

健康づくりをみんなで考える会（市民ワークショップ）実施報告書

「健康日本21 清須計画」「清須市自殺対策計画」「清須市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画」の推進のため、上記ワークショップを実施しました。

1. 日時 令和5年10月3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19名（男5名、女14名）
（40歳代1名、60歳代5名、70歳代10名、80歳代1名、不詳2名）
4. 講評 清須保健所1名
5. 内容
 - (1) 概要説明 「健康日本21 清須計画」「清須市自殺対策計画」「清須市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画」について
 - (2) グループワーク テーマ
 - ① 「いつまでも住みなれた地域で元気で過ごすために、自分には何が必要か」
 - ② 「周りの人のために、自分にはどんな活動ができるか」
6. 主な意見
 - (1) 計画について
 - ・ 日常的に運動をする習慣を身につける
 - ・ 頭の体操をする
 - ・ ストレスを溜めないようにする
 - ・ 健康的な食事を取る
 - ・ 睡眠時間を確保する
 - ・ 地域でのコミュニケーションを大切にする
 - ・ 趣味などの生きがいを見つける
7. まとめ
 - ・ 「自分に必要なもの」については、食事や運動、睡眠時間など、自分でも改善できる生活習慣等を意識している方が多かった
 - ・ 「周囲の人のために出来ること」については、地域でのコミュニケーションを大切にするといった意見が多くあり、同じ趣味を持つ友人や行事に参加する仲間の大切さ、地域での声かけを意識している方が多かった
8. アンケート結果
 - ・ 各計画に関心を持った方の割合は97%
 - ・ 「清須市についての現状を知ることができた」「自分の視野を広げることができた」「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」「健康づくりのきっかけができた」「地域で活動してみたいと思った」といった意見が多く見受けられ、前向きに考えられていることがわかった
 - ・ 自由記述欄にはコミュニケーション活性化のため、地域での行事の計画について期待している意見があった