

**公共施設の利用と  
高齢者の健康に関する  
予備調査の結果について  
(最終版)**

平成30年8月

秦野市政策部公共施設マネジメント課作成

## 目 次

1	調査の目的	1
2	調査方法	1
3	単純集計結果	3
4	クロス集計結果	6
5	考察	18
6	参考：問8の回答内容（自由記入）	19

## 1 調査の目的

公共施設を使用することが、高齢者の健康維持に寄与しているか否かを調査することにより、今後の公共施設使用料のあり方について、参考とするために実施したものの。

## 2 調査方法

### (1) 調査対象

市内に在住する 65 歳以上の市民 1,000 人

### (2) 抽出方法

住民基本台帳（平成 30 年 4 月 1 日現在）から無作為抽出

### (3) 調査期間

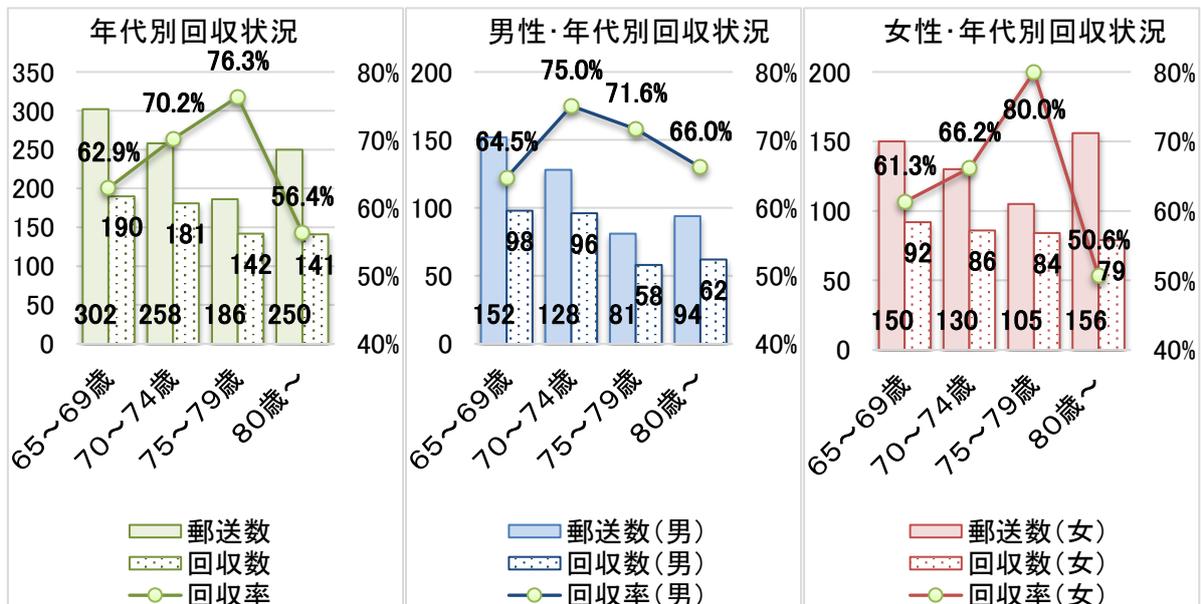
平成 30 年 4 月 20 日（金）～5 月 11 日（金）

### (4) 調査票配付及び回収方法

郵送により実施

### (5) 回収率

区分	合計	男	女	不明
郵送数	996通	455通	541通	
回収数	656通	314通	341通	1通
回収率	65.9%	69.0%	63.0%	



### (6) 標本誤差

今回のアンケート調査のように、母集団から一部の標本を取り出して調査を行い、その結果から母集団における結果を推定する調査方法を「標本調査」と

いいます。

この「標本調査」では、調査結果と母集団における結果との間には、誤差が存在します。この誤差のことを「標本誤差<sup>1</sup>」といますが、今回の調査における信頼水準が95%<sup>2</sup>である「標本誤差」とその計算式は、下に示すとおりです。

信頼水準95%で標本数が		656	の場合の誤差	
回答割合	誤差	誤差を踏まえた回答割合		
5%	1.7%	3.3%	~	6.7%
10%	2.3%	7.7%	~	12.3%
15%	2.8%	12.2%	~	17.8%
20%	3.1%	16.9%	~	23.1%
25%	3.4%	21.6%	~	28.4%
30%	3.6%	26.4%	~	33.6%
35%	3.7%	31.3%	~	38.7%
40%	3.8%	36.2%	~	43.8%
45%	3.9%	41.1%	~	48.9%
50%	3.9%	46.1%	~	53.9%
55%	3.9%	51.1%	~	58.9%
60%	3.8%	56.2%	~	63.8%
65%	3.7%	61.3%	~	68.7%
70%	3.6%	66.4%	~	73.6%
75%	3.4%	71.6%	~	78.4%
80%	3.1%	76.9%	~	83.1%
85%	2.8%	82.2%	~	87.8%
90%	2.3%	87.7%	~	92.3%
95%	1.7%	93.3%	~	96.7%

[計算式]

$$\text{標本誤差} = 2 \times \sqrt{\frac{\text{回答割合}(1 - \text{回答割合})}{\text{標本数}}}$$

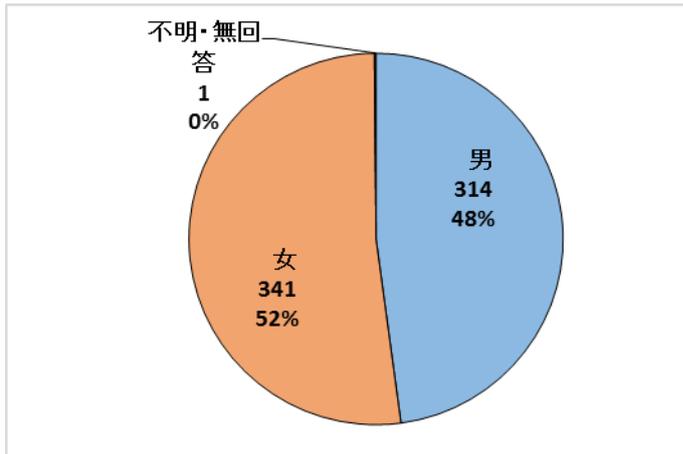
<sup>1</sup> 母集団から一部の標本を抽出する標本調査において、標本から得られた値と、母集団における値との間に生じる誤差で、確率論に基づき一定の式で計算する。

<sup>2</sup> 100回同じ調査を行った場合、95回が回答割合に標本誤差を加減した割合の中に納まる結果になる信頼度である。例えば、回答率50%で信頼水準95%である標本誤差が5%の場合、その回答は100回中95回45~55%の間に収まることになる。

### 3 単純集計結果

質問1	回答肢	回答数	回答者の割合			
あなたの性別を教えてください。	① 男	314	(44.0%)	～	<b>47.9%</b>	～ (51.8%)
	② 女	341	(48.1%)	～	<b>52.0%</b>	～ (55.9%)
	不明・無回答	1			<b>0.2%</b>	

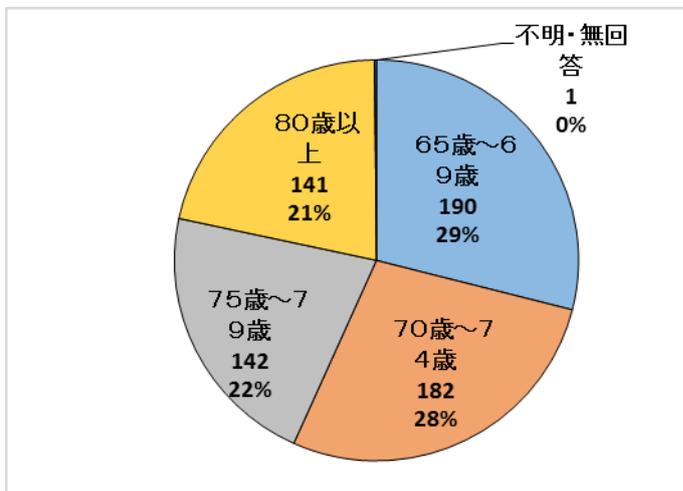
( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率



- ・ 女性からの回答が男性よりも多く集まった。
- ・ 平成30年3月末現在の住民基本台帳人口による実際の人口比率は、男性45.9%、女性54.1%であり、回収率の高かった男性の比率は、実人口よりも高くなっている。

質問2	回答肢	回答数	回答者の割合			
あなたの年齢を教えてください。	① 65歳～69歳	190	(25.4%)	～	<b>29.0%</b>	～ (32.5%)
	② 70歳～74歳	182	(24.2%)	～	<b>27.7%</b>	～ (31.2%)
	③ 75歳～79歳	142	(18.4%)	～	<b>21.6%</b>	～ (24.9%)
	④ 80歳以上	141	(18.3%)	～	<b>21.5%</b>	～ (24.7%)
	不明・無回答	1			<b>0.2%</b>	

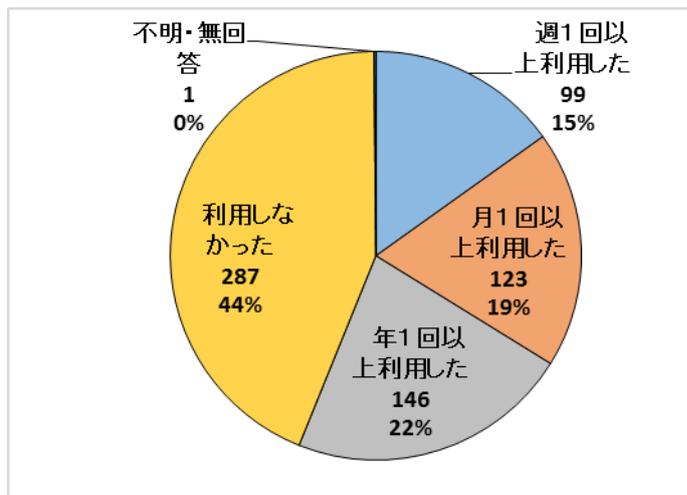
( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率



- ・ 65歳から69歳と回答した者の割合が最も高くなり、次いで、70歳から74歳と回答した者となった。
- ・ 平成30年3月末現在の住民基本台帳人口による実際の人口比率は、65歳から69歳30.4%、70歳から74歳25.5%、75歳から79歳19.7%、80歳以上24.3%となっている。

質問3	回答肢	回答数	回答者の割合			
あなたは、過去1年間に公民館や総合体育館、図書館、文化会館など、不特定の市民が利用することができる公共施設(公園のように職員が常駐していない施設を除く。)を利用しましたか。	① 週1回以上利用した	99	(12.3%)	~	15.1%	~ (17.9%)
	② 月1回以上利用した	123	(15.7%)	~	18.8%	~ (21.8%)
	③ 年1回以上利用した	146	(19.0%)	~	22.3%	~ (25.5%)
	④ 利用しなかった	287	(39.9%)	~	43.8%	~ (47.6%)
	不明・無回答	1			0.2%	

( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率



・ 「利用したことがある」と回答した者の割合は、約 56% となった。

・ 週又は月 1 回以上と回答した者を継続的かつ定期的な利用者とする、その割合は約 34% となり、過去の市民全体を対象とした調査と差はない結果となった。

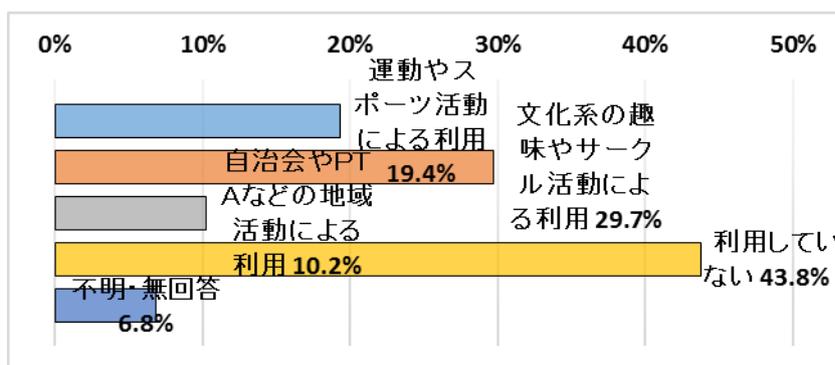
H26 (Web) 30.7%

H28 (Web) 33.4%

H28 (郵送) 33.0%

質問4	回答肢	回答数	回答者の割合			
あなたは、過去1年間に公民館や総合体育館、図書館、文化会館など、不特定の市民が利用することができる公共施設(公園のように職員が常駐していない施設を除く。)を利用してどのような活動をしましたか。(複数回答可)	① 運動やスポーツ活動による利用	127	(16.3%)	~	19.4%	~ (22.4%)
	② 文化系の趣味やサークル活動による利用	195	(26.2%)	~	29.7%	~ (33.3%)
	③ 自治会やPTAなどの地域活動による利用	67	(7.8%)	~	10.2%	~ (12.6%)
	④ 利用していない	287	(39.9%)	~	43.8%	~ (47.6%)
	不明・無回答	41			6.8%	

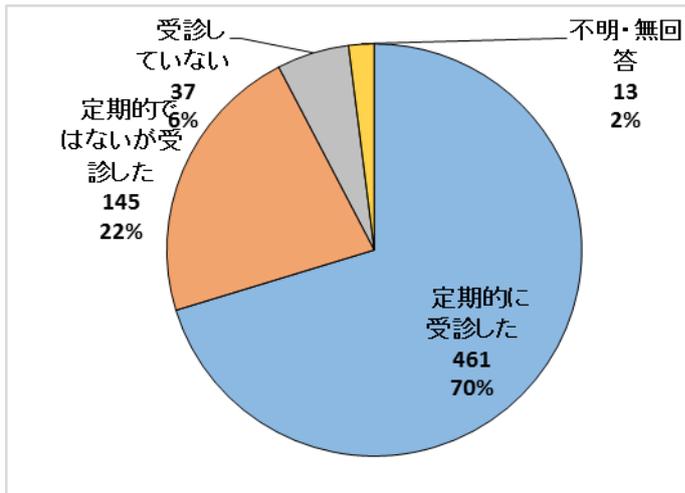
( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率



・ 「文化系の趣味やサークル活動による利用」が最も多く、次いで「運動やスポーツ活動による利用」となった。

質問5	回答肢	回答数	回答者の割合			
あなたは、過去1年間に医療機関を受診しましたか。	① 定期的に受診した	461	(66.7%)	～	<b>70.3%</b>	～ (73.8%)
	② 定期的ではないが受診した	145	(18.9%)	～	<b>22.1%</b>	～ (25.3%)
	③ 受診していない	37	(3.8%)	～	<b>5.6%</b>	～ (7.4%)
	不明・無回答	13			<b>2.0%</b>	

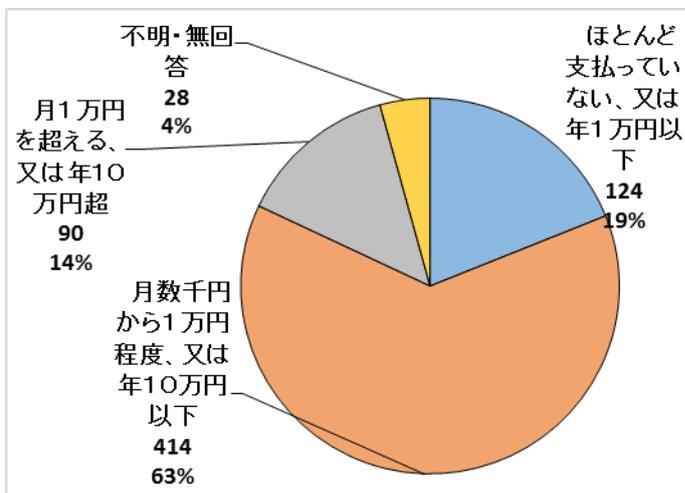
( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率



- ・ 65歳以上の市民の9割以上は、過去1年間に医療機関を受診していた。
- ・ また、そのうちの4分の3に当たる7割の方は、「定期的に受診した」と答えている。

質問6	回答肢	回答数	回答者の割合			
あなたは、過去1年間にあなた自身の病気や怪我の治療のため、医療機関や薬局でどのくらいの治療費や薬代を支払いましたか。(医師の処方ではない市販の医薬品は除きます。)	① ほとんど支払っていない、又は年1万円以下	124	(15.8%)	～	<b>18.9%</b>	～ (22.0%)
	② 月数千円から1万円程度、又は年10万円以下	414	(59.3%)	～	<b>63.1%</b>	～ (66.9%)
	③ 月1万円を超える、又は年10万円超	90	(11.0%)	～	<b>13.7%</b>	～ (16.4%)
	不明・無回答	28			<b>4.3%</b>	

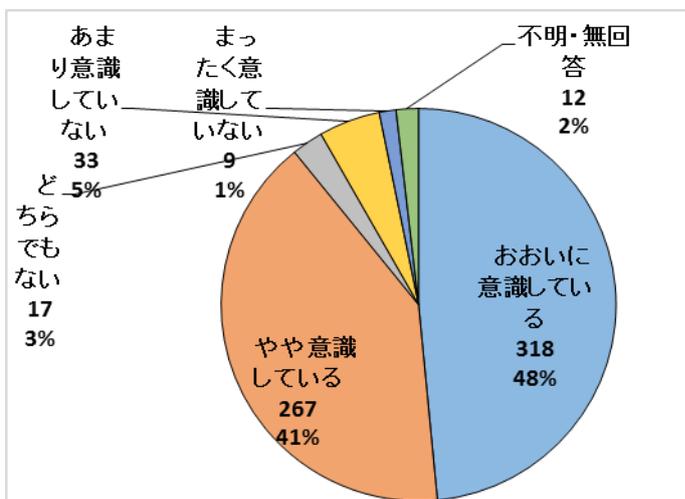
( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率



- ・ 65歳以上の市民の医療費は、「月数千円から1万円程度、又は年10万円以下」と答えたものが最も多く、約63%を占めている。
- ・ いわゆる高額医療費となる「月1万円を超える、又は年10万円超」と回答した者も1割を超えている。

質問7	回答肢	回答数	回答者の割合			
あなたは、日ごろから健康を維持することを意識していますか。	① おおいに意識している	318	(44.6%)	～	<b>48.5%</b>	～ (52.4%)
	② やや意識している	267	(36.9%)	～	<b>40.7%</b>	～ (44.5%)
	③ どちらでもない	17	(1.4%)	～	<b>2.6%</b>	～ (3.8%)
	④ あまり意識していない	33	(3.3%)	～	<b>5.0%</b>	～ (6.7%)
	⑤ まったく意識していない	9	(0.5%)	～	<b>1.4%</b>	～ (2.3%)
	不明・無回答	12			<b>1.8%</b>	

( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率



- ・ 健康を意識していると答えた者が、9割に迫っている。
- ・ 健康を維持するために実践していることの自由意見では、食事や睡眠に気をつける、体を動かすという意見が多く目に付いた。
- ・ 中でも最も多いのは、歩くことを心がけるといった意見であった。

#### 4 クロス集計結果（不明・無回答は除いて集計）

##### (1) 男女別、年代別の比較

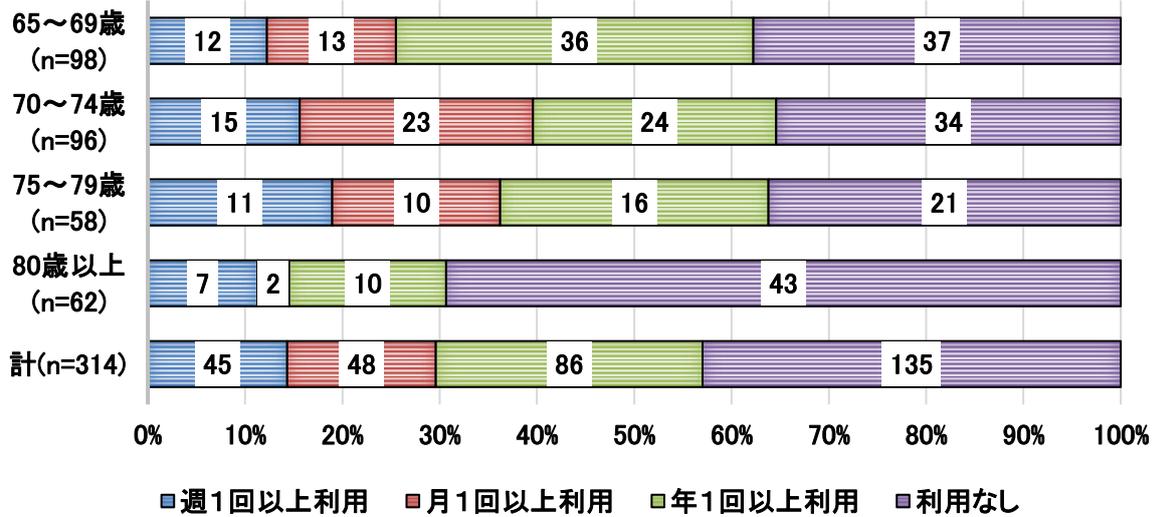
###### ア 公共施設の利用頻度

男女別に見ると、男性では、「週1回以上、又は月1回以上利用」と答えた者の割合は、70～74歳で最も高く39.6%となり、80歳以上で最も低く14.5%となった。男性全体では、29.6%であったが、男性は、80歳以上になると利用頻度が極端に落ちることがわかる。

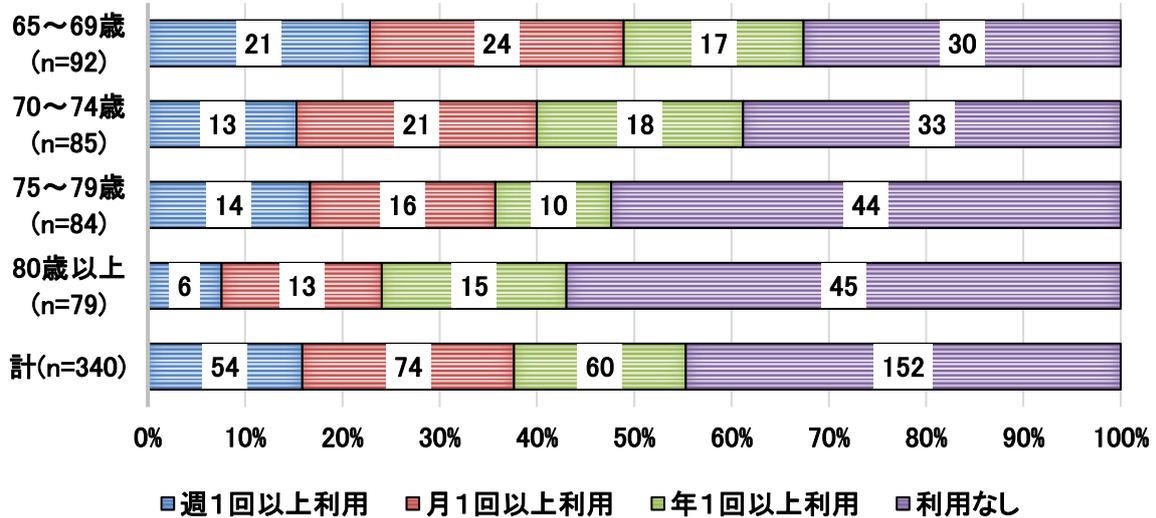
女性では、「週1回以上、又は月1回以上利用」と答えた者の割合は、65～69歳で最も高く49.5%となり、80歳以上で最も低く24.1%となった。女性全体では、37.6%であり、男性を約8ポイント上回った。女性は、年齢が上がるにつれ、段階的に利用頻度が落ちている。

男女を合わせた全体では、「週1回以上、又は月1回以上利用」と答えた者の割合は、70～74歳で最も高く39.8%となり、80歳以上で最も低く19.9%となった。

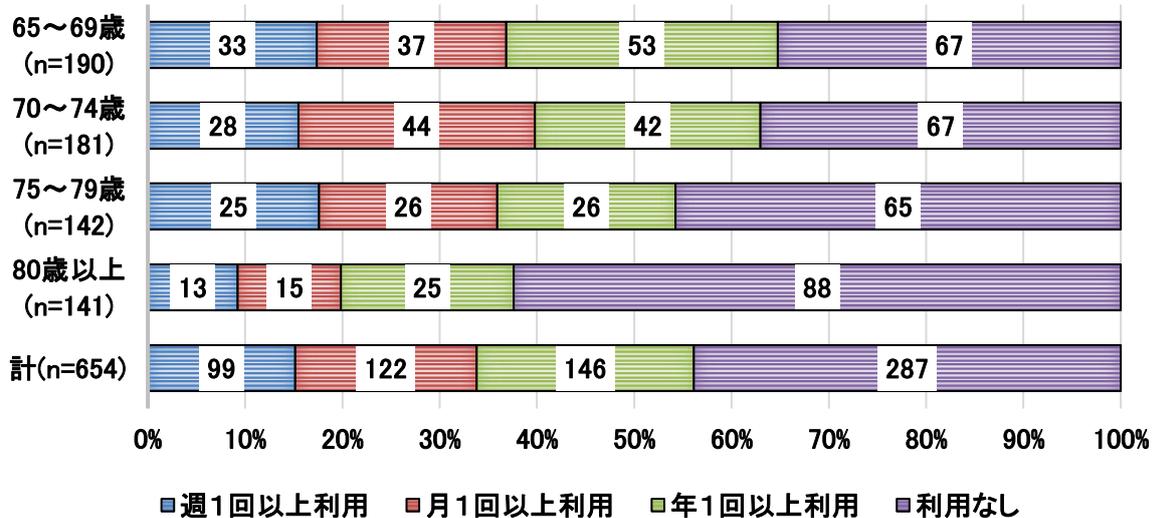
### 【男性】



### 【女性】



### 【合計】

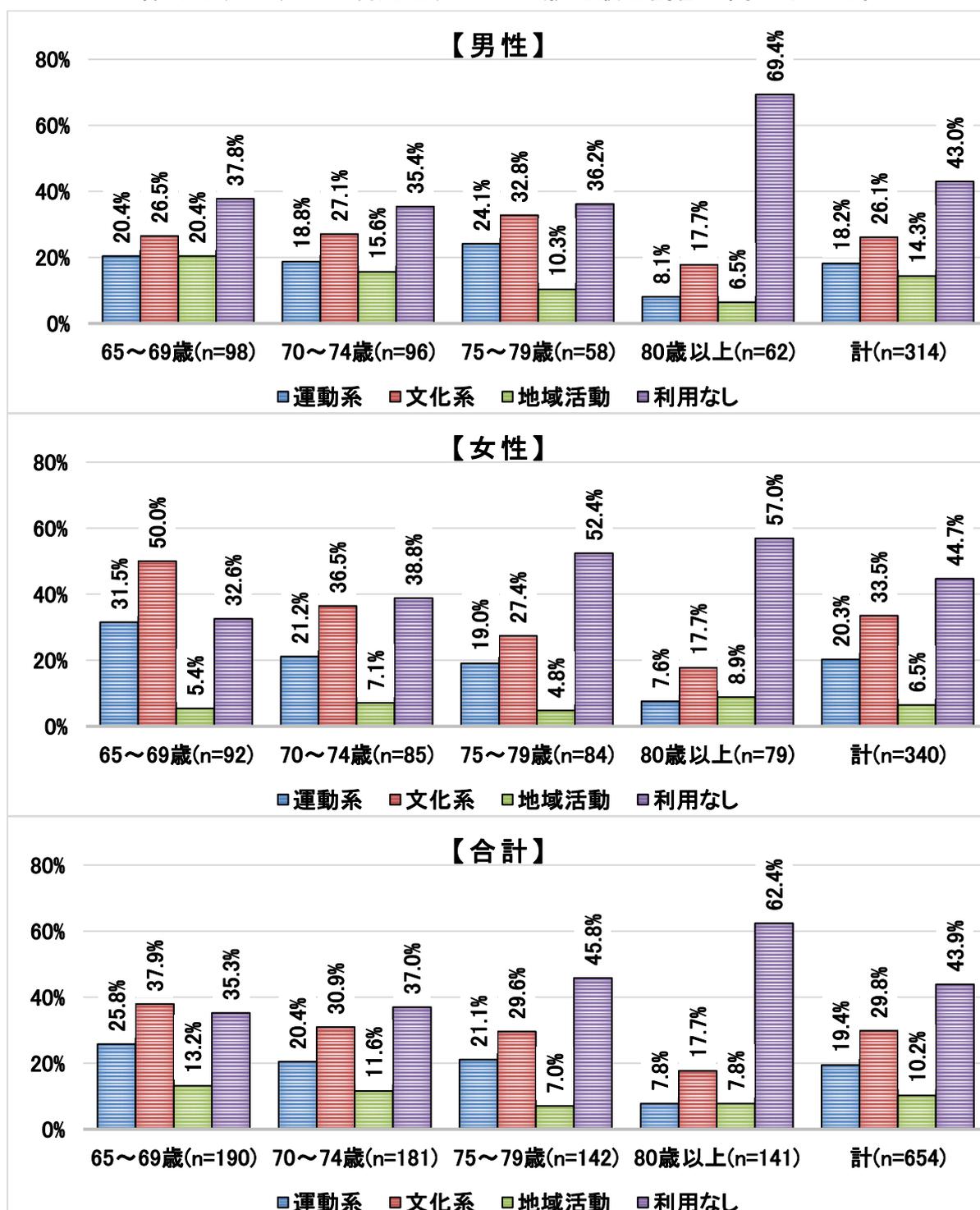


## イ 公共施設の利用内容

男性では、運動系の利用、文化系の利用ともに 75～79 歳で最も高くなり、地域活動での利用は、65～69 歳で最も高くなった。

女性では、運動系の利用、文化系の利用ともに 65～69 歳で最も高くなり、地域活動での利用は、80 歳以上で最も高くなった。全体的に、地域活動での利用が男性よりも低調であった。

全体では、いずれの利用も、65～69 歳で最も割合が高くなった。

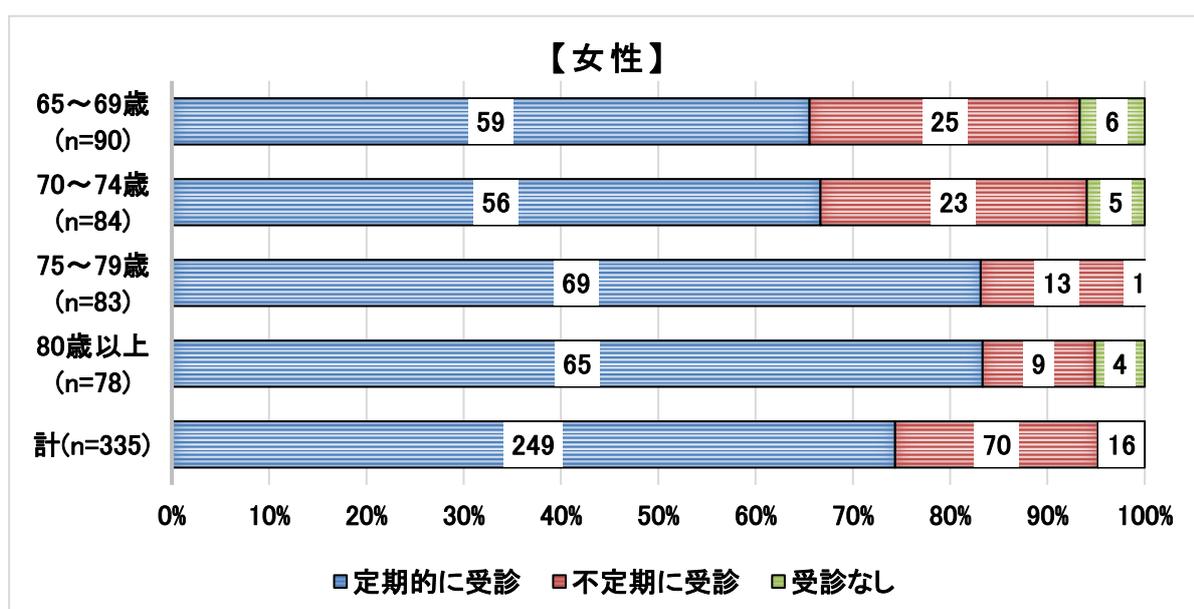
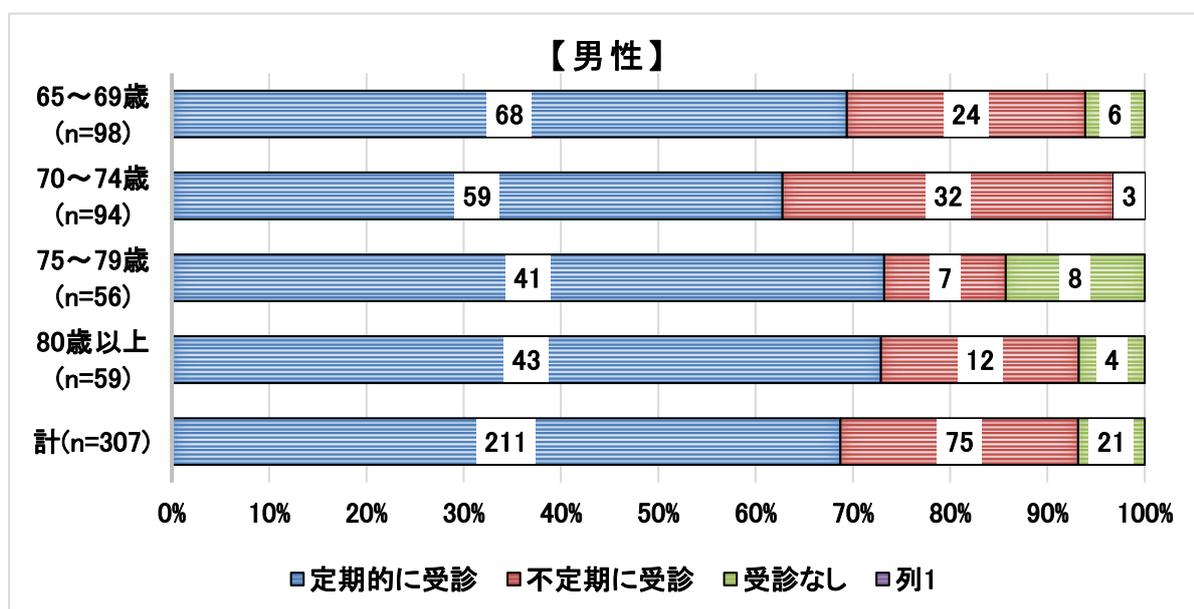


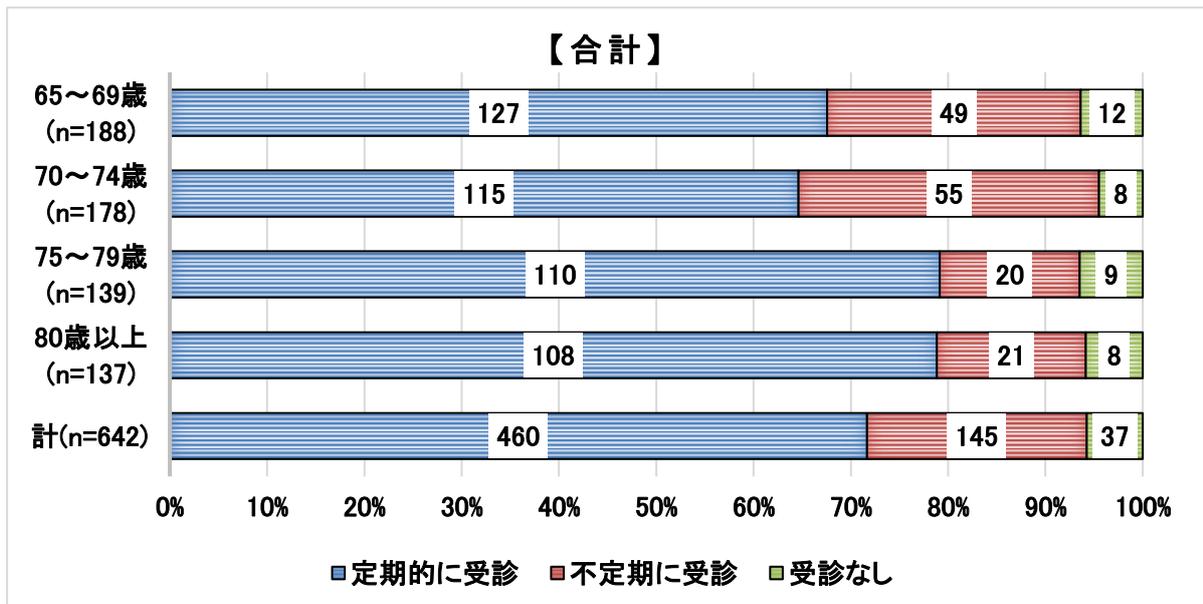
## ウ 医療機関の受診頻度

男性では、「定期的に受診」と答えた者の割合は、75～79歳で最も高く73.2%となり、逆に「受診していない」と答えた者の割合も75～79歳で最も高く14.3%となった。

女性では、「定期的に受診」と答えた者の割合は、80歳以上で最も高く83.3%となり、逆に「受診していない」と答えた者の割合は65～69歳で最も高く6.7%となった。女性は、全般的に男性よりも受診頻度が高くなっている。

全体では、「定期的に受診」と答えた者の割合は、75～79歳で最も高く79.1%となり、逆に「受診していない」と答えた者の割合も75～79歳で最も高く6.5%となった。



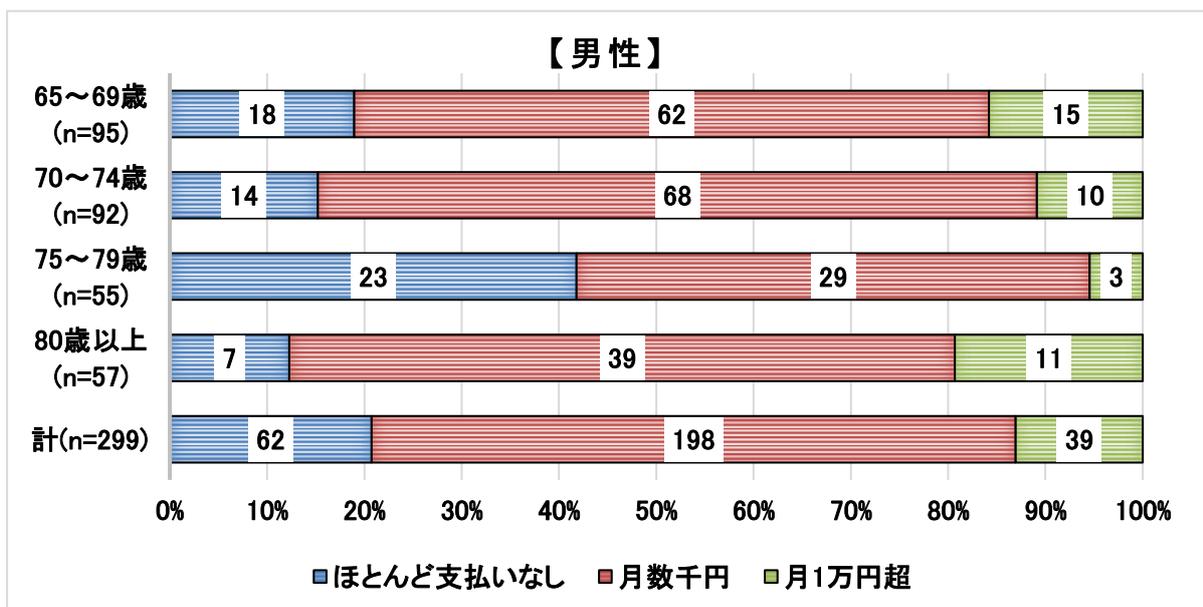


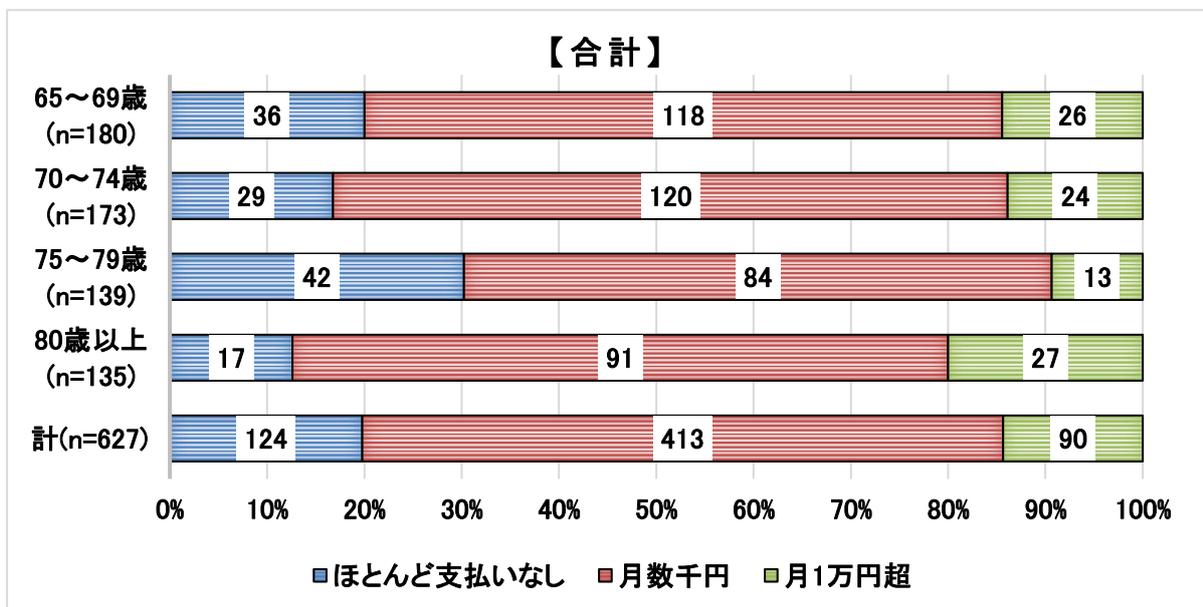
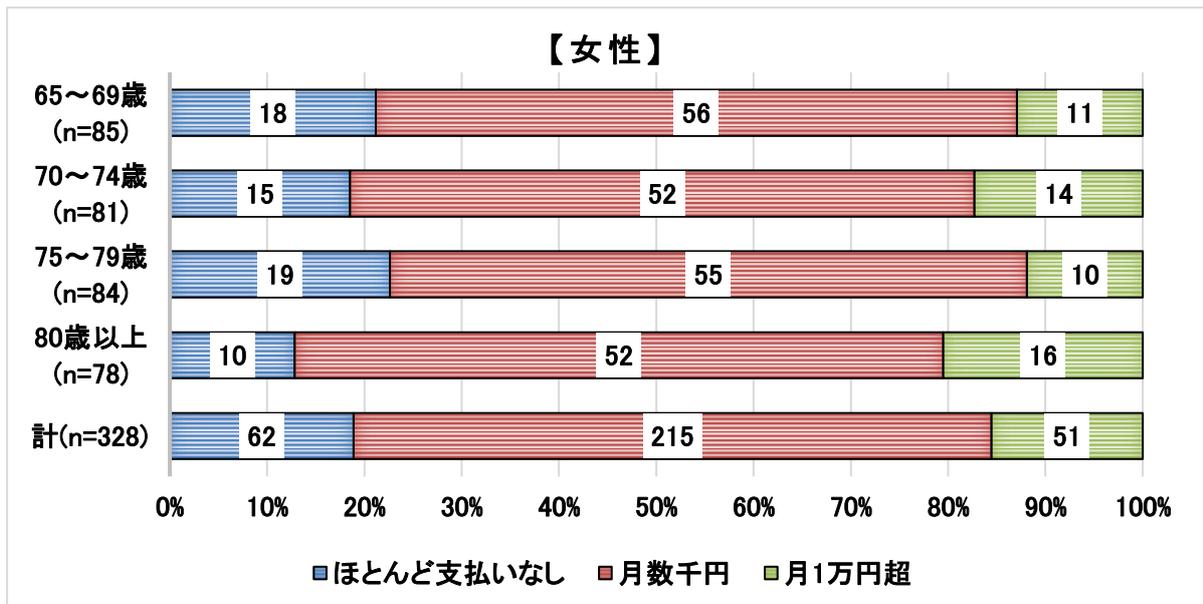
## エ 医療費

男性では、「ほとんど支払っていない、又は年1万円以下」と答え た者の割合は、75～79歳で最も高く41.8%、「月1万円超、又は年10万円超」と答えた者の割合は、80歳以上で最も高く19.3%となった。

女性では、「ほとんど支払っていない、又は年1万円以下」と答え た者の割合は、75～79歳で最も高く22.6%、「月1万円超、又は年10万円超」と答えた者の割合は、80歳以上で最も高く20.5%となった。

全体では、「ほとんど支払っていない、又は年1万円以下」と答え た者の割合は、75～79歳で最も高く30.2%、「月1万円超、又は年10万円超」と答えた者の割合は、80歳以上で最も高く20.0%となった。

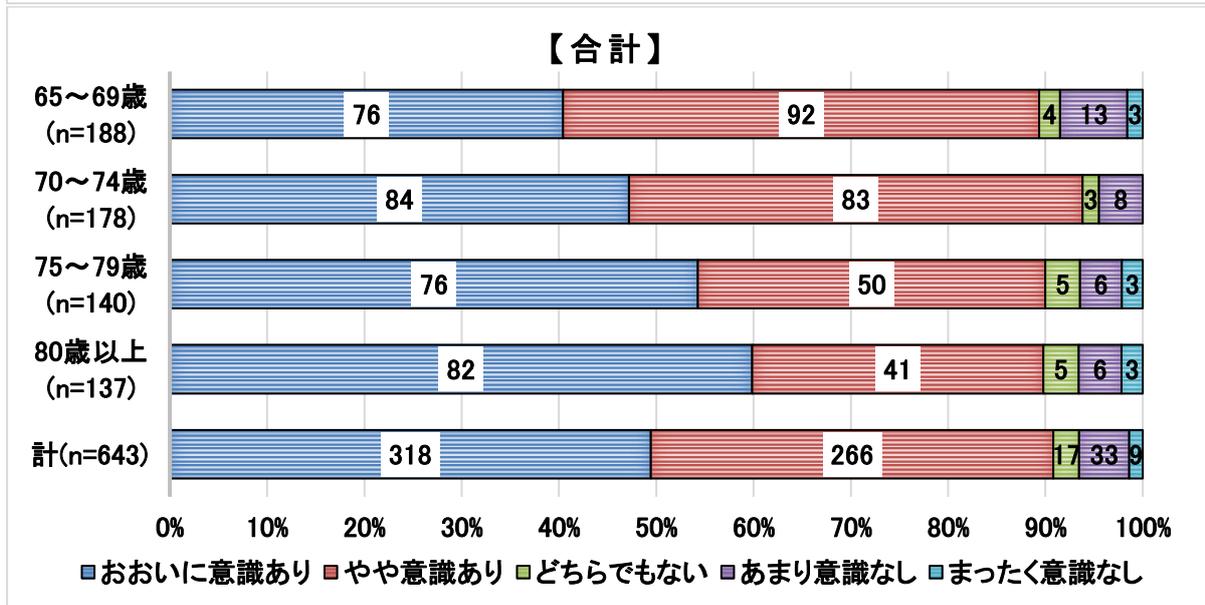
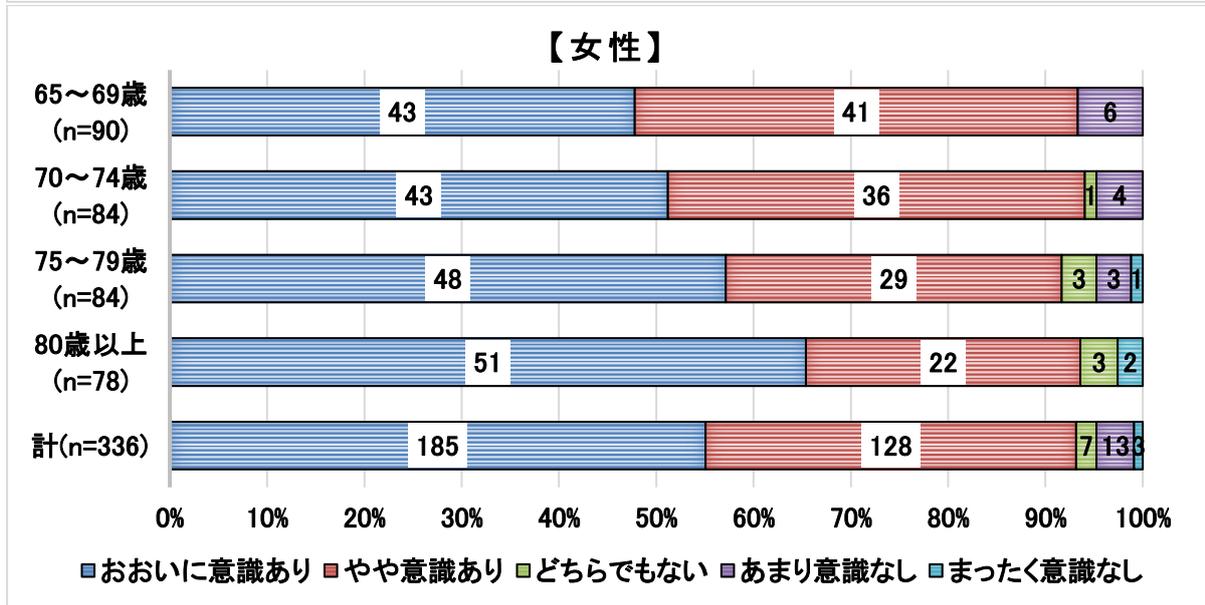
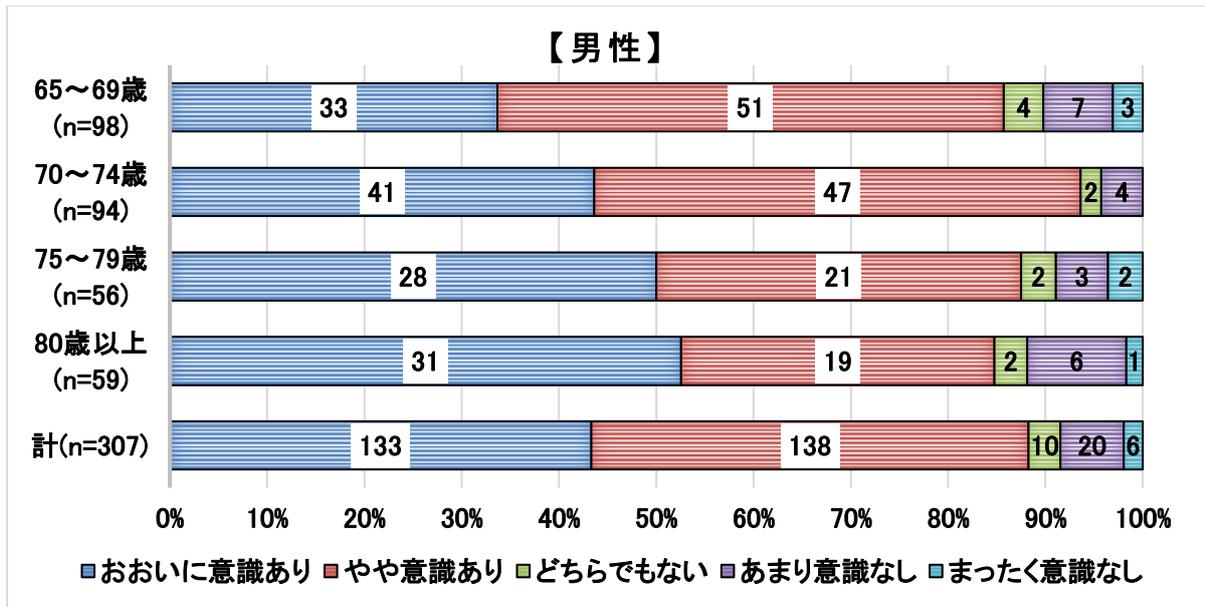




### オ 健康に対する意識

男女ともに、年齢が上がるに連れて健康に対する意識が高まっていき、男性では80歳以上の52.5%、女性では80歳以上の65.4%が「おおいに意識している」と回答している。

また、「あまり意識していない」、「まったく意識していない」と回答した者を合わせると、男性では80歳以上が最も高く11.9%、女性では65～69歳が最も高く6.7%となっている。全般的に女性では、男性よりも意識が高い結果となっている。

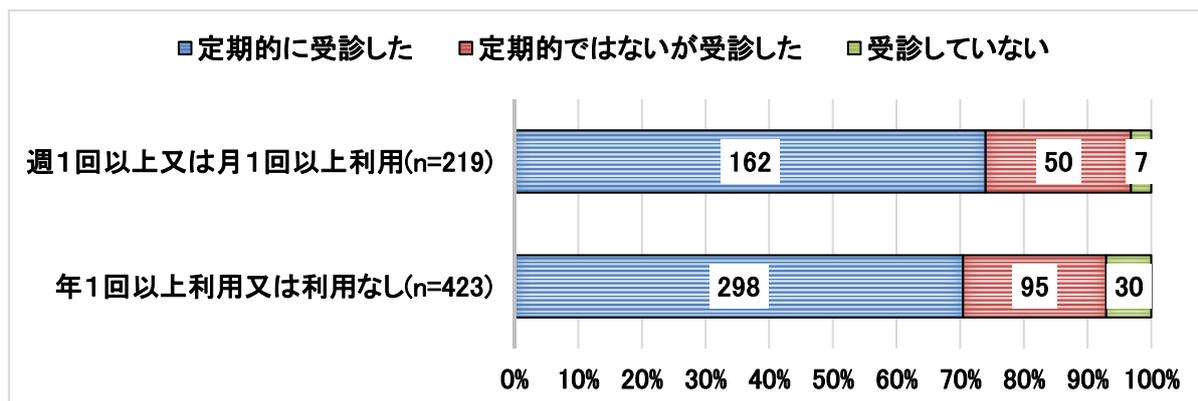


## (2) 公共施設の利用頻度との関係

### ア 医療機関の受診頻度

#### (7) 全体

公共施設の利用頻度の高いグループのほうが、利用頻度の低いグループよりも医療機関の受診頻度が高い結果となった。誤差を考慮しても、公共施設の利用頻度が高ければ健康の維持につながっているという結果を導き出すことはできなかった。



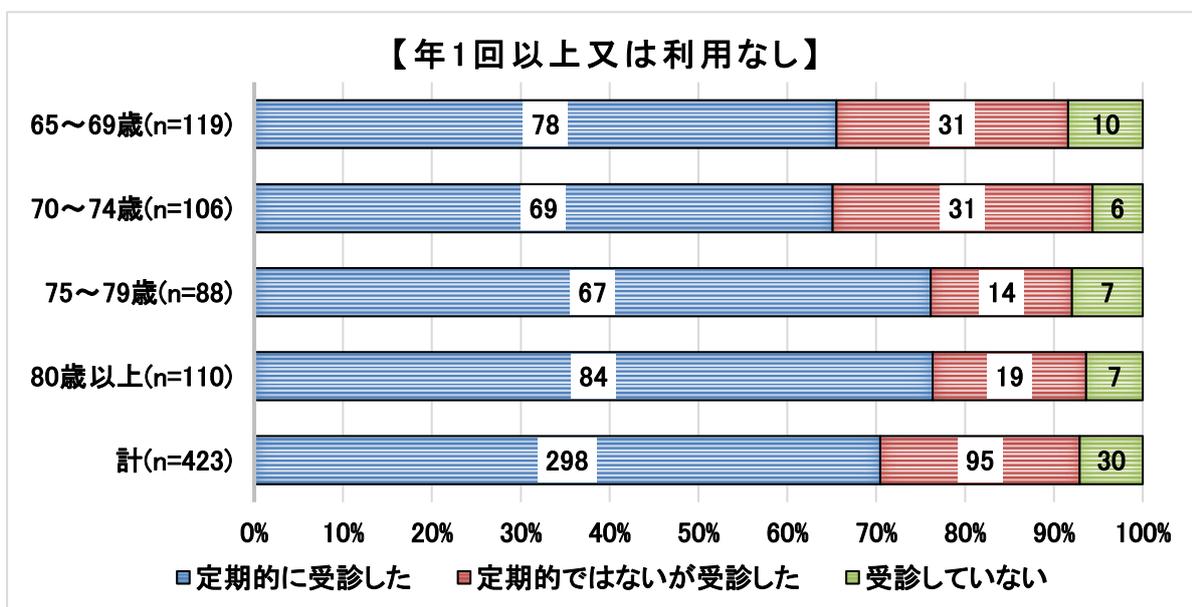
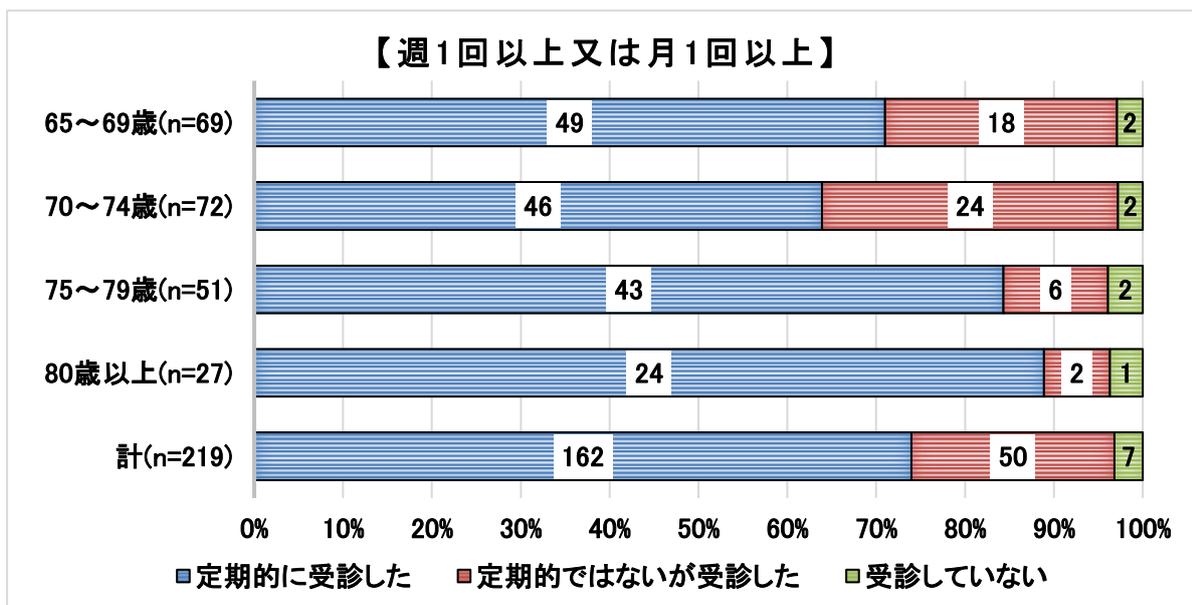
回答肢	週1回又は月1回以上利用 n= 219	年1回以上利用又は利用していない n= 423
① 定期的に受診した	(68.1%) ~ 74.0% ~ (79.9%)	(66.0%) ~ 70.4% ~ (74.8%)
② 定期的ではないが受診した	(17.1%) ~ 22.8% ~ (28.5%)	(18.4%) ~ 22.5% ~ (26.6%)
③ 受診していない	(0.8%) ~ 3.2% ~ (5.6%)	(4.6%) ~ 7.1% ~ (9.6%)

( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率

#### (イ) 年代別

医療機関の定期的な受診者は、公共施設の利用頻度にかかわらず年齢が上がるにつれて多くなる傾向がある。「週1回以上又は月1回以上利用」と回答した者では、80歳以上の88.9%が、「年1回以上利用又は利用していない」と回答した者では、80歳以上の76.4%が「定期的に受診した」と回答している。

また、70~74歳では、「年1回利用又は利用していない」と回答した者のほうが「定期的に受診した」と回答した者が多くなるが、それ以外の年齢帯では、すべて「週1回以上又は月1回以上利用」と回答した者のほうが、「定期的に受診した」と回答した者が多くなった。「受診していない」と回答した者は、すべての年齢帯で「年1回利用又は利用していない」と回答した者のほうが多くなった。

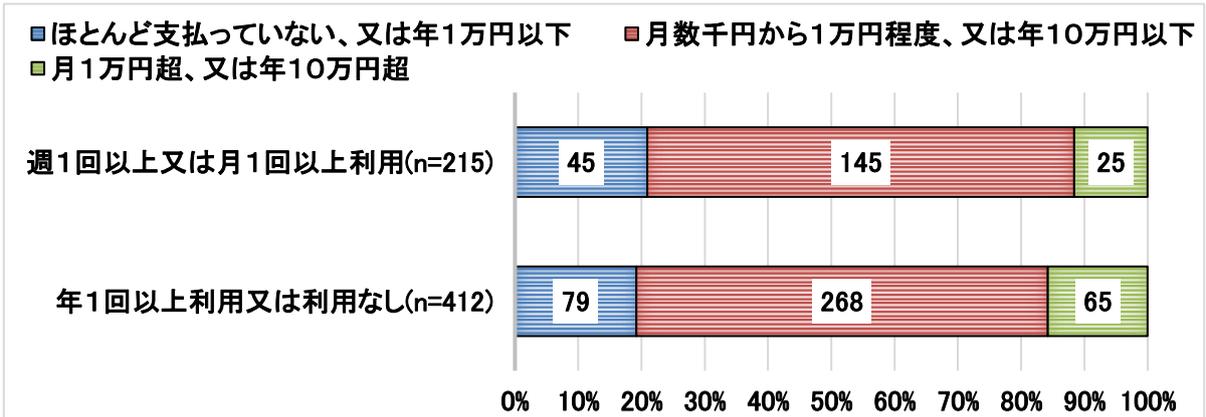


## イ 医療費

### (7) 全体

公共施設の利用頻度が高いグループのほうが、「ほとんど支払っていない、又は年1万円以下」と回答した者では1.7ポイント、「月数千円から1万円程度、又は年10万円以下」と回答した者では2.4ポイント、それぞれ利用頻度が低いグループを上回り、医療費が低めであるという結果になっている。

ただし、その差は数ポイントであり、誤差を考慮すると明らかな傾向があるとはいえない。



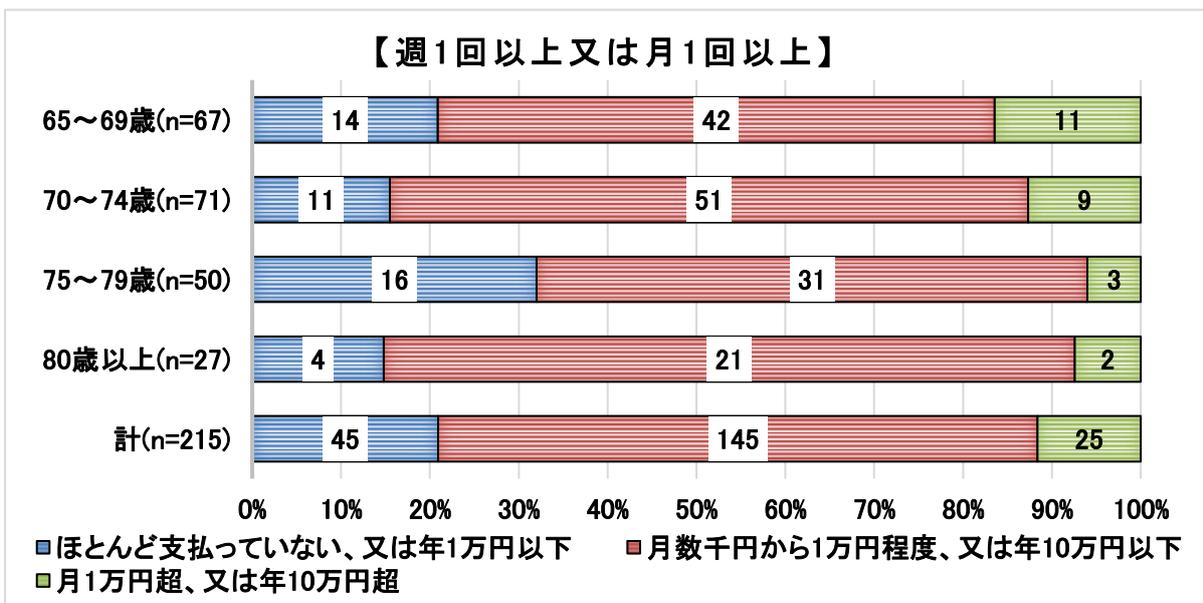
回答肢	週1回又は月1回以上利用 n= 215	年1回以上利用又は利用していない n= 412
① ほとんど支払っていない、又は年1万円以下	(15.4%) ~ 20.9% ~ (26.4%)	(15.3%) ~ 19.2% ~ (23.1%)
② 月数千円から1万円程度、又は年10万円以下	(61.0%) ~ 67.4% ~ (73.8%)	(60.3%) ~ 65.0% ~ (69.7%)
③ 月1万円超、又は年10万円超	(7.2%) ~ 11.6% ~ (16.0%)	(12.2%) ~ 15.8% ~ (19.4%)

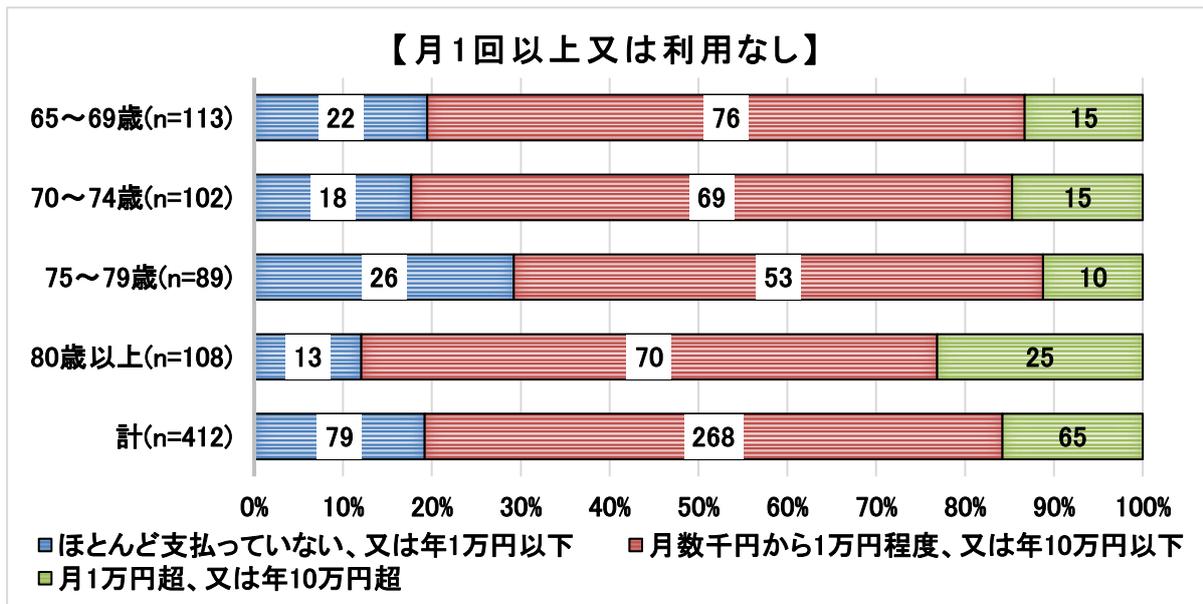
( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率

#### (イ) 年代別

「ほとんど支払っていない、又は年1万円以下」と回答した者の割合は、70～74歳を除く年齢帯で公共施設の利用頻度が高いグループのほうが高くなった。

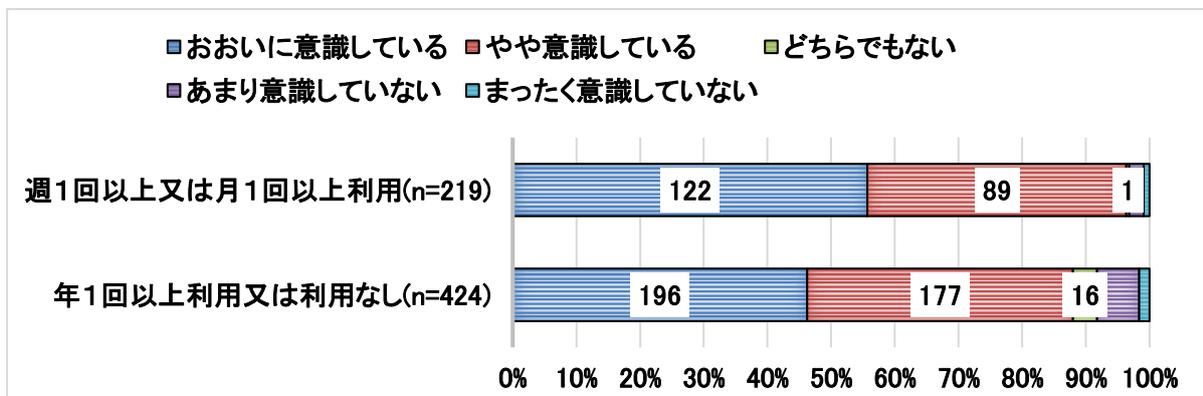
「月1万円超、又は年10万円超」と回答した者の割合は、65～69歳を除く年齢帯で公共施設の利用頻度が低いグループのほうが高くなった。





### ウ 健康に対する意識

公共施設を定期的にご利用する者のほうが、健康に対する意識が高いという結果になった。特に、おおいに意識していると回答した者の割合には、今回の調査では最大となる10ポイント近い差がある。誤差の範囲ではあるが、公共施設を積極的に利用しようとしている傾向が強いといえる可能性がある。



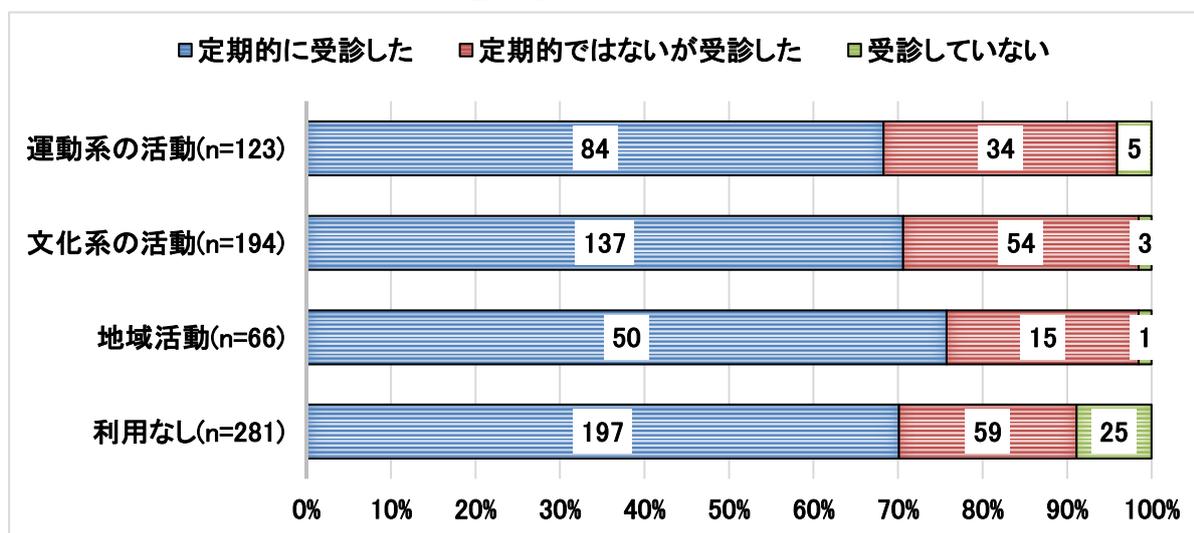
回答肢	週1回又は月1回以上利用 n= 219	年1回以上利用又は利用していない n= 424
① おおいに意識している	(49.0%) ~ 55.7% ~ (62.4%)	(41.4%) ~ 46.2% ~ (51.0%)
② やや意識している	(34.0%) ~ 40.6% ~ (47.2%)	(36.9%) ~ 41.7% ~ (46.5%)
③ どちらでもない	-(0.5%) ~ 0.5% ~ (1.5%)	(1.9%) ~ 3.8% ~ (5.7%)
④ あまり意識していない	(0.3%) ~ 2.3% ~ (4.3%)	(4.2%) ~ 6.6% ~ (9.0%)
⑤ まったく意識していない	-(0.4%) ~ 0.9% ~ (2.2%)	(0.4%) ~ 1.7% ~ (3.0%)

( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率

### (3) 公共施設の利用内容との関係

## ア 医療機関の受診頻度

「定期的に受診した」と答えた者の割合は、「運動系の活動で利用」と答えた者が最も少なくなった。逆に「受診していない」と答えた者の割合は、「公共施設を利用しない」と答えた者で最も高くなった。ただし、その差はわずかであり、誤差を考慮すると明らかな傾向があるとはいえない。

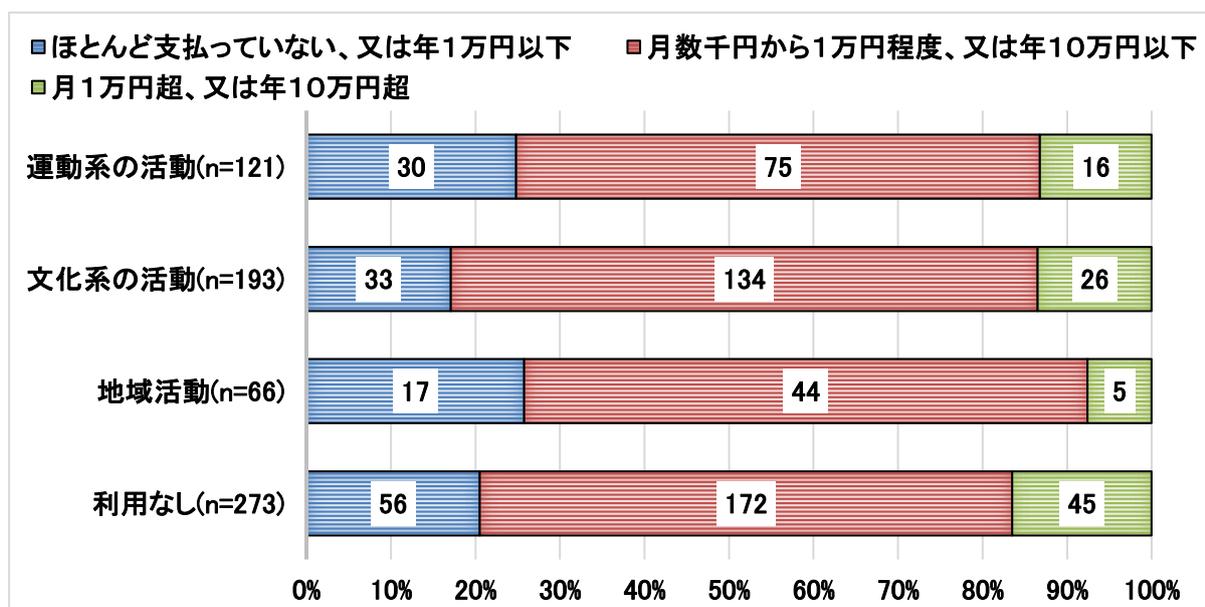


回答肢	運動系の利用 n= 123	文化系の利用 n= 194
① 定期的に通診した	(59.9%) ~ 68.3% ~ (76.7%)	(64.1%) ~ 70.6% ~ (77.1%)
② 定期的ではないが通診した	(19.5%) ~ 27.6% ~ (35.7%)	(21.4%) ~ 27.8% ~ (34.2%)
③ 通診していない	(0.5%) ~ 4.1% ~ (7.7%)	-(0.2%) ~ 1.5% ~ (3.2%)
回答肢	地域活動 n= 66	利用なし n= 281
① 定期的に通診した	(65.3%) ~ 75.8% ~ (86.3%)	(64.6%) ~ 70.1% ~ (75.6%)
② 定期的ではないが通診した	(12.4%) ~ 22.7% ~ (33.0%)	(16.1%) ~ 21.0% ~ (25.9%)
③ 通診していない	-(1.5%) ~ 1.5% ~ (4.5%)	(5.5%) ~ 8.9% ~ (12.3%)

( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率

## イ 医療費

「ほとんど支払っていない、又は年1万円以下」と答えた者の割合は、「地域の活動で利用」と答えた者で最も高くなった。また逆に、「月1万円以上又は年10万円超」と答えた者の割合は、「利用しない」と答えた者で最も高くなった。ただし、その差は数パーセントとわずかであり、誤差を考慮すると明らかな傾向があるとはいえない。



回答肢	運動系の利用 n= 121	文化系の利用 n= 193
① ほとんど支払っていない、又は年1万円以下	(16.9%) ~ 24.8% ~ (32.7%)	(11.7%) ~ 17.1% ~ (22.5%)
② 月数千円から1万円程度、又は年10万円以下	(53.2%) ~ 62.0% ~ (70.8%)	(62.8%) ~ 69.4% ~ (76.0%)
③ 月1万円超、又は年10万円超	(7.0%) ~ 13.2% ~ (19.4%)	(8.6%) ~ 13.5% ~ (18.4%)
回答肢	地域活動 n= 66	利用なし n= 273
① ほとんど支払っていない、又は年1万円以下	(15.0%) ~ 25.8% ~ (36.6%)	(15.6%) ~ 20.5% ~ (25.4%)
② 月数千円から1万円程度、又は年10万円以下	(55.1%) ~ 66.7% ~ (78.3%)	(57.2%) ~ 63.0% ~ (68.8%)
③ 月1万円超、又は年10万円超	(1.1%) ~ 7.6% ~ (14.1%)	(12.0%) ~ 16.5% ~ (21.0%)

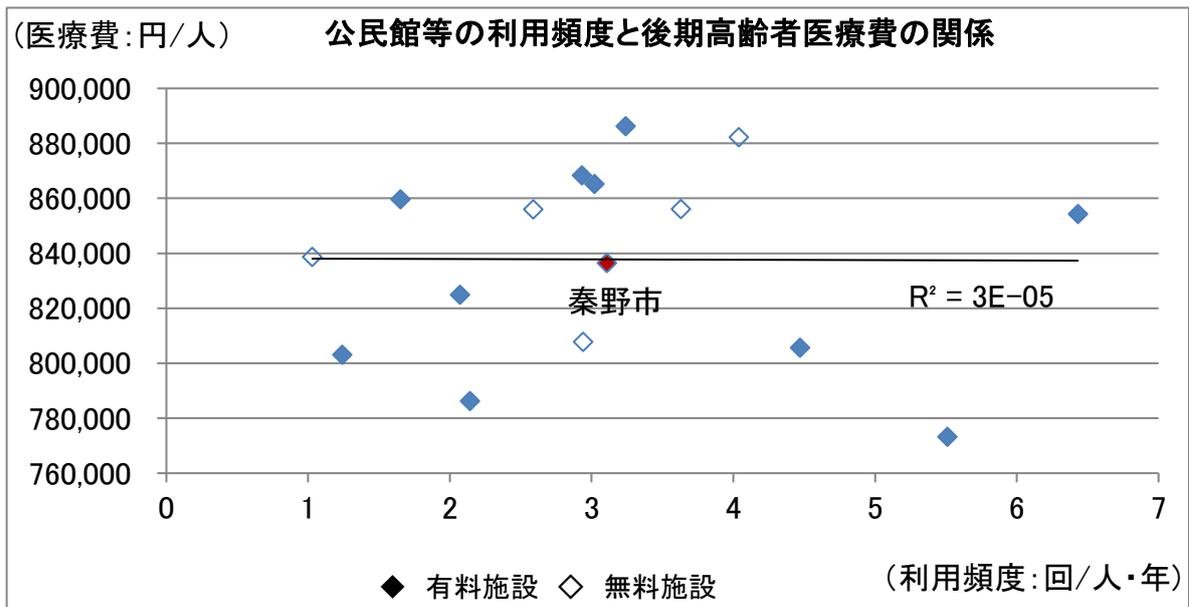
( )内は、信頼水準95%である標本誤差を加減した回答率

## 5 考察

- (1) 公共施設を利用することが高齢者の健康の維持・増進に役立ち、医療機関の受診機会の減少や、医療費の軽減につながっているか否かについて、今回の調査では、利用していない高齢者との間に明確な差は現れなかった。ただし、健康の維持増進に対する意識の高い高齢者ほど、公共施設を定期的に利用している可能性が強いことはわかった。
- (2) 県下各市との比較においても、公民館等の利用頻度と後期高齢者の医療費との間に相関関係は現れていない。(下図参照)

公共施設を利用することが、高齢者の医療費の軽減に効果があるのか否かについては、専門的な手法により、継続的にモニタリング調査を行うなど、科学

的根拠を用いて結論付ける必要がある。



## 6 参考：問8の回答内容（自由記入）

問 あなたが健康を維持するために、日ごろから意識して行っていることをお聞かせください。

回答内容	性別	年代
日常生活上の作業(掃除等)をまめに行い常に体を動かすようにしている。また日々を楽しく過ごす工夫(趣味等)をして心の健康を保っている。	男性	65～69歳
高脂血症・高血圧の為、薬以外に運動するように意識している。	男性	65～69歳
歯ミガキと散歩(5,000歩を目標)	男性	65～69歳
体を動かす(スポーツ)。食事(栄養のバランス)	男性	65～69歳
体力維持のため農作業を行っている。	男性	65～69歳
短距離はなるべく歩いていくようにしている。健康に良い食品を摂取するようにしている。	女性	65～69歳
技術向上の目標を持って運動をしています。また、アルコールは控えています。体重管理を意識して食事運動を管理しています。	男性	65～69歳
大根公園内のトレーニングジムが昨年10月より70歳以上の伊勢原、秦野市民の利用料が0円になったことはおかしいではないか。69歳までは400円である。せめて半額の200円にすれば。	男性	65～69歳
歩くこと	女性	65～69歳
良く歩くよう心がけています。ちょこっと歩きを実践。	男性	65～69歳
義母と主人の健康を維持することをいつも考え自分の事は二の次になっています。自分は風邪もひかずに、何の病気もないので、あまり気にはしていません。	女性	65～69歳
ウォーキングを朝夕と2回実施しています。万歩計で測定をみると一日15,000歩を目途に。	男性	65～69歳
ラジオ体操の実施、毎日の腹筋150回、腕立て伏せ30回を一応日課に行っている。	男性	65～69歳
散歩、趣味	女性	65～69歳

回 答 内 容	性別	年代
①食事:野菜系を多くとるようにしている。アルコールは少量。②運動:趣味で山登り、山歩き(主に夏季)、ウォーキング、犬の散歩もあわせて10,000歩/日を目標。	男性	65～69歳
若い頃から協議アスリートで負担が多く手術をして現在は無理が効かない身体ですが、1時間ほどウォーキングをするように心がけています。	女性	65～69歳
①野菜中心の献立を意識している。②週4日以上は歩くようにしている。③鏡を見るようにしている。④認知症を意識し本を良く読むが、音読もするようになった。⑤人との(近所の人も含む)付き合いを定年後も大事にしています。字が大きくてみやすい(余談)。	女性	65～69歳
できる限り自家用車を使用せず、自力で歩くことを心がけています。食事は3食必ず取ります。朝起きた直後の歯磨き及び食後の歯磨きの実行。	女性	65～69歳
散歩、サプリメント、自家製薬草茶、等対応	男性	65～69歳
ウォーキング(水無川歩道、弘法山、権現山、中央公園)、腕立て伏せ、ダンベル、腹筋	男性	65～69歳
食事(量とバランス)	女性	65～69歳
リハビリの継続	男性	65～69歳
なるべく歩くようにしている。週に2度スポーツジムに行っている。	女性	65～69歳
ウォーキング、体を動かす事。	女性	65～69歳
規則正しい生活リズムと時にイレギュラーリズムを取り入れる。車よりも体。手先、足先の使用。数に感心を持つ。	男性	65～69歳
規則的な生活をする。食事に気を付ける。体を動かす(ウォーキング、水泳等)	女性	65～69歳
歩く	男性	65～69歳
毎日のように歩く	女性	65～69歳
定期健診を受け、未病発見に努めている。	男性	65～69歳
毎日歩くように心がけている。	男性	65～69歳
毎日テレビ・ラジオ体操を見ながら行っている。なるべく車を利用しないで歩か、自転車を利用して買い物に行っている。近所にあるスポーツ運動(カーブス)を週4回くらい健康維持のためにやっている。	女性	65～69歳
免疫力をつける食物、また運動する事など心がけている。	女性	65～69歳
スポーツクラブで週4～5回運動している。食事のバランスに気を付けている。	女性	65～69歳
規則正しい生活	男性	65～69歳
毎日夫婦で1時間位ウォーキングをしています。テレビ番組で紹介された体操を取り入れて行っています。	女性	65～69歳
散歩	男性	65～69歳
ウォーキング	男性	65～69歳
毎日1万歩を目指している。また、午後1時間サイクル(自転車)努力している。	男性	65～69歳
ストレスを溜め込まないこと。無理な事はなるべくしない。なるべく歩くように心がける。笑って過ごせるように努力する。食べられることに感謝、動けることに感謝しながら過ごすように努めています。	女性	65～69歳
1日8000歩目安に歩いている。	女性	65～69歳
朝と夕方のジョギング(雨天をのぞく)	男性	65～69歳
今後は多いに利用させていただきます。	女性	65～69歳
身体を少しでも動かすようにしている。	男性	65～69歳
食材選び、手軽にできるスクワット、階段を使う。	女性	65～69歳

回 答 内 容	性別	年代
2～3 時間の散歩、1 日 2 食としている(朝と夕)、睡眠を充分に取る(約 7 時間)	男性	65～69 歳
ウォーキング(週 5 回)、バードゴルフ(月 6～8 回)パークゴルフ(月 4～5 回)身体を動かし仲間と楽しく遊ぶ。技術の向上のため練習しています。	男性	65～69 歳
ストレッチ、気が向いたら少し歩いている。	女性	65～69 歳
ウォーキング、ストレッチ、食事、出掛け、友人	女性	65～69 歳
毎日の食事、運動、睡眠、ストレスを溜めないこと。	男性	65～69 歳
1 ヶ月に 15 回以上カラオケ(1 人で)行く	男性	65～69 歳
1 日 1 時間の散歩	男性	65～69 歳
定年後、家庭菜園を始めました。	男性	65～69 歳
①血圧が高めなので、薬を飲んでいる。②週 2～6 日、30 分から 1 時間のウォーキング③趣味のフラダンス、ガーデニング、ヨガ、水彩画、家庭菜園と色々身体を動かしたり楽しみを行うようにしている。※公民館の使用料が高いので大幅に下げて欲しい。	女性	65～69 歳
食生活は十分気を付けている。ぜいたくなものは食べない。塩・糖・脂・季節の野菜	男性	65～69 歳
犬の散歩等、畑の作物作り	女性	65～69 歳
ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチ、スクワット。健康に良い物をテレビ等を見て負担のかからない程度にしています。	女性	65～69 歳
①体の調子が変わればすぐに医療機関にかかる(放置しない)。②散歩やノルディックウォーキングを行う。③今後体育施設を利用していききたい。トレーナー等の専門知識がある人たちと話をしながら合理的な体力維持・推進を行いたい。	男性	65～69 歳
①食事(バランス・量)、飲酒(飲み過ぎ)に注意している。②週 1～2 回散歩(ウォーキング)するようにしている。	男性	65～69 歳
テニスやウォーキングをしている。総合体育館は交通の便が悪いので利用していない。秦野駅から専用バスがあれば良いのですが。よろしく願います。	女性	65～69 歳
①散歩すること・趣味を持つこと。②夫婦仲良く、ストレスを溜めない。③食べ過ぎない。	男性	65～69 歳
食事とサプリメント、年 1 回の人間ドッグ	男性	65～69 歳
歩くこと、体を動かす事、食事の取り方	男性	65～69 歳
①週 3 回新聞配達②月 2～3 回の食生活改善推進員の活動③2 ヶ月に 1 回程度句会(俳句)への参加と俳句を作るきっかけとしての外出(散歩を含む)	男性	65～69 歳
健康のために毎日 5,000 歩～8,000 歩くらい歩いています。うぐいす橋～塚原橋往復(特に北地区西地区)	男性	65～69 歳
①朝起きたときに軽いストレッチ(手足首頭等を動かす、バランスボールに乗る)②1 日 1～2 時間位のウォーキング(午前中)	女性	65～69 歳
筋力トレーニングを毎日行っている。毎日の食品の栄養バランスが取れるように、チェックシートにて管理している。	男性	65～69 歳
①栄養バランスに配慮した食事②適度な睡眠③適度な運動、歩行、筋トレ④大好きな読書	男性	65～69 歳
スポーツで太陽にあたるようにしています。	女性	65～69 歳
なるべく歩くことを心がけている。	男性	65～69 歳
週 4 日 1 日 1 万歩を意識してウォーキングをしています。1 日に 1 回ひざ・スクワットをしています。なるべく公園等に行って草花を見て気分を変えています。	女性	65～69 歳

回 答 内 容	性別	年代
①朝一、スクワット(10回)TVで紹介されたもの②とにかく歩く。1日1万歩目標(店をやっているなのでこのくらい歩く)③朝一の食事(質量ととる)④エスカレーター、エレベーターを利用しない。	男性	65～69歳
毎日農業、スポーツ(ゴルフ)等で体を動かしている。	男性	65～69歳
運動をすることです。ラン、自転車、スイム やっています。	男性	65～69歳
食事のバランス、食事の時間を守る。	男性	65～69歳
早寝早起きして規則正しい生活と三度の食事をきちんと取り、適度な運動をするようしています。	女性	65～69歳
①週2回テニススクールに行っている。1回1時間30分—7年間やっている。 ②毎朝起きたらストレッチ・筋トレ(腹筋、背筋、腕立て伏せ、懸垂)。15分くらいやってから朝の準備に入るようにしている。—腰痛が直った—20年間やっている。	男性	65～69歳
食事、体操	女性	65～69歳
食事に気を付けている(野菜・果物・甘い物は控えめに)。毎朝体操(6:25Eテレ)をしたり、週に1～2回位公民館で行う体操教室に参加したり、たまにウォーキングをしています。	女性	65～69歳
朝の体操、筋トレ少々、たまにジョギング、犬との散歩	男性	65～69歳
①できれば車を使わず歩くこと②ゴルフ、トレッキング、ゴルフではカーとに乗らず歩くこと③週2回千の湯へ行き汗を流すこと	男性	65～69歳
なるべく歩くよう心がけている。	女性	65～69歳
スクワット、食事のバランス	女性	65～69歳
外出時はできるだけ歩くようにしている。バランスの良い食事を心がけている(緑黄色野菜を多く魚肉を必ず取りいれ)ストレス解消にもなる花を植えたり庭仕事をする。	女性	65～69歳
歩くこと	男性	65～69歳
週2～3回の仕事及び規則正しい生活に心掛けている。	男性	65～69歳
週3回1時間のウォーキング、3度の食事なるべくバランスをとっております。	女性	65～69歳
①テレビ体操を日課としている②毎日の散歩(20～30分程度)	女性	65～69歳
手足を動かすこと。声を出すこと。	男性	65～69歳
ウォーキングと体操を毎日行う。	男性	65～69歳
毎日歩くこと。食事は野菜からゆっくりたべる。ごはんは少なめにしている。夕食後の果物はやめている。	女性	65～69歳
週3日程度のウォーキング、ダンベル体操(家で)	女性	65～69歳
1日仕事をしていない日のみウォーキングを30分～1時間くらい行っている。	女性	65～69歳
①運動すること(テニス、散歩など)②食事(コレステロール対策)	男性	65～69歳
①食生活と運動(ウォーキング程度等)②ストレスをためない。	女性	65～69歳
定期的な運動と規則正しい生活、体と歯の定期健診	男性	65～69歳
毎食事時に塩分摂取量に気を付けている。	男性	65～69歳
規則的に食事を取る。食べ残しに躊躇しない。肉を食べ過ぎない。こまめに動く。薬に頼らない。昼寝をする。毎日排便を確実にする(毎朝)。酒やタバコの量をきめている。間食はしない。テレビは観ないように心掛ける。	男性	65～69歳
朝早めに目が覚めてしまうので、家にいるときは日中睡眠を補うようにする。フルタイムで工作中よく歩かなければいけなかった時は駅でエレベーターを使っていたが、別の仕事にしているので、できるときは階段を上下する。普段外を歩くととき歩幅が狭くならないように自分なりに後ろの脚に意識がいくようにしている。	女性	65～69歳

回 答 内 容	性別	年代
ウォーキングをしています。	女性	65～69 歳
ジョギング1H位	女性	65～69 歳
室内の湿度などの管理に常に気を付けている(エアコンも含む)、食事では充分ではないもの、朝昼晩食事には必ず野菜、酢のもの、魚(小魚)、豚肉、果物を少量ではあるが、全品揃えている。味噌汁は具沢山を朝減塩仕立てで食している。牛乳を朝1杯必ずつけている。	男性	65～69 歳
体力が弱いのでテレビ体操歩くこと位です。	女性	65～69 歳
歩くこと	女性	65～69 歳
週3回くらい運動に行っている。	女性	65～69 歳
毎日を笑顔で暮らすこと。丁寧に家事をすること(特に食事作り)	女性	65～69 歳
毎日約1時間散歩をしています。	男性	65～69 歳
公民館等、地域に根ざす活動、続けられる場所などを感じる場所などがあるのかわからないのか分からずでいます。他県他市ではできることが当地ではどうなのかわからないのが仕方ないのだろうと感じる毎日です。	女性	65～69 歳
なるべく歩くようにしている。	男性	65～69 歳
スクワット	女性	65～69 歳
塩分控え、生野菜を食べる	男性	65～69 歳
3 ヶ月に一度の採血の結果で数値の悪かったものに対して少し気を付けている。	女性	65～69 歳
体を動かす・ウォーキング・水分補給	男性	65～69 歳
ウォーキングをしている。午後3時頃から1時間、週3、4日ふつうの速さより少し速く歩いている。	女性	65～69 歳
起床就寝は定時にし、1日1時間くらいは歩くようにしている。栄養を考えて3食バランスの良い食事に心掛けている。しなければならないことがあって楽しんでやることにしている。	女性	65～69 歳
食事を1日3回とる。	男性	65～69 歳
ラジオ体操、フラダンスを行っている。	女性	65～69 歳
食事の時間は規則正しく、なるべく野菜を食べるようにしています。週3～4回の運動と(30分)散歩(30分)を心掛けています。夫婦仲良くをモットーにしております。	女性	65～69 歳
ウォーキングをしています。歩道ではなく運動公園のようなコースがもっとあればと思います。	女性	65～69 歳
①週2回のパート(デイサービスの調理)を行い、社会との繋がりや緊張感を忘れずに生き活きと働く。また、高齢者の食生活について学んでいる。②なるべく歩く事、(片道30分くらいなら歩く)③なるべく面倒がらずに手順を考えて家事をこなす。④常に好奇心をもって面白がって生活する。⑤弘法の湯に週2回ほど行き、疲れを取っている。	女性	65～69 歳
自分の体調に合ったものを食べている。	女性	65～69 歳
食事は塩分控えめで野菜を多くとるようにしている。車に乗ることが多いので歩くときは早足で歩くようにしている。	女性	65～69 歳
ウォーキング(5km/日)を行っている。年に数回スイミング歩行やトレーニングジムを使用	男性	65～69 歳
①趣味のスポーツをする②趣味の絵を描いたりする。③体操・ウォーキングをする。④健康のためのサプリメントや体に良い飲み物や食べ物を取る。	女性	65～69 歳
身体にいいという運動、食事等を意識して取り入れている。	女性	65～69 歳
1日1時間のウォーキング、週2日の休肝日	男性	65～69 歳
運動(ゴルフ)し歩く(仕事)ことを心掛ける生活を実践している。	男性	65～69 歳

回 答 内 容	性別	年代
毎日テレビ体操をしています	女性	65～69 歳
暴飲暴食をさけ睡眠を充分とるように心掛けています。	男性	65～69 歳
健康に関する情報をテレビ新聞等で得るようにしている。できる事は実行するように心掛けている。	女性	65～69 歳
なるべく歩くようにしている。	女性	65～69 歳
散歩と食事(高血圧や糖尿病にならないようにする)	女性	65～69 歳
ストレッチ・散歩、骨や筋肉に良いと言われている体操や食品を心掛けて生活しています。	女性	65～69 歳
食事・ウォーキング・毎日のストレッチ	女性	65～69 歳
健康体操をしたり、炭水化物を控えている。	女性	65～69 歳
まだ仕事をしている。体が動かなくなるまで働きたい。	男性	65～69 歳
バランスのよい食事と運動	女性	65～69 歳
毎朝夕体重を測る、万歩計を使用	男性	65～69 歳
①食事(バランスの良い食生活)②運動③ストレスをためない④趣味を楽しむ ※お願い:北地区・原地区は自治会館等のような集まる場所がありません、ぜひ皆で集まれる場所を検討願います。	男性	65～69 歳
①食事:野菜、のり等は先に食べ夕食はお米、パンはできる限り食べない。②体操教室に行ったり家でしたりしている。	女性	65～69 歳
1日 5,000 歩くらい歩くようにしています。	女性	65～69 歳
不定期ですがカルチャーパークの散歩コースを利用している。	女性	65～69 歳
運動を心掛けている	男性	65～69 歳
高血圧なので食事では減塩、油は控えて野菜をとるようにしている。運動もストレッチ等している。	女性	65～69 歳
①ラジオ体操(6:30～)②ウォーキング③畑仕事	男性	65～69 歳
家庭菜園で農作業。約 400 m <sup>2</sup>	男性	65～69 歳
食事:腹7分目程度で3食。糖、塩、油分を極力少なく。運動:30 分/日以上歩くこと。腕立伏せ 100 回/日、腹筋 100 回/日、踏台昇降 300 回/日を実践しています。	男性	65～69 歳
自分の健康維持のために週4回のウォーキングとサークル活動を週3回、約20 年続けています。今年度より公民館使用料が倍になり、サークル活動費も値上げ。とても痛いです。市のバラ園も結構ですが、余りにも市政の独断的なやり方に憤りを感じています。勿論この憤りを市長選にぶつけました。	女性	65～69 歳
歩いています	女性	65～69 歳
塩、糖に気を付けている。	女性	65～69 歳
歩くこと(エレベーター、エスカレーターがあっても階段で)	男性	65～69 歳
ジョギング・登山を行っている	男性	65～69 歳
食事制限、栄養、睡眠管理、運動、便秘	男性	65～69 歳
体を動かす(日常生活、ヨガ等)、食事	女性	65～69 歳
①週3回程度ウォーキングをしている②ヨガをしている③食事は野菜・魚を多く取り入れている④趣味をもっている。※運動公園に他市にあるような健康器具(鉄棒、体を反転させるもの等)があると筋力がつくので体力維持に役立つので設置してほしいです。(保健センターの外にも少しあるが)	女性	65～69 歳
スクワットをする	女性	65～69 歳
くよくよしない、マイペース(他人に左右されない)。	女性	70～74 歳
ウォーキング	男性	70～74 歳

回 答 内 容	性別	年代
レッグマジックサークル 50 回、腹筋器具 20 回、腕立伏せ 10~20 回、エキスパンダー50 回(2 年程前よりほぼ毎日実施 10 分位)	男性	70~74 歳
酒は 1 合で週 1 回は休む。朝食後 30 分以内に 10 分間踏み台を実施。夕食後 30 分以内に約 40 分の歩行。コーヒーは砂糖等何も入れない。おかずにはできる限り醤油等は添加しない。歩行後純ココアに生姜を搾りハチミツ少々で飲む。	男性	70~74 歳
家からでるため旅行・趣味の音楽活動(グループ)で健康を意識しながら生活している。軽いストレッチ体操も今日実行している。	男性	70~74 歳
テレビ等からの情報を取り入れ食事に関しては助かっています。主にテレビの医学は必ず見るようにしています。	女性	70~74 歳
塩分、糖分、動物油等の摂取量の意識、また食事と運動のバランス等、毎日体重と血圧の測定を行っている。	男性	70~74 歳
毎日規則正しい生活食をふくめ、薬もきちんと飲む。	女性	70~74 歳
ウォーキング、腹筋、室内バイク	男性	70~74 歳
週 2~3 回 1~2 時間の散歩。趣味の旅行。各地域にあります公園ですが利用されていないと思います。健康器具等取り入れたらどうでしょうか。	男性	70~74 歳
毎日ラジオ体操、週 5 日している。	男性	70~74 歳
歩行(1 万歩/日)。節酒(1 杯/日)。夜食(週 2 日)。甘物極力減らす深呼吸の励行。暴飲暴食を戒める。	男性	70~74 歳
食事内容及び運動のためのウォーキング	女性	70~74 歳
散歩をしています	女性	70~74 歳
週 2 日(連続)の禁酒。毎日散歩約 1 時間 6000 歩程度	男性	70~74 歳
歩行、運動、スクワット	男性	70~74 歳
太陽に生かされている。全てに感謝し、とりまく環境にやさしく生きる事。それが太陽から頂ける健康。太陽二神	男性	70~74 歳
定期的に水泳をしている。	女性	70~74 歳
①なるべく歩く様にしている。②意識して食事に気をつける様にしている。	女性	70~74 歳
毎日朝 30 分位散歩をしている。	男性	70~74 歳
健康食品やサプリメントを飲んでいる。睡眠を十分にとるようにしている。	男性	70~74 歳
週 2~3 回程のウォーキング(約 30 分~1 時間)、ボランティアの皆さんとのお話です。	女性	70~74 歳
40 年以上運動をしている。45 歳くらいまでランニングを 1 時間位走っていたが、走れなくなり、その後は家のなかでできる運動、サーキットトレーニング、懸垂、腹筋、スクワット、腕立て、ももあげ 1 セット約 9 分×7 セットで 65 分位。1 週間に 5~6 日やっています。とにかく運動やスポーツをやりたい。	男性	70~74 歳
歩くこと、体をうごかすこと、良く眠ること。タバコはやめアルコールは程ほどに飲むこと。	女性	70~74 歳
風呂上りに洗面器に水を張り足をいれ数秒間待ち上がる。歩くこと。	女性	70~74 歳
できるだけ歩くようにしている。	男性	70~74 歳
ウォーキング、1 日 8,000 歩を目標に実施。	男性	70~74 歳
体操をしたりプールに行ったりしています。その他 1 日 8,000 歩くらい歩くようにしています。	女性	70~74 歳
栄養面と体調を意識した生活をしています。	女性	70~74 歳
糖分を控えている。毎日楽しく過ごせるように心がけている。	女性	70~74 歳
食物繊維を多く取り入れ便秘をしないこと。ラジオ体操を行うこと。歩くこと。仲の良い友達と会話、お食事をする事。	女性	70~74 歳

回 答 内 容	性別	年代
散歩、友達の食事会、講演等楽しく送っている。	女性	70～74 歳
毎日のウォーキング(1～2 時間)	男性	70～74 歳
自然体で過ごすようにしています。	女性	70～74 歳
毎朝ラジオ体操をする。週1回、体操教室に参加する。図書館の本を利用し読書。月2回のピアノレッスン。	女性	70～74 歳
食事とウォーキング	男性	70～74 歳
運動(ウォーキング・テニス)	男性	70～74 歳
1 日約1時間歩くようにしている。畑をやっている。	男性	70～74 歳
常に歩くことを心がけています。	男性	70～74 歳
ジョギング、体操、歩行	女性	70～74 歳
肉の脂身は極力摂取しない。	男性	70～74 歳
なるべく歩くようにしている。	男性	70～74 歳
朝・夕・寝る前ストレッチ体操をしています。週1回(月4回)スイミングクラブに行き、水中ウォーキングをしています	女性	70～74 歳
①なるべく身体を動かすこと②ラジオ体操を毎日する③お風呂には毎日入る	女性	70～74 歳
雨の日以外は自転車を利用。	男性	70～74 歳
規則正しい生活と食事に注意しています。尚パート等働ける間は身体を動かす仕事をし、人とのコミュニケーションをできるだけとるようにしています。	男性	70～74 歳
食生活に注意を行っている。	男性	70～74 歳
問 6:今までは①でしたのでその旨回答しましたが、この度大腸ガンで入院治療。通院、投薬等で②になると思います。	女性	70～74 歳
ストレッチ、ウォーキング、食生活、睡眠、趣味を持つ。	女性	70～74 歳
H26 年 9 月、脚立より落下。退院後リハビリ中急性肺炎で秦野日赤へ救急搬送。1週間入院後歩行が極端に遅くなった。杖なくては歩けない状態が、今年 3 月から杖なく歩けるようになった。	男性	70～74 歳
糖尿病のため特に食事に注意し、野菜を 1 日 15 品目以上組み合わせ品目も考えながら食事をしています。血糖値も 1 年間 6.0～6.5HPATC を維持しています。	男性	70～74 歳
足伸ばし、かかと落とし、スクワット、アキレス腱伸ばし、肩こり体操。食事塩分ひかえめ、甘いものをあまり食べない。青さいの多目ご飯を1回 100g位。テレビでやることでいい事はなるべく取り入れています。	女性	70～74 歳
ラジオ体操、ウォーキング。減塩食。	女性	70～74 歳
歩くこと、食生活	女性	70～74 歳
スポーツジムに週 2 回、ウォーキングを週 3～4 回、ゴルフを月 3 回程度行い、体力と健康の維持に努めている。	男性	70～74 歳
散歩など	男性	70～74 歳
運動の習慣、バランスの良い食生活	男性	70～74 歳
毎日 30 分以上の散歩、一週間に1.2 回体育館でジム、バトミントンをしている。食事の塩分に気を付けている。野菜を食べるようにしている。	女性	70～74 歳
サークルに入り、スポーツを行う。なるべく歩く機会を多くする。バランスの取れた食事をする。	女性	70～74 歳
歩くこと	男性	70～74 歳
身体を動かすことを心がけています。なるべく外出し、人と接し楽しく暮らせるように心がけています。	女性	70～74 歳
食事をバランスよく食べ、毎日 40 分程度歩行し、5 分位のストレッチ体操を行っている。無理をしない。	女性	70～74 歳

回 答 内 容	性別	年代
40 分のウォーキング、甘いもののセーブ	男性	70～74 歳
血圧測定	男性	70～74 歳
食事に気を付けている。時間があれば歩くようにしています。	女性	70～74 歳
自転車に乗る。ラジオ体操	男性	70～74 歳
ウォーキング	男性	70～74 歳
朝夕血圧測定をしている。体調不良のときは横になり休む。定期的受信 & スポット受診	女性	70～74 歳
体操、温泉(日帰り)、ジョギング	男性	70～74 歳
歩くこと、野菜と肉魚乳製品等食生活に気を付ける。	女性	70～74 歳
①毎日血圧を測定している。②毎日ゴルフ練習場で 100 打ほど打つ。③毎月 1～3 回ゴルフラウンドしている。④毎週 1～2 回山歩きをしている。	男性	70～74 歳
2 日に 1 度ゴルフ練習に行っている。月に 1～2 回ゴルフコースに行っている。週に 2 回位約 1 時間程散歩している。	男性	70～74 歳
買物がてら遠回りでのウォーキング、なるべく階段を利用する。	女性	70～74 歳
万歩計をつけウォーキング、お風呂上りにストレッチをしています。	女性	70～74 歳
食事、軽スポーツ、健康体操	男性	70～74 歳
食生活、運動(サイクリング、ハイキング、山登り)、趣味(編物、刺繍、洋裁、パッチワーク)、料理(和食、洋食)	男性	70～74 歳
1 時間位、週 3～4 回散歩	女性	70～74 歳
脳トレーニング的な事	男性	70～74 歳
食事のバランスに注意しています。	女性	70～74 歳
テニス・軽い腹筋と散歩	男性	70～74 歳
①週 1 回の登山(ex.三ノ塔) <足を鍛える> ②糖尿病対応 <甘い物を取らない> ③畑(農園)作業を極力する <体を動かす>	男性	70～74 歳
食事に気を付けている。	女性	70～74 歳
ラジオ体操(ほぼ毎日)、軽い散歩	男性	70～74 歳
①主人ともども車の運転免許持たぬ為ショッピングは徒歩。二人ともハイキングが好きなため日々歩く事が多い。②料理が好きなので(食べる事も好き)楽しみに調理している。	女性	70～74 歳
散歩を含む運動、旅行等	男性	70～74 歳
健康維持のための情報をテレビや友人等から聞き実践したいが 3 日坊主で終わることが多い。個人的には悪玉菌が多く散歩や食事改善を期待しているが難しい。	女性	70～74 歳
週に 2～3 度カーブスに通っている。天候により週に 1 回は車でなく、電車で通勤(自宅から駅までと職場まで歩いている)	女性	70～74 歳
年 1 回の健康診断を心がけている。	男性	70～74 歳
ひざに痛みがある為、水中ウォーキングを週 2 回 6 年くらい通っている。	女性	70～74 歳
毎日朝と午後 30 分位歩いている。	男性	70～74 歳
散歩、食事	男性	70～74 歳
ウォーキング(1h/日)、水泳(1 回/週)、ジョギング(1 回/週)、トレーニングセンター(1 回/週)、登山(1～2 回/月)、カラオケ(2～3 回/月)、積極的に病院利用、節酒、禁煙	男性	70～74 歳
犬の散歩とかなるべく歩くようにしています。	女性	70～74 歳
暴飲暴食をせず腹八部と考えている。一日弘法の湯へ行きリラックスを心がけている。	男性	70～74 歳
年 1 度の人間ドッグ、ヨガ	女性	70～74 歳

回 答 内 容	性別	年代
散歩している	男性	70～74 歳
ウォーキング	男性	70～74 歳
早起きを毎日 15 分間～30 分間	男性	70～74 歳
ウォーキング	女性	70～74 歳
なるべく歩くことにしています。	女性	70～74 歳
近くを少し散歩する位。	男性	70～74 歳
週に 6 日スポーツをしてヨーグルト、その他食べ物にも少し注意したりして病気をしないように気を付けている。	女性	70～74 歳
ジョギング(散歩)含む、週4回 90 分～120 分位(1 日 8000 歩前後)	男性	70～74 歳
塩分などの食事に気を付けています。寝たきりにならないように整形内でのトレーニングやリハビリをしています。嚥下に気を付けて肺炎にならない様コーラス部に入り楽しんでます。	女性	70～74 歳
①週 1 回ストレッチをして全身の筋や筋肉を伸ばすようにしている。②駅等でエスカレーターを使わず階段で昇り降りする。③野菜をたくさん食べ炭水化物は少なくする。	女性	70～74 歳
週 1 回は運動サークルで体を動かして、その他集2～3 回はウォーキングを30分～1時間歩くようにしています。できるだけ毎日の生活リズムを崩さないように心掛けています。	女性	70～74 歳
食事を意識して生活している。	男性	70～74 歳
毎日ウォーキングを30分くらい	女性	70～74 歳
歩けるときは散歩しています	女性	70～74 歳
毎朝1～2 時間の散歩をしている。	男性	70～74 歳
高齢のため健康を意識し、運動に励んでいます。主に体育館の利用です。	男性	70～74 歳
近距離であれば極力マイカーを使用せずにウォーキングを心掛けている。	男性	70～74 歳
毎日の散歩他	男性	70～74 歳
ボケないこと、歩けること。	女性	70～74 歳
ほぼ毎日2時間くらいのウォーキング、毎朝1時間のストレッチ、リハビリ、食事は腹八部、アルコール類は少々。たばこは止めた。	男性	70～74 歳
歩く、バランスの良い食事。	女性	70～74 歳
ゴルフの練習場で運動の意味を込め週3日くらいボールを打って体を動かしている。	男性	70～74 歳
テニスを週2日位行う。	男性	70～74 歳
歩くことを意識したいと思っていますがなかなか足りません。	女性	70～74 歳
食事や運動など	女性	70～74 歳
週 3 日位、40～60 分くらいのウォーキングを心掛けている。毎年人間ドッグを受けている。	男性	70～74 歳
運動を基本とし、毎日の散歩、7 千歩目標。	男性	70～74 歳
ウォーキング、体操クラブ入会してやっている。	女性	70～74 歳
食事(規則正しく、栄養バランスよく、夕食控えめ)運動(定期的にきまった事は実施していないが、運動不足と思われる時には散歩等の運動をするように心掛けている。)寒くなりそうな時は早めに衣服等で対策実施。1 年間以上風邪をひいていない。	男性	70～74 歳
できる限り、週3～4回 2～3km歩いている。	男性	70～74 歳
仲間とでれる時は食事会、旅行など	女性	70～74 歳
①定期健診を受ける(職場検診を主とした)②食事・睡眠・ストレスへの注意を行っている。	男性	70～74 歳

回 答 内 容	性別	年代
呼吸トレーニング、ボイストレーニング、ウォーキング(10～15分)	男性	70～74歳
卓球・弘法山へ月3, 4回登る。	男性	70～74歳
ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ等	女性	70～74歳
少しでも歩くように	男性	70～74歳
雨の日以外、毎日1時間運動公園でウォーキングをしています。	男性	70～74歳
毎日なかなかできないけれどスクワットを20回程度、ウォーキング30分程度やるようにしている。	男性	70～74歳
毎朝1時間のジョギング(散歩)	男性	70～74歳
①健康的な食事②健康的な睡眠③血圧チェック	男性	70～74歳
皆眠、皆便、皆食、適度な運動	男性	70～74歳
買物に行くのに、できるだけ歩くようにしています。	女性	70～74歳
エアロバイク	女性	70～74歳
バランスのよい食事。朝30分夜30分の運動を心掛けている。	女性	70～74歳
①公民館などで行っている体操に参加②料理教室などに参加③食生活に注意して塩分糖分に気を付けてうす味にしている。	女性	70～74歳
①ストレッチ朝昼夜10分ずつ②ウォーキング 3,000歩以上/日③野菜の多い食事	男性	70～74歳
安心安全な国産の食品を使用する様心掛けています。毎日ではないですが、ウォーキングや軽いストレッチ等しています。地域の介護予防のサークル等に参加しています。友人たちとおしゃべりして楽しい時間を過ごすのも健康法と思っております。	女性	70～74歳
①(ウォーキング等)運動をして筋力維持に努めています②飲酒の休肝日(週2日)	男性	70～74歳
①バランスのとれた食事。②1日5,000歩～8,000歩歩く。③好きな庭仕事を朝1時間位する。	女性	70～74歳
①規則正しい生活と適度な運動を心掛ける②暴飲暴食を避ける	女性	70～74歳
散歩	女性	70～74歳
たまに散歩している	男性	70～74歳
歩くようにしている	女性	70～74歳
週3～4回スポーツジム通い(ヨガ・ストレッチ・体幹)	女性	70～74歳
散歩、サイクリング	女性	70～74歳
病気療養中ですが、少しでも良い方向にいける様に日頃の行動に注意し実践するようにしています。現在治療費薬代がすごく多いので、市には多大な負担をしてもらっているので申し訳ないと思いつつ感謝します。	男性	75～79歳
運動、食事	女性	75～79歳
①1日3000歩位歩く。②塩分を控えた食事。③体重は週1位で測定。	女性	75～79歳
毎日歩く、買物はほとんど歩く。できるだけ畑に出る。習い事に週2回行ってる。	女性	75～79歳
毎日1時間以上歩いている。	女性	75～79歳
買い物は歩いて行く。リュックで背負って来る。10kgのお米だけ車を出してもらう。ハイキングが好きなので、日頃から身近なところ(弘法山、震生湖、頭高山等)時々歩きハイキングのツアーに参加します。	女性	75～79歳
歩くことが健康に良いとのことでウォーキングを毎日するよう努めている。提案ですがウォーキング手帳を配布し、歩いた歩数で買い物(食事)等で使える。大いに励みになりますと思います。	男性	75～79歳
毎日少し歩く。食事は決まった時間にとる。早寝早起。	女性	75～79歳

回 答 内 容	性別	年代
料理はほとんど自分で調理して食べています。口へ入るものは家で作っています。野菜も作っています。病気もないです。	女性	75～79 歳
①週 4 日(1 回1H以上)程度、散歩と柔軟体操を行っている。②月 3～4 回(1 回 2H)西公民館でフリーテニス協議に参加、足の筋肉維持に努めている。③町内会老人クラブ行事(ハイキング・カラオケ・花見)に参加、隣人との懇親に努めている。	男性	75～79 歳
体力維持できるようスポーツ施設を利用している。	男性	75～79 歳
できる限り体を動かすよう心がけ、散歩、サイクリングをするようにしている。脳トレの為にパズル雑誌を毎日愛読している。	男性	75～79 歳
①50～60 坪の畑を借りて天気次第で毎日農作業に従事することで体を動かしている。②体が疲れたときは早めに医療器具の世話になる。③テレビ番組の家庭の医学や健康番組を見て参考にしている。	男性	75～79 歳
買い物はなるべく歩くように気にしています。気になるとスーパーで薬を買うことがあります。疲れたときはドリンクや体を休めます。	女性	75～79 歳
毎日 1 時間 20 分歩いている。	男性	75～79 歳
雨が降らない限り、朝 5 時頃より大根公園へ行って 1 時間 30 分くらいウォーキングをしています。	女性	75～79 歳
半日断食、ウォーキング、エアロバイク	男性	75～79 歳
食事、室内運動	男性	75～79 歳
1 日 1 時間散歩、自転車で行く。週 3 日買い物に行く。	男性	75～79 歳
自治会館で週 1 回(1 時間30分)体操をしています。公民館で週 3 日舞踊をしています。最近公民館を利用する会が値上げして時間を少なくしている会があります。とても残念です。体を動かして皆様健康でいつまでも医者にかかず生活したいです。公民館の見直しを願っています。でも定期的に受診して。	女性	75～79 歳
ウォーキング	男性	75～79 歳
食事に注意しながら飲食している。適度に運動(ウォーキング)している。	男性	75～79 歳
趣味のサークル仲間と楽しくふれあいの場を作り、明るく元気でいられることが幸せだと思います。毎日が感謝感謝です。これも心身共に健康でなければそういう気持ちにはならないと思います。家の中にいないで外に出てたくさんの人に出会うことです。	女性	75～79 歳
①毎日散歩をする。これは大切②歯の検査は定期的に行う。③仲間と温泉やカラオケ等で楽しむ。④何事にも頑張らないこと、疲れたら休む。	男性	75～79 歳
筋肉をつける体操を毎日しています。	女性	75～79 歳
なるべく歩くようにしている。	女性	75～79 歳
あまり美食をしないようにしています。	男性	75～79 歳
ラジオ体操、ウォーキング	女性	75～79 歳
現在6:30よりラジオ体操、神奈中スイミングにて水中ウォーキング週 2 回、17 年目に入りました。自宅より駅まで 15 分歩くようにしています。	女性	75～79 歳
バランスのとれた食事をできるように、手作りで頑張っている。病院の公開講座等を時々聞きに行っている。	女性	75～79 歳
腹八分目とウォーキング	女性	75～79 歳
血糖値が高めなので毎日 5,000 歩以上のウォーキングとちょこっと体操を 5 分ずつ。(かかと落とし、背伸び、足降り、スクワット等)500 坪ほどの畑があって体は毎日よく動かしています。	女性	75～79 歳
バランスのある食事。運動をする。なるべく歩いて買物に行く。	女性	75～79 歳
ご飯を食べ過ぎない。徒歩で買物に行く。	女性	75～79 歳
バスを使わずなるべく歩くようにしている。	女性	75～79 歳

回 答 内 容	性別	年代
TV体操ときどき	男性	75～79 歳
①身体に良くない食物はとらない。化学物質等の添加物を使用した物等、酒、タバコ②くよくよしないで笑って過ごせるように心掛けている。③足腰の筋肉の為空気椅子スクワット 10 回ずつ毎日続ける位。	女性	75～79 歳
歩行	男性	75～79 歳
食事の時野菜を多く取るように心がけています。できるだけ歩くようにしています。	女性	75～79 歳
散歩	女性	75～79 歳
公民館の利用料金の値上げはいかがなものか。他のところの予算を公民館にまわせないのか。	男性	75～79 歳
身体を動かす(農作業、野良猫の世話)。頭を使う(料理の本を読む、野菜の作り方の本を読む等)	女性	75～79 歳
毎日手足を動かし運動をしている。食物にきを付け毎月先生の診察を受け守る。外に出て散歩する。	女性	75～79 歳
①毎日 5,000 歩程度ウォーキングに行っている。②テレビ番組の家庭の医学等を見て参考にしている。③食事のメニューに気をつけて食べている。	男性	75～79 歳
食事、ウォーク	男性	75～79 歳
食事	女性	75～79 歳
体重維持、就寝時間の厳守、暴飲暴食をしない。	男性	75～79 歳
ウォーキング 9,000 歩目標、寝る前スクワット、太極拳	女性	75～79 歳
主に整形外科の病気持ちなので、毎日欠かさずストレッチ体操(自己流ながら)を何年も続けています。	女性	75～79 歳
なるべく多くの食品をバランスよく食べること。身体を意識してこまめに動かすこと。機会をとらえ多くの人と接し会話を通じコミュニケーションを図ること。	女性	75～79 歳
①外出時は努めて階段を利用する。②食事は手作り、塩分糖分に気を付ける。③現在JAより農地をお借りして(約 600 m <sup>2</sup> )農作業に励んでいます。1 人での作業ですので、週 3 回程度ですが結構肉体労働です。	女性	75～79 歳
バランスの良い食事と歩くことを心がけています。	女性	75～79 歳
医療機関を利用する人のみにアンケートするべきだ。そういう人からもっと税金を取る必要がある。健康な人の生活を考えると・・・。	男性	75～79 歳
ウォーキング、プールは高すぎで最近行けない。塩分を控える。野菜を多めに取る。サプリメントで補う。友達と良く出掛ける。	女性	75～79 歳
食事と 1 日 1 万歩以上歩くこと。	男性	75～79 歳
食事	女性	75～79 歳
散歩と軽い体操	女性	75～79 歳
体を動かすこと、散歩他。	男性	75～79 歳
ウォーキング	男性	75～79 歳
サプリメントを飲む位です。夫の介護をしているので自分の事は何もできません。	女性	75～79 歳
雨の日以外は散歩している(30 分～1 時間)	男性	75～79 歳
毎日 10,000 歩歩いています。	男性	75～79 歳
朝の体操をする。手作りヨーグルトとバナナを食べる。ご飯と味噌汁を食べる(自分で作る)。青魚の煮物・シラスを食べる(市販のもの)	女性	75～79 歳
バスに乗らずなるべく歩くようにしています。	女性	75～79 歳
①食事をきちんと取っている。②歩く事、手を動かすこと。③ぬり絵、脳トレをやっていること。	女性	75～79 歳

回 答 内 容	性別	年代
NHK2チャンネル。健康に間ず番組をよく見る。かかと落としや呼吸に関する運動は2年位続いている。自転車で買物にいきます。	女性	75～79 歳
天気の良い日は歩いて(往復30分のところ)買物に行く。広畑小や運動公園、海老名の図書館歩けるところはほとんど歩いて過ごす。コーラスのための発声や軽い運動は毎回欠かさない。起きたとき、腹筋、手足、腰の関節運動を布団の中でゆっくり行う。	女性	75～79 歳
散歩をするようにしている。家の仕事も良くするようにしている。	男性	75～79 歳
屋外活動、パーク&ゴルフ仲間との医師の疎通を図り明日への活力源にしている。屋内ではカラオケ仲間とボケ防止に月1回定期的に実施しています。畑仕事やウォーキングで足腰を鍛えている。	男性	75～79 歳
毎日30分以上歩くこと。塩分控えめ。	男性	75～79 歳
足腰が痛いあまり運動ができないので、歩くことを心がけている(1日1時間位)	女性	75～79 歳
毎日朝7時より1時間近くマラソン競歩しています。	男性	75～79 歳
ボケ予防のため楽器による演奏やウォーキングを楽しんでいます。	女性	75～79 歳
テレビなどで、体操関係の番組など良く見えています。それらを参考に気を付けるようにしています。現在健康です。	女性	75～79 歳
散歩、畑	男性	75～79 歳
①食事時間、内容(栄養バランス)②歩く事③本を読む④休養時間をきにする事(睡眠)	女性	75～79 歳
家での簡単な体操、公民館及び福祉センターでの体操	女性	75～79 歳
日頃気をつけていることはほとんどなく、週2回踊りの指導と時々散歩、この程度ですが好きなことをしているのが私の健康維持なのかも。都市の割に意識が足りないかもしれません。	女性	75～79 歳
①毎日歩くことを心がけている(月3回身近な野菜、雑草、樹木など観察しながらハイキングサークルに参加している)②1日3回食事することを心掛けている。	女性	75～79 歳
①テレビの体操番組をよく視聴しできることは実行している。②つまづいて転倒しないように部屋のなかで足を多角あげて歩く練習をしている。③決まった時間に3度食事を取っている。緑黄色野菜、牛乳、海藻、大豆食品、酢など体に良い食品を取るよう気を付けている。毎日ポジティブに生きていきたいです。	女性	75～79 歳
週3日1時間歩いている。テレビの健康に関する情報番組を良くみるようにしている。	女性	75～79 歳
スポーツは苦手なことと、年齢のせいもあって歩くことのみを大切に心掛けています。また、テレビ(NHK)の5分位の体操(みんなの体操)をできるだけ行うようにしています。後は草花の手入れ位です。	女性	75～79 歳
①人間ドック、歯科検診の受診②バランスのとれた食事、適量の飲食③ゴルフ、ジョギング(運動公園、陸上競技場)などの運動④毎日の柔軟体操や筋力運動	男性	75～79 歳
前は文化会館、体育館、公民館は運動やサークルで利用したが、腰痛になってからは自宅で自己流にヨガをやっています。	女性	75～79 歳
①毎日ラジオ体操(テレビ体操)②体操後約1時間の散歩	男性	75～79 歳
食事療法(塩分控えめ、ご飯は1回120g、野菜多め)青汁は毎日、カルシウムを多く含む食品を食べている。毎日5,000歩以上歩くことを目標。	女性	75～79 歳

回 答 内 容	性別	年代
毎日 1 万歩歩いている。病院で食べないといわれる物は食べません。ご飯は1食120グラムなので守っている。生クリームは食べないように言われている。1週間に1個大福1ヶ食べて良いと言われていますが食べていません。	女性	75～79 歳
朝夕運動している(散歩)	男性	75～79 歳
ラジオ体操、ウォーキング週2～3回	男性	75～79 歳
買物などを含めなるべく歩くようにしています。	女性	75～79 歳
バランスのよい食事、歩くこと。	女性	75～79 歳
毎日朝 5 時～6 時までの 1 時間(雨の日を除く)ウォーキングとゴルフの練習場に行き運動することに努めています。	男性	75～79 歳
体で弱いところがあるので、足首を動かすとか肩まわし位です。	女性	75～79 歳
規則的な生活をし、適度に体を動かす。ストレスをためない。バランスのよい食事。	女性	75～79 歳
散歩、歩く時は姿勢を正しく、趣味では技量向上を念頭に遠くでも出掛ける、体重の変動に気を配る。	男性	75～79 歳
30 代で大病をし 60 代で余病を併発し、定期的に通院をせざるを得ない日々を送っています。健康に対し意識はしておりますが、気力体力にも自信のない毎日です。元気になりたくても思う通りにならずつらいです。	女性	75～79 歳
バランスのよい食事と適度な運動	女性	75～79 歳
農業を毎日忙しく過ごしています。昼休みには必ず横になって休みます。早寝早起きを心掛けています。食事面でも気配りしています。	女性	75～79 歳
ウォーキング、1日 7,000 歩週 4 回	女性	75～79 歳
家事などこまめに動くこと	女性	75～79 歳
毎日 1 時間のウォーキング、たまには走ることも、食事、ストレッチ	女性	75～79 歳
ウォーキング、柔軟体操、食生活	女性	75～79 歳
体を動かすこと。※その他:公共施設(体育館・図書館)保健福祉センターに通うための利便性が悪い(渋沢駅から)神奈中だけに頼っていて市バス等は見当たらない。	男性	75～79 歳
①毎日散歩1日8千歩～1万歩を歩くことにしている。②テレビでラジオ体操を5年くらい続けている。③酢で付けた玉ねぎを毎日食べる(2ヶ月)。④月1度のカラオケに行き声を出している(下手ですけど)	女性	75～79 歳
週3回のゴルフ練習、早起きぐらい	男性	75～79 歳
食事内容(糖分塩分、脂肪分の多い食べ物を避けている)	男性	75～79 歳
可能な限り運動や体を動かすようにしている。	男性	75～79 歳
暴飲暴食しないよう気を付けています。	女性	75～79 歳
食事・運動・睡眠に注意している。	男性	75～79 歳
週2～3回1時間くらいウォーキング	男性	75～79 歳
毎日畑仕事をして体を動かしています。	女性	75～79 歳
①食事に気を付けている②だしはなるべく無添加の物を食べるようにしている③日本の野菜・魚・果物を取っている	女性	75～79 歳
1日30分程度散歩をしています。	男性	75～79 歳
カルチャーパークやおおね公園、水無川などの遊歩道を利用して週3回位約1時間のウォーキングを行っている	男性	75～79 歳
朝定時に置き(6時)ラジオ体操をする。1日1回(晴天のときのみ)通院、買物かねて外出する。徒歩で1時間半から2時間位。	女性	75～79 歳
①ウォーキング②友達との集いや旅行③公共利用の値上げで残念です	女性	75～79 歳
散歩、又月3回本コースゴルフに行きます。	男性	75～79 歳

回 答 内 容	性別	年代
カルチャーリゾートで週1回。体操、パン作り、カラオケなど。	男性	80歳～
若い人たちと雑談して楽しむ。花などを見に行く。運動公園大好きです。猫の額に野菜作りも楽しい1つです。	女性	80歳～
毎日散歩、約5,000歩歩いています。	男性	80歳～
毎日散歩しています(5,000～10,000歩)	男性	80歳～
農家なので毎日農作業をしています。	男性	80歳～
ウォーキング、食事、バランスの取れた食事、甘いものはできるだけ取らない。	男性	80歳～
食事や運動に注意している。	女性	80歳～
1日40分位運動がてら散歩をしています。食事についても注意しています。	男性	80歳～
デイサービスに通うこと。	女性	80歳～
食事と運動は転倒が心配なので、家族と散歩に出かけるようにしています。	女性	80歳～
身体に良い食事療法を守っている。特に油ものを控え野菜を中心に食べている。	男性	80歳～
食生活、日々の散歩	女性	80歳～
日常農作業をしている。	男性	80歳～
歩くことを心がけている。	男性	80歳～
高齢者の体操やデイケアで行っています。	女性	80歳～
年齢と共に食事の量が少なくなってきましたので、体力も気になっていますので、食事の質について考えるようになり、疲れな程度に歩くように心がけています。まだ人との繋がりも多いので情報も色々取り入れ楽しく過ごせるように心がけている。	女性	80歳～
少々家で体操をしています。足が痛い為たくさんはできません。	女性	80歳～
食事の献立の内容を考える。軽い運動をする。	女性	80歳～
毎日の運動(体操)、畑に行き仕事をする。	男性	80歳～
なるべく人に頼らず歩ける範囲で歩くようにしています。植木や草花等植え替えたりすると心が和みます。	女性	80歳～
できるだけウォーキングマシンを使うようにしています。	女性	80歳～
週5日50分ほど3～4人でおしゃべりしながらウォーキングしています。そして夜空を見上げ、月の変化、月の輝きを楽しんでいます。	女性	80歳～
週に2回プールに行っている。お天気の良い日はなるべく歩く。	女性	80歳～
人間ドック(毎年)、体操教室	女性	80歳～
体操を毎日朝起きたとき30分、夜寝る前1時間している。足の運動もそれ以外にペダルまわしを30分している。デイサービスに週1日午前中に行き、ジムをしたり体操をしている。歩くのはあまりできないので、それ以外で体を動かしている。	女性	80歳～
ダンベル体操、踊り(新舞踊)	女性	80歳～
介護5の車椅子生活で施設に入居中。	女性	80歳～
ほぼ毎日の散歩、目標1日5,000歩位。風呂は毎日、食事は朝昼晩実施している。	男性	80歳～
色々老化のためにひずみがきていますので、週1回整体に行っています。故障の部分但至少でも休ませないよう、体操やストレッチなど毎日しています。用事がないときでも用事を作って外に出て歩いたり庭の手入れをしています。	女性	80歳～
介護保険を利用して週2回リハビリへ通所	女性	80歳～
30分歩き	男性	80歳～
医者からもらった薬を忘れずにのむ事	男性	80歳～

回 答 内 容	性別	年代
坐骨神経痛のため、一時は歩けなくなり治療に専念、今は杖を頼りに歩けるようになり趣味の写真をたしなみ歩いています。健康センターにも行って歩いています。食事は朝しっかり作ります。主に豚肉、魚ではアジ・マグロ・三度の食事はしっかりとっています。88歳。	女性	80歳～
①食事に関して間食をしない、バランスを考えて野菜を多く取るようにしている。良く噛む事。②体をできるだけ動かすようにしている。90歳を過ぎているので、過ぎない程度にしておく。歩数をかぞえ乍ら歩く。	女性	80歳～
栄養を取るようにする。毎日体を動かすようにしている。	女性	80歳～
体をできるだけ動かす事。畑仕事・散歩等。	男性	80歳～
週5回くらい散歩	女性	80歳～
ラジオ体操、バランスボールを使っています。	女性	80歳～
神奈川県歩け歩け協会に加盟のいずみ歩け歩けの会に入り、年間120～130ウォーキングに参加している。2000年3月に入会し、2018年3月まで18年間61,000キロ歩きました。現在もウォーキングをしています。	男性	80歳～
無理しない程度になるべく体を動かす努力をしています。	女性	80歳～
ジョギング・ダンベル体操・老人会コーラス(公民館)月2回	女性	80歳～
起床したらコップ1杯の水を飲み、1時間散歩する。雨がふれば中止。	女性	80歳～
起床時間を守って朝の6時半のラジオ体操を続けています。冬の朝つらいけど頑張っています。	女性	80歳～
特に意識して行っている事はない。	男性	80歳～
できることは自分です(高齢ですが)	女性	80歳～
毎日の散歩を行っている。自治会が行っている週1回の体操に参加している。	男性	80歳～
ウォーキング、体操	男性	80歳～
食事管理、血圧測定、体重チェック	男性	80歳～
体を動かす事。約3,000歩～5,000歩は歩く事。天候が良ければ弘法山へ登り下りを3,000歩筋トレしています。(個人で自分の体調を考えて行動しております。)	女性	80歳～
散歩、スイミング、体操、卓球	女性	80歳～
医者の指示によりフィットネスクラブの温水プールでストレッチ、泳ぐ、大腿で歩く、プールにいるのは40分くらい。道路で歩くのは困難です。プールは浮力があるので歩きやすい。筋肉が落ちるので、定休日(月)以外は行っています。	女性	80歳～
毎日規則正しい生活、早寝早起(8時ごろ睡眠5時起床)毎朝20分体操してから朝食 etc.	男性	80歳～
散歩、食事を時間をきめて食べます。	男性	80歳～
運動(散歩)	男性	80歳～
頭と体の健康維持のため、一日に数時間をかけてウォーキングを行っています。月の大半をウォーキングに時間を使っています。	男性	80歳～
散歩	男性	80歳～
①高齢のため健康維持には食事が大切と考え毎食時のバランスを考えている。②認知症予防にと自分で考えた脳トレを欠かさずやっている。③週2～3回仲間たちと一品持ちよりで食事会を、その後トランプや百人一首を楽しむ。④漢字が大好きなので、漢字でしりとりをします。80文字～90文字位はできます。	女性	80歳～
ウォーキング	男性	80歳～
週2回エアロビをやっていきます。	男性	80歳～

回 答 内 容	性別	年代
あまり長く歩けないので筋力を付ける体操(スクワット)や食物も考えております。	女性	80歳～
歩くこと	男性	80歳～
犬の散歩	女性	80歳～
秦野市は公民館が各地区にあり建物も大きく駐車場も台数多い。場所も駅に近かったり、商業施設に近かったりするのの一部のサークルや団体が利用しているだけに思える。もっと子どもが利用できるよう公民館の一部をキッズスペースや支援センターを作るべき。今ある子ども支援センターは自宅から遠かったり駐車場が少なかったりする。各地区にあるのだから、ぜひ公民館の一部を子どもが利用できるようにして欲しい。そうでなければ立派に建っているのにもったいない。	女性	80歳～
転ばないように(足が悪いので)	女性	80歳～
①3年くらい前から体調が不十分で病院に行くことが多く健康の回復に専念しています。②若い時は公共施設を充分活用させていただきました。	男性	80歳～
ミニデイサービスに行っています。栄養指導を受けています。食事・おやつを提供するために自分から実施しています。山菜を利用して料理を作ります。	女性	80歳～
天候の良い日はウォーキング(6,000歩)程度を毎日行っています。その他毎朝ラジオ体操(個人)とサークルが行うラジオ体操会(福祉センター)にほとんど出席しています。	男性	80歳～
毎日体を動かしています。	男性	80歳～
青竹踏み、腰痛体操、15分程の歩行	男性	80歳～
軽く体を動かす(ウォーキング・スクワット)食事に気を付ける。	女性	80歳～
1日1回程度の散歩を心掛けています(30分程度)	男性	80歳～
①朝と晩血圧測定を行っている。②睡眠時間、夜は10時に就寝、起床は5時前後。昼寝40分くらい。	男性	80歳～
食事、睡眠、運動	女性	80歳～
3食きちんと食べる事、足を上下に動かしています。	女性	80歳～
自分の病気に関して、知って得する知識を広範囲に渡って情報聴取し、また不治の病のため人体実験的治療にも同意し、患者と医師とのコミュニケーションを己から推進している。バーニングマウスという原因不明の病で24時間365日灼熱感や異常感覚が繰り返し発祥し、死にたいほどつらい毎日です。	男性	80歳～
家事(洗濯一切、家の掃除)を進んでやっています。	男性	80歳～
1日1回5,000歩以上歩いている。	女性	80歳～
週2回プールで1時間位運動している。	男性	80歳～
体操をしている。リハビリに通う。デイサービスに行く。	女性	80歳～
足の運動のため毎日スーパーに食材の買物に行っています。往復40分くらいをなるべく早足で歩くように注意したら、家事は乍ら家事は全部引き受けてやっています。	女性	80歳～
定期的に受診している。なるべく歩くようにしている。家事をなるべくしていません。	女性	80歳～
毎日1時間の散歩、テレビで一緒に体操	女性	80歳～
塩分控えめの食事に気を付けている。運動をするように心掛けている。	女性	80歳～
シルバーで草取りをしています。運動になります。	女性	80歳～
日に1～2回血圧を測定している。食事で塩分控えめに。	男性	80歳～
できるだけ歩く努力をしている。家庭菜園を楽しんでいる(狭い家のなかでストレスが溜まるので外へ出ている。好き嫌いが激しく栄養が偏りがちなので、サプリメントで補っている。	女性	80歳～

回 答 内 容	性別	年代
ウォーキング(15~20分)他テレビ体操(NHK)	男性	80歳~
足が弱いので夕方20分くらい道を歩いています。	女性	80歳~
2時間くらい歩く	男性	80歳~
バランスのよい食事を心掛けている。	女性	80歳~
食事の注意、8時間以上寝る。運動を心掛ける。日光浴。	男性	80歳~
体を動かす。ストレスをためない。睡眠7時間は確保するよう心掛ける。	女性	80歳~
バードゴルフ・クオリテール・麻雀・柔軟体操(週1回)、散歩・読書・植木の手入れ・数独その他	男性	80歳~
①散歩(30分~1時間)②畑仕事(30坪借りている)③20分以内(歩行)は車を使わない④食のバランス⑤囲碁を毎日	男性	80歳~
ウォーキング・ストレッチ	女性	80歳~
腰の手術をしたため筋力低下防止のため地域支援のお世話になり、週2回リハビリに行き運動しています。自宅でもなるべくできる家事を積極的にしています。	女性	80歳~
要介護1なので、リハビリをしてくれる施設の半日コースに週2回通っています。食事にも気を遣っている。	女性	80歳~
毎日30分程度の散歩。人と話をするようにしている。	男性	80歳~
食事のバランス、歩くこと、人と話すこと	女性	80歳~
肺マック症、完治する薬なし、他の人には移りません。11年になります。朝上向き体形で手足体を委託ない程度に運動します。ベッドに腰掛けて下半身の運動をします。ひざから下部がしびれがありますので歩行も大変です。無理をすると肺に響きますので様子をみながらやっています。	女性	80歳~
無理をしないで休みをとりながら作業をしています	男性	80歳~
気力、食事、睡眠	女性	80歳~
朝ベットを出る前5分間手首・手のひら・足の運動をしてからです。	女性	80歳~
体を動かし健康を保ちたいと思うが、体調が悪いので思うように動けない。ラジオ体操他スクワット、腕立等心掛けているが充分とは言えない、思いと違い体がついてゆかない。	男性	80歳~
盆栽や水やり	女性	不明