

令和元年度 第4回市政モニターアンケート 「健康づくり」について

趣旨

ライフスタイルの多様化や超高齢社会により、生活習慣病と言われる、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などが近年増加しています。市では、それらを予防し、健康寿命を延ばす取り組みをしています。

自分自身が健康づくりの主角となり、バランスの良い栄養・食生活、適度な運動、適切な休養を生活習慣に定着させ、健診(検診)を受診するなど、一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という自覚を持つことが大切です。

また、健康づくりの推進には、家族や仲間、地域の手助けも必要です。

今回、健康づくりにおける意識を伺うため、このアンケートを行います。

実施日 令和2年2月5日(水)～2月16日(日)

対象者 市政モニター50人(任期:H31.4.1～R2.3.31)

回答率 48人/50人(96%)

※質問の趣旨に沿わない回答については集計結果には反映していません。

市政モニターの内訳

1 男女別	
人数(人)	
男	23
女	25
合計	48

2 年代別	
人数(人)	
10代	3
20代	6
30代	6
40代	8
50代	7
60代	9
70代以上	9
合計	48

3 地域別	
人数(人)	
大宮中地区	4
大宮西地区	4
大宮東地区	7
富丘地区	9
富士根地区	11
北部地区	6
芝川地区	2
大富士	5
合計	48

4 職業別	
人数(人)	
会社員	18
自営業	2
学生	4
専業主婦・主夫	10
パート・アルバイト	6
無職	7
その他	1
合計	48

富士宮市 情報発信課 広聴広報係
電話:0544-22-1119 FAX:0544-22-1206
Eメール:koho@city.fujinomiya.lg.jp

●全員に伺います。

問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。（当てはまるもの一つ）

選択項目	回答数
1 よい	14
2 まあよい	11
3 ふつう	16
4 あまりよくない	7
5 よくない	0
合計	48

●全員に伺います。

問2 問1であなたが健康を判断する際に重要視したことはなんですか。（当てはまるものすべて）

選択項目	回答数
1 病気がない(ある)	43
2 体が丈夫	24
3 ぐっすり眠れる(眠れない)	33
4 不安や悩みがない(ある)	15
5 家庭円満	18
6 生きがいを感じる(感じない)	22
7 人間関係がよい(悪い)	15
8 その他(自由記述)	
40代女性	しっかり食事ができること。おいしく食べられること。
40代男性	体力の有無
50代女性	家事や仕事がこなせている。
60代女性	食事をおいしいと感じられる。頭がすっきりしている。便秘や下痢をしていない。体に痛みがない。
70代男性	卓球を8年前からやっている。

●全員に伺います。

問3 バランスのよい食事（主食・主菜・副菜をそろえる）を1日何回とっていますか。（当てはまるもの一つ）

選択項目	回答数
1 3回	14
2 2回	21
3 1回	11
4 0回	2
合計	48

●問3で1と回答した人に伺います。

問3-2 バランスのよい食事を毎回とるために、どのような工夫をしていますか。

10代女性	バランスのよい食事をしっかり考えながら買い物をする。
10代女性	昼食は母にお弁当を作ってもらっている。
20代女性	野菜や果物を取り入れる。
30代女性	なるべく自炊する。
30代男性	野菜中心にする。
30代男性	規則正しい生活をする。
40代女性	野菜を食べる。
50代男性	肉、魚、野菜をバランスよく食べている。
60代女性	野菜中心で、赤や緑色がある彩のよい食事やベジファーストで食べる。炭水化物を減らして、タンパク質(肉や魚)を毎食採る。オメガ3の油を採る。
60代女性	必ず食事を自分で作る。
60代男性	朝はパンと味噌汁、昼は12時にとるようにしている。夜は、腹7分目ぐらいに抑えている。
70代女性	一日3食で肉・魚・野菜をとるようにしている。
70代女性	具材をいろいろ入れる。
70代男性	野菜を多く食べる(米より最初に食べる)。ご飯をなるべく少なくしている。ヤクルトやヨーグルトを食べる。
70代男性	できるだけ多めに野菜をとり、いろいろな種類の食材を食べることに努力している。
70代男性	家内は私の健康に気を遣っているため、食事のことはすべて任せている。
70代男性	多少空腹感を感じるように腹いっぱい食べない。塩分、糖分の採りすぎに気を付け、野菜をたくさん食べる。朝は、野菜ジュースを飲む。

●問3で1以外の回答をした人に伺います。

問3-3 1日3回バランスのよい食事をとれない理由はなんですか。

10代女性	一人暮らしで時間が取れない。
10代女性	朝、パン食のためおかずが少ない。
20代女性	朝、夜は気をつけているが、昼は手を抜いてしまっている。
20代女性	朝と昼を一緒にしてしまう。 学校がある日は支度等に時間がかかり食べれない事が多い。
20代男性	昼は、職場の近くで買っているため。
20代男性	朝食の時間が短い。昼食は外食が多い。
20代男性	朝が弱い。会社の定食以外を選ぶことが多い。
30代女性	朝は忙しく、落ち着いて食事ができないため、つい手軽に食べられるパンなどに偏る。
30代女性	つまみ食いが多い。
30代女性	朝、準備する時間がない。
40代女性	自分が食べたいものになってしまう。気持ちはバランスよく食べたい！と思うがなかなか実行できない。
40代女性	朝はヨーグルト、お昼は自分だけなので残り物を食べている。
40代女性	昼は会社に持参している。
40代女性	忙しいと朝食がとれない。
40代男性	食費がかかる。
40代男性	朝・昼はなかなか時間がない。
50代女性	朝、食欲がない。
50代女性	昼は、あまり時間がとれないので、おにぎりだけなど簡単な食事になってしまう。
50代女性	一回は、家族との食事ではないので適当に済ませてしまう事が多い。
50代女性	仕事が不規則なため
50代男性	朝は忙しく、パン食になってしまう。
50代男性	朝食を摂れない。
60代女性	昼食は、ラーメンやチャーハンのみが多い。
60代男性	昼は、ほとんど外食。
60代男性	高血圧や高脂血症の為、昼食をサプリメントにしている。
60代男性	単身者で仕事もしているため、時間的に不規則。
60代男性	3食とることでバランスが良いとは思ってはいない。
60代男性	ダイエットのため、炭水化物を抜いている。
70代女性	いつも外出する。
70代男性	妻がつくるため自分は作れない。今後は妻と話し合い、バランスの良い料理を作りたい。
70代男性	3食バランスの良い献立は難しい。
80代男性	平日の昼食は、一人でありあわせのものが多く、麺類がウェートを占めている。

●問3で1以外の回答をした人に伺います。

問3-4 どのようにしたら、バランスのよい食事の回数を増やすことができますか。

10代女性	野菜を毎日取ることを目標にする。
10代女性	夕食はできるだけ帰宅して家族と同じものを食べる。
20代女性	やる気と気持ちの問題だと思う。
20代女性	朝、早く起床するようにする。
20代男性	バランスをよく食べることを意識して食事をする。
20代男性	朝食の時間を延ばす。早く起きる。弁当を作り外食を減らす。
20代男性	早起き。する。
30代女性	昼食で利用する社員食堂のメニューがヘルシーでバランスのよい定食になること。夕食はバランスが考えられた宅配おかず(コープのマイシィ、ワタミの宅食など)を利用する。
30代女性	つまみ食いを減らす。
30代女性	旬の野菜を取り入れる。好き嫌いをなくす。
40代女性	時間に余裕を持って料理をする時間を増やす。短時間で作れるレシピを覚える。
40代女性	作る気持ちを持つ。
40代女性	自分の自覚と努力が必要。
40代女性	時間に余裕を持つ。
40代男性	食料品が安くなれば良い。特に野菜は高い。
40代男性	時間を取る努力をする。
50代女性	野菜ジュースなどで補う。
50代女性	昼食をお弁当にする。
50代女性	自分だけで食事をする時にも、きちんと調理をするようにする。
50代女性	野菜や肉・豆類など、時間があるときに保存できる状態に調理し、小分けにすると時間がない時でもバランスよく摂ることができる。
50代男性	バランス不足を補うために手頃に購入できるパックなどが市販されているとできそう。
50代男性	夜早く寝て、朝食を食べる。
60代女性	心掛けているが、体調が悪いときや時間のない時はできない。
60代男性	仕事辞めるしかない。
60代男性	なんと言っても健康体になること。
60代男性	民間の食材提供会社を2社程利用したことがあるが、高額で長続きしなかった。結局自分がやるしかない。
60代男性	考えてはいない。
60代男性	量を少なくし、バランスよく食べるようにしたい。
70代女性	工夫してなんとかできるようにしたいが。
70代男性	外食はできる限り控え、自宅で工夫してバランスの良い食事を作りたい。
70代男性	時間的、経費的、嗜好的な可能性を考える。
80代男性	献立を十分考慮し、手間暇をかければ可能。

●全員に伺います。

問4 朝食又は夕食を誰かと一緒に食べることはどのくらいありますか。（当てはまるもの一つ）

選択項目	回答数
1 ほとんど毎日	36
2 週に4～5日	5
3 週に1～3日	4
4 ほとんどない	3
合 計	48

●問4で1以外の回答をした人に伺います。

問4-2 朝食又は夕食を毎日誰かと一緒に食べない(食べられない)理由はなんですか。

10代女性	一人暮らしで一人で食べるが多いため。
20代男性	時間が合わないなど。
40代女性	出勤・帰宅時間が違うため。
40代男性	仕事の都合。
50代女性	夫が出張で不在のことが多いため。
50代女性	自分も子供も夜勤のある不規則な仕事に就いているため。
50代男性	仕事からの帰宅時間が遅い。
60代女性	夫と2人暮らしだったが、その夫が亡くなったため。
60代女性	仕事(残業や出張)で時間が合わない時がある。
60代男性	単身者のため。
60代男性	二人ぐらし、妻の仕事の関係で、夕方から仕事なので一人で食べる頻度が高い。
70代女性	家族の起床時間が異なる。

●問4で1以外の回答をした人に伺います。

問4-3 どのようにしたら、朝食又は夕食を毎日誰かと一緒に食べることができますか。

10代女性	週に1・2回ほど友達と一緒にご飯を食べる約束をする。
10代女性	私が帰宅が遅いが家族みんなが私を待っていてくれる。
20代男性	家族が食べる時間に合わせる(出勤時間の関係で現実的ではないが)。
40代女性	少しの合間なら、帰宅を待っていて家族に合わせればいい。
40代男性	仕事を変えるかやめる、合わせてもらうしかない。
50代女性	夫が仕事をリタイアするまでは無理。
50代女性	現状の仕事に就いている間は難しい。
50代男性	朝食はすでにできている。夕食は毎日定時退社すれば可能。
60代女性	なるべく時間を合わせるように努力する。 できない時は、一人でも(ワンプレートなど)バランスの良い食事をする。
60代男性	現状は難しいが、将来的にパートナーでもできればよいのですが。
60代男性	妻の仕事を時間を変更するしかない。
70代女性	家族と一緒に食べるよう声を掛ける。
70代男性	現役を引退しているから(夫婦ともに年金生活者)可能。

●全員に伺います。

問5 1回30分以上の運動をどれくらいの頻度で行っていますか。(当てはまるもの一つ)

選択項目	回答数
1 毎日	17
2 週に2回以上	8
3 ときどきする(週に1回以下)	5
4 ほとんどしない	18
合 計	48

●問5で1又は2と回答した人に伺います。

問5-2 定期的に運動を行うために、工夫していることはなんですか。

10代女性	毎日、決まった時間に運動する。
10代女性	学校の帰りにバスを使わず30分くらい歩いている。
20代女性	2歳になる子どもと散歩している。
20代男性	仲間を誘ってグループに参加している。
30代男性	生活のリズムの中に運動を取り入れている。
30代男性	目標を設定している。
40代女性	家事等の時短を頑張っている。
40代男性	5,000歩/日以上歩くことを目標にしている(スマホで管理)。
40代男性	習慣化するために帰ったらすぐ動く。
50代女性	こまめに歩く。
50代女性	買い物や通勤に電動自転車を使用している。
50代男性	運動する時間をスケジュール化して、他の予定を入れないようにしている。
60代女性	ウォーキングをしている。
60代女性	家の中で(家事の合間に)意識して体を動かす。テレビやビデオを見るときにスクワットや片足立ちで足を上下に動かしたりする時がある。運動と思い、窓ふきや洗車、草取りなどを増やす。
60代男性	朝10分NHKのラジオ体操を一緒にやる。階段は歩く。
60代男性	一人でやるのは自分に対して甘えが出てきてしまい限界があると思っており、スポーツジム(=お金)に入会した。
60代男性	日課になっているから苦痛とも感じてはいない。
60代男性	日常生活に、運動時間を一時間とるよう習慣にしている。
70代女性	ぬるめの風呂で体を動かしている。
70代女性	朝のラジオ体操とお風呂に入るときスクワット30回と決めて運動している。
70代男性	最期まで他人の手を借りずに排泄するとの使命感を持って毎日ウォーキングをしている。
70代男性	毎日30分以上散歩している。市主催の卓球教室に参加している。
70代男性	・水、金(2.5H)、土(5H)、日(約2週間に1回程度)は試合等で約10Hの小学生バレーの指導を行っている。月、火、木は庭の手入れやウォーキングで、家の中ではぶら下がり棒や電動マッサージなどを実施している。
70代男性	ハードな距離やスピードでなく、毎日ウォーキングをしている。
70代男性	サークル仲間と日時を決めて運動している。
70代男性	体を動かすこと(例えばウォーキング、ラジオ体操、自転車で用足し等)を毎日やるんだ、と意識的に行う。やりたくなくても行う。
80代男性	ウォーキング6キロ1時間実施中。

●問5で3又は4と回答した人に伺います。

問5-3 定期的に(週に2回以上)運動をしていない理由はなんですか。

10代女性	つい怠けてしまうため。
20代女性	スポーツなどがあまり好きではないため。
20代女性	必要性を感じないから。
20代男性	運動に興味を持っていないから。
20代男性	時間がない。
30代女性	仕事、家庭、子育てなどに追われて、自分磨き等の時間が取れない。
30代女性	時間がない。
30代女性	子育てで自分の時間がない。
30代女性	仕事もあり、子どもが小さいため。
40代女性	時間がない(子育てと仕事で毎日バタバタしてます)。
40代女性	週1で運動しているので、満足している。
40代女性	運動することは嫌いではないが、仕事が終わって家に帰ると疲れてしまい、動いていない。
40代女性	平日は仕事のため、運動をする時間がない。
40代女性	その気がない。習慣になっていない。
40代男性	運動することを目標にしている。
50代女性	もともと運動が苦手。仕事で動くことが多いので、改めて運動しようと思わない。
50代女性	面倒くさい。運動が好きではない。
50代男性	時間が空かなくて、運動する予定がたたない。
50代男性	仕事で疲れて運動できない。
60代女性	変形性膝関節症のため、運動ができない。
60代女性	脚が痛いので受診したら医者から15分以上の運動を止められた。
60代男性	夜の帰宅で疲れているので、時間がないし気力もない。
60代男性	仕事をしていて時間が取れない。

●問5で3又は4と回答した人に伺います。

問5-4 運動習慣を身につけるためには、どのような事が必要だと思いますか。

10代女性	一日10分でもいいから歩く日を増やす。
10代女性	運動することを嫌がらない。
20代女性	一緒に運動をする仲間をつくる。
20代女性	自分の健康について知って、運動をしようとする心構えが必要。運動を呼びかける人が近くにいる事が大切だと思う。
20代男性	まずは運動に興味を持つようにする。
20代男性	残業を減らす。
30代女性	子どもと一緒に活動できるプログラムがあること。職場に運動できる施設があること。
30代女性	託児があるスポーツジムがほしい。
30代女性	仲間と誘い合って運動をする。1人だとなかなか続かない。
40代女性	運動する時間を作る必要がある。
40代女性	一緒にできる仲間を増やす。
40代女性	無理をしなくて、楽しく毎日続けられることを見つけて習慣にしていける必要がある。
40代女性	今の環境では、平日の運動は難しい(車通勤のため)。
40代女性	ジムに通うなり、その為の時間をつくる。毎日の習慣をつける。
40代男性	スマホのようなツールを使用する。
50代女性	万歩計を身に着け歩数に応じてポイントが加算されるイベントやチャレンジラリーなどがあればちゃんとやる気が起きるかも。
50代女性	楽しめて、自分の中のモチベーションを上げる何かを探ることが大事。
50代男性	運動をする意識を持つ。
50代男性	時間にゆとりを持つ。
60代女性	できるときにできることをする。
60代女性	無理をせずに出来ることをなるべく毎日同じ時間帯で行う。
60代男性	私を知りたい。北海道の友人は、役所のアプリで何歩歩いたかインプットするとポイント溜まって、ノベルティーが出るらしい。
60代男性	朝夕の散歩とか意識的に変えなければならない。
70代男性	卓球サークルが中心になって活動している。

●全員に伺います。

問6 定期的にサークル活動や習い事、ボランティア、地域の行事等に参加していますか。(当てはまるもの一つ)

選択項目	回答数
1 参加している	25
2 参加していない	23
合 計	48

●問6で1と回答した人に伺います。

問6-2 参加しているのは、どのようなものですか。

10代女性	富士宮高校会議所
20代女性	地域の行事
20代女性	地域の体育祭や清掃活動など
20代女性	日本舞踊で慰問活動やお祭りに参加している。
20代男性	労福協などのイベント、地域のスポーツイベント
30代女性	語学スクール
30代女性	調理
30代男性	運動
40代女性	市のバドミントン講座
40代女性	地域の行事には、用事がない限り参加している。
50代女性	スロートレーニング
50代女性	小学校での読み聞かせの会
50代女性	班長のため地域のお祭りや文化祭など毎回参加している。
50代男性	区・町内の活動
50代男性	テニス
60代女性	十六市
60代女性	ボランティア、地域の行事
60代女性	月3回ほど(1回の時間が1時間15分)のヨガ
60代男性	日の出区で行っている土・日、広場でのラジオ体操、各種ウォーキング(歴史ハイク)行事への参加
60代男性	富士宮歩こう会に2回/月参加している。 地域の行事にも必ず(ほぼ)参加している。
60代男性	町内の定期清掃、運動会、どんどん焼きなど
70代女性	筋トレ・バレーボール・スロトレ・ゆっくりマラソン参加等
70代男性	・小学生バレーボールの指導 ・根南地区青少年育成協議会の行事 ・杉田子安神社の「桜守」(草取り、剪定、肥料やり)
70代男性	卓球サークルが中心になって活動している。
80代男性	自治会での行事、区役員県道沿いの花壇の手入れ、神社の諸行事、責任役員としての職務など。

●問6で1と回答した人に伺います。

問6-3 定期的に参加している理由はなんですか。

10代女性	役目がある。
20代女性	地域の方々との関わりを持つため。。
20代女性	同じ地域の人との関わりを持つため。
20代女性	楽しいから。
20代男性	お得感がある、知り合いが多く参加してる。仲間と共にやって、楽しい。
30代女性	自己研鑽
30代女性	家庭学級
30代男性	趣味
40代女性	教室でお友達ができ、とても楽しい。
40代女性	家族で参加しているので子供の顔や名前を地域の人に覚えてもらえたり親睦を深めるため。
50代女性	健康と充実した生活を送りたいので。
50代女性	本を読むのがとても好きな事と、読んであげた時の児童達の反応が可愛くて、楽しい。本好きなメンバーとの会話も勉強になったり、情報交換も楽しい。
50代女性	参加すると地域の方の顔がわかるし楽しいので。
50代男性	町内会長
50代男性	運動不足にならないことと、会社以外のコミュニケーションを図るため。
60代女性	キャラバンメイトのため
60代女性	義務感。コミュニケーション
60代女性	ヨガで普段の生活では使わない筋肉を伸ばしたりでき、心地よいと感ずるため。
60代男性	足腰が弱らないようにウォーキング
60代男性	健康のためと地域貢献のため。
60代男性	地区の人と触れ合う。
70代女性	楽しい・体力維持
70代男性	・スポーツ少年団の継続育成や役員として活動 ・富士宮市バレーボール連盟の役員として活動 ・県、東部小学生バレーボール連盟の役員として
70代男性	健康づくりと仲間と親睦を深めるため。
80代男性	社会教育、生涯学習による自己啓発のため。

●問6で2と回答した人に伺います。

問6-4 定期的に参加していない理由はなんですか。

10代女性	一人暮らしで習い事をやっていたがやめてしまったため。
10代女性	勉強とアルバイトで忙しい。
20代男性	サークル活動には気が向かないから。また、地域活動は家族が参加してるため、それに甘んじている。
20代男性	時間がない。
30代女性	子育てで自分の時間がない。
30代女性	仕事があるため。子供が小さいため。
30代男性	興味があるものを見つけることができていない。
40代女性	時間がない！というのが大きい。やるきっかけがない！のものもある。後は始める勇気も必要。
40代女性	時間がない。
40代女性	時間に余裕がない。
40代女性	子どもの塾のお迎えなどで時間が合わなくなったため。
40代男性	興味がない。おもしろくない。
40代男性	情報がない。
50代女性	興味のある行事等と都合が合うことが少ないため。仕事や家族の送迎等が重なってしまうので、参加できない。
50代男性	休日は疲れて寝ていることが多いから。
60代男性	サークル、行事ごとが周りになのか、知らない。日曜日休みになったから、サークル事があるなら参加してみたい。
60代男性	仕事をしていて時間が合わない。
60代男性	自己管理ができていると思うから。
70代女性	主人がいるので出かけられない。
70代男性	運動機能に障害があるため。
70代男性	ずぶの素人である自分が参加しにくい。
70代男性	元来グループで行動するより、極少数か単独行動が好きだから。
70代男性	療養中の者がおり時間確保が困難。心配事が多くあり、そういう気持ちが持てない。

●問6で2と回答した人に伺います。

問6-5 どのような工夫があれば、定期的に参加したいと思いますか？

10代女性	長期休みや土日で広報を通して呼びかける。
10代女性	人づきあいが好きな人や時間に余裕のある人がやればいい。
20代男性	参加することのメリットが示され、それに興味を持てれば良いかと思う。
20代男性	平日の夜や土日等参加しやすい行事にするなど。
30代女性	子連れ可能な活動。
30代女性	小さい子どもがいても一緒に参加できること。
30代男性	年齢層が同じようなサークルがあれば参加を検討する。
40代女性	時間を作ることと始める勇気を持つこと。やりたいことを見つけることも大事。
40代女性	参加したいと思う行事があれば参加したい。
40代女性	ゆとりを持てる生活をする事。
40代女性	子どもの手が離れた時。
40代男性	家族で参加できるなど。
40代男性	情報があれば参加したい。
50代女性	平日の催しなら月1~2回、午後からの参加なら仕事の都合がつけやすい。
50代男性	時間に縛られない参加。
60代男性	ハードル低いこと、おじさんでも参加できそうなこと。 いきなり、ウエイトリフティングは無理ですが、程よい汗もかいてみたい。
60代男性	意識を変え、時間の都合を合わせるしかない。以前、手話に興味があり、問い合わせしたが結局時間が合わなくて断念した。
60代男性	考えていない。
70代女性	我が家で習慣のようになっているし、年齢的に無理。
70代男性	入門コースかそのような期間を設けてくれるサークルなどがあればありがたい。
70代男性	自分の好みに合った趣味中心の内容ならば検討もありえるかも。
70代男性	いまのところ困難。

●全員に伺います。

問7 定期的に健康診査等を受けていますか。受けていない場合は、その理由はなんですか。

選択項目		回答数
1 受けている		39
2 受けていない(自由記述)		9
10代女性	時間が取れないため。	
10代女性	学校受ける簡単なものだけ。	
20代女性	まだ年齢的に必要ではないと思うから。	
30代女性	働いてないから。	
40代女性	症状がある頭痛は時々検査してもらっている。	
40代女性	後回しになっているだけ。	
50代男性	時間が空かない。	
60代女性	通院している病院で定期的に検査しているため。	
70代女性	医者嫌い。	

●問7で1と回答した人に伺います。

問7-2 健康診査等の結果(総合判定など)を見ていますか。見ていない場合は理由を書いてください。

選択項目		回答数
1 見ている		38
2 見ていない(自由記述)		1
40代女性	つつい好きなものを食べている。	

●問7-2で1と回答した人に伺います。

問7-3 健康診査等の結果を見て、生活習慣を見直していますか([例]おやつや酒の量を減らす、意識して階段を使うなど)。見直していない場合は、その理由はなんですか。

選択項目		回答数
1 見直している		35
2 見直していない(自由記述)		3
20代男性	どうしても食べちゃう。 ダイエットなど、目標意識してない。	
40代男性	判定結果が悪ければ見直す。	
30代女性	健康に問題ないから。	

●問7-2で1と回答した人に伺います。

問7-4 要精密検査の場合は、病院で受診していますか。（当てはまるもの一つ）受診していない場合は、その理由はなんですか。

選択項目		回答数
1 受診している		22
2 受診していない(自由記述)		1
70代男性	かかりつけ医で再検査を受けている。	
3 要精密検査の結果はない		12

●全員に伺います。

問8 あなたが健康のために現在取り組んでいることや、これから取り組みたいことはなんですか。

10代女性	食事・運動
10代女性	毎日規則正しい生活を送る。
10代女性	食事はバランスよく食べる。ストレスは溜めない。適度に運動する
20代女性	早寝早起き・適度な運動・食べ物について
20代女性	食事のバランスやカロリーに関心を持つこと 毎日同時刻に起床、就寝をすること 定期的な運動を取り入れたい
20代女性	過度な運動はしないので、その分通学の際は家から駅までの間を極力歩いている。
20代男性	毎日、野菜ジュースを飲んでいる。
20代男性	運動・ダイエット
30代女性	会社の健康保険組合が企画する健康プログラムに参加している。
30代女性	食生活
30代女性	早寝早起き。バランスの良い食事。
30代女性	野菜を多く料理に入れる。休日は子供と公園に行き身体を動かす。
30代男性	情報で得られる運動等を自分で試して効果が得られるか試したい。
30代男性	定期的な運動
40代女性	味付けの調節(塩分を考える)に気を付けている。運動を始める・続ける。
40代女性	バドミントン教室に通い続ける。散歩道を活用して歩くことを始めたい
40代女性	あまり野菜など好きではないが、意識して食べるようにしたい。まずは、散歩など体を動かすようにしたい。
40代女性	ウォーキング
40代女性	運動を持続させる。
40代女性	ヨガを復活したい
40代男性	なるべく多く歩くようにしている。
40代男性	毎日ジョギングをしている。
50代女性	ヨガ
50代男性	時間があれば少しでも歩く。
50代男性	睡眠時間は5時間以上、休肝日は週2日以上、週2回のテニス。 気になることがあれば直ぐに病院に行く。

50代男性	栄養をしっかり摂り、十分な睡眠をとる。
60代女性	ウォーキング(有酸素運動)
60代女性	明るく過ごす。
60代女性	なるべく歩くようにしている。これから少しの距離でよいのでマラソンに挑戦してみたい。
60代男性	体重をチェック、ベスト体重になるよう食事量を調節、サイクリング
60代男性	まずは、これから歩くことやってみたい。
60代男性	現在:富士宮歩こう会、スポーツジム
60代男性	年齢も高くなり、塩分を取りすぎないことと太らないように注意し食事の量を意識している。
60代男性	これまで通りの生活をつづけていきたい。
60代男性	毎日5キロのウォーキングをしている。
70代女性	5000歩くらい歩く・体が動くよう、体操する。
70代女性	常に体を動かし、あれこれ家事を頑張っていきたい。
70代男性	要支援2のため、これ以上運動機能が低下しないよう毎日ウォーキングと定期的な機能訓練に取り組んでいる。
70代男性	①食生活に気を付ける②規則正しい生活をする③病気は医者が治してくれない。自分の気持ち姿勢が大切であると意識し前向きな生活を心がけている④卓球教室のように年寄りでも参加できるものがあれば参加したい。
70代男性	・検診データを見て医者相談する事。 ・薬の数を減らす工夫する事。 ・もっと体を鍛える運動を増やすしたり、継続する。
70代男性	いろいろな食材を無理なく定期的に食べる事(これは妻の協力が必要だが)毎日無理のないウォーキングの継続と自己流の筋肉体操の継続。お酒の量を減らすこと。
70代男性	早寝早起き、脳トレの目的で囲碁サークルに参加したい。
70代男性	少しでも体を動かす。無理をしない。できるだけ車を使わず、徒歩や自転車を利用する。
80代男性	適度の運動と睡眠

●全員に伺います。

問8-2 健康づくりのために、どのような手助けがあるといいと思いますか。

10代女性	情報提供
10代女性	健康診断などを定期的に行う。
10代女性	他の自治体が行っている健康マイレージを作って運動を習慣化させる。
20代女性	自分自身の健康について。見直す機会をつくる。
20代女性	無料の検診など
20代女性	若者の場合、健康診断について恐怖心やわからない事が多いので教えてくれると助かる。
20代男性	イベントの開催や啓蒙活動など。
20代男性	予防注射の補助の拡大、補助金額の増額
20代男性	ジム会費の補助金
30代女性	金銭面の補助。通いやすいように送迎バスがあるジムの開設。サプリメントの割引購入。
30代女性	市でスポーツを教えてくれる講座を開く。
30代女性	幼稚園や小学校単位でのサークル(部活動のイメージ)や、ワークショップを作り、地域の仲間と参加できるといいと思う。
30代女性	大人と子供と一緒に楽しめるスポーツのイベント開催、子供との料理教室はすぐに定員がいっぱいになってしまう。
30代男性	健康づくりで運動するにしても、一緒になってできるパートナーやトレーナーが必要
30代男性	続けられるような仕組み。
40代女性	1番は、自分の気持ちに負けないことだと思うが、一緒にやってくれる仲間がいると心強いかもしれません。
40代女性	運動をすることは大事だと思うので、子供と一緒に参加できるレクリエーションを増やすとか公園を整備してほしい。
40代女性	家族にできるだけ野菜の採れる食事を作る。スマホ・タブレット・テレビなどでつつい寝るのが遅くなってしまうが、まず、親の私が早く寝るように見本を見せる。
40代女性	運動をするイベントの実施
40代女性	ジム等の月一の無料開放。
40代女性	思いあたらない
40代男性	食料品の減税、市からの補助金
40代男性	富士宮市は外灯が少なすぎる。防犯対策にもなるので増やしてほしい。
50代女性	サークル活動に参加
50代女性	土・日でウォーキングのイベントがあれば、ぜひ参加したい。食事は大切なので、食育の講座等があれば参加したい。
50代女性	苦手な事は、やらなかったり後回しにしてしまうので、声かけやサポートがあると良いと思う。
50代女性	ストレッチやヨガ教室講座の充実、作り置きおかずの料理教室、さわやかウォーキングのような富士宮ウォーキングのイベント
50代男性	身近に運動ができる場所があるとよい。
50代男性	成人病の知識をつけるセミナーや市民運動の場(歩く会)などのイベントがあればと考える。
50代男性	パートナーとの参加
60代女性	自分から積極的に取り組む必要がある。

60代女性	シニアのための公園があるといい。。
60代女性	ウォーキングしやすい環境(遊歩道等が近くにある)や健康プログラムがあるとうれしい。
60代男性	ラジオ体操で市からカード(市内店舗での割引)をもらった。運動を続け、病院にかからない人に健康ウォッチ(万歩計・血圧計)を市から助成する。
60代男性	健康バロメーターの様なものがあって、参加メンバーが楽しく向上心持てるようなことでしょうか。
60代男性	体育館(トレーニング室)の利用料が他市と比べて高いのももう少し安くしてほしい、せめて富士市並みに。
60代男性	定期的な健康診断はもちろんですが、地域の活動(無料)もあるとよいかも。
60代男性	現在60歳。5年後、10年後の生活の変化に応じられる健康状態を保てるよう現状を維持していきたいが、今は考えられない。
60代男性	高齢者の軽運動のサークルを作る。
70代女性	人の助けより自覚が大切
70代男性	手助けは十分されていると思う。50年前から健康に対する取組を行っていたらと反省している。学校教育で取り上げてはどうか。
70代男性	長野県のように行政が中心になって健康教室やスポーツ等をやっていたら有難いし参加したい。
70代男性	薬手帳を持って貼り付けているので、市役所で薬の量や種類が適切か、重複して居ないかなど年一回程度チェックしていただき、指摘してほしい。(医療費の削減になると思う)
70代男性	自己流の健康づくりを継続しているので特にはありません。あえてゆうなら、巷で人気がある機器を利用したスポーツジムなどの装置を使用できる体操教室が公民館や体育館にできればいいかも。
70代男性	健康づくりに関することを広報に載せてほしい。
70代男性	公共の会場、講座、スタッフ
80代男性	視力、張力、歯(租借、呂律、会話)の回復

●全員に伺います。

問9 「健康」からイメージする言葉はなんですか。

10代女性	食事
10代女性	心身共に丈夫な体。
10代女性	最高の財産
20代女性	有機野菜、運動、睡眠
20代女性	安心、元気、笑顔
20代女性	睡眠、規則正しい生活
20代男性	長寿
20代男性	心身ともに健やかであること。
20代男性	運動・食生活
30代女性	病気をしない。
30代女性	スポーツ
30代女性	元気、輝く、若い
30代女性	笑顔で過ごせること。病気があっても上手にコントロールできること
30代男性	笑顔
30代男性	運動
40代女性	充実した生活！楽しい生活！
40代女性	食生活・運動・長生き
40代女性	はつらつ・元気！！笑顔
40代女性	長寿
40代女性	長寿
40代女性	明るくて生き生きしているイメージ
40代男性	長寿命、生産年齢人口(長く働ける)
40代男性	無病
50代女性	明るい
50代女性	心と身体の調和
50代女性	明るい未来
50代女性	心も体も元気
50代男性	ハツラツ
50代男性	自身でケアするのも。長生きしても、これがなければ意味がない。
50代男性	生き生きとした様子
60代女性	健全な精神は、健全な肉体に宿る
60代女性	若い・青空
60代女性	幸せ・感謝
60代男性	自分の足で歩ける。
60代男性	食事
60代男性	明るい、長寿、医療費削減
60代男性	長寿、心の安定

60代男性	生涯現役。「健体康心」
60代男性	長生きかな。
70代女性	いろいろ続けること・心身ともに元気
70代女性	幸せ
70代男性	長寿
70代男性	幸せ
70代男性	・笑顔 ・はつらつ ・機敏 ・明るい
70代男性	行動的と長寿。
70代男性	長生きできることと人生に生きがいを感じる時
70代男性	長寿、自立、笑顔、貢献、努力、目標
80代男性	思いやりと健全な肉体