

地域ヒアリングの結果

ヒアリングの概要・進捗状況

概要

目的： 市民が健康で暮らすための考え方について把握し、「第3次健康まつえ21基本計画」に反映する。

テーマ： 「5年先も自分が（みんなが）健康でいられるためにできること・必要なこと」

- ① 自分自身（市民）ができること
- ② 地域でできること
- ③ 市がすべきこと・やってほしいこと

時期： 令和5年8月～10月（予定） ※実施中

対象： 市内全域各公民館地区（29地区）

参加者： 公民館長、地区社協会長・理事、民生委員、福祉推進員、健康まつえ21推進隊員、母子保健推進員、食生活改善推進員等

方法： 松江市の健康に関する課題（血圧管理・フレイル予防の重要性等）を伝え、テーマごと（①～③）に考えられる取組内容を参加者が各自でシートに記入する。記入後はグループワークを行い意見の内容を発表・共有する。

※ヒアリングは「第6次松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画策定会議」にて実施



【ヒアリングの様子】

進捗状況

ヒアリングを行った地区： 7地区（古江・大野・島根・本庄・宍道・法吉・城東） ※8月末時点

ヒアリング結果のまとめ

自分自身（市民）の取組	地域での取組	市（行政）の取組
<p>【栄養・食生活】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事のとり方に気をつける →バランスのとれた食事をする塩分の取り過ぎに注意する、野菜を意識して食べる、インスタント・ジャンクフード・間食・好き嫌いを極力減らす等規則正しく食事をする <p>【身体活動・運動】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分にあった運動習慣を身につける →ジョギング・ウォーキング、ラジオ体操、スポーツジム、介護予防体操、転倒予防体操等 ・自転車、徒歩での生活を心掛ける →自動車・エレベーターの利用抑制 <p>【休養・睡眠】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・睡眠の時間、質の良い睡眠をとる <p>【飲酒・喫煙】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タバコをやめる ・飲酒量の調整 →量を減らす、休肝日を設ける <p>【こころの健康】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・悩みを一人で抱え込まず、人に話すようにする ・趣味をもつ ・生きがい、やりがい、目標をもって生活する ・職場と家庭でオンオフをはっきりする 	<p>【行事・イベント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スポーツ・運動の機会をつくる（交流の場をつくる） →町民ウォーキング、体操教室、土日のラジオ体操、グラウンドゴルフ等 ・自治会など地域の集まりの場で体操をする ・生活習慣病予防の重要性を周知・啓発するためのイベント →健康フェスティバル・講座等 ・場所づくり →コミュニケーション・話し合いの場、同年代・世代を超えた集まりの場等 なごやか寄り合い、まめなかサロン、ボランティア活動の場 ・学校と地域との連携、子どもが集まる行事等を行う（子ども会等） 	<p>【行事・イベント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マラソン・ウォーキング等のスポーツ大会・イベントの開催 ・体操教室、介護予防教室の開催 ・講座を行政主催で開催する ・「るるくる」活動、普及・啓発 <p>【情報発信】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・定期的に歯医者を受診案内をする ・健康に関する事例・データ等の収集 →成果のあった取組を広く周知する ・PR活動、年齢に応じた適切な情報提供（市報、SNS、各自治会等） <p>【仕組みづくり】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仕事をしている人は事業所との連携が必要 →事業所と連携した取組、職場検診の充実 ・メンタルヘルス対策の充実 <p>【制度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域での活動を円滑に行うための支援体制づくり

ヒアリング結果のまとめ

自分自身（市民）の取組	地域での取組	市（行政）の取組
<p>【メディア】</p> <ul style="list-style-type: none">・スマホ、テレビの時間を減らす <p>【健康増進】</p> <ul style="list-style-type: none">・「るくる」を意識した毎日の健康チェック（血圧・体重等、アプリの活用）・毎年健診(検)診を受ける <p>【地域とのつながり】</p> <ul style="list-style-type: none">・社会活動・地域活動（ボランティア活動・運動機会など）への参加・他者との積極的な関わりをもつ、友達（話し相手）をつくる		

まとめ

- 自分自身の取組として生活習慣に気をつける意識が広くみられた。
- 地域での取組では、個人の取組を実践できる場所づくりやイベントの開催など個人の取組を支えるための環境を望む意見がみられた。
- 市（行政）の取組では、健康に関する好事例や年齢に応じた健康情報の発信、また就労の年代では職域との連携を求める意見がみられた。

地域ヒアリングを実施して

- ・ 福祉を主に推進している方達と松江市の健康課題について共有し、取組について一緒に考えることができた。
- ・ 第6次地域福祉活動計画を進めるためには、健康づくりが大切であることが再確認できた。
- ・ 健康づくりの具体的なニーズが把握でき、計画に反映できる。