

## 第3次たじみ健康ハッピープラン策定会議（第4回）議事録

日時：令和5年9月21日(木)

午後1時30分～3時30分

会場：駅北庁舎4階大ホール

◆出席者 委員36名 欠席5名

- 1 あいさつ(佐藤)
- 2 前回の会議のまとめ（食生活について） 13：30～（続木）  
別添資料
- 3 運動の現状 13：40～（早瀬）  
別添資料
- 4 グループワーク 13：50～（西村）  
自己紹介  
テーマ  
（1）大人が気軽にからだを動かす（1～3G）  
（2）子どもが気軽にからだを動かす（4～6G）  
各テーマに合わせて個人で付箋に記入し、グループで話し合う。  
①どうすればできるか 14：04～  
②どんな取り組みができるか 14：25～
- 5 全体発表 14：50～ 1グループ3分で発表  
テーマ「大人が気軽にからだを動かす」

### 1G

- ① どうすればできるだろう
  - ・運動の大切さを知る、
  - ・運動の場所の開放
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・運動の動機づけ・・・プロスポーツ選手の体験教室・イベント・大会
  - ・環境整備・・・ウォーキングやサイクリング専用道路、プール
  - ・情報発信・・・種々のコンテンツを利用
  - ・教育・・・適正な運動量（けがの予防等）や運動の効果を学ぶ、  
大人が学び子どもに伝える

## 2 G

- ① どうすればできるだろう  
やる気になることが第一 → 健診の結果・同窓会等がきっかけ
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・健診前の運動プログラム(目標達成が継続につながる)
  - ・徒歩通勤
  - ・継続するためにスポーツイベント(ゴミ拾いウォーキング、家族参加型)
  - ・インセンティブ・・・スポーツ用品の割引、歩数に応じたポイント
  - ・“あと 2000 歩がんばろう”のポスター
  - ・環境整備…場所の確保・道路の整備

## 3 G

- ① どうすればできるだろう  
準備因子として、運動のハードルを下げる(軽い運動、1日5分から)、年代・身体状況別の運動を知る  
実現因子として、時間と場所が必要  
強化因子として、仲間がいる、成果が見える、職場の理解、自分に合ったコンテンツの活用(YouTube など)
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・インセンティブ
  - ・周知
  - ・仲間を増やす
  - ・職場でラジオ体操、運動習慣の呼びかけ
  - ・徒歩通勤手当
  - ・環境整備・・・予約なしで利用できる施設
  - ・初心者をサポートする人材

### テーマ「子どもが気軽にからだを動かす」

## 4 G

- ① どうすればできるだろう  
コロナによる外出規制のための運動不足
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・環境整備(誰もが参加できるように)  
場所・・・公園の整備、体育館に冷暖房完備  
人材・・・ボランティア・指導者の育成
  - ・楽しめるイベント・・・行政、自治会、学校で
  - ・スポーツ観戦
  - ・モチベーションアップのため景品等活用

## 5 G

- ① どうすればできるだろう  
準備因子として、親の知識・行動が子どもに影響する  
→ 運動不足の意識、運動が好き
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・家族で運動ができるイベント、学校で全員が行う
  - ・一人でできる方法の紹介（アプリなど）
  - ・自転車やボールなどツールの設置
  - ・部活動の復活
  - ・教育・・・ほめる、必要性和効果
  - ・情報・・・CM、活動やクラブの紹介

## 6 G

- ① どうすればできるだろう
  - ・主役は子ども自身
- ② どんな取り組みをする・どこが(どこで)取り組む
  - ・環境整備・・・目的別の場の設定（クラブ・町内会・スポーツ少年団等）  
場所の提供（公園）、  
イベントの開催
  - ・運動能力が低くても楽しめる場を作る
  - ・親のリベンジにならないように子どもの思いを把握する
  - ・暑いから外遊びしないのではなく、問題に対する知識を教育する（水分補給など）ことで運動が継続できる環境を整える

### ★ワーキングや保健センター職員の意見紹介 15:17～（尾辻）

- ・職場やサロン対抗イベント
- ・おもしろ自転車の体験
- ・ごみ拾いウォーキング・カフェ巡りウォーキング、謎解きウォーキング
- ・学校の体育館やプールの無料開放
- ・防災無線でラジオ体操を定時に流す
- ・勝負にこだわらない楽しむ運動体験（運動嫌いをなくす）
- ・学校のクラブコーチの登録制度・・・親の負担軽減
- ・スニーカービズ

### 6 今後のスケジュール 15:22～（早瀬）

- ・関係機関・関係課の行動計画作成とヒアリング日程調査  
提出期限：10月11日（水）
- ・ヒアリング 10月16日（月）～11月10日（金）
- ・次回策定会議 11月30日（木）