行っていき実績をまとめる予定。糖尿病の人が減っているなど、全体的な評価は長い目で見ていかないと分からないものなので、計画の中間評価で作成時に比べてどのくらいになっているのか見ていきたい。