

～「いきいき健康ふくしま」基本計画の普及と実施計画の策定をめざして～

(福島町タウンミーティング実施要領案)

1 実施目的と開催概要

【位置付け】

- 基本計画の周知、実施計画策定にあたっての町民の意見収集
- 行動計画における「わたしたちができること」(本人・家族が取り組むこと)案の作成

【開催時期】

- 開催時期は11月25日(火)・26日(水)の2日間で実施する。
- 日時は、住民が集まりやすい日時とし、平日の夜6時30分から1時間半程度とする。吉岡、福島の2地区で開催する。

【開催方法】

<招集方法>

- 広報及び全戸配布のチラシで周知する。
- 町内会及び健康づくり推進員などへ事前に周知する。

<開催時間>

- 概ね1時間半から2時間程度を目途とする。

<運営方法>

- 重点項目ごとに、その内容に沿った自由発言を求める形式とする。
- 策定会議及び専門部会を同時開催し、住民との意見交換を行う。
- 議事進行は事務局が行い、コンサルが記録(整理、まとめ)。

2 当日の流れ

① 基本的な考え方(概要版P2～3)

(計画の目的、元気循環型の町づくりのめざすところ、理念等)

② 当町の現状(概要版P3～4)

③ 分野について

④ 重点分野(食生活・栄養、運動)の現状と目標について

概要説明後、5～10人のグループに分かれて、「わたしたちができること」(本人と家族が取り組むこと)を話し合う。→記録者1名(職員)→事務局へ提出 ※P3資料配布

⑤ 分野別住民の行動目標作成と発表

各グループで作成した行動目標について代表者が説明。

⑥ 参加住民の感想

取り組んでいる健康づくり、おすすめの健康づくりなど、感想や自由発言など

<例> 身体活 動・運動	わたしたち一人ひとりや家庭での取組
	<ul style="list-style-type: none">◎1日30分を目標に、歩くことから始めましょう。◎日頃から身体を動かしましょう。◎個人にあった手軽にできる運動を続けましょう。◎地域、職場などで開催される行事やスポーツ・レクリエーション等に積極的に参加しましょう。◎ふくしま式“健康横綱体操”をやってみましょう。

<例> 歯と口 腔	わたしたち一人ひとりや家庭での取組
	<ul style="list-style-type: none">◎かかりつけ歯科医師をもち、むし歯治療や定期的な歯の健康管理に努めましょう。◎毎食後、または就寝前に、ていねいに歯を磨くようにしましょう。◎歯間部清掃用器具（デンタルフロス、歯間ブラシ等）を使い、歯垢をきれいに除去するようにしましょう。◎フッ化物を利用したむし歯予防に取り組みましょう。◎むし歯を予防するため、甘味食品や甘味飲料を摂りすぎないように注意し、食生活からの歯の健康づくりに取り組みましょう。また、食べ物をよくかむ習慣を身につけましょう。◎歯科保健事業等を積極的に利用するようにしましょう。◎子どもがきちんと歯みがきができるようになるまでは、仕上げみがきをしましょう。

身体活動・運動〔重点〕

目 標

町民、地域、役場がめざすものです。

- 運動をする町民を増やします。
- ふだんの生活の中での運動量を増やします。
- 手軽な運動を気軽に生活に取り入れます。

町民（家族）が取り組むことです。

わたしたちができること

誰でもできそうなことを最低3つ!

-
-
-
-
-

<例>

- ◎1日30分を目標に、歩くことから始めましょう。
- ◎日頃から身体を動かしましょう。
- ◎個人にあった手軽にできる運動を続けましょう。
- ◎地域、職場などで開催される行事やスポーツ・レクリエーション等に積極的に参加しましょう。
- ◎ふくしま式“健康横綱体操”をやってみましょう。