



# SIZES 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	<p>○標語・キャッチコピー・合言葉</p> <p>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</p> <p>「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</p> 			
	<p>[世代共通]</p> <p>○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</p> <p>○のぼり旗をたてる 時期：健康推進月間の期間中 場所：歯科医院・病院・会社 お店のお菓子売り場など</p> <p>○SIZES グッズの販売 ポロシャツ エコバック</p> <p>○マスコミからの発信 目や耳に触れる機会をつくる</p> 			
啓発 健康教育	<p>○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 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</p> <p>頑張ったごほうび ほめほめ大作戦</p>		<p>○佐渡市の健康課題・SIZESの取り組みを伝える</p> <p>講話・おたよりで発信</p> <p>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</p> <p>正しい知識の啓発・情報提供 ・生活習慣病県内ワーストの危機感 ・心の健康づくり</p> <p>おもしろい話 ⇒楽しいことが人を呼ぶ</p> <p>健康づくりと 介護予防で タイアップ</p>	
実践	<p>○みんなでできる仕組み</p> <p>・健康推進月間の期間は、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 ・スポーツイベント ・体力づくりイベント</p> <p>「場」と「誘ってくれる人」 の存在「ボス役」</p> <p>友達や会社ぐるみ、チーム組んで 行ってみたいと思わせる</p>		<p>○手軽にできる運動</p> <p>・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</p> <p>指導者を派遣して くれると関心度 アップ</p> <p>継続するための 選択肢を増やす</p>	<p>○食を通じた つながりの場</p> <p>・子どもからお年寄りまで 集まれる機会 ・食の大切さを伝える</p> <p>集まりを続ける ⇒健康づくり</p> <p>歯の話も</p>
取組中	<p>○健康推進員活動</p> <p>・令和4年度 日めくりカレンダー</p>	<p>・令和5、6年度 レシピ集作成</p>	<p>・令和6年度 ウォーキングマップ・ウォーキングの日</p>	<p>・令和7年度 評価</p>
連携	<p>○働き盛り世代への働きかけ</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>企業への働きかけ ワークバランス</p> <p>受診した後の連携を していきたい</p>		<p>○働き方</p> <p>コロナ禍の影響により・・・ ・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</p> <p>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</p>	<p>○各課が連携した プラスαの内容 ・1回行って2つお得</p> <p>市民の意識 アップ</p> 