

グループインタビューの結果について

1. 目 的

「白馬村健康増進計画」の策定にあたり、本村の現状を把握し、より住民の意見を計画に反映させるために実施する。

※ 何パーセントの人がどう思っているか」という量的な情報を調査するアンケート調査(定量調査)のほかに、「何故そう思うか」といった質的な情報を調査するインタビュー調査(定性調査)を併用することにより、より詳細な住民意識・意向を把握しようとするもの。

2. 開催概要

日 時	場 所	事 業 名	対 象 者	対象者数
H20. 10. 1 12:30～13:30	松 本 文 化 会 館	県補導員大会	保健補導員	6名
H20. 10. 3 11:30～12:30	白 馬 村 役 場	食改学習会	食生活改善推進協議会	39名
H20. 10. 3 14:30～15:00	しろうまメディア	まめった講座	介護予防教室ボランティア	7名
H20. 10. 6 11:00～12:00	塩島基幹センター	いどばた健康教室	地域の高齢者	13名
H20. 10. 9 16:00～17:00	県 立 白 馬 高 校	高校生との懇談会	白馬高校生(村民)	8名
H20. 10. 10 14:00～15:00	しろうまメディア	まめった講座	介護予防事業参加者	10名

3. 実施結果

グループ名	保健補導員 6名
日 時	平成20年10月 1日（水） 12:30～13:30
食 べ 方	・ 良いことはなんでもやる。 ・ 10時に間食しないと、昼に沢山食べられる。いつも間食する。 ・ 10時と3時のお茶は工作中でも必ずある。外から嫁に来たので最初びっくりした。
体 の 動 か し 方	・ 運動不足が気になっている。 → 怪我がきっかけで運動できない → 熊が出るし今頃は夕方歩けない → 夕方は不審者につけられたことがある ・ 週一回ウォーキング教室に行っていたが3年程さぼっている。体育館の中でやるので冬も出来るのがいい。 ・ 通勤は車なので、手前の駐車場に停めて、歩こうと思っている ・ 畑、田んぼの作業は運動とはちょっと違う。歩かないと歩幅が出なくなる。歩くことで坂道が登れる ・ 健康教室に週一回行っている。3～4年前から続いており、楽しみになっている。 ・ 家で寝る前に体操、ストレッチをすると、村の作業（草刈など）が楽にできる。腰痛がよくなった。

総 括	・ 10時、3時のお茶は、白馬村の中で日常化している現状がありそうである。 ・ 健康意識が高い人の中でも運動不足を感じている人が多い。 ・ 運動は、体調が良くなったり楽しみにつながると、習慣化しやすい。
-----	---

グループ名	白馬村食生活推進協議会会員３０名・公民館講座受講者９人
日 時	平成２０年１０月３日（金） １１：３０～１２：３０
食 べ 方	・時間があっても無くても、早食いの習慣がある。 ・３食はとるようにしている。 ・バランスを考えて食べている。 ・朝はこれを食べたから、昼、夜は何を食べるかと考えている。 ・考えずに、あるもので済ませる。あまり気をつけていない。 ・相手がいると考えるが、１人だと粗食になる。 ・塩分は昔より控えるようにしている。 ・油は控えめにしている。 ・間食は、漬物、洋菓子、せんべい、まんじゅうなど何でも食べる。 ・間食をする代わりにご飯を減らすこともある。 ・手作りすると楽しい。
体 の 動 か し 方	・あまり動かない。 ・体の動かし方により、ご飯を減らしている。 ・運動、ミニバレーをやっている人もいる。 ・マレットゴルフをやっている。 ・ながら体操はするけど、体操だけは出来ない。 ・体操だけやる人もあり。
休 養 心の健康	・ストレス解消は、友人とおしゃべりすること。 ・行ける時はマレットゴルフに行く。 ・もの作り（手先の事）がストレス解消になる。 ・忙しくて、趣味をする暇もない

総 括	・塩分、油についての使用量が、以前より控える傾向がある。 ・知識はあっても、実行できないことも実感されている。
-----	--

グループ名	介護予防教室ボランティア 7人
日 時	平成20年10月3日（金） 14：30～15：00
食 べ 方	・食品表示で1日の摂取カロリーを見て意識している。 ・同じヨーグルトでも、カロリーが違うことに気付いた。 ・カロリーを考えたことがない。 ・すっぱい、甘いを考えている。 ・ある物を食べている。 ・ただなんとなく食べる。 ・すっぱい物を考えている。 ・3食時間をずらさないで食べる。 ・8時すぎには食べない。 ・食べた物は、だいたいおいしい。 ・自分で作った物は安心して食べられる。
体 の 動 か し 方	・痩せたら自然に出来るようになって楽。 ・年をとったら、あまり動かない。 ・体力は落ちたが、体は動かせる。 ・疲れて、やりたいことが後回しになっている。 ・年をとるにつれて、やりたいことが増えるが、体力が落ち、出来ないと気落ちする。
休 養 心の健康	・たまに夜眠れないことがある。 ・ボランティアが張り合いである。 ・畑で野菜をたくさん作って、家族へ提供することが生きがい。 ・食に関する、新たな情報を得られることが張り合いである。
そ の 他	・忙しくやりたいことをこなして行く生活が幸せだと感じている。 ・健康の恵みを実感。 ・痩せようと思い、3年間で6キロ痩せられた。 ・寂しいと間食する。自分の中で限度を越えないようにする。 ・10代から70代の世帯 若い人に合わせて生活している。 ・真剣に向き合うと、積み上げて成長できる。

総 括	・体力は低下しても健康状態が良く、生きがいにつながることや、目的があると健康感が高いようである。
-----	--

グループ名	いどばた健康教室 参加者 13名
日 時	平成20年10月6日（金） 11:00～12:00
食 べ 方	・若い頃より食べる量が減った。 ・3食の間におやつを食べる。 ・夕食が一番おかずがある。 ・朝食は、一番たくさん食べる。 ・夜は水分をとらないようにしている。 ・早く起きるし、朝食も早く食べる。 ・漬物の種類はいつも3種類から4種類ある。 ・一人になると、漬物ご飯だけの日がある。 ・バランス食は、わかっていてもやらないものだ。 ・余り物は、年寄りが食べている。若い人は余り物は食べない。 ・今の若い人は、豆やササゲを煮ても食べない。 ・野菜は手が掛かるから、若い人は家で作っていてもスーパーで買ってくる。
体 の 動 か し 方	・健茶会は毎週1回、6年間続いている。月に1回はお茶会をする。 ・健茶会、童謡の会など自分のために時間を使って暮している。
休 養 心の健康	・感謝して暮らす。 ・よく食べ、よく寝て、よく動く。

総 括	・時間をかけて、豆を煮たり、漬物を漬けたり、自家製野菜を栽培、加工して食すことを、楽しんで暮らす方が多い。 ・高齢期は1人で食べる機会も増え、簡単な食事ですませてしまう傾向もあるようだ。 ・健茶会は地域に根付き、楽しみながら定期的に体を動かす機会になっている。
-----	--

グループ名	白馬高校生 8人
日 時	平成20年10月9日(木) 16:00～17:00
食 べ 方	・8人中7人は、1日3回食べる。 ・ダイエットしている人はあまりいない。 ・昼は弁当を家から持ってくる。カップラーメン、コンビニもあり。 ・おやつ(あめ、ガム)。 ・学校の自動販売機では、コーラ、カルピス、アクエリ阿斯、紅茶飲料が人気。 ・友だちとマックに行くこともある。 ・外食はあまりしない。 ・好き嫌いすると言われる
体 の 動 か し 方	・通学は自転車、電車、自家用車など。 ・体育は週2回。 ・中学校の方が忙しかった。 ・運動しろと家族と言われる。
休 養 心の健康	・起床7時半頃。 ・寝る時間11時以降か 決まっていない。 ・部活で7時すぎる部もある。文化部は6時台の電車に乗るようにしている。 ・くたくたになることは、あまりない。 ・遅くまで起きていると家族から注意されることもある。 ・悩みの相談は先生。親にはあまり相談はしない。 ・ストレス発散は部活、ゲーム、叫ぶ、気にしない。
そ の 他	・部活週3回、塾週2回、バイトすることもある。 ・歯磨き → だいたい1日2回 ・飲 酒 → お正月のお神酒、お祭り程度、たまにチューハイを飲むこともある → 大人になっても酒は飲みたくない ・たばこ → たばこが原因で退学、謹慎になった生徒もいる → 大人になっても、タバコは吸いたいと思わない

総 括	・高校生においても、保護者や家族の生活習慣等に影響されることが多く、家庭が基盤であることが裏付けられる。
-----	--

グループ名	介護予防教室 まめった講座参加者 10名
日 時	平成20年10月10日（金） 14:00～15:00
体 の 動 か し 方	10年前（60歳頃に比べて活動量が）減った理由は？ ・自然に体力が落ちた。特に足、74歳頃から自然現象か？ ・腰が曲がったら足が前に出なくなり、足が弱くなった。 ・畑は変わらずやっているが、すぐに休みたくなる。体力の衰えを感じる。 ・走れなくなった。走らなくてもいい環境になった。 「孫の面倒を見なくてもいい。」 「忙しく、動き回らなくていい。」 ・事故で怪我をしたことで予期せずめっきり活動量が減った。出来たことが出来なくてはやい。 ・だいぶ減った、まきストーブのまき割りの力がない。どうにもならない。 ・明らかに体力が無くなった。冬でもてくてく歩きたい。 ・60代から70代に向けて精神的に気楽になった。安堵感、人に世話をやかれなくなった。 ・努力をしなくなり体力が落ちた。
休 養 心の健康	・この年代は、楽なことが好きだから、ただやれと言われても出来ない。メンタル面から直して行きたい。楽しみに出来ることが大事だと思う。

総 括	・高齢者のほぼ全員が、60代から70代にかけて、体力の低下を実感している。何かきっかけがある場合もあるが、自然に、徐々に低下したと感じている。 ・働き盛り世代から、比較的余裕のある生活環境になることも、体力、気力低下の誘因になっている。
-----	---