

第2章 村民の意識等

1. 村民アンケート調査

(1) 調査の概要

① 調査の目的・配布および回収状況

この調査は、村民の日ごろの食生活や健康づくりについての取り組みなどについて把握し、本計画策定の参考とするため、村内に住所を有する40歳以上の男女約1,700名を対象に

平成26年1月に実施しました。

なお、アンケート票は、村の全人口に対する各地域の人口比率を考慮した上で対象者を無作為抽出して郵送しており、回収数は515票、回収率は30.3%でした。

② 調査項目

調査項目は以下に示すとおりで、一部設問については全国値と比較できるよう、国の「健康日本21（第二次）」に示される成果指標を参考に設問を設定しています。

あなたご自身について (問1～問8)	性別、年齢、身長・体重、職業、学校教育の期間、家族構成、北中城村での居住年数、お住まいの地区
健康状態について (問9～問14)	通院・治療の状況、健康状態、健診の受診状況、健診を受けていない理由、がん検診の受診状況、喫煙の状況
食生活について (問15～23)	主食・主菜・副菜の摂取状況、朝食の摂取状況、間食や夜食の有無、外食の味付け、外食店の利用状況、食材の使用状況、飲酒の状況、アルコール摂取の内容、食生活について
運動について (問24～26)	運動習慣（期間、内容）
歯の健康について (問27～28)	歯の本数、歯科検診の受診状況
日常生活について (問29～39)	外出頻度、相談相手、休養の摂取状況、悩みやストレス（内容）、地域とのつながり、幸せ度、老後等について、笑う頻度、笑う場面、笑いの状況、
村の健康長寿に対する取り組みについて (問40～42)	女性の平均寿命日本一の認知度、女性の平均寿命日本一について誇りに思っているか、健康長寿のまちづくりの実現に必要なもの（自由意見）

※アンケート調査票は、参考資料（92ページ）に掲載しています。

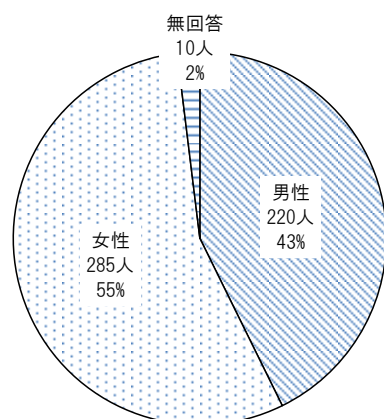
(2) 回答者の概要

① 性別・年齢

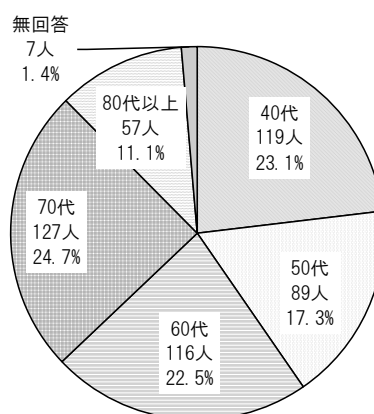
性別は、男性が42.7%（220人）、女性が55.3%（285人）となっています。

年齢は、70代が24.7%（127人）で最も多く、次いで40代が23.1%（119人）、60代が22.5%（116人）となっています。

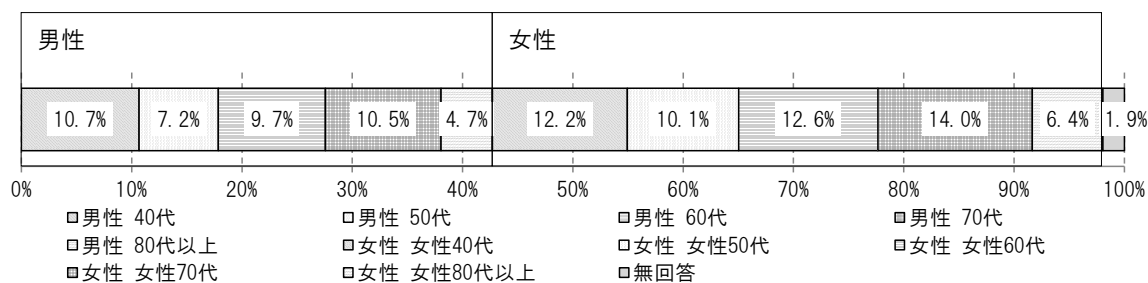
■性別（問1）



■年齢（問2）



■性別・年齢（問1、問2）



		回答数	%			回答数	%
全体		515	100.0%	全体	515	100.0%	
男性	40代	55	10.7%	男性	40～60代	142	27.6%
	50代	37	7.2%		女性	70代以上	78
	60代	50	9.7%	40～60代		180	35.0%
	70代	54	10.5%	70代以上		105	20.4%
	80代以上	24	4.7%	無回答	10	1.9%	
無回答		10	1.9%				

② BMI（体格指数）の状況

- ▶ BMIは「男性・80代以上」で25.1（肥満1度）と高くなっており、全ての性別・年代で、標準（BMI：22）よりも肥満寄りになっています。

回答者の身長および体重よりBMIを算出すると、対象者全体の平均値は23.7となっています。

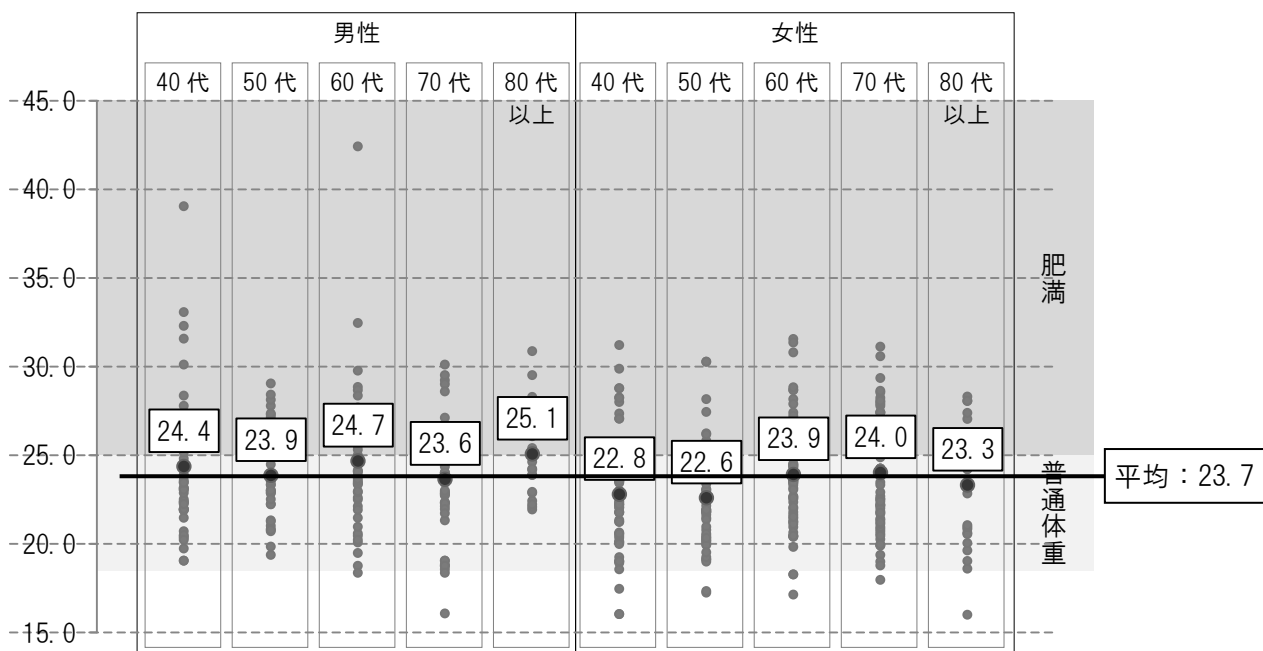
年代・性別でみると、「男性・80代以上」で25.1と数値が高く「肥満1度（BMI：25以上30未満）」となっています。また、その他の性別・年代においては、普通体重の範囲内（BMI：18.5以上25未満）となっていますが、全体的に肥満寄りに位置しています。

また、「40歳～60歳代男性の肥満者の割合」は35.2%（50人）で、国の健康日本21で示される「20歳～60歳代男性の肥満者の割合」31.2%（H22）と比べると高く、一方で「40歳～60歳代女性の肥満者の割合」は23.9%（43人）で、国の健康日本21で示される全国値「20歳～60歳代女性の肥満者の割合」29.0%（H22）と比べると低くなっています。

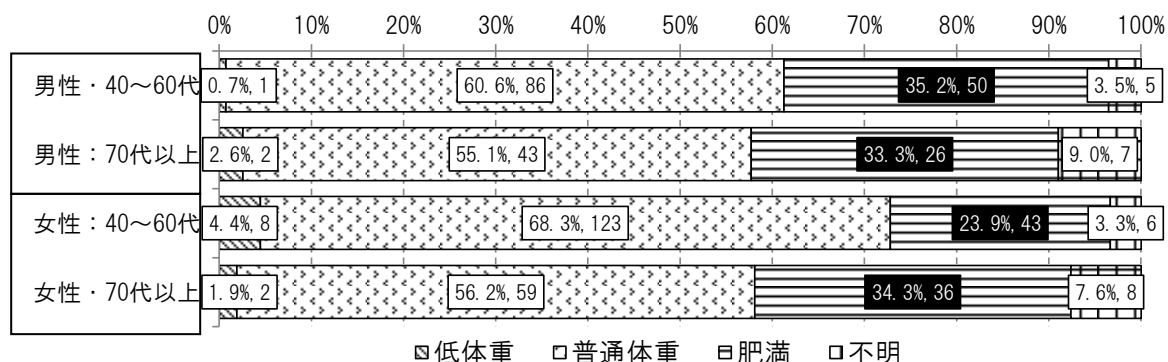
■ BMI（体格指数）の分布状況（問3：身長・体重より算出）

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

※ □内の数値は各性別・年代の平均値



■ 年代別のBMIの状況（問1性別、問2年齢、問3身長・体重より算出）

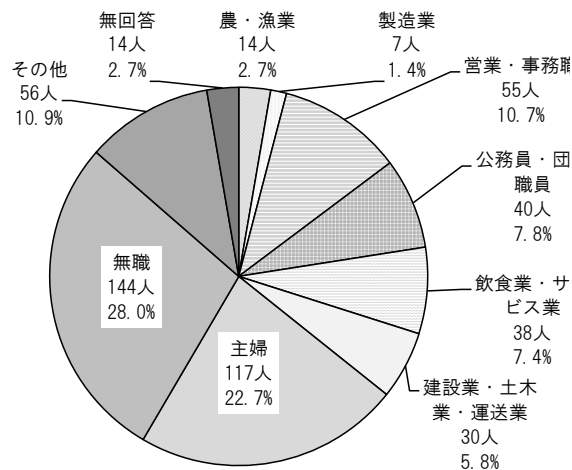


③ 職業・学校教育の期間

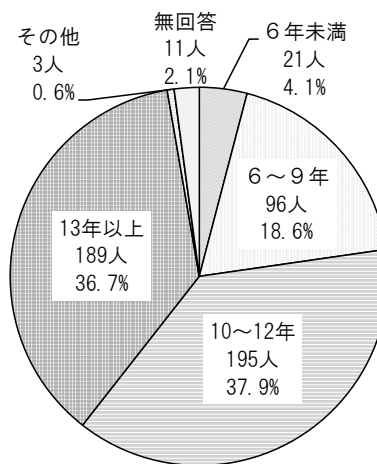
回答者の職業は「無職」が28.0%（144人）で最も多く、次いで「主婦」が22.7%（117人）、
「営業・事務職」が10.7%（55人）となっています。

また、「あなたの受けられた学校教育の期間は、何年間ですか」との問いに対し、「10～12年」と回答した人が37.9%（195人）で最も多く、次いで「13年以上」が36.7%（189人）、
「6～9年」が18.6%（96人）となっています。

■職業（問4）



■受けられた学校教育の期間（問5）



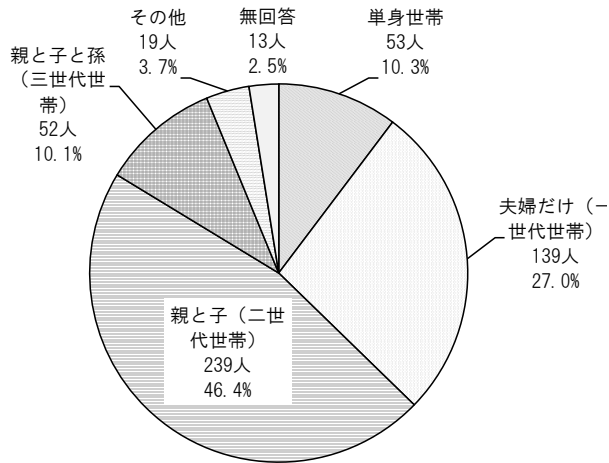
④ 家族構成・北中城村での居住年数・居住地区

回答者の家族構成は、「親と子（二世帯世帯）」が46.4%（239人）で最も多く、次いで「夫婦だけ（一世帯世帯）」が27.0%（139人）、
「単身世帯」が10.3%（53人）となっています。

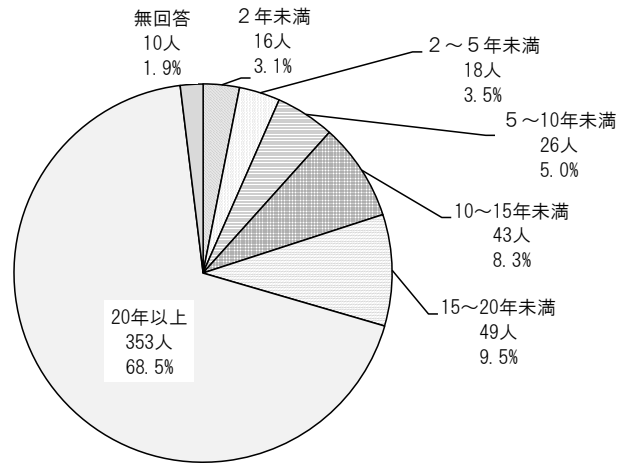
また、北中城村での居住年数は、「20年以上」が68.5%（353人）で最も多く、次いで「15～20年未満」が9.5%（49人）、
「10～15年未満」が8.3%（43人）と、比較的長年村内に居住している回答者が多いことがわかります。また、居住地区は「島袋」と回答した人が28.9%
（149人）で最も多く、次いで「熱田」が11.3%（58人）、「安谷屋」が10.9%（56人）となっています。

なお、地区ごとの居住年数をみると、近年住宅地として区画整理が行われた「美崎」や、「県営団地」の居住年数にばらつきが見られるなど、各地区の特徴が見受けられることがわかります。

■家族構成（問6）



■北中城村での居住年数（問7）



■北中城村での居住年数と現在の居住地区（問7、問8）

	全体		2年未満		2～5年未満		5～10年未満		10～15年未満		15～20年未満		20年以上		無回答			
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%		
全体	515	100.0%	515	100.0%	16	3.1%	18	3.5%	26	5.0%	43	8.3%	49	9.5%	353	68.5%	10	1.9%
1 喜舎場	45	8.7%	45	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	4.4%	3	6.7%	3	6.7%	36	80.0%	1	2.2%
2 仲順	46	8.9%	46	100.0%	1	2.2%	2	4.3%	1	2.2%	5	10.9%	4	8.7%	32	69.6%	1	2.2%
3 熱田	58	11.3%	58	100.0%	0	0.0%	1	1.7%	0	0.0%	2	3.4%	5	8.6%	50	86.2%	0	0.0%
4 県営団地	14	2.7%	14	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	7.1%	0	0.0%	9	64.3%	4	28.6%	0	0.0%
5 和仁屋	13	2.5%	13	100.0%	1	7.7%	0	0.0%	0	0.0%	1	7.7%	0	0.0%	11	84.6%	0	0.0%
6 渡口	28	5.4%	28	100.0%	1	3.6%	2	7.1%	0	0.0%	1	3.6%	0	0.0%	24	85.7%	0	0.0%
7 島袋	149	28.9%	149	100.0%	8	5.4%	7	4.7%	13	8.7%	19	12.8%	15	10.1%	87	58.4%	0	0.0%
8 屋宜原	21	4.1%	21	100.0%	1	4.8%	1	4.8%	0	0.0%	2	9.5%	1	4.8%	16	76.2%	0	0.0%
9 瑞慶覧	7	1.4%	7	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	14.3%	0	0.0%	1	14.3%	5	71.4%	0	0.0%
10 石平	13	2.5%	13	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	7.7%	12	92.3%	0	0.0%
11 安谷屋	56	10.9%	56	100.0%	1	1.8%	1	1.8%	1	1.8%	1	1.8%	5	8.9%	46	82.1%	1	1.8%
12 萩道	14	2.7%	14	100.0%	1	7.1%	1	7.1%	2	14.3%	2	14.3%	2	14.3%	6	42.9%	0	0.0%
13 大城	16	3.1%	16	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	2	12.5%	1	6.3%	13	81.3%	0	0.0%
14 比嘉	8	1.6%	8	100.0%	0	0.0%	1	12.5%	1	12.5%	0	0.0%	2	25.0%	4	50.0%	0	0.0%
15 美崎	17	3.3%	17	100.0%	2	11.8%	2	11.8%	4	23.5%	5	29.4%	0	0.0%	4	23.5%	0	0.0%
16 無回答	10	1.9%	10	100.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	3	30.0%	7	70.0%

(3) 健康状態について

① 通院・治療の状況

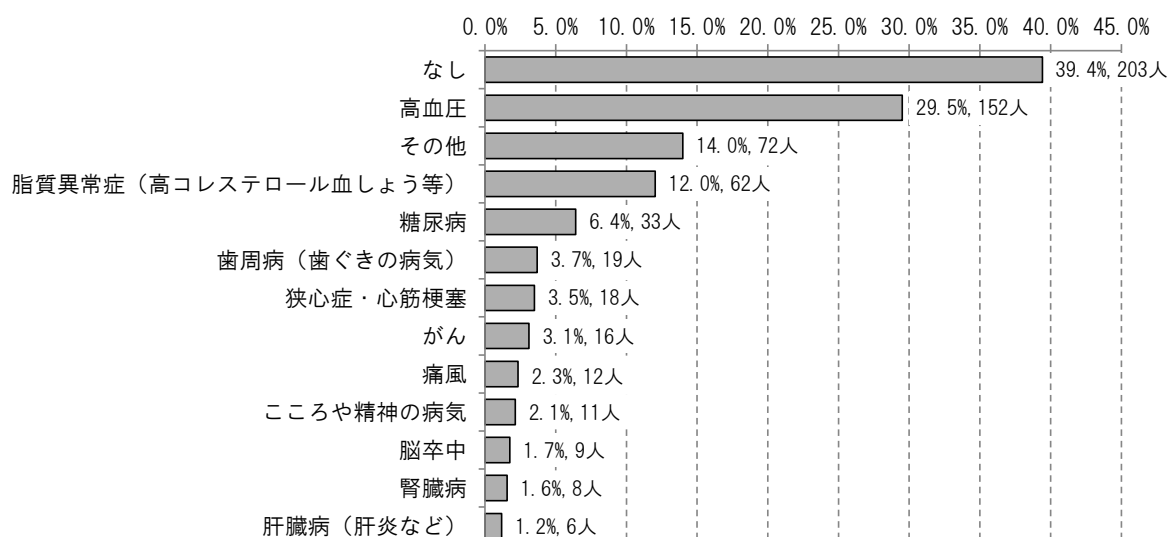
- 「高血圧」や「脂質異常症（高コレステロール血しょう等）」での通院・治療が多く、どちらも女性の通院・治療が過半数を占めています。

「あなたが現在、通院・治療を受けている病気はありますか」との問いに対しては、「なし」と回答した人が39.4%（203人）と最も多く、次いで「高血圧」が29.5%（152人）、「脂質異常症（高コレステロール血しょう等）」が12.0%（62人）となっています。

高血圧で通院・治療している人のうち過半数（52.6%・80人）は女性で、その中でも特に70代の女性の通院・治療の割合が高くなっていることが分かります。なお、高血圧で治療している男性の年代別内訳を見ると、「60代」が多くなっていることが分かります。

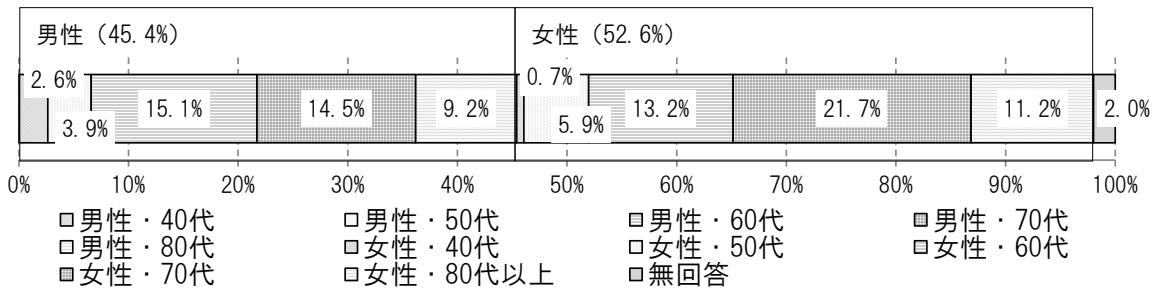
また、脂質異常症（高コレステロール血しょう等）で通院・治療している人も、女性が69.4%（43人）と全体の約7割を占めており、中でも高血圧と同様、「70代」における疾患者の割合が高い結果となっています。

■現在、通院・治療を受けている病気（問9）

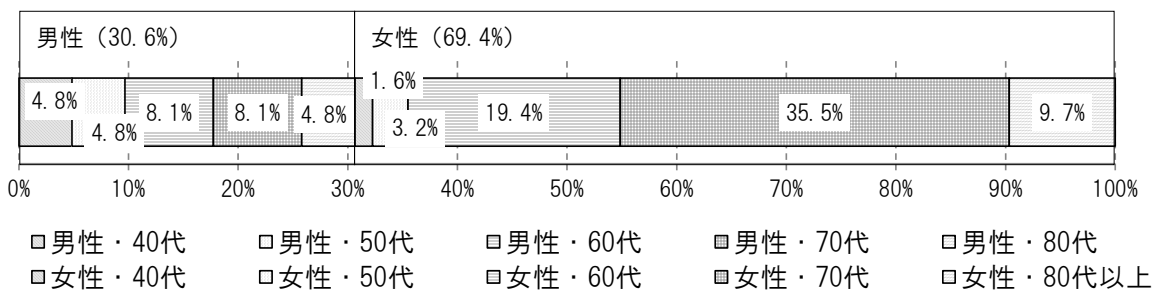


■性別・年齢別の現在、通院・治療を受けている病気（問9、問1、問2）

<高血圧>



<脂質異常症（高コレステロール血しょう等）>



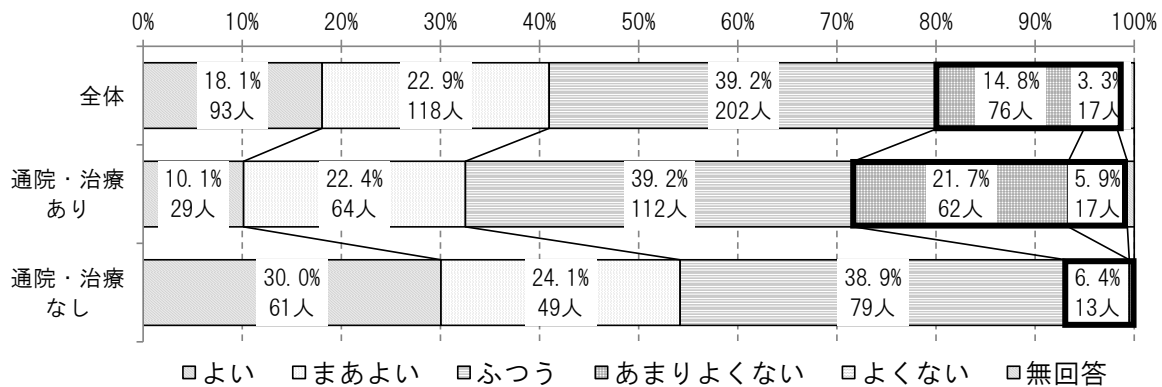
② 健康状態

➤ 「ご自身の健康状態をどう思いますか」との問いに「よい」「まあよい」と答えた人を合計すると全体の41.0%（211人）となっています。また、現在何らかの通院・治療を受けている病気があると答えた人は、自身の健康状態を「あまりよくない」「よくない」と感じている傾向がうかがえます。

「ご自身の健康状態をどう思いますか」との問いに対しては、「ふつう」と答えた人が39.2%（202人）と最も多く、次いで「まあよい」が22.9%（118人）、「よい」が18.1%（93人）となっています。

また、「現在通院・治療を受けている病気はない」と答えた人に比べ、「現在何らかの通院・治療を受けている病気がある」と答えた人は、自身の健康状態を「あまりよくない」「よくない」と感じている割合が高くなっているため、各自の通院・治療の状況が自身の健康状態に対する評価に多少の影響を及ぼしている様子がうかがえます。

■健康状態と現在、通院・治療を受けている病気の有無（問10、問9）



③ 健診の受診状況

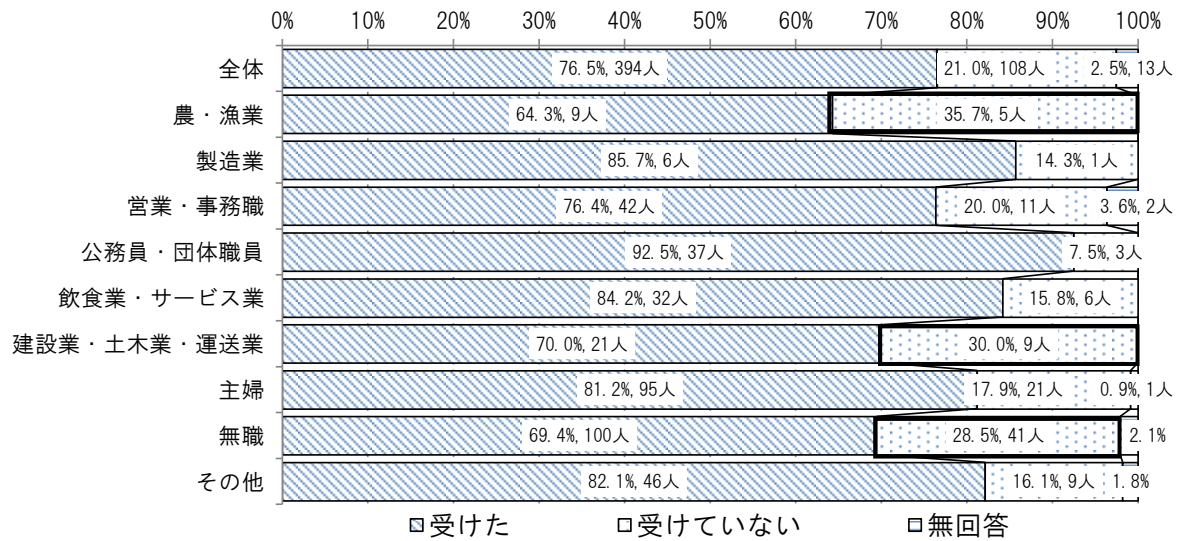
- 過去1年間に健診を受診していない人は全体の約2割（108人）で、特に「農・漁業」従事者や「建設業・土木業・運送業」従事者、「無職」と答えた人の受診率が低くなっています。
- 健診を受けていない理由に「時間がとれなかったから」や「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」といった意見があげられています。

「あなたは過去1年間に、住民健診、職場健診または人間ドックを受けたことがありますか」との問いに対し、「受けた」と答えた人は76.5%（394人）、「受けていない」と答えた人は21.0%（108人）でした。

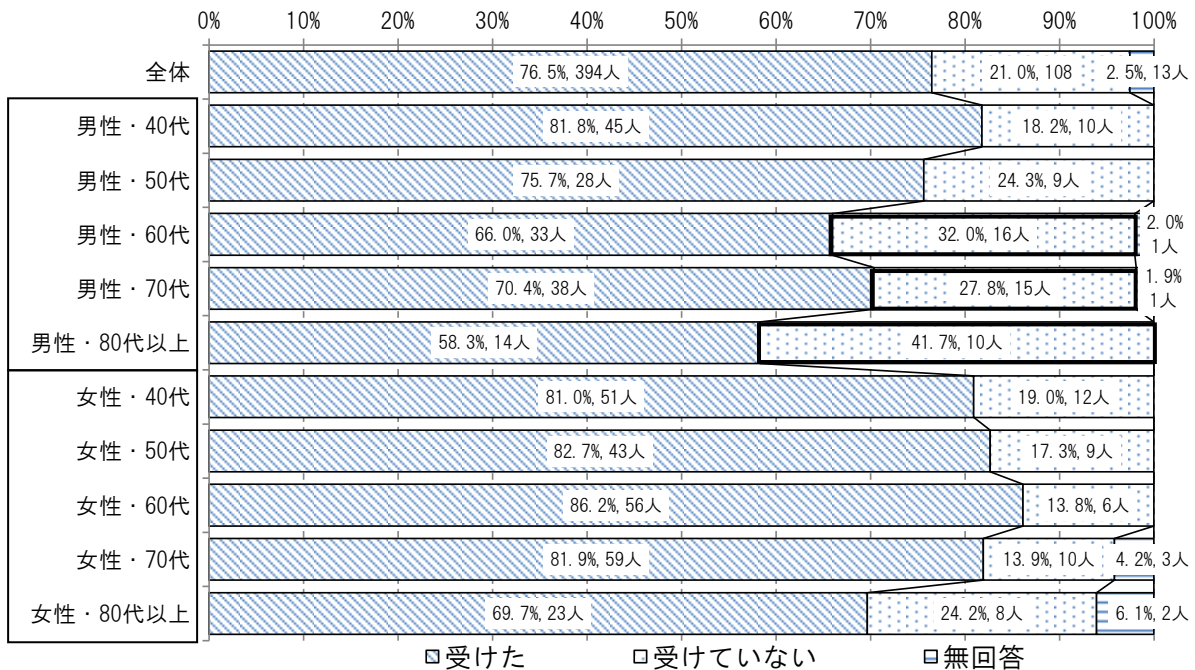
また、「受けていない」と答えた人の職業別の内訳に見た場合、「農・漁業」や「建設業・土木業・運送業」、「無職」においてその割合は高く、それら業種に従事する人の健診受診率はいずれも70%以下となっています。また、年代・性別でみると60代以上の男性の「受けた」と答えた人の割合が低くなっています。

健診を受けていない理由を問う項目では、「医療機関に通院していたから」と回答した人が41.5%（44人）で最も多く、次いで「時間がとれなかったから」が26.4%（28人）、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が22.6%（24人）となっており、健診と医療機関への通院のとらえ方の違いが健診受診をするかどうかの選択につながっている様子がうかがえます。

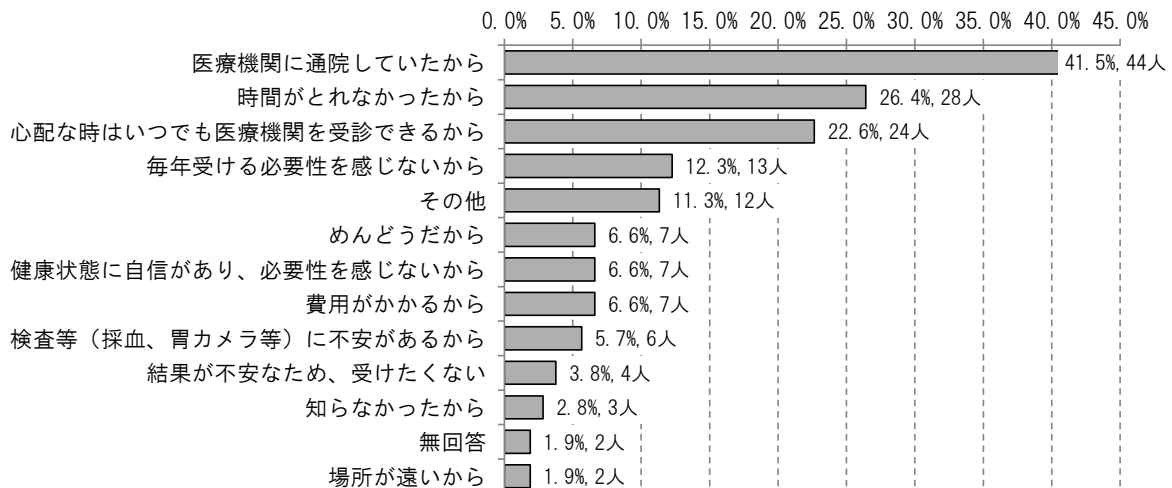
■職業別・健診等の受診状況（問4、問11）



■年代・性別ごとの健診等の受診状況（問1、問2、問11）



■健診を受けていない理由（問12）



④ がん検診の受診状況

➤ 過去1年間の間に何らかのがん検診を「受けた」と答えた人は全体のうち53.2% (274人) となっています。

➤ 男女ともに、胃がん検診・肺がん検診の受診率が全国値を大きく下回っています。

がん検診の受診状況を問う設問において、「過去1年間に何らかのがん検診を受けた」と答えた人は53.2% (274人) となっています。

また、受けたがん検診を部位別にみると、「胃がん検診」は23.9% (123人)、「肺がん検診」は12.2% (63人)、「大腸がん検診」は22.9% (118人) となっています。

また、男女別に胃がん・肺がん検診の受診状況を見ると、どちらの検診においても「男性・40～60代」の受診率(胃がん検診17.6%・25人、肺がん検診7.0%・10人)、「女性・40～60代」における受診率(胃がん検診25.0%・45人、肺がん検診12.2%・22人)が低くなっていることがわかります。

これは、国の健康日本21で示される全国値を大きく下回る数値です。

(参考) 平成22年 胃がん検診受診率：男性36.6%、女性28.3%

肺がん検診受診率：男性26.4%、女性23.0%

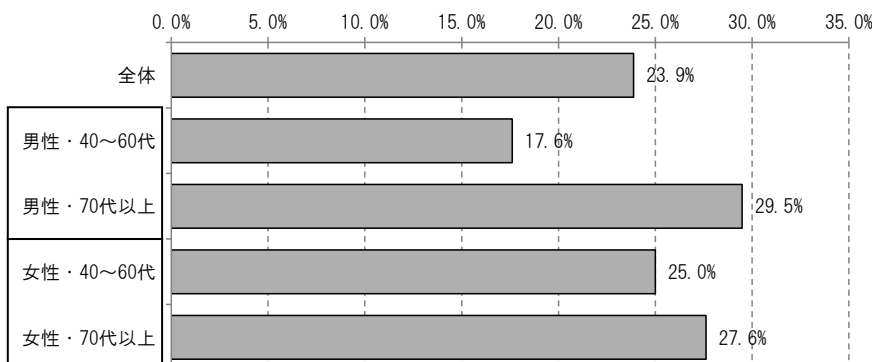
(健康日本21より)

■がん検診の受診状況 (問13)

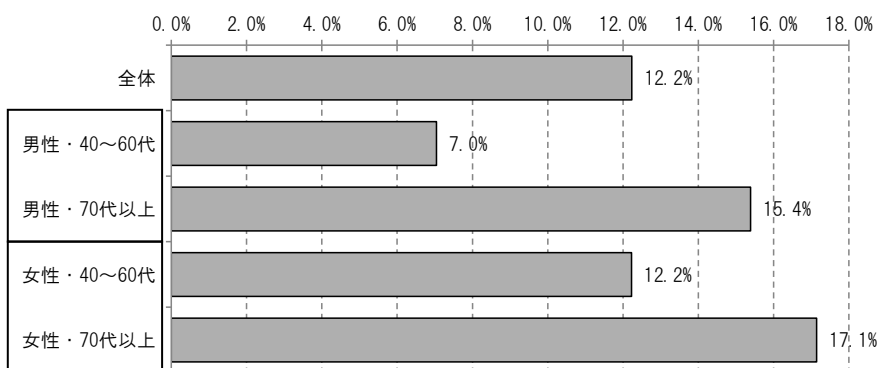
全体	515	受けた					241	受けていない
		胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん		
男性・40～60代	142	50	25	10	31	1	1	92
男性・70代以上	78	36	23	12	20	0	0	42
女性・40～60代	180	117	45	22	37	81	82	63
女性・70代以上	105	63	29	18	29	31	31	42
無回答	10	8	1	1	1	1		2

全体	100.0%	受けた					46.8%	受けていない
		胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん		
男性・40～60代	100.0%	53.2%	23.9%	12.2%	22.9%	22.1%	22.1%	46.8%
男性・70代以上	100.0%	35.2%	17.6%	7.0%	21.8%	0.7%	0.7%	64.8%
女性・40～60代	100.0%	65.0%	25.0%	12.2%	20.6%	45.0%	45.6%	35.0%
女性・70代以上	100.0%	60.0%	27.6%	17.1%	27.6%	29.5%	29.5%	40.0%
無回答	100.0%	80.0%	10.0%	10.0%	10.0%	10.0%	0.0%	20.0%

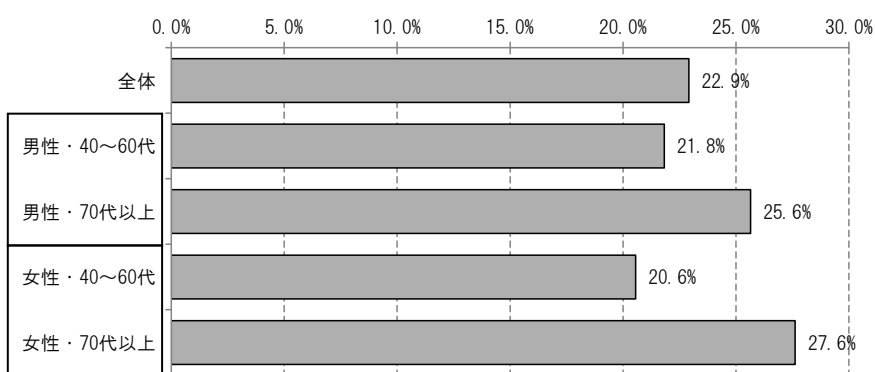
<胃がん>



<肺がん>



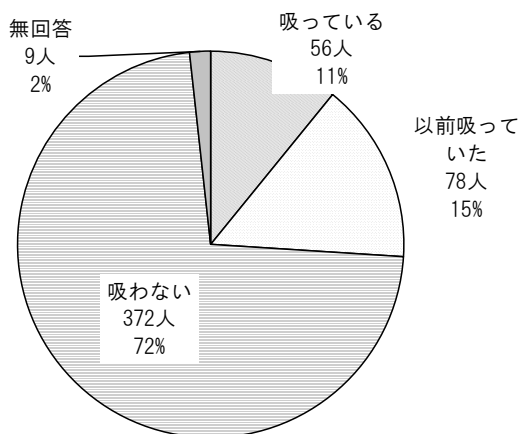
<大腸がん>



⑤ 喫煙の状況

「あなたは、たばこを吸いますか」との問いに対し、「吸わない」「以前吸っていた」と回答した人を合計すると87.3% (450人) となり、現在たばこを吸わない人が約9割を占めていることがわかります。

■喫煙の状況 (問 14)



(4) 食生活について

① 適切な量と質の食事や朝食の摂取状況

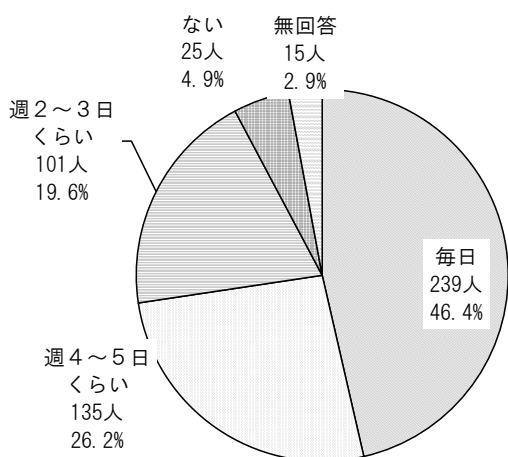
- 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者は46.4% (239人)で、全国値に比べ低くなっています。
- 朝食の摂取状況は約8割となっていますが、60代以下で欠食がみられます。

適切な量と質の食事の摂取状況を問う設問において、「主食」・「主菜」・「副菜」を組み合わせた食事を1日2回以上取っているのは「毎日」と回答した人が46.4% (239人)で最も多く、次いで「週4~5日くらい」が26.2% (135人)、「週2~3日くらい」は19.6% (101人)となっています。

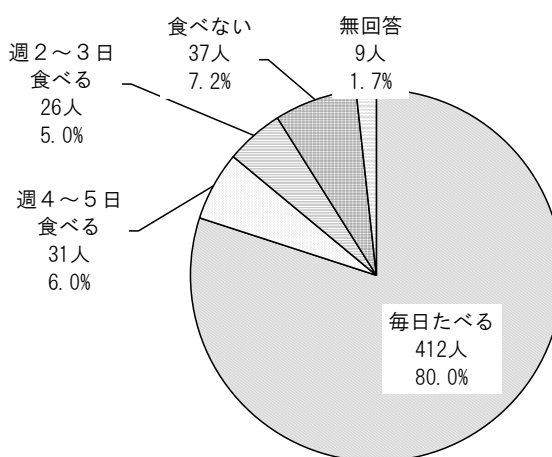
国の健康日本21で示される「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者」の割合は68.1%であることから、本村では、バランスのよい食生活を続けている人の割合が全国値に比べ低くなっていることが分かります。

また、朝食を「毎日食べる」と回答した人の割合は男女ともに70代以上において高くなっており、それ以下の年代(40~60代)の朝食摂取率の上昇が望まれます。

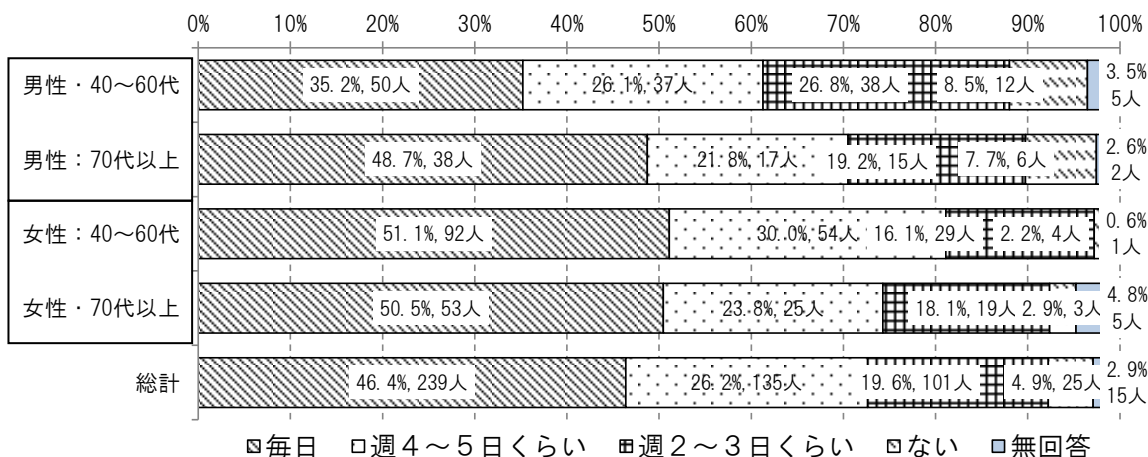
■適切な量と質の食事の摂取状況 (問15)



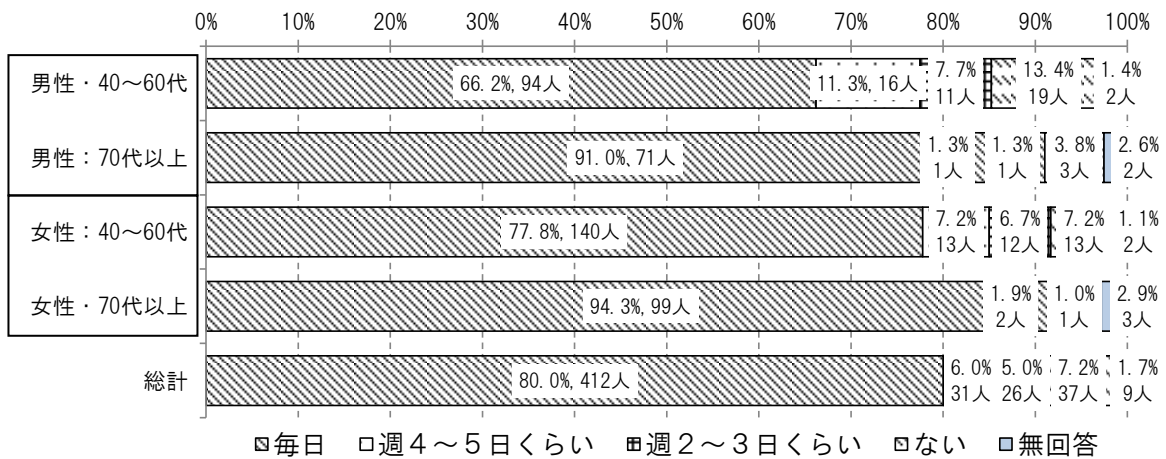
■朝食の摂取状況 (問16)



■適切な量と質の食事の摂取状況 (問1、問2、問15)



■性別・年代別の朝食の摂取状況（問1、問2、問16）

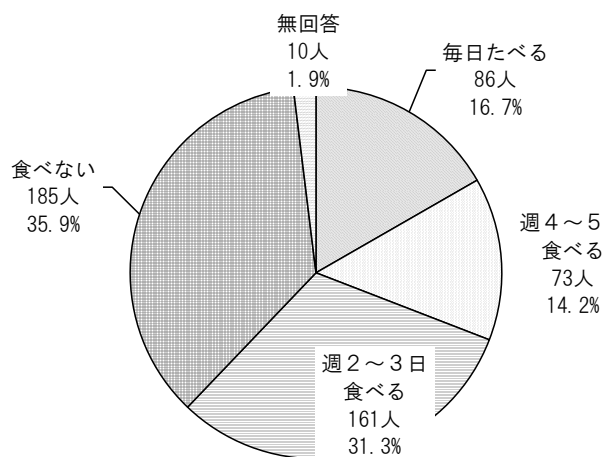


② 間食や外食の摂取状況について

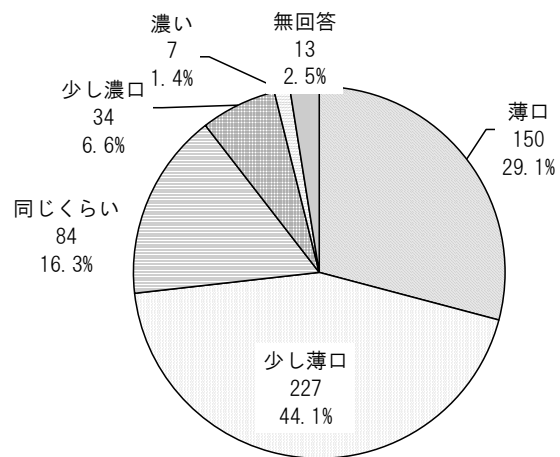
「あなたは、三度の食事以外に間食や夜食を食べますか」との問いに対しては、「食べない」と答えた人が35.9%（185人）と最も多く、次いで「週2～3回食べる」が31.3%（161人）、「毎日食べる」が16.7%（86人）となっています。

また、「家庭での味付けは外食に比べてどうだと思いますか」との問いに対しては、「薄口」「少し薄口」と答えた人をあわせると73.2%（377人）で、多くの人が濃い味付けにならないよう、各家庭にて心がけている様子がうかがえます。

■間食や夜食の摂取状況（問17）



■外食と比べた家庭での味付け（問18）



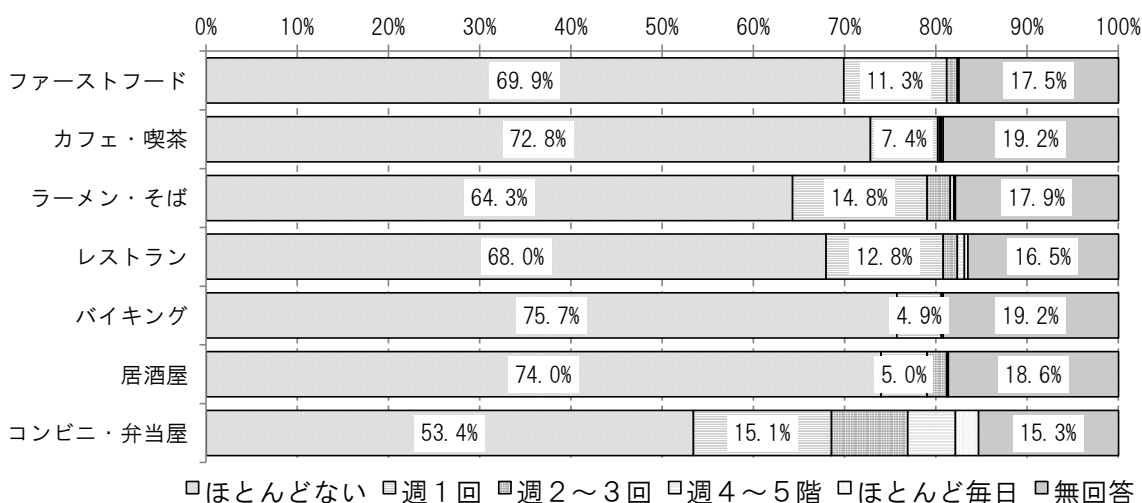
③ 外食店や食材の利用状況

➤ 野菜をほとんど毎日利用しているのが約7割強 (71.5%・368人) となっています。

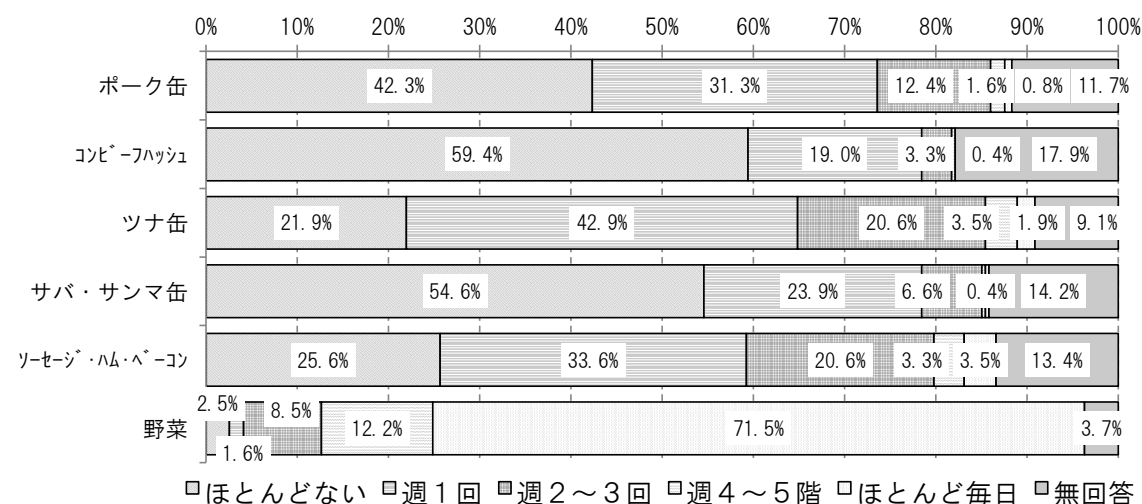
外食店の利用状況についての回答をみると、「コンビニ・弁当屋」の利用の頻度がやや高くなっていますが、全体的にみると利用は「ほとんどない」と回答した人が7割前後と多い結果となっています。

また、普段料理をするときの各種食材の利用状況についての設問については、「野菜」を「ほとんど毎日利用している」と回答した人が71.5% (368人) と多い結果となっています。

■外食店の利用状況 (問19「あなたは下記の外食店についてどの程度利用していますか」)



■食材の利用状況 (問20「あなたは1週間のうち、次の食材についてどの程度利用していますか」)

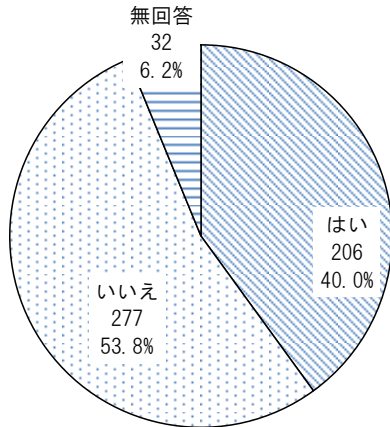


④ 飲酒について

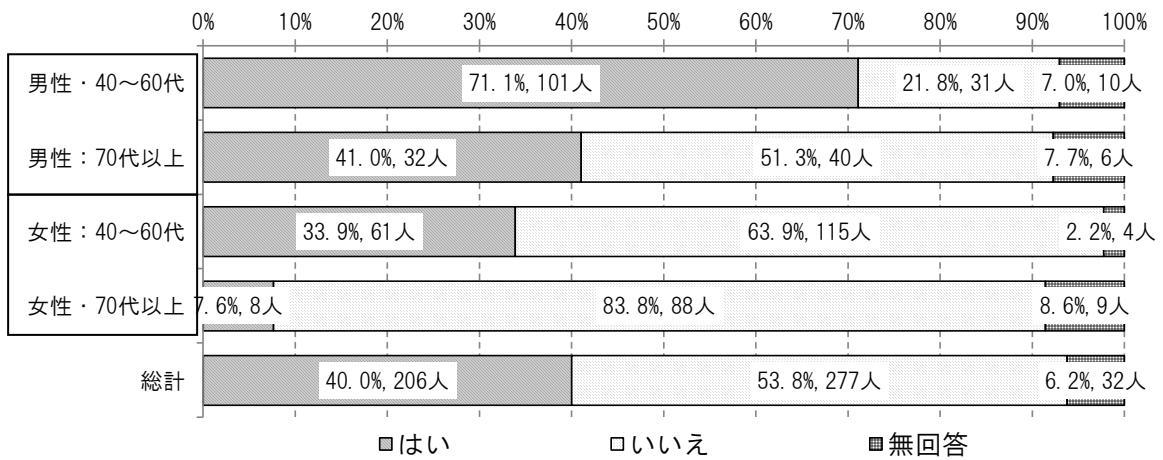
「あなたは、飲酒しますか」との問いに対し、「いいえ」と答えた人が53.8% (277人) と過半数を占めています。

年代・性別ごとにみると、男女ともに40～60代において飲酒をする機会が多い傾向みられます。

■飲酒の有無（問 21）



■性別・年代別の飲酒の有無（問 1、問 2、問 21）

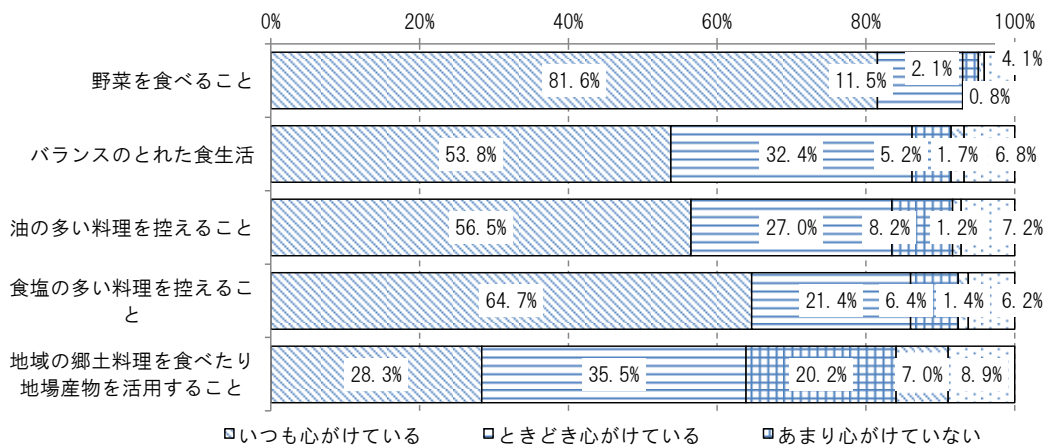


⑤ 食生活について

普段の食生活で気にしていることについて、野菜を食べることを「いつも心がけている」「ときどき心がけている」と回答した人をあわせると約9割強(93.1%・479人)と非常に高い割合となりました。

今後も同様の心がけをおこなうことが必要であるといえます。

■食生活に関する心がけ（問23「以下の項目について、ふだんの食生活で心がけていることは何ですか」）



	いつも心がけている	ときどき心がけている	あまり心がけていない	全く心がけていない	無回答
野菜を食べること	420	59	11	4	21
バランスのとれた食生活	277	167	27	9	35
油の多い料理を控えること	291	139	42	6	37
食塩の多い料理を控えること	333	110	33	7	32
地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること	146	183	104	36	46
	いつも心がけている	ときどき心がけている	あまり心がけていない	全く心がけていない	無回答
野菜を食べること	81.6%	11.5%	2.1%	0.8%	4.1%
バランスのとれた食生活	53.8%	32.4%	5.2%	1.7%	6.8%
油の多い料理を控えること	56.5%	27.0%	8.2%	1.2%	7.2%
食塩の多い料理を控えること	64.7%	21.4%	6.4%	1.4%	6.2%
地域の郷土料理を食べたり地場産物を活用すること	28.3%	35.5%	20.2%	7.0%	8.9%

(5) 運動について

① 運動習慣について

- 運動習慣者の割合は男女ともに全国値より高く、1年以上継続して何らかの運動を行っている運動習慣者が多くなっています。
- 「何らかの運動を行っている」と答えた人の運動内容は、「ウォーキング」が最も多く、「運動している」と答えた人のうち約7割(69.4%・161人)を占めています。

「あなたは一日30分以上の運動を週2回以上行っていますか」との質問に対し、「行っている」と答えたのは45.0%(232人)でした。

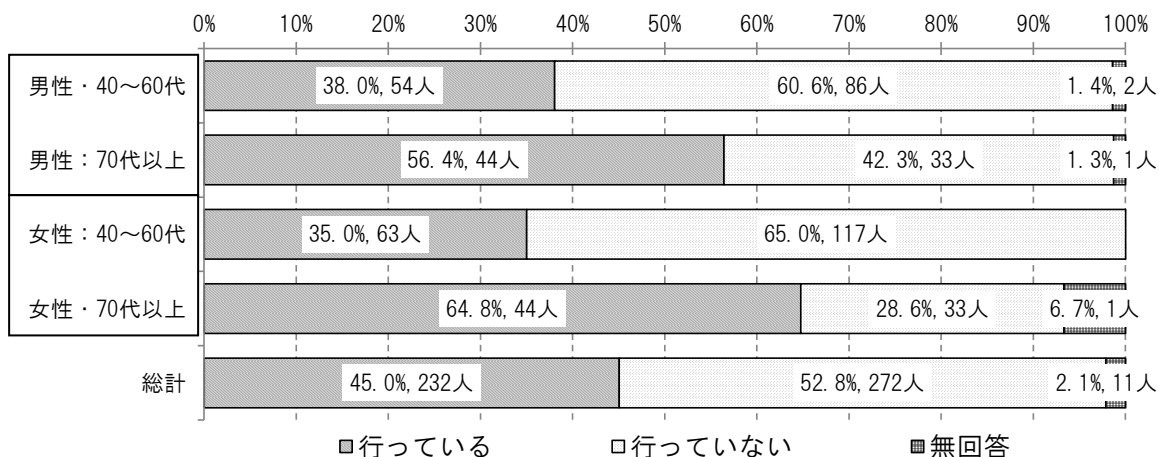
また、「男性・40～60代」の運動習慣者は38.0%(54人)、「男性・70代以上」の運動習慣者の割合は56.4%(44人)で、国の健康日本21で示される全国値26.8%(H22)、22.9%(H22)を上回っており、同様に、「女性・40～60代」の運動習慣者が35.0%(63人)、

「女性・70代以上」の運動習慣者の割合が64.8%（68人）と、国の健康日本21で示される全国値22.9%（H22）、37.6%（H22）に比べ多くなっているなど、本村には運動習慣のある人が比較的多いことが分かります。

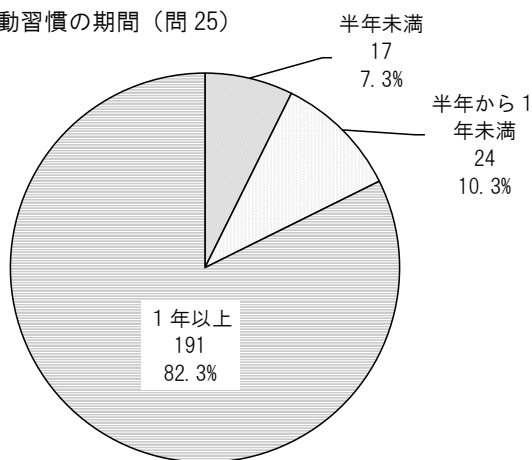
また、「運動を行っている」と答えた人に対し「どのくらい継続して運動を行っていますか」とたずねたところ、「1年以上」と答えた人が82.3%（191人）で最も多くなっています。

運動の内容については、ウォーキングが69.4%（161人）で最も多く、次いでストレッチが25.4%（59人）となっています。

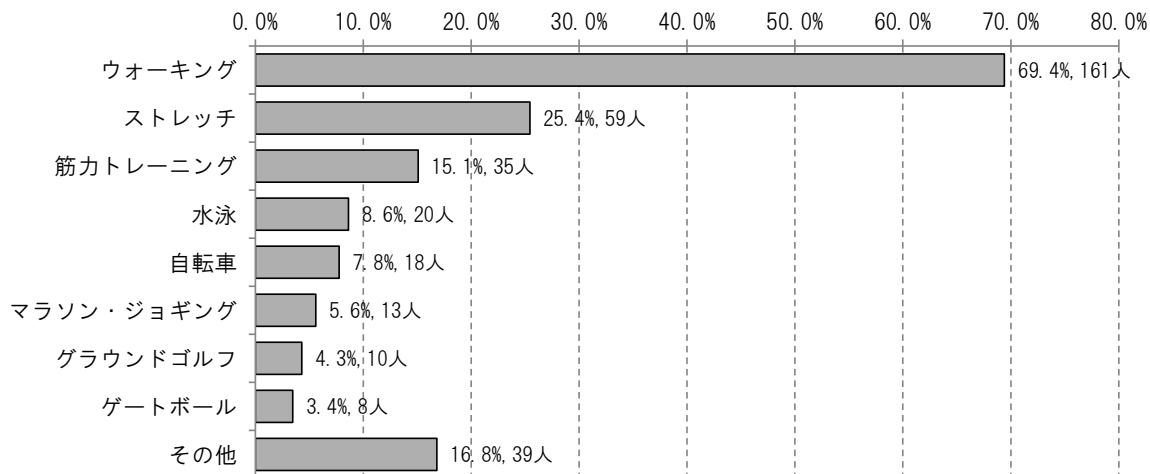
■年代・性別の運動習慣の状況について（問24）



■運動習慣の期間（問25）



■運動の内容について（問26）



(6) 歯の健康について

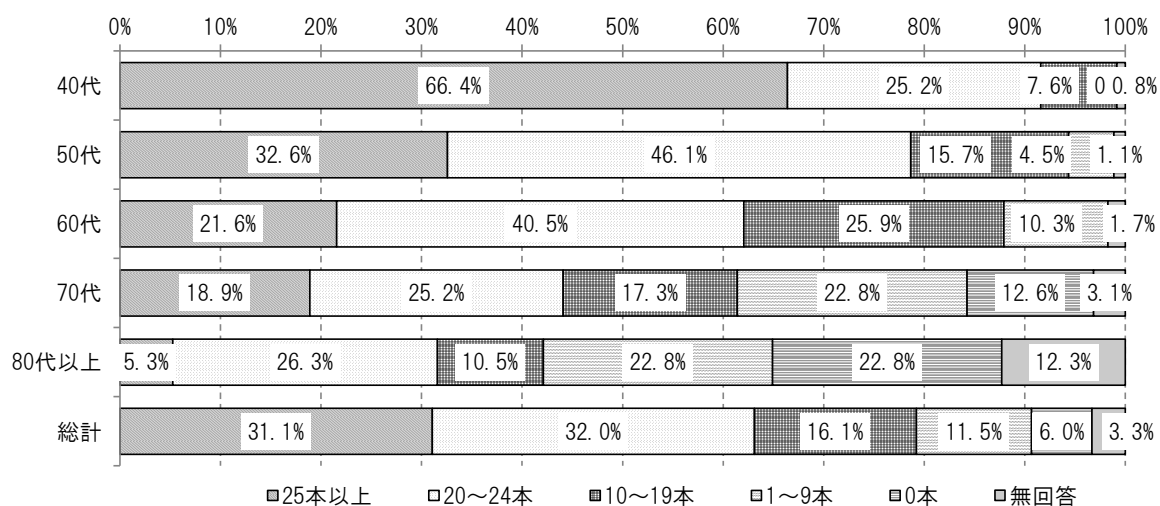
① 歯の本数

➤ 自分の歯を有する人は、80代以上では全国値に比べ高く、60代では低くなっています。

「現在、ご自分の歯は何本ありますか（歯を抜いたことがない人は、通常 28 本あります。親知らず、入れ歯、インプラントは含みません。差し歯は含みます）」との質問に対する回答は「20～24 本」が 32.0%（165 人）で最も多く、次いで「25 本以上」が 31.1%（160 人）となっています。

また、80代以上で20本以上自分の歯を有する者は31.6%（18人）で、国の健康日本21で示される全国値 25.0%（H17）より高くなっていますが、一方で60代で25歯以上の自分の歯を有する者は 21.6%（25 人）と、国の健康日本 21 で示される全国値 60.2%（H17）より低い割合となっています。

■年代別の歯の本数（問 27）



	25本以上	20～24本	10～19本	1～9本	0本	無回答	総計
40代	79	30	9	0	0	1	119
50代	29	41	14	4	1	0	89
60代	25	47	30	12	0	2	116
70代	24	32	22	29	16	4	127
80代以上	3	15	6	13	13	7	57
無回答	0	0	2	1	1	3	7
総計	160	165	83	59	31	17	515
	25本以上	20～24本	10～19本	1～9本	0本	無回答	総計
40代	66.4%	25.2%	7.6%	0.0%	0.0%	0.8%	100.0%
50代	32.6%	46.1%	15.7%	4.5%	1.1%	0.0%	100.0%
60代	21.6%	40.5%	25.9%	10.3%	0.0%	1.7%	100.0%
70代	18.9%	25.2%	17.3%	22.8%	12.6%	3.1%	100.0%
80代以上	5.3%	26.3%	10.5%	22.8%	22.8%	12.3%	100.0%
無回答	0.0%	0.0%	28.6%	14.3%	14.3%	42.9%	100.0%
総計	31.1%	32.0%	16.1%	11.5%	6.0%	3.3%	100.0%

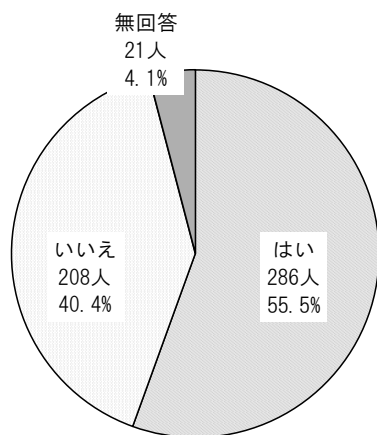
② 歯科検診の受診状況

- 歯科検診の受診状況は、全国値に比べ高くなっています。

過去1年間に歯科検診を受診した者は55.5% (286人) となっています。

これは、国の健康日本21で示される全国値34.1% (H21) より高い割合です。

■ 歯科検診の受診状況 (問 28)



(7) 日常生活について

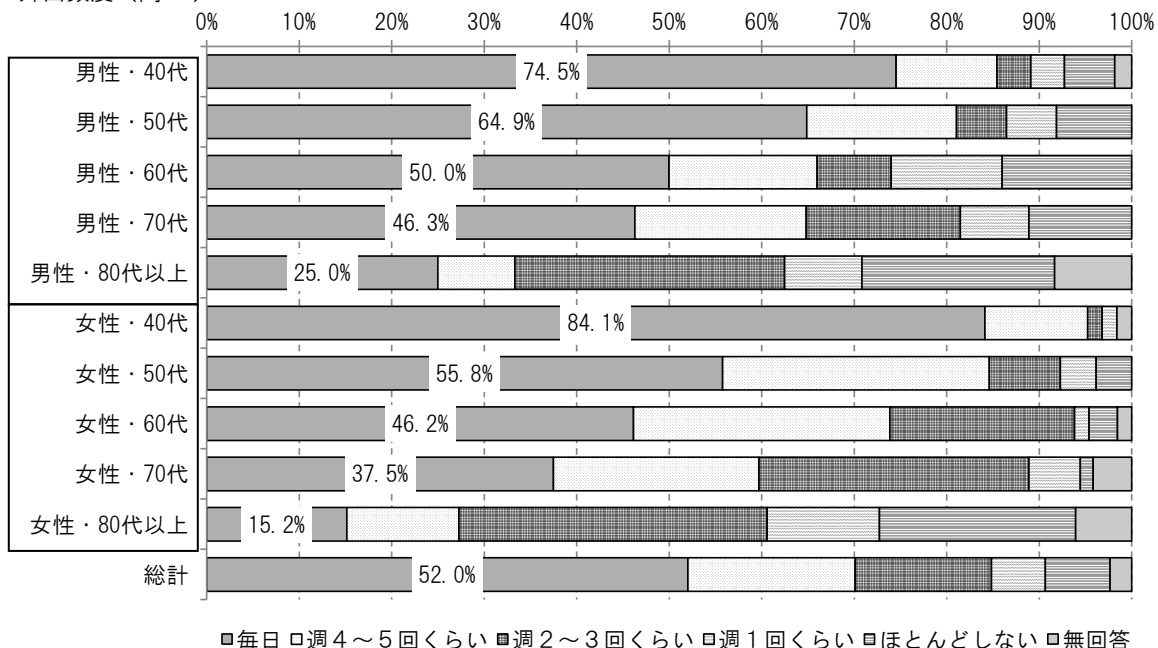
① 外出頻度について

- 外出頻度は、高齢になるにつれて少なくなっています。

「外出(通勤、買い物、散歩等を含む)はよくする方ですか」との設問に対し「毎日」と答えた人が52.0% (268人) で最も多く、次いで「週4~5回くらい」が18.1% (93人) となっています。

年齢別にみると、男女ともに高齢になるにつれて外出頻度は少ない傾向となっています。

■ 外出頻度 (問 29)



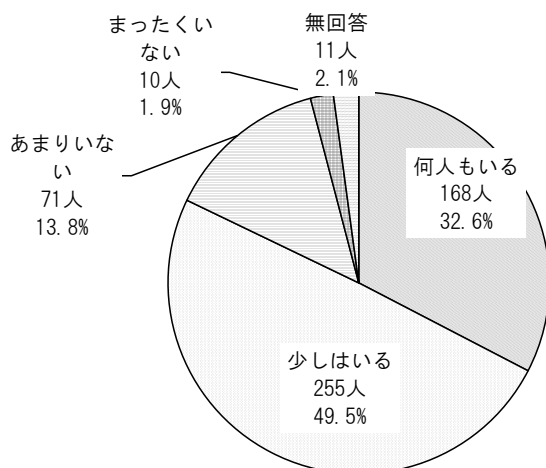
② 悩みやストレスについて

- 悩み事の相手が「何人もいる」「少しはいる」と回答した人をあわせると、8割強（82.1%・423人）となっています。
- 4人に1人が「睡眠による休養が十分とれていない」と回答しています。
- 悩みやストレスが「ある」と回答したのは47.6%（245人）で、そのストレスの多くは「経済面」や「仕事」、「病気」に起因するものとなっています。

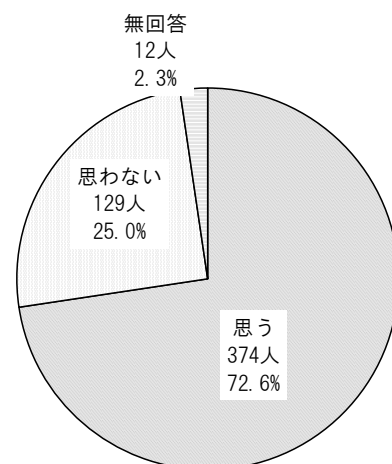
「悩み事があるときに相談できる人がいますか」との問いに対し「何人もいる」が32.8%（168人）、「少しはいる」が49.5%（255人）で、合計すると82.1%（423人）という結果となりました。また、「睡眠による休養は、十分とれていると思いますか」との設問に「思う」と答えた人は72.6%（384人）、「思わない」と答えた人は25.0%（129人）となっており、4人に1人は睡眠による休養が十分とれていないと感じていることがうかがえます。

さらに悩みやストレスについては「ある」と答えた人は47.6%（245人）となっており、その内訳は、「経済面」が49.6%（112人）で最も多く、次いで「仕事」が37.6%（85人）、「病気」は29.2%（66人）となっています。

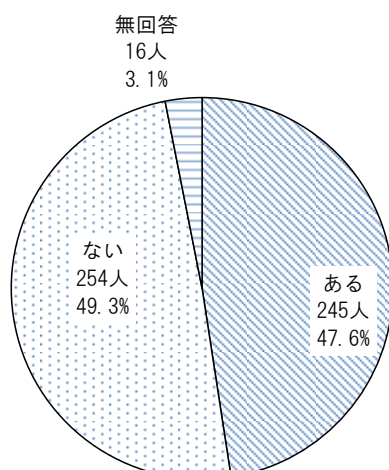
■悩み事の相談相手（問30）



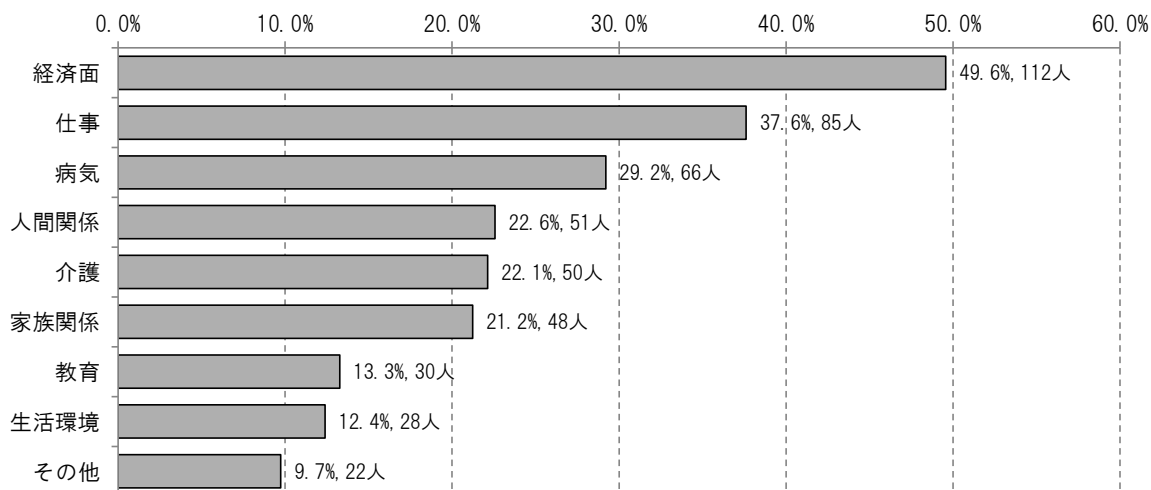
■睡眠による休養をとれている（問31）



■ストレスの有無（問32）



■ ストレスの内容 (問 33)



③ 地域とのつながりについて

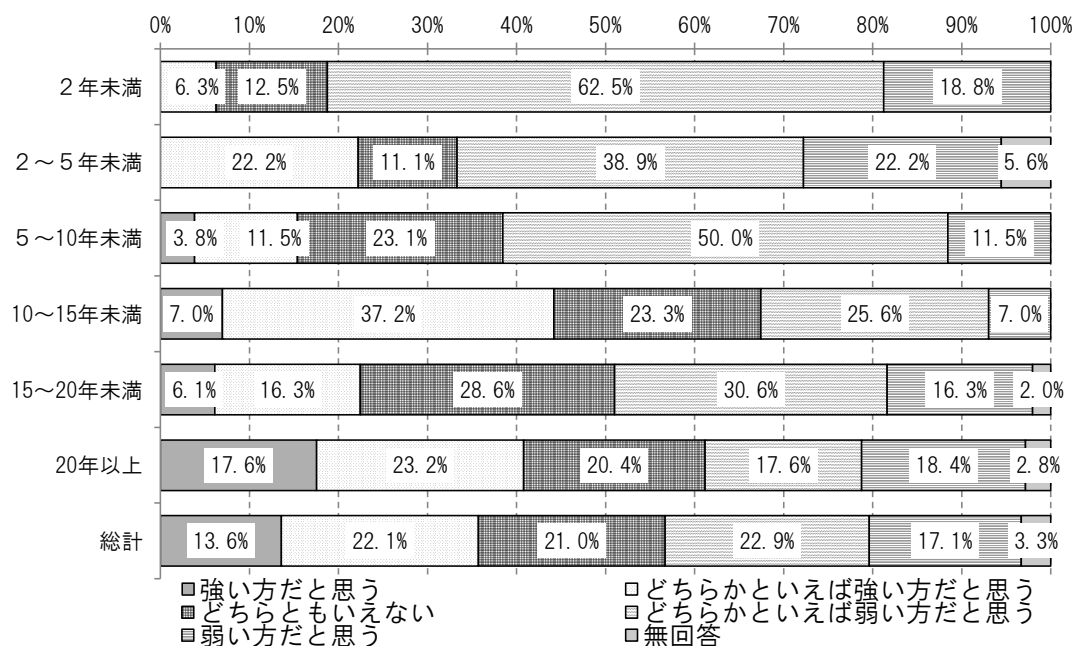
- 居住年数が長くなるにつれて、地域とのつながりが「強い」と感じる割合が高い傾向がうかがえます。また、地域によって地域とのつながりの強さの割合が異なっています。

「あなたにとって、ご自分の地域の人たちとのつながりは強い方だと思いますか」との問いに対しては、「弱い方だと思う」と回答した人が22.9% (118人) で最も多く、次いで「どちらかといえば強い方だと思う」が22.1% (114人)、「どちらともいえない」が17.1% (88人) となっています。

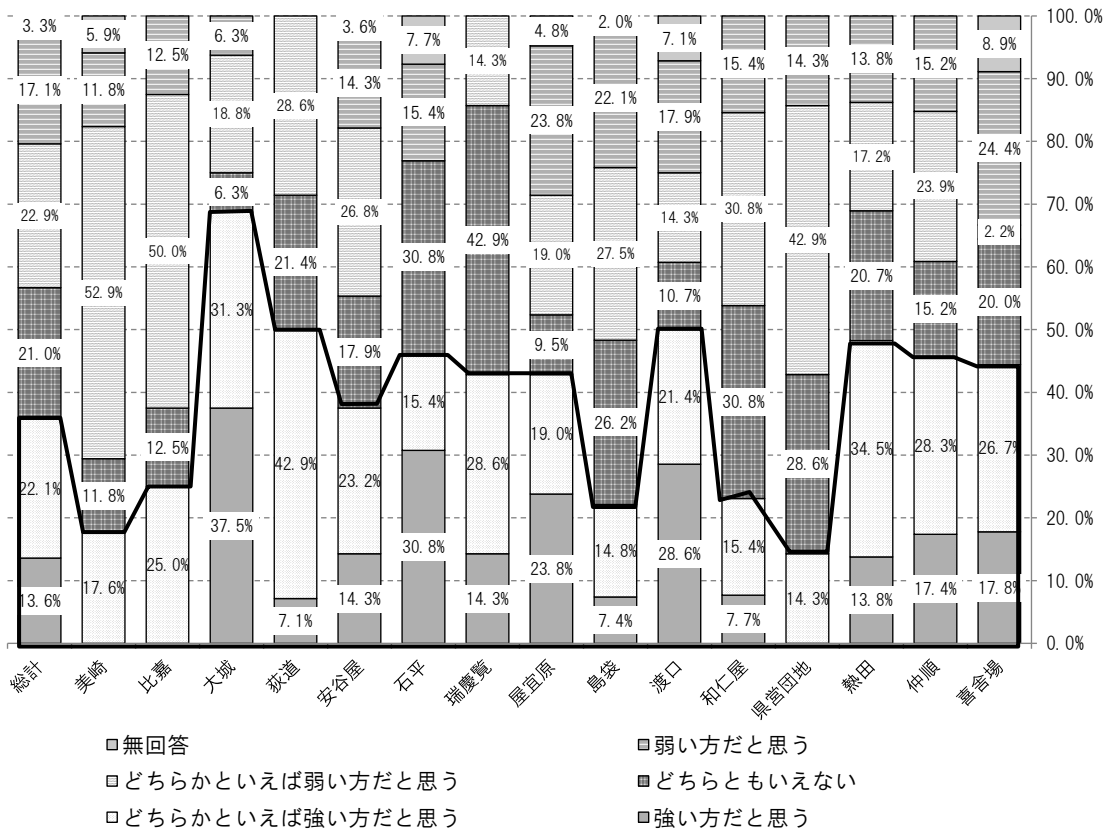
また、本問と問7「北中城村での居住年数」とをかけ合わせてみると、北中城村での居住年数「20年以上」と答えた人のうち、地域とのつながりが「強い方だと思う」と回答した人の割合が17.6%と高くなっていることから、居住年数の長さに比例して地域とのつながりが強いと感じる傾向が強まる様子が見えます。

なお地域別にみると、「大城」や「石平」、「渡口」地域において、地域とのつながりが「強い方だと思う」と感じている人の割合が高くなっています。

■ 居住年数別の地域とのつながり (問 7、問 34)



■地域別の地域とのつながり（問7、問34）



	強い方 と思う	どちらか といえば 強い方だ と思う	どちらと もいえな い	どちらか といえば 弱い方だ と思う	弱い方だ と思う	無回答	総計
喜舎場	8	12	9	1	11	4	45
仲順	8	13	7	11	7	0	46
熱田	8	20	12	10	8	0	58
県営団地	0	2	4	6	2	0	14
和仁屋	1	2	4	4	2	0	13
渡口	8	6	3	4	5	2	28
島袋	11	22	39	41	33	3	149
屋宜原	5	4	2	4	5	1	21
瑞慶覧	1	2	3	1	0	0	7
石平	4	2	4	0	2	1	13
安谷屋	8	13	10	15	8	2	56
荻道	1	6	3	4	0	0	14
大城	6	5	1	3	1	0	16
比嘉	0	2	1	4	1	0	8
美崎	0	3	2	9	2	1	17
無回答	1	0	4	1	1	3	10
総計	70	114	108	118	88	17	515
	強い方だ と思う	どちらか といえば 強い方だ と思う	どちらと もいえな い	どちらか といえば 弱い方だ と思う	弱い方だ と思う	無回答	総計
喜舎場	17.8%	26.7%	20.0%	2.2%	24.4%	8.9%	100.0%
仲順	17.4%	28.3%	15.2%	23.9%	15.2%	0.0%	100.0%
熱田	13.8%	34.5%	17.2%	17.2%	13.8%	0.0%	100.0%
県営団地	0.0%	14.3%	28.6%	42.9%	14.3%	0.0%	100.0%
和仁屋	7.7%	15.4%	30.8%	30.8%	15.4%	0.0%	100.0%
渡口	28.6%	21.4%	10.7%	14.3%	17.9%	7.1%	100.0%
島袋	7.4%	14.8%	26.2%	27.5%	22.1%	2.0%	100.0%
屋宜原	23.8%	19.0%	9.5%	19.0%	23.8%	4.8%	100.0%
瑞慶覧	14.3%	28.6%	42.9%	14.3%	0.0%	0.0%	100.0%
石平	30.8%	15.4%	30.8%	0.0%	15.4%	7.7%	100.0%
安谷屋	14.3%	23.2%	17.9%	26.8%	14.3%	3.6%	100.0%
荻道	7.1%	42.9%	21.4%	28.6%	0.0%	0.0%	100.0%
大城	37.5%	31.3%	6.3%	18.8%	6.3%	0.0%	100.0%
比嘉	0.0%	25.0%	12.5%	50.0%	12.5%	0.0%	100.0%
美崎	0.0%	17.6%	11.8%	52.9%	11.8%	5.9%	100.0%
無回答	10.0%	0.0%	40.0%	10.0%	10.0%	30.0%	100.0%
総計	13.6%	22.1%	21.0%	22.9%	17.1%	3.3%	100.0%

④ 幸せ度について

- ▶ 幸せ度は「7.32点」で、男性が7.14点、女性が7.46点と、女性の方が高くなっています。
- ▶ また、女性の50代、70代、80代以上では、「幸せ度10点」と答えた人が最も多くなっています。

「現在、あなたはどの程度幸せですか。『とても幸せ』を10点、『とても不幸』を1点とすると、何点くらいになると思いますか」との問いに対する回答の状況は、以下のグラフの通りとなっています。

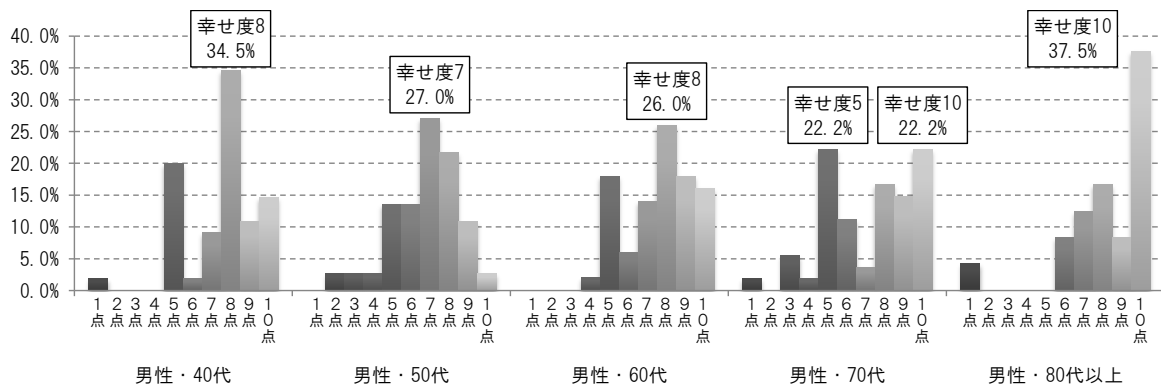
各年代・性別において、全国平均より高い「幸せ度」であることがうかがえます。

■ 幸せ度の平均（問35）

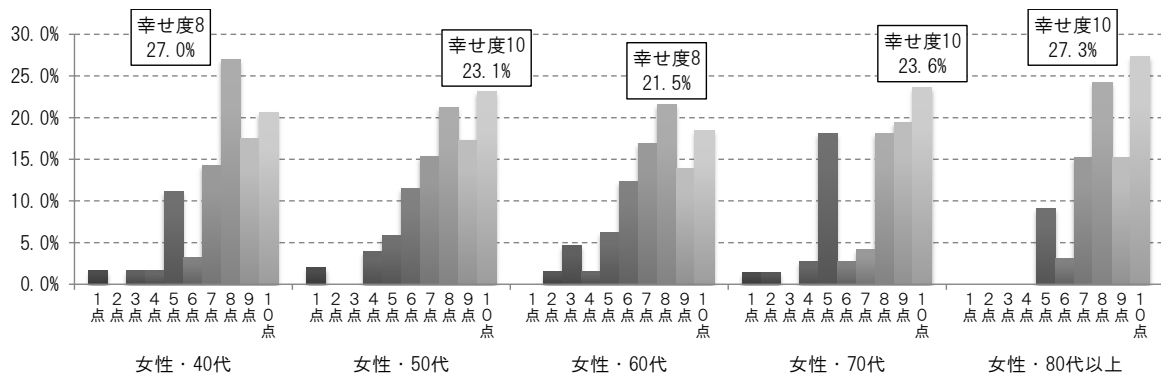
男性・40代	6.96	女性・40代	7.67
男性・50代	6.59	女性・50代	7.79
男性・60代	7.62	女性・60代	7.28
男性・70代	7.19	女性・70代	7.07
男性・80代	7.25	女性・80代以上	7.73
男性平均	7.14	女性平均	7.46
全体平均		7.32	

■ 年代・性別の幸せ度の状況（問1、問2、問35）

<男性>



<女性>

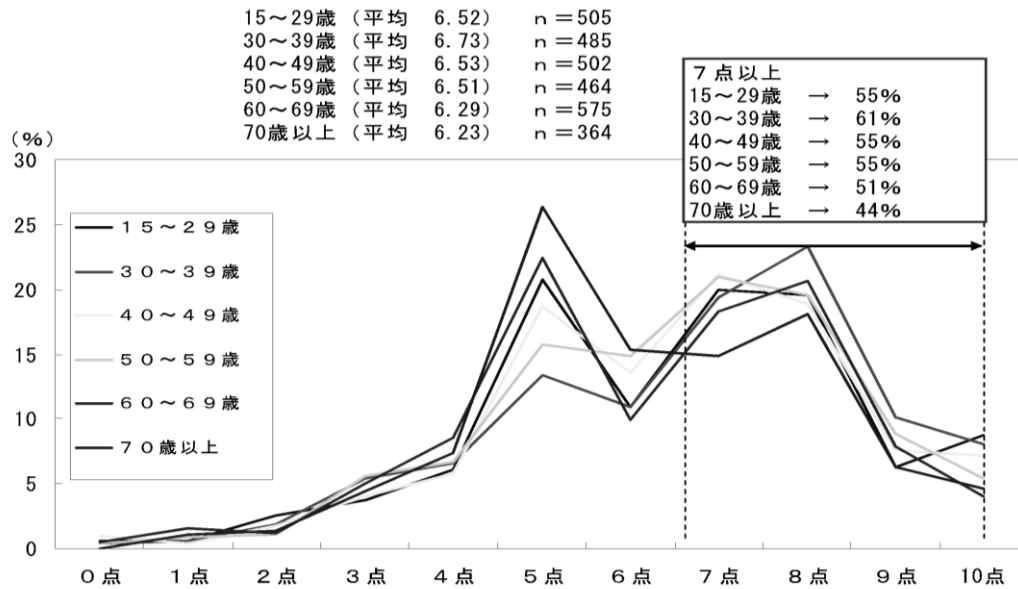


<参考：幸せ度（内閣府・国民生活選好度調査より（平成23年））>

【設問】現在、あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると、何点くらいになると思いますか。

【対象】全国に居住する15歳以上80歳未満の男女4,000人（有効回収数：2,802人（回収率70.1%））

全ての年代において、「幸福度5点」で大きな山を形成しています。

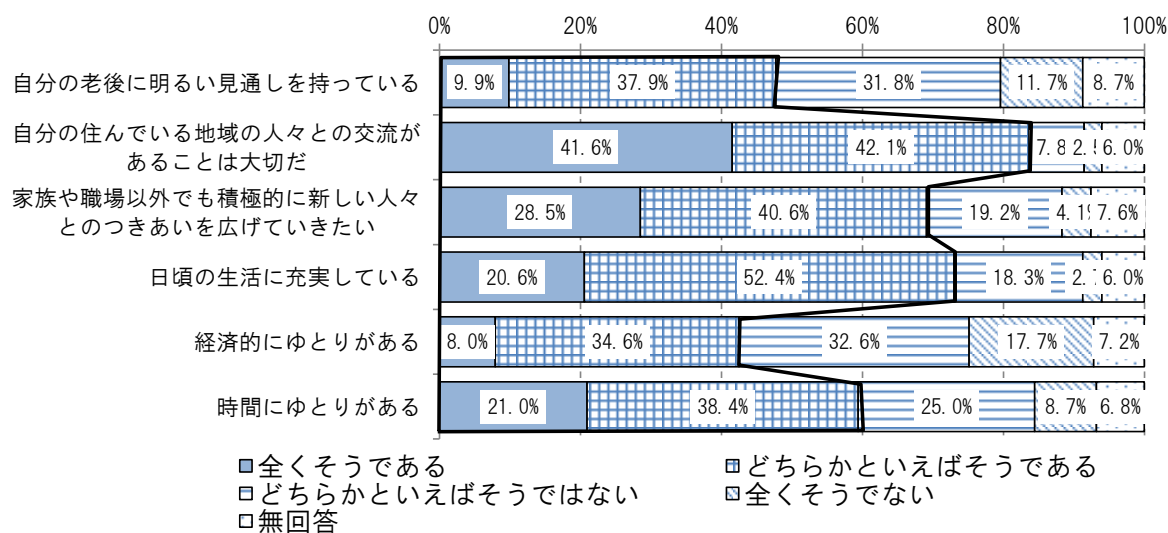


⑤ 各種考え方（老後の見通し等）について

- 「自分の住んでいる地域の人々との交流があることは大切だ」と考えている人は、8割強（83.7%・431人）となっています。

「次にあげる意見や態度は、あなたの場合どの程度あてはまりますか」と問い、以下のグラフ左にあげた項目についてそれぞれ「全くそうである」「どちらかといえばそうである」「どちらかといえばそうでない」「全くそうでない」の四つのうちいずれかを選択してもらう設問です。「自分の住んでいる地域の人々との交流があることは大切だ」と考えている人（「全くそうである」「どちらかといえばそうである」を選択した人の合計）が83.7%（431人）と高い割合にのぼる結果となりました。また、「家族や職場以外でも積極的に新しい人々とのつきあいを広げていきたい」と考えているのは69.1%（356人）、「日頃の生活に充実している」は73.0%（376人）となっており、周囲の人との交流を大切だと考えている人が多いことがわかりました。

■次にあげる意見や態度に対する考え（問36）



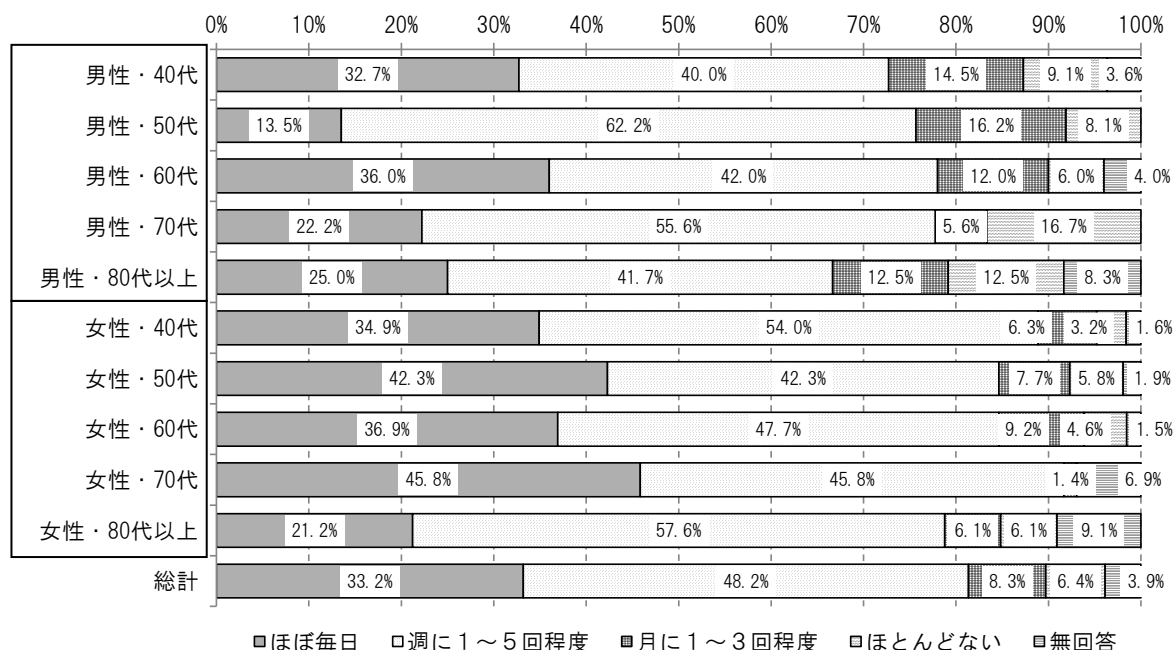
	全くそうである	どちらかといえばそうである	どちらかといえばそうでない	全くそうでない	無回答
自分の老後に明るい見通しを持っている	51	195	164	60	45
自分の住んでいる地域の人々との交流があることは大切だ	214	217	40	13	31
家族や職場以外でも積極的に新しい人々とのつきあいを広げていきたい	147	209	99	21	39
日頃の生活に充実している	106	270	94	14	31
経済的にゆとりがある	41	178	168	91	37
時間にゆとりがある	108	198	129	45	35
	全くそうである	どちらかといえばそうである	どちらかといえばそうでない	全くそうでない	無回答
自分の老後に明るい見通しを持っている	9.9%	37.9%	31.8%	11.7%	8.7%
自分の住んでいる地域の人々との交流があることは大切だ	41.6%	42.1%	7.8%	2.5%	6.0%
家族や職場以外でも積極的に新しい人々とのつきあいを広げていきたい	28.5%	40.6%	19.2%	4.1%	7.6%
日頃の生活に充実している	20.6%	52.4%	18.3%	2.7%	6.0%
経済的にゆとりがある	8.0%	34.6%	32.6%	17.7%	7.2%
時間にゆとりがある	21.0%	38.4%	25.0%	8.7%	6.8%

⑥ 笑いについて

➤ 女性の方が笑う頻度が多く、高齢になるにつれて笑う頻度が多くなっています。

「普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか」との問いに対し、「ほぼ毎日」「週に1～5回程度」と答えた人の割合は、いずれの年代においても女性のほうが高くなっています。

■性別・年代別の笑う頻度について（問37）



性別・年齢	ほぼ毎日	週に1～5回程度	月に1～3回程度	ほとんどない	無回答	総計
男性・40代	18	22	8	5	2	55
男性・50代	5	23	6	3	0	37
男性・60代	18	21	6	3	2	50
男性・70代	12	30	3	9	0	54
男性・80代以上	6	10	3	3	2	24
女性・40代	22	34	4	2	1	63
女性・50代	22	22	4	3	1	52
女性・60代	24	31	6	3	1	65
女性・70代	33	33	1	0	5	72
女性・80代以上	7	19	2	2	3	33
無回答	4	3	0	0	3	10
総計	171	248	43	33	20	515

性別・年齢	ほぼ毎日	週に1～5回程度	月に1～3回程度	ほとんどない	無回答	総計
男性・40代	32.7%	40.0%	14.5%	9.1%	3.6%	100.0%
男性・50代	13.5%	62.2%	16.2%	8.1%	0.0%	100.0%
男性・60代	36.0%	42.0%	12.0%	6.0%	4.0%	100.0%
男性・70代	22.2%	55.6%	5.6%	16.7%	0.0%	100.0%
男性・80代以上	25.0%	41.7%	12.5%	12.5%	8.3%	100.0%
女性・40代	34.9%	54.0%	6.3%	3.2%	1.6%	100.0%
女性・50代	42.3%	42.3%	7.7%	5.8%	1.9%	100.0%
女性・60代	36.9%	47.7%	9.2%	4.6%	1.5%	100.0%
女性・70代	45.8%	45.8%	1.4%	0.0%	6.9%	100.0%
女性・80代以上	21.2%	57.6%	6.1%	6.1%	9.1%	100.0%
無回答	40.0%	30.0%	0.0%	0.0%	30.0%	100.0%
総計	33.2%	48.2%	8.3%	6.4%	3.9%	100.0%

(8) 村の健康長寿に対する取り組みについて

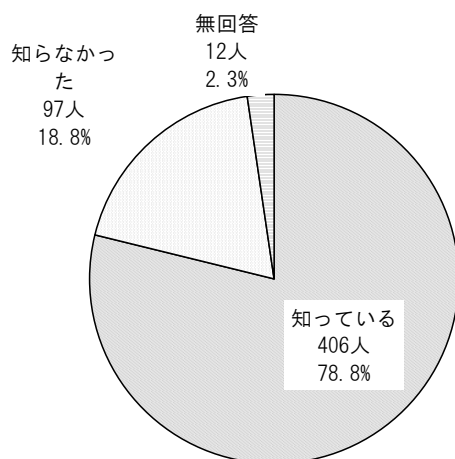
① 女性の平均寿命日本一の認知度等

- 女性の平均寿命日本一の認知度は約 8 割、日本一であることを「誇りに思う」と答えた村民も約 9 割に上ります。

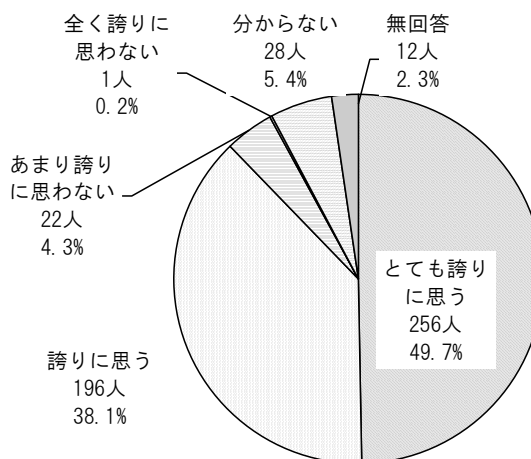
「本村が“女性の平均寿命・日本一（89.0 歳）”であることを知っていますか」との問いに対し、「知っている」答えた人は 78.8%（406 人）、「知らなかった」と答えた人は 18.8%（97 人）と、本村が女性の平均寿命日本一地域であることの村民の認知度は高いことが分かります。

また、「本村が“女性の平均寿命・日本一であることについて誇りに思いますか」との問いに対して「とても誇りに思う」「誇りに思う」と答えた人を合計すると、87.8%（452 人）に上るとい結果となり、今後は、「女性長寿日本一」であることを受けた各種施策（村内外へ向けた PR 活動等）や、それらを活かした取り組み（特産品づくり等）などを行うことが期待されます。

■認知度（問 40）



■誇り度（問 41）



② 健康長寿のまちづくりの実現に必要なもの（自由意見）

「村民が健やかに生活し続けることができるまちづくりを目指す“健康長寿のまちづくり”を実現していくために必要なものは何だと思いますか。（ご自由にお書きください）」との問いに対し、「運動施設やウォーキングができる環境の整備」「地域のつながり」「経済的余裕」「健診を受けること」などが必要であると思うといった意見が多く寄せられました。

今後、村民の意見を取り入れながら各種取り組みを実施していきたいと思います。

《自由記載意見》

【喜舎場】

<p>経済的余裕。教育費、給食代を無料。私立校通う子の助成。医療費、高校卒業までか 19 才まで。入院・通院を無料にする。一番無層（経済的 200～400）の人達が収入、支出トントンで、教育費（習い事をさせると）マイナスになる。子供はいろんな芽をもっている。いろいろなこと、させてみたい。金持ちは、何でも習い事させられて、頭が良くなる確立が高いが、学童にも預けられなく、共働きは子供の世話がしにくい。（シティホーリー）高い人からはぜいたく税たくさんとってほしい。（喜舎場・男性・50代）</p>
<p>医療費の補助、スポーツ施設の充実。（喜舎場・男性・50代）</p>
<p>健康で生活することは、誰もが願っていることではありますが、長年で染み付いた悪い生活習慣を変えることは、一人ではなかなか長続きしません。村が健康長寿のまちづくりを実現していくためには、村民個々の自覚も大切ですが、多くの村民が集って、健康づくりが楽しめるプログラムや運動施設の整備が必要だと考えます。※プログラムについては、工夫すればいろんな方策があると思いますが、施設整備については、村の本気度が大切ではないでしょうか。（喜舎場・男性・60代）</p>
<p>女性同様に男性も向上しないと意味がない。（喜舎場・男性・80代）</p>
<p>歩いて行ける大きな公園（アワセ運動公園のような）。共同畑等があり、教えて頂きながら、交流や会話、つながりが出来る。商店街を作る。（定期的に安い野菜等の売買）（喜舎場・女性・40代）</p>
<p>地域交流が大事。家族が平穏である事。（なやみ事が無い等）（喜舎場・女性・50代）</p>
<p>毎日を楽しみ、笑顔で前向きに生きる事。（喜舎場・女性・50代）</p>
<p>安価な運動施設があり、村民が気軽に利用できる（スイミングプール、筋力強化、健康増進、スポーツクラブなど）。生活を豊かにする各種趣味などのクラス（三味線、おどり、手芸、料理教室など）（喜舎場・女性・60代）</p>
<p>地域のつながりがとても大切だと思います。が最近、隣近所のコミュニケーションがとりにくい。（各自忙しい）家族、隣近所の繋がりからうまく出来たらと思います。20年前のおばさん、おばあちゃん、とても仲良しで楽しそうだったなあー。（喜舎場・女性・60代）</p>
<p>喜舎場に住んでいる私としては、ほぼ満足していますが…、徒歩で行ける食料品のスーパーがあればいいですね。交番も増やしたらいいと思います。（喜舎場・女性・60代）</p>
<p>気軽に活用できる施設が身近にあること。（公園、体育館、トレーニングルーム、談話室）村独自の健康体操や踊り。健康を保つための食事作りの講習や献立の紹介など、計画的に実践。“女性の平均寿命”日本一とは、イキイキと輝いている日本一なのか？健康推進委員の草の根の活動の工夫。（喜舎場・女性・60代）</p>
<p>高齢者が家にこもらず、外出するのが楽しいと思えるような場所があればいいと思います。私もきまって月に2回、友達と楽しくランチをしています。前夜はうれしくて、ねむれない程です。そういう気持ちをもつ事はたいへん大事だと思います。（喜舎場・女性・70代）</p>
<p>我が家は飛行機の通り道で屋上からの爆音がひどく、話し合いもとぎれる場合があり、防音の必要を感じている。普天間飛行場の移転を願うのみです。（喜舎場・女性・70代）</p>
<p>私はあやかりの杜で、がんじゅう大学に通っております。体操したり、ゲームをしたり、えいぞうを見て、体操するのも楽しいです。お友達とお会いすることも、とってもハッピーの時間。スタッフの先生がたが、やさしく教えて下さるので、ありがたいと思います。感謝しております。（喜舎場・女性・70代）</p>

自分の住んでいる地域の人々との関わりを持つこと。(喜舎場・女性・80代以上)
車道中心の街から、人が歩く街づくりに転換して欲しい。文化・芸術を促進し、健康長寿もとの心、意志、意味を底支える設備、ネットワークをつくって欲しい。緑の多い街は長寿につながります。海の深林と云われる、珊瑚のエメラルドグリーンは沖縄の心、古里の豊かさ、健康長寿に白浜に座って、海の風に呼ばれ、さわやかさを頂いています。(喜舎場・女性・80代以上)
【仲順】
村内に屋内運動場を作り、村民が参加できるレクリエーション施設があると利用したい。(仲順・男性・40代)
福祉の充実。(仲順・男性・40代)
日々の自己啓発。(仲順・男性・50代)
部落内の歩道の整備をしてほしい。(琉銀←→屋宜原)歩道の草苺や街灯が充実していて素晴らしいと思うが、街灯の球切れはこまめに交換してほしい。他の市町村よりまめに草苺を行っていると思うが、もう少し頑張っていたら、ジョギングやウォーキングを実施しやすい環境整備をお願いします。(仲順・男性・50代)
現在の自然環境を維持し、周辺地域と同じような町作りは行なわない。図書館等の教養を付ける場所を拡大し、ボケない老人対策を行う。(仲順・男性・60代)
スポーツジム(ジスタスのような)の導入をお願いします。(仲順・男性・60代)
①老後の収入。②無農薬野菜を食する。③地域の活動に積極的に参加する。④自分の事は自分でやる。⑤人生の達人をめざす。(趣味や、好きなことを一生懸命やる)⑥日誌を記入する。⑦体の健康・心の健康に良いと思うものは取り入れてやってみる。⑧農作業やスポーツ等で毎日体を動かす。⑨くよくよ悩まない。ストレス発散方法は自分で見つける。⑩人生生きている間は神から試練が与えられると思え、何事も。(仲順・男性・60代)
食生活の改善が必要。本村の女性の寿命日本一は、健康で89才まで迎えてもらいたい。(仲順・男性・70代)
全ての人自由に行ける、スポーツセンター・健康管理センター施設物、又、何処になにがあるかその地図が有ればと思います。(仲順・男性・70代)
軽い運動の奨励。ウォーキング等。(仲順・男性・70代)
図書館も充実し、有難い事です。今後、独居生活者が増えて来ます。出来れば、そのような家庭へ、見守り巡回があれば安心です。(仲順・男性・70代)
健康的な食生活(地産地消)。地域内でのコミュニケーションの場に参加していく。(友人や、子供達との“わんたく”や共同作業)(仲順・女性・40代)
緑化。歩きやすい環境。公園の充実。運動できる環境。(仲順・女性・40代)
広報誌や横断幕等で、まちが健康づくりに取り組んでいる催し、事業を広く伝える。(仲順・女性・50代)
健康づくりとして、大きな外的な事ではなく、気軽にだれでも参加、いつでも参加できるウォーキングマップ、ルート、また自宅まわりの美的環境づくり、整備など、自治会などと連携し合って、作っていったらと思う。公民館など、自主活動など、だれでも行き、また交流できる場が多いことも北中城村ならではの誇りに思う。南風原町によく行く機会がありますが、まわりの環境、行政が充実しているなと第三者から見ると思う。自宅周辺は自分の手で整えていこうと、行政の方でもはたらきかけをしてほしい。そのためには、健康が一番。老同居家庭であっても、NPA-まかせでなく、一声かけ運動など末端まで、行政・地域が連携できるような村づくりを目標してほしい。(仲順・女性・60代)
隣り近所のコミュニケーションが大事だと思います。地域でのあいさつ。(仲順・女性・60代)
運動公園の施設が村内にあると良いと思う。(仲順・女性・60代)
村民の健康増進の為に、特に力を入れて下さり、長寿大学で私達に毎週1回体操の日を与えて下さって、お陰様で健康な毎日を過ごさせて頂き、大変有難く、感謝しております。身体の続く限り、つづけていきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。一つお願いがあります。有機野菜や鮮魚等をお売りの市場が出来れば、もっと健康が向上すると思っております。村内にはEMの本部もありますし、農業の方々とタイアップして有機野菜を生産すれば、他村からも買ってくる位、健康まちづくりになると思っております。(仲順・女性・80代以上)
体育館(仲順・女性・80代以上)

【熱田】

村民が無料もしくは安く利用できるジムなどがあれば良いかと思えます。陶芸などお年寄りを対象にした教室やイベントなどがありますが、対象年齢の制限を設けない方が、若い世代とのふれあいもできて、精神的にもいつまでも若くいられるのではないのでしょうか。(熱田・男性・40代)
高齢者の生涯学習の場作りや、幼・小学校との交流の場、地域とのかかわり合いが多くなれば、生きがいやスポーツレクリエーションを通じて、楽しめる健康作りができないでしょうか。(熱田・男性・50代)
安全・安心の環境を築くこと。地域のコミュニケーション、暖かい人間関係、周囲に対する気配りや思いやりのある環境を築いていくことも大切であると思えます。女性の平均寿命日本一の実績を本村の健康長寿ブランドとして、村民が日頃から生活習慣を健康増進に向けて実践、心がけていけばいいと思えます。これから村民皆で「健康長寿の村、まちづくり宣言」をして、健康づくりに向けていろいろな運動を推進してもらいたいと思えます。(熱田・男性・60代)
老人婦人運動会を前みたいに行ってほしい。(熱田・男性・70代)
美寿北中城、方言大会等を今後とも充実・継続してほしい。精神的な「幸せ」を数値化して、経済より心の幸福度の高い北中城村をアピールしてほしい。(熱田・男性・70代)
食生活。加工品より自然の物を食べる。野菜がスーパーより安く買えるといいなあ。地域の交流も活発になり、良いと思う。ウォーキングをしていて思うのですが、もう少し歩道が歩きやすくなるといいなあと思えます。あと、暗い所が多いので明るくしてほしい。そうすれば安心して散歩ができて、健康面でプラスになると思う。(熱田・女性・40代)
地域での集団での体力作りとか、取り組んでほしい。そうすることで、上下・横の連体ができるのではないかと！地域文化も、引き継がれると思えます。(熱田・女性・50代)
私は以前、沖縄市に住んでいましたが、義母が認知症のため、2年前から北中城村(主人の実家)に介護のため同居する事になりました。義母は89才…平均寿命の平均年齢日本一でも、認知症で介護が必要では、長寿でも意味がないです。将来は60才以上、10人に1人~2人は認知症になる可能性があるとかも…。前日のテレビで、認知症にならないための予防に体操がいいと放送していました。村で取り組む事が出来たらいいかも。(熱田・女性・50代)
地域のつながりや、家族の信頼関係。各字の公民館や施設の活用の提案をしてほしい。(熱田・女性・50代)
仲順あたりに、大きな総合病院や健康センターなどができれば、いいと思えます。(熱田・女性・50代)
隣近所とのコミュニケーションを保つ事が大事だと思う。昔、地域で行なっていた事を復活するなり、個々に負担にならない様な取り組みができれば良いのではと思う。自治公民館など、昼の一時、お茶飲み場を設置し、気軽に立ち寄れる雰囲気を作り、声かけあってゆんたくコミュニケーションできたら、医療費の削減、介護利用の削減等にもつながるのでと思う。各自治公民館、なんとなく閉鎖的な感じがするのは、私一人ですかね！(熱田・女性・60代)
だれでも入会し楽しめる、いろいろなサークル(ｽｰｸﾙ)や、文化系サークル。村民健診そして健康指導。(熱田・女性・60代)
運動の機会。(熱田・女性・60代)
食生活、運動、ストレスをためない。(熱田・女性・60代)
農業して、自分でつくったもの、野菜を食べる。(熱田・女性・70代)

【和仁屋】

村民が利用できる、ジムやプール等の施設があると、日頃、遠くに通っている人でも気楽に運動が可能になるし、増々、本村の健康長寿に貢献できると思えます。年配の方々は足が悪い方も多く、プールなどの負荷のかからない場所でウォーキングすることも可能だし、若い方も、ズンバやエアロビといったクラスを受けたり、筋トレをするなどいろいろな型で健康づくりができると、大変良いと思えます。理想は沖縄市にあるような、ペアーレ沖縄のようなものがあるといいですね。(和仁屋・女性・40代)
村民が気軽に使えるスポーツ(プール・体育館)などの施設を作ってほしい。(和仁屋・女性・70代)
①適度な運動(特に歳を増すごとに筋トレをする)。②バランスよい食生活。③何からのグループに所属し、常に会話し、コミュニケーションを図ると同時に相互扶助に心がける。④毎日作り笑いでもするよう心がける。⑤いくつになっても夢を持続させる。以上の事を一人ひとりが毎日心がけるよう、努力する事が大切ではないか。(和仁屋・女性・70代)

【渡口】

70才以上は医療費を無料にし、生活費に廻すことができれば、心に安心感が生まれるのではないかと。(渡口・男性・60代)
人々が、心身共に健やかに生活するのに、住みよい地域づくり。“健康長寿”に対するひとりひとりの意識の向上。

健康な体作りと、自分にあったスポーツの奨励。※私自身、健康に対して無頓着でした。心してとりくみたいと思います。自分の健康は、家族の幸せであると思って…。(渡口・女性・50代)
老人会等に参加される方々は健康で老人？の方が多い。80才以上の高令者は、恥しいとの理由で断られる。地域で高令者が気軽に集合出来る様なデイサービスが欲しい。(地域とは、各自治会で公民館(社会福祉協?)を使用し、地域の方に働いて貰う) 経済的理由で村営のデイサービスへも通えず、過されている方が居ます。独居生活者は地域の中に入りにくいようですが、良きアドバイスがあれば、孤独死を防げるとは思いますが…。個人個人の性格でしょうが、協調性欠如や多様な劣等感が働き、他者を拒否する方々に、どう接したら良いのか?皆にとって住みやすい地域にするには、どうあるべきか?模索しながらでも、皆で話し合えたらいいかな。(渡口・女性・60代)
私は、長生きはしたくないですね。長生きしすぎて、家族に迷惑をかけてまではといつも思っています。長生きしすぎて、病院がよいや、デイサービス、ミニデイとか、デイケア等も利用したくないですね。※日本国に、安楽死制度が出来るといいと思っております。(渡口・女性・60代)
健康長寿について、あらゆる機会を通して発信して欲しい。心の健康、体の健康、食事のとり方などの講演会や実際の講習など行って欲しい。体をきたえる施設ができればいい。公園・広場など、地域で集まりやすい場所に造れば、大人・子どもとのコミュニケーションもでき、地域力もつく。ただやるのではなく、スタッフの皆さんが本気で取り組んで、一步一步進んで下さい。目に見える形で。楽しく健康作りができるよう、よろしくお願いします。(渡口・女性・60代)
地域の交流の場。週に一回だが、体操をやって、おしゃべりをするのが、楽しみです。沖縄署より「おれおれサギ」のビデオ、お話を学びました。老後夫婦のみの暮らしで、今後安心して暮らしができる、医・食・住の知識知る、勉強をするため、村内の先生方をどんどん地域のこういう場に派遣・紹介していただきたいです。(渡口・女性・60代)
老人が気軽に行ける所、あやかり杜みたいなの、集まって、読書やちょっとした体操の出来る建物が(東部)にもあればいいのと思います。(渡口・女性・70代)

【島袋】

義務教育を受けている子供達の医療費を無料化するのが1番。各公民館でのサークルを、中央公民館で行なわれているように、もっと盛んにすると、地域のつながりも深くなり良いと思う。(島袋・男性・40代)
地域の特産品の活用周知を徹底するといいい。まだまだ知らない人が多いと思います。(島袋・男性・40代)
ウォーキング やウォーキング にとっても不便を感じています。歩道が狭かったり、街灯がなくて暗かったり。そのあたりを改善できて、運動しやすい公園みたいな場所が欲しい。健康診断で『がん健診』もできるようにして下さい。浦添に住んでいた時は、自動的に受けれたが、こちらではできなかった(別料金)ので。(島袋・男性・40代)
経済面以外の不満はない。ムダ使いをなくして、税金負担減・支援増の実現をお願いします。(島袋・男性・40代)
ウォーキング 等、軽めの運動。北中城村には体育施設が無いので、県総での、運動機械、無料借出し等の利用。要望ですが、室内(屋外)プール等の建設。アワセ区画整理地内にできれば最高です。(島袋・男性・40代)
コミュニケーションを多く取る事。(島袋・男性・40代)
福利厚生充実(島袋・男性・40代)
食事。ストレスのない生活。(島袋・男性・40代)
健康長寿に対する、老人関連のソフト事業を多く持って欲しい。(島袋・男性・50代)
男性の平均寿命日本一を達成できるよう、種々な施策を積極的に取り組み、実現させて下さい。(島袋・男性・50代)
単身世帯の生活状態を訪問することから、初まると思っています。年金もなく生活保護を受けたいが、役場に恥ずかしくて行けない人もいます。風邪でも病院に行くお金がなく、風邪が長びく人もいます。年金のない年寄りを、なんとかしてほしいです。(島袋・男性・60代)
①道路の整備。②信号の整備・道路標識整備。③歩道・横断歩道の整備・確保。④ウォーキング・自転車安全に歩・走のできる街。⑤外燈の整備。⑥雑草類の処理。村民側(住民側)に立って、ウォーキング・サイクリング。(島袋・男性・70代)
①体に少しでも違和感があれば、早目に医者に診てもらおう。②地域の健康診断には積極的に参加する。③適度の運動はしなければいけないとは思っているが…。(自分はしていない)④声を出して笑う。自分は全くない。1年に一回あるかないかぐらいですが、笑い声がたえない家庭をつくりたいとは思っている。(島袋・男性・70代)
ふれあい、微笑合える、元気なまちづくり。(島袋・男性・70代)
健康について、己の自覚とあります。(島袋・男性・70代)

歩道が整備されている、安心して散歩できる、ゆとりのある場所。外灯を多くして欲しい。役場での対応がわかりやすいことが、多くの村民がストレスが少なく、より多くの人々との話し相手ができ、出外するのも楽しくなるので、そんなささやかな楽しみが多くなると外出も多くなるでしょう。的外れ？(島袋・男性・70代)
①村民融和。②家族円満(孫とのふれあいで楽しんでいる)(島袋・男性・70代)
村民ひとりひとりが、日常の食事に菜食を中心に、バランスのとれた食事に心がける。また適度の運動することを心がけて行くこと。(島袋・男性・70代)
筋力トレーニング、ストレッチ等の出来る設備が、公民館にあれば良いと思う。有料でも利用する。(島袋・男性・70代)
子供や老人が遊べる公園。下水道。(島袋・男性・70代)
島袋集落は會ってはゴルフ場の存在で、集落間の地域的連結がなく、孤立状態にあった為、文化交流に乏しかった。この度の開発の機会に、村立の総合体育館や文化会館を建設して、地域住民の健康増進や文化交流に起用して欲しい。(島袋・男性・80代)
年齢を問わず楽しみながら長く続けられるような、体操等の教室を行ったら良いと思う。問3の身長・体重の記入は必要なのではないでしょうか？(島袋・女性・40代)
隣近所とのコミュニケーション。(島袋・女性・40代)
村の農産物等、身近な場所で購入できる場所があれば…と思いました。(農協等)定期的に即売会等があると、地産地消の健康長寿のまちづくりが活性化できる機会になるのでは。(島袋・女性・40代)
食生活が家庭においては、健康であるためには大事な要素だと思う。母親がその大切さを知っていれば、食事に気を使うが、大切だと知っていても、気を使う心・時間・金銭の余裕がなければ無理が生じる。金や時間をかけず、楽しく正しい食事を作るモチベーションになれるセミナーなり、教室があればいい。公民館やあやかりの杜等を活用したカルチャースクールを低料金で利用できれば、地域の活性化につながる。又、教育面でも塾に行かせられない(料金的に)子供のいる家庭の為に、継続的に学べる場(公民館等)があって欲しい。「ちゃんぷるー市場」(知花在)のような場所があれば、地産地消につながり、良いと思う。(島袋・女性・40代)
子どもの頃からの家族・地域・学校ぐるみで、健康について楽しく学んだり、体験したりすることが出来る機会。(島袋・女性・40代)
ハワイ県人会との交流。ハワイの若い世代はアメリカ化した食事が多いから。Okinawan-food を通しての交流をぜひ。(島袋・女性・40代)
村のサポート(金銭面で)(島袋・女性・40代)
地域で楽しめるスポーツ施設や、他県からも集まるトライアثلの競技を活性化してほしい。子どもから年よりまで、ボランティアを通して楽しめると思う。RUN や自転車など競技に楽しめそうなコース(村内)だと思う。(多少整備は必要と思われるが…)若い世代に刺激が必要。あやはしに負けないような競技を行ってほしいと思う。(島袋・女性・40代)
食生活に向けての朝・昼・夜の食事づくりの事を教えて頂きたいのですが、介護しながらだと、なかなか外に出る事が出来ず、家の中にばかりいるので、食事がマヒしてしまうので、健康長寿のまちづくりの中で、そういうことを教えてほしい。そのことは、村民にとってとても必要であり、たすかります。介護している家族にとって、外の情報が伝わって来ないので、こまっています。もっと情報が分る様なことも必要である。(島袋・女性・40代)
子供、大人、老人の関わる場をもっともてる事が、もっと大事だと…その場をつくって欲しい。(島袋・女性・40代)
気軽に参加できるスポーツ交流。散歩・ウォーキングができる公園。働いている人が参加できる夜の時間帯の講座(現在あやかりの杜などで行っているものは、ほとんど平日昼間のみ。近くの公民館で夜の時間帯にやってくれると参加しやすい。)(島袋・女性・40代)
公民館やあやかりなどの活用を、もっと積極的にしてほしい。サークルとか習い事とかも。あやかりの杜の利用時間を延ばしてほしい。遅い時間から、本を読んでリラックスしたい。色々な事を学びたいから。(島袋・女性・40代)
運動公園(島袋・女性・50代)
物質的な満足・充足感も大事と思うが、それよりも、住んでいて安心や安全感のある方が健やかに生活できるような気がする。身近かな人との適度な交流、結びつきが必要と思う。相互扶助できる関係性。(島袋・女性・50代)
退職後、家にとじこもることなく、外で活動できるような場所づくり。例えば、サークル活動、ボランティア活動ができる場所の充実。又は、デイケアの充実など。(島袋・女性・50代)

いつでも近くで手軽に、ウォーキングが出来る様な、小さな公園を増やしてほしい。(わざわざ車で行かないと行けない様な所ではなく、近所で出来たら歩いて行ける所に)無農薬の野菜がいっぱいある道の駅があると良い!(地元の新鮮な物を食べたい!)(島袋・女性・50代)
高齢化とともに、仕事が出来なくなる心配があります。仕事が無くなると、生活に大きな不安が出てきます。低所得の高齢者が安心して生活できる福祉を望みます。(島袋・女性・50代)
村内に歩きながらストレッチできる場所を、あちこちに設置する。(ぶらさがり、てつぼう、小石の足うらけんこう等)食事、減塩運動。村ならではのラジオ体操を作って、村民全体でおぼえる。(島袋・女性・50代)
気がねなく参加出来る場所、行事があること。送迎バスの充実(足がなくても参加出来るように)。とまかく家の中にこもることなく、機会があれば外出すること。いくつになっても学習の場をもちたいと思う。(島袋・女性・50代)
単身でおられる老人たちの話し相手になってあげる。家族が仕事で出かけている時、ひとりである老人達の話し相手になってあげる。訪問してあげる。(島袋・女性・50代)
健康に対する専門的な知識をもっと生活に生かせる様、医療や保健関係の専門家などの講演や、勉強会など無料で行う。健康的な生活の提案として、スポーツ等のとり組みや、食生活の工夫など、地域で体験できると良いと思う。長野県が取り組んでいたように、各家庭の塩分濃度を測定できたり、その他、具体的な生活の工夫を、もっともっと村民に知らせていくべき。公園や遊歩道等、地域の人が、いつでも関われるところに健康な生活を意識できるような工夫が、必要だと思う。(運動遊具等の設置、ウォーキングできる場所の確保など)私の住んでいる所の周辺は、夜は暗くなりちょっとこわいので…。(島袋・女性・50代)
ゆっくり散歩ができる広い公園があればよいと思います。(島袋・女性・50代)
ゲートボールやラケットゴルフ等、頭と体を使う運動が盛んなのはとても良い事だと思います。島袋公民館で月1回行なわれている「わかば会」は欠席者がほとんどないとの事。外出がふえ、仲間がふえるのは心身共に若がえりに役立っているのでしょう。(島袋・女性・60代)
個人々が健康を心がける事。人と人との関わりを多く持つ時間を作る。(島袋・女性・60代)
大城はきれいな家づくり(花一杯や清掃)や芸術活動などで、村でも特に活発な活動をしていると思います。そのような活動を村全体に広げたいのではないのでしょうか。また先日、中央公民館で文化祭の展示をみて感動しました。島袋でもそのような活動の輪が広がってくれればと思いました。ゴルフ場跡地の開発が活発に行われていますが、シニア向けの活動の場もつくってほしいです。島袋からは、あやかりの社は遠く感じます。(島袋・女性・60代)
健康体操などのインストラクターがいる、村立体育館。老人関係のクラブ等の広報を数多くして欲しい。(島袋・女性・60代)
私が住んでいるこの字島袋地域は、とても住み心地の良い場所・環境だと思う。もうすぐ町中心部跡地にショッピングセンター及び、徳洲会病院が開業するし、将来が楽しみであり、住み続けようと思います。(島袋・女性・60代)
①誰もが歩いて行けて、自由に遊べる広い場所が欲しい。②運動指導員の数(人数)を増やしても良いと思う。③継続できる運動に指導員をつけて欲しいと思う。④若、若を問わず、交流の場を持てる機会と場所を設けてはどうですか。(島袋・女性・60代)
経済面、交流、食事、運動(島袋・女性・60代)
バランスの取れた毎食の献立表があれば幸いです。(島袋・女性・60代)
急速な都市化が懸念。空気がきれい、周辺に緑が多く、密集してない、騒音のない穏やかな環境。ある程度の近所付き合い。(島袋・女性・60代)
村民がお互いに健康に気をつけて、明るく暮らすことが一番大事だと思います。(島袋・女性・70代)
煙草とか飲酒はなるべくやらないようにする。規則正しい食事をする。(島袋・女性・70代)
心と健康。介護保険を受けないこと。年金の収入にたいして、介護保険料が高すぎます。(島袋・女性・70代)
地域において、気がねしないで、プライベートの空間室があれば、良いと思っている。(島袋・女性・70代)
日々の食生活に注意をし、体を動かすこと。ウォーキングなど…。(島袋・女性・70代)
食事と運動に気を付けることが大事だと思います。(島袋・女性・80代以上)
私は 85 才を過ぎまして、若い方々に迷惑を掛けぬ様に、体調をくずさずに好きな事をしながら(手芸・ピアノ)静かに余生を送って逝けるのが一番の幸せなことと感謝しています。食事のことは、娘が良く注意して作ってくれます

ので、完食致す様にしています。一番願っていることは、面倒を掛けず、自分の出来ることは時間がかかっても、し遂げることには心掛けています。字など書く事のない私が、こうした機会を受けられた嬉しさに余分なことを認めました。有難うございました。若い皆様のご健康を念じています。(島袋・女性・80代以上)

現在しおさいを週一回利用していますが、できれば週2回程度利用したいです。しおさいでの1日は、充実しており、毎週楽しみです。(島袋・女性・80代以上)

【屋宜原】

もっと運動する場所を設ける。長寿食を充実させる。(屋宜原・男性・40代)

外燈が少ない。照明のある村。返還跡地にウォーキングできるようにして(場所)。(屋宜原・男性・70代)

イベントを多くしたほうが良いと思います。(屋宜原・女性・40代)

誰でも気軽にウォーキングや散歩をしながら、村内で交流ができやすい様に、歩道を整備したらいいのではないのでしょうか。車道と歩道を整備して、学校への登校を徒歩で安全にできる道路整備。(屋宜原・女性・50代)

健康に必要なものとは何か。健康について自分がどうありたいか、まずそこから始まると思う。日々の行動の選択と努力の積み重ねによってしか健康な体は望めない。総て自己責任である。強いて挙げれば生活習慣の見直し、食生活の改善、適度な運動と、あたりまえの事を実践する力を養うことだと思う。(屋宜原・女性・70代)

笑う門には福が来る。意識を高めて健康を維持する。食生活にも十分気をつける。暴飲暴食をしない。適度な運動が大切である。人と人との絆を保ち、ストレスを感じない日々にする。いろいろと物事に挑戦してみる、読書にも心がけて、教養豊かな老後にしたい。悠悠自適な生活に！(屋宜原・女性・70代)

1. バランスの良い食事。2. 軽い運動。3. すくないストレス。(屋宜原・女性・70代)

【石平】

車だと思います。(石平・男性・80代)

生活にゆとりがあれば、おだやかに生活できると思う。(石平・女性・60代)

身近に運動や体操等が出来る所があればいいと思う。私達老人は車もなく、歩くのも難しく、外出がおっくうになる。(石平・女性・70代)

【安谷屋】

村民に運動させること(筋力トレーニング等)。運動施設の建築。プール、アスレチック、その他体操の指導(公民館での定期的な無料指導を多くする)(安谷屋・男性・50代)

若松会に男の人達があまり参加しなくなっている。年輩の男性をもっと家から出す様な工夫をしたら良いのかな？(安谷屋・男性・60代)

地域や周りの人との関わりを持つこと。食事。運動。ウォーキングコースの例がHPに掲載しているが、実際に歩いてみると人気がなく怖い。夜でもウォーキングやジョギングができるような運動場のような施設が、近くにあると良い。(安谷屋・男性・60代)

自分は祭りなど、イベントが好きです。村の祭りは必ず行ってます。(安谷屋・男性・70代)

①全村民の人間ドック。②運動できる施設を早めに。③野菜販売施設を大きく。(安谷屋・男性・70代)

私達夫婦の場合、税金をやすくしてくれる事、お国や県・村ではむりでしょう。夫婦の収入は若い時から一生懸命働いて得た給金をため、軍用地を買ってふやして来た。子供のいない者は老人になると人様のおんぶにだっこされる事は一番つらい事。貯金を心がけて来ました。現在妻の名義にして自分(男性は早く死ぬから)死んでも妻が路頭に迷わない様という考えからです。妻の税金は年間約200万円です。しらべて下さい。一番のお願いです。こんな夫婦をこれ以上いじめないで下さい。総理大臣閣下と云って下さい。その他まだあります。(安谷屋・男性・80代)

軽スポーツで健康づくり。(安谷屋・無回答)

年令、世代関係なく、助け合い、暮すこと。身内以外の人にも「損得」考えずに、接する。笑いを共有する。北中城村は、沖縄県の中心に位置し、南北どちらへも出かけやすく良い場所。逆に南北の方々が来たくなる物(事)を開発し、人としての価値を共通し、地産地消を実現し、本当の意味での「安全な食」を得ること。困っている人(地域)に、いつでも手をさしのべられる心为目标に、自己中心にならない心がけ！心身共々健康でを願います。(安谷屋・女性・40代)

自治会や子ども会、行事等があるのは、都会生活からしてみればとても良いことだと思います。地域の交流が、長寿をつくっていると考えます。(安谷屋・女性・40代)
親子の絆、思いやり、地域のつながり、それらをささえる行政のサポート。(安谷屋・女性・50代)
筋力増強のための気軽にに行けるスポーツジム等の施設があるとよいと思います。(北谷町や宜野湾市等の市営・町営の施設等、安く利用できる場所があります。)温水プールや運動施設等。(安谷屋・女性・50代)
下水道の整備。老人会の充実。公民館を拠点とした有料の趣味の教室や講座→(地域行事への参加を目的としないもの)など。(安谷屋・女性・50代)
家にひきこもらない。地域、自治会に積極的に参加し、色々な方とコミュニケーションを図る。隣近所の人とゆいまーの心で接していく。(安谷屋・女性・50代)
緑の多い静かな環境。ラジオ体操の取り組み。運動広場(身体のストレッチが出来るアイテム)→自主的に運動出来る!!(安谷屋・女性・50代)
若い世代の肥満対策が必要と思う。身近な場所で運動のできる施設・公園があると良い。ウォーキングコースが道路(歩道)の外灯が不備なため、夜からの運動を控えてしまう。(仕事・家事のあとの運動になるため)高齢者のための、パソコン教室、オカリナ、琉舞、太極拳等、ボランティア活動、習い事を通して新しい人との出会いの場を提供するとよいと思う。(安谷屋・女性・50代)
美寿長寿コンテストを続けてほしい。ひまわりイベントをずっと続けてほしい。(安谷屋・女性・50代)
健康づくりの基本は「運動」「栄養」「休養」。この3つのバランスをよく取って、生活していくことが健康づくりに大切だといわれている。食事内容は好き嫌いがなく、何でもバランスよく食べることも大切であるが、健康づくりのためにスポーツをすることが心身の健康づくりにつながると思います。また、若さの秘けつは「夢中になれるもの」を持っていることだと思います。全力で体を動かすことは、健康でないといけない。水泳を続けていることは、健康という点で考えると、趣味と実益が合わさったものだと思います。そこで北中城村は、プール、トレーニングジムなどの設備がないので、私は健康づくりのためにジスラスに通っている。(安谷屋・女性・60代)
まわりで交通事故などなく、安心して暮せる地域であれば、おのずと健康になるのではないのでしょうか。子や孫に食育をする事も大切だと思います。(安谷屋・女性・60代)
地区ごとで、体操、レクリエーション、遠足、清掃活動等あればよいです。(安谷屋・女性・70代)
認知症、独居、寝たきりをなくすよう、地域・行政がタイアップしていく事が必要。そのための予算、人員、施設の確保が求められます。(安谷屋・女性・70代)
食べ方と運動は健康にとっても大切なことです。北中城村には運動設備はありますか(総合的な)又、老人が余暇を楽しむ場所、公園とか趣味の広場。趣味といってもこれからの老人は、民謡一本では通用しないような気がします。幅広く楽しむ場所など欲しいですね。仕事をしているせいで、あまり地域に出ていくこともなく、つきあいもありません。私は音楽(クラシック)が好きですので、音楽ホールなどで演奏を楽しむことができれば、とても楽しみが増えるのかなと思います。これも健康に大切なことです。(安谷屋・女性・70代)
日頃から体を動かすことを意識して生活していますが、そうでない人にも運動することに、興味をもってもらえるように、楽しく無理なく、継続して活動出来る多目的施設の設置ができればいいなと思います。いろいろなサークルを作り、そこでしか利用できない運動器具などがあれば、沢山の方が利用すると思う。家にとじこもらず、多くの人とかかわることで、心も身体も健康になります。又、無料の送迎バスもあれば、多くの村民が利用し「健康長寿村」に近づくとと思います。(安谷屋・女性・70代)
健康増進するために必要な器具や指導者がそろった施設が、近い所があれば良いと強く思います。とくに高齢化するにしたがって病院が近くにあったらいいなあとと思います。緑豊かで北中城村は住みよい村だが、もっと草花が多かったら、もっともっと心身ともに健康に良い環境になると思う。(安谷屋・女性・70代)
1人住まいのお年寄りが、誰とでも話合える雰囲気をもって行けたら良いと思います。(安谷屋・女性・70代)
家族仲良く暮すこと。(安谷屋・女性・80代以上)
公民館での健康教室(安谷屋・女性・80代以上)

【萩道】

“健康長寿のまちづくり”を実現するためには、働き盛りの30代から50代を対象に、心の健康づくりから始めた

方がよろしいかと思われま。心を健康にするための一番の特効薬は、生きがいを見つけ、人との交流をはかることだと考えます。例えば、スポーツに生きがいを見つけ、そこで交流を深めたいと考える人がいた場合、そういう人達が参加しやすい環境を行政側で作ってあげる。又、文化面でも同じく環境づくりを行政側で行っていけば、よろしいかと考えます。そこで重要なのは、働き盛りの人達が参加しやすい時間帯です。これらの人達が参加しやすい時間帯は、午後8時以降だと考えられますので、その辺のところを考慮に入れ、環境づくりをしていく必要があります。健康保険課と教育委員会が、連携をはかって、ぜひ実現していただきたいと考えています。(荻道・男性・40代)
村民が格安で利用できるトレーニングジムの設置。ウォーキングが出来るコースや環境の整備。(荻道・男性・50代)
四十数年ぶりに帰郷し日も浅く、正直なところ情報(勉強)不足ですが、現在感じたものを記します。1. 世代・性別等の隔てのないコミュニケーション:(老若男女が一緒に取組める活動等?) 2. アスレチック施設の整備(ハード面、ソフト面):(ハード:各種トレーニング施設・各種競技施設・体育館等。ソフト:指導員(トレーナー)の確保及び育成教育等) 3. 県内外に誇れるスポーツ・文化サークル等の恒久的活動:(充実→活気→健康)(荻道・男性・60代)
「まちが清潔できれいであること」は、人が健康で人らしく生きていることと深く関わっていると思います。大人がきちんとそれを維持していれば、子どもたちは自然とそれが当たり前として育っていくと思います。又、当然日々の食生活(野菜中心、地産地消)はとても重要だと思います。忙しい中でも、毎日でなくともちょっとした手間をかけた料理が、子供を育てると信じています。年輩者が是非自慢の(特別でなくてもいいので)家庭の味を伝授して頂ける機会があったらナ、と思います。逆に若い人が手間入らず料理を紹介したり…。『沖縄一きれいな』荻道・大城地区に居られることを大変感謝しております。(今は何もお手伝いしていません)(荻道・女性・40代)
村民が気軽に利用できる、健康増進センター(室内プール、ウォーキングマシンやリラククスサウナ、集いの場所)を、あやかりの杜敷地内にあると、パスもあるので利用しやすかったかな?あまり使用してない場所を再利用!!健康長寿まちづくりには、自然な緑豊かなまちづくりが一番です。ビルや車の多い街の老人は、寝たきりや一人暮らし老人が多い気がします。美しい北中城村にして下さい。(荻道・女性・40代)
老人会のつながりがとてもすばらしいと思いますので、今まで通りでよいと思います。(荻道・女性・60代)
人と人とのつながり。おもしろい。(荻道・女性・60代)

【大城】

健康で家族に迷惑かけずに、手足を動かして働く楽しさ、長生きして、やさいや、やしきのことを手入れしていくことが「まちづくり」には必要だと思う。(大城・女性・80代以上)
健康づくりに対する意識の高揚→講演会の実施、リーフレットの作成・配布。普天間飛行場の爆音解消。(大城・男性・60代)
福祉の充実。平静。地域との連帯。(大城・男性・60代)
女性長寿日本一の碑を建立して、意識を強く持たせる工夫がいるのではないか。地域への貢献をどうつくり出すか。例えば小学校の登下校時の立合い誘導などへの参加。オーバーカフェ・オジーカフェオープンへの支援。→地産地消への取り組みを推進する。(大城・男性・70代)
バランスのとれた食事をとり、適度な運動を心がける事は大切ですが、村民がいつでも気軽に利用できる運動施設や、いこいの場等の施設。いこいの場等では、料理教室や、地場産物の販売店を設けると良い。(大城・女性・50代)
人間関係がにがてな人でも、リーダーが責任を持って明るく楽しく、仕事ができることの喜びは大きな力になると思います。もちろん健康があつてのことだけど、親しみやすい、いこいのいい所であれば、誰にでもお話ししたり、手伝いしたり、自分から仕事をみつけて、やりたいし、手伝ってくれる人もありがたいと思いながら、やりとげる。そういう人材の下で、やりがいを見いだせたらなあーと心の中では思う。そういうのが「まちづくり」の1歩ではないでしょうか。(大城・女性・60代)
①楽しく生活するための環境作り→“あやかりの杜”のような場所は重宝。(孫共々利用させていただき感謝しています。)②自然を大切に(花・木・緑豊かな美しい道など)育くむ皆様の力。空気や水などきれいな場所には、小鳥や蝶など集まります。ほたるも住めるような美しい場所にする。※民宿やカフェなどたくさんあるといい。③地産地消(自給自足)の農産物は、安全で美味しい。畑の近くに直売店を作ってもらいたい。(畑の主から直に買うことができたら、コミュニケーションも生まれ、きっと面白い。人も集まり、村の活力にもなると思う)④安心して、便利に暮らすために、歩いて行ける位近くに、ローソンのようなコンビニをつくって(公民館の親しみと、役割を含め、誰でも自由に参加できる売店(?)労働も含め)皆が立ち寄る共同売店の設置。(今は買物には、車で行っているが、将来運転ができなくなると心配です。)⑤趣味のサークル活動に参加すること。⑥健康長寿であるためには、

個人の生活次第とは思いますが、人との関わりは必要です。又、伸び々と、自分のやりたい事をやって、日々安心して暮らすことです。でも、今の時代さまざまなニュースや悪い事件など、他人事ではありません。若い時の様に体力も減ってきてはいるものの、まだまだ出来ることはたくさんあります。ポジティブに生きることと思います。社会への参加や、防犯など考えることはたくさんあります。今の自分としては、小さな孫達と遊ぶことが何よりうれしい。皆の未来が、平和で美しい地球でありますように願っています。(大城・女性・60代)
いろいろな活動の場があり、現状維持であれば、村民は皆健康で居られると思います。(大城・女性・70代)
老人が気軽に参加出来る社会。(大城・女性・80代以上)

【県営団地】

健康で長寿日本一は、誇りで自慢でもありますが、「生きがい」はそれぞれありますが、高齢であっても、働けるぐらいの元気と健康があれば、仕事をして収入を得る事は、将来の不安を考えると「生きがい」になると思います。実際、望む方も多いと思います。地場産業に参加型(内職とか)収入を得る場を作ってほしいと思います。(県営団地・女性・40代)
希望がもてるような行政。(県営団地・女性・40代)
北中城村は運動する施設が無く、ウォーキングするにも安心して歩ける所がないので、いつでもみんなが利用できる運動広場があればいいかと思う。(県営団地・女性・40代)
家族が思いやること。今ある現状に感謝ができること。素直に回りの人に何でも聞いて見る。自分の関係する人に喜びをもつ。(県営団地・女性・50代)

【比嘉】

人間関係、相手への思いやり、心、愛。昔の私達の幼児期、山原の方々の様な隣近所は、みんな家族。今はあまりにも、みんな自分が一番?今計画の町、ジャスコ、都会になると不安。とてもとても!せっかくの村が、もったいない。緑もなくして、周りは建物ばかり。いやされないですね。普天間では、年寄りも良く見るが、北中では、歩いているの見た事がない。不思議です。(比嘉・女性・40代)
大型店の進出や環境がかわり、夜型社会に移行しそう。条例などで、10時閉店にしてほしい。(生活リズムの乱れが、食・心身の不健康につながると思う)地産の食品(直)販売所(規格外品など)の常設。妊婦(夫)への教育。3歳児検診などでの親への教育。(学校へあがってからは遅いと思います)トレーニングジムの開設(アドバイザーつき)長寿女性日本一を村民にもっとアピールして、維持する意識をもってもらえたらいいですね。(比嘉・女性・40代)
もう少し、運動等(プール等)ができる施設を増やしてほしい。そこに常時専門のカウンセラー等をおいて、気軽に健康相談ができれば、なお良いと思う。(比嘉・女性・50代)

【美崎】

村内に体育施設がほとんどない。県総にあまえているが、村民優先の体育施設がほしい。(美崎・男性・40代)
遊歩道の整備。各世代に合わせた講演会や講習会等。(食事や運動)(美崎・男性・40代)
家族同様に思いやり合う事だと思います。(美崎・男性・50代)
①今日まで自分の健康に自信があったため、よく考えずに生活してきたように思います。女性の平均寿命が日本一だという事も、今日のアンケートで知りました。私達家族もそれにあやかり健康で生活したいと思いました。色々勉強になりました。ありがとうございました。(美崎・男性・60代)
北中城村で作られている野菜・くだもの・花、又はアーサー等、又は、それを利用した加工品等を売るファーマーズのようなお店(駐車場のある道の駅のようなものでも)があるといいなあとと思います。そこに人が集まり、買い物しながら話をしたり、時には行事を行ったりして、村民の交流の場ともなると考えます。(美崎・女性・50代)
心身共に健康である事は、まず普段からの生活態度だと思います。良く笑う。良く食する。何時も自分にとっては必要な出来事だと、前向きにとらえています。病は気から…ですね。そう出来ない方達に耳をかた向けてあげる事も、大切だと思います。(美崎・女性・50代)
地域の人との交流だと思う。(美崎・女性・60代)

2. 長寿者ヒアリング調査

【実施日】平成26年2月4日（火）、平成26年2月19日（水）

役場福祉課が村内高齢者を対象に行っている「長寿大学」の受講者約60人を対象に「長寿の秘訣」のヒアリングを行った結果を以下に整理します。

<女性・80歳代以上・島袋>

- 地域の取り組みに呼ばれることが長寿の秘訣であると考えています。そのためか分かりませんが、肩こりも普段しません。
- なぜ自分が長寿なのかは分かりません。むしろ、誰かに教えてほしいくらいです
- 家では、洗たく物を干すことを担当しており、自宅の庭の畑の手入れもしています。また、地域では公民館の草とりなどに参加しています。
- 趣味で、内地（県外）の知人などに小包送ることが好きです。
- 睡眠時間はだいたい夜9：00～朝7：00の10時間。昼寝は特にしていません。
- 新聞や雑誌などを読むようにしています。

<男性・60歳代・島袋>

- 人が集まる場を作ることは非常に大事だと思います。
- 習いごと（三線、歌など）ができる場合は、元気で長生きのために必要だと思います。
- 日頃は、畑仕事はもちろん、庭の掃除等、体を動かすように心がけています。

<女性・80歳代以上・屋宜原>

- 体操していることが長寿の秘訣でしょうか。
- 家でラジオ体操をやっており、外でもやっています。
- 家の近くの畑作業をして、体を動かすようにしています。（野菜、じゃがいも、へちま等が採れます）

<女性・80歳代以上・島袋>

- 食事と運動を大切にしています。昼寝はしないで、動いていることが好きです。
- 年を取ってからは、自由にできるといった安心感があります。若い時にできなかったことが、今では自由な時間があるのでできます。

<女性・70歳代・島袋>

- 具合が悪いと思ったら、すぐ病院へいくことが長寿の秘訣でしょうか。
- 食事にも心がけており、食品の数を多くするようにしています。

＜女性・70歳代・石平＞

- 野菜をたくさん食べることが長寿の秘訣です。
- 運動をたくさんすることも長寿の秘訣です。
- ただただ友人と一緒に仲良くすることも、長寿の秘訣なんですか。

＜女性・80歳代以上・島袋＞

- 本村では、あやかりでの活動、デイサービス、いろんな活動ができることが長寿の秘訣なんですか。

＜女性・80歳代以上・熱田＞

- 食事に気をつける。運動をする。車移動にたよらない。これらは、みんな昔の人がやっていたこと。今の若い人とは真逆です。

＜ぬちぐすい長寿大学とは＞

「ぬちぐすい長寿大学」とは、役場福祉課が実施している介護予防事業の名称です。

「健康長寿を学ぶ高齢者のための大学」として、村内在住の65歳以上の高齢者を対象に平成21年度より開講し、現在、年齢および目的に応じて以下の4つの学部を設置しています。

(※『ぬちぐすい』・・・沖縄の言葉で「命の薬」の意)

～「ぬちぐすい長寿大学」学部一覧～

いきいき長寿学部 (運動機能向上)

対象者：二次予防事業対象者
教室：北中城村総合社会福祉センター
日時：毎週水曜日 午後2時
定員：15名 講義：全20回
送迎：自宅までの送迎有り
スタッフ：健康運動指導士1人
看護師1人・サポーター3人

がんじゅう長寿学部 (運動機能向上)

対象者：65歳以上80歳未満の一次予防事業対象者
教室：あやかりの杜多目的ホール
日時：毎週火曜日 午前10時
定員：30名 講義：全20回
送迎：巡回バス運行
スタッフ：いきいき長寿学部と同数

さらばんじ長寿学部 (運動機能向上)

対象者：80歳以上の一次予防事業対象者
教室：北中城村総合社会福祉センター
日時：毎週月曜日 午前10時
定員：20名 講義：全20回
送迎：自宅までの送迎有り
スタッフ：健康運動指導士1人
看護師1人・サポーター2人

じんぶん長寿学部 (認知症予防)

対象者：一次・二次予防事業対象者
教室：あやかりの杜ボランティア室
日時：毎週火曜日 午前10時
定員：15名 講義：全20回
送迎：巡回バス運行
スタッフ：看護師1人・サポーター3人

3. 自治会ヒアリング

(1) 自治会（公民館）にて行っているイベント、サークル活動や意見・アイデアについて

平成26年1月～2月にかけて、各自治会にて現在行っているイベントやサークル活動等について、電話でのヒアリングを実施したところ、各自治会長から以下の意見等が寄せられました。

現在各自治会においては、社会福祉協議会主催の「いきいきふれあい会」（高齢者や、障害者を地域で支えることを目的に公民館等を活用して行っている事業。地域の方が中心となって実施）等の健康づくりに関する取り組みが行われていることが分かります。

今後、村と各自治会が連携して、さらなる「健康づくり」関連の取り組みを進めていく際の参考にしたいと思います。

■自治会（公民館）にて行っているイベント、サークル活動等

喜舎場	面積 1,012 千㎡ / 人口 1,690 人 ・ 世帯数 596 世帯 ※H26 年 1 月末現在
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 村役場福祉課の介護支援事業を、毎週月・木曜日に開催 ■ 社会福祉協議会のいきいきふれあい会（月 1 回開催） など
仲 順	面積 726 千㎡ / 人口 1,444 人 ・ 世帯数 560 世帯 ※H26 年 1 月末現在
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 社会福祉協議会のいきいきふれあい会（月 1 回開催。毎回 25 名程度参加） ■ 操体法（そうたいほう。ゆっくり行う体操）の活動（毎週火曜日、毎回 5～6 名参加）
熱 田	面積 1,209 千㎡ / 人口 1,399 人 ・ 世帯数 518 世帯 ※H26 年 1 月末現在
	<ul style="list-style-type: none"> ■ グラウンドゴルフ（毎週水曜日。65 歳以上のうち若い人が毎回 10 名程度参加） ■ ゲートボール（毎日。80 歳～90 歳の人が毎回 10 名程度参加） ■ 社会福祉協議会のいきいきふれあい会（月 1 回開催。毎回 40 名程度参加） <ul style="list-style-type: none"> ・ 現在希望者が個人的に講師を呼んで、公民館のホールにて不定期で運動している。
和仁屋	面積 289 千㎡ / 人口 744 人 ・ 世帯数 296 世帯 ※H26 年 1 月末現在
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 「健康長寿の郷づくり」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 沖縄の長寿が危機だということで取り組み始め、自治会だよりでの「健康づくり」呼びかけ、健康関係の標語作成募集などの取り組みを実施。 ■ 村企画課の「提案制度」で予算をもらい、太極拳教室（週 1 回）、料理講習会などを開催。 ■ 和仁屋のウォーキング大会をこれまで 3 回開催。毎回 20 名程度が参加。 ■ お茶のみサロン（週 1 回開催）。 ■ ゲートボール（週 4 日開催、毎回 10 名程度が参加）
渡 口	面積 1,621 千㎡ / 人口 714 人 ・ 世帯数 296 世帯 ※H26 年 1 月末現在
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 「スマイル体操会」 <ul style="list-style-type: none"> 毎週火曜日開催。民生委員、婦人会のボランティア 5～6 名が中心になって行う。20 名程度が毎回参加。体操が終わったあとに、数人がおしゃべりしながら手芸をやったりしている。 ■ 「みやらび二ーサー会（踊り）」（社会福祉協議会のいきいきふれあい会） <ul style="list-style-type: none"> 月 1 回、老人会（寿会）の定例会の際に開催。20 名程度が参加。

島袋	面積 1,874 千㎡ / 人口 4,937 人 ・ 世帯数 2,014 世帯 ※H26 年 1 月末現在
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 「健康サークル」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の人が集まり（多いときで 30 名程度）、介護予防の講座開催、散歩、ピクニック（水族館などへ）、地域の清掃などを行う。不定期開催（年に数回開催）。 ・ 村福祉課から予算をもらい、予算の範囲内で実施（1 回の開催にかかる費用により、実施回数変動）。今年で 4 年目。 ■ 「操体（そうたい）法」 週 1 回 月曜日開催 ■ 老人クラブのゲートボール（毎日実施） ■ 老人クラブのグラウンドゴルフ（渡口みどり公園にて週 1 回実施） <ul style="list-style-type: none"> ・ 任意グループの朝 6：30 からのラジオ体操会（ゆうな公園にて。毎日 20～30 名が参加） ■ 社会福祉協議会のいきいきふれあい会（月 1 回開催） ■ その他、各種サークルあり <ul style="list-style-type: none"> ・ （バドミントン《週 1 回、60 歳前後が参加》、すこやか会《体操と琉舞。毎回 7～8 名参加》、写真サークル《60～84 歳の数名が参加》など） ・ 85、86 歳くらいの人が毎週 5～6 名集まって、地域の花壇の手入れをしている（10 年くらい前から続けている）。
屋宜原	面積 896 千㎡ / 人口 798 人 ・ 世帯数 309 世帯 ※H26 年 1 月末現在
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 操体（そうたい）サークル活動（週 1 回実施） <ul style="list-style-type: none"> ・ 毎回、70～80 歳代の女性が 10 名程度参加 ■ ゲートボール（週 2 回実施。毎回 15～16 名が参加。） ■ グラウンドゴルフ（屋宜原公園とゲートボール場にて、月 1 回開催。毎回 20 名程度参加） ■ 卓球サークル（40 歳～60 歳代の 6～7 名が毎回参加。毎年夏は活動休止時期あり《エイサーの時期と重なるため》） ■ 社会福祉協議会のいきいきふれあい会（月 1 回開催） ■ 自治会行事で毎年、（屋宜原の住民対象の）グラウンドゴルフ大会、新年会、（老人会参加の）忘年会、ピクニックなどがある。ピクニックは今月実施。辺戸岬と、国頭村奥自治会を自治会の人に案内してもらった。費用は、個人と自治会がそれぞれ負担。
瑞慶覧	面積 837 千㎡ / 人口 269 人 ・ 世帯数 117 世帯 ※H26 年 1 月末現在
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 各自、個人的に公民館を借り活動している（体操指導をする人を呼んで活動→週 1 回。毎回 5～6 名が参加。太極拳→昨年 10 月頃から活動スタート。週 1 回活動。毎回 3～4 名参加） ■ その他、フラダンス（6 名程度）、コーラス（6 名程度）、琉球舞踊（3～4 名）等のサークルあり。《各サークルとも活動日は週 1 回》。）
石平	面積 137 千㎡ / 人口 714 人 ・ 世帯数 296 世帯 ※H26 年 1 月末現在
安谷屋	面積 1,590 千㎡ / 人口 1,872 人 ・ 世帯数 703 世帯 ※H26 年 1 月末現在
	<ul style="list-style-type: none"> ■ 健康体操サークル（毎週火曜日） <ul style="list-style-type: none"> ・ サークルの中で、ノルディックウォーキングの講習会も今までに 2 回やった。 ■ 「歩け歩け大会」（年 1 回） <ul style="list-style-type: none"> ・ 参加者は毎回 80～90 名くらいいる。荻道、大城を散策するコースをみんなで歩く。もともと 20 年ほど前に村役場の推進のもと「歩け歩け大会」が村内各自治会

	<p>でスタートしたが、その流れで現在も大会を開催し続けている。参加者の飲み物代、おにぎり代などを自治会のお金から支出している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 社会福祉協議会のいきいきふれあい会（月1回開催） <ul style="list-style-type: none"> ・ 「安谷屋スポーツクラブ」（任意加入）あり。（自治会から団体への予算もあり） ・ ノルディックウォーキングで使用するポールを自治会で購入。今後は自治会あげでのノルディックウォーキング推進を予定。
萩 道	<p>面積 566 千㎡ / 人口 577 人 ・ 世帯数 205 世帯 ※H26 年 1 月末現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 社会福祉協議会のいきいきふれあい会（月1回開催。毎回20名程度が参加）
大 城	<p>面積 837 千㎡ / 人口 369 人 ・ 世帯数 145 世帯 ※H26 年 1 月末現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 健康推進員による地域の人を集めてマット運動の実施（週1回2時間程度。毎回4～5名程度が参加。） ■ 花咲翁会 <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域の清掃その他の活動を行う。月1回は定期活動の日。それ以外は不定期で活動 ■ 社会福祉協議会のいきいきふれあい会（月1回開催）
県 団 営 地	<p>人口 458 人 ・ 世帯数 138 世帯 ※H26 年 1 月末現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 「グラウンドゴルフ」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 村福祉課から予算をもらって毎週グラウンドゴルフをしている。予算は道具の購入費に充てた。（約8万円）。 ・ 毎回8名程度が参加。また夏休み期間中は、子供たちも6～7名一緒に参加しているようだ。 ・ グラウンドゴルフを通して仲良くなり、病院へ行く際のタクシーの乗り合いや自主的なウォーキングを一緒にやるという機会が増えたという声が聞こえるので、良かったと思っている。 ■ 「エコクラフト」 <ul style="list-style-type: none"> ・ 団地の集会場で週1回実施。参加費無料。毎回50～60代の女性5～6名の参加がある。講師もいる。 ■ 社会福祉協議会のいきいきふれあい会（月1回開催）
美 崎	<p>面積 121 千㎡ / 人口 600 人 ・ 世帯数 225 世帯 ※H26 年 1 月末現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 「がんじゅう会」（社会福祉協議会のいきいきふれあい会） <ul style="list-style-type: none"> ・ （60～80歳代、老人会の年齢の地域住民対象。1回2時間程度8名前後が集まってグラウンドゴルフをしている）

《その他、各自治会長からのアイディア・意見等》

- ・ 自治会イベントとして一番いいのは、みんなで山に行くとか遠出すること。こういうイベント開催の希望者は多く、楽しみながら健康づくりをするきっかけになると思うので、イベント開催のため、用途を問わない予算がもらえるとよいと思う。・前にやっていた「老人婦人運動会」のような、各自治会対抗で競争するような大会（〇〇杯、などと銘打ってもいいと思う）がまた復活したらいいと思う。（大会を目標に一生懸命練習する人が出てくるし、たくさんの人にとって良い励みになるのでは？と思うので）
- ・ 村外の民間のジムやスポーツ施設等に通って運動をしている住民もいるので、「健康づくり」事業を役場がやってほしいという住民からの声はほとんど聞かない。
- ・ 健康づくり関係の事業を行う役場の主体の課を一つにしてほしい。現在は、各課で事業実施の数を競っているのかという印象を受けたりする。
- ・ 役場福祉課や健康保険課、社会福祉協議会など、いろんなところでいろんなこと（健康づくり

関連事業)をやっている感じがして混乱するという声を、他の自治会長からも聞くことがある。

- ノルディックウォーキングは健康づくりにとても良いと思う。(自治会長が)個人的に公園等でノルディックウォーキングを行っているが、カロリー消費量が普通のウォーキングより多いことを実感している。
- 役場から与えられるだけではできないことがある。どうやって健診受診率を上げるか?一人一人が考えるべきことがあると思う。草の根運動のようなことをやっていきたい。
- 「健康長寿対策」は、以前からの村に対しての要望でもあった。村と一緒に手を取り合って健康づくりをしていきたい。
- 女性の平均寿命日本一は、昔の人の生活習慣のおかげだと思う。
- 人の気持ちを変えるのは難しい。健康づくりに対する「意識づけ」が大事だと思う。
- 公民館内で座ってできる体操等(の講座のようなものの開催)を、今から計画に入れてみたいと思う。

などの意見がありました。

第3章 健康長寿に係る取り組み事例

1. 先進地ヒアリング調査

本計画策定にあたり、健康長寿対策先進地の取り組みを参考にするため、県内外の各地の事例を調査しました。

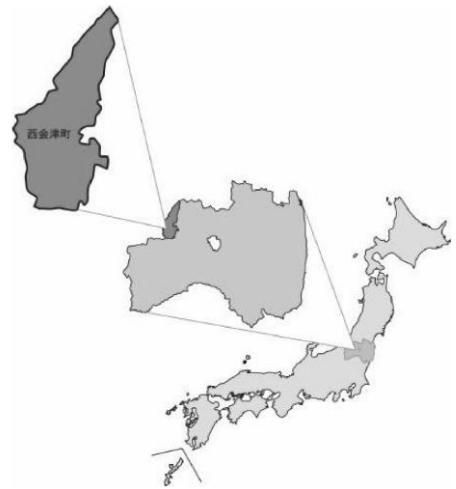
以下、先進地「福島県耶麻郡西会津町」「長野県北安曇郡松川村」「沖縄県南城市」で伺った話の内容等をまとめています。

(1) 福島県耶麻郡西会津町

訪問日：平成25年12月2日（火）

① 西会津町の概要

- ・ 人口6,802人（平成26年2月1日現在）
- ・ 福島県西部に位置し、新潟県に隣接している。
- ・ 南北に長い地形となっており、地区・集落数は90と多い（うち25は「限界集落」）。
- ・ 町域の86%が山林。
- ・ 内陸部であるため、夏と冬の寒暖の差が激しい。
- ・ 産業は農業が中心で、中でも水稲が中心である。ミネラル栽培（まずは土を健康にする。土が健康であれば野菜もおいしく安全である）により、トマト・胡瓜・アスパラガス等の栽培を行っている。
- ・ 冬場は大雪型パイプハウスリースにより、葉野菜等を作っている。
 - ※ 限界集落とは、集落人口の50%以上が65歳以上の高齢者で占められている集落のこと。



② これまでの取り組み「百歳への挑戦」

<取り組みのきっかけ>

- ・ 取り組みのきっかけは、前町長（山口博績氏）の思い入れ。町長就任時の最初の議会の議案が「保険税の増税」であった。
- ・ 取り組み前（昭和60年）の町民の健康状態は悪く、「脳血管疾患の死亡率が高い」ことや平均寿命が短い（男性は福島県内で88位、女性は69位/90市町村中）ことなどの理由から、県下有数の「短命町」であるといわれていた。

<主な取り組み内容>

- ・ 50歳以上の町民を対象にしたアンケートや健診や栄養調査、小中高生を対象とした健康調査を実施。調査した結果、「脳卒中による死亡が多い」「悪性新生物（特に胃癌）による死

亡が多い」「骨粗しょう症が多い」等の事実を知り、これらを踏まえ、「健康の町宣言」を行った。

- ・ 4回にわたる「百歳への挑戦」町民大会イベントの実施（イベントへの参加は、チラシの配布もやっているが、各集落の方々が誘い合って参加している。）
- ・ ケーブルテレビの導入（トータルケア推進番組の企画等を役場で行い、放映している。また他に料理の紹介などを町民が行っている）。
- ・ 食生活改善推進員の育成（平成25年は推進員49人）。
- ・ 在宅健康管理システム（こゆり）の導入。（厚労省の補助事業。総事業費で約1億円。現在260台の「こゆり」が町民に配布されている。機械1台につき4人までの血圧測定や心電図測定が可能。配布対象はハイリスクの方や地元診療医から紹介された方、寝たきり老人の方等が中心。「こゆり」での測定結果は毎日関係機関に配信され、その結果をみて声掛けするようにしている）
- ・ 健診事業の充実。（受診率向上のために、各地区を検診バスで回ることや健診場所までのバス送迎などを実施。日曜日も受診可能とした。また、企業へのアナウンスを行い役場から積極的に企業に入っていった。受診率は64%）
- ・ 健診に来てくれた方にはまずは褒めること。そして結果をきちんと説明すること。健診に先立って「どこで受けるか」をまずは全戸調査。その際に健診を促している。
- ・ 食育の推進。（教育委員会と協力。毎月19日は食育の日として各種情報発信をしている。）
- ・ 実態調査の取り組みへの反映。（西会津町は丼で食べる習慣があった。これを主菜・副菜に分けてきっちり食べるよう指導した。納豆・豆腐をよく食べていたので、これを若い人にも食べてもらうようにしている。減塩ではなく適塩。）



③ その他

- ・ 「百歳への挑戦」から「健康が一番」に。総合計画の3本柱の一つ。
- ・ 食事は油を使わないものが多い。野菜メインの精進料理（野菜や豆類、穀類を工夫して調理した料理）。
- ・ 取り組みの財源は補助金が主。その他に過疎対策事業費。

(2) 長野県北安曇郡松川村

訪問日：平成 25 年 12 月 3 日（水）

① 松川村の概要

- ・ 人口 9,972 人（平成 26 年 2 月 1 日現在）
- ・ 総合計画と 3 つの福祉関連計画で「健康づくり」を位置づけている。
- ・ 各課との連携が企画が中心となって全庁的なものを取りまとめている。その中で連携していく。
- ・ 「自分の健康は自分で守る」が基本。
- ・ 男性健康長寿日本一になったことをきっかけに、のぼり旗や横断幕、T シャツを作成。



<特定健診について>

- ・ 特定健診受診率は約 55%（平成 23 年度）。夫婦での参加の呼びかけ、夜間健診の実施、結果の説明・周知等に力を入れている。

<取り組み体制について>

- ・ 役場職員は全部で約 90 名。うち半数が福祉課の職員（平成 24 年度）。
- ・ 保健指導員は任期 2 年。自治会の役員みたいなもので持ち回り。1 年目は大変だが、2 年目には積極性も出て、やってよかったという達成感が生まれる。村民の 2~3 人に一人は経験有。

<その他>

- ・ 2 次予防対策に力を入れている。晴れ晴れ教室等の開催。教室の開催が主ではなく、その参加者の際に健康状態も把握することが大事。
- ・ 楽しんでもらえるイベントが重要。ただし男性の参加はほとんどない。男性はそもそもそういったものに参加しないものなので、積極的に参加を促すことはしない。自分の好きな興味のあるスポーツなどをやってもらえばよい。
- ・ 自治会に入らない方も一部いる。村では村づくり条例を持っており、その中で自治会参加を促している（宅地分譲時の自治会参加促進等）。
- ・ 窓口の一本化。事務的なものは全て住民課で取りまとめている。
- ・ 乳幼児医療の充実や 18 歳まで医療費無料により村外からの移住者も増。
- ・ 88 歳と 99 歳の方には、村長が回ってお祝いをしている。それによって元気づけられる。

(3) 沖縄県南城市

訪問日：平成 26 年 2 月 19 日（火）

訪問先：「南城市健康づくり推進員連絡協議会」事務局長

「南城市つきしろ自治会」自治会長

① 南城市健康づくり推進員連絡協議会について

<組織の沿革>

- ・ 協議会自体は南城市合併（平成 18 年）の 2 年目に結成され、活動は南城市船越から始まる。
- ・ 協議会は行政の組織ではなく、独立団体。推進員自体も行政からの委任ではなく、それぞれの自治会がそれぞれのやり方で任命し、任期も指定されていない。
- ・ 連絡協議会に属す各自治会は、健康づくりの組織を持っているところ、持っていないところがある。その中でも、推進員がいるところ、いないところなど様々な組織形態がある。
- ・ 現在南城市には 70 自治会あるが、協議会で活発に動いているのは 10 自治会ほど。
- ・ 推進員における男性の割合は 30-40%。



<活動内容と運用>

- ・ 専門的なことは行政や専門家が担当、住民を巻き込んでの健康への雰囲気づくりは、住民が主体となって行っていかなければならない。ハイリスクアプローチは専門家が行うが、その数をしぼっていくことは住民の力で可能になる。蛇口から出る水（ハイリスク）は専門家が見ていくが、その数が多くなると大変だが、蛇口への水は元栓でしぼることができる。その元栓が協議会の仕事。
- ・ 推進員の任命においては、健康教室などの修了者を対象に行っている。
- ・ 南城市（生活増進課）では、特定健診受診率のよい自治会について報奨金制度を適用している。報奨金が自治会のモチベーションを上げるし、自治会の予算として有効に使われている。
- ・ 「義理人情」が人を動かす。勉強会や交流会を通じて人と人のつながりが活動へとつながっていく。
- ・ 行政からやれと言われるだけでは、住民はなかなか動かない。住民がそれぞれの考えを持って動くような時代だからこそ、自治会単位での「対（たい）人」の活動が重要。
- ・ 各種の集まりに来た人に「あなたは健康づくり推進員だ。そしてまずは自分の体を自分で守ってほしい」と言っている。人は自分がやっているうち、自分のやっていることを誰か他の人に伝えたくなるものだから、そうやって取り組みが広がるといいと思う。

② 南城市つきしろ自治会の取り組みについて

<つきしろ区の沿革>

- ・ 昭和 50 年に分譲が始まってできた地域がつきしろ自治会。約 800 区画が売り出され、現

在約 400 区画に家が建っている。

<区長の地域での健康活動について>

- ・ 外国では病気にかかり治療を受けるには高額なお金がかかるが、日本（沖縄）の人は、病気をして保険のおかげで少ないお金で治療ができるため、「本当は病気の治療には多額のお金がかかっている」という感覚をあまり持っていない。そのため自治会長自身、病気の治療には本当はお金がかかっているのだということを周りの人に訴え続けている。
- ・ 4 年ほど前から健康推進員として健康活動に携わるなかで、医療費が一人に対して数億円かかる場合もあることを知った。それらは税金から出ているもの。これは大変だということで、健康活動へと取り組むこととなった。
- ・ 平成 19 年にはつきしろ区の特健診受診率が 12.8% だった。そこで地域のつながりから特定健診を住民受けることを促す活動をしてきた。決して健診に行く事を強制するものではなく、「健診があるよ」とか「健診に行った?」とか質問するという事で、その空気を作っていた。
- ・ 「自治会だより」を発行して、情報の共有やお知らせを住民におこなっている。その結果、平成 20 年には 46.4% に特定健診の受診率が上がった。
- ・ 平成 21 年は前年度と同じ活動の中で、健診率がほぼ同じで伸びなかった。ということは、受ける人は受け続けるが、受けない人は受けないまま、という状況であるということだと思った。
- ・ つきしろ区独自で医療の専門家に講演を依頼し、講演会を行っている。現在、開催回数は 60 数回。講演はボランティアでお願いしている。
- ・ 健康活動は楽しみながらやらないとだめだと思う。
- ・ 食べ物に関しても活動をしており、南城市の助成金（あがりティードプラン）に応募して、そのお金で健康によい、昔ながらの食事のイベントを行った。
- ・ 若い世代の働いている人たちは健康づくりにはあまり関心がない。その人たちをどのように関わらせることができるのかということで、その人たちの子どもたちのほうに働きかけ、親たちの健康を願う作文を読ませたりした。その後平成 22 年には 63.7% に受診率を上げ、平成 23 年には 65% を超えた。
- ・ 地域の健康推進員に対しては「推進員は、自分の健康を守るのが仕事」だということも言っている。
- ・ 地域の人に声をかけてコミュニケーションを取るようしており、地域全体で話をしやすい雰囲気づくりを心がけている。
- ・ 何かイベントをして健康づくりを訴えるということは、水面に石を投げて波紋が広がることと同じ。効果はパッと一瞬で消えてしまう。そういうものではなく、墨をたらしてじわじわと周りに効果が浸透していくような、そういうものを目指している。



試行事業の実施

健康づくりに関する「意識づくり」（きっかけづくり）のため、「SAT（サット）体験イベント」「ノルディックウォーキング大会」を開催しました。

以下、各イベントの様子をまとめました。

（１）SAT（サット）体験イベント

【実施日】

1回目：平成26年1月25日（土）（乳幼児健診と同時開催）

2回目：平成26年2月15日（土）（村民健診と同時開催）

【場所】北中城村中央公民館

【イベント参加者】1回目：約70名 2回目：約30名

「食育 SAT（サット）システム」は、フードモデル（模型）を選んでのせるだけで、瞬時に栄養価などを計算し「食事バランスガイド」などを表示してくれるシステムです。体験者は180種類のフードモデルの中から、一食分のメニューを自分で選び、そのメニューの栄養バランスを測定します。

今回は参加者が自分の選んだメニューの食事バランスを測定したあと、食事内容のアドバイスを受けられるよう、栄養士に指導をお願いしました。

当日の体験者へのアンケートでは、「普段食べている食事と似たようなメニューを今日選んだ。普段の食事の栄養バランスがとれていることが確認できて良かった」「野菜が足りず、塩分も高めだった。これからは普段の食事内容に気をつけたい」など、さまざまな感想が寄せられました。

また、診断結果を基に、栄養士から詳しく説明を受ける体験者の方もいて、関心度の高さを感じました。

(体験の様子)

(栄養士からの指導を受けています)



(沖縄料理を含む、フードモデルが並べられています)



(普段の食事を選んで、カロリーや食事バランス等を計測します)

(計測後は、チェックシートを渡して栄養士さんの指導を受けます)

あなたの食事は大丈夫？ (※ 食 - あなたの選んだ食事)

2014年03月25日 版: 1

性別: 男性 年齢: 50歳~59歳 身長: 172 cm 身体質量指数(BMI): 24.2
1日の必要エネルギー: 1960~2524 kcal

食事バランスガイドのコマでみてみましょう！
食品バランスガイドとは、厚生労働省が「食生活改善の指針」として公表された「1日当たりの必要エネルギーから計算したコマ」を参考に、食事のバランスを適切に保つていくための目安として活用されています。

あなたの1日分の目安(コマ)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6~8	6~7	4~6	2~3	2~3

主食(白米) 0 kcal
副菜(野菜炒め) 0 kcal
主菜(魚料理) 0 kcal
牛乳・乳製品 0 kcal
果物 0 kcal

エネルギー 0 kcal
たんぱく質 0 g
脂質 0 g
食塩相当量 0 g

あなたの選んだ食事には
総エネルギー 0 kcal
総たんぱく質 0 g
総脂質 0 g
総食塩相当量 0 g

あなたの食事は大丈夫？
あなたの選んだ食事には
総エネルギー 0 kcal
総たんぱく質 0 g
総脂質 0 g
総食塩相当量 0 g

健康に関するご相談はお気軽に！！(〇〇)
実施日: 毎月15日(土) | 住居部 健康推進課 | 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
受付時間: 10:00~17:00 | TEL: 03-6261-2223 | 北中城町 健康推進課 | TEL: 03(6261) 9325-2223

あなたの食事は大丈夫？ (※ 食 - あなたの選んだ食事)

2014年03月25日 版: 1

性別: 男性 年齢: 50歳~59歳 身長: 172 cm 身体質量指数(BMI): 24.2
1日の必要エネルギー: 1960~2524 kcal

名人度

★ ★ ★ ★ ★
フードモデルをトレーにのせてみてください。

目標値の範囲(緑色の範囲内)です。今回の目安を参考にしてください。
目標値範囲から少し過不足があります。注意してください。
目標値範囲から過不足があります。目標値範囲(濃い緑色の範囲)をのぞきましょう。

① エネルギー 0 kcal
② たんぱく質 0 g
③ 脂質 0 g
④ 炭水化物 0 g
⑤ 食塩相当量 0 g
⑥ 野菜類 0 g

あなたの選んだ食事には
総エネルギー 0 kcal
総たんぱく質 0 g
総脂質 0 g
総食塩相当量 0 g

あなたの食事は大丈夫？
あなたの選んだ食事には
総エネルギー 0 kcal
総たんぱく質 0 g
総脂質 0 g
総食塩相当量 0 g

健康に関するご相談はお気軽に！！(〇〇)
実施日: 毎月15日(土) | 住居部 健康推進課 | 〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
受付時間: 10:00~17:00 | TEL: 03-6261-2223 | 北中城町 健康推進課 | TEL: 03(6261) 9325-2223

(2) ノルディックウォーキング

【実施日】平成26年2月8日(土) (生涯学習まつりと同時開催)

【実施場所】北中城村中央公民館周辺

【講師】3名

【参加者】約30名

ノルディックウォーキングは、2本のポール(ストック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの一つで、今回、生涯学習課と健康保険課が共催して大会を実施しました。

大会当日は、ノルディックウォーキングの指導資格を持つ3名の講師の指導のもと、準備運動を含め1時間程度のウォーキング体験が行われ、参加者からは「ノルディックウォーキングは健康づくりに良いということが分かった」「今日の体験をきっかけに、個人的にポールを購入することに決めた。今後もノルディックウォーキングを続けていきたい」などの声が聞かれました。

今後も継続しての大会実施を予定しています。

(大会の様子)



(3) 女性の長寿日本一PR活動

① 概要

本村が女性の平均寿命日本一であることを、村民ならびに本村を訪れる方々へ向けてPRするため、のぼり旗を作成し、村内各地に設置するとともに、村役場に懸垂幕を設置しました。

本村は、平成17年度と平成22年度に二期連続で女性の平均寿命日本一となりましたが、村民アンケート結果によると（詳細は第2章参照）、村民の約2割が「日本一であることを知らなかった」と回答しています。

健康長寿を推進し、これからも女性の平均寿命日本一を継続、女性にあやかり男性も平均寿命を延伸させるために、これらPR活動を実施しました。



2. プレ村民会議・健康づくり連絡会（庁内会議）

今年度「健康長寿のまちづくり」計画策定の参考とするため、村内各団体代表者や有識者等委員で構成する「プレ村民会議」を開催し（12月、2月、3月）、委員同士の意見交換等を行いました。

また村役場内においては係長以上の職員を対象に「健康づくり連絡会（庁内会議）」を開催し（12月、2月）、「全庁体制での健康づくり」意識の共有を図るための取り組みを始めました。

以下、両会議の会議内容等についてまとめています。

（1）プレ村民会議

① 第1回プレ村民会議

【日 時】平成25年12月26日（月）14:00～16:00

【場 所】第2庁舎3階 大会議室

【出席者】村長、村健康保険課職員、委員8人（沖縄県福祉保健部健康増進課長、琉球大学法文学部准教授、教育長、村商工会会長、自治会長会会長、健康推進員代表、村婦人会会長、母子保健推進員代表）

【会議内容】

村長および担当者が「健康長寿のまちづくり」計画の概要説明と委員へ今後の意見提供のお願い等を行うとともに、村の現状（運動施設が少ない、歩ける場所が不足している、等）について、委員を交じえての意見交換を行った。



② 第2回プレ村民会議

【日 時】平成26年2月12日（月）15:00～17:00

【場 所】第2庁舎3階 大会議室

【出席者】村長、村健康保険課職員、委員9人（教育総務課長《教育長代理》、村商工会会長、議員《総務厚生委員》、自治会長会会長、健康推進員代表、村婦人会会長、村父母教師連合会会長、母子保健推進員代表、社会福祉協議会事務局長）

【会議内容】

「健康長寿のまちづくり」計画策定業務の現在の進捗状況説明（村民アンケートの中間集計結果について等）、12月に実施した健康長寿対策先進地視察時の報告、意見交換等を行った。



③ 第3回プレ村民会議

【日 時】平成26年3月3日（月）14:00～16:00

【場 所】第2庁舎3階 大会議室

【出席者】村長、村健康保険課職員、委員8人（琉球大学法文学部准教授、教育長、議員《総務厚生委員》、自治会長会会長、健康推進員代表、村婦人会会長、母子保健推進員代表、社会福祉協議会事務局長）

【会議内容】

「健康長寿のまちづくり」計画策定業務の現在の進捗状況説明（報告書の内容説明）、来年度以降の事業実施計画に関する説明と、それらの内容に対する意見交換等を行った。



(2) 健康づくり連絡会（庁内会議）

① 第1回

【日 時】平成25年12月18日（水）15:00～16:00

【場 所】第2庁舎3階 大会議室

【出席者】村長、副村長、各課課長・係長、健康保険課職員

【会議内容】

「健康長寿のまちづくり」計画に関する概要説明および計画内容に対する質疑応答・意見交換等を行った。



② 第2回（平成25年2月18日）

【日 時】平成26年2月18日（火）15:00～16:00

【場 所】第2庁舎3階 大会議室

【出席者】村長、各課課長・係長、健康保険課職員

【会議内容】

「健康長寿のまちづくり」計画策定の現在の進捗状況説明および来年度以降の計画内容の説明と、質疑応答・意見交換等を行った。



庁内ラジオ体操の様子