

## 令和8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8年5月12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 根岸委員 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 健康課職員6名
- 傍聴者 なし
- 欠席者 福祉保健部長 特定健診係長
- 4 次第内容 議題
- (1) 健康増進事業等（保健サービス係分）の令和7年度実績等について（報告）
    - ・東久留米市健康増進計画（第3次）における令和7年度実績について（報告）
    - ・東久留米市健康づくり推進部会 令和8年度の活動予定について
  - (2) 令和6年 65歳健康寿命（要介護2）について
  - (3) 地域における健康づくりの取組について
    - ・所属する組織での健康づくりの取組（各委員より）
  - (4) その他
    - ・令和8年度健康増進事業日程予定（保健サービス係）について
    - ・るるめナビ活用説明会の開催について
    - ・次回開催
      - 第2回 令和9年2月9日（火）午後1時半～3時 わくわく健康プラザ講堂
- 5 配布資料 令和8年度第1回東久留米市健康づくり推進協議会次第
- 資料1 東久留米市健康増進計画（第3次）における令和7年度実績について（報告）
  - 資料2 東久留米市健康づくり推進部会 令和8年度の活動予定表
  - 資料3 令和6年 65歳健康寿命（要介護2）について
  - 資料4 令和8年度健康増進事業等日程予定（保健サービス係）

## 資料5 るるめナビ活用説明会チラシ

### 6 会議内容

#### (1) 開会

会長挨拶

福祉保健部健康課長挨拶

新委員委嘱書交付、自己紹介

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

資料確認

#### (2) 議題

##### 1) 健康増進事業等（保健サービス係分）の令和7年度実績等について（報告）

（事務局）

資料1、資料2について説明

（会長）

資料1、資料2について説明があったが意見や質問はあるか。

（委員）

「女性のための健康講座」の参加人数が極端に少ないと思うが勿体ない。日程が悪いのか、働き掛ける年齢層が悪いのか、状況としてはどのように考えられるのか伺いたい。

（事務局）

ご意見、ご質問ありがとうございます。対象者が年齢的に働いている方が非常に多く、平日に集まり難いところはある。しかし参加した方からは非常に良かったとの意見をいただいている。以前若い方にもいろいろな事業に参加していただきたいと思い、ウォーキング教室を土曜日に開催したが、若い方は土日も忙しく、子育て中の一番忙しい時期ということもあり、参加が難しい。

市のLINEに登録している方がかなりいる。その登録者へLINEでPRを行ったり、健康課の乳幼児健診時でPRを行ったり、「るるめナビ」でのプッシュ配信などでも周知を行ったりして、様子を見ていきたいと思っている。

委員の皆様から何かアイデアがあれば教えていただければと思う。また委員の方の周りにおられる30代から40代位の方で「何か調子が悪そう」な方がいらしたら、健康課で行っている教室をお知らせしていただければと思う。

（会長）

ありがとうございます。他に意見がないようなら、次の議題について事務局より説明をお願いします。

##### 2) 令和6年 65歳健康寿命（要介護2）について

（事務局）

資料3について説明

(会長)

事務局より、計画の総合目標である「健康寿命の延伸」に関連して、本市の65歳健康寿命について報告があった。女性は最上位を維持し、男性は東京都平均より上を推移しているが、平成31年から見ると低下傾向から少し回復となっている状況が分かった。少し屈折点があるのはコロナの影響もあるかもしれないと考える。

本市の男性と女性（の健康寿命）に差があることは少し珍しい状況である。先程、「健康日本21（第3次）」において初めて「女性の健康」が位置付けられ、これに基づき市の計画に取り組みられたとの話であったが、男性の健康についても引き上げて作っていただければと思う。女性の方に男性を励まして欲しいと思う。

### 3) 地域における健康づくりの取組について

(会長)

それでは、ここからは「議題3 地域における健康づくりの取組について」として、各委員の皆様から、所属の組織での健康づくりの取組について発言をお願いします。「市民の健康づくり」は、市の取組だけではなく、地域でも取組んでいただくことで、市民みんなの健康増進につながっていく。先程、市の健康寿命の話もあった。委員の皆様の組織の取組について、ここで情報共有をすると共に、市の現状を踏まえた取組として何かできそうなことがあれば、加えて発言をしていただきたい。

(委員)

- ・歯科医師会では、市と連携して「市民の生涯における歯と口の健康」を通じて全身の健康増進を目指している。
- ・一つ目としてはライフステージ別の歯科健診相談事業で、母子保健については妊婦を対象とした妊婦歯科健診、また乳幼児歯科健診としては1歳6カ月、2歳、3歳児の健診。未就学児を対象とした「親と子の歯っぴーライフ」、幼児を対象とした「歯っぴーベイビー」などを通じて保護者への指導をしている。

成人・高齢者に関しては成人歯科検診がある。こちらは40歳から75歳までの節目の年齢を対象に健診をしている。令和8年度から対象年齢に20歳と30歳が追加され、若年期からのケアを強化した形となっている。また令和7年度は、直近5年間歯科受診がない方かつ糖尿病のリスクが高い方に対して、改めて歯科健診の受診勧奨とアンケート用紙を配布した。

また高齢者に関しては、平成元年から始まった当時の厚生省と日本歯科医師会が提唱した8020運動、「80歳で20本の歯を保ちましょう」という運動で高齢者のQOLの維持を推進している。こちらに関しては（市の状況が）令和4年に80歳で51.6%なので、半分を超えた水準で維持しているところであるが、国の目標は2032年までに60%なので、今後とも力を入れたいと思っている。

- ・二つ目が学校歯科保健で、学校歯科医の派遣である。市内の小学校、中学校、保育園などに歯科医師会の歯科医師を派遣して定期健診、並びに東京都歯科衛生士会と連携してブラッシング指導、口腔衛生指導を行っている。また口腔保健教育の補助として

教育委員会に歯ブラシを提供している。

- ・三つ目の地域医療救急関連としては、休日歯科応急診療所がわくわく健康プラザにある。日曜・祝日・年末年始緊急時の歯科診療の体制を歯科医師会が輪番制で行っている。
- ・四つ目としてオーラルフレイル予防とその啓発活動については、噛む・飲み込む・話すという機能の低下が全身の衰えにつながるので、オーラルフレイル改善を普及している。それも含めて歯と口の健康のために、毎年11月に「歯と歯ぐきの市民健康フェスタ」を市役所で開催している。
- ・最後五つ目は行政との連携で、市の健康増進計画に基づいて多職種と連携して、かかりつけ歯科医の普及、定期受診、定期健診の受診率の向上に取り組んでいる。

(委員)

- ・多摩小平保健所よりの情報提供をする。保健所で作成している啓発用リーフレットが2種類ある。健康づくりに関してなかなか直接的にアプローチできない部分もあるが、間接的に市民の健康に寄与しているものを含めて案内したいと思う。
- ・まず「職域及び大学における歯科健診受診勧奨事業」がある。これは東久留米市歯科医師会会長小玉先生を座長とした検討会議で作られた1分30秒程の動画である。このリーフレット内の二次元コードを読みこむと縦型の動画が出るので見て欲しい。歯周病のリスクや歯科健診の重要性などについて言及しつつ、歯科健診を促す内容のアニメーションでクマのぬいぐるみが出て訴えかけている。昨年の11月から配信している。

その下に「Z世代に向けた性感染症予防行動推進事業」がある。これは性感染症、特に報道でもあったが梅毒が若者でかなり流行しているという背景がある。性感染症のリスクなどにも触れながら検査を促すという内容の動画で、保健所等で行っている匿名無料のHIV検査と合わせた梅毒検査を「是非受けたらどうですか」という3分強の動画になっている。

裏面には「多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議」の取組を掲載している。まず上部に掲載している「食を通した健康づくり」の推進体制については、保健所の栄養・食生活ネットワーク会議を6月と9月に実施している。栄養バランスが取れた食事の推進を取組目標として設定し、学識経験者、食に係る関係団体、圏域5市、保健所等が情報共有・連携強化をしながら、年間を通して多様な取組を展開している。例えば昨年度の会議の中では、圏域内で利用できる「野菜摂取普及啓発資材」を作成した。

下部に掲載している「食からの健康づくりシンポジウム」は年1回実施している。昨年度は減塩に焦点を当て、適切な食塩摂取に関する啓発などについての基調講演、取組事例の共有、意見交換などを行った。

- ・「あなたにおくる健康情報 No. 66」のリーフレット2ページ目の下部に記載している「からだ気くばりメニュー店」は都民の食の適切な量と質の摂取支援のための制度である。

「野菜をたっぷり使用したメニュー」「栄養バランスの揃ったメニュー」「減塩メニュー」を提供する店舗がこのメニュー店になっている。東久留米市内では令和6年度は6店舗だったが、令和7年末は11店舗に増加している。東久留米市健康課の協力を得て、ホームページに「からだ気くばりメニュー店」の案内を掲載し、市イベントの際に協力店のチラシを配布してもらっている。

- ・受動喫煙防止対策では飲食店向けのチラシも配布している。

(委員)

- ・社会福祉協議会は地域福祉の推進ということで、地域住民が主体となる活動を応援している。

健康づくりに関連する取組としては、「社会参加」という部分になると思っている。私共の事業としては、人と人との助け合いや支え合いの活動の支援をしている。

- ・社会参加の事業としては、「ひきこもり家族会」がある。ひきこもりの家族の方や不登校の支援をしているサポーターの方達の支援を受けて月1回開催している。
- ・また、一昨年の10月位から中央町2丁目に一軒家を借りて「みんなのえんがわ中央町」を地域の居場所事業として始めている。地域の方達とサポーターの方達がボランティアで運営をしている活動である。地域の人達誰もがいつでも来られるような居場所を作っていこうという趣旨で行っている。現在は週2・3回程度サポーターの都合がつく時に開催している。できれば週4・5日位行いたいと思うが、協力してくれるボランティアやサポーターの方が2人以上いないと開催できないルールがあり現在の状況になっている。活動内容は、「みんなで歌おう会」「みんなで編み物しましょ」「折り紙しましょ」その他「ママと赤ちゃんのタッチケア」などいろいろな企画を持ち寄ってプログラムを開催している。徐々に地域に根付いてきている。
- ・最後に私共は地区センターの指定管理担当になっており、健康づくりとして「わくわくすこやか教室」を4～5年前から開催している。現在は自主運営で、中央町地区センターでは週5回、野火止と南町地区センターでは週1回開催し、今でも継続している。社協として皆さんの健康づくりに寄与していきたいと思っている。

(委員)

- ・民生委員・児童委員協議会での健康づくりの取組はないが、各担当地域でラジオ体操に参加している方や、その担当地域内のサークルの体操教室などで指導している方もいる。
- ・月1回の定例会議は午後1時半から3時過ぎまで2時間位続く。途中で休憩時間・調整時間があり、その調整時間に水分を摂りトイレタイムなどがある。また会長指導のもとで、椅子から立って背筋を伸ばしたり首筋を伸ばしたり足を伸ばしたりなどの体操を5分位行っている。
- ・個人的には、私は「るるめナビ」を登録している。歩数目標を5000歩にしているが、私の年齢では6000歩必要だったので目標を変えたいと思う。目標を意識して毎日歩いているが、体重の変化はあまり見られない。私個人的には健康には気を付けている。

(委員)

- ・シニアクラブ連合会の健康事業について2点説明する。  
一つは、昨年初めて保険年金課と共催で「体力測定会」を10月に実施した。シニアクラブから57名、保険年金課関係19名、包括支援センター関係16名、合計92名で実施した。初めての実施だったのでいろいろ反省事項もある。それを踏まえて今年はずっと大勢で事業を実施する予定で進めている。
- ・もう一つは福祉総務課経由で東京都の補助を受け「生き生き健康の会」を運営している。この実施部隊は全てシニアクラブで引き受けている。本日配布している久老連会報10ページに「生き生き高齢者作品展」について掲載されているが、これもその一環で、1月に4日間開催し合計764名に会場にいらした。毎年盛大に作品展を行っている。その他に「市民カラオケ大会」「カントリーダンスの集い」「社交ダンスの集い」などを催し、それぞれ100名以上の参加があり、非常に積極的な活動を行っている。

(委員)

- ・社会教育委員会議は事業をするような団体ではなく、教育委員会などの計画に意見を具申、提案、調査研究を行う団体である。先週の会議で「健康づくりの取組について聞かれているけれど、本委員会議での取組はないということではどうか」と確認したところ、学識経験者の方から「健康づくりの社会参加の部分で見れば、私達は一生懸命やっている」とお叱りの言葉を受けた。(健康づくりというと)どうしても体力や運動などの方に目が行きがちになり、私は至極反省したところである。そういう部分で間接的な取組を行っている。先程の発言のシニアクラブやいろいろな団体が「どんな活動をして、どんなふうに運動を展開しているのか」ということを、学校教育などに示して、それをつないでいこうというのが社会教育委員会議の務めだと思っている。先程計画の中で「社会参加」というキーワードがあったが、これなら私達も胸張って行っていると言えると思う。
- ・駅前のホテルの横に植栽をしているマンションがあり、自然環境などに取り組んでいるところを見学に行ってきた。そのマンションでは、誰でも自由に入れるコミュニティスペースを持っている。この様な所を別の機会といろいろ組み合わせて紹介していくのも私達の務めではと思っている。

(委員)

- ・スポーツ推進委員会では、健康イコールスポーツと考えているわけではないがスポーツについて説明する。年間を通して毎月スポーツセンターでニュースポーツデイを行っている。いろいろな活動をしているが、今回は昨年度のニュースポーツデイの実績等について説明する。ニュースポーツデイは毎月行っており、普段皆さんがあまり取り組んでいない新しいスポーツ「ラージボール卓球」や「モルック」「ミニテニス」を行っている。また最近話題になっている「ピックルボール」を今月初めて行った。それから東久留米市には、パリ2024パラリンピックで活躍された一戸彩音選手がいる。

その（一戸選手が出場した）「ボッチャ」も中心に行っている。ニュースポーツデイの来場者数は2018年には平均39名であった。コロナ禍では休止していたが、その後どうすれば来場者数を増やせるかを考え、どうしても午前より午後の方の来場者数が少なくなってしまうので、午後の企画として「初心者用の卓球講習会」や「こども達に走り方を教える」などを行った。昨年度は平均が82.4名、100名を超える会が2カ月（2回）あった。なお、今年の5月は過去最高の143名の来場があった。人数が増えるきっかけとして、「1人でも行って楽しめる場所」という場の提供を考えた。上は90歳位の方が1人で参加している。その方達に「いろいろな競技をやりましょう」と紹介し、簡単にできるスポーツを体験してもらっている。今年度は毎月企画を設けて、沢山の方、それこそハイハイしている赤ちゃん、こども達、障害者の方々、高齢者の方々、外国の方も参加している。皆さんが楽しめる場所を提供していきたいと思っている。

- ・ニュースポーツデイ以外にも昨年度は、下里中の「総合地域学習授業」や東久留米市の特別支援学級に「ボッチャ授業」として委員を派遣している。弥生地区でのボッチャ体験会やシルバー人材センターが行っているイベント等にも委員を派遣し、地域の皆様が誰でもスポーツに取り組める環境を作っていきたいと思っている。

（委員）

- ・皆様に「手をつなぐ親の会の冊子」を配布したので、是非ご覧になっていただきたい。令和7年度の大きな行事といえば、11月に創立70周年全国大会が東京で行われ、秋篠宮佳子様にご臨席を賜り盛大に式典を催すことができたことである。私達が参加したのは第3分科会で、「シニア世代をどう過ごすか」というテーマで講義を受けた。やはり障害があるが故に「自分の病状などを上手く医者に伝えられない」「目や歯など具合が悪いところを本人が言えない」部分を周りの支援者が代弁することが大切なのではないかという話を聞いた。
- ・先程の委員の話に「80歳時に20本歯を残せるように」とあったが、私達も高齢化しており、80歳の時に20人の友達とつながっていけたら良いと思っている。

（委員）

- ・私達地域活動栄養士会は、令和2年まで65歳以上の男性を対象に「男の楽しい料理」を167回続けてきた。今回この会の最後のレシピを配布した。167回続けてきたが、コロナの影響と高齢者ということもあり休会になったけれど、何か発信して欲しいという声を聞き「男の楽しい料理通信」を2年近く発行した。（お手元の）これが「男の楽しい料理通信」で、今月5月の季節に合うものとして持ってきた。現在は年3回このわくわく健康プラザの調理室で、市民の皆様への食教育の充実と栄養士の資質向上を目的に調理実習をしている。
- ・その他の月には情報交換をし、季節の行事食や健康課からのレシピを参考に調理をして、食生活のことについていろいろと話している。
- ・今年度は防災食を中心に、皆さんと一緒に学び合っていきたいと思っている。

(委員)

- ・応募市民の健康づくり推進員として、健康づくり「7つの生活習慣」について真剣に取り組んでいる。3月に(健康づくり推進部会の)パネル展示を行い、その時に口腔ケアのエリアに90歳の方が見えて「半年に1回歯科受診し虫歯は一本もありません」と話されていた。すごく綺麗な歯をしていて、歯が丈夫だということは健康ということで羨ましかった。  
これからも健康づくり推進員として、一生懸命勉強して地域に発信していきたいと思っている。

(委員)

- ・氷川台自治会から推薦を受け健康づくり推進員として参加している。私は健康づくり推進部会において、専門家の方やスタッフの方からの勉強会等で、いろいろと沢山の知識をインプットして学んできた。それを「アウトプットしなければいけない」と思い行っていることが二つある。
- ・一つ目は、計画に沿って健康づくり推進員が発信している「7つの生活習慣」の中の「運動」「食事」「睡眠」について啓発活動をしている。私はアメリカンフットボールの高齢者チームを作っており、現在参加者は35名程で平均年齢が64歳である。激しい練習の後に必ず自分なりの説明を行っている。これは非常に好評で皆さん楽しみに聞いていただいている。
- ・二つ目は、私は自治会で防災会議委員をやっており、会議などでいろいろな役員の方と話している。氷川台自治会には「元気で明るい活力ある自治会をみんなで作る」というスローガンがある。昨年から力を入れているのが「体力測定会」で、年3回実施している。今年も継続して3回実施する予定である。また、毎週行っているのが「健康体操教室」「わくわくすこやか体操」「防犯ウォーキング」などである。防犯ウォーキングでは歩きながら防犯をしている。(実施日が)平日なので残念ながら私は参加できないが、メンバーが多数集まって実施している。それ以外にもスポットで実施しているのが、市内散策やハイキング、市内の有名な場所などの「ぶらりまち歩き」などである。私が知らないところでも結構いろいろと実施しているという情報もある。今年もこのように盛り沢山なので、力を入れて健康づくりに努めていきたいと思う。

(副会長)

- ・東久留米市医師会では、市民皆様の健康増進のため、多くの事業を行政と協力してやっている。来月から始まる特定健診、高齢者健診におけるいわゆる生活習慣病の糖尿病や高血圧、コレステロールなどのチェックでは、早期に病気を見つけ治療につなげている。その他各種がん検診では、胃がん、大腸がん、肺がん、子宮頸がん、乳がんなどのがん検診を行っている。今は早期発見すれば治るので、できるだけ早期に見つけて治療につなげていくことを目標に実施している。
- ・感染症の予防としては、インフルエンザ、コロナ、最近始まった带状疱疹の予防接種など各種行っている。

- ・ SNS 等でいろいろな健康情報が流れてくるが、どれが正しいという判断は難しいところである。病気や治療法についての情報発信として、東久留米市医師会では「FM ラジオ TOKYO0854 くるめラ」で医療番組を行っている。また行政と協力して「市民のための医療講座」を年に4回、これは医師会だけではなく歯科医師会や薬剤師会と協力して病気についての情報を発信している。
- ・ 小児に関しても乳幼児から健診があり、発達や発育などのチェックを行っている。また学校においては保健医師を行っているので、学校健診やがん教育なども協力してやっている。

毎年いろいろな事業をやっているが、やはり病気の早期発見とさまざまな病気の情報発信を主に行い、市民皆さんの健康増進のため力を入れていきたいと思っている。

(委員)

- ・ 薬剤師会では、副会長も話された医師会、歯科医師会、薬剤師会で順番に担当している「市民のための医療講座」を四半期に1回担当し、薬剤師目線で健康に関する話をしている。
- ・ 7月には健康づくり推進部会の学習会で、私が担当して話をする予定となっている。
- ・ 市内には、2～3店舗「健康サポート薬局」という保健所から認定もらった薬局がある。薬剤師会所属薬局のうち、明治薬科大学付属薬局と東久留米薬局が健康サポート薬局の認定を取っている。そこでは数カ月に1回必ず「健康に関するセミナー」の勉強会を実施しているので、興味がある方は「次の勉強会はいつあるか」確認していただければ、日程を教えていただければと思う。
- ・ 弊社が運営している薬局では健康サポート薬局の認定は取っていないが、2～3カ月に1回、独自で勉強会を企画し実施している。東久留米市駅の近くにあるハッピー調剤薬局東久留米店に問い合わせしていただければ、勉強会の日程の案内ができるので、是非とも皆様にいらしていただきたいと思っている。前は「スマートフォンでどのように医療情報や健康情報を取得するか」について薬剤師目線での勉強会をした。実際にスマートフォンを操作し情報を見ていただいた。また、ネットにはいろいろな情報が溢れており、正しいものも誤っているものもあるので「正しい情報をどう取得するか」という話をした。薬剤師会は32薬局あるので、このような取組をいろいろな薬局に広めていきたいと思う。
- ・ 市民まつりで薬剤師会のブースを設けている。そこで「健康相談」を広く受け付けているので活用していただけたらと思っている。
- ・ 副会長も話されていたが、7月のラジオ(くるめラ)は薬剤師会が1カ月間担当する。私を含め3～4人の薬剤師が話をするので、是非聞いていただけたらと思う。
- ・ 市内の小学校、中学校、高校に必ず学校薬剤師が配置されている。これからの時期には毎月「プールの水質検査」を実施したり、「照度の明るさの検査」をしたり、「二酸化炭素が授業の始まりと終わりで増えていないか」等の検査を行っている。

(会長)

- ・本当に皆さん様々な形で協力いただきありがとうございます。健康に関するメッセージの発信であったり、健診であったり健康教育であったり、市民の皆様に情報提供されていると思う。

先程皆さん方が挙げられたキーワード「社会参加」だが、そのような決まった言い方というより、いわゆる「ご近所付き合い」で地域の人が連れ添って様々な形で参加する。それも先程の話にあったスポーツや体操などでなくても、外に出ること自体が体を動かすことに通じ、精神的にも様々リフレッシュできる。そういった活動がいろいろと複合的につながり「地域の健康づくり」が展開されていくのだと思う。

東久留米市では、仕組みが全てできていると思うので、いかに皆さん方にやる気になっていただくかということが大切になる。

- ・冒頭「東久留米市は男性の健康寿命が低下している」という話があった。現在どちらかという健康寿命が高い女性の方が、数多く地域に出て来ていると思うが、「講座の女性の参加者が少ない」などの話もあり、女性も働かれている方が多くいるので、この先はどうなるか分からない。男女含めて働いている方にも参加できる方法を考えていただけたらと思う。世代を超えたいろいろな活動が市の報告などにもあったが、横の展開の中で地域での縦のつながりも作っていただき、健康づくりを進めていただければと思う。

今日は様々なご意見をありがとうございます。では次の議題「その他」について事務局から説明をお願いします。

(事務局)

次第その他について説明

(会長)

事務局からの説明に何か質問等はあるか。ないようなので以上をもって、令和8年度第1回健康づくり推進協議会を閉会する。大変活発な意見をありがとうございます。

以 上