

令和 7 年度第 1 回青梅市健康づくり推進会議（要旨）

令和 7 年 8 月 1 8 日（月）

13 時 30 分 ～ 15 時 30 分

青梅市健康センター3階機能訓練室

1 開会（司会 健康推進係長陶山）

- ・配布資料確認
- ・神應副会長、川口委員、下野委員欠席
- ・挨拶（健康課長小林）
- ・傍聴者なし
- ・委嘱状の交付（関根委員）

2 意見交換事項（司会 大木会長）

(1) 健康づくりの推進施策について

【事務局説明】

- ・健康寿命日本一を掲げた計画書が完成したが今後実効性をどう確保していくかが課題。
- ・昨年度の庁内プロジェクトチームの成果の説明
健康寿命を延伸するため次の2つを進めていきたい。
「健康ポイントアプリうめPONの会員を増やす」
「市の既存の事業をもっと使ってもらおう」
- ・うめPONの会員を1万人に
健康寿命の延伸に比較的有效度が高いと考えており、9年度末までにとにかくアイデアを出し続けて、健康無関心層やデジタルに強くない方も、スマートフォンを使っただき、アプリを使うことが当然になる雰囲気を作って達成したい。
- ・市の健康に関わる事業をもっと使ってもらいたい
特集ページを作り、健康寿命日本一のための事業を体系的に見せている。今後登録者の多いLINEでも見せていきたい。
うめPONのポイントを付ける等の工夫とともに多様な人に参加を促したい。

【委員意見】

- ・（うめP O Nにかかる質問多数）
- ・若い世代がやりやすいような工夫をもっと入れてもらうと良いのではないかな。
- ・11月のウォーキングフェスタでうめP O Nの紹介をして入っていただくようなことが可能。スポーツの日もチャンスだと思う。また、チラシを市民センターに置いたり、各支会の運動行事で配るっていうのもよいのではないかな。
- ・ランニングも（ポイントが貯まる行動に）入れてはどうか。青梅マラソンのときにもっと宣伝するとか。普段からランニングしてる人は走ってポイントが増えるならやる人もいるのではないかな。
- ・チラシも貼っているだけじゃなくてどんどん勧誘していくようにすべき。
- ・歩いてポイントが貰えるアプリは他にもあるので、使いやすくなければアンインストールされるかもしれない。市でやるならワクチン接種のスケジュール管理ができたり、食べたもののデータを入れられるようにするとかがあるとよい。
- ・18歳以上の人のみということだが、ファミリーでチャレンジできるようなものもあると良い。システム変更できるか課題かとは思いますが、検討の余地がある。
- ・いろいろ出来ることがもう少し伝わるような啓発をしていただくとよい。

【事務局回答】

- ・ひとまずは歩くことを中心に、健康に関わる行動がポイントになるように運用している。食事記録をアップロードすればポイントが貯まる等、実は色々な機能があるので、引き続き啓発に努めたい。

【委員意見】

- ・血圧測定とかのイベントをやっている薬局があるので、コラボしてポイントが出したりできるか。あるいは体育館のジム利用やチョコザップ利用でポイントとかも考えられるか。

- ・ いろんな地域でやってる事業と連携できれば良いのでは。

【事務局回答】

- ・ Q Rコードを読み込んでポイントが貯まるようにできるので、いずれも連携が可能。庁内の他課の事業等との連携は始めているが、御紹介いただければ新たな連携も検討していき、特集サイトのなかで紹介するなども考えていきたい。

【委員意見】

- ・ 市民農園をやられている方が毎日のように畑に来る。周りの人とコミュニケーション取って、自転車や歩きで来る人もいる。そういう人達は基本的に健康意識が高くて80歳、90歳ぐらいでも畑仕事をしている。
逆にそういった意識のない人をどうやって歩かせるか。その第一歩が一番難しい。やっぱり小さい時の教育ってのは一番大事だと思う。
- ・ 無意識に生活のなかで取り組んでいることが可視化されるっていうのは大事。そういう年齢も高い人たちがランキングトップに出たりすれば刺激になる。また、各年代でランキングの高い人たちにインタビューをとって、ネットで出すとか。自分の知り合いがマスコミに出るとみんな見るので、連動していく仕掛けになる。そういう連携できるか。
- ・ いろんな団体に対してポイントイベントになる企画を募集して、市が認定していくような仕組みがあるとよい。
- ・ コープのお店で地域の人を集めて情報共有することをやっているんで、うめP O Nを広めることもできる。端的にどのぐらい頑張ればA m a z o nギフト券が貰えるのかっていうのを、短い言葉で説明できればお客さんにも利用してもらえる可能性がある。コープ未来でもいろいろ企画があるので、うめP O Nでの健康づくりと結び付けられたらよい。
- ・ 牛乳を飲もうとか地産地消とかの、夏休みの親子企画は、あつという間に募集が埋まるなど、興味関心がある人が多い。子供のために一緒に学んでみようとか親がついてきたり、おじいちゃんおばあちゃんがついてきたりするんで、そういう企

画で共にできたら良い。

- ・ 実際もう歩けない高齢者でも毎日スマホを使う、見るっていうのに慣れることが、うめPONとかでできるなら、健康寿命の延伸につながっていくのではないか。
- ・ 毎日出題されるクイズなど、お子さんと一緒に参加にできるようなものがあってもよいのでは。
- ・ 保育園に送迎で来られるお母さんたちは忙しそうなので、内容のわかるチラシなどあれば周知は可能。
- ・ 保育園のお母さんたちは、子宮がんや乳がん検診のターゲット層でもあるので、検診の方法等のポスターやチラシとともにうめPONも案内できるとよい。それで、うめPONに登録してから検診受けるとポイントが付くとか。

【事務局回答】

- ・ (いずれも検討してまいりたい)

(2) 自殺対策の推進施策について

【事務局説明】

- ・ 自殺の計画は型に沿って作ったが、実際何をやっていくか、目新しいものが打ち出せてない現状がある。長く続けているゲートキーパー養成講座を市の職員向けにやるようなことを新たに考えているほか、保健所を中心に、病院が患者の自殺企図者等を発見した時に、それを行政に繋げる方法を検討する動きがあるが、その程度である。
- ・ 委員の皆様のアイデアを伺いたい。

【委員意見】

- ・ ネットで検索すると「自殺できる場所」で出てくる橋が学校の目の前にあったりする。物理的に自殺できる場所を減らしてほしい。
- ・ それほどの悩みがなくても自殺できる場所があるっていうだけで考えてしまうことがある。物理的に自殺できる場所を減らすことで何人も保護される可能性がある。
- ・ 若い人の自殺はそれ専用の対策を立てないと、全国的にも増えてきてしまっている。学校の前にそういう場所があるって

いうのは、ヘルスプロモーションの観点から問題がある。

【事務局回答】

- ・橋梁自殺対策については、警察と東京都西多摩建設事務所などと話を進めており、実際に橋梁のかさ上げも実施している。今は神代橋と奥多摩橋の2橋については、かさ上げが完了し、その他については、歩道が狭かったりとかで止まっている。

【委員意見】

- ・観光の面では橋から見える景色があるので、かさ上げすることとの折り合いが必要なのではないか。
- ・計画書を見ると、青梅市は全国平均と比較して、どの年代も割と高い。特に、女性の20代、30代が結構高い、男性も20代の若い世代は高い。世代や性別によっても対策は変わってくるので、今年度どこを重点にするみたいなことを区切って対策を講じていただくというのが大事ではないか。
- ・（ゲートキーパーの趣旨についての質問）

【事務局回答】

- ・専門の資格ではないが、自殺の気配に気づくマインドをなるべく多くの人に知ってもらうもの。市で職員に講座をやろうとするのは、いろいろな悩み持つ方と接触する機会が多いからである。

【委員意見】

- ・地域にアンテナを張ってくれる人をどれだけ作れるかっていうのがカギではないか。今回は市役所の職員だとしても、地域にどれだけ広げていけるかが大事。
- ・自殺しそうな子どもはどう保護したらいいか、どこへ相談していいか分からない。警察も中学生はしてくれない。家庭に問題がある場合が多いので家庭もあてにならない。それで警察も無理だと、どうしたらいいか分からない、というのが学校のゲートキーパーが困ること。
- ・とりあえずはこども家庭センターや児童相談所に連絡をして状況を伝えたり、いよいよ駄目なら警察にも連絡するが、結局どこも受けてくれない。だからと言って学校に教員が張り

付いてるわけにもいかない。祈りながら家に帰す状況がある。学校のゲートキーパーからするとどこへ投げればいいのか明確に教えてほしい。

- ・（悩みの背景は）いろいろ聞けば分かるが、帰したら明日来ないかもしれないという状況が最悪想像できるのにどうしようもできない。学校で飛び降りても問題になるが、帰すのもまずいんじゃないかという状況もある。
- ・制度としてそのような緊急保護では、児相が動く要件にはなっていない。（そのような案件について）要保護児童対策地域協議会のメンバーに教育機関が入っていると思うので、勉強してもらうのが大事ではないか。
- ・ゲートキーパーの養成はよいが、ゲートキーパーが本当に困ったときにどこへ助けを求めればよいかが大きな課題。
- ・学校の生徒だとこども家庭センター、大人だと健康課が相談窓口なのではないか。最初の窓口として、市役所がゲートキーパーとしてのバックアップができるようでないとは活動できないかと思う。
- ・保健所では相談が入れば訪問することもある。状況確認して、必要だったら警察に入ってもらうなどする。また、病気が背景にある方なら治療に繋げていく、人間関係のトラブルや経済的に問題がある場合は、対応可能な市役所の窓口に繋いでいく、といった初動を行う。
- ・市役所が一旦引き受けて、背景を確認するなかで、適切な所に繋げていくものでなければゲートキーパーの活動は機能しないと思う。そのあたりはもう一度、庁内で確認していただくべき。

【事務局回答】

- ・重層的支援として、事案に応じて課題を確認しながら、全庁的に集まって整理することがある。
- ・健康課に入ってきた相談を、一次的には保健師が対応して何かしらの回答を出す、それを二次的にどこかに繋げて守っていく仕組みになっているか微妙である。

【委員意見】

- ・生徒を一時保護ができる場所がないものか。
- ・親御さんが家で対応できないということであれば、一時保護だとかショートステイだとかの制度があるが、御家庭と話すのが困難な状況のお子さんが取り残されていると思う。
- ・ゲートキーパーを養成する講座のなかで、引き継ぐ先がどこか教えられないのか。ただ気づいてください、というだけの講座か。

【事務局回答】

- ・相談先の説明のところはふわっとした感じになっている可能性がある。

【委員意見】

- ・そこを今年度は詰めていただくのが大事なところかと思う。
- ・最近オーバードーズの記事を目にすることがあるが、学校等で対応あるか。
- ・中学校の毎年薬物乱用防止教室では麻薬とかオーバードーズの学習機会がある。
- ・市にカウンセラーとか専門家とかいないものか。

【事務局回答】

- ・保健師がその役割を果たしているのみであるが、医療機関から行政への引継ぎ等、保健所を中心に検討されている。今後もういかに連携していくべきか考えていきたい。

4 報告事項

(1) 統合前計画の実績評価について（報告）

【事務局説明】

- ・統合前の計画の最終年度の評価をしたが、相変わらず「3」の評価が多い。新計画では数値目標を立てたので、来年度以降、より意味のある調査にしていきたい。

【委員意見】

- ・事業の実施状況の評価であって市民の健康の成果の評価ではない。健康寿命日本一になるということが今後評価され得るか。

- ・保健所長方式で少しずつ伸びていくのを見ていくのかなど、この会議でもおはかりして知見を集められればと思っている。

5 その他

次回は令和 8 年 2 月 3 日予定

(⇒後日令和 8 年 2 月 1 0 日に変更)