

次期健康計画の重点課題について

委員からの意見

委員からの意見当市の重点課題	解決策
規則正しい生活習慣を身につけること、心にゆとりをもつこと、そのためには他者とコミュニケーションをとることが大切であるが、地域のコミュニティが希薄になっている。	行政が、地域の困りごとを吸い上げ、地域で解決していく手助けを行う仕組みづくりを行う。行政はあくまでもオブザーバーとして見守り、地域で解決できるように地域力を育てる。地域でできることは、地域に任せることが大切である。
誰もが年齢に関係なく、それぞれに適した運動、食事、睡眠が必要であるが、コロナの影響もあり、健康格差が広がっている。日頃の生活の中で不安そうな人や助けを必要としている人の声に耳を傾けることが重要である。	自分の健康は自分自身の問題として意識し、何か困ったことがあれば自分から声をかけることができるような関係づくりをすることが重要である。
健康な人にはその重要さに気付いてもらうことは難しいが、病気は予防が一番大事である。	若い時から学校などで啓発することが重要である。
こころと体も健康であるためには、ストレスをためないよう、発散させる場所が必要だが、コロナ禍において、その場が少なくなっているように思う。最近物価も高く、影響を受けやすい低所得者の健康も心配である。	病気に対しては、免疫や抗体の獲得を目指し、感染対策を行いつつ、施策を実施するしくみが必要である。低所得者には、フードバンクや助成金などを行う。運動ポイントのような自ら運動するような魅力ある施策を多く打ち出してほしい。
<p>コロナ禍の2年で、市民（特に高齢者）のライフスタイルが変化しており、食事、運動メンタルヘルスについて改善が必要である。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・質の良い睡眠がとれない（動かなくなり適度な疲労感がなくなったため） ・今後の仕事、生活に不安が尽きない ・自宅にすることが多くなり、人との会話が減った <p>など</p>	<p>食生活については、できるだけ簡便なカロリー計算表で摂取のコントロールするため、市内協力飲食店にメニューごとのカロリー表示を依頼する。</p> <p>運動については、10分のウォーキングで〇〇カロリー消費など、カロリー消費表で消費のコントロールを行う。例えば、年代別市内体育大会の実施、スポーレを開放し市民がいつでも運動できるようにするなど。</p> <p>また、ボランティアの推進として、地域清掃で市民が集う場の提供、健康ポイントの導入などの施策も有効である。</p>
高齢者の低栄養傾向の改善が必要である。特に高齢独居の男性は、食生活がおろそかになりやすく、社会参加度も低いと思われるため、人とコミュニケーションをとり、精神的にも健康を維持できるようにするとよい。	高齢者男性を対象とした料理教室の開催や、高齢者団体に対する食育等の講座。ボランティア活動や地域活動等への参加促進が図れる施策の実施。
新型コロナウイルスの流行で黙食が推奨され、楽しい食事の機会が失われていること及び夏の運動不足	飲食の時は味わうことに集中し、マスクを着けてから会話を楽しむよう周知啓発する。昨今の夏の暑さにより、外での運動に危険を感じるため、室内で手軽にできる運動を広める。
人と人のつながりが大切である。散歩などで地域のつながりを作っていけば、知らず知らずに元気になる。	散歩中など地域で気安く声をかけあえる環境を作る。