

## 【令和7年度豊明市eモニター】健康に関するアンケート

アンケート期間	2026年1月5日～2026年1月19日
回答数	181

このアンケートは、豊明市の健康づくり施策をより充実したものとするため、市民のみなさまの健康に関する意識や生活習慣についてお伺いするもので、今後の市政運営の参考とさせていただきます。

### 問1 性別を教えてください。

男性	69	38.1 %
女性	109	60.2 %
その他	0	0.0 %
回答しない	3	1.7 %
計	181	100.0 %

### 問2 年代を教えてください。

20代以下	5	2.8 %
30代	49	27.1 %
40代	42	23.2 %
50代	55	30.4 %
60代	16	8.8 %
70代以上	14	7.7 %
計	181	100.0 %

### 問3 あなたが健康であるために大切だと思うことは何ですか？（複数選択可）

適度な運動	164	90.6 %
バランスの良い食事	161	89.0 %
十分な睡眠	163	90.1 %
ストレスを溜めない	133	73.5 %
定期的な健康診断	113	62.4 %
人との交流	80	44.2 %
趣味や楽しみを持つこと	122	67.4 %
その他	2	1.1 %
回答人数	181	

### 問3-2 その他記入欄

- 仕事なり趣味なり予定を適度に入れ規則正しい生活を送ること
- 株式投資などして頭を使う。

問4 健康に関する情報はどこから得ていますか？（複数選択可）

テレビ・ラジオ	109	60.2 %
新聞・雑誌	7	3.9 %
インターネット（ネットニュース）	120	66.3 %
SNS（LINE、X、Instagramなど）	89	49.2 %
広報とよあけ・市ホームページ	29	16.0 %
医療機関からの情報	50	27.6 %
家族・友人からの情報	72	39.8 %
職場や地域の健康講座	24	13.3 %
その他	1	0.6 %
	回答人数	181

問4-2 その他記入欄

- 書籍、学術誌

問5 健康診断を受診しやすい日程や曜日はありますか？（複数選択可）

平日の朝（午前8時～10時頃）	74	40.9 %
平日の昼（午前11時～午後2時頃）	37	20.4 %
平日の夜（午後5時以降）	18	9.9 %
土曜日	86	47.5 %
日曜日	71	39.2 %
祝日	41	22.7 %
特に希望はない	25	13.8 %
	回答人数	181

問6 健康診断の申し込みの際、最も利用しやすい方法は何ですか？

市ホームページ（電子申請）	68	37.6 %
LINE	90	49.7 %
電話	11	6.1 %
ファックス	0	0.0 %
窓口での申し込み	3	1.7 %
郵送	8	4.4 %
その他	1	0.6 %
	計	181
		100.0 %

問6-2 その他記入欄

- 特に指定は無い

問7 どのような情報があれば、健康診断を受けようと思いますか？（複数選択可）

健康診断の具体的なメリット	63	34.8 %
費用の補助や割引制度	159	87.8 %
検査方法の分かりやすい説明	37	20.4 %
受診者の体験談	8	4.4 %
病気の早期発見事例	39	21.5 %
簡易的な検査	41	22.7 %
個人へのお知らせ	55	30.4 %
その他	2	1.1 %
	回答人数	181

問7-2 その他記入欄

- 毎年会社で受けるので考えたことがない
- 最新の情報

問8 食事をする際に健康に気を付けていることは何ですか？（複数選択可）

野菜を多くとる	122	67.4 %
塩分を控える	65	35.9 %
糖분을控える	39	21.5 %
栄養バランスを考える	97	53.6 %
食べ過ぎない	76	42.0 %
時間を決めて食べる（夜遅くに食べないなど）	64	35.4 %
特に気にしていない	16	8.8 %
その他	3	1.7 %
	回答人数	181

問8-2 その他記入欄

- 全て気にしているが、結局出来ない
- 肉より野菜を先に食べる（食べる順番）
- よく噛んで食べる。

問9 運動する目的は何ですか？（複数選択可）

健康維持	128	70.7 %
体重管理（ダイエットなど）	84	46.4 %
ストレス発散	45	24.9 %
趣味・楽しみ	52	28.7 %
人との交流	24	13.3 %
睡眠の質の改善	17	9.4 %
医師や家族のすすめ	12	6.6 %
特に目的はない	3	1.7 %
運動はしていない	32	17.7 %
	回答人数	181

問10 効率的な睡眠をとるためにしていることを教えてください。（複数選択可）

寝る前にスマホやテレビを見ない	13	7.2 %
同じ時間に寝起きする	55	30.4 %
午後からのカフェインを控える	25	13.8 %
寝室を暗く静かにする	75	41.4 %
リラックスする（アロマ・音楽など）	19	10.5 %
軽い運動をする	16	8.8 %
寝室の温度・湿度の調整	36	19.9 %
何もしていない	48	26.5 %
回答人数	181	

問11 たばこを吸っていますか？

1 吸っている	8	4.4 %
2 今は吸っていない	38	21.0 %
3 吸ったことがない	135	74.6 %
計	181	100.0 %

問11-2（問11で1、2を選択した人）たばこを吸い始めた年齢を教えてください。

20～24歳	46	100.0 %
25～29歳	0	0.0 %
30～39歳	0	0.0 %
40～49歳	0	0.0 %
50～59歳	0	0.0 %
60～69歳	0	0.0 %
70歳以上	0	0.0 %
計	46	100.0 %

問11-3（問11で1、2を選択した人）初めて喫煙したときのきっかけは何ですか？（複数選択可）

友人からのすすめ	11	23.9 %
ストレスや悩み	2	4.3 %
好奇心	24	52.2 %
家族の影響	3	6.5 %
職場や周りの人の影響	4	8.7 %
特に覚えていない	8	17.4 %
その他	1	2.2 %
回答人数	46	

問11-4 その他記入欄

- 健康を考えて

問12 悩み事や困りごとは誰に相談しますか？（複数選択可）

家族	135	74.6 %
友人	90	49.7 %
職場の同僚・上司	26	14.4 %
医療機関（医師・カウンセラー）	12	6.6 %
市の相談窓口	4	2.2 %
誰にも相談しない	26	14.4 %
その他	1	0.6 %
	回答人数	181

問12-2 その他記入欄

- ネット、SNS等

問13 自由記述

豊明市の健康づくりの取り組みについてご意見やご要望等あれば教えてください。

- 健康と言うと高齢者を対象にしがちだが、若い世代への取り組みを充実する方が長期的に見れば効果が大きいのではないかと思うので、各世代途切れの無い取り組みをしてもらいたい
- 市民プールがあるとありがたいです
- 市内に誰でも、いつでも自由に利用できる散歩道や運動ジム、プールなどをもっと増やすと良いと思います。刈谷市の洲原公園をよく利用してます。
- 女性特有の不調や病気について、一つのカテゴリーとして施策に取り組んでほしい。
- スマホアプリの歩数を使ったウォーキングで溜まったら何かもらえるとか。
- 健康のためには、適度な運動が必要だと言われてはいますが、運動をする場所を整える必要があると思います。豊明市の公園は、閉鎖的に感じたり、暗い雰囲気を感じるので、少し行きにくいです。（我が家の近くだと、石塚公園や落合公園）樹木やトイレを明るい雰囲気に整えれば、大人や子供どちらも運動しやすい雰囲気の公園になるのではないのでしょうか。
- 自動車の通行量が多く、歩行中に渋滞中の排ガスをすってしまう。  
新号のタイミングを見直したらどうしょう
- 年齢別や運動種別、運動量別などの幅広い層への運動のセミナー
- 今は市内で何ヶ所かの医院に通っていてそれぞれの症状については丁寧にみてもらっているが、それらの症状を総合的に関連性などをみてもらえる中規模の病院があるといいです。風邪などでも気軽に行けるかかりつけ医に出来る中規模総合病院の新設を希望します。公営民間は問いません。
- 歯科検診の無料補助が使えなかった。
  - ・通常の検診はweb予約できるのに、無料の補助使う場合は、電話予約しか受け付けてもらえなかった。
  - ・検査は実施するけど、歯石取りなどの予防処置は、別料金かつ別日で予約しなければならなかった
  - ・病院内に案内は特に無く、言わないと使えるのかも分からない。
 結果、名古屋市の歯医者に自費で通ったので、使えなかったのが残念だった。
- 市からの健康診断の封筒は、一年に一度だけにして欲しい。  
同じ物を送るのは無駄。
- 気軽に健康状態から病気を知るようなアンケート形式の診断などの仕組みが欲しい
- 健康診断とがん検診が、同じ日に行うことができるなら嬉しい。
- 今月の減塩講座のように、すぐに役立つような講座はありがたいです。
- 豊明在住で勤務が市外なので、平日の健康診断などはなかなか対応が出来ず、予防接種なども受けられないまま期限が過ぎてしまった。コロナワクチンの時のような週末も含めた選択肢があると助かります。  
やって頂く方は大変かと思いますが・・・。
- 子連れでも参加しやすい教室があると嬉しい。

- 福祉体育館はお安くて良いと思うが、施設が古いので、もう少し明るくて新しい場所だと運動もやる気になる。カラットはまだ新しくて広くて良いと思う。
- 定期検診の通知が来るのは有難いです。
- 唐竹公園内にも運動器具が欲しい
- 健康づくりのためにポイントを貯めて、市内で使えるクーポン券等に交換できる制度があると面白いかなと思いました。  
健康診断を受診するや運動をする等々
- 健康診断やワクチン接種の助成金があると受診しやすいのでありがたいです。現状の節目検診だけでなく拡大して補助があれば更によいと思います。
- 少量の尿で病気が分かるキットなど、苦痛を伴わずにできる検査の助成などしてもらえたらなと思う
- ウォーキングコースやサイクリングロードの整備をして欲しい  
田んぼエリアなど市街化調整区域を「上手く」活用できるアイデア出し→豊明ならではの健康の森ではないが健康作りエリアの開発（コストかけずに）
- 良い耳鼻科、内科が少ない。  
古いクリニックが多いのがホームページが見にくく分かりにくく予約もできないことがあって困っているので、緑区と東郷を利用している
- 年齢にあった健康アドバイス
- 健康に関する講演会をもっと多く開催して欲しい
- 乳がん検診を他市でも補助してもらいたい専門機関がない為
- 市を上げて何かやってる感が薄い。
- 検診の流れや仕方など具体的に書かれていたら安心。  
具体的なメリットや気をつけるべきポイントなどもあったらいいかも。