

令和7年度第2回東久留米市健康づくり推進協議会 議事録

- 1 日 時 令和8年2月10日（火）午後1時30分～午後3時00分
- 2 場 所 わくわく健康プラザ1階講堂
- 3 出席者 会 長 前田委員
副会長 熊野委員
委 員 神谷委員 大槻委員 池川委員 土屋委員 渡辺委員 鷹羽委員
井原委員 松永委員 堀野委員 金子委員 戸張委員 保坂委員
事務局 健康課長 保健サービス係長 特定健診係長 健康課職員6名
傍聴者 なし
欠席者 福祉保健部長
- 4 次第内容 (1) 議題
1) 市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ（第3次）」について
・令和7年度（第Ⅰ期1年目）活動報告について
・令和8年度（第Ⅱ期1年目）の活動予定について
2) 令和8年度 健康増進事業予定について
・各種健（検）診事業について
・健康増進事業等日程予定について
(2) その他
・第Ⅰ期 健康づくり推進員活動報告会『つなげよう健康づくりの輪』
について
・令和8年度 健康づくり推進協議会開催日程予定
- 5 配布資料 令和7年度第2回健康づくり推進協議会次第
資料1 健康づくり推進部会 令和7年度活動報告
資料2 健康づくり推進部会 令和7年度活動状況
資料3 東久留米市第Ⅰ期健康づくり推進員活動報告会チラシ
『つなげよう健康づくりの輪』
資料4 令和8年度各種健（検）診事業等
資料5 令和8年度健康増進事業等日程予定（保健サービス係）
リーフレット 「しおかるくるめスープ」「東くるめの野菜レシピ Part18」
チラシ 3歳児健診時ロコモ予防周知配布資料（3種）

6 会議内容

(1) 開会

1) 福祉保健部健康課長挨拶 (代理 保健サービス係長)

出席委員の確認、出席者14名で全委員出席のため会議は成立

2) 資料確認

(2) 議題

1) 市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ (第3次)」について

(事務局)

資料1、資料2、資料3、について説明

健康づくり推進員として活動している2委員による、具体的な活動内容(るるめナビ活用説明会でのパネルを使用した健康情報の紹介、3歳児健診時での親子でロコチェック体験)の紹介

(会長)

事務局及び2委員より、市健康増進計画「わくわく健康プラン東くるめ (第3次)」について実践状況が良く分かる形での報告があった。一言ずつ感想や意見・質問など発言をいただきたい。

(委員)

今回、推進員の方々の活動について初めて細かく知った。先程説明のあった7つの生活習慣の項目について、皆さんが工夫とアイデアを出して非常に楽しく活動されているのが良く分かった。

口腔ケアに関するパネルはあるのか。

(事務局)

ある。

(委員)

ありがとう。本日展示がなかったのではどうかと思った。今後も引き続き頑張っていたらと思う。

(委員)

このように実際の活動を、パネルを用いて細かく説明いただきすごく分かりやすかった。市の担当と推進員の方々の努力が伝わってきて、本当にありがたい活動をやっていると思った。日頃からありがとう。

薬についてのパネルはないか。興味ある市民の方もいると思うので、薬剤師会も協力してやっていきたいと思う。ニーズがあれば声を掛けていただければと思う。引き続きよろしく願います。

(委員)

説明ありがとう。

推進員の方々が非常に活発な活動をされていることや、実際に学習会で学び興味を持ったところをこのようなパネルにまとめているので、初めて見る方も興味を持ちやす

く、同じ興味のところにつながるのではないかと改めて感じた。

保健所等でも情報発信しているが、推進員の方が「興味があるところを伝える」ということが、市民の方に分かりやすく伝わっていると思う。

やはり、健康に無関心な方、あまり関心ない方にどのように情報を届けていくのが課題になると思う。このような目で見やすいパネルの形で伝えていくことは、そういう課題にもつながるのではないかと改めて感じた。本日はありがとう。

(委員)

パネルを使った説明は非常に分かりやすく、聞いている人達がすごく納得できる内容だと思った。

社協で関係する部分は「社会参加」になると思う。社協でもボランティアの募集をしており、ボランティア活動を推進している。皆さんが外に出て活動していくことが重要だと思っており、社会参加を進められるように続けていきたいと思っている。よろしく願います。

(委員)

とってもカラフルなパネルで聞きやすかった。ありがとう。

私は、フレイルのことは知っているがロコモのことは初めて聞き勉強不足だった。結局、運動機能の衰えというのは、「食事」であったり「睡眠・休養」であったり「社会参加」であったり、全てにおいて充実していないと、なかなか運動機能が上がっていかない。特に「社会参加」では、皆さんにどんどん外に出ていただきたいが、そこが少し難しいところで、やはり全てのことにおいて「ロコモ」が関わっていると勉強させていただいた。

(委員)

私も以前健康づくり推進員を10年間程やっていて、2年間会長も務めた。他人事ではなく今のお話を興味深く聞いた。このように図で示して市民にPRすることで、皆さんの努力も非常に向上していると感じた。

それから、皆さんに本日お配りしている久老連の会報について紹介する。私は、この会報の広報部長を10年以上継続しているが、会報を4月・8月・12月の年3回発行している。当時は1回3,000部、年間9,000部刷っていたが、コロナ禍時に会員が大分減ったので、現在は2,300部程を年3回刷っている。

東久留米市の広報紙に（シニアクラブの）会員募集記事を、福祉総務課の協力を得て年2回掲載している。毎回10名から15名位の会員が増えているが、そういうおんぶに抱っこだけでなく、会員自身で会員を増やすことを図ろうと努力もしている。

目標は健康寿命の延伸で、このパネルにあるように社会参加することが市民の健康につながる。特に高齢者には社会参加していただくようにPRしている。

例えば私が参加している「滝山青葉会」では絵手紙教室を始めた。9月から始めて6人が会員になった。今日は私の書いた絵手紙を何枚か持ってきた。このような物を月に2回、10人程集まって楽しんでいる。絵を額に入れると皆さんも喜んで持って帰

っている。

このようなクラブが20ある。そういう活動を続けていけば、各シニアクラブの中で会員増につながると考えている。知恵を出しながら、現在一生懸命活動している。

(委員)

今日のプレゼンはすごく分かりやすく、とても良かった。このロコモチェックの所に椅子が置いてあるので、「振られたらどうしよう。立てない」とドキドキしながら見ていた。

先程から出ている社会参加だが、うちの夫もそうだが、「初めの一步」をどうするのがやはり難しくハードルが高い。「高齢者クラブに行ったらどうか」と声を掛けるが、「そんなところに行けない」と言う。その辺の「うまく誘導できるヒント」をいただければと思う。

もう一点「ロコモ」について、私はこども関係の委員なので、(こどものロコモについて) すごくショックで、これを小学生のママたちが知っていれば、とても参考になると思う。学校などにこのチラシ(運動器検診とロコモ)を配布していただきたいと提案するが、大丈夫か。

(会長)

事務局から何かあるか。

(副会長)

多分学校では健診を行っているので、それを親がチェックして知っていると思う。

(委員)

話題に出たことがなかったので勉強不足であった。予算の範囲内でお知らせしていただきたいと思う。

(委員)

今お話があったロコモについて、確かに4月に健診はある。「肩が曲がっていませんか」等の健診はあるが、それが何の健診かは分かっていない。親としては「曲がっていなかったらいいか」となる。それをこのように実際に図や表で見れば、「親も一緒にやってみようか」という気持ちにもなり、こどものことを調べるのと同時に家族全員のチェックができれば良いと思う。

先程の発表のパネルはとても素晴らしい物なので、もっと多くの人に知ってもらえるように何とかならないかと思う。例えば「るるめナビ」を私は登録しているが、ウォーキングができない時に見るものとしては、言葉が悪いかもしれないが、少し退屈である。ウォーキングを楽しみにしている人には特化していると思うが、歩くことでない部分に関しては変化がないと思う。こういう(パネルの)図表の一部分などをコラム的に、小出しに毎週または毎月1回等表示して、習慣的に歩かない人でも歩けない人でも見られるようにすると、健康を意識するタイミングが増えていくのではないかと思う。

私達スポーツ推進委員は「ここで運動習慣の普及をしよう」とアナウンスしたことに

対して、その先の運動する場をつくっていけるように頑張っていきたいと思う。

(委員)

私は障害のある子どもを持つ親や兄弟の会の代表をしている。通常学級だと子ども達に健康診断などをされているという話だが、私が見ている子ども達の中には発達障害もしくは知的障害、身体障害の子どもが多くいる。

こちらのパネルにはあまり障害児のことは載っていないが、ただのロコモだけで片付けられないDCD（発達性協調運動症）という病気がある。これは運動神経が悪い、よく転びやすい、リズム感がない、縄跳びが飛べない、手先が不器用、ハサミが苦手など、通常学級にはいないいろいろな症状がある子ども達が私の周りに沢山いる。3歳児健診時にDCDが分かった、就学児健診時の5歳で分かった子どももいる。それが原因でいじめにあったりする子どもも沢山見てきた。そういったDCDに対する知識なども親にきちんと学んで欲しい。

(委員)

このパネルやパネリストさんのお話が分かりやすく、今日はここに来てとても得したような気分である。これを見るか見ないかによって違うと感じた。今日は私達自身の学びも深くなった。栄養士会だとどうしても栄養のことにだけ目が行ってしまうが、皆さんの話を聞くと、やはりいろいろなご家族の方等がいるからこそ、このパネルに書いてあるようなことを皆さんの健康増進として、また子ども達にお返しできるような、そんな生活ができれば良いと思う。そういう意味でも、特に私は食事のことについてとても分かりやすく啓発していただき、1人でも多く市民の方々が見ていただければ嬉しいと思う。

(会長)

パネル紹介された2委員も、今委員の皆さんからの意見を聞き、どう感じられたかも含めて一言お願いします。

(委員)

私達推進員はいろいろ勉強したことを市民に発信していくのが役目である。最近は理解してくださる方が沢山いて、パネル展示の時にはパンクする程市民の方が来場した。もっと地域の方に発信していきたいと思う。

私自身もすごく勉強になるし、大病をしたけれどもこの推進員活動をやっているおかげで元気になった。ありがとう。

(委員)

いろいろお褒めの言葉をいただきありがとうございます。

私は、氷川台自治会の推薦で活動を始めて丸4年になる。個人的に感じていることは、推進員の皆さんの努力とスタッフの皆さんの支援のおかげで、このようにパネルも年々進歩している状況であり、推進員の皆さんがいろいろな所で活動を広めているという実態がある。

ただし、やはりこういう説明会や報告会では、比較のお年を召した方の参加が多い。

市民の健康という意味で言えば、40代、50代、願わくは30代の方々が我々の説明の場や何かのイベントに参加できれば、より良くなるのではないかと個人的な課題を持っている。次年度はそういうところや、小学校あるいは子育て親世代の方々にも普及できるようなものを推進員の皆で考えていきたいと思っている。私も力ある限り活動をしていきたいと思っている。

(副会長)

今日はありがとう。推進員の皆様が本当に一生懸命頑張って活動し、立派にされていることが分かった。3歳児健診で行っている(親子でロコチェック)横をよく通るが、そこで活動している姿を見掛けると本当に楽しそうに行っているようで、そういう気持ち皆に伝わり、ロコモのチェックに参加する人が増えているのだと思う。

やはり筋肉は大事で、筋肉の貯筋が大事だということも言われている。若い世代からそういうことを意識するのはとても大事だと思う。

医師会でも市民講座やFMラジオ等を通して、病気のことや治療のことについて情報発信をしている。病気にならないための生活習慣や病気を悪くしないための習慣などを市民の皆様に気付かせるためには、このような推進員の地道な活動がとても大事だと思っている。今後共ぜひ協力してやっていきたいと思っている。ありがとう。

(会長)

今日は、皆さんから大変活発な意見をいただきありがとう。

最近、情報は何でも「スマホを見れば全部載っている」あるいは「AIに言えばいろいろ教えてくれる」などという話がある。皆さんもスマホをお使いだと思う。けれど、やはりこのように目の前で、いろいろな情報をしっかり見ることができて、そこでしっかり説明を受けるという体験は、なかなかスマホでは得られないと思う。しかも説明を同じ市民の方がしているということで、お互いに同じ目線で話を聴くと、やはりずっと皆さんの心の中に情報が入っていく。こういう形での情報提供は非常に重要だと思う。

「社会参加」というとすごく仰々しいが、むしろこのようなパネル展示での説明は市民同士の「社会参加というふれあいの場」になる。このような「ふれあいの場」を広げていくことが、ひいては「社会参加」ということにつながっていく。

先程「なかなか運動に引っ張り出すのが大変だ」という話があった。「〇〇会に行く」のではなく、「ちょっと隣の人と一緒に行こうか」など、そういう気軽な形で進めていくのも良いと思う。そういう意味では、健康について市民同士が触れ合う場があるのは素晴らしいことだと思うので、ぜひこういう形の催し物は今後も発展させて欲しいと思う。どうもありがとう。

では次の議題に進む。

2) 令和8年度 健康増進事業予定について

(事務局)

資料4、資料5について説明

(会長)

事務局からの説明に何か質問等はあるか。ないようなので最後のその他に進む。

3) その他

(事務局)

次第その他について説明

(会長)

では以上をもって、令和7年度第2回健康づくり推進協議会を閉会する。大変活発な意見をありがとう。

以 上