

第2回懇談会資料



懇談会の進め方

<1回目>

市民の健康と健康づくりの現状について（参加者からの情報提供）



<2回目>

課題，対応方針等の整理



<最終回>

懇談会での意見等の整理と確認

議題(1)

第1回懇談会のまとめ及び健康づくりの課題

👉 意見交換から見えてきた課題となるキーワード

発信力

歩く

地域

いきがい

- 🍃 冬の健康づくり
- 🍃 重症化する前の取組
- 🍃 健康な食生活 など

発信力

- 市民が必要とする情報として届いていない
- 様々な取組，施設，イベント情報など，良いものがあるのに知られていない
- 市のHPが目立たない，周知方法がマンネリ
- 市民広報「あさひばし」掲載時期が遅い，詳細な内容が分からない
- 情報の把握方法はスマホやYouTubeが主流
- WEB閲覧に関して，自発的に検索する機会が減ってきている

歩く

- 歩く距離によってポイントや特典がある
- スマホアプリや活動量計で見える化
- 小さい子どもから大人まで楽しめるイベントの実施
- 歩くのが楽しくなるような仕掛けが必要
- グループ、個人などでランキング形式
- ウォーキングコースや歩ける場所の情報提供
- ノルディックウォーキング
- 様々な団体が実施しているウォーキングイベント



地域

- 地域で活動するリーダーを育成し，全市的な動きに広げていく
- 健康づくりは1人ではなく仲間でやることで継続につながる
- 1か所ではなく多発的な活動
- 冬でも近場で活動・利用できる場があれば参加しやすい
- 冬の除雪を健康づくりの機会に



いきがい

- 高齢者のいきがいは健康寿命の差を縮める
- 地域活動のなり手を増やす仕組みが重要
- 地域包括支援センターや廃校など身近な拠点を活用した健康づくり
- 障害の有無に関わらずユニバーサルな広がり，相互理解が必要

(再)地域で活動するリーダーを育成し，全市的な動きに広げていく

その他

- がん，心疾患，脳血管疾患を重症化させない取組が必要
- 会社での取組など企業の健康づくり意識の向上
- 健康づくりのサポーターとなる企業との連携
- 大学など教育と健康づくりとの連携
- 飲食店と連携した健康的な食事の提供
- 既存施設（資源）の活用
(歩くスキー，スケート，体育館の運動機器等)

発信力

歩く

地域

いきがい

発信力

- 👉 「あさひばし」以外で、
効果的な周知方法，周知媒体は？
- 👉 インターネットで本市の健康情報を見てもらうためには？

発信力

歩く

地域

いきがよい



歩く

ポイントや
特典獲得

活動量の
見える化

ランキング

楽しくなる
仕掛け

ウォーキング
コースの紹介

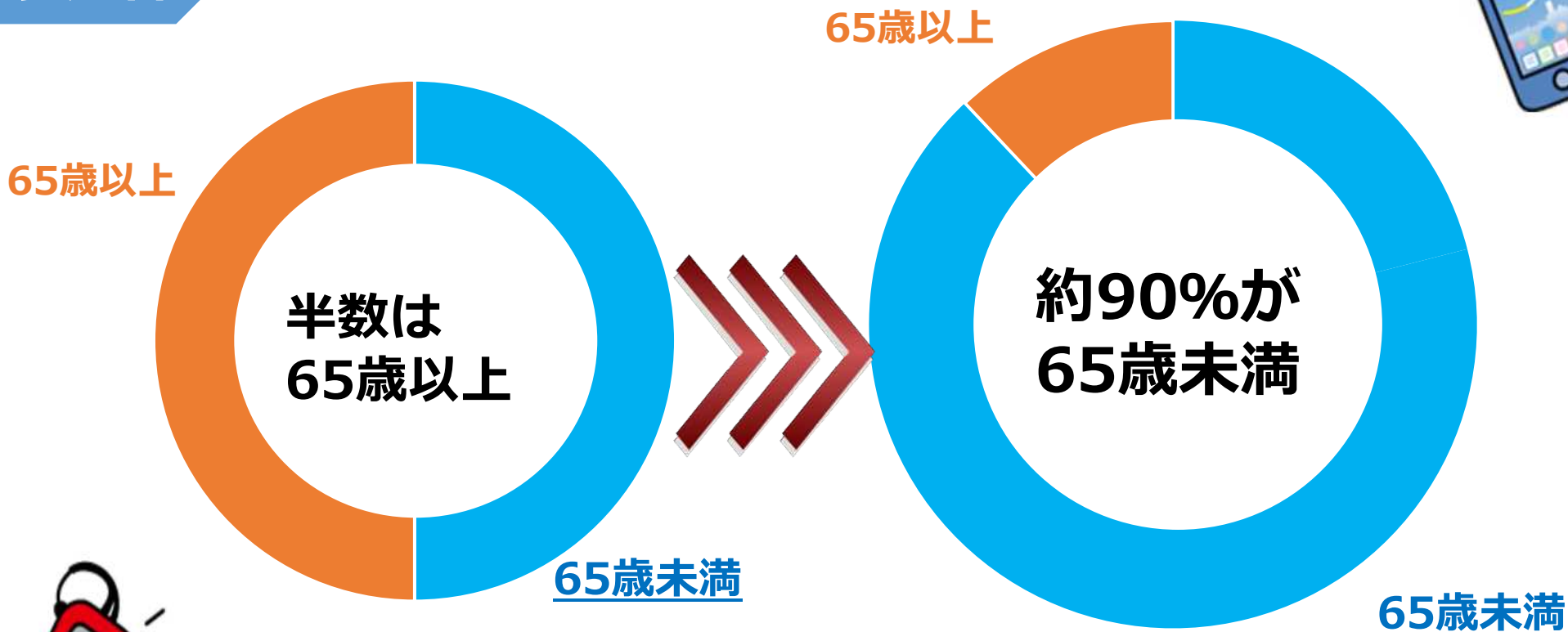
イベント情報
発信



健康アプリ導入の検討

スマートフォンアプリの導入で若い世代の参加者が増加

参加者



65歳以上

65歳以上

半数は
65歳以上

約90%が
65歳未満

65歳未満

65歳未満



歩く

✓ **楽しく**

イベント情報発信

✓ **可視化**

活動量の見える化

✓ **特典**

ポイントや特典獲得

✓ **情報**

ウォーキングコースの紹介

楽しく運動している人を見たら
やりたくなる連鎖反応

人が行き交う
活気のあるまち

歩くためのツール

例えば…

✓ マイレージアプリ

の導入

✓ ウォーキング

イベントの開催

歩くことで
どんな街になる？

静岡県三島市

● 「自然に歩いてしまう」まち

- ・ 地域ごとに花壇をつくり，花を見て回る「ガーデンシティーみしま」
- ・ ノルディックウォーキングポールの無料貸出
- ・ ウォーキングマップの作成



発信力

歩く

地域

いきがよい

地域

- 👉 リーダーを見つける方法,
どのような育成方法をすると効果的か？
- 👉 健康づくりの取組において,
どうしたらそこで仲間をつくれるのか,
人と繋がりを持てるのか？

発信力

歩く

地域

いきがよい

いきがい

人との
つながり

社会貢献

趣味・特技

生きがいをつくる,
生きがいを増やすために
必要な取組は？

※「あなたにとって生きがいとは？」
(令和元年度調査：調査対象65歳以上)

- ・ 家族, 家族との時間
- ・ 子供, 孫の成長
- ・ 友達と会うこと, 話すこと
- ・ 健康でいること
- ・ 仕事, 趣味

議題(2)

**健康づくりの課題に対して
何をどう取り組むかについての意見交換**

意見交換の要点

施策全体に係る方針

- ✓ 効果的な周知方法, 周知媒体は？
- ✓ インターネットで本市の健康情報を見てもらうためには？

個別目標

- ✓ 歩くことでどんな街になる？

事業展開のヒント①

- ✓ 歩くための効果的な取組は？

事業展開のヒント②

- ✓ リーダーのイメージ（活動を広げてくれる人等々）
- ✓ リーダーを見つける方法, リーダーになってくれる人はどんな人か
- ✓ どうしたら仲間をつくれるのか, 人と繋がりを持てるのか？

事業展開のヒント③

- ✓ 生きがいをつくる, 生きがいを増やすために必要な取組は？

議題 (3)

**取組を誰が
進めて行くかについての意見交換**

健幸になるために、
それぞれができること・一緒にできることは？

市

企業

団体

地域

個人（家族）

何を優先して取り組みますか

実行性 × 効果