

「丸亀市の健康づくり推進について」

本市では、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8年度はこころの健康や運動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。

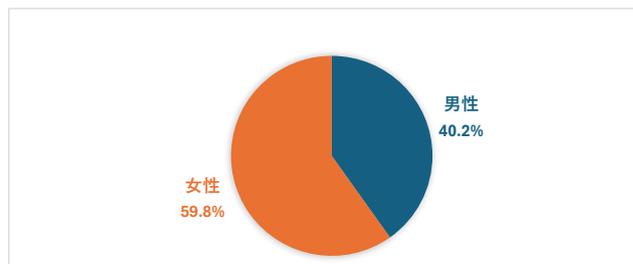
アンケート実施期間：令和7年11月7日～令和7年11月20日

対象者数：309人／回答者数：209人

回答率：67.6%

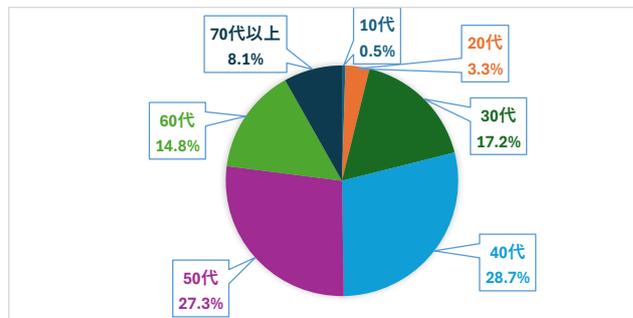
●回答者の性別

性別	人数(人)	割合(%)
男性	84	40.2
女性	125	59.8
計	209	100.0



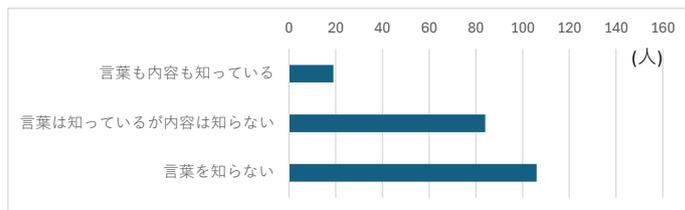
●回答者の年代

年代	人数(人)	割合(%)
10代	1	0.5
20代	7	3.3
30代	36	17.2
40代	60	28.7
50代	57	27.3
60代	31	14.8
70代以上	17	8.1
計	209	100.0



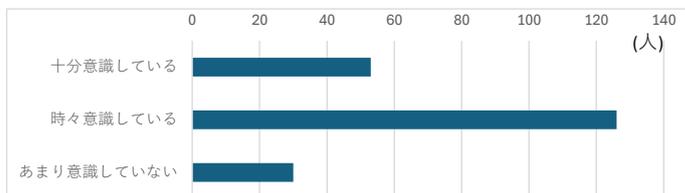
質問1 「毎月10日は健幸の日」「健幸10か条」について知っていますか？（1つ選択）

回答	人数(人)	割合(%)
言葉も内容も知っている	19	9.1
言葉は知っているが内容は知らない	84	40.2
言葉を知らない	106	50.7
計	209	100.0



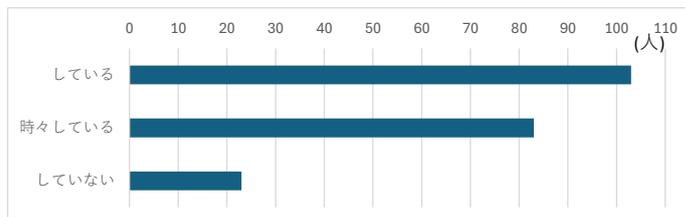
質問2 自分の健康をよりよくすることを普段から意識していますか？（1つ選択）

回答	人数(人)	割合(%)
十分意識している	53	25.4
時々意識している	126	60.3
あまり意識していない	30	14.4
計	209	100.0



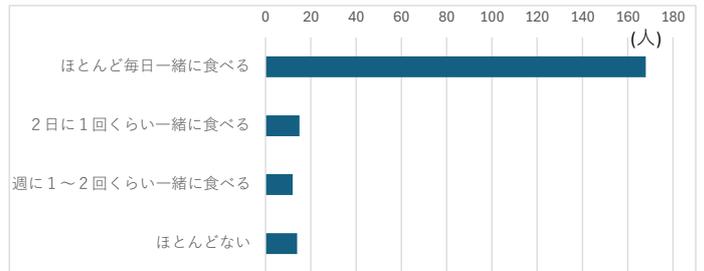
質問2 旬の野菜を食べるようにしていますか？（1つ選択）

回答	人数(人)	割合(%)
している	103	49.3
時々している	83	39.7
していない	23	11.0
計	209	100.0



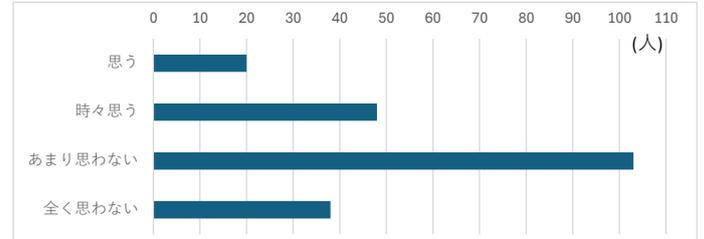
質問3 1日1回以上毎日誰か（家族、友人、知人）と一緒に食事をすることがありますか？（1つ選択）

回答	人数(人)	割合(%)
ほとんど毎日一緒に食べる	168	80.4
2日に1回くらい一緒に食べる	15	7.2
週に1～2回くらい一緒に食べる	12	5.7
ほとんどない	14	6.7
計	209	100.0



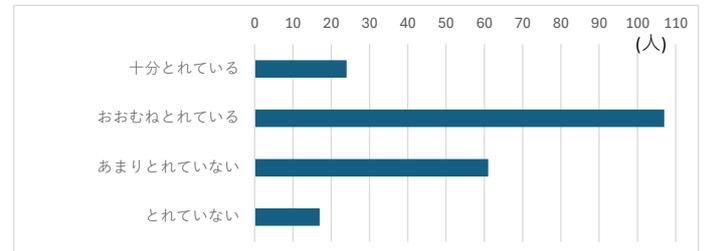
質問4 自分と地域のつながりは強いほうだと思いますか？（1つ選択）

回答	人数(人)	割合(%)
思う	20	9.6
時々思う	48	23.0
あまり思わない	103	49.3
全く思わない	38	18.2
計	209	100.0



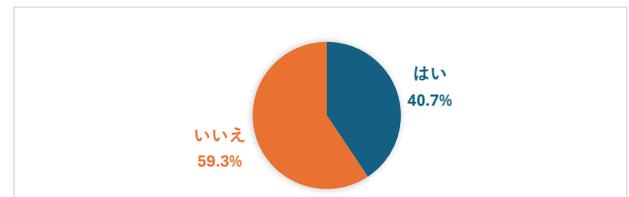
質問5 普段の睡眠で疲れがとれていますか？（1つ選択）

回答	人数(人)	割合(%)
十分とれている	24	11.5
おおむねとれている	107	51.2
あまりとれていない	61	29.2
とれていない	17	8.1
計	209	100.0



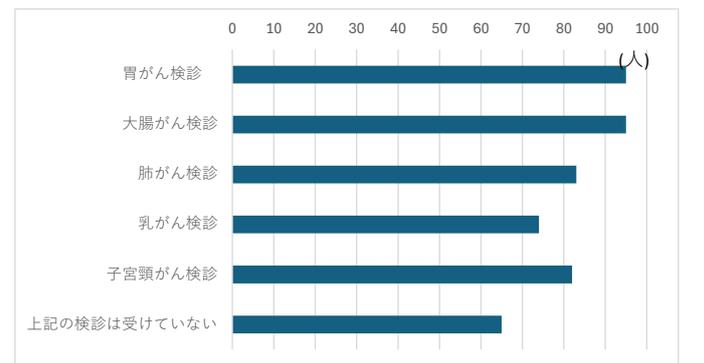
質問6 1日合計30分以上の運動・スポーツを週1～2回以上行っていますか？（1つ選択）

回答	人数(人)	割合(%)
はい	85	40.7
いいえ	124	59.3
計	209	100.0



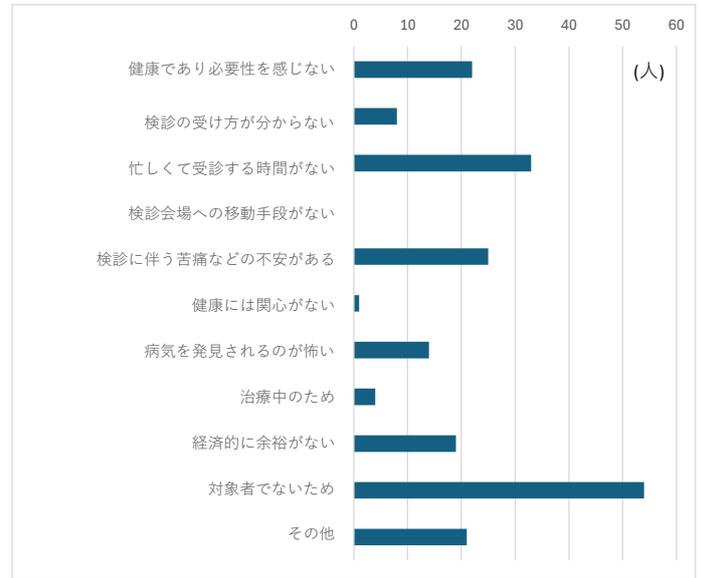
質問6 前年度、職場・人間ドック・市の検診・個人等で受けたがん検診ありますか？（複数回答可）

回答	人数(人)	割合(%)
胃がん検診	95	19.2
大腸がん検診	95	19.2
肺がん検診	83	16.8
乳がん検診	74	15.0
子宮頸がん検診	82	16.6
上記の検診は受けていない	65	13.2
計	494	100.0



質問7 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	22	10.9
検診の受け方が分からない	8	4.0
忙しくて受診する時間がない	33	16.4
検診会場への移動手段がない	0	0.0
検診に伴う苦痛などの不安がある	25	12.4
健康には関心がない	1	0.5
病気を発見されるのが怖い	14	7.0
治療中のため	4	2.0
経済的に余裕がない	19	9.5
対象者でないため	54	26.9
その他	21	10.4
計	201	100.0



その他

70歳を過ぎたら、胃と大腸は2年に1回で良いと理解している	胃がん(カメラ)予約が取れない
特定健診と一緒に受けてたが、受診した検診団体の項目になってタイミングを失った。	会社で人間ドックを受けているから
タイミングを逃したため	妊娠中だったため
会社での健康診断に項目が無いため	毎月定期検診を受けている
自然の摂理に従おうと思っているため。	医療機関の受診予約が数か月先まで埋まっていた
前年受けたから。	対応病院が分からない
大体、かかりつけ医で、受けている。	定期的な検診で特に問題が無いため
乳がん検診は2年に一度なので、昨年は受けていない。胃がん検診は、数年に一度麻酔ができる病院で受けている。	

質問10 丸亀市の健康づくりの取組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。

土日祝日にも検診できるよう、高齢者だけでなく若い人にも検診を積極的に受けることができるような取組が必要と感じる。若い頃に時間的な理由で受診していない時期があり受診の大切さを感じる。	
がん検査の無料化	受診しやすい環境づくりとしてがん検診は毎年行ってほしい。
これからも、寝たきりにならないようにいろいろなサポートがある丸亀市であってほしいです。	
自分では自覚もなく、病院でも指導がなかったのですが、市からの腎臓教室への案内ではじめて自分の腎臓について知り、食生活の中での塩分について考えるようになりました。	
若い人ほど進行度が早いため胃がん検診の胃カメラで検診する年齢を40歳代まで引き下げた方がいいと思う。大腸のカメラ検診も補助金を出すべきと思う。	
会社を定年退職し、健康保険から国民健康保険に変わりました。丸亀市から人間ドック費用の一部助成金(15,000円~20,000円)について案内があり、自己負担額が大きく軽減されることから、引き続き人間ドック受診を継続できています。	
休日でも検診を受けられる日をつくってほしい。	検診の支援はかなり出来ていると思います。
現在32歳です。市で行っている集団がん検診の子宮頸がん検診を毎年にしてほしいです。また、30代にも乳がん検診を入れてほしいです。	
50代以上に帯状疱疹ワクチンの補助をしてもらいたいです。65歳では遅いと思います。香川県内でもやっている市はあります。	
高血圧対策をお願いします。	再検査にも補助してほしいです。
高齢になりましたら今まで以上に健康の大事さを感じます。市の方でいろいろ啓発されているようですがもっともっとしていただきたいです。	
国保に加入しているので、毎年の健康診断はとてありがたいです。コミュニティ等でいろんな活動が行われているだろうとは知っていても、新規で参加するのはハードル高く感じるので、気軽に足が向かうようなきっかけがあると嬉しいです。	
今で十分ありがたいと思っているが、特定健診について、労災病院では無料で受けられるはずが、私が早めに電話したにもかかわらず、予約がすでに埋まっており結局別の病院で受け、料金がかかってしまった。他の検査も労災病院で受けていたので、一緒の場所で受けられるようになればより良くなるし、無料の件も予約枠を増やすなど、何か対策があれば嬉しい。	
受診の機会を増やして欲しいです。	多くの方が健康診断を受けるよう、積極的にPRしてください。
多くの人の意見を取り入れていただきたい。精神の健康づくりともリンクしてもらえたらと思います。	
働き世代が優先的に受診できる社会になって欲しいです。	
特定健診の内容は(例えば眼科とか皮膚科とか気になるのが放置して悪化させないために)市独自では増やせないのか、	
脳梗塞や脳出血となると重篤な結果となる恐れがあるので、それを未然に防ぐためにも脳ドックをしたいと思うのだが、それへの補助もあれば良いと思う。	
非課税世帯だけでなく、困っている世帯に検査費用の補助など、健康づくりを受けやすいような対策があれば助かります。	
無料検診などの機会を5年に一度ご提供くださり感謝します。その上でさらに意見申し上げますと、より一層の検診メニューの充実化や丸亀市内での検診可能な診療所の増加に向けてご対応頂けると幸いです。丸亀市内に、労災以外のちゃんとした総合病院が少ない(人間ドックのメニューも少ない)と思います。丸亀医療センターの建替えやリフォームなどを検討して頂きたい。現状、設備も古く行きづらい雰囲気があります。	

健康ウォークなど色々行っているので継続してもらいたい	ウォーキングやハイキングなどのイベントが沢山あると嬉しいです。
ウォーキング、サイクリングなど土器川河川敷の整備(現時点でもあるのは知っていますが、分かりづらい)が進めば嬉しいです。	
コミュニティセンターや体育館でのイベントを社会人用に土日、祝日なども定期的に行って欲しいです。	
コミュニティセンターなどに気軽に使えるマシン(ランニングマシンなど)があればよい。	
これから、どんどん後期高齢者が増えてくるので、気軽に安心して健康づくりができる場所が、コンビニの店舗くらいほしい。	
トレーニング施設を気軽に使える料金設定にしてほしい。市民が使えるプールを作ってほしい	
子どもが楽しめるイベントを増やして欲しい。生涯学習センターやコミュニティセンターなどの講座やイベントもお年寄り向けのものが多く、もっと子ども向けのいろんな事が体験できる場所作りをしてほしい。	
親子で楽しめる健康づくりのイベントがあると参加したいです。座学ではなく、体を親子で動かせるのがいいです。	
丸亀ハーフマラソンを活用した、市民参加型のイベントをお城やマルタスで開催したらいいと思います	
気軽に年齢に関係なく 参加できる場がほしい	
丸亀市のスポーツクラブやフィットネスクラブに行って行っている人に補助金を出してほしい。	
市が健康に関するイベント(ハーフマラソン・歩こう会・市民講座・スポーツ施設等)を開催しており、広報活動もしており、このままの取り組みでいいと思います。できたら予算の関係もあると思いますが民間のテニスクラブ、水泳教室、体操クラブ、サッカークラブ等に予算支援をしていただけるとありがたいと思います。健康検診は健康保険で充実しているので現状でいいと思います。	
個人意識の問題だと思います	
子供の歯科イベントを年に2回に増やしてほしい。	
自分の事で手一杯になりがちなので、もっと上手く時間をやりくりして市の健康づくりのイベントなどに主人と一緒に参加してみたいと思っています。参加出来たら在宅ワークをしている主人の健康意識も変わるのでは、と期待もしています。	
市中心部あるいは合併後 丸亀市となった南部において イベントが開催され、土器川より東からは参加しづらい。土器川河川敷を有効活用出来るよう景観や遊歩道を整備して欲しい。	
市民が気軽に参加できるイベントを開催してほしい。あと、市の健康講座筋トレ講座とかがありますが、平日ばかりではなく土日してほしい	
事業参加によるポイントの充実	
10月にあったこどもデーはこどもと触れ合う場だけでなく自分をリフレッシュするための休む場でして利用させて頂いております。	
定年後再雇用でまだ仕事をしており、土日祝も、施設を使用出来たら、助かります。	
飯野山、土器川、島々などをみんなで楽しんで回る市民健康ウォークを毎月 開催したらと思います。海岸のゴミ拾いなども取り入れて。	
年齢問わず参加しやすいイベントがあれば良い。食に関するものがあれば家族と参加しやすい。	
毎月広報に簡単なストレッチや運動の目標みたいなのを載せてもらえたら活用出来るんじゃないかなあとと思います。	
毎日コツコツと、簡単な筋トレからおすすめするのはいかがでしょうか。2日に1回10分程度の筋トレを1年続けてますが、実感できています。	
未就学児を自宅保育しており、運動したくても預け先がなく時間が取れず残念に思う。10年間丸亀の国際ハーフマラソンに出場していたので、子育てが落ち着いたら再度出走したい。出産後(とくに産褥期)の家事が大変だった経験から、高齢者向けの宅配給食があると聞いたので、利用者の範囲を広げて、必要な人がサービスを受けられるようにしてほしい。	
夜も運動しやすいように街灯を増やして欲しい	
啓蒙活動は継続的に、また、広報誌だけでなくいろいろな手法で広げて欲しい。	
広報に健康づくりについてのアドバイスや施設などの案内があれば情報をお願いしたいです。	
広報まるがめなどで健康についての話題、情報があると意識する機会になります。	