

令和 2 年 9 月 定例会 一般質問

通告 8

質問 町民が健康運動を継続定着させるための施策について

答弁 今後も健康づくり事業の推進を図ります

6 番 松野 美哉子 議員

【質問：松野 美哉子 議員】

6 番、松野美哉子でございます。町民が健康運動を継続定着させるための施策についての質問でございます。

コロナウイルスの感染流行により、世界中が大変な状況の中、中標津町では感染者が発生しておりません。町の中のあらゆるところに、また、各家庭にも消毒スプレーが設置されマスクの着用など非日常の中で、日常行動として定着しております。それぞれの意識ある行動に敬意を表します。それらの行動がインフルエンザの流行をも抑えられるのではと言われております。安心安全な生活に戻るのを祈るばかりです。

さて、このコロナ対策に運動することの効果があると言われ奨められております。斉藤真嗣医師の出版書、「体温を上げると健康になる」で筋肉活動を行うことで免疫力が上がるとあります。

国の施策、健康日本 21 により、中標津町の健康づくり推進計画の中でも、町民が運動するための後押しとして、なかなか健康なかしべつポイント事業が行われ、魅力的な商品が多数用意され続行されております。

しかし、運動にかかわるポイントの捺印場所は、スポーツを行う場所に限られております。町民の身体活動の幅を広く調べ、その事業の内容の趣旨に則り、より多くの町民に行き渡る方法がないものかと思えます。

朝のラジオ体操、犬の散歩、ウォーキング、ジョギング、フォークダンス、ソーシャルダンス、ヨガ、テニス、ミニテニスなど、健康体操、パークゴルフ、合唱などなど、他にもありましても、健康を気遣い動いていられる個々の方々、仲間作りの方々にも、インパクトある方法で、町行政からの働きかけを実感し、楽しく継続できる仕組みを考えていかれないでしょうか。



本年度のなかなか健康なかしべつのポイント商品にあるスマートウォッチは、個人の活動を確認できる方法です。児童生徒にはパソコンを。大人にはスマートウォッチを。スマートウォッチ購入の助成などは考えられないでしょうか。

補足です。スマートウォッチは健康管理、歩数計、消費カロリー計、移動距離記録などでデータを計測したり、心拍数、睡眠計で健康管理をサポートできたりする腕時計型の商品です。

令和2年9月1日現在、中標津町には100歳越えの御長寿の方が14人もいらっしゃいます。20年後に来るであろう中標津町の超高齢化時代に元気な町であるために、今から取り組むべきと思いますが、町長はいかがお考えでしょうか。

【答弁：町長】

松野議員御質問の、町民が健康運動を継続定着させるための施策について、御答弁申し上げます。

中標津町健康づくり推進計画は、第6期中標津町総合発展計画で目指す、健やかでやさしいまちづくりの実現に向け、町民、地域、関係機関、行政が協働して、町民一人ひとりの健康づくりを支援する環境整備を推進し、町民が健康で自分らしく豊かな人生を送れるよう取り組んでいただくための計画でございます。

計画を後押しする施策としまして、町民の各種健康診査の受診、運動の推進、健康教室等の参加者の増加を目標とし、生活習慣病の予防やがんの早期発見につなげることで、町民の健康保持、健康増進を図り、将来的に健康寿命の延伸や医療費の削減をねらいとした、なかなか健康なかしべつポイント事業を令和元年度から開始いたしました。

このポイント事業の実施方法は、ポイントカードを発行し、健康診査やがん検診を受診したとき、保健指導や栄養教室、運動教室、介護予防教室へ参加したときに、総合体育館やプールなどの運動施設を利用したときにポイントを取得し、10ポイント貯まったカードで希望の商品へ応募でき、抽選で商品が当たる仕組みとなっております。

議員御指摘のとおり、個々の運動や活動も対象とした場合、多くの方の機会が増えることにはなるとは思いますけれども、ポイントの管理方法の問題等もありまして、個々の活動をポイント取得に結びつけるには、公平感を保つことが難しくなるということも想定されます。ポイント事業の趣旨を踏まえ、今後、多種多様の運動やサークル活動などを精査し、ポイント取得の管理ができるよう環境を整えられるのかを検討していくことも必要と考えますので、御理解いただきますようお願い申し上げます。

また、自身の健康管理を行う上で、スマートウォッチにつきましては有効とは思いますが、個人の健康管理は、それぞれでありまして、現段階では町から助成するものとは考えておりません。

この健康づくり推進計画にありますとおり、町民一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、継続的に健康づくりに取り組むことが重要だというふうに考えております。

今後も家族、仲間、地域、職場などで健康づくりに取り組めるよう、なかなか健康なかしべつポイント事業なども含めた健康づくり事業の推進を図り、健康増進につきまして周知してまいりたいと考えておりますので、御理解いただきますようお願い申し上げます。

【質問：松野 美哉子 議員】

一つは、今、町長の返答の中にありました、今後、検討し方向が決められるかどうかを考えていきますという、最後の方の文書なのですが、そのところは検討し考えられるかどうかということではなくて、検討し改正いたしますと、新しいに捺印場所を増やしていく方向を考えるというふうに、今後進めていただきたい。

そのところについては、スポーツする場所だけではなくて、文化会館や、それから朝のラジオ体操など、しっかりした団体がやっているところもあります。町民の個々の活動をというだけではなくて団体でやっている活動などにも、町の後押しが届くように考えていただきたいと思います。

平成 21 年、2009 年の中標津町の健康づくり推進計画のアンケートからなんですけれども、それは 2004 年にまとめられて発行されておりますが、20 代では 8 割、30 歳から 50 歳では、子育て、仕事が忙しいためか 7 割ほどの町民が運動を全くしない、ほとんどしないと出ておりました。10 年後の現在、30 歳から 60 歳になり、また、さらに 10 年後には 40 歳から 70 歳となります。病の発症や身体的クオリティーが低下する年齢になります。都会と違い、スポーツジムなどもほとんどなく、自分の健康は自分で守る、スポーツ、運動は余暇、趣味、思考では、中標津町民の健康寿命を延ばすことに、手遅れにならないかと危惧しております。

当町では、65 歳以上の方々への活動の支援は多く計画されているようですが、その若い時代からの運動促進への力を貸すことが、身体活動を促進することが予防医療、介護認知度を下げる意味でも大切です。町長も朝ラジオ体操に参加しておられると聞いておりますが、その活動が健康に良いと思われるだけではなくて、スマートウォッチな

どで、結果が見られることで大きな自信になり、健康活動を推進することになるのではないのでしょうか。よろしく願いいたします。

【答弁：町長】

再質問にお答え申し上げます。

まずポイント管理の関係でございますけども、先に答弁申し上げましたとおり、色々な場が確かにあると思いますし、管理するには中々難しい場もあると思います。その辺は整理いたしまして、今後、できる可能性があるものにつきましては、増やしていくような方向で考えていきたいというふうに思っております。ただし、全てのものに該当するっていうふうには考えられませんので、その辺の難しさも御理解いただきたいというふうに思っております。

それと、健康管理でございますけども、これは個人のやはり考え方の部分でございます。非常に御自分で御自分の身体を管理するというふうに、ぜひ考えていただければと思います。もちろん楽しく趣味で運動やっている方も、もちろんいらっしゃいますし、私も健康づくりのために、自分でラジオ体操毎朝やっているんでございますけども、そういうふうに見えるような政策で訴えをしっかりとしながら、今後につなげていきたいと思えます。

また、スマートウォッチにつきましては、健康管理を体調管理する上では重要なものだというふうにはもちろんわかりますけれども、こちらの方はぜひ、御自分で御購入いただいて、多分3,000円台ぐらいからあるというふうにネットで見ますと、そういうふうになっておりますので、そちらの方は町で行っています、なかなか健康なかしべつポイント事業、こちらの動機付けの方で予算も限られておりますので使っているところでございますので、ぜひ御自分でお買い求めいただけるように、そちらの方はお願いしたいと思えます。以上でございます。

【松野 美哉子 議員】

国のデジタル庁の先駆けを、この道東中標津から、スマートウォッチを使って町民の健康づくりのために先駆ける。始めていただきたいと思えます。これからどうぞこれからの活動、それから町民の活動、町からの支援をよろしく願いいたします。終わります。