

令和4年8月19日

岡崎市長 様

岡崎市議会議長

加藤 学

おかざき未来“夢”プロジェクト
『健康寿命延伸へ！！』ラウンドテーブル「提言書」

岡崎市議会では、愛知学泉大学と共催で本市の政策「健康寿命延伸」について意見交換会を実施した。まず、本市において健康寿命延伸に向けて、ごまんぞく体操、まめぼ、岡崎モグザえもん体操など特色ある取り組みの紹介と、それらが一定の効果を上げつつあることを伝えた。続いて、岡本准教授によるフレイル予防の研究報告では、健康寿命延伸には3つの柱、(1)運動、(2)食事、(3)地域コミュニティが重要であると示された。

そこで、上記3点について学生と議員が自由に意見交換を実施した。本提言書は、本市が進める健康寿命延伸に役立てるため、意見交換会で得られた内容をまとめ、担当部局へ提出するものである。

『健康寿命延伸に役立てるため
3つの視点（運動・食事・地域コミュニティ）を強化する』

(1) 運動

運動を習慣化するために、運動を義務ではなく、「楽しむ」という視点を取り入れたらどうか、という意見が学生から出た。例えば、「まめぼ」の活用により歩数を競う機能や、散歩の途中で見つけた風景やカフェの写真を共有し、「まめぼ」利用者間でコンテストなどが楽しい、と意見があった。すでに民間会社のアプリでは、運動履歴をポイント換算し、それを商品と交換できるサービスもある。市の既存サービスに若者の視点を入れ、さらに魅力ある政策に進化することを期待する。

「まめぼ」に若者の視点を取り入れ、より魅力的なサービスの提供
普段の生活でできる若者向けの体操を作成し、LINE や YouTube で認知を拡大する

(2) 食事

外食・中食は手軽に調達でき、片付けもないことから、ゆったりと食事の時間を過ごすことができるメリットがある。他方で、デメリットとして、選択によっては脂肪分・塩分が多くなりエネルギー過多や、野菜が少なく栄養バランスに偏りが生じることもある。よって、健康寿命延伸の一助としては、選び方に工夫をし、上手な活用が必要であるとの意見があった。また、食べ方として、早食い防止が健康寿命延伸に効果がある。その為、食事の順番をスープや野菜からとることが、防止の一つの手段となるとの意見があった。早いうちから自分の食生活を見直すことができるよう啓発活動を期待する。

健康のための上手な外食・中食の利用紹介（大学との連携）
食事はゆっくりと会話を楽しみながらできるよう啓発する

(3) 地域コミュニティ

大学生は高校まで学校主催の体育大会に参加する機会が多く、自治体主催の祭りなどへの興味・関心は高い。しかし、健康寿命延伸において重要である地域団体の取り組み等はそもそも若年層に知られていない。まずは、SNS等での積極的な発信により、若年層への認知向上が大切であるとの意見があった。また、健康寿命延伸という観点から多世代で参加できるスポーツ等の取り組み、多世代交流ができる仕組み作りが必要ではないかとの意見もあった。上記のことから、多世代へ向けた発信と、交流の場の構築を期待する。

地域団体のイベント情報を若者へ共有する仕組みづくり
多世代で参画できる仕組み（学生と地域団体のグラウンドゴルフ大会等）