

# おしゃべりタウンミーティング in 高山市民文化会館 2025.4/27(日)

光井先生のスライドでの講話終了～会の終わりまで

## 【要約】ポイント

### 【健康の定義について】

- WHOの健康定義（肉体的・精神的・社会的に完全に良い状態）に関して議論。
- 完全性を求めるのではなく、“調和のとれた状態”を主観的に捉えればよいという意見で整理された。
- 健康推進活動の地域事例共有
- 岡山県の「愛育委員」のような健康推進ボランティアについて、各地の例（民生委員、子供食堂、見守り活動など）が挙げられた。
- 高山市では町内会や自治会の活動（お花見、新年会、子供への見守り）などが近い役割を果たしている。

### 【地域課題、健康に向けた提案、課題】

- 高齢者の孤立、単身世帯の増加、町内会離れ、喫煙率/塩分摂取量の高さ、飲酒文化の根深さ。
- 街のインフラ（狭い道路、緑地不足）、高齢者向けコミュニティの魅力不足。

### 【提案・アイデア】

- 気軽に立ち寄れる「サロン」や、健康促進のための「健康クーポン」配布。
- 町づくり協議会などを活用し、子育て支援や地域交流を強化。
- 高齢者や障害者を分断せず、地域全体で支え合う仕組み作り。
- 凧町（岡山県）の事例に学び、高齢男性が自然に集まれる「ゆるいコミュニティ」も参考にする。

### 【全体の方向性】

- 地域全体で「無理なく」「楽しく」人と人がつながれる環境を育てることが、健康な街づくりへの鍵になる、という意識を共有して終了した。

### 【全体テーマ】

- 健康づくりには「緩やかな人とのつながり」が不可欠。

### 【課題と現状】

- 子供の自殺率が上昇（スマホ普及とリアルな人間関係の希薄化が背景）。
- 高山市は適度な地域の繋がりが残り、健全なバランスにある可能性。

### 【議論の中で出た提案 / アイデア】

- 強制されない「緩い集まり」を増やす（例：温泉、ピザ窯イベント、歩く会など）。
- 世代や立場を超えて自然に集まれる「たまり場（居場所）」の整備。
- 食事を共にする、会話をする場を増やすことで心身の健康を促進。
- 健康を守るには、病気を治すよりも「未然に防ぐ」意識が重要。
- 高齢者 / 障害者に対するスティグマ（偏見）をなくす取り組みも必要。

### 【今後の方向性】

- 地域で自由に参加できる交流の場を育て、「みんなのための街づくり」を進める。

### 【次回のテーマ】

- 「食料自給率と未来の食卓」、食の安全と持続性について議論予定。