

高浜市の未来を描く市民会議(健康分科会)の意見集約

番号	分野	実現したい目標	自分にできること	地域でできること	行政でできること
1	栄養・食生活	・ふとりすぎない、やせすぎない ・楽しい食卓にしよう	①食育の重要性を再認識する。②朝食をしっかりと食べることの大切さを再認識する。③地産地消を心がける。④お菓子の食べすぎには注意。ご飯は適量に。(自分の必要エネルギーを知る)	①地域で食育への取組みを強化する。②使用済みペットボトルをプラントーに野菜作りに挑戦する。③地域で芋ほり大会・収穫祭の開催により、子ども達に作物・食材について知ってもらおう。	①市民に対する、食生活・食育の啓発活動を行う。②食育の推進。
2	身体活動・運動	・気持ちよく汗をかこう ・元気な高齢者になろう	①自分にあった運動を見つけ続けること。②自分で運動しようという気持ちを持つこと。③楽しもうという気持ちが必要。④「適度な」運動の必要性を知る。	①情報提供。②活動情報の発信・呼びかけ。③各種(ウォーキング・ストレッチ)企画。④初心者への声かけ。⑤まちづくり協議会でストレッチ体操の企画に対してチラシだけで46人もの集客があった。⑥会員でなくとも、気軽に参加できる体操の会を作してほしい。	①情報発信。②運動する場所の確保(施設)。③空き教室の活用など。④マシスタジオ(いきいき広場)のようなところが各地域にあるとよい。⑤ウォーキング・お散歩マップの作成や配布。⑥鬼みちだけでなく、川の道のコースのPRもしてほしい。
3	休養・こころの健康づくり	・気分よく暮らそう ・自分流のストレス対処法をもとう	①こころや脳を楽しませる、活性化するものでなければならない。②一般的な健康だけでなく、生きがいや趣味ももとう。	①心のふれあいがあるまちづくり・地域づくりが必要。②まち協では、定年退職後に特技を持っている人のために、デビューのチャンスを作ろうとしている。	①心の健康づくりの啓発
4	たばこ	・妊婦と子どもをたばこの害から守ろう ・喫煙率を下げよう	①喫煙しない者からすると「よさ」がわからない。②入院をきっかけに禁煙に成功した人もいる。③半日の運動会でも喫煙を我慢できずに園庭以外で喫煙している人を見かけることがあった。④妊娠とニコチンの関係について知識を深めよう。	①喫煙マナーを地域で守ろう。	①禁煙支援医療機関の紹介。②禁煙情報の発信。③受動喫煙防止施設の登録の拡大推進。
5	アルコール	・妊婦と子どもをお酒の害から守ろう ・アルコールによる疾患をなくそう	①適量飲酒を守る。②妊娠とアルコールの関係について知識を深めよう。	①アルコールを強要しない。②適量飲酒で楽しい食事会	①妊娠とアルコール被害についての啓発活動の推進。
6	歯の健康	・食事や会話が楽しくできる歯でいよう ・8020をめざそう	①健康の源であることを再認識すること。②自分の歯や口の中の健康について積極的に知識を持つようにしましょう。③子どもの歯の健康を家族で守ろう。④歯科のかかりつけ医を持とう。相談しよう。		①子どもから、大人までの健診体制体制の整備とPR。②子どもの為のフッ化物歯面塗布の事業の啓発。

高浜市の未来を描く市民会議(健康分科会)の意見集約

番号	分野	実現したい目標	自分にできること	地域でできること	行政でできること
7	糖尿病	・糖尿病を予防しよう	①健診を受けよう。②国保加入者の受診率低い。③勤めているときには半強制的であるが、勤めていないとなかなか健診受診行動に結びつかない。④わざわざ受診して「悪いところ」を指摘してもらいたくない。⑤健診受診に切羽詰った気持ちを持つことがない。⑥子育て世代だと子供が存在が足かせになってなかなか健診予定が立てられない。	①生活習慣病など、予防の為に講習会・講演会を開いてほしい。②地域で気軽に参加できる身近な講習会の機会を作ってほしい。③地域の人からの、身近な講習会のお誘いにはつつい参加してもいいかな?と考える。④主婦の井戸端会議や立ち話の中に、正しい健康情報を発信してほしい。	①すべての人が健診を受けられるような体制作りとPR。②早期に発見できると「助かる」率が上がることのPR必要。③女性のがん検診は一箇所ですべて同時に子宮も乳腺も受けられることが望ましいし、受診率も上がる。④献血のように場所を変えて買い物ついでに検診できるような体制もほしい。
8	循環器疾患	・脳卒中・心筋梗塞を減らそう ・高血圧・高脂血症を予防しよう			
9	がん	・がんによる死亡を減らそう ・がんにならないようにしよう			
10	健やか親子	・安心して出産しよう ・健やかに育てよう ・健康な生活習慣を身につけよう	①出産直後の幼稚園の送り迎えが困る場合があるが、友人近所同士で協力できるような関係作りも必要。②産む前からの相談ができるネットワークづくりが必要。	①<こっこネット>への相談事例。出産間近かで夫は海外出張、両親は遠方で高齢の事例から幼稚園の送り迎えの相談を受けたことがある。②遠くの親戚より近くの他人が力になる関係作り・仕組みづくりが大切。③ふれあいサービス(社会福祉協議会)の充実。④困っている母親を支援できる人の掘り起こしや、困っている声を上げていける環境づくりも大切。	①出産できる病院の確保してほしい。特に第2子・3子の出産は子連れで出産できるように市内の医療機関がありがたい。
11	健康な地域社会(まち)	・地域での健康づくりの輪をひろげよう	①まず参加すること。②仲間作り。③まちづくり協議会と町内会の区別がつかない。④地区のよってはこれに公民館が加わり混同してしまうこともある。	①広報では集まらない集客も、まちづくり協議会の集客ができることは素晴らしい。②仲間作り。③共通の場所作りが期待できる。④まち協では、定年退職後の特技を持っている人のデビューの機会を作ろうと考えている。	①小さい地域だから、まちづくり協議会と行政は近い存在にある。まち協へのバックアップ、サポートが期待される。