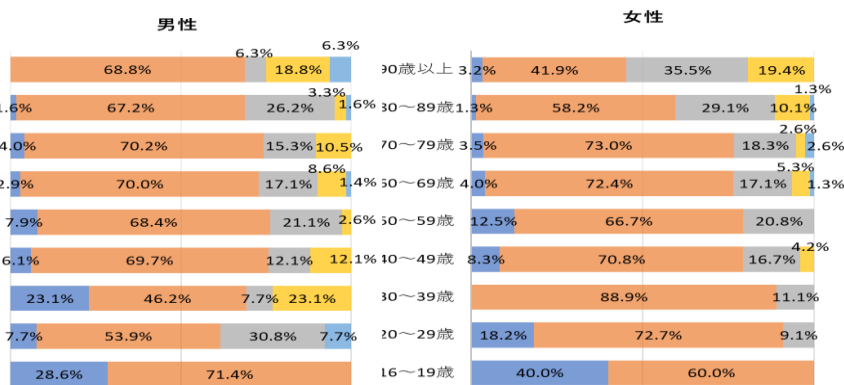
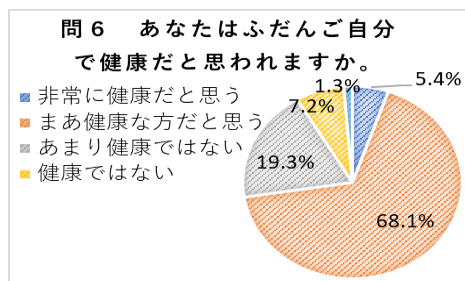
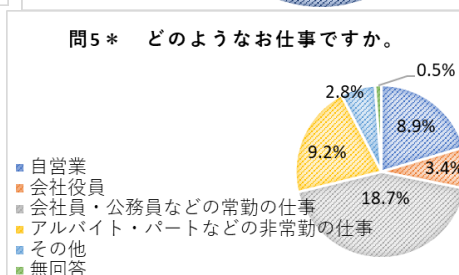
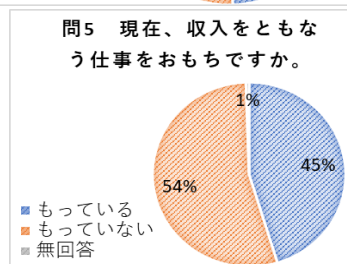
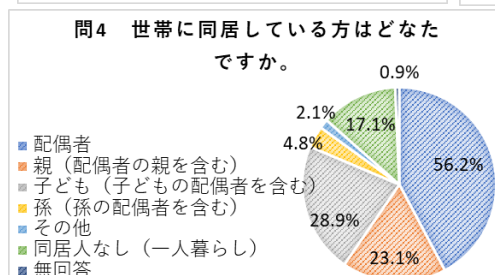
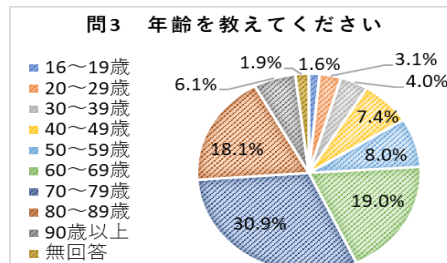
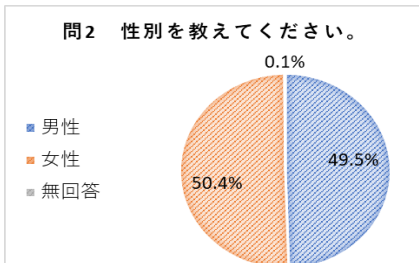
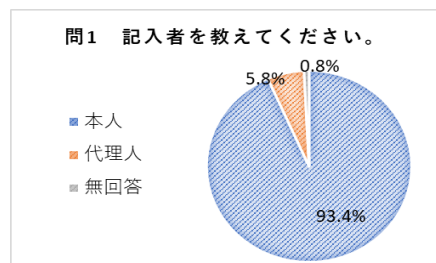
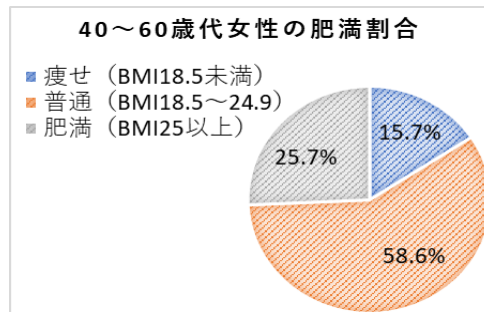
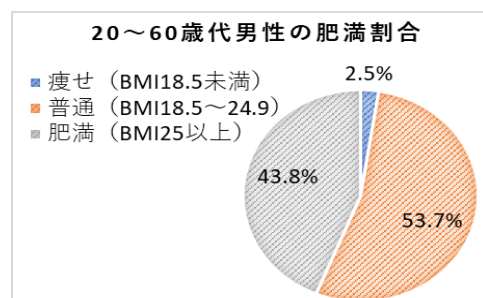
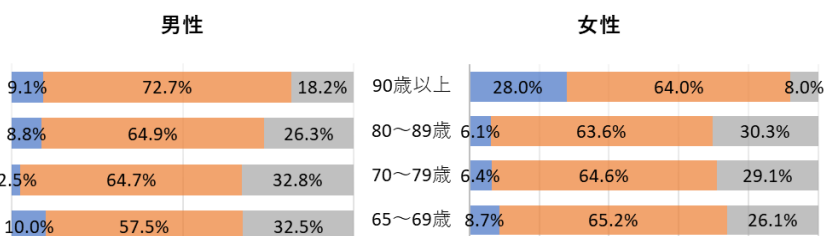
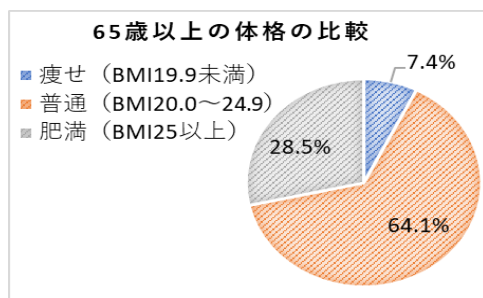
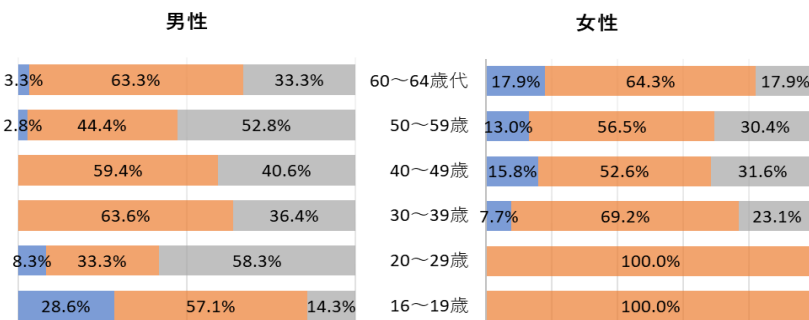
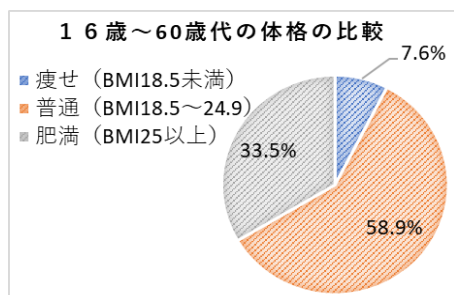


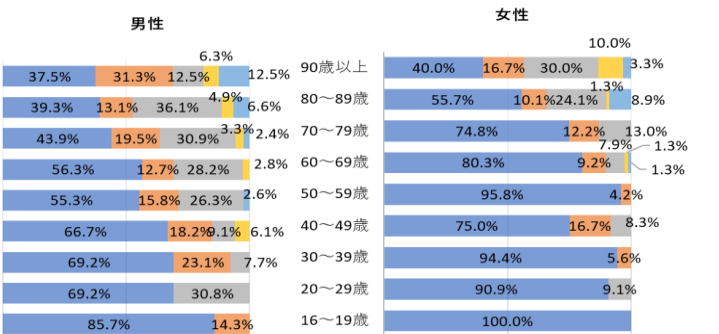
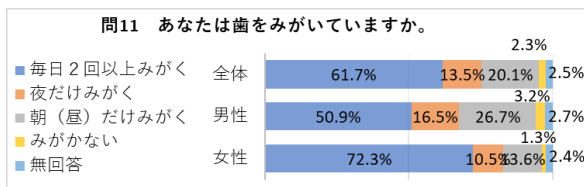
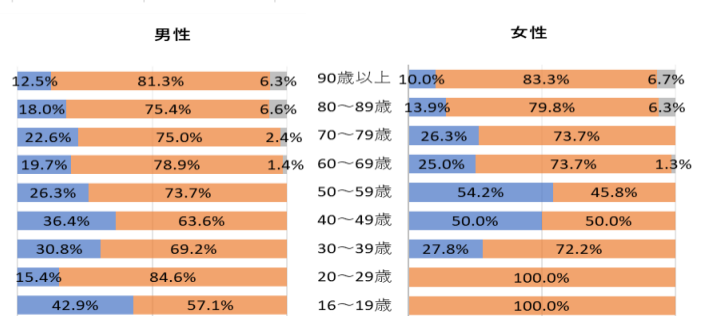
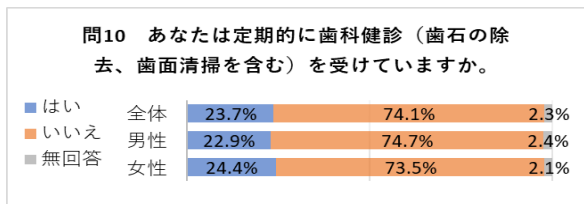
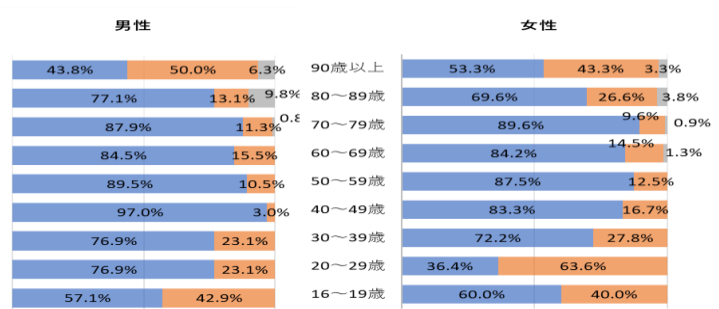
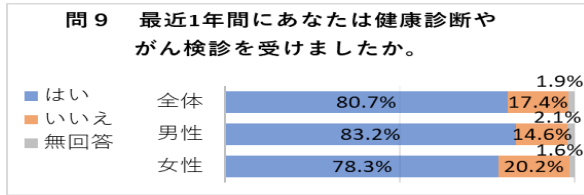
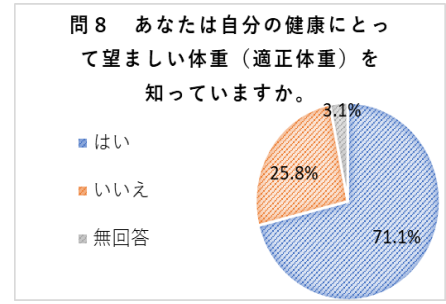
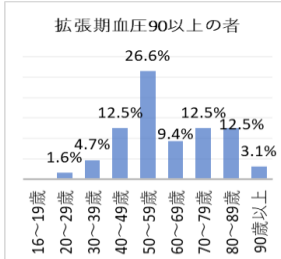
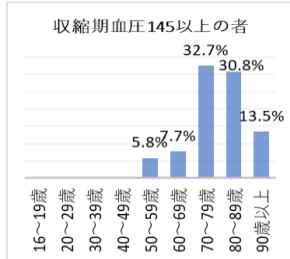
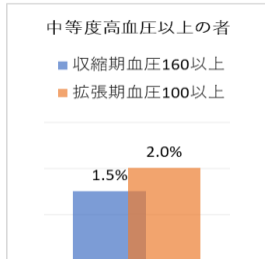


問7 最近1年間の健康状態についておたずねします。

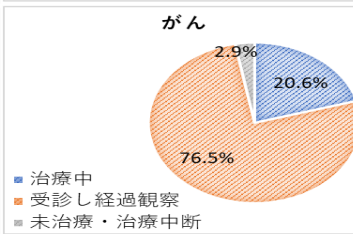
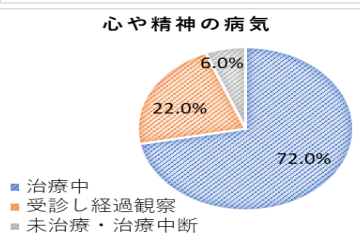
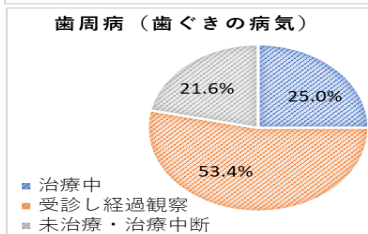
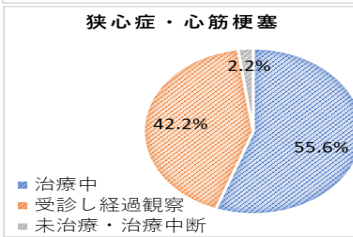
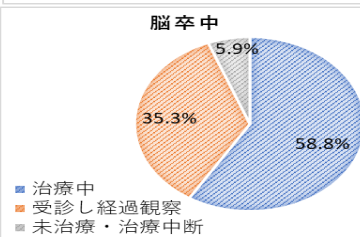
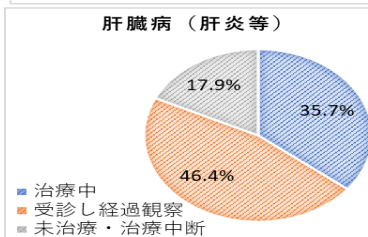
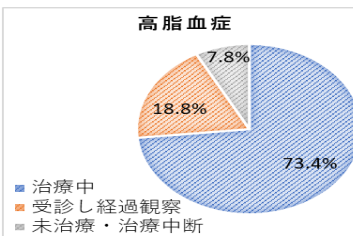
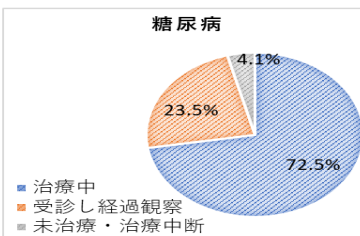
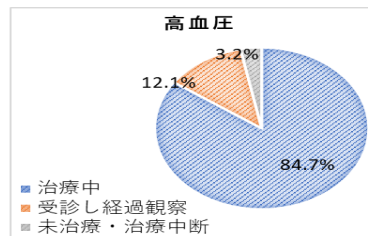
（1）あなたの身長と体重を記入してください。（体格の比較）

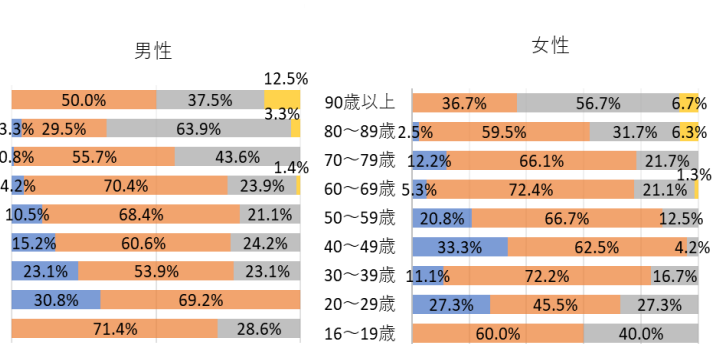
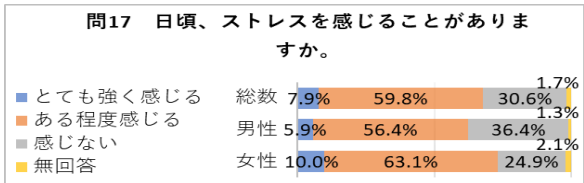
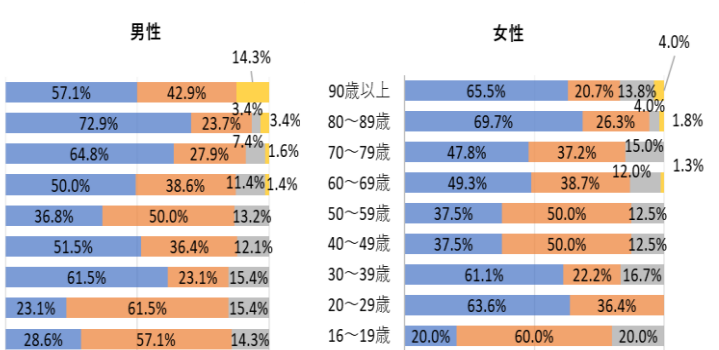
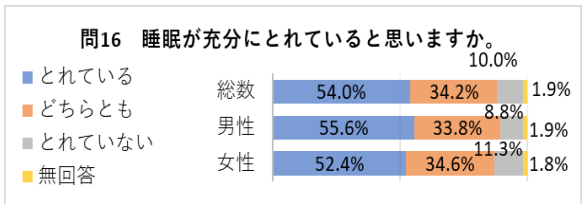
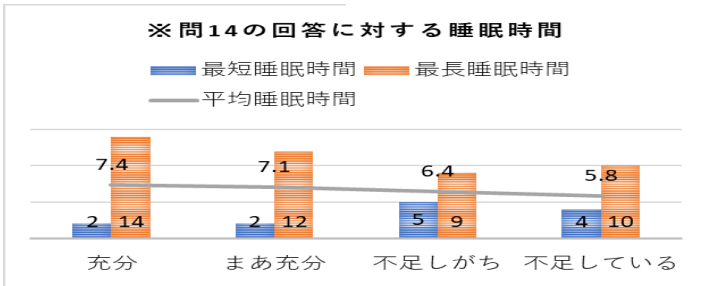
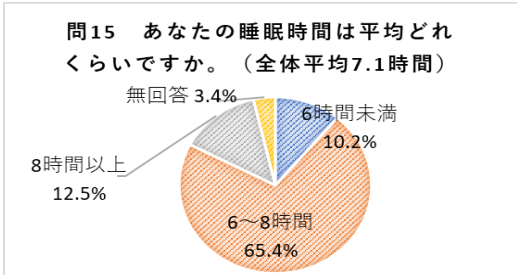
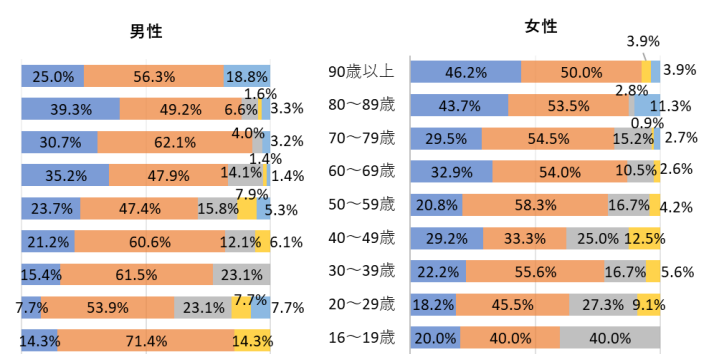
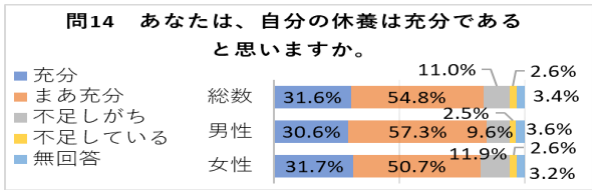
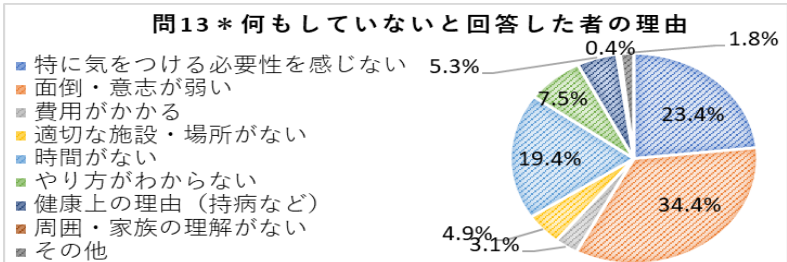
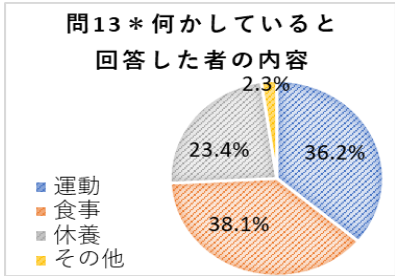
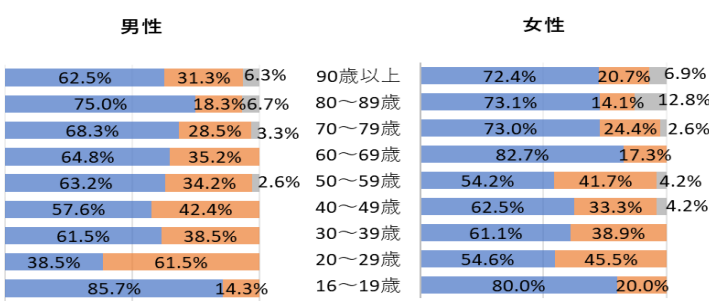
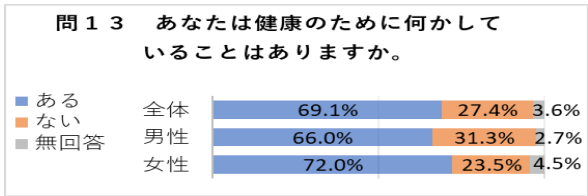


(2) 普段の血圧はどのくらいですか。

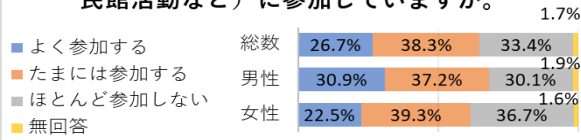


問12 あなたは今まで次の病気にかかったことがありますか。※「ある」と回答した者の内訳

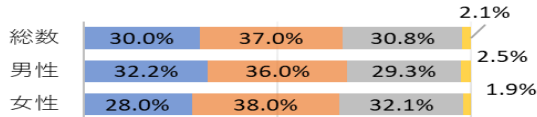




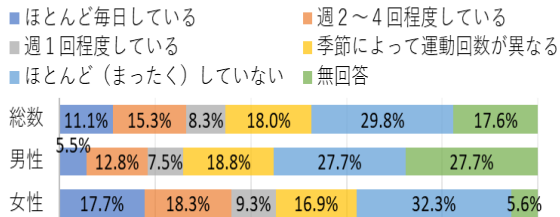
問18 あなたは、地区の催しや行事（公民館活動など）に参加していますか。



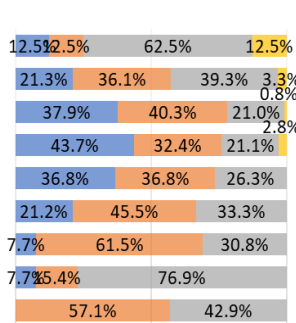
問18 65歳以上について



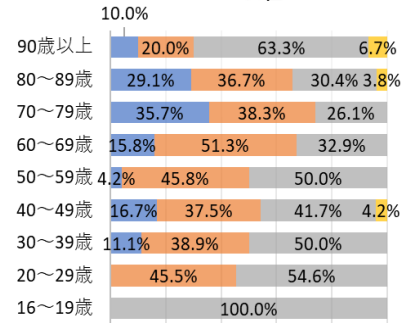
問19 最近1年間の運動について、あてはまるものを1つ選んで○をつけてください。



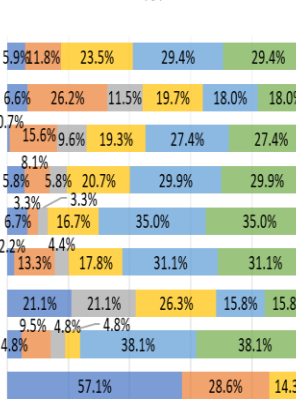
男性



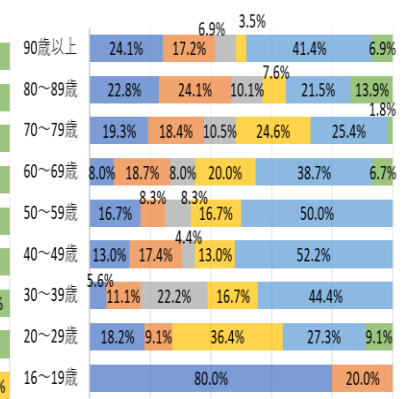
女性



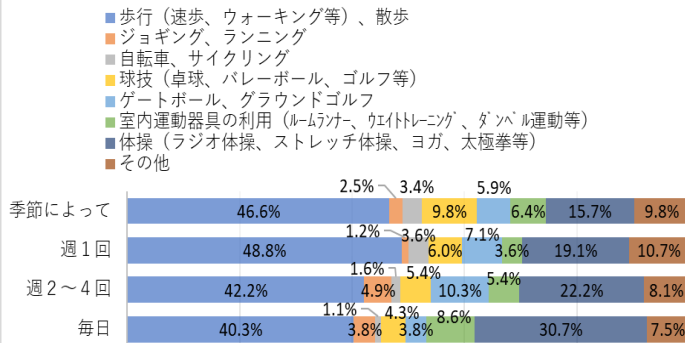
男性



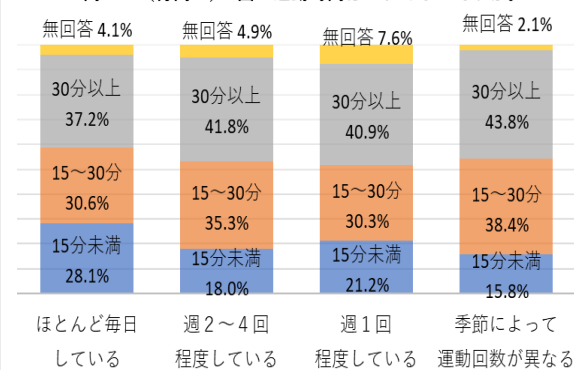
女性



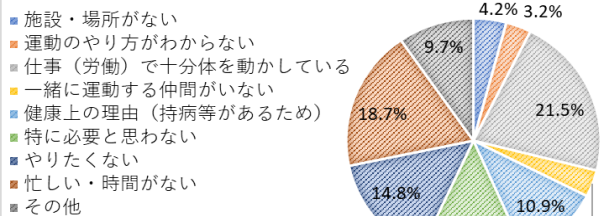
問19（付問1）どのような運動をしていますか。



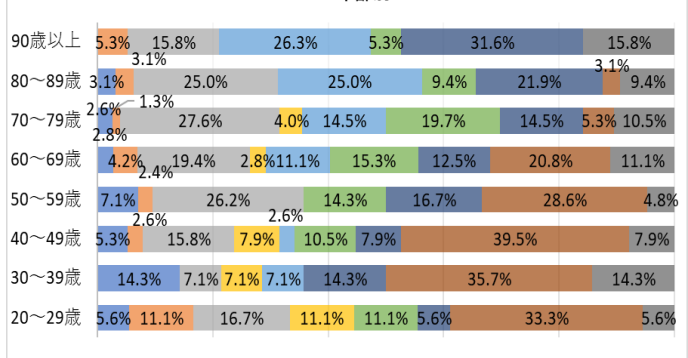
問19（付問2）1回の運動時間はどれくらいですか。



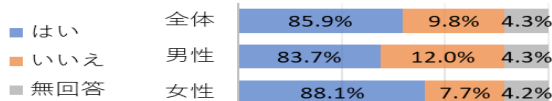
問19（付問3）ほとんど（まったく）運動をしていないと回答した者の理由。



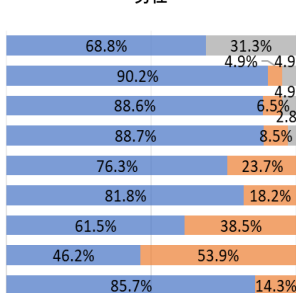
年齢別



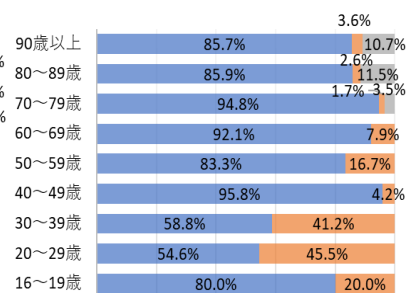
問20（1）朝食はだいたい同じ時間に毎日とっていますか。



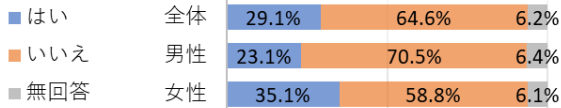
男性



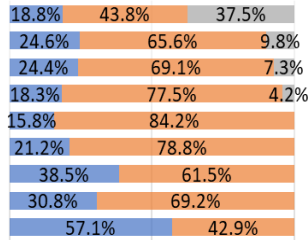
女性



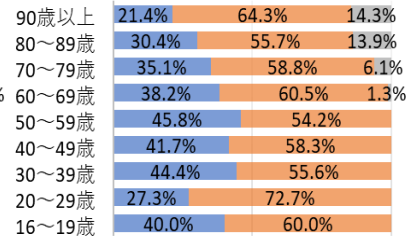
問20(2) 外食をしたり食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしていますか。



男性

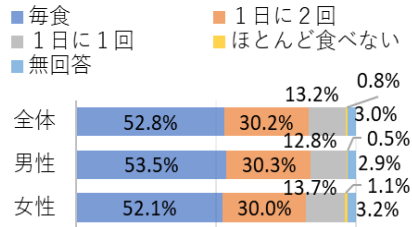


女性

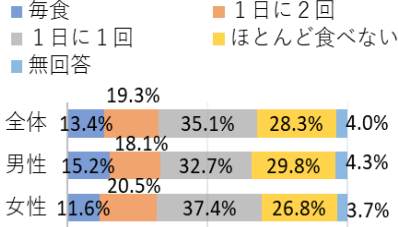


(3) 次の食べ物を、1週間に何回くらい食べていますか。

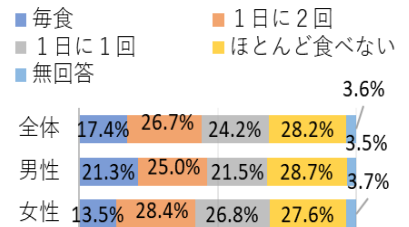
①ごはん(米飯)



②つけもの

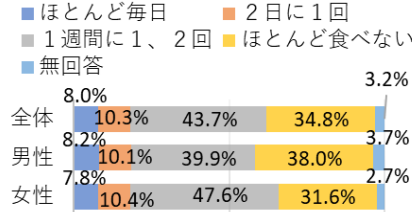


③みそ汁

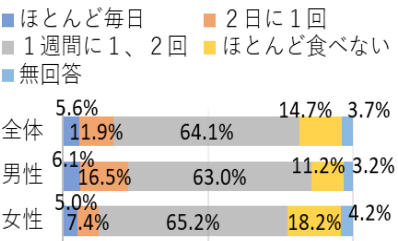


④菓子パン

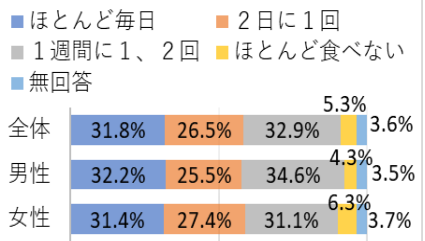
(あんパンやジャムパンなど)



⑤めん類

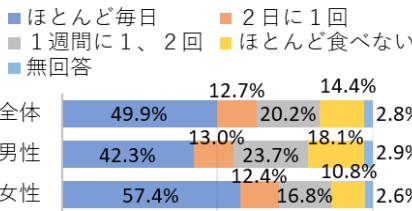


⑥卵(魚卵は除く)



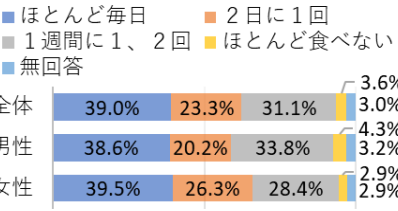
⑦乳製品

(牛乳・無糖ヨーグルト・チーズ)

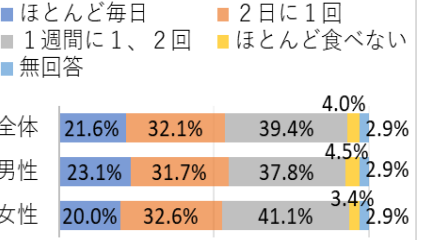


⑧大豆製品

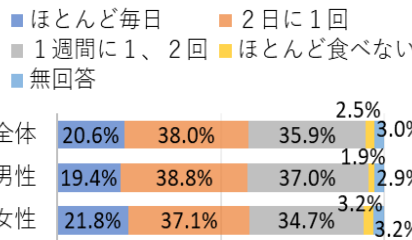
(納豆や豆腐などの大豆を使った食品)



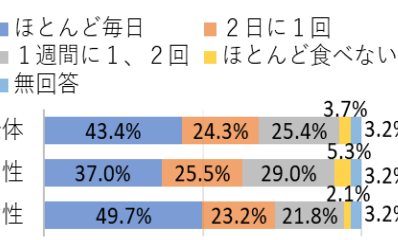
⑨魚介類



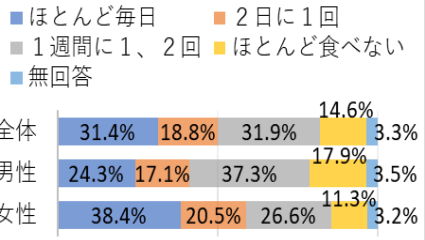
⑩肉類



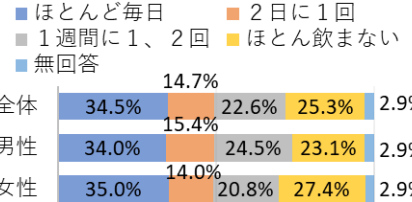
⑪緑黄色野菜



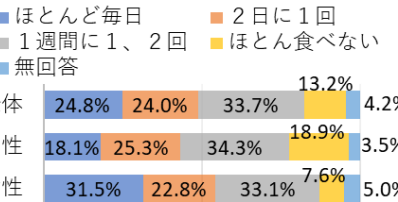
⑫果物



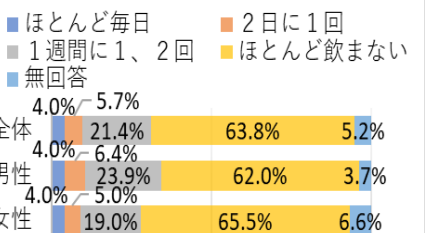
⑬甘味料(乳酸菌飲料、乳飲料、スポーツドリンク、ジュースなど)



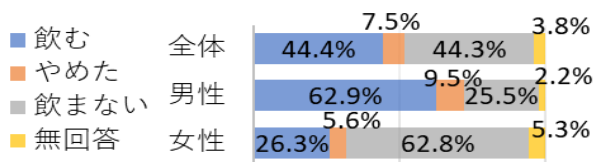
⑭甘いもの(キャンディー、チョコレート、まんじゅうなど。果物は除く)



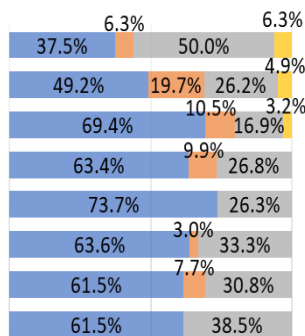
⑮栄養ドリンク



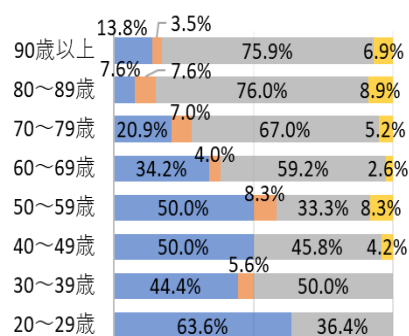
問 2 1 あなたはお酒（アルコール類）を飲みますか。



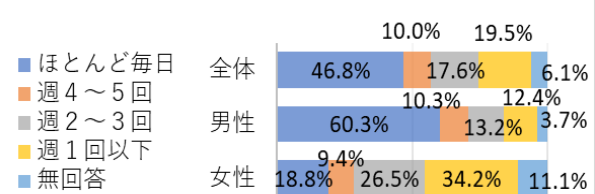
男性



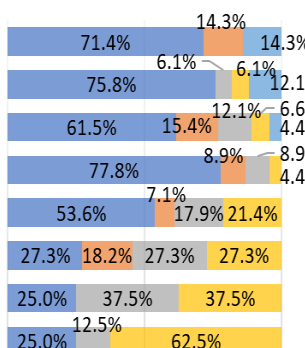
女性



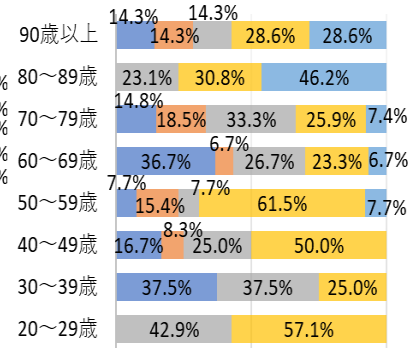
問 2 1 ①どのくらいの頻度で飲みますか。



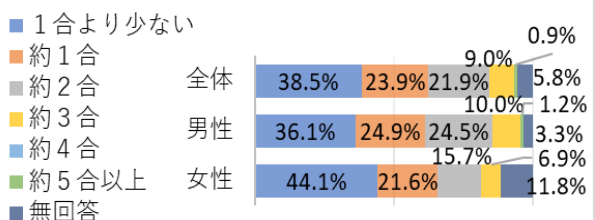
男性



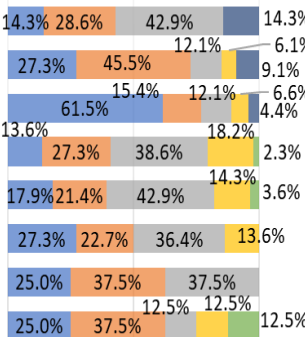
女性



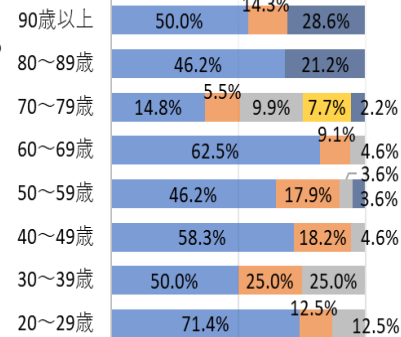
問 2 1 ②1日あたりの平均飲酒量



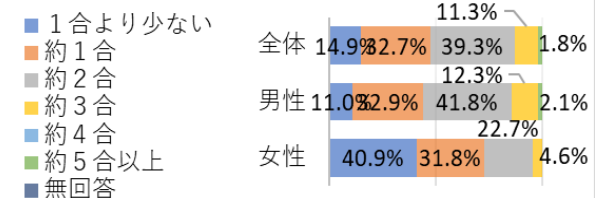
男性



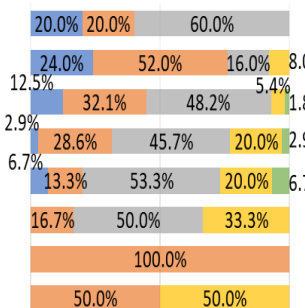
女性



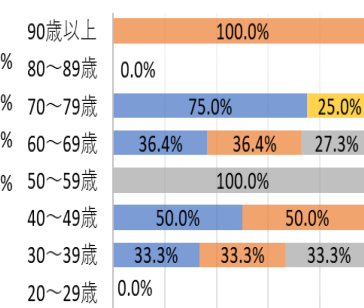
問 2 1 *毎日飲むと回答した者の飲酒量



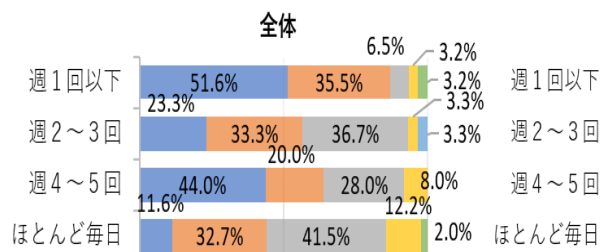
男性



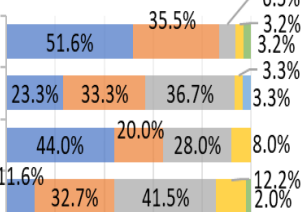
女性



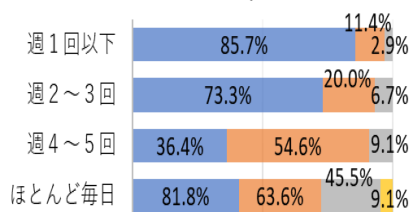
問 2 1 *飲む頻度ごとの飲酒量



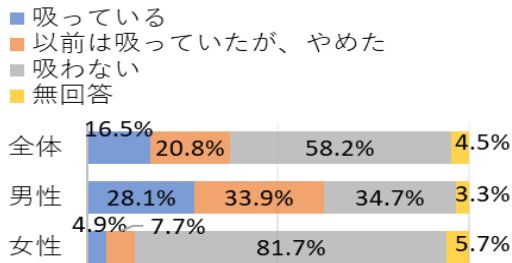
男性



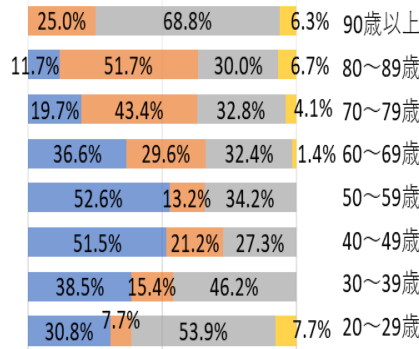
女性



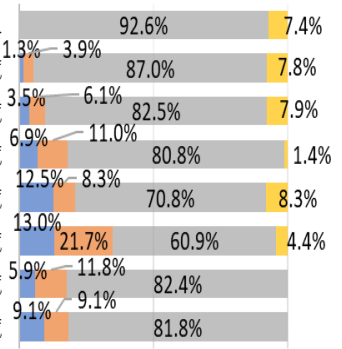
問 2 2 (1) あなたはたばこを吸いますか。



男性



女性



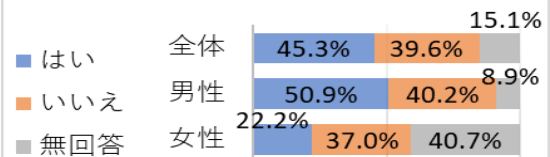
問 2 2 (1) ① 1日平均して、何本吸いますか。

	平均本数
20～29歳	7
30～39歳	16
40～49歳	13.3
50～59歳	16.1
60～69歳	15.2
70～79歳	16.9
80～89歳	10.4
90歳以上	無回答
全体	14.76

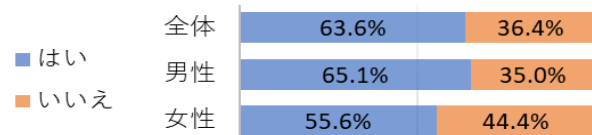
問 2 2 (1) ② たばこをほとんど毎日吸うようになったのは、何歳からですか。

平均 22.1歳

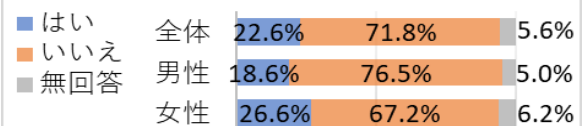
問 2 2 (1) ③ 禁煙したいと思ったことがありますか。



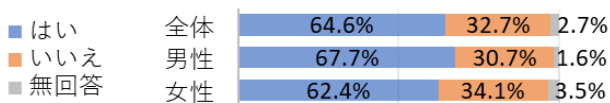
問 2 2 (1) ④ 家の中でたばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか。



問 2 2 (2) あなたの家族で、たばこを吸っている方はいますか。



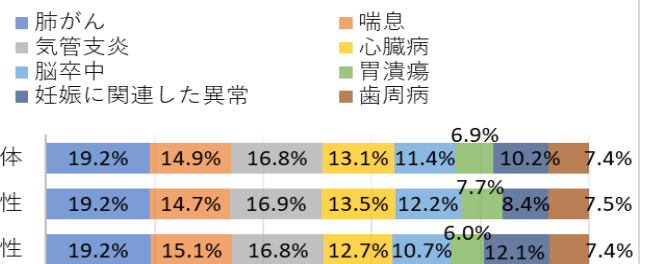
問 2 2 (2) * たばこを吸う方（家族）は、家の中でたばこを吸う場所や時間の工夫（分煙）をしていますか。



具体的な分煙の工夫

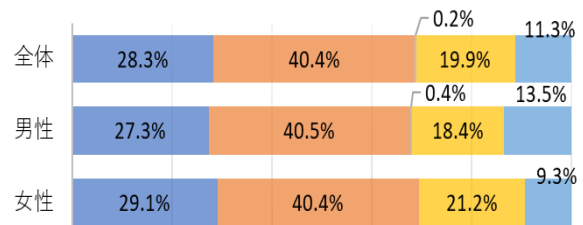
- ・ 喫煙場所を決める（屋外、換気扇の下、ベランダ、別室など）
- ・ 自宅では喫煙せず、職場や車内、外出時のみ喫煙
- ・ 家族（人）が不在時に喫煙
- ・ 空気清浄機を使用

問 2 2 (3) たばこの影響があると思われる病気

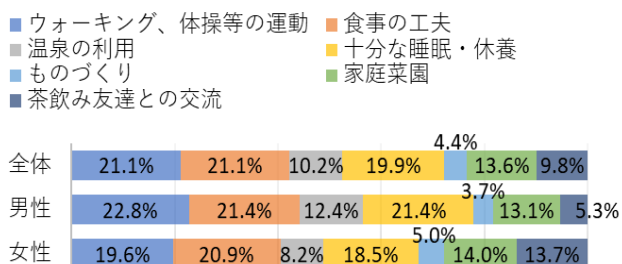


問 2 3 (2) 今後こんな取り組みを強化してほしいもの

- 健康づくりスタッフの充実
- 町民みんなが出来る運動、体操等の推進
- 健康を守る会等地区での取り組み強化
- 医療講演会、イベント等の開催
- その他



問 2 3 (1) 自分が健康でいられるためにやってみたいこと、続けていきたいことは何ですか。



問 2 3 （ 2 ） その他の内容
毎回同じ顔ぶれにならず、多くの人に参加できる、してもらう取り組みはないか
取り組み強化を行うのはありがたいが人がいなく、同じ人が何年も役員をやらないといけなく て困る
ニュースポーツの普及
子どもが屋内外で体を動かして遊べる場所をつくってほしい
町民一人ひとりに健康づくりをアピールしてほしい
1 年を通して利用してできるジムの設置およびトレーニングルームの設備の充実
気軽に使える運動器具がある場所
桐の里トレーニング教室やパーソナルトレーニング教室など個人個人のメニューでのトレーニ ング
気軽に運動ができる環境整備、充実したスポーツ用品店を作る
ウォーキングや散歩、ランニングが安全にできる環境の整備
若者が楽しめる場所作り
サウナをつくってほしい
施設（チョコザップみたいな）
おしゃべりをしながら集まってものづくりをする場所
気楽に仲間が集まって食べたり笑って過ごせる場所
声を出すことは健康にいいと思うのでカラオケ教室をやってほしい
町の温泉を朝9時から利用できるようにしてほしい
より充実した災害対策の強化と安全スピーディーな避難の誘導のシステムの向上のための支援
平日は仕事、土日は子どもの行事等で町イベントに参加が難しいので、学校行事や他イベント に絡めて開催してほしい
参加したくても時間が合わない
自宅でできる筋トレグッズの配布とか
運転できないため、地区内でできる健康づくりをお願いしたい
指導者の地区派遣回数を希望地区に対し月 2 回ほど増やしてほしい
個人の病識を深める講習等
血管年齢検査
みんなでおいにごっこ
健康づくりスタッフの資質向上
保健師の個別訪問の強化
保健師・栄養士に依頼し、週 2 回位食事会を開催（経費自己負担）し、あわせて栄養指導をお 願いしたい。自分の食生活を考える機会がほしい
地区内（隣組等）の健康づくりメニューを話し合い、各自実施、恒久的に続けること。（年間 を通し季節ごとのメニューを計画すると良い）
自宅に宮下病院医師や医療保健・栄養士が来てくれる
健康講座をずっと続けてほしい
町は高齢者のために充分努力されている
今まで通りでいいと思う
町職員が手本となる
現在町で実施している内容（テレビ案内）で充分
与えられてするものではなく、自らが実践するしかない
健康は自分で作るもの

問 2 3 （ 3 ）：町の健康づくり運動の推進力とするために、多くの町民の方が関わることの出来るものとして、広めたらよいと思うこと。
健康教室（運動、食事等）や外出などのレクリエーションなど含めたイベントの各地区開催の増加または開催場所への送迎
各地区集会所などへ運動器具の配置
地区自主開催で、時間を決めて屋内外で集まり、軽い体操（ラジオ体操など）をする
町の運動教室継続実施。さらに回数を増やしてほしい
健康カードの推進とポイントの強化拡大
専門職員がいるので、多くの町民が利用できる事業を期待
宮下病院等の医療機関との連携
公民館事業等も含めた健康づくりイベントの土日や夜の開催の増加
利用時間が20時までの施設が多いため、遅めの閉館時間を望む
万歩計の配布、貸出や健康づくりイベント（歩数計など）の頻度の増加
料理教室（減塩等）や食事をしながら笑いあえる集いの場等の開催
健康づくりを兼ねた家庭菜園の推進や、無農薬で作るためのヒントを共有する場を設ける
食生活の見直しや簡単な調理など具体的生活改善指導（紙ベース）、適正体重の自覚
季節や天気に関わらず運動ができる体育館や屋内プール施設の整備
町民グラウンドの整備
年代ごとのサークル（バレー、バスケ、バドミントン、ソフトボール等）の開設と施設利用の自由化
負担をかけない歩き方や効率のいい運動の方法など教室の開催
多くの人が参加できるようなゲームやテレビ体操、ヨガ、ストレッチ、ダンス、頭や手指の運動など自宅で楽しく誰でもできる運動や、町独自の健康体操の推進
ボッチャ、モルック、パークゴルフなど幅広い層が楽しく参加できる運動の推進および大会の開催
町内の名所めぐり等ウォーキングの推進。誰でも楽しく歩ける方法等を考えてほしい。
遊歩道の整備、町内のウォーキングコースやウォーキングしている人の推薦コース等の紹介
気軽に参加できるスポーツ大会や町民運動会の開催により、練習するという活動ができるのではないか
グラウンドゴルフの推進、各地区にグラウンドゴルフ愛好者の増加
運動以外で楽しみになるようなカルチャーサークルなどの実施
若者からお年寄りまで関わりを持たせる活動として伝統文化の継承と合わせて健康づくりのイベントをする（サイノカミ、虫送り、ひな流し、虫供養、稲作り、野菜作り、植林）
温泉施設の利用促進・温泉と健康に関する（効能）イベント
健康づくりに関する情報の周知（広報誌や防災無線等）
健康づくりは自分の意志とやる気、環境、知識が必要。町ができることは知識・情報の共有
テレビ電話を利用して体を動かす運動や講話等による知識普及
深い呼吸の使いどころ等の講習、血球・免疫系への知識の講習
三島テレビや役場での体操の継続
若い世代から予防するような意識づけ
気楽に参加できる運動イベントが増えたらご近所を誘って楽しみたい。
春から秋は家庭菜園、冬はデイサービスやサロンを活用し交流により健康づくりを行う
朝の時間に外に出て太陽を浴びる
一斉禁煙運動、ベストプラクティスコンクール「私の健康」、毎月ウォーキング・ランニングクラブ
保育所、小学校、中学校の教育活動と積極的に関わっていくこと。（ボランティア、部活動指導員、見守り隊、奉仕作業、ゲストティーチャー）
役場に自転車こぎを置いて来庁者にこいでもらい発電蓄電して、この温度でで地鶏の卵をふ化させ地鶏のひよこを育てる（楽しい）
集会所などの集まりやイベント開催は皆が交流でき大切なことであり、生きていくために必要であり、なくしてはいけないことだと思う。意欲的に参加していいと思う
町では十分に取り組んでくれているので、あとは本人の自覚。周りで一生懸命考えても、本人がその気にならなければだめだと思う。
減塩といわれるが仕事柄塩は必要だ。塩＝塩化ナトリウムの摂りすぎはミネラルバランスを崩すが、天日塩などの良い塩をしっかりとることは健康増進になる。この点は、むやみに減塩を勧める前に、しっかりと勉強してほしい。WHOがいうことを鵜呑みにするのも間違いだと思う。
健康講座、教室等続けてやってもらいたい
今、味噌汁の減塩に取り組んでいます。
健康づくりの計画は大変良い。今後がんばってほしい

問 2 5 全体を通してご自由にお書きください①
年齢差に応じた健康づくりの要点等を周知してほしい
色々な健康づくり事業に参加者が少ないのはもったいない。良いPR方法はないか。
町民センターの催しものは地区が遠いと参加しづらい。送迎バス以外の工夫があるといい
男性が参加しやすい内容のイベントの開催、男性の参加を促す取り組みの検討
健康づくりイベントの集客には各地区での開催がいい。男性も参加しやすい年齢チェック（簡単な体力テスト）的なものはないでしょうか
トレーナーの方が一人ひとりに合った運動方法やストレッチ、食事などを指導してくれる教室が、夕方から夜の時間帯であったら参加してみたい
健康づくり運動以外に興味の講座があったら参加したい。例えば習字・華道・パソコン・スマートフォンの使い方等々
からだの健康は心の健康と結びついていることが多いと思う。介護や子育てなど家庭の事情や、近所など地区での付き合いなど狭い地域ならではの課題も心身の健康とは無縁ではない。そういう問題をなかなか相談できないのも課題だと思う
サロン等でお茶のみしながら、人と人とのつながりを大事にしていきたい。若い人と接する機会がなく、繋がりが切れていくようで寂しい。体の健康も大事だが、心の栄養が十分取れるような健康づくりを考えてほしい
役場で色々なことを行うことはいいのですが、年寄りが出向くには難しい。健康の底辺を広げるには大変でも、各地区での健康推進に力を入れるべきと考える。年寄りには「ストレッチ体操」が一番大切と考える
運動・スポーツだけでなく、ちょっとしたものづくりや俳句、絵手紙、手芸、季節ごとの行事での手作業など、文化的なことの継承をすることも大切なのではないかなと思う。また、最後を迎えるにあたり、自分はどの程度の医療を受けたいのかは元気なうちに家族と話し合っておく必要があると思う。特に胃ろう、手術、抗がん剤などについて自分の命のことを最後に他人任せにしたくない人もいると思うので、情報提供の機会があると良い
自分は参加していないが健康を守る会の話や運動などみんなが喜んで参加しているようで、良いことだと思う
独居のため健康でなくなった時の不安はあるが、健康である現状維持するための努力は必要なので町・地区の催しは大変ありがたい
町民センターで健康づくり事業をやっているが、車のない人は参加したくてもできない。健康づくりが必要な方は高齢者やそこに来れない方だと思う
若者高齢に関わらず、美人の方が多いいので、年1回メイクアップをし、きれいな服を着てファッションショーをやってほしい。日本、海外を問わず有名なデザイナーに協力してもらい、明るく楽しい服を着てウォーキングするイベントをしてほしい。男性も美しくなるため、腹を引っ込め健康になり毎日楽しく運動できる
現在活動しているサロン、老人会、スポ少、会合などの開催にあわせて健康教室などを実施するのも一つ。定期的な活動をしているグループに講話やストレッチ教室などを実施する時間をもらう。健康講座を希望するグループを作り習慣になる仕組みを作っていく
町民運動会など町としての全体活動を行ってほしい
行政側が個々の興味より健康第一に思わなければダメなので、お話の仕方の上手な方が講師でいれば楽しく、聞きたい、見たい、やってみたとなる
保健師がもっと町民に寄り添って活動してほしい。町民のために何をすべきか。仕事をしてほしい
保健師さん他、民生委員方々多忙とは思いますが各家庭訪問が大切なように思う

問 2 5 全体を通してご自由にお書きください①
子どもが自由に集って遊べる場所がない。スキー場もなくなり、校庭でも（近隣住民の問題があり）自由に遊ぶことができない
メディアコントロールも大事だが、子育て支援をするなら、自宅以外の屋内外で子どもが自由に集えたり遊んだり、親子でも遊べる場所が欲しい
保育所所庭は小学生が遊ぶと幼児があまり遊べない。公園をつくって体を動かせるようにしてほしい。
天気によってウォーキングができないので、町民センター大ホール予約なしでいつでも使用できるように希望する
芝公園、グラウンド、室内プール、全天候型運動場、低山ハイキングコース等の整備
町民グラウンド（公園）の新設。町民が一同に会する場所が必要。故郷に戻ってくる機会が減ってしまう（夏のソフト大会や雪と火のまつり）
散歩・ウォーキングが手ごろにできるように歩道と車道の区画の明確化、整備
自転車専用道路があれば嬉しい
体調が悪い子どもを坂下や若松の病院に連れていくのは大変なので、宮下病院に小児科をつくってもらいたい。高齢者のみでなく子どもの健康も考えてほしい
職場や病院等の空き時間に軽い運動ができる道具とか娯楽施設などがあるといい
桐の里クラブにフリーWi-Fiを導入し、動画を見ながら運動したい
温泉を利用した歩行施設、フィンランドサウナ、共同風呂をつくってほしい
健康増進施設をつくることは町民が運動するための手段であり、健康づくりの目的ではない。勘違いしないこと。最終目的達成のためご努力ください。
塩分の摂りすぎに対する具体的生活改善指導をしてほしい
運動も大切だが、食生活も非常に大切なことだと思う。
一人暮らしの方が増え、食生活に偏りが著しくなっているのではないかと心配
健康について自分なりに常に考え実行すべき
何をやるにも助け合い、協力する心が必要。それが永続きに繋がると思う
地区で困り事があるとき、皆で協力して話し合って行動する
災害が多く、隣近所の連携がいかに大事だかを痛感している。常に目の届くお互いさまであればいいと思う
若者的にはこの町でやるのがなさ過ぎて、心があんまり潤いつやツや健康ハートにはなれな
歳をとり、自由な日々を送りたい
自分の体力に応じて、自分が意識して健康づくりに取り組む
健康づくりは自主性が一番
食事のとり方に注意を払い、身体を動かすという精神が必要
まず自分の事（家事、家庭菜園等）や地区の役割に携わるなどが健康第一。
便利な暮らしが健康を損ねる遠因になることを意識し、なるべく体を動かしたいと思う
【高齢者も自立すること、できることは実施する心構え、依頼心を少なくする】の3つが必要だと思う。
自分のペースで健康保持に努力したい
働くことが健康だと思っていたからあまり気を付けていたことがなかった
役に立つことを運動に代える。心と体の健康、ありがとうの一言
町民の健康を考えていただきありがとうございます。

問 2 5 全体を通してご自由にお書きください③
毎月（日を定めて）隣の集落まで、会話をしながら歩いてゴミ拾いを行っている
熊の出没について、出沒付近の地区には詳細の場所を周知してほしい。散歩コースなどの参考になるので、具体的な場所を知りたい。
空き家等が多くなる時代、各地区の事情調査を含め役場職員による戸別の調査が望ましい
冬は除雪があり高齢者は大変だと思うので、何とかならないものか
畑仕事を通していろいろな野菜を作り楽しみを増やし、いっぱいできた場合は道の駅や加工場で活用してもらい、小遣いにもなり元気にもなると思う
特老への入居がスムーズにいったない。宿泊を伴う旅行などが家族で出られない。介護の負担が大きい
町主催の軽い運動会・年齢幅の広い協議（館長会のみ話し合いで決めないでほしい）
OA機器の宅配指導者の派遣（PC/スマートフォンの利用使用指導者）、町民が暗すぎる、観光客への温もりある挨拶や声かけ）、宮下駅舎にパート配置し、観光客へのもてなしと町内の案内、道の駅の鉄橋の電車通過時間の指示（電車の通過をみたいとのが車に乗せたときに話があった）、町外の観光客に積極的に声かけをすべきかと、美しい町村は三島町にあるのだろうか（人と物に）
健康づくり事業の成果（効果）を公表してほしい。町民が参加したくなる事業の展開（どうみてもマンネリ化している＝健康づくりの意欲が感じられない）
21計画の評価・公表
広報等で概要でもいいのでアンケート結果を公表してほしい
アンケート結果を踏まえ、町の課題と対策を具体的に提示し、PDCAのサイクルの実施を期待し
色々アンケートがあるが役場では活用しているかどうか疑問である
アンケートが多い
アンケートで私は健康でないと答えているのにその理由を聞いてもらえない残念。
アンケート内容で「お酒（日本酒1合）」についてよくわからなかった。
アンケート項目が集団健診で問われる内容と同じ
アンケートの回収の仕方に不安。ネット形式、返信用封筒など配慮を。
もっと別のことに力をいれてほしい

