

グループワークについて

目的

次期策定に向け、取り組むべき課題について共有・議論し、それぞれが「自分事」として考え、検討することで、次期計画をより実効性のある計画とする。

前回（第1回協議会）のグループワーク結果まとめ

A グループ（社会環境の質の向上グループ）

「壮年期がつながりたくなる場づくり」

- ・働き盛り世代が負担感なく、社会とのつながりが持て、メリットがある
- ・自分の特技を活かして、地域で活躍できる
- ・神社や寺など地域資源の活動 ⇒ コミュニティの場とする



グループワークの様子

B グループ（社会環境の質の向上グループ）

宇治市の現状として「壮年期男性の肥満」「子どもの運動不足」がある
「生涯運動習慣を持ち続けてもらう」ことが大切

- ・健康リテラシーの向上
- ・身近で運動したい時に運動できる
- ・一人では続かない⇒仲間と一緒に楽しく運動できる
- ・働き盛り世代は時間がない⇒事業所（会社）で取り組んでもらう
- ・運動したら、インセンティブ（ご褒美）がある

C グループ（食育の推進グループ）

「食に興味を持ってもらう」

- ・身近な場所で専門家に相談できる場をつくる
 - ・家庭だけではなく地域で調理体験など食体験ができる
 - ・お腹が空かないと食欲がわかない
- ⇒こまめに楽しくカラダを動かせる



見えてきた課題

- ・健康リテラシーの向上が必要⇒健康意識の向上
- ・子どもの運動不足、働き盛り世代の肥満⇒生涯を通じた健康づくりが大切
- ・壮年期がつながりたくなる場づくり、身近な場所で気軽に相談や、食体験ができる
⇒社会全体で健康を支えるつながりづくりが大切

次期計画の基本方針（案）

- ・健康意識の向上
- ・生涯を通じた健康づくり
- ・社会全体で健康を支えるつながりづくり

前回までのグループワーク結果や
次期計画の基本方針に基づき
テーマを設定

第2回協議会 グループワークテーマ

テーマ「市民が健康になるためにどのような取り組みが必要か」

1.生涯を通じた健康づくり（A グループ）

最終評価結果：子どもの外遊びの減少、電子メディアに触れる時間の増加、朝食の欠食などの課題がある

サブテーマ：「子どもたちの健康を守るためにできること」

2. 社会全体で健康を支えるつながりづくり（B、C グループ）

最終評価結果：壮年期の肥満、糖尿病有病者の増加、高血圧者の増加、運動不足、ストレスの増加などの課題がある

サブテーマ：「壮年期（働き盛り世代）が自分らしく健康的に過ごしてもらうためにできること」

- ・（心と体について）B グループ
- ・（食環境について）C グループ

グループワークの進め方

- ① アイスブレイク
- ② テーマに対し、宇治市の課題の共有
- ③ テーマに対し、宇治市強み（既にある取り組みや地域資源）を検討
- ④ さらに、今後、必要な取り組みを検討（既存の取り組みや地域資源の活用も可）
- ⑤ 出された取り組みを、Will（したいこと）、Can（できること）、Must（しなければならない）に分類し、検討を行う。