

令和5年度 当別町健康づくりに関するアンケート調査
結果報告書

当別町福祉部保健福祉課健康推進係

1 調査の概要

① 調査の目的

本調査は、本町の健康増進計画、自殺対策計画の進捗状況や、食育推進計画を策定するための、健康づくりに難する町民の意識やニーズを把握することを目的として実施したものです。

② 調査の対象

住民基本台帳を基に令和5年6月1日現在の、20歳以上の町民から無作為抽出した男女1,500人

③ 調査方法

調査期間：令和5年8月25日～令和5年9月15日

配布及び回収方法：郵送による調査票の配布、メール、郵送による回答

④ 回収状況

配布数 (A)	回収数 (B)	回収率(B/A) (C)	(B)のうち有効 回答数(D)	配布数から見た 有効回答率 (D/A)
1,500	357	23.80%	355	23.67%

郵送による回答 308

メールによる 47

(1)集計結果は、全て小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、百分率の合計が100%にならない場合があります。

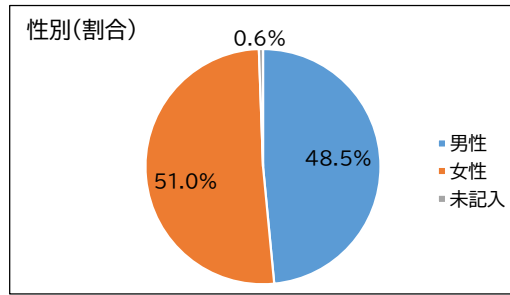
(2)図中の選択肢の表記は、語句を短縮・簡略化している場合があります。

2 調査結果

性別

回答者の性別は、女性の割合が多くなっています。

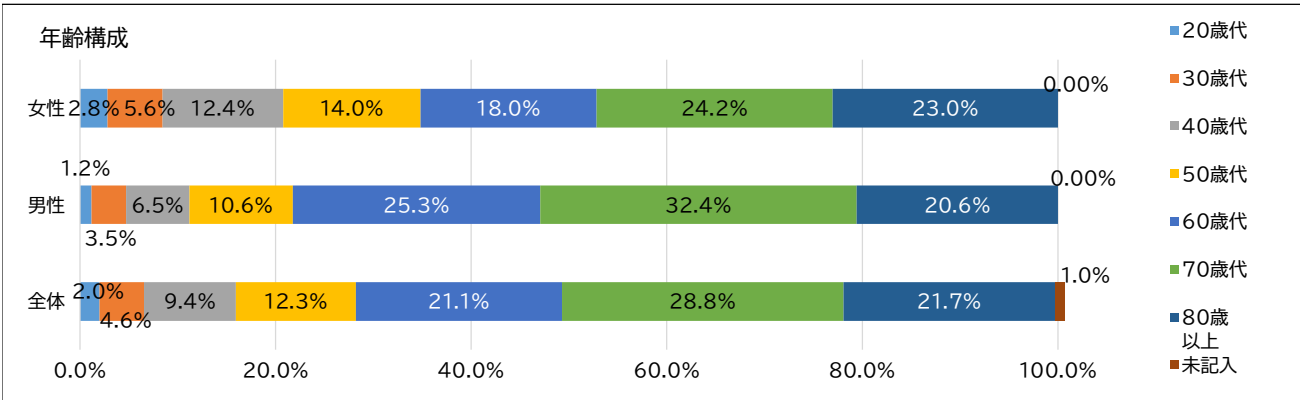
	男性	女性	未記入	合計
人数	172	181	2	355
性別(割合)	48.5%	51.0%	0.6%	100.0%



年齢構成

回答者の約半数が70歳以上の年齢です。

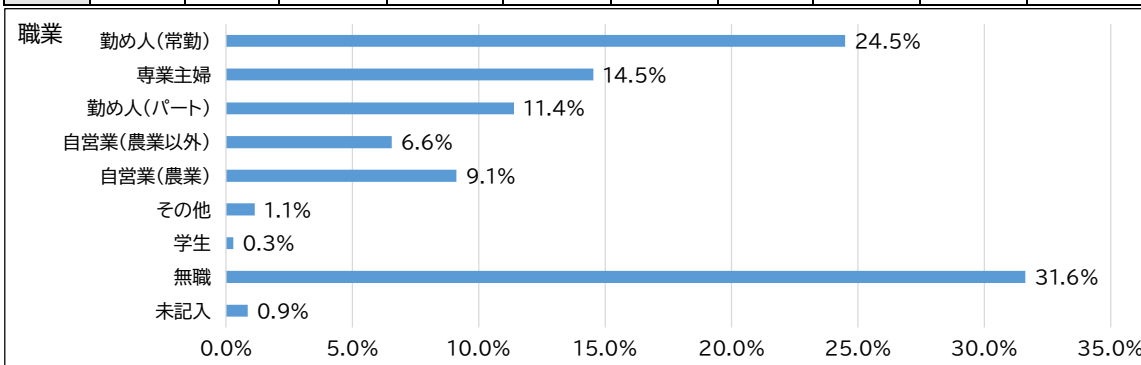
年代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	未記入	合計
全体	2.0%	4.6%	9.4%	12.3%	21.1%	28.8%	21.7%	1.0%	100.0%
男性	1.2%	3.5%	6.5%	10.6%	25.3%	32.4%	20.6%	-	100.0%
女性	2.8%	5.6%	12.4%	14.0%	18.0%	24.2%	23.0%	-	100.0%



職業

回答者の約半数が就労しています。

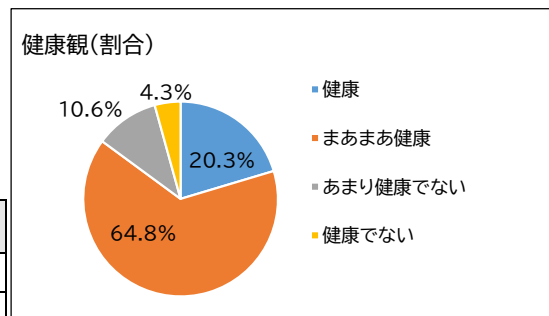
	未記入	無職	学生	その他	自営業(農業)	自営業(農業以外)	勤め人(パート)	専業主婦	勤め人(常勤)	合計
職業	3	111	1	4	32	23	40	51	86	351
割合	0.9%	31.6%	0.3%	1.1%	9.1%	6.6%	11.4%	14.5%	24.5%	100.0%



健康観

回答者の8割以上が「健康」「まあまあ健康」と答えています。

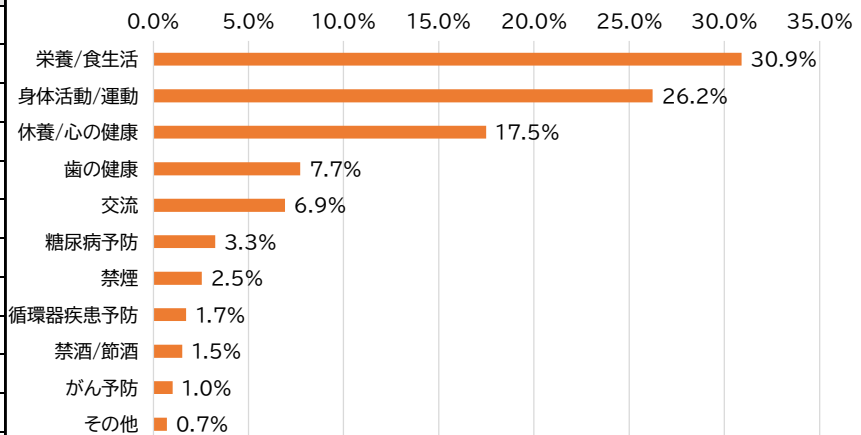
	健康	まあまあ健康	あまり健康でない	健康でない	合計
人数	71	226	37	15	349
割合	20.3%	64.8%	10.6%	4.3%	100.0%



健康づくりで大切だと思うこと

項目	人数	割合
栄養/食生活	304	30.9%
身体活動/運動	258	26.2%
休養/心の健康	172	17.5%
歯の健康	76	7.7%
交流	68	6.9%
糖尿病予防	32	3.3%
禁煙	25	2.5%
循環器疾患予防	17	1.7%
禁酒/節酒	15	1.5%
がん予防	10	1.0%
その他	7	0.7%
合計	984	100.0%

健康づくりで大切なこと



大切だと思う理由

栄養・食生活

食べれることが健康状態の目安としている	健康寿命を延ばしたい
食生活が悪いとすぐ身体に出る。歯が具合が悪いとかめず何も食べる	すぐ実行できる
食生活に気を付けていつ迄も元気でいたいと思います	
体に大切な栄養分を摂って骨を丈夫にする	

身体活動・運動

いつまでも自分の力で人生をやり切りたい	元気で動いていたいです
高齢になると運動不足になるのでなるべく歩くようにしている	筋力の衰え
人に迷惑をかけないで元気で暮らしていくこと	運動することで病気予防
他人に迷惑をかけぬ自立	

歯の健康

歯の健康を維持するため食物を「かめる」事が長命につながるから	
自分の歯で何でもおいしく食べれるが良い	

こころの健康

こころの健康は、身体の健康の源泉であるから	健康 ぼけ防止
心身ともに健康で日々を過ごす、大事なことだと思う	認知症

人との交流

人と話しをしたり笑ったりすることでボケを防ぐ	
人間は毎日を過ごすために健康でなければならない。	
考え方がプラスになるような生活には人と心をかよわせることが大切だと思います。	
人と話し合う事が一番楽しい	
家族が仲良く健康でいること	

循環器病予防

血圧が高いので(治療中)	
循環器治療中	

糖尿病予防

病気の予防	
現在糖尿病にかかっているの	
糖尿病になって特にそう感じたため	

①栄養・食生活について

肥満(BMI25以上)の者の割合

	対象者数	該当者数	割合
男性(40～60歳)	35	15	42.9%
女性(40～60歳)	49	12	24.5%
65歳以上男性	106	27	25.5%
65歳以上女性	99	28	28.3%

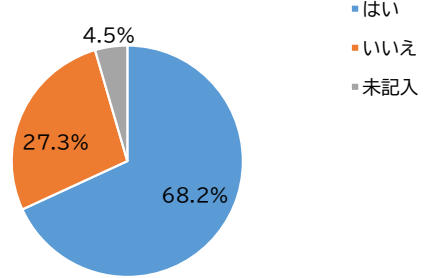
適性体重を維持している者の割合

	対象者数	該当者数	割合
BMI18.5以上 25未満の者	332	196	59.0%

自分の適性体重は知っているか

	はい	いいえ	未記入	合計
人数	242	97	16	355
割合	68.2%	27.3%	4.5%	100.0%

自分の適正体重(割合)

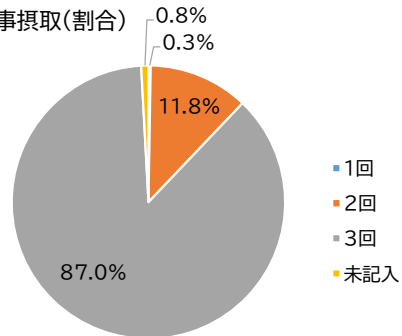


1日の食事回数

回答者のほとんどの者が食事を1日3回摂取しています。

	1回	2回	3回	未記入	合計
人数	1	42	309	3	355
割合	0.3%	11.8%	87.0%	0.8%	100.0%
男性		27	143	3	173
割合	0.0%	15.6%	82.7%	1.7%	100.0%
女性	1	15	166		182
割合	0.5%	8.2%	91.2%	0.0%	100.0%

1日の食事摂取(割合)

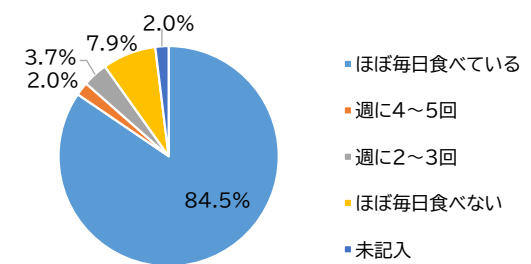


朝食の摂取状況

回答者のほとんどの者が朝食をほぼ毎日食べています。

	ほぼ毎日 食べて いる	週に4～ 5回	週に2～3 回	ほぼ毎日 食べない	未記入	合計
人数	300	7	13	28	7	355
割合	84.5%	2.0%	3.7%	7.9%	2.0%	100.0%

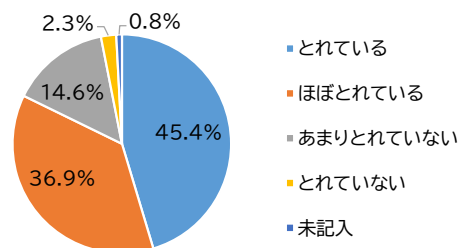
朝食の摂取状況(割合)



主食・主菜・副菜の組み合わせ

	とれている	ほぼとれ ている	あまりとれ ていない	とれていな い	未記入	合計
人数	161	131	52	8	3	355
割合	45.4%	36.9%	14.6%	2.3%	0.8%	100.0%

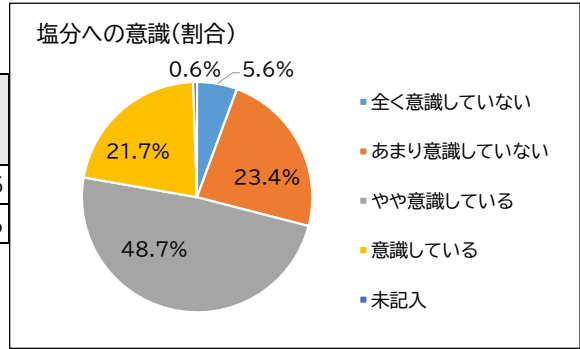
食事組み合わせ(割合)



塩分への意識

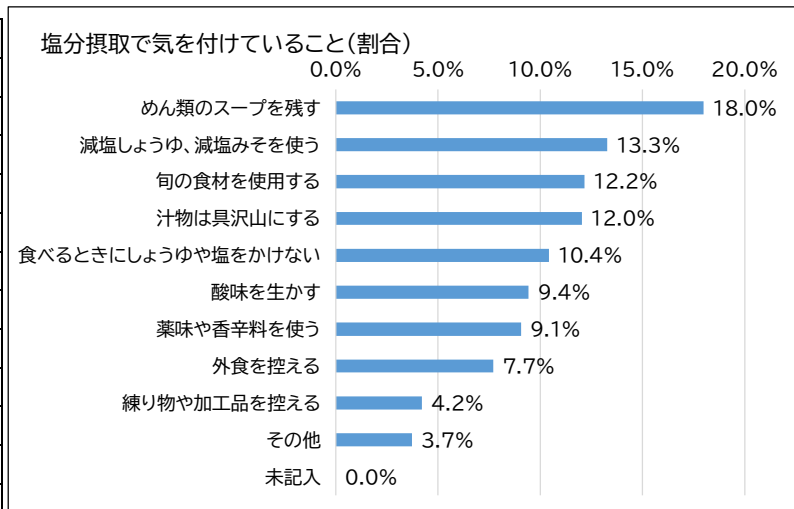
回答者の約7割が塩分について意識しています。

意識	全く意識していない	あまり意識していない	やや意識している	意識している	未記入	合計
人数	20	83	173	77	2	355
割合	5.6%	23.4%	48.7%	21.7%	0.6%	100.0%



塩分について取り組み内容

内容	人数	割合
めん類のスープを残す	145	18.0%
減塩しょうゆ、減塩みそを使う	107	13.3%
旬の食材を使用する	98	12.2%
汁物は具沢山にする	97	12.0%
食べるときにしょうゆや塩をかけない	84	10.4%
酸味を生かす	76	9.4%
薬味や香辛料を使う	73	9.1%
外食を控える	62	7.7%
練り物や加工品を控える	34	4.2%
その他	30	3.7%
未記入	0	0.0%
合計	806	100.0%



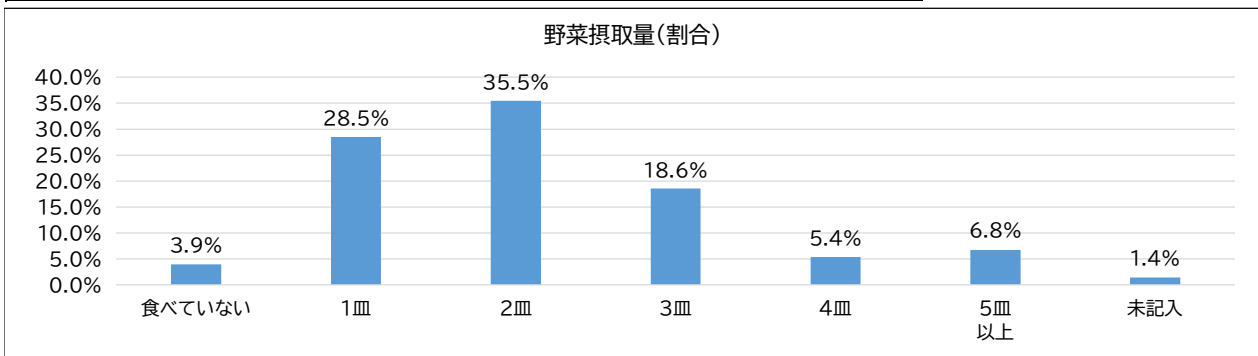
その他の内容

素材の味を活かす	薄味で作る
減塩は逆に不健康を招く。本物の塩を摂取する事。	塩、醤油は極力少なく

野菜の摂取

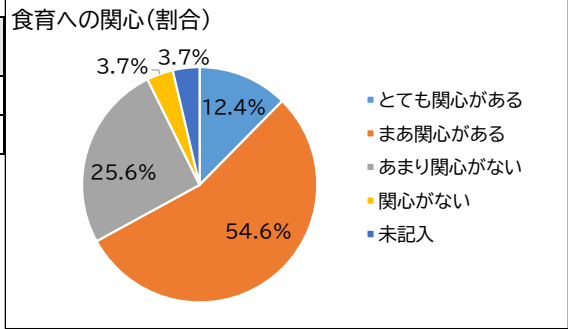
回答者のほとんどの者が野菜不足です。

	食べていない	1皿	2皿	3皿	4皿	5皿以上	未記入	合計
人数	14	101	126	66	19	24	5	355
割合	3.9%	28.5%	35.5%	18.6%	5.4%	6.8%	1.4%	100.0%



「食育」への関心

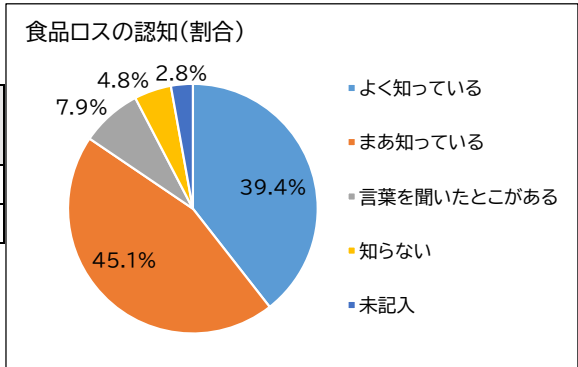
関心	とても関心がある	まあ関心がある	あまり関心がない	関心がない	未記入	合計
人数	44	194	91	13	13	355
割合	12.4%	54.6%	25.6%	3.7%	3.7%	100.0%



「食品ロス」の認知

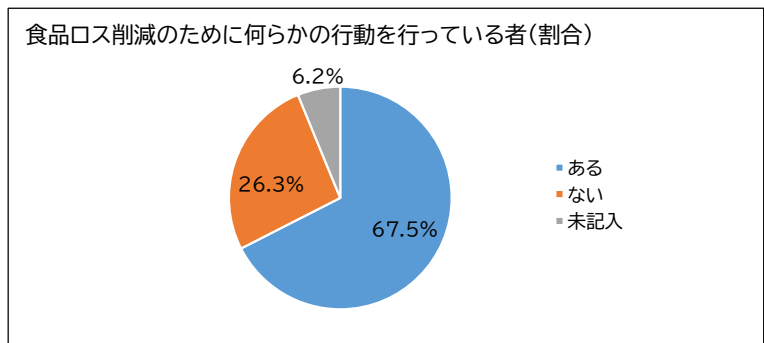
回答者の8割以上の者が食品ロスを知っています。

	よく知っている	まあ知っている	言葉を聞いたところがある	知らない	未記入	合計
人数	140	160	28	17	10	355
割合	39.4%	45.1%	7.9%	4.8%	2.8%	100.0%



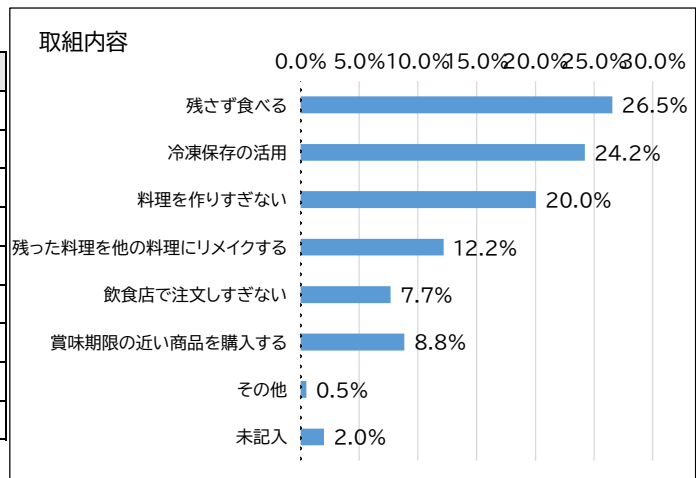
食品ロス削減のために行動をとっている者

	ある	ない	未記入	合計
人数	239	93	22	354
割合	67.5%	26.3%	6.2%	100.0%



食品ロス削減のための取り組み内容

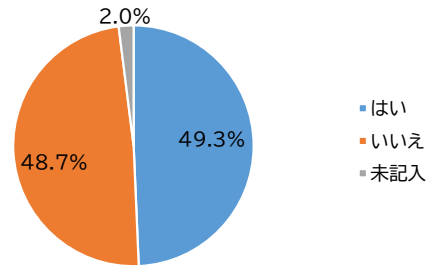
内容	人数	取組内容
残さず食べる	159	26.5%
冷凍保存の活用	145	24.2%
料理を作りすぎない	120	20.0%
残った料理を他の料理にリメイクする	73	12.2%
飲食店で注文しすぎない	46	7.7%
賞味期限の近い商品を購入する	53	8.8%
その他	3	0.5%
未記入	12	2.0%
合計	599	100.0%



②身体活動・運動

1週間で1時間以上の運動をしている者

	はい	いいえ	未記入	合計	運動習慣の有無(割合)
人数	175	173	7	355	
運動の有無	49.3%	48.7%	2.0%	100.0%	
40歳代	16	17	0	33	
	48.5%	51.5%	0.0%	100.0%	
男性	94	75	3	172	
	54.7%	43.6%	1.7%	100.0%	
女性	80	97	4	181	
	44.2%	53.6%	2.2%	100.0%	

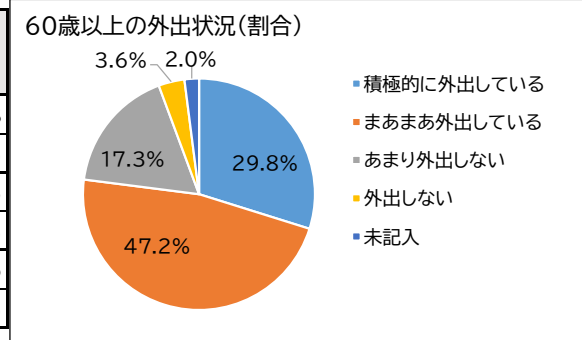


1日の平均歩数

	平均歩数
人数	6124.5
男性	6628.5
女性	5409.3
65歳以上男性	5435.5
65歳以上女性	4673.7

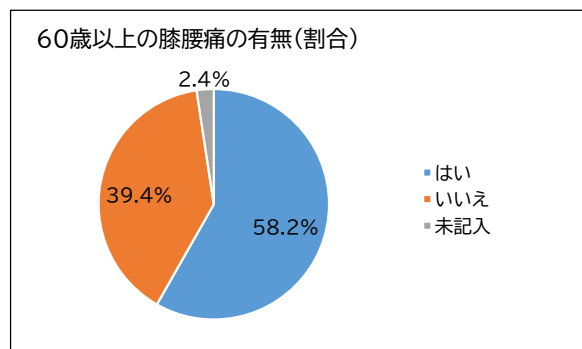
60歳以上の外出状況

	積極的に外出している	まあまあ外出している	あまり外出しない	外出しない	未記入	合計
人数	74	117	43	9	5	248
割合	29.8%	47.2%	17.3%	3.6%	2.0%	100.0%
男性	43	73	13	2	2	133
割合	32.3%	54.9%	9.8%	1.5%	1.5%	100.0%
女性	31	44	30	7	3	115
割合	27.0%	38.3%	26.1%	6.1%	2.6%	100.0%



60歳以上の膝関節痛腰痛の有無

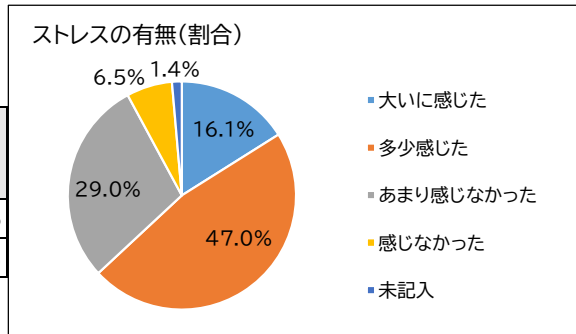
	はい	いいえ	未記入	合計
人数	145	98	6	249
割合	58.2%	39.4%	2.4%	100.0%
男性	66	63	5	134
割合	49.3%	47.0%	3.7%	100.0%
女性	79	35	1	115
割合	68.7%	30.4%	0.9%	100.0%



③こころの健康

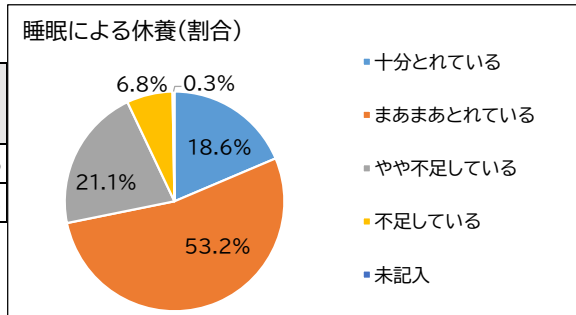
1か月間のストレス

	大いに感じた	多少感じた	あまり感じなかった	感じなかった	未記入	合計
人数	57	167	103	23	5	355
割合	16.1%	47.0%	29.0%	6.5%	1.4%	100.0%



睡眠による休養

	十分とれている	まあまあとれている	やや不足している	不足している	未記入	合計
人数	66	189	75	24	1	355
割合	18.6%	53.2%	21.1%	6.8%	0.3%	100.0%



睡眠をとるための薬の使用

	はい	いいえ	未記入	合計
人数	34	313	8	355
割合	9.6%	88.2%	2.3%	100.00%

睡眠をとるためのアルコールの使用

	はい	いいえ	未記入	合計
人数	45	306	4	355
割合	12.7%	86.2%	1.1%	100.00%

睡眠時間が確保できている者の割合

	必要な睡眠時間	確保している者の割合
59歳未満	6～9時間	76.2%
60歳以上	6～8時間	75.0%

K6(こころの状態を評価する指標)の合計得点が10点以上の者の割合

人数	未記入	対象者	10点以上	割合
355	31	324	32	9.9%

K6とは、うつ病や不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的とした質問票で10点以上は要注意とされています。

心の健康に関する相談窓口の認知

	はい	いいえ	未記入	合計
人数	125	223	7	355
割合	35.2%	62.8%	2.0%	100.0%

就労者の1週間の労働時間

	40時間以下	40時間程度	50時間程度	60時間以上	合計
人数	58	62	37	16	173
割合	33.5%	35.8%	21.4%	9.2%	100.0%

④歯・口の健康について

80歳で20本以上の歯がある者

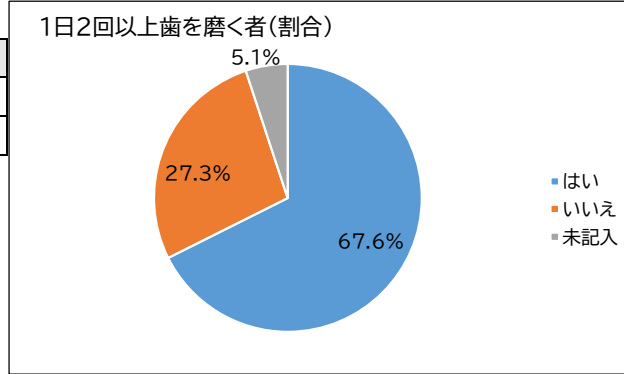
80歳以上の者	20本以上歯がある者	割合
76	26	34.2%

60歳で24本以上の歯がある人

60歳以上の者	24本以上歯がある者	割合
252	71	28.2%

1日2回以上歯をみがく人

	はい	いいえ	未記入	合計
人数	240	97	18	355
割合	67.6%	27.3%	5.1%	100.0%



歯ブラシ以外の歯や口の清掃

	はい	いいえ	未記入	合計
人数	208	123	24	355
割合	58.6%	34.6%	6.8%	100.00%

歯や口の清掃状況

	フロス・歯間ブラシ	舌の清掃	その他	未記入	合計
人数	182	76	21	25	304
割合	59.9%	25.0%	6.9%	8.2%	100.0%

咀嚼の状態

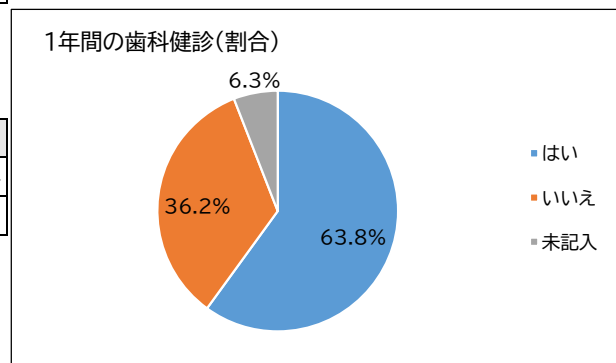
	何でもかんで食べることができる	一部かめない食べ物がある	かめない食べ物が多い	かんで食べることができない	未記入	合計
人数	248	74	7	5	21	355
割合	69.9%	20.8%	2.0%	1.4%	5.9%	100.0%

進行した歯周病のある人

	人数	該当者数	割合
全体	305	114	37.4%
40歳代	31	12	38.7%
50歳代	43	19	44.2%

歯科健診の受診状況

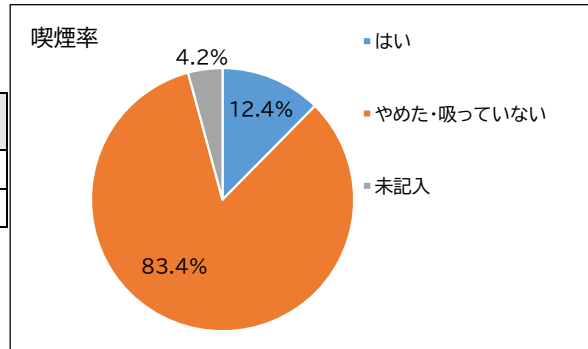
	はい	いいえ	未記入	合計
人数	213	121	21	334
割合	63.8%	36.2%	6.3%	100.0%



⑤喫煙・飲酒に関する事

喫煙状況

	はい	やめた・吸っていない	未記入	合計
人数	44	296	15	355
割合	12.4%	83.4%	4.2%	100.0%



受動喫煙の有無

	ある	ない	未記入	合計
人数	97	220	38	355
割合	27.3%	62.0%	10.7%	100.0%

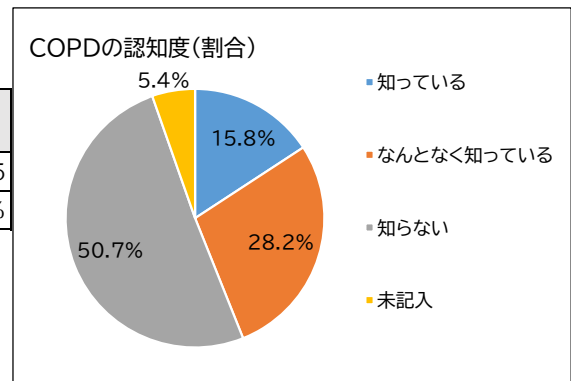
受動喫煙の場所と頻度

	毎日	週に数回	週に1回	月に1回	合計
家庭	18	1	10	11	40
職場	14	4	4	3	25
飲食店	2	1	2	11	16
路上	1	3	2	3	9
その他	2	1	1	0	4
合計	37	10	19	28	94

	毎日	週に数回	週に1回	月に1回	合計
その他場所、頻度	取引先	コンビニの駐車場		町内イベント 農家の会合	

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度

	知っている	なんとなく知っている	知らない	未記入	合計
人数	56	100	180	19	355
割合	15.8%	28.2%	50.7%	5.4%	100.0%



COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは肺に炎症が起こることで、
はいの細胞が壊れたり、軌道が狭くなる病気です。

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合

性別	人数	未記入	飲酒人数	割合
男性	172	5	10	5.8%
女性	181	14	8	4.4%

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は1日当たりの純アルコール量が男性は40g以上、女性は20g以上で、
リスクがあるとされています。

⑥地域活動・交流に関する事

社会活動を行っている高齢者の割合

	人数	未記入	対象	行っている	割合
全体	259	95	164	119	72.6%
65歳以上	210	73	137	70	51.1%

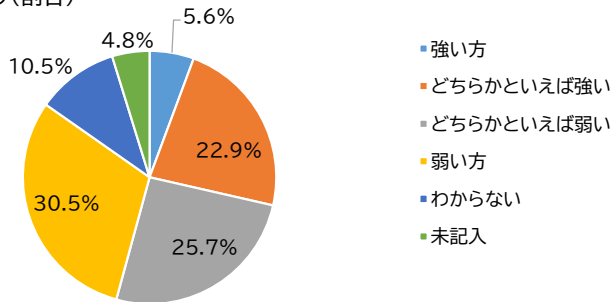
地域社会活動の内容

	スポーツ・文化・芸術	まちづくり	子どもを対象とした活動	高齢者	防災防犯	自然や環境を守るための活動	その他	合計
合計	26	32	18	40	15	34	11	76
割合	34.2%	42.1%	23.7%	52.6%	19.7%	44.7%	14.5%	100.0%

地域とのつながりの強さ

	強い方	どちらかといえば強い	どちらかといえば弱い	弱い方	わからない	未記入	合計
人数	20	81	91	108	37	17	354
割合	5.6%	22.9%	25.7%	30.5%	10.5%	4.8%	100.0%

地域のつながり(割合)

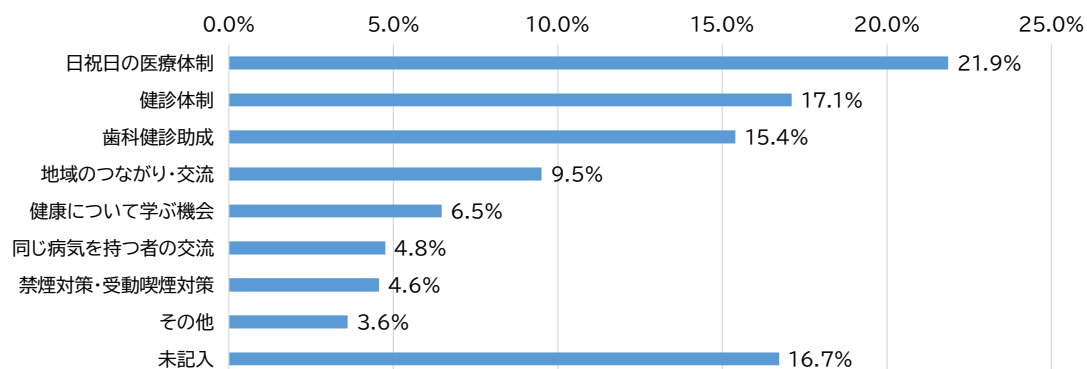


⑦健康づくりの要望

重点的に取り組んでほしいこと

	日祝日の医療体制	健診体制	歯科健診助成	地域のつながり・交流	健康について学ぶ機会	同じ病気を 持つ者の交流	禁煙対策・受動喫煙対策	その他	未記入	合計
人数	115	90	81	50	34	25	24	19	88	526
割合	21.9%	17.1%	15.4%	9.5%	6.5%	4.8%	4.6%	3.6%	16.7%	100.0%

重点的に取り組んでほしいこと



その他の内容

小児科を増やし、子どもの健康を最重視してほしい	SNSを活用したサークル活動
低価格で歌える環境づくり、大会とか	現状のままを維持していただきたい
医療機関の充実	带状疱疹ワクチンの助成してほしい
訪問医療の充実、ボランティアの充実	筋トレの施設整備をしてほしい、出来れば西コミに
予防医療や統合医学を学ぶ場に参加したい	人間ドックの費用助成金の増額
	医療費がかからないようにしてほしい

自由意見

癌検診がしやすい世の中になれば幸いだなと思います
元々ある畑や緑地が減りすぎなければ良いなど祈っている。(札幌と近い緑が豊かなのが当別町の良い所だと感じている)
当別市街地の方に小児科が出来ると噂で聞いているが、太美の方にもあるととても嬉しいです。
毎月病気のことやヘルシー志向の料理などのセミナーがあったらいいなと思います。子供からお年寄りまで気楽にいつでも参加できるアットホーム的な状況を取り入れやすい環境があれば心が充たされて健康意識に繋がると思われます。当別町の自然を活かした健康づくりをしてほしいです。
当別町の職員の皆様いつもありがとうございます
車移動が多く歩く機会が少なくなりがちに思うので、参加したくなるような運動するイベントがあると良いと思う。
平日仕事で土曜課日曜にがん検診を受ける案内を教えて欲しい、コロナのワクチン接種の案内、いつ、どこでするのかを教えて欲しい、マイナンバーカードが保険証として一体化になるのは来年の9月は変わらないそうですがトラブルが解消されるまでは不安で使えません。特殊詐欺に悪用されるかも知れないから考えさせて欲しいです。
北海道医療大学が立地している特性をもっと生かし、特に子どもたちの歯の健康や体力づくりを科学的にもバックアップしていただくと、健康な大人を育てることにつながると思います。現在のフッ化物先行洗口をさらに超えた長期的な取り組みを期待しています。施策の優先順位を付けるのは難しいため、あれこれも大切となりがちですがこの街では「子どもの健康を育む」ことにもっとフォーカスし、周囲の大人、高齢者に効果につながっていくような展望を持って、ユニークな取り組みを行うべきと考えます。
毎日カラオケアプリで謳っています。歌うことは体にも心にも良いと聞いたことがあります。カラオケ大会や低価格で歌える環境があれば良いなあと思っています。
昨年転入いたしました。これまでは札幌の東徳州会病院で人間ドックを受けていました。当別町では助成の対象機関では無いため今後どうしようか迷っています。受けられる機関を広げてくださると大変ありがたいです。
特に何も感じていませんでしたが、こういう健康調査をして町が何か取り組んでいるということが頼もしく思います。
通院 江別まで交通機関がないのに石狩地区で分けられていることが不思議です。通院するのに札幌市内がJRでいけますので、当番病院・緊急病院を後日の通院もありますので札幌にしてほしいです。江別ですと車がない時1時間30分でもとても不便。学校 小中統合をして新しいことをしていますが、通学するのに大変ではないでしょうか？スクールバスなどの運行が必要と思います。
総合的に診てもらえる病院があると良い。入院ができる病院も必要だと思う(堀江病院のような)。今のままだとさらに高齢になって入院する場合当別から離れて行かなければならない状況となり心配である。現在の健康も大切だが老後のことを考えると当別町は非常に心配である。現に母は町外に入院していた。
自分の好きなものばかり食べていると野菜不足になり肉が多くなってしまいますので、日頃の買い物をおじぎいのヘルパーや当別のヘルパーの方に教えてもらってバランスの取れた栄養のある食べ物を作ってもらうように心掛けたいです。味付け次第で不味くも美味しくもなるので、工夫してもらおうように心掛けて低増す。体調にも影響してくるので毎日の食生活は大事なことです。
年齢を重ねて行くと体は少しづつできないことが増えてきます。体のことは個人差も大きいと思います。自分も少しでも同じことができるように運動を少しでも続けて、筋力をなるべく維持して行く努力をしたいと思います。ころはやはり考え方もそれぞれ違うので尊重し、尊敬する気持ちをもってコミュニケーションしていきたいと思っております。
野菜の知識があるだけで食べ方が変わる。野菜を作り、売る。当別町だからこそできることってないのかな？食育は子どもの頃から給食で使うものこそ知識を広げて欲しいものです。野菜検定って勉強になるけど
たばこ、酒が不健康にしているとは思わない。吸わない飲まない人の”偏見”と思う。正確統計の上で不健康である根拠を示してください。嗜好品を否定しないほしい
健康を保つための事業の実施。例えば様々な取組をポイント制にして積極的に参加して、月のポイントが高い人には太美温泉の入浴券を贈呈するとか町民が参加しやすい取組の実施を希望する。それにより医療費の削減を実現する。マイレージの特典を毎月100人に増やす(自転車よりも温泉の利用券)。スマホがありませんもっと楽に申請できませんか。
太美にも図書館やプールなど欲しい
職場が札幌です。土曜日受診できる病院もあって便利だと思います。当別町役場さんは頑張っていると思います。後期高齢者の対応など今後は増加することと思いますが、未来をにらんだ視点で臨んで頂きたいと思います。そうなれば住んで良かったなあと皆幸せな気持ちで過ごせますので宜しくお願いします。
当別町の飲食店で酒を飲んで帰りのバスが最終8時20分しかないのもう1本遅い便9時20分ぐらいのを作って欲しい。そのため当別町の飲食店さんに行くにはすく帰りの時間を気にする。(タクシーは2500円かかります)

認知症が非常に増えています、今の医療では止めることができていません。それは認知症の原因(多数)がわかっていません。原因がわからないで対処しようとしても患者を減らすことができません。このことを真剣に考えて対処するチームが必要だと思います。
すみません自分と家族のことで頭は一杯です。一つのいえの中での小さな世界で暮らしています。意見なんて特になく、一日一日を無事に過ごせたら幸せに感じています。生まれ育った町当別、私は好きです。
○酒・タバコ先ずは止めた方がよい! ○作る方も考えた方がよい! ○害のないタバコを作る! ○アルコール抜きのビール等を作る(できるはずだ!)
10年前に東京から移住してきた者です。冬の雪かきが大変で腰痛になったり、肩こり、筋肉痛で悩んでいます。病院通いも通常となっていて。高齢者の独り暮らしでも負担が重くならないようにしてほしいです。お金を出せば雪かきの援助もしてくれますが、私のようなお金のない家では援助を頼めません。それだけではなく除雪車が家の玄関前やガレージ前に背の高さほどの雪を置いていくので大変迷惑しています。高齢者には除雪車が置いていった雪を取り除くのが大変負担が大きい。
インストラクターを配置し筋トレの指導をしてほしい
総合体育館での筋力アップのため、講座や使用など、周知など
体操教室を西当別コミセンでもしてほしい。以前健康機器がありましたが現在は無いのが残念。フレイル教室はとても良い。
人間ドックなど金銭面での補助があればもっと受けやすくなる
農業従事者です、当別町の基幹産業の農業が今後も更に発展するように願っています。農業は自然環境の保護保全に深く関わりひいては食育健康と多機能多様な今回の調査のベースになっている職業です。当別町の農業が町住民の方々に興味と関心を持ってもらえるような町としての取組がより発展推進されますように! 関係機関とタッグを組んでいる”見える化”もまだ欲しいと思っています。
年と共に人との関わりが少なくなりました。そんな中でゆとりのスタッフの方の心使いに感謝しております
自分の体を守るため足を鍛えること、毎日歩くこと、近所の人とお話しをすることを心がけてます。夫という時間が長いので意見が食い違ったり、色々生活面が面倒です。
スウェーデン通りの道路の草が伸びて街路樹の根が盛り上がり、インターロックがいたるところで壊れている。せっかく歩道をきれいにしたのに手入れがまいち入っていない。家にある花を植えたり草取りをしていたのですが足腰が痛くなり出来なくなりましたので..よろしくです。
日頃の健康推進活動に感謝しています
高齢者が喜んで参加できる機会をできるだけ多くお願いします
町民の人たちが年齢に関係なく気軽に立ち寄れる交流の場があればよいと思う。
自分としては自然と向き合っている生活しているので何もありません
町内の少子高齢化が予想以上に早く進み、歩く人も少なく子ども達の元気な声も聞けなく寂しい町になった気がします。来店されるおきやくさま(特にお年寄り)と会話を楽しみ仕事をしてきましたが、その機会もだんだん少なくなった気がします。これからは健康には気をつけて細く長く仕事を続けて町民の方にお返しするつもりで頑張ります。
心房隔壁損失症で令和3年10月カテーテル手術をしてから何をするのも億劫になってきた。
町内の高齢者向けの「論語」の講座を開いています。健康の基盤は「心」にあります。その「心」の健康は「頭」の活動と連動しています。これからの健康は「身体」と「心」と「頭」の3つの健康が求められます。
仕事の帰りに転んで膝を痛めたので手術をして治ったが片方の膝も痛いので杖をつけて歩いています。荷物を持つと杖が付けられないので 沢山の買物ができずすこしずつ買いに行くようにしている。2週間に1度ふとみクリニックで注射トリハピリをしています。
友達とよくお話しをする 家に友達が来てくれる
町内会の行事や催しごとがあれば知りたいのですが、茂平沢より春日町に1年3カ月前に越してきて広報等が来ないため知ることが出来ないの、何かあれば配付して欲しいです
高齢になる何をすることも大変です。できるだけ趣味を持つことが大切だと思います。
自分なりに身体を動かしているだけで他の方のことを考えたことはありません
町内にいざという時に入院できる病院があるといいのですが...私は猫を飼っているので自分が先に何かあったらどうしようと思いそれなりに気をつけている。主人の世話でいつも忙しく動いています(要介護1) 認知症その他ありいつも皆様にお世話になっています。有難うございます。
在宅の医療体制の確保が望ましい
当別町で土曜・日曜に医療を受ける所がない。緊急の時は江別市、札幌市しかない。当別町に病院が沢山あるのに日曜日の当番医が無い
当別町には入院できる病院がないのでいざという時には他の市の病院へ行かなくてはならないので、考えてほしい。
この年齢になり元気で行くところがたくさんあります(町内)。それには乗り物が一番必要です。乗車券の割引があるととても助かります(ふれあいバス)。高齢者のために協力してください、高齢者の願いです。
高齢者は免許証を返納しなさいと言うけれど田舎暮らしの私たち老人は交通手段がないのでタクシーを頼むしかありません。年齢とともに病院へ行くことも多くなります。当別町で何か良い交通手段を考えてもらえませんか
車にのれなくなったらばあいにこの交通の便が心配(通院・買い物)
現在江別市立病通院中、運転免許証返納後の交通の便

私自身高齢ですが、昔から町には小児科の病院がない、昔は江別、札幌まで子供を連れて行ったものです。是非町で小児科専門医療機関を作るか専門医を連れてきてほしい。(これは町民全体であがっている声です)

年齢とともに出かける事がおっくうに感じるようになった。自分一人のできる事(家庭菜園や手芸など)が好き。しかし冬は外に出ることがとても少なくなった(足腰の問題もあるため)

町全体的に緑が豊で過ごしやすく、子どもも伸び伸びと成長できている。