

令和7年度第1回東久留米市健康づくり推進協議会 議事録

- 1 日 時 令和7年5月13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 委 員 前田委員 熊野委員 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 福祉保健部長 健康課長 保健サービス係長
健康課職員6名
- 傍聴者 なし
- 4 次第内容 (1) 開会
(2) 委嘱書交付
(3) 福祉保健部長挨拶
(4) 委員の自己紹介
(5) 会長・副会長の選出
(6) 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
2) 健康づくり推進部会活動について
・令和6年度活動実績
・令和7年度わくわく健康プラン東くるめ（第3次）の推進スケジュールについて
3) 健康づくり応援アプリ「るるめナビ」について
(7) その他
- 5 配布資料 令和7年度第1回健康づくり推進協議会次第
資料1-1 東久留米市健康づくり推進協議会設置要綱
資料1-2 東久留米市健康づくり推進部会運営要領
資料2 健康づくり推進部会 令和6年度活動実績
資料3 『わくわく元気 plus+たより』最終版（集計報告）
資料4 令和7年度わくわく健康プラン東くるめ（第3次）の推進スケジュール
資料5 健康づくり応援アプリ「るるめナビ」について
資料6 東久留米市健康増進計画わくわく健康プラン東くるめ（第3次）

お披露目イベントチラシ
資料7 るるめナビ紹介チラシ

6 会議内容

(1) 開会

- 1) 東久留米市健康づくり推進協議会の設置について
事務局により資料1-1、資料1-2読み上げ
- 2) 委嘱書交付
- 3) 福祉保健部長挨拶
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
- 4) 委員の自己紹介
- 5) 会長・副会長選出
前田会長挨拶、熊野副会長挨拶
- 6) 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)
計画の概要について説明
- 2) 健康づくり推進部会活動について
(事務局)
資料3、資料4、資料5について説明
(会長)
質問、意見等はあるか。
(全委員)
意見なし
- 3) 健康づくり応援アプリ「るるめナビ」について
(事務局)
資料6について説明
(会長)
事務局より「第3次計画」及び「るるめナビ」の説明があったが、委員の皆様それぞれの所属や近隣の方々への口コミは心に響くところがあるので、ぜひ周知に協力いただきたい。
この「るるめナビ」の取組等についての感想や意見・質問など、今回は第1回目なので委員1人ずつから発言をいただきたい。
(委員)
「わくわく健康プラン東くるめ」と「るるめナビ」についての説明ありがとう。
「るるめナビ」は先日インストールして使用した。メイン機能は「歩こう」になると思

った。インストールすると、「Google Fit と連携しますか」と出る。それは使用していなかったで「いいえ」にすると起動の度に促される。他の機能を使いたい場合、改めて聞き直してくるので、毎回聞かれると「あれっ」と思ってしまう。Google Fit 連携の工夫があればと感じた。

(委員)

「るるめナビ」はとてもいいと思う。これを作成するのはとても大変だったと思う。ここまで作り上げていただき感謝する。多くの方に使ってもらいたいので、薬局に来る患者様にも勧めていきたいと思う。

(委員)

本日は説明ありがとうございます。私も先日ダウンロードして拝見した。地場産野菜直売所マップなどがあり、普段気にしないところにも目が行くようになり非常に便利だと思う。

「こんな所にも地場産野菜直売所がある」と気づき、「こういう所があるのなら歩いてみようか」などの意識づけにもなり非常に有効だと思った。また、いろいろな機能が加算され連携しているので、横断的な取組が今後必要になってくると思う。

(委員)

私も「るるめナビ」をダウンロードした。まだ細かくは見ていなかったが本日説明を聞き、いろいろな情報が入っていることを知ったので活用できたらと思う。社会福祉協議会でも高齢者を対象にしたスマホ教室をやっているなので、その中で「るるめナビ」についても紹介し、活用の幅が広がるようにしていければと思っている。

(委員)

市の広報紙などで「るるめナビ」を見たことはあるが、内容を知らず大変申し訳ない。こんなに沢山の情報が集まっているのかと驚いて説明を聞いていた。民生・児童委員として高齢者の方との関わりが多いので、勧めていきたいと思う。

(委員)

私の所属しているシニアクラブでも「るるめナビ」についての説明会を1回行った。私は、その時スマホではなくガラケーだったので、その後スマホを購入し登録した。現在毎日 3,000 歩は歩いており、ポイントが貯まってきている。これから毎日少しずつ勉強していきたい。

(委員)

禁煙キャラバン活動の廃止はすごく残念だと思っている。やはり「継続は力なり」だと思っており、私達も学校へ見学に行ったとき「自分達も気をつけなくてはいけない」

「もっと声を掛けよう」などの思いに駆られた。禁煙キャラバンについてはもう少し検討していただきたい。

「るるめナビ」について委員が話されたように、ガラケーを持っている高齢者に対してどのような対応をするのか。買い換えられる方だけではなく、そこは辛いと感じる方もいる。買い換えてもらえるようなアピール方法の創意工夫が必要で、それから各団体に働きかけていくことになると思う。

今回の市の広報紙を見て「6月のイベント（第3次プランお披露目イベント）」が中面に掲載されており、「行ってみよう」という気持ちになれなかった。広報をもう少し楽しい感じに作れなかったのかと残念に思った。

(会長)

禁煙キャラバンのことについて、何か事務局から話はあるか。

(事務局)

禁煙キャラバンについて大変評価していただき感謝申し上げます。昨年度は、教育部指導室や校長会、養護教諭と調整し、今まで禁煙キャラバンで使用していた教材を各小学校に提供した。指導室からも「教材を使用し、継続して各学校で実施していくよう伝える」と伺っている。引き続き教材を活用していただくことで活動終了とさせていただいた。

(委員)

今日こちらに来てから「るるめナビ」のアプリをダウンロードし内容を拝見した。地図等に障害者用トイレの表示や写真等があり、障害がある方については、例えばウォーキングコースに距離高低差の表示があり、介助が必要な方も一緒に歩けるなど、チャレンジしてみようと思える内容だと思いながら眺めていた。地場産野菜直売所が弥生地域周辺に全くないことが少し寂しく思ったが、「エリア的には仕方がないのかな」と思いつつ拝見した。地場産野菜などのレシピ等の紹介もあり、主婦としてはとても参考になる。旬の物などでセレクトできれば、栄養価の高い物を旬に食べられるのではと思いながら拝見した。

(委員)

「るるめナビ」内の障害者用車椅子トイレ表示については私も同じことを思った。加えて私達は障害のある人達を連れて外出する。その時にオムツ替えができる大人用ベッドがある場所を知ることができるととてもありがたいと思う。幼児用についても、授乳スペースやオムツ替えができる場所がどこにあるのか表示していただけると助かると思う。

(委員)

個人的にすごくスマホに対して拒否反応のある家庭で、私自身も苦手意識があり、家族全員、特に主人は少し遠目に見ているような感じであった。しかし、(このアプリは)宝の山であり、私自身がこんな良いものに接し、市広報紙を見て知っているのに「なぜ早くやってみななかったのか」と後悔の念にある。気づいた時がやり時なので早速やっていきたいと思う。また地場産野菜などについて私達栄養士会も学ぶことが沢山あると思うので、スマホに恐怖心を持たないで積極的にやっていきたいと思う。

(委員)

私は「るるめナビ」を登録してあるが、まだ1回も使っていないのでこれから大いに利用したいと思っている。

(委員)

健康づくり推進員としての活動はやりがいがあり、良いコミュニケーションになっていた禁煙キャラバンが終了するのは、私達推進員の中でも非常に寂しさを感じたのは事実である。ただ、時代も変わり、このような「るるめナビ」という新しい武器で、これからの東久留米の健康づくりを推進していくのは非常に良いと思う。我々高齢者中心の（推進部会での）勉強会で登録し、私も実際に使って楽しんでいる。「非常に便利」「本当にいいものができたな」と思いスマホを離さず毎日歩いている。

その中で一つ提案だが、今後の「るるめナビ」の普及について、小学生・中学生の「こども」に対する普及を考えていくと、「女性」にも普及していくことにつながり、相乗効果が出てくるのではないかと思う。そういう意味では「禁煙キャラバン」がなくなったので、必要であれば小学生や中学生に対して我々高齢者が（普及に）出向いて行くのも一つの案かと思っている。ぜひ今年が目玉の「るるめナビ」を普及させていきたいと健康づくり推進員として思っている。

（副会長）

本当に素晴らしいアプリ「るるめナビ」ができたと思っている。多くの市民の方に利用していただきたい。私達医師会や歯科医師会、薬剤師会で「市民のための医療講座」などを開催しているので、その情報のお知らせが届いたりすると嬉しいと思う。また医療機関の情報もいろいろ載っているとのことであるが、その医療機関のホームページとリンクする等はない、ということは了解した。これからもっといろいろと便利になるように工夫して欲しいと思う。

（事務局）

意見・感想に感謝申し上げます。委員からのご発言に対して補足説明させていただく。委員が話された Google Fit だが、Google Fit を常に稼働することで歩数を計算している。「るるめナビ」を起動した時に連携し、Google Fit でカウントしたものが「ヘルスコネクト」を通して「るるめナビ」に届くシステムになっているが、起動する度に連携するのは大変である。常に連携していてもそれ程データ量は変わらないと聞いているので、そのようにしていただくと使いやすいと思う。

委員からスマホ教室を社会福祉協議会で開催していると説明があった。そのスマホ教室の講師の先生に健康課の活用説明会にも来ていただいている。社会福祉協議会のスマホ教室10回コースの中で「るるめナビ」を教材として取り入れていただいている。健康課の「るるめナビ活用説明会」にて、スマホ操作のことを知りたい方には社会福祉協議会のスマホ教室を案内し、連携して周知をしている。

委員から話があったようにぜひ民生委員の方々にも「るるめナビ」を知って欲しいと思っているので、民生委員の会長及び福祉総務課の担当と調整し、学習会の形でできればと思っている。

（会長）

皆さんの意見や感想の中で「るるめナビ」アプリをすごく良いものと言っていたいただきありがとうございます。大変活発に、また非常に積極的にこの「るるめナビ」アプリを勧めよう

という気持ちに感謝する。やはりこの「るるめナビ」を使うことで市民の方が健康づくりへのやる気を出すことが一番だと思う。様々な豊かな健康情報があり、地域のまちの魅力に皆さんが改めて気づいていただける素晴らしく良いアプリだと思う。ぜひこれからもこのアプリの周知について、勧めていただければと思う。東久留米市としても一層推進していければと思う。

以上で議題は終了する。事務局から何かあるか。

(3) その他

(事務局)

この度は様々な感想をいただきありがとうございます。今後の「るるめナビ」の普及に向け参考にさせていただければと思っている。

次第7の「その他」(事務連絡)について説明

(会長)

以上で令和7年度第1回健康づくり推進協議会を閉会する。大変活発な意見および協力をありがとう。

以 上