

吉井地区タウンミーティング開催報告	
日時	令和2年12月9日（水）19：30～21：00
場所	吉井公民館2階集会室
参加者	【地域側：10人】吉井地区連合自治会長 兼 交通安全協会吉井支部長、玉之江自治会長、広江自治会長、今在家自治会長、吉井小学校長、吉井小学校PTA会長、吉井地区愛護班連絡協議会長、吉井商工会長、防犯協会吉井支部長、吉井地区健康づくり推進員 【行政側：4人】市長、吉井公民館長、健康医療推進課長、健康医療推進課成人保健係長
次第	～全員でラジオ体操～ 1.開会 2.吉井地区連合自治会長 挨拶 3.市長挨拶・総合計画のポイントと事業説明（別添資料①） 4.テーマ「地域での健康づくり」に関する現状等説明（別添資料②）・意見交換 5.まとめ・閉会
概 要	
自治会長挨拶	この会で西条市が抱える課題を地域の皆さんと市が共有し、共に考え話し合うことで、より魅力的で住みやすい愛着の持てる街づくりに繋がるだろう。 この先10年・20年後の吉井地区を想って、ざっくばらんなご意見をいただきたい。
市長事業説明	<ul style="list-style-type: none"> 西条市は今後30年間で約3万人の人口減少が予測されている。 （約108,000人：2015年実績 → 約78,000人：2045年時点の人口推計値） 上記3万人の内、多くが15歳～64歳→働く世代がいなくなることで、地域や産業の課題増が予想される。 「人口減少・少子高齢化への対応」を最重要課題とした総合計画後期基本計画を策定。2045年時点の人口推計値 約85,000人を目指す！ 優先目標を3つ設定。A)健康寿命の延伸、B)働きがいの創出・経済活力の維持、C)経営感覚のある行財政運営の実践。 市民・事業者の皆さん、行政がともに力を合わせて、将来世代にバトンタッチできる「持続可能な西条市」を実現しよう。
テーマに関する現状等	<ul style="list-style-type: none"> 健康寿命は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」であり、平均寿命⑦－健康寿命④＝不健康な状態③である。 西条市の数値は、男性⑦80.06歳 ④78.32歳 ③1.74年、女性⑦86.81歳 ④83.47歳 ③3.34年である。（2015年調査時） 市内の要介護認定者数は、今後1.5倍の人数増が予測されている。（6,483人:2015年 → 9,404人:2040年推計値） ③の差を縮めることが即ち健康寿命の延伸であり、目標である。 現状、要介護状態となった原因は、高齢による筋肉の衰えからくる関節の病気や転倒による骨折等が上位を占める。次いで動脈硬化の進行による心臓病、脳卒中、糖尿病、腎疾患。 動脈硬化の進行は、長い年月を要するが自覚症状はない。⇒毎年健康診断を受けることで自分の身体の状態を把握し、必要であれば、生活習慣の改善を図ってほしい。 個人の意識と行動が大切であるが、行政は取り組みやすい事業の実施・環境整備を行う。一人ひとりの健康が市全体の健康につながるという思いで、一丸となって進めていきたい。 <p>〈参考：調査結果からみる地域の健康状態〉 （1）医療費・検診結果を中学校区別に比較（全10校区）…吉井地区は東予東中学校区に該当。 （※令和元年度、国民健康保険の被保険者にに基づく） ○医療費に占める糖尿病医療費の割合・・・2番目に高い。</p> <p>○特定健康診査を受けた40～74歳（女性）に対する質問 ・運動習慣がない人の割合・・・2番目に高い。 ・就寝前3時間未満の食事が週に3回以上の人の割合・・・4番目に高い。</p> <p>○特定健康診査を受けた40～74歳（男性）に対する質問 ・20歳の時から10kg増えた人の割合・・・最も高い。 ・毎日、間食をしたり飲み物を飲む人の割合・・・最も高い。</p> <p>○特定健康診査を受けた40～74歳の血圧数値 ・男性：収縮期血圧（上の血圧）が基準値より高い人の割合・・・2番目に高い。</p> <p>（2）味調査…酢飯（お寿司）の塩・砂糖・酢の配合量 ○他の地区と比べて、旧東予地区は砂糖・塩の摂取量が多い。</p>

参加者の発言要旨	市の発言要旨
<p><健康に気をつけていること></p> <ul style="list-style-type: none"> ・年に1度の健診受診 ・禁煙 ・仕事柄、毎日1万歩以上歩いている。 ・農業に従事 <p>◎心の健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ・何でも楽しんで行うことをモットーにしている。 ・1人でぼーっとリラックスする時間を取る。 ・自治会役員になり、精神面でも日々鍛錬。 ・運動サークルに参加し、ストレス発散する。 <p>◎食に関すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3食何でも食べること。 ・禁酒 <p>◎運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもと一緒にウォーキング ・日々のウォーキング歩数をデータ管理している。 ・市が行っている「わくわく健康ポイント事業」に参加し、ランニングマシンで歩いている。 ・毎年開催の地区球技大会が、コロナ関係と照明代がかかる予算関係で練習ができにくくなった。 	<p>「コロナに負けない！心と体の健康づくり」ポイントを啓発。</p> <p>【心の健康～働く方向け～】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①自分をいたわる気持ちを持つ。 ②家族や仲間とつながる。 ③自分に合った対処法を習得。 <p>【心の健康～シニア向け～】</p> <ol style="list-style-type: none"> ④人とのつながりを大切に。 ⑤心のリフレッシュ。 ⑥困ったときは助け合い。 <p>【運動～働く方向け～】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①身体活動を増やして免疫力アップ。 ②筋トレやヨガは自宅で動画活用。 ③3密を避けて屋外で運動を。 <p>【運動～シニア向け～】</p> <ol style="list-style-type: none"> ④座っている時間を減らす。 ⑤毎日の筋トレとストレッチ ⑥3密を避けて日中散歩を。 <p>※ 10分多く歩くことで1,000歩増加を目指してほしい。筋力トレーニングを追加するとより効果的。</p> <p>市民が主体となる健康づくりについては、地域の方と関係団体や企業との共同連携が大事である。 団体活動等にはストレスを感じる部分もあるが、人は人によって癒されるため、コロナ禍であっても適度な交流を持つことが大切である。</p>
<p><健康づくり推進員活動を通して></p> <p>健康づくり推進員として、保健師の指導のもと、シニアを中心に調理実習・笑いヨガ・落語・ウォーキングを行った。また文化祭では、健康コーナー（握力測定、骨密度測定など）をし、大変な盛況で良かった。</p> <p>健康づくり推進員だけで活動することは月に1回程度である。保健センターを通して行っているが、公民館活動（行事）の中で公民館を中心に、吉井地区の各団体が一丸となってする方が良いと思う。</p>	<p>吉井地区は仲が良く、とても雰囲気が良いことが強みだと思う。</p> <p>個人、各団体、地域として、どう健康づくりを進めていくか意見をいただきながら、楽しんで活動していただきたい。</p>
<p><健康づくり活動の主体について></p> <p>健康づくりに関する活動は公民館単位、もしくは旧自治体単位するのが良いと思う。</p> <p>自治会単位するには予算やマンパワーが不足している。お勤めしている人もいたり、農家は時期によって忙しかったり、高齢化もしている。</p> <p>少なくとも、公民館単位でしていただくのが非常に効率的ではないかと思う。</p>	<p>公民館は社会活動の場として行事が多くある一方で、コミュニティの場という発想を持っていきたい。公民館の位置づけをさらに良くしていかなければ、地域自治が守られないのではないかと考えている。</p> <p>これからのコミュニティを考えると、公民館はより身近な地域の拠点施設として、こういった機能が必要なのか検討していく。</p>

参加者の発言要旨	市の発言要旨
<p><吉井小学校での地域活動について></p> <p>吉井地区の運動会は未就学児から高齢の方等家族ぐるみで参加しており、これが本当の意味での地域のスポーツイメージだと感じている。</p> <p>文化祭等他の行事においても、温かい指導により世代を超えた関係づくりができています。</p> <p>小学校と同じ敷地に公民館があるので、学校関係者としては相談しやすい。</p> <p>今年はコロナの関係で規模縮小であったが、来年度からも工夫をし、地域の方々に応援していただきながら進めていきたい。</p>	<p>現役世代に加え、シニア世代にもストレスを溜めている方が多いと思う。西条市全体として核家族化が進み、地域の中での帰属意識の低下が見られる。</p> <p>しかし、吉井地区は居心地の良い所だと感じており、地域づくりに健康の分野も入れていきたいと思っている。公民館や各自治会等に負担が過大とならないように見直しをし、市がサポートしていきたい。</p>
<p>まとめ</p>	<p><市長></p> <p>西条市では提供できる行政サービスが他市より多い部分もあるが、財政面は、今後厳しくなっていく。</p> <p>しかしながら、健康に関しては財源を確保していきたい。データでは、歩くことでBMIの改善傾向が見えていた。歩くことから始める健康づくりや予防・健診に力を入れ、医療費の削減を見込む。そして、健康寿命の延伸につなげたい。皆さんからのご要望もいただきながら進めたい。</p> <p><自治会長></p> <p>本日の意見交換の内容を各団体に持ち帰り、議論を深めていただきたい。また、今回のテーマに限らず、吉井地区の未来をより良いものにしていくために、住民みんなで話し合い、動き出すことが重要である。自治会としても、市と連携しながら皆さんの取組を後押しできるように励んでいきたい。</p>

<当日の様子>

