

問3 あなたの職業

性別	年代	内 容
男性	50歳代	私学教員
		造園業
	60歳代	シルバー人材センター
	70歳代	シルバー人材センター
女性	50歳代	会社役員
		キャディー
不明	60歳代	大工

問4 あなたの世帯構成

性別	年代	内 容
男性	20歳代	寮
		集団生活
	60歳代	部屋を借りている
女性	30歳代	内縁の夫と子
		同棲
	60歳代	孫と2人暮らし
		姑、夫と3人暮らし
	70歳代	グループホーム入居
		息子夫婦と同居
		娘夫婦と一緒に
80歳以上	孫と孫嫁	

問9 1日の食事(おやつや夜食を除く)をどのようにしていますか？

性別	年代	内 容
男性	20歳代	気が向いた時、2週間に1回ぐらい
	50歳代	朝食は取ったり取らなかったり
女性	20歳代	朝食は食べたり食べなかったりします
	80歳以上	朝、夕の食事はしっかり、昼は軽い物

問10 主食・主菜・副菜がそろった食事は1日何回ありますか？

性別	年代	内 容
女性	50歳代	不規則

問15-1 (食生活を「今より良くしたい」を選んだ人に) それほどのようなことですか？

性別	年代	内 容
男性	20歳代	血糖値、コレステロールを減らす
	30歳代	炭水化物を減らす
	40歳代	バランスの取れた食事
	70歳代	毎食、食べる量が多いので量を減らしたいです
女性	20歳代	1日3回きちんと取りたい
		バランス良く食べる
	30歳代	おやつを減らす
		甘いものを食べ過ぎない
		白米を玄米にする、豆類をもう少し増やす

性別	年代	内 容
女性	40歳代	季節の旬のものを積極的に摂る(旬の時期は栄養価が高まるから)
		食品の種類を増やす。30品目。
		間食を減らす
	60代	食べ過ぎに気をつけること
	70代	全体的に摂取量を増やしたい

問19 スポーツやウォーキングなどの運動以外に、日常生活の中で健康のために身体を動かすことをしていますか？

性別	年代	内 容
男性	20歳代	木刀の素振り
		ストレッチ
	30歳代	仕事柄、体力を維持するよう運動している
	40歳代	基礎運動
	50歳代	釣り等、野外での歩行をできるだけしている
		スクワット、柔軟体操を適時実施
		仕事上、体力を駆使している
		農作業により身体を動かすよう努力している
	60歳代	雪中パークゴルフ
		ストレッチ
	70歳代	街まで車等(バスを含む)に頼らず歩くことに心がけている。5km以上はある。約1時間弱。
		背筋、腹筋運動、冬期間以外はパークゴルフ
		ラジオ体操
お湯上がりに軽い柔軟体操をしています。5～6分。		
80歳以上	時々除雪する	
女性	20歳代	夜寝る前にストレッチをする
		寝る前にストレッチや筋肉トレーニングをする
		ストレッチ
		家の中でできる運動
	30歳代	ストレッチ
	40歳代	常に動き回る。ストレッチ。
		週2回フォークダンスのサークル、雪のない時期は市中心部までバスを使わず自転車を利用(雨の日も。自宅は文京)
		ストレッチ
50歳代	楽しいことを考える。やる。	
	入浴後ヨガをしている	
女性	50歳代	ストレッチをするようにしている
		1日2万歩歩いている(仕事で)
		夏は実家へ農作業の手伝いに通っている
		テレビ体操
		膝のストレッチ、意識して腹式呼吸
60歳代	家の中で忙しく動いているが、運動になっていない。	
	自転車に乗り買い物などする	
	70歳代	リハビリを行っている
80歳以上	週2回リハビリに行ってます	
不明	80歳以上	週1度踊り教室に行く

問21 運動を続ける上で、または新たに始める上で、必要なことはどんなことですか？

性別	年代	内 容
男性	20歳代	やる気 !!
		自分に負けないこと
	30歳代	続けようとする意志
		本人のやる気
	40歳代	強い自分の意志
		足が少し悪いので歩くぐらい
	50歳代	健康に対する強い意志
		自分(本人)の自覚
		本人の意志。特に継続して運動を行う強い意志。
		通院中である
	60歳代	楽しんでできること
		やる気
本人の気持ち次第(やる気)		
冬期間の雪中パークゴルフ場の施設をぜひ造ってほしい(特に冬の運動不足のため)。追分町は野球場の後冬期間だけ使うようにしています。ぜひ参考にして造ってほしいです。		
女性	20歳代	やる気
	30歳代	楽しめること。簡単にできて続けられること。
	40歳代	やる気
	50歳代	短い時間でも毎日続けられる工夫をすると良い
	60歳代	自分の心がけが大事
	70歳代	自分の健康状態
		前はダンスや日本舞踊など習っていましたが、足を手術して今はできません。早くしたいと思います。
	80歳以上	リハビリ
不明	80歳以上	足が悪くできない

問23 日頃、不満・悩み・苦労・ストレスを感じている原因は何ですか？

性別	年代	内 容
男性	40歳代	将来に関する事及び余計な心配事
	50歳代	血税の無駄遣いが多すぎる(年金、道路公団等)天下りが多い。税金が本来の目的に使われていない面が多い。
		将来の生活
		景気の不安定や千歳市中心街の不活性
		定年後の再就職
	70歳代	町内会に関する事(役員等の長期化)
孫のこと		
女性	20歳代	自分の性格に関する事。勉強関係。
		仕事について
	30歳代	今年、結婚、引っ越しを考えているため
		求職
		家事
		出産前と体型が変わってしまったので戻すには…と少し悩んでいる
		仕事の求人数がとて少ないこと
	40歳代	老後のこと
親戚		

性別	年代	内 容
女性	50歳代	仕事の内容。とても疲れる。帰ったらすぐソファに横になりたいくらいです。
		その時々様々な原因はあるが、基本的には深刻にならないようにしている
		人間関係
		働く時間を短くして、自分が楽しめる時間を持ちたいと思っている
	60代	夫が障害者で1日中介護のため
	70歳代	病気のため
世の中これからどうなっていくのか。北朝鮮の問題、核の問題、老後の問題山積。		

問24 ストレスなどを感じたとき、元気を取り戻すためにどのようなことをしていますか？

性別	年代	内 容
男性	20歳代	女と会う
	30歳代	家族と出かける
	40歳代	希望を持つこと
	50歳代	サウナ
		クラシックを聴く
		読書
	70歳代	読書
不明	パークゴルフ、カラオケ、釣り	
女性	30歳代	読書、映画など
		買い物
		メール、カラオケ
		子どもと遊ぶ
		温泉
	40歳代	走る
		買い物(洋服など)
		カラオケ
		入浴
	50歳代	ドライブ
		ペットの世話の量を多くする
		買い物
	60歳代	読書
		縫い物
		自分の洋服買い物

問31 一般的に、喫煙が健康や生活にどんな影響を及ぼすと思いますか？

性別	年代	内 容
男性	20歳代	周囲に迷惑
	30歳代	子どもへの悪影響
		他人に与える健康への影響
	40歳代	家電機器の故障
	50歳代	口内炎、ビタミンを破壊
	60歳代	周りの人に迷惑をかける。細かい作業をする時手が震える。
		他人の健康を害する
	80歳以上	良い影響1つもなし

性別	年代	内 容
女性	20歳代	火災
		喫煙する人の周りにいる人の健康を害す
		周りの人にも悪影響
	30歳代	吸わない人へのおいや煙
		服や持ち物(カバンなど)へのおい
		胎児や乳幼児への影響
	40歳代	周囲への迷惑(受動喫煙)
	50歳代	周囲の人にも健康を損ねさせるので、夫も幸い吸わないし、子ども達にも徹底して教育してきた。
60歳代	自分は吸わなくても家族が吸うので、影響があると思う	
	わからない	

問34 歯や口の中について、悩みや気になることがありますか？

性別	年代	内 容
男性	20歳代	親知らずがちょっと邪魔
	30歳代	歯の汚れ
	50歳代	入れ歯
	60歳代	(上)入れ歯
		入れ歯
70歳代	上歯は総入れ歯である	
女性	20歳代	歯石が気になる
		虫歯があるけれど治療に行けない
		知覚過敏気味
		元々からの歯の黄ばみ
	30歳代	差し歯であること
		歯科に行く時間がない
		一部の歯が溶けて欠けている
	40歳代	きれいな歯になりたい
		口内炎がしやすい
		前歯を治療したいと思っている
	50歳代	口の中に何かできること
	60歳代	1年に1回は必ず診察、治療をしている。歯石。
	70歳代	歯ぐきがやせてきている
		入れ歯の噛み合わせがなかなかうまくいきません
80歳以上	入れ歯を作ったばかりで、今慣れるのに少し大変	
	入れ歯	
不明	60歳代	義歯

問36 歯ブラシ以外に歯や口の清掃をするための器具を使用していますか？

性別	年代	内 容
男性	60歳代	キシトールガム
		パーシャルデント
女性	20歳代	ティッシュペーパー
		洗口液
	30歳代	デンタルリンス
		歯石を取る

性別	年代	内 容
女性	50歳代	器具ではないが、デンタルリンス(液)を使用している
		リステリン
	60歳代	舌の汚れは歯ブラシで取る
	70歳代	食後口の中を水で洗う
		入れ歯洗浄剤
80歳以上	ポリデント	

問38 現在、治療中の病気がありますか。あれば、それはどのような病気ですか？

性別	年代	内 容
男性	30歳代	痔
		末梢神経系
	40歳代	消化器等、首及び肩凝りから来る痛み、統合失調症
		睡眠時無呼吸症
	50歳代	眼科
		緑内障
		痛風
		五十肩
		歯科
	60歳代	眼科
		脳梗塞
		振動障害治療中
	70歳代	肩関節周囲炎
		白内障の進行を抑える目薬
		耳のマッサージ(少々難聴気味のため)
特発性間質性肺炎		
呼吸器の病気		
女性	20歳代	慢性膵炎、甲状腺機能亢進症
	30歳代	橋本病(甲状腺)
		花粉症
		膵炎
		頸椎のヘルニア
		鼻
		皮膚病
		子宮内膜症
	40歳代	橋本病
		甲状腺
	50歳代	転移性肺腫瘍
		胃潰瘍のため薬を吞んでいる
		メニエル病
		じんましん
	60歳代	足の裏の皮膚疾患
		特発性血小板減少性紫斑病
		甲状腺
		四十肩
		目医者、頭の薬
	膵炎	

性別	年代	内 容
女性	70歳代	統合失調症
		右大腿骨頸部骨折
	80歳以上	胃

問39-1（糖尿病または血糖値が高いと言われたことがある方）現在の状況について

性別	年代	内 容
		回答なし

問40-1（高脂血症または血液中のコレステロールや中性脂肪が高いと言われたことがある方）現在の状況について

性別	年代	内 容
		回答なし

問41 運動や食生活などの生活習慣を積極的に改善するためには、どのようなきっかけが必要だと思いますか？

性別	年代	内 容
男性	20歳代	自分を追いつめる
	30歳代	本人のやる気 !!
	40歳代	本人の意志
		病気になった時
	50歳代	自分の強い意志
		自分で努力すること
60歳代	生活習慣は子どもの時から身につけるもの。ある日急に改善しようとしても難しい。	
女性	20歳代	一緒にがんばり、楽しめる仲間
		職場の理解
		自己認識
	30歳代	時間と金銭的なことが問題なければできると思う
		環境。例えば、冬期も気軽にウォーキングできる場所があれば良い。外は滑るし、寒いので歩けない。
		心がけ次第
定期検診に行きたいので、その時子どもを預かってくれるところ		

問42 健康に関する情報についてどこから得ていますか？

性別	年代	内 容
男性	20代	スポーツジャーナル
	40代	過去における武術等の基礎運動「自力」
女性	30歳代	スポーツクラブでインストラクターをしていたため、知識が少しある
		自分の親
	40歳代	科学雑誌
	80歳以上	デイサービスで

問44（健康づくりに関する講習会・教室・イベントなどに参加したことがない方）参加するためにはどんなことが必要ですか？ ～（回答7. 興味ある内容と答えた方）その例

性別	年代	内 容
男性	50歳代	用品等必要とせず、ウォーキング等により各自集計記録し、体重等の減量の量を記録することにより、目標を持たせる工夫は？
		生活習慣病
		トレッキング、登山会
	60歳代	タレント等が参加して事業が進められると良い
70歳代	老化防止、認知症	

性別	年代	内 容
女性	20歳代	健康診断等自分の体の健康を測ってもらえるもの
		簡単にできる運動
	30歳代	テニスなどの運動や料理など
		正しいダイエット法
		デューク更家などの参加型が良いと思った
		産後のためのエクササイズなど
	40歳代	ヨガ(ジムなどはととても高価)
		料理など。簡単で安くて身体に良いなどの。
50歳代	軽い登山など、水泳	

**問44 (健康づくりに関する講習会・教室・イベントなどに参加したことがない方)
参加するためにはどんなことが必要ですか？**

性別	年代	内 容
男性	20歳代	身体を壊してから自覚するのが一番
	30歳代	条件がそろそろ身近に参加する人がいることや、興味を持つことが大事だと思うので、まずは関心を持たせる手段が必要。
		場所が近いかどうか
	40歳代	本人の意志
		自分の強い意志
		足が悪いので行けない
	50歳代	糖尿病
		土日祝は勤務なので、平日の開催も考慮していただきたい
		場所。遠かったりすると面白くない。散歩がてらに行けるようなところ。
		参加する気はない
70歳代	テレビ、新聞、医師の食事、リハビリ等指導により健康を管理している	
	突発性難聴のため講習・教室に参加できない	
女性	20歳代	気力
	30歳代	費用など
	50歳代	身近で気軽に自由にできる場所(コミセン等)で催してほしい
	60歳代	病状の回復
		病院に行っているので特に必要ない
		各コミセンにて有識者による講習会を広報等で強く呼びかけて
70歳代	病気のため	

問45 今後、千歳市が市民の「健康づくり」のために、力を入れた方がよいと思うのはどのようなことですか？

性別	年代	内 容
男性	20歳代	体験入隊(レンジャー教育)
		専業主婦は、定期検診を受けていない人のための安い金額で受けられる定期検診
	50歳代	町内会等、ごく身近な相談窓口の設置増(早めに)
		ホルメンコーレンマーチ、市民スキー大会
		施設を郊外ばかり持っていないで中心街にもほしい
		ウォーキングを行っているが、楽しく歩くため自然景観を大切にしまちづくり
税金はもっと他のことに対して使うべき		
男性	60歳代	毎年診査できないのが残念ですね
女性	20歳代	武道館のジムの使用料を体育館と同じ料金にしてほしいです
	30歳代	健康診断などの費用をもっと安くするなど カロリーオフの献立等が学べる料理教室かレシピ配布

性別	年代	内 容
女性	40歳代	私は水曜日が休みですが、ミニドックは水曜日の設定がなく受けられないのが残念です。年間計画で曜日のバランスを考えてほしいです。
	80歳以上	特に冬歩いて行ける運動施設をたくさん造ってほしい。小中学校の空き教室でも良い。

問46 最後に、健康づくりについて、日頃感じていることなどがあればお書きください。

性別	年代	内 容
男性	20歳代	小学校、中学校時に意識できるよう、行政機関が学校でアピールできるようなパンフとか外部から人を呼んでの講習、高校時は具体的にどのように実際に暮らしたらよいか、人間の一生を含めての講習(外部の人間を呼んで)、各学校のすべての先生に対する指導の強化。
		規則正しく生活をするのが一番の健康づくり。
		自分は、不規則な生活を続けてきたので、これからは規則正しくし、適度な運動を取り入れていきたいと思っています。
		健康は、20代の方はまったく意識してない方が多数いると思います。私は仕事上、健康に対しては気を付けているつもりです。世の中が好景気になれば、1人ひとりに余裕ができ、健康にも気を遣えると思います。
		テレビ情報は錯綜しすぎ。多くの人が色々な健康食品や器具を買われているのは、いかがなものかと思う。自分が効果があると思った健康法を、1つ続ければ良いのだが。そこを啓蒙する情報は必要だとは一応思うのだが…。もともと、それを売る側の都合もあることはある。
		運動→栄養→休養→運動…
		何よりも、自身のやる気がなければ、健康を維持・増進することは難しいと感じる。私自身は、職業柄身体を動かすことが多く、また、体力を保つためにも日々努力はしております。長く続けるためには、最初から過度にならず、少しずつすることが大事だと思います。
		健康が一番
		健康に時間も場所もいらない。ストレスをためない生活をすれば良いと思う。趣味があって、よく寝て食事がおいしければ良いのではないのでしょうか。健康になろうとして、運動を急にして体を壊す人が多いと思う。
		スポーツセンターや武道館を日頃使っている人は、例えば10回利用したら「1回無料」や、市民プールなどで行っている年1回無料開放などの制度を増やしたり、月1回無料開放などを増やしてほしいです(スポーツセンター、武道館)。それでなくても、市民プールは一般の利用額が高額だという声が多いです。 あと、乳児や幼児がいてスポーツのできない人のためにも、子どもが遊んでいられたり見てくれる人(例えば乳児、幼児学級など)があればいいと思う(同じ施設内で)。
	年取っても健康を維持していくのは難しいと思う。	
	自分で自覚しなければ改善はなし。	
	健康でいたいのであれば、一人ひとりの自己管理能力が必要だと思います。	
	健康づくりは、各人が自分で考え行動するものであり、行政が税金を投じて行うものではないと思う。	
	30歳代	千歳市は、市民プールや青葉公園の球技場などの利用料金が高くて、市民が気軽に利用できないと思います。美唄市などは、立派な陸上競技場が無料で使えるのに。千歳は運動施設は立派だけれど、宝の持ち腐れをしていると思う。JAL マラソンも参加料が高すぎる。スポーツセンターは、そろそろ新しくもっと大きくなった方がよいのでは？
		健康な人に病気の情報を与えても興味を持ちません。健康を数段階に区分(例:やや健康、普通、強健、等)することで、さらに健康になろうという関心を持つと思います。それを判断できるチェックシートと、結果に応ずる対策を含んだ資料を配布しては？
		①十分な睡眠をとること ②規則正しい食事 ③趣味を持つこと
		仕事中心で、休みの日になるとゴロゴロしていることが多いように思いますので、運動不足かなと感じています。できたら、運動できる場所を提供してほしいと思います。例…休日の日、学校内ランニング・ウォーキング(コース、廊下、階段などで構成)
		自分での健康管理を、心がけなければいけないと感じています。
		男女問わず体重には気を遣っていると思うので、そこらへんの情報は必要だと思います。
気軽に参加できる運動施設を充実させてほしい。		
このアンケートをきっかけに、自分の健康について見直したいと思います。今後もこのようなアンケートを実施し、それを活用するよう努めてほしいと思います。		
たばこをやめたいが、どうすればやめられるか。病院に行った方がよいのかわからない(何科に行けば?)。		
意志が弱いので目標を決めている(日航マラソン)。しかし、冬は何もないので、歩くスキーなどやりたいと考えている。一般市民が大勢参加できるような大会があればいいのでは。		
40歳代	健康に関して関心が高まって、TVなどの情報が多すぎて、信頼度の高い情報と、そうでない物の選別が困難である。	
	運動不足は大いに感じながらも、普段の仕事の多忙さを言い訳にして、運動をしていない現状を変えたいとは思っている。	
	継続して行うことが大事。 ・施設等(病院含む)の充実→良いところ(場所)がない。 ・わかりやすい情報提供→小学校高学年くらいから理解できるような内容。 ・企画段階からの市民参加型にしてほしい。	
	青葉公園などいい所がありいいと思うのですが、子ども達だけで遊ばせようと思うと、色々な人が最近いて、危ない場所と思います。安心できるようになればいいのですが。	
	そのようなことを考えている余裕はほとんどない。しかし実行している。	

性別	年代	内 容
男性	40歳代	生活習慣に問題があることはわかっていて、医者に言われたことについては多少気を付けていますが、身体に良いことばかりでは人生つまらないです。
		家族で共通の(遊びに近いような)趣味でできるような施設が少ない。
		健康はつくるものではないと思います。予防医学をもっと取り入れていくことで、健康になると思います。
		自分に合った運動を行うことと、無理をしない。
		運動だけで考えると、始めるきっかけと自分自身のやる気が最終的に大事だと思う。施設などの充実も、手助けという意味では大切なものであると思う。
	50歳代	家族、周囲の関心、協力も必要だが、一番重要なのは自らの健康は自ら守るという意志と行動。
		若いときと同じボリュームのある食事をして、運動量が少なくなってきたので、特に食事に気を付けています。また、トレーニング等を、暇をみて可能な限りするよう心がけております。
		自分の体力と時間と体調と相談しながら継続することができる運動を行わなければならないと思っている。それには仲間も環境も重要と考えている。
		健康づくりは他人まかせではなく、自分が自ら(必要に迫られ)考えて、また他の者からの良きアドバイスを受けて、時には強い信念を持たなければ良い状態を維持できないので、最初は無理せず、楽しみながら実行するのが望ましいと考えます。健康づくりの出発点は、自分の健康維持のためには何ができるかと考えて、行動することが一番重要だと思います。
		何事も無理はいけない。バランスの取れた1日の生活であると思う。
		私も喫煙者の1人だが、歩行中の喫煙禁止は条例化できないのか？
		健康の大切さは理解しているが、なかなか自分を律しながら生活することが難しい。特に食生活改善、運動の必要性等ある程度理解していても、大病でもしない限り、実行することができないと思う。
		脂肪分を摂り過ぎないこと。
		ややもすると健康づくりという道具、施設等が必要になるというイメージがあるが、私はもっと簡単なウォーキングを取り入れる必要があると思います。マラソンより負荷が少なく、カロリーを消費するという中高年には最適なスポーツだと思います。日航マラソンならぬ日航ウォーキングラリーをすれば面白いと思います。20km、10km、5km等、老いも若きも、家族で、老夫婦で、おにぎり、お弁当を持って千歳の青い空を歩き、クイズがあって、全問正解すれば表彰されたりして。※私は参加します。ウォーキングとマラソンの関係については、担当者の方、千歳図書館で勉強してください。
		1日3食、睡眠、規則正しい生活
		冬季除雪等で体調を悪くする人が多い。過重労働と同じであり、除雪をしっかり市としてしてほしい。せつかく体操等で健康を保っても、家の前に大量の雪を積まれると、その除雪で腰を悪くしたりする。
		必要なのは十分わかっているが、動機付けと継続することがなかなか難しいです。
		千歳の顔である千歳川の改修(インディアン水車、名水公園の道路改良)等、人工的で無機質的に思え、歩いていても楽しくない(その場所)。自然を取り戻すよう行政は努力すべきではないか。自然景観が良くなれば、人々は外に出て何かするであろう。それが健康につながるのでは。
		老いると急に体力が低下する。その低下を緩やかにするため、積極的に身体を動かし、IGP(いつも、元気で、ポックリと)を目指している。
		千歳市には病院、医院が少ない。脳外科、整形外科、産婦人科、小児科等少ない。専門医が少ない。人口的により医師が不足。あと50人くらい足りない。人口的に500人に1人とされているが、医師が少なすぎる。
		・バランスの良い食生活を心がけたい。 ・過度にならない程度の運動を日常的に心がけたい。
		検診、健康診断など、職場を持っていない人ではどのように管理されているかわかりませんが、できる限り個々へのサービス管理が必要ではないでしょうか。
		毎日歩くことが必要だと思います。
		自身の健康は自己責任です。ポンコツ車にならぬようしっかり手入れ適度に動かし、部品交換等も早めにしましょう。
		・専門病院等の情報 ・恵庭・苫小牧に通院に多く流れている。 ・婦人科の充実(現在子どもが苫小牧まで検診に行っている)。
		!!市民病院はなぜ待ち時間が長いのですか!! もっと改善してほしいです。街の一般病院の方が全ての面でスピーディーです。職員の数の多い割に、本当にトロイです。
健康を意識して自分が進めようとするのは、私にはできない。無理にするくらいなら死んだ方がまし。意識せずに楽しみながらすることが、いつの間にか自分の健康につながっているということが大切だと思う。		
一応、軽運動(ゲートボール)をしているが、でもまだ不足気味と思っている。		

性別	年代	内 容
男性	50歳代	<p>雪中パークゴルフへの参加による健康維持について</p> <p>私はパークゴルフを楽しみ、特に冬期間も市より許可していただいている、末広霊園に隣接する森林(防風林)内の私設コースにおいて、林間パークゴルフ愛好会の会員の方々と雪中パークをしていますが、同所は環境立地条件も申し分なく、私をはじめ参加者全員が、寒中でも風邪も引かず体調も良く、健康な毎日を送っています。今後も毎日パークゴルフに参加して健康維持に努めていきますが、ただこの場所は、その使用期間が本年度限り(3月末)だと言われておりますが、来年度も(4月以降)引き続き、この場所の使用を許可していただきたく、高齢者の健康保持の観点からもよろしくご検討くださるようお願い申し上げます。</p>
		<p>施設を作っても市民が自由に使用できるのであればよいが、一般市民が1人でふらっと行ってすぐに使用できる事はなかなかない。何の会、何の団体と、使用者が制限されているような施設をなんぼ作っても「意味がない」。健康は歩行からである。歩くこともできないで健康づくりはできません。</p>
	60歳代	<p>ちょっとした体の動きが長い目で見れば健康につながると思います。</p> <p>足腰の衰えを防ぐために、なるべく歩くよう心がけています。筋力を付けることが高齢者の健康維持に良いと最近言われておりますので、器具を使った運動を何かしたいと思っております。65歳になると、市の施設を利用させていただくつもりです。</p> <p>適度の運動とリラックスできる生活。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・常に体を動かすよう務めている。 ・身近にあるものを利用して体を動かす。 <p>健康のための行事について提言します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運のり自転車大会・綱引き大会・大声大会・輪投げ入れ大会 ～特に老人の人達に良いかと思います。 <p>少子高齢化社会における、特に65歳以上の老人について、病気になった人を治すことは医療です。病気にならない丈夫な人を育てることも医療だと思います。今回の調査で、そのような元気な老人をつくることができれば幸いだと思う。</p> <p>パークゴルフをし、体に足に力をつけたいと思います。</p> <p>なるべく時間を作って運動すること。</p> <p>生活習慣病をはじめ、食物が基本だと思っています。食物とは人を良くするものです。例えばフードコンサルタント(食事のアドバイザー)を置いて相談所の設置または講演や講座。これからは、自分で自分の健康を守る時代だと思えます。食の乱れが健康を害しています。正しい食の知識を普及することによって、医療費削減につながります。病気になってから治療するよりも、予防することに重点に考えたらどうでしょうか。財政の厳しい時だからこそ、みんなで知恵を出し合って、健康のまちづくりを願っています。</p> <p>私は人間ドックでがんが見つかり命拾いました。病気が事前に発見できる制度の充実を望みます。</p>
	70歳代	<p>健康管理については、色々情報がありますが、自分の体調に合った健康法を毎日続けることが一番であると思います。</p> <p>習慣病といえば悪い方に捉えがちだけれど、良い習慣もある。本人の心がけ次第であると思っている故に、45問目のような施策があればと思う次第です。若いときに運動をして体力を作ることは大切であり、少しでも持続する努力が必要と信じている。</p> <p>健康管理は自己責任で、他人まかせ、頼りではできないことを肝に命ずるべきです。</p> <p>私は、定年後は健康づくりのため、年間を通して青葉公園を1時間20分散歩しております。高血圧症で、毎日、朝・夕2回の血圧を下げる薬を服用しておりますが、歩いて運動すると血圧も安定し、足腰の痛みはありません。千歳市には、立派な青葉公園があり、市民は歩く健康づくりには非常に恵まれています。ただ、大雪が降りましたら、歩くスキー場は良く管理されていますが、歩くのには大変です。大雪が降った時のみ、歩ける範囲、狭くて結構ですから、特におはよう橋より歩くスキー場までの間を除雪していただいたら、もっと多くの人が歩いて健康づくりに努力すると思います。</p> <p>特にこれと思うことは感じていない。ただ死ぬ時はポックリと逝きたい。</p> <p>健康づくりの情報を、機会を捉えて十二分に市民に伝えてほしい(例えば、市広報や市民カレンダー等で情報を伝えてほしい)。</p> <p>いつも笑顔 数多いサークルに参加</p> <p>1. 快食(1日3食)適量を摂る 2. 適度な運動(年齢に応じた) 3. 休養(睡眠) を認識しながら、生活をエンジョイする。</p> <p>市民病院の責任ある医師が欲しい。</p> <p>難しい事を考えずに、好みの趣味として友人と軽登山やウォーキングで、気軽に一日を過ごすように心がけていきたいと思っています。</p> <p>毎日時間を決めて運動をすること。また、毎日体を動かすこと。</p> <p>特になし。現在の状態であれば良い。</p> <p>1. 早く受診する 2. 自ら勉強し、自分でできることは自分で</p> <p>健康は自らの自覚が第一。パークゴルフは最高(無理なく、手軽で、楽しく、長続き)</p> <p>計画倒れに終わることなく、必ず実践実行に移してほしい。</p> <p>市民病院で、医師が健康のためのお話しをしていて聞きに行っていますが、とてもためになります。</p>
	80歳以上	<p>自分の体は自分で管理する。自分に合った運動を毎日行うこと。</p>

性別	年代	内 容
女性	20歳代	女性特有の病気や悩み、情報を提供してくれる場所や病院が少ない。煙(たばこ)の規制が甘いと思う。公共の機関(市役所、自衛隊など)はもちろん、市内のレストランは全て禁煙にすべき。車からたばこの灰を落としている車を見ると非常に不快。
		健康とは、早寝早起きをする事。
		ストレスをためず運動するようにする。
		時間があれば積極的に参加したいのですが、昼から夜までの仕事をしているので、なかなかそういう時間が持てません。残念だなあと思っています。
		ジム等をもっと市内に(安く)充実させてほしいです。
		検診料って高いですねえ。行きたくてもお金なくて行けません。
		ストレスが多いため、健康ではないと感じる。
		健康づくりと言われても、何をしたいのかわからない人が多いと思います。環境によってはインターネットもなく、近所に運動施設がない場合は、健康づくりの情報が入りにくいと思います。機関紙等で体操や気軽にできるようなストレッチを載せてほしいです。
		自分に不足している栄養素、運動などについて知ることができるような検診やチェックシート等があれば良いと思う。
		今、3歳と0歳の子育てのため、家の中だけで、運動と言っても子どもと一緒に動くくらい。それではちっとも体力がつかない。春になり、暖かくなったら子どもを連れて散歩したいと思っている。
	30歳代	過去には、市の施設を利用したりジョギングをしていましたが、出産してからは子どもがいるので行けません。特に、ストレスを感じた時や気分転換したい時には、運動して汗を流すことが一番良いので、子どもと一緒に利用できる施設があればいいと思います。温水プールなども、大人1人、子ども1人なら入れますが、子ども2人では無理なので、預かってくれるようなシステムがあるといいです。 健康診断の回数を増やしたり、料金を安くしたり、市民が利用しやすいように、わかりやすい告知を望みます。
		現代人は働き過ぎだと思う。もっと余暇があれば、運動したりストレス解消ができると思う。
		生活保護を受けている人って、お酒飲み過ぎではないでしょうか？
		冬になると運動不足になるので、お金をかけずにできることがあると嬉しいです。市民講座に行きたいが、託児施設がなく行けない(預かってくれる人もいない)。
		食事はバランス良く食べる。
		・体に良いと言われる食品などは試すことが多いです。 ・長く(毎日)続けることが大事(ストレッチや健康補助食品など…)
		「健康づくり」をすすめていくのは、結局は本人の健康に対する意識であると思う。
		食生活を改善したいが、どのように行ったらよいか相談する場所があれば良いと思う(病院などでは気軽に行けない)。また、知識を得るための講習会を開いたら良いと思う。健康診断も行きたいが、自分の年齢だと会社に回ってくる診断では対象外の物が多く、受けたくても受けられない。また、検査料も高い。
		子どもと一緒に参加できるイベントがあると良いと思います。歩きやすい道があると、お年寄りも子どもも歩くことが増えると思います。車が多くて、歩くのに不便だと思います。
		自分自身で心がけることが一番大切なことですが、家庭それぞれ違いますし、金銭的なことや時間的なことでなかなかできない人は、私を含めたくさんいるのではないのでしょうか。もう少し余裕ができるように、経済が良くなれば…
冬季でも気軽にウォーキングできるスペースが必要と考える。新たに建物を建てるより、今ある施設でも、民間の大型スーパーなどでも、「ウォーキング歓迎」とアナウンスがあれば気兼ねせずに暖かな所を歩ける。一声、の工夫を行政に求めたい。		
向陽台地区に子どもと冬でも楽しめる施設(運動できる所)がほしいです。		
関係ないのですが、一言書かせてください。前に、母が市でやっていた乳がん検診に行った時、先生は、ささっと胸を触って終わりだったので不安だったそうです。できればこの先、金額が安くても無料の検診でも、不安の残らないきちんとした診断をしてもらえると、検診を受ける人が増えるのではないかな…と思います(私を含めて)。		
家族の健康には気を配り、食事等にも注意していますが、自分のこととなると、どうしてもいいかげんになりますね。		
車を使わず歩きにすること。動物性たんぱく質を減らして植物性たんぱく質を摂る。緑黄色野菜をたくさん摂取する。テレビや新聞などで知った健康法(カスピ海ヨーグルトや大豆、黒豆の摂取)などを継続できればと考えています。		
簡単にできるダイエット食のレシピを、「ちとせ」みたいな広報へ載せてみるとか。希望者には講習があるとかがあったらいい。子どもがいるので講習は難しいと思うが、レシピを1回に3~5品、FAX、郵送etcでくれるというのもいいと思う。子ども、夫がいると、ダイエット食は何となく受け入れられないように感じっていますが、子どもも夫もおいしく食べられれば、もっと思いいます。		
1回例えば500円で、運動施設が利用できる場があればいいと思う。今あるのは、入会金や年会費やら月謝制で、好きな時に気軽にやるようなシステムではないのです。やりたい時に行って、その時のお金を払い、ジムやプールが利用できるような所があれば良いと思います。		
体だけでなく心の健康も大切だと思う。いつ誰に相談すればいいか情報が無い。困っている人を見つけても、見ないフリしかできない現状。		

性別	年代	内 容
女性	30歳代	今まで健康について深く考えたことがなかったのですが、このアンケートをもらって、少しずつ考えていこうと思いました。
		自分一人では、頭では理解していることがなかなか実行に移せないのが、定期的に健康に関するイベントがあるといい。きっかけが大切だと思うので。企画段階からの市民参加は面白いと思う。
		健康についての情報は必要だと思うものの、テレビ、新聞、雑誌等、見かけない日はないほど、たくさんの情報があふれています。自分にとってどの情報が一番大切なのか、必要なか選ぶ目を養いたいです。
		いつも気にはしているんですけど、時間に追われて何もできない状況です。
		高齢者に対しての運動施設の充実(茨城県太陽村のような取り組み方)
		冬場は家に閉じこもりがちになるので(大人も子どもも)、屋内の体を動かせる所を造ってほしい。
		市内の病院で信用できる所が全くない。
		少々高価でも良いから日本製の食物を購入するよう心がけています。健康はやはりおいしい、安全な食からだと感じます。しかし、最近では、ほうれん草まで外国のもので、探すのが苦勞です。輸入物が多すぎるのは仕方がないのかもしれませんが、このまま長い年月で見ると、恐ろしいことにならないでしょうか？と不安です。運動やレクリエーションも健康な体(エネルギー)がないとできないので、食が大切だと思います!! まずは食の見直しをお願いしたいです。P.S.アトピーが多い時代ですが…うちの子はアトピーにもならず、クラスの子より元気で肌もキレイ。あまり病気にしたくないです。
	乳がん、子宮がん等、検診をもっとわかりやすく(金額やどこの病院でやっていて予約が必要有無)してほしいです。みんな気にしていても、情報がはつきりせずに行けないと思います。	
	健康づくりは、まず食生活が大事だと思いますが、野菜をはじめ食品の物価が高いように思います。経済的に十分な栄養を摂れる状況ではない人が多く、健康づくりを上手にできる「環境づくり」が一番大事なのではないかと思います。	
	40歳代	大病を経験しないと健康の大切さがわからない。毎日充実した日が送れるよう家族と話し合いたい。
		来月より札幌市民となります。13年間住んだ千歳市ですが、市の関係で協力できる最後のものとなりました。千歳を去る直前にこのアンケート記入に選ばれましたことに感謝申し上げます。
		現在妊娠中です。母子手帳をもらう部屋に窓がひとつもないなんて、貧弱な町と思いました。そういうことを改善せず、ひどい内容の学校給食や、給食の献立に関する会議もひとつもなく、何が健康づくりだと思います。
		仕事をしている人は、運動する時間と気力が無い。
		どのようなスポーツにしても、指導者の育成に力を入れていただきたい。今は指導者自身の負担が多いのではないかと思う。生涯スポーツを心がけ、楽しくみんなで長く続けられるようなスポーツの指導者の育成をぜひしてほしい。
		あまり関係ないかもしれませんが…。私はたばこを吸いますが…。最近あまりにも喫煙者に対して冷たいというか肩身が狭いというか、分煙はわかりますが、一息入れようと思っただけで禁煙だったり、最近では吸う場所を見つけるのがとても大変です。たばこを吸わない人だって肺がんや死のね…と思います。まあ、私はきちんとマナーを守っている喫煙者ですから、吸わない人には迷惑はかけませんが…。あまりにも神経質になりすぎていて、こっけいで少しむかつきます。
		日頃仕事で帰ってきたら、うちの事～でなかなか運動できないで運動不足を感じているので、夕方以降、夜間、運動施設、気軽にバドミントンとか家族でできればいいなと思います。
		食事についてはバランス良く低カロリーのものを選びたい。運動については、ウォーキングや家にあるエアロバイクなどで体を動かしたいと思っているが、休日は疲れを取るためにゴロゴロしているので、改善したい。
		高齢化社会が進み、年を取っても、健康な心と体であれば若い世代に負担も少なくなるので、死ぬまで元気でいる方法、取り組みが望まれる時代だと痛感しています。
		病院の薬の量が多い(お年寄りを見ていると思うのですが)
	50歳代	今現在老人を家で介護しているので、自分の時間と余裕が取れない。
私も60歳近くになったので気を付けてはいるのですが、やはり経済的なこともあり我満もするので、その点を良くしてもらいたいと考えます。		
身体・体力・精神・神経などはつながっているが、市民病院では、内科では自律神経まではわからず、総合的な治療とならず我慢してしまうことが多いです。		
体重を10キロ落とすことを目標に、栄養バランスを考えた食事、犬の散歩以上のウォーキングを雪がとけたら始めるつもり。以前、夫の会社の家族向けドックを受けたとき、市の検診とあまり内容が変わらなかった。60代に向けて、大いに市の検診を活用したいと思う。ただ、検診の方法については、市の方も大変でしょうが、質の向上には励んでいただきたいと思う。		
食事はあまりぜいたくなものを食べず、質素な食事が身体にいいように思います。運動は個人差があると思うので、自分にとって無理をしないで、程良く少しずつすることが合っていると思っています。		
介護より予防を!! 1人ひとりが実践することが大事だと思います。気軽に身体を動かす事。1人でできる事。個人のレベルで競わずできる事。いつでも自由にできて自由に帰れる、そんな所が地域にあるといいですね。		
イベントを年に1～2回できたらいいと思う。空の下で運動したりして、楽しく過ごしてもいいと思う。		

性別	年代	内 容
女性	50歳代	健康は大切だと思うが、改善するための時間や余裕がなかなか作れないこと。
		太り過ぎなので体重を減らすこと。野菜類を多めに摂るようにすること(油料理を少なくする)。軽い運動をすること。
		主人を亡くしてから気力がなく、何をするのもおっくうで「一歩踏み出せば」と思うのですが、毎日毎日自分自身の横着さに腹が立ちます。明るく楽しめようと思っていますが、なかなかこの一歩が踏み出せません。
		ストレスをためない。健康であることに神経質にならない。色々なことに興味を持つ。
		私が今一番市に望んでいることは次のことです。 今の時代、脳卒中などの原因となる血管が、血流がどうなっているのか、ただの健康診断だけでなく(数値だけでなく)知りたい、調べられたらと思うのです。最近、特にテレビで「血流のわかるモニター」を使っての検査の様子が出ていますが、『その医療器具を、普段から気軽に利用できるシステムを市に作ってほしい』ということです。今の自分の血流の様子が目で見て確認できると、改善のための食生活、運動など生活習慣のアドバイス、指導も意識してもらって受け入れられやすくなり、それがひいては少しでも大事に至らないことにつながるのではないのでしょうか。これが現代の「生活習慣病」などにならないための「予防医学」の手がかりになるのではないかと思います。 CTやMRIなどは、病気などになったかなってないかの状態はわかると思いますが、そこまでいかない今の状態を見て知ることは、できないように思うのです。ここに市の財政を組み込んで、市民に意義を説明したら、きっと喜んでいただけると思うのです。みんな気になり関心はあるのです。でも、何かあってからでないといけないとできなかったり、続かないというのが実状です。障害者などになってからの施設は確かに増えてきましたが、なってからでは本人も周りも辛いものです。「生きている間は、みんなが健康でありたい」、これがみんなの一番の願いだと思っております。
		文化センターなどで開催されているものは、日中に行われていて、参加したくても仕事をしているためできません。夜間19:00～21:00くらいまででしたら参加できるのですが、そうなると種類も少なく、もっと充実してほしいと思います。私はストレッチやヨガを望んでいます。
		冬場(冬の期間)、室内でウォーキング等のできる場所。
		体を動かして前向きに生きること。
		千歳のまちを回遊できる道をつくる。自然にどこか歩いて運動できる場所がほしい。
		税金が高く生活が苦しいので、健康づくりなど考えている時間なし。あらゆる面でゆとりのある生活ができるまちに早くなるよう、最大なる努力を市はするべきだと思います。
		毎日何か体を動かすことを心がけ、食事は塩分、油を少なめにし、楽しみを見出しながら生活していけたらと思っています。
		複雑な現代にあって、身体も心も健康であることは大変なことですが、何事も前向きにとらえ、生きていくことが大事だと思います。体調についても、気になることがあれば早めに診察を受けるなどして、楽しい人生でありたいと思っています。
	60歳代	今年60歳なので、健康についてはますます気を付けて自己管理をしていこうと思っています。
		毎日健康のために30分くらい歩くようにしたいものです。
		歩こう会等の回数を増やしてほしい。
		マイペースな面が大きいですが、今後健康づくりのイベントで参加できる企画があれば、講習会後実施できる時間に受講してみたい。
		足が不自由なのでなかなか外を歩くことも少なく、車での移動が多い。暖かくなったら少しずつ散歩でもしたい。
		パークゴルフのできる頃は、町内のシニアの同好会で楽しんでいますが、冬の間部屋の中で面白くできる運動が何かないかと思っています。
60歳代	町内会単位の身近な場所で、気軽に気楽にとけ込みやすい軽いレクリエーション等を望みます。	
	自分の健康は、自分なりに管理することが必要だと思う。	
	あまり暇がないため、調子が悪ければすぐ病院に行っています。	
	老人人口が多くなってくると運動施設(パークゴルフ)などにあまりにも多く集まると、やりたい時でもできないくらい多いです。もっとパークゴルフ場を作してほしい。	
	日常的には家庭でテレビ体操くらいであるが、何ができるか模索中ある。	
	何でも話し合える友人が欲しいと思っています(ストレスが減ると思い)。	
	人間ドックの受診できる人数を増やしてほしい。毎年受診できるようにしてほしい。	
	町内でも隣近所でも、自身を含めて高齢者の方々が目立ちます。若い方や他人に迷惑をかけぬためにも、自分の健康は自分でと痛切に感じていたところでした。諸々のストレスも日々の出来事も前向きに明るく考えられるのも、みな健康であってこそと思います。日常生活での心がけでも、体力は維持されるもののでしょうか。健康とせ21…心待ちに期待しております。	
	健康で日々暮らせることの幸せを感じる年になりました。人まかせでなくでなく、自己管理も大切と思う。一病息災で…(手術後の気持ちです)。お世話になります。	
	特に強く健康づくりを考えてはいません。日頃の自分流の自然生活態度それで良いと思っています。いつも楽しい一日を送ることだと思います。	
・食生活には十分気を付け、できる範囲無農薬のものをとっています。 ・私たちの年齢になると、たとえ10分のストレッチでも3日しなければ身体が硬くなるのがわかります。毎日続けられるよう心がけていきたいと思っています。		

性別	年代	内 容	
女性	60歳代	60歳を過ぎてから足が弱ってきたようなので、今後はなるべく歩くことを考えて行動したいと思う。まだまだ元気で頑張りたいから!!	
		何事も腹八分(食事、運動、遊び)でバランス良い生活をしたい。	
	70歳代	私は千歳の住民になってからまだ5か月より経っていませんので地域になじんでおりません。色々なことに参加したいと思っていますが、80歳近いことと、田舎から出てきているので言葉などのこともあり、なかなか飛び込んで行けません。	
		食生活、特に栄養のバランスについて注意しています。特に塩分の摂り過ぎに十分注意しております。	
		今の時代、永く生きると言うことは幸せなのでしょうか？	
		一人暮らしなので、お話しすることもなく気が変になりそう。なるべく外出したいのですが、元気でないので…。	
	80歳以上	運動を心がける必要を感じながら、生活リズムの中に取り入れられない多忙さを嘆いています。	
		病気は私の長い病気で一番感じたことは、全ての病は医者薬だけでは治らない。食養生が一番大事なことだと考えております。	
		老人向けの健康法を考えてほしい。	
		毎日少しずつでも続けることが大事。冬場の場所がほしい。病気になる前に、ならない対策が必要。	
			規則正しい生活。食は八分。
	不明	20歳代	健康づくりは他人からアドバイスをもらったりすることはもちろん、自分自身が身体(健康状態)を理解し、改善しようと思う気持ちが一番大事だと感じています。
50歳代		糖尿病なので、食物と運動に気を付けていきたいと思っています。	
70歳代		1. 年齢×体力を考えて 2. 段階的に運動量＋し 3. 持続性を持って行動する ※体力だけではなく、指先と多少頭をも刺激するようなことも必要と思います。 大腸がん内視鏡検診、脳ドック等の検診を希望していますが、高額検診料では一考せざるを得ません。条件付の格安料金で、検診可能な施策を希望しています。	