

会 議 録

会 議 の 名 称	令和7年度第1回上尾市スポーツ健康都市推進会議	
開 催 日 時	令和7年8月1日（金）午前9時から10時10分	
開 催 場 所	上尾市健康保健センター 2階 会議室	
議長(委員長・会長)氏名	関山 祐介	
出席者(委員)氏名	関山 祐介、田邊 淳、緒方 広海、本郷 民子、吉武 文子	
欠席者(委員)氏名	なし	
事務局(庶務担当)	健康福祉部 黒田部長、川村次長、健康増進課 小川課長、栗原主幹、柳下副主幹、野間主任、藤村主任栄養士、加藤保健師	
会 議 事 項	1 議 題	2 会 議 結 果
	1) スポーツ健康都市推進事業（健康ポイントアプリ）の実施報告と今年度の事業展開について	別紙のとおり
	2) スポーツ健康都市推進事業（その他の事業）の実施報告と今年度の事業展開について	
	3) その他	
議 事 の 経 過	別紙のとおり	傍聴者数 0名
会 議 資 料	別紙のとおり	
議事のでん末・概要に相違なきことを証するため、ここに署名する。 令和7年 8 月 12 日 議長(委員長・会長)の署名 <u>関山 祐介</u>		

議事の経過

発 言 者	議 題 ・ 発 言 内 容 ・ 決 定 事 項
事務局 小川課長	定刻となりましたので、令和7年度 第1回スポーツ健康都市推進会議始めさせていただきます。委員の皆様には大変お忙しい中、ご出席を賜り厚く御礼申し上げます。本日の司会を務めさせていただきます。健康増進課長の小川と申します。どうぞよろしくお願いいたします。本日は、5名の委員さんのご出席をいただいております。過半数を超えていますので、本会議条例第6条第2項の規定により本日の会議が成立しておりますことをご報告させていただきます。 続きまして委員の紹介をさせていただきます。本来であれば、委員のみなさまに委嘱状の交付を行うところですが、今回はオンラインの開催となるため、恐れ入りますが交付式は割愛させていただき、事務局よりご紹介をさせていただきます。なお、委嘱状については郵送でお送りさせていただきます。それでは、恐れ入りますが、おひとりずつ簡単に自己紹介をお願いできればと存じます。
各委員	自己紹介
事務局 小川課長	ありがとうございました。委員のみなさまには、任期満了まで、市民の健康増進を図るため、ご協力の程よろしくお願いいたします。 次に事務局の紹介をさせていただきます。
事務局 黒田部長	事務局紹介
事務局 小川課長	続きまして、委員長・副委員長の選任に入らせていただきます。本会議条例の規定により委員長1名、副委員長1名の選出については、委員の互選により定めるとありますが、いかがいたしましょうか。
本郷委員	事務局案はございますか。
事務局 小川課長	ただ今、本郷委員から、事務局案を求めるお声をいただきました。事務局案としましては、委員長に関山祐介様、副委員長に田邊潤様をお願いしたいと考えておりますが、いかがでしょうか。承認いただける場合は、リアクションいただけますでしょうか。
各委員	リアクション
事務局 小川課長	ご承認という形でよろしいでしょうか。ありがとうございます。それでは、ここで委員長に選任されました関山委員長より、ごあいさつを賜りたいと思います。よろしくお願いいたします。
関山委員長	あいさつ

事務局 小川課長	会議に先立ちまして、本日の会議の資料の確認をさせていただきます。本日の資料は、①会議資料、②【参考資料1】上尾市令和6年度健康ポイント事業報告書、③【参考資料2】上尾市スポーツ健康都市推進会議条例④【参考資料3】上尾市スポーツ健康都市推進会議委員名簿以上4点でございます。資料は画面でも共有させていただきます。 また、本日の進行につきましては、画面に表示しております資料の次第に沿って進めさせていただきます。なお、議事録作成のために録画させていただきますことをご了承ください。 ここからは、条例第6条第1項の規定に基づき、関山委員長に会議の進行をお願いいたします。関山委員長、よろしくお願いいたします。
関山委員長	承知いたしました。それでは、委員会を開催させていただきたく存じます。議事の進行を務めさせていただきますので、よろしくお願いいたします。議事に先立ちまして、「会議の公開について」事務局より説明をお願いいたします。
事務局 野間主任	本会議につきましては、「審議会等の会議の公開に関する指針」に従い「原則公開」となります。なお、本日の傍聴者はおりません。以上です。
関山委員長	それでは、早速、議事に入らせていただきます。本日の議事は三点ございます。まず、(1)スポーツ健康都市推進事業(健康ポイントアプリ)の実施報告と今年度の事業展開について事務局より説明をお願いいたします。
事務局 野間主任	— 事務局より説明 —
関山委員長	事務局より説明がありました。説明に対するご意見、ご質問等がありましたら、アイコンの挙手マークを上げていただければと思います。緒方委員、お願いします。
緒方委員	ご報告ありがとうございます。非常にたくさん成果が出ていて、今年度の事業展開も素晴らしい。正直すごいなというふうに感じているのですが、もともと行政で働いていた身分から質問させていただくと、全庁的に取り組まれている事業だということを今回改めて感じて、他の自治体にも見習ってもらいたいくらいだと思っているのですが、行政だと、他部署との連携が非常に難しいと思うのですが、上尾市の場合、他部署と連携して全庁的に取り組んでいくにあたって、何かポイントがあったら教えていただければと思います。
事務局 小川課長	ありがとうございます。私もこの4月に異動してきて感じているのは、まず、職員の頑張りも当然ながら、市長の思いが非常に強いというのが、全庁的に取り組んでいる大きな要因の一つになっていると感じております。市長自らトップセールスマンとなって、市民へのPRを進めており、

	その様子を見て、市民にも職員にも、全庁的な取組だという認識を持っているのかなと感じているところです。
緒方委員	ありがとうございます。
関山委員長	田邊委員お願いします。
田邊副委員長	上尾市のこの取組は素晴らしいなと思っています。私の友人に上尾の話を知ると、「上尾って結構、健康に力入れているよね」みたいな話をする人が多くて、特に私の友人には、陸上競技関係の人も多いので、シティマラソンの印象も影響もあるのかなとは思っていますが、こういう取組も含めて、上尾市は健康という印象につながっているのかなと思っています。私の質問は、歩数ですが、具体的にどのような形で歩数をカウントしているのか、自分で入力しているのか、データを連携しているのか、教えていただければと思います。
事務局 野間主任	歩数のカウントは、歩数計測アプリがカウントします。参加者がスマートフォンを持って歩くだけで、アプリが自動的に歩数をカウントし、歩数データを連携します。特に女性では、スマートフォンは重たいので、持って歩く習慣がない人が多いので、参加者の方には、スマートフォンを持って歩いてくださいとご案内しています。スマートウォッチを付けている方の場合だと、より正確な歩数が計測できるかと思います。
田邊副委員長	ありがとうございます。
関山委員長	本郷委員お願いします。
本郷委員	私も「あげお健康+」の登録はしているのですが、なかなか100%理解できておらず、高齢者の方には、難しいという課題もあるのかなという実感もあります。ただ、運動の指導をしている中で、最近、参加者が多いと感じていたら、ポイントがもらえるから参加したという方が多く、ポイントがもらえる、抽選に当たるとというのが、モチベーションになって、始めている人が増えている実感があります。参加の目的がポイントだったとしても、結果的に運動につながっていればいいと思っています。
事務局 野間主任	窓口対応していても、「歩数があと少し足りないと、家の周りを歩いてこようと思う」等、ポイントが歩くモチベーションになっているといった声は多く聞きます。また、ポイントを貯めて、抽選に当たるとというのが、ゲーム感覚で楽しんでいるのかなと感じています。また、アプリの機能が難しいという課題については、今後また担当で知恵を絞って取組を検討したいと思います。ありがとうございました。
関山委員長	ありがとうございました。その他、議事に関するご意見がなければ、次に進めさせていただければと思います。(2) スポーツ健康都市推進事業(その他の事業)の実施報告と今年度の事業展開について事務局より説明をお願いいたします。

事務局 加藤保健師 藤村主任栄養士	— 事務局より説明 —
関山委員長	ありがとうございました。事務局の説明に対するご質問等がございましたら、アイコンの挙手マークを上げていただければと思います。 皆様、静かでいらっしゃいますので、個人的な話をしますと、去年まで血圧が非常に高く、このスポーツ健康都市推進会議で田邊先生からも、とにかく歩くことが重要とのご指摘を受けて、とにかく毎日40分から1時間程度歩くようにしていて、その他、日常生活での歩数を加えると、だいたい一日1万歩くらい歩いていたら、血圧の値が大きく下がり、歩くことの重要性を実際に実感しているのですが、例えば年齢によって、一日どの程度歩くのがいいのか、何か目安があれば教えていただけたらと思います。
田邊副委員長	お話をお聞きして、ウォーキングの健康効果はすごいなと思って、感心しました。素晴らしいですね。一般的に私たちが歩く時には、1秒間に1.8ピッチ、早歩きにすると1秒間に2.2ピッチくらいで歩いています。ウォーキングは、距離とか時間、歩数のような量で把握されることが多いのですが、確かにその量を増やすことである程度健康になるというのは、その通りなのですが、短時間でも早歩きすることで、脈拍数を上げ、健康効果も上げることができます。これは量ではなく質を上げることで、健康効果を上げるという考え方で、健脚速歩やウォーキング講座等でも、歩き方や姿勢等、ウォーキングの質を考えるよう伝えています。なので、質問の答えになっているかわかりませんが、6,000歩でもいいかもしれないし、ゆっくり歩くのであれば8,000歩、1万歩必要かもしれないですし、質を考えることによって、その辺の答えが出てくるのではないかと思います。
関山委員長	ありがとうございます。 上尾市では、この「歩くこと」にフォーカスしたアプリを核として、web運動講座等のプラスオン事業を平行して取り組んでいるわけですが、最近では、健康に興味を持つ人が多くなってきて特に、若い方は見た目を気にして筋肉を鍛えるという方が多い印象があります。上尾市では、今後も、歩くことも、筋肉を鍛えることもという方向のコンセプトで進めていくのか教えてください。
事務局 加藤保健師	ありがとうございます。有酸素運動と無酸素運動では、鍛えるところが異なり、例えば、有酸素運動では肺活量が鍛えられ、無酸素運動では筋力アップ、消費エネルギーの増加が期待できます。web運動講座では、公園の遊具を使って、筋トレやストレッチを行っていただくための事業で、無酸素運動になります。
本郷委員長	補足させていただくと、運動は、年間を通して継続して行うことが非常に大切で、「あげお健康+」を活用して、「最近ちょっと変わって歩くよう

	になった」というように、参加者の行動変容が起きるまで継続するためには、例えば、暑い真夏は、涼しい場所で筋トレやストレッチを行うといった形で臨機応変に運動を組み合わせる行うことで、トータルで、事業を進めていくことが大切だと思います。
関山委員	ありがとうございました。 また、「減塩対策事業」について説明がありましたが、確かに、野菜を食べないといけないという時に、何もつけずに食べるなんてことはなくて、ドレッシング等をたっぷりかけてしまうので、塩分量が多くなってしまふという話は、私もなるほどと思いました。吉武先生、この事業についてご指南のようなものがあれば、コメントいただいてもよろしいでしょうか。
吉武委員	はい、まず、食品を見た時に、例えば同じスライスハムでも、メーカーによって塩分量が一枚 0.5 g のものもあれば、一枚 0.25 g のものもあります。他にも煎餅等でも、それぞれ塩分量が違います。やっぱり美味しいものには、塩分がたくさん入っていることが多いので、食品を買う時に、どのくらいの塩分が含まれているのか、ちょっと気に掛けるとか、また、味を付ける時に、「かける」のではなく「つける」ことを心掛けて調理すると塩分量が少なくなると思います。
事務局 藤村主任栄養士	補足させていただくと、様々な生活習慣病がある中で、日本人が一番かかりやすい生活習慣病が高血圧であり、塩分の過剰摂取は、国の最重要栄養課題になっています。その中で、上尾市としても、減塩対策を推進するため、始めた事業になります。食事は毎日三度食べるもので、楽しみでもあるので、どうしても美味しさと塩分が直結するところもあるので、そのバランスを見ながら皆さんを減塩に導いていくというのは難しい面もあります。県でのアンケートでは、減塩食品を選ぶ人の方が、明らかに食塩摂取量が低かったという結果も出ていますので、上尾市でも、積極的に減塩食品を選ぶよう勧奨をしていけたらと思います。
関山委員長	ありがとうございました。他にご意見はございますでしょうか。
田邊副委員長	皆様のお話を聞いていて、やはり歩くだけでなく、様々な運動を取り入れたり、減塩に取り組んだりすることでポイントが獲得できるようなしくみをどんどん進めていったらいいのではないかと感じました。
関山委員長	ありがとうございました。それでは、次に進行させていただいてよろしいでしょうか。(3) その他について事務局より説明をお願いいたします。
事務局 野間主任	(3) その他につきましては、次回の会議についてです。次回の会議につきましては、事業の中間報告ができるタイミングで、また委員の皆様にお声をかけさせていただきますので、ご協力をお願いいたします。

関山委員長	ありがとうございました。本日の議題は全て終了といたします。皆様、ご協力ありがとうございました。進行を事務局にお返しいたします。
事務局 小川課長	関山委員長、ありがとうございました。それでは最後に閉会のご挨拶を副委員長の田邊様にお願いいたします。
田邊副委員長	あいさつ
事務局 小川課長	以上で令和7年度 第1回スポーツ健康都市推進会議を終了いたします。ご協力ありがとうございました。