

問19：健康づくりについて、どのようなことでも構いませんので、自由にご記入ください。

1.糖尿病教室でバランスのとれた野菜から先に食べる様、指導されました。2.甲突川が目の前にあり、歩きたいですが、足が痛くなるのでなかなか運動不足です。3.たばこの本数を減らす。

日本は世界一の長寿国だといっていますが、正直、長生きはしていらっしゃるものの、自分一人で日常生活が送れているかというところではないと思います。入院(長期)や施設への入居・自宅介護などで、誰かのサポートがなければいけない方々が多いと思います。ヨーロッパなどではあまり寝たきり老人などは、いらっしゃらないと知りました。自慢気に世界に発信することに疑問を感じてました。①超高齢化社会。②長寿大国。同じことを言っているのに真逆の印象しかありません。失礼いたしました。

休日は天文館から中央駅までなるべく歩くようにしています。体力維持のためにエアロビクスやピラティスを習っています。(週2～3回)塩分の取りすぎ、糖質を取りすぎているので野菜を食べる時は塩のみにし、小麦、お菓子を取るときは気を付けています。バランスよく摂取するようにしています。

40歳を越えた為、意識的に食事の見直しや運動を心がけるようにしている

食事に関しては、毎食10種以上の食材を使用すること。山のもの、海のものを両方利用することを努力している。運動に関しては、仕事が事務なので座ったまま、足を動かす。1時間ごとに席を立てストレッチくらいでまあまあ運動不足です。

自分自身の健康づくりとしての活動・週一で夜19時～21時の時間に社会人のバドミントン同好会活動に参加している(可能な限り)健康づくりとして浮かぶものあげられるもの・ジムに通う・朝、夕などのウォーキング・ラジオ体操

健康づくりと生活習慣は深くつながっていると思います。本人の意識が大切だと思うので、本人が自覚を持たなければ、習慣を変えるのは難しいと思います。子供の生活習慣を整えることは、とても大切なことだと思っています。大人的生活習慣については周りがどのように働きかけても本人が納得しない限りは、かえることはできません。又、健康づくりについては、新しい情報がたくさん出てきます。どれを信じて、信じないかを選ぶのは本人です。あまりあてにしないようほどほどが良いと思います。

食育についてとCKDと、たばこについての内容がわかりました。

サプリメント等に頼るのではなく、口から食べるもので体の調子を整えていきたい。習慣づけて、ウォーキング等、体を動かしていきたい。

健康づくりは、食育と運動、禁煙や適正な飲酒など心がけ、定期検診を年1回受診し、自分の身体は自分で守ることを心がけることが大事である。毎日、4kmのウォーキングや友人とのグランドゴルフも楽しく過ごす方法である。これから、高齢化社会を迎えますが、地域、行政が生き生きと暮らすことのできる社会づくりを共働きしていくことが望まれる。

①1日30分以上はウォーキングするよう心掛けている。②家庭菜園への往復(約4km)は歩くようにしている。

全面禁煙の場所が一日でも早く増えるよう願っています。

老後に備え、自宅でもできる健康体操や健康食品づくり(シソジュース、果実ジュース、特産物や野菜作りetc...)推進して欲しいです。

ジョギングや遊歩道などもう少し整備して頂ければ女性でも仕事後少し暗くても継続的に運動しやすいと思います。

身内に病気になったものがあるのですが、食に気を付けている。野菜料理を一品は出す。週1は、なるべく魚料理にするなど。あとは、少しは運動を。散歩がてらに買い物をするとか

自分で病気にならないように普段から気を付け、効果的に運動をするように心がける。・運動なども大切だが初めに取り組むべきとして食事の大切さ、食物を大切にすることを心がけていきたいです。

様々な情報を知っていても、健康のためにどれだけ意識できるかが、課題だと感じます。同じ職場でも、意識的に運動をしている人、していない人、食に気を遣っている人、意識していない人と様々。好きだから頑張ることができるし、続けられるのだと思いますが、「好き」、「興味がある」と多くの人になるのは難しいです。

安全に歩ける散歩コースを作ってほしい。

海外旅行者(特に中国人)が喫煙場所が指定されているにもかかわらず喫煙していました。(公園にて)旅行者にも徹底してほしい(マナー指導を)

健康については、タバコのみならず食、睡眠、適度な運動がなければ実現できないと考えます。市内には運動場として利用できる施設も充実していると思います。健康に対しては、自分の意識によるものだと思います。市からの提供は十分だと思います。

体重の変化を気にしています。お酒の量等も気にしています。

健康づくりについて、自分の健康状態を知ること、体力、身長、運動量、食事に関心を持つこと。健康管理と医療費の関係を知る。健康寿命といわれる意味を浸透させる。病気になったことは、仕方ないが、予防で健康寿命を延ばすことはできる。とのアプローチを促す。

特別何か運動をするわけではないが、食べるものに気を付けたり、気が向いたときにストレッチをしたり、鏡を見ると気に姿勢を正したりするようにしている。

大きく呼吸をすること。足を冷やさないように。

運動が大切だと思っています。(ラジオ体操)歩くこと(約6,000歩いています)

認知症で難病の親の介護中です。自分も若くはないので倒れないために、雑巾掛けしたり、階段の上り下りを何回もしたりして、体力が落ちないようにしていますが、めったに外出できないため、世間から浮いたような、心の健康が保てません。引きこもりの方の問題がニュースになったりしますが、一人で介護する人も似たようなものかなあと、思うときもあります。

3回の食事はバランスよく、腹八分目、適度な運動

「健康＝運動」と考えているので、現在少しでも体を動かすようにしている。ほとんどの人が同じ考えだと思います。「仕事」が中心となる生活で特に男性ではほとんどです。民間企業については、健康に気を付けるどころか、害している働き方のところが本当に多いと思います。公的な立場より、条例などでもっと踏み込んだ対応などをしてもらえれば、経営・管理側の意識も出てくるのではないのでしょうか。

- ・冷凍食品、コンビニ、既製品を極力食べない。手作りする。
- ・マラソンに出る。等日々無理やりにでも体を動かさないと後悔する予定を立てる。

苦にならないように楽しみながら健康に悪そうな物事を避けるようにしています。

食事制限、夜9時以降は口にしない。・なるべく車を使わず、時間を計算して歩くようにしている。
毎日ヘルスケアで一月の歩数、距離をチェック⇒生命保険のバイタリティー契約で月持達成したら商品がもらえ、保険料が安くなる仕組みを活用している。

健康づくりについて、バランスの良い食事、適度な運動、質のいい睡眠が大事だと思っています。バランスの良い食事や適度な運動は健康管理には欠かせないものですが、質の良い睡眠も大事だと考えます。例えば、昼食後の仮眠は少しの時間でも疲労回復することができるだけでなく、さらに効率よく仕事をこなすことも出来、定時に帰ることが可能になり、過労による健康被害も防ぐことができると思います。これらの三つの要素が備わることで、より免疫力を高め、健康維持につながると私は思っています。

我が家には1歳未満の子供と気管支が弱い子供がいるので受動喫煙はかなり気になります。病院で受動喫煙について小児科の先生から気を付けてと話はありますが、主人や祖父にはあまり口うるさく言えず、もやもやすることもあります。家の中では吸いませんが、服についていたりと言ったらきりがありません。社会問題として大きく取り上げたら、何か変わるかもしれません。CKDについては全く無知でしたのでもっと情報が欲しいです。

私はかかりつけ医に健康管理をしてもらっている。持病が多いため、eお薬手帳(スマホのアプリで薬の内容等が確認できる)を活用しているが、対応している薬局が少ない。たばこについては、昔より吸っている人も減っては来ているためありがたいと思う。

毎日歩くことを心がけています。

温泉に行くこと。

・バス停など子供も利用するので、禁煙であるというのをわかりやすく表示して欲しい。(駅のロータリーなども)「バス停付近は禁煙です」など看板を付ける。・コンビニや飲食店の入り口付近には喫煙スペースを設けないでほしい。みんなが利用する出入り口付近にあると必ず受動喫煙と思う。

《病んで知る健康のありがたさ》早寝、早起き、腹八分。努めて、体を動かすこと。朝晩の体操、ストレッチ。好き嫌いせず食べる。“嫌いな食物は薬”って親に言われて育った。

食生活に気を付ける。

・朝ご飯を食べる・適度な運動をするように心がける。(エスカレーターではなく階段を)・12時には寝る・早起きする。

特に運動をしていないので体を動かすことを心がけている。(階段を使うなど)

運動をする機会を始める講座の開設(ウォーキング、ジョギング等)

ウォーキングのための歩道の整備

持病を多く持っているので、健康については、非常に関心があります。(心臓、高血糖、高脂血症、胃、肺(癌ステージ手術済⇒両方共今年で5年を迎えます)食事制限はあまりしていませんが、定期的健診、朝、昼、夕をきちんと食べる事(時間も)間食は全くしない等、自分でできる範囲で頑張っているつもりです。

1に栄養2に運動3に薬のようなが、私は1と2は逆だと感じ、運動が大切と考えており、今、ジョギング(週1回)水泳(週1回)筋トレ(週2回)行っている。市の施設は比較的充実してきていると思うが、さらに言えば、日常生活の中で自然にできることが望ましい。そのための提案
1. 自然遊歩道の充実：合併して農村や山が身近にあるのだからそこに新たな遊歩道を設定し、市民の健康と環境改善に役立てるべきである。
2. 自転車利用、通勤を可能にする。安全な自動車道路(帯)をできるだけ早く整備すべきである。私は自転車通勤を試みたことがあるが、くだりはいいが、登りが大変なこととやはり危険ヶ所(せまくて車が多いところ)があるので中止した。
3. エレベーターやエスカレーターもいいが、階段も並行して利用できるようにすべきである。(公共、民間の建物のいずれも)

①食生活推進委員をするようになって、減塩の重要性を認識した。病気にならないうちにもっと多くの人に知ってもらうためにはもう一歩積極的な取り組みが必要だと思う。②飲食店によっては健康メニューを扱っているところもあり、とてもよい取り組みだ。③定期健康診断を受けずは自分でできることに取り組む。(バランスのとれた減塩食、運動習慣)

| |
|---|
| <p>ー食事についてー ・季節の野菜や果物を積極的に食事にとりいれるようにしている ・子供達には朝食は、パンや白飯のほかに、必ず汁物やヨーグルト、牛乳など何品か食べさせるようにしている。</p> |
| <p>パートの仕事をしているが、何も無いときには、歩くことをしています。40分程度時間がある時は①歩行で用を済ませる。②テレビでやっている運動を見て行うが、なかなか継続ができない。</p> |
| <p>1.週2～3日のウォーキング(1日1万歩目標にしています。)2.足指の曲げ伸ばし運動(各200回を1日3回)</p> |
| <p>健康は私たちが生活して行く上で一番大切なことだとはだれもが思っています。頭では分かっているつもりでもどういう風にしていいかわからないのが事実です。いろいろな情報があり具体的にどういう風にやっていけばいいのかわからないことがあります。自分の体力にあわせた健康づくりには食事と運動だと誰もわかっていますが、なかなか実行が伴いません。現在は私自身は目標は決めていませんが、できるだけ歩くようにしています。</p> |
| <p>腹部筋に効く振動マッサージ材を今年購入した。(健康づくりのため)</p> |
| <p>喫煙に関して、私自身は喫煙しないが、喫煙を楽しむことで、精神的にゆったりできる人も多数いると思います。「喫煙＝悪」とならない様。バランスのとれた告知が必要と感じます。</p> |
| <p>・食事のとり方(偏らない食事、3食きちんと食べる) ・毎日少しでも運動をする。 ・年に1度は健診(歯も含む)を受診する。 ・日頃からの心がけが大事だと思います。</p> |
| <p>食に対する事は自分の健康の為に必要なことである元気な時は今でも田舎(伊集院)まで行き少し野菜や花なども作ったりしている。とても気分転換になります。出来たら自給自足したいですが、無理です。高齢の為</p> |
| <p>毎日、少しでも運動する(ランニング、腕立て等)</p> |
| <p>民間一体となった。健康づくりのイベント参加、イベントデーの設定</p> |
| <p>・暴飲暴食を避け、塩分も極力少な目など食生活にも気を付けている ・休日でも規則正しい生活を心がけている。 ・エレベーターなどは使わずに階段を利用。</p> |
| <p>健康づくりについて 積極的に取り組むようにポジティブなルールなど作って分かりやすく進めるようにしたらどうか？</p> |
| <p>・週2回程度のランニングやストレッチ運動の実施 ・メタボ対策として、腹筋運動やスクワット運動の実施 ・健康増進の為に休日利用し、県内の温泉巡り</p> |
| <p>規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事を心掛けている。</p> |
| <p>近くの施設(公園など)を利用して、健康づくりに取り組んでますが、健康づくりのためのイベント(例えば、ウォーキング大会)、施設の開放とその施設の中身、利用方法等をより具体的に、広報誌やポスター等でPRしてほしいものです。</p> |
| <p>・仕事柄、受動喫煙が避けられない現場であり、なるべく早くその場から離れるようにしている。又、運動をできるだけするようにして(階段を下りは使うなど)、メタボ防止の行動をしている。(でもメタボ気味)</p> <p>(質問)</p> <p>・最近いろいろな「ハラスメント」があるようですが、喫煙している人と喫煙所で話さないといけない(でも受動喫煙はさけない)時、何か「ハラスメント」に該当しそうな言葉などはありますか？</p> <p>⇒保健政策課回答</p> <p>頂いたご意見の状況が、こちらに該当するかどうかは判断しかねますが、受動喫煙に関して次の言葉があります。</p> <p>スモーク・ハラスメント(スモハラ)</p> <p>喫煙者がたばこを吸うことを強要したり、喫煙によって受動喫煙を生じさせたりして迷惑をかける行為等のことを言います。</p> |

今も考えているのですが、もっと運動教室、ヨガなど低い金額で受けられる場があったらいいと思います。加世田みたいに、高齢者に無料券みたいに受けられたらいいなあと思います。甲突川では、朝のラジオ体操の方も多いですし、気にしてる方なら動いているかと思っています。

食事バランス～少しは実行している。運動～ウォーキング(週4回)、ダンベル(週5回)、ゴルフの練習(週1回)

週3～4回のウォーキング(50分位)、食事の塩分濃度を下げている。

なるべく徒歩を心掛けている。

健康づくりは、ひとりでするよりも多くの人と励ましあってするほうがより効果が上がると思う。ポイント制や励みになるようなこととりいれるといいと思う。テレビで健康法が放映されるととびついてしまうが正しい知識や正しいデータを知りたいと思うことがある。

・起床時、就寝前、コップ一杯の水。 ・犬との散歩 ・家事(自宅の階段上り下り)

自分の身体は自分が食べたものでできている。食事が原因でなってしまう病気には必ず自分に原因があるのだから、個人でももっと気を付けることが大切。少し「手間」とかける料理は体内へのメンテナンスと同じ。それほど毎日毎食体への負担を考えるように心がけるともっと体調は良くなる。

喫煙をする人の中に、高額納税をして、社会に貢献している、という人がいる。もともとが国の税金との辛みがあることの見直しも検討してみてもどうか、と思う。

休日に健康の森公園のプールに行っている。温泉に行っている。森や滝、山や海など自然の場所に行きリフレッシュ。市民の人がくつろげる。癒される、リフレッシュできる場所、施設を利用しやすい金額で作ってほしい。

バリアフリーが大切と思う一方で適度に日常的に体に重荷がかかる環境も必要であると思うことがあります。

70歳の誕生日を迎え、骨、足、腰など少しづつ変化を感じはじめまして、元気に年を重ねていきたいと思い意識をし始め体操教室へ通い始めました。

健康づくりには、食が一番にかかわっていると思っています。食育は乳幼児のころから大切でそれは大人になってもずっと生涯学び続けることが望ましいと思います。自分の健康は自分自身で作っていくしかありません。

常に体を動かしたり、簡単なストレッチで体力維持に努めています。

友人に、鹿児島アリーナで運動ができる(ジムがある)ことを教えてもらい、安価でなおかつ自由な時間に体を鍛えられることを知りました。こういった場所がもっと増えてくれればよいなと思います。又、いろいろな人に知ってもらえるようにアミュプラザの大画面等で宣伝するとよいのではないのでしょうか。

20代後半ですが、学生の頃の部活動を通して、定期的に体を動かしていた時と違い、通勤も車を利用してのことから、全く運動をしなくなりました。体力のなさを感じるので、定期的な運動、バランスのとれた食事、適度な睡眠はとても大切なことだと最近改めて感じています。

人体に喫煙すれば肺の動きが悪化し血液を濁し喫煙者本人だけではなく他人に及ぼす受動喫煙は大である。

質問からずれた解答かもしれませんが常にながら運動を意識しております。歯磨きしながら背伸びテレビを見ながら背中を壁付け背伸び、スクワット片足立ちなど。日ごろから日常生活に簡単に取り入れいつでもどこでもできることを行っています。

朝自宅で3分間体操をしている。

喫煙についてはたばこを吸う人、吸わない人ともに気持ちよく過ごすことが出来るように定められた場所で喫煙する。受動喫煙の危険性についてもっと知識を染める必要があると思います。

日常生活の中で、安心してウォーキング出来る場所(コース)などがあればうれしい。吉野公園や与次郎まで出かけている。

| |
|---|
| 週1は最低運動する。 |
| 健診や予防接種の必要がある人すべてが気軽に確実に受診できるようになるといいなと思う。また、それらを自主的に受診して予防に努めている人に対しては何か制度的に優遇されるようになれば継続して受診することにつながるのでは？ |
| 健康、体力づくりまたはダイエットを考え運動したいという気持ちはあるが、中々、実行できずにいる。鹿児島には、歩く場所等多くあると思うので活用したい。 |
| 適度な運動、食生活(油ものを控える、野菜中心) |
| たばこを吸わない人にとっては「たばこの臭い」が気になる。みんながたばこを吸わない世の中になってほしいです。(喫煙者はマナーをしっかりとってほしい)身体のために(健康)季節の美味しい野菜を献立に取り入れるよう努力している。鹿児島の肉、魚、野菜は大地に恵まれて美味しい。 |
| 以前、病院に勤めていて、その時に特定検診のことについて聞かれる事が多かったのですが、普段病院にかかっている方よりも、かかっていない方に病気を発見する意味でもっと使ってほしいと思いました。特に働きざかりの40歳代は仕事をしていても会社で検診がなかったり、仕事を年度の途中で変わったりすると、検診を受ける機会がなかったりするので、そういうケアをする方法があればなあと感じます。 |
| 腰痛のため、腰がくの字に曲がっています。①午前中30分ウォーキング②家の中で病院でいただいた健康な身体づくりはいい骨からの本を参考に1日3回30分ほど体操しています。③朝4時起きで家族4人分の朝食、弁当を作る。朝、昼、晩の食事作りが私にとって一番幸せな時間であり、頭の体操にもなります。 |
| 極力、オーガニックの野菜、調味料を選ぶようにしている。遺伝子組み換えのものは買わない。(表示されていれば)特に、加工食品を買うときは、原材料名を確認してから買っている。県や市から販売されている種子が遺伝子組み換えのものなのが、すごく残念に思う。 |
| 家事、育児、仕事をしながら、自分自身の健康管理はとても難しいですが、ケールでも一つの野菜でも多くの栄養がとれる野菜でも多くの栄養が取れる野菜などを毎日食べるようにしたり、家の中でも運動するように心がけています。 |
| 年代や体力に応じた、多様なジムやトレーニング施設が増えることを望みます。 |
| <ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙について ある百貨店の授乳室を使用する際、手前の部屋が喫煙ルームとなっているのが気になります。分煙されていても、たばこを吸ったばかりの方はすれ違う時ににおいさし、赤ちゃんを抱いたまま開くかもしれない喫煙ルームのドアの前を通るのは抵抗があります。難しいと思いますが、喫煙場所はできるだけ隔離してほしいと思います。禁煙にばかりすると、今度はトイレなどで隠れて吸う人が出てくるので、喫煙場所はあったほうがいい気もします。 ・運動について 老若男女、簡単にできるのはウォーキングや体操だと思いますが、きっかけを増やすといいのかなと思います。ウォーキングコースの整備やウォーキング大会の開催、防災無線でラジオ体操の曲を流す(15時頃?)など |
| 以前から小さい居酒屋で喫煙に関していやな思いをしていたのでとても良いことだと思います。早く全面禁煙になってほしいです。 |
| 私の健康づくりは週5回くらいジムに行ってトレーニングをしています。考えたトレーニングを継続してやり続けるのが健康づくりになっていると思います。 |
| 息子たちが大学に通っていること(東京)、友達が息子たちの(それぞれ違うアパートですが)アパートに来ては、たばこを吸って、部屋中がたばこ臭くなったそうです。それぞれ、しばらくして、禁煙にしたそうですが、若い子への喫煙や受動喫煙などの教育も大切ではないでしょうか。 |
| 鹿児島に戻り(昨年まで東京で働いていた為)職場の受動喫煙への認識の低さ、喫煙者の多さに驚いた。 |
| たまには夜に外でウォーキングしたりするのですが、女性1人でも安全に歩くことが出来る場所などがあれば仕事終わりに体を動かす人が増えると思います。 |
| 健康づくりは、意識して行わないと難しい。意識を継続させることで、健康体がある程度維持できる人に意識させることはなお、難しい。 |

夜9時以降に晩御飯を食べる際はお米を食べないようにしています。

毎日のウォーキング

私はテレビを見ているのが多いので、主人がふれあいスポーツランドを3km歩いたり、都市農村センターコスモス桜ひまわり畑の周りをよく歩きます。指宿のフラワーパークまがい仏、錦江湾など良く連れて行ってくれます。幸せです。主人も80歳を越えてきますので、気を付けていきます。

人間ドッグ受けたいけど、夫の職場では妻分希望としても抽選に落ちがちです。普通に受けると高すぎるし、そこを何とかならないかなと思う。女性1人とかでも参加しやすいイベントを作ってほしいですね。親子〜とかばかりでなく

年齢を重ねるにつれて、健康であることの大切さを実感するようになりました。最近、たまたま飲食店でお話したことをきっかけに70歳以上の方々と毎週テニスをしています。公園のテニスコートを使わせて頂いているのですが、聞けば鹿児島市からの補助を受けているとのこと。退職されてなかなか外に出る機会もない中で、「毎週、ここで仲間に出会えるのが楽しみ！」と皆さんとても喜ばれています。高齢者の方が生き生き過ごせる場所を市がそのように提供されているのはとても素晴らしい取り組みであると思いました。個人的にお散歩も好きなので、市民が気軽に参加(イベントでなくてもOK)できるような鹿児島のお散歩Map等があると嬉しいです。

健康づくりについてはいろいろな情報があふれかえっていて、エセ科学のようなものもあります。市の方で本当に信頼できる情報をまとめたパンフレットを作成してほしい。

なるべく少しでも時間がある時には、軽くでも体を動かす。野菜、肉、魚をバランスよく食べるように心がけています。

毎朝5時半過ぎ咲き乱れる紫陽花を鑑賞しながら30分程度ウォーキングを楽しんで居ります。又、すれ違う後期高齢者との挨拶が元気の源になって今日も健康であることを嬉しく感じて居ります。

ウォーキングなどいいのですが町内会などで人を集めやすい団体が計画実施出来たら小さい子供から老人まで参加されるのでは。健康づくり会報のようなもので健康は大切とは知るが、どのように行動する等興味が湧くのでは。

たばこを吸う人間なので最近はずごく肩身の狭いところです。たばこの煙を嫌う人たちのこともわかるので、愛煙家の為にスペースがあればいいのですが、たばこイコール悪になっているので悲しいです。やめればよいのですが、

- なるべく歩くことを心掛ける。
- 毎日ではなくても週に何回か30分以上の運動をする。
- 食生活も意識する。

適度な運動と6時間以上の睡眠

海、山のきれいな空気を吸う。出来るだけ身体を動かす。

室内の空気をこまめに入れ替え出来るだけ家の中にカビが発生しないように気を付けています。主人がたばこをやめてくれないので、主人が座る定位置を決め、そこに換気扇を自分で付けました。運動をすごくするわけではないので、気が付いたら手足を動かすようにしています。

3食バランスを考えて食べるようにしています。

運動をしたいと考えているが、仕事に疲れ休日はゆっくりしたいので、動くことが出来ない。運動をしたいと思いつつも出来ないことをストレスに感じたりもする。心身ともに健康になりたい。

健康づくりは各年代毎に重要となるポイントがあると思うがどの年代においても大切であることから、各年代に応じた啓発を十分に行っていただきたい。

健康づくり、主に体力づくりをしたいが、日々の家族中心の生活で、時間があれば体を休ませたいと思うのが、先になってしまいます。

喫煙イコール悪影響とは考えていない。受動喫煙に関しては、気を付けるべきだと思います。健康診断を受けて悪いところがあった時、それに対してどう対処したらいいのかわかればよいのと思う。(食事や運動の方法等) 内臓系だけでなく腰痛など方法なども知りたい

| |
|---|
| <p>健康はすべての元ですが、自分の意識がないといみをなしません。どんなに高血圧が、コレステロールが、体重がとか知っていても改善する様子のない人のなんと多いことか。また、私は学校に勤務していますが、無理な無駄なダイエットによる栄養不足のこれまた多く心配です。色々な方面からのアプローチをよろしくお願いします。</p> |
| <p>最近若者、中年の受動喫煙が多いのでやめてほしいです。何か解決方法はないでしょうか？考えていきたいです。</p> |
| <p>私が住んでいる郡山岳町は集落の戸数が60戸足らずで高齢者が多く小中学生が一人もいません。公民館も古かったので新しく作り替えました。しかし年に数回しか使われることはなく、いつもこれでいいのかなあとと思っています。郡山公民館では八重大学・健康体操などありますが、交通手段もなく行こうと思っても皆さん行けません。毎月は無理だと思いますが、年に数回法を聞く会や健康づくり(体操等)できればと思います。</p> |
| <p>健康づくりに対して興味があるがなかなか実行することが出来ない。どのようにしたらうまくいくのか知りたいです。</p> |
| <p>毎日、晩酌時に黒酢もすく、納豆を食べる。</p> |
| <p>なるべく外食をしない様に心がけている。たまには外食をするけれど、やはり食べて塩分が多いなあ・・・とったりします。ある人の話で全て外食とファーストフードで生活したら悪玉コレステロールが上がってすっかり外食をやめて健康管理にいそんでいるそうです。食事には気を付けてます。</p> |
| <p>年齢的にも健康づくりに何か始めなければと思うものの取り組めていない。公民館講座などでも、何か健康づくりになるものの講座が増えるといいと思います。</p> |
| <p>吉野地域に市民プールがあればいいのになあ、と思います。夏休みの小学生の居場所がなく大変です。高齢者向け、子供向けは吉野支所やなかよしのなどあるのですが、小学生や10代、メタボ気味の30代40代が、健康づくりができる場所を探すのに苦労します。(特に夏休みは)</p> |
| <p>①認知、脳梗塞にきをつける。②特に下半身を足を鍛える。 上記①、②で人の世話をさせない自分の事は自分でやる事に努力しよう。</p> |
| <p>心の健康についても気軽に参加できる取り組みがあればよい</p> |
| <p>エレベーターを使わず階段を使う。</p> |
| <p>三食バランスよく食べる。適度の運動をする。適度な睡眠をとる。</p> |
| <p>過度な糖分や塩分を取らず、バランスのとれた食事を摂るように心がけている</p> |
| <p>昔に比べて受動喫煙の危険性は減ったと思うが、やはりまだまだ鹿児島で歩きタバコ、運転しながらタバコなど見る機会が多い。子育てをしてる身としては防ぎきれない不甲斐なさを感じる。</p> |
| <p>定期的な運動の習慣を身につけることが大切だと思う。</p> |
| <p>なるべく歩くようにしている</p> |
| <p>適度な汗をかく程度の運動</p> |
| <p>ふれあいスポーツランドのトレーニングジムを利用している。</p> |
| <p>ウォーキングやジムを行い 体力作りに努める</p> |
| <p>人間ドックで検診している。睡眠を十分にとるようにしている。</p> |
| <p>学校給食は栄養バランスを考えて提供していると思うが、一般向けに給食のような「定額制」の行政サービスがあっても良いのでは？(低収入・共働き・お一人様・高齢者等、栄養バランスを考えて食事をする環境にない人達も少なくないと思う)</p> |

| |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦で体重増加しやすいため、糖質をなるべくとりすぎないようにしている。 ・ 1日8000歩目標 ・ 季節の野菜をとる |
| 早寝早起き、ヨガを習っている。 |
| できるだけ運動することと規則的な生活を心掛けています。 |
| 慢性腎臓病、どこか他人事のように思っていて、あまりピンとこないが人工透析を受けなければならないと聞くと気をつけなければと思う。人工透析は大変だと聞いているので。 |
| 歳を重ねたときに、美味しく物が食べられ、行きたいところへ行けるよう、健康づくりには気をつけたいと思っている。 |
| 適度な睡眠と運動 |
| 食事、睡眠、運動 |
| なるべくバランスのよい食事をし、子供には手作りの食事を作るように心がけています。 |
| 定期的な運動が必要と思うが、できていない。 |
| 運動 |
| かんまちあのように一般の人が時間を問わず利用できる健康遊具を有した公園等を増やして欲しい。 |
| 公園でのランニングやウォーキングなどされているところで、くわえ煙草で自転車で通行しているのを見かけます。マナーに反している方をみますね。全体的に個人ごとの認識が、低いようですね。若い方の方が、しっかりされています。 |
| 食生活と適度な運動が必要 |
| 特に何もしていない |
| 出来るだけ、家庭菜園・庭の手入れなど外で身体を動かすように努力する。 |
| 定期的な運動 |
| 運動をしないといけないとは思っています。食事は、なるべく和食になるよう心がけてます。 |
| 健康づくりについて、健康である若いころから興味をもてるようにしていきたいものです。 |
| なるべく階段を使用する 早寝早起き |
| バランスの良い食事、適度な運動、ストレス軽減、規則正しい生活など |
| 食や睡眠、運動など健康づくりの意識は常にありますが仕事が遅くなったりして時間的、体力的なことではなかなか思うようにはいきません。 |
| 高齢化社会のための介護料金の軽減のためにも健康づくりに積極的な鹿児島市になってほしい。 |
| できるだけ外を歩くようにしている。例えば犬の散歩など。 |
| 定期的に運動を行えるように、習い事としてスポーツを取り入れている |
| 人間ドック、検診を受信して、運動をして、食事に気を付け、自分で健康を管理していきたい。 |

やはり、日頃からの食事や運動について気にしていくこと
実行出来るように努力してみること大切かと思います。
出来ることからの積重ねですね。

献血に行っている。
社会貢献のついでに血液検査も出来るので良い。

早寝早起き

学校での食育について・・・親が特段の配慮や工夫をしなくても好き嫌いなく食べることができる
子どももいれば、食べること自体苦痛を感じる子どももいます。
私自身とても長い時間をかけていろんなものを食べられるようになりましたし、親が食育に厳しすぎ
て食べることが嫌いになってしまった大人も知っています。
また、子どもが少食・偏食だと親が肩身の狭い思いをしがちです。正しいことでも無理やり押し付
けられることは辛いものです。学校での食育に関する取り組みは柔軟性やおおらかさも大切かと思
います。
また、給食を食べる時間が少ないのも大きな問題ではないでしょうか。
バランス良くいろんな食べ物を摂取することも大切ですが、食べることを楽しめるようになること
も大切ではないでしょうか。

50歳を過ぎて、代謝が落ちて来たので、家で、少しずつストレッチをしています。

規則正しいリズムのとれた生活を心掛ける

日常の小さな工夫が健康づくりにつながるのなら、気負わず取り組めるのではと思い、すこしずつ
やっていきたいと考えています。

家族、知人に関わる健康は気にとめるが、腎臓など身近にいないとなかなか興味を持たないので、
もっと目にする機会があるといいと思う。

運動をする場所が限られている
もっと短かに気軽に行けるジムなどあれば良いの

運動や体力づくりを推進するために電柱や道路を整備することで、安全に行えるようにしてほしい
市のスポーツ施設のマシーンを増やし、初回講習を受けなくても通えるようにしてほしい

週に3回の歩行。20分程度。
週に2回温泉の小さなプールでの水中歩行。

飲み物は水・茶を心がけています

問37：グリーンファームについて、ご提言等あれば、どのようなことでも構いませんので

そばアレルギーなので、農園レストランに入ることもできませんが、農園でできた新鮮な野菜等をアレンジした若い人向けのイタリアンやフレンチ等のおしゃれなレストランがあれば、グリーンファームに足を向ける人も増えると思う。おしゃれなカフェもあると、休憩するのにも、立ち寄る人を迎えるのにも、作業目的以外の人を取り込めるのでは。フリーマーケット、マルシェ等、若い人や親子連れをターゲットにしたイベントを取り入れると、わざわざでも来る人もいるかもしれません。ここに食育イベント等を、楽しい企画に発表させてできたらグリーンファームの意味もいかれるのでは。

充実した施設が揃い、ハイレベルだと知りました。子供連れの家族向けだと思います。お一人様にはちょっと・・・

うちの子は人見知りなところがあり、知らない子供やその親御さん。ワイワイガヤガヤしている初めての場所が苦手というのがあり、お友達の親御さんに誘われたことあつたのですが行きたがらないんです。成長するたびに強く拒否されるようになってきています。野菜収穫・植物の植替え、水やり、落ち葉ひろい、虫とりなど、祖父母や自宅でさせています。

グリーンファームのツアーなどがあれば行ってみたいです。調理体験にはとても興味があります。かごしま市民のひろばでみますがなかなか行けません。情報量は十分だと思います。

大人から子供まで伸び伸びと過ごせるいい場所でしたが、車でないと行きづらく喜入という場所が頻繁に足を運ぶには遠く感じられる。遠方だけどわざわざまた行ってみようと思わせる魅力づくり(例えばインスタ映えするようなカフェ・スイーツや季節ごとに変わる花畑等)喜入にしかないものがあってもいいと思います。

グリーンファームの冊子は職場でよく目にしております。季節ごとのイベントや体験活動などはとても気になるものばかりです。現段階ではいったことはありませんが、近いうちに伺いたいと思っております。

子供がいるので、キャンプなど野外活動にはとても興味がありますが、グリーンファームを使う手続きなどがどうなっているだろうと使ったことはありませんでした。しかし、プログラムなど、子供が喜び、良い体験ができそうなものがたくさんあるので、ぜひ利用してみたいと思いました。

小学校の時から、山、畑、田んぼに行っていたので農業実家がみどりの山を見るたび実家を思い出す。海も近くにあり、夏は泳いだり、魚釣りをしたりして楽しんでいました。親や兄と妹と弟と楽しい一家でした。

グリーンファームを知ったので、行ってみようと思います。

グリーンファームは、農業体験やできた野菜などを採取したり、具材として調理する体験など出来るので、幼児から中学生くらいまで親子で参加する楽しみやキャンプなどもでき、近くの海で魚釣りや水泳もできる場所である。(市内の小学校等へ案内パンフレットを置くとPRできる)これから高齢者時代を迎えるので、これらのイベントも少し取り入れてもらえると参加しやすいと思う。

知人から薦められると、「行ってみようかな・・・」と思うので、小学校の親子イベントや中学校のイベントなどで利用してもらおうようになったら、子が子へ親から親へ2人分の口コミが広がっていくのではないかと思います。

イベント時トイレが混雑します。設備が増えるといいかと思います。

行ったことがないのでわからない！

初めて知ったので何とも言えませんが、私は結婚して兼業農家に嫁ぎました。子供のころから、家庭菜園くらいしか農作業体験をしたことがなかった為、このような施設で、たくさんの経験ができていれば、嫁いでからも、もっと役に立てたのかもしれないな・・・と思いました。子供の頃から、土を触る体験は大切だと思います。

小学生、中学生、幼稚園生など教育関係の一環として利用を拡大させていったらいいと思う。

- ・交通の便が悪く行ってみようという気にならない。
- ・市内の北部の方面にも、もう一か所あってほしい。
- ・多くの年齢層に受け入れやすい施設であればいい。

我々のようないわゆる子育て世代には、ぜひ利用したい施設なのに、存在を知りませんでした。広い土地を必要とする大規模な施設のため、場所は納得できます。活用させてもらいます。

申し訳ございません。知らないもので答えようがございません。

グリーンファーム？すみません殆ど知りません。アンケート用紙の内容を見ながら勉強しています。そのうち一度は行ってみようと思いますが、市民の中でもはっきりした目的がなければ、足を運ばないし、遊び感覚でも行かないと思います。

もう少し目に付くところにパンフレットを置くようにしたほうがいい。市民のひろばやホームページなども常に見たりはしないので、SNSなどで必要な人に見やすいように広告掲載したほうが効率良いと思う。

あとは、公共の交通機関でアクセスできるのであれば、どのくらいに1本バスがいるのかとか、どこから乗れるのかくらいの案内はパンフレットにあってもいいと思う。乗り場から探してわざわざ行くのには遠すぎて面倒だし、そんなにヒマではない、他のところに行ってしまうと思う。パンフレット見る限り、体験できる内容楽しそうだけに勿体ないです。出産時に出生届出したタイミングでパンフレットもらいたかったです。これに限らず、他の親子向け施設も、冊子をもらっても目を通していただけないので、パンフレットのほうがありがたいです。

私は車を運転ができないために市民のひろばを見て参加するようにしています。また参加したいのでよろしくをお願いします。

送迎バスが中央駅から出していただければ、たくさん行かれるのではないのでしょうか。送迎バスとまでいなくても市の交通機関であれば、助かります。

あまりわかりません。

幼稚園、小学校の遠足で来てもらえるようなことを進めていけばいいと思う。

- ・農業体験が主であると理解しているが、子供連れでは大体あきます。家族・団体などを呼び込むとすれば、森などを活かしたアスレチックなども有効だと思います。(ワンコイン100円ぐらいで楽しめるレベル)
- ・滞在型市民農園の稼働どのくらいかわかりませんが、「野菜作り」をしている人、したい人は多くいます。もっと告知してもいいのではないのでしょうか。

今回初めて知った。私としては、都市農業センターのほうが近く身近。農業センターには季節ごとに花や畑を見に行ったり、散歩したりしています。正直、わざわざ喜入までは・・・と思いますが、機会があれば立ち寄ってみようと思います。キャンプ場や直売館などをもっとアピールすると興味を持ってもらえるのではないのでしょうか？

グリーンファームには行きたいのですが、いつも断念してしまいます。理由は、情報収集がめんどくさいという理由です。案内パンフレットには体験の受付方法や時間が掲載されていないので気軽に今日行こうかとはならない場所だからです。ネットで調べたり問い合わせをしたらいいのですが、以前なかなか繋がらない事があり、正直めんどくさいと思ってしまいました。もっと情報があれば電話もつながりやすくなり足を運ぼうということになりえたと思います。ですが、体験は子供にさせたいので日差しが弱くなる秋頃になったら行こうと思います。

せっかくの市の施設なので小学校や保育園の遠足等で足を運んでもらったりするといいですね。子供がまた行きたい！と言ってくれたら、今度は家族で足を運んだりできますよね。

・滞在型市民農園は場所によって陽当たりが異なり差が生じるような造りにした意味が、わからない。週末だけしか行けなかったため、行くたびに雑草抜き、ヤンバルトサカヤステ対策に追われ、楽しむ余裕がなかった。・PR不足感が否めない。

障害者も高齢者でも楽しめる。仕事につながる工夫をして頂きたい。(障害者でもいきたいので)

とても良い施設だと思うが、認知度が低く、学校の配布物以外では情報がないと思う。イベントの告知、施設の案内など⇒リビング新聞、フェリア情報誌などを利用してはどうか、子育て中でない方も楽しめると思うので、中高年の方にも収穫体験やレストランを利用してもらえたらよいと思う。学校の遠足などでも利用してはどうか。

短期、中期の体験会員の募集してみてもは？(農業の大変さを超えた喜びを知るには、時間がかかりますか?)※実施されていたら、失礼しました。

初めて「グリーンファーム」を知りました。家族連れでないと利用しにくい？のかなと思ったのですが・・・。どうなのでしょう？

施設の目的がいまひとつはっきりしない。北部の都市農業センターと比較するのは酷ですが、市の南の都市農業センターくらいの位置づけでもいいのでは充実してほしいです。

音楽を流す。

グリーンファームには距離的に遠くてなかなか行く機会はありませんが、犬迫にある都市農業センターへは季節ごとによく行き、皆さんが作られている野菜の育ち具合や季節の花の鑑賞を楽しんでいます。体力的に自分で畑を借りて作る事は無理ですが・・・。

- 1.「都市と農村との交流拠点」と言いながら、農家や農民の姿があまり見えない。市の農家の人がここに来にくいなら、市民の方から農家・農業を見学するイベントなどを企画したらどうか。
- 2.循環型農業と言いながら、その姿もあまり見えない。ここは見せ場の一つだから堆肥作りの研究や種類(EMやコンポスター、ダンポールを含む)の展示・体験等を行ったらどうか
- 3.「知る喜び」と言っているのだから、前述した7, 8月に行く「冬野菜の種類」等の講演会、講習会等を頻繁に行うことが決定的に不足している。
- 4.何かサービスを考えていて都市民(や農民)をお客さんのように考えているようだからお客ではなく、主役にするべきである。

グリーンファームに行ってみたいと今回思いました。

イベントなど実施されている内容には大いに関心があるのですが、あまり行かないのは、遠いからです。自分で車を運転していこうという気が起こらないので行きたくても諦めています。、もっと近ければ(交通が便利なら)イベントのたびに行くかもしれません。

・SNSで予約できるのが助かります。 ・職員の皆さんがとても対応が良いと感じています。園内も清潔で安心して子供と利用しています。又、利用させてください。

グリーンファームを知っていない事ばかり聞いたことはあるのですが、車がないので友達と話題にあげて行ってみたいと思いました。

NHKEてれ「趣味の園芸」等で全国放送し、知名度を上げる。

・情報提供で情報量を増やす・体験できることをPRする・イベント開催時積極的PR活動・アクセス関係時間短縮はどうしたらできるかをPRする

妻、子は玉ねぎ収穫に行きました。楽しんだようです。

自然体験は大切です。子供たちがゲームで遊ぶ時代。自然に触れる機会が増えてくれたら、と思います。小中学生は月に1回、グリーンファームへ遠足としては？

学校の社会の授業等でグリーンファームでの農業体験やその地域の人々や自然との交流を組み込んで、今度は家族や友達ともう一度行きたいと思うのではないのでしょうか。すでに学校単位でグリーンファームを活用されていたら、私が知らなかったので申し訳ありません。

高齢でもこういう機会を与えていただきありがたいです。何でも挑戦する機会がありますが、身体がついていけない気分だけです。

どんなことができるかなどの情報をもっとだしてほしい。

私のようにどのようなことができるのか知らない人も多いと思います。年末に門松づくりをしたと友人に聞いてそんなイベントもあったんだと思いました。子供に体験させることはすごくいいなと思ったので、テレビ番組内とかより、夏休み等の特別イベントがある・・・とかのCMを流せたらいいのではと思いました。

「問31」で2つまで選択可能だったが、この項目についてはほぼ全てが今後充実してほしい施設や設備であると思える。“グリーンファーム”は農業体験ができる施設というイメージが大きいので老若男女全ての世代が楽しめるような設備を増やし、認知度をUPしていただきたい。

楽しかったイベントの紹介など、行きたくなるようなニュースを流したらどうか？

グリーンファームの冊子を見て、素晴らしい施設だと思いました。このような施設が身近にあることを、もっと市民に発信するべきだと思います。いろいろな情報媒体を活用して市民への周知を図り、多くの市民に利用してもらうことで、地元の自然や環境、食材に触れることができ、子供たちも貴重な体験ができるものと思います。

いまいちピンとこないです。ごめんなさい。

友達からグリーンファームでしいたけ取りをしたと聞きました。興味はすごくあります。ピザ代だったか、ちょっぴり高いなと思ったこともあります。

同上の時間、距離であり、高齢のため、遠距離運転が無理になった。

グリーンファームの場所を増やしてほしい。

グリーンファームは、気に入っていますが、同じイベントではあきるので新しいメニューを考えたり、いろいろ催し楽しみにしています。そして又子供だけでなく世代を超えて楽しめるとうれしいです。

よく利用させていただきます。親子で調理体験できることなど、どんどんセールスしたら利用される方も多くなると思います。食事施設が1つしかないので、子供たちが入りやすいような食事施設があるとよいなと思います。

バンガローがあるのは知りませんでした。グリーンファームの案内見て知りましたが、やはりそれでも情報不足だと思います。BBQの貸し出しなどしているのか？布団などの貸し出しはしているのか？などたくさんあります。焚き火など火を使っていけないということはBBQはしてはいけないのかなど詳しい説明が欲しいです。行って遊んで泊まれるをもっとできると思います。

会社員です。多くの企業では年に1回等イベントを行うと思いますので、そういう所に働きかけてみてはいかがでしょうか？または1社1社ではなく、各業界の協会や団体先等いろいろな多くの人や企業が集まる場所に行きPRをしてみるとか紹介してもらったり、そうすることでより多くの方がグリーンファームのことを知るきっかけになると思います。特に「食」に関するところで、女性が多いほうがよいかもかもしれませんね。

公共交通機関を利用していくことができるイメージがない。

パンフレットで詳しく内容を知りました。小さな子供がいれば利用したいと思いました。畑は家の横にあるのでわざわざ行ってまでは利用しないと思います。イベントを考えて集客、多くの人に来てもらう。

日本の農作物の自給率と、鹿児島県の農作物の自給率をシンプルに比較してみたり、鹿児島中央駅等、駅前広場でPRや試食、試飲があっても良いと思います。

グリーンファーム知りませんでした。近い場所であつたらぜひ来園してみたいところです。マイクロスバスなどで参加者を募ってくださる企画などがあれば尋ねてみたいと思います。

マイカーの利用ではなくても行けるバスツアー等があれば、子供から高齢者までグリーンファームでも体験等を楽しめると思います。

子育て世代の頃、こういう施設が近場にあつたらよかったのにとっています。

全く知らなかったもので、もしされていらっしゃつたらすみません。様々な方に来てもらうために年に数回シャトルバス(無料)を出されたいかがでしょうか？その場合、小学校等に広報誌みたいなものを渡されるとよいのではないのでしょうか。

・フリマで来場者数増へ。・キャラクターショー(着ぐるみ)イベントでの来場者UPなど対象者どこに持っていけばよいか考える。(敬老の日 おじいちゃん、おばあちゃん 孫と一緒にとか)

食育、グリーンファーム等については自分の周りの方々にもアピールして参ります。素晴らしい施設がありますので、もっとアピールして頂ければ市民の皆さんももっと興味を持っていただけるのではないかと思います。

吉野公園に、大型バス6～7台で中国人観光ツアーが来ていることがある、時間を持て余している。立ち寄り先などを旅行代理店(中国の)などにも紹介したらよい。7/3大雨について学校休校から市長の記者会見は素晴らしいと感じました。2018年防災安心安全マップも役立ち、高齢者は立ち退き避難しか頭になく屋内避難、自宅内避難対応で判断することに通じました。ありがとうございました。高齢団地、町内会役員も高齢者でスピード感到に欠けました。こうした市長のリーダーシップは、これからもどんどんお願いします。

自然をもっと生かした場所になれば私は周囲の人たちを連れて多く行く機会が増えると思います。

「健康の森公園」の近くにも公的農場があって、利用している人が多い。種(苗)を育てて収穫して食べる—食育にはとても大切なことだし命の大切さや健康について考えさせることだと思う。

土の少ない都会に住んでいると農業の魅力を発信してもらったほうが、より多くの関心を引けると思います。実際に活動している様子をたくさんの写真でシーズンごとに伝えたり、「映える」写真で発信することにより、実際プログラムを体験しにいらっしゃる方はもとより、写真を撮りに来る方も増えると思います。フリーマーケットやミニコンサートなどで足を運んでもらうなど、人が来るしくみを作ってみてはいかがでしょうか。ナイトキャンドルとかも良いと思います。

もう少し、グリーンファームのことを勉強させていただきます。

市民が気軽に行ける場所として作ってほしかった。鹿児島市に合併する際、喜入までの距離、時間などを考慮したうえで作ったのか疑問。もっと身近に空き農地の多い桜島や吉田なども候補地として挙がらなかったのか？

今までほとんど聞いたことがなかったので、TVやSNSでもっと取り上げてほしいです。1歳児がいますので、小さい子供も一緒に楽しめるイベントがあったら参加してみたいです。

うちは、子供がいないので、もし子供がいればいろいろな体験プログラムにも参加してみたいと思います。

- ・ 幼稚園、小学校や地域の子供会に畑を貸すなど、もっと開放してみてもどうか
- ・ 畑には野菜だけでなく虫もたくさんいるので、虫取り体験をする。子供は泥んこ遊びが好きなので泥んこバレーボール大会など畑で遊ぶイベントをする。
- ・ 豚しかいないので動物を増やす(にわとりやヤギなど・・・生産性のある動物)
- ・ 日帰りでも気軽にバーベキューできる会場をつくる。池があるが汚れているのできれいに手入れして水遊びの場を作る。
- ・ 遊具を増やす(子供は遊具が面白い公園に行きたがるので)
- ・ ふらっと来園した時でも気軽に野菜収穫体験に参加できるように長靴や軍手の貸し出しをする。

オートキャンプ設置をお願いします。

興味のある人はたくさんいると思います。具体的に身近に感じる工夫をしていけばいいと思います。

グリーンファームについては新聞で見た位で知りませんでした。これからは市のホームページでとか市民のひろばで周知して下さいをお願いします。

その存在すら全く知らなかったので、もっと多くの人へ情報が伝わるよういろいろな媒体で発信して詳しく教えてほしいと思った。

パンフレットを見てみましたが、施設のターゲット層がよくわからないと感じました。体験プログラムの中身も小さいお子さん連れの方がメインのもののように見えますし、最初のあいさつ文にあるような「市民や観光客」という幅広い層をターゲットにするには弱いように思いました。子連れをターゲットにするならおもいきって子供にウケるイベントだけに偏らせるなど、したほうが利用客は増えそうに感じました。

リピートしたくなるイベントがあると思います。

鹿児島島のそのようなものがあるとは知らなかった。

間口を広げるようなイベントをしてみるのもいいのでは親子農業体験のイメージが強いので

今回のアンケートを機に、グリーンファームへの興味がわきました。『市民のひろば』にも様々なイベントの案内が紹介されているのですね。私は現在車を所持していないというのもアンケートで「知っているが、行ったことはない」につながったのだと思います。友達を誘ってぜひ行ってみたいと思います。

喜入駅から無料送迎バスがほしい。

遠距離であるとか、不便であるとか、いう方向に逃げるのは、適当ではありません。このような立地でなければ農業体験もできないし、十分な駐車場等も確保できないわけです。事業が停滞しているのは、事業内容につきます。何年たってもメニューは同じ内容でどこのイベント、パーク等でもやっているピザ、そば打ち等です。民間のアイデア等をどんどん取り入れて季節ごとにメニューを刷新して魅力ある。グリーンファームに変えていってください。

グリーンファームがある事は知っておりますが、遠距離の足を運ぶことが出来ないため近くにある市有地を活用し、第2、第3のグリーンファームを増やしてほしい。また、参加希望者の方々に知って貰える様に場所の選定をお願いしたい。例えば、南部・中部地区・北部に分け南部(喜入は既にある)・中部(松元)・北部(吉野)と挙げたのですが、若年層から高齢者まで浸透し得る様な宣伝効果が必要となり来園者も気軽に入園できるように計ってもらえればと思います。

どんかご、てげてげなどテレビで告知する。

・レストランと遊具設置場所が遠いので親の目が届くところに小さなブランコ滑り台などがあるといいかな
・農園などで子供たちが土いじりができる木のスコップとかクワを使って遊べるところ、穴掘りなど体験させたい。
・リピーターを増加する何かが欲しい。

近くなのでグリーンファームの事は知っていますが、あまり知られていないと思います。幹線道路ではないので看板等を増やして場所をアピールしてはどうでしょうか。よく道を聞かれます。

ファームじいをもっと前に出して、有名にする。幼稚園、保育園、小中高の学校行事として体験してもらおう。

今回のアンケートと一緒に同封されていたものを見てグリーンファームでキャンプ等もできることを知りました。今、防災キャンプというのがとてもきになっていて、動画等でかなりチェックしています。そういったイベントや情報を発信してほしいです。

体験がいろいろできるようなので面白そうと思いましたが、予約がすぐ埋まってしまうという話も聞いたので回数を増やして誰でも気軽に参加できるようにしてほしいです。

野菜の収穫の時間帯を検討してみてはどうでしょうか。例えば、夏時間・冬時間、土日限定など。手入れなども必要ですし、来園者の都合ばかりとはいかないでしょうが。

残念ながら私の周りの方でグリーンファームを知っている、行ったことがある方は1人もいらっしゃいませんでした。どうしたらよいか、かなり難しい問いです。「農」に興味のある方は本当にいっぱいいらっしゃいます。打つ手はよく分かりませんが、絶対頑張ってください。

まだグリーンファームへ行った事がないので家族で行きたいです。始良・鹿児島市より無料バスなど走らせてほしいです。

「かごしま市民のひろば」で見ている事は知っていましたが、行った事はありません。「まちかどコメンテーター」に選んでいただいたので、これを機会に是非行ってみたいです。「育てる・楽しむ・味わう・学ぶ」季節ごとにいろんな体験ができるんですね。「味わう」料理が好きなので、みそづくり、そば打ち等「育てる」「楽しむ」「学ぶ」の中にも体験したものがああります。広大なところで地域の人たちと参加したいです。

交通アクセスが悪いので改善してほしい。

グリーンファームについて今回まちかどモニターに参加して知りました。意見を言う場なのに自分の方が勉強・知識がふえてよかったです。

子供が小学生の頃はチラシなどをもらって帰ってくることもあったが、卒業してからはグリーンファームの情報を目にする機会がない。何かしらイベントを企画して、「市民のひろば」などで宣伝をしても良いかと思えます。

いつも子供が小学校でチラシをもらって来ます。きれいなチラシなので、行ってみたいと思っていますが、遠いのでまだ行く機会がなく今に至ります。市の施設は(りぼんかん、市立科学館、図書館、メルヘン館、環境みらい館など)休日に私(母親)一人で子ども(三人います)の世話をしなければいけない時に頼ることが多いです。一人で子どもを連れていくには遠いなあというのが行った事のない理由です。車が入れるオートキャンプ場が充実していればパパも一緒に行ってみようという話になりそうです。

企画に新鮮味がほしい。有機農法やビーガン料理、外国人向け料理教室などの的を絞ってみるのも手では。

農園レストランのメニューの充実。営業時間の延長。ドルフィンポートの上柿元シェフ監修など、インスタ映えするメニュー。地元食材を生かして。不便な場所で、そこに行きたいと思わせるものがないから、2回行こうとは思わない。辛口ですが。

もっとワクワクする感じをつくってほしい。

特にありません

年齢別に参加できる(参加可能な年齢が明確)イベントがあると参加のきっかけになると思う。

錦江湾公園經由付近にグリーンファームまでの経路の標識がありそのまま進んだが、錦江湾高校付近の交差点からどちらに行けばいいのかわからなくなってしまった。経路をわかりやすく示したほうがいいのではないかな。

高齢者や妊婦さん等向けに、園内の移動用にカートがあっても良いのでは？出来れば電動（エンジンの振動や音・排ガス対策）

こどもが小さいため、車に乗せて1時間を越える移動はなかなかキツく、行ってみたい気持ちはたくさんあるが、なかなか行けずにいる。もうすこし大きくなったら行ってみたい。

楽しそうだが、なんとなく敷居が高い。意識が高い人な行くイメージがある。

話題にならないので知名度がかなり低いのでは？

キャンプのテントサイト(持ち込み)もして欲しいです。
いい芝生がたくさんあるのもったいないとおもってます。

着替えを前提とした泥んこプログラムがあっても良い。
プログラムにポイントを付与して累積ポイントで優待プログラムに参加できる等の工夫があっても良い。(いずれも既にあるかもしれませんが…)

場所は少し奥まっているが、素晴らしい設備であるため、広報に力を入れて欲しい。

パンフレットを見ただけでは取っ付き難い感じがあります。
たとえばキャンプ等施設にしても使用のみとなるとグリーンファームのコンセプトに合わないのではと考えると利用できるとは思えません。もう少し噛み砕いた内容の案内が欲しいと思われま

あまりにも知名度が低いと思います。もっと知名度を上げる活動は必要だと思います。

有料道路の料金補助などで負担を軽くする

グランピングまではいかないけど少しだけとか、一つだけ豪華な物があるといいかなと思う。

潜在的なものを含めて多様な利用要求を掘り起こしていただければと思います。そのために、認知度の向上がまずは重要かと思います。
また、体験・学びの要素が重視されつつある観光について、観光業との連携による観光開発が有効と思いますが、どの程度取り組まれているのでしょうか。すでに取り組まれているならば、継続・促進していただければと思います。

家庭菜園などにいかせる体験や知識の習得が出来ると良いと思う。

鹿児島市内の中心部の方からだと、どうしても遠いと感じさせる距離にあるので、遠くても行きたい！と感じさせるようなイベントをもっと充実してもらいたい。
またSNSに行きたい！と思わせるようなトップ記事を充実させたらいいと思います

穎娃町方面から、入口のアクセスが分かりにくくて、通りすぎてしまうことがある。案内を分かりやすく。もう少し、前から案内したほうが良いと思います。

知名度も低いし、森が多すぎて暗くて少し怖い。
落ち葉もそのまま汚くて清潔感が無い。
せっかく色んな施設が有って良い場所なのに、惜しい所も有るので改善の余地が有ると思う。

出来れば、シャワー室が一回100円だったので、もう少し思いっきり使いたいと思いました。

せっかくの施設ですので、もっと広く周知が行われたらよいと思います。
(地域コミュニティや各種スポーツクラブ等) (←既にされている場合はすみません。)

子どもが小さいうちは体験ものに積極的に参加したが、成長とともに、興味が薄れていった。大人だけで参加できる例があると良いと思う。

子供がメインのイベントが多いため、カップルでも楽しめるイベントが多いと嬉しい
そば打ち体験や、陶芸、料理教室など
イベントの予約が不要だと参加しやすい

アンケートの内容を見ると興味があります。知らなかったし、行ってないのは、残念です。