

# 管外視察研修レポート

## いきいき百歳体操で健康づくりを

文教厚生委員会  
平成25年11月25日～27日

- 1 高知市・土佐市 教育改革（学力向上・小中連携教育等）
- 2 高知県中土佐町 健康増進

**1 高知市** 毎日2ページの宿題や放課後を活用した週4回の補習で学ぶ意欲を育て、県独自の学力調査も実施。家庭と学校と地域の連携をはかり、教職員の意識改革や、PDCAサイクルの確立等に取り組み、学校改善を行っています。「思考力・判断力・表現力」などを含めた幅広い学力を育てることにより、人間力も育ってきました。

須恵町では、「教育を基盤に据えた町づくり」に取り組んでいます。今回の視察で、わが町須恵町の教育方針の素晴らしさも再確認することができました。

11月25日～27日、教育改革と健康増進を視察するため、高知県を訪れました。

教育改革では、全国学力テストにおいて、前回より飛躍的に成績が伸び、注目されている高知県の状況を視察しました。

また、健康増進では、高知市が開発した「いきいき百歳体操」を見学しました。

## より開かれた議会を目指して

議会運営委員会  
平成25年10月22日～23日

- 1 福岡県古賀市 議会のインターネット中継・録画配信
- 2 兵庫県播磨町 議会改革・議会運営



改修工事中の古賀市議会議場

**1 古賀市** 10月22日（火）福岡県古賀市議会を訪問しました。インターネット利用率が高まる中、議会のインターネット中継の必要性や課題等について調査を行いました。

古賀市では、平成23年度から市民ニーズとコスト面についての検討を重ね、平成24年度に配信を開始しています。

配信にかかる維持管理費は、年間100万円程度です。

議場では、映像・音響設備の老朽化に伴い、改修工事が行われていました。更新後は、OA表示器等も導入される予定です。

**2 播磨町** 10月23日（水）兵庫県播磨町を訪問しました。播磨町は、人口約3万4千人、大中遺跡に代表されるように古代にさかのぼる古い歴史のある町です。

播磨町議会は、議会の活性化に積極的に取り組み、住民参加の政策提案・議会改革推進の実績等が評価され、平成25年、町村議会特別表彰を受賞されました。

平成21年、町民に身近で信頼され活力ある議会を実現するため、議会基本条例検討委員会を設置。その後1年7カ月の調査

※議会基本条例とは…自治に基づいた地方議会に関する基本的運営事項について定めた条例のことであり、議会や議員の活動原則や責任を記したものです。



土佐市での研修の様子

※PDCAサイクルとは…業務を効率的に、かつ確実に進める手法のひとつ。  
Plan(計画) → Do(実行) → Check(点検・評価) → Action(改善)の4段階を繰り返すことで、業務を継続的に改善していくもの。

**2 中土佐町** 中土佐町の高齢化率は約40%です。（須恵町は22・5%）

高齢化が進む中、介護予防の重要性が増し、高齢者が主体的に取り組む健康づくりと生きがいづくりが課題となっています。



いきいき百歳体操

中土佐町では、「いきいき百歳体操」が行われています。手首や足首に1本約200gのおもりをつけて、ゆっくりとした動きで行う体操で、時間は50分程度です。半年～1年後には体が楽になった。スリムになった。疲れにくくなった。などの感想がきかれるそうです。

また、健診や健康づくりのイベント等に参加するとポイントが貯まり、そのポイントを、公施設利用料や小中学校への寄付として使うことができる「健康マイレージ事業」も行われています。

町の将来にとって「介護予防」の取り組みは必要不可欠です。ぜひ須恵町でも検討したいと思われました。



播磨町での研修の様子

期間を経て、平成23年4月に議会基本条例を施行しています。

議会基本条例に基づいて開催される「議会報告会」では、議案等の審議結果を報告するほか、毎回テーマを決めて町民との意見交換が行われています。

議会報告会は住民の生の声を聞くための大切な場ですが、参加者が少ないことなど、問題点もあるようです。