

## 「丸亀市の健康づくり推進について」

丸亀市では、市民が元気でこころ豊かに過ごせる「みんないきいき わがまち丸亀」をめざして、『第2次丸亀市健康増進計画「健やか まるがめ21」』を策定し、施策を推進しています。このアンケートは、皆さんの健康づくりの現状を把握し、今後の計画推進に活かすための資料とさせていただきます。

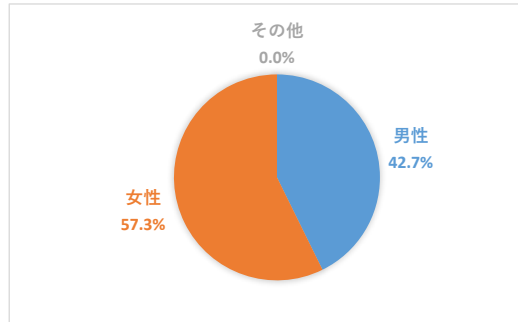
アンケート実施期間：令和4年11月21日～11月30日

対象者数：323人

回答者数：199人（回答率 61.6%）

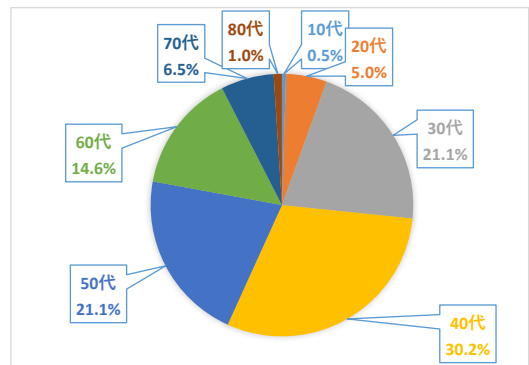
### ●回答者の性別

性別	人数(人)	割合(%)
男性	85	42.7
女性	114	57.3
その他	0	0.0
計	199	100.0



### ●回答者の年代

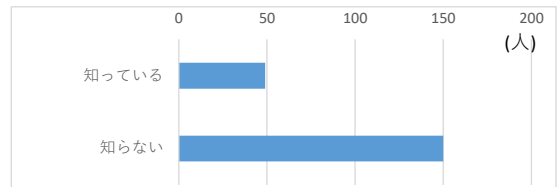
年代	人数(人)	割合(%)
10代	1	0.5
20代	10	5.0
30代	42	21.1
40代	60	30.2
50代	42	21.1
60代	29	14.6
70代	13	6.5
80代	2	1.0
計	199	100.0



質問1 丸亀市では、皆さんが健康づくりに取り組むきっかけとなるよう毎月10日を「健幸の日」と設定しています。

「毎月10日は健幸の日」であることを知っていますか？

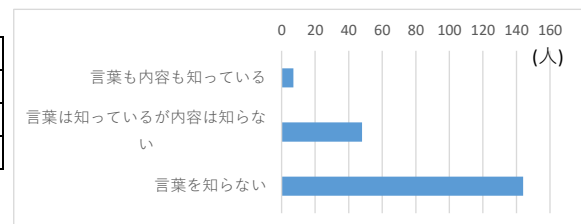
回答	人数(人)	割合(%)
知っている	49	24.6
知らない	150	75.4



質問2 丸亀市では、毎月10日の健幸の日と併せて、「健幸10か条」を設定し、健康寿命の延伸を推進しています。

「健幸10か条」について知っていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
言葉も内容も知っている	7	3.5
言葉は知っているが内容は知らない	48	24.1
言葉を知らない	144	72.4

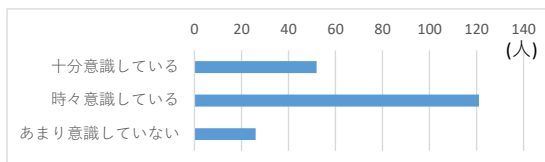


「健幸10か条」 ～10か条続けて健康10（寿）命を延ばそう！～

- ① 1（い） つもよりのんびりする日
- ② 2（二） コチンStopの日
- ③ 3食3つの器で食べる日
- ④ 4（事） 故から身を守る日
- ⑤ 5（ご） はんを楽しむ日
- ⑥ 6（無） 理なく体を動かす日
- ⑦ 7（仲） 良くつながる日
- ⑧ 8（歯） みがきを忘れない日
- ⑨ 9（休） 肝日をとる日
- ⑩ 10（受） 診する日

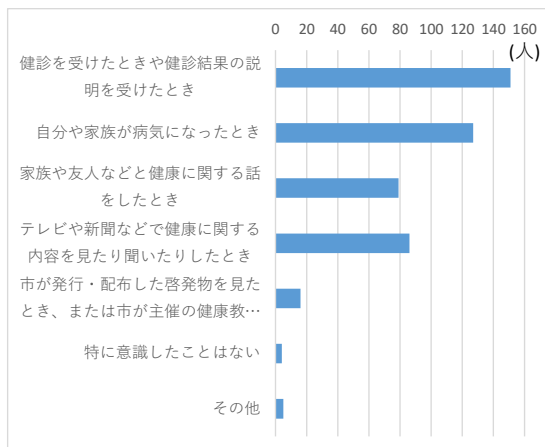
質問3 自分の健康をより良くすることを普段から意識していますか？

回答	人数(人)	割合(%)
十分意識している	52	26.1
時々意識している	121	60.8
あまり意識していない	26	13.1



質問4 自分の「健康」について意識するのはどんなときですか？（複数回答3つまで可）

回答	人数(人)	割合(%)
健診を受けたときや健診結果の説明を受けたとき	151	32.3
自分や家族が病気になったとき	127	27.1
家族や友人などと健康に関する話をしたとき	79	16.9
テレビや新聞などで健康に関する内容を見たり聞いたりしたとき	86	18.4
市が発行・配布した啓発物を見たとき、または市が主催の健康教室などに参加したとき	16	3.4
特に意識したことはない	4	0.9
その他	5	1.1

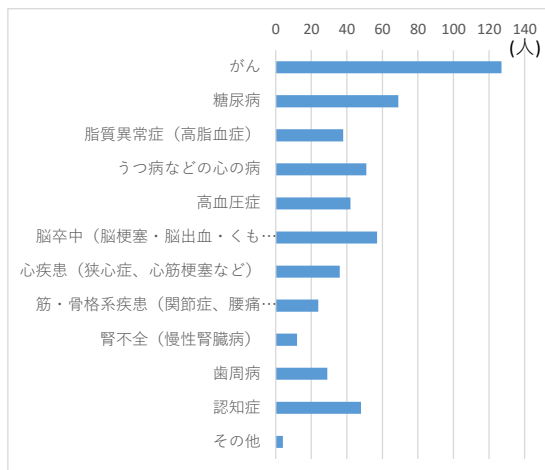


「その他」の場合、具体的にご記入ください。

体重が増加したとき
毎日ウォーキングをしているので常に意識している
看護師なので患者から話を聞いて
健康で居なければと思いますが、仕事、子育てで病院へ行く時間がない。
自分が運動不足だなと感じた時

質問5 あなたの関心がある病気は何ですか？（新型コロナウイルス感染症は除く）（複数回答3つまで可）

回答	人数(人)	割合(%)
がん	127	23.6
糖尿病	69	12.8
脂質異常症（高脂血症）	38	7.1
うつ病などの心の病	51	9.5
高血圧症	42	7.8
脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）	57	10.6
心疾患（狭心症、心筋梗塞など）	36	6.7
筋・骨格系疾患（関節症、腰痛症、骨粗しょう症など）	24	4.5
腎不全（慢性腎臓病）	12	2.2
歯周病	29	5.4
認知症	48	8.9
その他	4	0.7

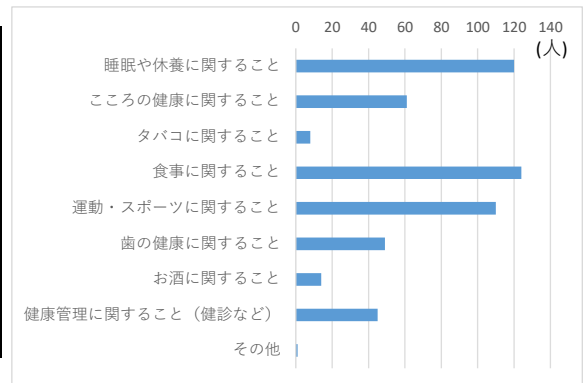


「その他」の場合、具体的にご記入ください。

パーキンソン病
高尿酸血症
肝臓病
坐骨神経痛

質問6 自分や家族の健康増進のために、どのようなことに関心がありますか？（複数回答3つまで可）

回答	人数(人)	割合(%)
睡眠や休養に関すること	120	22.6
こころの健康に関すること	61	11.5
タバコに関すること	8	1.5
食事に関すること	124	23.3
運動・スポーツに関すること	110	20.7
歯の健康に関すること	49	9.2
お酒に関すること	14	2.6
健康管理に関すること（健診など）	45	8.5
その他	1	0.2

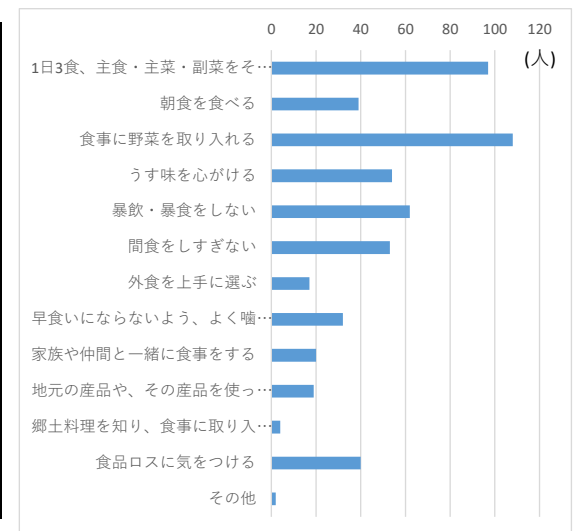


「その他」の場合、具体的にご記入ください。

バランスのとれた食生活
-------------

質問7 あなたの食生活をより良くするために取り組みたいことは何ですか？（複数回答3つまで可）

回答	人数(人)	割合(%)
1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をする	97	17.7
朝食を食べる	39	7.1
食事に野菜を取り入れる	108	19.7
うす味を心がける	54	9.9
暴飲・暴食をしない	62	11.3
間食をしすぎない	53	9.7
外食を上手に選ぶ	17	3.1
早食いににならないよう、よく噛んで食べる	32	5.9
家族や仲間と一緒に食事をする	20	3.7
地元の産品や、その産品を使った料理を知る	19	3.5
郷土料理を知り、食事に取り入れる	4	0.7
食品ロスに気をつける	40	7.3
その他	2	0.4

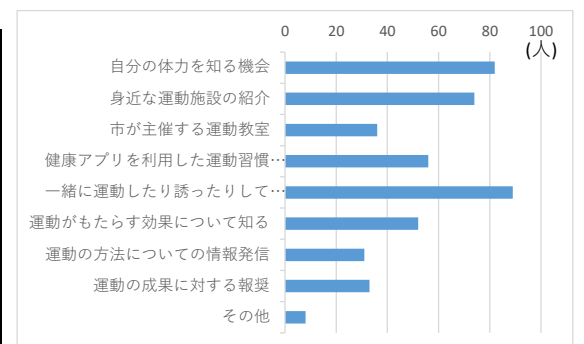


「その他」の場合、具体的にご記入ください。

遅い時間に夜ご飯を食べない
旬の野菜をいただく

質問8 どのようなことがあれば、運動を始めたり続けたりできると思いますか？（複数回答3つまで可）

回答	人数(人)	割合(%)
自分の体力を知る機会	82	17.8
身近な運動施設の紹介	74	16.1
市が主催する運動教室	36	7.8
健康アプリを利用した運動習慣の見える化	56	12.1
一緒に運動したり誘ったりしてくれる仲間	89	19.3
運動がもたらす効果について知る	52	11.3
運動の方法についての情報発信	31	6.7
運動の成果に対する報奨	33	7.2
その他	8	1.7



「運動の成果に対する報奨」を選択された方は、具体的に希望する報奨があればご記入ください。

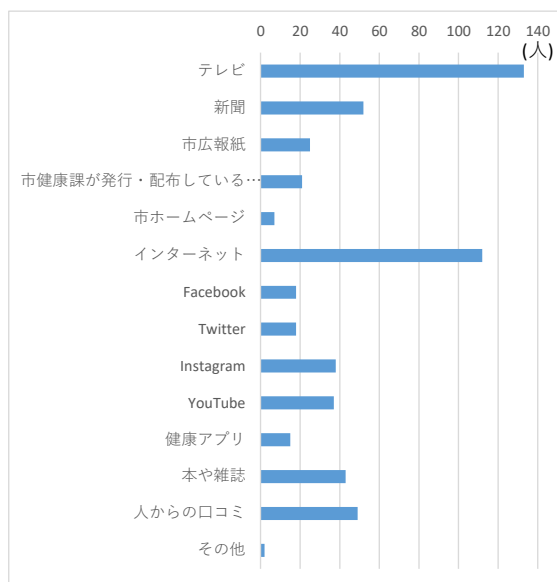
運動することによる買い物ができるポイントが貰えたら。
何かに使えるポイントなど。
ポイント付与
運動量に応じてポイントが貯まるようなシステムがあり、一定量貯まると、名産品などと交換できるアプリがあればやってみたいと思う。
あつかましいのですが、走る機会があるので1キロ走れば1円貯まるような地域マイル(三豊で言えば三豊ベイみたいな制度)の導入を希望します。楽しく競い合っって目の色を変えて健康になることもプラスできるのではと考えます。
歩数に応じた丸亀ポイント。市内で使用できるように!
住民税軽減
ポイント制の場合、一定数を達成したら割引クーポンや賞品に応募ができる。
PayPayなどのポイント、食材や生活用品購入へ
ポイントを貯めたら丸亀市で使える商品券になる。
オンライン等で実績効果が得られた方への証明書、品物贈答、例…マイチャレ
1年保険証を使わず病院受診しなかったら1万円の報奨。
マイチャレみたいにポイントを貯めて、お店で恩恵受けられること。
一日何歩、歩いて、ペイペイにポイントが付くなど。
全国大会の出場者に対して何らかの支援や広報
サービスを無料で受けることができる。イベントに参加できる。
テレビで見たのですが、どこかの地域では運動すると、市独自のポイントが貯まり、そのポイントが市内での買い物に使える。いいなあと思って見ていました。
dポイント、Tポイント、PayPayポイント、楽天ポイント
丸亀市指定ゴミ袋1セット

「その他」の場合、具体的にご記入ください。

ウォーキングやジムに行きママ友に見つかるとすぐ話を広げられて鬱陶しいので、噂話をする人がいなくなれば。
オンラインでヨガやエアロビなど参加型の教室をやってほしい
子連れで参加しやすい機会
大人(30代)でも加入、登録できるスポーツクラブや団体の情報。
学校や職場などで毎日少しずつ運動や体操をする時間を持ちましょうという丸亀市をあげた取り組み
緑のきれいな公園などの環境
家族で参加できる大運動会みたいなイベントがあれば楽しいなと思いました。簡単な身体遊びから本気の人までブースごとに競技や種目が別れていて、自由に参加や体験ができ、景品がもらえたり、出店で食事したり、地元のお弁当が買えたり。そんなイベント参加をきっかけに楽しく運動できたらなと思いました。
余暇の時間

質問9 日頃、「健康」に関する情報はどこから得ていますか？(複数回答5つまで可)

回答	人数(人)	割合(%)
テレビ	133	23.3
新聞	52	9.1
市広報紙	25	4.4
市健康課が発行・配布している啓発物(健康だよりなど)	21	3.7
市ホームページ	7	1.2
インターネット	112	19.6
Facebook	18	3.2
Twitter	18	3.2
Instagram	38	6.7
YouTube	37	6.5
健康アプリ	15	2.6
本や雑誌	43	7.5
人からの口コミ	49	8.6
その他	2	0.4

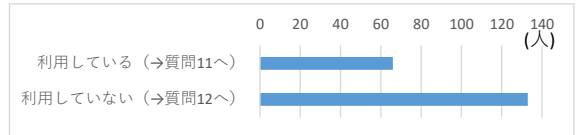


「その他」の場合、具体的にご記入ください。

病院
科学雑誌ニュートン

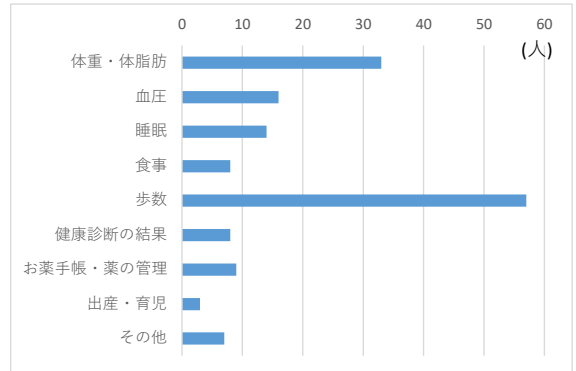
質問10 日常的に健康アプリを利用していますか？

回答	人数(人)	割合(%)
利用している (→質問11へ)	66	33.2
利用していない (→質問12へ)	133	66.8



質問11 健康アプリのどのような機能を利用していますか？（複数回答可）

回答	人数(人)	割合(%)
体重・体脂肪	33	21.3
血圧	16	10.3
睡眠	14	9.0
食事	8	5.2
歩数	57	36.8
健康診断の結果	8	5.2
お薬手帳・薬の管理	9	5.8
出産・育児	3	1.9
その他	7	4.5



「その他」の場合、具体的にご記入ください。

体温
生理周期
アプリが紹介してくれる健康に関する情報(病気、体操、薬等)を閲覧する。

質問12 丸亀市の健康づくりの取り組みについてご意見等がありましたら、ご自由にご記入ください。

ピラティスに興味があるので、教室などの企画があれば参加したいです。
健康につながる催しがあればいいと思います。
公園等の施設の充実を希望します。
無料の歩行プールが有難い。
心の健康は目に見えずいまだに偏見にさらされています。心をまず病み体を病む…悪循環を多数耳にします。定年を過ぎた親が引きこもりの40を過ぎた子どものために必死に働き体を壊し…そんな話をわりと耳にしています。体の健康だけに着目しても根本を改善しないと体の健康は保てないのではないのでしょうか。
丸亀市には野球場がいくつもあるのに更につくったりしているが、屋内のプールはさびれきった小さなプールしかない。日本の水泳愛好家の人数はマラソンに次ぐ多きなのに、一般に利用できるプールが少ないと感じる。もし丸亀市に公式試合を開催できるくらいのちゃんとした施設があれば、市民が活用し健康増進に役立つことはもちろん、水泳選手の強化練習としても利用でき、マスターズの開催で毎年多くの人を呼び込み市の活性化につながることも間違いないと考える。ぜひとも、丸亀市に公式試合のできる屋内長水路のプールを建設してほしいと望む。
市民が気軽に(予約なしで)参加できる運動教室。働いている人が行きやすい夜の時間に運動施設を開放するなどして参加しやすいようにしてほしい。
早朝や夜にオンライン参加できる運動教室があってほしい。
健康づくりのため、定期的に、ハイキングを開催してもらいたいです。(2か月に1回ぐらい)
来年で80歳です。思ったより長く生きられました。
市民が参加できるフルマラソン(ウルトラマラソン)を開催してほしい
だんだん運動をしないと筋肉が落ちていく。そうすると、動けなくなってくる。日頃から、どうにかして運動すべきだ。
健康づくりに関して、ハード面の進行(スケートパークや3x3場などの建設)が進むように感じる一方、ソフト面の整備(スポーツにおける人材育成の長期的なビジョンの共有、指導者の育成など)については、特に丸亀市での主導はなく、それぞれのスポーツ団体が各々漂うように行っているのが実情だと思います。せっかくのスポーツ施設も、利用する絶対数が少なければ、様々な批判にさらされてしまい行政職員に厳しく当たる住民も出てくるのかもしれない。なので、視点を変える意味でも仮にスケートパークだけど、意外に違う使い方が出来るんですよ！みたいな情報の共有や実践をする事で(あくまで、例えばです)、使用する側の想像力が養われて、色々な使い方を模索すると思います。そうやって丸亀市民が使える施設となるように願います。
あとは、古いスポーツ科学の知識で、今の子どもたちへの指導はしてほしくないとの願いから、丸亀モデルなるものをスピード感を持って作成して、少年団やスポーツに関わる指導者などは、必ず受講して知識や実技を身につけてくださいというものを作ってほしいと思います。この丸亀モデルを政策として作成し、例え何年経っても続けられる制度として、皆が取り組める仕組みを作りながらやる事は前提としてやっていただけたらと考えています。スポーツで飯が食えるのは、ほんの一握りですが、オリンピック選手が出ればそれこそ盛り上がるでしょうし、丸亀モデル良いね！となると思います。
そして、ほんの一握りになれなかった大多数の子どもたちに対しては、スポーツを通じたキャリア教育を丸亀モデルの中には落とし込んでおき、就業したとしても、しなやかなメンタルで丸亀で創業し、定住し、税金を落とす仕組みとなり、人口減少という中でも、人口が増えちゃった！みたいな仕組みが出来上がるのではないかと考えています。

香川県の生島センターのようなテニス支援事業とかジョギング教室があればありがたいです。
丸亀市のホームページにもっとわかりやすく掲載してもらいたいです！
丸亀市に住んでいてワクワクしない。希望もない。
まず、このアンケートをして何を知りたいかが、よく分かりません。いろいろな項目があって、興味関心はそれぞれに違うことが分かって、どれに関心が高くて低いのが分かって、それでどうするんですか？
子どもと一緒に参加するタイプのイベントをしてほしい。
自分の体力などがわかるイベントをもっと開催してほしい。
里山学級は2回受講しました。この続きで里山の会（讃岐富士クラブ）に入会し定期的に里山登りを続けられているので、非常に良かったと思います。今度広報にノルディックウォーキングの案内が出たら参加しようと思っています。
コミュニティーセンターなどで行う活動を積極的に発信してほしい。土日や夜間に活動を増やしてほしい。
積極的な取り組みいつもありがとうございます。益々ご指導よろしく願います。
コロナで子どもと楽しく健康づくりできる場所がなくなり残念。これからのシーズン、イベントでクリスマス会や餅つきや縄跳び大会やマラソン大会など気軽に親子で参加できる市主催のイベントがあると良い。丸亀城の有効活用に繋げてほしい。
専門の課をつくるべき
特に知らないで、情報が欲しい。ポスターもよいが、インスタなど！
街灯などの交通安全設備の充実や交通安全意識の啓蒙等でウォーキング等の戸外でのストレッチが安心してできるようになれば理想的だと思います。
誰もが周知、参加しやすい取り組みにしてほしい
健康づくりの拠点となる所を市内に分散して増やしてほしい。
HPで情報をチェックすることが多いので、SNSで配信してもらえると見やすいです。
低額で定期的に行う高齢者対象の運動教室の開催
最近、歩数に応じて特典がもらえたりするアプリがありますが、丸亀市も同じように歩数に応じてポイントをためて、ポイントは市内のお店で使用できる仕組みをしたらいいと思います。
気軽に参加できる健康に関する催しを知りたい。
日中働いている人でも通える教室があればありがたいです。
上記の複数回答が3つまでというのは困ります。できれば、当てはまるものすべてにチェックを入れたいです。
自己管理への意識改革が最も重要です。これをテーマにした取り組みを求めます。
室内でもできる運動のやり方を教えてもらえると、色々できると思います。
高松市で行っているように市民ハイキング（2回／月）を開催したらと思います。島巡り・文化財巡りなど、子どもから大人までの交流の場にもなる。春にあった、健康ウォークのような気軽に参加できるものを継続的に。
仕事をもっている子育て世代が取り組みやすい何かがあれば。自分の健康管理は後回しになる。
市民体育館や武道館などで、卓球やバレーボール、少林寺、合気道などをお試しで無料開催。月謝が安い活動クラブなどの情報提供。
対象を絞った情報提供、高齢者には高齢者向けの情報を、若者には若者向けの情報を、低所得者には貧困世帯向けの情報を、、、可能な時代になっています。
香川県立丸亀競技場近辺の運動施設を市民が利用しやすいように開放してほしい。（手続きが簡単で、利用料金が安価で、子どもが遊べる公園とは区別してスポーツに特化したスペースにして、駐車スペースが豊富等）
在職者向けに夜間、休日でも手軽に参加可能な健康、運動メニューを充実していただければ、若年者の参加率向上につながると思います。
健康づくりの教室（市主催・自治会（会館）主催などで）があれば、もう少し広報に詳しく載せてほしい。
健幸の日は良い取り組みだと思います。もっとPRしてください。歳をとると健康が一番です。健康に関する施策を市民へ広報などよろしくお願い致します。