地域包括ケアシステム構築に向けた生活支援に関するアンケート調査報告書（概要版）

１．調査の概要

（１）調査の目的

つがる市で生活する高齢者一人ひとりが明るく元気で、いきいきと暮らせる街づくり、安心して老いられる地域づくりを目指すため、市民の傾向や課題を見出すことを目的とし、アンケート調査を実施した。

（２）調査内容

生活支援体制整備事業に関するアンケート

①あなたご自身のことについて　②健康状態について　③運動・閉じこもりについて
④食事について　⑤日常生活について　⑥生活環境について　⑦健康でいられるために
⑧現在の状況と将来について

（３）調査の対象と方法

・調査対象　　65歳～90歳未満のつがる市民 600名
・配布数　　600枚（男性300枚　女性300枚）
・抽出方法　　無作為抽出
・調査方法　　郵送配布、訪問回収
・調査期間　　平成27年10月22日～12月28日

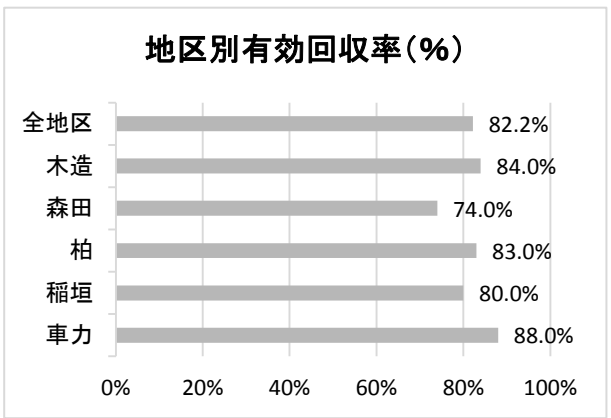
（４）調査実施主体　　つがる市・つがる市社会福祉協議会

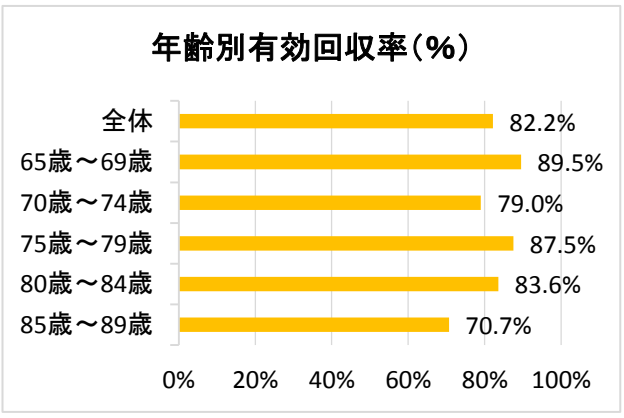
（５）協力機関　　つがる市地域包括支援センター、木造在宅介護支援センター、在宅介護支援センター柏風園、森田在宅介護支援センター、柏在宅介護支援センター、稲垣在宅介護支援センター、車力在宅介護支援センター

（６）調査票の回収結果

・回収数　　494枚
・回収率（%）　82.3%
・有効回答数　　493枚

地区	配布数	回収数	回収率	有効回答	有効回答率
全地区	600	494	82.3%	493	82.2%
木造	200	168	84.0%	168	84.0%
森田	100	74	74.0%	74	74.0%
柏	100	83	83.0%	83	83.0%
稲垣	100	81	81.0%	80	80.0%
車力	100	88	88.0%	88	88.0%



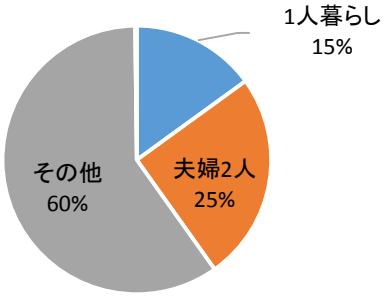


２．調査結果

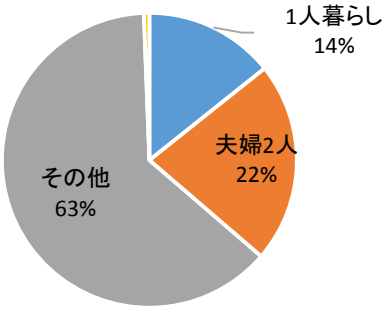
【１．あなたご自身のことについて】

問１．家族構成について

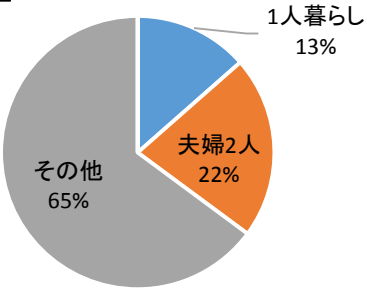
全地区



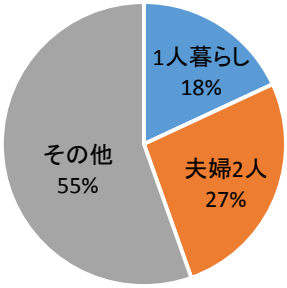
木造地区



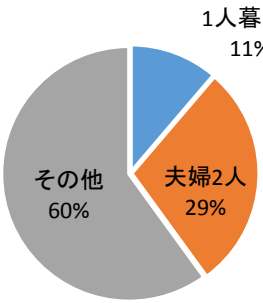
森田地区



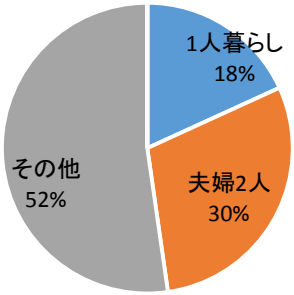
柏地区



稲垣地区

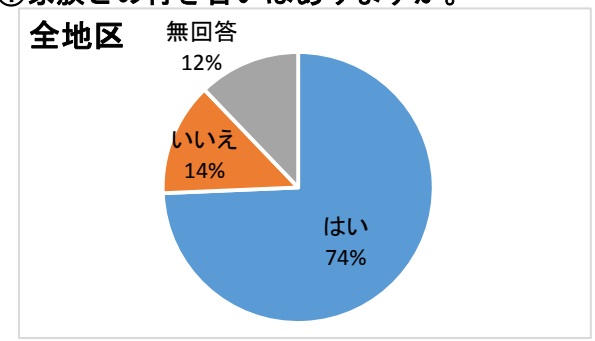


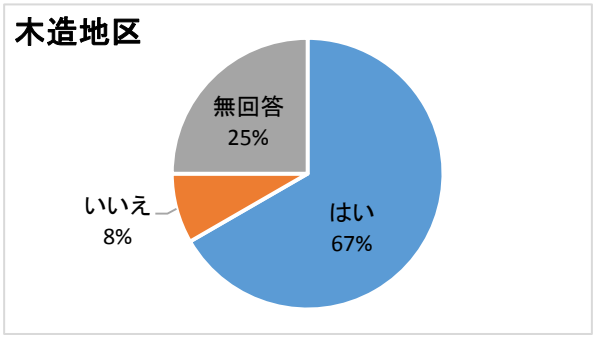
車力地区

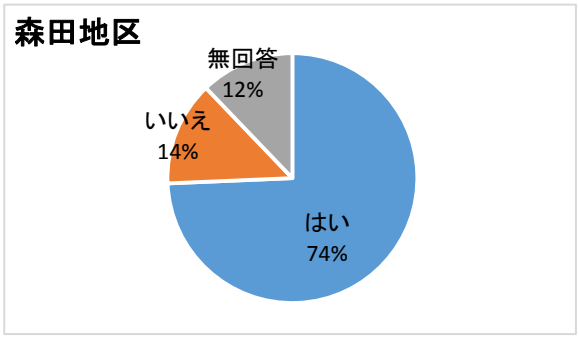


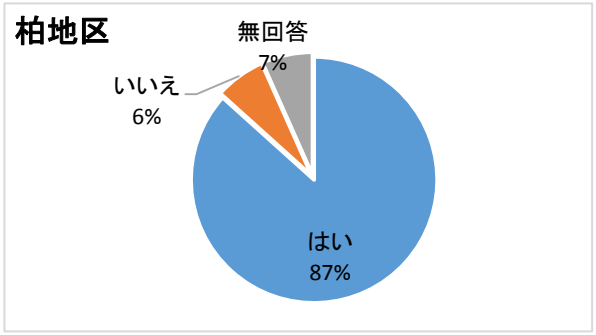
「１人暮らし」「夫婦２人」という世帯は全体の４割程度だった。

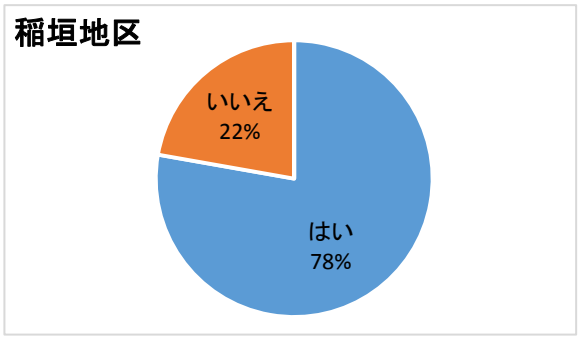
問２．一人暮らしの方、ご家族と別居されている方に質問です。
①家族との付き合いはありますか。

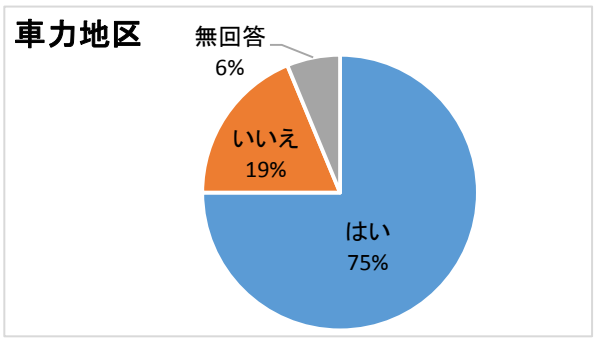






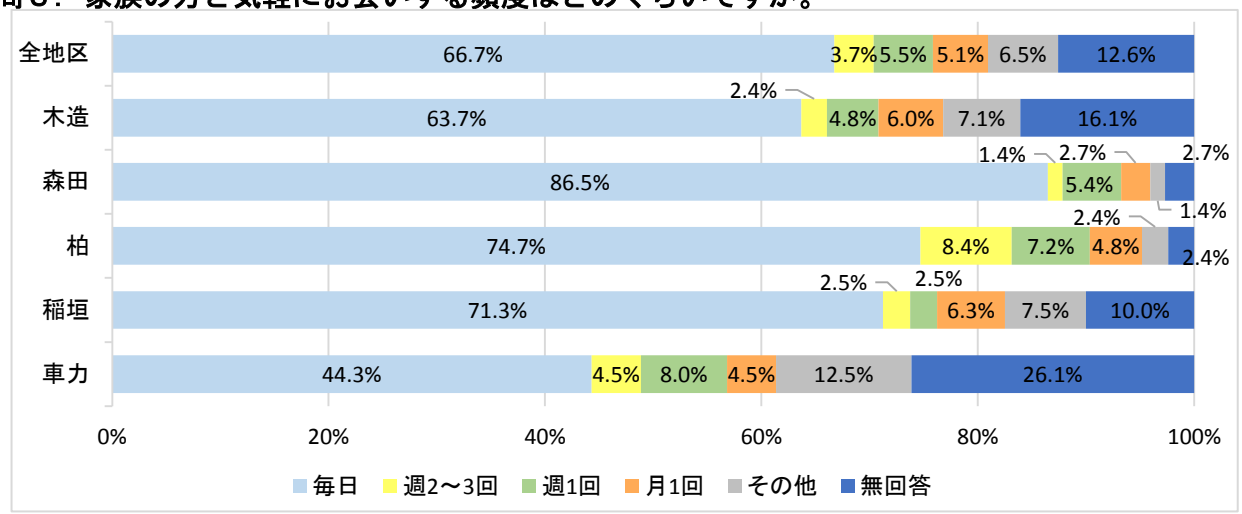






「はい」と回答した人が全地区で7割だった。しかし、木造地区では6割と少なく、柏地区では8割超えていた。

問３．家族の方と気軽にお会いする頻度はどのくらいですか。

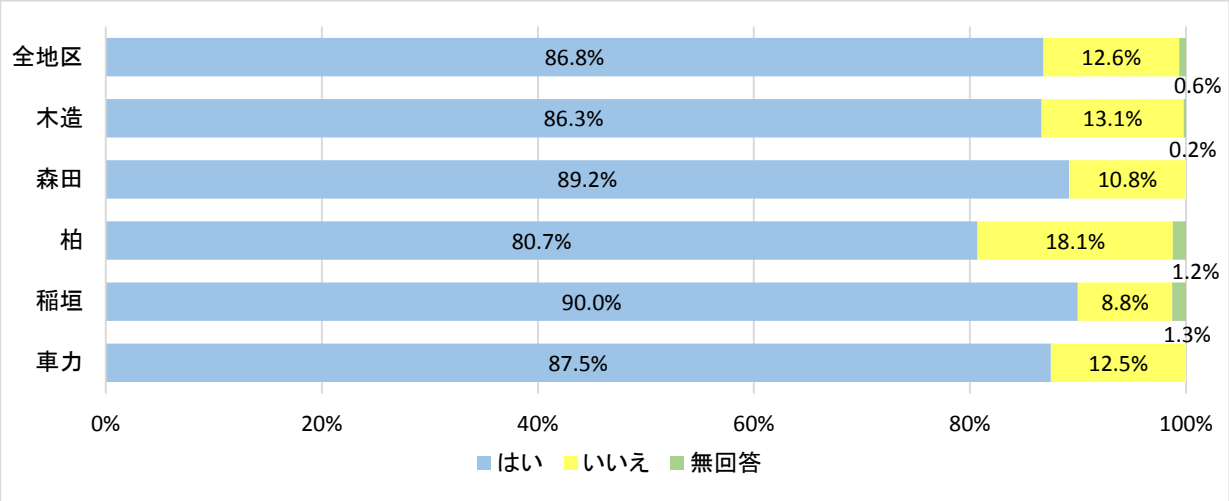


その他の頻度
・年数回
・会っていない

「毎日」と答えた方が多く、全地区では6割をこえていた。しかし、車力地区では4割強と一番少なく、森田地区では8割以上だった。

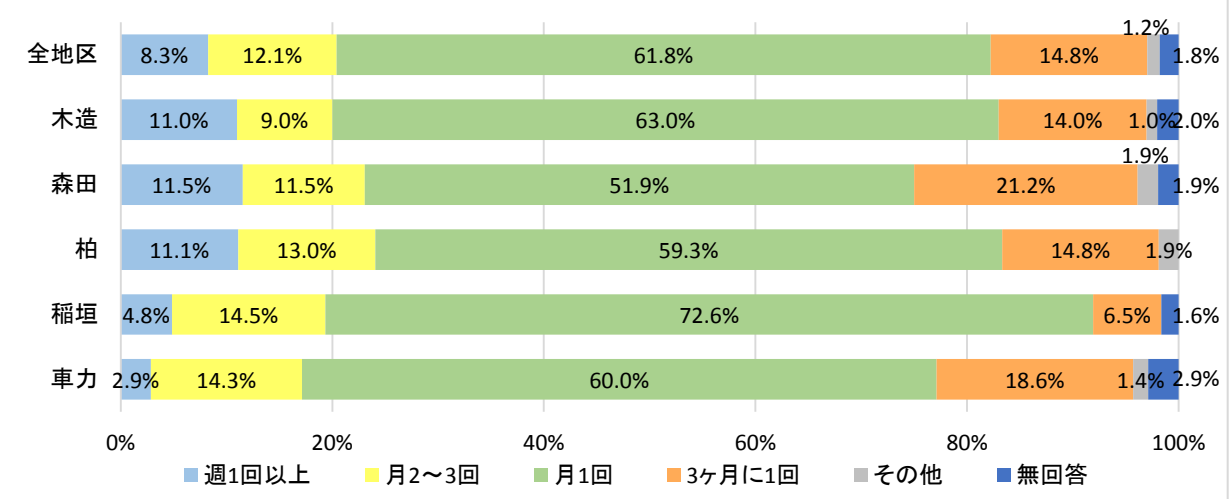
【２．健康状態について】

問４．現在、病院（診療所、クリニック）へ通院していますか。



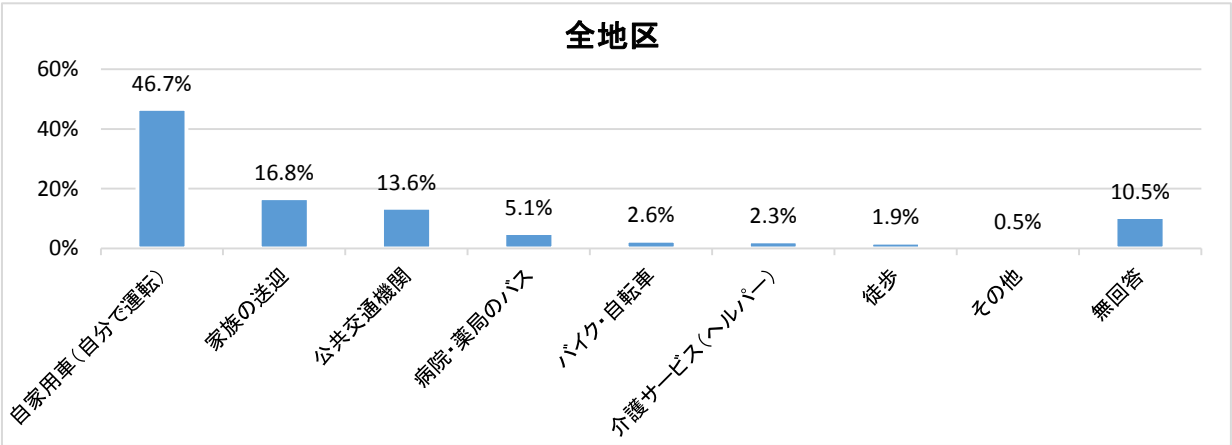
「はい」と答えた方が全地区で8割超えていた。稲垣地区では9割だった。

問４－１．その頻度を教えてください。



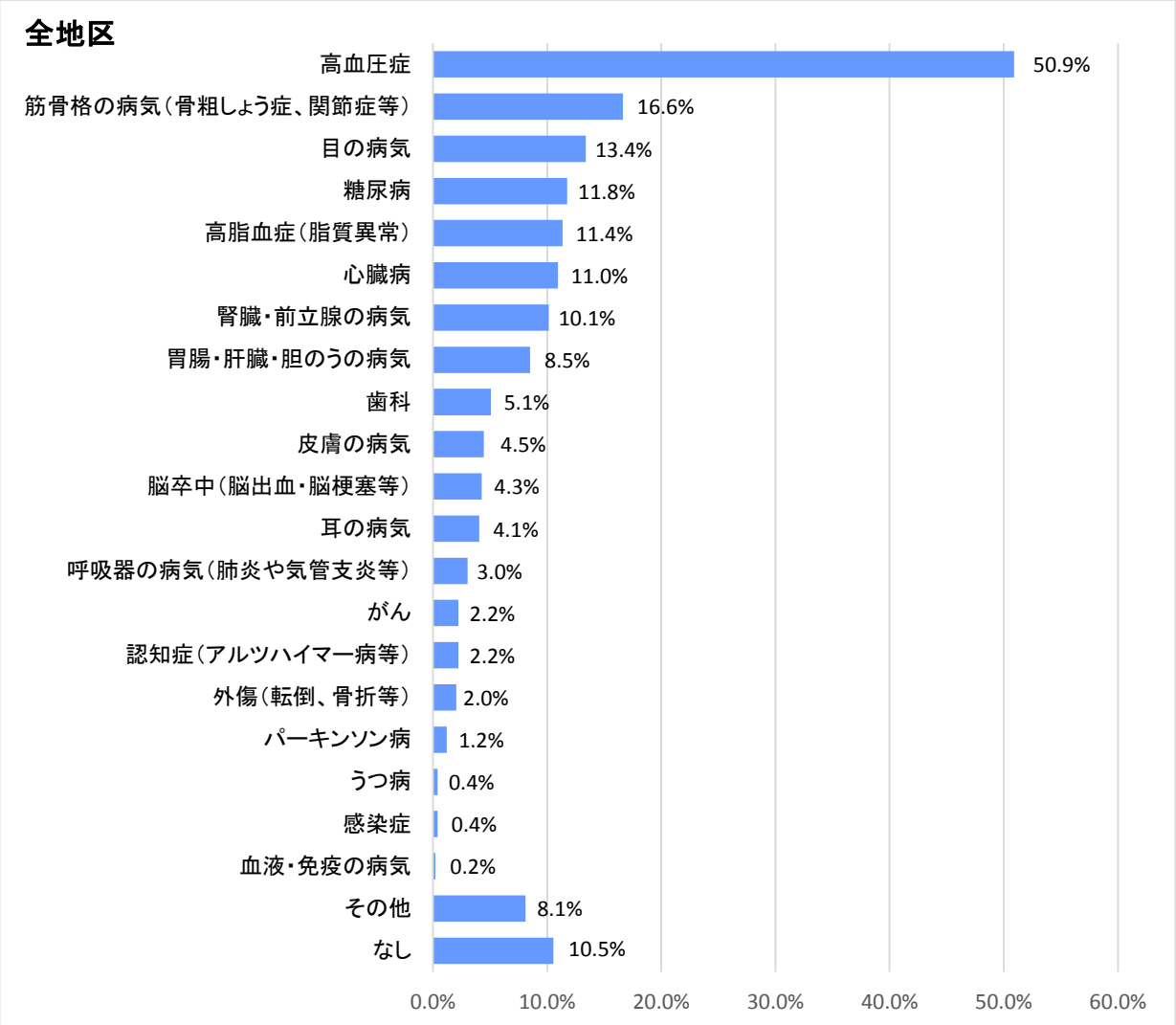
頻度としては「月１回」が一番多く全地区で6割程度だった。特に、稲垣地区で一番多く7割超えていたが、森田地区では5割程度だった。

問４－２．通院の手段を教えてください。



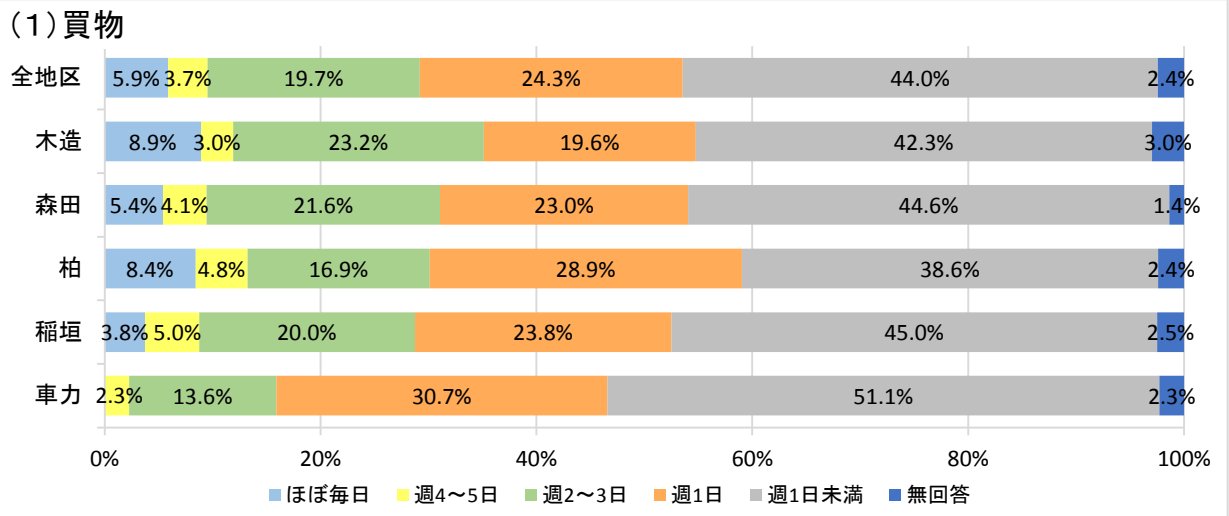
「自家用車(自分での運転)」が一番多く、4割を超えていた。「公共交通機関」は1割程度だった。

問４－３．現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。（複数回答）



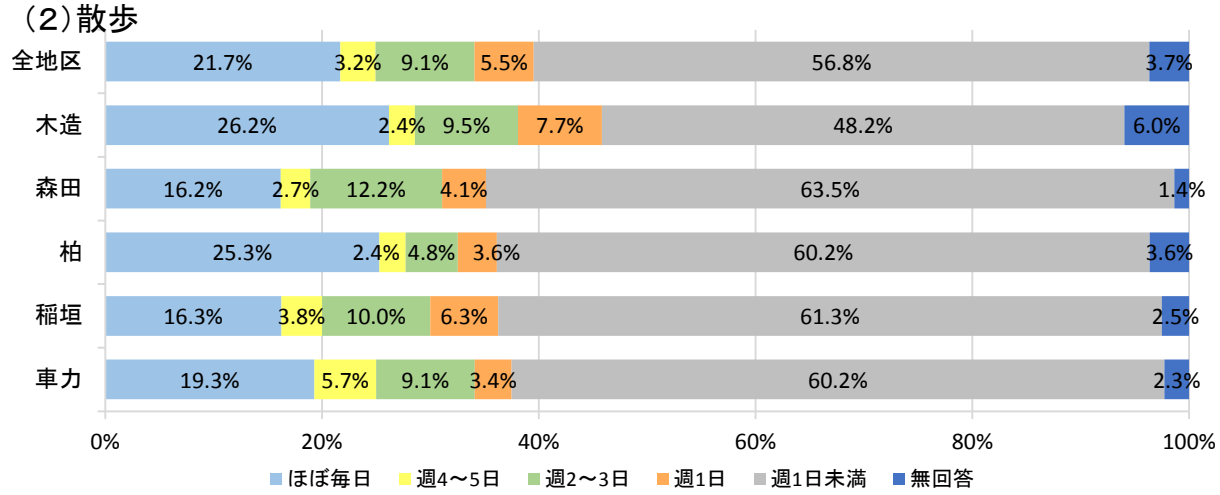
「高血圧症」が全体の5割程度だった。次いで「筋骨格の病気」「目の病気」が多くなっていたが、1割程度だった。

【３．運動・閉じこもりについて】
問５．外出の頻度はどれくらいですか。



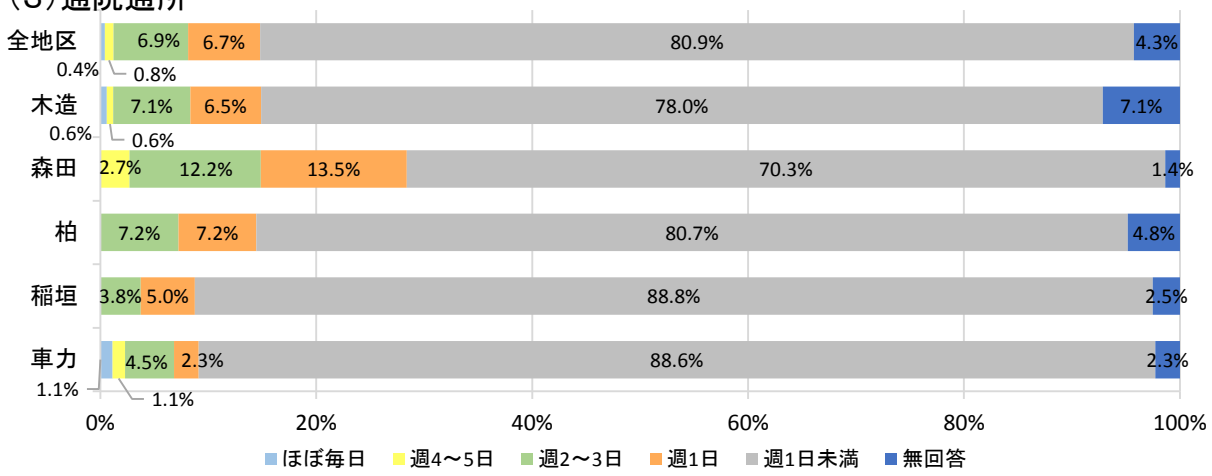
「週1回未満」が一番多く4割を超えていた。また、「ほぼ毎日」と答えた方が木造地区、柏地区で比較的多く1割弱だったが、車力地区では全くなかった。

（2）散歩



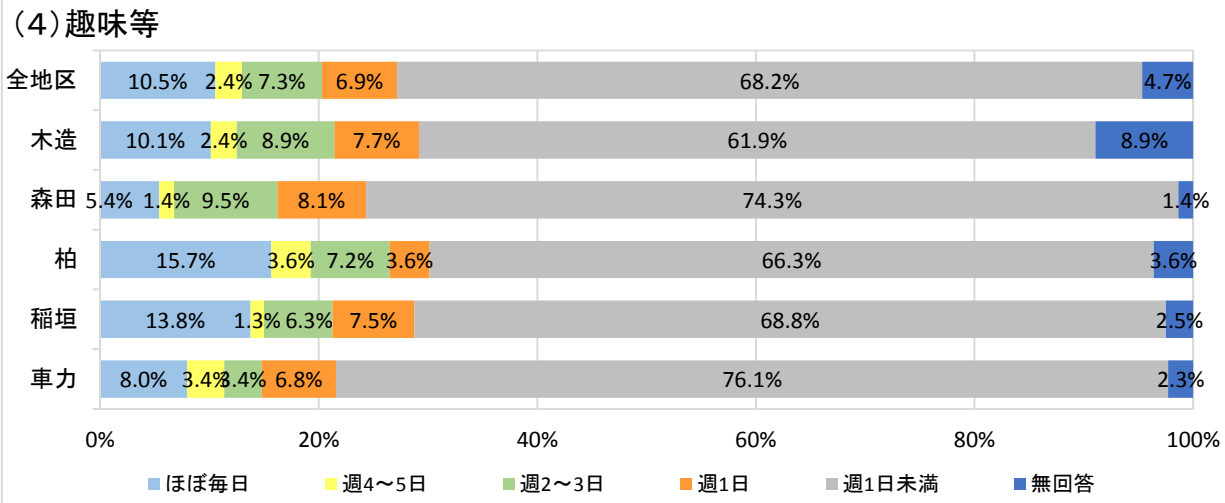
全地区では「週１日未満」と答えた方が5割以上だったが、木造地区では4割強と一番少なくなった。

（3）通院通所

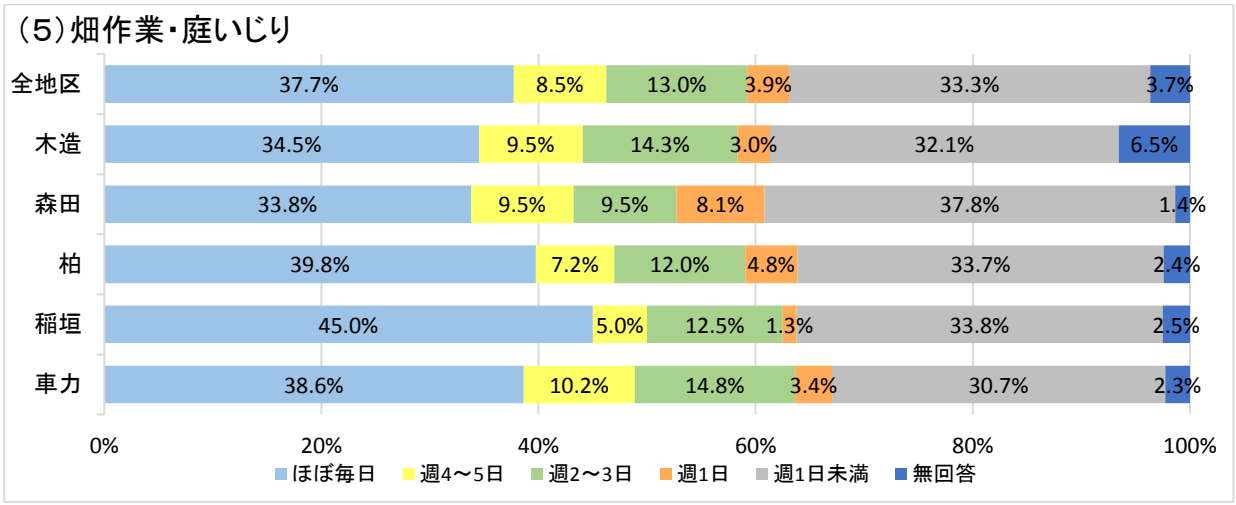


全地区で「週１日未満」が8割程度だったが、森田地区では7割程度と一番少なかった。

（4）趣味等

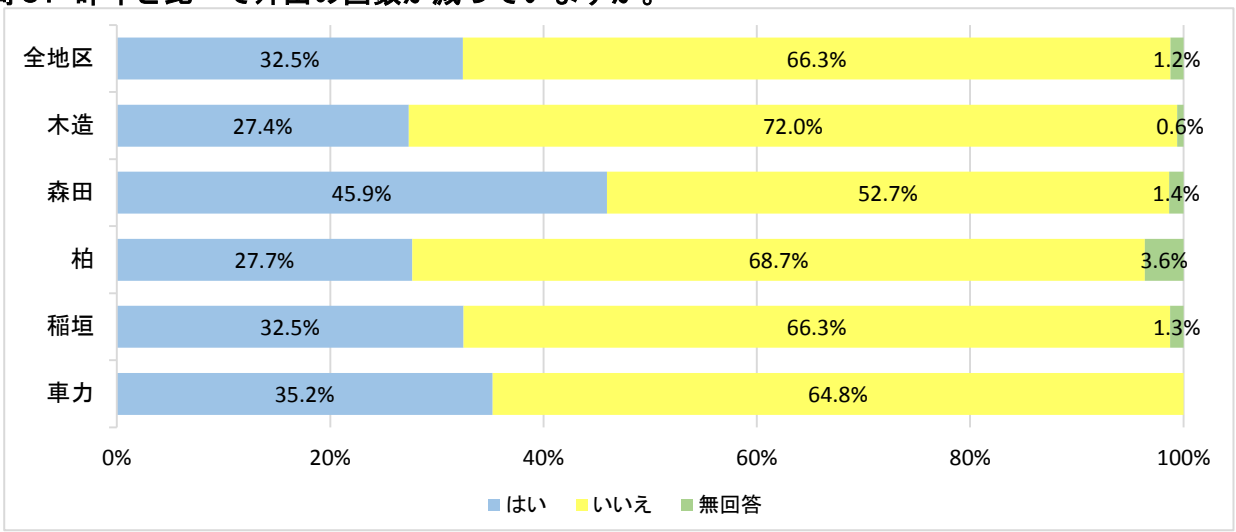


「週１日未満」が一番多く6割を超えていた。次いで、「ほぼ毎日」が多く1割程度だった。



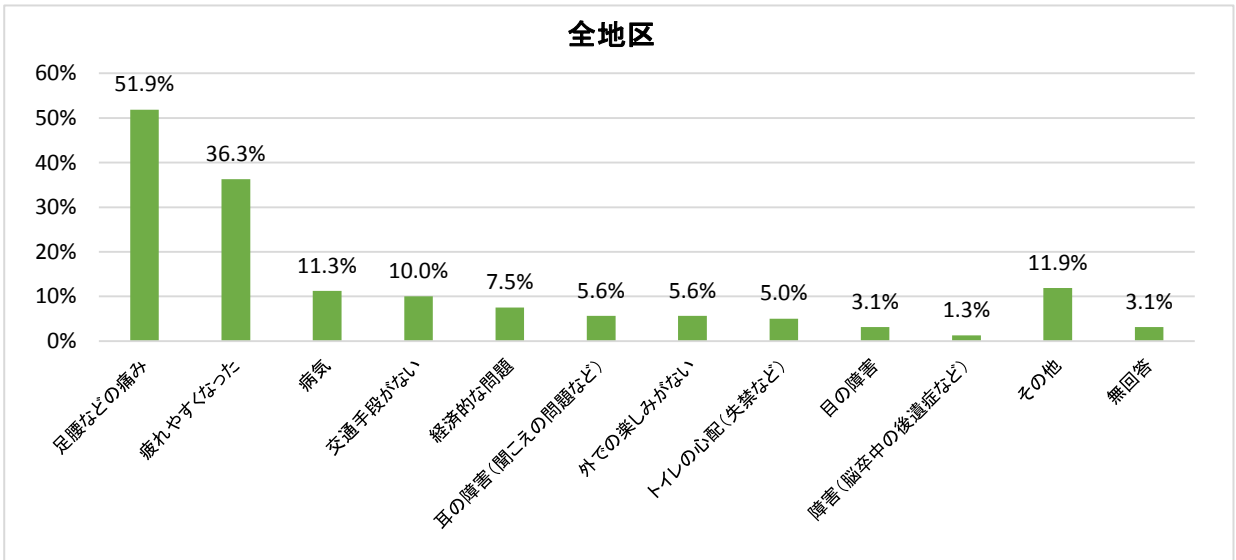
全地区で「ほぼ毎日」と答えた方が4割弱だった。次いで「週1日未満」が多くなっていた。

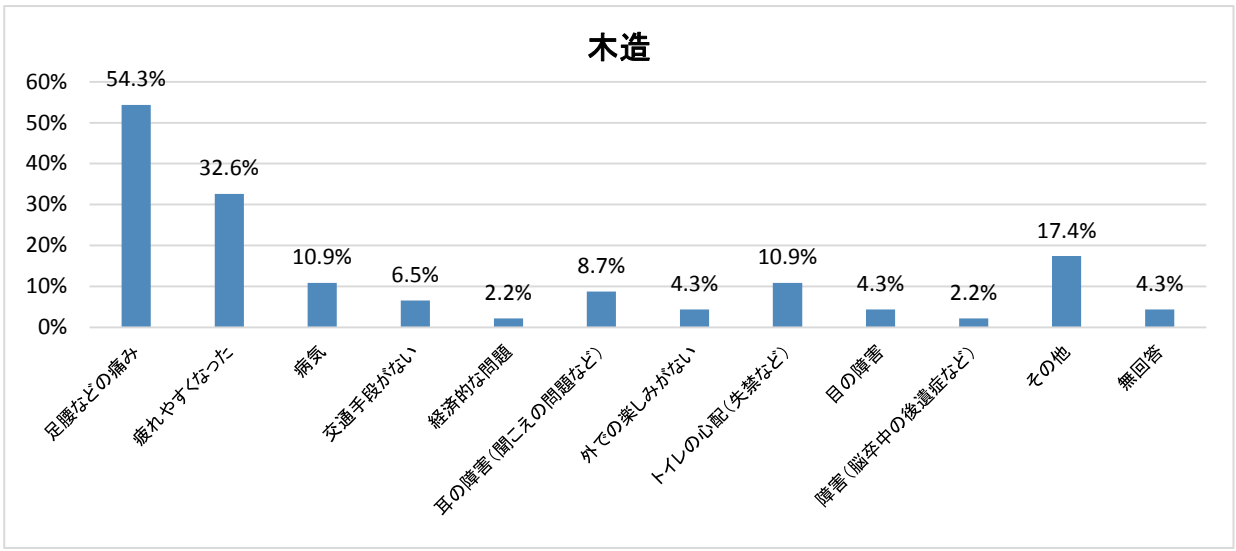
問６．昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

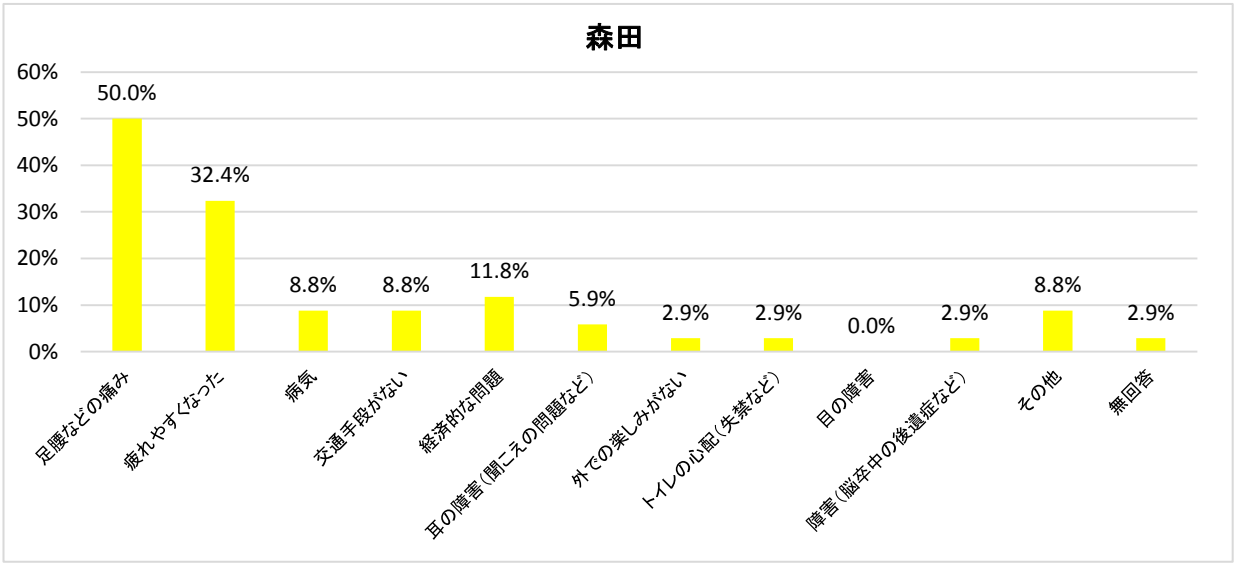


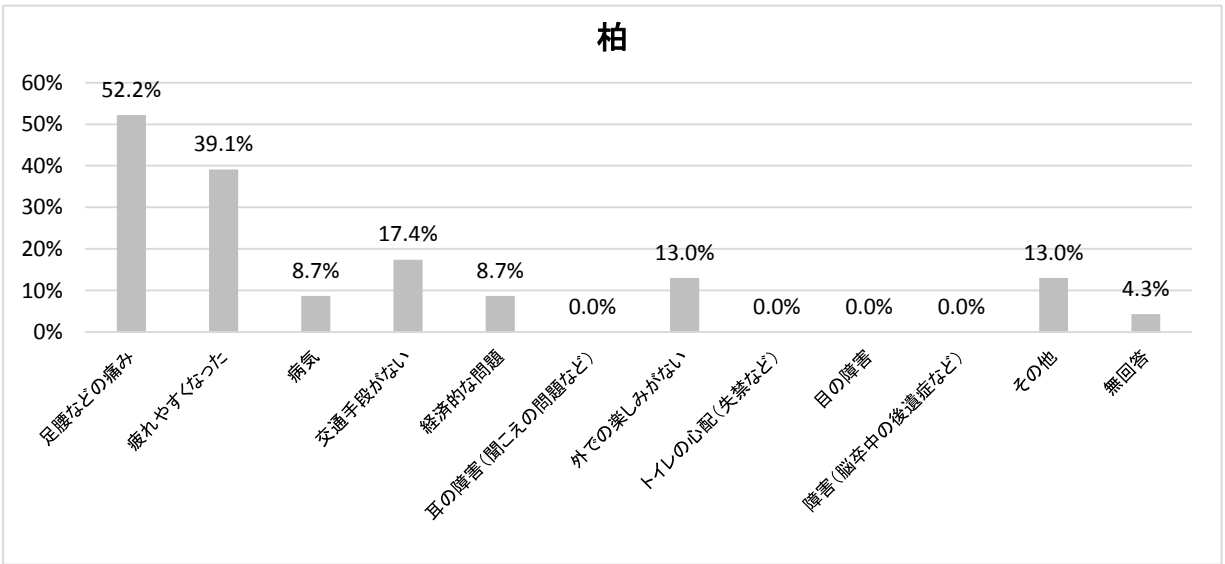
全地区で「いいえ」と答えた方が6割超えていたが、森田地区は5割程度だった。また、森田地区では「はい」と答えた方が4割を超えていた。

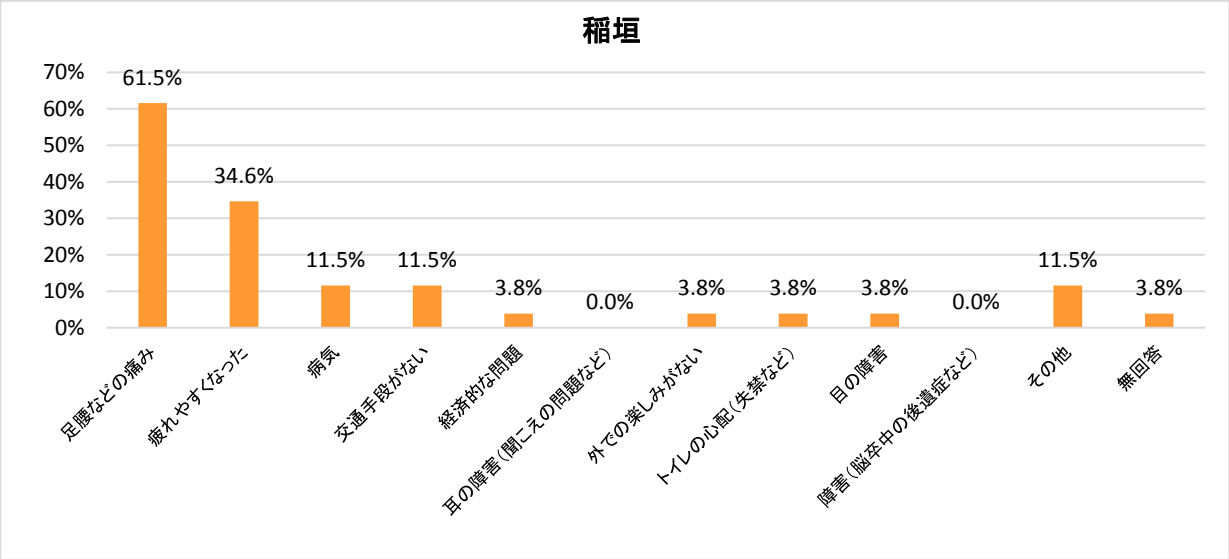
問６－１．外出回数が昨年と比べて減った方に質問です。減った理由はなんですか。（複数回答）

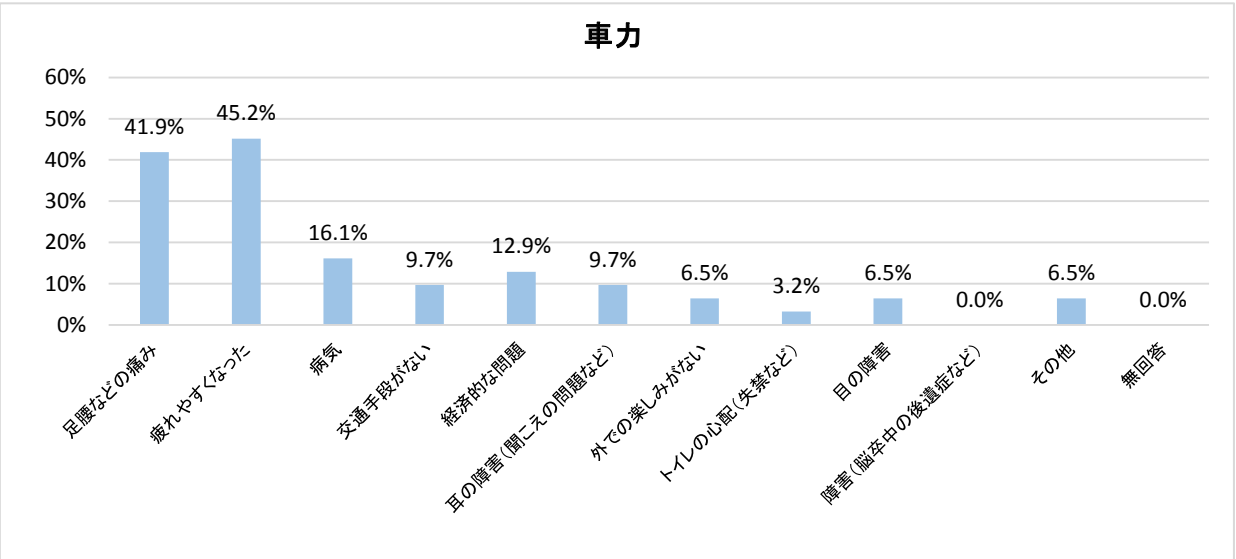



木造
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
54.3%
32.6%
10.9%
6.5%
2.2%
8.7%
4.3%
10.9%
4.3%
2.2%
17.4%
4.3%
足腰などの痛み
疲れやすくなった
病気
交通手段がない
経済的な問題
耳の障害（聞こえの問題など）
外での楽しみがない
トイレの心配（失禁など）
目の障害
障害（脳卒中の後遺症など）
その他
無回答


森田
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
50.0%
32.4%
8.8%
8.8%
11.8%
5.9%
2.9%
2.9%
0.0%
2.9%
8.8%
2.9%
足腰などの痛み
疲れやすくなった
病気
交通手段がない
経済的な問題
耳の障害（聞こえの問題など）
外での楽しみがない
トイレの心配（失禁など）
目の障害
障害（脳卒中の後遺症など）
その他
無回答

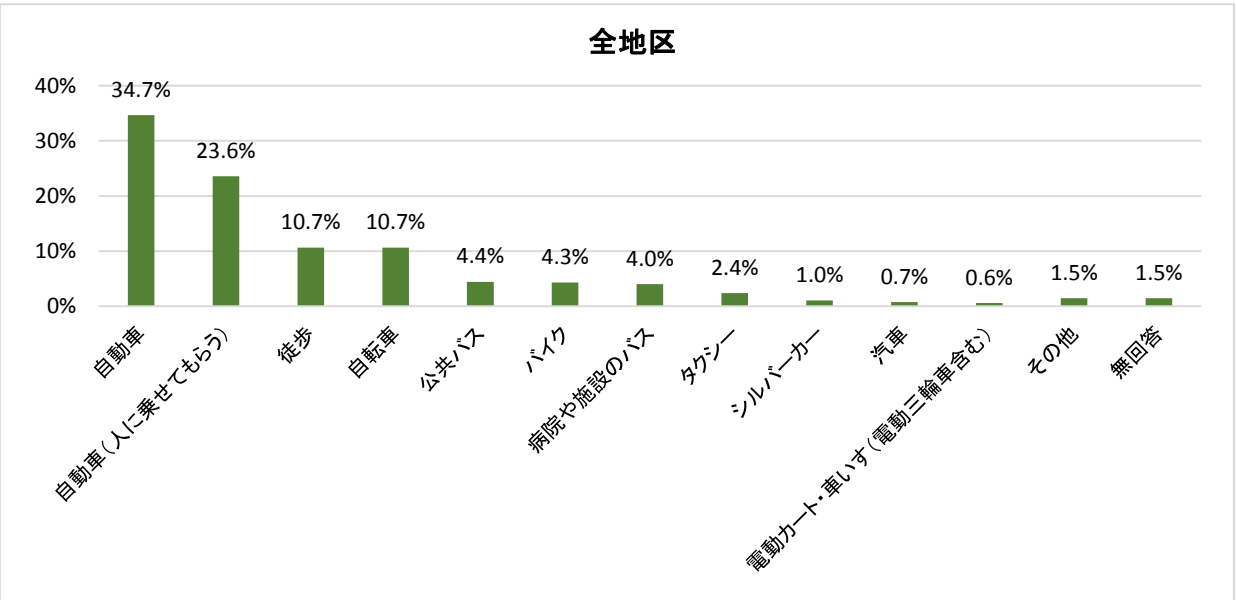

柏
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
52.2%
39.1%
8.7%
17.4%
8.7%
0.0%
13.0%
0.0%
0.0%
0.0%
13.0%
4.3%
足腰などの痛み
疲れやすくなった
病気
交通手段がない
経済的な問題
耳の障害（聞こえの問題など）
外での楽しみがない
トイレの心配（失禁など）
目の障害
障害（脳卒中の後遺症など）
その他
無回答

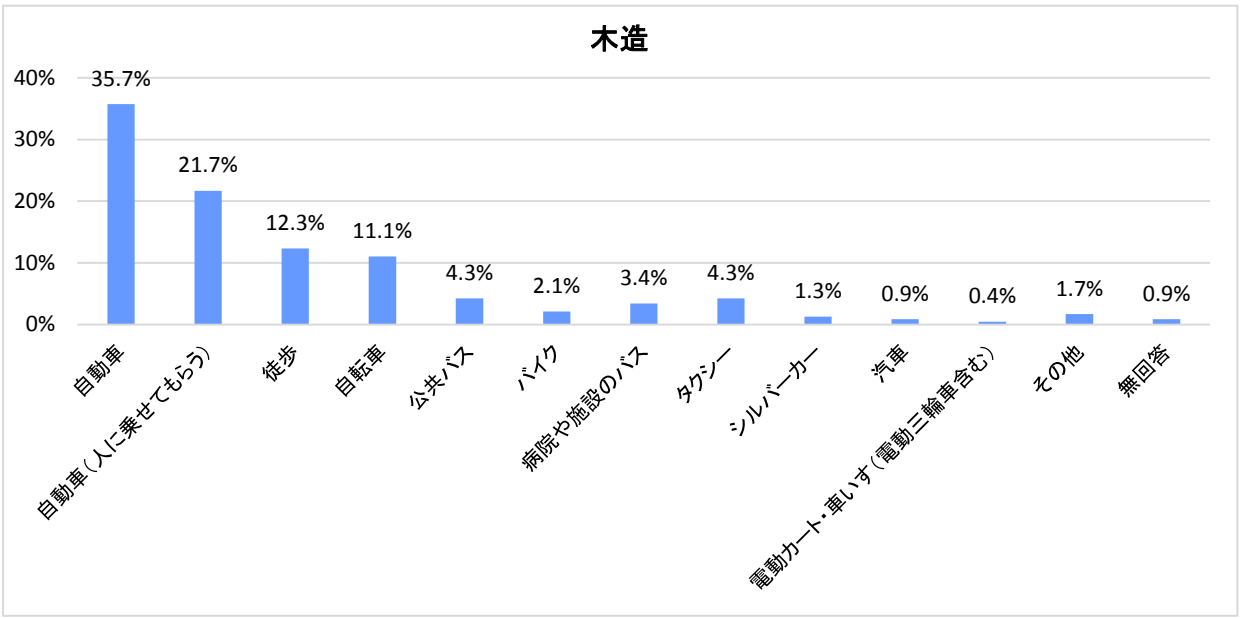


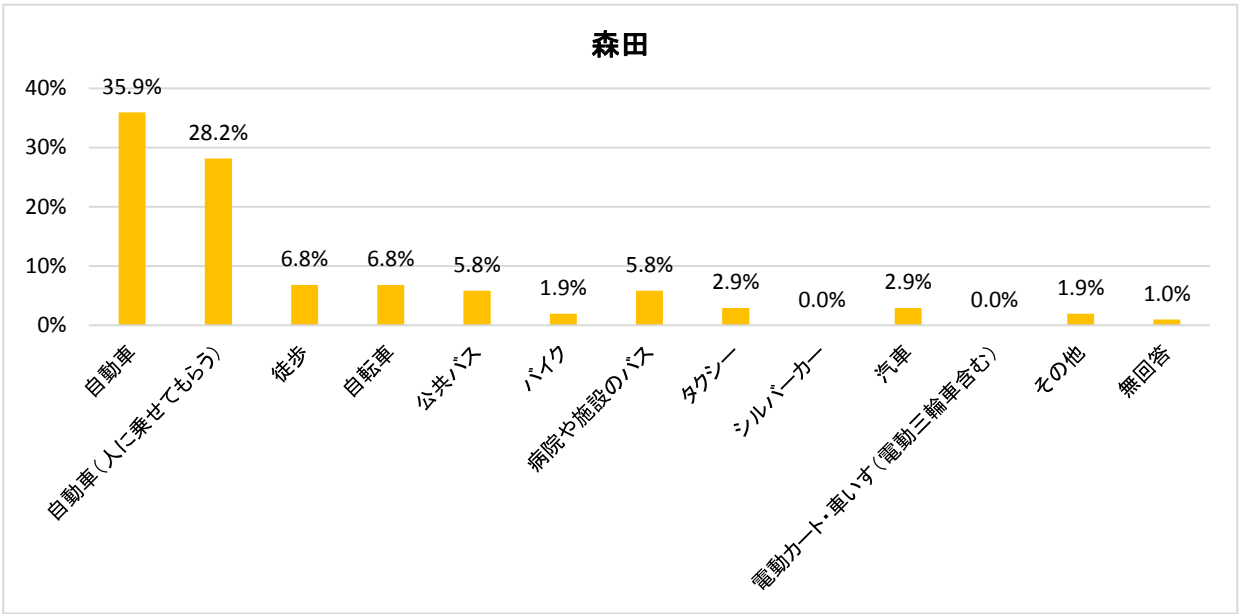


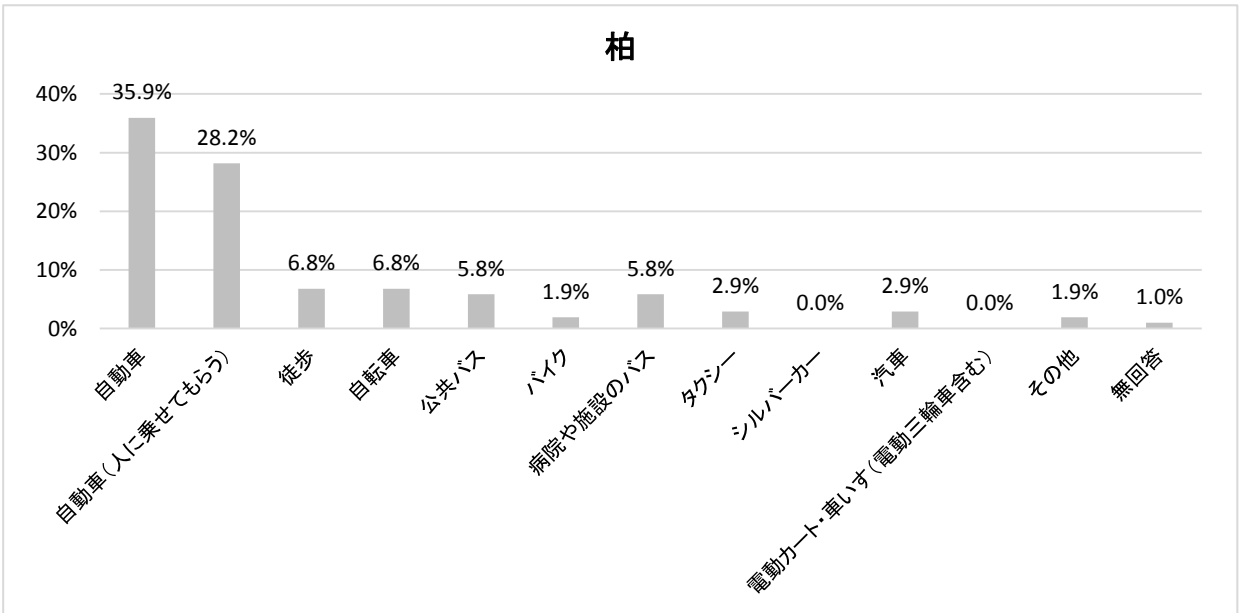
全地区で「足腰などの痛み」と答えた方が半数と一番多く、次いで「疲れやすくなった」が多くなっていた。しかし地区別にみると、稲垣地区で「足腰の痛み」が6割以上になっていた。

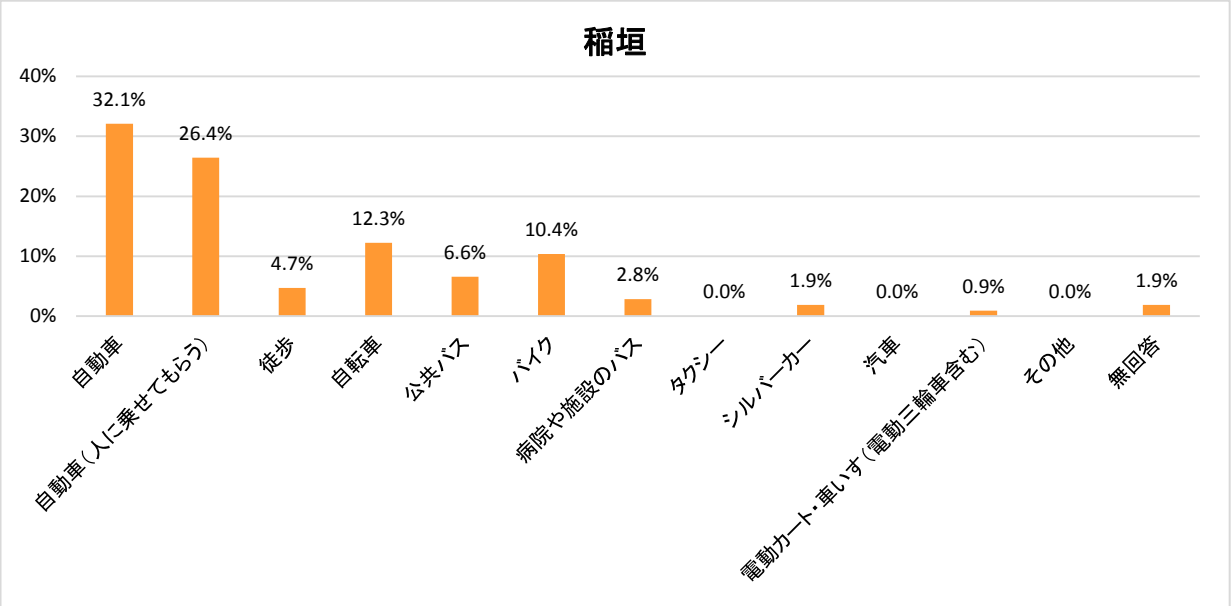
問７．外出する際の移動手段は何ですか。

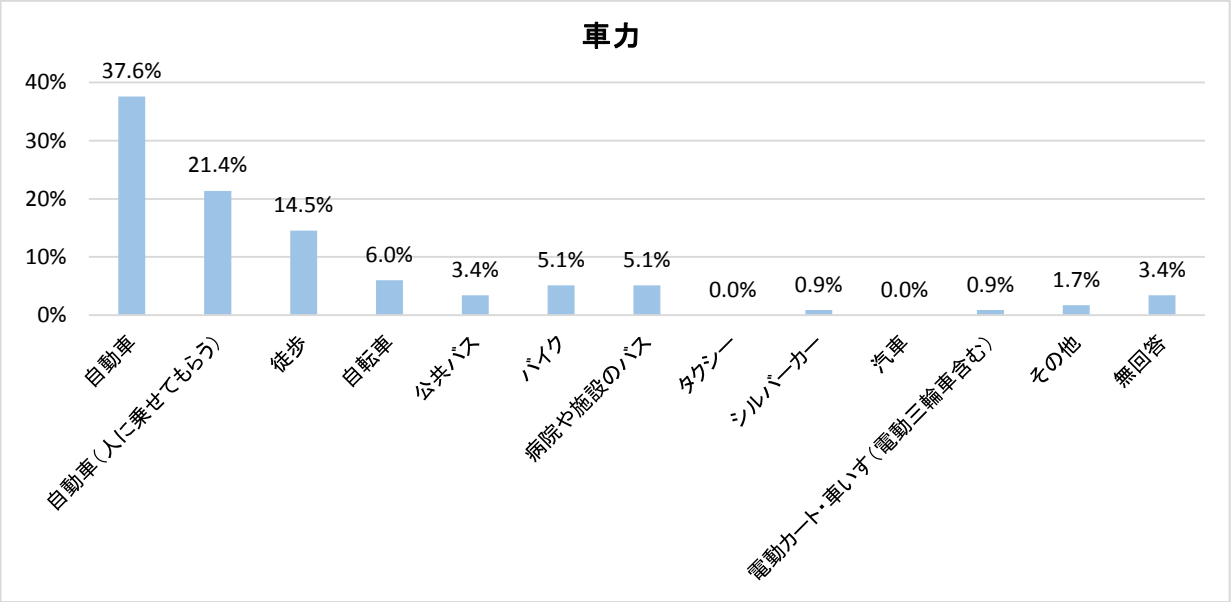



木造
40%
30%
20%
10%
0%
35.7%
21.7%
12.3%
11.1%
4.3%
2.1%
3.4%
4.3%
1.3%
0.9%
0.4%
1.7%
0.9%
自動車
自動車（人に乗せてもらう）
徒歩
自転車
公共バス
バイク
病院や施設のバス
タクシー
シルバーカー
汽車
電動カート・車いす（電動三輪車含む）
その他
無回答


森田
40%
30%
20%
10%
0%
35.9%
28.2%
6.8%
6.8%
5.8%
1.9%
5.8%
2.9%
0.0%
2.9%
0.0%
1.9%
1.0%
自動車
自動車（人に乗せてもらう）
徒歩
自転車
公共バス
バイク
病院や施設のバス
タクシー
シルバーカー
汽車
電動カート・車いす（電動三輪車含む）
その他
無回答

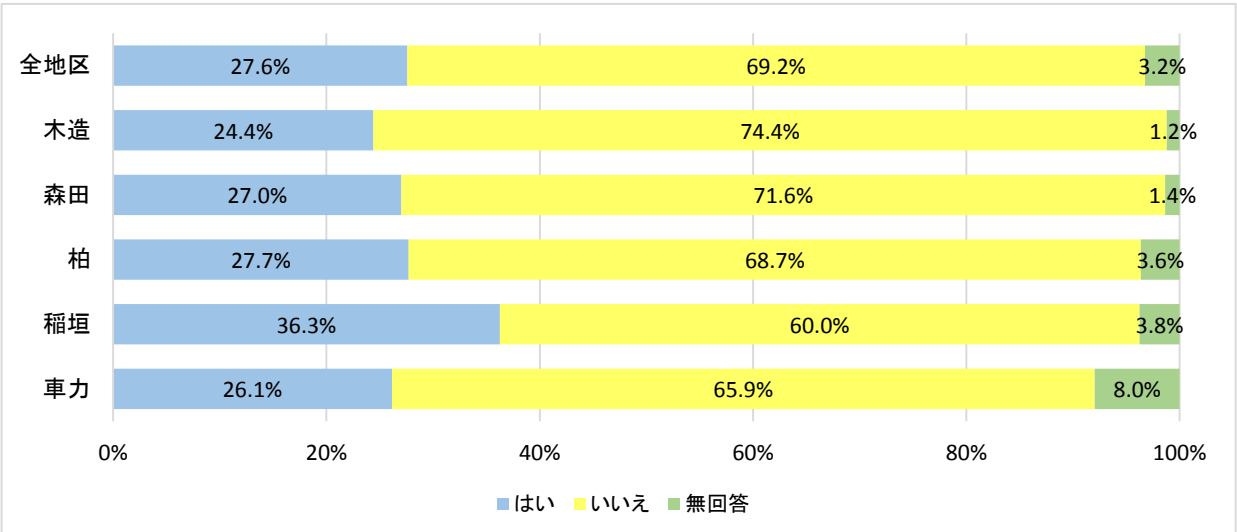

柏
40%
30%
20%
10%
0%
35.9%
28.2%
6.8%
6.8%
5.8%
1.9%
5.8%
2.9%
0.0%
2.9%
0.0%
1.9%
1.0%
自動車
自動車（人に乗せてもらう）
徒歩
自転車
公共バス
バイク
病院や施設のバス
タクシー
シルバーカー
汽車
電動カート・車いす（電動三輪車含む）
その他
無回答





全ての地区で「自動車」が3割を超えていた。次いで、「自動車（人に乗せてもらう）」が多くなっていた。

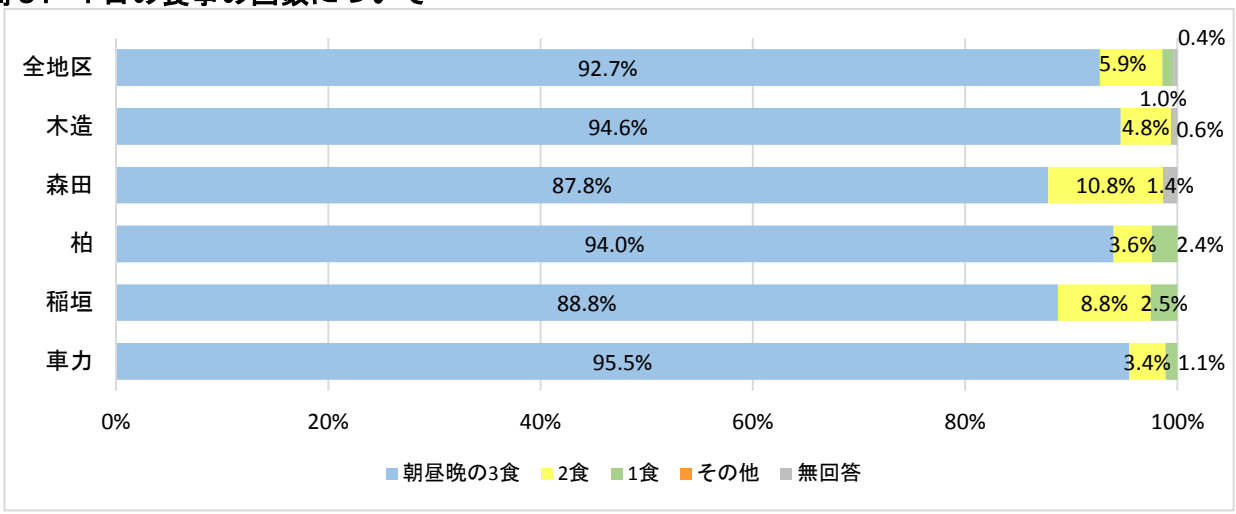
問８．運動・体操を日課にしていますか。



全ての地区で「いいえ」と答えた方が多く、7割程度だった。また、「はい」と答えた方は稲垣地区が一番多く3割を超えていた。

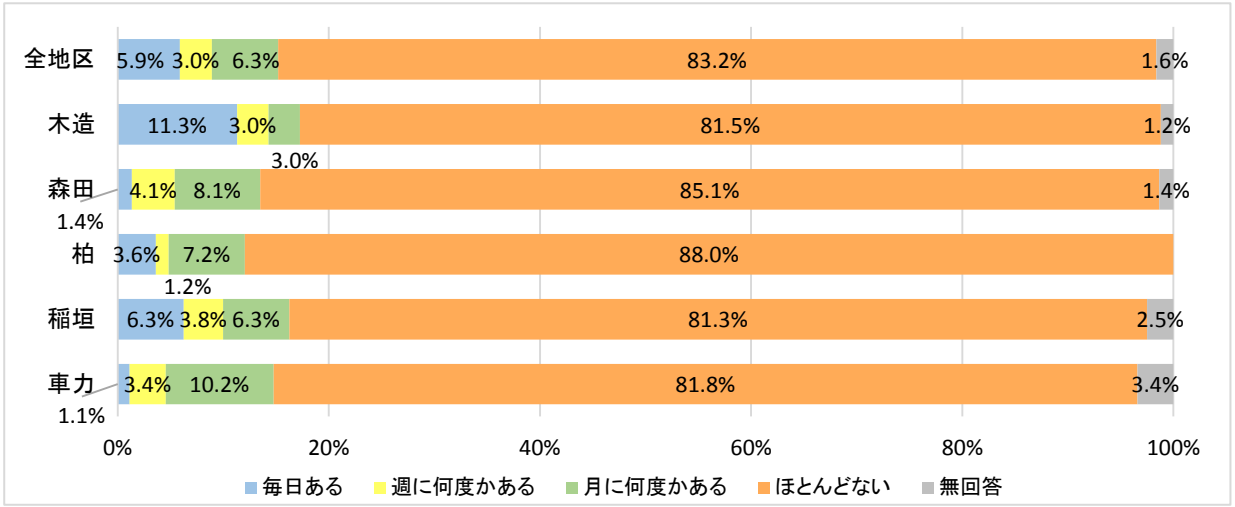
【４．食事について】

問９．１日の食事の回数について



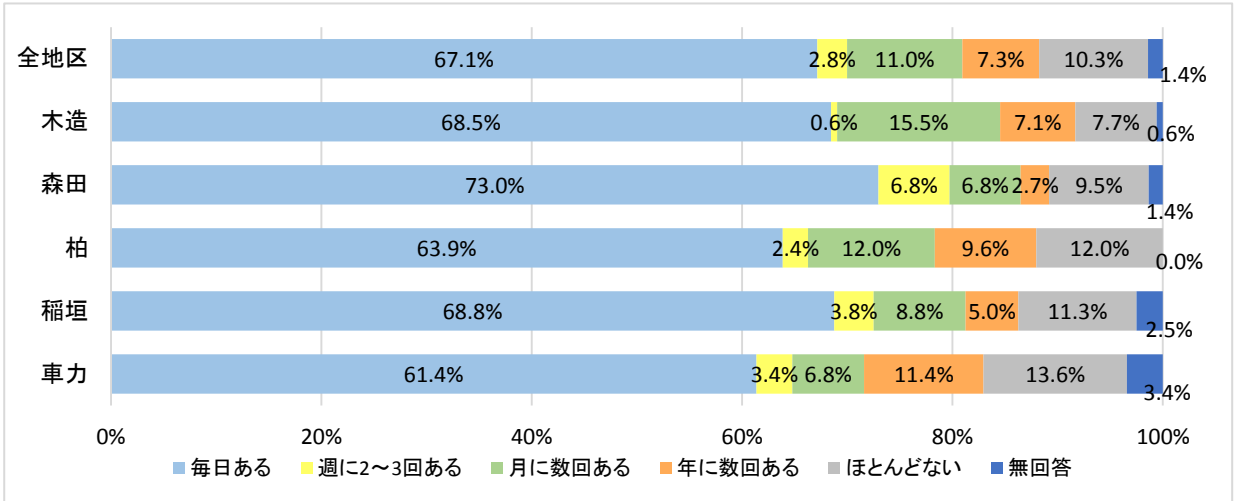
ほとんどの方が「朝昼晩の３食」食べていた。

問１０．食事を抜くことがありますか。



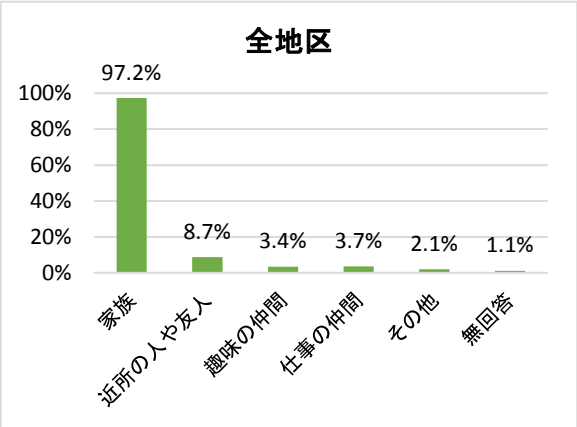
「ほとんどない」と答えた方が8割以上と多くなっていた。また、木造地区では「毎日ある」と答えた方が　1割となっていた。

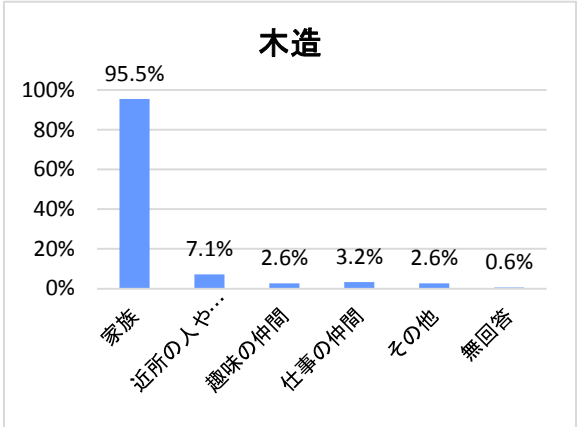
問１１．自分一人でなく、どなたかと食事を共にする機会はありますか。

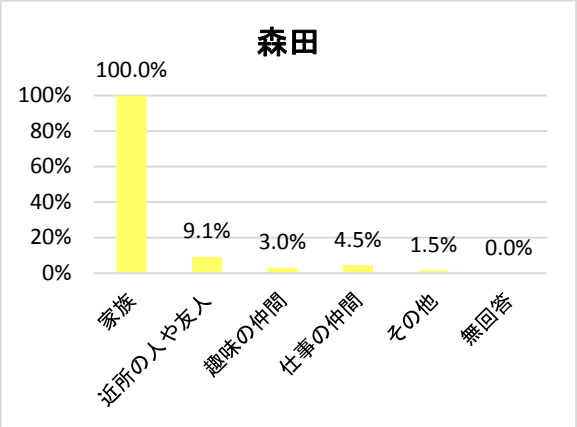


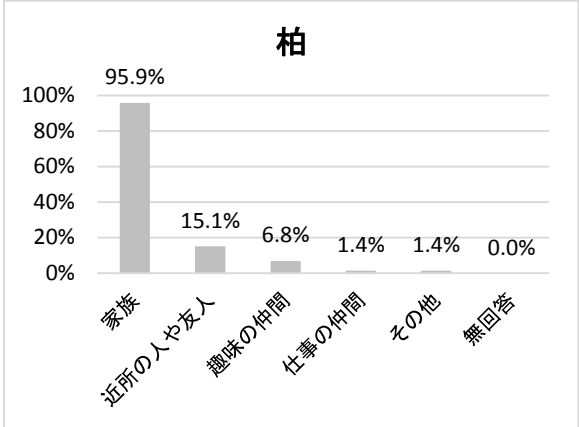
「毎日ある」が一番多く7割前後だった。

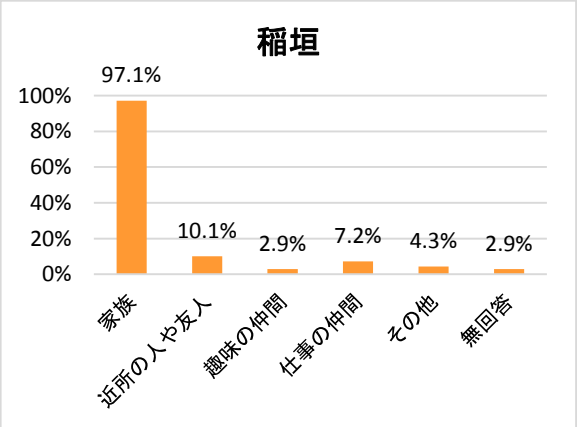
問１１－１．一人ではなくどなたかと食事をする機会がある方に質問です。
それは、どなたですか。（複数回答）

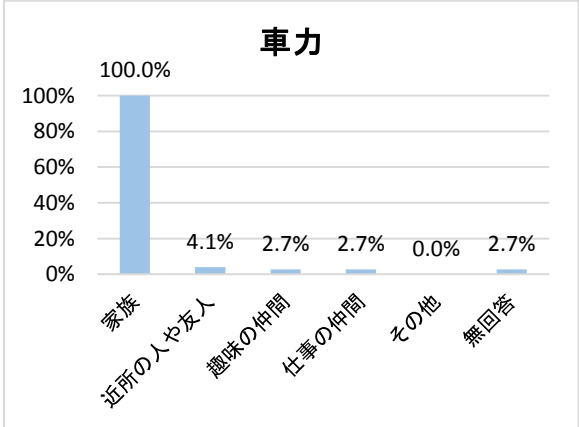






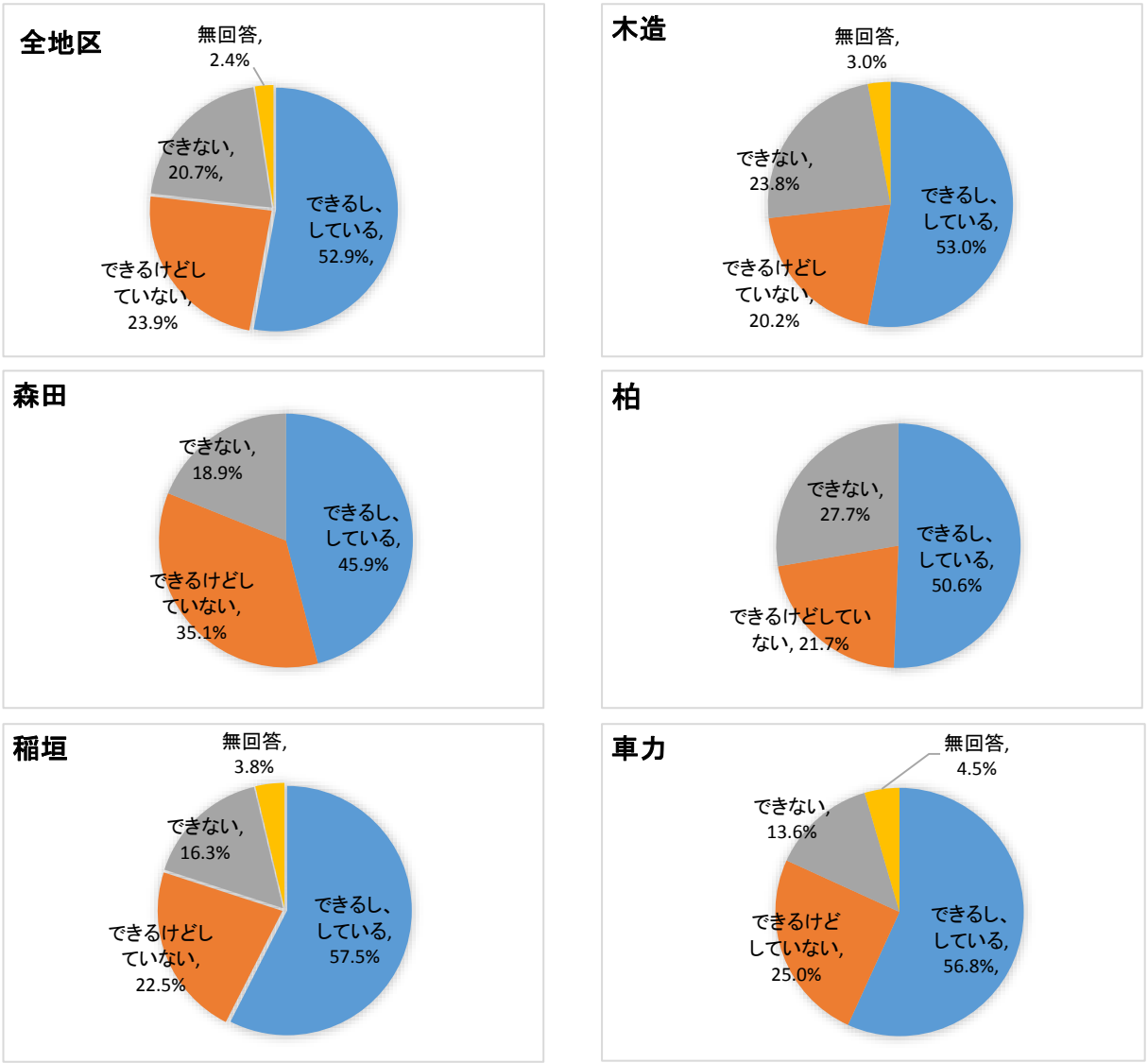






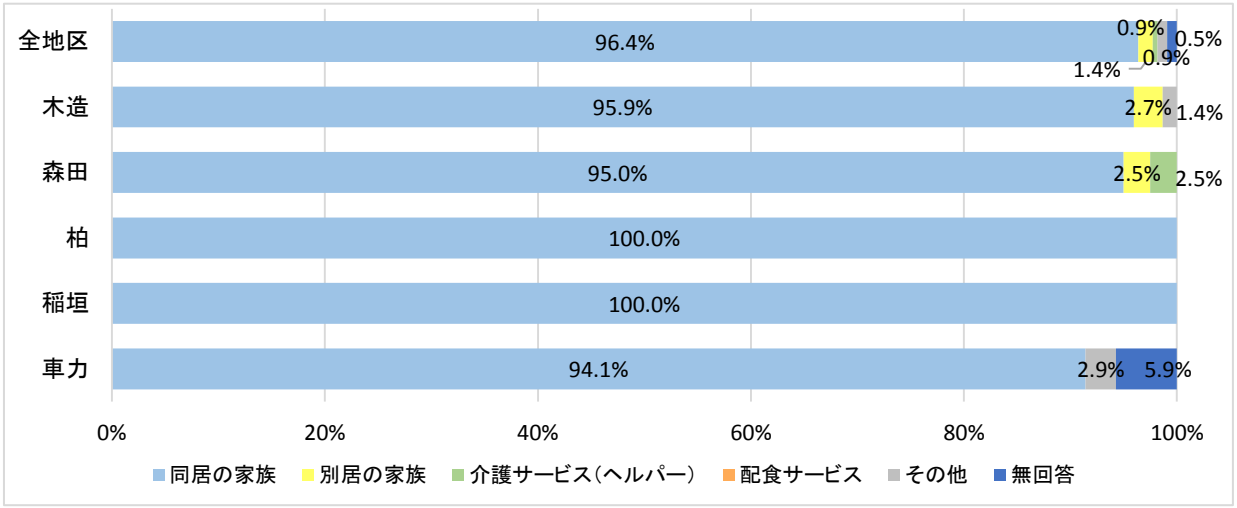
「家族」と答えた方が、９割以上だった。

問１２．自分で食事の用意をしていますか。



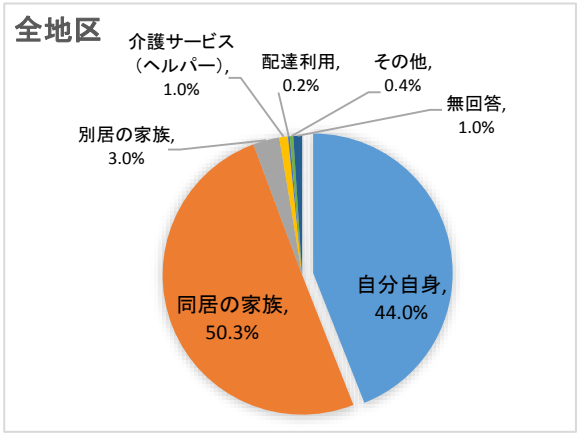
「できるし、している」がどの地区でも5割程度だった。

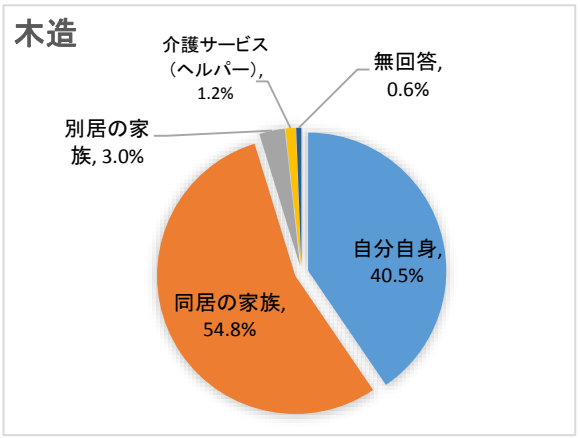
問１２－１．食事の準備をしていない方、できない方に質問です。食事の用意をする人は主にどなたですか。

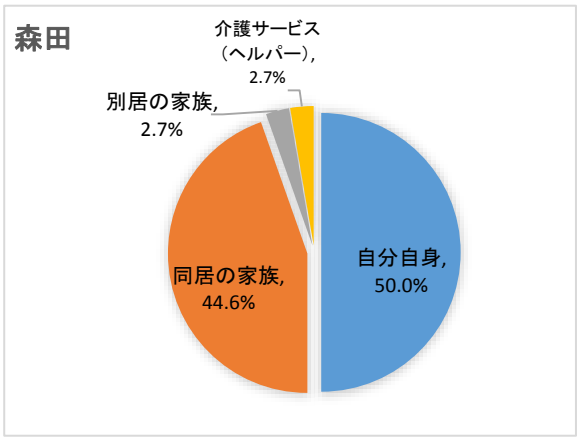


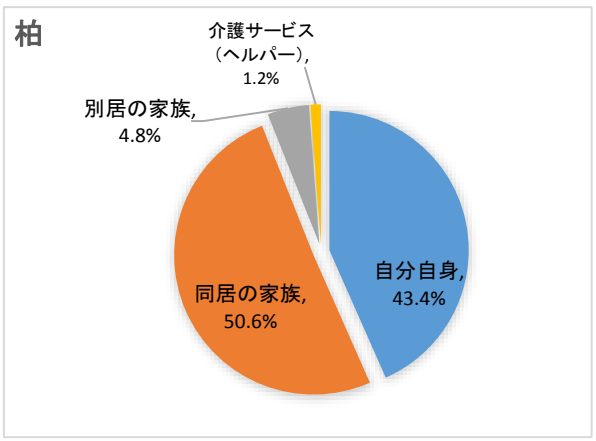
「同居の家族」が一番多く9割以上だった。

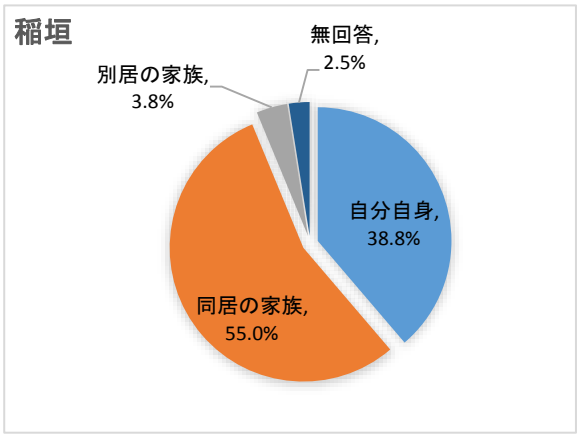
【５．日常生活について】
問１３．日用品の買い物をする人は主にどなたですか。

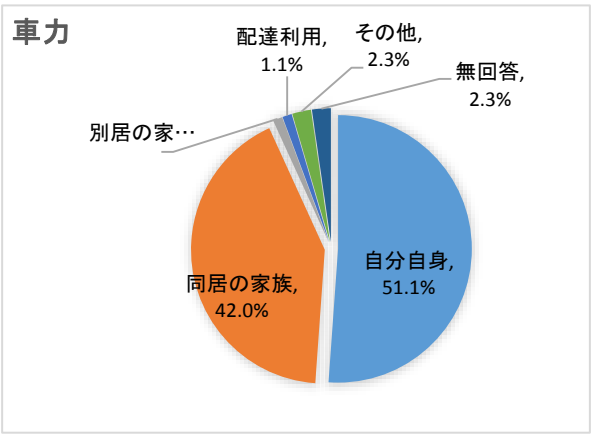






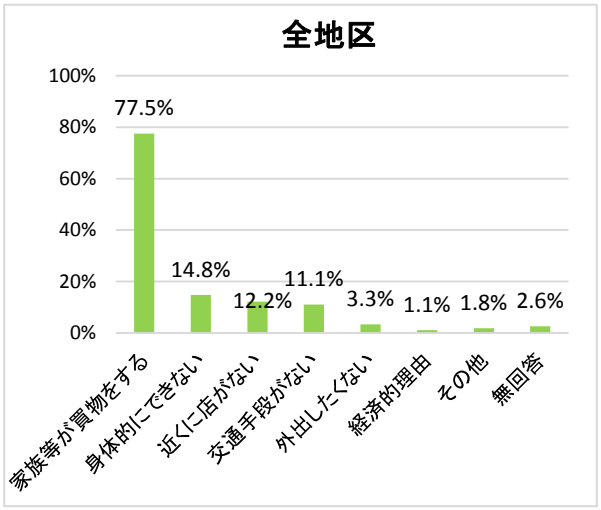


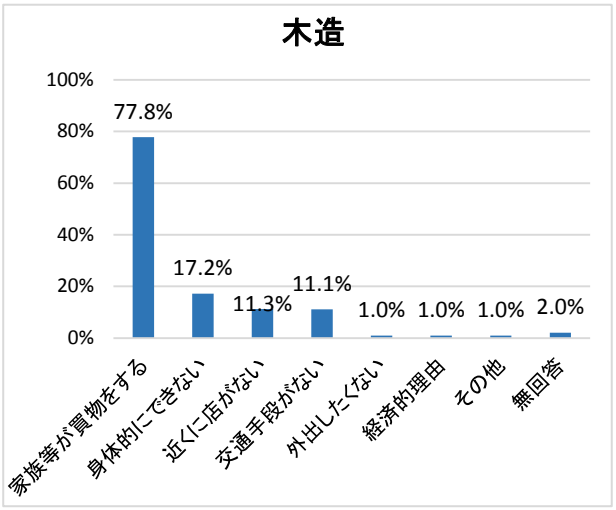


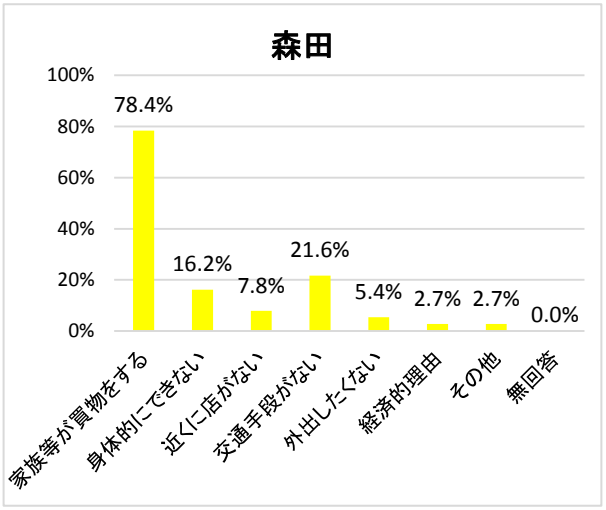


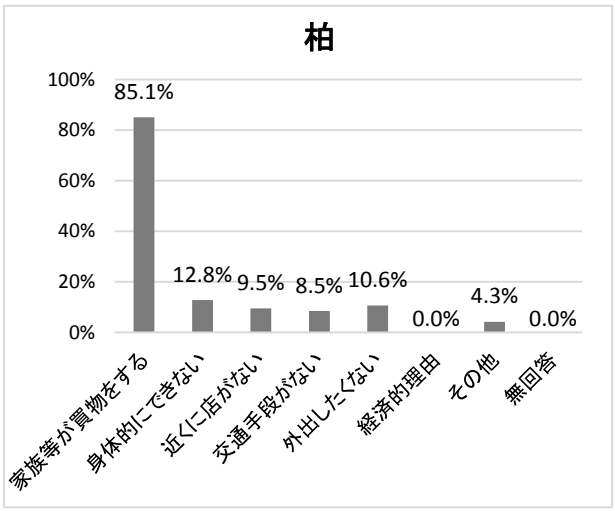
森田地区と車力地区「自分自身」が5割以上と一番多く、その他の地区では「同居の家族」が5割以上と多くなっていた。

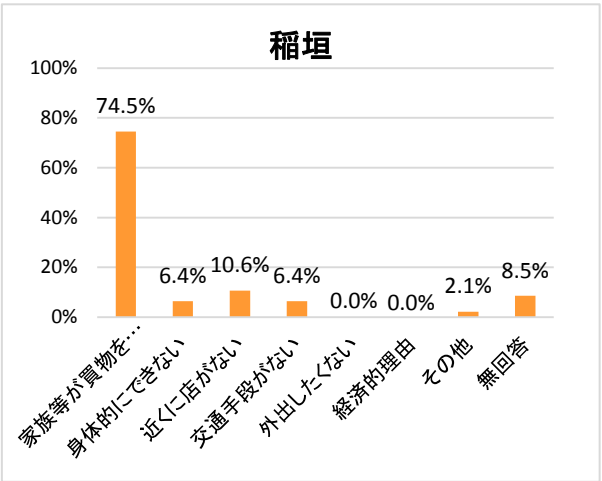
問１３－１．自分自身で買い物をしていない、出来ない理由は何ですか。（複数回答）

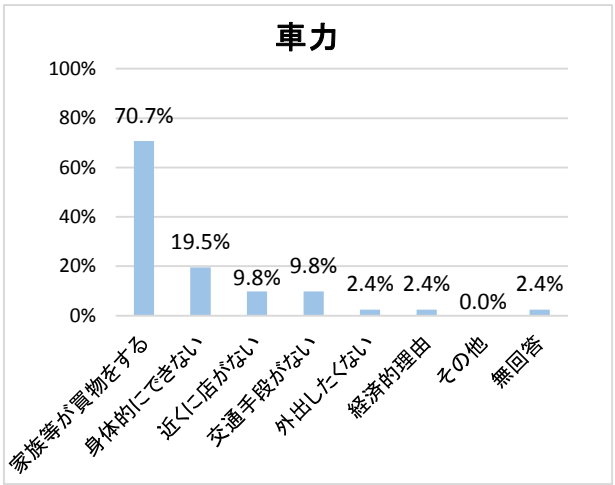






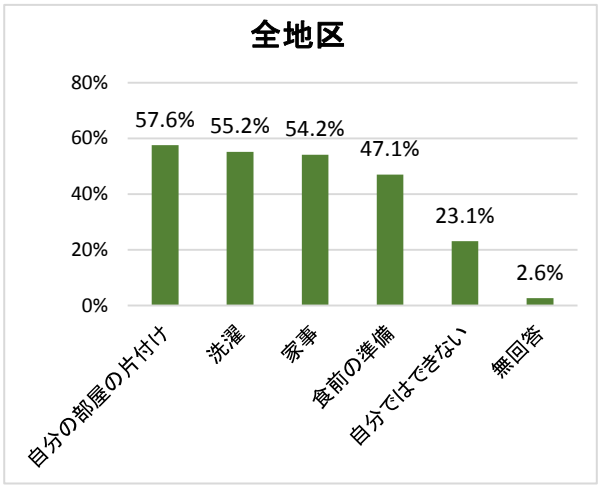


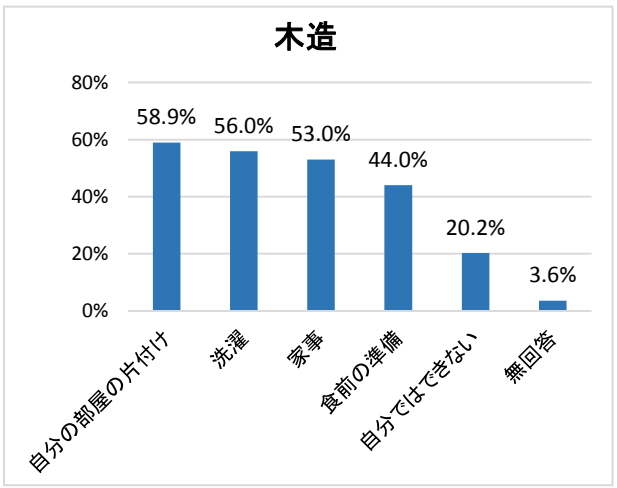


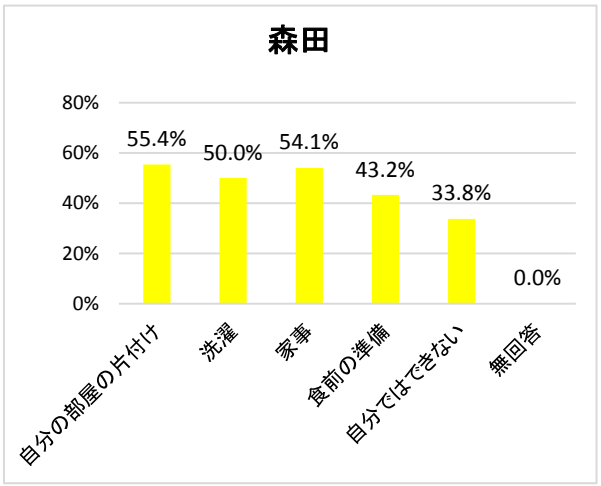


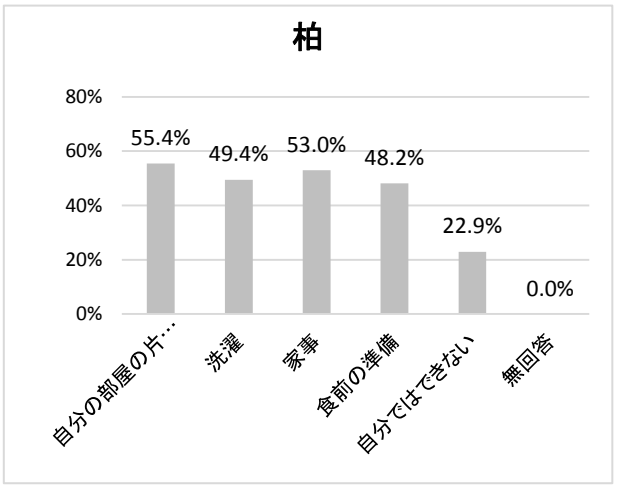
「家族が買物をする」が7割以上と多かった。

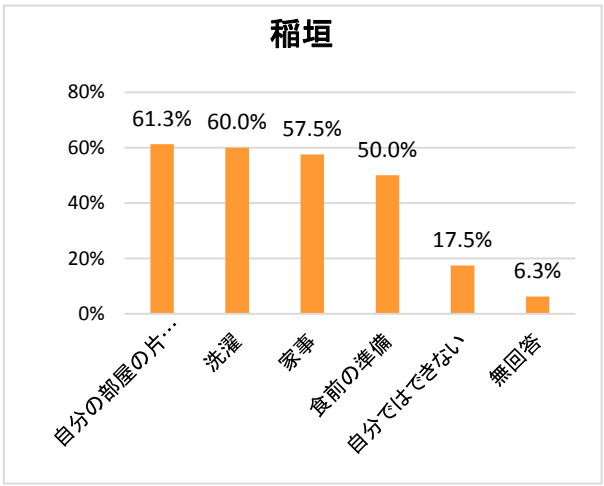
問１４．自分で行っている家事はありますか。（複数回答）

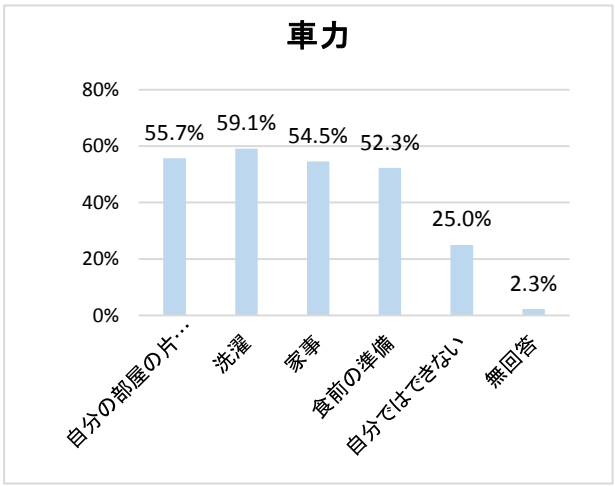






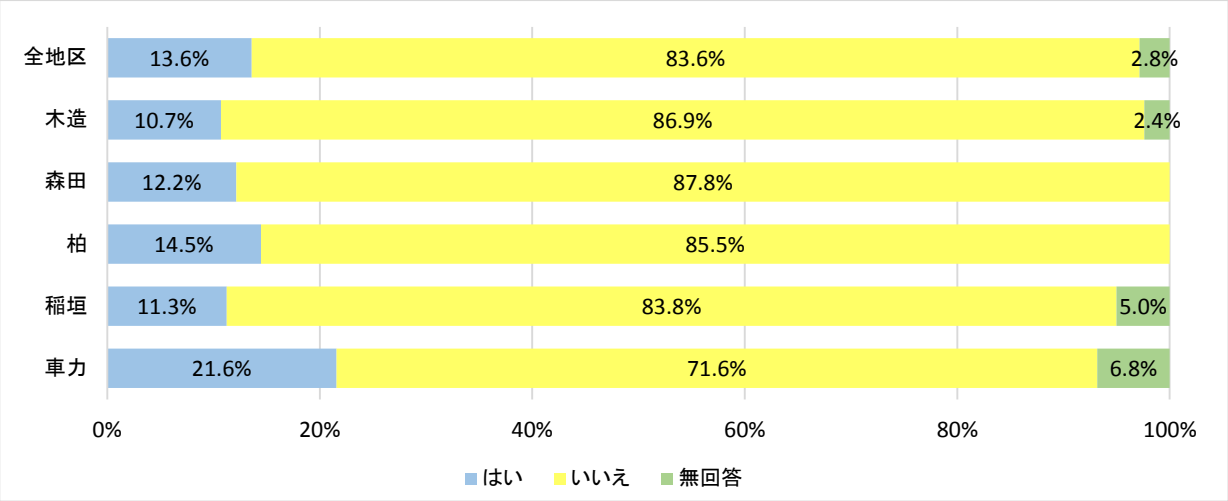






「自分の部屋の片付け」「洗濯」「家事」は5割以上だった。しかし、「自分ではできない」方が約2割だった。

問１５．１日の中で何も話さないで過ごすことがありますか。

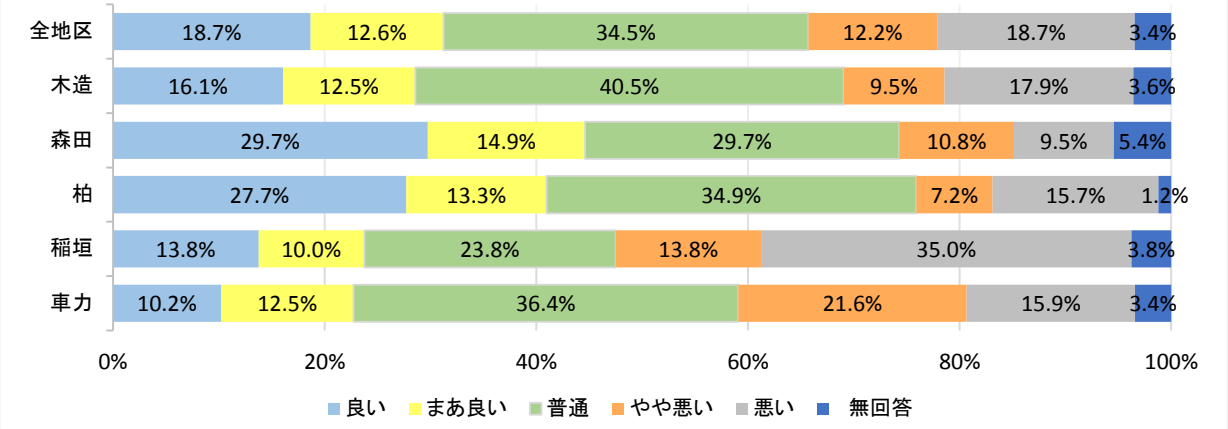


「いいえ」が車力地区で7割、その他の地区では8割以上と多かった。

【６．生活環境について】

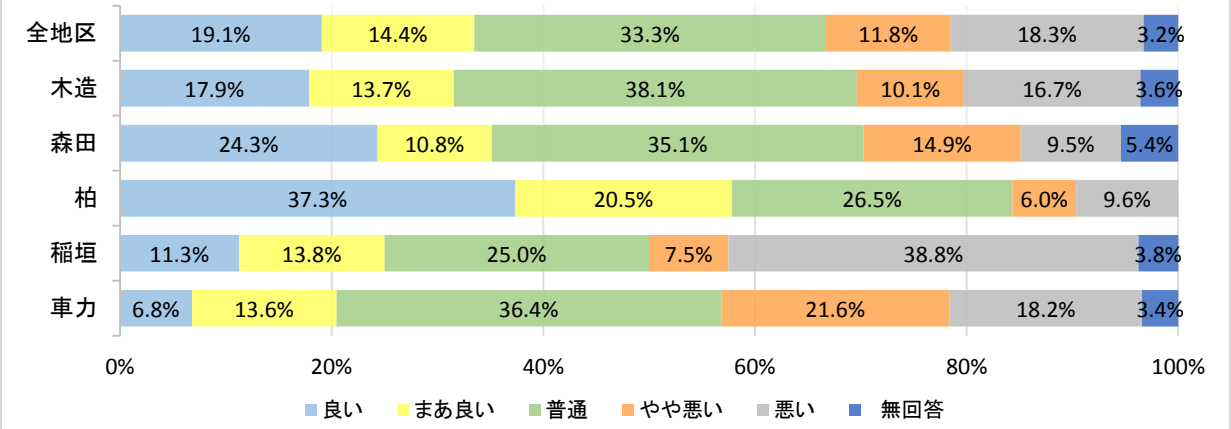
問１６．あなたが住んでいる地域の生活環境にについて、どう思われますか。

（1）交通手段について



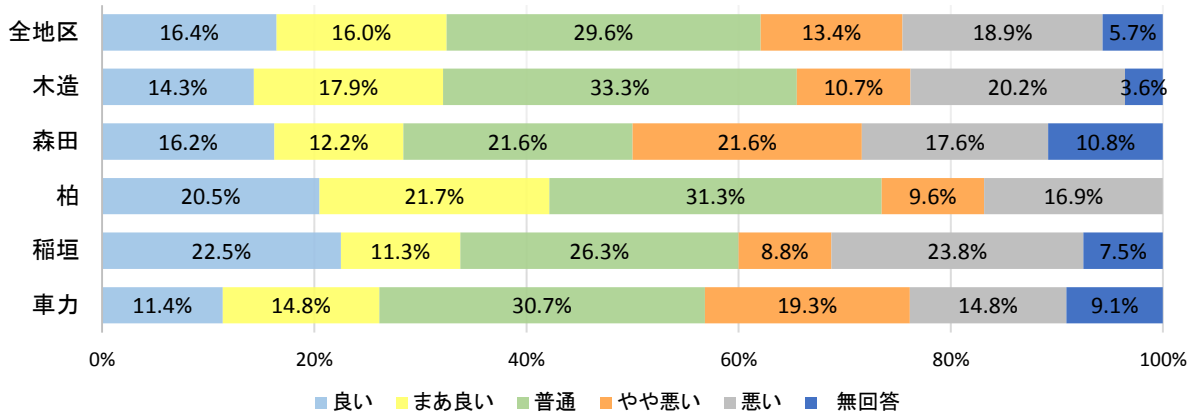
「普通」が一番多く3割程度だった。森田地区と柏地区では「良い」が3割弱と多いが、稲垣地区では「悪い」が3割と多くなっていた。

（2）買い物の便利さ



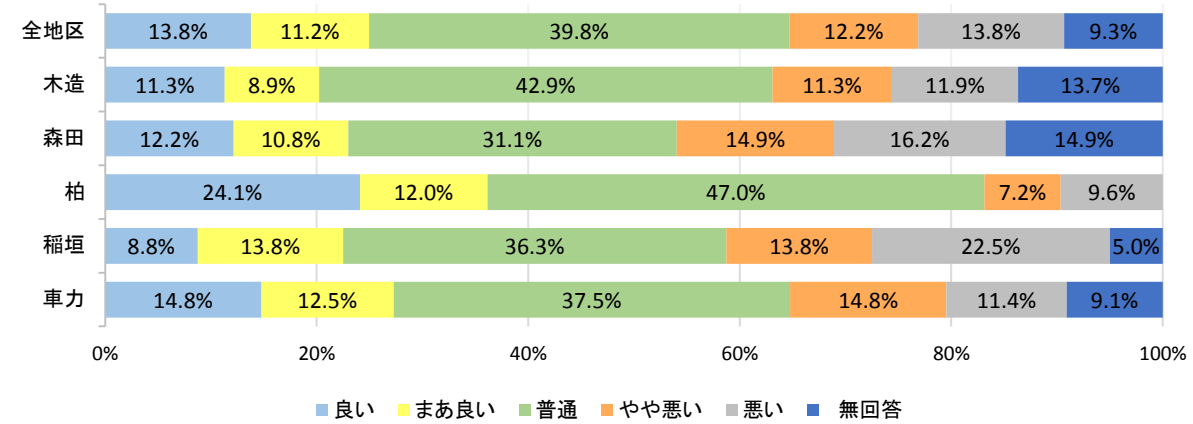
柏地区で「良い」が4割弱と多く、稲垣地区で「悪い」が4割弱と多くなっていた。

（3）病院や薬局が近くにあること



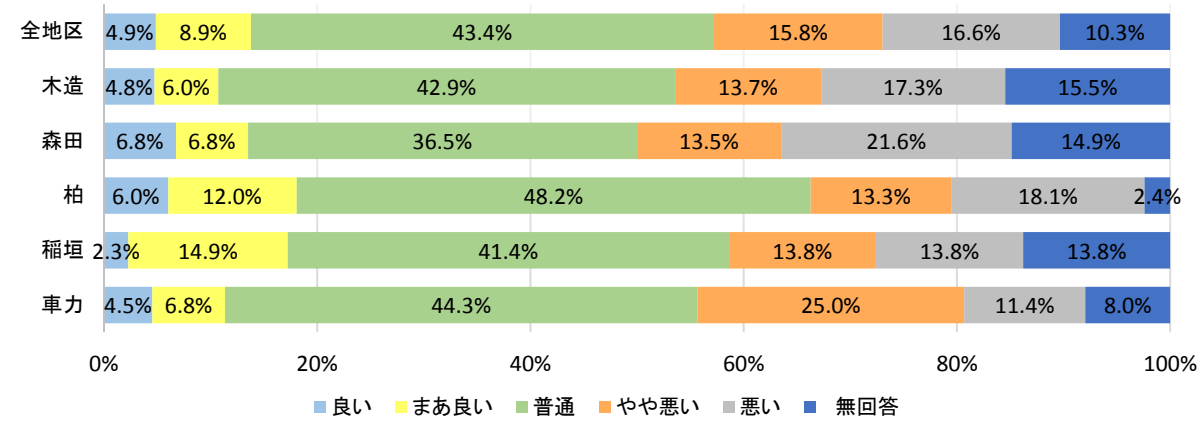
どの地区も「普通」が多くなっていたが、稲垣地区では「良い」が2割「悪い」も2割となっていた。

（4）公園や緑地などの自然環境について



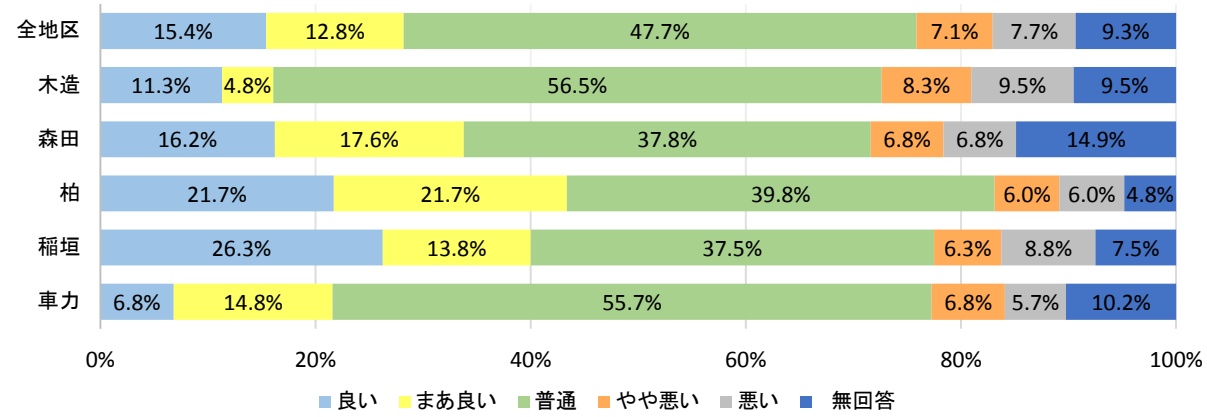
「普通」が一番多くなっていた。しかし、柏地区の「良い」が2割、稲垣地区の「悪い」が2割とほかの地区に比べて多くなっていた。

（5）趣味やスポーツ、文化を楽しむ機会



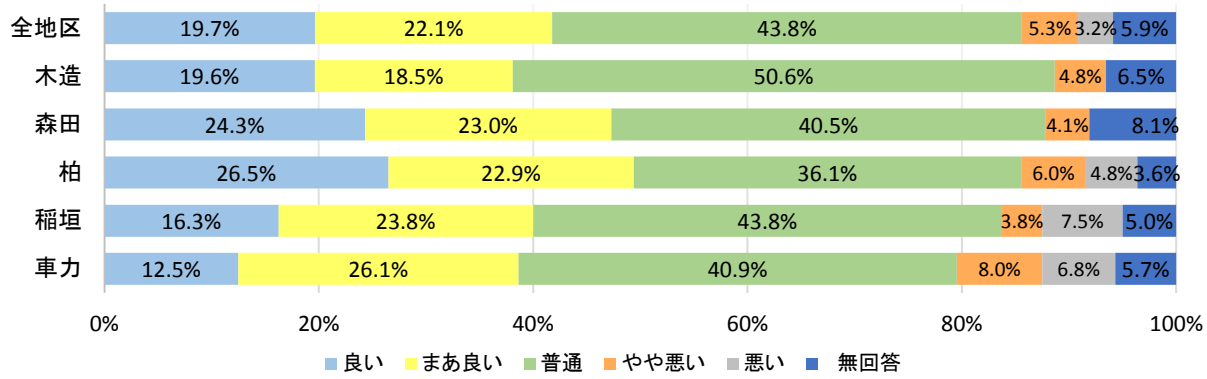
「普通」が一番多くなっていた。

（6）老人ホームや介護施設などの充実



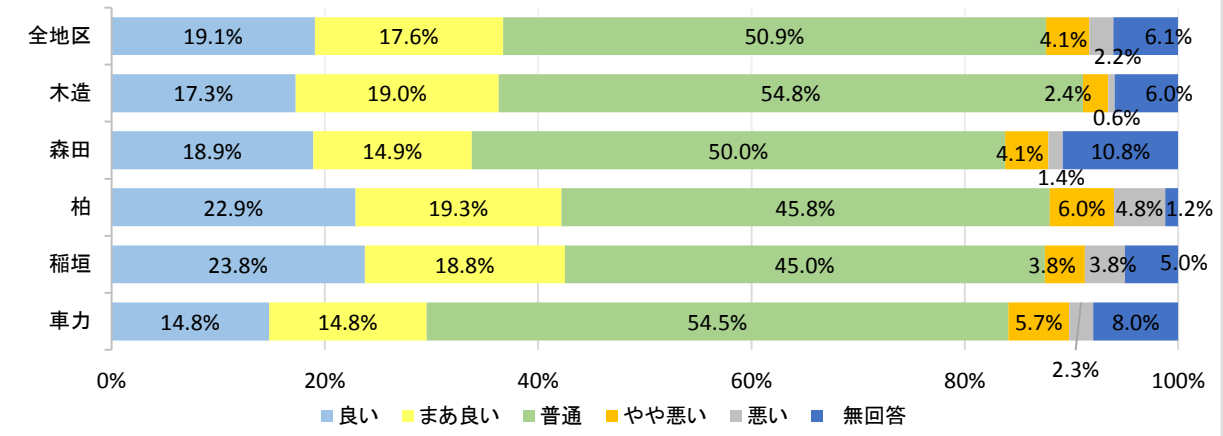
「普通」が一番多くなっていた。しかしながら、柏地区と稲垣地区では「良い」が2割超えていた。

（7）全体にみた地区の住み心地



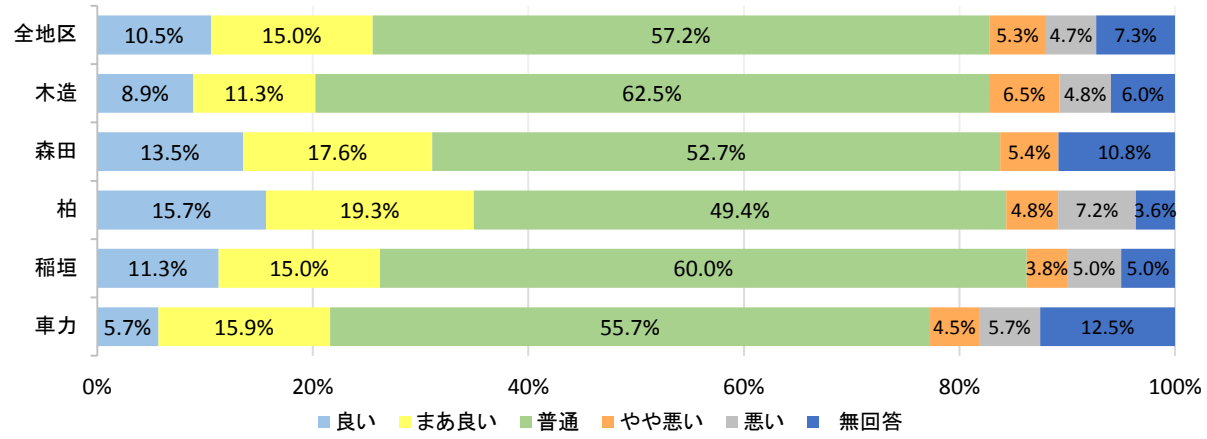
「普通」が一番多かったが、森田地区と柏地区で「良い」が2割こえていた。

（8）近隣の生活マナー



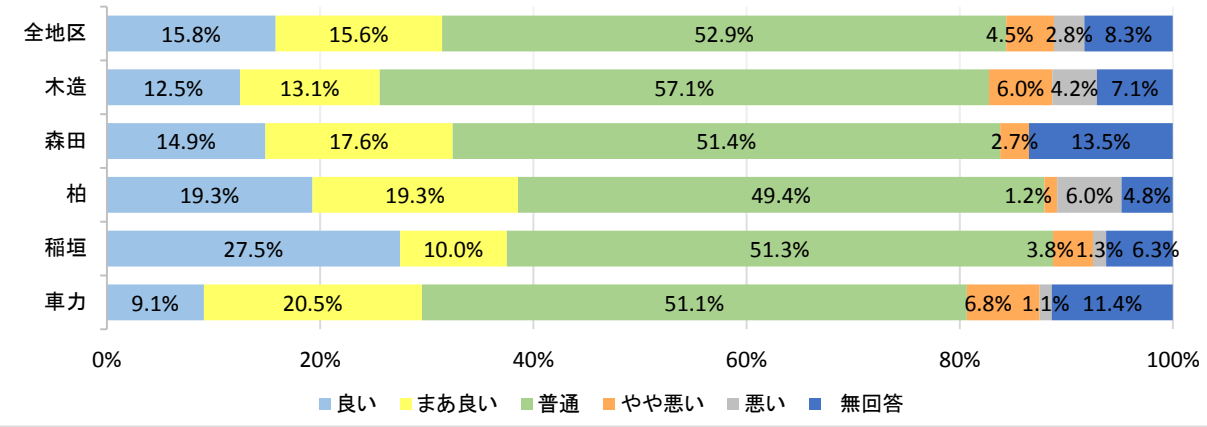
「普通」が一番多かったが、柏地区と稲垣地区で「良い」が2割超えていた。

（9）地域の防災体制



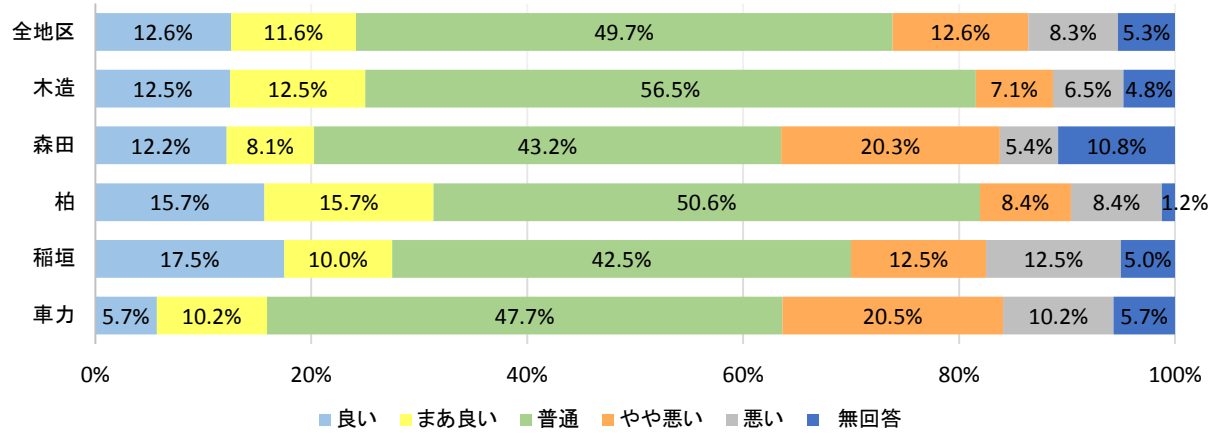
「普通」が一番多かった。

（10）福祉サービスの相談体制



「普通」が一番多かったが、稲垣地区では「良い」が約3割程度だった。

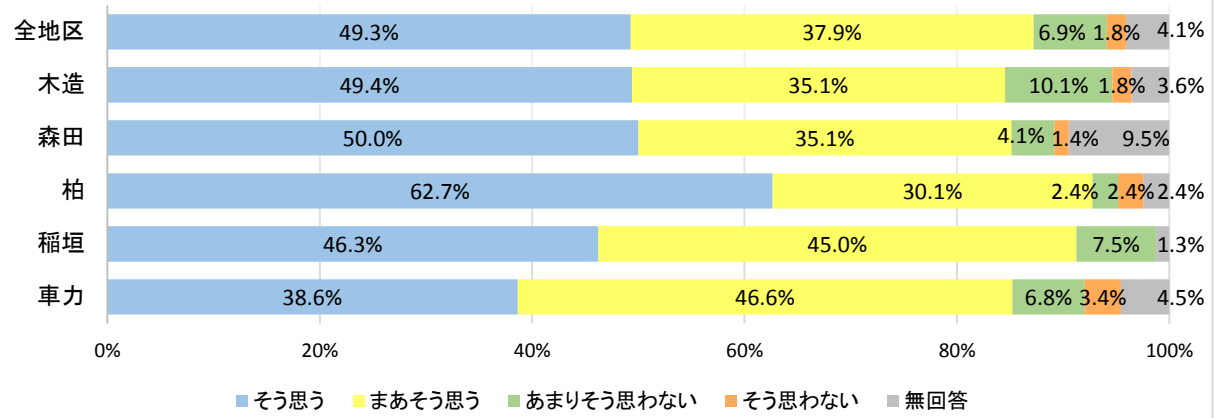
（11）公的手続きの便利さ



「普通」がどの地区でも一番多くなっていた。

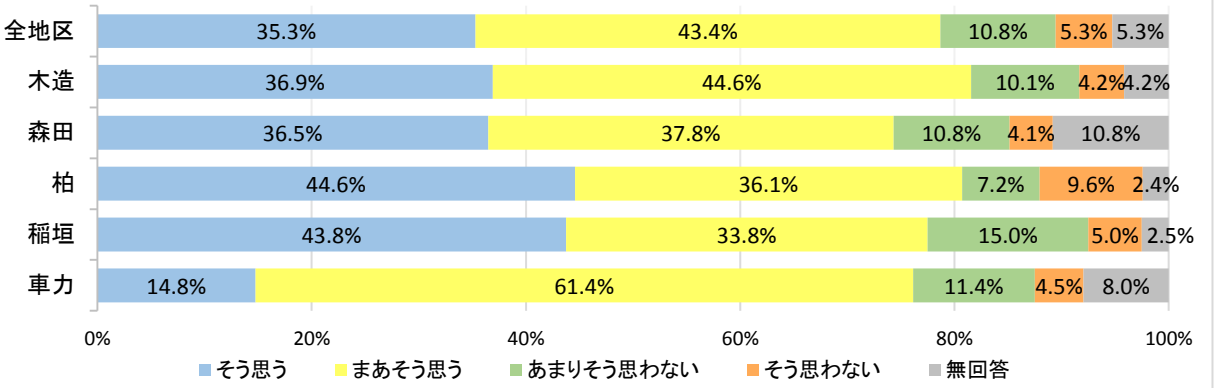
問１７．あなたのお考えをお聞かせください。

（1）住んでいる地区が好きだ



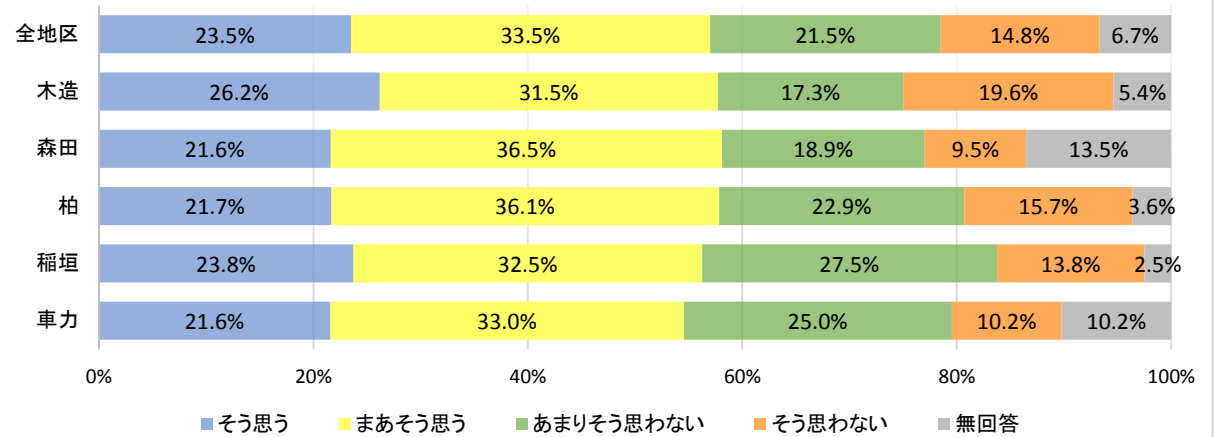
「そう思う」が柏地区が6割と特に多くなっていた。

（2）地区のまとまりは良い方だ



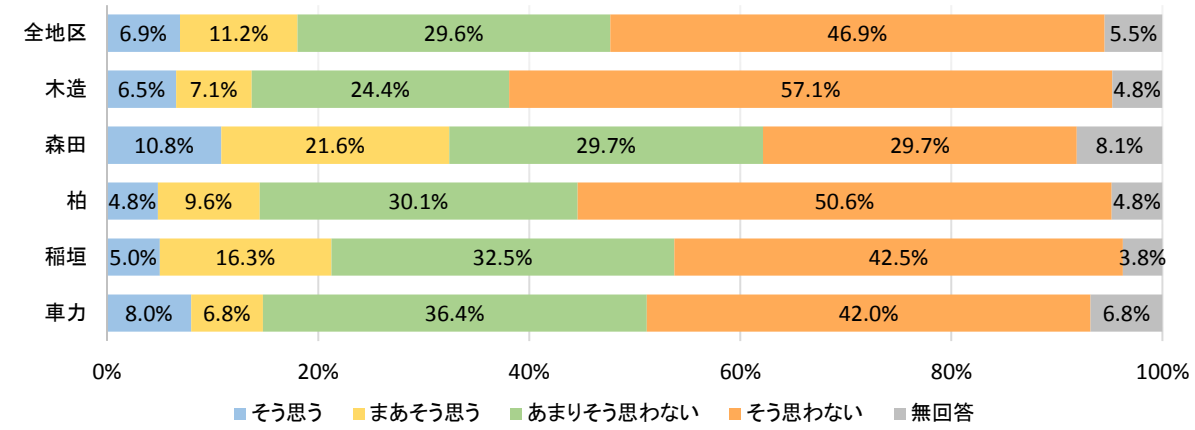
「そう思う」が多くなっていたが、車力地区は1割強だった。

（3）地区のために何か役に立ちたい



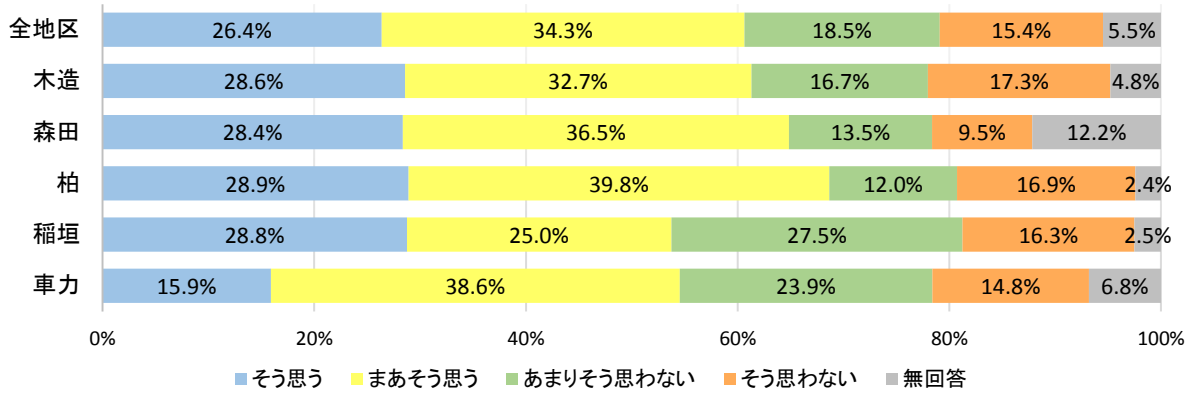
「まあそう思う」が多くなっていた。しかし、木造地区では「そう思わない」が約2割と他地区により多くなっていた。

（4）近所付き合いは面倒だと思う



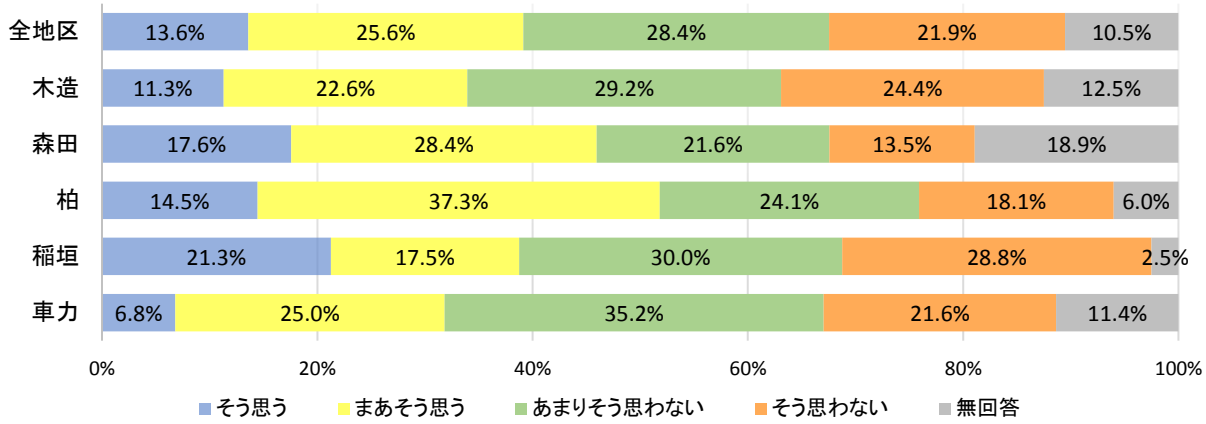
どこの地区も「そう思わない」が多くなっていた。

（5）お年寄りにとって住みやすい地区だ



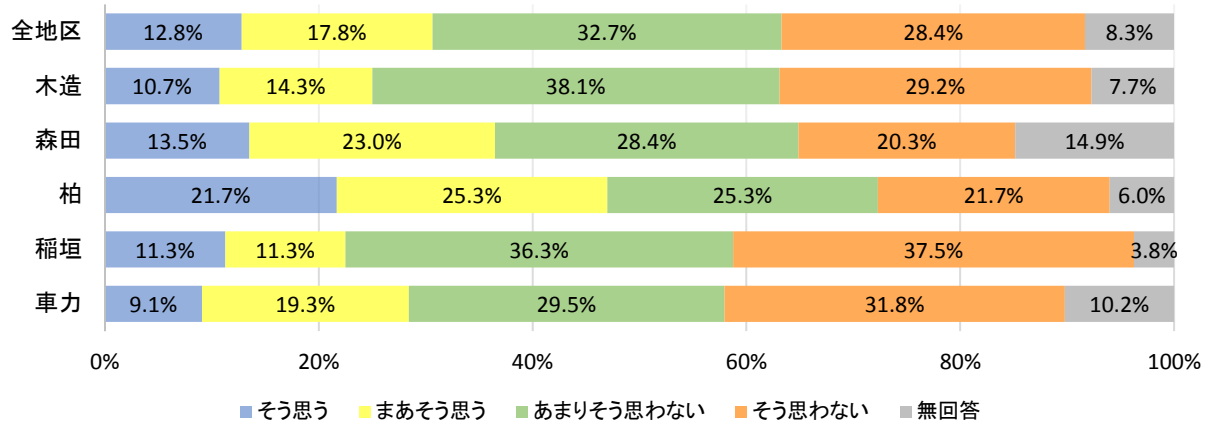
「まあそう思う」が一番多くなっていた。しかし、車力地区で「そう思う」が1割強と他地区より少なかった。

（6）障害のある方にとって住みやすい地区だ



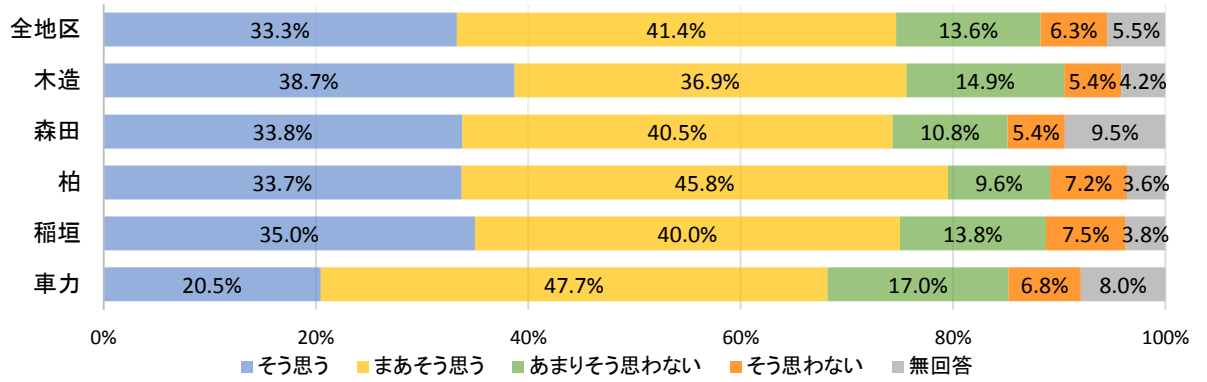
「そう思う」が稲垣地区で多く2割を超えていたが、車力地区では1割にも満たなかった。

（7）生活の場としてだんだん良くなる地区だ



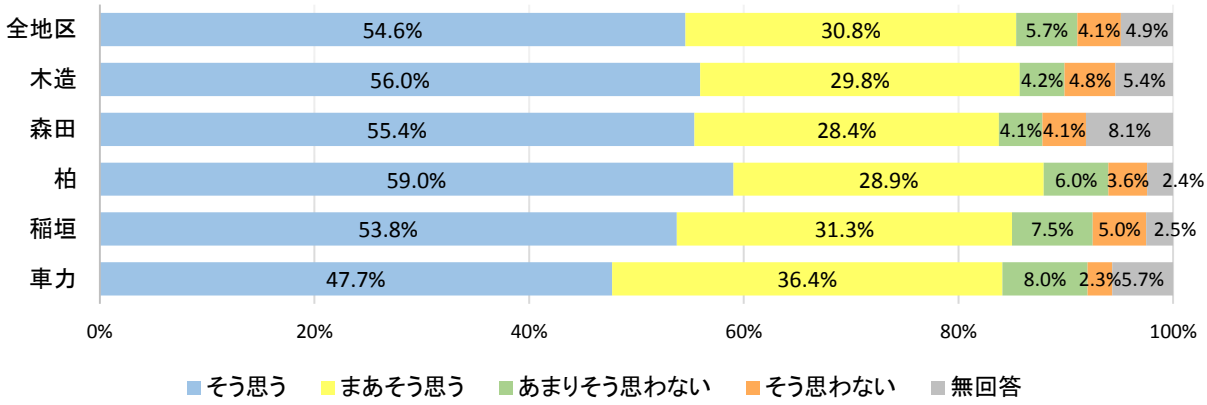
「あまりそう思わない」「そう思う」が多くなっていた。

（8）今の生活に満足している



「まあそう思う」が多く、4割程度だった。

（9）これからもつがる市に住みたい



「そう思う」が約半数になっていた。

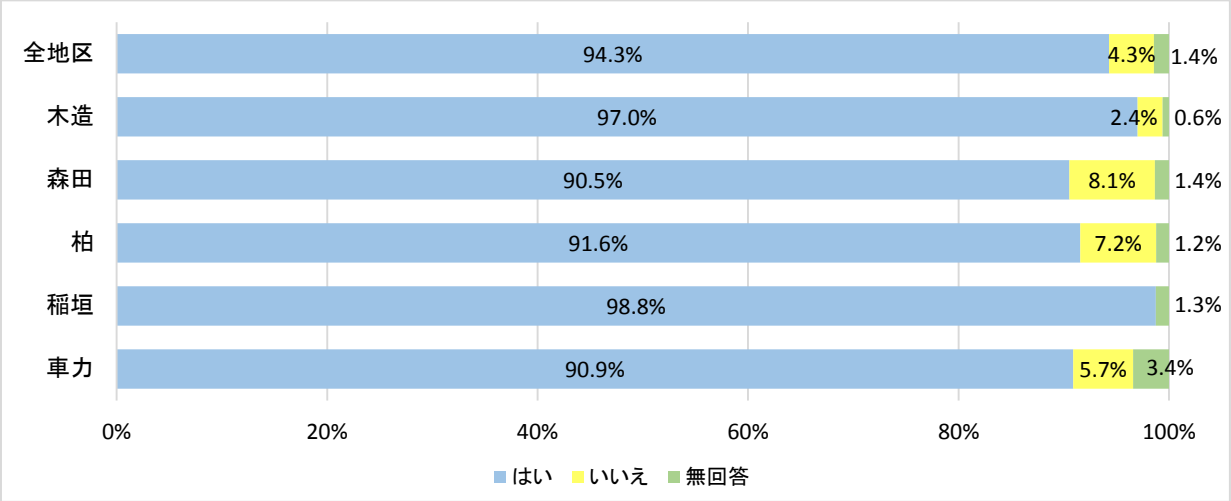
問１８．　除雪が大変な場所はどこですか。（主な回答）

- 家の前の道路。除雪車が通った後の雪。
- 玄関から道路までの導線の確保
- 庭
- 屋根の雪下ろしや、屋根から落ちた雪

問１８－１．　除雪は主に誰がしていますか。（主な回答）

- 自分自身
- 家族と一緒に
- 家族がやってくれる
- 近隣、知人にお願いしている
- 業者におねがいしている

問１９．　近隣・友人・親戚との付き合いはありますか？

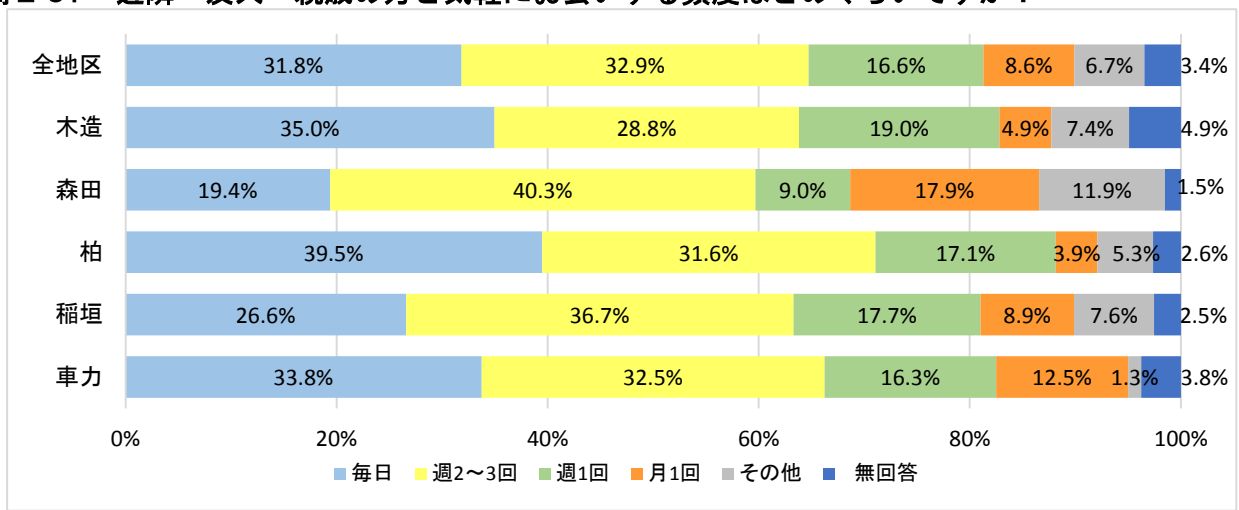


「はい」が9割以上だった。

問１９－１．　付き合いがない主な理由

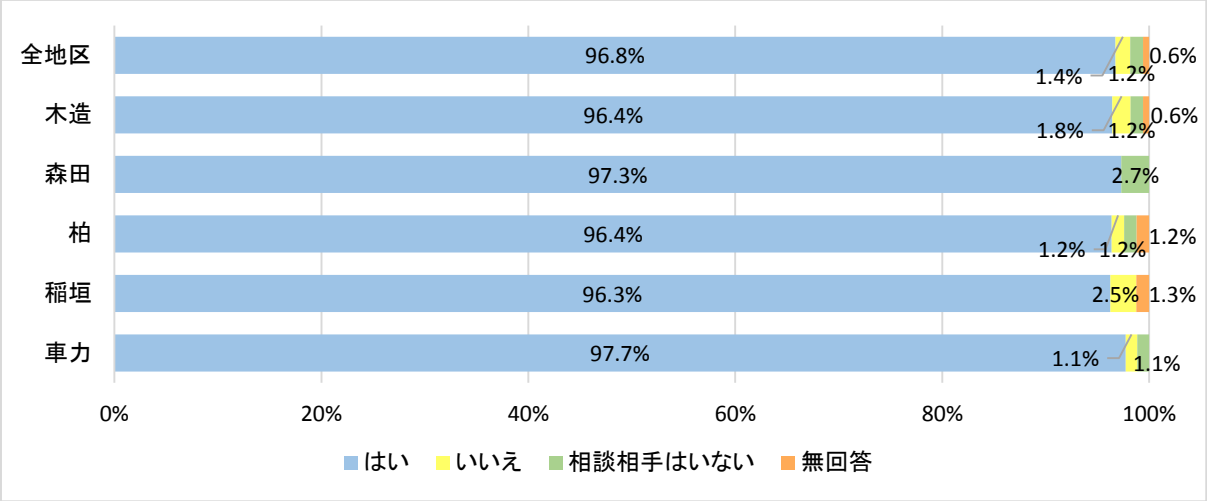
- 近くにいない
- 高齢により行き来できなくなった
- もともと近所と関わりが少ない

問２０．　近隣・友人・親戚の方と気軽にお会いする頻度はどのくらいですか？



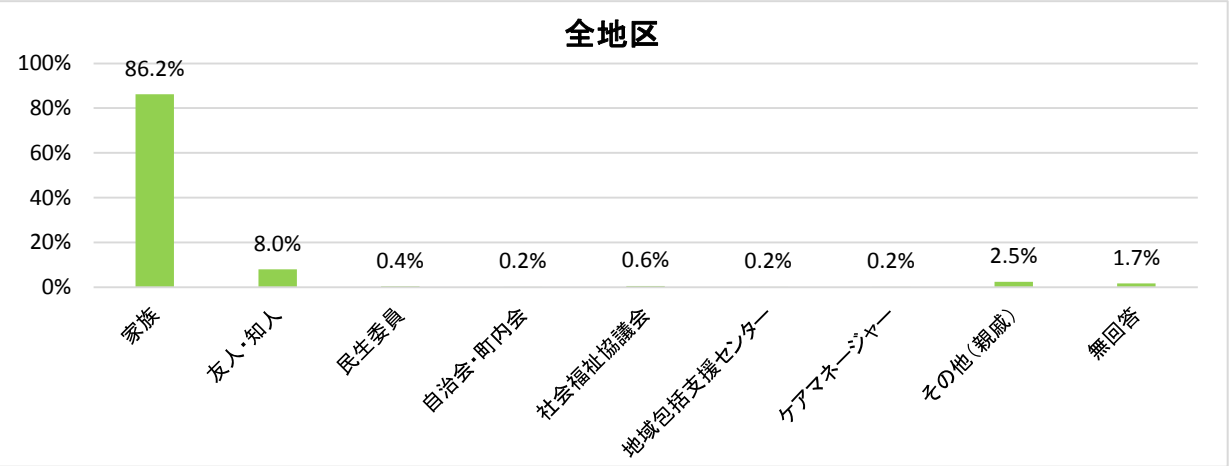
「毎日」が3割程度だったが、森田地区が2割弱となっていた。

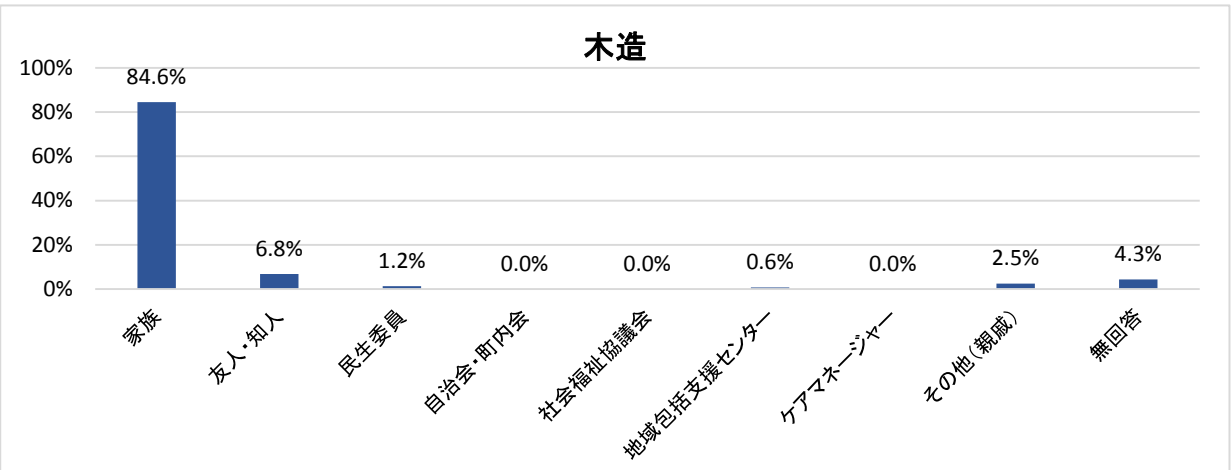
問２１．　何かあったときに、相談相手はいますか。

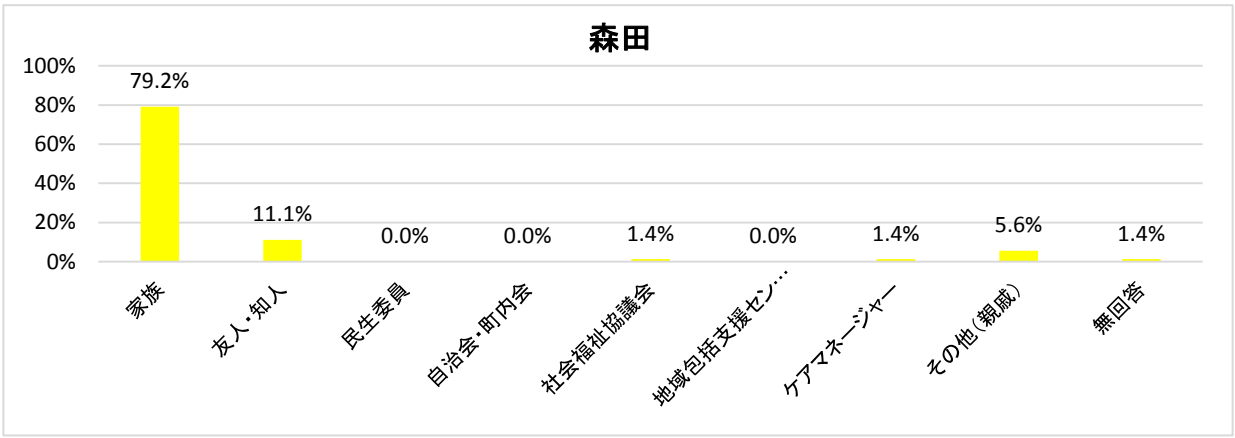


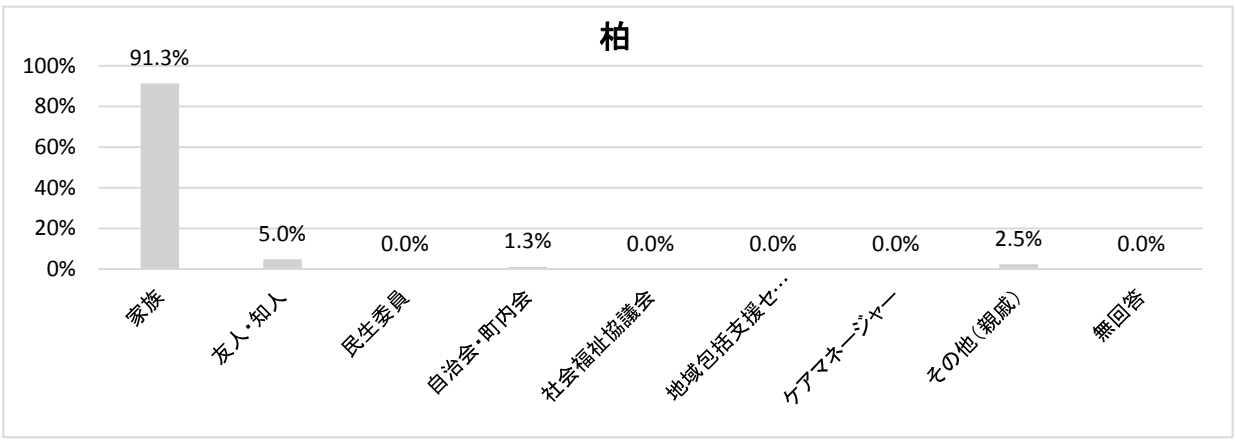
「はい」が9割以上だった。

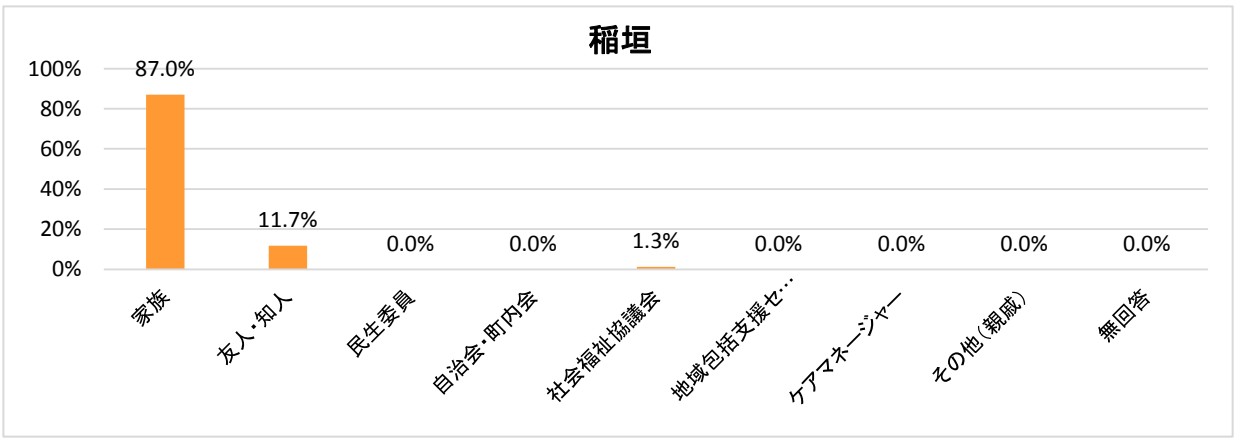
問２１－１．　「はい」の方に質問です。最も頼りになる相談相手は誰ですか。

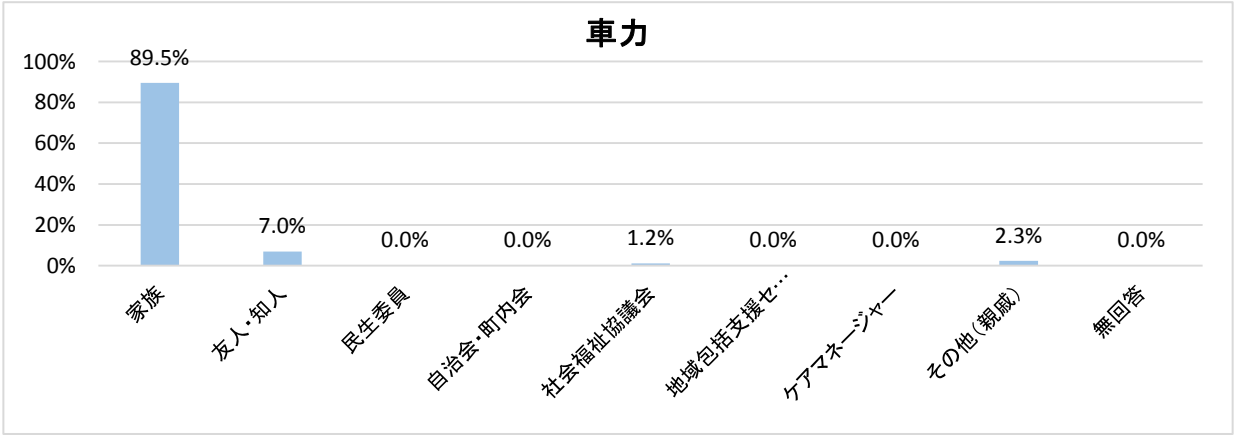






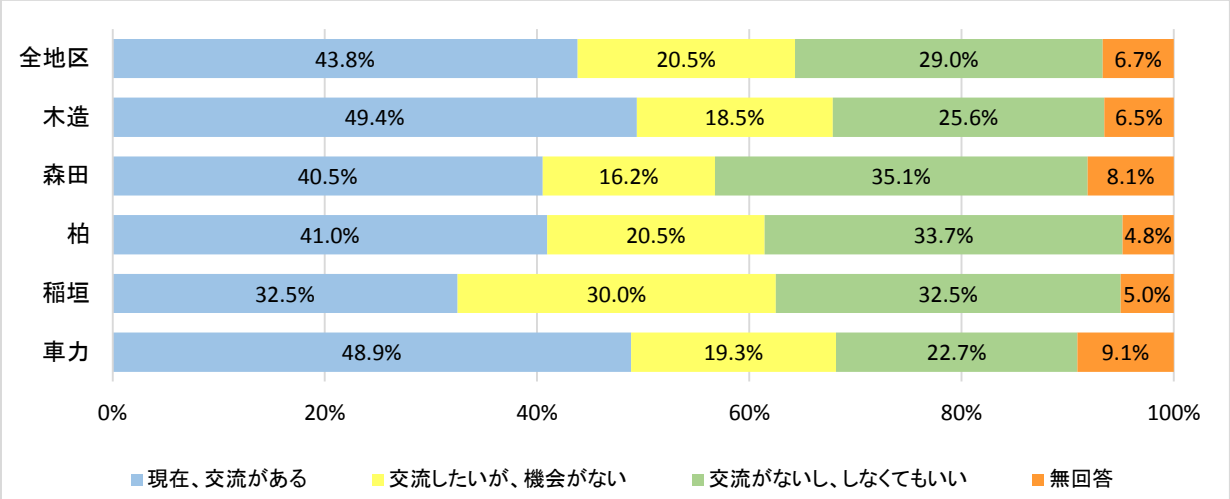






どの地域でも「家族」が一番多かった。

問２２．　若い人たちとの交流はありますか。

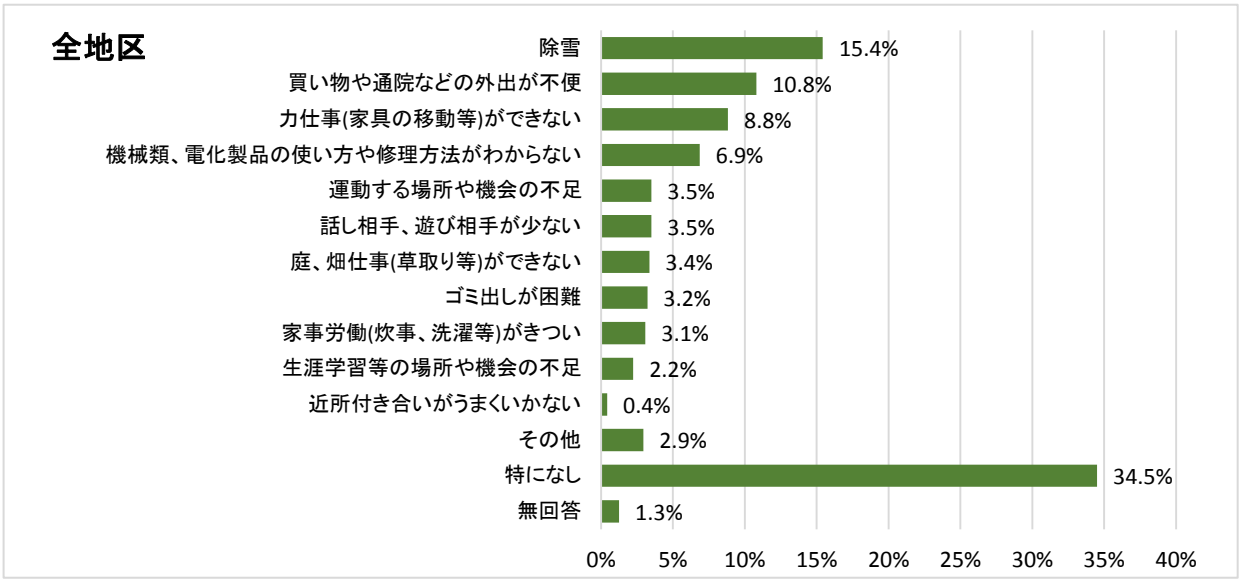


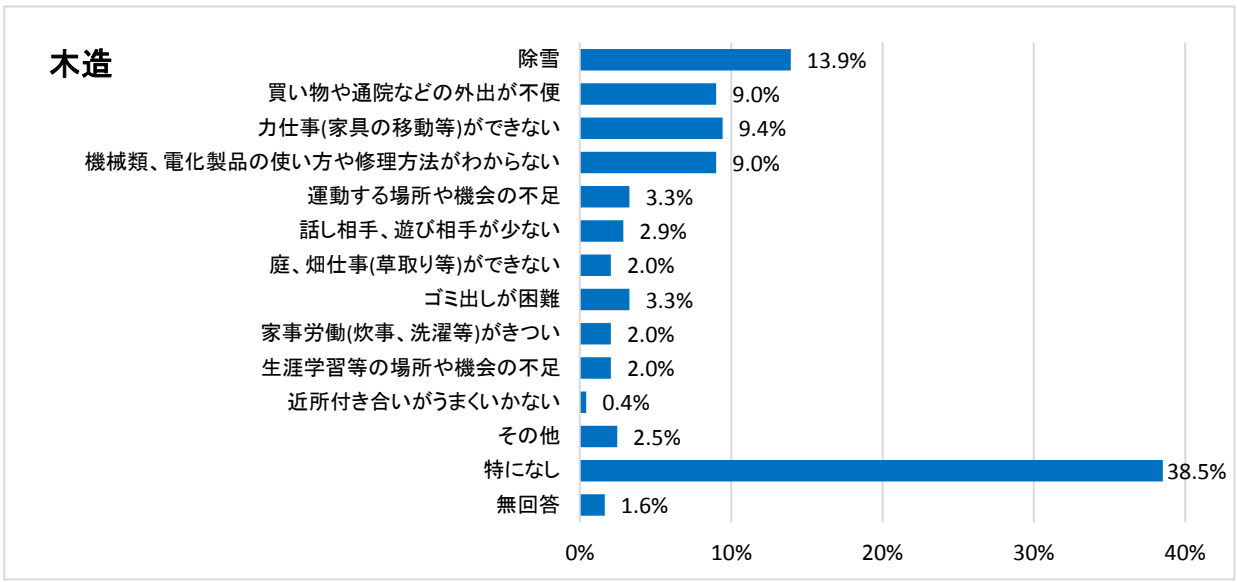
「現在、交流がある」が木造地区と車力地区で約半数だったが、稲垣地区では3割程度だった。

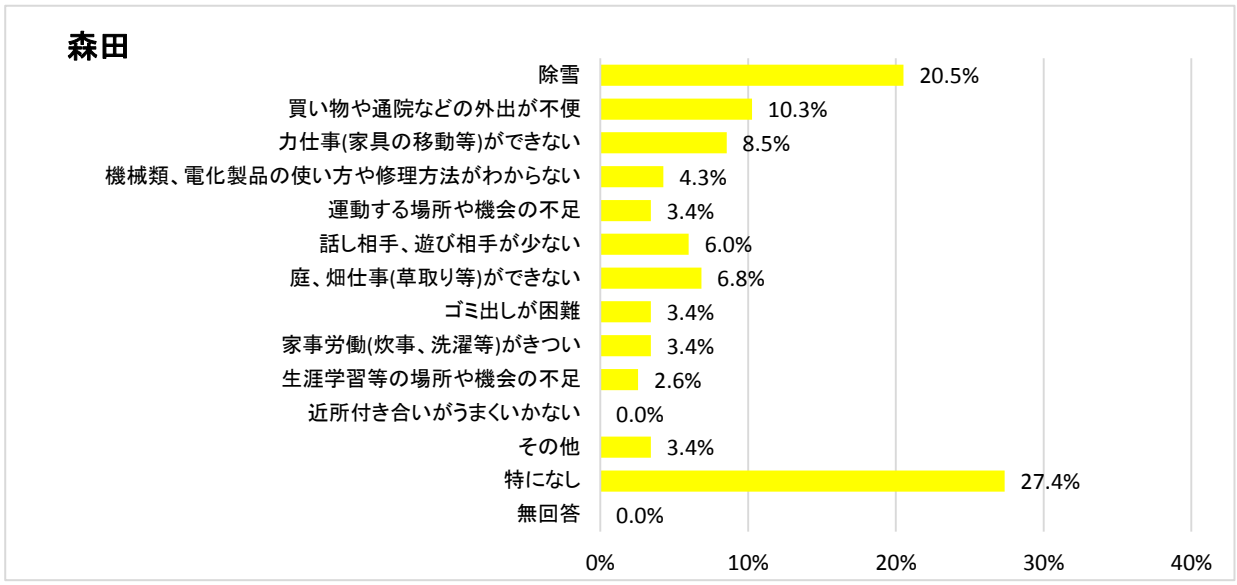
問２２－１．　「現在、交流がある」「交流したいが、機会がない」方に質問です。どのような交流をしている、またはしたいですか。

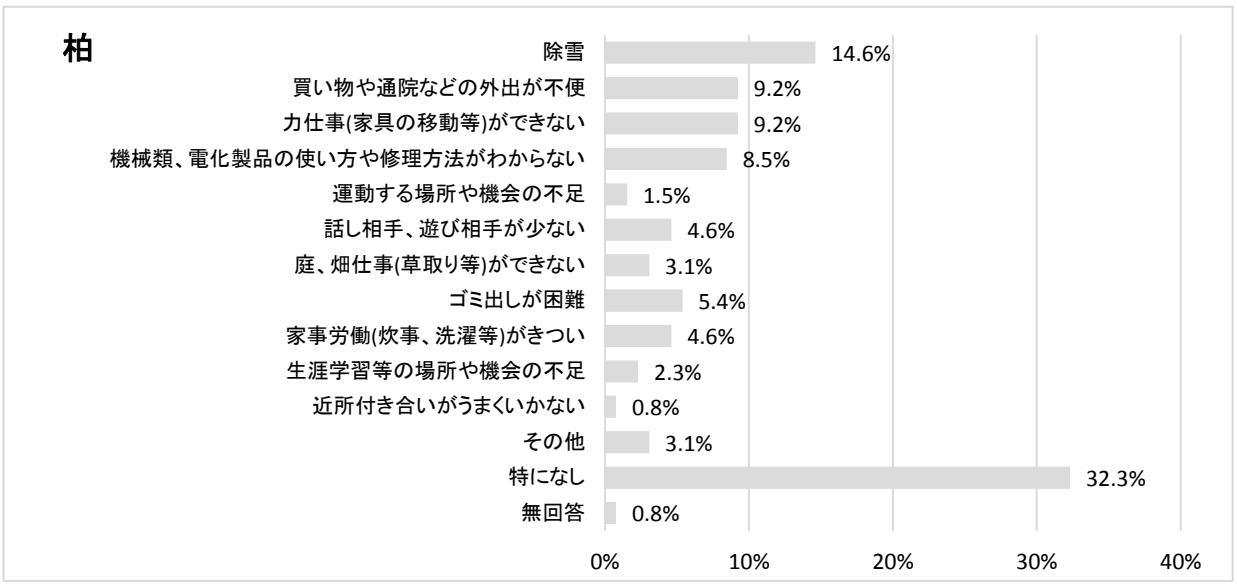
- 町内会、保全会、自治会、老人クラブ等
- シルバーサロンの集まり
- 気心の合う人達での集い
- 趣味での交流（写真、音楽、合唱、グランドゴルフ、将棋、パチンコ、ゲーム、温泉等）
- 仕事、農業
- 村の行事、祭り等
- デイサービス

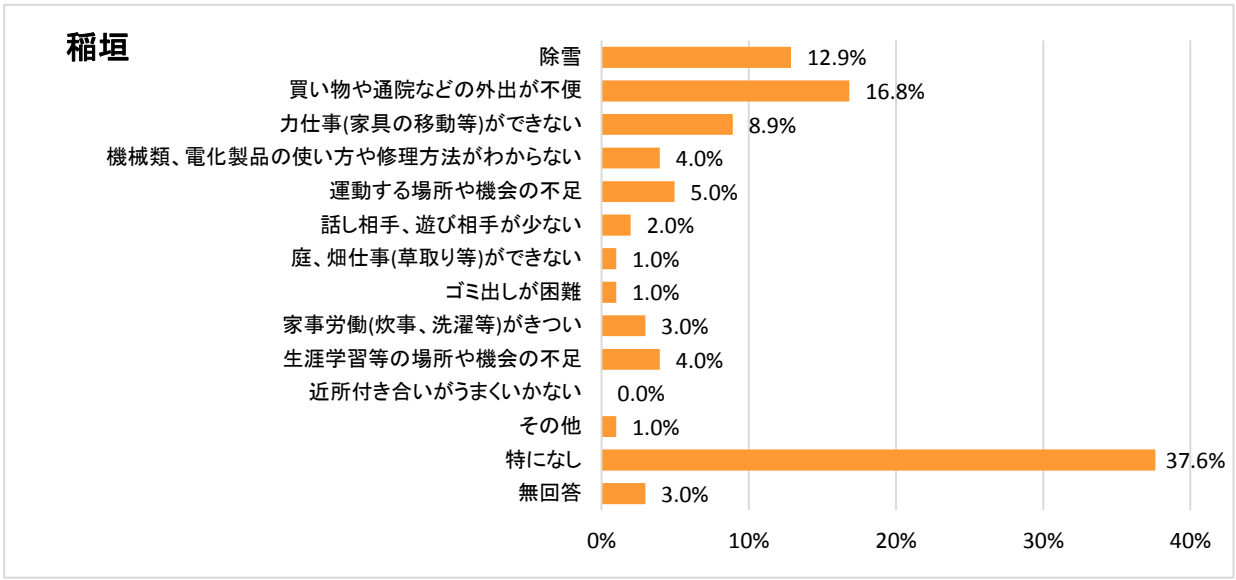
問２３．　毎日の暮らしの中での困りごとはありますか。また、それはどのようなことですか？

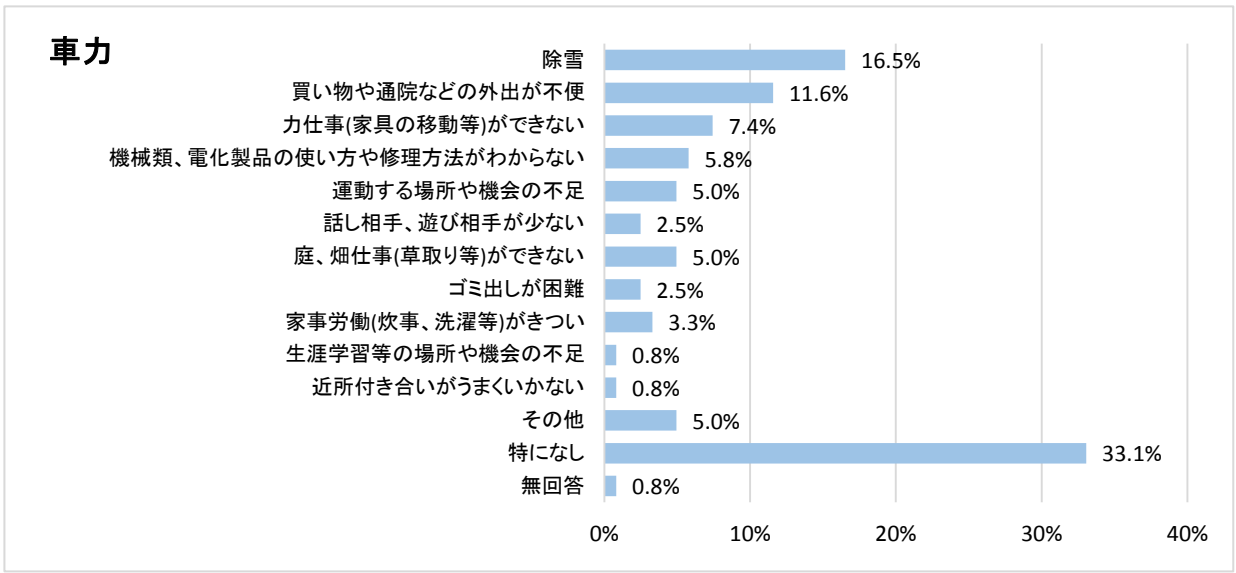



木造
除雪 13.9%
買い物や通院などの外出が不便 9.0%
力仕事(家具の移動等)ができない 9.4%
機械類、電化製品の使い方や修理方法がわからない 9.0%
運動する場所や機会の不足 3.3%
話し相手、遊び相手が少ない 2.9%
庭、畑仕事(草取り等)ができない 2.0%
ゴミ出しが困難 3.3%
家事労働(炊事、洗濯等)がきつい 2.0%
生涯学習等の場所や機会の不足 2.0%
近所付き合いがうまくいかない 0.4%
その他 2.5%
特になし 38.5%
無回答 1.6%
0% 10% 20% 30% 40%


森田
除雪 20.5%
買い物や通院などの外出が不便 10.3%
力仕事(家具の移動等)ができない 8.5%
機械類、電化製品の使い方や修理方法がわからない 4.3%
運動する場所や機会の不足 3.4%
話し相手、遊び相手が少ない 6.0%
庭、畑仕事(草取り等)ができない 6.8%
ゴミ出しが困難 3.4%
家事労働(炊事、洗濯等)がきつい 3.4%
生涯学習等の場所や機会の不足 2.6%
近所付き合いがうまくいかない 0.0%
その他 3.4%
特になし 27.4%
無回答 0.0%
0% 10% 20% 30% 40%

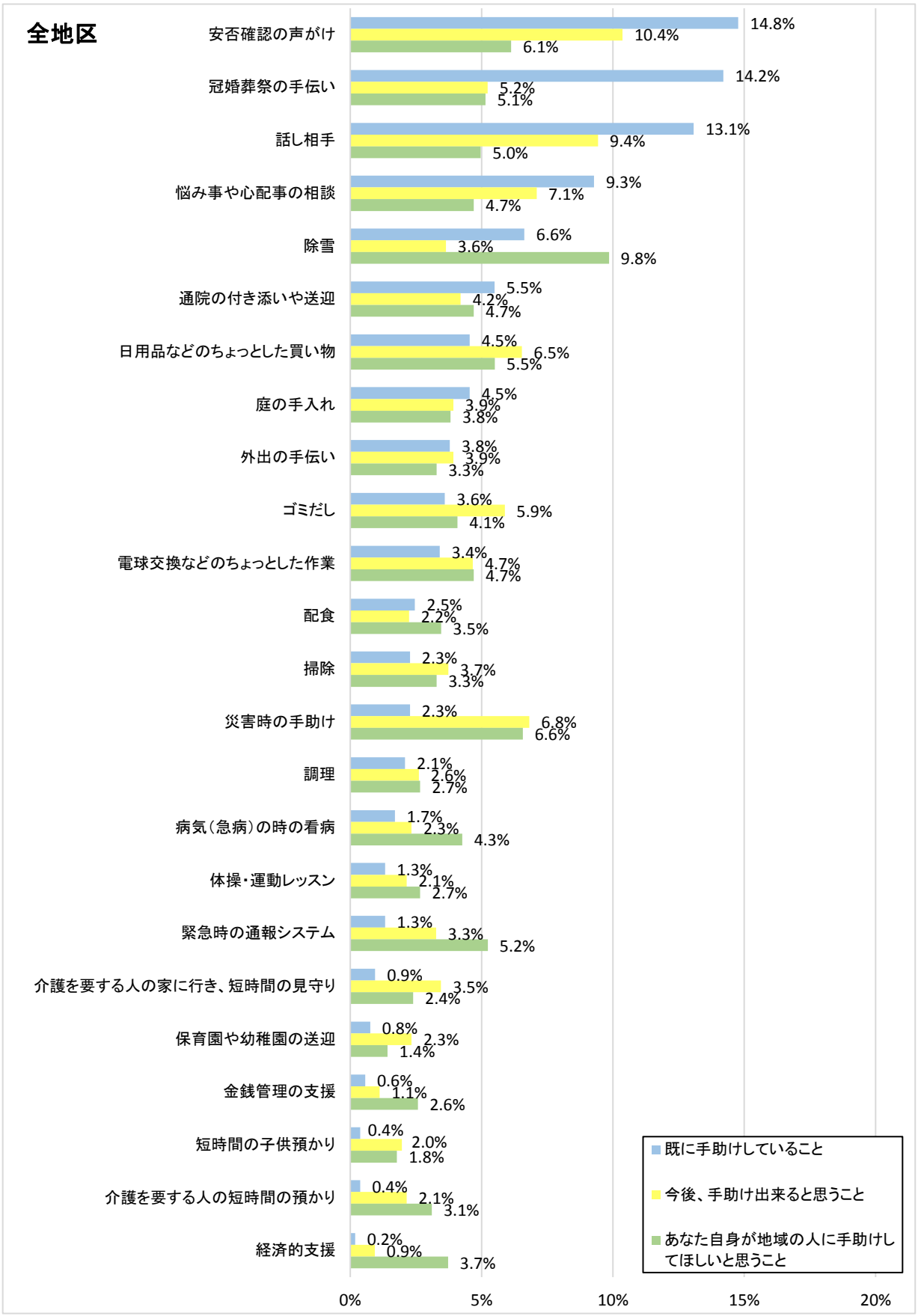

柏
除雪 14.6%
買い物や通院などの外出が不便 9.2%
力仕事(家具の移動等)ができない 9.2%
機械類、電化製品の使い方や修理方法がわからない 8.5%
運動する場所や機会の不足 1.5%
話し相手、遊び相手が少ない 4.6%
庭、畑仕事(草取り等)ができない 3.1%
ゴミ出しが困難 5.4%
家事労働(炊事、洗濯等)がきつい 4.6%
生涯学習等の場所や機会の不足 2.3%
近所付き合いがうまくいかない 0.8%
その他 3.1%
特になし 32.3%
無回答 0.8%
0% 10% 20% 30% 40%





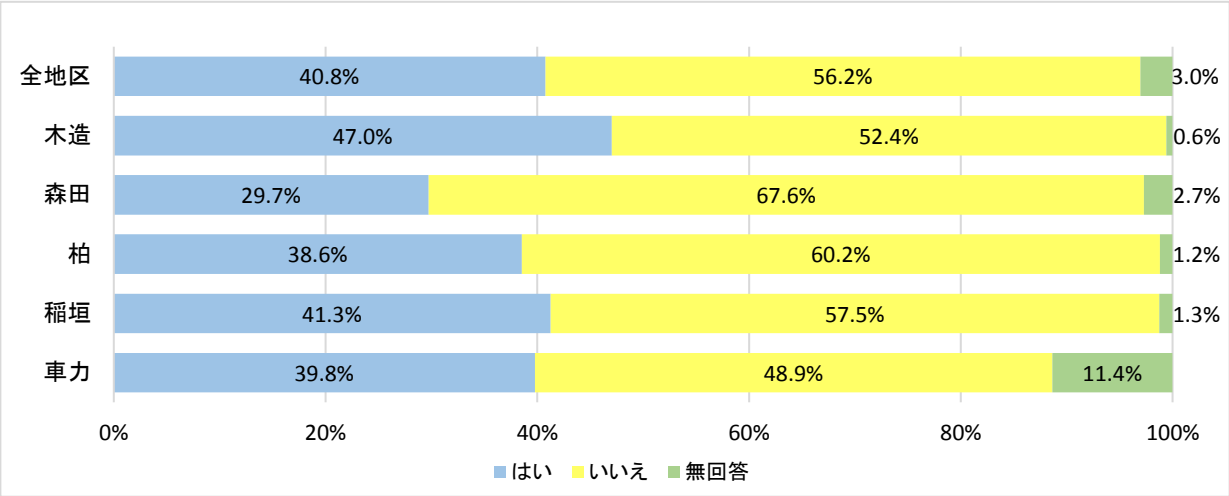
稲垣地区では、「買物や通院などの外出が不便」が一番多くなっていたが、その他の地区では「除雪」が一番多くっていた。

問２４　　あなたは困っている世帯がある場合、①既に手助けしていることや②今後、手助け出来ると思うことはあるか、または、③現在もしくは将来的にあなた自身が地域の人に手助けしてほしいと思うことはありますか。



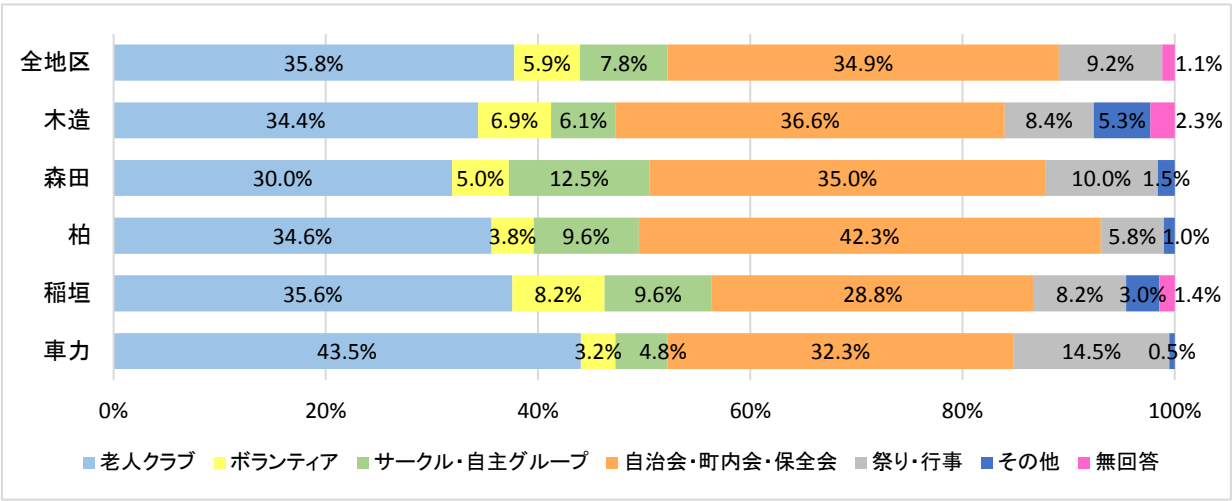
「すでに手助けていていること」「今後、手助けできると思うこと」では安否確認の声がけが多くなっていたが、「あなた自身が地域の人に手助けしてほしいと思うこと」では除雪が一番多くなっていた。

問２５．　あなたは地域の団体やサークル、ボランティアなどの活動に参加していますか。



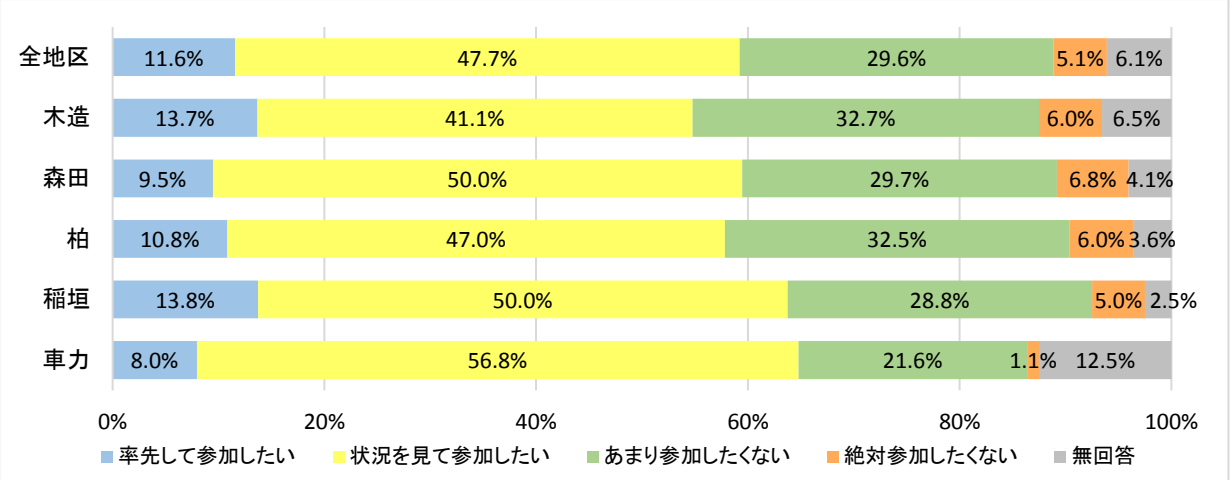
森田地区では「はい」が3割程度と一番すくなくなっていた。

問２５－１．　団体やサークル、ボランティア活動に参加している方に質問です。どのような活動に参加していますか。



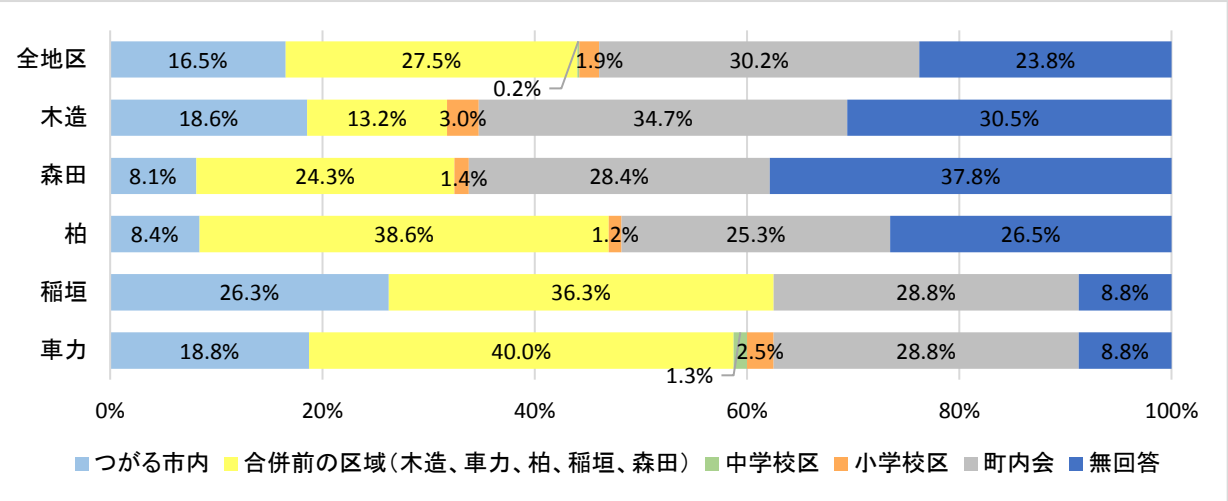
「老人クラブ」「自治会・町内会・保全会」が多くなっていた。

問２６．今後、地域の活動に参加したいと思いますか？



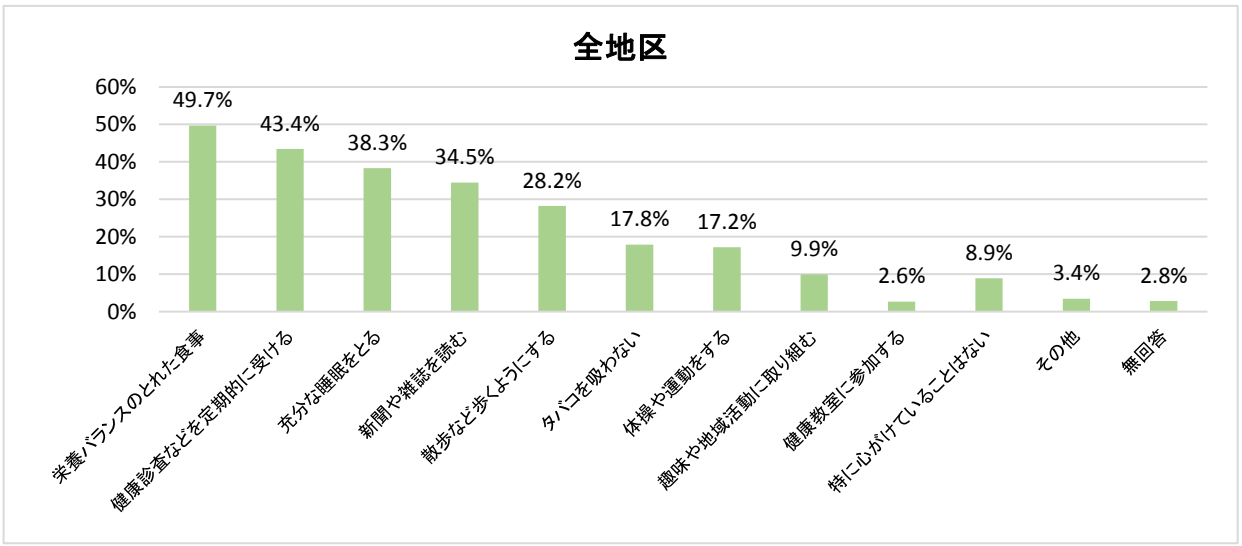
「状況を見て参加したい」が一番多く、4割こえていた。

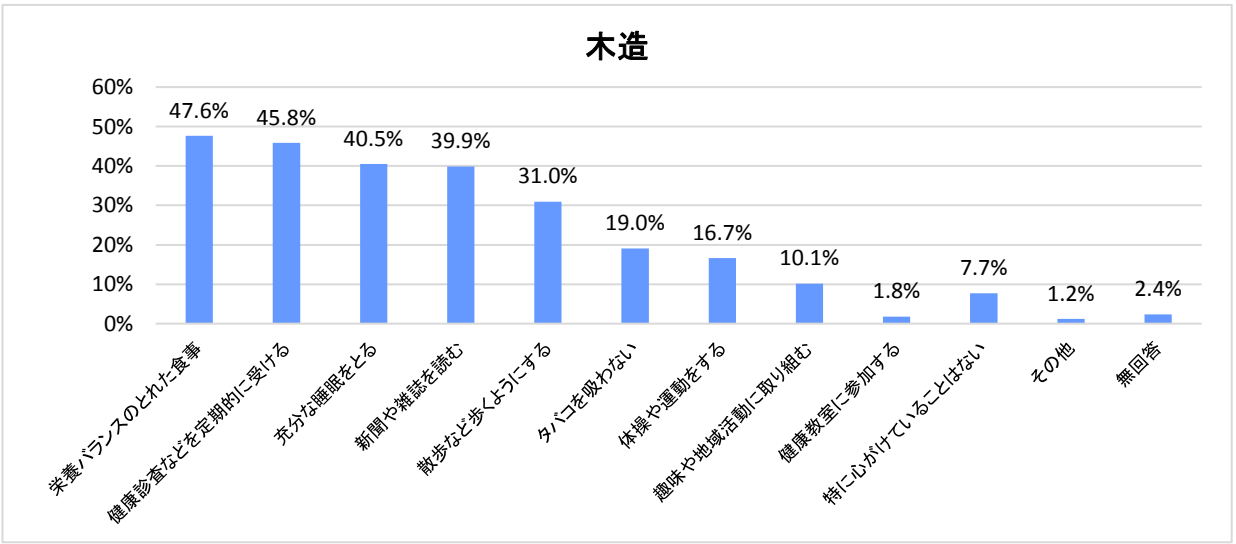
問２７．活動の参加可能範囲を教えてください。

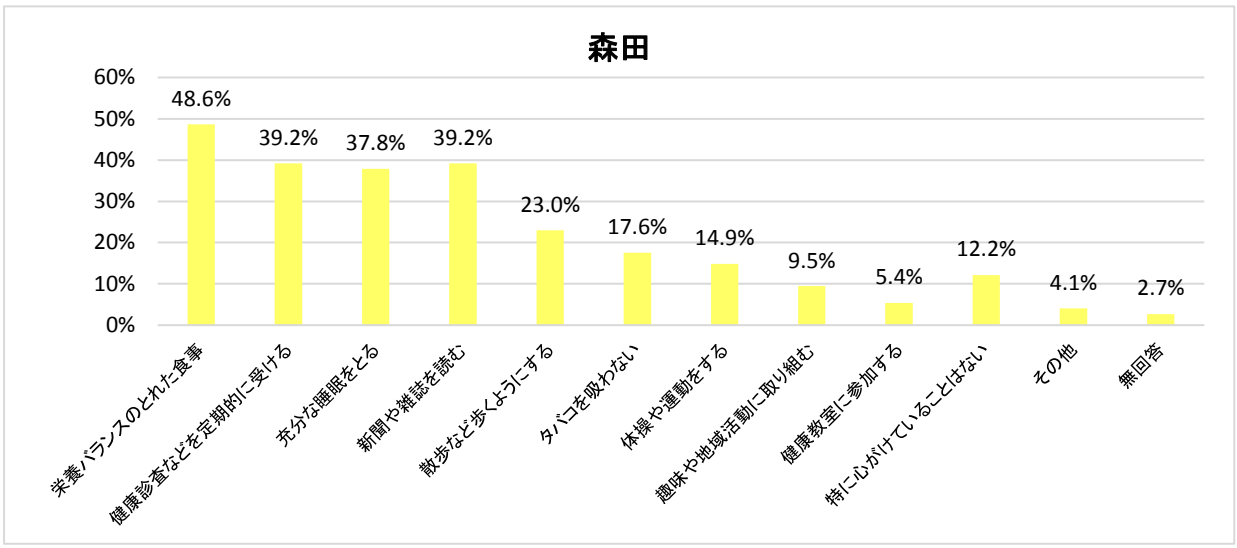


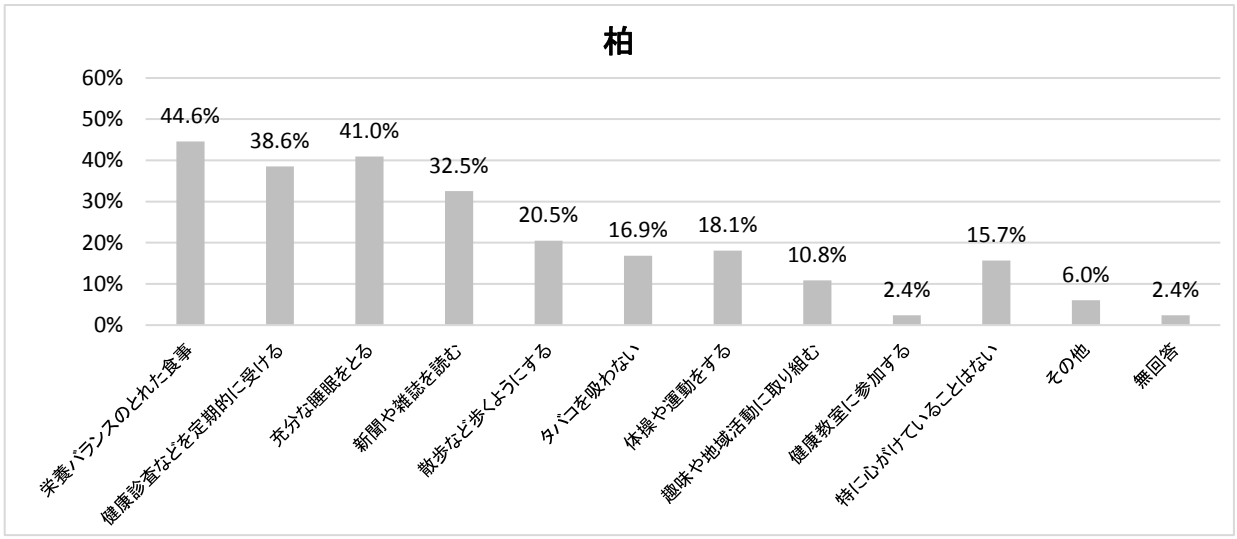
「町内会」がどこの地区でも3割前後だったが、「合併前の区域」は木造地区では1割程度だったが、車力地区では4割だった。

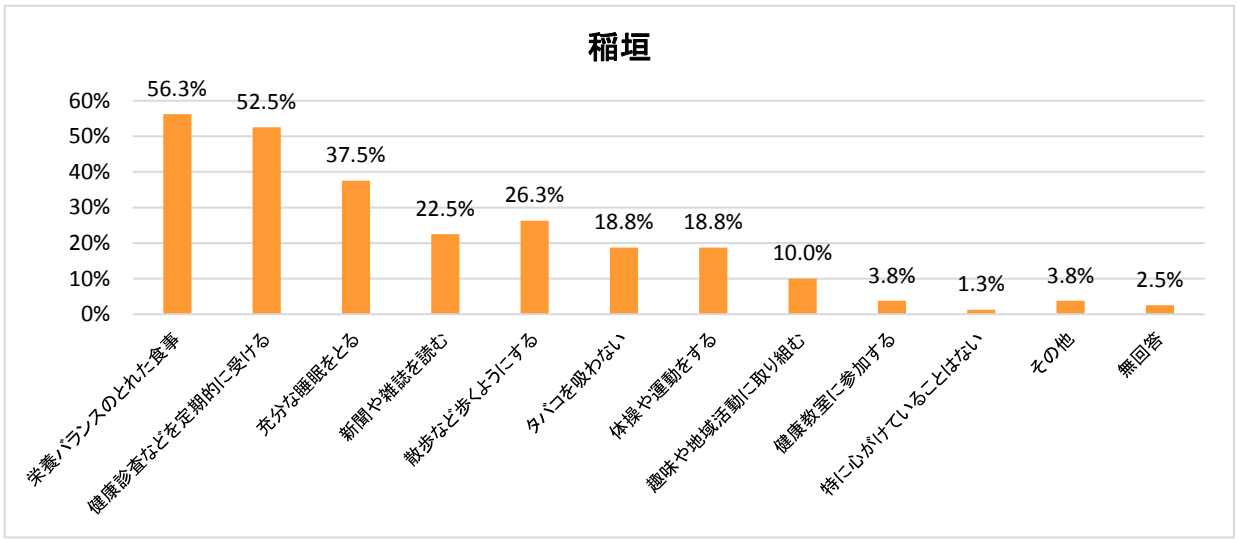
【７．健康でいられるために】
問２８．あなたは、将来、介護を必要としない健康な生活が送れるようにするために、心がけていることはありますか。（３つまで回答）

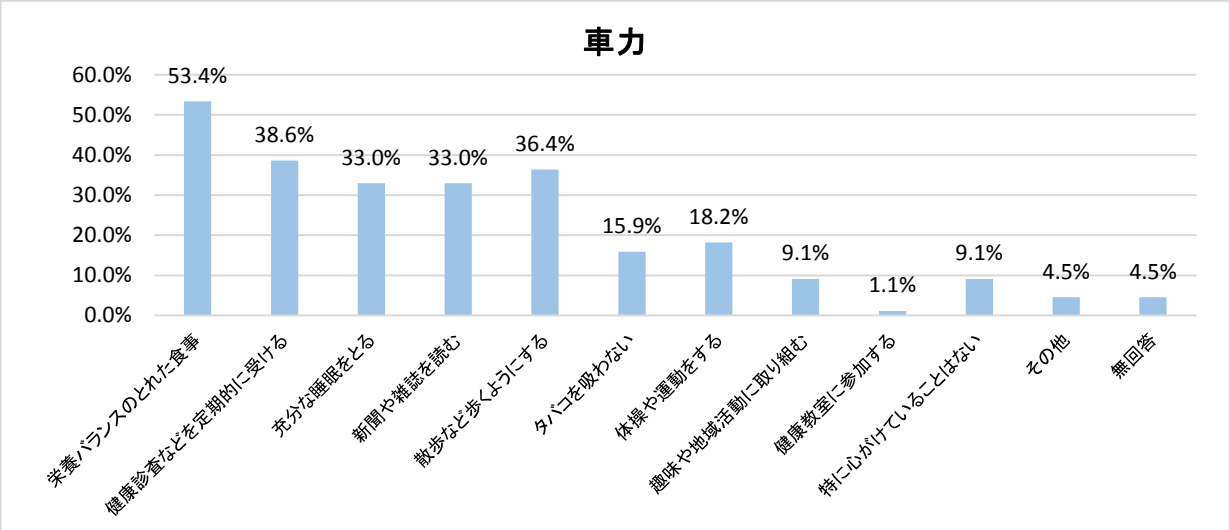





森田
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
48.6%
39.2%
37.8%
39.2%
23.0%
17.6%
14.9%
9.5%
5.4%
12.2%
4.1%
2.7%
栄養バランスのとれた食事
健康診査などを定期的に受ける
充分な睡眠をとる
新聞や雑誌を読む
散歩など歩くようにする
タバコを吸わない
体操や運動をする
趣味や地域活動に取り組む
健康教室に参加する
特に心がけていることはない
その他
無回答


柏
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
44.6%
38.6%
41.0%
32.5%
20.5%
16.9%
18.1%
10.8%
2.4%
15.7%
6.0%
2.4%
栄養バランスのとれた食事
健康診査などを定期的に受ける
充分な睡眠をとる
新聞や雑誌を読む
散歩など歩くようにする
タバコを吸わない
体操や運動をする
趣味や地域活動に取り組む
健康教室に参加する
特に心がけていることはない
その他
無回答


稲垣
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
56.3%
52.5%
37.5%
22.5%
26.3%
18.8%
18.8%
10.0%
3.8%
1.3%
3.8%
2.5%
栄養バランスのとれた食事
健康診査などを定期的に受ける
充分な睡眠をとる
新聞や雑誌を読む
散歩など歩くようにする
タバコを吸わない
体操や運動をする
趣味や地域活動に取り組む
健康教室に参加する
特に心がけていることはない
その他
無回答

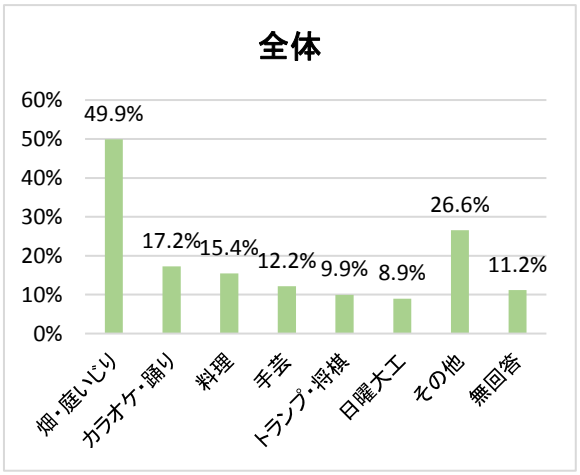


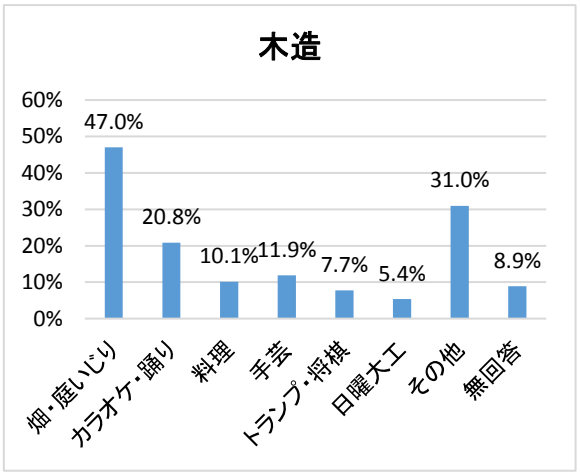
「栄養バランスのとれた食事」がどこの地区でも多くなっていた。

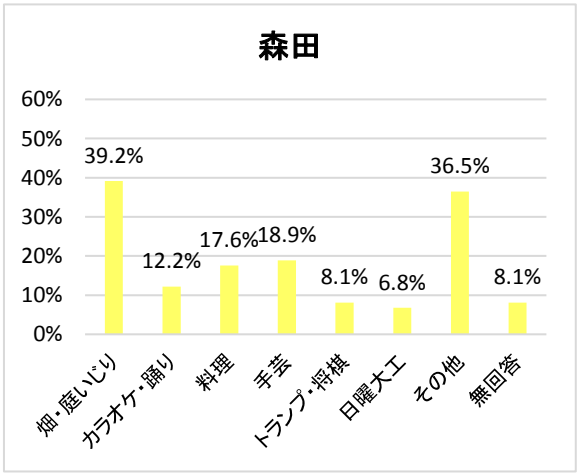
その他の主な内容

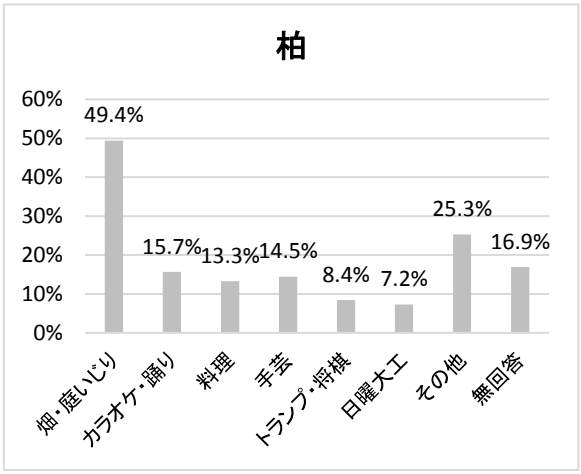
- 薬をきちんと飲むこと
- リハビリに通う
- 社会参加
- 深酒をしない

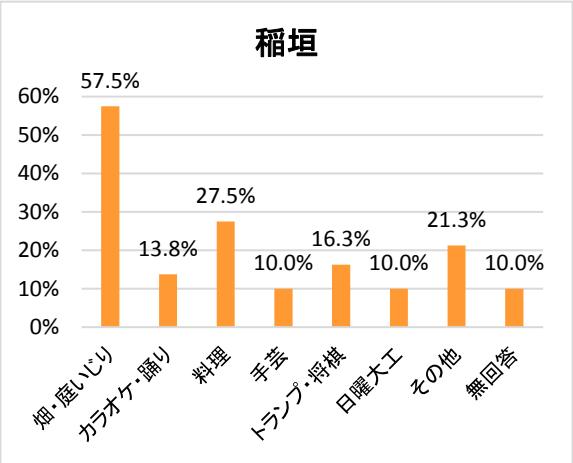
問２９．楽しみや好きなことはありますか。（複数回答）

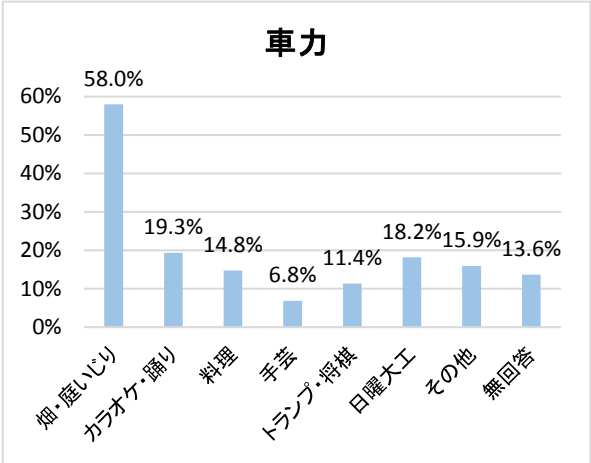










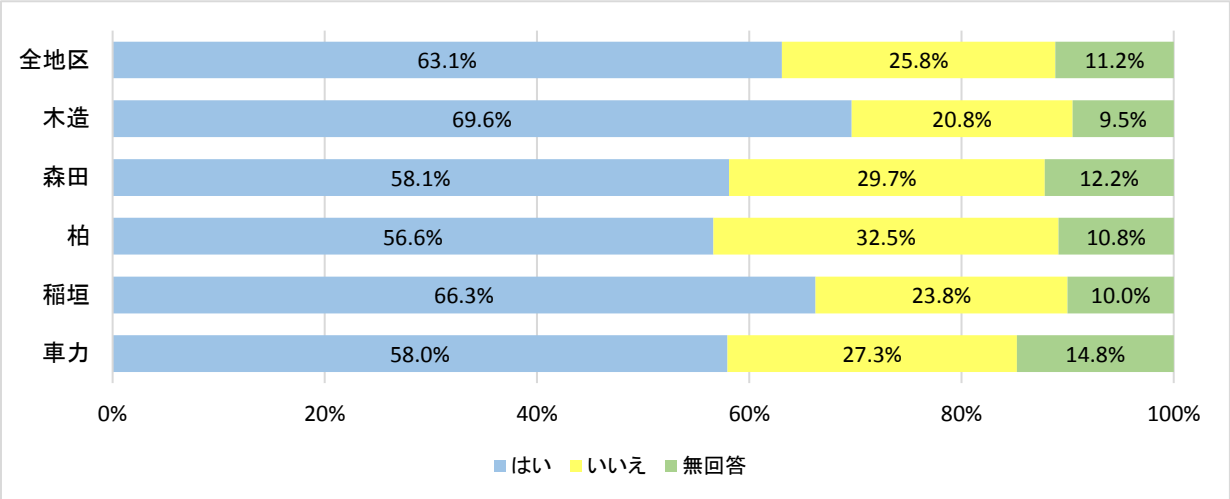


「畑・庭いじり」がどこの地区でも一番多くなっていたが、森田地区では4割弱と少なめだった。

その他の主な内容

- テレビ、ビデオ鑑賞
- 趣味活動（読書、絵画、パチンコ、麻雀、釣り、音楽、写真、凧揚げ）
- ドライブ
- 運動（ゲートボール、グランドゴルフ等）
- 機械修理
- ペット
- 温泉、旅行
- デイサービス
- 友達とのおしゃべり

問３０．生きがいはありますか。



「はい」が6割前後だった。

問３０－１．それは何か。

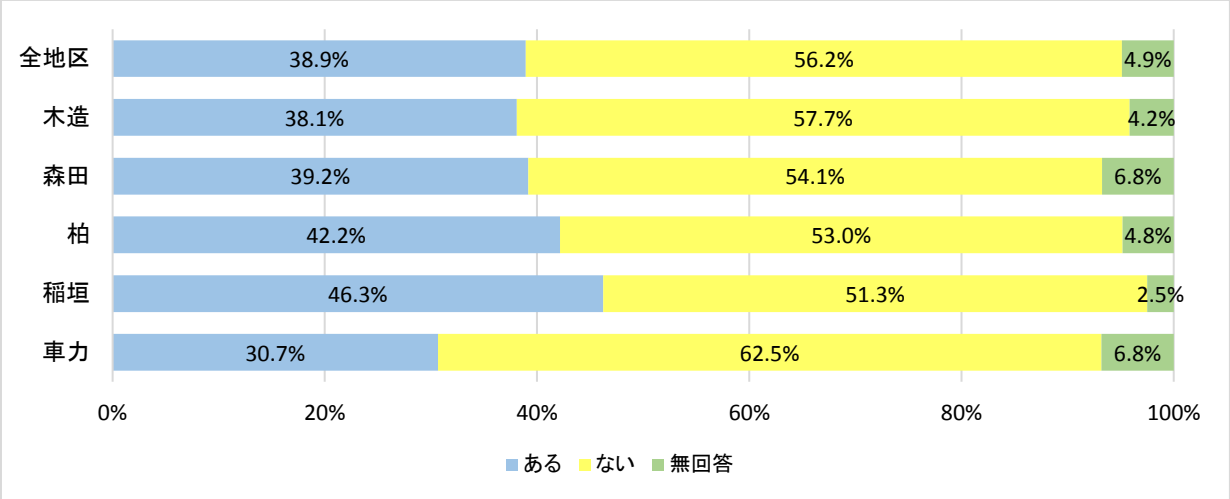
- 孫やひ孫の成長
- 趣味（読書、トランプ、踊り、料理、音楽、カラオケ、パチンコ、手芸、俳句、短歌）
- 旅行
- 友達との交流
- ドライブ
- 山菜取り
- 会合等への参加
- 農作業
- ボランティア活動
- 運動（グランドゴルフ、ゲートボール、卓球、スキー等）

問３１．これから新たに挑戦してみたいことは何か。

- 書道、カラオケ、バラ作り、庭いじり、手芸、ダンス、読書、写経、盆栽
- 野菜作り、花を楽しむ
- スポーツ(軽運動)をしてみたい
- パソコン
- 新品種に挑戦すること

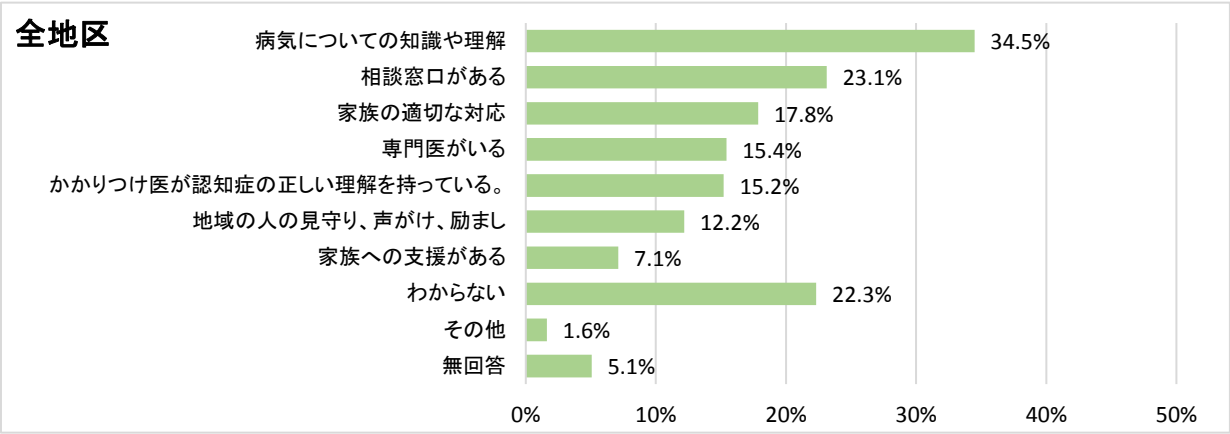
【８．現在の状況と将来について】

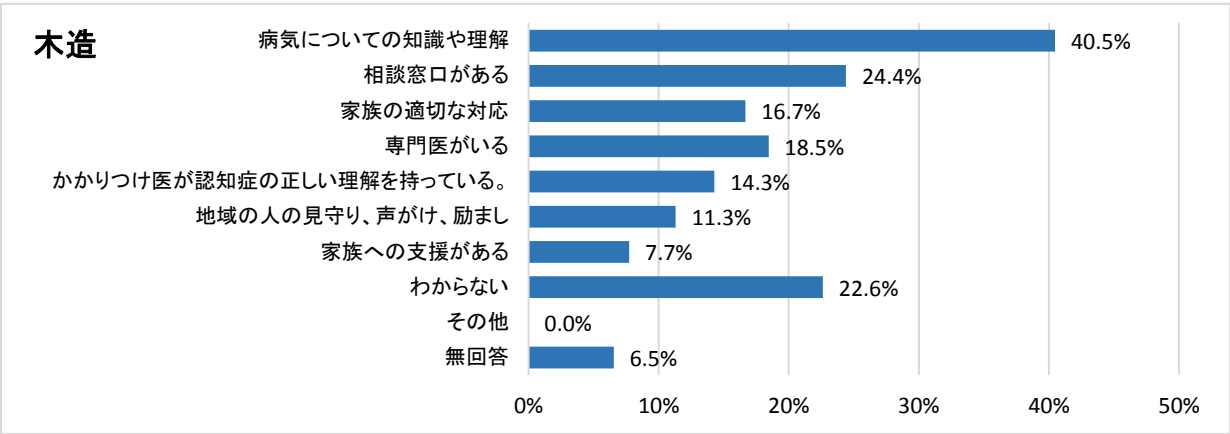
問３２．介護が必要になった時にどうするかを家族や近隣等と話したことはありますか。

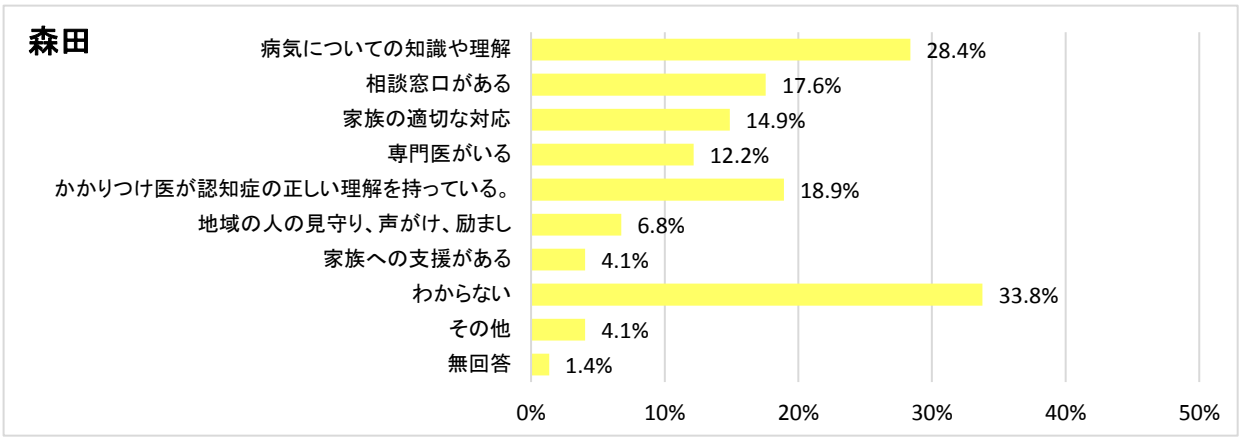


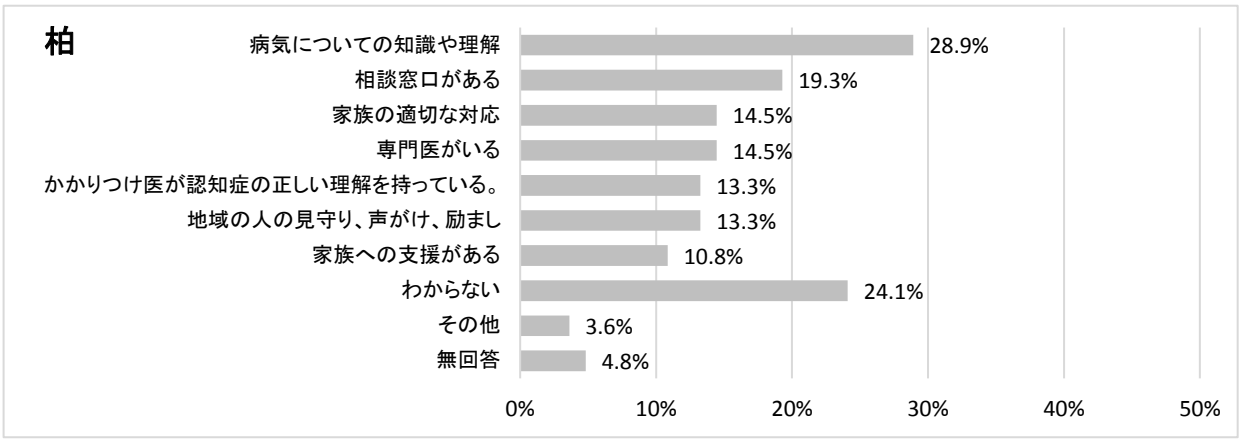
「ない」が多くなっていた。

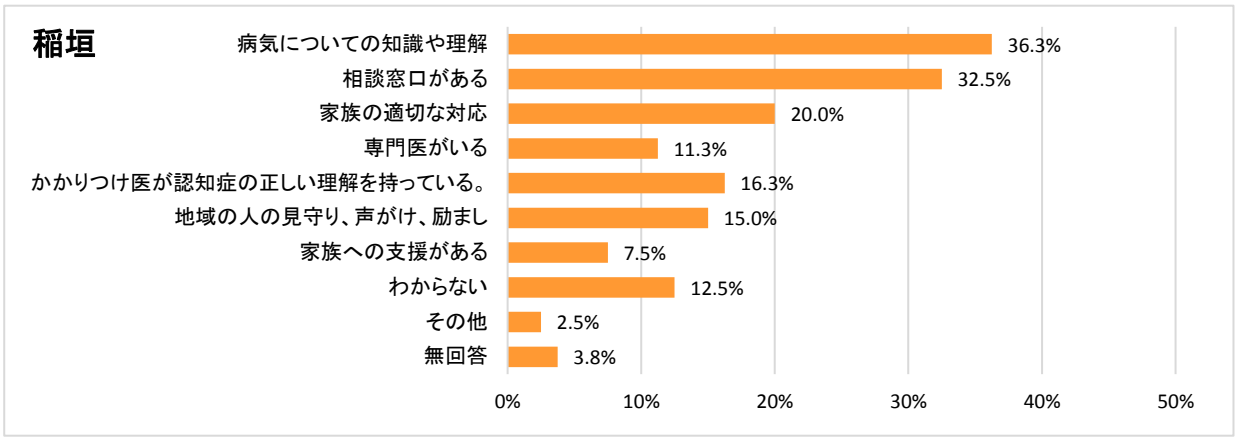
問３３．自分や家族が認知症になった時に何が必要だと思いますか。（３つまで回答可）

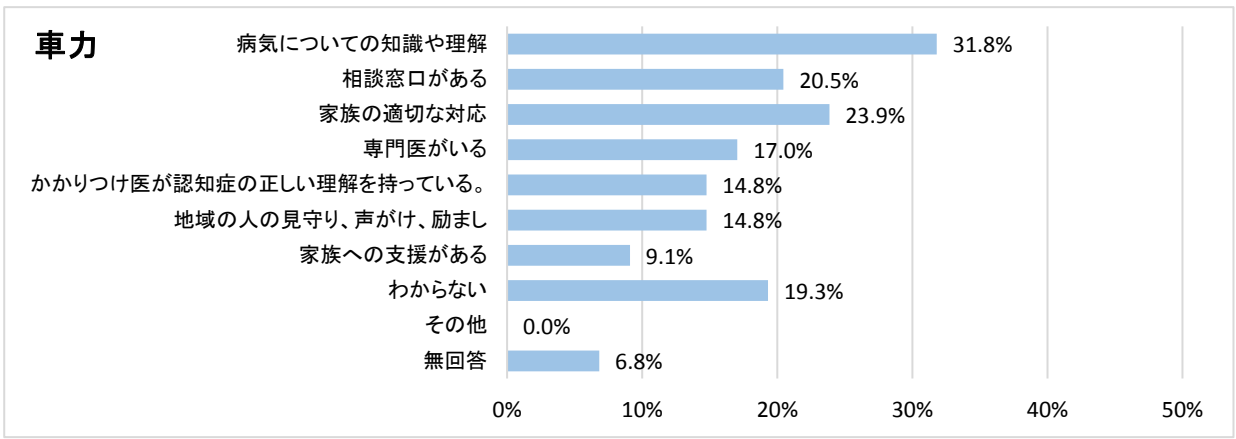












「病気についての知識や理解」が一番多くなっており、特に木造地区で4割となっていた。

問３４．今後の生活や暮らし方についての希望を教えて下さい。（自由回答）

- 健康に気をつけながら、今までのように暮らしたい。
- 住み慣れたこの家にずっと住んでいたい。
- 介護が必要になったらサービスを使いながら家にいたい。
- 歩けなくなったら、施設に入りたい。
- なるべく自分で出来ることをこれからも心がけ、家族に迷惑かけないようにしたい。
- 認知症にならないように心がけたい。
- 交通手段の充実。
- 家族の世話にならないようにしたい。家族と仲良く暮らしたい。
- ピンピンコロリ
- 健康で仕事や好きなことをしていたい。
- 畑で野菜作りと庭木の仕事を続けたい。
- 東京オリンピックまで生きたいと思っています(テレビで見たい)。
- 地域に気軽に集まれる場所があればいい
- 年金が上がってほしい

問３５．これから、「若い人たちに伝えていきたいこと」、「若い人から教わりたいもの」がありましたら、教えてください。（自由回答）

- 人への思いやりを大切にしてほしい。助け合う心、全てに感謝する心
- あいさつ、声がけ
- 昔からの料理(こあえ、けの汁など)
- 漬物
- 家のしきたり、村の行事、伝統を
- 戦争体験
- 日本が平和で戦争のない国として歩むこと
- 田とりんごの作業の仕方
- 神、仏は粗末にしないでほしい
- 近所付き合いを大切に、友達を一人でも多く持つこと
- 地域との交流、コミュニケーションを大切にすること
- 家族間のつながりの大切さ
- パソコン、スマートフォンを教えてほしい

問３６．あなたの住んでいる地域で、今、困っていることは何ですか。（自由回答）

- 冬の除雪。家の前、屋根雪等。雪の捨て場がない。
- 入院できる病院がない。急患に対応できる医療機関がない。近くに病院がない。
- 若い人がいない。嫁がいない。少子化。後継者がいない。
- 雇用の場がない
- 空き地、空き家が多い
- 交通手段がない。不便。運転免許返納後の移動。
- 店が近くにない
- ごみの分別が細かい
- 集う場所がない

問３７．あなたがこのつがる市でより健康に安心して暮らしていくために、つがる市に期待することは何ですか。（自由回答）

- 健診の充実。健康教室の開催。健康増進施設の充実。
- 医療機関の充実
- 介護サービスの充実。地域福祉の充実。
- 近所に気軽に集まれる場所がほしい
- 移動手段を確保してほしい
- 経済面。年金は下がらず、税金は高くしないでほしい。医療費を安くしてほしい。
- 買い物サービス
- 子どもと老人が安心して生活できる地域にしてほしい。
- 働く場所
- 緊急(災害時)の時は速やかにな対応