

## 団体ヒアリングまとめ

---

### (1) ヒアリングの概要

計画を策定するにあたり、様々な年齢層の方々のご意見を計画策定に反映するため、関係者に座談会形式でのヒアリング調査を実施し、意見のとりまとめを行いました。

- 調査期間 : 2023年8月
- 調査対象 : 子育てサークル(20~40代、女性6名)  
健康推進員(40~70代、女性13名)  
100歳大学卒業生(70代、女性5名・男性1名)
- 調査方法 : 座談会形式

## (2) ヒアリングで寄せられた意見

### ① 子育てサークル

#### ■健康に関する情報について（子育てサークル）

主な意見
<p>○子育て情報等を中心に SNS で集めることが多い。</p> <p>○SNS で情報を集めることが多く、ビジュアルの良さといった視点で情報を入手しがち。</p> <p>○国や県の情報をそのまま取り入れるのではなく、自分の体に合うかどうかということに意識を向けると、大分気が楽になった。</p> <p>○健康に関する正しい情報というものは人それぞれだと思う。万人に共通する絶対の正解はないため、様々な成功例を聞くことができる場があるといいと思う。</p> <p>○データだけでなく、口コミが大事。</p> <p>○よく示される子育てのタイムスケジュールは当てにならない。そのような子育て情報が正しいと思いこみ、そこから外れている自分や自分の子どもが駄目だと思ってしまいかねない。</p> <p>○例外を認める寛容さが大切。</p> <p>○市の SNS やイベントの情報が入ってこない。</p> <p>○長岡京市は公式の LINE で広報が見られる。LINE だと情報が入ってきて、好きな時に確認できるので、栗東市でも取り組むと良いと思う。</p> <p>○これからは SNS での情報発信が必須だと思う。</p> <p>○市の取り組みと名称が一致しない。知らない人が多いと思う。</p> <p>○野菜レシピをどこで配布しているかわからない。</p> <p>○チラシを見て料理をつくらうとする人は少ないと思う。レシピはスマホのアプリで見ることが多い。</p> <p>○材料や工程が多いと、レシピを見てもつくらうという気にはならない。</p> <p>○ビジュアルの良い料理はハードルが高い。</p> <p>○「こうやらないといけない」ではなく、「楽にやれる」方法を発信してほしい。</p>

#### ■健康づくりについて（子育てサークル）

主な意見
<p>○特に健康づくりを意識して行動できているわけではない。</p> <p>○子どもと早寝早起きをしている。</p> <p>○祖母の影響で、幼い頃から食事を大切にするという意識があり、無農薬・無添加のものを中心にとるという生活をしてきた。現在は家族が多く、無農薬・無添加にこだわることは経済的に厳しい。</p> <p>○やせていた頃は体調不良や疲労に悩まされていたが、適正体重になってからは体調不良になることが減った。</p> <p>○太りすぎもやせすぎも良くないと思う。大切なのは筋肉と脂肪のバランス。</p>

- 育児をしていたら食に気をつけられない（時間を割けない）。夜ご飯だけはしっかりとつくっている。
- 子どもがもう少し大きくなり、落ち着いたら、色々やりたいことがある。

### ■運動について（子育てサークル）

主な意見
<ul style="list-style-type: none"> <li>○歩くことが習慣になっている。子どもと一緒に歩いて、1日2万歩くらい歩いている。</li> <li>○もともと外に出るのが好きで、子どもとサッカーをしたり、琵琶湖で泳いだりしていて、運動ができていると思う。</li> <li>○子育てや家事が中心で、スポーツをする時間が取れない。</li> <li>○子どもも参加できるエアロビクスをしている。</li> <li>○子どもがいると運動する機会が限られる。</li> <li>○SNSで知った家でできる筋トレをしている。</li> <li>○月に2回、子連れで参加できる運動をする「運動をしようの会」をしていたことがある。メンバーが復職するなどの関係で、現在は活動をしていない。</li> <li>○子連れで参加できる運動の機会がない。</li> </ul>

### ■母親の心身の健康づくりについて（子育てサークル）

主な意見
<ul style="list-style-type: none"> <li>○気軽に参加できるイベントや託児付きのイベントがあってもいいと思う。</li> <li>○母親がリフレッシュできる機会があれば、こころの健康につながると思う。</li> <li>○子ども主体のイベントはあるけれど、母親主体のイベントはない。母親のこころの健康も大事。</li> <li>○母親同士が交流することで、子育てのストレス解消になる。</li> <li>○託児付きのイベントだと、子どものこと（子どもの世話、預けることなど）を気にしなくていい。</li> <li>○イベントの値段（参加費）が大事。市に開催してもらい、費用を抑えることが重要。保護者として、子どものためならお金を出せるけれど、自分のためには出せない。</li> <li>○母親の健康が大事だということを訴えてほしい。</li> <li>○母親は子どものことが大切で、自分のことは二の次、三の次になりがち。母親が元気なことも大事だ。</li> <li>○子どものためにしていることが自分のためにもなっている（子どもを追いかけることが運動になっている）。</li> <li>○イベントで出会った家族と一緒に遊んだり話をしたりして安心した（喋り友達）。</li> <li>○コロナ禍でイベントが少なくなり、引きこもらざるをえなくなった。児童館でも喋ることができない雰囲気、コロナの感染予防中は交流ができなかった。</li> <li>○引っ越してきて、児童館で友達をつくった。引っ越してきたときは児童館のことを知らず、病院で教えてもらった。</li> </ul>

- 交流の場を通じて母親の心身の健康が良くなると思う。
- 仲間ができると、色々な情報が手に入り、結果として心身の健康につながる。
- 専業主婦向けの健診を受けようと思ったが、そのためには夫に仕事を休んでもらい、子どもをみてもらう必要がある。
- 栗東市は子どもの一時的預かりが少なく、預けられない人は苦労している。
- 子どもを預けられる健診があっても良いと思う。
- 健診を予約するよりも、時期等を提示された方が、準備ができて受診しやすい。
- おむつの助成がQRコードで申請できるのがありがたい。同じように、子育てのイベントについて、QRコード等を用いたフォームで参加申請できるとありがたい。参加の辞退もフォームでできると、参加のハードルが下がると思う。電話で申請するのは、ハードルが高い。

## ② 健康推進員

### ■健康に関する情報について（健康推進員）

主な意見
<p>○市の広報を見る機会が多く、情報源として活用頻度が高い。</p> <p>○広報に野菜たっぷりレシピや健康づくりのコツを記載してもらえると、多くの人が見ると思う。</p> <p>○SNS を使うことはあるが、ニュース等で気になるものを検索する程度。情報量が多すぎて、取捨選択するハードルが高い。</p> <p>○JA が発行している「家の光」に健康に関する情報やレシピが掲載されており、よく見る。農業関係者だと見ている人も多いと思う。</p>

### ■健康づくりについて（健康推進員）

主な意見
<p>○配偶者（パートナー）の意識にあわせて、階段を利用するなどの健康づくりが習慣化した。</p> <p>○40代の頃のぎっくり腰を機に、歩くことが習慣になった。</p> <p>○関心が強い人、行動力のある人に引っ張られることで健康づくりを始める人がいる。</p> <p>○健康づくりのために特別なことをするのではなく、日常に溶け込む健康づくりの方が習慣化できると思う。</p>

### ■働き世代の健康づくりについて（健康推進員）

主な意見
<p>○働き盛りの世代の健康づくりが一番の課題だと思う。</p> <p>○働いている人は会社の健康診断で引っかかることで、自身の健康に関心を持つことができる。</p> <p>○主婦は関心がないと健診を受けることはない。がん検診についても、受診率は高くないと思う。</p> <p>○健診の通知が届いても受診しない人が一定いると思う。</p>

### ③ 100歳大学卒業生

#### ■健康に関する情報について（100歳大学卒業生）

主な意見
○健康づくりについて、SNS やブログ等を調べて、情報を集める。 ○広報を見るが、イベントの日時等を中心に確認することが多く、コラム等は関心があるものを見ている。 ○チラシで情報を集める。 ○健康状態が悪くなると、インターネットで調べる。 ○アルプラザのクッキング教室に通い、レシピや情報を得ている。 ○新聞で情報を集める。 ○NHK のあさイチを通じて健康情報を得ている。

#### ■運動について（100歳大学卒業生）

主な意見
○市の教室系のイベントは日時が指定されていて、参加できないなど、長続きしない。 ○忙しいから運動ができないというよりも、心がけていないから運動ができていないのではないかと思う。 ○農作業が運動につながっている。 ○百歳大学、いきいき百歳体操がきっかけで、体を動かす習慣ができた。 ○いきいき百歳体操で出会った方からストレッチを習っている。 ○年をとってからヨガを始めたが、身体が開く（動く）ことを実感している。 ○週に1回でも運動する習慣があると良いと思う。

#### ■つながりについて（100歳大学卒業生）

主な意見
○健康づくりのために特別なことをするのではなく、仲間づくりをすることが大事。 ○仲間がいることで、運動が長続きしている。他の人が続けている中で自分がやめると、後々差を感じてしまい、問題意識につながる。 ○自治会をはじめ様々な場に出てくる人は問題ないと思う。そのような場に出てこない人が問題だ。 ○健康や運動は1人でできる（続けられる）ものではなく、人とのつながりや社会とのつながりを必要とすると思う。 ○1人ではできないことも、声をかけ、つながることで可能になり、次につながっていく。 ○地域とつながらないと生きていくことは難しい。 ○地域とのつながりがなく、職場しか知らなかった男性がつながりをつくっていくことは難しい。

■子育て世代・働き世代について（100歳大学卒業生）

主な意見

- 子育て世代の中でも、子育てや家事をしている女性は身体を動かしていると思う。子育てや家事にあまり関わらず、車で通勤をしている男性が問題だと思う。
- お母さんと接すると色々話してくれる。それが私の生きがいにもつながるし、お母さんのこころの健康にもつながっていると思う。
- 働き世代については、個人で取り組むというよりも会社としてどう取り組んでいくのかということが大事だと思う。
- 働き方改革ということで、福利厚生に社員のつながりや健康づくりが盛り込まれている企業も出てきた。しかし、一部の大手企業に留まっており、大半の中小企業ではそのような取り組みが出てきていないと思う。