

検討部会員の方々へのアンケート結果

検討部会で、7か月に渡り「みんなですすめる健康おおぐち21」について話し合いを進めてきました。進め方を振り返り、自由な意見を聞かせていただき、今後の活動に活かしていくために、検討部会員38名にアンケートを実施し、27名(71.1%)の回答を得ました。

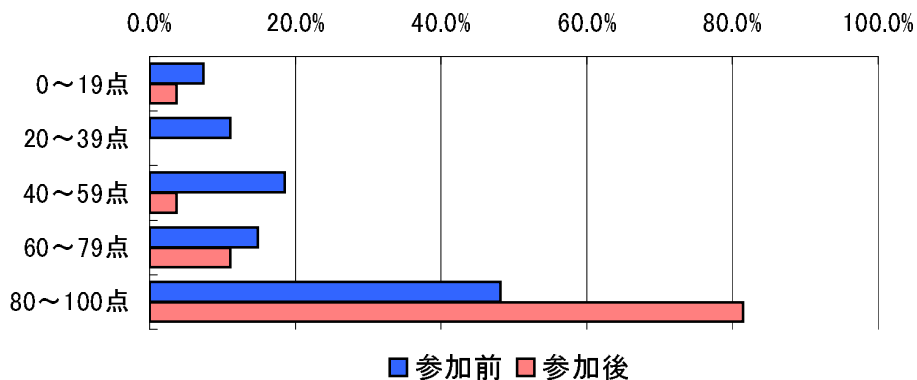
なお、自由記述以外の質問はvisual analog scale を使用した100mmの線上の左端が0、右端が100で、各質問項目に対し回答者の気持ちに近いところまで蛍光ペンで線を入れていただきました。左端から記入された線までの長さを測定し、その値(mm)を使用しました。アンケート結果は、以下の通りです。

検討部会に参加する前と後（7か月後）の、自分の健康意識の変化に対する意識との比較

1)運動について

	参加前	参加後		参加前	参加後
0～19点	2	1	0～19点	7.4%	3.7%
20～39点	3	0	20～39点	11.1%	0.0%
40～59点	5	1	40～59点	18.5%	3.7%
60～79点	4	3	60～79点	14.8%	11.1%
80～100点	13	22	80～100点	48.1%	81.5%
合計	27	27	合計	100.0%	100.0%

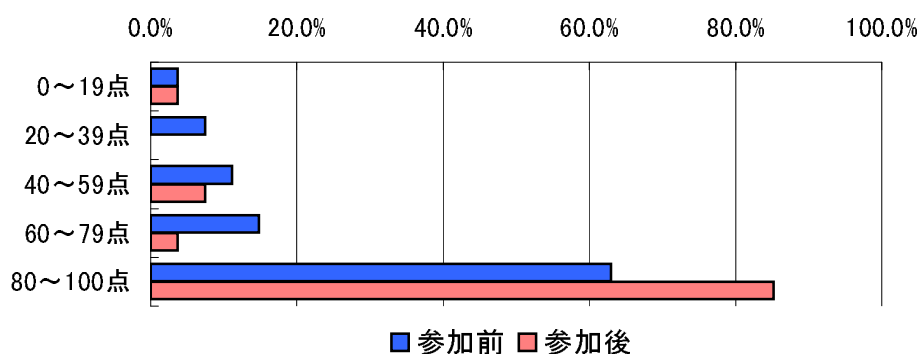
運 動



2) 食生活について

	参加前	参加後		参加前	参加後
0～19点	1	1	0～19点	3.7%	3.7%
20～39点	2	0	20～39点	7.4%	0.0%
40～59点	3	2	40～59点	11.1%	7.4%
60～79点	4	1	60～79点	14.8%	3.7%
80～100点	17	23	80～100点	63.0%	85.2%
合計	27	27	合計	100.0%	100.0%

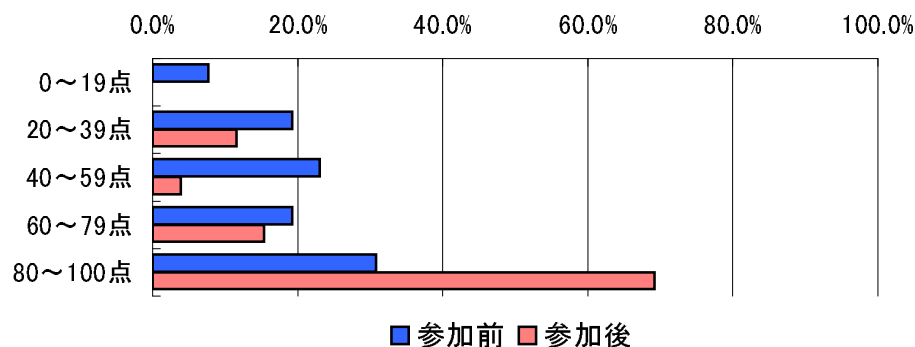
食生活



3) タバコ・アルコールについて

	参加前	参加後		参加前	参加後
0～19点	2	0	0～19点	7.7%	0.0%
20～39点	5	3	20～39点	19.2%	11.5%
40～59点	6	1	40～59点	23.1%	3.8%
60～79点	5	4	60～79点	19.2%	15.4%
80～100点	8	18	80～100点	30.8%	69.2%
合計	26	26	合計	100.0%	100.0%

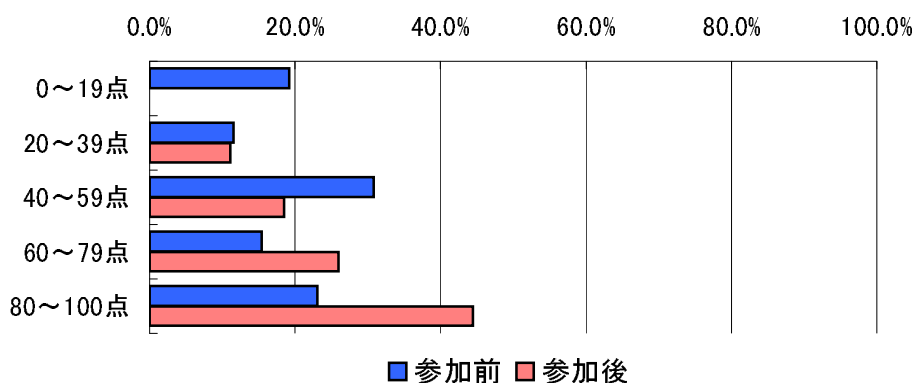
タバコ・アルコール



4) こころについて

参加前		参加後		参加前		参加後	
0～19点	5	0	0～19点	19.2%	0.0%		
20～39点	3	3	20～39点	11.5%	11.1%		
40～59点	8	5	40～59点	30.8%	18.5%		
60～79点	4	7	60～79点	15.4%	25.9%		
80～100点	6	12	80～100点	23.1%	44.4%		
合計	26	27	合計	100.0%	100.0%		

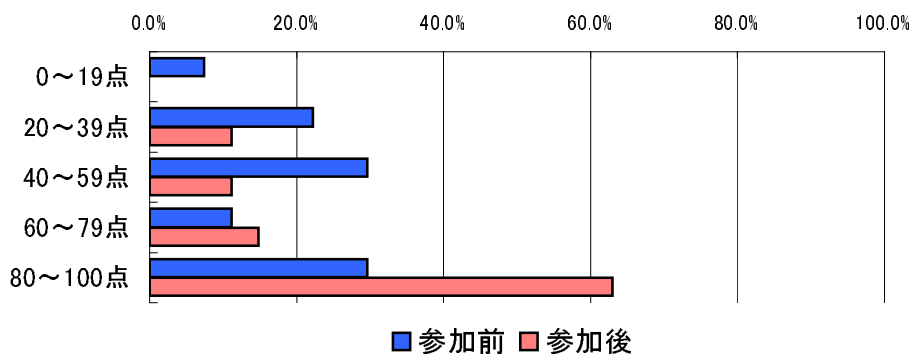
こころ



5) 歯について

参加前		参加後		参加前		参加後	
0～19点	2	0	0～19点	7.4%	0.0%		
20～39点	6	3	20～39点	22.2%	11.1%		
40～59点	8	3	40～59点	29.6%	11.1%		
60～79点	3	4	60～79点	11.1%	14.8%		
80～100点	8	17	80～100点	29.6%	63.0%		
合計	27	27	合計	100.0%	100.0%		

歯



自分の健康のために新たに始めていること、これから始めようと思っ
ていること等をご記入ください。

☆運動

- ・近いところはなるべく歩いて行くようにする
- ・できるだけ体を動かす
- ・自由な時間を作り、グラウンドゴルフや運動を今年はやりたい
- ・週1回の温水プールでのウォーキング、グラウンドゴルフ
- ・1日8,000歩を目標に歩く
- ・何も運動をしていなかったが、健康のため夫婦でウォーキングを
始めました
- ・関節、筋肉（モモ、膝）つけること
- ・坂、山（低い）歩くこと
- ・健康に対する意識は大いにあるが、運動については気持ちがあっても
体が動かない。休みの時に山歩きを始めた。
- ・年齢とともに少しずつ体に変化（老化）していることが自覚でき、
余分に食べない、間食しない、まず体を動かす、出来ることから
始める。
- ・足が弱くなってきたので、まずはダイエット。時間を作り、プールの中を
歩く予定。

☆食生活

- ・家族のために健康的な食事を作る
- ・毎日体重を計るようになった
- ・腹八分目をこころがける
- ・野菜をたくさん食べる
- ・食事を野菜中心の献立にする

☆こころ

- ・食べすぎとストレスを上手にコントロールできるようになりたい
- ・ストレス解消のため、趣味をもつようにした
- ・こころの問題はうまくストレスが抜けるといいのですが、日々たまる
一方です。
- ・目標をもって生きる

☆歯

- ・よく噛んで食べる
- ・歯みがきはしっかりと、食事はほどほどに
- ・歯は2か月に1回歯石取りに行く

☆その他

- ・細く長く続けることが大切
- ・意識と実行の間に距離がある。近づけるには、仲間の支え、刺激が有効
行政の多少の強制も

住民の方々と行政の職員が一緒に計画づくりをすすめてみてよかったと思いますか。自分の気持ちに近いところまで蛍光ペンで線を入れてください。

	人数	%
0～19点	0	0.0%
20～39点	0	0.0%
40～59点	2	7.4%
60～79点	3	11.1%
80～100点	22	81.5%
合計	27	100.0%

一緒に計画づくりをすすめてみてのご意見・感想等をご記入ください。

- ・部会に所属する住民の方は、友人のいきまでになったと思う。
- ・勉強になりました。実行に移すのが大変。
- ・職員の方と一緒に進めてみて、自分も参考になった。
- ・健康づくりという全く個人的なことを他人に話すこと聞くことで、初対面の人も共通の理解がくれたこと。
- ・自分1人の考えより、皆さんで色々と話し合った結果、大変勉強になりこれから先実行することに努力しようと決めた。
- ・和気あいあいと話ができてよかった。
- ・色々な世代・立場の方の健康への意識等を聞くことができよかった。
- ・自分が気づかなかった点について見出せた。
- ・自分～家族～周囲の人々：関心の拡大
- ・周囲の人々～自分へ：刺激と支え
- ・住民の声を直接取り入れることができるし、皆1人1人が自分たちの計画という意識がもてたのではないかと思う。
- ・情報の共有がされていないので、意見をまとめるのは難しい。事務局の多大な努力を評価する。
- ・最初計画をすすめていく段階で、どのような構想かが見えてこなかった。
- ・おもしろかった。自分の考えの幅の狭さを実感。考えを柔軟にもって、健康に老後を過ごせたら。
- ・全体構想が上手にすすめられていたと思う。直接語ってもらえた、そしてそこからメンバーで考え、検討しそれぞれの団体に戻ってと。過程を直接体験できたことが、計画を自分たちで作りあげたという意識づくりになったと思う。
- ・何らかの会やクラブに参加されている方々ばかりで、非常に前向きで感化された。
- ・つきつめて考えることができよかった。
- ・住民の方々の声を聞くことができよかったと思う。行政が感じていること住民の感じていること等が分かり勉強になった。
- ・人の意見は様々で、多方面からの知識を得られた。

検討部会の進め方についてはどうでしたか。

自分の気持ちに近いところまで蛍光ペンで線を入れてください。

- 1) 4つのグループ（運動，食生活，タバコ・アルコール，こころ）に分けたことについてはよかったですか。

	人数	%
0～19点	0	0.0%
20～39点	0	0.0%
40～59点	4	14.8%
60～79点	4	14.8%
80～100点	19	70.4%
合計	27	100.0%

- 2) 「頑張っていること」「頑張っている背景」「みんなができるための条件」，「なかなかできずにいること」「できない理由」「みんなができるためには」の話し合いはよかったですか。

	人数	%
0～19点	0	0.0%
20～39点	0	0.0%
40～59点	2	7.7%
60～79点	8	30.8%
80～100点	16	61.5%
合計	26	100.0%

- 3) 「みんなができるための条件」についての話し合いはよかったですか。

	人数	%
0～19点	0	0.0%
20～39点	0	0.0%
40～59点	2	7.7%
60～79点	8	30.8%
80～100点	16	61.5%
合計	26	100.0%

4) 「大目標（大口町の人たちがこうあるといいなあ）」の話し合いはよかったですか。

	人数	%
0～19点	0	0.0%
20～39点	1	4.0%
40～59点	2	8.0%
60～79点	5	20.0%
80～100点	17	68.0%
合計	25	100.0%

5) 「条件を満たすために必要な施策（住民や行政ができること）や連携」の話し合いはよかったですか。

	人数	%
0～19点	0	0.0%
20～39点	0	0.0%
40～59点	2	7.7%
60～79点	8	30.8%
80～100点	16	61.5%
合計	26	100.0%

6) 全体的に見て、検討部会の進め方はよかったですか。

	人数	%
0～19点	0	0.0%
20～39点	0	0.0%
40～59点	1	3.7%
60～79点	8	29.6%
80～100点	18	66.7%
合計	27	100.0%

検討部会の進め方に関するご意見・感想等をご記入ください。

- ・職員の方の考えがよくわかった。
- ・こころのグループは、1人1人の思いや感じ方が違うため、まとめるのは難しく思われた。
- ・目標に向かうというのはなかなか良いとは思いますが、「どうしたら」というのは、突き詰めれば本人の意思だと思うので、第三者的な意見は出にくかった。
- ・いろいろな意見が出てよかった。
- ・4つのグループ分けの切り口はまとめ上げる途中難しかった。
「こうあるといいなあ」はよかった。条件、施策の話し合いは、それぞれの団体に戻ってもう少し時間があるともっとよかった。
- ・検討会は回数よりまとまった時間に集中的に進めた方がよいと思う。
- ・「大目標」について、全体でもう少し時間をかけた方がよかったのでは。
- ・住民だけ行政だけより、より広い意見交換ができた。
- ・忙しい方が多いのでしかたないとは思いますが、もう少し話し合う時間が多くて、他の部会との交流もあるとよかった。
- ・進め方がよかったので話しやすかった。
- ・私たちは自分の思っていることを話しているだけで楽でしたが、保健師さんたちがまとめてくれたので感謝している。
- ・非常にうまく進めていたと思う。
- ・身近な話題を引き出すことで、先の大きなテーマに結びつける方法にひきずられてきたような気がする。「牛に引かれて善光寺」という感想。牛は健康課のスタッフです。
- ・長い間でしたが、お互いさまにご苦労さまでした。
- ・自分の得意な部会でなかったことは残念でしたが、反面不得意なことがよくわかったのでよかった。どんな形になって終わっても、もっと一般住民が会を進められるといいな。

みんなで作成したこの計画を自ら推進したいと思いますか。
自分の気持ちに近いところまで蛍光ペンで線を入れてください。

	人数	%
0～19点	0	0.0%
20～39点	1	3.7%
40～59点	3	11.1%
60～79点	5	18.5%
80～100点	18	66.7%
合計	27	100.0%

自ら推進したいと思っていることを具体的にご記入ください。

☆個人・家庭で推進したいこと

<運動>

- ・まめに体を動かす
- ・運動習慣を身につけたい
- ・検討部会が立ち上がってから2回程、山歩きに出かけました
- ・運動教室・健康教室等の情報に目を向ける
- ・食べたら動く
- ・寝たきりにならないため、自分の身は自分で守る
- ・主人もひっばって運動する

<食事>

- ・食生活に気をつける（野菜中心の食事）
- ・食事は自分が作るから、気をつければ家庭はいいかな
- ・野菜をたくさん食べるように家族で研究し、買い物をするようにしたい
- ・夕食は早めにゆっくりと

<タバコ・アルコール>

- ・息子にタバコの害をもっと知ってもらい禁煙させたい

<こころ>

- ・まずは家庭内での挨拶から
- ・できるだけゆったりとした気持ちで子どもに接する
- ・家族そろって食事
- ・一家そろろうよう心がける

<歯>

- ・歯の定期検診

<その他>

- ・健康を主体にした生活習慣の見直し
- ・健康を保つために大いに推進する
- ・自らの数値目標をたてる
- ・バランスのとれた健康

☆地域・団体に推進したいこと

- ・古い観念を捨て、全ての方が運動しやすくする
- ・老人会等で推進するとよい
- ・健康に関する事等の行事を増やしてほしい
- ・あいさつ運動
- ・仲間・友人から広がって交流できるとよい
- ・地域の人との交流を積極的にもつ
- ・各種健康行事のPR，参加勧奨
- ・地区で行っているグラウンドゴルフへの参加呼びかけ
- ・まず参加

☆行政で推進したいこと

- ・体力年齢
- ・まずは職員
- ・情報発信
- ・計画を住民全体に広める
- ・各種健診の実行，データ統計等によるPR
- ・未成年者にタバコ・酒の害をもっと知ってもらうようPRする
- ・気楽に参加できること
- ・野菜作り，野菜を使った加工食品作りを年2，3回行うとよい
- ・まずは声かけ。参加者が少なくてもめげず，あの手この手で

検討部会委員として計画策定に参加してのご意見・感想等をご記入ください。

- ・全てよいことだが、大口町民に意識をもたせることは難しい。
- ・自分の意志がしっかりしていて、ぐらつかない強い心がほしい
- ・初めて参加したときは、自己紹介がまず変わっていたような気がした。会を重ねるごとに色々な意見が出て、自分自身今まで以上に感心することができた。これから先も頑張ります。
- ・1人では何もできないけれど、みんなで話し合えばとてもいい意見が出て、いろいろなことができるのだと思った。
- ・年配の方のほうが元気で前向きでパワーがあって見習わなくてはと思った。是非とも健康おおぐち21が成功して「笑顔のおおぐち」に・・・体も心も健康で元気な町になってほしいと思う。
- ・大変よかった。
- ・リーダーは自分で求めて動く、凡人は他人に背中を押されて動く、繰り返しPRで押すことが大切。
- ・どれもよいことです。
- ・健康づくりという自己責任の範疇のことを行政が施策として行うことに疑問があるのですが、施策毎に一定の目標をもち成果を検証する。医療費や介護保険料減額につながればBetter
- ・フォーラムは計画の全体像がよく見えたと思う。
- ・健康全般について再認識できたことがよかった。
- ・タバコ・飲酒は、根本的には本人の「止める」という意志が第一、行政では「喫煙コーナー」をなくすか「害があるという啓発」必要。
- ・町の取り組みがよくわかった。

アンケート結果のまとめ

自分の健康に対する意識については、運動、食生活、タバコ・アルコールこころ、歯の全てにおいて、検討部会参加前よりも参加後の方が、自分の健康に対する意識の向上がみられました。また、検討部会での話し合いを活かし、「まめに体を動かす」「野菜をたくさん食べる」「まずは、挨拶から」「よく噛んで食べる」等、自分の健康のために新たな取り組みを始めていました。さらに、「みんなで作成したこの計画を推進したい」という思いについては、80点以上の高い気持ちで推進したいと答えた方は、66.7%でした。

検討部会の進め方については、住民の方々と行政の職員と一緒に計画づくりを進めてきたことを、80点以上の高得点で「よかった」と答えた方は、81.5%、全体的な検討部会の進め方について、80点以上の高得点で「よかった」と答えた方は、66.7%でした。

住民の方々と行政の職員と一緒に計画づくりを進めてきたことで、より幅の広い意見交換ができていました。また、自分の健康について直接語り合い、その内容をメンバーで検討し、目標・みんなができるための条件等を考えていく過程を体験しながら、自分の健康に対する意識も向上し、自分たちでつくり上げた計画の推進意欲へと結びついていったように思います。