

「丸亀市eモニター制度」とは…
 市民のみなさんの意見を市政に反映するために、お手持ちのスマートフォンやパソコン等
 を利用して、簡単なアンケートに協力していただくもの（R4.7月スタート）

令和4年度 丸亀市eモニターアンケート集計結果

「丸亀市の健康づくり推進について」

アンケート実施期間：令和4年11月21日～11月30日

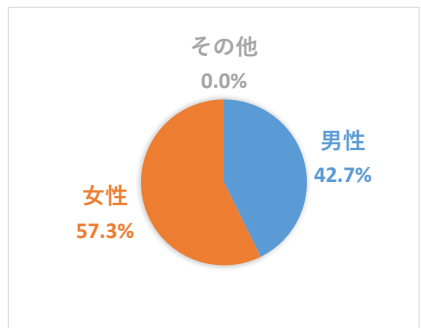
選択肢の中で割合が高い項目

対象者数：323人

回答者数：199人（回答率 61.6%）

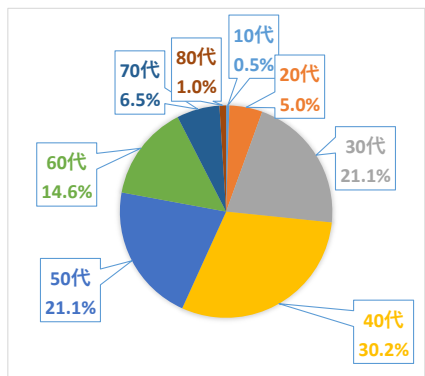
●回答者の性別

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

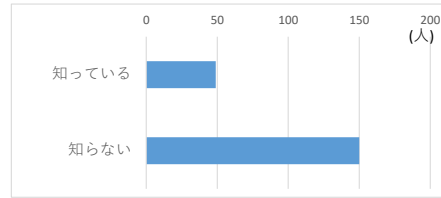
年代	人数(人)	割合(%)
10代	1	0.5
20代	10	5.0
30代	42	21.1
40代	60	30.2
50代	42	21.1
60代	29	14.6
70代	13	6.5
80代	2	1.0
計	199	100.0



後期計画でアプローチのターゲットにしている30～50歳代の働く世代の回答者が多い。

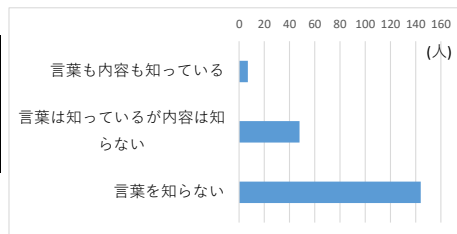
質問1 丸亀市では、皆さんが健康づくりに取り組むきっかけとなるよう毎月10日を「健幸の日」と設定しています。
「毎月10日は健幸の日」であることを知っていますか？

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



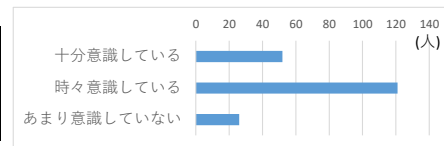
質問2 丸亀市では、毎月10日の健幸の日と併せて、「健幸10か条」を設定し、健康寿命の延伸を推進しています。
「健幸10か条」について知っていますか？

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



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



年代	十分意識している		時々意識している		あまり意識していない	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
10代	1	100.0	0	0.0	0	0.0
20代	0	0.0	5	50.0	5	50.0
30代	7	16.7	29	69.0	6	14.3
40代	12	20.0	40	66.7	8	13.3
50代	6	14.3	29	69.0	7	16.7
60代	16	55.2	13	44.8	0	0.0
70代	8	61.5	5	38.5	0	0.0
80代	2	100.0	0	0.0	0	0.0

年代が高くなるほど、「健康を十分意識している」人が多い。20～40歳代の働く世代への働きかけが必要。

*ヘルスプラン数値目標：自分の健康をより良くすることを普段から意識している人の増加

目標値：90.0%(十分+時々)

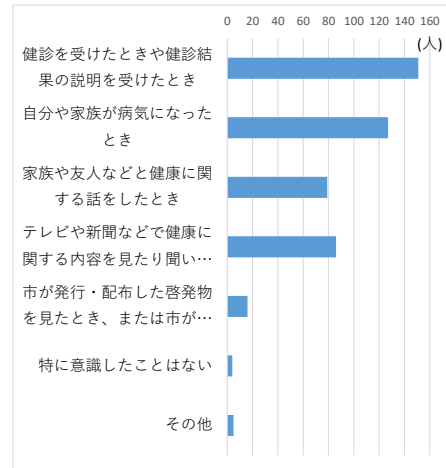
e-モニター回答者：86.9%

市民アンケート調査 (R2.10月)：82.8%

e-モニター制度に応募した市民であるため、情報をキャッチする力が高く、健康意識も高い傾向。

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



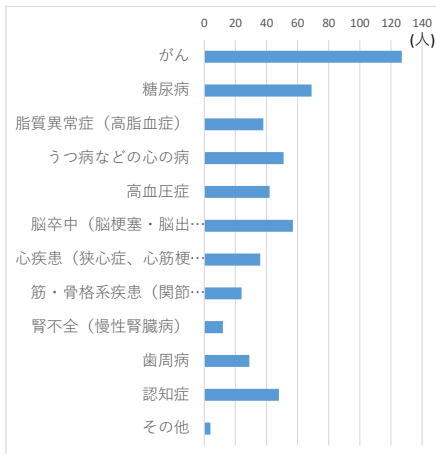
「健診受診」や「病気になる」といった自分の心身の状態を振り返る機会が、健康を意識する人が多い。病気になる前の健診受診を促し、結果から生活習慣を見直すことが必要。

「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
健康で居なければならないと思いますが、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



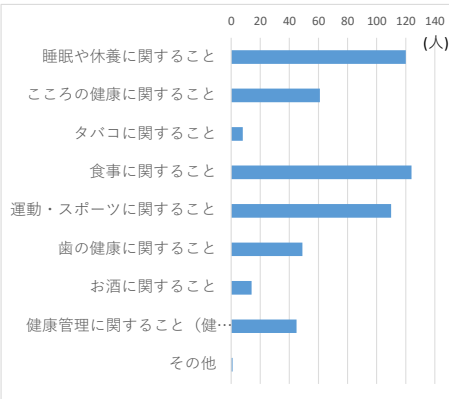
「その他」の場合、具体的にご記入ください。

パーキンソン病
高尿酸血症
肝臓病
坐骨神経痛

がんや糖尿病といった日常生活でよく見聞きする生活習慣病、死亡率が高い疾患についての関心が高い。後期計画で、「糖尿病の発症・重症化予防」を重点取り組みに掲げており、市民の関心度もがんに続き高い傾向にあるため、効果的に啓発できるような検討が必要。

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(%)
1 睡眠や休養に関すること	120	22.6
2 こころの健康に関すること	61	11.5
3 タバコに関すること	8	1.5
4 食事に関すること	124	23.3
5 運動・スポーツに関すること	110	20.7
6 歯の健康に関すること	49	9.2
7 お酒に関すること	14	2.6
8 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。

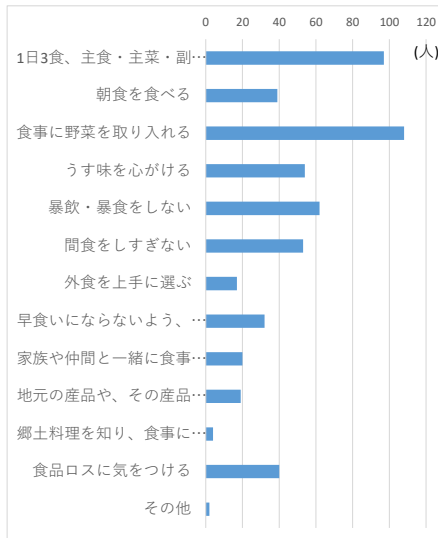
バランスのとれた食生活

年代	1		2		3		4		5		6		7		8	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
10代	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0
20代	8	80.0	5	50.0	0	0.0	4	40.0	2	20.0	1	10.0	1	10.0	1	10.0
30代	24	57.1	15	35.7	2	4.8	29	69.0	22	52.4	12	28.6	1	2.4	7	16.7
40代	40	66.7	20	33.3	6	10.0	36	60.0	32	53.3	11	18.3	5	8.3	15	25.0
50代	23	54.8	11	26.2	0	0.0	24	57.1	23	54.8	12	28.6	4	9.5	13	31.0
60代	18	62.1	7	24.1	0	0.0	21	72.4	20	69.0	7	24.1	3	10.3	3	10.3
70代	6	46.2	2	15.4	0	0.0	10	76.9	8	61.5	5	38.5	0	0.0	5	38.5
80代	1	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	100.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0

20歳代、40歳代の働く世代は、「睡眠や休養」に関する関心が高い。市民アンケート調査（R2.10月実施）結果より、若い世代の方がストレスを感じる傾向であることから、適切な睡眠・休養がとれるよう働きかけることが必要。

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。

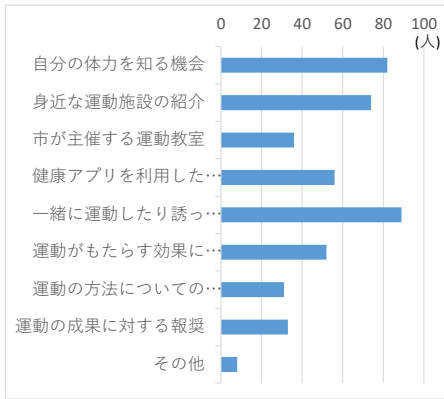
遅い時間に夜ご飯を食べない

旬の野菜をいただく

野菜不足を感じている市民が多いことが考えられる。「バランスの良い食事をする」は、「副菜をそろえる＝食事に野菜を取り入れる」に関係しているため、野菜摂取を促す働きかけ等を検討する必要がある。

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



質問8 複数回答可

年代	1		2		3		4		5		6		7		8	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
10代	0	0.0	1	100.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0	0	0.0	1	100.0	0	0.0
20代	2	20.0	4	40.0	0	0.0	2	20.0	4	40.0	2	20.0	1	10.0	1	10.0
30代	15	35.7	17	40.5	6	14.3	8	19.0	26	61.9	8	19.0	6	14.3	14	33.3
40代	21	35.0	18	30.0	9	15.0	22	36.7	28	46.7	15	25.0	9	15.0	11	18.3
50代	17	40.5	21	50.0	6	14.3	15	35.7	17	40.5	12	28.6	4	9.5	5	11.9
60代	17	58.6	6	20.7	8	27.6	6	20.7	12	41.4	10	34.5	9	31.0	1	3.4
70代	9	69.2	6	46.2	6	46.2	2	15.4	2	15.4	5	38.5	1	7.7	1	7.7
80代	1	50.0	1	50.0	1	50.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0

「人と一緒に行く」ことが運動を始めたり続けたりするきっかけと感じている人が多いため、ペアや複数人で運動する仕掛けを検討することが必要。また、自分の健康を意識するのは「健診を受けたときや健診結果の説明を受けたとき」が多く、運動のきっかけが「自分の体力を知る」ことであるため、自分の現在の状態を知ることが健康づくりを実践する意欲につながると考えられる。

「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。	市内で買い物等に使用できるポイントに還元することを求める声が多い。 ↓ 商業・観光等の他分野と連携した健康づくりの仕組みづく
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。	
あつましいのですが、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 (三豊で言えば三豊ペイみたいな制度)の導入を希望します。楽しく競い合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を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	

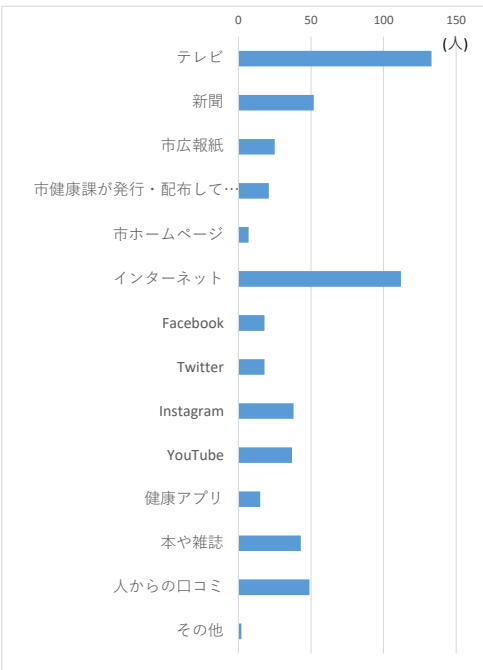
「その他」の場合、具体的にご記入ください。

ウォーキングやジムに行きママ友に見つかるとう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

「子連れで」「家族で」という誰かと一緒に運動することや、「学校や職場」という日常の中で気軽に運動できる機会が求められてる。

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。

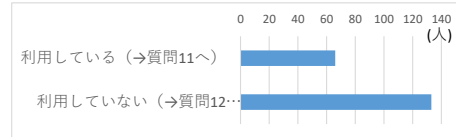
病院
科学雑誌ニュートン

年代	Facebook		Twitter		Instagram	
	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)	人数(人)	割合(%)
10代	0	0.0	0	0.0	0	0.0
20代	0	0.0	2	20.0	4	40.0
30代	7	16.7	11	26.2	19	45.2
40代	3	5.0	3	5.0	12	20.0
50代	3	7.1	2	4.8	3	7.1
60代	3	10.3	0	0.0	0	0.0
70代	2	15.4	0	0.0	0	0.0
80代	0	0.0	0	0.0	0	0.0

一方的に情報発信するテレビや自分が情報を得たいときに利用するインターネットから情報をキャッチしている人が多い。年代が高くなるにつれて紙媒体（新聞、市広報紙など）から情報を得る人が多い。SNSは働く世代での利用が多いため、SNS等を活用した情報発信が必要。

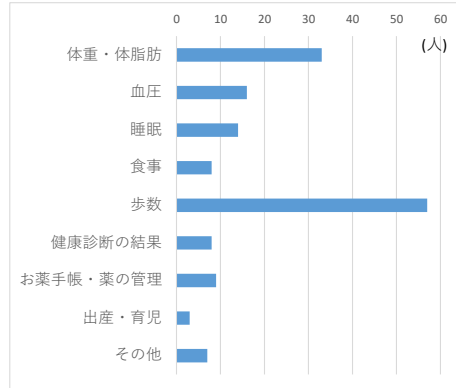
質問10 日常的に健康アプリを利用していますか？

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
血压	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。

健康アプリの利用が、健康意識の向上や健康づくりの実践につながっているかを把握することが必要。
「歩数」のカウントでの利用が多いため、歩数を切り口にしたアプローチが検討できるかもしれない。