

# 健康づくり講演会&ワークショップ

第4次しろい健康プランを策定するにあたり、白井市民の健康に関するアンケート結果を共有し、市民の皆さんが健康づくりに関する知識を深めるための講演会を実施しました。

また、市民参加型のワークショップを併せて実施し、健康づくりに関する市民の意見を聴取しました。これらは、今後の計画策定に役立てることを目的としています。



## ○事業の概要

第4次しろい健康プラン策定に係る健康づくり講演会&ワークショップ	
開催日時	令和8年2月14日(土) 10時から12時15分
開催場所	保健福祉センター2階検診室
対象者	白井市在住・在勤・在学の人
目標	1) 市民が健康づくりの重要性を知ることができる。 2) 市民が市の健康問題から、これからの白井市に必要な取組みについて考えることができる。
事業概要	<p><u>第1部 健康づくり講演会</u>            演題：「今日からできる健康習慣～市民アンケート結果から見る現状と改善のヒント～」            講師：順天堂大学スポーツ健康科学部先任准教授            白井市健康づくり推進協議会会長 大久保 菜穂子氏</p> <p><u>「第2部」ワークショップ</u>            題名：「健康的な生活習慣にむけて私たちができること」            内容：市民に身近な生活習慣である①食生活、②運動、③休養・睡眠、④飲酒・喫煙の4つをテーマとしたグループワーク</p>



## 「第1部」健康づくり講演会

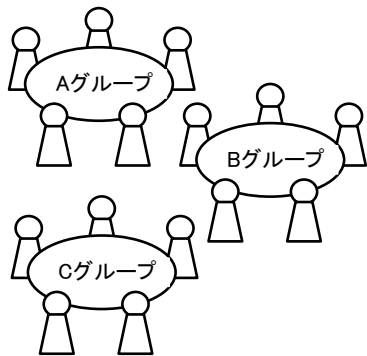
健康づくり講演会は、講師が健康の概念や健康づくりに役立つ情報を解説しました。また、白井市民の健康に関するアンケート結果をもとに、食生活・運動・睡眠・飲酒・喫煙といった項目の最新データについて、クイズを交えながら紹介し、その結果から見える問題と改善のヒト伝えました。



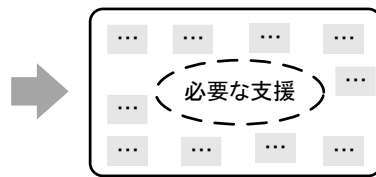
## 「第2部」ワークショップ

ワークショップは、健康づくりに関して、市民として何ができるか、どんなサポートや環境があれば取り組めるかなどを、6つのグループごとに意見を出し合い、情報交換をし、最後に発表を行い、全体で共有しました。

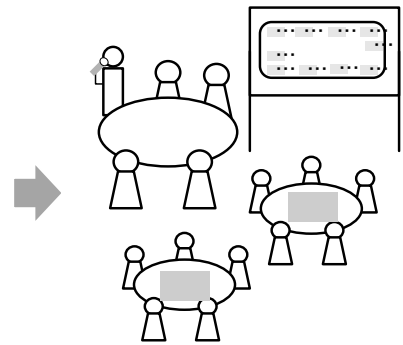
【ワークショップのイメージ】



各グループに分かれて話し合いを行いました。



意見を付箋に記入のうえ模造紙に貼り、私たちができること、必要な支援などについて整理しました。



グループごとにどんな意見が出たのか発表し、情報をみんなで共有しました。

【Aグループ】



【Bグループ】



【Cグループ】



【Dグループ】



【Eグループ】



【Fグループ】



○テーマ「食生活について」

<p>健康のために必要なこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は栄養バランスを意識する。</li> <li>・3食きちんと食べる。</li> <li>・低糖質、高たんぱくなど健康的な食事を意識する。</li> <li>・食事メニューづくりをする。</li> <li>・野菜や魚の料理を食べるようにする。</li> <li>・塩分や糖分、油の摂りすぎに気をつける。</li> <li>・甘い物、間食を減らす。</li> <li>・大食い、早食いせず、よく噛んで食べる。</li> </ul>
<p>続けるために必要なサポート (家庭、地域等、行政)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランスを考えた食事をする。(家族)</li> <li>・野菜を多く食べ、野菜の素材を活かすことを心がける。(家族)</li> <li>・食品の塩分表示を見たり、減塩しょうゆやダシを上手く使う。(家族)</li> <li>・スーパーと連携して、レシピ紹介や健康に配慮した商品の情報提供をする。(地域等)</li> <li>・野菜を食べる啓発や、自ら野菜づくりなどを行う。(地域等)</li> <li>・市で栄養バランスの摂れる食事について指導する。(行政)</li> <li>・おすすめの食事メニューの紹介や、砂糖の代替食品などの情報提供をする。(行政)</li> <li>・有料でよいので健康的な弁当を高齢者などに配布する。(行政)</li> </ul>

○テーマ「運動について」

<p>健康のために必要なこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラジオ体操やストレッチなど、毎日の運動習慣を続ける。</li> <li>・無理はしないで体力づくりや軽い運動、ウォーキングをする。</li> <li>・高齢者のための運動や筋トレをする。</li> <li>・体重を減らす。</li> <li>・体操や運動のサークルなど仲間と一緒に運動する。</li> <li>・階段を使うようにしたり、こまめに動くようにする。</li> <li>・散歩や歩ける距離は、なるべく歩くようにする。</li> </ul>
<p>続けるために必要なサポート (家庭、地域等、行政)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の意志、心がけをもつ。(家族)</li> <li>・掃除など利用して気軽に体を動かす。(家族)</li> <li>・車を使わずに自分の足で歩いて運動を兼ねる。(家族)</li> <li>・地域でラジオ体操に参加する。(地域等)</li> <li>・家族や友達、仲間と一緒に交流の場、サークルに参加する。(地域等)</li> <li>・歩道の距離や階段に消費カロリーの表示や、歩きたくなる歩道、ウォーキングコースの整備など環境面の整備をする。(行政)</li> <li>・室内の運動施設やジムを整備する。(行政)</li> <li>・スポーツや正しい歩き方を教える講座等を開催する。(行政)</li> <li>・総合型地域スポーツクラブや楽トレ体操、運動メニューを紹介する。(行政)</li> <li>・運動を続けるためのサポートやフォローをする。(行政)</li> </ul>

○テーマ「休養・睡眠について」

<p>健康のために必要なこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 同じ時刻に眠るなど規則正しい生活をする。</li> <li>・ 質の良い睡眠をとって、無理はせず休養をとる。</li> <li>・ 寝不足を解消する。</li> <li>・ 毎日、誰かと話をしてコミュニケーションをとる。</li> <li>・ スケジュールをつめこまない。</li> <li>・ 楽しい時間、ほっとする時間を持つ。</li> </ul>
<p>続けるために必要なサポート (家庭、地域等、行政)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 可能な限り規則正しく、休養を意識してとる。(家族)</li> <li>・ 友人とも協力して夜中に連絡をとらないようにする。(家族)</li> <li>・ テレビやスマホゲームを控える。(家族)</li> <li>・ 家庭菜園などで適度に体を動かすことでよく寝られる。(家族)</li> <li>・ ハッピープラザなど地区社協へお茶を飲みに行く場がある。(地域等)</li> <li>・ 医療機関と連携して睡眠の質を測ったり、CPAPの補助など質の良い睡眠を確保できるよう支援する。(行政)</li> </ul>

○テーマ「飲酒・喫煙について」

<p>健康のために必要なこと</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康のために禁煙し、喫煙をやめる。</li> <li>・ 未成年者がタバコを吸わないようにする。</li> <li>・ 適度な飲酒や飲酒量を控えて楽しむ。</li> <li>・ 週に3日など飲酒する曜日を決める。</li> </ul>
<p>続けるために必要なサポート (家庭、地域等、行政)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族が協力して、喫煙や飲酒をチェックする。(家族)</li> <li>・ 飲酒は旅に出た時の楽しみにする。(家族)</li> <li>・ アルコールフリーなどのPR活動をする。(地域等)</li> <li>・ 適度な飲酒、たばこに対する教育を行う。(行政)</li> </ul>

その他、健康なまちづくりに向けて、健康に関する知識の普及、歯の大切さや歯科健診、定期的な健康診断の受診など意見があげられました。

