
健康なまちづくりに関するアンケート
－ フリーアンサー取りまとめ結果 －

平成29年12月
徳島県 阿南市

健康なまちづくりに対する意見・要望（フリーアンサー）

問 86 最後に、健康なまちづくりについて、意見やアイデアのある方は、ご自由にお書きください。

健康なまちづくりに対する意見・要望をフリーアンサー（自由記述）形式によって尋ねた。取りまとめに当たっては、性・年齢別に区分し、健康状態（問2）の回答を付記した。

【男性 10 歳代】

- ・現在高校生です。このアンケートの設問は年配者向けのように思いました。年代に合ったアンケート内容だと答えやすいように思います。（健康状態／とても良い）

【女性 10 歳代】

- ・タバコを吸いたいなら、電子タバコにして周りの人に迷惑をかけないこと。タバコやアルコール対策の時に、「危険なのでやめましょう」とか「STOPタバコ」みたいなやわらかい表現ではダメです。「死にますよ」ぐらいでないと本当にやめないと思う。（健康状態／良くない）
- ・運動・スポーツ大会の開催。（健康状態／まあ良い）
- ・新しい市役所に広場があるので、そこで何か活動できるようにしたら良いと思います。広場を活用しないのなら無駄なスペースだと思います。（健康状態／ふつう）

【男性 20 歳代】

- ・器具が充実した筋トレ施設を作る。（健康状態／まあ良い）
- ・ストレスが多い現代社会で、自殺やアルコール依存、ギャンブル依存が問題となっている。具体的な対策方法は思いつかないが、国を挙げての対策が必要だと思う。働き方も社会全体で考え直した方がよいと思う。（健康状態／あまり良くない）

【女性 20 歳代】

- ・もっと身近にスポーツができる環境を作ってほしい。社会人のスポーツ団体などを支援してもらいたい。（健康状態／とても良い）
- ・特定健診の年齢対象をもっと若年層にまで広げてほしい。（健康状態／ふつう）

【男性 30 歳代】

- ・カウンセラーを確保する。
- ・メックアクタスなどの施設を利用するために、阿南市からお金の補助があればもっと健康になれると思います。（健康状態／とても良い）

【女性 30 歳代】

- ・ランニングやウォーキング人口が増えてきたので、もっとできる環境を作ってほしい。河川敷や道路に地点距離などを表示し、どのくらいの距離を走ったかわかるような標識があれば良い。（健康状態／とても良い）

- ・無理をしない生活習慣病対策。（健康状態／ふつう）
- ・私の周りで、うつ病の人の話をよく聞きます。特に若い方でうつ病になる人が多いように思います。これから先の人生が長いので、元気に働ける時期に病気になるのは気の毒に思います。学生の間から心の健康対策は必要だと思います。子どもの定期健診（1歳6ヶ月健診など）で、不快な気持ちで帰ってくる話をよく聞きます。部屋がギューギューで長時間待たなければならず、待ちくたびれた子どもが泣いても声をかけてくれる人もおらず、係の人は「何でも相談してくださいね」と言いながら、実際に相談するとこれといったアドバイスもしてくれない。係の人はもう少しやさしい気持ちで接した方がよいと思います。「こんにちは赤ちゃん訪問」で、きちんと教育を受けた人を訪問させてください。担当者によって内容の差があるように思います。上司の方は、担当者が訪問先の家庭で何をしたか、把握できる仕組みを作った方がよいと思います。（健康状態／まあ良い）
- ・婦人科と眼科が不足していると思う。少子化で、不妊治療をしたい人や婦人科系疾患の予防のため、かかりつけの婦人科があると便利。またIT化のせいか、視力の弱い人が多いように思う。阿南市には眼科が少なく、いつも高齢者で混んでいる。市の無料健診に、眼科健診も取り入れてはどうだろうか。（健康状態／とても良い）

【男性 40 歳代】

- ・人の生死について、学校の授業で考える時間を作ってほしい。（健康状態／ふつう）
- ・有料でいいのでサンアリーナのトレーニング器具を充実していただきたい。（健康状態／まあ良い）
- ・暴力団や不法な生活保護受給者の追放。健全な市政が健全な市民を育てる。他の市町村に比べて貧困層が多すぎる。（健康状態／ふつう）
- ・市の健診等、力を入れてやっていただいているので何も申し上げることはありません。ありがとうございます。（健康状態／とても良い）
- ・程よく歩けるウォーキングコースを作ってほしいです。夜でもウォーキングができるように外灯を設置して明るくしてほしいです。（健康状態／良くない）
- ・市内の中心部に運動できる施設があれば良い。（健康状態／ふつう）
- ・通勤で歩く人に交通費を支給する会社の取り組み。（健康状態／まあ良い）

【女性 40 歳代】

- ・障害のある親と一緒に入居できる施設を作る。病院に、一般市民が入れる有料の清潔な温浴施設を作り収益を得る。（健康状態／まあ良い）
- ・親子で参加できる健康イベント。阿南市には無料で使えるトレーニング器具のある施設（サンアリーナ）がある。もっと増やしてほしい。（健康状態／まあ良い）
- ・30～40代が参加しやすいスポーツやイベントを増やしてほしい。（健康状態／まあ良い）
- ・もう少しがん検診を受けやすくしてほしい。他県で行われている、尿でわかるがん検診をテレビで見た。阿南市も、もう少しハードルを下げしてほしい。病気になったらどんな支援があるか、どんな治療を受けているのかをまとめた冊子があれば啓発にもなるんじゃないでしょうか。（健康状態／ふつう）

- ・外食の時に、お店のメニューにカロリーが記載されているのを見かけます。阿南市の飲食店のメニューにも、カロリーや食育情報を記載する啓発活動をしてほしいです。（健康状態／ふつう）
- ・健康維持のための教室をたくさん実施していただきたい。少しはあるみたいだが、スケジュールが合わず参加できない。カーブスやハッピーは高額なため、入会できない。（健康状態／とても良い）
- ・元気な体はまず食から。食は口からということで、歯のお口の健康から取り組んでもらいたい。NHKの「プロフェッショナル仕事の流儀」で紹介された日吉歯科のような歯科医院が阿南市にもあれば、市民の健康に関する意識を向上すると思います。（健康状態／ふつう）
- ・市役所及び保健センターに、自由に測定できる血圧計と体脂肪計を設置してほしい。（健康状態／ふつう）
- ・私は難産で、産後うつの状態が長く続きました。日赤に入院中も入浴をする気になれず、ストレッチャーで洗髪だけしてもらった日もありました。当時の私の状態を、日赤の職員が阿南市の保健師につないでくれていたら、子どもの健診の時などに気を配ってもらえたのではないかと最近よく思います。妊娠から産後まで、産婦人科と市が連携して夫婦、特に母親の心のケアをしていただければ良いと思います。（健康状態／とても良い）
- ・体を動かせる運動公園を、小規模でよいので各所に作ってほしい。運動する年配の方が、子ども達が遊んでいるのを見守れるような地域になれば良いと思います。（健康状態／まあ良い）
- ・毎年、阿南健康まつりに参加しています。今後も継続してほしいと思います。（健康状態／ふつう）
- ・こまめな水分補給が人間にとっては必要だと思います。専用の容器を購入すれば、市役所で水をもらえるようなシステムを作ったらいいと思います。（健康状態／ふつう）
- ・各種検診の案内はがきをもらっても、仕事等で平日は受診できない。（健康状態／まあ良い）
- ・子どもの頃からの食事が大事だと思っているので、学校給食の更なる充実した給食をお願いしたいです。（健康状態／とても良い）
- ・親が多量の薬を服用しているのですが、不要な薬はないかチェックしてほしい。（健康状態／とても良い）
- ・整備されたウォーキングやランニングコースがあれば良いと思う。夜も安全にウォーキングやランニングができるとよい。（健康状態／ふつう）
- ・田宮公園ぐらいの運動公園がほしい。ウォーキングをやりたいが、車がビュンビュン走っている横を歩くのは嫌だ。維持費があまりかからないものを考えてください。（健康状態／あまり良くない）

【男性 50 歳代】

- ・健康とは心身共に良好な状態。心の面のケア等が相談できる市内の医療機関との連携や市の相談窓口を整えて広報してほしいです。（健康状態／まあ良い）

- ・阿南市の市民健康づくりの取り組みが、地域の人々に伝わっているのかがあまりわからない。現在は企業が積極的に健康診断を行っているからでしょうか。今後の阿南市の健康づくりへの取組に期待します。（健康状態／ふつう）
- ・市の推進事業はそこへ行かなければならないことが多い。身近な場所で、身近に感じる取り組みをお願いします。（健康状態／まあ良い）
- ・誰でも気軽に参加できる運動系のサークルを作る。（健康状態／まあ良い）
- ・南部運動公園に無料のトレーニングジムを作る。（健康状態／まあ良い）

【女性 50 歳代】

- ・安くて、毎日活用できるジム施設の充実。ウォーキングコースを作る。レンタル自転車を置いたサイクリングコースを作る。（健康状態／ふつう）
- ・一部の団体や企業に有益性の高いものではなく、もっと公益性の高い市政であること。外面を美しく着飾ったところで、中身は旧態依然としたものではどうしようもなく不健康である。健康な体に最も必要な物はサラサラ栄養たっぷりの血液である。血液も市政も澱むとドロドロで不健康である。（健康状態／まあ良い）
- ・私の故郷では、タニタと提携して健康づくりを促しているようです。万歩計の貸出しやタニタ食堂でご飯が食べられるらしいです。カロリーや塩分の見本になるような食事が、どのようなものか食べてみたいです。阿南市も週に一度くらい、ひまわり会館で健康レストランを開くなどされたらいかがでしょうか。（健康状態／ふつう）
- ・毎月の仕事や休みの日をカレンダーに記入しています。そんなカレンダーに、健康で簡単な食事のメニューがあったり、健康一口メモ等があれば目につきやすいと思います。（健康状態／あまり良くない）
- ・健診に行こうと思っているが、人が多すぎて時間がかかる。もっと頻回にしてほしい。（健康状態／まあ良い）
- ・このアンケートがものすごくストレスになりました。（健康状態／ふつう）
- ・県外から引っ越してきました。まだ情報収集ができていません。（健康状態／あまり良くない）
- ・公共施設で喫煙する人がまだまだいる。もっと積極的に対策に取り組んでほしい。（健康状態／とても良い）
- ・市の健診を土・日にしてほしい。（健康状態／まあ良い）
- ・住民の健康づくりのために、安全な遊歩道がほしいです。また、運動のできる施設があればいいと思います。（テニス、卓球、ミニゴルフなど）（健康状態／ふつう）
- ・地域で、健康について話し合いができるような場を作ってほしい。また、パンフレット等で運動の推進を行ってはどうか。（健康状態／あまり良くない）

【男性 60 歳代】

- ・歩行者に安全な道路環境。運動しやすい公園の整備。負担が少なく、効果が高いがん検診。受動喫煙を防ぐ環境作り。（健康状態／まあ良い）
- ・共栄病院の跡地に、小さくても救急受入れの病院がほしい。皆さんそう言っています。（健康状態／とても良い）

- ・タバコのことをたくさん取り上げているのに、なぜ阿南市は禁煙条例がないのか。単に国の方針に従っているだけなのか。健康を促進しているのであれば、国の方針より阿南市の方針が重要だと思う。（健康状態／まあ良い）
- ・健康な町づくり＝道徳が必要だと思う。（健康状態／ふつう）
- ・現在は小中学校でのイジメは少なくなったが、イジメ等の情報公開は、教育委員会に話す前に学校長が早く対応してほしい。（健康状態／まあ良い）
- ・市内のどこかでやっているかも知れませんが、自主的なラジオ体操をやりたいですね。徳島市内では何ヶ所かでやっています。（健康状態／まあ良い）

【女性 60 歳代】

- ・私自身は退職後、幸いにもヨガやバウンドテニスなど身体を動かすチャンスに恵まれて、身体を動かす時間を持っています。市内に、そういう場所ができるだけたくさんあればいいと思います。（健康状態／とても良い）
- ・いろいろとお知らせで見ると、保険課からもはがきをいただいています。場所と時間がなかなか合わない。大変でしょうが、日曜日や祭日にも実施していただくと体操教室にも行ってみたいです。（健康状態／まあ良い）
- ・バスの便数を多くしてください。1時間に1便では何事にも不便です。（健康状態／あまり良くない）
- ・健康には一番気を遣うと思います。趣味のサークルやコミュニケーションの場を作してほしい。（健康状態／まあ良い）
- ・高齢者が参加して楽しく過ごし、病院へ行く習慣をなくす。それにより医療費を抑えられる。健康を実感してもらえるイベントを企画してほしい。（健康状態／とても良い）
- ・自分の食生活を変えることなく、薬を飲めば大丈夫だと思っている人に、もっと食生活の大切さを知ってもらうことが必要。いろいろなイベントの時に、プチ食育をしてみてもどうでしょうか。知らない食育の知恵を教えてもらったら、食事作りも楽しくなると思います。（健康状態／まあ良い）
- ・体の健康も大切ですが、心の健康にも何か対策があればいいですね。小学生～高校生にも人間関係のストレスがあると思います。私にも孫がいますが、イジメなどが心配です。（健康状態／まあ良い）
- ・地域活動に積極的に参加しているが、会議等に参加している人は元教員ばかり。お年寄りも目立つ。若い人がもっと参加しやすい環境を整えてほしい。（健康状態／まあ良い）
- ・毎日町内の人が集まってラジオ体操をしたらどうですか。（健康状態／まあ良い）
- ・阿南市は自殺者が多いと聞きます。また行方不明者も多いようです。豊かでゆとりがあるように思われますが、産業が進むと人情が希薄になるのでしょうか。（健康状態／ふつう）
- ・各地区に公園がほしい。そこにストレッチができる鉄棒などがあれば良い。（健康状態／まあ良い）
- ・楽しいイベントを開催し、たくさんの方が楽しめるまちづくり。楽しみは生きがいです。（健康状態／ふつう）
- ・健康とは関係ありませんが、阿南市は市民税が高いです。生活がしにくいです。老後が不安です。（健康状態／まあ良い）

- ・死ぬまで自分のことは自分でできるようにしたい。しかし、認知症になるとストレスはなくなるが、他人を困らせる。大勢の人とできる認知予防運動はありがたいです。（健康状態／良くない）
- ・地域での毎日のラジオ体操。（ポイント制度あり）（健康状態／まあ良い）
- ・糖尿病の診断を受け、食事療法と運動で体重と HbA1c の数値が正常に近くなりました。あぐり運動公園で毎日 40～50 分程度歩いています。暗くなっても照明があり、雨の日でも傘をさして歩くことができ大変ありがたいです。（健康状態／あまり良くない）

【男性 70 歳代】

- ・各地域における健康づくり運動を支援する施策が必要。生きがい作り。文化講座の設置。（健康状態／ふつう）
- ・後期高齢者医療制度になって冷たくなった。保険料が高くなっただけだった。（健康状態／まあ良い）

【女性 70 歳代】

- ・シャッター通りの空き家を利用して、地域の人々の楽しみや話し相手等ができる施設を作っていただきたいと思います。また、簡単な身体を動かす道具も置いていただいたらうれしいです。（健康状態／とても良い）

【男性 80 歳代】

- ・ウォーキングを毎日 3 km。（健康状態／ふつう）
- ・阿波踊り体操など。（健康状態／まあ良い）

【女性 80 歳代】

- ・足腰が痛むため外出できない。時間がある時、テレビ体操を見て一緒に手足を動かしている。老人用の体操をテレビで時々見せてほしいと願っています。（健康状態／あまり良くない）
- ・本人はアルツハイマーでほとんどわからない。今後調査をする前に、本人の状況を確認して下さるようお願いいたします。（健康状態／ふつう）
- ・お世話になります。近県では、兵庫・大阪には運動公園の良いところがあるそうです。ご参考にしてください。（健康状態／良くない）

【性別不明】

- ・他事ですが、台風とか洪水があるたびに不安になります。道路や溝から湧き出てくる水が家の中に入り込んでこないか心配です。溝掃除とかがあったら良いと思います。（健康状態／ふつう）
- ・子どもたちが安全にスポーツができる場所が増えれば良いと思います。（健康状態／ふつう）
- ・このアンケート良いと思います。いろいろな意見を健康管理に反映させてください。（健康状態／ふつう）

- ・スポーツ設備に力を入れること。トラックの公認競技場を市民に与えること。（健康状態／とても良い）
- ・安心できる町づくりへの取組や子どもたちを安全に守ることに、今まで以上に力を入れてほしい。（健康状態／ふつう）
- ・生活習慣病予防のための運動教室はよく行われているが、食育についての料理実習会も行っていたきたい。また肥満の人のための運動と料理を合わせた講座も行っていただければと思います。阿南市は保健師さんが大変熱心に取り組んでいただいております。（健康状態／ふつう）
- ・よく頑張っていると思います。（健康状態／とても良い）
- ・健康に暮らすためには環境も重要だと思う。放置された空き家。野良猫が住み着き子育てをしていることもある。何とかしてほしい。（健康状態／まあ良い）
- ・100歳まで生きるためにはどのようなことに気をつければ良いでしょうか？
- ・公民館などで高齢者を対象に、軽度な体操を指導のもと定期的を開く。（健康状態／まあ良い）
- ・高齢者の家庭については、アンケートだけでなく訪問によるケアをしてもらえば有り難い。また、若い人もいずれは高齢になるという自覚を持たせ、生活習慣病の予防や継続性のある体操、ウォーキングなどを奨励・指導してほしい。（健康状態／あまり良くない）