

## 資料3 令和6年度町民健康意識調査結果

### 1.調査目的

南三陸町第2期健康づくり計画（食育推進計画を含む）の最終評価及び第3期計画策定のための評価指標の現状値及び健康に関する基礎データを把握する。

### 2.調査内容

#### (1)調査対象

二段階層化無作為抽出法により抽出した、令和6年10月8日時点で南三陸町に住民登録のある20歳以上84歳以下の町民1,000名。年齢基準日は令和6年10月1日

#### (2)調査期間

令和6年10月28日(月)から令和6年11月15日(金)まで

#### (3)調査項目

対象の基本属性(性、年代、居住地区等)及び8分野①休養・こころの健康、②ソーシャルキャピタル③たばこ④アルコール⑤運動・BMI・血圧⑥健康診査⑦歯の健康、⑧食生活における知識や生活行動、健康づくりや食育について町に期待することについて調査した。

#### (4)調査方法

保健福祉推進員による配布または郵送により送付した調査票に直接記入、またはインターネットで回答する。回答した調査票は、郵送または持参で提出する。

### 3.回収結果

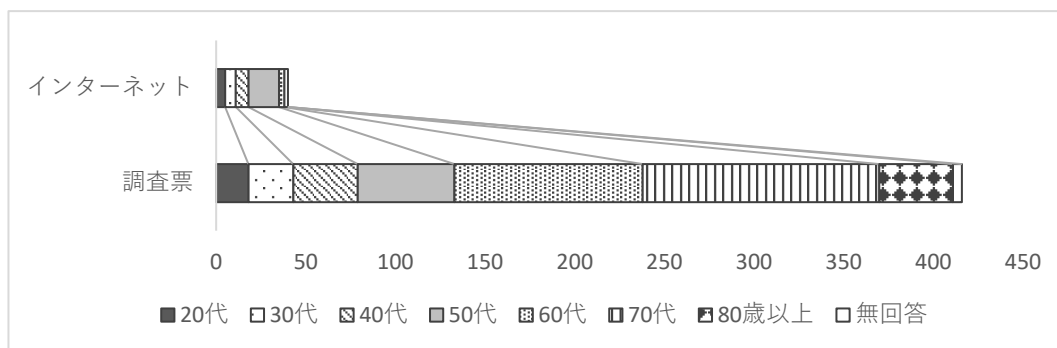
回収数 456人（回収率45.6%）

前回調査(令和2年11月実施の中間評価時調査)比100人(10%)増加

#### (1)回答方法

調査票記入416人(91.2%)、インターネット回答40人(8.8%)

今回初めてインターネット回答を導入し、インターネット回答者は回答数全体の1割弱だった。インターネットで回答したのは20代から70代で、50代が最も多かった。

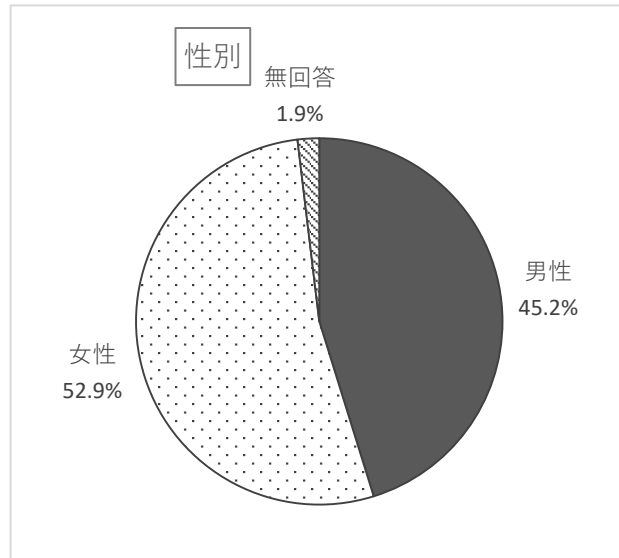


#### 4.調査結果

##### 問1 性別を教えてください。

No.	回答	%	人
1	男性	45.2	206
2	女性	52.9	241
	無回答	1.9	9
	合計	100	456

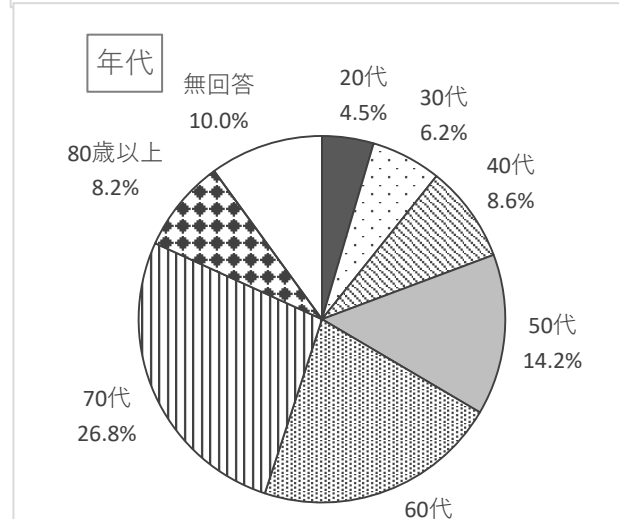
性別は女性が男性より7.7%多い状況でした。



##### 問2 どの年代に該当しますか。

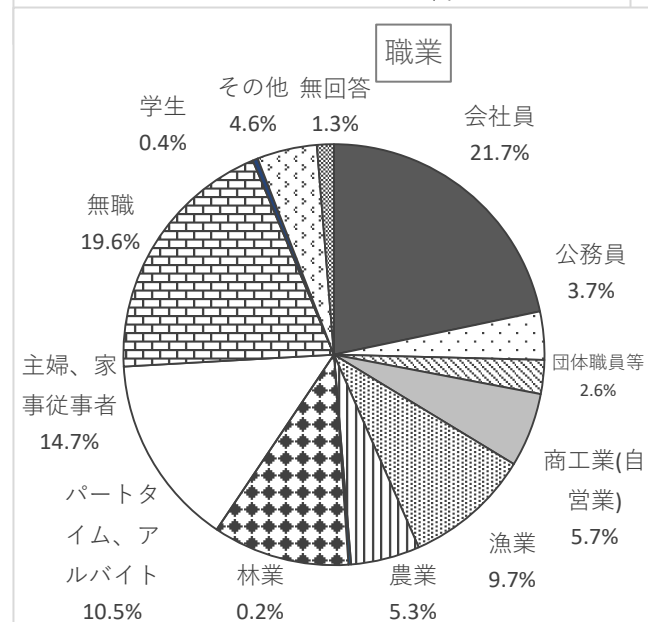
No.	回答	%	人
1	20代	4.5	23
2	30代	6.8	31
3	40代	9.4	43
4	50代	15.6	71
5	60代	23.7	108
6	70代	29.4	134
7	80歳以上	9.0	41
	無回答	1.1	5
	合計	100	456

年代は70代が回答者全体の3割近くを占め、最多でした。



##### 問3 職業は何ですか。

No.	回答	%	人
1	会社員	21.7	99
2	公務員	3.7	17
3	団体職員等	2.6	12
4	商工業(自営業)	5.7	26
5	漁業	9.7	44
6	農業	5.3	24
7	林業	0.2	1
8	パートタイム、アルバイト	10.5	48
9	主婦、家事従事者	14.7	67
10	無職	19.6	89
11	学生	0.4	2
12	その他	4.6	21
	無回答	1.3	6
	合計	100	456

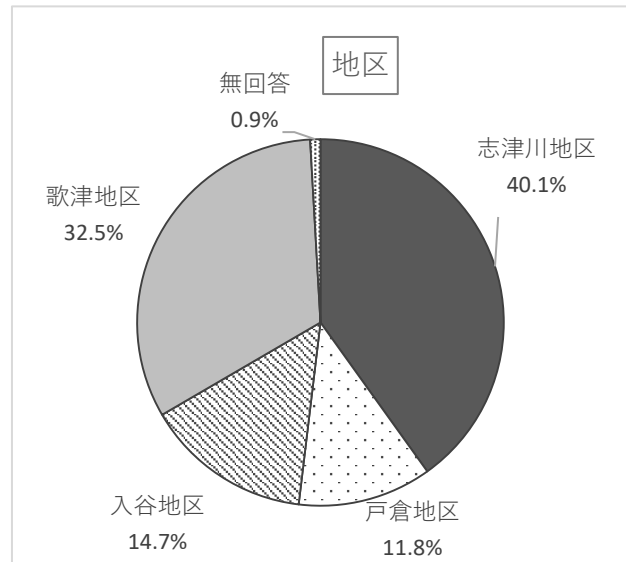


職業は会社員と無職と回答した人が、それぞれ全体の約2割でした。

**問4 現在、住んでいる地区はどこですか。**

No.	回答	%	人
1	志津川地区	40.1	183
2	戸倉地区	11.8	54
3	入谷地区	14.7	67
4	歌津地区	32.5	148
	無回答	0.9	4
	合計	100	456

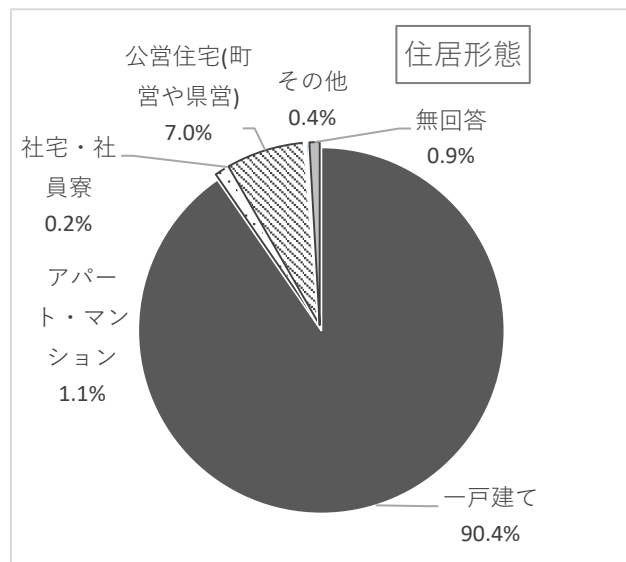
住んでいる地区は志津川が4割、歌津が3割、戸倉と入谷が1割ほどとなっています。



**問5 お住まいはどのようなものですか。**

No.	回答	%	人
1	一戸建て	90.4	412
2	アパート・マンション	1.1	5
3	社宅・社員寮	0.2	1
4	公営住宅(町営や県営)	7.0	32
5	その他	0.4	2
	無回答	0.9	4
	合計	100	456

5その他：5世帯同居 借家  
住居形態は一戸建てが9割でした。



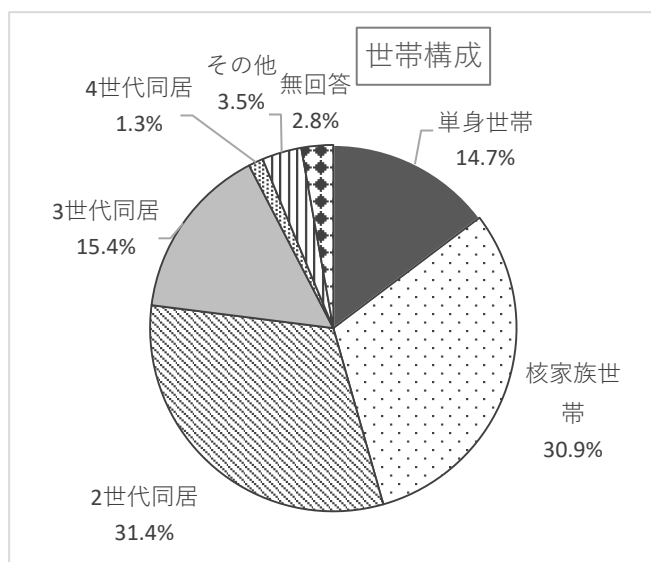
**問6 住んでいる世帯状況は次のうちどれですか。**

No.	回答	%	人
1	単身世帯	14.7	67
2	核家族世帯	30.9	141
3	2世代同居	31.4	143
4	3世代同居	15.4	70
5	4世代同居	1.3	6
6	その他	3.5	16
	無回答	2.8	13
	合計	100	456

6その他：夫婦のみ 夫婦だけ 2人(夫婦)  
夫と長男 長男と同居 親と同居 母と同居  
兄弟 姉弟、家族他界 独

明治時代から 団地

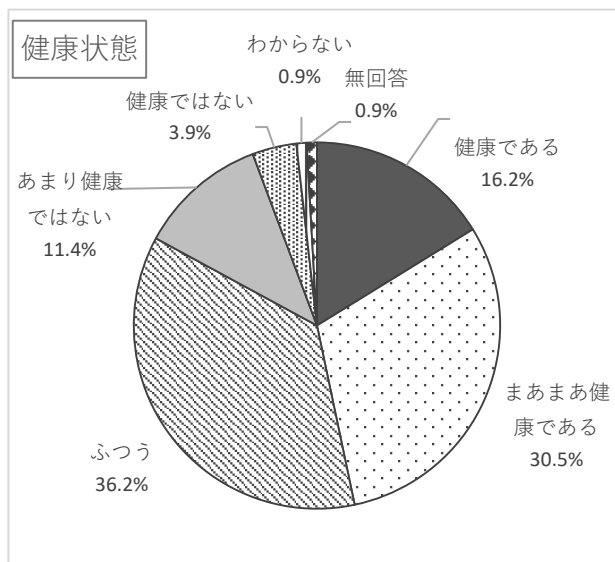
世帯構成は2世代同居と核家族世帯がそれぞれ3割、3世代同居と単身世帯が15%という状況です。



**問7 ご自身の健康状態をどのように思いますか。**

No.	回答	%	人
1	健康である	16.2	74
2	まあまあ健康である	30.5	139
3	ふつう	36.2	165
4	あまり健康ではない	11.4	52
5	健康ではない	3.9	18
6	わからない	0.9	4
	無回答	0.9	4
	合計	100	456

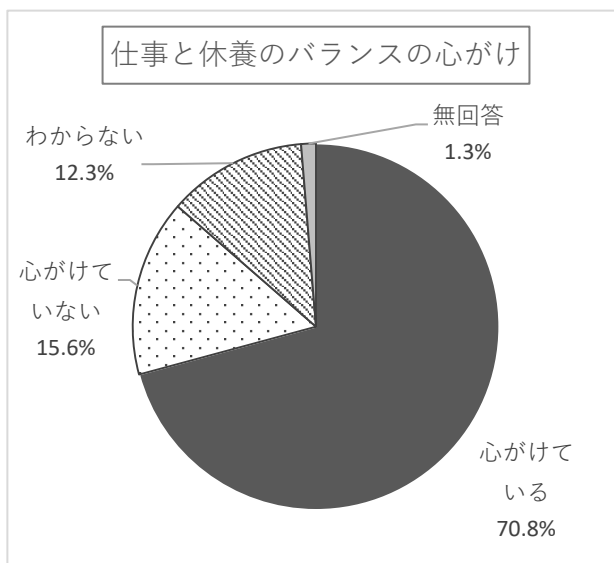
健康状態について、『健康である』『まあまあ健康である』と46.7%の人が回答しています。



**問8 仕事と休養のバランスを心がけていますか。**

No.	回答	%	人
1	心がけている	70.8	323
2	心がけていない	15.6	71
3	わからない	12.3	56
	無回答	1.3	6
	合計	100	456

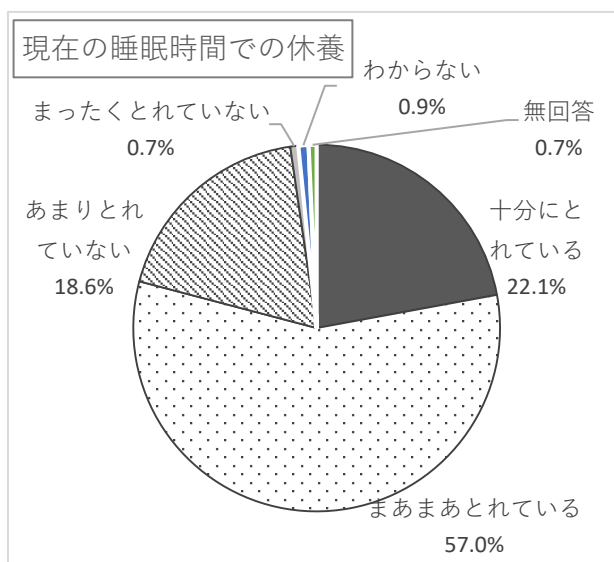
仕事と休養のバランスを『心がけている』人は7割でした。



**問9 現在の睡眠時間で休養が十分とれていると思いますか。**

No.	回答	%	人
1	十分にとれている	22.1	101
2	まあまあとれている	57.0	260
3	あまりとれていない	18.6	85
4	まったくとれていない	0.7	3
5	わからない	0.9	4
	無回答	0.7	3
	合計	100	456

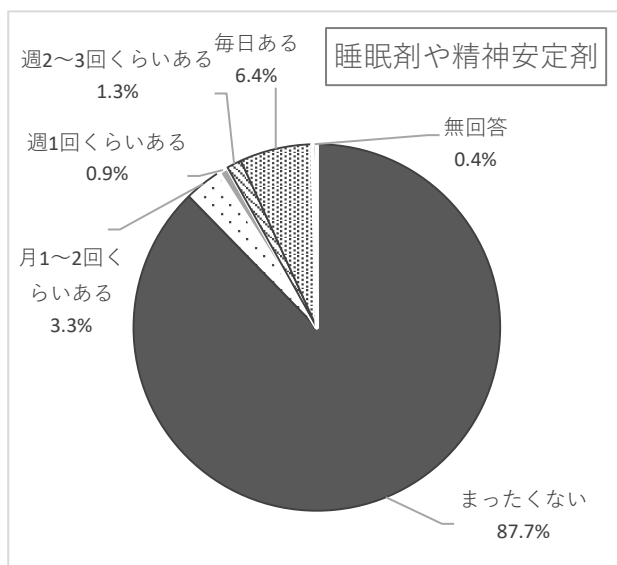
現在の睡眠時間で休養を『十分にとれている』『まあまあとれている』人は79.1%でした。



**問10 よく眠れるように睡眠剤や精神安定剤を飲むことがありますか。**

No.	回答	%	人
1	まったくない	87.7	400
2	月1~2回くらいある	3.3	15
3	週1回くらいある	0.9	4
4	週2~3回くらいある	1.3	6
5	毎日ある	6.4	29
	無回答	0.4	2
	合計	100	456

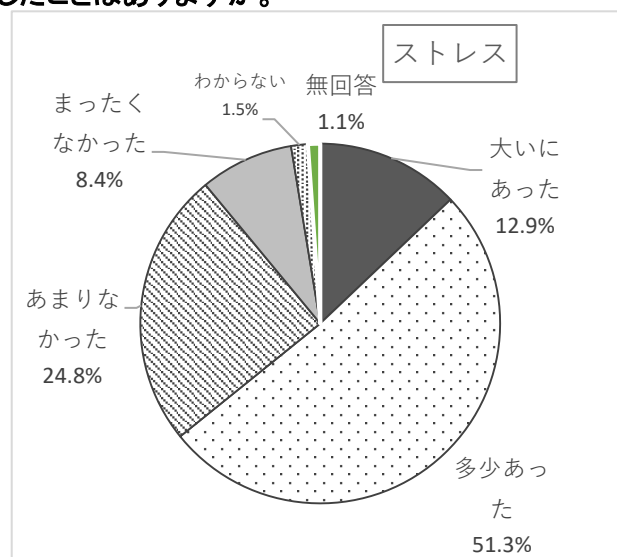
睡眠剤や精神安定剤を飲むことが『まったくない』と回答した人は87.7%です。



**問11 この1ヶ月間に、不満、悩みなどストレスを感じたことはありますか。**

No.	回答	%	人
1	大いにあった	12.9	59
2	多少あった	51.3	234
3	あまりなかった	24.8	113
4	まったくなかった	8.4	38
5	わからない	1.5	7
	無回答	1.1	5
	合計	100	456

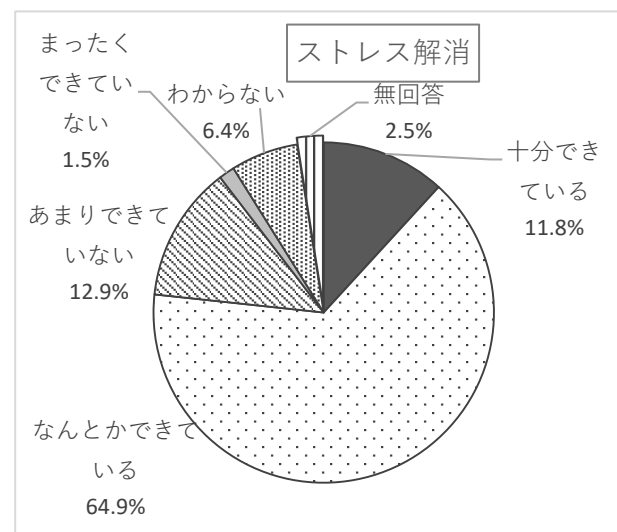
ストレスについては、約半数の人が『多少あった』と回答しました。



**問12 ストレスを感じた時に自分なりの方法で解消できていると思いますか。**

No.	回答	%	人
1	十分できている	11.8	54
2	なんとかできている	64.9	296
3	あまりできていない	12.9	59
4	まったくできていない	1.5	7
5	わからない	6.4	29
	無回答	2.5	11
	合計	100	456

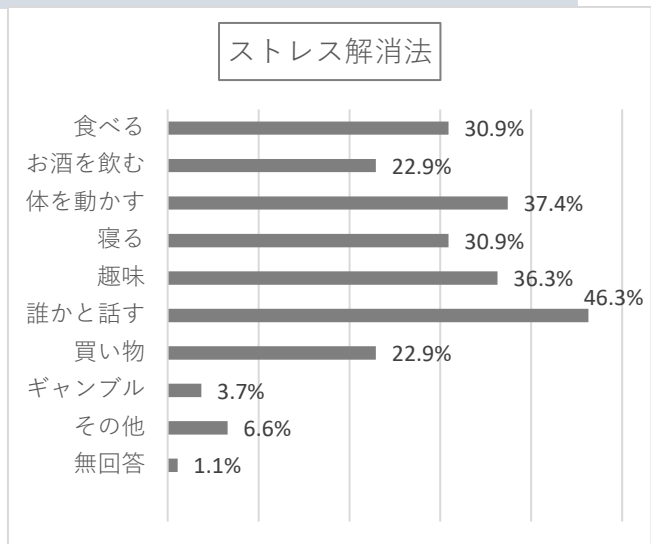
ストレスの解消を『十分できている』『なんとかできている』と回答した人は76.1%です。



※問12で「十分できている」「なんとかできている」に○をつけた方におたずねします。

**問12-1 ストレス解消法は何ですか。**

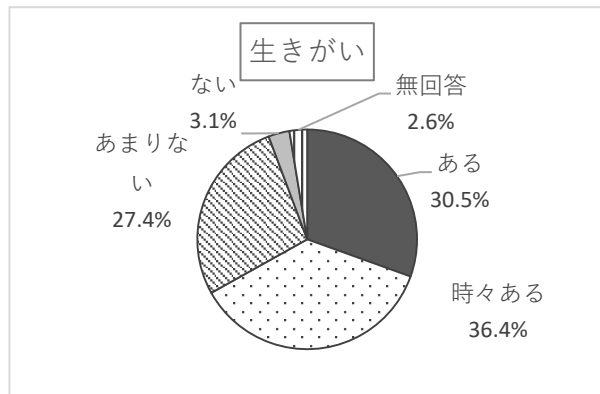
No.	回答	%	人
1	食べる	30.9	108
2	お酒を飲む	22.9	80
3	体を動かす	37.4	131
4	寝る	30.9	108
5	趣味	36.3	127
6	誰かと話す	46.3	162
7	買い物	22.9	80
8	ギャンブル	3.7	13
9	その他	6.6	23
	無回答	1.1	4
	合計(実人数)		350



9その他：たばこ、TVドラマ、読書・SNS、あまり考えない、ドライブ、友達と会う  
 割り切る、ヨガ、日帰り旅行、自分で我慢する、諦めの心、ゲーム、自然を楽しむ  
 家庭菜園、家族と過ごす事と1人の時間を確保する事、出掛ける  
 ストレス解消法で最も多かったのは『誰かと話す』46.3%でした。

**問13 生きがいを感じる時はありますか。**

No.	回答	%	人
1	ある	30.5	139
2	時々ある	36.4	166
3	あまりない	27.4	125
4	ない	3.1	14
	無回答	2.6	12
	合計	100	456

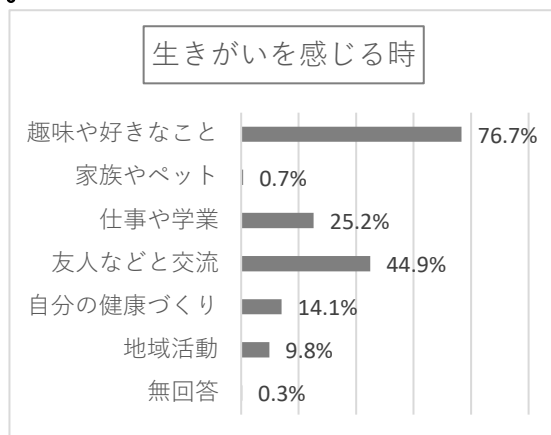


生きがいを感じる事が『ある』または『時々ある』と回答した人は66.9%でした。

※問13で「ある」「時々ある」に○をつけた方におたずねします。

**問13-1 生きがいを感じるのはどのような時ですか。**

No.	回答	%	人
1	趣味や好きなことに取り組んでいる時	76.7	234
2	家族やペットと過ごしている時	0.7	2
3	仕事や学業に取り組んでいる時	25.2	77
4	友人など家族以外の人と交流している時	44.9	137
5	自分自身の健康づくりに取り組んでいる時	14.1	43
6	地域活動に取り組んでいる時	9.8	30
	無回答	0.3	1
	合計(実人数)		305



『趣味や好きなことに取り組んでいるとき』が最多でした。

**問14 現在、地域で以下のような活動をされていますか。**

①地縁的な活動

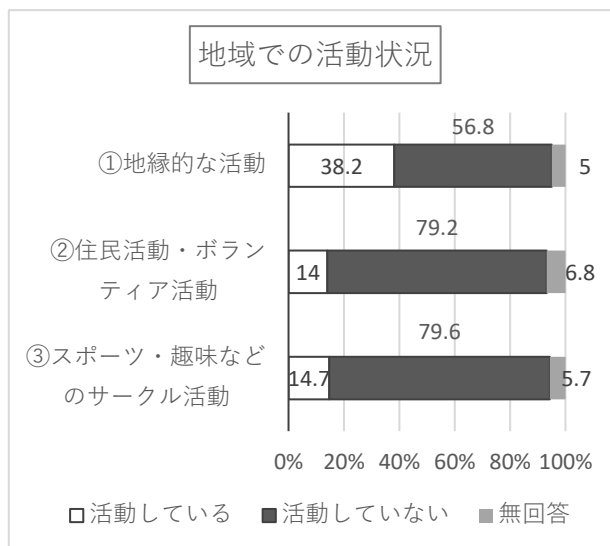
No.	回答	%	人
1	活動している	38.2	174
2	活動していない	56.8	259
	無回答	5.0	23
	合計	100	456

②住民活動・ボランティア活動

No.	回答	%	人
1	活動している	14.0	64
2	活動していない	79.2	361
	無回答	6.8	31
	合計	100	456

③スポーツ・趣味などのサークル活動

No.	回答	%	人
1	活動している	14.7	67
2	活動していない	79.6	363
	無回答	5.7	26
	合計	100	456

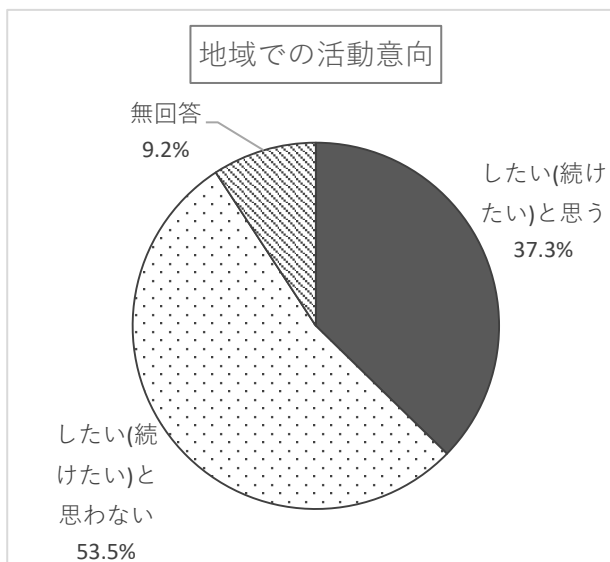


地域での活動は、地縁的な活動をしている人が38.2%、住民活動・ボランティア活動やスポーツ・趣味などのサークル活動は、それぞれ約14%でした。

**問15 今後、機会があれば問14のような地域での活動をしたしたいと思いますか。**

No.	回答	%	人
1	したい(続けたい)と思う	37.3	170
2	したい(続けたい)と思わない	53.5	244
	無回答	9.2	42
	合計	100	456

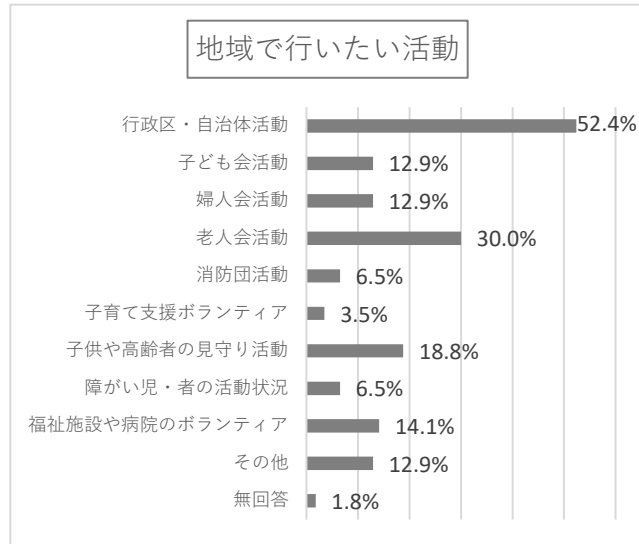
今後の活動については、活動したい(続けたい)と思う人よりも、活動したい(続けたい)と思わない人の割合が高くなっています。



※問15で「したい(続けたい)と思う」に○をつけた方におたずねします。

問15-1 どのような地域での活動をしたいですか。

No.	回答	%	人
1	行政区・自治体活動	52.4	89
2	子ども会活動	12.9	22
3	婦人会活動	12.9	22
4	老人会活動	30	51
5	消防団活動	6.5	11
6	子育て支援ボランティア	3.5	6
7	子供や高齢者の見守り活動	18.8	32
8	障がい児・者の活動状況	6.5	11
9	福祉施設や病院のボランティア	14.1	24
10	その他	12.9	22
	無回答	1.8	3
	合計(実人数)		170



『行政区・自治体活動』が最も多くなっています。

10その他：

国道であれ農道であれ部落であれ自分の近くで活動（守る）

団体スポーツ、愛好会、カラオケ、スポーツ少年団、友人との交流

高齢者等の見守り、おかずの差し入れをして喜ばせてあげたい

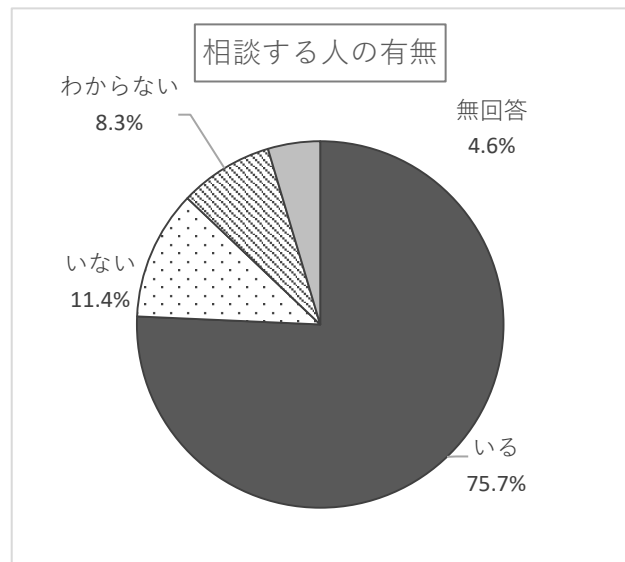
高齢者支援活動（一人暮らし等訪問）、自然環境保護活動

農業関係の活動、地域住民活動、地域活性化

**問16 日常生活の問題や心配ごとについて、相談したり頼ったりする人がいますか。**

No.	回答	%	人
1	いる	75.7	345
2	いない	11.4	52
3	わからない	8.3	38
	無回答	4.6	21
	合計	100	456

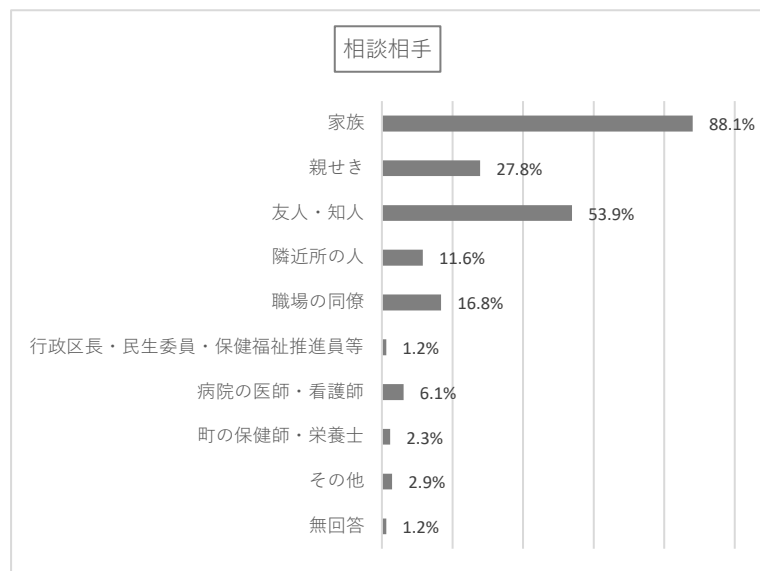
『相談する人がいる』と75.7%が回答しました。



※問16で「いる」に○をつけた方におたずねします。

**問16-1 心配ごとを相談したり頼ったりする相手は、誰ですか。**

No.	回答	%	人
1	家族	88.1	304
2	親せき	27.8	96
3	友人・知人	53.9	186
4	隣近所の人	11.6	40
5	職場の同僚	16.8	58
6	行政区長・民生委員・ 保健福祉推進員等	1.2	4
7	病院の医師・看護師	6.1	21
8	町の保健師・栄養士	2.3	8
9	その他	2.9	10
	無回答	1.2	4
	合計		345



9その他:

老夫婦

漁業の仲間

妹弟、姪、娘

職場の同僚

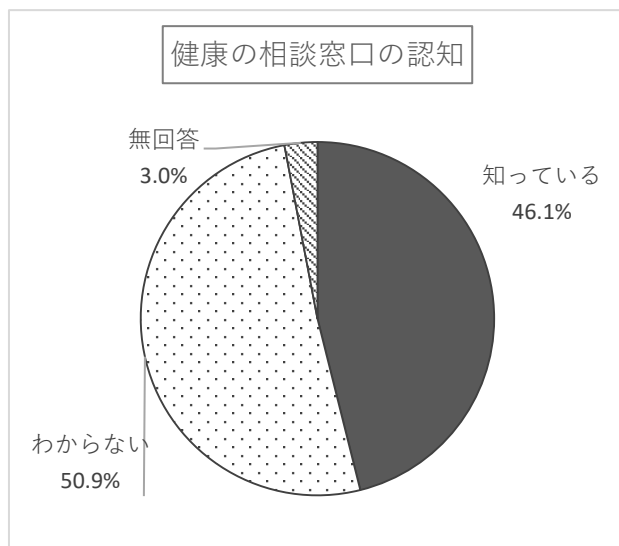
隣市に住んでいる息子家族

相談相手で最も多かったものは『家族』です。

**問17 ころや体の健康に関して相談できるところ(県や町の相談窓口、相談ダイヤル、SNS等)を知っていますか。**

No.	回答	%	人
1	知っている	46.1	210
2	わからない	50.9	232
	無回答	3.0	14
	合計	100	456

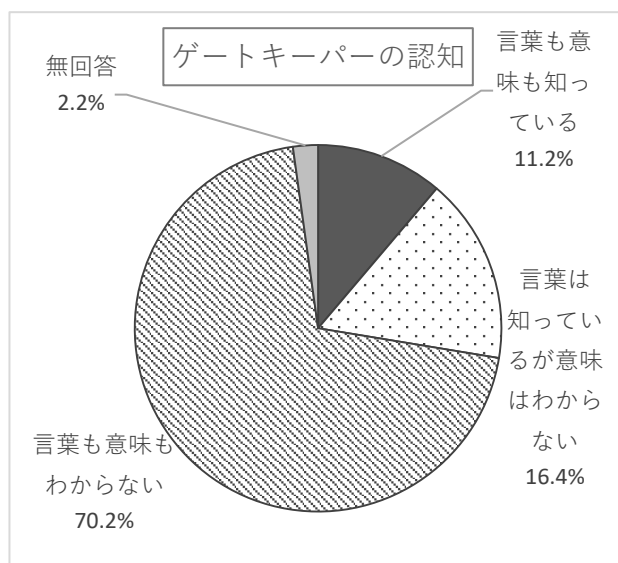
健康相談の窓口を『知っている』と回答したのは、46.1%でした。



**問18 ゲートキーパーという言葉や意味を知っていますか。**

No.	回答	%	人
1	言葉も意味も知っている	11.2	51
2	言葉は知っているが意味はわからない	16.4	75
3	言葉も意味もわからない	70.2	320
	無回答	2.2	10
	合計	100	456

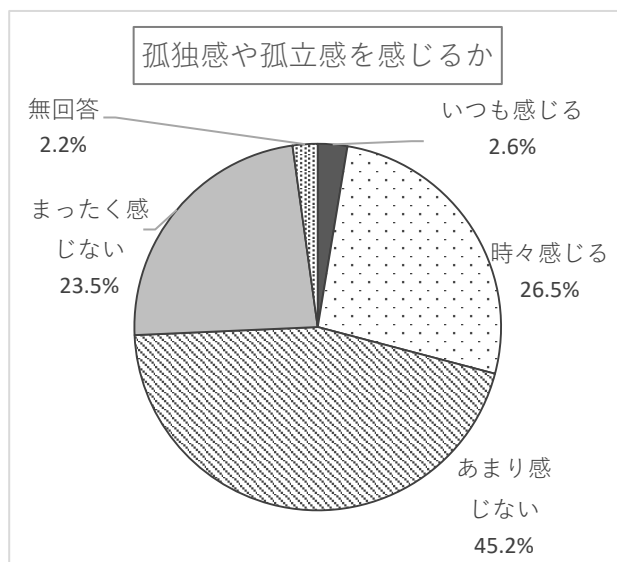
ゲートキーパーの『言葉も意味も知っている』人は約1割の状況です。



**問19 日ごろ、孤独感や孤立感を感じますか。**

No.	回答	%	人
1	いつも感じる	2.6	12
2	時々感じる	26.5	121
3	あまり感じない	45.2	206
4	まったく感じない	23.5	107
	無回答	2.2	10
	合計	100	456

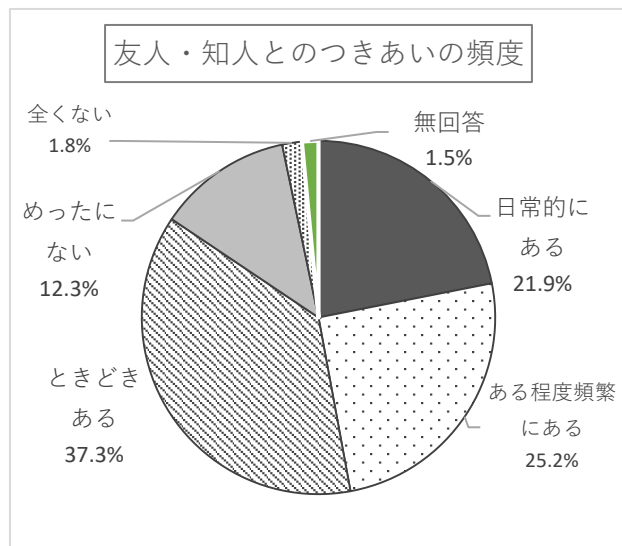
孤独感や孤立感を『いつも感じる』『時々感じる』人は29.1%でした。



**問20 友人・知人とのつきあいについて、普段どの程度の頻度でつきあいをされていますか。**

No.	回答	%	人
1	日常的にある	21.9	100
2	ある程度頻繁にある	25.2	115
3	ときどきある	37.3	170
4	めったにない	12.3	56
5	全くない	1.8	8
	無回答	1.5	7
	合計	100	456

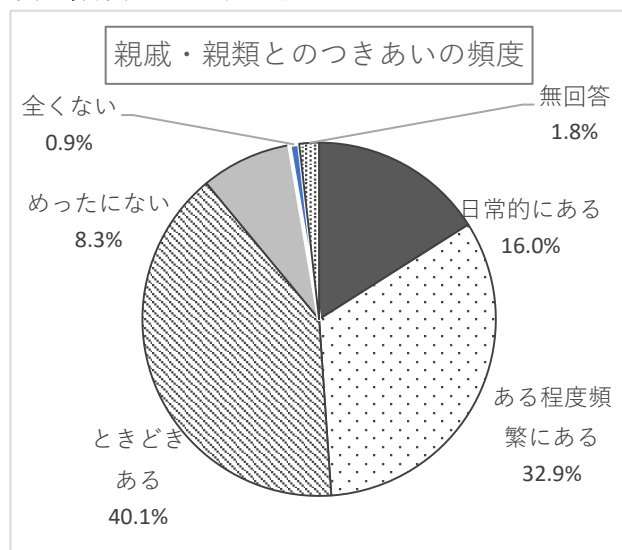
つきあいの頻度を『日常的にある』、『ある程度頻繁にある』、『ときどきある』と回答した人の割合は84.4%でした。



**問21 親戚・親類とのつきあいについて、普段どの程度の頻度でつきあいをされていますか。**

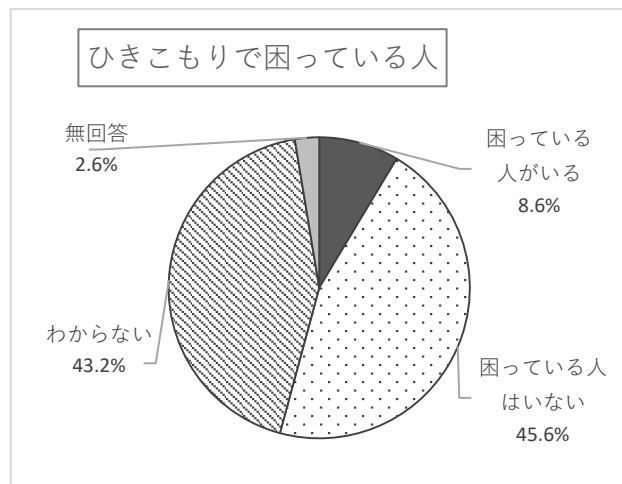
No.	回答	%	人
1	日常的にある	16.0	73
2	ある程度頻繁にある	32.9	150
3	ときどきある	40.1	183
4	めったにない	8.3	38
5	全くない	0.9	4
	無回答	1.8	8
	合計	100	456

つきあいの頻度を『日常的にある』、『ある程度頻繁にある』、『ときどきある』と回答した人の割合は、89%でした。



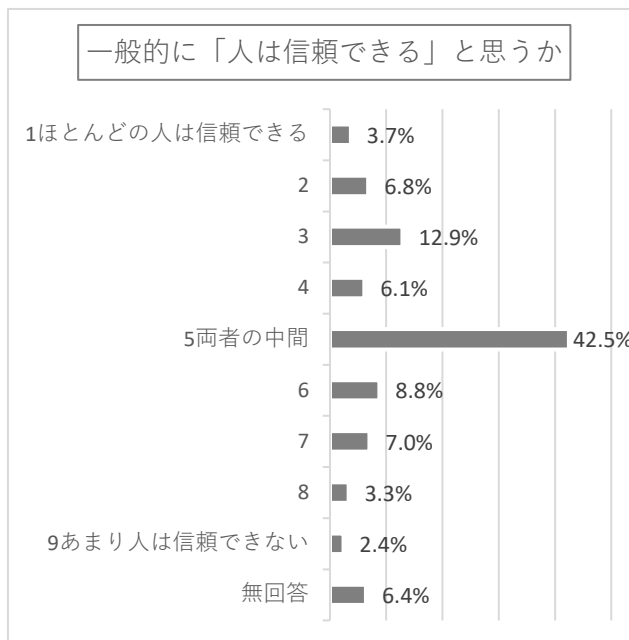
**問22 あなたや家族、近所に「ひきこもり」に関することで、困っている人はいますか。**

No.	回答	%	人
1	困っている人がいる	8.6	39
2	困っている人はいない	45.6	208
3	わからない	43.2	197
	無回答	2.6	12
	合計	100	456



**問23 一般的に「人は信頼できる」と思いますか。**

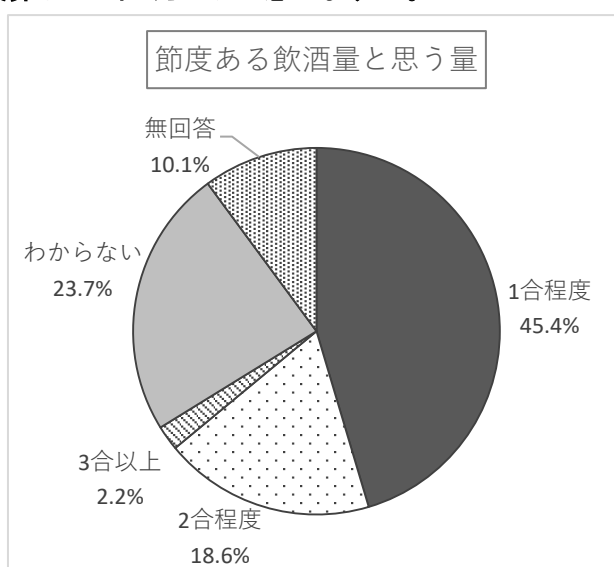
No.	回答	%	人
1	1ほとんどの人は信頼できる	3.7	17
2	2	6.8	31
3	3	12.9	59
4	4	6.1	28
5	5両者の中間	42.5	194
6	6	8.8	40
7	7	7	32
8	8	3.3	15
9	9あまり人は信頼できない	2.4	11
	無回答	6.4	29
	合計	100	456



『信頼できる』と『信頼できない』の中間と回答した人は4割です。それを境として『信頼できる』傾向の合計は29.5%、『信頼できない』傾向の合計は21.5%でした。

**問24 1日当たりの節度ある飲酒量は、日本酒に換算してどれくらいだと思いますか。**

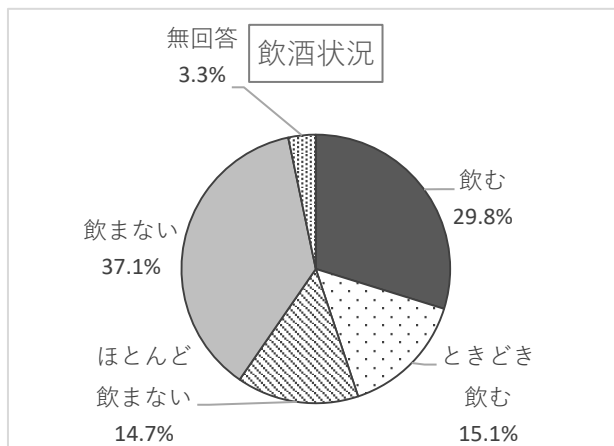
No.	回答	%	人
1	1合程度	45.4	207
2	2合程度	18.6	85
3	3合以上	2.2	10
4	わからない	23.7	108
	無回答	10.1	46
	合計	100	456



節度ある飲酒量と思う量として、1合程度と回答した人は45.4%でした。

**問25 お酒(アルコール)を飲みますか。**

No.	回答	%	人
1	飲む	29.8	136
2	ときどき飲む	15.1	69
3	ほとんど飲まない	14.7	67
4	飲まない	37.1	169
	無回答	3.3	15
	合計	100	456



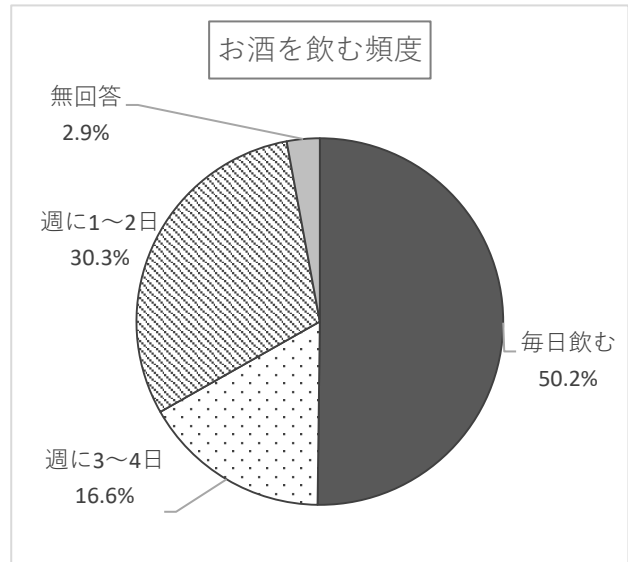
飲酒状況で『飲む』または『ときどき飲む』と回答した人の割合の合計は、44.9%です。

※問25で「飲む」「ときどき飲む」に○をつけた方におたずねします。

**問25-1 お酒(アルコール)を飲む頻度はどれくらいですか。**

No.	回答	%	人
1	毎日飲む	50.2	103
2	週に3~4日	16.6	34
3	週に1~2日	30.3	62
	無回答	2.9	6
	合計	100	205

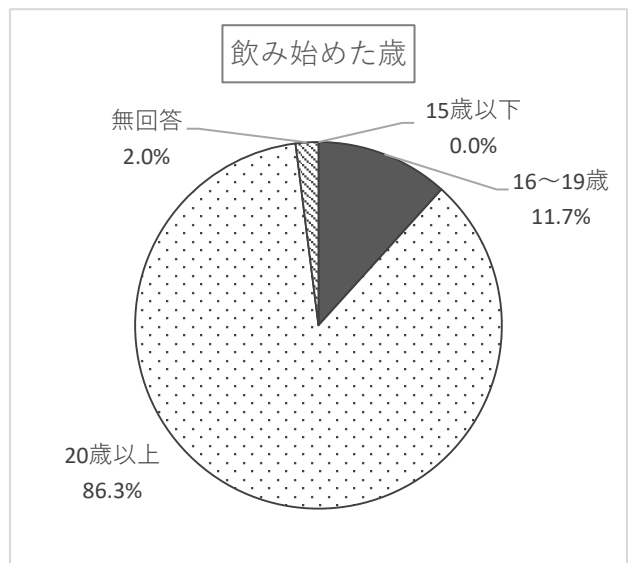
『毎日飲む』と回答した人の割合が50.2%です。



**問25-2 習慣的にお酒(アルコール)を飲み始めたのは何歳くらいからですか。**

No.	回答	%	人
1	15歳以下	0.0	0
2	16~19歳	11.7	24
3	20歳以上	86.3	177
	無回答	2.0	4
	合計	100	205

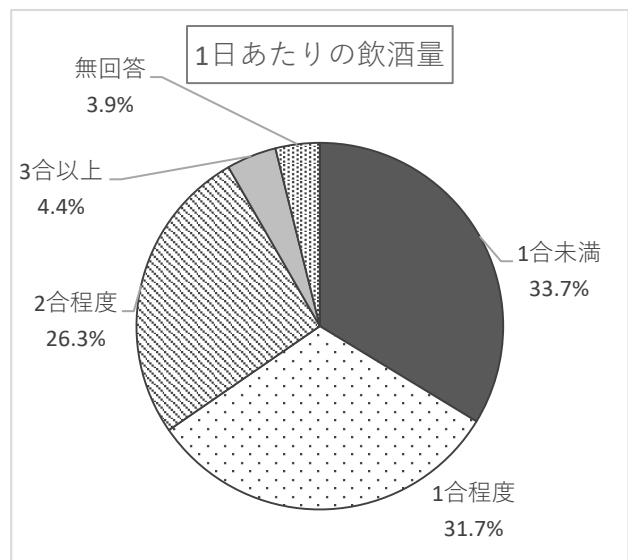
お酒を習慣的に飲み始めた年齢を、『16~19歳』と回答した人は11.7%でした。



**問25-3 一日に飲むアルコールの量はどれくらいですか。**

No.	回答	%	人
1	1合未満	33.7	69
2	1合程度	31.7	65
3	2合程度	26.3	54
4	3合以上	4.4	9
	無回答	3.9	8
	合計	100	205

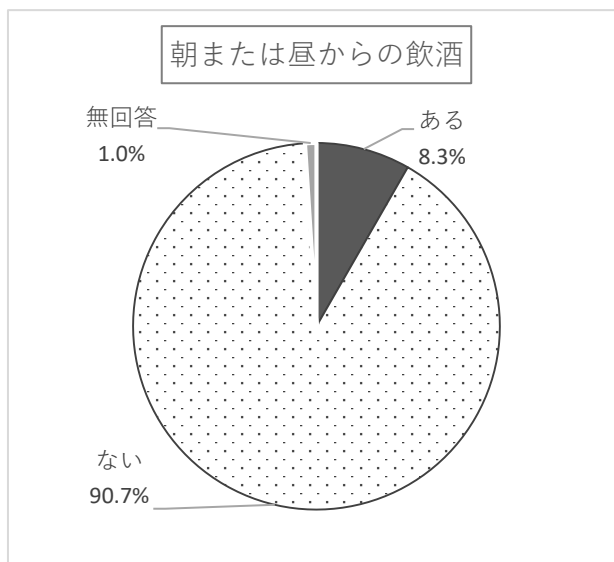
1日あたりの飲酒量を『1合未満』または『1合程度』と回答した人は65.4%です。



**問25-4 朝または昼から飲酒することがありますか。**

No.	回答	%	人
1	ある	8.3	17
2	ない	90.7	186
	無回答	1.0	2
	合計	100	205

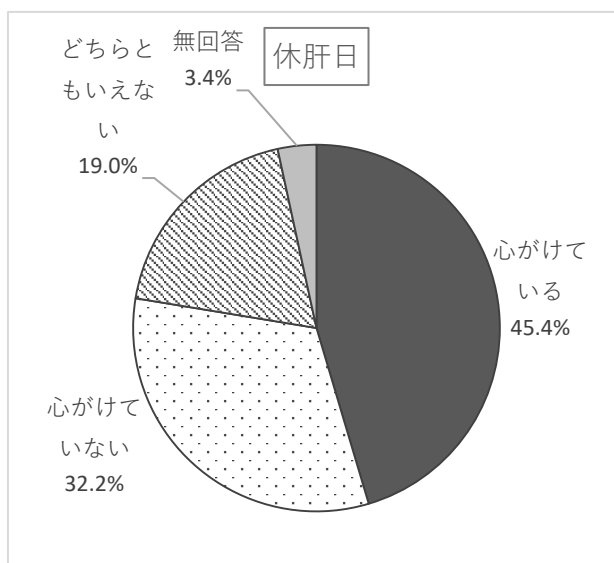
朝または昼からの飲酒を『ない』と回答した人は90.7%でした。



**問25-5 休肝日を心がけていますか。**

No.	回答	%	人
1	心がけている	45.4	93
2	心がけていない	32.2	66
3	どちらともいえない	19.0	39
	無回答	3.4	7
	合計	100	205

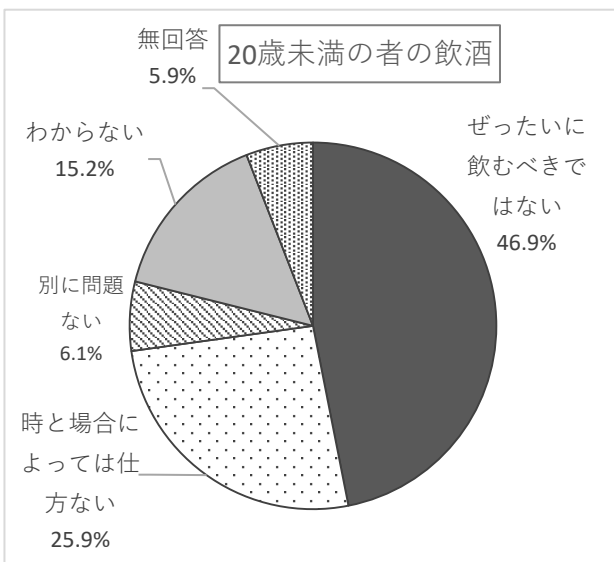
休肝日について、45.4%の人が『心がけている』と回答しています。



**問26 20歳未満の者がお酒を飲むことについてどう思いますか。**

No.	回答	%	人
1	ぜったいに飲むべきではない	46.9	214
2	時と場合によっては仕方ない	25.9	118
3	別に問題ない	6.1	28
4	わからない	15.2	69
	無回答	5.9	27
	合計	100	456

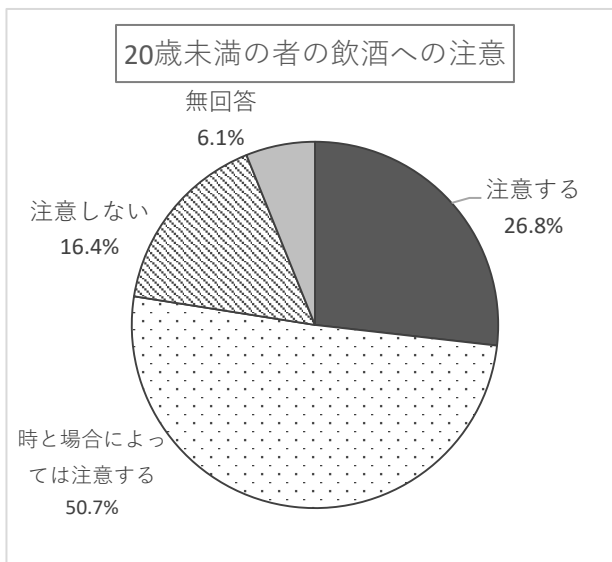
20歳未満の者の飲酒について『ぜったいに飲むべきではない』と回答した人は46.9%です。



**問27 20歳未満の者がお酒を飲んでいたら注意しますか。**

No.	回答	%	人
1	注意する	26.8	122
2	時と場合によっては注意する	50.7	231
3	注意しない	16.4	75
	無回答	6.1	28
	合計	100	456

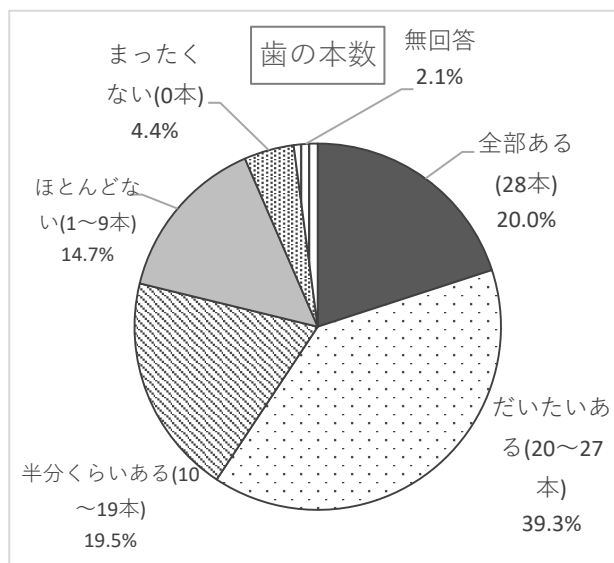
20歳未満の者の飲酒を26.8%の人が『注意する』と回答しました。



**問28 あなたの現在の歯の本数は何本ですか。**

No.	回答	%	人
1	全部ある(28本)	20.0	91
2	だいたいある(20~27本)	39.3	179
3	半分くらいある(10~19本)	19.5	89
4	ほとんどない(1~9本)	14.7	67
5	まったくない(0本)	4.4	20
	無回答	2.1	10
	合計	100	456

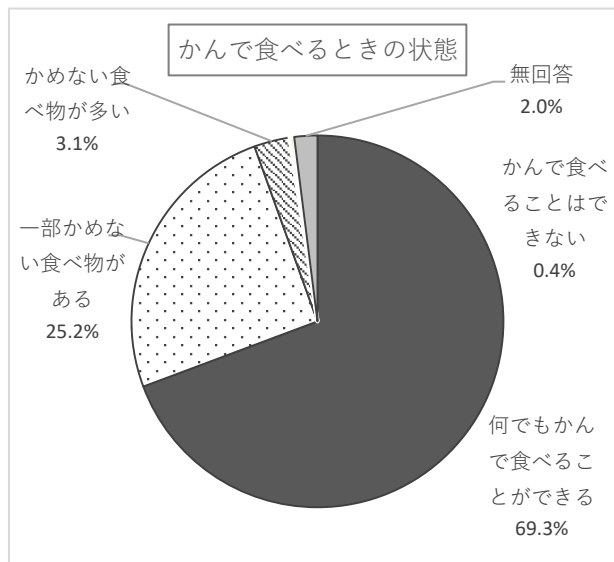
自分の歯の本数について、『全部ある』または『だいたいある』と回答した人は59.3%でした。



**問29 かんで食べる時の状態はいかがですか。**

No.	回答	%	人
1	何でもかんで食べることができる	69.3	316
2	一部かめない食べ物がある	25.2	115
3	かめない食べ物が多い	3.1	14
4	かんで食べることはできない	0.4	2
	無回答	2.0	9
	合計	100	456

かんで食べる時、『何でもかんで食べることができる』人は69.3%です。

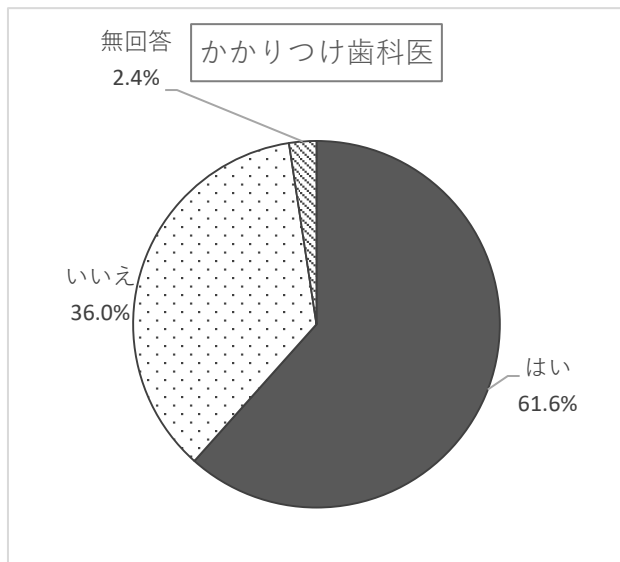


**問30 むし歯や歯周病の予防や歯磨き指導、定期的な歯科健康診断をしてくれる**

**「かかりつけ歯科医」がいますか。**

No.	回答	%	人
1	はい	61.6	281
2	いいえ	36.0	164
	無回答	2.4	11
	合計	100	456

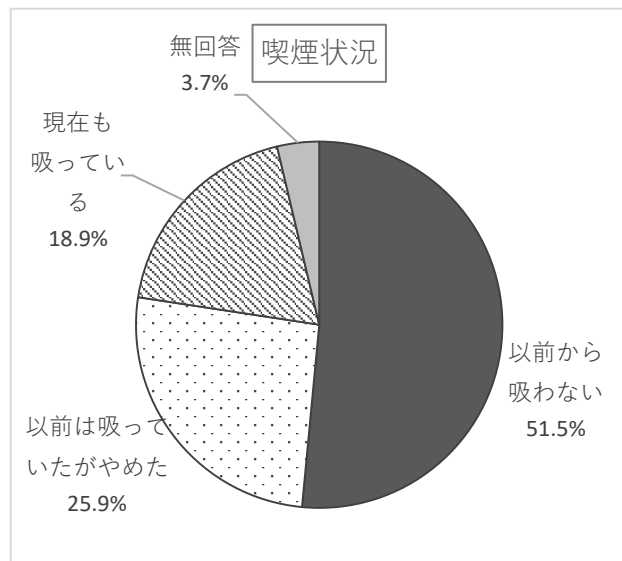
61.6%の人が『かかりつけ歯科医』をもっていると回答しています。



**問31 これまでたばこを吸ったことがありますか。**

No.	回答	%	人
1	以前から吸わない	51.5	235
2	以前は吸っていたがやめた	25.9	118
3	現在も吸っている	18.9	86
	無回答	3.7	17
	合計	100	456

喫煙状況について、『以前から吸わない』と回答した人が51.5%でした。

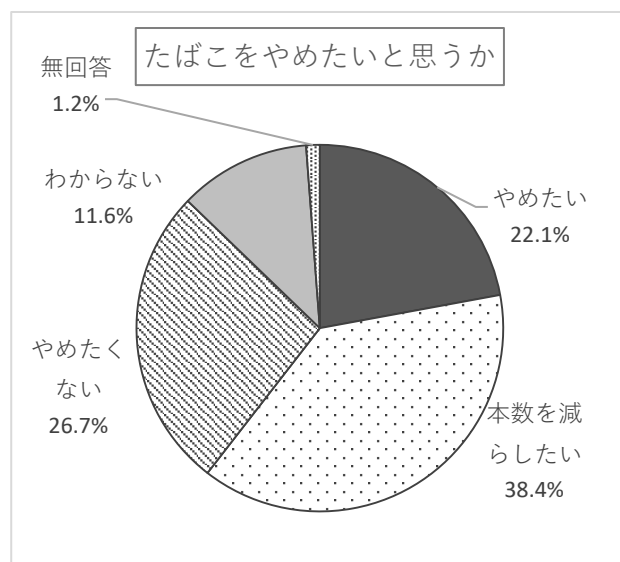


※問31で「現在も吸っている」に○をつけた方におたずねします。

**問31-1 たばこをやめたいと思いますか。**

No.	回答	%	人
1	やめたい	22.1	19
2	本数を減らしたい	38.4	33
3	やめたくない	26.7	23
4	わからない	11.6	10
	無回答	1.2	1
	合計	100	86

『現在も吸っている』人のうち、『やめたい』と思う人は22.1%です。



※問31で「以前から吸わない」「以前は吸っていたがやめた」と回答された方におたずねします。

**問31-2 ふだん他の人が吸うたばこの煙を間接的に吸う機会がありましたか。**

①家庭

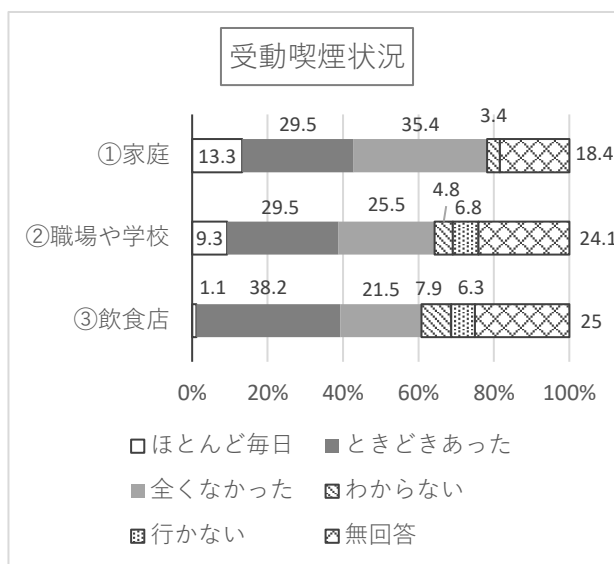
No.	回答	%	人
1	ほとんど毎日	13.3	47
2	ときどきあった	29.5	104
3	全くなかった	35.4	125
4	わからない	3.4	12
	無回答	18.4	65
	合計	100	353

②職場や学校

No.	回答	%	人
1	ほとんど毎日	9.3	33
2	ときどきあった	29.5	104
3	全くなかった	25.5	90
4	わからない	4.8	17
5	行かない	6.8	24
	無回答	24.1	85
	合計	100	353

③飲食店

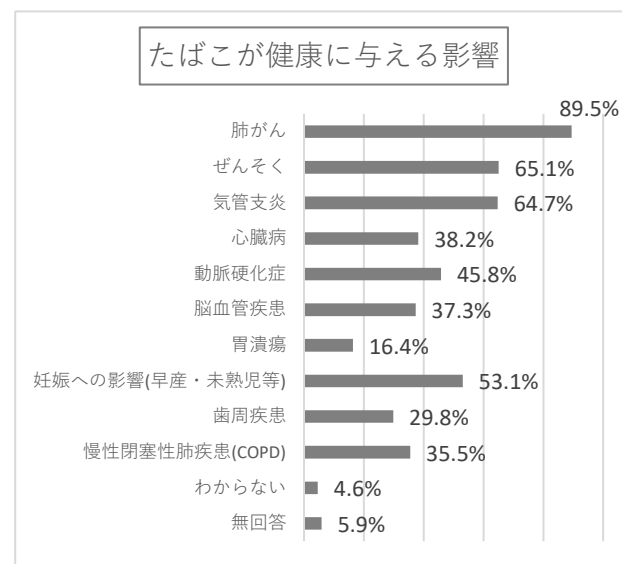
No.	回答	%	人
1	ほとんど毎日	1.1	4
2	ときどきあった	38.2	135
3	全くなかった	21.5	76
4	わからない	7.9	28
5	行かない	6.3	22
	無回答	25.0	88
	合計	100	353



喫煙しない人が受動喫煙の機会が『全くなかった』と回答した割合は、家庭が約3割、職場や学校及び飲食店でそれぞれ約2割という状況でした。

**問32 たばこが健康に与える影響に、どのようなものがあると思いますか。**

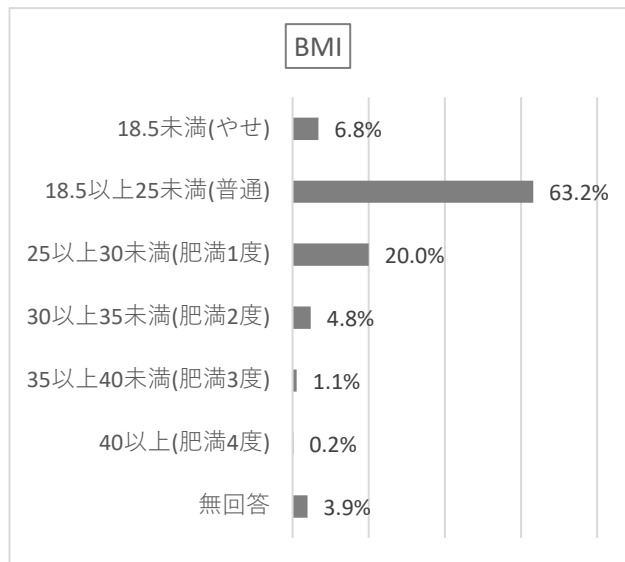
No.	回答	%	人
1	肺がん	89.5	408
2	ぜんそく	65.1	297
3	気管支炎	64.7	295
4	心臓病	38.2	174
5	動脈硬化症	45.8	209
6	脳血管疾患	37.3	170
7	胃潰瘍	16.4	75
8	妊娠への影響(早産・未熟児等)	53.1	242
9	歯周疾患	29.8	136
10	慢性閉塞性肺疾患(COPD)	35.5	162
11	わからない	4.6	21
	無回答	5.9	27
	合計(実人数)		456



『肺がん』は、『わからない』と回答した人以外の全ての回答者が選んでいます。

**問33 身長、体重についてお伺いします。**

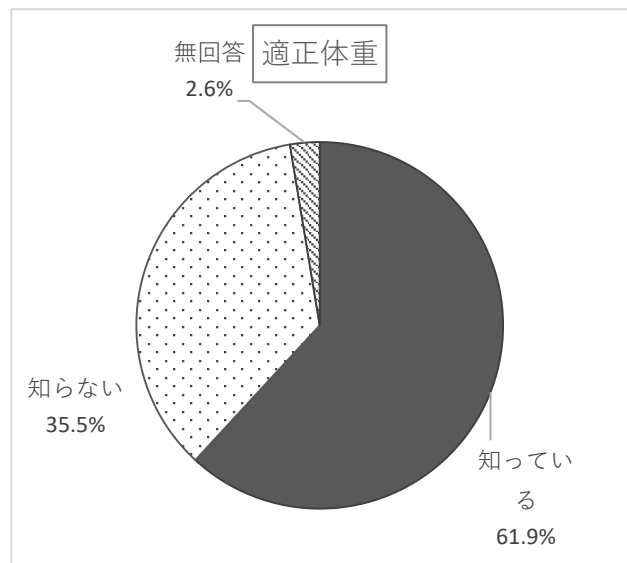
BMI区分	%	人
18.5未満(やせ)	6.8	31
18.5以上25未満(普通)	63.2	288
25以上30未満(肥満1度)	20	91
30以上35未満(肥満2度)	4.8	22
35以上40未満(肥満3度)	1.1	5
40以上(肥満4度)	0.2	1
無回答	3.9	18
合計	100	456



回答者の身長と体重の数値から体格を算出すると、『普通』の体格の人が63.2%でした。

**問34 身長にあった適正な体重を知っていますか。**

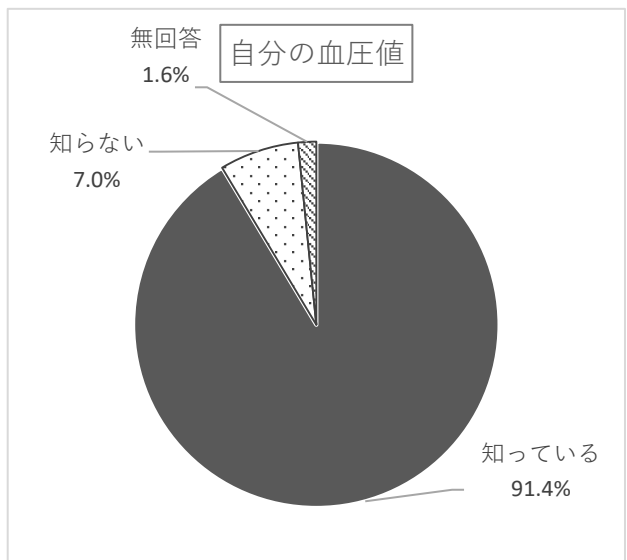
No.	回答	%	人
1	知っている	61.8	282
2	知らない	35.5	162
	無回答	2.6	12
	合計	100	456



自分の適正体重を『知っている』と回答した人が61.8%です。

**問35 自分の血圧値を知っていますか。**

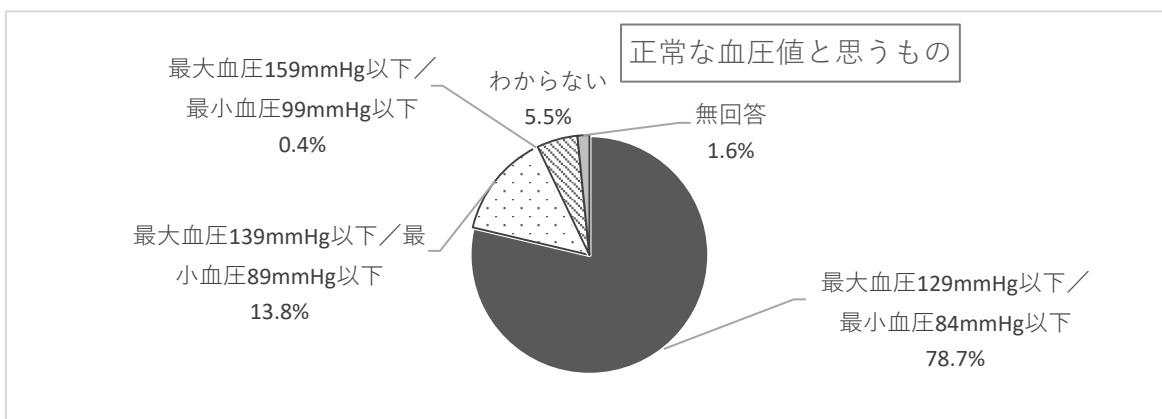
No.	回答	%	人
1	知っている	91.4	417
2	知らない	7.0	32
	無回答	1.6	7
	合計	100	456



自分の血圧値を『知っている』と91.4%の人が回答しました。

**問36 正常な血圧値はどれくらいだと思いますか。**

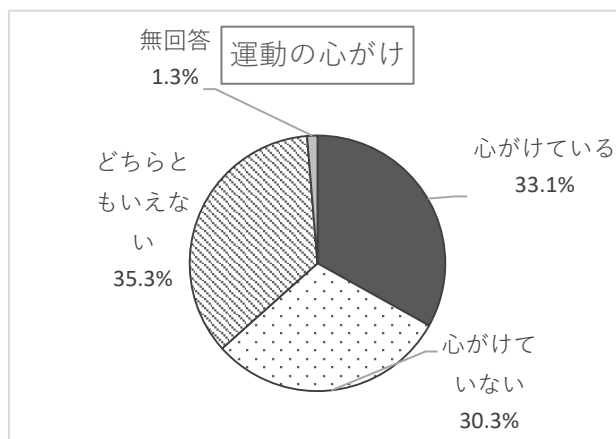
No.	回答	%	人
1	最大血圧129mmHg以下／最小血圧84mmHg以下	78.7	359
2	最大血圧139mmHg以下／最小血圧89mmHg以下	13.8	63
3	最大血圧159mmHg以下／最小血圧99mmHg以下	0.4	2
4	わからない	5.5	25
	無回答	1.6	7
	合計	100	456



正常な血圧として『最大血圧129mmHg以下/最小血圧84mmHg以下』を選んだ人は78.7%です。

**問37 健康のために散歩やスポーツなどの運動を心がけていますか。**

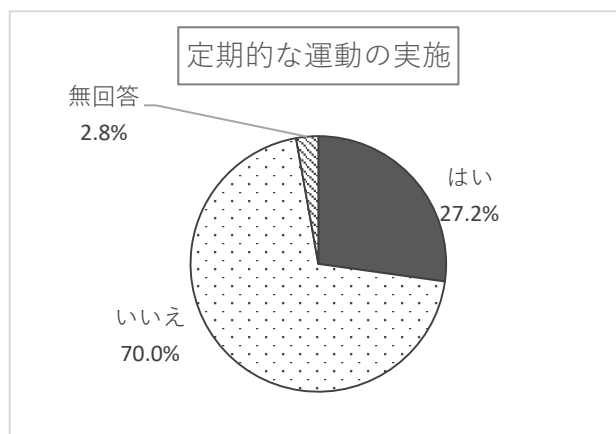
No.	回答	%	人
1	心がけている	33.1	151
2	心がけていない	30.3	138
3	どちらともいえない	35.3	161
	無回答	1.3	6
	合計	100	456



運動を『心がけている』、『心がけていない』、『どちらともいえない』人はいずれも約3割でした。

**問38 最近3ヶ月間、定期的に運動していますか。**

No.	回答	%	人
1	はい	27.2	124
2	いいえ	70.0	319
	無回答	2.8	13
	合計	100	456

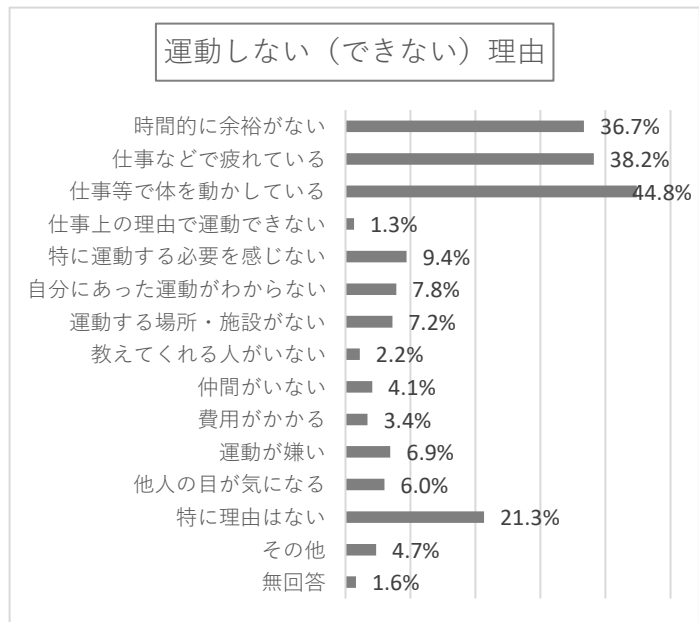


最近3か月間に定期的な運動を行っている人は27.2%です。

※問38で「いいえ」に○をつけた方におたずねします。

問38-1あなたが運動をしない(できない)理由は何ですか。

No.	回答	%	人
1	時間的に余裕がない	36.7	117
2	仕事などで疲れている	38.2	122
3	仕事等で体を動かしている	44.8	143
4	仕事上の理由で運動できない	1.3	4
5	特に運動する必要を感じない	9.4	30
6	自分にあった運動がわからない	7.8	25
7	運動する場所・施設がない	7.2	23
8	教えてくれる人がいない	2.2	7
9	仲間がいない	4.1	13
10	費用がかかる	3.4	11
11	運動が嫌い	6.9	22
12	他人の目が気になる	6	19
13	特に理由はない	21.3	68
14	その他	4.7	15
	無回答	1.6	5
	合計(実人数)		319



『仕事等で体を動かしている』が、最も多い理由でした。

14その他：股関節が痛い、腰痛、膝痛、体調が良くない

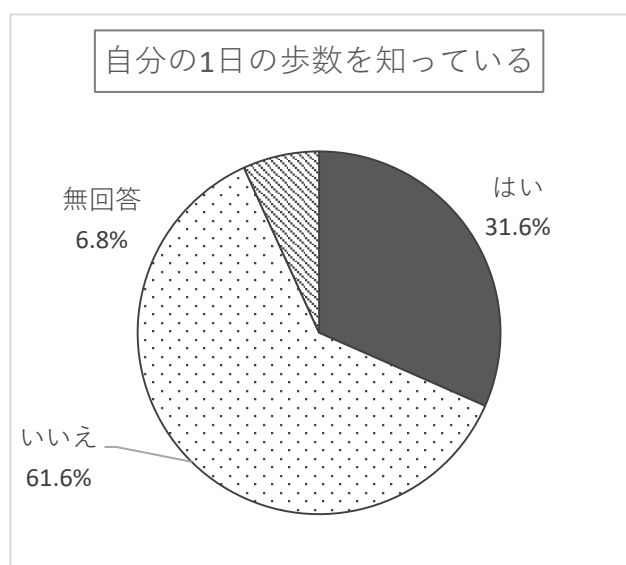
やりたいスポーツグループが地域にない、何となく運動をしたいと思わない

クマが怖い、見守り介護

問39 あなたは自分の1日の歩数を知っていますか？

No.	回答	%	人
1	はい	31.6	144
2	いいえ	61.6	281
	無回答	6.8	31
	合計	100	456

『はい』と回答したのは約3割の人でした。

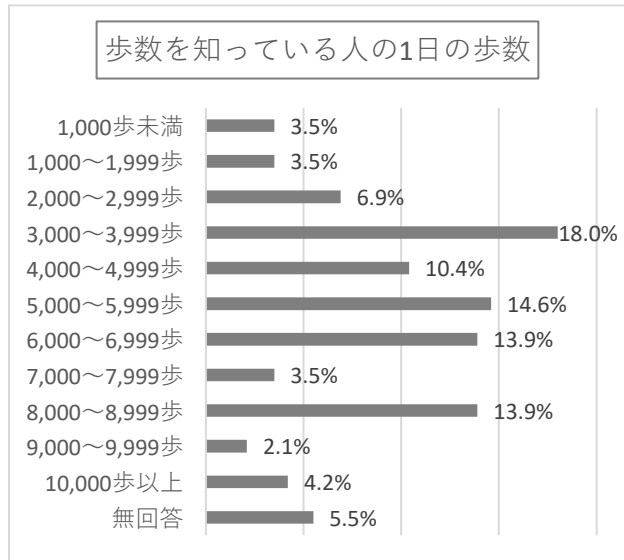


※問39で「はい」に○をつけた方におたずねします。

**問39-1 1日の歩数はどのくらいですか。**

歩数区分	%	人
1,000歩未満	3.5	5
1,000～1,999歩	3.5	5
2,000～2,999歩	6.9	10
3,000～3,999歩	18.0	26
4,000～4,999歩	10.4	15
5,000～5,999歩	14.6	21
6,000～6,999歩	13.9	20
7,000～7,999歩	3.5	5
8,000～8,999歩	13.9	20
9,000～9,999歩	2.1	3
10,000歩以上	4.2	6
無回答	5.5	8
合計	100	144

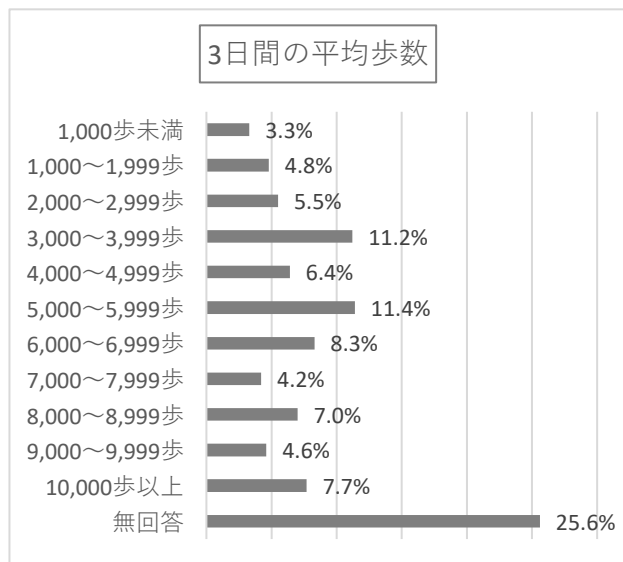
3,000歩台が最も多くなっています。



**問40 あなたの3日間の歩数を記入ください。**

歩数区分(3日間の平均)	%	人
1,000歩未満	3.3	15
1,000～1,999歩	4.8	22
2,000～2,999歩	5.5	25
3,000～3,999歩	11.2	51
4,000～4,999歩	6.4	29
5,000～5,999歩	11.4	52
6,000～6,999歩	8.3	38
7,000～7,999歩	4.2	19
8,000～8,999歩	7	32
9,000～9,999歩	4.6	21
10,000歩以上	7.7	35
無回答	25.6	117
合計	100	456

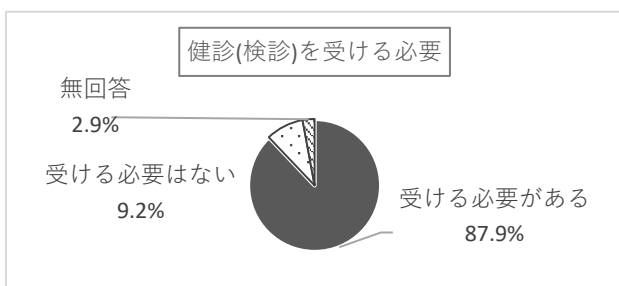
3,000歩台と5,000歩台がそれぞれ約1割という状況です。



**問41 あなたは、健康診査やがん検診について、受ける必要があると思いますか。**

No.	回答	%	人
1	受ける必要がある	87.9	401
2	受ける必要はない	9.2	42
	無回答	2.9	13
	合計	100	456

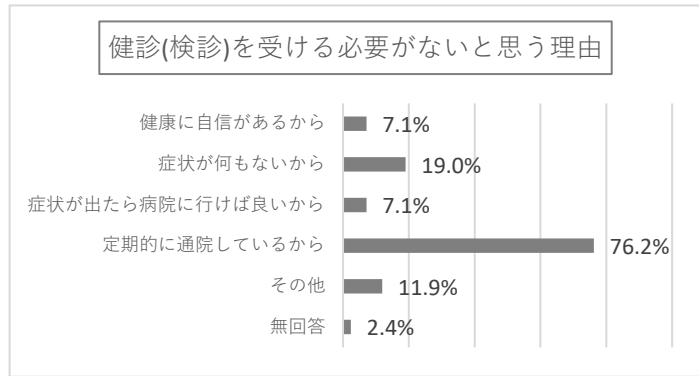
受ける必要があると9割近くの人が回答しています。



※問41で「受ける必要はない」に○をつけた方におたずねします。

**問41-1 受ける必要はないと思う理由は何ですか。**

No.	回答	%	人
1	健康に自信があるから	7.1	3
2	症状が何もないから	19.0	8
3	症状が出たら病院に行けば良いから	7.1	3
4	定期的に通院しているから	76.2	32
5	その他	11.9	5
	無回答	2.4	1
	合計	100	42

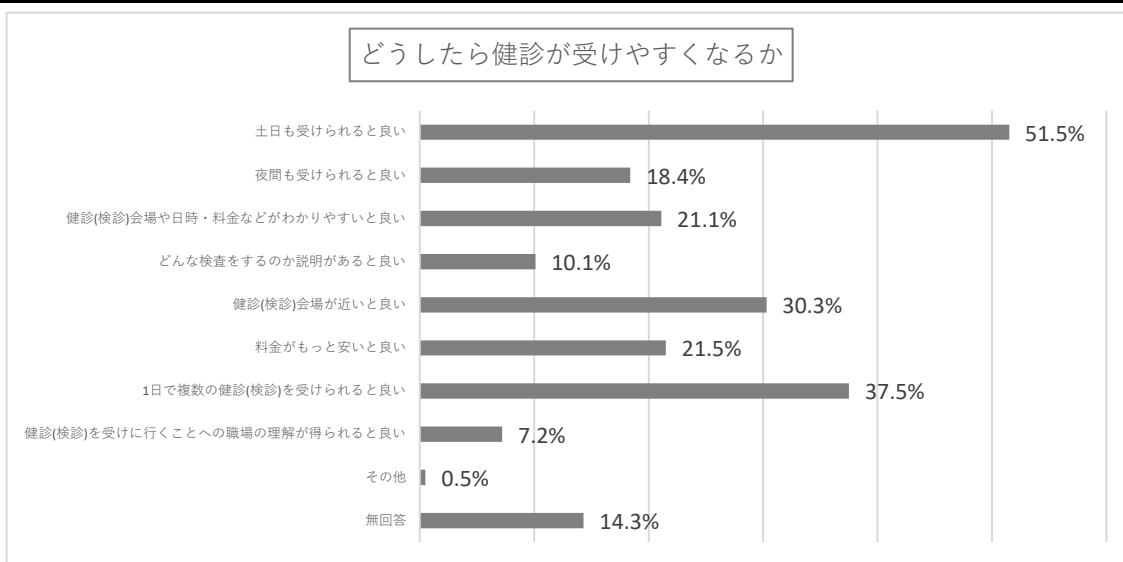


5その他：面倒、無料ではないものは任意だと思うから、職場の検診があるから定期受診している

健診を受ける必要がないと思う理由は『定期的に通院しているから』が最多でした。

**問42 どうしたら健診(検診)が受けやすくなると思いますか。**

No.	回答	%	人
1	土日も受けられると良い	51.5	235
2	夜間も受けられると良い	18.4	84
3	健診(検診)会場や日時・料金などがわかりやすいと良い	21.1	96
4	どんな検査をするのか説明があると良い	10.1	46
5	健診(検診)会場が近いと良い	30.3	138
6	料金をもっと安いと良い	21.5	98
7	1日で複数の健診(検診)を受けられると良い	37.5	171
8	健診(検診)を受けに行くことへの職場の理解が得られると良い	7.2	33
9	その他	0.5	25
	無回答	14.3	65
	合計		456



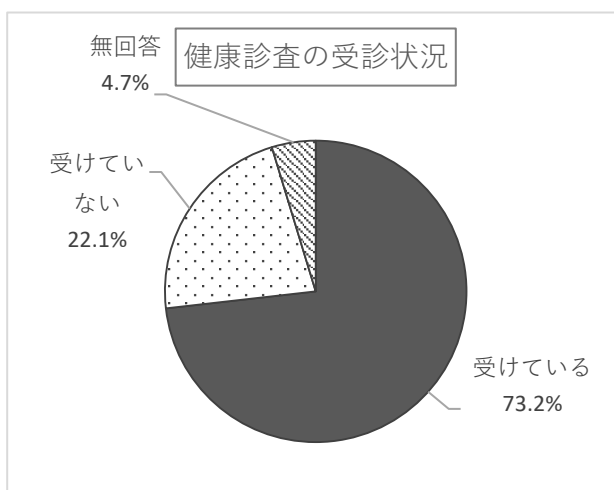
最も多かったものは『土日も受けられると良い』でした。

**問42 9その他:**

個人の意識、オンライン、送迎バスがあれば  
 必要性をもっと訴えるべき、今のままで良い、お知らせを毎月行う  
 何かもらえるとよい  
 託児があるとよい  
 自分の都合の良い日に、かかりつけの病院で受けられたら良い  
 混雑や待ち時間にストレスを感じるので改善されれば良いと思う  
 癌のマーカーチェックを標準化してほしい  
 必要な検診は無料になると良い  
 町の健診補助が自分の行きたい病院で使えないので一般の病院でも補助を受けれるようにして  
 ほしい。  
 信頼できて行きやすい病院

**問43 健康診査(特定健康診査、勤め先の健康診査、人間ドックなど)を受けていますか。**

No.	回答	%	人
1	受けている	73.2	334
2	受けていない	22.1	101
	無回答	4.7	21
	合計	100	456

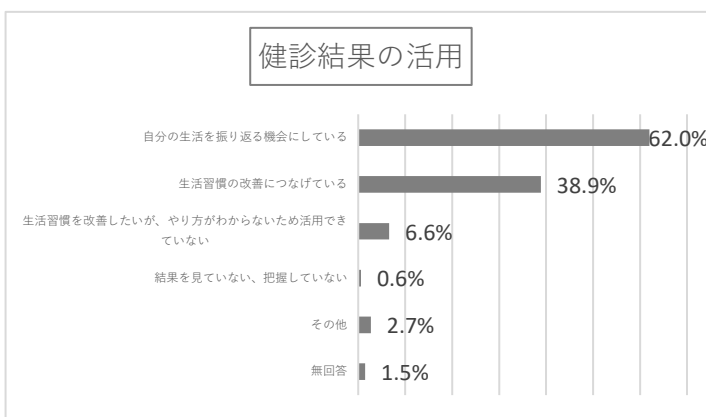


「受けている」と回答したのは73.2%でした。

※問43で「受けている」に○をつけた方におたずねします。

**問43-1 届いた健診結果をどうされていますか。**

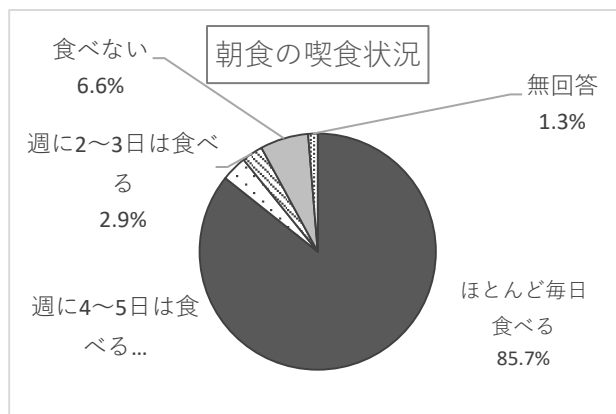
No.	回答	%	人
1	自分の生活を振り返る機会にして	62.0	207
2	生活習慣の改善につなげている	38.9	130
3	生活習慣を改善したいが、やり方がわからないため活用できていない	6.6	22
4	結果を見ていない、把握していない	0.6	2
5	その他	2.7	9
	無回答	1.5	5
	合計	100	334



5その他：結果を見て満足している、主治医と相談しながら改善、毎年の健診結果を参考にして暮らしている  
 結果をもって病院へ行き通院しています、捨てる、結果を見て終わる  
 最も多いのは「自分の生活を振り返る機会にして」で62.0%でした。

**問44 あなたは、朝食を食べていますか。**

No.	回答	%	人
1	ほとんど毎日食べる	85.7	391
2	週に4~5日は食べる	3.5	16
3	週に2~3日は食べる	2.9	13
4	食べない	6.6	30
	無回答	1.3	6
	合計	100	456

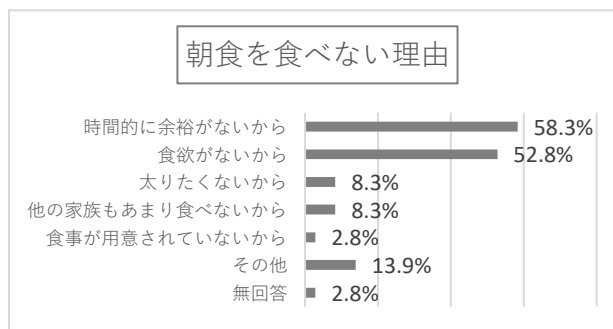


85.7%の人は、『ほとんど毎日食べる』と回答しました。

※問44で「週に2~3日は食べる」「食べない」に○をつけた方におたずねします。

**問44-1 あなたが朝食を食べない理由は何ですか。**

No.	回答	%	人
1	時間的に余裕がないから	58.3	21
2	食欲がないから	52.8	19
3	太りたくないから	8.3	3
4	他の家族もあまり食べないから	8.3	3
5	食事が用意されていないから	2.8	1
6	その他	13.9	5
	無回答	2.8	1
	合計		36



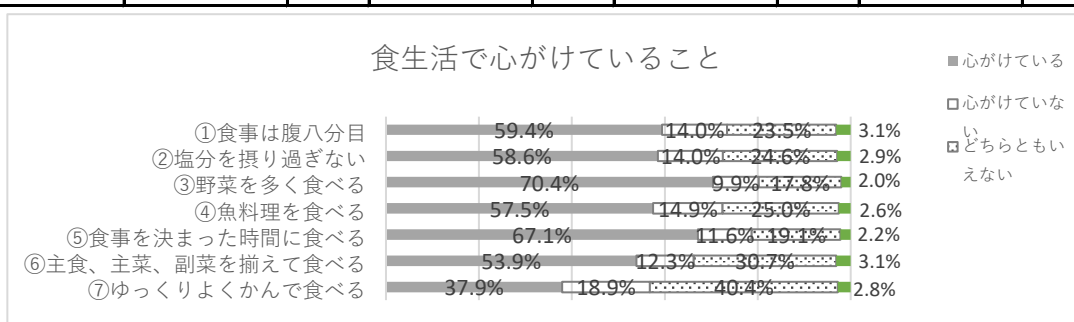
6その他：寝ている、夜遅く寝るから 朝昼一緒になる

『時間的に余裕がないから』が最も多く、58.3%でした。

**問45 食生活であなたが心がけていることについて、お答えください。**

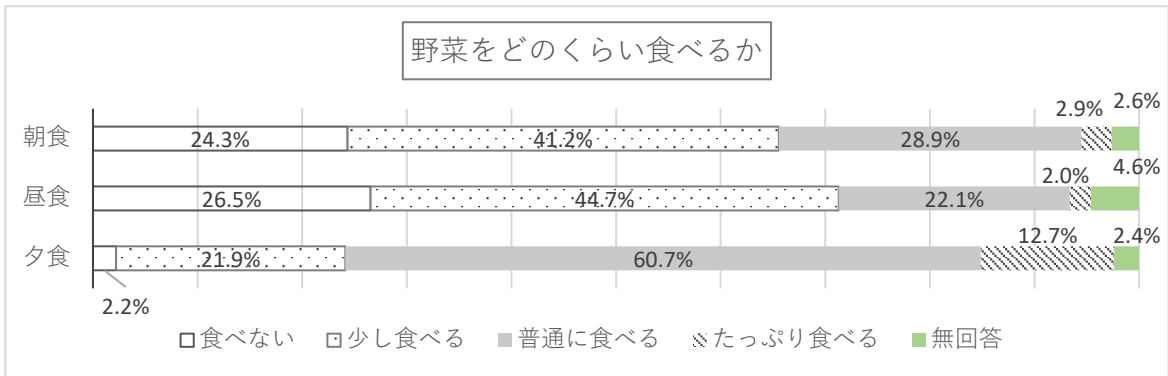
	心がけている		心がけていない		どちらともいえない		無回答	
①食事は腹八分目	59.4%	271人	14.0%	64人	23.5%	107人	3.1%	14人
②塩分を摂り過ぎない	58.6%	267人	14.0%	64人	24.6%	112人	2.9%	13人
③野菜を多く食べる	70.4%	321人	9.9%	45人	17.8%	81人	2.0%	9人
④魚料理を食べる	57.5%	262人	14.9%	68人	25.0%	114人	2.6%	12人
⑤食事を決まった時間に食べる	67.1%	306人	11.6%	53人	19.1%	87人	2.2%	10人
⑥主食、主菜、副菜を揃えて食べる	53.9%	246人	12.3%	56人	30.7%	140人	3.1%	14人
⑦ゆっくりよくかんで食べる	37.9%	173人	18.9%	86人	40.4%	184人	2.8%	13人

『野菜を多く食べる』が最も多く、70.4%でした。



問46 あなたはふだん野菜をどのくらい食べますか。

	食べない		少し食べる		普通に食べる		たっぷり食べる		無回答	
朝食	24.3%	111人	41.2%	188人	28.9%	132人	2.9%	13人	2.6%	12人
昼食	26.5%	121人	44.7%	204人	22.1%	101人	2.0%	9人	4.6%	21人
夕食	2.2%	10人	21.9%	100人	60.7%	277人	12.7%	58人	2.4%	11人

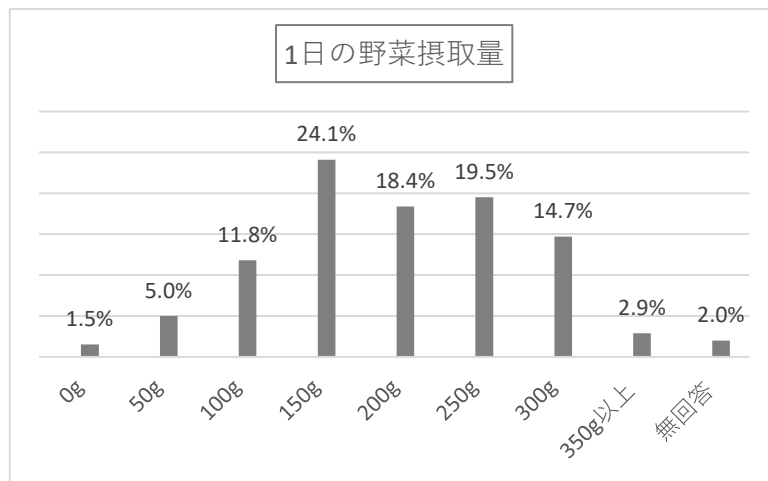


野菜を『普通に食べる』、『たっぷり食べる』割合は、夕食に多くなっています。

1日の野菜摂取量

「食べない」0g、「少し食べる」50g、「普通に食べる」100g、「たっぷり食べる」150gとして算出。

野菜摂取量	%	人
0g	1.5	7
50g	5.0	23
100g	11.8	54
150g	24.1	110
200g	18.4	84
250g	19.5	89
300g	14.7	67
350g以上	2.9	13
無回答	2.0	9



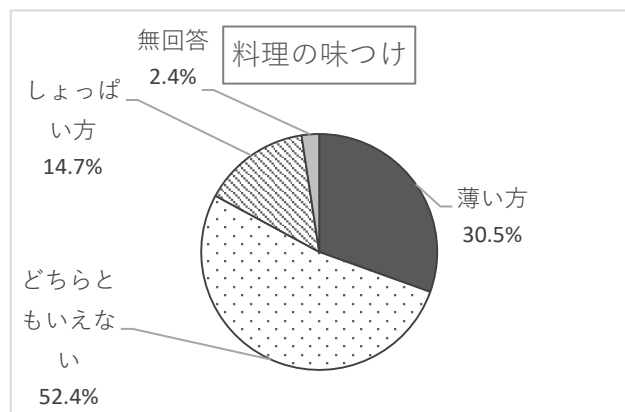
1日の野菜摂取量は150gが最多でした。

問47 塩分を含む食品のとり方についてお答えください。

①料理の味つけはどうですか

No.	回答	%	人
1	薄い方	30.5	139
2	どちらともいえない	52.4	239
3	しょっぱい方	14.7	67
	無回答	2.4	11
	合計	100	456

料理の味つけは『どちらともいえない』人が52.4%です。



②みそ汁やすまし汁、スープを1日にどのくらい飲みますか。

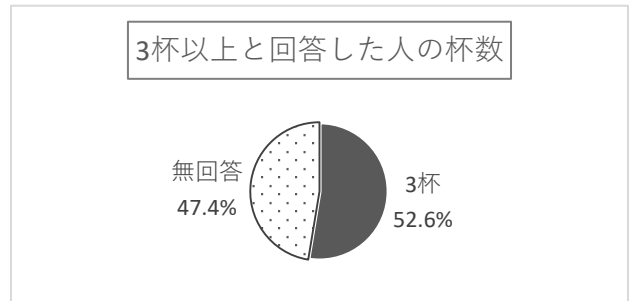
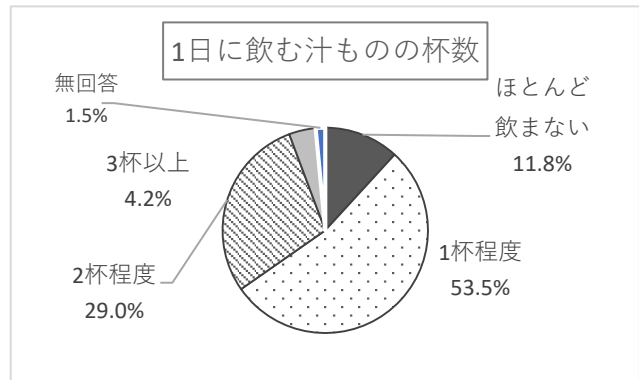
No.	回答	%	人
1	ほとんど飲まない	11.8	54
2	1杯程度	53.5	244
3	2杯程度	29.0	132
4	3杯以上	4.2	19
	無回答	1.5	7
	合計	100	456

1日の汁ものは『1杯程度』の人が53.5%でした。

3杯以上と回答した人の杯数

回答	%	人
3杯	52.6	10
無回答	47.4	9
合計	100	19

問47-②で、1日の汁ものを『3杯以上』と回答した人の半数が3杯でした。



③めん類を食べますか。

No.	回答	%	人
1	ほとんど食べない	12.5	57
2	食べる	85.7	391
	無回答	1.8	8
	合計	100	456

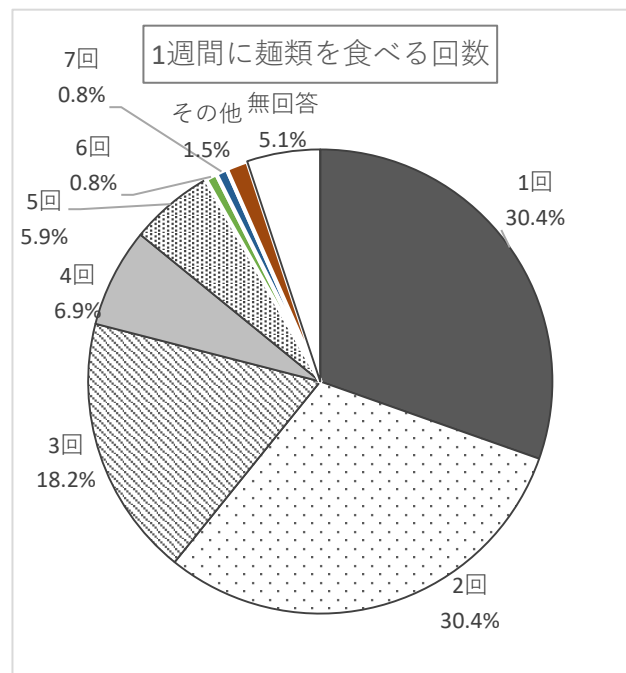
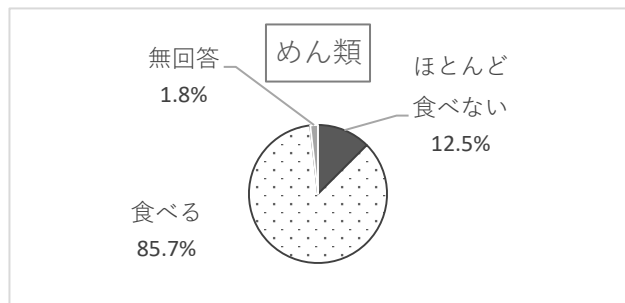
85.7%の人が、めん類を『食べる』と回答しました。

食べると回答した人の1週あたりの回数

回答	%	人
1回	30.4	119
2回	30.4	119
3回	18.2	71
4回	6.9	27
5回	5.9	23
6回	0.8	3
7回	0.8	3
その他	1.5	6
無回答	5.1	20
合計	100	391

その他：2週間に1回 2人 1～2回 2人  
2～3回 1人 3～4回 1人

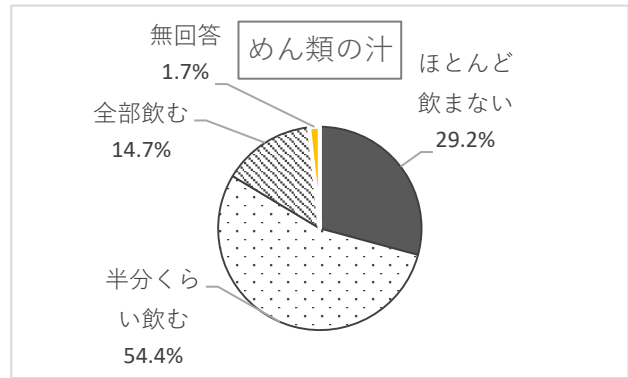
めん類を食べる回数は、1週間に『1回』と『2回』が最も多く、それぞれ30.4%でした。



④めん類の汁は飲みますか。

No.	回答	%	人
1	ほとんど飲まない	29.2	133
2	半分くらい飲む	54.4	248
3	全部飲む	14.7	67
	無回答	1.7	8
	合計	100	456

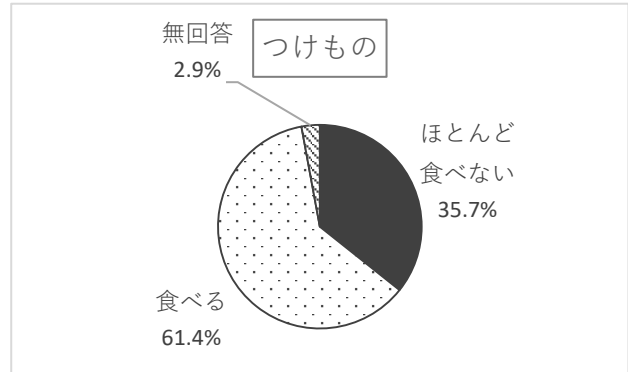
めん類の汁は『半分くらい飲む』人が54.4%でした。



⑤つけものを食べますか。

No.	回答	%	人
1	ほとんど食べない	35.7	163
2	食べる	61.4	280
	無回答	2.9	13
	合計	100	456

つけものは約6割の人が食べると回答しています



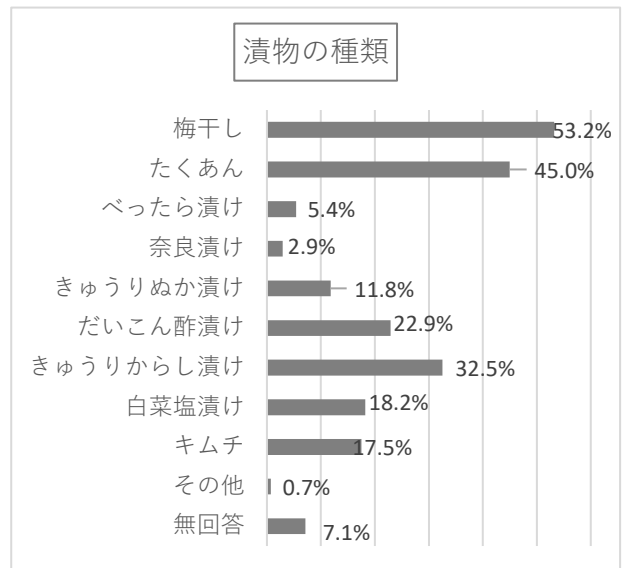
つけものの種類

回答	%	人
梅干し	53.2	149
たくあん	45.0	126
べったら漬	5.4	15
奈良漬	2.9	8
きゅうりぬか漬	11.8	33
だいこん酢漬	22.9	64
きゅうりからし漬	32.5	91
白菜塩漬	18.2	51
キムチ	17.5	49
その他	0.7	2
無回答	7.1	20
合計		280

その他：

きゅうりの浅漬1人、カブと胡瓜の浅漬1人

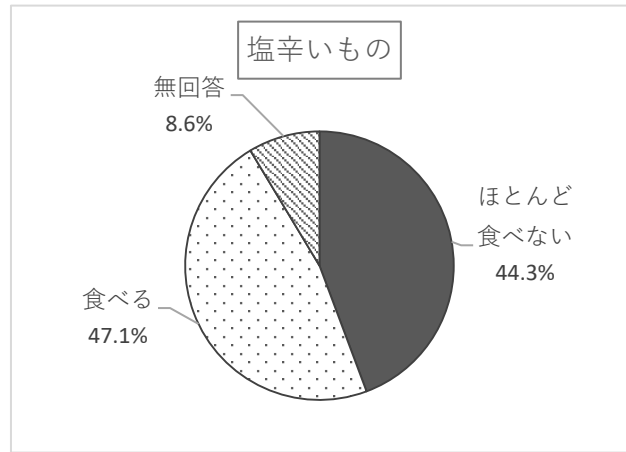
つけものは梅干しとたくあんを食べている人の割合が多い状況です



### ⑥塩辛いものを食べますか。

No.	回答	%	人
1	ほとんど食べない	44.3	202
2	食べる	47.1	215
	無回答	8.6	39
	合計	100	456

塩辛いものは5割弱の人が『食べる』と回答しています。



### 塩辛いものの種類

回答	%	人
塩鮭	67.9	146
塩辛	7.4	16
つくだ煮	12.1	26
塩ウニ	8.8	19
その他	1.9	4
無回答	24.2	52
合計		215

その他：

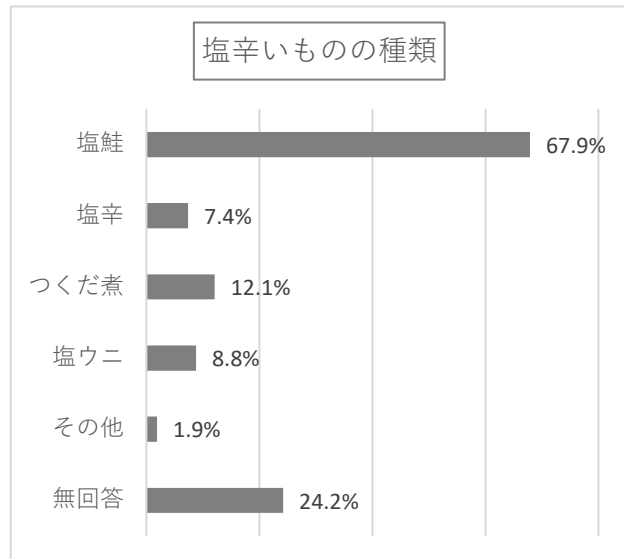
シラス釜揚げ1人、

ニンニクを甘辛く煮たもの1人、

明太子1人、

シソ昆布1人

塩辛いものは『塩鮭』を食べていると回答した人が最多でした。

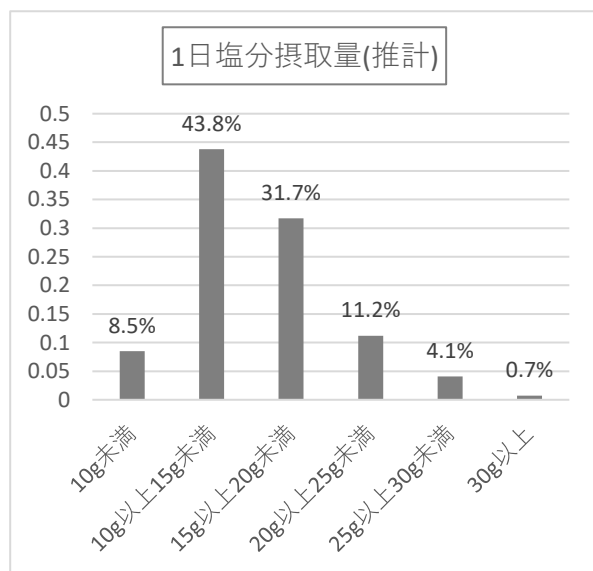


### 1日の塩分摂取量

①～⑥から算出した塩分量の合算

回答	%	人
10g未満	8.5	37
10g以上15g未満	43.8	191
15g以上20g未満	31.7	138
20g以上25g未満	11.2	49
25g以上30g未満	4.1	18
30g以上	0.7	3
合計		436

1日の塩分摂取量(推計)は『10g以上15g未満』の人が約4割でした。

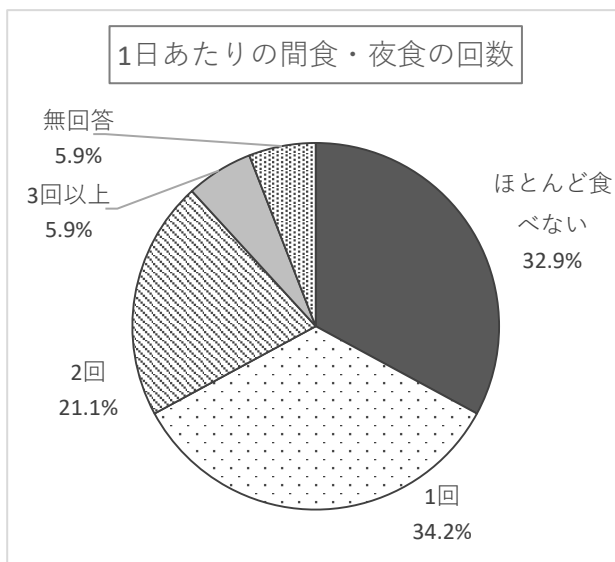


問48 あなたのふだんの間食についてお答えください。

①1日あたりの間食・夜食の回数

No.	回答	%	人
1	ほとんど食べない	32.9	150
2	1回	34.2	156
3	2回	21.1	96
4	3回以上	5.9	27
	無回答	5.9	27
	合計	100	456

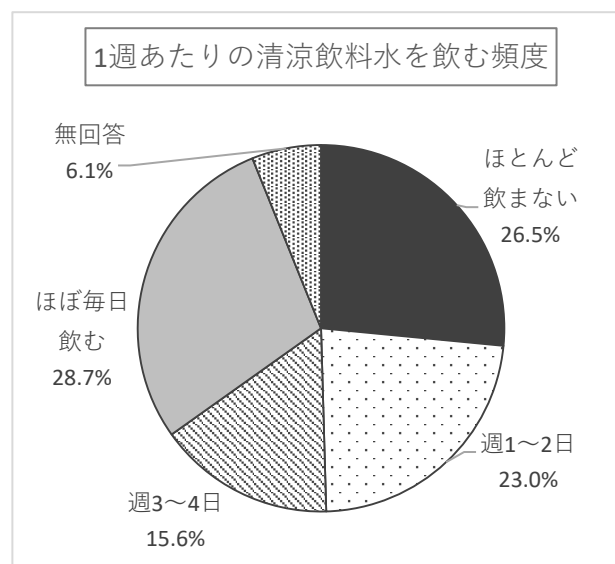
間食や夜食の回数が1日に『1回』と回答した人は34.2%でした。



②1週間の中で清涼飲料水を飲む頻度

No.	回答	%	人
1	ほとんど飲まない	26.5	121
2	週1～2日	23	105
3	週3～4日	15.6	71
4	ほぼ毎日飲む	28.7	131
	無回答	6.1	28
	合計	100	456

清涼飲料水は『ほぼ毎日飲む』人が28.7%となっています。

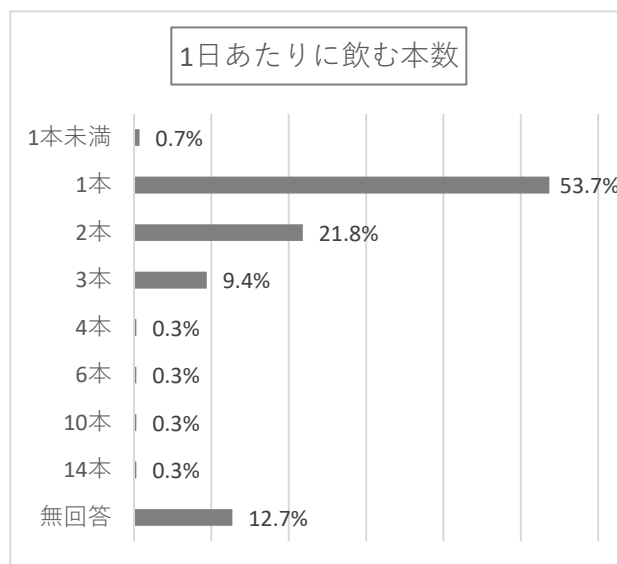


※問48の②で2,3,4と答えた方にお聞きします。

1日あたりに飲む本数はどのくらいですか。

回答	%	人
1本未満	0.7	2
1本	53.7	165
2本	21.8	67
3本	9.4	29
4本	0.3	1
6本	0.3	1
10本	0.3	1
14本	0.3	1
無回答	12.7	39
合計		306

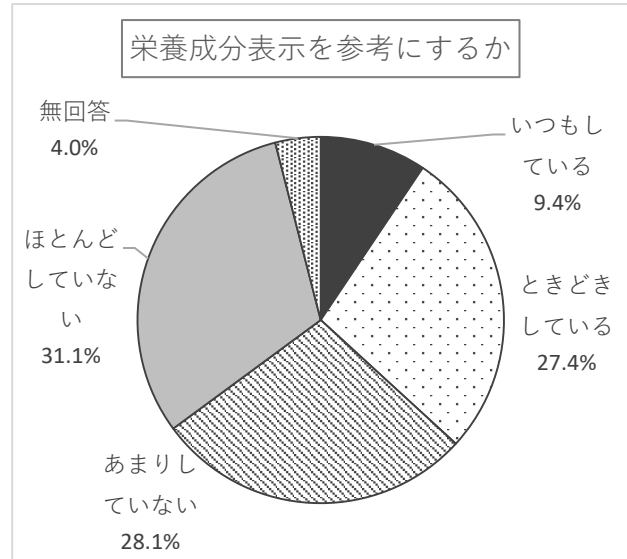
清涼飲料水を1日あたりに飲む本数は『1本』人が53.7%で最多となっています。



**問49 あなたは、ふだん外食をするときや食品を買うとき、栄養成分表示を参考にして  
いますか。**

No.	回答	%	人
1	いつもしている	9.4	43
2	ときどきしている	27.4	125
3	あまりしていない	28.1	128
4	ほとんどしていない	31.1	142
	無回答	4	18
	合計	100	456

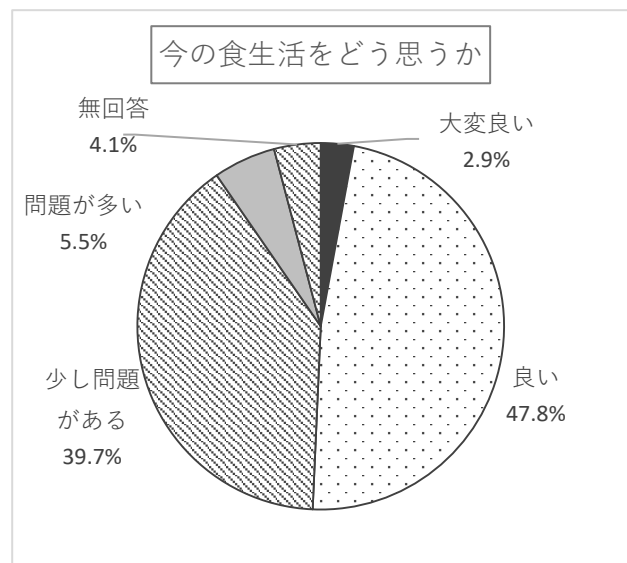
栄養成分表示を参考に『いつもしている』または『ときどきしている』人は、36.8%でした。



**問50 あなたは、今の食生活をどう思いますか。**

No.	回答	%	人
1	大変良い	2.9	13
2	良い	47.8	218
3	少し問題がある	39.7	181
4	問題が多い	5.5	25
	無回答	4.1	19
	合計	100	456

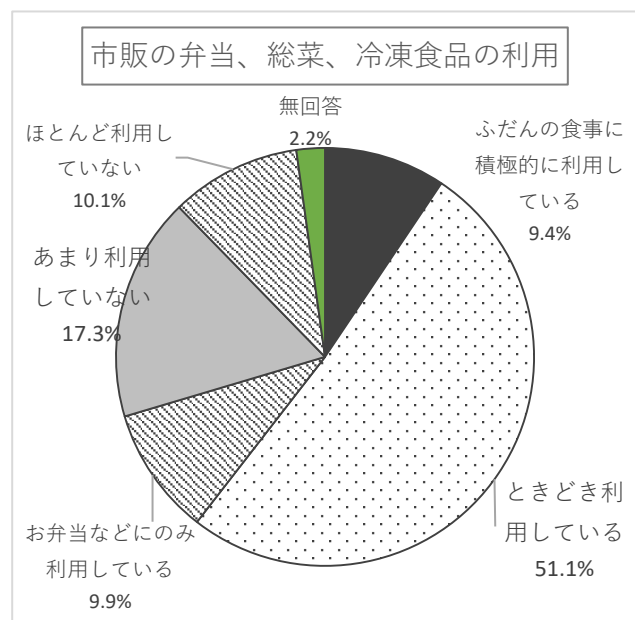
今の食生活を『大変良い』または『良い』と感じている人は50.7%です。



**問51 あなたは、市販の弁当やお惣菜、冷凍食品を利用していますか。**

No.	回答	%	人
1	ふだんの食事に積極的に利用している	9.4	43
2	ときどき利用している	51.1	233
3	お弁当などにのみ利用している	9.9	45
4	あまり利用していない	17.3	79
5	ほとんど利用していない	10.1	46
	無回答	2.2	10
	合計	100	456

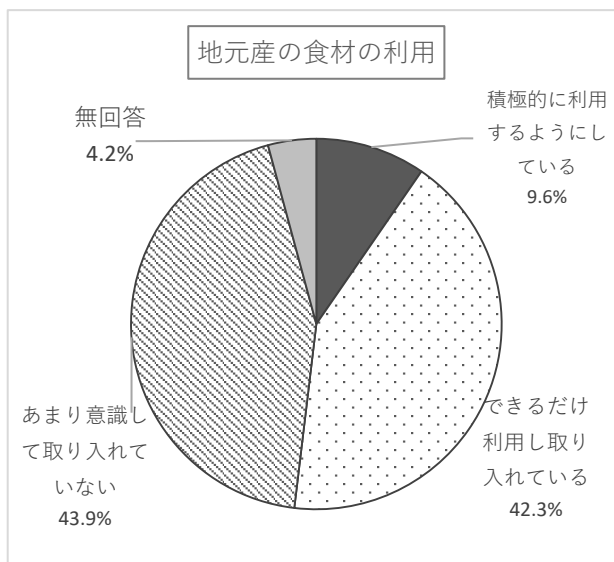
市販の弁当等を『ときどき利用している』人が51.1%でした。



**問52 あなたは、地元産の食材を意識して利用していますか。**

No.	回答	%	人
1	積極的に利用するようにしている	9.6	44
2	できるだけ利用し取り入れている	42.3	193
3	あまり意識して取り入れていない	43.9	200
	無回答	4.2	19
	合計	100	456

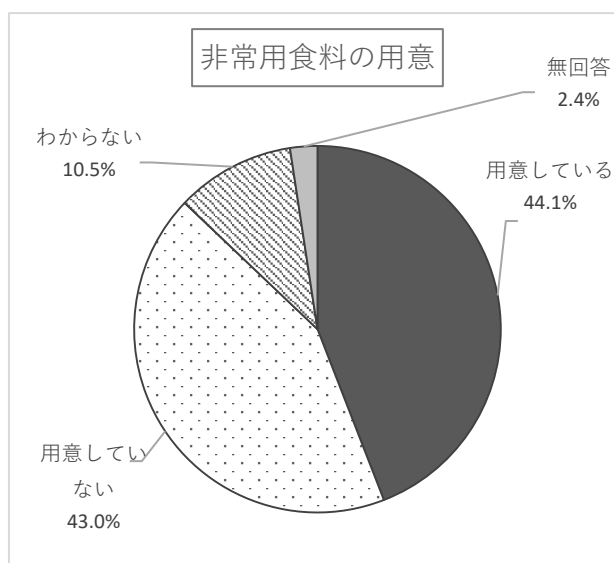
地元産の食材を『積極的に』または『できるだけ』利用している人は51.9%でした。



**問53 あなたは、災害時に備えて非常用食料を用意していますか。**

No.	回答	%	人
1	用意している	44.1	201
2	用意していない	43.0	196
3	わからない	10.5	48
	無回答	2.4	11
	合計	100	456

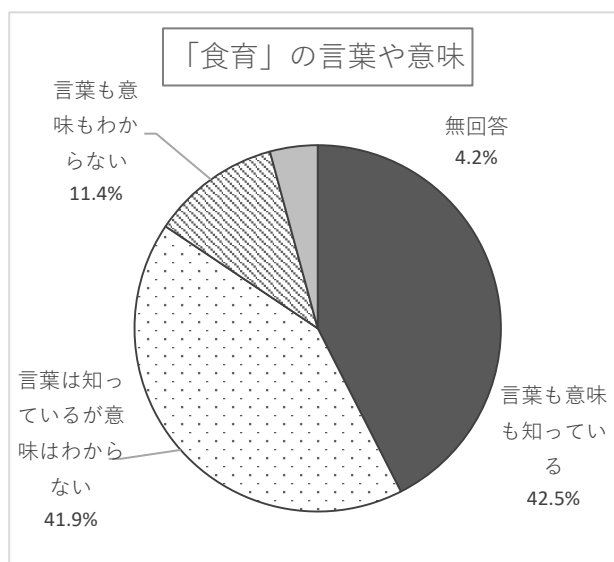
非常用食料は44.1%の人が『用意している』と回答しています。



**問54 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていますか。**

No.	回答	%	人
1	言葉も意味も知っている	42.5	194
2	言葉は知っているが意味はわからない	41.9	191
3	言葉も意味もわからない	11.4	52
	無回答	4.2	19
	合計	100	456

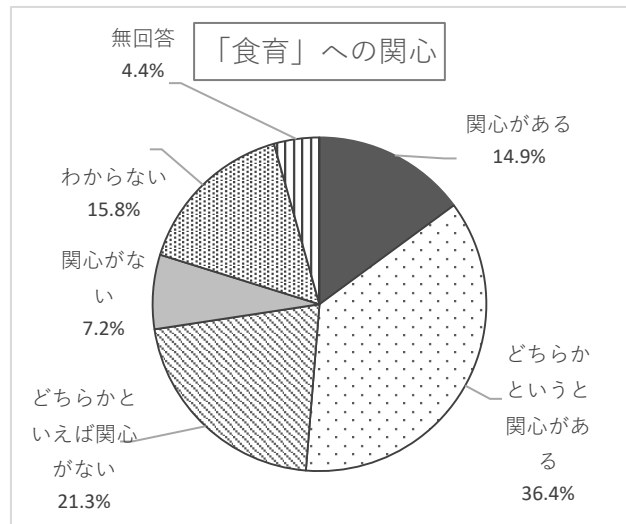
「食育」の言葉も意味も知っている人は42.5%でした。



**問55 あなたは、「食育」に関心がありますか。**

No.	回答	%	人
1	関心がある	14.9	68
2	どちらかというに関心がある	36.4	166
3	どちらかといえば関心がない	21.3	97
4	関心がない	7.2	33
5	わからない	15.8	72
	無回答	4.4	20
	合計	100	456

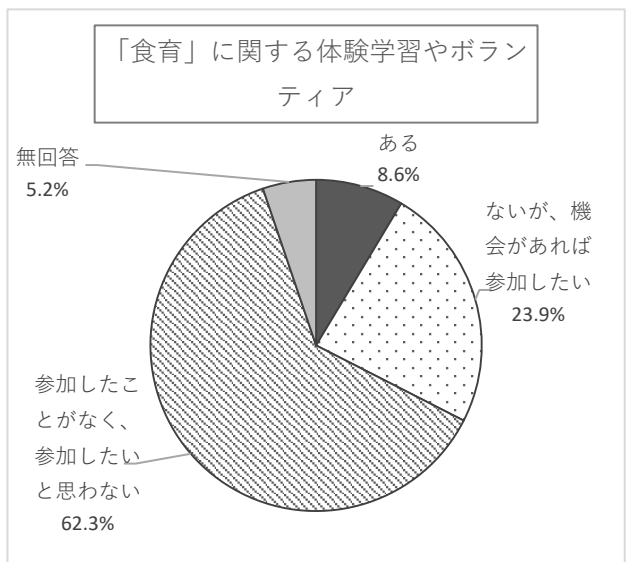
食育への関心が『ある』と回答した人は14.9%です。



**問56 あなたは、「食育」に関する体験学習やボランティア活動に参加したことがありますか。もしくは参加したいと思いますか**

No.	回答	%	人
1	ある	8.6	39
2	ないが、機会があれば参加したい	23.9	109
3	参加したことがなく、参加したいと思わない	62.3	284
	無回答	5.2	24
	合計	100	456

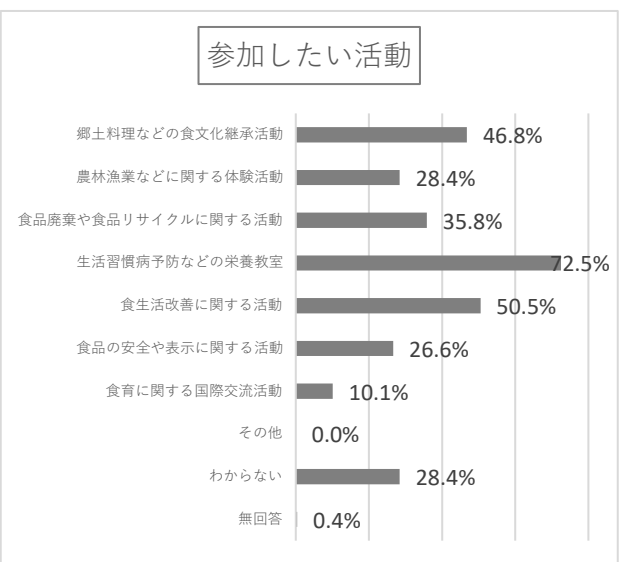
食育に関する体験学習等に参加したことが『ある』、または『ないが、機会があれば参加したい』と思う人は32.5%でした。



※問56で「ないが、機会があれば参加したい」に○をつけた方におたずねします。

**問56-1 あなたはどのような活動に参加してみたいですか。**

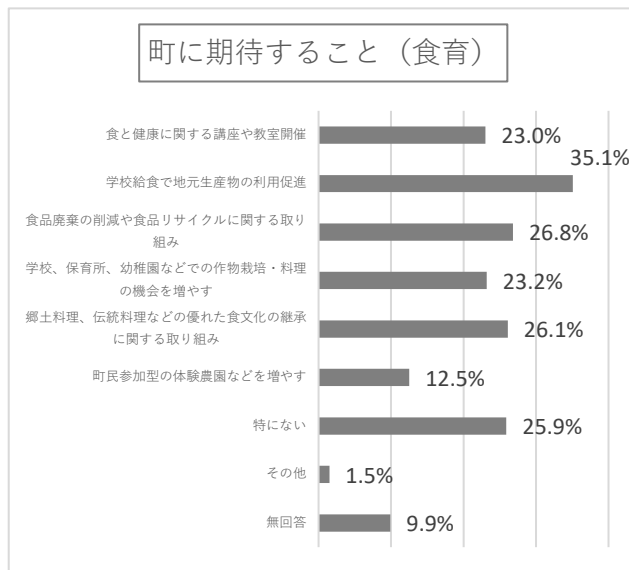
No.	回答	%	人
1	郷土料理などの食文化継承活動	46.8	51
2	農林漁業などに関する体験活動	28.4	31
3	食品廃棄や食品リサイクルに関する活動	35.8	39
4	生活習慣病予防などの栄養教室	72.5	79
5	食生活改善に関する活動	50.5	55
6	食品の安全や表示に関する活動	26.6	29
7	食育に関する国際交流活動	10.1	11
8	その他	0	0
9	わからない	28.4	31
	無回答	0.4	4
	合計		109



最も多かったのは『生活習慣病予防などの栄養教室』72.5%です。

**問57 あなたが食育に関して、町に期待することは何ですか。**

No.	回答	%	人
1	食と健康に関する講座や教室開催	23	105
2	学校給食で地元生産物の利用促進	35.1	160
3	食品廃棄の削減や食品リサイクルに関する取り組み	26.8	122
4	学校、保育所、幼稚園などでの作物栽培・料理の機会を増やす	23.2	106
5	郷土料理、伝統料理などの優れた食文化の継承に関する取り組み	26.1	119
6	町民参加型の体験農園等を増やす	12.5	57
7	特にない	25.9	118
8	その他	1.5	7
	無回答	9.9	45
	合計		456



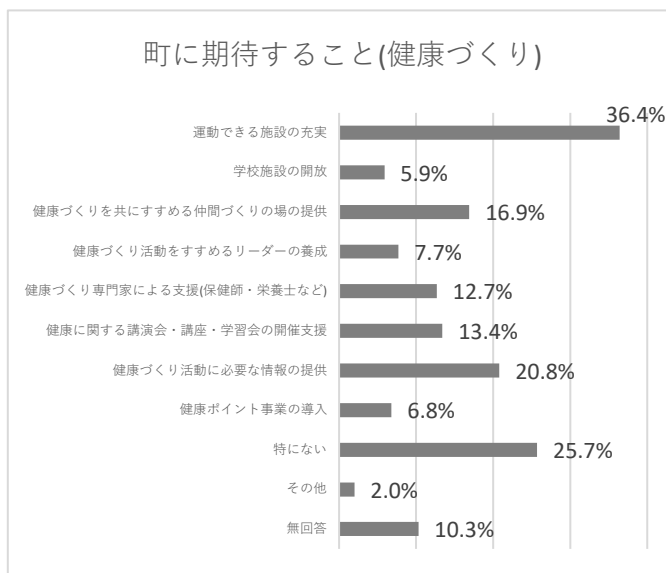
『学校給食で地元世産物の利用促進』が最も多く35.1%でした。

8その他：

朝市(地元産)。小冊子を作成、配布。安全性が低い物を給食に使わない。  
食と健康に関する動画の紹介。

**問58 あなたが健康づくりに関して、町に期待することは何ですか。**

No.	回答	%	人
1	運動できる施設の充実	36.4	166
2	学校施設の開放	5.9	27
3	健康づくりを共にすすめる仲間づくりの場の提供	16.9	77
4	健康づくり活動をすすめるリーダーの養成	7.7	35
5	健康づくり専門家による支援(保健師・栄養士など)	12.7	58
6	健康に関する講演会・講座・学習会の開催支援	13.4	61
7	健康づくり活動に必要な情報の提供	20.8	95
8	健康ポイント事業の導入	6.8	31
9	特にない	25.7	117
10	その他	2	9
	無回答	10.3	47
	合計		456



『運動できる施設の充実』が最も多く36.4%でした。

10その他：パークゴルフ場が欲しい  
脳ドックをすべての人が町内で受けられるように  
禁煙者への経済的待遇  
健康づくりに関する動画の紹介  
運動施設の解放 温水プール  
各行政区に自由に使える場所の設置

## 問59 町が行っている健康づくり事業、食育推進事業に関するご意見をお聞かせください。

### 【身体活動・運動】

#### ①運動場所

- ・運動できる場が震災前より減っているので、そういう場が多くあるといいなと思いました。
- ・パークゴルフ場などを設置してほしい。
- ・平成の森の事務の機械（器具）もインストラクターもいない状態で残念です。
- ・町民プール(年中使用)があるとよい。
- ・戸倉や入谷や歌津にも運動できる施設があると良い。志津川は遠いし混んでいると聞くので、利用しにくい。
- ・外で遊べる公園は町の中に増えたと思いますが、室内で活動できる施設が増えてくれたらうれしいです。
- ・ウォーキングやランニングをしたいが他人の目が気になるので、町でウォーキング、ランニングコースを作って気軽にできる場所があるとよい。またそういった場所や、参加できる行事などの情報を知りたい。
- ・もっと、手軽で簡単に人が集まってコミュニケーション、スポーツ、散歩ができるような、宣伝、施設の開放など考えていきたい。(夜間でも気軽に…!!)
- ・ベイサイドアリーナだけではなく、平成の森や各公民館ももっと開放して、誰もが運動しに行きやすい環境をつくってほしい。特に寒すぎる時期、暑過ぎる時期は室内で快適に運動できると良い。

#### ②いきいき百歳体操

- ・いきいき体験などは地域ごとにできてよいと思う。コミュニケーションの場にもなり、高齢化する中ではすごく必要なことだと思う。
- ・百歳体操などの取組とてもよいと思います。
- ・百歳体操週2回行っている。介護予防（筋力低下予防）だけでなく参加者と生活様子を話し合えるので楽しみです。

#### ③運動活動の支援

- ・地域や社会では若者が少なくそれぞれの好きなスポーツや趣味を取り入れ、いきいきと充実した日々を送って言いますが、年齢が増すとともにグループから離脱する人たちが多くなります。楽しく無理をしないで長く続けられるように工夫していますが、限界を感じる場合があります。サポートする若者、あるいはボランティア団体があれば、まだまだ頑張れる気がします。

### 【栄養・食生活】

#### ①栄養教室

- ・この間はじめてクッキングスクールに参加させていただきました。食料はかんたんでもおいしかったので健康によいもので又参加したいと思います。
- ・地域で参加できる料理教室などが必要。

## ②食育

- ・健康づくりや食育事業などは幼児の頃からの指導や学習が大切だと感じています。
- ・栄養士さん保健師さんにはこども園や保育園に出向いて紙芝居やDVD等を使用して食の大切さを楽しく教えて頂くとありがたい。
- ・全町民の地場産品に対する知識の向上&理解

## ③その他

- ・本当の健康を考えるのには、食品添加物、農薬等の子供への害を、学べる機会を作ってほしいです。
- ・グリホサート等、普通に買える事がどれだけ危険か等、皆で学ぶ必要があると思います。もっと有機、無農薬の考えが町に浸透すれば、おのずと健康にとって何が大切かが実感できると思います。
- ・学校の給食を低農薬のものにしたり、リスクがあるものは取り入れない、有機野菜を取り入れている地域もあるので町内の児童数を鑑みても対応できるのではないかと感じます。

### 【生活習慣病予防・重症化予防】

#### ①肥満

- ・小学生の全国調査結果等が宮城県とくに郡部の子供たちの結果が思わしくない状況に気がかけています。特に体重オーバーな数値が気になります。これは家庭生活の結果でしょうから、根本の改善が必要と思います。家庭の食生活改善特に間食のあり様が気になります。
- ・町内の子供たちの健康について。県内でも肥満率が高く、必然的に運動機能も低いのではと思われます。児童生徒だけでなく、各家庭での日常の生活が大事ではないでしょうか。

#### ②健診

- ・検診結果に、現状から予想される今後の病気などを示すことはできないか。数値が高くても何も自覚症状が無い場合が多く、危機感を感じている人が少ないと思う。

#### ③教室

- ・地区公民館での、健康づくり講話や食事についての料理教室など、保健師や栄養士さんを派遣して貰えれば、参加したい。
- ・毎日忙しく町民の皆さまの健康を考えてくれてありがとう。私的には各部落に3カ月に1回位でも健康と食生活についてお話をいただければ幸いです。
- ・地域ごとの学習会の開催。1年に1地域でもよいと思います。地域に入り込んだ学習と対話（個別指導のような）
- ・気軽に参加できる行事をお願いします。
- ・今までいろんな教室に参加してきましたが、この歳になると、よほど行ってみたいという教室でないと行く気になれません。背中が丸まってきたり、腰が痛くなったり、そういう人用の背筋の衰えをよみがえさせる腹筋をよみがえさせる、そういう教室なら参加したいと思います。
- ・年齢と共に車が運転できなくなった時の催しへの参加機会が少なくなる事を心配しています。

④啓発・情報発信

- ・胃がん検診会場（待合所）でのDVD、情報てんこ盛りで良いですね。待ち時間が長いのでここで何かあっても良いですね。血圧測定とか健康に関する掲示物コーナーとかあっても良いかもです。今回のDVDはとっても良かったです。

【地域活動】

- ・コロナで健康づくり事業など大変減り、全然活動が見えません。地域での活動に期待します。
- ・百歳体操には行っているが、部落によっては老人の集まりがないのもっと集まりがほしい。