

## 「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いたします。特に、令和6年度に重点的に取り組む「食事や歯の健康」についてご意見をお聞きます。

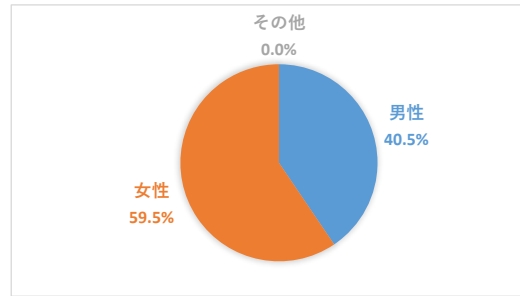
アンケート実施期間：令和5年11月10日～令和5年11月23日

対象者数：278人（うち配信成功数 275人）

回答者数：185人

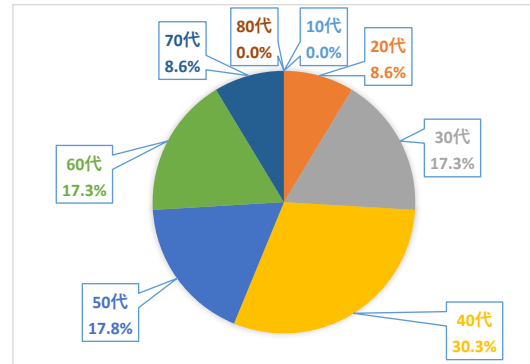
### ●回答者の性別

性別	人数(人)	割合(%)
男性	75	40.5
女性	110	59.5
その他	0	0.0
計	185	100.0



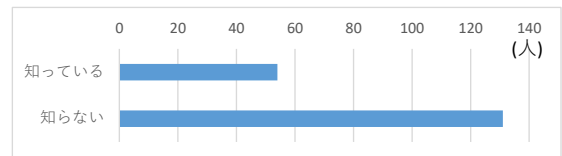
### ●回答者の年代

年代	人数(人)	割合(%)
10代	0	0.0
20代	16	8.6
30代	32	17.3
40代	56	30.3
50代	33	17.8
60代	32	17.3
70代	16	8.6
80代	0	0.0
計	185	100.0



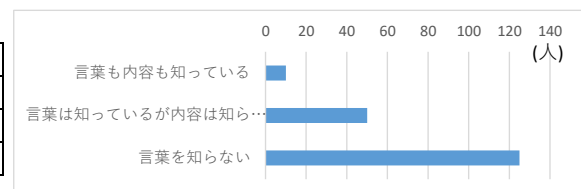
質問1 丸亀市では、皆さんが健康づくりに取り組むきっかけとなるよう毎月10日を「健幸の日」と設定しています。「毎月10日は健幸の日」であることを知っていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
知っている	54	29.2
知らない	131	70.8



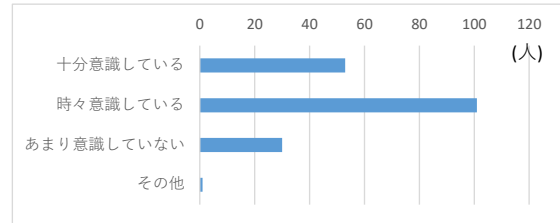
質問2 丸亀市では、毎月10日の健幸の日と併せて、「健幸10か条」を設定し、健康寿命の延伸を推進しています。「健幸10か条」について知っていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
言葉も内容も知っている	10	5.4
言葉は知っているが内容は知らない	50	27.0
言葉を知らない	125	67.6



質問3 自分の健康をよりよ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	53	28.6
時々意識している	101	54.6
あまり意識していない	30	16.2
その他	1	0.5

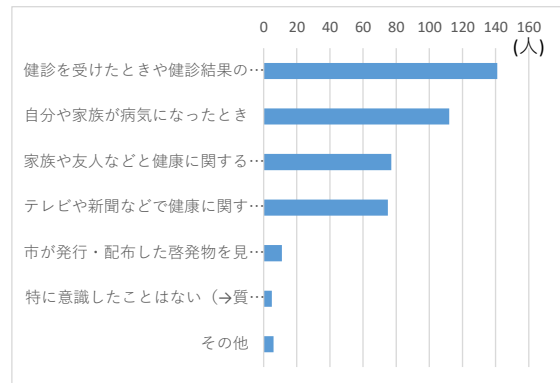


「その他」の場合、具体的にご記入ください。

高齢者なので、畑で野菜作りに体を動かすこと

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	141	33.0
自分や家族が病気になったとき	112	26.2
家族や友人などと健康に関する話をしたとき	77	18.0
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	75	17.6
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	11	2.6
特に意識したことはない（→質問5へ）	5	1.2
その他	6	1.4



「その他」の場合、具体的にご記入ください。

ジムでの体力チェック

日常の疲れ、身体の重たい感じから

体調が悪い時

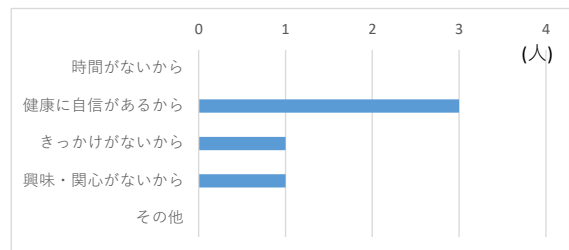
体力の衰えを感じた時。

階段を上ったときに息切れしたとき。

スポーツをする時、二日酔いの時

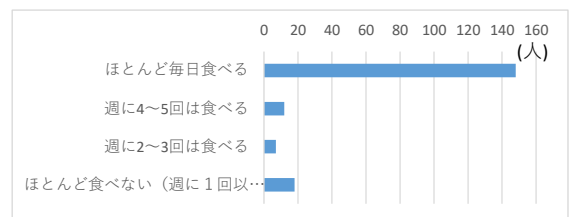
質問5 （質問4で「特に意識したことはない」を選択された方へ）健康を意識したことがない理由は何ですか？（複数回答可）

回答	人数(人)	割合(%)
時間がないから	0	0.0
健康に自信があるから	3	60.0
きっかけがないから	1	20.0
興味・関心がないから	1	20.0
その他	0	0.0



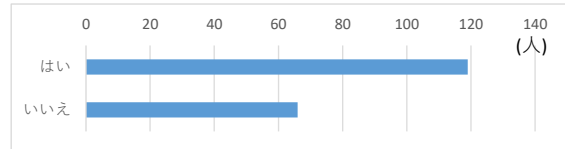
質問6 朝食を食べていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
ほとんど毎日食べる	148	80.0
週に4~5回は食べる	12	6.5
週に2~3回は食べる	7	3.8
ほとんど食べない（週に1回以下）	18	9.7



質問7 食事で主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていますか？

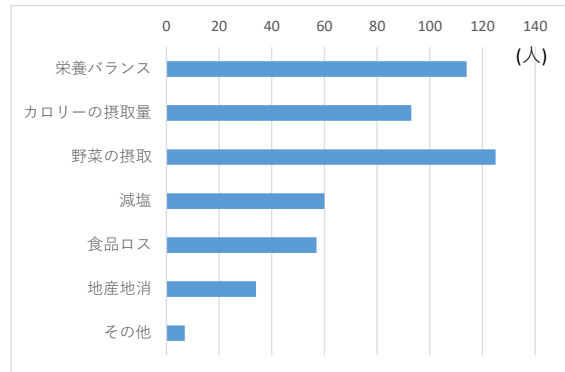
回答	人数(人)	割合(%)
はい	119	64.3
いいえ	66	35.7



- ※ 主食：ごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理  
 主菜：魚や肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理  
 副菜：野菜、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理

質問8 あなたが食に関して気にしていることは何ですか？（複数回答可）

回答	人数(人)	割合(%)
栄養バランス	114	61.6
カロリーの摂取量	93	50.3
野菜の摂取	125	67.6
減塩	60	32.4
食品ロス	57	30.8
地産地消	34	18.4
その他	7	3.8

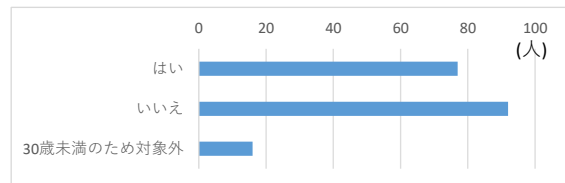


「その他」の場合、具体的にご記入ください。

プロテインの摂取
たんぱく質をたくさん取る
糖質の取りすぎ
味
主食を食べない、1日2食も必要ない
大豆ファースト、醗酵商品の摂取、フルーツを朝食べる

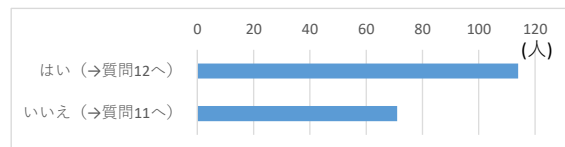
質問9 30歳以上で5歳ごとの節目年齢の方(30歳、35歳、40歳...)を対象に市が実施している歯周病検診を受けたことがありますか？

回答	人数(人)	割合(%)
はい	77	41.6
いいえ	92	49.7
30歳未満のため対象外	16	8.6



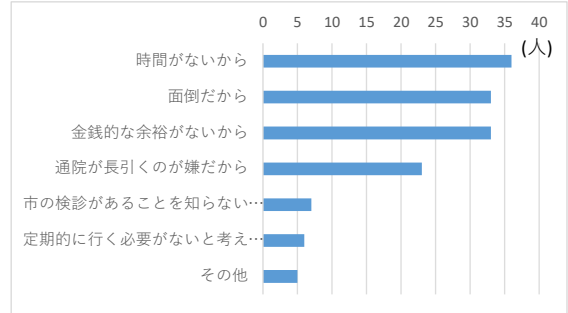
質問10 ご自身で定期的に歯科健診を受けていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
はい (→質問12へ)	114	61.6
いいえ (→質問11へ)	71	38.4



質問 1 1 定期的に歯科健診を受けていない理由は何ですか？（複数回答可）

回答	人数(人)	割合(%)
時間がないから	36	19.5
面倒だから	33	17.8
金銭的な余裕がないから	33	17.8
通院が長引くのが嫌だから	23	12.4
市の検診があることを知らないから	7	3.8
定期的に行く必要がないと考えているから	6	3.2
その他	5	2.7

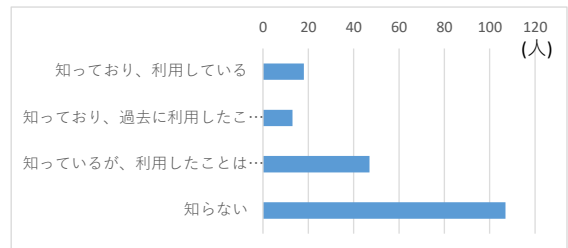


「その他」の場合、具体的にご記入ください。

すでに手遅れ状態
歯医者が怖いから
歯の治療で時々歯科へ行く
虫歯がないので
もう手遅れで入歯

質問 1 2 香川県では、ご自身で決めた健康づくりの目標「マイチャレ」の達成や健康診断の受診等により健康ポイントがたまる「マイチャレかがわ」を通して、楽しみながら続けられる健康づくりを県全体で推進しています。「マイチャレかがわ」を知っていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
知っており、利用している	18	9.7
知っており、過去に利用したことがあるが、現在は利用していない	13	7.0
知っているが、利用したことはない	47	25.4
知らない	107	57.8



質問 1 3 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。

丸亀市が実施している歯周病検診の取組を3年刻みくらいで継続していただきたいです。
市民の皆さんに周知されていないように思います。パンフレットを配布とかでは難しいように感じます。プレゼント付きの楽しいイベントで説明するのはいかがでしょうか？
健康診断を定期的にしていない方をどうするかが問題になると思います。自治会の回覧板とか広報で知らせるとかですが私の周辺ではうまくできているように思います。
情報が足りなくて知らないことが多いです。
意識の問題で、個人がいかに保険を使わないように、全体的に大きな問題だと考えるか。容易に病院に行き過ぎだと認識するか。
マイチャレポイントを貯めたい。
私の周りでよく聞くのですが、とても健康に気をつけ食事や運動もしている人が癌になって早逝したりその他病気になっていて、ストレスを溜めない生活をしている人がご長寿だったり。体は食べ物で出来ているので食も運動も大切ですが、ストレスフルなこのご時世に、ストレスケアをもっと見直したほうが健康づくりになるのではないかと考えています。
いつもお世話になっております。積極的に、市の取り組みを利用させていただいています！いつも、ありがとうございます。
格式ある丸亀国際ハーフマラソンをより盛り上げてほしい。リピーターの参加費を優遇してほしい(3割引)。沿道でタバコ等はやめてほしい。マナーアップ希望。
「健幸の日」について全く知らなかったの、もう少し宣伝した方がいいと思います。
年齢的にこれからますます健康に気をつけなければならなくなっていると痛感している。高齢者とか未成年者には手厚い福祉があるが60歳過ぎの家庭のわが家では負担ばかりで必要な手当がなく経済的に苦しいと感じる時もある。仕事もリタイアしているが負担は現役と同じだけある。もう少し中途半端な年齢層にも福祉を増やしてほしいものなのか？
自分自身が知らないことが多いのだと思うが市としての取り組みは理解していなかった。もう少し簡単なキャッチフレーズで子供からお年寄りまで分かりやすくアピールしてほしい。
健康に関するイベント（フェス）を開催してほしい
すみません。あまり知らないです。
市が市民の健康づくりに積極的に関与するのは賛成だが、市の財政が心配である。

丸亀市が何かやられているとしても、人それぞれの理由で、できる人とできない人がいるのではないですか。丸亀市ができる事をしたらいいでしょうが、そもそも人それぞれが考えることではないですか。運動をする、睡眠をよくとる、このようなことは誰にでもわかることでしょうか、食についてはわからないのではないですか、必ず食事はしますからね。栄養のバランスとかではなくて本物を食べる、これが大切なのは。結論人それぞれになってしまうでしょうね。
気軽に健康寿命を伸ばす方法を、市で進めてもらいたいです。
毎月の広報の中に、健康コーナーのような枠を設け、広く市民に健康や病気について啓蒙してほしいと思います。また、そこでは一方通行ではなくて、市民から意見を募るなど反応がわかるような形を採用し市民参加型にしてはどうでしょうか。
丸亀市の健康づくり…ふんわりしています。健幸の日、聞くことはあるけれど、いつかとか、何か案言えるかと言われたら、それでは言えませんが、長い。定期検診はありがたく利用しているし、グリーンやマルタスの子どもの運動イベントには良い経験でありがたく参加させてもらっています。市の健康づくりの役割って、具体的にどんなことをすることなんでしょう？自分の努力（食生活、運動習慣等）がもちろん必要です。ですが、それだけでもない。健康意識を高めること？ポスターなら、とりあえず若者受け入れを狙ったようなキラキラがどぎついマンガを用いたポスターより、親しみやすく分かりやすいイラストポスターを望みます。香川県の住宅環境が全国ワーストだそうです。ヒートショック予防に住宅環境整備できたら良いですね。
高齢者向けの支援をお願いしたいです。
今回のアンケートがなければ、丸亀市の健康づくりの取り組みは知らないことばかりだった。どこで情報が得られるのか知りたい。
プールを利用しやすくしてほしい
自分の健康は、自分で管理するものだと考えている。
健康づくりの広報活動は役所でできることはし尽くした感があるので、実際に市役所、マルタス、市民会館あたりに食堂を設けてバランスのよい食事を提供するなどして実物の政策をしてほしい。若くてもかかる人がいる带状疱疹のワクチンを30代でも補助してほしい。
色々な取り組みをされていると聞いて驚きました。もっと知る機会を増やしていただければみんな楽しんで思いました。
動きたくても足腰が弱って運動がづらい方が利用できるよう、プールの中で運動器具を使える施設があると有難いのですが…ご検討ください。チャレンジデーは知っていて参加したことはあるが、マイチャレかがわ、健幸の日、健幸10か条についてはアンケートではじめて知りました。もっと周知してほしい。
健康づくりは重要だと思います。ただ、対象年齢によって内容が異なると思います。運動できる場合は、丸亀ハーフマラソンのエントリーと教室をセットにしたプランなど、コラボ企画がいいのではと思います。高齢者に対してもジムなどとコラボするなど民間企業と協力するのではと思います。
取組について知らないことが多いため、周知方法を工夫していただけるとありがたいです。
スマホを使い、例えば丸亀市公式LINEとの連携や、歩くとポイントがたまる企画、または自己申告で歩数を入力する企画（歩数より毎日できているかチェックするきっかけづくり）があると良い
日曜ハイキング（1回/月）などのイベントを定期的に企画して、丸亀の自然（例：島巡り（海ごみ拾い）など）を楽しみながら健康づくりに、SDGSに参画できたらと思います。
このアンケートに回答して、いろいろと丸亀市が「市民の健康について考えてくれてるんだな」と気づきました。知らない人も多いと思います。うまく告知ができればいいですね。
料理教室などあったら参加したい
広報も良く見ますが、あまり意欲があるようには感じない!
車で行くような規模の公園ではなく、気軽に毎日利用できるような公園をいたるところに整備してほしい
このアンケートで知ったことが意外と多かったので、今後も積極的に情報発信をしてほしいです。またアンケートにもあった通り、歯科検診の定期的な検診についての大切さをわかっているのですが、時間がない、費用がかかるなど、行きにくいのも現状です。5年に1度と言わず、毎年定期検診を補助していただくと、毎年定期的に検診を受けるきっかけになると思います。
高齢になってきますと健康の重要性がよくわかります。慢性腎臓病以外にも心臓など各部位についての教室や講座をしてください。また市民学級で健康に関する講座を是非開催してください。
人間ドックを受けた場合は助成があるがPET-CTを受けた場合は助成がない。PET-CTの場合も助成があると良い。初期ガンの発見の確率は格段の差がある。
毎月10日（健幸の日）に「マイチャレかがわ」のプログラムの一部を工夫した丸亀版の「マイチャレまるがめ」として実施できないか方策のご検討をお願いできないでしょうか？