テーマ「健康への正しい関心を高めよう」　　こども部会（乳幼児期、学童期、思春期）

運動の問題

運動しない
- ●運動やスポーツが減っている
- ●ゲームをして運動しない
- ●運動する時間がない
- ●運動する場所がない
- ●気軽にできる場所がない
- ●運動できるところが遠い
- ●運動量が少ないからお腹がすかない
- ●運動しないからおなかが空かない
- ◇体を動かして、おなかをすかせて食べる楽しさを味わせる
- ◇クラブ活動の情報があると良い

友達遊びが少ない
- ●友達遊びが少ない
- ●友達と遊ぶが少ない
- ●友達と会う、遊ぶことが減っている
- ●遊ぶ場所がない
- ●子どもだけで歩いて行ける遊び場がない
- ●友達の家はNGが多い
- ●防犯上子どもだけで遊ばせられない
- ●子どもたちだけで集まれる場所が少ない
- ◇子ども同士の交流の場を作る

外遊びが少ない
- ●外遊びをする子が少ない
- ●屋外で遊ぶ子どもが少ない
- ●子どもたちが日光に当たらない
- ●劣化のため公園遊具が撤去された
- ●公園でゲームをしている子がいる
- ●夏の遊び場がない
- ●夏場に涼しく遊ぶ場所がない
- ◇夏以外は公園遊びをする

中学校の部活
- ○部活は学校経由なので、運動のいい機会
- ○部活なら子どもも意欲が保てるので運動しやすい
- ●部活に初めから入らない子がいる
- ●部活に入らないと放課後すぐ帰宅してゲームになってしまう
- ●中学生は部活がなく、家にいる
- ●部活が週１～2回しかない
- ●部活の回数が減って家でゲーム
- ●部活が減り目標持てなくなる
- ●中学校の部活がクラブチームになるかもしれない
- ●部活がなくなり、クラブチームに移行

小学校のクラブ活動
- ○小学校のクラブ活動は授業の一環でやっている
- ●小学校のクラブ活動の情報がない

ラジオ体操
- ●海浜公園暑い
- ○桜木公園はアットホームで協力的

習い事
- ●習い事が少なく、小田原などに出ないとない
- ●種類が限られる

放課後の過ごし方
- ●学童や習い事が多い
- ●放課後友達と遊ぶことが少ない

食の問題

朝食を食べない
- ●朝食欠食率が高い
- ●朝食欠食が多い
- ●朝食を食べる時間がない
- ●朝、食欲がない
- ●朝、食欲がない人が多い
- ●朝食欠食理由は、食欲がないこと
- ●朝食を食べると気持ち悪くなる子がいる
- ●朝ごはんを食べていないのでおなかがすいて泣き出す子がいる
- ●朝食を食べないと集中力が出ない
- ●朝食を食べないと脳が働かない、やる気が出ない
- ◇菓子パンでもいいから食べさせる
- ◇乳幼児健診で朝食の大切さを伝える
- ◇朝ごはんの簡単レシピがわかるとよい
- ◇夕食を早い時間に摂り、空腹感を作る
- ◇おにぎりやお好み焼きなどを作り置きして、朝電子レンジで温めるだけにする
- ◇バナナやヨーグルトなど軽くすぐ食べられるものを用意する

親の問題
- ●親が朝食を食べないと子どもも食べない
- ●親が起きないから子どもが朝食を食べられない
- ●朝食を食べるように促すと、親から言い過ぎないでくれと言われる
- ●朝ごはんに何を食べさせるか悩む
- ●おやつの食べ過ぎを気にかけない人が多い
- ●共働きが多い
- ●親が忙しくて準備ができない

コストがかかる
- ●バランスの取れた食事は高い
- ●体にいいものは高い

昼食を食べない
- ●昼食にゼリーだけでお弁当を持ってこない子がいる
- ●中学生には給食がない

食への関心
- ●子どもの食への関心が少ない
- ●食に興味がない子が多い
- ○かつおぶし削りを子どもたちにやらせたら、だしに興味を持つようになった
- ◇野菜の収穫体験をして野菜に興味を持ってもらう
- ◇野菜を自分たちで作ると興味がわく
- ◇自分で野菜を育てると食べるようになる
- ◇農家の話を聞く体験があるといい

好き嫌い
- ●好き嫌いが多い
- ●栄養バランスが取れない
- ●菓子パンやジュースしか食べない
- ●あまり注意されると食べるのが嫌になる
- ○食べないよりまし

野菜が少ない
- ●１日の野菜摂取回数が少ない
- ○美容に良いからと野菜を摂る子がいる
- ●野菜でなくサプリで栄養摂取する子がいる
- ●食生活が偏ると便秘になり、余計食べなくなる
- ●カップ焼きそばの加薬の野菜を食べられない子がいる
- ◇朝食にスムージーにして野菜を摂る
- ◇春巻き、ぎょうざなど野菜を食べる工夫をする
- ◇一緒に料理をして興味を持たせる
- ●親が忙しくて一緒に料理できない
- ●野菜の料理の仕方が分からない

塩分
- ●子どもたちは味が濃いとよく食べる
- ●味付けを濃くすると子どもが良く食べる
- ●味が濃いと食べる
- ◇スパイス、だしを使う

清涼飲料水の飲みすぎ
- ●ジュースなど清涼飲料水を飲み過ぎないが少ない
- ◇必要なときに買う

おやつ
- ●おやつの回数が多い
- ●おやつの量が多い
- ●お昼を食べても夕食までにお腹が空く
- ●親が食べる量を管理する
- ●必要以上に家に置かない
- ●お小遣いに格差がある
- ●友達の家に行く時お菓子を持ってくる子と持ってこない子がいる

手づくりのおやつ
- ●子育てしながらなかなか作れない

やせすぎ

やせすぎ
- ●やせたいと思う女子が多い
- ●やせすぎに注意していない
- ●思春期女性はやせているのに更にやせたいと思っている
- ●やせているのにやせたいという子どもの率が多い
- ●中学生になると、体型を気にして食べなくなる
- ◇やせすぎで困ることに気づくよう啓発する
- ◇やせた先に何があるのか教える
- ◇過度なダイエットのリスクを伝える

生活習慣

寝るのが遅い
- ●夜寝るのが遅い
- ●親が共働きで帰宅が遅いので、寝るのが遅くなる
- ●寝不足の子が多い

ストレスの処理
- ●ストレスを発散できる場所が少ない

スマホ
- ●スマホを低学年から持っている子が多い
- ●スマホ視聴時間が長い
- ●スマホ視聴時間が多い
- ●ゲームの時間が長い
- ●ゲームをしないと仲間に入れない
- ●寝る直前までゲーム・スマホを使いがち
- ●ゲーム後睡眠の質が下がる
- ●スマホを全く使わないことはできない

啓発

健康情報の入手
- ●町のホームページは分かりずらいので見ない
- ●広報を知らない人がいる
- ●広報ぐらいしか見ない
- ●回覧板がなければ情報が分からない
- ●自治会に入ってないと情報が分からない
- ●情報は興味がない人に伝わらない
- ●子どもたちにチラシを配っても親に届かない
- ●地域活動・社会活動などの情報が少ない
- ●子育て知恵袋を年4回発行していることを知らなかった
- ●未就学児の集まりがあるのを知らなかった
- ○町のLINEから情報を得ている

集客の工夫
- ◇人を集める工夫が必要
- ◇防災に絡めたイベントがあるとみんな興味を持つのでは
- ◇ごほうびがないと、イベントに参加しない

凡例
- ●問題点
- ○良い点
- ・どちらでもない点
- ◇改善策

テーマ「健康な食生活で健康意識の向上を」　　おとな部会（青年期、壮年期、高齢期）

運動の問題

運動する人が少ない
- ●青壮年期で運動する人が少ない
- ●運動の頻度が少ない
- ●運動しない
- ●運動する時間がない
- ●運動する時間的余裕がない
- ●時間に余裕がなく運動できていない住民が多い
- ●働く人の運動時間確保が問題
- ●青年期で運動が好きではない人が多い
- ●運動が好きじゃない
- ●やりたくない運動に時間を割きたくない
- ●自分に合った運動が分からない
- ●デスクワークが多く、運動する時間が少ない

生活の中での運動を知らせる
- ◇なるべく歩くように心がける
- ◇通勤時なるべく歩く、階段を使って上り下りする
- ◇駅で階段を使うなど日常で運動量を増やす
- ◇徒歩、自転車で運動する
- ◇オフィスや家庭でストレッチを習慣化する
- ◇隙間時間でできるエクササイズを知らせる
- ◇ながら運動のようなエクササイズを啓発する

効果的な運動を知らせる
- ◇天気や気候に影響されない運動が知りたい
- ◇家の中でできる運動が知りたい
- ◇家の中でできる運動を提案する
- ◇その場でジャンプ、つま先立ちする
- ◇簡単運動メニューをつくる
- ◇呼吸法を取り入れるなど負担が少ない運動が知りたい
- ◇身体を動かすゲームをやる
- ◇スイッチ(ゲーム機)スポーツで運動する
- ◇ゲームを利用する
- ◇身体を動かす観光イベントを行う
- ◇運動しながら交流する
- ◇年代別に運動の内容を提案する

必要な運動強度が分からない
- ●運動を始めて体重が減らなくなってから続かない
- ●運動は停滞期にめげる
- ◇どのくらいの運動強度と時間が効果があるか知りたい
- ◇運動の強度と時間が知りたい

運動でストレス解消
- ◇パークゴルフでストレス発散
- ◇運動するイベントをきっかけに集まれる場をつくっていく
- ◇運動する中でストレス発散の集まりにつなげる

ウォーキングコースを作る
- ○高齢者の運動頻度は高い
- ◇おすすめの散歩コースを提案する
- ◇散歩して楽しいコースを紹介する
- ◇ウォーキング用に町内の景勝を紹介する

食の問題

朝食を摂らない人が多い
- ●青壮年期で朝食を食べない人が多い
- ●朝食を摂らない人が多い
- ●朝食を摂らない人がいる
- ●朝は食欲がない
- ●朝食に取るべき栄養が分からない
- ○朝食は活力の源
- ◇朝食を摂るメリットを知らせる
- ◇朝食を習慣化できるようにする
- ◇手軽にできる朝食メニューを知らせる
- ◇1週間分の朝食を提案
- ◇駅前に朝食食堂をつくる

自分で調理できない
- ●自炊は難しい
- ●全てを自分で調理してコントロールするのは難しい

惣菜の利用が多い
- ●外食・弁当・総菜の頻度が高い
- ●総菜は添加物が多い
- ●健康的な食事が分からないので、食事の用意ができない
- ●レシピを見ても作る気になれない
- ◇簡単に数品作れるレシピをつくる
- ◇手をかけずにできるレシピ(野菜、タンパク)があると良い
- ◇簡単な調理法、食材、調味料の組み合わせの紹介
- ◇自炊の良さを発信する
- ◇電子レンジで何品か作れるレシピを知らせる

食事量が分からない
- ●ワンプレートごはんは食べ過ぎてしまう
- ●1回の食事量どれくらいが適切か分からない
- ◇年代別の献立をイラストなどで紹介（量などを具体的に）
- ◇1日ではなく、1週間単位でカロリーを考える
- ◇カロリーの摂取は1日ごとではなく、1週間単位で
- ◇1週間単位で考えてカロリー調整する

塩分を減らす
- ●塩分摂取量が多い
- ●塩分量を気にしていない人が多い
- ●塩分摂取量の目安を知らない
- ◇減塩のポイント、やり方を紹介する
- ◇減塩のコツを紹介する
- ◇塩分量が分かるレシピを教えてほしい
- ◇塩分控えめレシピを知らせる
- ◇減塩調味料の使用を啓発する
- ◇代替調味料を知らせる
- ◇酢、減塩調味料、だし、めんつゆ
- ◇醤油を減らして黒酢にする
- ◇調味料はかけるのではなく、つける
- ◇調味料をかける→つけるにする

主食・主菜・副菜を揃える
- ●主食・主菜・副菜の摂取が難しい
- ◇主食・主菜・副菜の献立の紹介をする
- ◇おかずの品数を増やせると良い

調理・試食会をする
- ◇調理・実食の会をする

高齢者に肉食を勧める
- ◇歳をとっても肉を食べようという「8029運動」(ハチマル肉)を勧める

健康意識が低い

健康意識が低い
- ●若い世代の健康意識が低い
- ●健康への知識不足

若い人のやせ願望が強い
- ●青年期で更にやせたいと思っている人が多い
- ●やせなければいけないという意識がある
- ●食事制限による栄養の偏り

健診を受けない
- ●青年期で健診を受ける人が少ない
- ●アルバイトや非正規雇用の人は会社で健診の義務がない
- ●町の健診、がん検診の受診率が低い
- ◇がん検診の受診を勧める
- ◇がん検診の目的を分かりやすく伝える

健康意識が向上

タバコが減った
- ○タバコを吸っている人は減少傾向にある
- ○加熱式タバコ、電子タバコに変えた人が多い
- ○喫煙本数が減っている

歯の健康は向上している
- ○歯の健康維持の意識は高い
- ○虫歯がない人が増加している
- ○虫歯なしの人が増えている
- ○歯間清掃具を使っている人が増えている
- ●20代、40代で自歯本数が少ない人が多い
- ◇青年期・壮年期からの口腔ケアの必要性を啓発する

ストレス

ストレスを感じている人が多い
- ●壮年期でストレスを抱えている人が多い
- ●時間に余裕がない人が多い
- ●ストレスを感じている人が多い
- ●ストレスを感じている人が多い
- ●ストレスを感じている人が多い
- ●ストレスを抱えている人が多い
- ●ストレスを知られたくない人もいる

人によりストレスの原因が違う
- ●ストレスの原因は人それぞれなので対処を考えるのが難しい
- ◇ストレスの内容に合わせた対処法を示す

自己肯定感が低い
- ●自分が好きではないと答えている人が多い

ひとり暮らしは孤独
- ●一人暮らしが多い
- ●一人暮らしが多く、話し相手がいない
- ●一人暮らしの人が多く、相談相手がいない
- ●一人暮らしの若者は孤独
- ●友達や地域などまわりとの交流が少ない
- ●相談できる相手がいない
- ●若年層のひとりぐらしは集まれる場がない
- ◇運動する場をきっかけに集まる場を作っていく
- ◇一人暮らしの人たちのご飯会

ストレス解消対策をする
- ◇ストレスなどこころの健康についての情報が欲しい
- ◇ストレスへの対処法を知らせる
- ◇メールマガジンやインターネットでストレス発散方法を周知していく
- ◇ストレス発散話そう会をつくる
- ◇ストレスを話し合える場所をつくる
- ◇ストレスを語り合える会がほしい

話す場づくり
- ◇AIを活用して話し相手にする
- ◇話す場を作る
- ◇皆で集まって話し合える会が欲しい
- ◇若者バージョンの通いの場
- ◇町内の喫茶店を利用する
- ◇町内の喫茶店を活用して集まれる場を作る
- ◇若者が夕飯を食べつつ集まる場があると良い
- ◇「おとな食堂」を作る

啓発活動

町の情報が分かりにくい
- ●町で色々な事業を行っているが周知されていない
- ●ホームページを見ても、どこに何があるかわからない
- ●町からのお知らせを見ている人が減っている
- ●「〇〇相談」では参加しずらい
- ●健康づくりの情報をフラットに伝えているものがない
- ●文章だけの広報は読みづらい
- ●「健康一番」は文章だけなので読みずらい

マスコミの嘘情報
- ●TVの健康教室の内容が偏っている

分かりやすい健康情報の発信
- ◇メルマガ等で情報発信
- ◇回覧板をもっと活用する
- ◇「〇〇式ナントカ」といった間違った情報の修正をする
- ◇「大人の健康知恵袋」を発信する
- ◇講座等で健康情報を発信する
- ◇イラスト等で見てすぐに分かりやすい情報発信にしてほしい
- ◇広報誌はイラスト、QRコードを活用する
- ◇広報の文章にQRコードを貼る

健康ポイント制にする
- ◇楽しく続けられる方法を提供
- ◇インセンティブをつける
- ◇歩数でスタンプラリーをし、景品がもらえるようにする
- ◇歩くとこごめの湯のチケットがもらえるようにする
- ◇運動スタンプラリーに温泉チケットを景品にする
- ◇健康づくりにポイントをつけてプレゼントがもらえる仕組みづくり
- ◇社会参加でポイントをつけるしくみづくり
- ◇社会参加したらポイントがもらえて賞品ゲット
- ◇健診、がん検診にポイント付与をする
- ◇健診、がん検診受診率upのためポイント制にする
- ◇分かりやすい景品等あれば、出かけるきっかけになる
- ◇町内のポイント制度を作る
- ◇高齢の方はポイント好きな人が多い
- ◇健診、サロン参加のポイント制にする
- ◇町内の施設や活用できる資源を景品にする
- ◇ポイント等の景品は町内で準備、消費できるものにする
- ●インセンティブの予算化は難しい

凡例
- ●問題点
- ○良い点
- ・どちらでもない点
- ◇改善策