

■ 平成28年度 第1回 協働に向けた意見交換会「協働のまつり場」記録  
【テーマ:健康に無関心な人でも楽しく健康づくり～かりや健康マイレージ事業～】

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 日 時  | 平成 28 年 12 月 21 日 (水) 13:30～15:30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 場 所  | 刈谷市役所 701 会議室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 参加者  | 市民団体…8 人、市役所職員…8 人、事務局…3 人、オブザーバー…1 人<br>進行…N P O 法人 N I E D・国際理解教育センター伊沢令子、記録…同 川合眞二                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 配付資料 | 資料1 次第<br>資料2 平成 28 年度協働に向けた意見交換会「協働のまつり場」概要説明資料<br>資料3 参加者名簿<br>資料4 「かりや健康マイレージ事業」について、同 チャレンジシート                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 成果物  | <div>1-1</div> 「かりや健康マイレージ事業」わかったこと／知りたいこと&回答<br><div>1-2</div> 「健康づくり」というテーマについてのイメージからわかったこと<br><div>1-3</div> 「この会の目的」と自分との関わり及び貢献できること                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 当日流れ | <p>1. はじめに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・開会、市民協働課長あいさつ</li> <li>・事務局より、資料 2 を基に、まつり場の趣旨などの説明、ファシリテーターの紹介</li> <li>・ファシリテーターより、ワークショップの進め方、ルール、本日のねらいとプログラムの説明</li> </ul> <p>2. アイスブレイク「4つのコーナー」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・質問に対する回答により4つのコーナーに移動し、テーマに関してどんな人がいるかを把握した。</li> </ul> <p>① 健康への関心度…「強い関心あり」6 人、「関心あり」8 人、「あまりない」2 人、「ない」0 人<br/> ② 自分の健康満足度…「とても満足」3 人、「満足」7 人、「やや不満」6 人、「不満」0 人<br/> ③ 気を遣う健康活動…「食事」4 人、「睡眠」3 人、「運動」6 人、「趣味」0 人、「その他(ない)」3 人</p> <p>3. 自己紹介 …各自「何をしている人か」について、1人1分間で自己紹介を行った。</p> <p>4. 意見交換のテーマについての説明</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・提案課である健康課より、資料3を基に、「かりや健康マイレージ事業」について説明した。</li> </ul> <p>5. 「かりや健康マイレージ事業」わかったこと／知りたいこと&amp;回答 →成果1-1参照</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・市民団体、市役所職員各2人ずつの4人グループごとに、健康課からの説明を受けて、「わかったこと」と「知りたいこと」を模造紙に書き、全体で発表後、「知りたいこと」に対し健康課が回答した。</li> </ul> <p>6. グループ替えと一言自己紹介 …グループ替え、「健康を度外視して食べたいもの」を紹介</p> <p>7. 「健康(づくり)」というテーマのイメージからわかることの共有 →成果1-2参照</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康」というテーマから連想することを、各グループでブレインストーミングし、模造紙に書き出し、回し読み共有後、そこからわかったこと・いえることをまとめて、全体で発表した。</li> </ul> <p>8. 自分とテーマとの関わり／貢献できることの共有 →成果1-3参照</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自、テーマと自分との関わり、貢献できることを用紙に書き、グループ内で共有した。</li> </ul> <p>9. 事務連絡など …次回案内、アンケート回答依頼、閉会あいさつ</p> |

## 成果1-1 : 「かりや健康マイレージ事業」わかったこと／知りたいこと&回答

### ● わかったこと

- ◇市が率先して健康づくりをしている ◇愛知県が進めていた事業 ◇10月から始まっていた
- ◇対象は18歳以上、刈谷市在住・在勤・在学 ◇期間はH28.10.1～H29.2.28 ◇既に60人が達成
- ◇必須の科目がある ◇必須がポイントの半分以上を占める ◇目標100ポイント
- ◇100ポイントで「マイカ」「商品」がもらえる ◇賞品はもらってうれしいものが多い
- ◇賞品を様々な団体から提供してもらっている ◇商品は「もれなく」ではない
- ◇ポイントを集めるのが簡単で気軽に参加できる ◇結構ゆるゆるで、どんなことでもポイントがたまる
- ◇個人の趣味の講座もOKである ◇B項目は高齢者ほどポイントを取りやすい(健診の推進がねらい)

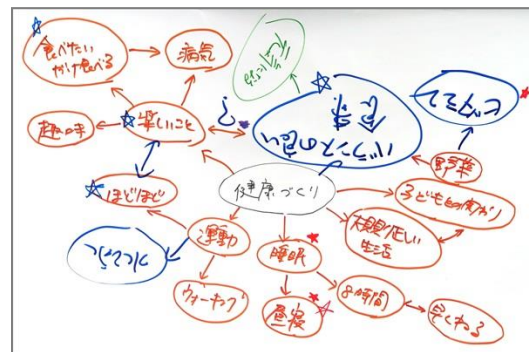
### ● 知りたいこと&回答

| 区分              | 知りたいこと                                      | 健康課からの回答                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| チャレンジシートについて    | ◇A項目に記載する「目標」は1つだけか。2つ以上でもよいのか。             | →個人目標はいくつでもよい。それとは別に保健センター目標がある。                                         |
|                 | ◇目標の立て方の目安を知りたい。                            | →特に目安は示していない。自分でチャレンジしやすいものを設定すればよい。                                     |
|                 | ◇ボランティアには有償ボランティアも含まれるか。                    | →目的次第であるが基本はOKである。ボランティアの趣旨は、出かけて活動する場になるということ。                          |
|                 | ◇既に習慣的に実践している健康づくりもポイントに入れてよいのか。            | →特に決まりはないが、できるだけ新しいチャレンジのきっかけになるものとよい。                                   |
|                 | ◇チャレンジシートの活動の申告は、自己申告でよいのか。                 | →よい。                                                                     |
|                 | ◇複数回の申込みは可能か。                               | →本年度は1回のみである。来年度は検討中。                                                    |
|                 | ◇B項目は若い人がポイントを取りにくいので、ポイント達成の上限を区分してもよいのでは。 | →今後検討したい。                                                                |
| チャレンジの賞品などについて  | ◇チャレンジシートに掲載の賞品は一例か。                        | →このシートに掲げている賞品がすべてである。                                                   |
|                 | ◇賞品のスペックはウェブサイトで確認できるか。                     | →チャレンジシートに掲載商品は写真から判断されるもの。その他は準備中で決まっていない。                              |
|                 | ◇マイカでどんなサービスが受けられるか。                        | →県下で登録した協力店がそれぞれ用意したサービス(商品購入5%offなど)。チャレンジシートの裏面、愛知県の当該ウェブサイトに記載している。   |
| 健康マイレージ事業全般について | ◇これまでどんな人(達成者60人)がチャレンジしたか。                 | →20歳～84歳まで、中心は60歳代。男女ともいる。                                               |
|                 | ◇対象が18歳以上の理由は。                              | →健診を受けられる年齢も考慮して、今年度は18歳以上とした。                                           |
|                 | ◇ターゲットとしている対象は高齢者なのか。                       | →30歳～40歳代を中心にチャレンジしてほしいと考えている。                                           |
|                 | ◇本事業は来年度も行う予定か。いつまで行う予定か。                   | →愛知県との協働事業で、2018年度までは実施を予定している。国レベルの健康づくり政策(例:健康ゴールドポイント)にも影響を受ける可能性がある。 |

## 成果1-2：「健康づくり」というテーマについてのイメージからわかったこと

### ● わかったこと・いえること

- ◇ 身体のことだけでなく、心のことも気をつける。
- ◇ 規則正しい生活をして、食事・運動・睡眠をキチンと行う。
- ◇ 趣味の中に運動が入るとよい。楽しんで続けられることが重要。
- ◇ 男女の違いで考え方が異なる。
- ◇ 何事もやり過ぎない。腹八分目くらいでストレスをためない。
- ◇ 自分のからだとうまく付き合い、無理しないこと。
- ◇ 疲れを残さない。しっかりとした睡眠を取るようにすること。
- ◇ 健康づくりは相反することが多い。  
Ex. 食事量を減らすと心が満たされない。
- ◇ 世代によって流行がある。
- ◇ 心と身体の健康のためには、共通の仲間が必要。
- ◇ 何事もバランス良く。



ブレインストーミング模造紙の例

### 第1回意見交換会の様子



アイスブレイク「4つのコーナー」



1人1分間で自己紹介



健康マイレージ事業 わかったこと／知りたいこと



健康(づくり)のイメージ ブレインストーミング

### 成果1-3 : 「この会のテーマ」と自分との関わり及び貢献できること

| 区分    | 自分との関わり                                                                | 貢献できること                                                                       |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 市民団体  | ◇健康に関心のない農業者にアプローチする方法が見つければと期待。<br>◇誰にも共通するテーマ「健康」と地域 JA              | ◇健診を受けることの大切さ。<br>◇病気になってわかる健康。                                               |
|       | ◇家族全員の健康を任されている身で、違った面からの意見を聞いた。<br>◇食事も睡眠も運動も家族全員で楽しんで笑顔でいられるよう心掛けたい。 | ◇子供たち(ママ)の笑顔が家族の健康。<br>◇活動を通して周りの方も笑顔に！<br>◇精神面で、どんな人も、どんな立場の方も、笑顔になれることがあれば。 |
|       | ◇健康には関心があり常々心掛けている<br>◇人が好きで色々な人に関心があるので、ワークショップを楽しみにしている。             | ◇未定                                                                           |
|       | ◇商店街連盟に持ち帰り、健康(マイレージ)について話をする。                                         | ◇65 歳を過ぎたので、過去の経験を話して、これから若い人に話をする。                                           |
|       | ◇自分自身の健康について改めて考え、話し合うことで自分の考え、やり方について確認する。                            | ◇婦人会や健康推進員を通して、地区の健康づくりに多少でも関わっていく。                                           |
|       | ◇食まるファイブ応援団刈谷としての活動(食育推進)と主婦としての立場(経験)を生かせる。                           | ◇ボランティア活動センターでPR<br>◇健康づくりについて考える。<br>◇関わりのある団体、仲間を見つける。                      |
|       | ◇割と元気な高齢者として、高齢者の意見が言えそう。                                              | ◇定年後のシニアにアドバイス                                                                |
| 市役所職員 | ◇自分自身が健康づくりに向き合ってこなかったダメダメ市民なので、良きモニターになりうるのかな？                        | ◇健康と密接に関係する睡眠の寝具についての知識が仕事柄豊かである。                                             |
|       | ◇障害のある方に対しても健康の視点の普及                                                   | ◇賞品提供できるものの選定。                                                                |
|       | ◇保健師として健康づくりを考えていくのにあたり、教科書的な視点ではなく皆さんが感じていることをストレートに学ぶ。               | ◇より多くの方が健康づくりに取り組んでいただけるよう、いただいた意見を活かしていく。                                    |
|       | ◇子育てと健康づくり<br>◇幼少期から健康を意識する<br>◇たくさんの市民が子育て支援に関わっており、高齢者が多い。           | ◇子育て支援に関わる市民への周知。<br>◇健康づくり講座の開催。                                             |
|       | ◇協賛店、商店街                                                               | ◇健康マイレージの周知                                                                   |
|       | ◇刈谷市在住<br>◇農政課の推進する食育                                                  | ◇農家の現状<br>◇PRの方法                                                              |
|       | ◇昨年健康課で担当として関わった。<br>◇健康マイレージによく似たエコポイント事業を現部署で行っている。                  | ◇自分の職務上の知識で意見が出せる。<br>◇一市民として意見を出せる。                                          |
|       | ◇市民講座の開催に関すること。                                                        | ◇グループ、サークル、仲間づくり。                                                             |
|       | ◇自分の業務の一環であり、事業を推進したい。                                                 | ◇業務で知り得たことの情報提供。                                                              |