

第1回策定委員会での意見のまとめ

《播磨町》と《健康増進》のことばで思いつくキーワード

① 自主性

- ・自分から行動
- ・自分の足 自転車で動く
- ・自分でやる

② 人(地域)とのつながり

- ・つながり
- ・声かけ(つながり)
- ・人と人のつながりを大切に 健康づくりの輪を広げましょう
- ・地域のつながり
- ・つながり
- ・一人では続かない

③ 健診の受診

- ・健診受診率の向上
- ・健診受診率向上 健診の義務化
- ・特定健診をしっかり受けよう
- ・病気になる前の予防 ⇒ 検査の無料化
- ・健診率を上げる 身近なところで受けれる

④ 歯の健康

- ・自分の歯を大切に
- ・しっかり噛めること
- ・しっかり噛むこと
- ・歯の健診
- ・口腔ケア
- ・自分の歯で歯周病予防
- ・噛むこと
- ・しっかりと噛む(口腔ケア)

⑤ 生活習慣病・フレイル予防

- ・糖尿病の割合が高いらしい その統計は信頼できる？ 糖尿病を避ける食事提案
- ・糖尿病を減らす
- ・ガットフレイル予防 腸の健康を守る
- ・フレイル予防
- ・生活習慣病の予防
- ・フレイル予防（気づきの体験）

⑥ 食育

- ・身体は口から食べたものでつくられる。できるだけ良質な食材を。
- ・食べる力 食べる楽しみ

⑦ 情報収集力

- ・情報発信・キャッチ
- ・情報キャッチ力
- ・情報を伝える キャッチする

⑧ その他

- ・平たんな道 歩きやすく、移動しやすい、健康づくりにいかがですか
- ・腸を元気にする
- ・元気な胃腸づくり
- ・健康のために体を動かす（百歳体操）
- ・死ぬまで健康 ⇒ 心の健康
- ・健康づくりの楽しいイベントがある