

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」「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 人（男 5 人、女 14 人）
（40 歳代 1 人、60 歳代 5 人、70 歳代 10 人、80 歳代 1 人、不詳 2 人）
4. 講師 清須保健所 1 人
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. 結果（グループワーク主な意見）

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」

- ・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 など

② 「周りの人のために、自分にはどんな活動ができるか」

- ・みんなで楽しむ
- ・仲間をつのる
- ・お茶会
- ・普段から顔の見える関係を築くこと
- ・傾聴、声かけ
- ・食事に誘う など

③ キーワード 「人生を楽しむ」

「人と人とのつながり」

「声かけの大切さ」

「教養：今日、用事がある、教育：今日行くところがある」



7. まとめ

今年度のワークショップは健康推進課と高齢福祉課の 2 課合同で実施しました。

「住み慣れたまちで、いつまでも健康に過ごすために」というテーマで、「自分に必要なもの」と「周囲の人のために出来ること」を話し合っていました。

「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くいらっしゃいました。

そして、「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くいらっしゃいました。

ワークショップ終了後のアンケート結果から、各計画に関心を持った方は97%でした。

また、「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りました。

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りました。

今回のワークショップを通し、健康日本21 清須計画、清須市自殺対策計画及び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関心を持っていただくことができたと思います。