

## 第9回清水町みらい会議要旨

○開催日 令和3年11月25日(木)

○会場 清水町役場4階 第1会議室

○出席者(委員)

- ・岩崎 清悟 座長 (静岡ガス株式会社 特別顧問)
- ・中山 勝 副座長 (一般財団法人企業経営研究所 理事長)
- ・植田 勝智 委員 (ファルマバレーセンター センター長)
- ・川村結里子 委員 (株式会社結屋 代表取締役)
- ・長倉 一正 委員 (有限会社長倉書店 代表取締役)
- ・三船美也子 委員 (一般社団法人日本親子体操協会 理事)
- ・矢嶋 敏朗 委員 (日本大学国際関係学部 国際総合政策学科 准教授)

○欠席者(委員)

- ・鈴木 誠一 委員 (株式会社エステック 代表取締役)

**笑街健幸の推進について検討を行った。**

### 1 フォルマバレープロジェクト「自立のための三步の住まい」について (動画を視聴)

#### (1) 説明

- ・ 高齢者が少しでも自立した生活をするためにはどのような部屋づくりをしたらよいのかを検討してきた。
- ・ 今年の3月にモデルルームが完成。ベッドを中心に最低限必要な生活を送れるような作りとなっている。
- ・ 静岡がんセンターの緩和ケアセンターを一つのモデルに部屋を作った。がんセンターは、手術などの治療により治る方もいるが、亡くなる方もいる。元気な状態から亡くなるまでのケアを続けていくためのノウハウを部屋の中に生かそうというもの。
- ・ 健康寿命後の期間が、男性が10年、女性が12年ほどである。健康寿命後であっても、少しでも自立して自分で歩き、最低限の身の回りのことができる部屋というものを考え、家を新築する際に、床下の排水や配管、天井の梁の強度など、将来要介護状態になったときに対応できるようにしておく。そうすることで将来改修する際の手間と時間とコストを下げることができる。

## (2) 議論

- ・ バリアフリーは、新築の基本になってきている。例えばドアについてもレールにして段差をつけないとか。一昔前まではそんなことはなかった。最近では、ドアから引き戸に変化してきている。
- ・ 大手の企業等に声をかけてサ高住（※1）のような施設を社会実験的に作っていく。サ高住は外から人が入ってくるため、少し裕福な方に入っていただくことによって、清水町のブランドを上げていく。そういうことも考えていったらどうか。
- ・ サ高住に住んでいる方にいろいろな取組に参加してもらい、それを発信してもらおう。そういう方々はすごい発信力がある。発信してもらおうことで、また人が呼びこめるというような効果が生まれる。
- ・ 静岡県では、県が設定する健康づくりの新三要素として、運動・栄養・社会参加を挙げている。この3つをうまく高齢者が取り入れていけば、健康長寿が実現できる。

## 2 笑街健幸の推進について

### (1) 町の取組

- ・ 町長の政策の柱の一つとして「笑街健幸都市の創生」が挙げられている。
- ・ 幅広い世代が健康的に日常生活を過ごすきっかけづくりのため、町体育館等の公共施設や民間のスポーツクラブ等を町が「健幸スポーツの駅」と指定するための準備をしている。健幸スポーツの駅に健幸コンシェルジュを置き、相談者に合った教室を紹介する。この健幸スポーツの駅と地区の公民館を結びつける活動も行っていきたいと考えている。
- ・ 高齢者福祉分野においては、緊急時に地域包括支援センターと24時間電話連絡が取れる体制づくりや、地域で認知症の方を支える体制のさらなる充実を図っている。
- ・ 障がい者福祉分野においては、「障がい者基幹相談支援センター」を軸に、相談支援事業者との連携を図りながら、障がいのある方の社会参加と地域生活に必要な支援や情報提供を行っている。

### (2) 健幸スポーツの駅について

#### ア 駅の設置等について

- ・ 町内に7か所設置する。町の施設はまほろば館、体育館、温水プールで、あとは民間施設。民間と公共が半々程度である。
- ・ 健幸スポーツの駅では、スポーツだけでなく、複合的にいろいろな活動ができて、スポーツができない人もそこに集まるような仕組みができると非常にいいのかなと思う。
- ・ 健幸スポーツの駅の活動の場を広げていく検討の中で、公民館だけでなく、小中学校の課外活動のような様々な場所を入れていくことも可能

ではないか。

- ・ 健幸スポーツの駅では新しいプログラムを考え、広げていくような形が必要だと思う。そのための資金提供を受ける仕組みがあるとよい。
- ・ 車がないと通えないような距離だと広がらない。自分が歩いて行ける場所で受けられる仕組みが必要。
- ・ 健幸スポーツの駅等で個々に行っている教室について町が調整することが必要。数か月に一度は情報交換をしたり、あるいは利用者の一番適切な場所を紹介する方法など、協議会のようなものを開催する必要があるのではないか。

#### イ 健幸コンシェルジュについて

- ・ 健幸コンシェルジュは、スポーツに関する相談を受け、個々にあったプログラムの提供を行う。スポーツで行っている教室だけでなく、町全体で行っている教室を紹介する。ゆくゆくは地区公民館ともつながる活動を行えるようにし、町内全体で、体を動かしていただくような活動を行っていききたい。
- ・ 健幸コンシェルジュは、基本的に運動の有資格者が研修を受講してもらった上で認定している。公共施設ではインストラクターはいないため、スポーツ経験がある職員等が研修を受けている。
- ・ 高齢者は体力差をはじめ千差万別である。その方に向き合って、その方の状態に応じた指導ができないといけない。また、高齢者だけではなく、大人から子供まで各年代・年齢層に合わせて、それぞれに合った運動を提供できることが必要。健幸コンシェルジュは大変重要だと思う。
- ・ 健康を保つためには、運動、栄養、休養の3つの柱は必要である。そのような知識について、専門家とつながりやすいような体制づくりが必要。
- ・ 健幸スポーツの駅のような施設で、認定を受けた指導者がいるということは、利用する側からはすごく安心感がある。町中の運動施設には必ず健幸コンシェルジュがいるような体制づくりができたらずごく良い。
- ・ 循環器系の疾患を持っている方に対する運動量の調節は医療的な知識がないと難しい。その場の判断が大切で、本人が希望しても場合によっては制止できる知識と自信がないといけない。
- ・ 老人性のうつを持っている方がおり、対応は非常に難しい。そういう部分でも専門的な知識が必要。
- ・ 健幸コンシェルジュは救急救命の講習も受けてもらった方がよい。運動中に倒れたりけがをすることもあり得る。その際にはどのような対応を取るべきかというリスクマネジメントの部分も必要。
- ・ 健幸コンシェルジュの認定は、SWG協議会（一般社団法人スマートウェルネスコミュニティ協議会）の協力を得て行っている。SWG協議会には、筑波大学の教授が関わっている。

- ・ 他市町でも、多くの住民が参加する認定制度を開始したところがあるが、一回講習を受けたら、あとは講習受講者の自主的な行動に任せるのみで、多くの方が加入している割に活動実態がないものがある。清水町は今回新設するのであれば、参加者のモチベーションを上げ、継続させるなどの関わり方の方針を工夫した方が良い。
- ・ この制度は、続けていかなければいけない。今後失敗する部分も出てくるが、一つ一つ対処して、改善していくような体制づくりを町が作らないといけない。
- ・ 高齢者については、健康診断を確認させてもらった方が良い。生活習慣病や既往症の確認が必要である。健幸コンシェルジュについても、各自がカルテのようなものを持っているとその方に合った運動を提供できるのではないのかと思う。
- ・ 運動施設では必ず運動前にメディカルチェックを行うが、健幸スポーツの駅の健幸コンシェルジュではどうなのか。共通したチェック項目を作成するなど一つの方法である。
- ・ 健幸コンシェルジュは高齢者の方がなってもいいのではないか。同じ年代の方々に対応してもらうことで、わかり合えるということがあるのではと思う。

### (3) ウォーキングについて

#### ア 健幸マイレージ等について

- ・ 町では、ウォーキングや食事、歯の健康や社会奉仕・情報発信など、健康づくりに関するメニューに取り組むことでポイントを貯めることができる「健幸マイレージ事業」を行っている。パンフレットには、ウォーキングマップが入っていて、3コースが掲載されている。
- ・ スタートゴールを駐車場としているが、自宅から遠くて、スタート地点まで相当な距離がある方達も多くいる。どこからでもコースに入れて、ぐるっと回るような構成ができれば一番良い。
- ・ 必ずしも歩道やグリーンベルトが整備されている箇所にはなっていないが、安全に歩ける又は交通量の少ないルートを選んでいる。
- ・ ウォーキングコースの設定は、健幸コンシェルジュの意見を聞きながら行うのも一つではないか。町指定の健幸スポーツの駅7か所を結ぶようなコースを作っても良いのでは。
- ・ 狩野川の堤防がウォーキングコースになっている市町もある。環境がよいところを歩きたいというのは誰しもが思うところである。
- ・ 柿田川の川沿いを歩くことは可能ではないのか。航空写真を見ると柿田川沿いはほぼ緑地という状態で、そこに遊歩道みたいなものができたら良い。
- ・ 柿田川を歩きながら眺めることができる箇所はほとんどない。横から見

ることができるのも柿田橋ぐらいしかない。柿田川は上から見ると非常にきれいである。なんとか自然保護団体と折り合いをつける方策を見出してほしい。観ながら歩くことができる箇所が1か所あるとずいぶん違う。

- ・ 沈下橋のような橋も趣がある。国土交通省は治水の面で、そこに多くのゴミが引っかけってしまうため、行いたくないらしい。

#### イ 健幸アプリ

- ・ 他市町が導入している健康アプリでは、毎日の歩いた距離と、そのランキングが掲載され、気に入った箇所の写真を撮ってそれをアップすることもできる。また、健康ポイントを貯めることができ、そのポイントで抽選を行い、景品を受け取ることができる。

- ・ 長泉町のウォーキングアプリは、競争意識を起こす作りとなっている。毎週グループの変動がありその中で順位が決められる。グループは指定して作ることもでき、毎日の体重が記録できるようになっている。

また、東海道五十三次や中山道のマップが入っており、ウォーキングの歩数によって、マップ上でどこまで歩いたか確認することができるため、次にどこまで行こうかなどの目標ができ、達成感もある。

- ・ 単純に歩くだけだと疲れてしまうが、写真を撮ることで趣味になり、場合によっては観光につながるかもしれない。何か他のものと組み合わせることによって参加者が楽しんでできるようにすると良い。
- ・ 町の地域通貨と交換するような仕組みがあるとよい。
- ・ 運動は、ルーティン化することがすごく大事だと思う。

#### (4) 社会参画について

- ・ 俳句の会は、最近が高齢者ばかりでもなく、子どもたちも来ていて、子どもから斬新な俳句が聴けるため、年代を超えた交流ができる。
- ・ 囲碁、将棋、俳句などがもっとたくさん身近にあってもいいのではと思う。
- ・ 心の健康を維持するために大切なことは文化である。文化に対する近接性があるかどうかはすごく大事。
- ・ 清水町は図書館が整備され、ハードのところはかなり整備されてきている。今後は何とかして、この文化的な部分を進めていってほしい。
- ・ 大事なことは、趣味やボランティア活動などを通して人との交わりを持つということ。意見交換できる環境など、それをいつまでも続けられることが必要。
- ・ アンケート調査で、理想の居場所とは何かという質問に対し、“活躍する場所がある”“一人にさせない環境である”などが上位に回答されているらしい。どの世代とも融合できる場が居場所となり、一緒になって何かできるという意識の中で、幸せというものを感じられる。

- ・ 日本は超高齢社会の先陣を走っており、何一つ手本となるものはない。それだけにいろいろなことをトライしていくこととなるが、それを統合化し、それぞれの関係者にフィードバックするような役割が必要。公的機関がやらないと難しいことであるため、町の役割として実施してもらいたい。
- ・ 人生100年時代を考えたときに、社会とのつながり、社会参加とは、突き詰めていくと会話ができる場、話のできる場というのがベースであると思う。大阪大学の教授によると、会話をすることが非常に重要らしい。人間の最大の特徴が会話であって、会話をすることが、脳活性、血流が一番活発になるらしい。脳活性することによって認知症も防ぐことができる。結果的に、会話ができる場を設定できれば、それが一番なのではないか。
- ・ スポーツジムに通う高齢者は、運動は少しで後は会話をしながら休憩している。会話を楽しむ場が提供できればいいわけで、その場が会話をするきっかけづくりになっている。この気楽に会話ができる場づくりが必要だと思う。

## (5) その他

### ア 観光案内

- ・ 全国的に無料のボランティアとして観光ガイドを行ってくれる方が増えているが、観光は今や広域観光であり、観光地のことだけを話すのではなく、他の場所の知識・視点も持たなければいけない。
- ・ 伊豆市のジオパークではジオガイドを養成している。ツアーガイドができる“おもてなしの心”を持ったガイドを一から育成しており、ガイドは、有料である。
- ・ ガイドツアーは、本当に素晴らしいスタッフだけがガイド役になって、レベルがどんどん上がっていくようなやり方が必要。有料としてもよいのではないかと思う。

### イ スポーツ環境

- ・ ヨーロッパでは体育館は冷暖房完備、グラウンドは芝生が通常。日本では冷暖房のある体育館はほとんどない。グラウンドは土である。そういうスポーツ環境では、けがが発生しやすい。冷暖房完備の体育館にするだけで故障は相当減る。

### ウ 本・図書館

- ・ 「人は話し方が9割」という本がある。この作者の考えでは、好きな人となら話は弾む。要するに嫌いな場所とか嫌いな人たちとでは人間誰しも話しがうまくいかない。
- ・ 話したい環境、話したい共通の話題だとかが大事。その場所は公園や広場でも良い。ヨーロッパでは、図書館を知の広場にしようという考え方の本がある。公共性のある場所にみんなが集まって、自然にコミュニティができる仕掛けづくりを行う。

- ・ 図書館は静かにするものというのは大きな間違い。カフェや談話室のような誰しもが話せる場所の中に図書館があるのが良い。
- ・ 図書館の充実、今の図書館法の中だと難しい。先進的な町に行くと、NPOに任せたり、指定管理者制度を使ったりして、図書館法に縛られない公共図書館を作り出している。知の広場のような考え方が普及している自治体があり、子どもたちが学校から帰って、小学生・中学生・高校生、また大人も一緒に同じ場所において、そういうコミュニティの場もできている。
- ・ 図書館司書が長期間働ける環境が必要である。司書のレファレンスサービス（※2）は、経験でしか上達しない。
- ・ 図書館は、一部だけでも指定管理制度を含め民間に任せられるようなものを検討した方が良い。可能であれば、飲食や本の販売などできるようなものを導入できれば、その利益を図書館司書の雇用や本の購入に充てることができる。
- ・ 新しい図書館ができハードが充実してきたので、もう少しソフト面を充実させれば、もっと良くなると思う。

#### エ 公民館

- ・ 清水町には、それぞれの地区に立派な公民館があるが、ほとんど活用されていないように思われる。例えば趣味などにより集まる環境づくりをすることで、多少は遠くても歩いて出かけて行くような人がたくさんいる。コミュニケーションが心の健康を育てる。いろいろなコミュニケーションの場を作ることで、最終的には全体で健康寿命を延ばす一つの大きな要素になるのではと思う。

※1 サ高住…サービス付き高齢者住宅。

※2 レファレンスサービス…図書館利用者が必要な情報や資料を求めた際に、資料提供や情報提示を行うサービス