

第3次ながおかヘルシープラン21策定・推進連絡会議 検討結果まとめ（分野：栄養・食生活）

取組内容（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【栃尾地域事務所】</p> <p>◆子育ての駅で食育講座（保護者を対象とした骨粗しょう症予防講座） 年1回</p> <p>◇中学校の部活動が地域移行したため、放課後の送迎があり、食事作りも時間に追われている。</p> <p>◇青壯年期向けに講座を開いても来ないが、子育ての駅であれば、子どもの食事のことと関連して呼び込みやすい。</p> <p>◇高齢者よりも、若い世代の母親のほうが骨の健康度の結果が悪い。</p> <p>◇園・学校行事も多く、事業を入れ込む隙間がない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●部活の前後でどんな食事をしているのか、下の兄弟がいる場合、どのような生活スタイルなのか、家庭での様子が見えない。 ●母親は子どものために食事の見直しに关心を持つが、父親が課題。（朝食欠食など） ◎学校行事とタイアップし事業を展開できると良い。
<p>【JAえちご中越】</p> <p>◆食農ワークショップ</p> <p>◇対象世代へのアプローチが難しい 組合員への発信が主だが、高齢化している。</p> <p>◇親子連れをターゲットにし、土日開催にしても集客できない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●食農にまず興味を持ってもらうにはどうしたらいいか。 ●平日開催にすると、高齢者ばかりになるし、土日にしても対象世代は集まらない。 ◎周知方法の工夫 <ul style="list-style-type: none"> ・新聞の折り込みチラシとして配布。組織合併により、長岡市以外の地域（三条市や柏崎市など）にも配布したため、そのイベントは千人ほど集客できた。 ※デメリット：コストがかかる ・SNSでの発信 ※デメリット：SNSは検索しないとみられない、興味がないと見ない。

取組内容（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>◆学校、保育園等へ出前講座（申込制） ・子どものみの参加</p> <p>◆食推とコラボ講座（※検討中）</p>	<p>●参観日などに当てて保護者も巻き込みたいが、学校や保育園等の行事予定と合わせ難しい。</p> <p>●外部講師が来て行う特別なイベントだから効果があるから、自施設で独自に継続した取組にするのは難しい。</p> <p>◎食育推進連絡会議で、協働できそうなことを話し合ったとき、食推は講師（知識・技術）を提供、JAは場所（講座・材料など）を提供できることがわかり、協働した事業ができそうだと確認できたため、現在、JAの中で検討している。可能であれば、今年度中の12月～1月に実施したい意向。</p>
<p>【食生活改善推進委員協議会】</p> <p>◆親子を対象とした料理教室</p> <p>◆SNSでの情報発信（※検討中）</p> <p>◆R8年度「おかず手帳」（食推が作成する料理レシピ）を活用した講座（※検討中）</p>	<p>●集客が難しい。子どもたちも土日忙しく、日にちをいつ設定しても来ない。</p> <p>●検索してもらう工夫が必要。</p> <p>◎周知方法の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イベントなどで声掛け ※デメリット：食推（人）の負担が大きい。 ・ハッシュタグの言葉を工夫する。 <p>◎JAと協力できそうな項目を検討する。</p>
<p>【学務課】</p> <p>◇学校を経由したチラシの配布は最低限のみ（保護者、教職員の負担軽減のため）</p> <p>◇新1年生の試食会に保護者へ食について発信する機会がある。親は子どものことだったら参加する。</p>	<p>●お知らせしたい内容が家庭へ届いていない。</p>
<p>【その他】</p>	<p>◎パソコンやタブレットを活用した食育の方法を検討が必要。 例：食事内容によるキャラクター育成ゲームの考案など</p>

第3次ながおかヘルシープラン21策定・推進連絡会議 検討結果まとめ（分野：身体活動・運動）

取組（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【長岡市スポーツ協会】</p> <p>◆競技スポーツ団体に限らず、指導者たちも加盟している。競技だけでなく、健康づくりや人との交流や楽しみのためのスポーツの指導者もたくさんいる。資源は豊富に備わっている。</p> <p>◇スポーツが好きな人は自分からやっている。大人向けの習い事として柔道教室や合気道の教室も実施。意外と参加者は増えている。</p> <p>◇今まで個人で運動を実施する人が多かったが、最近は団体で実施する傾向がある。体の健康のためだけでなく、心の健康のためにも運動する人が多いよう感じる。仕事でもない、家庭でもない、「3番目の居場所」として参加する人も多い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●指導者や提供する内容など資源はあるが、それを地域で活用する方法がない。ヘルシープランには「身近な場所での運動機会の提供」とあるが、「身近な地域で」となるとコミセンが思い当たるが、なかなかコミセンでのつながりがない。業務が多くて対応できないと言われてしまう。コミセンなど地域との連携がとれるようにコーディネーターが必要。 ●全世代で運動を勧めたいのであれば、地域で取り組むのがいいと思う。 ●毎回同じ課題が上がるが、共有だけで課題解決にはつながっていない。 ◎青壯年期の健康づくりを増やすためには（特に運動に無関心な方）、コミセンをはじめ地域とスポーツ協会などの連携を取ってくれるコーディネーターがいると良い。
<p>【福祉課】</p> <p>◆障がい者スポーツを主に行っている。「体力づくり」「社会参加」を目的に実施。直営で実施しているのはテニス教室。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●重度の障害がある人に対して教室をしてほしいと言う意見がある。 ●障がい者スポーツの体験会でありながら、「誰でも参加可」としてしまうと、障がいの方は遠慮して参加を控え、「障がいの方のみ」と限定した方が参加者が来る印象がある。 ●障がいに関わらず高齢者や子どもたちと一緒に運動する機会を設けてもよいのではと思うが、他の機関や団体との連携が難しい。 ◎スポーツ協会の方ではニーズがあれば指導者を養成できること。

取組（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【スポーツ振興課】</p> <p>◆長岡市スポーツ推進計画が来年改訂される。</p> <p>◇育児中の方や働く世代のスポーツ実施率が低い。</p> <p>◇運動教室は興味のない人はなかなか来ず、やらない人を引っ張り出すのは難しい。</p>	<p>●育児中の方や働く世代にも関心を持ってもらうために他課との連携は必要（子ども政策課など）。</p> <p>●スポーツの経験が無くても、スポーツする楽しみや爽快感を感じてもらうきっかけづくりは必要。</p> <p>●コミセンなど身近な場所で気軽に行うことができるのが理想。</p> <p>◎運動のハードルを下げるために、コミセン祭りの中にボッチャやモルックなどの楽しめるスポーツのブースを設けて、多世代で運動を楽しめる機会を持ってもらえたたら。</p>
<p>【健康増進課】</p> <p>◆多世代に向けた健康づくり</p> <ul style="list-style-type: none"> ・専門や大学の学生に対しても講座を実施。 ・コミセンからも働き世代向けに講座をしたいと希望があったので、スポ協の5回コースを紹介した。 <p>◆介護が必要にならないための高齢者向けの講座</p> <p>◇年齢問わず参加できる測定会を実施したところ、40、50代の方も参加していた。</p>	<p>●年代を問わず講座を開催しても、平日昼間開催が多いため特定の高齢者が参加している。リピーターが多い。</p> <p>◎市の講座はあくまで普及啓発であるため、民間企業（スポーツクラブなど）とも連携が必要。しかし経済的にスポーツクラブでは続けることができないと言う人もいる。</p>

第3次ながおかヘルシープラン21 策定・推進連絡会議 検討結果まとめ（分野：休養・睡眠・飲酒・喫煙・社会とのつながり・こころの健康の維持）

取組（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【長岡市薬剤師会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆会員は 240 名程度で薬局勤務者が多く、薬局の窓口対応を中心に医薬品の提供のみならず市民の健康相談にも身近に関わっている。 ◆地域に出前講座や学校薬剤師活動を通じて、薬の適正利用や睡眠の重要性なども伝えている。 ◆健康増進課と青壯年期向けのイベント開催を定期開催している。 ◇会員薬局や病院では利用者は、医薬品の提供が必要な高齢者が主であり、青壯年期では、健診結果の放置やそもそも受診しない人も多いと思われ、直接接できる機会が少ないと思われる。 	<ul style="list-style-type: none"> ●青壯年期の健康管理に対する更なる普及啓蒙活動の機会の増強。 ◎三師会の更なる連携強化と合わせて、栄養士会などより多職種連携を推進し、健康寿命延伸に関する活動を強化する。
<p>【文化振興課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆生涯学習として、「まちの先生」として様々な年代に対して講師派遣などを実行している。 ◆生涯学習ガイドブックで 560 団体ほどを紹介し、地域での活動への参加を促している。 ◇中学生（部活が地域移行）や社会人でも習い事をしたいという人が増加している。 ◇利用者は高齢者が多いが、夜間の活動などは青壯年期の参加が多いものもある。 ◇若い女性が起業したり、親子・若い世代の利用もできる活動が多くなっている。 ◇子育て世代もつながりを求めており、SNS でつながっている人も多い。 	<ul style="list-style-type: none"> ●周知（自己負担が少ない、若者向けの講師や内容も増えている。） ◎楽しい活動として健康と合わせて利用できるものがありそう。 ◎子どもも巻き込んで実施できると良い。 ◎幼少期から地域の活動に慣れ親しんでいることが大事。

取組（◆）と青壮年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【長岡市社会福祉協議会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆地域の助け合い活動として食事サービスや会食会を行っている。 ◆小・中学生がボランティアと一緒に弁当配達や会食会をすることで地域でのつながりを醸成している。 ◆サロン活動を行い、だれでも参加できる居場所づくりを行っている。 ◆職員向けにも衛生委員会で講座を実施している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●男性が閉じこもりがち。 ●ボランティアの高齢化、減少 <p>◎目的がはっきりとした活動や男性限定の企画や健康マージャンなど比較的男性が集まりやすい内容を取り入れる。</p> <p>◎社協職員向けの講座の講師として健康増進課と連携できるかも。</p>
<p>【長岡市シルバー人材センター】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆65歳以上の男性がつながりを求めてきており、退職後の男性の受け皿になっている。 ◆仕事だけではないつながりを求めている人も多く、手芸や旅行などの様々なサークル活動も行っている。 ◆衛生委員会で社内講座の実施や目立つところに健康のための啓発ポスター掲示などを行っている。 <p>◇地域へは参加しづらい人も多い。</p> <p>◇男性も社会とのつながりを求めてはいる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◎身近な地域以外でも活動できるように様々なところに所属する選択肢の一つとして、楽しいことができるようにしていきたい。 ◎会員の健康づくりのために市の講座やまちの先生などを活用できるかも。
<p>【長寿はつらつ課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆総合事業を実施。主に65歳以上対象。 ◇相談に来るのは女性が多い 	<ul style="list-style-type: none"> ●スタッフ側の人員不足。 ●高齢になってから健康づくりの行動を習慣づけることは難しい。 ●サービス利用や講座への参加者も男性が少なく、男性に届くメッセージ発信が難しい。 <p>◎個別事情に合わせたメニューの組み立てなどを検討したい。</p>
<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆高齢者向けの介護予防講座などを実施、地域においても通いの場や単発講座を実施 ◆こころの健康相談会などを実施。 <p>◇相談に来るのは女性が多いが自殺死亡者は男性のほうが多い。</p> <p>◇タバコについては、嗜好品として女性の利用も高まっているのでは。（電子タバコなどの普及。フレーバーも多様化しており、おしゃれな売り出し方をしている。）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●高齢になってから健康づくりの行動を習慣づけることは難しい。 ●講座への参加者も男性が少なく、男性に届くメッセージ発信が難しい。 <p>◎青壮年期対象のイベントなど楽しい活動と合わせてまずはミニ健康講座などからできると良い。</p>

第3次ながおかヘルシープラン21策定・推進連絡会議 検討結果まとめ（分野：休養・睡眠・飲酒・喫煙・社会とのつながり・こころの健康の維持②）

取組（◆）と青年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【学校教育課】</p> <p>◆飲酒・喫煙・薬物などについての講話 講師：薬剤師会や薬物乱用防止の啓発団体 ※薬物については6年生と中学生で学ぶ ◇スマホなどからたくさん情報を得ている。 ◇保護者が青壮年期のため、生活習慣について意識してもらいたい。 ◇飲酒、喫煙による体への影響について、教員ではなく専門家から話してもらうことで理解が深まる。また、早いうちから正しい知識を伝えることが大切。</p>	<p>●正しい情報はどこから得られるのか知る機会が必要。 ◎SNS等メディアの使い方について、何かの機会に合わせて情報提供していく。 ◎学校の生活委員会に保護者を巻き込む。</p>
<p>【母子保健推進員協議会】</p> <p>◆助産師会が妊婦を対象に飲酒と喫煙のリスクについての講話 ◇妊婦だけでなくパートナーも参加できる。飲酒や喫煙のリスクについて、家族に広げていけると良い。</p> <p>◆ままのまカフェ ◇スマホ育児になりがちの人が多い。（料理や家事をしている間、子供にYouTubeを見せる等）</p>	<p>●スマホ育児のデメリット等について学ぶ機会が少ない。 ●講師を依頼したいが、謝金が発生するため難しい。 ◎ままのまカフェの際、参加者同士でスマホ育児について話し合い、関心をもつてもらう。 ◎人が集まる場で情報提供していく。</p>

取組（◆）と青年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【こども家庭センター】</p> <p>◆妊娠届の際に飲酒・喫煙状況について確認</p> <p>◇妊娠は胎児のためにという意識が働きやすいため、妊婦、パートナーともども行動を見直す良いきっかけではある。</p> <p>◇妊娠、出産、育児により生活リズムが変化し、ストレスが大きい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●多くの情報がある中で、いかに正しい情報をキャッチできるか。 ●今までの生活習慣を変えるのは難しい。 <p>◎飲酒や喫煙の影響について説明をし、禁酒、禁煙への助言をおこなっている。</p> <p>◎対処方法を伝え、寄り添った支援をしている。</p> <p>◎スマート育児の影響について講師を招いて研修を開催するなど、最新の知識や社会情勢を学んでいる。</p>
<p>【人権・男女共同参画課】</p> <p>◆ウィルながおか相談室</p> <p>◇相談者は女性が多く、年代は40代、50代、30代の順に多い。相談内容は生活に関すること、夫婦間の悩みが多い。</p> <p>◇月2回、仕事に関する相談を実施しており、令和6年度実績では、男性の相談者は全体の約4割である。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●相談へのハードルが高く、気軽に相談できない人がいる。
<p>【長岡市出雲崎町小中学校PTA連合会】</p> <p>◆スマートフォンやインターネットの利用に関するルール作り</p> <p>・各家庭でスマートフォン等メディアの使い方について話し合い、子どもたちが安全に利用できるよう取り組んでいる。</p> <p>◇親は自宅でもPCやスマホを使用して仕事をしたりと、子どもと一緒に過ごす時間や会話が減っている。また、仕事等によるストレスが多い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●各家庭のルールが異なるため、友達付き合いに影響がある。（友達からLINEがきたら、夜中でもすぐに返さないといけない） ●スマホの利用について、子どもだけでなく保護者の意識も変えていく必要がある。 ●SNSやAIの使い方について学ぶ機会が必要。 <p>◎定期的に家族で話し合う機会を設ける。</p> <p>◎保護者が自分自身の健康について考え、子どもに伝えていく。</p>

第3次ながおかヘルシープラン21策定・推進連絡会議 検討結果まとめ（分野：歯・口腔）

取組（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【保育課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ フッ化物洗口の実施 ・ 保育課看護師が公立園に薬剤を配布し、実施している。 	
<p>【南部地域事務所】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 1.6歳・3歳児健診において歯科衛生士による子どもの歯科指導の実施 ◆ 今年度川口地域の母子保健推進員のままのまカフェにおいて乳幼児を対象に歯科衛生士による歯の講座を開催。歯科衛生士がお子さんの一人ひとりの口を見て磨き方指導を行ったり、母に歯ブラシと歯磨き粉を付けブラッシング指導を行った。10組程度参加した。 <p>◇ 我が子の歯への関心は高い様子があるが、父母の自分の歯への関心は不明。</p> <p>◇ 柔らかい食べ物を食べる習慣・舌の力がない・顎が小さく歯並びが悪い、など子どものオーラルフレイルが増えている。こどもの頃から歯周病を放置することで40～50代でさらに進行し、60代で歯の動搖が始まることもある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 早期からとぎれない歯周病予防・治療が必要。 ◎ 父母へのアプローチを行う。親が正しい歯磨きをできなければ子どもの歯もしっかり磨けないため、親の歯・口腔管理の重要性を啓発する。
<p>【健康増進課】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 検診票と一緒に歯科検診案内の送付、歯科衛生士会作成のチラシを同封する。 ◆ 歯科検診対象を20歳まで拡充している。 <p>◇ 歯科検診受診率は策定時より1%以上低下している。コロナ禍後、一時的に上昇したが、R6は下降傾向にある。</p> <p>◇ 不具合が生じるまで受診しようとしている人が多い。仕事や育児などで忙しく受診につながらない。</p> <p>◇ 20歳の歯科検診受診率は1桁台。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 20歳は大学生が多く、住民票が長岡にあっても、県外在住者が多く受診率が低い。 ● 歯科検診案内が送付されても、積極的な受診勧奨が行われないため、受診に繋がりにくい。 ◎ 健診会場で歯周病予防ビデオ（県と歯科衛生士会で作成済み）を流す。 ◎ 受診のハードルを下げるため、健診会場で同時に歯科検診実施や受診勧奨媒体を活用する。

取組（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【歯科衛生士会】</p> <p>◆学童に対して春・秋に歯科検診を行ってきたが、R8以降、春→歯科検診、秋→歯科衛生士指導に変更する動きがある。</p> <p>◆依頼のあった高校での歯科検診実施。</p> <p>◇大学、専門学校からの歯科指導依頼は現在なし。</p> <p>◇高校からの歯科検診の依頼は少ない。</p>	<p>●昔に比べて 8020 を達成している人は増えたが、硬いものが噛めないなど不具合のある人が多い。</p> <p>●高校生・大学生の生活習慣（お菓子など甘いものの摂取・不規則な生活など）によるう蝕・歯周病の進行。</p> <p>●どのように指導されているか、予防のための行動をしているか、実際のところが不明。</p> <p>◎高校での検診や指導の機会を作りたい。</p> <p>◎大学生の現状把握を行う。 (フッ素洗口を実施してきた年代であるため、学ぶ機会・振り返る機会を作れると良い)</p> <p>○その他 介護申請の項目に歯・口腔にかかる内容がない。フレイルのはじまりは口腔であることが多く、介護申請の段階では通院開始できる人もいるため項目に追加されると良い。</p>

第3次ながおかヘルシープラン21 策定・推進連絡会議 検討結果まとめ（分野：生活習慣病の発症予防・重症化予防）

取組内容（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【新潟県栄養士会長岡支部】</p> <p>◆子どもと一緒に父親も参加できる「パパスクール」の開催の提案。</p> <p>◇町内会で壮年期男性と会う機会あり。壮年期男性で、交代勤務の方が多い。</p>	<p>●交代勤務により、不規則な生活を送っている方が多い。</p> <p>◎父親だけだと講座に出ることに抵抗がある方も、子どもと一緒にすると参加してくれることがある。子どもにも参加してもらえるよう、ゲーム感覚で食育や食品ロスについて考えてもらえるような工夫ができると良い。</p>
<p>【北部地域事務所保健担当】</p> <p>◆与板のサカタ製作所で「働く世代の健康講座」を実施。体組成計測定と血管年齢測定を実施した。20～50歳代の従業員35名が参加。参加者のうち6割程度の方が健康アプリをインストールした。</p> <p>◇サカタ製作所では、BMIは正常でも体脂肪率の高い方が多かった。「労働はするが確かに運動はしていない」「昼食はササッとカップラーメンなど単品で済ますことが多い」「野菜が不足してると思ってたがやっぱりね」等の声があった。</p>	<p>●若い世代から偏った食事や運動不足により、生活習慣病発症につながる。企業の保健担当者も、従業員の健康管理の対応策をよく知らない可能性あり。事業の活用効果がわかり、利用希望したがるような対策が必要。</p> <p>◎個々に、測定結果の説明と本人の気づきに合わせた食事、運動等のパンフを渡し指導。参加者は数値と自身の生活習慣の問題点が合致し納得されていた。</p> <p>◎健康に関心を持つきっかけや自己管理の継続を促す仕掛けとして健康アプリのインストール支援を実施。今後も企業の保健担当者へイメージしやすい媒体で講座の周知を進めていくと良い。</p>

取組内容（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【長岡地域振興局健康福祉環境部】</p> <p>◆地域職域連携推進事業で、運輸業を対象とした健康づくりを実施。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・陸上貨物運送事業労働災害防止協会（陸災防）の経営者が集まる会議で健康に関する話を2年連続で実施。 ・R6～運輸業の中のタクシー業界でモデル事業を実施。20人ずつ、計60人の従業員に健康講座を実施。生活習慣病や健康診断の目的についての講話や長岡市健康アプリの紹介を行い、各自が健康づくりの目標を設定した。また、事業所カルテを用いて事業所での健康づくりの目標を立てた。 <p>【事業所カルテとは】</p> <p>健康宣言をしている企業に対して協会けんぽが作成している。健診結果を事業所別に分析。血圧、血糖、脂質等の健診結果と問診結果について、全国・県の同業種と比較したものがまとまっている。</p> <p>◇運輸業では糖代謝異常者が多い。</p> <p>経営者は、従業員に健康診断を受けてもらっているが、その後の受診勧奨まではできていない。</p> <p>◇タクシー業界では定年退職後の再就職として入る人が多く、高齢化が進んでいる。企業＝青壯年期というわけではない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●生活習慣病に関する知識や理解が乏しく、健康づくりが大切なのは分かっているが、具体的に何をしたら良いかが分からない。 ●健診後の受診が受けやすい職場環境が整っていない（休暇制度等）。 ●事業所カルテが活用されていない。 <p>◎経営者に対して、単なる健康づくりの指導ではなく、医療費を抑え社会保障制度を維持していくためには健康が大切、透析になり医療費が多くなることがないように力を貸してほしい、と伝えることで、広い切り口から健康について考えてもらえる。</p> <p>◎事業所カルテの分析結果や現状、課題について説明している。 事業所での健康づくりが自走でき、横展開が進んでいくと良い。</p>
<p>◆保健指導従事者向けの研修の中で、長岡市の健康アプリを病院の管理栄養士（長岡3病院+小千谷総合病院）に紹介。</p> <p>◇病院の管理栄養士より、いかに行動変容してもらえるかが難しい、と話あり。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●病院での単発的な関りでは、対象者を継続的に支援することが困難。 <p>◎対象者に自宅でも継続してもらうためのツールとして紹介しやすい、生活の振り返りに活用できる、と好反応。病院での保健指導での活用してけると良い。</p>
<p>◆小千谷市の保育園で父親向けの食育講座を実施。参加者の半分は父親であった。</p> <p>◇食育講座は母親向けのものが多い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●青壯年期の父親と会う機会が少ない。 <p>◎園長先生にも協力してもらい、父親向であることを前面に出して周知。周知チラシに興味をひくようなワードを入れ、工夫をした。</p>

取組内容（◆）と青壯年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【健康増進課生活習慣病予防担当】</p> <p>◆国保の人の受診勧奨や保健指導を実施。</p> <p>これまでの個別栄養相談から集団の栄養教室に変更。栄養指導に加えて運動も実施。</p> <p>◇参加者は70代前半が多い。60代の方に参加の電話勧奨をしたところ、現役で務めており、忙しい方が多かった。</p>	<p>●定年退職後でも何かしら勤めに出ている方が多い。青壯年期はさらに忙しく、講座等開催しても参加が難しい。</p> <p>◎家でも継続できる簡単な運動が好評であった。さらに、グループワークで他の参加者の話を聞いてよかったです、という声が多かった。参加者が自分の生活に取り入れていけるような内容にしていくことが大切である。</p> <p>◎単発の講座で終わってしまうともったいないため、モチベーション維持のために健康アプリの周知を継続していく。</p>
<p>【健康増進課健康増進・介護予防担当】</p> <p>◆コミセン単位で地域の健康課題に即した講座を実施。</p> <p>◇参加者のほとんどが高齢者で青壯年期の参加はない。</p>	<p>●平日の日中の講座が多く、青壯年期が参加できない。</p> <p>◎講座の対象に合わせて、開催日時や周知方法を検討する必要がある。</p>
<p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病予防の切り口だけでなく、もっと広い視野で働きかけが必要。（例：日本の社会保障制度の維持のために健康が大切、ハッピーに生きるために…） ・バランスの良い食事というと、お膳で品数が多い食事、のイメージがある人が多い。バランスの良い食事のハードルが高くなっている。栄養素を考えれば、ロコモコ丼やビビンバ丼などでも良く、ハードルを下げていけると良い。 ・現在実施している講座や料理教室について、ターゲットを絞って、休日や夜間に開催するなど、検討していくと良い。 	

第3次ながおかヘルシープラン21策定・推進連絡会議 検討結果まとめ （分野：誰もがアクセスできる健康増進のための基盤整備）

取組（◆）と青壮年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【こども政策課】</p> <p>◆親も育つ子育てセミナー（講演会）を集合型で開催。</p> <p>◇親世代の人は土日も忙しく、講演会に参加できない方が多く、オンラインでの実施希望があった。</p>	<p>◎R5より本格的にオンライン形式を導入し、集合型より参加者が多い。オンライン（YouTube限定配信）にすることで、「自分の見たい時に見れる。」、「気になる所が再度見ることができた。」との声あり。</p>
<p>【市民協働センター】</p> <p>◆一般向け「サードプレイスについて」の講座を実施 →地域おこし協力隊のアウトリーチ活動を通じて現役世代へサードプレイスや市民活動の魅力を伝える。</p> <p>◇会社と家庭が主となっており、ボランティア参加率は以下のとおりである。 20代 11.2% 30代 15.2% ※総務省「社会生活基礎調査」／令和3年</p>	<p>●市民活動やボランティアを行う先にどんなものがあるか分かっていない。 ◎今後は市民活動を始めてみたい方に向けたwebサイトやポスターを制作。 ◎企業との協働を増やし、今までと違う層へのアプローチを行う。</p>
<p>【市民協働課】</p> <p>◆コミュニティセンターの活動を青壮年期へ周知するため、各コミセンがSNSの活用を行っている。</p> <p>◆eスポーツイベントで大学生などをボランティアとして呼び込んで実施したい。 (実施においても機材や許可などが必要で難しいところもある。)</p> <p>◇高齢の方、子供はコミセンには集まるが、青壮年期の方は穴である。</p>	<p>●SNSの運用についても配信する時間や内容など検討しなくてない所がある。 ●学生世代はなかなかコミセンにはこない。 ◎ボランティア証明書を出すことによって大学の単位となるので集まりがよくなるという話もある…。</p>

取組（◆）と青壮年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
<p>【関原コミュニティセンター】</p> <p>◆R4よりスポーツ協会から協力してもらい「フィットネス講座」を実施。 ※8回コース　¥3,000　金曜夜　定員20名 40～70代の方が参加（毎年3割は新規の方がくる）</p> <p>◇日中は青壮年期の方はコミセンの講座などには参加できない。 →夜実施する事で参加してくれる。</p> <p>◇青壮年期からコミセン活動に参加してくれることでその後の地域のボランティアとしてつながる事を期待している。</p>	<p>●男性の参加が少ない。</p> <p>●コミセン事業でお金を徴収する事に抵抗があった。→お金を払うからきちんと通うんだという意見もあった。</p> <p>◎フィットネス講座を通年や、隔週にしてほしいとの声がある。皆さんの希望に沿えるよう実施するとともに、月にワンコインで参加しやすいような工夫も検討していきたい。</p>
<p>【よいたコミュニティセンター】</p> <p>◆Oyajiウォークの会という男性の運動をする会があったが、新規の参加者がなく、高齢化が進み解散してしまった。</p> <p>◇退職世代も、個人主義で、個人の趣味を楽しむ人が増えたのではないかと思う。</p>	
<p>【富曾亀コミュニティセンター】</p> <p>◆ウォーキング大会「健康ウォーク」を実施 ※定員250名（キャンセル待ちが出るほど盛況） 内容：富曾亀地区にチェックポイントを4か所おき、制限時間内に自宅から6,000歩の中で1カ所でもポイントを通過すればOK。クリアした人はコミセンでくじを引き、商品（お米・お肉・商品券などなどハズレなし）をもらえる。</p> <p>参加費：無料 →お年寄りから家族・子供たちと幅広く参加。個人でもグループでもOKとしている。</p> <p>◇コロナ禍の影響から集まって何かを実施するという事に抵抗を感じている →運動会のように集まらず、自分の好きなルート・時間でクリアできることで、参加しやすい。 →子供が参加する事で親世代も来てくれる。景品が当たるから参加しようという人もいる。</p>	<p>●周知方法 ◎児童クラブの保護者にチラシなどを直接渡して若い親世代へ周知。 →今後は児童クラブで活用しているアプリなどを通じて周知において連携することも出来るかもしれない（こども政策課）</p> <p>●申込方法 ◎Google フォームでも申込可とし、青壮年期世代の人がいつでも申込できるようにしている。実際22時前後の申し込みも多い。</p>

取組（◆）と青壮年期の現状（◇）	課題（●）と今後の方向性（◎）
【その他】	<p>●コミセンがあるという事を知ってもらう仕組みが大切。</p> <p>◎お得で楽しんでもらえるイベントを計画（コミセン祭りの中でも縁日イベントをしたり、野菜の重量を当てて野菜がもらえるなど企画しているところもある。）することで集客につながる。 →そこに、健康情報も付加できたら良い。</p> <p>●地域活動に青壮年期からふれてもらいたい。</p> <p>◎その先の町内会活動やボランティア、老人会などの活動につながる。地域活動の中に自分の「得意」を生かせる場があることで活動意義を実感してもらえる環境がつくれると良い。</p> <p>●涼み処の活用（大人は来ない）</p> <p>◎子供の居場所（ゲーム＆学習）として活用することで、親世代にもっとコミセンを意識してもらえるのではないか。</p>