

テーマ①

市民の健康の意識を高めるには？

- ・ 保育所・学校の給食便り活用
- ・ リスクを知らせる
- ・ 食に関するイベント（美味しい物＋知識）
- ・ 食事 家族中の健康と栄養は私にあると強く思っていますので、気を遣っています。
- ・ イベントで食と環境を考えよう！ 食べ物のつくられ方や虫の役割などをポスターでかざってみる
- ・ 運動習慣 1人1スポーツ
- ・ 運動、自分で週3日は運動のチームに入ります。個人ではやれないので。
- ・ 家事が済んだら早めに眠りたいのですが・・・（TVなど見ていません）とにかく早く日がさめてしまいます
- ・ 歩き方の勉強（大地をふみしめる）
- ・ 家族や身近な人から伝えていく
- ・ 運動する日や時間を決めて必ずする取組
- ・ 1週間で何時間寝たか大会！！
- ・ 7時間寝る
- ・ 足うらの健康を考える

- ・ 年に1回黒部市では車に乗れないデーの実施
- ・ 孤立を防ぐ
- ・ 健康についての話を聴く機会を増やす
- ・ 運動施設の充実
- ・ ヴェジチェック（明治安田生命さん）
- ・ 早寝早起朝ごはん
- ・ ひと口30回かむと本当の味がする
- ・ ウォーキング大会（ソフトクリームつき）
- ・ サイクリングコース、サイクリング大会
- ・ 朝ごはん食べないと昼なし！
- ・ 寝る前にスマホ見ない
- ・ 近い距離の所へは歩いて行く
- ・ おじいちゃんおばあちゃんが子供の頃食べていた物
- ・ 心をおこったり、心を大きくしないように気をつけています みんながおだやかにお願いしますように

テーマ①

市民の健康の意識を高めるには？

- ・妊娠をきっかけに体に良くないものは取らないという事をしていて同じ環境の人に伝えたりしていた
- ・子どものアレルギーをきっかけに食べるものを気をつけた
- ・高血圧の方は塩を取るようになる
- ・運動をすすめるゲーム ポイント付与
- ・実際にオーガニックを使った食事、料理を実食する機会を多くもつ。
- ・PTAの教養講座に組み入れる
- ・1,000円健康チェック・散歩、街路樹
- ・データについてもっと示してほしい
- ・病院の受付で寿命が出るアプリを置く
- ・1日5,000歩1か月で何かポイントもらえる
- ・運動 心にも良い働きをすることを知る
- ・睡眠 おふろの効果を知る シャワーだけでおえない
- ・農家さんとの関わりを持てる機会があると良いと思いました
- ・県内有害食材マップの作成

- ・病気との関連づけた話を聞ける機会があると思います
- ・学校での啓発活動（こどもたち自身が考える機会を）
- ・食事についてオーガニック食材の良さについて講演を多く行う
- ・鏡で自分の姿を見る
- ・意識が高い人と会う（立場・見ため）
- ・3食30品目以上食べる・水を沢山飲む
- ・今日は何の日と決めてそれに特化したことをやる
- ・運動するとお腹も空くと思います。食の重要性は体と心の健康につながるとおもいます
- ・スーパーに健康表示（添加物…）
- ・食事 危険が今すっかり存在していることと気づく・不健康になっている原因が今までは思っていた原因であっているか改めて考える
- ・学校で週一健康食材提供
- ・食に関する知識を学校で学ぶ。子と親