

■ 平成28年度 第2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 29 年 1 月 16 日 (水) 10:00～12:00
場 所	刈谷市役所 502 会議室
参加者	市民団体…8 人、市役所職員…8 人、事務局…4 人、オブザーバー…1 人 進行…NPO 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	次第+協働のまつり場の目的・位置づけ・スケジュール等 第1回 協働のまつり場 記録
成果物	2-1 「健康への関心」を喚起するもの／阻むもの 2-2 「健康に関心を持つ」+「継続して健康づくりに取り組む」ために必要なもの
当日流れ	1. はじめに ・開会、市民協働課長補佐あいさつ ・ファシリテーターより、協働のまつり場の全体像、第2回のねらいとプログラムを説明した。 2. 第1回ふりかえり&一言自己紹介 ・第1回協働のまつり場記録を各自読み、印象に残った部分3カ所に下線を引き、その箇所と選んだ理由をグループで共有した。共有する際に「一番ホットな話題」を自己紹介代わりに行った。 3. 「健康づくり」に関して自分自身のふりかえり ・自分のしている「健康によいこと」と「健康に悪いこと」を、各自A4用紙に対比表で書き出した。 ・対比表を作ってわかったこと・言えることをグループで共有した。 4. 「健康への関心」を喚起するもの／阻むもの →成果2-1参照 ・人々の「健康への関心」を喚起するもの／阻むものについて、グループで出し合い、模造紙に対比表で書き出した。他グループのアイデアを模造紙の回し読みをすることで共有した。 5. グループ替えと一言自己紹介 …グループ替え、「所属団体・課の困っていることや課題」を紹介 6. 「健康に関心を持つ」+「継続して健康づくりに取り組む」ために必要なもの →成果2-2参照 ・「健康に関心を持つ」+「継続して健康づくりに取り組む」ために必要なもの、役立つことを各自考え、付せん紙1枚に1項目のアイデアを書き、グループ内で模造紙上に付せん紙をKJ法により分類・整理した。各グループまとめた内容を1分間ずつ全体でプレゼンをした。 7. 本日のふりかえり ・グループ内で本日をふりかえり、「発見したこと、大事だと思ったこと」を伝え合った。全体で2人が、今日の感想を発表した。 8. 情報交換タイム …出席者3名がイベントやお願いについての情報提供を行った。 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

第2回意見交換会の様子



自分のしている「健康によいこと／悪いこと」の共有



KJ法による「健康づくりのために必要なこと」の整理

成果2-1：「健康への関心」を喚起するもの／阻むもの

●「健康への関心」を喚起するもの

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ◇病気になった時の診断結果 | ◇人に褒められる(人からの評価→自己満足) |
| ◇人間ドック(定期健診) | ◇ご褒美がもらえる |
| ◇年齢(60歳を過ぎると) | ◇家族の言葉、コミュニティを持つ |
| ◇身近に不健康な人がいる | ◇環境に強制される |
| ◇効果がわかる(例:体重が減る、体力測定数値↑) | ◇ブームを作る、習慣化する |
| ◇自分の健康度の見える化 | ◇流行、テレビなど、きっかけ、情報(量) |
| ◇体重計にのる | ◇食事に気をつける、野菜を摂る |
| ◇目的を見つける | ◇地球温暖化防止のため車を使わない |
| ◇美容(美しくなりたい) | ◇仕事や役割の一環にする |

●「健康への関心」を阻むもの

- | | |
|--|-------------------------|
| ◇面倒くさいという思い | ◇自発的が難しい |
| ◇疲れている | ◇健康のためにやっているのに格好悪いと言われる |
| ◇時間の使い方(コントロール) | ◇健康を過信している(健診を受けない) |
| ◇時間がない、忙しすぎる | ◇病気知らず(思い込みを含む) |
| ◇健康になるために生活を変えなければいけない、
自分が望まないことをしなければいけない | ◇根拠のない自信 |
| ◇ストレス | ◇年齢(若い人) |
| ◇欲求が強い | ◇効果が目に見えない |
| ◇おいしい食事やお酒、悪友の誘い | ◇お金がかかる、お金がない |
| ◇話す仲間がいない | ◇自分の立場などの環境 |
| ◇一緒にやる人がいない | ◇核家族化による無知 |
| | ◇病院が嫌い |

成果2-2 :「健康に関心を持つ」+「継続して健康づくりに取り組む」ために必要なもの

チーム	見出し	具体的アイデア
A	モチベーション1 見える化	◇効果が実感できるもの ◇効果が見える ◇人に誇れるもの ◇体重計(記録を残す) ◇鏡を部屋に置く→容姿を見る
	モチベーション2 楽しみ	◇目標(理想の体型など) ◇楽しみがある
	多様な選択肢 ／環境	◇託児付きヘルシー料理教室 ◇親子で運動教室 ◇託児付き事務 ◇スニーカーを買える商品券(を市からもらえる) (条件) ◇準備が簡単なもの ◇時間がかからないもの
	きっかけ	◇情報(テレビなど) ◇鏡で自分を見る
	継続	◇開始時及び継続時ともにストレスのかからないもの ◇お金
B	目標	◇ゴールがある(短期・中期・長期) ◇目標や効果が明確である ◇簡易な目標 ◇取り組むと良くなることは何か、目標を決める
	きっかけ	◇健康診断 ◇個別相談できるシステム作り ◇健康の必要性(大切さ)が理解されている →押しつけではなく自主的に！
	成果	◇自分だけではなく人のためにもなっていることにつなげる(市、県、国レベル) ◇経済的なメリットがある ◇褒めてもらえる ◇健康づくりをすることで自己満足ができる
	コミュニティ	◇仲間(人からの影響) ◇仲間がいる ◇仲間
	習慣(継続性)	◇日常生活に取り入れやすい ◇記録
	情報	◇良かったことの情報発信(ブームにつなげる)
C	見える化	◇健康づくりをするための健診 ◇記録する ◇目に見える成果 ◇記録したものを見える化する ◇定期的なふりかえり
	共に取り組む 仲間づくり	◇自分が健康づくりすることが家族や仲間にとってよいこと、喜ばれること (共感) 例:禁煙をして室内が汚れなくなり家族に喜ばれる機会がある ◇同好会・団体に入る ◇同好会などの世話人をする ◇仲間を作る ◇仲間と話をする
	場所の確保	◇運動できる施設、健診が受けられる医療機関などの環境整備 ◇出かけられる範囲の場所 ◇健康施設に登録する
	あこがれ	◇自分にとっても周囲の人にとっても健康づくりの取組みがプラスイメージで 実感できること(例:ダイエットに成功して美しくなる) ◇あこがれ
	情報	◇知識、情報(どこで何をしているか)
	その他	◇根気、体力、忍耐力 ◇時間 ◇長生きすることが良いことなのか
D	楽しみ	◇健康になることで得られる自分の中でのメリットを具体化する ◇ご褒美 ◇自分自身が健康づくりを楽しむ
	情報	◇やってみようかと思える取組みを紹介 ◇健康作りの成功例の情報収集
	記録	◇ダイエット等の経過を記録するブログやグラフ ◇成果が見える事(努力?)
	仲間	◇仲間・サークル ◇一緒に健康作りを行う仲間
	余暇	◇ワークライフバランス ◇ゆったりした時間を持つ
	家族	◇家族の中で話題にする ◇家族の協力(食事や意志の継続)
	強制	◇ジムなど健康作りの有料の施設に入る ◇強制される仕組み(優遇)
	手本	◇身近に健康に気をつけている人がいて手本になっている