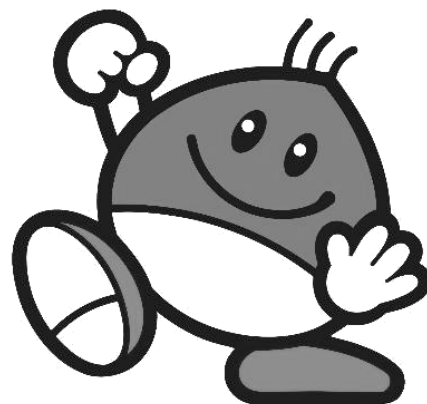


第3次健康りっとう 21 策定に係る  
現状整理

資料 4

# “栗東らしい健康マンガラ”

～いきいきと生活できる健康のまちを目指して～



くりちゃん

第3回 栗東市健康づくり推進協議会 配布シートまとめ



# 目 次

---

- 1. 栗東らしい健康マンダラの概要..... 1
- 2. 栗東らしい健康マンダラの内容..... 2



# 1. 栗東らしい健康マンダラの概要

## (1) 栗東らしい健康マンダラの目的

栗東市では、市民一人ひとりが自分らしく、いきいきと生活できる健康のまちづくりを進めていくため、「第3次健康りっとう21」を令和5年度に策定します。

健康のまちづくりに向け、栗東市にある健康に関わる地域資源や取り組みを把握し、今後の健康づくりに生かしていくため、栗東市健康づくり推進協議会の委員や栗東市健康増進課職員を中心に地域資源のヒアリング及び検討を実施し、栗東市の健康に関わる地域資源や取り組みについて、特徴的な意見の抽出を行いました。

## (2) 意見抽出のプロセス

栗東市健康づくり推進協議会委員に、栗東市にある健康に関わる地域資源や取り組みを挙げていただき、それらの意見について栗東市健康増進課職員を中心に検討を行い、内容を精査しました。

## 2. 栗東らしい健康マンダラの内容

### (1) “栗東らしい健康マンダラシート”の内容

#### ■食・栄養

地産地消	ドライブスルー おにぎり	目川田楽
薬草	食・栄養	朝ごはん
食 おうちごはん	プロジェクトW	畑

【食・栄養に関する地域資源・取り組み】

主な内容	備考
地産地消(6件)	地産地消。栗東の産品(いちじく等)
	ブルーベリー
	ごぼう
	栗東米。食の安心
	お米が旨い
	いちじく
ドライブスルーおにぎり(3件)	ドライブスルーおにぎり。田舎の元気屋さん
	おいしい栗東。あぐりの郷栗東
	金勝の里栗東
目川田楽(2件)	目川田楽
	こんぜみそ
薬草(2件)	薬草
	ドクダミ茶、スギナ、よもぎ、タラノキ
朝ごはん(1件)	朝ごはん
食。おうちごはん(1件)	食。おうちごはん
プロジェクト W(1件)	プロジェクト W
畑(1件)	畑
家庭菜園(1件)	家庭菜園
男性の肥満者が少ない(1件)	男性の肥満者が少ない

## ■ 身体活動・運動

体育館	散歩	新しい道、 歩きやすい歩道
運動 栗東市民大会	身体活動・運動	サイクリング
畑仕事	100歳体操	乗馬



【身体活動・運動に関する地域資源・取り組み】

主な内容	備考
体育館(4件)	体育館
	運動が出来る施設がある
	身近な公園
	野洲公園活用
散歩(2件)	散歩
	ウォーキング
新しい道、歩きやすい歩道(2件)	新しい道がたくさんできていて、歩きやすい歩道に期待できる
	歩きやすい道がたくさんある
運動、栗東市民大会(2件)	運動、栗東市民大会(イベント)
	運動
サイクリング(1件)	サイクリング
畑仕事(1件)	畑仕事
100歳体操(1件)	100歳体操。元気な高齢者
乗馬(1件)	乗馬
鬼ごっこ(1件)	鬼ごっこ
男女とも運動習慣がある人が多い(1件)	男女とも運動習慣がある人が多い
男性の肥満者が少ない(1件)	男性の肥満者が少ない

■ 休養、こころの健康

ゆとり	早寝早起き	趣味
笑い	休養、こころの 健康	馬とふれあい
自己肯定感	感謝の心	生涯学習

【休養、こころの健康に関する地域資源・取り組み】

主な内容	備考
ゆとり(3件)	ゆとり
	心のゆとり
	時間のゆとり
早寝早起き(2件)	早寝早起き
	睡眠
趣味(2件)	趣味
	生きがい
笑い(2件)	笑い
	爆笑
馬とふれあい(1件)	馬とふれあい
自己肯定感(1件)	自己肯定感
感謝の心(1件)	感謝の心
生涯学習(1件)	生涯学習
ストレス発散(1件)	ストレス発散

## ■ 歯・口腔の健康

お口まわりの筋力(肉)	フッ化物の活用	年1~2回の定期健診
むし歯菌 歯周病菌	歯・口腔の健康	毎日の正しい歯みがき習慣
間食のとり方	噛みあわせ	禁煙

【歯・口腔の健康に関する地域資源・取り組み】

主な内容	備考
お口まわりの筋力(肉)(4件)	お口まわりの筋力(肉)
	よく噛む習慣
	鼻呼吸
	会話
フッ化物の活用(2件)	フッ化物の活用
	フッ素塗布
年1~2回の定期健診(2件)	年1~2回の定期健診
	かかりつけ歯科医
むし歯菌 歯周病菌(1件)	むし歯菌 歯周病菌
毎日の正しい歯みがき習慣(1件)	毎日の正しい歯みがき習慣
間食のとり方(1件)	間食のとり方(時間を決める) ダラダラ飲食しない
噛みあわせ(1件)	噛みあわせ
禁煙(1件)	禁煙
歯周病予防(1件)	歯周病予防
うしよく予防(1件)	うしよく予防

## ■ 健診・検診

栗東市民皆 歯科検診	医療機関が多く ある	苦痛の少ない けん診
必要性の周知、 啓発	健診・検診	費用
高齢者 交通手段	医療の充実	託児のある健診

【健診・検診に関する地域資源・取り組み】

主な内容	備考
栗東市民皆歯科検診(1件)	栗東市民皆歯科検診
医療機関が多くある(1件)	医療機関が多くある(機会、受診場所が多くある)
苦痛の少ないけん診(1件)	苦痛の少ないけん診
必要性の周知、啓発(1件)	必要性の周知、啓発
費用(1件)	費用
高齢者交通手段(1件)	高齢者交通手段
医療の充実(1件)	(福祉)医療の充実
託児のある健診(1件)	託児のある健診。あったらいいな
済生会滋賀病院健診活用(1件)	済生会滋賀病院健診活用

■歴史・文化・自然

豊かな自然	金勝山 ハイキング	馬の町 栗東トレーニング センター
寺社巡り	歴史・文化・ 自然	中山道 ウォーキング
歴史の名所が 多くある	さくら栗東芸術 文化会館	栗東八景巡り



【歴史・文化・自然に関する地域資源・取り組み】

主な内容	備考
豊かな自然(12件)	豊かな自然
	栗東自然観察の森
	森林
	森の未来館活用
	自然、キャンプ、アウトドア
	自然
	金勝山の自然が素晴らしい
	自然の名所が多くある
	自然に親しめる(自然が豊かである)
	朝顔
	空気がきれいな方だ 水が飲める。旨い。
金勝山ハイキング(7件)	金勝山ハイキング
	登山(ハイキング)
	ハイキング
	金勝山
	山に登ることが出来る。ハイクできる。
	金勝
	運動。金勝山登山。

馬の町。栗東トレーニングセンター(4件)	馬の町。栗東トレーニングセンター
	トレーニングセンター
	馬と親しむことが出来る
	馬
寺社巡り(4件)	寺社巡り
	大野神社
	菌神社
	東片山安養寺
中山道ウォーキング(3件)	中山道ウォーキング
	東海道ウォーキング
	東海道がある
歴史の名所が多くある(2件)	歴史の名所が多くある
	歴史民俗博物館
さくら栗東芸術文化会館(2件)	さくら栗東芸術文化会館
	図書館等公の施設が利用できる
栗東八景巡り(1件)	栗東八景巡り

■ 健康、情報 etc.にふれる機会

ゆるキャラ 「くりちゃん」	学べる場所が いくつかある	なごやかセンター
健康を維持する ための情報を得 る機会がある (食や運動)	<b>健康、 情報 etc.に ふれる機会</b>	健康増進員の方 がアドバイスして くれる
情報共有	プロジェクトW	ゴーヤカーテン

【健康、情報 etc.にふれる機会に関する地域資源・取り組み】

主な内容	備考
ゆるキャラ「くりちゃん」(4件)	ゆるキャラ「くりちゃん」
	キャラクターくりちゃん
	くりちゃんガイド
	くりちゃんマラソン
学べる場所がいくつかある(2件)	学べる場所がいくつかある
	健康イベント
なごやかセンター(1件)	なごやかセンター
健康を維持するための情報を得る機会がある(1件)	健康を維持するための情報を得る機会がある(食や運動)
健康増進員の方がアドバイスしてくれる(1件)	健康増進員の方がアドバイスしてくれる
情報共有(1件)	情報共有
プロジェクト W(1件)	プロジェクト W
ゴーヤカーテン(1件)	ゴーヤカーテン
ドクターヘリ(1件)	ドクターヘリ

## ■つながり

人との交流が できる機会が ある	買い物をする所 が多くある	ママの健康
子どもの笑顔	つながり	高齢化率が低い
たくさんの イベント	三方よし	ボランティア活動 がしやすい

【つながりに関する地域資源・取り組み】

主な内容	備考
人との交流ができる機会がある(4件)	人との交流ができる機会がある
	居場所、頼れる場所・人
	つながり
	子供から高齢者、多くの方が混在できる
買い物をする所が多くある(3件)	買い物をする所が多くある
	JR 栗東駅の駅前が便利
	行ける場所(カフェなど)
ママの健康(3件)	ママの健康
	女性の活躍
	女性活躍
子どもの笑顔(3件)	子どもの笑顔
	こども待機児童ゼロ
	放課後こども教室
高齢化率が低い(2件)	高齢化率が低い(若くて活気がある)
	若さ
たくさんのイベント(1件)	たくさんのイベント
三方よし(1件)	三方よし
ボランティア活動がしやすい(1件)	ボランティア活動がしやすい
いどばた会議(1件)	いどばた会議