

Ⅲ 自由意見

この自由意見報告書では、アンケート調査の自由意見欄にお寄せいただいた皆様方からのご意見をカテゴリーごとに分類し、その中から主だったものを抜粋して掲載しています。

1 就学前児童保護者

分類回答	件数
子育てについての悩みや不安について	46
教育・保育サービスの利用について	16
世帯の経済的状況について	8
小学校就学後の希望について	3
地域の子育て支援事業の利用状況について	3
育児休業や短時間勤務制度など職場の両立支援制度について	2
家族の状況について	1
運動について	1
両親の就労について	1
その他	5
回答者数	86

(1) 子育てについての悩みや不安について

- ・ 公園や雨の時など遊べるところを増やしてほしい。公園が少なすぎる。あっても遊具が老朽化で使えなくなってしまったりとても残念。
- ・ 老人、子ども、みんなで共有できること、場所があった方が地域共にもっと盛り上がると思う。牧之原市に公園(芝生)がほしいです。
- ・ 父親のための子育て講座への半強制参加制度作ってほしい。精神的にも母親だけが子育ての負担が多すぎる。もっと母親のサポート等分厚くしてほしい。経済的にも助けてほしい。
- ・ 全国的に産婦人科医が減っており、仕方ないとは思いますが、牧之原市で安心して赤ちゃんを産める病院がほしいです。また、小児科も少ないので増えたら嬉しいです。基本的に子どもの数が少なく問題だと思いますが、子どもがもっとたくさんほしいと思っても安心して産める場所がないです。
- ・ 仕事、家事で時間が取られてしまう上に、姉弟も多いのできちんと心が満たされているか心配。

(2) 教育・保育サービスの利用について

- ・ お茶の町なのに、お茶時期の支援がないのはなぜだろうと思う(日曜保育等)。牧之原市は公園が少なく、近隣町まで行っています。
- ・ 医療費や保育料の無料化は望んでいない、むしろお金は払ってもいいので、子育てに関する施設の充実化を望んでいる。(子どもの病院に半日かかる)
- ・ まきはぐをよく拝見させてもらっていますが、保育園の日々の活動があまり更新されていないようです。せっかく整備したのならもう少し活用してほしい。保育園で日中どんな活動したのか親はもっと知りたいものです。園便りの更新も止まってしまっています。市の方からも園に対して活用をもっと呼び掛けてみてはどうでしょう。結構チェックしている親は多いです。
- ・ 0、1、2歳児の保育料が高く、働いていても保育料のために働いている感じになってしまう。

(3) 世帯の経済的状況について

- ・ 他の市と比べて、保育所の利用料金が高いように思う。子どもを預けられることは、すごく助かっているが、その分、負担も大きい。
- ・ 第三子保育料無料になってありがたいのですが、この先児童クラブ利用などまだ先もお金がかかるので、もう少し兄弟での利用料金を考えてほしいです。
- ・ 子どもの医療費がかからないことは大変助かります。予防接種の公費での接種も助かりますが、毎年この時期にインフルエンザの予防接種を受けるのですが、子どもは2回打つので費用が大変です。負担金0円、もしくは補助が出ると本当に助かります。

(4) 小学校就学後の希望について

- ・ 就学前の調査とのことで一つこれから子どもが小学校に入るにあたり、不安なこと。私自身、幼～大学まで公立校に行ったことがないので、公立小学校のイメージがわからず、学校説明会（入学前の資料など）もわかっていて当然というようなことが多く、そのたびに質問、問い合わせなければならない。学校側には、すべてわからないを前提とした説明、また、資料作りを行ってほしい。

(5) 地域の子育て支援事業の利用状況について

- ・ 支援センターで行われている夏の過ごし方、食育、救急などの講座で人数制限があり、受けられないことが多い。初めての子育てでわからないことが多いので、子育てしていくうえで重要なことは制限なし、もしくは日数を増やして対応いただけるとうれしいです。
- ・ 近所に子連れで行けるようなスポットがほしいです。お昼が食べられたり、出掛けられる所が支援センターや児童館ぐらいしかなくて困ります。

(6) 育児休業や短時間勤務制度など職場の両立支援制度について

- ・ 住んでいる地域に幼稚園がないので、ある程度の年齢まで自分で子どもを見たくてもその選択肢がない。友達関係のことや毎日の送迎のことを考えるとあえて学区外の遠い幼稚園に預けるのも何か違う気がする。せっかく産んでも1年で育休等が終わり、子どもを預け働きに行かなければならない現実がさみしく思う。働かなければならない現状の人も多いと思うが、時間的、経済的、精神的にゆとりがあり、安心がある制度がもっとあったらよいと思う。
- ・ 子どもの教育について悩みます。経済的に余裕なく、習い事にお金を使えません。ピアノや体操など経験させてあげられないのが申し訳ないです。小学、中学校と塾にも通わせられないと思うので、勉強が心配です。17時まで仕事なのでなかなか勉強を見られないと思います。私たち親が選んだ生き方、働き方のため、子どもに教育で周りとの差ができてしまうことが、申し訳なく、悩んでしまいます。

(7) 家族の状況について

- ・ もう少し子どもたちが成長して手が離れていった時に自分の趣味（運動や芸術）ができると思うので、はりはら塾等、参加できること、楽しみにしています。

(8) 運動について

- ・ 未就園児が安心して遊べる運動広場がほしい。牧之原市内には、魅力的な遊具がある公園や雨の日に体を使って遊べる場所がほとんど無い。他の市に遊びに行くこともあるが、近くにあれば近所の方との交流も生まれ子どもにとってもよいと思う。

(9) 両親の就労について

- ・ 1人親の働き場所、所得上げたいです。方法教えてください。初めての子育てで子育てしながら自分の成長にもなる。怒ったり、反省したりの繰り返し、責任をもって子どもを育てようと思います。今の社会は人々が疎遠になる気がします。もっと親族でない人たち、子ども好きな人たち、子どもとの交流スタイルを増やした方が日本の未来にもなると思います。

(10) その他

- ・ 子どもたちを津波から守るため、相良中学校の場所をせめて菅山辺りにしてください。お願いします。地域の大事な宝、子どもの命を守るため、ぜひお考えください。

2 小学校1・2・3年生の保護者

分類回答	件数
居住地域について	94
サービスの利用等について	34
放課後児童クラブの利用について	15
子育てについての悩みや不安について	12
家族の状況について	4
食生活について	1
両親の就労について	0
その他	7
回答者数	167

(1) 居住地域について

- ・ 夜間救急、産婦人科がないので困っている。子どもの急な病気やケガで焼津や藤枝まで行かなくてはならないので不便です。地区にあった小児科もなくなってしまったので、急な時の対応に困る。
- ・ 子育て、教育の基盤となる学校が海から近い場所に建っているのは、保護者として大変不安に思います。避難訓練をしているとはいえ、登下校中などいつ発生するかわからない地震に対して、子どもも親も心配になります。やはり学校は“安全な場所”にあるべきだと強く思います。
- ・ もう少し通学路の整備をしていただきたいと思います。朝、見送りして道へ出て子どもの姿を見ているのですが、車との間がとても気になります。朝の時間帯出勤する車も多く、スピードも出ているのはわかりますが、それは運転手さんのモラルの問題なのでなんともこちらでは言えないですが、事故がおこらないように子どもたちを守ってあげるためには、歩道の設置等考えていただけたらと思います。あと、中学生が遅くに学校帰りに自転車帰宅する時、街灯が少ないので山の方へ帰るお子さんは、とても危ない思いをしていると思います。今の時代LED電球もあるので街灯をふやしてあげてほしいです。
- ・ 子育てに必要な専門的な情報を教えてもらえる場所がほしいです。怒りすぎてしまったりしてどういう子育てをしたらいいのか、日々考えてはいますが、答えがわからないので、専門的なことを知っている人に相談できたらとよく思います。
- ・ 海外から来てまだ時間が少ししか経っていませんが、外国語や日本語を使える、教える所を増やしてほしい。ブラジルやフィリピン、中国、インド等外国から来ている人をサポートする情報とかパンフレット等をスーパーやコンビニに置くとか目につく所にあるとよいと思う。
- ・ 母（本人）が体調不良で動けないときに、サポートセンターがあったらうれしい。この地域での知人をつくる機会がない。困っている。2人目がほしいけどもっと支援を充実させてほしい。
- ・ 子どもも親も、忙しく心も体も疲れていると思う。職場（会社）に子育て、健康への理解を広めることを市からアプローチしてほしい。
- ・ 平日仕事で習い事をさせてあげられないので、曜日ごとにスイミング、習字等、バスで児童クラブからそのまま連れていってもらえたらすごくうれしいです。
- ・ 都会で育つ子どもに比べ、文化、教育、経済などを肌で感じるような機会がどうしても少ないと思います。地方の魅力と共に、世界の多様性や価値観の違いなどを学べる環境がこの田舎にもできると親の心配は1つ減ります。行政のアプローチがとても重要だと思います。

(2) サービスの利用等について

- ・ 児童館まで遠くて子どもだけでは行けない。児童館に似たような本を読むところ、室内で遊べるような場所がほしい。公園も道具を増やしたりと、いろいろな物を充実させてほしい。
- ・ 週末等、親子参加で集まって食事等楽しみたいが会館等の利用料が高い。
- ・ 子育てについての相談など、改まって聞きに行くほどでもないけど、と思うことがあります。そんなとき、児童館など、遊びに行った先の先生が、もっと新しい専門知識をもって、相談にのってくれたらいいのになと思います。あと、朝食が、パン食が多いのですが、食パン、ソーセージなどの加工品、添加物のことなど、知りたいけど、何で調べたらいいのかわかりません。医食同源というように、食は大切なことなので、もっといろいろなことを発信してもらえたら嬉しいです。学校の授業で、生活習慣病・歯周病など、今のうちから教えてあげてほしいです。

(3) 放課後児童クラブの利用について

- ・ 来年度の放課後児童クラブが利用できないかも（人数オーバーにより）と聞き、不安に思っています。4年生から平日は利用しない予定でしたが、長期で利用できなくなると1日1人であることになるので心配です。定員を増やすことは難しいのでしょうか。
- ・ 今は放課後児童クラブを利用させていただき、安心して預けることができずごく助かっています。核家族で、放課後家で留守番や自由に出掛けさせるのはまだ心配で抵抗があります。この先授業も増え下校時間も学年があがるにつれ遅くなっていくと思いますが、自分の帰宅時間と子どもの下校時間を考えると児童クラブの料金が高い気がしています。留守番をさせるのに気がひけるといのはこちらの問題でもあると思いますが、やはり子どもの安全を考えると預けたいと思っています。

(4) 子育てについての悩みや不安について

- ・ 祖父母に子どもを見てもらえるのがあたり前になっている。でもそのようにできない家庭もたくさんあると思うので考えてほしい。学童も18時までというのは、早くおわりすぎる。祖父母世代も通院や介護で忙しい。
- ・ 外遊びをもっとさせたい。お友だちと遊んでもゲーム遊びになってしまうのは残念。外で思いっきり遊べる安全な場所がほしい。
- ・ 年の差がある3人の子どもがいます。上の子を休日に楽しませようとするすると下の子が楽しめず、下の子を楽しませようとするすると上の子にはたいくつでということがいつもあります。上の子でもまだ友達同士だけの外出には少し不安があり、休日は私と下の兄弟と過ごすことが多いです。主人のいる時は遠出もできますが、土曜日など私だけで子ども3人となると遠出はあまりできません。上の子たち同士だけでも安心してたいくつせず遊べる場所（不審者など特に心配）があるか、年の差関係なく楽しめる場所（子連れで行きやすいショッピングモール）などあれば子育てしやすいです。
- ・ パートで勤務していますが人手がたりないこともあり、子どもの下校にあわせて時間を早く終わらせたり休みをとることがままなりません。そのため1人で家にいることも増え心配です。子どもにあわせるためパートを選びましたが、どう両立したらよいかわかりません。
- ・ 保育園とちがい小学校は平日に学校へ赴く行事やお弁当の日が多く、働いている保護者にとって負担が大きいように思う。いくら市が支援対策しても会社企業側で働き方を見直せなければ負担はあまり減らないように思う。
- ・ 子育てについて地域にどうこう思わないです。父親の子育て参加がない限り、子育てへの負担は減らない。
- ・ 祖父母が同居の為、自分（母）の思うように子育てがしにくい。祖父母から、生活のすべてや子育てに関して意見されたり、否定されたりして自信をなくし、さらにストレスがたまり、子どもに対してイライラしてしまうことがたびたびある。日々、仕事に忙しくて子どもの話をゆっくり聞いてやれない。

(5) 家族の状況について

- ・ 第3子以降は保育料を無料にしてほしい。多子家庭への配慮が全くないのは不満です。また、自営業の人の市民税の計算方法を工夫してほしい。実際の収入に見合っていないと思います。
- ・ 勉強を嫌がったり、理解できているのか心配な面は多々ありますが、毎日友だちと楽しく過ごせているのでなによりです。

(6) 食生活について

- ・ 高等学校も給食にしてください。毎日のお弁当作りは母親の負担になります。お願いします。

(7) その他

- ・ 同市内の保育園及び小学校の先生方の教育に注がれている熱意は、ひしひしと伝わってきています。日々、ありがとうございます。先生方の努力が実りますよう私たちも日々子どもと向き合って、生活できるよう意識して過ごしたいと思います。
- ・ まきはぐで学校からの連絡メールがすぐとどくので、助かっています。時々来る学校からのアンケートや調査がまきはぐのサイト上でできると、いつでも回答でき助かります。また、学校のおたよりもシステムのサイトに上げていただけるといつでも見られてうれしいです。ぜひ、よりよいシステムにするためご検討をお願いします。

3 小学校5年生保護者

分類回答	件数
子どもを取り巻く環境・モノについて	23
生活・学習習慣について	7
子育ての悩みや相談について	5
居住地域について	5
世帯の経済的状況について	4
その他	2
回答者数	46

(1) 子どもを取り巻く環境・モノについて

- ・ 4年生の頃、畑を借りて野菜を育て、商店街のイベントで売ったりお弁当を企画し売ったりと1年間を通してとても楽しい授業だったそうです。折角自然豊かで山があり海があるの市だからこそその学びが続けば素晴らしいのではないのでしょうか。今年は何もないそうで、がっかりしていました。地元の中学や高校で専門的なことを学べたらすごいなと思っています。(調理、農業、販売等)
- ・ 静鉄バス運賃が高すぎるので利用したくても利用できない。親世代の時から現在まで、かなりの値上げがあり、今後、子どもが通学等で利用しようと思っても、定期券をつくる気にもなれない。今の静鉄にとっても不満を抱いている。(自家用車が増える原因の一つになっている)市内を廻る小型のバスがあれば利用したいと思う。日本各地の「市内循環バス」を参考にしたらよいと思う。相良、榛原が合併した意味がない。
- ・ 学校が寒すぎる。暖房がないのなら、厚着をさせてほしい(ネックウォーマー、ウィンドブレーカー上下の着用、ダウン等の防寒着を教室でも着用させたいです)体育の時は長袖長ズボン。先生方は着用可で子どもたちは不可なのはおかしいです。手がかじかんで字がかけない、集中できない、生理痛、足の指のしもやけ等、東北出身ですが、子どもたちが辛そうです。
- ・ 小学校の先生たちもとても熱心で子どもたちのことを本当に考えてくれ、子どもも先生を頼りにしていてとても信頼しているように思えます。とても感謝しています。

(2) 生活・学習習慣について

- ・ 近くに子どもが一人で通える学習塾もないため学校での学習支援をお願いしたいです。以前学校へ相談した時は人数や学力の面で断られてしまいました。家庭でも見っていますが、時間的にも難しくなっているのでどうかしてほしいです。決して子どもができる方ではないと思うので早急をお願いしたいです。
- ・ もっと子どもが安心して遊べる所がほしい。勉強ばかりの最近でスポーツなどできる所がほしい。学校行事でいろいろマラソン大会や陸上大会がなくなりおもう存分体を動かせる所がほしい。
- ・ 送迎がないとどこにも行けない。塾や習い事をしたくても送迎で制限がかかる。公共交通や送迎を公共機関で補ってほしい。今は車の運転ができるからいいが、自分が高齢になったら、牧之原に住めるか心配。
- ・ 算数の授業がついていけず、親が教えるのも学校で見てもらうのも限界がある。塾に通うほどの余裕がなくどんどん友達と差が出てしまい心配。無料で親身になって教えてくれる場所があると嬉しい。

(3) 子育ての悩みや相談について

- ・ 共働きの世帯が増えているためPTA役員等の（家庭教育学級含む）負担軽減。任意のため、打診や投票等本人の意思以外での強制（暗黙の）は断りにくい人にとってマイナス。特に家教は中学以上いらぬのでは。（都市部はないので無い市も多い）PTA、家教、役員や立候補以外は本末転倒であり、子育て世帯、母子父子家庭には負担。立候補のやりたい人はやればよいと思いますが。昔と違い同居していなかったり、共働き、母子家庭、外人世帯も増えていて、大変です…時代に合った変化を求めます。
- ・ 親族や友人に相談できない内容もあるので、年齢に合った相談（心や体調の不調）ができる所があれば嬉しい。
- ・ 姉弟が多くお父さんが忙しいので子どもたちのことは任せられている。子どもたちの心が満たされているか心配になることがある。今のところ大きな悩みはないが、大きくなるにつれ出てくるのかなあ。
- ・ 兄弟に障害者がいるのですが、作業所の仕事開始時間をもう少し早くしてほしい。終了時間ももう少し長くしてほしい。その子が働けても親が仕事を变えなくてはいけなくなってしまうから。まだ5年生の子もいるし、お金もかかるしとてもそこが悩み。障害の兄にも我慢させたり弟たちに我慢させたり、そこを親としてどうしていけばいいのか悩み。
- ・ 父親でも気軽に受講できる講話があるといい。父親自身、子どもとの関わりを学びたいので。

(4) 居住地域について

- ・ 牧之原市の活性化を強く希望します。最先端の技術、考え方、教育、経済サポートを取り入れ、人口増加、質の高い教育、思考力、人材教育に繋げていただきたいと切に願います。市の鎖国状態、閉鎖的な個々の考え方は捨て、革新的でグローバルな最先端な市になり、暗いイメージから明るい市へとなれるようにしていただきたい。市が潤い、新しく転居する方々も増え、素晴らしい医師や人々が来ると思う。
- ・ ベビーカーを使うお母さん方のマナーがよくないと思います。混んでいる所でも当たり前のように使っている方が多い。状況に応じて抱っこしてほしいなあと思います。

(5) 世帯の経済的状況について

- ・ 保育園は有料でいいと思います。所得の低い世帯は安くするか無料にする等、応能負担のままでいいと思います。
- ・ 同居していて世帯全体の収入が多いと判断され、助成金が受けられないのは非常に困る。援助を受けていないのに助成金を受けられないのはつらい。どうしたらよいか不安である。
- ・ 多子世帯への援助が少しでもあれば、もっと子どもを産む人が増えると思います。保育料も歳の離れた兄弟だと安くなりません。離れているからこそ、大変です。

4 中学校2年生保護者

分類回答	件数
子どもを取り巻く環境・モノについて	17
居住地域について	6
子育ての悩みや相談について	5
世帯の経済的状況について	4
食生活について	1
生活・学習習慣について	1
その他	1
回答者数	35

(1) 子どもを取り巻く環境・モノについて

- ・ 交通の便が悪い(バスが高い、電車が走っていない、駅まで往復1時間)から、高校進学が大変心配。交通費の助成をもっと充実してほしい。
- ・ 子どもが小さい時は病院や保育園のことが気になっていましたが、今は中学生になったので、これからの高校、大学のことや、一人でいる時間が多くなってくるのが気になります。
- ・ 子どもに携帯、スマホを持たせる時期やルールなど注意すべき点を知りたい。SNSを使いたいじめにより人権侵害を受けた場合の対応の一つとして、人権審判の救済を求めることができることの広報など。
- ・ 留学の体験の料金負担または料金の値下げ、夏休みなど実際会社などに行つての本格的な職業体験などの実施。社会に出る前までの間に、いろいろな体験を通して自分のやりたいことを見つけられるように支援していただきたい。
- ・ 牧之原市にも、吉田町図書館のような大きな自習室がある図書館を作ってください。テスト前など、高校になってからも使用したいからです。家で勉強ができないので、よろしく願い致します。本もたくさん読ませたいので、牧之原市のお力をお借りしたいのです。心から望んでいます。子どもの将来のために、どうぞよろしくお願い致します。

(2) 居住地域について

- ・ 中高生の居場所、学習、運動、音楽、趣味。地域との交流の場があるとよい。運動会の打ち上げは焼き肉食べ放題かファミレスに行くのでそれはどうか。進路の相談を学校以外の先生にもしたい。発達等理解してくれた人をお願いしたいが場所がわからない。
- ・ 問27でも書きましたが、子どもが少ないので競争心が少なく感じます。学力に強い町は他の所から来たい、移住したいと思うと思います。学力に強いまちづくりを考えてほしいです。子どもたちの可能性を広げられる町にしてほしいです。
- ・ 家を出て大学に通う子が牧之原に戻って就職はしたくないと言ったのがショックでした。子育てに対してはいろいろな対策ができていますが就職となった時に魅力のある町になってほしいです。また、高校、大学、専門学校等もあるといいと思います。(現在は遠くへ通わなくてはならないので)

(3) 子育ての悩みや相談について

- ・ 新聞やテレビのニュースで中学生のSNSによるイジメが問題になっています。学校でも対策していただいたり生徒への指導をしてくださっていますが、どれだけの効果があるのか少々不安な所もあります。様々な所、思いもよらない所から得られる情報についていけないのも事実です。これから子どもたちの様々な繋がりが安全な物であってほしいと願いますが、それを大人がどう守っていいのか難しいです。
- ・ 子どもの心や思春期のことなど。実際に体験した親御さんとの話をする場所があれば嬉しい。
- ・ いろいろな所で、母親がスマホに夢中になることで子育てに集中できないことが言われています。それなのに「まきはぐ」など必要な情報はスマホでないと得られない（得られにくい）状況に凄く矛盾を感じます。因みにガラケーでは開封確認もしにくくなりました。（以前はできましたが）情報を出す方は受け取る側になったことがあるのかしらと考えてしまいます。

(4) 世帯の経済的状況について

- ・ 子どもが大学へ行きたいと言っていますが、親として、支援（金銭的に）できるか不安です。父から引き継いだ土地の固定資産の支払いや、山間地の荒れた茶畑、山林などがあるのでその管理。売れる土地ならいいのですが。そちらにお金が必要なため。高校、大学の授業料の免除があればいいのですが。
- ・ 一人親世帯への子どもの教育負担をもう少し考えてほしい。一人親世帯の大学、短大への進学を考えている子どもたちの教育負担をしっかり考えてほしいです。

(5) 食生活について

- ・ 子どもにとって食育はとても大切だと感じます。食べた物で身体が作られているという意識は大人も子どもも再確認して、手作りの重要性を感じられるような催しがあるといいなと思います。川崎小のお弁当作りみたいな取り組みはすごくよいなと思いました。

(6) 生活・学習習慣について

- ・ 今の子どもたちは忙しすぎる（塾、夜練等）仕事との両立が難しく悩んでいます。

5 市民

分類回答	件数
健康管理	18
食事・バランス	11
運動（スポーツ）・身体活動	16
休養・こころ	4
歯・口腔	1
喫煙	3
食育（食品ロス、地産地消など）	27
その他	15
回答者数	95

(1) 健康管理

- ・ 人間ドックの結果、経過観察の為の検査が多くなりました。健康に良いと聞いたことは、運動や食事の摂り方等いろいろ試しています。家族の為にも加工食品はなるべく使わず（添加物の少ないものを選んだりでもなかなかありません）油は高くても安心なものを使うように心掛けています。
- ・ なるべく病院に行かない様心がけています。最近忙しくて行ってませんが（孫の面倒と仕事の為）“ぐりんぱる”のフィットネスルームに行っていました。インストラクターの方に私に合った運動を教えて頂き有意義な時間を過ごしました。あんなに良い所が有るのに知らない人が多すぎます。もっと多くの人を利用すればと常に思っていました。医療費も大切ですが、健康な体を作る場所をもっと増やしてもらいたいです。来年からまた”ぐりんぱる”に行こうと楽しみにしています。健康で有る事に日々感謝しています。
- ・ 健康寿命は大切でもっと PR していくべき。単なる寿命は意味がない。日常生活にもどる事が見込めない場合の病院生活などは、真に必要なのかと考える。本人、または家族に寿命の選択があっても良いのではないかと真剣に考える。病院なので意識の無い生活を寿命と言え事なのかの議論も必要なのではないか。
- ・ 地域の健康増進をはかるなら、榛原病院をなんとかしてほしいと思う。（科を増やす。医師の増員。常勤の医師を増やす。設備更新）
- ・ 牧之原区で健康に関する行事などがあるとよいと思う。
- ・ この地域に限らず、高齢の健康に対する改善意識が低すぎる。病院へ行けば良いと思っている。働いている人間の負担が大きくなるばかりです。そんな高齢者の為に税金等を無駄づかいしてもらいたくない！行政が高齢者を甘やかしていると思う。もったいないという意識が無さすぎる。
- ・ 成人・男性が社会の骨組みです その成人・男性の健康や食に関して積極的に取り組んで欲しい。働きざかりの成人男性を大事にする事が市の財政をうるおす。
- ・ 健診代の助成をもっとしてくれたら検査を受けやすくなるのと思う。検査代が高いので躊躇する、やりたい検査もやめている。
- ・ 更年期に差し掛かっているのではないかと少し心配です同年代の友達と話をすると似たような症状で安心します市で更年期に効くヨガ教室など開いて欲しいです。
- ・ 私は環境ホルモンについて勉強しています。経皮毒コンサルタント・インストラクターの資格ももっています。未来の子供達の身体づくりその子供が生まれる前から始まっています。そのことを伝えるチャンスをもっとつくりたいと思っています。

Ⅲ 自由意見 5 市民

- ・ 食べたら動く。汗をかくようにがんばる。

(2) 食事・バランス

- ・ 食べ過ぎに注意してます。食べ過ぎるとお腹が痛くなるからです。(過去にも逆流性食道炎、胃炎なったことがあるからです)
- ・ 現在、妻が食事を毎日作っているがもし1人での生活であれば野菜、肉等バランスの良い食事をできないと思う。1人での生活者をどう健全な生活に導く事ができるかが大事と思う。
- ・ 糖尿病(薬の副作用のため)になってから、食事には気をつけています。体の健康は食事に左右されることを実感しました。バランスの良い食事を心がけていれば、体の調子も良く、糖尿病ともうまくつき合っていけます。
- ・ 健康に良いという事で、3年前くらいから毎朝起きて白湯を飲んでます。あと、R1ヨーグルトを飲んでます。かぜをひかなくなりました。
- ・ 健康や食といわれても今の私の状況ではなかなか思う様にはならないのが現実です。夜勤をやっているのとにかく帰って来てゆっくりしたいというのが一杯で病気もかかえているし食に関してはこれではいけないと思っけていてもなかなか思う様にはいかないです。食事は一日2回です。朝と昼は一緒です。
- ・ なるべく豆類、野菜、魚類を摂る様に心掛けています。食事では炭水化物の摂取量の削減に努めています。料理は手づくりにして、素材の良さを生かすようにしており、調理の工夫をしています。
- ・ 兼業農家の為沢山出来た野菜の料理メニューが大変です。
- ・ みんなうまい物を食べているような気がする。腹が減ればなんでもうまい。
- ・ 静岡にきて7年目です。地元の野菜が豊富で安く野菜を多くとるようになりました。
- ・ 腹八分!

(3) 運動(スポーツ)・身体活動

- ・ 最近スポーツジムに通い、気持ちまでリフレッシュできて楽しく感じています。
- ・ 運動する施設を整備してほしい。
- ・ 準備運動用の場所、トレーニング機具が空くのを待つ場所がある施設ができれば、と思っています。
- ・ 近年、空き家、空地が増えておりますが、市で買い上げてミニパークのような場所を造っていったらどうかと思います。子供やお年寄りが集えるような場所があれば賑やかな街になっていくのではないのでしょうか。
- ・ 袋井市の「風見の丘」のような、小規模で低料金の運動施設があるとよい。
- ・ 健康には、筋肉維持とストレッチをしていればOK。
- ・ 健康でいられる様常に気をつけて、来年の市の体操教室に行きたいと思っけてます。
- ・ 土・日に公民館や体育館等で気軽に参加できる筋トレ教室があれば、参加したいです。(夫婦で参加しないと男性は行かないです)健康レシピを広報まきのはらに載せてください。(スペースがあれば)
- ・ 武道や習い事など中高生でも参加できるものがあれば情報が欲しい。

(4) 休養・ころ

- ・ 一番重要な事は毎日前向きな姿勢でストレスを溜めず生活することだと思っけています。そして絶対に1日のどこかで運動をする時間を確保し、質の良い睡眠をとること。これが必要だと思っけています。

- ・ この質問を考えたのは誰ですか？抽選で 2000 人と書いてありますが、その中に心の病がある方がこの質問を見たら、さらに落ち込んでしまうと思います。不本意すぎる。ありえない。気になりすぎて電話してしまいました。次回から検討して頂く様よろしくをお願いします。
- ・ よりよい考え方、行動、助け合いながら、お互いに思いやりをもって、生活していけるよう、がんばりたいと思う。震災や台風など自然災害が多いので強く思います。
- ・ 当事者は不安です。「だいじょうぶですか」「はい」と応えていても不安です。

(5) 歯・口腔

- ・ 生活習慣病や歯周病など、40 歳をすぎた頃からとても身近なものになってきたように思います。それと共に気を付け始めるのが遅かったなとも思います。こういったことは、小中学校の義務教育内でもっともっと教えていく必要があると思います。小さい頃は、はみがきしないと虫歯になる！と教わりますが、虫歯は治せばいいという単純なものではないようなので、もっとその先も知る権利が子供たちにもあると思います。

(6) 喫煙

- ・ 禁煙の場所が増えてきたのは吸わない者にとっては嬉しい限りですが室内が吸えなくてこの場所の出入口に喫煙スペースが設けられていることが多く迷惑です。少し離れた場所に作ることを公的な所から推奨してほしいです。
- ・ 飲食店の完全禁煙を望む。

(7) 食育（食品ロス、地産地消など）

- ・ 農薬、化学肥料などを使わない野菜を食べてほしいと思います。又化学物質の入っていない食材を食べて欲しいと思います。病気は食生活が原因です。
- ・ 野焼き、農薬、除草剤などの散布による健康被害が心配です。
- ・ お茶は健康に良いと言うけれど、お茶はかなりの量の農薬を使用していると思います。どのお茶が安全なのか判断がなかなかできません。
- ・ 今年初めてさざんかで行う親子クッキングに参加しました。短い限られた時間の中での運営は大変だったと思いますが良い経験をさせてもらえて良かったです。特に魚料理でさばく魚（さば）の口やお腹（胃？）の中にいわしが入っていたり、漁協の方の話も興味深く三枚おろしもやってすべておいしくいただきました！今後も是非続けて下さい。地域のお年寄りとの交流もかねて地元野菜などを使ってお年寄りと子供達と郷土料理のクッキングなども良いかと思えます。
- ・ 基本的に料理が苦手でおっくうになりがちなので、楽しく学べる料理教室や、あとは地の物が食べられる施設がもっと増えて、またそれらの情報が手に取りやすい環境になるととてもうれしいです。病院についても、くわしい情報や口コミなどが、もっと身近になってくれると、暮らしの安心安全にもつながるので、ぜひお願いしたいです。
- ・ 食育や公演を行っても、座学で終わってしまう。もしやるのであれば地域の食品売場（スーパーやコンビニ）で食育を行ったり、健康によいとされる食材を集めた「食育コーナー」を展開すべきである。
- ・ 生活習慣病や血圧について、知らない人は少なくなっていると思う。特に年齢が高くなると、大多数が気にしはじめると思う。
- ・ テレビ放映などで、健康にいい、食べ物とかをほとんど毎日放映されており、まわりでも良く観ていて、非常に健康に関心があるように思います。市でも、料理教室や運動、体操等の企画をやってほしいと思う。
- ・ 健康と経済など一つの事業で複数の効果がでるような施策をしていただきたい。
- ・ 社会に出て働く前に、食事が健康にどれ程大事なことであるのか、講義してほしい。医療費な

どの社会保障費が拡大しているといわれているので、病気にならないよう自己管理をする教育をしてほしい。

- ・ 食生活が恵まれ過ぎていて、いろいろな物品が手に入る時代になって来ている中、食品添加物がたくさん入った食品が目につきます。アレルギー体質の子どもには、危険を感じます。もちろん無添加の食品もあります。食品添加物商品と無添加商品と区別して、わかりやすく棚に置いてもらえたらと願います。毎日の食生活はとても大切だと日々感じています。子どもが成長していく中、この牧之原市でとれる食品をこれからも使用し続けていきたいと思っています。ご担当様お疲れさまです。
- ・ 野菜不足があったりするので、本当はもう少し取るのが、いいと思うが、台風などの災害を含め、野菜の価格が高いので、安くなればいいと思う。スーパーなど他県からの高い物もあるが、私達の地域や隣の地域など野菜を作っている方もいるので、もっと販売をする所を増やせば、みんないいことが増えると思います。
- ・ 一人暮らしの人が適切な金額で適切な量の一日に必要な食材をつかった料理の材料が買えるようになると助かる。
- ・ 消費税が上がってから、例えば魚だったら一切れ少なく買い、家族の分のみで、自分の分を買わずに節約してしまうというママ友達が結構います。お母さん達の今後の体が心配です。食料品に消費税はこの国の体質に合わないと思います。日々の魚・肉一切れをがまんして、結果骨粗鬆症にでもなり、医療費がかさむのではないかと思います。消費税増税と食が一番関係してくると思います。8%据え置きではなく食品にはかからないにすべきです。そうすれば買い物から献立や食事の支度も楽しくなり、家族にもいい食事が出せ、国民1人1人みんなが元気になり景気も良くなると思います。
- ・ 夫婦そろって調理師資格を取得していますし、次男が只今、管理栄養士の取得をとりに行っているので食に関する事は、すごく興味あります！
- ・ 朝食を食べる習慣をつくるには、食べ過ぎに気をつけるよりも、夕飯の時間が大事ではと思います。食べてすぐ寝る、では消化不良等で寝つきが悪く朝起きられなかったり、単純に時間がたっていないため食欲がなかったりします。少なくとも21時までには毎日夕飯が食べ終われるような労働環境であってほしいものです。
- ・ アルミなべがよくないと言われていたが、情報が少ない わかめのみそ汁にネギはよくないといわれている。昔と今で情報が間違っているが知らせてくれない。血圧はWHOよりも日本が低く言われているが医学的にはどうか(年+90という説もある)。血圧を下げる問題もある。
- ・ 牧之原市は飲食店が少ないが、もっと市でサポートできる“何か”があれば良いと思う。それに伴って西地方の様な朝食喫茶店文化みたいな感じから週2回くらいからは朝食をとれるんじゃないかと思う。
- ・ 畑が多くよってけ市やほうせん館があるのはすごく魅力的だと思います。すごいありがたいです。離乳食をはじめるときは必ずそこのお店のものを与えたいと思います。これからも田畑を大切にしていきたいです。
- ・ 料理教室など行きたいです。イベントをもっとたくさんやってほしいし(あたたかい季節)そういう時の告知をしてほしい。市内だけじゃなくてたくさんのいろんな地域のおいしいものたべたいです。
- ・ 在宅介護しています(高齢者2人)手軽に栄養のある柔らかい食事のメニューとか集まりがあれば行ってみたい参加してみたい。
- ・ もっと若い人達に郷土料理の作り方を教えてくれる場所があったりするといいのですが。
- ・ フードロス問題について行政の対応に期待する。

(8) その他

- ・ 自分自身いまだ携帯電話(まあ考えがあっただけど)を持たず、年を感じる昨今です。世の中の流れで共働き世帯が増えています。それと共に「時短」が尊重されがちです。「時は金なり」のことば通り、どんなにお金をかけても買えないものがあります。子育てには大切なものです。

食育もその一つです。大切なポイントを忘れず、生活してもらいたいです。子供達（二男一女）も2人結婚し、孫もいますが自信持って言えず、書面で言わせて！

- ・ 人間ドックの補助金を出してほしいです。
- ・ 健康は人それぞれ。
- ・ 長く生きること問題ある。健康ならいいけど。
- ・ 問3 主婦の労働時間は無視していますが健康調査の1つであれば、必ず必要と思います。男女差別ではないでしょうか？
- ・ アンケートの趣旨はよくわかったが、設問が専門的であり回答に困る。出てきたデータに信憑性が得られるのか、どうか、疑問である。康増進施策のためのアンケートであるが、他の地域との違いが出てくるのか、出てくるとしたら、牧之原独自の施策を展開してもらいたい。
- ・ 目次がほしい。
- ・ 質問が多すぎる。
- ・ 牧之原市の行政が良くない。改善してほしい。
- ・ このアンケート結果をもとにどのような事業をするのか、わかりませんがアンケートの統計の発表（公報など）や、具体的な対策を、市民に早めに報告してほしい。
- ・ 机上のデータだけでは地域の事は理解できません。
- ・ 腰掛けて調理している人はどのようにしているのか知りたい。どうしても立たないとできない事が多い。洗い物でもそう。