

令和5年度 第2回健幸づくり推進協議会 意見交換要旨

日 時：令和6年1月26日（金） 13時30分～15時30分

場 所：朝来市保健センター 多目的ホール

参加者：別紙名簿参照

- 1 開会
- 2 委員紹介
- 3 挨拶
- 4 報告・協議事項

(1) 令和4年度からの推進協議会での取組の報告と今後の方針

① 糖尿病に特化した周知・啓発について

【資料1参照】

ア 糖尿病のケーブルテレビ番組（市長出演）（報告：健幸づくり推進課）

市長出演の糖尿病の番組ができ、今週1週間糖質の内容をケーブルテレビで放映した。今後脂質の内容の番組も放送予定である。番組名は、「おしえて、ちゃすりん」とした。

◇動画「おしえて、ちゃすりん」の視聴

※動画は、「砂糖の摂り方」、「肉の選び方」についての2本を視聴

イ 健康フォーラム（12月17日開催）（報告：健幸づくり推進課）

【資料2参照】

健康フォーラム参加者へアンケートをとった。参加者130名のうち90名の方から回答をいただいたので報告する。

- ・参加者の性別としては女性が多く、男性は1/4であった。
- ・居住地としては、市内全域から参加していただき、市外からも1.1%来ていただいた。
- ・年代としては65歳以上が3/4だったが、若い方も1/4参加いただいている。
- ・「講演会を何で知ったか」という質問には、市の広報で知ったという方がほとんどだった。
- ・藤澤先生の内容については、「とても良かった」、「よかった」が多数を占めており、参加いただいた方にご理解いただけたと認識している。小森先生の内容についても同様であった。

◇当日のセミナーの様子写真やパワーポイントで説明

ウ 糖尿病に特化したチラシの配布（報告：健幸づくり推進課）

【資料1、資料3参照】

資料3は、健康情報の発信内容についてまとめているので報告する。

- ・糖尿病に特化した啓発については、広報では糖尿病予防で栄養を中心として掲載し、集団健診時に健診受診者に市の健康に関する現状のチラシの配布を配布している。令和4年の実績では、約4,700人に配布した。
- ・糖尿病に特化はしていないが、市の健康に関する現状が分かる啓発のチラシを健康セミナー等の案内送付時に同封して配布した。内容は、健診結果のフィードバックの周知となるが、3,755世帯に配布した。

今年度の糖尿病に特化した周知・啓発の評価としては、多くの市民に周知を行うことができたが、市全体の現状を伝えたため、市民が自分事としてとらえることができなかった可能性はある。「朝来市の健康課題が糖尿病である」ということや「自分が気を付けていかなければならない」と意識されたかどうかは不明である。

令和6年度の取組方針として広報「健康ひろば」で毎月の「糖尿病コラム（仮称）」の掲載や2か月に1回LINEでの情報の糖尿病に関する情報発信を考えている。

会 長：糖尿病に特化した啓発について意見はあるか。糖尿病をテーマに決めて、市民に情報発信していこうと取組をしている。個人的な感想として糖尿病を扱った中では、YouTube（市長の出演番組）が良いなと思った。市長にも出ていただき、堅苦しくなく好評ではないかと思う。結果的に市民の方に糖尿病がテーマということが伝わったかどうかを評価していく必要があるだろう。そこはどう評価しているか。

事務局：実際に市民にアンケートを取っての評価をしていないため、糖尿病がどれだけ伝わったかは分からない。今回、ケーブルテレビやチラシでの周知を行ったが、こうした周知・啓発は引き続きしていかなければいけないと思っている。また来年度は、市民一人一人に出来るだけ、会って伝えていきたいと考える。

会 長：委員さんから見て、「テーマが糖尿病」ということが市民へ伝わったかどうか、感じることや意見はあるか。

委 員：朝来市の公式LINEで今回作成されたケーブルテレビの動画が送られてきたので見るととてもよかった。協議会の中で出た意見が実現されていた。市長にも出演していただき、市民にとっても親しみやすいのではないかと感じた。糖尿病の啓発は始めたばかりなので、結果はなかなか出ないと思うので、数年は糖尿病をテーマにしていき、どう効果が出てきたかを見ていけばよいのではないかと。引き続き啓発は続けていただきたい。

助 言 者：健康フォーラムの参加者130人は、想定していた人数と比べてどうだったか。今までのフォーラムの参加人数はどうだったか。

事務局：健康フォーラムは毎年130～140人くらいの参加があった。自分の中では150人を目指していたが、例年と同様の人数が来ていただけだと思っている。

助 言 者：目標は、評価するときに必要なってくる。ある程度、何歳代の男性が何人くらいとか、

ある程度予想して参加者を考えるのも良い。そうすると伝え方や伝える媒体も変わってくると思う。ターゲットを決めて重点的に伝えるという方法でも良いと思う。チラシは、行政が作るものとしては垢ぬけた良いものだった。曜日の色を黒ではなく土曜日なら青、日曜日なら赤というように曜日の色を変えるだけで、受けるインパクトも変わってくると思う。LINE を登録している方にもアンケートをとれるなら、アンケートでは、良かったところはどこかなど、良いところなどポジティブな意見を聞いてみるのも現状をよくするためにはいい方法だと思う。何かをするときには、誰に何人にと具体的な数字を出すのがよい。市民に糖尿病をテーマにして取り組んでいることを周知するために、市民健診時に入り口などに大きなポスターを貼ってアピールしても良いと思う。たくさんの人に見てもらおう。今やっていることは悪いことではないので、できることを膨らませていく、目に入れる方法をこれから考えていけばよい。

会長：今年度、朝来市の健康づくりのテーマが糖尿病という情報を目にしたり、聞いたことがある方はいるか。（5名程度挙手）

会長：委員の方でこれだけなので、目につくことが少なかったのではないかと、周知が足りないのではないかと。目で見てもっとわかるようにしていく必要があるのではないかと。糖尿病をテーマとして掲げるには、もっと伝えていく必要がある。いろいろ取り組みはさせていただいているが、こちらの意図が住民へ伝わっているかは難しい。それが今後の課題なのではないか。

委員：フォーラムなど出席人数が集まらないのはどうなのかなと疑問に思う。今回の130人が多いのか少ないのかわからないが、団体や組織への啓発に力を入れるともっと集客できないかと思う。講演会の内容はどれも聞いたら勉強になるので、もっと多くの市民の方に聞いてもらったら良いと思った。

会長：各団体や組織の啓発の取組としてどんなことができるか。こうしたら啓発できるのではないかなど、方法はあるか。

委員：糖尿病にかかっている方は、すでに治療中であり、取組的には予備軍であり、「糖尿病になる怖さ」を周知するものとなるだろう。取組においてこれから先を考えると若年層の食生活について考えていくのが一番良いのではないかと。小中高生、大学生へこれから将来に向けて「こういう食生活をしていると、こんな病気になってしまうというんだよ」、「可能性があるんだよ」ということを周知する。テレビでも放送しているが、地元でも伝えていくことが大切である。学校の先生にはこのような会議や講演会に積極的に参加していただくのが良いのではないかと。

会長：子どもの頃からの健康教育が大事だと思う。これについては、学校代表の委員にご意見をいただきながら、少しでも取組ができていけたらよいと思う。周知・啓発の取組については、医師会も協力ができる。医師会が実施している特定健診での資料配布もひとつの機会であるし、医療機関や診療所で「糖尿病がテーマです」ということがよく分かる

ようなチラシやポスターを貼っていただいても良い。医療機関なら糖尿病の家族が来られているので情報が届きやすいと思う。

助言者：健康フォーラムのポスターなどももっと早く手元に届けば、当方が所属する団体で企業に直接、配ることができた。病気になる前の方にアナウンスするチャンスがある。多くの方に広めることと、1人が数名を誘って動員できたら参加者も増えるのではないか。せっかく良いテーマで講演をしているので、たくさんの人に知ってもらわないと意味がない。チラシなど配れる体制が当方にはあるので、利用してもらいたい。

委員：動画に市長が出ているのはインパクトがあった。令和5年度の評価で「市民が自分も気を付けていかないといけないと意識されたかどうかは不明とある」が、評価は出さないと意味がない。この場で意見をたくさん出して、健康教育を取り組んでいただいているが、市民の方がどう思われたかを評価するところがかなり大事だと思う。その評価を次につなげられたらと思う。

会長：評価方法についてどう思うか。市民の要望に答えているかを含めて、市としての健康づくり以外の生活のことでアンケートを取る機会はないのか。

事務局：次期計画策定の時に市民アンケートをとるので、糖尿病に関する項目を入れて何らかの評価をすることができると考える。他にも何かアンケートを取る方法がないか、検討していく。

会長：その時にとるアンケートもあるし、定期的にとって評価する項目もあると思う。項目については考える必要がある。

② 市の公式LINEからの健康に関する情報提供について（報告：健幸づくり推進課）

【資料1参照】

会長：これについて何かご意見はあるか

助言者：僕も市の公式LINE登録をしている。LINEを登録すると、見たくなくても情報が届くので、見るチャンスは増えるので良いことだと思う。市の取組の評価はこの項目においてもネガティブなことしか資料に書いていないが、もっとポジティブな意見があるなら教えてほしい。

事務局：LINE登録のチラシを配布したことで登録者数は増えている。「LINE登録の支援があるなら早く教えてほしかった」という意見もある。令和5年度9月時点のLINEの登録者数は6540人、その内、健康情報の受信設定をしている人が300人程度あり、以前より確実に登録者数は増加している。

助言者：今見てみると、LINEのお友達は7441人であり、Facebookのお友達数の3倍はある。健康情報の登録者数を増やすには、分かる人にどんどん広めて登録していただくのが、良い。この前の分科会で言われていたように、社会福祉協議会の小中学生のボランティアを利用して、苦手な人をサポートするような仕組みを作っていけば良い。

会 長：デジタル戦略課の方で、LINE 登録者数についてなにかコメントはあるか。

デジタル戦略課：今年度に関しては、外部の業者と連携してスマホ教室を実施した。今回は決められたカリキュラムしかできなかったが、今後は朝来市の公式 LINE の登録や申請などのカリキュラムを考えていきたい。

委 員：若い方は LINE が得意だと思うが、母子の健診時や妊婦さんへは、LINE 登録を勧められているか。

事務局：妊婦や子育て世代の方へは、様々な発信のツールがある中で、「子育てナビあさごっこ」というアプリを紹介している。LINE 登録については、母子保健事業で会うときに声掛けをすることもあるが、ほかにも様々な子育てのツールがあり、どのツールを使うかは課題だと思っている。妊産婦さんや子育て世代の方に聞くと、LINE が一番情報をとりやすいという意見もある。市の情報発信は、LINE を使って行っているので、お会いする機会でも、市の LINE も紹介している。

委 員：若い人は、LINE 登録も得意だと思うので、母子で関わる方への周知もお願いしたい。

事務局：社会福祉協議会でもスマホ教室をされているとお聞きしたが、スマホ教室で市の LINE 登録を勧めていただくのは可能か。

委 員：小中高校生の夏休みを利用してサマーボランティアということで事業をしていたが、今年はしていない。去年は地域に出向いて高齢者にスマホの使い方や ZOOM などのツールを教えながらコミュニケーションを図る機会が好評だった。それはそれでよいと思っている。今後、社会福祉協議会が若者のボランティアを広げるのではなく、子どもや若者が主体となって教えた内容を YouTube や SNS などで広げる。子どもが広げるのが難しいなら、学校関係の方々が企画してボランティアで直接、子どもが高齢者に教える機会を作れるように考えていただくのが良いと思う。また子ども自身が企画して子ども自身が出るようなこと、例えば YouTuber などはどうか。自分自身が企画する。子どもが出るならと大人も見るので広がっていく。身近な人が出ているならと人が見る。どんどん見る人が増える。若い方が朝来市に愛着をもってその方々が中心となって主体となって取り組めるように学校とともにしていただきたい。

助 言 者：多世代の人にアプローチするのは大事。健康フォーラムのアンケート結果に「孫がよくコーラを飲むので気をつけたい」と書かれているのを見て、本人の健康だけでなく、子ども（孫）の健康を考えるとというような内容にするのも効果があるのではないか。市長の動画を見ていただくには、スーパーの大きなテレビや市役所の入り口や薬局の待合室など色んな所をお願いして流してもらうのはどうか。評価については、朝来市は、毎年市民アンケートをされているようだが、「今年の健康づくりのテーマは何ですか?」「市長とちゃすりんの動画は見ましたか」などの項目をアンケートに入れるのはどうか。

事務局：市民アンケートは総合政策課で決まった項目でとっているが、そこに新たな項目を入れるのは難しい。総合政策課と相談をしながら、新しい項目を入れられるか検討しながら

行いたい。質問項目も多いため、市民の負担を減らすために項目を減らしていくという話も出ていたので、調整していきたい。本庁や支所でコロナの感染防止の動画を流していた経過があるので、同じように市長とちやすりんの動画も流すことができるのではないかと思ったので、動画が流せるよう、調整していきたい。また、医院やテレビがついている施設でも流してもらえたらと思った。

助言者：健康フォーラムの概要などパワーポイントの資料5枚程度を入れると、市民にもどんなことをしているかが伝わりやすいと思う。

助言者：朝来市のこんな取り組みしていますよというスライドを勝手に使っても良いか。当方で動画を流したいと思うが、動画の音声を流すことが困難な場合もある。当方では、検査や呼び出しの際に支障が出るかもしれないので、音声を消してパワポなど画像で伝えていくこともできる。自分で加工して使っても良いか、今後教えてほしい。朝来市の特定保健指導の際にも動画を活用して対象者に伝えることができる。

会長：LINE登録件数を毎回この会議で出してもらうのは可能か。ひとつの指標になると思う。

委員：登録件数の目指すところはどれくらいか。

事務局：LINEでの周知を始めたところで、実際に目標というのは掲げていない。今後の増え方を見ながら考えたい。

委員：豊岡病院には外来の待合のところにテレビを置いてメッセージ性のあるものを流している。LINE登録してほしいというような内容で、朝来医療センターでも待合のテレビで流せるかどうか、病院とも相談していこうと思う。

③ 健康セミナーについて（報告：健幸づくり推進課）

【資料1参照】

会長：この件に関していかがでしょうか

委員：令和6年度の取り組み方針ということで、自治協での健康教室を行う場合、参加者が少ないと思う。地域でミニ運動会など何かイベントを行うと、子供からお年寄りも参加してくれるため、そういうイベントの時に来ていただいて、お話された方が多くの人に届くのではないか。健康教室のみをしに来るのではなく、自治協のイベントに合わせてお話しに来ていただけると良いと思う。

会長：自治協単位で健康教室を行うことについて、自治協として率直なご意見はあるか。

委員：あまり型にはまりすぎると、自治協としてみなさんに呼びかけることが難しい。糖尿病のことだけという限定されたことだけでなく、もう少し広く健康づくりに興味を引くような内容でしていただきたい。

会長：事務局はいかがですか。

事務局：今想定しているのは、フレイル予防のために地域で健康づくりができることを考えていたが、自治協の方の話を聞きながら、地区ごとに健康課題があるので自治協の方に

意見をいただきながらすり合わせをして、今後どういうテーマが良いか等、意見を参考に組み立てていきたい。

会 長：今の話でフレイル予防ということが出てきた。これまでやっていた健康セミナーの代わりに健康づくりを啓蒙するために自治協に協力いただき健康教室を開催するということがあったと思うが、フレイル予防と生活習慣病予防の内容のもっていき方はどう考えているのか。

事務局：生活習慣病が重症化した行先が虚弱ということで、今できることをみなさんと考えていきたいと思っている。

会 長：今までやってきた健康セミナーの役割とは少し違う方向性のような気がする。今後協議していきたい。

助言者：地区ごとの健診結果を出して、地区の傾向や健診結果の説明をしていくのが身近な話で良いと思う。市全体の話になると遠い話になり、健康をテーマにするとハードルが高いかも。健診結果の見方というような内容にして話のハードルをさげるというのも方法だと思う。自治協に協力をいただいて健康教室を実施するなら自治協のよいツールと市としてしなければいけないことのお互いのベターなところを見つけていけば良いのではないかと。いきなり糖尿病といわれても、診断されていない人は来ないかもしれないので、「血糖値が気になる人」と書かれていると参加してもらえるかもしれない。また、分析が必要なら協力する。

委員：自治協議会で実施された健康教室は、糖尿病で朝来自治協に関係ある方が30名ほど集まった。そういった現状がある。地区でも別の健康教室が年に2回あるので、社協などと市が連携して入られるのはどうか。連携していただかないと自治協もいろんな行事を抱えているので、たくさんの団体が入ってくるのは難しいかもしれない。

会 長：自治協もたくさん行事があり、今やっていることの整理と新しい事業を確認して進めていく必要がある。

④ 取組の評価（健康に関するデータ）について（報告：市民課）

市民課：国民健康保険の関係で加入者の医療や健診のデータを持っている。3か月遅れでデータが入ってくる。令和5年度分のデータができるのが翌年の7月頃になるので、毎年1回目の協議会で国民健康保険の医療や検診に関するデータの提供ができると考える。次回の協議会でどのようなデータを提供するかは、健幸づくり推進課と検討していく。

会 長：実施したことに対する評価は、なかなかすぐには出てこないもので、定期的に見ていく必要がある。

(2) 健幸づくりポイント事業について

① 健幸づくりポイント事業の方向性について（報告：健幸づくり推進課）

② 意見交換

【資料4参照】

委員：ケーブルテレビで健幸ポイントについて流れている説明を聞いていると、ポイントの制度はややこしいと思う。個人的な意見ですが、もっと簡素化していただけると、使ってみようかなと思う。

事務局：今ケーブルテレビで見えていただいているのが、ポイントの寄付交換の仕方を流している。今年度からホームページの LOGO フォームから申請できるようになり、24 時間いつでも申請が可能になった。LOGO フォームを使つての申請は難しいように思われるかもしれないが、スマホやパソコンから申請ができることで、わざわざ窓口に来て申請をせずに済む。またやり方などは、詳しく説明していきたい。

助言者：アプリの機能ですが、気分や睡眠の記録ができるなど、個人のフィードバックができるとモチベーションを高めるのには良いと思った。

会長：今候補に挙がっているアプリで、このような内容のものはあるか。

デジタル戦略課：アプリの機能はこれからの調整に入る。モチベーションを高める意味では、令和6年度から景品を今までとは違うもので考えていると事務局からは、聞いている。アプリで言うとスマホを持ち歩いている方が多いので、スマホを持ち歩くだけで歩数をカウントしてポイントになるような機能を基本機能として挙げている。睡眠記録は最近話題になっているので良いが、現状として睡眠についてのサービスが含まれているアプリは見たことがない。睡眠時間の目標を立てて、それを達成したかどうかでポイントがたまるという形は作れると思う。

会長：メンタルヘルスの面でもアプリの機能にあれば良い。アプリの選定やどんなものを選ぶかは、協議会で報告いただけるのか。

事務局：アプリに関しては、こういう機能を持ったアプリが良いなどの意見を聞くことは可能である。

会長：アプリ化に関しては、この協議会で出たことだと思うので、アプリ決定の前に協議会でこんなアプリになるが良いかというような話はいただけるのか。

事務局：進捗状況はこの協議会の中でお伝えすることはできるが、市で決定する前にこの協議会でこのアプリに決めたということを経前に報告することは、入札のシステムの関係でできないのが実情。実際にどこの企業のアプリに落とすのかは公平な審査の中で、入札審査会の委員の選定で行っていく。その委員の中に協議会の代表のどなたかに入ってもらっていただくという形で意見を反映するということができるが、この協議会の中で採用するアプリの了解をとるということはシステム上できないということをご了解いただきたい。

会長：例えば、こんなものが候補にのぼっているなどを報告いただき、協議会の中でアプリの内容の意見を述べることはしていきたい。

事務局：それは可能だと思う。事前に委員と市が目指すアプリの機能を共有する場があるので、

委員として参画していただける方がおられたら協議をすることはできるので、ご協力いただけたらと思う。

5 健幸づくり推進協議会から市長・他課への報告・提案事項

事務局：令和4年度に市の健診結果や国民健康保険の医療費の分析や健康データから、市の健康課題を「糖尿病」とし、これまでの生活習慣病対策は継続しつつ、重点的に「糖尿病対策」を行っていくこととした。糖尿病の周知・啓発や健康教育などの保健事業を効果的に実施できるよう、協議会、分科会でからいただいた意見をもとに協議した内容や今後の方針等について報告書を作成し、市長に報告する。また秘書広報課への提案事項として、市民が欲しい健康情報が取得しやすいようにLINEの基本メニューに「保健・医療・健康」のアイコンを新設し、健康情報が取得しやすい環境づくりを推進することを提案し、依頼する。昨年度にホームページのトップ画面から「保健・医療・健康」の画面に簡単にアクセスできるようにしてほしいと秘書広報課に依頼し、すでに実施していただいているが、協議会の記録として併せて健幸づくり推進協議会からの提案事項に入れて報告する。これらの報告については、事務局で文書を作成し、会長に内容を確認していただき、署名をいただいて提出する。

会長：来年度の方向性も糖尿病をテーマとして取り組むということによろしいか。

委員・事務局：はい。

事務局：本日いただいた意見をできるだけ取り入れていけるよう、協議し、すすめていきたいと考える。

6 その他

7 閉会