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
調査結果報告書

【一般】

令和８年３月

花　　巻　　市

Ⅰ 調査概要

1　調査の目的

第３次健康はなまき 21 プラン（令和４年度～令和 13 年度）の中間評価にあたり、評価指標の進捗状況の分析と健康づくりの方向性を検討するための基礎資料とするため、アンケート調査により市民の健康に対する考え方や行動などを把握することを目的としています。

2　調査対象者・調査方法

対象者	調査方法
19 歳以上の市民の中から無作為抽出	郵送配布・郵送回収

3　調査期間

令和７年６月 24 日（火）～令和７年７月 18 日（金）
※集計には８月 13 日(水)までの回収票を含めています

4　回答状況

調査対象者	調査対象者①	有効回答数②	有効回答率 ②／①
一般調査	2,397 人	970 件	40.5%

5　調査結果の見方

○ｎ（number of cases）は回答割合算出における基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを表しています。

○回答割合は百分率で表し、小数点第２位を四捨五入して算出しています。したがって、単一回答式の質問においては、回答割合を合計しても 100.0%にならない場合があります。また、設問によって複数の選択肢を合計した結果を示している場合、同様の理由で合計割合が一致しない場合があります。

○複数回答式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の割合を合計すると 100.0%を超える場合があります。

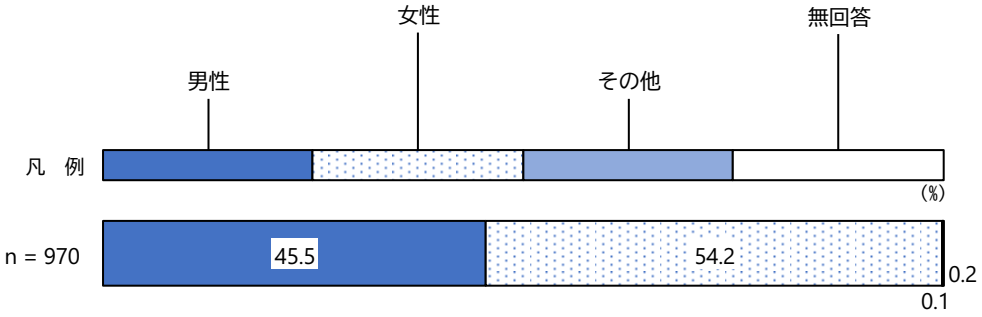
○各設問において回答のなかった選択肢については、図表内で「-」と表記しています。

Ⅱ 調査結果

1 回答者の属性

（1）性別

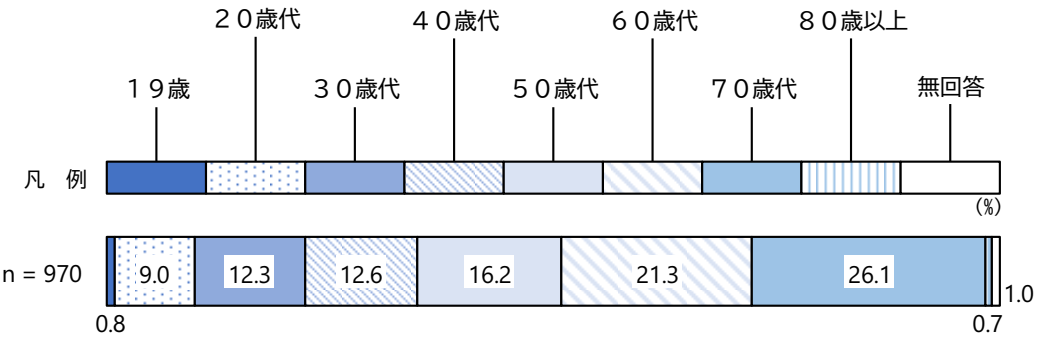
問１　あなたの性別について、次の中からあてはまるものを１つだけ選んでください。



性別について、「男性」が 45.5%、「女性」が 54.2%となっている。

（2）年齢

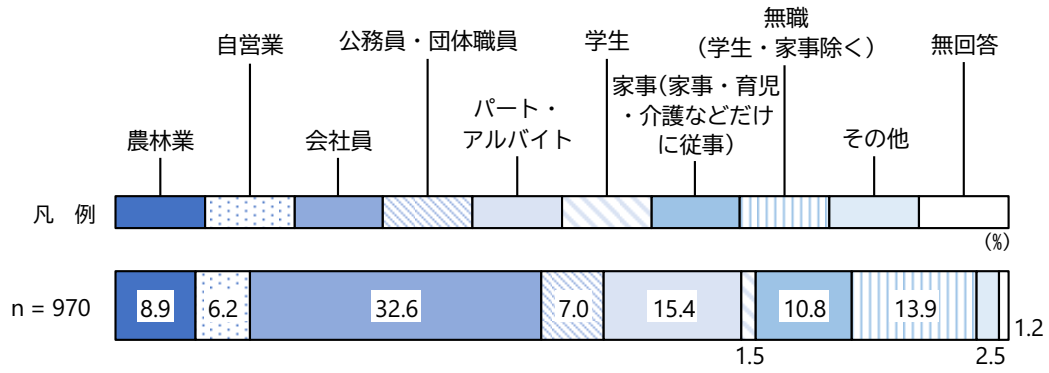
問２　あなたの年齢についてお答えください。



年齢について、「70 歳代」が 26.1%と最も高く、次いで「60 歳代」（21.3%）、「50 歳代」（16.2%）となっている。

（３）職業

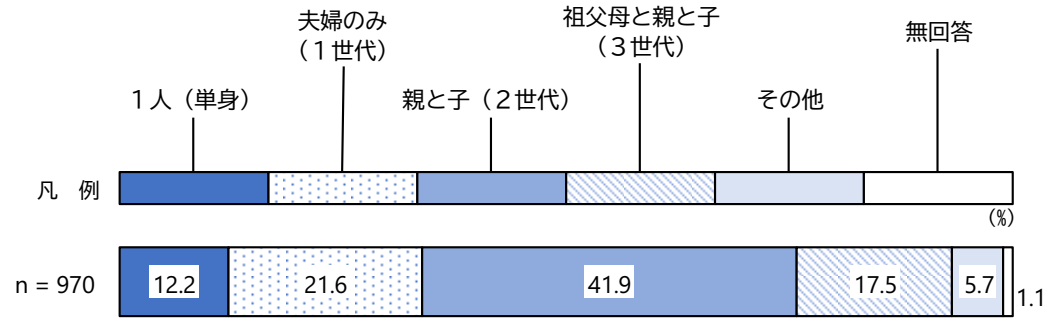
問３　あなたの職業について、次の中からあてはまるものを１つだけ選んでください。



職業について、「会社員」が 32.6%と最も高く、次いで「パート・アルバイト」（15.4%）、「無職(学生・家事除く)」（13.9%）となっている。

（４）家族構成

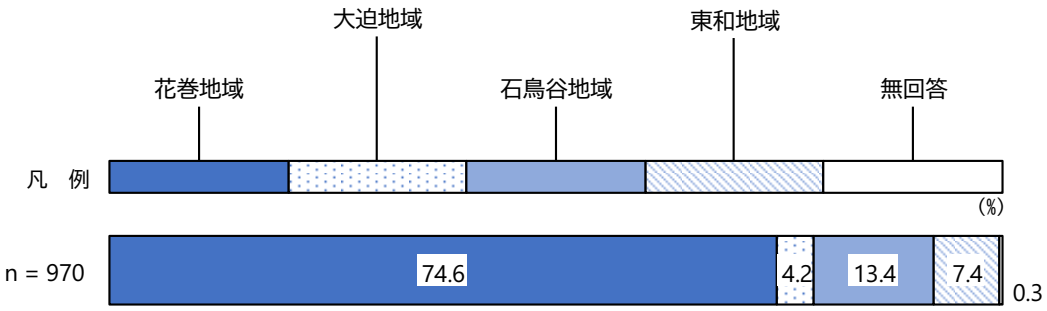
問４　家族構成について、次の中からあてはまるものを１つだけ選んでください。



家族構成について、「親と子（２世代）」が 41.9%と最も高く、次いで「夫婦のみ（１世代）」（21.6%）、「祖父母と親と子（３世代）」（17.5%）となっている。

（５）地域

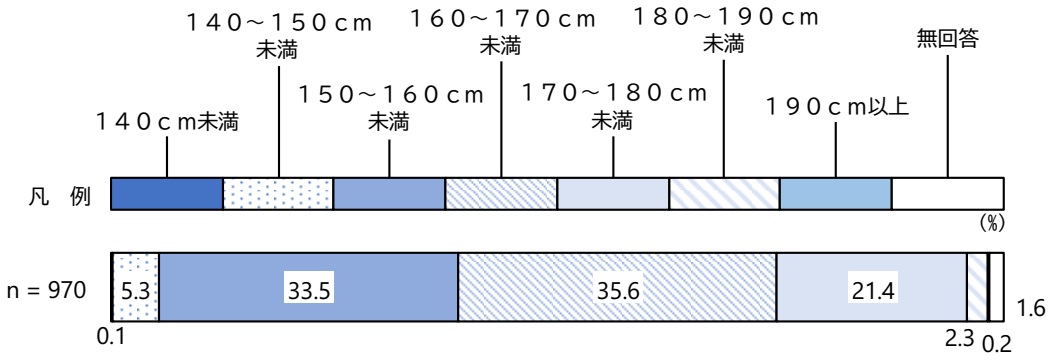
問５　住んでいる地域を、次の中から１つだけ選んでください。



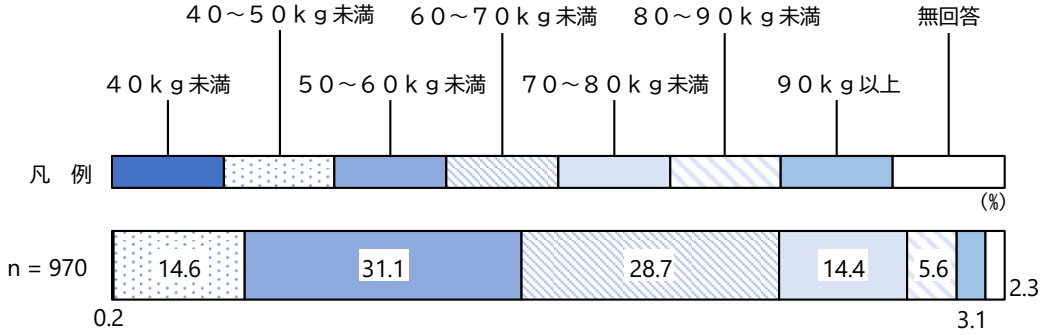
居住地域について、「花巻地域」が 74.6%と最も高く、次いで「石鳥谷地域」（13.4%）、「東和地域」（7.4%）となっている。

（６）身長・体重

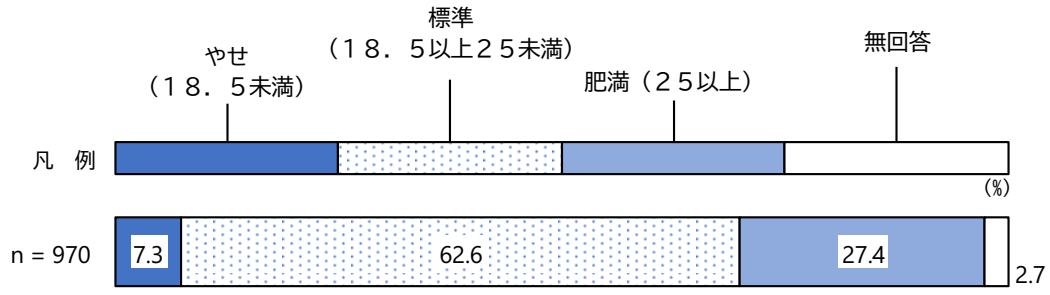
問６　身長は何cmですか。



問７　体重は何kgですか。



ＢＭＩ（３区分）



身長について、「160～170cm 未満」が 35.6%と最も高く、次いで「150～160cm 未満」（33.5%）、「170～180cm 未満」（21.4%）となっている。

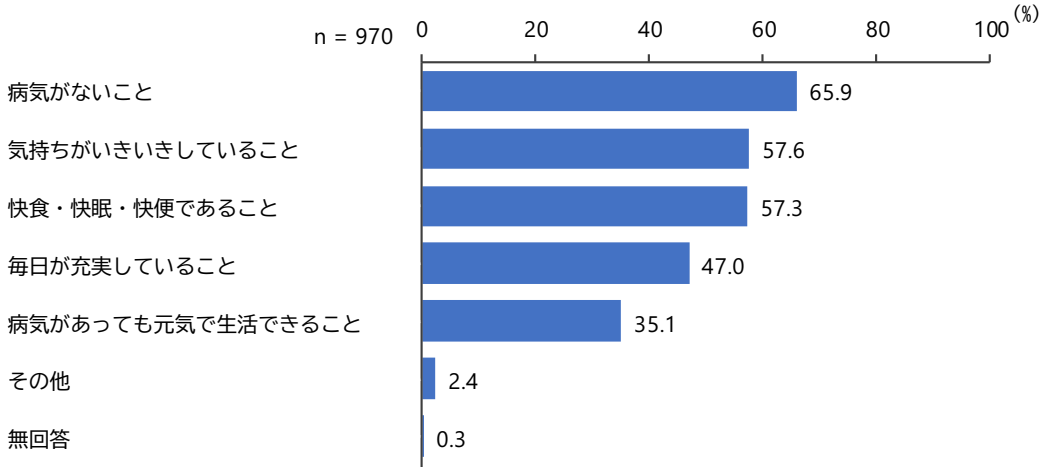
体重について、「50～60kg 未満」が 31.1%と最も高く、次いで「60～70kg 未満」（28.7%）、「40～50kg 未満」（14.6%）となっている。

ＢＭＩ（３区分）について、「標準（18.5 以上 25 未満）」が 62.6%と最も高く、次いで「肥満（25 以上）」（27.4%）、「やせ（18.5 未満）」（7.3%）となっている。

２　健康管理

（１）「健康」だと思うこと

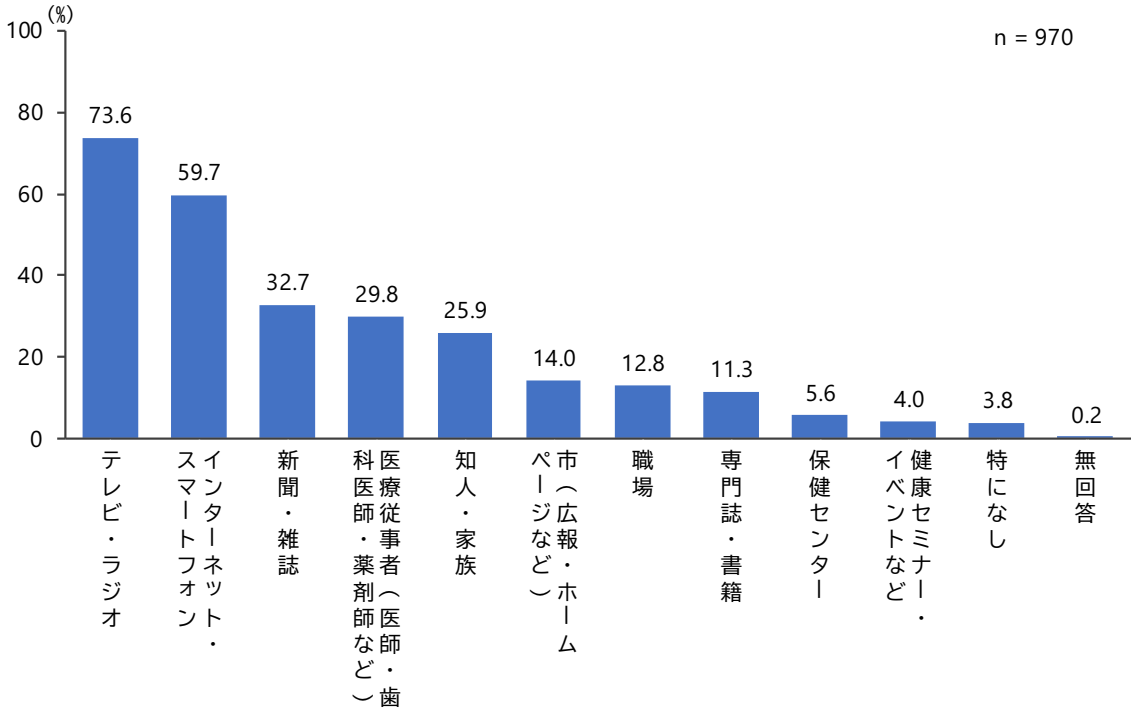
問８　「健康」とはどんなことだと思いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



「健康」だと思うことについて、「病気がないこと」が 65.9%と最も高く、次いで「気持ちがいきいきしていること」（57.6%）、「快食・快眠・快便であること」（57.3%）となっている。

（２）健康に関する情報

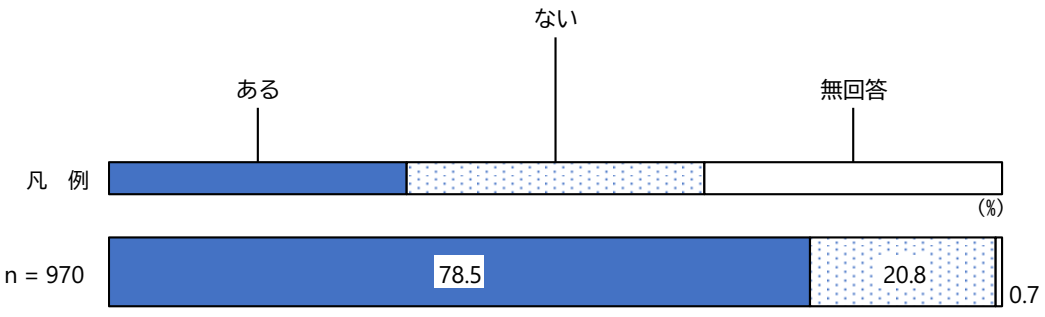
問９　健康に関する情報は、どんなところから得ていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



健康に関する情報の入手先について、「テレビ・ラジオ」が 73.6%と最も高く、次いで「インターネット・スマートフォン」（59.7%）、「新聞・雑誌」（32.7%）となっている。

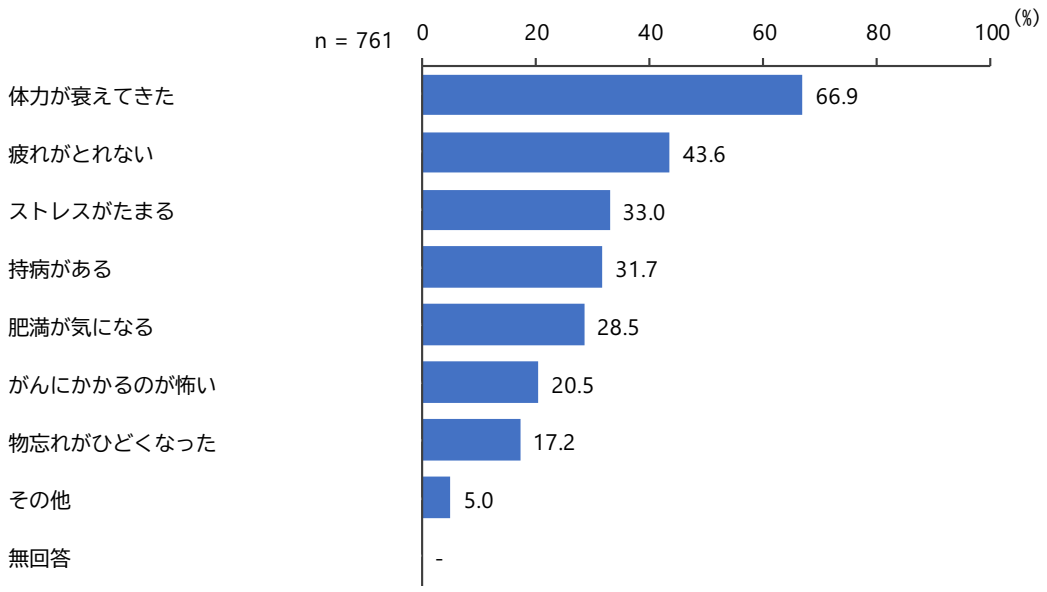
（３）健康に関して心配なこと

問 10　健康に関して心配なことがありますか。



健康に関して心配なことについて、「ある」が 78.5%、「ない」が 20.8%となっている。

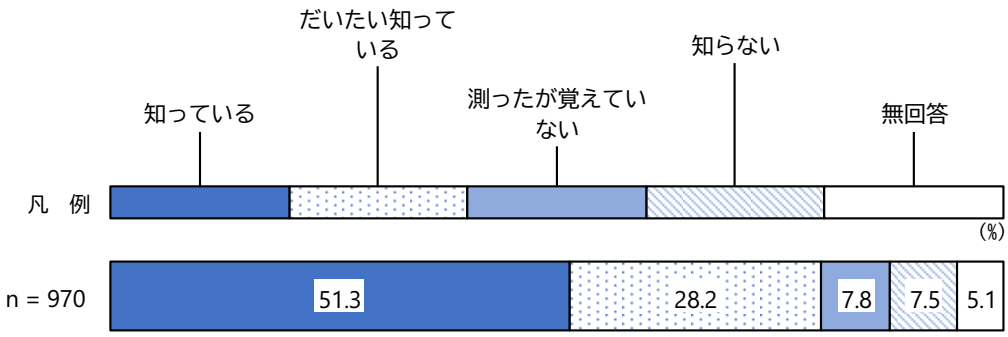
【問 10 で「１．ある」とお答えの方にお聞きします。】
問 10（１） 心配事は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



健康に関する心配事について、「体力が衰えてきた」が 66.9%と最も高く、次いで「疲れがとれない」（43.6%）、「ストレスがたまる」（33.0%）となっている。

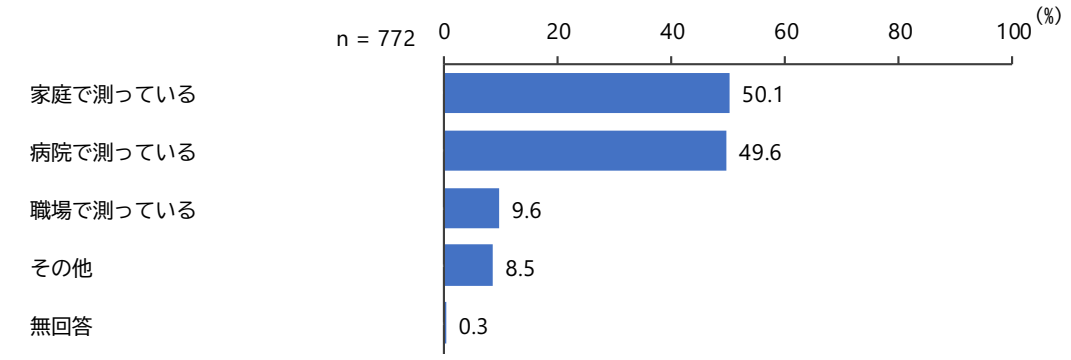
（４）血圧について

問 11 自分の血圧値を知っていますか。



自分の血圧値を知っているかについて、「知っている」が 51.3%と最も高く、次いで「だいたい知っている」（28.2%）、「測ったが覚えていない」（7.8%）となっている。

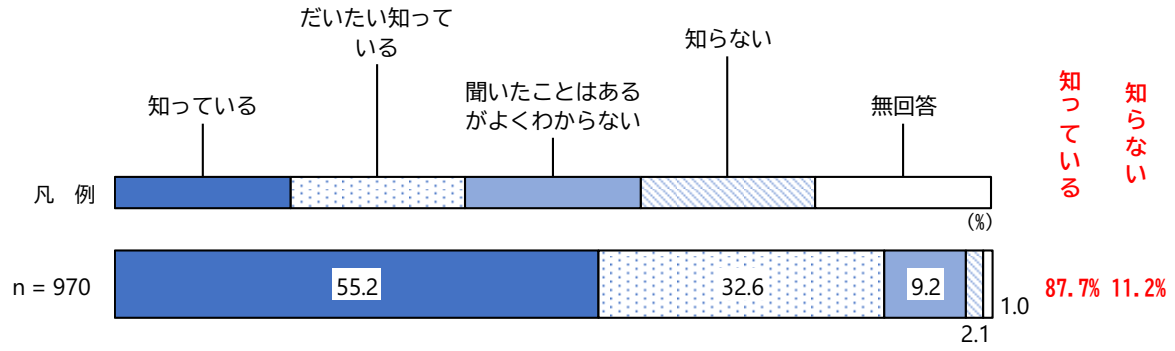
【問 11 で「1．知っている」「2．だいたい知っている」とお答えの方にお聞きします。】
問 11（1） どのようにして把握していますか。



血圧を測る手段について、「家庭で測っている」が 50.1%と最も高く、次いで「病院で測っている」（49.6%）、「職場で測っている」（9.6%）となっている。

（5）メタボリックシンドロームについて

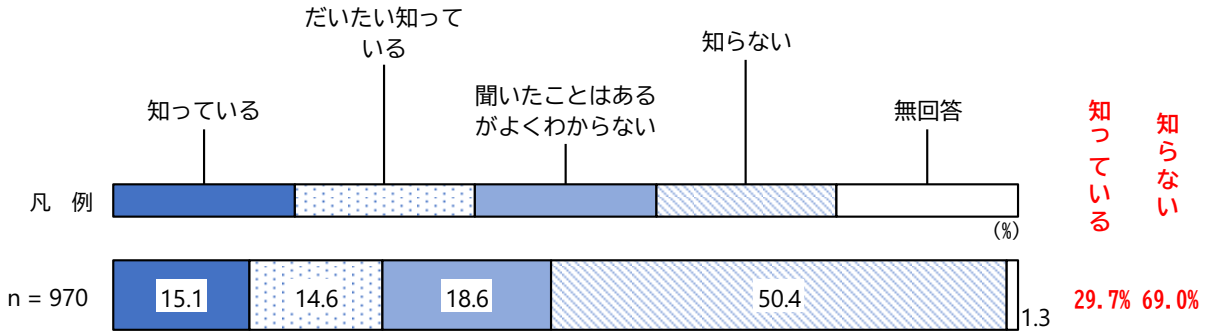
問 12 メタボリックシンドロームについて知っていますか。



メタボリックシンドロームの認知度について、《知っている》（「知っている」＋「だいたい知っている」）は 87.7%、《知らない》（「聞いたことはあるがよくわからない」＋「知らない」）は 11.2%となっている。

（6）フレイルについて

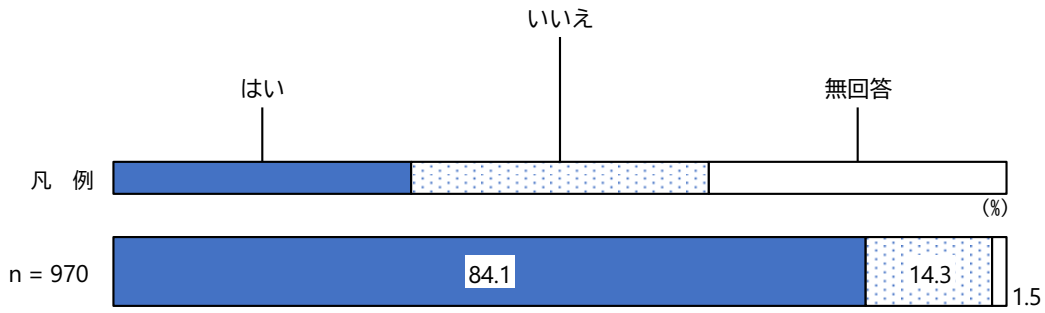
問 13　フレイルについて知っていますか。



フレイルの認知度について、《知っている》（「知っている」＋「だいたい知っている」）は 29.7%、《知らない》（「聞いたことはあるがよくわからない」＋「知らない」）は 69.0%となっている。

（7）健康診断について

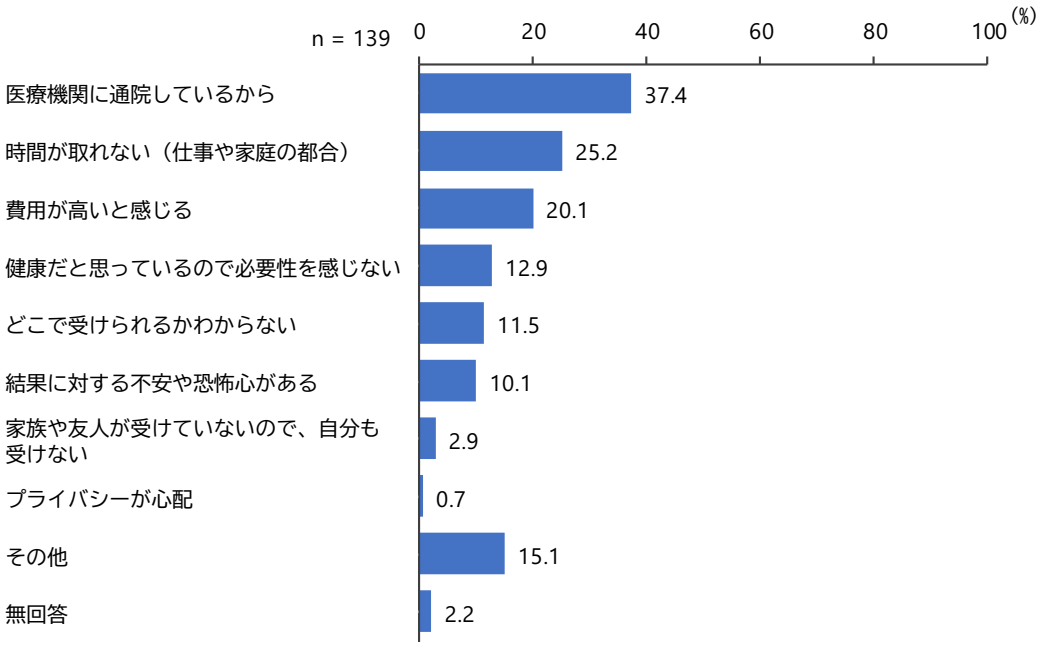
問 14　定期的に健康診断を受けるようにしていますか。



定期的に健康診断を受診しているかについて、「はい」が 84.1%、「いいえ」が 14.3%となっている。

【問 14 で「２．いいえ」とお答えの方にお聞きします。】

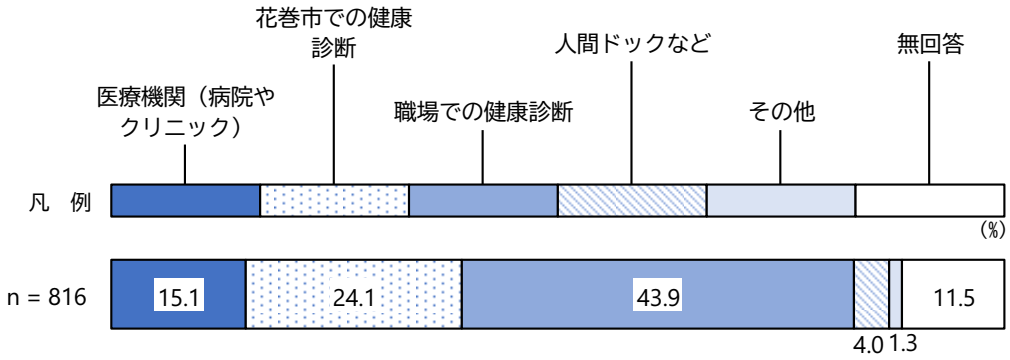
問 14（１） 健康診断を受けない理由は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



健康診断を受けない理由について、「医療機関に通院しているから」が 37.4%と最も高く、次いで「時間が取れない（仕事や家庭の都合）」（25.2%）、「費用が高いと感じる」（20.1%）となっている。

【問 14 で「１．はい」とお答えの方にお聞きします。】

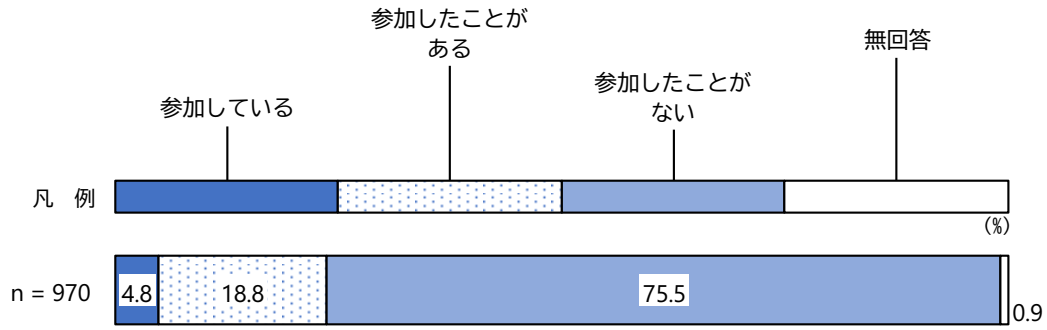
問 14（２） 直近で健康診断を受けた場所はどこですか。



直近で健康診断を受けた場所について、「職場での健康診断」が 43.9%と最も高く、次いで「花巻市での健康診断」（24.1%）、「医療機関（病院やクリニック）」（15.1%）となっている。

（８）健康に関する催しについて

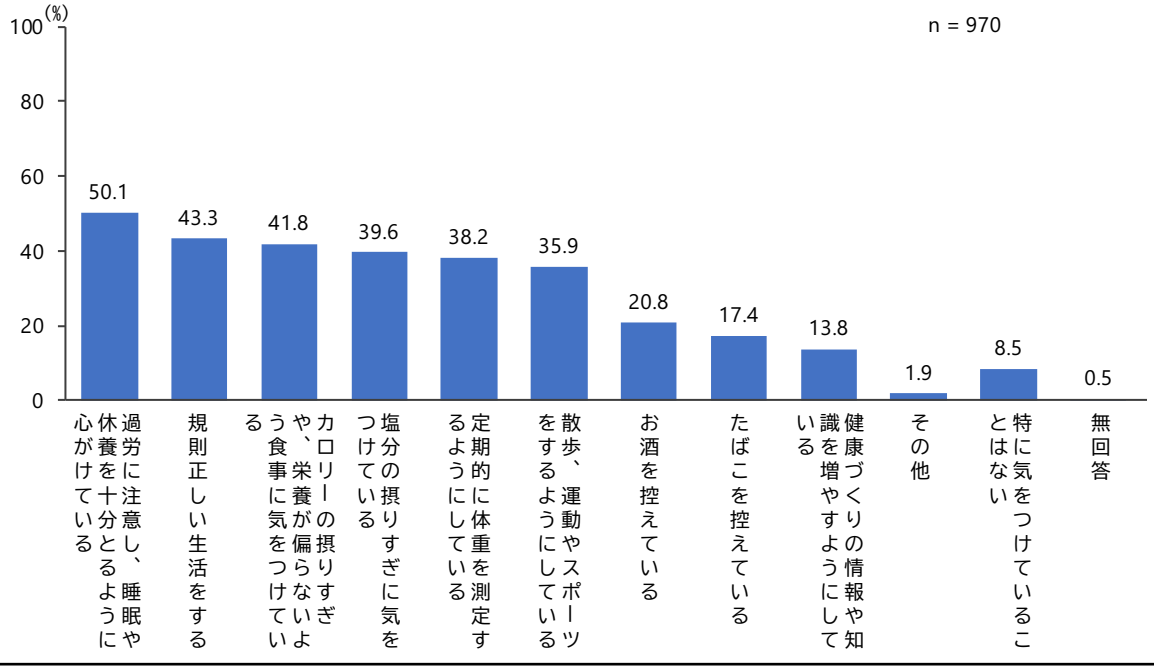
問 15　地域や職場において健康に関する催し（講座・教室）に参加していますか。
（例えば食生活や運動、こころの健康づくりなどをテーマにした講演会やセミナー、研修会など）



健康に関する催しに参加しているかについて、「参加したことがない」が 75.5%と最も高く、次いで「参加したことがある」（18.8%）、「参加している」（4.8%）となっている。

（９）健康のために心がけていること

問 16　日頃から健康のため日常生活で心がけていることはありますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。

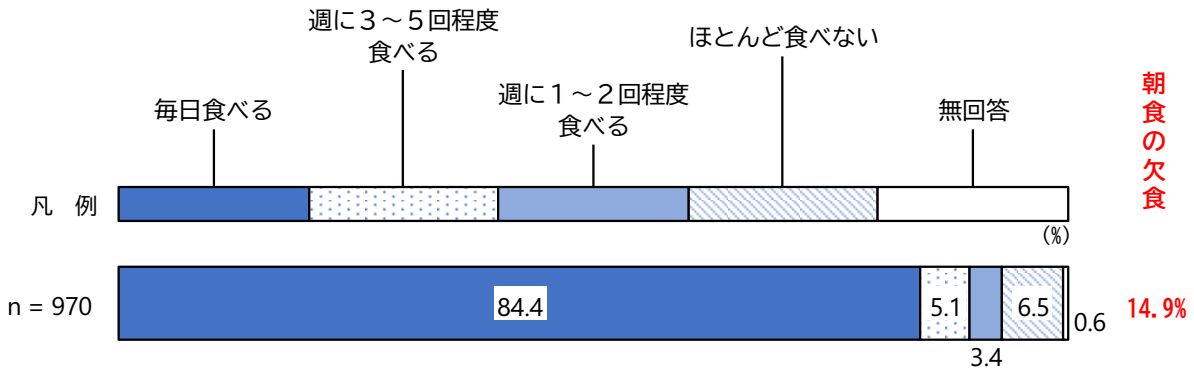


健康のため日常生活で心がけていることについて、「過労に注意し、睡眠や休養を十分とるように心がけている」が 50.1%と最も高く、次いで「規則正しい生活をする」（43.3%）、「カロリーの摂りすぎや、栄養が偏らないよう食事に気をつけている」（41.8%）となっている。

３　食生活

（１）朝食について

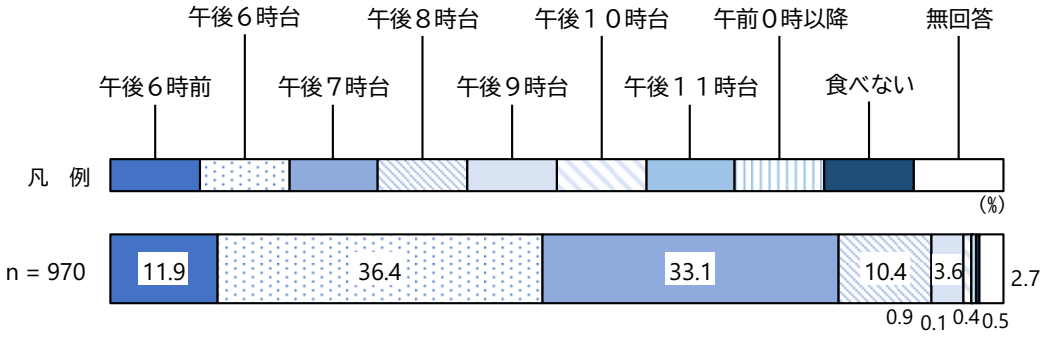
問 17　朝食は食べていますか。



朝食について、「毎日食べる」が 84.4%、朝食を欠食する割合（「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。

（２）夕食の時間について

問 18　夕食の開始時間は何時ですか。

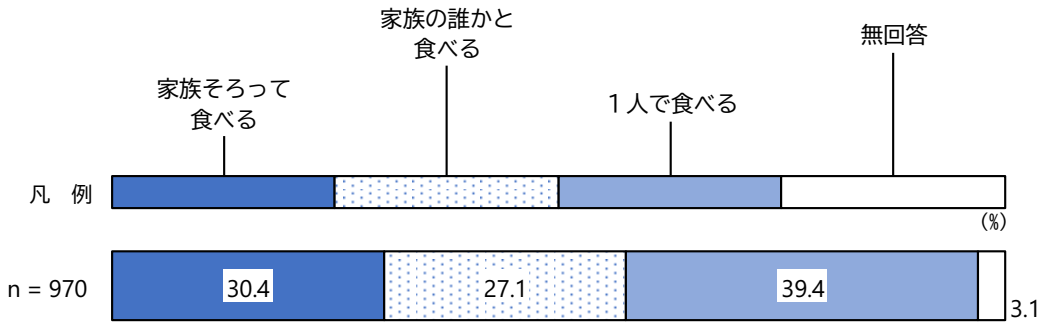


夕食の時間について、「午後６時台」が 36.4%と最も高く、次いで「午後７時台」（33.1%）、「午後６時前」（11.9%）となっている。

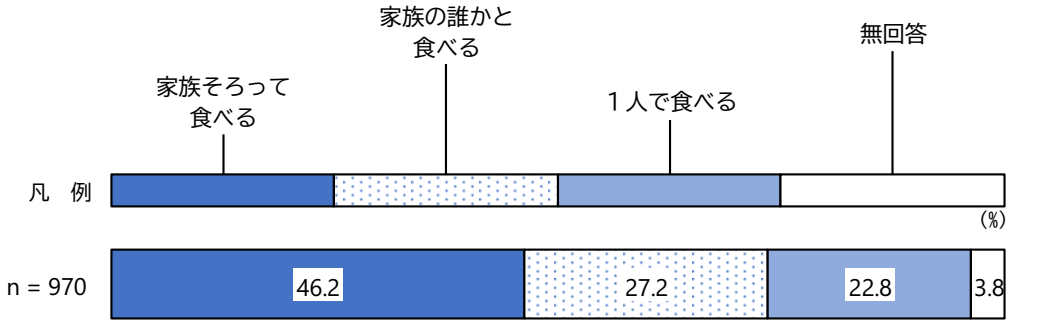
（３）誰と食事をしているか

問 19　ふだん誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ１つ選んで○をつけてください。

【朝食】



【夕食】

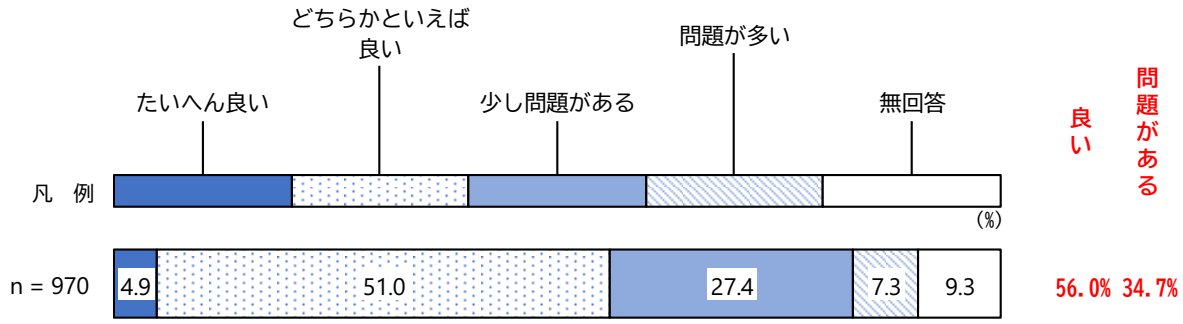


ふだん誰と食事しているかについて、【朝食】は「１人で食べる」が 39.4%と最も高く、次いで「家族そろって食べる」（30.4%）、「家族の誰かと食べる」（27.1%）となっている。

【夕食】は、「家族そろって食べる」が 46.2%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」(27.2%)、「１人で食べる」（22.8%）となっている。

（４）自分の食生活について

問 20　自分の食生活についてどう思いますか。

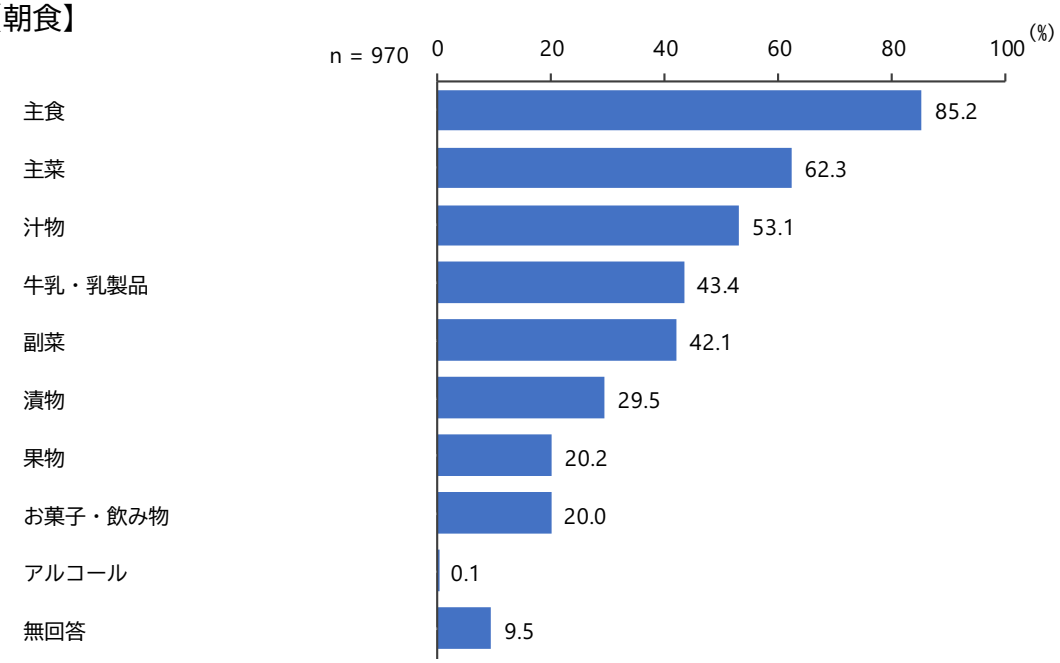


自分の食生活をどう思うかについて、《良い》（「たいへん良い」＋「どちらかといえば良い」）は 56.0%、《問題がある》（「少し問題がある」＋「問題が多い」）は 34.7%となっている。

（５）よく食べるものについて

問 21　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

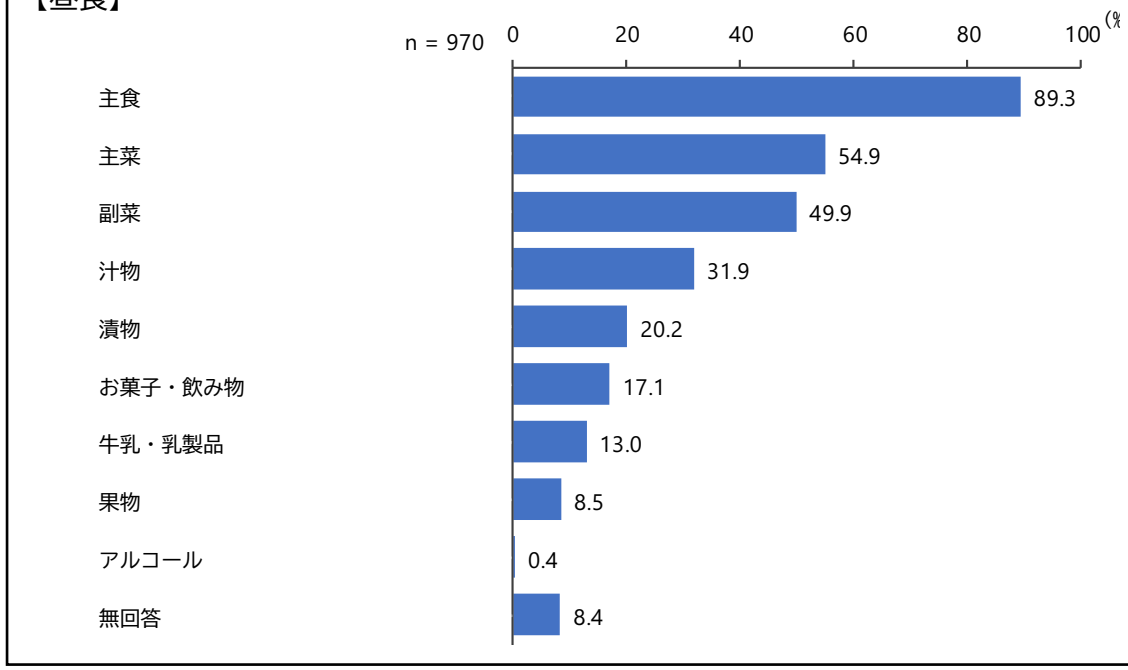
【朝食】



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 85.2%と最も高く、次いで「主菜」（62.3%）、「汁物」（53.1%）となっている。

問 21　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

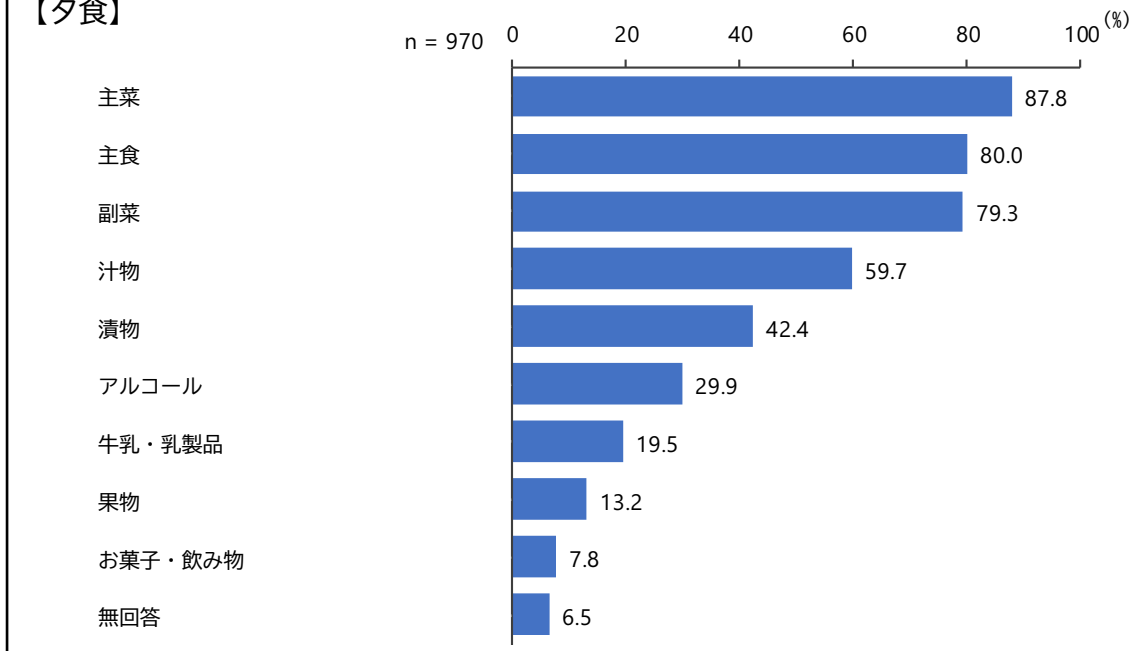
【昼食】



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 89.3%と最も高く、次いで「主菜」（54.9%）、「副菜」（49.9%）となっている。

問 21　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

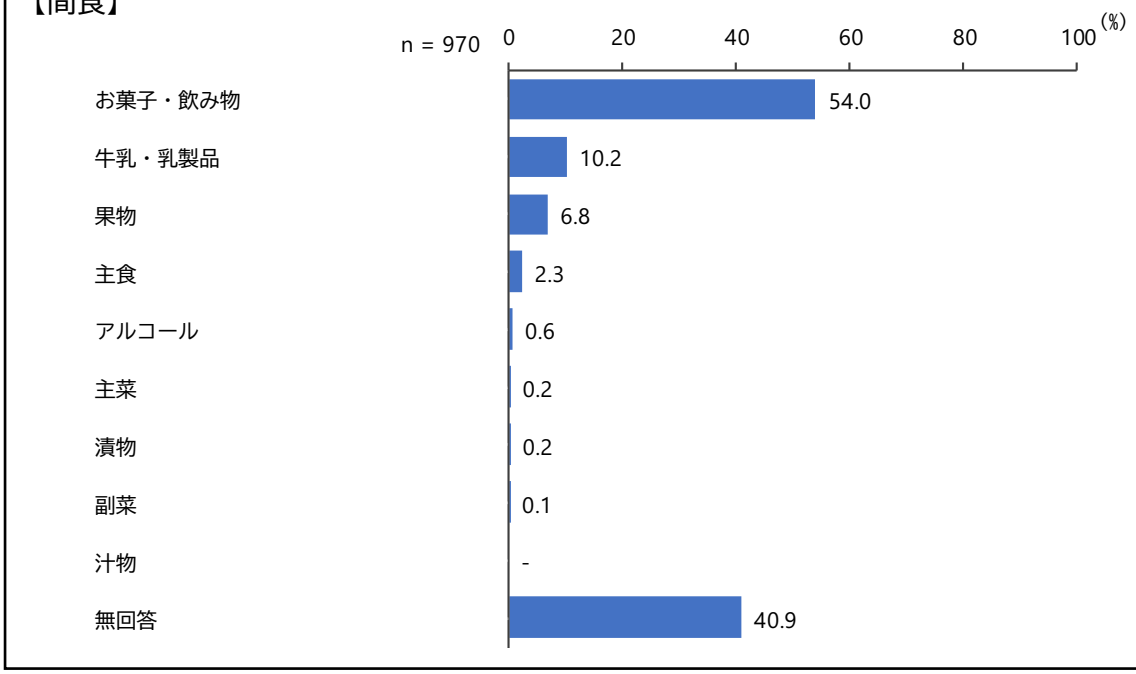
【夕食】



よく食べるもの【夕食】について、「主菜」が 87.8%と最も高く、次いで「主食」（80.0%）、「副菜」（79.3%）となっている。

問 21　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

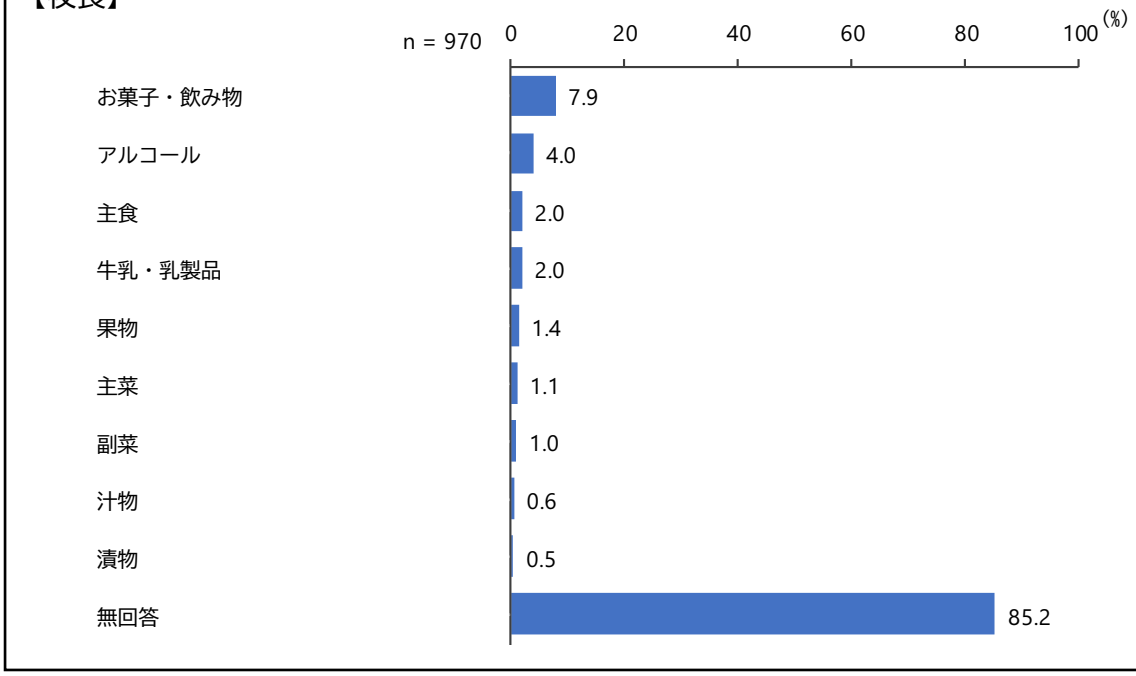
【間食】



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 54.0%と最も高く、次いで「牛乳・乳製品」（10.2%）、「果物」（6.8%）となっている。

問 21　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

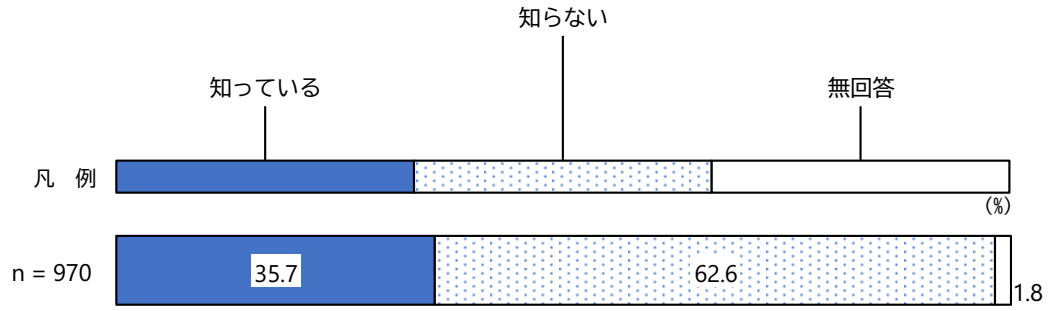
【夜食】



よく食べるもの【夜食】については、「お菓子・飲み物」が 7.9%と最も高く、次いで「アルコール」（4.0%）、「主食」（2.0%）となっている。

（６）「食事バランスガイド」について

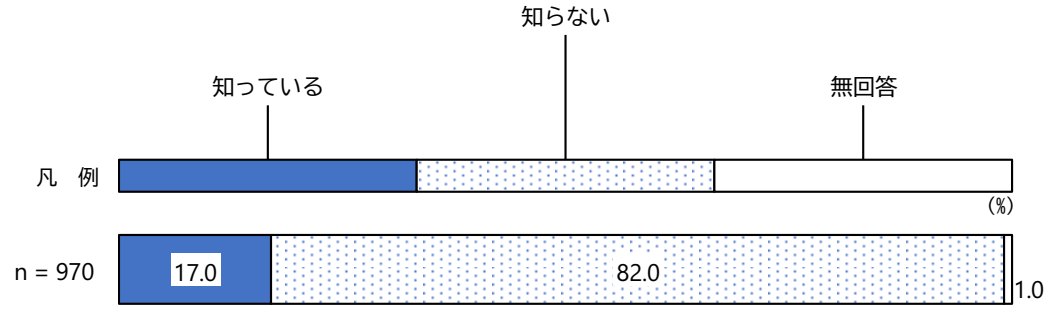
問 22　「食事バランスガイド」を知っていますか。



「食事バランスガイド」の認知度について、「知らない」が 62.6%、「知っている」が 35.7%となっている。

（７）「手ばかり栄養法」について

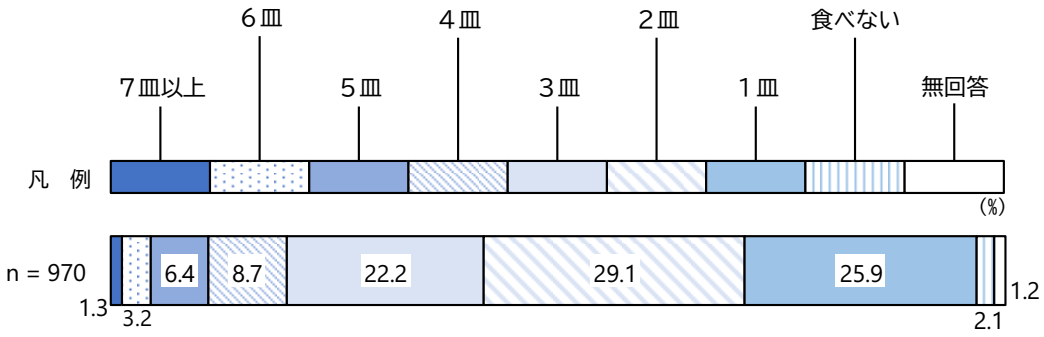
問 23　「手ばかり栄養法」を知っていますか。



「手ばかり栄養法」の認知度について、「知らない」が 82.0%、「知っている」が 17.0%となっている。

（８）１日の野菜の摂取量

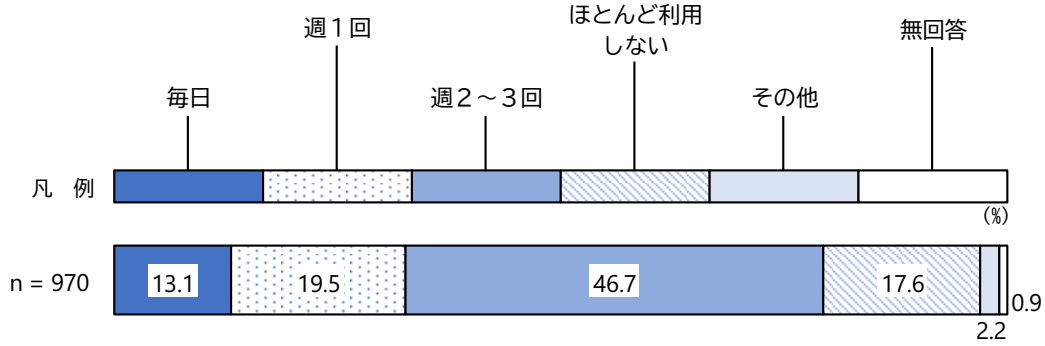
問 24　野菜料理を１日にどのくらい食べていますか。



１日に野菜料理を食べる量について、「２皿」が 29.1%と最も高く、次いで「１皿」（25.9%）、「３皿」（22.2%）となっている。

（９）調理済み食品の利用頻度

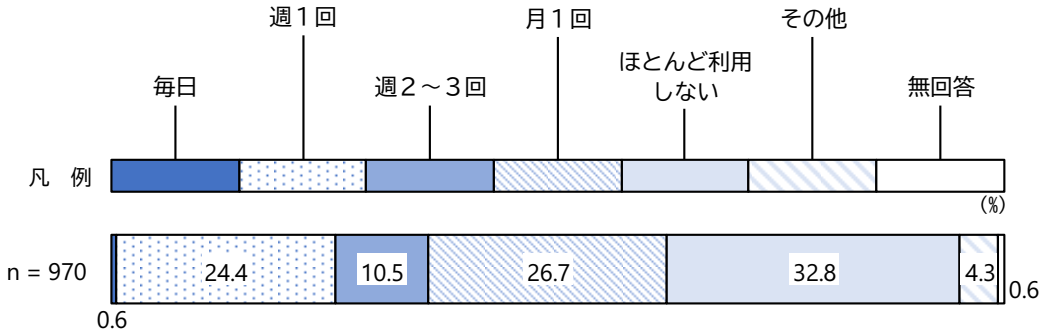
問 25　調理済み食品（惣菜、レトルト、冷凍）はどのくらい利用していますか。



調理済み食品の利用頻度について、「週２～３回」が 46.7%と最も高く、次いで「週１回」（19.5%）、「ほとんど利用しない」（17.6%）となっている。

（10）外食の利用頻度

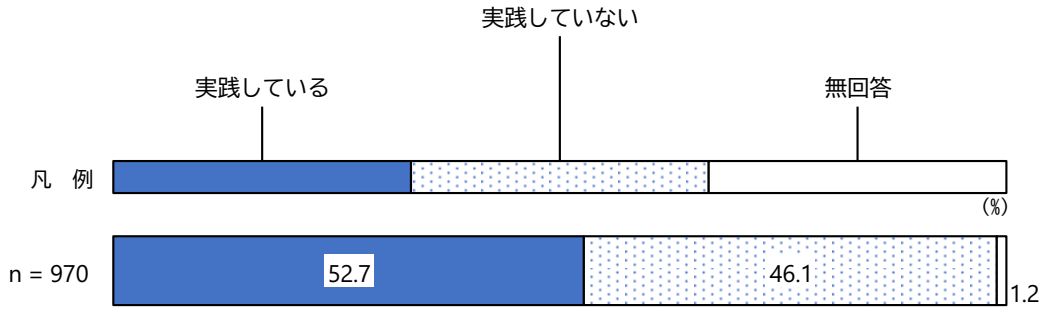
問 26　外食はどのくらい利用していますか。



外食の利用頻度について、「ほとんど利用しない」が 32.8%と最も高く、次いで「月１回」(26.7%)、「週１回」（24.4%）となっている。

（11）減塩の実施

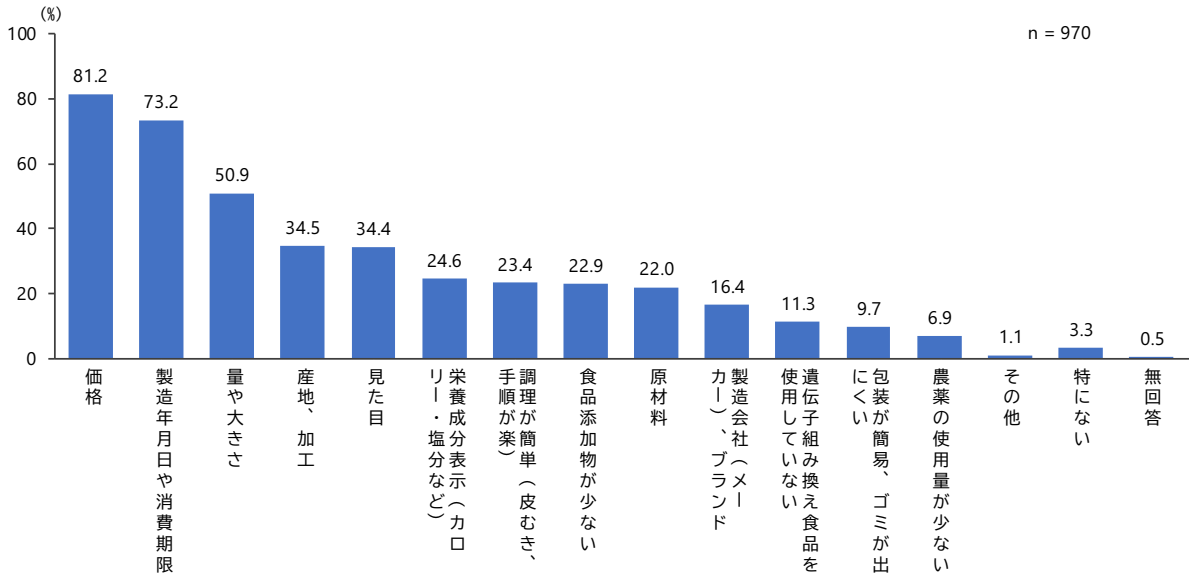
問 27　減塩やうす味料理を実践していますか。



減塩やうす味料理を実践しているかについて、「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。

（12）食品を選ぶ基準

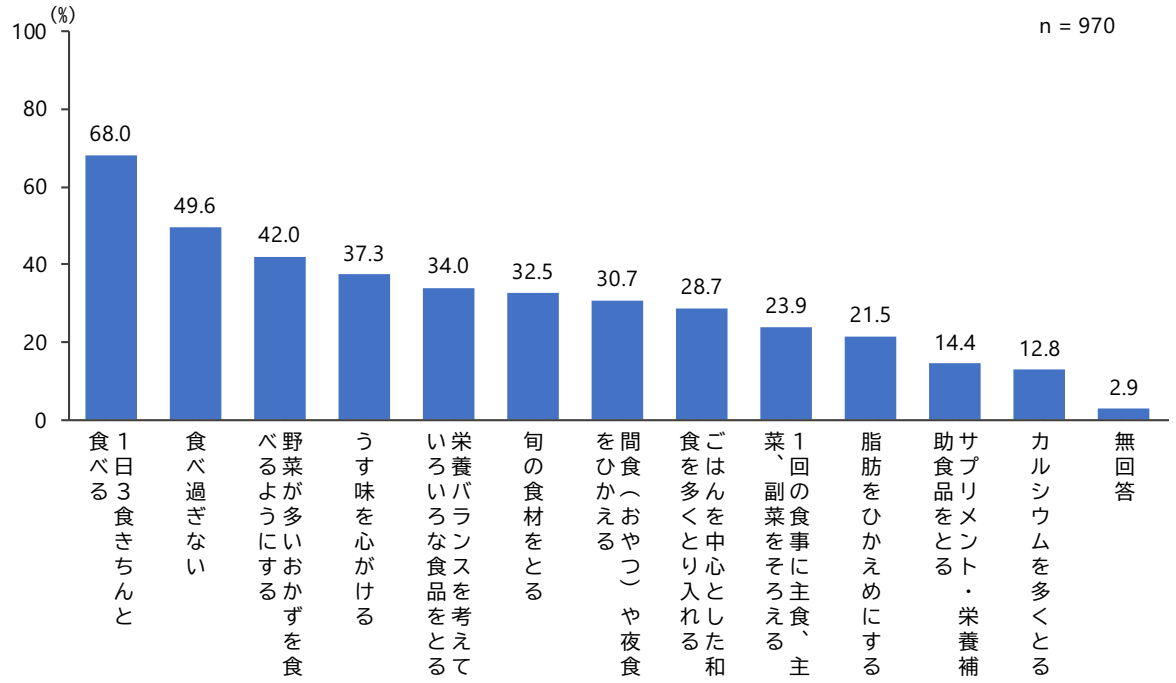
問 28　食品を選ぶとき、どのような基準で選びますか。５つまで○をつけてください。



食品を選ぶ基準について、「価格」が 81.2%と最も高く、次いで「製造年月日や消費期限」(73.2%)、「量や大きさ」（50.9%）となっている。

（13）食生活で実行していること

問 29　食生活で実行していることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

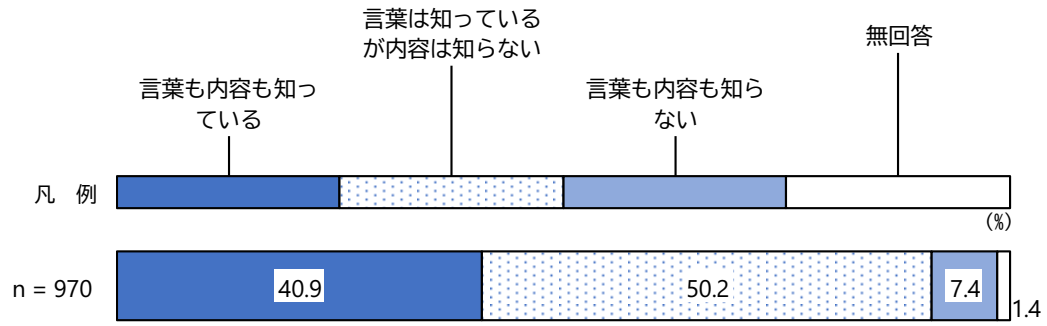


食生活で実行していることについて、「１日３食きちんと食べる」が 68.0%と最も高く、次いで「食べ過ぎない」（49.6%）、「野菜が多いおかずを食べるようにする」（42.0%）となっている。

４　食育

（１）「食育」という言葉について

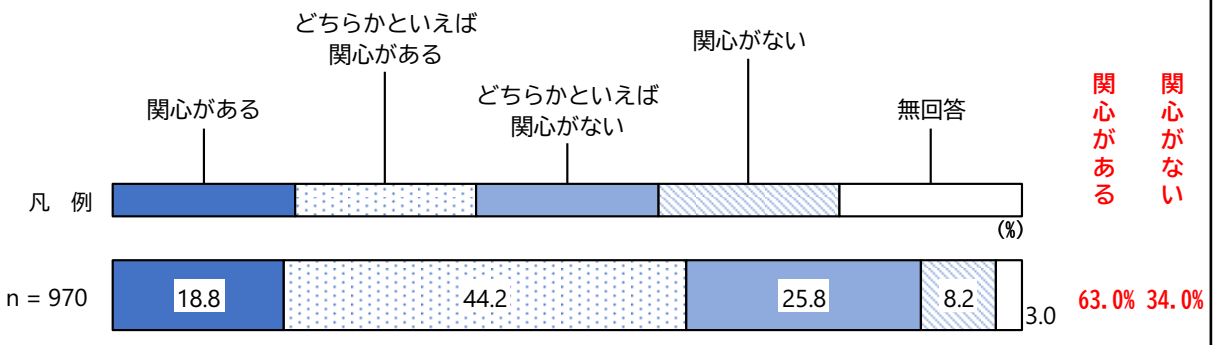
問 30　「食育」という言葉を知っていますか。



「食育」という言葉の認知度について、「言葉は知っているが内容は知らない」が 50.2%と最も高く、次いで「言葉も内容も知っている」（40.9%）、「言葉も内容も知らない」（7.4%）となっている。

（２）「食育」に関心があるか

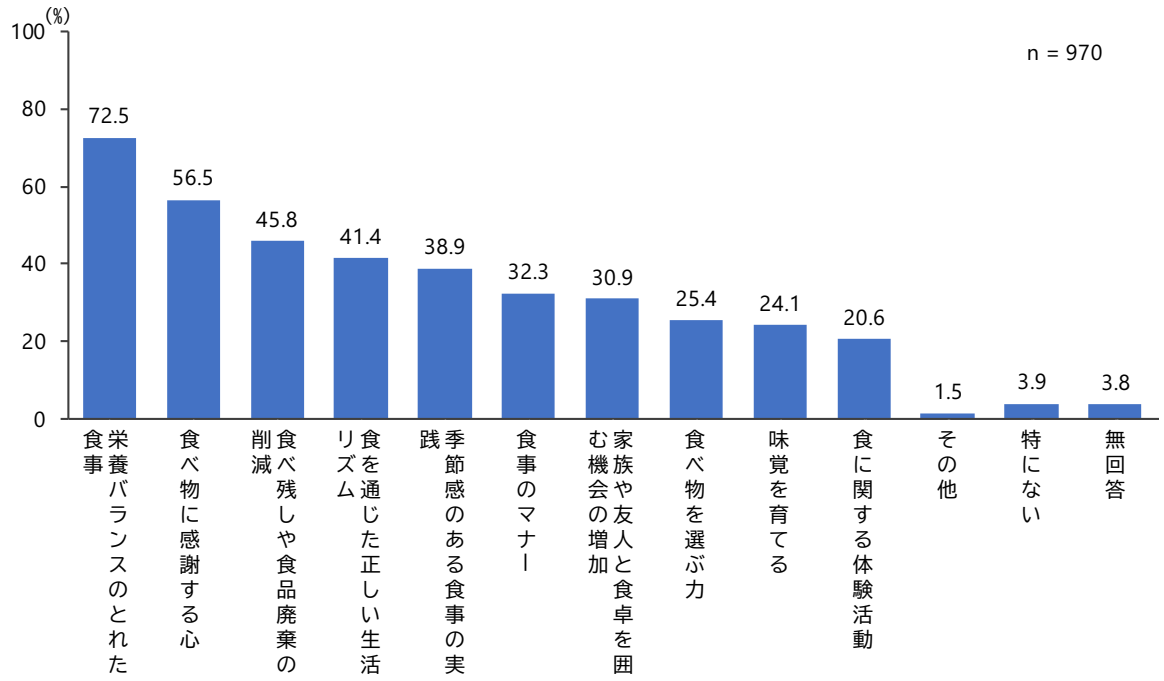
問 31　「食育」に関心がありますか。



「食育」に関心があるかについて、《関心がある》（「関心がある」＋「どちらかといえば関心がある」）は 63.0%、《関心がない》（「どちらかといえば関心がない」＋「関心がない」）は 34.0%となっている。

（３）「食育」に大切なこと

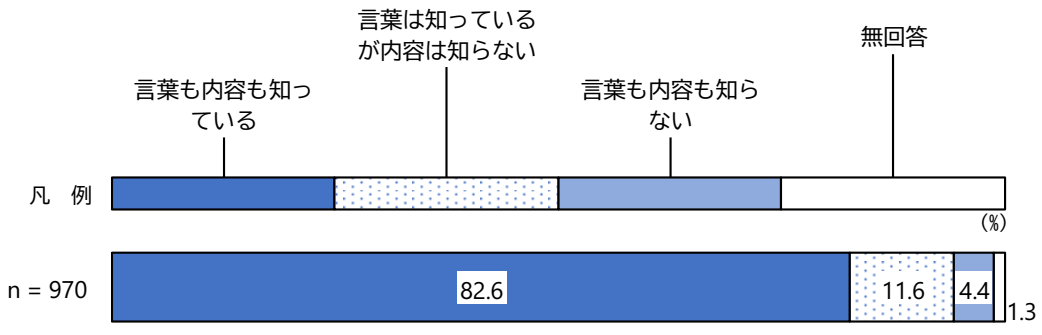
問 32　「食育」で大切なことは、何だと思いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



「食育」で大切だと思うことについて、「栄養バランスのとれた食事」が 72.5%と最も高く、次いで「食べ物に感謝する心」（56.5%）、「食べ残しや食品廃棄の削減」（45.8%）となっている。

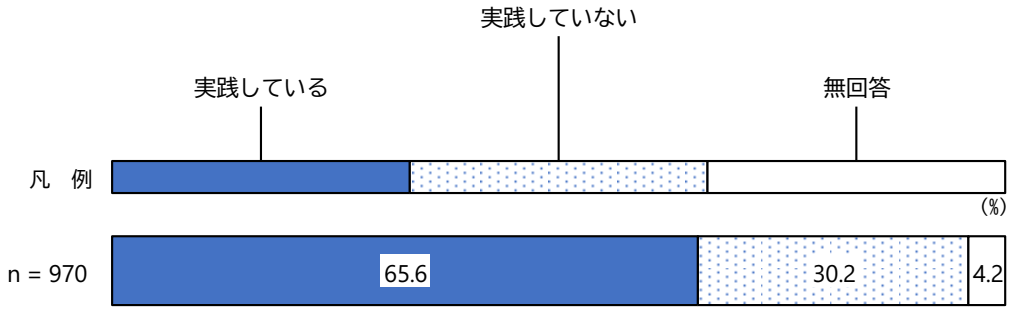
（４）「地産地消」について

問 33　「地産地消」という言葉を知っていますか。



「地産地消」という言葉の認知度について、「言葉も内容も知っている」が 82.6%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」（11.6%）、「言葉も内容も知らない」（4.4%）となっている。

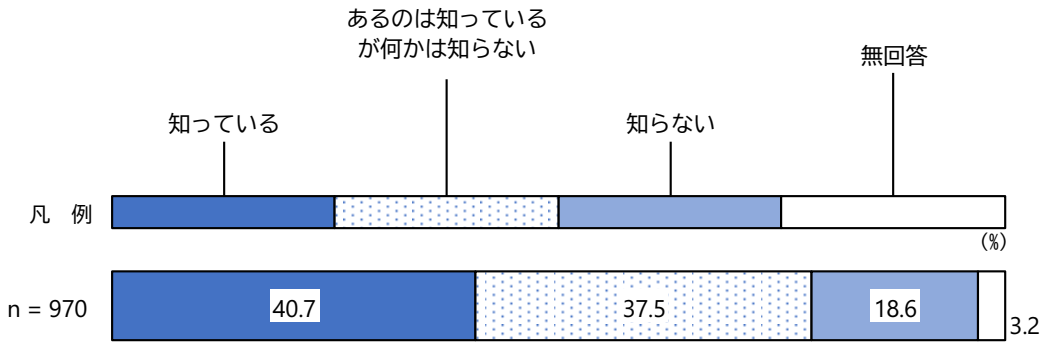
問 34　「地産地消」を実践していますか。



「地産地消」を実践しているかについて、「実践している」が 65.6%、「実践していない」が 30.2%となっている。

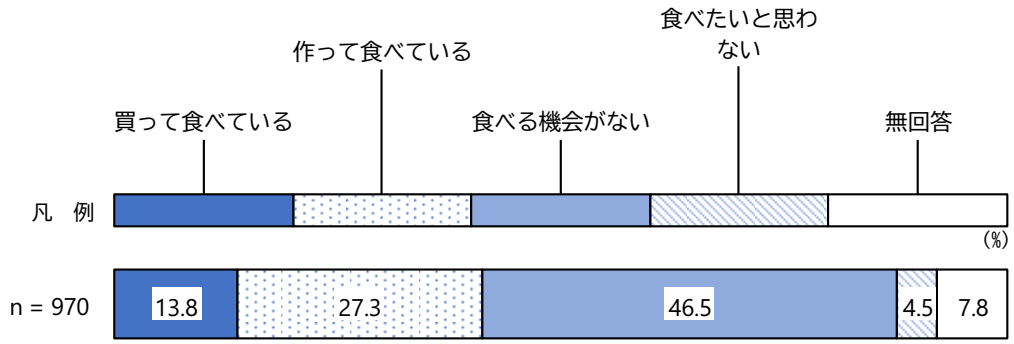
（５）「地域の郷土料理」について

問 35　「地域の郷土料理」を知っていますか。



「地域の郷土料理」の認知度について、「知っている」が 40.7%と最も高く、次いで「あるのは知っているが何かは知らない」（37.5%）、「知らない」（18.6%）となっている。

問 36　「地域の郷土料理」を食べる機会がありますか。

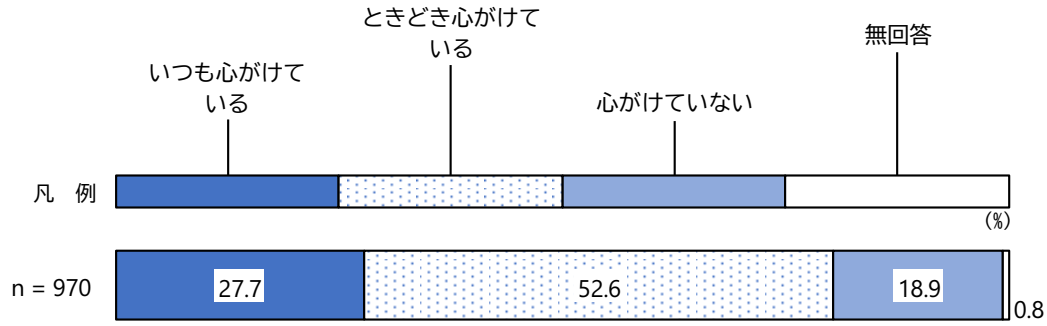


「地域の郷土料理」を食べる機会があるかについて、「食べる機会がない」が 46.5%と最も高く、次いで「作って食べている」（27.3%）、「買って食べている」（13.8%）となっている。

５　運動習慣・身体活動

（１）体を動かすように心がけているか

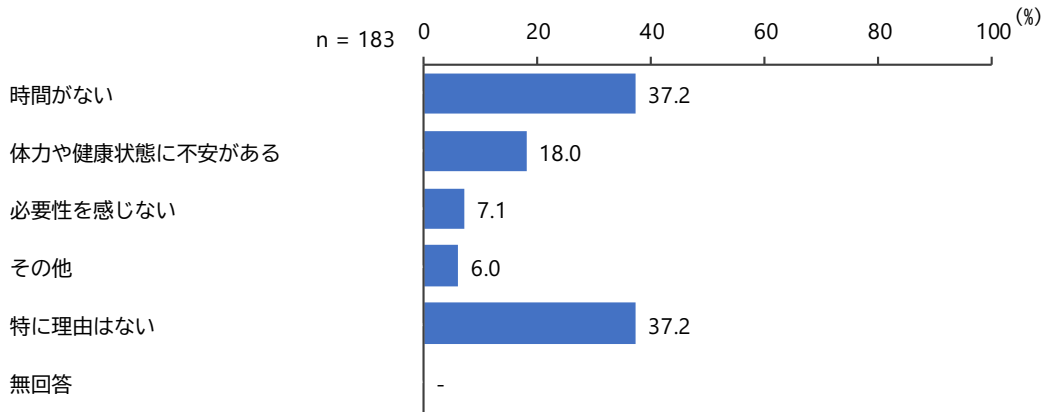
問 37　日頃から健康維持・増進のため意識的に体を動かすように心がけていますか。
（例：ラジオ体操や階段を使うなど）



日頃から意識的に体を動かすように心がけているかについて、「ときどき心がけている」が 52.6%と最も高く、次いで「いつも心がけている」（27.7%）、「心がけていない」（18.9%）となっている。

【問 37 で「３．心がけていない」とお答えの方にお聞きします。】

問 37（１） 心がけていない理由はありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

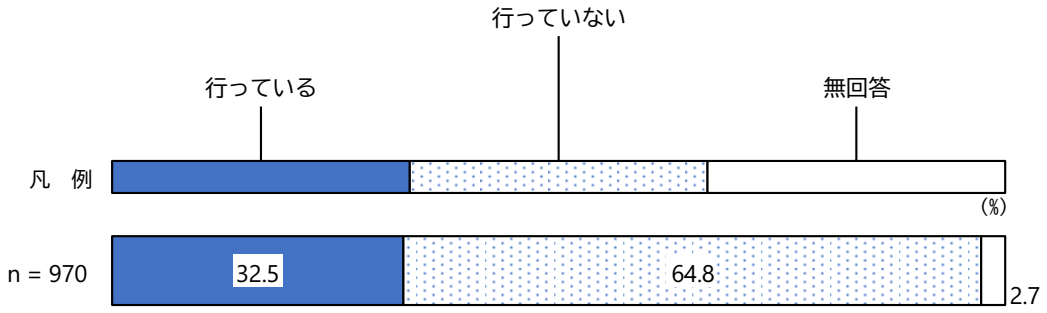


心がけていない理由について、「時間がない」が 37.2%と最も高く、次いで「体力や健康状態に不安がある」（18.0%）、「必要性を感じない」（7.1%）となっている。

また、「特に理由はない」は 37.2%となっている。

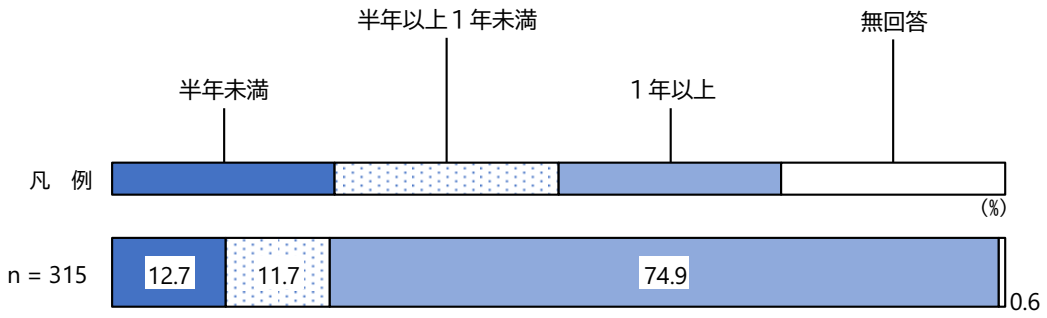
（２）１日の運動について

問 38 １日３０分以上の運動を週２回以上行っていますか。



１日 30 分以上の運動を週２回以上行っているかについて、「行っていない」が 64.8%、「行っている」が 32.5%となっている。

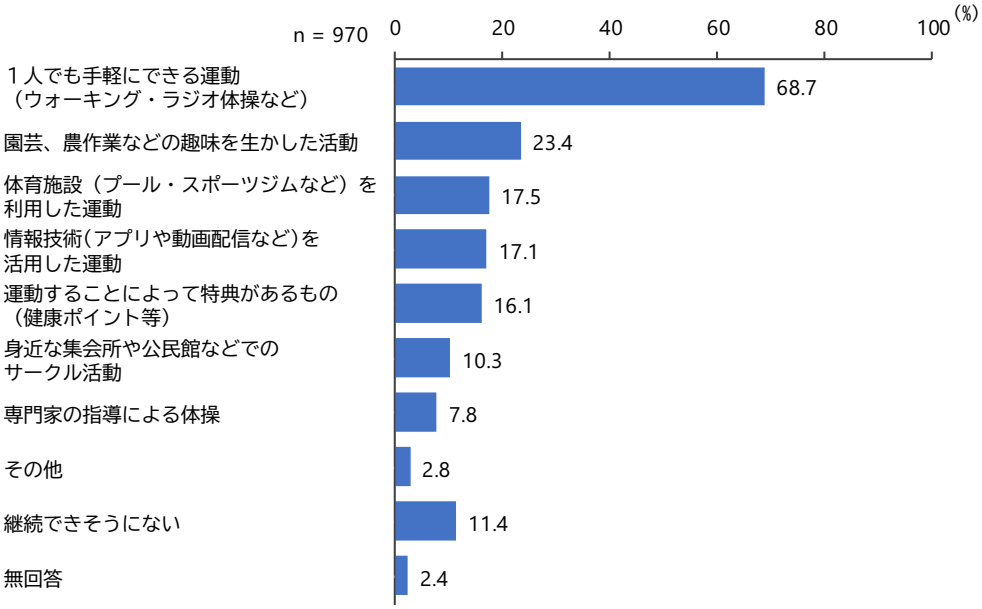
【問 38 で「１．行っている」とお答えの方にお聞きします。】
問 38（１） その運動は、どのくらいの期間続けていますか。



運動を続けている期間について、「１年以上」が 74.9%と最も高く、次いで「半年未満」（12.7%）、「半年以上１年未満」（11.7%）となっている。

（３）継続できそうな運動について

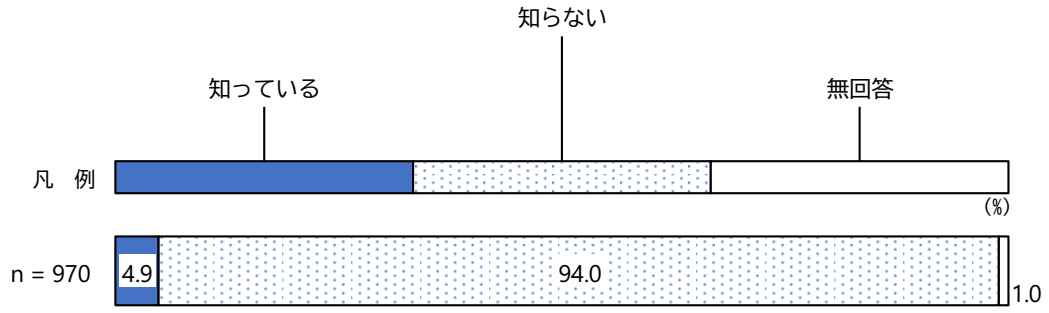
問 39　どんな身体活動や運動であれば継続できそうだと思いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



継続できそうだと思う活動や運動について、「１人でも手軽にできる運動（ウォーキング・ラジオ体操など）」が 68.7%と最も高く、次いで「園芸、農作業などの趣味を生かした活動」（23.4%）、「体育施設（プール・スポーツジムなど）を利用した運動」（17.5%）となっている。

（４）＋１０について

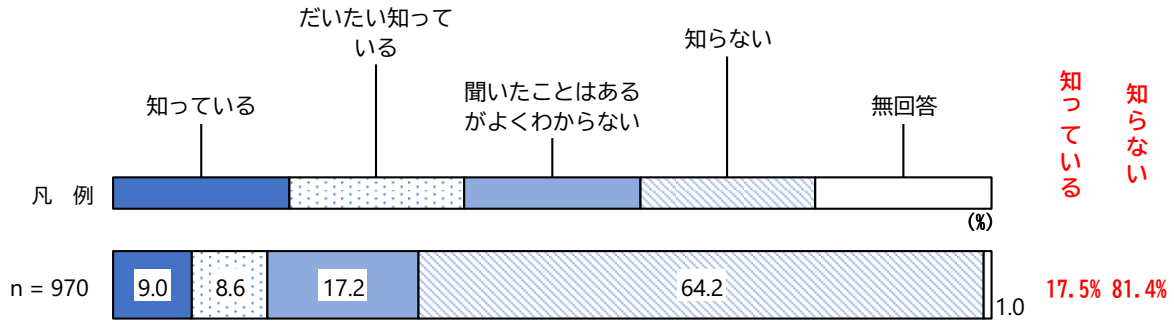
問 40　＋（プラス・テン）１０（今より１０分多くからだを動かすこと）について知っていますか。



＋（プラス・テン）１０の認知度について、「知らない」が 94.0%、「知っている」が 4.9%となっている。

（５）ロコモティブシンドロームについて

問 41　ロコモティブシンドロームについて知っていますか。

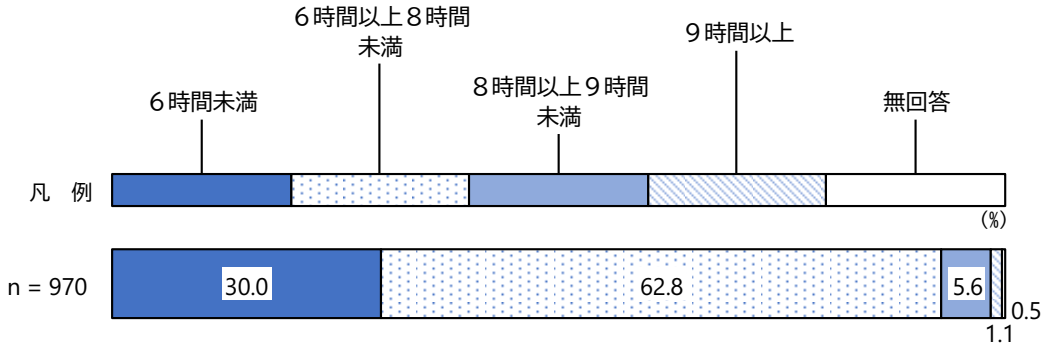


ロコモティブシンドロームの認知度について、《知っている》（「知っている」＋「だいたい知っている」）は 17.5%、《知らない》（「聞いたことはあるがよくわからない」＋「知らない」）は 81.4%となっている。

６　休養・こころの健康

（１）１日の睡眠時間

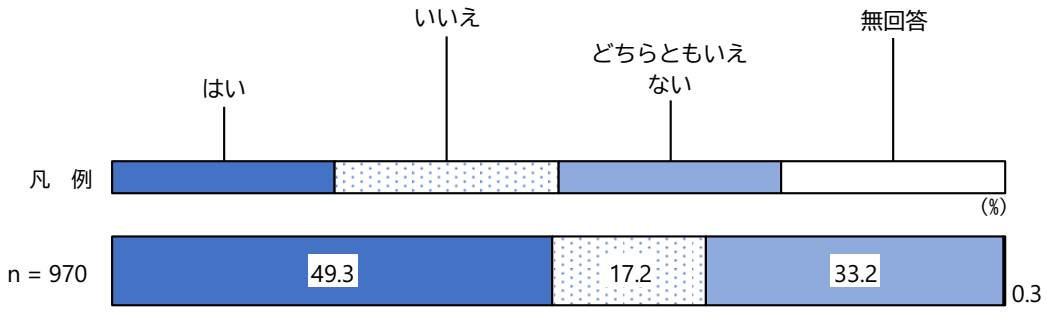
問 42　１日の睡眠時間はおおよそ何時間ですか。



１日の睡眠時間について、「６時間以上８時間未満」が 62.8%と最も高く、次いで「６時間未満」（30.0%）、「８時間以上９時間未満」（5.6%）となっている。

（２）睡眠について

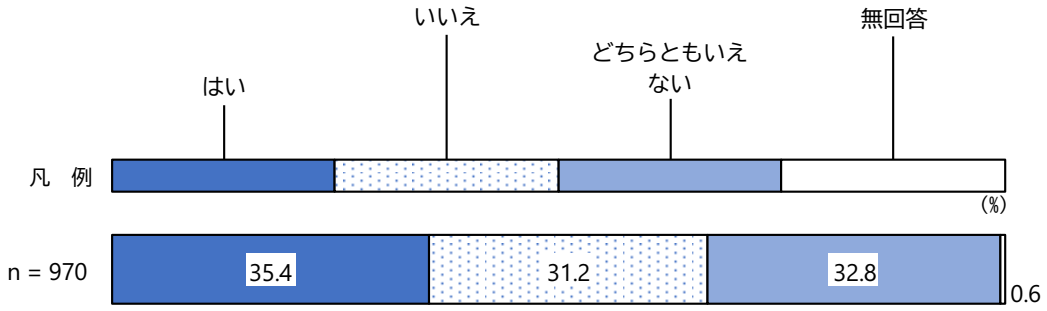
問 43　よく眠れますか。



よく眠れるかについて、「はい」が 49.3%と最も高く、次いで「どちらともいえない」（33.2%）、「いいえ」（17.2%）となっている。

（３）ストレスについて

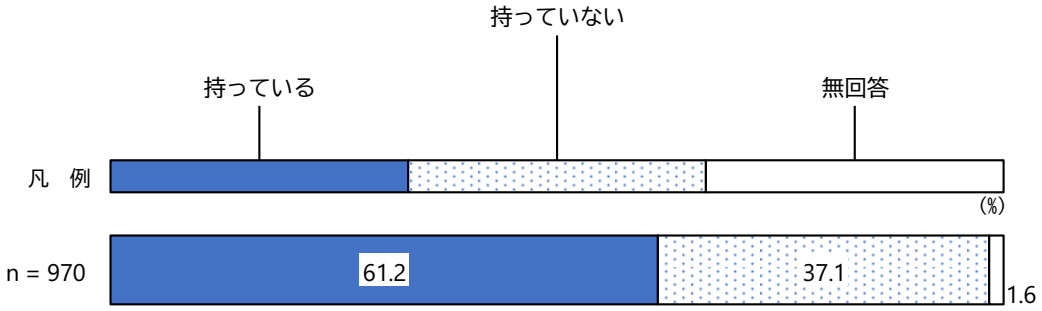
問 44　最近、ストレスがたまっていると感じますか。



ストレスがたまっていると感じるかについて、「はい」が 35.4%と最も高く、次いで「どちらともいえない」（32.8%）、「いいえ」（31.2%）となっている。

（４）ストレスを発散できる解消法

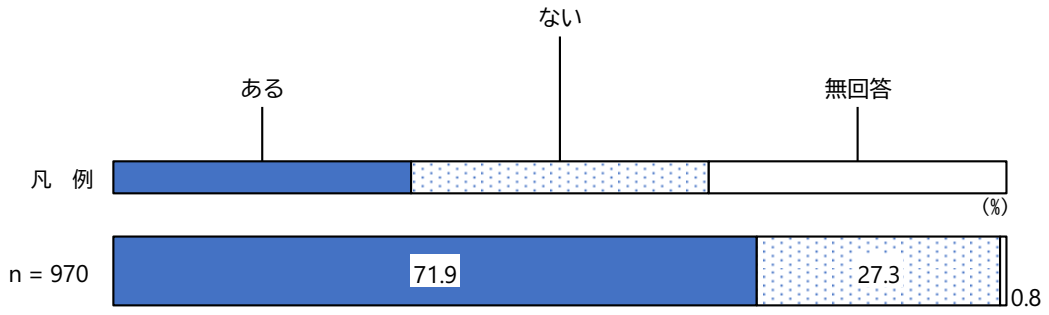
問 45　日常生活の中で、ストレスを発散できる解消法を持っていますか。



ストレスを発散できる解消法があるかについて、「持っている」が 61.2%、「持っていない」が 37.1%となっている。

（５）相談できるところ

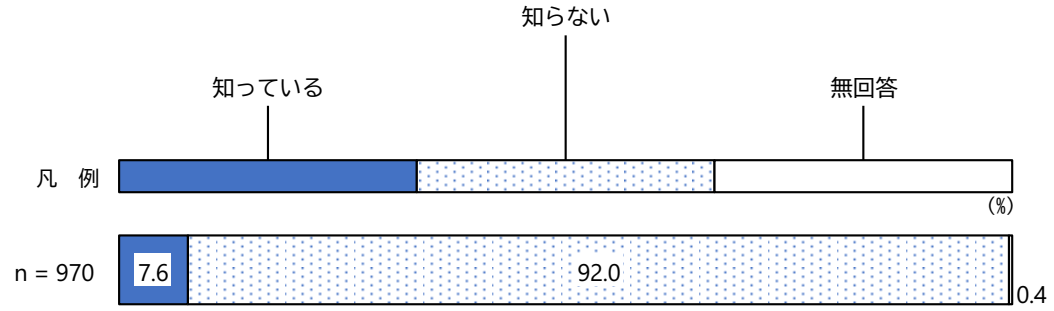
問 46　何か悩みや困ったことがあったとき、相談できるところ（人や場所）はありますか。



悩みを相談できるところがあるかについて、「ある」が 71.9%、「ない」が 27.3%となっている。

（６）「こころの体温計」について

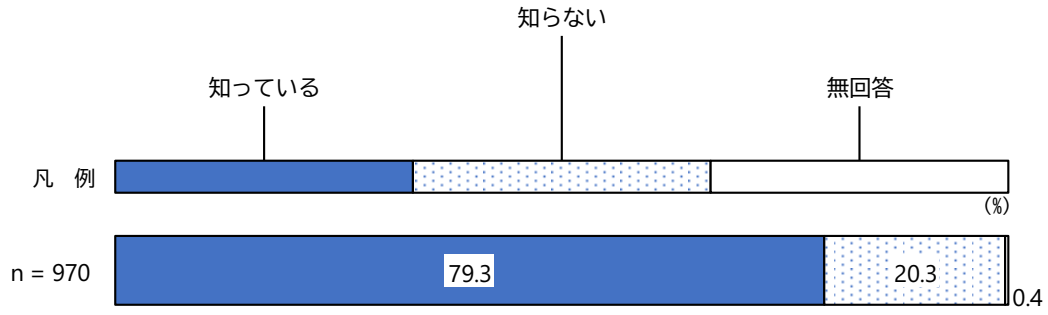
問 47　花巻市のホームページ上に掲載されている「こころの体温計」サイトを知っていますか。



「こころの体温計」サイトの認知度について、「知らない」が 92.0%、「知っている」が 7.6%となっている。

（7）うつ病について

問 48　うつ病の症状を知っていますか。

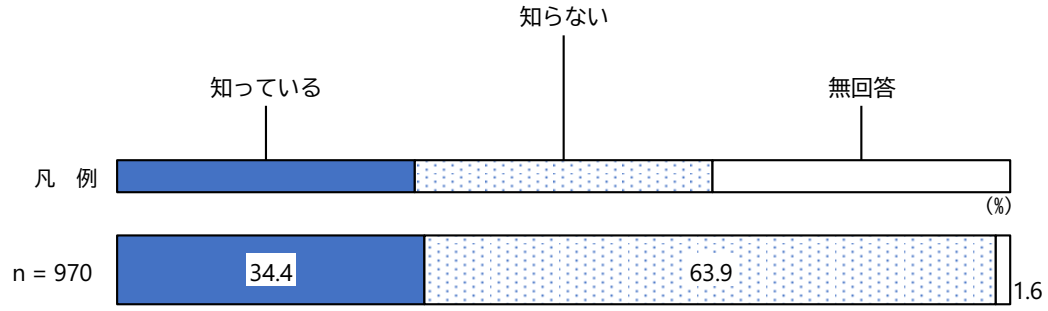


うつ病の症状の認知度について、「知っている」が 79.3%、「知らない」が 20.3%となっている。

7　喫煙

（1）健康増進法の改正について

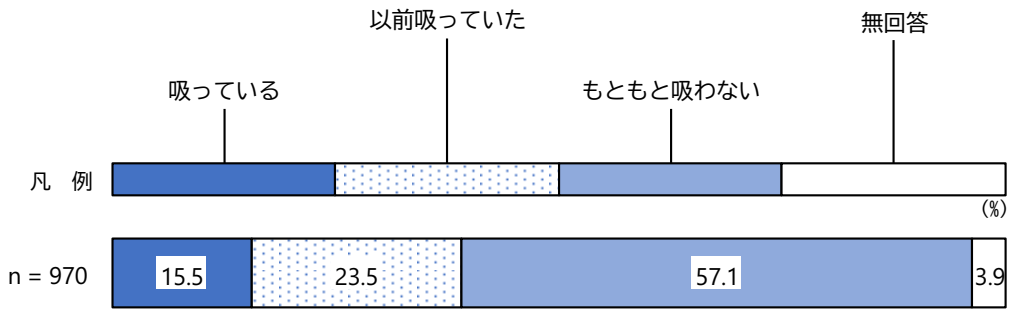
問 49　望まない喫煙を防止するため、健康増進法が改正されたことを知っていますか。



健康増進法改正の認知度について、「知らない」が 63.9%、「知っている」が 34.4%となっている。

（２）喫煙について

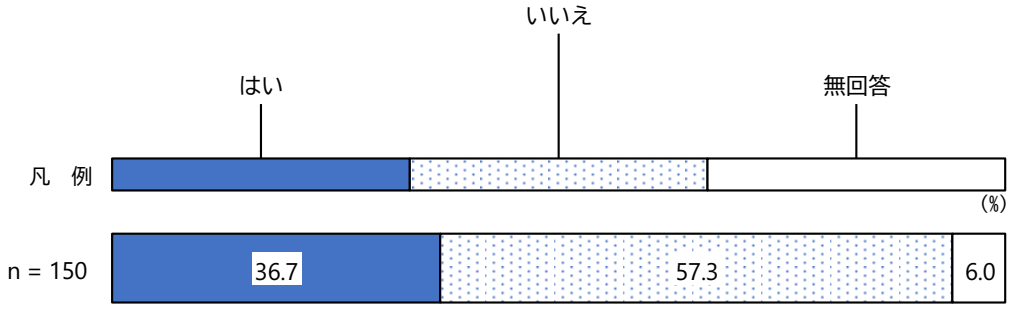
問 50　現在たばこ(加熱式たばこを含む)を吸っていますか。



喫煙の有無(加熱式たばこを含む)について、「もともと吸わない」が 57.1%と最も高く、次いで「以前吸っていた」（23.5%）、「吸っている」（15.5%）となっている。

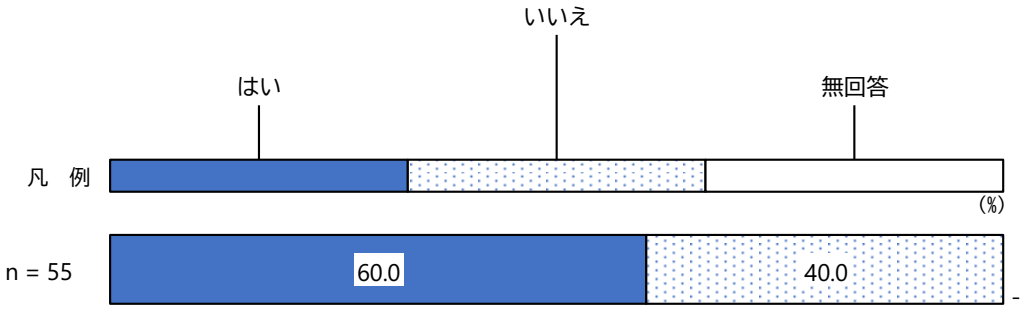
（３）禁煙について

【問 50 で「１．吸っている」とお答えの方にお聞きします。】
問 50（１）　禁煙の意思はありますか。



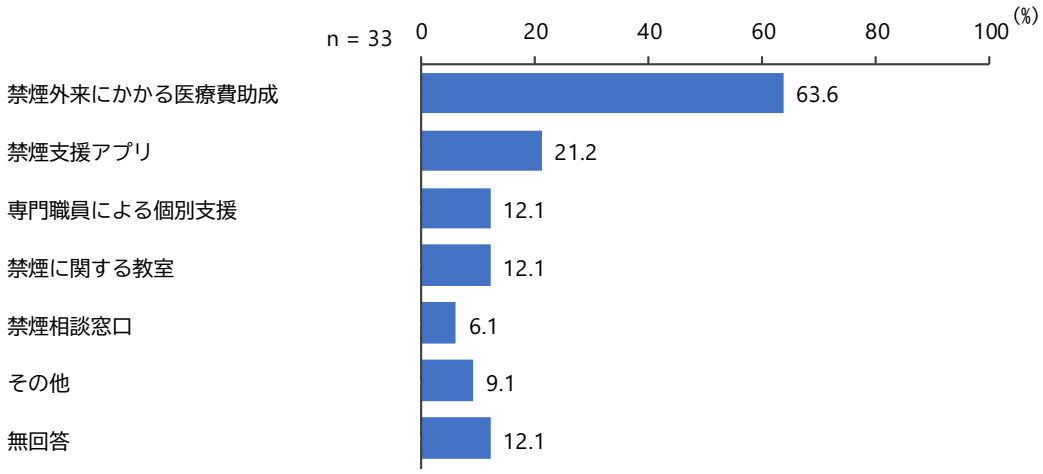
禁煙の意思があるかについて、「いいえ」が 57.3%、「はい」が 36.7%となっている。

【問 50(１)で「１．はい」とお答えの方にお聞きします。】
問 50（２） 禁煙にチャレンジしたことはありますか。



禁煙にチャレンジしたことはあるかについて、「はい」が 60.0%、「いいえ」が 40.0%となっている。

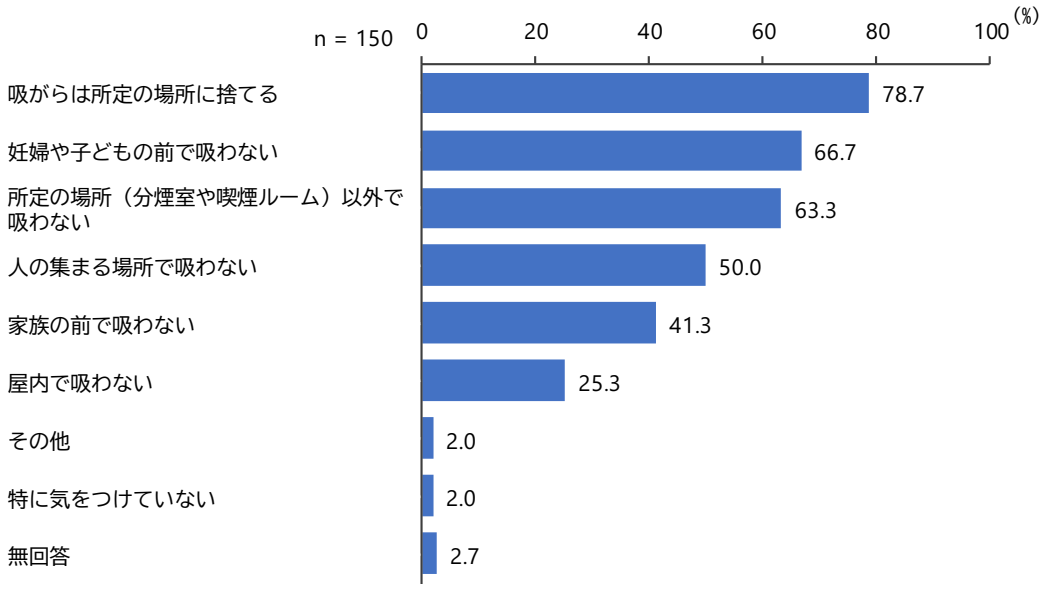
【問 50（２）で「１．はい」とお答えの方にお聞きします。】
問 50（３） どのようなサポートがあればよいと思いますか。利用したいと思うものすべてに○をつけてください。



利用したい禁煙サポートについて、「禁煙外来にかかる医療費助成」が 63.6%と最も高く、次いで「禁煙支援アプリ」（21.2%）、「専門職員による個別支援」「禁煙に関する教室」（12.1%）となっている。

（４）喫煙するときに気をつけていること

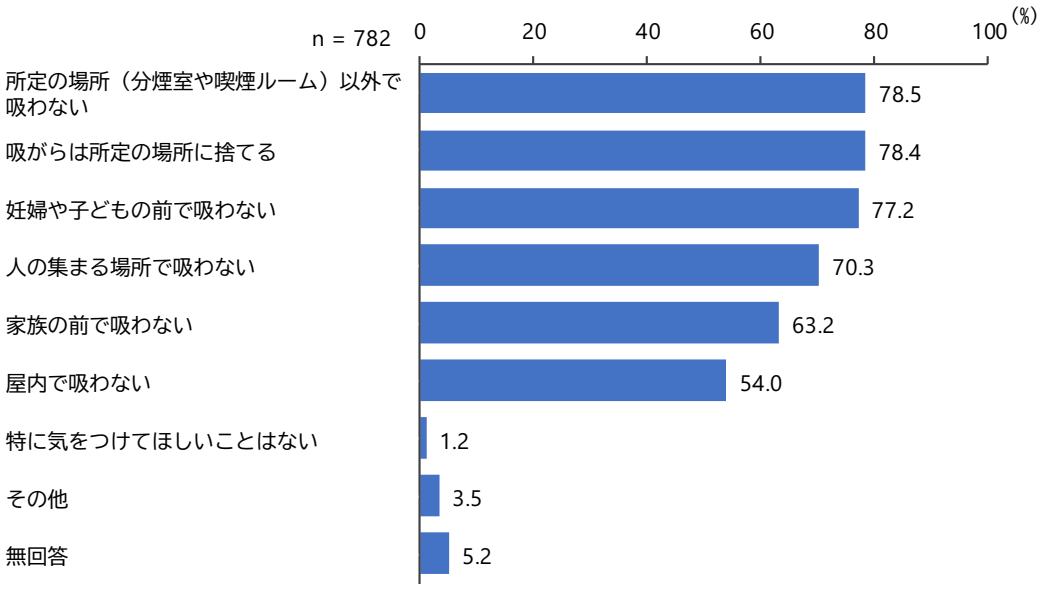
【問 50 で「１．吸っている」とお答えの方にお聞きします。】
問 50（４） 喫煙するときに気をつけていることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



喫煙するときに気をつけていることについて、「吸がらは所定の場所に捨てる」が 78.7%と最も高く、次いで「妊婦や子どもの前で吸わない」（66.7%）、「所定の場所（分煙室や喫煙ルーム）以外で吸わない」（63.3%）となっている。

（５）喫煙するときに気を付けてほしいこと

【問 50 で「２．以前吸っていた」「３．もともと吸わない」とお答えの方にお聞きします。】
問 50（５） 喫煙する人に気を付けてほしいことはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

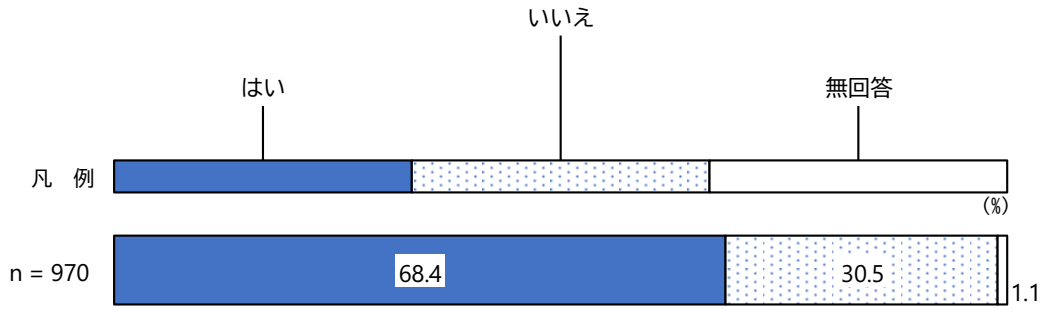


喫煙者に気を付けてほしいことについて、「所定の場所（分煙室や喫煙ルーム）以外で吸わない」が 78.5%と最も高く、次いで「吸がらは所定の場所に捨てる」（78.4%）、「妊婦や子どもの前で吸わない」（77.2%）となっている。

８　口腔の健康

（１）歯科医院の受診について

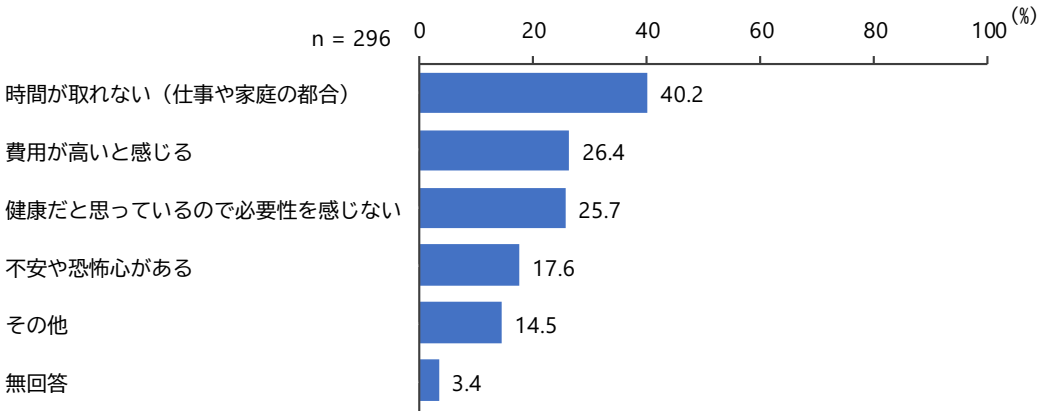
問 51　歯科医院を受診していますか。（治療、健診含む）



歯科医院の受診有無について、「はい」が 68.4%、「いいえ」が 30.5%となっている。

【問 51 で「２．いいえ」とお答えの方にお聞きします。】

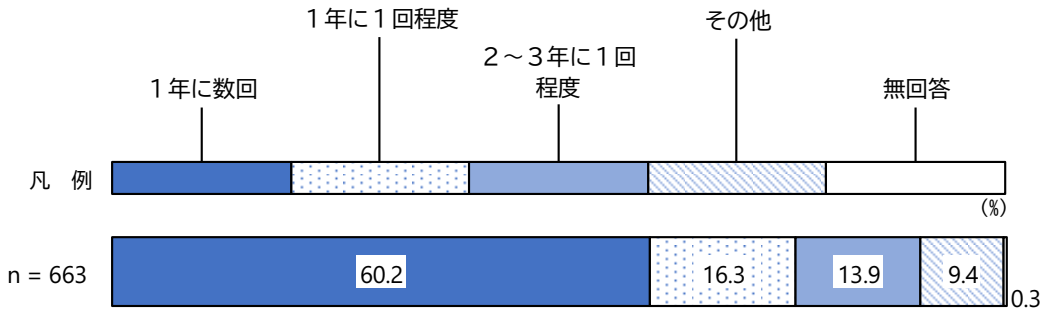
問 51（１） 受診しない理由はありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



受診しない理由について、「時間が取れない（仕事や家庭の都合）」が 40.2%と最も高く、次いで「費用が高いと感じる」（26.4%）、「健康だと思っているので必要性を感じない」（25.7%）となっている。

【問 51 で「１．はい」とお答えの方にお聞きします。】

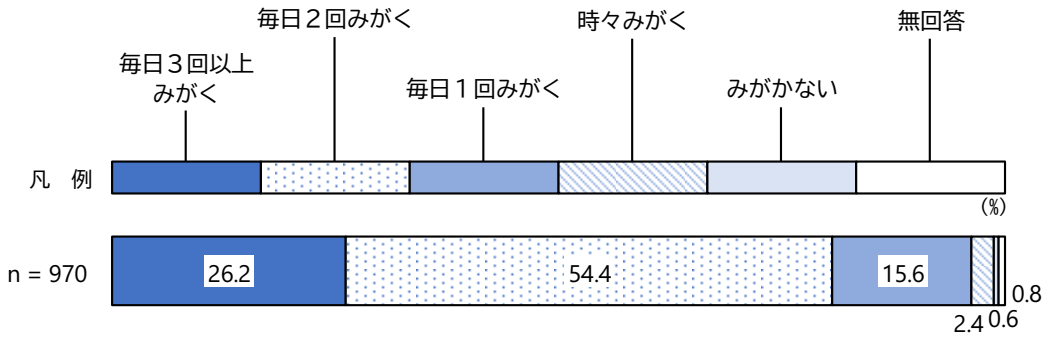
問 51（２） 受診する頻度をおしえてください。



受診する頻度について、「１年に数回」が 60.2%と最も高く、次いで「１年に１回程度」（16.3%）、「２～３年に１回程度」（13.9%）となっている。

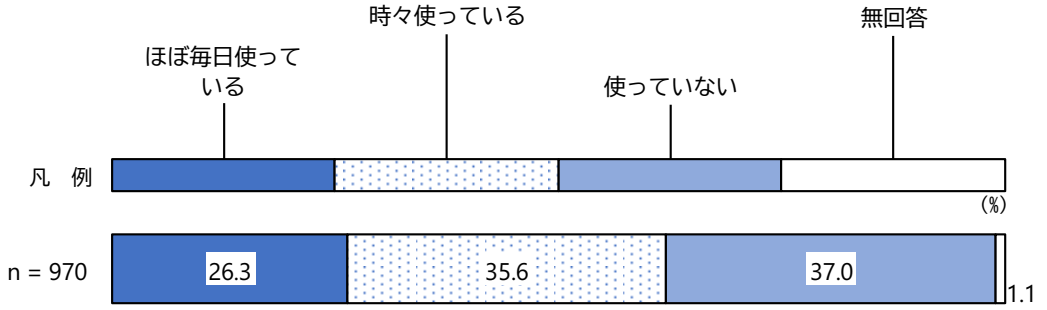
（２）歯磨きについて

問 52　歯を毎日みがいていますか。



歯磨きについて、「毎日２回みがく」が 54.4%と最も高く、次いで「毎日３回以上みがく」(26.2%)、「毎日１回みがく」（15.6%）となっている。

問 53　歯ブラシ以外に糸ようじ（フロス）や歯間ブラシなどを使っていますか。

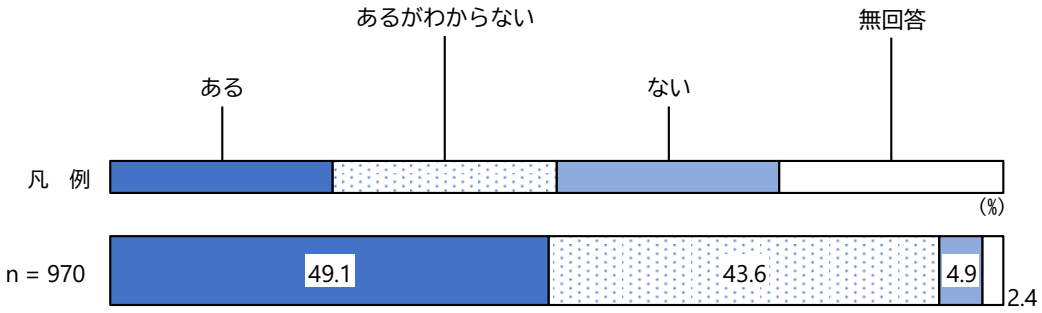


糸ようじ（フロス）や歯間ブラシの使用有無について、「使っていない」が 37.0%と最も高く、次いで「時々使っている」（35.6%）、「ほぼ毎日使っている」（26.3%）となっている。

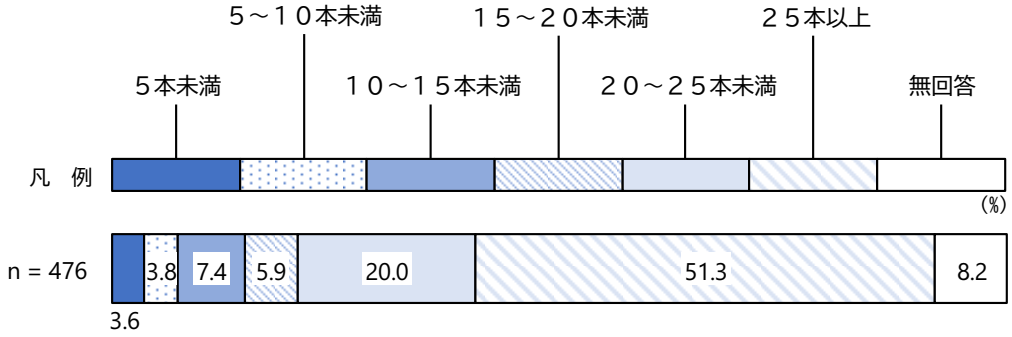
（３）ご自身の歯について

問 54　ご自身の歯は何本ありますか。

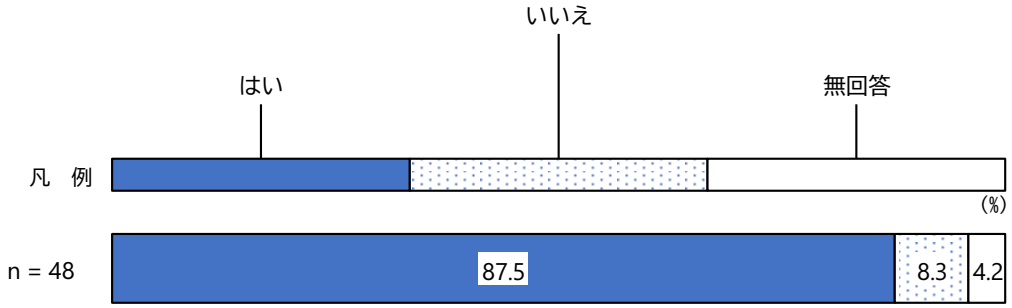
【歯の有無】



【歯の本数】



【義歯等で補っているか】



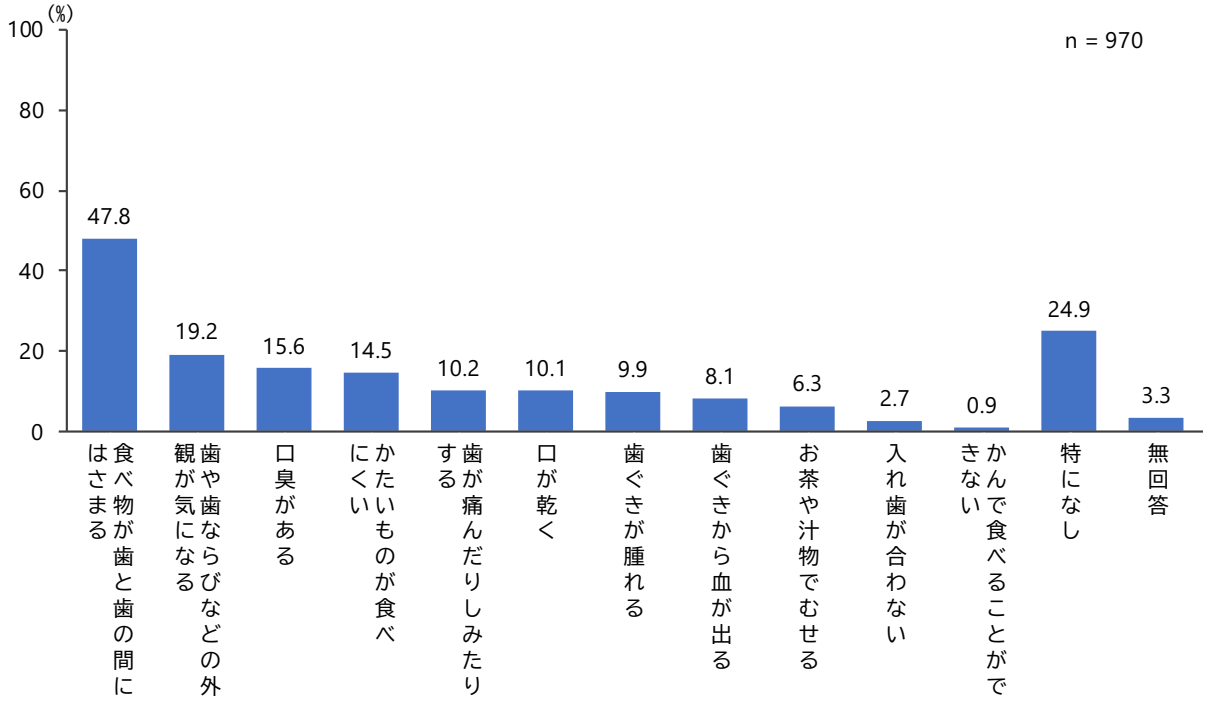
ご自身の歯の本数（有無）について、「ある」が 49.1%と最も高く、次いで「あるがわからない」（43.6%）、「ない」（4.9%）となっている。

歯の本数について、「25 本以上」が 51.3%と最も高く、次いで「20～25 本未満」（20.0%）、「10～15 本未満」（7.4%）となっている。

義歯等の使用有無について、「はい」が 87.5%、「いいえ」が 8.3%となっている。

（４）口腔の心配ごと

問 55　現在、お口の中のことで心配なことはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

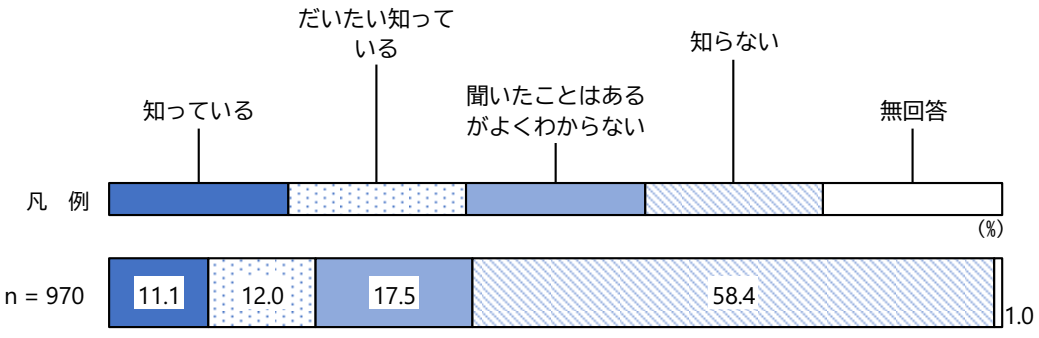


口腔で心配なことについて、「食べ物が歯と歯の間にはさまる」が 47.8%と最も高く、次いで「歯や歯ならびなどの外観が気になる」（19.2%）、「口臭がある」（15.6%）となっている。

また、「特になし」は 24.9%となっている。

（５）オーラルフレイルについて

問 56　オーラルフレイルについて知っていますか。

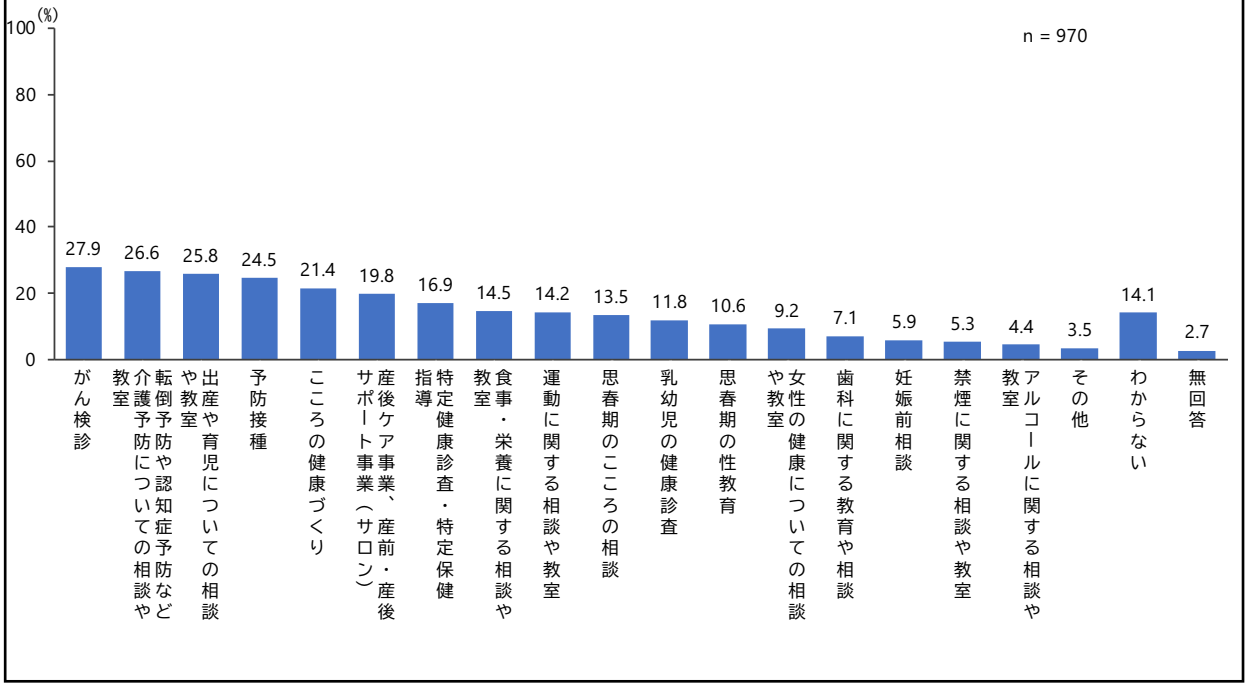


オーラルフレイルの認知度について、「知らない」が 58.4%と最も高く、次いで「聞いたことはあるがよくわからない」（17.5%）、「だいたい知っている」（12.0%）となっている。

９　保健事業

（１）力を入れるべき保健事業

問 57　花巻市の保健事業として、今後どのような事業に力を入れていくべきだと思いますか。３つまで○をつけてください。

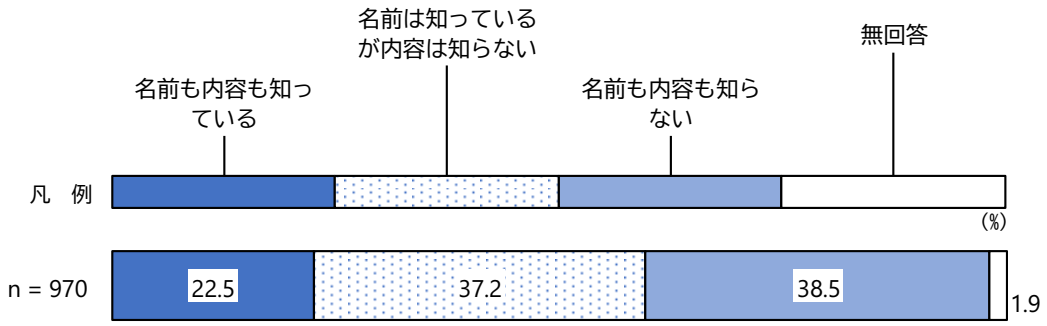


力を入れるべきだと思う保健事業について、「がん検診」が 27.9%と最も高く、次いで「転倒予防や認知症予防など介護予防についての相談や教室」（26.6%）、「出産や育児についての相談や教室」（25.8%）となっている。

10　地域医療

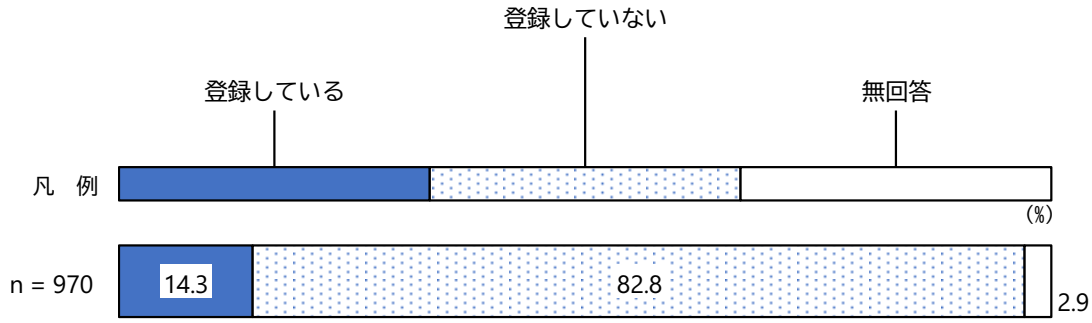
（１）いわて中部ネットについて

問 58　岩手中部地域医療ネットワーク（いわて中部ネット）を知っていますか。



岩手中部地域医療ネットワーク（いわて中部ネット）の認知度について、「名前も内容も知らない」が 38.5%と最も高く、次いで「名前は知っているが内容は知らない」（37.2%）、「名前も内容も知っている」（22.5%）となっている。

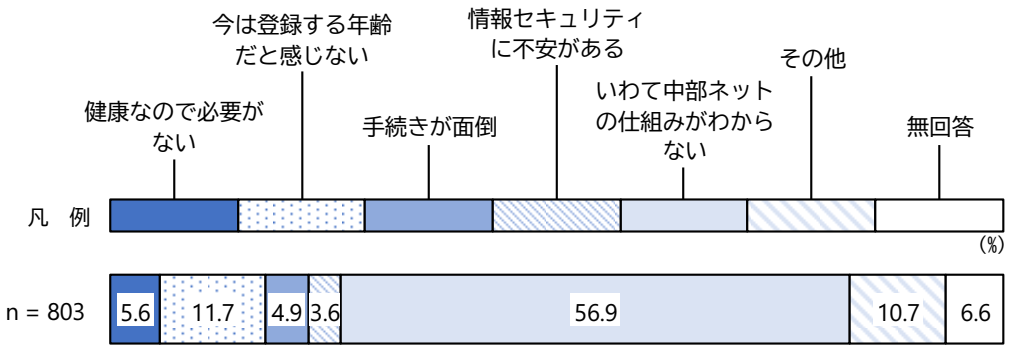
問 59　いわて中部ネットに登録（ご自身の医療・介護情報の共有について同意）していますか。



いわて中部ネットの登録有無について、「登録していない」が 82.8%、「登録している」が 14.3%となっている。

【問 59 で「2．登録していない」とお答えの方にお聞きします。】

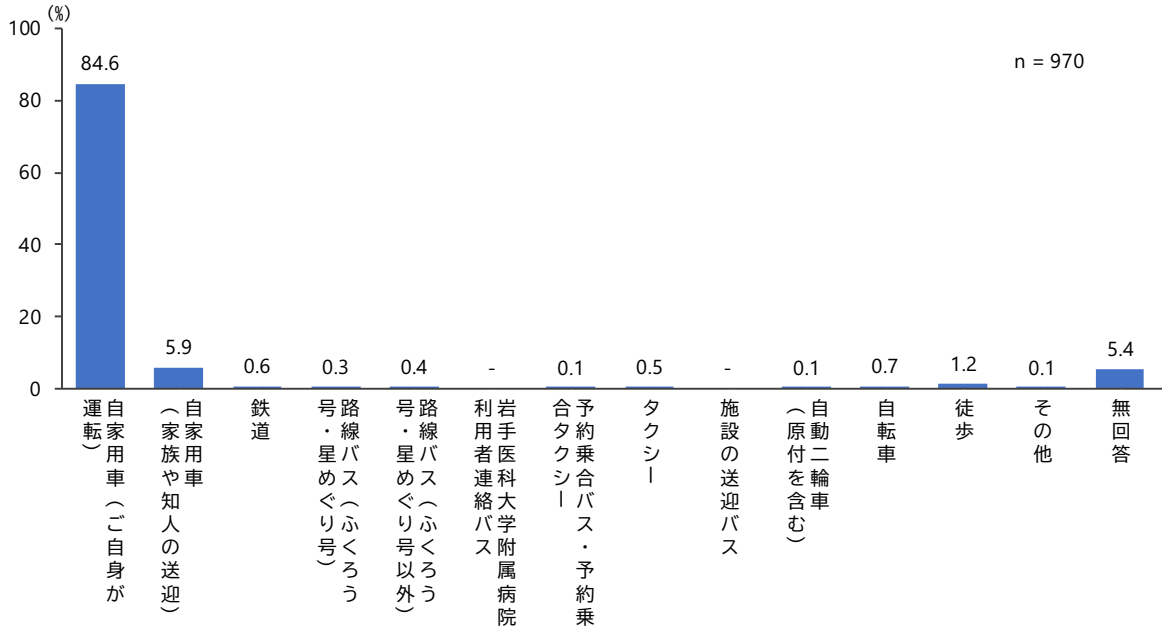
問 59（1） いわて中部ネットに登録していない理由は何ですか。



登録していない理由について、「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、次いで「今は登録する年齢だと感じない」（11.7%）、「健康なので必要がない」（5.6%）となっている。

（2）医療機関に通う時の交通手段

問 60 医療機関へ通うとき、最も多く利用する交通手段は何ですか。ひとつ選んで○をつけてください。



医療機関へ通うときの交通手段について、「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）」（5.9%）、「徒歩」（1.2%）となっている。

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
調査結果報告書

【小学６年生】

令和８年３月

花　　巻　　市

Ⅰ 調査概要

1　調査の目的

第３次健康はなまき 21 プラン（令和４年度～令和 13 年度）の中間評価にあたり、評価指標の進捗状況の分析と健康づくりの方向性を検討するための基礎資料とするため、アンケート調査により市民の健康に対する考え方や行動などを把握することを目的とする。

2　調査対象者・調査方法

対象者	調査方法
花巻市内の小学校に在籍する小学６年生	集合調査法 （各学校で調査票を配付・回収）

3　調査期間

〇調査票配布日：令和７年６月 24 日（火）
〇調査票回収期限：令和７年７月 18 日（金）

4　回答状況

調査対象者	調査対象者①	有効回答数②	有効回答率 ②／①
小学６年生調査	719 人	690 件	96.0%

5　調査結果の見方

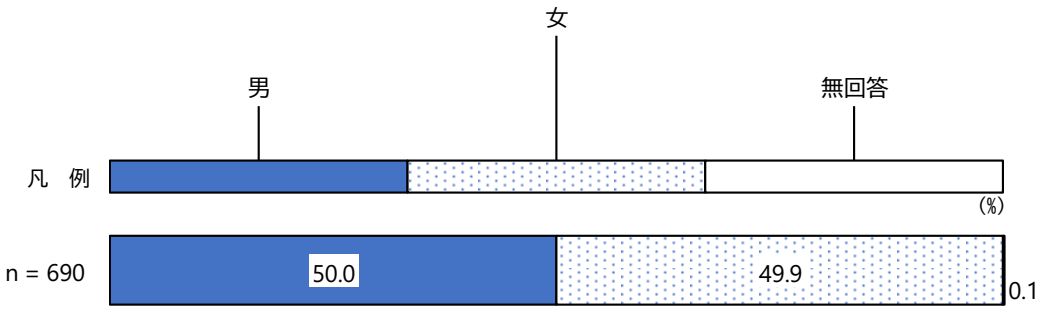
〇ｎ（number of cases）は回答割合算出における基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを表しています。

〇回答割合は百分率で表し、小数点第２位を四捨五入して算出しています。したがって、単一回答式の質問においては、回答割合を合計しても 100.0%にならない場合があります。また、複数回答式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の割合を合計すると 100.0%を超える場合があります。

Ⅱ 調査結果

1　性別

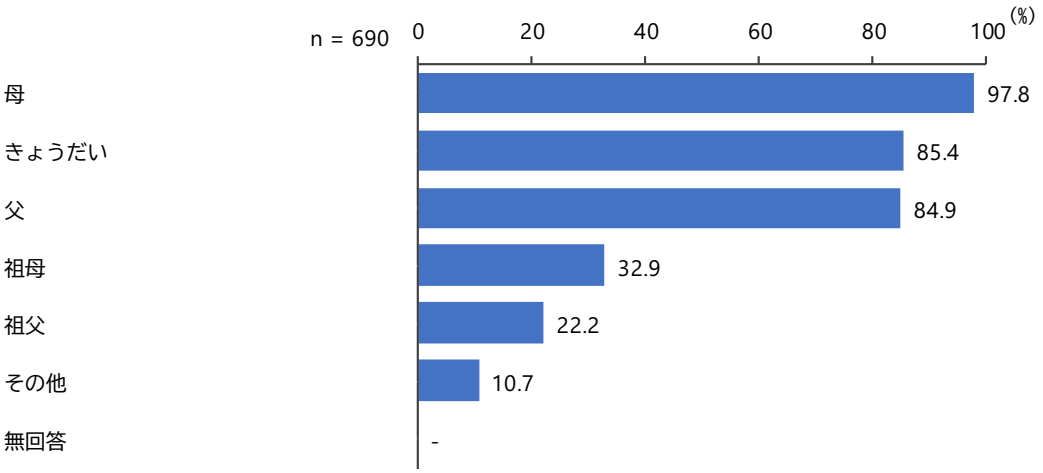
問１　性別はどちらですか。



性別について、「男」が 50.0%、「女」が 49.9%となっている。

2　家族構成

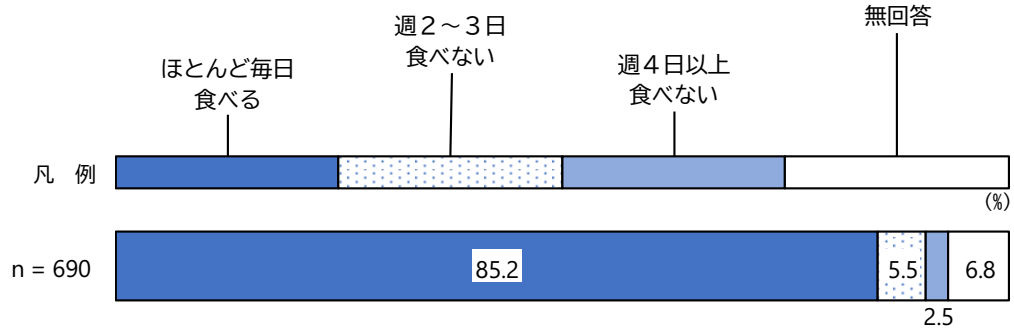
問２　いっしょに住んでいる家族（あてはまる方すべて）に○をつけてください。



いっしょに住んでいる家族について、「母」が 97.8%と最も高く、次いで「きょうだい」（85.4%）、「父」（84.9%）となっている。

3　朝食について

問３　ふだん朝食を食べますか。

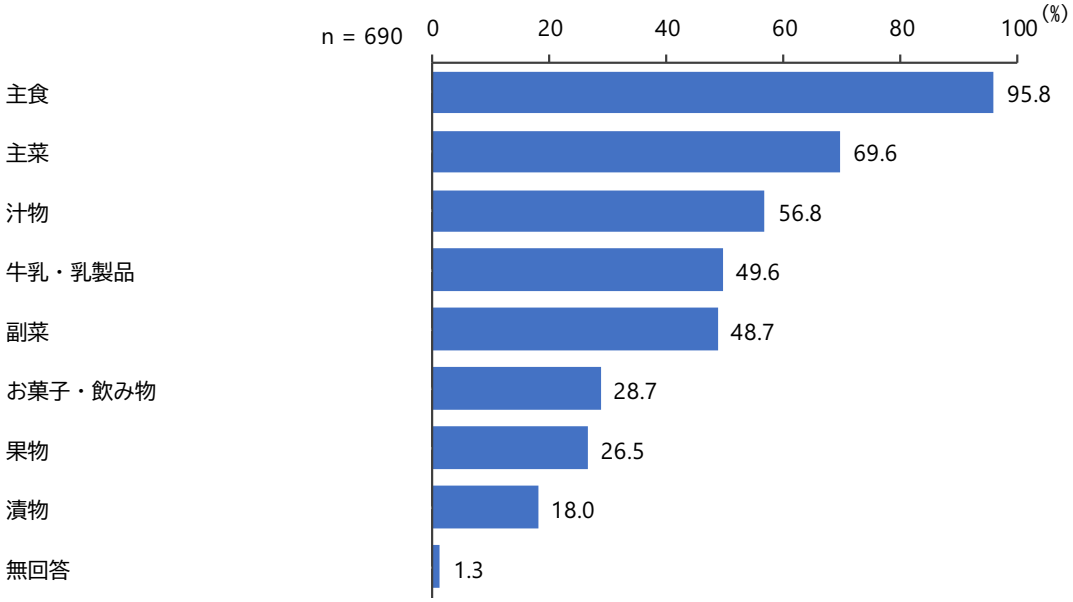


ふだん朝食を食べるかについて、「ほとんど毎日食べる」が 85.2%と最も高く、次いで「週２～３日食べない」（5.5%）、「週４日以上食べない」（2.5%）となっている。

4　よく食べるものについて

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

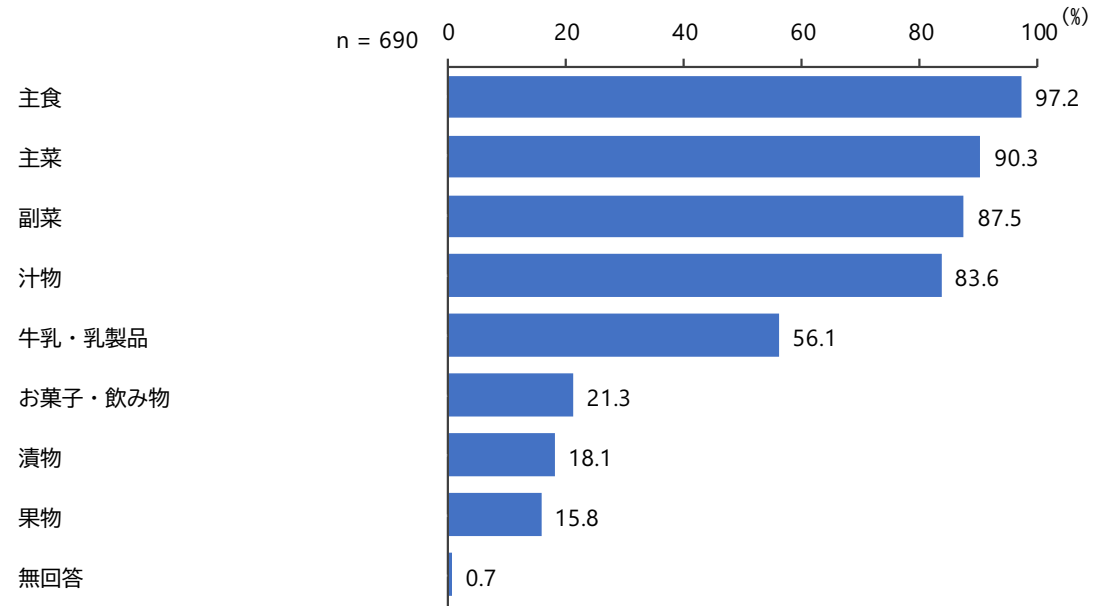
【朝食】



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 95.8%と最も高く、次いで「主菜」（69.6%）、「汁物」（56.8%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

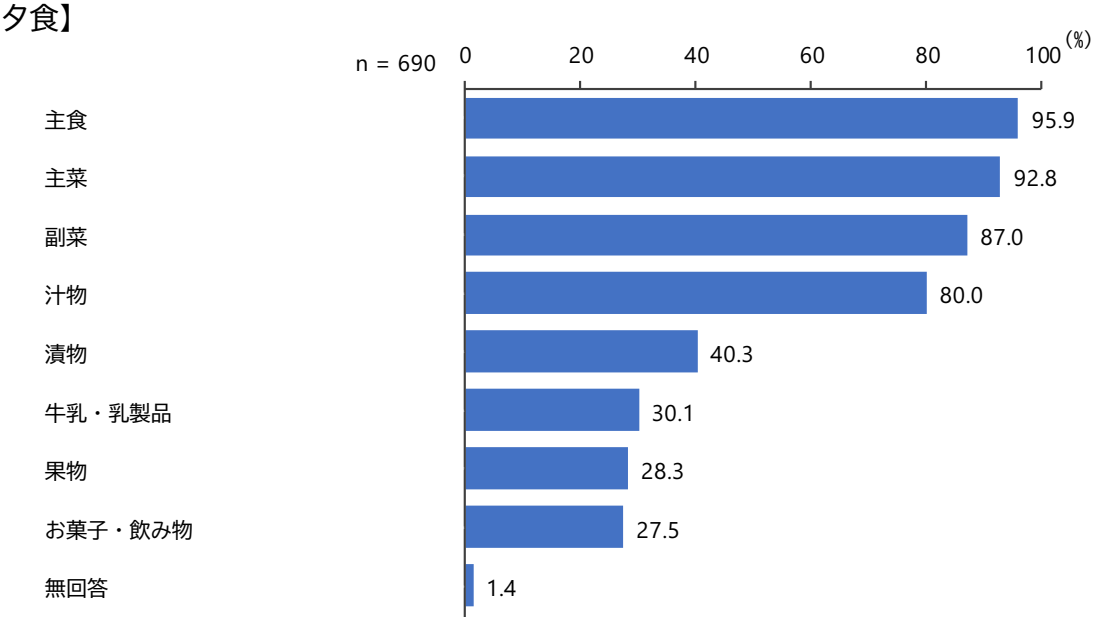
【昼食】



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 97.2%と最も高く、次いで「主菜」（90.3%）、「副菜」（87.5%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

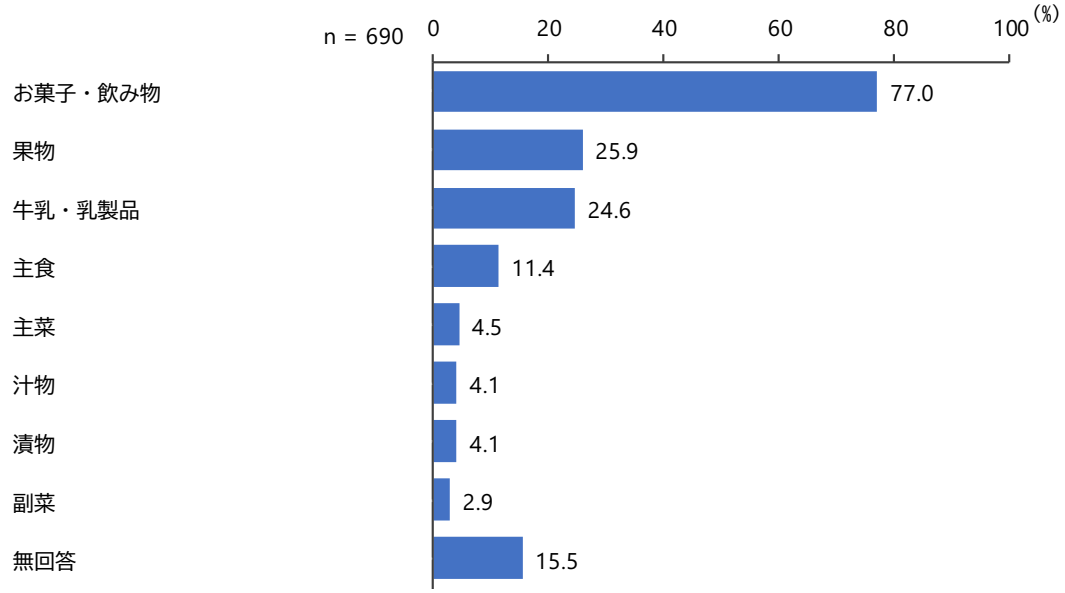
【夕食】



よく食べるもの【夕食】について、「主食」が 95.9%と最も高く、次いで「主菜」（92.8%）、「副菜」（87.0%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

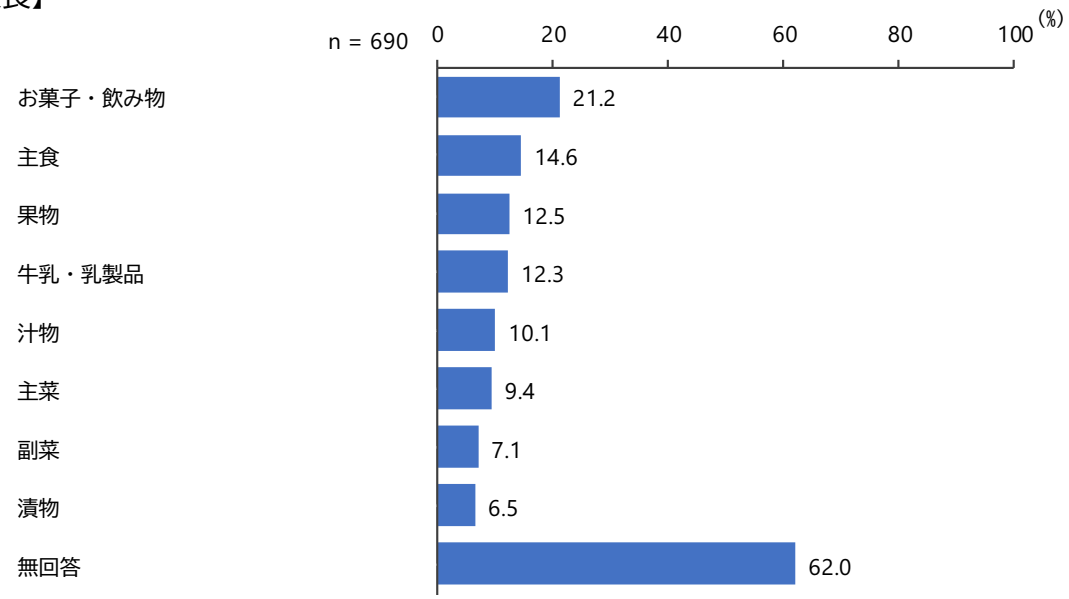
【間食】



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 77.0%と最も高く、次いで「果物」（25.9%）、「牛乳・乳製品」（24.6%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

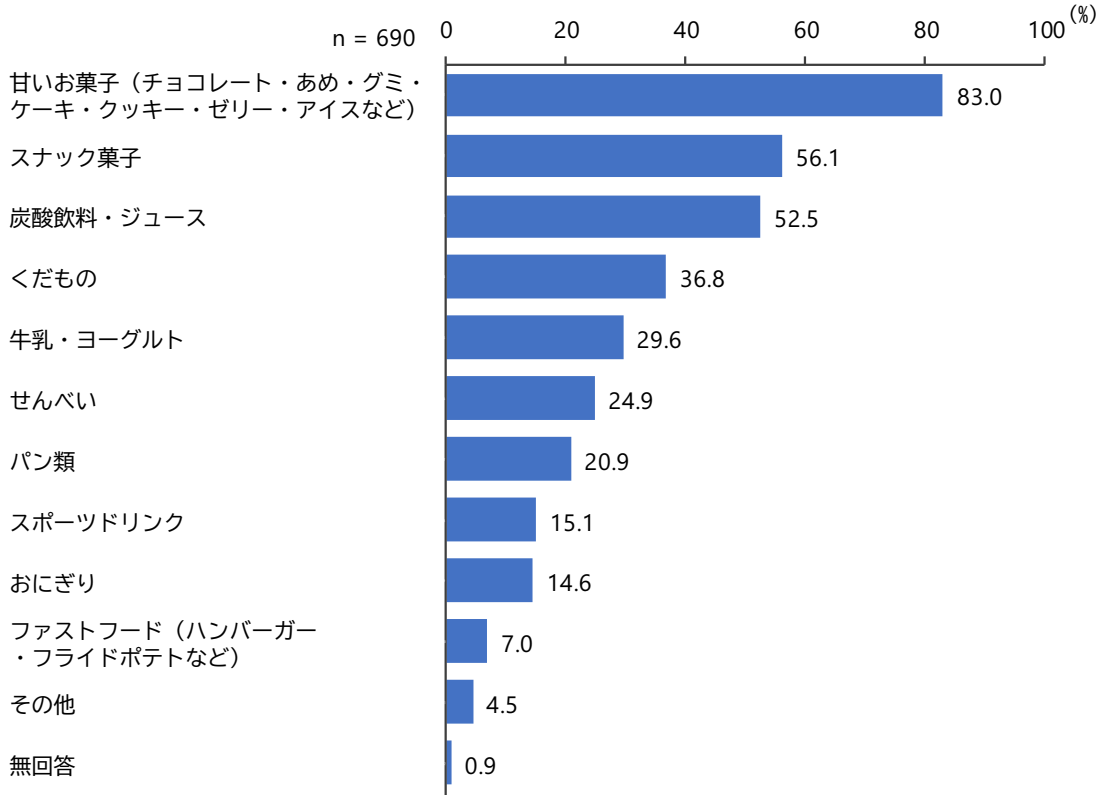
【夜食】



よく食べるもの【夜食】について、「お菓子・飲み物」が 21.2%と最も高く、次いで「主食」（14.6%）、「果物」（12.5%）となっている。

５　よく食べるおやつについて

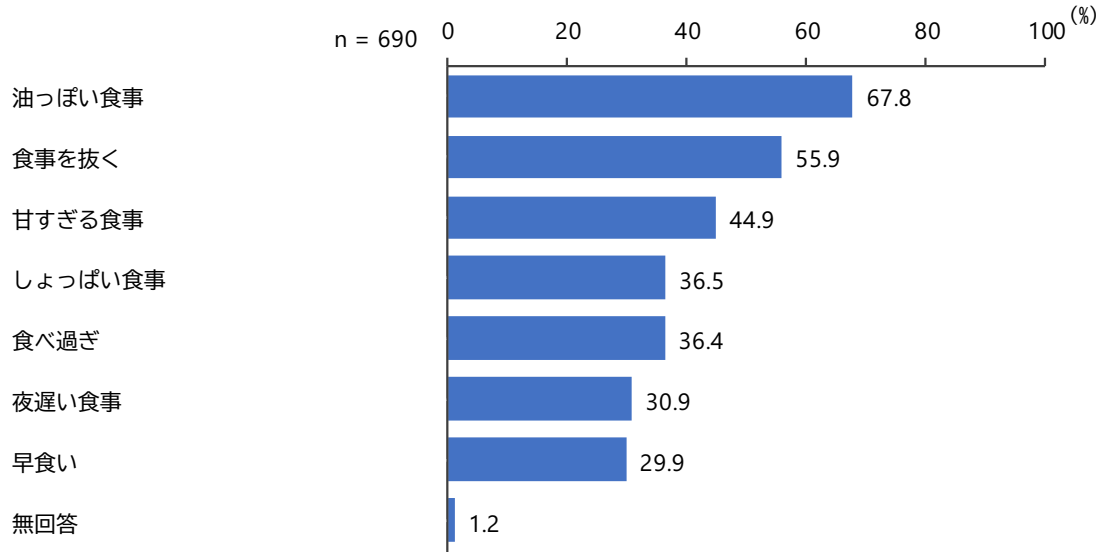
問５　よく食べるおやつはなんですか。あてはまるものすべてに〇をつけてください。



よく食べるおやつについて、「甘いお菓子（チョコレート・あめ・グミ・ケーキ・クッキー・ゼリー・アイスなど）」が 83.0%と最も高く、次いで「スナック菓子」（56.1%）、「炭酸飲料・ジュース」（52.5%）となっている。

６　体のために良くないと思う食生活について

問６　体のために良くない食生活だと思うものを３つ選んで○をつけてください。

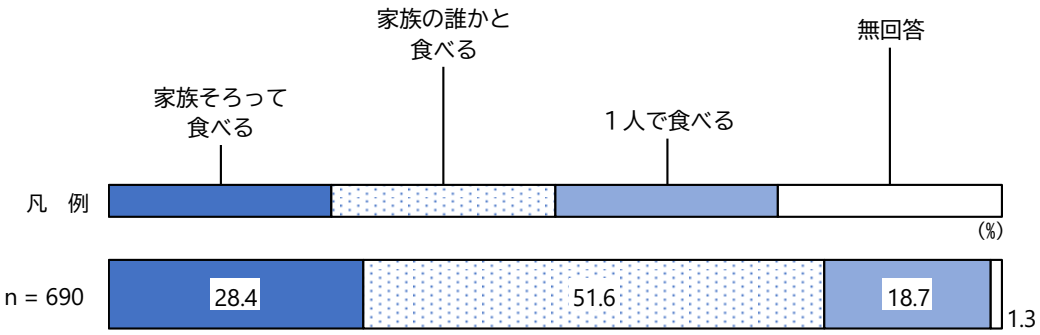


体のために良くないと思う食生活について、「油っぽい食事」が 67.8%と最も高く、次いで「食事を抜く」（55.9%）、「甘すぎる食事」（44.9%）となっている。

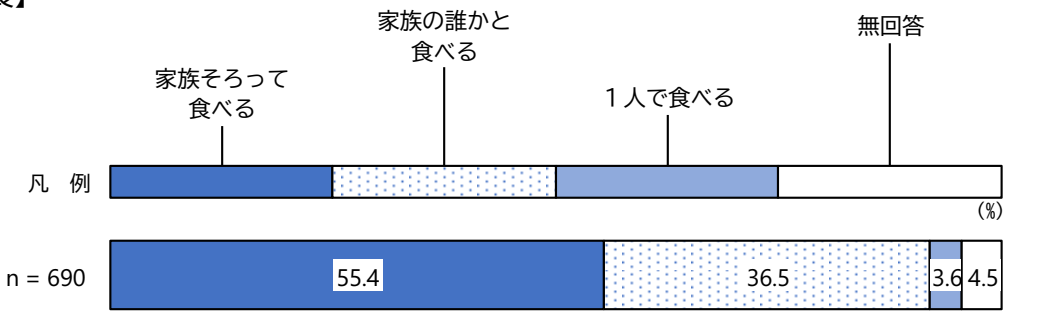
7　ふだん誰と食事をしているか

問７　ふだん誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ１つ選んで○をつけてください。

【朝食】



【夕食】

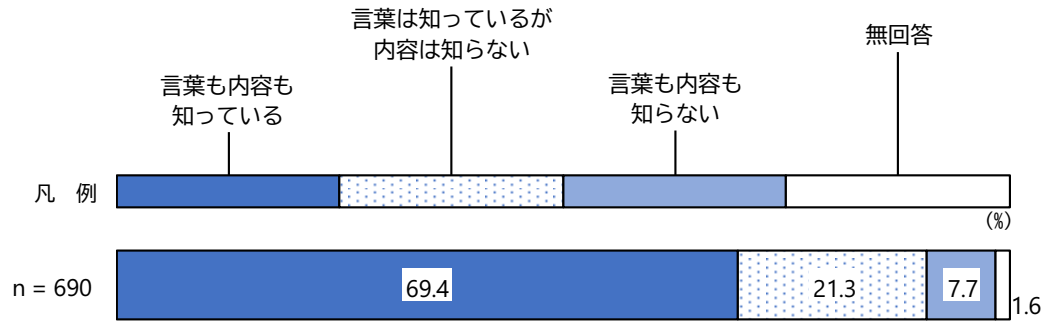


ふだん誰と食事をしているかについて、【朝食】は「家族の誰かと食べる」が 51.6%と最も高く、次いで「家族そろって食べる」（28.4%）、「１人で食べる」（18.7%）となっている。

【夕食】は、「家族そろって食べる」が 55.4%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」（36.5%）、「１人で食べる」（3.6%）となっている。

８　「地産地消」について

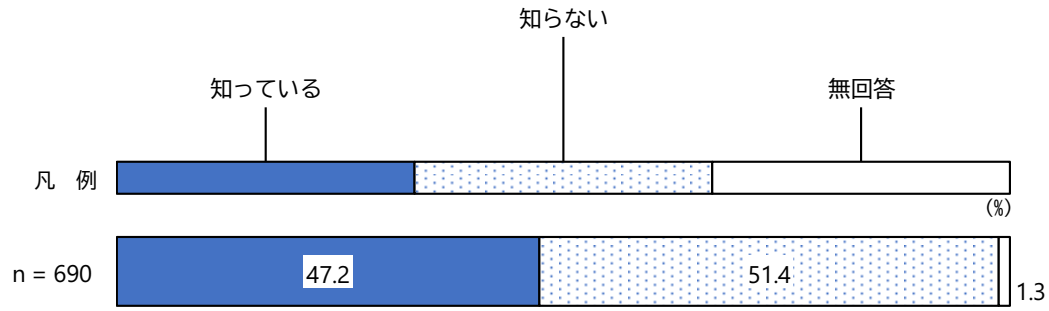
問８　「地産地消」という言葉を知っていますか。



「地産地消」という言葉の認知度について、「言葉も内容も知っている」が 69.4%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」（21.3%）、「言葉も内容も知らない」（7.7%）となっている。

９　「地域の郷土料理」について

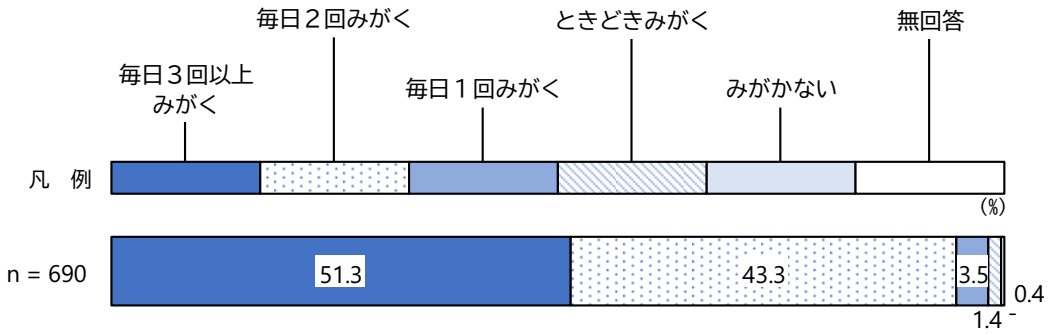
問９　「地域の郷土料理」を知っていますか。



「地域の郷土料理」の認知度について、「知らない」が 51.4%、「知っている」が 47.2%となっている。

10　歯磨きについて

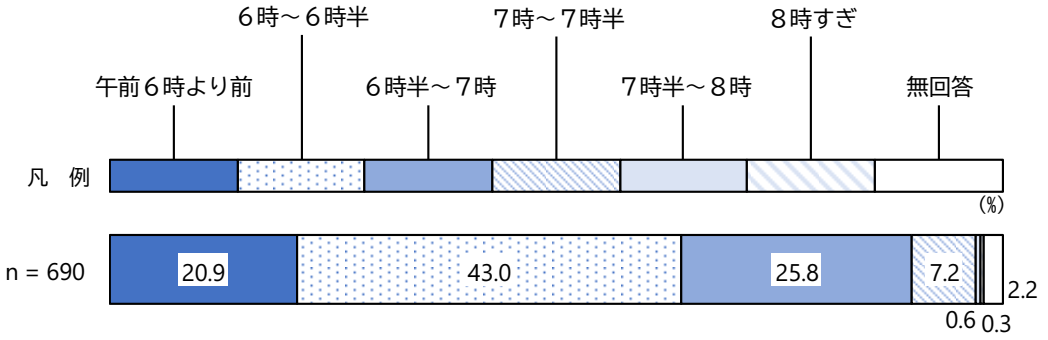
問 10　歯を毎日みがいていますか。



歯磨きについて、「毎日３回以上みがく」が 51.3%と最も高く、次いで「毎日２回みがく」（43.3%）、「毎日１回みがく」（3.5%）となっている。

11　起床時間

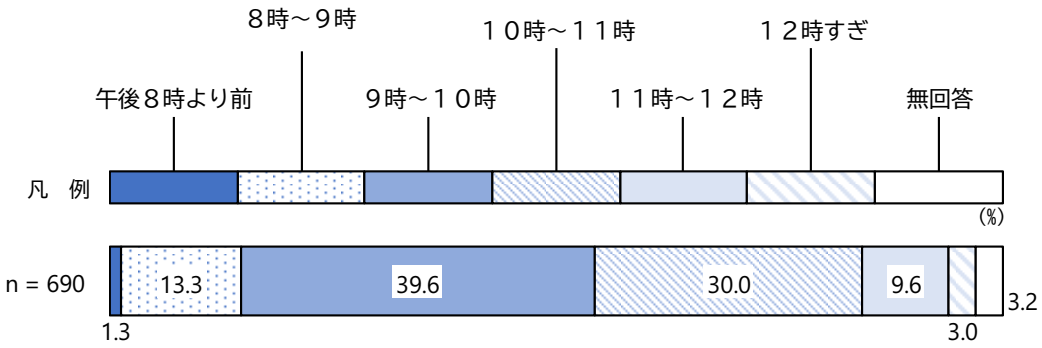
問 11　朝は何時に起きますか。



起床時間について、「６時～６時半」が 43.0%と最も高く、次いで「６時半～７時」（25.8%）、「午前６時より前」（20.9%）となっている。

12　就寝時間

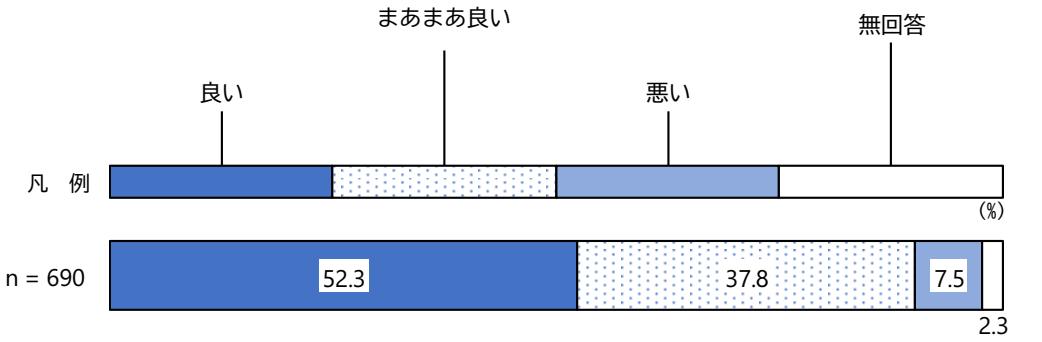
問 12　夜は何時に寝ますか。



就寝時間について、「９時～10 時」が 39.6%と最も高く、次いで「10 時～11 時」（30.0%）、「８時～９時」（13.3%）となっている。

13　体調について

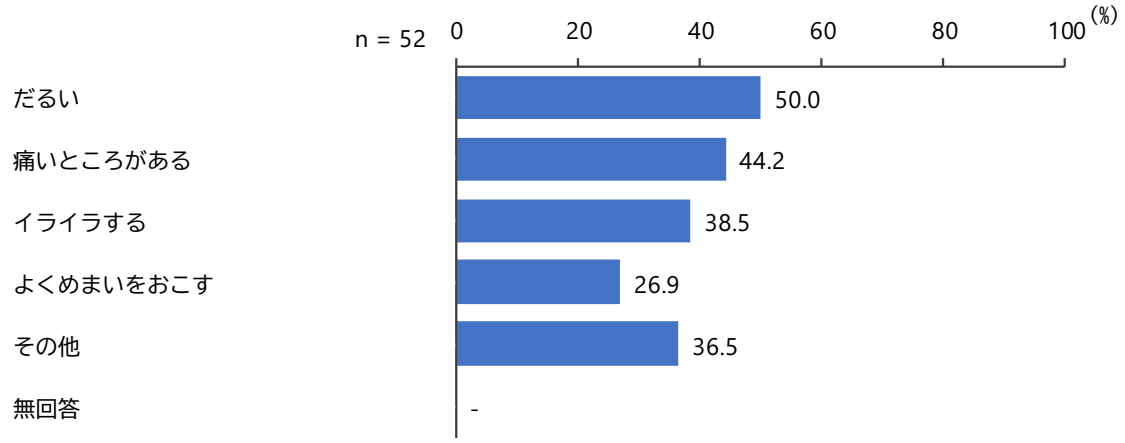
問 13　ふだんの体の調子は、いかがですか。



ふだんの体調について、「良い」が 52.3%と最も高く、次いで「まあまあ良い」（37.8%）、「悪い」（7.5%）となっている。

【問 13 で「３．悪い」とお答えの方にお聞きします。】

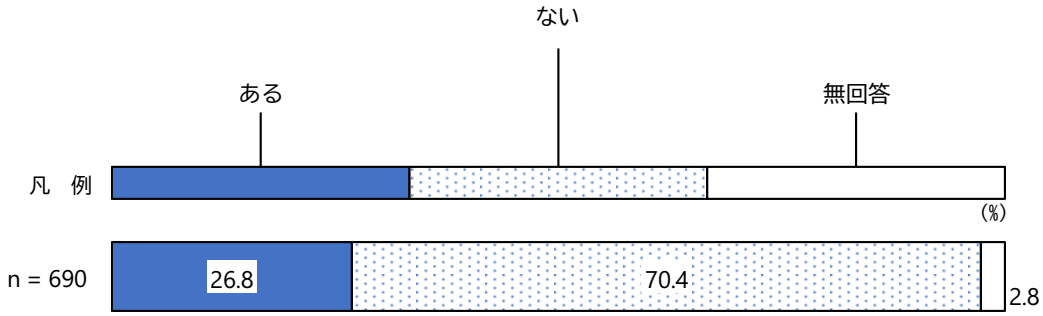
問 13（１）　症状について、あてはまるものすべてに○をつけてください。



あてはまる症状について、「だるい」が 50.0%と最も高く、次いで「痛いところがある」（44.2%）、「イライラする」（38.5%）となっている。

14　悩みについて

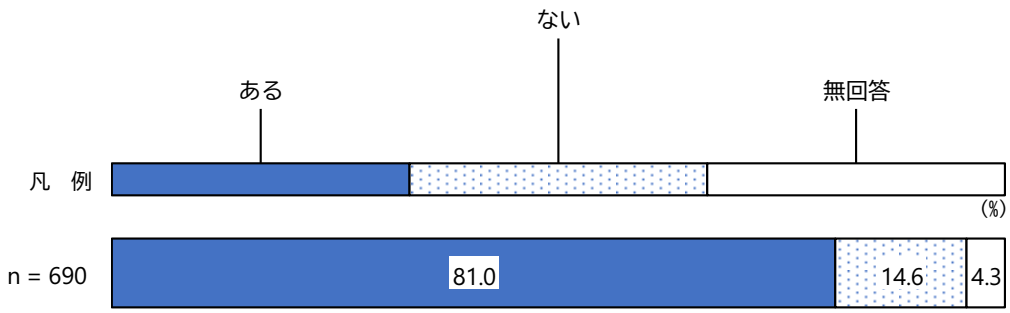
問 14　悩みがありますか。



悩みがあるかについて、「ない」が 70.4%、「ある」が 26.8%となっている。

15　悩みごとや困りごとを相談できるところ

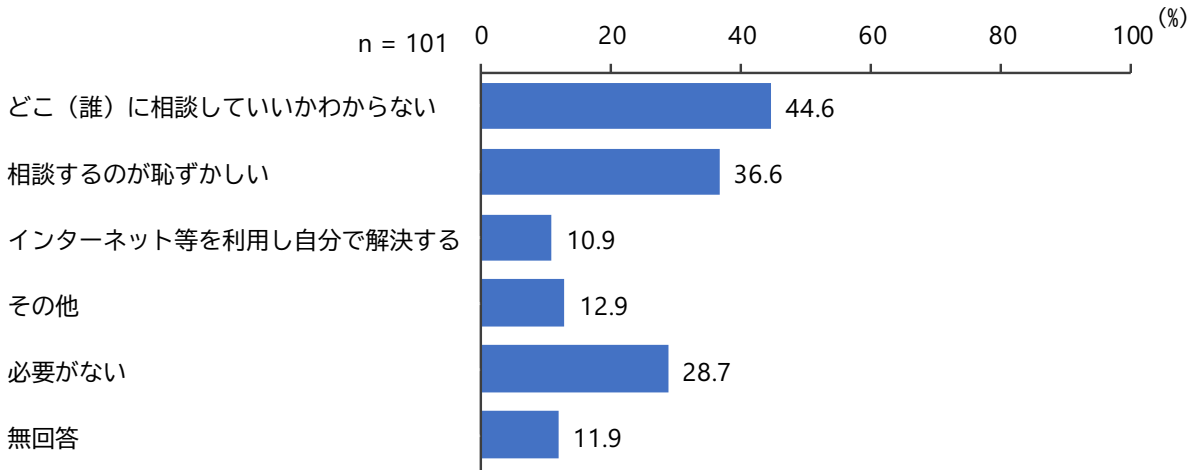
問 15　何か悩みや困ったことがあったとき、相談できるところ（人や場所）はありますか。



悩みや困りごとを相談できるところについて、「ある」が 81.0%、「ない」が 14.6%となっている。

【問 15 で「２．ない」とお答えの方にお聞きします。】

問 15（１）　ない理由について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

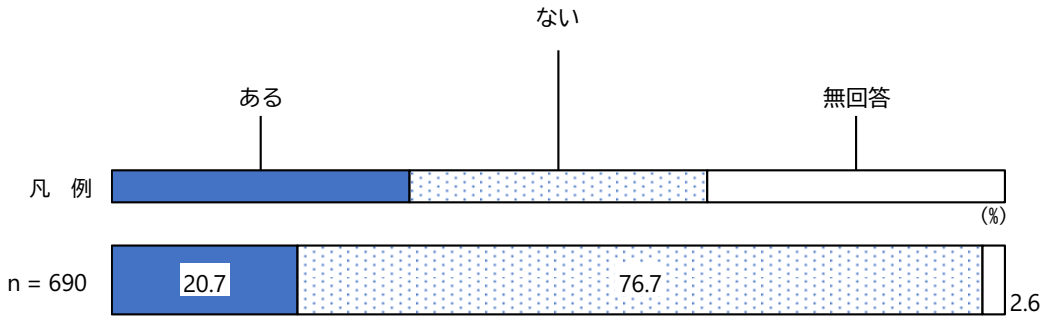


相談できるところがない理由について、「どこ（誰）に相談していいかわからない」が 44.6%と最も高く、次いで「相談するのが恥ずかしい」（36.6%）、「インターネット等を利用し自分で解決する」（10.9%）となっている。

また、「必要がない」は 28.7%となっている。

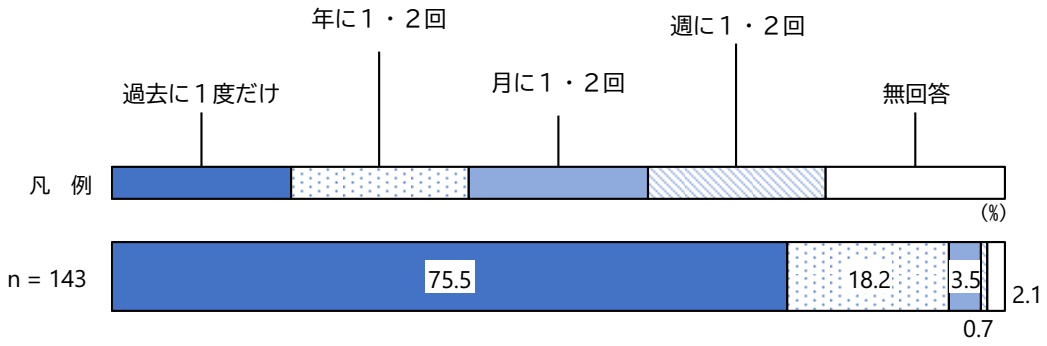
16　飲酒について

問 16　お酒を飲んだことがありますか。



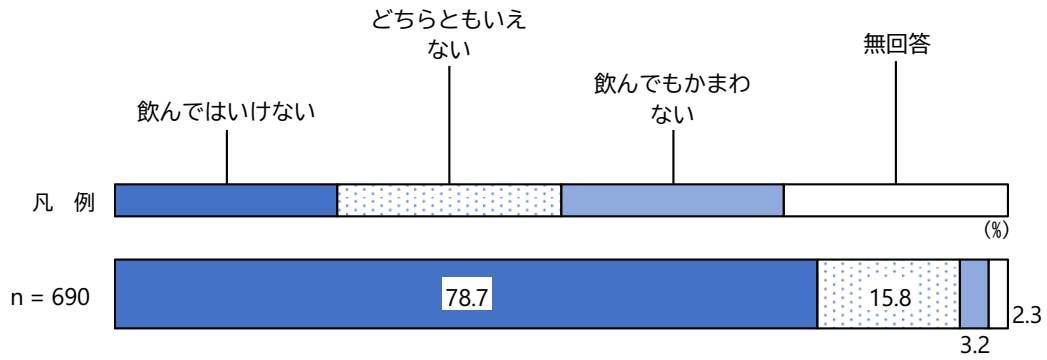
飲酒の有無について、「ない」が 76.7%、「ある」が 20.7%となっている。

【問 16 で「１．ある」とお答えの方にお聞きします。】
問 16（１）　お酒を飲む頻度について、あてはまるものに○をつけてください。



飲酒の頻度について、「過去に１度だけ」が 75.5%と最も高く、次いで「年に１・２回」（18.2%）、「月に１・２回」（3.5%）となっている。

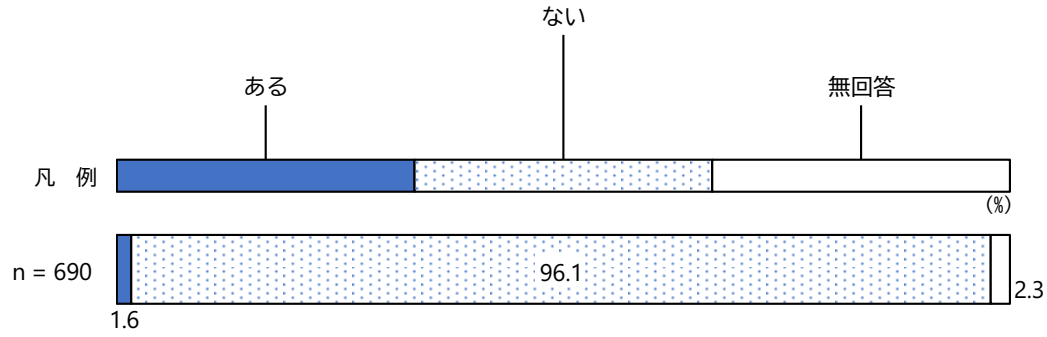
問 17　20 歳未満が、お酒を飲むことについてどう思いますか。



20 歳未満の飲酒について、「飲んではいけない」が 78.7%と最も高く、次いで「どちらともいえない」（15.8%）、「飲んでもかまわない」（3.2%）となっている。

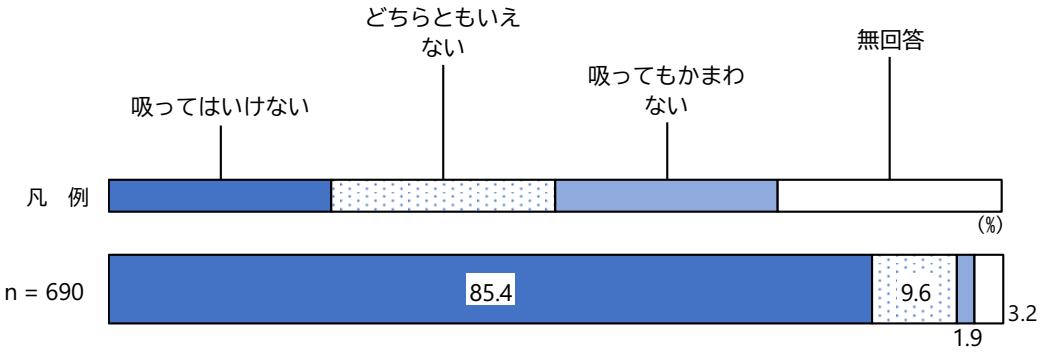
17　喫煙について

問 18　たばこを吸ったことがありますか。



喫煙の有無について、「ない」が 96.1%、「ある」が 1.6%となっている。

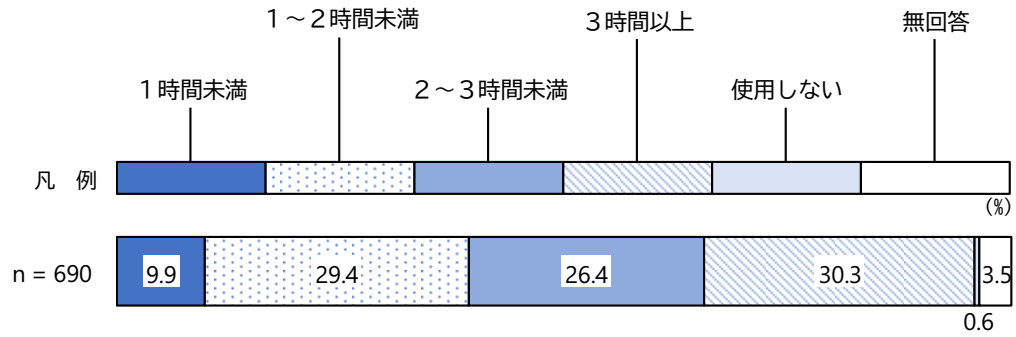
問 19　20 歳未満が、たばこを吸うことについてどう思いますか。



20 歳未満の喫煙について、「吸ってはいけない」が 85.4%と最も高く、次いで「どちらともいえない」（9.6%）、「吸ってもかまわない」（1.9%）となっている。

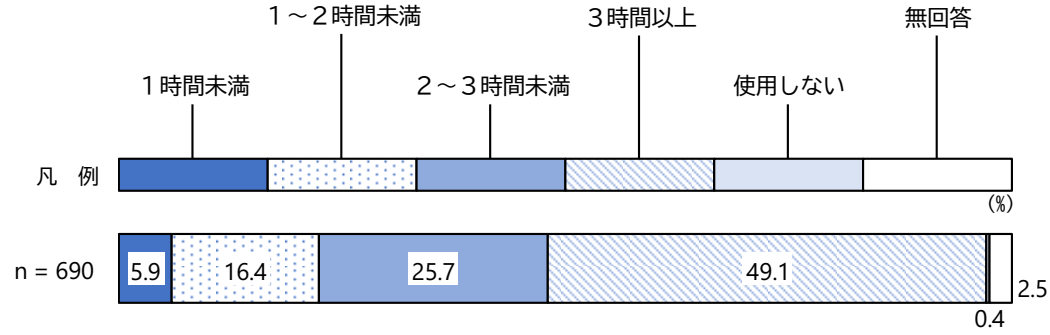
18　テレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の使用時間

問 20　学校の日にテレビ・スマートフォン・タブレット（学習を除く）・ゲーム機を１日どれくらい使用しますか。



学校の日のテレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の１日の使用時間について、「３時間以上」が 30.3%と最も高く、次いで「１～２時間未満」（29.4%）、「２～３時間未満」（26.4%）となっている。

問 21　休日にテレビ・スマートフォン・タブレット（学習を除く）・ゲーム機を１日どれくらい使用しますか。



休日のテレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の１日の使用時間について、「３時間以上」が 49.1%と最も高く、次いで「２～３時間未満」（25.7%）、「１～２時間未満」（16.4%）となっている。

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
調査結果報告書

【中学３年生】

令和８年３月

花　　巻　　市

Ⅰ 調査概要

1　調査の目的

第３次健康はなまき 21 プラン（令和４年度～令和 13 年度）の中間評価にあたり、評価指標の進捗状況の分析と健康づくりの方向性を検討するための基礎資料とするため、アンケート調査により市民の健康に対する考え方や行動などを把握することを目的とする。

2　調査対象者・調査方法

対象者	調査方法
花巻市内の中学校に在籍する中学３年生	集合調査法 （各学校で調査票を配付・回収）

3　調査期間

〇調査票配布日：令和７年６月 24 日（火）
〇調査票回収期限：令和７年７月 18 日（金）

4　回答状況

調査対象者	調査対象者①	有効回答数②	有効回答率 ②／①
中学３年生調査	734 人	676 件	92.1%

5　調査結果の見方

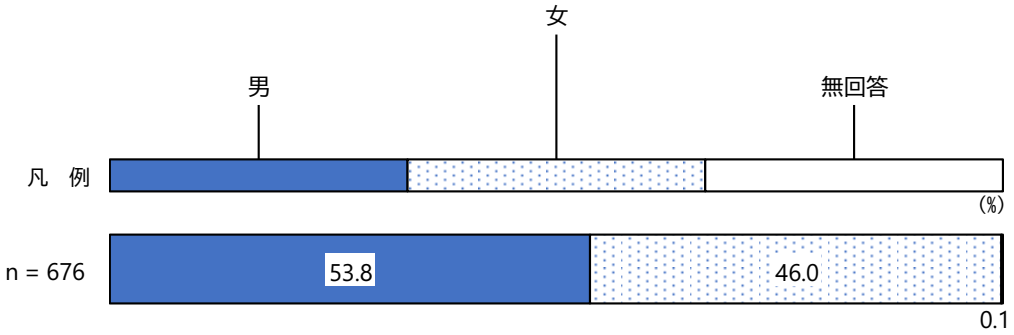
〇ｎ（number of cases）は回答割合算出における基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを表しています。

〇回答割合は百分率で表し、小数点第２位を四捨五入して算出しています。したがって、単一回答式の質問においては、回答割合を合計しても 100.0%にならない場合があります。また、複数回答式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の割合を合計すると 100.0%を超える場合があります。

Ⅱ 調査結果

1　性別

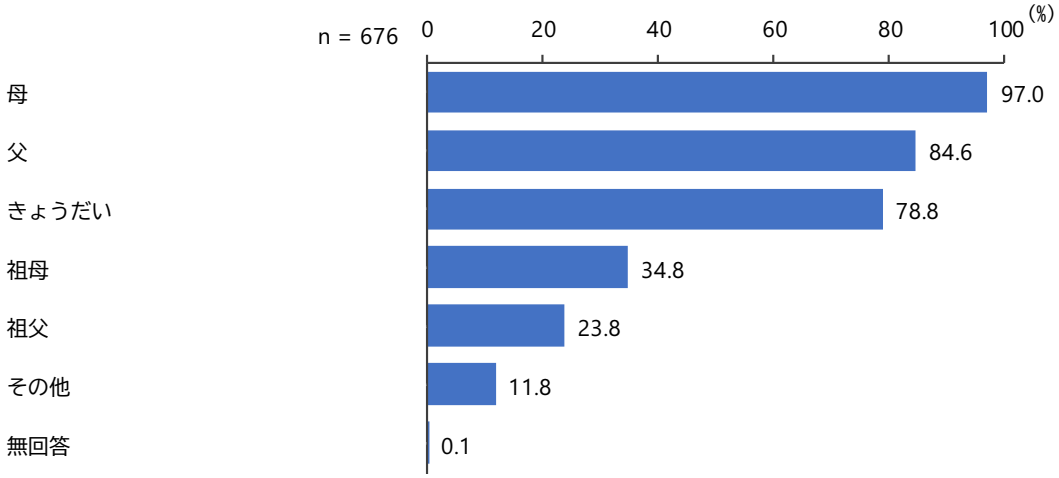
問１　性別はどちらですか。



性別について、「男」が 53.8%、「女」が 46.0%となっている。

2　家族構成

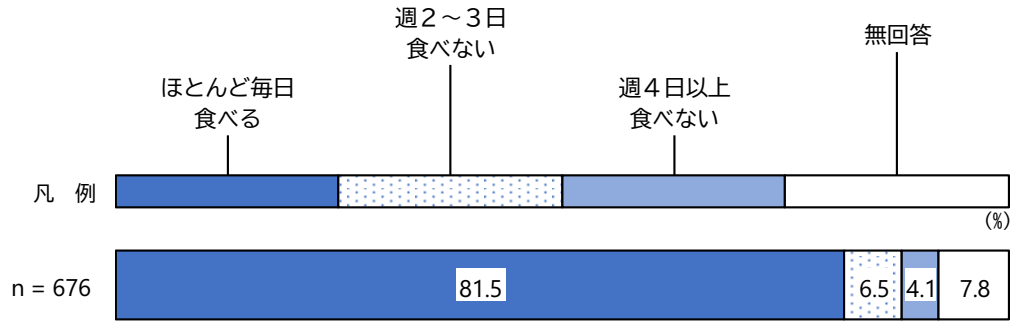
問２　いっしょに住んでいる家族（あてはまる方すべて）に○をつけてください。



いっしょに住んでいる家族について、「母」が 97.0%と最も高く、次いで「父」（84.6%）、「きょうだい」（78.8%）となっている。

３　朝食について

問３　ふだん朝食を食べますか。

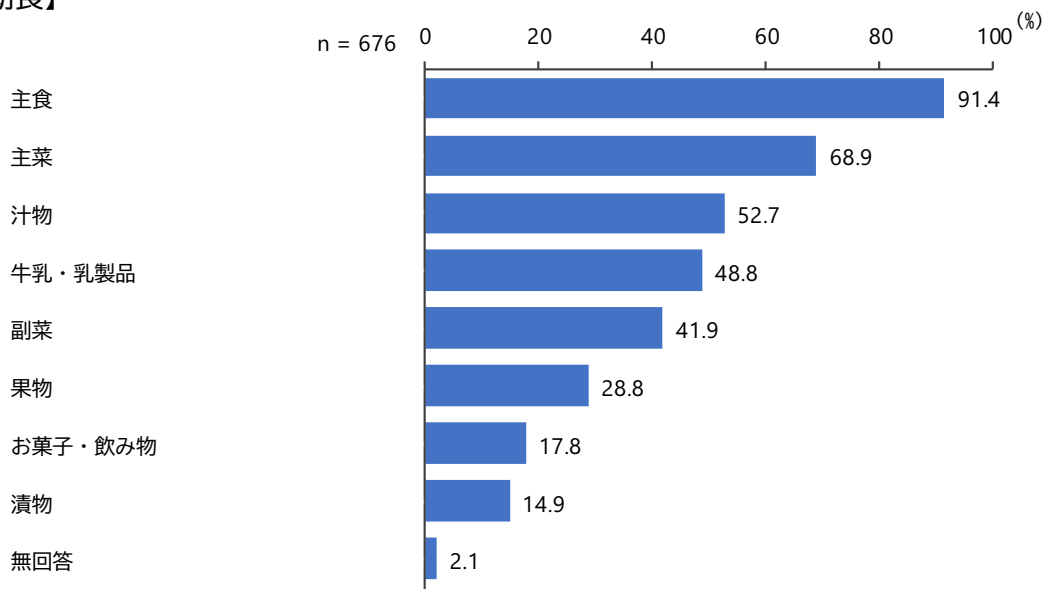


ふだん朝食を食べるかについて、「ほとんど毎日食べる」が 81.5%と最も高く、次いで「週２～３日食べない」（6.5%）、「週４日以上食べない」（4.1%）となっている。

４　よく食べるものについて

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

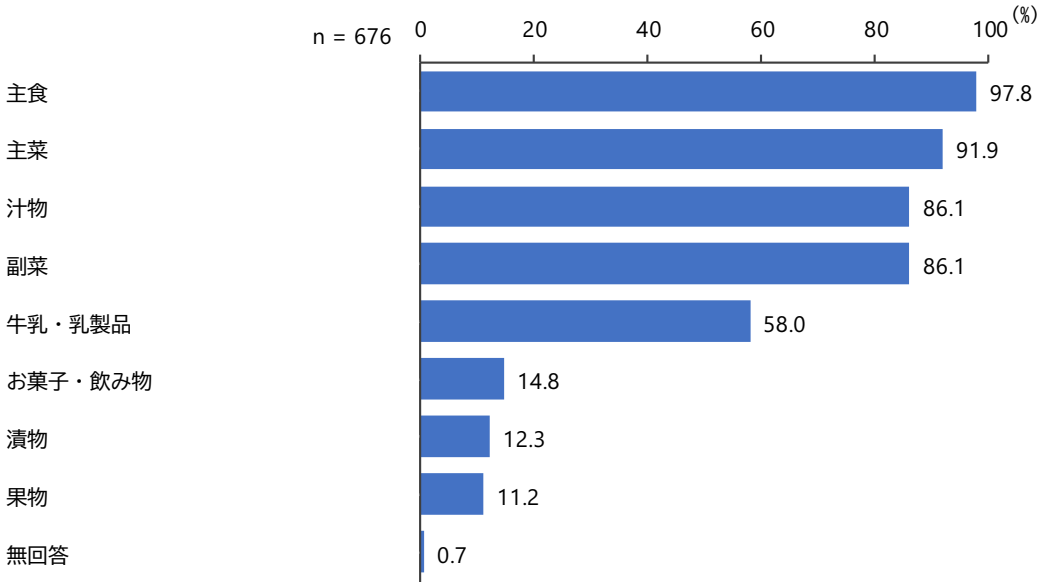
【朝食】



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 91.4%と最も高く、次いで「主菜」（68.9%）、「汁物」（52.7%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

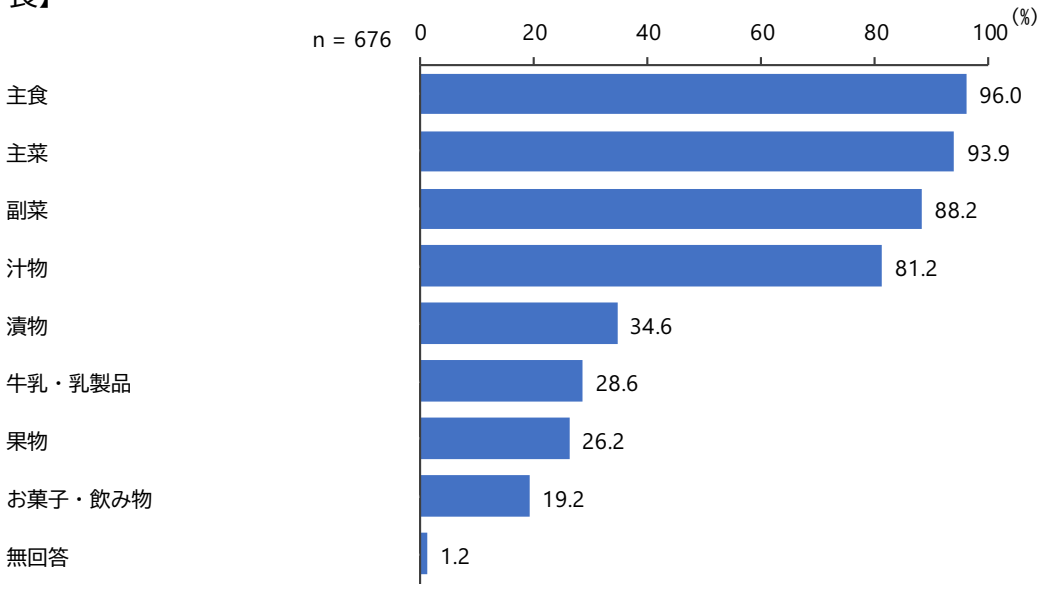
【昼食】



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 97.8%と最も高く、次いで「主菜」（91.9%）、「汁物」（86.1%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

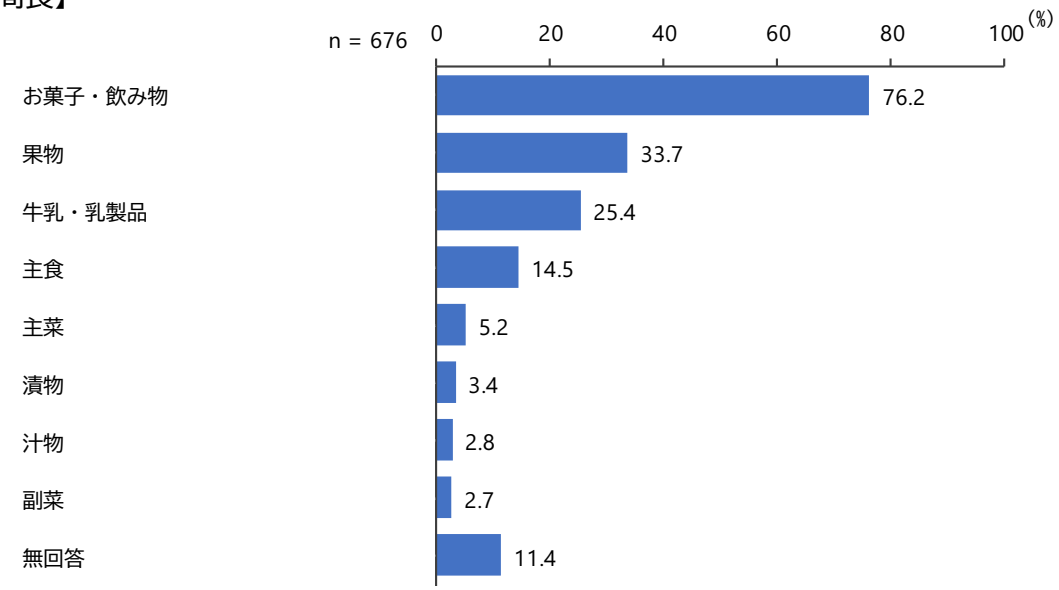
【夕食】



よく食べるもの【夕食】について、「主食」が 96.0%と最も高く、次いで「主菜」（93.9%）、「副菜」（88.2%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

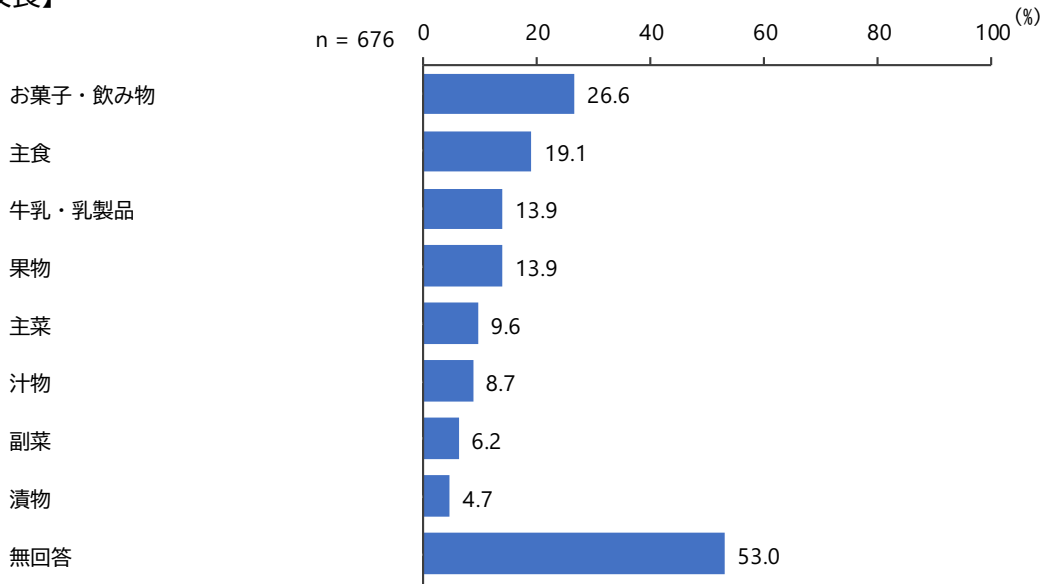
【間食】



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 76.2%と最も高く、次いで「果物」（33.7%）、「牛乳・乳製品」（25.4%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

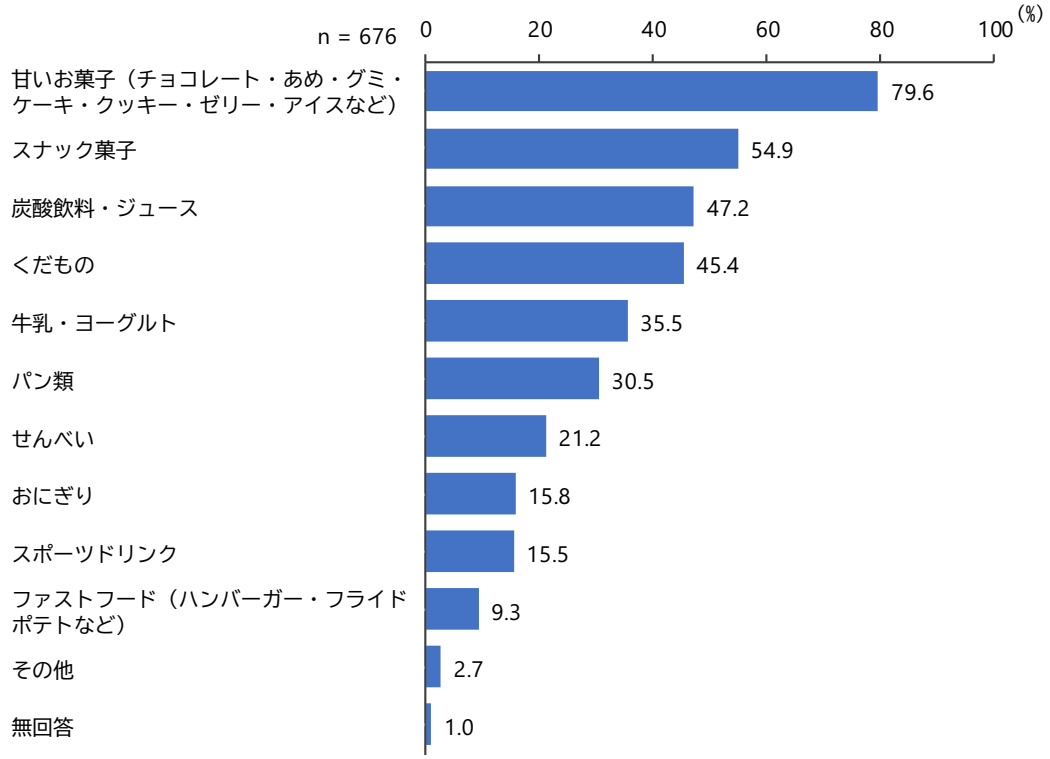
【夜食】



よく食べるもの【夜食】について、「お菓子・飲み物」が 26.6%と最も高く、次いで「主食」（19.1%）、「牛乳・乳製品」（13.9%）となっている。

５　よく食べるおやつについて

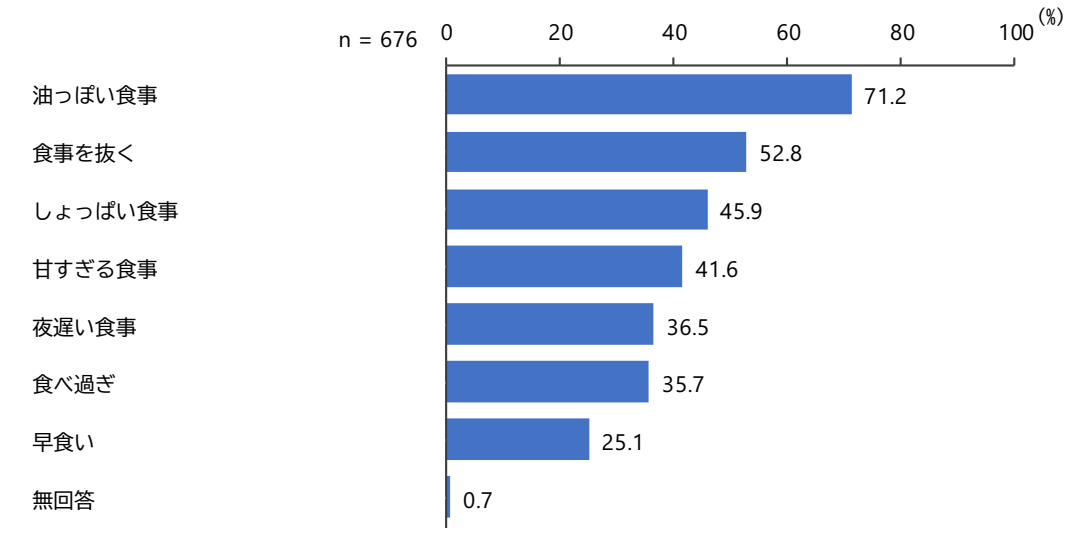
問５　よく食べるおやつはなんですか。あてはまるものすべてに〇をつけてください。



よく食べるおやつについて、「甘いお菓子（チョコレート・あめ・グミ・ケーキ・クッキー・ゼリー・アイスなど）」が 79.6%と最も高く、次いで「スナック菓子」（54.9%）、「炭酸飲料・ジュース」（47.2%）となっている。

６　体のために良くないと思う食生活について

問６　体のために良くない食生活だと思うものを３つ選んで○をつけてください。

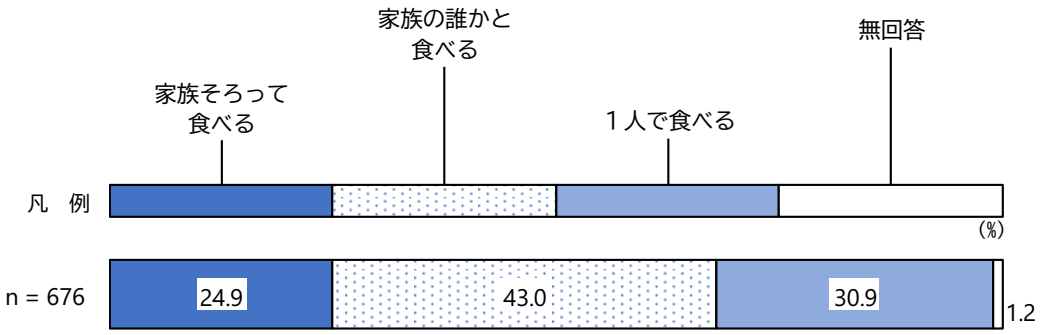


体のために良くないと思う食生活について、「油っぽい食事」が 71.2%と最も高く、次いで「食事を抜く」（52.8%）、「しょっぱい食事」（45.9%）となっている。

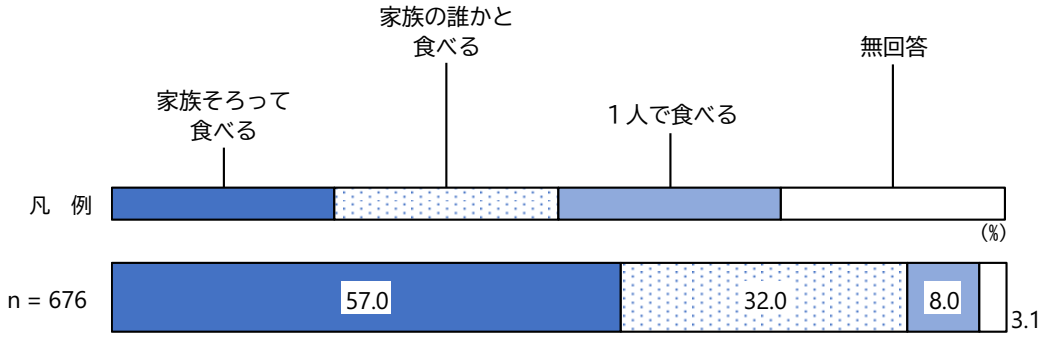
7　ふだん誰と食事をしているか

問７　ふだん誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ１つ選んで○をつけてください。

【朝食】



【夕食】

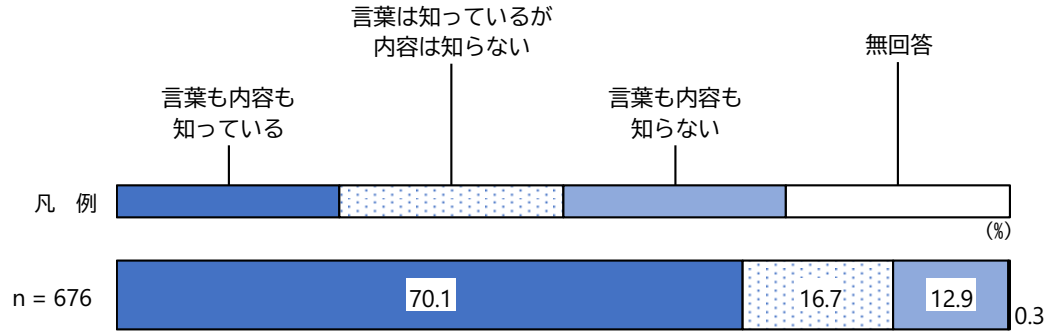


ふだん誰と食事をしているかについて、【朝食】は「家族の誰かと食べる」が 43.0%と最も高く、次いで「１人で食べる」（30.9%）、「家族そろって食べる」（24.9%）となっている。

【夕食】は、「家族そろって食べる」が 57.0%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」（32.0%）、「１人で食べる」（8.0%）となっている。

８　「地産地消」について

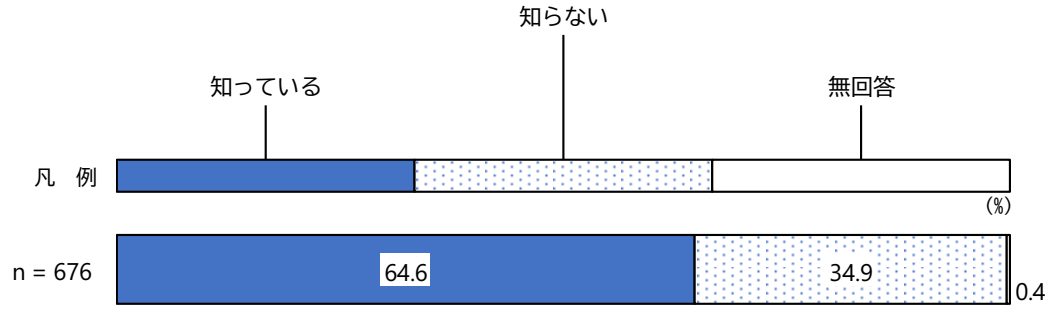
問８　「地産地消」という言葉を知っていますか。



「地産地消」という言葉の認知度について、「言葉も内容も知っている」が 70.1%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」（16.7%）、「言葉も内容も知らない」（12.9%）となっている。

９　「地域の郷土料理」について

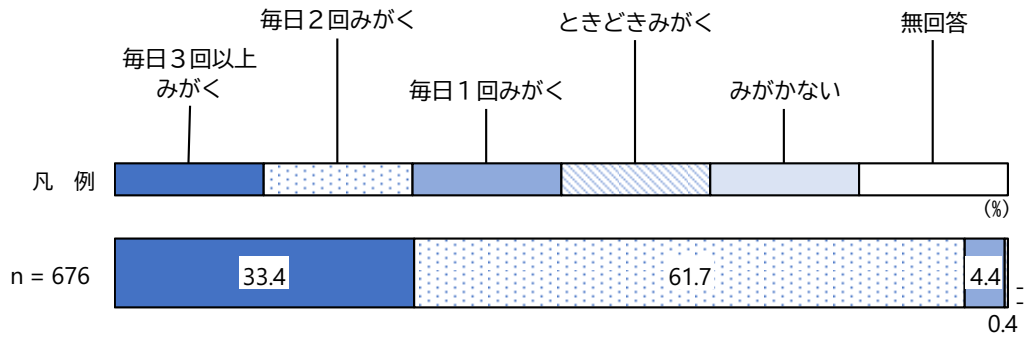
問９　「地域の郷土料理」を知っていますか。



「地域の郷土料理」の認知度について、「知っている」が 64.6%、「知らない」が 34.9%となっている。

10　歯磨きについて

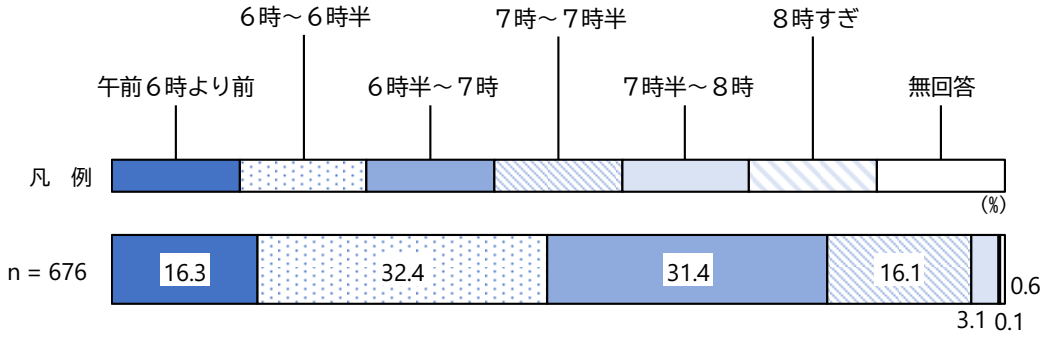
問 10　歯を毎日みがいていますか。



歯磨きについて、「毎日２回みがく」が 61.7%と最も高く、次いで「毎日３回以上みがく」（33.4%）、「毎日１回みがく」（4.4%）となっている。

11　起床時間

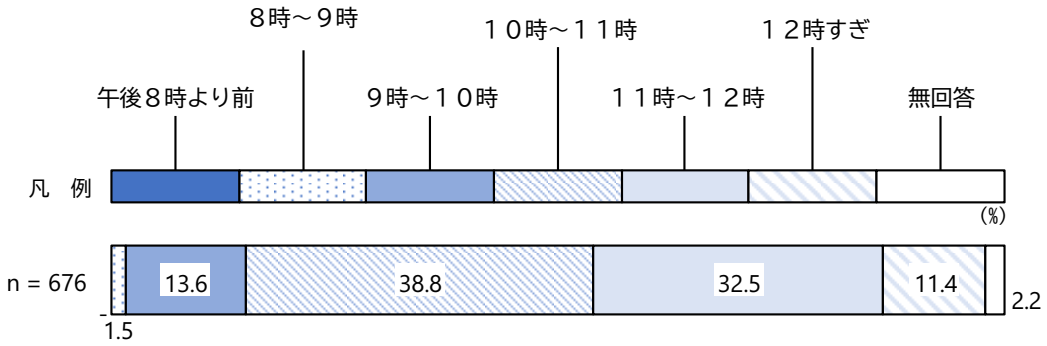
問 11　朝は何時に起きますか。



起床時間について、「６時～６時半」が 32.4%と最も高く、次いで「６時半～７時」（31.4%）、「午前６時より前」（16.3%）となっている。

12　就寝時間

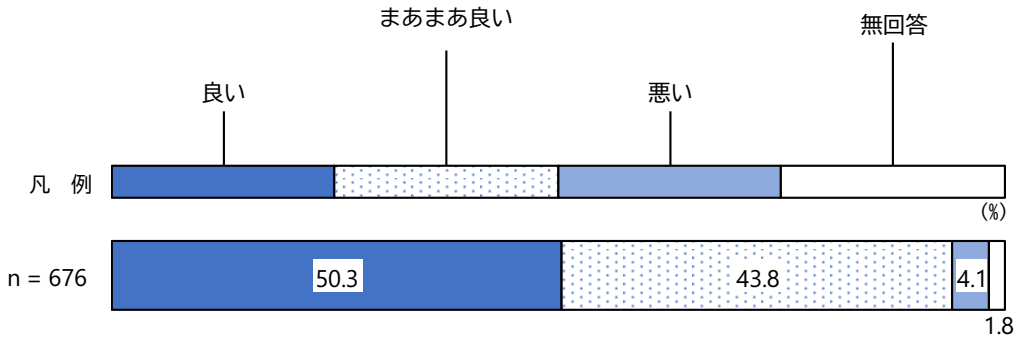
問 12　夜は何時に寝ますか。



就寝時間について、「10 時～11 時」が 38.8%と最も高く、次いで「11 時～12 時」（32.5%）、「９時～10 時」（13.6%）となっている。

13　体調について

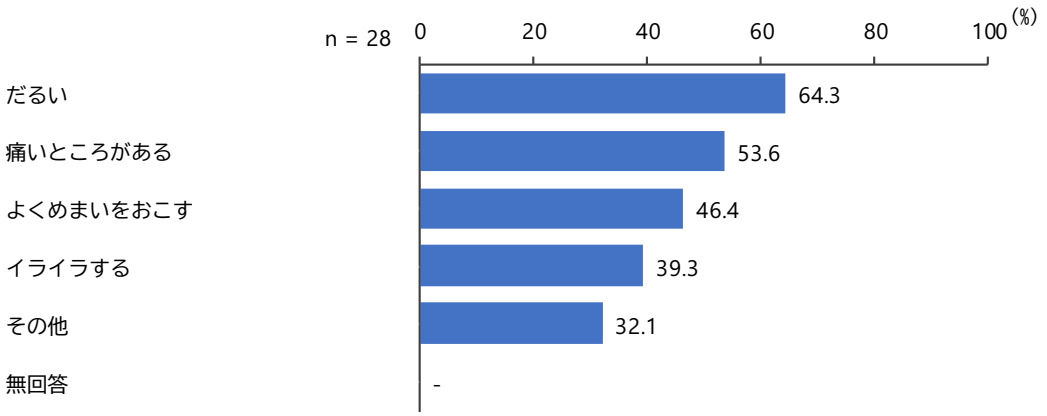
問 13　ふだんの体の調子は、いかがですか。



ふだんの体調について、「良い」が 50.3%と最も高く、次いで「まあまあ良い」（43.8%）、「悪い」（4.1%）となっている。

【問 13 で「３．悪い」とお答えの方にお聞きします。】

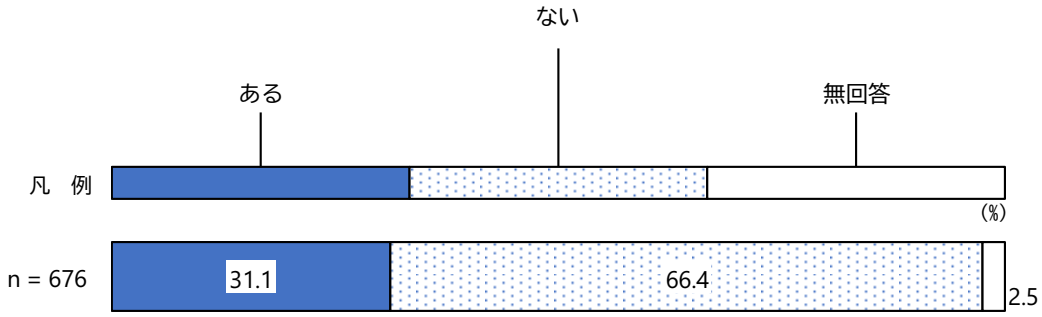
問 13（１）　症状について、あてはまるものすべてに○をつけてください。



あてはまる症状について、「だるい」が 64.3%と最も高く、次いで「痛いところがある」（53.6%）、「よくめまいをおこす」（46.4%）となっている。

14　悩みについて

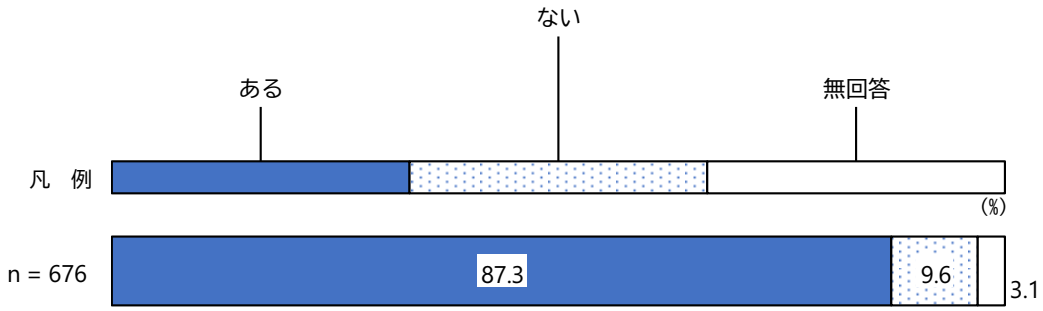
問 14　悩みがありますか。



悩みがあるかについて、「ない」が 66.4%、「ある」が 31.1%となっている。

15　悩みごとや困りごとを相談できるところ

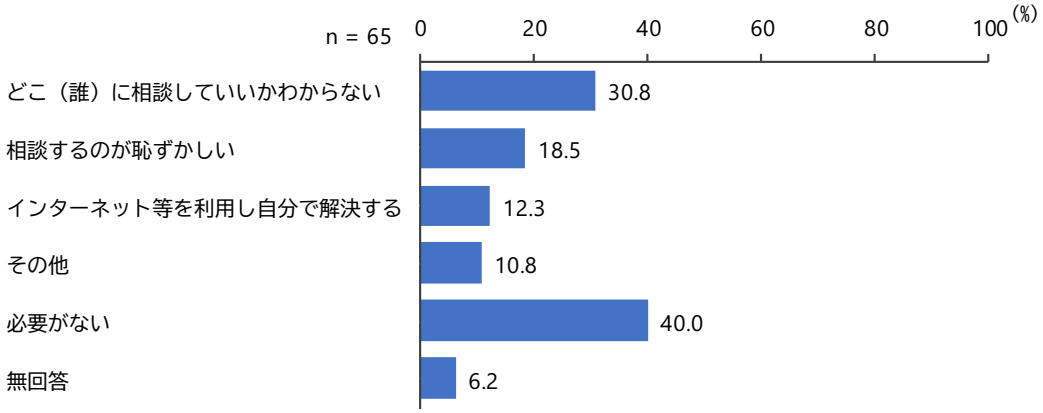
問 15　何か悩みや困ったことがあったとき、相談できるところ（人や場所）はありますか。



悩みや困りごとを相談できるところについて、「ある」が 87.3%、「ない」が 9.6%となっている。

【問 15 で「２．ない」とお答えの方にお聞きします。】

問 15（１）　ない理由について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

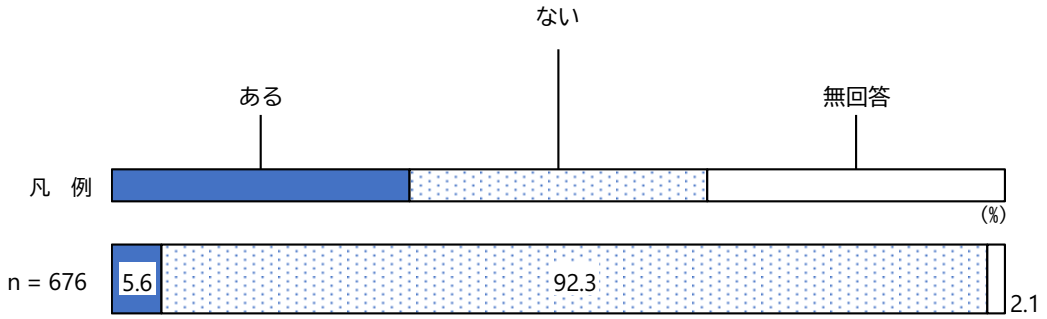


相談できるところがない理由について、「どこ（誰）に相談していいかわからない」が 30.8%と最も高く、次いで「相談するのが恥ずかしい」（18.5%）、「インターネット等を利用し自分で解決する」（12.3%）となっている。

また、「必要がない」が 40.0%となっている。

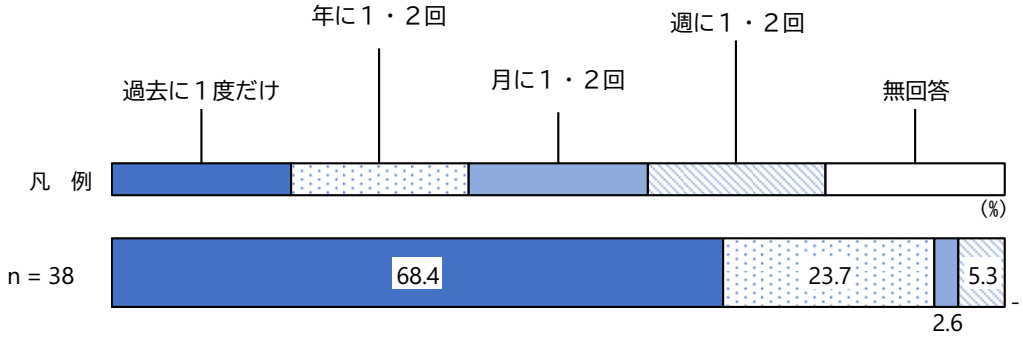
16　飲酒について

問 16　お酒を飲んだことがありますか。



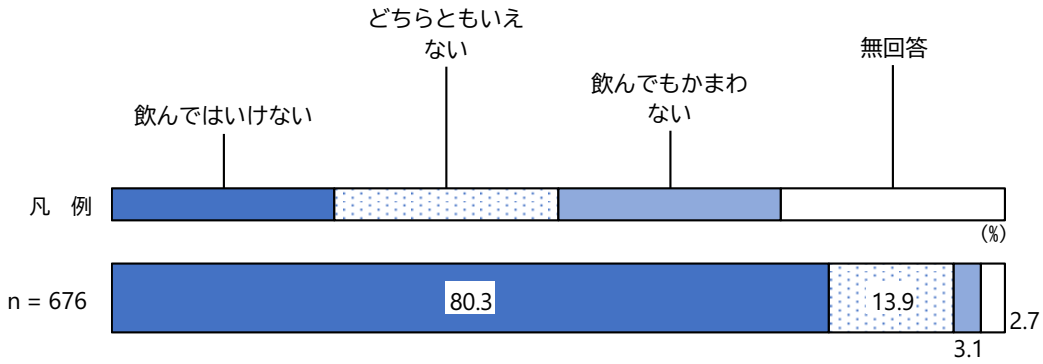
飲酒の有無について、「ない」が 92.3%、「ある」が 5.6%となっている。

【問 16 で「１．ある」とお答えの方にお聞きします。】
問 16（１）　お酒を飲む頻度について、あてはまるものに○をつけてください。



飲酒の頻度について、「過去に１度だけ」が 68.4%と最も高く、次いで「年に１・２回」（23.7%）、「週に１・２回」（5.3%）となっている。

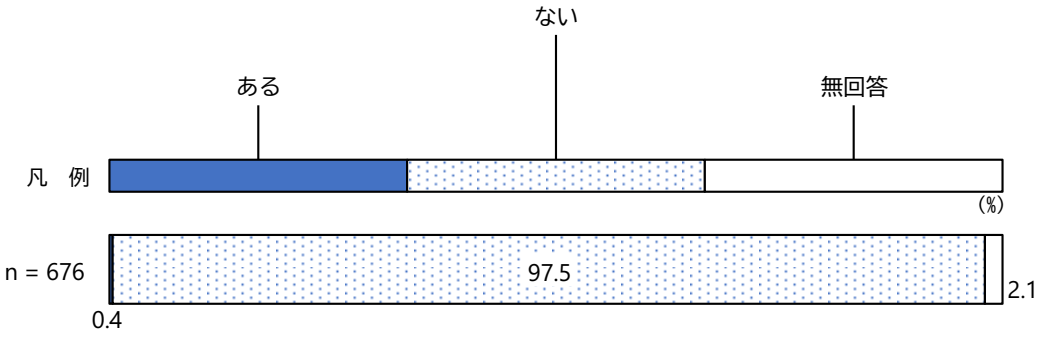
問 17　20 歳未満が、お酒を飲むことについてどう思いますか。



20 歳未満の飲酒について、「飲んではいけない」が 80.3%と最も高く、次いで「どちらともいえない」（13.9%）、「飲んでもかまわない」（3.1%）となっている。

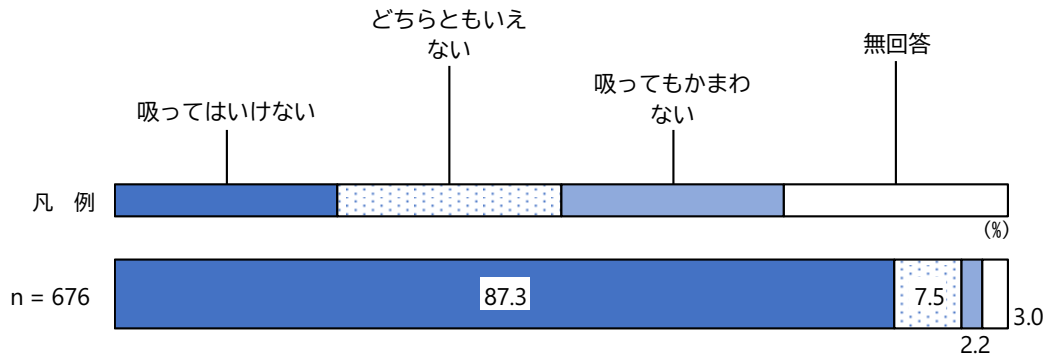
17　喫煙について

問 18　たばこを吸ったことがありますか。



喫煙の有無について、「ない」が 97.5%、「ある」が 0.4%となっている。

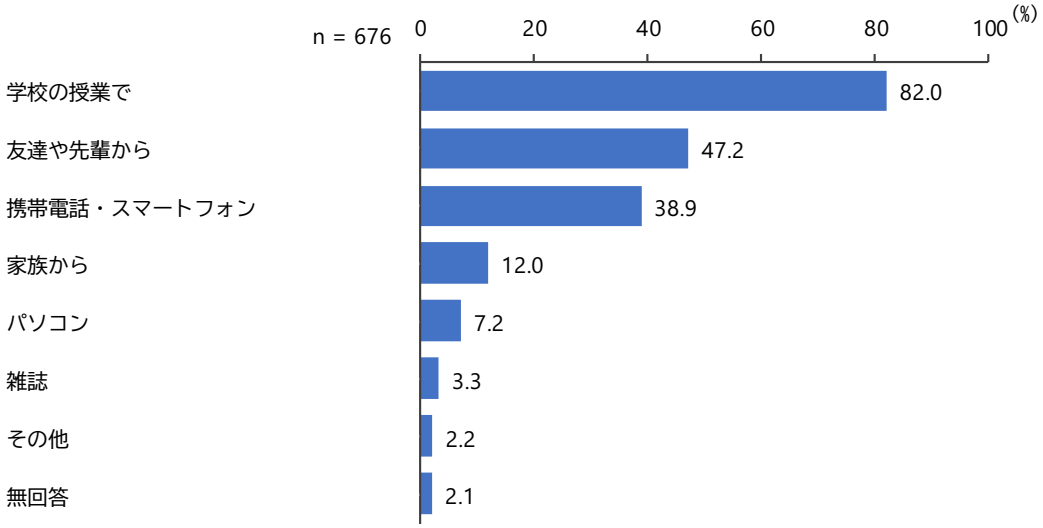
問 19　20 歳未満が、たばこを吸うことについてどう思いますか。



20 歳未満の喫煙について、「吸ってはいけない」が 87.3%と最も高く、次いで「どちらともいえない」（7.5%）、「吸ってもかまわない」（2.2%）となっている。

18　性の知識について

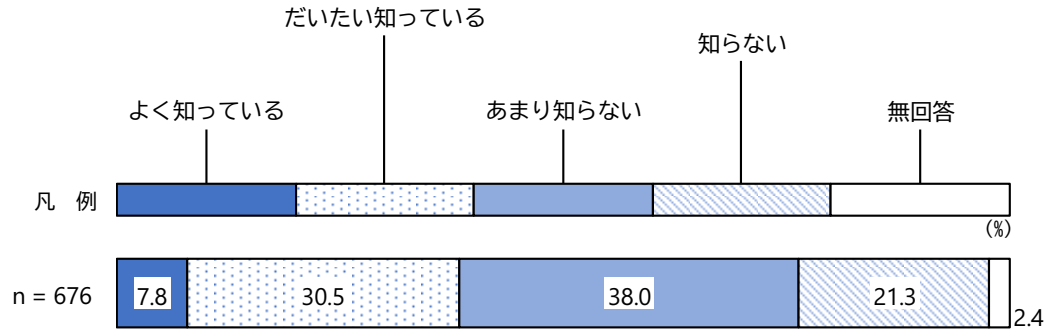
問 20　性（性交・妊娠・出産など）の知識は何から知りますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



性の知識をどこで得ているかについて、「学校の授業で」が 82.0%と最も高く、次いで「友達や先輩から」（47.2%）、「携帯電話・スマートフォン」（38.9%）となっている。

19　性感染症について

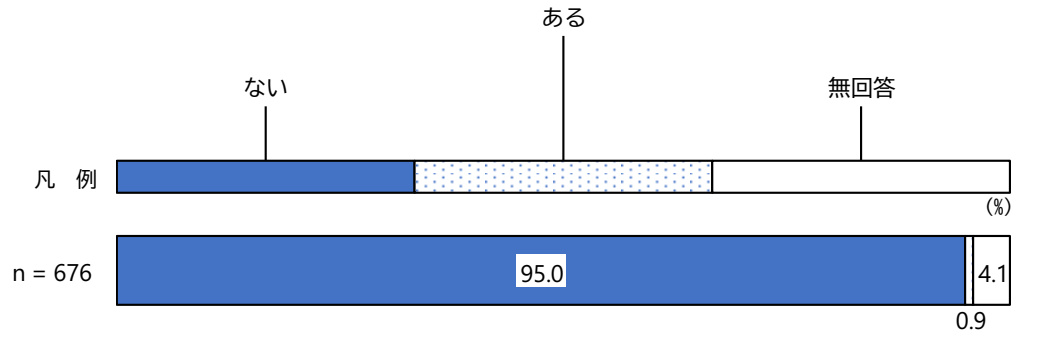
問 21　性感染症について知っていますか。



性感染症の知識について、「あまり知らない」が 38.0%と最も高く、次いで「だいたい知っている」（30.5%）、「知らない」（21.3%）となっている。

20　性の悩みについて

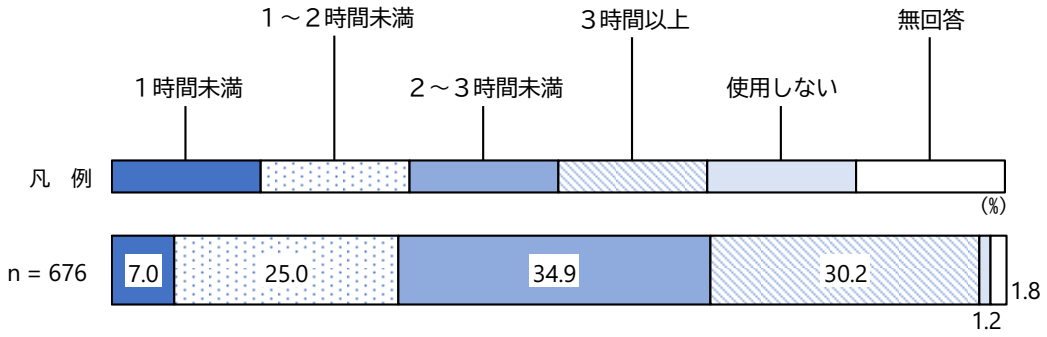
問 22　性について、悩みや教えてほしいことはありますか。



性の悩みや教えてほしいことについて、「ない」が 95.0%、「ある」が 0.9%となっている。

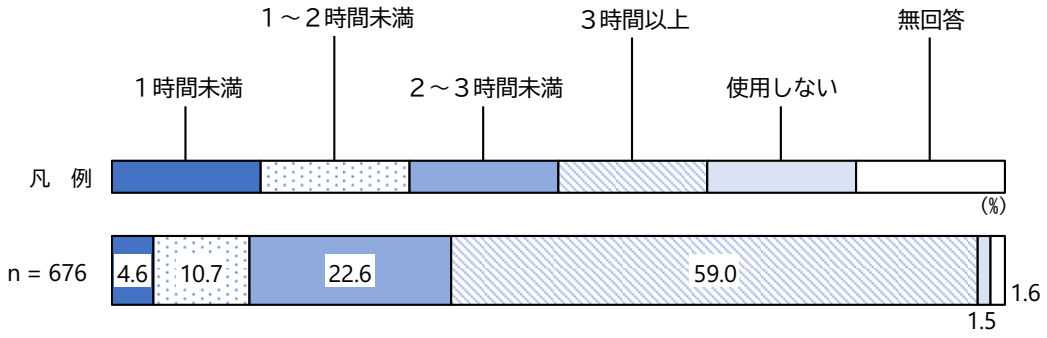
21　テレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の使用時間

問 23　学校の日にテレビ・スマートフォン・タブレット（学習を除く）・ゲーム機を１日どれくらい使用しますか。



学校の日のテレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の１日の使用時間について、「２～３時間未満」が 34.9%と最も高く、次いで「３時間以上」（30.2%）、「１～２時間未満」（25.0%）となっている。

問 24　休日にテレビ・スマートフォン・タブレット（学習を除く）・ゲーム機を１日どれくらい使用しますか。



休日のテレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の１日の使用時間について、「３時間以上」が 59.0%と最も高く、次いで「２～３時間未満」（22.6%）、「１～２時間未満」（10.7%）となっている。

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
調査結果報告書

【高校３年生】

令和８年３月

花　　巻　　市

Ⅰ 調査概要

1　調査の目的

第３次健康はなまき 21 プラン（令和４年度～令和 13 年度）の中間評価にあたり、評価指標の進捗状況の分析と健康づくりの方向性を検討するための基礎資料とするため、アンケート調査により市民の健康に対する考え方や行動などを把握することを目的とする。

2　調査対象者・調査方法

対象者	調査方法
花巻市内の高校に在籍する高校３年生	集合調査法 （各学校で調査票を配付・回収）

3　調査期間

〇調査票配布日：令和７年６月 24 日（火）
〇調査票回収期限：令和７年７月 18 日（金）

4　回答状況

調査対象者	調査対象者①	有効回答数②	有効回答率 ②／①
高校３年生調査	892 人	829 件	92.9%

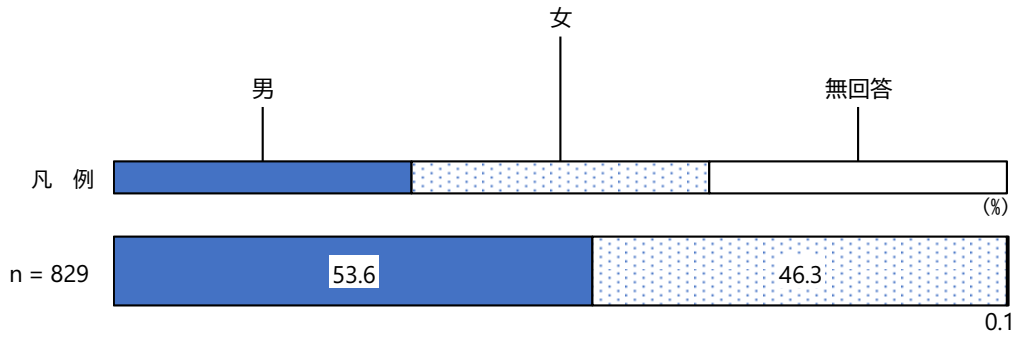
5　調査結果の見方

〇ｎ（number of cases）は回答割合算出における基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを表しています。
〇回答割合は百分率で表し、小数点第２位を四捨五入して算出しています。したがって、単一回答式の質問においては、回答割合を合計しても 100.0%にならない場合があります。また、複数回答式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の割合を合計すると 100.0%を超える場合があります。

Ⅱ 調査結果

1　性別

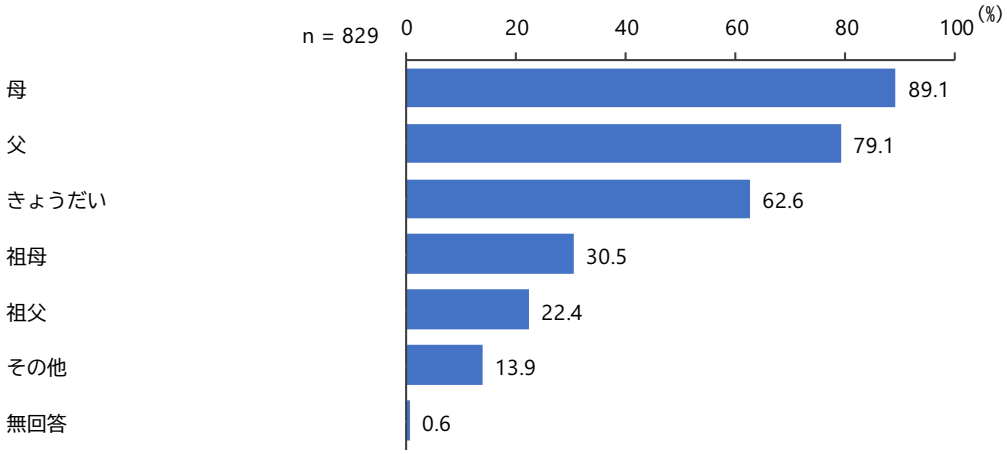
問１　性別はどちらですか。



性別について、「男」が 53.6%、「女」が 46.3%となっている。

2　家族構成

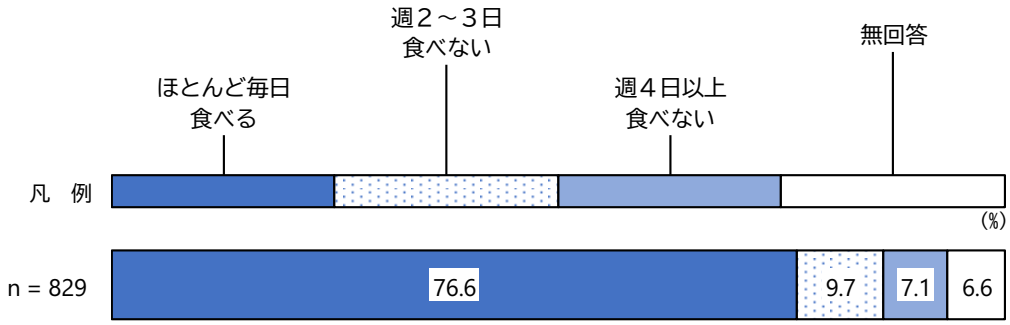
問２　いっしょに住んでいる家族（あてはまる方すべて）に○をつけてください。



いっしょに住んでいる家族について、「母」が 89.1%と最も高く、次いで「父」（79.1%）、「きょうだい」（62.6%）となっている。

３　朝食について

問３　ふだん朝食を食べますか。

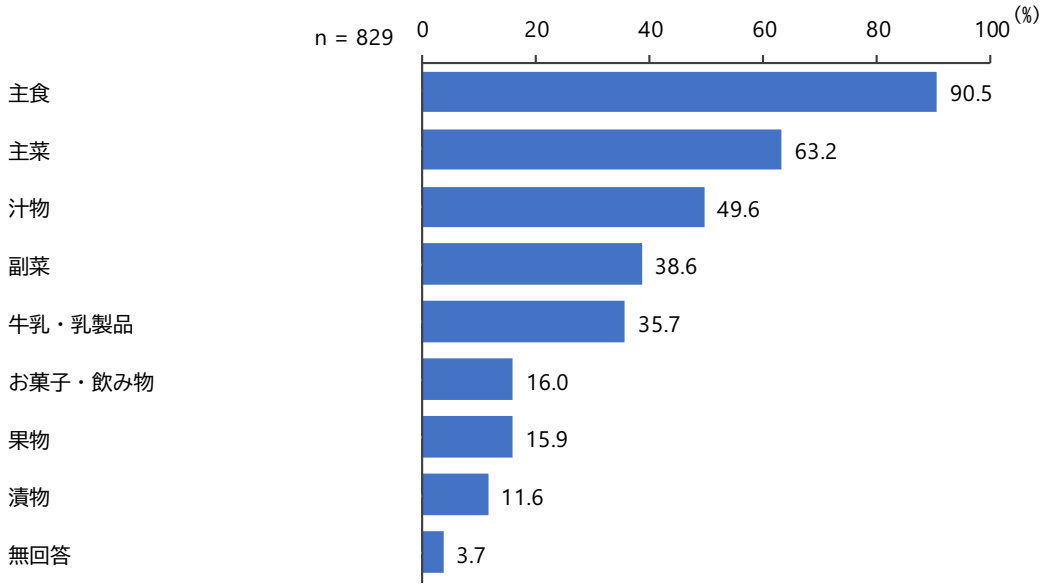


ふだん朝食を食べるかについて、「ほとんど毎日食べる」が 76.6%と最も高く、次いで「週２～３日食べない」（9.7%）、「週４日以上食べない」（7.1%）となっている。

４　よく食べるものについて

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

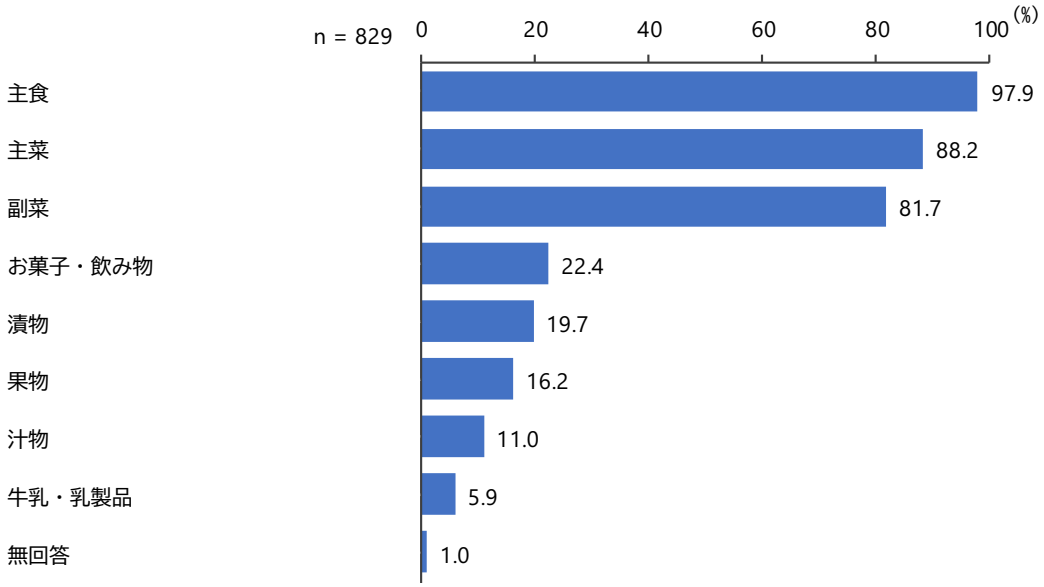
【朝食】



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 90.5%と最も高く、次いで「主菜」（63.2%）、「汁物」（49.6%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

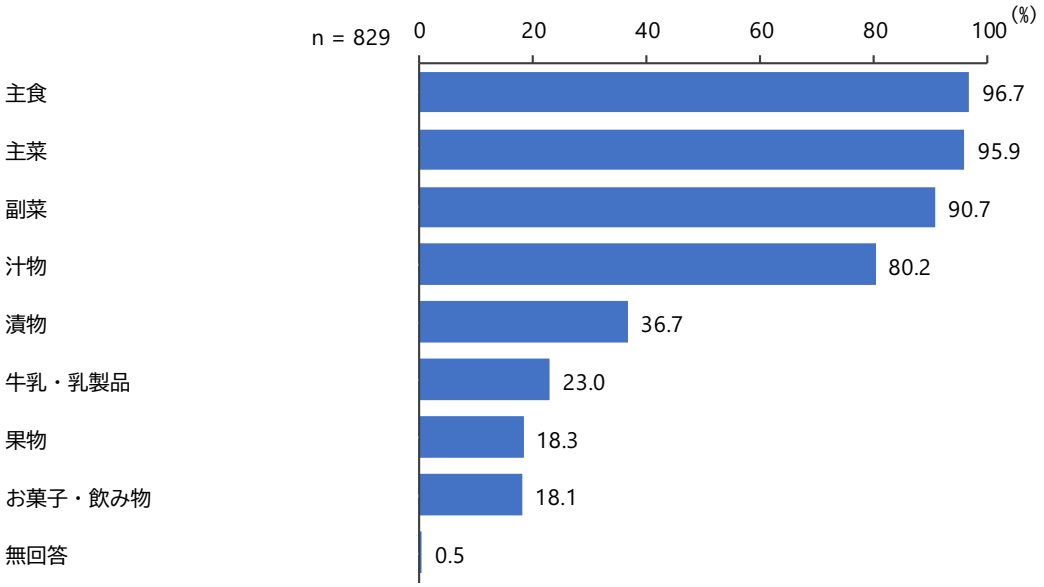
【昼食】



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 97.9%と最も高く、次いで「主菜」（88.2%）、「副菜」（81.7%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

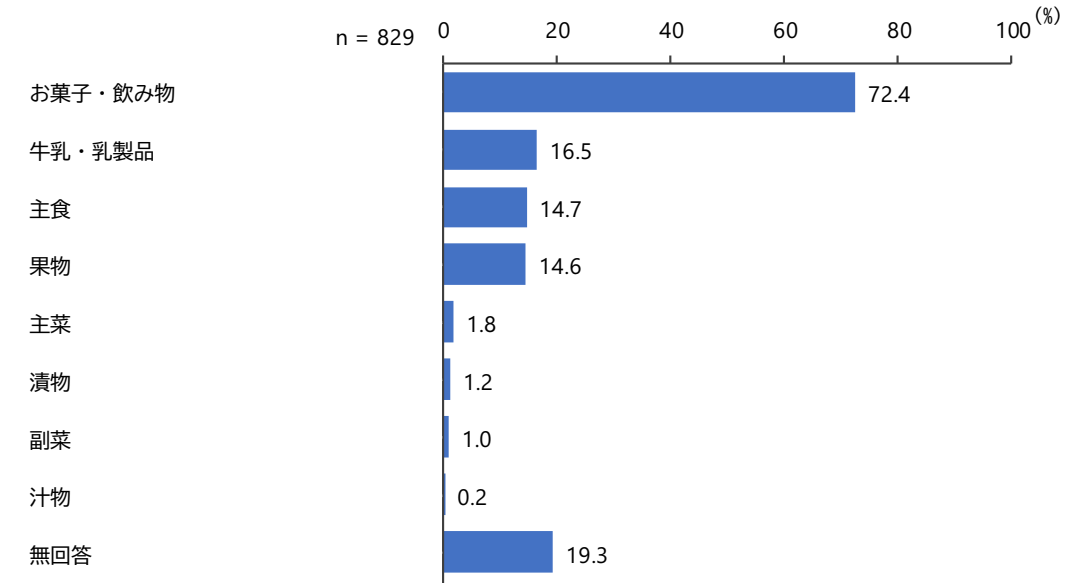
【夕食】



よく食べるもの【夕食】について、「主食」が 96.7%と最も高く、次いで「主菜」（95.9%）、「副菜」（90.7%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

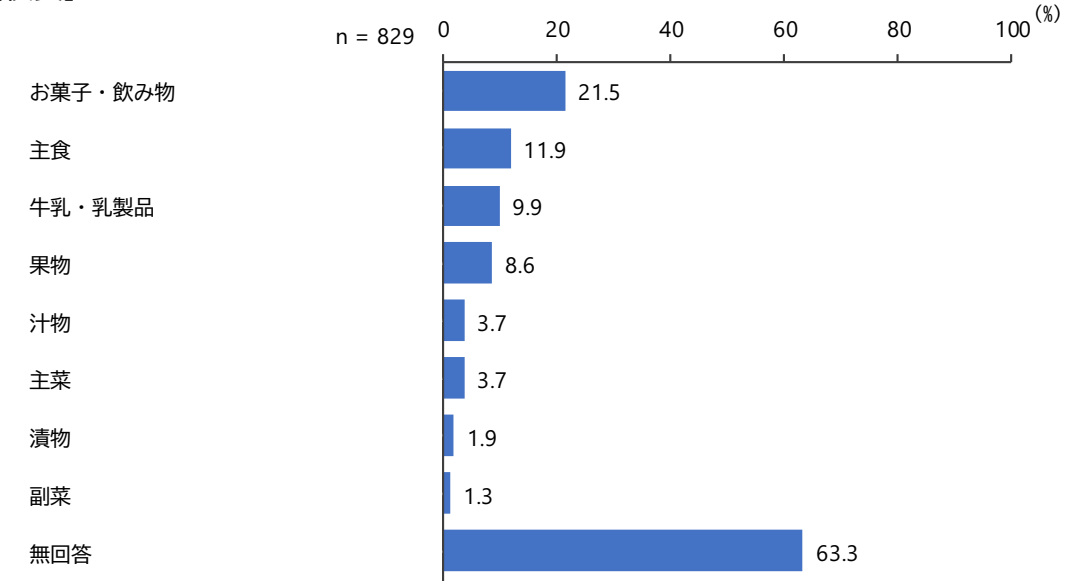
【間食】



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 72.4%と最も高く、次いで「牛乳・乳製品」（16.5%）、「主食」（14.7%）となっている。

問４　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

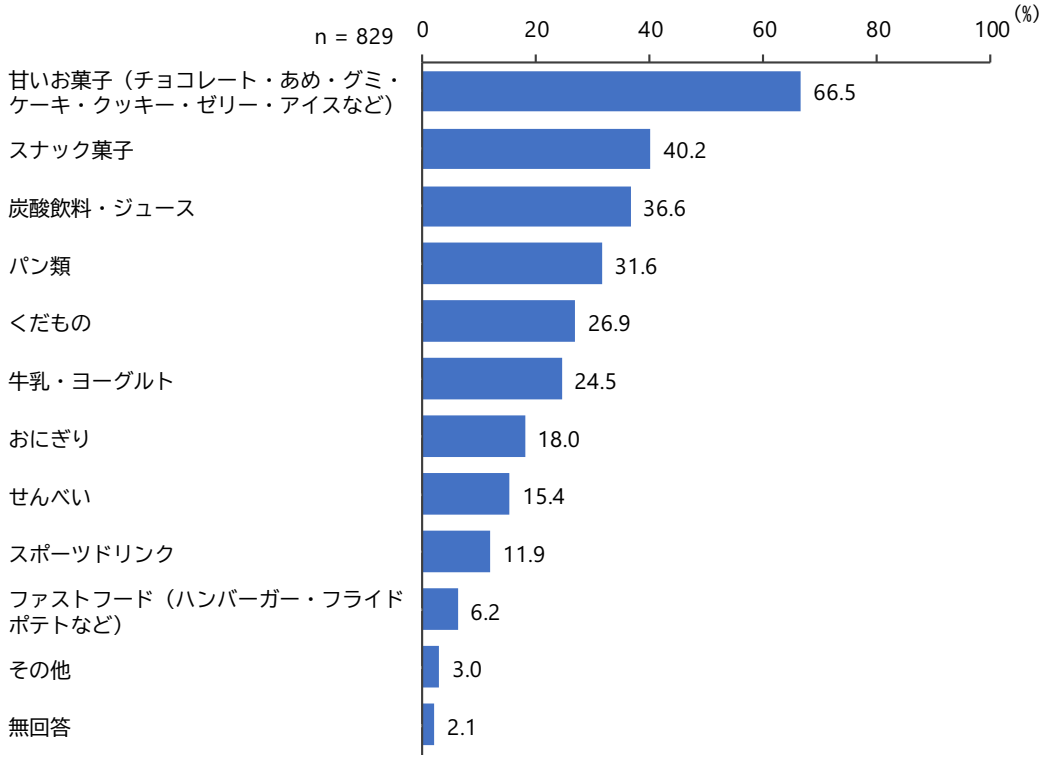
【夜食】



よく食べるもの【夜食】について、「お菓子・飲み物」が 21.5%と最も高く、次いで「主食」（11.9%）、「牛乳・乳製品」（9.9%）となっている。

５　よく食べるおやつについて

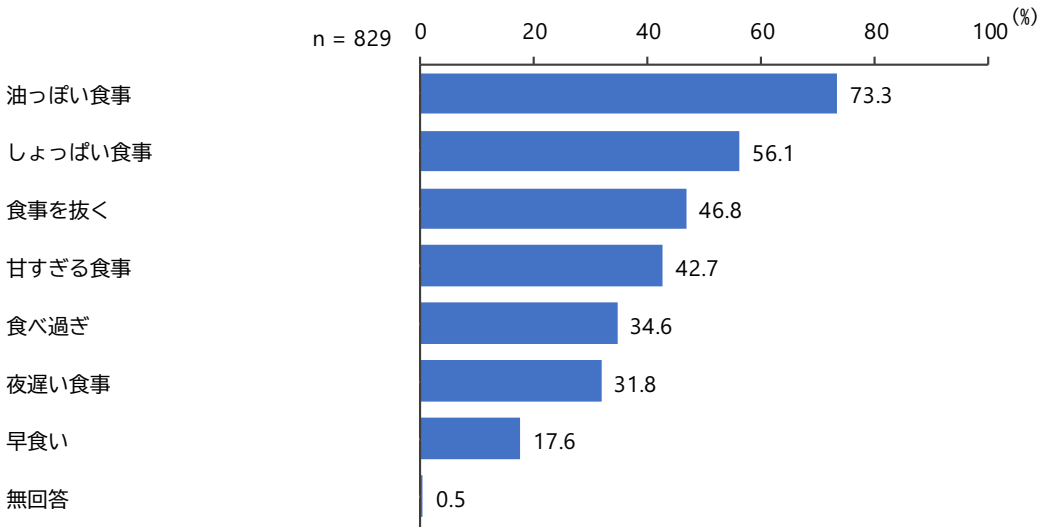
問５　よく食べるおやつはなんですか。あてはまるものすべてに〇をつけてください。



よく食べるおやつについて、「甘いお菓子（チョコレート・あめ・グミ・ケーキ・クッキー・ゼリー・アイスなど）」が 66.5%と最も高く、次いで「スナック菓子」（40.2%）、「炭酸飲料・ジュース」（36.6%）となっている。

６　体のために良くないと思う食生活について

問６　体のために良くない食生活だと思うものを３つ選んで○をつけてください。

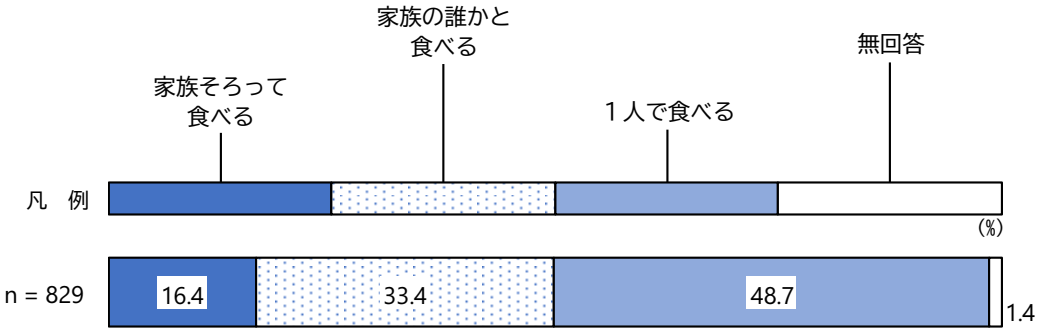


体のために良くないと思う食生活について、「油っぽい食事」が 73.3%と最も高く、次いで「しょっぱい食事」（56.1%）、「食事を抜く」（46.8%）となっている。

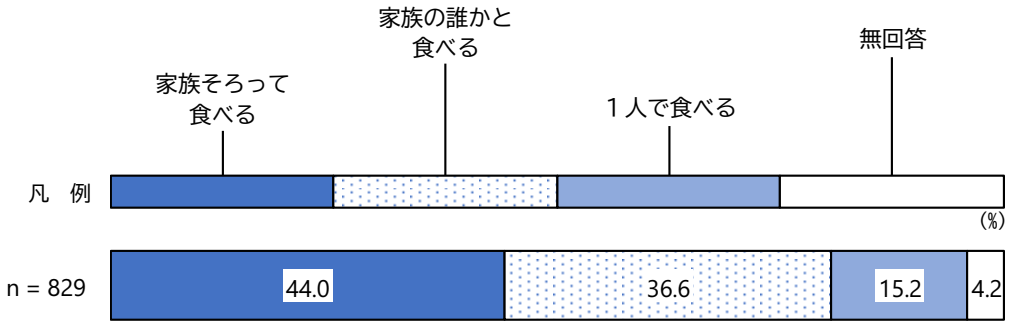
7　ふだん誰と食事をしているか

問７　ふだん誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ１つ選んで○をつけてください。

【朝食】



【夕食】

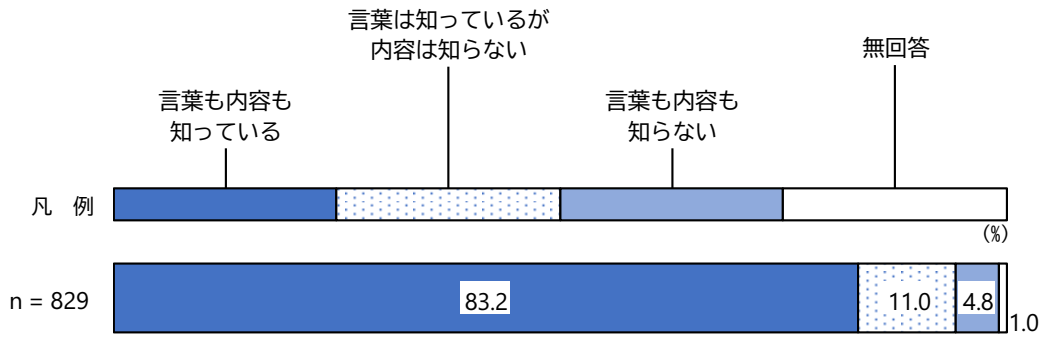


ふだん誰と食事をしているかについて、【朝食】は「１人で食べる」が 48.7%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」（33.4%）、「家族そろって食べる」（16.4%）となっている。

【夕食】は、「家族そろって食べる」が 44.0%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」（36.6%）、「１人で食べる」（15.2%）となっている。

８　「地産地消」について

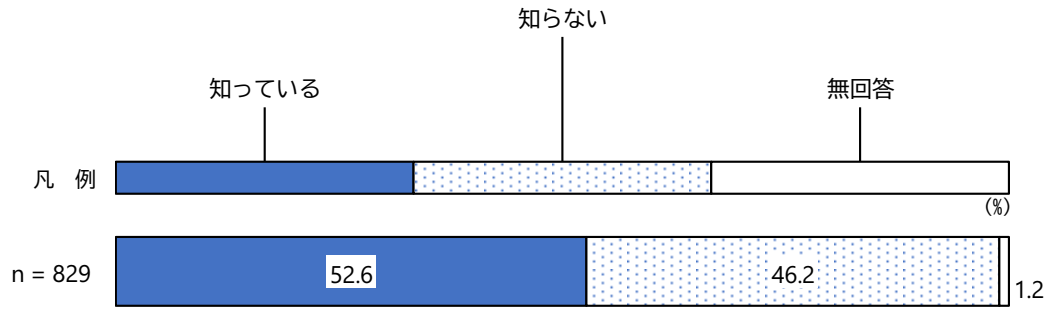
問８　「地産地消」という言葉を知っていますか。



「地産地消」という言葉の認知度について、「言葉も内容も知っている」が 83.2%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」（11.0%）、「言葉も内容も知らない」（4.8%）となっている。

９　「地域の郷土料理」について

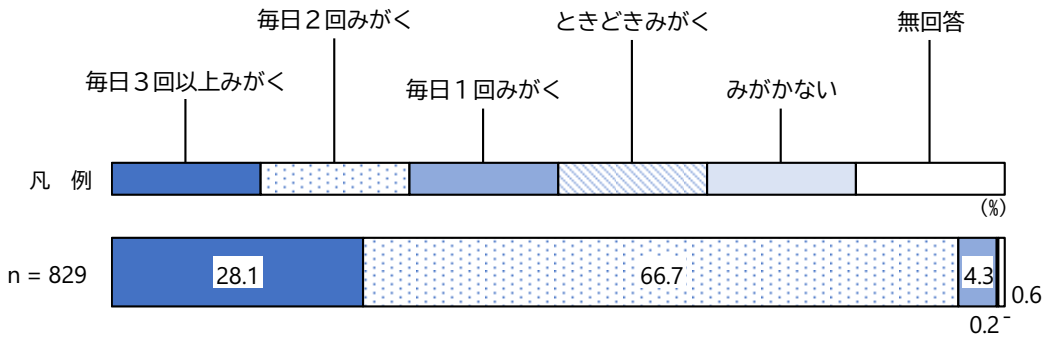
問９　「地域の郷土料理」を知っていますか。



「地域の郷土料理」の認知度について、「知っている」が 52.6%、「知らない」が 46.2%となっている。

10　歯磨きについて

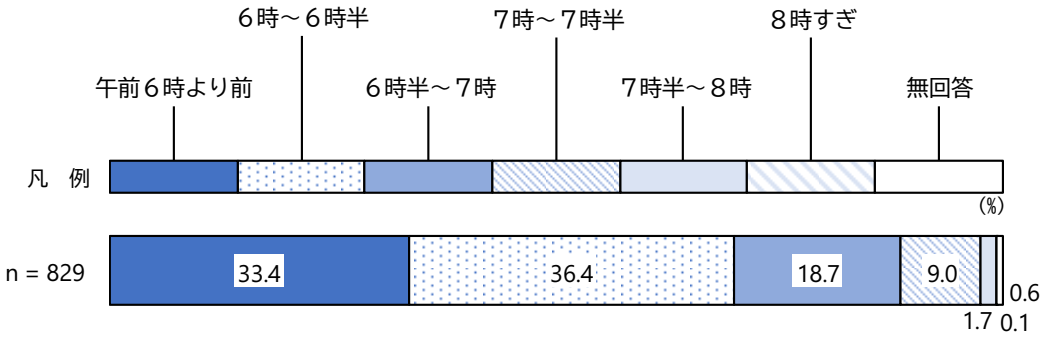
問 10　歯を毎日みがいていますか。



歯磨きについて、「毎日２回みがく」が 66.7%と最も高く、次いで「毎日３回以上みがく」（28.1%）、「毎日１回みがく」（4.3%）となっている。

11　起床時間

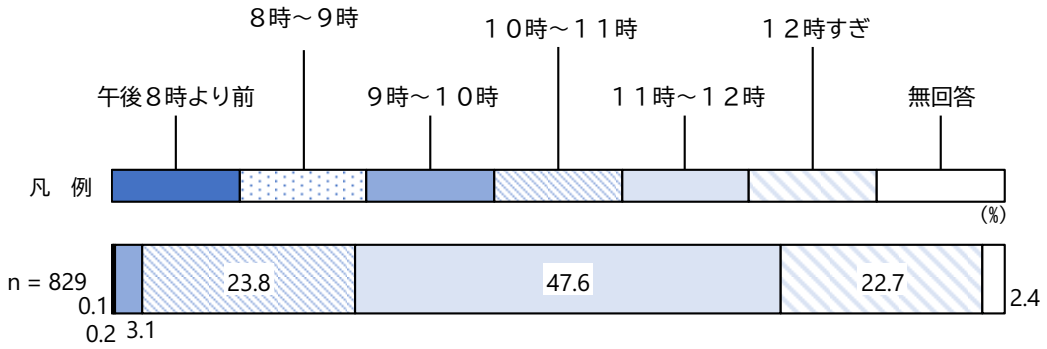
問 11　朝は何時に起きますか。



起床時間について、「６時～６時半」が 36.4%と最も高く、次いで「午前６時より前」（33.4%）、「６時半～７時」（18.7%）となっている。

12　就寝時間

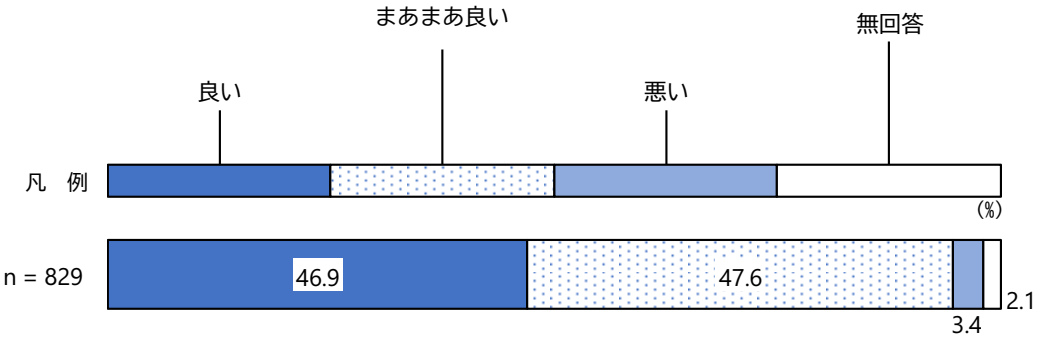
問 12　夜は何時に寝ますか。



就寝時間について、「11 時～12 時」が 47.6%と最も高く、次いで「10 時～11 時」（23.8%）、「12 時すぎ」（22.7%）となっている。

13　体調について

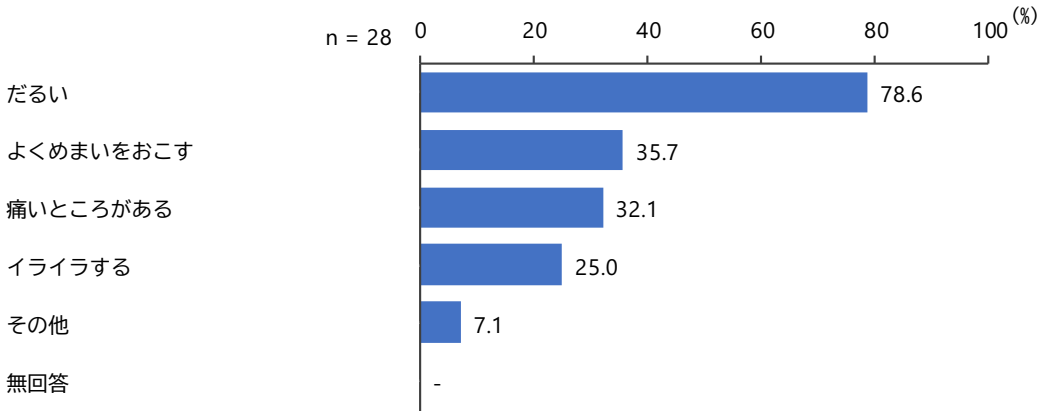
問 13　ふだんの体の調子は、いかがですか。



ふだんの体調について、「まあまあ良い」が 47.6%と最も高く、次いで「良い」（46.9%）、「悪い」（3.4%）となっている。

【問 13 で「３．悪い」とお答えの方にお聞きします。】

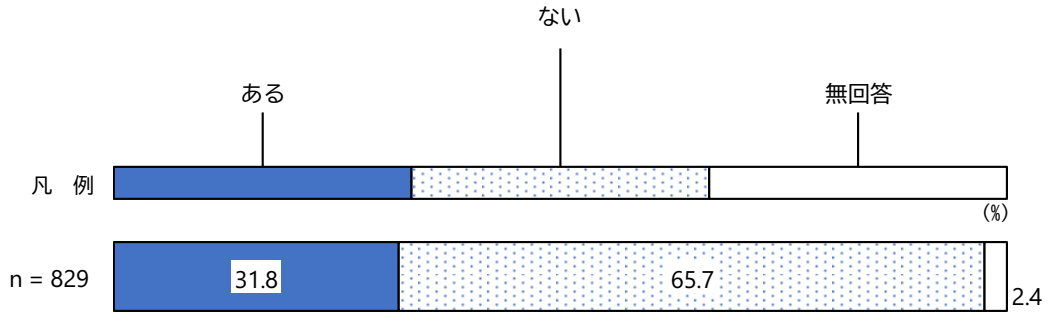
問 13（１）　症状について、あてはまるものすべてに○をつけてください。



あてはまる症状について、「だるい」が 78.6%と最も高く、次いで「よくめまいをおこす」（35.7%）、「痛いところがある」（32.1%）となっている。

14　悩みについて

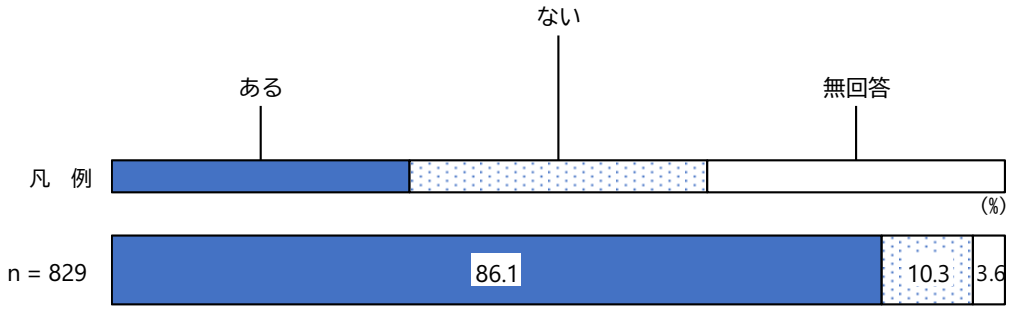
問 14　悩みがありますか。



悩みがあるかについて、「ない」が 65.7%、次いで「ある」が 31.8%となっている。

15　悩みごとや困りごとを相談できるところ

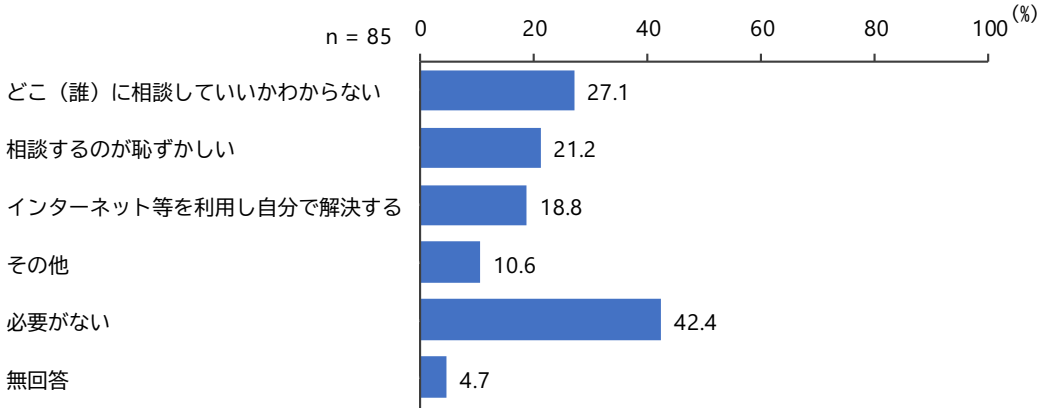
問 15　何か悩みや困ったことがあったとき、相談できるところ（人や場所）はありますか。



悩みや困りごとを相談できるところについて、「ある」が 86.1%、「ない」が 10.3%となっている。

【問 15 で「２．ない」とお答えの方にお聞きします。】

問 15（１）　ない理由について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

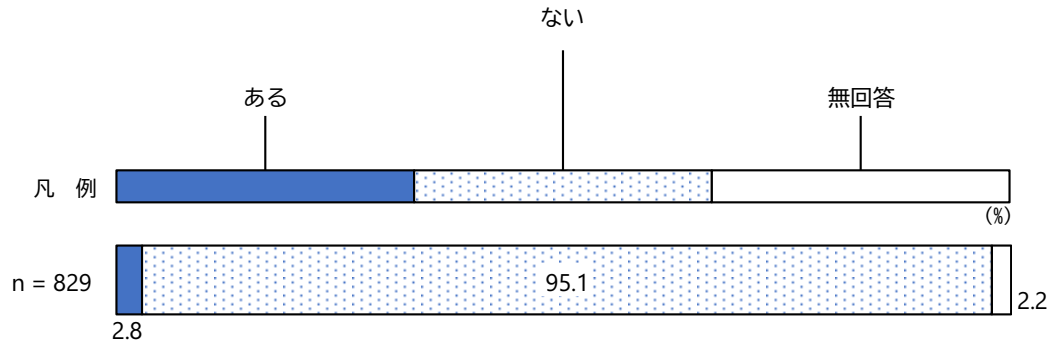


相談できるところがない理由について、「どこ（誰）に相談していいかわからない」が 27.1%と最も高く、次いで「相談するのが恥ずかしい」（21.2%）、「インターネット等を利用し自分で解決する」（18.8%）となっている。

また、「必要がない」が 42.4%となっている。

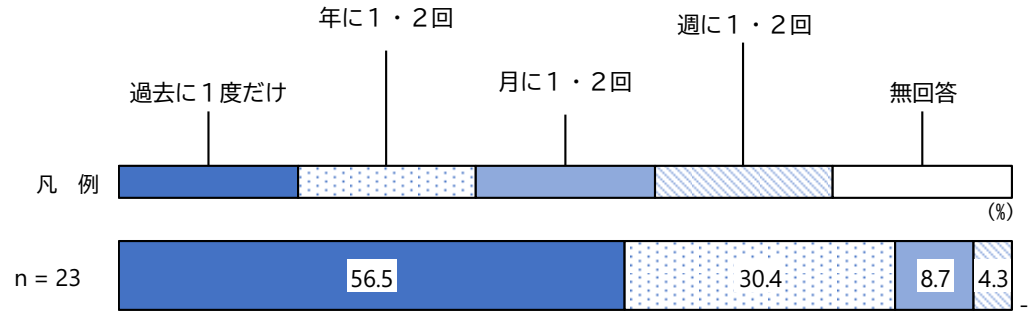
16　飲酒について

問 16　お酒を飲んだことがありますか。



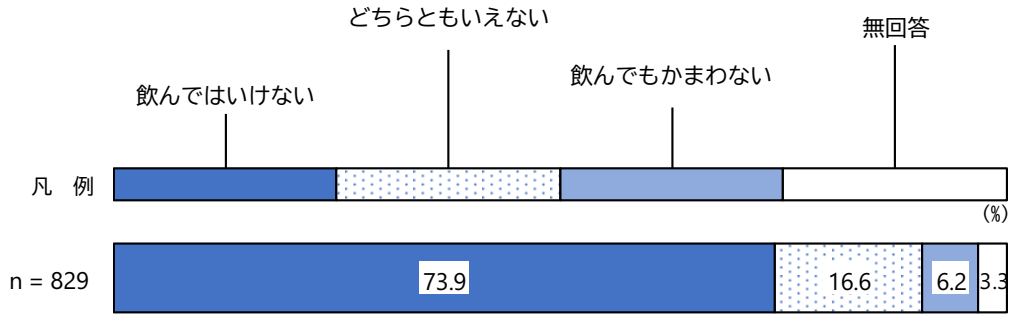
飲酒の有無について、「ない」が 95.1%、「ある」が 2.8%となっている。

【問 16 で「１．ある」とお答えの方にお聞きします。】
問 16（１）　お酒を飲む頻度について、あてはまるものに○をつけてください。



飲酒の頻度について、「過去に１度だけ」が 56.5%と最も高く、次いで「年に１・２回」（30.4%）、「月に１・２回」（8.7%）となっている。

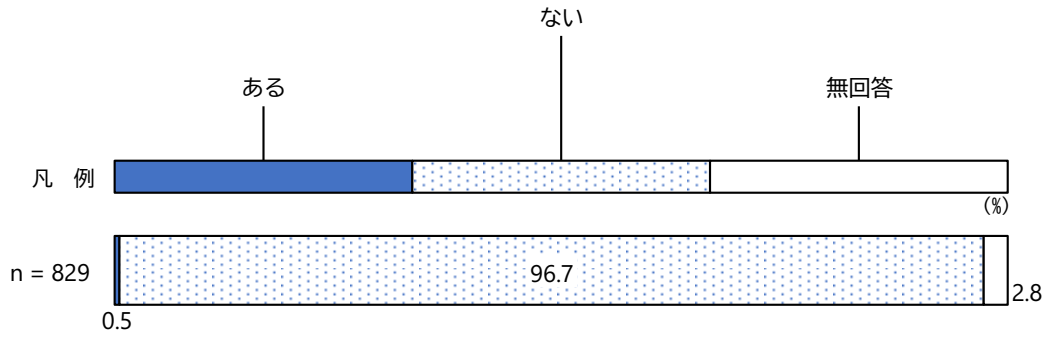
問 17　20 歳未満が、お酒を飲むことについてどう思いますか。



20 歳未満の飲酒について、「飲んではいけない」が 73.9%と最も高く、次いで「どちらともいえない」（16.6%）、「飲んでもかまわない」（6.2%）となっている。

17　喫煙について

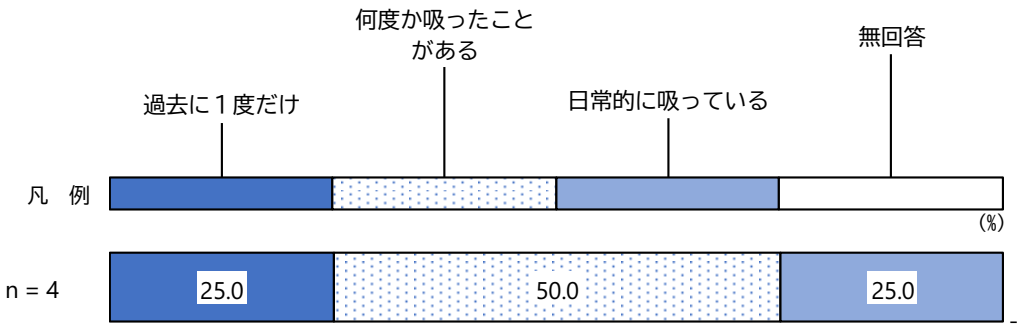
問 18　たばこを吸ったことがありますか。



喫煙の有無について、「ない」が 96.7%、「ある」が 0.5%となっている。

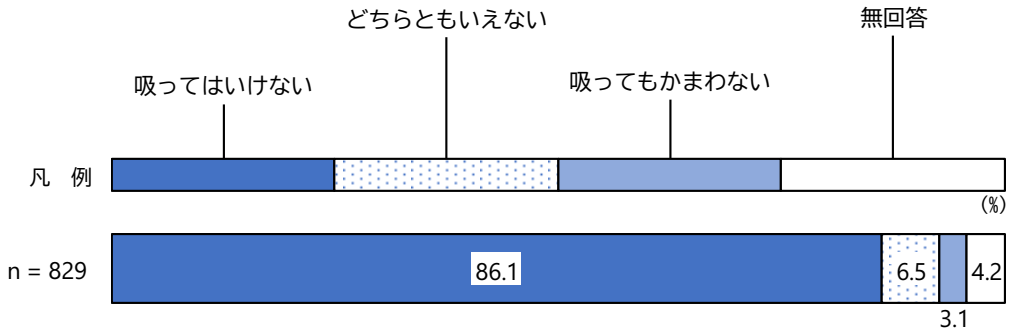
【問 18 で「１．ある」とお答えの方にお聞きします。】

問 18（１）　たばこを吸った回数について、あてはまるものに○をつけてください。



喫煙の回数について、「何度か吸ったことがある」が 50.0%と最も高く、次いで「過去に１度だけ」、「日常的に吸っている」（25.0%）となっている。

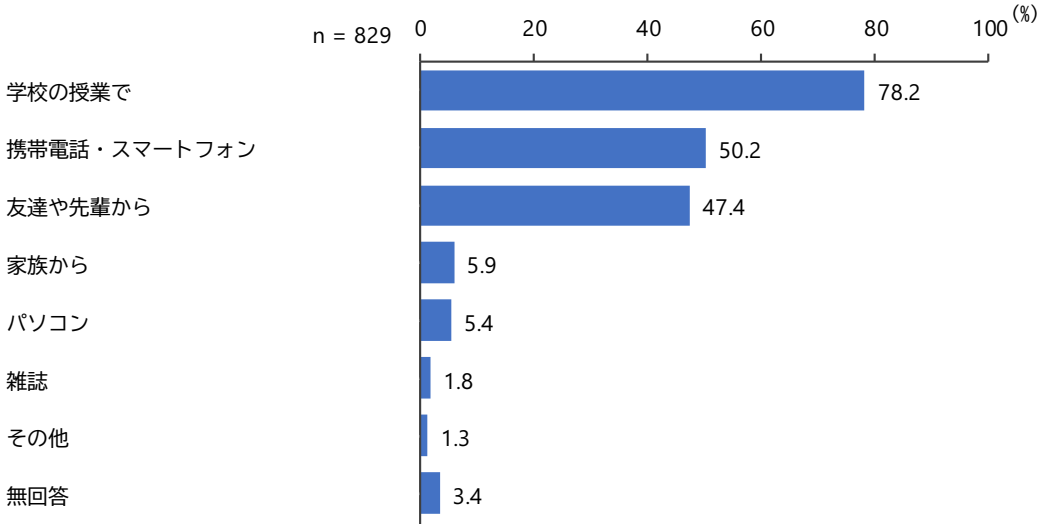
問 19　20 歳未満が、たばこを吸うことについてどう思いますか。



20 歳未満の喫煙について、「吸ってはいけない」が 86.1%と最も高く、次いで「どちらともいえない」（6.5%）、「吸ってもかまわない」（3.1%）となっている。

18　性の知識について

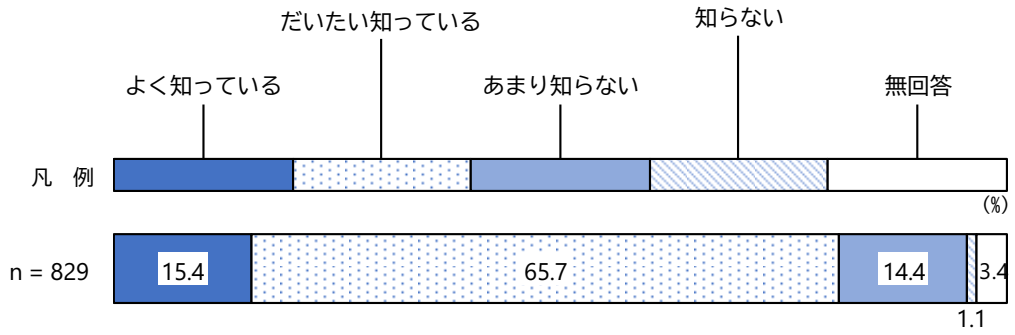
問 20　性（性交・妊娠・出産など）の知識は何から知りますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



性の知識をどこで得ているかについて、「学校の授業で」が 78.2%と最も高く、次いで「携帯電話・スマートフォン」（50.2%）、「友達や先輩から」（47.4%）となっている。

19　性感染症について

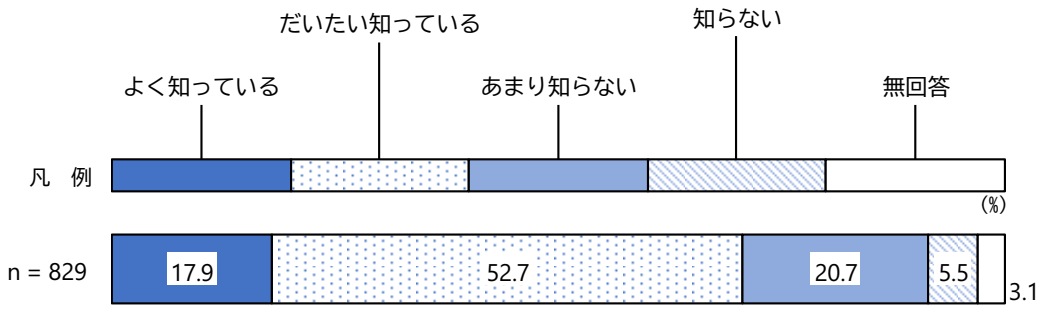
問 21　性感染症について知っていますか。



性感染症の知識について、「だいたい知っている」が 65.7%と最も高く、次いで「よく知っている」（15.4%）、「あまり知らない」（14.4%）となっている。

20　避妊具の使い方について

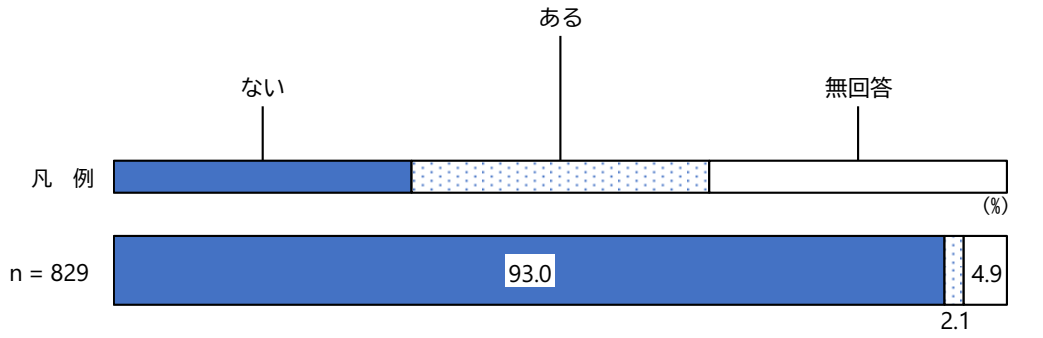
問 22　避妊法の１つである、コンドームの使い方を知っていますか。



コンドームの使い方を知っているかについて、「だいたい知っている」が 52.7%と最も高く、次いで「あまり知らない」（20.7%）、「よく知っている」（17.9%）となっている。

21　性の悩みについて

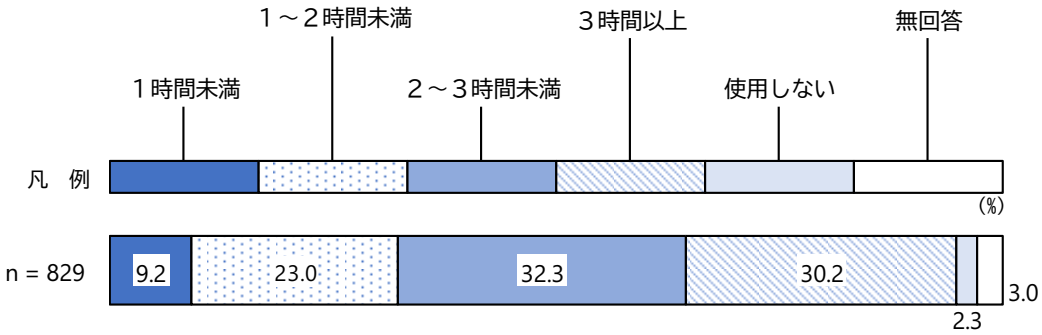
問 23　性について、悩みや教えてほしいことはありますか。



性の悩みや教えてほしいことについて、「ない」が 93.0%、「ある」が 2.1%となっている。

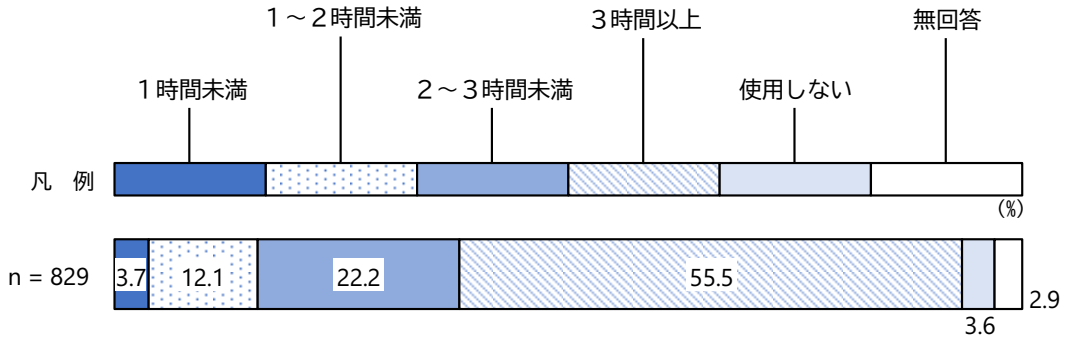
22　テレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の使用時間

問 24　学校の日にテレビ・スマートフォン・タブレット（学習を除く）・ゲーム機を１日どれくらい使用しますか。



学校の日のテレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の１日の使用時間について、「２～３時間未満」が 32.3%と最も高く、次いで「３時間以上」（30.2%）、「１～２時間未満」（23.0%）となっている。

問 25　休日にテレビ・スマートフォン・タブレット（学習を除く）・ゲーム機を１日どれくらい使用しますか。



休日のテレビ・スマートフォン・タブレット・ゲーム機の１日の使用時間について、「３時間以上」が 55.5%と最も高く、次いで「２～３時間未満」（22.2%）、「１～２時間未満」（12.1%）となっている。

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
調査結果報告書

【妊婦】

令和８年３月

花　　巻　　市

Ⅰ 調査概要

１　調査の目的

第３次健康はなまき 21 プラン（令和４年度～令和 13 年度）の中間評価にあたり、評価指標の進捗状況の分析と健康づくりの方向性を検討するための基礎資料とするため、アンケート調査により市民の健康に対する考え方や行動などを把握することを目的としています。

２　調査対象者・調査方法

対象者	調査方法
母子健康手帳の交付を受けた方	母子健康手帳交付時に調査票を配付・回収

３　調査実施期間

配布及び回収：令和７年７月～令和７年 12 月

４　回答状況

調査対象者	調査対象者①	有効回答数②	有効回答率 ②／①
妊婦調査	147 人	147 件	100.0%

５　調査結果の見方

○ｎ（number of cases）は回答割合算出における基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを表しています。

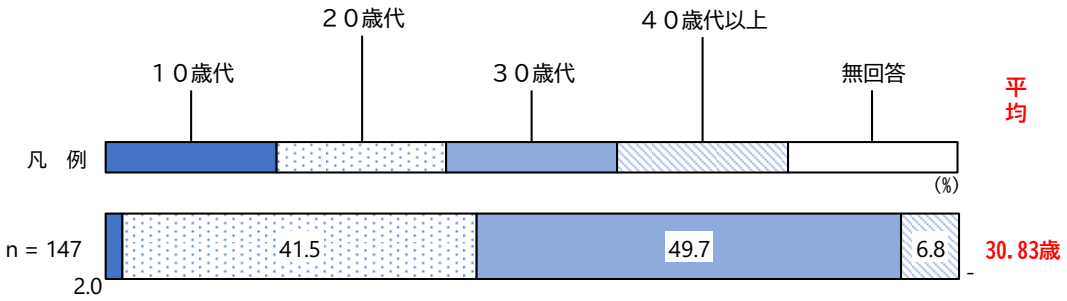
○回答割合は百分率で表し、小数点第２位を四捨五入して算出しています。したがって、単一回答式の質問においては、回答割合を合計しても 100.0%にならない場合があります。また、複数回答式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の割合を合計すると 100.0%を超える場合があります。

○各設問において回答のなかった選択肢については、図表内で「-」と表記しています。

Ⅱ 調査結果

1　あなたの現在の状況について

問１　年齢はおいくつですか。

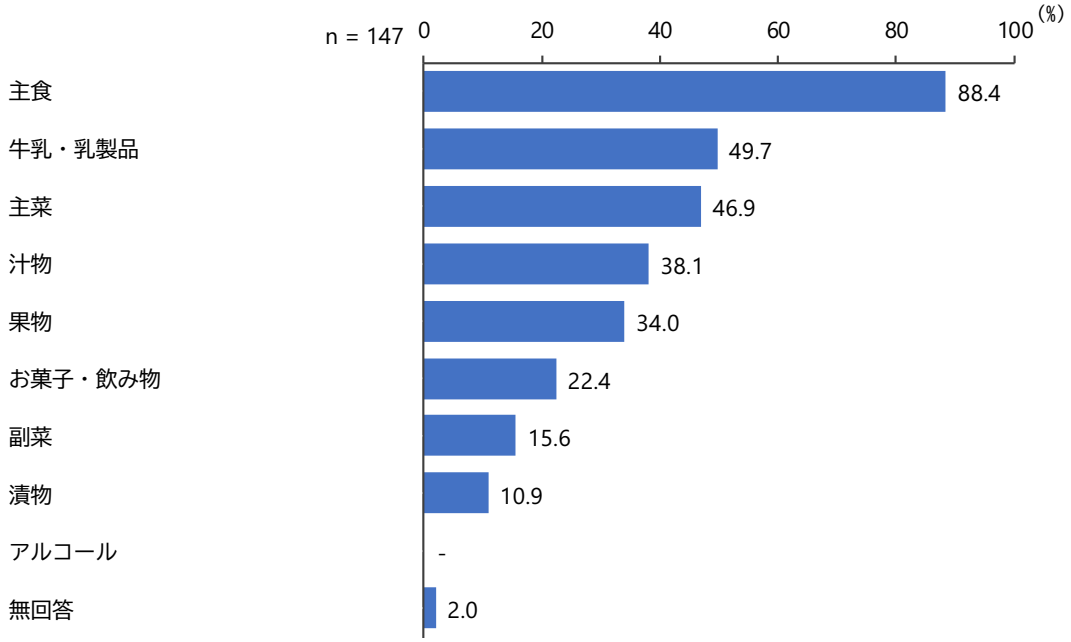


年齢について、「30 歳代」が 49.7%と最も高く、次いで「20 歳代」（41.5%）、「40 歳代以上」（6.8%）、平均は 30.83 歳となっている。

2　「食生活」について

問２　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

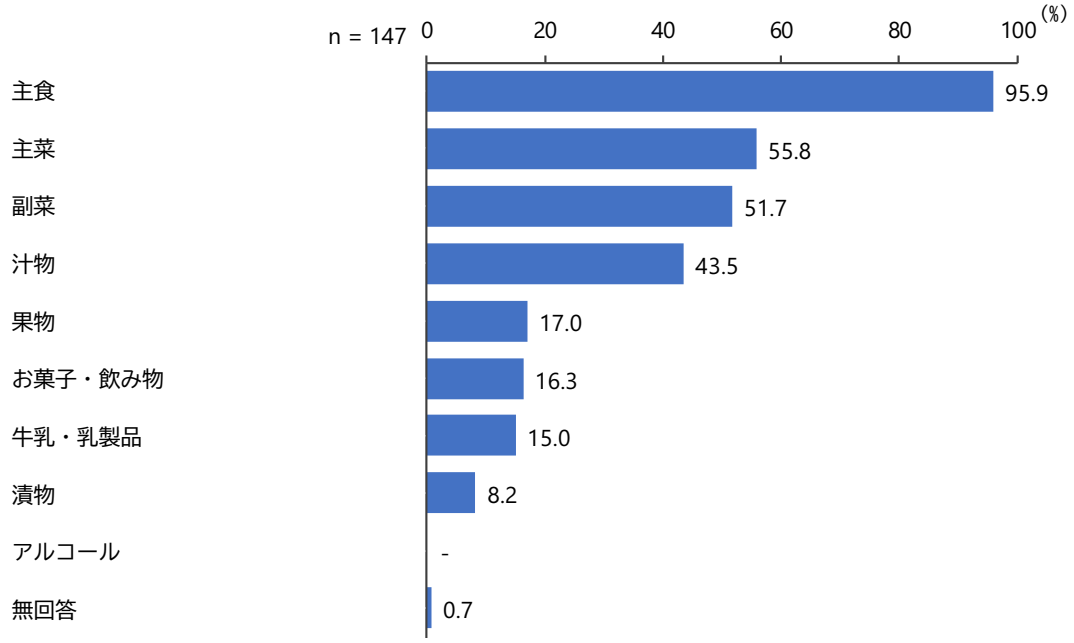
（１）朝食



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 88.4%と最も高く、次いで「牛乳・乳製品」（49.7%）、「主菜」（46.9%）となっている。

問２　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

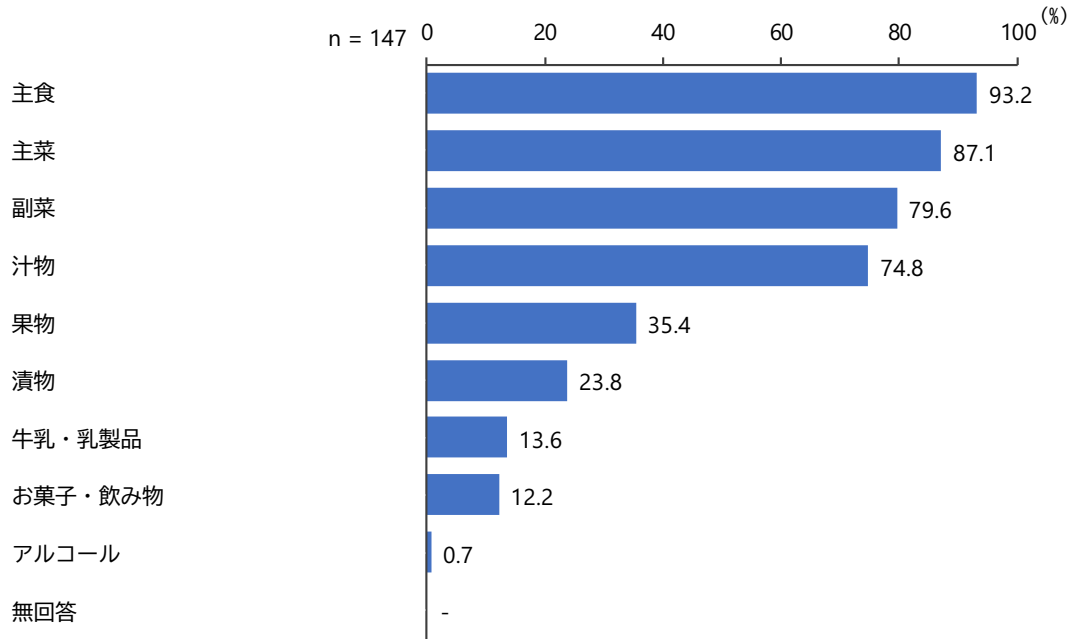
（２）昼食



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 95.9%と最も高く、次いで「主菜」（55.8%）、「副菜」（51.7%）となっている。

問２　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

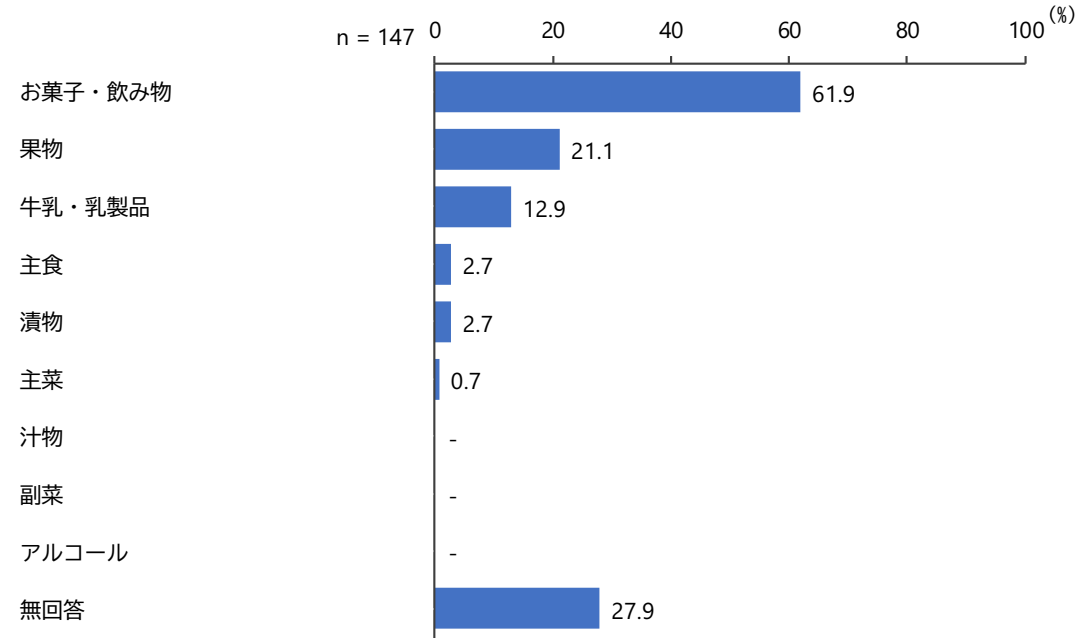
（３）夕食



よく食べるもの【夕食】について、「主食」が 93.2%と最も高く、次いで「主菜」（87.1%）、「副菜」（79.6%）となっている。

問２　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

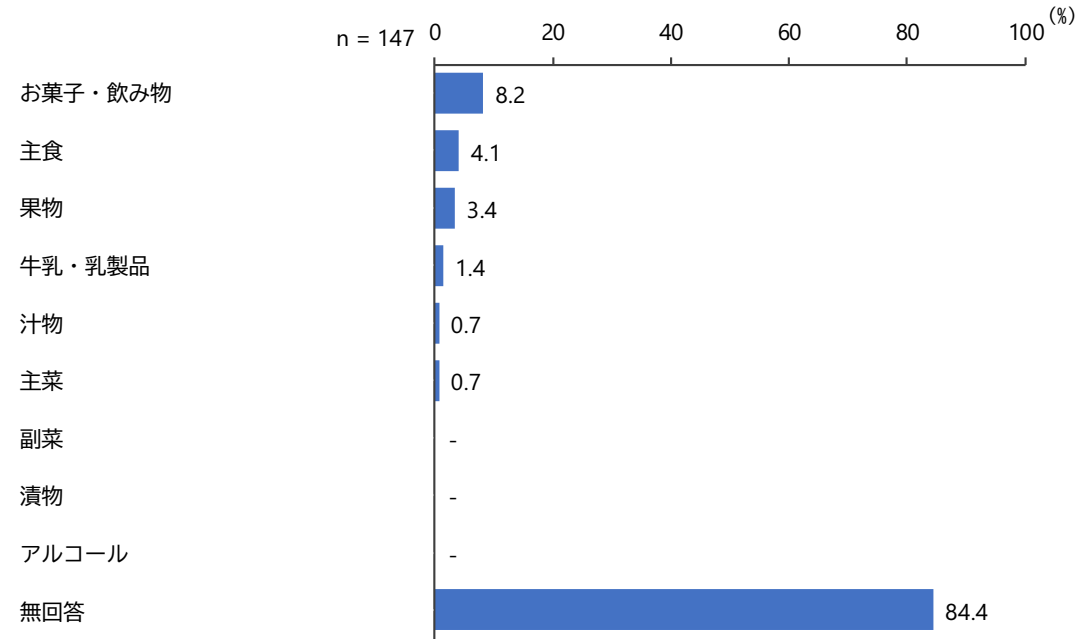
（４）間食



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 61.9%と最も高く、次いで「果物」(21.1%)、「牛乳・乳製品」（12.9%）となっている。

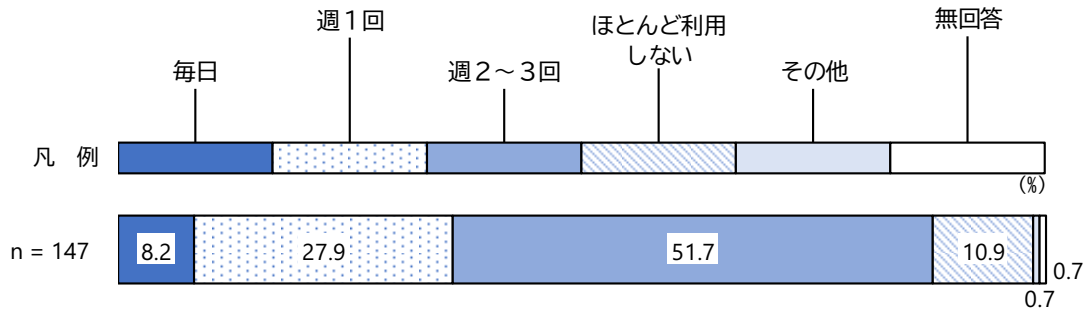
問２　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

（５）夜食



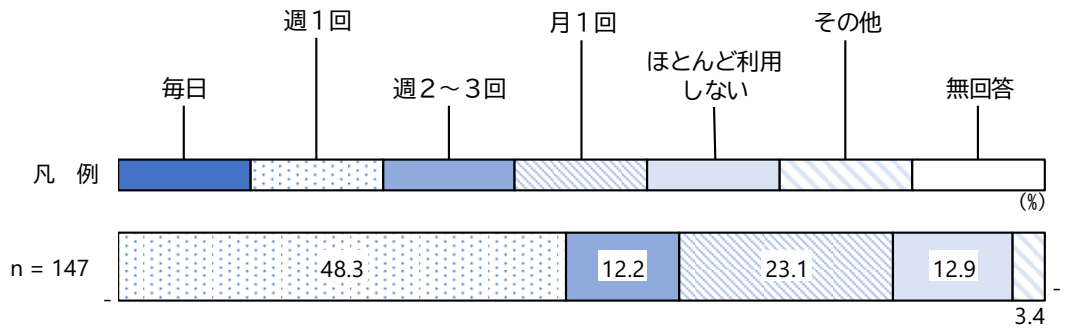
よく食べるもの【夜食】について、「お菓子・飲み物」が 8.2%と最も高く、次いで「主食」(4.1%)、「果物」（3.4%）となっている。

問３　調理済み食品（惣菜、レトルト、冷凍）はどのくらい利用していますか。



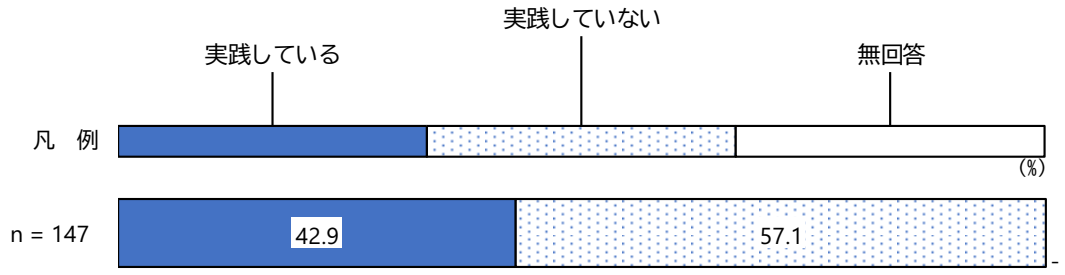
調理済み食品の利用頻度について、「週２～３回」が 51.7%と最も高く、次いで「週１回」(27.9%)、「ほとんど利用しない」（10.9%）となっている。

問４　外食はどのくらい利用していますか。



外食の利用頻度について、「週１回」が 48.3%と最も高く、次いで「月１回」（23.1%）、「ほとんど利用しない」（12.9%）となっている。

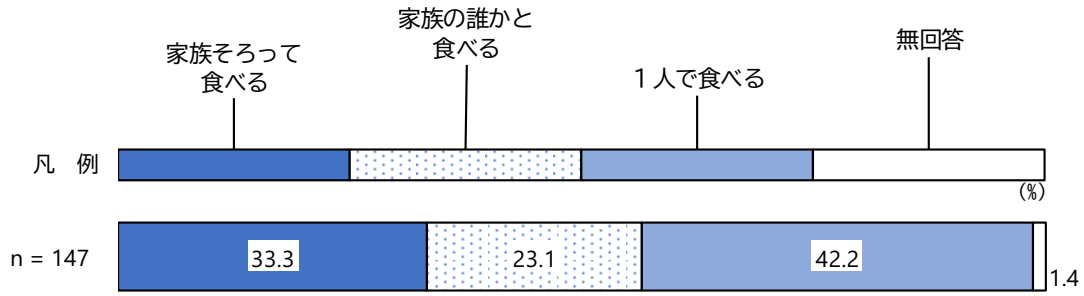
問５　減塩やうす味料理を実践していますか。



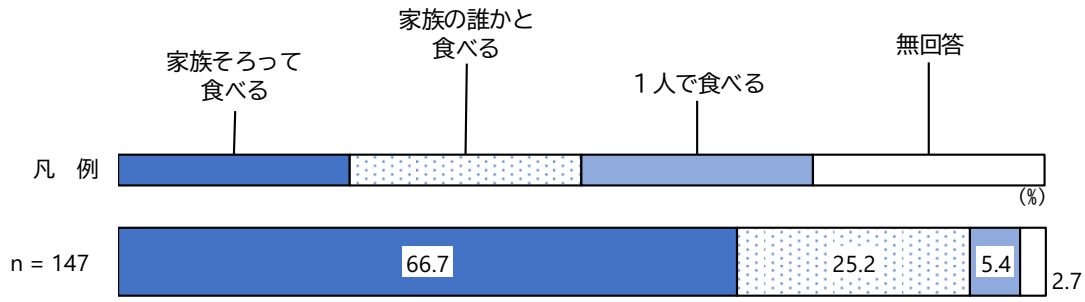
減塩やうす味料理を実践しているかについて、「実践している」が 42.9%、「実践していない」が 57.1%となっている。

問６　ふだん誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ１つ選んで○をつけてください。

【朝食】



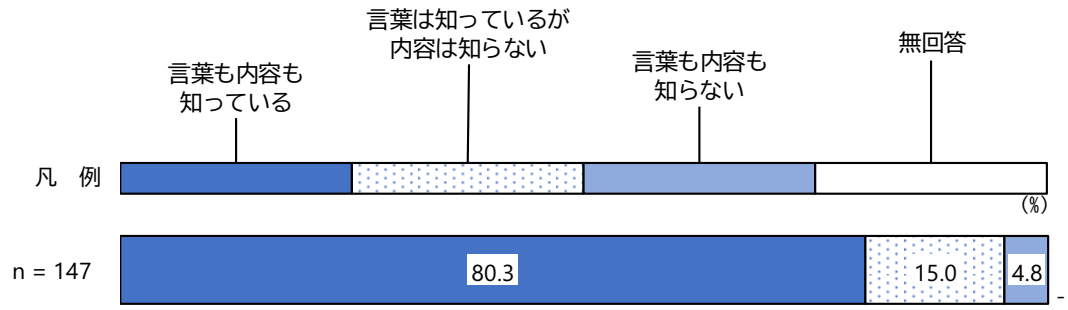
【夕食】



ふだん誰と食事しているかについて、【朝食】は、「１人で食べる」が 42.2%と最も高く、次いで「家族そろって食べる」（33.3%）、「家族の誰かと食べる」（23.1%）となっている。

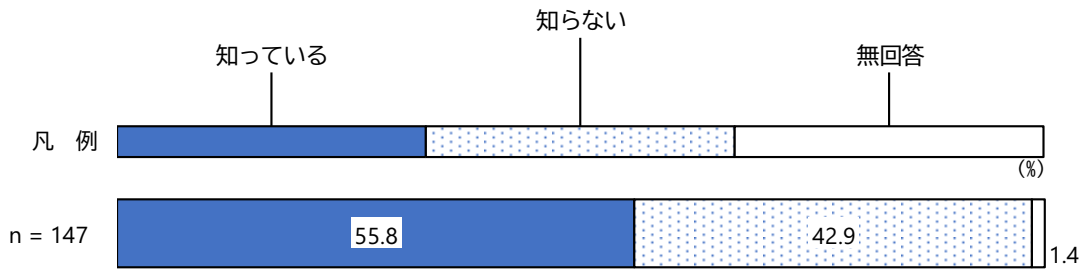
【夕食】は、「家族そろって食べる」が 66.7%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」(25.2%)、「１人で食べる」（5.4%）となっている。

問７　「地産地消」という言葉を知っていますか。



「地産地消」という言葉の認知度について、「言葉も内容も知っている」が 80.3%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」（15.0%）、「言葉も内容も知らない」（4.8%）となっている。

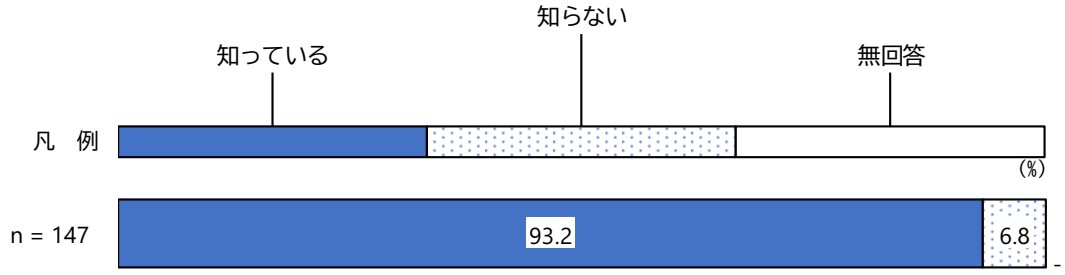
問８　「地域の郷土料理」を知っていますか。



「地域の郷土料理」の認知度について、「知っている」が 55.8%、「知らない」が 42.9%となっている。

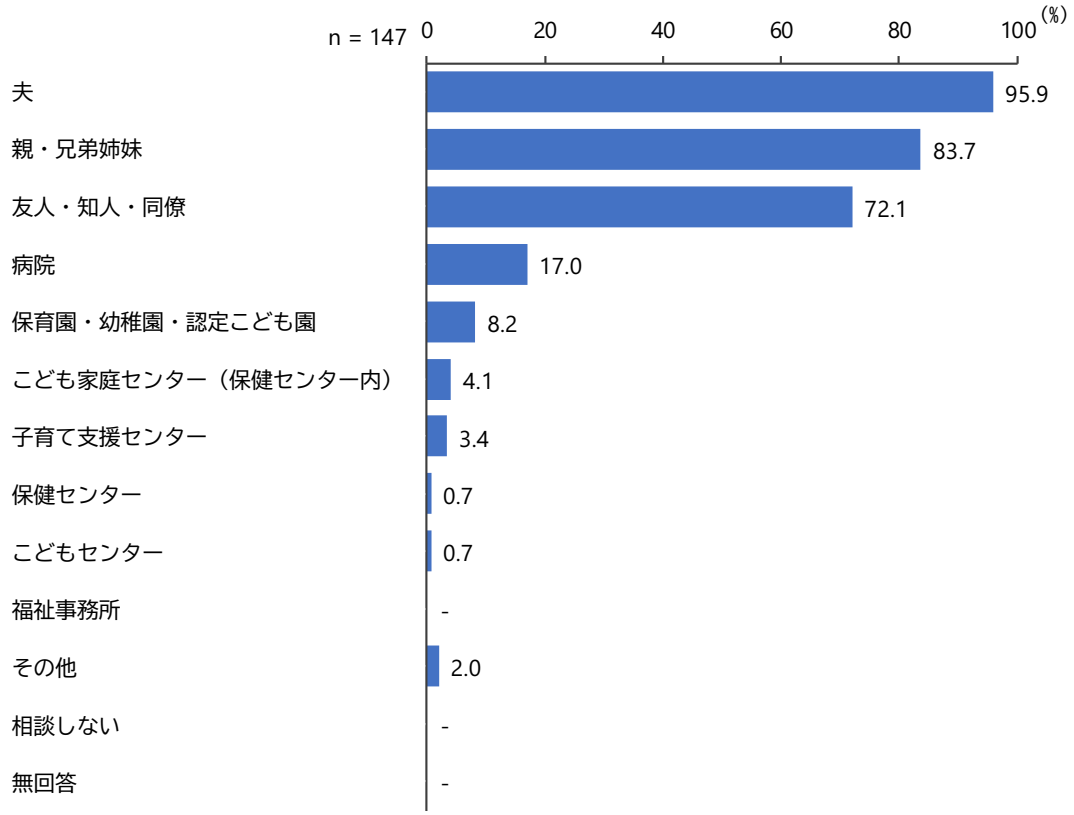
３　「こころの健康」について

問９　「産後うつ病」について知っていますか。



「産後うつ病」の認知度について、「知っている」が 93.2%、「知らない」が 6.8%となっている。

問 10　何か悩んだり困ったことがあった時、誰（どこ）に相談しますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



悩みや困りごとの相談先について、「夫」が 95.9%と最も高く、次いで「親・兄弟姉妹」（83.7%）、「友人・知人・同僚」（72.1%）となっている。

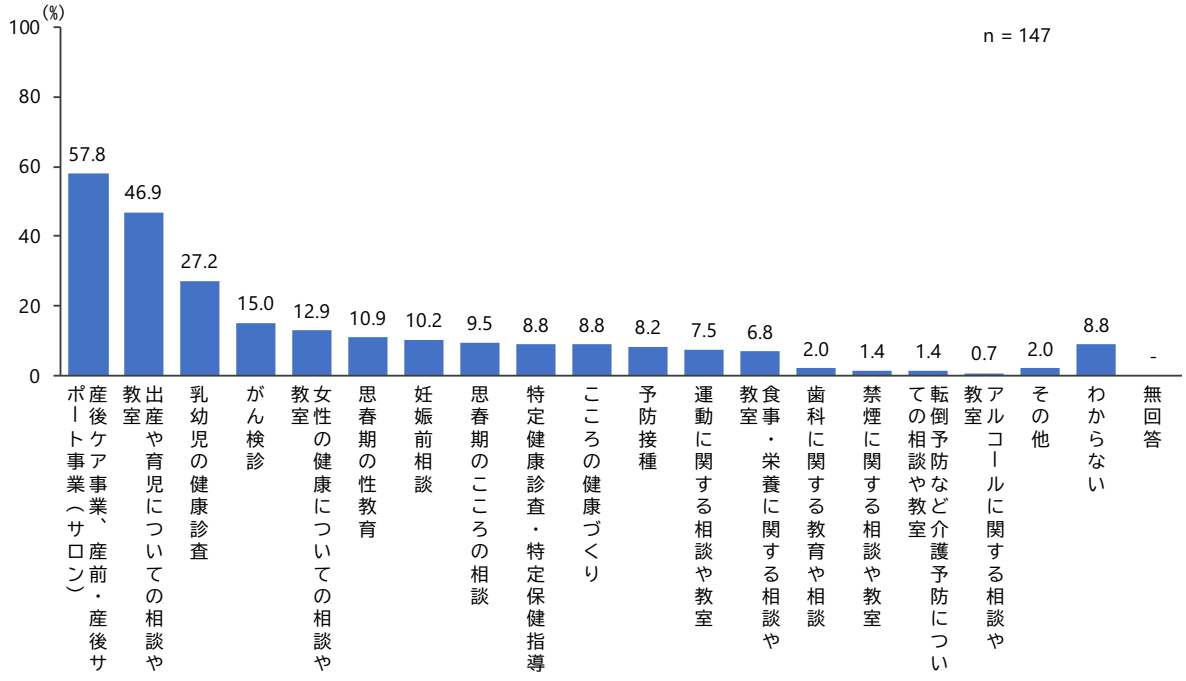
【問 10 で「12.相談しない」とお答えの方にお聞きします。】

問 10（１）　相談しないのは、どうしてですか。

該当者なし

４　「保健事業」について

問 11　花巻市の保健事業として今後どのような事業に力を入れていくべきだと思いますか。
３つ選んで○をつけてください。



力を入れるべきだと思う保険事業について、「産後ケア事業、産前・産後サポート事業（サロン）」が 57.8%と最も高く、次いで「出産や育児についての相談や教室」（46.9%）、「乳幼児の健康診査」（27.2%）となっている。

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
調査結果報告書

【乳児】

令和８年３月

花　　巻　　市

Ⅰ 調査概要

1　調査の目的

第３次健康はなまき 21 プラン（令和４年度～令和 13 年度）の中間評価にあたり、評価指標の進捗状況の分析と健康づくりの方向性を検討するための基礎資料とするため、アンケート調査により市民の健康に対する考え方や行動などを把握することを目的としています。

2　調査対象者・調査方法

対象者	調査方法
乳幼児健診受診者（保護者）	乳幼児健診受診者（保護者）に調査票を配布・回収

3　調査実施期間

配布及び回収：令和７年７月～令和７年 12 月

4　回答状況

調査対象者	調査対象者①	有効回答数②	有効回答率 ②／①
乳児調査	186 人	186 件	100.0%

5　調査結果の見方

○ｎ（number of cases）は回答割合算出における基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを表しています。

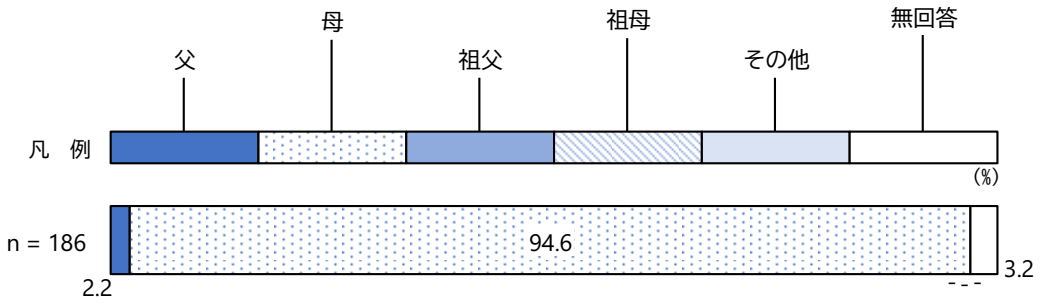
○回答割合は百分率で表し、小数点第２位を四捨五入して算出しています。したがって、単一回答式の質問においては、回答割合を合計しても 100.0%にならない場合があります。また、複数回答式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の割合を合計すると 100.0%を超える場合があります。

○各設問において回答のなかった選択肢については、図表内で「-」と表記しています。

Ⅱ 調査結果

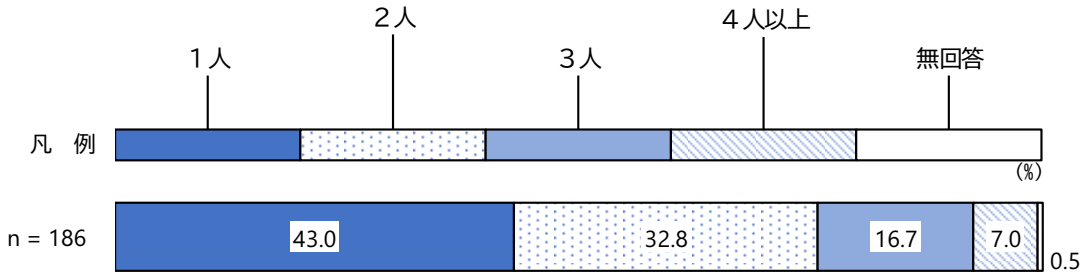
1　あなたの現在の状況について

問１　お子さんから見て、あなたはどなたですか。



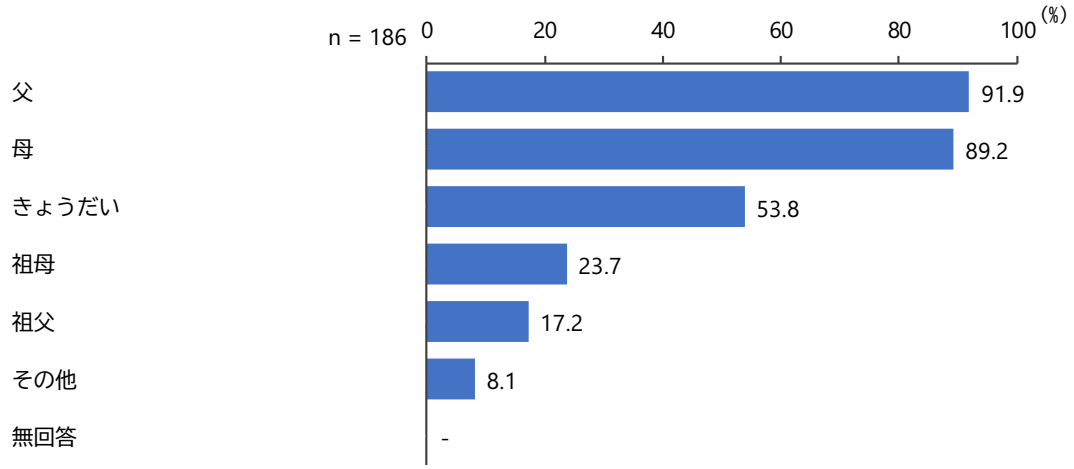
回答者について、「父」が 2.2%、「母」が 94.6%となっている。

問２　お子さんは何人きょうだいですか。



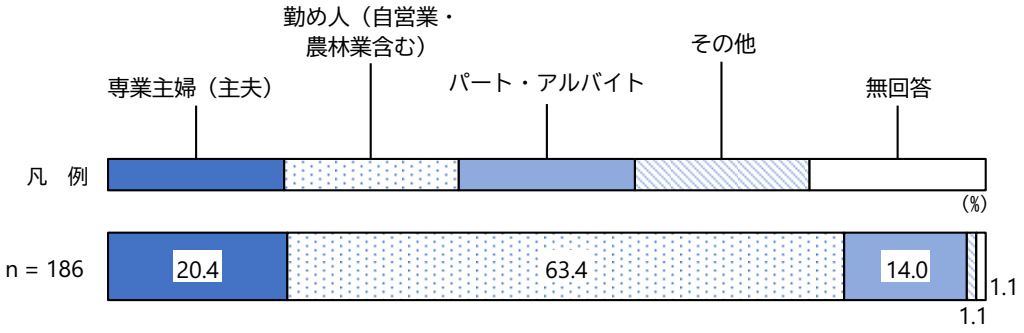
子どものきょうだいの人数について、「１人」が 43.0%と最も高く、次いで「２人」（32.8%）、「３人」（16.7%）となっている。

問３　お子さんから見て一緒に暮らしている家族（あてはまる方すべて）に○をつけてください。



子どもが一緒に暮らしている家族について、「父」が 91.9%と最も高く、次いで「母」（89.2%）、「きょうだい」（53.8%）となっている。

問４　お仕事は次のどれですか。



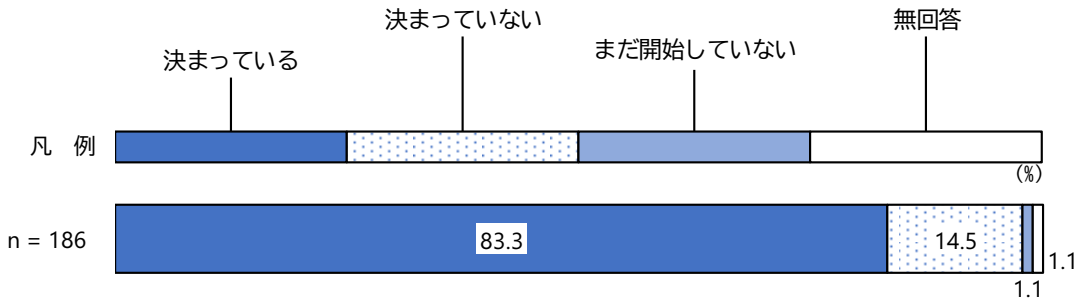
職業について、「勤め人（自営業・農林業含む）」が 63.4%と最も高く、次いで「専業主婦（主夫）」（20.4%）、「パート・アルバイト」（14.0%）となっている。

2　「食生活」について

◆お子さんのことについてお伺いします◆

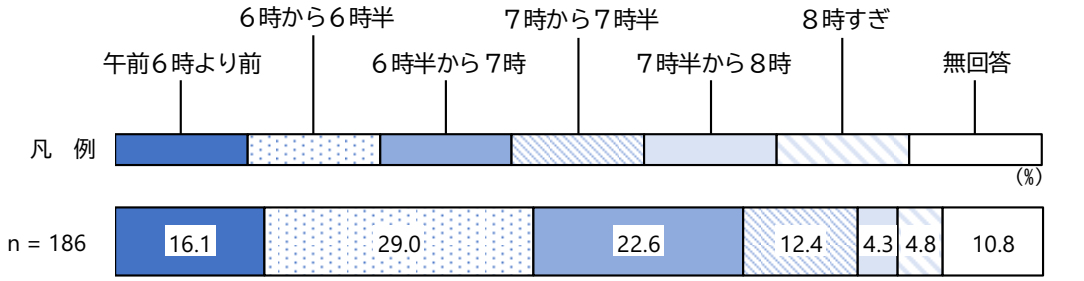
（問５～問７まではお子さんのことについてお答えください）

問５　離乳食の時間は決まっていますか。



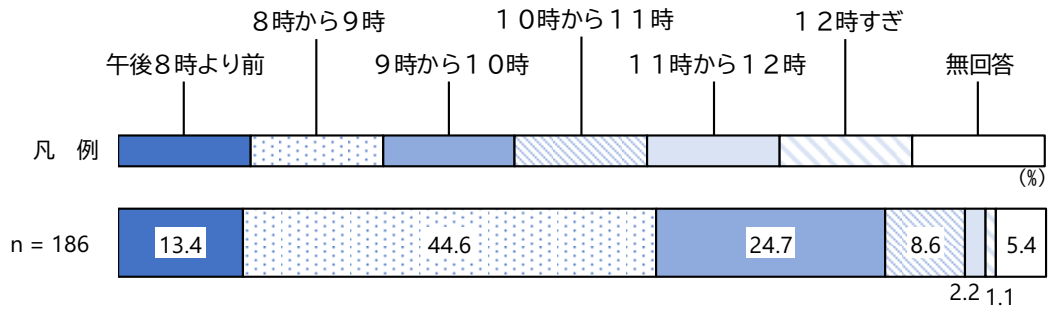
離乳食の時間について、「決まっている」が 83.3%と最も高く、次いで「決まっていない」(14.5%)、「まだ開始していない」（1.1%）となっている。

問６　朝は何時に起きますか。



起床時間について、「６時から６時半」が 29.0%と最も高く、次いで「６時半から７時」(22.6%)、「午前６時より前」（16.1%）となっている。

問７　夜は何時に寝ますか。

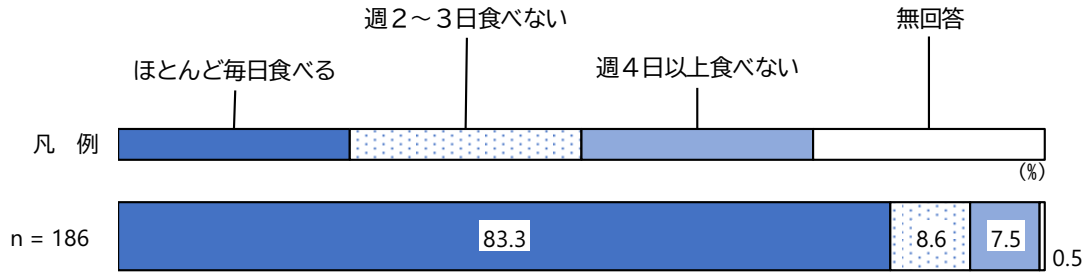


就寝時間について、「８時から９時」が 44.6%と最も高く、次いで「９時から 10 時」（24.7%）、「午後８時より前」（13.4%）となっている。

◆あなたの事についてお伺いします◆

（問８～問 17 まではあなたのことについてお答えください）

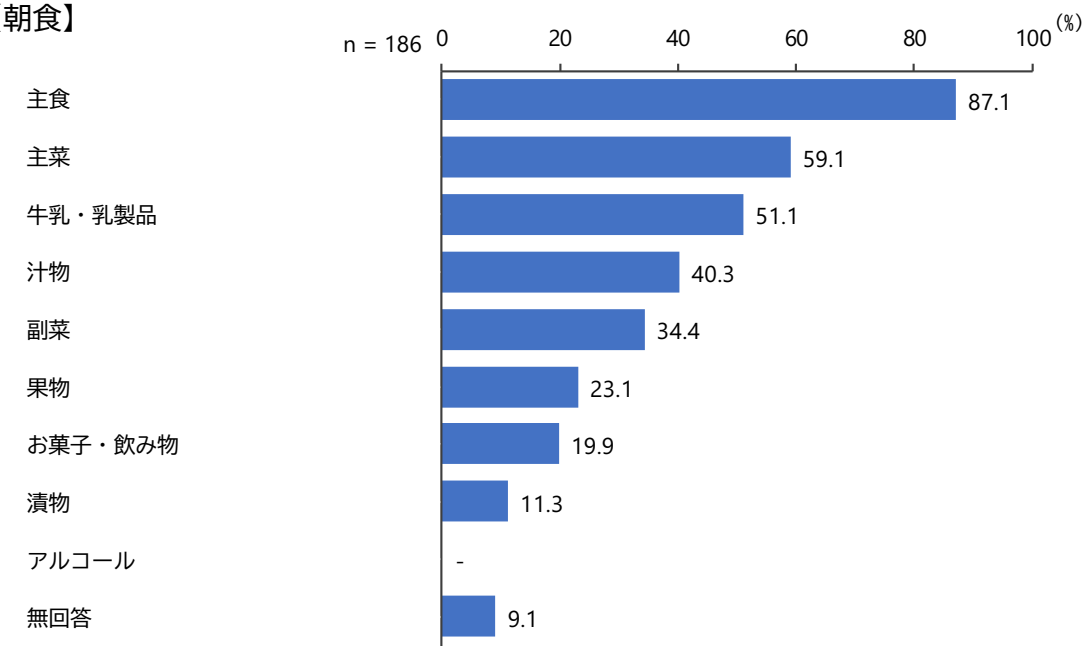
問８　朝食は食べていますか。



朝食について、「ほとんど毎日食べる」が 83.3%と最も高く、次いで「週２～３日食べない」(8.6%)、「週４日以上食べない」（7.5%）となっている。

問９　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

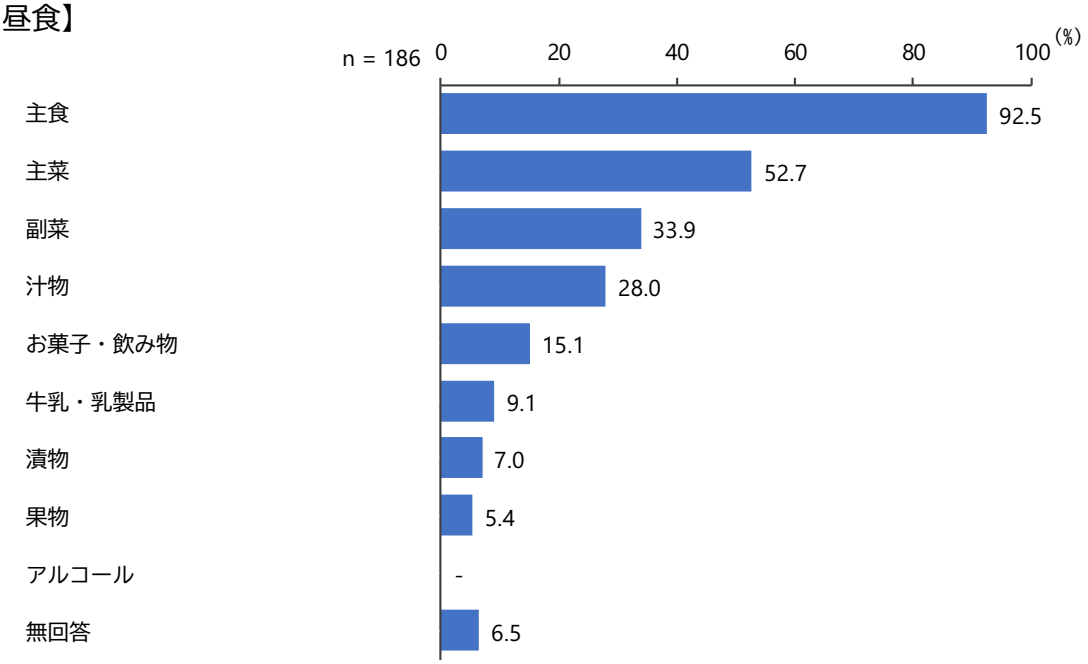
【朝食】



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 87.1%と最も高く、次いで「主菜」（59.1%）、「牛乳・乳製品」（51.1%）となっている。

問９　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

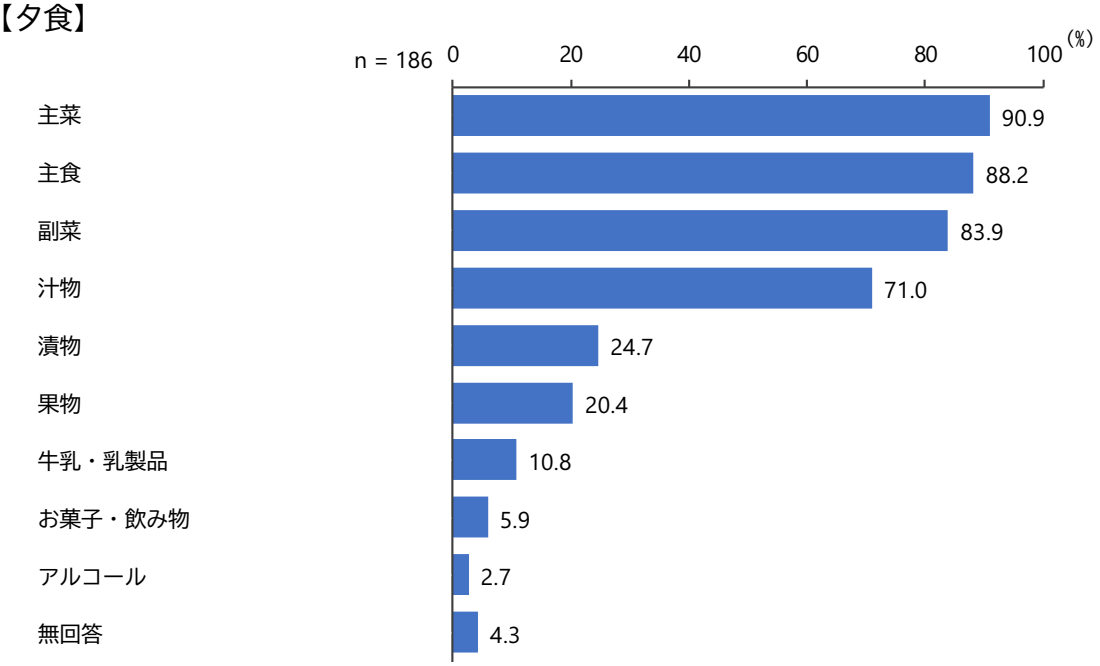
【昼食】



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 92.5%と最も高く、次いで「主菜」（52.7%）、「副菜」（33.9%）となっている。

問９　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

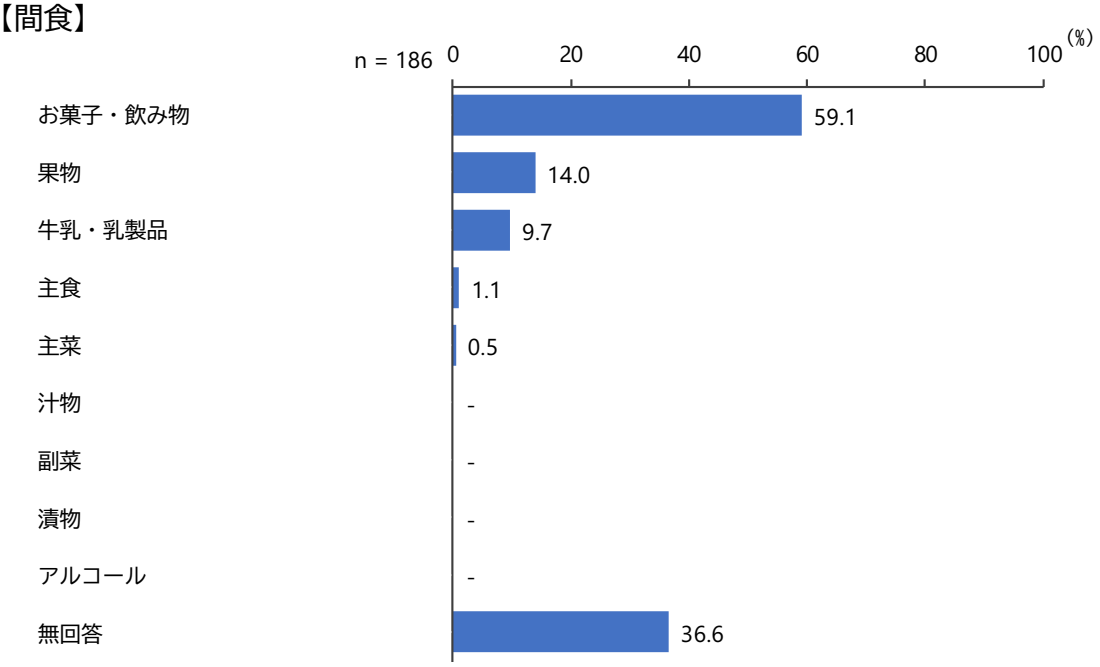
【夕食】



よく食べるもの【夕食】について、「主菜」が 90.9%と最も高く、次いで「主食」（88.2%）、「副菜」（83.9%）となっている。

問９　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

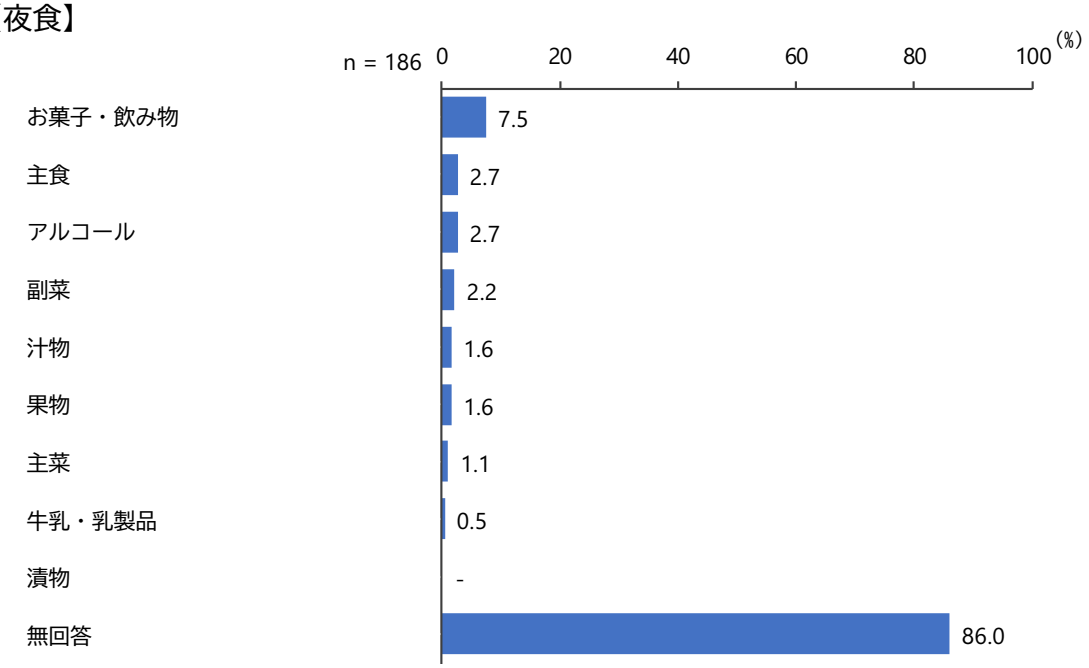
【間食】



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 59.1%と最も高く、次いで「果物」（14.0%）、「牛乳・乳製品」（9.7%）となっている。

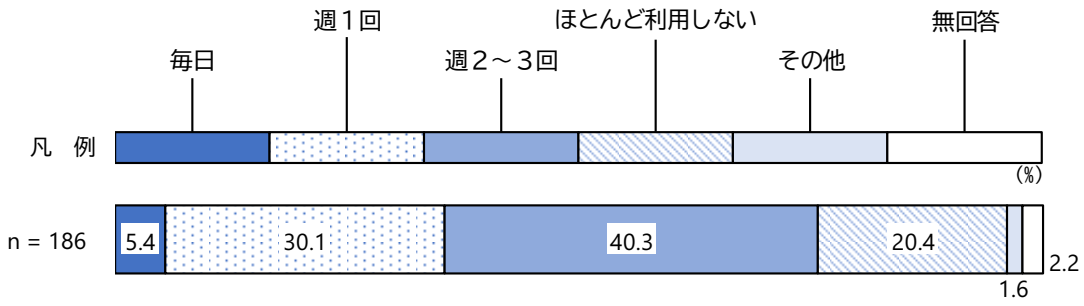
問９　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

【夜食】



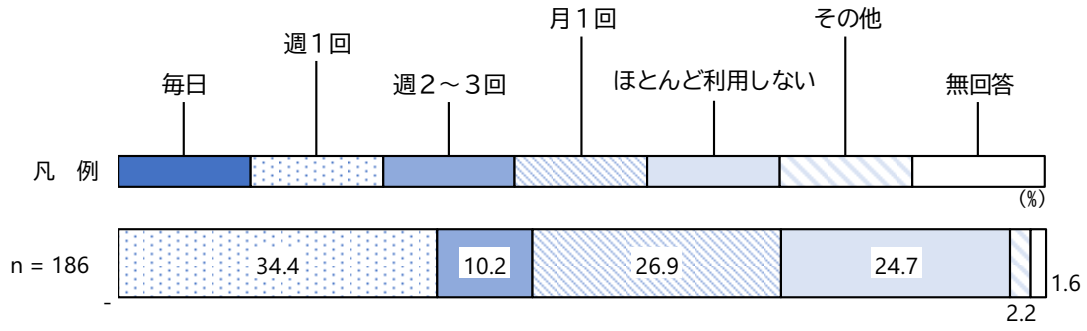
よく食べるもの【夜食】について、「お菓子・飲み物」が 7.5%と最も高く、次いで「主食」「アルコール」（2.7%）、「副菜」（2.2%）となっている。

問 10　調理済み食品（惣菜、レトルト、冷凍）はどのくらい利用していますか。



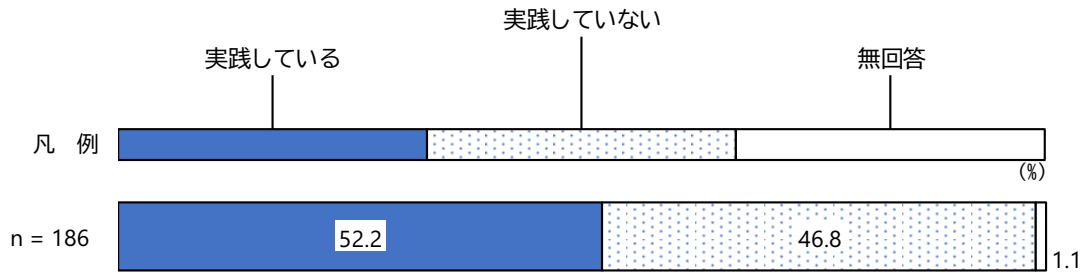
調理済み食品の利用頻度について、「週２～３回」が 40.3%と最も高く、次いで「週１回」(30.1%)、「ほとんど利用しない」（20.4%）となっている。

問 11　外食はどのくらい利用していますか。



外食の利用頻度について、「週１回」が 34.4%と最も高く、次いで「月１回」（26.9%）、「ほとんど利用しない」（24.7%）となっている。

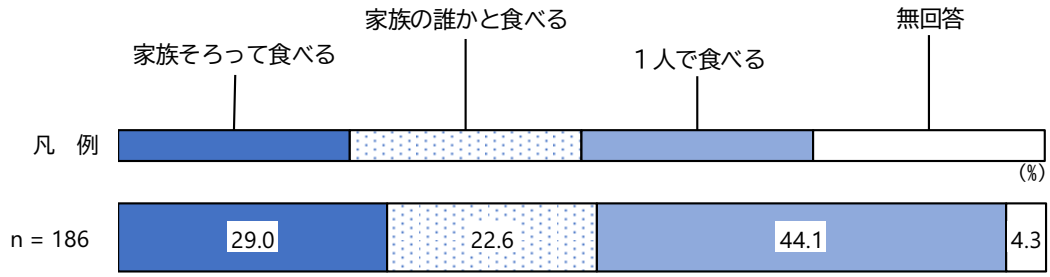
問 12　減塩やうす味料理を実践していますか。



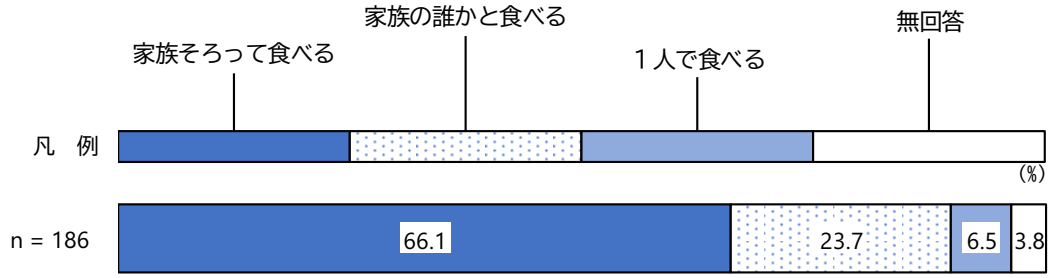
減塩やうす味料理を実践しているかについて、「実践している」が 52.2%、「実践していない」が 46.8%となっている。

問 13　ふだん誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ１つ選んで○をつけてください。

【朝食】



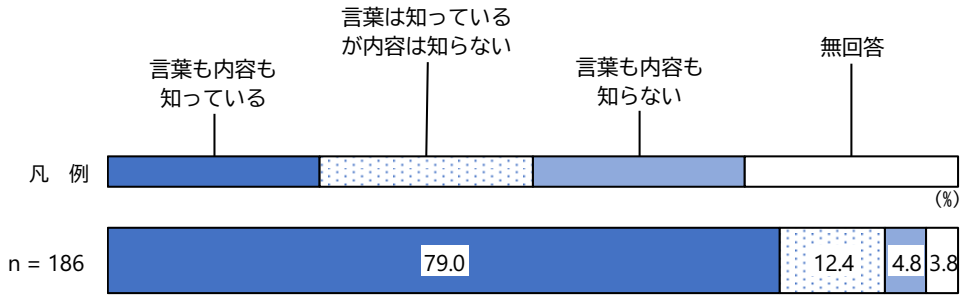
【夕食】



ふだん誰と食事をしているかについて、【朝食】では、「１人で食べる」が 44.1%と最も高く、次いで「家族そろって食べる」（29.0%）、「家族の誰かと食べる」（22.6%）となっている。

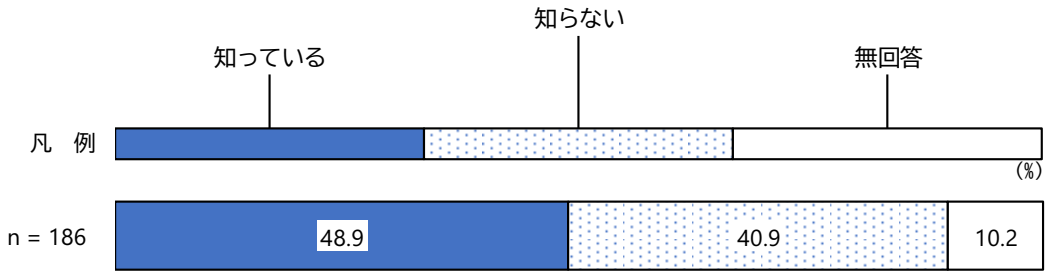
【夕食】では、「家族そろって食べる」が 66.1%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」(23.7%)、「１人で食べる」（6.5%）となっている。

問 14　「地産地消」という言葉を知っていますか。



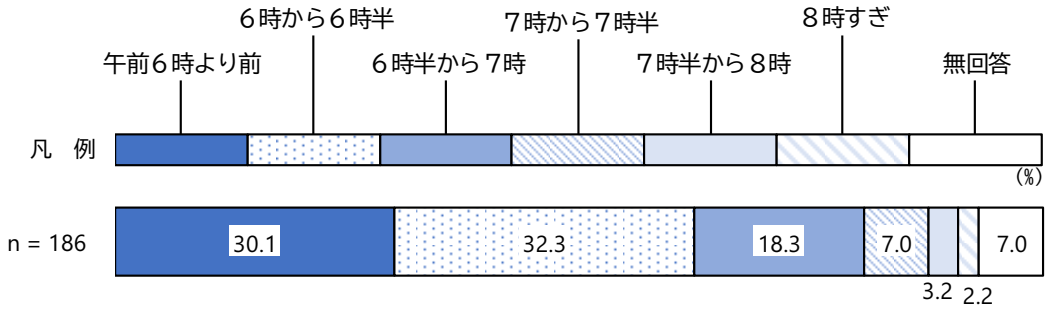
「地産地消」という言葉の認知度について、「言葉も内容も知っている」が 79.0%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」（12.4%）、「言葉も内容も知らない」（4.8%）となっている。

問 15　「地域の郷土料理」を知っていますか。



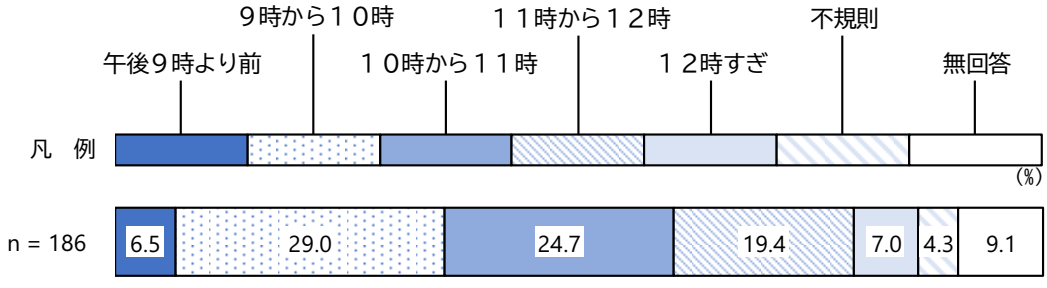
「地域の郷土料理」の認知度について、「知っている」が 48.9%、「知らない」が 40.9%となっている。

問 16　朝は何時に起きますか。



起床時間について、「６時から６時半」が 32.3%と最も高く、次いで「午前６時より前」（30.1%）、「６時半から７時」（18.3%）となっている。

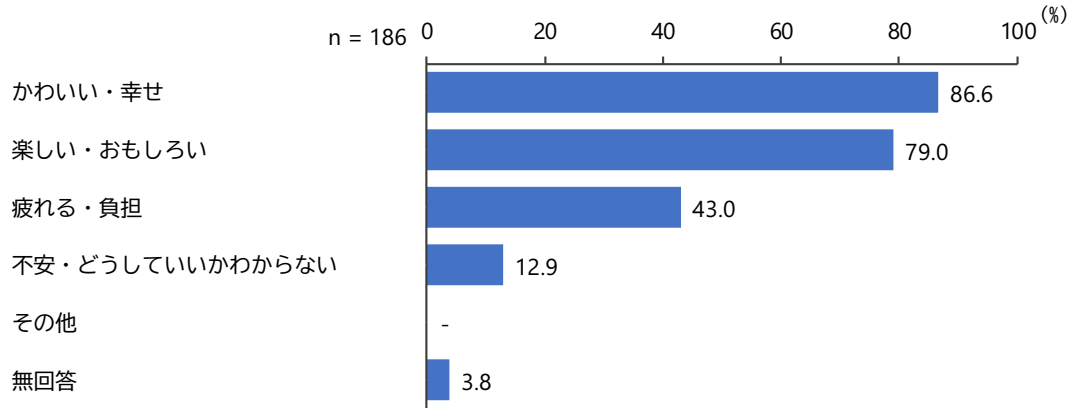
問 17　夜は何時に寝ますか。



就寝時間について、「９時から 10 時」が 29.0%と最も高く、次いで「10 時から 11 時」（24.7%）、「11 時から 12 時」（19.4%）となっている。

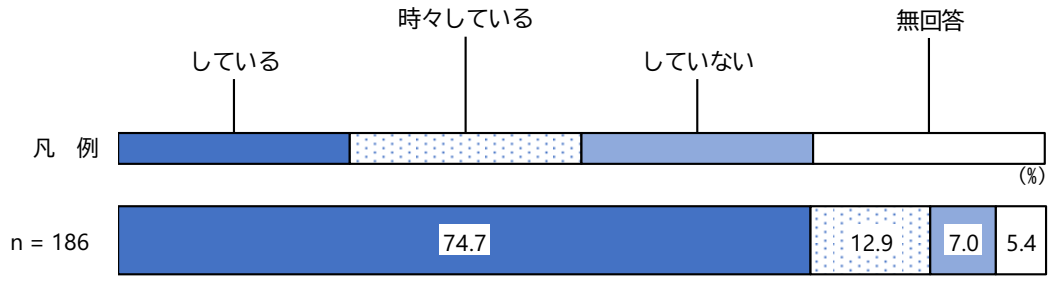
3　「育児」について

問 18　育児をしていてどのように感じることが多いですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



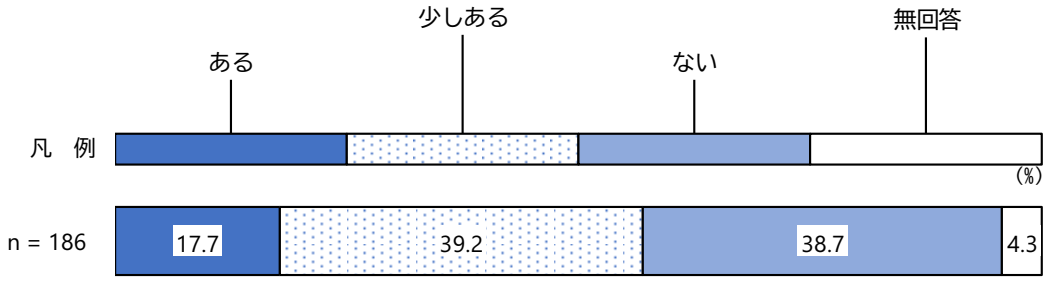
育児をしていて感じることについて、「かわいい・幸せ」が 86.6%と最も高く、次いで「楽しい・おもしろい」（79.0%）、「疲れる・負担」（43.0%）となっている。

問 19　夫婦で一緒に育児をしていますか。



夫婦で一緒に育児をしているかについて、「している」が 74.7%と最も高く、次いで「時々している」（12.9%）、「していない」（7.0%）となっている。

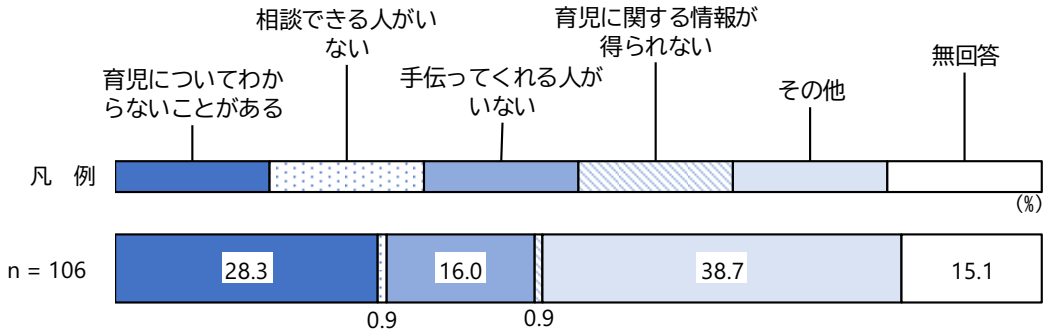
問 20　育児の中で、大変なことや困ったことはありますか。



育児の中での大変なことや困りごとの有無について、「少しある」が 39.2%と最も高く、次いで「ない」（38.7%）、「ある」（17.7%）となっている。

【問 20 で「１．ある」「２.少しある」とお答えの方にお聞きします。】

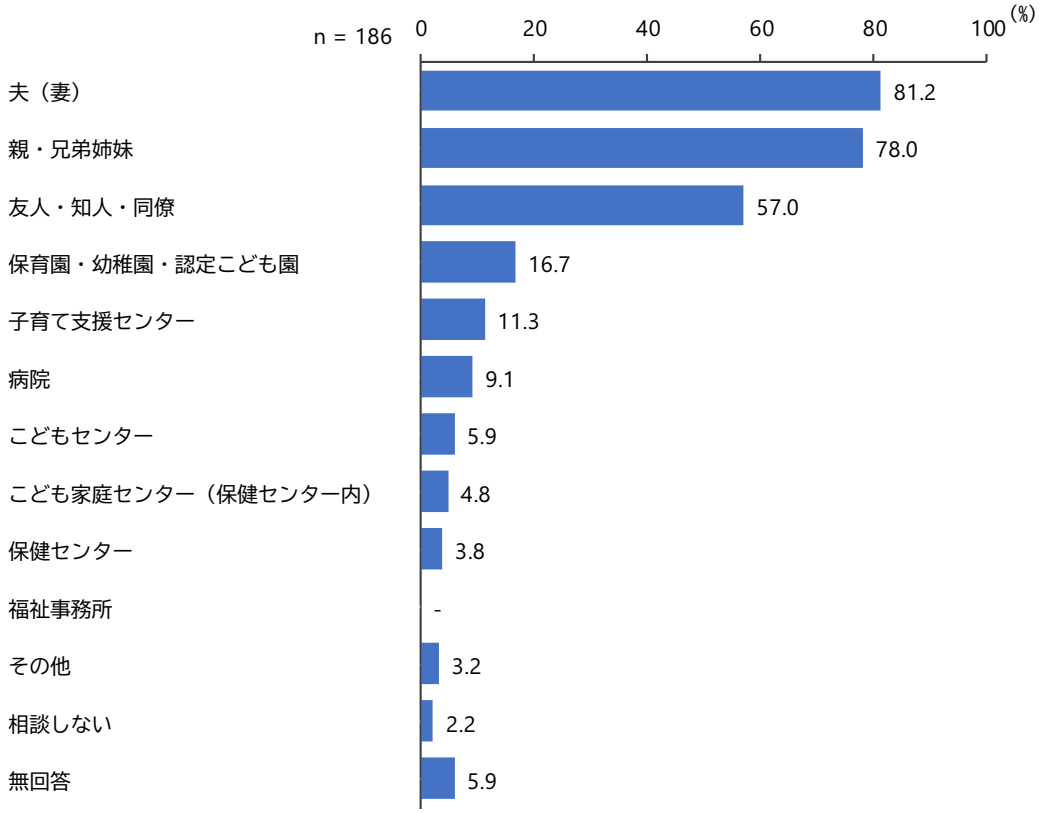
問 20(１)　大変なことや困ったことは、どんなことですか。



大変なことや困りごとの具体的な内容について、「育児についてわからないことがある」が 28.3%と最も高く、次いで「手伝ってくれる人がいない」(16.0%)、「相談できる人がいない」「育児に関する情報が得られない」(0.9%)、となっている。

また、「その他」が 38.7%となっている。

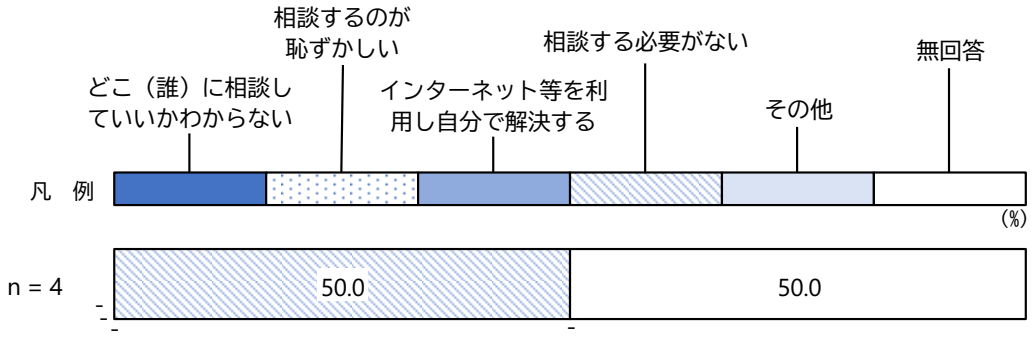
問 21　育児で悩んだり困ったことがあった時は、誰（どこ）に相談しますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。



悩みごとや困りごとの相談先について、「夫（妻）」が 81.2%と最も高く、次いで「親・兄弟姉妹」（78.0%）、「友人・知人・同僚」（57.0%）となっている。

【問 21 で「12. 相談しない」とお答えの方にお聞きします。】

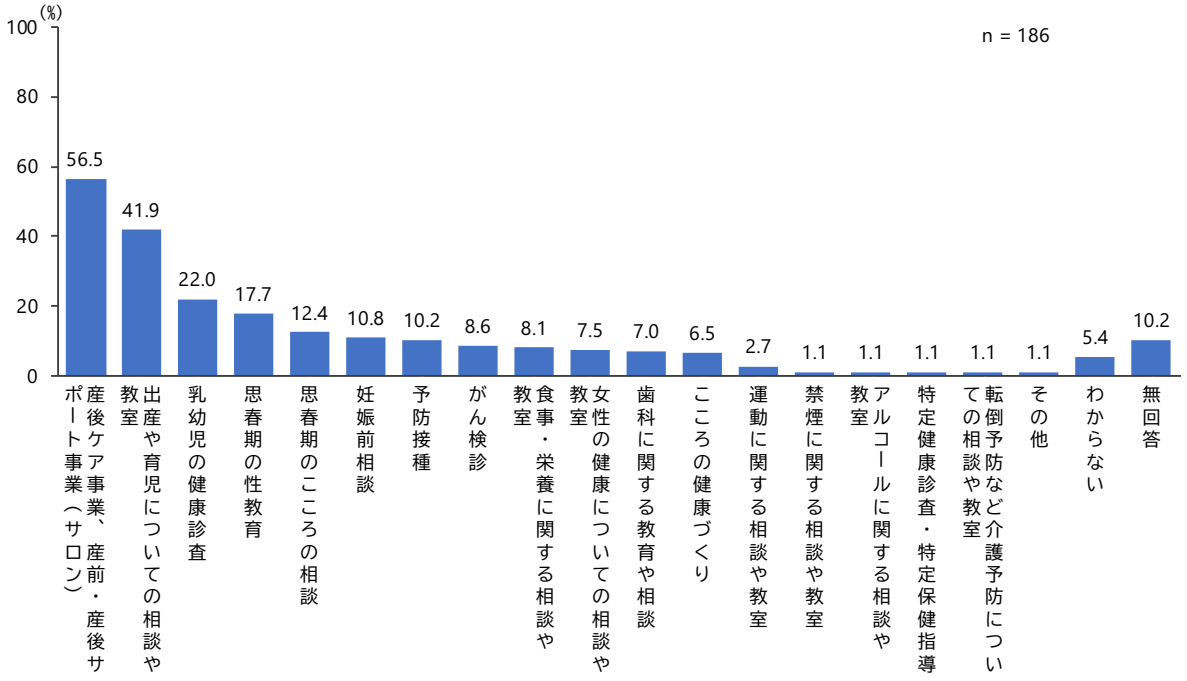
問 21(１)　相談しないのは、どうしてですか。



相談しない理由について、「相談する必要がない」が 50.0%となっている。

４　「保健事業」について

問 22　花巻市の保健事業として今後どのような事業に力をいれていくべきだと思いますか。
３つ選んで○をつけてください。



力を入れるべきだと思う保健事業について、「産後ケア事業、産前・産後サポート事業（サロン）」が 56.5%と最も高く、次いで「出産や育児についての相談や教室」（41.9%）、「乳幼児の健康診査」（22.0%）となっている。

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
調査結果報告書

【幼児　１歳６か月】

令和８年３月

花　　巻　　市

Ⅰ 調査概要

1　調査の目的

第３次健康はなまき 21 プラン（令和４年度～令和 13 年度）の中間評価にあたり、評価指標の進捗状況の分析と健康づくりの方向性を検討するための基礎資料とするため、アンケート調査により市民の健康に対する考え方や行動などを把握することを目的としています。

2　調査対象者・調査方法

対象者	調査方法
乳幼児健診受診者（保護者）	乳幼児健診受診者（保護者）に調査票を配布・回収

3　調査実施期間

配布及び回収：令和７年７月～令和７年 12 月

4　回答状況

調査対象者	調査対象者①	有効回答数②	有効回答率 ②／①
幼児１歳６か月調査	162 人	162 件	100.0%

5　調査結果の見方

○ｎ（number of cases）は回答割合算出における基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを表しています。

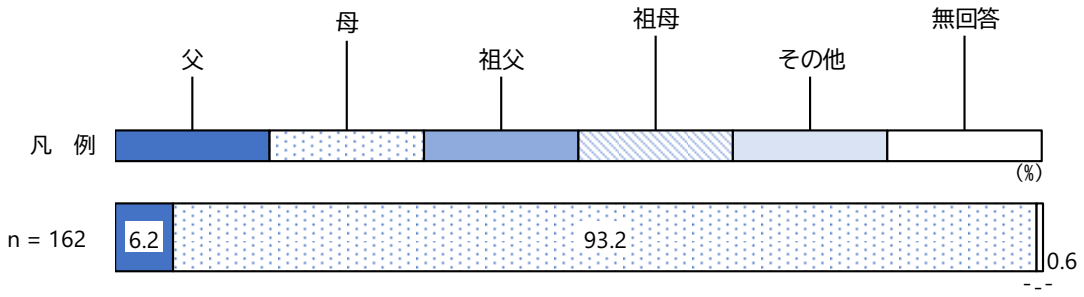
○回答割合は百分率で表し、小数点第２位を四捨五入して算出しています。したがって、単一回答式の質問においては、回答割合を合計しても 100.0%にならない場合があります。また、複数回答式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の割合を合計すると 100.0%を超える場合があります。

○各設問において回答のなかった選択肢については、図表内で「-」と表記しています。

Ⅱ 調査結果

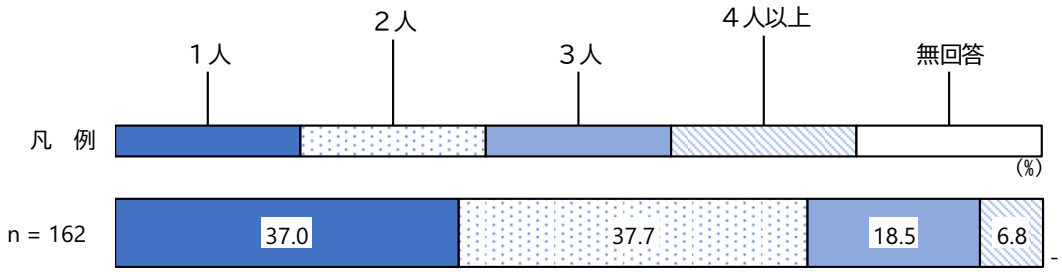
1　あなたの現在の状況について

問１　お子さんから見て、あなたはどなたですか。



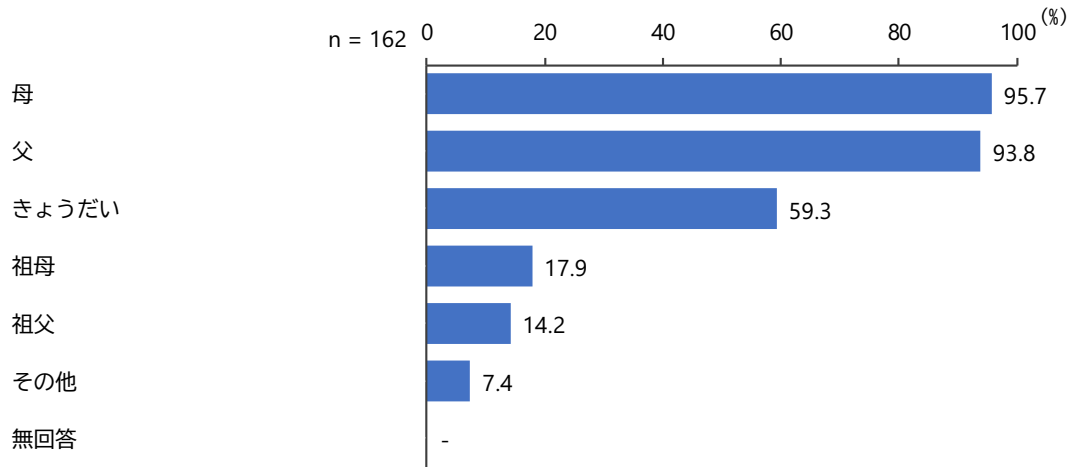
回答者について、「父」が 6.2%、「母」が 93.2%となっている。

問２　お子さんは何人きょうだいですか。



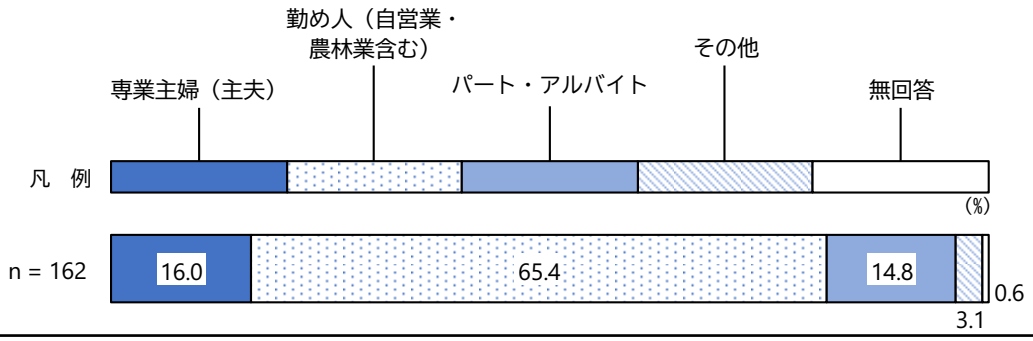
子どものきょうだいの人数について、「２人」が 37.7%と最も高く、次いで「１人」（37.0%）、「３人」（18.5%）となっている。

問３　お子さんから見て一緒に暮らしている家族（あてはまる方すべて）に○をつけてください。



子どもが一緒に暮らしている家族について、「母」が 95.7%と最も高く、次いで「父」（93.8%）、「きょうだい」（59.3%）となっている。

問４　お仕事は次のどれですか。



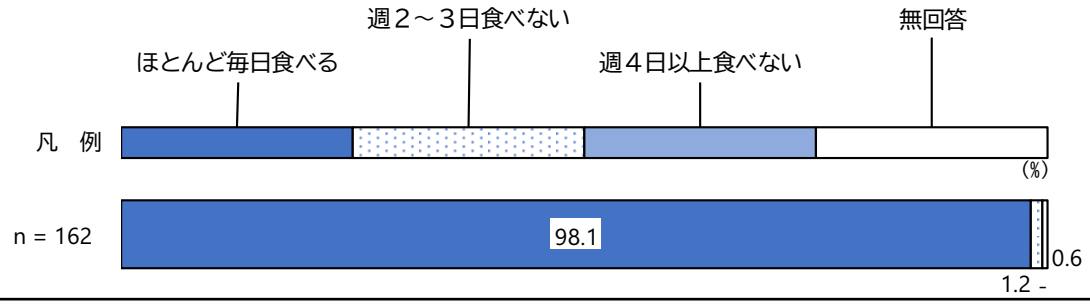
職業について、「勤め人（自営業・農林業含む）」が 65.4%と最も高く、次いで「専業主婦（主夫）」（16.0%）、「パート・アルバイト」（14.8%）となっている。

2　「生活」について

◆お子さんのことについてお伺いします◆

（問５～問 14 まではお子さんのことについてお答えください）

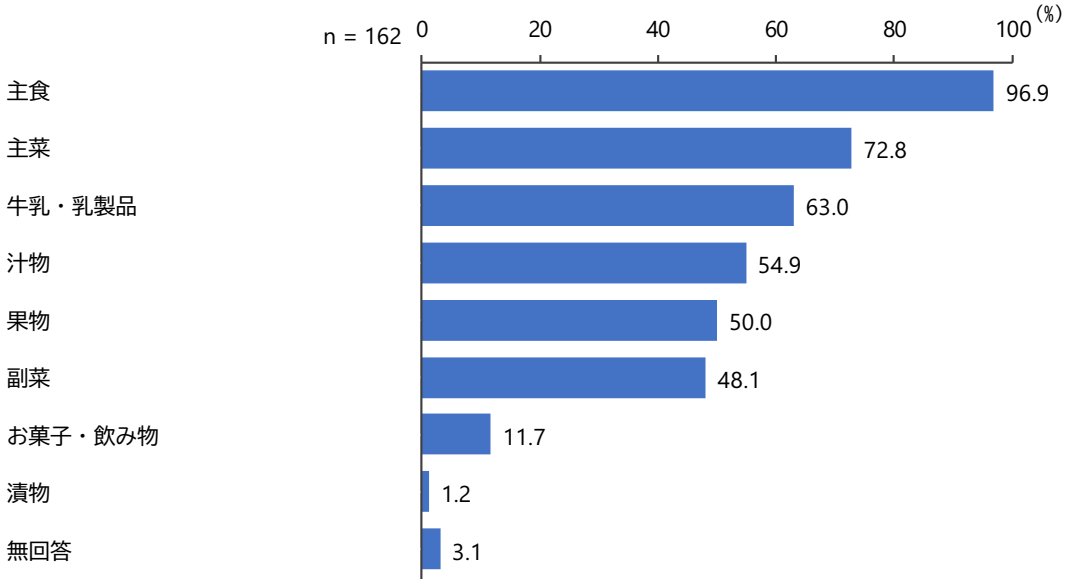
問５　朝食は食べていますか。



朝食について、「ほとんど毎日食べる」が 98.1%、「週２～３日食べない」が 1.2%となっている。

問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

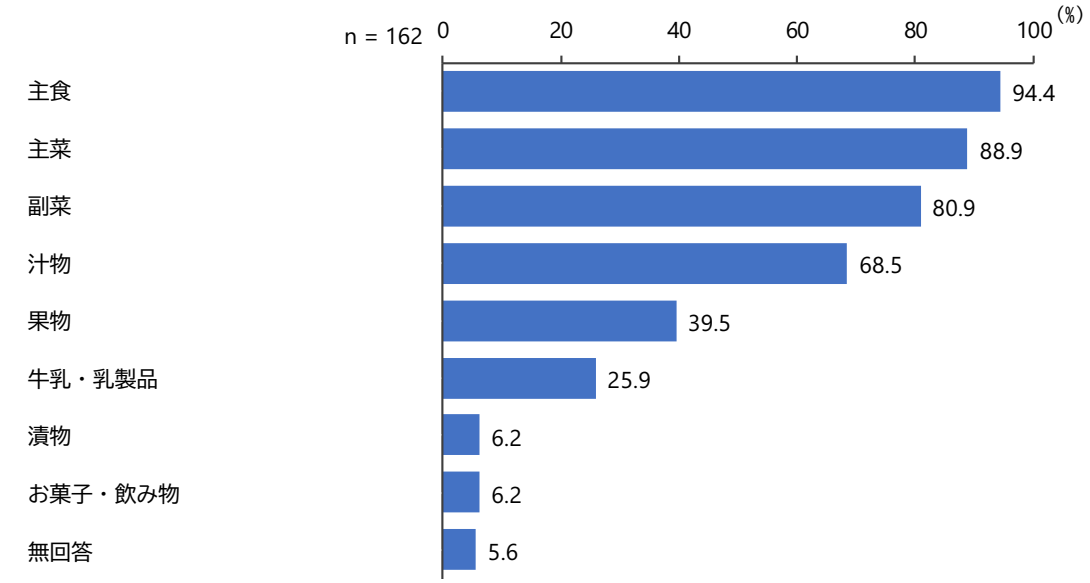
【朝食】



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 96.9%と最も高く、次いで「主菜」（72.8%）、「牛乳・乳製品」（63.0%）となっている。

問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

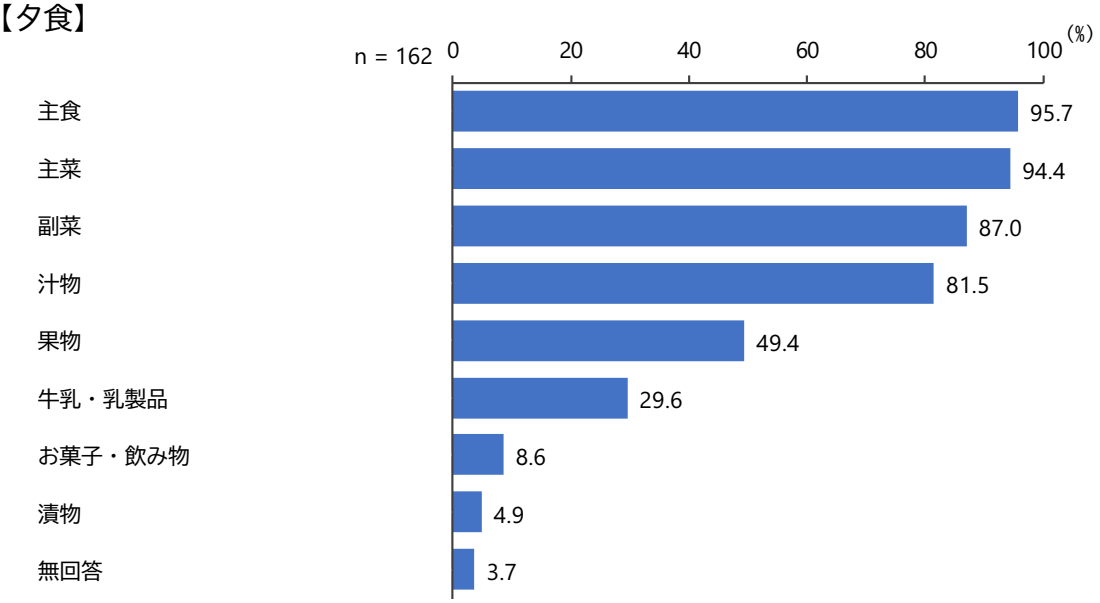
【昼食】



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 94.4%と最も高く、次いで「主菜」（88.9%）、「副菜」（80.9%）となっている。

問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

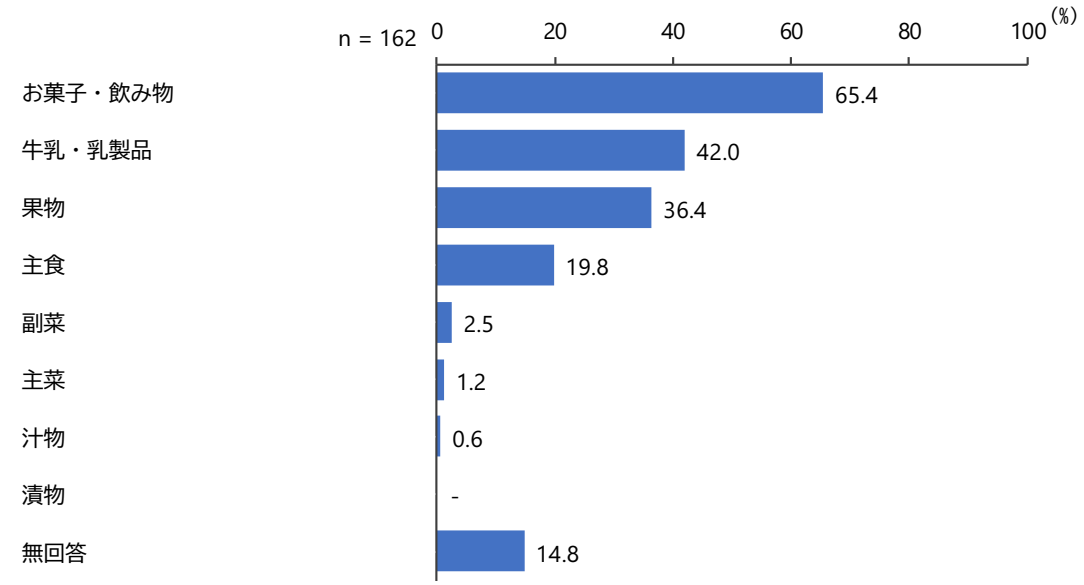
【夕食】



よく食べるもの【夕食】について、「主食」が 95.7%と最も高く、次いで「主菜」（94.4%）、「副菜」（87.0%）となっている。

問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

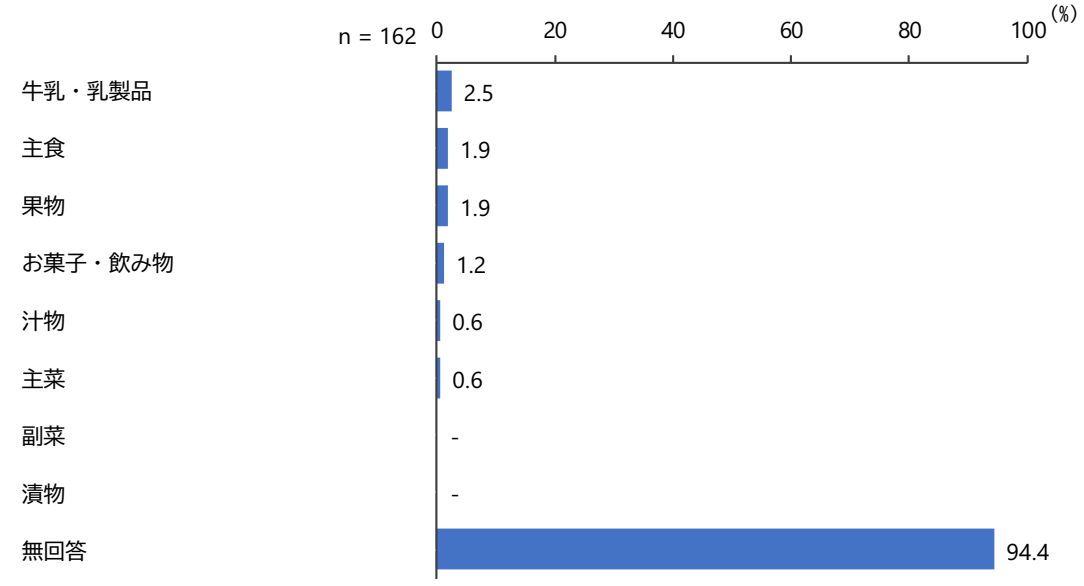
【間食】



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 65.4%と最も高く、次いで「牛乳・乳製品」（42.0%）、「果物」（36.4%）となっている。

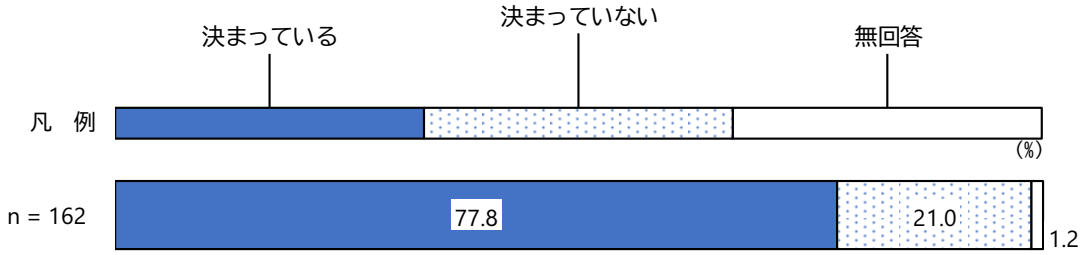
問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

【夜食】



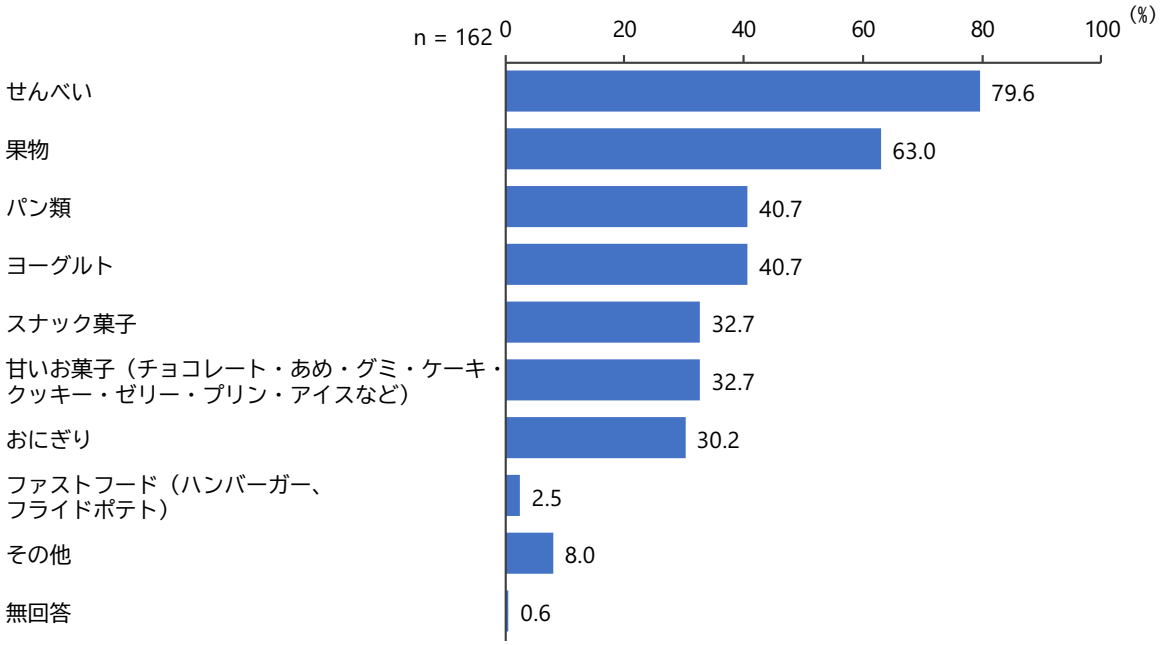
よく食べるもの【夜食】について、「牛乳・乳製品」が 2.5%と最も高く、次いで「主食」「果物」（1.9%）、「お菓子・飲み物」（1.2%）となっている。

問７　おやつの時間は決まっていますか。



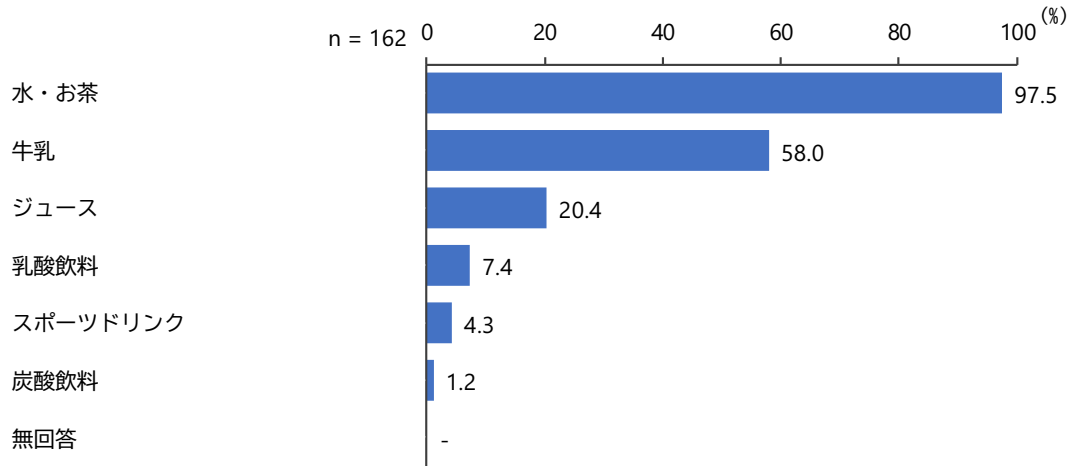
おやつの時間について、「決まっている」が 77.8%、「決まっていない」が 21.0%となっている。

問８　よく食べるおやつは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



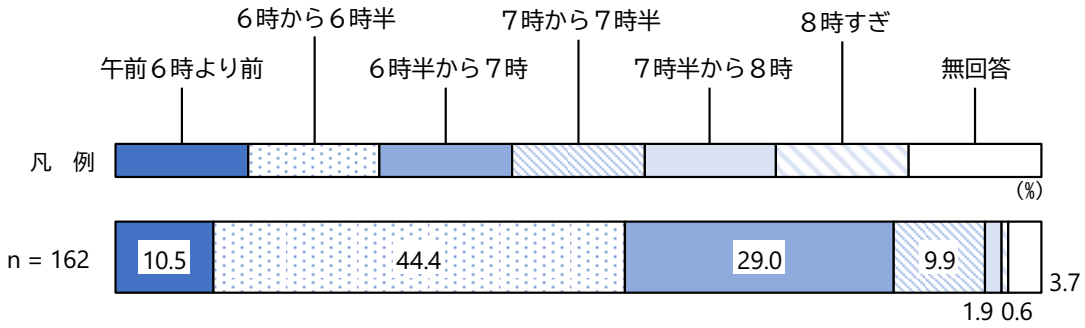
よく食べるおやつについて、「せんべい」が 79.6%と最も高く、次いで「果物」（63.0%）、「パン類」「ヨーグルト」（40.7%）となっている。

問９　よく飲んでいる飲み物は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



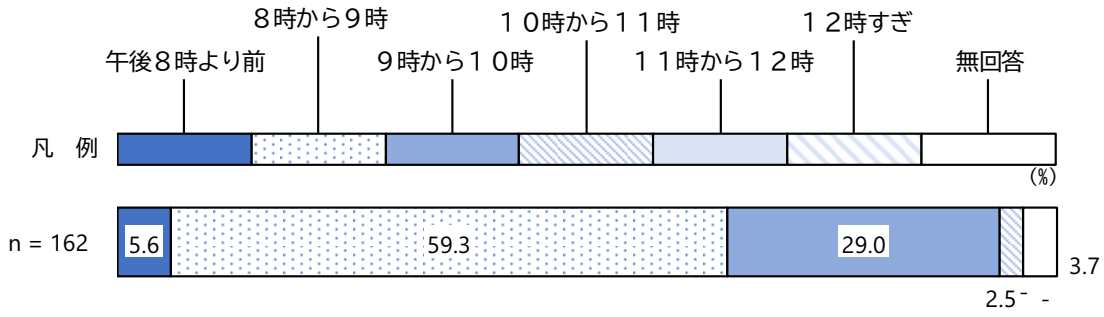
よく飲んでいる飲み物について、「水・お茶」が 97.5%と最も高く、次いで「牛乳」（58.0%）、「ジュース」（20.4%）となっている。

問 10　朝は何時に起きますか。



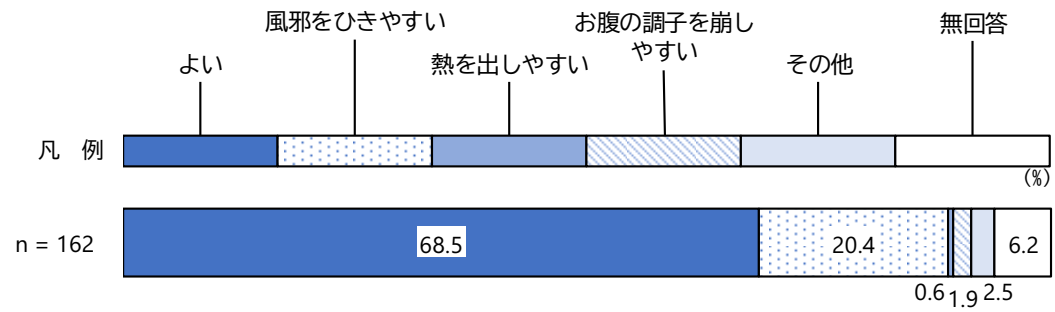
起床時間について、「６時から６時半」が 44.4%と最も高く、次いで「６時半から７時」（29.0%）、「午前６時より前」（10.5%）となっている。

問 11　夜は何時に寝ますか。



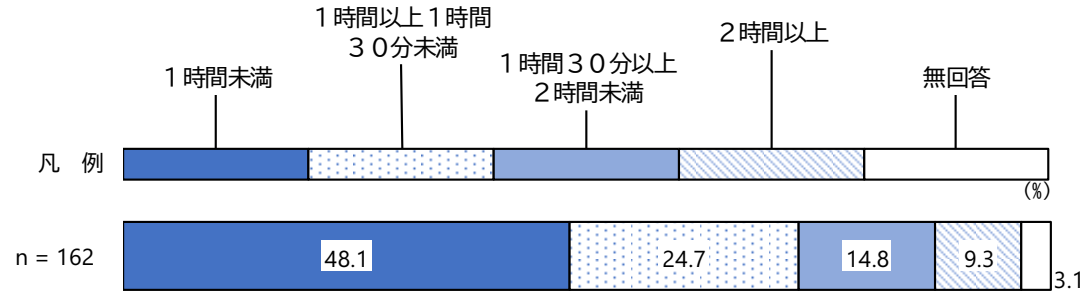
就寝時間について、「８時から９時」が 59.3%と最も高く、次いで「９時から 10 時」（29.0%）、「午後８時より前」（5.6%）となっている。

問 12　ふだんの体調はいかがですか。



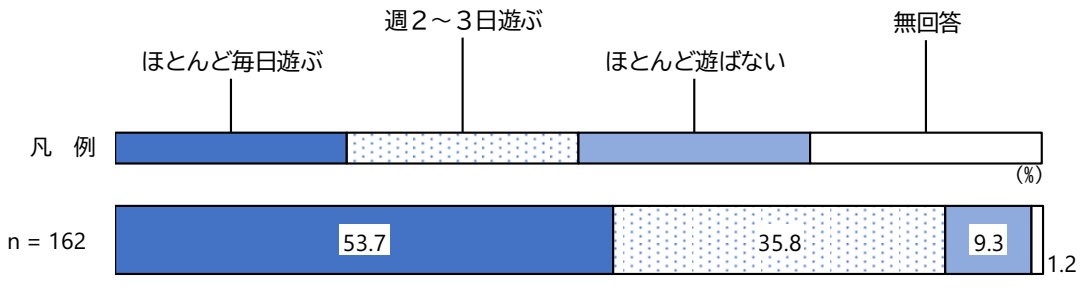
ふだんの体調について、「よい」が 68.5%と最も高く、次いで「風邪をひきやすい」（20.4%）、「お腹の調子を崩しやすい」（1.9%）となっている。

問 13　テレビ・スマートフォン・タブレット等（DVD・インターネット動画・ゲーム等を含む）のメディアをどのくらい見ますか。



メディアを見る時間について、「１時間未満」が 48.1%と最も高く、次いで「１時間以上１時間 30 分未満」（24.7%）、「１時間 30 分以上２時間未満」（14.8%）となっている。

問 14　ふだん外で遊びますか。

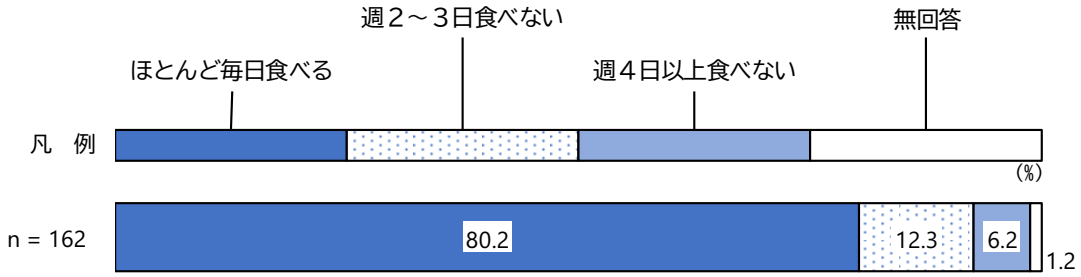


ふだん外で遊ぶかについて、「ほとんど毎日遊ぶ」が 53.7%と最も高く、次いで「週２～３日遊ぶ」（35.8%）、「ほとんど遊ばない」（9.3%）となっている。

◆あなたのことについてお伺いします◆

（問 15～問 24 まではあなたのことについてお答えください）

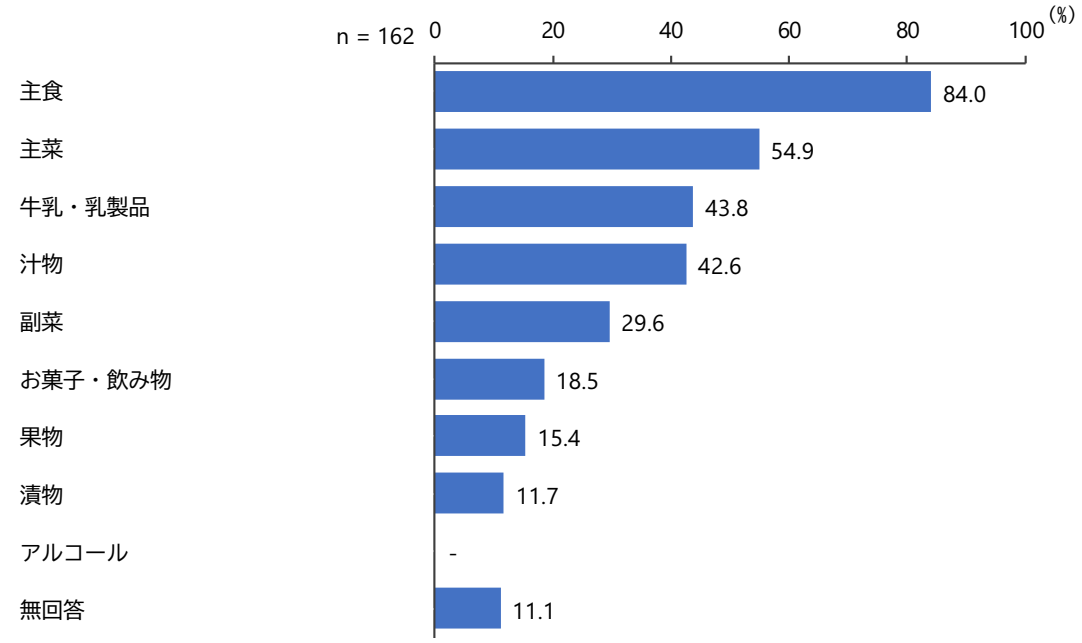
問 15　朝食は食べていますか。



朝食について、「ほとんど毎日食べる」が 80.2%と最も高く、次いで「週２～３日食べない」(12.3%)、「週４日以上食べない」（6.2%）となっている。

問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

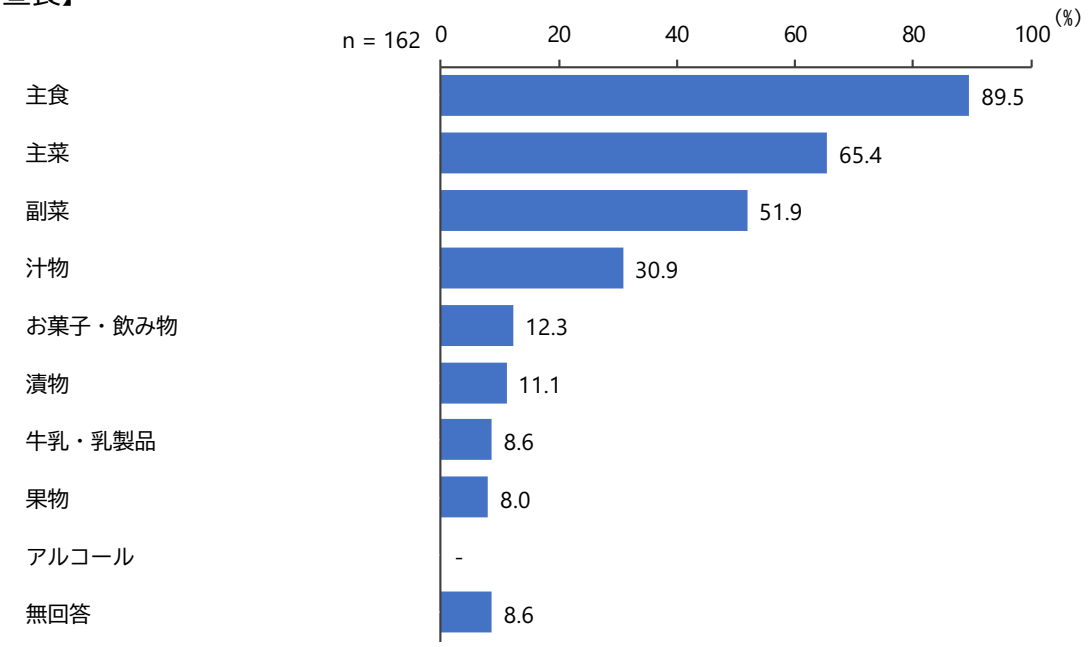
【朝食】



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 84.0%と最も高く、次いで「主菜」（54.9%）、「牛乳・乳製品」（43.8%）となっている。

問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

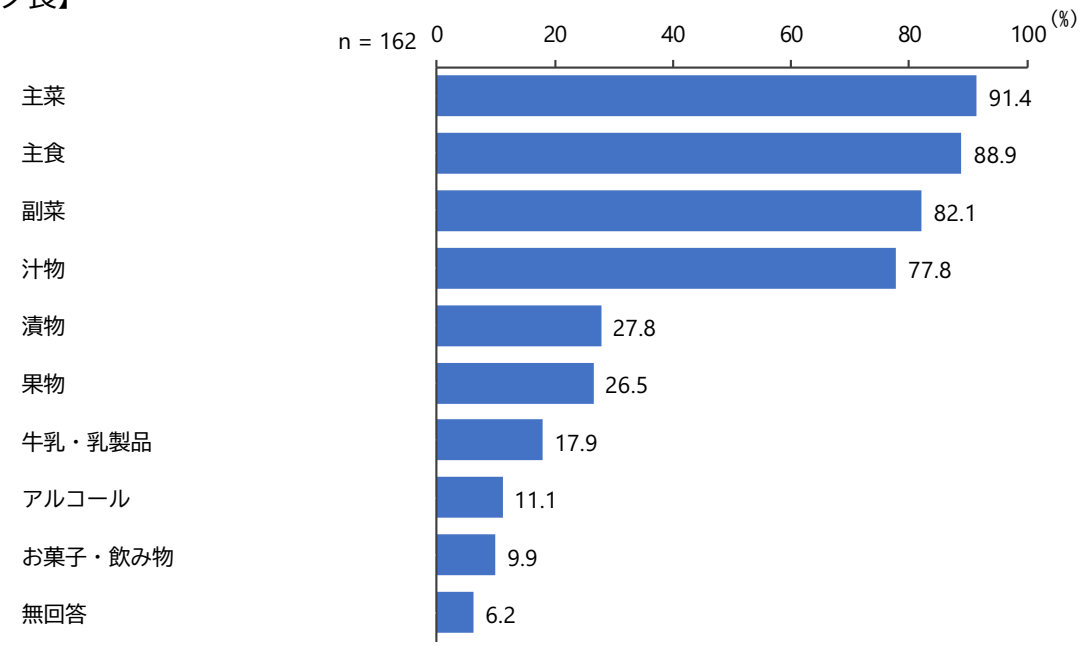
【昼食】



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 89.5%と最も高く、次いで「主菜」（65.4%）、「副菜」（51.9%）となっている。

問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

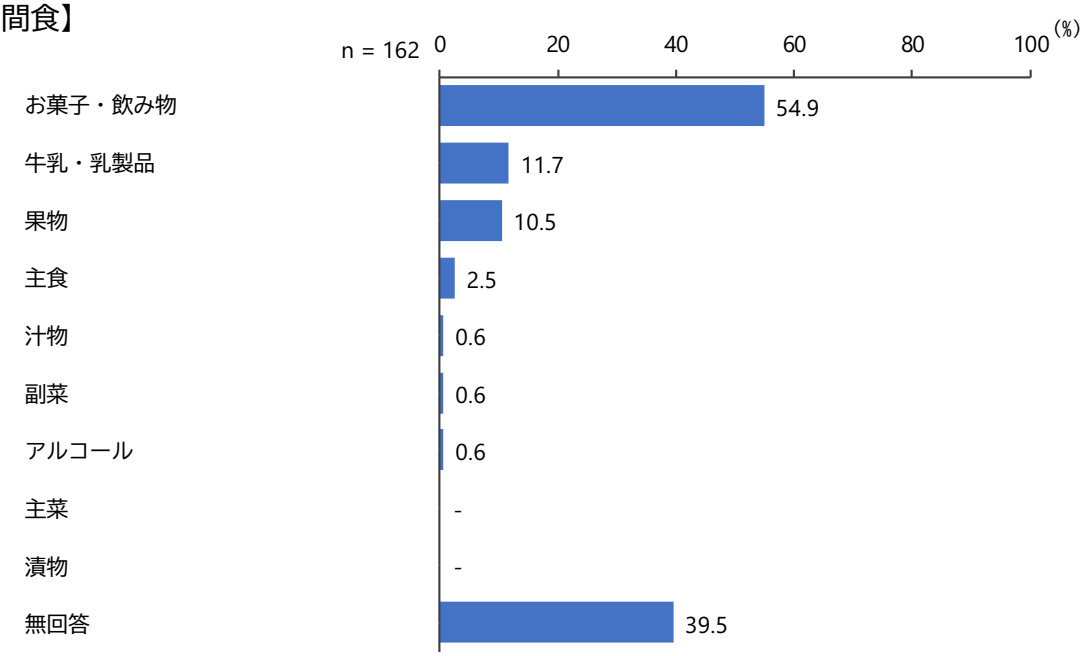
【夕食】



よく食べるもの【夕食】について、「主菜」が 91.4%と最も高く、次いで「主食」（88.9%）、「副菜」（82.1%）となっている。

問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

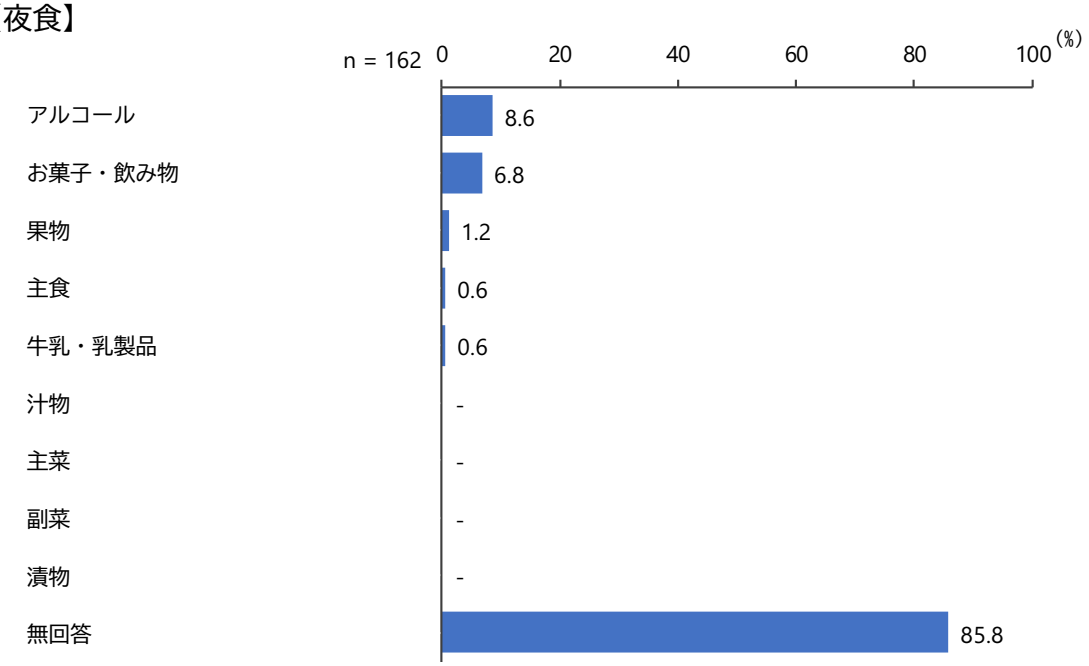
【間食】



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 54.9%と最も高く、次いで「牛乳・乳製品」（11.7%）、「果物」（10.5%）となっている。

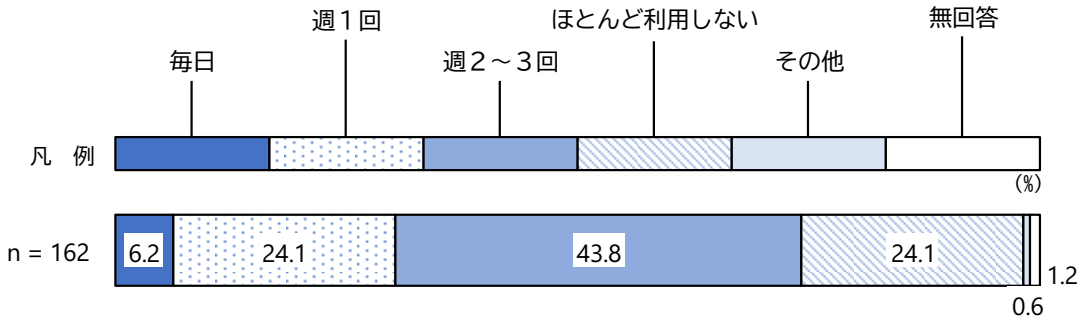
問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

【夜食】



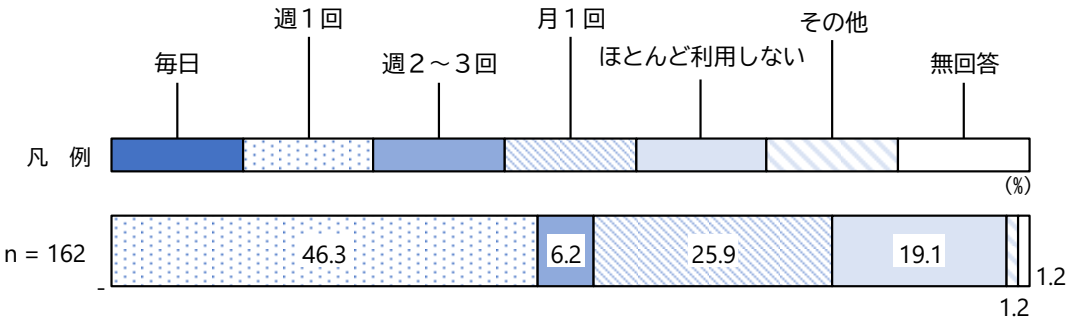
よく食べるもの【夜食】について、「アルコール」が 8.6%と最も高く、次いで「お菓子・飲み物」（6.8%）、「果物」（1.2%）となっている。

問 17　調理済み食品（惣菜、レトルト、冷凍）はどのくらい利用していますか。



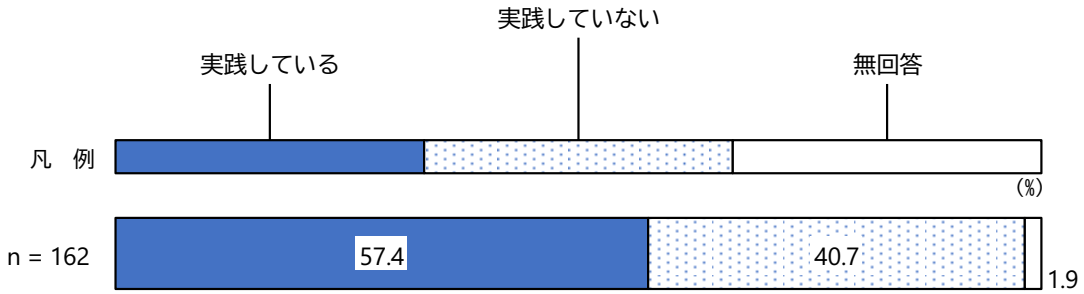
調理済み食品の利用頻度について、「週２～３回」が 43.8%と最も高く、次いで「週１回」、「ほとんど利用しない」（24.1%）、「毎日」（6.2%）となっている。

問 18　外食はどのくらい利用していますか。



外食の利用頻度について、「週１回」が 46.3%と最も高く、次いで「月１回」（25.9%）、「ほとんど利用しない」（19.1%）となっている。

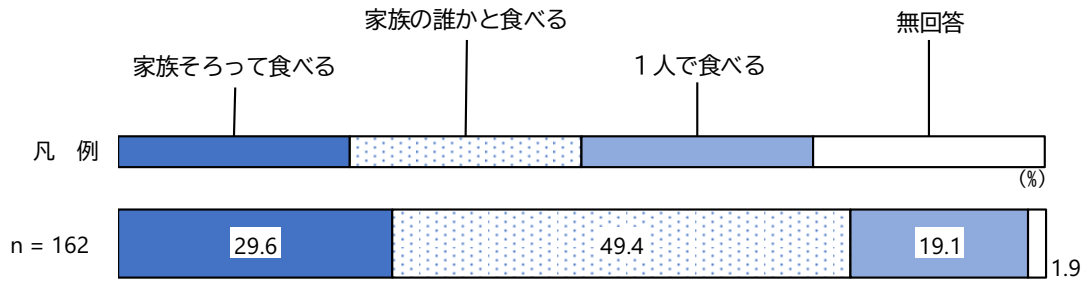
問 19　減塩やうす味料理を実践していますか。



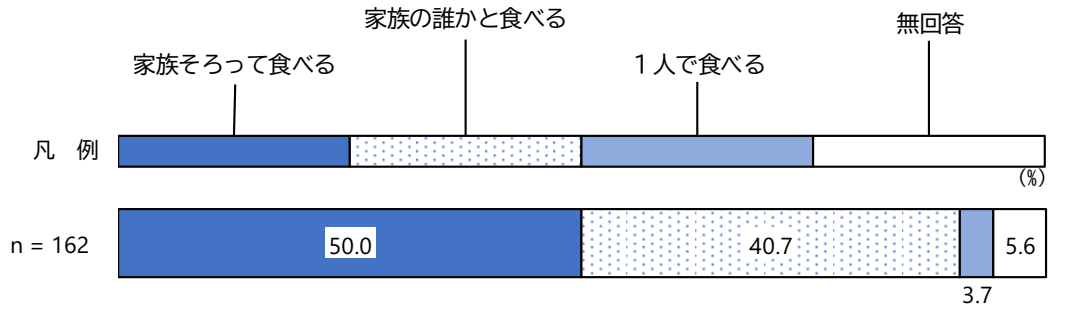
減塩やうす味料理を実践しているかについて、「実践している」が 57.4%、「実践していない」が 40.7%となっている。

問 20　ふだん誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ１つ選んで○をつけてください。

【朝食】



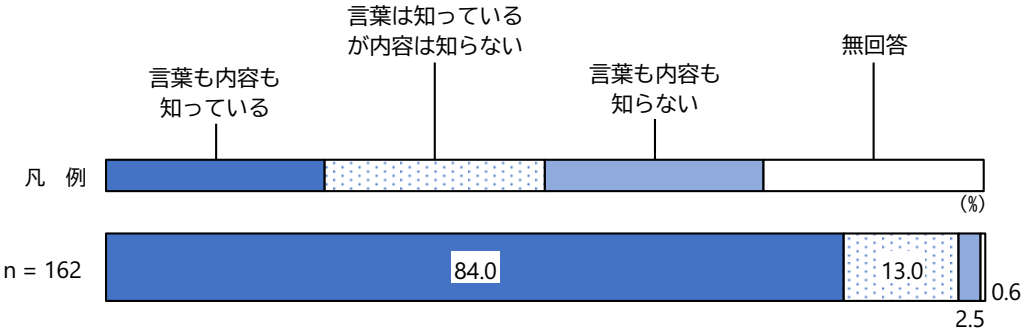
【夕食】



ふだん誰と食事をしているかについて、【朝食】では、「家族の誰かと食べる」が 49.4%と最も高く、次いで「家族そろって食べる」（29.6%）、「１人で食べる」（19.1%）となっている。

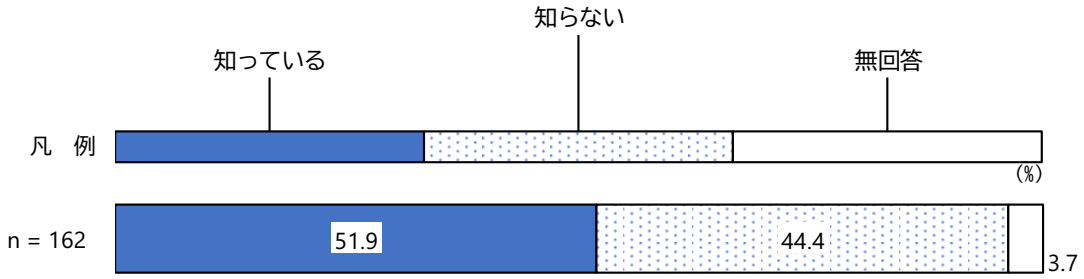
【夕食】では、「家族そろって食べる」が 50.0%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」(40.7%)、「１人で食べる」（3.7%）となっている。

問 21　「地産地消」という言葉を知っていますか。



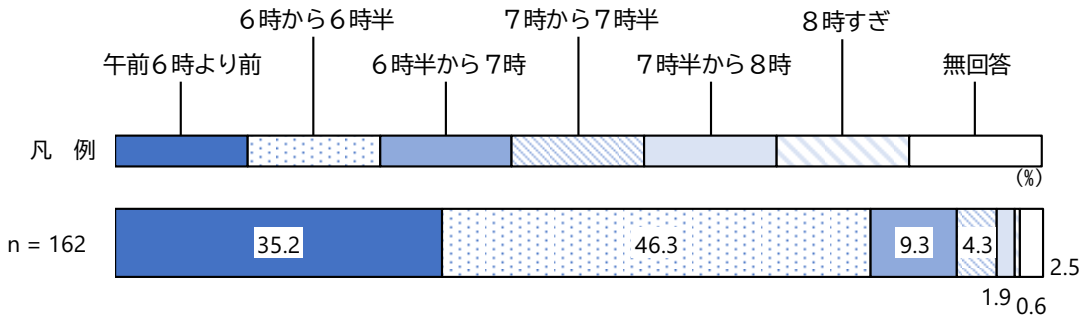
「地産地消」という言葉の認知度について、「言葉も内容も知っている」が 84.0%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」（13.0%）、「言葉も内容も知らない」（2.5%）となっている。

問 22　「地域の郷土料理」を知っていますか。



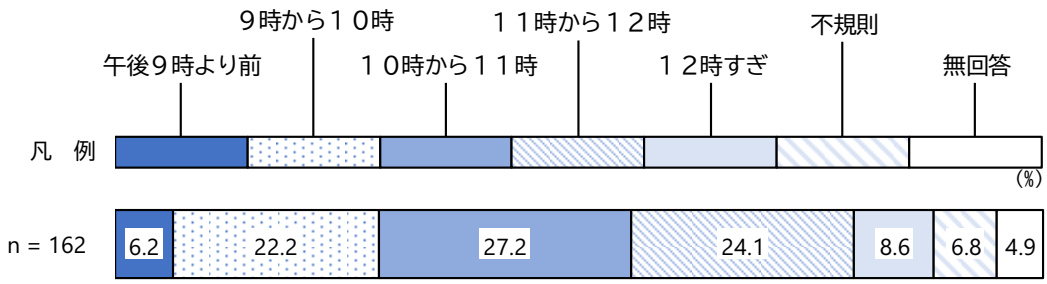
「地域の郷土料理」の認知度について、「知っている」が 51.9%、「知らない」が 44.4%となっている。

問 23　朝は何時に起きますか。



起床時間について、「6時から6時半」が 46.3%と最も高く、次いで「午前6時より前」（35.2%）、「6時半から7時」（9.3%）となっている。

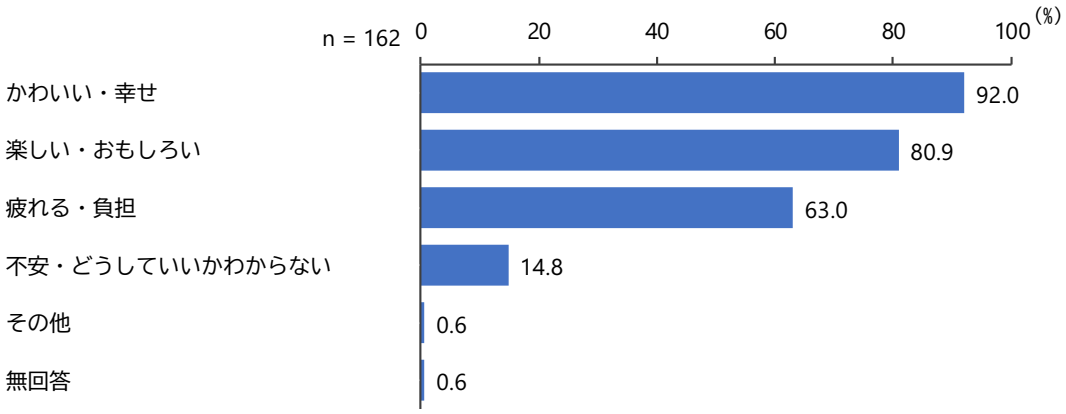
問 24　夜は何時に寝ますか。



就寝時間について、「10 時から 11 時」が 27.2%と最も高く、次いで「11 時から 12 時」（24.1%）、「９時から 10 時」（22.2%）となっている。

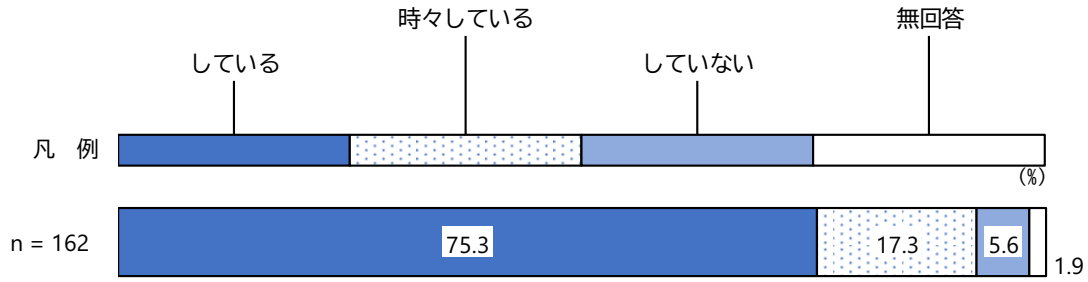
３　「育児」について

問 25　育児をしていてどのように感じることが多いですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



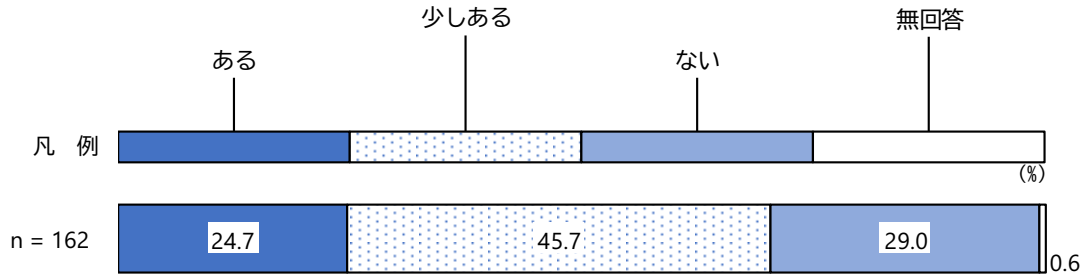
育児をしていて感じることについて、「かわいい・幸せ」が 92.0%と最も高く、次いで「楽しい・おもしろい」（80.9%）、「疲れる・負担」（63.0%）となっている。

問 26　夫婦で一緒に育児をしていますか。



夫婦で一緒に育児をしているかについて、「している」が 75.3%と最も高く、次いで「時々している」（17.3%）、「していない」（5.6%）となっている。

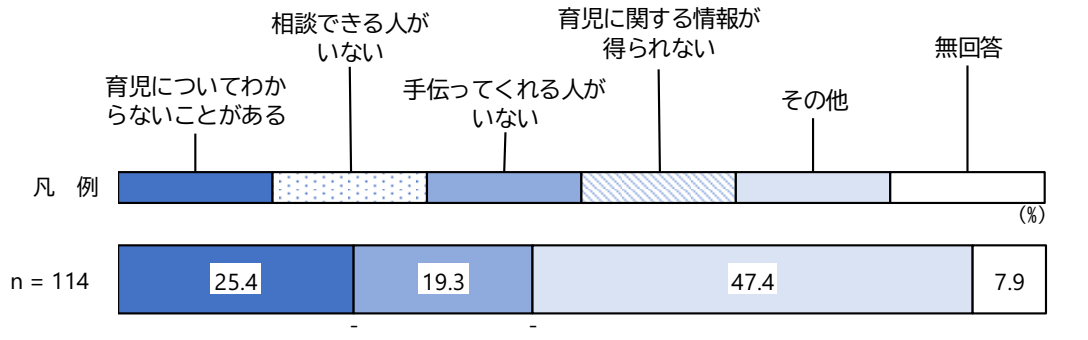
問 27　育児の中で、大変なことや困ったことはありますか。



育児の中での大変なことや困りごとの有無について、「少しある」が 45.7%と最も高く、次いで「ない」（29.0%）、「ある」（24.7%）となっている。

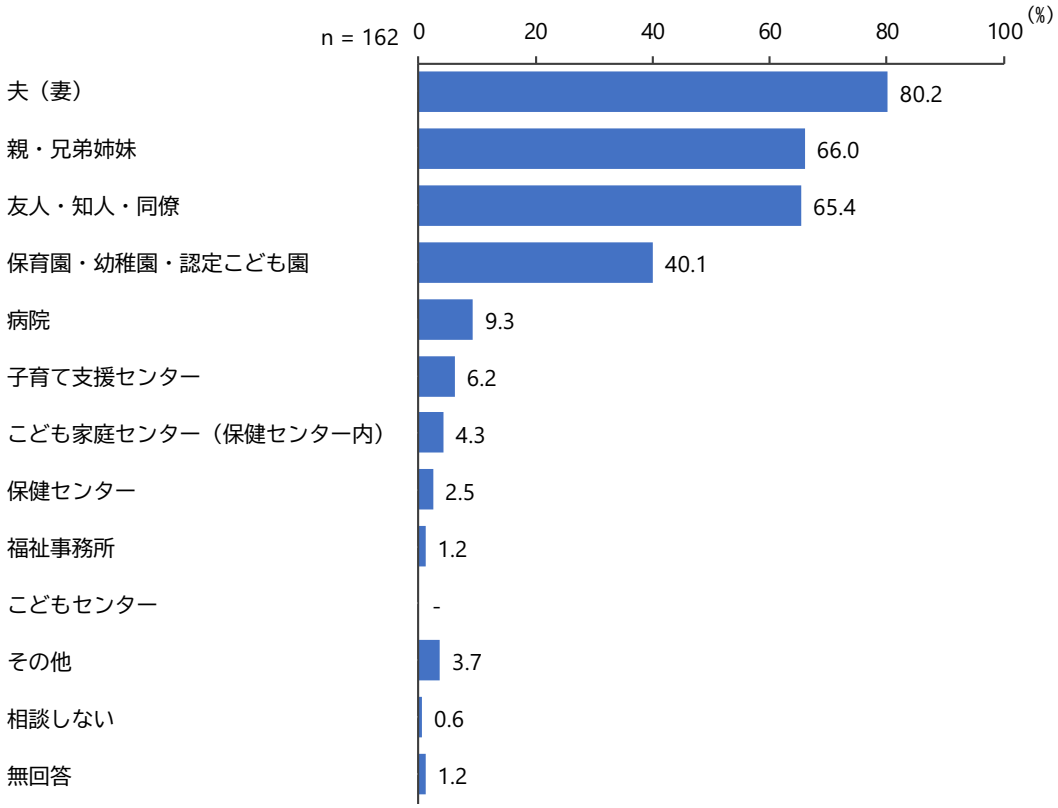
【問 27 で「1．ある」「2.少しある」とお答えの方にお聞きします。】

問 27（１）　大変なことや困ったことは、どんなことですか。



大変なことや困りごとの具体的な内容については、「育児についてわからないことがある」が 25.4%、「手伝ってくれる人がいない」が 19.3%となっている。

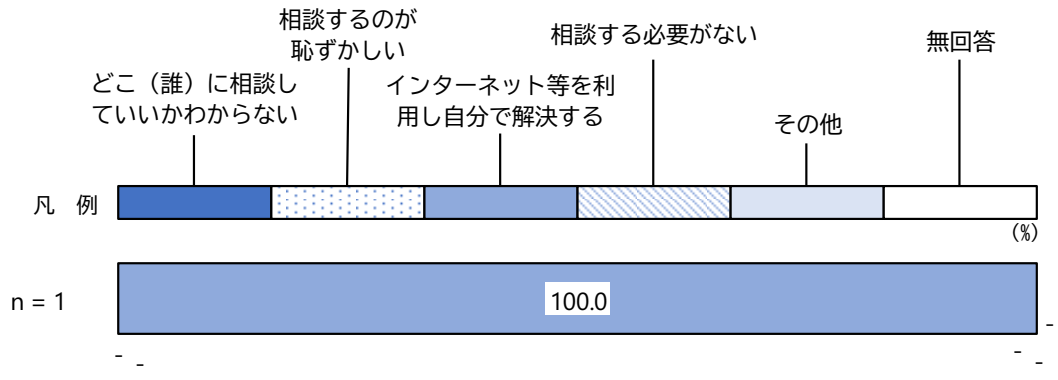
問 28　育児で悩んだり困ったことがあった時は、誰（どこ）に相談しますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。



悩みごとや困りごとの相談先について、「夫（妻）」が 80.2%と最も高く、次いで「親・兄弟姉妹」（66.0%）、「友人・知人・同僚」（65.4%）となっている。

【問 28 で「12. 相談しない」とお答えの方にお聞きします。】

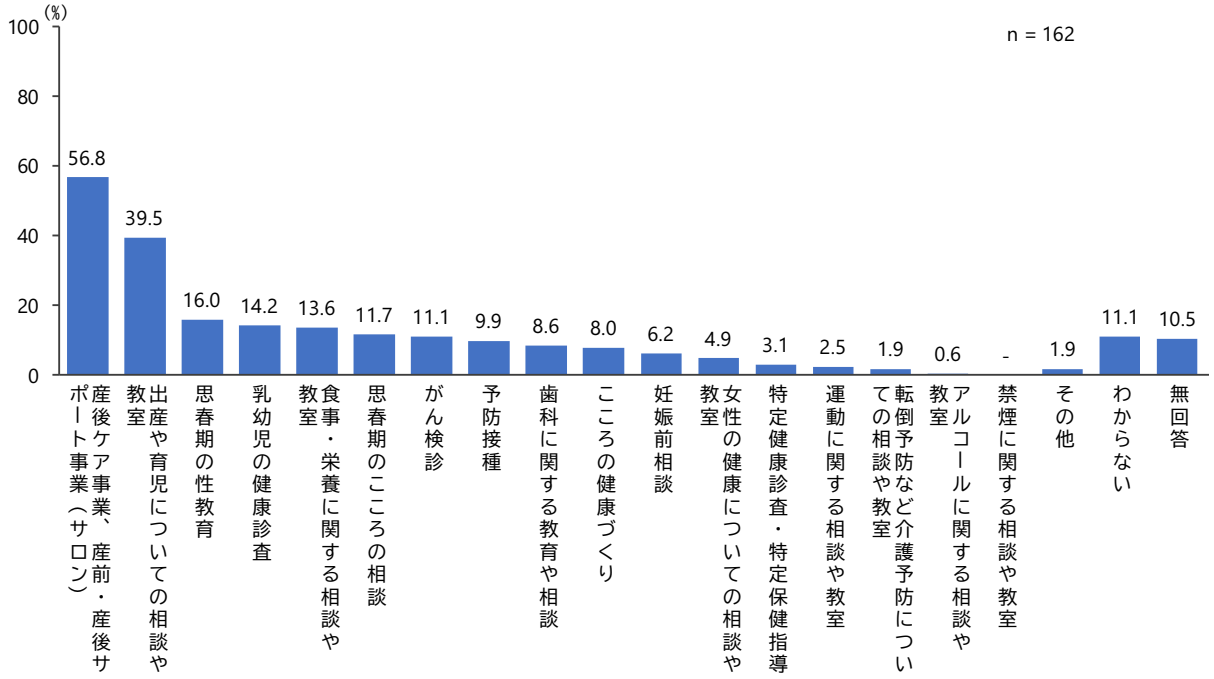
問 28（１）　相談しないのは、どうしてですか。



相談しない理由について、「インターネット等を利用し自分で解決する」が 100.0%となっている。

４　「保健事業」について

問 29　花巻市の保健事業として今後どのような事業に力をいれていくべきだと思いますか。
３つ選んで○をつけてください。



力を入れるべきだと思う保健事業について、「産後ケア事業、産前・産後サポート事業（サロン）」が 56.8%と最も高く、次いで「出産や育児についての相談や教室」（39.5%）、「思春期の性教育」（16.0%）となっている。

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
調査結果報告書

【幼児　３歳】

令和８年３月

花　　巻　　市

Ⅰ 調査概要

1　調査の目的

第３次健康はなまき 21 プラン（令和４年度～令和 13 年度）の中間評価にあたり、評価指標の進捗状況の分析と健康づくりの方向性を検討するための基礎資料とするため、アンケート調査により市民の健康に対する考え方や行動などを把握することを目的としています。

2　調査対象者・調査方法

対象者	調査方法
乳幼児健診受診者（保護者）	乳幼児健診受診者（保護者）に調査票を配布・回収

3　調査実施期間

配布及び回収：令和７年７月～令和７年 12 月

4　回答状況

調査対象者	調査対象者①	有効回答数②	有効回答率 ②／①
３歳児調査	235 人	234 件	99.6%

5　調査結果の見方

○ｎ（number of cases）は回答割合算出における基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを表しています。

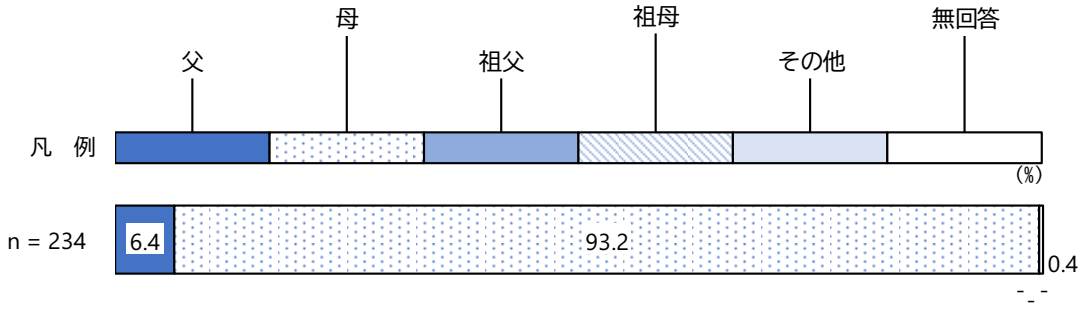
○回答割合は百分率で表し、小数点第２位を四捨五入して算出しています。したがって、単一回答式の質問においては、回答割合を合計しても 100.0%にならない場合があります。また、複数回答式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の割合を合計すると 100.0%を超える場合があります。

○各設問において回答のなかった選択肢については、図表内で「-」と表記しています。

Ⅱ 調査結果

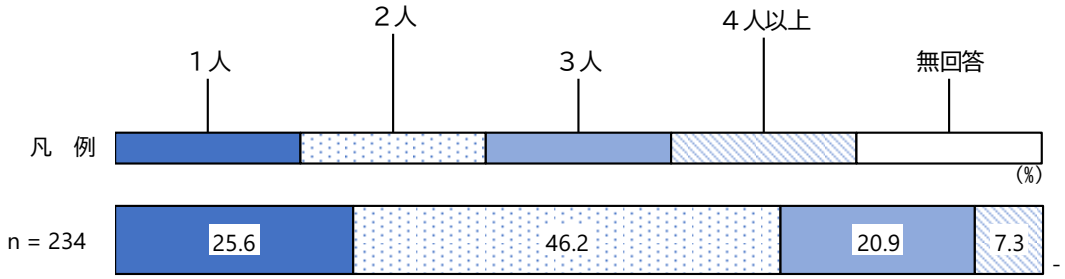
1　あなたの現在の状況について

問１　お子さんから見て、あなたはどなたですか。



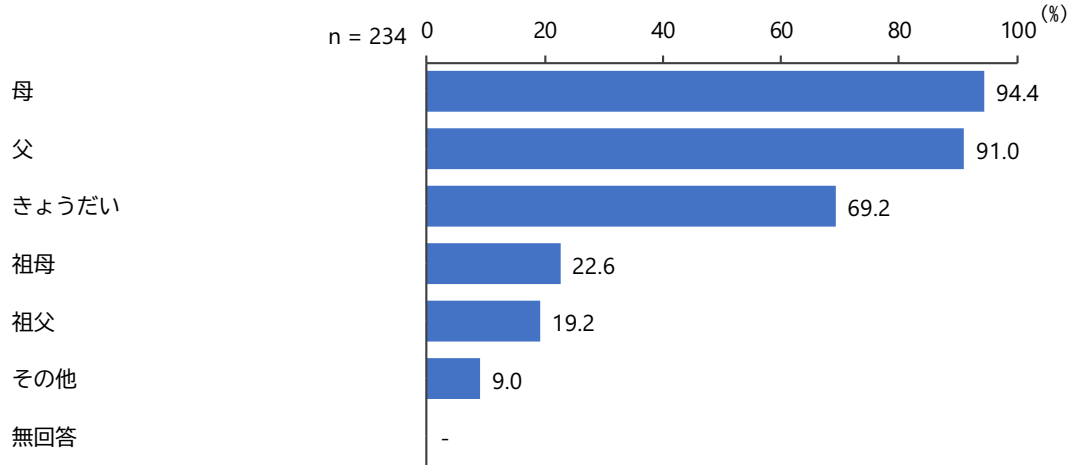
回答者について、「父」が 6.4%、「母」が 93.2%となっている。

問２　お子さんは何人きょうだいですか。



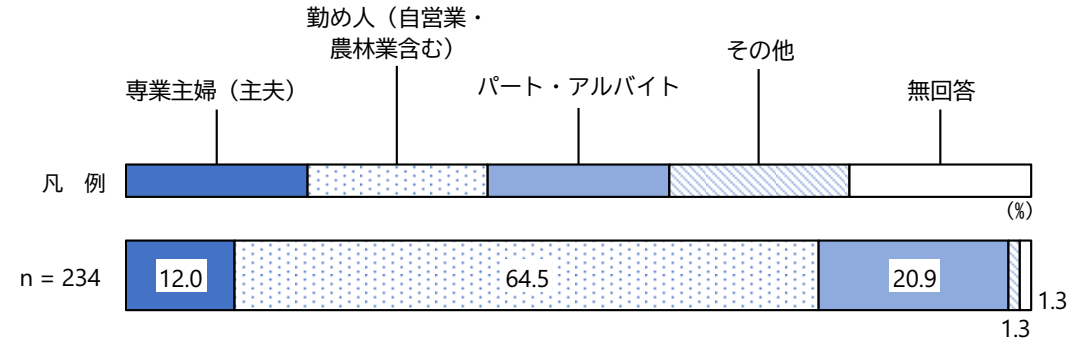
子どものきょうだいの人数について、「２人」が 46.2%と最も高く、次いで「１人」（25.6%）、「３人」（20.9%）となっている。

問３　お子さんから見て一緒に暮らしている家族（あてはまる方すべて）に○をつけてください。



子どもが一緒に暮らしている家族について、「母」が 94.4%と最も高く、次いで「父」（91.0%）、「きょうだい」（69.2%）となっている。

問４　お仕事は次のどれですか。



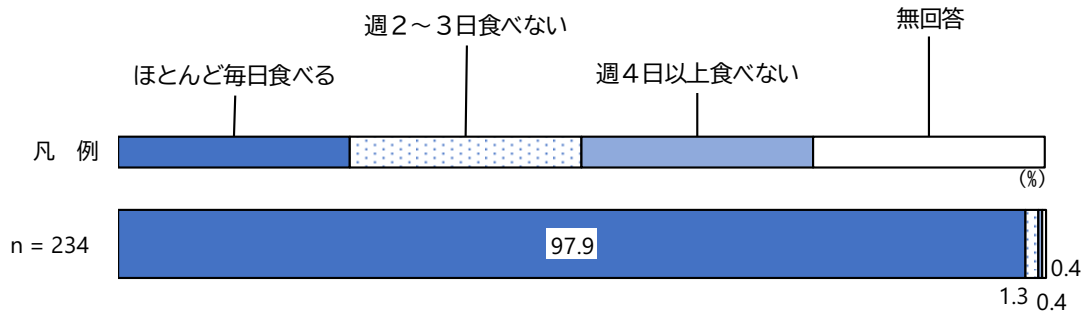
職業について、「勤め人（自営業・農林業含む）」が 64.5%と最も高く、次いで「パート・アルバイト」（20.9%）、「専業主婦（主夫）」（12.0%）となっている。

2　「生活」について

◆お子さんのことについてお伺いします◆

（問５～問 14 まではお子さんのことについてお答えください）

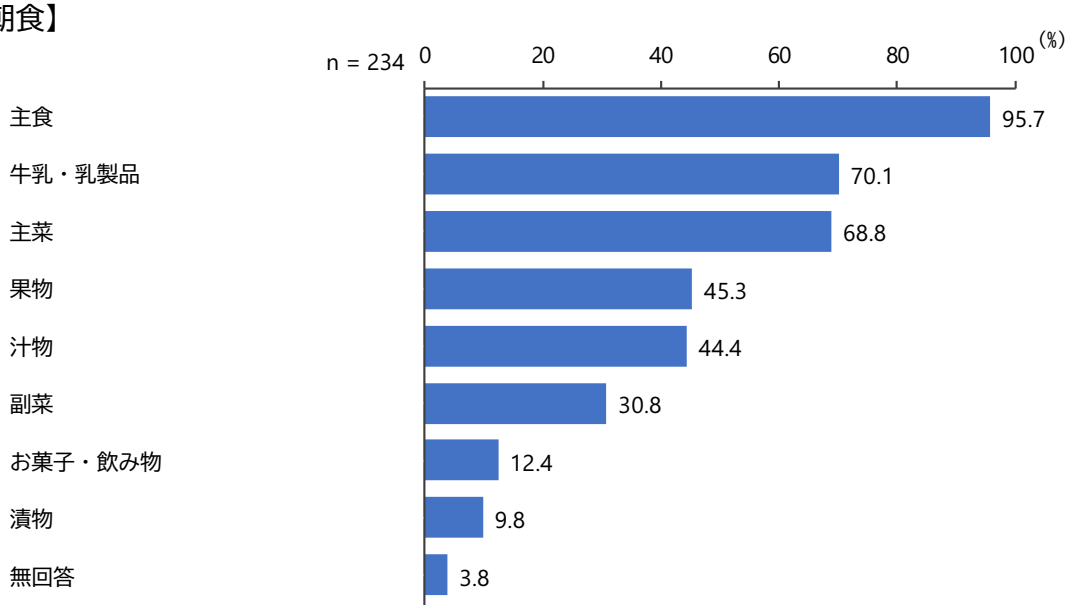
問５　朝食は食べていますか。



朝食について、「ほとんど毎日食べる」が 97.9%と最も高く、次いで「週２～３日食べない」(1.3%)、「週４日以上食べない」（0.4%）となっている。

問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

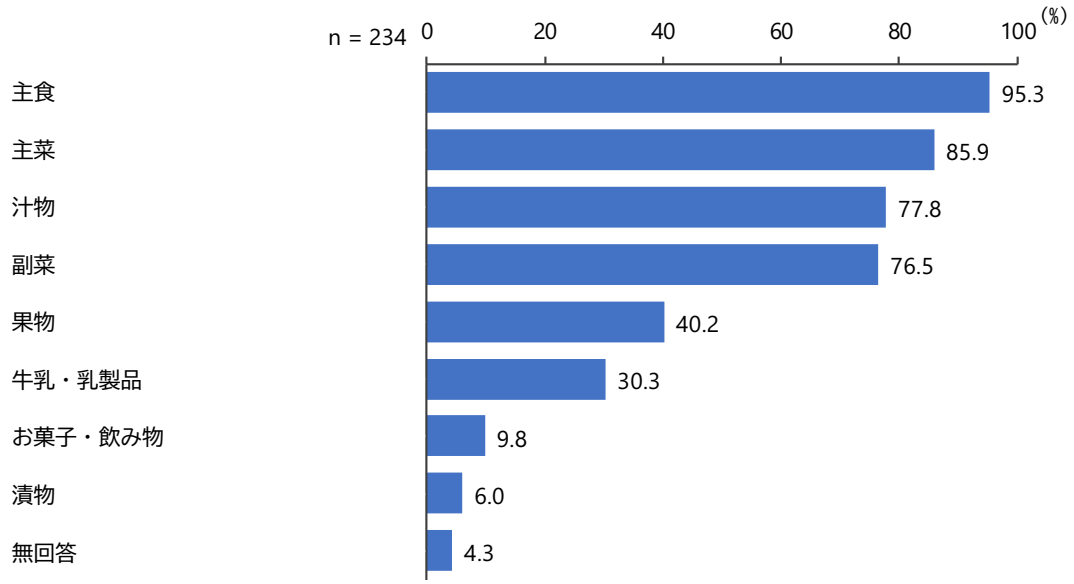
【朝食】



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 95.7%と最も高く、次いで「牛乳・乳製品」(70.1%)、「主菜」（68.8%）となっている。

問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

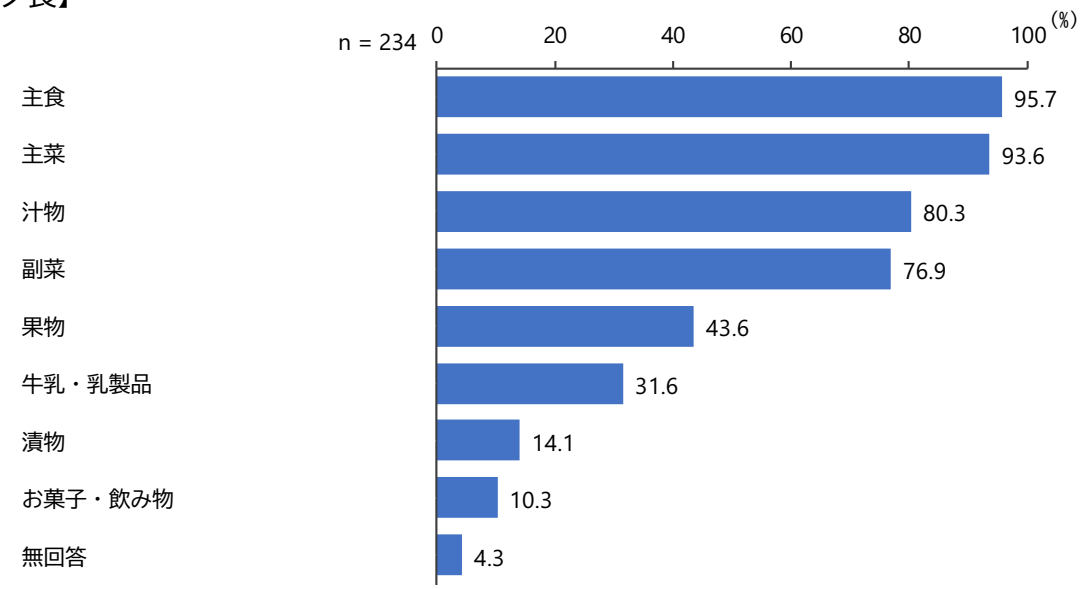
【昼食】



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 95.3%と最も高く、次いで「主菜」（85.9%）、「汁物」（77.8%）となっている。

問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

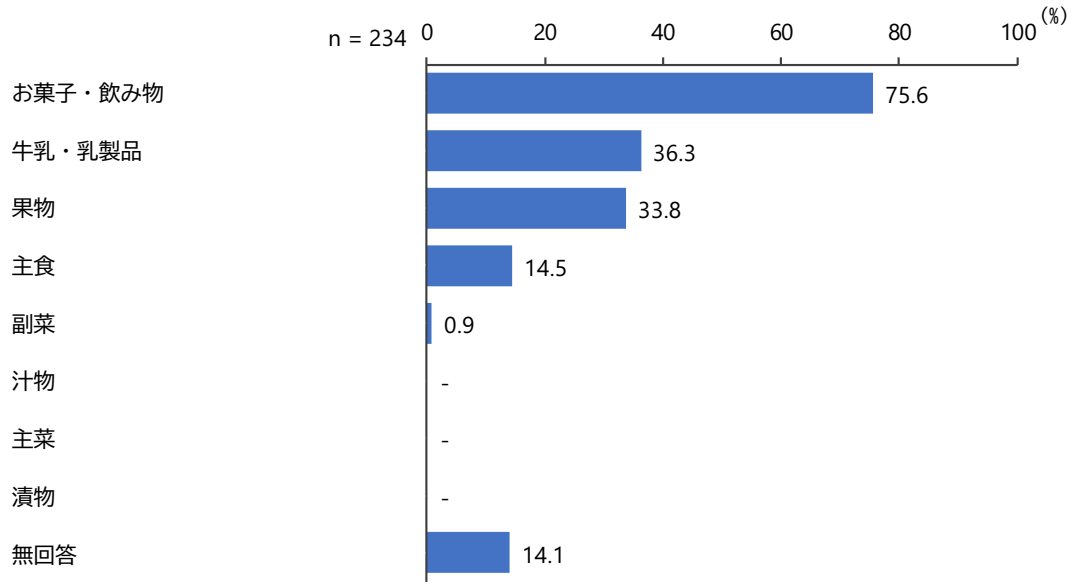
【夕食】



よく食べるもの【夕食】について、「主食」が 95.7%と最も高く、次いで「主菜」（93.6%）、「汁物」（80.3%）となっている。

問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

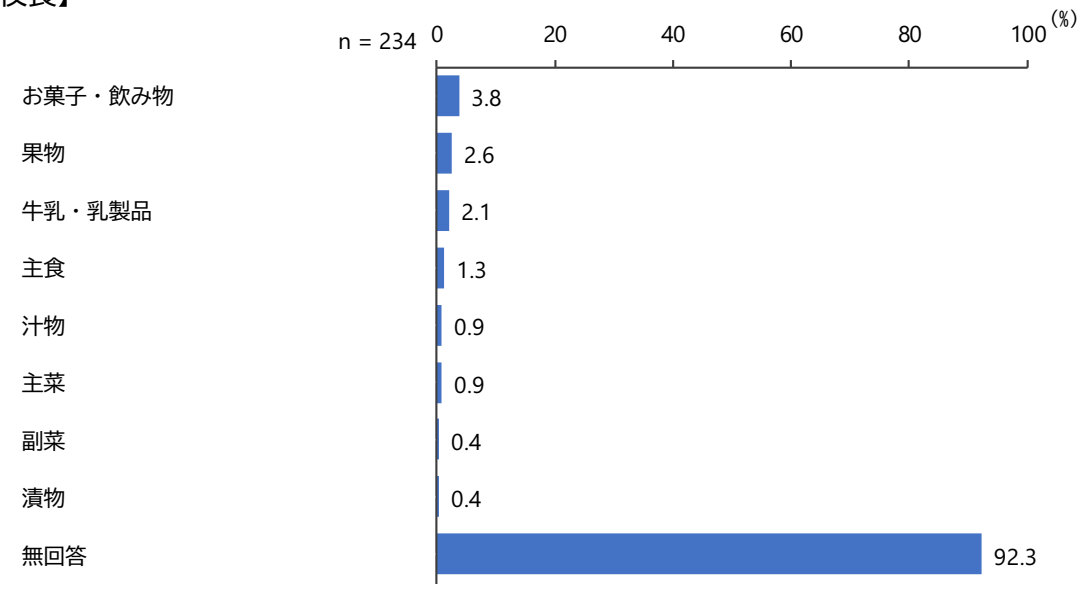
【間食】



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 75.6%と最も高く、次いで「牛乳・乳製品」（36.3%）、「果物」（33.8%）となっている。

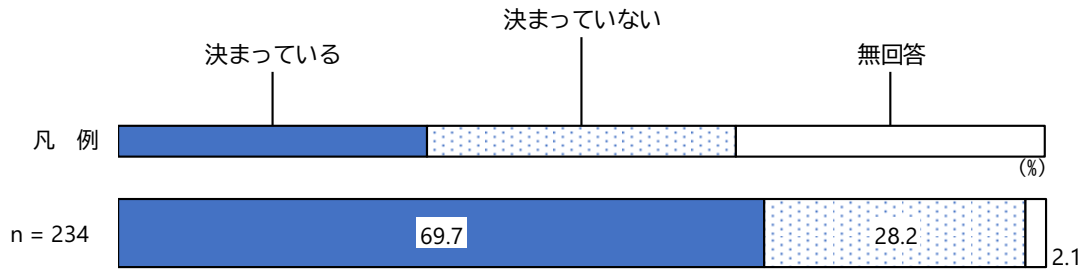
問６　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

【夜食】



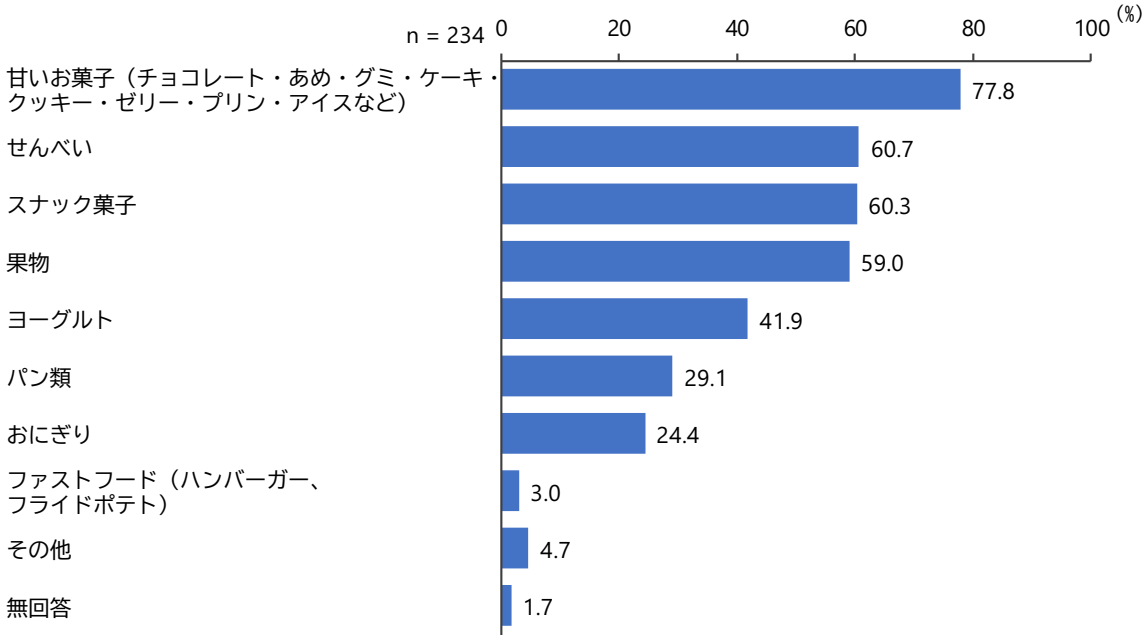
よく食べるもの【夜食】について、「お菓子・飲み物」が 3.8%と最も高く、次いで「果物」（2.6%）、「牛乳・乳製品」（2.1%）となっている。

問７　おやつの時間は決まっていますか。



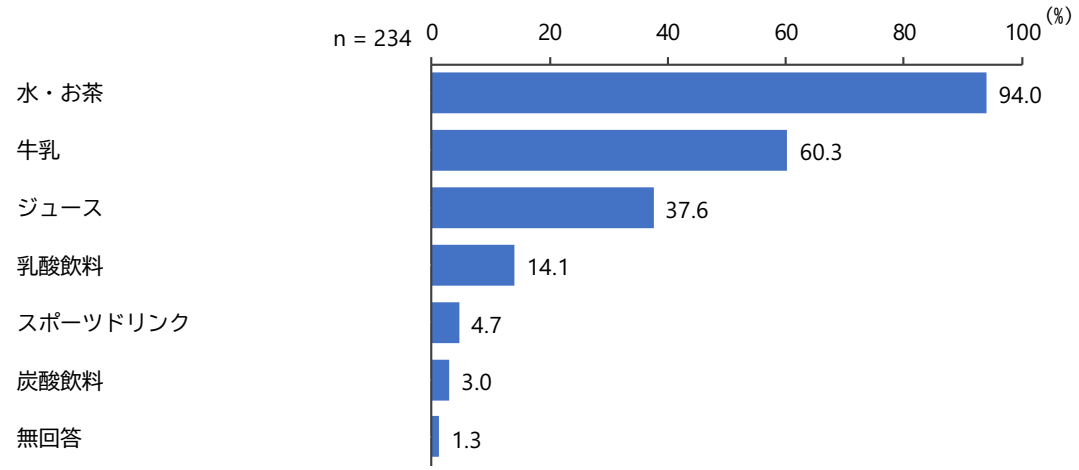
おやつの時間について、「決まっている」が 69.7%、「決まっていない」が 28.2%となっている。

問８　よく食べるおやつは何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



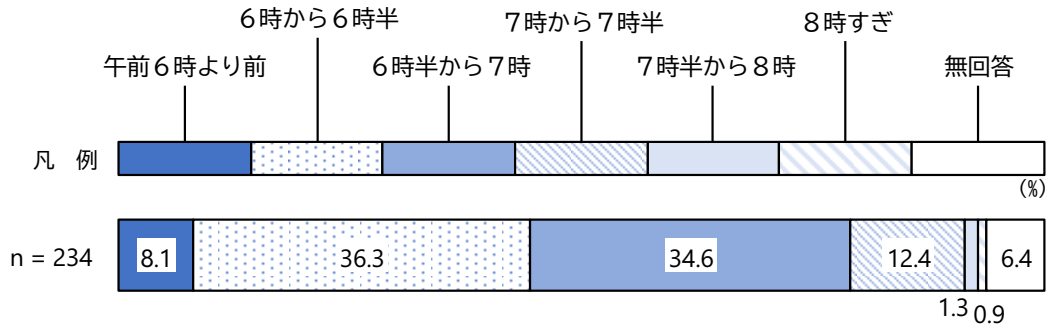
よく食べるおやつについて、「甘いお菓子（チョコレート・あめ・グミ・ケーキ・クッキー・ゼリー・プリン・アイスなど）」が 77.8%と最も高く、次いで「せんべい」（60.7%）、「スナック菓子」（60.3%）となっている。

問９　よく飲んでいる飲み物は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



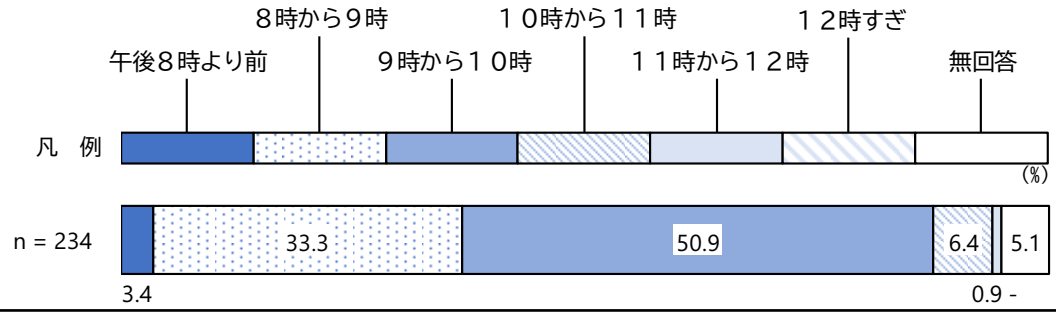
よく飲んでいる飲み物について、「水・お茶」が 94.0%と最も高く、次いで「牛乳」（60.3%）、「ジュース」（37.6%）となっている。

問 10　朝は何時に起きますか。



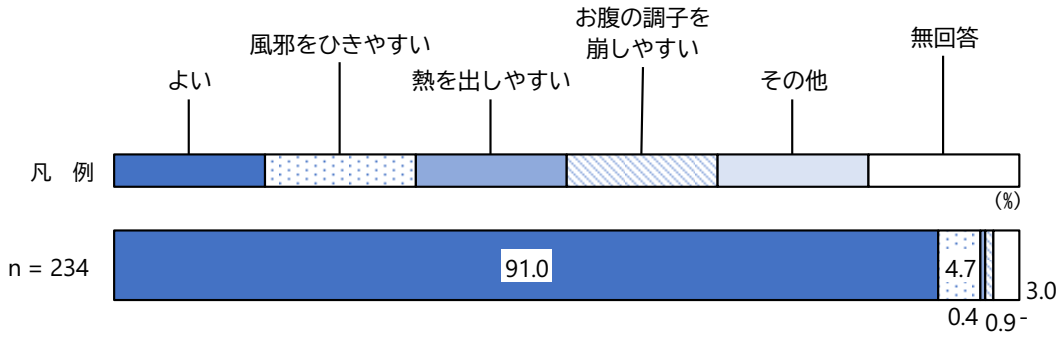
起床時間について、「６時から６時半」が 36.3%と最も高く、次いで「６時半から７時」（34.6%）、「７時から７時半」（12.4%）となっている。

問 11　夜は何時に寝ますか。



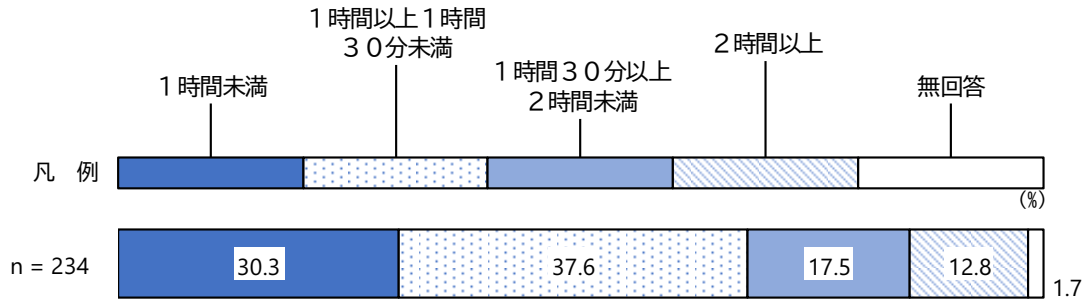
就寝時間について、「９時から 10 時」が 50.9%と最も高く、次いで「８時から９時」（33.3%）、「10 時から 11 時」（6.4%）となっている。

問 12　ふだんの体調はいかがですか。



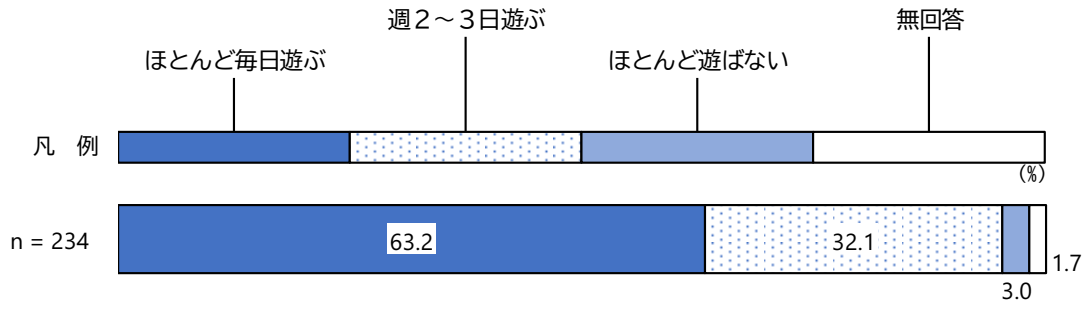
ふだんの体調について、「よい」が 91.0%と最も高く、次いで「風邪をひきやすい」（4.7%）、「お腹の調子を崩しやすい」（0.9%）となっている。

問 13　テレビ・スマートフォン・タブレット等（DVD・インターネット動画・ゲーム等を含む）のメディアをどのくらい見ますか。



メディアを見る時間について、「１時間以上１時間 30 分未満」が 37.6%と最も高く、次いで「１時間未満」（30.3%）、「１時間 30 分以上２時間未満」（17.5%）となっている。

問 14　ふだん外で遊びますか。

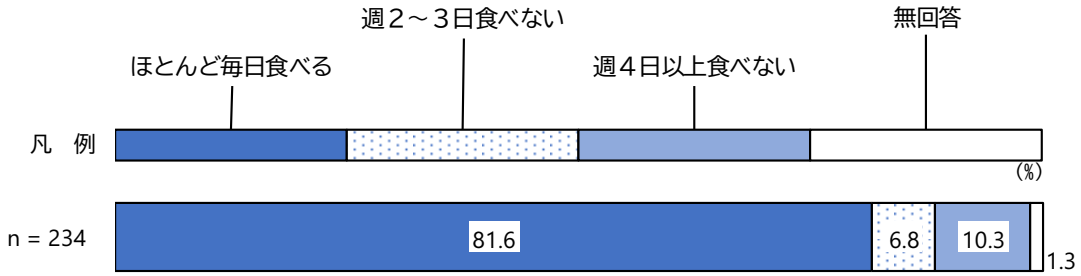


ふだん外で遊ぶかについて、「ほとんど毎日遊ぶ」が 63.2%と最も高く、次いで「週２～３日遊ぶ」（32.1%）、「ほとんど遊ばない」（3.0%）となっている。

◆あなたのことについてお伺いします◆

（問 15～問 24 まではあなたのことについてお答えください）

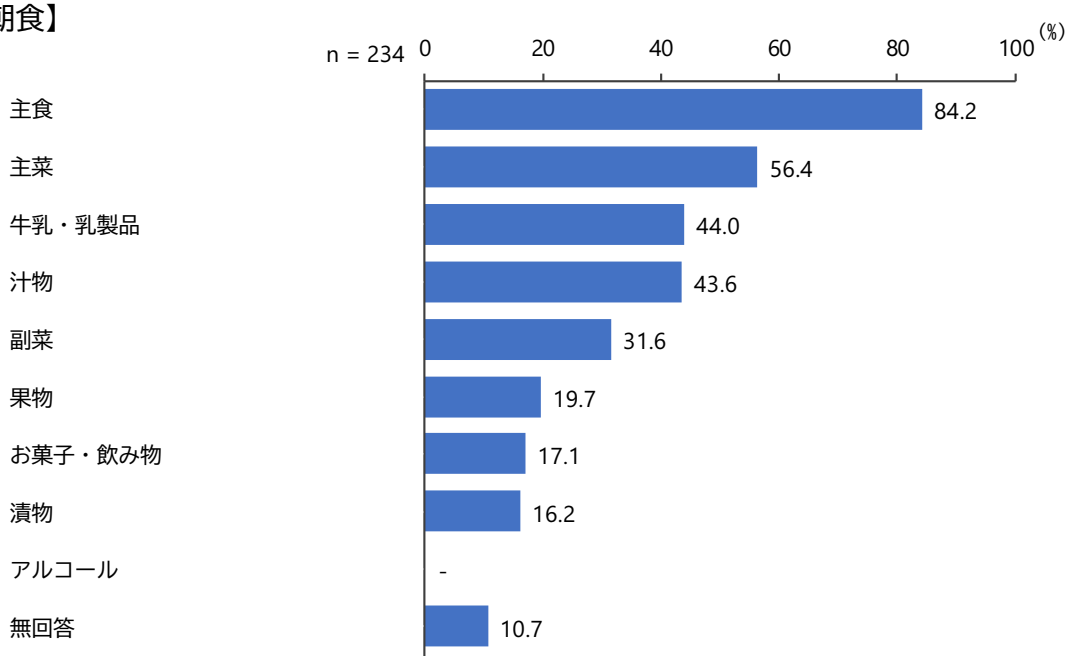
問 15　朝食は食べていますか。



朝食について、「ほとんど毎日食べる」が 81.6%と最も高く、次いで「週４日以上食べない」(10.3%)、「週２～３日食べない」（6.8%）となっている。

問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

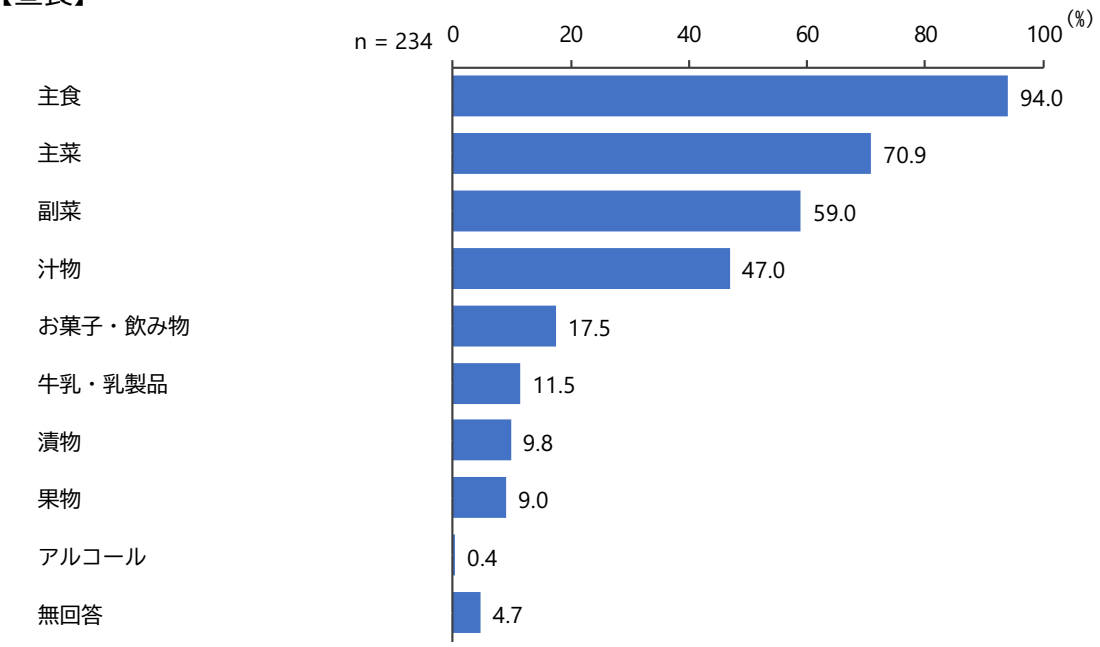
【朝食】



よく食べるもの【朝食】について、「主食」が 84.2%と最も高く、次いで「主菜」（56.4%）、「牛乳・乳製品」（44.0%）となっている。

問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

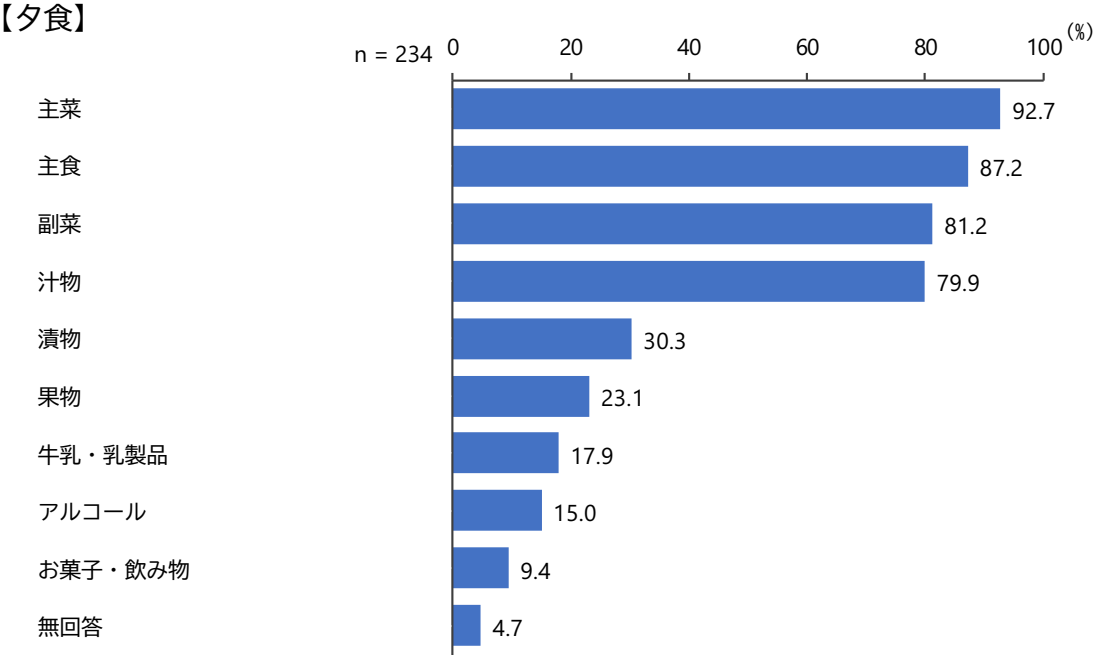
【昼食】



よく食べるもの【昼食】について、「主食」が 94.0%と最も高く、次いで「主菜」（70.9%）、「副菜」（59.0%）となっている。

問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

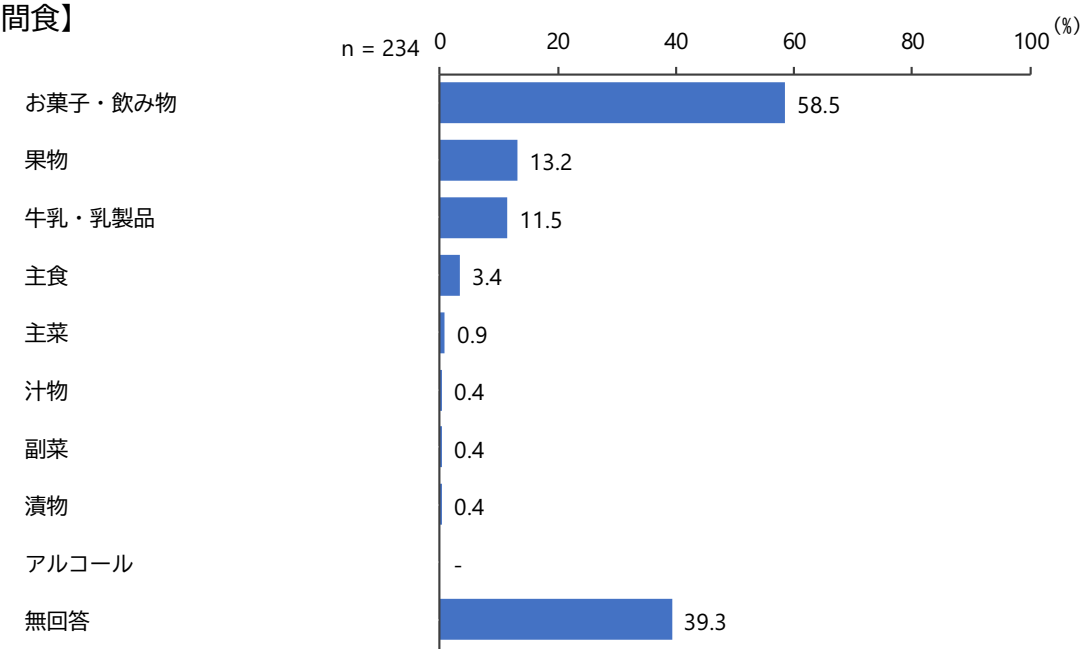
【夕食】



よく食べるもの【夕食】について、「主菜」が 92.7%と最も高く、次いで「主食」（87.2%）、「副菜」（81.2%）となっている。

問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

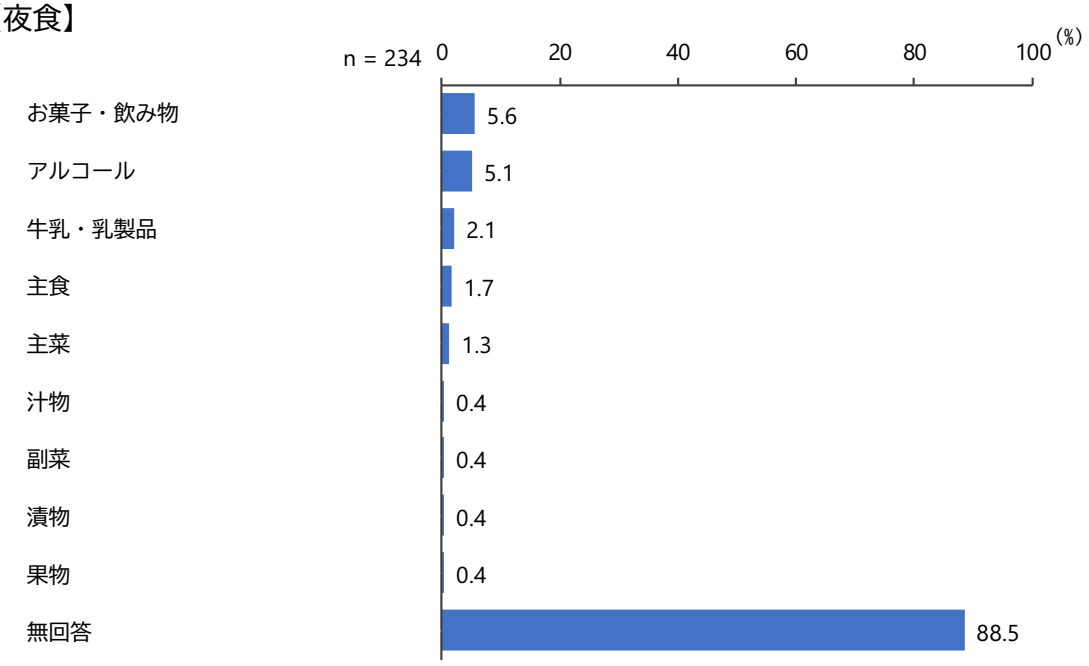
【間食】



よく食べるもの【間食】について、「お菓子・飲み物」が 58.5%と最も高く、次いで「果物」(13.2%)、「牛乳・乳製品」（11.5%）となっている。

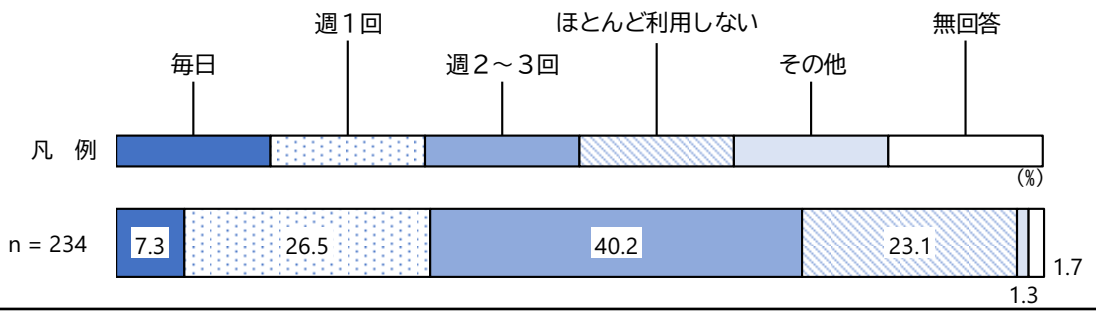
問 16　朝食・昼食・夕食・間食・夜食について、よく食べるものすべてに○をつけてください。

【夜食】



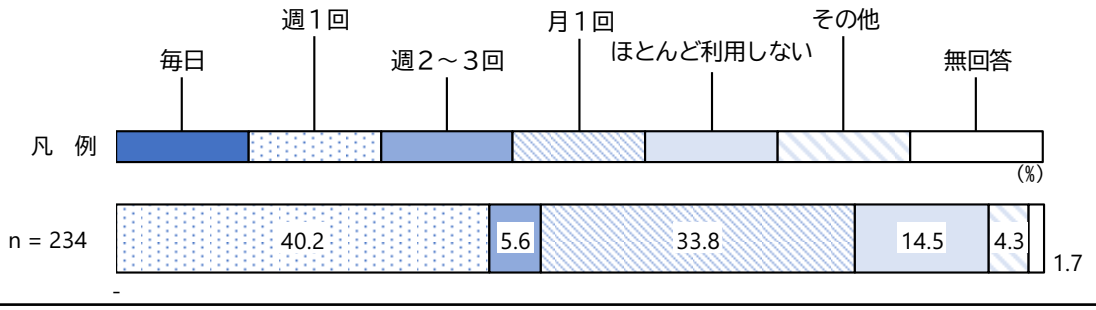
よく食べるもの【夜食】について、「お菓子・飲み物」が 5.6%と最も高く、次いで「アルコール」(5.1%)、「牛乳・乳製品」（2.1%）となっている。

問 17　調理済み食品（惣菜、レトルト、冷凍）はどのくらい利用していますか。



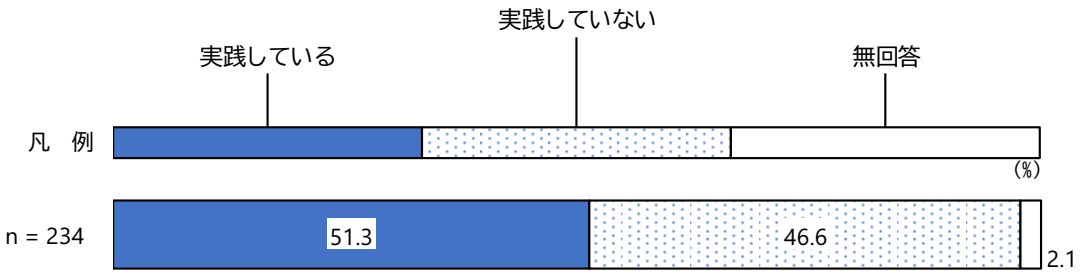
調理済み食品の利用頻度について、「週２～３回」が 40.2%と最も高く、次いで「週１回」(26.5%)、「ほとんど利用しない」（23.1%）となっている。

問 18　外食はどのくらい利用していますか。



外食の利用頻度について、「週１回」が 40.2%と最も高く、次いで「月１回」（33.8%）、「ほとんど利用しない」（14.5%）となっている。

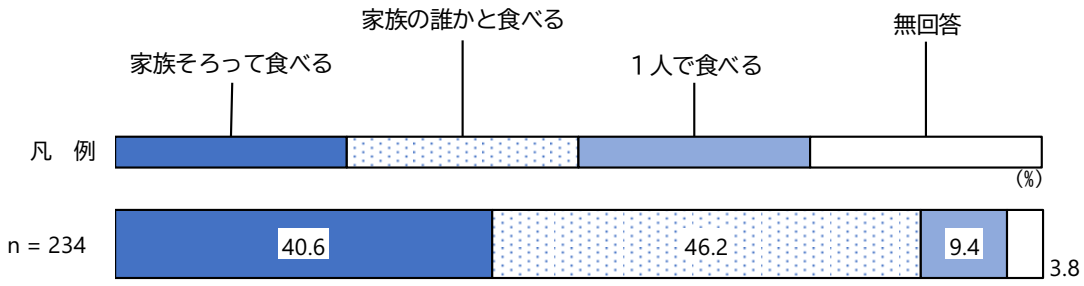
問 19　減塩やうす味料理を実践していますか。



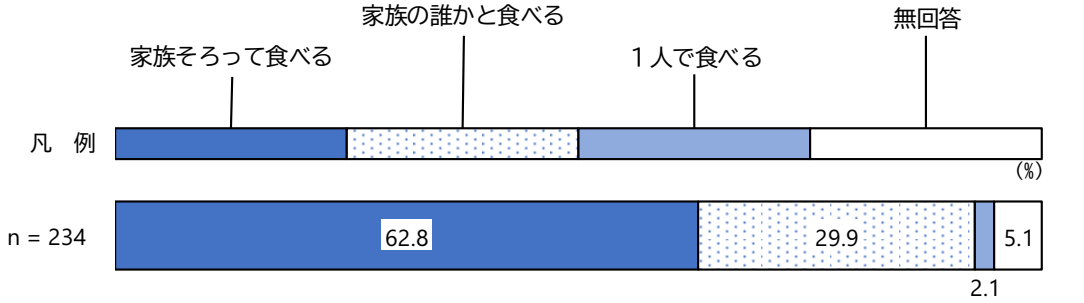
減塩やうす味料理を実践しているかについて、「実践している」が 51.3%、「実践していない」が 46.6%となっている。

問 20　ふだん誰と食事をしていますか。朝食と夕食についてそれぞれ１つ選んで○をつけてください。

【朝食】



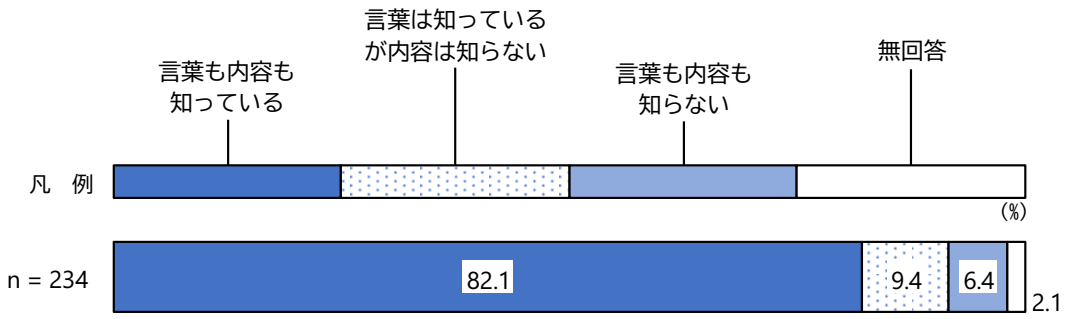
【夕食】



ふだん誰と食事をしているかについて、【朝食】では、「家族の誰かと食べる」が 46.2%と最も高く、次いで「家族そろって食べる」（40.6%）、「１人で食べる」（9.4%）となっている。

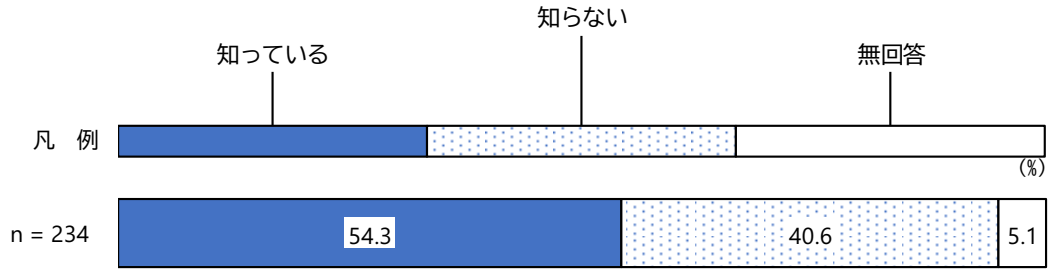
【夕食】では、「家族そろって食べる」が 62.8%と最も高く、次いで「家族の誰かと食べる」(29.9%)、「１人で食べる」（2.1%）となっている。

問 21　「地産地消」という言葉を知っていますか。



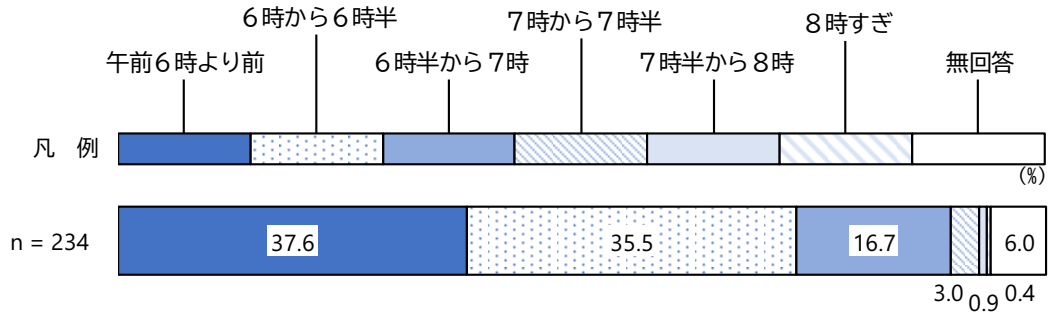
「地産地消」という言葉の認知度について、「言葉も内容も知っている」が 82.1%と最も高く、次いで「言葉は知っているが内容は知らない」（9.4%）、「言葉も内容も知らない」（6.4%）となっている。

問 22　「地域の郷土料理」を知っていますか。



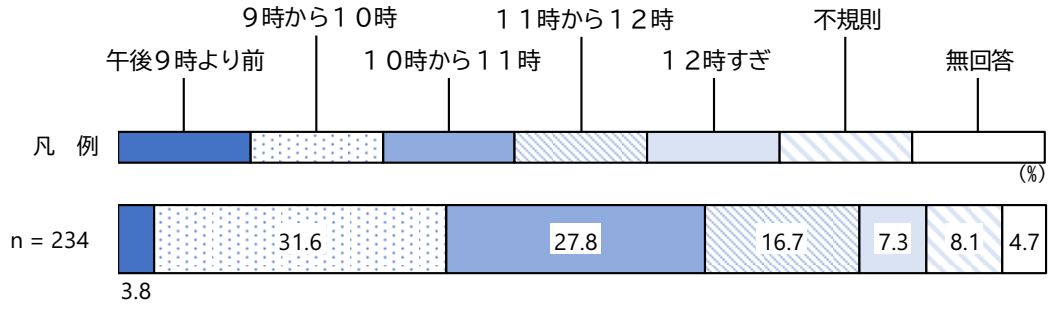
「地域の郷土料理」の認知度について、「知っている」が 54.3%、「知らない」が 40.6%となっている。

問 23　朝は何時に起きますか。



起床時間について、「午前６時より前」が 37.6%と最も高く、次いで「６時から６時半」(35.5%)、「６時半から７時」（16.7%）となっている。

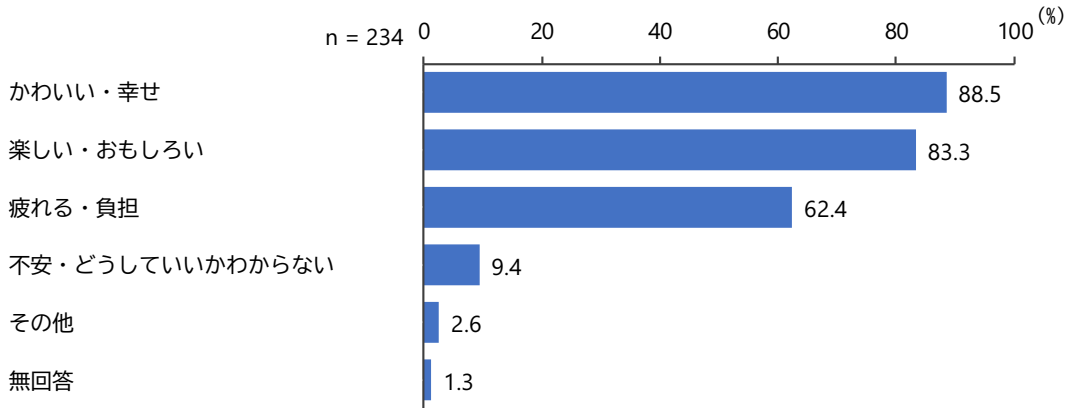
問 24　夜は何時に寝ますか。



就寝時間について、「９時から 10 時」が 31.6%と最も高く、次いで「10 時から 11 時」(27.8%)、「11 時から 12 時」（16.7%）となっている。

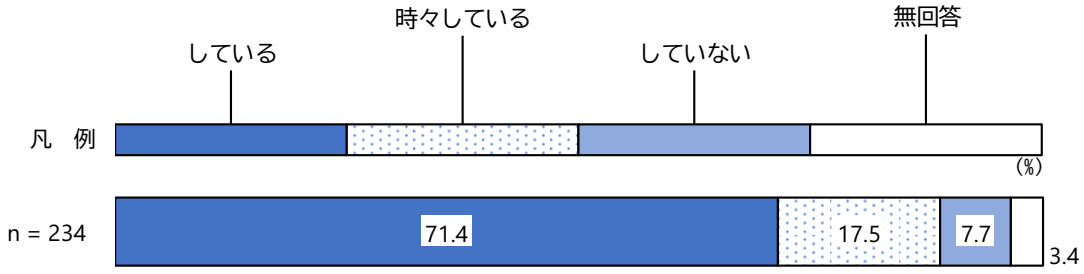
３　「育児」について

問 25　育児をしていてどのように感じることが多いですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。



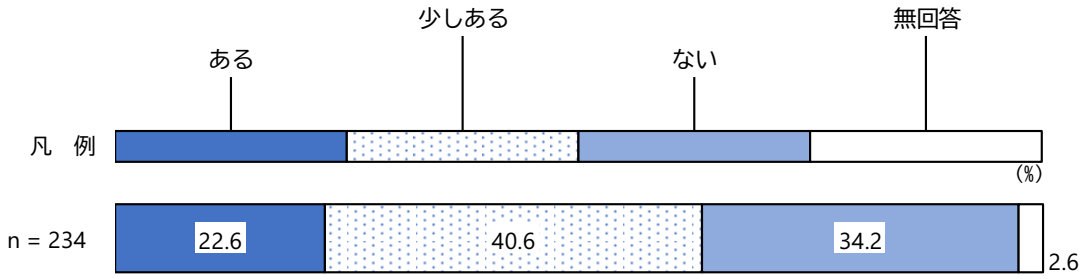
育児をしていて感じることについて、「かわいい・幸せ」が 88.5%と最も高く、次いで「楽しい・おもしろい」（83.3%）、「疲れる・負担」（62.4%）となっている。

問 26　夫婦で一緒に育児をしていますか。



夫婦で一緒に育児をしているかについて、「している」が 71.4%と最も高く、次いで「時々している」（17.5%）、「していない」（7.7%）となっている。

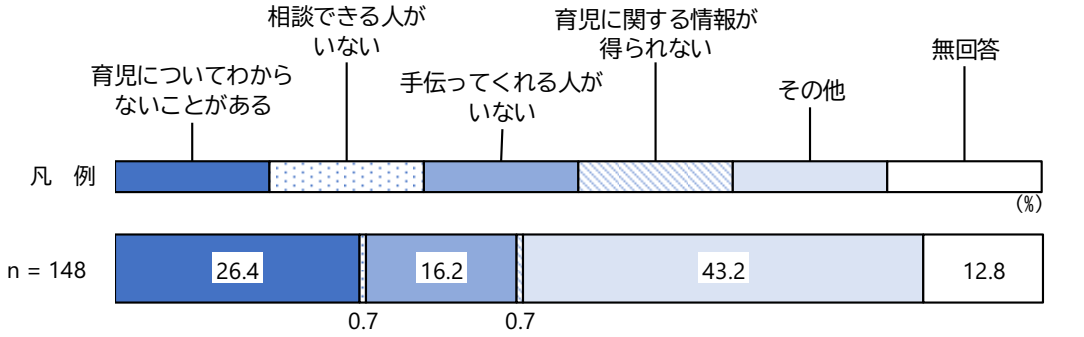
問 27　育児の中で、大変なことや困ったことはありますか。



育児の中での大変なことや困りごとの有無について、「少しある」が 40.6%と最も高く、次いで「ない」（34.2%）、「ある」（22.6%）となっている。

【問 27 で「1．ある」「2.少しある」とお答えの方にお聞きします。】

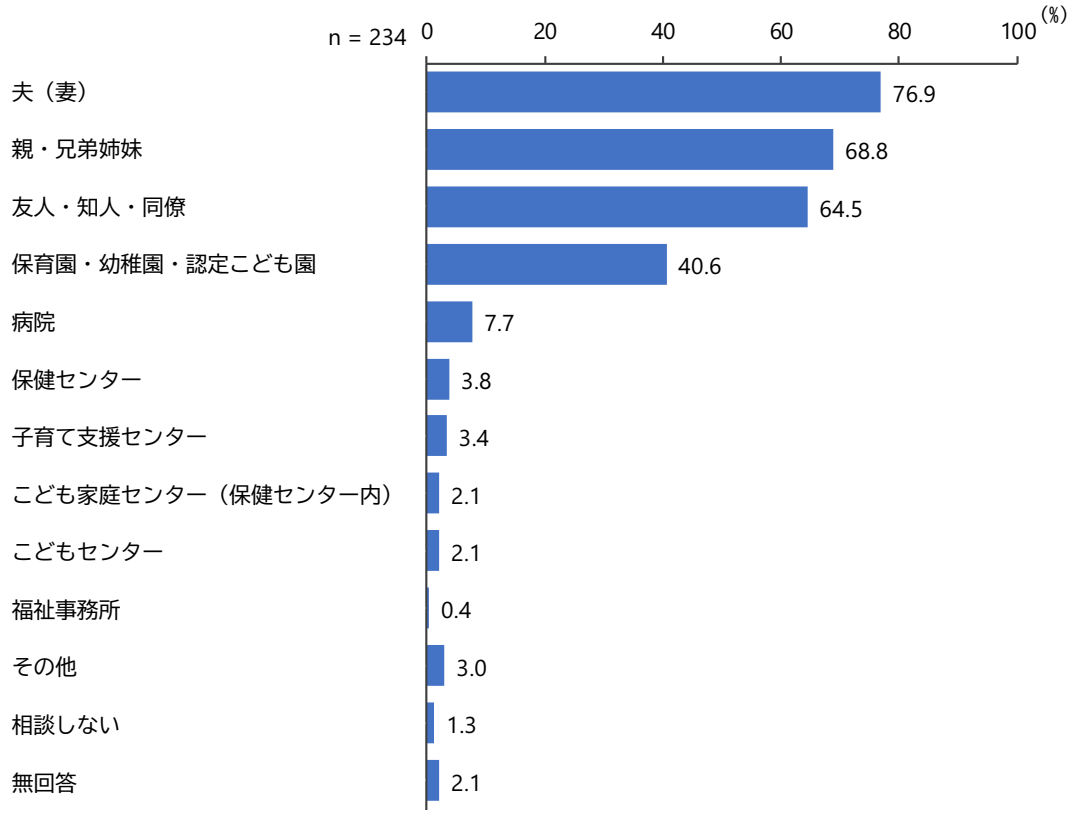
問 27（１）　大変なことや困ったことは、どんなことですか。



大変なことや困りごとの具体的な内容について、「育児についてわからないことがある」が 26.4%と最も高く、次いで「手伝ってくれる人がいない」（16.2%）、「相談できる人がいない」「育児に関する情報が得られない」（0.7%）となっている。

また、「その他」が 43.2%となっている。

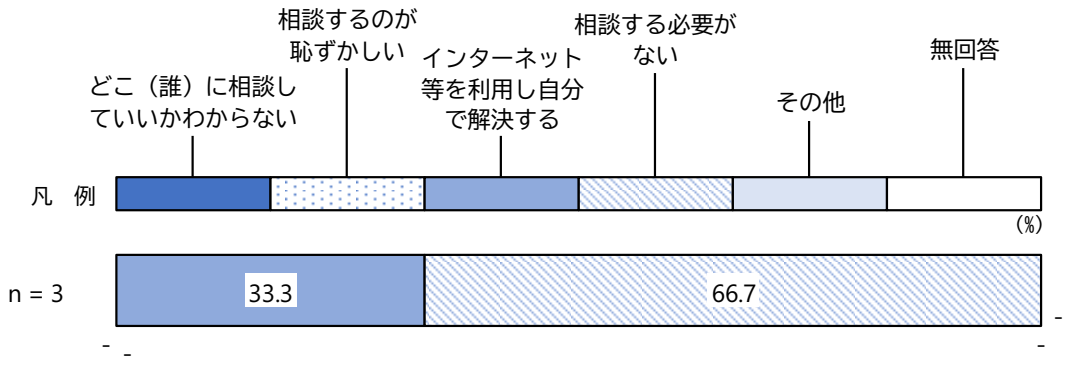
問 28　育児で悩んだり困ったことがあった時は、誰（どこ）に相談しますか。
あてはまるものすべてに○をつけてください。



悩みごとや困りごとの相談先について、「夫（妻）」が 76.9%と最も高く、次いで「親・兄弟姉妹」（68.8%）、「友人・知人・同僚」（64.5%）となっている。

【問 28 で「12. 相談しない」とお答えの方にお聞きします。】

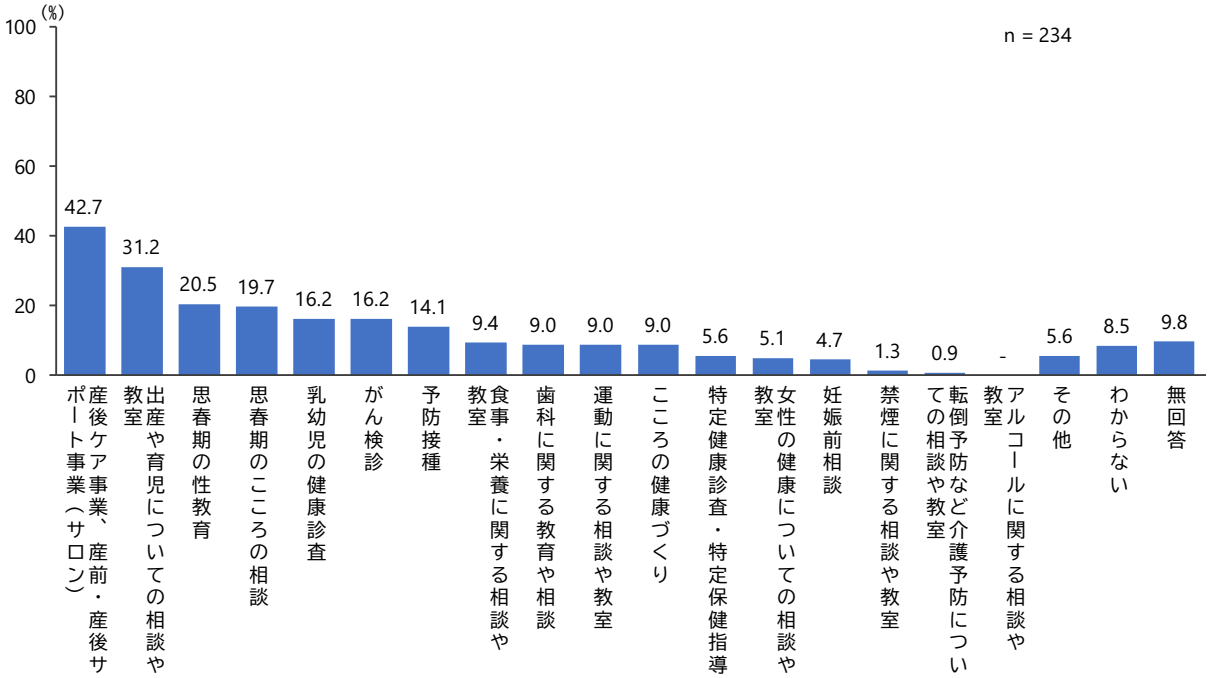
問 28（１）　相談しないのは、どうしてですか。



相談しない理由について、「相談する必要がない」が 66.7%、「インターネット等を利用し自分で解決する」が 33.3%となっている。

４　「保健事業」について

問 29　花巻市の保健事業として今後どのような事業に力をいれていくべきだと思いますか。
３つ選んで○をつけてください。



力を入れるべきだと思う保健事業について、「産後ケア事業、産前・産後サポート事業（サロン）」が 42.7%と最も高く、次いで「出産や育児についての相談や教室」（31.2%）、「思春期の性教育」（20.5%）となっている。