

令和7年度 第2回小山市民フォーラム 意見(要約)

日 時： 令和8年1月24日(土)14:00～16:30

会 場： 小山市役所3階 大会議室

出席者： 参加者 21名

参加者(運営委員含む)の意見(要約)

※すべて参加者個人の意見であり、健康への効果を確認したものではありません。

Aグループ

あなたが思う理想的な健康とは

- ・笑顔や話すことが大事。
- ・人とのつながりを作るために、集まる場所やたむろする場所があること。
- ・自分の思ったことを吐き出せる場所があることでストレスの発散になる。
- ・食べ物から身体が作られるため、何を食べるかが大切。
- ・手間をかけたいけれど、時間がない場合はコンビニの商品や総菜を買うことで、心の健康を保つことができる。
- ⇒手を抜くことで心のゆとりもできる。
- ・健康ばかりに気を付けているのもストレスが溜まってしまう。
- ・幸せと健康はイコールなのだろうか。

健康と考える人生のためにどのようなことができるのか、どのようなことをもとめるか

(どのようなことができるのか)

- ・お酒を飲まない。
- ・自分にご機嫌でいること。(機嫌は伝染するので、周りに不機嫌な人をおかず、自らも不機嫌にならない)
- ・夫婦が仲良くいることで、家族仲も良くなり、地域全体が良くなることに繋がる。
- ・腸活をする。(菌が大事)
- ・健康を極めて行くと逆に不健康になってしまう場合もあるので、昼間は健康で夜は不健康に過ごすくらいがちょうどよい。
- ・持病と上手くつきあっていく。(自分が健康と思えればよい)
- ・女性よりも男性の方が、地域に溶け込むのが難しい。働いているときから「好き」を見つけておかないと、仕事を辞めた後何もすることがなくなってしまう。

(どのようなことをもとめるか)

- ・子供は駄菓子を買いながら、大人は喫茶店で待っているというようなシェアスペースがあるとよい。
- ・空き家が増えると犯罪も増えてしまうので、空き家や空きスペースを有効活用する。(スナックなどを作れば集まる場所ができる。)
- ⇒まちの健康につながる。
- ・移動販売の八百屋があるとよい。
- ・高齢者が多い地域は移動販売で魚が売っていると人が集まるので、交流ができる。
- ・地域の自治会の交流も健康につながるので、そういうコミュニティがあればお互いの健康を守ることができる。
- ⇒地域でいろんなイベントをやりたい。

・楽しいものがあれば人が集まるが、集まる場所がない。

B グループ

あなたが思う理想的な健康とは

- ・しっかりと寝れること。
- ・家族も健康であること。
- ・心が健康であること。
- ・「きっと大丈夫」な精神をもつこと。
- ・人に優しくできること。
- ・身体に痛みがないこと。
- ・夢が現実になるとき。
- ・人と話すことができること。
- ・きちんと歩けること。
- ・働き方や職場が良い環境であること。
- ・口から食事をとることができ、おいしいものをおいしいと感じ、食べることができる。
- ・仲間と笑えること。
- ・趣味が楽しめること。
- ・人に親切にされたり、御礼を言われること。
- ・自然に触れると健康になる。

健康と思える人生のためにどのようなことができるのか、どのようなことをもとめるか

(どのようなことができるのか)

- ・「一勝、一敗、一引き分け」でよい。(完璧を目指さないこと)
 - ・とりあえずニコニコしている。
 - ・未来を信じる。(何とかなる精神をもつ)
 - ・病気にならない身体づくり。
 - ・外に出かけられない人には、会いに行く。
 - ・交流の場を作りたい。
 - ・クリーン活動をする。
- ⇒まちが綺麗になればみんなの心の健康につながる。

(どのようなことをもとめるか)

- ・広報おやまに健康に関する特集を乗せて欲しい。
 - ・まちが綺麗であること。
 - ・人間ドッグやがん検診の費用が高く、受診のハードルが高いので、費用を安くしてほしい。
 - ・心の健康の比率を上げて欲しい。
- ⇒心の健康はまちづくり。
- ・健康事業をもっとPRする。
 - ・夜間診療の時間を延ばして欲しい。

(その他)

- ・市民フォーラムの意見の反映先を知りたい。
- ・田園環境都市ビジョンに健康のページが少ない。

- ・ビジョンを作った先のことが見えない。
- ・旬の食べ物、地場産物は栄養価が高い。

C グループ

あなたが思う理想的な健康とは

- ・食事がおいしく、よく眠れ、家族の支えがあり、何かに集中できること。
- ・大きい病気にならず、「不老」長寿でいること。
- ・暴飲暴食をしないような心のゆとりがあり、ストレスがなく、朝すっきりと目覚め、楽しいと思える時間があること。
- ・話し相手がいいて、太陽にあたり、適度な運動をすること。
- ・毎日の生活が普通にできること。
- ・健康は自分を囲むものによって変わるため、人によって違う。
- ・人とのつながりがあること。
- ・リスクを教えてもらえると注意しながら生活するため、健康に過ごすことができる。
- ・自分でわからないことを数値で記してもらうために、健康診断を受ける。
- ・一緒にいたいと思える人がいることで健康でいようと思う。
- ・健康は家族や友達と楽しく過ごすためのベースとなる。
- ・健康は病気か病気ではないかではない。
- ・楽しいと思えることがあること。(押し活など)

(その他)

- ・昔は職場で健康診断をやっていなかった。
- ・職場のストレスチェックでは自分の感じていないような結果がでることがある。

健康と考える人生のためにどのようなことができるのか、どのようなことをもとめるか

(どのようなことができるのか)

- ・散歩に行く。
- ・家族で自由に話をする。(溜め込まない)
- ・健康の知識を普及させる。

(どのようなことをもとめるか)

- ・おいしい食事を作るために市から情報提供して欲しい。
- ・健康に関する情報を市が(SNS)で積極的に発信して欲しい。
- ・健康について話ができるような場を市が提供する。
- ・健康の知識を普及して欲しい。
- ・芸能人などが集まるイベントを開催してもらえると家の外に出るきっかけになる。
- ・居場所づくり。
- ・健康に関心を持ってもらえるイベントを開催する。
- ・小山市をブルーゾーンに(ブルーゾーン=100歳以上の方が健康に過ごしている地域のこと)
- ・気軽に健康を測定できる機械を市役所の1階に置く。
- ・1階のロビーにある冊子やポスターはあまり見ないので、もっと健康に活用できるものを置いて欲しい。
- ・市だからこそできる取り組みをする。(局所的ではなくて、市全体として持続的な健康づくりを考え

る必要がある。)

⇒市役所、市民病院で役割を決める。

・市のホームページは手続きについては多くの情報があるが、「健康」のページがない。(市の健康条例があることも知らなかった。)

・命について話す機会(授業)を作るべき。

・コンサルテーション。問題が起こった時に人に聞いてもらえる環境を市が作る。

⇒人に聞いてもらえることでストレスが減ることもある。

・長生きしても良い社会を作らなければいけない。

・長生き=幸せなのか、薬をたくさん飲んだり寝たきりでも幸せなのか、そういう議論ができる社会になるとよい。

Dグループ

あなたが思う理想的な健康とは

・食べる、飲むことが「おいしい」と感じられること。

・よく眠り、十分な睡眠をとること。

・心配事やストレスがないこと。

・懐(お金)が安定していること。

・動物の「もふもふ」した感触に癒されることで健康につながる。

・身体だけでなく、心も健康な状態。

・ジムに行き、様々な人と挨拶や話しをしてコミュニケーションをとることで心の健康を保っている。

・外で楽しく飲むことで心の健康につながっている。(ただし、飲みすぎてしまうこともある。)

・身体が動き、仕事を続けられること。

・健康診断に行って自分の体についてよく知ること。

健康と考える人生のためにどのようなことができるのか、どのようなことをとめるか

(どのようなことができるのか)

・自分で抗歯周病の生薬「甘茶」を開発している。

・アルコールの量を控える。(適度に摂取する)

・健康的な食事を心がける。

・散歩から運動を始めてみる。

・積極的にコミュニケーションをとる人もいれば、一人にいる方が好きという人もいるので、自分に合った人との距離の取り方で心の健康を保つ。

(どのようなことをとめるか)

・低血糖になり、甘いものを摂取しなければならない状態になった時に、式典や会議中にお菓子を食べても誰も不思議に思わないような環境になると良い。

・歯周病研究会を作って欲しい。(自分が講師をする。)

・飲食店でカロリー表示だけでなく、糖質やたんぱく質も表示して欲しい。(病気で気にしなければならぬから)

・コミュニケーションをとることが苦手な一人で生活している人の見守りができる体制があると良い。

・大人用にカロリー調整された学校給食のレシピ紹介動画があると良い。

・大人が給食を食べることができるお店があると良い。

・健康のための活動(スポーツ等)に対して市で助成をして欲しい。(高齢者が年金で払えるような活動費になると良い。)

感想等(一部抜粋)

- ・今日でた意見が少しでも市政に反映されることを願っています。
- ・初めて参加して、ドキドキしましたが、色々な立場の人たちと話せて刺激になりました。
- ・市長も参加されているのは大変良い。忙しい中ですが、各グループと話を交える時間があれば更に良いイベントにつながると感じます。(市長と直接話ができる)