

健康づくりをみんなで考える会(市民ワークショップ)

今年は西枇杷島地区の健康づくりをテーマにワークショップを開催

日時 平成28年12月9日(金) 午前10時～正午

場所 清須市役所西枇杷島庁舎 2階 第1委員会室

＜参加者＞市民 27名、清須保健所 2名、健康推進課職員 6名 合計 35名

内容：「健康日本 21 清須計画（第2次）について」概要説明
ワークショップ、発表

ワークショップ テーマ①「健康なまちのイメージ」
テーマ②「健康なまちを実現するためにできること」

1グループ キーワード「つながり」

〈交流〉挨拶すると不審者がられるかもしれないが、自分から挨拶をしていくことが大事。そして家族間でも挨拶をすることを心がける。地域の会になるべく参加する。

〈環境〉障害の有無に関係なく安心して外出できるようなインフラ整備、ごみ拾いや花のある町を目指せるとよい。また、子どもが安心して遊べる公園や世代間を越えたつながりの場、居場所があるといい。学校の空き教室を活用する。人の心の健康にもつながる。

〈健康づくり〉自分の健康づくりのために、健診や予防接種を受けることや、ラジオ体操を実践する。また、病気の予防（老化や疾病の進行予防含む）や健康づくりについても関心が持てるように体力測定を実施する、健康についての情報収集が手軽に誰にでも届く、健康施設（リハビリ施設）を充実する、予防接種など予防に関する助成が得られるとよい。学校、医療、福祉のネットワーク作り。

〈食〉カラダを作っている基本のもの。みずとびあいで開催している朝市の発展や、地産地消を目的としたマルシェの開催もいいのではないかと。→「食」「環境」「健康づくり」がそれぞれつながっている必要がある。どの項目も「点」になってはうまく循環せず、健康な街づくりは達成できない。それぞれが「線」となり「面」となって初めて健康なまちになる。そこを動かすためにもまずは「人のつながり」は大切。



2グループ キーワード「人の輪」

〈健康予防〉医療費より健康づくり、健康長寿、病人が少ない、検診の受診者が多い⇒ラジオ体操や食事改善、1日10分多く歩く。

〈運動〉遊歩道でウォーキングをやっている人が多い、若い人・年配の人が運動できる場所がある、各種サークルが多い、子ども達ももっと外で遊んでほしい⇒町内会で健康体操があるといい、行事に積極的に参加する、飲み会や交流会をやる。

〈環境〉利用しやすいスーパーがあるといい、町内のつながりがあるまち、地区でサロンがあるまち⇒音頭をとる人を育てる、地区でサロンをやる、出会う子どもには必ず声をかける。

〈食育〉子どもの頃からの食育⇒幼稚園のお母さん方に食事指導

○人とのつながりが大事。西枇杷地区は災害からの復興や、伝統的なお祭りがあり、ご近所のつながりが深い地域がある一方で、名古屋に隣接し、人の流入が多く、近所づきあいが少ない地区もある。



3グループ

キーワード「大好きなまち 出かけよう清須」

テーマ①

〈安全に外に出られるまち〉街灯の整備、歩道の整備、地域の人同士の声かけ、地域情報の共有で危険回避。

〈緑・花のあるまち〉畑仕事ができ、出来た農作物を近所や知り合いに分ける。安全な作物を得られる。美化運動参加して公道に花がある。

〈世代間交流のあるまち〉子どもから高齢者までが交流できる。地区のイベントに積極的に参加。

〈運動のできるまち〉球技ができたり、ローラーブレードなどができたりする場所の整備、積極的に運動器具のある施設に行ける環境の整備。

テーマ②

積極的に集会に参加、車よりは自転車など、体を使った移動方法、近所や知り合いへのあいさつや声かけ、市の施設の積極的な活用。

○何よりも「清須市」を好きになり、積極的に出歩き、自ら交流していくことが大切、とのことで、上記のキーワードとなりました。環境整備も大切ですが、人と人との交流を持ち、体だけでなく、心も健康を保っていくことが大切。



4グループ キーワード「健康」

テーマ①

〈人と人とのつながり〉近所の人とあいさつができる、子どもと高齢者の交流がある など

〈買い物〉高齢になっても近くのスーパーで買い物ができる など

〈運動〉地区の体操教室へ多くの人に参加できる、スポーツ用品の貸し出しがある など

テーマ②

〈人と人とのつながり〉散歩時の声かけ、ご近所の独居者などへの声かけ、町内でのイベント開催など

〈買い物〉高齢者のためにスーパーの出店や移動販売などの制度があるといい など

〈運動〉運動教室の周知、ラジオ体操の毎日開催、運動による適度な疲れが睡眠につながる など



5グループ キーワード「健康なまち」

テーマ①

〈安心安全なまち〉犯罪が少ない、地域の人顔がわかる、車の事故が少ないまちにしたい。そのためには、不審者を見かけたら、ご近所に連絡し皆で情報を共有する。

〈花のあるまち〉花がいっぱいあるまちにしたい。育てた花を地域の人にもらってもらおうなど、気持ちのよい環境をつくる。親子で広場の草取りなど環境づくりに取り組むことでゴミのポイ捨ても減る。

〈つながりのあるまち〉公園、集会所などで人が集まる場所の確保、子どもから高齢者までが気軽に話せるようなまちにしたい。そのためには、通学の子ども達に挨拶をしたり、地区のイベントに積極的に参加したり、ボランティア活動に参加するなど、つながりを深める。

テーマ②

食事は三食、ゆっくり食べる、人との交流や人の輪の広がりを楽しみながら運動を継続する、健診を積極的に受けるなど、自ら取り組めること。



アンケート結果

回収：26人

1. 年代・性別

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	計
男	1	0	0	0	2	2	0	5
女	0	0	3	3	6	7	2	21
合計	1	0	3	3	8	9	2	26

2. 「健康日本21清須計画（第2次）」に関心を持っていただけましたか

- ①はい 【25人(96.2%)】
- ②あまり関心はない 【0人(0%)】
- ③どちらともいえない 【1人(3.8%)】

3. 参加してどんな感想をお持ちになりましたか（複数回答可）

- ①健康についての現状を知ることができた 【15人(57.7%)】
- ②いろいろな人と話し、視野を広げることができた 【16人(61.5%)】
- 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 【11人(42.3%)】
- ④健康づくりのきっかけができた 【3人(11.5%)】

4. まとめ

グループワークを通して、色々な人と交流することで「健康について見直す機会になった」「できることから始めたい」「集まりの機会を増やすよう努力をする」など自分のできる目標や「地域の活動に関わりたい」「ワークショップに参加した全員ができる範囲で話し合いの中で出た内容を実行する」など、地域と繋がる前向きな意見が多数出ました。