花巻市　第３次健康はなまき２１プラン中間評価に係るアンケート調査　調査結果概要

令和８年３月

調査概要

● 調査対象

一般　　：19 歳以上の市民の中から無作為抽出
児童生徒：花巻市内に在籍する小学６年生、中学３年生、高校３年生
母子　　：母子健康手帳の交付を受けた方
　　乳幼児健診受診者（保護者）

● 調査期間

一般　　：令和７年６月 24 日（火）～令和７年７月 18 日（金）
児童生徒：令和７年６月 24 日（火）～令和７年７月 18 日（金）
母子　　：令和７年７月～令和７年 12 月

● 調査方法

一般　　：郵送配布・郵送回収
児童生徒：各学校で調査票を配付・回収
母子　　：母子健康手帳交付時に調査票を配付・回収
　　乳幼児健診受診者（保護者）に調査票を配布・回収

● 回収状況

種別	配布数①	有効回答数②	有効回収率 ②／①
一般	2,397 件	970 件	40.5%
児童生徒（小６）	719 件	690 件	96.0%
児童生徒（中３）	734 件	676 件	92.1%
児童生徒（高３）	892 件	829 件	92.9%
母子（妊婦）	147 件	147 件	100.0%
母子（乳児）	186 件	186 件	100.0%
母子（１歳６か月）	162 件	162 件	100.0%
母子（３歳）	235 件	234 件	99.6%

● 調査結果の見方

・回答の構成比は百分率であらわし、小数点第２位を四捨五入して算出している。また、設問毎には無回答も発生しているが、無回答割合は掲載を省略しているため、掲載している選択肢の回答比率を合計しても 100.0%にならない場合がある。
・選択肢の語句等を一部簡略化している場合がある。
・年代別等の分析軸について、対象者が少ない分析軸については掲載を省略している場合がある。

調査結果(抜粋)

本年度のアンケート調査結果のうち、指標として使用している設問を中心に、以下に掲載する

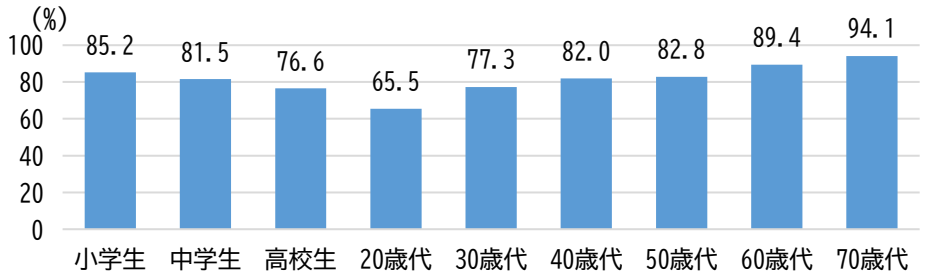
（１）栄養・食生活

・朝食を毎日食べる割合は、小学生から 20 歳代にかけて低くなり、30 歳代から徐々に増加傾向となっている。
・BMI18.5 未満のやせ傾向は女性に多く、性年代別でみた際には女性 20 歳代が最も多い。

（食事について）

・朝食を食べる割合は、一般では「毎日食べる」が 84.4%、朝食を欠食する習慣がある方の割合（「週に３～５回程度食べる」＋「週に１～２回程度食べる」＋「ほとんど食べない」）は 14.9%となっている。年代別にみると、「毎日食べる」の割合は年代が上がるにつれて増加する傾向があり、20 歳代では 65.5%、70 歳代では 94.1%となっている。
・また、小学生～高校生の毎日朝食を食べる割合については、小学生が 85.2%、中学生が 81.5%、高校生が 76.6%となっている。年代が上がるにつれて下がる傾向がある。

【朝食を毎日食べる割合（年代別)】



※小学生～高校生：「ほとんど毎日食べる」の回答割合
一般：「毎日食べる」の回答割合

・手ばかり栄養法の認知については、一般では「知っている」が 17.0%、「知らない」が 82.0%となっている。
年代別にみると、「知っている」の割合は各年代で約１割～２割となっており、最も高い 30 歳代で 19.3%となっている。
・減塩やうす味調味料の実践については、一般では「実践している」が 52.7%、「実践していない」が 46.1%となっている。
年代別にみると、「実践している」の割合は年代が上がるにつれて増加する傾向があり、20 歳代では 34.5%、70 歳代では 64.4%となっているが、40 歳代以下では「実践していない」が半数以上となっている。

（肥満・やせについて）

・一般では、肥満傾向（BMI25.0 以上）の方の割合は 27.4%、やせ傾向の方の割合は（BMI18.5 未満）は 7.3%となっている。

・男性の方が肥満割合は高く、20～60 歳代男性の肥満者の割合は 35.9%となっている。

・女性のやせ傾向をみると 20 歳代で比較的割合が高く、14.3%となっている。

（地産地消等について）

・「地産地消」を実践している人の割合は、一般では 65.6%となっている。年代別にみると、各年代で約６割～７割となっており、最も高い 60 歳代で 71.0%、最も低い 30 歳代で 58.0%となっている。

・地域の郷土料理を知っている人の割合は、一般では「知っている」が 40.7%、「あるのは知っているが何かは知らない」が 37.5%、「知らない」が 18.6%となっている。「知っている」の割合は 40 歳代の 52.5%で最も高く、男性よりも女性の認知度が高い傾向がある。

また、小学生～高校生における地域の郷土料理を知っている割合をみると、小学生では 47.2%、中学生では 64.6%、高校生では 52.6%となっている。

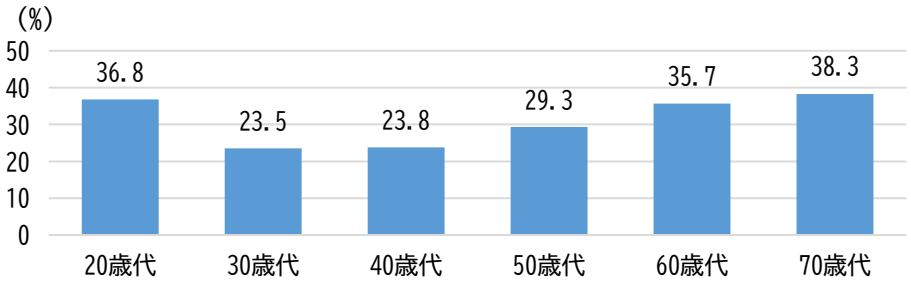
（２）身体活動

・運動を心がけている人は８割を超える一方、週２回以上の運動習慣がある人は３割程度にとどまっている。運動習慣は 30 歳代で最も低く、その後は年代が上がるにつれて増加する傾向がある。
・ロコモティブシンドロームの認知度は全体で２割未満と低い。

（運動について）

・健康な生活のために運動を心がけている人の割合（「いつも心がけている」＋「ときどき心がけている」）は、一般では 80.3%となっている。心がけていない人の理由としては「時間がない」が 20 歳代～40 歳代で特に割合が高くなっているが、70 歳代では「体力や健康状態に不安がある」も 27.1%と他年代と比べて高くなっている。
・週２回以上、１回 30 分以上の運動を習慣としている人の割合は、一般では 32.5%となっている。年代別の結果では、30 歳代で最も低いものの、40 歳代以降は年代が上がるにつれて運動習慣者の割合が増加する傾向がある。

【週２回以上、１回 30 分以上の運動を習慣としている人の割合（年代別）】



（ロコモティブシンドロームについて）

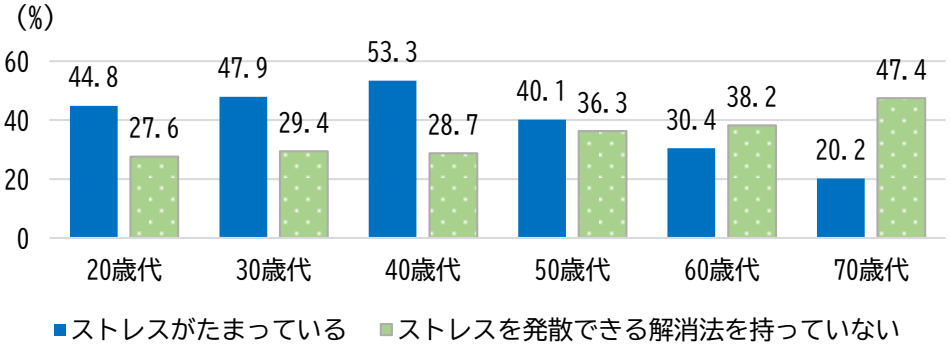
・ロコモティブシンドロームの認知度（「知っている」＋「だいたい知っている」）は、一般では 17.5%となっている。年代別にみると、20 歳代から 50 歳代までは年代が上がるにつれて認知度も上がる傾向があり、最も認知度が高い 50 歳代で 21.0%となっている。一方、60 歳代からは認知度が減少する傾向がある。

（3）休養・こころ

・ストレスがたまっていると感じている人は 35.4%で、40 歳代で最も高くなっている。ストレス解消法を持たない人や、悩みを相談できるところがない人は、それぞれ年代が上がるにつれて増加する傾向がある。また、各年代で女性よりも男性の方が悩みを相談できるところがない人の割合が高い傾向がある。
・うつ病の認知度は８割程度と比較的高いが、年代による大きな傾向の差はみられない。

（ストレスについて）
・ストレスがたまっていると感じる割合は、一般では「はい」が 35.4%、「いいえ」が 31.2%、「どちらともいえない」が 32.8%となっている。年代別にみると、40 歳代までは年代が上がるにつれてストレスがたまっていると感じる割合が上がる傾向があり、最も割合が高い 40 歳代で 53.3%となっている。
・ストレスを発散できる解消法を持っている人の割合は 61.2%、持っていない人の割合は 37.1%となっている。年代別にみると、概ね年代が上がるにつれて「持っていない」の割合が上がる傾向があり、最も割合が高い 70 歳代で 47.4%となっている。

【ストレスがたまっている人の割合、ストレスを発散できる解消法を持っていない人の割合（年代別）】



（睡眠について）
・よく眠れている人の割合は、一般では「はい」が 49.3%、「いいえ」が 17.2%、「どちらともいえない」が 33.2%となっている。年代別にみると、50 歳代までは年代が上がるにつれて「いいえ」の割合が上がる傾向があり、最も「いいえ」の割合が高い 50 歳代では 22.3%となっている。

（悩みの相談先について）
・悩みを相談できるところがある人の割合は、一般では「ある」が 71.9%、「ない」が 27.3%となっている。年代別にみると、年代が上がるにつれて「ない」の割合が上がる傾向があり、最も「ない」の割合が高い 70 歳代では 39.1%となっている。また、各年代で女性よりも男性の方が「ない」の割合が高い傾向がある。

（うつ病の症状の認知度について）
・うつ病の症状を知っている人の割合は、一般では「知っている」が 79.3%、「知らない」が 20.3%となっている。年代の上下による大きな傾向の差はみられないが、「知っている」は 40 歳代の 86.1%が最も高く、70 歳代の 75.5%が最も低くなっている。また、妊婦で産後うつ病を知っている人の割合は、「知っている」が 93.2%、「知らない」が 6.8%となっている。

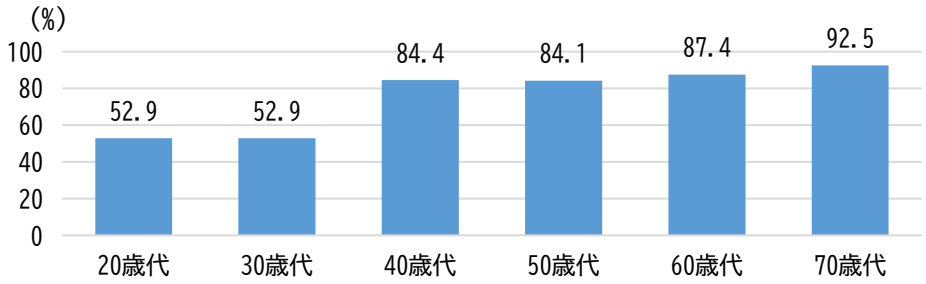
（４）生活習慣病

・自分の血圧値を知っている人は８割程度で、年代が上がるにつれて増加する傾向がある。
　また、血圧を測る機会について、家庭で測定している人が５割を超えている。
・フレイルの認知度は３割未満にとどまり、年代が上がるにつれて増加する傾向がある。

（自分の血圧値を知っている人の割合について）

・自分の血圧値を知っている人の割合は、一般では「知っている」が 51.3%、「だいたい知っている」が 28.2%、「測ったが覚えていない」が 7.8%、「知らない」が 7.5%となっている。『知っている』（「知っている」＋「だいたい知っている」）人の割合を年代別にみると、概ね年代が上がるにつれて割合が増加する傾向があり、70 歳代の 92.5%が最も高く、20 歳代及び 30 歳代の 52.9%が最も低くなっている。
・なお、自分の血圧値を『知っている』（「知っている」＋「だいたい知っている」）人が血圧を測る機会については、「家庭で測っている」が 50.1%、「病院で測っている」が 49.6%、「職場で測っている」が 9.6%となっている。

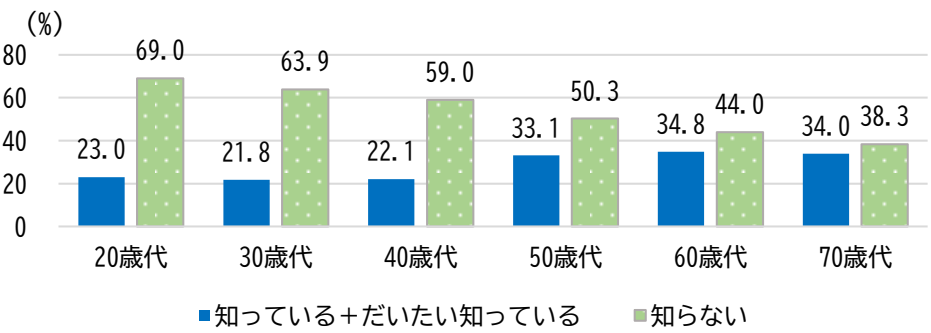
【自分の血圧値を知っている人の割合（年代別）】



（フレイルの認知度について）

・フレイルを知っている人の割合は、一般では「知っている」が 15.1%、「だいたい知っている」が 14.6%、「聞いたことはあるがよくわからない」が 18.6%、「知らない」が 50.4%となっている。『知っている』（「知っている」＋「だいたい知っている」）人の割合を年代別にみると、各年代で「知らない」の割合が『知っている』（「知っている」＋「だいたい知っている」）の割合を上回っている。

【フレイルを知っている人の割合（年代別）】



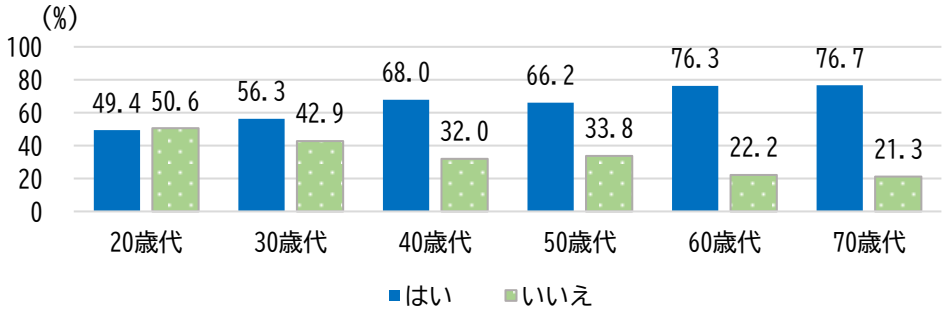
（５）口腔保健

・歯科医院を受診している人は８割を超えるが、若年層ほど受診割合が低い傾向がみられる。
・フロス等の使用割合は６割程度で、オーラルフレイルの認知度は２割程度と低い。

（歯科医院の受診について）

・歯科医院を受診している人の割合は、一般では「はい」が 68.4%、「いいえ」が 30.5%となっており、受診している方の頻度は「１年に数回」が 60.2%、「１年に１回程度」が 16.3%、「２～３年に１回程度」が 13.9%となっている。年代別にみると、年代が上がるにつれて受診している人の割合は概ね上がる傾向があり、70 歳代の 76.7%が最も高く、20 歳代の 49.4%が最も低くなっている。
・なお、受診していない方の理由について、年代別にみると、20 歳代では「健康だと思っているので必要性を感じない」、30 歳代～50 歳代では「時間が取れない（仕事や家庭の都合）」、60 歳代では「費用が高いと感じる」、70 歳代では「不安や恐怖心がある」がそれぞれ最も高くなっている。

【歯科医院を受診している人の割合（年代別）】



（フロスや歯間ブラシの使用について）

・フロスや歯間ブラシを使用している人の割合は、一般では「ほぼ毎日使っている」が 26.3%、「時々使っている」が 35.6%、「使っていない」が 37.0%となっている。『使っている』（「ほぼ毎日使っている」＋「時々使っている」）人の割合を年代別にみると、年代によって割合のバラつきがあるものの、60 歳代の 71.5%が最も高く、20 歳代の 43.7%が最も低くなっている。

（オーラルフレイルの認知度について）

・オーラルフレイルを知っている人の割合は、一般では「知っている」が 11.1%、「だいたい知っている」が 12.0%、「聞いたことはあるがよくわからない」が 17.5%、「知らない」が 58.4%となっている。『知っている』（「知っている」＋「だいたい知っている」）人の割合を年代別にみると、各年代で「知らない」の割合が『知っている』（「知っている」＋「だいたい知っている」）の割合を上回っている。

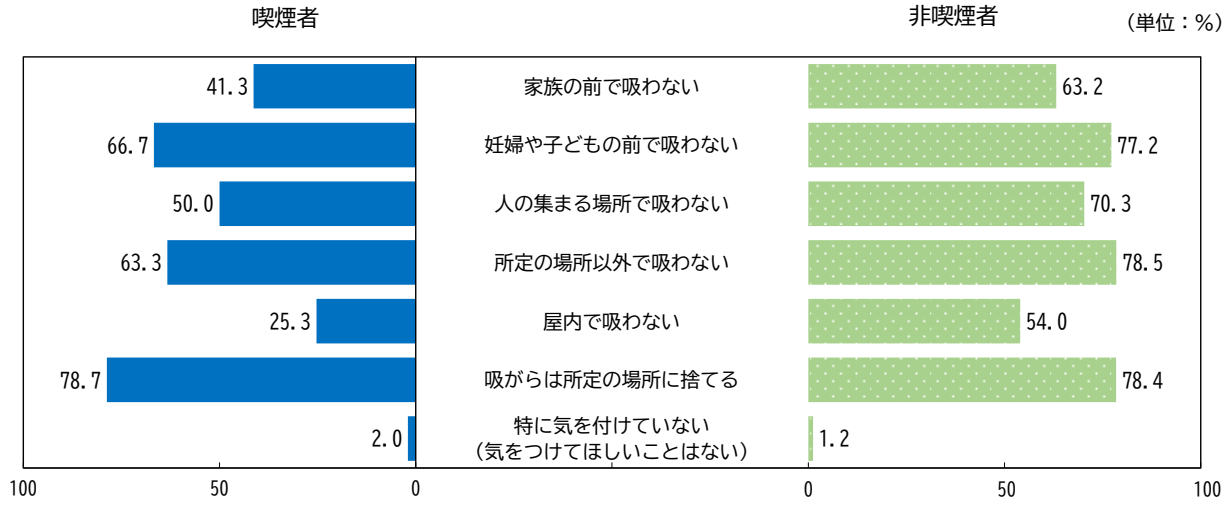
（６）たばこ・アルコール

・喫煙者は 15.5%で、年代差は大きくないが 50 歳代でやや高い傾向がみられる。
・喫煙者のうち、禁煙の意思がない人が半数を超えており、受動喫煙対策への意識は喫煙者と非喫煙者でも差がみられる。

（喫煙について）

・喫煙している（加熱式たばこを含む）人の割合は、一般では「吸っている」が 15.5%、「以前吸っていた」が 23.5%、「もともと吸わない」が 57.1%となっている。吸っている人の割合を年代別にみると、年代による大きな傾向の差はみられないが、50 歳代の 19.7%が最も高く、70 歳代の 11.5%が最も低くなっている。
・「吸っている」と回答した方のうち、禁煙の意思がある人は 36.7%、禁煙の意思がない人は 57.3%となっている。
・「吸っている」と回答した方のうち、「人の集まる場所では吸わない」と回答している人は 50.0%となっている。また、他の項目も含めた喫煙時の注意点について、喫煙者（「吸っている」）と非喫煙者（「以前吸っていた」＋「もともと吸わない」）の回答を比較したところ、「吸いがらは所定の場所に捨てる」「妊婦や子どもの前で吸わない」「所定の場所以外で吸わない」が、喫煙者・非喫煙者ともに上位３項目となっている。

【喫煙時に気を付けていること（喫煙者）、気を付けてほしいこと（非喫煙者）



（小学生～高校生の喫煙・飲酒について）

・小学生～高校生で、たばこを吸ったことがある人の割合は、小学生が 1.6%、中学生が 0.4%、高校生が 0.5%となっている。
・小学生～高校生で、お酒を飲んだことがある人の割合は、小学生が 20.7%、中学生が 5.6%、高校生が 2.8%となっている。

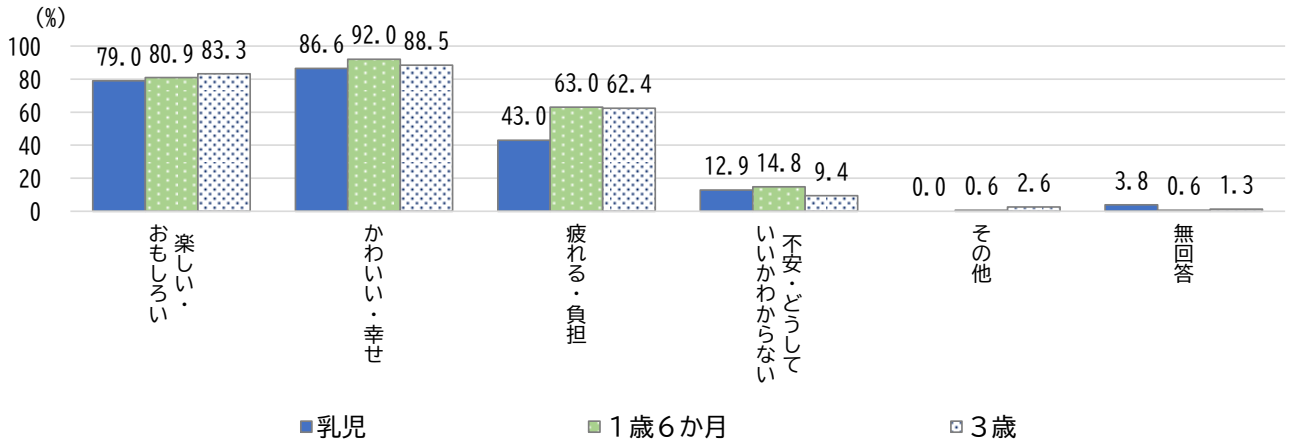
（7）次世代の健康

・乳幼児の保護者は育児を前向きに捉える回答の割合が多くなっているが、一方で疲労・負担を感じている人も多くみられる。
・子どもの起床時間は概ね良好だが、メディア等の利用時間は年齢が上がるにつれて増加する傾向がみられる。

（育児をしていて感じることについて）

・乳児、１歳６か月、３歳児の保護者で、育児をしていて感じることは、「かわいい・幸せ」がそれぞれで最も高くなっており、次いで「楽しい・おもしろい」となっている。

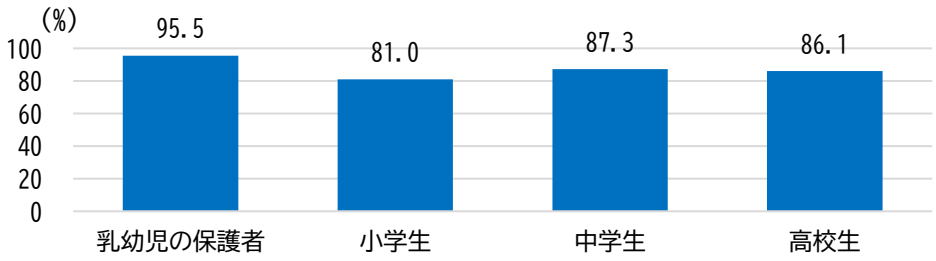
【育児をしていて感じること】



（悩みや困りごとの相談先）

・乳幼児の保護者及び小学生～高校生で、何か悩みや困ったことがあった場合に相談先がある人は、それぞれ８割以上となっているが、小学生で比較的少ない割合となっている。小学生で相談先がないと回答した人の理由では、「どこ（誰）に相談していいかわからない」が最も高く、次いで「相談するのが恥ずかしい」、「必要がない」となっている。

【悩みや困りごとの相談先がある人】



※乳幼児の保護者：悩みや困りごとの相談先について、選択肢「相談しない」と無回答を除いた割合
小学生～高校生：悩みや困りごとを相談できるところが「ある」と回答した割合

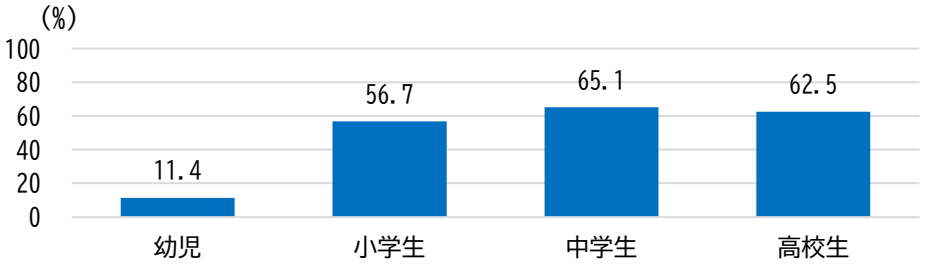
（子どもの起床時間について）

・朝７時までに起きている子どもの割合は、幼児で 81.1%、小学生で 89.7%。中学生で 80.0%、高校生で 88.5%となっている。

（各種メディア等を１日２時間以上見る割合について）

・幼児、小学生、中学生、高校生で各種メディア等を１日平均２時間以上見る割合は、幼児で 11.4%、小学生で 56.7%。中学生で 65.1%、高校生で 62.5%となっている。

【各種メディア等を１日平均２時間以上見る割合】



※幼児：メディアを見る時間
　小学生～高校生：テレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の１日使用時間（学校の日）

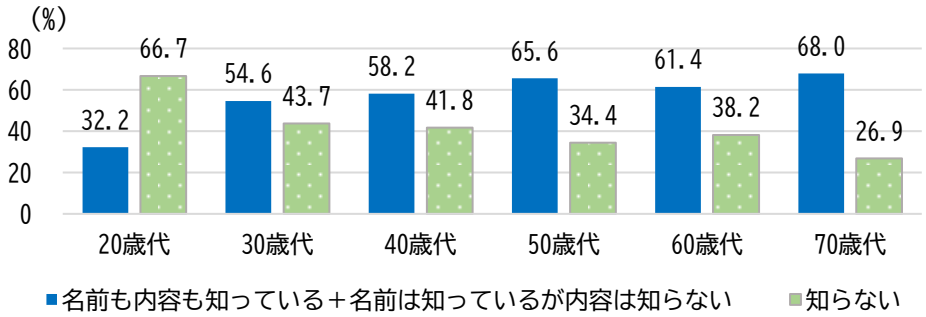
（８）地域医療の充実

・いわて中部ネットの認知度は約６割だが、内容まで理解している人は２割程度にとどまっている。
・登録者は１割台と低く、特に若年層で登録率が低い傾向がある。
・医療機関受診時の交通手段は自家用車利用が多数を占めている。

（「いわて中部ネット」の認知度について）

・いわて中部ネットを知っている人の割合は、一般では「名前も内容も知っている」が 22.5%、「名前は知っているが内容は知らない」が 37.2%、「名前も内容も知らない」が 38.5%となっている。『知っている』（「名前も内容も知っている」＋「名前は知っているが内容は知らない」）人の割合を年代別にみると、概ね年代が上がるにつれて割合が上がる傾向があり、70 歳代の 68.0%が最も高く、20 歳代の 32.2%が最も低くなっている。

【いわて中部ネットを知っている人の割合（年代別）】

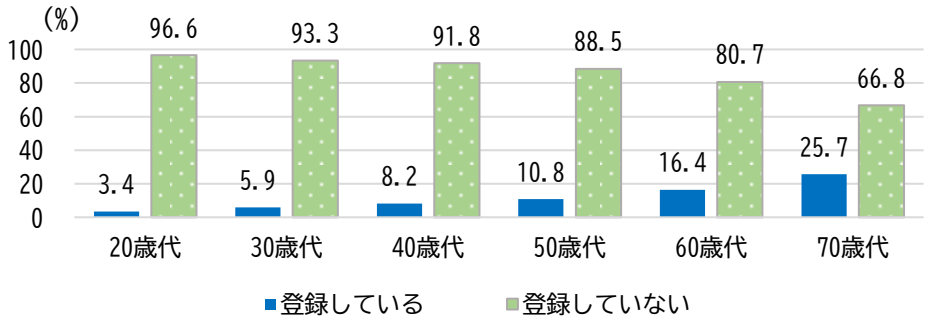


（「いわて中部ネット」への登録について）

・いわて中部ネットへ登録している人の割合は、一般では「登録している」が 14.3%、「登録していない」が 82.8%となっている。年代別にみると、概ね年代が上がるにつれて「登録している」の割合が上がる傾向があり、70 歳代の 25.7%が最も高く、20 歳代の 3.4%が最も低くなっている。

・なお、登録していない人の理由については、「いわて中部ネットの仕組みがわからない」が 56.9%と最も高くなっており、年代別にみた場合でも同様の傾向である。

【いわて中部ネットへ登録している人の割合（年代別）】



（医療機関へ通うときの交通手段について）

・医療機関へ通うときの交通手段は、一般では「自家用車（ご自身が運転）」が 84.6%と最も高く、次いで「自家用車（家族や知人の送迎）」が 5.9%と最も高くなっており、年代別にみた場合でも同様の傾向である。