

## 令和7年度 千曲市健康づくり推進協議会 会議録

日 時 令和7年10月16日（木）13：30から14：40  
会 場 千曲市役所 2階保健センター 集団指導室  
出席委員 13名  
事 務 局 健康福祉部長、健康推進課長、予防保健係長、母子保健係長、  
保健事業推進係長、健康増進係長、健康増進係主査

（進行：健康推進課長）

- 1 開会 西澤副会長
- 2 あいさつ 高澤会長
- 3 自己紹介

（本協議会設置要綱第6条第2項により会議が成立していることを報告）

### 4 会議事項

- (1) 令和6年度保健事業報告と令和7年度保健事業進捗状況について  
事務局から説明

意見1) 普段、子育てサークルでお母さんたちと関わっている。また、精神科病院で精神保健福祉士として産後うつのお母さんと関わってきた経験から。千曲市内のお母さんたち27名（妊娠中、産後1年以上）へのアンケート調査をまとめたので、お伝えしたい。

妊娠中・産後の学びの機会について：「体や心の回復について学ぶ機会がなかった」「あったが内容が浅かった」と回答した方が7割いた。また、「産後に困って初めて体力や心の大切さを実感した」という方が非常に多くいた。それゆえ、妊娠中からの具体的な学びや準備が必要だと考える。

産後に欲しいと思ったサポートについて（複数回答）：体の回復・骨盤ケアが61%、心のケアが53%、軽い運動・体力づくりが46%、夫婦で学べる講座・ママ同士の交流が42%

体力というのはただ運動することではなくてコミュニケーションや考えて行動するすべてのエネルギーのこと。

産後ケア：「利用しなかった」「知らなかった」「自分は対象外と思った」が63%、「利用して満足できた」が37%だった。利用しなかった理由は「予約・申し込みが面倒」「内容や場所を知らない」だった。「自分は対象外と思った」という理由は、自分の親が近くにいるから、何か困っているわけではないからと回答したお母さんが多かった。

私には子どもが3人いて、いちばん下の子の時に産後ケアを利用させていただいた。保健師さんから説明があつて利用したので、他のお母さんたちも説明は聞いているはず。でも、産後に頭が混乱したり、赤ちゃんのことで精一杯の中で説明を聞くので、どうしても理解できなかったり、頭に残らなかったりする。また市外の産後ケア施設も利用はできるが、市内には一軒しかなく、予約は電話

を入れてから2か月くらい待つので、お母さんが今すぐ休みたいというときに使えない現状がある。

また、産後ケアは旦那さんに反対されるから利用できないという声も多かった。しかし、蓋を開けてよく聞いてみると、旦那さんには話していないけれど、多分駄目と言われると思う、という方が非常に多かった。

私はリハビリ型の産後のケアをやらせてもらっている。心と体の回復、コミュニケーションを通じてお母さん同士のつながりをつくる、というのもやっている。長野県では私以外にやっているひとはないので、がんばってやっていきたい。他県では市と連携している例もあるので、今後行政の施策と連携して支援の形が広がることを願っている。

自分に子どもが3人いることもあり、日々保健師さんや子育て支援センター、保育園や学校の先生方に非常にお世話になっている。皆さん本当に真摯に対応してくださっていることに感謝している。

ただし、大事なサービスがそろっているにも関わらず、利用することができないというのも現状。なぜできないのか、と考えると背景には体力不足であること、インスタグラムなどのSNSからの情報が多くて思考が乱れ、どうしていいかわからなくなっている、人の関係が希薄で孤独になりやすいことが挙げられる。

人と関わったり笑ったり、頼ったりということはエネルギーが必要でお母さんは自分の目の前にいる子どもを死なせないようにするだけで精一杯。なので、妊娠中から自分の体を元気にするために必要なことを学んだうえで、旦那さんにも産後ケアやサポートの大切さを共有できる学びの場があればいい。旦那さんが「産後ケアなどの制度を知っていること」が、お母さんが制度を利用する後押しすることにつながると思う。

お母さんが健康でいる、元気でいるということは、将来の医療費削減にも貢献できる、投資だと思っている。千曲市では子どもの幸せを掲げられていると思うが、そこにはどうしてもお母さんの笑顔、幸せが大事。私も微力ながら引き続き支援をしていきたい。

意見2) アンケートでは、当事者の声をよくお聞きになって受け止めて、まとめていただいていると思う。私も診療の場で情報過多と思うことがよくある。皆さんインターネットで病気のことをいろいろ調べてきていただいている。こんなにいろんな情報があったら混乱するだろうな、と思う。妊婦さんにとっても同じということなので、こういうところには保健師さんの力が非常に有用だと思う。市の報告を伺っても、妊婦さんへの支援、子育ての支援は昔から比べればかなりしっかりしていただけているようなので、ぜひアンケートにあったご意見も参考にしてさらに進めていただきたい。

意見3) 海外ではベビーシッターが当たり前に利用されているにも関わらず、日本の育児はどうしてもお母さん中心で、お父さんは手伝うくらいの意識しかない現状がある。もっとサポートがたくさんあることを知ってもらいたい。SNSを使って健診やイベントなどの情報をどんどん出してくれるといいなと思った。

## (2) 千曲市国民健康保険・後期高齢者保健事業について 事務局から説明

意見4) 後期高齢者の医療費ですが、1人当たりどのくらいかかっているのか。そろそろ該当する年齢なのでお金の準備をしておかないといけない。

回答) 令和6年度は1人当たり85万円となっている。

意見5) 医療費は心筋梗塞とか脳梗塞で血管の治療をすると1,000万円かかる。人によってピンからキリまでなので、実際いくらかかるのか、準備といつても難しい。

## (3) 千曲市新型インフルエンザ等対策行動計画の改定について 事務局から説明

意見6) 新規感染症の対策行動計画というの非常に細かいし、難しい内容だと思う。  
一般の方に細かいことまで知っていただかなければいけないことでなく、市がどう行動するのか、それにのっとって医療機関がどう動くのかということになるので、こういう計画があるということを皆さんご承知いただければよろしいのではないかと思う。

## (4) その他

意見7) 一番感心させていただいたのは、特定健診受診率と保健指導率がかなり高く、長野県で1位（19市中）ということ。一方でメタボの割合が高いということなので、そこを減らしていくためにさらに特定健診受診率を上げるという取り組みを進めていただければよいかな、と改めて感じた。

新型インフルエンザ等対策行動計画についても国のひな形に基づいてしっかり作っていただいている。今回はリスクコミュニケーションの部分が非常に課題になっている。先ほどからいろいろな場面で情報過多という話があった。正確な情報をどのように発信するか、といったところもリスクコミュニケーションで、コロナの時のさまざまな誤情報や風評被害がある中で、正しい情報の発信が行政の役割となる。データや正しい情報の発信については国に基づいて県も行っているが、やはり住民の皆様に一番近い市の皆様方にも、リスクコミュニケーションの取り組みを一緒に考えていただきたい。

健康福祉部長) 産後ケア事業のアンケートでは詳しい情報を提供いただいた。市では訪問型から宿泊型まで進めてきたが、今後の利用率がいかにすれば上がるのか、利用しない方はどういったことが理由なのか、また、情報がうまく伝わっていない方もいらっしゃるということなので、対応していきたい。

新型インフルエンザ等対策行動計画については、12月にパブリックコメントも実施するので、皆様の方でお気づきのことがあればご意見をいただければありがたい。

千曲市は特定健診受診率と保健指導率は非常に良い数値になっているが、メタボなど数値の悪いところがまだ多くある。社保から国保に移る人が多いので、本当は社保のところでもしっかりと指導していただいて、国保に来ていただければよいが、その辺りどうしていくのかという問題もある。今年度新たな事業として、千曲市在住の協会けんぽ加入者の保健指導も行うことになった。協会けんぽから、

千曲市の受診率と保健指導率が高いということでお話をいただき、始めることになった。この取り組みを拡充できれば、社保の方も市の方で保健指導に入れるので、進めていきたいと思っている。

意見8) 特定健診は受診率が低い時は、意識の高い人が受けている状況。受診率が上がるということは、病気を持っている人まで受診しているということ。だから受診率が上がれば上がるほどメタボなどの確率は高くなるだろうと思う。だからこの結果は必然で、その後の指導でちゃんと治療に結び付けられることが大事なことだと思うので、ぜひ力を合わせてやっていかれればと思っている。

5 その他 千曲市食育推進計画（第3次）について  
事務局から説明

<質問意見等なし>

6 閉会 中澤副会長