

## 委員からのご意見・ご質問及び回答

ご意見・ご質問	回 答
<p>・計画（案）P44「ボランティア養成講座」について あんしん相談センターや民生委員等との連携を図るとあるが、事業内容の見直しとは？ 具体的な行動（体操教室）を各地域に立ち上げる必要があるのでは？</p>	<p>主に体操の普及活動をしている健康づくり推進員は現在24名の登録があります。主な活動として、市民健康館における体操の講座の開催、ウォーキング事業、市労連老人クラブを対象とした木曜サロンでの体操・レクリエーションを行っています。また、地域の各団体からの依頼により出張型で体操等を行っています。</p> <p>今後高齢化の加速に伴い、地域におけるサロンや体操教室等の通いの場の需要がますます増える中、健康づくり・介護予防をサポートする人材が必要となります。健康づくり推進員もその役割を担う人材の一つであると認識しております。</p> <p>健康づくり推進員は、隔年で養成講座を広報等にて広く周知し、推進員の担い手を募集していますが、受講者はわずかであり、なかなか人員を増やすには至っていないのが現状です。また、推進員メンバーの高齢化もあり、地域に出向いて手広く活動することも難しくなっています。</p> <p>今後、推進員の担い手を増やし、地域の健康づくり・介護予防サポーターとして活躍するために、高齢者自身が担い手となるなど、推進員として活動できる人材を増やしていくことが必要となります。</p> <p>そのため、高齢者あんしん相談センターや民生・児童委員等からも推薦や紹介していただきますようお願いしたいと思います。</p> <p>また、地域の高齢者グループの世話役として、推進員と連携を図りながら活動できる人の育成も、高齢化社会を支える地域づくりには不可欠でありますので、推進員と高齢者グループとのパイプ役としてもご協力を賜りますようお願いいたします。</p>

ご意見・ご質問	回 答
<p>健康寿命を延ばすにはフレイルにならない対策が急務。パンフレット作成するなど、市民が運動、栄養面などに気をつける方法を示してほしい。</p>	<p>健康寿命の延伸には、加齢による心身の活力が低下した状態であるフレイルについて、早い段階から予防や改善に取り組むことが大切です。</p> <p>フレイル対策の3本柱とされる「社会参加」「身体活動」「栄養」について、具体的な対策を示すことで、高齢者の方が自身の生活に取り入れることに繋がります。</p> <p>後期高齢者医療健康診査では、今年度よりフレイルに着目した問診項目となっており、フレイルのリスクのある方を早期に発見し、予防・改善に繋げています。</p> <p>今年度は新型コロナの影響で、外出自粛による生活不活発、孤立化等が懸念される中、自宅でも体操が行えるようらくらく体操のポスターとDVDを希望者へ配布し、日本老年学会作成のフレイル予防のチラシも同封し啓発を行いました。</p> <p>また、骨密度や体力測定などの事業と共に啓発と予防対策を行っています。</p> <p>フレイルについて、高齢者の方が自分事として認識し、予防に努められるよう、啓発や具体的な予防法についての資料を用意しておりますので、地域でのグループ活動等でご活用ください。</p> <p>コロナが収束した折には、高齢者あんしん相談センターとも連携を図りながら、地域においてフレイル予防につながる事業を実施していきたいと考えています。</p>

ご意見・ご質問	回 答
<p>若い世代へ将来の事を考えた健康対策として、スマホアプリ「てくてく」と犬山市の「LINE」を連携し、LINEポイントへ還元できるようになると、健康の基本の「歩く」ことを意識してもらえるのでは。</p>	<p>令和3年3月22日現在のウォーキングアプリ「てくてく」のダウンロード数は3,312となっており、その内、40代以下の若い世代のダウンロード数は993と、3割程度となっています。</p> <p>若い世代への周知として、広報掲載のほかに、新成人や健（検）診対象者へのチラシ配布、子育てアプリ「ママタス」での配信などを行っています。</p> <p>また、マクドナルド41号犬山店の協賛イベントといった、若い世代にも興味を持ってもらえるようなイベントを企画・開催しています。</p> <p>ご提案いただきましたてくてくの「LINEポイントへの還元」のように、若い方に興味を持ってもらえる魅力的な方法を、費用対効果も含め検討していきたいと考えています。</p> <p>また、ウォーキングコースの開拓や、歩きたくなる街づくりについて、他課と連携を図りながら進めてまいります。</p>