

令和5年度 朝来市健幸づくり推進協議会分科会（第1回）での意見交換要旨

1 開会

2 分科会長の選任

3 協議事項

(1) 健康に関する情報の周知・啓発について

① SNS の情報発信について（報告者：健幸づくり推進課）

SNS のツールを使って健康情報を発信していくという点だが、SNS といっても色々なツールがある。あるツールを選んだとしても一から登録してもらい、登録者数をまず増やしていかないといけないというところがある。その点を考えると、朝来市は、公式LINEを持っているので、LINE だと幅広い世代をカバーできる。

現在、市のLINEは6800人を超えた方々が登録をされているので、LINEを活用していく方針とした。またLINEを登録したすべての方々に健康情報全部を届けるかどうかだが、秘書広報課からは「医療・保健・健康」の受信登録をされている方が現在、100名を超えており、十分、周知啓発が可能であるので、「医療・保健・健康」の受信設定をされた方にのみ健康情報を届ける方が良いのではと助言を受けた。

これをうけて、課ではLINEの設定の中で「医療・保健・健康」の受信設定をされた方への健康情報の発信をしようと考えた。山口助言者からYouTubeやInstagram、TikTokなどを考えてはどうかと意見をいただいていたが、それも実際にどのくらいの人に見ていただけるのかという問題がある。そこで、まずはすでに登録されている人数が多いLINEから実施する方が、一から作るより見てもらえるのではないかと思う。言葉だけでは、LINEのイメージがつかないと思うので、実際にLINEを取り入れてみてほしい。（LINE登録について説明）

今後、その「医療・保健・健康」の登録者数も増やす働きかけが必要である。

会 長：その設定画面から登録していかないと、その情報までたどり着かない。
そのルートしかないのか。

事務局：今はそのルートしかない。

会 長：LINEを登録されている方には、たくさんの情報が入る。いま、市が説明された内容は、自動配信のことである。では、自分で本体の画面から情報を取ろうと思ったときにすぐに情報がでってくるか。ホームページもすぐには健康の情報が出てこない。そのLINEの画面から、例えば「健康・保健・医療」があつてそれを選択すれば、情報が一覧で出るようにするのか。健康の情報などに興味のある方が、すぐに見たい情報にたどり着くようにはなるのか。

事務局：今はすぐにはできない。LINE の画面を見ていただいたらよいが、LINE の画面には、色々なアイコンがある。結局これを選択すると直接ホームページに繋がっている。今は、「医療・健康・保健」のアイコンはない。最初の LINE の画面に例えば最初から受信設定をせずに「医療・健康・保健」という選択がすぐに押せるような画面を作ろうと思ったら、予算的なことがあり、今すぐにはできない。今の時点では、LINE の画面に「医療・健康・保健」のアイコンは出せないで、健康情報を受け取る受信設定をしてなかったら、全ての情報が届くことになる。

会 長：多分、この受信設定をされていない人がほとんどだと思う。設定画面まで入って色々な設定する人は、ほとんどいない。よっぽど興味がある方だろう。だから市の LINE の登録をしたその画面やすぐにその情報の所に入っていけるものがあるかどうかである。

情報を積極的にとりたかったら、自動配信の設定をしておいたら、それだけのアナウンスが自動配信されるという事だろう。それでよいと思う。この「医療・健康・保健」の設定登録者数が 100 人というのはあまりにも少なすぎる。何千にならないと、多分意味がない。何千人もそういう受信設定をしていくかと言えば、多分しないので、もう少し入り口を入りやすくしないと、情報が届かないのかと思う。

事務局：受信の制限などの設定ができるようになったのがまだ最近である。例えば、ゴミのカレンダーなどの通知を設定すれば、「今日、明日ゴミの日だよ」とお知らせがくるような設定をされたのが最近である。そのため、登録者数が少ない状態であると秘書広報課からも聞いている。受診設定をせず、市からどんどん情報を無制限に発信していくと、あまりにも鬱陶しいということでブロックをかけられてしまう可能性があるので、このような設定をもうけるほうが良いだろうということだった。

会 長：ブロックをかけて減っていく数を意識するのか、受診登録を意識して増やすのとどちらがよいのかということ。例えば、6000 人のうち 1000 人にブロックをかけられて 1000 人が減ると、逆に受診設定のお知らせをして 1000 人増えるのとどちらが多いと考えるか。

鬱陶しくないようにするやり方も多分あると思う。毎回毎回、情報を配信しなくてもいいと思う。あまり、入り口を狭くして市民側の努力で増やしていく方法は、増えないような気がするが、どうか。

事務局：LINE の登録をとりあえず進めていき、情報をブロックされない程度に健康情報を発信するということか。

会 長：毎回情報を欲しい人はそれでも良いと思うが。こういう LINE の情報発信の方法をどう考えるか。

デジタル戦略課：秘書広報課が基本的にこの LINE の管理をしているので、私が聞いている限りだが、公式 LINE のサービスを開始した当初、結構ガツガツ発信をしていたら、ブロックや通知オフの件数が増えたようである。その後、ワクチン接種の予約が公式のLINEからできるようになったところから登録者が増えてきた。ただ、「健康・保健・医療」に登録をさせていただいている方は、健康に関するアンテナがすでに高い方で、いわば健康な方だと思う。6千何百の方にどうアプローチしていくかということに加えて、今健康に興味のない人にどうやってアプローチしていくかということも考えていく必要があるのではないかと。今、「医療・健康・保健」の設定登録者が100人と聞いて、知らない人に対してのアプローチも、もしかしたらあってもいいのかなと思った。予算がかかってもこのメインメニューの所に「健康・保健・医療」の一枠ができないかと思う。

会 長：ちなみに費用は、どれくらいかかるのか。

事務局：そこは、聞いていない。今は、LINEの画面に「基本メニュー」と、「新型コロナ・防災」というふたつの選択できるインデックスがあるが、ここに例えば「健康」みたいなものを入れたいという思いはある。

会 長：それが市の SNS 発信の基本方針だと思うが、そもそもそんなにどうして縛るのか。今後、あまり健康に関心のない一般市民の方々に広くアナウンスをする広報の手法を考えるとしたら、情報をとるのに手間ができるだけかからない方法が良い。逆に言ったら健康医療のインデックスをつけるという考えが他の部署に全然ないというのはどうか。健幸づくり条例があるのだから、市の考え方として必要なものだと思うたら動くものではないのか。

事務局：公式 LINE にしてもどのように今後、活用していくのか、市民にとっていかに使いやすい有益なものにしていけるのか、まだ検討段階ではある。そのあたりは健幸づくり条例のことや市の中の他の政策のことなどを踏まえながら、どのような形が最善かを考えて進めていかないといけない。どこかだけが特化してというのもなかなか難しい。

会 長：確かにそうだと思う。しかし、縛りが多すぎる。

助言者：せっかく健幸づくり条例があるのだから、それを全面に押し出したらいいと思うので、メニューの頭の所に健康に関するメニューがあってもおかしくないと思う。年度途中から予算をつけるのは難しいのかもしれないが、条例に基づいてこれはやるべきなのでとえば、受け入れられるのではないかと。思う。

会 長：貴重なご意見ありがとうございます。やっぱりできるだけ情報が簡単に取れる方法がよいのではないかと。設定が難しいと途中からやめようとする人が結構多いと思う。

デジタル戦略課：あくまでも LINE というのは情報に気づいてもらうための手段である。医師会の先生が出ている CATV 番組は CATV でしか見られない。YouTube でも何個か

あがってくるが、そこまでたどり着かないと見られない。CATV 自体の視聴率もそんなに高くないと思うので、LINE を使って例えば「糖尿病に関するものを流しています」と URL を貼ってあげれば、かなり視聴率が上がるのではないかと
思う。健幸づくり推進課が作成している食事の動画が YouTube になっていると
初めて知った。ああいった動画も LINE から発信したらよい。

会 長：情報発信のツールとしては LINE が一番やりやすいということだが、それでよ
いか。

事務局：YouTube にしても中々見てもらえないという話はあった。例えば、若い人だと
TikTok、年配の人だと YouTube とかにするとたくさんのツールを使わないとい
けなくなる。多くのツールを考えないといけないので、それだったら登録数
が多い LINE が一番やりやすいのではという話になった。

会 長：委員の方はどうか。

委 員：LINE の登録はしなくても、朝来市のホームページは見ていた。自分の見たいと
ころがあるところだけ、開いて見ていた。それ以降の LINE の登録までは私は
まだ知らなかった。でもこの間、市のスタンプは買って入れた。そこまでく
らいなら、出来る。LINE を皆さんに登録してもらって、もう少し広がった時点で
「受信登録してください」という発信が必要ではないかと思う。

会 長：いま「LINE に登録してください」という発信はどうしているのか。

事務局：現在、健幸づくり推進課では特にしていない。

会 長：市民に対してどのように周知されているか。

事務局：広報になるかと。

デジタル戦略課：「定期的に受信設定をお願いします」という市の LINE は届いてはくるはず
である。

会 長：今、LINE 登録していない人がこれから新しく登録していただかないといけな
い。それは今の方法論から言うと“広報に載せている”、他にはあるのか。

事務局：アナログな方法しかない。QR コードとかになると広報なのかなと思う。健幸
づくり推進課の方では、今までそういったようなことはしていない。

新型コロナのワクチン接種の関係があったので、LINE の登録をと推奨してきて
はいる。今後、この公式 LINE を使って情報発信をしていくようなことを進め
ていくとなると、色々な機会を通じて「公式 LINE の登録をされていますか」
とアピールし、「今ここで登録されませんか」とお手伝いをするなどはできる
のかなと思う。

会 長：なにかしら印刷物の片隅にそういうのを入れるとかはできないか。

事務局：この間の推進協議会で言われたように、スマホの登録を「どうしたらいいのか」
と言われる方があると思うので、例えば、健診などで人が大勢おられるときに
少し時間をもって、「もしスマホをお持ちでしたら、今一緒に登録どうですか」

という機会をもってもいいのかなという話はあった。まず LINE の登録者数を増やしつ、「健康・医療」の枠まで取らなくても、「情報が届いてもいい」と言う人がおられると思うので情報発信から始めてもいいのかなと思う。

会 長：市の全体の方向性として、市の印刷物には必ず周知をいれるとか。そういう方向にはならないものか。

事務局：それは、提案をしてみないと。この会議で意見が出ていたので、「市全体でもっとすすめていきましょう」と提案をしていくかである。

会 長：LINE 登録の数を増やして、そこから先「健康」に繋がっていく方がよいと思うが。

委 員：いま言われたように、会議などで人が集まったり、研修会や講演の時に「ちょっとお時間をいただきたいです」と「朝来市はこうです。LINE に登録したら健康の話も発信していきます。見てもらえますよ」というような感じで、広く集まった場所で教えてもらえたら、分からない人もできるのではないか。「ここを押してください」といわれたら、一人だとわからない人もおられるが、みんなでしたら出来る。とりあえず LINE の登録の紹介は、何かしらの会議の機会に入って行かれたら良いと思うが。

会 長：その辺はまた、市全体で検討してもらえたらと思う。LINE 以外でこれがよいのではないかという意見はないか。YouTube で見つけてもらったら情報が流れる、そういうことはどうか。

デジタル戦略課：インスタグラムでも何でも多分できると思うが、作っているものを見てもらうツールとしては、「こういうのがありますよ」と伝えるのには一番 LINE が適しているのかなと思う。

会 長：では、どういう内容を LINE で健康づくりのテーマのところで入れていくか、何か意見があったらと思うが、どうか。

事務局：市で情報発信をするとしたら、病態とか予防とか食事、運動という内容になってくると思うが、実際に市民が求めている情報なのかどうか分からない。専門職じゃない一般市民がまず入口としてどんな情報が欲しいのかを伺いたい。

会 長：委員のなかで何か意見はあるか。逆にすでに作成済みの病気に関する講話などは LINE に使えるのではないか。いま既存のものはある程度資料としてホームページでも見られるようになっているのか。

事務局：既存の物は、すでにホームページで見られる。また PDF のチラシも見られる。先ほども言った通り、YouTube も LINE から見ようと思ったら、LINE に URL をつけておいたらその情報に行くことができる。

会 長：YouTube は今作っている物がそのまま使えるものと、そのまま使えないものがあるだろう。例えばケーブルで出している番組は、基本的に使えるのではないか。

事務局：すでに上がっている番組は、大丈夫だと思うが。

会 長：出ている人の了解などはどうなるのか。

事務局：権利の部分は、条件はクリアしているので、あとは出演されている先生の了解が出れば、健康セミナーの番組は大丈夫である。

会 長：ほかにも CATV で番組として医療の関連じゃない健康情報などの番組も使えるのではないか。

事務局：それは、例えばスライドを使って、アナウンサーが読んでいる番組のことか。

会 長：そうである。

事務局：中には、出せないものがあるかもしれない。極力、無料の画像を扱ってはいるが、場合によっては、ということがあるかもしれない。

会 長：コロナ後の療養なども使える番組は使える。

事務局：実際に見ていただこうと思ったら、短時間であること、あんまり堅すぎる話だと見てもらえない。最初に興味を引くような内容でないとなかなか見てもらえないと考えると、市が考えた内容は、割と堅いものが多いから見ていただけるのかどうか。視聴していただく市民にいかに関心を持って見ていただけるかということと、公が発信するものとして OK なのかという問題との間にギャップが生まれる。そこをどう埋めていけるのかに課題があると話していたところである。

会 長：見る、見ないは、その人の選択だし、どんなものが見やすいかは、それはそれで新しいものを考えたらどうか。それを考えるにあたって、どうしたらよいか。どんなものがよいか。

事務局：どうしたら見ようと思われるか。

会 長：短時間でという内容になるのか。イメージ的には。

事務局：シリーズみたいな感じかと思う。講演会のように 1 時間とか 90 分とかになったら「こんなにあるんか」と途中でやめてしまうことが多いと秘書広報課から聞いている。YouTube とかに挙げるのであれば 10～15 分ぐらいのものを何本かを揃えるような形にしないと見ていただけないと言われた。

会 長：朝ドラ的なものですよね。ああいうイメージですね。

事務局：YouTube とかでしたら、視聴速度をコントロールすることがある程度は可能なので、そのような見方であったとしても、見ていただけたら OK ではないかと思う。CATV だと速さをコントロール出来ないが、それもありませんかと思ったりはする。

委 員：CATV もなかなか放送時間が分からなかったら、見過ごしてしまう。途中から、「こんな事をしている」と思っても番組表が分からないのでよく見過ごしてしまう。

事務局：CATV は、一定の期間は定期的に同じ時間帯に流れる。そのあとに関しては、不

定期のような形で適当に空いている所で放送される。

どのような内容にしたらよいかについては、案がすぐに出てこないのです、すでにある内容で、1回LINEで実際に情報を流してみてもどうかと思う。今は、LINEの登録者にすべての情報が行くような形になっている。1回何かを流してみても、どれくらい見てもらえるのか、その再生数を確認してはどうか。例えばYouTubeで流す前の再生数を見ておいて、流した後もう一回見たらどのくらい増えたかで確認するとかができるかと思う。

会 長：今、CATVで流れている番組は、YouTube化してあるのか。

事務局：してあるものと、してないものがある。YouTube化することは可能である。

会 長：それなら、了解をとって、了解が取れたものはできるだけYouTubeにアップするとして、それをLINEにも出したらどうだろう。

事務局：健康セミナーの番組なら、令和元年度の番組が20分くらいで少し短めな番組である。令和3年、令和4年度の健康セミナーの番組は、1時間あるので、それは長いと思う。短めであれば、糖尿病落語とかがある。また黒瀬先生の講座もある。

会 長：大学の方で何かそういう情報を発信するときに何かあるか。

助言者：大学も学生に魅力的なものには結構お金をかけている。

会 長：お金のかからない方法は何かないか。

助言者：お金のかからないというか、いま聞きながら思ったのが、市には、「ちゃすりん」というキャラクターがあって皆さんご存じと思う。「ちゃすりん」に話してもらうとかはどうか。多分、時間は20分でも僕は長いと思う。5分くらいの内容なら月曜日から金曜日くらいまで流したら……。それだったら見てもらえるのではないかと考えて聞いていた。保健師が話したら堅くなるだろうから「ちゃすりん」に話してもらう。5分で終わるようなものを作ってみたらどうかと思った。

事務局：アニメーションみたいなイメージか。

助言者：やり方は、僕も分からないが、今見ると「ちゃすりん」の実物人形があるので、中に入って動かす。振りをつけて、横で紙をだして、「こうです」みたいな。結論を先に言って、後で説明をしているみたいなタイプにすると引き付けられるのではないかと。

会 長：なるほど、そういう何か引き付けるものがあるんですね。

事務局：5分とかならどういうふうな組み立てをしていけばよいか。

会 長：堅い話だが、今あるものを分割することもできるのではないかと。それぞれの話を分割する。最近長い話が多かったが、以前の内容は、15分ずつで話していた。使える内容は、そこで切って編集ができれば。

デジタル戦略課：昔、消防署がケーブルテレビで寸劇をしてから真剣な話をしていた。あのよ

うな手口で、最初にそこ見てもらって真面目な話をする。

会 長：確かに柔らかいものを作らないと。

事務局：既存のもので期間を決めて、お試しで番組を流す、どのくらい視聴者がいるかどうかでもできそうなら確認していく方向で。また新たに「ちゃすりん」の番組を考えていくという方向でどうか。

会 長：新しいものはまた時間をかけながら考えていただくとして、まずは既存のもので始めてみる。YouTube とかは出演している方に了解を取っていただく。ほかに載せていく内容はあるか。

助言者：資料を見せてもらって、LINE は盲点だったけど良いなと思った。炎上することは絶対ない。一方通行で、推している内容を一方的に送ることができる。そんなに長くなくても、一言二言でいいので送り続けることができる。最近はホテルとかもイベントの案内とかも LINE での案内が多い。ただ何人見たかとかの可視化はできないが。

市なので無理だと思うが、その中で当たった人がクーポンをもらえるとかいう工夫もあるかと思う。

会 長：LINE 登録したら何かもらえるという点はどうか。

さっきの「ちゃすりん」の何かとか。先着何名様とか。それは市として OK なのか。

助言者：可能かどうかは別として、そういうのがあっても面白いのかなと思う。

市長のカードなど。メッセージカードで。

会 長：それを QUO カードにするなど。この先、新しいものを作るとしたら、その短い YouTube の情報は、また考えていただく。さきほど話したような感じで、課内で検討をお願いします。

② 健幸づくりポイント事業について（報告者：健幸づくり推進課）

この健幸づくりポイント事業については、対象は 18 歳以上の市民の方と市内の事業所にお勤めの方ということになっている。取り組み期間は、毎年 6 月 1 日から 12 月 31 日の 7 か月のうち最大 6 か月間取り組んでいただくようにしている。

このカレンダーは、紙面での配布と令和 4 年度から市ホームページからもカレンダーを入手していただけるようにしている。カレンダーの中をみていただいたら、それぞれ 6 か月間、毎月目標が違っても構わないが、自分の生活とか体調に合わせた運動の目標を決め、目標が達成できた日は○を入れ、ポイントを貯めるようになっている。この毎日の運動以外にも、健診を受診や人間ドックを受診していただいてもポイントが貯まるようになっている。カレンダーを活用してポイントを貯め、最後に合計ポイントの貯ま

ったポイントに応じてそれぞれ寄附や品物と交換をしていただく。

寄附については市内のこども園や小・中学校に図書カードとして寄附、また地域自治協議会の方でも健康づくりの活動に使っていただくこととしてポイントを寄附していただくようになっている。

また、ポイントの交換については、市内の温泉施設の入浴の助成券や市内で使えるゴミ袋、大きい袋や小さい袋と交換していただけるようになっている。

令和4年度のポイントの事業の実績については、現在はカレンダーを配布し、それぞれが記録を取り、申請をしていただくことで、どのくらいの方が取り組んでいただいたか把握するようにしている。

令和4年度は、「965名」の方に申請をしていただいた。そのうち、「10名」の方がホームページからカレンダーの印刷をし、申請をしていただいた。「965名」のうち、市外から市内にお勤めされている方で申請された方が「39名」。交換・寄附の申請をしていただいた年齢は、一番多い年齢が「70歳代」。「965名」のうち34.7%で70歳代が一番多い年代だった。また申請された中では98歳の方が最高年齢だった。合わせると約全体の7割が60歳以上の方であった。交換は、ゴミ袋の申請が一番多く、令和元年度からこのカレンダー方式にしてからでもゴミ袋の交換申請が一番多くなっている。

助成券は、同じように希望はあるが、ゴミ袋に比べたら少ない状況にある。寄附・交換については、ほぼ同じような状況がずっと続いている。

今後については、健幸づくり推進協議会の方で、デジタル化を考えてみてはどうかと意見をいただき、検討を行った。令和5年度については、カレンダーについてはすでに配布を始めており、寄附と交換申請は早くも12月から始まる予定にはなっている。

そこで今年度は、今までの紙面での申請を市役所関係の窓口、地域自治協議会で受けていただいていることに加えて、今年度はデジタル化でも申請できるようにしていこうと考えた。現在、デジタル戦略課と市民課の方とで、検討・調整をすすめているところである。

会 長：今の話で何かご意見、ご質問はあるか。

具体的に、デジタル化の内容とかで何か出ているものはあるか。

デジタル戦略課：とりあえず今回は、ポイントのアプリ化との話もあったが、やろうとしているのは申請の部分。これをオンラインでできるようにしようと話している。

基本情報と合計ポイント数とカレンダーの取り組みの記録の部分を写真で撮ってもらって申請いただくというような方法である。毎日の運動についてスマホで記録するかといえば、そっちの方が面倒くさいのではないかと思う。まずは申請だけをオンラインで行い、いちいち申請窓口に来てもらう手間を省いていこうということで検討をしている。

市民課：国民健康保険の関係で、ポイント事業については国保や県、国の方からポイン

ト事業が推奨されており、これまでも補助金をもらって実施している。カレンダーなどの印刷費は全て補助対象であり、基本的に、景品、さきほどのゴミ袋などは補助率が低い、印刷物などにかかる費用は100%補助がある。今後、ポイント事業のアプリを考えた時におそらく全額補助があると思う。経費の面ではそんなに心配することはないのではと思う。あとはどういうアプリがあるかの検討になるのではと思う。今年度は予算的にも組んでいないので、令和6年度以降で対応できたらと考える。

会 長：まず、今年度の方法論として、先程のオンライン化についてはどうか。いま60歳以上の方が70%となっている。市としてももう少し低年齢層を対象に考えたのではないかと。40～50歳くらいの年代の方になるか。

事務局：この健幸づくりのポイント事業そのものが、「朝来市の運動をする人を出来るだけ増やしていきたい」といったようなところからスタートしている。国が推奨しているところでは、ウォーキング、歩くというところをすすめていると思うが、全く何もやっていない方やウォーキングそのものが難しいというような方にしてみれば、ウォーキングだけを推奨するのは取り組むハードルとして高いのではないかと考えている。

そのようなことから、この健幸づくりポイント事業は、「あなたの身体の状態に合った何かしらの運動を取りくみましよう」という事で推奨している。運動の習慣づけをしたいという思いで実施している。

例えばウォーキングだけにすると、一般的にあるようなシステムやアプリなどを活用し、スマホなどで歩数が勝手にカウントされてポイントが貯まっていくことは可能だとは思う。しかし、今のこのポイント事業の主旨とは一致しないと考えている。

まだ具体的な内容には至っていないが、若い方には、健幸づくりポイント事業とは違う手法があるのではないかとということが少し見えてきたところである。

助言者：市の立場からみた時に運動っていうのは、ウォーキングとかいわゆるスポーツの運動をイメージされているか。

事務局：必ずしもスポーツというイメージではない。

助言者：ですよね。今から話をするのは医師ではなく、健康運動指導士の立場から話させてもらうが、僕が指導する時に、「15分のウォーキングと10分の掃除が同じ負荷になりますよ」と話している。取り組む内容に掃除とかを入れてあげると、「同じ運動ですよ」というところに繋がるなら、もしかしたら面白いのかなと思いつながりながら聞いていた。

では何をもって運動したのかと言えるのか。「運動」って言ってしまうと、どうしても走ったりとか歩いたりとかになる。どうしても「1日何千歩を歩きまし

よう」とか、「膝が痛い人とかどうする？」という事になるので、掃除などの内容を入れてあげるといいのかなと健康運動指導士の立場からするとそう思った。

今、聞いていて、やっぱり年を重ねても重ねなくても、生活必需品のプレゼントがよいのではないかと思った。「利用券」ってあるが、こういう所に行く人ってすでに回数券や年間パスポートを持っていたりするかもしれないので、交換にゴミ袋が多いのは納得できるなと思った。交換品の種類としてはこういうので良いのかなと思う。

委員：私も、今年もやってみようと思ったが三日坊主で。結局目標も立てられず。ちょっと歩いてみようかなというような目標しか立てていないが…。

他の方は実際にどのような目標を立てておられるか。参考にお聞きしたい。

事務局：ウォーキングを歩数で7千歩として、6千何歩でも歩数を全部書き、7千歩を歩いてなかったらカウントされない方もある。自分の中で「歩く」とだけ決めて、時間や歩数は書いてなくても、「歩いた」と思われたら○をいれておられる方もある。「ラジオ体操をする」とか、「いきいき百歳体操をする」とか、目標を3つほど立てておられる方もある。「雨が降っていたらラジオ体操、晴れていたら歩く」等書いておられて、どちらかができたら○を入れていただいても良いとなっている。

大体、目標は「歩く」方が多い。それから「運動施設に行く」って書いて行かれたら○を入れられるなど。他に「泳ぐ」、「水中でウォーキングする」と書いておられる方もある。「グラウンドゴルフ」って書いておられる方もあり、一人ではなかなか難しいのかなと思うが、グラウンドゴルフを毎日少しずつされる地域もあるようなので、されたら○を入れる。本当に人それぞれである。

委員：ひとつの目標ではなくて、色々いっぱいあって、その中のどれかをしていたら○を書いたらよいということですね。

事務局：そうですね。自分でほんとに1つだけずっと書いている方もおられるし、2つ、3つ書いておられる方もある。その場合、全部されても○はひとつになる。どれをされたかと、「今日は、ラジオ体操」って書いて○をされていたり、次の日は「ウォーキング」って書いて○をされていたり。その目標をされていたら、どれをされても一応○は、1つ入れることができる。3つされても1つである。

委員：目標は、「ウォーキング」と書いたら「ウォーキング」って1つだけの目標は、その月を達成しないとイケないのかなって解釈でした。

事務局：一応、ひと月はそれをしていただく、その次のひと月は別に全然違って良い。目標は3つくらい立てておられる方もある。天気に合わせて変えるみたいな方法がある。そういった細かいところが、このカレンダーの紙面に全部落とし込めていないところがある。

委員：カレンダーの例がウォーキングだけになっていたのでこのくらいに絞られるのかなと思っていた

事務局：自由に書いてもらったらいい。

委員：例えば、「畑に行って畑を耕やして体を動かす」という目標はどうか。

事務局：今のところ、そのような目標はない。あっても、「ストレッチ」とか、自分の中で決めた体操を何分するなどがある。

委員：目標を決めにくいかなと思う。ちょっと半年間っていったら無理かな。せめて3か月とかにしたらどうだろうか。

事務局：基本、参加していただくだけで30ポイントはたまる。30ポイントだけあれば、自治協には寄附をしていただけるようになっていて。運動の習慣づけにはならないかもしれないが、健診を受けられるだけでも、参加していただいたポイントとで60ポイントになる。運動プラス健康づくり管理に健診も受けていただきたい。なかには6か月間ではなくて2か月間とか、また6か月間されていても月に2回とか3回とか○をつけて記録されているという人もある。何かしら、ポイントは最低でも30ポイントがたまるようになっていて。

いきいき百歳体操をしている方では、みんなで一緒に体操をした時だけ○をつけると言う方もある。自分で目標を決めてもらったと思う。この見本の書き方が分かりにくいかもしれない。丁寧に書いていただけるよう、次回は、検討する。

助言者：これは、すごくいい事業である。自分で目標を決めて、自分で進めていく。ただ、うまくできていない人がたくさんいるので、さきほど説明されたような内容を5分、10分説明したようなものを1つのコンテンツとして載せたらどうか。またYoutubeなどで、うまくやっている人に“続けられる”と宣伝してもらい、表彰してもらいなど。やり方を伝えることで広がっていくとよいのではないか。

会長：目標を書くことに勇気がいる。畑仕事は書いてよいのか。こんなことでもよいのか。書くほうからすると「7000歩はできない」、「それぐらいできないとダメなのか」ということにもなる。

助言者：7000歩ならよいのか。違うならダメなのかと言う話だが、運動と日常生活の活動で3メッツ以上を運動とみるのか、体を動かしたらOKなのか。運動の定義を3メッツ以上とするのか、しないのか。運動と言われると3メッツ以上と思える。それはそれでありだろう。強度が少ないと結果がでない。運動という言葉をやめて身体を動かしましょうという言葉にすれば、自然にハードルが下がるが、ハードルを下げるのはどうなのか。家の中でも外でも地域の人に身体を動かしてもらいのか。目標の説明は、上手に書いてもらったらいいと思う。この事業の参加は、女性が多いか。

事務局：女性が多い。

助言者：5分でもいいから30分でもいいからよいとすると気軽に参加できる。

助言者：農作業の話が出ていたが、夏は体調管理ができる、冬はできない。そしたら別のことをしようかと年内通じてできる方向がみつかるかな。とにかく、身体を動かしさえすればよい。

会 長：なんでもいいから身体を動かすきっかけにしましょうということ。分かりやすいものを作ってもらえたら。

事務局：6月にCATV放送でカレンダーの書き方を流す予定にしている。目標はラジオ体操などの目標の説明を入れている。市民に対面で渡すことが可能なのでそのときに説明ができるので、目標の書き方をお知らせしようと思う。

会 長：今年度は、このカレンダーを使いながら、令和6年度以降、アプリを使ってはどうかという話だが、早く考えておく必要があるだろう。そもそも、この事業は全世代を対象に考えることでよいか。堅いことをいうと介護予防などを抜きにして身体を動かすように上から下までの対象年齢すべて入っていると考えてよいか。

事務局：はい。

会 長：それをふまえてアプリを使っていくことを考えていくのかどうか。いかがか。どんなものか、誰も分からないので、何かそのあたり、話ができる人はいるか。

助言者：Vリーグのチームスタッフをしているが、ファンの方が来場時のスタンプを無料のアプリを使っている。登録をしてもらい、参加されたら目の前で来た時に押す。あくまでも主催者側の都合で押す。自分自身もアプリかスタンプカードかと言われたら、アプリを選ぶ。スタンプカードになると財布の中にどんどんカードが増える。

アプリを作ったとき、問題として個人情報がある。ニックネームの入力が可能であるとよい。今、自身が使っているアプリは、本名とニックネームと2つ登録できるバージョンがある。ニックネームで入力できるものは、機種を変えるときに更新ができなかったりする。デジタル化の問題に個人情報かどうかというところが一番出てくる。そこをどうするか。

ニックネームなら個人情報の問題は外れる。アプリを使うなら、開発費は安くても100万はかかる。使用可能がスマホ限定になる。ガラケーは使えないとか、パソコンが得意だという人は、パソコンでダウンロードされて…となるかもしれない。携帯限定となってしまうのは市としてどうか。古い機種の方がよいと言う人は、紙が便利かもしれない。再発行しやすい。メリットとデメリットが両極端である。選択のしようがない。

全世代を対象と考えると紙よりもスマホの方がよいとなるが、機種を変えたときにどうするかということがある。細かいことはおいておき、アプリを使う

こと自体、素晴らしいことである。開発は300万あれば、20万～30万と言われるとアプリの開発はしんどい。

会 長：既存のものではダメか。

助言者：朝来市が入札の際に、なぜそれを選んだかということになる。

会 長：いろんな企業が企画を出している。けっこうな自治体を取り入れていると思うが現状はどうか。

デジタル戦略課：最近、アプリ化が進んでいるということは聞くが、人が増えたという情報はなかなか出てこない。若者世代や働いている人がごみ袋のためにわざわざ平日役所にくるということは難しいと思う。

できれば登録しておくで勝手にとってくれて勝手にポイントがつくシステムなら、「登録だけをしておいて」ということにはできるのではないかということでは考えた。

会 長：アプリ化に関する意見はないか。

委 員：紙をもって申請に行くと言うところから考えると若い人は時間がない。申請が簡単にできるのは、メリットにはなる。

委 員：ポイントのアプリをスマホの中に入れて「今日はここまでした」という記録や申請もアプリでできるように何百万円かけて開発しても高齢化になっている中ではもったいない、使い切れないのではないかと思う。

助言者：お金をかけない方法では、入力フォームにグーグルフォームがある。ただ行政が使ってもいいのかということがあるが、これなら無料でできる。ただし、1回限りの入力となってしまふ、更新ができない。お金をかけなくなればなるほど、どんどん入力がややこしくなる。お金をかけると便利であるが。またQRコードを使えばできるかなど、いろんなことを思う…。

デジタル戦略課：朝来市では、ロゴフォームを使っている。行政向きのフォームを使って個人情報を入れてもセキュリティも問題ない。カレンダーのポイント交換申請も今回このフォームを使う。URLをおして毎日、ぼちっと入力をするかと言ったら、カレンダーを冷蔵庫に貼って紙に○を書くほうが早いだろう。今回は、紙に○を書いてもらい、申請のときにカレンダーの画像だけ取り組んだ証拠としてあげてもらおうと思っている。

助言者：アナログでよいと思う。申請だけ、デジタル化すればよい。実際の記録は最小限にする。

会 長：アプリ化については、今、やっているところもあるのでよし悪しも含めて情報をまた提供してもらえたらと思う。今は、よくわかっていないので宙に浮いた議論になってしまっている。アプリも想像できない。次に協議するときには可能なら何例かどんなものを行っているか、例としてあげてもらいながら協議することとしたい。

助言者：デジタル化についてだが、これからは必須と考える。年齢関係なく、皆が使えるように市全体で向かっていけばよいと思う。10年もたったらそのような時代がくる。使わないと情報が取れなくなる。「使っておくとよいですよ」とアピールすることが大事かなと思う。

これは、また別の話であるが大学の工学部の先生が「相談がある」と来られた。色々な自治体の疾患や介護のデータだけではなくて、健康教室に参加されている方で、どのように参加されているかなどデータをためていくと将来、研究のためにデータを買う人が出てくる。デジタルデータとしてとっておき、それを匿名化して提供することで情報に価値が出るという仕組みを考えている先生がおられた。その話をいただいたときは、よくわからなかったが、事業に参加して健康状態がよくなったか等、研究者にはよだれが出るようなデータもあるということ。デジタル化でよい効果があると分かれば、他の自治体にも広がる。デジタル化を進めていく方向にすると、最終的に参加する本人にちょっとお金が入るようなこともひょっとあるかもしれないという情報をお伝えする。

会 長：ありがとうございます。

助言者：先ほどの先生の話に追加ですが、タニタと組んで実施されているところがある。結局、行政の方は汗水かかずにタニタがシステムを使ってやってくれる。そういうところと契約の形をとれば、行政が自分たちでするのはしんどいなという場合によいと思う。

事務局：実際にデジタル化を推進していくところと、インセンティブを考えて健康づくりに取り組む人たちを増やしていくという国の思いがある。それを組み合わせたなかで、民間企業が「アプリがあります」、「システムがありますよ」と来られる。話を聴くとウォーキングに特化したシステムだったので本市で行っているポイント事業とイコールではない、市のポイント事業とミスマッチであった。ただウォーキングに特化した形でやるのであればそれを使うのもありではないか。そのようなシステムに関しては国の補助金があるので対象者を絞って事業をすることも考えうる。システムが難しい人は、今のポイント事業、アナログの仕組みプラスオンライン申請というのもありではないかと考える。即、これでいきましょうとはならない。要検討な状態である。

会 長：今のポイント事業をアプリに変えるという話ではなくて、健幸づくり事業のウォーキングに特化した保健事業の一つの柱として、それを含めた全体の総合的な施策を考える。そのなかでポイントを付与していくということでもよいのだですね。例えばウォーキングのアプリを使った事業は若い人向きでありなのではないかと。

事務局：そのようにもっていくとわざわざ何か歩数計を持たなくてもスマホでカウンターしてデータを吸い上げて自分で入力しなくても全く自動でできる。

わざわざウォーキングのために時間を費やしてとかでなく、朝起きて寝るまでの間に何歩歩けたよねというカウントの仕方でもできる。

助言者：アプリとアナログ両方をやりながら。動機付けにはありかと思う。最初のターゲットは高齢者になる。アナログでもよいのではないか。デジタルを否定しない。新たな若い人が増えてくる。

事務局：両方ありだと思う。

会 長：情報を整理してまた分科会でも検討ができればと考える。

③ 糖尿病の情報発信について（報告者：健幸づくり推進課）

糖尿病をテーマにして情報を発信するということについての進捗状況だが、健康フォーラムについては7月に講師を確定し、開催としては11月か、12月ぐらいを考えているが、講師の先生の予算の問題があり、まだ講師が決定できていない。

会 長：フォーラムは今年度、糖尿病をテーマに開催することは予定されている。そのほかに決まっていることとしてどんなことがあるか。何かにつけて糖尿病をアピールしましょうという話になっていた。具体的に決まっていることは何か。

事務局：現在、動いているのが、総合健診で受診票を回収して最後に受診者の方にチラシを渡すこと。受診者全員になるので約3000人になる。特定健診を受けていないがん検診のみの受診者の方にも全員チラシを渡す。

例年だと熱中症、感染症予防などの内容だが、それを健康情報に変えた。

事務局：インターネット上の動画を載せたらどうかと前回の会議で、提案をいただいていたが、ここの動画をピンポイントで市がアピールする理由が何かということになる。根拠づけが難しかった。おもしろそうな動画、分かりやすい動画があるが、そこだけを選択することが難しく、公的な機関の一般的な国民向けに作られた動画を見てもらうことにした。

会 長：そのチラシは医療機関で特定健診を受けた人に配布されるのか。

事務局：これまでは配布していない。情報提供するものがなかった。チラシがあるほうが皆さんに情報を得てもらえるものがあれば、用意できる。

会 長：医療機関に200枚とか渡して、持って帰ってもらうなどどうか。

事務局：今のチラシは総合健診に合わせた時期のものでセミナーの案内も入れているため、医療機関の特定健診は3月末まで実施されており、いつ受診されるかが分からない。そうすると内容が合わなくなる。新たに作成する必要がある。

会 長：健康の情報はそのチラシのどのぐらいの割合を占めているか。

事務局：半分ぐらいは占めている。

会 長：疾患、健康セミナーなどいろいろな情報を載せると、糖尿病に特化したものにはなっていない。「しっかり糖尿病をPRしましょう」としているので、糖尿病

の啓蒙の資料があればそれを医療機関においてもらえればそれでよいのではないか。教室のチラシに糖尿病のことが書かれているが、1コーナーであって糖尿病をアピールしているという感じではなかったように思う。医療機関にチラシをもらったら配布ができる。配布する枚数が足りないなら、健診を受けた人に一緒に配布ができるだろう。

助言者：市外の受診者も入ってくるが、社保の健診受診者に配布ができる。市内の事業所、巡回健診など配っていいなら可能である。

事務局：特定健診を受けた人には何かしらの形があり、結果送付時にチラシを健康情報として送付できている。医療機関で健診を受けた人にはアピールできていない。工夫できるか、考えてみてもよいかと思う。ありがとうございます。

会長：1枚ものでもよいのでCATV放送の合間に糖尿病の名前が入るようにしていただきたらと思うがどうか。今年のテーマは糖尿病ということで市長にでていただくのはどうなったか。健幸づくり推進協議会からの提案ということでもっていけば意味がある。30秒ぐらいでよいので。来年も流せるようにしたらどうか。

事務局：現在、SNSの情報発信とポイント事業の検討を中心に行っているところであり、市長のPRの検討にまで至っていない。検討して進めていきたい。

④ その他

事務局：前回の推進協議会で学校、職域との連携についての意見も出ていた。これは、どうしていけばよいか。すぐには難しいと思うが。今回の協議事項として入れた。

助言者：職域との連携は、何に困っているかである。メタボはおいておき、脂質異常である。どっちかというとな職域は、意外に糖尿病が少ないといった感じである。職域との連携は、お金がかからず、うまく会社の担当者や商工会を巻き込まないと難しいかもしれない。都市なら大企業に産業医、保健師がいる。朝来市では、そうはいかない。50人以下の事業所は、産業医・看護職がない。そのような中小企業の間隙をうまく埋めて、職域につなげていく。全く策がないわけでもない。具体的には分からないが、それを進めていくのであれば、うまくはめこめれば連携できるのではないか。

事務局：市ではメンタルヘルス関連で事業所に介入している。50人以下のストレスチェックが必須になっていない事業所の代表者は、気にはなっているが把握していけない、対策がわからないと聞いている。課では、市役所をはじめ、市内の事業所で、今は4つの事業所に3年間連続して入らせていただいて保健指導をしている。課題は業務の折り合いをどうつけていくかである。事業所で健康教育をさせていただいたことがあるが、仕事終わりの時間帯でないと実施が難しいと言われ、皆さんに残って受けていただくようなことになる。課題を抱えて

いるがどうしていいかわからない。

助言者：90分から2時間かかる講座を15分で実施する。そうでないと事業所には受け入れてもらうのは難しい。あれもこれも言わない。実際、事業所には、国保の人が働いているようなところが多い。ほったらかしにしないようにすること、従業員が働けなくなったときに民事で100%負けますよと事業所に言う。行政は、言えないだろうが…。話すのを欲張らないことが一番かなと思う。

事務局：模索しながら検討していきたい。

会長：学校、職域との連携はなかなか難しいところがある。次回の健幸づくり推進協議会では今回の意見をまとめて報告していただいて協議していきたい。

4 その他

5 閉会