

みんなが健康で元気な  
まちを目指して

# 市民でつくる

# 健康プラン

2



現在、蒲郡市では、公募によって参加している市民53人が、市民の皆さん一人ひとりが健康でいきいきと、いつまでも元気に過ごせるような健康プランをつくっています。

このプランを「市民に身近な計画」「市民が取り組みやすい計画」にするため、まず、皆さんの健康の現状を知る「健康に関するアンケート」を行いました。この結果は、広報がまごおり7月15日号でお知らせしたとおりです。

そして、健康プランづくりをしている市民の方々には、自分が健康のためにしていることや家族・近所の人をみて感じていること、市への要望など「健康に関する思い」を話し合っていたいただきました。それをまとめると次の8つの項目となります。

## 「健康に関する思い」 8項目

- ① 食事
- ② 運動
- ③ こころの健康・休養
- ④ 歯の健康
- ⑤ たばこ
- ⑥ 疾病予防と病院
- ⑦ 住環境
- ⑧ 地域づくり

今号では、この8つの項目別に「健康に関する思い」の1例を紹介していきます。

## 〈健康に関する思い〉

### ① 食事



#### （実践している事）

- ・ 朝昼晩と3食をしっかり食べる。
- ・ 調理は薄味に。素材の良いものを使うとそのままでもおいしい。

・ できるだけ多くの食品を使って料理している。

#### （期待、要望）

- ・ 本来の野菜のおいしさを知ってほしい。
- ・ 若いお母さん、サプリメントに頼らないで。
- ・ お母さんが小さいうちから子どもに食の教育をしてほしい。
- ・ 主人にお酒の休肝日を作ってほしいと思う。

### ② 運動



#### （実践している事）

- ・ 毎日少しでも歩くようにしている。
- ・ いつでも歩けるように運動靴をはいている。
- ・ 近いところは車や自転車に乗ら

ない。

#### （感じた事）

- ・ 「疲れた、疲れた」とよく言う子が増えてきている。
- ・ 運動することに関心があっても「これ」といって運動していない人が多い。

#### （期待、要望）

- ・ 男性に対しての運動教室があるとうい。
- ・ 主人は移動するのに車ばかり歩いてほしいと思います。
- ・ 市の広報で時間を決めてラジオ体操など放送してほしい。

### ③ 心の健康 ・ 休養



#### （実践している事）

- ・ 疲れたときは、我慢をしないで