

健康づくり講演会&ワークショップ



健康的な生活習慣にむけて
私たちができること

第2部 ワークショップ

健康課

みなさんに考えてもらうこと

食生活



運動



休養・睡眠



飲酒・喫煙

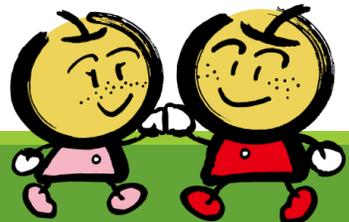


→この4つの中から、

1. 健康のために必要なこと(取り組み、生活習慣)

2. 1を続けるために必要なサポート(行政・地域・家族・関係機関)

を付箋に書きましょう！



みなさんに考えてもらうこと

1. 健康のために必要なこと(取り組み、生活習慣)

【例】減塩が必要

←A) 白井市民が取り組んだ方がいいこと

【例】ストレッチ毎日している

←B) 自分が健康のためにしていること

【例】禁煙したい

←C) 自分がこれからやりたいこと

2. 1を続けるために必要なサポート(行政・地域・家族・関係機関)

【例】スーパーと連携して減塩商品増やす

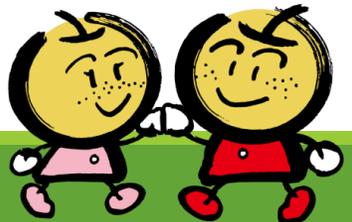
←A) 行政に期待したいこと

【例】総合型地域スポーツクラブがあるから

←B) これがあったから続けられた

【例】禁煙外来の情報、禁煙仲間

←C) これがあったら続けられそう



まずは付箋に書こう！

Aさん：赤色ペン、テーマ「食事」

<1. 健康のために必要なこと>

<2. 1を続けるために必要なサポート>

①

減塩が必要

①-1

スーパーと連携して
減塩商品増やす
(行政・地域)

①-2

妻が減塩メニュー
作ってくれたら
できる(家族)

(例)Aさんは、「白井市民が取組んだらいいこと」で考えてみようかな！

まずは付箋に書こう！

Bさん：青色ペン、テーマ「運動」

<1. 健康のために必要なこと>

①

ウォーキング
毎日している

②

ストレッチ
毎日している

<2. 1を続けるために必要なサポート>

①

夫と一緒にだから
できてる
(家族)

②

総合型地域スポーツ
クラブがあるから
できてる(地域)

(例) Bさんは「自分が健康のためにしていること」で考えてみようかしら。

まずは付箋に書こう！

Cさん：緑色ペン、テーマ「飲酒・喫煙」

<1. 健康のために必要なこと>

<2. 1を続けるために必要なサポート>

①

たばこを
やめたい！

①-1

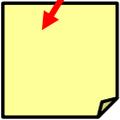
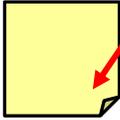
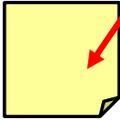
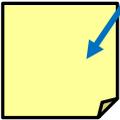
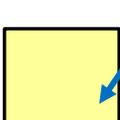
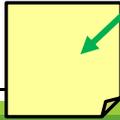
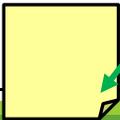
禁煙外来の情報を
紹介（行政）

①-2

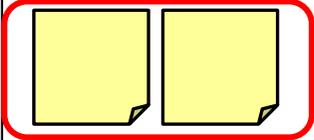
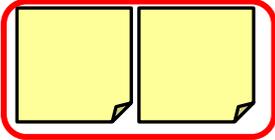
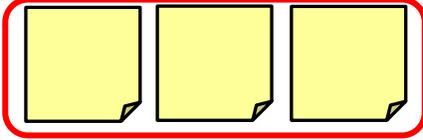
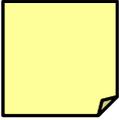
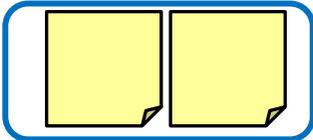
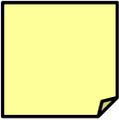
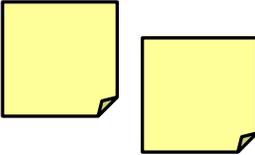
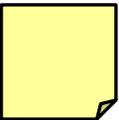
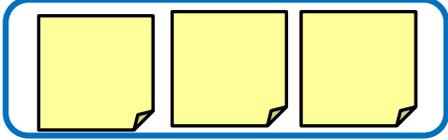
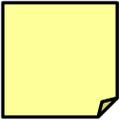
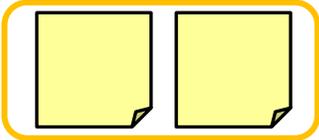
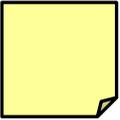
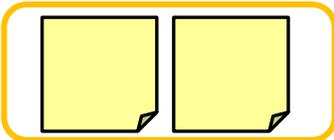
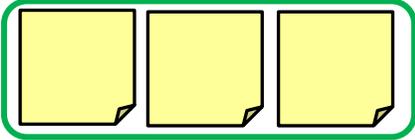
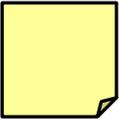
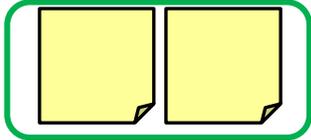
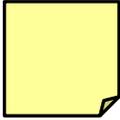
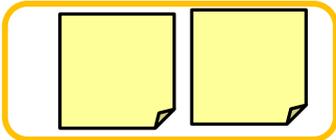
禁煙チャレンジ仲間
がいたら
（地域・友人）

（例）Cさんは、「自分がこれからやりたいこと」で考えてみるぞ！

付箋を読んで模造紙に貼ろう！

	1. 健康のために必要なこと	2. 続けるために必要なサポート (行政、地域、家族、関係機関など)
食事	Aさん：①減塩が必要 	Aさん：①-1スーパーと連携して減塩商品増やす (行政・地域)  ①-2妻が減塩メニューを作ってくれたらできそう (家族) 
運動	Bさん：①ウォーキング毎日している ②ストレッチ毎日している  	Bさん：①夫と一緒にできてる (家族)  ②総合型地域スポーツクラブで教えてもらえるから (地域・関係団体) 
休養・睡眠		
飲酒・喫煙	Cさん：①たばこをやめたい (禁煙) 	Cさん：①-1禁煙外来の情報を紹介してもらえたら (行政)  ①-2禁煙チャレンジ仲間がいたら (地域・友人) 

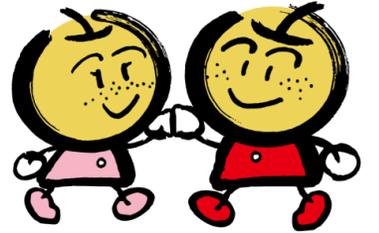
付箋はまとめて整理！発表の準備を！

	1. 健康のために必要なこと	2. 続けるために必要なサポート (行政、地域、家族、関係機関など)
食事	 減塩  朝食	 地域のスーパー・飲食店
運動	 	   行政 
休養・睡眠	 	  今ないもの
飲酒・喫煙	 	  

ワークショップの進め方(45分)

最初に発表者を
決めよう!

思いつき・アイデア
大歓迎!



11:20(5分)

自己
紹介

・名前(ニックネーム)
・地区

11:25(10分)

個人
で書く

ふせん1枚=1意見

11:35(15分)

グループ
で共有

みんなの意見
を聴こう!

11:50(5分)

まとめ

どれを発表
しようかな?

11:55(10分)

発表

1グループ
ずつ順番に

ワークショップのお約束

- は 恥ずかしがらずに、どんどん書いてみよう。
- ひ 否定しない！ 自分と違った意見も、それもあるね～の気持ちで。
- ふ ふせん1枚に1意見。文章は短く、字は大きく、わかりやすく。
- へ へえ！ それ、いいね！ 真似してOK！ 便乗して発想を広げよう。
- ほ 他の人の意見を聴き(=みんな発言)、褒めあおう。

