

健康づくりプラン取りまとめシート

| 目標 | 実施主体 | | | |
|-------------------|--|--------------------|--|--|
| | 市民 | 地域 | 行政 | |
| 正しい情報を選択する力を身につける | 家庭内での教育 <ul style="list-style-type: none"> ・家族や友人の話を聞く。 ・家庭内で、インターネットの利用時間に関するルールづくり。 ・家族で話しあう。 ・親からの教育（家庭でのルール）。 ・家庭内で、健康も含め、今気になっていることを話しあう。 ・家庭内で健康教育をしていれば、一時不健康になっても元に戻るのではない。 ・親子間などでインターネットの利用に関して話しあい、正しい情報の選択ができるように検討する。 ・インターネットの情報が必ずしも正しいとは限らないことを家庭でも伝える。 ・情報のほとんどがTVかスマホだと思ふ。TVは、高い信頼、信用だが、ネットは気を付けた方がいい。親、教師が幼少期から教えていく。 | 地域の声かけ・見守り・ | <ul style="list-style-type: none"> ・近所の目、知人からの声かけ。 ・地域の目。 | |
| | 学校での教育 <ul style="list-style-type: none"> ・学校での教育。 ・情報のほとんどがTVかスマホだと思ふ。TVは、高い信頼、信用だが、ネットは気を付けた方がいい。親、教師が幼少期から教えていく。 ・基礎学力。 ・数学の公式は、公式を覚えることが重要ではなく、知っている知識を使って解答を導くプロセスをつくることが大切。 ・不確かな情報やあやしい情報により、自分の考えをゆがめられる危険性があるため、正しく判断するための論理的思考力が必要である。 | | | 学校での教育 <ul style="list-style-type: none"> ・学校教育を通じた学習の機会を確保する（実際にあった怖い事例、SNSや詐欺、飲酒、喫煙など、生活習慣病についても病気の怖さ、なぜ病気になるのか、どう防ぐのか）。 ・国語、算数、理科などの各教科を通して、「調べる」「確める」といった授業展開や「論理的思考力」を育てている。論理的思考力を育てることで、正しい判断力が身につき、正しい情報を得られるのではない。 |
| | 適切なインターネットの活用方法を身につける <ul style="list-style-type: none"> ・うわさや口コミに左右されない、意識をもつ。 ・インターネットだけではなく、テレビ、新聞等から情報取得する力をつける。 ・品質表示の正しい理解。 ・インターネットの使い方（情報リテラシー）。 ・調べたいことが、インターネット上ですぐに調べられる力を身につける。 | 情報の共有 | <ul style="list-style-type: none"> ・リスク事例のシェア。 ・健康に関連する情報を積極的にインターネットに配信する。 | 情報発信 <ul style="list-style-type: none"> ・HP、ツイッターを使った正しい情報発信。 ・イラストなど混じえた見たくなる情報の提供。 ・HPや広報誌などいろいろな媒体を使って正しい情報の啓蒙活動を行う。 ・信頼のできるHP紹介。 ・リスク啓発。 ・今月はあいさつ運動、乳がん対策月間、自殺予防月間等、1年12ヶ月あるので、毎月市役所で市民の心と体の健康の課題を決め、たれ幕や市報でアピール。そのことに気になっている市民はキャッチして、情報収集すると思う。 ・ホームページを見やすく、分かりやすくする。 ・各世代にあった健康情報誌を発行する。 ・親世代への呼びかけ。 |
| | | イベント・講座等で啓発 | <ul style="list-style-type: none"> ・世代間交流の場を設ける。 ・食に関するイベントの開催。 ・お祭りなどの地域行事の際に啓発。 ・商店街のお祭り、地域の夏祭り等地域の催しの場で、健康づくりのための啓発活動を行う。 ・自治会単位などで市の健康づくりに関する出前講座を受講する。 | イベント・講座等で啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・子供とその親に正しいインターネットの使い方の講座の開催。 ・食に関するイベントの開催。 ・各健診や市内イベントで健康に関する情報発信する。 ・学習の機会をつくる。 |

健康づくりプラン取りまとめシート

| 目標 | 実施主体 | | | |
|------------|--|--|---|---|
| | 市民 | 地域 | 行政 | |
| 自分の健康状態を知る | 健診受診 <ul style="list-style-type: none"> 自分を過信せず、積極的に人間ドック（定期健康診断）を受診する。 毎年、人間ドックへ行く。 日頃から、定期健診を受ける。 年1回健康診断をうけて、自分の体について知り、心配な事は、かかりつけ医に相談する。 | 情報発信 <ul style="list-style-type: none"> 健診受診の大切さを周知する。 未受診者への声掛け。 正しい知識の周知。 定期的に受診を促す仕組みづくり（歯科医が半年毎にハガキで健診を促すような）。 自治会の回覧などで地域の身近な受診施設を特集し紹介する。 | 情報発信 <ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医を持つメリットのPR。 各種健診を受けるようPRする。健診の場で生活習慣病予防、ロコモティブシンドローム、受動喫煙、COPDの言葉の普及と禁煙外来の情報を提供する。 健診を受けるメリットを伝える。 健診を充実させ、広報する。 健診へ行くことへの啓発。 早期発見のメリットを示す。 健康診断を受診するために、会社や行政の協力が必要である。（会社の規則で定める、補助金を出す、周囲の人が受診を勧める等） | 受診へのフォローや助成 <ul style="list-style-type: none"> 医療証を適切に出し、受診しやすいようにする。 未受診者を特定してフォローする。 未受診者に対するフォロー（定期的に受診を促す）。 健康診断や人間ドックの助成。 |
| | かかりつけ医 <ul style="list-style-type: none"> かかりつけ医、かかりつけ薬局をもつ。 安心してかかることのできるかかりつけ医をさがす。 半年に1度かかりつけ歯科医で歯科検診とスケーリングをうけて、口の健康を維持する。 かかりつけ医・薬剤師・歯科医を持つ（治療が必要ない場合でも、健診（検診）を利用して地域の医療機関を把握する）。 年1回健康診断をうけて、自分の体について知り、心配な事は、かかりつけ医に相談する。 お薬手帳を持つ。 | | | |
| | 早めの受診 <ul style="list-style-type: none"> 早期の医療機関受診。 家族の健康を気遣い合い、医者へいく。 自分を過信しない。 | 地域での交流 <ul style="list-style-type: none"> 毎日、家族と知人と話をする。 近所づきあいでお互いの健康状態をチェックしあう。仲のよい人同士でお互いの健康状態をチェックしあう。（「今日、顔白いよ」とか「最近外出してない？」等） 近所のママ友等のランチ会とセットで定期健康診断を受診する企画をし、皆で健康に注意しあう。 | | |
| | 規則正しい生活習慣 <ul style="list-style-type: none"> 食事ができ、十分睡眠できる。 規則正しい生活。 運動する。 | | 学校での教育 <ul style="list-style-type: none"> 学校教育を通じた学習の機会を確保する（病気の怖さ、正しい生活習慣を守ることの大切さ）。 （がんを含む）生活習慣病対策を学校教育にも取り入れ、親も巻き込む（子供からの手紙、学校での啓発ポスターコンクール）。 健康を害するものの情報は子供の時から取り入れるべきと思う。 学校保健安全法にもとづいて定期健康診断を行い、早期治療目的の他に、自分の健康状態について、知る機会となっている。 がんについての正しい理解と、がんの早期発見のために将来、検診がうけられる年齢になったら、定期的に検診を受けることを子供たちに伝えていく必要がある。 | |

健康づくりプラン取りまとめシート

| 目標 | 実施主体 | | | | | |
|-------------------|---------|---|-------------|---|-----------------|---|
| | 市民 | 地域 | | 行政 | | |
| 健康的な生活習慣を 実践する | 生活リズム | <ul style="list-style-type: none"> ・就寝直前までテレビを見ない。 ・可能な限り早寝、早起き、朝ごはんを規則正しい生活リズムの励行と1日3食バランスよく、よくかんで味わって食事をする。よく話し笑って、ストレス解消につとめる。 ・規則正しい生活（体を動かす、食生活）をする。 | | | 情報発信 | <ul style="list-style-type: none"> ・良い取組の事例公開。 ・生活習慣病の怖さについて啓発する。 |
| | | | 仲間づくり | <ul style="list-style-type: none"> ・近所の人を誘って運動。 ・お互い、見守りあえる関係づくり。 ・仲間づくり。 ・地域運動会や防災訓練等地域の行事への参加のよびかけ、地域住民が気軽に話せる関係づくり。 | きつかけや環境づくり | <ul style="list-style-type: none"> ・運動できる場の提供。 ・運動をするきつかけを作る。 ・ウォーキングや運動をしやすいような環境づくりをする。夜間の安全の確保など。 ・仲間づくりの支援。 |
| | 運動 | <ul style="list-style-type: none"> ・定期的な運動（ウォーキング等）が大切。 ・意識的に運動をする。 ・規則正しい生活（体を動かす、食生活）をする。 | 環境づくり | <ul style="list-style-type: none"> ・味スタ周辺、野川等ウォーキング、ランニングマップを作成する。 ・ウォーキングや運動をしやすいような環境づくりをする。 | 健康教育 | <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防の大事さを若いうちに身につけさせる。正しい知識を身につけさせる。 |
| | 食事 | <ul style="list-style-type: none"> ・食事のバランスに気をつける（幼い頃から）。 ・食事に気をつける。 ・腹8分にする。夜食を控える。おかし、嗜好品を控える。 ・可能な限り早寝、早起き、朝ごはんを規則正しい生活リズムの励行と1日3食バランスよく、よくかんで味わって食事をする。よく話し笑って、ストレス解消につとめる。 ・規則正しい生活（体を動かす、食生活）。 | イベントやスポーツの会 | <ul style="list-style-type: none"> ・地域住民参加型のイベント（清掃活動、体を動かせる機会）。 ・多くの人に参加できるウォーキングイベント等の開催。 ・身近な場所で気軽に参加できる運動の場を設ける。 ・ラジオ体操、太極拳、お散歩倶楽部、軽スポーツ会などの取組。 ・老人クラブの健康会報等で散歩の歩数を競う取組。 ・歩く会。 ・団体チームに入ったりしてスポーツをする。 | イベント・事業・講座等での啓発 | <ul style="list-style-type: none"> ・正しい生活習慣に関する講演等の開催。 ・地域住民によるウォーキングイベントの支援。 ・栄養指導講座などの健康事業。 ・健診やイベントの際、規則正しい生活リズムが生活習慣病を予防し、しっかり休養（睡眠やリラックス）をとる事がこころの健康に繋がる事を伝えていく。 |
| | 家族が気を配る | <ul style="list-style-type: none"> ・家族間で互いの健康、生活習慣に気を配る。 | 学校での健診 | <ul style="list-style-type: none"> ・小4、中2の希望者を対象に、食生活や生活習慣病を見直すきつかけをつくることを目的に、小児生活習慣病予防健診を2回実施。個別にそれぞれ専門家からアプローチできるため、食生活や生活習慣を見直すきつかけとなっている。 | 学校での教育 | <ul style="list-style-type: none"> ・学校教育を通じた学習の機会を確保する。 |
| | 睡眠・休息 | <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠や休息時間をしっかりととる。 ・深い睡眠ができる自分に合った方法を見つける（アロマ、マッサージ、入浴など）。 ・中高生など、夜ふかしができるようになってくると、睡眠時間をけずりやすいので、成長期の睡眠の大切さを伝える。 | | | | |

健康づくりプラン取りまとめシート

| 目標 | 実施主体 | | | |
|--------------------|--|--|--|--|
| | 市民 | 地域 | 行政 | |
| ストレスを解消できる方法を知る | 家族・仲間とのコミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ・ぐちをこぼせる、仲間をつくる。 ・消化されなかった思い、気持ちを人に話すことが大切で、状況や考えが整理され、客観的にとらえることができる。解決に導くこともできると考える。また、相手に気持ちを理解してもらえることで安心感にもつながる。 ・自分からまず家庭でのコミュニケーションをはかり、(主婦として旬の食材を取り入れたなるべく栄養バランスのよい食事を作り、会話をしながら食す。) ・気のおけない友人との楽しい会話と趣味に没頭する。 ・ランチ会、バーベキュー大会など仲間たちと楽しく会話する場をつくる。 ・たくさんのつながりを持つ。 | 地域でのコミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ・コミュニティの形成(会話や趣味でもつながる)。 ・周りを誘って店に行く。 ・近所づきあいでお互い見守りあう関係づくり。 | 情報発信 <ul style="list-style-type: none"> ・予防、解消の情報提供。 ・啓発。 ・ストレス解消法の広報。 ・ストレスチェックについて広報する。 ・ストレス解消法の周知、機会を設ける。 | |
| | | | 講演会・講座 <ul style="list-style-type: none"> ・ストレスに関する講演会等の開催。 ・ストレス解消の勉強会や講座を行う。運動分野の他、文化的な趣味の講座もきっかけ作りで幅広く開催する。 | |
| | 趣味 <ul style="list-style-type: none"> ・趣味を持つ・見つける。 ・運動する。 | イベントの開催 <ul style="list-style-type: none"> ・イベントを開催(笑いあう)。 ・つながりをつくる(行事・声掛け)。 ・家族で参加できるイベントの企画(祭り、スポーツ教室、料理教室、もちつき大会等) ・地域の方がつどって話せるサロンみたいなものがあると良い。 ・ミニ運動会、カラオケの会、軽スポーツなどの活動の場を設ける。 | 場・きっかけづくり <ul style="list-style-type: none"> ・趣味の集まりなどが行いやすい場所の確保。 ・仲間づくりのサポート。 ・きっかけづくり。 ・ミニ運動会、カラオケの会、軽スポーツなどの活動の場を設ける。 | |
| | ストレス解消法を探す <ul style="list-style-type: none"> ・休息を意識的にとる。 ・規則正しい生活を心がける。 ・自分のストレス解消法を見つける。 ・ストレスをためないように、ストレス発散方法を考え、実践。 | | | |
| 安心して相談できる人・場所を見つける | 家族・仲間とのコミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ・周りの状況や変化を心がけて話を聞くことが大事である。 ・日頃からなるべく家族と会話する。 ・職場、地域、友人と日頃からコミュニケーションを自分からとる。 ・周りの人の異変に敏感になる。 ・たくさんのつながりを持つ。 ・近所、知人の状況を把握する。 ・互いに気づかう。 ・1人ぐらしの家族と連絡をとる。 ・危うい人を見かけたら声をかける。 | 地域でのコミュニケーション <ul style="list-style-type: none"> ・普段からの地域のつながり、近所づきあいを大切にする。 ・ご近所さん、客等との挨拶が大事。コミュニケーション大事。 ・地域コミュニティを復活させ、地域で相談できる人をつくる(ゲートキーパー)。 ・近所の声掛け。 ・児童の見守り、旗振り活動、こどもの家の普及。 ・民生児童委員など一人で悩んでいる人への声掛けができる仕組みを作る。 | 情報発信 <ul style="list-style-type: none"> ・ゲートキーパーの存在の周知。 ・相談機関の情報提供。 ・相談窓口の広報。 ・イベントの開催。 | |
| | 個人の意識づけ相談先を知る <ul style="list-style-type: none"> ・「自分だけは・・・」という考えを捨てる。 ・体調管理 | イベントの開催 <ul style="list-style-type: none"> ・みんなで集まるサロンなど企画し、日頃から交流をもつ。 ・居場所づくり。 ・地域行事の実施、参加の呼びかけ。 ・地区協、自治会等でうつ等のまわりの対応について講演会を行う。 | 相談窓口の活用 <ul style="list-style-type: none"> ・専門家の相談窓口設置。 ・困っている人をキャッチし、専門窓口につなぐ。 ・ゲートキーパーの普及、相談機関の紹介。 ・民生委員、児童館の子育て広場相談員、学校の保健の先生など相談できる場を多くつくる。 ・相談できる場所の提供。 ・学校などのカウンセラーの充実。 | |
| | 相談先を知る <ul style="list-style-type: none"> ・自分だけは大丈夫と思わずに普段から相談できる人を複数見つけておく。 ・相談できる人、機関を知っておく。 | 学校での取組 <ul style="list-style-type: none"> ・自尊感情を高めるために普段からのかかわりとして、子供のできたこと、ステップアップしたことをその都度、評価する。 ・困り感、不安がある場合、話をしたことのない教員、知らない教員には、相談したくない、警戒心があるため、学年担任制とすることで、担任以外の教員と日頃からかかわりができる。それにより誰にでも相談できる環境をつくっている。 | 孤立を防ぐ <ul style="list-style-type: none"> ・1人暮らしの方へのアクション。 | |

健康づくりプラン取りまとめシート

| 目標 | 実施主体 | | | | | |
|----------------|------------------|---|------------------|--|-------------------|--|
| | 市民 | 地域 | 行政 | | | |
| 自分の家族・地域に関心を持つ | 情報収集 | ・市報、ちらし等から催し物などの情報を知る。 ・駅、市役所、コンビニ、幼稚園、児童館、学校に置いてあるパンフや冊子を持ち帰り、見る。 | 情報発信 | ・飲食店に直売マップを置く。 ・防犯や防災には敏感に情報を流す。 | 情報発信 | ・家族との時間の大切さや関心を持てるような情報（データ）の周知。 ・健診や健康教育の場で家族ぐるみの健康づくりの重要性を伝える。 ・市報・チラシ |
| | イベントへの参加 | ・地域のお祭りなど行事に積極的に参加してみる。 ・積極的に地域や地域を超えた活動への参加を心がける。（調布市の取組） ・新生児訪問：助産師、保健師による家庭訪問、育児相談。 ・育児教室：月齢に合わせた育児について学ぶ（食事、離乳食、生活リズム、発育）。 ・市の事業に参加することで、健康情報の収集や実際の育児に取り入れることができる。 ・参加者同士の情報交換、つながりが増える。他のイベントにも参加。 | イベントの開催 | ・多様なイベントを企画し、参加を呼び掛ける。（地域行事、親子で参加できるイベント等） ・地域に住む人の集いの開催。 ・イベントで人を集める。 ・サロン、イベントを通じて、家族や地域と交流の持てるイベントを企画する。 ・居場所づくり。 ・お祭りなどの場で地域の人と触れ合えるゲームコーナー。 ・幼稚園での老人ホームのお年寄りとの交流。 ・幼稚園、保育園、小・中学校で家庭教育セミナーを開催し、その年代にホットな課題について学ぶ。 | イベントの開催 | ・親子で参加できるイベントなどを企画・開催する。 |
| | コミュニケーション | ・周囲にあいさつをする。 ・互いを気づかう。 ・会話する。 ・関心を持つということを意識する。 ・家族だけでなく、近隣の輪を作る。 ・共同してできる作業を行う。 ・家族の健康に気を配る。 | 地域交流 | ・知らない人でも、あいさつをする。 ・近所での声掛け。 | | |
| | 共食の確保 | ・家族そろっての食事や会話の時間を決める。 ・食卓を囲む。 ・週に1度は家族と夕食時にゆっくり話しながら食事をとる。 | 食を通じたつながり | ・地産地消、食を通じた地域のつながりを持つ。 ・ふれあい給食。 | | |
| | 家庭内での教育 | ・家庭でもつながりの大切さを教える。 | | | 行政の支援 | ・地域のサポート。 ・専門家の相談窓口設置。 ・地区協、児童館などあらゆる機関からアプローチする地域づくりを進める。 |
| 地域でのつながりを持つ | | | | | 情報発信・周知 | ・コミュニティ形成の手伝い、重要性の周知。 ・地域情報の発信。 ・地区協の地域情報誌の取組を支援し、地域の人を身近に感じてもらおう取組を行う。 |
| | イベントへの参加 | ・サロン、イベント等の企画や地域行事への参加。（防災訓練、おまつり、ウォーキング大会等） ・学校の校庭を利用した地域の方主催の盆踊りや地域運動会などに参加することでも、地域の方との交流をもつことができる。 ・積極的に地域や地域を超えた活動への参加を心がける。 | イベントの実施 | ・地域コミュニティの形成（行事などへ参加を呼び掛ける） ・イベントに参加しやすい空気づくり ・いろんなジャンルのイベントを開催する。 ・サロン、イベントを通して、地域と交流の持てるイベントを企画。 ・地域行事の実施、参加の呼びかけ。 ・地域清掃、防災訓練、イベントを増やし、地域住民の繋がりを強める。 ・防災訓練、おまつり（ウォーキング大会？）などに取り組む。 ・日々の清掃活動などを通じ特定の人でなく皆で参加できる仕組み。 | イベントの企画・支援 | ・積極的な地域行事への参加を促す。 ・コミュニティ形成の手伝い、重要性の周知。 ・イベントの企画。 ・地域のサポート。 ・健康づくりのための仲間づくりを支援する。 ・防災訓練、おまつり（ウォーキング大会）などの取組を支援する。 |
| | 地域との交流 | ・出来る限り地域の人たちと顔見知りになる。 ・マンション、ご近所と挨拶から地域でのつながりを広げていく。 ・出来る限り近所の出会った方に挨拶をする。子供に対しても同様。 ・家族だけでなく、近隣の輪を作る。 | 地域との交流 | ・近所での声掛け。 ・自治会や商店主による声掛け。 | 地域づくり | ・健康情報の提供や健康づくりに取り組みやすい環境づくりの推進。 |
| | 家庭での教育 | ・家庭でも、地域とのつながりの大切さを教える。 | | | 相談窓口設置 | ・専門家の相談窓口設置。 |