

SIZE S 大作戦 ～5ヶ年戦略～



大切にすること
キーワード

- ・一人ではできない仲間と一緒に
- ・大人も子どももみんなと一緒に元気になろう
- ・楽しく無理なくやろう
- ・地道にコツコツ長く続けられることをしよう

	育ち盛り世代	働き盛り世代	活躍盛り世代	
PR	○標語・キャッチコピー・合言葉			
	子どもから親に発信 子どもが覚えやすい短い言葉で 〈たとえば〉 朝はおいしく 朝ごはん お外で遊んで おやつは三時 やくそくしましょう テレビゲーム お口の中を 見てください	「朝食をゆっくりよくかみ肥満予防」 + 朝食の簡単レシピを作成（カラーで印刷） 		
啓発 健康教育	〔世代共通〕			
	○日めくりカレンダー 健康推進員の取り組み 生活習慣改善のための標語 + 手作りのイラスト R4年度 作成予定 	○のぼり旗をたてる 時期：健幸月間の期間中 場所：歯科医院・病院・会社 お店のお菓子売り場 など	○SIZE S グッズの販売 ポロシャツ エコバック 	○マスコミからの発信 目や耳に触れる機会をつくる 
実践	○年代によって働きかけ方を変える （保育園～小学校～中学校～高校） 〈たとえば〉 朝ごはんの大切さを伝える 保育園では エプロンシアター 紙芝居 ↓ 頑張ったごほうび ほめほめ大作戦 中学校では 背景や理由・効果を伝える ↓ 生徒間で取り組む内容を決める ↓ 成果発表 → 承認		○佐渡市の健康課題・SIZE Sの取り組みを伝える 正しい知識の啓発・情報提供 	
	伝える機会・場所 〈たとえば〉 ・サロン・茶の間 ・民生委員定例会や研修会 ・介護予防教室 ・食支援事業 ・低栄養事業 講話 おたよりで発信 健康づくりと介護予防で タイアップ		○みんなでできる仕組み ・健幸月間の期間は、みんなでやれるしかけづくり ・週に1回顔を合わせるような仕組みづくり ・健康ウォークの日 「場」と「誘ってくれる人」の存在 友達や会社ぐるみで	
取組中	○手軽にできる運動 ・ラジオ体操…毎日実施している企業もある ・100才体操…ご当地運動メニュー ・ニュースポーツ…ボッチャなどお金がかからず場所も道具も簡単。そして、考えて体も動かせる 指導者を派遣してくれると関心度アップ		○健康推進員の取り組み ・令和4年度 日めくりカレンダー ・令和5年度 レシピ集作成 ・令和6年度 ウォーキングマップ・ウォーキングの日 ・令和7年度 評価	
	○働き盛りの皆様へ 家族のために元気でいて欲しい 安定して働ける職場環境 健診・がん検診を受ける ↓ その後のフォローをする 保健指導 ↓ 受診勧奨 企業への働きかけ 受診した後の連携を していきたい		○コロナ禍 ・アルバイトなど働く場所がなくなった若者や障がい者がいる ・在宅ワークで生活が不規則になり肥満傾向の方の増加 職場・相談支援事業所・市などが協力して フォローアップできるといい	
連携	○働き盛りの皆様へ 家族のために元気でいて欲しい 安定して働ける職場環境 健診・がん検診を受ける ↓ その後のフォローをする 保健指導 ↓ 受診勧奨 企業への働きかけ 受診した後の連携を していきたい			○コロナ禍 ・アルバイトなど働く場所がなくなった若者や障がい者がいる ・在宅ワークで生活が不規則になり肥満傾向の方の増加 職場・相談支援事業所・市などが協力して フォローアップできるといい