

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、中間評価作成時に重点ポイントとしてあげた 4 項目のうち「①健康的な食生活」「②健康的な睡眠」「③人との絆や地域とのつながり」をテーマにワークショップを実施しました。

1. 日時 令和 4 年 9 月 27 日（火）午後 1 時 30 分～3 時 30 分
2. 場所 清須市役所 南館 3 階 大会議室
3. 参加者 市民 22 人（男 4 人、女 18 人）
（30 歳代 1 人、50 歳代 2 人、60 歳代 4 人、70 歳代 10 人、80 歳代 4 人、不詳 1 人）
4. 講評 清須保健所 総務企画課 1 人
5. 内容
 - (1) 概要説明 「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」について
 - (2) グループワーク テーマ「めざせ！心も体も元気なち清須」
 - ①「健康的な食生活」②「健康的な睡眠」③「人との絆や地域とのつながり」
（テーマは、1 グループ 1 つで実施）
6. 結果（主な意見）
 - (1) 計画について
 - ・良い生活習慣を心がける
 - ・元気で長生きする為には大切なことだと思います
 - ・かなしい事が起きる前に何か良い方法があったらいいなと思っています
 - (2) グループワーク（A～C グループに分かれて話し合い、発表）



A グループ 「健康的な食生活」

- ・楽しく食事をする
- ・おいしいと思いながら食べる
- ・たまには友達とランチする
- ・時には自分へのご褒美としてデザートを
- ・よくかんで食べる
- ・3食きちんと食べる
- ・バランスの良い食事・正しい姿勢で食べる
- ・地産地消
- ・20 時以降は食べない
- ・腹八分目
- ・塩分を少なくする
- ・運動をする
- ・筋肉をつけるためにタンパク質をとる
- ・歯科健診を受ける
- ・できるだけ自分で作る

B グループ 「健康的な睡眠」

【寝る前の行動】

- ・寝る前にストレッチをする
- ・寝る前にスマホを見ない
- ・入眠前に水分をとる
- ・寝る前に食事をとらない

【日中の行動 心がけ】

- ・早寝早起きをする
- ・ストレスをためない
- ・好きなことに熱中する
- ・日中、しっかりと運動する

【寝る時の環境】

- ・ゆったりとリラックスできるパジャマを着る
- ・エアコンなどを使い、適切な温度を保つ
- ・間接照明を使い、眠りやすい環境を作る
- ・ヒーリングミュージックをかける
- ・自分に合った枕を探す
- ・自分が眠りにつきやすい方法を探す

C グループ 「人との絆や地域とのつながり」

- ・朝起きたらカーテンを開け、太陽へ挨拶する
- ・一人でも「おはよう」「ただいま」等と声に出して言う
- ・外に出て、1日に30人に会って10人に声をかけるよう心がける
- ・笑顔で声をかける・ボランティア活動や運動教室に参加する
- ・声をかけ、話を傾聴する
- ・家の周りの清掃、ゴミ拾いをしてあいさつする
- ・スマホメールやLINEで連絡をする
- ・地域のイベントやサロン、集まりに参加する
- ・知り合いを多くつくる
- ・趣味や友人もしくは一人でも喫茶店に行き交流する

7. まとめ

3年ぶりに市民ワークショップを開催することができました。今年度は、中間評価作成時に重点ポイントとしてあげた4項目のうち「①健康的な食生活」「②健康的な睡眠」「③人との絆や地域とのつながり」をテーマとし、各テーブルに分かれグループワークを行いました。

「①健康的な食生活」では、楽しく食事をする、塩分を少なく、筋肉をつけるためにタンパク質をとる。「②健康的な睡眠」については、寝る前にストレッチをする、日中しっかりと運動をする、間接照明を使い、眠りやすい環境を作る。「③人との絆や地域とのつながり」では、外に出て、1日に30人に会って10人に声をかけるよう心がける、笑顔で声をかける、地域の集まりに参加する。など多くの意見を出しながらできました。

ワークショップ終了後のアンケート結果から、初めて参加した方が50%でした。参加した感想は、「いろいろな方と話し、視野を広げることができたのではないか」と回答した方が77.3%、「いろいろな知識や経験を持つ方と知り合うことができた」と回答した方が45.5%でした。「健康づくり」についての意見は、よりよい生活をめざしたい、仲間作りや寝たきりにならないためにワークに参加したい、体に良い事を行うなど意欲的な意見をいただきました。

今回のワークショップを通し、健康日本21清須計画（第2次）及び清須市自殺対策計画について啓発できたので、関心を持っていただくことができたと思います。

8. 講評

- ・健康的な食生活のテーマでは、3食楽しく食べることが大事。歯・運動についても大事であることに気づいていた事が素晴らしい。
- ・健康的な睡眠のテーマでは、カテゴリー別（寝る前の行動・寝るときの環境・日中の行動、心がけ）にまとめていた。中途覚醒について意見が出ているところが良かった。
- ・人との絆や地域とのつながりのテーマでは、いろんな方法でできるだけ人とつながって地域での活動を続けて欲しい。様子が違うと気づいたら専門家につなげる事を心の片隅に置いておいて欲しい。