

子どもも大人もまめで健康生き
がいきなり



まめで健康 21 プラン
(第3次鳩山町健康増進計画・鳩山町食育推進計画)
アンケート調査結果報告書

【記述・自由記述集】

鳩山町
令和5年12月

目 次

| | |
|----------------------|---|
| 1 小学生以下 | 1 |
| 2 中学生以上 17 歲以下 | 4 |
| 3 18 歲以上 | 6 |

1 小学生以下

①お子さんについて

イ お子さんは幼稚園、保育園、小学校に通っていますか。

- 幼稚園満3歳児教室

②日頃の生活について

問4 お子さんは日頃、歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをころがけて実行していますか。(○はいくつでも)

- フッ素入りのラムネ
- 仕上げ磨きを1日1回はする

③食生活について

(問7で「1日に2回以上」～「ほとんど食べない」を回答した方)

問7-1 間食でよく食べているものは、何ですか。(○は3つまで)

- アイス
- ラムネ

(問7で「1日に2回以上」～「ほとんど食べない」を回答した方)

問7-2 間食でよく飲んでいるものは、何ですか。(○は3つまで)

- 水(4件)

問9 お子さんは、中食★をどのくらいしますか。(○は1つだけ)

- 習い事の前に食べてます

④運動・スポーツについて

(問12で「している」を回答した方)

問12-1 どのようなことをしていますか。(学校の授業は除きます)(○はいくつでも)

内容

- サッカー
- 柔道
- スイミングスクール(8件)
- スイミングスクール、キッズダンス
- スポーツ少年団
- スポーツ少年団
- ダンス(2件)
- バレエ
- ピアノ、バレエ
- プール
- マット運動、大縄

(問 12 で「している」と回答した方へ)

問 12-2 どのくらいしていますか。(学校の授業は除きます)(○は 1 つだけ)

- 家にあるバランスボード等
- 音楽に合わせて踊る
- 学童でサッカーや野球など体を動かしています
- 自宅内でアスレチック等
- スイミングスクール(4 件)
- 夏場限定で自宅の庭で大型プールで毎日泳ぐ
- 習い事
- 習い事(野球、スイミング、体操)
- 習い事で体操教室
- 家の中で、姉弟と走り回ったり縄跳びや登り綱をしている)
- 学童
- 散歩
- 室内での運動
- 保育園

ここからは「お子さんが小学生」の方のみ

⑤悩みごとなどについて

(問 16 で「いる」と回答した方へ)

問 16-1 相談に乗ってくれる人は誰ですか。(○はいくつでも)

- おじ、おば
- 学童の先生(2 件)
- 叔父

⑦薬物について

(問 22-2 で「ある」と回答した方)

問 22-3 どのような影響がありましたか。(○はいくつでも)

- 興味の幅が減った

⑨新型コロナウイルス感染症について

問 23 新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナ」という)流行期における、お子さんの気持ちについて感じたことに○をつけてください。(○はいくつでも)

- まわりを気にして行動することがあった
- 感染症を理解して積極的に感染対策ができた

問 24 コロナ禍での子育てについて感じたことに○をつけてください。(○はいくつでも)

- 経験しなかったことなど(行事も含め)出来ずに過ごしてきたので、とても残念な時期でした
- 学校行事や普段なかなか体験出来ないことなど、まるごとごっそり何も出来ずに過ごしていたので、残念な思いをした(子も親も)
- 幼稚園の時、行事(親参加の)がなくなり、家以外での成長を見られる機会がほぼなかった

問 25 新型コロナの感染拡大により、気持ちがしずんだり、イライラしたりした時に、お子さんがよくやっていたこと・やっていることについて○をつけてください。(○はいくつでも)

- 特にそういった様子もなく過ごしました
- 気持ちが沈んだり、イライラするようなことがあまりなかった
- 気持ちが沈んだり、イライラすることがなかった
- 庭で体を動かす

ご自由にお書きください

- 子供やその親世代と一緒に運動出来る健康増進施設がない。長寿とうたっているわりには、ドーナツ現象が起きている。鳩山町を支える世代に対して何らかのアクションをお願いします。また、坂戸～毛呂山辺りまで続くサイクリングもしくはウォーキングコースなどがあると良いと思います。川沿いを健康作りのスペースとしてグラウンドや人々が交流できるスペースを作ってほしい。目線をもっと町民に向けて下さい。
- 健康作りに関するか分かりませんが、ポツポツを利用する時、上の子(小学生)も利用出来るようにしてほしいです。おたふくのワクチン接種費用を無料にしてほしいです。
- ここからは小学生のみ。問 15 からは特に今の中学生の家庭へのアンケートもあった方がよい内容かと思えます。中学校までは特に町でもフォローしてあげてほしい。
- 公園を遊べるように整備してほしい。公園で遊んでいると近所から苦情を言われることがある(特に迷惑や騒音などなく普通に遊んでいるだけなのに)もう少し、子供が遊ぶことについて、住民の理解を得られるような働きかけ等をしてほしい。学校プールの町民への開放は出来ないでしょうか。
- 予防接種の補助を手厚くしていただけると嬉しいです。(インフルエンザの予防接種等)
- アスレチックの公園など子供が身体を様々な形で動かせるような施設を作ってほしい。農村公園の整備など。
- 健康診断をインターネットで申込できるようにしてほしい。公園の整備→数を減らしても良いので、キレイにメンテナンスされた公園がほしい。夏場に感じるのは自販機が設置されていると良いなと感じる。
- うちの子どもたちは永久歯の生え代わりの時期ですが、歯の間隔が狭く、歯並びの悪くなる可能性が高いです。赤ちゃんの頃から予防歯科のために通っていますが、そのような状況です。幼いころからの食べ方、離乳食を始めるころから、どのようなものを食べさせるということだけでなく、どんな様子か、口の動かし方を診てもらえ、よく噛んで食べるということが自然にできるように教えてもらえれば良いなと思えます。よく噛んで食べるということは頭や身体の発育にとっても重要なので、赤ちゃんのうちから親に伝えた方が良いのではないかと思います。子供と体操を一緒に行うと楽しいかもしれません。
- 子どもがひとり、ふたりと増えるごとに、描いていた子育ての理想を少しずつ諦めながら生活をしています。そうしないと毎日まわらないからです。堂々と YouTube を見せているわけではありません。スマホでは見ていませんが、テレビに写して見えています。堂々と惣菜を買っているわけではありません。下の子に合わせて、上の子におやつを我慢させるほど強い意志はなく、下の子たちは味付けもおやつも、年齢より早いことはアンケートをせずともわかっています。心に罪悪感を抱きながら、毎日過ごしています。検診のたびにこのような質問に答え、健康づくりと謳っているけれど、一生懸命がんばっている親を追い詰めてはいないですか。
- 近隣に比べて子供が遊べる充実した施設や喜ぶような遊具のある公園がない。
- 子供の健康において食事は重点項目ではありますが、食事内容(惣菜や外食の有無)

について、共働きの時代にそぐわない家庭料理を重視した回答があることに違和感を感じます。昨今では、栄養価に配慮をした宅配サービスも充実しています。やみくもに健康を訴えるよりも無理なく(家事と仕事に追われずに)子育てに時間を割けるような情報発信をお願いします。両親ともフルタイムで勤務をし、食事を手作りし、子供に10時間睡眠をとることは、家庭の力のみで達成できることではありません。どれかを削らなければならないのです。しかし、それを求められている世代が現代の子育てです。アンケートの回答は、子の両親の働く環境が大きく影響していると思います。

2 中学生以上 17 歳以下

①あなたご自身のことについて

イ あなたは学校に通っていますか、働いていますか。

- アルバイト・フリーター

エ お宅の世帯構成は次のうちどれにあてはまりますか。

- 私、配偶者、子供、祖父母

②日頃の生活について

問4 あなたは日頃、歯や歯ぐきの健康のためにどのようなことをこころがけて実行していますか。(〇はいくつでも)

- うがいをよくする

③食生活について

(問7で「週に4～6日」～「ほとんど食べない」と回答した方)

問 7-1 朝食を毎日とらないのはなぜですか。(〇はいくつでも)

- 休みの日に長く寝ている為
- 時間がない

(問9で「1日に2回以上」～「ほとんど食べない」と回答した方)

問 9-1 間食でよく食べるものは、何ですか。(〇は3つまで)

- グミ

(問9で「1日に2回以上」～「ほとんど食べない」と回答した方)

問 9-2 間食でよく飲むものは、何ですか。(〇は3つまで)

- 水(5件)
- ミネラルウォーター

(問 13 で「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した方)

問 13-1 あなたが「食育」に関心がある理由について、下記にご自由にお書きください。

- 自分が健康になるために意識してバランスよく食事を摂りたいから
- 自分の体の健康を大切にしたいと思っているから
- 食は心を作る
- 食は人間にとって大切なものだから
- スポーツをしている為、食事は大事
- スポーツをしているため、食べ物に関しては人一倍気を使っている為。また、健康で長生きしていきたいから
- 子どもがいるので理解を深めたいから
- 人は、食べないと生きていけない体なので、食事をする事はとても大切だと思うから

④運動・スポーツについて

問 15-1-1

- サッカー(4 件)
- 自主練
- バスケットボール(2 件)
- バスケットボール、空手(2 件)
- バドミントン
- ラグビー・柔道
- 競泳
- 硬式野球
- 野球部(4 件)
- 陸上

問 15-1-2

- ランニング(3 件)
- ストレッチ

⑤悩みごとなどについて

(問 17 で「いる」と回答した方)

問 17-1 相談に乗ってくれる人は誰ですか。(○はいくつでも)

- 塾の先生

(問 17 で「いない」「悩みごとはない」と回答した方へ)

問 17-2 相談に乗ってもらうとしたら、誰に相談に乗ってもらいたいですか。

- 友達
- 誰かに相談しようと思ったことはない
- 親

⑥たばこ、お酒、薬物について

問 20 あなたは、たばこを吸うことについてどう思いますか。(○はいくつでも)

- くさい

(問 21 で「現在飲んでいる」または「かつて飲んだことがある」と回答した方へ)

問 21-2 お酒を飲んだきっかけは何ですか。(〇はいくつでも)

- ジュースだと思っていた。間違えた

⑧スマートフォン等について

(問 30-2 で「ある」と回答した方)

問 30-3 どのような影響がありましたか。(〇はいくつでも)

- 夜遅くまでやってしまうことがある

◎ 健康づくりに関するご意見、ご要望などお聞かせください。

- 正月だけでなく、他の月にもマラソン大会を開催してほしい
- 運動第一

3 18 歳以上

①あなたご自身のことについて

問 4 部位

- 100m以上の徒歩で足の痛み
- 頭、腰
- おしり～裏太もも～足先
- 肩、股関節
- 首
- 首、背中
- 手首、指
- 時々足がつり痛む
- ひざ
- 膝、足の裏
- 左足のすね
- 左肩
- 左膝
- 右足膝裏
- 右腕
- 目、胸
- 指(手)

③食生活について

(問 5 で「週に4～6日」～「ほとんど食べない」と回答した方)

問 5-1 朝食を毎日とらないのはなぜですか。(○はいくつでも)

- 若い時からずっと
- コーヒー
- 血糖値が上がるから。そしてお昼くらいに下がってきて低血糖のようになってしまうから。朝食食べないでいればそうならないで済む。でも朝はお腹すくので時々食べてしまう
- 1日2食で朝と昼は一緒にとる。お菓子など間食もする
- 土日は遅く起きるから

問 6 あなたは、ふだん家族と食事をしていますか。(それぞれ○は1つだけ)

朝食

- 2世帯なので夫婦のみ

問 7 あなたは、中食★をどのくらいしますか。(○は1つだけ)

- 月1回位
- 週に1回(2件)

(問 10 で「関心がある」または「どちらかといえば関心がある」と回答した方)

問 10-1 あなたが「食育」に関心がある理由について、下記にご自由にお書きください。

- 食べたものが自分の身体を作るから【男性・20 歳代】
- 体に良いものを摂る【男性・20 歳代】
- 食が基本と考えている為【男性・40 歳代】
- 食べ物の知識を身に付けられるため【男性・40 歳代】
- 健康の基本だから【男性・50 歳代】
- もともと食べるのは好きで(ほとんど好き嫌いが無い)食事は健康にとって重要であると考えていますので【男性・60 歳代】
- 食によって心と身体のバランスが取れると考えている【男性・60 歳代】
- 特に子供、幼少期には成長と大きく関わりがあると考えている【男性・60 歳代】
- 自分の子供を健康に育てることに意識があった妻からの影響が大きい【男性・60 歳代】
- 人間は食事で成立している【男性・60 歳代】
- 健康と直接の関係があると考えているから【男性・60 歳代】
- 健康な心と体の発達に必要なことだから【男性・70 歳代】
- 健康を維持するために必要【男性・70 歳代】
- 健康に大事【男性・70 歳代】
- 自分の体調を常に気を付けている【男性・70 歳代】
- 高血圧、糖尿病、狭心症などの病気の予防に必要である事【男性・70 歳代】
- 心身ともの健康の為【男性・70 歳代】
- 自由に気ままだがよい【男性・70 歳代】
- 健全な食生活をしたいから【男性・70 歳代】
- 食育の意味が分からないので下記記入出来ず【男性・70 歳代】
- 美食厳禁【男性・70 歳代】
- 生産者(農業漁業酪農)に対する感謝の気持ち。勿体ないの気持ち(残さない)。正しい

食べ方(お箸の使い方)【男性・70 歳代】

- 体の健康にとって何を食べるかは非常に重要と思うから【男性・70 歳代】
- 終戦後の食べ物のない時代に育ち「食育」を考える余裕もない時代でしたが、家庭でのしつけが大きく正しい食生活や考え方を自然に身に付いたと思います【男性・80 歳以上】
- 自分は老人で家族(子、孫)は仕事、学校で、食事は独りですることが多く、食事の用意が面倒くさいのでついいい加減な料理、食事になりそう。そこで意識的に健康維持の食事対策が必要【男性・80 歳以上】
- 食育は体の健康にとって大切だから【男性・80 歳以上】
- 終戦後の食べ物のない時代に育ち「食育」を考える余裕もない時代でしたが、家庭でのしつけが大きく正しい食生活や考え方を自然に身に付いたと思います【男性・80 歳以上】
- 国産の方が安心出来る【男性・回答していない】
- 自分は老人で家族(子、孫)は仕事、学校で、食事は独りですることが多く、食事の用意が面倒くさいのでついいい加減な料理、食事になりそう。そこで意識的に健康維持の食事対策が必要【男性・80 歳以上】
- 食育は体の健康にとって大切だから【男性・80 歳以上】
- 食育の授業を高校で学んでから興味を持つようになりました【女性・20 歳代】
- 生きていく上で欠かせないものであり、食べるのが好きだから【女性・20 歳代】
- 子供の成長の為【女性・30 歳代】
- 健康に興味があるから【女性・30 歳代】
- 食に対して興味があるため【女性・30 歳代】
- 食べることは大切だから【女性・40 歳代】
- バランスの良い食事をとることで、健康な体が作られるという実感があるので【女性・40 歳代】
- 子供の成長に大きく影響があると思うため【女性・40 歳代】
- 食べ方が汚いと損をするのはその人自身だから【女性・40 歳代】
- 健康な体の資本となるのは食事であると考えから【女性・40 歳代】
- 健康に必要だと思うので【女性・40 歳代】
- 食べることは大切だと思うから【女性・50 歳代】
- 健康の為【女性・50 歳代】
- 健康な体、心は食べ物がとても重要だと思う。好きなものを好きなだけ食べられる時代だからこそ知識が大事だと思う【女性・50 歳代】
- 食は命の源だから【女性・50 歳代】
- 食は体をつくるので【女性・50 歳代】
- 食事は大切なので将来を担う子供たちに元気に健康に育ってほしいと思うから【女性・60 歳代】
- 孫たち(小学生、保育園児)に食べるもの、主に野菜などの食材に対して目で見て触って収穫する体験などから、身近に感じて苦手野菜をなるべくなくして成長してほしい【女性・60 歳代】
- 健康である事に食事が大きく関係していると思うから【女性・60 歳代】
- 身体の事を考えて【女性・60 歳代】
- 食は好きなものだけ食べていれば良いと言うものではなく、栄養バランスを考え安全性にも気を配り取り入れることが体の為にも大切。また、命をいただくことへの感謝、地球の自然環境へも思いを向けることの大切さを知ること大事【女性・60 歳代】
- 食事と病気。小さい時から食生活にバランスの良い食事を心がけていることが病気にかかるリスクは少ないかと思う。口から入れるものから体は出来ているから【女性・60 歳代】

- 今後の自分の体調管理等を考慮し、バランスのとれた食生活を心掛ける。子育て中はほとんど手作りの食事で健康的生活を送っていた【女性・60 歳代】
- バランスの良い食生活により健康維持に注意する【女性・60 歳代】
- 孫の成長に大切だと思うから【女性・60 歳代】
- 年齢や体の事を考えると少し気を付けている【女性・60 歳代】
- 健康に生きていくためには、食はとても大切。美味しく、楽しく、身体にいい食事を子ども達に伝えていくことは、大切な教育の1つ。食は文化【女性・60 歳代】
- 健康な身体作りには食事内容は大切だから【女性・60 歳代】
- 食事は人間の成長に心も身体も大きく影響するから【女性・60 歳代】
- 子ども達、孫達の成長に繋がるから【女性・60 歳代】
- 女子栄養大学の講習を受けたことがあるから【女性・60 歳代】
- 健康な体でいたいから【女性・70 歳代】
- 主婦になり親になり、食事は大切なことだと思ってきました。三世同居でしたので、各世代別の一品も必要でした。生きていくために必要だと思っています。【女性・70 歳代】
- 生活の基本だから【女性・70 歳代】
- 食事は毎回ほぼ色々な食材を使って作っておりますが、年齢を考えると多いかしら？色々考えます。体に良い食事を毎回考えますので食育、ぜひ知りたいと思います【女性・70 歳代】
- 体の基本だから【女性・70 歳代】
- 子供たちにはぜひ教えてほしい。特にオーガニック、有機農業を推進して科学農薬はやめてほしい。鳩山町で安心して子供を育ててほしい【女性・70 歳代】
- 家族と自分がいつまでも健康でいたい。日頃から正しい食生活を心掛ける必要があると思うから【女性・70 歳代】
- 糖尿病であり、常に食べ過ぎないように気を付ける。何を食べるかにも気を付ける【女性・70 歳代】
- 健康を保つために必要である【女性・70 歳代】
- 健康に過ごすために必要だと思う【女性・70 歳代】
- 子供が高校時代、菓子パンを食べることが多かったため、30代で膵炎になり現在も食生活に制限が多くある【女性・70 歳代】
- 食が生きていくための源【女性・70 歳代】
- 1番大事なことから【女性・70 歳代】
- 食は健康の基本。特に子供たちの体の基本【女性・70 歳代】
- 健康な食生活を心掛けたい【女性・70 歳代】
- 子供にする必要がある【女性・70 歳代】
- 健康でいたいから【女性・70 歳代】
- お腹を満たすためだけでなく、作法、雰囲気等を大事にする【女性・70 歳代】
- 健康体でいたいから【女性・70 歳代】
- 必要な事だと思うので【女性・70 歳代】
- 体は食事で出来ているから【女性・80 歳以上】
- 栄養を摂りたいから【女性・80 歳以上】
- 食べるものが身体を作っているから【女性・80 歳以上】
- 健康を維持できるように【女性・80 歳以上】
- 食事で身体は作られるから【回答していない・回答していない】
- 結婚してから、主人の母と同居。子供たちにとっては毎食母に合わせた、ご飯、味噌汁、酢の物、焼き物、煮物と気を遣って作るのが習慣になりました。子供たちは母の心子知らず。【回答していない・回答していない】
- 野菜を育て初めて数年、食卓に並ぶ喜び、体だけではなく心も豊かにしてくれる気がし

- まず【回答していない・回答していない】
- 食べ物が偏っていると病気になりやすいと思うからです【回答していない・回答していない】
 - 食文化【回答していない・回答していない】

(問 10 で「どちらかといえば関心がない」または「関心がない」と回答した方へ)

問 10-4 あなたが「食育」に関心がない理由は何ですか。(○は1つだけ)

- 食事は好きに食べたい
- 自分の健康管理は自分と家族で行う
- 食育という言葉は理解していないが、食事、特に栄養に関しては一定の知識があると思っているから

④身体活動・運動について

(問 15 で「ほぼ毎日」～「月に1～2回程度」と回答した方)

問 15-1 どのようなことをしていますか。(○はいくつでも)

- TV 体操
- YouTube を参考にヨガやストレッチをする
- 家でストレッチ体操(2件)
- 動く仕事を積極的に請け負う
- かかと落とし
- 軽い体操
- 仕事
- 仕事で歩く(2件)
- 仕事で身体を使っている
- 室内自転車こぎ
- 室内トレーニング
- ジムトレ、ダンス
- 水中ウォーキング
- ストレッチと筋トレの軽いもの
- スポーツジム通い
- テニススクール
- トレーニングジム
- ニュータウン内の移動は車を使わない。涼しい時期は、2～3 km位なら歩いて買い物に行く
- ネットの動画を見ながら運動をしています
- 毎日ウォーキングしている。時々筋トレもする
- 孫の送迎、習い事送迎
- ヨガ
- ヨガ、筋トレ
- ラジオ体操(2件)
- ランニング
- リハビリ
- 筋トレ
- 離れて暮らしている親の介護

(問 15 で「ほぼ毎日」～「月に1～2回程度」と回答した方)

問 15-2 どのような場所で運動やスポーツをしていますか。(○はいくつでも)

- スポーツジム(3 件)
- 多世代活動交流センター(2 件)
- ふれあいセンター(2 件)
- 町内の施設(2 件)
- 町内の集会所
- 包括センター
- ゴルフ場(2 件)
- 今宿コミセン
- 登山
- 買い物、仕事で歩く
- 鳩山町内を歩く
- 隣町まで歩く
- 自宅の室内(2 件)
- プール
- 入西交流センター
- 町外の山、川
- 町外の公園
- 林の中を散歩
- 専門施設
- ボランティア
- 低い山の道
- 仕事上の町外
- 職場にて
- スポーツジム、野球チーム
- 職場や職場付近
- 町内外をランニングしている。大会に参加
- 山
- 職場の近く
- 鳩山町多世代活動交流センター トレーニング室

(問 15 で「ほとんどしていない」と回答した方)

問 15-3 運動をしていないのはなぜですか。(○はいくつでも)

- 腰、足等が痛くて運動出来ない
- 気が向かないから

(問 15 で「ほとんどしていない」と回答した方)

問 15-4 もし、あなたが運動を始めるとしたら、どのようにしたら運動がしやすくなると思いますか。(○はいくつでも)

- 仕事があるので難しい
- 交通の便がよく、また送り迎えをしてくれる
- 分かりません。気持ちが乗らない
- 規則正しく生活する
- 分からない
- 徒歩で行ける会場があれば

- 無料で予約などが入らない
- 冷暖房完備
- しない

⑤休養・こころの健康、地域とのつながりについて
(問 17 で「はい」と回答した方)

問 17-1 相談する相手は誰ですか。(○はいくつでも)

- いとこ
- おば
- 元職場の職員

(問 26 で「持っている」と回答した方)

問 26-1 それほどのようなことですか。(○はいくつでも)

- 旅行、友達とのランチ
- OB 会との付き合い
- 庭の手入れ
- 仕事
- ペット
- 愛犬との生活に幸せを感じる
- 投資

⑥口・歯の健康について

問 28 あなたは日頃、歯や歯ぐきの健康のために、どのようなことをこころがけて実行していますか。(○はいくつでも)

- カルシウム(小魚)食す
- 歯と歯茎に良いと言われている物を使っている

⑦喫煙・飲酒について

(問 30 で「現在喫煙している」と回答した方)

問 30-3 あなたが、たばこをやめよう(本数を減らそう)と思うとき、どんな支援や協力があればよいと思いますか。(○はいくつでも)

- 喫煙出来ない環境の増加

問 32 お酒の種類

- 色々
- ウイスキー(4 件)
- ウイスキー、焼酎
- 缶チューハイ(2 件)
- 缶ビール
- 焼酎(8 件)
- 清酒
- 日本酒(9 件)
- ハイボール(3 件)
- ビール(37 件)

- ビール/ウイスキー
- ビール/日本酒
- ビール/ワイン
- ビール/チューハイ
- ビール/焼酎(2件)
- ワイン(5件)

問 33 あなたは、お酒を飲むことについてどう思いますか。(○はいくつでも)

- 楽しんで(周りも含め)飲めるならいいと思う
- 友人との場
- 人生には必要不可欠である
- 量をその人の年など考えて飲めば体に良い
- 飲んだら車を運転してはいけない

⑧健(検)診について

*受けなかった理由

①血圧・検尿・血液検査などの健康診断・診査

- 受けた方がいいと思いつつ受けていない
- 血圧、血液検査はかかりつけ医
- 予約の手続きにじかんがかかる。特に待たされる時間が長い

②胃がん検診

- バリウムは体質に合わない
- 必要と思わなかった
- 受けた方がいいと思いつつ受けていない
- 9月に受ける予定
- 予約の手続きにじかんがかかる。特に待たされる時間が長い
- 不安
- 決まった病院
- 定年まで人間ドック、その後人間ドックなし
- 自覚症状のある時に主治医に相談する
- バリウムがダメ
- やってること自体知らない

③結核・肺がん検診

- 必要と思わなかった
- 受けた方がいいと思いつつ受けていない
- 9月に受ける予定
- 予約の手続きにじかんがかかる。特に待たされる時間が長い
- 定年まで人間ドック、その後人間ドックなし
- 自覚症状のある時に主治医に相談する
- やってること自体知らない

④大腸がん検診

- 必要と思わなかった
- 受けた方がいいと思いつつ受けていない
- 9月に受ける予定

- 予約の手続きにじかがかかる。特に待たされる時間が長い
- 不安
- 決まった病院
- 定年まで人間ドック、その後人間ドックなし
- 自覚症状のある時に主治医に相談する
- やってること自体知らない

女性の方のみ

⑤乳がん検診

- 鳩山は2年に1回の為、受けていない
- 受けた方がいいと思いつつ受けていない
- 9月に受ける予定
- 胸がないため受けない
- 自覚症状のある時に主治医に相談する

女性の方のみ

⑥子宮がん検診

- 受けた方がいいと思いつつ受けていない
- 9月に受ける予定
- 自覚症状のある時に主治医に相談する

(問 41-2 で「ある」と回答した方)

問 41-3 どのような影響がありましたか。(〇はいくつでも)

- 連絡での必要事項
- 調べ物が便利になった
- 色々検索出来るので、本を開く時間が減った
- 必要必需品となってしまった現在、その他の連絡に多く使用
- 調べ学習が楽に出来るようになった
- 知らないことを調べられる
- 新聞や地上波 TV では得られない情報が手に入る
- わからないこと、知りたいことをすぐ調べられる
- 情報源が多岐にわたるようになった
- 便利になった
- 悪影響は感じていません

⑩新型コロナウイルス感染症について

問 42 新型コロナウイルス感染症(以下「新型コロナ」という)の感染拡大に際して不安に思ったことについて〇をつけてください。(〇はいくつでも)

- 高齢者が感染すると重症化しやすいという事への不安
- 感染することによって自分の体力が耐えられるか不安なため
- 外出出来ず運動不足
- 悪影響は感じていません

問 42-2 新型コロナの感染拡大により、不安やストレスを解消するためしたこと・していることについて○をつけてください(○はいくつでも)

- 公園まで散歩。体操する

問 42-3 新型コロナにより生活スタイルが変化したことによる良い影響について○をつけてください(○はいくつでも)

- 外出が減った
- マスク美人が増えた
- 普段と変わらない
- (自分自身の生活を見直した)

◎ 健康づくりに関するご意見、ご要望などお聞かせください。

- 若い人をメインに行ってほしい。理由としては、SNS などをやっている世代で、健康作りに興味を持つかもしれないから。SNS を活用させ、多くの情報を集めることによって、自分で料理を作りはじめ楽しさを覚え健康作りをする人が増えると考えている為。【男性・20 歳代】
- このアンケートが入力しにくい。30 代なのに 10 代、50 代、70 代の入力しないと不備があると回答があるが、このアンケート自体に不備があるのでは。【男性・30 歳代】
- 今後もこのようなアンケートがあれば協力しても良いです。【男性・40 歳代】
- 「健康について」参考になる様な冊子の作成を希望します。【男性・60 歳代】
- フィットネス施設を作る。運動公園、その他、スポーツ施設を作る。【男性・60 歳代】
- 特に思うことは(町が関係していないのではないかもしれないが)、テニスをしたいが、一部の人間しかクラブに入れられないような気がする。もっと一般に PR して新人の加入を促進してもらいたい。テニスをしている所、セブンの裏のコートを見ているとコーチや指導者もなく好き勝手に試合形式をしているように見える。プライベートクラブなら別に良いが。町の促進クラブならもっと一般人も入れるならやってみたい気もする。【男性・60 歳代】
- 飲酒についての設問があまり良くない。飲酒は、毎日飲む人もいれば、何かのイベントの時に飲む人、たまに気分です飲む人など他の飲食とは違うので適切な回答が出来ていない。毎日、たまに、時々や月や週に何回などの回答項目が欲しい。【男性・60 歳代】
- サンテさかどのトレーニング料金を坂戸、越生 400 円(2 時間)並みにしてほしい。市外料金は 600 円(2 時間)鳩山も近くにトレーニングがあるというけれど、指導員はいません。【男性・70 歳代】
- 主にウォーキングをしているのですが、ここの所、時期的なことだろうが雑草が歩道を埋めるつくしており、歩きにくい(ニュータウン内)。【男性・70 歳代】
- 毎回記入しますが、何に影響するのか、何の効果을期待しているのか分かりません。【男性・70 歳代】
- 1 日に 1 回ラジオ体操、鳩山音頭など全町で体を動かす取り組みはいかがですか ・歩ける人は外に出られる仕組みがあればと思います。【男性・70 歳代】

- 健康作りに関することが分かりませんが、高齢者に対してのスマートフォンの使い方の講習会をしてほしいです。優しくゆっくり丁寧にやや大きめの口調でやっていただければと思います。【男性・70 歳代】
- 町からの依頼文書。WEB回答のアクセス先URLをもっともっと大きい文字で印刷下さい。回答者は年寄ばかりです。【男性・70 歳代】
- 町による運動機器の強化。【男性・80 歳以上】
- 栄養バランスが良くとれた食事をとる！睡眠時間を適切に（不眠症にならないような健康を維持）！適度な運動を継続的に！ウォーキング、散歩など。楽しく会話が出来る仲間を持つ！同じ趣味を持つ者と仲良くする。【男性・80 歳以上】
- 健康の大切さについては分かっている、バランスの良い食事をしたいと思っているが、自分が好きなものに偏ってしまいます。甘いものは大好きです。食べ過ぎないようによく注意されているが、なかなか直りません。つい好きな甘いものに手が行ってしまいます。【男性・80 歳以上】
- 現在、ヨガやキックボクシング、ゴルフ等様々なフィットネス系のジムに通っていますが、いずれも町外で移動時間もお金もかなりかかります。町内に運動公園もしくは健康増進センターのような施設があれば、運営にも携わりたいし積極的に利用したいです。公園でランニングしたり、家族や友達でピクニックをしたり、施設があればお風呂に入りにきたり、フィットネス仲間ができたりコミュニティが生まれ活性化を図れるのではないかと思います。また、それを利用して町民体育祭とは別でコンペやイベントがあってもいいと思います。複合施設でなくてもフットサル場やバッティングセンターもあれば利用者はかなり居ると思います。ゴルフに関しても、鳩山町には誇れるゴルフ場がありますが、練習場は少なく料金も高めで手を出しにくい印象があります。カントリークラブや練習場と提携して若者や初心者でも試しやすい体験レッスンや町民優待があれば町内の同級生を誘ってやってみたいです。町営でやるには限りがありますが、体を動かすことは心身の健康維持だけでなくコミュニケーションの場であり経済効果も生まれやすいと思うので是非力を入れていただきたいです。【女性・20 歳代】
- このアンケートが長くて途中で回答をやめたくなりました。【女性・30 歳代】
- 現在父と祖母の体調が悪いです。母と協力して頑張っていこうと思います。【女性・40 歳代】
- 運動器具がある施設や公園に運動器具を設置して気軽に運動を試みられるようにしてほしい。【女性・50 歳代】
- 自分の健康は色々考え実行できますが、家族の健康は本人の好き嫌いが多く実行できないことが悩みです。【女性・60 歳代】
- 自分の健康は自分で作るとすごく思います。食事も大切ですが、ストレスをためることとかもとても影響。ストレスをためないように自分でコントロール出来る人は病気にかかりにくい人なのかな。笑うことが健康にはいいんだと思います。【女性・60 歳代】
- 亡くなるギリギリまで自身の体調をしっかり管理して介護されないように努力するつもりです。【女性・60 歳代】

- 毎年アンケートが届いているので、他の人たちへ譲ってください。【女性・60 歳代】
- 広報などで町の取り組みについて知るようにしていますが、実際にそこに自分自身がどのように関わっていったらよいのか、よくわかりません。フルタイムで働いていると、地域との関わりも薄く、地域との関わり大切さは感じてはいても、何から、どのようなことに関わっていけばいいのか、興味はあるけど、はじめの一步のやり方がわからずにいます。今 60 代前半。あと少しで老後と言われるような生活の時間が来た時に、地域と関わりながら暮らしていきたいと思っているのですが。【女性・60 歳代】
- なるべくストレスをためないような生活をしたい。【女性・60 歳代】
- コロナ前のような健康づくりのためのイベントを再開してほしいです。【女性・60 歳代】
- 運動はしたいと思っているが、1 人で習慣的には出来ない。皆が集まる場所があれば行ってみたいと思うが、交通手段がなく現場まで行けない。【女性・70 歳代】
- お世話になります。返信が遅くなり申し訳ありません。よろしくお願い致します。【女性・70 歳代】
- 食べ物を無駄にしない調理法を工夫したい。家の中を整理して過ごしやすく掃除を楽しみたいと気を付けて生活している。【女性・70 歳代】
- 食事をきちんととり(手作りを心掛けています)添加物が怖いので。運動をする(ウォーキング等)毎日規則正しい生活を心掛けているつもりです。大勢の人との会話は聞いているだけにしています。色々な意見があって当然ですから。【女性・70 歳代】
- 糖尿病を常に頭の中にあり、それを注意しながら 40 年余りを生きているので、食事はもとより体を動かす事にも注意し散歩を中心として生活してきました。そのおかげでかえって健康に過ごしてきました。【女性・70 歳代】
- アンケートも結構だが、長すぎてストレスになります。【女性・70 歳代】
- 何事も自然体で受け入れて過ごす。【女性・70 歳代】
- 最後の P12 は自宅で持っていたいのですが、取り外せないので残念です。【女性・80 歳以上】
- 体調が良くないけど相談する程でもない。【女性・80 歳以上】