

令和5年度

平川市議会議員研修視察

ひらかわ市民クラブ

報 告 書

研修視察テーマ

- 1 千葉県柏市役所
「フレイル予防に取り組むまち柏について」
- 2 日本科学未来館
「子どもに興味を抱かせる展示、運営について」
- 3 防衛省、内閣官房
「本県上空を通過するミサイル、我々のできる対策とは」

平 川 市 議 会

1 研修視察期間

令和6年1月16日（火） ～ 令和6年1月18日（木）

2 参加者名簿

小野 誠議員、石田昭弘議員、工藤秀一議員、福士 稔議員、佐藤 保議員、
桑田公憲議員（随行 事務局次長補佐 浅原 勉）

3 研修内容

（1）フレイル予防に取り組むまち柏について

ア 研修日時

令和6年1月16日（火） 午後2時30分～午後4時10分

イ 研修場所

千葉県柏市役所 議会委員会室

ウ 説明対応

千葉県柏市役所 健康医療部担当職員3名

エ 研修目的

当市における健康寿命を延ばすとともに要介護状態等になることを予防し、住み慣れたまちで日常生活を営める地域社会の構築に資する。

※健康寿命とは、元気に自立して、日常生活をおくることができる期間

オ 研修結果（担当 石田昭弘議員、福士 稔議員）

①柏市の概要（令和5年4月1日現在、住民基本台帳人口より）

人口 434,156人 高齢者人口 112,795人

高齢化率 25.98% 認定率 16.75%

・昭和30年代高度成長期に、ベッドタウンとして発展したまち

・人口は増加中（令和4年度から約3,000人増）

・高齢者人口は微増（令和4年度から約500人増）

・人口は2025年をピークに、その後は減少に転じる見込みであるが高齢者人口は2040年まで増加の見込み。

②フレイルとは 老いの坂道のくだけり始め

フレイルとは、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態（身体、精神心理、社会性の虚弱）のことで、多くの高齢者が健康な状態から、フレイルという中間的

段階を経て、介護状態になる。このフレイル状態は、適切な介入によって健康状態まで改善することが可能な状態。

このため、できるだけ早く自分の状態に気づき、意識変容、行動変容に結び付けることが必要となる。

【参考】

東京大学高齢社会総合研究機構が実施した調査結果の分析から、フレイルを予防して健康長寿を実現するために、栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加が重要であると判明した。

③柏市におけるフレイル予防の沿革

平成24年度から調査等を開始し、近年の主な事業として

令和2年度 フレイル予防ポイント制度を開始

令和3年度 後期高齢者健康診査の質問票からハイリスク者を抽出し、専門職による支援を開始

令和4年度 ・モデル地域における、サロン・通いの場等でのフレイルチェックを集中的に実施
・後期高齢者健康診査の質問票からハイリスク者に対し、予防応援レポートを送付及びフォロー講座を開催

④フレイル予防の推進体制構築

柏フレイル予防プロジェクト2025推進委員会が主体となる

○プロジェクト目標

フレイル予防の概念の下、早期から「三位一体(栄養・運動・社会参加)」への包括的アプローチにより、いつまでも健康で充実した生活を営める健康寿命のまちを目指す。2025年は団塊の世代が75歳を迎え、介護認定の年齢を少しでも後にとの思いで活動している。

⑤柏市発祥！フレイルチェック

柏市で実施した調査から得られた知見をもとに、心身の虚弱度を簡便かつ効果的にスクリーニングするための方法として開発。チェックにより、フレイル予防を自分事化し、気づきの促進を期待。

令和4年度実績は、開催回数81回、延参加者数1,157人。

・指輪っかテスト

両手の親指と人差し指で輪をつくり、利き足と逆のふくらはぎの周囲を囲むセルフチェック（隙間ができると転倒・骨折などのリスク大）

・イレブンチェック

栄養・運動・社会性に関する11項目のチェック

・総合チェック（深掘） 口腔・運動・社会性

⑥フレイル予防のための市民サポーター養成研修

かしわフレイル予防サポーター登録者数、令和5年4月現在86名。

令和5年度には100名を超える見通しで70名が実質活動している。

「市民の手による、市民のためのフレイル予防」チェックを受けた多くの市民が、フレイル予防活動を主体的に行っている。

⑦フレイル予防啓発広報活動

令和2年度の市の調査で、フレイルを知っている人の割合が35.1%、60歳代以上での認知度は50%以上であるが、10から20歳代では20%にとどまっている。

市民の認知度向上が課題。フレイル予防の効果を高めるため、周知啓発活動に力を入れ、様々な方の協力を得て、様々な場面でフレイルを目にする工夫を行っている。そのためには関係各所の積極的な関与が不可欠となっており、一例として、休日に開催されたイベントで、高校生とフレイル予防！をテーマに、トレーナー・サポーター・高校生が一緒になって講演を実施していた。

⑧かしわフレイル予防ポイント制度(令和2年4月1日開始)

○制度目的

いつまでも元気にいきいきと生活できるよう、市が指定する活動に参加することでポイントを付与する制度(対象40歳以上の市民)。

○対象カード

本制度専用の電子マネーWAONカード。

(令和5年3月、20,999人の方へカード発行)

○ポイント付与対象事業

運動・スポーツ、健康づくり・介護予防、社会参加等の分野で付与される

(令和5年3月、約506か所の活動が登録)

○効果

自らの取り組みや頑張りがポイントとして「可視化」され、モチベーションアップ。ポイントを貯めることをきっかけで、参加者拡大。貯めたポイントを民間事業者のポイントと交換することによる経済波及効果に期待。ポイント付与のデータを分析、効果的な施策の検討が可能。

⑨質疑応答（主なもの）

Q 津軽の冬は雪が多く家にこもりがち、フレイル予防できることは？

A 家でできる予防対策は、電話で知り合いや友人などと会話をする。

トイレや椅子に座るとき中腰で止めてから座る。テレビを見ながらつま先を立てるなどで、社会参加や運動ができる。

Q 人とつながる活動（社会参加）について、男性参加者は少ない。

増やす方策は？

A 男性は役割があったほうがよい。得意なこと、元気なころにやっていたことを探して協力していただくなど。柏市では、サポーター活動としてフレイルチェックの指導的な立場、握力測定や片足立ちテストの補助者などの担い手として活躍している。

Q かしわフレイル予防ポイント制度について、電子マネーWAONカードになった理由と市からの支出はいくらになるのか？

A プロポーザルで最終的に残ったイオンとなった。上限5,000ポイントまで。上限まで到達する人は多くない。令和4年度の支出総額は1,700万円（1ポイント1円）。費用対効果を見ながら事業を進めている。

Q カラオケの効果について。

A 声を出すことは口、喉を使うこと、口腔機能の訓練になる。外に出て歌って、食べて、飲むことなど、友人・知人と交流することはフレイル予防になる。

Q 「柏フレイル予防プロジェクト2025」について、2025年が事業の節目になる。それ以降についての現段階の考えは？

A 健康長寿のまちを目指して、全ての市民がいつまでも健康で充実した生活をおくれるように、これまでの取組を検証し、質の向上を図り事業を継続して行きたい。

⑩まとめ、考察

2015年以降、高齢化は急速に進行しており、団塊世代が75歳以上となる2025年を見据え、「いつまでも健康で充実した生活を営める健康長寿のまちを目指す」柏市の先進的な取り組み「柏フレイル予防プロジェクト2025」は、健康長寿青森県ナンバーワンのまちを目指している本市において、参考となる施策が多く、時間を短く感じるほど有意義で実りの多い研修となった。

以下に、主な学びのポイントを挙げる。

(1) 組織体制

介護予防施策としてフレイル（虚弱）という概念を新たに取り入れ、市民、関係団体、学識経験者、市による推進委員会を設置・運営しながら、健康づくり事業の効果的な連動と地域を基盤とした市民主体の活動を展開している。

市の組織を横断的にした推進体制と「市民の手による、市民のためのフレイル予防」として、登録した多数の予防サポーターがフレイルチェックなどで活躍、先輩サポーターが後輩サポーターにアドバイスするなど、その活動自体がフレイル予防の3つの柱の一つ社会参加になり、フレイル予防の好循環となっ

ている。

(2) 柏市発祥！フレイルチェック

研修の場で①指輪っかテストと②イレブンチェックを実践した。これは、誰でも簡単にできるところが強みであり、自分の健康状態に気づききっかけとなり、フレイル予防を自分事化する有効な手段と思えた。

令和3年度からは、後期高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の一環として、健康診断質問票からハイリスク者に対して、保健師等が支援プランを作成。専門職による1から3ヶ月の応援プログラムが構築されている。他職種の連携による効果的な展開をしている点が参考となった。

(3) 予防啓発活動

講座を開いても特定の人、意識が高い人しか参加しないので地域サロンやサークル、通いの場などに出向いてフレイル予防・健康づくり出前講座を開いている。

また、フレイルチェックを通じた予防啓発活動の要点としては、一般市民(サポーターが中心となり、トレーナーや高校生など)によるものは、市(職員)より現実味があり効果があること。同世代ではなく、孫や子など多世代から親世代へのアプローチは、より効果があるとの説明に納得した。

(4) かしわフレイル予防ポイント制度

当市にも健康ポイント事業があり、参加賞や抽選で健康グッズ関連がもらえるが、かしわフレイル予防ポイント事業は「健康のためにしたことがお得なポイントになる！」とポイントを貯めて買い物に利用できる。当市と比べると買い物に利用できるほうが、参加者としてはモチベーションアップになると思う。

最後に、フレイル(日本老年医学会が、2014年からフレイルという呼び方を使い始めた)について、メタボ(メタボリックシンドローム)というとみんなが知っていて、メタボには有酸素運動がよいことも知っている。

しかし、フレイルはまだ市民権を持つところまでいっていない。若い人は細いと綺麗と思っているが、それはフレイルとなっていくことを知ってほしいと言った担当者の言葉が心に響いた。

当市においてもだれしもが住み慣れた場所で日常生活を営むために、フレイルとは何かを知ってもらい、フレイル予防の重要性を理解してもらうため、本行政視察で得たことを、今後、市の事業としての取組や啓発広報活動の必要性について提案し、子育てと同時に健康長寿青森県ナンバーワンのまち構築に寄与したいと強く感じた。

本研修でお世話になった、柏市の職員の皆様並びに準備をしてくださった議会事務局の皆様にご心から感謝申し上げます。



柏市役所における意見交換



指輪っかテスト実施

(2) 子どもに興味を抱かせる展示、運営について

ア 研修日時

令和6年1月17日(水) 午前10時～午後12時

イ 研修場所

東京都江東区 日本科学未来館

ウ 説明対応

日本科学未来館 政策推進室担当職員3名

エ 研修目的

子どもを主体とした博物館の運営を学び、尾上分庁舎の活用及び当市の教育施策に資する。

オ 研修結果(担当 小野 誠議員、桑田公憲議員)

日本科学未来館は、科学技術創造立国のための科学技術基本計画に基づき、科学技術への理解を深めるための拠点として、2001年7月に開館した国立の科学館で、国立研究開発法人科学技術振興機構(JST)が運営しています。

近年の入館者数は、2019年度が102万人、2020年度が14万人、2021年度が22万人、2022年度が58万人となっており、今年度は75万人を見込んでおり、コロナ禍にあっても、多くの人々を魅了し続けています。

我々の視察当日、開館と同時に入館となりましたが、既に玄関前には修学旅行生が数多く見受けられ、修学旅行のコース上に定義されている様子がうかがわれました。

日本科学未来館では、子どもたちが科学に興味を持つような展示が行われています。展示の運営、企画は、科学コミュニケーターという役職で、大学院を卒業さ

れ、多くは各分野に特化した30代の方々が担っており、こちらでの経験を生かし、企業・大学へ再就職をされているとのことでした。

具体的には、「おや？っこひろば」というスペースがあり、ここでは体験型の展示を楽しみながら、科学的なモノの見方を親子で一緒に体験することができます。体を使って遊びながら「おや？」と思わせる仕掛けがたくさんあり、子どもたちの興味・探求心を刺激する展示やレクリエーションのほか、工作キットなど、親子が一緒に参加しながら「なんで？」を探求することができます。

常設展では、世界をさぐる、未来をつくる、地球とつながるなどのテーマを切り口に、先端科学技術がもたらす人の未来に焦点をあてた展示が行われています。特に世界をさぐるでは、「地球の危険」についての展示に関心を持ちました。社会で出た二酸化炭素によって地球に熱がたまり、台風が大きくなって被害が拡大する。また、どこで、どんな被害がいつ起こるか分からない。いつ建物が耐えられなくなるか分からない。それがよく模型に表されていて分かりやすく、二酸化炭素についての意識が変わりました。

未来をつくるでは、未来逆算思考という展示がありました。今から50年後の未来を想定して、何をすればいいのか、子孫のための地球とは何なのか、いろいろな方面から考えることができ、今の地球にはどんな問題があるのか再認識できました。

また、昨年11月22日から老いパーク、ハロー！ロボット、ナナイロクエスト、プラネタリー・クライスの4つの新常設展示がオープンし、特に「老い」をテーマにした老いパークは、多くの方が自覚しやすい、目、耳、運動器、脳の老化現象を疑似体験したり、老いのメカニズムや対処法などを知ったりすることで、自分にとっての豊かな老い方・生き方を考えることができる展示でありました。

私たちも疑似体験したことで既に老いてきているなど実感させられたと同時に、老いたあとの社会参画をどのようにすればよいのかと考えさせられた展示でした。

この老いのブースでは、多くの修学旅行生が数十年後の自分を体験し、今とは異なる見え方、歩行機能、聴力を仲間と体験し、老後を共感することで、少しでもおじいちゃん、おばあちゃんの気持ちを理解してもらえればと思い、その様子を見守っておりました。

最後に、日本科学未来館での行政視察では科学技術を文化として捉え、社会に対する役割と未来の可能性について考え、語り合うための、すべての人々にひらかれた場であることから、当市の児童生徒にも修学旅行等の見学場所としても一度は行って、体験してもらい、研鑽してほしい場所だと感じました。

また、新尾上庁舎利活用に関する設計案で、親子が集う広場・子どもの遊び場もあることから、「おや？っこひろば」のような子どもたちの興味・探求心を刺激する展示も考えてもらいたいと感じた本行政視察でした。



日本科学未来館における意見交換



体験できる展示ブース

(3) 本県上空を通過するミサイル、我々のできる対策について

ア 研修日時

令和6年1月17日(水) 午後1時～午後5時30分

イ 研修場所

東京都新宿区 市ヶ谷駐屯地
東京都千代田区 衆議院第二議員会館

ウ 説明対応

防衛省担当職員2名、内閣官房担当職員1名

エ 研修目的

Jアラート及び報道のみでその存在を認識しているが、実態把握と安全対策を学び、市民の安全に資する。

オ 研修結果(担当 佐藤 保議員、工藤秀一議員)

(1) はじめに

このテーマは、平和ボケの当方には荷が重すぎましたが、行政視察メンバーの最年長で団塊世代の私自身も戦争の産物とも言えますので、宿命として受け止め筆を執らせていただきます。

まだ日本が戦争後遺症の真ただ中にあるとき、子供時代を過ごしました。祖父が囲炉裏の前で晩酌をやりながら話す中国での戦争談に夢中になり、父親は妙にモールス信号や手旗信号に詳しいと思いましたが、通信兵として山口県で終戦を迎えていました。広島は通過する汽車から見たとのことでありました。

小学校3年生の時、同級生が目を輝かせて桃源郷の話をして何があったのかと驚きました。彼が当時の差別用語で呼ばれているのは子供心に気にしていま

したが、しばらくして家族で朝鮮半島に渡って行きました。

(2) 防衛省・自衛隊視察

防衛省・自衛隊市ヶ谷地区の視察では、日本の防衛を担う中枢部分を見ることができると期待して向かいましたが、防衛の観点から市ヶ谷地区ガイドマップどおりに歩く歴史コースとなりました。

大本営地下壕跡から市ヶ谷記念館（旧陸軍士官学校本部の主要部分を移設）に移動し、大講堂で行われた東京裁判の映像と資料を見ました。

驚きの収穫は、映画「硫黄島からの手紙」で渡辺謙演ずる司令官栗林中将が家族に送ったあの絵手紙が展示されていた事です。（玉砕に向かう戦火の中でも、一人ひとりが家族を思う人間であることを表現したお勧めの作品です）

そして、あの三島事件の現場がここであり、それらの歴史を背景に広大な地で現在の防衛を担っている様子をうかがい知ることができました。

(3) 内閣官房・防衛省職員との勉強会

場所を移動し、内閣官房・防衛省職員を講師にお迎えし、勉強会の開催となりました。

まずは、我々に第一報を告げるJアラートについての勉強会となりました。

全国瞬時警報システム・Jアラートは事象によって音声の違いがあり、特に国民保護法による①弾道ミサイル情報、②航空攻撃情報、③ゲリラ特殊部隊攻撃情報、④大規模テロ情報は、他の緊急地震情報、大津波警報、津波警報のチャイムに比べ、サイレンが鳴り響き、Jアラートの説明と各音声の違いは、ポータルサイトやユーチューブで確認できます。

また、避難先として示されている「地下」について、内閣官房職員と地域事情が抱える問題点を意見交換することができました。

はじめてミサイル発射のJアラートが発出されたときは、あの不安を誘うようなサイレンの音に不気味さを感じ、自分がどのように行動すべきか大いに悩んだことを思い出しました。

実際ミサイルが飛来し落下しても、弾頭の種類によって取るべき行動に大差があり、勉強会の説明は国民保護ポータルサイトから得られる情報程度に止まりました。

それだけに対応は難しく、何が何でも国民に被害が発生する前段階で食い止めたいたとの防衛省職員の本音を聞きました。

また、我々の素人レベルで、疑問に感じることに対しての質問に、常に国家のためには何を持ち対策を施すのか、防衛の最前線では我々の考えも及ばぬ世界であることを、その毅然たる回答に知ることができました。

(4) まとめ

息子世代でしょうか、いかにもキャリア官僚のお一人は、手元にしっかりと防衛白書を携えて臨んでいて、素人質問では物足りなかったのではと反省しつつ、日本を守っている若い官僚たちに敬意を表します。

せめて防衛白書には目を通していくべきであったと、帰宅してからネットで防衛白書、ミサイル防衛、国民保護法、こちらからの質問したJアラート、ミサイルを意識した避難訓練等の資料を読み漁りました。

ウクライナ、イスラエルのガザ地区では、いまもってミサイルが飛び交っています。自称平和主義者（平穏主義者）としても、我々が安全安心に日常生活を営める平和であることのありがたさ、国を守るという意味を深く考える勉強会となりました。



内閣官房・防衛省職員による勉強会での意見交換