

# 佐倉市健康増進計画

## 市民健康意識調査

### 自由回答まとめ

令和5（2023）年3月

佐 倉 市

## ① 成人

今後、佐倉市では、一人でも多くの市民の方が参加できる、佐倉市ならではの健康づくり活動を展開していきたいと考えています。そのためのアイデアがあれば、この機会にぜひお聞かせください。

佐倉市の健康づくり活動について、アイデアを求めたところ、187名の方から回答がありました。

以下は、記入内容を分類して、抜粋したものです。1人で2つ以上の回答を記入している場合は、それぞれを1件としてカウントしているため、延べ件数は198件となります。

### 1. イベント、活動、教室等に関するもの (71件)

- ・ 市民マラソンとかで距離が短く、参加しやすいものも作ってほしい。ウォーキングイベントをやしてほしい（佐倉の観光名所をめぐるものなど）。佐倉の食べ物などを使ったイベントなど。健康食品を使った料理教室。災害時の避難場所まで、お年寄りなども歩く、防災訓練もかねたウォーキングイベント。（女性・50代・契約社員、派遣社員、パート、アルバイト）
- ・ ラジオ体操を市内の公園等で10ヶ所位開催してはいかがでしょうか。市内各所、自然の豊かな公園、神社等をめぐるハイキング（3～4時間）を多数開いてはいかがでしょうか。（男性・70代・無職・年金生活者）
- ・ 健康ポイント（歩数等）を①地域や②特定のグループでチーム分けをして競う（個人&チーム）のはいかがでしょうか。現代では近所や地域の人々と一緒に何かをすることはハードルが高いため。①登録者の地域（志津、ユーカーリ等）や、②佐倉の特産品などを参加登録時に選んで地区人口比や登録者の比率を平等にし、1位の地域、チームにはインセンティブをつけるなどして、普段会話をすることのない地域の人々が同じチームであることを徐々に感じられる仕組みも入れられると、アレやってる？というきっかけでつながりが生まれるかもしれません。（そのためには参加者にメリットのあるお得情報、クーポンが必要かもですが）。ポイ活とのコラボなどいかがでしょうか？（男性・30代・公務員、団体職員、教員）
- ・ 佐倉市には歴史ある建造物があるので、市民ウォーキング（建造物と巡りながら）や新しく出来た図書館での学習会、お祭りやイベント時に簡単にできる気軽に参加できる健康検査などいいと思います。子供と一緒に参加できるものも子育て世代は興味をひくかなと思います。（女性・30代・契約社員、派遣社員、パート、アルバイト）

### 2. 健診、検診、予防接種等に関するもの (12件)

- ・ 佐倉に住んでいても市境にいと市外の病院が身近だということもあります。近くの市外の病院でもかかりつけの医師に健康相談をしたり予防注射を受けることができたらと思います。佐倉市外では佐倉市の補助はむずかしいでしょうか。（女性・70代・無職・年金生活者）
- ・ 男性も65歳以上位から骨粗しょう症検診をお願いしたい。（男性・70代・無職・年金生活者）
- ・ 近い場所でプチ検診があれば嬉しいです。骨密度とか（無料で）。（女性・30代・会社員等勤め人（役員、正社員））

### 3. 公園、施設（場所）等に関するもの（30件）

- ・ 高齢化に伴い、高齢者が身近な所で参加出来る様な体操教室や健康教室、気楽におしゃべり等が出来るカフェなど交流が出来る場所がもっと増えて欲しい。又、高齢者が赤ちゃんや子育て中のお母さんたちの見守りや気軽に子育て相談が出来る様な交流の場があればいいと思う。（あると思うがもっと近くで足が運びやすい所）（女性・60代・家事専業）
- ・ 市内フィットネスクラブ会費の支援が欲しい。1000円でも2000円でも。支援してもらえれば通いやすい。病気にもなりにくくなるし、介護を遠ざけることもできる。（男性・50代・自営業・個人事業主）
- ・ 佐倉市は屋内プール施設がない。千葉市、印西市などの屋内プールを年間利用している。佐倉市も健康な体作りのため屋内プールを作ってほしい。（女性・40代・公務員、団体職員、教員）

### 4. 情報、PRに関するもの等（19件）

- ・ いろいろな企画があると思いますが、一方通行の発信では忘れていたり、気がつかないことがあります。誰1人取り残すことがないように声かけの方法が必要だと思います。地区の班長さんにQRコードを渡して、自然探索へ（里山）誘い出せるようなシステム作りをお願いします。行った先に飲食の割引クーポンを渡されたら、喜んで健康づくり活動へ参加したいと思います。（女性・40代・自営業・個人事業主）
- ・ 「こうほう佐倉」に機会あるごとにお知らせ下さい。医師やスポーツマン、大学等の著名な先生方々との講演会・指導（健康づくりの要領等）を受けたい。（男性・80代・無職・年金生活者）
- ・ 佐倉市には、旧所名跡があり、学校施設を含めた公共施設もけっこうある。道祖神、神社も小さい物を含めばかなりの数。そこで、学校等の駐車場を拠点に徒歩で行ける名所を整理し、公式LINEで知らせてみては。休日に学校の駐車場を開放することとなるが、「歩く」運動は老若男女問わず誰でも参加できる。安全性の高い所なら車椅子での参加も可能かも。公式LINEをフル活用して実際に歩いての感想を伝え合うなどすれば性別年齢に関わらず、市民の交流もはかれるのでは。江戸時代には11万石あった佐倉市の秘めたる力を使って健康づくりをはかる。ちょっと楽しいと思う。（女性・50代・家事専業）

### 5. 環境、まちづくり等に関するもの（25件）

- ・ 体育館や運動施設へのアクセス（バス（循環バス等）の完備）がどこの家からも出かけられるよう積極的に整備してゆく。気軽に出かけられる運動施設を中学校単位で建設していく（簡易なものでもよい）。出来ればおしゃべりサロンのようなものも併設されていればよい。医療費にお金をかけなくてもよいように、予防としての運動施設を普及させていく方がよい。（男性・80代・無職・年金生活者）
- ・ 健康の為、電動自転車を購入、高齢の両親も含め気軽に遠くまで出かけられ足腰も少しずつきたえられています。ただ、急坂や細い道が多く、危険もとなり合わせています。例えば自転車専用のレーンとか作っていただけると嬉しいです。中高年が安心して自転車に乗れる街づくりを期待しています。自分が年を取ってきて、体力がないとこの地域はとても生活しづらいと感じるようになってきました。（女性・50代・会社員等勤め人（役員、正社員））

## 6. 健康意識等に関するもの（8件）

- ・ 健康は人にもよるが家庭が安心して生活出来る様な状況ならば、自ずと整うものと思うので、市民が安心した家庭生活を送れる様な方向へ導いてくれる様な施策があれば良いと思う。自分は過疎地域在住なので周囲をみると単身者ばかりなので将来的に不安になります。（男性・40代・会社員等勤め人（役員、正社員））
- ・ 心の不調が問題だと考えます。誰でも気軽に相談できる体制を取って頂ければと思います。本当に困っている人は、自分からなかなか相談しないものです。そのような人をサポートしてあげられるような体制ができるといいですね。期待しています。（男性・50代・会社員等勤め人（役員、正社員））

## 7. その他（33件）

- ・ インターネットで回答ができるようにしてほしい。（男性・70代・無職・年金生活者）
- ・ 年末コロナ感染し、(家族全員が) 役所・保健・病院・どこも対応悪くて本当にガッカリしました。家族が長く入院していた時も、後になって受けれる支援があったことを知りましたが、本当に困っている時には、当方も時間や気持ちの余裕がなく相談することも思い浮かびませんでした。支援に期間があることも不思議でなりません。それから、健康づくり活動は大切なことですが、地域の人間などをあてにせず、各部署で先頭に立って活動して欲しいものです。ボランティアに頼るのではなく、お願いします。（女性・50代・契約社員、派遣社員、パート、アルバイト）

## ② 妊娠・出産・育児

今後、佐倉市では、一人でも多くの市民の方が参加できる、佐倉市ならではの健康づくり活動や、親と子が健やかに育ち合えるまちづくりを展開していきたいと考えています。  
そのためのアイデアがあれば、この機会にぜひお聞かせください。

佐倉市の健康づくり活動や、親と子が健やかに育ち合えるまちづくりについて、アイデアを求めたところ、210名の方から回答がありました。

以下は、記入内容を分類して、抜粋したものです。1人で2つ以上の回答を記入している場合は、それぞれを1件としてカウントしているため、延べ件数は272件となります。

### 1. イベント、活動、教室等に関するもの（67件）

- ・ コロナの影響もあり、色々なイベントが中止されているので（夏祭り、秋祭り等）より一層昔のように地域で子育て・・・というのが難しくなっていると感じます。お祭りでなくてもスタンプラリー（歩ける!）のようなイベントやSDGsにちなんだ学びながら遊べるといったイベントがあると参加しやすいかなと思います。又、毎朝、毎夕、子供達のために旗持ちを行って下さる地域の方への感謝を伝える場（手紙等も可）があると良いなど。子供達ばかり、たくさん気にかけて下さって若い世代の目をご年配の方にも行き届くように、感謝を伝え合える関係性や環境があると良いと思います。（30代・会社員等勤め人（役員、正社員））
- ・ 離乳食教室やもぐもぐ教室、健診等の案内が届き、参加しているが同じ月齢の子を持つ親の交流ができるような座談会みたいなものも市で開催してほしい。（案内送付）同じ月齢の子を持つ親同士、同じような悩みがあると思うので情報交換および交流ができれば“うちの子だけではないんだ”や“こういう風にすればいいのか!”というような気づきが子育ての自信や安心につながると思います。（20代・会社員等勤め人（役員、正社員））
- ・ コロナ禍で通常は受けられるイベント（両親学級など）が少なくなってしまう、同時期に妊娠・出産した方、同月齢の子どもたちとふれあえる場が減った事で家にこもりきって心身共に疲れてしまう事がネグレクトやうつにつながっていると思うので、各市区町村でもインターネットやアプリを利用して人付き合いができるコミュニティを確立してもらえたらそういった悩みも少しは減らせるのではないかと思います。地域の保健士さんたちでは補いきれない部分がそういった形で補えれば良いなと思います。（30代・契約社員、派遣社員、パート、アルバイト）

### 2. 医療等に関するもの（9件）

- ・ 佐倉市には妊婦さん用タクシーがないため、出産する際、佐倉市のHPに載っている介護タクシーを利用しました。私の場合、出産のために利用した時間が早朝だったため、電話したらすぐに介護タクシーが来ていただきましたが、日中は病院へ行くお年寄りの送迎が多いため行けない可能性があるという説明を受けていました。そのため、何かあったときどうやって病院へ行こうかととても不安な気持ちで臨月は過ごしていました。佐倉市にも妊婦さん用のタクシーができれば、とても安心して出産にのぞめるなと思いました。（40代・家事専業）
- ・ 産後、生理の再開時期について不安を感じたため、母体の回復の状況について気軽に相談、受診

できるとうれしい。(産後は育児中心で自分のことは後まわしにし、無理してしまうため)(30代・公務員、団体職員、教員)

### 3. 健診、検診、予防接種等に関するもの(23件)

- ・ 以前住んでいた練馬区では、乳児期の健診がもっとマメにありました。今の状況を考えると1人でこもって育児をしているママも多いのかな?と思うので、もう少し健診の回数が多いと母子共に安心できるのかなと思います。なかなか気軽に相談できる相手もないので……。また産後応援チケットなんかもあるとうれしいです。(タクシー券のかわり、母乳マッサージ等で使えるようなもの。パンフレットに母乳マッサージを受けられる場所の記載もあると使いやすいと思います。)(30代・自営業・個人事業主)
- ・ 幼児健診(歯科も含め)の時間が、毎回午後だったのでちょうどお昼寝の時間とかぶり、調整が大変だった。機嫌も悪いのでできれば午前にしてほしい。(30代・家事専業)
- ・ 予防接種券の質問事項等の記入欄が毎回同じ内容の記入で物凄く労力がかかります。このアンケートもそうですが子どもがいると書き物を綺麗に書ける環境と時間を作るのが大変なのでスマホ入力など手軽で隙間時間に出来るものに変えて頂きたいです。(30代・家事専業)

### 4. 公園、施設(場所)等に関するもの(69件)

- ・ 子どもが遊べる大型遊具のある公園(七井戸公園のような)を増やしてほしい。近所の公園は人が集まらず、子ども1人で遊んでいることが多いため。(30代・家事専業)
- ・ 街の歩道のバリアフリー化。ベビーカーを押していると歩きにくいことが多い。公共施設に授乳室が欲しい。また、男性も入れるベビールームがあると夫婦で入れてよい。もっと子育てがしやすい市になると嬉しいです、佐倉市に住みたいと思う人も増えると思います。たとえば、おむつ、粉ミルクの配布や医療費の無償化(高校生まで)など。児童センターでは、各センターで毎月、いろいろなイベントをやって下さるので、とてもありがたく、親子で楽しませていただいています!良いところは継続して、よりよい街づくりを望みます。(40代・公務員、団体職員、教員)
- ・ 公園の遊具が故障しているのだが、いつまでたっても直らないので、早めに直していただきたいです。また、遊具自体も古いので、安全上新しいものに変えて欲しいです。(現状満足いく公園は七井戸公園しかありません)(20代・家事専業)

### 5. 情報、PR等に関するもの(16件)

- ・ コロナ禍になり、人と人との関わりがとて減った現在、育児(特に0~1歳)で孤独を感じている人は多いと思う。知ろうとしない限り情報が入ってこなかったり、知りづらい。児童センターのことや子ども向けのイベントなどもっと簡単に知れると良い。個人的には佐倉市のHPは公園などの情報を探す時など、情報量が少なく感じ、また探しづらく見づらいと感じる。もっと充実させて欲しい。(30代・家事専業)
- ・ 昨今の子育て世代は共働きが多いのではないかと思うので集まる場を設けて頂いてもなかなか参加するのが難しいのではないかと考えます。どちらかといえばSNS等の情報発信に力を入れて頂けると気軽に拝見する事が出来、有難く思います。(30代・会社員等勤め人(役員、正社員))

## 6. 保育園、幼稚園、学童、児童館等に関するもの (37 件)

- ・ 東京都のように第2子についても第1子がすでに就学済みであっても負担軽減（保育料、所得制限なし）をやってほしい。年子であれば半額や無料なのに第1子と間があいていて第1子が就学すると第2子は第1子のときと同様に全額払うのはしんどい。第1子も学童を利用して、支払いがあるのに。制度に不公平を感じる。うちは6学年違うため学童も保育園も支払いがある。  
(30代・契約社員、派遣社員、パート、アルバイト)
- ・ 親が心の面で健やかにいられるよう1時間でも2時間でも少しの時間パッと子どもを預けられる場所がほしいです。保育園に入れていないと子どもと24時間一緒に過ごすので、どうしても気を張りすぎて疲れてしまう・・・という人が多いと思います。スーパーでの買い物くらいゆっくり見たい・・・。これだけでも実現すれば親の負担がグッと減って、より子どもと余裕をもって接することができると思います。そういった場所をもっと増やしてほしいです！！(30代・公務員、団体職員、教員)
- ・ 一時預りのハードルがもう少し下がるとありがたいです。持っていく荷物が多かったり、名前を書いたり、予約もすぐにもうまってしまうたり、何度も園に行つて書類をかかなければならなかったり・・・。0歳、1歳くらいの子がいると、ちょっとした外出も大変な事があるのでネットで予約ができたりするととてもありがたいです。決済もクレジットで引き落とし等・・・。一時預り専用の施設ができればとても嬉しい！保育園だと先生方も通常の業務で忙しそうにみえて大変そうに見える。(40代・会社員等勤め人（役員、正社員）)

## 7. その他 (51件)

- ・ 活動についてはいいのですが、介護に使うおむつの補助制度があるなら赤ちゃんのおむつに対しても補助を受けられるといいと思いました。33年間佐倉市で住んで母となりこの先も佐倉市で暮らす事を決めました。子を産んで初めて給付金や補助がある事を知り、近居手当てを利用して頂きました。できればもう一人子どもが欲しいので赤ちゃんに対しての給付金や補助を増やして頂ければ幸いです。(40代・会社員等勤め人（役員、正社員）)
- ・ 子供を佐倉で産み育てたいと思ってもらえるよう、子育て支援をもっと手厚くしていただきたいです。(ex. 子供の医療費無料化、給食費無償化等兵庫県明石市の様な施策)市の人口が増えることによって、税収も増えるので、まずは移り住んでもらえるような分かりやすく魅力的な施策の実行をお願いしたいです。現金で支給されるよりも無料化、無償化の方が確実に子供の為になります。出来ることなら、お母さんは働かずとも子供が育てられるようになるのが良いと思います。その上で働きたい人が働きやすいような状況（保育園等の充実等）が整うと良いと考えます。子供を育てることに今よりお金がかからなければ、もっと子供を産みたいと思う人は増えるはずでです。(私自身そうです)(40代・公務員、団体職員、教員)
- ・ 以前住んでいた市と比べて、子育てに対する支援が弱いと感じます。ベビーシッターの補助金や兄弟が同じ保育園に入れない、遊具の老朽化など、細かな事ですが、生活に直結する部分がサポートされておらず、どんどん近隣の市に移住されている気がして悲しいです。「市で子どもを育てる」雰囲気があるとより佐倉市が魅力的になると思います。(40代・会社員等勤め人（役員、正社員）)

### ③ 幼児・小学生 / 幼児

今後、佐倉市では、一人でも多くの市民の方が参加できる、佐倉市ならではの健康づくり活動や、親と子が健やかに育ち合えるまちづくりを展開していきたいと考えています。そのためのアイデアがあれば、この機会にぜひお聞かせください。

佐倉市の健康づくり活動や親と子が健やかに育ち合えるまちづくりについて、アイデアを求めたところ、132名の方から回答がありました。

以下は、記入内容を分類して、抜粋したものです。1人で2つ以上の回答を記入している場合は、それぞれを1件としてカウントしているため、延べ件数は152件となります。

#### 1. イベント、活動、教室等に関するもの（62件）

- ・ 小学生の娘が学校の掲示物で志津児童センターを知ってから時間がある時に利用しています。将棋教室も参加しています。私が仕事や下の子の相手で忙しく、将棋に興味を持った娘のために一緒にルールを学んだり出来なかったのととても助かっていますし、ボランティアのおじいちゃん先生方のような年齢の方々と娘がコミュニケーションをとる機会があったり、教室で習ったことを家で私に教えてくれたり、本当にありがたいです。娘は給食が大好きで、よくおかわりをしている様で、その話を聞いて私もたべてみたいなあーとよく思います。親子で参加出来る、給食のメニューを作れるお料理教室があればぜひ参加したいです！！（女性・30代）
- ・ 佐倉マラソンなどのような親の年代と子の年代と一緒に参加できるイベントを、佐倉市でもっと展開してもらいたいです。例① 市民体育館に有名な歌手やオーケストラをよんで、親子参加チケットを割安で販売する。例② ウォーキングラリーを、親子参加で企画する。（佐倉の歴史がわかるようなコースにする。）例③ 親子参加の山登りツアーを企画する。大型バスで筑波山などの日帰りツアーにして、シングル家庭がもっと地域の人とふれあって、子育てを一人で抱えこまないようにする。（女性・40代）
- ・ 共働きの家庭が多いので通える所、ショッピングモールや土・日に学校の体育館など近場で何かイベントをしてもらえると行きやすい。（女性・40代）

#### 2. 医療等に関するもの（2件）

- ・ コロナになり、発熱した時の外来の予約が取れず、困る事が多かったです。大人はともかく、子供は本当に困りました。自治体ではどうにもならない事なのかもしれませんが……。5類に変わっていけば、また以前のように病院にかかれるようになればいいなと願うばかりです。（女性・40代）
- ・ 物価が値上っており、出費がかさむので医療費（子ども医療費）の助成を18歳まで引き上げてほしい。（女性・40代）

### 3. 健診、検診、予防接種等に関するもの（2件）

- ・ 共働きや専業主婦（夫）など、幼い子がいる親が、健診や受診がしやすい環境、広報があると嬉しい。親が健診時など、保育園に預けて良いか迷う。悪いと思ってしまう。コロナ禍で仕方ないが、”付きそい最小限”などの制約が多い場面が多く、多子家庭では困る場面が多かった。（事情を説明して連れていけたが、なんとなく肩身がせまい。）（女性・30代）
- ・ ○才児健診や歯科健診が行われていると思うが、毎月でなくても良いので、土日に実施してくれると助かります。（男性・40代）

### 4. 公園、施設（場所）等に関するもの（45件）

- ・ 公園によっては夏期の草丈が高く、小さい子どもを連れて遊びに行きづらいことがあるのもう少し高頻度で草刈りを行ってほしいです。（男性・20代）
- ・ きれいに整備された公園（明るい雰囲気公園）があると有難いです。育児休暇中に近くの公園を探して2ヶ所によく行っていました。とても暗い雰囲気で、誰1人会った事がなく、外遊びをさせたいけれど、なかなか行く気になれませんでした。誰もが行きたくなるような公園があると有難いです。（女性・30代）
- ・ 幼児が遊べる場所（屋内）が少ないと感じるのでそういった場所を市で作ってほしい。学校の体育館の無料開放などあったら良いと思う。（男性・20代）
- ・ 子どもを連れて外出しやすい街づくりが必要だと思います。子どもをベビーカーにのせて、又は子どもと手をつないで歩いて散歩をしながら、遊びに行ける場所（安心して）が増えれば、親と子の心身の健康に良い影響があると思います。私の暮らす佐倉地区は、道が細い場所が多く、老幼の館、新町図書館、城址公園に行くために、細い歩道を、ベビーカーで通る必要があります。子どもの安全のためにも、道幅を広く整備してほしいと強く感じています。（女性・30代）

### 5. 情報、PR等に関するもの（5件）

- ・ SNSなど使って欲しい（紙ばかりで知らないことが多い）。市でやっている事を保育園などにも掲示して欲しい（仕事してる親の方が探したり調べる余裕はない）。（女性・30代）
- ・ 既存の団地を活用した「子育て応援団カレンダー」のような、市内でのイベントをカレンダーのように見られる状態でWEBにアップする。市と仲良い（関係性のある）団体や店舗、企業だけをくり返しPRするのではなく、広く毎回募集する。土日や平日夜のイベント開催。高額なイベントチラシを学校で配布しない、配布物をしっかり教育委員会、学校でチェックする基準を作る。LINEでの通知（宝塚市の産前産後のとりくみのような）。性教育CAPのような子どもが学べるワークショップ開催。（女性・40代）

### 6. 保育園、幼稚園、学童、児童館等に関するもの（24件）

- ・ 佐倉市は児童センターが少ない。子どもが現在西志津小に通っていますが、支援センターは学区外のため遊びに行きにくいと言っています。雨の日でも寒い日でも子どもが気軽に集まって遊べる居場所があると嬉しいです。八千代市で始まった放課後子ども教室を参考にご検討いただけないでしょうか。（女性・30代）

- ・ 待機児童についてもっと真剣に考えるべきだと思います。佐倉市は周辺の地域と比べ子育て支援がまだ足りないと思います。近くに住む友人などがやはり家族をもち地元を離れていく人がここ何年かでも多いです。理由の1つが子育て支援の内容だと言います。何かもう一声見直しをして欲しいと思います。(保育園2才からでもいいので、安くしていただけたらとてもうれしいです。)(女性・20代)
- ・ 保育の一時利用の空きがなくてできなかつたり、利用者の面談や慣らしの期間などしぼりが多くていざ使いたいときに利用できず困っていたので、もう少し融通をきかせて欲しい。保育園の入園の条件もきびしい。地域によって全然空きがなくて働きはじめたい時期(子の年令の考慮した時期)にはもう空いていないのは困る。どうにかして欲しい。佐倉市ならではでなくていいから、本当にニーズがあることに力を入れたらどうでしょうか。(女性・40代)

#### 7. その他(12件)

- ・ “希望の持てる”市政、街づくりをお願いしたいです。(葛飾区のように)“給食無償化”や、“公立高校の無償化”などができれば子育てに“希望”が持てると思います。“頑張っけて育てよう”と思うと感じます。広報すれば市民になる人も増えるでしょう。特定の人活動することに予算を充てるのではなく、みんなが喜ぶように予算を使ってほしいです。よろしくお願ひします。あとは、四街道市と佐倉市の鉄道がつながれば最高なのですが・・・。(女性・40代)
- ・ 子供が小学校高学年になってきたので、だいぶ気持ちも安定してきましたが、子供が小さい時は自分の時間がなかなか持てず、心の余裕もなく働きにもいけず、大変でした。生活でも何でもお金はかかってくるので、児童手当は高校生ぐらゐまでは必要に感じます。今は子供達が大きくなってきて学費(特に高校・大学生の学費)が大きく負担になってきているので、所得制限なしに支援してもらいたいです。(女性・40代)

#### ④ 中・高校生 / 中学生

今後、佐倉市では、一人でも多くの方々（佐倉市内の学校に通っている中学生・高校生も含みます）が参加できる、佐倉市ならではの健康づくり活動を展開していきたいと考えています。そのためのアイデアがあれば、この機会にぜひお聞かせください。

佐倉市の健康づくり活動について、アイデアを求めたところ、151名の方から回答があった。

以下は、記入内容を分類して、抜粋したものである。1人で2つ以上の回答を記入している場合は、それぞれ1件としてカウントしているため、延べ件数は152件となる。

##### 1. イベント、活動、教室等に関するもの（86件）

- ・ 栄養についての講習会を各学校で開く。（女性・中学2年生）
- ・ 学生も大人の方も、自分の体型に悩んでいる人が多いと思うので、脂肪を減らせるストレッチや筋トレを教えてもらえると嬉しい人が多いと思います。（女性・中学2年生）
- ・ いろんな地域で健康な食事や食品の試食会や料理などをするイベントを開くのはいかがでしょうか。（男性・中学2年生）
- ・ 歴史的な城下町や建物をまわる、ウォークラリー。歴史的な城下町や建物をまわる、スタンプラリー。豊かな自然の中でゴミ拾いなどのボランティア。←たくさん歩くと思うので！（女性・中学2年生）
- ・ ひよとり坂・風車などの佐倉の名所をまわるウォーキング・ジョギングコースをつくって呼びかける。（男性・中学2年生）

##### 2. 公園、施設（場所）等に関するもの（20件）

- ・ 公園とかに（いろんなところに）バスケットゴールや陸上トラックなどのスポーツができるところを作る。だれでもあそべるように。（男性・中学2年生）
- ・ 気軽に運動ができるような場所があればたくさん使いたいと思いました。（走る等）（女性・中学2年生）
- ・ 運動公園などをつくる。（運動できる場所と、勉強できる施設が合体しているところ）（女性・中学2年生）
- ・ 勉強や運動ができるスペースを無料で提供する。（女性・高校2年生）

##### 3. 情報、PR等に関するもの（13件）

- ・ 佐倉市の広報など、市内に発信できるもので、「佐倉市健康献立」みたいなメニューや作り方を月に1個程掲載できたらいいかもね・・・なんて思いました。（男性・中学2年生）
- ・ YouTubeやその他動画投稿サイト、SNSなどから運動を促進させるようなコンテンツを展開していく。そこから参加するステップ、方法などを記載して呼びかける。またはオンラインで参加できるイベントを開催する。（男性・中学2年生）

4. 学校教育等に関するもの（10件）

- ・ 健康な歯をつくるために、学校内で授業をする。（女性・中学2年生）
- ・ 現在、中高生でのぞまない妊娠をしてしまう人が多いので、佐倉市の学校で性教育の授業を多く取り入れるべきです。（女性・高校2年生）

5. その他（23件）

- ・ もう少し医療費の自己負担を減らし、また出産祝い金の支給とかあると出生率が上がり、持続可能な社会につながるのではないのでしょうか。（男性・中学2年生）
- ・ 毎朝、トラックから出る排気ガスがすごくて、人体に影響がないか不安です。（男性・中学2年生）