

会 議 記 録

会議名称		令和８年度第１回杉並区健康づくり推進協議会
日時		令和８年９月３日（木）午後２時００分～午後３時４３分
場所		杉並保健所 ４階運動室
出席者	委員名	下光会長、井上副会長、真砂委員、中村委員、堤委員、加藤委員、藤巻委員、川名委員、松岡委員、三木委員、小森田委員、中川委員、前山委員、秋山委員、芝山委員、小川委員
	事務局	杉並保健所長、健康推進課長兼健診担当課長、保健予防課長、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進担当課長、保健サービス課長、生活衛生課長、歯科衛生担当課長、高円寺・上井草保健センター担当課長、健康推進課健康推進係長ほか関係係長・職員
傍聴者数		４名
配付資料		資料１ 杉並区健康づくり推進協議会委員名簿 資料２ 杉並区健康づくり推進条例 資料３ 杉並区健康づくり推進条例の規定に基づく目標及び指標 資料４ 健幸アプリ（なみチャレ）実施報告・計画書 資料５ 女性のＬＩＮＥ健康相談実施報告書 資料６ 介護予防事業について チラシ まるっとヘルスケア 冊子 杉並区健康医療計画
会議次第		１ 開会 ２ 保健所長あいさつ ３ 委員紹介・委員委嘱 ４ 会長互選、副会長指名 ５ 報告・協議事項 （１）杉並区健康医療計画について （２）杉並区健康づくり推進条例の規定に基づく目標及び指標について （３）健幸アプリ（なみチャレ）について （４）女性のＬＩＮＥ健康相談について （５）介護予防事業について ６ 意見交換

	7 閉会
健康推進課長	<p>(自己紹介・挨拶)</p> <p>委員の改選に伴い、委嘱状を席上配付した。任期は2年間である旨を説明した。</p>
杉並保健所長	<p>(自己紹介・挨拶)</p> <p>区は、「健康日本21（第三次）」及び「東京都健康推進プラン21（第三次）」等を踏まえ、杉並区健康医療計画に基づき、ヘルスリテラシーの向上、ライフステージに応じた健康づくり及び女性の健康づくりを重点的に推進している。</p> <p>本日は、同計画、条例に基づく目標・指標、新規事業である健幸アプリ「なみチャレ」、女性のLINE健康相談及び介護予防事業について報告する。誰一人取り残さない実効性ある健康づくりには、行政のみならず、多様な主体との連携が不可欠である。健康への関心を持つ余裕がない区民も自然に健康づくりに取り組めるよう、各団体の立場から意見をいただきたい。</p>
健康推進係長	<p>委員19名中16名が出席し、定足数を満たしていることを報告した。</p> <p>また、会議記録作成のため録音する旨を説明した。</p> <p>本日の進行は、委員紹介、会長選任及び副会長指名の後、報告・協議事項の説明と質疑応答を行い、最後に健康施策に関する意見交換を行う旨を説明した。</p>
各委員	自己紹介を行った。
健康推進係長	条例の規定により、会長は委員の互選で選任する旨を説明し、推薦を求めた。
松岡委員	前期に副会長を務めた下光委員を会長に推薦した。
健康推進係長	他の推薦及び異議がないことを確認し、下光委員を会長に選任した。続いて、条例の規定に基づき副会長の指名を求めた。
下光会長	会長就任の挨拶を行い、今後2年間の議事運営への協力を求めた。副会長には、健康づくり及び地域のまちづくりに精通する井上委員を指名した。
井上副会長	専門である運動・身体活動及び国の健康施策に関する知見を生かし、新たな視点から議論の活性化に努める旨を述べた。

下光会長	報告・協議事項（１）「杉並区健康医療計画について」の説明を事務局に求めた。
健康推進課長	<p>杉並区健康医療計画は令和７年度から令和９年度までの３か年計画で、健康増進計画、食育推進計画、がん対策推進計画及び自殺対策計画を包含している。区の上位計画である総合計画・実行計画の下に位置付けられ、健康・医療分野の将来像を『人生１００年時代』を自分らしく健やかに生きることができるまち」としている。</p> <p>計画では、①いきいきと住み続けることができる健康づくり、②ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり、③がん対策、④地域医療体制、⑤健康危機管理と衛生環境の５施策を掲げている。特に、子ども、成人期、高齢期及び女性というライフステージごとの取組を進め、誰一人取り残さない健康づくりを目指す。</p> <p>現計画は令和９年度までであり、次年度以降、これまでの取組を検証し、委員の意見を踏まえて改定作業を行う予定である。</p>
下光会長	報告・協議事項（２）「条例の規定に基づく目標及び指標」の説明後、（１）と合わせて質疑を行うこととした。
健康推進課長	<p>杉並区健康づくり推進条例は、区民、事業者、関係団体及び区の役割・責務を明らかにし、全ての区民が生涯にわたり健やかに暮らせる健康長寿の地域社会の実現を目的としている。委員には、各主体の立場から現状を共有し、目標達成に向けた意見をいただきたい。</p> <p>資料３の最新値を中心に説明した。健康寿命は令和６年度で男性 83.6 歳、女性 86.7 歳で、伸長は見られないものの、23 区内で高い水準を維持している。ヘルスリテラシー認知度は上昇した。</p> <p>歯と口腔の健康では、80 歳で 20 本以上の自分の歯を持つ者の割合が上昇し、40 歳の重度歯周病有病率は低下した。地域活動参加率及びスポーツボランティア活動率も上昇し、なみチャレ登録者数は 1 万人を超えた。健康づくりリーダーは 53 名となり、スポーツを通じた健康づくりに取り組む人も増加した。</p> <p>生活習慣病関連指標は概ね横ばいである。自殺死亡率は令和６年度に上昇したが、令和７年度は令和元年度に近い水準となった。ゲートキーパー養成数及び「健康であると感じる区民の割合」は増加した。</p>

	<p>高齢期では、生きがいを感じる人やボランティア活動を行う人の割合は概ね横ばいで、何でもかんで食べられる人の割合は上昇した。がんの 75 歳未満年齢調整死亡率は上昇したものの、精密検査受診率は一部を除き比較的高い水準にある。</p>
芝山委員	<p>食中毒発生件数が 3 件から 8 件に増加した理由を質問した。</p>
生活衛生課長	<p>令和 7 年度の 8 件のうち約 5 件はアニサキスによるもので、単一患者の事例が多かったと説明した。アニサキスは魚の鮮度低下が直接の原因ではなく、新鮮な魚にも寄生する。マイナス 20 度で 24 時間以上冷凍するか、加熱することで死滅するが、酢では死滅しない。保健所では区民への周知と営業者への除去・冷凍等の指導を行っている。</p>
芝山委員	<p>原因と予防方法について理解した旨を述べた。</p>
井上副会長	<p>3 年間という計画期間では、策定・実施・評価を落ち着いて行うことが難しいのではないかと指摘し、今後の計画期間に関する区の考えを質問した。また、人口構成の変化に影響される指標について、年齢調整の必要性を指摘した。</p>
健康推進課長	<p>当初は令和 5 年度から 5 年間の計画であったが、国及び都の計画の大幅な改定を受け、令和 7 年度に改定したため、今回は 3 年間となった。次期計画は国等の計画期間も踏まえ、より長い期間を確保する方向で検討する。</p> <p>健康寿命など東京都と共通して算出する指標には年齢調整が含まれる。一方、アンケートや健診受診者を母集団とする指標など、年齢調整を行っていないものもある。指標の性質に応じて人口構成の影響を踏まえる必要があるとの認識を示した。</p>
下光会長	<p>報告・協議事項（3）から（5）まではライフステージ別事業として一括説明後に質疑を行うこととした。</p>
健康推進課長	<p>資料 4 に基づき、健幸アプリ「なみチャレ」の実績を説明した。なみチャレは令和 7 年 10 月に開始し、ウォーキングやイベント参加等を通じて健康習慣を身につけ、ウェルビーイングを高めることを目的としている。</p> <p>当初、18 歳から 64 歳までの人口の約 1％に当たる 4,000 人を令和 7 年度の登録目標としたが、同年 11 月に達成し、年度末には 8,000 人を超えた。令和 8 年度は 1 万人を超え、約 7 割が 50 代以下、約 3 割が 60 代</p>

	<p>以上である。令和 9 年 3 月の目標を 11, 000 人としているが、早期達成が見込まれる。</p> <p>QR コードを読み取ることでポイントを得られる区内スポットは 107 か所に拡大した。保健所、区役所、ゆうゆう館、区民センター、スポーツ施設等に設置し、外出及び社会参加を促している。</p> <p>関連事業として、区民参加型予算で採択された「アートウォーク」と連携し、アート鑑賞、まち歩き及びポイント獲得を組み合わせる。また、ウォーキングイベントや健康・地域に関する謎解きイベントを実施し、若年層を含む新たな参加者の獲得につなげている。高齢者やデジタル機器に不慣れな人に対しては、「デジタルなんでも相談窓口」やスマートフォン購入費用助成と連携して支援している。</p> <p>続いて、資料 5 に基づき、女性の LINE 健康相談「まるっとヘルスケア」を説明した。従来の妊活 LINE サポートを拡充し、令和 7 年 4 月から女性の各ライフステージにおける健康課題を対象としている。令和 8 年 7 月現在の登録者は 468 名で、20 代から 40 代が多い。</p> <p>令和 7 年度は一般的な健康相談やメンタルヘルス相談が多かったが、令和 8 年度は離乳食、栄養、睡眠、あやし方等の育児相談が増加した。妊活期から出産後まで継続利用する例もあり、看護師、保健師、栄養士等による身近な相談窓口として活用されている。男性からも相談可能な体制はあるため、今後、周知方法や名称を含め、利用促進を検討する。</p>
高齢者在宅支援 課地域包括ケア 推進担当課長	<p>資料 6 に基づき、介護予防事業の見直しを説明した。令和 8 年度から、保健サービス課で実施していた事業を高齢者在宅支援課へ移管し、一元的に実施している。</p> <p>「65 歳からの身体能力測定会」は、医療専門職による測定、結果説明及びフレイル予防の助言を行う内容に改めた。「杉並・げんき応援プログラム」は、従来の 5 事業を統合し、運動・栄養・口腔ケアを全 5 回で学ぶ事業とした。「認知症予防教室」は「アクティブライフ講座」に改称し、幅広い介護予防の視点を取り入れ、e スポーツを活用した企画も予定している。</p>
小川委員	<p>まるっとヘルスケアは杉並区の要望に応じて変更できるサービスか質問した。利用者から、専門性の高い回答が得られる一方、返信まで 3 日程</p>

	度かかったとの声があり、回答時間の短縮を要望した。
健康推進課長	<p>本事業は株式会社ファミワンに委託しており、複数自治体・企業で共通基盤を利用している。区は毎年度、回答時間の短縮などの要望を事業者と協議しており、一定の改善が図られている。</p> <p>緊急性の高い妊娠ＳＯＳ相談を最優先とし、その次に一般的な健康相談へ対応する運用である。３日を要しないよう、引き続き迅速化を求める。男性の相談にも対応可能な専門職はいるが、現状の利用は少ないため、区独自の周知方法等を事業者と協議する。</p>
中川委員	<p>なみチャレは 70 代、80 代の利用が少ない。町会連合会では 150 町会のうち 10 町会を選定し、ＤＸ化を進めている。紙媒体や従来型ポイントを好む高齢者も多いため、町会のＤＸ化と連携して普及を進めることを提案した。</p>
芝山委員	<p>高齢になるほどなみチャレ登録者が少なくなることから、人口構成も踏まえつつ、70 代、80 代を取り残さない施策を求めた。また、介護予防事業の見直し後の成果把握と、今後の重点について質問した。</p>
健康推進課長	<p>身体能力測定会やげんき応援プログラムへの参加にポイントを付与するなど、介護予防事業となみチャレを連携させている。紙の「はつらつ手帳」についても、一部記録をアプリに取り込み、グラフ化できる仕組みを検討している。紙媒体を必要とする人には引き続き紙で対応しつつ、事業参加を契機にデジタル活用を広げたい。</p>
高齢者在宅支援課地域包括ケア推進担当課長	<p>はつらつ手帳は、紙の分かりやすさを残しながら、電子化できる部分を検討している。「ゆうゆうＧＯ！」は令和 8 年度に 3 館でモデル実施し、令和 9 年度はケア 24 の全 7 圏域への拡大を目指す。</p> <p>杉並・げんき応援プログラムは定員 45 名に対し、5 月は 150 名、6 月・7 月も 100 名程度の応募があった。身体能力測定会も各回 50 名を上回り、区役所会場では 100 名を超え、待ち時間が発生した。需要の高さを踏まえ、運営改善が必要である。</p> <p>今後は「人生 100 年いきいきプロジェクト」の下、「ゆうゆうＧＯ！」、「わがまち一番体操」、「公園から歩く会」、通所型・訪問型短期集中プログラム等を一体的に実施する。各事業の効果を検証し、利用者の身体状況等を比較しながら、拡充を検討する。</p>

秋山委員	介護予防事業の移管後、保健所・保健センターの健康づくり事業を今後どのように展開するのか質問した。
健康推進課長	介護予防事業の移管は、ライフコース全体を見据え、関係部署で検討した結果である。保健所は成人期及び女性の健康づくりに重点を置くが、高齢期を切り離すものではなく、高齢者部門と連携して進める。なみチャレ、LINE相談、健康づくりリーダー及び自主グループの活動も一体的な健康づくりとして推進する。
杉並保健所長	<p>今回の移管は事業縮小ではなく、企画調整機能を高齢者部門に集約するものである。保健所として特に課題と捉えているのは、健康への関心を持つ余裕がない働く世代への働きかけである。仕事、子育て、介護等で自身の健康を後回しにし、健診で指摘を受けても症状がないため放置し、退職期に生活習慣病等が顕在化する場合がある。</p> <p>なみチャレは、ポイントをきっかけに歩行や健診受診を促す取組である。ただし、アプリだけで十分とは考えていない。歩きやすいまち、身近な商店街、交流の機会など、自然に身体活動や社会参加が増える環境づくりが重要である。</p> <p>アートウォークのように、健康以外の関心から参加した人が結果として健康になる取組を、庁内の多様な部署と連携して進める。健康に関心がある人だけでなく、関心を持つ余裕がない人にも届く施策を充実させたい。</p>
下光会長	次第6「意見交換」に移り、所属団体における健康づくり活動や区の健康施策への提案について、3団体から報告を求めた。
加藤委員	<p>杉並区環境衛生協会は、理容、美容、クリーニング、浴場、ホテル・旅館の5業態で構成され、衛生講習会や自主点検活動を通じて、公衆衛生の向上と区民生活の安全確保に取り組んでいる。</p> <p>近年、インターネットを介した出張理容・美容が増加している。対象者が寝たきりの人に加え、介護者や妊産婦にも拡大する一方、施術者の資格や衛生管理が確認しにくく、事故も把握している。有資格者による安全なサービス利用につなげるため、高齢者・障害者関係窓口との連携及び周知を要望した。</p>
前山委員	杉並区スポーツ推進委員は21名で、地域の身近なスポーツ相談員とし

	<p>て、公園や区立施設で誰もが参加できるイベントを実施し、地域・学校の活動を支援している。町会等からの依頼に応じ、区内各地でボッチャ体験等も行う。</p> <p>綱引き大会、すぎなみ名物ファミリー駅伝、歩こう会等を区民スタッフと企画・運営している。令和8年10月12日のスポーツの日には、永福体育館で4チームが参加できるスクエアボッチャを実施予定である。年齢、性別、障害の有無を問わず参加できるため、多くの区民の参加を呼びかけた。</p>
三木委員	<p>杉並区いきいきクラブ連合会は64年の歴史を持ち、会員は約4,000人である。高齢者施策課と連携し、スポーツとそれ以外の健康活動を行っている。ボッチャ、輪投げ、ユニカール、グラウンド・ゴルフ、健康ウォーキングのほか、区内10ブロックで健康教室を開催している。</p> <p>今回、高齢者在宅支援課の事業を知り、団体活動との連携や情報共有の必要性を感じた。会員の平均年齢は10年前の72歳から81歳に上昇し、90歳の会員も約150人いる。会員の8割は女性で、単身や老老介護の状況にある人も多い。身体だけでなく心の健康を支える観点から、高齢者施策課と高齢者在宅支援課が連携し、同会へ情報提供することを求めた。</p>
下光会長	井上副会長に、全体体を通しての意見、感想を求めた。
井上副会長	<p>多様な団体が様々な立場から健康に関わっていることを確認できた。「人生100年時代」には、健康そのものだけでなく、日常生活上の困りごとを解消し、普通に生活できる環境を整えることも健康づくりの一部である。</p> <p>行政が「できること」から施策を選ぶのではなく、区民の声を踏まえ「求められていること」を行う視点が重要である。また、個別の教室や事業の参加者だけでなく、約60万人の区民全体にどのような効果を及ぼすかを考える必要がある。</p> <p>健康は保健分野だけの課題ではなく、まちづくり、産業、環境、福祉など、あらゆる分野の政策と関係する。本協議会の多様な構成員が連携して検討することが重要である。</p>
下光会長	全ての議事を終了した。追加の質問は後日事務局へ連絡するか、次回協議会で発言するよう案内し、事務局に連絡事項を求めた。

健康推進課長	委員から寄せられた意見に謝意を表した。協議会は年２回開催しており、次回は令和８年１２月から令和９年１月頃を予定している。次回も計画事業等について協議をお願いしたい旨を述べ、閉会した。
--------	---