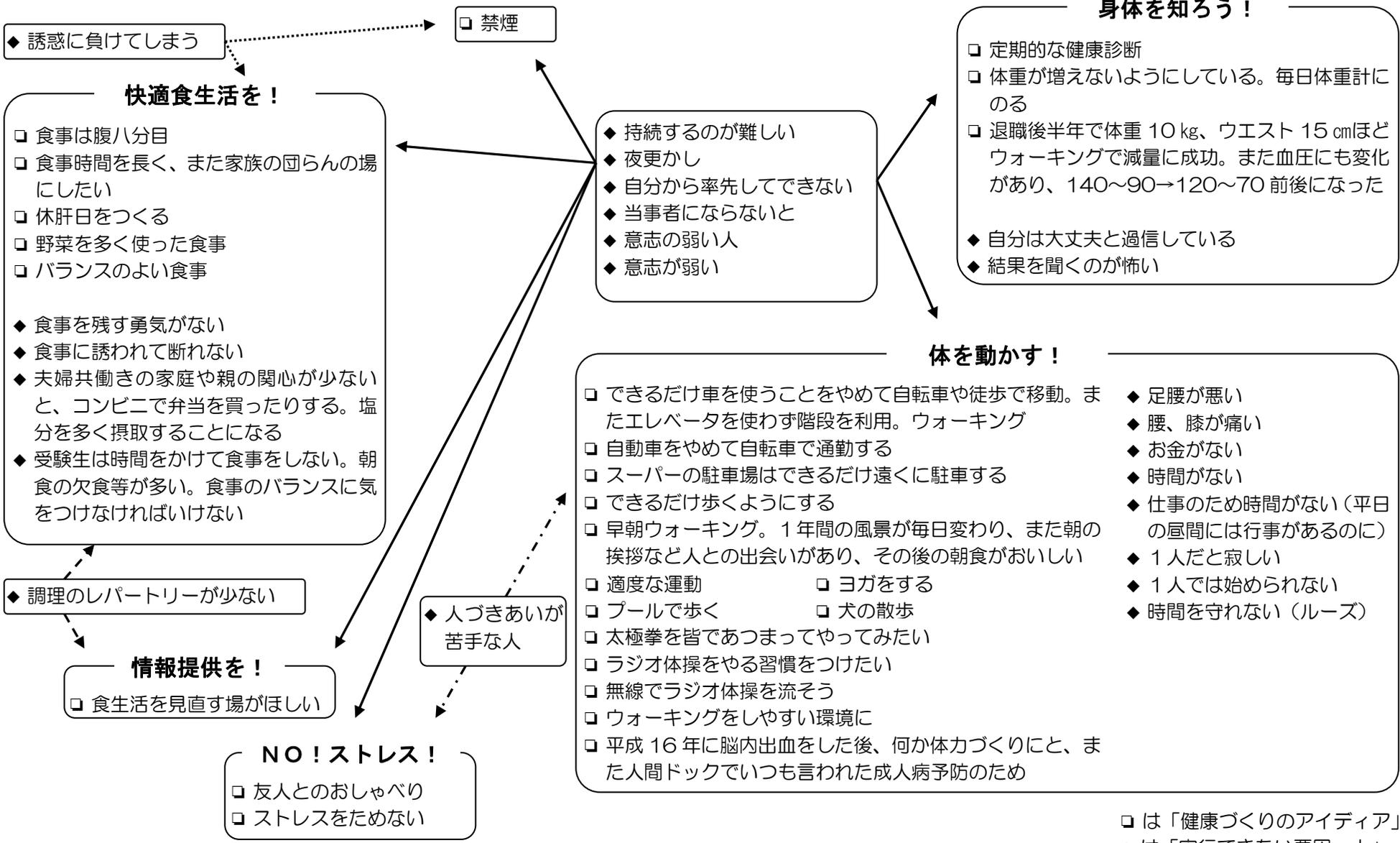


第1回健康づくりを考える会 ボードまとめ

【グループ1】



□ は「健康づくりのアイディア」
 ◆ は「実行できない要因・人」

【グループ2】

食事

- 食事に気をつける
 - 休肝日がなかなかできない
 - 油物は少なめにする
 - 和食中心にする
 - 夕食後は間食をとらない
 - 栄養バランス
 - 栄養ある食事。偏りなく、まんべんに
 - 野菜をなるべくたくさんとる
 - お料理教室
 - 朝起きたら1杯の水を飲む
- ◆ 誘惑に弱い
 - ◆ 仕事で疲れて簡単なメニューになる
 - ◆ 買い物に行きにくい人

運動と食事両面で行う

体を動かすこと

- 体を使った講演会の開催
 - 毎食後（1時間後）運動する
 - 「清須音頭」の体操をいろいろな機会に行う
 - スイミングがもう少し簡単にできるとよい
- | | |
|------------------|-----------------|
| 〔ソフトバレーボール〕 | 〔ウォーキング〕 |
| □ 週1回のソフトバレーボール | □ ウォーキング |
| □ ソフトバレーボール（週2回） | □ 週2回のウォーキング |
| | □ なるべく歩くようにしている |
- 〔太極拳・ラジオ体操〕
 - 毎朝清洲公園で7～8時に太極拳とラジオ体操を10年以上しています。参加者を増やしたいと思っていますができません
- ◆ 保健センターから呼びかけてほしい
 - ◆ 基本的に身体を動かすより机にむかったり、音楽を聞く方が向いている



- 1日に10人の人と会話をする
- おしゃべりができる場
- 友達とのおしゃべり
- 笑顔（心の健康）

早寝・早起き

- 早寝・早起き（2件）
 - 早く寝ること
 - 規則正しい生活。早寝・早起き
- ◆ 子どもの夜更かしが気になり、早く寝られない

記録

- 毎日の記録（体重・体脂肪）
 - 毎日記録する（体重・歩数など）
- ◆ 記録を発表する場がない

やりたいんだけど・・・

- ◆ 1人では続かない
 - ◆ 今まで医者に行ったことがない人
 - ◆ 直接生命に関わらない
 - ◆ 健診の結果が悪くないから
 - ◆ （これをやろうと思う）意思が弱い
 - ◆ やる気を出す
 - ◆ 1日くらいならいいだろう
 - ◆ やればよいことは分かっているが体調・気分をやめてしまう
 - ◆ せっかちですぐ結果がでないとやる気をなくす
 - ◆ 習慣となるまで根気がない（3日坊主）
- は「健康づくりのアイディア」
 - ◆ は「実行できない要因・人」

検診

- 年に1度検診を受ける
 - 健診を受ける
 - 昼食後の歯みがき
- ◆ 平日では検診が受けられない人

禁煙

- 禁煙の推進

時間がない？

- ◆ 時間がないため
- ◆ 時間がつけない（仕事）

【グループ3】

運動

- 何のために健康づくりをするのかという目的を明確にし、毎日1人でできる体操を決め、それを継続する
- ウォーキング。1人だけでは継続しにくいので数人でグループをつくり、刺激しあって継続する
- ウォーキング（2件）
- 早く歩く
- 毎日10分でも体を動かす
- 軽い体操
- ラジオ体操
- ウォーキングの前にはウォーミングアップ、クールダウンを必ず行う
- ストレッチ
- 年間を通してプールでの水中ウォーキングをやってみたい
- 体操等を小さな単位（地区）で行い、健康づくりを身近なものにする
- 毎日動く（体の各部を曲げる、ねじる）
- 毎日外に出る（色々な物を見る、感じる、人と話し合う）

- ◆ 時間がない（3件）
- ◆ 忙しい
- ◆ 仕事柄、生活が不規則なため継続してできない
- ◆ 家族の食事時間が違う
- ◆ 行動しやすい環境（施設）がない
- ◆ 目標が高い
- ◆ 友達（仲間）がいない
- ◆ 動くのが嫌い（2件）
- ◆ 筋肉・関節に支障がありできない
- ◆ 身体的にハンディがある

生活習慣

- よく寝る
- 早く寝る
- 規則正しい生活
- 快眠・快食・快便を守る

- ◆ 精神的に寝られない。心配ごとなど
- ◆ 生活習慣の乱れ

食事

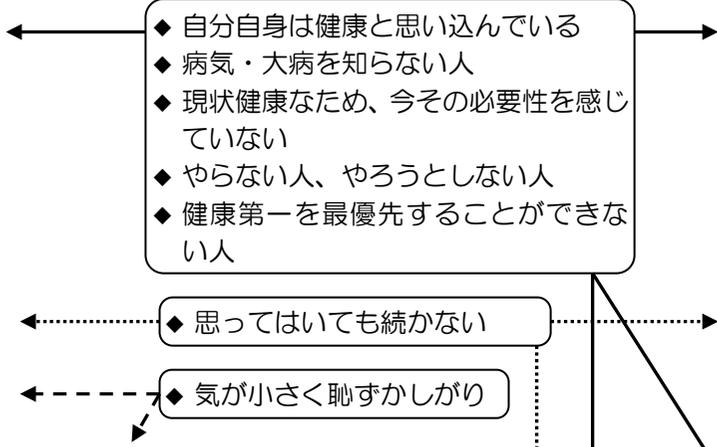
- 3食しっかり食べる
- 3食きちんと食べる
- 腹八分（六分）の食事をめざす
- 野菜をなるべく食べたい
- 野菜を多くとる
- 野菜と乳製品をとる
- ブランターで野菜などをつくる
- 塩分・糖分を控える
- 夜9時以降は食べない
- 果実酒をつくる

- ◆ 食習慣が崩れている
- ◆ 食事をつくってくれない
- ◆ 野菜が嫌い（2件）
- ◆ 好き嫌いが多い
- ◆ 家族の好みに合わせてしまう
- ◆ 知識（情報）不足

情報収集と活用

- 定期的に検診を受け、自分の健康状態を常に把握しておく
- メタボ指導会を行う。検診等でチェックを受けた人には定期的に。
- 丈夫な骨づくりのできる料理講習会を「近場」で開催する

- ◆ 検診の先送り
- ◆ 結果が怖くて行きたくない
- ◆ 行政の努力に期待



□ 趣味をみつけない

□ は「健康づくりのアイデア」
◆ は「実行できない要因・人」

第1回健康づくりを考える会 参加者アンケート まとめ

1 本日の「健康づくりを考える会」についての感想をお書きください。

【グループ1】

- ・参加者の方が真面目に考えて参加されていた。何も考えずに来たので、恥ずかしかった。
- ・楽しかったです。
- ・書くことが苦手なので、なかなか思いつかず書けないのですが、他の人達の意見に「ああそうだ」とうなずくことが多く、書けるようになるといいなと思った。とても有意義なワークショップでした。
- ・みんなで集まって意見を言うと、自分が気付かなかったことなどを知ることができる。
- ・自分の健康づくりを見つめ直す機会になりました。

【グループ2】

- ・大変楽しかったです。
- ・色々な世代の方達の意見が聞けて、とても有意義でした。ありがとうございました。
- ・楽しい2時間でした。
- ・参加してよかったと思いました。若い方々の意見をいろいろ聞けてよかった。
- ・私こそが運動しなければいけない（糖尿病）のに、多くの皆様が長期間続けておられることを知り、反省しました。
- ・意見交換がたくさんできて楽しかった。

【グループ3】

- ・途中参加で申し訳ありませんでした。高齢化に対応できる「健康づくり」を考えてもらいたいと思って来ました。
- ・みんなでやれば色々なアイデアが連動して発生し、活発にできた。
- ・何も考えずに来ていましたが、改めて健康のことを考えることができました。
- ・健康について深く考えたことがなく、どんな内容かしらとドキドキしながら参加しましたが、楽しくアッという間に終わりました。「運動」「食事」「生活習慣」「情報収集と活用」この4つの意味をさらに深く考えたいと思いました。
- ・皆さんの自由な意見が聞けて良かったです。
- ・2回で各2時間程度ですが、もっと時間がほしいと思いました。

2 本日の「健康づくりを考える会」で言い忘れたこと等がありましたらお書きください。

【グループ1】

- ・家にひきこもっていても健康づくりができない。家から一歩出る勇気。
- ・近所付き合いが盛んな所は健康な人が多いと聞きました。近所の人に会いたい、おしゃべりしたいという気持ちが健康につながるのでは。
- ・生活習慣の見直し。プチ大人のひきこもりからの脱却。
- ・最近若い女性に愛煙家が多い。特に低年齢で多く見受けられるのは、なげかわしいと思います。

メタボリックシンドロームについて。8020 達成者に自立して生活できる人が多い。また 85 歳、90 歳でも介護を受けずに自立して生活できている人が多い。

【グループ2】

- ・健康づくりで重要なのは、目標を立てて行うこと（8割くらいできる目標）。

【グループ3】

- ・申し訳ないですが、次回参加できないので中途半端な形で終わってしまいました。
- ・心身に役立つ（寄与する）具体的アイテムを出すところまでいかなかった。
- ・ストレス全般について、つくらない、ためない、解消法は？

3 清須市の施策に期待することやご意見等がありましたらお書きください。

【グループ1】

- ・高齢者の方には色々と活動する場などがあるのに、子育て中の人、仕事を持っている人には参加する場がないので、市として企画をもってほしい。
- ・情報の提供の仕方を工夫してほしい。
- ・全市一括の1か所での行事提供もよいが、その場所へ集まるための交通手段が不便だったりするので、旧地区に分散した実施も考慮されたい。
- ・健康フェスティバル等が開催されて、住民がもっと健康に対して関心を持ってもらえるとういと思います。

【グループ2】

- ・色々体験できる場を楽しみにしています。
- ・今日お話をうかがっていて、きっかけとなる体操・運動教室があれば、参加してみようかなと思いました。

【グループ3】

- ・老人が「アンチ老人」で、いつまでも活躍・活動できるまちを目指して講習会やイベントを企画してもらいたいです。
- ・決めたことは必ず遂行できるよう関係者のリーダーシップをお願いします（実行～フォローまで）。
- ・広く住民に清須市の施策がわかるように情報を発信してください。
- ・有線放送の時報（昼 12 時）を入れてほしい。

4 その他ご意見等がありましたら、お書きください。

【グループ3】

- ・市民に身近な情報発信の仕方（気軽に参加しやすい形）を考えてもらいたいです。
- ・市内に限らず世間一般ではどのような運動・活動があるのか情報の提供をしてほしい。
- ・昼間の会合ならば出席者が増えるかも。

第2回健康づくりを考える会 ボードまとめ

【グループ1】

実行が難しそうな人	問題解決策
<p>自分は大丈夫と過信している！！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 健康診断の結果がよくても過信しない。定期的に継続する。結果を保存する ○ 生活習慣病によって起こる病気の恐ろしさをもっと知らせる ○ 健診結果の数値から引き起こされる病気の恐ろしさを自覚する ○ 健康診断を期間を決めず1年中啓蒙する ○ 広報を見やすくする ○ 広報に健康に関する見やすいツールがあればはさんでいただく ○ 定期的に健康診断を受ける ○ 健康診断を受けているか確認をする ○ 相手に合わせて健康（体）のことを詳しく聞く ○ 自分は大丈夫だと思っている人と一緒に健康診断を受ける ○ 受診するほどではないけど気になる値がある時の指導 ○ 検査結果の数値の統一化 ○ 健診を受けるための移動手段
<p>1人では始められない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 仲間を集う ○ 一緒にやれそうなことから誘う ○ 地域で仲間をつくる ○ 始めているグループに入れてもらう ○ 趣味が同じ人を誘う ○ おせっかいおばさんが必要 ○ 始まっているグループに後から入るのは難しい（問題点） ○ 清須市が推進する健康教室などを土日に開催する ○ 市のウォーキングロードを天気の良い日に、周囲の景色を見ながら行なう（気軽に）。季節によって大分変化が認められる
<p>食事を残す勇気がない（食生活全般）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の好きな食品は無理をしても食べてしまう。食事のバランスを考えて、やはり自分に与えられた食品以外は断る ○ 自分の必要量を知る ○ 作る量を減らす。種類は増やす ○ 食事バランスガイドを知って調理する ○ 小学生に食育指導する ○ 家族が同じ物を作る、食べる ○ 週1度は家族で食事をする ○ 地産地消を情報提供してほしい

【グループ2】

実行が難しそうな人	問題解決策
1人では続かない	<ul style="list-style-type: none"> ○ まず各地域で教えられるリーダーを養成した上で、近所でできるとよい ○ 字の公民館で体操（色々）をしたり、お話を会をする ○ 少人数グループでウォーキングをしている人に何か特典をつける ○ 声掛け、お誘い
やる気を出す	<ul style="list-style-type: none"> ○ 最初 100%達成できる目標を立てる ○ 目標を立ててやる ○ 元気で長生きするには身体を動かす。少しでもいいからやる気を出す ○ 目標に締め切りをつけて、それを他の人に公言する ○ 目標を達成したら自分へごほうびをする ○ ごほうびはアルテやカルチバの利用券 ○ ごほうびは出席率のよい人に ○ お年寄りの方の運動の仕方
習慣となるまで根気がない（3日坊主）	<ul style="list-style-type: none"> ○ 簡単なストレッチなど毎日続けられる内容を5～10分くらいから順に高度に ○ おしゃべりなどの楽しみがある ○ 結果（体力測定など）がよくなる ○ 測定して危機感をあおる
時間がないため時間がつくれない（仕事）	<ul style="list-style-type: none"> ○ 早起きをする ○ 早起きは辛いけれど30分でもよいから早起きをして仕事をする ○ 他の人の成功例を知る ○ 小さい子を連れて運動が出来る環境をつくる
保健センターから呼びかけてほしい	<ul style="list-style-type: none"> ○ 時々呼びかけをしてみる（運動はできていますか？） ○ 保健センターから呼びかけ。旧4町に分けてやってほしい ○ 事業を起こす時は難しくなく、欠席があっても出られる時はいつでもOKというふうに垣根を低くする ○ 1回きりでなく時期をずらして数回開催する ○ 会場は近くで ○ 平日の行事が多いので休日にも企画 ○ 誰でも参加したくなる身近な内容 ○ 子どもから大人まで楽しめる内容 ○ 定期的な体力測定
誘惑に弱い	<ul style="list-style-type: none"> ○ 腹八分を心がける
平日では検診が受けられない人	<ul style="list-style-type: none"> ○ 危機感がない ○ 病院で検診を受けている ○ 検診の受付が混む。早く簡単に ○ 休日・夜間に実施する ○ 病院でも無料（同じ値段）で検診が受けられるとよい ○ 時間を短くして回数・日数を増やす

【グループ3】

実行が難しそうな人	問題解決策
<p>食べ物の好き嫌いが多い人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 自分で野菜などを育てれば好きになる ○ 年代の違う人との食事（持ちよりで） ○ 仲間数人と同じ食事を取り（外食）、徐々に嫌いなものを減らしていく。慣れていく ○ 仲間で食べる時間をつくる ○ 料理教室などで作った物をみんなで完食する ○ 料理講習会に参加する（近場で開催） ○ レシピの提供 ○ ネット等で調べて調理方法を工夫する ○ 形が分からないように料理する（くずしたりすったり） ○ 学校給食等で地産地消であることを知らせ、食するようにする
<p>運動する時間がない人 忙しい人 家族の食事時間が違う人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 週単位で空いている時間を明確にし、運動する時間を決める ○ 家族全員が食事を終えた後の時間に運動する ○ 週1回から始める ○ お風呂の後にストレッチをする
<p>心配ごとなどがあり寝られない人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 専門医とよく相談し、指導を受けながら改善していく ○ 話を聞いてくれる人を探す ○ 家族・友人に相談 ○ 家族・友人とのコミュニケーション
<p>健康だと思い込んでいる人 健康づくりをやらない人・やろうとしない人</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ （健診）病的項目と体力項目を充実し、魅力ある検査内容にしていく ○ 強制的に検診を受診させ、結果を通じて毎年受診することの重要性を認識させる ○ 第三者から言ってもらおう ○ 病気になると怖いことを知らせる ○ 自分を大切にする ○ 標準体重を知る

第2回健康づくりを考える会 参加者アンケート まとめ

1 本日の「健康づくりを考える会」についての感想をお書きください。

【グループ1】

- ・健康は体を動かすことと考えていたのですが、他の方の意見を聞いて色々あることを教えていただきました。
- ・楽しかったです。うまく進行していただいてやりやすかったです。
- ・民間の方が入ったのワークショップを初めて経験しました。進め方、まとめ方が参考になりました。
- ・自分の健康づくりの概念が、色々皆さまの意見を聞いて大きく変わってきました。非常に有意義でした。

【グループ2】

- ・健康は自分でつくることが大事とは、本当にその通りだと思います。先生のまとめは納得でした。ありがとうございました。
- ・大変楽しかったです。
- ・皆さんが先回りに続いて、色々と問題解決策を考えていて、とても参考になりました。
- ・グループの方の意見がうまく発表できなかったのが申し訳なかったです。ワークショップは色々な意見が聞けて楽しかったです。
- ・作り手の感覚の視点はなるほど！と思った。行政に働きかけることは大事だなと思った。
- ・色々な意見が聞けて勉強になりました。

【グループ3】

- ・実行できない要因に対する解決策を考えるのが難しかったです。
- ・やってみて、参加して、とても参考になり、今後に活用していきます。
- ・今まで病気に縁がなく、健康について深く考えたことがありませんでしたが、2週間家族の話題になり、自分自身の健康についても考え、とてもよい機会だったと思いました。生活を今一度見直したいと思いました。
- ・改めて健康とは自分でつくるもの、意識の問題であると考えさせられました。色々工夫をしながら生活をしていきたいと思いました。
- ・他グループの発表も含め、勉強になりました。いつも思うのですが、KJ法には議論、意見をしている間のプロセスが有意義で大事かと思います。

2 他グループの発表を聞いて感じたこと等ありましたら、お書きください。

【グループ1】

- ・全体的に考えが一緒だったかなと思いました。
- ・色々な考え方が聞けてよかったです。
- ・問題は同じということ。
- ・自分のグループで取り上げなかったことを聞いてよかったです。

【グループ2】

- ・どのグループの方も方向性は同じようなことで、あとは実行するだけだと思います。
- ・色々よい考え方があり、勉強になりました。
- ・グループによって違うなと感じました。とてもためになりました。ありがとうございました。
- ・私達とは違った見方でおもしろかったです。
- ・他のグループの人も同じようなことを言われているなと思った。
- ・少しでも実行をしていきたいと思います。

【グループ3】

- ・健康づくりの問題は、他のグループも同じような内容が多かったのにはびっくりしました。
- ・「ごほうび」は励みになり、とてもよいと思いました。
- ・皆さん同じ意見で、ためになりました。
- ・立派な発表でした。だいたい同じような意見が出るものだなと感じました。

3 その他ご意見等がありましたら、お書きください。

【グループ1】

- ・自分の健康について、前向きにチャレンジしていきたいと思います。よい機会を与えてくださりありがとうございます。
- ・健診場所の駐車場が狭いので、移動手段をもう少し工夫していただけるとよいと思います。

【グループ2】

- ・健康を考える上で大事なことは、食事・運動・検診だと改めて思いました。
- ・2日間ありがとうございました。
- ・健診の待ち時間を利用した啓発運動。運動・食事・生活習慣のパネルをつくって、ポストイトで貼っていただろう。また、お誘いボードをつくって貼っていただければ、待ち時間にみてもらえるのでは。

【グループ3】

- ・岡本先生、成田課長がいわれたように、今後再度このメンバーで気軽に意見交換等をし、充実していける場（チャンス）をつくってください。
- ・岡本先生のお話も心に残りました。
- ・岡本先生のお話で時間の工夫、食事の工夫など、とても勉強になりました。
- ・前回は記述しましたが2回2時間では……。もっと続けていただいても個人的には結構（よい）です。

(参考)「健康づくりを考える会(ワークショップ)」の意見(集約)

実行が難しそうな人	問題解決策
自分は大丈夫と過信している人	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断の結果がよくても過信しない。定期的に継続する。結果を保存する 生活習慣病によって起こる病気の恐ろしさをもっと知らせる 健診結果の数値から引き起こされる病気の恐ろしさを自覚する 健康診断を、期間を決めず1年中啓蒙する 広報を見やすくする 健康に関する見やすいツールがあれば広報に挟んでいただく 定期的に健康診断を受ける 健康診断を受けているか確認をする 相手に合わせて健康(体)のことを詳しく聞く 自分は大丈夫だと思っている人と一緒に健康診断を受ける 受診するほどではないけど気になる値がある時の指導 検査結果の数値の統一化 健診を受けるための移動手段
健康だと思い込んでいる人 健康づくりをやらない人・やろうとしない人	<ul style="list-style-type: none"> 健診の、病的項目と体力項目を充実し、魅力ある検査内容にしていく 強制的に検診を受診させ、結果を通じて毎年受診することの重要性を認識させる 第三者から言ってもらう 病気になると怖いことを知らせる 自分を大切にすること 標準体重を知る
1人では始められない人	<ul style="list-style-type: none"> 仲間を揃える 一緒にやれそうなことから誘う 地域で仲間をつくる 始めているグループに入れてもらう 趣味が同じ人を誘う おせっかいおばさんが必要 始まっているグループに後から入るのは難しい(問題点) 清須市が推進する健康教室などを土日に開催する 市のウォーキングロードで、天気の良い日に、周囲の景色を見ながらウォーキングを行なう(気軽に)。季節によって大分変化が認められる まず各地域で教えられるリーダーを養成し、近所でするとよい 公民館で体操(色々)や、お話を会をする 少人数グループでウォーキングをしている人に何か特典をつける 声掛け、お誘い
1人では続かない人	<ul style="list-style-type: none"> 簡単なストレッチなど毎日続けられる内容を5~10分くらいから順に、高度に おしゃべりなどの楽しみがある 結果(体力測定など)がよくなる 測定して危機感をあおる 時々呼びかけをしてみる(運動はできていますか?) 保健センターから呼びかけ。旧4町に分けてやってほしい 事業を起こす時は難しくなく、欠席があっても出られる時はいつでもOKというふうに垣根を低くする 1回きりでなく時期をずらして数回開催する 会場は近くで 平日の行事が多いので休日にも企画 誰でも参加したくなる身近な内容 子どもから大人まで楽しめる内容 定期的な体力測定
習慣となるまで根気がない人(3日坊主)	
保健センターから呼びかけてほしい人	

実行が難しそうな人	問題解決策
食事を残す勇気がない人	<ul style="list-style-type: none"> 自分の好きな食品は無理をしても食べてしまう。食事のバランスを考えて、やはり自分に与えられた食品以外は断る 自分の必要量を知る 作る量を減らす。種類を増やす 食事バランスガイドを知って調理する 小学生に食育指導する 家族が同じ物を作る、食べる 週1度は家族で食事をする 地産地消について情報提供してほしい 腹八分目を心がける
誘惑に弱い人	
食べ物の好き嫌が多い人	<ul style="list-style-type: none"> 自分で野菜などを育てれば好きになる 年代の違う人と食事する(持ちよりで) 仲間数人と同じ食事を取り(外食)、徐々に嫌いなものを減らしていく。慣れていく 仲間で食べる時間をつくる 料理教室などで作った物をみんなで完食する 料理講習会に参加する(近場で開催) レシピの提供 ネット等で調べて調理方法を工夫する 形が分からないように料理する(くずしたりすったり) 学校給食等で地産地消であることを知らせ、食べるようにする
時間がないため・時間をつくれない(仕事)人	<ul style="list-style-type: none"> 早起きをする 早起きは辛いけれど30分でもよいから早起きをして仕事をする 他の人の成功例を知る 小さい子を連れて運動が出来る環境をつくる 週単位で空いている時間を明確にし、運動する時間を決める 家族全員が食事を終えた後の時間に運動する 週1回から始める お風呂の後にストレッチをする 危機感がない 病院で検診を受けている 検診の受付が混む。早く簡単に 休日・夜間に実施する 病院でも無料(同じ値段)で検診が受けられるとよい 時間を短くして回数・日数を増やす
運動する時間がない人 忙しい人 家族の食事時間が違う人	
平日では検診が受けられない人	
心配ごとなどがあり寝られない人	<ul style="list-style-type: none"> 専門医とよく相談し、指導を受けながら改善していく 話を聞いてくれる人を探す 家族・友人に相談 家族・友人とのコミュニケーション
達成感がほしい人	<ul style="list-style-type: none"> 最初100%達成できる目標を立てる 目標を立ててやる 元気で長生きするには身体を動かす。少しでもいいからやる気を出す 目標に締め切りをつけて、それを他の人に公言する 目標を達成したら自分へごほうびをする ごほうびはアルテやカルチバの利用券 ごほうびは出席率のよい人に お年寄りの方の運動の仕方

※「問題解決策」欄の下線付き太字項目は、行政が取り組むべき事項(行政への要望)と思われる項目です。文字の色分けは、別グループから出た意見であることを意味しています。