

健康づくりに関する自由記載

※表の()内の数字は、同様の回答をした方の人数

(40)健康づくりに関してあなたが知りたいと思うものはどのような情報ですか。

◎運動について(38人)

気軽にできるスポーツの情報 (5)	自宅できんたんにできる運動 (4)
持病等体に不自由があってもできる運動 (4)	年齢や体力に合った運動 (4)
体力づくり、筋力づくりの方法、コツ (3)	自分なりに身体を動かして気をつけている (3)
運動に関するカタログ、案内等 (3)	運動とカロリー消費 (2)
ウォーキングの効果 (2)	減量方法 (コストを少なくできる方法) (2)
日常生活動作の代謝量、1日の運動量 (2)	健康体操 (2)
運動不足による影響	ウォーキングや軽運動のイベント情報
市民が実際に行っている運動	症状を改善するための運動
仕事、家事等で身体を動かしているが、そのほかに運動しなければならないか	

◎栄養について(36人)

健康な食生活について (6)	レシピ、献立づくりのコツ (5)
バランスのよい食事について、適量について (5)	食品、惣菜等の栄養成分、カロリー、塩分 (4)
サプリメントの効果、正しい情報 (2)	疾患の食事療法、疾患を予防する食事 (2)
食べ合わせの一覧	野菜摂取について
同年代の人が食生活で気をつけていること	肉は減らすべきか
ラーメンはやめた方がよいか	季節の野菜
症状改善のための食事	脂肪の減らすには、何を食べたらよいか
完全食品の存在・開発状況、小量で安価で栄養満点な食べ物	男でも簡単に作れる料理
市内で健康食等を扱っている店、提供している店	広報に載っているWebを参考している。今後も継続してほしい。

◎病気、疾病予防(24人)

がん (7)	高齢等による運動器の痛み障害、ロコモ (4)
血圧、コレステロール (3)	持病に有効な医療情報、専門的知識 (3)
病気やけがの対処法 (3)	認知症 (2)
疾患予防 (糖尿病、心臓病) (2)	自分の病気はどのようなことをしたら体が楽になるのか
全てのがんを早期発見するには	広報でさまざまな病気について教えてほしい
更年期障害	診療科の選び方

◎健康診断(18人)

市の健(検)診の情報(もっと詳しく。知らない人が多い) (5)	毎年の健診で自分の健康を知り、専門の指導を受ける (3)
市内の医療機関の健診(ドック)内容、料金等の情報 (2)	がん検診無料の情報(クーポン券の対象年齢等) (2)
もっと無料で検診を受けられるようにしてほしい	気軽な健診の窓口
健診結果の正常値	健診結果を見て適切な助言をしてほしい
ピロリの検査もしてほしい	健診を地区毎に取りまとめてほしい
保健センターの健診予約時、詳しく説明してほしい	

◎スポーツ施設(13人)

スポーツ施設の設備、営業時間、使用料金、利用方法 (10)	気軽に利用できるスポーツ施設がほしい
無料のスポーツ施設 (2)	子どもが好きなときにスポーツできる場所(屋内)

◎健康教室(12人)

運動教室、イベント(複数回、単発)	サプリメント等のメーカー主催の健康講座
冬期間の健康勉強会	食事指導、栄養講座
事業はいろいろあるけど、1年とおして参加できるもの	町内で集まって話が聞きたい
月に2回くらい開催してほしい	肥満に関する相談や指導の場
夜に開催してほしい	気軽に受けられる健康教室
健康講座はいろいろあるが、初心者でも気軽に参加できる	講座を紹介してほしい
市民ひとりひとりが健康に関してのアンテナを高くして、自分に合った企画に参加することが大事	

◎その他

サークルや各自治会等で行っている内容 (4)	情報は広報等で知るが、時間に余裕がなくできない (3)
健康は自分で工夫して管理していくしかない (2)	人とつながっていること、コミュニケーションが大事 (2)
どうしたら精神状態を良い方にもっていけるか知りたい	今のところ健康情報の必要性を感じない
不眠を治したい	頭痛会があったら教えてほしい
放射能検査をもっと真剣にやってほしい	そもそも「健康づくり」とは何?
このアンケートでいろいろ知りました。これからいろいろ読みたい	能代の限られた資源でどんな健康づくりをしているのか
相談の部署に電話してもあまり的確な答えは期待できなかった	薬の飲み方、管理方法
健康推進員は勉強したことを地域の人に教えてほしい	お金をかけずにできること
どこに相談すればよいのかわからない	テレビや新聞等で情報がたくさんあるのでそちらを参考にする
能代市も“健康”について模索し、工夫されている様子があり、ありがたいが、どの情報がいいのかわからない	
このようなアンケートは自分の健康を意識するきっかけにもなるので、これからも継続してほしい	

(41)最後に、健康づくりに関してのご意見をお聞かせください。

◎健康診断(41人)

年に一度は受診している (7)	がん検診無料の対象者の拡大 (6)
健(検)診の義務化を会社に指導してほしい (4)	働く世代のために、平日以外の健診を考えてほしい (2)
健診を受けたいが、忙しくて時間がとれない (2)	40代未満でも受けられるがん検診を増やしてほしい (2)
無料クーポンはこれからも続けてほしい (2)	人間ドックを安くすると受診率が上がるのでは (2)
胃がんはバリウムよりカメラがいい (2)	定期的に病院受診している
保健センターのさまざまな結果を真剣に受け止めればよかった	健康チャレンジポイントにつられて健診している
健診の時に予防法や健康な体の維持等について教えてほしい	保健センター健診をもう少し分かりやすく
健診の結果を早くお願いします	健診は自分のがんばった一年の数値化、期待と不安があります。
人間ドックを受診し、その後の対策、実践が健康づくりの一助	働き盛りで忙しい人こそ健診受診すべき、大切さを伝えてほしい。
がん検診は簡単で最新のやり方をいち早く導入してほしい	予防は大切だが、それ以上に早期治療が必要。まずは健診
検診で早期にがんが見つかって治療した。検診をやって損することはないので、どんどん友だちに勧めていきたい。	
かかりつけ医を受診している場合は、特定健診受診の再三の通知はかえって負担	
受診券の発行や受診勧奨、がんばっているなーと感じます。これからも続けてください。	

◎運動(39人)

毎日の生活に気をつけながらできるだけ体を動かしている (8)	運動している(自分のペースで、できるだけ毎日等)。(6)
健康のために散歩する人が多い。環境の整備をしてほしい。(4)	家事や仕事等で体を動かしている (2)
好きなスポーツを今後も行いたい (2)	少しでも毎日歩く。継続することを心がけている。(2)
なかなかできないが、運動して汗をかくことは確実にいい事 (2)	長続きできる運動をテレビを見ながら探しています
何事もめんどろがらないで体を動かすことが健康につながる	歩くと腰や膝が痛い。何かいい体操はないか。
毎日歩いているが、歩くだけの運動でいいのか。	チャレンジデーはいい運動の機会だと思う。
恵まれた環境を利用し、歩く。自分の身体を大事にする意識を高めたい。皆様のがんばりに感謝しております。	

◎健康教室、健康情報(31人)

能代地域ではいろいろ計画されているようだが、二ツ井から参加するのは難しい。(3)	
情報がありすぎてよくわからない。正しい情報がほしい (2)	一人でも気軽に参加できる健康教室があれば参加したい (2)
健康講演会、健康講座等を何度もやってほしい (2)	健康展に参加しました。これからも続けてほしいです。(2)
せっかく良いイベントやクーポン制度があるが、浸透しておらずもったいない。周知の徹底を。(2)	新聞に情報を載せてほしい
若者も健康について興味もてるようなことをしてほしい	健康教室を土日祝日にやってほしい
年齢に関係なく地域全体が参加できる企画がほしい	健康づくりに役立つフェスティバルがあるとよい
健康づくり、詳しく知りたいが時間がない。	
サークル等情報は得ているが、なかなか参加できない。健康づくりって大変ですね。	
年配の人が気軽に参加できる場所や行事があるとよい。地域で声をかけあい、誘い合えるような。	
新年度にいろいろ情報を流してくれるので興味はあるが、忙しい。これからも健康な街づくりにがんばってほしい。	
高齢者等、市民のための企画をたくさんつくっていただきありがとうございます。	
健康づくりに関しての取り組みが全然伝わっていません。話題にもなりません。知りたいとは思いますが。	

◎栄養(17人)

日々の食生活を気をつける、バランスのよい食事 (6)	野菜摂取量1日350gは難しい。(2)
食べすぎない (2)	よく食べる (2)
食事を1番に気をつけると自然と健康づくりになっている。	多種の食品(野菜)を摂る
簡単かつ経済的に野菜を摂取できる方法を広めるべき	バランスのよい食事、毎日は難しい。
能代山本は砂糖の摂取量が多いと思う。今後問題視されてもいいのでは。	

◎スポーツ施設(12人)

気軽に利用できる施設がほしい (4)	設備がそろった無料の施設がほしい (4)
スポーツ施設にサウナ設備がほしい	温泉施設の充実と補助
ネットで予約状況の確認や予約を簡単にできるようにしてほしい	男性用の健康ジムがほしい。女性用はあるが…。

◎その他

無理をしないで楽しくマイペースに (6)	自分の健康は自分で守る (5)
自分や家族の健康について考えることが必要 (4)	健康づくりにはお金がかかる (4)
適度な食事、睡眠、運動を続けることが大事 (3)	自分のことは自分でする (3)
健康なうちに健康的な生活を意識していればよかった。日常生活に支障のない時期から健康意識を高めることが大切。(3)	
健康は大切 (3)	今後の生活で周りに迷惑をかけないよう、健康づくりが必要 (2)
気軽に取り組み、習慣化できる方法があればよい (2)	税金、保険料等が高すぎる (2)
禁煙、分煙をもっと進めてほしい (2)	体にいいことがあれば試してみるが、継続が難しい (2)
これから少しずつ知っていききたい (2)	健康に関しての相談ができる場、カウンセリングできる病院が必要
保健師、栄養士を地区毎に派遣し、継続的な予防、管理をする	健康づくりを個人で行うには限界がある
今のところ健康だと思っているので、考えたことがない	ターミナルケアについて行政でも考えてほしい
一人になった時が不安、孤立感が強くない環境が大切。	今の健康状態をなるべく長く保つよう、努力したい
色々なところで教えてくれる機会はあるが、実践できない	休日診療の情報は助かっている
このアンケートを見て、お酒の量を少し減らそうと思います	運動、食事、健診が当たり前の雰囲気になればよい
60代を超えたらほぼ強制的にでも検診する仕組みにする	高齢者が気楽に笑い合える場所があればいい
ひとりひとりの関心がなければ、どんなに良い情報を提供してくれていても、良い結果は難しい	