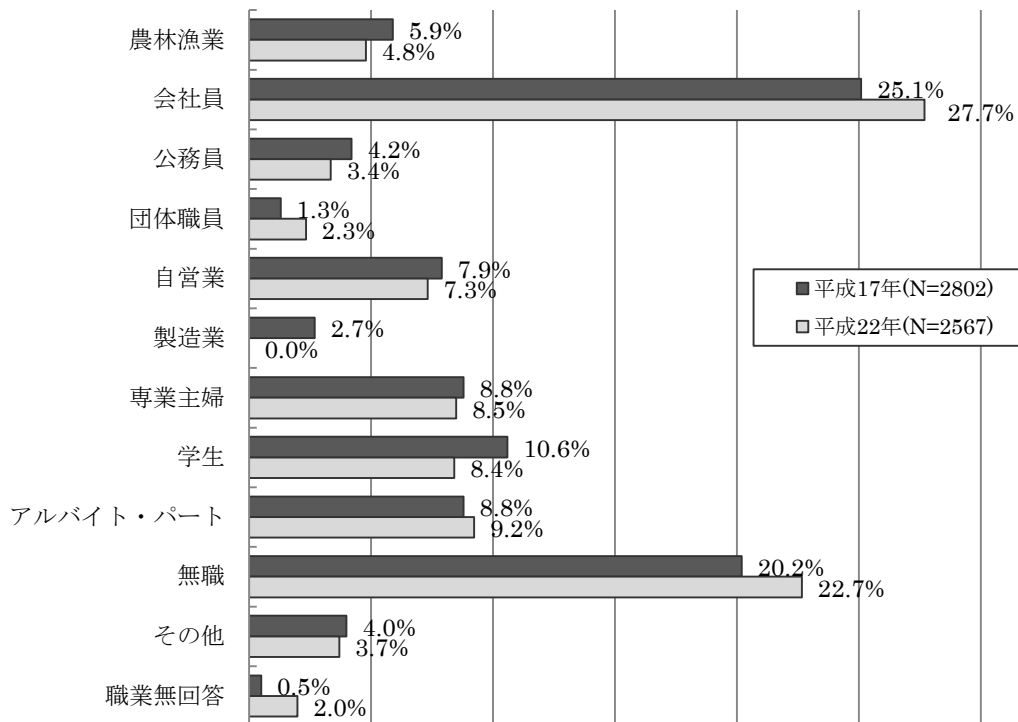
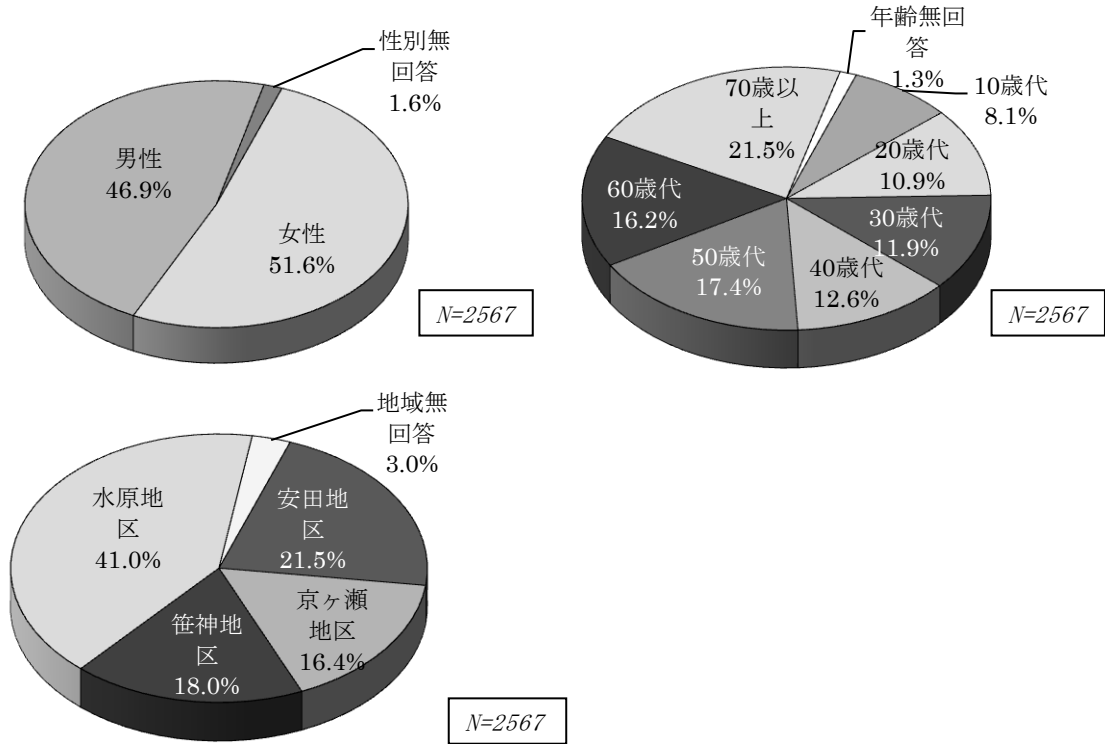
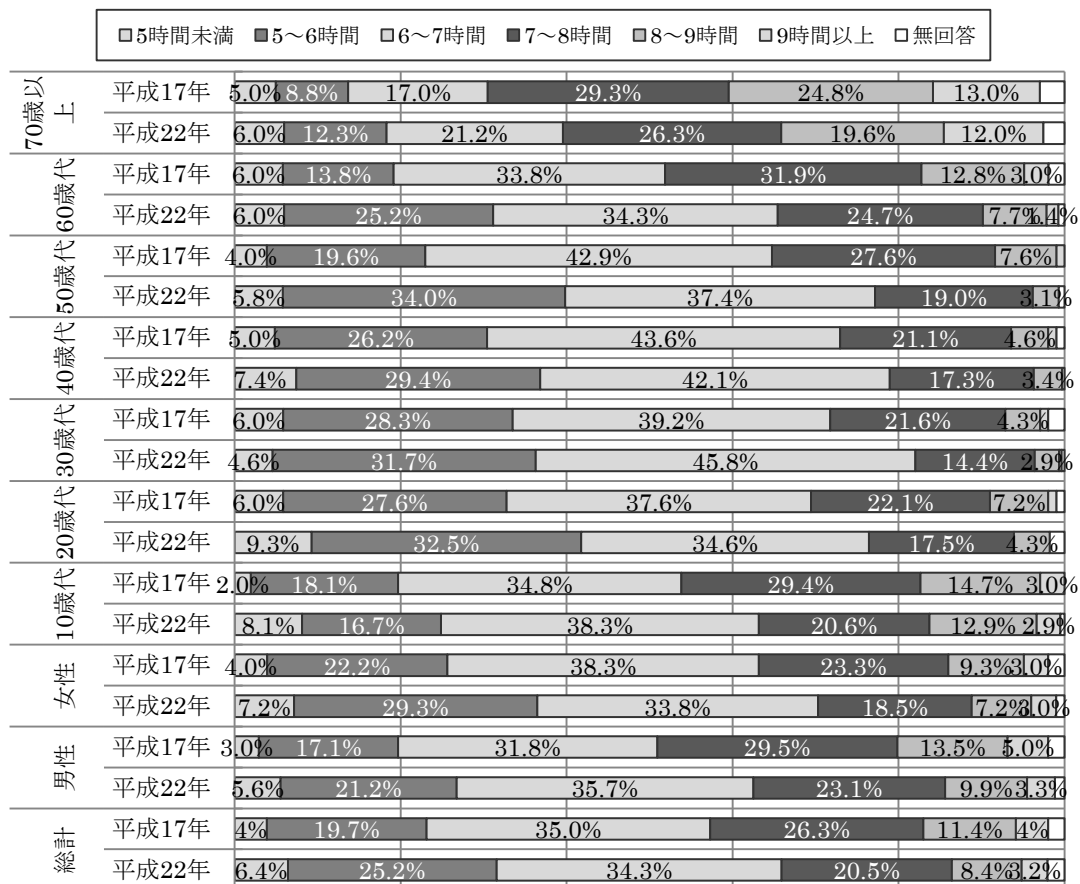


資料 調査結果の概要

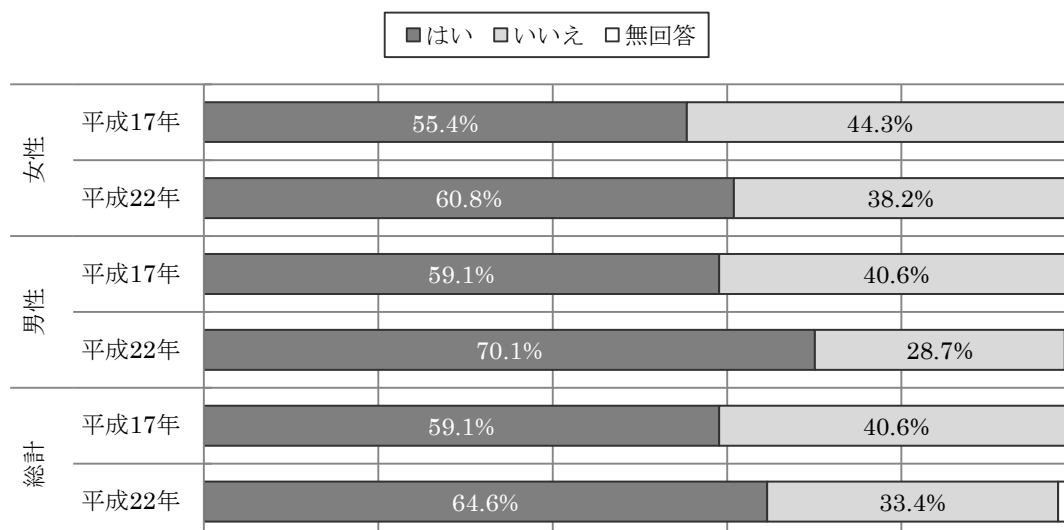
アンケートに回答いただいた市民の皆さんは次の通りです



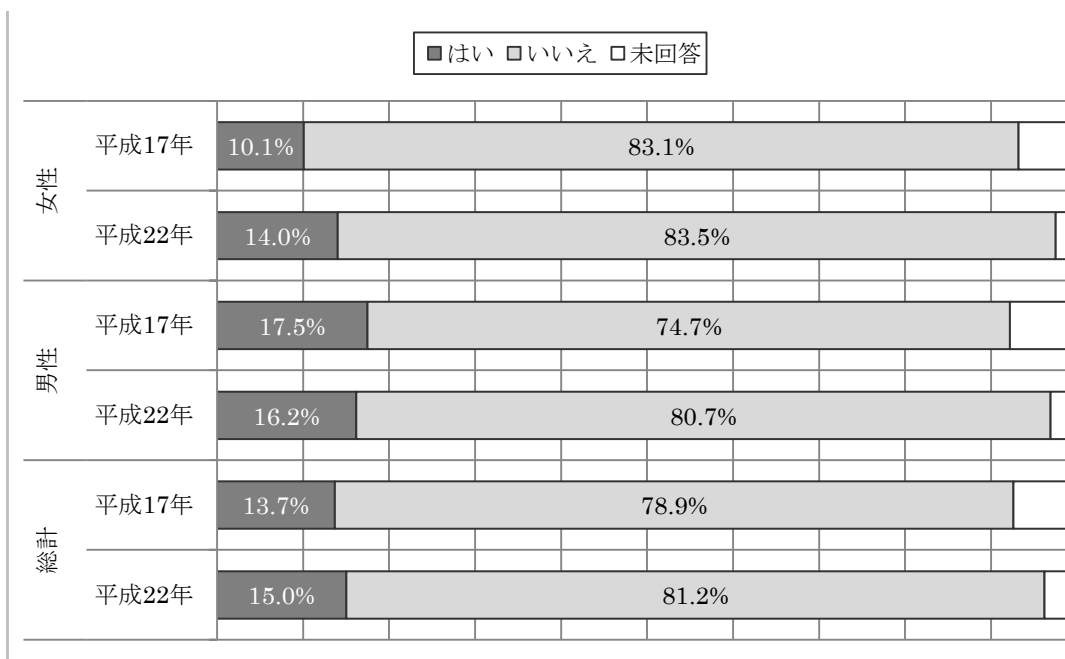
1. 平均睡眠時間



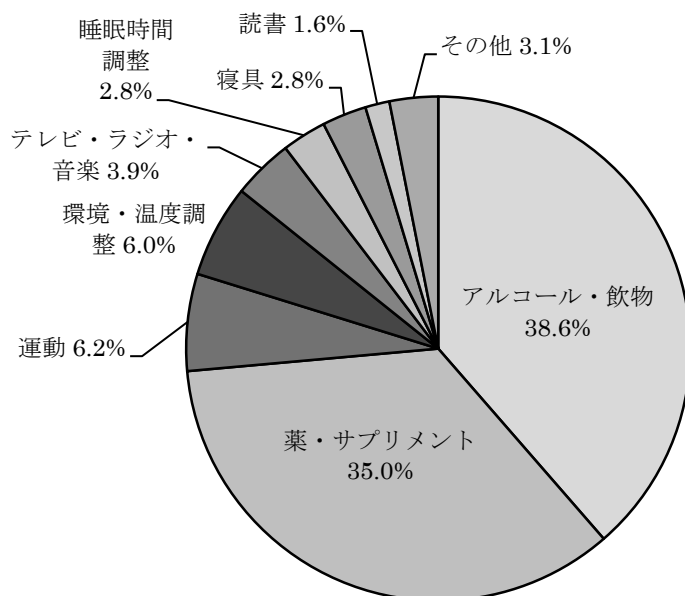
2. 毎日の睡眠で休養が十分とれている



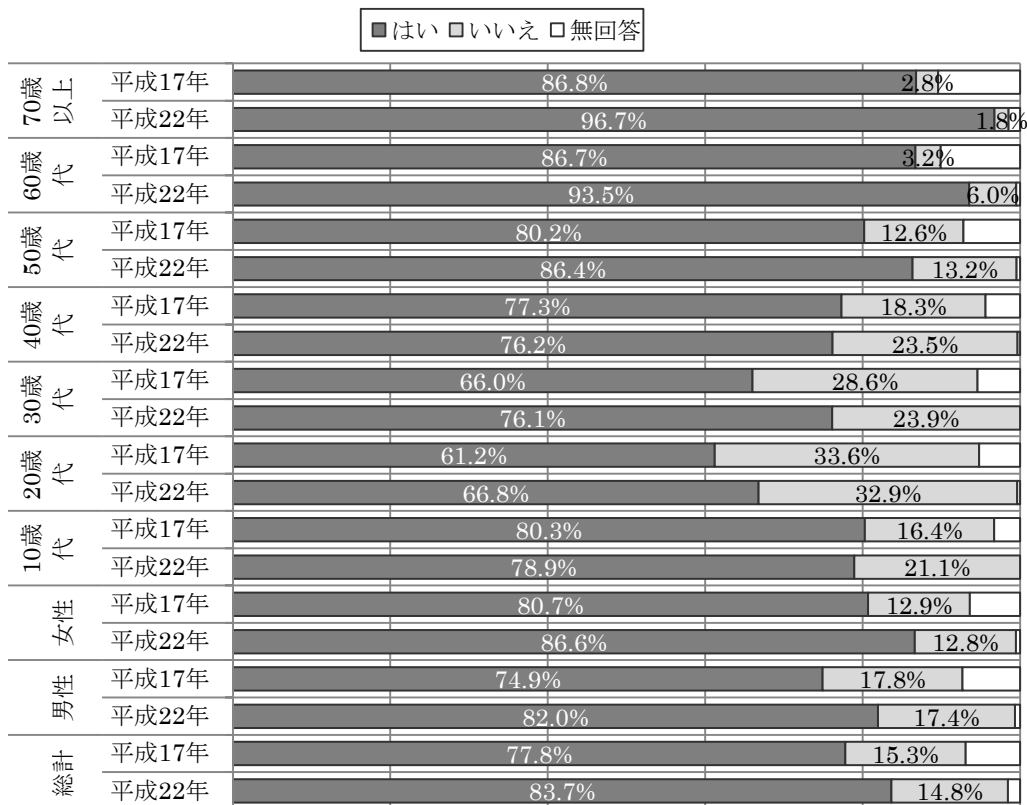
3. 眠るために睡眠補助品（睡眠薬・アルコールを使う）



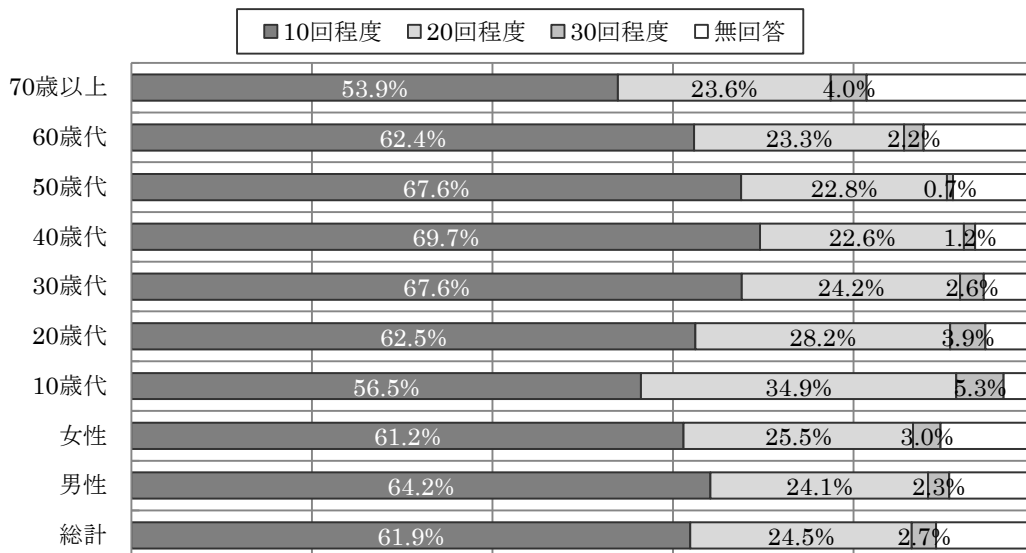
4. 眠るための工夫



5. 朝食を毎朝食べる



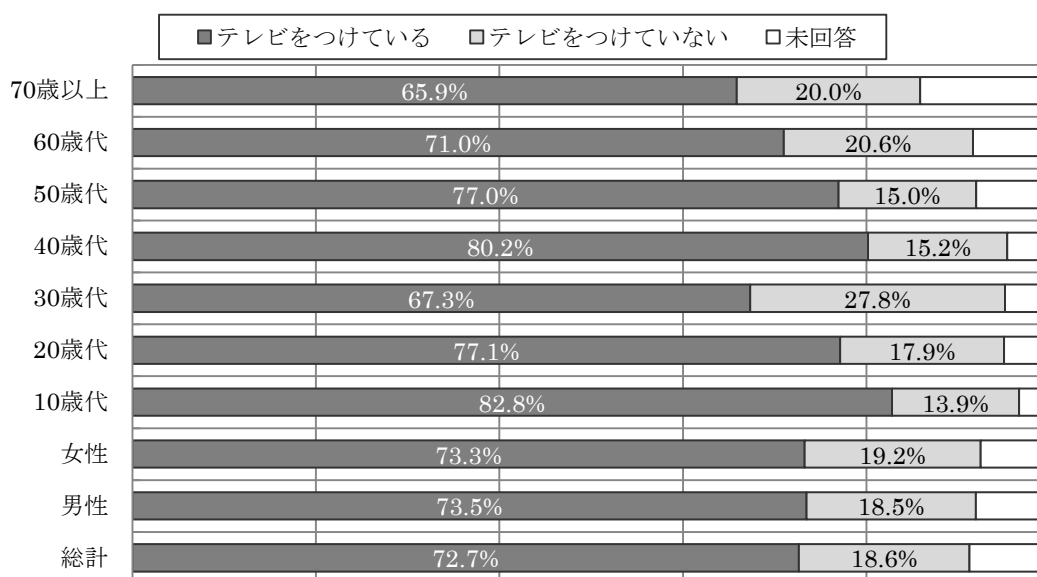
6. 噛む回数



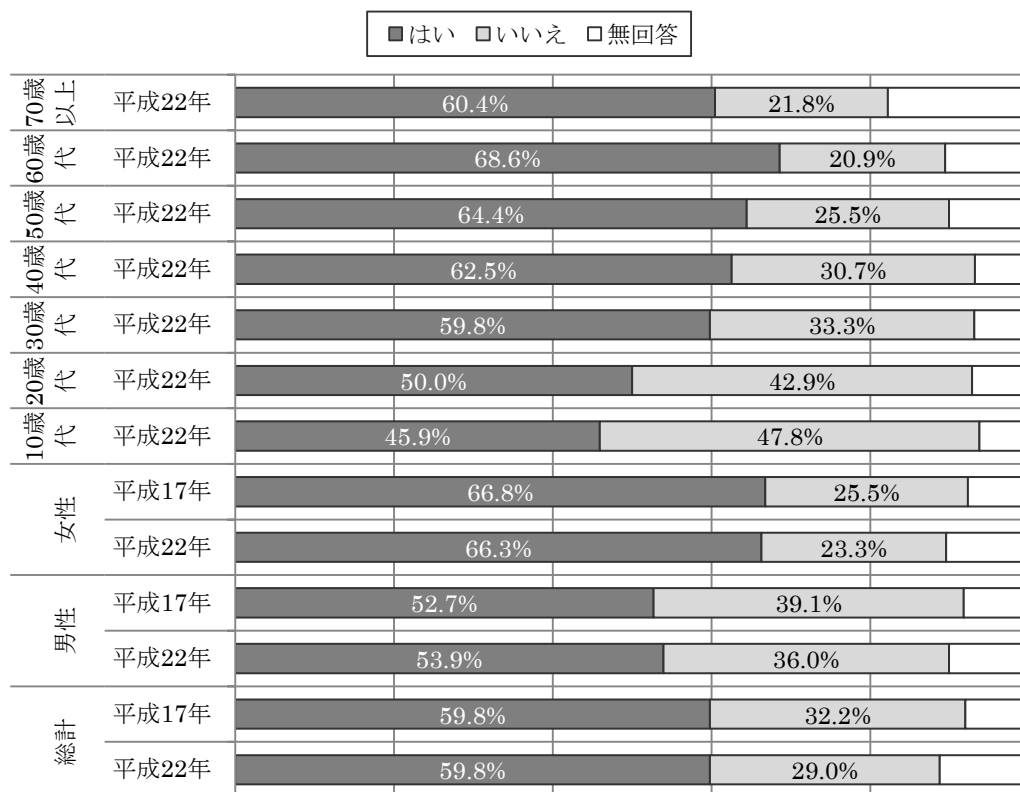
7. 家族との食事回数（1日1回以上）



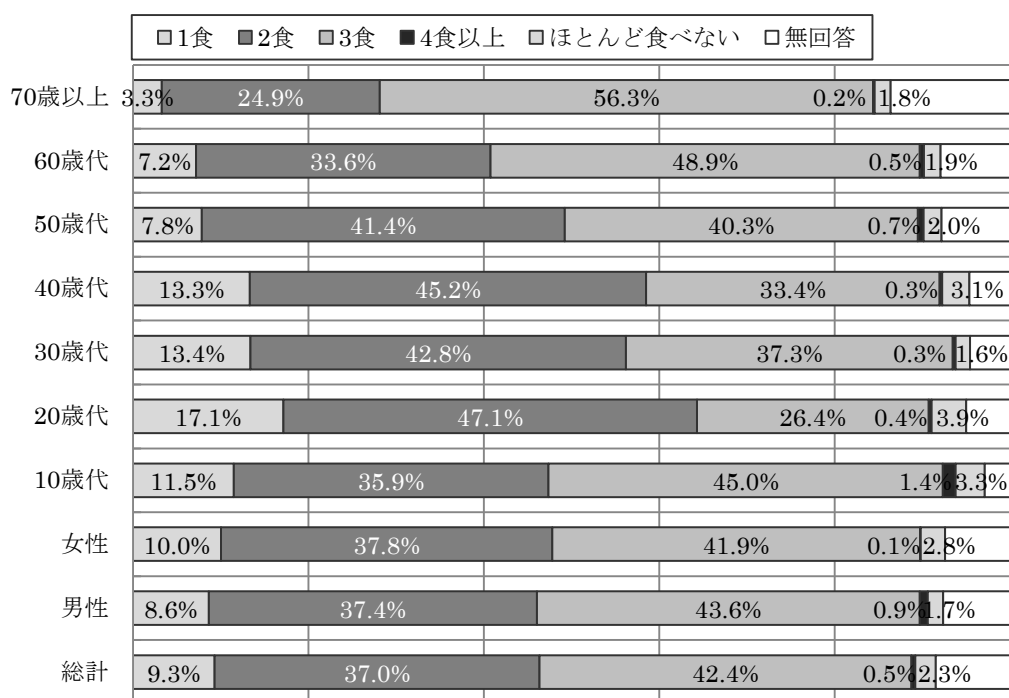
8. 夕食時にテレビをつけている



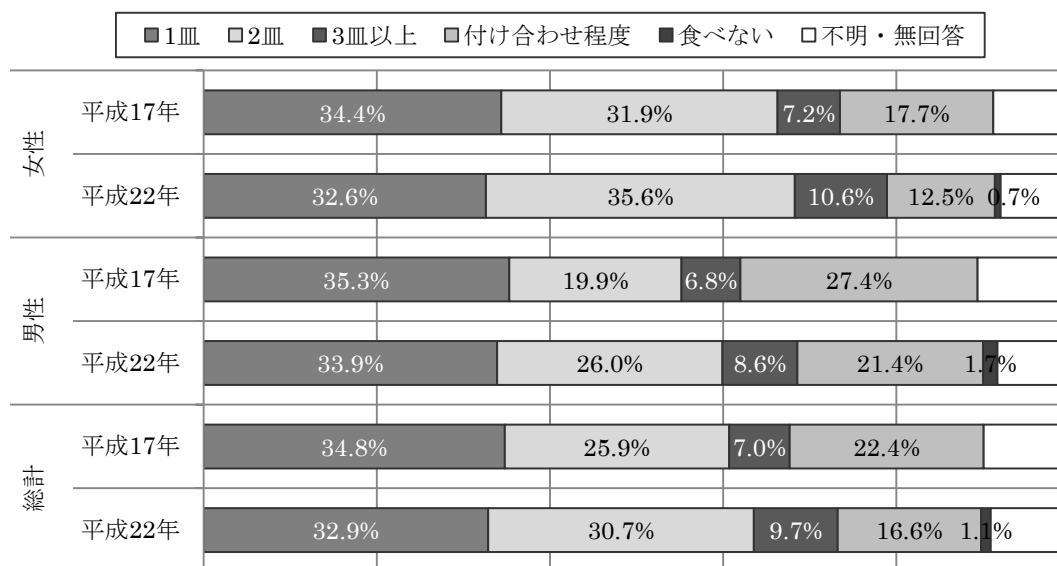
9. 食事の栄養バランスを考えている



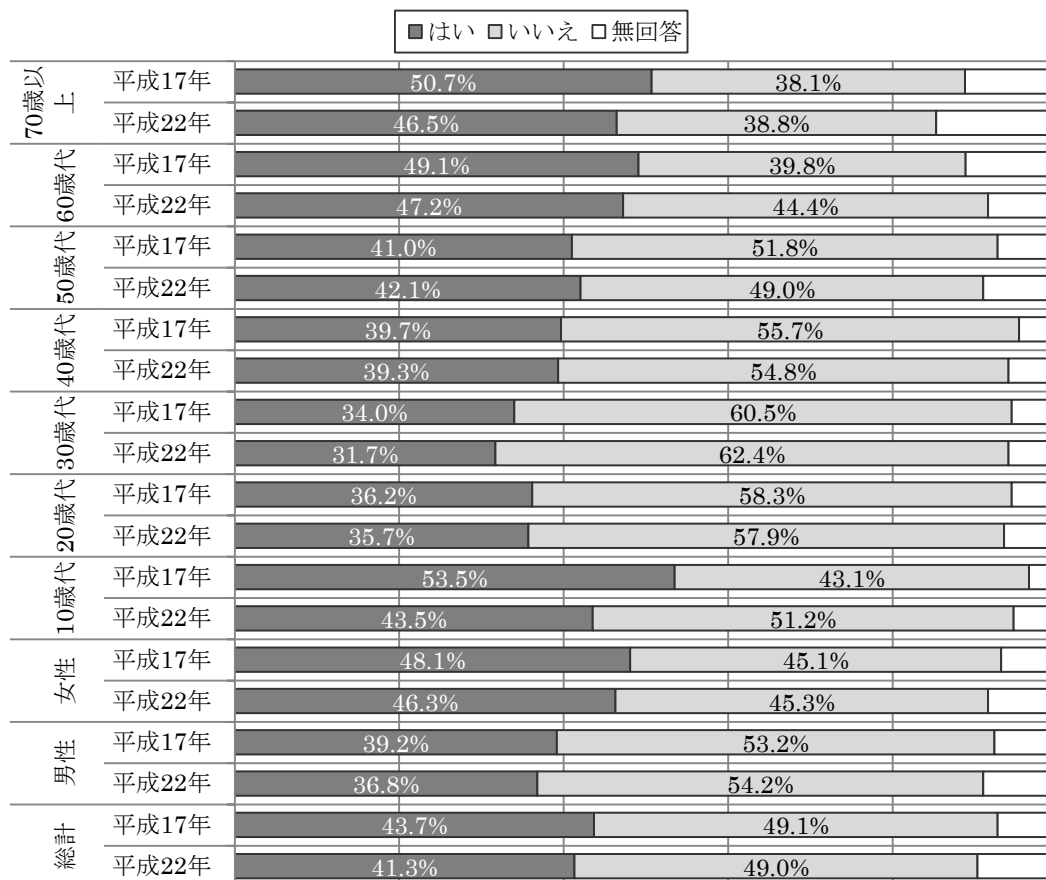
10. ごはん（米飯）を1日に何回食べているか



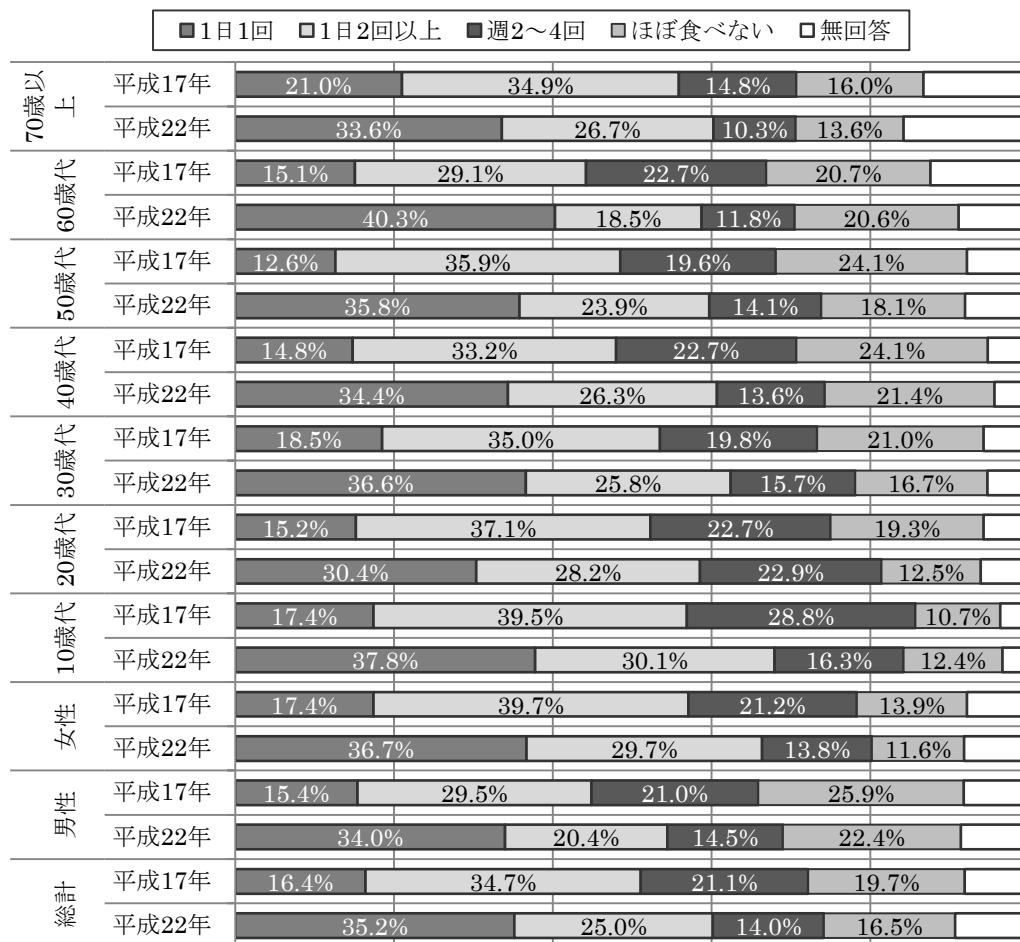
11. 1食当たり野菜料理（漬物以外）を食べる量



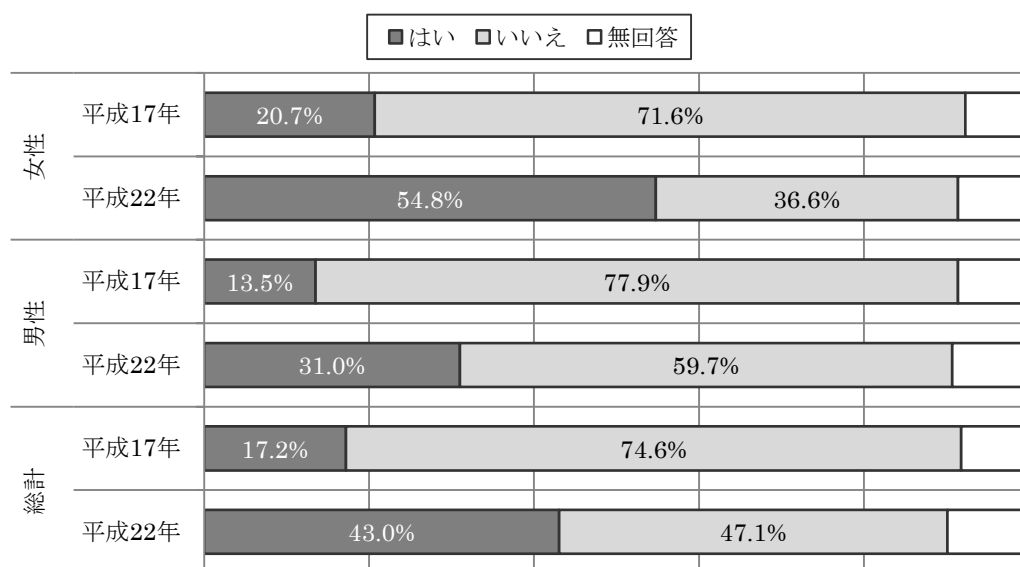
12. 牛乳、ヨーグルト・チーズなどの乳製品を毎日食べている



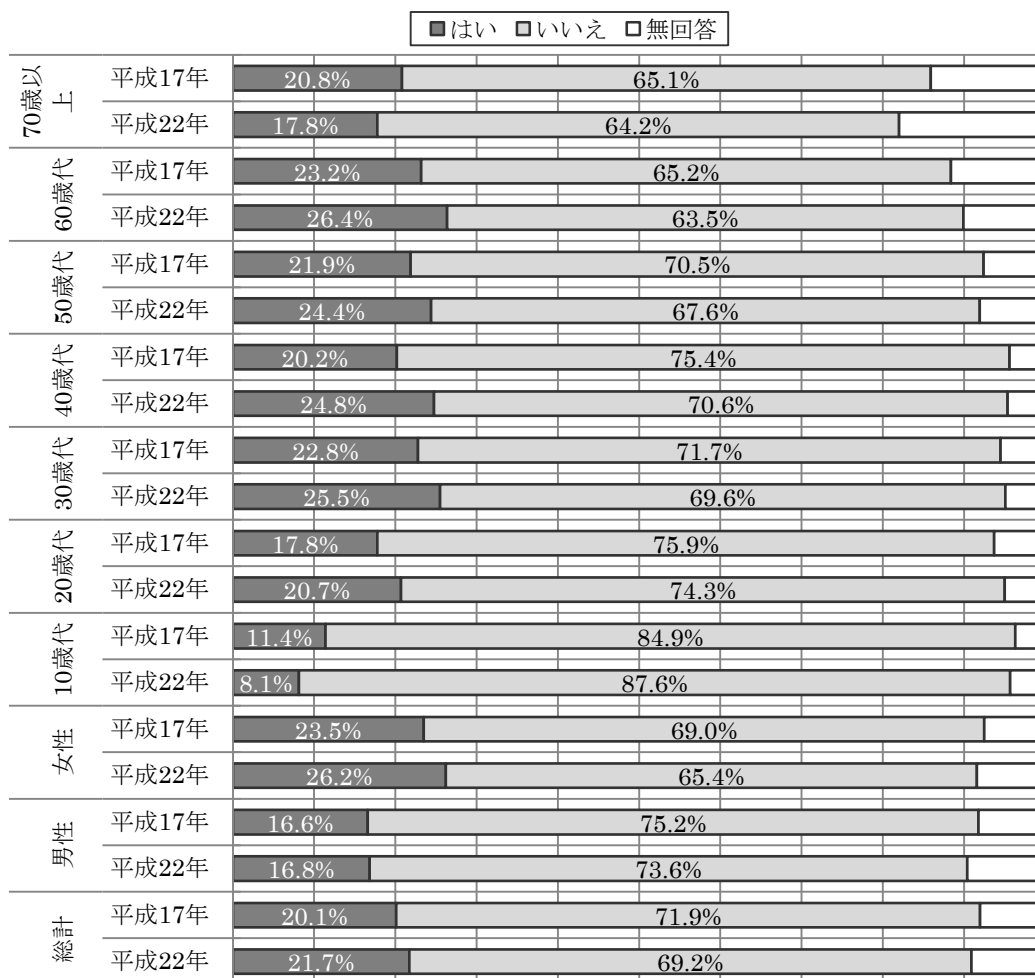
13. 食事以外でお菓子やジュース・甘いコーヒー類などの間食をする



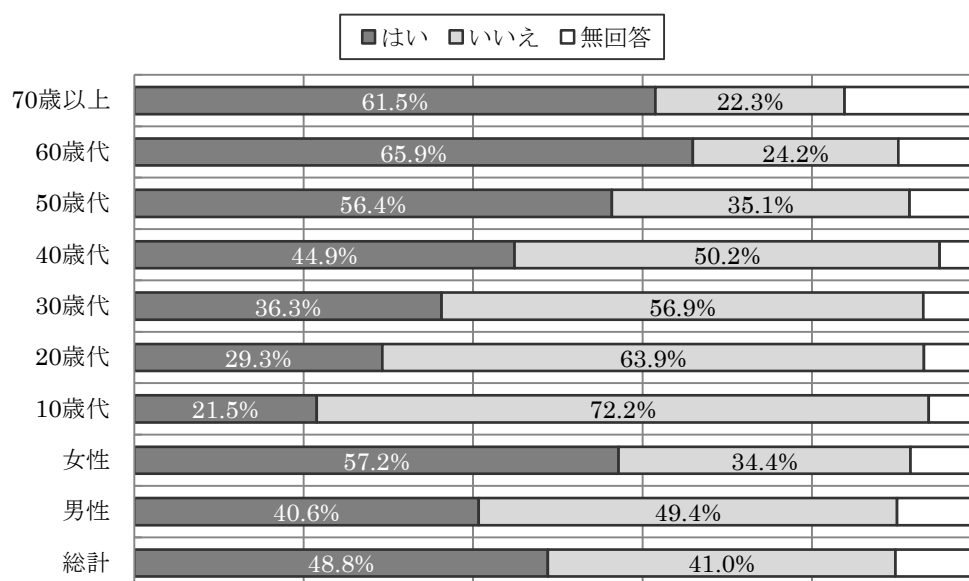
14. 買物や外食をする場合、栄養成分表示を参考している



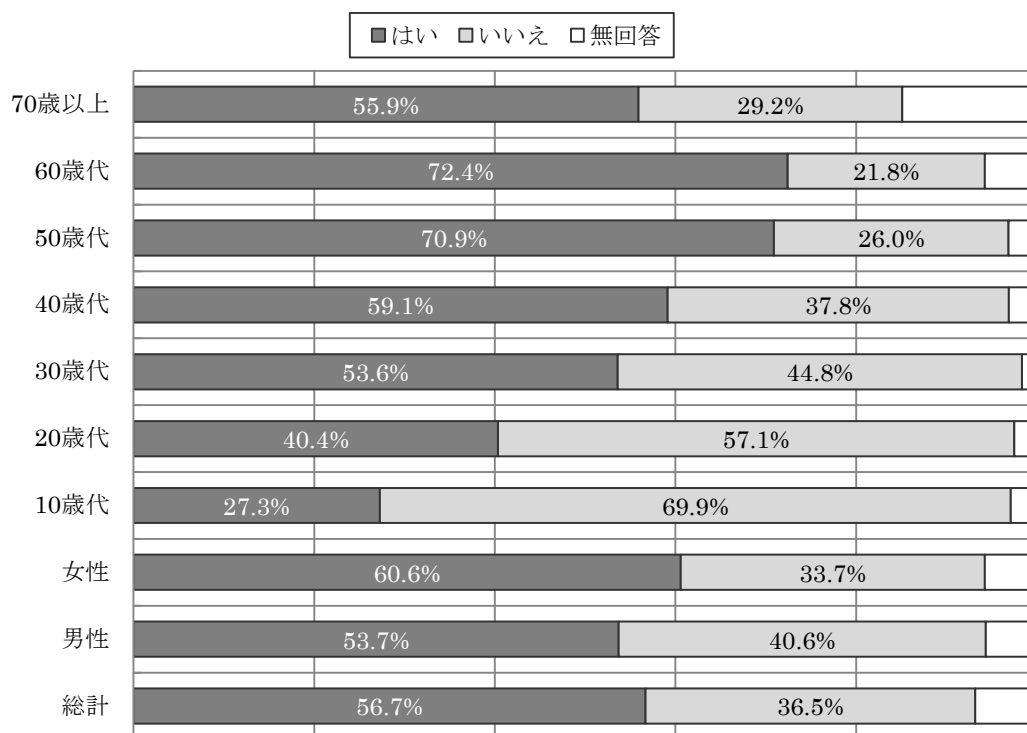
15. 健康食品やサプリメント（栄養補助食品）を利用している



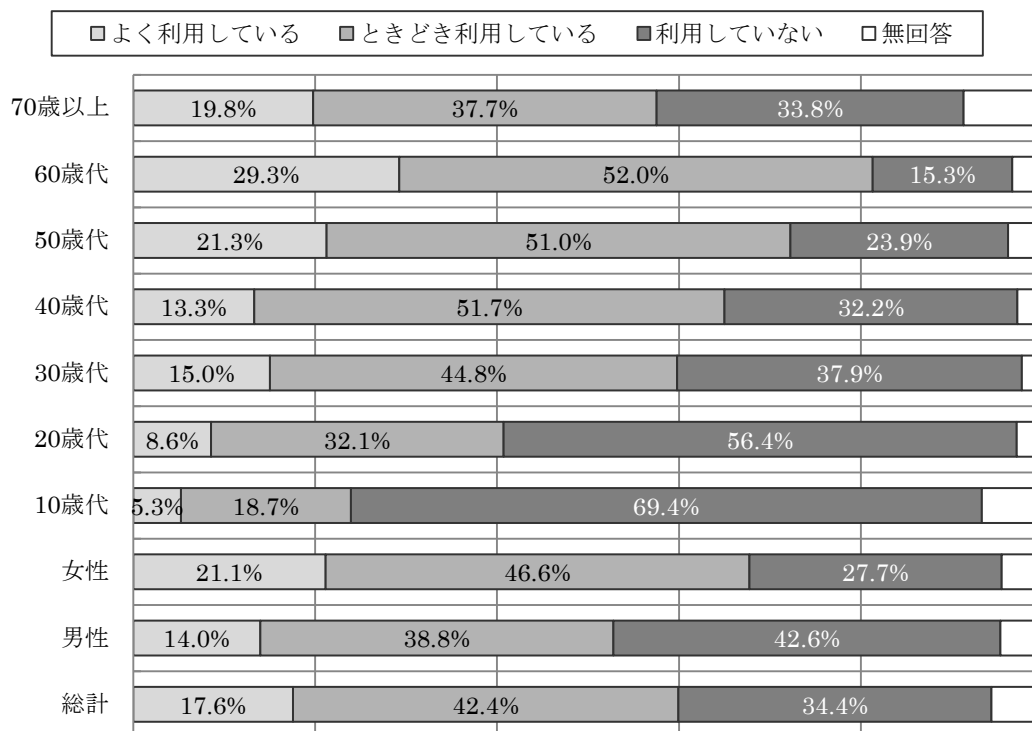
16. 適塩（減塩）を心がけている



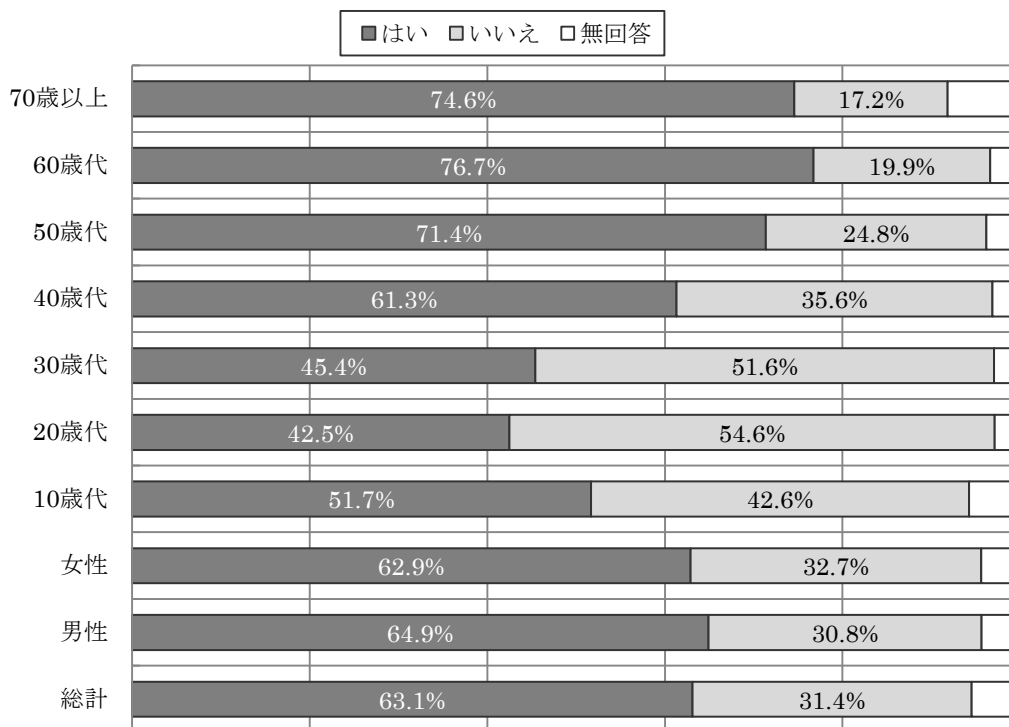
17. 地産地消の関心度



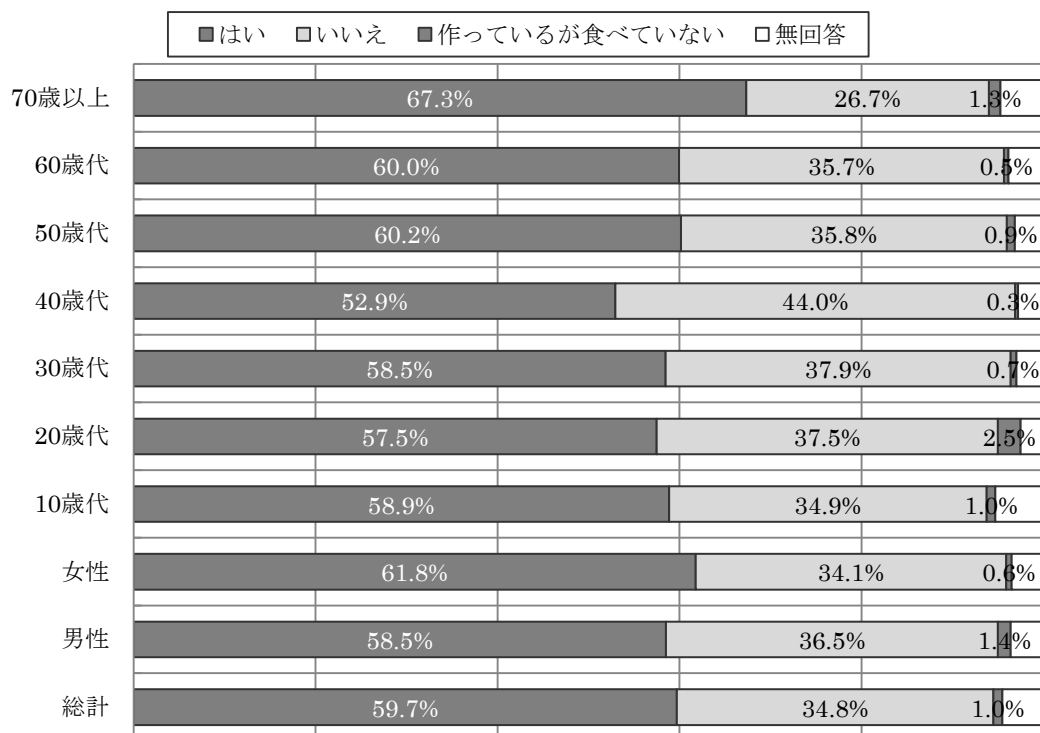
18. 地場産野菜の直売所またはスーパーの直売コーナーの利用



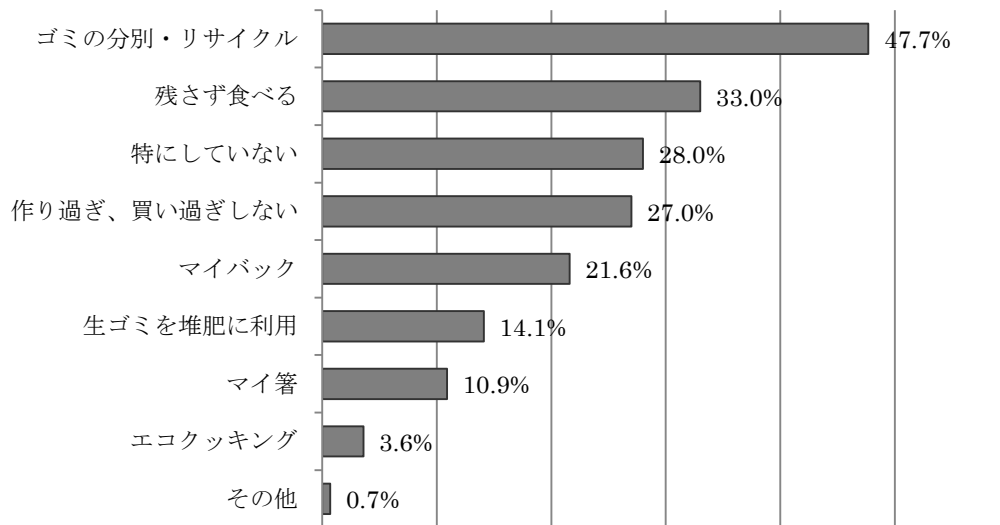
19. 阿賀野市で採れる農産物のうち、作付面積が一番多い農作物（米・大豆）を知っている



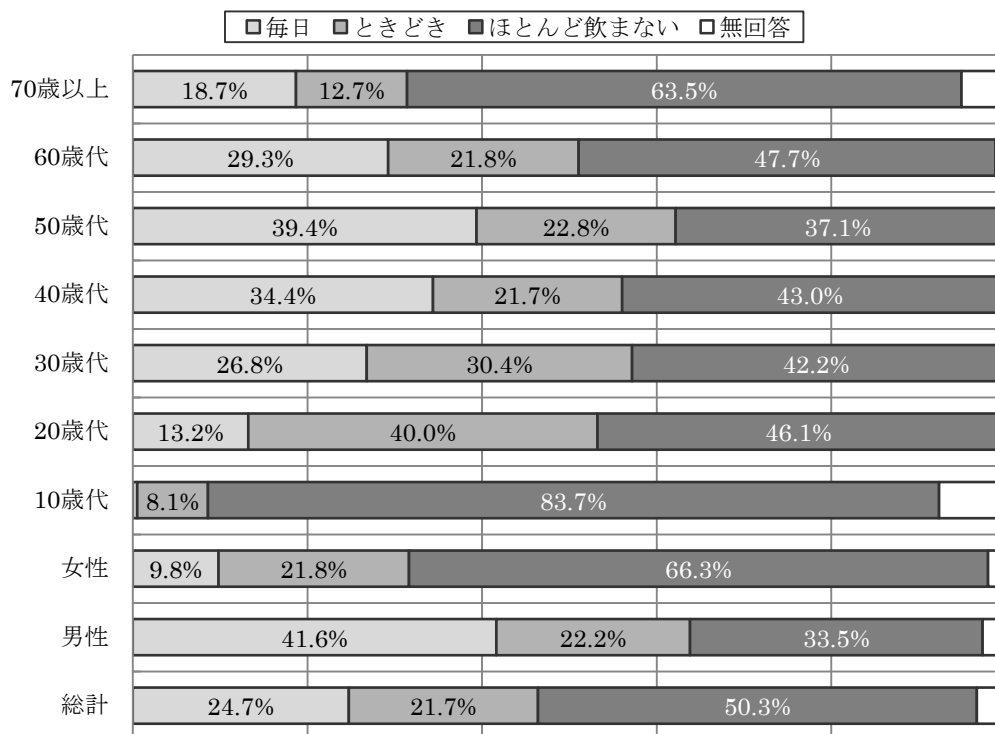
20. 家で野菜を作って食べている



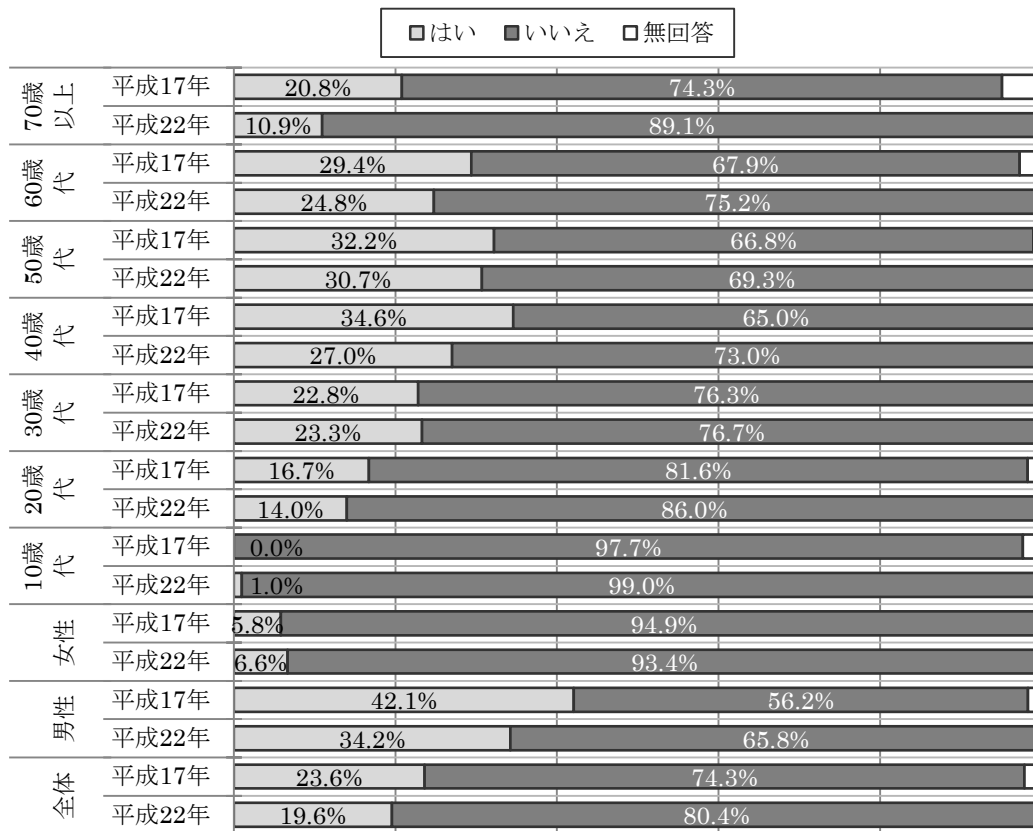
21. 家庭から出すゴミを減らす努力



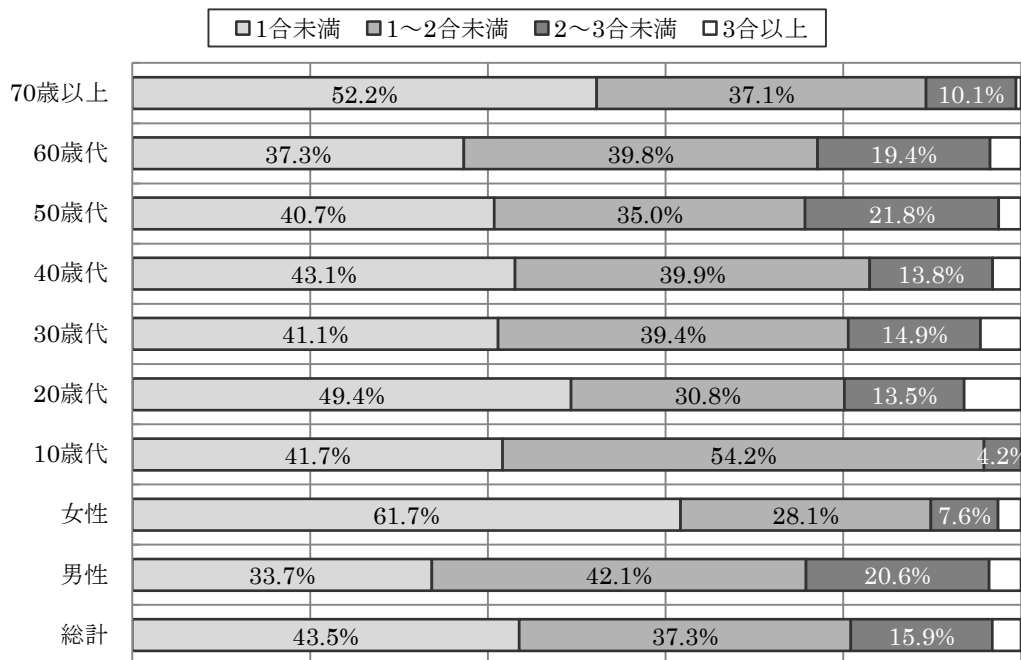
22. お酒（アルコール類）を飲む頻度



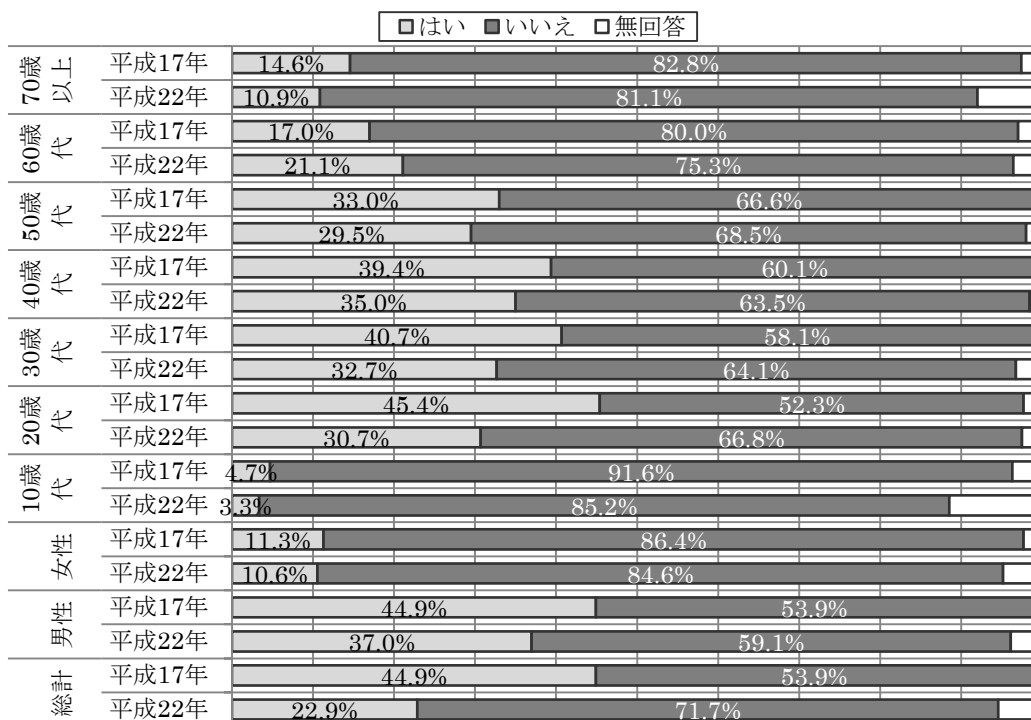
23. お酒（アルコール類）を週に7合以上飲む



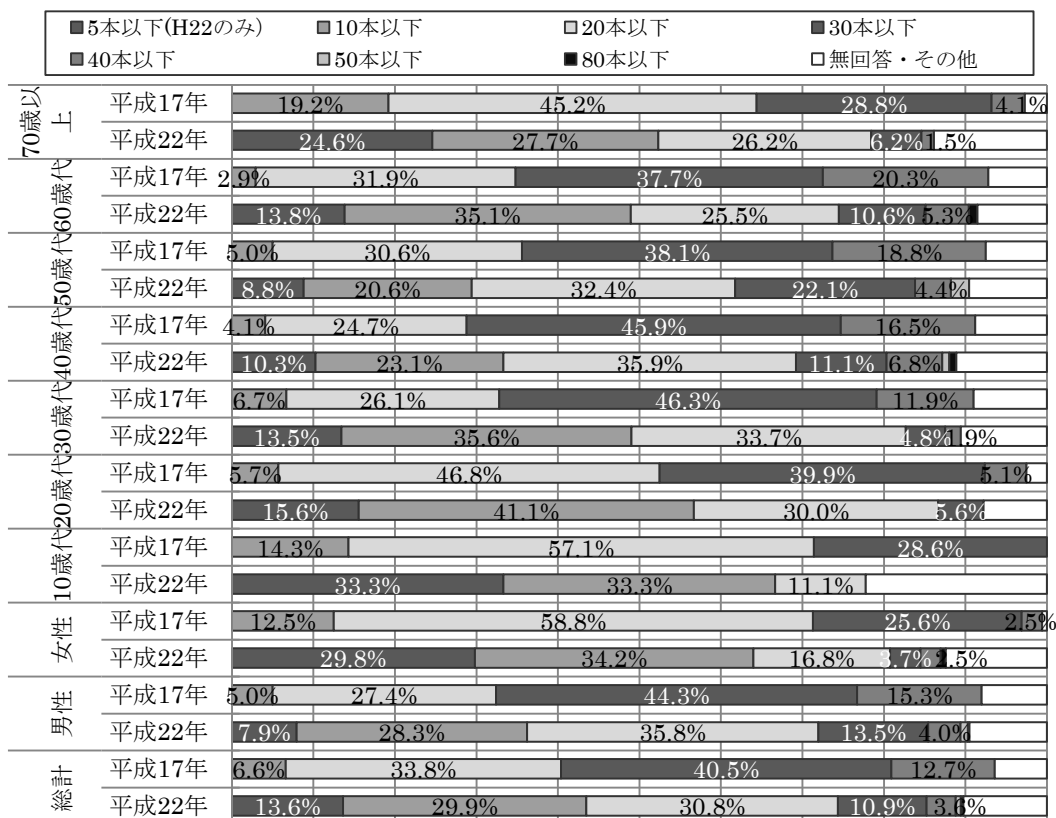
24. 1日あたりの飲酒量



25. タバコを吸う

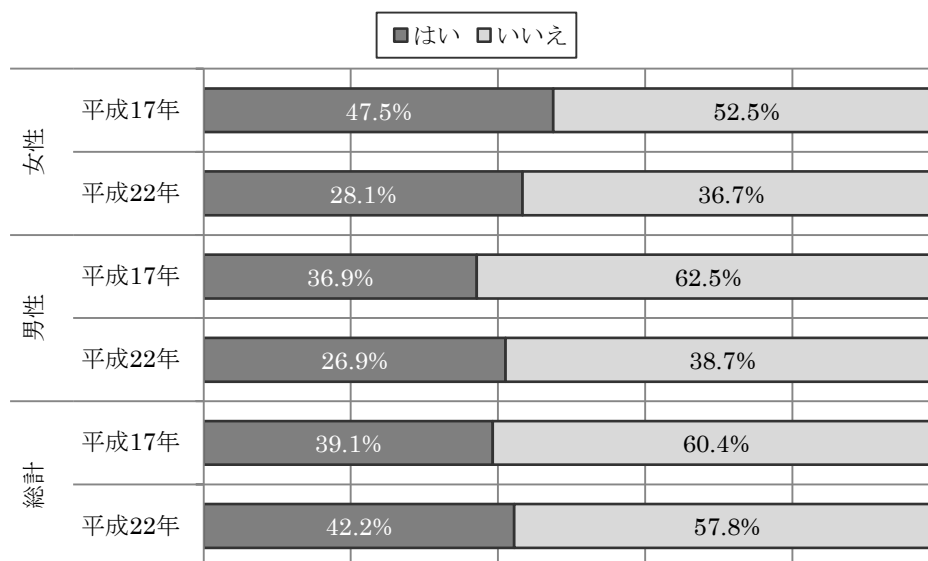


26. タバコの本数

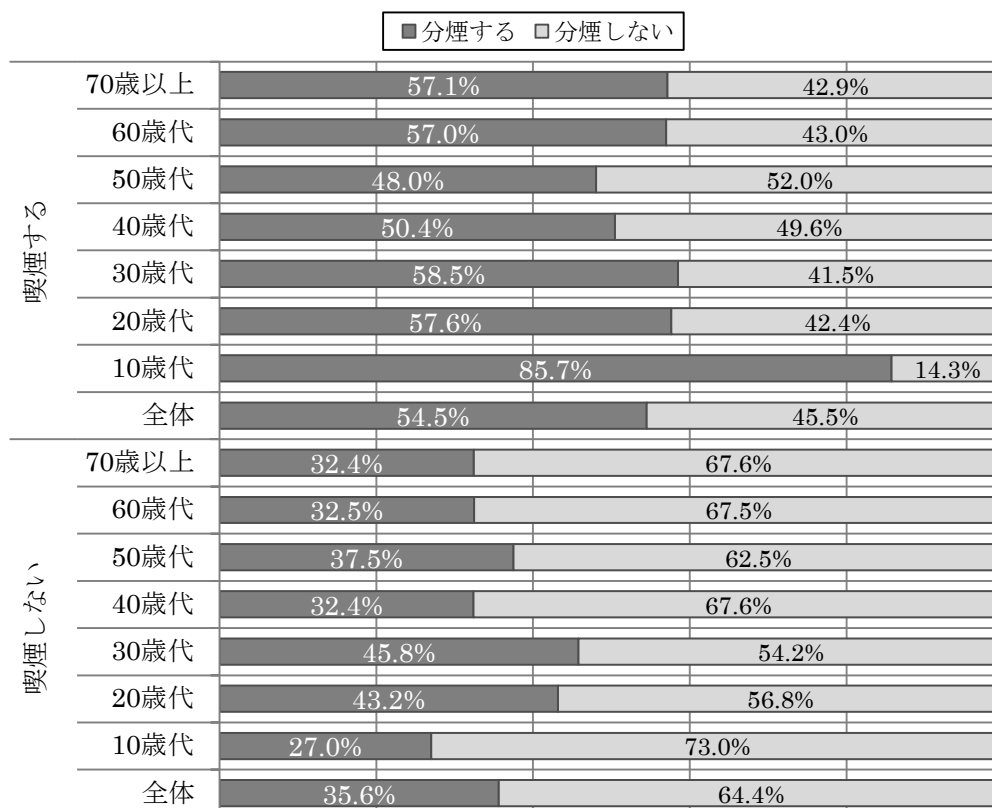


27. 家庭で分煙している

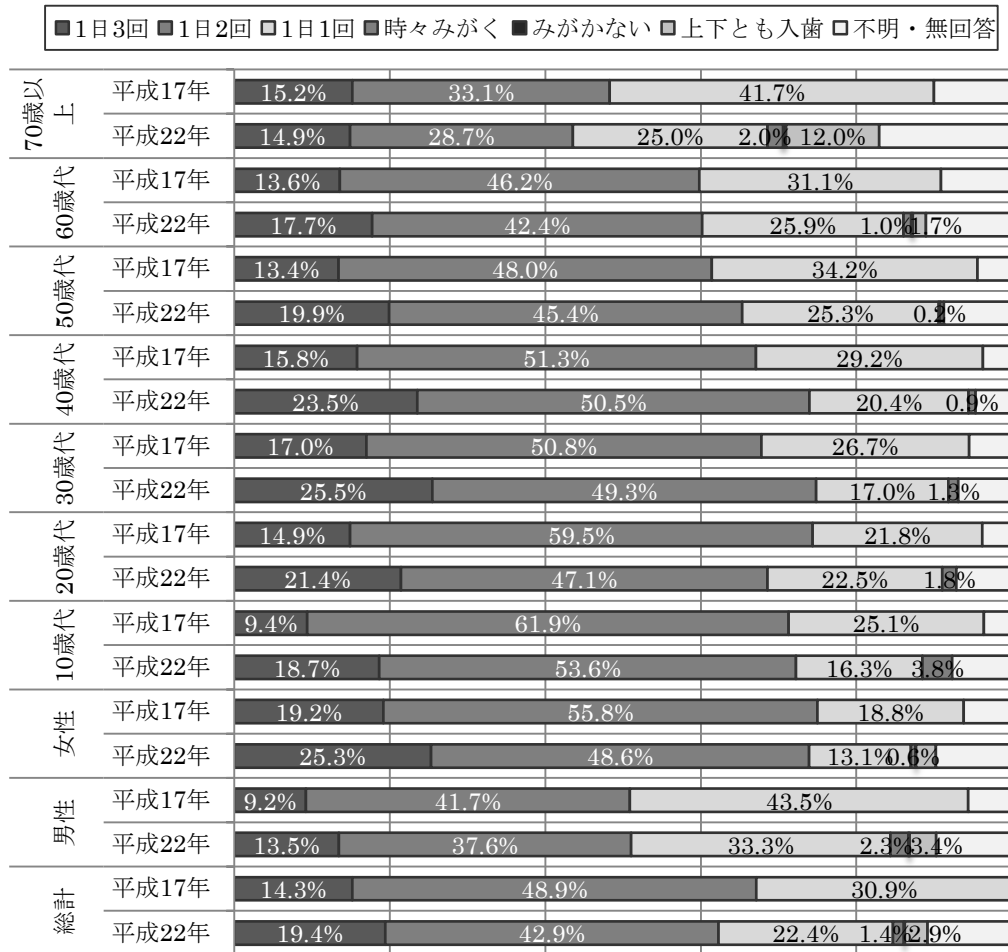
● 回答者全体



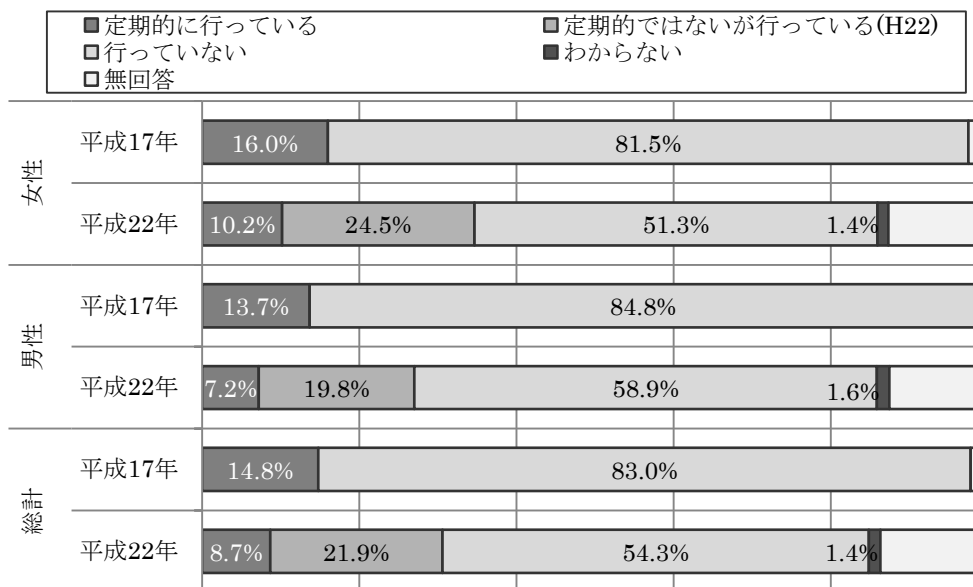
● 喫煙回答別



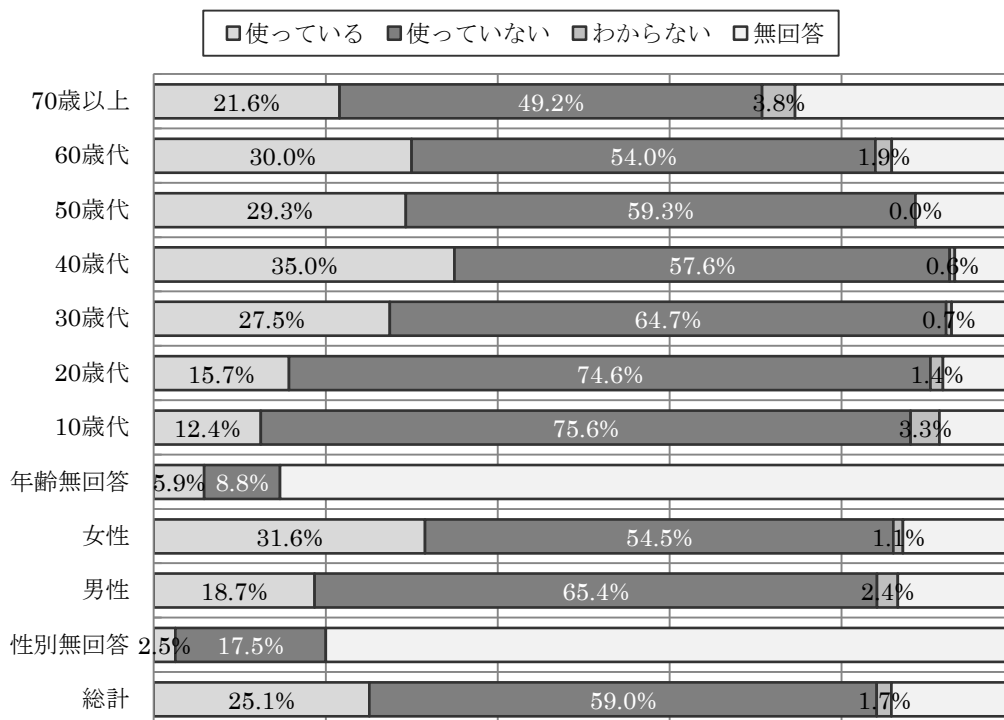
28. 1日の歯みがき回数



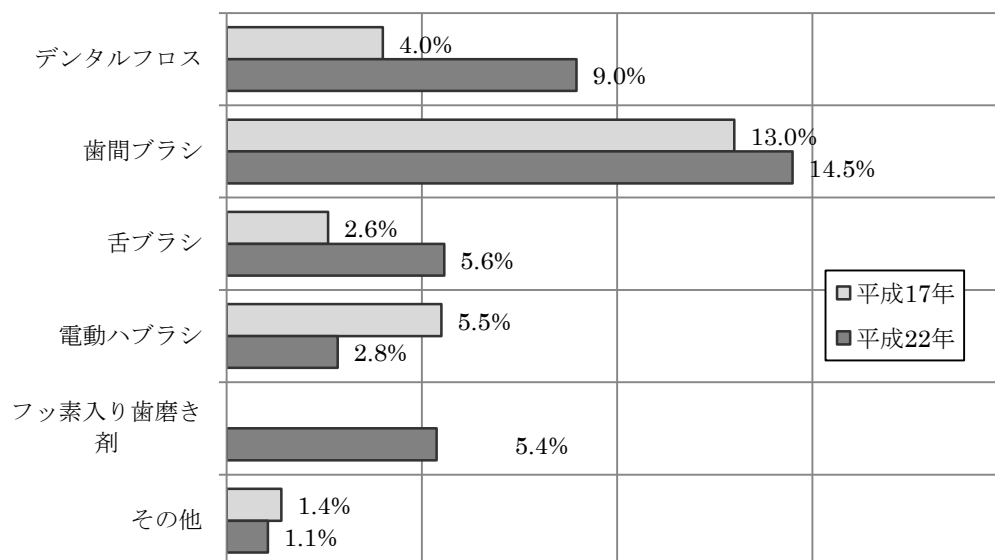
29. 定期的に歯科健診を受けている



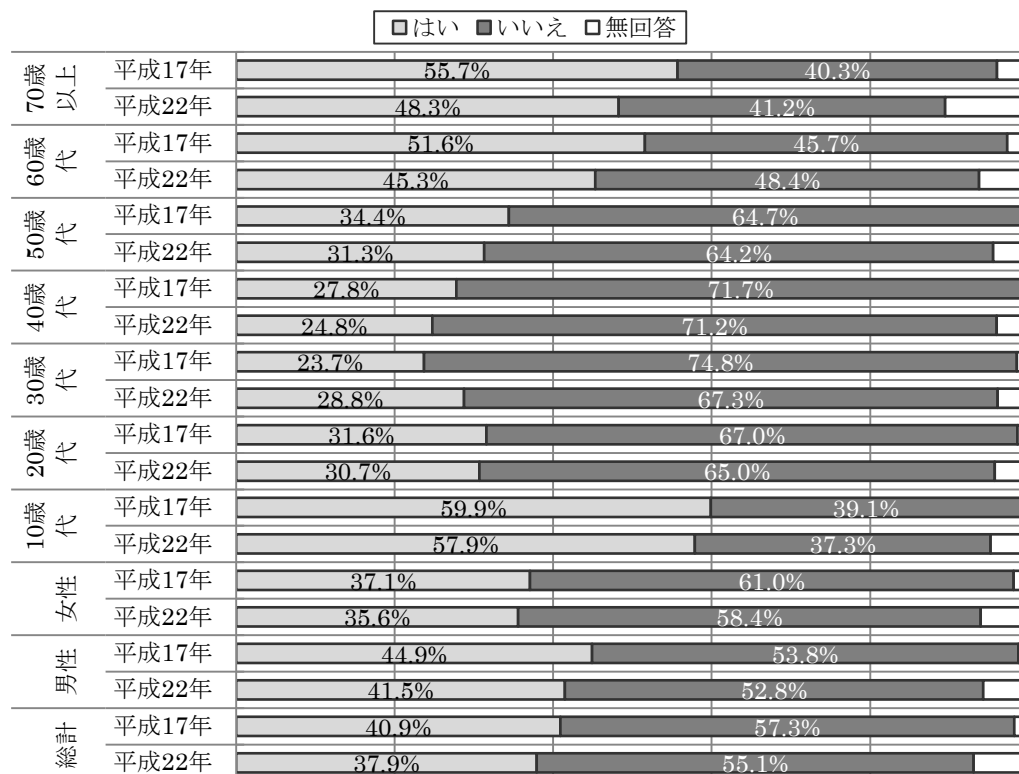
30. 歯ブラシ以外の道具を使っている



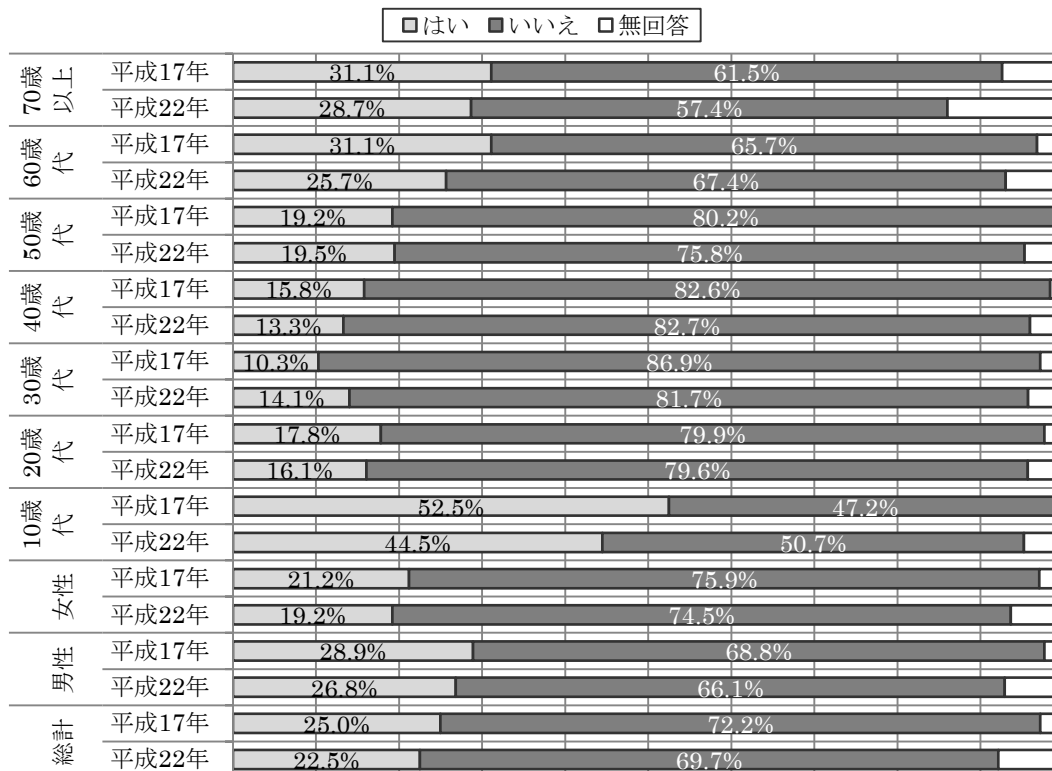
31. 歯ブラシ以外の歯間部清掃用器具（複数回答）



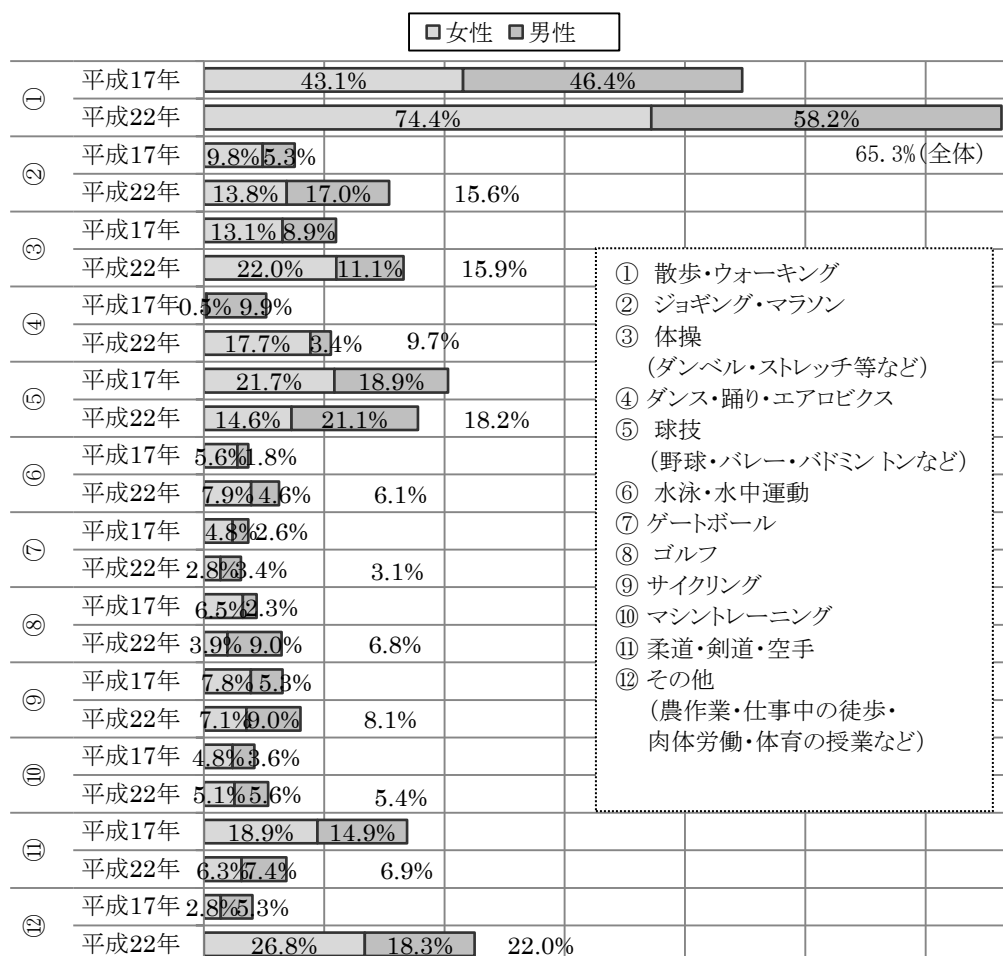
32. 日頃、体を動かすなど運動をしている



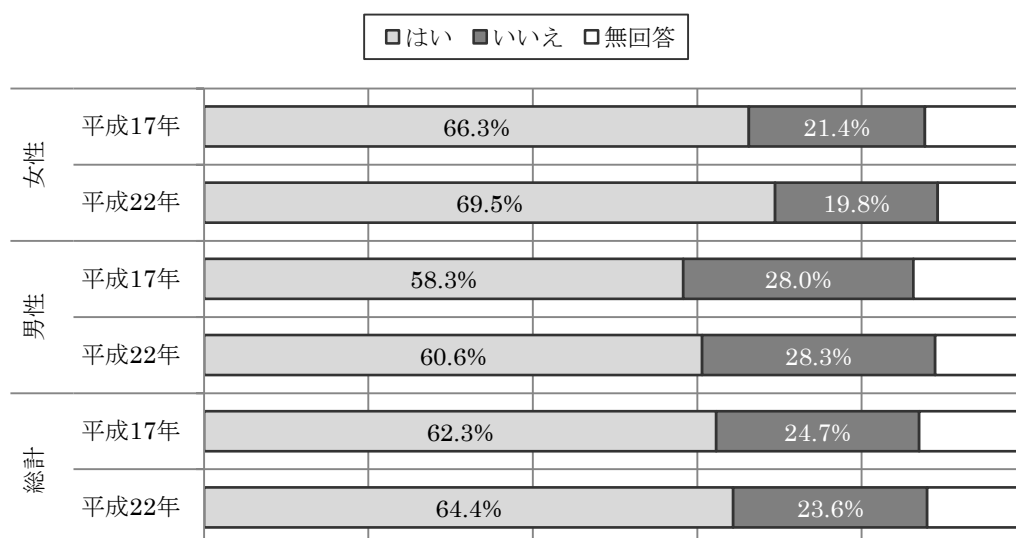
33. 1日30分以上の運動を週2回以上行い、1年以上続けている



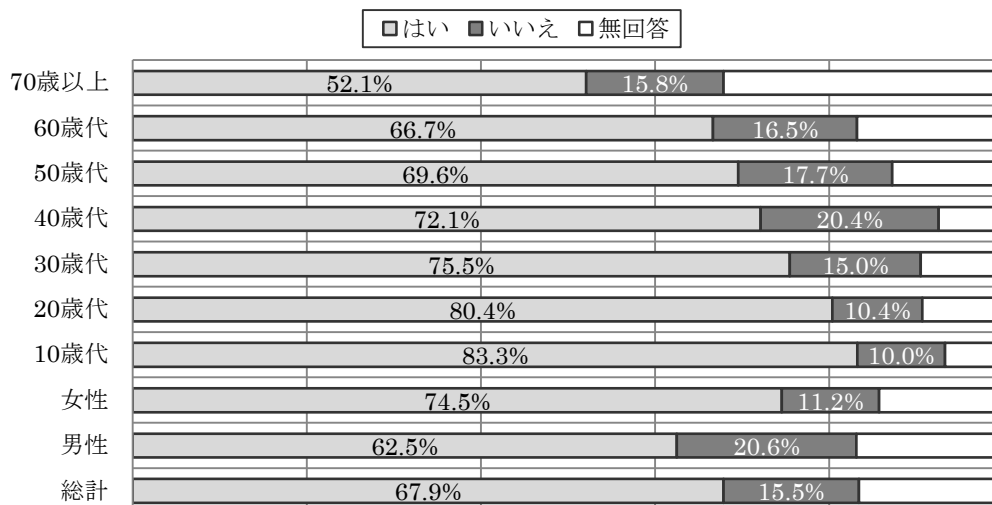
34. 運動実施者の運動内容



35. 気持ちをほっとさせてくれる場所がある



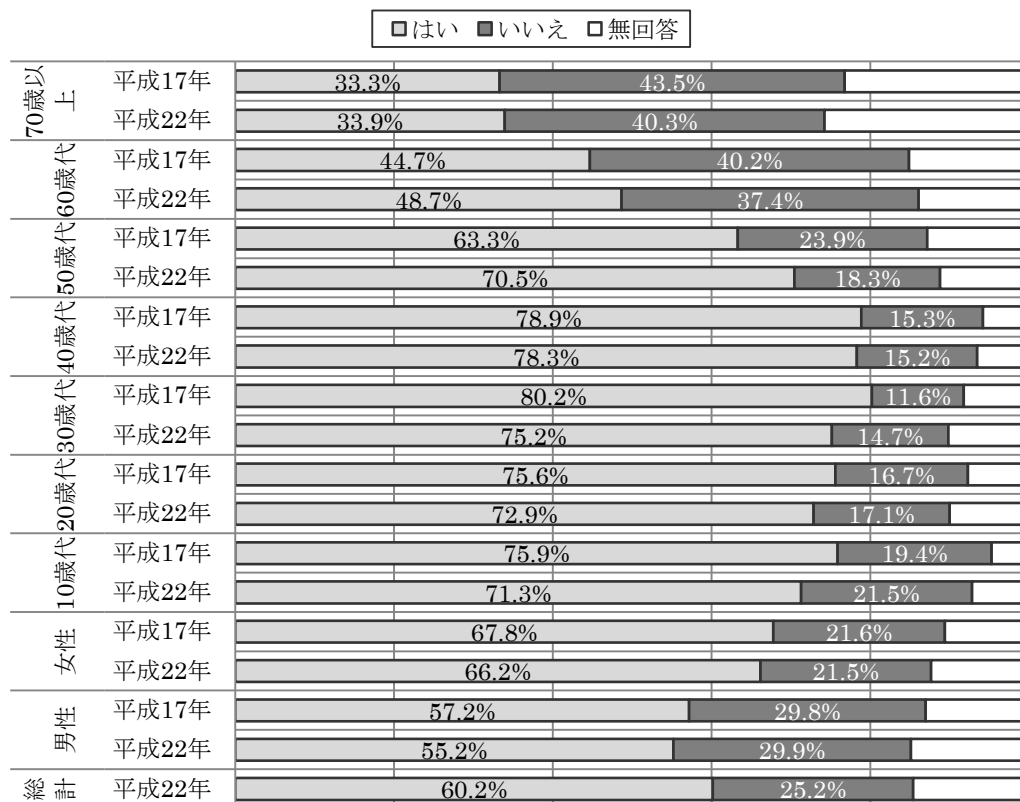
36. 悩みを相談できるひとがいる



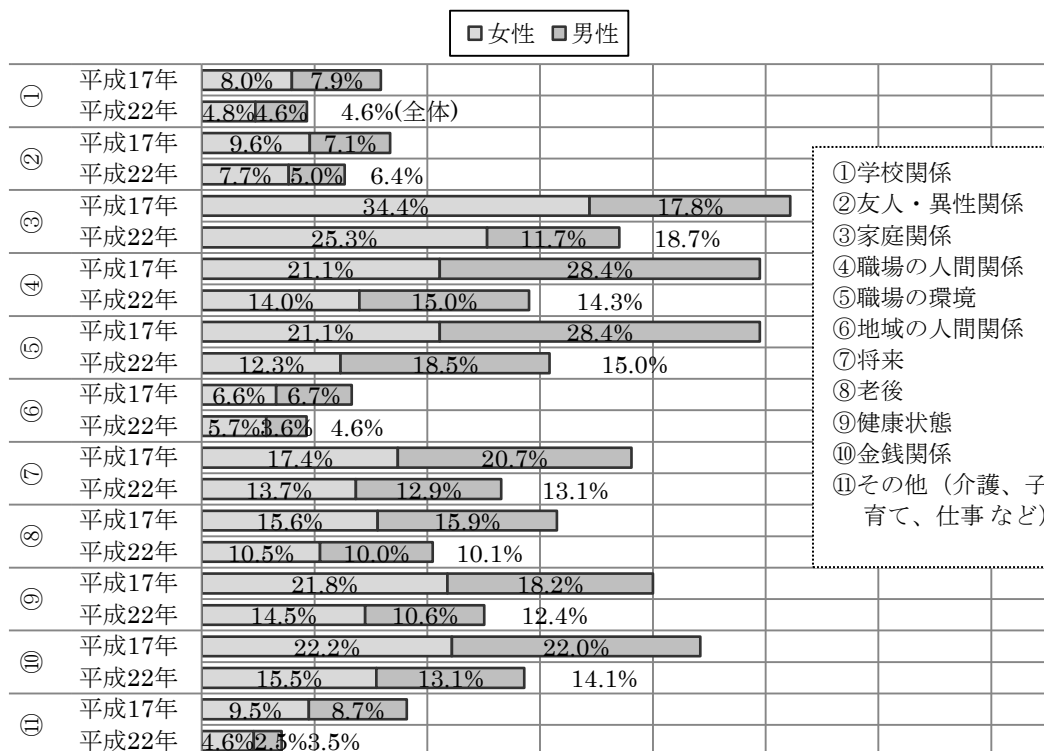
37. 生きがいを感じたり豊かな気分になれたりすること



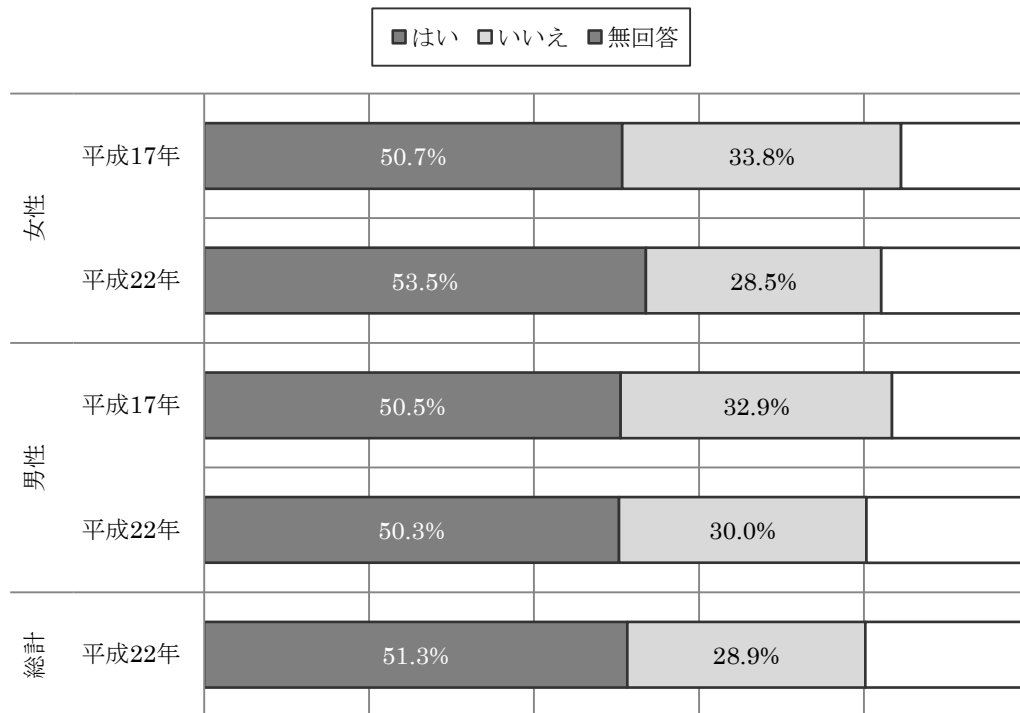
38. ストレスを感じることもある



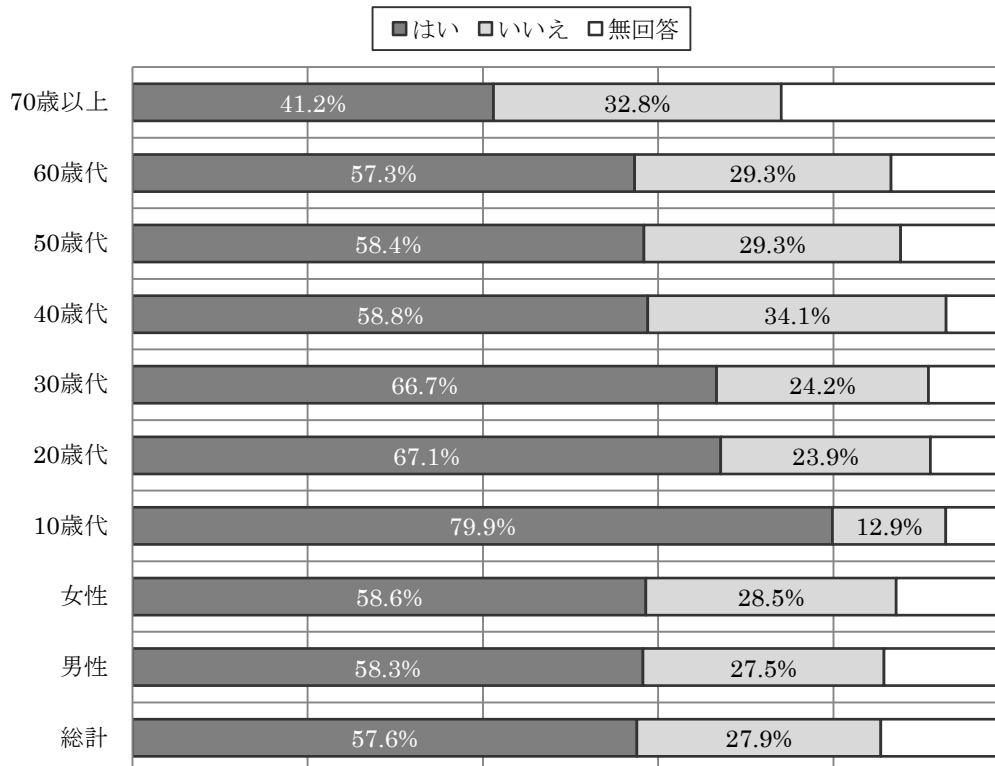
39. ストレスの原因



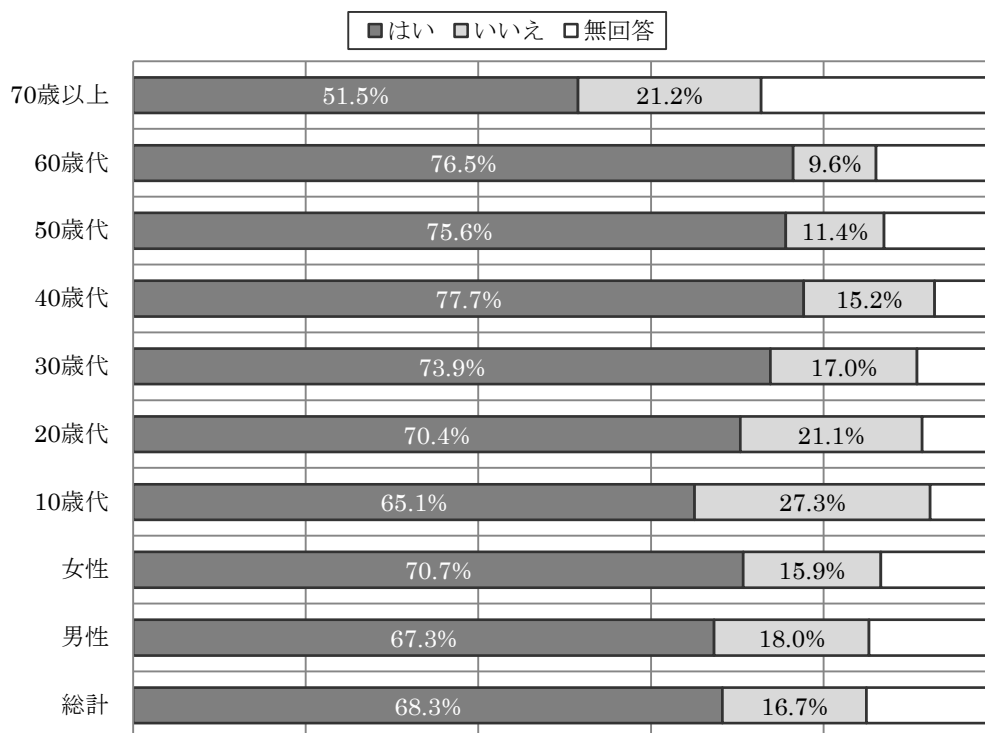
40. ストレスを解消する方法を持っている



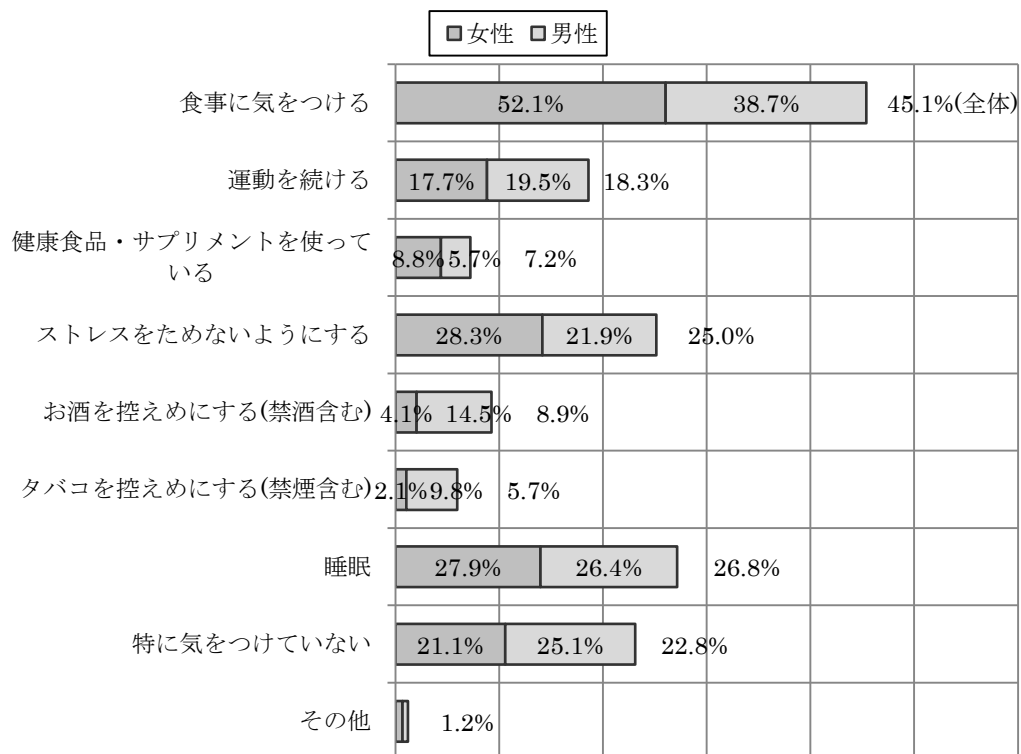
41. 自分自身を健康だと思うか



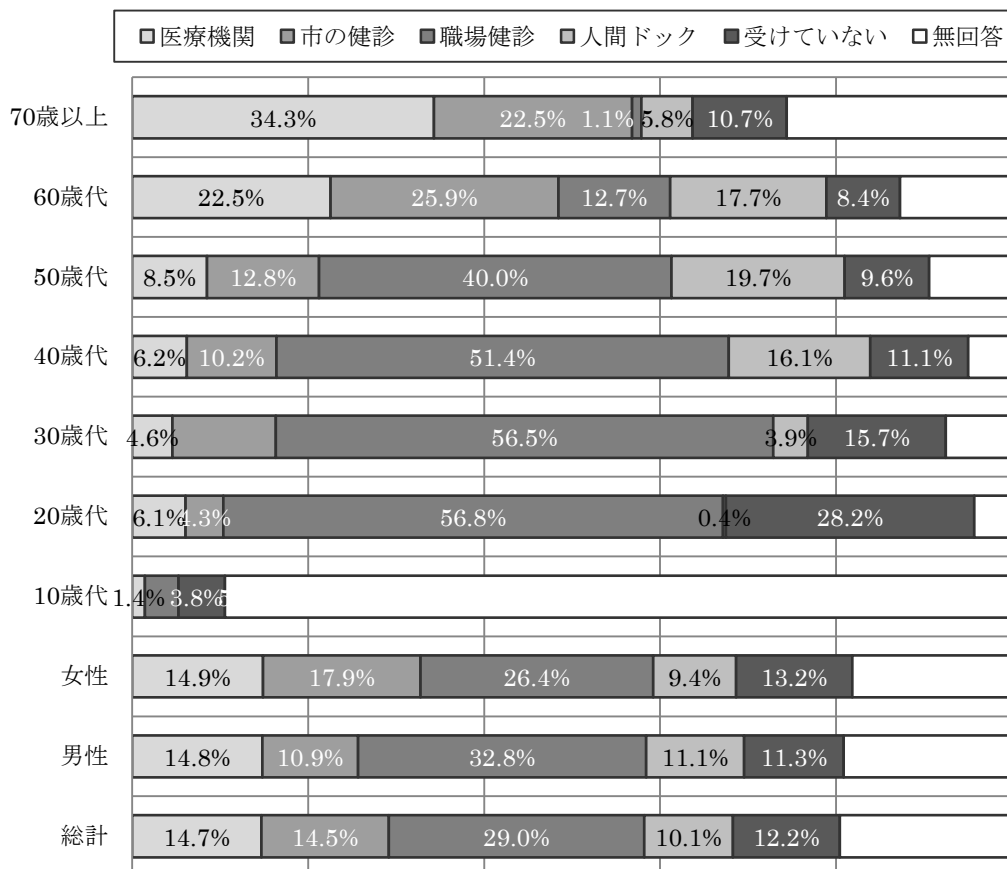
42. 自分の標準体重を知っている



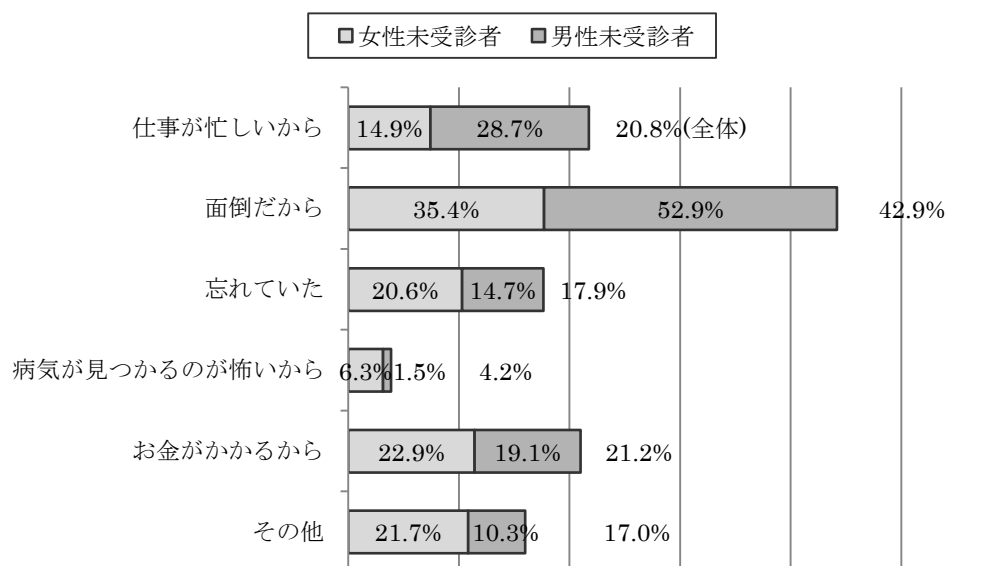
43. 生活習慣病を予防するために日頃気をつけていること



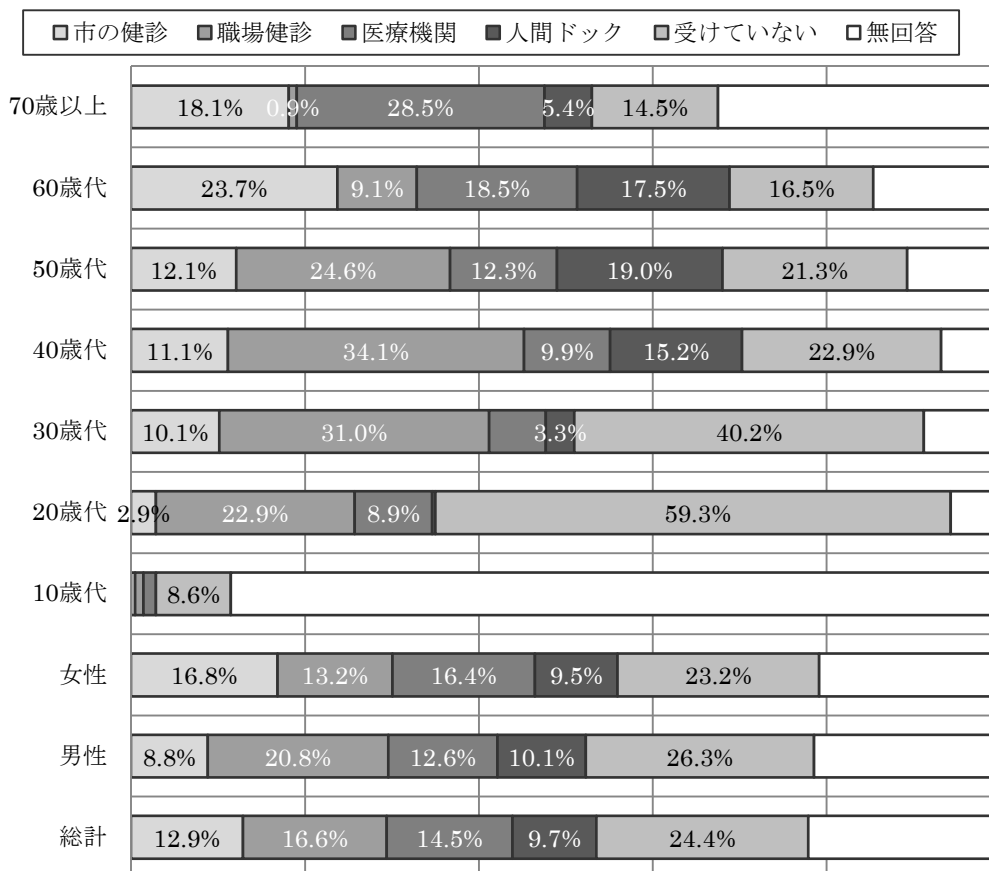
44. 健康診断をどこで受けているか



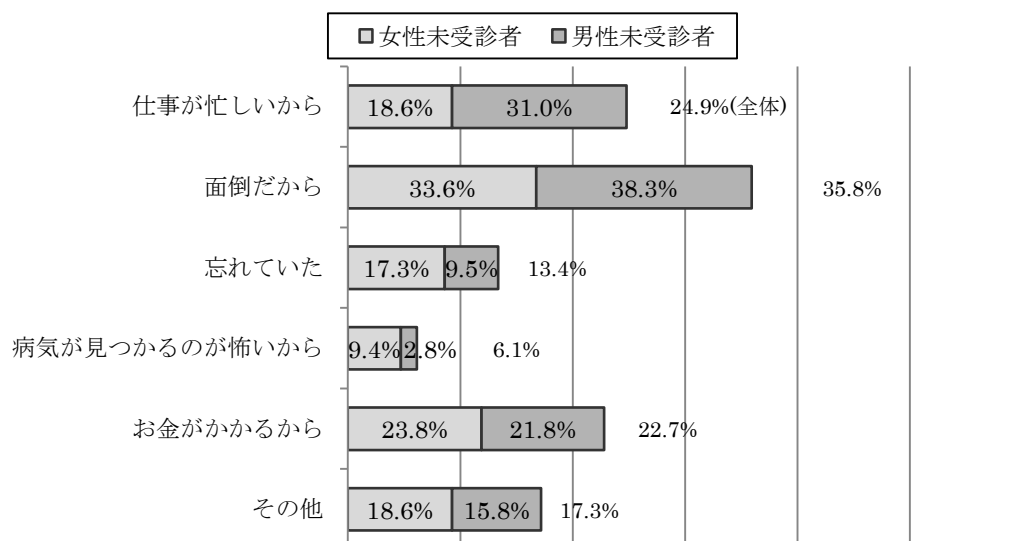
45. 健康診断を受けない理由



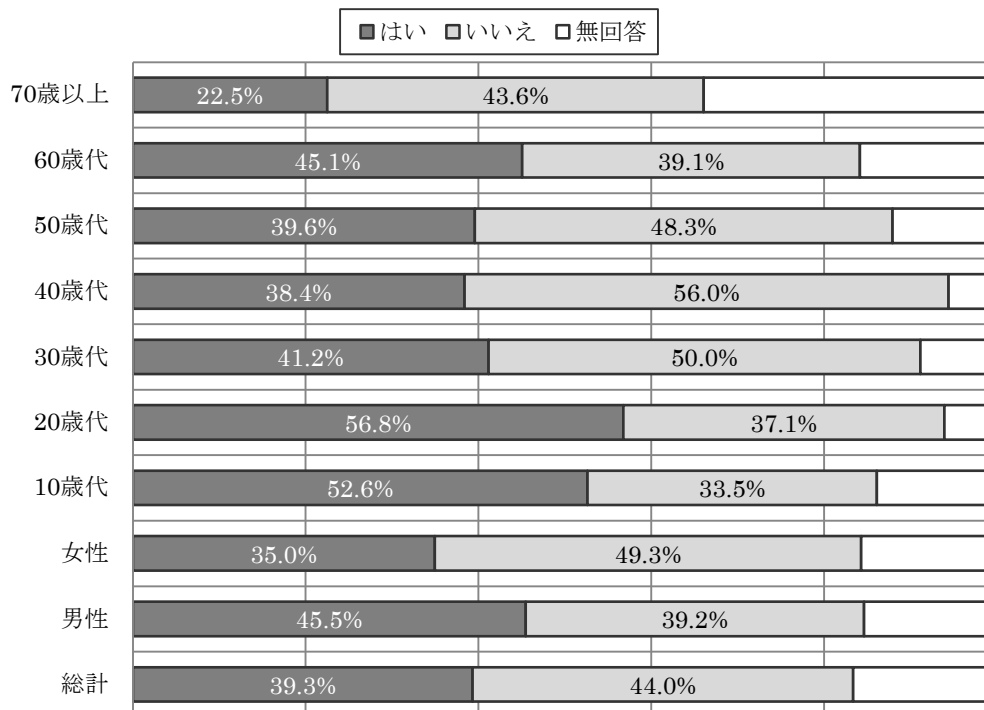
46. がん検診をどこで受けているか



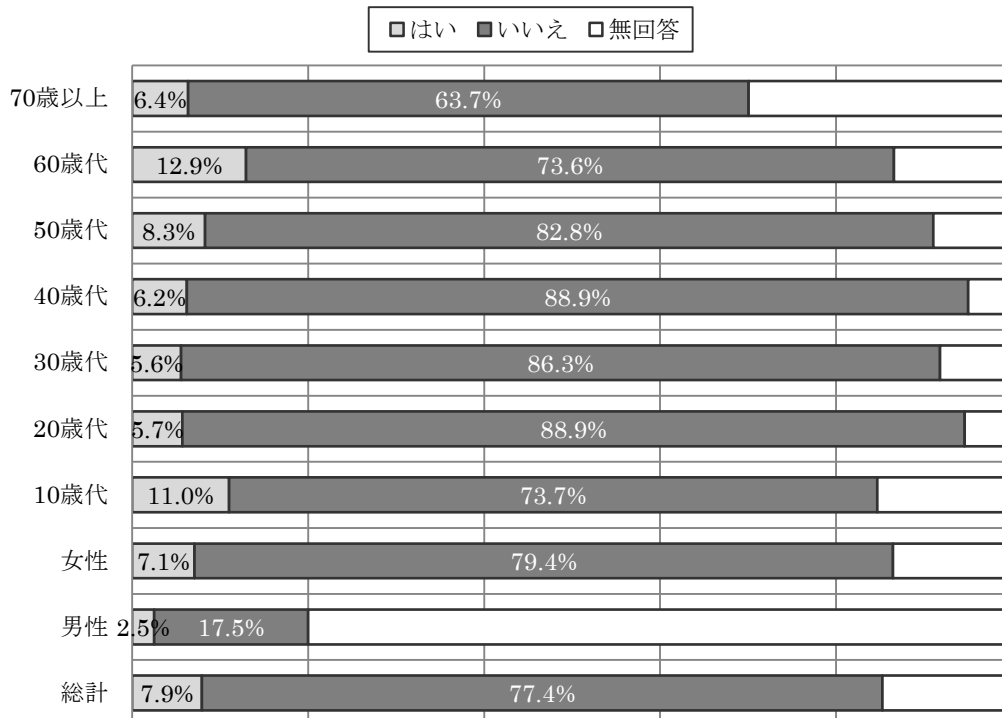
47. がん健診を受けない理由



48. 余暇を使って趣味やスポーツ活動を楽しむ場があるか



49. ボランティア活動をしているか



50. 健康でいきいきと生活するために、どんな阿賀野市だったらよいと思うか。
また、自分自身はどうありたいと思うか。(自由回答)

【阿賀野市について】

■市への要望

- ・ 医療・福祉が充実した高齢者・障害者に優しい市。
- ・ 高齢者や障害者が気軽に地域活動に参加できる市。弱者のためのサービスや制度の制定。
- ・ 高齢者夫婦、一人暮らしの家庭を定期的に訪問し、声かけをしてほしい。市の各部署の細かい関与、地域の見守りが重要。
- ・ 高齢者など自分で病院に行けない人のためにワゴン車での送迎回数を増やしてみてもは？
- ・ 合併後、各地区のサービスが下がったように感じるので、地域に密着した行政を行ってほしい。
- ・ 子育てしやすい環境を確立してほしい。少子化対策への取り組みを行うべき。
- ・ 土日も市役所を稼働してほしい（市役所のひととふれあいが増えるから）。
- ・ 税金を安くしてほしい。支出の見直しを行ってほしい（福祉に重点を置くべき）。
- ・ 財政が豊かになり安泰した地域づくりをすすめてほしい。市にゆとりがないと個人の生活もうるおいがでない。
- ・ 企業誘致を促進し、工業・産業の活性化、雇用の増加につとめてほしい。
- ・ 多種多様な働く場が必要不可欠。企業の雇用が増えることで、人口が増え市が活性化する。
- ・ 広報活動の強化。行政サービスや施設・イベント開催・サークルの情報が伝わるようにしてほしい。
- ・ 多くの観光資源がありながらじゅうぶんに活かしきれいでいないので、PR・イベント・商品開発をする必要があると思う。そこに雇用も生まれ、市民の一体感・郷土愛も生まれるのではないか。
- ・ 道路の幅・信号など色々な面で、学生・子供・老人が安全に生活できる環境が必要。
- ・ ゴミのないきれいな環境をつくってほしい。
- ・ 交通の便を良くしてほしい（新潟市からのアクセスや最終バス・列車の時間を改善してほしい）。
- ・ 市営バスの本数・台数を増やしてほしい。

■医療について

- ・ 地元にしかりした総合病院や医療施設がほしい。緊急医療施設・夜間医療施設を充実させてほしい。
- ・ 水原郷病院の問題解決。きちんと運営されて、医師の数も多くなると良い。
- ・ 健康診断・がん検診を気軽に受診できると良い。回数増加と健診費の低額化・助成を行ってほしい。
- ・ がん検診は全体的に対象年齢を引き下げてほしい。

- ・ 人間ドックは毎年市から補助金を出すべき。また、脳ドックなど種類を増やしてほしい。
- ・ 定期的に子宮がん・乳がんの検診などの案内を送ってもらいたい。どこに申し込めばよいかわからない。
- ・ 子宮頸がんワクチンの助成。
- ・ 高齢者の医療費補助があると良い。介護保険料を安くしてほしい。
- ・ 子供の予防接種・医療費などの助成。児童センターなどでも相談できる窓口がほしい。
- ・ 市民の健康増進のために、参考資料の提供をしてほしい。健康についての本を作してほしい。

■市の企画・イベントについて

- ・ 市サークル活動・イベントのPRを強化し、初心者・年代問わず参加しやすい環境をつくってほしい。
- ・ 運動施設と利用法が知られていないので広報活動を強化してほしい。掲示場所を増やすなど。
- ・ 無料か低額で参加できるサークル活動を企画してほしい。その中で友好の輪を作りたい。
- ・ 初心者でも気軽に利用できるスポーツ・ダンス・体操教室があればいい。
- ・ 年輩も参加できるウォーキング会やきつくない程度の山登り企画をたててほしい。
- ・ 中年女性がゆったり体を動かせる、ヨガなどのなどのサークルがあったら教えてほしい。
- ・ 子供連れで参加できるヨガやピラティスを企画してほしい。
- ・ 主婦や子育て中の人に参加できるセミナーやイベントの開催を行ってほしい。
- ・ スポーツ活動や趣味（音楽や手芸）を楽しめる行事があると良い。気軽に参加できるイベントで市民交流機会を増やしたい。
- ・ ボランティアイベントの開催。告知を充実させ、市民が参加しやすいよう工夫する。
- ・ スポーツ大会・市民運動会の開催・復活。
- ・ 伝統的行事の継続。
- ・ 自然環境豊かな市なので、外でのイベントをたくさん開催してほしい。
- ・ 子供に野外活動やスポーツに触れる機会を増やせたら良い。

■市の施設について

- ・ 高齢者は公的施設の使用料を低額にしてほしい。特養老人施設の利用料金を低額化してほしい。
- ・ 体育館を無料または低額化してほしい。夜間・土日など長時間開放してほしい。
- ・ 幅広い年代が気軽に（場所・料金など良い条件で）使える総合スポーツクラブを充実させてほしい。
- ・ 夜でも安全（街灯が多いなど）なジョギングロード・ウォーキングコースを充実させてほしい。
- ・ サイクリングコースの設置、整備をしてほしい。

- ・自由に運動でき、市民の憩いの場となる広い芝生の公園がほしい。
- ・各集落に公園（遊具なども）設置すれば、もっと地域の交流が増え、活性化すると思う。
- ・プール（通年使える室内プール／市民プールの復活など）施設がほしい。
- ・町内会ごとの話し合いの場を作ってもらいたい。
- ・市民が気軽に交流できる憩いの場（公園、娯楽施設、お店、温泉など）がほしい。
- ・高齢者や障害者が気軽に行ける・過ごせる場所がほしい。
- ・低額で、幅広い年代が利用できる市営の福祉施設があるといい。
- ・芸術鑑賞等できる文化的な施設がほしい。
- ・図書館を増やしてほしい。
- ・保育ルームの設置。子育て中でも外出できる機会が増えると、生き生きできると思う。
- ・ストレスや困り事（トラブル）の相談が気軽にできる窓口を設置してほしい。
- ・市外からも人が集まるような行楽施設（プール・キャンプ・公園）がほしい。
- ・市内に大型ショッピングセンター等を誘致してほしい。

■その他

- ・コミュニケーションが大切。何でも相談できる人がいれば、ストレスをためずに過ごせると思う。誰かが気にかけてくれることにより不安感がなくなって楽しみができ、病気の防止にもなると思う。
- ・気軽に挨拶・言葉を交わすなど、地域の人とのコミュニケーションを大切にしたい。
- ・活気ある市になってほしい。商店街を中心に市内の農業・商工業が元気を出して地元での雇用・魅力など守り、心豊かな家庭生活ができる街になってほしい。
- ・これからの時代を受け継ぐ子供達に関心をもつことが大切。学力向上、いじめ減少に取り組んでほしい。
- ・市民の話に耳を傾けてほしい。アンケートをたくさんとって地域の意見を聞いてほしい。
- ・市が企画したプランで参加できそうなものを選んで参加している。今後も協力できる事があればしていきたい。
- ・市民の助け合いが大切。お互いに協力しあえる思いやりの溢れる市になってほしい。
- ・市民一人ひとりが社会のルール・マナーを守るにより不安やストレスが減り、人の和が保たれる。
- ・豊かな自然を大切に、山や川で小さな子供が遊んでいても怪我をしない環境、常に親子が笑顔でいる環境があれば、生き生きとした阿賀野市になると思う。
- ・地域の特性（豊かな自然環境）や歴史的な価値を生かしたPR、農産物の生産を行政と市民が一体になって行い、世界に売り込んでいけるような市になるよう進めるべきだと思う。
- ・危険な場所を減らし、安心・安全で住み心地の良い街づくりを。
- ・住みやすい環境だと思う。現状維持。

【自分自身について】

- ・ 地域での声かけ（挨拶）を行い、つながりを持ち明るく生活したい。
- ・ 仕事、家事と忙しい中でも、睡眠をしっかりとゆとりの時間を作るようにしていきたい。
- ・ 適度な運動をするよう心がけている。
- ・ 自己管理をしたい。毎日の生活を規則正しくメリハリあるものにしたい。
- ・ 豊かな自然に感謝して生きていきたい。
- ・ 趣味・生きがいを持ち楽しく充実した生活を過ごせていけたらよい。
- ・ 地産地消に協力したい。地元産の旬野菜を食べたい。暴飲暴食を控えるなど食習慣に気をつけたい。
- ・ 健康第一。生活習慣を見直し、健康で毎日が楽しい人生でありたい。
- ・ 病気で倒れて人の迷惑にならないようにしたい。自分のことは自分でできるようにしたい。
- ・ ストレスをためないように心がけたい。発散できる場所で程よく発散し、仕事に支障が無いようにしたい。
- ・ 健康でくよくよせず長生きしたい。
- ・ もっと地域に積極的にかかわっていききたい。社会・地域のために生涯をおくりたい。
- ・ ボランティア活動に積極的に参加し交流を深めたい。人に喜んでもらえるような生き方をしたい。
- ・ 毎日を大切に過ごしていきたい。
- ・ 家族や友人と共に楽しく生き生きしていきたい。元気に仕事をしたり友達と遊びに行ったりしたい。
- ・ 常にプラス思考で意欲的に物事に挑戦していきたい。笑顔でいるよう心がけている。
- ・ 皆それぞれなので無理をしないことが一番大切だと思う。