

3. グループインタビュー

(1) 実施時期 平成28年1月29日～3月22日

(2) 対象としたグループ

筋力トレーニンググループ（5名 青年期～壮年期）

ひよこクラブ参加者（8名 青年期 乳児を持つ母親）

豊住地区（7名 青年期～壮年期）

役場青年女性部（6名 青年期）

川向小地域ネットワーク（9名 高齢期）

ゲートボール協会（11名 高齢期）

(3) インタビュー内容

＜青年・壮年期＞

「健康について関心のあること」「食生活で気をつけていること」「日頃運動していること」「気分転換・ストレス解消でしていること」についてそれぞれ、「気をつけていること」「良い行動を促す要素」「なかなかできないこと」「良い行動の妨げになること」をインタビューした。

＜高齢期＞

「生きがいや楽しいこと」「健康維持のために取り組んでいること（食・運動）」「今の生活を続けるために不安、心配なこと」「不安に思っていることを解決するために必要なこと」についてそれぞれ、「気をつけていること」「良い行動を促す要素」「なかなかできないこと」「良い行動の妨げになること」をインタビューした。

(4) インタビュー結果

＜全世代共通＞

【健康に関心のあること】

- ・食事・運動・睡眠・歯の事などについて、関心を持っていることがわかった。
- ・イベント等の動機付けが明確であると。健康に繋がる行動をとることが出来る。
- ・壮年期以降については、年齢によって体は変化していることを実感している。
- ・健診を受け、自分の体を知る（病気になりたくない）。。
- ・ダイエット。
- ・地域の健康づくりは大切であると考えられる機会になった。

■良い行動を促す要因

- ・仲間がいること、環境づくりと一致した。

■良い行動の妨げになること

- ・置戸町民の気質（お膳立てしてくれないと出来ない、自分からやらない、待っている）。
- ・季節（冬）。
- ・禁煙できない。

【食生活・運動について】

■気をつけていること

項目に分けて、インタビューしたが、どのグループも十分気をつけなければならないということはわかっている（理解はしている）。

食事：腹八分目、野菜を努めて摂る、バランスのよい食事、朝食を食べる、塩分控えめ、間食をしない、休肝日を設ける等。

運動：散歩、町の行事に参加（社会体育主催の運動メニュー）、自主活動（テニス、スキーなど）通勤時間を活用（ウォーキング、自転車）ラジオ体操、

ゲートボール等。

■良い行動を促す要因

周囲のサポート、知識情報を得ること。

■なかなかできないこと

食事：夜食べてしまう、食事内容に気をつけない、肉を多く摂る、腹一杯食べる野菜をつける時とつけない時がある、朝食を食べない、食べたい欲求のまま食べる、減塩は美味しくない等。

運動：初めの一步がでない

冬は、歩くのが嫌だ。

■よい行動を妨げになること

共通；理由づけをして、行動変容しない（運動してるから、食べてもよい等）。

食事：アルコールの飲み方（寝酒、ダラダラ飲む等）、若い層は、朝食を食べない（食欲がない）、料理をしない、水分はジュース、食事指導によって制限される（マイナス面が強調）。

運動：ジムがない。

*禁煙できない。

<青年・壮年期>

「気分転換やストレス解消」については、特に気をつけていることできていることとの意見が多かった（特に若い層）。

人と話す、遊ぶ、睡眠、アルコール（アルコールは気になる）。

<高齢期>

【生きがいや楽しいこと】

- ・皆で集まる（カラオケ、お喋り）。
- ・人と接する。
- ・ゲートボール。

【今の生活を続けるために不安、心配なこと】

- ・買い物ができるところがない。
- ・病院に行くときの交通手段がない。
- ・集まりに出てこない人が心配。
- ・病気（将来の不安、健康がよくなる）。
- ・独居（孤独）。

【不安に思っていることを解決するために必要なこと】

■気をつけていること、できていること】

- ・小地域ネットワークの活用。
（交流があるからこそ、いざという時に助け合える）
- ・移動販売者の活用。
- ・お互い目配りしあう。
- ・ゲートボールを日課とする。

■なかなかできないこと】

- ・移動手段がなくて、集まりに来られない人がいる。
（乗り合わせようと言っても断られる）
- ・循環バスは？

【まとめ】

健康全般、また、食事や運動、ストレス等について、グループインタビューを行ったが、どのグループも健康には関心を持っていることがわかりました。また、様々な事に気をつけていかななくてはいけないという事は理解しています。健康の保持増進に向けた行動に繋げるためには、明確な動機付けと仲間や環境づくりが必要だと考えていることもわかりました。

しかし、理解はしているが、なかなか、行動に結びつけることができないのも現実であり、理由付けをして行動変容ができない等の意見がでました。

高齢者は、皆で集まる集いの場を大切にし、重要視していることがわかりました。生活の中では、買い物や交通面の問題が出されました。

以上の内容を健康増進計画策定に反映させていきます。