

一 般 質 問 通 告 書

2026年8月28日

高島市議会議長 河越 安実治 様

高島市議会議員 5 番 松木純子

次の事項について質問いたしたいので通告します。

※質問項目（番号）が2以上ある場合は、次のどちらかに○をつけてください。

- ・質問番号1の用紙にだけご記入ください。
- ・質問が一つだけの場合は必然的に1となりますので、記入は不要です。

初問は { 1. 全項目一括質問一括答弁
2. 項目ごと一括質問一括答弁

（質問番号 2）	「3つのゼロ」をさらに前へ
発 言 事 項	歩く力の見える化による健康寿命の延伸について
要 旨 （項目だけでなく、質問の趣旨が理解できるように記入してください。）	
高島市では今年度、「高血圧ゼロのまち」を目指し、「目指そう！3つのゼロ！」の取り組みを進めています。	
その内容は、	
① 1年間、血圧を測定していない市民をゼロにする	
② 減塩に取り組んでいない市民をゼロにする	
③ 1日の野菜摂取量を知らない市民をゼロにする	
というものです。	
高血圧は、脳卒中や心疾患などにつながる大きなリスク要因であり、血圧を測ること、減塩を意識すること、野菜を適切に摂ることは大切です。	
そして、この「3つのゼロ」をさらに前へ進め、市民の行動変容や健康寿命の延伸につなげるためには、もう一つ大切な視点があると考えます。	
それが、「身体を動かすこと」「自分の足で歩き続けること」です。	

高血圧予防には、食生活だけでなく、日常的な身体活動や運動習慣も重要です。

そこで今回は、「3つのゼロ」を後押しする取り組みとして、歩く力を「見える化」し、転倒予防やフレイル予防、介護予防につなげていくことについて質問いたします。

1. 高齢者にとって転倒は生活を変える大きなきっかけになる

今回、この質問をするにあたり、高島保健所や介護施設からも現場の状況を伺いました。

その中で改めて感じたのは、高齢者にとって一度の転倒が、その後の生活を大きく変えるきっかけになり得るということです。

それまで自分で歩いて生活していた方が転倒し、骨折して入院する。

入院によって身体を動かす機会が減り、筋力や体力が落ちる。

退院しても以前のように歩くことが難しくなり、その後、要支援・要介護状態につながるケースもあります。

つまり、転倒→骨折→入院→活動量の低下→筋力・体力の低下→歩行能力の低下→要支援・要介護

という負の連鎖です。だからこそ、転倒してから支えるだけではなく、転ぶ前に自分の状態に気づき、予防することが重要だと考えます。

また、歩くことは、転倒予防やフレイル予防だけでなく、外出、人との交流、社会参加にもつながります。

自分の足で歩けるからこそ、買い物に行ける。畑に行ける。友人に会える。

地域の行事に参加できる。

健康寿命を延ばすということは、単に長生きすることではなく、自分らしい生活を長く続けられることではないでしょうか。

2. 高島市ではすでに「測る→運動→再測定」が行われている

高島市では現在、運動機能向上教室などにおいて、理学療法士による体力評価や歩行能力の測定が行われています。

また、オンライン体操教室などでも、事業開始時と終了時に体力測定を行い、運動の成果を確認する取り組みが行われています。

実際に、歩行能力が改善した事例や、歩行速度が向上した事例もあり、参加者からは、「効果が数字で分かると励みになる」という声も聞かれています。

3. 「歩行能力」と「歩き方の質」は違う

ここで私が提案したいのが、歩行計測機を活用した「歩き方の見える化」です。

現在、高島市で行われている体力測定や歩行能力測定は重要です。

大きな違いは、現在の測定が「どれだけ歩けるか」を見るものだとなれば、歩行計測機は「どのように歩いているか」を見るものだということです。

例えば、同じ速度で 10 メートル歩くことができる二人がいたとします。

歩行速度だけを見れば、二人とも同じです。

しかし、一人は身体の左右差が少なく安定して歩いている。

もう一人は、同じ速度で歩けても、身体が左右に大きく揺れていたり、体重移動に偏りがあつたりするかもしれません。

つまり、「速く歩ける＝安定して歩けている」とは限りません。歩行能力だけでは見えにくい、身体のふらつき、左右のバランス、体重移動の滑らかさ、体の動きの左右差などを数字やグラフで本人に示すことができれば、自分の歩き方の特徴に気づくことができます。

私は、現在の体力測定に、「歩行の質」という新しい物差しを加えることに意味があると考えます。

4. 佐久市の「足育」を視察して感じたこと

私は、長野県佐久市で行われている「足育」の取り組みを実際に視察し、自分自身も歩行計測を体験してきました。

佐久市では、足や靴について学ぶだけではなく、歩き方や身体のバランスを実際に測定し、その結果をグラフなどで本人に示し、歩行改善のアドバイスにつなげています。

私が現地で特に印象に残ったのは、市民の関心の高さでした。

自分の歩き方が数字やグラフとして示されると、「私はどんな歩き方をしているのだろう」「左右のバランスはどうだろう」「どうすれば改善できるのだろう」と、市民自身が自分の身体に興味を持ち始めます。

実際に私自身も計測を体験し、歩行の特徴が見えることで、普段の歩き方や身体の使い方を意識するきっかけになりました。

5. 厚生労働省の実証事業でも歩行計測が検証されている

自治体の先進事例だけではなく、厚生労働省の実証事業においても、「歩行姿勢計測に基づく歩行改善・転倒予防指導」が検証されています。

その報告には、佐久市で実施された事業のデータも活用され、歩行計測による転倒リスクの評価と実際の転倒との関係などが分析されています。

6. 歩行計測機は専門職の代わりではなく、専門職へつなぐ「入口」

市内の健康イベントや公民館、高齢者サロン、地域の通いの場などで気軽に歩行計測をする。

そこで、「少しふらつきがありますね」「左右差がありますね」といったことに気づいた方を、

運動機能向上教室やオンライン体操教室、理学療法士など専門職による支援へつなぐ。

つまり、歩行計測を「入口」にして、今ある高島市の健康・介護予防事業につなげる仕組みです。

高島市は市域が広いため、機器を市で保有し、地域へ持ち出して活用することにも大きな意味があると考えます。

そこで、以下問います。

質問事項

1. 高島市では、転倒や骨折をきっかけとして要支援・要介護状態となった方について、人数や割合、原因などをどの程度把握しているのでしょうか。

2. 「3つのゼロ」の取り組みを、市民の運動習慣を含めた行動変容にどのようにつなげ、その成果をどのような指標で検証していくのか。
3. 高島市ではすでに「測る→運動→再測定」が行われていますが、現在、どのような事業において、どのような体力測定・歩行能力測定を実施しているのでしょうか。また、その取り組みによって、参加者の身体機能や歩行能力にどのような変化・効果が確認されているのか。
4. 健康イベント、公民館、高齢者サロン、地域の通いの場などで運動機能を評価する測定等をどのように実施されているのか。
5. 「3つのゼロ」を高血圧対策だけにとどめず、転倒予防、フレイル予防、介護予防、健康寿命の延伸へとつなげ、「いつまでも自分の足で歩き、自分の口でおいしく食べられる高島市」を目指す考えはないか。