

岡崎げんき館市民フォーラム

- 開催記録 -



平成 20 年 3 月

岡崎げんき館市民会議

(1) 市民フォーラムの概要

日時、場所

日時：平成20年3月15日(土) 14:00～16:30(開場 13:30)

場所：岡崎げんき館 講堂

開催内容

- | | | |
|------------------|--------------------|-------|
| 1) 開会あいさつ | 岡崎げんき館市民会議代表 | 荒井俊裕 |
| 来賓あいさつ | 岡崎市保健所次長 | 足立初雄 |
| 2) 市民会議の活動報告 | 保健サポート部会 | 荒井俊裕 |
| | 運動サポート部会 | 近藤恵子 |
| | 栄養サポート部会 | 小島千佳 |
| | 子どもサポート部会 | 鈴木順子 |
| | 市民交流・生涯学習部会 | 植野誓子 |
| 3) 岡崎市食育推進計画案の説明 | 保健所生活衛生課 | 谷分信隆 |
| 4) 基調講演 | | |
| | 演題：「食育で体も元気、心も元気！」 | |
| | 講師：名古屋短期大学保育科教授 | 小川雄二氏 |
| 5) 会場との意見交換 | | |
| 6) 閉会あいさつ | 岡崎げんき館市民会議副代表 | 中西建夫 |

関連イベント

- ・ 栄養ステーション
- ・ 参加者アンケート

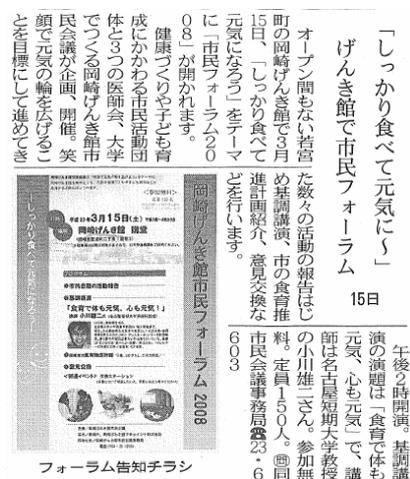
(2) 参加者数

参加者数は、150人の目標に対し約110人の参加がありました。

市民会議のメンバーのうち19人は、会場設営、受付、駐車場誘導などのスタッフとして参加しました。

(3) 情報発信等

- ・ 市政だより(3月1日号)、岡崎市ホームページ、市民活動情報広場、岡崎ホームニュース、チラシ(2,500部)、ポスター(30部)にて市民フォーラム開催のお知らせをしました。
- ・ C A T Vチャンネルミックスが市民フォーラムの開催について撮影し、3月に放映されました。



岡崎ホームニュース 2008,3,8

(4) 開催記録

開会あいさつ

岡崎市民会議代表 荒井俊裕

本日は、多くの方にお集まりいただきましてありがとうございます。岡崎げんき館が成功するかどうかは市民の力にかかっていると思います。岡崎げんき館市民会議は、5年前にスタートしました。そして、行政・SPC・市民会議の3者が参加・協力して運営していこうと検討を重ねてきました。実際の運営はSPCがしっかりとやってくれると思います。市民会議は、モニタリングをしっかりと、市民のニーズにあった岡崎げんき館にしていきたいと思えます。最初は無理をせず、ゆっくりとやっていきたいと思えます。また、四季のイベントは地元がにぎわう企画にしたいと考えています。

本日は、名古屋短期大学保育科の小川先生に食育の講演をいただきます。本日参加の皆様には、市民会議にも興味をもっていただき、楽しんでもらいたいと思えます。

来賓あいさつ

岡崎市保健所次長 足立初雄

はじめに、岡崎げんき館市民会議の皆様には、5年間にわたっていろいろと検討いただき、岡崎げんき館がグランドオープンすることができましたことに感謝申し上げます。

岡崎げんき館は、「健康・にぎわい・交流」をテーマとしていますが、一番はにぎわいだと思えます。人が集まれば、健康も交流も何でもできると思えます。岡崎げんき館に来た人が、元気になって帰ってもらえるような岡崎げんき館にしたいと思えます。

市民会議の活動報告

保健サポート部会 荒井俊裕 / 運動サポート部会 近藤恵子 / 栄養サポート部会 小島千佳 / 子どもサポート部会 鈴木順子 / 市民交流・生涯学習部会 植野哲子

- 各専門部会リーダーより平成19年度の活動報告及び市民会議事業を発表 -



岡崎げんき館市民会議 —活動報告—

1. 市民会議全体の活動

2. 専門部会の活動

- 保健サポート部会
- 運動サポート部会
- 栄養サポート部会
- 子どもサポート部会
- 市民交流・生涯学習部会

平成19年度の活動



■活動目標

- ① 市民会議事業の事業計画の作成
- ② 市民会議の組織体制の拡充

■主な事業・活動

- ① 岡崎げんき館のPR
- ② 健康おかざきフェスティバルの企画・参加
- ③ SPC・市・市民会議による懇談会・運営協議会への参加

岡崎げんき館市民会議事業



■市民会議事業とは

市民の健康づくり、子どもの育成、市民交流に関して、市民会議が岡崎市と協働により、岡崎げんき館で実施する事業です。

■市民会議事業の内容

健康づくり講座、地域ふれあい健康教室、栄養ステーション、健康栄養サポート、障害者健康料理教室、げんきカレンダー、子ども発達サポートぶち、おもちゃ図書館、岡崎げんきまつり、地域にぎわい創出、市民フォーラムの11種類の事業です。

市民会議の組織体制



■市民会議の組織とは

市民会議は、健康づくりや子ども育成に係る市民活動団体、医療関係団体、大学など10の団体と個人で構成されています。

■組織体制の拡充に向けて

当初、NPO法人化に向けて準備を始めましたが、当面は任意団体のまま、市民会議事業の確実な実施に努め、徐々に、自立した組織への確立を進めていきます。

保健サポート部会①

■保健サポート部会の構成



■保健サポート部会の役割

- ① 保健所等が実施する事業への協力
- ② 健康・健康づくりに関する提案・提言
- ③ 市民会議事業へのアドバイス・協力



保健サポート部会②

■主な事業活動(三師会関係)

- ① 健康教育講座の開催(市補助事業、医師会)
- ② 歯の健康センターの開催(市補助事業、歯科医師会)
- ③ 8020表彰(市補助事業、歯科医師会)
- ④ 禁煙サポート(薬剤師会) など

■岡崎市が実施する事業への協力

- ① こころの健康づくりネットワーク会議、中心市街地活性化協議会への出席
- ② 健康おかざきフェスティバルへの参加協力



保健サポート部会③

■岡崎市への提案(H18年度～)

- ① 特定保健指導モデル事業の提案
- ② 心の健康づくりに関する提案
- ③ 保健所のあり方に関する提案

■その他の活動

- ① 合同部会の開催
- ② SPCとの懇談会の開催(代表・副代表)
- ③ 市民会議事業に関する市との協議・調整
- ④ 保健所長との対談(代表)
- ⑤ ケーブルテレビ等取材への協力



保健サポート部会④

■平成20年度の活動方針

- ① 三師会事業の実施
 - ・健康講座(6回)
 - ・歯の健康センター、8020表彰
 - ・禁煙サポート事業、禁煙セミナー
- ② 岡崎げんき館で提供される市民サービスに関する評価・検証
- ③ 運営協議会での市民ニーズの反映
- ④ 健康づくりに関する新たな提言 など

運動サポート部会の役割とメンバー構成

運動サポート部会は、**「健康づくりのはじめの一歩」**をテーマに、**「健康づくり講座」「地域ふれあい健康教室」**などを行っています。**一人ひとりにあった健康づくりを私たちといっしょに始めてみませんか？**

愛知県健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部
岡崎市ウォーキング協会

地域の方々の健康づくりを積極的に支援していくために、愛知県で養成された運動を中心とした活動する団体です。子育て支援の「親子体操」から幼児・児童の体力向上を目的とした「ジュニア体操」、健康づくりや地域づくりを目的とした「健康体操」、他に介護予防事業、生活習慣病予防事業等の行政の健康づくりにも積極的に関わっています。

平成20年度より、健康づくりリーダーは岡崎市で養成、再教育を受けられることになりました。今後ますます広く地域住民の健康づくりをサポートしていきたいと考えています。（現在委員約20名）



運動サポート部会-1

運動サポート部会の主な取組



健康相談(健康フェスティバル)

リーダー研修会



ストレッチ指導(心の健康フェスティバル)

ウォーキング(岡崎市ウォーキング協会)

運動サポート部会-2

健康づくり講座 (3日コース)

岡崎市保健所、愛知県健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部

広く市民が、健康づくり講座を通して、健康づくりの必要性を理解し、運動習慣を身に付ける「きっかけ」となるよう、自分の体力を知ってもらい、一人ひとりにあった健康づくりを支援します！

様々な健康な方を対象としたプログラム他
・運動・レク指導 (ストレッチ、有酸素運動、筋力、リラクゼーション等)
・講話 (運動、栄養、保健等)



●岡崎げんき館で6回(×3日)開催します。

平成20年 8月2, 8, 10日 (月)	13:30~15:30
平成20年 7月5, 12, 19日 (土)	13:30~15:30
平成20年 8月5, 12, 19日 (火)	10:00~12:00
平成20年10月3, 10, 17日 (金)	19:00~21:00
平成20年12月6, 13, 20日 (土)	13:30~15:30

運動したいけど、なかなか一人では始められない、という中高年の方ぜひご参加ください。

運動サポート部会-3

地域ふれあい健康教室

岡崎市保健所、岡崎市食生活改善協議会、愛知県健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部

- 「運動・栄養トータル」での健康づくりのきっかけづくりを支援！
- 地域での自主活動に発展させ、健康づくりの継続につなげていきます！



各地域の住民で、様々な健康な方を対象としたプログラム
・運動実技 (健康の話、姿勢チェック、有酸素運動、ストレッチ、筋力等)
・調理実習 (栄養の話、調理、会食等)
・講話 (運動、栄養、保健等)

平成20年 7月 2日 (水)	岡崎げんき館
平成20年 8月 25日 (木)	岩津
平成20年11月28日 (土)	東部
平成21年 1月30日 (金)	六ツ美



運動サポート部会-4

栄養サポート部会の役割とメンバー構成

栄養サポート部会は、**「しっかり食べて健康になろう」**をテーマに、**「栄養ステーション」「健康栄養サポート(各種料理教室)」**などを行っています。**食生活を見つめ直し、健康な食生活を私たちといっしょに始めてみませんか？**

岡崎栄養士会
岡崎市食生活改善協議会

栄養士・管理栄養士の資力向上を目的に、研修、講演会などの研修を行うとともに、地域での活動として、行政などと連携して健康づくりイベントなどに積極的に参加しています。

「私たちの健康は私たちの手をスローガンに地域の皆さまの健康づくりのための取組を、常に図り、実践して、元気な食生活を送る健康な生活をお手伝いしているボランティア団体です。子育て支援から高齢者の食生活まで幅広い活動を行っています。

栄養サポート部会-1

栄養サポート部会 H19年度の主な取組



栄養ステーション実施事業

健康・栄養サポート実施事業



地域に学ぶ・教える事業(参加)

栄養サポート部会-2

栄養ステーション (年4回)

岡崎市保健所、岡崎栄養士会

- 食(栄養)に関心を持ってもらうきっかけづくりとして3つの催しを開催！
- 利用者の関心の度合により、相談から講座、教室と参加できるプログラムが選べます。

プログラム内容
・おすすめレシピの調理体験
・栄養ミニミニ講座・Q&A
・栄養士による栄養相談



健康な食生活を「クイック・めざせ！野菜博士」にて

●岡崎げんき館で4回開催します。

平成20年 8月21日 (土)	おすすめレシピの調理体験	10:00~13:00	
平成20年 9月20日 (土)	栄養ミニミニ講座・Q&A	13:00~14:00	調理実習室及 ひ市民活動室
平成20年12月20日 (土)	栄養士による栄養相談	14:00~16:00	
平成21年 3月21日 (土)			

栄養サポート部会-3

健康栄養サポート(各種料理教室)

岡崎市保健所、岡崎市食生活改善協議会

- 実践への第1歩として、参加しやすい健康料理教室を開催！
- 「男性の料理教室」や「親子の料理教室」、「カルシウムをとうろく」などテーマに沿った教室を開催していきます！

プログラムの内容
・説明
・実習
・食事・片付け



「料理教室」

平成20年 8月 6日 (水)	10:00~12:00	調理実習室
平成20年10月 8日 (水)		
平成20年11月18日 (水)		
平成21年 1月14日 (水)		

栄養サポート部会-4

子どもサポート部会①

■平成19年度の活動目標

① 心の健康づくりプロジェクトチーム
・心の健康フェスティバルへの企画・参加

② げんき広場の実験的事業
・げんきカレンダー事業を実験的に実施 (げんきクラブ)
・余暇活動支援事業を実験的に実施 (おもちゃ図書館さらら)




子どもサポート部会②

■心の健康プロジェクト

プロジェクトTによるワークショップ

テーマ: 癒しと笑いで心を健康に
「心のリフレッシュ広場」

◆心の健康チェック

◆癒しの広場
・ハーブティでリフレッシュ
・ストレッチ&ハンドマッサージ

◆笑いの広場
・ジャンケンアラカルト&手あそび
・みんなでつづろう げんきのもと
・親子で楽しむネイルアート
・親子で遊ぼう



子どもサポート部会③

■げんきカレンダー事業
・親子で遊ぼう(8月)
・クリスマス会(12月)

■余暇活動支援事業など
・サマースクール (8月)
・レジャーライブラリー活動 (料理教室1月・3月)





子どもサポート部会④

■平成20年度の活動方針

① げんき館市民会議事業の実施
・げんきカレンダー事業(年4回)
・子ども発達サポートぶち(月3回)
・おもちゃ図書館(月1回)
・市民会議事業での心の健康づくりの取組み

② げんき館での子ども育成のあり方提案
・子ども育成事業の改善点の要望
・新たな事業展開への提案

市民交流・生涯学習部会 活動報告

■市民交流・生涯学習部会の構成

市民団体 若宮商店街 公募市民

■市民交流・生涯学習部会の役割

① げんき館市民交流のあり方の検討・提案
② SPCや保健所が実施する事業への協力

など

市民交流・生涯学習部会

平成19年度の主な活動

- 家康行列でのPR活動
- 地域にぎわい創出事業の企画・実施
- 市民まつり&健康フェスティバルへの参加

市民交流・生涯学習部会

平成19年度の主な活動

家康行列

市民まつり

地域にぎわい創出事業

市民交流・生涯学習部会

平成20年度の活動

① 岡崎げんきまつり
げんき館の四季イベント(秋)に合わせて、健康づくりの体験・相談、交流イベントを開催

② 地域にぎわい創出事業
げんき館の四季イベント(冬)に合わせて、げんき館の周辺地域を含めて、ウォーキングなどにぎわいづくりとなるイベントを開催




市民交流・生涯学習部会

岡崎市食育推進計画案「3食、300グラム、三河の野菜」の説明

保健所生活衛生課 谷分信隆

- 谷分主事より岡崎市食育推進計画案を説明（内容省略） -

岡崎市食育推進計画（案）～3食、300グラム、三河の野菜～

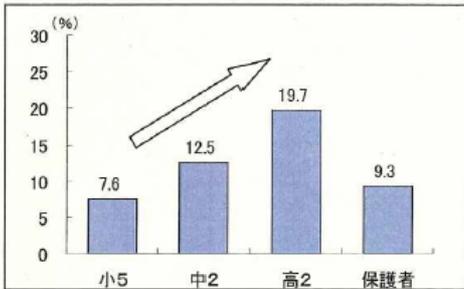
基本目標（基本方針）

- 「3食」 毎日3食楽しく食べます
- 「300グラム」 野菜を1日300グラム以上食べます
- 「三河の野菜」 三河の野菜をおいしく食べます

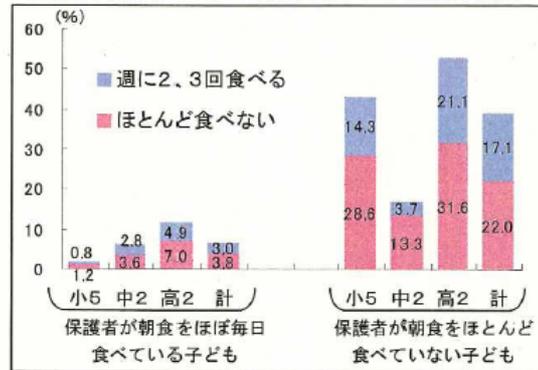
食育に関する現状

平成19年度食育に関するアンケート調査
平成14、17年国民健康・栄養調査より

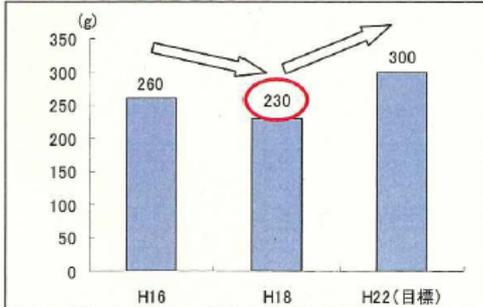
■朝食を毎日食べていない人



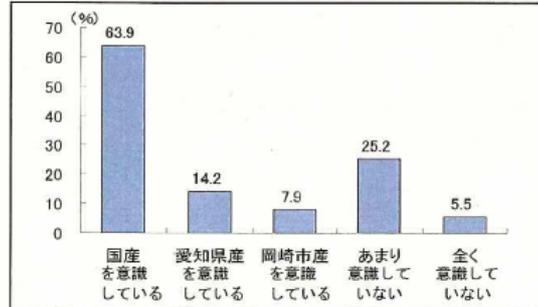
■保護者と子どもの朝食を食べる頻度の関係



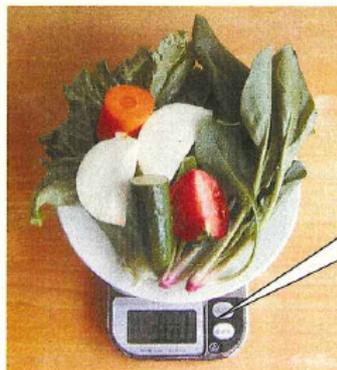
■1日あたり野菜摂取量



■地元の農林水産物の購入意識



300グラムの野菜とは？



これで
300g

料理に換算すると・・・

野菜を70g使用した料理を1つ分として、
4～5つ分が目安です。

1つ分



ほうれんそう
のお浸し

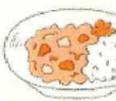


サラダ
1パック

2つ分



野菜炒め
1人前



野菜カレー
1人前

基調講演

演題：「食育で体も元気、心も元気！」

講師：名古屋短期大学保育科教授 小川雄二氏

本日の話を聞いて、子どもたちの食育に取り組んでいただき、皆さんの体も心も元気になっていただきたいと思います。

岡崎げんき館は、すばらしい施設ですが、皆さんががんばってこそ、岡崎げんき館が生きてきます。食についても同じです。寂しい食卓では元気にはなれません。何を目標に食育を進めるか。「楽しく食べること」これにつきます。“育”というとなんか教えなければならないと考えがちですが、そうではなく、食育は、生活そのものの基礎にあるものです。子どもの生活を考えたときに、基礎を支えるものです。知育、徳育、体育の基礎に食育があります。



食育の目標を申し上げましたが、「楽しく食べる」ことの前提として、おいしく食べることがあります。おいしく食べるには、どのような条件を整えなければならないかということ、大切なことは2つです。1つは「食欲」、もう一つは「おいしい」と思えることです。しかし、これは気をつけなければそのような意識を持てません。食事のときにお腹がすいているリズムをつくる必要があります。脳に食欲を感じる部分があります。血糖値が食欲を決める最大の因子です。日本人の食事の60%はデンプンが占めています。血液に入ったブドウ糖の濃度が血糖値です。食事と血糖値と食欲の関係をみると、食事をとり、血糖値が上がると満腹感をもたらす食欲がなくなります。血糖値が下がると食欲が出てきます。3回の食事のときにどうすれば、血糖値が下がっている状態になるのか。例えば、給食の時間に食欲がない一番の原因は、朝ごはんが遅いことです。ちょっと早めに朝食を食べた子どもは昼食時に血糖値が下がっていますが、夜型で、朝ギリギリまで寝ていて、朝ごはんが遅い子どもは、血糖値の変化がずれてしまいます。保育園や幼稚園のお昼を楽しい時間にしてあげたいと思ったら、朝食の時間から考えなければならないということです。

子どもは、午前11時30分に昼ごはんを食べると夕食まで持たないので、おやつが必要になります。午後4時くらいにおやつを食べて血糖値をあげておくと、それから下がってきて、夕食の時には食欲が出てきます。しかし、午後7時の夕食の前にせんべいでも食べれば、血糖値は上がってしまいます。せっかくおいしい夕食が用意されていてもそのような状態ではおいしく食事をすることができなくなってしまいます。食事のときに血糖値が下がっているようなリズムをつくってあげることで、食欲が出ておいしく食事ができます。

食べるのが苦手な子どもにしっかり食べてもらいたいと思ったら、早めの時間帯から仕掛ける必要があります。逆に食欲がありすぎる子どもには、ゆっくりよくかんで食べようと言ってあげることが大切です。食べはじめから約30分で血糖値は上がり、満腹感がでて食欲がなくなりますので、食べすぎを防ぐには、ゆっくり食べることが大切です。

朝、食欲がない子どもがいます。何故でしょうか。血糖値は下がっていても食欲を感じる部分がまだ寝ているのです。30分早起きするのは難しいですが、10分でも早く起きて、10分で脳が目覚める活動ができるといいです。私が一番勧めているのは、「10分で簡単な食事作り

の手伝い」をさせることです。2歳から小学校低学年の子どもたちには効果的です。このころの子どもは、何でもやりたい盛りです。お手伝いのためなら早起きできます。親も忙しい朝なのに手伝いをさせると余計に時間がかかると思われるかもしれませんが、野菜をちぎるだけでもいいのです。子どもが手伝いをすると、おいしいものになります。そこから子どもたちは、心の元気をもらいます。食事は、心の元気をとるものです。一日のスタートで心の元気を朝の団欒からもらうことが、子どもを伸ばすポイントだと思っています。

食べ物の好みは、五感で決まります。食べ物には栄養素が含まれており、それで体が作られています。それと同時に食べ物には色、におい、舌触り、味などがあります。いろいろな人と一緒に食べることで、食卓の雰囲気が目や耳から入ってきます。食は、五感すべてを同時に使う唯一の行為です。五感の情報は、神経を伝わって、脳に入ります。そこまでは人によって違いはありません。しかし、同じ味、同じにおいでも、人によって、おいしい、まずいがあります。それは、判断の基準が人によって違うからです。扁桃体で、感覚情報を記憶と比較して、おいしい(いつものと同じ味)、まずい(違う味)を判断します。五感には食べたときの記憶がくっついていきます。嫌な状況で食べたものは嫌いになることがあります。例えば、一度かきにあたると、次に食べたいとは思えません。一方、楽しいことと一緒に食べると、おいしい記憶が増えていきます。これが、食べ物を判断する基本です。好き嫌いのない嗜好をつくるためには、「五感の記憶」を「プラス情報」と結びつけて脳に蓄積させることで、その食べ物の五感の情報を「おいしい・食べたい!」と処理できるようになります。

食の「プラス情報」とは何か。食事の場面で楽しい雰囲気をつくることです。そして、食のプロセスに関わることです。プロセスに関わることで、どのように作られたかを知ることができ、安心して食べることができるようになるのです。子どもが食のプロセスに関わる場面を作ってあげることでどんどん食べ物が好きになります。「すり鉢」は安全な調理器具で、野菜や和食にとても合う調理器具です。2歳の子どものクリスマスプレゼントは、「すり鉢とすりこぎ」にしています。すり鉢でごまをするプロセスに関わるだけで、ほうれん草のごまあえが、なぜか好きになっています。すり鉢は、ふりかけを作るなど、応用範囲も広いです。時間のあるときに、このようなプラス体験をしてあげて、そして、「おいしい」と言って食べてください。時間に余裕がないときには、味見をしてもらうだけでも良いです。

楽しい食事は心を元気にします。3食が楽しくなると、その後の時間も意欲的になり、生活の質が高まります。

非行と食事の関係を調べた茨城県警の調査によると、補導された非行少年は、自宅以外の場所で朝食をとる割合が高い、一人で朝食をとる、鍋物が少ないなどの傾向がありました。食の乱れが、なぜ育ちに影響するのでしょうか。「食事を大切にす気持ち = 暮らしを大切にす気持ち」が育たないからです。家族と一緒に食事をする機会があれば、鍋物の回数も増えます。家族の団欒で、楽しい食事をするのと同時に、子どもの心はまっすぐ育つことができます。心の栄養がとれるような食事であれば、栄養バランスもとれていると思います。家族のために心をこめて作ろうと思ったら、その努力をする思いが子どもに伝わって、心が元気になると思います。まわりの人から愛されているということが大切です。そのことで心が育つと思います。食事にその思いを込めることが大切です。

会場との意見交換

(会場) 今日、はじめてげんき館に来て調理室を見た。とてもきれいだった。

(進行役) 身体障害者の方も使える調理室です。調理室はどなたでも使えますので、ぜひ使ってくださいと思います。

(会場) 私は、健康づくりなどもう卒業した年齢ですが、げんき館で何かできればよいと思います。

(進行役) “健康づくり”に卒業はないですので、げんき館に来て、げんきになってもらいたいと思います。

(会場) 岡崎げんき館で親子でのクッキング教室をする予定ですが、今日の講演を聞いて、子どもに伝えることも大事だが、親に伝えることも大事だと思いました。どのように親に伝えるとよいか教えてください。

(講師) 親も完璧な人間ではありません。子どもを育てながら、ちょっと上の自分になる気持ちを持ってもらえるといいと思います。親子の笑顔が互いに見える親子クッキングはとてもいいと思います。クッキングで笑顔が見えることが分かった親は、あとは自分でやっていけると思います。

(会場) 寝る時間や夕食の時間は、朝の空腹感に影響があるのでしょうか。

(講師) 年齢が低いほど、早い時間に睡眠につかせてあげてほしいと思います。以前は、午後9時には寝るのが当たり前でしたが、9時過ぎや10時になっても起きている子どもがいます。子どもは睡眠時間が大人より必要なもので、朝ギリギリまで寝ていることになります。そうすると、楽しい朝ごはんにならず、悪循環が起きると思います。親の働き方から変えていかなければならないと思います。子どもだけ「早寝・早起き・朝ごはん」はできません。子どもにとって望ましい生活リズムを大人がつくるのが大切です。

(SPC) 岡崎げんき館は、SPCが運営しているといっても岡崎市、市民会議と協力しながらやっています。オープニング時にも多数のボランティア協力をいただきました。ありがとうございます。これからも市民会議がげんき館で活躍されることを期待しています。そして、岡崎市、市民会議、SPCが協力しながら、より良い事業ができるようにチャレンジしていきたいと思います。市民の皆様には気軽にげんき館に足を運んでいただいて、楽しんでいただきたいと思います。

(専門委員) 岡崎女子短期大学は、岡崎市民の皆様いろいろな面でお世話になっています。今後もいろいろな活動を岡崎げんき館でさせていただきたいと思いますので、よろしく願います。これからは、「元気で長生き」が基本になると思います。病気になったり、障害をおったりしても、岡崎げんき館を利用して元気になって、長生きしていただきたいと思います。岡崎げんき館は、そのようなフォローアップができる体制をつくってもらっていますので、ぜひ利用してもらいたいと思います。



閉会あいさつ

岡崎げんき館市民会議副代表 中西建夫

本日は、多数の方にご出席いただきましてありがとうございます。岡崎げんき館市民会議は、平成15年からワークショップとしてはじまり、5年経ちますが、何回会議を行なったか覚えていません。相当な回数にわたって検討を重ねてきました。げんき館が2週間前にオープンして、市民会議としてはこれからいろいろな事業を展開していきます。市民会議の事業は、順調に展開されると思いますが、市民会議一つの団体としてはいろいろな課題を残しての船出です。しかし、市民会議の活動は続いていくと思いますし、げんき館での事業を通じて、岡崎市民の皆様から意見をいただきながら、順調に成長していけると思っています。今後ともよろしくお祈りします。本日講演いただきました、小川先生、お集まりいただきました皆様ありがとうございました。

以上

(5) アンケート結果

市民フォーラムの参加者 110 人のうち、45 人からアンケートの回答を得ることができました。その結果は以下のとおりです。

A) 回答者ご自身について

Q1 主な所属先を教えてください(1つに 印)

	市民会議	関連市民活動団体	保健医療団体	市議会	行政関係者	一般市民	その他	所属先不明	合計
所属先	4人	12人	2人	1人	4人	18人	2人	2人	45人
2.学生 4.福祉関係の市民活動団体 は0人									

Q2 年齢層を教えてください(1つに 印)

	市民会議	関連市民活動団体	保健医療団体	市議会	行政関係者	一般市民	その他	所属先不明	合計
10代	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
20代	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
30代	0人	1人	0人	0人	0人	1人	0人	1人	3人
40代	1人	0人	1人	0人	0人	1人	0人	0人	3人
50代	3人	7人	1人	1人	4人	7人	0人	0人	23人
60代	0人	3人	0人	0人	0人	4人	0人	0人	7人
70代	0人	1人	0人	0人	0人	2人	2人	1人	6人
80代	0人	0人	0人	0人	0人	2人	0人	0人	2人
80歳以上	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
不明	0人	0人	0人	0人	0人	1人	0人	0人	1人
合計	4人	12人	2人	1人	4人	18人	2人	2人	45人

Q3 性別を教えてください(1つに 印)

	市民会 議	関連市 民活動 団体	保健医 療団体	市議会	行政関 係者	一般市 民	その他	所属先 不明	合計
男性	1人	1人	1人	1人	2人	1人	0人	1人	8人
女性	3人	11人	1人	0人	2人	17人	2人	1人	37人
合計	4人	12人	2人	1人	4人	18人	2人	2人	45人

Q4 居住地を教えてください(1つに 印)

	市民会 議	関連市 民活動 団体	保健医 療団体	市議会	行政関 係者	一般市 民	その他	所属先 不明	合計
岡崎市内	3人 岡町 真宮町 細川町	12人 上地2 大平2 欠町 庄司田 中町 柱曙 福岡町 本宿 不明2	2人 鴨田本 町 羽根町	1人 柱町	4人 小呂町 不明3	17人 朝日町 石神町 稲熊2 小美町 小呂町 真伝町 滝町 伝馬 戸崎新町 中町 柱町 不吹 緑丘2 明大寺 不明1	2人 蓬莱町 不明1	2人 不明2	43人
その他	1人 名古屋	0人	0人	0人	0人	1人 名古屋	0人	0人	2人
合計	4人	12人	2人	1人	4人	18人	2人	2人	45人

B) 参加のきっかけについて

Q5 市民フォーラムに参加したきっかけを教えてください(1つに 印)

	市民会 議	関連市 民活動 団体	保健医 療団体	市議会	行政関 係者	一般市 民	その他	所属先 不明	合計
知人・団体 の紹介	4人	11人	2人	0人	3人	7人	1人	0人	28人
チラシ	0人	0人	0人	1人	1人	2人	0人	1人	5人
ポスター	0人	1人	0人	0人	1人	1人	0人	0人	3人
新聞	0人	0人	0人	0人	0人	1人	0人	0人	1人
HP	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	1人	1人
広報	0人	0人	0人	0人	0人	7人	1人	0人	8人
その他	0人	0人	0人	0人	1人	0人	0人	0人	1人
不明	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
合計	4人	12人	2人	1人	6人 複 数回答	18人	2人	2人	47人 複数回答 のため

C) 市民会議の活動報告について

Q6 市民会議の活動報告の発表内容はわかりやすかったですか(1つに 印)

	市民会議	関連市民活動団体	保健医療団体	市議会	行政関係者	一般市民	その他	所属先不明	合計
わかりやすかった	3人	11人	2人	1人	2人	15人	0人	2人	36人
どちらでもない	1人	1人	0人	0人	2人	1人	1人	0人	6人
分かりにくかった	0人	0人	0人	0人	0人	0人	1人	0人	1人
不明	0人	0人	0人	0人	0人	2人	0人	0人	2人
合計	4人	12人	2人	1人	4人	18人	2人	2人	45人

Q7 市民会議の活動についてどのように感じましたか?(1つに 印)

	市民会議	関連市民活動団体	保健医療団体	市議会	行政関係者	一般市民	その他	所属先不明	合計
良い活動だと思う	2人	11人	1人	0人	2人	13人	0人	1人	30人
概ね良い活動だと思う	1人	1人	1人	1人	2人	4人	2人	0人	12人
あまり良い活動だと思わない	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
どちらともいえない	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	1人	1人
不明	1人	0人	0人	0人	0人	1人	0人	0人	2人
合計	4人	12人	2人	1人	4人	18人	2人	2人	45人

Q8 市民会議の活動に対し、ご意見等あれば教えてください

3.健康づくり関係の市民活動団体

- 男性の参加が少ない。
- 小川先生のお話がとてもよかった。

5.保健・医療関係の団体

- どのようにげんき館の活動にかかわっていくのか？

7.行政関係者

- 主体的な活動・意見の相違もあって当然の仲間集団である。そこで目標を明確にして心を合わせた活動を素晴らしいと思います。また、その様々な思いをまとめて来たリーダーの存在は大きいと思う。

8.一般市民

- これから大いに参加したいと思います。

10.所属先不明

- 小学生にも参加できる教室を開催してほしい(料理教室など)。PRをもっとするとよい。

D) 食育推進計画の概要説明について

Q9 食育推進計画の内容はいかがでしたか？（1つに 印）

	市民会議	関連市民活動団体	保健医療団体	市議会	行政関係者	一般市民	その他	所属先不明	合計
非常によかった	2人	8人	0人	0人	3人	10人	1人	1人	25人
まあまあよかった	1人	3人	2人	0人	1人	6人	1人	0人	14人
あまりよくなかった	1人	0人	0人	0人	0人	1人	0人	0人	2人
どちらともいえない	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	1人	1人
不明	0人	1人	0人	1人	0人	1人	0人	0人	3人
合計	4人	12人	2人	1人	4人	18人	2人	2人	45人

Q10 食育推進計画について、ご意見等あれば教えてください

1.岡崎げんき館市民会議

- PRが大切。
- 食育の基本目標は野菜だけなのではないでしょうか？これから全体像が出てくるのでしょうか？

3.健康づくり関係の市民活動団体

- 全ての年代の方々が食に関心を持ってくれるとよいと思いました。
- フードモデルを示しての説明、説得力があり、非常に良かった。

5.保健・医療関係の団体

- どのように市民に周知していくのか？

7.行政関係者

- 安心安全な三河の野菜情報の発信を期待しています。

8.一般市民

- 始めて聞くことが多く、とても参こうになりました。
- 子育て中の親子さんに良く理解して知ってもらう為に保育園・幼稚園・学校のPTAの場に戻りPRしていただく事が良いと思う。
- 食育推進計画の内容 基本目標が野菜だけでしょうか？(案)であっても具体的な内容について話をすべきと思う。

9.その他

- 男女関係なく、関心を持つ機会をもっとほしい。

10.所属先不明

- 市民が実践できる内容・わかりやすい内容にしてください。

E) 基調講演について

Q11 基調講演はいかがでしたか？（1つに 印）

	市民会 議	関連市 民活動 団体	保健医 療団体	市議会	行政関 係者	一般市 民	その他	所属先 不明	合計
非常によか った	4人	9人	1人	0人	2人	15人	2人	1人	34人
まあまあよ かった	0人	2人	1人	0人	2人	3人	0人	1人	9人
あまりよく なかった	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
どちらとも いえない	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人	0人
不明	0人	1人	0人	1人	0人	0人	0人	0人	2人
合計	4人	12人	2人	1人	4人	18人	2人	2人	45人

Q12 基調講演の感想（良かったところなど）を具体的に教えてください

1.岡崎げんき館市民会議

- 食と心の大切さ。食の、努力の心が伝わること。
- 何故、食が大切なのか。体のしくみから、また、心の問題から理論的に聞けて、納得でき、どうすればよいのか、方向や具体的な方法がわかった気がします。

3.健康づくり関係の市民活動団体

- 子どもの食育について（孫の為にがんばります）。
- 心と体の元気で食育。
- 30分前に取ったら血糖値があがるという事。
- 大変参考になりました。
- 朝食の必要性、楽しく食事をする事の重要性が具体的に分かりました。子どもたちへのかかわり方の必要性。
- 事例を入れての講演でとてもわかりやすかった。
- 孫にすりばちを買ってやります。娘に今日の内容を話します。（9才、5才、3才）の子がいますので。
- 分かりやすい。
- 1.朝の団らんは心のエネルギー 2.子供は朝食の手伝いを（簡単で良い） 3.朝食は体と心の栄養である。

5.保健・医療関係の団体

- 食育のあり方・基本がわかった。

7.行政関係者

- 食育というとむずかしい事と思いがちですが、基本は簡単で、でも気づかない事が大切と分かりました。家族で食事というあたりまえだった事が出来ていないということに今の社会の問題を感じました。

8.一般市民

- 子育て中の若いお母さん方に話を聞いてほしいと思いました。食とゆうことは子育てに大切なことを知ってほしいです。

- 次代を作る子ども達のためにまず朝食から変いて行かなければならないと思います。
- 楽しい食事の大切さと食事の時間の大事なこと、子供達との一緒にかかわって行く大切さを良くわかりました。
- 楽しい食事は心を元気にする！！日頃思っていることとピッタリの内容で、とても楽しく勉強になりました。孫が元気にイキイキと育つように協力したいと思いました。
- 科学的でもあり、とてもわかりやすかった。
- 食事の大切さ（家庭での家族の食事を作る心 子供を大切に育てる心。食事を楽しく食べる心を育てる等）をわかりやすくお話して下さったこと。
- 食事時間が楽しく前向きだと、その後の時間も楽しく意欲的になり、質が向上する。
- 専門的な話も含めて、とてもわかりやすかった。今日からがんばろう！やってみよう！という気持ちになれた。
- わかりやすいお話でとてもよかったです。
- 食事に関して、ためになりました。楽しい食事は食べられるようにしていきたいと思います。
- 家族の健康を願って楽しく食べる事が1番大切なことと思いました。
- 食事というのはバランスよくだけでなく、人を育て、幸せにしてくれる大事な事だとつくづく思いました。

9.その他

- 子育て中の両親に聞いてほしい。食と心の関係。食育のためには多忙の親のゆとりがほしい(若い母親)。
- 血糖値と食欲の関係。扁桃体の働き。食生活への関わり方。食と心の関係。

10.所属先不明

- わかりやすく、科学的に「食育」を説明していただいたと思います。

Q13 今後の講演で聞きたいテーマなどあれば教えてください

3.健康づくり関係の市民活動団体

- アレルギーについて
- メタボリックに関するテーマ（健康に関するテーマ）
- 認知症と食生活について
- 元気で老後をすごせるお話

8.一般市民

- 始めて小川先生の講演を聞かせて頂きました。とても感動しました。また聞きたい。

9.その他

- 高齢者の食事。健康・生きがい・ボケ防止等。

F) 市民会議について

Q14 今後の市民会議に期待することを教えてください

1.岡崎げんき館市民会議

- 市民会議の活動をもっと市民に知って頂きたい。

3.健康づくり関係の市民活動団体

- さまざまな年代が参加できる企画。

- 関係者が多く、市民として参加するには敷居が高いように感じる。
- 託児付きの講座。他の事業で、託児サポーターを検討中とのチラシを拝見しました。そういったところと横のつながりをもって、そのような体制が整うことを望んでいます。
- 市民全体に内容が伝わる様にしてほしい。

5.保健・医療関係の団体

- (今後)NPO 法人化は可能でしょうか？

7.行政関係者

- 仲間を増やすことが課題だと思う。

G) その他について

Q15 その他、ご意見などございましたら、ご自由にお書き下さい

3.健康づくり関係の市民活動団体

- 参加者はほとんど育児が終了した方ばかりで残念。今回の基調講演の対象は子育て世代と思われる。会場の隣には授乳室もあるような所なのだと思うとやはり残念です。託児を設けるなどの検討はされなかったのでしょうか。

7.行政関係者

- TV 取材班の指示・私語が仲間スタッフへの汚いことばとして不快だった。映像に残すことの受講者への説明や了解は必要だと思う。

8.一般市民

- 今日の話聞いて、自分の子育てを思い出しました。今からでもおそくないので娘に出来るだけ一緒に食べる様に伝えたいです。
- 健康な食事の献立など教えていただきたい！肥満を防ぐ為には。
- 子育て中の親子さんの出席が少ないのは非常に残念でもったいないと思います。
- せっかくよいお話をいろいろ聞ける機会でもあり、この館の PR もできたチャンスだったと思いますが、参加者が少なく、多くの方に聞いていただけなかったのが、とても残念です。
- はじめての来館ですので、いろいろ見学していきたいと思います。
- 運動・調理などに来たいと思っています。

9.その他

- 参加者が少ないのにびっくりしました。食育についてのよいお話があったのに、子育て中のお母さんがほとんどいなかったのは残念でした。
子どもサポート部会はこのような機会にもっと PR してもっと市民に浸透するべきです。発表を聞いているといろいろやっているようですから、小・中・高の保護者に聞いてもらえるような機会を作るとよいと思います。

10.所属先不明

- 事業の PR が少ないように思います。
- 中国のぎょうざは、農薬の中には、潜伏して、ある一定の期間に、入って、期間を過ぎると、猛烈な吐けをもよおす。間違えは死に至るのだ。此の辺を良く研究して、いただきたい。今後のために。