

「みのかも元気 いきいきプラン 21」がスタート

わたしが

考えました②



「みのかも元気
いきいきプラン21」

●細井菜実さん（加茂野町）

この名前については、家族みんなで考えました。「みのかも」をいれてみんなに分かりやすく、健康的な感じが出せればいいなと思いました。

「健康」という言葉は難しいけれど、みんなが元気で、好き嫌いせず、外で仲良く遊んだり、体調を崩さず毎日学校に行けることだと思います。

だから毎日運動したり、好き嫌いせず、学校を休まないようにしたいと思います。

健康の大切さを考えました

「健康を語る会」に参加して



●林 喜子さん（下米田町）

私は食生活改善連絡協議会（食改協）に所属していた関係で参加しました。

この会に参加して、年齢、男女の差はあっても皆さん健康については関心があることがわかり、また、みんなずっと健康でありたいという希望を持ってみえることを知りました。

参加された人の中には、病にかかり初めて健康の大切さに気づかれた人もみえて、健康の大切さを考えました。

今後高齢化が進み独居老人が増えると予想される中、この活動で地域の人々が協力しあえる体制ができ、みんなが健康で、日本で一番医療費が少ない市になったらいいと思います。

平成 15 年度実施予定事業（市実施分）

- ① 心の健康相談室の開設
- ② 前立腺がん検診の実施
- ③ 歯周疾患検診の充実
- ④ 集団禁煙教室の実施
- ⑤ ウォークみのかもの充実



ウォークみのかも（山之上コース）

※その他市以外の各種団体の実施事業についても、連携をとり進めます。

6 ページからライフステージ別の重点健康課題を紹介します。これは、「市民健康調査」の結果からライフステージ別に重要と思われる課題について、まとめたものです。

作業部会に参加した人たちは熱心に勉強されました

「作業部会」に参加して



●白井潤一郎さん
（ソーシャルワーカー）

作業部会は、各部会で5～6回ありました。時間も夜の7時からということが2～3度ありました。部会では、次回までの宿題が出されることもあり、各自膨大な資料を持ち帰り自宅でだいぶ勉強をされたと思います。

このプランの下書きとなるワークシートは、参加されたみなさんの思いの文字で埋められていました。

いろんな人たちが同じテーマを持って話し合う場を設定してくれた市のこの手法に関して、やっぱり評価すべき点があると思います。

今後は、いろんな人を集めてテーマを議論し、市の施策に反映させるべき問題点を拾い上げていく、こういう手法を継続的に続けていってほしいです。