

## 資料編

## 1 計画策定の経過

年 月 日	会議・調査など
平成 29 年 6 月 9 日	アンケート調査等スケジュール調整
平成 29 年 6 月 20 日	市民アンケート設計，協議
平成 29 年 7 月 3 日 ～8月10日	市民アンケート実施
平成 29 年 8 月 30 日	関係機関ヒアリングシート作成依頼
平成 29 年 9 月 4 日	第 1 回ワークショップ
平成 29 年 9 月 4 日	食育作業部会
平成 29 年 9 月 4 日	関係課へ健康たけはら 21 及び食育推進行動計画の施策 ・事業実施状況調査シート作成依頼
平成 29 年 10 月 10 日	第 2 回ワークショップ
平成 29 年 10 月 10 日	食育作業部会
平成 29 年 10 月 15 日	市民アンケート分析
平成 29 年 10 月 19 日	推進委員会・計画検討委員会打合せ
平成 29 年 10 月 24 日	第 1 回健康たけはら 21 推進委員会・食育推進行動計画検討 委員会合同委員会
平成 29 年 11 月 1 日	第 3 回ワークショップ
平成 29 年 11 月 1 日	食育作業部会
平成 29 年 11 月 6 日	関係団体個別ヒアリング実施
平成 29 年 12 月 1 日	第 4 回ワークショップ
平成 29 年 12 月 1 日	食育作業部会
平成 29 年 12 月 12 日 ～2月13日	計画素案の庁内協議
平成 29 年 12 月 27 日	自殺対策関連事業取り組み状況調査
平成 30 年 1 月 16 日 ～2月14日	計画案パブリックコメント
平成 30 年 1 月 24 日	第 2 回食育推進行動計画検討委員会
平成 30 年 1 月 25 日	第 2 回健康たけはら 21 推進委員会
平成 30 年 2 月 22 日	第 3 回健康たけはら 21 推進委員会・食育推進計画検討委員 会合同委員会

## 2 健康たけはら 21 推進委員名簿

(順不同)

氏 名	団 体 名	職 名 等
城 原 直 樹	竹原地区医師会	理 事
米 田 哲 也	竹原・豊田歯科医師会	理 事
中 山 陽 治	広島県薬剤師会竹原支部	理 事
北 田 圭 子	竹原商工会議所	女性部 副会長
栄 谷 繁 清	竹原市自治会連合会	副 会 長
新 庄 谷 艶 子	竹原市民生委員児童委員協議会	会 長
荒 川 幸 子	竹原市女性連絡協議会	事務局長
長 木 義 美	竹原市老人クラブ連合会	会 長
酒 井 利 恵	竹原市社会福祉協議会	竹原市地域包括支援センター 所長
水 馬 朋 子	県立広島大学	保健福祉学部看護学科 准教授
坂 本 慰 子	広島県西部東保健所	保健課長
中 川 隆 二	竹原市教育委員会	教育次長
久 重 雅 昭	竹原市	福祉部長

### 3 竹原市食育推進行動計画検討委員名簿

(順不同)

氏 名	団 体 名	職 名 等
米 田 吉 宏	竹原地区医師会	副会長
吉 岡 英 人	竹原・豊田歯科医師会	監 事
坂 本 慰 子	広島県西部東保健所	保健課長
清 水 眞 人	竹原市小学校校長会	吉名小学校長
森 充 代	竹原市PTA連合会	理 事
宮 森 節 恵	竹原市保育連盟	保育士会長
田 中 義 彦	三原農業協同組合	経済部部長
近 藤 裕 宣	竹原商工会議所	専務理事
福 本 悟	芸南漁業協同組合	代表理事組合長
栄 谷 繁 清	竹原市自治会連合会	副 会 長
鈴 川 律 江	竹原市老人クラブ連合会	副 会 長
荒 川 幸 子	竹原市女性連絡協議会	事務局長
水 馬 朋 子	県立広島大学	保健福祉学部看護学科 准教授
中 川 隆 二	竹原市教育委員会	教育次長
久 重 雅 昭	竹原市	福祉部長

## 4 健康たけはら21推進委員会設置要綱

---

平成19年8月31日告示第189号

改正

平成22年4月1日告示第51号

平成28年3月31日告示第36号

### 健康たけはら21推進委員会設置要綱

(設置)

第1条 健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項の規定により、健康たけはら21計画（以下「計画」という。）を策定し、生涯を通じて市民の健康づくりを推進するため、健康たけはら21推進委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画に基づく事業の進捗状況及び評価に関すること。
- (3) その他計画の推進に関し必要な事項

(組織及び委員)

第3条 委員会の委員の定数は、15人以内とする。

2 委員会の委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 保健、医療、福祉団体等の関係者
- (2) 市民組織の関係者
- (3) 学識経験者
- (4) 関係行政機関の職員
- (5) その他市長が必要と認める者

3 委員会に、委員長を置き、委員の互選によりこれを定める。

4 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

5 委員長に事故があるときは、あらかじめその指名する委員が、その職務を代理する。

(会議)

第4条 委員会の会議（以下「会議」という。）は、委員長が招集する。

2 委員長は、会議の議事に関し必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、意見を聴き、又は必要に応じて資料の提出を求めることができる。

(任期)

第5条 委員会の委員の任期は、3年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、福祉部健康福祉課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

1 この告示は、公布の日から施行する。

2 第4条第1項の規定にかかわらず、委員会の最初の会議は、市長が招集する。

3 この告示の施行後最初に委嘱又は任命される委員会の委員の任期は、第5条の規定にかかわらず、平成22年3月31日までとする。

附 則（平成22年4月1日告示第51号）

この告示は、公布の日から施行する。

附 則（平成28年3月31日告示第36号）

この告示は、平成28年4月1日から施行する。

## 5 竹原市食育推進行動計画検討委員会設置要綱

---

平成24年6月14日告示第76号

改正

平成24年12月5日告示第145号

平成28年3月31日告示第73号

竹原市食育推進行動計画検討委員会設置要綱

(設置)

第1条 食育基本法（平成17年法律第63号）第18条の規定に基づく竹原市食育推進行動計画（以下「計画」という。）の策定及び食育の推進に関する施策を総合的かつ計画的に推進するため、竹原市食育推進行動計画検討委員会（以下「委員会」という。）を設置する。

(所掌事務)

第2条 委員会は、次に掲げる事項を協議する。

- (1) 計画の策定に関すること。
- (2) 計画に基づく事業の進捗状況の評価に関すること。
- (3) その他計画の推進に関し必要な事項

(組織及び委員)

第3条 委員会の委員の定数は、15人以内とする。

2 委員会の委員は、次に掲げる者のうちから市長が委嘱し、又は任命する。

- (1) 保健又は医療機関の関係者
- (2) 教育機関の関係者
- (3) 福祉団体等の関係者
- (4) 農業、漁業又は商業団体の関係者
- (5) 市民組織の関係者
- (6) 学識経験者
- (7) 関係行政機関の職員
- (8) その他市長が必要と認める者

3 委員会に会長及び副会長をそれぞれ1人置き、委員の互選によりこれを定める。

4 会長は、委員会を代表し、会務を総理する。

5 副会長は、会長を補佐し、会長に事故があるときは、その職務を代理する。  
(会議)

第4条 委員会の会議(以下「会議」という。)は、会長が招集する。

2 会長は、会議の議事に関し必要があると認めるときは、会議に関係者の出席を求め、意見を聴き、又は必要に応じて資料の提出を求めることができる。

(任期)

第5条 委員会の委員の任期は、3年とする。ただし、補欠の委員の任期は、前任者の残任期間とする。

(庶務)

第6条 委員会の庶務は、福祉部健康福祉課において処理する。

(委任)

第7条 この要綱に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

1 この告示は、公布の日から施行する。

2 第4条第1項の規定にかかわらず、委員会の最初の会議は、市長が招集する。

3 この告示の施行後最初に委嘱又は任命された委員会の委員の任期は、第5条の規定にかかわらず、平成27年3月31日までとする。

附 則(平成24年12月5日告示第145号)

この告示は、公布の日から施行する。

附 則(平成28年3月31日告示第73号)

この告示は、平成28年4月1日から施行する。

## 6 第2次健康たけはら 21，第2次食育推進行動計画・自殺対策計画，市民ワークショップ報告書

### 1 ワークショップの全体像

第2次健康たけはら 21，第2次食育推進計画，自殺対策計画に市民の意見を反映させる目的で，全4回の市民ワークショップを実施した。

回数	開催月日	テーマ	内容
第1回	9月4日(月)	健康・食育の夢を共有しよう！	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はじめまして！よろしく！</li> <li>・健康って何だ？食育って何だ？</li> <li>・グループワーク「ウィッシュ・ポエムづくり」</li> <li>・ふりかえりとわかちあい</li> </ul>
第2回	10月10日(火)	世代別の行動計画を考える①	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世代別グループワーク～食生活・食育</li> <li>・世代別グループワーク～運動</li> <li>・ふりかえりとわかちあい</li> </ul>
第3回	11月1日(水)	領域別の行動計画を考える②	<ul style="list-style-type: none"> <li>・世代別グループワーク～心の健康，特定健診，がん検診，元気づくり</li> <li>・ツアーでグループ巡回</li> <li>・振り返りとわかちあい</li> </ul>
第4回	12月1日(金)	計画の実践に向けて	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私の健康づくりへの取組</li> <li>・計画を実践に移すアイデア出し</li> <li>・ふりかえりとわかちあい</li> </ul>



## 2 第1回ワークショップ実施結果

日 時：平成29年9月4日（月） 13:30-16:00

参加者：43人

テーマ：健康・食育の夢を共有しよう！

目 標：(1) 健康づくり・食育について理解を深める  
 (2) ライフステージごとの健康・食育の姿を共有する  
 (3) 計画づくりに積極的にかかわる気持ちになる

### ワークショップの内容

時間	項目	ねらい	内容
13:30	オープニング オリエンテーション	● 今回のワークショップの概要を共有する	■主催者あいさつ ■オリエンテーション 今回のワークショップの目的、日程、心がまえなどについて説明
13:45	セッション1 アイスブレイク	● 自己紹介を通じて緊張感を取り除き、ワークショップを楽しむ気持ちをつくる	■セッション1：はじめまして！よろしく！ 自己紹介シートを記入の後、3人の人と自己紹介しながらお互いを知り合う
14:15	セッション2 健康ってなんだ？ 食育って何だ？	● 健康の考え方や食育について理解を深める	■セッション2：ミニ講義「健康って何だ？食育って何だ？」 ・健康の考え方と第4次国民の健康づくり運動の概要 ・食育の考え方と第3次食育推進基本計画の概要 ・ワークショップの位置づけと内容
14:50	休憩		
15:00	セッション3 こんなライフステージ送れたらいいな！	● ライフステージごとに実現したい健康・食育の姿を共有する ● 健康や食育について語ることに楽しさを感じる	■セッション3：グループワーク「ウィッシュ・ポエムづくり」 計画を通じて達成したい夢を一人ひとりが書き出し、グループで協力して1つの詩に仕上げることで、ライフステージごとのあるべき姿に対するみんなの思いを共有する
15:45	セッション4 ふりかえり・わかちあい	● 第1回の学び舎気づきを整理する ● 今後のワークショップへのかかわりが楽しみになる・やる気になる	■セッション4：ふりかえりとわかちあい A4白紙に第1回目参加してみたの感想をキーワードで書きグループ内でわかちあう
16:00	クロージング		■主催者あいさつ（謝辞）→解散

## ワークショップの成果

ライフステージを育ち盛り、働き盛り、活躍盛りの3つの世代に分け、各世代ごとに健康や食育について「こうあってほしい」という夢を出し合い、ウィッシュ・ポエム（夢を詩に託す）という形で表現し共有しあった。

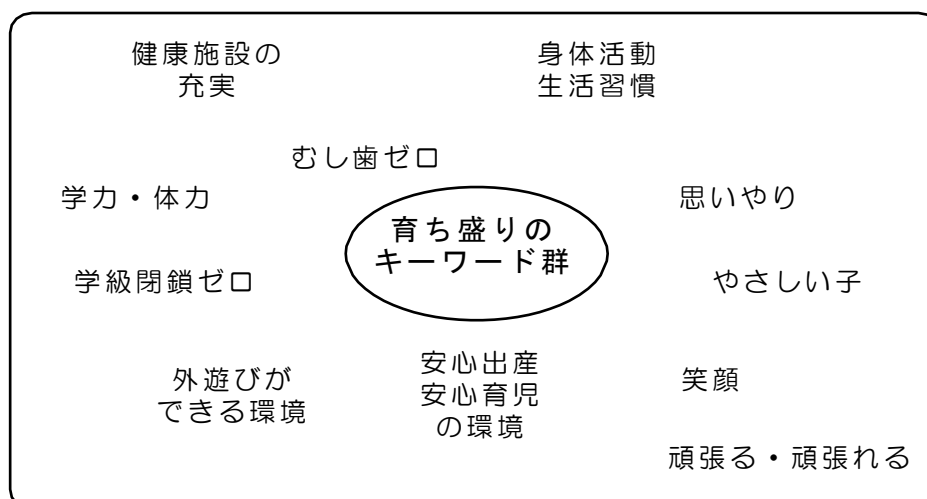
### 【育ち盛り】

#### 「元気に育て…竹原っ子！」

私のまちの育ち盛り 学力、体力が広島県 NO.1 になれたらいいね！  
むし歯がなくなったらいいね！  
負けず嫌いでがんばれたらいいね！  
学級閉鎖 0 だったらいいね！  
育て易い環境だったらいいね！  
みんな優しい子に育てばいいね！  
安心して産んでもらって育ててもらえるまちだったらいいね！

#### 「やさしいネ たくましいネ 竹原っ子」

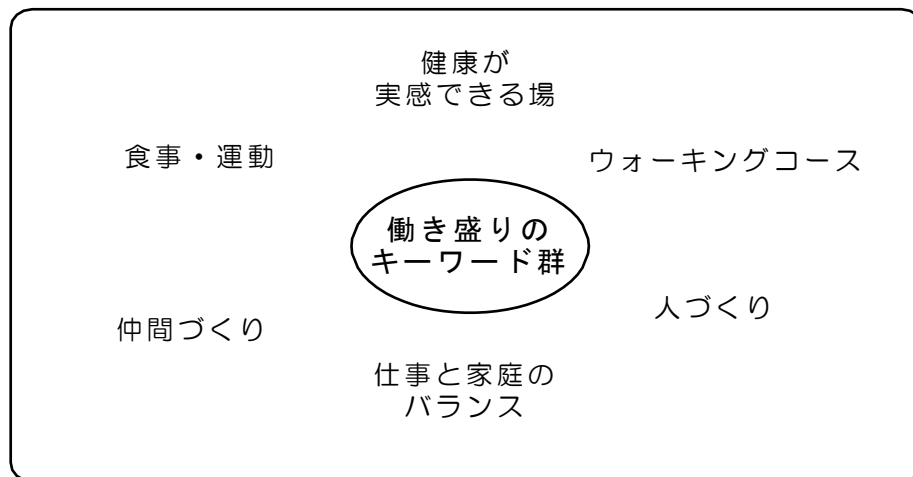
私のまちの育ち盛り 親子で笑顔になれたらいいね！  
全国上位に位置する健康施設があったらいいね！  
大切なことに気付き、自分でできたらいいね！  
外遊びが思いきり出来る場所があったらいいね！  
日常生活がきちんとできる子どもに育ったらいいね！  
友だちと一緒に、戸外で身体をしっかりと動かして遊べたらいいね！  
自分や人に対して思いやりのある子に育つといいね！



## 【働き盛り】

## 「元気なまち」

私のまちの働き盛り 3食を食べる！ことができたらいいいね！  
 まちの中にウォーキングコースがあったらいいね！  
 地域や家庭以外での仲間づくりができたらいいいね！  
 仕事と家庭のバランスが取れていたらいいね！  
 楽しく食事・運動ができたらいいいね！  
 自分の健康が実感できる所があったらいいね！  
 いきいきとした人づくり（元気なまち）ができたらいいいね！



## 【活躍盛り】

## 「私のまちの活躍盛り」

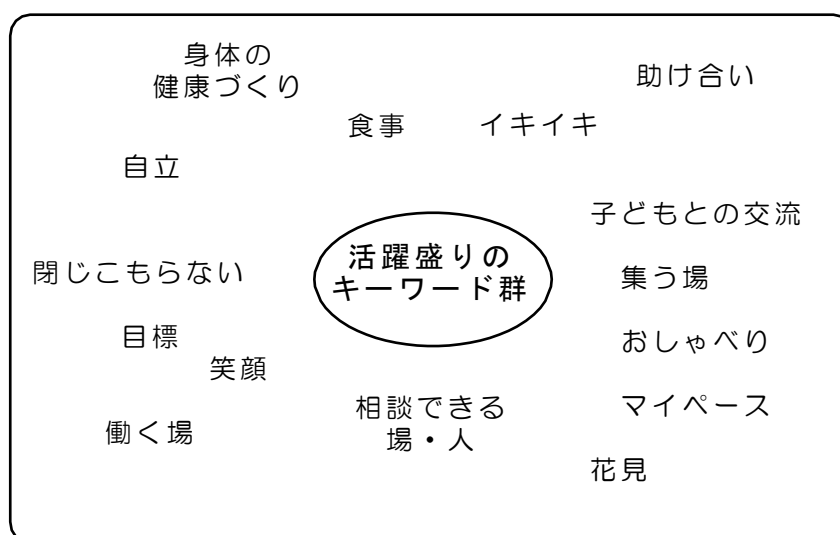
私のまちの活躍盛り 自立した生活だったらいいね！  
 いつまでも元気で働ける場所があればいいね！  
 子どもと老人と一緒に過ごせるような場所があるといいね！  
 近所にいつでも集える場があるといいね！  
 ご近所に集まって食事やおしゃべりができる場があると  
 いいね！  
 準備・用具がなくてもできるからだの健康づくり、  
 元気づくりができるといいね！  
 困った時に相談できる場（人）があるといいね！

### 「助け合って生き生きと！」

私のまちの活躍盛り 芝の公園で花見ができたらいいね！  
 仕事なり，作業がマイペースでできたらいいね！  
 地区の人が集まる場所や時間があったらいいね！  
 時々，得意な料理等を持参し，集まる場所づくりをし，  
 よい交流をするまちになったらいいね！  
 たすけ合って生きていけたらいいね！  
 いつまでもイキイキと生きられたらいいね！

### 「毎日の日記で目標を！！」

私のまちの活躍盛り 目標を持って，生活を楽しく過ごせたらいいね！  
 助け合いの精神でできたらいいね！  
 目標を持って楽しむ生活が（自分なり）できたらいいね！  
 家にとじこもらない様，色々の会に参加する事が出来たら  
 いいね！  
 目標を決めて日々を暮らせたらいいね！  
 ゆかいなおしゃべりで笑顔になったらいいね！



### 3 第2回ワークショップ実施結果

日時：平成29年10月10日（火） 13:30-16:00

参加者：41人

テーマ：世代別の行動計画を考える①

目標：（1）竹原市の健康・食育の実態を知る  
（2）世代別領域別の現状と方向性を整理する

#### ワークショップの内容

時間	項目	ねらい	内容
13:30	オープニング オリエンテーション	●研修のアウトラインを共有する	■主催者あいさつ ■オリエンテーション ・前回の復習 ・日程：本日の日程説明
13:45	セッション1 世代別グループワーク ①	●世代別の食生活・食育の現状把握と今後の方向性を確認する	■セッション1：世代別グループワーク～食生活・食育 ・食育の評価指標説明 ・数字から見る各世代の現状 ・各世代の食生活・食育についての問題点を抽出する ・各世代の食生活・食育の今後の取組を話し合う
14:50	休憩		
15:00	セッション2 世代別グループワーク ②	●世代別の運動の現状把握と今後の方向性を確認する	■セッション2：世代別グループワーク～運動 ・数字から見る各世代の現状 ・各世代の運動についての問題点を抽出する ・各世代の運動についての今後の取組を話し合う
16:00	クロージング		■主催者あいさつ（謝辞）→解散

## ワークショップの成果

第2回ワークショップでは、運動と食生活・食育について、乳幼児・小学生、中高生、18歳以上の世代別に現状と対策を話し合った。各領域における対策について、以下のような意見が出された。

### 【運 動】

乳幼児・小学生	<p><u>小さい時からの習慣化</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身体を動かす遊びを教える（親・地域・保育所や幼稚園・学校）</li> <li>・散歩に出かける（子ども・親）</li> <li>・外遊びを教える 缶蹴り、缶けり大会（子ども同士・保育所や幼稚園・学校・地域）</li> <li>・ラジオ体操DAYを設けて体を動かすく高齢者も一緒に&gt;（地域）</li> </ul> <p><u>家庭での試み</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゲーム時間数を決める（子ども・親）</li> <li>・ノーゲームデイをつくる（子ども・親）</li> <li>・十分な睡眠をとる（子ども・親）</li> <li>・早寝早起きの生活習慣を（子ども・親・学校）</li> </ul> <p><u>地域での試み</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スポーツ嫌いな人でもできる運動を考える（子ども同士・地域・保育所や幼稚園・学校）</li> <li>・けん玉大会を開く（スクワット）（地域・施設）</li> <li>・竹馬大会（バランス）（地域・施設）</li> <li>・地域で朝体操を普及させる（地域）</li> <li>・幼児ダンスミニ甲子園タケハラ版を開催する</li> </ul> <p><u>保育所・学校での取り組み</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・保育所での外遊び講座を開催する</li> <li>・昼寝時間15分（小学生に）（学校）</li> <li>・昔の外遊びを広める（学校・地域）</li> <li>・夏休みのラジオ体操を復活 高齢者と一緒にする（学校・地域）</li> </ul>
中高生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動というよりも体を動かす、歩く、山登りなどをする</li> <li>・親が積極的に身体を動かすことから子どもに影響を与える</li> <li>・学校行事（遠足など）で、山を歩くことなどを取り入れる</li> <li>・クラブの選択肢を多くする</li> <li>・中高生で運動クラブに入っていない生徒を対象にした運動を考える</li> <li>・中高生の運動量を調べる</li> </ul>
18歳以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みんなに受け入れられる体操をつくる</li> <li>・県民体操を市全体で取り組む</li> <li>・検診時やかかりつけ医の助言で積極的に運動をすすめる</li> <li>・3ヶ月は継続できる運動を考える</li> <li>・その人に合った運動の仕方について理解を深める</li> <li>・福祉バスの利用者の範囲を広げる</li> <li>・自転車で安全に通れる道を作る</li> <li>・市内の中心部に運動できる施設を作る</li> <li>・一日のルーティンの中に体を動かすことを取り入れる（寝る前のストレッチなど）</li> <li>・筋力トレーニングの普及を図る</li> <li>・スポーツ教室と料理教室をセットにした教室を開催する</li> <li>・1人1スポーツの定着（種目は何でもよい）</li> <li>・公民館活動に取り入れる（健康だけはら21、食育推進行動計画の重点目標に沿った活動）</li> <li>・体操を広める（いきいきはつらつ体操、ワン・ツー体操）</li> <li>・ワン・ツー健康体操の軽度、ハードバージョン（もう少し若い人向け）をつくる</li> </ul>

18歳以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メタボ世代も筋トレを日常的に取り入れられるようにタネットで流す</li> <li>・マッスル講座を開講する</li> <li>・自治会（公衛協）ごとに運動をする。筋トレ（マッスル体操）など</li> <li>・ウォーキングロードを作る</li> <li>・ウォーキング大会を開く</li> <li>・スニーカー通勤を普及させる</li> <li>・農作業体操を作る</li> <li>・アスリートの運動講座を開く</li> <li>・若者向けダンス教室，ダンス大会，地域対抗，クラス対抗などの大会を開催する</li> <li>・始業前か15時に体操（ラジオ体操）をする</li> <li>・NEAT（nonexercise activity thermogenesis）非運動性熱産生。 ※意識的に行う運動によるものではなく，家事や通勤・通学など日常生活における動作で無意識に消費される熱量のこと</li> </ul>
-------	---

## 【食生活・食育】

乳幼児・小学生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・イベントだけでなく，継続する学びを提供する</li> <li>・お父さんのクッキング教室を開催し料理好きの父親を育成する（親）</li> <li>・効率的な料理を達人から方法を学ぶ教室を開く（地域？）</li> <li>・レトルト・できあいを上手に使いこなす方法を学ぶ（親）</li> <li>・みそ汁デーを作る，みそ汁談義をする，おしゃれみそ汁作りなど味噌汁の普及を図る</li> <li>・シルバー世代と若い母親のマッチング（地域）</li> <li>・野菜を作り方を推奨する（親・家庭・地域）</li> <li>・効率的な料理を達人から方法を学ぶ教室を開く（地域？）</li> <li>・昔レシピを普及する（実は手抜き料理，要領が良い）（地域）</li> <li>・家庭の味，郷土料理の継承（家庭・地域）</li> <li>・母親自身の食生活・食への意識が子どもに受け継がれる（親）</li> <li>・誰かのために作る（恋人，子ども…）（親・料理をする人）</li> </ul>
中高生	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中高生を対象とした朝食作り教室（学級でも）（子ども・学校・地域）</li> <li>・食育を学ぶ時間で，「朝食の大切さ」を学ぶ（学校）</li> <li>・嫌いな物も食卓に出す（親）</li> <li>・嫌いな物も目先をかえて作る工夫を知る</li> <li>・料理教室をする（地域）</li> <li>・学校で出来れば郷土料理を作る（学校）</li> <li>・食の歳時記を活用して広める（地域）</li> <li>・給食で「郷土料理の日」を設定し，食べる体験をする（学校・地域）</li> <li>・料理教室をする（地域）</li> <li>・食事のときに会話する環境づくり（家族）</li> <li>・食事中はTVを流して会話をする（外食は会話するようになる）（家族）</li> </ul>
18歳以上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理を一緒に作る時間を持つことで関心を高める</li> <li>・盛り付けの工夫をする。</li> <li>・自分が食べた物を記入することで見える化する</li> <li>・地場産の日を設ける（商品に生産者の名前をつける）</li> <li>・スーパーで食育フェアをする（地場産の日）</li> <li>・食の歳時記のメニューをスーパーと連携してPRしていく</li> <li>・わくわく食べよう会を公民館活動の中に取り入れる</li> <li>・自治会長と連携した食べよう会の開催</li> <li>・広報に食の歳時記を1品ずつ掲載する（シリーズ化する）</li> <li>・食の歳時記を公共施設に置く（歳時記を人が集まる場でまず見ってもらう）</li> </ul>

## 4 第3回ワークショップ実施結果

日時：平成29年11月1日（水） 13:30-15:30

参加者：44人

テーマ：領域別の行動計画を考える②

目標：（1）世代別分野別の現状と方向性を整理する  
（心の健康，健診・検診，元気づくり）

### ワークショップの内容

時間	項目	ねらい	内容
13:30	オープニング オリエンテーション	●研修のアウト ラインを共有 する	■主催者あいさつ ■オリエンテーション ・前回の復習 ・日程：本日の日程説明
13:45	セッション1 領域別グループワーク ①	●世代別の心の 健康，健診，検 診，元気づくり の現状把握と 今後の方向性 を確認する	■セッション1：世代別グループワーク～心の健 康，特定健診，がん検診，元気づ くり ・領域の現状 ・領域のテーマについての問題点を抽出す る ・領域のテーマについての今後の取組を話 し合う
14:40	休憩		
14:50	セッション2 領域別グループワーク ②	●各グループの 話し合いを共 有する	■セッション2：ツアーでグループ巡回 各グループの話し合いの内容をヒアリング （紹介5分＋意見交換5分）×3G
15:30	クロージング		■主催者あいさつ（謝辞）→解散



## ワークショップの成果

第3回ワークショップでは、「心の健康づくり」「特定健診」「がん検診」「元気づくり」という4つの領域について現状と対策を話し合った。各領域における対策について、以下のような意見が出された。

### 【心の健康づくり】

- 家庭教育の向上
- 心の健康づくり＝身体への健康づくり
- ゲートキーパーの研修
- ボランティアの育成
- 相談できるフリーダイヤルを設定する
- SNSについて正しい知識を得る
- 民生，児童委員の活躍をもっとアピールする
- 相談へ行くよう声かけをする

### 【特定健診】

- 託児をする
- 生活習慣病について理解をしてもらう場（スポーツクラブなど）をつくる
- 医師が健診を勧めてくれると良い
- 健診サイクルの時期を早めにする
- 体験談を話してもらう
- サロンで子どもにも教えてもらえるように伝える
- 小中学生に教え，将来受診してもらう，また，親，祖父母に伝えてもらう
- サプリメント情報はあるが，若い人の健康づくりの情報が少ないので，その発信をする
- 早い時期（小中学校）から教えておく
- サロンで講座を開く
- 学校教育に取り入れる
- 健康づくりの講座が少ない（若い人向け）ので，若い人向けの健康づくり講座を開く
- 健康より美容やスポーツにつながるような話をした方が中高生等は食いつくと思う
- 美容やスポーツを切り口にする
- 若い人（高校生）への切り口として美容，スポーツ，筋肉づくりなどがよいと聞きました
- 国保 若い世代は商工会へ通して伝えてもらうのはどうか
- 集団検診を各地区の公民館で行えないだろうか
- 送迎があるとよい，そうなると思う

### 【がん検診】

- 小中学生に健診の重要性を教える，伝える
- 教育の中で自分が定期的に健診を受ける
- 広報が届かない家もあるので，市内全てに健診パンフレットを配布すると良い
- 健診パンフレットの表紙をデモン閣下にし，インパクトを出す
- 健診パンフレットにガン体験談をのせる
- タネットで健診について継続的に流す
- 身近な人がガンになった経験を口コミで広める
- 匿名でガンの体験談を書く
- サロンなどで冊子の説明をしてもらえたらいいのではないか
- 人が集まる場所への話など啓発する（サロン，スポーツクラブなど）
- 文字で見るより，耳から情報を得る方が良い
- パンフレットなどの表紙を変える
- 身近な人からのすすめだと入りやすい（ガンになったという体験談を聞く）

## 【がん検診】

### 体制

- ・検診委託期間が増えてほしい
- ・県下で医療機関を選べるとよい
- ・職場で検診する環境をつくる（検診を受ける環境）
- ・受診しやすい環境づくり
- ・献血ルームはお菓子などが用意されているので、皆が来たくなる環境（魅力）がある  
→検診会場もこのように皆が来たくなるような工夫を試みる
- ・市のゴミ袋を検診受診者に配布する

### 社会のしくみ

- ・誰でもなるので、早く見つけて治療しようという考え方の定着
- ・がん＝死と認識しない社会づくり

### 対象者拡大

- ・40才以下のがん検診の対象の拡充

### その他

- ・身近な人からの話が1番良い
- ・がんの早期発見が重要
- ・胃の検査の時のバリウムは便秘になるので、胃カメラの検査を受ける

## 【元気づくり】

### 市民の元気をUPさせるにはどんな場が必要か？

- ・普段からの声かけ（誘う）
- ・道具がなくてもできるようなこと
- ・趣味の会
- ・趣味で集まれる場
- ・グランドゴルフの大会 1回/年
- ・お茶会
- ・食事会
- ・我が家の料理を作り集会（みんなで1品持ち寄って開く会）
- ・イベント
- ・近く（徒歩10分の歩けるところ）が行きやすい
- ・歩いていけるところ
- ・歩いていけるところにお店があれば歩くのでは？
- ・子どもと高齢者一緒にサロン 1回/月
- ・トイレ整備がしてある場所
- ・年齢に合うような場所
- ・場所（地域）づくり→公園整備（芝生や日陰）＝いつでも誰でも行って集える場
- ・中心部に憩いの場をつくる（気軽に行ける）
- ・学びの場（例：料理のことで年配の人から若い人へ伝えるような会）
- ・もちつき
- ・子どもが行きたくなるような場（子ども対象だと親がついてくる）
- ・地域でみんなが参加できる場
- ・多世代での行事の場
- ・バンブー定期バスの充実
- ・ウォーキング駅伝
- ・スイーツマラソン
- ・気軽な運動ができる場
- ・リレー、マラソン、ウォーキング（1km, 2km）

## 5 第4回ワークショップ実施結果

**日時**：平成29年12月1日（金） 13:30-15:30  
**参加者**：37人  
**テーマ**：計画の実践に向けて  
**目標**：(1) 計画づくりを通して、自分自身の健康確保への取組をふりかえる  
 (2) 計画の実践について、市民ができることを考える

### ワークショップの内容

時間	項目	ねらい	内容
13:30	オープニング オリエンテーション	●研修のアウトラインを共有する	<b>■主催者あいさつ</b> <b>■オリエンテーション</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前回の復習</li> <li>・日程：本日の日程説明</li> </ul>
13:45	セッション1 私の健康とまちの健康	●自分自身のこれまでの健康、これからの健康への取組をふりかえる	<b>■セッション1：私の健康づくりへの取組</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・私の健康，過去・現在・未来</li> <li>・手段としての健康</li> <li>・健康だったら，何をしたいか？</li> <li>・自分の健康づくりについて，何を・どれくらい実践するか？</li> <li>・どうすれば健康づくりを継続できるか？</li> </ul>
14:30	休憩		
14:40	セッション2 みんなで実践活動	●計画の実践について市民の役割，できることを話し合い，整理する	<b>■セッション2：計画を実践に移すアイデア出し</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・小グループ（3人）でのアイデア出し</li> <li>・グループごとにオススメアイデアを3つ選択し，A4白紙に1枚ずつ書く</li> <li>・全体でグループのアイデアを発表</li> </ul>
15:30	クロージング		<b>■主催者あいさつ（謝辞）→解散</b>

## ワークショップの成果

第4回ワークショップでは、経過を実践に移すための方法について、アイデア出しを行い、参加者からは、以下のような意見が出された。

### 【計画を広めるアイデア】

- きっかけづくりとして健康に関するクーポンを発行する（民間の企業や運動している事業所のクーポン券）
- 男性の参加を促す「きっかけ」づくりをする
  - 例：健康教室の実施などの健康に関する集まりを増やす
  - 市の出前講座の項目を増やす
  - 送迎（往復）の支援をする
  - 個人で活動できる支援をする
  - 公民館での教室の活用をする
  - 民間事業所の活用をする（クーポン利用可）
- スイーツマラソン大会を開く
  - 効果：マラソンで走るためにダイエットして走れる身体にならないといけないうので運動をする習慣ができる
  - ご褒美：スイーツが食べられる、市内のスイーツ店の紹介
- 計画の内容を市民へわかりやすく説明する機会を設ける（出前講座に取り入れたり、劇団巡業をやってみたりしてはどうか）
- ご褒美があると頑張れる（ポイントが貯まるとゴミ袋がもらえるなど）
- SNS等を利用（例：「#竹原市わたしの健康づくり」）で市民1人が1つ目標を宣言し、達成したらポイントがもらえたり、表彰してもらう
- 地域との交流の場で地域の代表の人が計画について話す（地域の代表の人から地域へ伝え、市民の実践につなげる）
- 健康づくりサークルや、仲間づくりの場などの支援ができれば
- ポイント制を導入する
- 実践に向けての工夫として、以下の点があげられた
  - 工夫例：家の近くで行う（例：空き家の利用）
  - 同年代との集まり・交流をする
  - 男性に役割を与えて参加を増やす
- 食べ物は大きい要素なので、食に関する集まりの場をつくる（無料の料理教室、新しい味・簡単なレシピの試食会、食推の勉強会など）

竹原市第2次健康たけはら21 第2次食育推進行動計画 自殺対策計画

発行年月：平成30年3月

編集・発行：竹原市福祉部健康福祉課

〒725-0026

広島県竹原市中央三丁目14番1号

電話：0846-22-7157

FAX：0846-22-7158

E-MAIL：kenkou@city.takehara.lg.jp

URL：http://www.city.takehara.lg.jp