

# 1. 第1回市民ワークショップの概要

---

## (1) 趣旨と目的

- 甲府市は今年3月、健康都市の実現に向けて、子どもから高齢者までのすべての市民に健康づくりに取り組んでもらうため、健康に関する市の施策をまとめた「健康都市こうふ基本構想」を策定しました。その上で今後は、市民と地域・行政が一体となって健康づくりに取り組み、健康寿命の延伸を図りながら、活力ある甲府市の実現に向けた方向性を確かなものとするため、「健康都市宣言」を制定することとしています。
- この市民ワークショップは、市民の皆さまのご意見を反映した「健康都市宣言」とし、行政と市民が協働で健康づくりに取り組む礎とするために開催しました。

## (2) 第1回の開催概要

日 時：平成30年10月9日（火）15時～17時
会 場：甲府市役所本庁舎4階本部長会議室
参加者：15人

## (3) ワークショップの進め方

- 市民ワークショップでは、「健康都市こうふ基本構想」の3本柱に基づき、「人の健康づくり」「地域の健康づくり」「まちの健康づくり」の3グループに分かれて、「甲府市に暮らす皆さまが抱く健康に関する願いや希望」「甲府市が持つ健康に関する資源や強み」「今後、甲府市が健康都市になるために必要な取り組み」の3テーマについて話し合いをしていただきました。
- グループワークでは、参加者に各自の意見を付箋に書き出してもらい、模造紙に貼った上で、似た意見を分類・整理しながら話し合う手法を用いました。
- ワークショップの最後に、グループごとに発表を行い、議論の成果を共有しました。

## 2. グループワークの結果概要

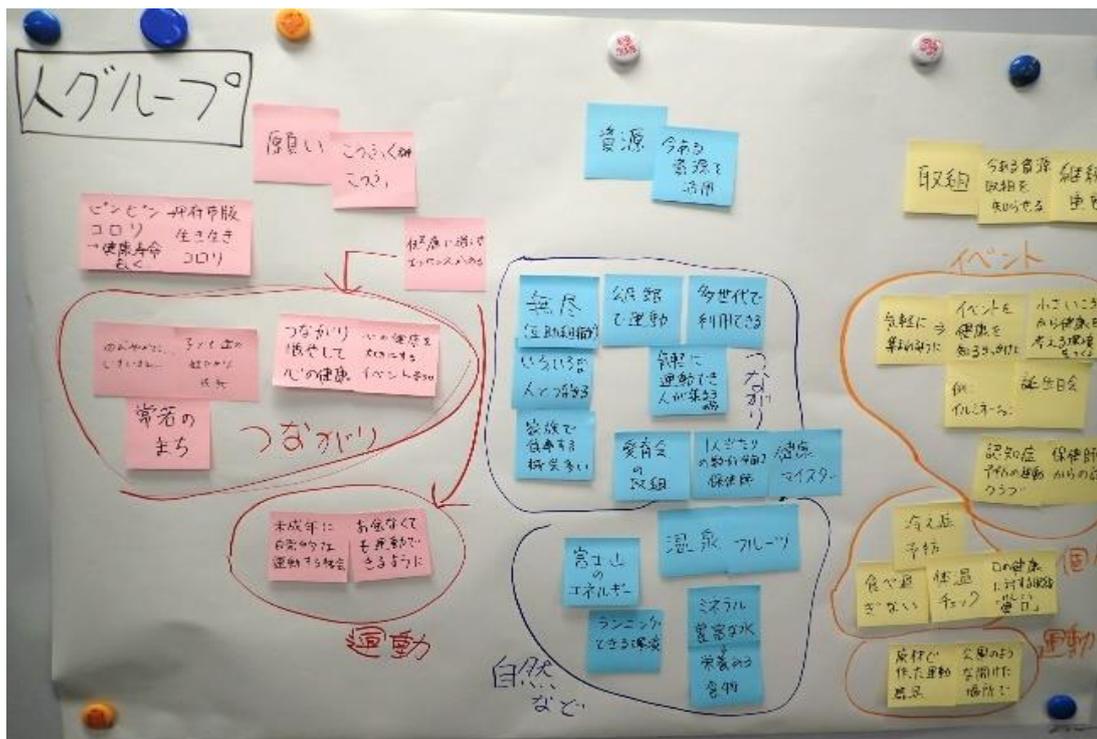
### 【人の健康づくりグループ】

#### 健康都市こうふ基本構想における視点

- |                |        |
|----------------|--------|
| ○体力・運動機能の向上    | 子ども層   |
| ○データを活用した健康の増進 | 若者・壮年層 |
| ○受診率向上などの予防の強化 | シニア層   |

#### グループワークの協議概要

- ◇ 「願い」については、最上位の目標として「健康寿命の延伸」が挙げられました。また、「人と人とのつながり」や「運動」に関する意見も出ました。
- ◇ 「資源」については、「無尽」や「家族で食事する機会が多い」など、「人間関係の強固さ」に着目したコメントのほか、「フルーツ」や「温泉」など、「自然の豊かさ」に関する意見も多く出ました。
- ◇ 「取り組み」については、「自分の健康状態を知り、適切な食事を心掛ける」「公共スペースを利用して習慣的に運動をする」といった意見のほか、「気軽に参加できるイベントを活用して、健康に関心を持ってもらうことが重要である」との指摘もありました。



# 人グループ

ピンピンコロリ  
→健康寿命長く

こうふく都市こ  
うふ

甲府市版生き生  
きコロリ

## 健康に過ごすエッセンス

### つながり

のびやかにいき  
いきと

つながり増やし  
て心の健康

人の心を大切に  
するイベント参  
加

常若のまち

子どもたちの健  
やかな成長

### 運動

未成年が自発的  
な運動する機会

お金なくても運  
動できるように

## 今ある資源を活用

無尽（互助組  
織）

公民館で運動

多世代で利用で  
きる

いろいろな人と  
つながる

気軽に運動でき  
人が集まる場

1人当たりの全  
国1保健師

家族で食事する  
機会多い

愛育会の取組

つながり

### 自然など

富士山のエネル  
ギー

温泉

フルーツ

ランニングでき  
る環境

ミネラル豊富な  
水

栄養ある食物

今ある資源取組  
を知らせる

継続性重要

気軽に集まれる  
ように

小さいころから  
健康を考える環  
境をつくる

### イベント

イルミネーショ  
ンの活用

誕生日会

イベントを健康  
を知るきっかけ  
に

認知症予防の運  
動クラブ

保健師からの話

### 個人

冷え性予防

体温チェック

食べ過ぎない

口の健康に対す  
る取組「健口  
(けんこう)」

### 運動

廃材で作った運  
動器具

公園のような開  
けた場所で

## 【地域の健康づくりグループ】

### 健康都市こうふ基本構想における視点

○ふれあい・絆の醸成

家庭・学校

○健康活動の活発化

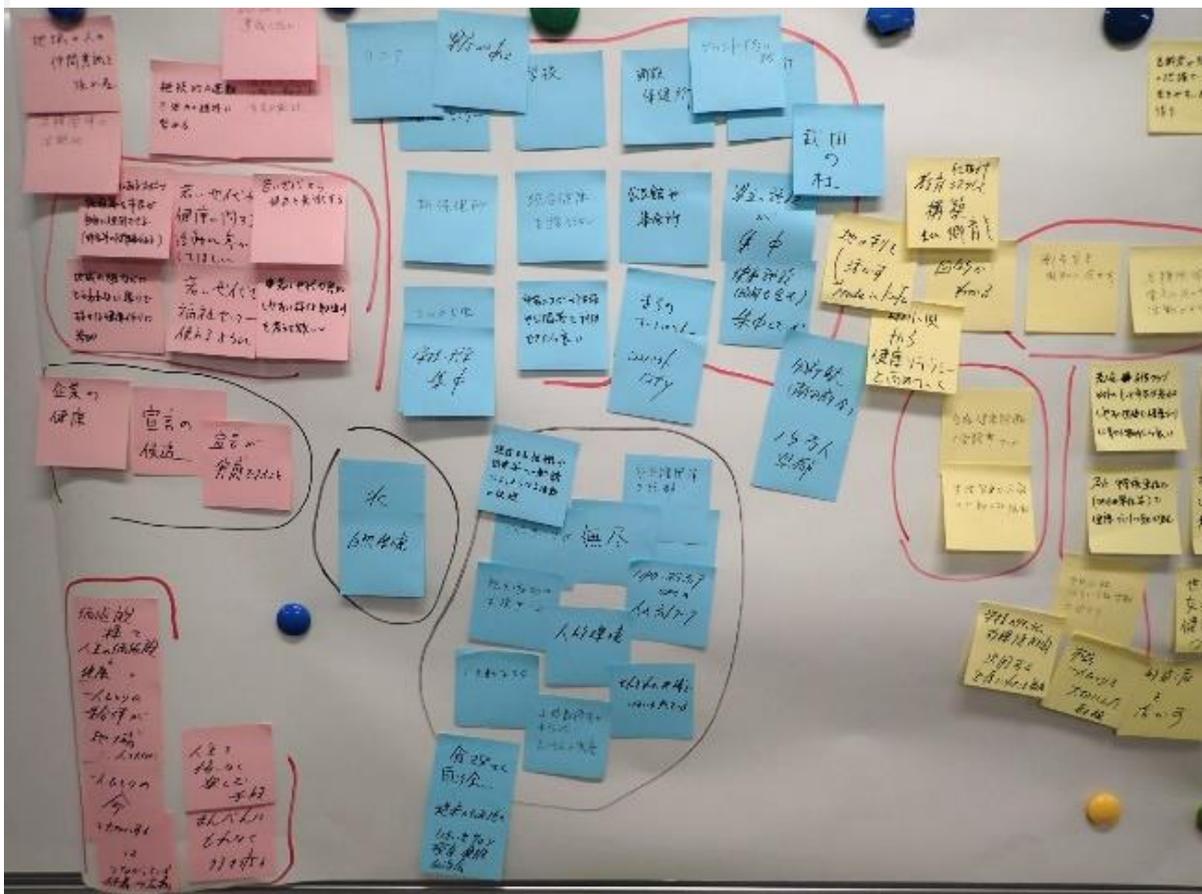
職域・働く場

○地域社会への参画・貢献

市民活動の場

### グループワークの協議概要

- ◇ 「願い」については、「健康こそが人生を楽しむ基盤」との認識を共有した上で、「若い世代を含め、多様な世代が健康づくり活動に参画できるとよい」「宣言文が浸透してほしい」といった意見が出ました。また、最終的な目標として、「地域の人々の仲間意識を強めること」や「企業の健康」に関する意見も出ました。
- ◇ 「資源」については、「無尽」や「祭り」など、「地域のつながり」に関するもののほか、「各種団体による市民活動が盛んである」といった意見もありました。また、「病院・大学など保健・医療に関わる施設が充実している」といった指摘もありました。
- ◇ 「取り組み」については、「多様な世代が交流しつつ、地域ぐるみ、職場ぐるみで健康づくりを進めたい」といった意見のほか、「学校などとも連携しつつ、幼少期から



# 地域グループ

地域の人々の仲間意識を強める

80歳になっても20本以上の歯を維持

企業の健康

## 宣言浸透

宣言の浸透

宣言が実感できること

各種団体の活性化

## 多世代かつ多様な人の参加

各地域にあるスポーツ施設等を市民が自由に使用できる

若い世代が参加しやすいような取組を考えて

若い世代から健康を意識する

地域の組などにとらわれない集まりで様々な健康づくりに

若い世代も福祉センター使えるように

若い世代が健康に関する活動に参加してほしい

## 基盤

一人ひとりの命を大切にする

価値観様々人生の価値観健康の価値観

一人ひとりの集合体が地域人を大切に

心と体はつながっている狭義→広義

まんべんにもれなく行き渡る

人生を悔いなく楽しむ手段

新保健所	総合健康支援センター	県立の施設が集中	<b>ハード</b>
4つの大学	健康施設（民間も含む）集中している	県庁がある	
学校・大学集中	集会所	公民館や集会所	
コンパクト city	まちのコンパクトネス	市営のスポーツ施設や公園等	

## ソフト

### 市の特性

武田の杜

歴史豊かでブランドが多いまち

認知症初期支援チーム

子ども最優先のまちのたくさんの制度

中核市

19万人県都

### つながり

無尽

祭りの活力

### 市民の活動

各種団体の活動

人的環境

それぞれの地域でいろいろやっている

食生活改善推進員・自治会

いきいきサロン・愛育会

NPO・ボランティア etc.の人のネットワーク

### 自然

自然環境

水

## 健康増進

高齢者や障害者のニーズを把握する

従業員の健康UPに取り組む

健診を受けていない知人に勧める

定期健康診断の受診率アップ

継続的な運動で体力維持に努める

生活習慣病への取組強化

## 宣言文の周知

都市宣言周知に全力を！

各種団体が宣言に沿って行動

宣言の意義・目的を周知

教育システムに健康教育を組み込む＝郷育

## 子どもたちに対する健康教育

幼少期から健康リテラシーを高めていく

各小中学校単位（地区の単位等）で健康づくり

学校カリキュラムや放課後時間を活用した生涯にわたる取組

## 多様な主体の参画

人的資源を活かす

学校や地域が企業と連携して活動

地の利を活かす Made in Kofu

サロンなど、いろいろな活動の整理

もっと市民が参加しやすい団体の健康づくり

市民一人ひとりを大切にした取組

世代間交流を健康につなげる

様々な世代が参加しやすい取り組みを考えたい

現在ある組織や団体等への勧誘によりさらなる活動の促進



願い

資源

取組

# まちグループ

健康都市って何？ ↓ 一人ひとりが健康であり都市の機能が健康

健康は基盤!

温泉	健康づくり関心ある人多い	ウォーキング盛ん	子どもが集まらない
無尽：人のつながり	生涯現役で健康な高齢者が多い	各地区ウォーキングMAP	

積極的な方

そうでない方

全市の取組オーガナイズ大切

全市でやる時交通安全大切

市民の個人差あり

個人OK

地域の取組波及

年1~2回でOKなの?

地域の有識者に講演してもらう

中心となる人づくり

特定地区だけできてる

市がバックアップ、表彰顕彰

各地区で継続的に

取り組みのポイント

甲府の資源活かしたい

楽しみたい!!

豊かな食!!	新鮮な野菜果物	甲府史跡をめぐる健康づくり	小瀬スポーツ公園3キロコース ス5キロコース	地区の公園
水うまいミネラルウォーター	自然が豊か	昇仙峡	富士山山岳景観	野外活動クラブ減少傾向

公園の活用を!

安全な空間：健康の拠点

## 公園を活用し 野外スポーツ

競技スポーツ

身近に気軽に取り組めるもの

例) 甲斐市ラジオ体操のまち

子どもと親、高齢者一緒に取り組めるもの

耕作放棄地活用!!

生涯スポーツ

子どもの活動

今、親の担い手少なく

継続する日常になる

それを市が応援している

商業集積	大きな医療機関	保健所できる
企業集積	健康センター	医師保健師いる

”甲府のマイデータ”

健康データ

市民の健康データ管理

体カデータ

一人ひとり個人ファイル

(個人情報には注意)

## 医療データの活用