

## 4 健康座談会

市民の声を活かした健康なばり21計画策定をめざすにあたり、地区住民組織の代表と一般公募者らにより健康座談会を実施しました。座談会では世代特性を考慮し、「栄養・食生活の改善」「運動習慣の定着」「心の健康づくりの推進」「歯科保健の推進」の4テーマを中心に「名張の現状と課題」「住民が努力すること」「行政が努力すること」が6回にわたりグループワーク形式で話し合われました。

また、地区での健康教育などの参加者から聞き取り結果と合わせて、各世代ごとに整理したものを抜粋し紹介します。

尚、文章表現は、出た意見をそのまま使用しています。

### 栄養・食生活の改善 名張の現状と課題

#### 赤ちゃん・幼児

離乳食以降の食事が分からない親が多いのではないか  
おやつと食事のけじめがついていない  
アトピー（アレルギー）の子どもが増えている  
レトルトが多く出回っている、多用している  
食の大切さに関する親の意識が薄い  
栄養相談のためにかがやきや保健センターに出て来れない母子もいる

#### 小学生

おやつが多くてむし歯が増えてくる、夕食がおいしく食べれていないと感じる  
柔らかいものを好み、噛まない子噛めない子が多い  
親の基本的な生活習慣の乱れがこどもの食事や健康に影響している、「キレル子」と関連しているのか  
食べることは生活の中の大きな楽しみで「愛情と栄養は父母の手で」と願うが、核家族、共働き等、社会的にも技術的にも困難になってきている

#### 中学生・高校生

朝食を抜く子が増える  
ダイエットをしている子や体形を気にしている（やせたい）子が多い  
コンビニエンスストア等で食料がすぐ手に入る、好きなものが購入できる  
親との生活時間のずれがあり、かわりが薄く、塾通いなどで孤食が多くなる



#### 成人

男性の欠食が多く、外食の機会は多くなる  
栄養の偏り、過剰摂取の傾向がある  
豆類や野菜、海藻など手がかかる食品の摂取が少ない  
ストレスや過労により食生活が乱れる傾向がある  
体重、体脂肪が増え、生活習慣病になる人が増える  
男性が栄養や調理を学ぶ機会が少ない  
適量やバランスに気をつけなくてはと分かっていても自分自身に合った適量やバランスを知らない人が多い

#### 高齢者

転倒骨折予防のため噛むことが大切になる  
魚・野菜の摂取が多くなり、和食が多くなる  
障害、面倒臭さ、独居などで栄養バランスが悪くなる  
健康食品にはまっている人が多い  
何でもあるから食べ過ぎてしまう  
疾病や障害がある人となない人の食生活が大きく異なる



**栄養・食生活の改善 住民が努力すること**

子どもが自身で栄養を考え、食品を選択できるように学ぶ  
 お年寄りから食事や知恵を学ぶ機会を得る  
 親も子も朝食の重要性を知り、食べるよう心がける  
 お昼の弁当を通じて親子のコミュニケーションを図る



小・中・高校生

幼児食やおやつアイデアメニューを提供し、紹介し合う  
 子育てサークルが幼児食やおやつについて、指導してもらう教室や講師を企画・依頼する  
 地区にかけこみ寺のような人や場所をおく  
 家庭での食育を勧める  
 (お手伝い、季節の料理など)  
 個々の親が自身の生活習慣と健康を見直し、子の健康と食の大切さを学び、行動するよう努力する  
 若い母がお年よりから伝統料理や知恵を学ぶ教室を開く

赤ちゃん・幼児

食べたいと思えるものをたくさん食べる  
 野菜をジュースにするなど、自分にあった調理を工夫する  
 若い母親に知識と技術を提供する  
 簡単に栄養バランスの取れる献立を学び、実践する  
 賢く情報選択できるようになる、専門家に相談する  
 配食サービスの利用や調理の工夫を学び、活用する  
 身近に食のことも含め、相談できる人を持つておく  
 身近に相談できるところを作っておく  
 配食ボランティアをする、参加する

高齢者

「夜8時以降は食べない」等自分で決める  
 自分に合った栄養や量を知り、外食選択に活かせるようにする  
 缶詰、調理済み食品の賢い利用をし、豆類や野菜の調理に手間をかけないよ工夫、調理のアイデアなどを情報交換をする  
 主治医を持つ、検診を受ける  
 体重や血圧を測り、グラフをつけて自己管理する  
 男性も栄養管理や調理について学ぶ姿勢を持つ



成人

**栄養・食生活の改善 行政が努力すること**

ホームページ上でアイデアメニュー-を情報交換で けるようにする  
 幼児食教室の開催、知識の普及、健診や乳幼児健康相談時において  
 幼児食やおやつについての啓発、相談にのる体制をとる  
 地区組織（民生児童委員他）との連携を図る

**赤ちゃん・幼児**



望ましいおやつの内容と量について、子どもにわかりやすく情報提供をする  
 PTAの集会や行事、ホームページ等で家庭での食育推進の提案、情報提供を行う

**小・中・高校生**

20代30代への健診受診啓発を強化する  
 こどもの健診時（3歳6か月）に親と子の  
 生活習慣や食事と健康について指導する  
 料理教室や、講座の企画、開催支援  
 ホームページや広報を利用した栄養・食生活  
 に関する情報提供をする  
 中年男性が参加しやすい（土日や夜間）  
 栄養調理教室を開催する  
 全員に健診の周知をする  
 脳ドックの実施

**成人**

健康相談・栄養相談等の啓発、周知を  
 強化する  
 広報誌やホームページ簡単に栄養の  
 バランスが取れる食事、飲み込みやす  
 い料理法、食欲のない人への工夫を情  
 報交換・提供できるようにする

**高齢者**



## 運動習慣の定着 名張の現状と課題

### 赤ちゃん・幼児

スポーツクラブに入る年齢の低年齢化、親の競争意識  
親が外で遊ばせない  
外出は車が多い  
公園に親子の姿が見られない  
子育てサークルが発達している。  
幼児からのサークルが学童期まで継続、発展するものもある



### 小学生

学校ではスポーツにおいて競うことがなくなっている  
テレビゲームをして過ごすことが多い  
肥満の子が増えている  
スポーツクラブに入っている子とそうでない子の技術の差がある  
身体を動かすことを楽しめない  
スポーツ少年団の情報が一般には入りにくい

### 中学生・高校生

スポーツ少年団で培われた技術・コミュニケーションなどが中高で継続できない、あきらめ、挫折する子がいる  
塾通いで部活や外で身体を動かすことができない  
部活動が大会出場が目的となりすぎている  
スポーツの楽しみを体験する機会、場所が少ない  
通学時間が長くなりスポーツする時間が少なくなる  
運動の部活動をしている子とそうでない子の運動量や技術面の差が大きい

### 成人

人と人の付き合いが希薄なので集団スポーツは難しい  
目的(買い物等)がないと歩かない、商店まで車でないと行けない  
スポーツクラブに入りたくても既に参加者の技術が高くて入れない  
運動教室に入りたくても託児がない  
子どもが小さいと運動する時間がない  
色々始めるが続かない  
年齢や地域に限定せず、若いうちから介護予防の取り組みがあったらよい

### 高齢者

ウォーキング人口が増えている  
ウォーキングは仲間がいないとしにくい  
運動意識、実施の有無の2極化がある。(運動を積極的にしている人と、全くしていない人、意識もしていない人、疾病療養中や体力の衰えにより、実施が困難と考える人)  
車をのることが運動量を減らす  
車がないと運動教室や運動施設に通うことができない  
田舎の家だと日常生活でも運動量がある  
団体スポーツ、新しい種目はとっつきにくい。自分のペースで実施できる個人スポーツ、手軽にできるものを好む。しかし、一人では運動継続しにくい  
指導者が身近にいない  
運動教室の開催やサークルの立ち上げから運営は行政がやらないと続かない、代表者に負担がかかりすぎる事が多い

**運動習慣の定着 住民が努力すること**

発達発育に関する正しい知識をもち、情報選択をする  
 公園の整備、清掃  
 かがやき、サークルの活用  
 自治会・まちづくりの事業活用、参加  
 幼児のサークルにおいて幼児期以降の運動発達を見通した視点をもつ

**赤ちゃん・幼児**



家の手伝い、畑仕事を手伝わせる  
 身体を動かして遊べる地域での企画、公民館や、  
 子ども会主催でスポーツクラブや教室、単発でも  
 スポーツの行事を開く  
 子どもも、家族も運動実施の大切さを知り、実施で  
 できる環境づくりをする

**小学生**

地域の中で中高校生が寄り合  
 える場所を作る

**中・高校生**

公民館のサークルでスポーツできない人(初心者)のものを増やす  
 託児ボランティアの活用をする  
 地区別のウォーキングマップをつくる  
 地域で「歩く会」の開催  
 個人的にウォーキング仲間をつくる  
 サークルを立ち上げる  
 講習会で習ってきたことを身近なところでボランティアで教える  
 名張独自の体操をつくる  
 ハイキングなど自分が参加するときに仲間を誘い合うようにする

**成人・高齢者**



## 運動習慣の定着 行政が努力すること



月齢に応じた発育や運動発達やの情報提供をする  
 子ども向けのアスレチックなどがある公園の整備をする  
 かがやき利用推進をする  
 まちづくりとタイアップをして子どもと参加できる運動教室も開催、紹介  
 幼児のサークルに幼児期、学童期以降の発達に応じた運動の大切さを指導する

赤ちゃん・幼児



色々なスポーツを体験して楽しめる場、機会作り  
 低学年の体育は身体を動かすことを楽しめるような内容にする  
 楽しいスポーツ教室をまちづくりで事業化する  
 スポーツ少年団との情報交換、情報提供を推進する  
 成長期の運動実施の大切さの啓発を強化する

小学生

部活動の目的を再考する  
 公共スポーツ施設への  
 バス路線の整備

中・高校生

公共スポーツ施設へのバス路線の  
 整備をする  
 託児つきの教室を開催する  
 まちづくりにおいてスポーツので  
 きない人の教室を開催する  
 時間の余裕がない人（育児中の母  
 親、会社員など）への手軽にできる  
 運動の情報提供、啓発をする  
 こどもと参加できる運動教室も開  
 催、紹介をする  
 壮年層へ運動実施の大切さの啓発、  
 実施方法を紹介する

成人

多種多様な内容、講師の運動教室を開催する  
 年齢に制限を設けず、若いうちからの介護予防の取  
 り組みを啓発し、行う  
 歩きやすい歩道の整備  
 人工芝のコース設置  
 ウォーキングマップの作成  
 （コース、トイレ等も配慮して）  
 運動実施意識のない人、しない人への啓発や実施を  
 する  
 体力の有無や疾病療養など、個人に合った運動実施  
 指導をする  
 スポーツ指導者の育成、指導者の人材登録制、情報  
 提供をする  
 遠出しにくい高齢者のための講座開催や家で手軽  
 にできる体操の紹介をする  
 既存の集会（老人会・地区の集会）での運動教育を  
 する

高齢者



## こころの健康増進 名張の現状と課題

## 赤ちゃん・幼児

転入者・核家族が多い  
 「大丈夫だよ」といってくれる人がいると安心できる  
 市の教室や健診ではじめて友人ができて、継続したつながりが持てることがある  
 子育てノイローゼ・SIDS・障害児・など相談者の存在に対し相談先が少ない  
 育児サークルが競争社会となることがある  
 育児経験のある世代の違うリスナーか、相談者を望む声がある

## 小学生

虐待児の心のケアが少ない  
 いじめの低年齢化があり、自尊感情の欠落から人格形成に問題を生じる恐れがあると思う  
 夜尿・登校拒否など正しい知識がない我慢できない子が多い  
 (不審者や最近の事件を踏まえ)警戒心が強く挨拶をしない、挨拶を返さない  
 自分でSOSを出せるよう普段から声をかける必要がある  
 効果があるのか分からないが、ゆとり教育等、教育においてもこころの面を考慮している。

## 中学生・高校生

中学生・高校生の無力感が気になる  
 コミュニケーションがうまくとれていない

## 成人

人により消化速度が違うはずなのに職場も含め人間関係がスピード化している。  
 直接的な対人関係から逃避しがちで、電話相談の方がしやすい  
 不審者への警戒心やプライバシー意識もあり、人との交流稀薄・本音の付き合いの減少している  
 子育ての悩みがある  
 子育て中は自分の時間がほとんどない。子どもとずっと一緒にいるとストレスがたまるし、いらいらしてすぐ叱ってしまう  
 リスナーが負担となることがある。地域や住民同士では対処しきれない場合があり、困ることがある  
 地域から離れた人に相談しやすい人もいる  
 地域や世代を超えた交流の機会が少なく悩みを聞いてもらえる環境がない  
 聞き役(リスナー)を増やしたり、研修、専門機関への連携が必要である  
 高齢者のサロンを将来の自分たちのために盛り上げる

## 高齢者

世代を問わず交流すること・運動を心がける・など、こどもも大人も楽しめることを行いたい  
 高齢になってからの転入者も多い  
 独居、高齢者のみの世帯が増えている  
 地域によってコミュニケーションの差がある。生活に満足している人、さびしい思いをしている人、～したいという意欲も個人によって両極端である  
 身体を動かすことで心が動く  
 個性がはっきりしている人が多く、人間関係が難しい。能力を生かせる場がない。  
 健康の悩みが多い  
 物騒な社会情勢であり、心配事が多い



## こころの健康増進 住民が努力すること

妊娠中から母親教室や、民間の教室で仲間を見つけておく  
 育児においてつらいときは黙っていないで自分から周囲に声に出して言う。近隣や実家に頼る  
 母親同士の情報交換、子育て支援センターや保育園等の活用をする  
 サークル以外に世代の違う相談者を求める  
 身近な相談者になる努力をする

赤ちゃん・幼児

子どもを見守る目を地域で増やす、子どもと関わる大人を地域の中に増やす  
 囲碁教室など相手の心を読む・先を読む訓練をする  
 子ども自身に向けて「何がいじめ」「何が虐待」が分かるように働きかけをする  
 (CAP活動(NPO、虐待防止活動)の延長線上で)  
 世代を問わない、趣味などにとらわれないサロン・寄り合い作りを通し、ふれあいの強化を図る  
 あいさつ、声かけをする  
 各家庭で家庭の食卓を始めとするつながりを強め、暖かい見守りを行っていく  
 空家を利用したサロンなど、子どもと高齢者が一緒に集まれる場所を作る

小・中・高校生

リスナー研修や講演会などに参加し、各人がこころの健康づくりに努める  
 各人で、こころのストレス対処法を身に付ける  
 各人で、日頃から相談できる人を見つける努力をする  
 相談者としてできる範囲を認識し、適切な機関へつなげる  
 地域でリスナー、相談できる人を増やす  
 自分が身近な相談者として力をつける努力をする  
 公民館を利用したり、あいさつや声かけを心がける等、日頃のつながりを強める努力をする  
 世代を問わず交流すること・運動を心がけるなど、子どもも大人も楽しめる本音の付き合いの  
 機会をもつ  
 子育て経験者として子育ての悩みを気軽に聞く  
 地域から離れた所で気軽に相談できる居場所づくりをする  
 日頃から地域でのコミュニケーションを豊かにしておく  
 趣味や家庭での役割など生きがいを自分で見つける  
 老人会など、積極的に参加する  
 1日1回は笑う機会をもつようにする  
 自分より若い人と運動サークルなどで付き合うようにする



成人・高齢者



## こころの健康増進 行政が努力すること

子どもの心の健康について正しい知識の啓発をする  
 子育てに関するリスナー発掘、教育、情報提供をする  
 心の専門機関・相談機関紹介、情報提供を強化する  
 市の子育てに関する情報提供方法の見直し、強化をする

赤ちゃん・幼児



クラスの中で、一人の先生が担当するのではなく、多くの目で子どもを捉えるようにする  
 小学校の段階から、スクールカウンセラーや教師・教職でない人、民間人活用を今より一層進める。常時配置の検討  
 学校などにおいてどういうものが「いじめ」や「虐待」なのか子ども向けの働きかけをする  
 教師の資質向上、子どもの悩みを見抜く力を養成する

小・中・高校生

地域の中でのネットワーク作り、何かあったときの協力体制作りを支援する  
 普段から地域の中で高齢者に対する認識を高めるように支援する  
 相談者が負担とならないように専門家に相談できる体制を増やす  
 電話相談など相談体制整備、啓発を強化する  
 保健所との連携により、必要な人は医療と結びつけるなど、専門機関とのパイプ役・見極めを行っていく  
 リスナー研修や講演会などを開催し、各人が心の健康づくりが行えるよう具体的な技術支援する。相談者を増やす。また、相談者の支援や相談・指導、他機関や専門家との連携を行うことを指導する  
 世代間交流の機会を提供する。情報提供する  
 心と身体は健康は関連していることを啓発し、運動の分野からも心の健康を図るように情報提供、指導する

成人・高齢者

## 歯科保健の推進 名張の現状と課題

### 赤ちゃん・幼児

母親も子供も柔らかいものばかり食べる  
あごが小さい子が多いように思う  
母親の意識の差がこの歯科の健康に大きく影響する  
「歯磨きしたら泣く」（だから歯磨きできない）と訴える  
母親が多い  
祖父母からおやつをもらう  
おやつがずっとだらだら口に入っている状態の子がみられる

### 小学生

歯磨き指導など、学校により様々である  
小学生も仕上げ磨きしなければならないということを知らない親が多い

### 中・高校生・成人

歯科指導を受ける機会がなくなり歯の健康は個人にゆだねられる  
マスメディアの影響で口臭に過敏になっている  
正しい知識がないことから恐さがない  
柔らかいものばかり食べる、柔らかいものがたくさん売っている



### 成人・高齢者

今でも子供の頃教えられた歯のばい菌の絵のイメージがある  
歯が悪くなっていると、いまさら後戻りできないと考えてしまう、何で予防しなかったんだろうと後悔する  
からだの検診はよく行くのに、歯の検診は行かない  
市では歯の検診がない  
歯科は受診した際には手遅れのことが多い  
部分入れ歯の扱い方を自己流にしてしまう  
孫をお菓子でお守りする、孫に甘い、糖分の多い市販菓子が手軽に購入でき、自分自身も食べる機会が多い  
若い人に遠慮して「若いもんはこんなん食べへんやろー」と歯の健康に良い食生活(硬いもの、素朴なおやつ、ほしいも、そらまめ、じゃこ、おもち、するめ等)の伝達がない  
食生活と歯科の健康は直結していると感じる  
市内には歯科医院たくさんあるので、どこが自分にとって良いかわからない、口腔外科がない

## 歯科保健の推進 住民が努力すること



情報の正しい選択、活用をする  
かむことの大切さを知り、食品の正しい選択、  
調理法を考慮する

小学生

こどもの歯の健康とともに、親の歯の  
健康や食生活に目を向ける  
正しい知識を求め、毎日の正しいケア  
方法を知り、実践する

赤ちゃん・幼児

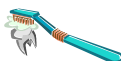
気持ちを前向きに、いれ歯での生活を送る  
かかりつけ歯科医を持ち、検診に行くように努力する  
いれ歯、部分いれ歯の上手な使い方、適切な手入れ方法を知り、実践する  
自分も孫も、菓子選択と、量、回数を決める  
硬いおやつ、虫歯になりにくいおやつの伝達、名張の名産「かた焼き」を広める  
正しい選択の仕方、情報収集の手段を知る

成人・高齢者

## 歯科保健の推進 行政が努力すること

子どもの健診時での母親への教育や相談の強化をする。子のケアとともに親の歯のケアの  
指導も行う

赤ちゃん・幼児



学校間での歯科指導を統一する

小学生

入学等の節目は歯科検診と歯科指導をする  
青年期以降の検診・指導の機会を設ける

中・高校生

成人前期からの予防啓発、教育の企画、コーディネートをする  
市の歯科検診を行う  
情報提供、情報収集の方法を周知する  
歯科保健に関する啓発を強化する  
健康教育の実施をする

成人・高齢者



## 健康座談会のまとめ

めざしたい健康な姿を実現するためにどのテーマにおいても共通して必要であると述べられた言葉がありました。下の図のように座談会のまとめを表します。

< 共通して必要であると述べられた言葉 >

知る・教える・学ぶ  
 情報を集める・選ぶ  
 分析する・試す・続ける

思いやる・見守る・誘い合う  
 寄り合う・相談する・相談にのる  
 声をかける・あいさつする・頼る  
 頼られる

寄り合う・参加する  
 企画する・時間をとる  
 依頼する・依頼を受ける

