

## ワークショップについて

### 1. 目的

第3次光市健康づくり推進計画に市民の声を反映させるために開催。

### 2. 対象者

高校生から高齢期までの8グループ 48名（男性18名、女性30名）

### 3. 実施方法

各グループごとに実施会場を設け、グループワーク形式での意見交換（実施：令和6年9月～10月）

### 4. テーマ

健康寿命の延伸に向けて、10年後、自分らしく豊かな毎日を送るための望ましい未来像について考える

①健康づくりのために実施していること ②豊かな生活を送るために必要だと思うこと





グループ名	シルバー人材センター	目指す姿	健康管理に気をつけながら仲間とともにチャレンジしよう
健康のためにしていること		必要だと思うこと	
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かかりつけ医（医科・歯科）を持つ、相談する</li> <li>・測定する</li> <li>・規則正しい生活</li> <li>・よく眠る</li> <li>・ストレスをためない、精神的安定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診、検診を受ける</li> <li>・歯の手入れ</li> </ul>	
体力づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操</li> <li>・ウォーキング</li> <li>・骨と筋肉を鍛える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・光市のウォーキングマップの活用</li> <li>・手や足を動かすこと</li> <li>・インセンティブ</li> </ul>	
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事</li> <li>・会食をする</li> <li>・野菜を食べる</li> <li>・楽しいお酒</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の提供（おすそ分け、栄養バランスの取れた食事）</li> <li>・ともに食事ができる場</li> </ul>	
趣味	<ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味を継続</li> <li>・地域社会での役割を持つ、ボランティア</li> <li>・生きがいを感じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新しい趣味を見つける</li> <li>・認知症にならない</li> <li>・イベント等のお知らせ方法の工夫</li> </ul>	
仲間・つながり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人と会うこと、話すこと</li> <li>・頭を使う</li> <li>・笑顔、笑う</li> <li>・友人や近所づきあい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな会へ参加</li> <li>・仲間とのつながりを続ける</li> <li>・感謝</li> <li>・気軽に集まれる場所（特に退職後の男性）</li> <li>・近所づきあい</li> <li>・情報を入手・発信する場の確保</li> </ul>	

グループ名	老人クラブ女性部	目指す姿	健康でいること 自分のことは自分でできるための足腰、骨の丈夫さ
健康のためにしていること		必要だと思うこと	
仲間と一緒に動く・歩く	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操（テレビ体操、百歳体操など）</li> <li>・下半身を鍛える</li> <li>・ウォーキング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力トレーニング</li> <li>・仲間と一緒に歩ける場所</li> <li>・おでかけをする</li> </ul>	
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスを考える、市販品の利用</li> <li>・季節の食べ物</li> <li>・野菜、たんぱく質を食べる</li> <li>・家庭菜園、食材を無駄にしない</li> <li>・ビールを飲む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事</li> <li>・おいしいものを食べる</li> </ul>	
居場所	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近所で集まり話をする</li> <li>・趣味の集まりへ参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自治会館の利用、集まったついででの交流</li> <li>・集まる場所</li> <li>・認知症でも周りの理解がある環境</li> <li>・継続して人と関わられる場所</li> </ul>	
やりがい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人のための仕事をする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やりがい、生きがい</li> </ul>	

グループ名	障害者福祉推進連絡協議会	目指す姿	健康第一 人との絆で健康をサポート
健康のためにしていること		必要だと思うこと	
体調管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期受診（医科・歯科）</li> <li>・ 体調管理</li> <li>・ 早寝早起き</li> <li>・ 習慣化（運動・食事・口腔ケアなど）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康、体力の維持</li> </ul>	
食べる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族のための食事</li> <li>・ 食べ過ぎない、たんぱく質をとる</li> <li>・ 晩酌</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 楽しみ</li> <li>・ 避難所にアレルギー食の準備</li> </ul>	
体力の維持管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歩く、ストレッチ</li> <li>・ 体を動かす趣味</li> <li>・ 体力維持</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 筋肉量の維持</li> <li>・ 毎月の変化を知る</li> <li>・ どんな人でも自由に使える運動施設</li> <li>・ 専門家のアドバイスがもらえる場所</li> </ul>	
市のサポート	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 移動支援、おでかけサポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 実用的なサポート・サービス</li> <li>・ バリアフリーのトイレ</li> <li>・ 避難所のバリアフリー化</li> </ul>	
人との絆	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族がいるから生活習慣が整う</li> <li>・ 家族から教えられることがある</li> <li>・ 家族や周りの理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族会の維持</li> <li>・ 継続したつながり</li> </ul>	

グループ名	PTA 連合会	目指す姿	人が好き 人と触れ合うまち 光
健康のためにしていること		必要だと思うこと	
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング</li> <li>・ストレッチ</li> <li>・少しでも歩くように意識している</li> <li>・通勤を徒歩や自転車ですしている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どのくらい運動しているかわかるもの</li> <li>・夜でも使えるグラウンド</li> <li>・無料で使える体育館</li> <li>・安全に運動できる場所</li> </ul>	
栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3食食べる 朝食をとる</li> <li>・夜遅くに食べない カロリーを意識する</li> <li>・タバコをやめた</li> <li>・お酒は適量</li> <li>・プロテイン飲料</li> <li>・むし歯にならないよう歯を磨く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1日・1週間単位の献立例</li> <li>・家族で参加できる料理教室</li> <li>・食材から献立の提案</li> <li>・子どもへの食育</li> </ul>	
休息	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく寝る</li> <li>・お笑い動画</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠の質を上げる</li> <li>・仕事中に昼寝の時間</li> <li>・時間の使い方を考える</li> </ul>	
絆	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子ども・友人・家族と話す</li> <li>・夫婦円満</li> <li>・PTA 活動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族以外のつながり</li> <li>・働く世代が集まる時間・場所</li> <li>・大人のサークル活動の場</li> <li>・何かのついでにできるようなこと</li> <li>・きっかけ 報酬・やりがい</li> </ul>	
情報	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重を測る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関する正しい情報</li> <li>・情報を取捨選択する力</li> </ul>	

グループ名	光商工会議所	目指す姿	楽しみながら健康づくり
健康のためにしていること		必要だと思うこと	
予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 定期検診（医科・歯科）</li> <li>・ 病気・認知症予防</li> <li>・ 検診受診</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 感染予防対策</li> <li>・ 自分の身体と向き合う</li> <li>・ 老いとうまく付き合う</li> </ul>	
体を動かす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ウォーキング、ヨガ、ジム</li> <li>・ 足腰を鍛える</li> <li>・ できることを続ける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 散歩しやすい環境</li> <li>・ 運動する時間の確保</li> <li>・ 習慣化</li> </ul>	
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事のバランスに気をつける</li> <li>・ 野菜、納豆を食べる</li> <li>・ 食事量を少なくする</li> <li>・ お酒を飲みすぎない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 足りない栄養はサプリで補う</li> </ul>	
楽	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 好きなことをする (おいしいものを食べる、買い物等)</li> <li>・ 話す、楽しいことを考える</li> <li>・ 新しいことに挑戦する、知識を得る</li> <li>・ 趣味を見つける</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ストレスへの対応</li> <li>・ 安心できる環境</li> <li>・ ポジティブな考え方</li> <li>・ やりたいこと行きたいところをつくる</li> <li>・ おしゃれをして出かける</li> </ul>	
絆・環境	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族、友人、職場など人とのつながり</li> <li>・ 地域のいろいろな行事に参加する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 働く</li> <li>・ 頼れる人</li> <li>・ 相談しやすい環境、話せる場所</li> </ul>	

グループ名	光地区労働者福祉 協議会	目指す姿	広げよう健康のわ 全てのことに對して情報を得ることが大切
健康のためにしていること		必要だと思うこと	
健康管理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健（検）診を受ける →自分の状態を振り返る</li> <li>・家族・仲間の健康</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に対する正しい知識</li> </ul>	
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食生活を意識する</li> <li>・野菜から食べる・間食は控える</li> <li>・家庭菜園</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事の情報、アドバイス</li> </ul>	
運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歩く、スポーツをする</li> <li>・こまめに動く</li> <li>・家族や地域の人と一緒に活動する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気軽に運動できる方法・場所</li> <li>・運動を後押しするメリット</li> <li>・体力を維持する</li> </ul>	
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よく寝る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境・時間</li> </ul>	
時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>・我慢しない</li> <li>・自由時間を確保する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間と心のゆとり</li> </ul>	
つながり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人との関わり</li> <li>・地域のイベントに参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会社や地域の支え</li> <li>・いろいろな経験をする機会</li> </ul>	
満足	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しみを見つける</li> <li>・達成感を得る</li> <li>・ストレスがない状態</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・働く環境</li> <li>・お金</li> <li>・楽しみ</li> </ul>	

グループ名	育児サークル	目指す姿	周囲の理解を得ながら心に余裕を持ちみんなで子育てする
健康のためにしていること		必要だと思うこと	
体を動かす	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お散歩</li> <li>・運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族と一緒に取り組めるもの</li> </ul>	
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起き</li> <li>・睡眠不足にならないようにする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・眠れる環境、時間</li> </ul>	
栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体質に合わせた食事</li> <li>・野菜を食べる、水分をとる</li> <li>・魚・果物・鉄分をとる</li> <li>・ゆっくりよく噛んで食べる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスのいい食事</li> <li>・簡単に栄養の取れる食事</li> <li>・自分の体質を知る</li> <li>・外食する余裕、周りの理解</li> </ul>	
ストレス解消・余裕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・話を聞いてもらう</li> <li>・自分の好きなことをする</li> <li>・自分が元気（心も体も）</li> <li>・笑顔</li> <li>・自分の状態を知る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間と心の余裕</li> <li>・隙間時間</li> </ul>	
理解・協力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サービスなど使えるものは使う</li> <li>・周りに協力してもらう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭と仕事の両立</li> <li>・地域の人、周囲の人との関わり、理解</li> </ul>	

グループ名	高校生	目指す姿	愛と夢を大切に～恋というから愛にきた～
健康のためにしていること		必要だと思うこと	
ナイトルーティン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝早起き</li> <li>・手洗い・うがい</li> <li>・お風呂につかる</li> </ul>		
グルメ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝ごはんをしっかり食べる</li> <li>・水分、野菜、栄養をとる</li> <li>・バランスの良い食事</li> <li>・よく噛んで食べる</li> </ul>		
青春	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動をする</li> <li>・友達と遊ぶ</li> <li>・好きなことを思いっきりする</li> <li>・ストレスをためない、ポジティブ思考</li> <li>・ボランティア活動に参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力</li> <li>・メンタル力</li> <li>・SNS やインスタ情報</li> </ul>	
マイライフ・マイストーリー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好きなことを続ける</li> <li>・夢を持つ</li> <li>・自立した生活</li> <li>・笑顔、愛、交流</li> <li>・友達や多くの人とコミュニケーションをとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事・家事・育児の両立</li> <li>・安定した生活（仕事、家庭、貯金）</li> <li>・チャレンジ精神</li> </ul>	

## 6. まとめ

望ましい未来像 → 目指す姿に活用

「周囲の理解を得ながら心に余裕を持ちみんなで子育て」「愛と夢を大切に～恋というから愛にきた～」  
 「広げよう健康のわ 情報を得ることが大切」  
 「人が好き 人と触れ合うまち 光」  
 「健康管理に気をつけながら仲間とともにチャレンジ」「健康第一 人との絆で健康をサポート」  
 「自分のことは自分でできるための足腰・骨の丈夫さ 健康でいること」  
 「楽しみながら健康づくり」

実施していること

必要だと思うこと

