

健康・健康寿命

強み

意見（原文ママ）	意見数	いいね数
いきいきサロンを行っている	14	17
農作業で体を動かしている	12	17
住民同士の繋がりが強い	7	3
自治協の活動が活発に行われている	7	5
空気がきれい。空気が澄んでいる	6	4
採りたての野菜を食べられる	5	5
病院が近くにある（強み）	4	1
老人クラブに参加して活動を通して交流をはかっている	4	3
年に何回か区民全員と会う機会がある（出合い、集会）	4	0
健康福祉部会でウォーキング・健康測定・健康体操	4	1
伊賀米	3	4
自然が豊か	3	7
のんびりしている	3	0
日々することがある	3	0
食の宝庫	3	0
ウォーキングコース、ランニングコースがある公園がある	3	1
ワンコインカフェに参加し、月1回お互いを確認しあえている	3	2
近所の人が集まって話をする	3	0
ゲートボール・グランドゴルフを各地区で行っている	3	2
友達同士、近所同士いつも声を掛け合っている	2	2
他の家の様子を良く知っている	2	0
好きなことをする	2	1
温泉施設がある	2	4
伊賀でとれた野菜や農産物を購入できるお店がある	2	0
困ったときに、助け合いが出来る	2	2
近くにゴルフ場が多い	2	1
ラジオ体操	2	6
身体を動かせる場が多い	2	1
ヨガや3B体操、または日帰り旅行等、健康に関する催しを計画してくれている	2	1
町内で卓球スクール・グラウンドゴルフサークル	2	0
食べて動いて健康	2	2
1日6,000歩を目標に散歩をしている	2	2
年代が同じ世代なので話が合う	1	0
神戸地区のリーダー良い人が多い	1	0
隣組のグループラインがある	1	5

密集した地域でないのでウイルスによる感染力の広がりがあまりない	1	0
家が近すぎないので、近隣トラブルが少ない（ストレスが少ない）	1	0
農業従事者が多い	1	0
土地に恵まれているので、とりあえず食べるものには困らない	1	1
自給自足できている	1	0
結構歳をとるまで役がある（寺、神社）	1	0
家計の計算	1	0
伊賀牛	1	0
おいしい米作りに頑張ってくれている	1	3
消防の分署がある	1	0
畠で野菜を作り、近所の人で分け合う	1	0
買い物声を掛け合っていっしょに	1	0
俳句	1	0
旅行（お遍路）	1	0
年1回皆で旅行を企画している	1	0
川がきれい	1	0
近鉄線が通っている	1	6
お買い物バスが運行されている	1	0
伊賀神戸駅大阪への通勤が便利	1	0
地域で運行バスが運行されている	1	0
家が広い	1	0
忍者	1	0
友達の家を訪ねておしゃべり	1	0
学校が近くにある（グランド・体育館が開放されている）	1	1
ジムがあって運動しやすい	1	1
スイミングクラブがある	1	0
歩道があり、ウォーキングに適している	1	0
環境整備、仲間とボランティア活動	1	0
色々な行事があり社会との繋がりがある。「パプリカ」	1	0
手芸を目的としてグループで集まる	1	0
公民館で色々な催しをしている（オレンジサロン、いきいきサロン）	1	0
祭りがある	1	0
市場寺の掃除。老人会で	1	0
地区で音楽会、カラオケ、器楽演奏	1	1
活動のための資金調達に力を入れている	1	0
サークル活動が活発（上野東部地区市民センター）	1	2
緑ヶ丘本町、ハートのもりにて自由参加型で頭の体操や身体の強化の仕組みがある	1	1
歩こう会に参加している	1	3
クリーンウォーク	1	0

ボーリング大会、運動会、カローリング大会、グランドゴルフ大会	1	0
特急が停まる	1	0
スポーツクラブに行っている	1	1
85歳以上の女性グループで毎朝散歩	1	0
くのいち	1	0
区がいくつもあり、いろんな意見が出せる	1	2
大きな自然災害が割と少ない	1	1

弱み

意見（原文ママ）	意見数	いいね数
移動するのに車が無いと無理なことが多い	14	17
近所との関りが少ない	5	1
移動手段がない。足がない	4	3
店がない、買い物に不便	4	8
地域のサロン会場へ自ら行けない高齢者がいる	3	2
畑や田が獣害にあっている	3	4
夏暑く冬寒い	3	0
病院がない	3	7
若年層と高齢者の交わる機会が少ない	3	5
気軽に集まる場所がなくなってきた	3	2
若い世代の参加がない	3	2
空き家が点在している	2	2
買い物、交通の便が悪い	2	0
運営スタッフの高齢化	2	3
住民が少ない	2	1
農作業中心で体が弱っている	2	0
働く場所が少ない	2	6
決まった人しか参加していないサークルが多い	2	3
夏の草刈りをするのが年々大変になっている	2	3
各地区にAEDの設置が急務	2	1
子へ、サッカーからの健康への展開	1	0
移住者がたくさん増えている	1	0
あまり散歩をしないこと	1	0
家が離れていると様子に気づきにくい時がある	1	0
ご近所との距離があり過ぎて出不精の人はコミュニケーションを取りづらい	1	0
川上ダム直下（上出）で台風の度洪水が心配	1	0
病院が遠い。交通が不便	1	0
伊賀神戸ー上野伊賀鉄道なくなれば大変なことになるのでは	1	0
土地柄で上り下りの道が多い	1	0
担い手不足	1	0
年々高齢化が進んで出来る行事の範囲が限られてきた	1	2
小学校がなくなって子どもの声が聞こえない	1	0
子どもが減って子供会がなくなってしまった	1	1
若い人が少ない	1	1
支え合いメンバー高齢化	1	1
40代50代が激減する	1	1
消防団員が減っている	1	0
四季がなくなっている	1	0
昔に比べて水質が悪化している	1	1

スポーツイベントなど、運動系のイベントが少ない	1	3
健康管理が自身でやりにくい	1	0
町内の環境維持、組内で道路沿いの草（特に側溝の自生）の定期的な除草	1	0
レッドゾーン（急傾斜）対策が遅れている	1	0
並路整備等（市内と市街地、農村との差がひどい）	1	0
空き地の草刈りをしない所が増えてきた	1	2
大きい広い公園が近くにはほしい	1	6
公共施設が遠い	1	1
飲食する所がなく、盛り上がらない	1	1
忍者からの健康への展開	1	1
名産物、食からの健康への展開	1	0
独居者が増えている	1	1
活動範囲が限られているので家に引きこもりがち	1	0
近くで集まって身体を動かす場所がない	1	0
世代関係なく、あつまれる公園などがない	1	2
皆が気軽に集まって、おしゃべりできるお店などのコミュニティースペースがない	1	6
フレイルのための対策	1	0
高齢者が生活しづらい	1	0
退職年齢が伸び行きたくても時間が取りにくい	1	0
近隣に住んでいる方の年齢の差が大きい	1	0
自治会に入っていない人を災害があった時放っておくことができるのか？	1	0
応急処置のできる人材が不明確	1	0
エアコンのない家がある	1	0
強みを知らない、活かしていない	1	0
食についての知識が少ない	1	0
他人に頼ることを恥と考えがちである	1	0
施設への理解があるのか？	1	0
支援について知らない事が多い	1	0
健康づくり事業もやかましいなど理解されにくい	1	0
活動に必要な運営費が乏しい	1	0
お金がかかる	1	0
昔の構や神さん事に消極的	1	1
同年が少ない、いない。コミュニケーションとれない	1	1
会合に参加。参加できるのにしない人がいる	1	0
地区の出会いでの草刈人数が少なくて大変	1	6
サロンへの男性の参加が少ない	1	2
対象者が限定される	1	1
子どもの同年がいないので、イベントに参加しない	1	1
体育祭などなくなった	1	0
映画館など無く娯楽が少ない	1	0

防犯カメラが非常に少ない	1	2
年寄りが多く高齢化になり地域環境整備が辛い（草刈、道路整備等）	1	0
家周りが広い。管理が大変	1	0

理想

意見（原文ママ）	意見数	いいね数
歩いて行けるお店がある	5	5
隣り同士で協力しあえる地域になっている	4	4
皆が生きがいを見つけている	3	5
一度地域外に出た若者が子育てを機に帰ってくる地域	3	6
若い人、子どもが増加して、活気のある町であると良い	3	2
買い物、通院に係る手段の充実	3	7
自動運転の車で外出ができる	3	10
いろんなサークルが活動している	3	5
世代間交流が盛んになっている	2	5
地域でグループ共同生活方式ができたらしいな	2	4
子どもが伸び伸び遊べる場所がある町	2	2
人口が減っても景観の良い街	2	5
気軽に食事ができる場所	2	3
買い物に行かなくてもお買い物車がやってくる	2	4
散歩している人がいる町	2	1
車がなくても何処にでも行ける	2	1
移動手段（交通機関）が充実していて欲しい	2	2
買い物できるところが増えてほしい	2	0
生まれてよかった、住んでよかったと思ってもらうために	2	0
外国の方々とも同じように色々な行事に参加して混ざり合える	2	1
皆が集まる場所があったら良い	2	7
各自宅に半年に1回くらい健康チェックをしに来てくれる	2	0
集える場所パプリカ継続	2	1
各病院が一ヵ所に集約されたら良い	1	4
公園が欲しい	1	2
学校の施設、グラウンド・体育館を今以上に使用させてほしい	1	0
スポーツ（ゴルフ、ボーリング等）友達と一緒に楽しむことができる	1	0
気軽に健康づくりができる施設がある	1	0
美味しいものをたくさん食べたい	1	0
簡単に行政とテレビ電話で相談が出来る	1	0
くノ一の観客が増えてほしい	1	5
スポーツ（くのいち）の活動の中で、いろんな人（子ども・大人）と関りを増やす	1	5
サッカーをする女の子が増えてほしい	1	1
くのいちPJ* 小学生にサッカーを通じて健康に	1	0
忍者PJ* 健康推進、健康食品→地元の食材で	1	0
介護認定を受ける人の数が減っていく	1	0
自分自身で身の回りの事ができる健健康体を維持する	1	2
子育てしやすい町	1	4

働く大きな企業の進出	1	3
上津駅付近にコンパクトシティーが構築されている	1	3
地区の公民館で集うため、段差の無い公民館であつたらいいのに	1	4
高齢者が外出しやすい道路の整備	1	7
簡単に入れる介護施設がある	1	0
認知症の人も地域の人と一緒に楽しく生活できる	1	15
より仲のいい地域	1	0
都市との交流（体験農園）	1	1
若い農業従事者の誘致及び後継者育成	1	2
上村学園伊賀の甲子園出場	1	2
地域で活動を積極的にしてくれるリーダー的存在	1	4
SNSやLINEを活用した連絡網の構築・充実	1	2
連絡網の整備。簡単につながる（病院、地域）	1	1
移住者と地元の人の交流	1	3
世代を超えて寄り合える場があれば	1	0
近くに行ける病院	1	0
市民センターに週一回医者が来る	1	5
病院（医者）が訪問してくれる	1	3
老人でも気軽に病院通いできるシステムづくりが出来ている事	1	1
大学がある	1	0
小学校の復活	1	6
全てまかねる街	1	1
アウトレットパーク、イオンモールがある	1	2
スーパー・マーケットがある	1	2
健康に対して皆が意識が高い	1	0
弱みの克服	1	1
健康でさえあればグランドゴルフ・ゲートボールに参加できる	1	0
運動しやすい環境が出来ている	1	1
健康寿命が延びている→男女とも80歳	1	1
伊賀鉄道が存続している	1	6
車の運転ができなくなった時、代わって運転してくれる人が必要	1	0
自治会よりマイクロバスにて迎えに来てくれてサークルに参加しやすくなっている	1	8
健康を維持するために検診を受ける交通機関の充実	1	2
行きたいところへ運んでくれるタクシーが市民センターで運営	1	3
買い物ボランティアバスの増設	1	1
病院への送迎バスが来てくれる	1	0
県をまたいだ便利な地域交通がある	1	0
介護タクシーの充実	1	1
現在の子どもさんが定着してくれて家族制が充実すればお年寄りも元気にいろいろ参加できるかも	1	2
移住者が沢山来る	1	1
掲示板を活用し、地域の行事の啓発が進み若い世代がやってくる	1	0

いろんな年代の人々が住んでいる	1	2
20歳台～40歳台の参加	1	2
子どもと大人もみんなでラジオ体操できる	1	0
普段から積極的に地域活動をしやすい環境	1	0
秋祭りで子ども神輿が続いている	1	5
老人クラブの活動を盛んにする	1	4
大手スーパーを活用して行事の活用を計る	1	0
野球の日本ハムのようなエスコンフィールドのような球団が来ている	1	0

解決方法（市民）

意見（原文ママ）	意見数	いいね数
近所同士の声掛け、仲良く生活すること	8	13
自己健康管理ができるように	5	0
毎日ウォーキング	4	3
無理をしない。くよくよしない	3	5
日々の食事や運動する事に気を付ける	3	5
家の周りを管理して気を付ける	2	0
田畠を守り続ける	2	4
サロンなどの維持を続ける	2	2
地域活動への積極的な参加	2	9
三食きちんと食べる	2	3
規則正しい生活	2	2
自分たちの知名度を使って伊賀の良さを発信する（SNSとか）	1	0
健康診断を毎年受ける	1	0
健康診断の積極的な実施	1	3
健康に関する情報の共有	1	1
必要と感じたら即実行	1	0
小さい子たちにサッカーの楽しさを教える	1	4
実践的に応急・初期対応のできる人材の育成	1	0
個人の時間的なお金、ゆとりをもつ（つくる）	1	1
好きな事をする	1	5
自分たちでできる事（公民館の簡単な清掃や地区内での困りごと） を声を掛けて協力する	1	3
策定内容を毎年見直す（ローリング）	1	0
興味、関心のある活動が続けられる場所	1	0
3食？一日一品伊賀産	1	0
スポンサーさんの所から関りをもっと増やしてつながりを強くする。保育園、小学校、中学校など学生の方たちへも継続的に	1	0
村社会の不自由さと助け合える密接差のバランス	1	2
もっと話し合いの場を設ける（若い人と老人）	1	2
外からの移住者呼び込みと受け入れ側の（地域住民）の理解	1	1
移住者との交流会	1	2
毎朝のラジオ体操	1	0
マットエクサ等で週一で体を動かす	1	0
健康を意識したサークル活動	1	0

解決方法（地域）

意見（原文ママ）	意見数	いいね数
繋がり、集える場所が大切	5	4
健康関連のイベントの開催	3	4
神戸から大阪等、地区外で生活している跡継ぎが地元に帰らす方法。働く場所づくり	2	0
サロン継続、パプリカ、できるように仕組み作る	2	3
見守りの強化	2	1
その地域ならではの困りごと、声を拾い上げて行政に交渉する	2	2
子どもたちが戻ってきたいと思えるようなイベントや思い出を作る	1	1
農地の整備（生きがいづくり）	1	1
買い物などに行けるように地域でのシステムづくり	1	4
自分たちの道は自ら拓く	1	5
1に継続2に継続で細長く力強く活動したい	1	0
人口減少を悪と考えず「適疎」の人口フレームから考えてみる	1	1
観光資源の保存	1	0
東部にて健康チェック実施	1	1
サポート応援者募る（クラファン等）	1	1
看護師が巡回（家庭、聞き取り）	1	1
北斗の館の充実	1	0
年齢を問わず活動ができる	1	0
健康サークルの指導者づくり	1	0
ボランティア精神が旺盛な人づくりの育成	1	1
できるだけ行事に参加	1	0
大手スーパー等と連携をしてポスター等を貼ってもらえるよう努める	1	1
ご近所でいさつ忘れず	1	4
健康相談の充実	1	1
介護予防体操の開催	1	0
健康体操等の継続支援	1	0
健康講座（体・食）の開催	1	0
地区単位でのコミュニケーションを充実させる施策と参加意欲の向上	1	0
課題と取り組みを全員が共有すること	1	0

解決方法（行政）

意見（原文ママ）	意見数	いいね数
地域のニーズに合った地域交通にする	4	10
若い人がUターンできるような施策	2	8
空き家移住者の推進	2	1
健康器具購入助成金支援	1	0
活動に対する助成をして頂きより動きやすい環境を作ってもらいたい	1	1
がん検診の無料化	1	6
農業運営に対する支援と補助	1	6
年金を増やして欲しい	1	3
病院、買い物難民をなくすためのシステムを作る	1	0
小さな地区に住んでいても伊賀市民として町に住んでいる方と同じサービスを受けられるように	1	2
企業や大学の誘致	1	5
買い物・スーパーの誘致	1	0
市民センターの存続	1	0
小単位で歩きよい所で行政も地域もフレイル啓発をつくる	1	0
医療機関と連携した健康活動の推進	1	3
小学校の建物やグランドを使って大勢の人が集まるイベントをする。（野菜を使ったグルメ大会）	1	5
旧郡部を周辺部と言わない	1	1
バス、サロン、行政の補助金を	1	2
道路の環境整備	1	5
死ぬまで働き続けなければならない社会を改める施策	1	4
公園を作ることをお願いする	1	0
事業・健康づくり、介護予防、周知啓発をもっと詳細に頻繁に分かりやすく	1	0
市民フェスティバル（復活）・楽しみ、生きがい（卓球、グラウンドゴルフ、ゲートボール）	1	0
行政の健康に関わる職員さんと一緒に学ぶ	1	0
市（長）が明確なビジョンを示すこと	1	2
地域医療で地区の小単位で医師が来てくれる	1	13
親切な人をよこして欲しい	1	1
親身になれる公務員の研修の積み重ね	1	1
地域の農作物を販売できる機関を作る	1	0
集える場を整備する	1	1