

令和3年度三田市高校生議会 質問書

【質問者】 2番 有馬高等学校 1年 岡本 実紗 (おかもと みさ)

【担当課】 福祉共生部 健康推進室 健康増進課

【答弁予定者】 福祉共生部長

【質問事項】 元気な高齢者でいるための取り組みについて

【質問内容】

2番 高校生議員の有馬高等学校1年の岡本 実紗です。私からは、元気な高齢者でいるための取り組みについてお伺いします。

私は敬老の日に発表された新聞記事で、三田市の100歳以上の方が81人と過去最多となったことを知りました。高齢者の方には元気でいてほしいと考え、そのためには30歳代から運動を始めることが大切だと思いました。

しかし、このグラフを見てください。これは年代別にみた身体活動実施率を表したものです。このグラフから分かるように、子育て世代や働き盛りの世代で実施率が低くなっています。こちらは、令和元年度に行われた三田いきいきマイレージ事業です。当初、マイレージ参加見込み数9,500人に対して、交換者3,000人を見込んでいましたが、実施期間における交換者は222名でした。61～70歳が63人と一番参加人数が多く、その方たちは日頃から運動に対する意識があり、自ら情報を集め積極的に取り組んでいます。働き盛りの世代の方たちは情報を知っていても忙しく参加出来ていないのが現状です。

この対策として、子育て世代、働き盛りの世代の方たちが気軽に楽しく健康づくりのための取り組みが出来ればいいなと思います。例えば子育て世代の方たちには、お子さんも簡単に取り組むことが出来るものや、親、子供同士の交流の場にもなればいいなと思いました。働き盛りの世代の方たちには、健診の受診や職場を通して運動する機会を設けたりして、忙しくても健康に対する取り組みを積極的に行えるような環境を作れたらいいなと思います。

このような取り組みをより多くの人に知ってもらうには、このグラフの年代別の運動・スポーツに関する情報入手希望媒体で分かるように広報紙「広報さんだ」やホームページを積極的に活用することや、自治会回覧や掲示板、SNSを利用して発信していくのもよいのではないかと考えました。ただホームページに記事を載せるだけでは気付きにくいので、自治会回覧で気づきやすく、読みたくなるような内容を載せたり、チラシを配るなどして取り組みを知ってもらうことが大切だと思いました。最近はSNSが発達しているのでそれらを利用し

ていくことでより多くの人に知ってもらえるのではないかと思います。

私はこのような取り組みが「運動を始めよう」、「健診の受診を定期的に行こう」などといったきっかけの場になればいいなと思います。そして、このような健康づくりを早いうちから取り組むことで元気な高齢者が増えたら嬉しいです。

以上のことにつきまして、市の考えをお聞かせください。

【答 弁 内 容】

私からは、岡本議員ご質問の「元気な高齢者でいるための取り組みについて」、お答えいたします。

人生100年時代と言われますが、三田市においても100歳以上の方は10年前が34人だったので、現在毎年増えており今後も増加するものと思われまます。そのためには、若い年代から生涯を通じての健康づくりが大切だと言えます。

しかしながら、令和2年9月に実施した市民意識調査では、「日常生活で健康づくりに取り組んでいますか」の問いに対し、20歳代から50歳代で「何も取り組んでいない」「あまり取り組んでいない」の回答が33%を超えており、これらの年代の3人に1人が、健康づくりに取り組んでいない状況がうかがえます。

また、「週1回以上運動やスポーツをしていますか」の問いに対しては、全体で55.5%が「していない」と回答されており、特に、子育て世代、働き世代の30歳代、40歳代は、60%を超えている状況です。市民意識調査からみても30歳代、40歳代の健康づくりが課題であると言えます。

このような現状から、職場においては、社員や従業員その家族の健康づくりを通じて経営改善を図る「健康経営」を取り入れる企業が増えてきており、今後、この取り組みが様々な企業に広がることを期待しております。

しかしながら、議員のご指摘のとおり、この年代は、余裕のある時間がまだまだ少なく健康づくりに時間が取れないのが現状だと思われまます。

また、40歳前後から誰でも筋力が衰え始め、約4分の1の人が健康と要介護の中間に位置する「フレイル」の状態であるという調査結果もあります。子育て期から40歳前後まではメタボリックシンドロームに気を付け、生活習慣病を予防する健康づくりに、40歳前後からは自身の体の状態に応じて、フレイル予防にも着目した健康づくりの取り組みを促すことで、高齢期に介護が必要な状態になりにくく、人生を楽しむことのできる人が増えると考

えています。

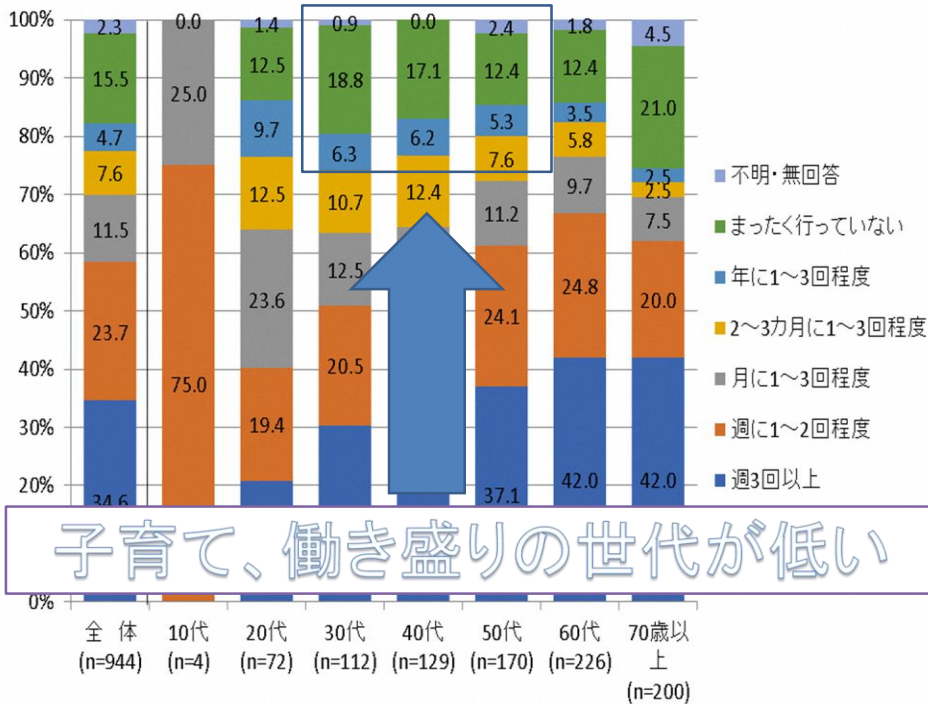
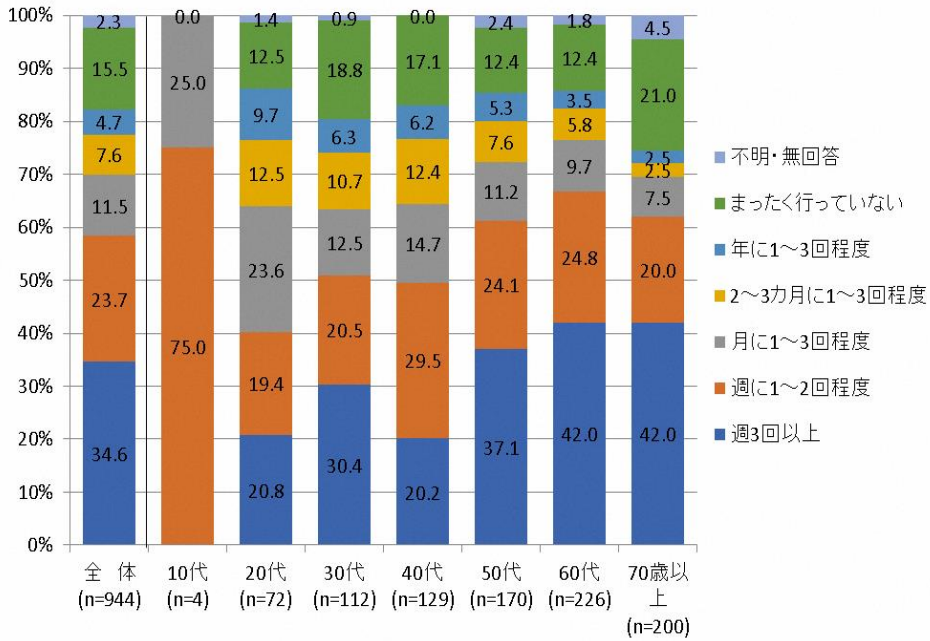
議員のご提案にある通り、これらの年代の方への健康づくりへの「きっかけづくり」を、市としても積極的に取り組む必要があります、これまでも広報誌やホームページ、全戸配布の保健センターだよりなどで啓発しているところですが、興味をもってもらえる内容なのか、いま一度検討してまいります。

特にSNSについて、市ではラインのプッシュ通知を昨年の10月から実施しています。特定の年代に通知することができるため効果のある啓発が可能なことから、まずは登録している人を増やして、今後、積極的に活用していくことを考えています。

さらに、身近な地域での健康づくりを通じて親子が交流できる機会を増やすなど、地域の方々と一緒に健康づくり活動を進めてまいりたいと考えています。

市民がいつまでも健康で過ごせるよう健康寿命の延伸に向けて取り組んでまいりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

年代別にみた身体活動実施率



交換者年齢の内訳

年齢	人数(人)
18～20歳	1
21～30歳	17
31～40歳	17
41～50歳	
51～60歳	
61～70歳	63人
71～80歳	
81～90歳	9
91～100歳	0
100歳以上	0
不明	0
計	222

年代別の運動・スポーツに関する 情報入手希望媒体

