

## ＜ 資 料 ＞

資料 1	東大阪市民健康づくり推進協議会設置要綱	
資料 2	東大阪市民健康づくり推進協議会委員名簿	
資料 3	市民連絡会	
資料 4	東大阪市健康増進計画庁内連絡会	
資料 5	計画策定の経過	
資料 6	フォーカスグループインタビュー結果	
資料 7	東大阪市健康増進計画「健康トライ 2 1」第 2 次計画策定のための調査	



## 東大阪市民健康づくり推進協議会設置要綱

## 資料1

## (目的及び設置)

第1条 市民生活に密着した健康づくり施策を積極的に推進するために、東大阪市民健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を設置する。

## (所掌事務)

第2条 協議会の所掌事務は、次のとおりとする。

- (1) 市民の健康づくりの総合的な推進に関すること。
- (2) 市の保健事業及び健康づくり活動に関すること。
- (3) 健康日本21東大阪市計画「健康トライ21」に関すること。
- (4) その他協議会の目的を達成するための必要な事項に関すること。

## (構成)

第3条 協議会の委員は30名以内とし、次に掲げる中から市長が委嘱または任命する。

- (1) 保健医療関係者
- (2) 学識経験者
- (3) 地域各種団体及び関係者
- (4) 公募に応じた者その他市長が適当と認めた者  
(公募方法、選考基準は別紙のとおり)

## (任期)

第4条 委員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。なお、次期委員が委嘱及び任命されるまでは、前任の委員が引き続きその職務を行なうことができる。

2 補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

## (会長及び副会長)

第5条 協議会に会長及び副会長を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 会長は協議会を代表し、会務を総括する。
- 3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故のあるとき、または欠けたときは、職務を代理する。

## (会議)

第6条 会議は、会長が召集し、その議長となる。

- 2 会議は、委員の過半数以上が出席しなければ、会議を開き、議決することができない。
- 3 協議会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

## (報酬)

第7条 委員の報酬は、東大阪市報酬、費用弁償及び期末手当に関する条例（昭和42年東大阪市条例第107号）の定めによる。

**(意見の聴取)**

**第8条** 協議会は、必要があるときは関係者の出席を求め、意見を聞くことができる。

**(庶務)**

**第9条** 協議会の庶務は、健康部保健所健康づくり課において処理する。

**(委任)**

**第10条** この要綱に定めるもののほか、協議会の運営について必要な事項は会長が定める。

## 附 則

この要綱は、平成5年2月8日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成6年4月1日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成12年4月1日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成15年4月1日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成17年4月1日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成18年4月1日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成20年4月1日から施行する。

## 附 則

この要綱は、平成24年4月1日から施行する。

## 東大阪市民健康づくり推進協議会委員

資料2

(期間平成22年11月1日～平成24年11月30日)

氏名	団体・役職名	
朝日 輝男	布施医師会	会長
新崎 国広	大阪教育大学	准教授
伊藤 徹夫	枚岡医師会	会長
井上 剛	枚岡薬剤師会	理事
上田 晏弘	河内医師会	会長・監事
奥田 昌義	東大阪市西歯科医師会	会長
岸澤 ゆかり	東大阪市PTA協議会	書記
岸田 啓子	公募委員	
木田 朝子	東大阪市社会福祉協議会	
木田 晴美	東大阪市民生委員児童委員協議会連合会	評議員
倉富 純子	大阪府助産師会	
甲田 一	東大阪市青少年指導員協議会	会長
小林 久子	布施薬剤師会	副会長
阪口 孝司	東大阪市スポーツ推進委員協議会	会長
更屋 衛	東大阪市自治協議会	副会長
島村 好子	東大阪エイフボランティアネットワーク	理事長
竹林 富喜子	東大阪青年会議所	副理事長
巽 和枝	東大阪地域活動栄養士会	会長
田幡 純	東大阪市東歯科医師会	会長
津塩 八重	東大阪労働団体連絡協議会	委員
内藤 義彦	武庫川女子大学	教授
中尾 佳英	河内薬剤師会	理事
中田 惇夫	公募委員	
花田 布子	東大阪市食生活改善推進協議会	会長
久場 淳一	東大阪市こころの推進連絡協議会	委員
藤本 義隆	東大阪市意岐部地域人権協会	事務局長
松下 一治	東大阪商工会議所	副会頭
文 鐘聲	公募委員	
吉田 隆行	東大阪市老人クラブ連合会	副会長

(50音順・敬称略)

## 東大阪市民健康づくり推進協議会委員

(期間平成24年12月1日～)

氏名	団体・役職名	
赤塚 勝巳	東大阪市老人クラブ連合会	副会長
朝日 輝男	布施医師会	会長
新崎 国広	大阪教育大学	准教授
伊藤 徹夫	枚岡医師会	会長
植田 和子	公募委員	
奥田 昌義	東大阪市西歯科医師会	会長
岸澤 ゆかり	東大阪市PTA協議会	副委員長
木下 令	東大阪市民生委員児童委員協議会連合会	会計
甲田 一	東大阪市青少年指導員協議会	会長
小林 久子	布施薬剤師会	副会長
小堀 久美枝	東大阪市食生活改善推進協議会	副会長
阪口 孝司	東大阪市スポーツ推進委員協議会	会長
更屋 衛	東大阪市自治協議会	副会長
島村 好子	東大阪エイフボランタリーネットワーク	理事長
竹林 富喜子	東大阪青年会議所	監事
巽 和枝	東大阪地域活動栄養士会	会長
田幡 純	東大阪市東歯科医師会	会長
民宅 敏雄	公募委員	
津森 孝生	河内医師会	会長
内藤 義彦	武庫川女子大学	教授
中尾 佳英	河内薬剤師会	理事
橋場 英子	大阪府助産師会(東大阪支部)	副支部長
久場 淳一	東大阪市こころの推進連絡協議会	委員
藤並 マサ子	東大阪市社会福祉協議会	理事
藤谷 志保	東大阪労働団体連絡協議会	委員
松下 一治	東大阪商工会議所	副会頭
松本 喜美子	東大阪市意岐部地域人権協会	会計監査
森 十久子	枚岡薬剤師会	会長
米澤 一成	公募委員	

(50音順・敬称略)

資料3

市民連絡会（健康トライ21を推進している市民グループ）

市民グループ名	活動地域	設置年次	会員数	主な活動内容
東大阪市断酒会	東大阪市 全域	昭和53年	80名	アルコールの害についての啓発活動
東大阪地域活動 栄養士会	東大阪市 全域	平成3年	60名	食育の推進活動、食生活に関する講話や調理実習
東大阪市食生活改善 推進協議会	東大阪市 全域	平成10年 (再編)	147名	食育・食文化の継承を推進するためのボランティア活動
折鶴	東大阪市 全域	平成11年	30名	折り紙を通しての、ボランティア活動
男のいけいけ会	東大阪市 全域	平成12年	7名	禁煙・玄米ダンベルを用いての運動の啓発活動
AWC 水中ウォーキング 同好会	東大阪市 全域	平成16年	205名	水中ウォーキング実践と保健所の教室のボランティア活動
つくしんぼ会	東保健 センター	平成3年	31名	介護予防教室や高齢者施設においてボランティア活動
調楽会	東保健 センター	平成7年	21名	調理実習を主体に健康づくりを実践
やまなみ歩こう会	東保健 センター	平成8年	434名	生駒山麓を中心に健康ウォーキングの実践
楠いけいけ会	東保健 センター	平成13年	15名	戸外活動、禁煙の啓発活動
リフレッシュ21	東保健 センター	平成15年	16名	口腔体操を中心に、健康トライ21の啓発活動
健推会	東保健 センター	平成21年	20名	メタボ予防、がん検診受診率アップのための啓発活動
むつみ会	中保健 センター	昭和61年	30名	介護予防ツールの開発と普及活動、介護ボランティア活動
きらりウォーク	中保健 センター	平成18年	153名	ウォーキングの実践と初心者支援のボランティア活動
まちづくり応援隊	中保健 センター	平成20年	24名	運動教室の企画運営を中心に、健康トライ21の啓発活動
劇団くり〜ん	中保健 センター	平成22年	15名	劇の手法を用いて、禁煙・生活習慣病予防の啓発活動
やまぶみ会	西保健 センター	平成18年	169名	生駒山を主として近畿近郊の健康ウォーキングの実践
健康トライ応援隊	西保健 センター	平成22年	30名	メタボ予防・女性のがん予防 つんく体操の普及啓発活動

※会員数は平成24年8月末現在

担当課	連携の分野	取組み内容
協働のまちづくり部 市民協働室	社会環境の整備 高齢者の社会参加 促進	協働のまちづくりのための施策の企画・調整 推進 NPO・市民活動団体の育成及び活動促進 コミュニティの育成及び活動促進
市民生活部 保険管理課	生活習慣病予防 循環器病 糖尿病	特定健診・特定保健指導の実施 生活習慣病予防・重症化予防対策
経済部 労働雇用政策室	こころの健康 生活習慣病予防	中小企業労働者・事業主に対する生活習慣病 予防・メンタルヘルスの啓発
福祉部 福祉企画課	健康格差 社会環境の整備 高齢者の健康	小地域ネットワーク活動の推進 CSWによるセーフティネットの体制づくり
福祉部 障害者支援室	健康格差の縮小 こころの健康 社会環境の整備 生活習慣病予防	情報アクセスの整備としてのコミュニケーション 支援の充実 移動手段の整備による社会参加の促進 障害特性に合ったスポーツ教室の開催
福祉部 高齢介護課	高齢者の健康	高齢者地域ケア会議 介護予防事業・高齢者地域支えあい事業・シ ニア地域活動実践塾・老人クラブ活動助成事 業・認知症サポーター養成事業
子どもすこやか部 子育て支援課	次世代の健康	地域連携会議 地域交流事業・地域子育て支援拠点事業・フ ァミリーサポート事業
教育委員会 学校教育推進室	次世代の健康	学校園における保健教育
教育委員会 社会教育部 青少年スポーツ室	次世代の健康 身体活動・運動	総合的教育力活性化事業 東大阪市スポーツ少年団、スポーツ推進員 運動施設の整備と活用のための事業



## 計画策定の体制と経過

## 資料5

日 程	会 議 名	主な内容
平成23年8月17日(水) ～9月5日(月)	東大阪市 市政世論調査を実施	
9月	「健康トライ21」栄養食生活分野におけるアンケートを実施	
平成24年4月4日(水)	市民連絡会	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21」の評価について</li> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」計画策定について</li> </ul>
4月20日(金)	平成24年度第1回事務局会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」計画策定について</li> </ul>
6月25日(月)	平成24年度第2回事務局会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>市民アンケート、フォーカスグループインタビュー実施について</li> <li>庁内連携について</li> </ul>
7月5日(木)	平成24年度第1回東大阪市民健康づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21」の評価について</li> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」計画策定について</li> <li>第2次国民健康づくり運動の基本方針について</li> <li>市民アンケート、フォーカスグループインタビュー実施について</li> </ul>
7月～8月	「健康トライ21」(第2次)市民アンケート調査実施	
7月11日(水)	市民連絡会	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」計画策定について</li> <li>市民アンケート実施について</li> <li>フォーカスグループインタビューについて</li> </ul>
8月9日(木)	平成24年度第3回事務局会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」計画策定について</li> </ul>
9月3日(月) ～9月26日(水)	ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」計画策定について</li> </ul>
10月12日(金)	平成24年度第1回東大阪市民健康増進計画庁内連絡会	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」の素案について</li> </ul>
10月18日(木)	平成24年度第2回東大阪市民健康づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」の素案について</li> </ul>
11月27日(火)	ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」の素案修正</li> </ul>
12月1日(土) ～12月28日(金)	パブリックコメントの実施 市のウェブサイト上で東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」の素案を公表	
平成25年1月18日(金)	平成24年度第4回事務局会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」の素案について</li> <li>パブリックコメントについて</li> </ul>
1月24日(木)	ワーキング会議	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」の素案について</li> <li>パブリックコメントについて</li> </ul>
2月4日(月)	平成24年度第3回東大阪市民健康づくり推進協議会	<ul style="list-style-type: none"> <li>東大阪市健康増進計画「健康トライ21(第2次)」の素案について</li> <li>パブリックコメントについて</li> </ul>

## 資料6

①日時	平成24年7月18日(水) 午後3時40分から4時30分
②参加者(団体名)	やまぶみ会(19名)
③(団体の場合) 団体の概要・事業内容	会員の健康保持増進と会員相互の親睦を計ることを目的とする。 月1~3回定例ハイキングを行う。
④テーマ(領域)	栄養・アルコール
⑤インタビュー結果	
栄養	<p>○健康、薄味について、どんなことに気をつけていますか。</p> <p>(女性)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事は考えて作っている。1品以上野菜を入れ肉より魚、偏らないようにしている。</li> <li>・緑黄色野菜、減塩、塩麹、漬物控え漬ける時はすぐあげるようにする。毎朝、血圧測って安心している。なるべく薄味</li> <li>・体重計をいろいろ数値が出るのに変えた。運動した日は数値が違う。運動大事やなと思う。</li> <li>・自分の血圧が微妙なライン(140mmHg)。煮物を作るときは、砂糖・みりんから入れ最後にしょう油をさっとかけるようにし、塩は使わないようにしてる。かけ醤油はしない。夫は濃い味が好きなので、味噌汁を作るときは味噌を入れる前に1杯取っておいて、夫のを器に入れてから、また戻すようにしてる。</li> <li>・体重をグラフにつけているが、やめれない。</li> </ul> <p>(男性)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・残さず全部食べる。体重と血圧を毎日測る。</li> <li>・BMI22を意識している。食事半分を作っている。昨日は餃子作った。妻より薄味で作る。</li> <li>・医者からは塩分控えめと言う。ポン酢使うよう言われてる。</li> <li>・サラダにドレッシングかけない。</li> <li>・ゴマダレはあかんと言ってた。</li> <li>・自分で作るわけではないので与えられた物を食べる。</li> <li>・ヨーグルトを牛乳で薄めて飲んでる、お通じにも良い。</li> </ul>
アルコール	<p>○どれくらいの量を飲んでますか。</p> <p>男性)控えめにしている</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きなだけ飲む</li> <li>・命を削るカンナ、百葉の長</li> <li>・酎ハイは胃が荒れるので、水割りを飲むようにしてる。</li> </ul>

	<p>○適切な量は知っていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3合 ・人によって違う</li> <li>・缶ビール1本 350ml</li> <li>・ハイキングの帰り 反省会 1~2回/週</li> <li>・焼酎2合、水で割って4~5杯。</li> <li>・家では帰る所が決まってるから、あまり飲まない。酔ってフラフラ駅まで歩くのが楽しい。</li> <li>・4合以上飲むと朝飲むようになる。</li> </ul> <p>○ 酔って人に迷惑をかけたことがありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・先に2~3日 ・おおいにある ・前後の記憶ない</li> </ul> <p>○ 酔うのはどれくらいの頻度ですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・週1</li> <li>・年2~3回</li> </ul> <p>○ 妊娠中の人のお酒についてどう思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・缶があかん。ジュースやコーヒーと同じようになる。</li> </ul> <p>○ いつからお酒を飲みますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳~ ・16歳~ ・18歳~ ・仕事し始めてから、付き合いで</li> </ul> <p>○ どうしたら飲む量をひかえられますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・安くなりすぎてダメ。</li> <li>・夏と冬で違う</li> <li>・飲みすぎて何がいかんのか？昔、脂肪肝だったが、運動してから治った。</li> <li>・1週間分貯めて、土曜日に思い切り飲む。</li> <li>・楽しみにする。1万歩で1本。</li> <li>・どれもダメは楽しくない。生きがい、仕事。</li> <li>・大学1回生の孫にちょっと欲しいと言われる。1杯だけやでとあげる。</li> </ul>
--	--

①日時	平成24年7月9日(月) 午後12時から1時
②参加者(団体名)	大阪商業大学 ボランティア部 8名
③(団体の場合) 団体の概要・事業内容	大学のボランティアサークル 小学校の登校時見守りや健康についてのイベントチラシ配布等
④テーマ(領域)	アルコール・食生活
⑤インタビュー結果	<p>オーディット記入をしてもらったところ、点数10点1名</p> <p>○アルコールはどの位のみですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・普段から飲んでいる人は、親に付き合っのむ(自宅生)、コーラで割って飲んでいる(独り暮らし)2人。</li> <li>・他は飲み会しか飲まない、飲みたいときに自分で買って飲む程度。</li> </ul> <p>○飲み会の頻度はどのくらいですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3ヶ月に一度</li> <li>・飲み放題は飲まなきゃ損、飲み比べで飲みすぎる。限界が知りたい思いもある。</li> </ul> <p>○初めてアルコールを飲んだのはいつですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳の誕生日(3名)、中学1年のお正月、高校2年のときに友達とのりで。</li> <li>・5歳にビール苦いものだと思ったので今もあまり飲まない。</li> </ul> <p>○健康に害を及ぼさない量について知っていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アルコールは一気飲みの危険や、未成年バツは知っている。</li> <li>・タバコのように、健康に害があることは知らない。</li> <li>・学園祭ではアルコール禁止している。電車や駅内の広告やポスター、アンケートをとる、回覧板で知らせるなどしてはどうか?</li> </ul> <p>○朝食は食べていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間がないので食べなくなった。用意する時間がない。コーヒーだけましている。食べれなかったときは飴をなめている。コンビニの食事ですます。</li> </ul> <p>○野菜は食べていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダを食べている。お弁当にサラダを足している。家で作っているので取り立ての野菜食べている。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜ジュースは栄養あるのか不安。</li> <li>・野菜食べないので、ビタミン剤飲んでいる。 (野菜や食事食べるべきと周りがアドバイス)</li> </ul> <p>○健康のためにしていることは、どんなことがありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠 (肌のためにも)</li> <li>・3食食べること、食べる量に気をつける</li> <li>・運動 (大学では体育がないので運動不足。腹筋などしている)</li> </ul>
--	---

①日時	平成24年7月13日(金) 午前11時から12時
②参加者(団体名)	きらりウォーク会員 13名
③(団体の場合) 団体の概要・事業内容	会員の健康の保持増進と会員相互の親睦を深め「健康に楽しく」ウォーキングすることを目的として活動している。
④テーマ(領域)	身体活動・運動
⑤インタビュー結果	<p>○ウォーキングなど運動を始めた年齢を教えてください。出来れば運動を始めてから何年経過しているか教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定年後に歩き始めた。仕事を辞めて運動をしないといけないなど。始めて7～8年になる。</li> <li>・現在69歳。ウォーキングを66歳に始めたので、3年が経過している。</li> <li>・65歳～始め、8年が経過した。</li> <li>・59歳～始め、3年が経過した。</li> <li>・63歳～始め、6年が経過した。</li> <li>・63歳～始め、7年が経過した。</li> <li>・現在65歳。30歳のころからずっと意識して運動をしている。</li> <li>・現在64歳。58歳～始め、6年が経過した。体を動かし始めたのは30年前。20年間のブランクがある。</li> <li>・66歳～始め、7年が経過した。</li> <li>・63歳～始め、7年が経過した。</li> <li>・55歳～定年を意識して運動を始めた。本格的にしたのはここ5年ほど。</li> <li>・63歳～始め、6年が経過した。</li> <li>・60歳～始め、11年が経過した。</li> </ul> <p>○運動を始めたきっかけと、どんな運動をしているか教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・太りすぎてだめだと思い、水中ウォーク・フィットネスを始めた。</li> <li>・生活習慣病・メタボ・高血圧の改善のため、ウォーキングを始めた。きらりウォークを3年、登山の会を3年した。</li> <li>・健康作り、生活習慣改善。会社を辞めて体を怠けさせないように、スポーツクラブ4年。近所や生駒を歩くなど、ウォーキングが中心。</li> <li>・生活習慣改善のため、ウォーキングを始め、3年続いている。</li> <li>・定年後、2年で7～8kg体重が増加。色々な会に入った。きらりウォーキングにもに入った。メタボの指導を受けて、きらりウォーク・水中ウォークに入る。</li> <li>・健康診断で10kg体重が増え、腹囲が3桁になった。そこで水中ウォークの案内があり、いきたくなかったが、家内に薦められ、次の日なら予約が一杯「定員満杯」と断られるかと電話したら、参加することになった。</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの手が離れて、友達作りに色々参加。体を動かすのが元々好きだった。3B体操、リズム体操を14～15年。ウォーキング20年。</li> <li>・卓球をPTAで始めた。2～3年は体操をした。58歳ごろ、同じ職場だけの人間関係を変えたくて、歴史街道に参加。そこで、きらりウォークを紹介された。今は卓球とウォーキングをしている。</li> <li>・退職がきっかけで、スポーツクラブにいったが止め、今はウォーキング、水中ウォーク、ゴルフをしている。</li> <li>・退職がきっかけで、近くの十三峠に行ったり、ウォーキングをしている。1日1万歩を目標にしている。</li> <li>・歩いたほうが良いと始めて、ウォーキング協会とのつながりを持った。料理教室に参加したところ、きらりウォークを知り参加。楽しい。</li> <li>・定年前、膝を痛める。リハビリの先生に水中ウォークを勧められた。歩こう会から水中ウォークに繋がった。</li> <li>・メタボがきっかけ。血圧、コレステロール、糖尿高く、全て予備軍。会社で指導を受け、スポーツジムを続けていた。ライセンスも取り、指導できるほどに。65歳に定年し、今はこっちのクラブをしている。</li> </ul> <p>○1日30分以上の運動を、週2回かつ1年以上継続されていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・13人／13人中（全員）</li> </ul> <p>○運動を継続する方法、コツを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お金をかけること。タダやとサボる。自分で参加することを必然的にする。</li> <li>・人間関係。人の誘い。一人では、目的のところに行くために歩くなどを意識している。</li> <li>・コミュニケーションを取ることで意識する。仕事で人間ドックを受けていたが、退職後も自分で年に1回は受けている。毎年続ける。そうすると、今年も体力を維持しようと自分で意識する。</li> <li>・自分で体を動かすように意識する。自転車に乗る人が多いが、そこを歩きに変えると5千～6千歩いく。自分との戦い。日ごろの手始めになる。そうするともっと上げられる。</li> <li>・一人では出来ない。会に入る。所属する会で人との付き合いで誘い合って運動する。</li> <li>・記録をつける。日記をつける。</li> <li>・動かすのが好き。</li> <li>・歩くのが元々嫌いではない。誘ってもらったら参加する。買い物は歩いていく。</li> </ul>
--	---

- ・目標を設ける。24年度東大阪市の目標男性9,200歩（保健センターの職員は当然知っておくべきことだと思う）。1万歩台/日为目标。行かなあかんという強制感が必要。
- ・友達が出来る。ストレス解消。実施したことの記録をつけていて、それを見返すと思出す。目で見て意識できる。
- ・無理をしない。楽しく歩く。年間4万キロを目指している。楽しくやる必要がある。協会は記録の認定があるので、申請するといい。でも無理はしない。
- ・人との輪。多少自分にプレッシャーがあるくらいが良い。
- ・健康の意識。サークル活動をする。人の輪。楽しくする。

○運動している場所は、どこですか。

- ・市内1人
- ・市外0人
- ・どちらも12人

○具体的に市内のどこで運動をしていますか。

- ・アリーナ（プール）
- ・山
- ・八戸ノ里公園、久宝寺公園
- ・電車を使わず自転車。買い物を理由に、そこまでを歩く。
- ・恩智川沿いをウォーキング
- ・花園中央公園

○どのようなきっかけがあれば運動を始めやすいと思いますか。

- ・お誘い。声をかける。プールに誘う。同じ年齢の人には誘いやすいが、若い人には声をかけにくい。
- ・本人の意識がないと施設があってもいけない。意識へのアプローチは困難。
- ・男性が中々出てこない。市民グループは女性が多い。性格的に男性は躊躇してしまう。はにかみ屋が多い。
- ・誘ってくれないかなあという人もいるが、やはりまずは本人の意識。
- ・保健センターからの誘いは大きい。会を紹介して欲しい。  
(保健センターからでは無視する人もいるのでは?)
- ・保健センターから声をかけても一歩が出ない人も沢山いる。一歩踏み出すには、知った人と参加することが大切。誰かが引っ張らないと…という人が大半。
- ・役所を毛嫌いする人もいる。



	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健指導をする人に紹介して欲しい。</li> <li>・企業の退職者に生活、年金など説明をする機会がある。そこで説明してはどうか。</li> <li>・保健センターに引っかかる人は限られている。人間ドックの人は省かれる。</li> </ul> <p>○東大阪ウォーキングマップを知っていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・全員知っている。</li> </ul>
--	---

①日時	平成24年7月4日(水) 午後4時から5時
③参加者(団体名)	就労している喫煙者 男4人 女3人(途中から2人参加)
④(団体の場合) 団体の概要・事業内容	
⑤テーマ(領域)	喫煙
⑥インタビュー結果	<p>○年齢、たばこを何歳から何年吸っていますか。吸う本数は変わりましたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20歳から10年。去年値上りを契機に1箱から10本/日に減っている。</li> <li>・19歳から30年。2箱から1箱に減っている。</li> <li>・20歳から9年。最初1箱、3年目で10本、現在6~7本。 胸にしこり、たばこのせいと思い減らした。</li> <li>・22歳から10年。本数変わらず。</li> <li>・22歳から10年。値上りを契機に1箱から15本に減っている。</li> <li>・13歳から40年。1箱前後で不変。</li> <li>・18歳から33年。仕事のストレスで1箱から2箱へ増えている。 妊娠・出産時やめた。</li> </ul> <p>○吸い始めたきっかけは何ですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・周囲の友達が吸っていたから。父が吸っていた。家で吸っても違和感なかった。妹も吸っていた。家では何も言われない。</li> <li>・吸う気はなかったけど、クラブ活動で周囲が吸うと吸わないといけない感じ。自然と。昔は男が喫煙者が圧倒的。断れない。娘も吸っている。映画の影響で、鼻から煙を出す姿がかっこいいと思った。</li> <li>・なんとなく。父が家で吸っていた。5、6年前にやめた。自分は家では吸わない。</li> <li>・仕事のストレス。家では吸わない。家族は知らない。</li> <li>・親や親戚が皆吸っていた。興味本位。</li> <li>・いい格好をしたいと思った。周りと一緒に吸った。</li> <li>・友達にすすめられて、遊び半分で吸った。</li> </ul> <p>○学校でたばこについて教育を受けましたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・肺の写真のポスターがあった。</li> <li>・受けていないが、見つかると停学になった。</li> <li>・ビデオを見た。「スローモーションの自殺、殺人」というコピーを覚えている。</li> <li>・中学でビデオを見た。</li> <li>・肺が黒い写真を見た。</li> </ul>

- ・受けなかった。女子高だった。当時女性でたばこを吸う人はいなかった。
- ・教育を受けていたからといって、吸わない選択をしたとは思わない。

○やめたいと思ったことがありますか。

- ・やめられるにこしたことはない。金銭面の理由で。しかし、今健康面に何も問題がないし、お金も大丈夫なので、ズルズルと吸っている。
- ・何度もやめようと思った。1～3日くらい禁煙するが3日目のたばこはおいしい。  
娘の運動会で息切れしたとき、胸部レントゲン検査にひっかかったときやめようと思ったが、大丈夫になったら、また吸っている。
- ・最近やめたいと思っている。先週8日間やめた。今週出勤したら購入してしまった。久しぶりがおいしい。年末から体調不良、虚血性大腸炎になってやめようと思った。
- ・やめようと思ったことがあるけど。いつでもやめられると思う。  
吸う人が周囲にいると吸うが、吸えない環境や吸わない人といると吸われないでいられる。
- ・値上がりの度にやめようと思う。健康面は大丈夫。千円になったらやめられると思う。
- ・何度かやめようと思った。20歳代半年やめた。成人になったらやめようと思った。かぜをひいたらやめた。いつでもやめられると思う。
- ・冬に気管支の調子が悪くなるとやめようと思う。病気のとき。意志が弱く、心の葛藤がある。1mgにしている。

○どんな働きかけがあればやめられますか。

- ・値段。千円になれば、がんばれる。(値上がりで減らすけど、慣れると戻してしまう。)
- ・吸える場所が限られる、そのことで本数が減る。副流煙気になる。
- ・病気になったらきっかけになる。
- ・罰金
- ・禁煙手当ほしい。
- ・体に悪いことを実感できない。
- ・吸い始めの値段がもっと高ければ、昔買わなかった。

○禁煙マラソンなどもありますが…。

- ・メンバー、失笑

○家ではどのように吸っていますか。

- ・一人暮らし。ベランダか換気扇の下。実家でも同じ。臭いが嫌。
- ・家族と同居。ベランダか吸ったあと換気扇を回す。妻が臭いと灰皿捨てた。家でも携帯灰皿。
- ・祖父と同居。家で吸わず外へ出る。壁の色が変わるのが嫌。
- ・一人暮らし。家でも実家でも吸わない。欲しくもない。ストレスが（仕事）なかったら吸わない。
- ・実家で家族みな換気扇の下で吸う。
- ・引越して、壁がきれいになったので、家で吸えなくなった。ベランダで。
- ・換気扇と空気清浄機使用。家族（夫、息子、娘）みな家で吸う。
- ・吸える部屋が限られると、吸う本数が減る。

○その他

- ・禁断症状について、無いと不安になる。買いに行きたくなる。
- ・かぜを引いても咳止めと一緒に吸っている。
- ・イライラする。
- ・吸うと落ち着く。
- ・ストレス解消になる。この仕事をしていたら仕方ない。
- ・朝起きたとき、食後、眠前など生活リズムになっている。時間の区切り。
- ・食後の一服に勝る何かがあればやめるけど…。
- ・1mgなら大丈夫と思って、軽くしている。
- ・長生きしたいと思うか。好きなことをしてポックリ死にたい。たばこを止めてまで長生きしたくない。長生きしたくなったらやめる。

①日時	平成24年7月4日(月) 午後4時から5時
②参加者(団体名)	就労している喫煙者 6名
③(団体の場合) 団体の概要・事業内容	
⑤テーマ(領域)	たばこ
⑥インタビュー結果	<p>○年齢、たばこを何歳から何年吸っていますか。吸う本数は変わりましたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・16歳から30年。職場の環境(自席で吸えない)により本数は減っている。</li> <li>・22歳から28年。職場の環境(自席で吸えない)により本数は減っている。</li> <li>・16歳から36年。本数変わらず。</li> <li>・18歳から14年。結婚して、本数は減っている。</li> <li>・19歳から4年。</li> <li>・18歳から7年。</li> </ul> <p>○吸い始めたきっかけは何ですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・父親が喫煙しており、家には買い置きタバコがあった。父親は中学の頃から喫煙。 高校の軽音クラブでは全員喫煙しており、その影響で吸うようになる。 親からは、隠れて吸わず、リビングで吸うよう言われていた。</li> <li>・大学4年生からマージャンをするようになり、吸い始めた。</li> <li>・両親が吸っていた。中学3年時に興味本位で吸い始めた。</li> <li>・高校生時、地元の友人が吸い始めた。その友人に勧められて。</li> <li>・大学時に元彼女がタバコを吸う人が好きという理由をきっかけに吸うようになった。</li> <li>・高校生時、運動部を引退。時間を持て余し、以前から吸っていた友人と一緒に吸うようになった。</li> </ul> <p>○学校でたばこについて教育を受けましたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受けていない。たばこが体に悪いという意識はなかった。</li> <li>・受けていない。たばこが体に悪いという意識はなかった。</li> <li>・受けていない。職員室もタバコの煙がひどく、吸うのは当たり前と思っていた。</li> <li>・受けていない。</li> <li>・小学校時にグループワークの授業があった。</li> <li>・受けていない。</li> <li>・教育を受けていたからといって、吸わない選択はしていなかったと思う。</li> </ul>

	<p>○やめたいと思ったことがありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何回かはやめようと思っている。最長で2ヶ月やめた。皆で禁煙セラピーの本を読み、禁煙ガムを使用し、やめようとした。体重が6~7Kg増加した。</li> <li>やめようと思っても、飲みに行くと吸ってしまう。</li> <li>たばこの値段がもっとあがるとやめるかもしれない。</li> <li>・周りからやめるように言われ、何度もやめようと思った。今年の始めにも禁煙の目標を立てたが続かない。最長で2日。結婚して、本数は減った。</li> <li>・何度かある。風邪をひき、何日か吸わずにいれるので、このまま禁煙できるかと思うが、できない。飲みに行くと、吸ってしまう。楽しみの一つを減らしたくない。</li> <li>・何度かある。最長で4ヶ月。子どもが生まれた時、値上げがあった時にやめようと思ったが、飲みに行くと吸ってしまう。</li> <li>・何度かある。周りの人にやめるように言われる。</li> <li>・やめようと思ったことはない。値上げの時は迷ったが、本数が少ないので、値上げの影響は少ないかなと思った。今後、結婚や子どもが出来たらやめるかもしれない。</li> </ul> <p>○どんな働きかけがあればやめられますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・値段。千円になれば、やめるという意見が多い。</li> <li>・吸える場所が限られる、そのことで本数が減る。</li> <li>・病気になったらきっかけになる。</li> <li>・結婚や子どもが生まれるなどのきっかけがあれば、やめようと取り組むが続かない。</li> </ul> <p>○禁煙外来を受診したことがある人はいますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受診経験のある人はいない。</li> </ul> <p>○家ではどのように吸っていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一人暮らし。家の中でテレビやパソコンを見ながら。</li> <li>・家族と同居。妻との約束で家の中では吸わないようにしており、外出時には吸っているが帰宅後は全く吸わない。</li> <li>・家族（妻、子ども）と同居。家の中で吸っていて、換気扇や窓を開けて、トイレの中で吸っている。妻は以前、喫煙していたが、結婚してやめた。</li> <li>・家族（妻、子ども）と同居。妻から家の中では吸わないで欲しいと言われておりベランダで吸っている。子どももいるため、外食も禁煙の所が多い。</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人暮らし。部屋に匂いが付いたり、壁が汚れるのが嫌。友人が来て、タバコ臭いと思われたくない。ベランダで吸っている。</li> <li>・実家で生活している。自分の部屋でしか吸えない。壁が汚れるのが嫌なので、窓を開けて窓際でしかタバコを吸わないようにしている。</li> </ul> <p>○その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やめようとするが、飲みに行くと1本だけと思い吸ってしまう。</li> <li>・ストレスが大きいので、吸うことで発散になる。</li> <li>・風邪を引いても、タバコを吸うと治るのはと自分に言い聞かせて、吸っている。</li> <li>・タバコをやめることで、楽しみがなくなってしまう。</li> </ul>
--	--

①日時	8月3日(金) 午後1時45分から2時35分
②参加者(団体名)	健推会
③(団体の場合)団体の概要・事業内容	健康推進員で構成する会のメンバー15人
④テーマ(領域)	休養・こころの健康
⑤インタビュー結果	<p>○あなたのストレス解消は何ですか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・趣味：ウォーキング、山歩き、体操、外出、ボーリング、歌、カラオケ、旅行、観劇、テニス、写経、ドライブ、大正琴など。</li> <li>・ボランティア活動を楽しむ。</li> <li>・自分の体を使い、流れを変えるようにする。</li> <li>・自分を内観して反省してみる。</li> <li>・あまり深く考えないようにする。</li> <li>・すぐ忘れるようにする。</li> </ul> <p>○よい睡眠をとるために何か工夫をしていますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たくさん飲んで眠くなれば寝る。</li> <li>・よいことを考え、悪いことは忘れる。</li> <li>・体を動かす、ウォーキング、1日1万歩以上、汗をかくことをする。</li> <li>・適度なお酒。</li> <li>・好きな音楽を聴く、好きなテレビをみる。</li> <li>・友人にメールをする。</li> <li>・ラジオを聞く。</li> <li>・運動して考えないようにする。</li> <li>・睡眠導入剤をのむ。</li> <li>・適度な部屋の温度を保つ。</li> <li>・寝る前に豆乳を飲む。</li> <li>・心の中をすっきりさせる。</li> <li>・テレビをあまり見ないようにする。</li> <li>・早寝早起きをする。</li> </ul> <p>○「こころの健康」を保つうえで大切にしていること、心がけていること。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・問題をためこまず、友人に話す。</li> <li>・問題を翌日に持ち越さない。</li> <li>・笑うことを心がける。</li> <li>・人のために考えて行動する。</li> <li>・友達づきあいと家庭を大事にする。</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>・悪いことを考えない</li> <li>・旅してリフレッシュ</li> <li>・和を考える。</li> <li>・河内音頭を踊り何も考えない。</li> <li>・若者と話をする。自分を老いたと思わない。</li> <li>・人の話を聞く、人に話しをする、ケセラセラと思う。</li> <li>・人と接する。</li> <li>・深く考えない。</li> <li>・常に平常心を心がけ、欲を持たない。</li> <li>・あまり無理しない。</li> <li>・好きな事をする。</li> <li>・外出する。</li> <li>・無理せずできることをして、だめならあきらめる。</li> </ul>
--	--

①日時	7月26日(木) 午後3時30分～4時20分
②参加者(団体名)	ファミリークッキング参加者
③(団体の場合)団体の概要・事業内容	ファミリークッキング参加の小学3～6年生11人と保護者9人
④テーマ(領域)	歯・口腔の健康
⑤インタビュー結果	<p>(保護者へのインタビュー)</p> <p>○自分のお口の健康を保つために気をつけていることはありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特にない。</li> <li>・歯みがきをよくする、丁寧にする。</li> <li>・歯間ブラシを使う。</li> <li>・3ヶ月に1回歯石をとる。</li> <li>・甘いものを食べない。</li> <li>・お酒を飲むようになったころからむし歯になりにくくなった。</li> <li>・夜は歯みがきのあとデンタルリンスしている。</li> <li>・キシリトールガムをかむ。</li> <li>・定期受診、健診を受ける。 (頻度：3ヶ月毎、半年毎)</li> </ul> <p>○お子さんのお口の健康を保つうえで、よく声かけしていることはありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べたら歯みがきをする。</li> <li>・カルシウムをよくとる。</li> <li>・2～3月にいかなご煮を食べる。</li> <li>・歯ブラシをかえるタイミングを言う。</li> <li>・むし歯になったら歯科医に行くよう言う。</li> <li>・丁寧に歯みがきするように言う。</li> </ul> <p>○「小さい時からのお口の健康づくりができる」ために希望する取り組みはありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯みがきだけでなく、食事を大切にする、運動する、日光に当たる。</li> <li>・大人が子の歯の手入れをする。</li> <li>・歯ならびがよくなるように。</li> <li>・幼稚園、保育園では、給食のあと歯みがきをしていたが、学校に上がっては、していない。学校の水道の設備を整えてもらい、歯みがきが続けてできるようにしてほしい。(現状は、水道たりないか)</li> </ul>

- ・むし歯予防だけでなく、定期健診を増やして欲しい。

(子どもへのインタビュー)

○むし歯ができないように自分で気をつけていることは何ですか。

- ・できるだけ日に3回みがく。
- ・夜は絶対に歯みがきする。
- ・うがいをする。
- ・歯みがき粉を選ぶ。

○むし歯予防のために「学校でこんなことがあればいいな」と思うことは何ですか。

- ・先生に歯みがきを教えてもらう。
- ・月に1回健診があるといいかな。
- ・学校で健診のあと歯みがき授業があればいいかな。
- ・鏡と歯ブラシを持っていく。

①日時	7月23日(月) 午後3時30分から4時20分
②参加者(団体名)	親子おやつクッキング参加者
③(団体の場合)団体の概要・事業内容	親子おやつクッキング参加の4～5歳児の保護者13人
④テーマ(領域)	歯・口腔の健康
⑤インタビュー結果	<p>(保護者のみにインタビュー)</p> <p>○自分のお口の健康を保つために気をつけていることはありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯間ブラシを使う。</li> <li>・デンタルガムをかむ。</li> <li>・フッ素入り歯科用コート薬を使う。</li> <li>・大人も子どもも歯科受診・健診を受ける。 (頻度:年に数回、3ヶ月に1回、半年に1回など)</li> <li>・夜はしっかりと歯みがきをする。</li> <li>・キシリトールが入っている食品を選ぶようにする。</li> <li>・歯を塩でみがく(歯肉が下がらないようにするため)</li> <li>・電動歯ブラシで磨く。</li> <li>・特に何もしていない。</li> </ul> <p>○お子さんのお口の健康を保つうえで、よくする声かけはありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食後にお茶や白湯を飲むように。</li> <li>・仕上げみがきをする声かけ。</li> </ul> <p>○小さい時からのお口の健康づくりで希望される取組みはありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フッ素をぬる。</li> </ul>

①日時	平成24年7月10日(火) 午後1時から2時
②参加者(団体名)	近畿大学赤十字奉仕団 大学生5名(男4名・女1名)
③(団体の場合) 団体の概要・事業内容	赤十字の活動を支えるボランティア団体で、大学内外での献血推進活動や児童養護施設への訪問などの活動を実施している。
④テーマ(領域)	健康観
⑤インタビュー結果	<p>○今のあなたにとって、どんな感じが健康だと思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・早寝、早起き、睡眠をよくとる。 ・三食きちんとバランス良く食べる。</li> <li>・適度な運動。 ・たばこを吸わない。 ・飲み過ぎない。</li> <li>・風邪を引かない。 ・病院に行っていない。 ・病気がない。</li> </ul> <p>○自分は健康だと思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・不健康、昼起きて、2食の生活。たばこも吸うし、酒も飲む。体調悪くなったら年2~3回病院に行く。忙しすぎて、その次に健康のこと考える。フットサルして、楽しんで体調くずす。限界までがんばる。</li> <li>・あまり体調を崩すことない。たばこも吸う。しんどくなることあまりない。</li> <li>・健康は大切。たばこも吸わない。周りが吸っているとイライラする。酒飲んで、飯食って太ってきた。付き合いで睡眠時間少なくなる。週1回くらいしんどくて寝込む。睡眠時間足りていない。</li> <li>・自分は健康だと思う。三食食べるし、睡眠もきちんととっている。自分で回復できる。受動喫煙はある。</li> </ul> <p>○どういうことができたら健康だと思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康が当たり前、普通に生活していること。たまに病院行って復活。手洗い、うがいは絶対する。子供のころから言われていた。風邪ひくのいや。</li> </ul> <p>○健康に関心はありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・意識はしていないが、不健康にならないようにしている。</li> <li>・身体のために三食食べて寝る習慣が身につけているので、そうしないといや。</li> <li>・中学から朝食はず、昼・夜のみで、大学入って1日一食や睡眠もとっていない。あまり将来によくないと思い、サプリメント飲んでいる。栄養調整ゼリー飲料をバイトの前後に飲む。サプリメントは高校から、補えている。</li> <li>・サプリメントは全く興味ない。お金の無駄。風邪が流行るときビタミン剤飲む。</li> <li>・自販機でビタミンが入っているものを選んで買う。無駄かもしれないけど飲む。</li> <li>・ビタミン入っていたら身体によさそう。野菜ジュースは意味ないけど飲む</li> </ul>

	<p>でしまう。周りも野菜ジュースとおにぎりとかパンの人多い。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜とらないといけないと思うけど嫌い。関心はある。実家にいると食事 で出てくるけど、もし下宿していたら野菜はとらないし、多分作らない。 外食か。</li> <li>・一人暮らしの子は野菜食べてない。外食だし、野菜入っているのは高い。 コンビニも野菜買うと 200 円とか 300 円とか…。</li> <li>・運動全くしてない。自宅から駅まで 15~20 分歩く。自転車の鍵失くして から。運動はした方がいい。体育以外、中高も運動していない。</li> <li>・今はなんとかかなんと思っている。社会人になると無茶はできないけど。 大学までと思っている。</li> </ul> <p>○どんな条件があれば、自分のイメージする健康になれると思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間あればなんでもできる気がする。父さんの山登りついていたり。</li> <li>・時間あっても遊ぶ。</li> <li>・階段で息切れ、もう年やと思う。</li> <li>・体育の授業で毎年 2 単位ずつあれば衰えに気づく。普段の生活では気づか ない。気づいたら何かする。</li> <li>・高校とか専門学校みたいに規則正しくしないといけない状況にする。</li> <li>・学食で野菜多く、かつ安ければ食べる。定食でも野菜少ない。</li> <li>・まず、食費削る。カップラーメン、牛丼 250 円で済ませる。野菜が同じく らい安かったらなあ。みんな意識はある。女の子はある。</li> <li>・居酒屋ではシーザーサラダ頼む。食べる環境があれば食べる。</li> <li>・彼女がしっかりしていたら食べるしかない。家で残しても外では食べる。</li> <li>・一人やったらサラダ買う。男友達と食べるときはさっさと済ませたいから。</li> <li>・サラダ買う意識ない。買ったことない。防腐剤入ってそう。</li> <li>・健康になる機会、マラソン大会、スポーツ大会で景品出すとか。</li> <li>・場所 大学は部活優先で貸してくれない。すぐできる環境があれば。小中 はいい環境だった。クラス全員で運動場で遊んでいた。テニスコートとか 予約もいっぱい。大人の遊ぶ場所がほしい。</li> <li>・大学が健康にしようとしていない。大学のジム 200 円かかる。留学したら 海外はテニスコートもたくさんあり無料。</li> <li>・高校ではクラブの仲間と運動してたけど、大学では仲間もバラバラになっ た。一人ではなかなかできない。仲間がいないと続かない。やっぱりサー クル…。</li> <li>・学校の健康診断は尿検査、X線撮影くらい。詳しい血液検査とかしてくれ たら。</li> </ul>
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無料でしてくれるといっても絶対行けといわれたいといかない。めんどくさい。</li> <li>・無料で時間があれば気になるところがあるので行く。</li> <li>・時間があっても行かない。他にやりたいことがある。</li> </ul> <p>○どれくらいまで健康が衰えないと思っているか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・40歳くらいまではいける。</li> <li>・あまり想像できない。希望としては50歳くらいまで。うちの家系は高血圧なのでわからないが。今の状況でいったら30くらいでガタがくる。</li> <li>・働いている間は健康でいたい。今にも倒れそう。あせっている。衰えを感じている。健康になりたいがなれない。</li> </ul>
--	---

①日時	平成24年6月5日(火)
②参加者(団体名)	薬学部大学生 8名
③(団体の場合) 団体の概要・事業内容	
④テーマ(領域)	健康観
⑤インタビュー結果	<p>○今のあなたにとって、どんな感じが健康だと思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・異常がない。病院に受診していない。</li> <li>・気持ちの面でもストレスを感じていない。</li> <li>・何も支障がなく、あたりまえの生活ができる。</li> <li>・病気でも、毎日楽しく生きている。</li> <li>・自分の生活が充実している。</li> <li>・苦痛がない。</li> <li>・肉体的にも精神的にもいい状態。</li> <li>・普通の生活ができる普通の状態。</li> <li>・ご飯がおいしい。眠れる。起きられる。</li> <li>・笑う。</li> </ul> <p>○健康について関心がありますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・関心がある。自分自身も健康になりたいから。不自由したくないから。</li> <li>・関心がある。美容に興味がある。美容は健康があってからこそだから。</li> <li>・関心がある。風邪をひきたくないから。</li> <li>・普段健康のために何をしているわけではないが関心がある。</li> <li>・薬局実習で生活に支障のある人に会ってから、関心がでてきた。</li> <li>・したいことができなくなるのはつらいので、関心がある。</li> <li>・関心はない。持病を持っているが、いま生活上あまり大きな問題がないから。</li> <li>・元気で何も無いときは、関心がない。何か病気になったときだけ関心がでる。</li> </ul> <p>○どんな条件があれば、自分のイメージする健康になれると思いますか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なるべく薬を飲まない状態。</li> <li>・楽しいことがあって、やりたいことがやれる。</li> <li>・ご飯が食べれる。寝れる。やる気になれる。</li> <li>・心も体も満たされている。歳をとって杖をついて歩きたくないので、足腰を鍛える。</li> <li>・条件は年代によって変化すると思う。</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今の生活が充実できる。ストレスがたまると調子が悪くなるので。</li> <li>・制限されない。</li> <li>・熱中したいものがある。充実している。</li> <li>・歳をとるごとに、体をいたわっていくことが大事。 体力がおとろえないように、体力をつける。</li> <li>・ストレスは絶対かかるが、息抜きをすることが大事。</li> <li>・気にしすぎないという気持ちを持つことが大事。</li> </ul>
--	---

## 資料7

## 東大阪市健康増進計画「健康トライ21」第2次計画策定のための調査

## 【調査についてのお願い】

市民のみなさまには、日頃から市政にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。さて、健康で生きがいのある人生を送ることは、私たちみんなの願いです。健康づくりは、市民のみなさま、ひとりひとりが主体的に取り組むとともに、社会全体が個人の健康づくりを支援していくことが大切です。

このため東大阪市では、平成15年度に東大阪市健康増進計画「健康トライ21」を策定し、推進につとめてきました。このたび「健康トライ21」の評価を行い、第2次計画の策定をするために市民のみなさまの健康づくりに関する実態について、調査をすることになりました。

この調査は、本市にお住まいの満20歳以上の方、約2400人を無作為に選ばせていただきました。ご面倒をおかけしますが調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださるようお願いいたします。

なお、ご回答いただきました内容は、すべて統計的に処理し、個人の意見が他人にもれたりご迷惑をおかけすることはございません。あなたのご意見等を率直にご回答くださいますよう重ねてお願いいたします。

平成24年7月

東大阪市長 野田 義和

## 記入についてのお願い

1. 答えは、必ず宛名のご本人がご記入ください。
2. それぞれの質問に対し、当てはまる番号あるいは箇所に、○をつけてください。
3. ご記入の終わった調査票は、同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れ **8月3日（金）**までにポストに投函してください。
4. 封筒にあなたの住所、氏名をご記入いただく必要はありません。
5. 調査についての質問がありましたら、お手数ですが下記までお問い合わせください。

【お問合せ先】 東大阪市保健所健康づくり課 健康トライ21担当

電話 072-960-3802

FAX 072-960-3809

あなた自身について、おたずねします。

問1. 性別 ① 男 ② 女

問2. 年齢 ① 20代 ② 30代 ③ 40代 ④ 50代 ⑤ 60代 ⑥ 70代

問3. 職業 ① 会社員 ② 自営業 ③ 学生 ④ 家事従事者  
⑤ その他の有業者(パート・アルバイト) ⑥ 無職(学生・家事従事者以外の無職)

食生活について、おたずねします。

問4. あなたの食生活について、以下のうち当てはまる項目すべてに○をつけてください。

- ① 漬物、梅干、つくだ煮のどれかを、ほぼ毎日食べる。
- ② 味噌汁、すまし汁、スープなどを、1日2回以上飲む。
- ③ 塩鮭、アジの開き、みりん干し、ちりめんじゃこ、たらこ、いくらなど塩干物のどれかをほぼ毎日食べる。
- ④ ハムやソーセージ、ちくわかまぼこなど加工品のどれかを、ほぼ毎日食べる。
- ⑤ どんぶり物、寿司、炊き込みご飯などのどれかを、週1回以上食べる。
- ⑥ うどん、そば、ラーメンなどのめん類の汁を、半分以上飲む。
- ⑦ 食卓でしょうゆやソースをかけることが、ほぼ毎日ある。
- ⑧ 外食や、市販弁当、市販惣菜などを、ほぼ毎日利用している。

問5. あなたは、果物をどのくらいの頻度で食べていますか。

- ① ほとんど毎日 ② 週4～5回 ③ 週2～3回 ④ 週1回または食べない

歯・口腔の健康づくりについて、おたずねします。

問6. あなたは、以下の症状がありますか。

- 1) 歯ぐきが、はれている ① いつも ② ときどき ③ はれていない
- 2) 歯をみがいた時に血が出る ① いつも ② ときどき ③ 出たことはない

問7. あなたは、この1年間に、歯の健康づくりのために歯科健康診査や専門家による口腔ケア(歯面の清掃、歯石の除去、入歯の調整など)をどれくらいの頻度で受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。※むし歯の治療などの際に、併せて受けた口腔ケアも含みます。

- ① 半年に1回以上 ② 1年に1回程度 ③ 受けていない

問8. あなたは、健康で快適な生活を送るために、歯や口の健康管理はどの程度大切だと思いますか。

- ① とても大切 ② まあまあ大切 ③ 必ずしも大切でない ④ わからない

あなたの健康状態についておたずねします。

問9. あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。 ① ある ② ない

**がん検診について、おたずねします。**

問10. あなたの過去1年間（乳がん・子宮がんについては過去2年間）のがん検診受診について、あてはまるところに○印をつけてください。

検診名	受診状況 受けて いない	受けた					わから ない
		※市の検診	職場検診	人間ドック	医療機関	その他	
1) 胃がん検診							
2) 大腸がん検診							
3) 肺がん検診							
4) 乳がん検診							
5) 子宮がん検診							

※市の検診とは、「東大阪市がん検診受診証」または「東大阪市健康診査受診証」の提示をし、受ける検診のことです。

**たばこについて、おたずねします。**

問11. 受動喫煙についてお聞きします。

あなたは、この1か月間に自分以外の人が吸っていた、たばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のアからオの質問について、あてはまる場所を選んで、○印をつけてください。

	1 ほぼ毎日	2 週に数回	3 週に1回	4 月に1回	5 全くなかった	6 行かなかった
ア 家庭						
イ 職場						
ウ 飲食店						
エ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)						
オ 公共交通機関 (駅、バス停など)						

**休養・こころの健康づくりについて、おたずねします。**

問12. あなたは、睡眠で休養が充分とれていますか。

- ① 充分とれている                      ② まあまあとれている  
③ あまりとれていない                ④ ほとんどとれていない

問13. あなたは、過去30日の間に、どれくらいの頻度で次のことがありましたか。

- 1) 神経過敏に感じましたか。  
① 全くない      ② 少しだけ      ③ ときどき      ④ たいてい      ⑤ いつも
- 2) 絶望的だと感じましたか。  
① 全くない      ② 少しだけ      ③ ときどき      ④ たいてい      ⑤ いつも
- 3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。  
① 全くない      ② 少しだけ      ③ ときどき      ④ たいてい      ⑤ いつも
- 4) 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか。  
① 全くない      ② 少しだけ      ③ ときどき      ④ たいてい      ⑤ いつも
- 5) 何をするのも骨折りだと感じましたか。  
① 全くない      ② 少しだけ      ③ ときどき      ④ たいてい      ⑤ いつも
- 6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。  
① 全くない      ② 少しだけ      ③ ときどき      ④ たいてい      ⑤ いつも

地域とのつながりについて、おたずねします。

問14. あなたのお住まいの地域についておたずねします。次のア、イの質問について、あてはまる  
ところを選んで、○印をつけてください。

	1. 強くそ う思う	2. どちらか といえばそ う思う	3. どちらと もいえない	4. どちらか といえばそ う思わない	5. 全くそ う思わない
ア. あなたのお住まいの地域の 人々は、 <u>お互いに助け合っている</u>					
イ. あなたは <u>地域の人々と、お互 いに助け合いたい</u> と思っている					

あなたは、以下の言葉について、知っていますか。

問15. COPD とは、「たばこが主な原因でおこる、息切れなどが主な症状の肺の病気」です。あなた  
は、この「COPD」という言葉を知っていましたか。

- ① 言葉も意味も知っていた      ② 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- ③ 言葉も意味も知らなかった (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

問16. ロコモティブシンドロームとは、「骨・関節・筋肉などの働きがおとろえることによって、  
介護が必要になる危険の高い状態」のことです。

あなたは、この「ロコモティブシンドローム」という言葉を知っていましたか。

- ① 言葉も意味も知っていた      ② 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- ③ 言葉も意味も知らなかった (今回の調査で初めて聞いた場合を含む)

第2次東大阪市健康増進計画

**健康トライ21（第2次）**

発行：東大阪市健康部保健所

〒578-0941 東大阪市岩田町 4-3-22-300

電話 072 (960) 3802

FAX 072 (960) 3809

E-mail: [kenkodukuri@city.higashiosaka.lg.jp](mailto:kenkodukuri@city.higashiosaka.lg.jp)