

# 狛江市健康づくり推進協議会

第2回会議で委員の皆様から御回答いただきました意見は以下のとおりです。

## 1. いちばん興味を持った内容

	テーマ	理由
①	<p>狛江だからできる、狛江でしかできない健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・多摩川や野川の自然を生かした活動、いかだレースを発展利用、外来魚退治、野草観察会、草取り</li> <li>・農地も残り、農産物も豊富なので、JA や農家さんと協働し、農業体験や料理教室などを実施。</li> </ul>	<p><b>A</b>：オリジナルの健康づくりを提案することで、関心をもつ人が増えると思ったから。地域住民のニーズに合致すると思うから。地産地消の材料を使った食育活動や料理教室などがあると良いですね。</p> <p><b>B</b>：具体的に地域のつながりができそうだから</p> <p><b>C</b>：地域特性を活かしたオリジナルな健康づくりで、市民に興味を持ってもらい、参加し易いものにできないか？ 草取りの動作を体操に仕立てられないか？ 狛江草取り体操とかネーミングして。</p> <p><b>D</b>：全ての意見は切り口が違っても、狛江ならではのやり方で提案できないかということかと思ったので。狛江の良いところをうまく利用したものができたら良いと思いました。</p> <p><b>E</b>：身近で誰にも関心を持ってもらえそうなテーマで、地域振興にもつながる健康づくりの活動を考えていけると思うから。</p>
②	<p>市民の生活の中の健康づくりの努力の成果を地域へ展開する対策の検討</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・狛江市の食と健康（中年層以下の世代や男性にも）市民が工夫している食生活やメニュー公募して情報発信。HP にインタビュー動画掲載（SNS 活用）</li> <li>・闘病と食、闘病と心身の健康づくりなどの体験談公募と情報と発信（子ども世代～高齢者世代）HP にインタビュー動画掲載（SNS 活用）</li> </ul>	<p><b>F</b>：市民が主体的に関わる健康づくり、あるいは活躍している姿を具体化、可視化することで、健康づくりに関心をもつ人が増えると思ったから。</p> <p><b>G</b>：心身が健康であるためには、日常の食生活が重要であること。運動を通じて、市民同士の絆を強めていけたらいいと思います（フレイル、認知症、生活習慣病予防のためにも）</p>
③	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活・運動について、地域全体の環境をどのように工夫していけばよいのか</li> <li>・歯医者や、医師へのアクセスについて、住民が安心して通院できる場所を確保できるような取り組み</li> </ul>	
④	新しい時代における地域での健康格差問題について	
⑤	市の健康に関する活動や窓口の情報提供の方法	
⑥	新型コロナによる生活の変化が、心身の健康にどんな影響を及ぼしているか、これから及ぼしていくと考えられるか	<p><b>H</b>：昨今の情勢もコロナが終息していません。現時点でも体力が落ちた方やネガティブな精神状態の方にお会いします。健康をキーワードに栄養、口腔、運動、医療と連携して取り組まないと解決しないと思います。多くの方に少しでも早く、より適切な情報発信が必</p>

		要と考えているからです。
⑦	生活習慣病の予防に関心をもち、自己管理につなげる方法の検討	I：口腔内は朝起きた直後が1番汚い。そのまま食事をすると、菌類を大量に飲み込むことになる。歯を磨いてから食事をしましょう。種々の病気やがん、老化現象の予防につながる。口腔内の清潔は新型コロナや感染症の予防につながります。
⑧	健康であることが、「お得」であると伝えられ、実践できる方法の検討	
⑨	ウィズコロナ時代の健康に関する正しい知識の周知、啓蒙活動についての検討	
⑩	感染症対策の周知と共有	J：ハイブリッド型（オンラインと対面の併用）は、新型コロナウイルスのみならず、これから未知の感染症や災害等、さまざまな場面での応用が可能である。高齢者のフレイル予防としては早急に取り組むことが必要であるが、全世代を対象にしたシステムの構築は、長い目線で庁内横断的に取り組む必要がある。遠隔のアドバンテージを生かしながら、距離が近い部分での支援も並行していけるように 狛江市の場合は、高齢者が安全を確保しながら、孤立しないようにすることが先決だと感じた。
⑪	with コロナ時代における健康づくりの具体的方法 これまで市民が自主的に取り組んできた健康づくり活動、特に、サークル等で集まって活動した部分について、新しい対応が必要となった。オンラインの活用を含めて、どのように市民全体に具体的な健康づくり活動を拡大することができるのを検討する必要がある。	K：これまで市民が自主的に取り組んできた健康づくり活動、特に、サークル等で集まって活動した部分について、新しい対応が必要となった。オンラインの活用を含めて、どのように市民全体に具体的な健康づくり活動を拡大することができるのを検討する必要がある。これをオンラインで遠隔からも参加できるようにしてはどうだろうか？ 若い方が自然の中で参加して、高齢者など希望者はオンラインでも参加できるようにする。 L：媒体などの情報提供と違い、スピーディーにリアルタイムで情報提供ができると思います。ただし受信環境をまずは整える必要があります。特に伝えたい対象である一人暮らしの高齢者にとって難しい面があります。受信機材を市で提供するなどすべての市民が即時受信できるように環境を整えることで健康に関する情報提供だけではなく防災や様々な活動の周知、ネットワークづくりにも役立つと思います。予算も時間もかかるとは思いますが今、始める時期ではないでしょうか。
⑫	感染症予防対策（口腔内の清潔：特にのどの奥まで）	
⑬	外でみんなで一緒に体を動かす機会を増やす（フレイル・認知症・生活習慣病予防、地域のつながりの強化）	
2 (解答欄外)	ウィズコロナ時代になって、新たに、または、実際に困っていることがないか、アンケートなどを行う。	M：新生活様式と言っても、市民の生活スタイルも様々。独居でも世代によって違い、家族がいても住居等の環境で変わる。「健康づくり」に関する困りごと、工夫してみて良かったこと等 「実践」の紹介を含めた広報ができれば。 健康に関する相談に求めるものなどもリサーチできると良いと思います。コロナ禍での不安なことや相談先の周知度を把握できれば、今後の普及啓発に生かせるのではないかともしました。

