子どもの健康に大切なのは「健康な食生活」、「運動」、そして「スマホ」

こども部会（乳幼児期・学童期・思春期 0～19歳）

睡　眠

寝るのが遅い
- ●遊びたがって夜早く寝ない
- ●夜遅くまで起きている
- ●夜寝るのが遅い
- ●就寝時間が遅い
- ●寝るのが遅くなる
- ◇夜寝る時間を子どもと決める

寝不足
- ●寝不足
- ●寝不足からすぐ疲れてしまう

生活リズムが崩れている
- ●昼寝長い
- ●昼寝すると夜寝れない
- ●生活リズムが崩れている
- ●生活リズムが崩れている
- ●早起きできない
- ◇早く起きるようにする
- ◇昼間体を動かす

スマホ問題

使用時間が長い
- ●スマホ、タブレット使用時間が多い
- ●中高生のスマホを使用する時間が長い
- ●思春期のSNSやYouTubeを使う時間が長い
- ●テレビ、スマホ、PCなどの画面と向き合っている時間が多い
- ●スマホゲームや動画サイトを見る時間が長い
- ●時間を決めても守らない
- ◇ケイタイを見る時間を子どもと決める
- ◇夜WiFiを切る
- ◇ツイッター禁止

スマホ依存が多い
- ●夜携帯スマホを使ってなかなか寝られない
- ●スマホ依存の子供が増えている
- ●便利なのでどうしてもスマホやテレビに頼ってしまう
- ◇スマホ依存になりやすい時代への対応が必要

スマホトラブルが多い
- ●載せてはいけない友だちの写真を上げちゃう
- ●写真転用が怖い
- ●SNSのトラブル
- ●既読したのに返事を返さない
- ●大きくなったらスマホトラブルにつながる
- ●ゼンリーで位置情報を共有されてしまう
- ●加害者になっちゃうし、被害者になっちゃう
- ◇スマホリスクを伝える活動
- ◇何がダメなのかリスクを想像させる

スマホルールを決める
- ◇スマホ・タブレットの使用について幼少期から親子で考える
- ◇スマホルールを決める
- ◇スマホ・タブレットの使用方法の教室を低学年から学校で行う
- ◇学校で5・6年生向けに行うスマホ・ケイタイ講座を全学年向けに行う

親の問題

働くママが多い
- ●働く母親が多い
- ●働いているママが多い
- ●母親の負担が多い
- ●ママへの負担が多い
- ●働いているためママ友が少ない
- ◇働いているママのために土日夕方のイベントを開催する

親が忙しい
- ●忙しい親が多い
- ●親子で遊ぶ時間が少ない
- ●お父さんが夜勤のため、家で静かにしなければいけない

ママのストレスが高い
- ●乳幼児期の母親のストレスが多いのでは
- ●お風呂に入るとすっきりするが、ストレスの解消にはならない
- ◇ママのストレス発散が必要

コロナ虐待がある
- ●コロナで虐待が増えている

孤立している
- ●家に閉じこもりがち
- ●入園する前の孤立

飲酒が多い
- ●飲酒率が高い

喫煙が多い
- ●乳幼児期の母親の喫煙率が高い
- ●交流の場に出ない人は吸っているのでは
- ●親の喫煙による悪影響

健診を受けていない
- ●健診を受けようとは思っているが、日々に追われてなかなか行くことができない
- ◇健診に必ず行くようなシステムを作る
- ◇マタニティクラスの開催を数回土日にしてみる

健康な食生活

朝食が大事
- ●朝食を食べない子が多い
- ●朝ご飯を食べる時間がない
- ◇朝食を食べない子に有料で支援する場を作る（子ども食堂など）
- ◇作り置きできる野菜料理を提案
- ◇朝食の大切さを伝える
- ◇朝食の大切さを伝える
- ◇朝ごはんの良さを知らせる
- ◇今日の朝食コンテスト
- ◇朝ごはんレシピ集

コンビニは便利すぎ
- ●コンビニで何でも買える

おやつを食べすぎる
- ●おやつと食事のバランスが取れない
- ●分かってはいるが、おやつをあげちゃう
- ●おやつを一袋食べちゃう
- ◇おやつの適量を指導する

好き嫌いが多い
- ●食べ物の好き嫌いがある
- ●好き嫌いが多くて困る
- ●好きなものでも気分で食べたり食べなかったりする

偏食が多い
- ●偏食が多い
- ●水・お茶が嫌い。甘いジュースばかり

食べ過ぎ
- ●つい食べ過ぎてしまう
- ◇ちょうどいい量を知りたい
- ◇基礎代謝を測って食べれる量を知りたい
- ◇基礎代謝を調べる
- ◇学校で基礎代謝を調べ、どのくらい食べたら良いか自分で献立を立てる

食への関心を上げる
- ●食事が楽しくない
- ●食に関心がない
- ◇中高生に食事に興味を持たせる
- ◇食育などをシニア世代に連携してもらう
- ◇丼ぶりものにプラスワン
- ◇親子料理教室を開催する
- ◇親子一緒に料理をする機会を作る
- ◇イベントを通して食の大切さ、楽しさを伝える
- ◇年代別・生活習慣別の食事量の目安を知りたい
- ◇お父さんでも作れるような簡単で健康的なものを教える機会を作る
- ◇子どもだけでなく、親も朝食・食育について勉強するイベントを行う
- ◇父子の料理教室
- ◇飲食店と地域の連携で、こどものおかずを増やしてもらう
- ◇共働き世帯に食育の支援策を
- ◇給食メニュー、幼児食などのレシピをSNSで発信
- ◇クックパッドとコラボし給食の人気メニューを配信
- ◇土日に食育勉強会を開催
- ・料理教室の参加人数を増やしてほしい。予約するのが大変。希望者がたくさんいるのでは

野菜を摂るよう促進する
- ●野菜が苦手
- ●野菜が嫌い
- ◇火を使わなくてもできる（電子レンジなど）簡単な野菜料理を紹介
- ◇みそ汁・中華汁に野菜をいっぱい入れて食べさせる
- ◇汁物は食べやすい
- ◇数か月単位で野菜の量を増やす
- ○生野菜は5歳になったら食べるようになった
- ◇野菜売り場にレシピを置く
- ◇農協直売場に野菜おすすめ料理のレシピを置く
- ◇飲食店に野菜のおかずプラスをお願いする
- ◇居酒屋に野菜メニューを増やしてもらう
- ◇野菜をたくさん摂取できるメニューを提供する飲食店を知らせる・応援する
- ◇年2回の「自分で作る弁当の日」に合わせ、お弁当向き野菜メニューを募集
- ◇小中学校で行っている「自分で作る弁当の日」に野菜たっぷり賞を作って表彰する
- ◇お弁当の日に合わせ、野菜料理の本を展示する

歯

歯科にかかりにくい
- ●歯医者の予約が入れずらい（3人同時に入れられない）
- ●どこの歯医者が良いのかわからない
- ◇病院等のロコミが見られるサイトがあると良い

歯の健康の促進
- ◇虫歯は全身病であることを知らせる
- ◇よく噛む方法を提案
- ◇よく噛むメニューを紹介
- ◇歯の健診の回数を増やし、いやでも行くようにする
- ◇「歯医者さんに行こう!」キャンペーン

運　動

運動が楽しくない
- ●疲れるので運動が楽しくない
- ◇小さいうちに運動は楽しいと思わせるよう、家庭でできることを教えるイベントを増やす

運動の機会をつくる
- ●高校生は部活をやめると運動しない
- ●部活をやめた世代（高校生）の運動の場がない
- ●運動の習い事が少ない
- ●バレーボールをやらせたいが週4だと他の習い事ができない
- ◇ダンスなど楽しめる運動
- ◇本気過ぎないそこそこの習い事
- ◇運動の楽しさを教えるイベントを開催する（一流アスリートを呼ぶ）
- ◇ベルマーレの選手を呼ぶ
- ◇高校生→中学生→小学生の縦のつながりでスポーツを教える機会を作る
- ◇競技ではなく、体を動かす楽しみを伝える
- ◇「いきものロコモ体操」を周知・普及する
- ◇東台福浦小で行っている「ラジヨガ」を広める
- ◇筋トレなどができる運動公園を作る
- ◇土曜日に小学校や体育館でみんな運動をする
- ◇海が近いので、サーフィンやサップをやってみたい人はたくさんいそう
- ◇ヒマな学生が子どもの運動を見る
- ◇土日に家族で運動
- ◇体を使った遊びを学校、子ども会、学童等で行う

幼児用公園が必要
- ●遊び場が少ない
- ●公園に遊具が少ない
- ●公園に遊具が少ない
- ●公園は結構あるけど遊具が少ない
- ●公園にタバコのポイ捨てが多い
- ●砂場にペットの糞があって遊べない
- ●公園の砂場のフンが気になります
- ◇未就園児の運動の場が必要
- ◇3歳児が1日遊べる場所がほしい
- ◇公園の遊具を増やしてほしい
- ◇公園遊具の充実
- ◇小さなジャングルジム
- ◇小さなトランポリン
- ◇海浜公園やまくやま公園にもっと遊具があったらいいな
- ◇水遊び、大きなアスレチックができる公園を作る（観光客にも魅力的）
- ◇「うみえ～る」や「わんぱくらんど」のようにたくさん遊べる公園が欲しい
- ◇砂場をきれいにしてほしい
- ◇公園の砂場などの衛生面強化

ラジオ体操を普及する
- ●ラジオ体操の時間が早すぎ（6:30は平日の起床時間）
- ●朝早いラジオ体操は朝起きるのが遅い子にはハードルが高い
- ◇ラジオ体操7時頃からなら参加できそう
- ◇ラジオ体操を地区で取り組む
- ◇ラジオ体操が身近なところでできるようもっと場所を増やす
- ◇小学校でラジオ体操
- ◇中高生にもラジオ体操を知らせる
- ◇いつでも誰でも簡単にできる一生ものの運動を身につける

その他

乳幼児期が大事
- ・スタートの乳幼児期が大切

自己肯定感が低い
- ●自己肯定感が低い

子どもが忙しい
- ●忙しい子どもが多い

性教育の充実
- ◇子どもに教える性教育についての親向けの講座をする

SNSを活用
- ◇「子どもの健康ワンポイント講座」をSNSなどで拡散したらいい

協力体制をつくる
- ◇役場の人だけでなく、他団体・民間の協力を得て、土日にイベントを開催する

学校と連携する
- ◇学校と地域の連携

町をPRする
- ◇町のPRはもっとしたほうがいい

凡例
- ●問題点
- ○良い点
- ・状況説明
- ◇改善策

おとなの健康に大切なのは「健康意識の向上」

おとな部会（青壮年期・高齢期 20歳以上）

ストレス

ストレスが高い
- ●ストレスが高い
- ●人から言われたことでストレスを感じる
- ●性格によってストレスを強く感じたりする

ストレス処理できない
- ●ストレス処理ができていない
- ●相談する人がいない
- ●悩み事があっても相談するところがない
- ●ストレスの解消法が分からない
- ●月曜日にモチベーションが落ちる

良いストレス解消法を知る
- ●ストレス解消法がアルコールになっている
- ●ストレス解消で酒を飲む
- ◇ストレス原因の発見法、解消法
- ◇ストレスの解消法を知る
- ◇自分独自のストレス解消法を探す
- ◇ストレス解消するには体を動かすこと
- ◇ストレスコーピングを伝える

入浴でストレス解消
- ◇朝シャワーを浴びて出勤
- ◇朝シャワーでストレスを解消
- ◇シャワーを浴びてストレス解消
- ◇温泉でストレス解消

ストレスを感じない
- ○歳をとったらストレスを感じなくなった

町に精神科がない
- ●町に精神科がない

睡 眠

寝るのが遅い
- ●寝るのが遅い
- ●寝る前までスマホを見ている
- ●スマホ、ゲームで夜更かしする人が多い
- ●朝早く起きられない

睡眠時間が短い
- ●睡眠時間が少ない人が多い
- ●睡眠時間が少ない
- ●睡眠時間が短い
- ●睡眠時間が短い人が多い
- ●よく寝ることが大事だと思っている人が少ない
- ●女性はやることが多いため睡眠時間が少ない

よく眠れない
- ●何回も起きてしまう
- ●夜中何度も目が覚める
- ●目覚めが悪い
- ●疲れが取れない
- ●疲れがとれない
- ・世代で睡眠の取り組みが違う
- ・良く寝ることが大事
- ・良い睡眠をとりたい
- ◇良い睡眠のとり方が知りたい
- ◇よく眠れる方法が知りたい
- ◇良い睡眠のとり方を伝える
- ◇睡眠の質を落とす原因を伝える

規則正しい生活をする
- ◇規則的な生活習慣が大事
- ◇規則正しい生活習慣を身につける
- ◇規則正しい生活

食 事

朝食欠食が多い
- ●朝食欠食が習慣化している
- ●家族が起きていないので、朝食を食べていない
- ●朝食を摂っていない人が多い
- ●朝食をとらない人が多い
- ◇朝ご飯を食べてリフレッシュ

若い人は食に無頓着
- ●若い時は食生活のことは考えない
- ●若いうちはあまり食事を気にしない
- ●忙しいと暴飲暴食になりやすい
- ・若いころからの食習慣
- ◇若い時から暴飲暴食を控える

家族任せ
- ●栄養バランスについて家族まかせ

脂肪が高い
- ◇油物は控える

塩分が高い
- ●塩分に気を付けようと思いながらもできない
- ◇塩分に関心を持つ
- ◇減塩意識・関心を高める

料理のレパートリーが少ない
- ●自分の料理をするレベルに限界がある
- ●献立がマンネリ化している
- ●食事をあまり家で作らず、買うことが多い
- ●外食が多い
- ・食材のアレンジ方法が知りたい
- ◇食材のアレンジ方法を伝える

食の知識不足
- ●食生活の課題がないと思っている人が多い
- ●食に関する情報が足りない
- ●健康な食事の量など正解が分からない
- ●食の正解が分からない
- ●食生活の乱れ
- ●好きなものを好きなだけ食べてしまう
- ●どういった食事がいいのかわからない
- ●食について考えない人が多い
- ●食事を意識したことがない
- ●食についてどこまでやればいいかわからない
- ●食についてどの情報が正確かわからない
- ●食べ物に偏りが出てしまう
- ●栄養が偏る
- ◇食に関する分かりやすい情報が欲しい
- ◇食事をバランスよく食べたい
- ◇バランスがいい食事
- ◇食事はいろいろなものをバランスよく食べる
- ◇栄養のバランスを考えて摂る

食に興味を持つ
- ・食事が健康につながっている
- ・食は元気の基
- ・食事は元気の源
- ・食は全ての基本
- ●老人会での集まりでは食事内容の話にはならない
- ◇食事内容に関心を持つ

食育は大切
- ●食育事業に参加する人が少ない
- ・食育は大切

野菜アレンジレシピを伝える
- ◇旬の野菜料理の様々なアレンジ方法を知りたい
- ◇野菜1日350g食べられるレシピを普及
- ・野菜のアレンジ方法が知りたい
- ◇野菜のアレンジ法を周知する
- ◇同時期にたくさん採れる野菜のアレンジレシピを知りたい

野菜不足
- ●野菜不足
- ●男性は野菜の摂取が少ない
- ◇野菜を多く食べる
- ◇1食120g野菜を食べる
- ◇自分で350gの野菜を準備して、1日で食べる
- ◇野菜100gの調理後の量が具体的に分かると摂りやすい
- ◇旬の野菜をたくさん食べる

野菜作りをする
- ◇野菜作りをして野菜を好きになる
- ◇育てると野菜が好きになる
- ◇畑仕事を学ぶことで野菜を好きになる
- ◇土に触れあう機会があると野菜が好きになる
- ◇プランターで作れる簡単な野菜作りの方法を伝える
- ◇野菜作りはプランターで十分
- ◇ベランダ野菜を楽しむ
- ◇野菜を育てる楽しさを知る
- ◇野菜を育てる楽しさを学ぶ
- ◇農業体験の場を作る
- ◇農業体験教室で野菜作りのきっかけにする
- ◇野菜を上手に育てることを継続する
- ◇嫌いな野菜を自分で育てるとおいしいので好きになる
- ◇野菜作りを普及
- ◇自分で育てたものを食べる楽しみを見出す
- ◇できた野菜をそのまま食べる
- ○できた野菜をその場で食べるのは最高
- ◇町の畑に教える人がいると良い
- ◇ふれあい農園を活用する
- ◇家庭菜園で野菜作りをする
- ○コロナで土いじりをする人が増えている
- ●野菜作りは草取りが大変

野菜は汁物で摂る
- ◇野菜をたくさん摂る工夫として汁物に入れる
- ◇みそ汁などで野菜を摂る
- ◇野菜はみそ汁で摂る
- ◇野菜は具沢山みそ汁で摂る
- ◇具沢山みそ汁

野菜の購入促進
- ◇ラジオ体操の場で野菜が買えると良い

地元の食材を入手しやすくする
- ◇地元の農業・漁業の新鮮な食材を手軽に買える場があるといい

健康意識が低い

若い人は忙しい
- ●40代など若い時の生活習慣への気遣いがない
- ●子育て世代は自身の健康を気遣う時間がとりにくい
- ●子育て中は自分のことは後回し
- ●子育て世代は早寝が難しい

働く女性が多い
- ・働いている女性が多い

若者参加促進
- ◇若者が参加したくなるイベントを増やす

健康意識が低い
- ●健康のために何が必要かわからない
- ●健康でなくなることの怖さを知らない
- ●何が健康につながるか分からない
- ●健康への意識が低い
- ◇健康に関心を持つ（健康を害する要因）
- ◇健康を意識させるイベントを増やす

高齢化の進行
- ●高齢化が進んでいる
- ●高齢化率の上昇
- ●高齢者が多い
- ●老人会の人数の減少
- ●要介護者の増加
- ●ひとり暮らし高齢者が増えている
- ●ひとり暮らし高齢者、高齢者のみ2人暮らしが多い

健診を受けない
- ●健診を受ける人が少ない
- ●健診受診率が低い

喫煙が多い
- ●たばこによる健康被害
- ◇たばこを吸わない

飲酒が多い
- ●酒を飲む機会が多い
- ●酒による健康被害
- ◇酒を飲まない

生活習慣を正す
- ◇生活習慣を正す

温泉の活用
- ◇温泉で健康づくり

歯の健康意識向上
- ●80歳で歯が20本以上残っている人が少ない
- ◇歯の健康意識の向上

運 動

歩かない
- ●坂道が多いので歩かなくなる
- ●車を使う頻度が高い
- ●車移動で歩くことが少ない
- ●車を使うことが多い
- ◇体をよく動かす
- ◇1日中動く

運動は後回し
- ●忙しすぎて運動は後回し
- ●運動することに関心があまりない
- ●運動の必要性・メリットを感じない
- ●運動はしなくても良いと思っている
- ●運動する時間が取れない
- ●運動の時間が取れない
- ●運動の時間を作るのが面倒
- ●働き世代は忙しく、なかなか計画的に運動できない
- ●運動しなくてはと思うものの行動にうつせない
- ●仕事で体を使っているから運動をおろそかにしてもいいと思っている
- ○歳を取ると少し運動しようと思うようになる

どんな運動がいいか分からない
- ●何の運動をしたら良いか分からない
- ●何を運動すればいいか分からない人が多い
- ●「運動しましょう」と言われても人によってイメージが違う
- ●運動の知識が少ない
- ●運動の定義が広すぎる
- ●運動しやすい場所が少ない
- ●高齢者で運動不足の人がいる
- ◇運動する（個人でできるもの、グループでするもの）
- ◇運動の時間を作る
- ◇足に自信がない人ができる運動メニュー
- ◇室内でできるスポーツ
- ◇室内でできる運動なら入りやすい
- ◇TV体操(6:25から)を毎日やる
- ◇テレビ体操
- ◇テレビ体操を利用する
- ◇子育て世代の運動
- ◇歩くだけでも気持ちいい
- ◇毎日歩こう
- ◇目で見てわかる運動
- ◇1週間のサーキットトレーニングメニューを作ってみる
- ◇自分の目標を掲げてそれに向かって運動する
- ◇一人で短い時間で手軽にできるプログラムを提供する
- ◇年代を分けて運動を勧める
- ◇自分でできる範囲で毎日やり続ける
- ◇スポーツ出前講座

運動のきっかけづくり
- ●運動を始めるきっかけがない
- ●運動するきっかけがない
- ◇町にある運動の道具一覧が欲しい
- ◇町でやっている運動メニューをまとめ、町民に提供する
- ◇新しい運動メニューがあれば始めるきっかけになる
- ◇きっかけがあると運動しやすい
- ◇若者の運動体験の機会を作る

運動仲間が必要
- ●1人で運動するのはつまらない
- ●運動仲間に出会えない
- ◇運動仲間がいると始められる
- ◇仲間ができると運動もしやすい
- ◇野球チーム、サッカーチームを作る

ラジオ体操促進
- ◇ラジオ体操を昼間ラジオで流す

よく動く
- ◇体をよく動かす
- ◇1日中動く

運動リーダーづくり
- ●何をするにもリーダー不足
- ◇リーダーを作り輪を広げる
- ◇スポーツリーダー講習会