

## 健康づくりをみんなで考える会(市民ワークショップ)

「健康日本 21 清須計画（第 2 次）（中間評価）」および「清須市自殺対策計画」の推進のため、『住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごすために』をテーマに市民ワークショップを実施予定であった。しかし、今年度の開催については新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、書面による開催とし、アンケートを実施した。

期 間	令和 2 年 8 月 18 日～8 月 31 日
方 法	市民ワークショップ資料とアンケートを郵送、意見を記入し返信をもらう配布資料：「生活習慣の改善と健康な地域づくり」、「健康日本 21 清須計画（第 2 次）中間計画（概要版）」、「声をかけ合い、孤立させない地域のつながり」、「清須市自殺対策計画（概要版）」
送付数	26 名（24 世帯・げんき大学 <sup>※1</sup> 参加者や地域で活動する市民） ※1 げんき大学：仲間とともに健康や介護予防に関する知意識を広げ、また運動を通じて健康づくりを進める講座（高齢福祉課主催）
回収者	22 名（60 歳代 8 名、70 歳代 12 名、80 歳代 2 名）

## ■アンケート結果

## ①「生活習慣の改善と健康な地域づくり」について

## 健やかに過ごすための、日頃の取り組み

- ・家の中ばかりで過ごさず、体力づくりのためのウォーキングやヨガ、ストレッチ、スポーツ（水泳、グランドゴルフ、ゲートボール、等）、野菜作りをする。
- ・食生活に気を付け、バランスのとれた食事や減塩、飲酒量、腹八分目を意識する。楽しく食べる。
- ・挨拶、人との会話、笑うこと、歌やゲームに参加し楽しむ、畑作業時や学童見守り隊の活動時に周囲の人に声を掛け、話す。
- ・地域の取り組みやボランティアに参加する。または運営する。（いこまいか体操、体操クラブ、麻雀教室、シルバーの活動、学童の見守り隊、等）
- ・クロスワードや数独、クイズへの挑戦。新聞をできる限り読む。
- ・歯の定期健診を受ける。

## ②「声を掛け合い、孤立させない地域のつながり」について

## 心の健康を保つことや孤立を防ぐための意見

- ・受け身ではなく自分から外に出て、スポーツなどの趣味を楽しみ、仲間や近隣住民と繋がる。1 人暮らしのお年寄りがひきこもりにならないよう 1 週間に 1 度程度、話し相手や、困り事を手伝う、体調等に不安を感じたら地域包括支援センターに電話する。
- ・挨拶や声掛けを積極的に行う。挨拶だけでなく、そこから会話や情報交換をする。学童見守り隊等を通じて子どもやその親と会話をし、考え方・感じ方を知る。
- ・盆踊りや運動会、ラジオ体操など地域の行事に参加する。3 カ月に 1 回程度、料理教室を開くなどして参加できる環境をつくる。
- ・回覧板や町内放送で多くの情報を得る。

## ■まとめ

アンケートを通じて、健やかに過ごすために個人で生活習慣の改善に取り組むだけでなく、日頃から地域の人々との繋がりを意識し地域社会に参加している人の多いことが分かった。一人ひとりの健やかな状態は、地域での支え合いに繋がっていく。今後さらに互助の輪が広がっていくよう市民一人ひとりへの支援、地域で積極的に活動する人々への支援が重要だと考えられる。