

「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、市民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。

特に、令和7年度は食事や地域とのつながりなどについて重点的に取り組む予定ですので、皆様のご意見をお聞かせください。

アンケート実施期間：令和6年11月15日～令和6年11月28日

対象者数：272人（うち配信成功数 271人）

回答者数：187人

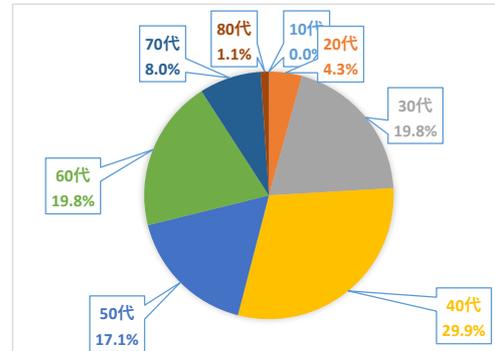
●回答者の性別

性別	人数(人)	割合(%)
男性	83	44.4
女性	104	55.6
その他	0	0.0
計	187	100.0



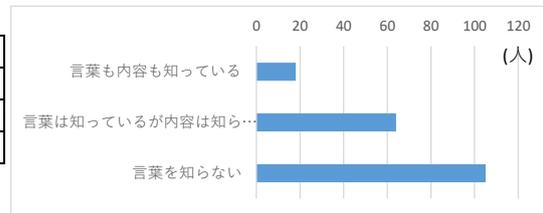
●回答者の年代

年代	人数(人)	割合(%)
10代	0	0.0
20代	8	4.3
30代	37	19.8
40代	56	29.9
50代	32	17.1
60代	37	19.8
70代	15	8.0
80代	2	1.1
計	187	100.0



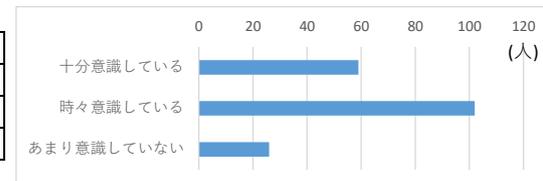
質問1 「毎月10日は健幸の日」「健幸10か条」について知っていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
言葉も内容も知っている	18	9.6
言葉は知っているが内容は知らない	64	34.2
言葉を知らない	105	56.1



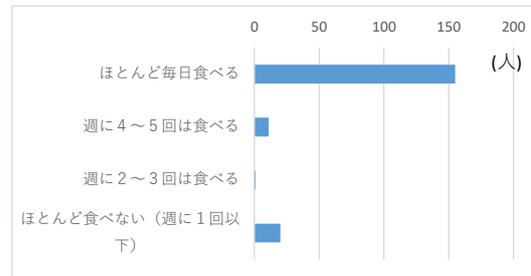
質問2 自分の健康をよりよくすることを普段から意識していますか？

回答	人数(人)	割合(%)
十分意識している	59	31.6
時々意識している	102	54.5
あまり意識していない	26	13.9



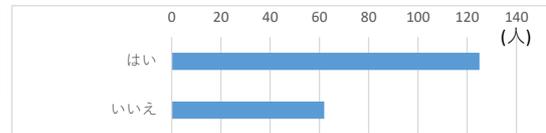
質問3 朝食を食べていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
ほとんど毎日食べる	155	82.9
週に4～5回は食べる	11	5.9
週に2～3回は食べる	1	0.5
ほとんど食べない(週に1回以下)	20	10.7



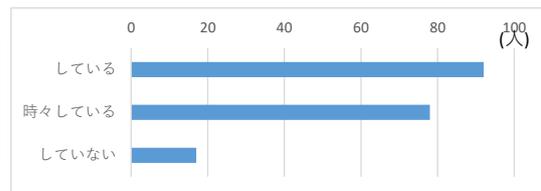
質問4 食事で主食、主菜、副菜の3種類をそろえて食べるようにしていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
はい	125	66.8
いいえ	62	33.2



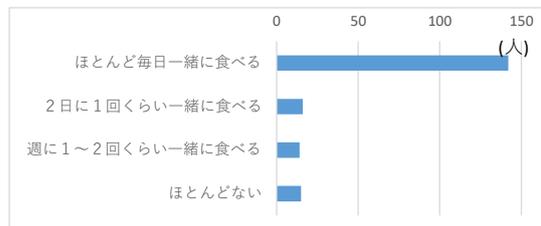
質問5 旬の野菜を食べるようにしていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
している	92	49.2
時々している	78	41.7
していない	17	9.1



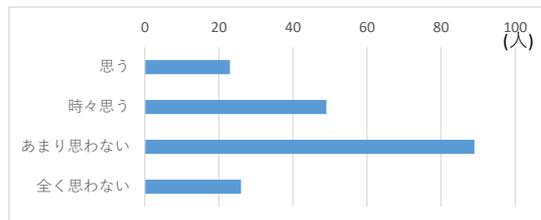
質問6 1日1回以上毎日誰か(家族、友人、知人)と一緒に食事をすることがありますか？

回答	人数(人)	割合(%)
ほとんど毎日一緒に食べる	142	75.9
2日に1回くらい一緒に食べる	16	8.6
週に1～2回くらい一緒に食べる	14	7.5
ほとんどない	15	8.0



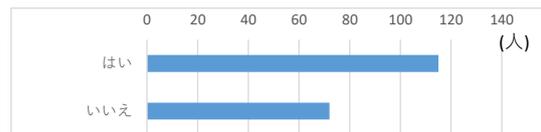
質問7 自分と地域のつながりが強い方だと思いますか？

回答	人数(人)	割合(%)
思う	23	12.3
時々思う	49	26.2
あまり思わない	89	47.6
全く思わない	26	13.9



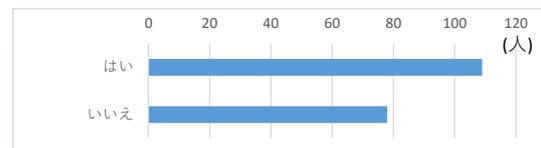
質問8 ご自身で定期的に歯科検診を受けていますか？

回答	人数(人)	割合(%)
はい	115	61.5
いいえ	72	38.5



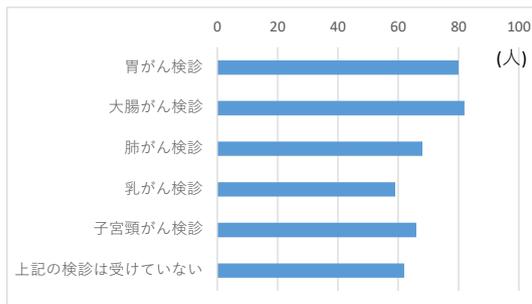
質問9 国民健康保険に加入していますか？

回答	人数(人)	割合(%)
はい	109	58.3
いいえ	78	41.7



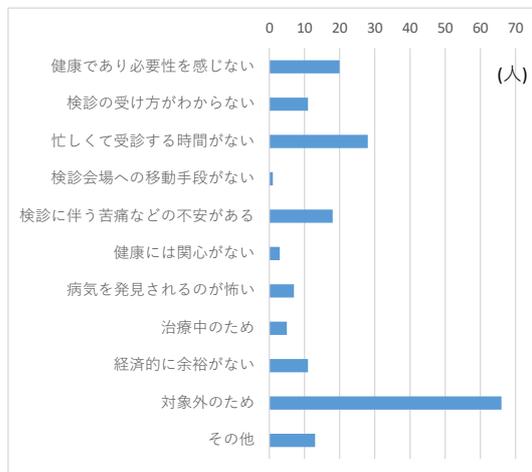
質問10 前年度、職場・人間ドック・市の検診・個人等で受けたがん検診はありますか？（複数回答可）

回答	人数(人)	割合(%)
胃がん検診	80	42.8
大腸がん検診	82	43.9
肺がん検診	68	36.4
乳がん検診	59	31.6
子宮頸がん検診	66	35.3
上記の検診は受けていない	62	33.2



質問11 受けていないがん検診があるのはなぜですか？（複数回答可）

回答	人数(人)	割合(%)
健康であり必要性を感じない	20	10.7
検診の受け方がわからない	11	5.9
忙しくて受診する時間がない	28	15.0
検診会場への移動手段がない	1	0.5
検診に伴う苦痛などの不安がある	18	9.6
健康には関心がない	3	1.6
病気を発見されるのが怖い	7	3.7
治療中のため	5	2.7
経済的に余裕がない	11	5.9
対象外のため	66	35.3
その他	13	7.0

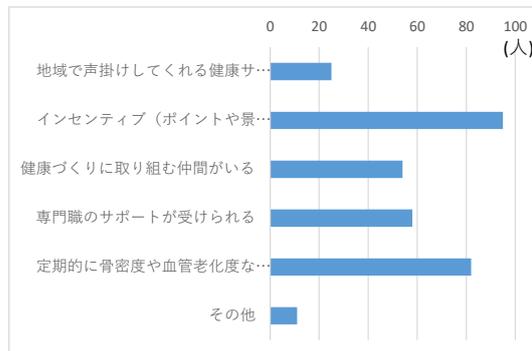


その他の場合、具体的にご記入ください

人間ドックのみ受診している
予約が遅くなり、いつもの病院が混んでいて10月末までにできなかった。
70歳になり、もう自然に任せようかと思っている。
会社の人間ドックの診断の対象外のため
大腸がんは3年に1回で良いと思っているので。
人間ドックで基本的な検査をしているが、プラスでがん検診はまだしたことない
来年は受けよう、と先延ばしにしてしまう
乳がん、子宮頸がんは2年に一度の為、前年度は受けてないが、今年度は受けた。
大腸がんは便を取るのが面倒。子宮頸がんは子宮全摘出済なのでそもそも無いから
会社の人間ドックで行っているから
がん検診に興味がない。ほぼほぼの人がなる時代で健康に悪い食生活をしている自覚はあるので、なったらなった時。
人間ドックで検査している
人間ドックがある為
会社であるから。
以前造影剤の副反応が強かったので、キャンセルになりました。
肺ガンは検診外のため

質問12 どのようなことがあれば健康づくりや生活習慣の維持・改善に取り組めますか？（複数回答可）

回答	人数(人)	割合(%)
地域で声掛けしてくれる健康サポーターのような存在がいる	25	13.4
インセンティブ（ポイントや景品）がもらえる	95	50.8
健康づくりに取り組む仲間がいる	54	28.9
専門職のサポートが受けられる	58	31.0
定期的に骨密度や血管老化度などを測定する機会がある	82	43.9
その他	11	5.9



その他の場合、具体的にご記入ください

検診のために休みが取れる。経済的な支援がある。
主に野菜栽培をしているため、それに基づく運動をしているように思ってる。
医療費の増大抑制対策として健康管理を進めるのは大変良いと思います。ただ、現状個人で健康を意識して頑張っている人に対しては医療費がかからないのに何もなくて、不摂生などで通院が多い人ばかりが医療費負担の恩恵を受けている不公平な状況を改善して欲しい。(健康に気を遣ってもなってしまう病気や怪我の方は別ですが)
費用面の補助があればいいと思う
① 趣味的な企画、例えば高齢者向けの軽登山、旅行などがあれば参加したい。 ② 安心安全にウォーキングできる道や公園が近くにあれば健康づくりに積極的になれる。
現代の医療は、薬を飲ませ、薬を売るための医療になっていることを憂いております。 厚労省を解体し、日本人を薬漬けにすることをやめさせない限り、健康は嘘で塗り固められたもののように感じます。
健康的な生活を送る時間的・経済的余裕がない。
無料なら
健康に気をつけている人ほどガン率高いので、好きな事をして好きなものを食べてストレスを溜めないのが1番かと。 健康、健康うるさく言われるほうがストレスです。
・健康増進活動に対して所得からの控除があれば、減税のためにモチベーションを維持し頑張れる。減税のために健康を増進して、健康に働ける期間が伸びれば結果的に納税額は増えるのではと思います。 ・徒歩割引など
食改に入っています!!
常時使用出来るジムのような施設が丸亀城の近くにあれば利用したいとは思いますが。
伊藤スイミング等のジムの無料体験への協賛

質問13 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、ご自由にお書きください。

もっと補助があればいい
丸亀城に秋の七草を植栽したら観光資源になると思う。
年をとってきますと健康のことが一番気になります。 丸亀市でも健幸の日や地域の健康相談など各種の取組をされておられ、ありがたいです。 特定健診や人間ドックなどでの健診項目やその結果の見方、関係する疾病など、より専門的な説明をしていただけるような機会を継続的に持ってほしいです。市民学級やコミュニティの講座、市の広報などを活用するのも一つの方法かと思えます。 よろしくお願いします。
週末も開催してくれる企画があると参加しやすいです。
なるべく健康診断を安価で受けられるようにしてほしい。
身近な運動にもチャレンジして欲しい。
今年始めて市の方から腎臓教室の案内が届き、参加してきました。 資料と自分の腎臓のいくつかの数値を比べながら、これからの食生活をどう変えればいいのか学びました。そして、それをできるだけ実践すると、この秋の特定検診の腎臓の数値が明らかに改善されました。 これは、市の方で前年の個人の検診について詳しく検討して案内して下さったおかげだと思います。 これをきっかけに、腎臓だけでなく他の数値についても気にかけるようになったと思います。 ありがとうございました。
膀胱癌、前立腺癌等の対策
チャレンジデー以外のことはあまり知らなかった。
現状の取り組みはまずまずといった感じで継続すれば効果があると思う。ただ、まだまだ不十分であり、頑張っている人や良くなった人へのインセンティブを増やすことで、参加する者を後押しして欲しい。農業体験や竹林整備など、運動と就労を掛け合わせて、お互いwin win運動推進活動など企画されてはどうか? 今後も頑張ってください。応援しています。
コミュニティで健康教室のようなものを行っているようですが、内容がよくわかりません。内容がわかれば将来的には参加したいと思えます。
健康作りができる、施設等がもう少しあればいいと思います
市民ハイキング(丸亀の史跡巡り、島巡りを兼ねて)を毎月開催する。仲間がいると継続しやすい
国民健康保険加入者です。丸亀市の人間ドック助成金(15,000円~20,000円)は人間ドック受診の大きな動機付けとなります。また、提出した人間ドック結果報告書に基づいて保健指導相談票が送付され、専門家からの指導が受けられる点も大変良い取り組みだと思えます。ありがとうございます。
福祉関連のアンケートが多いように思います。 地元企業(特に中小零細)の足腰が強くなり、事業承継や雇用が出来るようにしなければ、いくら福祉を優先しても、住みよくなるって、生活が出来なくては(所謂飯が食えなくては)始まらないと思います。そういう視点からの地域活性も重点を置き、考えて欲しいです。
うーん、健康診断は重要ですが、それは病気に対してだけであって本当の健康は運動と食事が重要だと思います。多角的に取り組まないと本来の健康とは言わないのではないかと思います。
飯山町やひまわりセンターでも健康作りの筋トレ的なものはあるが、全て平日なので、土日祝日も通えるようにしてほしい
市役所に行ったついでに無料で健康チェックなどができたら行こうとおもう。

土日祝などに健康イベントがあれば良い
トレーニングができる施設を安く提供してほしい
飯山町で過去に実施していた桃ウォークを復活して欲しい。低山ウォークを定期的にして欲しい。
運動しやすい場所が少ないと感じる(広場など)。場所を作るのは難しいかもしれないが、外で気軽に運動できる場所が身近に増えると嬉しい
香川県が推進しているマイチャレ健康アプリで歩数、体重、血圧、検診、社会参加など記録している。 丸亀市も一緒に推進すれば宜しいのでは。
夜でも安全で安心して使用できる道路と電灯が整備された、ウォーキング&ランニングコースを作してほしい
丸亀国際ハーフマラソンに市民割を導入する。ハーフマラソンはフルマラソンより敷居が低いので、体力向上の導入としてまずは参加してもらい経験してもらおう。方法は、エントリー時もしくは事前に証明書を提出し割引く、もしくは一旦元々の金額を支払いその後返金手続きとするか。割引率は1/3割程度。そもそもコロナ禍以降、参加費が倍になり、参加の敷居が高くなってしまった。伝統的な格式高い国際大会だが、歴史ある地域に根付いた大会なので、地域住民にも感謝の気持ちで還元してはどうかと思う。何より参加することで地域を盛り上げてきているのだから。マラソン経験者から聞いた話だが、ハーフマラソンはフルマラソンより参加費が割高なので、ハーフかフルだったらフルマラソンの方がお得という考え方もあるらしい。マラソンシーズンは集中しているので、ランナーはいつどの大会に出るか、体調や金銭面を含め、予め計画を立てている人が多いと思う。高松市周辺でのマラソン大会が計画されている中、丸亀国際ハーフマラソンの人気と地位は確固たるものにして、参加者が分散するというようなことは避けてほしい。
自身が住んでいるコミュニティセンターなどで気軽に健康的なイベントなどを開催して欲しい。わざわざ市内まで出かけるのが億劫。近くなら行きやすいと感じる。
まずは、これまでどんな取り組みをしてきて、良かった点、課題のあった点などを整理し、この取り組みを通じて丸亀市として向かいたい方向性/達成したいことを具体的にしていっていただきたいです。その上で市民の意見募集しないと、何を問われているのか意図を理解できません。
取り組みについてあまり知らないのもっと宣伝したらよいと思います
人間ドッグの補助に感謝します。
イベント等が土日に集中しているので、土日祝祭日働いている人が参加しにくい事がある
うどん屋さんに、糖尿病予防になるような食材を置く。
補助を手厚くしてもらいたいです
肺がん検診ですが、病院でも(検診時)受けれたらと思います。
検診をもう少し、受けやすい日程を増やしてほしいです。
ほぼ良好だと思えます
丸亀市の競技場などを利用したイベントを増やす!
丸亀市の施設(競技場)とかで健康関連のフェス等開催して欲しいです。
働き世代こそ検診など手厚くカバーしてもらえよう市の検診など格安で受けられる制度がほしい。 検診に行っても高齢者しかいません。必要ですか?
丸亀ならではの健康づくりサポート(お城や立地を利用したもの)を考えていってほしいと思います。