

### III 調査結果

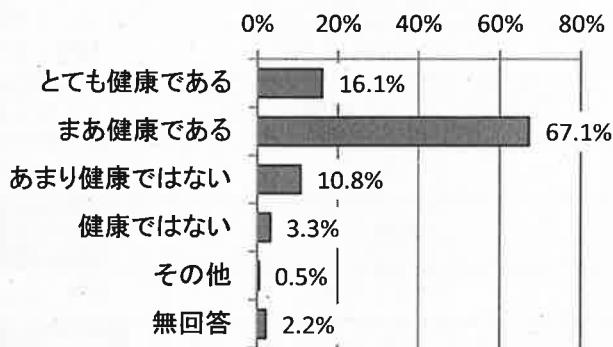


### III 調査結果

#### 1 健康状態などについて

##### 問1 現在の健康状態をどう思いますか。【1つに○】

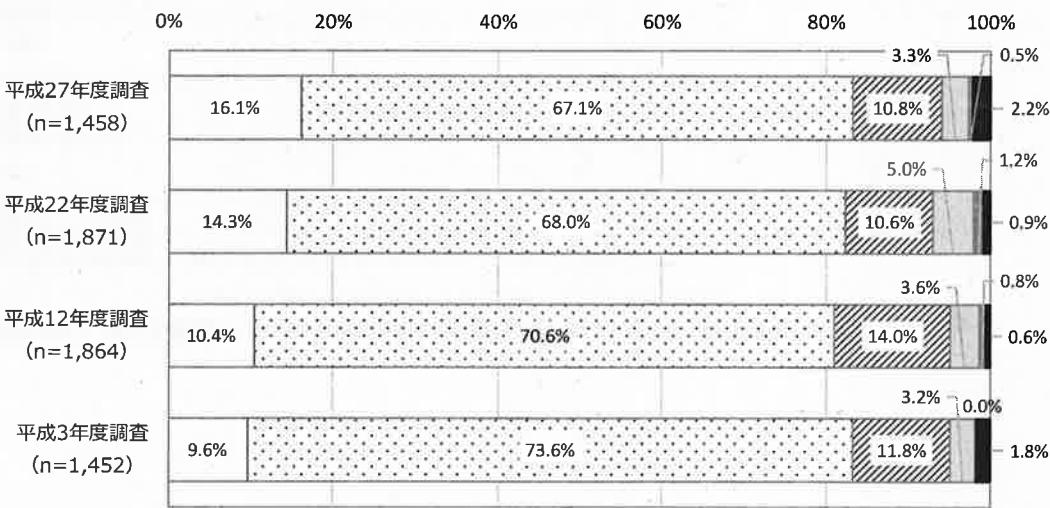
現在の健康状態については、「とても健康である」が16.1%、「まあ健康である」が67.1%で、これらを合わせると83.2%となり、約8割の方が「健康である」と回答しています。また、「あまり健康ではない」は10.8%、「健康ではない」は3.3%で、「健康でない」との回答は14.1%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
とても健康である	235	16.1%
まあ健康である	979	67.1%
あまり健康ではない	157	10.8%
健康ではない	48	3.3%
その他	7	0.5%
無回答	32	2.2%
合計	1,458	100.0%

時系列でみると、「とても健康である」と「まあ健康である」の合計は81～83%程度ではほぼ一定ですが、「とても健康である」との回答の割合は、調査の度に上昇しています。

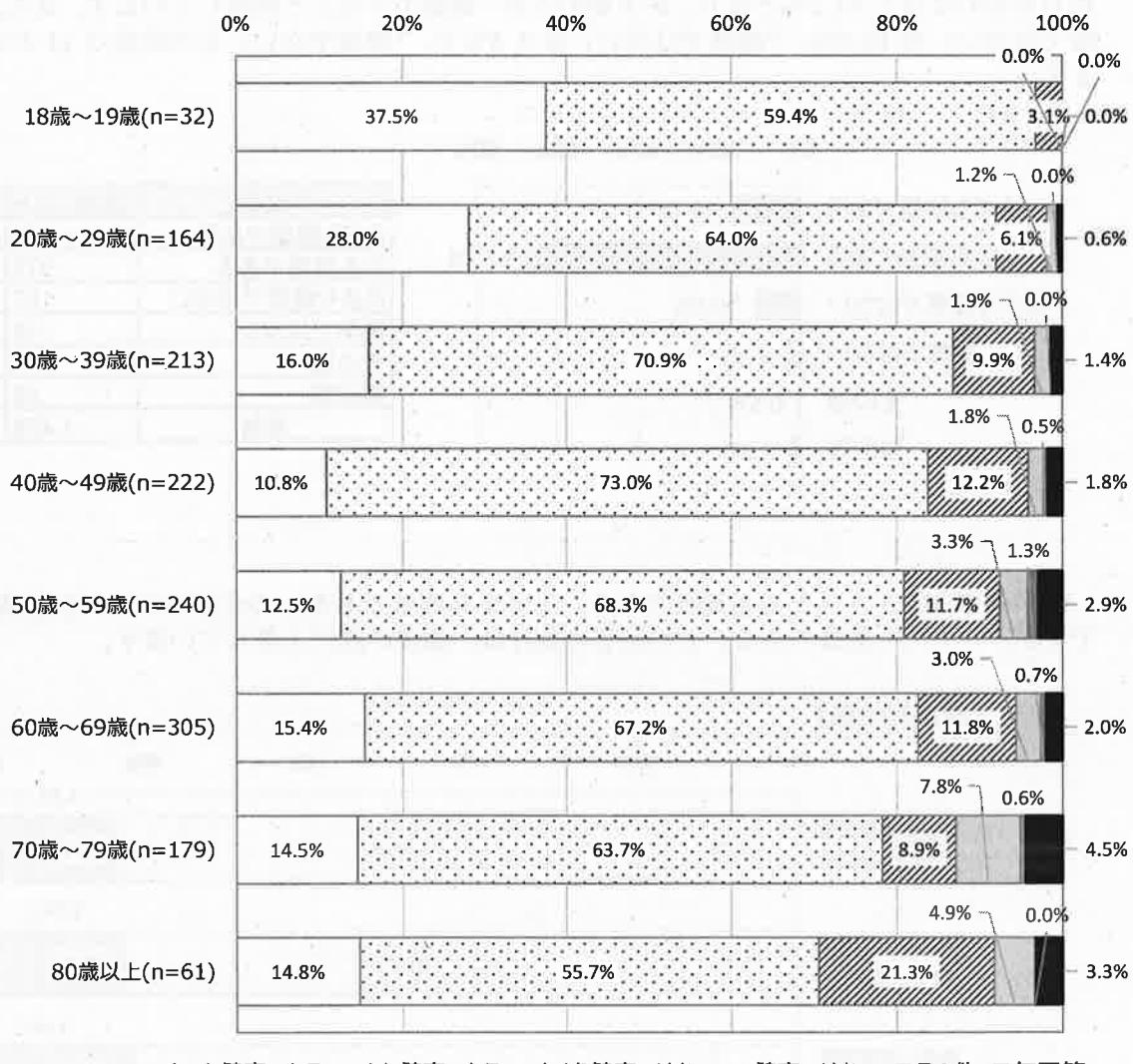
##### 【時系列比較】



□とても健康である □まあ健康である □あまり健康ではない □健康ではない ■その他 ■無回答

今回の平成27年度調査の結果を年代別にみると、「とても健康である」と「まあ健康である」の合計は、18歳～19歳の96.9%から、80歳以上の70.5%まで、ほぼ年代とともに低下しています。しかし、「とても健康である」人だけをみると、30歳以降は年代に対する顕著な傾向はみられず、むしろ、40歳～59歳代で割合が前後の世代と比較して、低下しています。また80歳以上では、4人にひとりが、「あまり健康ではない」または「健康ではない」と回答しています。

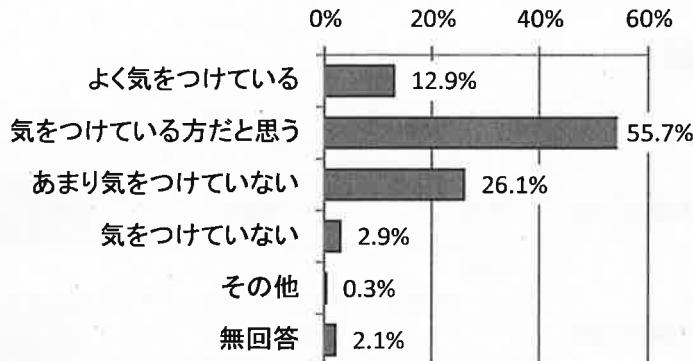
### 【年代別】



## 問2 普段から健康に気をつけていますか。【1つに○】

普段から健康に気をつけているかについては、「よく気をつけている」が 12.9%、「気をつけている方だと思う」が 55.7%で、これらを合わせると 68.6%が「気をつけている」と回答しています。

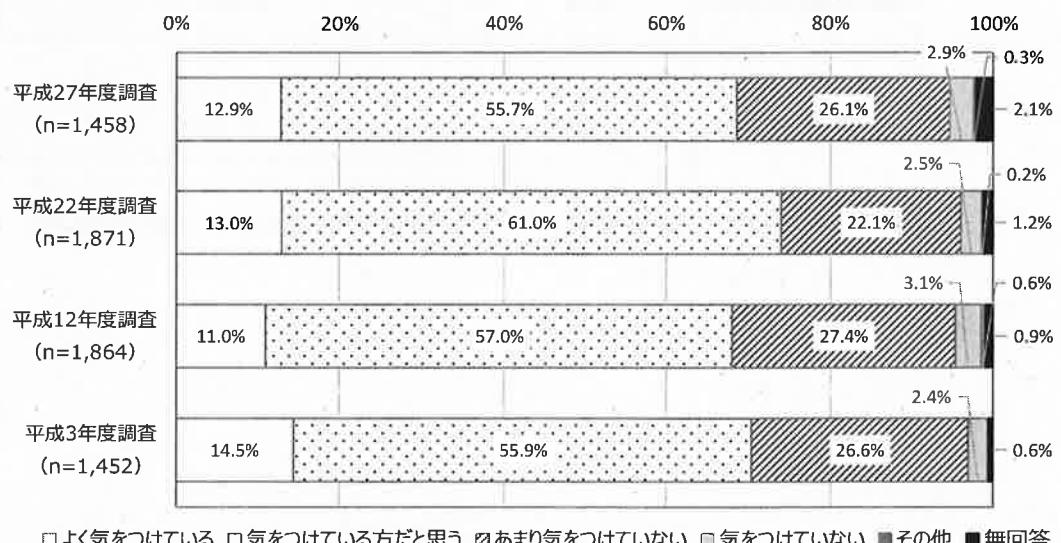
また、「あまり気をつけていない」は 26.1%、「気をつけていない」は 2.9%で、「気をつけていない」との回答は 29.0%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
よく気をつけている	188	12.9%
気をつけている方だと思う	812	55.7%
あまり気をつけていない	380	26.1%
気をつけていない	43	2.9%
その他	5	0.3%
無回答	30	2.1%
合計	1,458	100.0%

時系列で比較してみると、「よく気をつけている」と「気をつけている方だと思う」の合計は、70%を挟んで調査の度に上下しており、健康に気をつける意識に高まりはみえません。

### 【時系列比較】



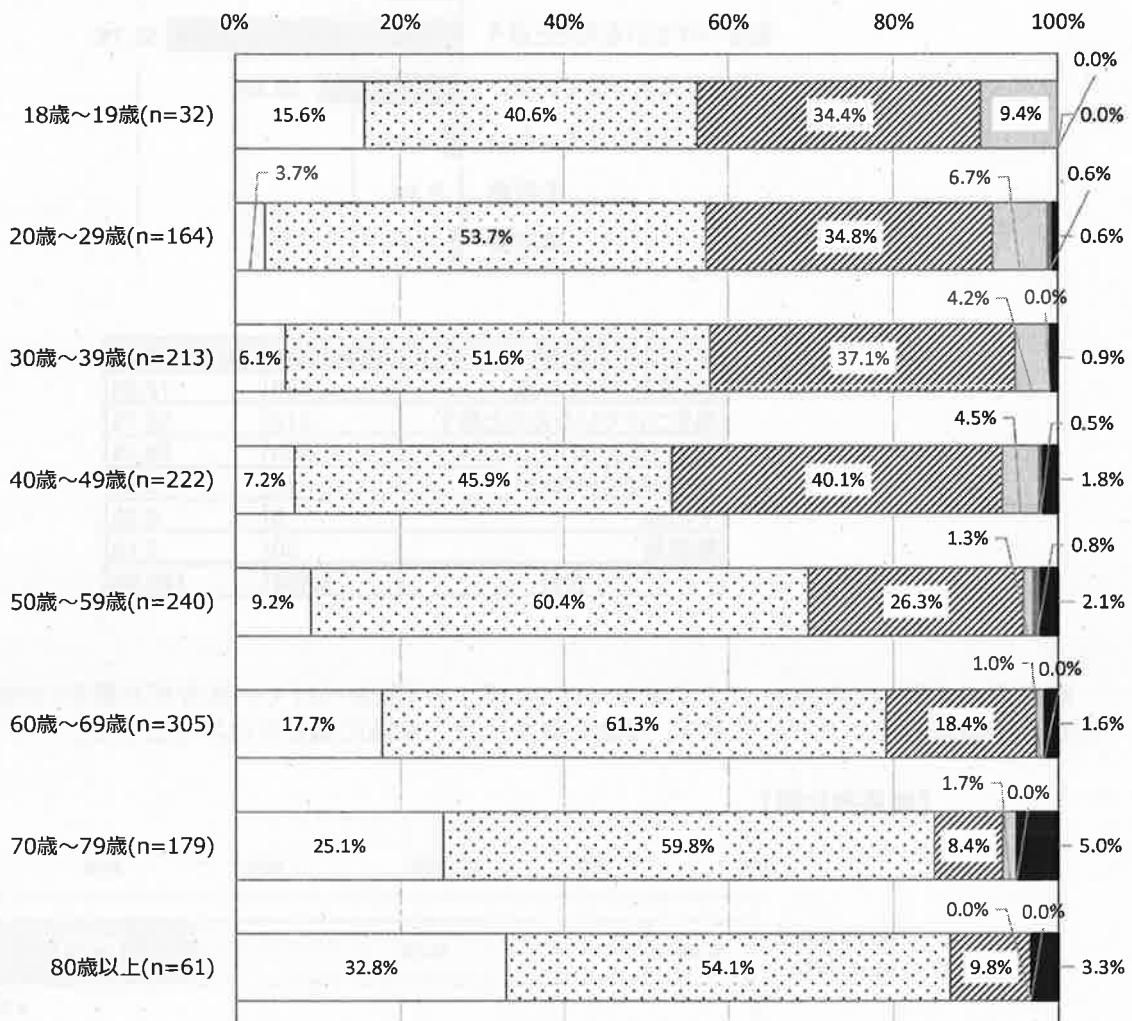
注：平成3年度は、「その他」と「無回答」を合計した値となっています。

年代別にみると、「よく気をつけている」と「気をつけている方だと思う」を合わせた割合は、40歳代の53.1%を底に年代とともに高まり、80歳以上では86.9%に達しています。

一方、若い側の世代では18歳から39歳まで、「気をつけている」側の割合は、57%前後で安定しています。

40歳代は、「気をつけていない」側の合計が44.6%と全世代の中で最も高い割合を示しており、健康への留意度が最も懸念される年代であるといえます。

### 【年代別】

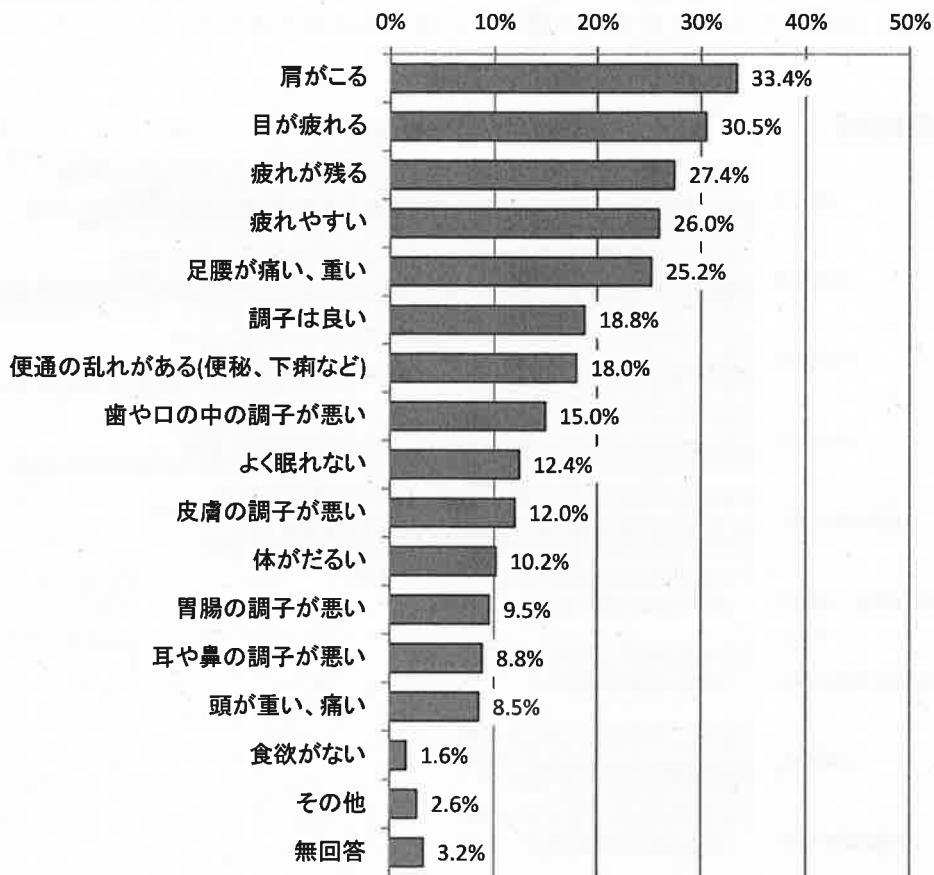


□よく気をつけている □気をつけている方だと思う □あまり気をつけていない □気をつけていない ■その他 ■無回答

### 問3 最近、体の調子はいかがですか。【あてはまるものすべてに○】

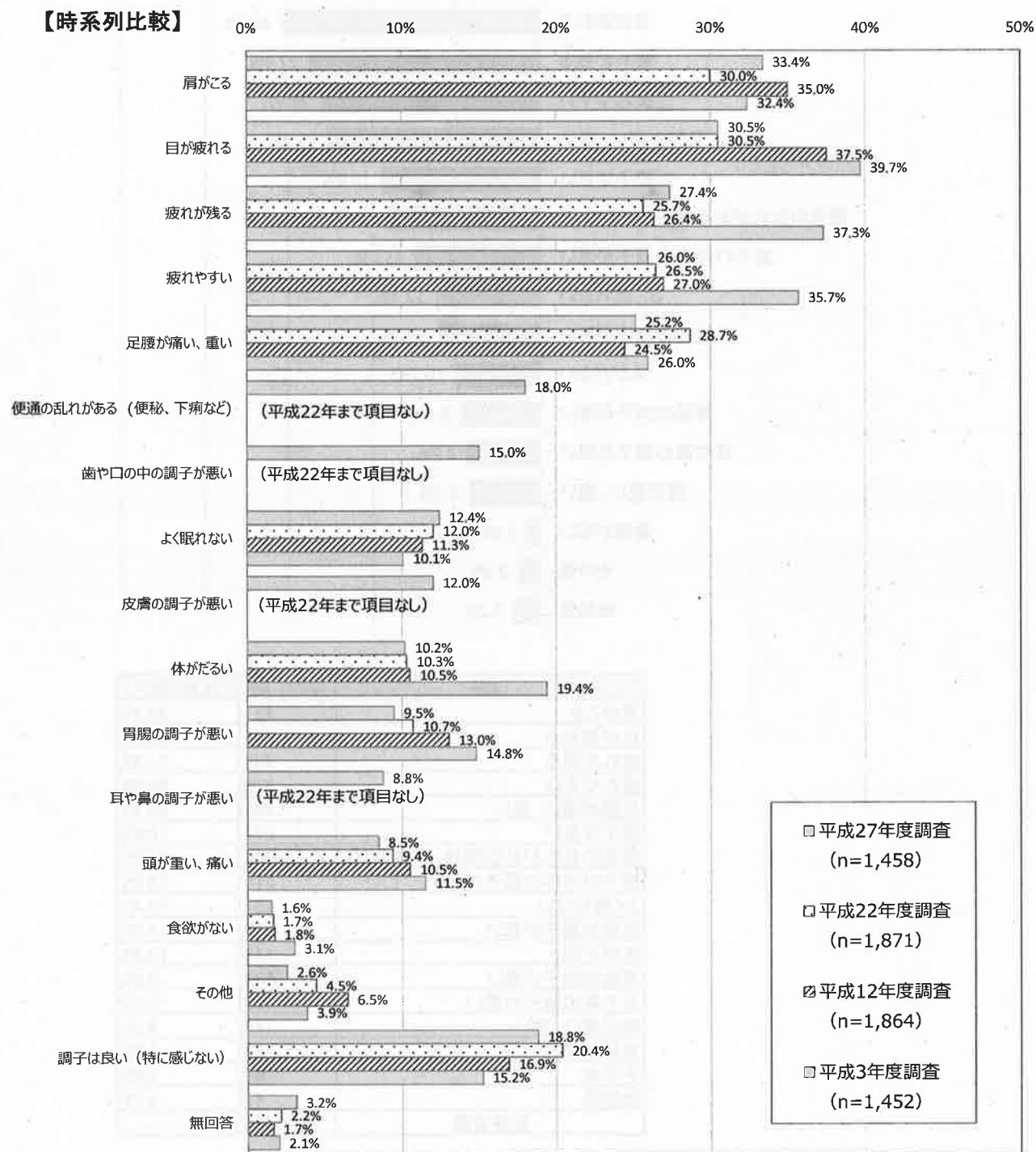
最近の体の調子については、「肩がこる」が33.4%と最も多く、次いで「目が疲れる」30.5%、「疲れが残る」27.4%、「疲れやすい」26.0%、「足腰が痛い、重い」25.2%と続いています。

また、体の「調子は良い」と回答した方は18.8%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
肩がこる	487	33.4%
目が疲れる	445	30.5%
疲れが残る	400	27.4%
疲れやすい	379	26.0%
足腰が痛い、重い	368	25.2%
調子は良い	274	18.8%
便通の乱れがある(便秘、下痢など)	262	18.0%
歯や口の中の調子が悪い	218	15.0%
よく眠れない	181	12.4%
皮膚の調子が悪い	175	12.0%
体がだるい	148	10.2%
胃腸の調子が悪い	139	9.5%
耳や鼻の調子が悪い	129	8.8%
頭が重い、痛い	124	8.5%
食欲がない	23	1.6%
その他	38	2.6%
無回答	47	3.2%
回答者数	1,458	

前回（平成 22 年度）の調査との比較では、「肩がこる」（3.4 ポイント増）、「疲れが残る」（1.7 ポイント増）、「足腰が痛い、重い」（3.5 ポイント減）、「胃腸の調子が悪い」（1.2 ポイント減）などが 1 ポイントを超える変化を示した項目となっています。また「頭が重い、痛い」は調査毎に減少し、「良く眠れない」は調査毎に増加しています。「調子は良い（前回調査までは、「特に感じない」の選択肢）」と回答した人の割合は、平成 3 年から平成 22 年までは調査毎に増加していましたが、今回調査では、前回よりも 1.6 ポイント減少し、18.8%となりました。



年代別に上位 5 位をみると、全ての世代で 1~4 位までにあるのが「目が疲れる」で、「肩がこる」は 80 歳代を除く全世代で 3 位までに入っています。

一方、「足腰が痛い、重い」は 40 歳代で初めて 5 位にあらわれ、年代の上昇に伴い順位を上げ、70 歳代以上では 1 位となっています。また、これとは逆に年代とともに順位を下げているのが「疲れやすい」と「疲れが残る」で、18 歳~19 歳で 1 位と 2 位を占めていたのに対し、年代とともに徐々に低位に移り、70 歳代以上では 6 位以下、80 歳代では 4 位となりました。

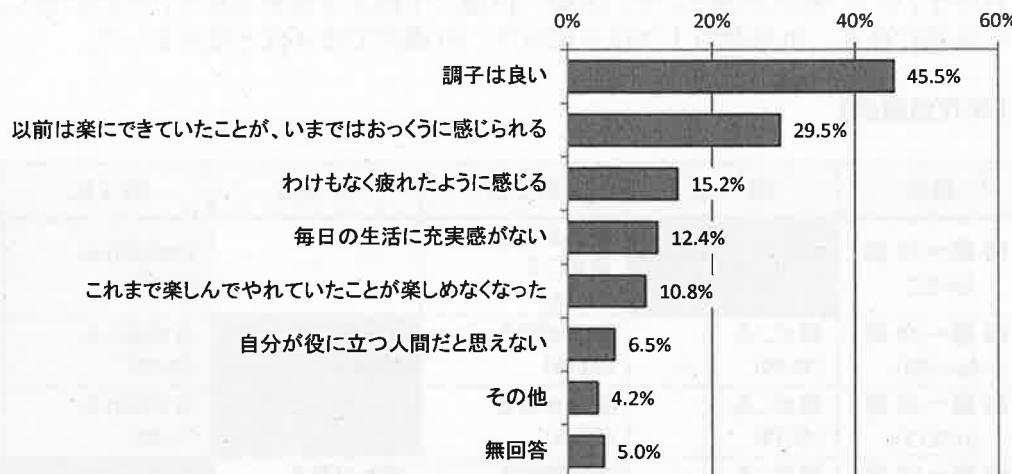
### 【年代別順位】

区分	第 1 位	第 2 位	第 3 位	第 4 位	第 5 位
18 歳~19 歳 (n=32)	疲れやすい (43.8%)	疲れが残る 肩がこる (28.1%)	-	目が疲れる (28.1%)	体がだるい (18.8%)
20 歳~29 歳 (n=164)	肩がこる (39.0%)	疲れが残る (33.5%)	疲れやすい (30.5%)	目が疲れる (28.0%)	便通に乱れ (22.0%)
30 歳~39 歳 (n=213)	肩がこる (42.7%)	疲れが残る (39.4%)	疲れやすい (36.2%)	目が疲れる (32.9%)	便通に乱れ (21.1%)
40 歳~49 歳 (n=222)	肩がこる (45.0%)	目が疲れる (34.7%)	疲れが残る (33.8%)	疲れやすい (32.0%)	足腰が痛い、重い (25.7%)
50 歳~59 歳 (n=240)	肩がこる (37.1%)	足腰が痛い、重い (32.9%)	疲れが残る (30.8%)	目が疲れる (30.4%)	疲れやすい (27.1%)
60 歳~69 歳 (n=305)	目が疲れる (29.2%)	足腰が痛い、重い (26.9%)	肩がこる (25.2%)	歯や口の調子が 悪い(19.7%)	疲れが残る (18.0%)
70 歳~79 歳 (n=179)	足腰が痛い、重い (30.7%)	目が疲れる (30.2%)	肩がこる (20.1%)	便通に乱れ (19.6%)	よく眠れない (18.4%)
80 歳以上 (n=61)	足腰が痛い、重い (36.1%)	目が疲れる (31.1%)	歯や口の調子が 悪い(23.0%)	疲れやすい 便通に乱れ (21.3%)	-

※同じ項目について、同じ網掛けをしています。

#### 問4 最近、気分や精神面ではどうですか。【あてはまるものすべてに○】

最近の気分や精神面については、「調子は良い」を除くと、「以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる」が29.5%と最も多く、次いで「わけもなく疲れたように感じる」が15.2%となっています。また、気分や精神面の「調子は良い」と回答した方は45.5%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
調子は良い	663	45.5%
以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる	430	29.5%
わけもなく疲れたように感じる	222	15.2%
毎日の生活に充実感がない	181	12.4%
これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなったり	157	10.8%
自分が役に立つ人間だと思えない	95	6.5%
その他	61	4.2%
無回答	73	5.0%
回答者数	1,458	

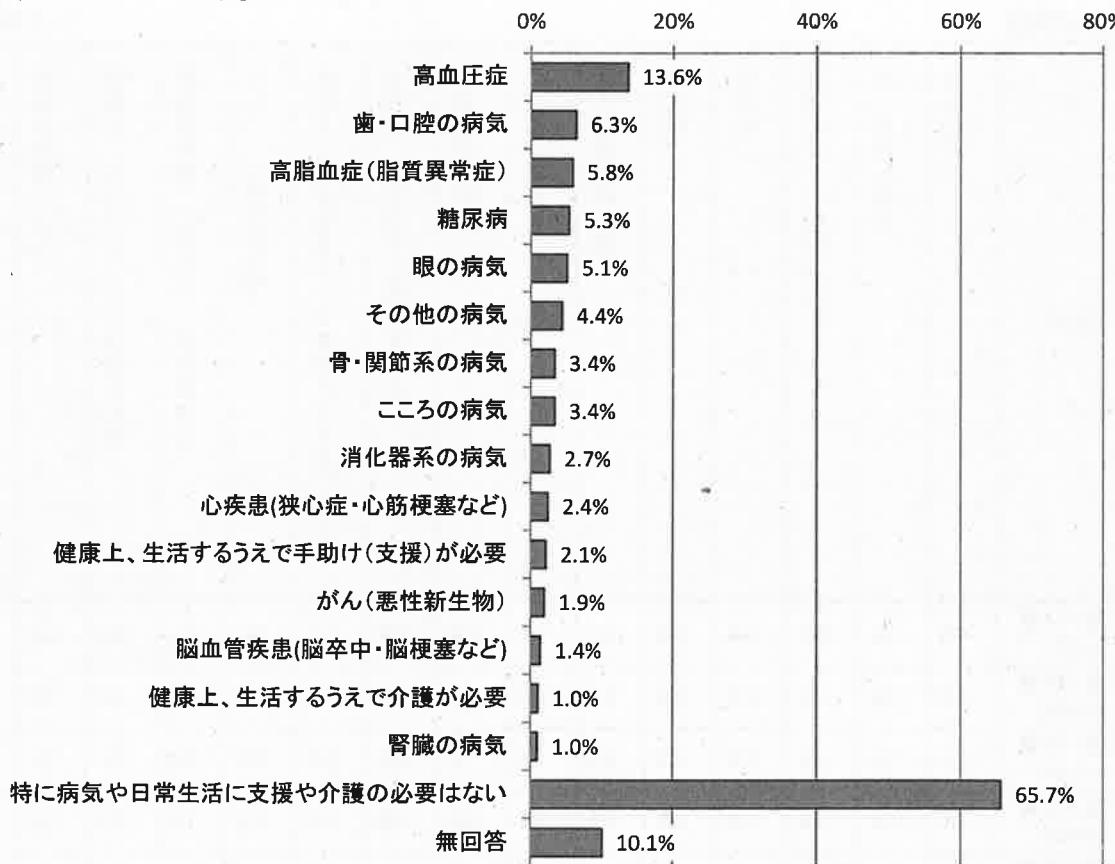
これを年代別にみたときに特徴的であるのは、「以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる」で、18歳～19歳での3.1%から、年代の上昇とともにほぼ単調に上昇し、80歳以上では半数以上の人人がそう感じると回答しています。また、18歳から49歳までの年代で、「毎日の生活に充実感がない」と「自分が役に立つ人間だと思えない」との回答が多くなっています。

#### 【年代別】

区分	調子はよい	以前は楽にできていたことが、いまではおっくうに感じられる	わけもなく疲れたように感じる	毎日の生活に充実感がない	これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなったり	自分が役に立つ人間だと思えない
18歳～19歳 (n=32)	34.4%	3.1%	31.3%	18.8%	6.3%	12.5%
20歳～29歳 (n=164)	49.4%	11.0%	19.5%	17.7%	7.9%	9.1%
30歳～39歳 (n=213)	54.0%	16.4%	18.8%	15.5%	12.7%	10.3%
40歳～49歳 (n=222)	37.4%	33.3%	22.5%	16.7%	14.0%	7.7%
50歳～59歳 (n=240)	43.8%	36.7%	15.8%	8.8%	7.1%	2.5%
60歳～69歳 (n=305)	48.2%	35.7%	8.5%	6.2%	8.5%	2.6%
70歳～79歳 (n=179)	46.9%	33.5%	8.4%	11.7%	10.6%	7.3%
80歳以上 (n=61)	37.7%	50.8%	13.1%	16.4%	18.0%	13.1%

問5 現在、病気にかかったり、日常生活を送るうえで手助けや介護が必要になっていますか。  
[あてはまるものすべてに○]

現在かかっている病気については、「高血圧症」が13.6%と最も多く、次いで「歯・口腔の病気」が6.3%となっています。また、「特に病気や日常生活に支援や介護の必要はない」と回答した人は、65.7%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
高血圧症	199	13.6%
歯・口腔の病気	92	6.3%
高脂血症(脂質異常症)	85	5.8%
糖尿病	78	5.3%
眼の病気	74	5.1%
その他の病気	64	4.4%
骨・関節系の病気	49	3.4%
こころの病気	49	3.4%
消化器系の病気	39	2.7%
心疾患(狭心症・心筋梗塞など)	35	2.4%
健康上、生活するうえで手助け(支援)が必要	31	2.1%
がん(悪性新生物)	28	1.9%
脳血管疾患(脳卒中・脳梗塞など)	20	1.4%
健康上、生活するうえで介護が必要	15	1.0%
腎臓の病気	14	1.0%
特に病気や日常生活に支援や介護の必要はない	958	65.7%
無回答	147	10.1%
回答者数	1,458	

これを年代別にみると、年代とともに回答者の割合が上昇する傾向がみられるものが、「高血圧症」、「歯・口腔の病気」、「高脂血症」、「糖尿病」、「眼の病気」、「骨・関節系の病気」などとなっており、また、「こころの病気」は40歳代以下で多くなっています。

**【年代別】**

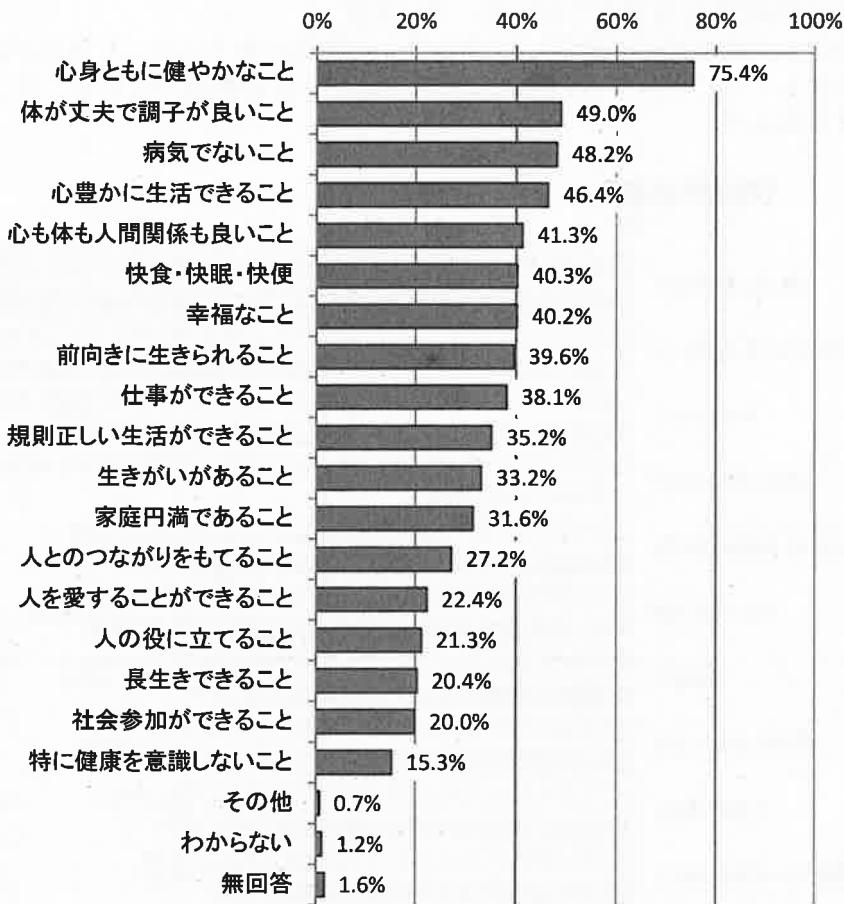
(単位：%)

区分	高血圧症	歯・口腔の病気	高脂血症 (脂質異常症)	糖尿病	眼の病気	骨・関節系の病気	こころの病気	消化器系の病気	心疾患 (狭心症・心筋梗塞など)	健康上、生活するうえで手助け(支援)が必要	がん (悪性新生物)	脳血管疾患 (脳卒中・脳梗塞など)	腎臓の病気	他の病気	特に病気や日常生活に支援や介護の必要はない	
	18歳～19歳 (n=32)	20歳～29歳 (n=164)	30歳～39歳 (n=213)	40歳～49歳 (n=222)	50歳～59歳 (n=240)	60歳～69歳 (n=305)	70歳～79歳 (n=179)	80歳以上 (n=61)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0	
18歳～19歳 (n=32)	0.0	9.4	0.0	0.0	0.0	0.0	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	75.0	
20歳～29歳 (n=164)	0.0	1.8	0.6	0.0	0.6	0.0	4.9	0.6	0.6	0.6	0.0	0.6	0.0	3.7	81.7	
30歳～39歳 (n=213)	2.3	2.3	0.5	0.0	1.9	0.5	6.6	1.4	0.5	0.5	0.5	0.0	0.5	0.9	71.4	
40歳～49歳 (n=222)	7.2	5.4	4.5	2.3	0.9	1.4	5.0	0.9	0.5	0.5	2.3	1.4	0.0	0.0	63.5	
50歳～59歳 (n=240)	15.8	5.4	10.8	3.8	5.8	4.6	2.1	3.3	2.1	2.1	2.1	0.8	0.4	0.4	5.0	62.9
60歳～69歳 (n=305)	22.0	9.2	8.5	10.5	6.2	4.3	1.3	3.6	3.9	1.0	3.3	1.3	1.6	1.3	3.6	64.9
70歳～79歳 (n=179)	27.4	7.3	10.1	11.2	10.6	6.7	2.2	6.1	4.5	6.7	2.8	3.4	2.2	2.8	5.0	60.3
80歳以上 (n=61)	27.9	18.0	4.9	9.8	18.0	6.6	1.6	3.3	6.6	9.8	3.3	4.9	3.3	1.6	3.3	50.8

※10%台と20%台の数値について網掛けをし、区別しています。

**問6 あなたにとって『健康』とはどのようなものですか。【あてはまるものすべてに○】**

『健康』とはどういうものかについては、「心身ともに健やかなこと」が75.4%と最も多く、次いで「体が丈夫で調子が良いこと」が49.0%、「病気でないこと」が48.2%、「心豊かに生活できること」が46.4%となっています。

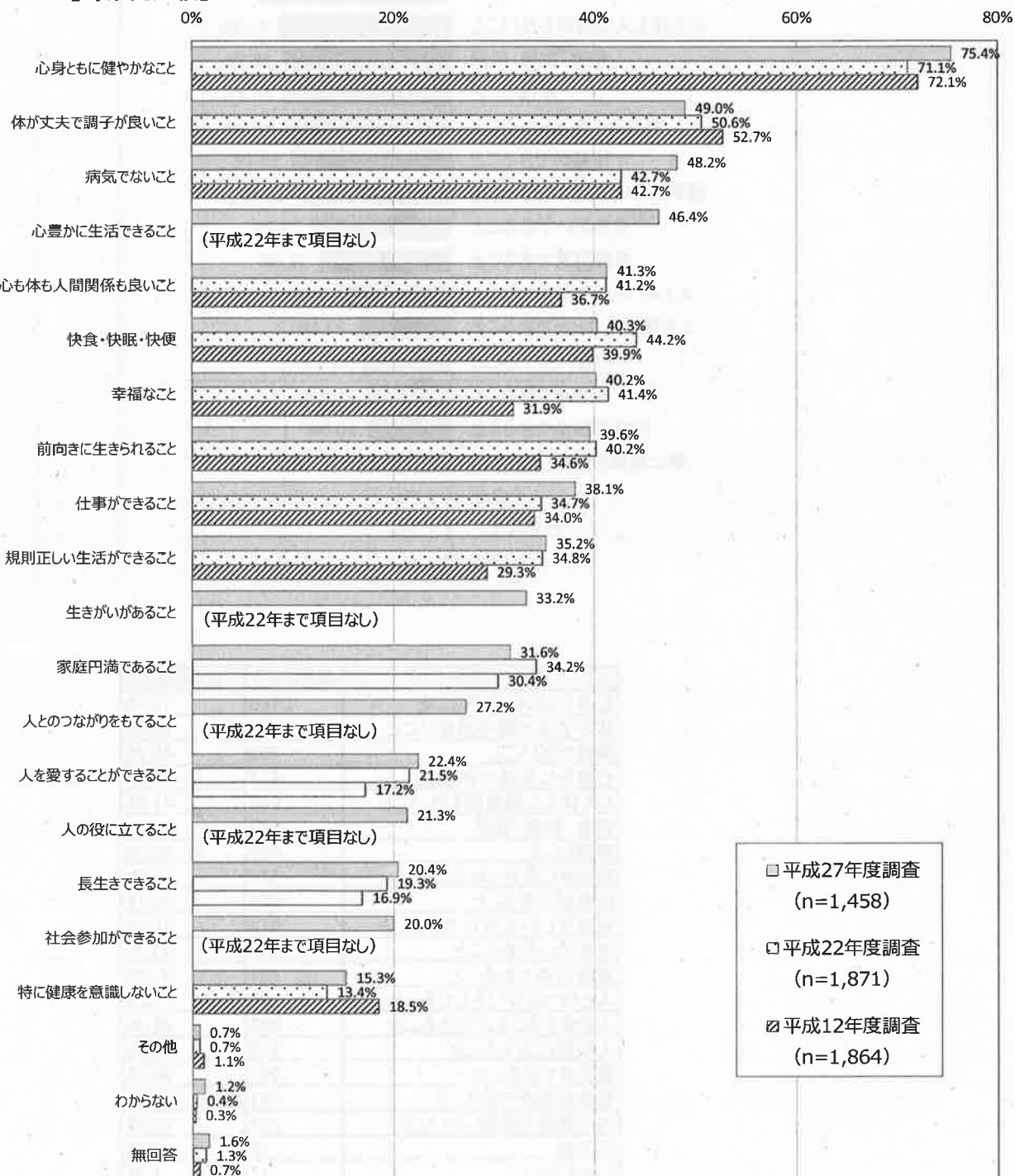


区分	実数(人)	比率(%)
心身ともに健やかなこと	1,100	75.4%
体が丈夫で調子が良いこと	714	49.0%
病気でないこと	703	48.2%
心豊かに生活できること	677	46.4%
心も体も人間関係も良いこと	602	41.3%
快食・快眠・快便	587	40.3%
幸福なこと	586	40.2%
前向きに生きられること	577	39.6%
仕事ができること	556	38.1%
規則正しい生活ができること	513	35.2%
生きがいがあること	484	33.2%
家庭円満であること	461	31.6%
人とのつながりをもつること	397	27.2%
人を愛することができること	326	22.4%
人の役に立てること	310	21.3%
長生きできること	297	20.4%
社会参加ができること	291	20.0%
特に健康を意識しないこと	223	15.3%
その他	10	0.7%
わからない	17	1.2%
無回答	24	1.6%
回答者数	1,458	

時系列でみられる傾向は、「体が丈夫で調子が良いこと」の割合が徐々に低下し、「仕事ができる」と、「規則正しい生活ができる」と、「長生きできること」の割合が増加しています。その他の項目に大きな変化はみられません。また、「心も体も人間関係も良いこと」、「幸福なこと」、「前向きに生きられること」、「人を愛することができる」と、「人の役に立てること」、「社会参加ができる」とについては、平成12年度に比べ、平成22年度及び平成27年度調査で高くなっています。

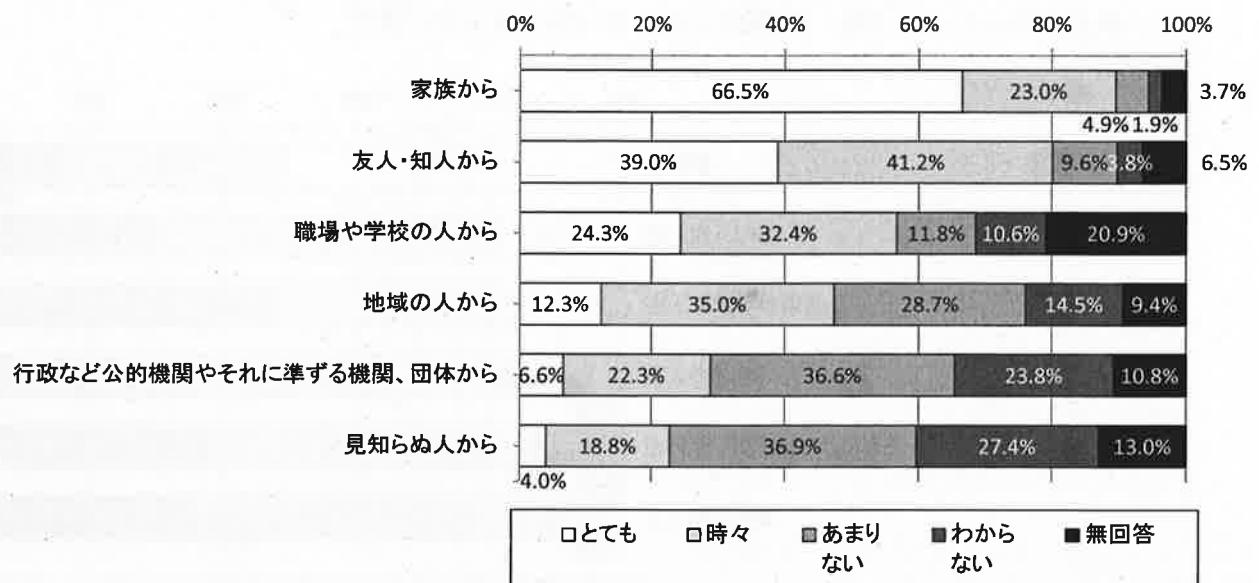
今回の調査で初めて設定した、「心豊かに生活できること」、「生きがいがあること」、「人とのつながりをもてる」と、「人の役に立てること」、「社会参加ができる」とについては、今後の推移が注目されます。

### 【時系列比較】



問7 あなたは周りからささえられている（助けられている、大事にされている）と感じていますか。【それぞれ1つに○】

周りからささえられている（助けられている、大事にされているなど）と感じているかについて、「とても」と「時々」という回答は、「家族から」が89.5%、「友人・知人から」が80.2%、「職場や学校の人から」が56.7%、「地域の人から」が47.3%、「行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体から」が28.9%となっており、「見知らぬ人から」も22.8%います。



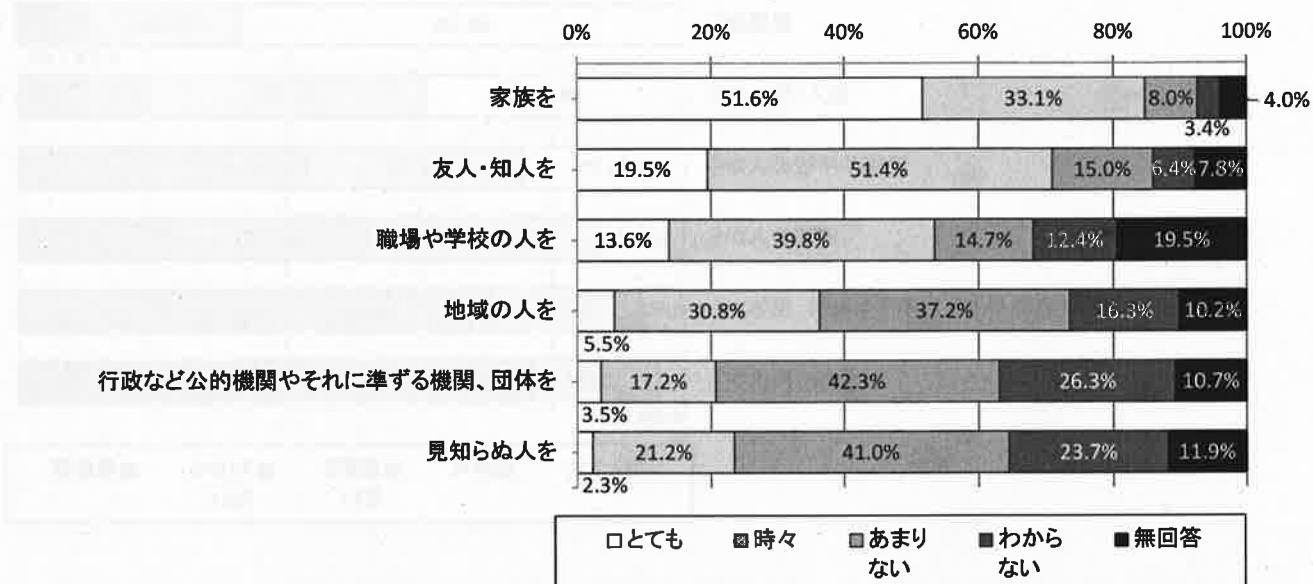
区分	実数(人)					
	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族から	970	335	71	28	54	1,458
友人・知人から	568	600	140	55	95	1,458
職場や学校の人から	355	472	172	155	304	1,458
地域の人から	180	511	418	212	137	1,458
行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体から	96	325	533	347	157	1,458
見知らぬ人から	58	274	538	399	189	1,458

区分	構成比					
	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族から	66.5%	23.0%	4.9%	1.9%	3.7%	100.0%
友人・知人から	39.0%	41.2%	9.6%	3.8%	6.5%	100.0%
職場や学校の人から	24.3%	32.4%	11.8%	10.6%	20.9%	100.0%
地域の人から	12.3%	35.0%	28.7%	14.5%	9.4%	100.0%
行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体から	6.6%	22.3%	36.6%	23.8%	10.8%	100.0%
見知らぬ人から	4.0%	18.8%	36.9%	27.4%	13.0%	100.0%

### 問8 あなたは周りをささえていると感じていますか。【それぞれ1つに○】

周りをささえていると感じているかについて、「とても」と「時々」という回答をした人が誰をさえていると感じているかについては、それぞれ「家族を」84.7%、「友人・知人を」70.9%、「職場や学校の人を」53.4%、「地域の人を」36.3%、「行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体から」20.7%、「見知らぬ人を」23.5%となっています。

また、「あまりない」という回答が多いのは、「行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体」42.3%、「見知らぬ人を」41.0%、「地域の人を」37.2%となっています。



区分	実数(人)					
	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族を	753	482	116	49	58	1,458
友人・知人を	284	750	218	93	113	1,458
職場や学校の人を	199	580	214	181	284	1,458
地域の人を	80	449	543	238	148	1,458
行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体を	51	251	617	383	156	1,458
見知らぬ人を	33	309	598	345	173	1,458

区分	構成比					
	とても	時々	あまりない	わからない	無回答	合計
家族を	51.6%	33.1%	8.0%	3.4%	4.0%	100.0%
友人・知人を	19.5%	51.4%	15.0%	6.4%	7.8%	100.0%
職場や学校の人を	13.6%	39.8%	14.7%	12.4%	19.5%	100.0%
地域の人を	5.5%	30.8%	37.2%	16.3%	10.2%	100.0%
行政など公的機関やそれに準ずる機関、団体を	3.5%	17.2%	42.3%	26.3%	10.7%	100.0%
見知らぬ人を	2.3%	21.2%	41.0%	23.7%	11.9%	100.0%

**問9 個人や地域の健康づくりには、人ととのつながりやささえ合いが不可欠だと言われています。ささええる地域になるために、どんなことが必要だと思いますか。（あなた自身や、市民、地域、行政など、何についてでも結構ですのでお書きください。）**

※調査の中で記入いただいた自由記述の部分を、原文のまま掲載します。

**【18歳～19歳・男性】**

- 個人の意識の向上
- 周囲の環境や地域に関心を持ち、積極的にコミュニケーションをとれること。
- 身近な人たち(近隣や家族など)とコミュニケーションをとること。
- 日々のあいさつ
- 市民行事、祭り等への参加
- マンション住まいは自治体交流もないことがあるので特にマンション世帯は声かけ、交流の場は意識すべき。
- イベントを増やす。
- 近所同士のふれあい
- 地域で行う行事や祭事を増やす。
- 互いに挨拶を交わすよう心がけること。
- マラソン大会などを地域で行う。

**【18歳～19歳・女性】**

- コミュニケーションをとりあうこと。
- 地区運動会のような、異年齢の方々と関わるイベントがもうすこしあっても良いのではないかと思う。コミュニケーションの場を増やす。協力するなど。
- 地域の人々とふれあう機会となるイベントが必要だと思います。
- あいさつをする。
- 小学校や中学校で高齢者の方と話しをする機会を設けるなどして、他の世代の健康を若者が支えやすい環境をつくるべきだと思う。
- 人ととのつながりは、対面しなくても成立するところがある。いつ、どこにいてもつながりを感じられるとすると、ネット利用が有効だがその有効性を行政がもって理解し、利用方法を考えるべきである。
- 年配の方だけでなく、若い人とのつながりを強める場所や機会を増やすこと。それで若い人が年配の方とどう接していくべきかや、若い人の間での問題（いじめなど）を話し合い解決出来るかもしれない。
- あいさつ
- 交流の場をもつこと。
- もっと協力すべき。

**【20歳～29歳・男性】**

- 見知らぬ人間どうしでも気軽に挨拶を交わしたり、世間話をしたりすることが出来る、そのようなことを変だと思わない意識が持てること。
- 行政と市民の理解
- 経済的に豊かになる。
- 伝統(祭りや行事)を大切にすること。子供たちへの教育
- コミュニケーションや情報の共有
- 全国的に有名になるようなイベント（行事）を作れば良いと思います。市民が主体となって、作りあげる祭のような物が年1回であるだけで、それを楽しみに、誇りになり、生きがいができ、健康につながると思います。
- 気づかい
- 個人個人の意識の高まりが必要である。
- 市民地域行政の交流

### 【20歳～29歳・男性】

- 行政を良くする。
- 人に対しての気配り
- 小さな事から人とのふれあいが大事だと思う。
- 地域の方と交流する機会を増やすようにする(自分自身も妻、子供含め)。
- まず自分自身が健康に成ること。
- 市民への支援及び連携
- まずあいさつ、声かけ、参加する心
- 行事を行う。
- 地域でイベントを開催する。
- 一人一人がまず身近な人を支えるという気持ちになること。
- 日々のあいさつ
- 高齢者と児童の交流
- 繋がりのきっかけを作ること。きっかけを作る場を提供すること。
- 年寄りが若者を見下したり、排他しない環境を作る事。
- コミュニケーション
- 声をかけあう
- 地域の行事等に気軽に参加できること。そのための時間的余裕があること。
- 地域の人々が語り合ったりできる施設をつくる。
- あいさつ
- まずは家族が幸せであること。そして、その家族で地域の活動に参加すること。
- 市町村でマラソン大会を実施
- 自分のことばかりではなく、人の話すことをよく聞いてあげることが大切だと思います。それだけで相手の悩みや不安は以前より小さくなるかもしれないからです。
- ボランティア活動や自治会活動を通じて、顔の見える関係づくりをすること。
- 生活にゆとりをもたせて、つながりややささえ合いを確認できる環境を整備することが必要だと思います。
- 近隣の住民とのコミュニケーションを図ること。
- 近所の人との交流や市のイベントごとに参加すること。
- 狭山市が健康づくりについて具体的何を行っているかが現時点であまり目に触れないからまずは情報を工夫して流してほしい。
- 他人であっても気遣いや思いやりを持って接する。
- 思いやり
- 老若男女、誰でも参加できるイベント

### 【20歳～29歳・女性】

- あいさつなど意識して声をかけ合う事が大切だと思います。
- 積極的にコミュニケーションをとること。
- 近所の住人など顔見知りの人へのあいさつから。
- お互いの生活状況などバックグラウンドの理解。思いやりの心。
- お年寄りを大事に、すみやすい地域にする(お隣さんとのつきあい等)。
- 交流の場を増やすこと。
- あいさつから
- 笑顔であいさつをする。
- コミュニケーションをはかる場や環境づくり。
- 自分のことだけではなく、他人のことも考えられるようになること。
- 交流の場
- 声かけ
- コミュニケーションをしっかりとること。

### 【20歳～29歳・女性】

- 身近なところからあいさつをしていく。
- あいさつを欠さずすること。
- コミュニケーションを取ることが大切だと思います。
- 自治会の仕組みをもっと細かくして、近隣ともっと密な関係を築けるようにすること。
- 日頃から近隣の人々とつき合いがあること。
- 人に優しく
- 地区ごとに団結できるような行事が増えるとともに支えあえる地域になると思う。
- 近所の人達と顔を合わせる機会が少ない。会ったとしても会話は無い。顔を合わせる機会があるのなら、まずはあいさつをして、顔見知りになる必要があると思う。あいさつすら出来ないにつながらりも支えあいもできるわけがない。
- 地域で体を動かすイベント(フェスタ)や食育をするイベントを行う。
- あいさつ、一線をこえず交流があるといい。
- ちょっとしたとき(困っているように見えるなど)に声をかけ合えること。
- 周りに気を配る。
- 助け合うこと。
- お祭りなどの催し物があると良いと思います(地域活性化含めて)。
- 市や地域で公共の施設を利用し、スポーツ教室や料理教室などをさまざまな年齢層で行い健康について考え交流をするなど。
- 近所付き合い、自治会の活動への参加等を通して、お互いに家族ぐるみで付き合いを深めていくことが必要だと思います。
- 一人暮らしのお年寄りを気にかける。
- 身体の不自由な高齢者の方々が生活しやすいよう食品など生活に必要なものを買いに行きやすい交通機関やデパートを増やす。
- コミュニケーションをとり合える取り組み
- 近所の付き合い、コミュニケーション
- 関係作りを押しつけない。支えあいたい人のみです。地域活動に参加したくない人もいる。
- 過疎地なので、そもそも人に出会うための交通手段が足りていない。西武バスや茶の花号の本数を増やす必要があると思う。
- ご近所さんと会ったらあいさつをちゃんとすること。
- 身近な場所に手軽に行ける憩いの場をつくる。
- 支え合おうという意識
- 地域の人が気軽に参加出来るイベントを設ける等。
- 地域の人々が仲良くなること。
- 地域や近所づきあいが密になること。
- 市民、地域間など小さなコミュニティで関わり持たせる。集会、行事、お祭りなど
- 祭りをすればいいと思う。
- 近所付き合いをする(あいさつをするなど)。
- 声をかけあうことやあいさつをするという小さいなことが大切。
- わかりません
- 日々の挨拶
- 遊具などがたくさん置いてある広めの公園を作ってほしい。
- 共に声かけし合える仕組み
- 地域の人に会ったらあいさつ、世間話等をしてつながりを持つこと。
- 自治団体で関わる機会を増やすために地域で何かをはじめる。
- 知っている人でも、知らない人でもそれ違った時に笑顔であいさつできる。
- 行政が国民のためになることをする。
- まずお互いが知り合う事。
- 全く関わったことのない人の話を聞いたりする。もっと知り合い以外の人たちと話す。
- それぞれの状況を把握したり、理解することが大切で1番必要なことだと思います。

### 【20歳～29歳・女性】

- 誰にでも親切であること。
- 声のかけあい
- あいさつ、イベント等で知り合いを増やす。
- 交流
- 関係ないと思わないこと。

### 【30歳～39歳・男性】

- 会話、対話
- 小・中学校のクラブ活動・部活動にスポーツに精通している人をコーチ(指導者)として配置していくことが必要。先生だけでは知識が足りない。
- 自治会の加入、地域のイベントの充実
- 地域を大切にしたいと思います。
- 笑顔で話せる関係性になること。
- 地域で催し物等をして交流を図る。
- 周りの関心を持つこと。
- 気軽に集まれる場やイベントの充実
- 地域の交流が増えることで日常的に人とふれあえる。そうすることでささいな変化に気づきあうことができ、健康的な生活が送れると思う。
- 行政が豊か、お金
- 各種イベントへの参加
- その地域に存在する意味や意義を共有すること。
- あいさつや話し合える機会
- あいさつ等のちょっとした声かけ
- 周りの方に関心を持つ(余裕のある生活を送る)、生活の充実(金銭面、健康面、家庭環境等)
- 常日頃からのコミュニケーション
- 公共の場(特に公園等)をもっと増やす。
- 皆が気軽にあいさつしあい、心おだやかに過ごすこと。
- 困った人に声をかけようとする心構えと、善意で声をかける事を不審に思わないようにする風潮とそれらを利用した犯罪を防ぐ意識がバランス良くあること。
- 知らない人でも助け合いながら生活していくこと。
- 一人の人を大切にする事。励ましが重要ではないでしょうか。
- 市民参加型の祭りやイベント等を増やす。
- コミュニケーションをとる機関を設ける。
- 国、行政、病院などへの信頼
- 大人の意識が全てです。子供は何も悪くありません。
- 祭り
- 会社勤務をしていると地域の人々と話す機会はあまりないので気軽に集まれる場があればよい(マージャンをしたり運動をしたり得に夕方～夜)。
- 地域のイベントには参加する。
- 生活にゆとりがあること。
- あいさつ
- 年の差を越えて様々な人々とコミュニケーションをとること。
- 住みよい町
- ちょっとした気に入らない事をがまんする。
- 市の行政が人々に対し公平に取扱いして頂きたい。
- 近所での交流を積極的に行い地域のつながりをより深いものにすること。
- 犯罪や事故などが少なく、住んでいて満足できる地域であること。祭りやイベントや名産物など地域への帰属意識やアイデンティティを感じられるものがあること。

### 【30歳～39歳・男性】

- あいさつ
- 声かけ
- 年齢層に関係なく参加し楽しめる屋外イベントでの交流
- 自治体へ参加
- 駅などに休めて、自然と人が乗れる場所があつたら良いと思います。
- 地域に根付くこと。
- 思いやり、支えあい
- 近所の人たちと適度に交流する。
- 個人の意識を変える。知り合いだけではなく挨拶をするなど。
- 地域で集まれる場所をもう少し作る。
- 自治体などへの積極的な参加が大切だと思います。
- 単身世帯を減らす。
- あいさつ

### 【30歳～39歳・女性】

- 市民の皆が、安心で安全な地域作りをするには、とても大変で、大規模かと思います。まずは小規模でも構いませんので、商工祭や、すかいらーどの様なイベントを、もっと増やしてみるのも良いかと思います。市役所以外でも、気軽に相談できる場所が、少ない様な気がします。イベントブース1つ設けて相談できる「場所」の提供をお願い致します。
- 新潟県の食生活改善推進委員のように、知り合い等の小さなところから健康づくりの普及、啓発を行う。
- 私自身も、もっと地域の人とのつながりをふやしていけばいいと思います。行事などに積極的に参加するなど
- 周囲の人達、町内の人達と日頃からあいさつをし交流を図る。
- 人間関係が苦手な人に強要はしないでほしいです。経済的にゆとりがあれば満足です。
- 隣近所とも仲良くしておくこと。
- だれもが参加でき、顔みしりになれるようなコミュニケーションの場があるといいと思います。
- 近隣住民同志のコミュニケーション
- 健康に関するイベントなどを行う（平日だけだと参加率も低めなので休日に行う）。若い人々も興味をもつようなイベント
- つながりやさえ合いはとても必要だとは思うが、どうすればいいかは分からぬ。
- なるべく地域の行事に参加する。
- 子育て支援
- 優しさ
- 自分以外の事、周囲に気を配る。気づき、発見を伝え合う。
- まずは自分から外にでて、人の集まる所に行くこと。顔見知りをつくること。
- 近所の方へのあいさつ
- 地域の方への声かけ等
- まだ独身です。地域の事は親任せです。そこまで考えが及びません。
- 地域の人が集まれる場所を作つてほしい。
- 地域コミュニティをもっと重視する必要がある。
- あいさつから始めていきたい。
- ひとり暮らしのお年寄り、赤ちゃんを育てているママ、ひとり親等、同じような状況の知り合いをつくる、外に出かけるきっかけになるサークルや集まる場をつくる。広報やネットで開催日時を告知する。
- 相談できる場所があること。
- あいさつ
- こども会や自治会への積極的な参加
- 地域での行事、イベント等の参加率を上げていく。

### 【30歳～39歳・女性】

- 一人一人が人や地域との関わりを持つ。
- 心豊かにする事
- 地域の人々のコミュニケーションをとる場を増やす。
- 保育園問題の解決
- 家のの中にこもりきりで人との接触がない生活にならないようにする。外出、人を家に迎える、ささいな連絡やあいさつなど誰かしらと言葉を交わせるようにする。
- 思いやりを持って行動することが必要だと思います。
- 思いやりの気持ちを持つ。
- あいさつをきちんとする。
- 近隣の様子を知ること、状況に关心を持つこと
- 相手の事を思って言動する事が必要だと思います。特に会社の人間は全体が見える事が必要だと思います。
- 近所の声かけ、行政が身近に感じられる臨（距）離感
- あいさつをし、存在を知らせるなど
- 参加したいと思わせる集まりを増やす。  
学校教育にもっと多く地域とふれあう機会を作る。
- 公園や広場など人が集まる場所が屋内、屋外共にもっと必要だと思います。
- 地域の人と知り合う機会があること。
- あいさつなど声をかけ合うようにする。
- 何気ないあいさつ
- 顔が見えること。他人に关心をもつこと。年配の方に声かけをしたり、気遣いができることが必要。
- 自分自身が家にひきこもらないで外に出ること。心に余裕を持って他人、地域と接すること。
- 交通の便がよくなること。
- 健康づくりには、個人差があるので強制的につながりをもつとうまくいかないと思うので、個々に考えるしかないと思う。
- 地域の活動を多くし、わかりやすいもの、楽しいものがあると良いです。
- 実行に移せません。
- 自治会の参加や近所とのコミュニケーション
- 自ら関わる
- 挨拶、世間話など
- どのようなつながりがあって、どう作用しているのか目に見える形にすること(イメージが湧かないといとむずかしい)。
- 地域のために何かしたいと市民が思えるようなイベントや情報の提供
- 近隣付き合い、あいさつだけするのも大切だと思う。
- 現在夫婦2人で暮らしているので特に不自由は感じていないが、今後子供をもったときに保育所に預けられるか不安。
- 気軽にあいさつしあえる雰囲気
- 密になり過ぎない程度の距離を保った支えあい
- 身近な方とのコミュニケーション
- 子供が学校に通っている関係で、必要に迫られて地域との関わりを持っている気がします。忙しい時などは負担に感じてしまう事もあります。もっと前向きな気持ちで地域活動に参加出来たら…と思いますが、なかなかうまく気持ちをコントロールできません。
- 笑顔で話しかけ思いやりをもって接すること。
- 子どもの教育場所が少ない 特に「0才～6才」の教育場所を作つて欲しい。
- 近所の人との交流を増やす。
- 話し合い
- 地域などで運動をする時間を設けても良いと思う。

### 【30歳～39歳・女性】

- 地域の人と顔見知りになるようなきっかけ
- 健康に詳しい医師や専門家による無料の講演などを充実させる(そのような機会をもっと増やすようにする)。
- 小さな思いやりから人との距離間が縮まり、信頼関係が持てるようになれば…
- 思いやり
- 税金の無駄遣い、増税をやめ介護や医療、福祉に充当すべきだと思う。
- 子供が外で安全に遊べる場所。昔に比べて外で遊べる所がとても少ない。
- 地域の交流、近所づきあい
- 昔はあったお祭りが無くなってしまったことで、近所のお年寄りと若い人のつながりが少なくなった。皆が一緒にになって楽しめる行事、活動を増やして欲しい。クリーン活動など良いイベントもあるのに全く耳に入ってこない。
- 近所にどんな人が住んでいるのか、コミュニケーションなどは必要だと思います。
- わからない
- 近所の方とのあいさつ、顔をお互いに知っておく事、公民館などでのイベント交流など。
- 地域での声かけやあいさつ
- 孤独にならないように、一人で過ごすことが少なくなるような環境づくり
- 全員が当事者意識を持って色々な事に取り組むこと。
- 心（気持ち）に余裕をつくる時間やお金が必要。その為には近場で効率よく働ける環境も必要。
- 住んでいる私たち自身がこの地域の年齢層を知ること。どのようなサービス、活動が市、地域で行われているかを若い世代も知ることだと思います。
- 一人暮らしのお年寄りを地域の人たちで気にかけるなど。

### 【40歳～49歳・男性】

- 市民の意見箱の設置場所や手紙の投書をすすめる対策を作り、地域、行政につながるようにすると良いと思う。
- コミュニティ
- お互いの密接なコミュニケーション（うつとうしいと思われるくらいの）
- 自治会に入る。
- まずはあいさつから
- 地域の人を知ること。
- 各地域にアスファルト or コンクリート敷の健康体操できる公園。顔見知りになることが大切。
- これから社会では、無理だと思うよ。
- 有料でないこと。
- 狭山市マラソン
- 毎日のあいさつ
- 質問の意見が理解出来ません。
- 住環境の整備、充実
- 行政があまりうるさく言う必要は無いと思います。
- 近所付き合いで助け合う。
- 市民達で協力しイベント活動
- 個人の意識を高める事。
- 弱者に対してもっと行政は手助けすべき、これからそういう人たちばかりの世の中になっていく現実に気付いて、早めの策を考えてほしい。
- 自治体での地域の清掃ゴミ拾いなどを増やしていく。
- 地域行事の参加
- 信頼感
- ささえ合う必要ない。
- コミュニケーション
- 地域の人々の助け合い等

### 【40歳～49歳・男性】

- あいさつがきちんとできる地域になってほしい。
- 挨拶や笑顔
- 市民が参加できるイベントや祭り、公民館でのいろいろな講座
- 個々人の思いやりや気遣い
- 個人が健康に関心を持ち、よく気をつけるようにして、ささえ合え必要が少なくなるように努力する。
- 挨拶することから
- 気軽に運動が出来る公園
- 挨拶を心がけること。普段からお互いに、気軽に声をかけ合える雰囲気を作つておくことが大事だと思う。そうしなければ、必要な時に協力体制が築けないと感じる。現在の日本国民の全てが心がけなければならないことだと強く感じています。
- 近所との付き合いも減ってるので、何か共同で行なえることを増やす事が必要だと思う。
- サピオ稻荷山のような場所をもっと作つて欲しい。増やして欲しい。
- 自治会の活動をもっと活発にすること。
- 家族で気軽に参加できる交流の場を増やす。
- 年代別にちょっとした集いを企画実行する等。
- 皆が参加できるイベントなど
- 町内会参加、行事への参加
- 若い人や年上の人間関係なく、地域的な交流を持つ場を増やしたい。
- 場所、環境作り、公園等の利用
- 地域の人が参加して楽しめるイベントや行事があればいい。
- 医療、介護の充実
- 軽い気分で参加できるイベント
- 関わりになりたくない人をどのように関わらせるか。
- 各々が1人では生きられないという事を本当の意味で理解する。
- 行政がきちんとしないと本質がわかってないからダメだと思う(このアンケートにお金を使うなど)。
- 自治会への加入及び自治会活動(行事)の充実、子供会の加入
- やはりお祭りだとかイベントですかね。仕事の時間が不規則なので周りとの交流はありません。
- 金銭面のみならず心に不満、不安がないようにする。もっともっと満足できる市民サービスが不可欠。
- 地域の活性化。市政に期待しています。
- 一人暮らしのお年寄りや母子(父子)家庭に頻繁に訪問できるシステムを確立して欲しい。その時の状況に応じて様々な申請の案内をして欲しい。
- 地域での行事、相談会

### 【40歳～49歳・女性】

- 朝、ゴミを出したり、外そうじをしたりする時、近所の人にあいさつをし、会話をし、いつも笑顔でいること。
- 困っている時には必ず誰か(何かが)受け入れ先を作る。
- あいさつ
- 近所との付き合い。行政の情報伝達。社会参加。
- ゴミ分別を協力して、すすめていく。
- 心身の健康・幸福感がないと、なかなか他へ目が向けられないものだと思う。すべての人が余裕を持てる社会につなげることが大切。
- あいさつや声かけを、めんどくさからずにしていく事、地域の行事に積極的に参加する。
- 近所付き合い
- 近所の人々や家族とのコミュニケーションをとること。
- 一人暮らしの老人の方のために行政などが動いてくれることが大事だと思います。

## 【40歳～49歳・女性】

- 子育て支援、母子家庭支援など、特定の人への支援はあっても、働きざかりの独身や、子供の居ない家庭の支援がない。皆が平等に生活支援をうけるためには、特定の支援を廃止した方がよいと思う。子供が居ればお金がかかるのは当たり前。103万以下で仕事している人からも税金をとるべきだ。人と人との支え合いとはいっても、結局は家族単位。お金の問題が大きいと思う。豊かな生活が送れなければ、人ともつき合えない。
- 今の時代は人にかかわりを持つとおそろしい世の中なので支えあいとかつながりに消極的になる。
- あいさつ
- 知識や情報の共有をし、知らない者同士がお互いを知ること。
- とりあえずあいさつ
- 独居の高齢者の方など、介護保険でカバーできない部分はボランティアで補足できるようなシステムを広めていけたら良いと思います。
- 声をかけ合う、近所の人の見守り合い
- 学校の保護者会等に行っても、先生と保護者で話す時間があったり、謝恩会があったりと昔はそれで保護者同士が仲良くなれた気がしますが、今はそのようなものもなくなり、つながりがなくなった気がします。
- 他人への思いやりの心
- 昔のように地域のつながりを強める。身近な人に対してあいさつや思いやりが必要だと思います。
- 笑顔で声をかけていく事だと思います。
- 社会参加
- 年齢によって参加できるカルチャースクールの充実
- 地域の行事参加
- 近所付き合いは大切。お年寄りが(特に独居)近くにいる場合は気遣い助け合う必要があると思う。
- 地域に誰が住んでいるかわかるようになってほしい。
- あいさつ
- 仕事が忙しく、周囲をさえていく時間や余裕がない。
- 昔は近所付き合いが普通に行われ、その人が大丈夫か大丈夫でないかすぐにわかった。今はプライバシーの問題であいさつのみで、それ以上立ち入る事はできないという思いから助けを求められるまで何もしていません。SOSサインが出来る状況とそれを確認できる手段はどうしても行政への通報になってしまふかな?直接手助けできるサポート体制があればやりたいと思う。ボランティアも可。
- 個々の人々が最低限のルールを守ることが大切だと思う。自分自身がしっかりとし、それから人のためにだと思う。
- 人ととのつながりが大切なのは、どなたも理解はしているとおもいますが、個々の生活、考えもあり現実的にはささえ合える地域を作るのは難しいと思います。隣近所くらいの単位からの関係作りが必要だと思います。
- 行政、地域活動による市民参加の教室や催し物を積極的に推進、充実させてほしい、またその情報発信を広報などによって市民にきちんと届けてほしい。
- あいさつをする。コミュニケーションをとる。
- 一人暮らしのお年寄りの人が安全で寂しくないようにサポートしていけたら良いと思います。
- 地域の行事なども、なかなか参加するのが面倒で難しいと思います。
- 近所や地域の人と最低でもあいさつはしたりつながりをもつ。健康セミナーや講座など無料のイベントを行えば人が集まり意識をもつようになると思う。
- ボランティア
- ご近所の人たちとのコミュニケーション(深入りしない程度の)
- 一方的なささえではなく、お互いに助けあえる社会が必要。
- 生活上のルールを守る。
- 自治会加入を強制加入にして、地域活動などでコミュニケーションができる機会を多く持つ。市においても住民からの相談とかを親身になって取り組みを行うようにしてほしい(業務的のため)。

## 【40歳～49歳・女性】

- 近所の人たちとのコミュニケーション
- 相手にも相手なりの「生き方」「考え方」「事情」がある事を忘れずお互いを尊重し合えたらと思っています。「あいさつ」「ごめんなさい」「よろしくお願ひします」そして「ありがとうございます」この4つを心がけています。
- 顔見知りが多い方が声をかけやすい。
- 初めはあいさつからだと思います。言葉をかけ合うだけで気分がよくなるし、防犯上も良いと思います。地域の行事などに参加する事も必要だと思います。煩わしいと思う事もあるかもしれません、健康でなければ出来ない事ですし、必要とされていると感じる事が出来れば毎日の生活にもはりが出てくると思います。
- 話し合える場所、イベントかな？
- まず顔見知りになること。
- 日中勤めていると、地域とつながる時間が少ないので、夜間、休日利用できるようなスポーツジムのようなものが市民向けにあると良い。
- 個人の健康づくりにささえ合いが不可欠なのはなぜかわかりません。
- 近くの公園や広場で健康体操のようなものが毎朝あるといいなと思います。誰でも参加でき、ご近所の方とも顔見知りになれて、お休みされる方がいたらどうしたのかな・・・と皆で気付くことができ、また毎日体を動かすことは健康づくりにつながると思います。
- 相手を思いやる気持ち
- 健康づくりには、週に何か、公園でラジオ体操をしてみたいです。支え合える地域になるためには、年齢に関係なく、体を動かせる地所を作つて欲しいです。コミュニケーションにもなると思います。
- 個人各々、家族各々、考え方の価値観が違うので地域全体が一つにまとまる事はとても難しいと思います。でも、声掛けや積極的な行動を1人1人が心がけていくことは大事です。
- 病気になった後お風呂が好きなので湯着の使用をフロントで説明したのですが、知らないといわれ、病気の方は…とことわられた。国が認可した湯着です。
- 手助けが必要な人、必要な時に確実に手を差し伸べられること。
- 平等
- コミュニケーション
- まずはあいさつから
- 思いやりのある生活
- ウォーキングしやすい歩道の整備。よい景色を街中に。景色の良い所にベンチをおく。
- 思い浮かびません。
- 近所の人とあいさつ
- やはり個人個人がしっかりした考えや生き方があつてこそ、大きな組織(地域)になった時より深い共同体ができあがると思う(教育が大切)。
- 道で会った人にあいさつをするなど。言葉かけが必要だと思います。
- 一人一人のおもいやり、ささえあい、人の立場で考える。
- 家族以外の人との会話
- 近所の方と顔を合わせて、お話できる地域清掃などに参加するようにしています。
- なるべく人と付き合って健康づくりのイベントなどがあったら参加してみる。
- 同じような境遇の人が気軽に集える場所があること。
- 近所付き合い、相談しやすい行政の窓口など
- 他人を干渉せず、しかし何かがあつて「助けて欲しい」「協力して欲しい」と言われたらお金の事以外で助けてあげること協力してあげることが一番ではないかと思います。自分でできる時は言わないと思うのでSOSを出す時はよっぽどのことだと思う。
- 安定した生活がおくれる収入があれば心に余裕が出来て人にやさしくなれると思う。
- 声かけ
- 自治会による活動
- 地域の人達が参加できるイベントを増やして、コミュニケーションを取つてもらう(顔や名前を知つてもらい、話やすい関係を作る)。

### 【40歳～49歳・女性】

- 近所の人とのコミュニケーションをとる事、具体的にはわかりません。自分は近所の人との会話を大切にしています。
- お互いあいさつだけでも交わす。どこに誰が住んでいるのかすらわからないので、わかりあえる関係になれると思う。
- 町内会の行事などにできる時は参加し、地域の人たちと積極的に交流する。
- 〇〇教室など、行政で企画していただけ集まりは日中がほとんどなので仕事帰りにも寄れるような時間で設定していただきたいと思う。

### 【50歳～59歳・男性】

- 河川敷の清掃等のボランティアの機会を多くつくって欲しい。私はそれに積極的に参加することが必要。
- 思いやり
- 見知らぬ人を信用できる安心していられる社会
- わからない（自身の1人暮、男性、認知）＝遠距離介護－安価な施設がほしい　身内
- 高齢化により、独居老人が増加。コミュニケーション、買物の手伝いが必要。業者も参画させて、宅配サービスを考えられてはいかが？安否確認もできるし。
- 完全介護
- 適度な距離感、近すぎてもダメだし、遠過ぎてもダメ
- ささえ合いが不可欠だとは思わない。
- 市民が参加出来る、コミュニティーを作つてほしい。
- 自治会活動への参加
- 地域活動に参加
- 昭和中頃のように、良い意味で人に対して干渉する。
- 地域間の交流
- 気配りも必要かと思います。
- 友人、知人を持つ事
- 非常に難しい問題である。各人に、他人を思いやる心がないと出来ない問題である。教育が必要に思う。
- 防災
- 自分は支援を受けている身です。
- 地元に根付いた人たち（狭山で生まれ育った人）だけが活動するのではなく新たに入ってきた人たちを大事にしてくれる地域、行政が必要だと思います。
- ボランティア活動等への積極的参加（その効果が目に見える形で表れる公的機関からの周知が必要）。
- 地域や隣人とのコミュニケーション
- 高齢者のあつまる場所
- 地域での声かけによる交流を持つこと。身近に集まれる場所で体を動かしたりお話をしたりする。
- 近所の人と気軽に挨拶できる環境づくり。
- 普段の近所付き合い、挨拶、子供会、自治会
- 自治会等の活動
- 協力
- あいさつ等をしっかりしコミュニケーションをとる。
- お互いの事を考える。あたたかい心を持つ。
- 地域とのつながり等
- 家族で考えるのも必要だと思います。子供の頃からの教育も必要でしょう。
- 近所つきあい
- 町内での挨拶
- 隣人とのコミュニケーション！何の話でも良いので、とにかくお話しすること。

### 【50歳～59歳・男性】

- 気軽にあいさつでき緊急時に助け合える人間関係を築くこと。
- 多くの人々が参加するような企画が必要、小さなグループから会社など自治会などで。
- みんなが明るく楽しく過ごせるような思いやり、気配りをもって行動すれば良いと思う。
- 近所の人とのささいな話
- 自治会行事への積極的参加、ボランティア活動
- 情報
- 仕事以外の社会活動に興味を持つこと。
- 3世代が同居できるシステム
- 行政サービスが市民のために行われること。
- 人と出会える場所や機会を多くする。
- プライバシーの問題がありますし、色々な方がいらっしゃるので難しいとは思いますが、“近所付き合いの復活”だと思います。

### 【50歳～59歳・女性】

- ひとりにならぬことが必要と思う。
- 気軽に参加できる施設、行事を増やす。
- あいさつ、声をかけ合う。
- 日頃からの近所づきあい
- 近所(自治会)との交流。自治会や班長さん達が何をしてくださっているか認識し、それに対して自分が協力できる事に参加する事(活動内容にもよりますが…)
- 個々が若いうちから健康づくりを意識し家族、友人、コミュニティとの関わりを密にし、趣味を持ち、特技を生かせる場が有り、積極的に外へ出る様心掛ける(自治会館や公的な場所を利用)。
- 町内のイベント等に参加し、人間関係を構築する事。
- 安心して歩ける遊歩道や公園が近くにない！！
- とりあえず隣人と仲良くする。
- あいさつ、声かけ
- 近所付き合い(私達は5年前に入曾(狭山市)に引っ越してきたので、近所の方との付き合いが全くありません。これから年を重ねるのに、近所の方を知らないことに不安を感じています)。
- 回覧板みたいな地域新聞を月1回ぐらい(アパート、マンション)住いの人も参加出来る様な仕組も良いかなあ～と思います。
- ご近所とのあいさつやコミュニケーションをとるよう、心がけています。
- 近所づきあい
- 会話をすること。
- 秩序乱れに気づき自ら活動すること。
- 声かけをする。何でも話し合える事。
- 地域の人たちと関わる時が今ほとんどないのでまずは普段の生活の中でつながりを持つ機会を作ることから始めないといけないと思います。
- 公的な規則を最低限守る。
- あいさつが大事、居場所がある
- 高齢者の居場所づくり。認知症の方の見守り支援。
- 自宅近くの公園に運動ができる用具があつたり、気軽に立ち寄れる公共のスポーツジムが公民館などにあるといい。
- 体操教室など、地域で行ってほしい。
- 本当は地域の行事に参加したほうが良いんだと思います。でも、仕事をしていると、なかなかできないのも事実です。
- 地域の活動についてもっと周知してもらう事。高齢者一人暮らしに声かけすること(外に出てもらうよう)。
- 自分は家族はもちろん、近所の付き合いも大事にしています。

### 【50歳～59歳・女性】

- 子供やお年寄りを助け、安全な地域をつくる。
- 人と人とのつながり、支えあいが難しいなあと思う事が多々あります。顔をあわせた時はあいさつする。声掛けが大切なんだと思っています(まず一步)。
- 自分ができるボランティア(傾聴、子育て支援など)に参加する。
- 地域、近所の人と気兼ねなく参加できる行事があると良いと思います。自由参加で、無料で短時間でできるもの、体操など
- 笑顔をたやすく、穏やかな気持ちで人と接するよう心がけています。
- 我が家の周りは、たいへん高齢化しています。顔を合わせた時は、できるだけ元気に声かけをして、困った時は頼って下さい、と言うと喜んでくださる。若い世帯に地域や行政からそうした積極性をもってもらうよう広報する。
- 人と人のつながりだけでなく、地域ネコなど「命のたいせつさ」を身近に子供達やその地域の人たちと共有して、行政でおんどうをとってくれれば、ぜひ参加したい。この世の中は人間だけの物ではない。自然やその他の生き物で出来ているのだ。子供達に伝えたい。
- 自己中心的な考えを捨てること。
- 近所の人と顔見知りになること。日中働きに出ているとなかなかあいさつ程度の会話しかできず「つながり、ささえ合い」には程遠いかと…
- ご近所つきあい
- 人を思いやる心
- 普段からの声かけ、あいさつ等が大事だと思う。
- 近所の声かけ、あいさつ
- モラルを重んじ、まわりの人たちと助け合っていく事が大切だと思う。
- あいさつから始まる、声のかけ合い
- もっと行政が動いてもらわないと…あまりにも地域自治会にもとめすぎです。やる事が多すぎて人ととのつながりどころではありません。
- 狭山市民の中でアルコールに問題がある方が行政に相談されに行くケースは案外少ないのでないでしょうか?相談が少ないから問題が少ないわけではないと思います。偏見が強い病気だからこそ、市が積極的に勉強会のようなものを広げてほしい。
- 声かけ、思いやり
- 自分自身、心も体も健康でないと人のことまでつながりません。
- 地域での関わり、自治会での高齢者、障害者へのボランティアの強化
- 地域に関心を持つ事。政治、宗教、商売に関係なくつながる事(これは難しいのかなあ?)。
- 気軽に参加できる場所があると良いと思います。
- お互い、まあいいかと許しあえる関係。お互いさまという気持ちを持つ。
- 挨拶(声を出して)
- 地域での行事(コンサート、講演会等)、人への思いやり
- 自分自身が孤立をしないようにする。
- 地域行事(お祭りや掃除等)への参加、市民の為の趣味のサークル参加と発表場所
- 子供に関する仕事をしています。自分自身の子育ては修了ですが、今後の親子関係の作り方が気になります。多くの若いお母さんの支援に力を注ぎたいです。
- 地域の方とのコミュニケーションが必要、あいさつを大事にする。
- ボランティア活動
- つながりがない
- 健康文化センター等もっと増やしてほしいです。今、自分自身、膝半月板損傷で苦労しています。病院等ではあまり指導してトレーニング等はしてくれません。まわりの人も膝、腰等苦労している人もいます(自分のまわりの人もだんだん老人がふえていますので)。
- 自分の生活が豊かであれば人のことも思いやれる。高い税金(住民税)を支払うわりには還元されているとは言えない。
- 地域の家族情報等をもう少し住民同士で知り合う必要を感じています。
- もっと活動的になる(外に出る)。

### 【50歳～59歳・女性】

- アパート居住のため、自治会などの誘いがない。人間関係のほとんどは子供関係からの発展になっている。買い物などを地元の商店利用を心がけて少しですが、つながりを持つようにしている。手軽に利用できるコミュニティなどがあると助かる人はいると思う。
- 高齢の方には今日行く所があるというのは日々の生活の中で生活にうるおいをもたらすといわれています。友人が少なかったり、一人暮らしの方々の誰かと毎日話ができる場所がところどころにできるといいと思います。
- みなさんの協力はとても必要と思います。まずは個人個人が健康づくりについて意識を高める必要があります。そうでもないと一方通行になってしまふのでは?何らかの方法で健康づくりについてもっとアピールできる方法があるといいですね。
- あいさつ
- お互いに挨拶をし合える人間関係になることが必要です。そして相手のことを何かしら気にかけ合える、声をかけ合える、何か行事があれば誘いあえる、笑いあえる、相談し合える関係になれることが大切だと思います。
- これからは認知症の方が多くなると思うので、安心して集えるカフェや働く人として活躍できる場所の提供や地域同士で声をかけたりする環境があると安心です。結果本当の健康の人々が生活できると思います。
- 声かけが必要。地域の行事などに参加する。
- 相手の立場になれる事
- できる範囲で声かけ、気にかけ、相手が望んでいることで自分ができることをして互いに助け合えればよいと思う。相手。
- 個人に強制的に負担をかけることがないようにしたい。

### 【60歳～69歳・男性】

- 個人が一人一人健康について考え、より良い体力作りを考えか、行動していくかが必須。
- 出合えば挨拶をする。人と人のつながりやささえ合いに関して行政が何かをしているとは感じられない。
- コミュニケーション
- 参加しやすいボランティア活動の呼びかけ
- 地域の人々ともっと関われるアシストを行政に期待したい。
- 挨拶運動
- コミュニケーション(地域清掃などに参加する事)を図る。
- 気楽に集える場所や指導頂けるスタッフが不足している。
- 現代に合わせた対応策づくり
- 教育(自然を思いやる気持、他者を思いやる気持)が大切。
- お互いにあいさつをして笑顔で接する事を心がけています。
- 交流の機会や場所を増やす。
- 人にやさしく、正直で
- 自治会のイベントには参加している。
- 行事に参加すること
- 思いやり
- 市など健康づくりに関するさらなる公報活動が必要。市が何をやっているのか具体的なところが良くわからない。
- 挨拶、声掛け、戸外に出ること(家の、回りの掃除、庭や家の手入れ)
- レクリエーション(カラオケ、他)
- 自由な声かけ、あいさつ
- 近所同士での手芸、ボランティア。気楽に集まれる場所あれば良い。
- 自治会活動を利用する。
- 手軽に参加できる定期的なイベントの開催等
- 中学生、高校生によるボランティア活動

## 【60歳～69歳・男性】

- 地域行事、役員等の地域参加
- 自治会組織の活動や民生委員の対応が(大切)重要だと思う。マンション等の管理組合の活動も重要なと。
- スポーツや文化活動、ボランティアなど何かしらの社会活動に参加し、コミュニケーションを深めることにより人の繋がりが広がる。
- サークル活動をする事が良いと思います。
- 歩き、声をかける、あいさつなど
- 生活に対する福祉の充実
- 良くわからない
- 自治会活動に積極的に参加すること。
- 交流の場づくり
- 軽労な作業
- 腰が痛い。
- なんらかのコミッティーが必要だと思います。
- 地域で朝体操等あればと思っております。
- ゆとりある自身の生活。個々人のゆとり。
- 年金を増やしてほしい。
- 自分が物事、運動に積極的に参加、行動する気持ちをもつ。
- 武道及び武士道の精神の普及、浸透
- シルバーセンターの充実(より多く働く人を増やす)
- 気軽に利用できる施設を設置し、市民に提供すること。
- 情報を得、自身が「外に出る」と意識すること。
- 地域の方々と仲良く付き合って行きたいです。
- 町内会での隣人同士を囲んでの食事会を通じて周囲の人と顔見知りになること(1つの契機として大切)。
- 地域の人たちの話をする機会を増やす。
- 気がるに行けるコミュニティ施設(集いの場)
- 地域の住民による公共施設、場所の環境整備
- 定期的に連絡を入れて安否を確認する(死亡して何ヶ月もたってから判明する事等無いように)。
- 充実した運動施設が欲しい。
- 介護制度の充実
- 現場を知った行政(机上だけではダメ)
- あいさつ
- 地域コミュニティの活性化
- 自治会が現在無いので、地域の交流が希薄である。自治会があると地域とのコミュニケーションが密接になり、豊かな環境づくりを実現できる。
- 地域の方とあいさつ話ができる。
- あいさつ
- 市民皆がふれあえる場をつくる。
- 声を掛け合う、気配り、目配り
- 高齢者の健康づくりは、1人で行なう事がなかなか難しいものです。私の場合は、懇親会への参加で楽しく過ごしています。多くの行事がありご近所の方々とふれあう機会が多いです。
- 地域交流のためのイベント情報を分かりやすく知らせてほしい。
- 近隣の付き合いから
- イベントの積極的な参加
- 近隣とのコミュニケーション
- 共通の趣味を持つサークルなどで活動すること。
- 地域の横つながりが大事

### 【60歳～69歳・男性】

- 優しさと謙虚さ寛大さは中心として必要だと思う。しかし、地域協力のもと私的生活に支障がでるほどの過負担は注意すべき。
- お互いを思いやる心
- 諸々の出来事に対し理解し、我が身におきかえて見る。

### 【60歳～69歳・女性】

- 思いやり
- ボランティアが気軽に出来るチャンスがあるといいと思います。
- 自分自身で楽しさをみつけ、外に気持ちを向ける。身体を動かす。億劫がらない。
- 身近な人に笑顔で接したり、思いやる気持ちを持てたらよいなと思います。
- 近所の人との、あいさつからだと思います。
- 情報が重要だと思います。知らないということは何の行動も起こせないということなので孤立してしまいます。
- 声をかけ合う(笑顔で)。
- 年代を越えた関わりを持つて機会がある事。
- 個人的に運動を心がけているが、地域でも誰れでも参加出来るような(軽い運動等)事を週一のペースで出来るような事を計画してほしい。
- 個人情報という事が壁になって、介入出来ない事が多々ある。もう少し、個人がバリアーを作らない空気が作れたら良いと思う。
- 気楽に話し合える場所が有れば良いと思う。
- 自治会が旧態依然。リーダーにふさわしい人たちにより、地域運営ができれば、ささえあいは広がると思うが、今のままでは、無理。外からの働きかけがなければ、いずれ解散。ボランティアしたい人、何とかした人は結構いると思うが、声をあげ、手をあげる機会、環境がない。それをリードしてくれる外からの力が必要。
- 地域のコミュニケーションとか
- 家を出て社会参加すること。
- 地域の公園で毎朝、体操をしてます。体調良いです。
- 市民と地域、行政の連携とコミュニケーション 立て割りではない横のつながりが大切
- できる範囲(自分自身の)で運動をすること。人ととのコミュニケーションをとることを心がけること。
- コミュニケーション
- 個人では毎日健康管理し、生きがいのある生活をし、人の役に立ち喜ばれそしてそれにより自分も喜びを感じるような生活をする。地域では活動を通じお互いが励ましあい助け合いが必要だと思います。
- 左手、足が動きさえすればいいのですが。
- 一人一人意識を持つことで支えあえる地域になるかと思います。
- 介護が必要になった時サービスが受けられる。
- 地域でかんたんに参加できるサークル等を増やす事など。
- 具体的に何をすればいいか、わかりませんが、もっと近所、地域の方々と顔を合わせる機会が必要だと思います。
- まずおとなりと仲良く→組合→地域と広げる
- 自分の出来ない事、部分を手助けしてくれるようなシステム
- 地域の行事等に進んで参加する(イベント等)。道路をもっと歩きやすいようにして頂きたい。
- あいさつ、思いやり
- 地域の支えあいの大切さはわかるのですが、自身や家族のことで精一杯の現実です。
- 挨拶しあえる場(外)作り
- 健康について日頃から会話をすること。意識して生活すること。食品のこと、健康的な食生活を心がけること。
- 思いやり、やさしい心

### 【60歳～69歳・女性】

- 高齢者とお話してみると、何かしら健康に良い事を1つか2つは実行されているので、いつもまざ褒める事を心がけている。「何もしていないよ」とおっしゃる方には、こうやって外出するだけでも素晴らしい事だと褒める。食事の話になってレシピを教えていただくことも。
- 93歳になる伯母を自宅介護しています。要介護2で公の施設に入所することが出来ません。介護を始めて13年になり最近特に自分の健康に被害が及んでいると感じます(下の世話を大変でストレスです)。
- あいさつを大切にしています。
- 地域の行事に参加すること。
- 個々でまた家族で意識をもたないといけないと思います。
- 最近は隣人でも挨拶する人が少ないようなので自分では注意したいです。
- 地域のイベントに積極的に参加する。
- 自分が健康であれば皆様と笑顔で会話する事が良い方向にいくのでは。
- 市民、地域の活動に参加しやすくし、小さなことでも声をかけ合う近所にいる子供達に目を向ける。
- ご近所とのあいさつ、自治会への参加、子供達の見守り、ご近所との助け合い、公民館活動の参加
- なんでもやる課みたいのがあると便利だと思う。困った事が生じた時そこで解決してもらえると安心して生活できると思う。
- 無料で自由に参加できる健康維持のためいろいろなプログラムがある教室、それぞれのプログラムに専門の指導者がいること。
- 健康新体操などをする場所を無料で貸し出す制度(マンションの集会所、自治会館など)
- 老人世帯がどんな生活をしているか、見回って行政が把握する。ささえが必要と思われる家に毎日とか、週1回とか訪問する。話し相手になる。
- 身近な所から声掛け
- 老人人口が増える中、特に寂しい環境にいる方に対して何かいい方法がないかと思っています。
- 地域の方とあいさつ、コミュニケーションをとる。まず声をかけることが大切だと思います。
- 挨拶、1日1回は外にでかける(健康な人)、イベントなどがある場合地域のリーダーみたいな人が声をかけ誘い合う
- あいさつ
- 地域で行われるスポーツや料理や話し合いを積極的に実施し、たくさんの方に参加してもらうようにする。
- 私は団地の花壇の世話をすこしきましたが、せっかくきれいに咲いた花をポキポキと雑草をつむようを持って行かれるとがっかりする事が多々あります。公共の物という感かくや花を大切に愛でる気持ち、やしさしさがもっと多くなるといいなと思っています。土を耕し、肥料をまいたり草むしり等していると声をかけてくれる人がいます。その時は嬉しくなります。
- 声かけ、あいさつ、見守り
- 狭山市駅や狭山台、特に入曽駅までの交通が便利になるともう少し外だしやすくなると思います。
- 声をかけること
- 集まるきっかけがない、近くに体を動かそうと思う場所がない、リーダーもいない。
- 心のあるお声掛け、地域全体の思いやりが大切なこと。
- 健康づくりや人と人のつながりの場がどこにあるのか、どの様な事をしているのか、くわしい事がのっている資料が各家庭にとどくと良いと思います。広報ではありませんがよくわかりません。
- 近所づきあい、あいさつ
- 声かけ、思いやり率先して行動すること。
- 笑顔であいさつする。子供や年配者をやさしく見守る、ありがとうを言う。
- 思いやり
- 地域の行事に進んで参加しコミュニケーションをもつ。
- 市の中心部や車などを使わないと参加できないような場所ではなく最も身近な自治会館などを活用した機会を作りたい。
- 近所の人とお茶のみやお話ができる事。

### 【60歳～69歳・女性】

- 最近ではお隣ご近所との交流が無くなっているご時世。もっと積極的に日頃から接して行く必要があるかと思います。
- 地域の連帯
- 地域の人々が助け合えるような組織があれば良いと思います。
- バランスのとれた広い心持ちでいること。
- ご近所さんと声かけ
- 挨拶が大切かと思います。
- あいさつ運動等は一部ではしているのかもしれませんが形式だけでなくもっと隅々まで知れ渡るようにして欲しい。そうして声をかけやすい地域になればと思います。
- 市民会館等でゲストによる講演会開催を希望します。
- まわりの人たちとつながりを持つ事→孤立しない
- お互いに(連携)をし合うこと。
- 他社への寛容の心。皆違って当たり前、自分の価値観（小さな）で排除したりしない。人の個性を認め合い受けいれる。

### 【70歳～79歳・男性】

- 各自独自の強い精神力を持っていろいろな事にとりくむことが必要。いざとなった時には助ける心掛けをたずさえて。
- 行政(公共施設・広場)でのイベント催行 例 狹山市駅前広場 河川(入間川)の灯び行事の活動。
- 近所つき合い
- 自分自身が習慣として健康維持に努力していないといけない。
- 自分の健康は自分で守るという意識が最も大切。行政はそれを後押しすることが大切。
- 住居地・近隣居住者はむろんのこと、声をかけるなど意志の疎通をはかり、特に身障者や病気の人に対する思いやりが大切。
- 市内(街中)に憩いの場や、整ったウォーキングコース等が不可欠。
- 数年前、SSCCに一年通いましたが、地域の人々とつながりが出来ました。高齢者を対象とした学校を更に充実したものにして下さい。
- 市民住30余年ですが、都内通勤、定年後、市内での生活が主となりました。いまだに市の公的機関、例えば図書館、市民総合体育館、都市緑化植物園、〇〇包括支援センター、狭山電気プラザ、サンパーク奥富、博物館、市民交流センター等々名称は聞くが場所不明です。市役所受付で配布資料見ても商店、会社名等記入なく、いまだ不明です。
- 狭山市は、住みやすいと思います。
- 身体弱者への心づかい。例 路上にベンチ(長イス)の設置を増やす。
- 読書が趣味で、人とのつき合は、積極的ではない。
- おもいやり、支えあう事
- 声かけ、あいさつ
- 団地住まいなので近所の人がどのような人が住んでいるのかわからない。
- 市民行事に参加
- 協働の社会づくりに参加参画する事。
- コミュニケーションをはかる場所が必要と思う。
- 個人的には、ひとりなので他人や地域に迷惑をかけないように最大限留意するよう努力している。他人と知り合う機会等がない自分から積極的にそうしてない面もあるので逆の行動を取るようすれば良いかもしない。
- 私自身のことを言えば、人付き合いが悪いのですが、近くに市運営などの軽い運動の出来る施設(卓球など)があれば参加出来るのではないかと考えています。結果として身体及び精神面の健康につながると思っています。
- コミュニケーション
- 地域の行事など参加

### 【70歳～79歳・男性】

- もっと思いやりの心が、行政がもっと支えあう事が必要という事をアピールする。
- 日常生活の中で好きな事をみつける事。その中で人と人とのつながりが持てるよう自分自身が行動する事。
- 人間は一人では生きていけませんね。家族にすべて任せています。
- 60歳リタイヤ後シニアの生きがい作りを立ち上げ78歳まで活動を続け、一昨年解散、その後個人的に出来なかったこと、やり残したことを取り戻す人生にしたい。やり残し、これ程多くて八十路入り、楽しみです。
- 体育祭、ソフトボール等選手はもちろん、ライン引きを得意としてます。
- 地域にコミュニティの場があると良い
- 人と人との交流が必要と思われるが、その気があっても自分の生活で精一杯。ある程度経済的余裕がないと実行できない。
- 行政
  - 人に対する思いやり、気遣いが必要。
  - フェースツーフェース→班長→健康推進課
  - サークル活動に参加して人と人とのつながりに喜びを感じています。
  - 行政の援助

### 【70歳～79歳・女性】

- ボランティアの精神
- 軽い挨拶など
- 市内の足となるバス便が無くて出かけられない為、人とのコミュニケーションが取れない。
- 年令が近い事。同等の理解力のある人、はじめる人
- （思いやり）と（やさしさ）
- 高齢者は社会とのつながりがだんだん少なくなるので、お話相手などしてあげる事ができたらと思っています。
- 日比感謝の出来る人々が増え、となり近所、気配りをしながら、横のつながりがもてるといつ思っています。
- 集える場が近所にあること。
- 近所の人達と声をかけあっている。
- 元気大学を修了し、ボランティア活動をしています。皆さんからも元気を頂いており、自治会の協力がほしいです。
- 仲良くすること。
- 寿会会长、民踊会会长、上諏訪地区
- お互いに笑顔で接しひとつの言葉かけでも元気がお互いにもらえると思う。
- 地域に出かけて運動であつまり楽しく健康づくりにつとめています(市民、行政も)。
- 地域の人たちとサークル活動、例えばすこやか体操や脳トレ運動等、コンスタントに続けて行くこと。
- 近所同士声をかけ合う事から始めるといつ思う。
- 思いやりの心、また余り深く立ち入らない事も肝要かと思います。
- 地域活動に積極的に参加して仲間をつくる事。好きなことを通じて老人大学などに参加して友達をつくること。
- 月に2回くらい生死確認の電話コール(お金は支払います)という制度ありますか。あれば良いなと思っています。
- 声を出して挨拶ができること(笑顔で)。
- 子育ての頃、狭山に住んでないので、なかなか地域になじめず他で活動している。
- 特にご近所、挨拶が大切だと思っています。
- 地域の人の集まりには、できるだけ参加する事、公民館活動やけいこ事、自治会活動等
- 体に障害があるので行政で安心できるような生活がしたい。
- 他を思いやり、気遣いあう。

### 【70歳～79歳・女性】

- 自分自身の思い方が必要で、少しでもスポーツでも人との出会いの場所に出向く事を務めています。
- 積極的に声をかけ合う事。行政は1回その人の参加が気軽にできる健康作りの場があると良い。地域では交流の場に誰でも参加する場所作り。
- 人に対しての思いやりだと思う。
- 高齢者や一人暮らしの人たちが集まれる場所が住んでいる家のすぐ近くにあるといいと思う。
- 声を掛け合う。
- 災害時などの時インシュリンを補給していただくセンターを設定していただきたい。
- 地域活動へ積極的に参加、関心を持つ。近所の人々との交流、サークル活動等。
- みんなと話し合うこと。
- お互いに声をかけ合い、相手を思いやり、できることは手助けする。
- あいさつが出来ない人が増えています。近くにいるのにこちらから挨拶してもその時だけ次の日から先方から挨拶は出来ない。まずは大きな声で挨拶から一日が始まつたら明るい社会になりますね。
- まずは自身の管理

### 【80歳以上・男性】

- 声をかけあう
- ごみ出しや地域行政などの支え合える各種の行事や責任に対することについては積極的協力精神必要。
- 身体不自由の方の車の乗降の際は優先的に譲る等、気をつかう事。
- 自分の事と地域の活動をより確実に実行（行動）するように
- 現在、地域のふれあいサロンに行き、談話をしたり、食事をしたり、これは非常によい事だと思っています。参加によって心が明るくなります。
- 市民、行政
- 自分自身の健康にまず留意すること。
- 地域の絆を高める事が必要。自治体の行政サービスが不足。住環境の発展がない。
- 子供の頃から紙飛行機等折り紙に興味があり、日本折り紙協会の会員になり、公民館でもお役に立たせて頂いて居りました。現在は老人ホームに入所し、お役に立たせて頂けなくて残念に思っています。少しでも人の喜んで頂けることをやりたいです。
- 狭山市社協など準社会関連団体などからの援助を受けている。
- 地域の自治会は体操、ウォーキング等良くやっていると思っています。
- 囲碁の会でのコミュニケーションを図っていますが、市民交流が無料でできる場が必要と考える。廃校などの利用など。
- 言葉を交わす機会をできるだけ多く作ること。
- 本人の自覚と実行

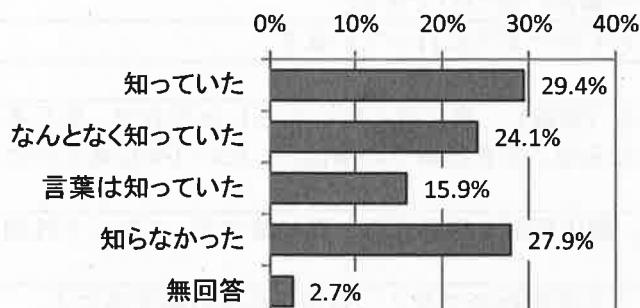
### 【80歳以上・女性】

- 近所の人と声をかけ合う事。
- 個人的には近所、そして友人を大切に、コミュニケーションを大切にしていますが、それを好まない人も多く感じています。自分は自分と云う考えの人も多く心を開かない人、地域としても難しい問題。
- 高齢者がもっと出歩けるよう、公共交通を充実させてほしい。

【年齢・性別のいずれか、または双方が不明の人】	年齢	性別
■互いに提供しあうこと。	40歳～49歳	不明
■地域社会に出来るだけである。	60歳～69歳	不明
■地域の人と人間関係ができる事。	60歳～69歳	不明
■地域の人間関係が大事。近所の人とあらそい事のないように。	70歳～79歳	不明
■思いやり、感謝の心を持つこと。	70歳～79歳	不明
■人と人のつながりが一番あいさつのできる…	70歳～79歳	不明
■1週間に火金の2日デイサービスに行ってています。	80歳以上	不明
■スポーツ等	80歳以上	不明
■先ずは、身近な人から（家族）。次に近くにいらっしゃる方で、もしその方が必要としているならば、できる限りの事は、したい（やさせていただきたい）です。	不明	不明
■住民がいないですね。商店街が8時過ぎると真っ暗です。こわくて外出出来ません。	不明	不明
■一方的にしてもらうことを望むのではなく、自分からも行動すること。	不明	不明
■骨折してから車イス生活です。只今ケアセンターに通っています（送迎車で）センターから○○さんが休むと静かすぎて困りますと言われています。センターで私が必要のようです。	不明	不明
■みんな自分勝手に生きてるから、ふれ合わない事。	不明	不明
■日頃からの良いつきあい（近所との）	不明	不明
■自分が日常生活を普通に送れている上で成り立つ部分が大きいと思う。健 康体はもちろん、金銭的にも同じくらい大事。自らの心身が充実してこそ周囲への気配りが可能。	不明	女性

問10 健康寿命とは、『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間』のことと、寿命と健康寿命の差を縮めることが健康づくりの大きな目標となっています。あなたは健康寿命について知っていましたか。【1つに○】

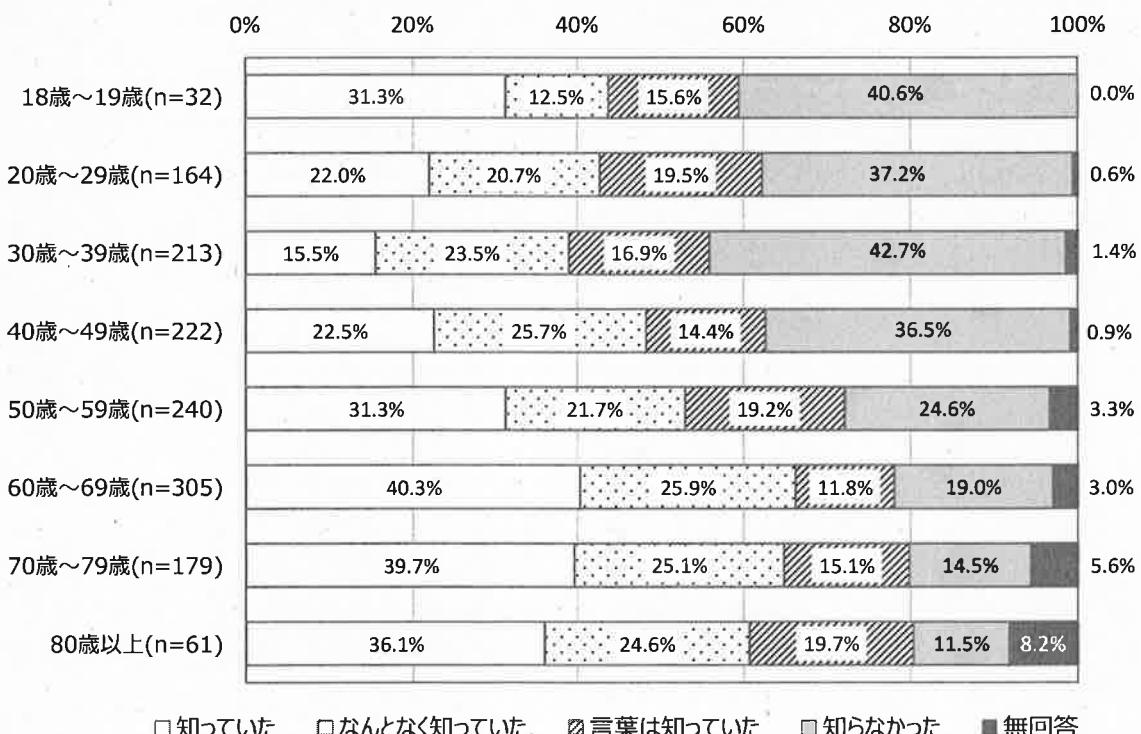
健康寿命について知っていたかについて、「知っていた」が 29.4%と最も多く、次いで「知らなかつた」が 27.9%、「なんとなく知っていた」が 24.1%、「言葉は知っていた」 15.9%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
知っていた	429	29.4%
なんとなく知っていた	351	24.1%
言葉は知っていた	232	15.9%
知らなかつた	407	27.9%
無回答	39	2.7%
合計	1,458	100.0%

また、年代別にみると、若いほど「知らなかつた」人が多い傾向にあります。

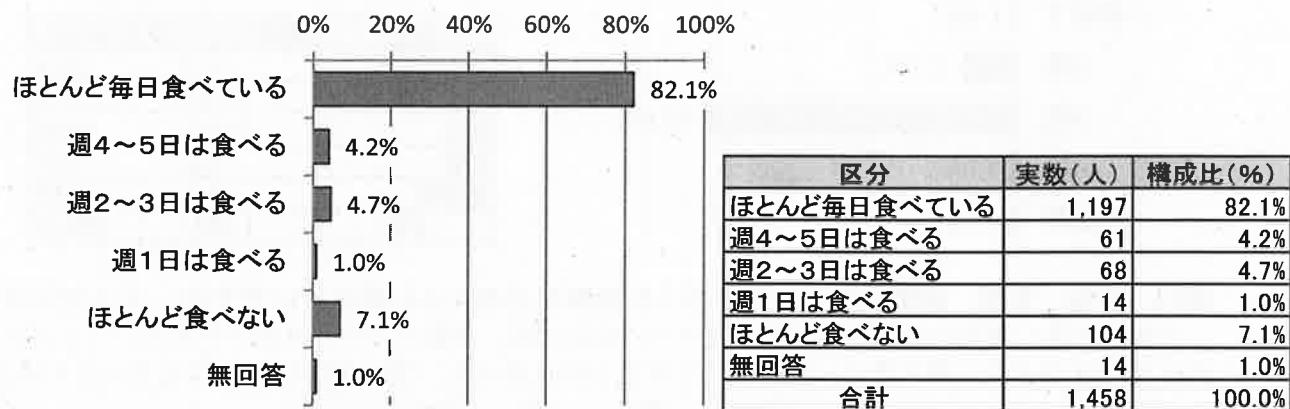
#### 【年代別】



## 2 食生活・栄養について

### 問11 朝食を食べていますか。【1つに○】

朝食を食べているかでは、「ほとんど毎日食べている」が82.1%と最も多くなっています。朝食を「ほとんど食べない」人は7.1%です。



性・年代別にみると、「ほとんど毎日食べている」人の割合は、男女ともに20歳代を底に、年代があがるにしたがって上昇しています。

朝食を「ほとんど食べない」人は男女とも若い世代に多く、男性では40歳代、女性では20歳代が最も食べない人が多い結果となっています。

#### 【性・年代別】

区分		食ほとんど毎日	食週べる5日	食週べる3日	食週べる日は	食ほとんど	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	70.6%	0.0%	23.5%	0.0%	5.9%	0.0%
	20歳～29歳 (n=64)	62.5%	12.5%	7.8%	3.1%	14.1%	0.0%
	30歳～39歳 (n=77)	63.6%	10.4%	5.2%	2.6%	15.6%	2.6%
	40歳～49歳 (n=96)	74.0%	5.2%	2.1%	1.0%	17.7%	0.0%
	50歳～59歳 (n=104)	80.8%	2.9%	5.8%	0.0%	7.7%	2.9%
	60歳～69歳 (n=152)	86.8%	3.3%	3.3%	0.7%	4.6%	1.3%
	70歳～79歳 (n=83)	92.8%	1.2%	0.0%	0.0%	3.6%	2.4%
	80歳以上 (n=38)	97.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.6%
女性	18歳～19歳 (n=15)	80.0%	6.7%	13.3%	0.0%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=100)	64.0%	8.0%	15.0%	1.0%	12.0%	0.0%
	30歳～39歳 (n=136)	75.7%	6.6%	5.9%	1.5%	10.3%	0.0%
	40歳～49歳 (n=126)	81.7%	4.0%	4.0%	2.4%	7.9%	0.0%
	50歳～59歳 (n=136)	88.2%	0.7%	4.4%	0.0%	5.9%	0.7%
	60歳～69歳 (n=153)	95.4%	2.6%	1.3%	0.7%	0.0%	0.0%
	70歳～79歳 (n=96)	95.8%	1.0%	0.0%	1.0%	1.0%	1.0%
	80歳以上 (n=23)	91.3%	0.0%	4.3%	0.0%	4.3%	0.0%

## 問12 食事は1日何回食べますか。[1つに○]

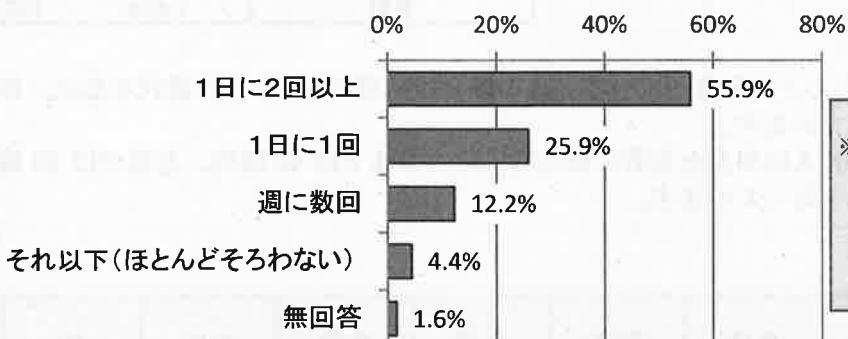
1日の食事の回数について、「3回」が83.6%と最も多くなっていますが、「2回」以下が14.5%あります。



区分	実数(人)	構成比(%)
1回以下	11	0.8%
2回	200	13.7%
3回	1,219	83.6%
4回	14	1.0%
無回答	14	1.0%
合計	1,458	100.0%

## 問13 主食、主菜、副菜（※1）のそろった食事をどのくらい食べていますか。[1つに○]

主食、主菜、副菜のそろった食事を食べているかでは、栄養のバランスがとりやすい「1日に2回以上」が55.9%と最も多く、次いで「1日に1回」25.9%、「週に数回」12.2%となっています。



※1 「主食」…ごはん、パン、麺の料理  
 「主菜」…魚・肉・卵・大豆・大豆製品が  
 中心の料理  
 「副菜」…野菜・芋・海藻・きのこが  
 中心の料理

区分	実数(人)	構成比(%)
1日に2回以上	815	55.9%
1日に1回	378	25.9%
週に数回	178	12.2%
それ以下(ほとんどそろわない)	64	4.4%
無回答	23	1.6%
合計	1,458	100.0%

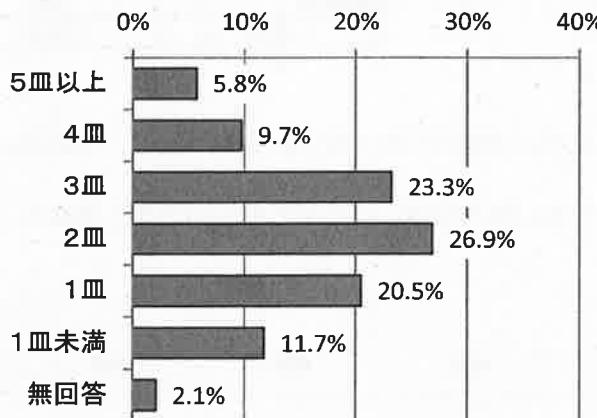
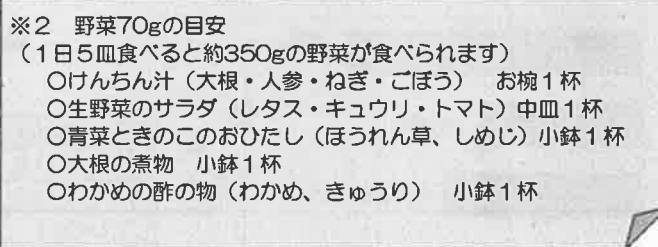
性・年代別にみると、主食・主菜・副菜のそろった食事を「1日に2回以上」食べている割合は、男性では30歳代、女性では20歳代を底として、前後に離れるほど割合は大きくなっています。

### 【性・年代別】

区分	1日に2回以上	1日に1回	週に数回	それ以下(ほとんどそろわない)	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	52.9%	23.5%	11.8%	11.8%
	20歳～29歳 (n=64)	43.8%	20.3%	25.0%	10.9%
	30歳～39歳 (n=77)	35.1%	40.3%	16.9%	5.2%
	40歳～49歳 (n=96)	46.9%	27.1%	13.5%	12.5%
	50歳～59歳 (n=104)	47.1%	38.5%	9.6%	1.9%
	60歳～69歳 (n=152)	57.9%	23.7%	13.8%	3.3%
	70歳～79歳 (n=83)	63.9%	22.9%	7.2%	0.0%
	80歳以上 (n=38)	81.6%	7.9%	5.3%	2.6%
女性	18歳～19歳 (n=15)	66.7%	6.7%	26.7%	0.0%
	20歳～29歳 (n=100)	35.0%	30.0%	27.0%	8.0%
	30歳～39歳 (n=136)	46.3%	31.6%	14.0%	8.1%
	40歳～49歳 (n=126)	48.4%	36.5%	13.5%	1.6%
	50歳～59歳 (n=136)	66.2%	25.0%	6.6%	1.5%
	60歳～69歳 (n=153)	74.5%	19.0%	5.2%	0.0%
	70歳～79歳 (n=96)	77.1%	10.4%	6.3%	4.2%
	80歳以上 (n=23)	65.2%	21.7%	4.3%	0.0%

問14 1日に必要な野菜（芋を除く）の量は350g以上といわれています。あなたは、野菜料理1皿70gとして、1日何皿分の野菜料理を食べていると思いますか。下記（※2）を参考に、お答えください。ただし、野菜ジュースは数えません。【1つに○】

1日何皿分の野菜料理を食べているかでは、「2皿」が26.9%と最も多く、次いで「3皿」23.3%、「1皿」20.5%となっています。野菜の必要量がとれる「5皿以上」は5.8%となっています。



性・年代別にみると、「5皿以上」の野菜を食べている人の割合は、全ての年代で男性よりも女性が多く、また、男性・女性とも、年代が上がるにつれて割合は大きくなっていますが、80歳以上では、やや低下する結果となっています。

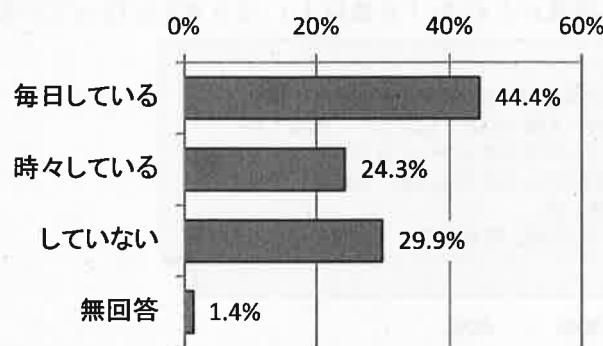
#### 【性・年代別】

区分	5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	1皿未満	無回答	
男性	18歳～19歳 (n=17)	0.0%	11.8%	11.8%	17.6%	35.3%	23.5%	0.0%
	20歳～29歳 (n=64)	0.0%	7.8%	18.8%	15.6%	34.4%	21.9%	1.6%
	30歳～39歳 (n=77)	0.0%	0.0%	20.8%	29.9%	27.3%	19.5%	2.6%
	40歳～49歳 (n=96)	2.1%	8.3%	13.5%	26.0%	24.0%	26.0%	0.0%
	50歳～59歳 (n=104)	1.9%	6.7%	12.5%	33.7%	29.8%	13.5%	1.9%
	60歳～69歳 (n=152)	4.6%	7.9%	18.4%	35.5%	22.4%	9.9%	1.3%
	70歳～79歳 (n=83)	9.6%	13.3%	30.1%	22.9%	12.0%	6.0%	6.0%
	80歳以上 (n=38)	7.9%	23.7%	23.7%	26.3%	2.6%	2.6%	13.2%
女性	18歳～19歳 (n=15)	6.7%	0.0%	13.3%	33.3%	33.3%	13.3%	0.0%
	20歳～29歳 (n=100)	3.0%	5.0%	19.0%	22.0%	28.0%	23.0%	0.0%
	30歳～39歳 (n=136)	2.2%	5.9%	22.1%	32.4%	26.5%	11.0%	0.0%
	40歳～49歳 (n=126)	7.1%	9.5%	25.4%	25.4%	20.6%	11.9%	0.0%
	50歳～59歳 (n=136)	10.3%	12.5%	25.7%	32.4%	12.5%	5.9%	0.7%
	60歳～69歳 (n=153)	11.8%	17.6%	33.3%	19.6%	13.1%	2.6%	2.0%
	70歳～79歳 (n=96)	11.5%	17.7%	34.4%	20.8%	7.3%	4.2%	4.2%
	80歳以上 (n=23)	8.7%	4.3%	47.8%	17.4%	13.0%	4.3%	4.3%

※最も多い回答を網掛けしています

### 問15 食事づくりなど料理をしていますか。【1つに○】

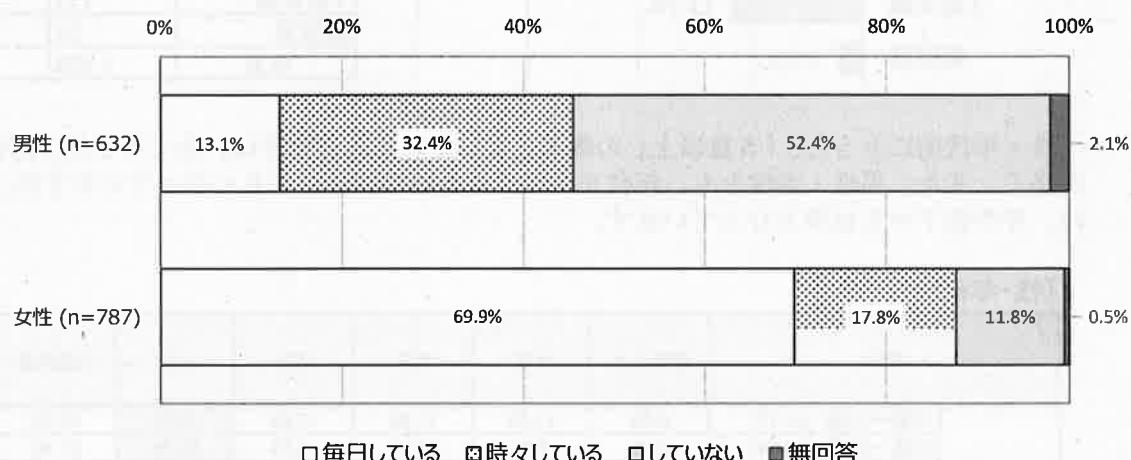
食事づくりなど料理しているかでは、「毎日している」が 44.4%と最も多く、次いで「していない」 29.9%、「時々している」 24.3%となっています。



この結果を性別でみると、「毎日している」男性が 13.1%であるのに対し、女性は 69.9%と最も多い回答となっています。

男性で最も多いのは「していない」で 52.4%ですが、「ときどきしている」男性も 32.4%と、ほぼ 3 人にひとりの割合となっています。

#### 【性別】



□毎日している □時々している □していない □無回答

性・年代別にみると、「毎日している」人の割合は、男性では70歳代まで年代が高いほど多く、女性では世代が高くなるにつれて多くなり、60歳代の92.2%をピークにその後は徐々に低下しています。

男性で食事づくりを「毎日している」と「時々している」人の合計は、30歳代以降では4割から5割で比較的安定して推移しています。一方、女性について同様にみると、30歳代で85.3%、ピークとなる60歳代では98.7%と、ほぼ全員が毎日または時々食事づくりをしていると回答しています。

食事づくりへの取り組み状況別に、「主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度」と「1日にとる野菜料理の量」をみると、食事づくりを「毎日している」と答えた人の方が、「1日に2回以上、主食、主菜、副菜のそろった食事をとる割合」、「野菜料理を1日に5皿以上とる割合」が多くなっています。

### 【性・年代別】

区分		毎日 している	時々 している	していない	無回答
男性	18歳～19歳(n=17)	0.0%	5.9%	94.1%	0.0%
	20歳～29歳(n=64)	6.3%	31.3%	62.5%	0.0%
	30歳～39歳(n=77)	6.5%	37.7%	53.2%	2.6%
	40歳～49歳(n=96)	7.3%	38.5%	53.1%	1.0%
	50歳～59歳(n=104)	10.6%	38.5%	48.1%	2.9%
	60歳～69歳(n=152)	17.1%	31.6%	49.3%	2.0%
	70歳～79歳(n=83)	25.3%	26.5%	44.6%	3.6%
	80歳以上(n=38)	23.7%	18.4%	55.3%	2.6%
女性	18歳～19歳(n=15)	0.0%	40.0%	60.0%	0.0%
	20歳～29歳(n=100)	30.0%	37.0%	33.0%	0.0%
	30歳～39歳(n=136)	58.8%	26.5%	14.7%	0.0%
	40歳～49歳(n=126)	70.6%	19.8%	9.5%	0.0%
	50歳～59歳(n=136)	84.6%	11.8%	2.9%	0.7%
	60歳～69歳(n=153)	92.2%	6.5%	1.3%	0.0%
	70歳～79歳(n=96)	81.3%	8.3%	8.3%	2.1%
	80歳以上(n=23)	73.9%	4.3%	21.7%	0.0%

### 【食事づくりへの取り組み状況別にみた、主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度】

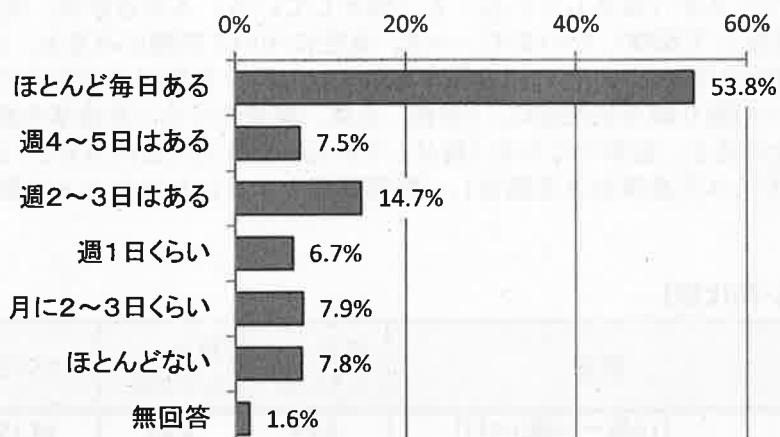
区分	主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度				
	1日に2回 以上	1日に1回	週に数回	それ以下 (ほとんど そろわない)	無回答
毎日している (n=648)	68.1%	24.2%	5.1%	2.0%	0.6%
時々している (n=354)	44.9%	28.0%	21.5%	4.8%	0.8%
していない (n=436)	48.2%	28.0%	15.6%	7.6%	0.7%

### 【食事づくりへの取り組み状況別にみた、1日にとる野菜料理の量】

区分	1日にとる野菜料理の量						
	5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	1皿未満	無回答
毎日している (n=648)	9.7%	13.4%	32.4%	25.5%	12.3%	5.4%	1.2%
時々している (n=354)	2.3%	6.5%	14.4%	29.7%	28.0%	18.6%	0.6%
していない (n=436)	3.0%	7.3%	17.4%	27.8%	27.1%	15.8%	1.6%

問16 家族や友人などと楽しく食事をする機会がどのくらいありますか。【1つに○】

家族や友人などと楽しく食事をする機会は、「ほとんど毎日ある」が 53.8% と最も多く、次いで「週2～3日はある」が 14.7% となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ほとんど毎日ある	784	53.8%
週4～5日はある	110	7.5%
週2～3日はある	215	14.7%
週1日くらい	98	6.7%
月に2～3日くらい	115	7.9%
ほとんどない	113	7.8%
無回答	23	1.6%
合計	1,458	100.0%

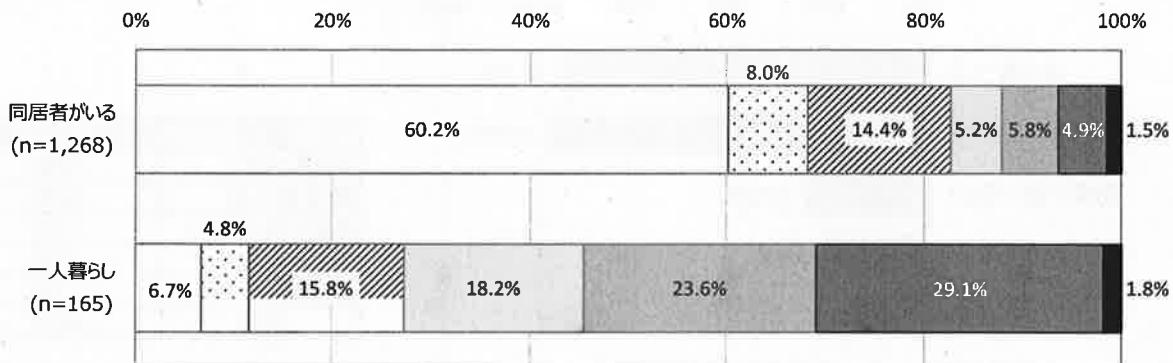
性・年代別にみると、80歳以上を除く全ての年代で、家族や友人などと楽しく食事をする機会が「ほとんど毎日ある」と回答した人の割合は男性よりも女性の方が多く、また「ほとんどない」との回答は、全ての世代の女性が 10% 以下であるのに対して、男性では 20 歳代と 30 歳代を除いて、10% を超える割合となっています。

【性・年代別】

区分		ほとんど 毎日ある	週4～5日 はある	週2～3日 はある	週1日 くらい	月に2～3 日くらい	ほとん どない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	47.1%	0.0%	41.2%	0.0%	0.0%	11.8%	0.0%
	20歳～29歳 (n=64)	34.4%	7.8%	21.9%	17.2%	10.9%	6.3%	1.6%
	30歳～39歳 (n=77)	26.0%	15.6%	28.6%	11.7%	6.5%	9.1%	2.6%
	40歳～49歳 (n=96)	45.8%	2.1%	24.0%	9.4%	8.3%	10.4%	0.0%
	50歳～59歳 (n=104)	39.4%	10.6%	15.4%	11.5%	8.7%	12.5%	1.9%
	60歳～69歳 (n=152)	57.9%	9.2%	9.2%	3.9%	5.9%	12.5%	1.3%
	70歳～79歳 (n=83)	48.2%	9.6%	4.8%	9.6%	12.0%	10.8%	4.8%
	80歳以上 (n=38)	50.0%	0.0%	18.4%	5.3%	7.9%	15.8%	2.6%
女性	18歳～19歳 (n=15)	66.7%	6.7%	20.0%	0.0%	6.7%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=100)	52.0%	9.0%	24.0%	8.0%	6.0%	1.0%	0.0%
	30歳～39歳 (n=136)	64.0%	8.1%	13.2%	6.6%	2.9%	5.1%	0.0%
	40歳～49歳 (n=126)	64.3%	7.1%	13.5%	3.2%	4.0%	7.1%	0.8%
	50歳～59歳 (n=136)	67.6%	9.6%	5.1%	2.2%	9.6%	5.1%	0.7%
	60歳～69歳 (n=153)	69.3%	2.6%	11.1%	3.9%	9.2%	2.6%	1.3%
	70歳～79歳 (n=96)	54.2%	8.3%	8.3%	5.2%	11.5%	9.4%	3.1%
	80歳以上 (n=23)	30.4%	4.3%	30.4%	8.7%	17.4%	4.3%	4.3%

世帯状況別にみると、「ほとんど毎日ある」と回答した人の割合は、同居者がいる人では 60.2%、一人暮らしの人では 6.7% と大きな違いとなっており、一人暮らしの人の 29.1% は「ほとんどない」と回答しています。

### 【世帯状況別】



楽しい食事をする機会別に、主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度と 1 日にとる野菜料理の量をみると、楽しい食事をする機会が「ほとんど毎日ある」人は、「週 4～5 回」もしくはそれ以下の頻度の人と比べて、主食、主菜、副菜のそろった食事を「1 日に 2 回以上とる」割合、1 日にとる野菜料理の量が「5 盤以上」の割合がともに多くなっています。

### 【楽しい食事をする機会別にみた、主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度】

区分	主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度				
	1日に2回以上	1日に1回	週に数回	それ以下(ほとんどそろわない)	無回答
ほとんど毎日ある (n=784)	66.5%	24.6%	6.6%	1.9%	0.4%
週4～5日はある (n=110)	50.9%	32.7%	12.7%	2.7%	0.9%
週2～3日はある (n=215)	44.7%	29.8%	21.4%	3.3%	0.9%
週1日くらい (n=98)	45.9%	25.5%	19.4%	9.2%	0.0%
月に2～3日くらい (n=115)	41.7%	27.8%	20.9%	7.0%	2.6%
ほとんどない (n=113)	38.1%	23.9%	19.5%	18.6%	0.0%

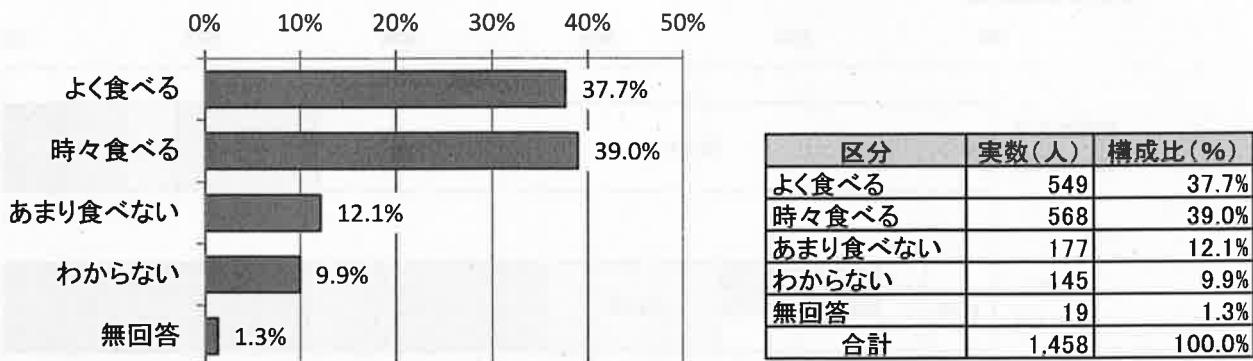
### 【楽しい食事をする機会別にみた、1日にとる野菜料理の量】

区分	1日にとる野菜料理の量						
	5皿以上	4皿	3皿	2皿	1皿	1皿未満	無回答
ほとんど毎日ある (n=784)	8.8%	12.6%	27.3%	27.2%	16.2%	6.9%	1.0%
週4～5日はある (n=110)	1.8%	9.1%	21.8%	35.5%	20.0%	11.8%	0.0%
週2～3日はある (n=215)	1.9%	8.4%	23.3%	26.5%	26.0%	14.0%	0.0%
週1日くらい (n=98)	1.0%	7.1%	17.3%	22.4%	28.6%	21.4%	2.0%
月に2～3日くらい (n=115)	3.5%	5.2%	19.1%	26.1%	27.8%	16.5%	1.7%
ほとんどない (n=113)	2.7%	1.8%	9.7%	24.8%	28.3%	30.1%	2.7%

## 問17 地元の農産物を食べていますか。〔1つに○〕

地元の農産物を食べていますかでは、「時々食べる」が39.0%と最も多く、「よく食べる」と合わせると約8割の方が地元の農産物を食べると回答しています。

また、「あまり食べない」は、12.1%となっています。



性・年代別にみると、世代が同じであれば男性よりも女性のほうが、また若い世代よりも高齢世代のほうが、地元の農産物を「よく食べる」割合は多くなっています。また、18~19歳の女性では、「よく食べる」人の割合は26.7%と、20歳代よりも多い一方で、「わからない」との回答も女性の全世代で最も多い33.3%と、二極化しています。

### 【性・年代別】

区分		よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	5.9%	29.4%	29.4%	35.3%	0.0%
	20歳～29歳 (n=64)	15.6%	32.8%	32.8%	18.8%	0.0%
	30歳～39歳 (n=77)	15.6%	44.2%	20.8%	16.9%	2.6%
	40歳～49歳 (n=96)	21.9%	42.7%	19.8%	15.6%	0.0%
	50歳～59歳 (n=104)	26.0%	42.3%	12.5%	16.3%	2.9%
	60歳～69歳 (n=152)	32.9%	38.8%	9.9%	17.1%	1.3%
	70歳～79歳 (n=83)	45.8%	37.3%	4.8%	9.6%	2.4%
	80歳以上 (n=38)	44.7%	34.2%	7.9%	7.9%	5.3%
女性	18歳～19歳 (n=15)	26.7%	40.0%	0.0%	33.3%	0.0%
	20歳～29歳 (n=100)	19.0%	42.0%	29.0%	10.0%	0.0%
	30歳～39歳 (n=136)	35.3%	44.1%	14.7%	5.9%	0.0%
	40歳～49歳 (n=126)	37.3%	43.7%	11.9%	7.1%	0.0%
	50歳～59歳 (n=136)	49.3%	44.9%	2.9%	2.2%	0.7%
	60歳～69歳 (n=153)	64.7%	29.4%	3.9%	1.3%	0.7%
	70歳～79歳 (n=96)	65.6%	24.0%	4.2%	4.2%	2.1%
	80歳以上 (n=23)	60.9%	34.8%	4.3%	0.0%	0.0%

健康への留意度別にみると、留意度の高い人ほど地元の農産物をよく食べており、健康に「よく気をつけている」人では、5割の人が地元の農産物をよく食べています。一方、健康に「気をつけていない」人では、ほぼ4割の人が「あまり食べない」と回答しています。

### 【健康への留意度別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
よく気をつけている (n=188)	50.0%	37.8%	4.8%	4.8%	2.7%
気をつけている方だと思う (n=812)	43.5%	37.4%	9.7%	8.4%	1.0%
あまり気をつけていない (n=380)	22.6%	44.5%	17.9%	14.2%	0.8%
気をつけていない (n=43)	7.0%	30.2%	39.5%	20.9%	2.3%
その他 (n=5)	20.0%	40.0%	0.0%	20.0%	20.0%

主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度別では、頻度が多い人ほど、地元の農産物をよく食べており、1日に2回以上の頻度の人で地元の農産物を「よく食べる」または「時々食べる」と回答した人は、87.4%となっています。

また、1日にとる野菜料理の量との関係では、野菜料理の量が多いほど地元の農産物を「よく食べる」人の割合が多く、5皿以上食べる人では、75%の人が地元農産物を「よく食べる」と回答しています。

地元農産物を「よく食べる」人の割合は、食事づくりの取り組み頻度が多いほど、また、楽しい食事をする機会が多い人ほど多い傾向が示されており、食事づくりを毎日している人、楽しい食事をほとんど毎日している人では、5割前後的人が、地元の農産物をよく食べています。

#### 【主食、主菜、副菜のそろった食事の頻度別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
1日に2回以上 (n=815)	49.7%	37.7%	5.2%	7.2%	0.2%
1日に1回 (n=378)	28.8%	45.2%	14.6%	10.6%	0.8%
週に数回 (n=178)	14.0%	41.6%	27.0%	17.4%	0.0%
それ以下(ほとんどそろわない) (n=64)	6.3%	18.8%	50.0%	23.4%	1.6%

#### 【1日にとる野菜料理の量別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
5皿以上 (n=84)	75.0%	20.2%	3.6%	0.0%	1.2%
4皿 (n=142)	61.3%	34.5%	2.1%	2.1%	0.0%
3皿 (n=339)	49.6%	41.0%	4.4%	4.7%	0.3%
2皿 (n=392)	37.2%	43.1%	8.2%	11.5%	0.0%
1皿 (n=299)	20.4%	42.1%	23.7%	13.7%	0.0%
1皿未満 (n=171)	10.5%	36.3%	31.0%	21.6%	0.6%

#### 【食事づくりへの取り組み状況別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
毎日している (n=648)	52.6%	39.2%	4.3%	3.5%	0.3%
時々している (n=354)	26.0%	48.0%	18.9%	6.5%	0.6%
していない (n=436)	25.9%	32.6%	18.6%	22.5%	0.5%

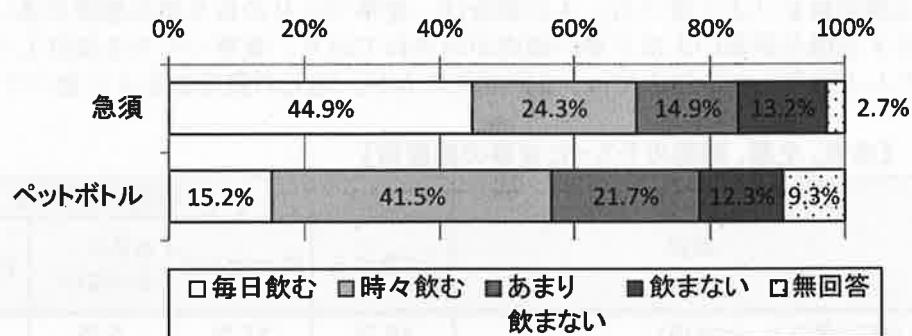
#### 【楽しい食事をする機会別】

区分	地元の農産物を				
	よく食べる	時々食べる	あまり食べない	わからない	無回答
ほとんど毎日ある (n=784)	48.2%	38.4%	6.8%	6.4%	0.3%
週4~5日はある (n=110)	33.6%	47.3%	6.4%	12.7%	0.0%
週2~3日はある (n=215)	30.2%	41.9%	20.0%	7.9%	0.0%
週1日くらい (n=98)	16.3%	42.9%	22.4%	17.3%	1.0%
月に2~3日くらい (n=115)	26.1%	44.3%	16.5%	12.2%	0.9%
ほとんどない (n=113)	16.8%	25.7%	28.3%	28.3%	0.9%

問18 お茶（緑茶）を飲んでいますか。【それぞれ1つに○】

急須では、「毎日飲む」が44.9%と最も多く、「時々飲む」を合わせると69.2%の人が急須のお茶を飲んでいます。

ペットボトルでは、「時々飲む」が41.5%と最も多く、「毎日飲む」を合わせると56.7%の人がペットボトルのお茶を飲んでいると回答しています。

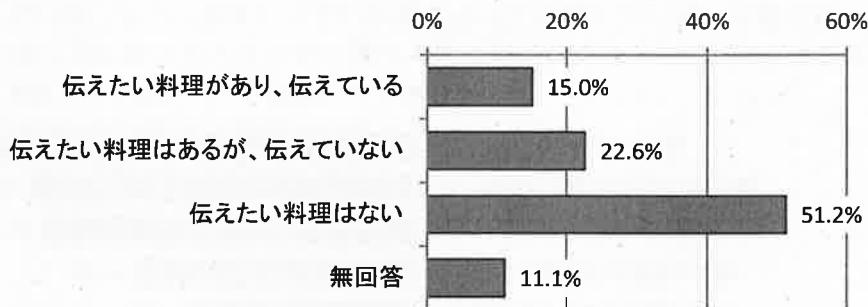


区分	急須		ペットボトル	
	実数(人)	構成比(%)	実数(人)	構成比(%)
毎日飲む	654	44.9%	221	15.2%
時々飲む	355	24.3%	605	41.5%
あまり飲まない	217	14.9%	317	21.7%
飲まない	193	13.2%	180	12.3%
無回答	39	2.7%	135	9.3%
合計	1,458	100.0%	1,458	100.0%

問19 子どもたちや次の世代に伝えたいと思う家庭料理や伝統料理、行事料理がありますか。

[1つに○]

子どもたちや次の世代に伝えたいと思う家庭料理や伝統料理、行事料理については、「伝えたい料理はない」が51.2%と最も多く、次いで「伝えたい料理はあるが、伝えていない」22.6%、「伝えたい料理があり、伝えている」15.0%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
伝えたい料理があり、伝えている	219	15.0%
伝えたい料理はあるが、伝えていない	330	22.6%
伝えたい料理はない	747	51.2%
無回答	162	11.1%
合計	1,458	100.0%

性・年代別にみると、30歳代から70歳代までの女性で「伝えたい料理がある」人は4割台から6割近くいますが、50歳代でも、伝えたい料理を伝えている人よりも伝えていない人の割合の方が多く、食文化の伝承は十分なされていないことが予想されます。

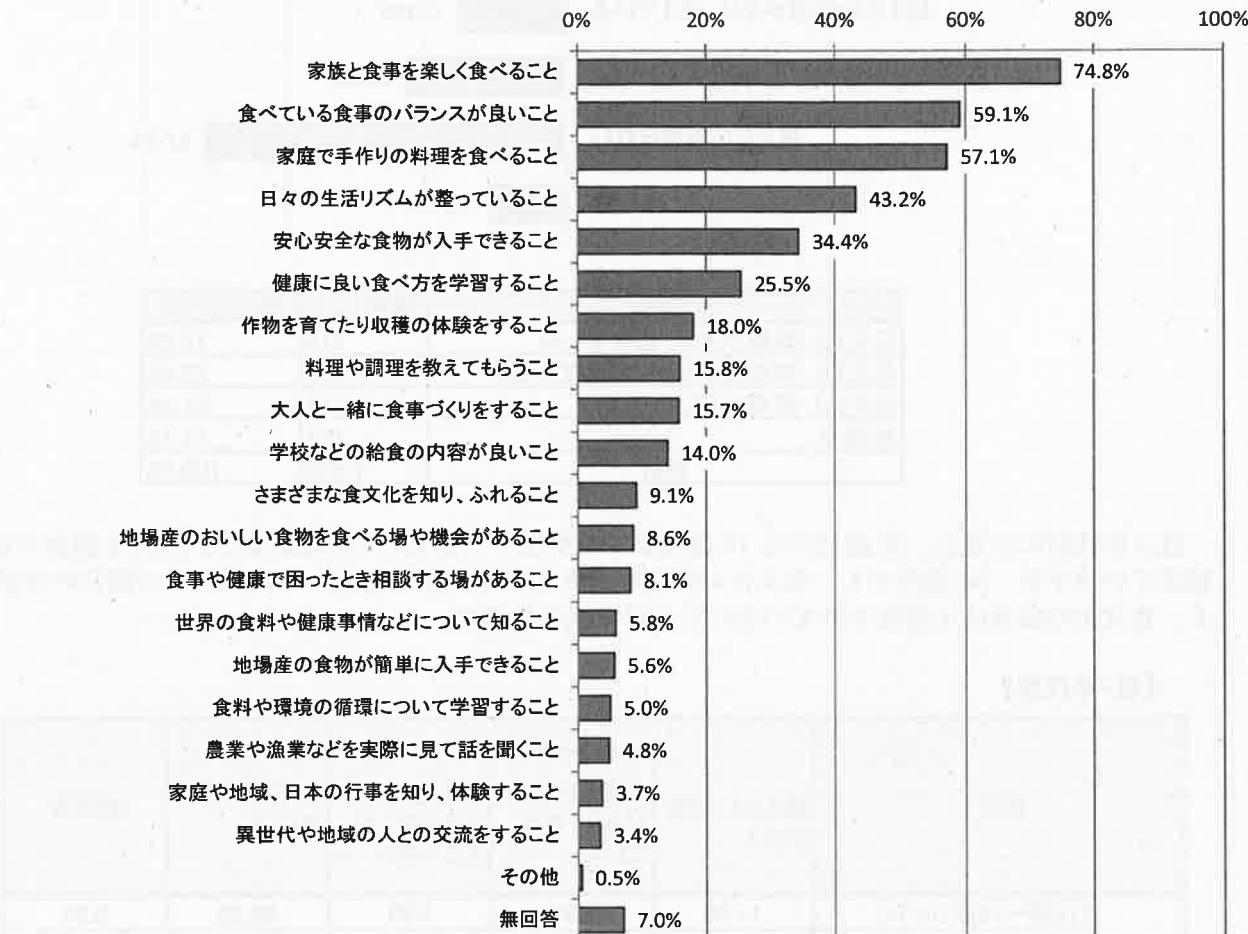
【性・年代別】

区分	伝えたい料理 がある	伝えたい料理 があり、伝え ている		伝えたい料理 はあるが、伝 えていない	伝えたい料理 はない	無回答
		構成比(%)	実数(人)			
男性	18歳～19歳 (n=17)	11.8%	5.9%	5.9%	88.2%	0.0%
	20歳～29歳 (n=64)	23.4%	4.7%	18.8%	68.8%	7.8%
	30歳～39歳 (n=77)	33.8%	6.5%	27.3%	61.0%	5.2%
	40歳～49歳 (n=96)	26.0%	6.3%	19.8%	67.7%	6.3%
	50歳～59歳 (n=104)	23.1%	5.8%	17.3%	63.5%	13.5%
	60歳～69歳 (n=152)	19.7%	7.9%	11.8%	68.4%	11.8%
	70歳～79歳 (n=83)	31.3%	13.3%	18.1%	49.4%	19.3%
	80歳以上 (n=38)	28.9%	13.2%	15.8%	39.5%	31.6%
女性	18歳～19歳 (n=15)	40.0%	13.3%	26.7%	60.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=100)	28.0%	6.0%	22.0%	65.0%	7.0%
	30歳～39歳 (n=136)	44.9%	5.1%	39.7%	52.9%	2.2%
	40歳～49歳 (n=126)	48.4%	21.4%	27.0%	44.4%	7.1%
	50歳～59歳 (n=136)	58.1%	25.7%	32.4%	36.8%	5.1%
	60歳～69歳 (n=153)	57.5%	34.0%	23.5%	29.4%	13.1%
	70歳～79歳 (n=96)	50.0%	31.3%	18.8%	26.0%	24.0%
	80歳以上 (n=23)	21.7%	13.0%	8.7%	65.2%	13.0%

問20 子どもたちにとって、下の①、②のために何が必要（大切）だと思いますか。【それぞれ番号を選んでください。5つまで】

**【①健康で豊かな食生活を営めるようになるために】**

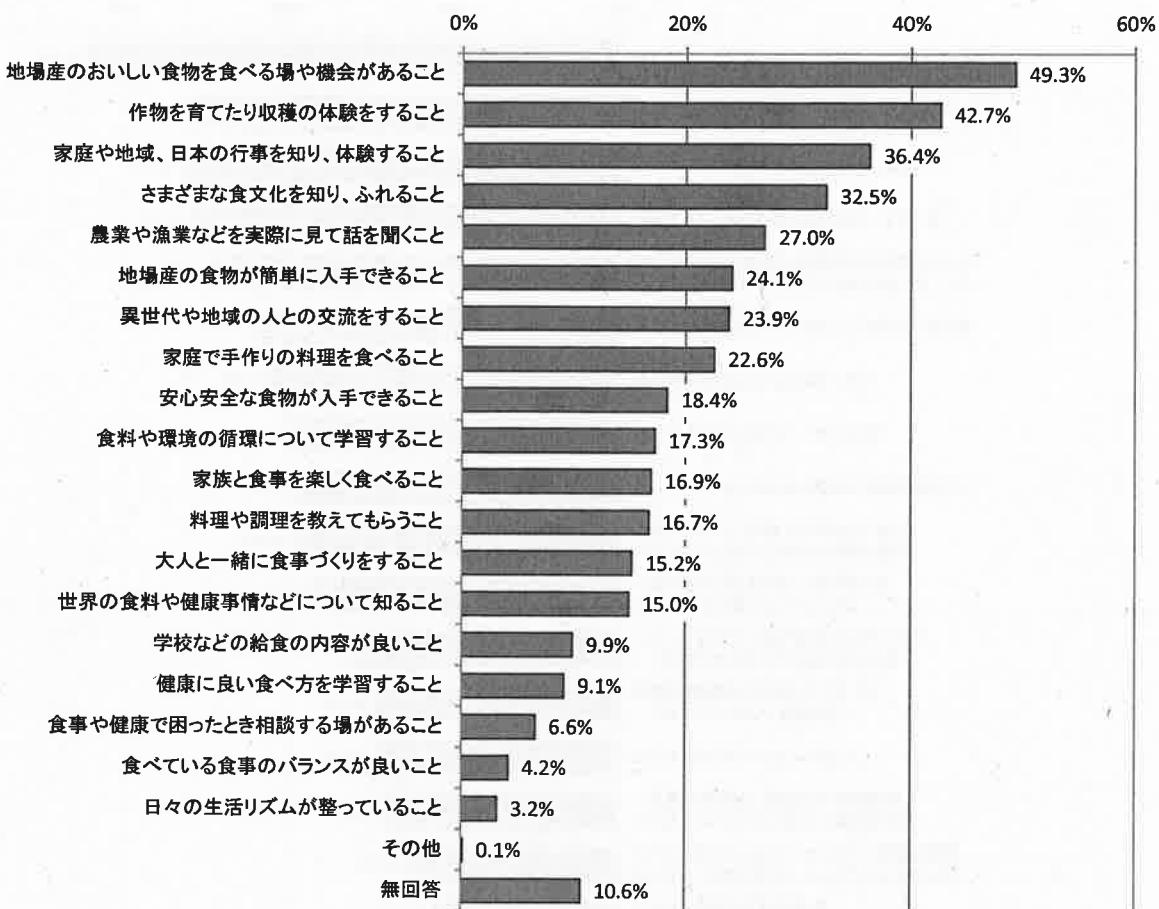
健康で豊かな食生活を営めるようになるためについて、「家族と食事を楽しく食べること」が74.8%と最も多く、次いで「食べている食事のバランスが良いこと」59.1%、「家庭で手作りの料理を食べること」57.1%、「日々の生活リズムが整っていること」43.2%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
家族と食事を楽しく食べること	1,091	74.8%
食べている食事のバランスが良いこと	862	59.1%
家庭で手作りの料理を食べること	833	57.1%
日々の生活リズムが整っていること	630	43.2%
安心安全な食物が入手できること	502	34.4%
健康に良い食べ方を学習すること	372	25.5%
作物を育てたり収穫の体験をすること	262	18.0%
料理や調理を教えてもらうこと	231	15.8%
大人と一緒に食事づくりをすること	229	15.7%
学校などの給食の内容が良いこと	204	14.0%
さまざまな食文化を知り、ふれること	132	9.1%
地場産のおいしい食物を食べる場や機会があること	125	8.6%
食事や健康で困ったとき相談する場があること	118	8.1%
世界の食料や健康事情などについて知ること	85	5.8%
地場産の食物が簡単に入手できること	82	5.6%
食料や環境の循環について学習すること	73	5.0%
農業や漁業などを実際に見て話を聞くこと	70	4.8%
家庭や地域、日本の行事を知り、体験すること	54	3.7%
異世代や地域の人との交流をすること	49	3.4%
その他	8	0.5%
無回答	102	7.0%
回答者数	1,458	

## 【②家庭や地域の食文化を誇りに思えるようになるために】

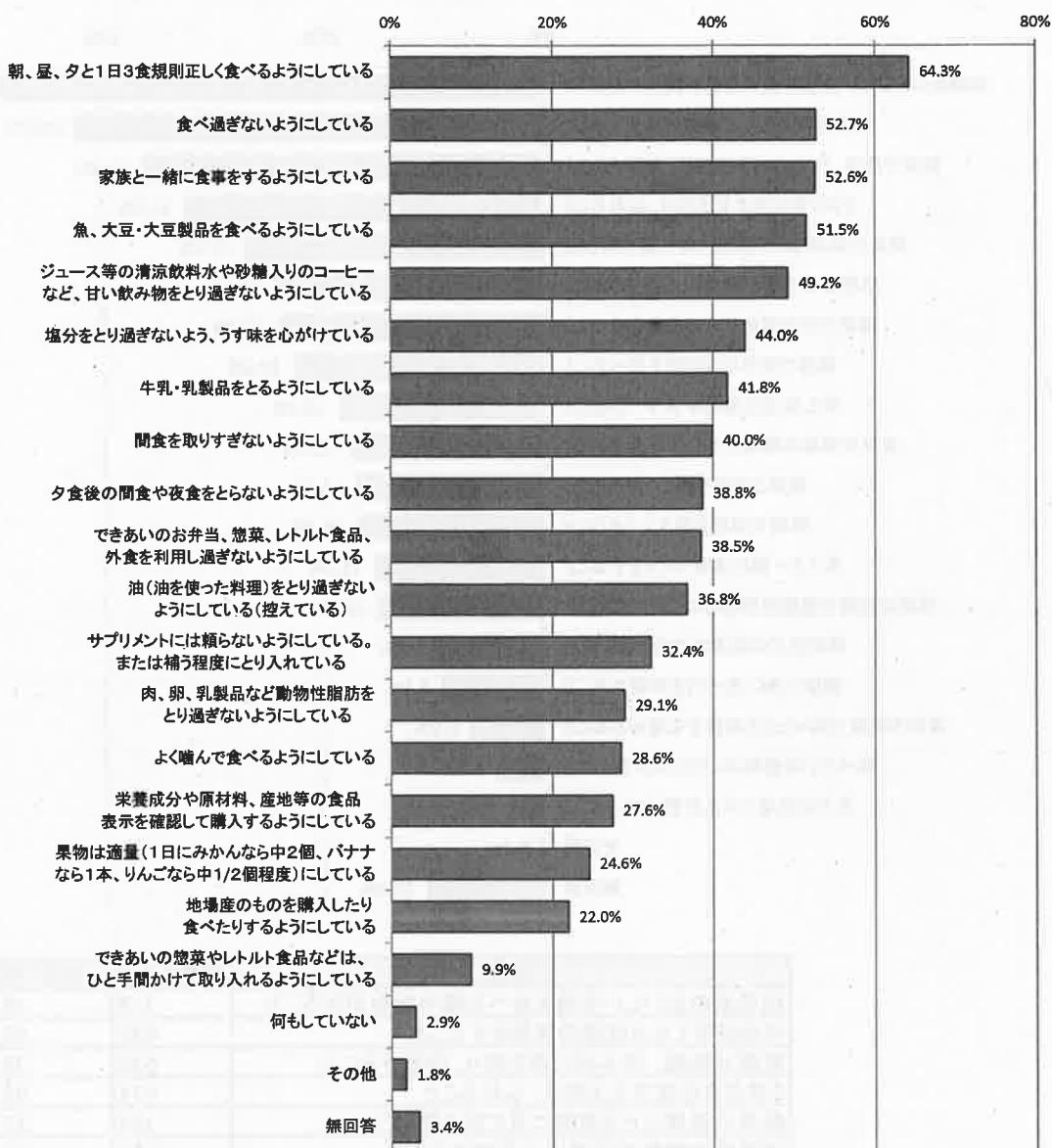
家庭や地域の食文化を誇りに思えるようになるためについて、「地場産のおいしい食物を食べる場や機会があること」が49.3%と最も多く、次いで「作物を育てたり収穫の体験をすること」42.7%、「家庭や地域、日本の行事を知り、体験すること」36.4%、「さまざまな食文化を知り、ふれること」32.5%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
地場産のおいしい食物を食べる場や機会があること	719	49.3%
作物を育てたり収穫の体験をすること	622	42.7%
家庭や地域、日本の行事を知り、体験すること	530	36.4%
さまざまな食文化を知り、ふれること	474	32.5%
農業や漁業などを実際に見て話を聞くこと	394	27.0%
地場産の食物が簡単に入手できること	352	24.1%
異世代や地域の人との交流をすること	348	23.9%
家庭で手作りの料理を食べること	329	22.6%
安心安全な食物が入手できること	268	18.4%
食料や環境の循環について学習すること	252	17.3%
家族と食事を楽しく食べること	247	16.9%
料理や調理を教えてもらうこと	244	16.7%
大人と一緒に食事づくりをすること	222	15.2%
世界の食料や健康事情などについて知ること	218	15.0%
学校などの給食の内容が良いこと	144	9.9%
健康に良い食べ方を学習すること	133	9.1%
食事や健康で困ったとき相談する場があること	96	6.6%
食べている食事のバランスが良いこと	61	4.2%
日々の生活リズムが整っていること	46	3.2%
その他	2	0.1%
無回答	155	10.6%
回答者数	1,458	

問21 食生活について、健康のために以下のようなことを実行していますか。〔あてはまるものすべてに○〕

健康のために実行していることは、「朝、昼、夕と1日3食規則正しく食べるよう正在している」が64.3%と最も多く、次いで「食べ過ぎないようにしている」52.7%、「家族と一緒に食事をするよう正在している」52.6%、「魚、大豆・大豆製品を食べるよう正在している」51.5%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
朝、昼、夕と1日3食規則正しく食べるよう正在している	937	64.3%
食べ過ぎないようにしている	768	52.7%
家族と一緒に食事をするよう正在している	767	52.6%
魚、大豆・大豆製品を食べるよう正在している	751	51.5%
ジュース等の清涼飲料水や砂糖入りのコーヒーなど、甘い飲み物をとり過ぎないようにしている	718	49.2%
塩分をとり過ぎないよう、うす味を心がけている	641	44.0%
牛乳・乳製品をとるよう正在している	610	41.8%
間食を取りすぎないようにしている	583	40.0%
夕食後の間食や夜食をとらないよう正在している	565	38.8%
できるお弁当、惣菜、レトルト食品、外食を利用し過ぎないようにしている	562	38.5%
油(油を使った料理)をとり過ぎないようにしている(控えている)	537	36.8%

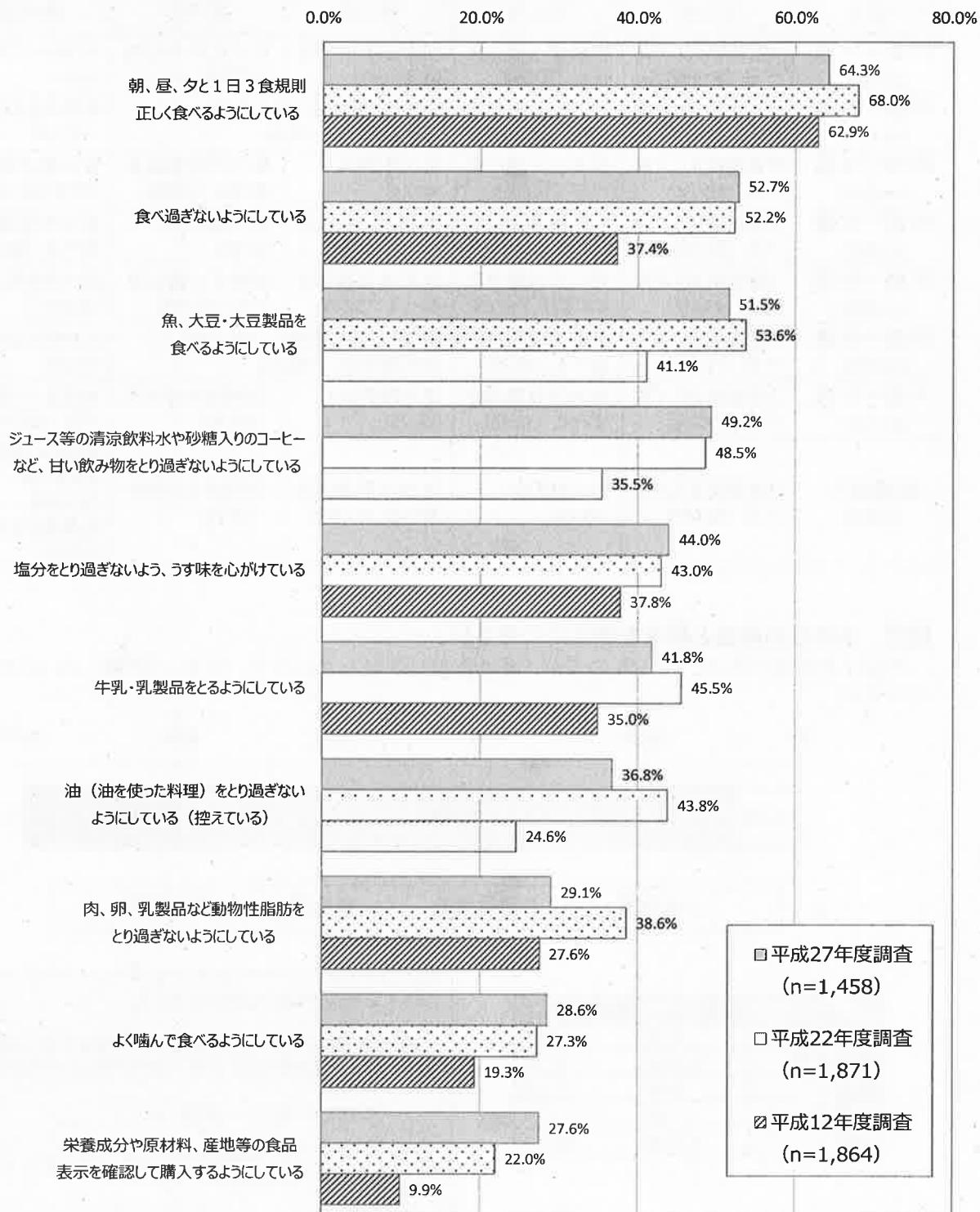
区分	実数(人)	比率(%)
サプリメントには頼らないよう正在している。 または補う程度にとり入れている	472	32.4%
肉、卵、乳製品など動物性脂肪をとり過ぎないようにしている	424	29.1%
よく噛んで食べるよう正在している	417	28.6%
栄養成分や原材料、産地等の食品表示を確認して購入するよう正在している	402	27.6%
果物は適量(1日にみかんなら中2個、バナナなら1本、りんごなら中1/2個程度)にしている	359	24.6%
地場産のものを購入したり食べたりするよう正在している	321	22.0%
できる惣菜やレトルト食品などは、ひと手間かけて取り入れるよう正在している	144	9.9%
何もしていない	43	2.9%
その他	26	1.8%
無回答	50	3.4%
回答者数	1,458	

時系列で比較してみると、「朝、昼、夕と1日3食規則正しく食べるようしている」は、前回、前々回の調査と同様に、最も多くの人が健康のために実行していると回答していますが、前回調査よりも3.7ポイント減少しています。

今回の調査の回答の割合は、全ての項目で平成12年度調査よりも多くなっていますが、平成22年度調査と比較すると、「魚、大豆、大豆製品を食べるようしている」、「牛乳・乳製品をとるようしている」、「油（油を使った料理）をとり過ぎないようにしている（控えている）」、「肉、卵、乳製品など動物性脂肪をとり過ぎないようにしている」については、少なくなっています。

また、「栄養成分や原材料、産地等の食品表示を確認して購入するようしている」と回答した人の割合は調査毎に増加しています。

### 【時系列比較】



年代別に上位 5 位をみると、全ての世代で 1 位は「朝、昼、夕と 1 日 3 食規則正しく食べるよう にしている」で、「家族と一緒に食事をするようにしている」「食べ過ぎないようにしている」「魚、大豆・大豆製品を食べるよう にしている」「ジュース等の清涼飲料水や砂糖入りのコーヒーなど、甘い飲み物を取り過ぎないようにしている」は、各世代で上位の項目にあがっています。

また、「塩分を取り過ぎないよう、うす味を心がけている」は、60 歳代以降で、上位 5 位に現れて きています。

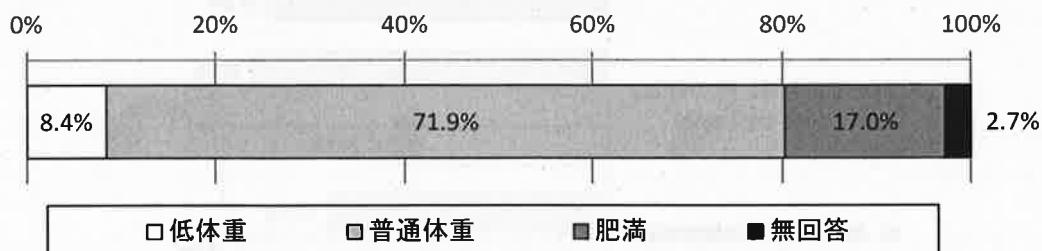
全体として、高齢の世代のほうが各項目への回答率が高く、食生活について、より多くのことを 健康のために実行していることがうかがえます。

### 【年代別順位】

区分	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
18 歳～19 歳 (n=32)	3 食規則正しく食 べる (59.4%)	家族と一緒に食 べる (50.0%)	間食を取りすぎな い (34.4%)	甘い飲み物を取 りすぎない (28.1%)	よく噛んで食べる (28.1)
20 歳～29 歳 (n=164)	3 食規則正しく食 べる (46.3%)	甘い飲み物を取 りすぎない (43.9%)	家族と一緒に食べる (40.9%) 食べ過ぎない (40.9%)		乳製品をとる (37.2%)
30 歳～39 歳 (n=213)	3 食規則正しく食 べる (52.1%)	家族と一緒に食 べる (51.6%)	食べ過ぎない (47.4%)	魚や大豆製品を 食べる (44.6%)	甘い飲み物を取 りすぎない (42.7%)
40 歳～49 歳 (n=222)	3 食規則正しく食 べる (58.1%)	甘い飲み物を取 りすぎない (47.3%)	家族と一緒に食 べる (46.4%)	食べ過ぎない (42.3%)	魚や大豆製品を 食べる (40.5%)
50 歳～59 歳 (n=240)	3 食規則正しく食 べる (62.1%)	甘い飲み物を取 りすぎない (52.9%)	魚や大豆製品を 食べる (52.5%)	家族と一緒に食 べる (51.7%)	食べ過ぎない (49.6%)
60 歳～69 歳 (n=305)	3 食規則正しく食 べる (77.4%)	魚や大豆製品を 食べる (60.7%)	家族と一緒に食べる (60.3%) 食べ過ぎない (60.3%)		うす味を心がける (59.3%)
70 歳～79 歳 (n=179)	3 食規則正しく食 べる (77.1%)	魚や大豆製品を 食べる (70.9%)	食べ過ぎない (68.2%)	うす味を心がける (65.9%)	家族と一緒に食 べる (63.7%)
80 歳以上 (n=61)	3 食規則正しく食 べる (82.0%)	食べ過ぎない (78.7%)	魚や大豆製品を 食べる (77.0%)	うす味を心がける (70.5%)	動物性脂肪を取 りすぎない (62.3%) 乳製品をとる (62.3%)

### 問22 あなたの身長と体重を教えてください。

BMI を算出すると、71.9% の人が「普通体重」となっています。また、「肥満」は 17.0% となっ ています。



区分	実数(人)	構成比(%)
低体重	122	8.4%
普通体重	1,048	71.9%
肥満	248	17.0%
無回答	40	2.7%
合計	1,458	100.0%

#### BMI (Body Mass Index) について

BMI は 1994 年に WHO が定めた、肥満度を示す国際基準で、身長 (m) と体重 (kg) から、次の計算により求められます。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$$

日本肥満学会では、性別にかかわらず、18.5 以上 25 未満を「普通体重」としています。

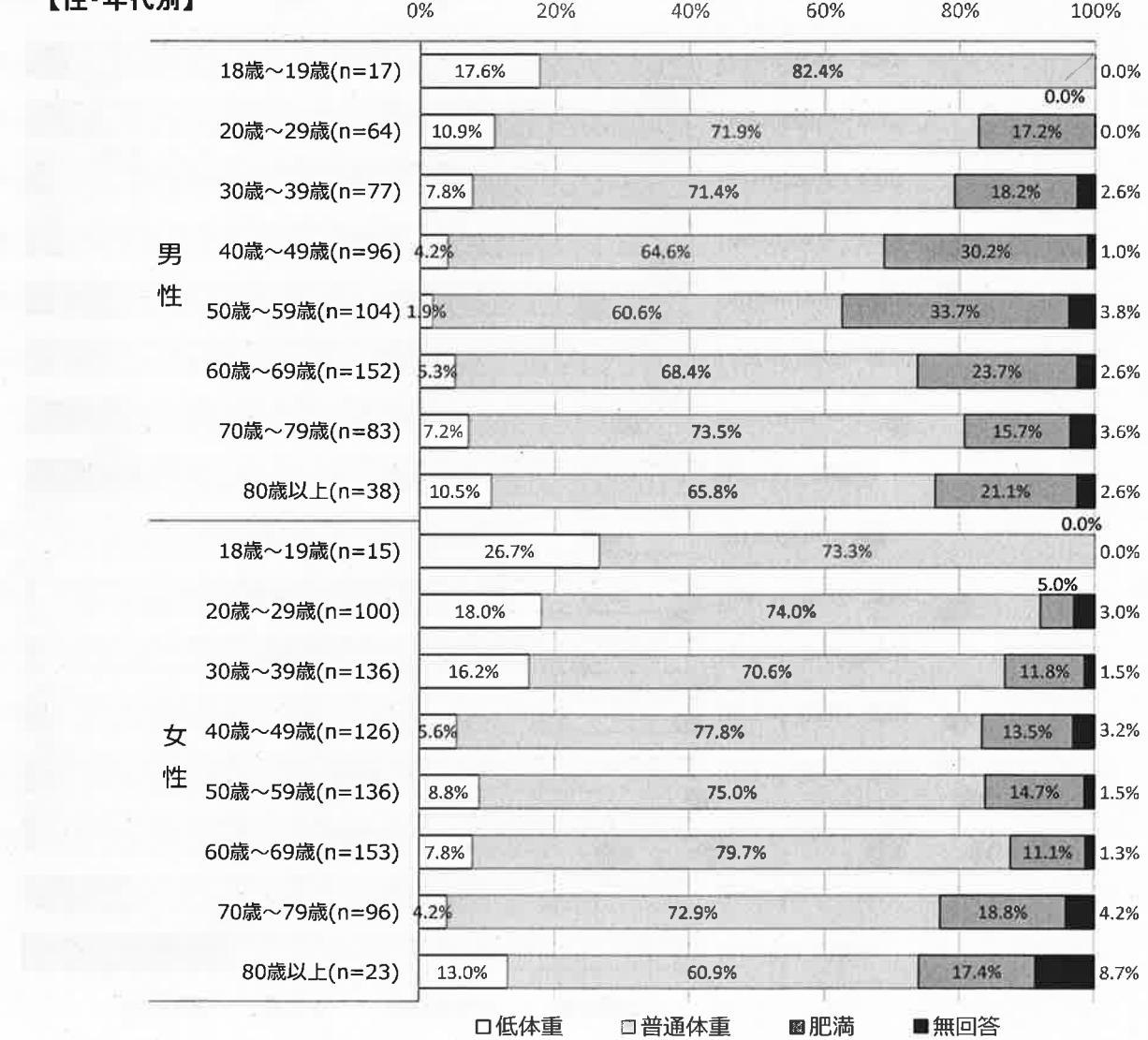
今回の調査で得られた身長と体重の平均値は、以下のとおりとなっています。

### 【平均値】

区分	平均身長(cm)	身長の回答者数	平均体重(kg)	体重の回答者数
男性	18歳～19歳	173.3	61.5	17
	20歳～29歳	171.9	64.9	64
	30歳～39歳	170.6	66.3	75
	40歳～49歳	171.2	69.4	95
	50歳～59歳	169.8	69.3	100
	60歳～69歳	167.2	65.2	148
	70歳～79歳	165.8	62.7	80
	80歳以上	163.6	60.0	37
女性	18歳～19歳	156.8	50.6	15
	20歳～29歳	157.9	51.1	97
	30歳～39歳	159.1	54.0	134
	40歳～49歳	158.7	55.2	122
	50歳～59歳	157.2	54.0	134
	60歳～69歳	155.5	53.1	151
	70歳～79歳	152.0	52.5	93
	80歳以上	147.9	47.5	21

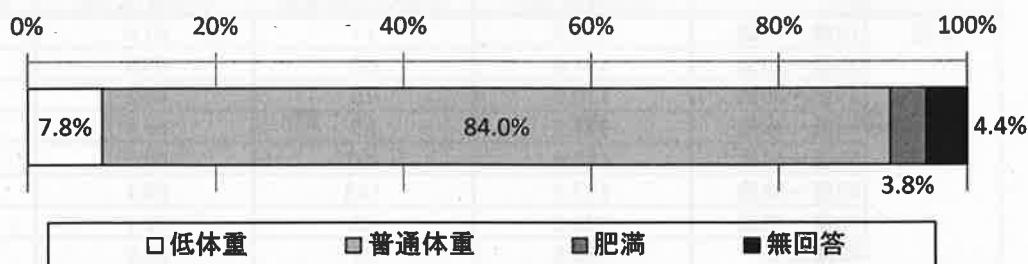
性・年代別にみると、男性では「肥満」割合は年代とともに上昇し、ピークの40歳代では33.7%の人が「肥満」となっています。また、女性については、70歳代の「肥満」の割合が18.8%と最も高くなる一方、18歳から30歳代では「低体重」の割合が多くなっています。

### 【性・年代別】



### 問23 あなたにとって最も良いと考える体重はどれくらいですか。

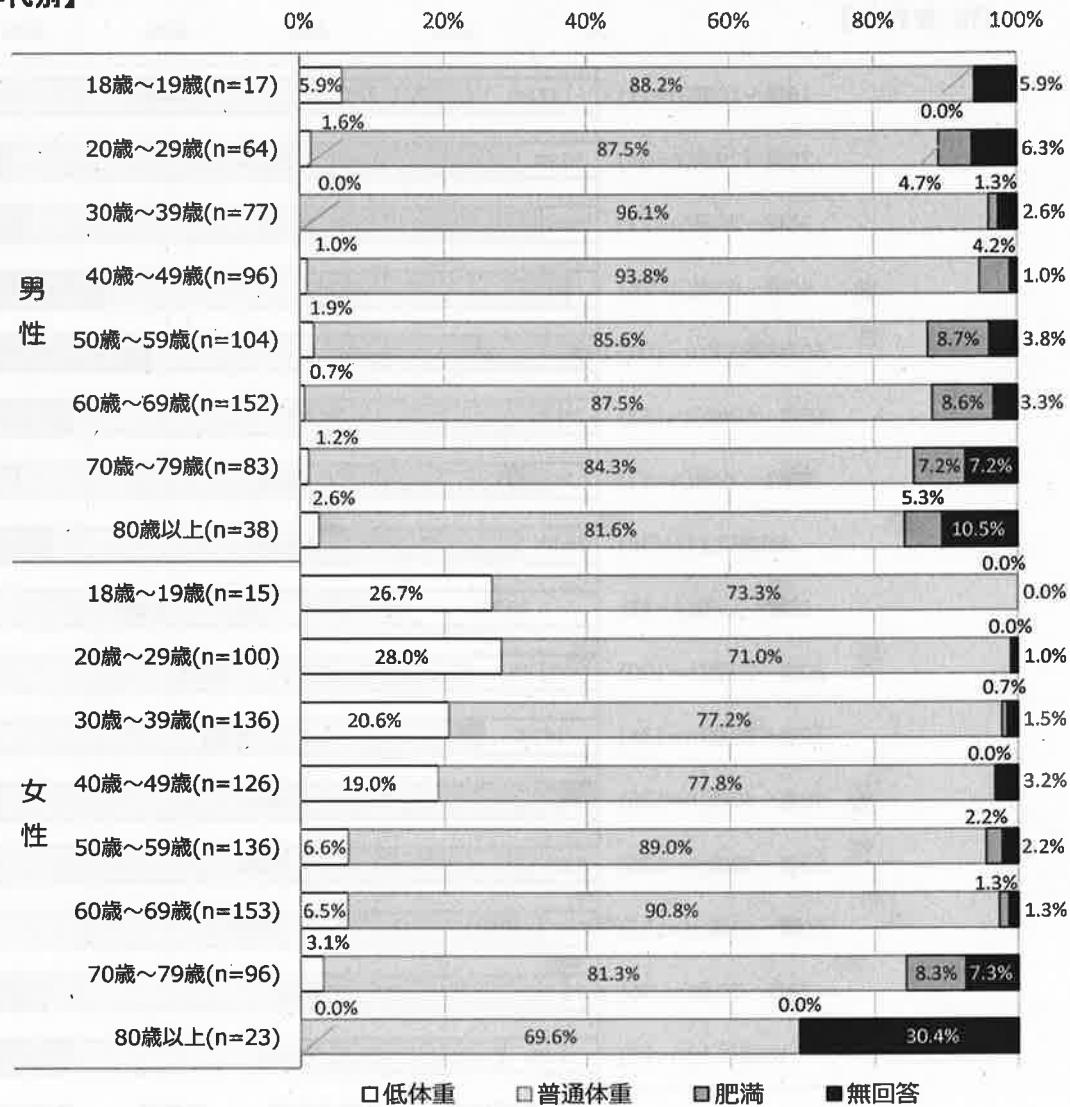
自分自身にとって最も良いと考える体重を BMI で算出すると、84.0% の人が「普通体重」で、「低体重」は 7.8% となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
低体重	114	7.8%
普通体重	1,225	84.0%
肥満	55	3.8%
無回答	64	4.4%
合計	1,458	100.0%

性・年代別にみると、男性・女性とも全ての年代で「普通体重」を最も良いと考える人が多くなっていますが、特に 40 歳代までの女性では「低体重」を最も良いと考える人の割合が 2 割 (40 歳代) から 3 割近く (18 歳～19 歳、20 歳代) となっています。

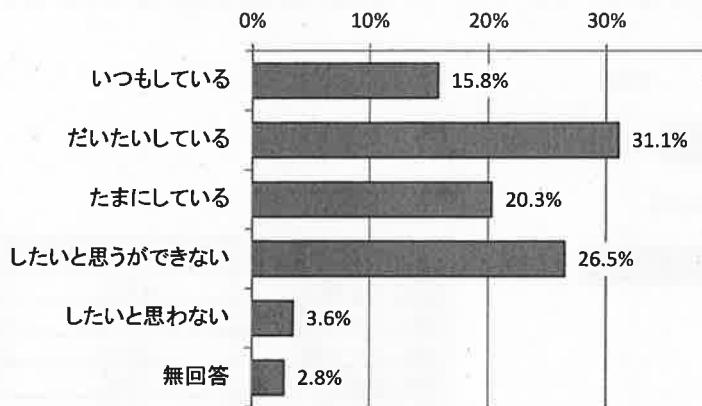
#### 【性・年代別】



**問24 あなたは現在、あなたにとって最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますか。【1つに○】**

最も良い体重に近づけたり、あるいはその体重を維持するようにしていますかについて、「だいたいしている」が31.1%と最も多く、「いつもしている」15.8%、「たまにしている」と合わせると約7割の人が回答しています。

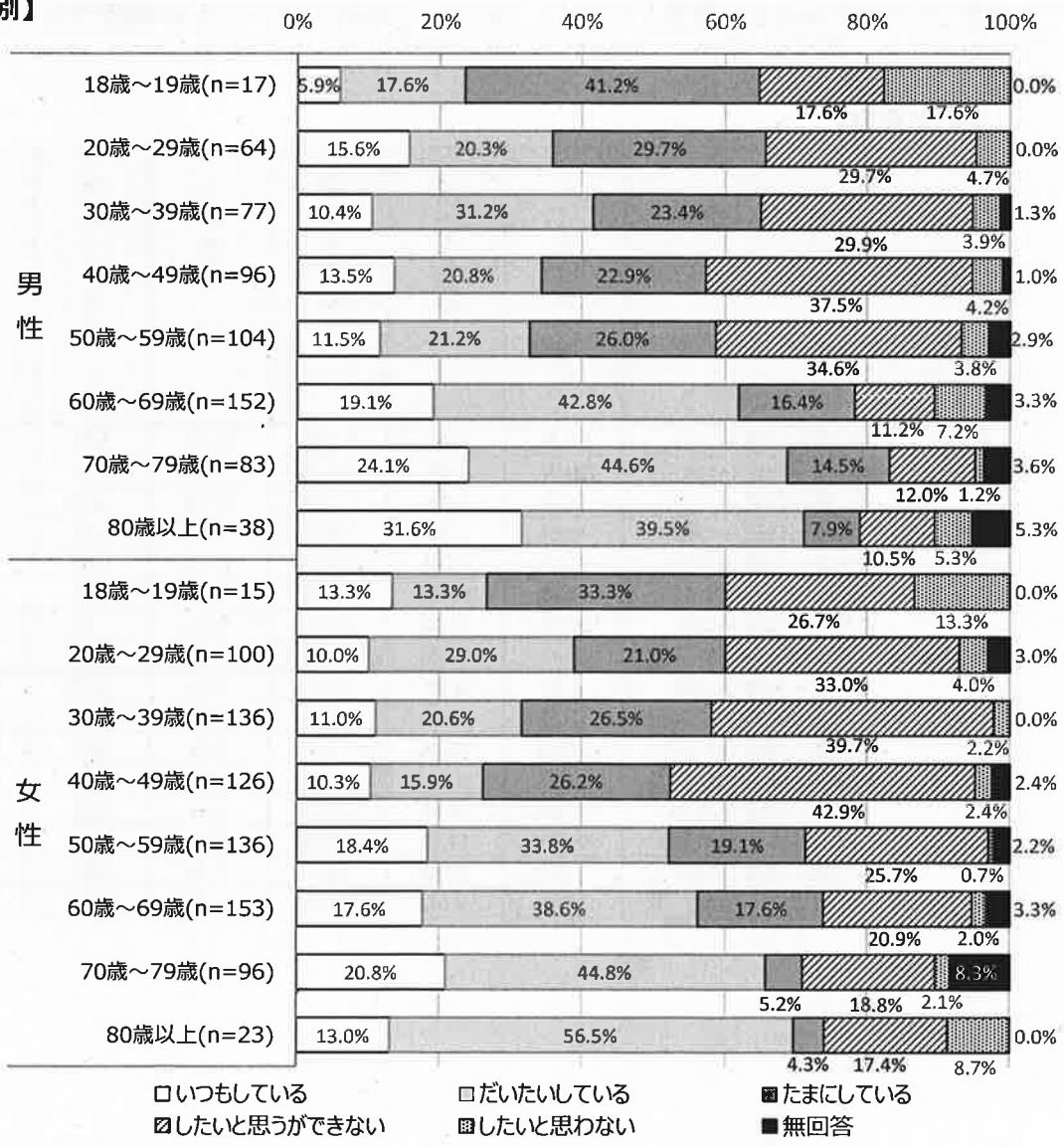
また、「したいと思うができない」と「したいと思わない」を合わせると30.1%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
いつもしている	230	15.8%
だいたいしている	453	31.1%
たまにしている	296	20.3%
したいと思うができない	386	26.5%
したいと思わない	52	3.6%
無回答	41	2.8%
合計	1,458	100.0%

これを性・年代別にみると、「いつもしている」と「だいたいしている」を合わせた割合は、男性では60歳代から、女性は50歳代から、年代とともに急激に増加しています。「したいと思うができない」は、男性は20歳代から50歳代、女性は20歳代～40歳代で多くなっています。

**【性・年代別】**

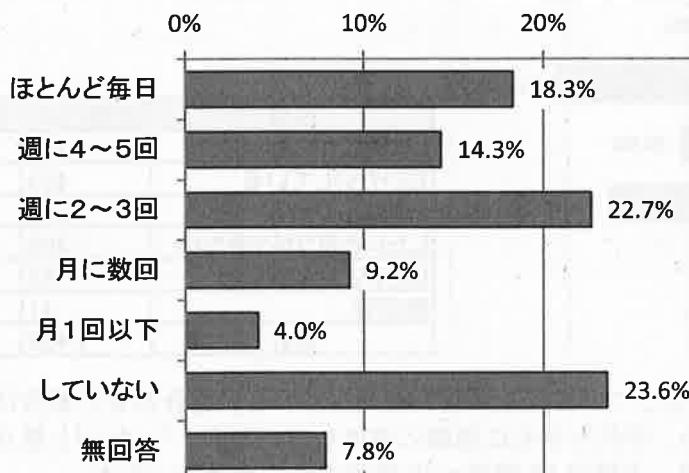


### 3 身体活動・運動について

問25 運動量や活動量を増やすために、意識的に運動や身体を動かすことをしていますか。

〔1つに○〕

意識的に運動や身体を動かすことをしているかについて、「週に2～3回」が22.7%と最も多く、次いで「ほとんど毎日」18.3%となっています。また、「していない」は23.6%となっています。



性・年代別にみると、男女ともに「していない」が最も多いのは40歳代であり、「月に1回以下」を加えると、男性が46.9%、女性が45.2%の割合となっています。

【性・年代別】

区分	ほとんどの毎日ある	週4～5回	週2～3回	月に数回	月に1回以下	していない	無回答	
男性	18歳～19歳 (n=17)	17.6%	0.0%	17.6%	29.4%	5.9%	23.5%	5.9%
	20歳～29歳 (n=64)	9.4%	9.4%	29.7%	12.5%	7.8%	28.1%	3.1%
	30歳～39歳 (n=77)	11.7%	9.1%	19.5%	19.5%	10.4%	24.7%	5.2%
	40歳～49歳 (n=96)	12.5%	7.3%	13.5%	16.7%	5.2%	41.7%	3.1%
	50歳～59歳 (n=104)	22.1%	10.6%	16.3%	13.5%	5.8%	26.9%	4.8%
	60歳～69歳 (n=152)	23.0%	18.4%	31.6%	3.9%	2.0%	11.8%	9.2%
	70歳～79歳 (n=83)	32.5%	21.7%	20.5%	6.0%	1.2%	7.2%	10.8%
	80歳以上 (n=38)	39.5%	21.1%	15.8%	0.0%	0.0%	10.5%	13.2%
女性	18歳～19歳 (n=15)	6.7%	6.7%	33.3%	6.7%	13.3%	26.7%	6.7%
	20歳～29歳 (n=100)	10.0%	13.0%	20.0%	15.0%	6.0%	32.0%	4.0%
	30歳～39歳 (n=136)	12.5%	15.4%	17.6%	8.8%	5.9%	36.8%	2.9%
	40歳～49歳 (n=126)	12.7%	4.8%	21.4%	8.7%	6.3%	38.9%	7.1%
	50歳～59歳 (n=136)	17.6%	16.9%	22.1%	9.6%	2.2%	24.3%	7.4%
	60歳～69歳 (n=153)	20.3%	17.6%	33.3%	6.5%	0.0%	11.1%	11.1%
	70歳～79歳 (n=96)	21.9%	22.9%	22.9%	3.1%	0.0%	12.5%	16.7%
	80歳以上 (n=23)	30.4%	4.3%	26.1%	0.0%	0.0%	21.7%	17.4%

### 問26-1 どのようなことをしていますか。

運動や身体活動の頻度が週に2~3回以上の807人にどのようなことをしているかうかがった結果、「ウォーキングや散歩、ジョギング、徒歩での通勤、エスカレーターを使わない」など、意識的に歩くことをしている人が444人で55.0%と過半数を占めました。

その他の主なものとしては、体操やストレッチ、自転車、ゴルフやテニス、フットサル、バスケットボールなどのスポーツ、ヨガ、などの回答が多くなっています。

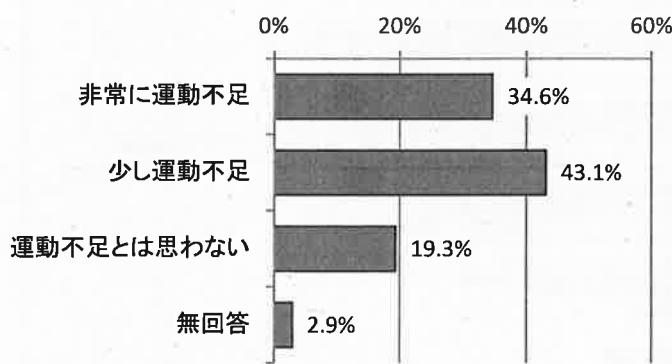
### 問26-2 運動量を増やすためにもう少しできそうなことはなんですか。

運動や身体活動の頻度が月に数回以下の307人にもう少しできそうなことについてうかがった結果、半数以上の人人が「ウォーキングや散歩、意識的に歩くこと」をあげています。

### 問27 運動不足だと思いますか。【1つに○】

運動不足だと思うかについて、「少し運動不足」が43.1%と最も多く、「非常に運動不足」の34.6%を合わせると約8割の人が運動不足だと思っています。

また、「運動不足とは思わない」は19.3%となっています。



性・年代別にみると、男女ともに50歳代以下の年代で、「非常に運動不足」の割合が高くなっています。

#### 【性・年代別】

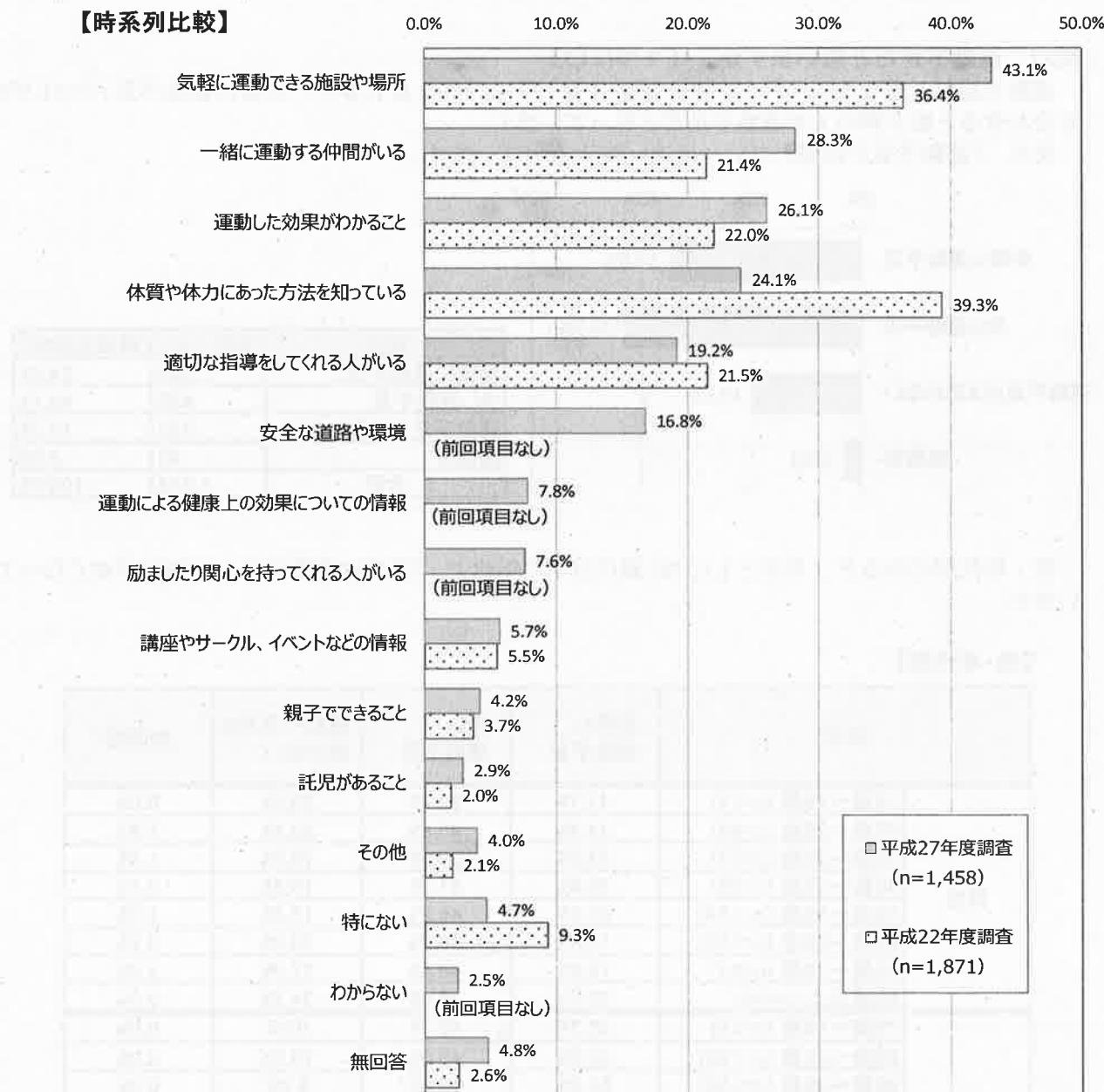
区分		非常に運動不足	少し運動不足	運動不足とは思わない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	47.1%	29.4%	23.5%	0.0%
	20歳～29歳 (n=64)	34.4%	40.6%	23.4%	1.6%
	30歳～39歳 (n=77)	44.2%	39.0%	15.6%	1.3%
	40歳～49歳 (n=96)	45.8%	31.3%	19.8%	3.1%
	50歳～59歳 (n=104)	37.5%	46.2%	15.4%	1.0%
	60歳～69歳 (n=152)	17.8%	48.0%	30.3%	3.9%
	70歳～79歳 (n=83)	16.9%	43.4%	37.3%	2.4%
	80歳以上 (n=38)	23.7%	36.8%	34.2%	5.3%
女性	18歳～19歳 (n=15)	53.3%	46.7%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=100)	42.0%	45.0%	10.0%	3.0%
	30歳～39歳 (n=136)	51.5%	42.6%	5.9%	0.0%
	40歳～49歳 (n=126)	54.0%	34.9%	10.3%	0.8%
	50歳～59歳 (n=136)	39.0%	44.9%	14.0%	2.2%
	60歳～69歳 (n=153)	24.8%	49.7%	22.9%	2.6%
	70歳～79歳 (n=96)	13.5%	53.1%	25.0%	8.3%
	80歳以上 (n=23)	21.7%	47.8%	21.7%	8.7%

**問28 健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことは何ですか。【主なものを2つ以内で○】**

健康のために運動をするとき、特に必要だと思うことについて、「気軽に運動できる施設や場所」が43.1%と最も多く、次いで「一緒に運動する仲間がいる」28.3%、「運動した効果がわかること」26.1%、「体質や体力にあった方法を知っている」24.1%となっています。

時系列での比較では、前回の調査で最も多かった「体質や体力にあった方法」が15.2ポイント減少していますが、理由として、前回調査での選択肢が「体質や体力にあった方法」で、今回は「体質や体力にあった方法を知っていること」と、意味がやや異なったことが考えられます。今回調査で回答の割合が高かった上位3つの選択肢については、いずれも前回調査よりも4ポイントから7ポイント高い割合を示しており、運動をしようとする意識が高くなっていることがうかがえます。

**【時系列比較】**

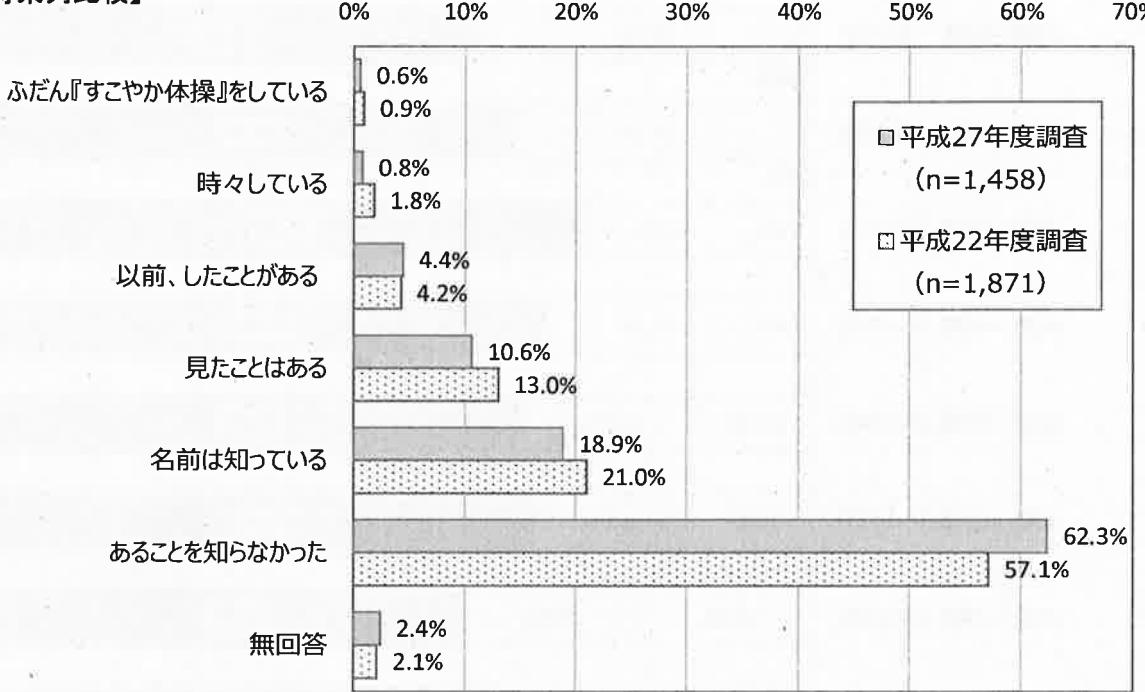


## 問29 狹山市のオリジナル体操『すこやか体操』についてうかがいます。【1つに○】

狹山市のオリジナル体操『すこやか体操』については、「あることを知らなかつた」が 62.3%と最も多く、次いで「名前は知っている」18.9%、「見たことはある」10.6%となっています。

時系列での比較では、体操をしている人、「見たことはある」人、「名前は知っている」人、いずれの割合も前回調査よりも少なくなつておらず、普及が進んでいないことがうかがえます。

### 【時系列比較】



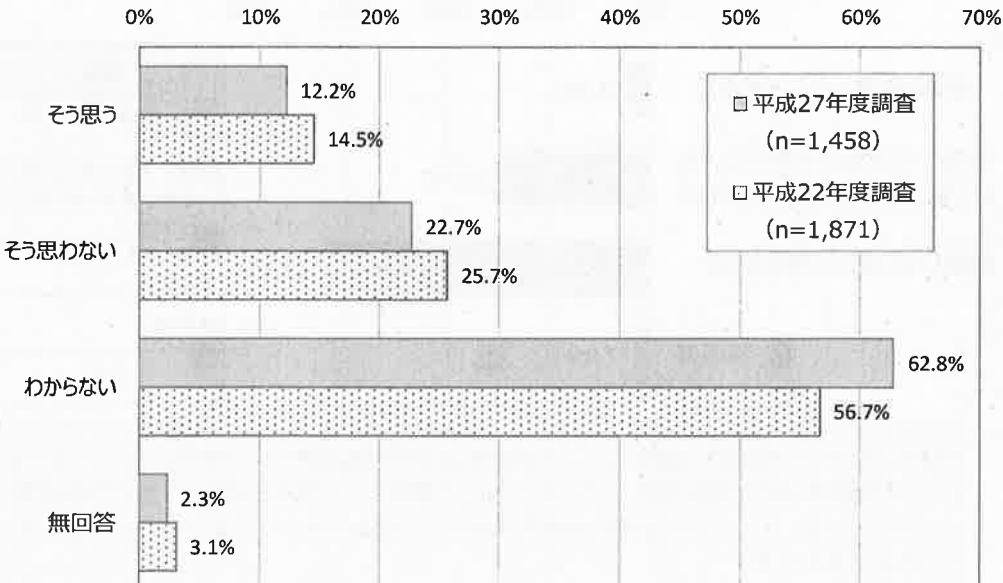
## 問30 今後（または今後も）『すこやか体操』をしたいと思いますか。【1つに○】

今後、『すこやか体操』をしたいかでは、「わからない」が 62.8%と最も多く、次いで「そう思わない」22.7%、「そう思う」12.2%となっています。

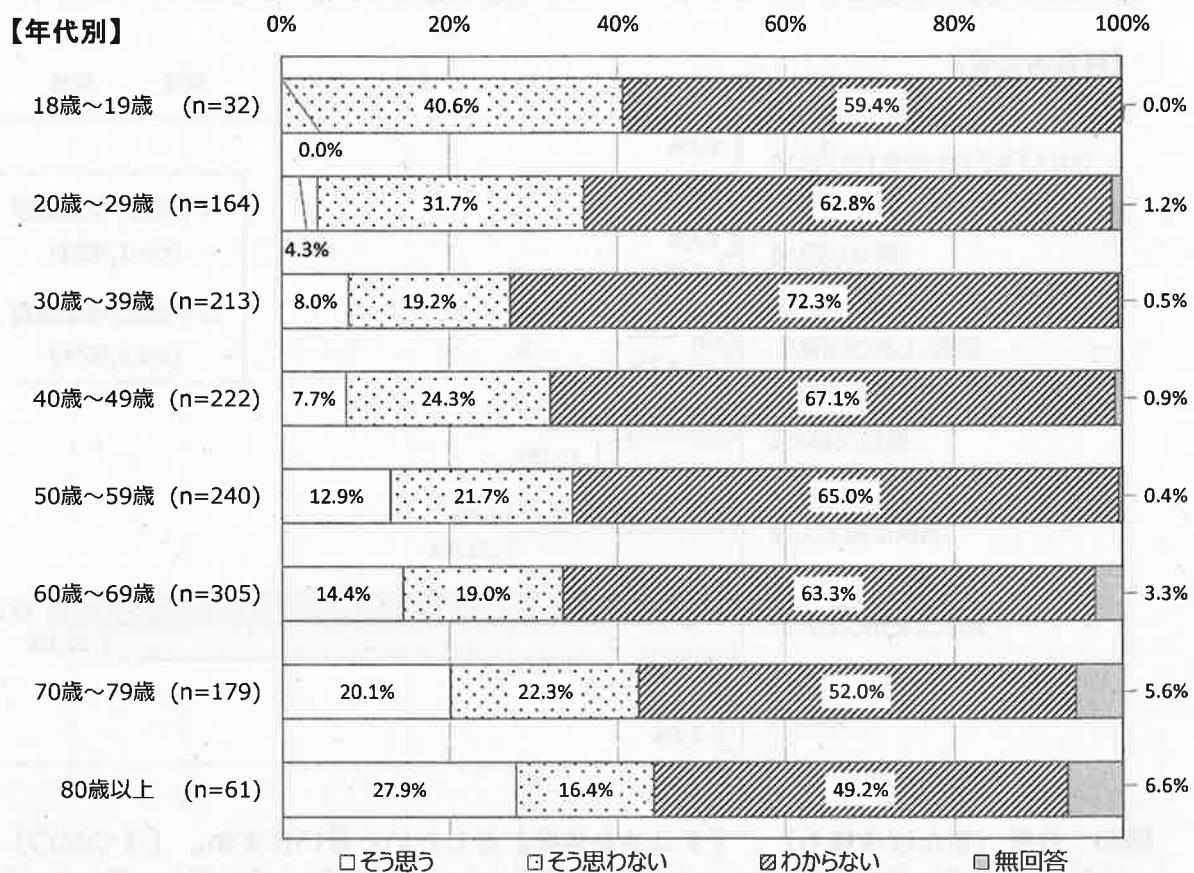
時系列での比較では、「そう思う」人、「そう思わない」人、いずれの割合も前回よりも少なくなり、その分「わからない」人が多くなつておらず、『すこやか体操』についての認知度が低下しています。

また、問 29 で「ふだん『すこやか体操』をしている」と「時々している」と回答した 21 人についてみると、今後もしたい人が 17 人で 81.0%となっています。

### 【時系列比較】



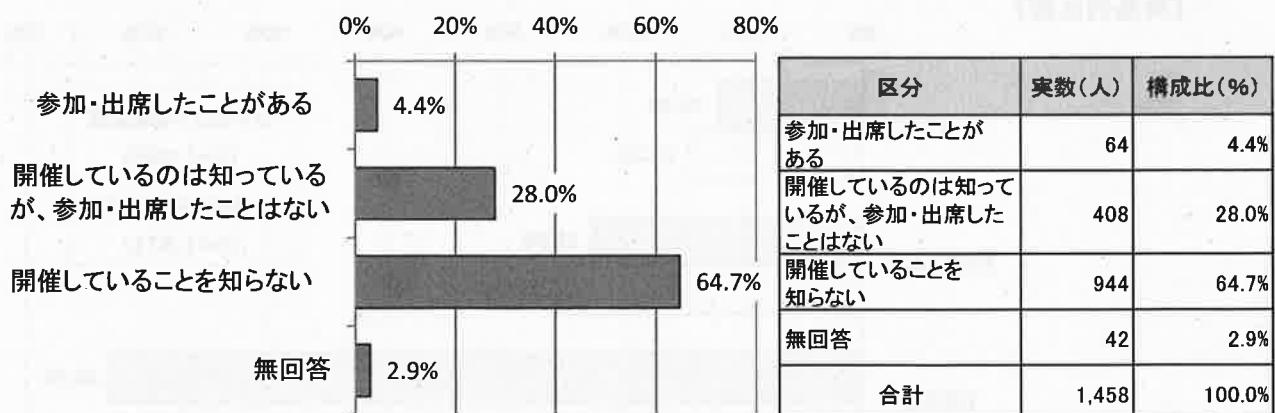
今後の意向を年代別にみると、どの世代においても、「わからない」という回答が最も多いものの、『すこやか体操』をしたい人の割合は年代が高まるにつれて多くなり、18歳～19歳では0%ですが、70歳代で20.1%、80歳代では27.9%と、年代が上がるほど高くなっています。これと反対に「そう思わない」の割合は、年代とともに少なくなっています。



### 問31 すこやかさやま連絡協議会\*が主催、共催する『健康づくり講演会』や『ウォーキング』に参加・出席したことがありますか。【1つに○】

『健康づくり講演会』や『ウォーキング』に参加・出席したことについて、「開催していることを知らない」が64.7%と最も多く、次いで「開催しているのは知っているが、参加・出席したことはない」28.0%となっています。

また、「参加・出席したことがある」は、4.4%となっています。

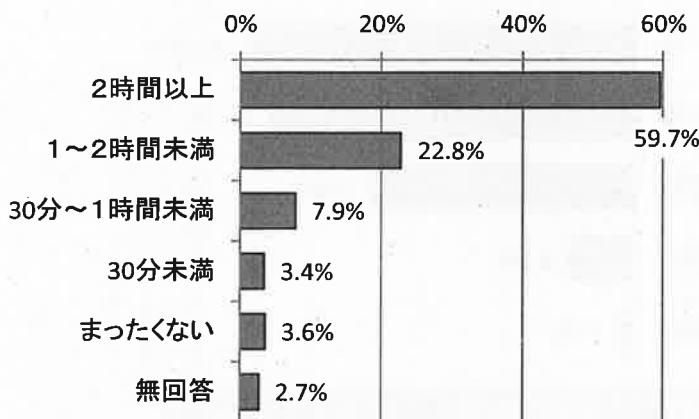


\*すこやかさやま連絡協議会とは、市内各自治会から推薦されて活動を行っている「すこやか推進員」、主に食生活と運動を通じて活動を行っている「狭山市健康づくり推進協議会」、すこやか体操の普及を目的として活動を行っている「すこやか体操普及指導員連絡会」の各健康づくり市民団体の代表者によって市が事務局となり組織されたものです。

## 4 休養・こころの健康についてうかがいます。

### 問32 平日、自由に過ごせる時間はどのくらいありますか。【1つに○】

平日、自由に過ごせる時間があるかでは、「2時間以上」が59.7%と最も多く、次いで「1~2時間未満」22.8%となっています。



性・年代別にみると、平日に「2時間以上」自由に過ごせる時間がある人の割合は、男女とも30歳代がもっとも少なく、男性は37.7%、女性は36.8%に留まり、それぞれ70歳代の半分以下の割合となっています。

一方、自由に過ごせる時間が「30分未満」と「まったくない」を合わせた回答は、30歳代男性が9.1%であるのに対し、30歳代の女性では19.9%と非常に高くなっています。

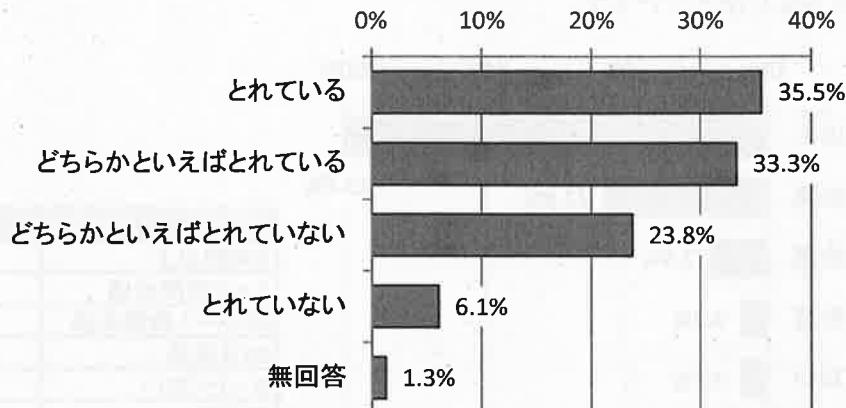
### 【性・年代別】

区分		2時間以上	1~2時間未満	30分~1時間未満	30分未満	まったくない	無回答
男性	18歳~19歳 (n=17)	58.8%	23.5%	5.9%	11.8%	0.0%	0.0%
	20歳~29歳 (n=64)	65.6%	21.9%	6.3%	1.6%	3.1%	1.6%
	30歳~39歳 (n=77)	37.7%	41.6%	10.4%	7.8%	1.3%	1.3%
	40歳~49歳 (n=96)	44.8%	32.3%	11.5%	3.1%	7.3%	1.0%
	50歳~59歳 (n=104)	51.0%	28.8%	10.6%	2.9%	5.8%	1.0%
	60歳~69歳 (n=152)	75.7%	9.9%	7.2%	2.6%	1.3%	3.3%
	70歳~79歳 (n=83)	85.5%	7.2%	2.4%	0.0%	0.0%	4.8%
	80歳以上 (n=38)	86.8%	10.5%	0.0%	0.0%	0.0%	2.6%
女性	18歳~19歳 (n=15)	46.7%	26.7%	13.3%	0.0%	6.7%	6.7%
	20歳~29歳 (n=100)	56.0%	25.0%	7.0%	5.0%	5.0%	2.0%
	30歳~39歳 (n=136)	36.8%	33.1%	8.8%	9.6%	10.3%	1.5%
	40歳~49歳 (n=126)	49.2%	25.4%	14.3%	4.8%	5.6%	0.8%
	50歳~59歳 (n=136)	58.1%	28.7%	7.4%	2.2%	2.2%	1.5%
	60歳~69歳 (n=153)	65.4%	20.3%	9.2%	0.7%	2.6%	2.0%
	70歳~79歳 (n=96)	79.2%	12.5%	1.0%	0.0%	0.0%	7.3%
	80歳以上 (n=23)	82.6%	8.7%	0.0%	0.0%	0.0%	8.7%

### 問33 十分に睡眠がとれていますか。【1つに○】

「とれている」が 35.5%と最も多く、「どちらかといえばとれている」33.3%を合わせると約 7 割の方が、十分な睡眠がとれないと回答しています。

また、「どちらかといえばとれていない」、「とれていない」を合わせると 29.9%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
とれている	518	35.5%
どちらかといえばとれている	485	33.3%
どちらかといえばとれていない	347	23.8%
とれていない	89	6.1%
無回答	19	1.3%
合計	1,458	100.0%

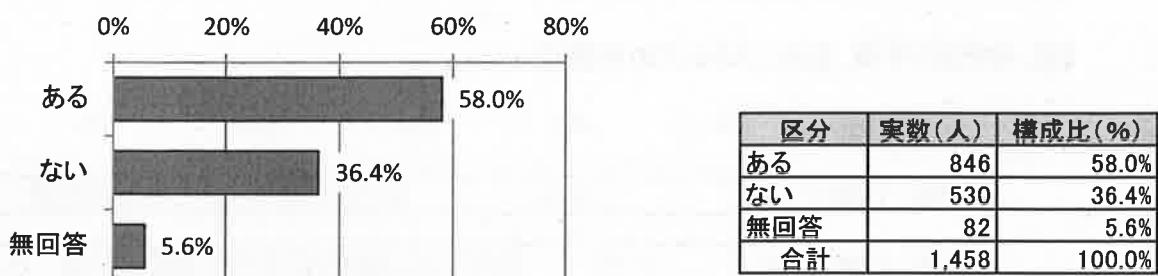
性・年代別にみると、睡眠が「どちらかといえばとれていない」と「とれていない」を合わせた割合が多いのは比較的若い世代で、20歳代以降では男性の40歳代(51.1%)と女性の30歳代(40.5%)が最も睡眠がとれてないと回答しています。

#### 【性・年代別】

区分		とれて いる	どちらかと いえばとれ ている	どちらかと いえばとれ ていない	とれて いない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	23.5%	23.5%	35.3%	17.6%	0.0%
	20歳～29歳 (n=64)	21.9%	43.8%	26.6%	6.3%	1.6%
	30歳～39歳 (n=77)	22.1%	41.6%	32.5%	2.6%	1.3%
	40歳～49歳 (n=96)	21.9%	27.1%	44.8%	6.3%	0.0%
	50歳～59歳 (n=104)	30.8%	28.8%	29.8%	10.6%	0.0%
	60歳～69歳 (n=152)	42.8%	35.5%	14.5%	4.6%	2.6%
	70歳～79歳 (n=83)	57.8%	24.1%	15.7%	1.2%	1.2%
	80歳以上 (n=38)	52.6%	34.2%	10.5%	0.0%	2.6%
女性	18歳～19歳 (n=15)	20.0%	33.3%	26.7%	20.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=100)	27.0%	43.0%	22.0%	6.0%	2.0%
	30歳～39歳 (n=136)	30.1%	29.4%	28.7%	11.8%	0.0%
	40歳～49歳 (n=126)	27.8%	36.5%	25.4%	9.5%	0.8%
	50歳～59歳 (n=136)	32.4%	30.1%	29.4%	7.4%	0.7%
	60歳～69歳 (n=153)	46.4%	34.6%	15.7%	2.6%	0.7%
	70歳～79歳 (n=96)	43.8%	34.4%	17.7%	1.0%	3.1%
	80歳以上 (n=23)	69.6%	17.4%	13.0%	0.0%	0.0%

**問34 心身の疲労回復やリフレッシュのための、自分なりの方法がありますか。【1つに○】**

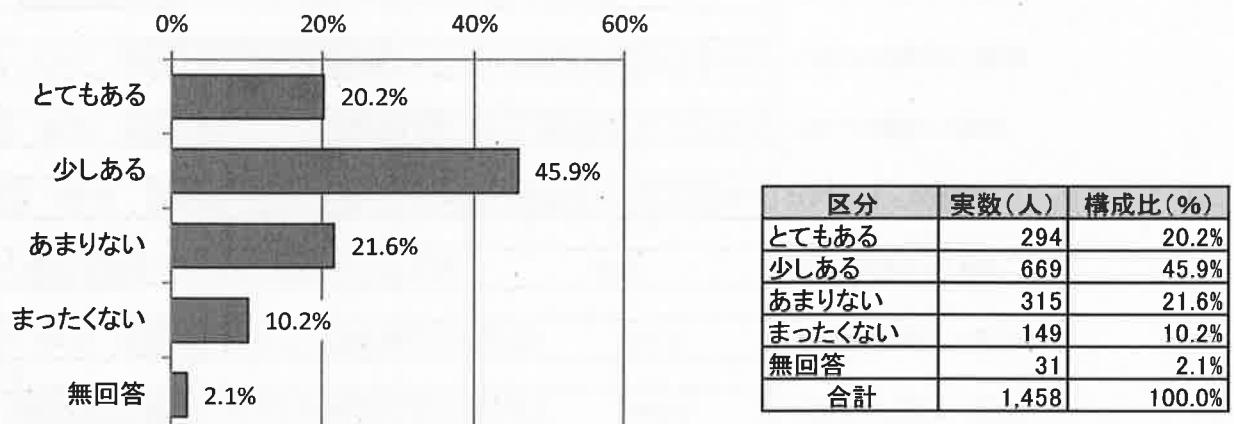
自分なりの心身の疲労回復やリフレッシュ方法があるかについては、「ある」が 58.0%、「ない」が 36.4% となっています。



**問35 不満、悩み、ストレスがありますか。【1つに○】**

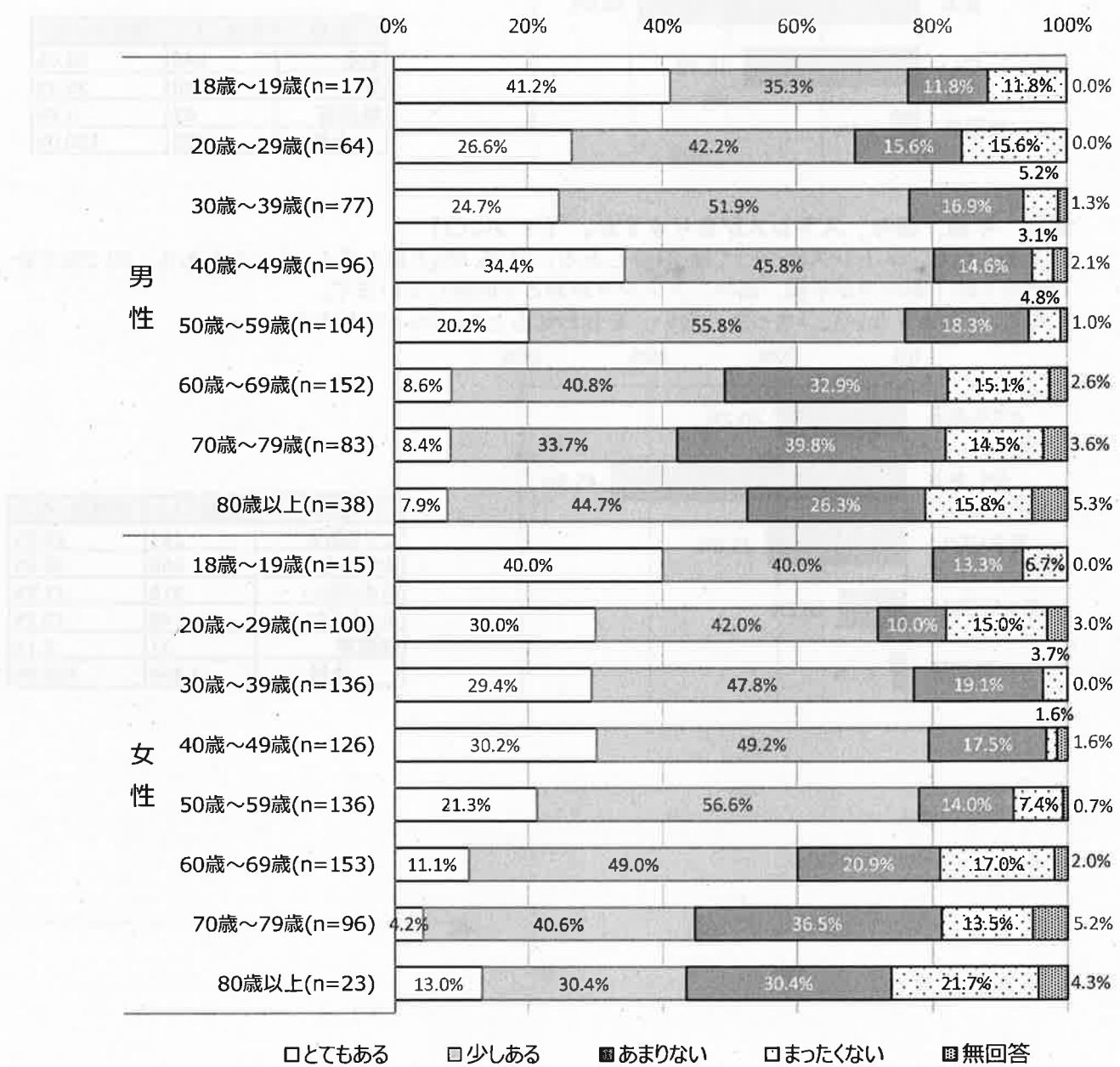
不満、悩み、ストレスについては、「少しある」が 45.9%と最も多く、「とてもある」 20.2%と合わせると約 7 割の方が不満、悩み、ストレスがあると回答しています。

また、「あまりない」、「まったくない」を合わせると 31.8%となります。



性・年代別にみると、「とてもある」との割合は、男性、女性とも40歳代以下で高くなっています。男性では18歳～19歳と40歳代、女性では40歳代以下の全年代が、概ね30%を超えていました。また、男女ともに60歳代以上で不満、悩み、ストレスが少なくなっています。

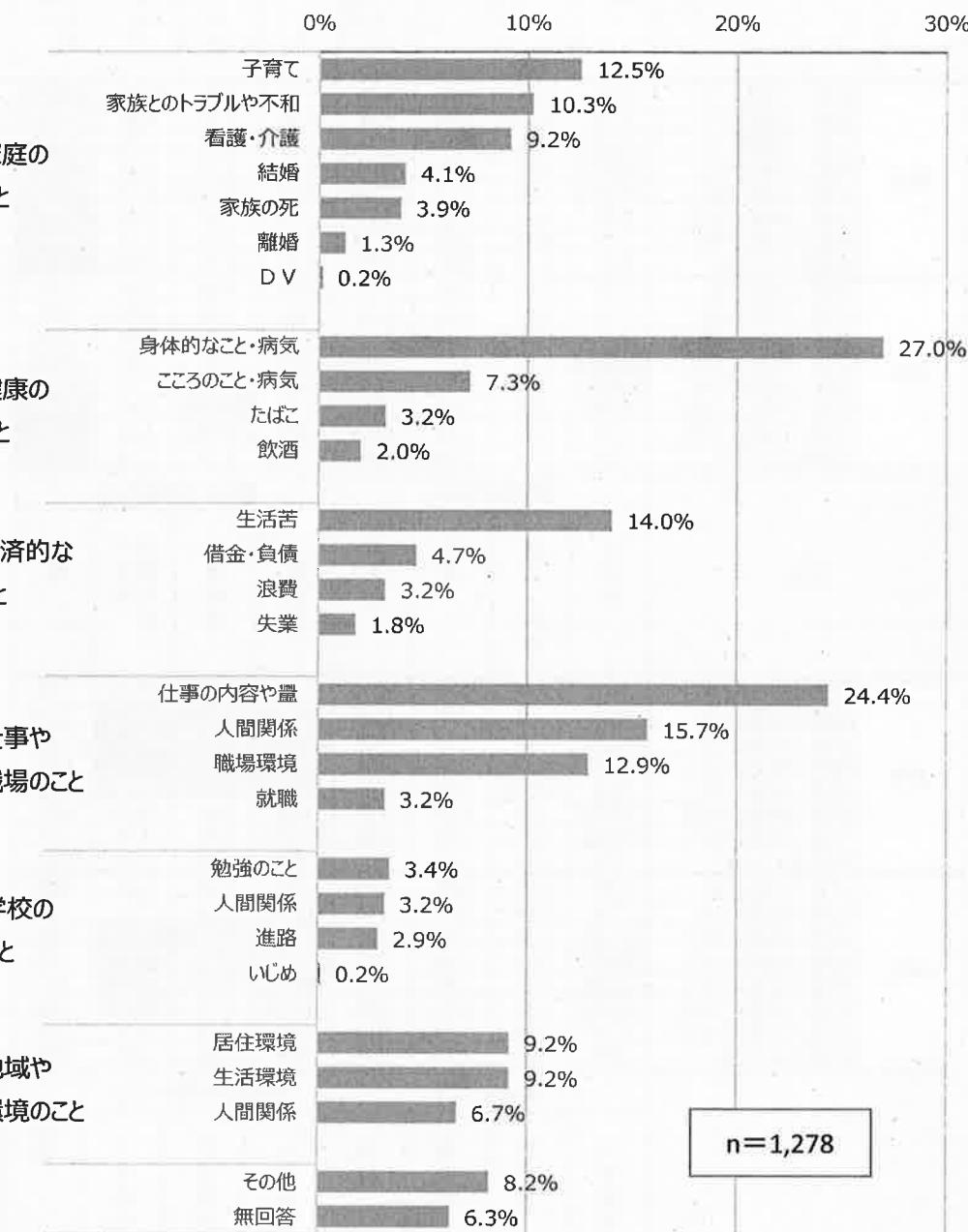
### 【性・年代別(不満、悩み、ストレスの有無)】



【問35で「1（とてもある）」～「3（あまりない）」に○をした方にうかがいます。】

問36 不満、悩み、ストレスは下記の1～27のどれですか。【主なものの番号を、3つまで○】

不満、悩み、ストレスのある方の原因是、「身体的なこと・病気」が27.0%と最も多く、次いで「仕事の内容や量」24.4%、「人間関係」15.7%、「生活苦」14.0%となっています。



性・年代別に不満や悩み、ストレスの内容で特に高い割合を示しているのは、男女ともに18歳～19歳での「勉強のこと」男性60.0%、女性71.4%、20歳代から50歳代の男性と30歳代の女性の「仕事の内容や量」30%台～50%台、40歳代女性の「子育て」43.5%、60歳代以降の男女の「身体的なこと・病気」30%台～40%台となっています。

また、「生活苦」が男女ともに多くの年代で10%を超えており、経済的なストレスは全ての年代に共通していることがうかがえます。

【性・年代別(不満、悩み、ストレスの内容)】

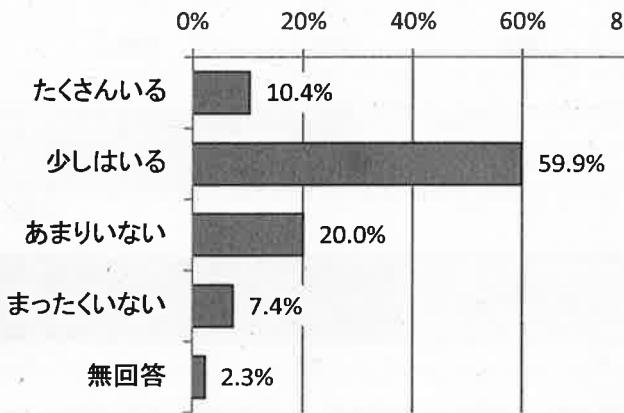
区分		■家庭のこと							■健康のこと			
		子育て	結婚	離婚	不ト家和ラ族ブとルのや	D V	看護・介護	家族の死	こ身體的病な気	こころの病の気	飲酒	たばこ
男性	18歳～19歳(n=15)	0.0%	0.0%	0.0%	6.7%	0.0%	0.0%	0.0%	20.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳(n=54)	3.7%	9.3%	0.0%	1.9%	0.0%	3.7%	0.0%	14.8%	11.1%	0.0%	5.6%
	30歳～39歳(n=72)	12.5%	8.3%	0.0%	9.7%	0.0%	0.0%	2.8%	15.3%	8.3%	1.4%	2.8%
	40歳～49歳(n=91)	12.1%	3.3%	3.3%	12.1%	0.0%	7.7%	3.3%	26.4%	8.8%	4.4%	4.4%
	50歳～59歳(n=98)	10.2%	1.0%	3.1%	13.3%	0.0%	10.2%	5.1%	29.6%	8.2%	6.1%	4.1%
	60歳～69歳(n=125)	4.8%	0.8%	0.0%	7.2%	0.8%	7.2%	3.2%	32.8%	4.0%	4.8%	5.6%
	70歳～79歳(n=68)	2.9%	0.0%	0.0%	13.2%	0.0%	8.8%	4.4%	36.8%	5.9%	1.5%	4.4%
	80歳以上(n=30)	0.0%	6.7%	0.0%	3.3%	0.0%	6.7%	10.0%	43.3%	3.3%	6.7%	0.0%
女性	18歳～19歳(n=0)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳(n=14)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%	0.0%
	30歳～39歳(n=82)	7.3%	11.0%	1.2%	4.9%	0.0%	1.2%	4.9%	15.9%	9.8%	1.2%	1.2%
	40歳～49歳(n=131)	43.5%	9.9%	3.1%	12.2%	0.0%	0.8%	1.5%	16.8%	9.2%	0.8%	2.3%
	50歳～59歳(n=122)	28.7%	3.3%	0.0%	15.6%	0.8%	13.1%	2.5%	21.3%	5.7%	0.8%	5.7%
	60歳～69歳(n=125)	14.4%	2.4%	0.8%	16.8%	0.0%	20.8%	4.8%	37.6%	9.6%	1.6%	1.6%
	70歳～79歳(n=124)	2.4%	4.0%	2.4%	10.5%	0.0%	17.7%	4.0%	32.3%	6.5%	0.8%	3.2%
	80歳以上(n=78)	1.3%	1.3%	0.0%	6.4%	0.0%	7.7%	7.7%	33.3%	3.8%	0.0%	0.0%
区分		■経済的なこと				■仕事や職場のこと						
		生活苦	借金・負債	失業	浪費	人間関係	職場環境	内仕事や量	就職			
男性	18歳～19歳(n=15)	13.3%	6.7%	0.0%	6.7%	6.7%	13.3%	13.3%	6.7%			
	20歳～29歳(n=54)	14.8%	3.7%	0.0%	11.1%	27.8%	29.6%	35.2%	18.5%			
	30歳～39歳(n=72)	15.3%	4.2%	5.6%	4.2%	23.6%	29.2%	51.4%	5.6%			
	40歳～49歳(n=91)	16.5%	4.4%	3.3%	5.5%	26.4%	38.5%	51.6%	0.0%			
	50歳～59歳(n=98)	6.1%	10.2%	1.0%	0.0%	25.5%	20.4%	39.8%	3.1%			
	60歳～69歳(n=125)	10.4%	4.8%	2.4%	4.0%	8.8%	4.8%	16.8%	4.0%			
	70歳～79歳(n=68)	16.2%	5.9%	4.4%	0.0%	11.8%	0.0%	4.4%	1.5%			
	80歳以上(n=30)	3.3%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%	0.0%	3.3%	0.0%			
女性	18歳～19歳(n=0)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳(n=14)	7.1%	0.0%	0.0%	0.0%	14.3%	7.1%	7.1%	0.0%			
	30歳～39歳(n=82)	17.1%	7.3%	1.2%	8.5%	30.5%	25.6%	37.8%	8.5%			
	40歳～49歳(n=131)	20.6%	3.1%	2.3%	3.8%	17.6%	15.3%	26.0%	1.5%			
	50歳～59歳(n=122)	18.9%	5.7%	1.6%	3.3%	14.8%	11.5%	26.2%	4.1%			
	60歳～69歳(n=125)	13.6%	3.2%	0.8%	3.2%	12.0%	6.4%	20.0%	1.6%			
	70歳～79歳(n=124)	12.1%	4.0%	1.6%	0.0%	8.9%	0.0%	9.7%	0.0%			
	80歳以上(n=78)	9.0%	1.3%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%	2.6%	0.0%			
区分		■学校のこと				■地域や環境のこと				その他	無回答	
		人間関係	いじめ	勉強のこと	進路	人間関係	居住環境	生活環境				
男性	18歳～19歳(n=15)	20.0%	0.0%	60.0%	20.0%	6.7%	6.7%	0.0%	6.7%			
	20歳～29歳(n=54)	5.6%	0.0%	9.3%	5.6%	5.6%	5.6%	9.3%	7.4%			
	30歳～39歳(n=72)	1.4%	0.0%	0.0%	0.0%	4.2%	5.6%	4.2%	1.4%			
	40歳～49歳(n=91)	0.0%	0.0%	0.0%	3.3%	2.2%	9.9%	7.7%	8.8%			
	50歳～59歳(n=98)	1.0%	0.0%	0.0%	2.0%	5.1%	7.1%	8.2%	3.1%			
	60歳～69歳(n=125)	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%	8.8%	10.4%	9.6%	5.6%			
	70歳～79歳(n=68)	2.9%	0.0%	0.0%	1.5%	7.4%	13.2%	19.1%	8.8%			
	80歳以上(n=30)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	13.3%	23.3%	10.0%			
女性	18歳～19歳(n=0)	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%			
	20歳～29歳(n=14)	42.9%	0.0%	71.4%	28.6%	7.1%	0.0%	14.3%	7.1%			
	30歳～39歳(n=82)	6.1%	0.0%	9.8%	8.5%	7.3%	7.3%	6.1%	3.7%			
	40歳～49歳(n=131)	6.1%	0.8%	3.1%	1.5%	4.6%	7.6%	6.1%	6.1%			
	50歳～59歳(n=122)	4.9%	0.0%	5.7%	7.4%	7.4%	11.5%	3.3%	9.0%			
	60歳～69歳(n=125)	0.8%	0.0%	0.8%	0.8%	5.6%	6.4%	7.2%	12.0%			
	70歳～79歳(n=124)	1.6%	0.0%	0.0%	0.8%	7.3%	15.3%	11.3%	16.1%			
	80歳以上(n=78)	1.3%	1.3%	0.0%	0.0%	12.8%	6.4%	15.4%	12.8%			

\*10%台～70%台の数値について、網掛けをし、区別しています。

### 問37 悩みごとなどを相談できる相手がいますか。【1つに○】

悩みごとなどを相談できる相手がいるかについては、「少しある」が59.9%と最も多く、「たくさんある」の10.4%と合わせると約7割の方が相談できる相手がいると回答しています。

また、「あまりない」、「まったくない」を合わせると27.4%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
たくさんある	151	10.4%
少しある	873	59.9%
あまりない	292	20.0%
まったくない	108	7.4%
無回答	34	2.3%
合計	1,458	100.0%

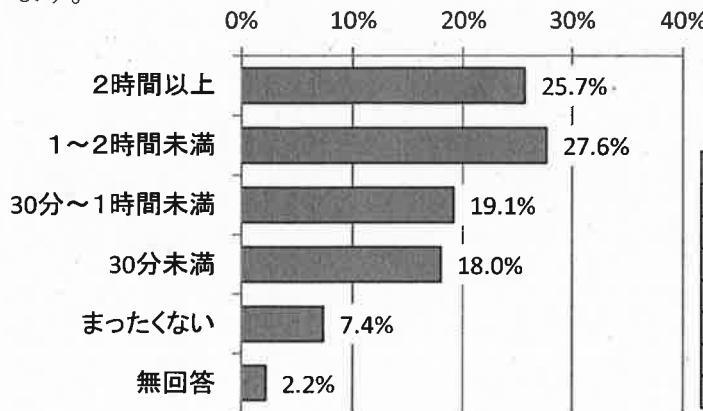
性・年代別にみると、ほとんど全ての年代で、女性よりも男性のほうが、悩みごとなどを相談できる相手が「あまりない」または「まったくない」と回答した人の割合が多くなっています。

#### 【性・年代別】

区分	たくさんある	少しある	あまりない	まったくない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	11.8%	64.7%	23.5%	0.0%
	20歳～29歳 (n=64)	14.1%	57.8%	21.9%	6.3%
	30歳～39歳 (n=77)	10.4%	53.2%	26.0%	10.4%
	40歳～49歳 (n=96)	3.1%	46.9%	32.3%	15.6%
	50歳～59歳 (n=104)	3.8%	47.1%	34.6%	13.5%
	60歳～69歳 (n=152)	4.6%	51.3%	29.6%	11.2%
	70歳～79歳 (n=83)	4.8%	51.8%	25.3%	13.3%
	80歳以上 (n=38)	10.5%	52.6%	23.7%	7.9%
女性	18歳～19歳 (n=15)	20.0%	66.7%	6.7%	6.7%
	20歳～29歳 (n=100)	23.0%	63.0%	11.0%	2.0%
	30歳～39歳 (n=136)	14.7%	69.1%	11.0%	5.1%
	40歳～49歳 (n=126)	9.5%	72.2%	13.5%	4.8%
	50歳～59歳 (n=136)	8.1%	68.4%	19.1%	2.2%
	60歳～69歳 (n=153)	12.4%	71.9%	7.8%	5.2%
	70歳～79歳 (n=96)	14.6%	63.5%	12.5%	4.2%
	80歳以上 (n=23)	17.4%	47.8%	30.4%	0.0%

### 問38 家族団らんや友人との語らいの時間は、1日にどのくらいありますか。【1つに○】

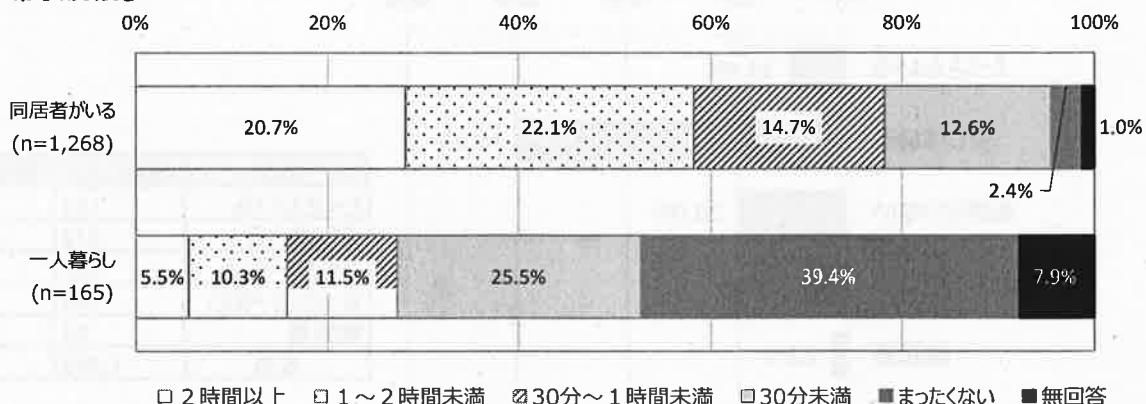
家族団らんや友人との語らいの時間があるかどうかでは、1日のうち、「1～2時間未満」が27.6%と最も多く、次いで「2時間以上」25.7%、「30分～1時間未満」19.1%、「30分未満」18.0%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
2時間以上	374	25.7%
1～2時間未満	403	27.6%
30分～1時間未満	279	19.1%
30分未満	262	18.0%
まったくない	108	7.4%
無回答	32	2.2%
合計	1,458	100.0%

世帯状況別にみると、語らいの時間が「1時間以上」（「1～2時間未満」と「2時間以上」の合計）の人は、同居者がいる人では42.8%いるのに対し、一人暮らしの人では15.8%に留まっており、39.4%の人は「まったくない」と回答しています。

### 【世帯状況別】



性・年代別にみると、ほとんど全ての年代で、女性よりも男性のほうが、家族団らんや友人との語らいの時間が「30分未満」または「まったくない」と回答した人の割合が多く、特に20歳代、30～40歳代の男性では4割前後の割合を占めています。

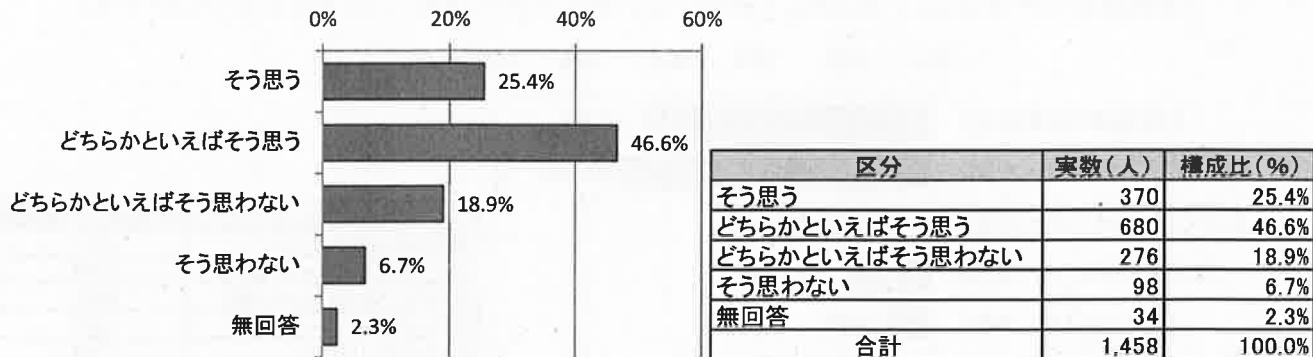
### 【性・年代別】

区分	2時間以上	1～2時間未満	30分～1時間未満	30分未満	まったくない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	17.6%	35.3%	23.5%	23.5%	0.0%
	20歳～29歳 (n=64)	17.2%	26.6%	15.6%	18.8%	21.9%
	30歳～39歳 (n=77)	14.3%	29.9%	26.0%	20.8%	9.1%
	40歳～49歳 (n=96)	6.3%	26.0%	27.1%	26.0%	12.5%
	50歳～59歳 (n=104)	14.4%	26.0%	19.2%	28.8%	10.6%
	60歳～69歳 (n=152)	29.6%	21.1%	21.7%	17.8%	7.9%
	70歳～79歳 (n=83)	34.9%	20.5%	14.5%	15.7%	8.4%
	80歳以上 (n=38)	31.6%	13.2%	15.8%	23.7%	7.9%
女性	18歳～19歳 (n=15)	40.0%	46.7%	13.3%	0.0%	0.0%
	20歳～29歳 (n=100)	25.0%	43.0%	14.0%	12.0%	6.0%
	30歳～39歳 (n=136)	30.9%	32.4%	17.6%	14.0%	5.1%
	40歳～49歳 (n=126)	16.7%	33.3%	26.2%	16.7%	7.1%
	50歳～59歳 (n=136)	25.7%	30.1%	20.6%	18.4%	4.4%
	60歳～69歳 (n=153)	32.0%	31.4%	17.0%	14.4%	3.9%
	70歳～79歳 (n=96)	47.9%	15.6%	14.6%	11.5%	5.2%
	80歳以上 (n=23)	26.1%	13.0%	13.0%	34.8%	4.3%

### 問39 日ごろ、楽しみや生きがいをもって生活していると思いますか。〔1つに○〕

日ごろ、楽しみや生きがいをもって生活していると思うかについては、「どちらかといえばそう思う」が 46.6%と最も多く、「そう思う」の 25.4%と合わせると 7割以上の方が生きがいをもって生活している回答しています。

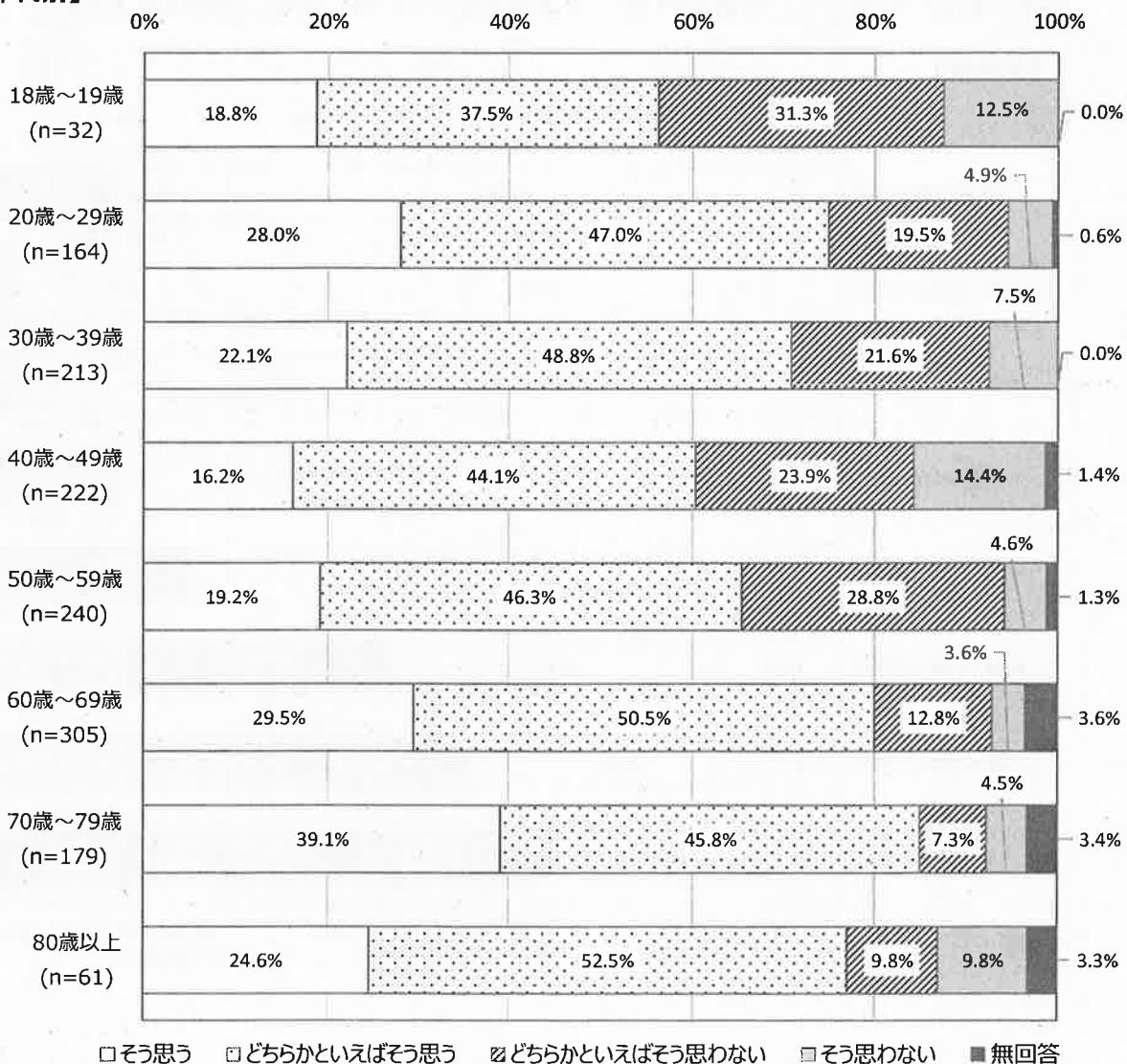
また、「どちらかといえばそう思わない」、「そう思わない」を合わせると 25.6%となっています。



年代別にみると、「どちらかと言えばそう思う」を含め、楽しみや生きがいをもって生活をしている人の割合は、20歳代 75.0%と70歳代 84.9%にピークがみられます。

「そう思う」人だけの割合では70歳代が39.1%と、他の世代よりも少なくとも10ポイント多く、最も少ない40歳代16.2%は、70歳代の半分以下となっています。

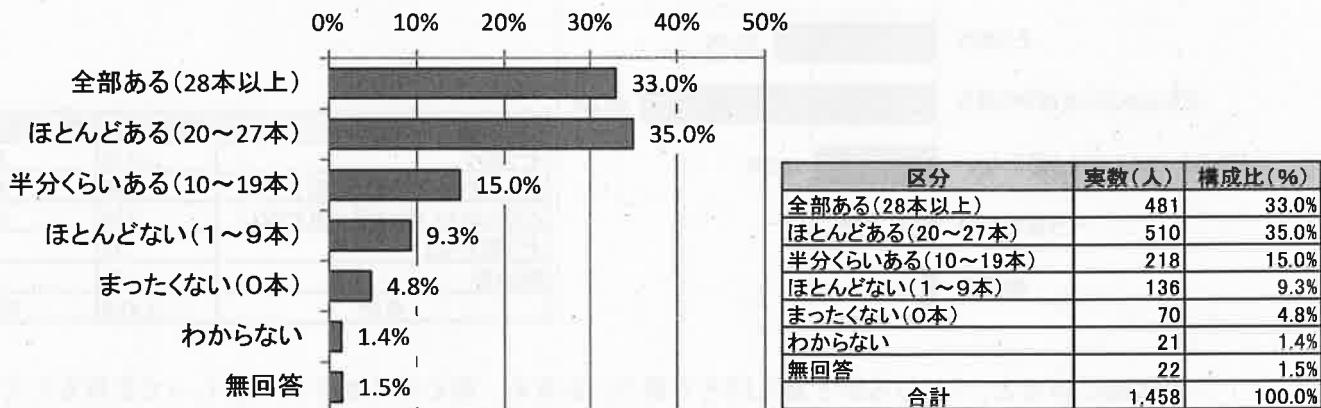
#### 【年代別】



## 5 歯の健康について

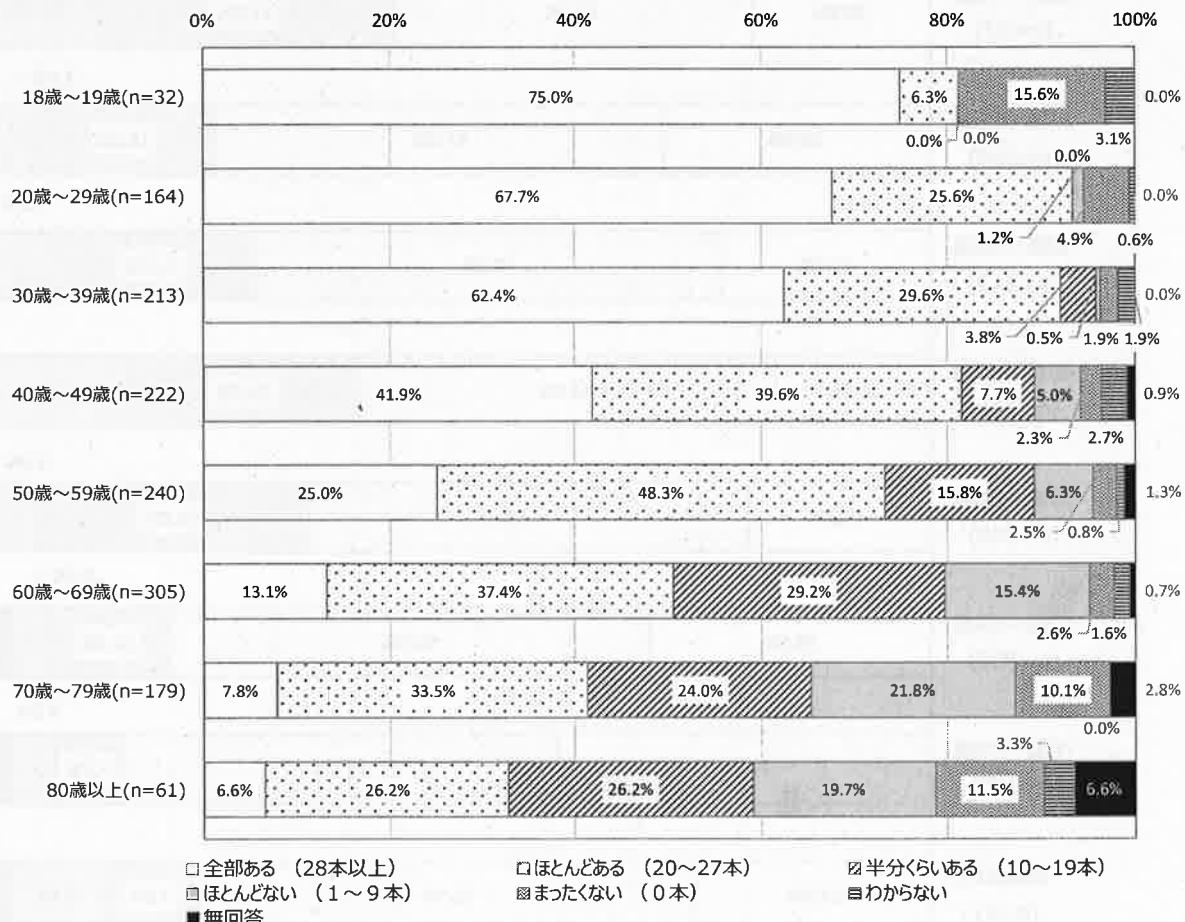
### 問40 現在、あなたの歯（入れ歯、差し歯でないもの）は何本ありますか。【1つに○】

現在、あなたの歯は何本あるかでは、「ほとんどある（20～27本）」が35.0%と最も多く、次いで「全部ある（28本以上）」33.0%、「半分くらいある（10～19本）」15.0%となっています。



年代別にみると、歯が「全部ある」人の割合は、18歳～19歳での75.0%から、年代が進むにつれて徐々に少なくなり、80歳以上では6.6%となっています。「ほとんどある」までを加えると、歯の数の減少は、40歳代から顕著となります。また、「まったくない」人の割合が70歳代以上でも1割程度であるのに対して、18歳～19歳で15.6%となっていることは、注目されます。

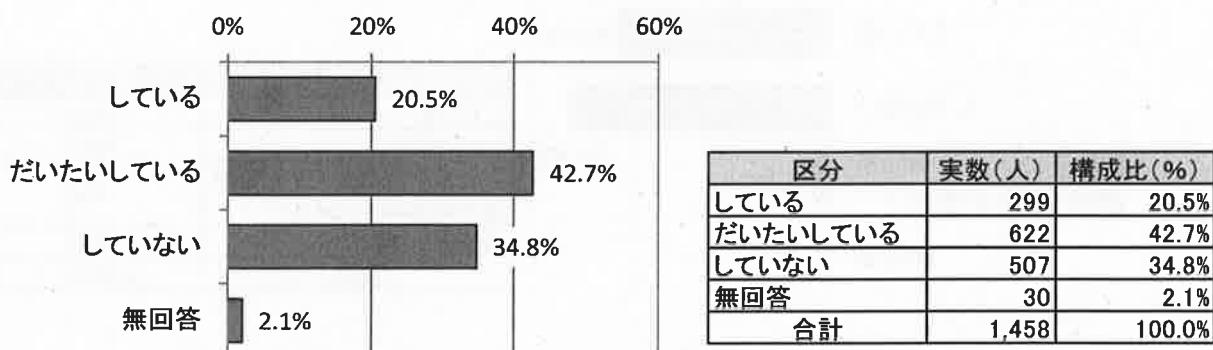
#### 【年代別】



**問41 1日1回は十分な時間(10分程度)をかけてていねいに歯を磨いていますか。[1つに○]**

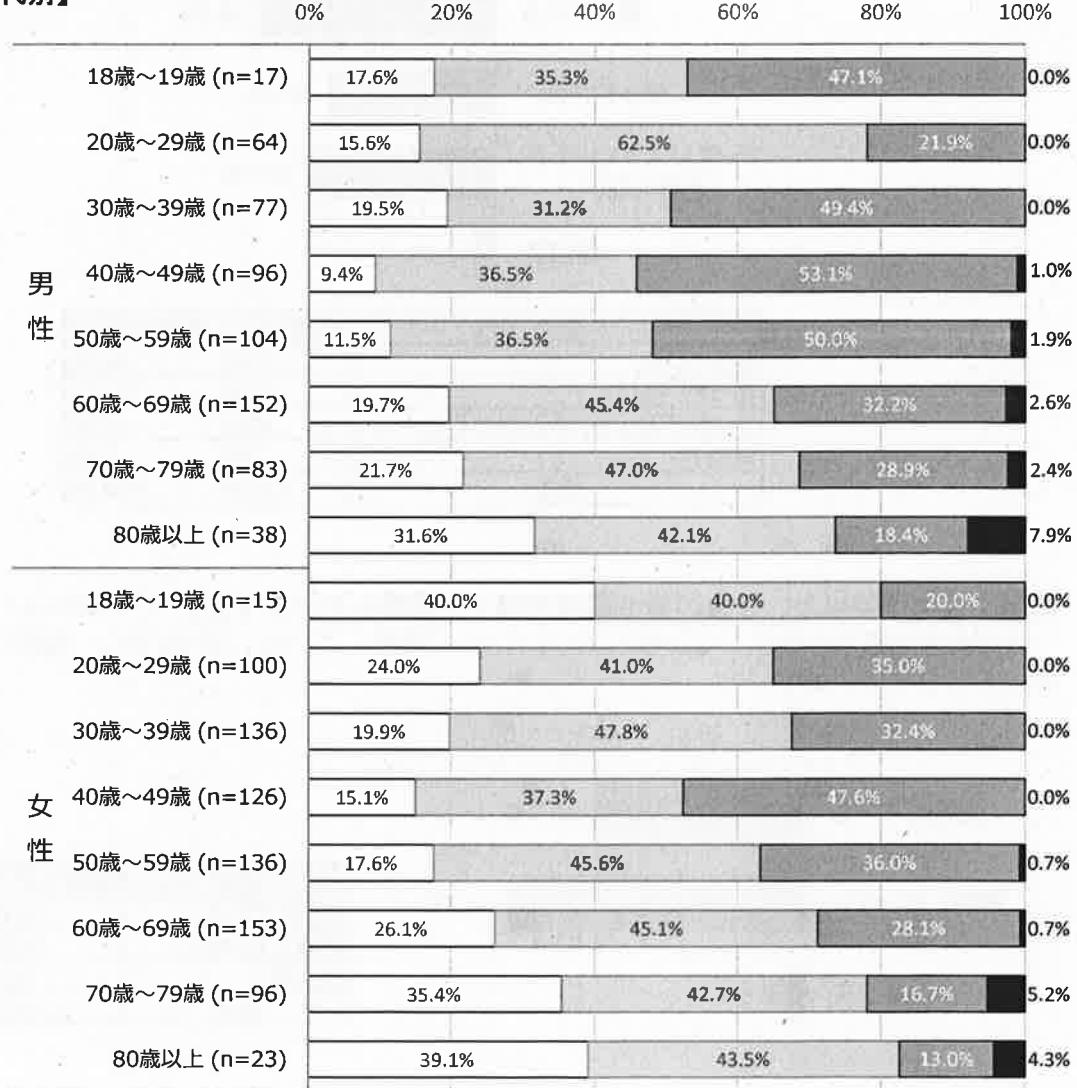
1日1回はていねいに歯を磨いているかについては、「だいたいしている」が42.7%と最も多く、「している」20.5%と合わせると6割以上の方が、十分な時間(10分程度)をかけて磨いていると回答しています。

また、「していない」が34.8%となっています。



性・年代別にみると、20歳代から50歳代の人に十分な時間をかけてていねいに歯を磨くことを「している」割合が低く、なかでも女性よりも男性が低くなっています。高齢になっても自分の歯で食事がとれるよう、この年代への働きかけが必要です。

**【性・年代別】**



□している

□だいたいしている

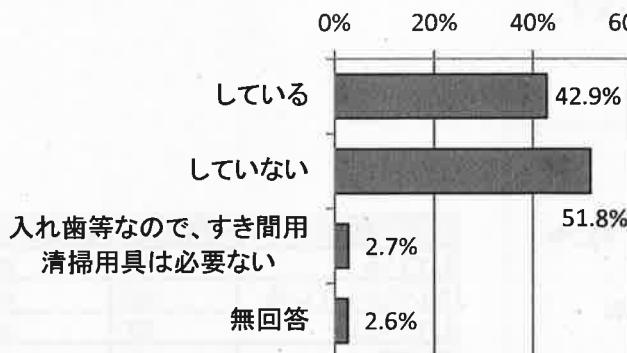
■していない

■無回答

問42 デンタルフロスや歯間ブラシなど、歯と歯の間の清掃用具を使用していますか。

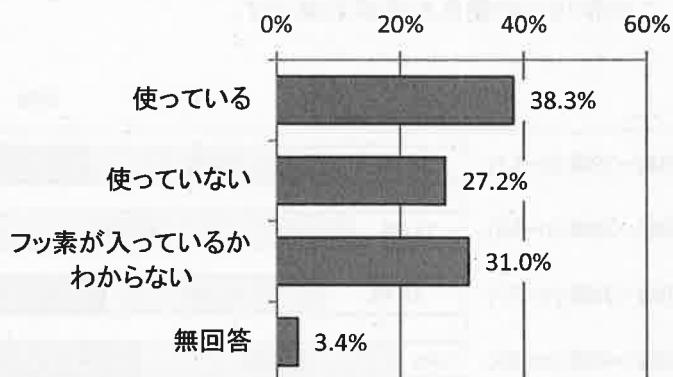
[1つに○]

歯と歯の間の清掃用具を使用していますかについては、「している」が42.9%、「していない」が51.8%となっています。



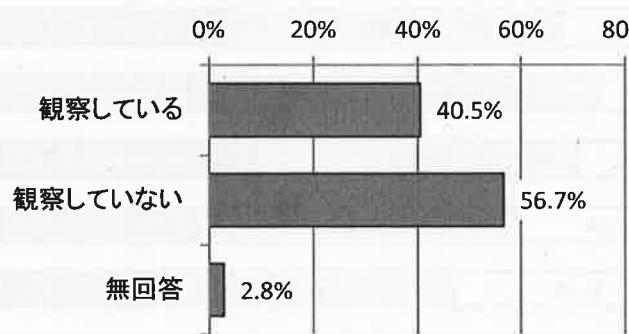
問43 フッ素入りの歯磨き剤を使っていますか。[1つに○]

フッ素入りの歯磨き剤を使用しているかについては、「使っている」が38.3%、「使っていない」が27.2%、「フッ素が入っているかわからない」が31.0%となっています。



問44 月に1回以上、自分の歯や歯肉の様子を観察していますか。[1つに○]

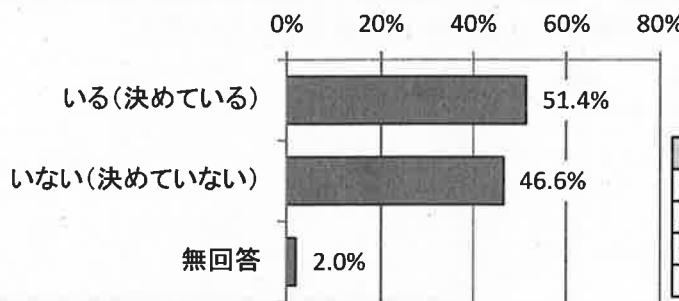
歯や歯肉の様子を観察しているかについては、「観察している」が40.5%、「観察していない」が56.7%となっています。



**問45 定期的に健診や歯石除去、歯面清掃をしてくれる「かかりつけ歯科医」がいますか。**

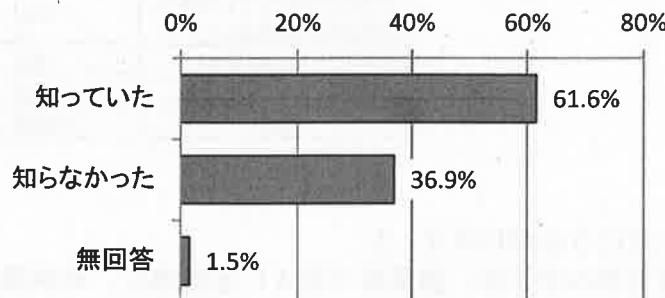
[1つに○]

「かかりつけ歯科医」がいるかについては、「いる（決めている）」が 51.4%、「いない（決めていない）」が 46.6% となっています。



**問46 「残っている歯の数が多い人ほど健康寿命が長い」ということがわかっています。このことを知っていましたか。[1つに○]**

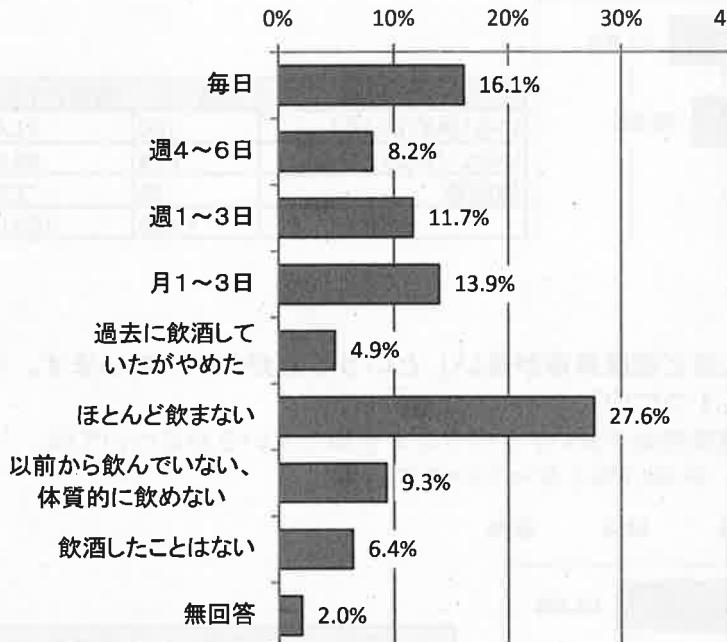
「残っている歯の数が多い人ほど健康寿命が長い」ということを知っているかについては、「知っていた」が 61.6%、「知らなかった」が 36.9% となっています。



## 6 アルコールについて

### 問47 あなたは、どのくらい飲酒していますか。【1つに○】

飲酒の頻度については、「ほとんど飲まない」が 27.6%と最も多く、飲む人では、「毎日」が 16.1%と多く、次いで「月 1~3 日」が 13.9%、「週 1~3 日」が 11.7%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
毎日	235	16.1%
週4~6日	119	8.2%
週1~3日	170	11.7%
月1~3日	203	13.9%
過去に飲酒して いたがやめた	71	4.9%
ほとんど飲まない	402	27.6%
以前から飲んでいない、 体質的に飲めない	136	9.3%
飲酒したことはない	93	6.4%
無回答	29	2.0%
合計	1,458	100.0%

【問47で「1」～「4」に○をした方にうかがいます。】

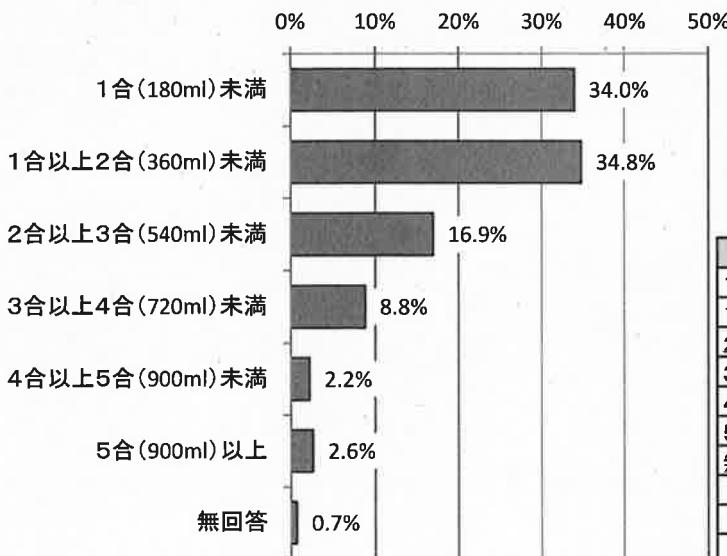
### 問48 1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。換算表（※4）を参考に、日本酒に換算してお答えください。【1つに○】

飲酒をしている方の量については、「1合以上2合（360ml）未満」が 34.8%と最も多く、次いで「1合（180ml）未満」34.0%、「2合以上3合（540ml）未満」16.9%となっています。

#### ※4 換算表

\*日本酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ビール中瓶1本（500ml）
- 焼酎20度（135ml）
- ワイン（200ml）
- チュウハイ7度（350ml）
- ウイスキーシングル2杯（60ml）

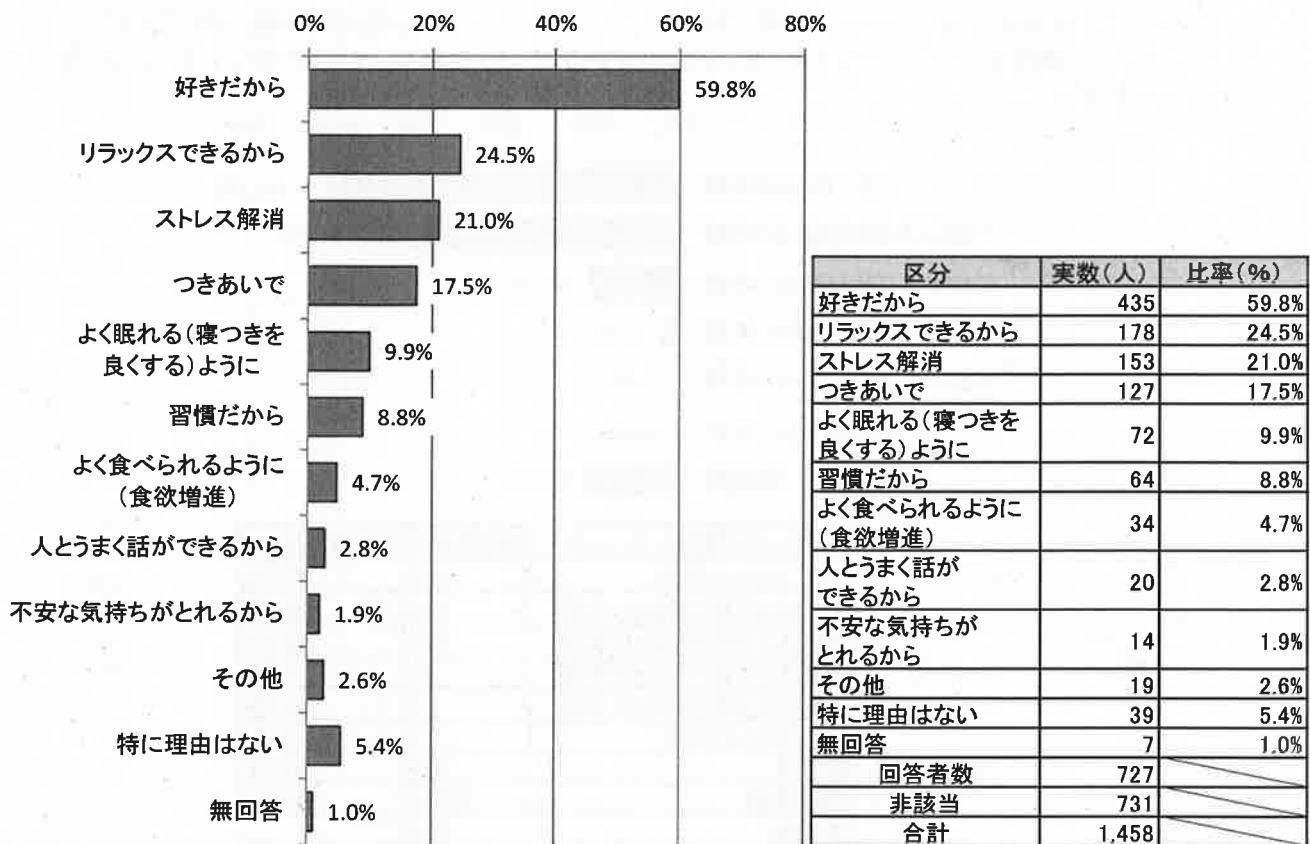


区分	実数(人)	構成比(%)
1合（180ml）未満	247	34.0%
1合以上2合（360ml）未満	253	34.8%
2合以上3合（540ml）未満	123	16.9%
3合以上4合（720ml）未満	64	8.8%
4合以上5合（900ml）未満	16	2.2%
5合（900ml）以上	19	2.6%
無回答	5	0.7%
回答者数	727	100.0%
非該当	731	
合計	1,458	

【問47で「1」～「4」に○をした方にうかがいます。】

問49 飲酒をする理由は何ですか。【主なものを2つ以内で○】

飲酒をしている方の理由については、「好きだから」が59.8%と最も多く、次いで「リラックスできるから」24.5%、「ストレス解消」21.0%、「つきあいで」17.5%となっています。



性別に飲酒の理由をみると、「好きだから」は、男性で65.5%、女性でも52.1%と半数以上の方が回答しています。次いで多い回答は、「リラックスできるから」男性26.1%、女性21.5%、「ストレス解消」男性18.0%、女性25.4%、「つきあいで」男性15.5%、女性20.5%などとなっています。ストレス解消を飲酒の理由にあげる女性が男性よりも7ポイント以上多くなっています。

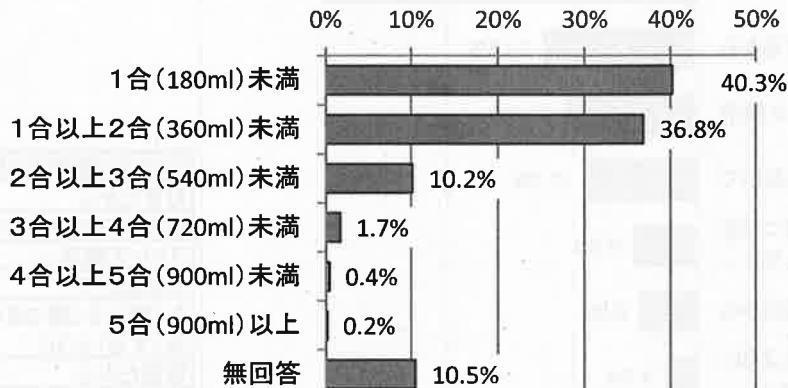
【性別(飲酒する理由)】

区分	好きだから	習慣だから	つきあいで	ストレス解消	話がうまくできるから	人とうまくできるから	でりきらから	リラックスできるから	と不安な気持ちが	よく眠れる	よく食べられる	その他	特に理由はない	無回答
男性 (n=406)	65.5%	10.6%	15.5%	18.0%	2.0%	26.1%	2.2%	10.3%	5.2%	2.2%	4.2%	1.0%		
女性 (n=307)	52.1%	5.5%	20.5%	25.4%	3.9%	21.5%	1.6%	9.1%	3.9%	3.3%	6.8%	1.0%		

### 【飲酒経験のある方にうかがいます】

問50 1日あたりの『節度ある適切な飲酒量』とは、日本酒で考えてどのくらいまでだと思ひますか。【1つに○】

1日あたりの『節度ある適切な飲酒量』については、「1合（180ml）未満」が40.3%最も多く、次いで「1合以上2合（360ml）未満」36.8%、「2合以上3合（540ml）未満」10.2%となっています。また、「無回答」が10.5%と第3位を占めていますが、これは「わからない」を含んだ割合と推測されます。

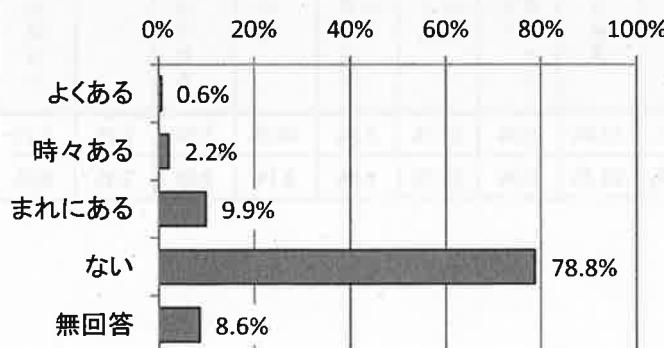


区分	実数(人)	比率(%)
1合(180ml)未満	483	40.3%
1合以上2合(360ml)未満	442	36.8%
2合以上3合(540ml)未満	122	10.2%
3合以上4合(720ml)未満	20	1.7%
4合以上5合(900ml)未満	5	0.4%
5合(900ml)以上	2	0.2%
無回答	126	10.5%
回答者数	1,200	100.0%
非該当	258	
合計	1,458	

問51 お酒が原因で次のような失敗がありますか。【1つに○】

- (例) 家族や友人との人間関係が悪化した、暴力や事故やけがをする、警察沙汰になる  
無断欠勤をした、約束を守らなかった、職を失った  
お酒をやめようと思っても止まらない、酔いつぶれるまで飲む

お酒が原因での失敗があるかについては、「ない」が78.8%と最も多くなっています。また、「よくある」、「時々ある」、「まれにある」を合わせると12.7%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
よくある	7	0.6%
時々ある	26	2.2%
まれにある	119	9.9%
ない	945	78.8%
無回答	103	8.6%
回答者数	1,200	100.0%
非該当	258	
合計	1,458	

お酒が原因での失敗の有無を性・年代別にみると、「よくある」、「時々ある」、「まれにある」を合わせた割合は、全ての年代で女性よりも男性の割合が多く、なかでも男性の30歳代、40歳代、60歳代と女性の30歳代は、「よくある」と「時々ある」の割合が多く、特にアルコール依存症が心配される世代となっています。

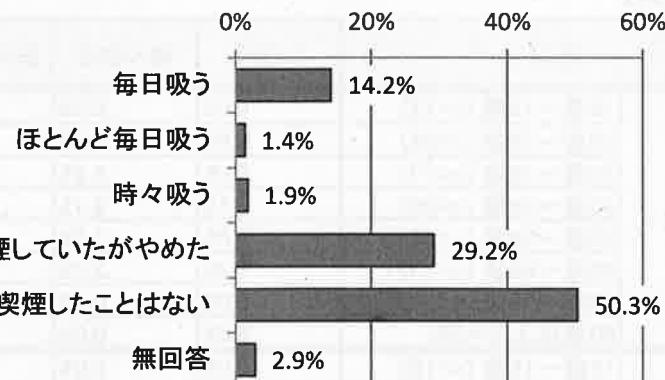
#### 【性・年代別】

区分		よくある	時々ある	まれにある	ない	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	0.0%	0.0%	0.0%	17.6%	82.4%
	20歳～29歳 (n=64)	0.0%	1.6%	17.2%	73.4%	7.8%
	30歳～39歳 (n=77)	0.0%	5.2%	16.9%	72.7%	5.2%
	40歳～49歳 (n=96)	2.1%	3.1%	15.6%	75.0%	4.2%
	50歳～59歳 (n=104)	0.0%	1.9%	16.3%	74.0%	7.7%
	60歳～69歳 (n=152)	1.3%	3.3%	14.5%	71.1%	9.9%
	70歳～79歳 (n=83)	0.0%	0.0%	12.0%	72.3%	15.7%
	80歳以上 (n=38)	0.0%	0.0%	2.6%	63.2%	34.2%
女性	18歳～19歳 (n=15)	0.0%	0.0%	0.0%	13.3%	86.7%
	20歳～29歳 (n=100)	1.0%	1.0%	7.0%	85.0%	6.0%
	30歳～39歳 (n=136)	0.7%	3.7%	8.8%	79.4%	7.4%
	40歳～49歳 (n=126)	0.0%	0.8%	3.2%	84.1%	11.9%
	50歳～59歳 (n=136)	0.7%	0.7%	2.9%	83.1%	12.5%
	60歳～69歳 (n=153)	0.0%	0.7%	1.3%	57.5%	40.5%
	70歳～79歳 (n=96)	0.0%	1.0%	0.0%	32.3%	66.7%
	80歳以上 (n=23)	0.0%	0.0%	0.0%	26.1%	73.9%

## 7 たばこについて

### 問52 あなたは現在、喫煙していますか。【1つに○】

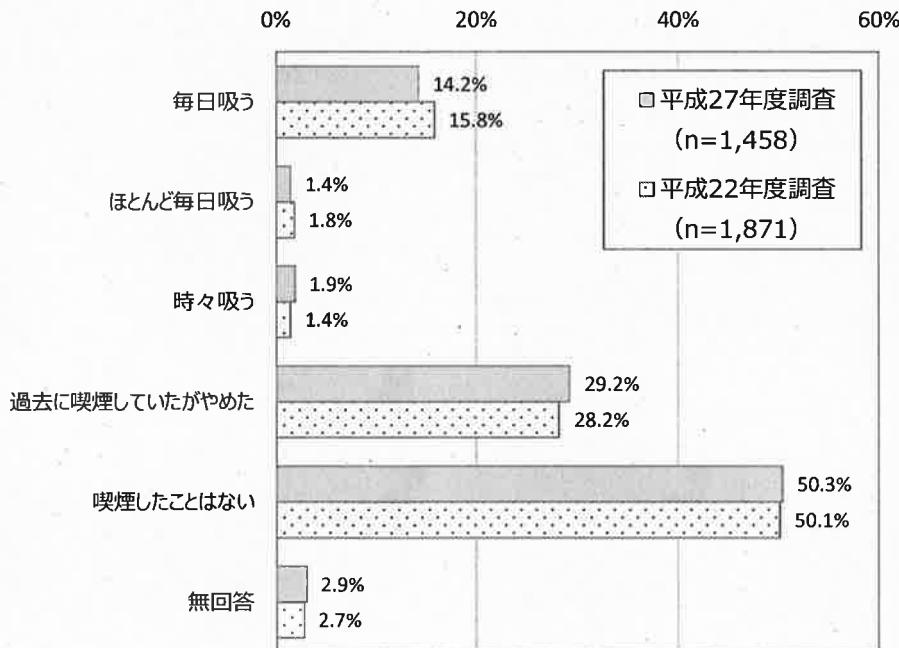
現在、喫煙しているかについては、「喫煙したことはない」が 50.3%最も多く、次いで「過去に喫煙していたがやめた」29.2%、「毎日吸う」14.2%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
毎日吸う	207	14.2%
ほとんど毎日吸う	21	1.4%
時々吸う	27	1.9%
過去に喫煙していたがやめた	426	29.2%
喫煙したことはない	734	50.3%
無回答	43	2.9%
合計	1,458	100.0%

時系列でみると、前回の平成 22 年度調査時と大きな違いはみられませんが、「過去に喫煙していた」人が 1 ポイント増え、「毎日吸う」人は 1.6 ポイント減少しています。

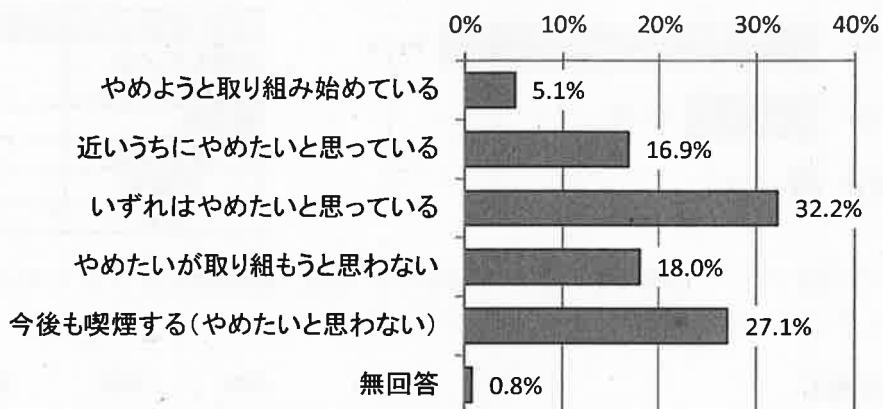
### 【時系列比較】



【問52で「1」～「3」に○をした方にうかがいます。】

問53 今後の喫煙について、どのようにお考えですか。 [1つに○]

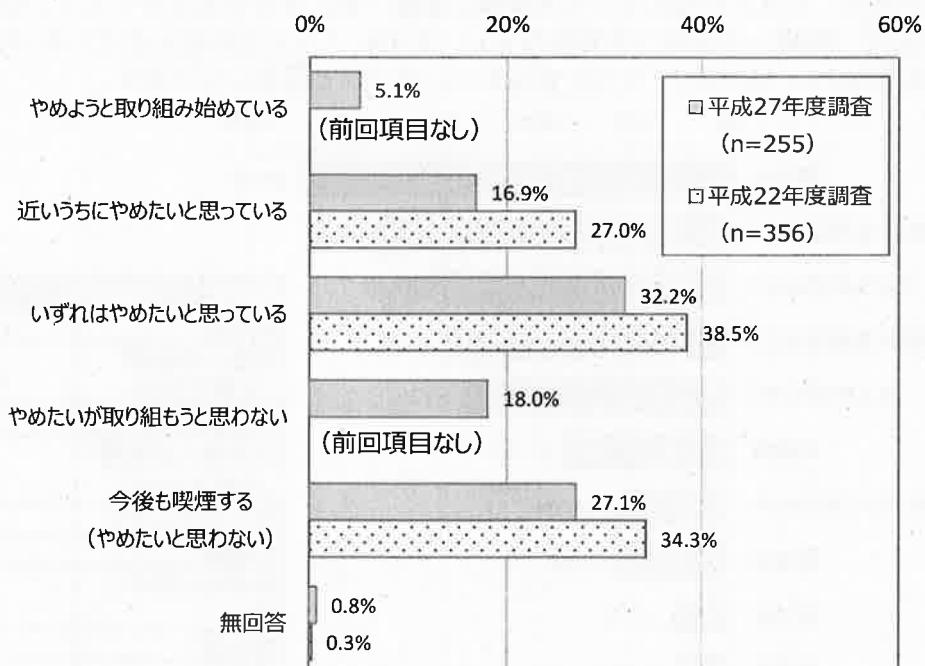
喫煙している方の今後の喫煙については、「いずれはやめたいと思っている」が32.2%最も多く、次いで「今後も喫煙する（やめたいと思わない）」27.1%、「近いうちにやめたいと思っている」16.9%となっており、現在喫煙している人の54.2%が、たばこをやめようと考えています。



区分	実数(人)	構成比(%)
やめようと取り組み始めている	13	5.1%
近いうちにやめたいと思っている	43	16.9%
いずれはやめたいと思っている	82	32.2%
やめたいが取り組もうと思わない	46	18.0%
今後も喫煙する(やめたいと思わない)	69	27.1%
無回答	2	0.8%
回答者数	255	100.0%
非該当	1,203	
合計	1,458	

時系列での比較は、調査間の選択肢の違いにより、やや難しくなっていますが、「今後も喫煙する」と回答した人の割合は、前回調査から7.2ポイントの大きな減少となっています。

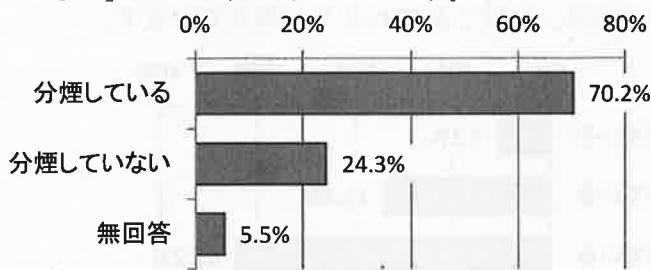
【時系列比較】



【問52で「1」～「3」に○をした方にうかがいます。】

問54 ご家庭の中で、分煙はしていますか（ベランダで吸うなど）。[1つに○]

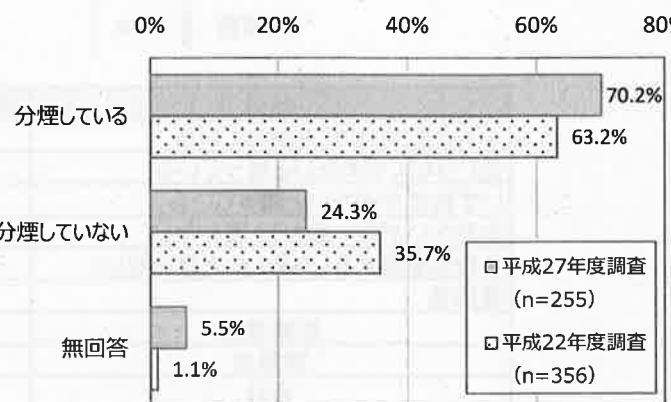
喫煙している方の家庭の中で分煙をしているかについては、「分煙している」が70.2%、「分煙していない」が24.3%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
分煙している	179	70.2%
分煙していない	62	24.3%
無回答	14	5.5%
回答者数	255	100.0%
非該当	1,203	
合計	1,458	

時系列での比較では、「分煙している」と回答した人は、前回調査よりも7ポイント増え、「分煙していない」人は11.4ポイントの減少となりました。

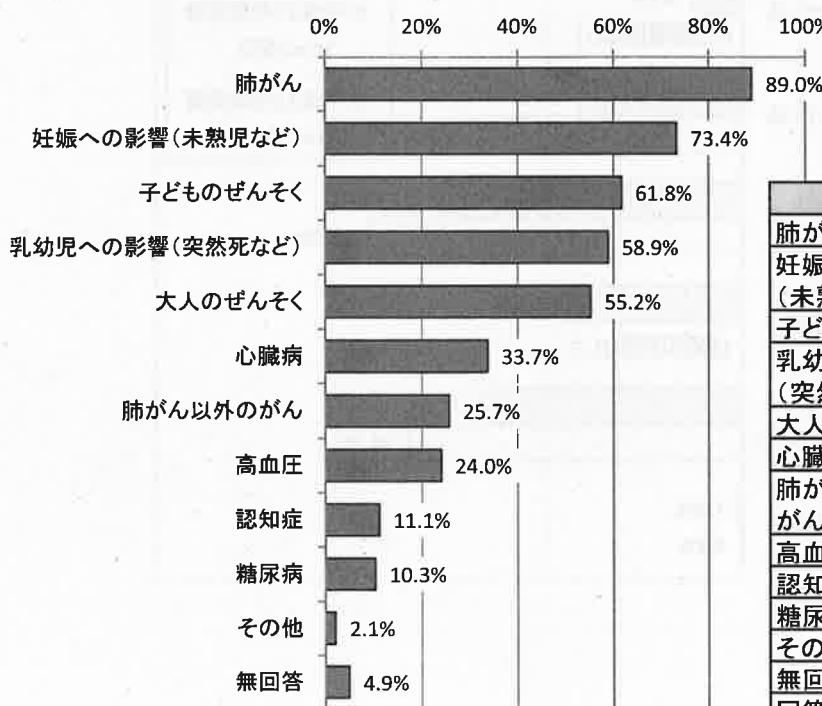
【時系列比較】



【すべての方に】

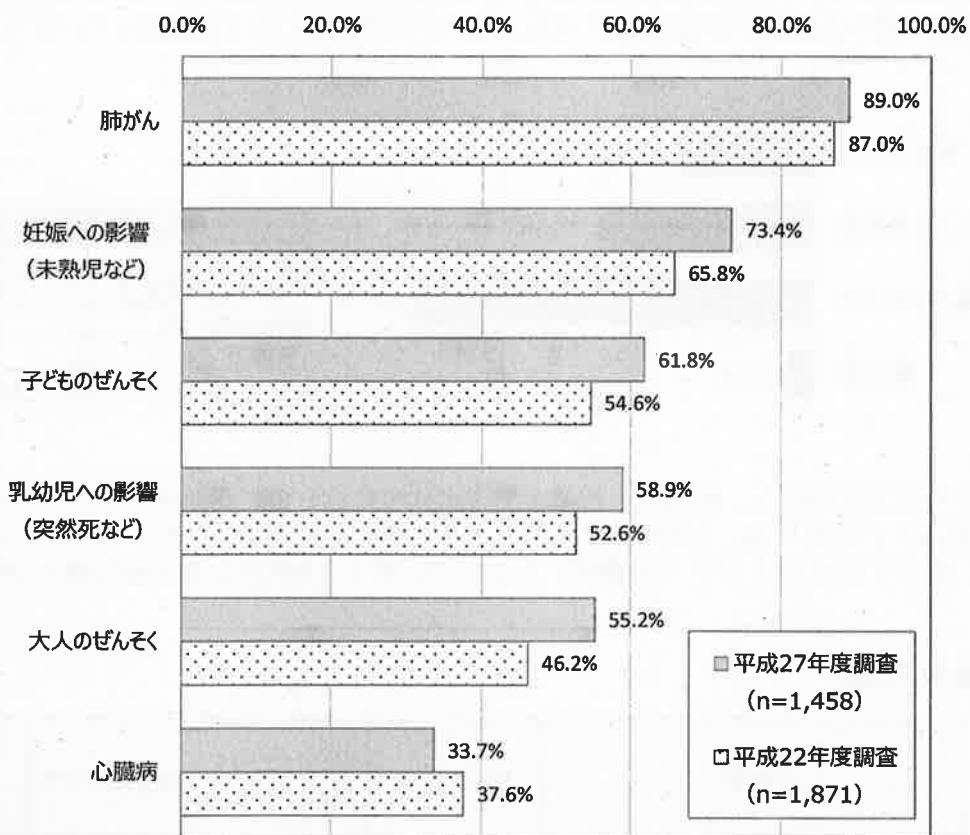
問55 たばこの煙が、たばこを吸わない人の健康に与える影響（害）について、以下のなかから、影響（害）があると思うものを選んでください。[あてはまるものすべてに○]

たばこの煙が、たばこを吸わない人の健康に影響（害）を与えるものとして、89.0%の人が「肺がん」、次いで「妊娠への影響（未熟児など）」73.4%、「子どものぜんそく」61.8%、「乳幼児への影響（突然死など）」58.9%、「大人のぜんそく」55.2%と回答しています。



前回（平成 22 年度）調査との比較でみると、「心臓病」を除き、全ての選択肢において回答した人の割合は多くなっており、たばこの煙がたばこを吸わない人への影響（害）についての認識は、高まっていることがうかがえます。

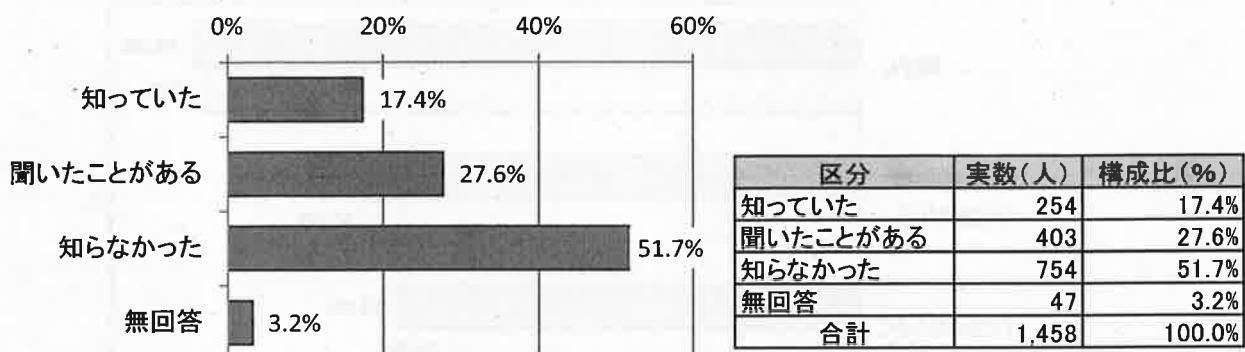
### 【時系列比較】



問56 COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、たばこの煙を主とする有害物質を長期に吸い込んだために起こる肺の病気です。COPDと診断されている人は、り患している人の10%に満たないと言われていますが、2020年までに全世界の死因の第3位になると推計されています。あなたはCOPDについて知っていましたか。〔1つに○〕

COPDについては、「知らなかった」が51.7%となっています。

また、「聞いたことがある」が27.6%、「知っていた」が17.4%となっています。



性・年代別にみると、80歳代を除く全ての世代でCOPDの認知度（「知っていた」と「聞いたことがある」の合計）は、女性のほうが男性よりも高く、その差は少なくて5.5ポイント（18歳～19歳）、最大で16.7ポイント（60歳代）となっています。世代による明確な傾向は見られません。

#### 【性・年代別】

区分	知っていた	聞いたことがある	知らなかった	無回答
男性	18歳～19歳 (n=17)	17.6%	23.5%	52.9%
	20歳～29歳 (n=64)	12.5%	18.8%	67.2%
	30歳～39歳 (n=77)	10.4%	27.3%	62.3%
	40歳～49歳 (n=96)	10.4%	26.0%	62.5%
	50歳～59歳 (n=104)	12.5%	25.0%	57.7%
	60歳～69歳 (n=152)	12.5%	31.6%	54.6%
	70歳～79歳 (n=83)	10.8%	27.7%	57.8%
	80歳以上 (n=38)	26.3%	36.8%	31.6%
女性	18歳～19歳 (n=15)	13.3%	33.3%	53.3%
	20歳～29歳 (n=100)	19.0%	21.0%	58.0%
	30歳～39歳 (n=136)	21.3%	27.2%	50.0%
	40歳～49歳 (n=126)	23.8%	25.4%	49.2%
	50歳～59歳 (n=136)	18.4%	28.7%	52.9%
	60歳～69歳 (n=153)	29.4%	31.4%	37.9%
	70歳～79歳 (n=96)	17.7%	30.2%	40.6%
	80歳以上 (n=23)	17.4%	30.4%	34.8%

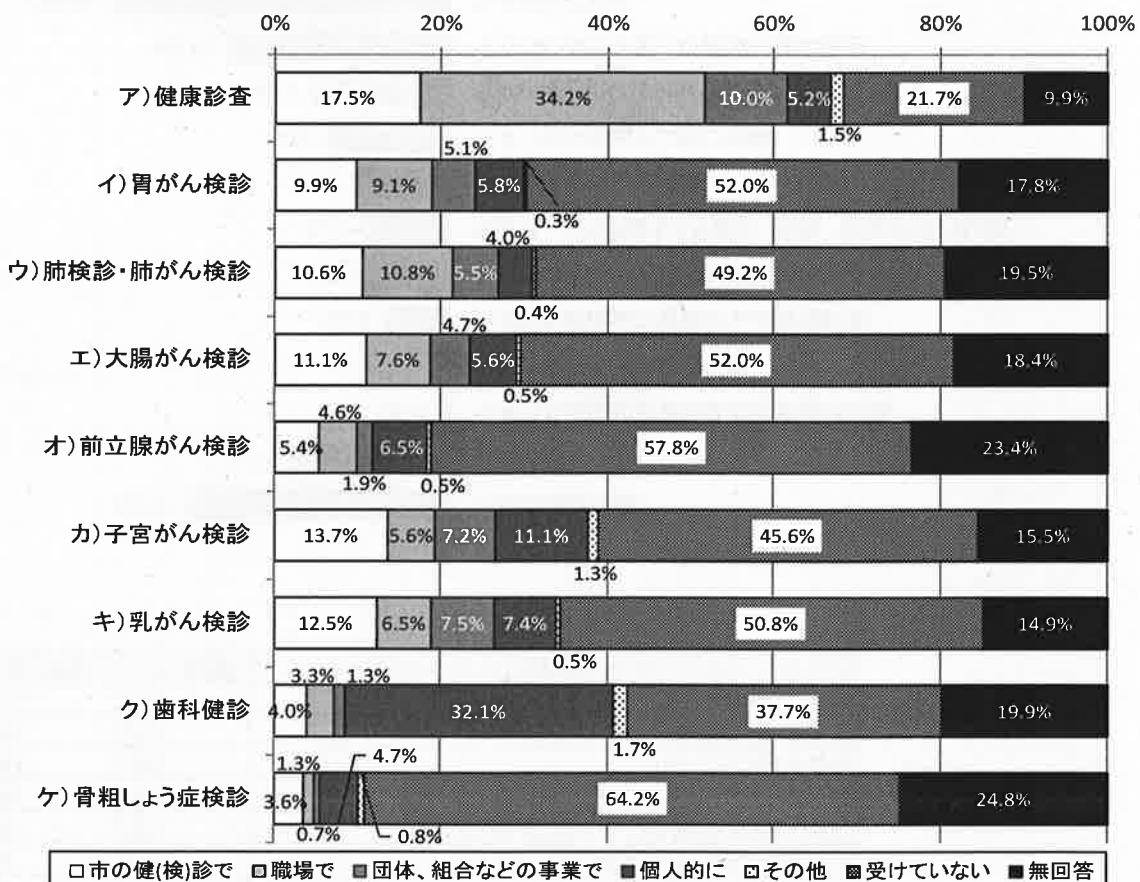
## 8 健（検）診等について

問57 この1年くらいの間に（乳がん、子宮がんはこの2年くらいの間に）、健（検）診を受けましたか。受けた場合は、どこの健（検）診でしたか。

【ア～ケの各項目ごとに1つ〇】

健康診査については、この1年くらいの間に68.4%の人が「市の健（検）診」や「職場」などで受けています。また、「歯科健診」と「子宮がん検診」の受診率は4割前後ですが、その他の検診の受診率はさらに低く、「前立腺がん検診」は約2割、「骨粗しょう症検診」は約1割となっています。

また、「職場」で受けた健（検）診の割合が最も高いのは「健康診査」で34.2%、「個人的」で最も多い健診は、「歯科健診」32.1%となっています。



□市の健(検)診で □職場で ■団体、組合などの事業で ■個人的に □その他 ■受けていない ■無回答

健診の内容(区分)	受けた						受けていない	無回答	回答者数	非該当	合計
	市の健(検)診で	職場で	団体、組合などの事業で	個人的に	その他	受けていない					
ア) 健康診査(特定健診・後期高齢者健診を含む)	255	498	146	76	22	316	145				1,458
イ) 胃がん検診	144	132	75	84	5	758	260				1,458
ウ) 肺検診・肺がん検診	155	157	80	59	6	717	284				1,458
エ) 大腸がん検診	162	111	69	82	7	758	269				1,458
オ) 前立腺がん検診(男性のみ回答)	34	29	12	41	3	365	148	632	826		1,458
カ) 子宮がん検診(女性のみ回答)	108	44	57	87	10	359	122	787	671		1,458
キ) 乳がん検診(女性のみ回答)	98	51	59	58	4	400	117	787	671		1,458
ク) 歯科健診	58	48	19	468	25	550	290				1,458
ケ) 骨粗しょう症検診	52	19	10	68	11	936	362				1,458

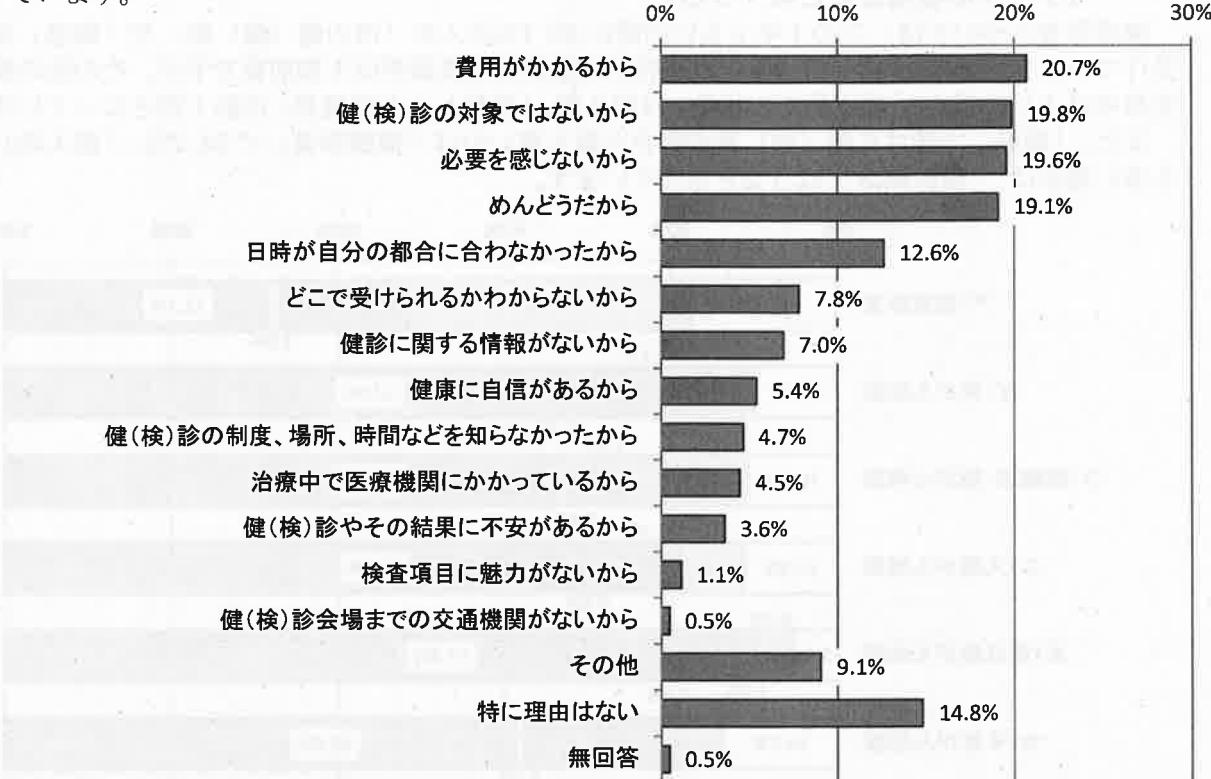
  

健診の内容(区分)	受けた						受けていない	無回答	回答者数	非該当	合計
	市の健(検)診で	職場で	団体、組合などの事業で	個人的に	その他	受けていない					
ア) 健康診査(特定健診・後期高齢者健診を含む)	17.5%	34.2%	10.0%	5.2%	1.5%	21.7%	9.9%				100.0%
イ) 胃がん検診	9.9%	9.1%	5.1%	5.8%	0.3%	52.0%	17.8%				100.0%
ウ) 肺検診・肺がん検診	10.6%	10.8%	5.5%	4.0%	0.4%	49.2%	19.5%				100.0%
エ) 大腸がん検診	11.1%	7.6%	4.7%	5.6%	0.5%	52.0%	18.4%				100.0%
オ) 前立腺がん検診(男性のみ回答)	5.4%	4.6%	1.9%	6.5%	0.5%	57.8%	23.4%	100.0%			
カ) 子宮がん検診(女性のみ回答)	13.7%	5.6%	7.2%	11.1%	1.3%	45.6%	15.5%	100.0%			
キ) 乳がん検診(女性のみ回答)	12.5%	6.5%	7.5%	7.4%	0.5%	50.8%	14.9%	100.0%			
ク) 歯科健診	4.0%	3.3%	1.3%	32.1%	1.7%	37.7%	19.9%				100.0%
ケ) 骨粗しょう症検診	3.6%	1.3%	0.7%	4.7%	0.8%	64.2%	24.8%				100.0%

【問57のア～ケの中で、1つでも「6」に○をした方にうかがいます。】

問58 受けていない理由は何ですか。【主なものを2つ以内で○】

健(検)診を受けていない理由は、「費用がかかるから」が20.7%と最も多く、次いで「健(検)診の対象ではないから」19.8%、「必要を感じないから」19.6%、「めんどうだから」19.1%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
費用がかかるから	217	20.7%
健(検)診の対象ではないから	208	19.8%
必要を感じないから	205	19.6%
めんどうだから	200	19.1%
日時が自分の都合に合わなかったから	132	12.6%
どこで受けられるかわからないから	82	7.8%
健診に関する情報がないから	73	7.0%
健康に自信があるから	57	5.4%
健(検)診の制度、場所、時間などを知らなかつたから	49	4.7%
治療中で医療機関にかかっているから	47	4.5%
健(検)診やその結果に不安があるから	38	3.6%
検査項目に魅力がないから	12	1.1%
健(検)診会場までの交通機関がないから	5	0.5%
その他	95	9.1%
特に理由はない	155	14.8%
無回答	5	0.5%
回答者数	1,048	
非該当	410	
合計	1,458	

健（検）診を受けていない理由を年代別にみると、「健康に自信があるから」は70歳代以降で多く、「必要を感じないから」は18歳～19歳と20歳代および60歳代以降で多く、「費用がかかるから」は20歳代から50歳代で、また「日時が自分の都合にあわなかったから」は30歳代から60歳代で比較的多くなっています。

「健診に関する情報がないから」と「どこで受けられるかわからないから」という情報不足を理由にあげた人が多いのは、18歳～19歳と20歳代の人となっています。

### 【年代別】

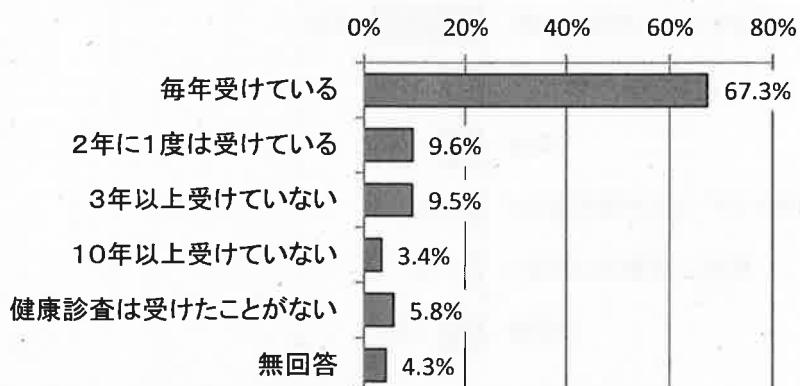
区分	健康に自信があるから	必要を感じないから	費用がかかるから	検査項目に魅力がないから	合図時が自分の都合に	交通機関が診会場までの	健（検）診の制度、場所、場	時間などを知らなかつたから	健診に関する情報が	どこで受けられるか	不安があるから	健（検）診やその結果に	治療中で医療機関に	めんどうだから	健（検）診の対象では	その他	特に理由はない	無回答
18歳～19歳 (n=30)	6.7%	33.3%	10.0%	0.0%	0.0%	0.0%	10.0%	6.7%	20.0%	3.3%	0.0%	10.0%	16.7%	16.7%	23.3%	0.0%		
20歳～29歳 (n=156)	6.4%	25.0%	29.5%	1.9%	5.8%	0.0%	7.7%	14.1%	12.2%	2.6%	0.6%	16.7%	19.2%	8.3%	14.7%	0.0%		
30歳～39歳 (n=196)	3.6%	12.2%	31.1%	1.0%	16.3%	0.5%	6.6%	4.6%	7.7%	1.5%	1.0%	22.4%	30.1%	10.7%	7.1%	0.0%		
40歳～49歳 (n=193)	1.6%	16.1%	24.4%	0.5%	19.2%	0.0%	4.1%	7.3%	8.3%	6.7%	3.1%	23.3%	17.1%	8.8%	11.9%	0.0%		
50歳～59歳 (n=189)	4.8%	17.5%	16.4%	0.5%	15.9%	0.0%	3.2%	6.3%	6.3%	3.2%	4.8%	22.8%	20.1%	6.9%	15.3%	0.5%		
60歳～69歳 (n=188)	5.3%	21.8%	12.8%	1.6%	10.6%	1.1%	3.2%	6.4%	5.9%	4.8%	7.4%	13.8%	18.1%	9.6%	18.6%	0.5%		
70歳～79歳 (n=67)	17.9%	28.4%	4.5%	1.5%	4.5%	3.0%	1.5%	3.0%	3.0%	1.5%	14.9%	7.5%	9.0%	7.5%	31.3%	0.0%		
80歳以上 (n=17)	17.6%	23.5%	5.9%	5.9%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.9%	29.4%	17.6%	17.6%	11.8%	5.9%	5.9%		

※10%台～30%台の数値について、網掛けをし、区別しています。

### 【すべての方にうかがいます】

#### 問59 問57のア) 健康診査についてどのくらいの頻度で受けていますか。 [1つに○]

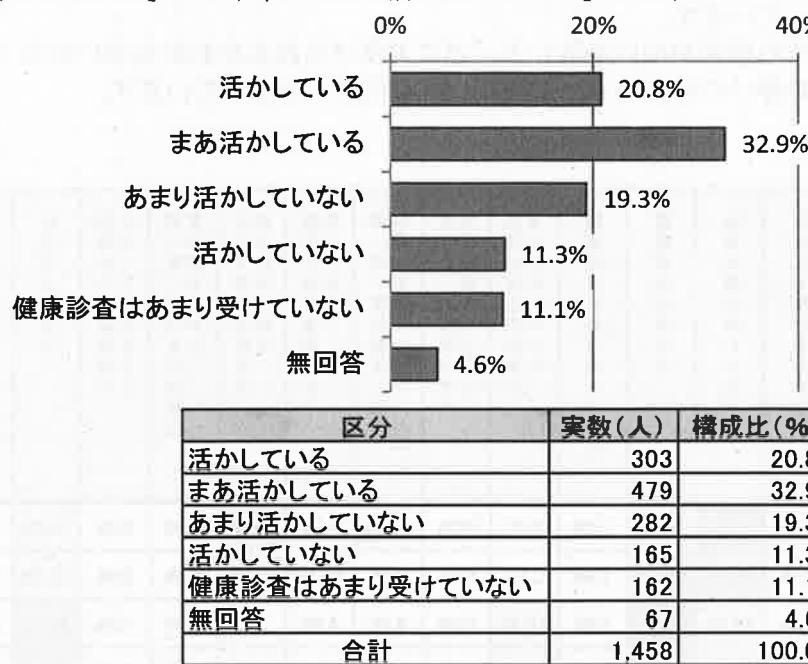
健康診査の頻度は、「毎年受けている」が67.3%と最も多くなっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
毎年受けている	981	67.3%
2年に1度は受けている	140	9.6%
3年以上受けていない	139	9.5%
10年以上受けていない	50	3.4%
健康診査は受けたことがない	85	5.8%
無回答	63	4.3%
合計	1,458	100.0%

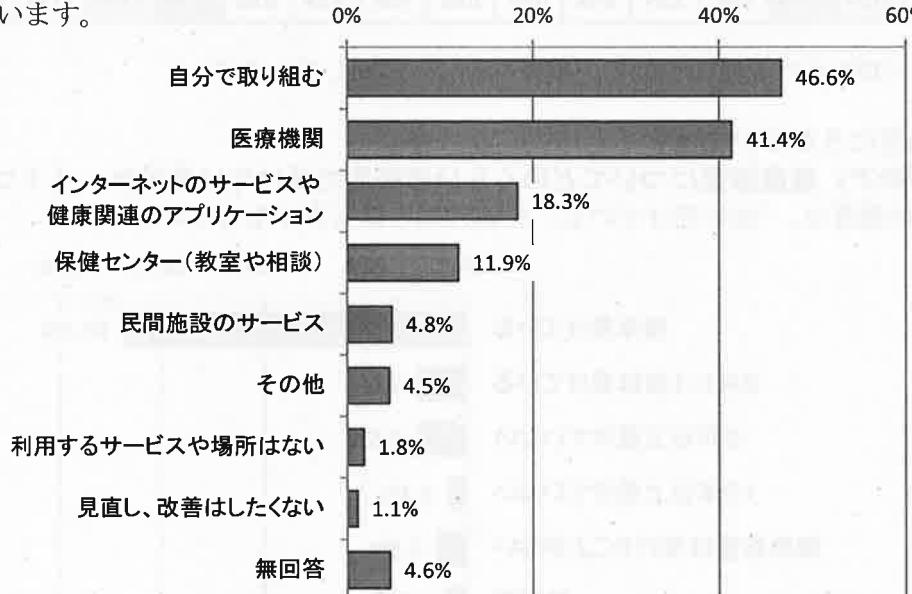
**問60 健康診査の結果を日常の健康管理に活かしていますか。〔1つに○〕**

健康診査の結果を日常の健康管理に活かしているかでは、「まあ活かしている」が32.9%と最も多く、次いで「活かしている」20.8%、「あまり活かしていない」19.3%となっています。



**問61 健診結果の改善や健康の保持増進のために、生活習慣の見直し・改善をしたいとき、あなたは何を利用しますか。〔主なものを2つ以内で○〕**

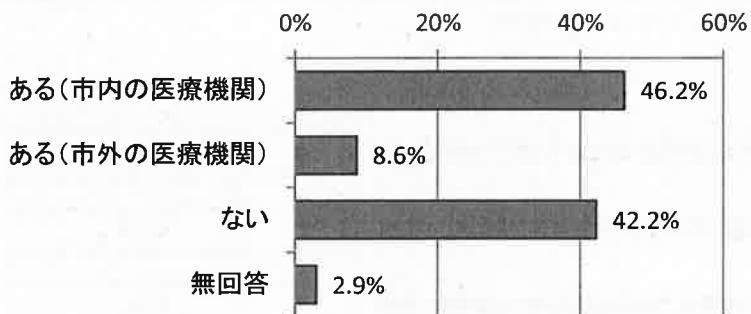
生活習慣の見直し・改善をしたいときは何を利用するかでは、「自分で取り組む」が46.6%と最も多く、次いで「医療機関」41.4%、「インターネットのサービスや健康関連のアプリケーション」18.3%となっています。



## 問62 健康診査や健康相談ができる「かかりつけ医」がありますか。【1つに○】

健康診査や健康相談ができる「かかりつけ医」があるかでは、「ある（市内の医療機関）」が46.2%と最も多く、「ある（市外の医療機関）」8.6%と合わせると5割以上の方が「かかりつけ医」があると回答しています。

また、「ない」が42.2%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
ある(市内の医療機関)	673	46.2%
ある(市外の医療機関)	126	8.6%
ない	616	42.2%
無回答	43	2.9%
合計	1,458	100.0%

年代別にみると、かかりつけ医が「ある」割合は、20歳代から年代が高まるにつれて多くなり、70歳代で84.4%、80歳代では90.2%の人が「ある」と回答しています。また20歳代と30歳代では、かかりつけ医がない人が、どちらも69.5%となっています。

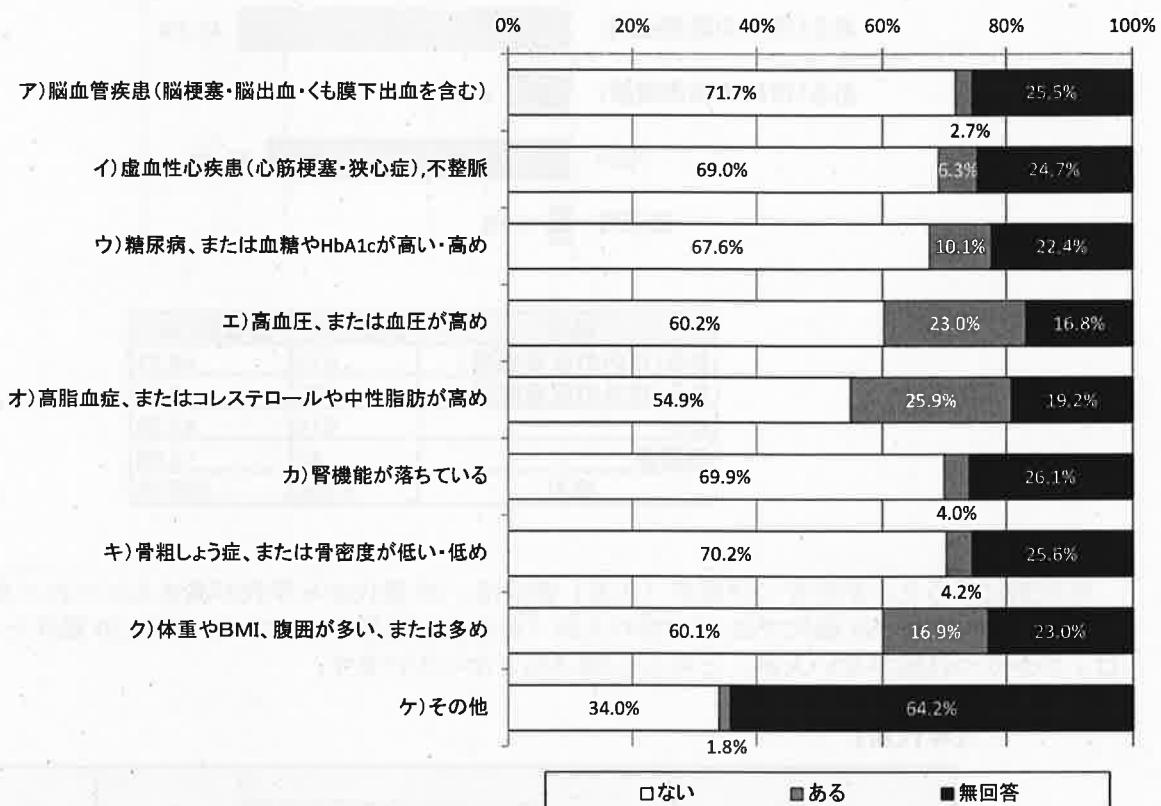
### 【年代別】

区分	～ある 合計～	～ある 市内の 医療 機関～		～ある 市外の 医療 機関～	ない	無回答
		～ある 市内の 医療 機関～	～ある 市外の 医療 機関～			
18歳～19歳 (n=32)	53.2%	43.8%	9.4%	46.9%	0.0%	
20歳～29歳 (n=164)	30.5%	26.2%	4.3%	69.5%	0.0%	
30歳～39歳 (n=213)	30.1%	24.4%	5.6%	69.5%	0.5%	
40歳～49歳 (n=222)	47.3%	36.0%	11.3%	52.3%	0.5%	
50歳～59歳 (n=240)	54.6%	42.9%	11.7%	44.2%	1.3%	
60歳～69歳 (n=305)	67.9%	58.4%	9.5%	28.9%	3.3%	
70歳～79歳 (n=179)	84.4%	74.9%	9.5%	10.1%	5.6%	
80歳以上 (n=61)	90.2%	82.0%	8.2%	8.2%	1.6%	

問63 これまでに下記の指摘を受けたことがありますか。また、指摘されたことがある（「2」に○をつけた）方は、その指摘に対して治療や何らかの取り組みをしましたか。

**【指摘】**

「指摘されたことがある」の区分で最も多いのは、「高脂血症、またはコレステロールや中性脂肪が高め」が 25.9%、次いで「高血圧、または血圧が高め」 23.0%、「体重やBMI、腹囲が多い、または多め」 16.9% となっています。



(単位：人)

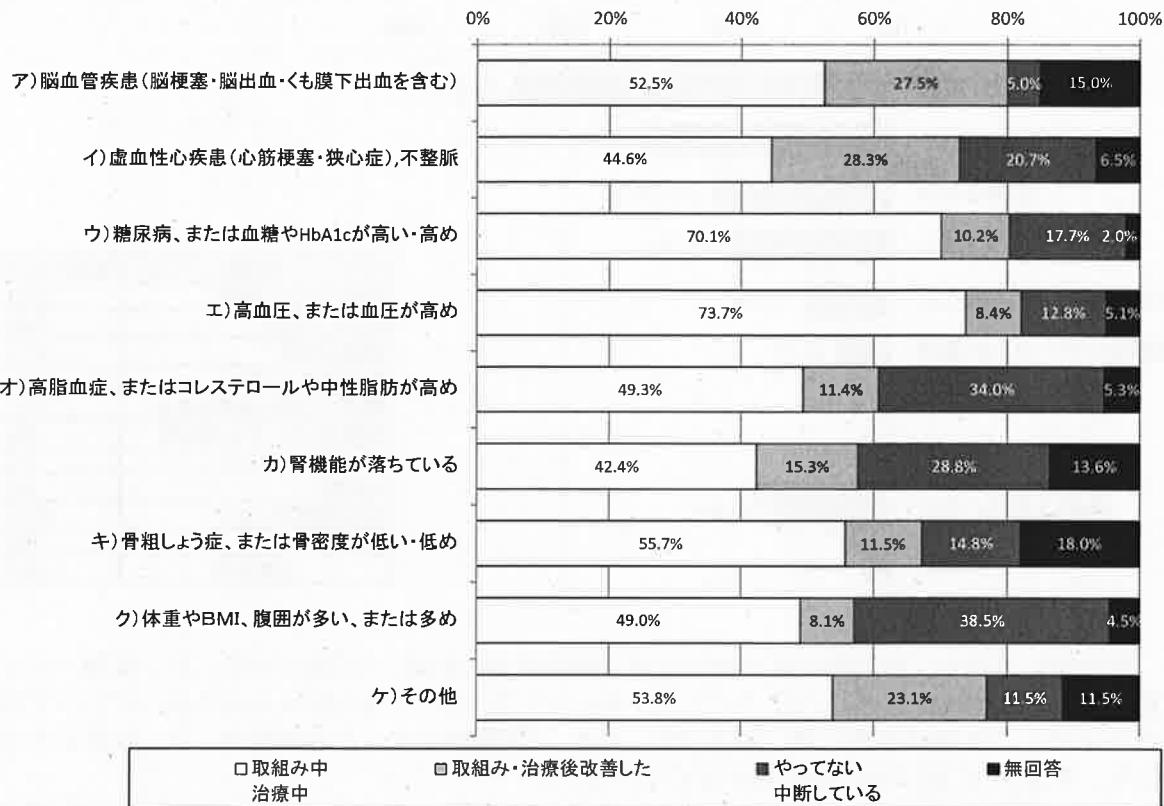
区分	指摘されたことが		無回答	合計
	ない	ある		
ア)脳血管疾患(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む)	1,046	40	372	1,458
イ)虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症),不整脈	1,006	92	360	1,458
ウ)糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め	985	147	326	1,458
エ)高血圧、または血圧が高め	878	335	245	1,458
オ)高脂血症、またはコレステロールや中性脂肪が高め	801	377	280	1,458
カ)腎機能が落ちている	1,019	59	380	1,458
キ)骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め	1,024	61	373	1,458
ク)体重やBMI、腹囲が多い、または多め	876	247	335	1,458
ケ)その他	496	26	936	1,458

区分	指摘されたことが		無回答	合計
	ない	ある		
ア)脳血管疾患(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む)	71.7%	2.7%	25.5%	100.0%
イ)虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症),不整脈	69.0%	6.3%	24.7%	100.0%
ウ)糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め	67.6%	10.1%	22.4%	100.0%
エ)高血圧、または血圧が高め	60.2%	23.0%	16.8%	100.0%
オ)高脂血症、またはコレステロールや中性脂肪が高め	54.9%	25.9%	19.2%	100.0%
カ)腎機能が落ちている	69.9%	4.0%	26.1%	100.0%
キ)骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め	70.2%	4.2%	25.6%	100.0%
ク)体重やBMI、腹囲が多い、または多め	60.1%	16.9%	23.0%	100.0%
ケ)その他	34.0%	1.8%	64.2%	100.0%

## 【取り組み】

「指摘事項に対する現在の取組みが「取組み中・治療中」の区分で最も多いのは、「高血圧、または血圧が高め」が73.7%、次いで「糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め」70.1%となっています。また、「取組み・治療後改善した」の区分で最も多いのは、「虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）、不整脈」28.3%、次いで「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む）」27.5%となっています。

さらに、「やってない 中断している」の区分で最も多いのは、「体重やBMI、腹囲が多い、または多め」38.5%、次いで「高脂血症、またはコレステロールや中性脂肪が高め」34.0%となっており、適切な対処ができていないことによる重症化が懸念されます。



(単位：人)

区分	指摘事項に対する現在の取組み			無回答	回答者数	非該当	合計
	取組み中 治療中	取組み・治療 後改善した	やってない 中断している				
ア)脳血管疾患(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む)	21	11	2	6	40	1,418	1,458
イ)虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症),不整脈	41	26	19	6	92	1,366	1,458
ウ)糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め	103	15	26	3	147	1,311	1,458
エ)高血圧、または血圧が高め	247	28	43	17	335	1,123	1,458
オ)高脂血症、またはコレステロールや中性脂肪が高め	186	43	128	20	377	1,081	1,458
カ)腎機能が落ちている	25	9	17	8	59	1,399	1,458
キ)骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め	34	7	9	11	61	1,397	1,458
ク)体重やBMI、腹囲が多い、または多め	121	20	95	11	247	1,211	1,458
ケ)その他	14	6	3	3	26	1,432	1,458

区分	指摘事項に対する現在の取組み			無回答	回答者数	非該当	合計
	取組み中 治療中	取組み・治療 後改善した	やってない 中断している				
ア)脳血管疾患(脳梗塞・脳出血・くも膜下出血を含む)	52.5%	27.5%	5.0%	15.0%	100.0%		
イ)虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症),不整脈	44.6%	28.3%	20.7%	6.5%	100.0%		
ウ)糖尿病、または血糖やHbA1cが高い・高め	70.1%	10.2%	17.7%	2.0%	100.0%		
エ)高血圧、または血圧が高め	73.7%	8.4%	12.8%	5.1%	100.0%		
オ)高脂血症、またはコレステロールや中性脂肪が高め	49.3%	11.4%	34.0%	5.3%	100.0%		
カ)腎機能が落ちている	42.4%	15.3%	28.8%	13.6%	100.0%		
キ)骨粗しょう症、または骨密度が低い・低め	55.7%	11.5%	14.8%	18.0%	100.0%		
ク)体重やBMI、腹囲が多い、または多め	49.0%	8.1%	38.5%	4.5%	100.0%		
ケ)その他	53.8%	23.1%	11.5%	11.5%	100.0%		

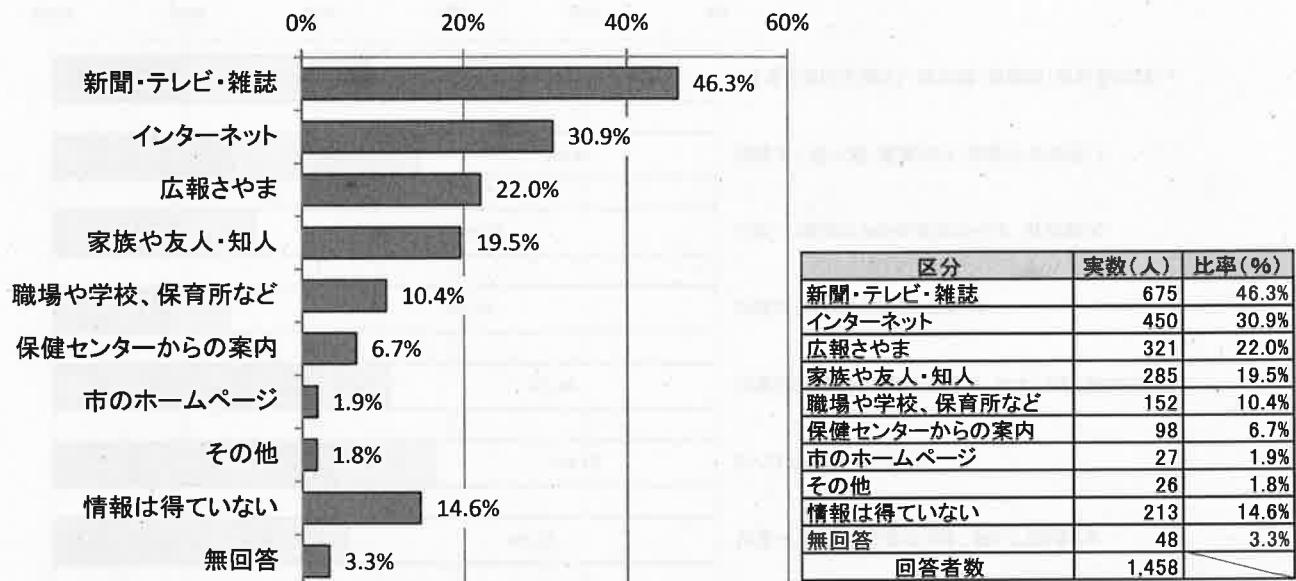
## 9 健康に関する情報について

問64 普段、健康や健康づくりに関する情報をどこから得ていますか。

[主なものを2つ以内で○]

健康や健康づくりに関する情報をどこから入手しているかについては、「新聞・テレビ・雑誌」が46.3%と最も多く、次いで「インターネット」30.9%、「広報さやま」22.0%、「家族や友人・知人」19.5%となっています。

また、「情報は得ていない」が14.6%となっています。



年代別にみると、高齢世代ほど情報を得る割合が多いのは、「広報さやま」と「新聞・テレビ・雑誌」で、若い世代ほど多いのは「インターネット」ですが、「市のホームページ」については若い世代で少なく、80歳代が最も高い結果です。また、「保健センターからの案内」も、世代とともに多くなり、70歳代で16.2%の最高値を示しています。

一方、「情報は得ていない」は若い世代に多く、18歳～19歳では40.6%、20歳代では29.9%が得ないと回答しています。

### 【年代別】

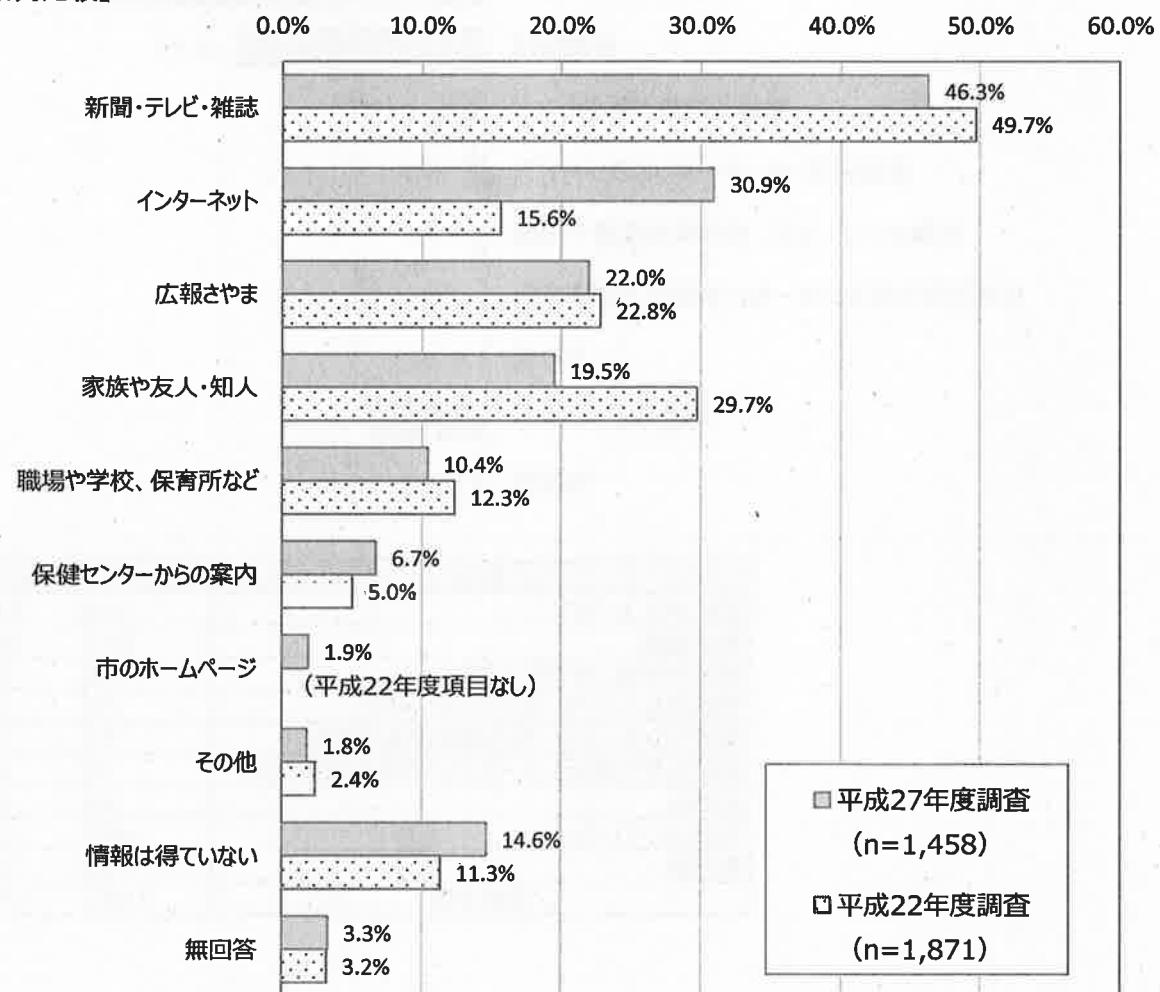
区分	広報さやま	市のホームページ	保健センターからの案内	家族や友人・知人	職場や学校、保育所など	インターネット	新聞・テレビ・雑誌	その他	情報は得ていない	無回答
18歳～19歳(n=32)	3.1%	0.0%	0.0%	3.1%	18.8%	46.9%	18.8%	0.0%	40.6%	0.0%
20歳～29歳(n=164)	3.0%	0.6%	1.2%	19.5%	16.5%	47.0%	32.9%	0.0%	29.9%	0.0%
30歳～39歳(n=213)	17.8%	1.9%	2.3%	22.1%	14.1%	50.7%	32.4%	0.5%	18.8%	0.0%
40歳～49歳(n=222)	18.9%	2.7%	1.8%	14.9%	12.6%	41.4%	46.4%	0.0%	18.0%	0.9%
50歳～59歳(n=240)	24.6%	1.7%	8.8%	18.3%	15.4%	30.4%	56.7%	2.1%	7.9%	0.8%
60歳～69歳(n=305)	28.2%	1.0%	9.9%	22.3%	5.6%	20.3%	56.7%	2.6%	10.5%	1.3%
70歳～79歳(n=179)	31.8%	2.2%	16.2%	21.8%	3.9%	8.9%	50.3%	4.5%	7.8%	9.5%
80歳以上(n=61)	39.3%	6.6%	8.2%	18.0%	0.0%	6.6%	52.5%	6.6%	4.9%	11.5%

\*※10%台～50%台の数値について、網掛けをし、区別しています。

前回（平成 22 年度）調査との比較でみると、「インターネット」からとの回答がほぼ倍増する一方で、「家族や友人・知人」が 10.2 ポイント減少、また、「新聞・テレビ・雑誌」と「職場や学校、保育所など」が 2~3 ポイント程度減少、「保健センターからの案内」が 1.7 ポイントの増加となりました。

また、「情報は得ていない」の割合が 3 ポイント以上多くなっています。

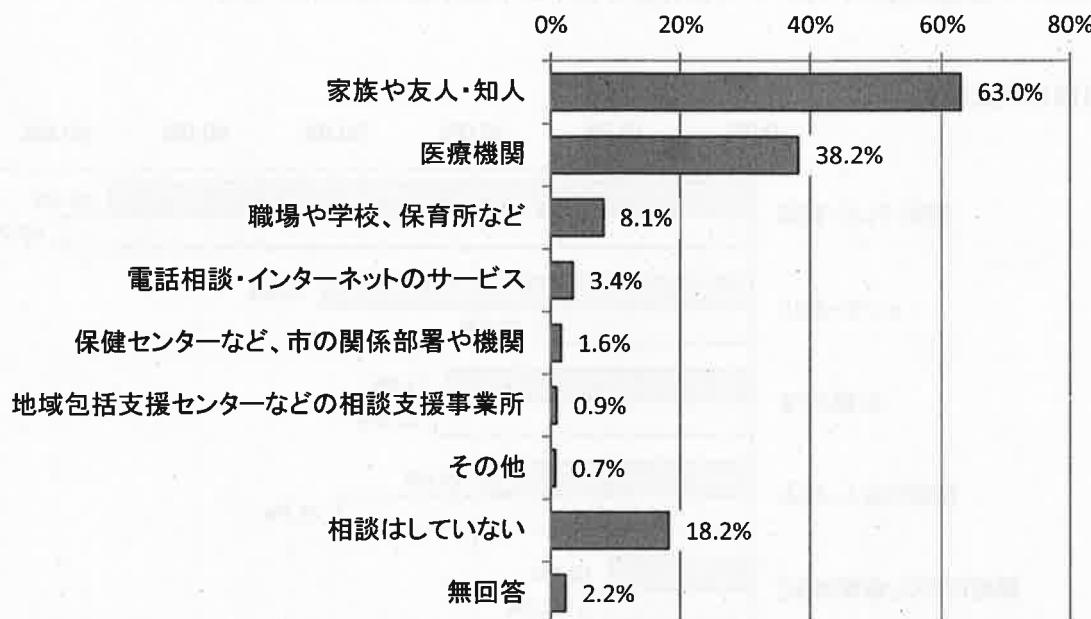
### 【時系列比較】



**問65 普段、健康についての相談を誰にしますか。【主なものを2つ以内で○】**

健康についての相談を誰にしているかについては、「家族や友人・知人」が63.0%と最も多い、次いで「医療機関」38.2%、「職場や学校、保育所など」8.1%となっています。

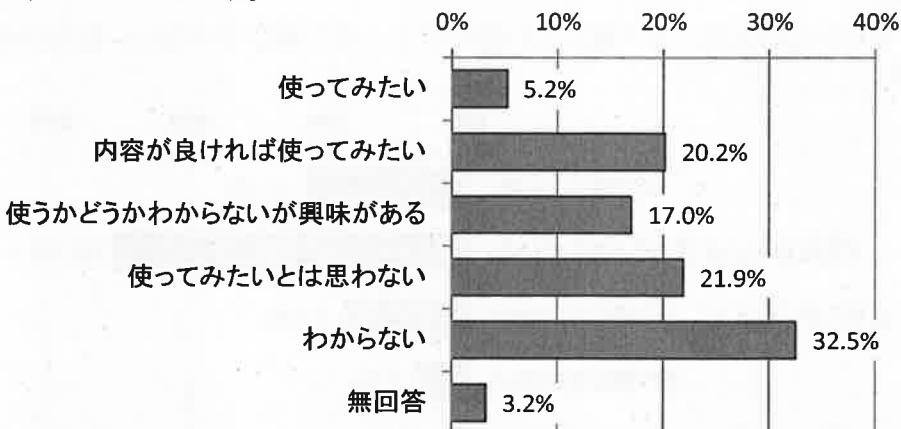
また、「相談はしていない」が18.2%となっています。



区分	実数(人)	比率(%)
家族や友人・知人	918	63.0%
医療機関	557	38.2%
職場や学校、保育所など	118	8.1%
電話相談・インターネットのサービス	49	3.4%
保健センターなど、市の関係部署や機関	23	1.6%
地域包括支援センターなどの相談支援事業所	13	0.9%
その他	10	0.7%
相談はしていない	266	18.2%
無回答	32	2.2%
回答者数	1,458	

問66 狹山市では、体調や運動などを記録し、健康管理に役立つスマートフォンなどのアプリケーション「さやまけんこう日記（仮称）」を開発中です。これを使ってみたいと思いますか。【1つに○】

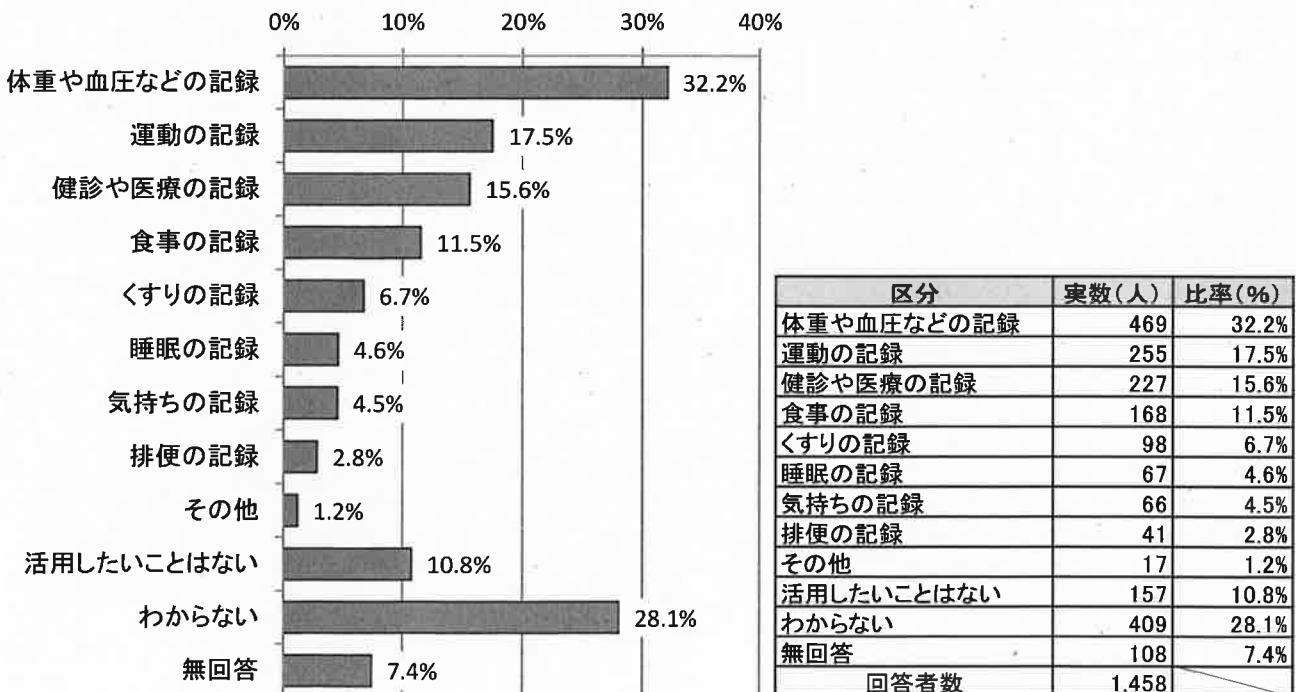
「さやまけんこう日記（仮称）」を使ってみたいかについては、「使ってみたいとは思わない」が 21.9%と多く、次いで「内容が良ければ使ってみたい」 20.2%、「使うかどうかわからないが興味がある」 17.0%となっています。



問67 「さやまけんこう日記（仮称）」を使うとしたら、何について活用したいですか。  
【主なものを2つ以内で○】

「さやまけんこう日記（仮称）」を何に活用したいかについては、「体重や血圧などの記録」が 32.2%と多く、次いで「運動の記録」 17.5%、「健診や医療の記録」 15.6%となっています。

また、「わからない」が 28.1%となっています。

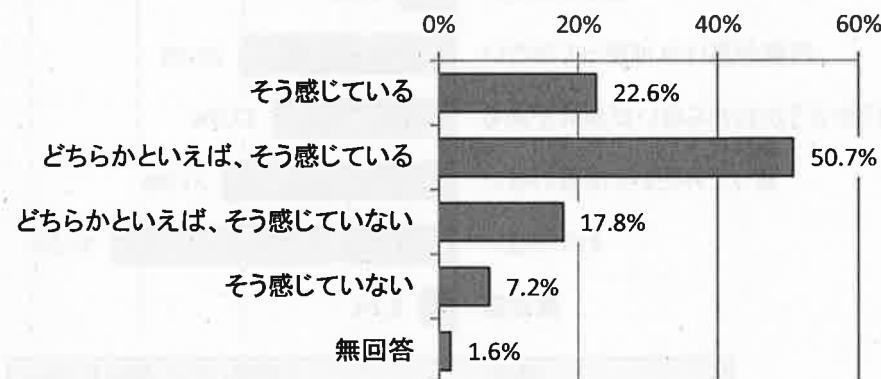


## 10 あなたご自身のことについて

### 問68 あなたは、日々、心豊かに生活していると感じていますか。【1つに○】

日々、心豊かに生活していると感じているかについては、「どちらかといえば、そう感じている」が50.7%と最も多く、「そう感じている」と合わせると7割以上の方が、心豊かに生活していると回答しています。

また、「どちらかといえば、そう感じていない」と「そう感じていない」を合わせると25.0%となっています。



区分	実数(人)	構成比(%)
そう感じている	330	22.6%
どちらかといえば、そう感じている	739	50.7%
どちらかといえば、そう感じていない	260	17.8%
そう感じていない	105	7.2%
無回答	24	1.6%
合計	1,458	100.0%

**問69 最後に、これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持向上させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、どのような感想やお考えがありますか。ご自由にお書きください。**

※調査票の最後に、自由記述欄を設け、これからあなたやあなたの家族、地域の人々が、ささえ合い、健康を維持向上させ、心豊かに生活していくための健康づくりについて、意見募集を行いました。その結果 524 人の方から様々なご意見をいただきました。寄せられたご意見を地区別に整理して紹介します。なお、個人を特定する文章及び表現については、削除・修正をしています。

## 自由記述

### (1) 入間川地区

#### 【18歳～19歳・男性】

- 日々の食事にも気をつける。運動をする。
- 行政1つで市民全てを見るとは不可能であるから自治体ないしはそれより小さい単位での交流組織体を作ること。多くの市民が利用する施設を活用する。新しい施設は必要ないので今あるなじみあるものや単に利用の多いスペースを活用する。市の発信する情報が目に入ってくる形であるとよい。今の状態では市民センター、ホームページなど市民が能動的になるのを待っている状況だ。これでは市が健康を推奨しようが普通の生活をしていては気付かない。新しい情報提示システムが開発、自然に目に入る状況をつくってください。
- 日々、地域の人々とのコミュニケーションを絶やさないこと。

#### 【18歳～19歳・女性】

- 個々の健康への意識を高めた方が良いのではないかと思った。自分もそうだが、病気になった時にしか病院を利用していないと感じる。気軽にかける雰囲気があればと思う。

#### 【20歳～29歳・男性】

- ストレスを発散できる施設を増やしてほしい。人により違うので多種にわたる施設を。狭山市民としての誇りを感じないので、もっと自慢できる市になってほしいです。
- このようなアンケートをして市民の健康を調査するには非常に良いことだと思いますが、アンケートを答えるにも手間や時間がかかります。はっきり言ってアンケート内容が多すぎると感じました。今後もこのようなアンケートをするのであれば、内容を半分くらいにしてほしいです。
- 最近、ソーシャルキャピタルについて学ぶ機会があり、健康に対する考え方が変わった。すなわち身体面だけでなく精神面の状態が健康に大きく起因しているということである。特に高齢者においては、人とのつながりを感じられない人が増えているというデータも出ている。これに対しては、自治体ごとに面白い事例も出ているので、それらを参考にして、重点的に取り組んでいけばよいと考えている。
- 健康について、気軽に相談できる環境を変える。
- 病は氣から、というように心を豊かにすることが必要だと思います。心を豊かにすることとは安定していることだと思うので安定した社会、平和な社会を作ることが必要だと思います。
- 先述しましたが、狭山市が行っている健康に関する事業を私達により詳細に知らせる場を設ける工夫をした方が良いと考えます。健康センターの利用をより活性にさせるために市内の人を使える回数券を配布することで、より市内の多くの人が健康増進に興味を持つと考える。
- 人への思いやり。心身共に充実した生活が遅れることが健康づくりにつながると考える。

#### 【20歳～29歳・女性】

- アンケートに答えていて、健診を受けなくてはと思いました。
- コミュニケーションを取る事。

### 【20歳～29歳・女性】

- 早寝早起き、3食食べること、他人と話したりコミュニケーションをとることが大事だと思う。難しい事を行うより、自分が知っている健康になるためにどうすれば良いかという基本的なことを継続的に行っていくことが大切だと思う。
- あまり悩まないで毎日を過ごす。
- 心も体も健康でいられるよう、ストレスを溜め込まないよう意識したい。また、周りの人たちとコミュニケーションを取り、互いの変化にすぐ気付けるような関係を築いていきたい。
- 近所の人とあいさつを交わす。家族でごはんと一緒に食べる。
- ストレスをためこみすぎず、息抜きをする。規則正しい食生活を送る。自分のまわりにいる人の健康を気にかけ声をかけ合う。
- とくに考えたことがなかったので意識する時間をより作るべきだと考えました。

### 【30歳～39歳・男性】

- 地域の人が一体となって参加できるイベントの拡充。
- 家族なかよく、生活していくこと。
- 将来が見えない不安。
- 学校かどこかで家族のあり方や地域健康等の教育をした方が良いかもしれません。
- 3,000人の中に選んで頂き、ありがとうございます。今後も選出されるよう日々頑張ります。ひとつだけ…サピオを利用していますが、最近待ち時間が多くなりどうにか改善して頂けたらと心より思っています。無理を承知ではありますが、3,000人に選んでくれたのと同様キセキを感じています。サピオのみなさまにはいつも感謝しております。
- 1年前に引っ越してきたが、以前住んでいた所より地域の人たちとのあいさつ等がない。地域の人々が心豊かに生活していくためには何気ないすれ違った時にあいさつ等ささいなことが必要である。小学生もあいさつがないからそういう教育が小さい頃からなされてないのでと疑っています。地域として良くしていこうと思うなら教育をしっかりとしていくべきである。
- 家族や周りの人と挨拶や会話を大切にし、心を健康にしていくことが体の健康にもつながると思う。
- 健康診断で企業に勤めていない人でも何らかの形で受診できる補助がある。促すお知らせがある事で取り組もうと思うかもしれません。
- 何事にも前向きに取り組んでいけるようにする事。できる限り市の行事に参加してみる。

### 【30歳～39歳・女性】

- できるだけ野菜を食べるようにしたい。
- 障害者の枠を取り除いた生活が出来るのが、理想です。
- 3食ちゃんとは作れないけど(余裕がない)1食だけでも野菜をたっぷりいれた物を用意してあげたいと思っています。天気の良い日には子供たちと公園などで体を動かしていきたい。
- こども(未就園児)と一緒に参加できるような体操やウォーキング等のイベントだったり、保育付きで利用できる運動できる場がもっとあつたらいいなと思います。公民館などでは定期的な活動の高齢者向けのサークルはよく見かけますが、それぞれのサークルで不定期にちょっとだけ参加させてもらったり、人生の先輩方とお話できたりする機会があると参加してみたいです。子育て中は毎週同じ日時に出向くというのは不可能なので、サークルに入ったりはできないので…。
- サピオのプール毎回400円かかるので、1ヶ月通いたいだけ通っても定額でお得になるパス券の導入を考えてもらえると嬉しいです。2階のジムは利用したことがあります、心肺機能が丈夫でない私みたいなアラフォーの健康増進のためには水中運動がとても好ましいのです。ただ1回400円かかるので、ちょっと頻繁に行くのは、家計の負担となるので、なかなかと思うと足が遠のきます。ご検討よろしくお願ひします。
- 話せる場所がほしい。赤ちゃん、幼児を育てていると結構「こどく」だと思うことがあります。パパは仕事が忙しい世代ですし、母子家庭かと思うようなことも。子連れで外出するのも大変ですし、駅前の施設等も駐輪場も料金がかかるし「出よう」と思うハードルが高いです。
- もう少し市内の病院(大、小問わず)間で密接なつながりを持ってもらえたたらと思う。
- 親子、おじいちゃん、おばあちゃんが一緒になって参加できる。イベントを増やしてほしい。
- 無理がないように自分自身にあった健康づくりをしたいです。

### 【30歳～39歳・女性】

- 病気を予防するため、カイロプラクティックをやっています。骨盤、背骨の歪みから、いろいろな病気を発症しています。特に今の子供はすごく歪んでいるので子供の将来のためにも、もっといろいろ取り組んだ方が良いですよね。基礎体力が低下している子供達のためにいろいろな活動をできたら…と思っています。
- 私の父のように一人が好きで、家族との関わりを避けていて孤独を愛している人は何を言っても効果がありません。人との関わりを面倒くさいと思っているよう父の態度には諦めています。そういう人間もいるってことです。前向きで、人とのつながりがあって、健康で元気な人は、積極的にサークル活動や仲間づくりをして、毎日が充実していき、本当の健康だと思います。生活の質が上がっていくというか。そのような人達は問題がないです。生きがいの無い人、負のオーラが出来てしまっている人は、どんどん悪循環ですよね。今朝、テレビで老後破産の特集をやっていました。お金の問題で、病気になったり精神的に追い詰められてどうしようもなくなる。なんて経済力も非常に重要だと思いました。どれか一つでも欠けたらダメなんですね。ライフワークバランスが整っていること、本当に健康な生活を送る上で大切なことだと思いました。
- 地域で行われている健康に関するサービスなど、気軽に参加できるものや同じ世代の人が交流を深めて、悩みを相談し合える場所がほしいです。又、精神的な疾患を持っている家族がいるので、年齢を重ねて来て様々な病気が出てくるので、そういう人たちのフォローをどうしていったら良いのか相談窓口がほしいです。

### 【40歳～49歳・男性】

- 地域の安全(交通面)や、防犯、特に子供や女性に対して。
- 会社帰りに気軽に立ち寄れるスポーツ施設を狭山市駅附近に構築又は誘致してほしい。（旧中央公民館跡地等）現在の稻荷山公園前のサピオは利用者が極端に少ない（アクセスが悪い？）是非共、スポーツの町狭山で活性化を図って下さい。
- 元気が一番。
- 参考になりましたでしょうか？
- 長い、質問多い。これだけの事させないでほしい。そんなにヒマではない。
- 健康というものを明確にしてほしい。学校の校庭などを少し開放してもらえると良い。
- 深く考えたことがない。
- 介護の問題があるとTV等ありますが、市、近所でのささえあいが大事であると考えさせられています。どうにかならないでしょうか？
- 地域の人と触れあえる行事等がもっとあればいいと思います。気軽に短時間で参加出来るもの。
- 社会保障制度の改善、充実により、子育て、介護の心配や生活格差が少ない社会になる事が心身の健康維持向上につながると思います。
- 健康づくりには手間もお金もかかるという事。
- 一日も早く死にたい。

### 【40歳～49歳・女性】

- 専門職（PT、OT等）が自治会の老人会等に関わり、介護予防について、運動等の指導を伝達していく。市が、医療機関、老健施設等に仕事として依頼し、手当を支払い、その環境を提供していかなければと考えます。
- 地域の活動がよくわからないのに支えあいとか言えない。狭山市が何をしてるのかも不明。
- つらくても笑顔を忘れない。  
全ての物や事に感謝する。  
平和であることを当たり前と思わない。  
自分も大切にする・何気ない日々こそ一番のぜいたく。  
全ては自分次第であるということ・なくなつて困るものは日頃から大切にする。  
ピンチをチャンスに変えられる力を持つ。  
健康であればこそ。
- 40歳を過ぎ、自分の今後を以前より考える時間が増えました。今は家族が一緒にいるので不安を感じる事が少ないので、いつまでも同じ状況ではいられない事も承知しています。自分をしつかり持ちつつ、周囲の人とのかかわりも忘れずに過ごせたらいいと思っています。

### 【40歳～49歳・女性】

- 健康とは、体のみならず心も元気であることが大切だと思います。人はひとりでは生きていけないので、そのためには人とのつながりがあり自分が必要とされていると感じる事や、好きな事に打ち込めることができたり、楽しいと思える時間を持てることは、生きるための力になるのではないでしょうか。誰かが自分の事を気にかけてくれていると、思えることはとても重要なと思います。
- 健康セミナーや講座などさまざまなイベントを積極的に行っていただきて私達市民が参加して食生活や健康について見直したり、学んで家族やまわりの人と話したりして、ささえ合い健康を維持していければいいと思います。
- ラジオ体操や申し込み不要で気軽に参加できるような体操とかダンスの会などがあれば参加してみたいと思いました。
- 読解力(難聴のため)回答が遅れました申し訳ありません。質問事項を話し聞いて下されば…3,000人の全員が健常者でしたか?無作為選択アンケートの場合は質問内容によっては個人の状況を確認し、フォローする事も必要なのでは?子供に聞き親が記入しました。
- さやまのクーポンありがとうございます これからもよろしくおねがいします。
- 道幅のわりに交通量が多く、歩いたり自転車に乗ったりするのにストレスを感じます。歩行者、自転車、車イス、ベビーカー等みんなが安全に通行できて、時には立ち話ができるような道路になると外にも出やすく、コミュニケーションのきっかけもできやすくなるのではないかと思います。

### 【50歳～59歳・男性】

- 返信用の封筒が小さいのでは?
- 明るく前向きに日々生きて行くこと。
- やはり少し生活にゆとりが無いと取り組んでいくことが難しいのかなと思います。そしてそれぞれの個人が自覚を持たないといけません。
- 交流の機会を増やし共に社会生活をしていることを実感できることで健康に対する考えも深くなっています。
- 市の無料の健康診断の項目を増やしてほしい。
- 定年後、元気なうちは何らかの地域貢献を行いたい。
- 介護ボランティアのポイント化、自分で使える様にする。
- 滑舌が悪くなったり、スタスタ歩けなくなると、外出や他人との接触を避けるようになってくるので、私はこの2点に絞っています。食品関係の会社員なので、その経験を実生活に生かし、調理、飲食を楽しむよう心掛けています。またソフトボールの審判を通じ、小学生～ハイシニア、ビギナー～大学、一般まで幅広い年齢層、レベルに触れることが大いに刺激になっています。

### 【50歳～59歳・女性】

- 健康な人が健康維持向上させる事と、健康に不安があつたり持病があつたりする人が悪くならないように現状維持する事は別でひとくくりにはできないのでは…?だから難しいと思います。身体は人それなので。少しだけささえてもらいたい人や介護が必要な人…いろいろなので。
- 県民、市民のマラソン大会、ウォーキング大会等のイベントに誰でも参加しやすい様になればと思います。盆踊りとか…例えば、ヨサコイソーランみたく老若男女が一緒に参加できる様なイベントとか有れば良いな~と思っています。
- 健康管理に日々気をつけて毎日をいきいきと生活する。市の無料の検査などがもっとあると嬉しい。
- 狭山駅は突然の雨降など時間をつぶすような場所がない。せっかくきれいになったのに残念。友人が遊びに来たのにゆっくりとくつろげる場、案内する所がない。テレビに放送する所もない。例えば新所沢、川越みたいにパルコや人気グルメ、観光スポット紹介することは健康づくりの1つだと思う。駅前をもっと楽しいものにしてほしい。買い物も西友のあと地ももったいない。
- 自分が可能な(ムリをしない)ボランティアなどをして地域に役立つことをしていきたい。
- 部屋の中などでなく公園のような広い所、ゆっくり座っていられるベンチ、テーブルなど年寄りから小さい子供がみんな仲良くふれあえる場所があったらいいですね。

### 【50歳～59歳・女性】

- 子育て時代は子供達と外や公園などに出かけました。今は孫と一緒に外や公園などに出かけ、人と交流があります。年を重ねても若い人との交流があると嬉しく思います。同じエリア(施設)の中に保育園と老人ホームが併設されていたら、子供と老人、若い人との交流ができる支えあう気持ちが生まれるのではと思います。
- もっと若い人に入ってきてもらいたい、そして活性化してほしい。(そのためには①学童保育の充実②駅までつながる道の整備③国道や橋の渋滞解消等を進めてほしい)  
学校校舎をきれいにオープンにして、地域の人々が(サークル単位でなくて個人でも)利用しやすいようにしてほしい。  
狹山市は道が悪すぎる。自転車で気持ちよく走れるよう、区画整理して鋪道をつけてほしい。  
駅前のイルミネーションもいいが、住宅地の街灯を増やして治安面もよくしてほしい。  
集まった意見を公開して、賛否意見を交わせるようにしてほしい。現役高校生は、早く狹山市を出て行きたいと言います。このままでは人口減少に歯止めがかかりません。本当に真剣に考える時です。
- ごくろう様です。狹山は自然がたくさんあります。歩いても素晴らしい所あるのに残念です。あるこう会みたいな頻繁にもっと魅力的にアプローチしてもよいと思います。市のイベント的サークル活動まだ市民に知られていない所もったいないです。パソコンやスマホ持ってる人はまだ利用しやすいけど、IT系まったく使えない人、まだまだ狹山にはいます。もっとわかりやすく利用しやすいのが課題だと思います。狹山はお年寄りが多いんだから。
- 成人検診等、自己負担が少なくて検診等受けることができる所以とても満足しています。でも、仕事を平日休むことが出来なくて行けない人もいます。休日の午前中とかにも検診に行くことができるようになれば良いのですが。職場(会社)に問題があるのかもしれませんが役所サイドでも考えていただければと思っています。
- 最近は共働きの家庭が多くなり、手軽なおそうざいや弁当等が手に入りやすいが、バランスのとれた食事がとれるよう(特に子供達の)地域で夜に皆で食事できる場所があればいいと思う。
- 60歳で仕事をやめると地域で生活することが多くなる。心豊かに生活するためには健康が資本である。健康づくりに保健センターや市の関係機関が積極的に情報を発信してほしい。
- これからますますお年寄りが増えていく中で、ご近所どうしの付き合いが声掛けが大切になっていくと思います。まずは、あいさつですよね。

### 【60歳～69歳・男性】

- 十分生きてきたと自覚して、すべてを受け入れる気持。
- 個々に努力し、また楽しみながら健康維持向上を計っていますが、行政の指導にも期待したい。
- 子供達の食育が重要。食の安全に対する啓蒙が重要。
- 手軽に運動ができる屋内施設の拡充(安、近、適切な設備)健康状態を手軽に確認できる検査機器の設置(公民館等)、健康・運動アドバイザーの設置(低料金で利用可)
- 個々に自分にあった健康維持方法を考える事だと思います。
- 色々なコミュニティに参加し、仲間を増やすことで体と心の健康に繋がると考えます。今マンションに住んでいますが、マンション内の何らかの活動をする場を作ることも大切ですが、やる人もいないし、私も多忙でやれません。何か積極的にやる人が出てくれればと思っています。
- 自分自身でより積極的に生活していくように心がける事が肝心と思います。
- やる気が出ない。この事をなんとかする事。
- 適度の運動と国内外を旅行等して色々と体験をする。この事を行う事で次に何を行うか目標作りをする事で飽きのこない毎日を送れると思っています。
- 毎日の楽しい食事と毎日散歩する事。
- 地域の人々のふれあい等。
- いろいろな考え方がありひとくくりの施策では個々人に合わない、幅広いメニュー作りが必要と思います。
- 一人暮らしなので突発的な急病、ケガなどに不安がある。県では救急相談を始めたが、時間が限定されており、不安、24時間体制の救急相談の実施をお願いしたい。狹山市単独では困難と思われる所以広域組合消防(埼玉西消防局)で実施を働きかけて欲しい。
- 社会参加と仲間作り。

### 【60歳～69歳・男性】

■健康な生活をするためには、毎日適度な運動が必要なので、できるだけ毎日適度な運動をしたいと思います。

### 【60歳～69歳・女性】

■筋トレ、脳トレに励む。

■自分の好きな趣味を持つ。家に閉じ込まない。生きがいを感じながら物事に取り組む様に心がけています。

■広報さやまでイベントやサークルの紹介をして頂けるので助かります。今後共宜しくお願ひ致します。

■還暦を過ぎ、主人も第二の人生を歩み出しました。一に健康、二に健康。健康でなければ、何も始まりません。第二の人生を豊かに過ごすために、健康に気をつけて、楽しく充実した人生を過ごしていきたいと思っています。主人と2人、ジムに通って体力づくり、食生活に関しては、もう少し検討の余地有です。

■食事、運動、あまり決めごとで深く考えすぎない様、楽しくをまず第一に毎日すこしづつ、続けて行こうと思う。

■11月22日(日)狭山茶の里ウォーキングー入間川のせせらぎを聞きながら健康ウォーキングに参加しましたが、今後も気軽に参加できるこのような企画がありましたら参加してウォーキングを楽しめたらと思います。河川敷では、みつばさ保育園の子供さん達が日頃から練習に励んで一生懸命演奏されている姿に感動しました。各自治会の方々が色々な場でボランティアをされて盛り上げて下さったお陰で参加された方々は楽しくウォーキングができたと思います。

■お互いを大切にして尊敬と感謝の心で接していくこと。豊かな愛情あふれる交流が一番大切。一緒に出かけたり一緒に行動する時間、会話の時間などコミュニケーションづくりに力を入れる。楽しく過ごすのが一番大切です。

■めんどうなことはいやです。人に迷惑はかけたくないです。この記入したことはどのような方法で活用していくのですか？

※自分のことは最後まできちんと死を考えたいと思います。

■介護生活が一日でも早く終われば自身の健康も回復できると思う。時間的自由がない。

■規則正しい生活で前向きの考え方。

■1日1食でいいので食事を作り家族でそろい食事することが心豊かにするのでは。

■毎日、体を動かすためにスポーツ、家事、掃除、散歩等をし、声を出して人とおしゃべりをする。歌をうたう。

■人と顔を合わせた時、自然にあいさつ(または会釈)ができる心の状態の維持。

■各自が自分に合った運動を取り入れ、積極的に家族、友人とまじわり、心身ともに健康でいられるように心がけることが大切だと思います。

■健康への自己管理と人とのつながりが特に必要だと思います。周りの人々に关心を持って行きたい。

■家族の毎日の生活の中で、お互いの健康チェックを話し合ったり体調を気付きあつたりして極力コミュニケーションをとるよう心がけるようにしていきたいと望んでいますし、時間がある時は実行していくようしております。

■国民年金だけの暮らしとても無理です。一生懸命働いていますが生活保護の方のほうがゆうゆうに過ごしているのはおかしいです。本当に働けない方はわかりますが病院代金も大きいし、地代も年2回払っています。どうしたらいいでしょうか。意味の無い事を書いてしまいましたが。

■けんこう日記を開発中とのことですが、年配の人が皆スマートホン等を使いこなせるはずがないと思います。そのようなことに予算を使わず、誰もが参加できる運動講座等、無料で(または補助金が出れば…)参加できればと思います。イベントの宣伝も広く目立つようにしてもらいたいと思います。

■私自身は少しでも健康維持にはかなり気にしていて100%完璧に出来ない迄も気持ちは大いにあります。ですが仕事もこなしている為帰宅すると疲労感あり夕食後は寝てしまう事が多く実際は運動する時間も少なくあきらめて入眠する事もあるものの毎日少しづつ実行して健康に留意したいと思っています。

### 【60歳～69歳・女性】

- 異世代で交流できる場、企画が必要だと思います。廃校にした場所で、子育て中の若いママたちと年輩者（経験豊富な）の交流、出会いの場とか、カフェ等…子どもたちを自由に遊ばせながら。又、下校した小学生たちに宿題や遊びを見てあげる元気な高齢者の活躍の場もあってもいいのです。一人親の保護者にとって、とても心強い味方です。子どもたちに将棋や囲碁を教えてあげてほしい。料理教室等…。地域の高齢者、元気な大人たちの人的資源の活用はお互いにとってもいいことです。子育てを終えた大人は子どもたちのために何か役立ちたいと思っているからです。私自身が親元を遠く離れ狭山に来ましたので、子育て中に感じたことは皆で地域の子どもたちを育てる環境があれば少子化にもならず、働く母親にも大きな支えになるかと思います。
- 健康づくりについての情報（運動、料理等）などをもっとわかりやすく目につくよう発信してもらいたい。
- 時間を作つてウォーキングに参加したい。入間川体育祭に参加して運動不足を実感しました。すこやか体操もついていくのにやつとでした。もうすこし足に力をつけたい。家族のためにバランスの良い食事をつくりたい。
- 地域でと言うより個人または家族で健康について考える事は多くあります。

### 【70歳～79歳・男性】

- 少数高齢化問題（最近市交報で市内65才以上が1/4で知りました）又、市人口の減少、医療費（公費）の増大問題。最近高齢者施設の朝夕の車での（送迎）ケア多く見ますが、我が自身家族現に居ますが、生涯の最終の居場所を考え心配する日々です。
- 健康と食事に気をつけ認知症にからならないため体を動かし、一泊の旅行を楽しんでいます。子供に頼らず元気に過したいと思ってます。どちらが先に行つても一人で暮らせるよう努力したいと思ひます。
- 一声運動（あいさつ）。
- 対話する（できる）場を作る。調査対象年齢層をどのように考えた調査？問と答えが適合していない所が参見する。
- 自助努力。
- 近所付き合いが少なくなっていると感じている。近所同士がそろって参加できるイベントなどを市が企画していただけるとありがたい。
- 健康管理はスマートフォンアプリとの事ですが他に方法はないですか？
- 特にありませんが、市で行つているサークル等どのように利用できるのかお知らせ下さい。今後参加する場合に参考にしたい。
- もう少し人と付き合いたいと考えているが、なかなか難しい。そういう機会があればと思います。健康については、個人が常に考えて行動するしか最終的にはないと思うが、その助けとなるような行動を取るよう努力したい。助けとなるような物は人それぞれ違うと思うのでどう生きたら良いかではなく、生きるとはどういう事が等をみんなで考えて行けたら面白いと思う。以上
- 一般的には家族の和、絆を大事にし、健康管理や心の平和を保てる家族や地域いなければ理想的と思うが難しいです。
- 余命13年／4700日。78歳まで働き続けて、残りの時間は全てこれまでのやり残しを着実に消化が目標。
- 現在の生活のペースをできるだけ維持して軟着地（死）できれば良いと考えている。
- 元気な老人を活用し、参加できるしくみやイベントを企画して下さい。ボランティアでも有料でも市には活力のある様々な老人がいるはずです。
- 家族ではバランスの良い食事、規則正しい生活をするよう心がけている。地域については自治会活動等を通して家庭環境、家族構成等を知り、挨拶、声かけ等を活かし、ささえ合っていかなければと考えている。地域のささえ合いが今後、ますます大切と思われるが、高齢化社会で大変難しい。これには地域の公民館が大切な役割を果たしてほしいし果たせる。私見、年齢とともに足、腰が弱くなっていることを実感している。心豊かに生活するためには、個人差はあるが最後まで歩ければある程度、生活の質は保てると考えている。今まで比較的健康で過ごせたのは積極的に歩いたことと体重管理がポイントだったと思われる。
- 高齢者が気軽に参加出来る色々なイベントがあると良いなと思う。

### 【70歳～79歳・男性】

■狭山市の健康に対するご配慮ありがとうございます。若い時はあまり健康に対して心配していましたが、60歳定年後から通勤する運動もなくなり、体力の低下は目に見えて衰えてきました。70歳からは「健康第一」の言葉を実感して病気にだけはならないように願っている現状です。家にこもりがちな昨今ですが、人と会って会話を交わす事は大切だと思います。心豊かになるようにはやはり一生勉強していく事は必要と思われます。

### 【70歳～79歳・女性】

■健康保険の範囲を広く、受けやすい方向にしてもらいたい。年1回の定期検査の項目が少なく、希望する検査が少なく、希望する事項が少ない、又は、有料化しすぎている。特に70歳以上の人。

■日頃から地区の人間関係を良くする事で（若い方は、年寄りを敬遠したり、年寄は今の若い人は！！と批判するではなく）お互いに声をかけ合える仲、良い事を進め合う地域でありたいです。

■①健康づくりは自分の責任と考える  
②健康づくりに関心のある人が身近に集うことができる場があること（寿荘、宝荘、不老荘は遠い）  
③広報の活動日は曜日が合わない（周期的に曜日を変えるのはどうか）  
④イベントに参加したいと思ってもそこへ行く手段がない（②との関連あり）。茶の花号は効率が悪い。サンパークの活用が出来ない（電車を利用するよう）臨時に参加者を乗せて循環バスがあると良い。

■健康で子供達に迷惑かけないよう日々楽しく送っています。

■健康に注意して楽しく生活が出来ればいいと思います。天気の良い時は歩くこと。なるべく日にあたることを心がけています。

■遠い親戚より近くの他人ということわざのように地域の人たちと仲良く、サークル活動や誘い合って散歩したりティータイムをしたり、加齢とともに感じるようになりました。

■笑顔でいる事（楽しいと思えること）、挨拶ができる事（声を出せること）、自身を良く知る事（自分を大切に）

■狭山での活動はしていませんが、前職場関係でデイサービスに17年間いっています。これからも続けて行きたいと思っています。

■70歳以上なので、まずは自分自身の健康を気をつける。そして家族の事にも気を配り周りに迷惑をかけないように生活する事が大事。  
好きな趣味などを継続させて、あと旅行等でリフレッシュする。

■安心、安全な食品をなるべく手作りで家族が揃って食べれるような環境づくりができればいいと思う。格差のない世の中になればいいと思う。

■笑顔で挨拶をする。声を出す。声を出して挨拶をする。集える場所があつたら積極的に出かけて行き話をする。嬉しいこと楽しいこと、悲しいことつらい事。そして他の人の話にも耳を傾ける。いろんな方々と話し合う。お茶やケーキを頂きながら。また時にはイベントなども楽しむ。お散歩、ピクニック（お弁当持参）で出かける。外の景色や空気を体で感じる。ちょっとおしゃれしてコンサート、舞台、美術館にも出かけ刺激を受ける。趣味を持ちそれを生かして展示会や発表会をする。極めてやさしく細やかな心遣いの指導者になる。助けて欲しい時には必ず声を発する。困っている人には声かけをし「お手伝いできることはありますか」と寄添う。「ありがとう。嬉しかった」「ごめんなさい」「申し訳ございません」を素直に声に出して言う。

■これから先年齢を重ね、不安はありますが、自分自身家族共健康を維持するように心がけて生活したいと思います。小さなことからでも皆様と支えあえるよう努力したいと思います。

■友達にお互い健康上気になること（歩き方がおかしくなった、疲れなくなった等）がある時、気にせず注意しあっていく今までいいです。

■家族一緒に住む事ではないかと思います。

### 【80歳以上・男性】

■集合住宅（マンション）に住んでいるので、住宅自治会で主催して健康維持や、健康維持のための体験学習や体験経験を維持する方途をお互いに知り合いたい。半日単位、または1日での日帰りの小旅行を計画してほしい。レクリエーションも計画できれば参加したい。

### 【80歳以上・男性】

- 私の実施している中国体操について、朝9時より公園にて天候不順を除き土日を除き実施。出席簿はあるが出欠は自由、夏と冬の一時期は厳しいが、やらない日は何か忘れものを感じ生活の一部。たちあげから参加して約5年半、現在の處、運動出来る限り継続するつもり。“継続は力なり”。
- 心豊かに生活しています。

### 【80歳以上・女性】

- 近所にスーパーや食料品店のない地域に対する行政からの業者への配達等への提案。鶴ノ木地区は、老人ホーム。

### 【年齢・性別のいずれか、または双方が不明の人】

- | 年齢 | 性別 |
|----|----|
| 不明 | 不明 |
- 最近は健康についての情報も増え、意識が高まってきていると思う。まずは一人一人が健康への関心をもつことが第一歩だと思う。

## (2) 入曾地区

### 【18歳～19歳・男性】

- 地域レベル(自治会やそれより小さな単位)で老若男女を問わずに参加できるものがあっても良いのかなと思う。

### 【18歳～19歳・女性】

- 給食配達サービスがあれば、バランスのとれた食事ができるのではないかと考えます。
- 狭山市には、気軽に運動のできる施設が非常に少ないと感じている。有料の施設では小、中学生は利用しづらい。住宅が増える割に公園は少なく、しかもその公園での球技は禁止となれば一体子供にどこで遊べというのか。健康の意識は幼い頃から育まなければ身につかないだろう。公園などで日常的に体を動かすことでの意識も身に付くであろうし、友情を育み、ひいては地域交流のきっかけともなるはずだ。結果と予算のみに拘泥するのではなく、そこから生み出されるつながりや絆が将来的に地域にもたらす効果を考えもらいたい。
- もっと支えあえばいいと思う。

### 【20歳～29歳・男性】

- 学校に通えない子供、職に就けない人、退職したが心身は元気な人、そうした人達が社会とのつながりを感じながら生きていけるような狭山市であってもらいたいと思います。
- もっと気軽に利用できる施設などがあると良いと思う。若者が利用しやすいようなものだとさらによいと思う。
- 個々人が健康に留意することだと思います。
- 歩道の広い道路や自転車をもっと増やしてほしい。
- 自身について食生活の向上と運動機会の増加が重要と考えている。この2点が心の健康につながると思います。
- 家族が生活する中で、家族の不調に気付けるように気軽に体調状態や健康状態を気遣っていくことが大切。そして家族以外の近隣の方々ともコミュニケーションを図りたいと考えている。

### 【20歳～29歳・女性】

- 今、地域の人々が集まって行っているウォーキングやラジオ体操継続していくことが大切だと思います。
- どの場面に対しても、お互い気持の良いあいさつやコミュニケーションが一番大切だと考えています。
- 一人で考えたり悩むと悪循環になる。しかし、一人暮らしだと「誰かと」というのはなかなか難しいので、SNSなど何か窓口があると助かる。健康には食事はとても大事だと思うので、地元野菜を使ったレシピなど嬉しい。

### 【20歳～29歳・女性】

- 今よりもっと病院受診が簡単になることが必要であると思います。急変等がある医療現場なので、時間がよめない事は、とっても分かります。なので、例えば、レストランの様に、待ち時間、他の場所でいて、順番が近くなったら、鳴るようなブザーがあったりするのも良いのではないかと思います。現状難しいというのは重々に分かっています。
- 個人が健康について考えるきっかけがあれば良いと思う。若い人ならインターネットを使った情報など。
- 何でも言い合える家族でいたい。病気じやないとか関係なく、食べて、働いて寝て、遊んでメリハリのある生活をしていければ良いと思います。
- 近くの公民館等、コミュニティー施設に気軽に利用できるスポーツジムみたいなものを作り、基礎体力を身に付けば自然と健康になり心豊かに暮らせると思う。

### 【30歳～39歳・男性】

- 町内会、市の活動において一部の人だけが良い状態を作るのではなく市民に公平に市の援助をして下さい。一番利用していない人々が今の税金を納めているのだから宜しくお願ひします。
- 思いやり。

### 【30歳～39歳・女性】

- 個人1人1人が意識しないと向上していかない問題だと思います。周りで色々声を掛けても1回や2回で意識するようにならないと思うので継続していく事、どうやったら継続できるかが大事だと思います。
- ストレスをなくすことはできないけれど、少しでもストレスを改善できる方法が知りたいです。近所づき合いも、ほとんどしないので、(仕事で昼間いない)。年をとった時が心配です。
- 狭山市の良いところを生かしたイベントを増やして、地域の人々との交流を持ち、健康について関心を持つ、情報量を増やすように高齢者でも住みやすい環境にして欲しい。
- 身体的に健康であることは、もちろん大切だが、心が健康でないとすべてのことに影響するので、心を健全なことで養う必要があると思う。その点で聖書を読むことは人の生き方を向上させる助けになっている。
- 他市から越してきたばかりですが、地域のつながり(イベントなど)があまりないと感じてきた所です。集会などに顔を出しても、既にコミュニティが出来上がって入っていきづらいイメージが定着してしまいました。幅広い年齢でのささえ合いのために、中年層がどう関わっていけるのか例ええばモデルケースなどを例示頂けると動きやすいと思います。
- 健診等を無料にしてほしい。費用がかかると、行かない人もたくさんいると思う。病気等の早期発見にもつながるので。
- 健康寿命を延ばすことが大切。病気にならないよう予防を行うことが大切。地域の人たちが集まる場がたくさんあると良い。小さい子を育てているため、子供の健康を考えると24時間いつでも行けるクリニックがあると安心。そういう町があればそこで子育てしたい。
- 精神病に19歳の時なり、医療機関を様々見学させて頂きました。大変感謝しております。ところが長く続かず、夜行性とかにたまになり、働けません。精神保健手帳2級を頂いており、年金も頂いています。年金代を稼ぐため、家で掃除や家事を親に手伝ったり、簡単な勉強をしたりしました。この16年で入院も8回で(精神科)、子供の頃の病気も入れると計11回です。隔離にも入り苦労しました。私のせいの被害者がいるらしいためです。反省できず勉強が進みませんでした。かわりに雑誌を見たり、家庭のことをしてる最近です。かかっている病院のデイケア、訪問看護、外東を受けさせて頂いています。遅くなりすみません。出そうか迷っている時、お葉書を頂き申し訳ございません。私のせいで周りの皆様が大変にならないような状況になるといいと日々思うのですが、病気を助けて下さる、心の声が聞こえてきます。お任せしているのは申し訳ないのですが、それしかできません。このプリント作って頂き有難うございます。
- 家族に対しては社会参加して、人との交流により刺激を受けて心身共に若々しく過ごして欲しい。
- 一人一人が意識的に取り組まないと意味がない。子供の頃からの教育が必要。習慣づければ無意識でもできるようになる。普通に働いていたら時間もないでの運動などはできない。特に狭山市民の多くが都内で働いていると思うので税金を使って設備などを作られても使えないことが多い。

### 【30歳～39歳・女性】

- 地域の中で、病院や医院の紹介等された記事が定期的に載せられるチラシ等があれば目につきやすいのではないかでしょうか。
- 日々の生活に追われて健康が二の次、三の次になってしまっているので、健康でいられることを一番の目標にするためにいろいろな優先順位を変えていかなければならぬと感じました。
- もっと知る機会を増やしたい。
- 今後、子供をつくるにあたり、自分が健康であり続けなければいけないと感じていますが、30歳をすぎ、体力のおとろえ等をひしひしと実感しています。しかし、自分の努力しだいで向上できるものもあるとわかりながらも日々の生活に追われ、出来ないことが実状です。私は狭山市に住み始め1年以上経ちますが、地域とのつながりもほとんどなく、狭山市がやっていることもこのアンケートで知ったことが多くありました。もう少し自分から色々と調べ健康についても知識をみつけ、今後も健康であり続けたいと感じるアンケートになりました。
- 地域に活動がないのでアパート暮らしで、自治会に入っていない子育て世代は、同じ年の子供を持つママ達とふれあうチャンスが少ない。児童館がある事すら知らずに幼稚園入園まで頑張ったママもいる。子供から目が離せず、ママ達とゆっくり話せないので仲良くなるまでいかない。子育てママ達向けのアプリがあるといいと思う。いつどこに移動図書が来るとかイベントの情報を流して欲しい。

### 【40歳～49歳・男性】

- 車、鉄道と入曽は便利で、静かで緑も多く、豊岡病院も近い。健康に一番良い住環境と思います。唯一の欠点は、公園が無い事、遊具は無くても良いので、公園は一定のブロック毎に必要だと思います。入曽駅東口、小学校跡地は、地域コミュニティの為にも、利用が決まる迄、公園にしてはどうですか？
- 行政はなぜ、公園や学校を借りる際にいやな顔をするのか永遠のテーマなり。健康維持も小中学生からの教育によるものだと思う。
- 街中、店内での禁煙。
  - 道路整備(安心して道路を歩くため)歩道が少ないので。
  - 専門医のいる病院を増やしてほしい。
  - 交通規則(通学路なのにスピードをだす車が多い)。
  - 親の介護にするための制度(介護休職などの充実)。
- 全ての個人が他人の迷惑にならないように常に意識して生活していくだけで世の中は良くなると思う。特別難しい事は必要ない。
- 1人暮らしの為、あまり参考にならないかもしれません。
- 廃校になった学校や校庭の有効活用。
- 質問数が多過ぎます。内容が難しいものがあります。もう少し簡単なアンケートにして下さい。
- 地域の人たちと交流をはかり、何かあった時お互いに助け合える環境を作っていくみたい。
- 生涯学習。
- がんばって下さい。

### 【40歳～49歳・女性】

- 独居の人(特に高齢者)の交流の場をもうける。心の相談室のようなものがあると良い。(気軽に相談できる場)行事を多くする等。
- 全ての不安なく、心おだやかに過ごせる環境が大切だと思う。
- 健康診断についてもっと充実してほしいです。仕事をしている人でも参加できるよう土日でも可能にしてほしい。運動できる場も増やしてほしい。
- 自分自身の健康は現在は何も特に考えていないかったが何かあった時には遅いので前もって色々健康や体力面、栄養面などを考えていかなければならないと思う。そういう講座などがあれば参加したい。家族の健康も考えバランスの良い食事を考えたい。地域の関わりは行事などに参加しつながりが持てると思う。
- 災害や犯罪に合わずに生きられる事。
- 生活のリズムを整え、ストレスをあまりかかえない

### 【40歳～49歳・女性】

- 日本は良くも悪くもですが本当に良い国だと思います。(世界的に見て)。おせっかいではないけれども、視界に入る限られた中で転んだ人や、自分のめがねを落としたのに気付いていないおばさまがいたりしたら普通に声をかけるって普通なんだと思うけど、そうでないタイプの人間も多い世代になってきたのかなあと思います。迷惑かけてる奴の方が目に入る。それでも世界的に見て親切でお人よしの部類に入っている。公的なものに関しては手厚くて、団太い奴らの餌食になっているし、親の人格というのは遺伝子も含め身体、精神、性格に多大な影響を与えるものなので、感性豊かな柔軟性のある子供が育つ世の中を望みます。色々な場で色々なタイプの大人とふれあってほしいです。笑ったり、ちょっと嫌な思いをしたり、世界が狭いと会話は閉鎖的になるので知識や感情も広がる環境があればと思います。
- 乳がん検診、毎年受けられるようにして欲しい。(一部費用の負担)2年に1度では手遅れになる可能性大、子供が成人するまでは毎年受けられるように。人を助けるには、まず自分が精神的に豊かでないとできません。精神的豊かとは経済的に豊かとイコールではありません。人の接触がわざわざある事もありますが、結局人ととの何かしらきっかけでちょっとした交流があればさえ合いは可能ですが、自治会という方法もありますが、交流のきっかけとなるイベントで興味のあるものはなく、そうじとか小さな子のお祭りとかそういうものしかない。1度「ペイフォワード」という助け合いの映画を見て、そのようなシステムがあったら、できたらと思ったことはありました。1度市長さま、ごらんになってみて下さい。
- 地域の人々の交流は子供が成長して義務教育を終えるのと同時にほぼなくなります。家族と支え合っての健康維持はお互いの健康状態を把握して食事の内容や普段の生活態度に注意していく事で可能だと思います。
- 一人暮らしをしていると、地域の情報が入りにくい。かかわりたくても仕事が忙しく時間もとれない。食生活では、なるべく野菜をとるよう心がけているが、夜遅く帰宅すると料理を作る気力がなく、3食とってはいても食事が偏りがちである。一人で暮らしている人は心豊かに健康に生活するのは難しいなと日々を感じている。
- 定年退職してからでないとなかなか地域の行事等に参加する機会がない。→なので知り合いも増えず、なかなか参加しづらくなる。という感じで、地域の活動が遠い存在になっている。ウォーキングや山歩きなどやってみたいことはあるけれど、どうやって始めようか考えている間に何年もたっていく…。
- 健康のありがたさは、体をこわしてはじめて実感するものかと思ってしまいます。私はそうです。壊す前から健康を意識して食事、運動を気遣う人はプロではないでしょうか。でも年をとると普段の家事でさえ億劫になってきます。日常生活の何かが出来ない等具体的に症状が出てきたら注意。などわかりやすい目安表が各家庭にあるといいですね。予防対策も書いてあるといいです。ウォーキングコースの充実等。自分1人でも気楽にやりたいです。集団でやるのはあまり好きではありません。
- 健康を向上させるには、自分の努力が必要ですが、心豊かに生活していくには、日本の国が問題でこれから先、年金がどんどん先にされたり、少ない年金になっていくと心配することが、多大なストレスになっています。
- 運動サークルに週一回参加しているが以前はユースプラザの体育館(?)が利用できたが、利用出来なくなり公民館の学習室を利用している。仲間が集まった時に利用できる場所があれば良いのにとは思う。

### 【50歳～59歳・男性】

- 思いやりと意志の強さ。
- 高齢者、一人暮らしの世帯が安心できるネットワーク場所(集える場所)を増やしてほしい。
- 一般的な社会ルール(交通や喫煙マナー等)をひとりひとりが守り、お互いに思いやりのある地域づくり。
- 大切な調査であると感じました。調査だけに終わることなく、十分意見を参考にして今後の市政に役立ててください。

### 【50歳～59歳・女性】

- 簡単な体力測定等を近くの公民館などで受けられるといいと思います。
- 狭山市は駅も少なく、車がかかせない交通手段となっています。毎日の生活で、運転のストレスも大きいので、道路の整備（道が狭くてあぶない。）や、入曾駅前の整備（←雨の日に送迎した時のストレスはたいへんなものです）がされれば、生活の中のストレスがだいぶ解消されると思います。
- 親の介護が必要になった時に必要な情報を集めて努力したい。一生仕事を持つて自宅で生活できるようにしていきたい。実家に頻繁に足を運び、様子を伺い、ほけてないか、動いているか常に気にかけていたい。シニアクラブとか行く所はあるか、友達はいるか、出かけているか、変わらないか、仕事はできているか、確かめたい。でもこれ以上できないと感じた時は施設に入ってもらいたい。
- 今は、自分の身体のメンテナンスで精一杯で、他のことまでは考える余裕がありません。ただ、もう少し歩けるようになったら健康な人が中心ではなく持病があっても参加出来る体操教室とかあったら参加してみたいと思います。
- 高齢者となった時、医療や生活面で行政の力を借りたいと考えているので、たよれる行政であってほしい。
- 心豊かに生活するには、働く所があり、お金がないとダメです。いくつになっても働くこと。場がないと。年をとると収入が少ないので年金では生活できない。
- 身近な場所で体操、ヨガ等の気軽に参加できるプログラムがあればそれぞれの思考や時間にあつた健康づくりに取り組みたいと思う人が増えると思います。
- 最低でも週2回の30分くらいの運動をする習慣をつける。  
食事はきちんと1度口に入れたたら30回くらいかんで食したい。  
睡眠は6時間とる（家族にしっかりと実行させたい）。  
地域の人達には日頃みんな忙しいかもしねれないが集まってお話ししたり、笑ったり、できる機会が多く、つくれるように出かけてくれるように働きかけできるといいと思う。
- 毎日少しづつでも良いので、出来る時に出来るだけの運動を続けて行く事が大事だと思います。特に年配の方は“心豊か”という事の方が難しい事でありやはり誰かに見守られているという思いは張りあいが出るのでは。
- 特定の人にしわよせがいかないように。このアンケートをmajimeに答えようとしたら1時間以上回答にかかりました。目は疲れてきて、女性なのに男性のみのところに○はするし、もっと短くならなかつたでしょうか。本音を引き出そうと長くしたのでしょうか。（私だけでしょうか、そう感じるのは）予測がついたので落ち着いて答えられる日を選んでいたら催促のハガキでしょうか、くるし（結果的に急いで回答しましたが、でも時間はかかりました）日が暮れましたので投函は明日以降になります。12月15日までに間に合わなかったらごめんなさい。
- すぐ、近くに高齢の両親がおり、見守りの段階ではありますが、支援をしています。今後気軽に相談出来るところが必要になってくると思います。心豊かに生活していくには、仕事以外に趣味など打ち込めることが大事だと感じています。今はその時間もありますが、両親の介護に時間が取られるようになった時、自分の時間をどう作るかが問題となってくるでしょう。今、仕事をする女性が自立して素晴らしい、と言われる時代。保育園をどんどん作って子供を産んでも大丈夫、と言う時代。しかし母親が必要とする子供もたくさんいます。3歳までは、1日中親の元で育ててほしい。育てているお母さんが「育児って楽しい」と誇りを持てる狭山市にして下さい。一生懸命子供と向き合っているお母さんをほめてあげてほしいです。人間ひとり育てるここと=大事なことです。
- 医者になかなか相談しにくいし、会って話す機会がない。色々と健診の結果のことについてききたい。もしそのような情報があつたら教えてほしい。
- これから高齢化社会。どんな時代になっていくのでしょうか？

### 【60歳～69歳・男性】

- 人間ドック（特定健診以上の項目）受診での補助金をお願いしたい。（所沢市は有り）特定健診だけでは病気が見つからないことがある。
- 日本の伝統的な生活態度（和、助け合い、譲り合い等）を大切に、また誇りに思うような施策や教育が大切。

### 【60歳～69歳・男性】

- 問28の9、10。その場所でコミュニケーションがとれる。
- 高校生など中学生以上の定期歯科健診の義務化と助成金制度の確立。
- 現在心豊かにくらしていると思っているので現在69才だけどいつまでも元気に暮らせる事を希望します。
- 市内の小、中学校が休日に「校庭の開放」を出来る事を願う。
- これを集計するのも大変ですね。もっと他にやることがあるのでは！市役所の応対は最近良くなりましたね。もっと人員少なくても良いと思います。これを集計する人（集計担当者はムダ！他の仕事をして下さい。）も含めもっと能率良くやって下さい。
- 今年退職したため、これから、いろいろな情報を得て健康づくりをしていきたい。
- 情報が多くすぎて、自分に合うものがわかりにくい。どういう市民に知ってほしい情報かを表示してほしい。
- 皆が話し合える場作りでしょうか。
- 定期的な健康診断の促進、正しい食生活を心掛けた生活。地域に気軽に集まれ、話し合いや軽い運動ができる場所が必要である。
- 福祉、医療費、介護費の助成増大。
- 胃カメラ、大腸カメラ、歯(定期的受診)骨密度、前立腺ガン、乳がん、子宮がん等の検診を市で無料化すれば結果的に医療費が安くおさえられると思う。前立腺がん検診が60、65、70等と5年毎では有効ではないと思う。
- 地域の人々が安心して散歩できる歩道の整備と、コミュニケーションを活発にする公園や図書館などの整備。特に入曽地区の道路行政は貧しい限りですので早急に見直し願いたい。
- 今年、高齢者の仲間入りをし、今まで以上に食生活の見直し、地域との交流セミナーの参加等を通じて、心豊かに充実した余生を過ごしたいと考えています。
- 末期がんの妻、高齢な母をかかえていて、考えられない。

### 【60歳～69歳・女性】

- 御近所さんとの何気ない話しでも健康の事を話題に入れる。
- 今の所は夫婦健在なので不安はないと言ったら嘘になると思いますが、今は大丈夫でも1人になった時、地域の人がどういうふうに接してくれるか？また子供達も同じです。やはり健康な時に2人で話し合いをし、衣食住に対しても無理なく生活でき、楽しく生きられたら良いと思う。どちらが倒れても崩れて行くのは目に見えるので今の生活を大切にしていきたいと思う。
- 地域が高齢化していることを感じます。1人暮らしの高齢者も増加することを考えると地域での安否確認のシステム作りが必要だと思います。
- 現在の年齢では、年齢の高い方一人暮らしの方、身体のいぢこが悪い方、家族構成、遠くで皆さんが見守っておられます。地域包括支援センターの活躍に期待しております。（水野地区、ますます高齢者が多くなってまいります。ヤオコーから水野交差点まで。市道両サイドに歩道としてしっかりと作っていただきたいです。）
- こういう質問の企画がどのようにいかされていくのかと思います。
- 散歩したり、簡単な運動ができる公園などの整備。
- 地域の人とささえ合い声をかける。（挨拶など）
- 地域の中で健康で心豊かな生活を維持するために子供から高齢者、障害の有無に関係なく交流できる場所が住居の近くにあると良いと思います。公園で遊ぶ子供の姿がみられず淋しいです。
- 各個人が自身のため、家族のため、身体を気遣い健康でいるように努力することは基本として「周りの人たちの身体にも気をそってあげられたならなあ」と思っています。（家族のみならず近所の方、友達も含めて）関わりが希薄になっている最近の付き合い方や家族事情で外へ出て顔を合わせれば「元氣でいるなあ、調子が悪そうだなあ…」とかわかりますが、お年寄り夫婦の方とか外出する事がなくなっているため、様子がわからなくて心配になることがあります。民生委員の方だけでなく、調子が把握できるシステムでもあれば良いなあと考えてます。孤独死とか悲しすぎるので。

### 【70歳～79歳・男性】

- 病気の原因は心にある。常に良い心を維持することが大切である。  
健康は毎日の習慣が形成されるので、毎日、運動、生き甲斐を実施する。  
ボケない為には、特に悪い心が脳を大きく破壊するので最も注意しなければならない。  
特に、不安、心配、苦しむ事を継続しないことが大切である。
- ①私は、これまで骨折等以外、病院に入院治療を受けた経験はありません。  
②健康体ですが、加齢と共に、体力的に衰えてくるので年齢相応な行動力は、維持したいと考えて生活をしている。  
③現在も週3日、都内の会社に勤めているので、現状体力を保ちたい。  
④健康は生活を楽しくする基本であると考えている。以上
- 市の担当者の御苦労に感謝します。狭山を終の地と決めお世話になるつもりです。お願ひですが、入曾駅前の発展、利便についてです。歩行者が安心して歩くことは出来ないし、夕方は焼鳥屋のケムリで火事?かと思うばかり。何とか明るい安全な駅周辺にして頂きたい。いろいろ問題あると思いますが、車の一方通行等安心安全な街づくりに御配慮下さるよう、お願ひします。
- 毎日の運動が必要です。
- 外出を心がける。笑顔で会話、ラジオ体操、住居近くのゴミ、空きカン、フンの掃除、ゴルフ、ハイキング旅行。

### 【70歳～79歳・女性】

- 高齢者社会が急速に進む現在、医療費を減らす為にもお老よりもっとじこもらずに気軽に出かけられるように足となる交通手段の活性化を考えて欲しいです。特に入曾駅利用の老人はバス便が悪くて困っています。老人のコミュニケーション場である「元気プラザ」でさえ入曾駅からはバス便もないのです。西武バスの「新狭山行き」をせめて「元気プラザ」経由に早急にしてもらえないのでしょうか?
- 各自が努力することだと思います。
- 現在住んでいるところは、お年寄が多いので、私の親世代のことを考え、感じてのことですが、やはりお年寄もさびしさのストレスが続くと、認知症になるように思いました。家族がいても余計に淋しいと言うこともあると感じます。昔のお年寄と違ってプライドが高すぎる方も人に迷惑をかけられないとか…現在ささえ合いと言うことから考えますと、自分に出来ることは、話し相手をさせていただく事位しかできませんが。
- 心豊かに生活するために健康寿命に気をつけながら、自分でできる事は1人でやる、好奇心を持ちながらを心がけようと思っている。
- 日々介護の時にインターネットの使用が乱用されているが、これは高齢者無視の社会では…。
- 互いを気遣い思いやり。
- 地域や行政の健康への取り組みに告知だけでなく、気軽に参加できる仕組みが必要だと思います。申し込みに行かなくてはならない。仲間がいないと行きにくい。近くに無い。本当に健康のために必要な者が参加できる仕組み。
- 気軽にボール遊びなど運動出来る広場が欲しい。犬と一緒に楽しめるドッグランがあると良い。
- 常に自分としっかり向き合い自分の事は自分で行動少しでも動ける体でいたい。健康に心がけたい、心身ともに健康であれば人に優しくでき、いざという時には役に立てるよう心がけたいと思います。
- お互いの思いやり。
- 日々食生活に留意し、適度の運動を意識して趣味の生活を中心に周りの人々と楽しく交流し、地域の行事にはなるべく関心を持って生活していきたい。ストレスのないように心がける。

### 【80歳以上・男性】

- 本人の自覚心が第一だと思います。自覚さえ持てれば公的機関や医療機関その他各種関連団体、人的交流等での相談など心豊かに生活していくために必要事項がわかつてくると思います。
- 青空サロンや公民館活動を通じて高齢でもお役に立たせて頂きたいと願っています。そのための友人関係が大切です。
- 老々ですが割と健康な生活をしていますが、間もなく体力的に普段の生活が出来なくなると予想されますが、今まで個人の責任で生活して来ているので、支えあえとか地域とか行政とかとどういう関わりができるのかが良くわかつていません。そういう不安があります。
- 家族と笑い、大好きな畠仕事ができる事です。
- 入間中が閉鎖になっている。跡地利用はどうなっているか。跡地利用を健康づくりの一拠点としてはいかが。この際、高齢者の交流の場として考えられないか？全国に狭山市の取り組みとして情報発信しては？スポーツ、ゲーム、俳句の会、ダンス、合唱サークル、おしゃべり、料理教室、演劇サークル、カラオケサークル等々高齢者中心の健康づくりを市をあげて立ち上げては。医療費も下がり、ピンピンコロリが増えて平均寿命も上がるだろう。私が市長なら（あり得ない）やります。
- バス観光旅行等皆で話合える事ができるではないかと思います。
- ①自分の健康については自分が責任を持つべきである。  
②晴耕雨読で心身をこまめに働かすべし。  
③倒れる時倒れれば余計な延命治療はしないこと。 以上

### 【80歳以上・女性】

- 地域の人たちと仲良く、お茶のみながら唄ったり笑ったりまた花の季節は不老川散歩したり、これから的人生楽しく生きて行きたいです。

【年齢・性別のいずれか、または双方が不明の人】	年齢	性別
■自分で前むきに、いい方向になるように考えていきたいです。	60歳～69歳	不明
■身体障害者にはおかしいと思う。アンケート内容。	不明	不明
■ものごとを楽天的に受け止める、ほどほどに食べる。なるべく歩いて行動する。	不明	不明

## （3）堀兼地区

### 【18歳～19歳・女性】

- もっと大型なジムや公園を作りたい。地域ふれあい交流会のような地域復興イベントをやる。そのイベントのできる広場の様なショッピングモールのような、場所があると良いかと思います。

### 【20歳～29歳・男性】

- 祖母が体を壊し、週に一度、通院するようになった。病院へ行くと、朝早くから十人以上的人が営業時間外にも関わらず並んでいたと聞いた。地域医療における人手不足を実感した。

### 【30歳～39歳・男性】

- 高齢者ができるだけ若い世代と触れ合う機会（場所）を作ることが支え合いにつながり活性化すると思う。地域でリーダーを立てリーダーシップを取っていかないとうまく動いていかない。
- 不法投棄や吸殻、飲食物の空き容器のポイ捨てが見受けられる一方で、市の関係者の方がそれらの始末をなさっているのを見かけると頭が下がる思いです。このことを含めて「不満を言う」ではなく協力をしながらも「意見を言う」ことで豊かな生活づくりに助力ができたらと考えました。

### 【30歳～39歳・女性】

- これから高齢者が増えていくことが、とても大きな問題と感じているので、高齢者に向けた健康に関する取り組みは必要だと思います。
- 就学前の子どもがいる為、運動をしたいと思っていても、健康診断を受けたくても時間、場所がない。更に、子どもをあずけてサークルや運動関係の事をしようとする、「あずけてまでする事か！？」という目で見られてしまう。もっと親もリフレッシュできる施設が欲しい。
- 定期的にふれあうイベントが必要だと思います。

### 【40歳～49歳・男性】

- 昔は良かったねー。
- 健康に関する正しい知識があることが大切。また休日も健康診断を受けられるようにしてほしい。
- 住環境の整備。年金等の充実。
- 正直他人と一緒に健康について考えるという発想がありませんでした。
- 健康を維持向上させ、心豊かに生活できる施設や場所を増やして欲しい。

### 【40歳～49歳・女性】

- 我が家には99歳の高齢者がいます。先日、白寿のお祝いを市から頂き、とても嬉しくおもいました。金額が多かったので、もっと少なくとも良いと思いますが、家族にも頂けたことが「私のしていることが評価してもらえた」と心から嬉しかったのです。だから、どうか続けていってほしい、地域の支えだと思いました。また2年に1度は介護保険の調査に来て頂けてありがたいのですが、その際に在宅介護を1で担うのではなく家族全員、または親族の協力が大切だということを家族全員にも伝えて頂いたり、必要に応じて受けられるサービスをもっと教えて頂きたいと思います。
- 健康はとても大切ですが、長生きが大切だとは思っていません。自分の心と体が動くうちに毎日を後悔なく生活していくことが大切だと思います。今、健康であっても、不健康であっても…どちらでも最後まで大切に生きることが大切であり。健康であってもなくてもみんな大事な命であり、人であり。あまり健康オタクにならず…病気になってしまっても悪いと思わずたくさん的人に支えられ支えてあげられるようになるといいなあと思います。
- 検診の無料クーポン券配布の頻度をふやしてほしい。  
特定の支援、補助の廃止。（母子家庭手当、子供手当など）そして皆平等に支援してほしい。年金給付金を増やしてほしい。←減税。心豊かに生きていくためには、お金が必要です…老後がとても心配。
- 早めの健診が良いと思う。

### 【50歳～59歳・男性】

- 自分の時間がほしいです。

### 【50歳～59歳・女性】

- 健康で長生きするためには、毎日心身ともに健康でなくてはならないと思うので、食事、運動、睡眠を大切に日々過ごしていきたいと思います。地域の人々や支えあいについては、気軽に毎日誰でも参加できる場所でラジオ体操等の軽体操（運動）ができることが良いと思います。
- 環境問題で悩みがあります。住んでいる所は肥料のにおいがひどく、暑い時期や風の通る気持ちの良い時期でも窓が開けられません。くしゃみ、鼻のかゆみ等、健康被害も出ています。以前、直接市へ相談をした事がありますが、改善されていません。
- 食事に気をつけながら、適度な運動を行い、定期的に健康診断を受けながら、ストレスをあまりもたず1日1日を楽しく有意義に過ごせたらいいなと思います。人生一度きりですからね。
- もっとゆとりを持って（時間的、精神的、経済的）生活したい。1～2年に1度くらいは、夫婦で2～3泊の旅行をしたい。  
回覧板を回す際、相手がいれば少し立ち話でもしたい。  
夫婦でゆっくり語り合いたい。  
家をもっと快適にしたい。  
地域の活動に積極的に参加したい。

### 【50歳～59歳・女性】

- 出身地が違うため、地域との関係は薄いです。幸い、家族、友人に恵まれて毎日が楽しく幸せです。夫婦共、お互いの親の介護にそれぞれの地元のコミュニティ他でお世話になっています。ですが、これから先、自分達はここで生活していく上で色々な不安があります。今年、子供の受験の準備をしていて、情報不足を実感しました。自分がこの地の学生経験がないため、塾に入るまで知らない事だらけでした。年齢を重ねていく度に、自分達の事の情報を正確に取り入れられるのか、制度や利用できるものを、もなく知る事ができるのかなど、心配です。今、働いている人達が安心して年を取っていくような地域であってほしいと思っています。『知っている人にわかる』情報ではなく『知らない人にもわかる』情報発信を期待しています。
- 会話や感じていることを話し合い、信頼関係をもてるように心がける。コミュニケーションだと思う。

### 【60歳～69歳・男性】

- 災害があった場合、どこに避難するのかよくわからない。
- 認知症にならないよう運動に心がけ、体を動かし、食生活をバランスよく過ごしている。

### 【60歳～69歳・女性】

- 国、地方自治体の財政の悪化（医療費の増加）に少しでも協力する為、健康であり、必要であれば、ジェネリックの利用もしようと思っているが、薬をスーパーの袋に沢山持つて、服薬がきちんと出来ていない老人が次の通院で、又、処方薬を沢山出される状態をなんとかするべきだと思う。独居や認知症で理解できない方々へのフォローが医療費削減に少しでも結びつくと感じられる面が多くある。
- まず、働く場所があること。
- 健康は各自が責任を持ち自己管理でやってゆくしかありませんが、地域で集会所で集まり、レクリエーションとか年取ったらやると良いかと思います。中新田ではやっているようです。私はまだそこまでは行っていません。日々、踊りと絵を描くことで自分を向上させ今日よりは明日と精神面を向上させる生き方をしたいと思い、そのような生活をしています。ただ喘息が年に何回か出ます。今は何年か薬でおさえて日常生活は出来ています。人生は短いし、65歳以上になったら自分に何ができるかよく考え少しでも他人に喜んでもらえる生き方をした方が良いかと思います。それかまた、自分を活かし幸福感も得られると思います。狭山の人々が日々健康に幸福である事を望みます。御苦勞様でした。
- できるだけ色々な人と接点を持つようにしています。それによって個人の意識のはばが広がればいいと思います。
- 明るく元気なあいさつから始まり笑顔で前向きに生きていきたいと日々思っています。
- 夫婦仲良くお互い大事に。

### 【70歳～79歳・男性】

- 買物の手伝い→老人だけで身体の不自由な家庭  
朝のラジオ体操への参加（老人には午後からがよいと思います）  
老人→地区の公園、空地で草花を植えて、手入れして貰うついでに掃除もしていただく。

### 【70歳～79歳・女性】

- 高齢者の夫と長男夫婦と（四人）と生活しています。いつも健康に気を付けて、地域の集い運動を心がけて毎日のように人と会っているので自分では元気だと思っています。あと何年できるかわかりませんが、家から出るという気持ちが無くなったら自分でないと思います。まだまだ健康で運動も楽しいので楽しく心豊かに生活しています。（市民、地域の集いに参加しています）
- 自分自身が積極的に取り組み、健康について前向きに頑張って活動する事だと思います。簡単にできる、歩く事と外気の空気を吸って四季折々の植物に出会ったりして日々の喜びを感じたりするようにしたいです。
- 家の中にとじこまらず外に出て人と接触し会話をする。  
前向きな考え方・身近にできる運動（ウォーキング）等。  
自分でできる範囲でのボランティア等ができれば良いかと思います。

### 【70歳～79歳・女性】

- 老人の歩行がより安全になるよう道路の平坦化が望ましい。段差のある部分の解消をお願いします。転倒防止のため。

### 【80歳以上・女性】

- 今まま心豊かに静かに暮らして行きたい。介護施設でもお世話になり、百歳近くても病気もなく幸せです。
- 個人で守らなければならない規則正しい生活を心がけ、その上で地域の人とささえ合って心豊かに生活していきたいと思っています。まず毎日の食事をきちんととり、体を動かすよう心がけております。

## (4) 奥富地区

### 【20歳～29歳・女性】

- 中国みたいにあちこちの公園で無料で自由参加のラジオ体操みたいな事とかを実施してくれたら、ぜひぜひ行ってみたいです。あと、子供を3時間ぐらい、週に1～2回、¥500円ぐらいでみてもらえるとリフレッシュして、また楽しく子育てができると思うので、そういう場をつくってもらえたなら嬉しいし、また子供を産みたいと思います。
- 支えあいが必要なのはわかるが、プライバシーも守りたいとも思う。ズカズカ言われるのも嫌だし、影でいろいろ言われたりもう少し古く住んでいる方も新しく住み始めた人に優しくしてほしいと思った。
- 自分自身でできる健康管理を行っていく。運動は時間を決めて継続できるように意識していく。
- 本人が知的障害者なので代理で記入しましたが、前回も選ばれております。次回以降あてないようにお願いします。※ハガキがきたのは、誰が回答したかわかっているのでしょうか？バーコードで管理しているのでは…そういうことであれば回答することに疑問を感じます。

### 【30歳～39歳・女性】

- 人に対する優しさ、思いやりの心を持ち続けることはとても大事であり、みんなが支えあって健康に暮らすためには不可欠であると思う。ストレス社会と言われているが、ストレスを解消するにも仲間と楽しく過ごしたり「人」の力は必要だと思う。社会から孤立している人を放置しない。悩み等を解決できるようにアドバイスしてもらえる場を必要な人ほど、そういうサービスを知らないのだと思う。
- 地域のささえ合いも大事なのでしょうが、30～40代は仕事と家庭。大忙しです。家庭に収入があるから地域なので強制的な参加はなしでお願いします。
- 強制力の全くない気軽に参加できる体操教室やヨガが無料できればいいなと思う。

### 【40歳～49歳・男性】

- 健康についての正しい知識、正しい取り組みを知る必要がある。ただし各自の意思によると思うので、やる気のある人をサポートする環境が必要。例えば仕事が18～27時の人をサポートしてくれるんでしょうか？公務員の人がそこまでする必要もないと思いますけど、自転車ははやってるので(スポーツサイクル)日曜の朝などサイクリングするとかいいと思います。インストラクタ一つきで。

### 【40歳～49歳・女性】

- いつもまわりの方に笑顔で接しられるように努力をしています。嫌だと思う事にも感謝をもっていられたり、心も向上できれば健康になるのではないかと思います。あとは体を動かす事ですね。努力します。
- 家族でも地域の人でも、まずあいさつから始める事だと思います。またお互いが必要だと感じられるような事があれば、いつでも健康で役に立ちたいと思えると思います。他の人に対して、思いやりや大きな心を持って接する事ができれば少しくらい何があってもおだやかに生活していくのではないでしょうか。

### 【40歳～49歳・女性】

■健康のためにウォーキングをしていたことがあります。毎日同じところを歩くと飽きてしまうので入間市の彩の森公園と稻荷山公園と智光山公園をローテーションしながら。彩の森公園と稻荷山公園はウォーキングしている人も多く、コースも書いてあってとてもやる気が出て歩きやすいです。ただ一番家から近い智光山公園は自然は豊かで良いのです。1人で歩いているとちょっとこわいな～と思うところがあつたり(虫や蛇がでそう、暗いなど)ウォーキングコースが表示されていないのであつたらいいのにと思っています。

### 【50歳～59歳・男性】

■まもなく60歳代入りますが、極力地域の活動に参画しコミュニケーションを図りまわりの方々と交流を図りひとりきりにならないようにしたい。少し飲酒を控え現在の体力を維持しスポーツで汗を流したい。

### 【50歳～59歳・女性】

■食事、運動が大切。  
■認知症や歩行困難などを予防する取り組みに力を入れてほしい。  
■小さいお子さんいる家庭は大変です。公的保育所を希望したら入れるように安心して子育てできる環境を狭山市には望みます。

### 【60歳～69歳・女性】

■近くの公園、広場などで毎朝健康体操などを小さな地域ごとに開催できたら良いのではないかでしょうか。  
■安心、安全な食品を使っての手作りの食事を家族で楽しく頂くことが重要で、心身共に健康なら幸せです。  
■周りの人たちとコミュニケーションを密にして日々前進の気持ちで全てにトライして行けたらと思う。

### 【70歳～79歳・男性】

■自分の家族や地域の人々に対していつもにこやかにし、また自分自身が出きる事は何事もやるよう心がけています。

### 【70歳～79歳・女性】

■地域で誰でも気軽に参加できるラジオ体操会があつたら良いなと思います。

#### 【年齢・性別のいずれか、または双方が不明の人】

年齢

性別

■自分が好きな事、好きな物食べて自由に生きていけばいい。

不明

不明

## (5) 柏原地区

### 【20歳～29歳・女性】

■人とのつながりを感じながら心豊かに暮らしていける環境がある事が大切だと思います。  
■種類豊富な健康診断を市で実施してほしい。定期的な健診を行うことによって、予防はもちろん、健康に対する意識やモチベーションが高まる。  
せっかく緑や自然の豊かな市なので、もっと活かすべきだ。(若い人に興味をもってもらえるような食文化…“オーガニック野菜や『マルシェ』のような、おしゃれ風な販売方法等“智光山公園やサイクリングロードの魅力を伝える)。  
自家用車に頼らざるを得ない交通の不便さの改善。病院に行くにも、お年寄りはひとつ苦労…。

### 【30歳～39歳・男性】

- 趣味でつながり、幅広い世代との交流を設けられるようなサークルの拡充。
- スマートフォンアプリの開発は、似た機能のアプリが多数あり、また高齢者にとってははじめないと思う。他のアプリと異なる革新的な機能がない限り、開発費のムダだと思う。ソフトウェアの開発に多額の費用をかけるくらいなら、公共施設や教育関連に投資して欲しい。
- 自分の住む地区では、昔から住んでいる者と、新しく住みついた者との関わりが、あまり上手くいってないように感じます。自治会の話し合いに参加しても、昔から知っている者たちの中で話しが進んでいき、内容も理解できずに終わってしまいます。子どもやお年寄りの安全や安心した生活は、地域内での見守る環境が大切です。地域住民のことを知れる場と、そういう場所でしっかりコミュニケーションをとれるような人々の配慮があると良いと思います。あいさつはもちろん、家々の行き来や物の”おすそわけ”など、昔ながらの良いところは新しい我々も取り入れて生活していけたら…と思っています。
- 国の明るい未来が自分や家族、そして地域の人々の心を豊かにします。それこそが健康の維持、向上と考えます。

### 【30歳～39歳・女性】

- 人と係わりたくない人間もいます。一人で生活する人が安心できる様な場所を作ってほしいです。イスが多めの公園など。外出は好きです。トレーニングできる場所(無料～低価格)もあるとうれしいです。
- お互いに関心を持ち、声をかけあう。挨拶が自然とでき、たわいもない話が日常的にできる地域でいられること。
- 生活保護についてですが、規制を変えるなり、もっと厳しくして下さい。精神的な病気や働きない体であった場合はしょうがないと思いますが、健康な体であり、タバコも吸ってる、携帯電話も持ってる、車も持ってる、パチンコなどのギャンブルもやってる、海外旅行にも行ってる、その上不妊治療にも通ってる、そんな人は保護を受けているのはおかしいと思います。眞面目に働いている私達がバカみたいです。仕事上、そういう人がたくさんいることを知っています。そのような事で日々ストレスはたまります。
- 施設や病院など、通いやすいように(特にお年寄り)交通の便(バスなど)を良くすれば通いやすくなり、自身の健康にももっと気遣えるようになると思う。お年寄りと関わる仕事に就いているのですが、その声をよく聞くので…。通いづらいから来られないというのは、自身に気遣いたくても気遣えなくなると思う。健康向上のためにはまずそこからの改善だと思う。

### 【40歳～49歳・男性】

- 毎日のコミュニケーションが大事。
- 地域の人とのかかわりのきっかけをどのように増やしていくかが課題ではないか。地域にかかわらない人をどのようにかかわるようしていくか。
- 地域との交流、相談事業の充実。サービスの無料化(医療費、検診代)など。

### 【40歳～49歳・女性】

- 新しい事にチャレンジできる意欲、健康維持に努めたい。毎日楽しい事を見つけて達成した喜びを感じている。

### 【50歳～59歳・男性】

- 定年後は体を動かすようにしたいと思います。

### 【50歳～59歳・女性】

- 心のゆとりがないと自分自身の健康に意識が向きにくい。日本の経済の安定＝国民全健康。
- 安く利用出来る運動施設があれば良いと思う。
- 仕事をリタイアしてもまだ社会のお手伝いできる人がいるので、一人暮らしの方への家事支援とか色々できるシステムをどんどん作って活動してほしい。少しでも動ける高齢者を外へ出すような活動も。長野県のような健康県のよいシステムを取り入れていってほしい。

### 【50歳～59歳・女性】

■現在、我が家は義母が近くのデイサービスに週2回行っています。また病院の通院には社協のささえあいの方に車でお世話になっています。大変助かっています。もっと社協のささえあい等のことを皆さんに知ってほしいです。

これからは65歳以上の人気がどんどん増えてきます。5人に1人で認知症になるとか聞きます。口コモもこわいです。老後のことを考えると不安です。近所の方々もだんだん70歳代の方が多くなったようで、なるべく声をかけあって体調とか話すようにしていますが、30年近くこの場所に住んでいますが、高齢者がふえています。もっとデイサービスがうけられる場所等がふえてほしいし、健康文化センター等もっと増やしてほしいです。

### 【60歳～69歳・男性】

■自分の健康と家族の健康について、自助努力が足りない世の中になって来た感じがする。行政に頼る事がなぜ起っているか、税の使い方を国から見直す必要がある。健康は身体はもちろんだが、心体の健全が大切なので、こちらへも指導を重ねて頂きたい。

■明るく楽しく健康に過ごしたいです。

■現在石心会病院主催の医療等に関する講演等が行われているが市主催で専門医による健康に関する各種の講演を実施してほしい。誰でも気軽に受講できるものをお願いしたい。

■地域コミュニティの充実、定期的に懇親会をもって情報交換する。

■日々、運動をする必要を感じていますが、絵画制作が自宅で遂行しているため決まった時間や習慣として運動が定まらないのが気になっている。誰の問題でもなく、自己の意識の問題であると思っているので本気で改善しようと思っています。よろしくお願ひ致します。

### 【60歳～69歳・女性】

■毎日、少しでもいいので体を動かす。（家にいる時は）

毎日人と楽しく話をする。

毎日しっかり食事をとる。

■家族揃って食事をする事。家でご飯を食べる事を大切にしています。してきました。

■特に60才以上の人が気軽に運動出来る場所を多く作ってほしい。安価で送迎付だと行きやすいと思う。障害を持っている人支援の人達が通えるプールの施設など送迎付であると良いと思う。

■介護保険では、大変お世話になっており、ありがとうございます。

■おひとり様、老夫婦は生鮮食品を買うとムダになるので加工品を買ったほうが安上がりだという。若い人も揚げ物は、お店で買うのが常識らしい。朝、電車を待つ若いママの小さな子供の手は、かじった菓子パンを握りしめている。こういった現状で間6、間20の内容を考えると幅広くて…。今自分にできる事を考えてみた。①外食はあまりしないので、このまま食事は手作りでさらに塩分を含めバランスの良い食事を心がける。②心身共に健康であるため、好きな事（趣味、旅行等）とできる範囲でのボランティア活動を続けていく。③犬の散歩、ウォーキングの時、なるべく初対面の人に挨拶、話をするのを心がける。【例】しかめっ面の男性高齢者に「おはようございます」と言ったら、しわくちゃの笑顔で「オッ」走っている男子大学生に「応援してるよ」と声かけて「アリガトッス」杖ついた高齢の女性に手を振ると深々とおじぎをされたり、男女中学生に「ただいま～す。可愛い犬ですね」とリップサービスをもらうと、もう嬉しくて元気が出る。気分がいいとお腹も空くしおいしい物を作りたくなる。以上、裏を返せば挨拶された人もまた散歩してみようかな？と思うのでは？

■各地域の自治会館（近い所なので交通の便が悪くても参加しやすい）でお昼休みの12時～13時くらいの時間帯のうち30分くらい（多くの人が参加できるのではないか）なるべく毎日、すこやか体操、ラジオ体操、その他スクワット、ストレッチなど、すこやか推進員の方などが指導してくれる（毎日は無理かもしれないが）ような機会を作ってもらえるともっと身近な地域のささえ合いにつながっていくのでは。

■一人暮らしなので、いろいろな不安な事があります。私の場合は身近な親族が兄弟姉妹です。それぞれ家庭を持っており、近所に住んでいますが関係は希薄です。妹だけが頼りになる存在です。両親を10年近く介護し、今外出する機会を持てました。なるべく自宅に隠れず外出してリフレッシュするように心がけています。心身ともに健康な生活を続けていけるように頑っていますが、10年後高齢者が増加した世の中を考えると不安です。

### 【70歳～79歳・男性】

■埼玉に40年以上住んでいますが未だに埼玉県民になれていません。少しづつ取組を始めていますが、大宮を中心とした広域のグループで構成するメンバーから交流をしています。地元との接点はなかなか取れていないのが現状です。又、趣味の関係では、全国とのつながりがあり、協力的に現状以上広げられないと考えています。幸い子供たち家族との接点が近いのでありがたく思っております。

### 【70歳～79歳・女性】

■地域の方とのふれ合いです。無関心な今日この頃の時代です。本当に良い地域にと思っております。

■柏原は、入間川べりにサイクリングロード、智光山公園と散歩やウォーキングに環境は恵まれています。狭山市の役所でもっとウォーキング、マラソンなどシニア向けの企画を考えてほしい。

■車を運転出来ないので駅の近くに色々な機関が望ましい。

■体重を減らし毎日少しでも歩いて食事に気をつけて、カラオケが好きなので好きな歌でも唄って静かに過ごせたらいいと思います。

■隣近所とコミュニケーションをとり、自分の趣味を続けていきたい。皆とウォーキングしたり食事会をしたり。

### 【80歳以上・男性】

■人生、生きている以上心豊かさと隣近所の方々が戦前と同じ様な隣保班的、つきあいが絶対に必要です。今日の社会は散歩していても挨拶をしない人々が多くなった。残念です。情けない限りです。将来が不安でならない。

【年齢・性別のいずれか、または双方が不明の人】	年齢	性別
■夫婦だけの住まいが多くなり、どちらかが病気で介護をしている家族が多くなっていると近所の人の助けがとても力になると思います。個人情報も大切ですがいざという時にお互いに助け合える、自治会等の力も1つ1つの家庭の状態をわかっていてもらえるとありがたい。 川が水であふれそうになった時に介護している人がいると、急に避難と言われても出来ず、とても不安で仕方ありません。 お互いに近所の人同士で最近は身体が大丈夫ですかと声をかけあえると良いですね。	50歳～59歳	不明
■毎日を楽しく、明るく過し近所の人と話をし、仲よく過したいと思います。人とあらそわないこと。	70歳～79歳	不明
■毎日午前7時より12時まで働いています。	70歳～79歳	不明

## (6) 水富地区

### 【18歳～19歳・男性】

■地域単位での健康への取り組みの場を増やし、そのことの認知度を高める働きかけが必要。自らの健康への理解を深めるためにもまず自身の身体の健康状態を知る機会を設けるべき。

### 【18歳～19歳・女性】

■高齢者の方の体験を知りたいです。例えば「若い頃こうしていれば、もっと健康だったかもしれない」または「これをしてきたから健康に過ごせた」など、人生の先輩方の経験、体験を知る機会を増やして欲しいです。また、高齢者の方の若者に対する気持ち意見など私達がどうすれば高齢者を支えることができるのか知りたいです。家族、地域の人々が支えあうためには、まず他の年代の健康状態を理解することが重要だと思います。私は医療系の学校に通っているので知る機会がたまたまありますが、もっと地域の健康について知りたいと思います。

### 【20歳～29歳・男性】

- 狹山市の商業の活性化が重要だと思う。
- 住民税の低減。将来の心配がないことが一番だと思うので。お金がかからないことが健康に一番だと思います。
- 家族をはじめ、友人や知人、色々な人とコミュニケーションを欠かさずとり、相手のことを考える努力をする。何よりも今一番近くにいる人を大切にすること。また自分自身も勤勉で、自分の能力にふさわしいだけの努力をし、地域社会に貢献できるように志す。狭山市では各種のイベントや企画が開催されているため、地域の人々が交わりの時をもつ良い機会があると思う。今後も誰でも偏見なく参加できる場が提供され、こうした活動が続けられれば、心身の健康にとって良い影響となると思う。

### 【20歳～29歳・女性】

- 体を動かすこと嫌がるようでは健康づくりへの道のりは厳しいのかも。
- 太り過ぎない。よく食べる。よく寝る。よく遊ぶ。よくしゃべる。よく笑う。
- がん検診が無料にできるようにして欲しいです。

### 【30歳～39歳・男性】

- 利害関係なく見知らぬ人とも接することができれば良いと考えます。そのような機会を行政(市)と市民が協働してつくれたらと思います。
- 馬とふれあう。
- ささいなことでクレームを出したり、イライラしないでがまんする。
- 毎日規則正しい生活を心がけていきたいです。

### 【30歳～39歳・女性】

- 子育て中の方は検診へ行くにも、買物へ行くにも子供と共に行かなくてはならないため、外出する事をやめたり、あきらめることが多いです。心身ともに豊かにするとありますが、そこまでいくにはもう少し暮らしやすい様、(託児室やヘルパーなど)改善して欲しいです。
- 色々な世代、職業の方が健康について情報交換できる場がもっとあつたら良いと思います。医師や専門家などが公民館などで「健康寿命」をのばすために日常生活でできることなどボランティアで頻繁に講演して下さると嬉しいです。また、ご家族の方の介護で悩んでいるという話をよく聞きます。(介護が必要な者がいるが、面倒を見られる身内がいないなど...) そういった人には言えない悩みをかかえた人の相談にのったり、ケアやサポートをして下さるボランティア団体などが充実すると皆様とても助かると思います。
- バランスの良い食事、適度な運動を心がけたいと思うので、手軽に利用でき、運動できる場所(例えばウォーキングできる場所など)があればいいと思う。
- 話し合いで解決出来たら良いと思う。野菜がある食事は大切だと思う。
- 狹山市が豊かになれば市民も豊かになる。

### 【40歳～49歳・男性】

- 親の病院への送迎 会社を休めずタクシーで通院する親の年金も少なく大変です。
- 子供が生まれて間もなく、障害を患い、妻がほぼずっと付き添いで介護しています。普通の家庭は夫婦共働きで金銭にも時間にも余裕があり、今回のような「健康」に対しても気を遣うことができるかと思いますが『一人分の稼ぎしかなく、希望の職にも就けず、また転職のチャンスもなく、仕事で体を酷使し…さらに今までも、この先もずっと成長していく子供を介護していかなければならない』こんな状況の家庭があちこちにいるのを見て見ぬふりをして「健康に気を使いましょう」と言われてもね。自分達のことなんか、この次って状態ですよ。子供第一ばかりで。世の中の普通の大人たちがムカつきます。何で大した苦労もしない普通の夫婦がヘラヘラ余裕の生き方をしているんだ? うちらまじめに介護している夫婦が金銭、体力、時間すべてに余裕はない生き方ばかりしなければならないの? こういう人たちのこと見ててくれてますか? あと、こういう「普通の人」を対象にしたアンケートはうちらに何の意味もないです。
- 知識と自覚とは思いますが、知る事によりストレスになる事もあるので本人が良ければそれで良いかと思います。

### 【40歳～49歳・男性】

- インターネットの有効利用。
- 日本では、全国的に少子高齢化が進んでおり、大きな課題となっています。さらに、今から10年後の2025年には団塊の世代の方々が75歳以上の後期高齢者の世代に入ってきます。このような背景から、国民全員が健康で生活することができるよう努力をし、できるだけ病気にならないように、日々の健康管理に注意をしていく必要を感じています。ただし、1人だけの努力や心がけには、物理的にも、精神的にも限界があります。そのため、家族や地域の人々との関わりがとても大切になってくると考えます。その際、コミュニケーションが大事であり、日頃から、気軽に声をかけ合えるように、挨拶を心がけ、雑談などをして、意思の疎通ができるようにしておくことが重要であると、改めて感じています。

### 【40歳～49歳・女性】

- 出不精な家族を、さそい出したいが、ことわられ、家族で参加すると割引きとか、スタンプがもらえるとか、馬の人参的な事があると、運動してくれるような気がします。
- 喫煙者を減らしていく、周りの人が健康被害にあってしまう。  
老人が増えていくので老人が入れる施設を増やしていく。  
子供、老人にやさしい、介護職の人に手厚い収入になるようにすると、老人にもより優しくなる。
- あいさつから会話になり、人とのつきあいとなっていく自治会の活動の中で、みんなで、そうじをしたり防犯パトロールをしながら、いろんな話をして、大きな災害があった時に、助けあえる関係をつくってゆくことが心豊かに生活していくことにつながるのではないかと思います。特に大切なのは、笑顔、笑うこと、だと思います。
- ストレスをためない生活をする。
- 高齢者が増えていくが、健康で過ごしてもらうために、高齢者にも役に立っている、これに必要とされている、今日行く所、行かなければなければならないという機会を作る事が必要と思う。高齢者の医療費などばかりにお金をかけるのは違う。終末医療を考える必要性がある。若者を地域に増やし地域から若々しい雰囲気を作る必要がある。
- 世代間の格差をなくす。・就職氷河期の人たちの雇用を増やす。  
職場の人員を増やして介護、子育て、治療等しやすい職場環境を社会全体で作ってほしい。そうすれば辞める人も減るし、子供も増えると思います。  
地域の公民館を利用いろいろな活動をしていけたらいいと思います。  
近くの公園サイクリングコースを利用ていきたいと思います。
- 血圧を下げる。
- 本人のやる気。自分の体のことを理解し、健康に気をつける事。思いやりの心。人にやさしく接すること。
- 心身ともに健康でいられるのは、家族仲良く協力し合い一緒に住んでいること、又、食生活も大切で食べ物を買いそろえられる食費が充分あることだとおもいます。心豊かでいられる居場所、基盤が出来ていなければ、他人様を思いやり支える事はなかなかできないと思います。
- これからの中高齢社会で、医療機関に依存せず、自分自身で自活し、長生きできる生き方を考える必要がある。個人の健康に対する考え方を若いうちから教育していく必要がある。(教育…健康に関する食事・運動・病気に対する知識)。

### 【50歳～59歳・男性】

- ハード面ではなくソフト面の充実。  
学生のボランティア参加を積極的にすすめること。（小・中は授業の単位として入れたら。高・大は夏季や冬季に市のアルバイトとして施設へ行かせたら？）。
- 友人、知人を多く持つ。
- 人を尊重する事。
- 自治会活動に参加しているが、予想以上に活動が多く困っている。防災訓練が年3回もあり困った。1回にして欲しい。

### 【50歳～59歳・男性】

- 近所つきあい。
- 老後のお金の心配のないようにできれば良い。
- 各地域ごとに誰でも参加できる健康維持サークルのような物を、行政の指導者が中心になって展開して市民を多く集めて活動して行けたら良いと思う。

### 【50歳～59歳・女性】

- もう少し検査の(回数、内容)を増やして欲しい。たとえば血液検査の項目を増やすなど。
- 体操、ヨガ、少しづつ体の為にトライしたいです。
- 人と人とのつながり、支えあい、出来ればそうしたいが、コミュニケーションがうまくとれないでの、どうすれば良いか?いろいろやっているようだが参加ができるない。
- 家に閉じこもらず、社会参加をし、多くの人たちと会話をすることで情報をいただいたり、自身の刺激にもあり認知症の予防できるのではないか。
- 気軽に運動できる施設やサークルなどの詳細な情報が入手できる方法を知りたい。稲荷山サピオの利用方法、開場時間どういう設備があって、申し込みはどうやるか指導、助言してくれる職員がいるのかどうかということが、市のホームページからではよくわからない。
- 家に閉じこもらず、社会参加をし、多くの人たちと会話をすることで情報をいただいたり、自身の刺激にもあり認知症の予防できるのではないか。
- 気軽に運動できる施設やサークルなどの詳細な情報が入手できる方法を知りたい。稲荷山サピオの利用方法、開場時間どういう設備があって、申し込みはどうやるか指導、助言してくれる職員がいるのかどうかということが、市のホームページからではよくわからない。
- 地域で支えあうことが大切だと思います。医療に依存する健康作りは必要でしょうか。健康になってまたはその状態で安心して暮らせる環境であれば自ら食生活を気をつけていこうとか歩こうとか思い結果健康づくりになると思います。心豊かに生活する上で、職場とのワークライフバランスを見直すことも大切です。職場の人間関係や生活が可能な賃金などを安定させるための方法としてカウンセラーを導入する。健康レベルを上げた企業(医療費が下がった、データが改善されたなど)には、報酬を市が出すことも励みになります。働く人が健康になることが狭山市やその企業にも多くのメリットを生むことになると想えになるからです。ピンピンコロリのまちになる事を望みます。
- 地域での公民館の行事や活動に期待しています。

### 【60歳～69歳・男性】

- コミュニケーションの場を作る事です。
- すこやか体操の推進。
- 考えるとストレスになるので、なるべく考えないようにしている。
- 公民館などでの年齢層の広いイベント(三世代交流なんとか)。
- 高齢者の健康づくりには、グランドゴルフが最高のスポーツだと思います。体への負担も少なく、個人成績ですので他人からの批判もなく、少人数から多くの人達が一同に楽しめます。提案します。広瀬河川敷公園、公園管理事務所に、スタートマット・ホールポストを常備して無料貸し出しをして頂きたい。次のようなメリットがあると思います。
  - ・グランドゴルフをやってみたい人が気軽に始められる。(グランドを借りる方法は簡単で、しかも無料です。)
  - ・高齢者の健康づくりの手助けになる。
  - ・多くの人と触れ合うことにより生きがいが生まれる。
  - ・200人規模(4面使用できる)の大会ができ市の行事として行えば市の活性化につながる。
  - ・他の市と連携して行けば、より大きな効果となる。

### 【60歳～69歳・女性】

- 毎日庭仕事や趣味のカラオケなどで楽しむかたわら、旅行も大好きですがあまり長時間に歩けませんので今後も元気で体の続く限り、ラジオ体操をしたいと思います。
- 体の健康面について一健康診断は1つの病院等でまた1日で全てができるようにする。(土、日、祭日を含め)後日、健康診断を受けたかどうかを確認する。

### 【60歳～69歳・女性】

- 心豊かな生活をするのはまず地域のコミュニケーションが大切だと思います。孤独死や老人介護による殺人、幼児虐待などマスコミで報道されていますが、他人事ではありません。民生委員だけに地域社会を全て任せるには重過ぎると思います。地域(20～30件)の中で班長を選任し、チェックリストなど使用して定期的に安否確認の見回りを行うようにしたらどうでしょう…。(実施されていたらこの内容は却下して下さい)。高齢化社会…必要とされる老人になりたいと思っています。
- 地域の行事等に進んで参加する。外に出る事。あいさつをする。
- 今自分自身が健康なのでこのまま維持できたらいいと思っています。いつでも地域の人と会話が出来るように勉めています。

### 【70歳～79歳・男性】

- 入間川の北側には、救急病院がありませんので、ご一考下さい。
- 地域の人々が支えあい、健康で心豊かに生活してくれたためには、もっとたくさんの交流の場(一案として、運動施設、趣味など)が必要だと思いますが、この問題はこれだけにして、ここでは狭山市を流れる入間川について触れたいと思います。ひと昔前、入間川にはたくさんの色々な小魚があふれ、子供達を含めた大勢の人が釣りなどに興じたものです。しかし今では小魚を見ることは少なくなった。当然、釣り人も姿を消すこととなりました。悲しいことです。夢でしょうが、もし昔のようにたくさんの小魚が帰ってくれれば、少なくとも私は心身ともに健康になることは疑いありません。(半分は釣り好きの感傷かもしれません)
- 平和で安心、安全な世であればと思っています。健康づくりというより、普通に生活すれば、健康ということではないでしょうか。医療機関に支えられていることは感謝です。
- 健康を維持し人に迷惑をかけない。

### 【70歳～79歳・女性】

- 身の回りの事が自分で出来る様、軽い運動を続け、食事にも気をくばりたいと思います。
- 施設利用が地域差があるように思います。狭山台方面に施設が多い、水富地区はその利用に大変不便を感じる交通手段が特に不便、各地区をつなげる交通の便があると良いですが。
- 食生活を大切にする。

### 【80歳以上・女性】

- 94歳の高齢者です(次男代筆)。本調査対象外では?と思いましたが一応記入しました。
- 一人暮らしになってから子供達は以前より来る様になり近くの温泉に、又食事に来たり、つれ出してくれたり嫁、孫達とも接する機会が多くなり心豊かに生活出来ていると感じています。子供が4人いますので1ヵ月の内交代で来てくれますし主人亡き後6年毎年正月は(1日)(元旦)我が家で(19人)の家族が集まり楽しい正月をにぎやかに明るく過ごしています。それが私の健康維持に繋がっていると思います。人と言葉を交わす事が好きですので地域の人達の輪に入って、自分から積極的に話しかける様努力しています。

## (7) 新狭山地区

### 【20歳～29歳・女性】

- 家族と食事をすることはとても大事だと思う。でも両親が忙しくご飯を作れないし、帰ってくるのも遅いので、仕方なく自分で適当に作って一人で食べるため、ご飯は栄養をとるためにものと割り切っている。こういう子供が増えない対策をしていただけたら、本当に嬉しいです。
- コミュニケーション大切!!
- 今が幸せで毎日楽しく過ごせているのでこれが継続できるよう生活できれば良いと思っています。
- 一人で考えすぎない。

### 【30歳～39歳・女性】

- 託児所付きのスポーツジムに通いたい

### 【50歳～59歳・女性】

■土日関係なく参加出来る場所と時間の提供をして下さい。

- ・気軽に入れる環境。
- ・1Fの施設。
- ・送迎バスがあること。
- ・地域住民参加型、動けない外出できない方への参加、勧誘。

■誰でも気軽に声をかけあえるような地域であってほしい。私の住んでいる所は、マンションなので、あいさつだけでもしあえるようにと思い、あいさつしても、スーっと通り過ぎられてしまうと、心豊かな生活をする環境ではないのかな…と思ってしまいます。同世代の方とはうまくできますが…。もしかすると若い人たちも年上の人たちとの交流の難しさ感じているのかも知れませんが…。めげずに声をかけることが改善につながるんだと思い、続けようと思います。

■近所に軽く散歩等できる少し大きめな公園等が欲しい。

大型車が多いので道路を広くしてほしい。歩道が狭い所が多い(駅周辺等)ウォーキング等に不便。

■長い時間いたくなるような憩いを感じられるような環境のよい公園みたいな場所があるといいと思います。

■子供達が安心して遊んだり活動できる場所、施設や高齢者が憩える場所が各地域にあると良いと思います。そして歩く人(子)の事を考えた道路整備をし、日常的に外へ出る事が楽しくなれば身体を動かし健康にもつながり、人と人との関係も生まれ、心身共にすこやかになっていくと思います。どこにお金をかけるべきかよく考えて欲しいと思います。目立つ建物を作るよりも、生活に密着した所や子育て、福祉を優先して欲しいです。小谷野市長に期待しています。

■家族や地域の人達と仲良く暮らせる毎日にしたい。そのためには悪口を言わない事、障害を持っている人の立場に立った言動、人に八つ当たりしないこと、おこる前に冷静に考えること等が大切だと思う。また、地域に人達と集まれる場所が欲しい。本の読み聞かせやカラオケ、体操、料理教室を学べるスペースが近くにあったら楽しいと思います。

### 【60歳～69歳・男性】

■何をするにも健康第一なので、定期的に病院の検査を受け、薬を服用し、血圧測定、体重、BMIなどチェックして自分自身で健康の管理をしていくことが大切だと思います。

■現在マンションですが、つきあいがないので知らない人が多い。地域の催しが必要、だれでも参加できる物。

### 【60歳～69歳・女性】

■今は仕事で運動が出来ませんが、仕事を辞めてから地域の施設で気軽に運動ができたら参加したいです。

■近くに低料金のスポーツ施設があれば利用したい

## (8) 狹山台地区

### 【18歳～19歳・男性】

■収入格差がなくなるのが一番だと思う。

### 【20歳～29歳・男性】

■コミュニケーション力の向上。

■安心できる社会。お金に余裕がある社会。

### 【20歳～29歳・女性】

#### ■無料の健康診断、検査。

ファイナンシャルプランナーを併設し、人生設計を早めに立てる。

介護施設と介護職員の増加。

求職情報、休日のイベントの提供を増やす。

住みやすい街の整備。

■スポーツサークルの利用のしやすさ、無料の託児サービスがあればすぐにでもやりたいスポーツ(学生の頃にしていた)があるのですが、始めるためにシューズやラケットの購入等もあるので補助金がもらえると更に良いと思います。地域の方とのささえ合いに関しては、初対面の方とどのくらいの期間で仲良くできるのかという個人差があるので私はとても抵抗を感じます。年もだいぶ離れている方と仲良くしたいと思ったことは今までないので、この先そのような方たちとささえ合いたいと思うこともないと思います。

### 【30歳～39歳・男性】

■地域ごとの健康セミナー等を多く行ない、より様々な世代の人が気軽に参加できるものにしていくことが必要だと思う。

### 【30歳～39歳・女性】

■先日、小学校の親子給食に参加しました。バランスがとれていて、味付けもちょうど良く、おいしくいただきました。子供自身も毎日給食を楽しみにしているようです。これからもおいしい給食をよろしくお願いします。

■日々の食事に気をつけること、適度に運動すること、趣味をもつこと。

■検診を受けたいと思っても年齢が対象じゃない場合がほとんど。対象外でも気軽に受けられるといいなと思います。

■健康を維持する、心豊かに生活する為には、もう少し、集える施設や、気軽に相談できる機関が必要かと思っています。まずは、明るい施設作りをお願いしたいです。狭山市内は、どこへ行つても、暗い気がします。駅前ばかりあかるく、それ以降は暗いです。施設があるまでの道中は、明るくするべきかと思います。(外灯をつける\*増やす、POPを貼る、ポスターを貼る等)人も、虫も明るい場所によって行きます。動物、皆、明るい場所で生活したいです。明るく楽しく生活する事で、健康維持につながるのではないかでしょうか?

■生活保護を受給している人は、たいしたことなく病院に行っているが、まじめに働いている生活が裕福でない人はなかなか病院に行けなかったり、金銭的なことで行くのをためらってしまっている。働いている人が病院にかかるのは、おかしい。健康づくりを行うことで医療費をおさえたいのであれば、生活保護の人に仕事を与え、自立させることで、自分のお金で病院に行ってもらう。

■健康保険を支払っているけれど、所得が少なく、なかなか病院に行くお金が作れない人に対して、貯蓄や資産を調べた後に、自己負担を1割程度にして病院にかかる機会を増やす。

自分の体は自分だけのものでないことを自覚し、体を休める。

### 【40歳～49歳・男性】

■ストレステストみたいな健康づくりテスト(仮名)を年に1年開催することで自分自身で身体に関心を持ってもらう機会を作ると、ネットワークが出来てくると思う。

■心の負担をなるべく改善する。

■その人それぞれの生活習慣なので、メタボな人に運動をすすめても、やらない事が多いです。正しい情報、知識を発信していく必要があると思います。タバコを吸えばガンに、ハムを食べればガンに…等ちょっとおかしな話ですね。

■ストレスを少なくして相談できる人がいる事。

■一人暮らしの老人の見守り、安否確認。

### 【40歳～49歳・女性】

- 日頃から散歩など歩いたり、運動するよう心がけが必要だ。家にとじこもりがちにならないよう、参加しやすいイベントや相談しやすい窓口がどこか分かりやすい案内が必要だ。
- 近所の人とのつながりが大事。貧困や孤独で苦しむことがあっても、それを支える地域社会が必要。お互いを知って、その個性や違いを認め合い、良好な人間関係を築くために、皆がいろいろなことを学ぶ機会がたくさんあることが大切では。
- あまりないですが、もう少し運動ができる場所があればいいと思います。
- 体を動かして運動不足をなくす。
- 本人の意識の問題。駅前に施設があると行きやすいのでは？

### 【50歳～59歳・男性】

- 家のそばにラジオ体操グループがあることによってコミュニケーションも生れる。そして、ポイントなどあるなどの運営、軽度認知症も誘い出す人がいればいい。「一億総ラジオ体操」。
- シルバーの職場の充実。
- 「人はひとりでは生きてはいけない」と思ってまして、元気な時はともかく、動けなくなってきた時にどのようにサポートが受けられるかがキーワードだと思います。その為には、普段からコミュニケーションをまわりの人達とることが理想なのでしょうが、それは実にわずらわしいことに感じてしまい、自分勝手なことばかりで、必要な時だけと強く思ってしまいます。「ぴんぴんころり」が願うことなのでしょうか。
- 自分の気持ち次第！！病は気から。
- 住みやすい町狭山市、高齢者にやさしい町狭山市、若者に魅力なる町狭山市を目指し行政と地域と皆様が一帯となる事。
- 最近、健康で長生きしたいと思うようになりました。今後はインターネットからの情報のみならず行政からの発信にも留意して必要な知識を取得し、健康管理に生かしていきます。又、親は近所の元気プラザ狭山などの公共施設で開催される高齢者向け教室に参加してもらおうと思っています。

### 【50歳～59歳・女性】

- 病気がない事。イキイキ仕事ができる事。地域ぐるみで健康について相談したりできる場所があるといい。いろいろな情報がほしい。

### 【60歳～69歳・男性】

- 健康作りは自分自身の事なので好きになれるような体力作りを見つけ出すことですね。
- 入会している県人会への関わりを活化する。  
地元の自治会等への参加。  
地域清掃(自主的)への参加。(行事への参加から。実行、準備への関与を増やす)仕事の時間が減った中から。
- 地域の人々との交流を大事にしたいので、そんな機会を増やして欲しい。
- 「あと、どれだけの時間が有るか？」そして、「カナラズ人は死ぬ！」いつ死ぬかでは無くどのような形で死ぬかで有ると思うだから死ぬまで「自由に生きる」ことを心がけて生活して居るつもりで有る！「健康！健康」とさわぐな！！普通に生きていれば良いことでは無いだろうか？健康で生きたいがために何かをすると云うことは「人」それぞれでは無いだろうか？

### 【60歳～69歳・女性】

- 地域のささえあいは大事だが、専門的知識が必要なので、専門家を中心に、地域の協力を得て進めて欲しい。(啓もう学習、リーダー育成、設備充実など、市が主導で)更に、市の事業行事など、すべてに感じていることですが、広報が足りない。お説明等もない。情報を何かの形で知った人のみ利用しているように思われることが多く、必要な人に伝わっていない。すこやか推進員の存在は、以前聞いたことはあるが、その活動は全く見えない。横のつながりでより多くの人の参加により、地域の活動も活発になると思う。実態のあるものにして欲しい。特に認知症の理解がされていない。啓もうを望む。予防にもなると思う。
- 安全な歩道をサイクルロードがほしい。

### 【60歳～69歳・女性】

- 心の健康作りに何か出来ればと思っております。交通事故により長く歩いたりフローリングなど硬い床などでは生活出来ませんので畳のある部屋などでおしゃべりをしたり横になったりできるような所があればお手伝いを致したいと思っております。ボランティアをやりたいのですが、畠のある所はないので参加する事が出来ません。いい方法があれば…。
- 地域の行事等に積極的に参加するように心がけ知識のある方から学びまた一緒に生活している家族と同じ趣味を持ったりして心身共に健康に気をつけるように心がけたいと思います。
- 健康維持は毎日の運動の積み重ねなので意識して体を動かしている。
- 近所に信頼できる人が数人できて、いつでも話ができるようになれば良い。集会所等に行くと宗教団体の人たちに誘われるような気がして、行きたくない。煩わしいのは嫌いなので、家の中に居るのが多くなる。出かける時は夫と一緒に。前に住んでいた所はここから1時間くらいかかるので大変だし、友人とあまり会えない。散歩をしている時、畠等にいる人になるべく声をかけたりして親しくなろうとしている。そこで地域の農産物の特性等の話を聞いている。

### 【70歳～79歳・男性】

- 人間ドック等、高機能、高精度医療機器が、地域でもっと安価で気軽に使えるようになる事が必要（高度医療体制）。
- 妻が脳出血、肝硬変、自分もC型肝炎なので将来は不安です。
- 調査結果を市報に掲載して下さい。

### 【70歳～79歳・女性】

- 健康作りは毎日継続すること。
- 皆さんと助け合って仲良く暮らす。
- 笑顔の挨拶また一声で元気がもらえてます。ボランティアのポイント制度とは一考願いたいと思います。ボランティアは本人自身も元気がもらっていると思い感謝し奉仕することではないでしょうかが参加人数の割りにボランティアが多かったり自分より年がいっていたりし何か自分がみじめになる時もあります。ボランティアを続けるのは自由ですがポイントを付けるのは年齢制限してほしい財政難と言いながらおかしいと思います。

### 【80歳以上・男性】

- 体操のサークルに入会（3サークル）外に集合時の体操や、老化防止のための、包括センター指導のサークルを運営実行7年を過るしている。

### 【80歳以上・女性】

- どうか老後を苦労なく過ごせる行政をお願いします。

## （9）地区不明

### 【60歳～69歳・女性】

- 心豊かに健康で過ごすには目標を持つ事。  
体を動かす事。散歩をする事。犬がいれば一緒にそこで出会いがある。ちょっとお話ししてコミュニケーションがとれる。  
バランスの良い食事を取る事（家族と共に）。  
趣味を持つ事。

### 【年齢不明・女性】

- いざという時にどうしたらいいのか、または死ぬか生きるかというその時に行政の助けが役に立っていない場合が多いのでは？と感じる。なぜならニュースにて、その理由（経済的な）で自殺したり孤独死する人々が老若男女多すぎるから。メディアで報道される以外に数え切れぬ程にいると想像できます。『心』とは言ってもやはりどうにもならなく、苦しんでいる人は沢山いるかと思うので市の窓口で事務的に対応せざるを得ないマニュアルはあって仕方ないかと思いますが、更にその人の心を汲み取って手助けできる方向へ促していく道筋もあってよいのでは？と思う。

1958年的一次大躍進，使中國的糧食產量在一年內翻了一番。這時，中國人對糧食的需求已經超過了供應，但由於糧食價格沒有調整，所以中國人繼續購買糧食。這時，中國人開始意識到糧食供應不足，並開始尋找其他的糧食來滿足需求。這時，中國人發現了一種新的糧食——玉米。玉米的產量比稻米高，而且容易儲存，所以中國人開始廣泛地種植玉米。這時，中國人開始意識到糧食供應不足，並開始尋找其他的糧食來滿足需求。這時，中國人發現了一種新的糧食——玉米。玉米的產量比稻米高，而且容易儲存，所以中國人開始廣泛地種植玉米。

1959年，中國政府開始實行糧食統購政策，即政府將全國範圍內的糧食統一收購，並按照一定的價格發售。這時，中國人開始意識到糧食供應不足，並開始尋找其他的糧食來滿足需求。這時，中國人發現了一種新的糧食——玉米。玉米的產量比稻米高，而且容易儲存，所以中國人開始廣泛地種植玉米。

1960年，中國政府開始實行糧食統購政策，即政府將全國範圍內的糧食統一收購，並按照一定的價格發售。這時，中國人開始意識到糧食供應不足，並開始尋找其他的糧食來滿足需求。這時，中國人發現了一種新的糧食——玉米。玉米的產量比稻米高，而且容易儲存，所以中國人開始廣泛地種植玉米。

1961年，中國政府開始實行糧食統購政策，即政府將全國範圍內的糧食統一收購，並按照一定的價格發售。這時，中國人開始意識到糧食供應不足，並開始尋找其他的糧食來滿足需求。這時，中國人發現了一種新的糧食——玉米。玉米的產量比稻米高，而且容易儲存，所以中國人開始廣泛地種植玉米。

1962年，中國政府開始實行糧食統購政策，即政府將全國範圍內的糧食統一收購，並按照一定的價格發售。這時，中國人開始意識到糧食供應不足，並開始尋找其他的糧食來滿足需求。這時，中國人發現了一種新的糧食——玉米。玉米的產量比稻米高，而且容易儲存，所以中國人開始廣泛地種植玉米。

1963年，中國政府開始實行糧食統購政策，即政府將全國範圍內的糧食統一收購，並按照一定的價格發售。這時，中國人開始意識到糧食供應不足，並開始尋找其他的糧食來滿足需求。這時，中國人發現了一種新的糧食——玉米。玉米的產量比稻米高，而且容易儲存，所以中國人開始廣泛地種植玉米。

1964年，中國政府開始實行糧食統購政策，即政府將全國範圍內的糧食統一收購，並按照一定的價格發售。這時，中國人開始意識到糧食供應不足，並開始尋找其他的糧食來滿足需求。這時，中國人發現了一種新的糧食——玉米。玉米的產量比稻米高，而且容易儲存，所以中國人開始廣泛地種植玉米。

## 和平發展（三）