

資料編

1. 市民参加のワークショップにおける意見

(1) 栄養・食生活における取り組み

個人・家庭の取り組み

個人・家庭の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの頃からうす味に慣れ、うす味を意識するようになる。 ・塩分についてなど、うす味に関する講習会に参加する。 ・外食をひかえる。 ・家庭で野菜をつくり、野菜を食べるように意識する。 ・家族で一緒に話しをしながら食事をとる。 ・朝食をしっかりとり、正しい食習慣を身につけるきっかけをつくる。 ・食品の安全性を見極められる力をつける。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・親子で野菜を使った料理をつくったり、丸かじり体験をするなど、野菜に親しむ。 ・偏食をなくすように調理を工夫する。 ・おやつは時間と量を決め、スナック菓子をあまり食べないようにする。
青年	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の塩分量を認識するために、塩分量チェックシートをつける。 ・煮物や和え物などを中心に野菜類を食べるようにする。 ・飲みすぎ食べ過ぎに気をつけ、適正体重を維持する。 ・ファーストフード・スナック類などをひかえる。
壮年	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の塩分量を認識するために、塩分量チェックシートをつける。 ・野菜の品数を増やし、できるだけいろいろな野菜を食べる。 ・飲みすぎ食べ過ぎに気をつけ、適正体重を維持する。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・生野菜をさけ加熱した料理法で食べる。 ・牛乳やヨーグルトなどの乳製品をとる。 ・甘い物も少しは食べる。 ・仲間と集まり食事をとる楽しみをもつ。 ・ゆっくり時間をかけて、バランスのとれた食事をする。

地域・行政の取り組み

	地域の取り組み	行政の取り組み
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・地元野菜の販売コーナーをつくる。 ・地元の食材つきの宿をつくる。 ・異世代間の食の交流会を開催する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地元野菜の販売を支援する。 ・地元の食材つきの宿の情報を提供する。 ・保育所、学校、市報などを通じて、市民に食習慣を意識づける。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・PTAの母親委員などで積極的に取り組みをする。 ・保育所、公民館活動で世代間をこえた料理教室を開く。 ・地域の農家、グループなどは野菜の提供などで給食づくりにかかわる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食参観などで給食を知ったり、勉強会を行う。 ・保育所、学校で野菜に親しむ機会をつくる。 ・保育所や学校給食で地産地消に努める。 ・親子料理教室を開く。 ・保育所、学校でも栄養バランスのとれた料理のレシピを配布する。 ・食育を学校で推進する。 ・乳幼児健診、学校などで指導をする。
青年・壮年	<ul style="list-style-type: none"> ・うす味の試食会や地元野菜を使って料理講習会をする。 ・農家と協働して、野菜がりの企画をする。 ・イベントなどの景品として野菜を使う。 ・職場でも食習慣に関する啓発を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・うす味の料理試食会や食に関する勉強会を開き、食習慣の大切さを勉強する。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・昔の料理や煮物などを伝え、郷土料理を広める。 ・高齢者料理教室を多く開催できるようにする。 ・ふれあいサロンなどで話したり、料理教室を行ったりする。 ・老人会などで栄養についての講演会を開催する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・老人会などで栄養についての講演会を開催する。

(2) 歯の健康における取り組み

個人・家庭の取り組み

	個人・家庭の取り組み
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・ 定期健診でむし歯を見つけ、むし歯治療をする。 ・ 家族で歯みがきをし、歯みがき習慣をつける。 ・ 歯みがきできないときはうがいをする。 ・ 年齢や体調にあった食生活を送るように心がける。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・ 噛む力をつけるため、食事やおやつにはじゃこ・スルメなどのかたい物を食べる。 ・ 歌などリズムにのせて楽しく歯みがきをし、歯みがき習慣をつける。 ・ フッ素塗布を家庭でしたり、仕上げみがきを毎日し、歯の手入れをする。 ・ ダラダラ食べないよう、おやつを食べるときは時間と量を決める。 ・ 食事中はテレビをつけず、ダラダラ食べないようにする。
青年・壮年	<ul style="list-style-type: none"> ・ キシリトールガムを噛み、むし歯を予防する。 ・ 喫煙者はたばこの本数をできるだけ減らす。 ・ 歯間ブラシを使い、歯の手入れをする。 ・ 食事に時間をかける。 ・ 間食のとりすぎや深夜の飲食はさけるようにする。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の歯で食べる喜びをもち、残っている歯を大切にす。 ・ 8020 運動を意識し、取り組む。 ・ 歯間ブラシを使い、歯の手入れをする。 ・ 毎食後、入れ歯の清浄や歯みがきをし、口の衛生に気をつける。 ・ やわらかい物でもよく噛んで食べるようにする。 ・ よく噛み、唾液を多く出すために噛みごたえのある食事をとるようにする。

地域・行政の取り組み

	地域の取り組み	行政の取り組み
全世代		<ul style="list-style-type: none"> ・食生活と歯との関係やたばこと歯の関係についてポスターや広報で啓発する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・飲食についての講習会を開催し、知識を普及する。 ・子ども会などで身近な食事に対するお話しや活動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・保育所や学校などを通じて、噛むことの大切さを講演する。 ・絵本、紙芝居を読み聞かせ、歯や食事の大切さを教える。 ・乳幼児健診、保育所、学校で歯みがきについて指導する。 ・ダラダラ食べないように指導する。 ・保育所、学校で生活点検表をつくり、自覚につなげる。 ・保育所、学校などで身近な食事に対するお話しや活動をする機会をつくる。
青年・壮年	<ul style="list-style-type: none"> ・職場で定期健診を受けるようにする。 ・職場で専門家の話しを聞くなどの研修を取り入れるようにする。 ・子育て支援センター、保育所、学校、講習会などを通じて、食生活の意識づけを行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校で歯の集団指導を行う。 ・講習会などを通じて、食生活を意識づけるためのきっかけづくりを支援する。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・行政と協力して口を動かす体操を普及する。 ・行政と協力して8020運動を推進する。 ・行政と協力して老人会などで歯科講演会を開催し、知識を高める。 ・入れ歯と自分の歯との違いなどを写真で見せ、自分の歯を意識する機会をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域と協力して口を動かす体操を普及する。 ・地域と協力して8020運動を推進する。 ・地域と協力して老人会などで歯科講演会を開催し、知識を高める。 ・入れ歯と自分の歯との違いなどを写真で見せ、自分の歯を意識する機会をつくる。

(3) 身体活動・運動における取り組み

個人・家庭の取り組み

個人・家庭の取り組み	
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・歩いたり、自転車で出かけるようにする。 ・自然の中で思いきり体を使い、外で遊ぶ習慣をつける。 ・スポーツ教室や放課後のクラブ活動に参加する。 ・家族や友だちと一緒にスポーツをする。 ・犬の散歩などをし、体を動かす習慣をつくる。
青年	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動に参加して、体を動かす機会をつくる。 ・趣味をもち、同じ趣味の仲間を見つける。 ・開催しているスポーツについて市役所などに聞き、参加する。 ・自分で時間を決めて運動に取り組み、運動する習慣をつくる。
壮年	<ul style="list-style-type: none"> ・近くに行くときはなるべく歩くようにする。 ・まず少しの時間からはじめ、1人で、その後2人で歩き、無理のないように続ける。 ・親も子どもと一緒にスポーツに参加し、家族で一緒にスポーツをする。 ・育児などで時間がないときは家族も協力し、運動参加の機会をつくる。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもや孫と一緒に外出するように心がける。 ・無理をしない程度に、近所の人たちと散歩をする。 ・近場には歩いて買い物に行くように心がける。 ・外へ出られない場合は、テレビを見ながら体操をする。

地域・行政の取り組み

	地域の取り組み	行政の取り組み
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・公民館などで異世代が集まり、体操などを行う機会を提供し、参加を促す。 ・行政と協力して地域行事や地域公民館活動を充実し、地域活動を促進する。 ・ジョギングやトレッキングなどを実施し、参加を呼びかける。 ・行政と協力して活動団体などの情報を提供する。 ・総合型地域スポーツクラブへの参加を促進する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域と協力して地域行事や地域公民館活動を充実し、地域活動を促進する。 ・地域と協力して活動団体などの情報を提供する。 ・体育館やグラウンドなど、スポーツのできる施設の使用できる日程を提供する。 ・いろいろな種目のスポーツのできる施設をつくり、参加者を増やす。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ大会など、家族と一緒にスポーツをする機会をつくり、参加を呼びかける。 ・子どもにも合う新しいスポーツがあれば、学校などに情報を提供する。 ・自然体験活動に協力する。 ・手づくり遊具の設置に協力する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒にスポーツをする機会をつくり、参加を呼びかける。 ・自然の中で思いきり体を使って遊べるように体験活動を実施したり、啓発をする。 ・保育所や幼稚園、学校で朝の体操をする。 ・身近な場所に手づくり遊具を設置する。
青年	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動を活性化し、参加を呼びかける。 ・職場では、時間をとってみんなで体操などの軽い運動を行うようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域活動への参加を呼びかける。
壮年	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングの機会を提供し、継続を呼びかける。 ・子どもをはじめ、家族と一緒にできるスポーツを普及する。 ・職場では、時間をとってみんなで体操などの軽い運動を行うようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・近くに行くときは、歩くように啓発する。 ・軽い運動の種類ややり方などを啓発する。 ・家族と一緒にスポーツをするように啓発する。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・福祉委員・福祉活動を充実する。 ・老人会で集まりを催し、参加を促進する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・デイサービスを充実する。 ・福祉活動の情報を提供する。

(4) こころの健康における取り組み

個人・家庭の取り組み

個人・家庭の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と一緒に食事をし、コミュニケーションをとったり、自分の思いを語れる場をつくる。 ・ノーテレビデーをつくる。 ・十分な睡眠時間を確保する。 ・悩みごとを早めに解決し、心にゆとりをもつ。 ・ストレス解消につながる趣味をもつ。 ・リフレッシュできる場所をつくったり、みつける。 ・ストレスをためないようにプラス思考に心がける。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・入浴や食事の時間を利用して子どもと話をする。 ・ゲームやテレビは適度な時間でやめる。 ・何でも話せる友だちをつくる。 ・早寝早起き規則正しい生活習慣を身につける。
青年	<ul style="list-style-type: none"> ・同じ価値観をもつ友人をもつ。 ・早寝早起き規則正しい生活習慣を身につける。
壮年	<ul style="list-style-type: none"> ・入浴や食事の時間を利用して子どもと話をする時間をつくる。 ・毎日の生活のリズムをつくり、安定させる。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に外へ出て、人と話したり、自然にふれるようにする。 ・毎日の生活のリズムをつくり、安定させる。

地域・行政の取り組み

	地域の取り組み	行政の取り組み
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭でコミュニケーションをとるように啓発する。 ・行政と協力して人が集まれる場所や情報を提供する。 ・規則正しい生活習慣を送るように啓発する。 ・趣味につながるようにサークルなどを開催する。 ・悩みを相談できる場や機会についての情報を提供する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族で一緒に食事をとり、コミュニケーションをとるように啓発する。 ・地域と協力して人が集まれる場所や情報を提供する。 ・規則正しい生活習慣を送るように啓発する。 ・趣味につながるようにサークルや事業などの情報を提供する。 ・ストレスと生活習慣について啓発し、知識を普及する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みごとへの相談に協力する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・悩みを相談できる場や機会についての情報を提供する。 ・学童保育の充実と情報を提供する。
青年	<ul style="list-style-type: none"> ・若い人が情報交換できる場を提供する。 ・悩みごとへの相談に協力する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・悩み相談室などの情報を提供する。 ・相談に関する事業を充実する。
壮年	<ul style="list-style-type: none"> ・子育てボランティアやサークル活動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て支援センターの充実と利用の促進を図る。 ・ボランティアやサークルの情報を提供する。
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ・話し相手がほしいと思っている高齢者にボランティアで人材を提供する。 ・ひとり暮らしなど、同じ立場の人たちが集って語らう場をつくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ボランティアへの参加の呼びかけをする。 ・高齢者の集いの場や活動に関する情報を提供する。

(5) たばこにおける取り組み

個人・家庭・地域・行政の取り組み

個人・家庭の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未成年者には注意し、たばこを吸わせない。 ・ 子どものいる所ではたばこを吸わない。 ・ 子どもの遊ぶ場所、食事の時間はたばこを吸わない。 ・ たばこ以外に別のストレス発散法をつくる。 ・ 携帯用灰皿をもつようにする。 ・ 煙を吸いたくない人のことを考え、喫煙マナーを実践する。 ・ たばこの臭いが嫌なときは喫煙をやめてもらう。 ・ たばこを吸う人はまわりの人の了解を得てから吸うようにする。
地域の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・ たばこの害を知らせる。 ・ 喫煙タイムや喫煙場所を徹底し、マナーを守って喫煙するように呼びかける。 ・ 灰や吸殻を自己処理するように呼びかける。 ・ たばこを吸うときはまわりの人の了解を得てから吸うように呼びかける。 ・ たばこの煙や臭いが気にならないように分煙・防煙環境を整える。 ・ 吸える場所を減らすだけでなく、提供することによって分煙を進める。
行政の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・ 煙が害になることを子どもに教える。 ・ 喫煙者と禁煙者の体の違いを見比べられるように臓器写真などをみる機会をつくる。 ・ 吸える場所を減らすだけでなく、提供することによって分煙を進める。 ・ 庶民には買えないくらいたばこを高価にする。 ・ 「歩きたばこ」の罰金制度を導入する。

(6) アルコールの取り組み

個人・家庭・地域の取り組み

個人・家庭の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none">・自分の限界量を知り、まわりに迷惑をかけない飲み方を心がける。・適量飲酒と楽しい話題づくりに心がけ、楽しく飲む工夫をする。・健康のことを考えて飲酒の適量について知る。・飲酒量を決め、飲みすぎないように家族は声かけをする。・休肝日をつくり、自分の体をいたわる。・飲酒運転の怖さを家族で再確認し、飲酒運転をしないようにする。
地域の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none">・子どもにアルコール類を売らない。・地域の会合でアルコールをださないようにする。・消防団の練習のあとの飲み会を少なくする。・お酒のすすめ方に気をつけ、無理強いをしないようにする。・楽しい話題づくりをするなど、お酒が飲めなくても楽しい雰囲気づくりをする。

(7) 検診における取り組み

個人・家庭・地域・行政の取り組み

個人・家庭の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・若いときから健康管理の必要性を意識する。 ・年1回の検診の受診を心がける。 ・家族で検診を受け、健康管理を家族単位で考え、健康への関心をもつ。 ・検診結果をみて日常生活を振り返り、食事などの生活習慣に関心を深める。 ・健康を強く意識し、病気と向き合い、上手く付き合う気持ちをもつ。
地域の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・隣近所、知り合いで誘い合って受診する雰囲気をつくり、声をかけ合って検診に行く。 ・職場での検診を義務づける。
行政の取り組み	
全世代	<ul style="list-style-type: none"> ・学校の血液検査を通じて、健康チェックをする。 ・検診結果に基づきチェックリストをつくり、生活の中で意識できるようにする。 ・検診だけでなく、日常的な相談や指導を受けられる仕組みをつくる。 ・検診日を増やしたり、体に負担が少ない検診にしたり、シャトルバスを運行するなど、検診を受診しやすい工夫をする。 ・医療機関と連携し、検診を充実する。 ・検診結果に対する事後指導の期日を指定し、指導を受けられるようにする。