

# 第5回モニターアンケート結果の概要

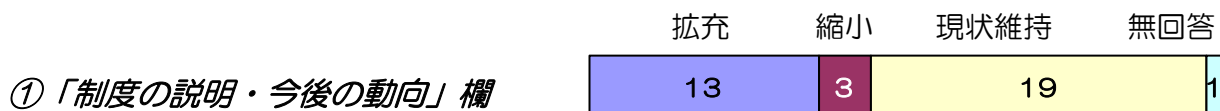
実施時期 平成23年1月13日～平成23年1月28日

|      |     |    |     |    |     |       |
|------|-----|----|-----|----|-----|-------|
| 回答状況 | 配布数 | 50 | 回答数 | 36 | 回答率 | 72.0% |
|------|-----|----|-----|----|-----|-------|

## I 広報紙の掲載記事の取扱いについて

広報紙掲載記事の分量・内容についてお尋ねしました

※下記グラフの単位は「人」



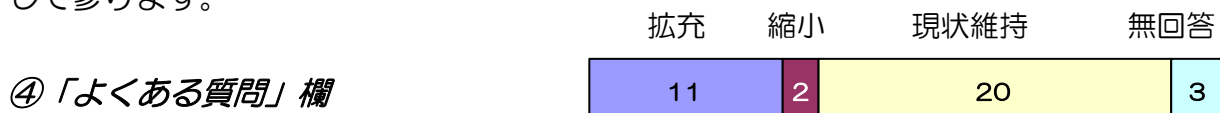
最も拡充を望まれた欄でした。説明が不十分という声も多かったので、今後は、①説明は平易な表現でわかりやすく、②重要なポイントは視点を変えて繰り返す、③具体的な数字を入れてイメージしやすくするなど、わかり易くお伝えできるように努めて参ります。



「説明が粗略」「議論内容が少なすぎる」といったご意見がありました。本来広域連合議会では様々な議論が行われていますが、紙面の都合で議員ごとに一つの質問とその答弁を載せています。



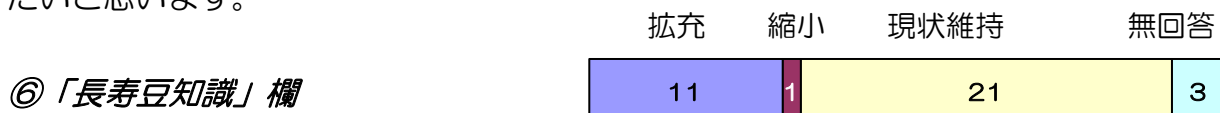
「他都道府県との比較データがほしい」とのご意見が多数ありました。次回以降、工夫して参ります。



この項目は第7号から設けたものです。ご好評なので、今後も皆様のお役に立つ情報を提供していけるよう努めて参ります。質問テーマの選定にあたっては、今回の皆様からのご意見も踏まえて参ります。



「記事について説明不足」というご意見がありました。今後は第三者の目からも今以上に十分なチェックを入れるようにし、より客観的な、読む方を意識した記事となるよう努めたいと思います。



「長寿豆知識」の記事は、お医者さんに執筆していただいております。そのため、お役に立てる情報となるよう、皆様にとって関心のあるテーマを設定しています。

広報で取り上げてほしいテーマについてのご回答でも、「長寿健康の方法」との声が最も多く寄せられました。そういった点も考慮して、テーマを考えていきたいと思います。またご意見の中で、イラストの他にグラフがほしいという要望もありました。次回以降、こういった点も編集に反映していきたいと思います。

## Ⅱ 小冊子について

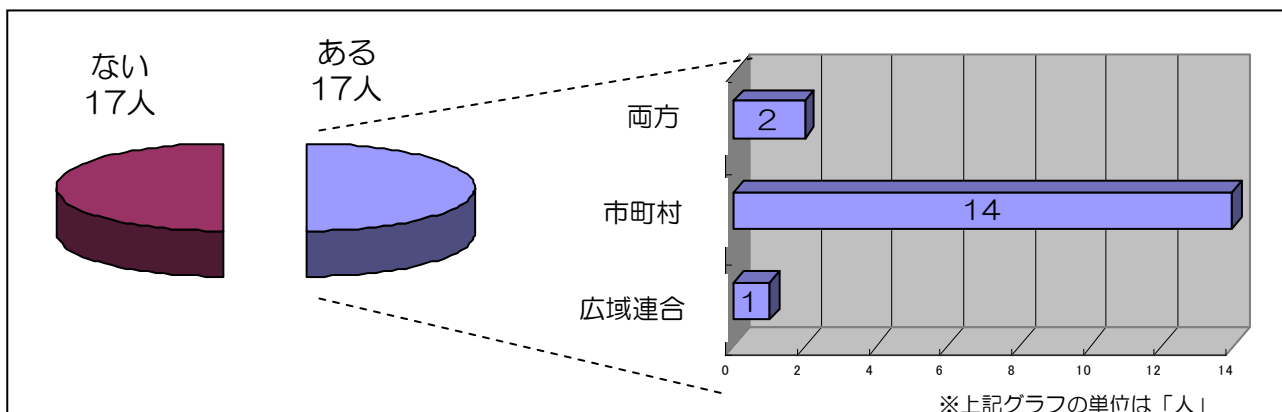
## Ⅲ ガイドブックについて

小冊子とガイドブックについては、「現状で良い」「十分である」といったご意見を多数いただきました。しかし一方で、改善についてのご提案も数多くいただきました。

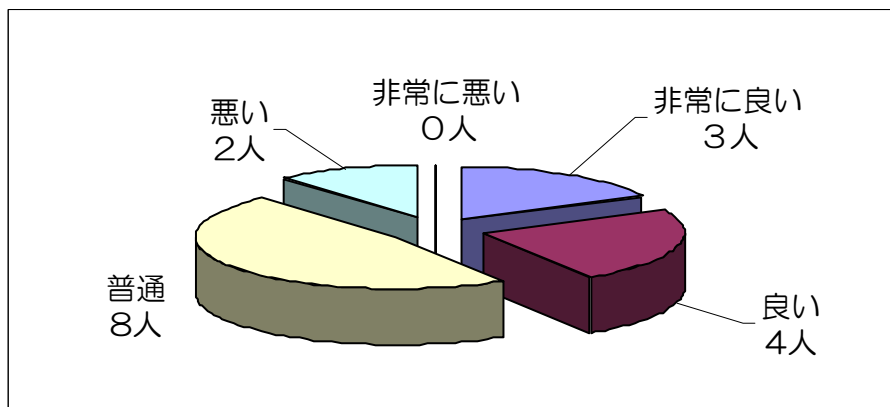
例えば、「詳細な保険料算出方法」「詳しい支払い方法」の他、市（区）町村の連絡先についてのご提案なども多くありました。これらについては、今後の編集にあたって考慮し、活かして生きたいと思います。

## Ⅳ 行政対応について

### ■市（区）町村窓口へ行ったことがありますか？



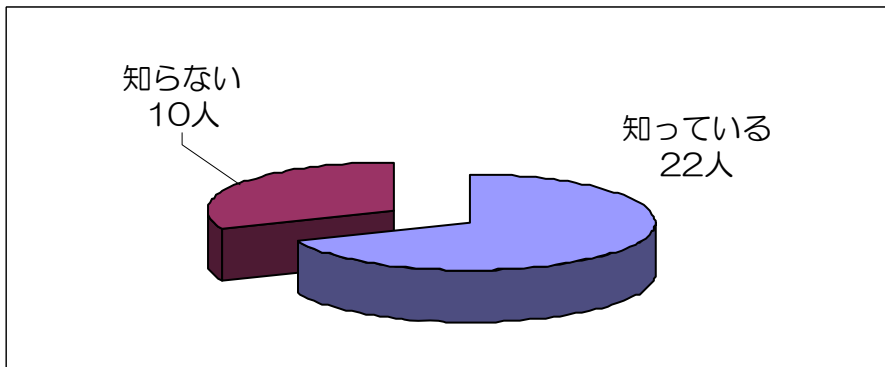
### ■そのときの窓口（電話）の対応は、いかがでしたか？



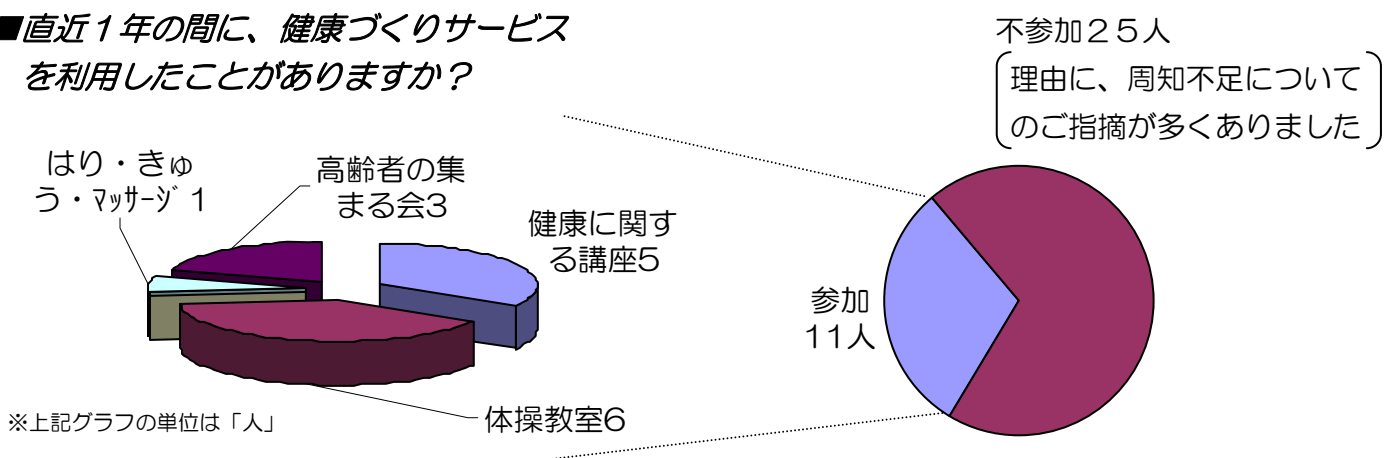
窓口（電話）対応については概ね適切であるとの回答をいただきました。今後とも、より丁寧でわかり易い対応となるよう、市町村と連携して参ります。

## V 健康づくり事業について

### ■お住まいの市町村で実施している健康づくり事業をご存知ですか？



### ■直近1年の間に、健康づくりサービスを利用したことがありますか？



### ■市区町村で実施してほしい事業

|         |    |
|---------|----|
| 体操      | 5人 |
| 運動、スポーツ | 5人 |
| 集いの場    | 5人 |
| 検診      | 2人 |

|            |    |
|------------|----|
| 健康管理、レシピ   | 1人 |
| ハード面の整備    | 1人 |
| 健康者ゴールドカード | 1人 |

### ■健康のために行っている元気の秘けつ

|            |     |
|------------|-----|
| 散歩、歩くこと、外出 | 19人 |
| 体操、運動等     | 15人 |
| 食事に気をつける   | 12人 |
| 睡眠をよくとる    | 6人  |
| 友人・知人との会合  | 4人  |
| 地域の活動に参加する | 4人  |
| 頭を使う       | 2人  |

|           |    |
|-----------|----|
| 進んで家事をする  | 2人 |
| なるべく笑う    | 1人 |
| 健康・体調管理   | 1人 |
| 薄着をする     | 1人 |
| 自家菜園作業    | 1人 |
| サプリメントをとる | 1人 |

「実施してほしい事業」「元気の秘けつ」とともに体を動かすこと(体操、運動、散歩など)が圧倒的多数でした。実施希望事業については今後の参考とさせていただきます。報告書にご意見をまとめてありますので、是非ご参照ください。

## VI 登録モニター活動について

登録モニター活動は、①モニター懇談会、②アンケート調査、③随時提案ハガキによるご意見の3つを主に行っております。今回いただいたご意見の中では、特に①と②についてのご意見が多くありました。

【①モニター懇談会】「開催回数を増やす」「事前にテーマを決める」「小部屋を用意する」などのご意見の他、様々なご感想をいただきました。今後もモニター活動の核として、皆様からのご意見を運営に活かしていけるようより良い懇談会となるよう努めていきます。

【②アンケート調査】「同じような意見が多い」「進展がない」「事務的」といった厳しいご意見がありました。モニター制度の目的である「ご意見を運営に活かす」アンケートとなるよう工夫をして参ります。

## 最後に

登録モニターの皆様におかれましては、1年間ご協力いただきまして本当に有難うございました。モニター制度は、被保険者の意見を運営に活かすという目的の基、制度開始当初から実施して参りました。

[実施経過]

- ① 年2回のアンケート調査と年に5枚の随時提案ハガキからスタート
- ② 一昨年前からは懇談会を開催し、より皆様のご意見を聴けるよう工夫
- ③ 第2回懇談会からは、横浜駅近くの県民センターで開催。グループ討議形式を採用  
このように、常に皆様のご意見を反映し、より良い形に近づける努力をしてきました。  
高齢者医療制度を取り巻く状況も不透明ではありますが、皆様のご意見をいただきながら、制度を適切に運営するよう努めて参ります。今後ともご協力お願いします。

今後のご意見など、遠慮なく広域連合事務局までお問合せください。

〒221-0052

横浜市神奈川区栄町8番地1 337ビル9階

神奈川県後期高齢者医療広域連合事務局 総務課モニター担当

TEL 045-440-6700(代表) FAX045-441-1500

※平日8時30分～17時15分まで受付けております

(Eメール) kouikirengou@union.kanagawa.lg.jp

# 第5回モニターアンケート回答一覧（抜粋）

平成 23 年 2 月

神奈川県後期高齢者医療広域連合事務局

## 1 調査内容

広域連合発行の広報印刷物、行政の対応、健康づくり事業及びモニター活動に関するアンケート

## 2 調査目的

モニターの皆様からいただいたご意見・ご提案を今後の広域連合の運営に活かし、また、市町村にも周知して参考とさせていただきます。

## 3 目次

|                                       | 頁  |
|---------------------------------------|----|
| I 広報紙の掲載記事の取扱いについて・・・・・・・・・・・・・・・・    | 2  |
| ※記事ごとに、今後、拡充すべきか、縮小すべきか、現状維持で良いか伺いました |    |
| II 小冊子について・・・・・・・・・・・・・・・・            | 5  |
| III ガイドブックについて・・・・・・・・・・・・・・・・        | 7  |
| IV 行政対応について・・・・・・・・・・・・・・・・           | 7  |
| ①窓口（電話）対応が非常に良かった、良かったと回答された方のご意見     |    |
| ②窓口（電話）対応が悪かったと回答された方のご意見             |    |
| ③窓口・電話対応の改善についてのご意見                   |    |
| V 健康づくり事業について・・・・・・・・・・・・・・・・         | 9  |
| ①市（区）町村で実施している健康づくり事業に参加しなかった理由       |    |
| ②市（区）町村で実施してほしい事業について                 |    |
| ③その他、健康づくり事業に対する意見・要望                 |    |
| ④健康のために実践している「元気の秘けつ」                 |    |
| ※さまざまな秘けつを多くお寄せいただきました                |    |
| VI 登録モニター活動について・・・・・・・・・・・・・・・・       | 14 |

## I 広報紙の掲載記事の取扱いについて

### ①「制度の説明・今後の動向」欄（1面と2面上部）について（抜粋）

#### ■ 説明が不十分

- (1) 地方公聴会の意見と国の回答が6問6答紹介されていますが、もっと多くの質問や回答があったのではないのでしょうか。下段にモニター懇談会、募集記事が5分の2程を占めています。もう少し縮小して、質疑応答を1問でも多く紹介する工夫をお願い致します。
- (2) 一番疑問に思うのは、被用者保険へ戻る人は被扶養者となり、その人の保険料はいらなくなるという。これはおかしいし、会社の経費はどうするのか、この辺の説明が無い。現役並み年金生活者の保険料の決定の再検討をしてほしい。どういう理由から線引きされるのか。一方的過ぎて不満。
- (3) 制度の問題点と今後の改善の方向を詳細に。
- (4) 制度の改革原案をより判り易く説明する。同案通り制度改革が実現された場合、それまでの被用者保険にどの様にして入るのか、既に定年退職した者が国民健康保険に入るので、年齢で区切られない。既に70歳に達している人の窓口負担は1割だが、70歳になる人は2割になる。前期高齢者医療制度は全く触れておらず、公費負担は一切無く被保険者保険がその年代の医療費をどのように負担するのか。適正な公費負担を説明してほしい。

#### ■ 適宜情報提供を

- (5) この先2年間は、制度上も相当の変化があると考えられますので、経過説明を適宜交えて、ポイントをわかり易く記載したものを作成してほしい。
- (6) 制度の変わり目だが、易しく、わかり易く知らせてください。

#### ■ 記事に対する提案

- (7) 制度の周知が不十分ですので、制度内容について同じ事の繰り返しでもいいから切り口を変えて、記事にすべきと考えます。
- (8) 「保険料の伸びを抑える」だけでなく、具体的な数字（例）を入れて読者が実感できるようにしてはいかがか。

### ②「広域連合議会審議内容」欄（3面）について（抜粋）

#### ■ 議論の内容をもっと詳細に

- (1) 議員の突っ込み不足が目立つ。どのような資料に基づいて討論しているのか不明で、もう少し丁寧に。答弁がいかに官僚的で、議員がこの答弁に納得しているのか。質問者名、答弁者名を明記する必要あり。
- (2) 広域連合議会審議での内容説明は粗略過ぎて、かえって不信を招く恐れがあります。（市町村との強調、県民ニーズの反映…の具体的表現、例えば高齢者向け窓口・高齢者が参画できる制度…などは必要と思われます）。
- (3) 議論内容が5項目紹介されているが、もっと色々あったと思う。全てとは言わないが、できるだけ多く（7項目や8項目は掲載できるのではないか）取り上

げてほしい。詳細は事務局までとあるが、事務局へ照会する必要が無い程度に詳細の内容を掲載してほしい。「不明なこと(分からないこと)がありましたら事務局まで」程度の注にしてほしいものである。

#### ■その他

- (4) 議会は地域要求を正しく反映する努力をしているのかどうか疑問がある。
- (5) 今後の制度について不安をもっています。政府に変わって具体的に説明してほしい。

#### ③「予算・決算の概要」欄(4面)について(抜粋)

##### ■他との比較がほしい

- (1) 多いのか少ないのか判断できない。他の役所に比べて経費が多いのか少ないのか、説明を工夫していただきたい。
- (2) 神奈川県のみでなく東京、千葉、埼玉他、大阪、愛知、福岡等の被保険者と医療費の動向も調査してほしい。
- (3) 他県の状況を比較してほしい。例えば保険料の最高額、最低額等。

##### ■インターネットの取扱い

- (4) 「詳しい状況はホームページで」とあるが、インターネットを利用していない者もいることを前提に、インターネット、ホームページで説明していることも広報上で紹介することはできないのか。

#### ④「よくある質問」欄(5面)について(抜粋)

- (1) 質問、回答を得て、気がつく事や参考になることが多い。
- (2) 第5号には無かった内容で、新設したとすれば嬉しい話である。「医療費控除の対象に含まれる医療費(例示)」は抽象的なので、具体的に〇年〇月〇日～〇月〇日について病院名、請求書、JR代、タクシー代、バス代、薬代など例示してもらえません。例えば領収書といってもJRやバスは発行してくれませんか。通院10日として10日間の交通費を表にして合計したものを記載するのか、10月分一括して何千円とすれば足りるのかなども教えてほしい。

#### ⑤「元気な被保険者の方を紹介」欄(6面上部)について(抜粋)

- (1) 自分と年齢と比べて励みになります。
- (2) 第5号の中川さん。ストレッチをしてリラックスするとあるが、どんなストレッチをしたか。そこまで紹介しないと参考にならない。第7号の藤原さん。テニスを硬式に転向して、まだまだできるようになった理由がわからない。軟式より硬式の方が力がかかるとか、球が重いとか思うが、何故硬式に転向したのか。まだまだできる自信がついたのかなど、説明不足である。本人や記者にはわかっていることでも、丁寧なお話をお伺いしたい。インタビューでの心配りを願う。

(3) それぞれ一人一人生活が違いますから（現状の取扱いで良い）。

#### ⑥「長寿豆知識」欄（6面下部）について（抜粋）

(1) イラストも良いがグラフの方が重要。入浴中の死亡数(最近5年間)、寒い時に寒い地域で多いなどわかるグラフの検討を。

#### ⑦ 取り上げてほしいテーマ（抜粋）

##### ■長寿健康の方法

- (1) 長寿健康の具体例
- (2) 日頃の生活態度、食事の工夫について（取り上げてほしい）。
- (3) 生きていく上で、たくさん取り上げていただきたいです。

##### ■医療の現状と対策（予防策）など

- (4) 医療費増加傾向に基づいて、①医療種別、年齢別等をわかり易く、②多額な病気、その費用など分析して、その対策、解決法など。
- (5) 医療費ベスト10の内容と予防について、広報でPRしてほしい。

##### ■その他のご意見

- (6) ①それぞれの市町村におかれては、高齢者向けサービスの充実にご尽力のことと存じますので、是非ともご紹介ください（茅ヶ崎市では、高齢者の窓口担当者の設置）。  
②各医療機関が実施されている医療・健康づくり講座はたいへん有益なものであり、ご紹介ください（高齢者の急病率の高い誤えん性肺炎など）
- (7) 後期高齢者医療制度の廃止に伴う今後の改良案について方向性を含め知らせしてほしい。
- (8) 特養ホームの状況、有料老人ホームの現状、利用の仕方

#### ⑧配布、校正などその他のご意見（抜粋）

##### ■周知について

- (1) 検診制度のあらまし、PRが不足している。
- (2) ①診療の内容について。知られていないので。国保との対比（差別化されていないか）で説明がほしいところです。②今後の保険料の増加について。
- (3) ガイドブックの事を知らない人が多い。PR不足なのか。

##### ■校正について

- (4) 多色が目が疲れるので、大きな項目については明色にして、文面は黒色が良いと思う。文字ももう少し小さくていいのでは…
- (5) 「健康づくりに努力してほしい」とか「自分の老後の事をよく考えて」の内容を大きな字で読み易く。

##### ■広報の増減について

- (6) 書類は余り読まないと思います。



- (7) 今後、制度改正も見えた現今。①～⑥についても斬新な意見も少なくなると  
思います。経費節減の方向で行きましょう。

### ■その他のご意見

- (8) 配布については、行政窓口においておくだけでなく、広報などで要点をアピールしていただくと共に、老人・高齢者の集まる会合、講習会、研修会などあらゆる機会をとらえて積極的に働きかけるようにしたら如何かと思います。制度・名称は変わっても、年齢75歳を1つの節目として運用面で変わってくることを周知・納得させる必要がある。
- (9) 広報の増頁をご検討いただければと思います。第7号では第5号より増頁(二つ折が三つ折)になっています。せめて四つ折に拡大していただければかなり内容が豊かになると思います。なお、1ページに1項目とか、2ページに渡って1項目という形にとらわれず、1ページ半で1項目、次の1項目は残りの半ページから次の3ページ目にかけてという形でも構わないと思います。もちろん「教えて元気の秘けつ」や「豆知識」の組み方で見やすい広報紙面が作れるとは思いますが。
- (10) サプリメントについて、医者方はどの様に考えているのか。副作用は。ある新聞によると、10種類を検査、そのうち表示の如くあったのが3種類位。これって騙してはないのか？



## II 小冊子について

### ■現状でよい

- (1) 現状でよいと思う。かなり読むのにたいへん(理解するにも)。
- (2) わかり易くて便利です。小さいので何処でも何時でも持ち歩きでもいいなあと思いました。
- (3) 現状で良いと思います。これ以上増頁されると読まれなくなると思います。
- (4) 目次を見てもよく全体的に網羅していると思います。
- (5) 小冊子については、これ以上のものを望むのは無理と思います。

### ■掲載記事・内容の改善提案

- (6) 保険料の算出方法についてもっとわかり易く例を多くしてください。
- (7) 小冊子は常時携帯を目的に作成されているようです故、緊急時に備えて、所持者連絡先のほか、行政担当窓口の連絡先に休日・夜間用電話番号の併記をお願いします。
- (8) 「元気な被保険者を紹介」「長寿豆知識」掲載記事をまとめて小冊子にしたら如何でしょう。参考になると思います。
- (9) 内容的には十分過ぎるくらいだと思います。なお「市町村の担当窓口」の電話番号とFAX番号について、直通の方が良いとは思いますが、代表番号の方

が利用価値があるように思います（直通だと交換手を通してないので、他の課へ回せないことがあり、掛けなおす必要がある場合があります。FAXも直通ですと、内容が他の課にも関連があるとき、すぐ回してもらえないことがあります（相手課を間違えたときも同様です））。FAX番号が代表であるとか、他課の場合はすぐ相手課に回すとかの仕組みになっている自治体では連絡が密になります。電話番号、FAX番号ともに代表番号と直通番号の4段（現行は2段）にして頂けませんか。（増頁になりますがご検討ください）

- (10) P2の表…医療費の負担割合の右欄(説明)には⑫⑬頁参照と追記してあるほうが良い。P3の問2…「既に75歳云々…」の文言では、実際面で75歳で線引きするという過日のモニター会議の説明だったので、誤解されぬよう、分かり易い記述に。P3の問3…改善点はできるだけ具体的に記載してほしい。75歳という線引きが存在する以上、その前後の年齢の人が読むことを考慮して作成する必要がある。

#### ■ご意見・ご感想

- (11) 高額医療費の返還制度について説明があり、一応わかったつもりでした。が、一度申請に行くと次からは金額を超えた時、自動的に返還されることは見落としていました（申請時、窓口で説明があったのに！）。今回、白内障の手術を受けた際、次々返還金が振り込まれたので感激でした。その都度申請しなくて良いというのは体の弱った高齢者にとって大助かりです。
- (12) 読んでもピンとこない、難しいと思い込んでいるのかも知れない。とかく数字には弱い。説明会で説明してくれれば解るかも。しかし、関心のある人が少なければ参加者いないのでは。

#### ■その他のご意見

- (13) 検診の種目、特に高齢者に多い疾病発見の検診種目の項目を増やす。受診し易い制度を後押しする。誕生日検診を習慣化する宣伝を。
- (14) 大勢の方々に聞きましたが、字が小さくて内容が難しいとか。初めて後期高齢者になる方には、直接面会して家族の方と、一人暮らしの方は民生委員の方とお話、本人にわかる説明をすると冊子は必要ないと思います。元気な方は地域の集会所へ来ていただきお話をした方が、理解していただけると思います。



### Ⅲ ガイドブックについて

#### ■現状で良い

- (1) 活字も大きく十分と思います。
- (2) 現状で良いと思います。
- (3) 現在のもので十分。不明ならば窓口担当者が案内することが良い。
- (4) 良くできています。

#### ■掲載記事・内容の改善提案

- (5) 特に必要な項目を大きめに書いてほしい。
- (6) 「保険料のしくみ」の項をもっと具体的にしてほしい。所得割額と均等割額の決定根拠、理由(前年度の支出から割り出したならばその収支表を掲載する)。
- (7) 保険料の支払い方法が当初は普通徴収(納付書払い)で、その後6ヵ月から1年以内に特別徴収または普通徴収(口座振替)に変更になるので具体的なことを記入してください。
- (8) 平成21年9月一部改正のガイドブックについて。①内容は十分である。②給付P11の流れ図について。文字ばかりでなくイラストで分かり易くしてもらえませんか。(図例は省略)、③電話番号とFAX番号、直通の他に代表も加えてください。

#### ■モニターへの配布について

- (9) モニターと、前期いただいた方にはいりません。新しい情報も同じようになると思います。変わった所だけ知らせていただければよいと思います。

### Ⅳ 行政対応について

#### ① 窓口(電話)対応が非常に良かった、良かったと回答された方のご意見(抜粋)

##### ■説明、案内等がわかり易かった

- (1) わかり易い用語、本人の状況によって説明してくれる。
- (2) 総合受付にこちらの目的を伝え、どの窓口に行けば良いか尋ねたところ、明快な案内があった。その窓口では待ち時間がほとんど無かったこと。適切な指導を受けたこと。港北区が特別良いのかもしれないが、行政の対応が良くないという噂が、何故広がるのかわからない。
- (3) 質問に明るく、明確に答えてくれた。不十分な点は広域連合のどなたに伺うようにと、代表と直通、それにFAX番号も教えてくださった。
- (4) 入院時の様々な事に対し、詳しく教えてもらった。
- (5) まず、私達は最近良くわかりませんので、電話して納得する様に説明を受けた。

##### ■丁寧、親切的な対応

- (6) 親切に話を聞いてくれ資料もくれた。ただ、行くまでの勇気がいる。



- (7) 両方の窓口とも、私達シニアサークルでの元気さや地域活動・生涯学習にいそむ話を熱心に聞いていただきました。今まで各地での生きがい活動などの講話を私達のサークルでご紹介を願うものです。
- (8) 当制度以外のことで窓口によく行きますが、当町の対応は良いと思います。
- (9) 横浜市西区役所の厚生関係の窓口職員は非常に親切で頼りになります。
- (10) 親切です。
- (11) 親切で優しい対応を受けている。教育指導がよくできている(徹底している)と心強く思っています。

#### ■その他のご意見

- (12) 現在藤沢市に住んでいますが、分かりにくいことがあれば窓口や電話で話をするので良いと思います。
- (13) 人によりけりだと思いました。

#### ② 窓口（電話）対応が悪かったと回答された方のご意見（抜粋）

- (1) 官僚的。丁寧に且つ具体的に答えてほしい（説明的・教育的に）。
- (2) 係の方が2階でやっているからとか、30分以上待たされ、私の思い通りの事がお話できなかった。

#### ③ 窓口・電話対応の改善についてのご意見（抜粋）

- (1) 老人に色々な事をきく時は、何番の何課に行くのかははっきり言ってください。1Fとか3Fとかどこの窓口かを。代理の人が行く場合には何を持参するのか付け加えてください。
- (2) 本庁に遠慮気味（厚労省に）。加入者（保険料の納付者かつ職員の生活を支えている人々）の側に立って。広域連合の運営実施者が出向者ばかりで、責任を避ける意向が丸見え。
- (3) ①茅ヶ崎市には「広報ちがさき」（2回/月）に、高齢者や子育て…など対象別の専用囲みスペースを設けて、サービス・行事・事業記事としていただけるようお願いしてきました。  
②県のたよりでも実現していただけることを期待します。
- (4) 対応は概して良好だが、担当の方も制度改正もあるので今一つ乗り気で無いような感じがしています。
- (5) 窓口の説明者によって説明が異なる。一律に教育してもらいたい。
- (6) 制度の説明については、現在、限界がありますので、担当の方も困っていると思います。制度の現状をもっと広く、聞きに来ない人たちに周知活動を広げるべきと思います。
- (7) 電話で問い合わせたとき、明らかに間違った答えだったので、窓口まで行きました。窓口では既に間違った返事をした事に気づいていたので「申し訳ありません」との対応であったが、複雑な制度を十分理解していない人が電話に出

たり、対応するので、レベルの向上を希望したい。職員、パート、アルバイト等の名札で区別できるように願いたい。



## V 健康づくり事業について

### ①-2 市（区）町村で実施している健康づくり事業に参加しなかった理由（抜粋）

#### ■知らなかった、周知不足など

- (1) PR不足。参加希望者が多いわりに事業枠が小さい。
- (2) 実施日時等がよくわからない。
- (3) 勉強不足、知りませんでした。老人会には毎日参加してますが。
- (4) いつどこで何を開催しているのか情報がわからない。知る方法を教えてください。
- (5) 周知不足で知らなかった。
- (6) ア（健康に関する講座）は、たまにしか催されないの、余り印象にありません。イ～エ（その他）は、要介護者向け対策とっておりました。今回お聞きしたところでは、参加者も少ないようです。
- (7) 健康づくりサービスを知らなかった。
- (8) 案内通知をもう少し丁寧にしてください。
- (9) 運動施設の利用費の一部助成を行っているがあるとあるが、何処に乗っているのか。PR不足ではないのか。

#### ■自分に合った事業がない

- (10) 市で実施する行事はあまり良くない。
- (11) 実際にはそう役立つとは思えなかった。
- (12) 全体的に見てあまり効果的ではないと思ったから（専門的な知識に乏しい）。
- (13) 申し込み制、有料、定員何人まで等、タイミングが合わないことが多い。
- (14) 区の健康づくりに参加していない。「健康づくり」と生活が一致しない。
- (15) 回覧がぎりぎりです。予定が立たなかった。掲示板に掲示してくれた方が早いのでは？他町会は催し物が一杯貼ってあるが、私の所は場所が町会のはずれなのか少ない。
- (16) 町会独自の事業無し。

#### ■自分で健康管理ができるので必要がない

- (17) 膝痛なので足の体操を毎日10分程度しているが、家でした方が時間のロスが無い。
- (18) 私は若いつもり。本、パソコンその他若い者に負けぬつもりでやっています。
- (19) 今のところ、一病息災で通院しており、サービスを利用する必要が無い。なお、市役所や老人会の高齢者の会合に年には数回参加しています。
- (20) 現在、犬の散歩1時間30分、毎日、日課としているから。
- (21) 全て家から遠いこと。自分で行動できるうちは、自分に納得できることをし

ていたい。(健康づくり事業については)行ったことが無いので何とも言えない。

#### ■体調が悪くて参加できない

- (22) 元気な頃は体操教室に行っていたが、足が痛くなって出かけられないので不参加です。テレビ体操を家でやるくらいです。
- (23) 平成22年1月入院、6月日退院。11月再入院。12月退院。従って、この1年間健康づくりサービスに参加できなかった。

#### ■その他のご意見

- (24) 長年医療機関で定期健診を行っている。
- (25) 2年前は利用したが、昨年は町の予算の関係で除外された。
- (26) 忙しくて参加できなかった。

### ②市(区)町村で実施してほしい事業について(抜粋)

#### ■「体操」(5人)

- (1) 講師を招いての講習会、具体的な体操等の講習、その催し等の伝達(情報)の徹底。
- (2) 体操教室。介護保険についても健康で利用しないている間に色々知りたいので、介護保険についての講座を聞いて下さい。お願いする相手が違いますか?こんな希望はどこにすれば良いのでしょうか。
- (3) 体操教室(体力レベル毎に。且つ早朝は避けて)、人間ドック(やって欲しい)。
- (4) ①自身の努力が第一ですが、後期高齢者の体力・知力維持の教室を、参加し易い所で。  
②健康診査に耳の審査を入れていただきたい。(個人差もあるが、難聴の自覚が無くやりとりや返答がかみ合わないことから、ボケ・痴呆にされた人が多いことを知った)体力維持に日常生活の中で3分~5分間の体操として、各自が持続できる運動でこれを推進する基本のものを…(年2回~3回の講習会)。
- (5) 大磯町では予算の都合で毎年1回の敬老の日の催しを中止してもう数年になる。これは何とか復活してもらいたいものである。催しの中で「骨太体操」をしてその普及に努めていた。

#### ■「集いの場」(5人)

- (1) 老人が気軽に行って相談できる場所の設置。
- (2) 家にこもりがちな高齢者のために、手軽な日帰りのバス旅行は良いと思う。房総への苺摘みも大変好評だった。
- (3) 自治会の会館など利用するのも一向です。遠くまで行くのは少しいへんな場所にあります。健康な時と、体調を崩した時、個々で振り返ればいいのかしら?出歩くのがたいへんになる年は80才以上です。
- (4) 地域老人会にて毎月1回カラオケ会など懇談を行っています。このような会合を利用して健康づくりのPRをしたら如何でしょうか!?



(5) 経験豊かな人材による指導（懇談会方式等）

■「運動、スポーツ」(5人)

- (1) 近郊の歩く会（市史探訪）
- (2) 予防主体のものを継続・実施していただきたい。
- (3) 高齢者がフィットネスクラブ等で、体力保持をしていることが多い(私も出来るだけ週に4回行っている)。この場合、金銭的に何が少しでも補助していただけると有難い(表題には一部助成を行っていると言われている)。
- (4) 過去にスポーツセンター等の割引券(年48枚)を申請し、利用したが1年のみで次年度からは、1度利用した者は資格がなく利用できなかった。当町では健康診断くらいであとは殆ど無い。
- (5) 老人向け(年齢別)球技大会等。

■「健診」(2人)

- (1) もし行くとすれば高齢者検診や継続医療（無料）などが適当。
- (2) 定期的に健康診断をしてほしい。

■「その他」(各1人)

- (1) 区役所へバスで行くのは辛いので。毎週月曜日に老人会の転倒予防体操に参加、時々体調を崩してお休みする時もありますが。(自治会館)「きょうの健康」テレビで、「運動と食生活」と、高齢者の食事の講演会、簡単に作れる「こしらえ方」又は「レシピ」(栄養)とか聞いても、見ても、すぐ忘れませんが、また思い出するときも。是非お願い致します。
- (2) 転倒予防のための建築物の見直しや道路改修、駅の階段等の工夫やエレベーターの設置増。
- (3) 私達のシニアグループは地域での清掃・パトロール・ボランティアなど元気に参加活動しています。この高齢者医療保険制度は保険事業であり、健康な方々が制度を支えています。①健康な方々へのゴールドカード制の導入を提言致します。②医療機関や衛生・保健施設で実施されている健康・医療・生きがい講座はたいへん有用で優れた企画です。その定常化、参加の利便性、広報などに、行政機関の積極的参画を切望致します。

③ その他、健康づくり事業に対する意見・要望（抜粋）

- (1) 宣伝に一工夫する必要がある。例えば健康生活の例などを具体的に述べ宣伝する。食事などの工夫は是非必要だと思う。
- (2) 県内の市町村別の実施比較表があると良い。市町村別の事情や熱意等がわかれば良いと思う。
- (3) ①広域連合からの実施計画に基づき、長寿検診の受診券が送られてきたが、既往症から通院しており定期的に検査する内容と変わらないので受診していない。②割引券の継続利用はむずかしいのだろうか。

#### ④ 健康のために実践している「元気の秘けつ」

##### ■第1位「散歩、歩くこと、外出」(19人)

- (1) 私は毎日海岸を散歩(一時間)ウォーキングしてます。
- (2) 一週間に3~5回程度外出(お使い)する。
- (3) 2日に1回は、1に2に歩く(毎日だと本を読む時間がなくなる)。
- (4) 午前午後、少しでも外出し歩くことを毎日心がけています。
- (5) 買い物の往路をバス利用せず歩いている(約30分)。
- (6) 毎日2000~3000歩歩く。
- (7) 出来るだけ乗り物を避けて歩く。目標、日平均4000歩(約40分、約3km相当)、体調が自分に分かる。
- (8) 1日1度は外出する。散歩でも、スーパーへの買い物でもいいが、外気に触れること。家族以外の他人に会うことが緊張感を高めると思う。
- (9) 足腰衰え防止を考え、毎日午前中1.5~2時間歩いています。約4000~5000歩。ただ30分位で休憩してまた歩きます(他に用事がある場合を除き、4年間継続中です)。
- (10) 買い物を兼ねたウォーキング。
- (11) 1日5,000歩以上歩くことを欠かさない。そのためにはお遣いなど用事を作って目的をもって歩く(出かける)。手紙などは近くのポストを利用せず、1km先の郵便局の窓口まで持っていく。
- (12) 散歩(犬の散歩朝夕2回)
- (13) 毎日夕方に散歩をしている。
- (14) 1日最低30~40分歩く、買い物を兼ねて。
- (15) 週3回以上30分以上のウォーキング。
- (16) 毎日定期的に歩行。
- (17) 早朝約1時間(5000歩)の散歩を行います。今は寒いので昼間にしています。

##### ■第2位「体操、運動」(15人)

- (1) 一日10分程度でも毎日体操をする。
- (2) 朝、床の上で首、胴、鼠径(そけい)、膝リンパ等、上から下までリンパの流れに沿ってマッサージ、手足の運動(約30分)、スクワット(1日100回)。
- (3) 毎朝10分位体操を行う。
- (4) 風呂に入ります正座をし、5つ数えてそれを1とし、30まで数え洗い場で体操をします。風呂から出ると2.5kgの重りを両足首につけ足を延ばして上に上げ、静止して5つ数え、それを30回両足とも行い、更に横になり横足上げを前と同じ要領で20回行っております。これは午前1度、午後風呂上りに1度、1日2度行っています。
- (5) ラジオ体操です。20年以上続けています。
- (6) 都合のつく限り、週4回のフィットネスクラブで汗を流している(設定の最低料金のランクで)。お陰で体調がすこぶるよろしい(老人も大勢来ている)。



- (7) 入院先でリハビリと筋トレをすることで筋肉質に改造されました。このことから、リハビリと筋トレを教えてもらった方法、やり方で毎日自主トレーニングをしています。
- (8) 健康増進センターに週3~4回通っている。
- (9) 毎夜、入浴時にラジオ体操をしている。

#### ■第3位「食事に気をつける」(12人)

- (1) 料理が大好きです。自分の口に合わせて時々疲れた時は、おにぎり等変化のある、おいしいご馳走を食べ味の参考に。
- (2) 三食食事をきちんととる。
- (3) 食事のとり方。食品の内容、素材等、各年齢層に応じた取り方を工夫しています。幼児、小学生、中学生、高校生、大学生、成人、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代、80歳代に応じた理想の形を書き出してみ、学者・先生方の意見を聞きたいと思っています。
- (4) 毎日三食を欠かさずとる。野菜を多く、塩気は少なく。
- (5) 牛乳類(ヨーグルト又はチーズを含む)を毎日どれか1種類はとる。野菜、海藻類を多めに摂るよう心がける。
- (6) 食事に気をつけて、1日三食を必ず食べ、場合によっては十時と三時に間食をとります。
- (7) 1日3回の食事をきちんととる、1日3回の食事には少して良いから肉と魚を1回はとる。野菜を豊富にする。
- (8) 食事は野菜をたくさん食べる。
- (9) できるだけバランスのとれた食事をする。
- (10) 1日3食とる様、心掛けている。1日1200~1500kcal摂取を目標にしている。塩分、脂肪分は控え、野菜を多くバランスの良い食事。
- (11) 規則正しい食事、特に朝食は大事。
- (12) 全て健康に関しては、年寄りになってからでは遅く、若いうちから心得て生活することが大切なことを、皆に如何に伝えるか。  
何でも外食に頼るとか。家庭の食事作りが良いものか。孫の行動を見てつくづく思うので。減塩は、外食は無理ですから。食事作りはボケ防止にもなりますので、面倒がらずにすることを勧めてください。

#### ■第4位「睡眠をよくとる」(6人)

- (1) 早寝早起き。睡眠時間は7~8時間目安。寝すぎないこと。
- (2) 睡眠は午後11時半に寝て、午前6時半に起きるようにしている。
- (3) 朝、起床はできる限り5時前です。夜は10時前就寝です。
- (4) 睡眠を十分とる(8時間は必ず)。
- (5) 睡眠:6~7時間とる様、心掛けている。
- (6) 睡眠を十分にとる(就寝時間が大事)、午後10時前後には寝る。不眠の人は寝る前に暖かい牛乳をコップ1杯飲むと良い。又は、牛乳+きなこ+蜂蜜を

入れると高齢者の栄養面にも良い。

#### ■第5位「友人・知人との会合」(4人)

- (1) 月1回の同世代との食事会(3~4人)。
- (2) 学校及び会社のOBとの会合を月に一回以上持つようにしている。

#### ■第5位「地域や趣味の活動に参加する」(4人)

- (1) ボランティアとして介助活動を22年になり人との会話を大切にしております。
- (2) 住民団体の責任者を引き受ける。
- (3) 趣味や人との交流、地域の行事に参加等楽しみを沢山持つようにしている。
- (4) 趣味を通じての交際の広がり。各年代の友人を持つ。

#### ■第7位「頭を使う」(2人)

- (1) テレビに頼らず新聞など読むようにしてます。常に新しい世間の動きを見ていることもボケ防止につながるのでは。
- (2) テレビは一方通行ではなく、見ながら自分の考えを述べる(頭の体操になる)。

#### ■第7位「進んで家事をする」(2人)

- (1) 毎朝の食事、洗濯等は自分でやっている。
- (2) 女房からうるさがれない程度に炊事後片付けをする。

#### ■その他の元気の秘けつ

- (1) 自分にあったサプリメントをとっている(深海鮫エキス、マルチビタミン、マルチミネラル、DHA、EDAなど)。そして、その会社が行う月1回の健康セミナーに参加している(体を動かすことが一番)
- (2) 毎日朝夕に体重、血圧等を測定し、グラフ化しチェックしている。



## VI 登録モニター活動について

### ■モニター懇談会について

- (1) モニター懇談会の定期会合、三ヶ月に一度位。
- (2) 年2回のモニター懇談会は誠に重要であり、色々な意見をまとめて発表されることを望みます。
- (3) 懇談会について。①運営について必要、参考となるもの。②健康増進策の具体的推進等、事前に事務局より提案。モニター意見を集約したら如何ですか(モニター懇談会で項目別に討議)
- (4) 出席できる方は一人でも多く出て、発言して意見を伝える様にしてゆく事です。
- (5) モニター懇談会を年間3回か4回にして、意見の交換会をしてほしい。
- (6) 各町内会、自治会の老人クラブ、老人会のご利用を考えたらどうでしょうか。手順、手続は事務局で検討してください。

- (7) モニター懇談会は小グループの小部屋を準備してください(グループは 10 人位で)。

#### ■ご感想、ご意見等

- (8) 11月29日のモニター会、たくさんの声を聞く事ができました。本当に有難うございました。人、生き方はそれぞれでも、同じ年代の方々は同じ思いで生活してますね。私事ですみませんが、私も先月12月25日に満80歳になり、急に年をとったようです。親友から「おめでとう」の暖かい声か、お祝い。今年もモニターと仲良く前進します。
- (9) これからもアンケートによる活動でお役に立ちたいので、色々な内容のアンケートをこれからもお送りください。長寿豆知識がたいへん参考になります。
- (10) モニター懇談会の議事録を拝見していると、私も考えていることがたくさん発言されている。しかし、会場では、発言できるのかしらと思う(引っ込み思案なので)。項目的には、書くことは出来ると思う。項目を絞った具体的な意見なら書けそう。
- (11) ①当初考えていたよりも、皆さんが熱心に取り組まれていることを感じています、②若いときは病院にかかっても治る病気が殆どで、健康保険制度について関心がありませんでした。老人の病気はほとんど不治の病で、一生付き合う必要があり、改めて認識する訳です。③健康保険制度がどのようなものが理想か、一生どの様な制度と付き合うか国民全員が認識できる様に学習するリーダーになっていただきたい。
- (12) ①現状で良いと思います、②懇談会報告書のまとめにあった会場を工夫すれば良い、③まとめで若手職員さんの感想を読み、今後も若手職員を入れたら良いと思います、④菅第2次改造内閣で、社会保障制度についての動きがあった場合に知りたい。

#### ■モニター活動全般について

- (13) ①登録モニター活動の一環として、参加者の健康と生活についての調査協力への提言をいたします。②モニター会議では、あらかじめ設問や発表テーマの通知があれば、より成果が期待されると感じます。
- (14) モニターしたことが行政として上部に取り上げられることが見えていない。従って現状で止むを得ません。モニターアンケートは事務的にやっている感じがします。
- (15) モニター懇談会に出席できないが、アンケートだけでもよろしければ。色々参考になりますので。
- (16) ①内容については現状で良いと思う、②テーマについては事前に決めておくのと良いと思います、③内容について専門知識を持つ人も多いと思うので、発言

がほしい、④提出期限についてもう少し時間がほしい（今回は旅行中のためたいへん忙しい思いをしました。熟慮する暇が無かった）

(17) 現状で充実されています。

#### ■アンケート調査、広報物の郵送など

(18) モニターアンケートなどもいつも同じ意見が多く、進展も見られません。予算を節約しましょう。

(19) 90歳過ぎると1人で出してもらえません。色々送っていただいて有難いと思います。

#### ■説明機会の拡充

(20) ①制度の改正があったら、わかりやすく説明してほしい、②制度についての改善点や提案を取り上げてほしい。例えば自己負担の割合が1割か3割とあまりに急激に差があり過ぎる。1.5割、2割があっても良い。

(21) 後期高齢者に対する政府の具体的な説明についての、広域連合からの説明が非常に不足している。今政府が提案しようとしている老人に対しての具体的な案など親切に説明してほしい。

#### ■その他

(22) 病院のかかり方について、休日診療の電話窓口の対応は事務的過ぎる。110番でも119番でも対応に人間味を感じられる。面倒臭い、といわんばかりの気持ちが伝わらない様、親切さを感じられる様に希望します。

(23) 保険料所得割の再検討。多額の収入のある年金生活者？にはもっと出させなさい。我々庶民を泣かせるな。

(24) 病院での窓口負担の件ですが、現在520万までが1割負担で、521万になれば3割になるというのはどう考えても納得がいきません。もっときめ細かく2割もあっていいのではないのでしょうか。520万前後の所得の人にとっては厳しいのでは。老人は病院（歯科も含めて）に通うことが多くなります。

(25) 早期診断、早期治療は健康保険制度の財政的な節約の安定

(26) 後期高齢者医療制度は75歳以上の高齢者を若い世代と分けて別勘定の制度にして医療と負担を直結させ、「医療を受けたいなら重い負担を」と迫る高齢者いじめです。

