

# 狛江市健康づくり推進協議会

第 1 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. 次年度の会議のテーマや実施内容の希望について

	主な意見
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>
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>
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
⑦	生活習慣病の予防に関心を持ち、自己管理につなげる方法の検討
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
⑪	<p>with コロナ時代における健康づくりの具体的方法</p> <p>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。</p>
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. 「ウィズコロナ時代における健康づくりの推進」に必要な取組みについて

	主な意見
①	<p>新しい生活リズムを身につける。</p> <p>閉じこもり、孤立化などでストレス発散できない状況に追い込まれている現状を打破するため、新しい外出の方法、新しい外食の方法、新しい旅行の方法など、新しいサークルの在り方、新しい仲間づくりの方法などで、コロナ時代に合致した新しい生活リズムを創造する。</p>
②	<p>「新しい日常」で失いやすいことの一つに、コミュニケーションがあると思う。高齢者の外出控えの要因には、このことが影響していると考え、対策の検討が必要（3密を避けたりハビリ、グループワーク、憩いの場づくりなど工夫の仕方について検討も含めたもの）。</p>
③	<p>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。</p>
④	<p>新しい時代の中でのこころの健康教室</p> <p>ウィズコロナ時代において、生活様式の変化などからくるストレスにより生じる心身の変化やストレスへの対処法などを学ぶ機会をつくる。</p>
⑤	<p>心のケアの必要性を感じる。</p> <p>不安の解消法の一つとして市からの様々な情報提供や対策の活動への参加誘導などきめ細かに行うことで不安感の緩和が可能ではないか。</p>
⑥	<p>新しい生活様式の中での健康診断の受け方について考えたい。</p>
⑦	<p>自宅で簡単に継続的に行える運動、口腔の清潔。</p>
⑧	<p>世代ごとに取り組みやすい運動の紹介</p>
⑨	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい情報、知識に基づく行動ができるような情報発信</li> <li>・インフルエンザ流行期の市内医療体制とその周知</li> </ul>
⑩	<p>オンラインと対面を併用したハイブリッド型の健康づくり体制の構築</p> <p>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。</p>
⑪	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新たなコミュニケーション（人、社会との関わり方）の取り方</li> <li>・情報発信の方法</li> <li>・新しい環境での運動</li> <li>・インターネットを使用したリモート（オンライン）体操や座談会、分散開催による通いの場の開催</li> </ul>
⑫	<p>口腔内の清潔（のどの奥まで）</p>
⑬	<p>健康被害を最小限にする対策：公園・市役所前などでラジオ体操を行い、市民に参加してもらう。</p>

### 3. その他

	主な意見
①	今までも実施していたことでも少し視点を変えて、言葉も変えてやればいいのかと思います。 現状の閉そく感、気分を変えてみたいとも思います。
②	朝や夕方公園などの屋外を利用したコミュニティづくりや健康活動が効果的かもしれません。 かなりの方々が早朝の散歩や屋外の公園などで、距離をおきながらの、コミュニティを作り始めているような気がします。体操教室や、勉強会も屋外でできることがあるような気がします。
③	健康づくり推進協議会として国の指針やデータに関連することだけではなく、狛江独自の健康づくりができるの良いのではないかと思います。そのため協力させて頂ければと感じております。
④	食事栄養に関しては、「狛江市はこれ」とテーマを決めて長く広めていくようにしてもいいのではないかと思います。 対象者によっても様々な切り口があり、様々な取り組みがなされていると思いますが、変わらないテーマに絞って、長くずっと言い続けるのも、ひとつのやり方かなと思ったので。