

4. グループインタビュー

目的：町民の健康づくりに対する意識や生活習慣を聞き取る

対象：青年期から老年期の町民が所属する団体

◎「青年期」へのグループインタビューのまとめ

実施概要

項目	内容
実施日	令和8. 1. 26
グループ名	置戸町役場職員
人数	23名

1. 健康意識

区分	内容
できていること	ご飯の量を調整している、食事制限で体重調整している
課題	ダイエット
後押しすること	健康診断でD判定、チートデイで気分転換して続けられる、胃が小さくなった
じゃますること	職場・友人との飲み会、仕事が忙しい（デスクワーク）、夢にラーメンが出る

2. 食生活

区分	内容
できていること	炭水化物をとらないようにしている、バランスの良い食事を心がけている、カロリー表示を見る
課題	揚げ物、甘い物、毎日の飲酒がやめられない
後押しすること	体重の変動
じゃますること	ストレスで食べてしまう、ストレスで食べられなくなる

3. 運動

区分	内容
できていること	ウォーキング、ミニバレー
課題	学生時代、部活でやっていたスポーツが継続できない
後押しすること	妻と一緒にやる（ウォーキング）、練習日が決まっている、大会がある、小学生の頃に少年団に入団させられた（きっかけ）、部活で始めた（きっかけ）
じゃますること	運動する場所がない、仕事で運動する時間が無い、スポーツのための道具がない、他の趣味で忙しい

4. 趣味やストレス解消

区分	内容
できていること	動画鑑賞（YouTube）、コーヒーを飲みながら読書、旅行、釣り、ゲーム、カラオケ、たくさん食べる、クライミング、ドラマ鑑賞、バイク、野球観戦、無駄遣い
課題	趣味が無いこと
後押しすること	お気に入りの動画は飽きない、次々と新しい動画が出てくる

区分	内容
じゃますること	冬の寒さ、仕事（週末が潰れる）

◎「子育て期」へのグループインタビューのまとめ

実施概要

項目	すこやか相談日利用者	バスケット少年団保護者
実施日	R7. 10. 7	R8. 1. 22
人数	3名	6名

1. 健康意識

区分	内容
関心事・課題	更年期障害や早発月経など女性特有の健康不安、農薬による影響の心配、睡眠不足（十分な睡眠時間が確保できない）、美容・ダイエットへの関心
できていること	体を冷やさない工夫（入浴、レッグウォーマー） 健康器具の活用

2. 食生活

区分	内容
できていること	調味料へのこだわり（添加物回避、本物の醤油・みりん・塩の選択）、ミネラル摂取の意識（米・味噌汁への添加）、腸内環境を整える工夫（食物繊維・魚の積極摂取）、塩分制限（醤油・汁物を控える）、野菜で品数を増やす、発酵食品の摂取、だしの素を使わない味噌汁、作り置き

区分	内容
課題	子どもが食べやすいものを優先してしまう、無添加・手作りへの憧れはあるが実践困難、野菜料理は準備が面倒、子どもが食べてくれないと意欲が低下
後押しすること	子どもの体調・パフォーマンス管理への意識、食生活改善推進員協議会の活動（味噌玉など）

3. 運動

区分	内容
できていること	スポーツセンターでのトレーナー指導による体操・ヨガ、YouTube 動画を活用したヨガ（毎朝 10～30 分）、犬の散歩（毎朝 30 分、多い日は 1 時間）、スポーツセンターでのランニング
課題	継続した運動ができない、仕事・日常生活の疲労で運動意欲が湧かない、子どもと一緒にやりたがり、集中できない
後押しすること	「自分の時間を取れた！」という達成感、リフレッシュ効果、1 人の時間の確保、おいしいビールのために走る、好きなスポーツへの参加

4. ストレス解消・気分転換

区分	内容
できていること	漫画・ドラマ・映画鑑賞、映画館（子どもを預けて）、実家で子育てについて相談、多様な趣味（推し活、ペット、ゲーム、編み物、洋裁、バスケットボール、読書、車中カラオケなど）、お酒でストレス発散
課題	時間が取れない、趣味（ゲーム等）を子どもに取られる、ストレスが溜まると飲酒に頼りがち
後押しすること	仲間の存在

5. その他の要望・課題

区分	内容
施設・環境面	天候に左右されない室内遊技場の設置希望 あそびーばの遊具に加え、トランポリンなどの遊具追加希望
医療体制	産婦人科・小児科が町内にないため北見への通院が大変 病児保育のための北見への通院負担が大きい

◎「壮年期」へのグループインタビューのまとめ

実施概要

項目	内容
実施日	R 8. 1. 21
グループ	置戸町役場職員
対象者	12名

1. 健康意識

区分	内容
できていること	減煙、早寝早起き、朝食摂取、歯の治療
課題	ダイエット意識はあるが運動機会がなく実践できない、禁煙、熟睡困難
後押しすること	禁煙へのご褒美設定、子どもに合わせた生活リズム
じゃますること	デスクワーク中心の仕事、帰宅後の飲酒習慣 タバコが気分転換になっている、冬季

2. 食生活

区分	内容
できていること	バランスよく野菜摂取、毎朝トマトジュース、コーヒーをブラックに、休肝日の設定、迎え酒をしない、毎日3食
課題	野菜摂取にムラがある、休肝日が作れない
後押しすること	コンビニで野菜が手軽にとれる環境 妻が野菜多めの食事を用意、実家での食事サポート
じゃますること	時間がないと食事が偏る（チャーハン・肉メイン） 晩酌の習慣化（1日の区切り）

3. 運動

区分	内容
できていること	夏期の野球、徒歩・自転車通勤、日々継続した練習
課題	継続した運動ができない
後押しすること	試合や大会出場など強制力のある機会、体の衰えを実感（息切れ、関節可動域低下、風邪の治りが遅い）
じゃますること	冬の寒さ、デスクワーク、仕事終わりに体力がない、子どもの送迎で自分の時間がとれない、燃え尽き症候群

4. 趣味・ストレス解消

区分	内容
できていること	お酒でストレス発散（1人の時間）、YouTube 動画鑑賞、仕事の合間にコーヒー・紅茶・チョコ、少年団活動、映画館で映画鑑賞、出張先で1人時間、車での気分転換
課題	趣味の時間が取れない
後押しすること	運動後の爽快感・ストレス発散、息子の少年団と一緒に動く

区分	内容
じゃますること	残業など仕事量が多い、時間がない

◎「老年期」へのグループインタビューのまとめ

実施概要

項目	まんてん クラブ	100歳体操	モルック	麻雀クラブ	秋田地区 保健委員
実施日	R 8. 1. 20	R 8. 1. 26	R 8. 1. 17	R 8. 1. 21	R 8. 1. 20
人数	4名	7名	8名	6名	5名

1. 健康維持のために取り組んでいること

区分	内容
できていること	100歳体操、カラオケ、フラダンス、卓球、毎日歩くスキー、定期通院、家庭菜園、ストレッチ、コアチューニング・呼吸法
課題	甘いものをやめられない、ウォーキング（続かない）、薄味
後押しすること	仲間がいる、楽しい、習慣になっている、脳トレになる、気分がスッキリする
じゃますること	腰痛、膝痛、不整脈、悪天候、足下が悪い、体調が良くない日がある

2. 生きがいや楽しみ

区分	内容
できていること	カラオケ、フラダンス、卓球、モルック、ボランティア活動、山菜採り、釣り、麻雀、孫に会う、布絵本作り、登山、自転車

区分	内容
後押しすること	友達・仲間がいる、発表の場がある、 人のためになっている実感、誘ってくれる人がいる
じゃますること	役員をやりたがる人がいない、新曲が覚えられない、 体力の低下、冬は活動が限定される、世代交代が難しい

3. 今の生活を続けるために不安・心配なこと

区分	内容
主な不安	免許返納後の生活、一人暮らしの不安、体が動かなくなること、 除雪、移動手段の確保、介護が必要になった時の対応

4. 不安解決のために必要なこと

区分	内容
今していること	ケアマネに相談、備蓄（冷凍食品・水）、転ばないように気をつける、 近所の人に除雪を依頼、友人同士の見守り、話し合い（葬式等の希望）
必要な支援	町内巡回バス、助成申請書類の簡素化、置戸タイムス復活、 フリーパス土日購入可能化、自分たちの意見反映

5. 介護が必要になったときにどこで暮らしたいか

項目	内容
自分の希望	置戸の自宅を希望（自分のペースで生活できる、住み慣れた家）。 歩行や立ち上がりが困難になれば施設も検討。看取りのある施設
家族への希望	状況に応じて考えたい、体力が続く限りは自宅で見たいが、 介護する側の負担も大きい、地元の施設なら安心できる
自宅での不安	倒れたときの対応、一人での対応の限界

項目	内容
施設入所の不安	プライバシーがない、自由がない、集団生活が大変、自分のペースで生活できない、ルールが厳しい、退所したい人もいる 元気なうちにお試し入所や見学をしたい