

まちぐるみ健康づくり交流会

「地域で取り組む健康なまちづくり～自然に健康になれる地域を目指して～」
 日時:令和7年11月18日(火)午後1時45分～4時10分 場所:南保健福祉センター 参加者:44名

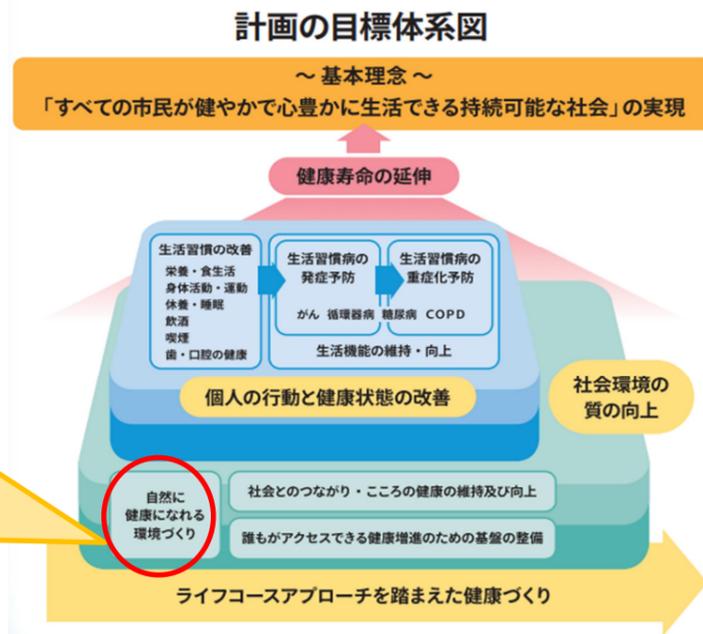
富山市健康プラン21(第3次)について

基本目標:健康寿命の延伸

3つの施策

- ① 個人の行動と健康状態の改善
- ② 社会環境の質の向上
- ③ ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康を管理し、改善することは個人の努力だけでは限界があります。
社会とのつながりが持てる環境整備や自然に健康になれる環境整備など、地域社会で支える環境づくりが重要です。
健康に関心の薄い人を含む、幅広い世代へのアプローチを推進します。



健康器材等の体験コーナーを設置



体組成計



バジメータ



歯周病チェック

講演

「自然に健康になれる地域を目指して」 講師:北陸予防医学協会 施設長 山上孝司 氏

介護が必要となった原因

認知症、脳血管疾患、骨折・転倒、フレイルなど

予防可能な病気

健康に影響する生活習慣

運動 食事 趣味 ストレス 睡眠 タバコ アルコール



地域で取り組むこと

誰もが体を動かしやすい地域づくり

- ・毎週歩く曜日を決めて、老若男女それぞれのペースで歩く。
- ・みんなで一緒に体操、軽スポーツをする。
- ・自宅のできる運動を公民館で住民に周知する。

身体を動かす機会を増やす!

一番大切なこと
企画する人が疲弊することなく、
まず自分が楽しむこと!

望ましい食生活を実践できる環境づくり

- ・家で作った野菜を持ち寄り、おすそ分けする。
- ・塩分を減らしてもおいしい調理方法、調味料の使い方等公民館で情報交換する。
- ・それぞれの食品の栄養素について知識を増やす。

減塩・多品目摂取をする!

楽しんで活動していれば、
みんなが集まってくる!

社会参加、集いの場といった居場所づくり

- ・趣味(短歌、読書、麻雀等)のサークルを増やす。
- ・読書は健康寿命を延ばす。

頭の老化予防! つながり強化!



意見交換

～地域みんなが無理なく健康になれる取組について～

ワールドカフェ形式で意見交換を行いました。
 参加者のお住まいの地区のメンバーで健康づくりについて話し合った後、それぞれの地区のメンバーがランダムに混じり合って意見交換を行い、再びお住まいの地区へアイデアを持ち帰り話し合いました。



運動

川沿いにベンチを設置し、休憩できる場をつくり、休憩できる場を中継できるようなウォーキングコースを提案してはどうか。

運動

行事への参加は車でなく「徒歩や自転車」と呼びかける。
 地域独自の体操を考案し、周知と普及を図りたい

食事

食品に食塩、砂糖がどのくらい含まれているか一目でわかる媒体や塩分チェックシートを活用してはどうか。

つながり

子ども同士のつながりをとおして親のつながりを深めていきたい。
 地域の安全面も考えながら健康づくりを進めたい。

つながり

声かけが一番大切。結ネットを活用し、連絡体制が整備されたので、活用を促したい。
 防災活動を通して縦と横のつながりを大事にしたい。



楽しさが一番!
すぐに結果は出なくても、
焦らず、確実に
地域活動を広げていく!

講師からの講評

- ・地域の活動を継続させるには、参加者が面白いと感じることが重要。
- ・地域全体で子どもを支える安心感のある子育て環境の整備が必要。
- ・防災の「身を守る」という共通の目的は地域のつながりをつくる動機になる。
- ・特定の人に負担が集中しないように**運動・食・趣味等各分野の核となる人**を増やしていくことが活動の持続につながる。