

令和元年度第2回 茅ヶ崎市「市民討議会」報告書

テーマ：

「ちがさきの!」健康づくりを考える
～これからの生活を楽しむ、私たちのヒント～

茅ヶ崎市「市民討議会」実行委員会

目次

実行委員長あいさつ	1
1 市民討議会の実施概要	
(1) 日程等	2
(2) 討議テーマと情報提供	2
(3) スケジュール	2
(4) 参加者内訳	3
2 市民討議会の討議のヒント	
(1) 討議 1	4
(2) 討議 2	4
(3) 討議 3	4
3 市民討議会の提言のまとめ	
(1) 討議 1	5
(2) 討議 2	8
(3) 討議 3	11
(4) 参加学生の感想と意見	14
4 アンケートの結果	
(1) 事前アンケート	16
(2) 事後アンケート	19
(3) 不参加者アンケート	24
5 講評	30
6 茅ヶ崎市「市民討議会」実行委員会の動き	31
7 招待状の文面変更とその効果検証について	32
あとがき	34

実行委員長あいさつ

2019 年度は、茅ヶ崎市において 2 回の市民討議会が開催されました。抽選で選ばれた市民により、話し合いにもとづく意見表明がなされ、それがまちづくりにつながるよう提案するのが市民討議会の目標です。このような地域社会の取り組みが、同一年度に複数回行われることは、とても貴重ではないかと思います。

12 月 7 日に開催されたこの 2 回目の市民討議会は、『ちがさきの！』健康づくりを考える ～これからの生活を楽しむ、私たちのヒント～」をテーマに掲げました。会場となった茅ヶ崎市役所本庁舎 4 階には、招待に応じて下さった 33 名の参加者がお越し下さり、討議が行われました。「(仮称)食育健康増進計画」の策定のために、暮らしをより楽しむための健康づくりについて、市民のアイディアを集めることを目的とするものです。当日の会場では、3 回のグループ討議をお願いしました。討議 1 は「私の『健康』～“いま”と“これから”の充実した時間のために～」、討議 2 は「ちがさきの！ 私の『健康』づくり～くらしのどこにチャンスがあるか～」、討議 3 では「私たちにできる『健康』づくり！～誰でも続けられる『とっておき』を集める」という話題を提示して、それぞれ 5 人前後のメンバーで話し合っていました。ご参加下さったみなさまに、あらためて、深く感謝申し上げます。

健康増進がメインテーマだったこともあり、参加者の関心も高く、さまざまな世代の方が多様な健康のありかたを語り合っていました。たしかに、「健康」という言葉そのものには、「健康」の明確な状態が意味づけられているわけではありません。だからこそ、市民が、目指すべき「健康」の状態を話し合い、「健康づくり」の過程を模索し、「健康」に暮らすことができるまちを作り上げていくべきであると、今回の情報提供をして下さった鈴木美奈子先生（順天堂大学）に教えていただきました。こうした説明により、討議の方向性を適切に導いて下さったおかげで、参加者の話し合いがいつそう盛り上がり、とても充実した意見交換になったと感じます。私たちの日頃の暮らしにも有益な、そして、健康への関心がさらに増す情報を提供して下さい、ありがとうございました。

さて、茅ヶ崎市市民討議会は、初回より、三者協働による実行委員会方式を採用しています。茅ヶ崎市、公益社団法人茅ヶ崎青年会議所、そして文教大学が手を取り合い、それぞれの立場と特性をいかした連携によって、市民討議会を企画・運営してきました。およそ 10 年間のこの協働の成果によって、今回も円滑な市民討議会の進行が可能となりました。関係して下さいましたすべての方々に、お礼を申し上げます。2019 年度の実行委員会活動はこれにて終了となりますが、市民討議会をきっかけに、今後も茅ヶ崎市内で各種の話し合いが沸き起こることを願っています。

茅ヶ崎市「市民討議会」実行委員会委員長
文教大学 国際学部
山田 修嗣

1 市民討議会の実施概要

(1) 日程等

ア 日 時	令和元年12月7日(土) 10時00分～15時45分
イ 会 場	茅ヶ崎市役所本庁舎4階 会議室2～5
ウ 参 加 者	33名
エ 主 催	茅ヶ崎市
オ 企画運営	茅ヶ崎市「市民討議会」実行委員会 (文教大学湘南総合研究所及び公益社団法人茅ヶ崎青年会議所で構成)

(2) 討議テーマと情報提供

- ア 全体テーマ
「ちがさきの!」健康づくりを考える
～これからの生活を楽しむ、私たちのヒント～
- イ 個別テーマ
討議1「私の『健康』～“いま”と“これから”の充実した時間のために～」
討議2「ちがさきの! 私の『健康』づくり～くらしのどこにチャンスがあるか～」
討議3「私たちにできる『健康』づくり!～誰でも続けられる『とっておき』を集める～」
- ウ 情報提供
討議1「“健康”とはなにか?～健康と多様性～」
討議2「“健康”なまちとは?～身近な資源を活用～」
討議3「“健康”なまちとは?～ちがさきの資源を活かして～」

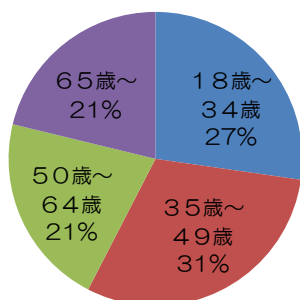
(3) スケジュール

- 10:00 開会、実行委員長挨拶
- 10:05 市民討議会の概要とテーマの説明
- 10:20 情報提供①
- 10:35 グループ討議①
- 11:25 【休憩】
- 11:30 グループ討議内容発表
- 11:50 主催者(市長)挨拶
- 11:55 【昼食】
- 12:50 情報提供②
- 13:05 グループ討議②
- 13:55 【休憩】
- 14:05 情報提供③
- 14:20 グループ討議③
- 15:10 【休憩】
- 15:15 グループ討議内容発表
- 15:35 1日の振り返り
- 15:45 閉会

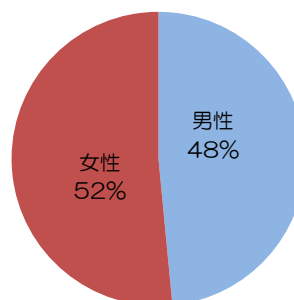
(4) 参加者内訳

	抽出数	参加者数		
		男性	女性	合計
18歳～34歳	1000	4	5	9
35歳～49歳	600	5	5	10
50歳～64歳	350	3	4	7
65歳～	250	4	3	7
合計	2200	16	17	33

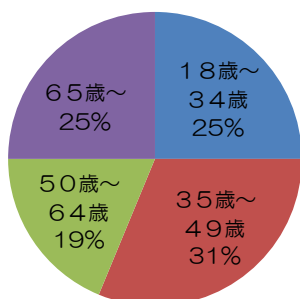
参加者年齢層



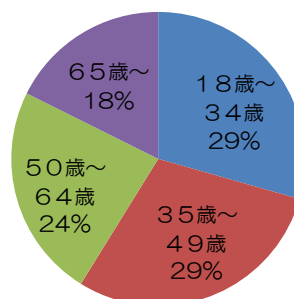
参加者男女比



参加者年齢層 (男性)



参加者年齢層 (女性)



2 市民討議会の討議のヒント

(1) 討議1「私の『健康』～“いま”と“これから”の充実した時間のために～」

内容	討議のヒント・きっかけ
自己紹介	お名前、お住まい（地区）、好きな外遊びについて
健康だと感じる瞬間	何をしている・何ができているときに「健康だ」と思うかについて
これからも健康でいるために心がけていることなどについて	10年後どんな状態でいたいのか、何を目標にどんな健康づくりが必要かについて

(2) 討議2「ちがさきの！私の『健康』づくり～くらしのどこにチャンスがあるか～」

内容	討議のヒント・きっかけ
健康状態の維持・発達に役立つ手段・方法・機会はどこで得られるか	日常生活の中で健康づくりのチャンスや行っている健康に関する工夫について

(3) 討議3「私たちにできる『健康』づくり！～誰でも続けられる『とっておき』を集める～」

内容	討議のヒント・きっかけ
茅ヶ崎でできる健康づくりのアイデア	より多くの方に健康づくりをオススメするためのヒントについて

3 市民討論会の提言のまとめ

(1) 討議1「私の「健康」～“いま”と“これから”の充実した時間のために～」

討議1では、健康とは何か・どんな時に健康だと感じるか。また将来はどのような状態でいたい、なりたい・目指したい健康状態について討議。

グループ1	グループ意見
(1) 必要な健康状態、何ができていると健康だと思うか	感動したとき・共感できるとより感じる(心の健康)/普通の生活ができること/頭痛など身体の不調がなく起きられたとき/海沿いを歩いているとき(茅ヶ崎は空気がきれいで気持ちが良い)/海を活用できない(海が汚くて入るのが怖い)/空気が良い(茅ヶ崎は)/何もなく暮らせているとき/生きることを楽しんでいるとき/サークルや団体に楽しめているとき(社員旅行など)/海でラジオ体操をしている人たち/今を一生懸命生きている人/犬の散歩をしているとき/笑顔がないとき/批判や反対意見ばかり言う人→不健康だと感じる/暴飲暴食したとき/好きなものを食べられなくなること/しゃがむときつい(歳を感じる)/些細な悩みをずっと気にしている人(精神的に不健康を感じる)/ファストフードは不健康を感じるが幸せも感じる(精神的な健康?)/膝が痛い
(2) 将来のなりたい・目指したい健康状態とは	九十歳までは元気に仕事をしたい/明日何をするかを考えていられるようにしたい(今と変わらずにいたい)/好きなことや趣味を楽しめるようにいたい/配偶者と二人でいたい/好きなことをするために働いていたい/生きることを楽しみたい/スキーをしたい

グループ2	グループ意見
(1) 必要な健康状態、何ができていると健康だと思うか	笑顔で挨拶ができること/元気に動けること/自分自身が健康と思えること/家事・仕事に追われていること/病気でないだけでなく心や人間関係が良好なこと/人に頼りにされていること/朝目覚めたときに生きていること/家があって、ご飯も食べられて学校に通えること(不自由なく暮らせていること)/家で友達とおしゃべりできること(お茶飲み)/周りに支えてくれる身内がいること/周りに温かい人がいること(人間関係が良い)/平凡に暮らせていること/手伝いができているとき/英会話をしているとき
(2) 将来のなりたい・目指したい健康状態とは	体型維持(筋肉が落ちない)/生活習慣病にならない/子供と一緒に動ける→飲酒を控える・運動する/子供の運動会に出ること/死ぬまで英会話に通う(教養を身に着ける+息抜き)/運動が苦手なためサプリで補う/マラソンやジムに通い続ける→1日2・3万歩歩いている/ストレスを溜めないこと/美容を心がけること/骨まで美しくいたい/食と睡眠を整える生活を送ること/人形づくり(趣味)を続けること/スーパーに連れて行ってもらうこと(生きがい)/おなかが出ないこと(自己管理)/おいしいご飯を食べ続けられること/朝気持ちよく目覚められること/どこに行きたい・何がしたい等の願望があること(心の健康)/心が元気なこと

グループ3	グループ意見
(1) 必要な健康状態、何ができていると健康だと思うか	趣味を楽しめないのは不健康だと思う→趣味(サッカー、バドミントン)を楽しむことができる余裕がある/十分な睡眠がとれること/嫌なことを忘れて楽しんでいる時(家庭菜園)/音楽を聴いてリフレッシュすること→ストレス解消になると頼り過ぎてしまう恐れがある/お腹が空くこと→大変なことを考えなくて良い余裕がある/非現実的なことを考えている時→時間に余裕がある/爆睡できた時/お酒を飲めること→コントロールできていればOK/精神的な健康→海の景色を見た時、心が安らぐ/綺麗な景色を見て感動できること/きちんとした食

	生活を送ることが健康→外食中心の生活をしていたときに貧血で倒れ、家での食事の大切さに気づいた/弁当を自分で作る→コンビニ弁当を食べ続けていると体が受け付けなくなる時期がある（不健康に感じる）
（２）将来の なりたい・目 指したい健康 状態とは	子供に囲まれる仕事をし続けたい→発達障害のある子供と接する時、言葉は自身で作ることができるが、表情やジェスチャーは感情そのものを表しているの、信頼されている気がして嬉しい（子供からエネルギーをもらっている）/寝たきり生活になって人に迷惑をかけたくない→誰かに信頼される自分でいたい/子供が自立するまで、自分が今まで得たこと（知識、経験）を子供に伝えていきたい/子供がいても仕事と家族を両立して生活ができる/ウォーキングなどの軽い運動をしたい→仕事中心の生活→悩めるくらい仕事に打ち込めているのも健康だと思う/他人の力を借りずに生きていたい（自立した生活）/暮らしていて何も不安がない生活ができること

グループ４	グループ意見
（１）必要な 健康状態、何 ができている と健康だと思 うか	自転車に乗れること/自分の判断で買い物ができる・お金が払える/茅ヶ崎は自転車に乗っている人が多い→風邪を引いたときに買い物に行けない事を痛感した（自転車に乗れることは大事だと思う）/健康だと幸せを感じる/仕事で自分の意見を誰かが評価してくれたことが嬉しかった（精神的に満足した）→それが健康だと思った/前日の気分が良かった時に次の日の朝スカッと起きられる/小さなことでも良い事があると気持ちが温くなる/年代的に体に支障が出る（膝が痛いなど）→健康のありがたみを感じた（そうならないことが健康だと思う）/体よりも心が健康であってほしいと思う/相手に発言したとき・されたときにイライラしないこと（ストレスがなければ会社の業績につながったりする）/運動などをしているときに健康だと感じる（昔は喘息だったため）
（２）将来の なりたい・目 指したい健康 状態とは	杖を使わずに歩ける/働くことができている/対処ができるくらいのストレスがあった上で今の状態が続くことが一番/散歩の距離が短くならないようにしたい/健康のために時間をかけられるようにしたい/50代を超えると老化を感じた→医療機関もサポート制度に頼っても健康であれば老化は怖くない/友人と江ノ島でウォーキングをしたのをきっかけに友人と１時間歩くようになった→友人とウォーキングを続けられるようになりたい/規則正しく生活することで時間を確保できるのではないか（それが健康にもつながると思う）/健康のまま死ぬのが理想（子供世代が介護するのが大変だと思うから）/今の状態が続けばいい/長生きしたいが、今の状態のままは難しいと思う/仕事は続けたいし家族円満でありたい/子育てが終わってからやりたいことがない（生きがいがない）/生きがいを見つけることは大事だと思う→長生きのために生きがいは必要/子供に介護してもらわないという考えは大事

グループ５	グループ意見
（１）必要な 健康状態、何 ができている と健康だと思 うか	１日１万歩（日常生活でできることを意識）/中学高校と熱を出していないこと/毎日３食食べる/運動（駅まで歩く）/病気を経験すると普段の健康の大切さに気づく/ランニングのタイムがバロメーター/１年に１回は検診をする/家族がガンになりやすい家系だが自分はガンになっていない/歯があること/しっかりと話すことができる/言語の歯切れの良さ（聞き取りやすさ）/朝起きて健康を感じる/ヘルパーとして人間関係をつくる/大きな仕事で大役を経験→達成感・生きがい/意識しない→健康を意識しすぎることは良い事なのか？/できることをやる→趣味のために/歯の状態は健康のバロメーター/毎日決まったルーティーンができる/様々な

	ことに取り組んでいること/笑うことができること
(2) 将来の なりたいたい・目 指したい健康 状態とは	ボランティア活動を長くやりたい→役に立ちたい/妻子を持つと長生きしなければいけない(使命感)/おじいちゃんおばあちゃんと話す/外に出てコミュニケーションを取れる→異なる価値観に触れて共有・お互いに刺激し合っていくこと/地域のコミュニティに参加する/色々なグループに参加して話す/孫の面倒、成長を見守りたい/料理・買い物・オセロ→楽しいし、頑張りたい/病気になりたくない/仕事で向上していきたい(向上心を持ち続けていきたい)/孫と卓球していきたい・大会を見に行きたい/周りの人の生きがいを大切にしたい/子供の成長を見守ることがとても楽しみ/孫としっかり遊ぶこと

グループ6	グループ意見
(1) 必要な 健康状態、何 ができてい ると健康だと思 うか	体が動くこと/寝ること/自分が健康だと思えればそれが健康である/食べたいものを食べられる→幸せに感じる/普通食を食べられること→健康だと感じた(入院して気づいた)/自分が思い描く生き方ができている時→生涯学習/毎日充実していると感じることができれば良い/ボランティアをしている時、仕事をしている時/心が元気であるとき/人と接している時/人に迷惑をかけない状態が健康/笑顔で生活できている時/仲間と時間を共有している時/自分の理想に近い生き方ができていると健康/気づいたら笑っている時/明日が楽しみであると健康に感じる/何かにチャレンジできている時は健康である/心も体も余裕がある時
(2) 将来の なりたいたい・目 指したい健康 状態とは	サッカーのコーチを続けていきたい(小学生を相手にしてサッカーをしたい)/人を思いやる心を持ち続けたい/自分以外を思いやる→そうすることで自分の健康にもつながる/生涯、学習していきたい/心と体に余裕を持って生きていきたい/茅ヶ崎市で行われているいろいろな健康活動を通して健康でいたい/スーツのサイズを変えたくない(体型を変えない努力をしたい)/活発に行動し続けたい/余暇を作っていきたい/目標を持っていきたい→長生きする理由に繋がる/家族、仲間と過ごし続けたい/ボランティア活動に参加したい→目標になる/周りの健康を気にかける余裕を持ちたい/働きながら、休日に体を動かし続けたい/ずっと仕事をしていきたい

グループ7	グループ意見
(1) 必要な 健康状態、何 ができてい ると健康だと思 うか	体に何かしらの障害があっても外に出たりスポーツをしたりすること/引きこもらないこと/本を読むことが好きなので読書をするとき/財力・健康・知力のバランスが取れているとき/母が認知症で介護が必要なのでお金や時間がとれないと健康と感じられない/体が自由に動くこと/「気」をもつこと→心の健康が体の健康へとつながる/外に出て出会いを得ること/運動をして体力をつけること/リフレッシュのために旅行に行きたくてもお金がないとできない→財力は大切/体力があること(仕事にも歩くのにも必要だから)/人の悪口を言わないこと(気持ちが前向きであることが健康だと思うから)/学習能力は維持していきたい
(2) 将来の なりたいたい・目 指したい健康 状態とは	80年生きるとして70歳までは本を読んでいた/メンタルをケアする仕事をしていて自分のやりたいことをできていること/好きなことをしていると心が満たされる→それが健康/飲酒と睡眠と仕事の繰り返しがよくないと思うので、それを改善できたら健康/ネイルが好きなのでそういう女子らしいことができること/好きなことをすること→一人でランチに行くことが幸せ/おいしいと感じること/仕事をする/家族がいること/一日終わって寝られること/朝起きられること/医者にかからないこと/体が動くこと/囲碁をしていること/笑っていられること

（２）討議２ 「ちがさきの！私の『健康』づくり～くらしのどこにチャンスがあるか～」

討議２では、茅ヶ崎の暮らしのなかで、どうしたら討議１のような健康状態に近づけるか、または健康状態を維持するための手段や方法・機会（チャンス）はどこで・どのように何をしたら得られるかを討議。

グループ１	グループ意見
（１）手段・方法・機会（チャンス）はどこで何をしたら得られるか	３ 食しっかり食べること/睡眠時間を確保すること/勤務地までの坂を歩いて登っている/人との付き合いが大切/趣味を活かす/サウナに行っている/自転車を使っている/歩数計などを活用することはよいのでは→目に見えるため頑張れる/茅ヶ崎の特色を活かし自転車の活用/階段の活用→気持ちはあっても難しい/ソフトバレーを始めた/無人野菜販売所を巡っている/交通手段を車からバスに変えた(歩く距離が少し増えた)
（２）場所や機会をどのように使っているか、使いたいのか	図書館によく行く（老人の集まりがあり精神の健康につながる）/海に行く（行くだけで健康を感じる）/富士山を登ってみたい/ショッピングセンターに行く（ウインドウショッピングで歩く/体育館を利用したいが予約がなかなか取れない/公民館に行く（一生学べる・脳の健康）/温泉のサウナを利用している/市民の森では大人も子供も運動できる/スポーツクラブ→高いが便利/カラオケ（幅広い年代がいる・年齢が関係ない）/コンパクトシティは便利（すべて歩いて行けるから）/ジムに行く（続かない人もいる）/末病センターが良い/イベントはなさそう

グループ２	グループ意見
（１）手段・方法・機会（チャンス）はどこで何をしたら得られるか	朝は歩き、夜はジムでエアロビをする/人と歩数を競う/徒歩・自転車で移動する/仕事中に体を動かす/お昼ご飯を誰かと話しながら食べる/通勤中空を見ながら歩く（運動と思わないで運動することで、辛いことも楽しくする）/20万歩歩く/料理が健康の手段になっている/コンビニの食品をアレンジする/図書館で心を落ち着かせる/カフェでお茶をすること/職場で人と話すこと
（２）場所や機会をどのように使っているか、使いたいのか	仲間内や家族でマラソン大会等の情報交換をする/道が狭く車が不便→歩いたり自転車に乗ったりする/電動自転車の補助を行政が出してくれれば高齢者も乗れる/生き甲斐が生まれるような施設が必要（例：藤沢市の障害を持つ人へのケア）→しかし、交通の利便性がなければ不可能/趣味ややりたいことができる場所がほしい（趣味ややりたいことができる場所や個人が輝ける場所）/産前・産後のサポートができる場所（自分も関われば生き甲斐が生まれる）/会社で財力が付き、健康につながる/一人暮らしの人が料理を学べる場がほしい

グループ３	グループ意見
（１）手段・方法・機会（チャンス）はどこで何をしたら得られるか	茅ヶ崎の農家から野菜を取り寄せている→茅ヶ崎に住む人々は食べ物にこだわっている→移住してくる人の多くは食べ物に気を使っている人が多い/家庭菜園をして自分も日々、日光に当たる/会社で休耕地を借りて家庭菜園をしている/子供が制約なく遊ぶことができる場所を残す/学校教育での食育の機会を増やす/公民館などの公共施設でのイベントを通して参加を促す/ジムに通ってリフレッシュする
（２）場所や機会をどのように使っているか、使	空き地を利用して誰でも菜園ができるようにする→自分が育てたものを見に行くことで運動につながる/自然の景観が失われているので、空いている土地を畑にす

いたい	るなどして有効活用する/海だけでなく海から近い山があることをアピールして、運動の機会を増やす/会社にある空き地を借りて農業をする/茅ヶ崎市で行っているイベントの情報を住民が知ることができるようにしてほしい
-----	--

グループ 4	グループ意見
(1) 手段・方法・機会 (チャンス) はどこで何をしたら得られるか	環境では茅ヶ崎は充実している/浜降祭は人とつながることができるから健康の一つ/学生時サッカー観戦で色々な人とつながった→感情を共にするのは健康に良いのではないかと/職場が横浜なので生活の中(茅ヶ崎)でやれることがない→遠藤から駅まで歩いたりする/趣味の一つで賑やかにするのも精神面では良いと思う/年代・男女によってスポーツを見に行くことが難しい人もいる/友達をつかって話をする(ストレス発散)/近所の人とは話をしない(話が回って逆にストレスになる)→茅ヶ崎は近すぎる人を気にしないから生活しやすい/(人)がサバサバしていて過ごしやすく好き/自由な時間は体を休めたい/人と趣味などを共有して楽しむ/鉄砲道がきれいになり、子供を歩かせても安全になった→子育てにおいてストレスがなくなった
(2) 場所や機会をどのように使っているか、使いたい	色々なイベントがあるから参加すると良いのではないかと/市民の森→アスレチックがほとんど壊れていて使えない/茅ヶ崎のイベントは現役で働く人にも参加できるようにしてほしい/屋内プール→温水にしたらプールで歩くのは健康に良いからやった方がよい/歩道・車道→しっかり分けたら歩く人も多くなるのではないかと(散策ルートの整備)/茅ヶ崎としてはイベントで中央公園の中で何かしたら良いと思う(アスレチック・フラダンス教室)

グループ 5	グループ意見
(1) 手段・方法・機会 (チャンス) はどこで何をしたら得られるか	海が健康をつくる場(コミュニケーション・つながり)/公民館の利用(生涯学習)→情報交換の場(心の健康)/サークル(障害者のためのサークル)/共通の趣味(同じ目標をもつ)/子育ての悩みを共有→心の健康につながる(子供の友達もできて安心)/掃除活動/小和田コミュニティセンターでヨガ/散歩/自転車
(2) 場所や機会をどのように使っているか、使いたい	チャンスはあるけど使えないところがある/心の健康になるから環境を整えることが大切(トイレやベンチ)/機能(運用面)+心の面→健康につながる(どのようにやるかやり方の問題はある)/小学生の遊べる公園が少ない→ボールで遊べる公園(ルールが多い)/遅くまで利用できる場・大人も子供も楽しめる場が増えれば使いたい/ゴミだらけの公園で子どもを遊ばせたくない/駐車場のバリアフリー化/障害を持っている人でも楽しめるよう整備が必要/弱者や他人の視点に立って考えるべき→そのように整備された場所が必要/更地の公園が多い/遊具の発展性がない→何か新しく作ることが健康につながるわけではない→のびのびできる環境が必要/空地の活用(土地の活用法の見直し)→環境の整備

グループ 6	グループ意見
(1) 手段・方法・機会 (チャンス) はどこで何をしたら得られるか	エレベーターなどではなく階段を使う/年に数回学生時代の友人と集まる(カラオケをする)→健康につながるのではないかと/30年ウォーキングを続けている→健康につながる活動を継続させる努力が必要である/食事は毎日取るものであるので1

	番大切である/ラジオ体操をする→中央公園、海岸、ショッピングモールなど使えるのではないかと笑うことでストレスを発散できる/万歩計を市で配布するのはどうか→横浜では配っている/ジムへ通う/ジョギングをしている(サイクリングロード)/自転車師で移動する→茅ヶ崎は道が平らであるので可能/家の中で趣味である裁縫をする→健康だと感じる/ジムへ通う/栄養バランスを考えて食事をする/趣味を運動に繋げる/鎌倉は坂が多い→利用できるのではないかと日々興味を持つことが大切である/野菜をたくさん食べるようにする/海で孫と遊ぶ/たくさん笑ってストレスを発散すること/色々な年代の人と喋る機会が欲しい→チャンスを得られるのではないかと交流の場を作る→集まりに足を運ぶようになる→心と体の健康につながる/仕事仲間と遊ぶ→心の健康/茅ヶ崎は運動する場所が多い→そこら中にチャンスは転がっているのでは
(2) 場所や機会をどのように使っているか、使いたいのか	朝起きしてラジオ体操をする→早起きにもつながる/サイクリングロード(海岸沿い)→寒川寄りの人が海の方へ行きやすい環境づくり(ハード面)とその場所の整備が大切ではないかと自治会の自治会館などで健康につながる活動をしている→参加者があまりいない→使ってもらふ工夫が必要である/子供と高齢者が関わる機会があればよい/バランスの取れた食事をする/外食を控える→野菜多め、塩分少なめの料理を注文する/心の健康は後からついてくるのでまずは体の健康を重要視していきたい/サイクリングロードを活用していきたい/地域のスーパーを使いやすくしてほしい/海はお金がかからないので便利→海辺を活用できないのか

グループ 7	グループ意見
(1) 手段・方法・機会(チャンス)はどこで何をしたら得られるか	夕方散歩すること/犬の散歩で歩くこと→ペットを飼う/人付き合いをすること/よくも悪くも自分が手本になること/野菜を食べること/ラーメンなどを食べないようにする/おいしくて幸せになることが健康なのでラーメン祭に参加する/ウィンドサーフィンをしながらビーチクリーン活動をする/家形ラーメンが好きなのでそれを食べる/周りの人の健康を考える/いい影響を与えてくれる人と付き合う/やや坂があるところを歩きたい/ご飯は誰かと一緒に食べる/ペットを飼っている人が多いので犬の大会があるといい/花火などのイベントに行く/好きなものを食べる→健康につながる/テレビを家に置かない→会話が弾み子供の話がよく聞ける/お風呂に一時間くらいつかる/コミュニケーションをとる
(2) 場所や機会をどのように使っているか、使いたいのか	バドミントンを体育館で行う/茅ヶ崎はスポーツが盛んなので大会を行う/自転車に乗る→そのためにサイクリングロードほしい/献血を行う/猫が生まれたので子供の自由研究に使う/海側に住むと機会(チャンス)が多そうなので住みたい/ビーチクリーンでゴミ拾いをする/海にかかわるイベントをしたい/花火をする/絵描き、スケッチをする/茅ヶ崎らしさでいえばアロハマーケットなどの催し物でフラダンスやビーチサン飛ばし大会などを行う/自転車をやめて海岸沿いを歩くようにする/歯のメンテナンスを心がける

（３）討議３ 「私たちにできる『健康』づくり！～誰でも続けられる『とっておき』を集める～」

討議３では、茅ヶ崎で誰もが続けられる健康づくりのヒントはどのようなものか討議。

また健康づくりのために何をしたら良いか分からない人、行動が続かない人に向けて茅ヶ崎でできるおすすめの「健康」づくりを提案。

グループ 1	グループ意見
（１）茅ヶ崎でできる健康づくりのアイデア	公園の遊具を使えるようにする→居場所にもなるため、心の健康にもつながる/ゴミ拾いなど→ボランティアなどを増やすとよいのでは/団体など知られていないものを広める/活動のためのシステム（行政的ソフト面）の改善が必要/カフェで話す
（２）行動が続かない時の対処法・どのように勧められたら続けてみたいと思うか	目標の中に目的を増やす（ランニングしながら人と話すなど）→楽しければ継続できる/習慣化する/ルールを設ける/アドバイザーがいたらよいのでは/特典などを設ける/団体で行う（参加しやすさが増す）/SNS に投稿（リアクションがあるため面白い）/活動している人が口コミなどを広める/駅やコンビニでの宣伝/自分が人にプラスの存在になる、人のために行う/人との接点があるといい（支えあうことで仲間意識が生まれる）/公民館を作る人、代表する人などが動く人と人が集まるのでは/メリットとデメリットを広める/SNS などを見ないのでラジオや新聞で広めたい/いろんな人に自分の活動を話す

グループ 2	グループ意見
（１）茅ヶ崎でできる健康づくりのアイデア	朝早く起きて海で朝日を見る（自然を感じる）/自転車に乗れる人は積極的に使用（健康とエコにつながる）/潮風や空気を感じる→心も体もリフレッシュ/家の中で趣味をして、人と会話する/人に裁縫などの趣味を教える/作ったものを人にあげる→喜んでもらえたら生き甲斐になる/海岸沿いなど、茅ヶ崎らしさを感じるスポットでの健康づくり（ジョギングなど）/なるべく自転車を使う/走るにしても自転車に乗るにしても「風を感じる」→人とのつながりも「風を巻き起こす」のようなフレーズで取り掛かれば良いのではないか/浜降り祭は世代関係なくおみこしを担ぐ
（２）行動が続かない時の対処法・どのように勧められたら続けてみたいと思うか	平日ではなく土日にイベントを開催/みんなが見る広報づくり（道の駅やバスなど）/公民館で広報する→公民館活動を活性化させることも必要/運動が苦手な人には茅ヶ崎の店でつくポイント制度をつくる（ご褒美を用意する）/レンタサイクリングの拡大→行政の力が必要/朝早く起きられないには毎週土曜日の朝市の魅力を発信→朝の風を感じながら新鮮なものが手に入れられる/人を誘う・誘われる→人とのコミュニケーションになる/公共施設のバリアフリー化→外に出やすくなる/外に出られない人と関係を作る

グループ 3	グループ意見
（１）茅ヶ崎でできる健康づくりのアイデア	環境面→自然が多い・子育ての環境が良い/海など自転車に乗りやすい→こうした環境を生かすのが良いのではないかと海や山を利用した、子供の遊ばせる場所をつくる/スポーツを通じたコミュニティに所属する（サーフィンやジョギングなど）/人間関係の距離感が程よい（話しやすさ）→ジョギング中に挨拶するなど運動のしやすさにつながるのではないかと/スーパーが多い→スーパーをはしごするのも運動につながるのではないかと/一日中遊べる・過ごせる施設を建てる/子育て世代のコミュニティ

	をつくる/茅ヶ崎は道が平坦で自転車に乗りやすいことをアピールする/子供を育てやすい地域であることをアピールすべき/ハワイとのつながりを PR しても良いのではないかな
(2) 行動が続かない時の対処法・どのように勧められたら続けてみたいと思うか	駅に大きなモニターなどを設けてイベント情報などを大きく知らせる/目的などをハッキリさせた情報の伝達/現状の確認をしてすべきことを明確にする/ポジティブな思考を持って行動する

グループ 4	グループ意見
(1) 茅ヶ崎でできる健康づくりのアイデア	海→茅ヶ崎らしさ/アロハマーケットをもっと発信すべき→人とも交流でき、歩くので健康にもつながるのではないかな/ハワイっぽさ、おしゃれさをアピール/人口が多い (PR できる部分)/小さいときにイベントお祭りに触れて地域の良さをすることも大事(交流できる)→湘南祭/茅ヶ崎は自然と天候に恵まれている→景色を見ながらウォーキングすることができる/自転車に乗っている人、ウォーキングする人の人数が多いと思う→友人ができるきっかけになるのではないかな/小学校・子供発信で高齢者と遊ぶ機会を増やす (昔の遊びを一緒にやる) /ツアー・ウォークラリー (祭・歴史施設・お勧めの場所など)
(2) 行動が続かない時の対処法・どのように勧められたら続けてみたいと思うか	一ヶ月前からお知らせをする→周りで話題になれば初対面同士でも怖くなる/人に関わるのは好き嫌いがある→楽しみを分ける (選択肢が多い方がよい) /掃除のときに近所の人と話をする (お祭りがあるなどの話題) →話をすることでイベントに行きやすくなる/自分のやったことを評価してもらえ/やりがいになるのも行動するきっかけのひとつ

グループ 5	グループ意見
(1) 茅ヶ崎でできる健康づくりのアイデア	茅ヶ崎市のアプリを作る→情報を得やすくする (マップのエリアごとの特色を示す) /無農薬野菜など健康を意識できる環境が多い→共有する場がない/場所によって利用できるものはたくさんある (田植えからお酒ができるまでのイベント・企画) /畑作業は身体を動かすので良い/運動と文化的なことを融合 (マイナーなことでは効果が薄い) /場所を借りやすくする/歩きやすい環境を作ってほしい→外に出るきっかけ/道路・歩道の整備は必要→走りづらい/夜なら走れるが街灯が少ない/ラジオ体操やヨガのサークルがあるらしい→混ざりたいが、混ざりかたを知らない/アプリを利用できない方へのアプローチが必要/アプリは無いよりあった方がよい (どこでも見られる) /ポスター・掲示板なら見るのではないかな/プロモーションビデオ
(2) 行動が続かない時の対処法・どのように勧められたら続けてみたいと思うか	結果を求めすぎない・過程が大切/討議会のような色々な世代と話せるのはいい機会だと思う (討議会で広がるネットワーク) /走っていると挨拶される→挨拶のできるコミュニティの拡大/句会→歩きながら俳句を考える (吟行) →体も脳も動かす/どこでも吟行 (脳トレ+歩く) →子供から大人までできる→集団で歩くことにより注目を集める・コミュニティづくりになる→健康につながる

グループ 6	グループ意見
(1) 茅ヶ崎でできる	海岸沿いをウォーキングする(定期的を開催する、イベント化する)/ゴミ拾いを子供か

健康づくりのアイデア	ら大人までです(海辺、街中)→身体健康と地域の人と関わるという心の健康につながる/自治会同士で協力して健康イベントを開催する/気軽に体を動かしに行ける施設を設置する(健康に積極的ではない人が気軽に行けるサポートをしてほしい)/茅ヶ崎で行われている健康イベントに参加した方も参加できていない人のサポート→情報共有が大切/回覧板の活用→ここに掲載することで情報共有につながる/週で一回、老人会で集まってカラオケ/隙間の時間で使えるような場所が欲しい/友人にお勧めできる健康施設を作りたい/各自治会で健康に関する情報誌を配布する/サークルのような趣味の集まりを作りたい/散歩がてらゴミ拾い/複数の団体に主催してほしい/海を活用したコミュニティを作る/大声コンテストなどの健康を意識したイベント→心の健康につながる
(2) 行動が続かない時の対処法・どのように勧められたら続けてみたいと思うか	専門の知識を持った人を取り入れる→その活動に信憑性があれば積極的になるのではない/地域の人との交流があればよい→顔見知りでないところがあるのではない/近所のつながりが大切→話すことで情報共有にもなる/何ヶ月も前から告知をしてもらえれば地域でも話題になるので行きやすくなるのではない/近くで運動できる場所を作ることによって気軽に参加しやすくなるのではない/市全体のサポートがあれば続くのではない/情報発信が足りないのではない→情報を知れば行動することができるのではない/チラシとかではなく現代的な SNS などを活用して勧めることで幅広い年代に知ってもらうことになる/体験談などわかりやすい形で勧めてほしい/地域で結束力を高めることで行動を続けることができる

グループ7	グループ意見
(1) 茅ヶ崎でできる健康づくりのアイデア	杉山愛さんをゲストに呼んだテニスの大会/サザンオールスターズの桑田さんをゲストに呼んで茅ヶ崎オリジナル健康体操をするイベントを開催する/一人ではイベントに参加しづらいと感ずることがあるので一人で参加しやすい広報や環境にする/コミュニティバスのルートを見直す→出掛けやすい環境になる/ポケモン GO を利用した健康づくり/茅ヶ崎の規模や年齢層的に団結力が薄い→毎週行うイベントを公民館でアナウンスする/湘南の一部ではなく茅ヶ崎に対する愛をもっているのをそれを利用する/人がいるところにバス停を置く/回覧板を回す/芸能人を利用したイベント/毎日ラジオ体操をやっているところがあるのでそこに参加する/コミュニティセンターに行く(お年寄りから子供まで出会う)/サンドバレーなどのスポーツイベントをする/体を動かす海や山のイベントをする
(2) 行動が続かない時の対処法・どのように勧められたら続けてみたいと思うか	誰でも続けられることをやる/看板を作って声掛けの街を作る→お年寄りが声掛け運動をやっている・相手はすごくうれしい・モチベーションになる/ラケットの貸し出しを利用者同士で行う→集まりができる/活動に寄付金が出る/自分が来たことで何かに貢献できる

(4) 参加学生の感想と意見

文教大学・国際学部生

1. 市民討議会の感想、印象

- ・今回の市民討議会は「健康」という老若男女問わず興味、関心の高いテーマだったと感じる。
- ・幅広い年齢層の方に参加していただいた。これにより普段意見を交わすことのない世代の方々が活発に討議したことは、市民間の相互理解につながったと考える。
- ・様々な世代が意見を交わしたが、意見の相違などによる争いもおこらず、各人の強みや特徴が反映された意見に収束したことが純粋にすばらしいと感じた。
- ・お互いの意見を交わす中で、参加者の心境が変化していくことを討議の過程で実感した。
- ・長時間の話し合いとなる場合、議論がテーマから逸れてしまうこともあるので、ファシリテーションの難しさを感じた。
- ・市の方針を、市民の方の意見をもとに整備できるのは、素晴らしいことだと思う。
- ・市民の方も自分の意見が反映されていることによって、これからのまちに対しての考え方がさらに変わるのだろうと感じた。
- ・市民のまちづくりに関するアイデアを聞くことができ、良い学習になった。
- ・学生の自分では気づけなかった様々な意見を聞くことができ勉強になった。

2. 市民討議会の重要性について

- ・市について話すことはもちろんのこと、普段あまり考えないことを考えるいい機会だと思った。
- ・市民討議会を継続していくことは、将来のまちの絵姿を住民の意見によって作りあげるための重要な役割を果たしていると考ええる。
- ・市民討議会の重要性は、たくさんの価値観を、話し合いを媒介に共有することだと感じた。
- ・市民がまちづくりに「参加している」という意識を持つことができる点で、市民討議会は重要だと考える。
- ・市民の私生活に、討論した内容や考え方が影響を与えると考えると、市民討議会はとても重要だと思った。
- ・市民が主体的に自治体の活動に参加し、いろいろなことを知り、自分たちの声を届けることができるのが市民討議会で、そういった活動に参加することが重要だと考える。
- ・市民討議会を開催することによって、様々な年代の意見を聞くことができるため、自分が考えていなかったアイデアも共有できると感じた。
- ・茅ヶ崎市という場所に住む人同士で課題点を討議し合うことは、行政側にとっても、市民が必要とする事柄を理解できるため、重要だと考えられる。
- ・今回のように参加をしてくれる人を、今後も大切にしていきたいことが不可欠だと思う。

3. 市民討議会の運営・企画について(継続、伸ばしていくべきところ・改善すべきところ)

- ・模造紙に貼られる付箋が少ないと、市民もファシリテーターもあせってしまうので、書記の能力を上げる必要があると思う。
- ・今回、学生ファシリテーターに対して、少し不安を感じる場面もあった。来年からは、学生ファシリテーターの力をさらに向上させる必要があるのではないかな。
- ・テーマについての情報提供は、多少の時間が掛かったとしても、市民の方にテーマを理解してもらうために必要だと考える。情報提供の重要性を感じたとともに、情報提供の質と量、そして、時間も十分な確保が必要ではないかと思った。
- ・グループの中には、自分から発言できない人もいたので、そういう人に話をできるだけ振るようにする気配りが大切だと感じた。
- ・市民の方々は、付箋を見て議論を振り返り、アイデアが出るような場面があった。考えを言葉に書いて、目の前に置いておくことの重要性に気づいた。

4 アンケートの結果

(1) 事前アンケート (※無回答、重複回答の設問があったため、合計回答数が必ずしも一致しない)

【参加者の属性について】

設問 1, 職業 (○は1つ)		
①	農業・漁業	1
②	自営業・経営者	3
③	自由業	2
④	家事手伝い	0
⑤	公務員・団体職員	3
⑥	専門技術職	4
⑦	事務職	1
⑧	販売・サービス職	1
⑨	製造・労務職	1
⑩	パート・アルバイト	4
⑪	家事専業	4
⑫	学生	6
⑬	無職	2
⑭	その他	2

設問 2, 家族形態 (○は1つ)		
①	単身	5
②	(自身の)夫婦のみ	4
③	未婚の子どもと同居	13
④	既婚の子どもと同居	2
⑤	親世代と同居	7
⑥	三世代以上が同居	3
⑦	その他	0

設問 3, 住居形態 (○は1つ)		
①	持ち家 (戸建)	20
②	借家 (戸建)	0
③	集合住宅 (分譲)	8
④	集合住宅 (賃貸)	5
⑤	公営住宅	1
⑥	社宅	0
⑦	その他	0

設問 4, 市内での居住年数 (⑥については重複可)		
①	1 年未満	1
②	1 年～5 年未満	3
③	5 年～10 年未満	1
④	10 年～20 年未満	4
⑤	20 年以上	17
⑥	生まれてからずっと	8

設問 5, 茅ヶ崎での定住の意向 (○は1つ)		
①	住み続けたい	18
②	できれば住み続けたい	11
③	できれば転出したい	3
④	転出したい	0
⑤	わからない	2
⑥	その他	0

設問 6, 平日の平均在宅時間 (睡眠時間を除く) (○は1つ)		
①	2 時間未満	0
②	2～4 時間未満	8
③	4～7 時間未満	9
④	7～12 時間未満	13
⑤	12 時間以上	2
⑥	その他	1

設問 6, ⑥その他

○現在は大学の関係で一時的に市外で一人暮らしをしています

【参加の動機について】

設問 7, 市民討議会の手紙(参加依頼)が届いて、どのように感じましたか (いくつでも○)		
①	面白そう	18
②	良い取組み	11
③	新しい取組みへの期待	13
④	選ばれてよかった	6
⑤	なぜ討議をするのか不明	1
⑥	実際に何をするのか不安	7
⑦	つまらなそう	0
⑧	とくに感想はなかった	1
⑨	その他	0

設問 8, なぜ討議会への参加を決意しましたか (いくつでも○)		
①	討議会が興味深かった	15
②	テーマが興味深かった	7
③	日程的に都合がよかった	9
④	市のために協力したかった	12
⑤	市民の役割として大切だと思った	10
⑥	新しいことにチャレンジしたかった	11
⑦	市から手紙が届き参加しなければなら ないと思った	5
⑧	日頃から市に言いたいことがあった	4
⑨	その他	3

設問 8, ⑨その他		
○社会勉強の一つとして		
○市長がどんな人か知れると思った		

設問 9, 謝礼の必要性について、どのようにお考えですか (○は1つ)		
①	必要だと思った(参加はするが必要 と感じた)	5
②	不要だと思った	19
③	その他	6

設問 9-1, 【設問 9】で①を選択した方は、どの程度の謝礼が望ましいと思いますか(○は1つ)		
ア	謝礼 1000 円	1
イ	謝礼 3000 円	4
ウ	謝礼 5000 円	0
エ	謝礼 10000 円	1
オ	謝礼品 1000 円程度	2
カ	謝礼品 3000 円程度	1
キ	謝礼品 5000 円程度	1
ク	謝礼品 10000 円程度	1

設問 9-1, ③その他		
○交通費くらいはあるといいと思う (2 件)		
○謝礼＝お金でなくてもいいと思います		
○主たる参加目的が謝礼目的とする様な人もいると思うと不要		
○主たる目的を市の役割がやがて自分達の将来と考える前向きなら謝礼 OK と感じる		

【テーマである『健康』について】

設問 10, この 1 年間であなたはどのような地域活動 (もしくは市の事業) に参加しましたか (いくつでも○)		
①	自治会や子ども会などの地域活動	6
②	ボランティア活動	4
③	サークルなどの趣味の活動	10
④	市主催のお祭りやイベント	7
⑤	市主催の教室や講演会	5
⑥	地域のスポーツイベント	4
⑦	地域でのお祭りやイベント	12
⑧	その他	6

設問 10,⑧その他

- 今年から献血に行くようになった。年に二回必ずするようにすると目標にした
- 私は車イスで外には一人で出れませんので上記の活動には参加できてません。身体の不自由な人がもっと外に出れる設備がととのってほしいと思います
- 仕事が忙しくほとんどなにが開催されているのかもわかりません
- FC グランツ梅田スポーツ少年団代表
- マンション管理組合の理事長

設問 11, あなたにとって健康とは、どのようなことだと思いますか (いくつでも○)

①	幸福なこと	16	⑨	長生きできること	5
②	心身ともに健やかなこと	23	⑩	快食・快眠・快便であること	16
③	仕事ができること	12	⑪	身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと	17
④	生きがいの条件	7	⑫	人を愛することができること	8
⑤	健康を意識しないこと	4	⑬	何事にも前向きに生きられること	15
⑥	病気でないこと	11	⑭	こころも身体も人間関係もうまくいっていること	10
⑦	家庭円満であること	6	⑮	わからない	0
⑧	規則正しい生活ができること	11	⑯	その他	2

設問 11, ⑯その他

- 人のためになること必要とされること
- 明日が来るのが楽しみだと思えること。気が付いたら心の底から笑えていること。

(2) 事後アンケート (※無回答、重複回答の設問があったため、合計回答数が必ずしも一致しない)

設問 1, 今回の市民討議会について感想や印象をお聞かせください (○は1つ)		1	2	3	4	5
		そう思う	どちらかと言えば そう思う	どちらとも言えない	どちらかと言えば そう思わない	そう思わない
A	市民討議会はおもしろかったですか	31	2	0	0	0
B	討議の進め方はわかりやすかったですか	20	10	1	2	0
C	進め方に関する説明は十分だと思いましたか	17	11	4	1	0
D	討議1のアイスブレイクで話しやすくなりましたか	19	3	7	1	0
E	各回の情報提供で、討議がおこないやすくなりましたか	17	8	5	2	1
F	討議1のテーマは、話しやすかったですか	26	6	1	0	1
G	討議2のテーマは、話しやすかったですか	18	10	2	2	1
H	討議3のテーマは、話しやすかったですか	14	11	3	1	1
I	討議を通して自分の考えは深まりましたか	23	7	3	0	0
J	グループ発表は、全員の意見が十分反映されましたか	22	7	4	0	0
K	各班の討議報告で、他の参加者の意見がわかりましたか	25	5	3	0	0
L	市民討議会は市民の声を反映されるのに有効な手法と感じましたか	20	10	3	0	0
M	討議に参加して、市民が「まちづくりの主演」という印象が強まりましたか	20	8	4	0	1

設問 2, グループごとの話し合いは、円滑に進みましたか (○は1つ)		
①	円滑に進んだ	19
②	やや円滑に進んだ	10
③	どちらとも言えない	1
④	やや行き詰まったときがあった	3
⑤	何度も行き詰まった	0
⑥	その他	0

→どのようにすれば、より活発な討議が出来ると思いますか。下欄にお書きください。

○今回の形式で充分だったと思います

○ファシリテーターの提案をわかりやすく端的にお願いしたい

○アイスブレイクがあって、話しやすかったです

○コーディネーターに修士学生を使わない

○みんなが話すタイミングをつくる

○発表のゴールが不明確の状態ではわかりづらい

○前もってもう少し具体的な内容が分かったほうが良いのではないかと思います

○ファシリテーターの方々により話しやすい空気、手順となっていたので練習を事前にさせていただいたと思います。今後もシュミレーションしていただければ良い効果つくはず

○市民が進行のすべてを担当出来ないでしょうか

○リーダーを先に決めて意見を聞く時間を分ける

○ファシリテーターが中途半端に入らず、しっかり入り込み進めた方がよい

○来るとき寒すぎたので、暖かい日

○討議に入る前に必ずグラドルールの徹底をする

○情報提供の時間、はじめのいろんな人のあいさつが長い。必要性を感じない。お年を召した方もたくさんおられるので、その点考えた方がいいと思う。疲れていた。集中力も下がる。15時に終わると言われ1時間くらい延びるとさすがに疲れる。いかに短く濃くするか。討論は楽しかった。偉い人の話より、グループの人達の話をもっと聞きたかった。

○自分の意見を積極的に話す

○ストーリーをあらかじめ提案して欲しい

○司会の方の誘導があり良かった

○テーマ①②③のストーリー性を事前に周知された方が良い。メンバー交換が無い方が内容が深まる。年齢層別に討議しても良い。市外の方が茅ヶ崎をどう見ているか、茅ヶ崎に移り住んだ人が茅ヶ崎をどう思っているか知りたい。ギャップが判ると深題・施策が見つけやすいと思う

○全員が発言しなければならないので、今まで通りでいいと思います

○今回のような形式で十分だと思いました

設問 3, 討議の際、1つのテーマについて平均して何回くらいお話しされましたか（○は1つ）		
①	10回以上	4
②	7～9回	4
③	4～6回	14
④	1～3回	8
⑤	0回	0
⑥	わからない	3

設問 4, 市民討議会ではじめて顔を合わせる他の市民との会話について、どのように感じましたか（いくつでも○）		
①	様々な考え(発想)が聞ける楽しさ	24
②	様々な世代の意見が聞ける楽しさ	26
③	同じ茅ヶ崎市民としての共感や連帯感	15
④	はじめて会う人との会話における抵抗感	1
⑤	意見を言うのになれておらず、話しにくい感じ	1
⑥	その他	1

設問 4, ⑥その他
○北と南の溝

設問 5, 今後、同様に市民討議会の案内が届いた場合、何を条件に参加を決めますか (いくつでも○)		
①	日程	20
②	内容・テーマ	15
③	謝礼の有無と金額	1
④	案内があればぜひ参加したい	10
⑤	条件を問わず参加しない	1
⑥	その他	0

設問 6, 市民討議会に参加して、謝礼の必要性について、どのように思いましたか (○は1つ)		
①	必要	7
②	不必要	22

設問 6-1, 【設問 6】で①を選択した方は、どの程度の謝礼が望ましいと思いますか (○は1つ)		
ア	謝礼 1000 円	2
イ	謝礼 3000 円	1
ウ	謝礼 5000 円	1
エ	謝礼 10000 円	0
オ	謝礼品 1000 円程度	0
カ	謝礼品 3000 円程度	3
キ	謝礼品 5000 円程度	0
ク	謝礼品 10000 円程度	1

設問 7, 今後、市民討議会をはじめとした市民参加（市政への参加）について、どのようにお考えですか (○は1つ)		
①	積極的に参加したい	9
②	案内があれば参加したい	21
③	参加しない	1

設問 7-2, 【設問 7】で③参加しないと選択した方は、その理由をお書きください

○すごい労力なので、多少の報酬があれば参加したい。もう少し経てばできるかもしれないけど

設問 8, 今後、健康づくりについてやってみたいことは何ですか（いくつでも○）					
①	食事や栄養に気をつける	18	⑥	体重や血圧などを日ごろからチェックする	6
②	なるべく体をうごかしたり運動したりする	23	⑦	地域活動（ボランティアやイベント）へ参加する	9
③	休養や睡眠を十分にとる	17	⑧	趣味などのサークルへ参加する	12
④	ストレスをためない	12	⑨	特になし	0
⑤	お酒やたばこを控える	5	⑩	その他	2

設問 8, ⑩その他

○献血に行こうと思います

○弱者側から見た健康づくりの環境を作る意識が大切である事が解った

設問 9, 本日の討議を振り返って、改めてあなたにとって健康とは、どのようなことだと思いますか (いくつでも○)					
①	幸福なこと	12	⑨	長生きできること	2
②	心身ともに健やかなこと	19	⑩	快食・快眠・快便であること	11
③	仕事ができること	7	⑪	身体が丈夫で元気がよく調子がいいこと	7
④	生きがいの条件	7	⑫	人を愛することができること	8
⑤	健康を意識しないこと	5	⑬	何ごとにも前向きに生きられること	10
⑥	病気でないこと	9	⑭	こころも身体も人間関係もうまくいっていること	10
⑦	家族円満であること	7	⑮	わからない	1
⑧	規則正しい生活ができること	7	⑯	その他	2

設問 9, ⑯その他	
○必要とされること。笑顔です。体が不自由なところがあっても笑って暮らせること。	
○市の職員には健康な人の健康づくりではなく、弱者の健康づくりには××が大切！！的な考えを持って欲しい	

設問 10, あなたは茅ヶ崎市から発信している健康づくりに関する教室や講座、イベント等の情報をどこから得ていますか (いくつでも○)					
①	市の広報紙	20	⑩	家族	3
②	市役所の窓口	2	⑪	友人・知人	3
③	市のホームページ	6	⑫	地域の情報紙	4
④	市のスポーツ施設	1	⑬	スーパーや駅などのポスター	4
⑤	保健所や保健センター	0	⑭	サークルなどのグループ活動	2
⑥	健康教室・講演会などでもらうお知らせ	1	⑮	自治会などの地域活動	6
⑦	ケーブルテレビ	1	⑯	特に情報を得ていない	1
⑧	医療機関 (病院など)	0	⑰	その他	3
⑨	職場	0			

設問 10, ⑰その他	
○地域の掲示板で	
○市政だより	
○美容院やエステ	
○一軒家だと回覧板があるが、マンションだと回覧板がないので情報がない	

設問 11, 【設問 10】の回答以外で、茅ヶ崎市の健康づくりに関する教室や講座等の情報を得やすいと思う発信方法がありますか	
○フェイスブックなどの SNS 発信 (茅ヶ崎市は確認したことがない)	
○コンビニ等、我々が良く行く場所に掲示して頂くと行き易いですね	
○茅ヶ崎駅改札近く、もしくは今度できる道の駅でのポスターや電光掲示	
○ホームページで知らせる。駅前でチラシを配る (年に 3～4 回)	

○Instagramやアプリは活用しないので嫌です。お年寄りにも需要があるとは思えませんが。美容院・エステ・飲食店・コンビニ・行きつけの商店等の置きチラシ、貼りチラシ。茅ヶ崎の良さは、人なつこさやあたたかみだと思う。このようなイベントみたいな直接的なアプローチがいいと思う。その割に商店（個人店）に活気がないのが気になる。テラスモールに持ってかれすぎでは。まずは商店に活気を！茅ヶ崎にお金を落としたい！

○市のホームページ等で上段に設定する

○コンビニ、スーパー、駅など

○看板等

○SNS の活用

○ツイッター（2件）

(3) 不参加者アンケート 令和元年度市民討議会不参加者アンケート集計（有効回答数544）

（※無回答、重複回答の設問があったため、合計回答数が必ずしも一致しない）

設問 1, 年代（○は1つ）		
①	20 歳代以下	96
②	30 歳代	108
③	40 歳代	113
④	50 歳代	84
⑤	60 歳代	73
⑥	70 歳代	52
⑦	80 歳代	17
⑧	90 歳代以上	1
無回答		0

設問 2, 性別（○は1つ）		
①	男性	234
②	女性	310
無回答		0

設問 3, 市民討議会について、知っていましたか （○は1つ）		
①	よく知っている	8
②	少し知っている	46
③	言葉を聞いたことがあった	107
④	初めて知った	382
無回答		1

設問 4, 茅ヶ崎市市民討議会の案内が届いたとき、 どのように感じましたか（いくつでも○）		
①	面白そうに思った	144
②	不思議に思った	209
③	分からない	161
④	その他	39
④	無回答	10
無回答		10

設問 4,④その他
こうゆう案内が届くんだなあと思いました／有意義であると思います／詐欺かもしれないと思った／2200人の中の1人に選ばれたのだと思った／健康に過ごすには食育が必要と思いよいと考えます／参加したいと思った／2回目の当選ですが、2度とも参加できず残念でした／つまらなそう。お金くれるなら行った／そんな事をやっているんだなと思った／興味がない／興味はあるが、討論はできそうにないかな？／何？と思った／なぜ自分に・・・と思った／企画としては大変良い事だと思った／在ること自体知らなかった／土日祝が忙しい仕事のため参加は無理と思った／良い事だと思う／病氣療養中／まさか自分に！と言う感想でした／何の案内？市民も市政に参加する機会を作ってくれたのだと思いました。平成26年に市民参加条例ができたことは知らなかった／こんな事やっているんだって感じ／どのように選定しているのか、無作ため選定を改めて認識した。自治会長等既定メンバーでの召集と聞いていた／なぜ私が選ばれたのか？と思いました／こういう事に興味がある人に届けばよかったと思いました。申し訳ないです／自分は参加できないと思った／どのような内容なのか少し興味を持った／単純に、あー私が選ばれたのか、と思いました／多様な考え方を認めてくれるように感じ、良い市に住んでいるなど実感した／なんで自分にきたのかな？／面倒なのがきたと思った（3件）／驚きました（3件）／私には関係ないと思った（2件）

設問 5, スケジュールについて (いくつでも○)		
①	終日では長時間に感じる	167
②	終日時間を費やすことはできない	177
③	土・日曜日は都合が合わない	112
④	今回は都合が合わない	230
⑤	その他	48

設問 5,⑤その他

サービス業／参加できないのでわかりません／家族の世話で行けない／市外へ転出／適当と思う／年末～年度末にかけて忙しいから／不定期で仕事のため／長時間外出はできません。申し訳ありません。／時間が少なすぎるように思う。テーマに対してどれ位深掘するのか分からない／年のせいで出不精になりました／土曜出勤が無い日は子供との時間を大切にしたい／特にありません／妊娠中で外出が難しい／終日時間を費やす価値があるのかこれまでの状況を知りたい／日曜日の午前中～15時であれば可能／スケジュール的にはよかった／子供が3人居り、1才、3才、7才のため出席できません。託児が2才からと記載あり。／病気のため（治療中で体力的に無理と思い）／介護付でないと無理。介護5／3時間位の時間がよいのではないか／お昼をはさむのがきついと思った／定期通院のため都合が合わない／体の具合がよくないので／0歳児の育児中には難しいスケジュールだった／子供の預け先なども含め都合が合わない／子育て世帯には昼間の参加は厳しい（習い事など）／興味が無い（2件）／忙しくて時間がない（3件）／土曜日は仕事のため（3件）／土・日曜日の方が参加しやすい（2件）／足・身体が不自由なため参加できない（2件）／参加する気がない（2件）／体調不良のため（2件）／

設問 6, 今回参加されなかった理由は何ですか (いくつでも○)		
①	日程が合わなかったから	342
②	興味のないテーマだったから	75
③	行政の事業には興味がないから	35
④	面倒だから	76
⑤	謝礼がないから	124
⑥	その他	124

設問 6,⑥その他

忙しいから。余裕が無い／幼い子供3人の子育てで家を空けられないため／妊娠しており、この日は茅ヶ崎市のママサポ教室があります／仕事、育児があり1日日程は長い。2～3時間程度なら参加しようと思えたが／あまり興味を感じない／自分に自信がなく、長時間のため／過去の同様の活動が具体的に市政にどう反映されたのかわからない／発言できない／母を介護しているので余裕がありません／テーマに関心はありますが、長時間なのに話し合う内容方法等が不明確すぎるため／土・日曜日は、午前または午後に出勤がある／防災がテーマだったら参加したかった／聴覚障害4級、話し声が時々聞き取れない／開催時期が手術後の自宅療養の時期にあたるため／食育、健康増進計画と云うテーマでは年齢に幅がありすぎるから／子供の面倒を見なければならないため／仕事が忙しい／知らない人と話し合いをするのは苦手だから／子育て中のため。又話をするのが苦手なため／いまいち、討議の内容等不明であり説明不足に感じます／意見を言う

のが苦手だから／グループが嫌／討論は苦手／家族に介助者がいる／茅ヶ崎に来てまだ日にちが浅く地域に全くなじんでないから／療育手帳 B1 保持者にて能力的に無理。IQ 低い。会話力なし。自閉傾向。ニートの生活。ひきこもり／大学で授業があるから／参加が難しい／小さい子供がおり、平日は仕事のため家族と過ごしたかったため／長時間外出は出来ません／謝礼有無は関係ないと思います。初対面の方と会食するのは気が進みません。／自分は健康でも出かけると疲れてしまう／市行政の根本問題を考えて！／土曜出勤の無い日は子供との時間を大切にしたい／このようなイベントは苦手なため／現在親の介護中なので／海外旅行予定のため／子供が小さいため／意見が反映されるのか分からなかったから／討論会等は苦手なため／建物（センスや利用率の低い）や老人施設や単なる広場ばかりを作る「絶望的な行政」だからです。住民税の無駄使いばかりして恥ずかしくないのですか？／課題、目的があいまい。メンバーが薄い／土曜日が仕事なのですみません／子供の年齢と、仕事をしており土日出勤のため／子供は小学生で、主人は単身赴任なので、できれば子供と一緒に居たい。また仕事のシフトも決まっていない／土日は高齢の親の様子や手伝いがあるから／20年前にパニック障害の発作を発症し、その後鬱になりました。ずっと投薬で動ける日もありますが、冬期は難しく思います／市役所まで遠い／耳は難聴のため1人では大事なところは無理。歩くのも困難です／病気のため（治療中で体力的に無理）／終日時間を費やすことができない／体調がおもわしくなく、長時間は無理／興味はあるが人前に出るのが苦手。緊張してしまう。意見が言えなくなってしまう／高齢のため移動、長時間の拘束は困難なため／実際にどんなことをするのか案内ではわからないから／1日だったから。半日、2～3時間ならいい／テーマが今の自分に考えにくいものだった／興味深いですが体力的に長時間は無理なので／別の用事があったから／体の具合が心配だから／終日では体力がもたない。1～2時間くらいなら／40/2000 で抽選だと当たらないだろうと思ったため／テーマの具体性がわからないから／交通費出ても良いと思う／業務のため／拘束される時間が長すぎます／育児で疲れているため／同業者だから／茅ヶ崎の家を留守にするため／自分の年齢では今回のテーマに合わないと思ったから／討議とかは苦手／経済、雇用に関してのテーマをお願い致します／土日は学校関係のバイトが多忙です／難しそうだから／関心が低い／仕事が休めないから／市政にあまり反映されるとは思えない。テーマには関心あるが無作ために選んでいるため本当に関心のある人が来るのかわからない／仕事と重なったため／引っ越したてで、茅ヶ崎市のことをよく知らないで／健康に関しては今テレビ、雑誌、新聞等情報が沢山！わざわざ出向かなくても・・・／認知症のため参加できません／娘のお楽しみ会（園の行事）／ネットで可能であればネットで行うべき／自分には場違いだと思うから／仕事のため（6件）／乳児がいるため（4件）／託児サービス対象外年齢児がいるため（3件）／体調がよくない・悪いため（8件）／妊娠中のため（4件）／忙しいため（3件）／転出済・予定のため（3件）／単身赴任のため（2件）／

設問 7, 次回、このようなイベントの案内が届いたら、どうしますか (いくつでも○)		
①	日程が合えば、参加する	176
②	興味のあるテーマならば参加する	178
③	謝礼等があれば参加する	59
④	できれば参加したくない	141
⑤	その他	53

設問 7, で③謝礼等があれば参加するを選択をした方は、どの程度の謝礼が望ましいですか (○は1つ)		
ア	謝礼 1,000 円	5
イ	謝礼 3,000 円	15
ウ	謝礼 5,000 円	13
エ	謝礼 10,000 円	18
オ	謝礼品 1,000 円程度	4
カ	謝礼品 3,000 円程度	5
キ	謝礼品 5,000 円程度	2
ク	謝礼品 10,000 円程度	7

設問 7, ⑤その他

えぼし麻呂グッズなど、茅ヶ崎らしいお土産を頂けたらうれしいと思います／発言が苦手なので／わからない／日程、謝礼ともに合えば参加する／幼い子供3人の子育てで家を空けられないため／謝礼はバス代として実費／短時間であれば／できる状況ではないから／積極的には参加しない／母の介護に専念したいと思います／2～3時間程度。内容を明確にしてほしい／多忙のため／家族に介助者がいる／能力的に無理。コミュニケーションが苦手。IQ 的に無理／参加は難しいです／行政のあり方を討議してもらいたい／もう少し子供が大きくなってからか、一緒に参加しても飽きない時間（1時間程度）なら参加したい／スカイプや ZOOM だったら参加する／興味があるのかないのか自分の考えがわからないので／家族との時間を優先したい／参加の意志がない／わからない／是非参加したいが託児対象外の子がいるため難しい／テーマをしぼってもらえれば。市民に丸投げしないで／子供の託児が1才から可能だと助かります／自分が参加して意味があるのか、役に立つのか不安で心配。多少の興味はある／今のところ無理／行きたいが、真夏と冬期は無理かもしれません／できれば60歳以上じゃなく若い人に出てもらいたい／80歳を超え体力的に無理だと思います／私は40年間土木技術者として生活してたので、この様なテーマでお願い致します／高齢のため移動、長時間の拘束は困難なため／10代～20代の意見をぜひ取り入れてほしいです／討議の進め方等当日お知らせとなっているが、参加者確定の人には事前資料を予め送る（開示）ことはできないのか。討議の円滑化も含めて／わからない／体力的に長時間椅子に座れない／体力に自信がつけば／人前に出るのが苦手です／特に参加したいと思わない／できれば他の方を選んでいただいたほうが良いです／その都度考えます／土日出勤がある／興味があっても意見を出すほどに考えていない／その時の優先順位で決めます。アンケートの最後が高齢者に関する事だったので今自分が置かれている状況の課題と合わない気もしました／子供がもっと大きくなっていたら／子供だけではまだ留守を長時間できないため／参加できない／

設問 8, あなたは現在の健康状態に満足していますか (○は1つ)

①	大変満足	28	④	不満	79
②	満足	128	⑤	大変不満	8
③	普通	263		無回答	38

設問 9 健康づくりについて、実践していることは何ですか（いくつでも○）					
①	食事や栄養に気をつける	314	⑥	体重や血圧などを日ごろからチェックする	124
②	なるべく体を動かしたり、運動したりする	247	⑦	地域活動（ボランティアやイベント）へ参加する	28
③	休養や睡眠を十分にとる	259	⑧	趣味などのサークルへ参加する	64
④	ストレスをためない	192	⑨	特になし	57
⑤	お酒やたばこを控える	88	⑩	その他	24

設問 9, ⑩その他	
好きなアーティストのライブに行って気分転換する／たばこを吸ってる人の近くには行かない／実践したいが仕事や家族のことが優先で自分のことに手がまわらない／週に4日程プールに行き泳いでる／ストレッチ／心の在り方／なるべく散歩して自然を感じるようにしている／規則正しく生活、仕事をする／お酒は20代の数年のみ。たばこ皆無。食事は毎日めかぶ（海藻類）タンパク質（肉卵）野菜は主にブロッコリー青汁（ファンケル）を1杯、あとはパンが好きなのでどうしても食べてしまいます／体が不自由であまり動けません／1年前までは野菜作り（50坪ほど）をしていましたが体をこわし、それ以降体力無くやめました／2・3・4については、そうしたいと思っていても全くできていない／1人での行動が困難なため、デイサービスの利用が健康づくりに役立っていると思う／1人で楽しめる趣味を持っている。友人と話したりなかなか会えない友人とはメールのやりとり／ヨガ・岩盤浴／添加物を摂らない。無農薬など安全な食材を食べる。牛乳を飲まない。添加物などの体に害のある成分が入った劇薬のワクチンを接種しない／自分にあった仕事（家事を含め）継続できること／毎日夕食時に適量のアルコール（ビール、日本酒）を飲む／大学のテニスサークル、中・高テニス部外部指導員バイトなど／笑う／7・8に関しては健康のためではなく、そういう活動をしているので健康なのでは？と思っています／デイサービスに通っている／ストレス発散のために気心知れた仲間と話したり本を読んだりします。病は気から／	

問 10, あなたにとって健康とは、どのようなことだと思いますか (○は最もあてはまるものを3つまで)					
①	幸福なこと	160	⑨	長生きできること	22
②	心身ともに健やかなこと	362	⑩	快食・快眠・快便であること	100
③	仕事ができること	112	⑪	身体が丈夫で元気がよく調子がよいこと	153
④	生きがいの条件	28	⑫	人を愛することができること	25
⑤	健康を意識しないこと	32	⑬	何ごとにも前向きに生きられること	111
⑥	病気でないこと	149	⑭	こころも身体も人間関係もうまくいっていること	105
⑦	家族円満であること		⑮	わからない	
⑧	規則正しい生活ができること	71	⑯	その他	13

設問 10, ⑯その他	
年齢相応に動ける事／好きなアーティストのライブに行かれること／そもそも健康とは人それぞれであり、私は今を生きていれば充分なわけです。人なんていつ死ぬかわからないのに健康のことでいちいち時間なんて使ってられん。生きていればみんな健康だと思います。／世の中からたばこがなくなること／自身の好きなことを好きな時間に好きなように行える体／人や社会に貢献できること／好きなことを好きと	

言えること／運動する機会がないので、託児や子連れでも可能な運動体験ができる場が欲しいです。サークルや教室などは有料や高額なことがあるので／1週間の内に外に出られるのは2日くらいです。寝込むと時間がずれて、昼夜逆転の生活になりがちです。健康とは身体。身体を動かすのは健全な精神（脳に疲労）両輪をバランス良くするためには食、考え方、筋肉、心の平穏。年を重ねると自己卑下か過信どちらかが過度になりがちです。フラットに生きていきたいです／14は特に大事ですね。難しいですけど／茅ヶ崎市民の健康を考えて下さりありがとうございます。ぜひ、保育園、学校給食から牛乳をなくす、または選択制にする。また、無農薬野菜、無添加物食材のみの給食にすることをご検討ください／周囲に迷惑をかけないこと（現在妻に先立たれ1人暮らし）（特に子供）／国が健全であること

設問 11,「フレイル」とは、高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態（虚弱）のことを言いますが、あなたは「フレイル」を知っていましたか。（○は1つ）

①	言葉も意味も知っている	77
②	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	38
③	知らない（今回の調査で初めて聞いた場合を含む）	393

設問 12,「オーラルフレイル」とは、高齢になって嚥む力や食べこぼしが増えるなど口の機能が低下した状態のことを言いますが、あなたは「オーラルフレイル」を知っていましたか。（○は1つ）

①	言葉も意味も知っている	50
②	言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない	37
③	知らない（今回の調査で初めて聞いた場合も含む）	421

5 講評

『ちがさきの！』健康づくりを考える～これからの生活を楽しむ、私たちのヒント～」をふりかえって

「人生 100 年」と言われる時代。医療の発展により、私たちの生活や「疾病」との付き合い方も大きく変化してきています。一般的に「健康」とは、身体的に疾病や障害がない状態を指すと思われがちですが、WHO は「健康」は豊かな毎日を送るための「資源」と考え、グローバルな視点（多様・多角的）から健康の決定要因に着目し、人びとがより充実し、幸せな生活を営むことができるようにするための活動（ヘルスプロモーション）を展開しています。

そこで、今回の市民討議会では茅ヶ崎市の皆さんご自身が日頃から感じている健康のあり方（健康観）や、健康づくりの方法（健康行動）、身のまわりにある健康的な環境（健康資源）について語り合う中で、個人のヘルスリテラシー（健康識字）のみならず、ソーシャルキャピタル（社会資源）の重要性を気づきあえる機会を提供させていただくことをねらいとさせていただきました。今回の市民討議会では、幅広い年代の皆さんがご出席され、7 班に分かれてテーマに沿った 3 つの討議が行われました。参加者の皆さんは大変活発にご発言され、自身の経験や身近な生活、環境について柔軟に語られていたように感じます。

まず、1 つ目の討議「私の『健康』～“いま”と“これから”の充実した時間のために」では、身体的なものに限らず、特にメンタルや笑顔、いきがいといった「精神的な健康」や人間関係や繋がりといった「社会的な健康」を大切にされている点が印象に残りました。

次に 2 つ目の討議「ちがさきの！私の『健康』づくり～くらしのどこにチャンスがあるか～」では、茅ヶ崎市の魅力や課題について市民として客観的に語られる場面がみられました。海や公園、運動施設等の他にも、図書館や畑（農業）、憩いの場（居場所）というように、身近な生活の様々な環境の中に健康づくりのチャンスを見いだされていたように感じます。

そして 3 つ目の討議「私たちにできる『健康』づくり！～誰でも続けられる『とっておき』を集める」では、個人的な視点にとどまらず“家族と”“仲間と”“大切な人と”いうように、関係性の中で討議されていた場面が多いことが印象的でした。挨拶や声をかけ合うことの重要性、多世代の交流、文化的な価値、住み続けたい“まち”という視点から、多くの資源への気づきがされると共に、広報・PR といった配信の課題についても語られていました。

この 3 つの討議から皆さんが導き出された多くの気づきやご提案から、茅ヶ崎の皆さんの健康観は多様であり、日常生活や環境から「健康」に結びつく要素をたくさん感じていらっしやったように思いました。たとえ、疾病や障害を持っても生き生きと自分らしく生きている姿を「健康」とする考え方や、自分とは異なる様々な健康観を受け入れ、その人なりの「健康」を認め合い、茅ヶ崎の魅力とつながりを見いだそうとされる皆さんの姿に、今後の茅ヶ崎市の市民を主体としたヘルスプロモーションの可能性を感じております。人生 100 年といわれる時代だからこそ、“生きていることが楽しい”と思えるようなヘルスサービスの提供や、人と人がつながることができる“居場所”の創造が「ちがさきの！」な健康づくりの重要な鍵といえるでしょう。豊かな人情味あふれる茅ヶ崎市のさらなる発展と、資源の発掘、そして魅力の発信に期待しています。

順天堂大学 国際教養学部
グローバルヘルスサービス領域
鈴木 美奈子

6 茅ヶ崎市「市民討議会」実行委員会の動き

- (1) 令和元年度第2回茅ヶ崎市「市民討議会」第1回実行委員会（5月14日）
市民討議会テーマ内容の説明、実施に向けた実行委員会等スケジュールの検討。
- (2) 令和元年度第2回茅ヶ崎市「市民討議会」第2回実行委員会（8月20日）
抽出する市民の数及び年齢層等の決定、市民討議会全体テーマの決定、招待状の内容の検討、情報提供者の検討。
- (3) 令和元年度第2回茅ヶ崎市「市民討議会」第3回実行委員会（9月24日）
討議テーマに沿った個別討議のテーマの検討、当日のスケジュールの検討、情報提供者の決定。
- (4) 令和元年度第2回茅ヶ崎市「市民討議会」第4回実行委員会（10月15日）
討議テーマに沿った個別討議のテーマの決定、当日のスケジュールの検討、事前・事後アンケート内容等の検討。
- (5) 令和元年度第2回茅ヶ崎市「市民討議会」第5回実行委員会（11月14日）
「模擬討議会」の実施。討議テーマの最終確認、当日のスケジュールの最終確認、事前・事後アンケートの最終確認。
- (6) 令和元年度第2回茅ヶ崎市「市民討議会」開催（12月7日）

7 招待状の文面変更とその効果検証について

(1) 経緯

茅ヶ崎市「市民討議会」の開催にあたっては、無作為で抽出した市民の皆さまに「招待状」を送付し、参加を希望される方には「参加承諾書」、参加を希望されない方には「不参加者アンケート」の返送をお願いしているところです。

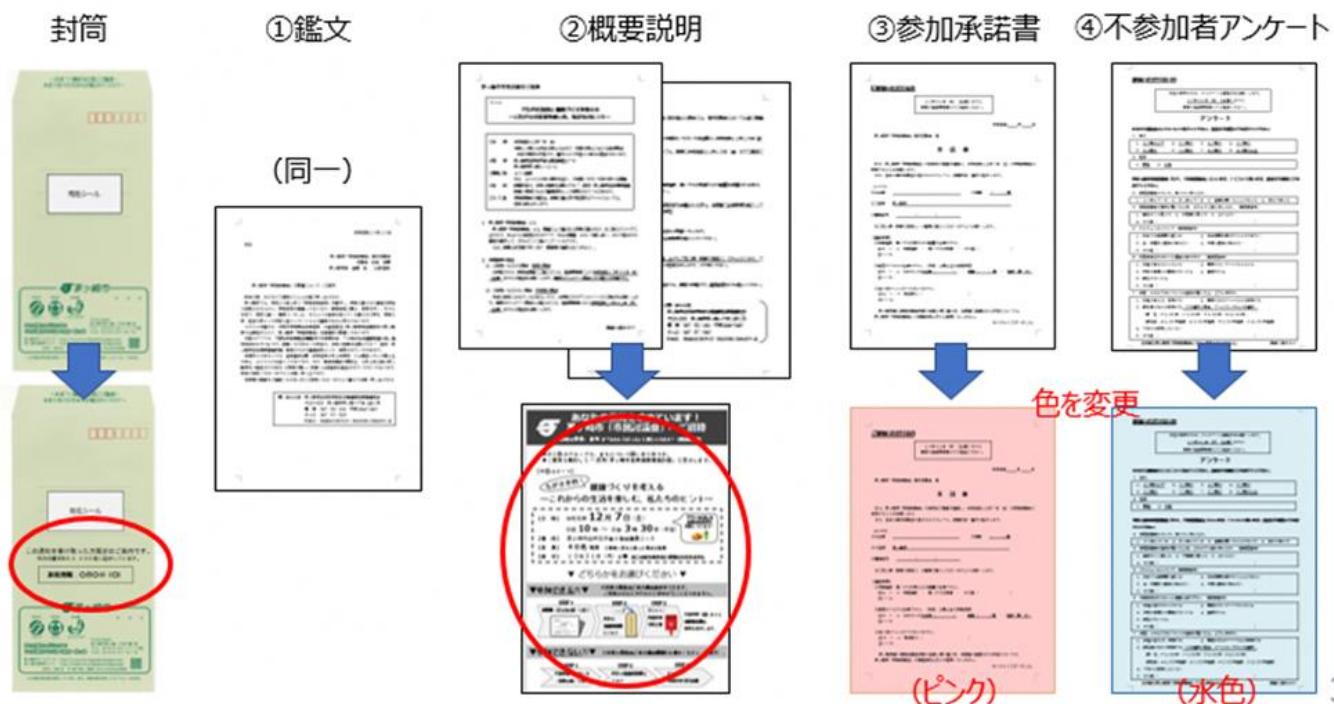
実行委員会では、限られた枚数の招待状を最大限に活用するため、より多くの方から返送をいただきたいと考えておりますが、「参加承諾書」「不参加者アンケート」のいずれも、返送率が低下傾向にあります。

そこで、この度の茅ヶ崎市「市民討議会」の案内では、行動科学等の知見を用いて試験的に招待状の文面を変更し、返送率の向上を図る試みを実施しました。

また、文面を変更した効果の有無を検証するため、送付対象2200人のうち、半数の1100人の方には従来どおりの招待状を、残り半数の1100人の方には文面を変更した招待状を送付し、それぞれの返送数の結果を比較することとしました。いずれの招待状も、記載されている事項の要点は同じであるため、お手元に届いた招待状がどちらの招待状でも、皆さまに不利益が生じることはありません。さらに、比較のための返送数の集計は、個人が特定されない形（全体の集計値）で行いました。

(2) 変更内容

- 招待状について、行動科学等の知見（ナッジ理論）に基づき、次のような変更を行いました。
- ①封筒に、封筒を開けたくなるような文言(「この通知を受け取った方限定のご案内」)を挿入
 - ②概要説明の文書のレイアウトを、視覚的に捉えやすく変更
 - ③「参加承諾書」と「不参加者アンケート」の識別を容易にするため、カラー用紙に印刷



特に、概要説明の文書については、次のような点に留意しながら文面の変更を行いました。

- ① 読解の負担を軽減できるよう、文字数を減らし、視覚的にとらえやすいレイアウトに
- ② 何を返送すべきか考える手間を省けるよう、明確な動作指示（フロー）を提示
- ③ 関心を持っていただけるよう、過去の参加者の満足度などを提示

（３）効果検証結果

従来どおりの招待状を送った場合の返送数・率と、文面を変更した招待状を送った場合の返送数・率を比較した結果は、次のとおりです。

	従来どおりの招待状	文面を変更した招待状
参加承諾書返送数 (返送率)	36通 (3.28%)	31通 (2.82%)
不参加者アンケート 返送数(返送率)	262通 (23.9%)	281通 (25.6%)
返送数※ (返送率)	296通 (27.0%)	311通 (28.3%)

※参加承諾書と不参加者アンケートを重複して返送した場合は、1通とカウントしています。

参加承諾書の返送数は、従来どおりの招待状を受け取った場合で5通多く、不参加者アンケートの返送数は、文面を変更した招待状を受け取った場合で19通多かったのですが、いずれも誤算の範囲内（統計的な有意差なし）であり、変更による向上・効果は認められませんでした。

（４）考察

概要説明の文書は、視覚的に捉えやすくレイアウトを変更したものの、まだまだ情報量が多く、読解に手間を要するものであったのではないかと考えています。情報過多により、行動科学の知見から見込んだ効果を発揮できなかった可能性があります。

また、招待状の文書のうち、最初に目に触れる文書（鑑文）は、行政文書らしい体裁をとったままであり、この文書の読解に負荷がかかり、2枚目以降の文書までご覧いただけなかった可能性もあると考えています。

このような貴重なデータをいただきましたことに、この場を借りてお礼申し上げます。今回の結果をきちんと受け止め、より分かりやすく興味を持っていただける招待状の作成に努めるとともに、本データを茅ヶ崎市にも提供し、行政文書の改善に活用いただきます。

茅ヶ崎市「市民討議会」実行委員会
事務局（茅ヶ崎市市民自治推進課協働推進担当）
協力：横浜市行動デザインチーム YBiT

**あなたの意見を求めています！
茅ヶ崎市「市民討議会」へご招待**

参加者の90.6%が「おもしろかった」と感じています！（前回開催時）

- ◆少人数のグループで、まちについて話し合う会です。
- ◆ご意見を集約して「(仮称)茅ヶ崎市食育健康増進計画」に活かします。

【今回のテーマ】

ちがさきの！ 健康づくりを考える

～これからの生活を楽しむ、私たちのヒント～

【日 時】 令和元年 **12月7日(土)**
午前 **10時** ～ 午後 **3時45分** (予定)

【場 所】 茅ヶ崎市役所本庁舎4階会議室2～5

【定 員】 **40名** 程度 ※募集人数を上回った場合は抽選

【締 切】 10月31日(木) 必着 ※この日を過ぎると参加いただけません

市内の美味しい
お店の公開を
用意しています！

▼ どちらかをお選びください ▼

▼参加できる方▼

※封筒の宛名のご本人様のみ参加できます。
ご家族の方などが代わりに参加することはできません。

STEP 1

承諾書（ピンクの紙）に記入

STEP 2

同封の返信用封筒に入れて

STEP 3

ポストへ！
10月31日(木) 必着

11月15日(金)までに承諾書全員に結果を送付します。

▼参加できない方▼

※封筒の宛名のご本人様の情報をお書きください（代筆可）。

STEP 1

不参加者アンケート（白色の紙）に記入

STEP 2

同封の返信用封筒に入れて

STEP 3

ポストへ！
10月31日(木) 必着

33

あとがき

本年度第二回目の市民討議会を令和元年12月7日に開催いたしました。
今回の市民討議会では、ちがさきの健康づくりを考える～これからの生活を楽しむ、私たちのヒント～をテーマに話し合いました。

緊張と不安もありましたが、参加者の皆様と自らの健康について討議を行い、有意義な時間とすることが出来ました。

今回テーマとなっている「健康」は、日本のみならず世界的に注目を集めているワードの一つといえます。「健康」というと「生活習慣」をイメージする方も多いと思いますが、健康づくりの「場所」や「健康をつくっている場」を、参加者の皆様から多くの意見を頂きました。特に、健康であるためには、自然やコミュニティが大切だという意見が多数上がりました。

今回の市民討議会においては、20代～70代と幅広い年齢層の参加者にお集まりいただきました。年齢・性別に関係なく、健康について日ごろの生活に基づいて話し合い、ともにその解決策を考える、貴重な機会となりました。

この市民討議会を開催したことで、市民の方々が、健康問題に関心を持っていらっしゃることを改めて感じる事ができたと共に、これからより一層関心をもって議論を深めていくべきテーマであると感じました。

今回の市民討議会に参加いただいた方々には、討議した内容を、近隣の皆様等に少しずつでもお伝え頂けたらと思います。それにより、この度話し合った内容が参加者だけのものではなく、茅ヶ崎市全域で取り組んでいける課題となり、今回討議頂いた意見が改めて、茅ヶ崎市の将来に繋がることと思います。そして、我々実行委員会といたしましては、今後も継続して、市民の皆様が意見を述べ、討議できる場を設けていくことを大切にしていきたいと思います。

最後に、今回参加して頂いた皆様には、貴重なお時間を頂き、心より感謝を申し上げます。誠にありがとうございました。

公益社団法人茅ヶ崎青年会議所
門馬 大介

令和元年度第2回茅ヶ崎市「市民討議会」報告書

令和2年3月発行

編集・発行 茅ヶ崎市「市民討議会」実行委員会