
健康づくりに関する
アンケート調査結果報告書

【一 般】

令和2年11月

花 巻 市

1 調査目的

何歳になっても健康で安心して暮らせる花巻市を目指し、市民が地域や行政等とともに健康づくりに取り組む行動指針として推進してきた『健康はなまき21プラン※』の最終評価にあたり、進捗状況の把握と今後の推進の在り方を検討するための基礎資料とする。

※『健康はなまき21プラン』

計画期間 2012年（平成24年度）から2021年（平成33年度）の10年間

中間評価 2016年（平成28年度）

2 調査対象者

対象は、花巻市内在住の19歳以上の市民2,300人（無作為抽出）

3 調査方法

郵送法（郵便による配付・回収）

4 調査実施期間

○調査票発送日：令和2年8月31日（月）

○調査票回収期限：令和2年9月15日（火）

5 調査票の回収結果

	配布数	回収数	有効回答数	無効回答数	総回収率	有効回収率
一般	2,300件	1,146件	1,144票	2票	49.8%	49.7%

6 報告書の見方

○選択肢の語句が長い場合、本文や表・グラフ中では省略した表現を用いていることがある。

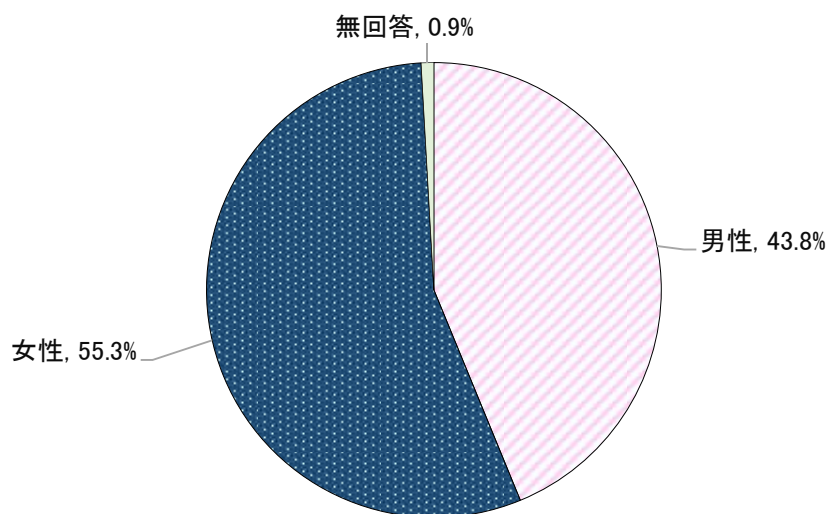
○調査結果の比率は、その質問の回答者数（「n」と表示）に対する百分比（%）であり、小数点以下第2位を四捨五入して小数点以下第1位までを表示している。そのため、合計が100%にならないことがある。

○複数回答形式の場合、回答比率の合計は通常100%を超える。

I 回答を統計的に処理するため、あなたの現在の状況についてお伺いします。

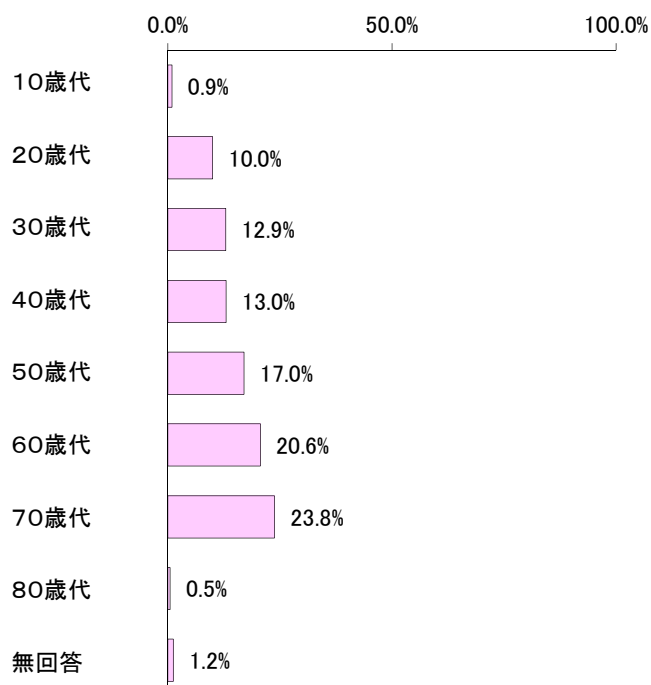
問1 性別はどちらですか。

【n= 1,144】



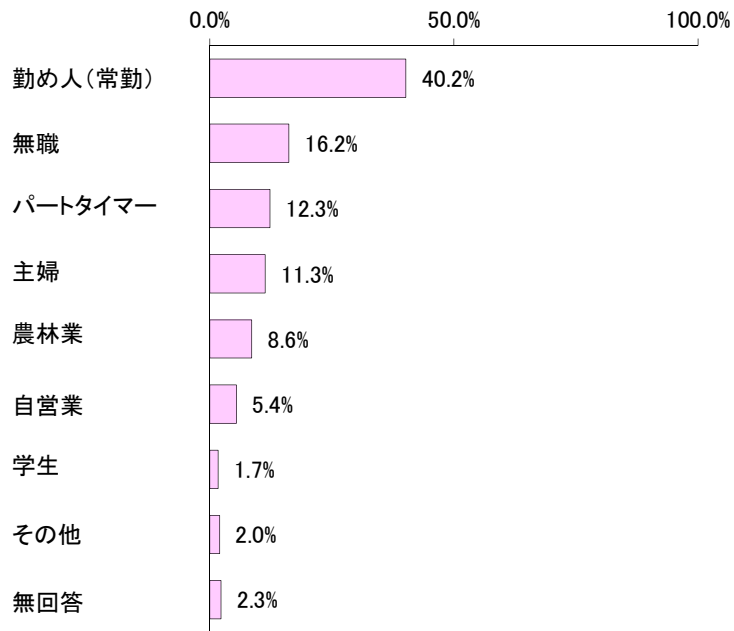
問2 年齢についてお答えください。

【n= 1,144】



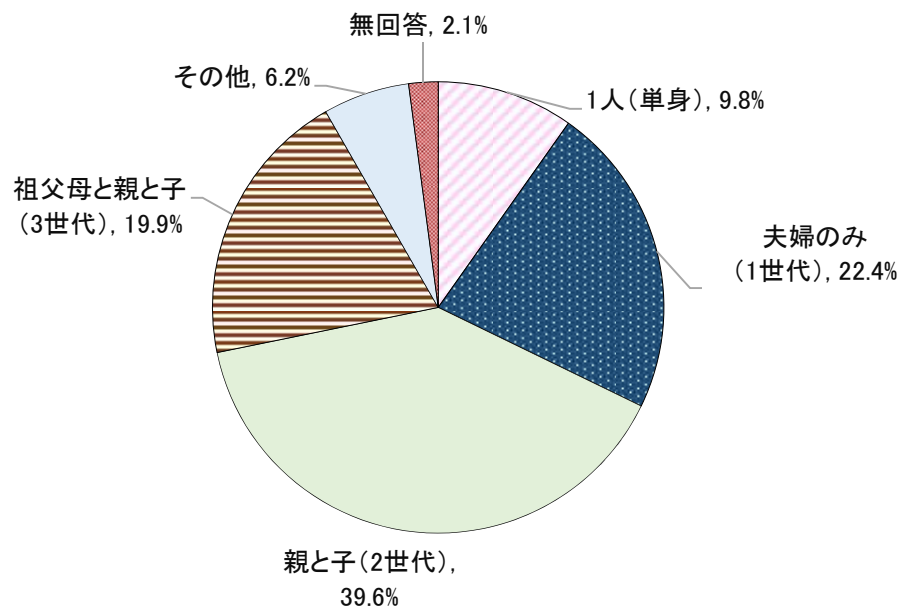
問3 お仕事は次のどれですか。

【n=1,144】



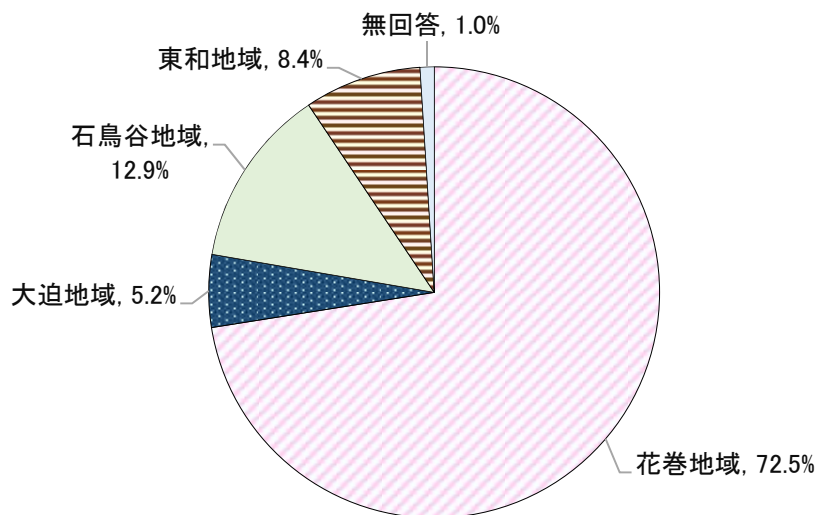
問4 家族構成は次のどれですか。

【n=1,144】



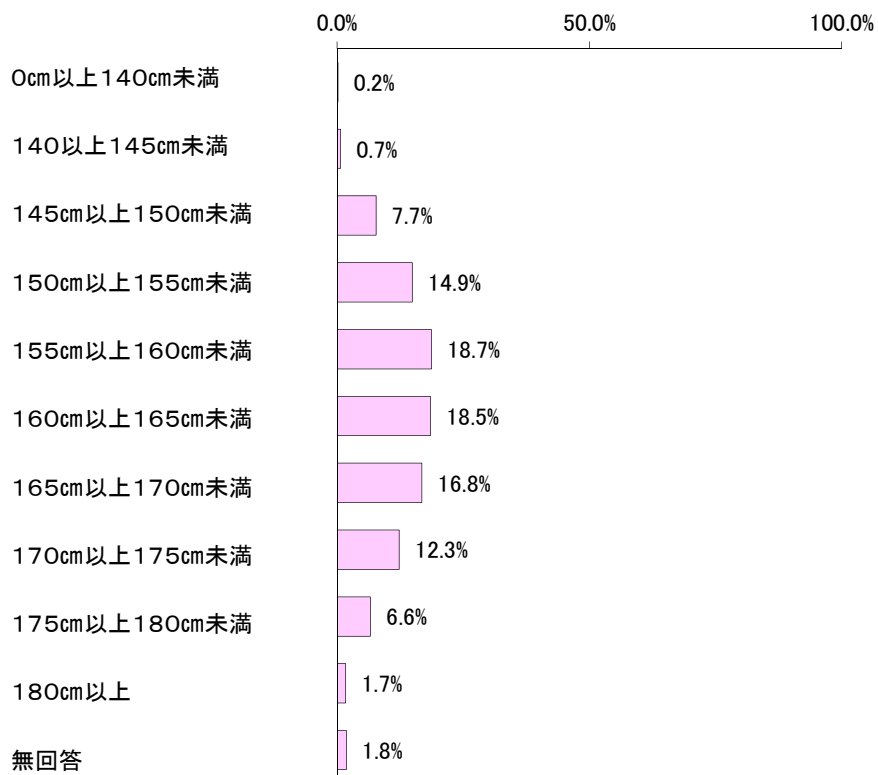
問5 住んでいる地域はどちらですか。

【n=1,144】



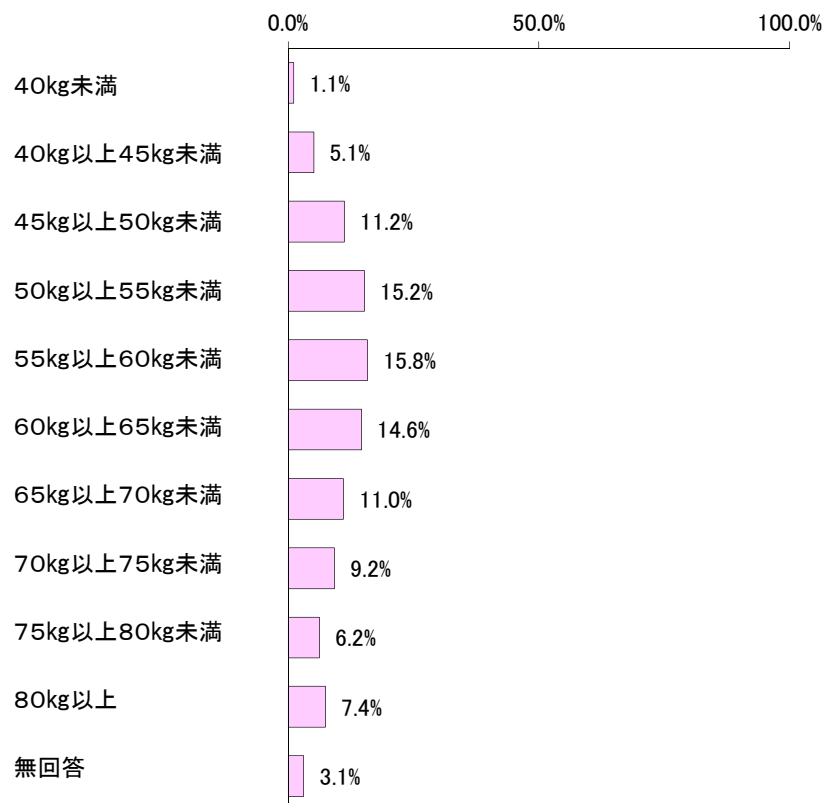
問6 身長は何cmですか。

【n=1,144】



問7 体重は何kgですか。

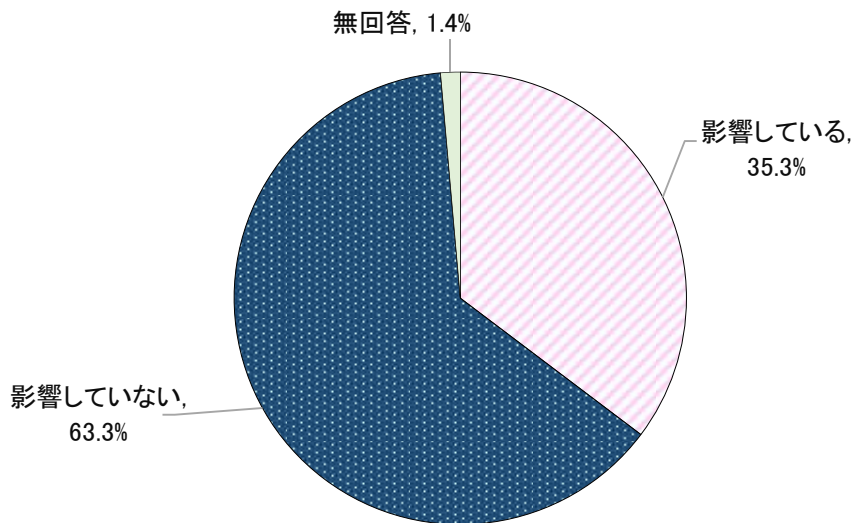
【n=1,144】



Ⅱ 「健康管理」についてお伺いします。

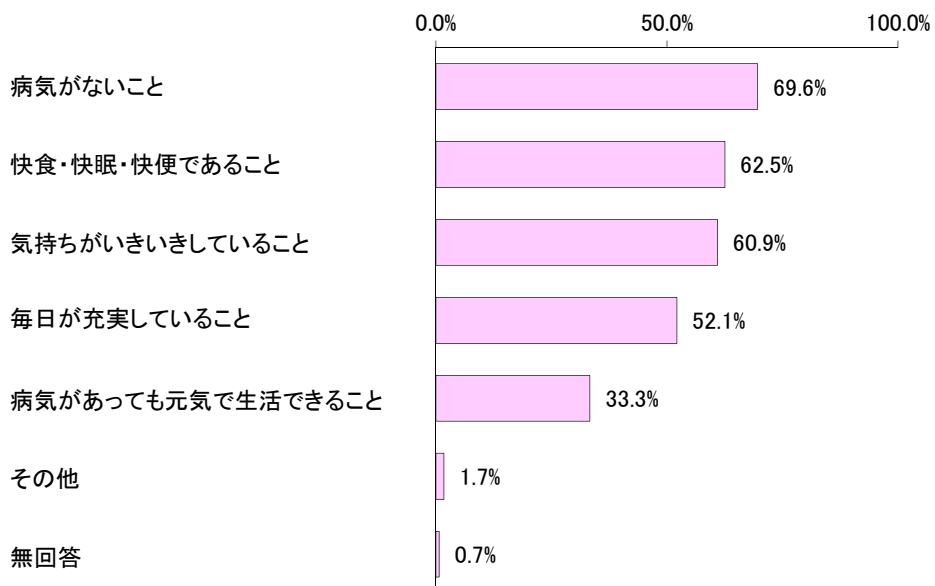
問8 新型コロナウイルス感染防止のための自粛生活が、食事や運動の健康管理に影響していますか。

【n=1,144】



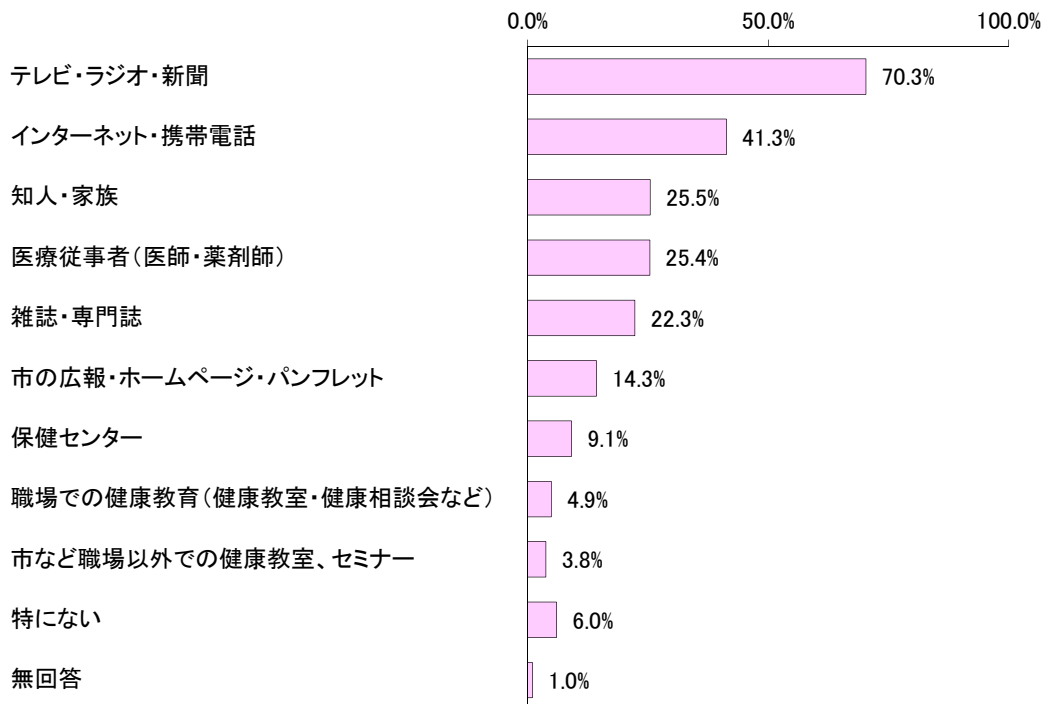
問9 「健康」とはどんなことだと思いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

【n=1,144】



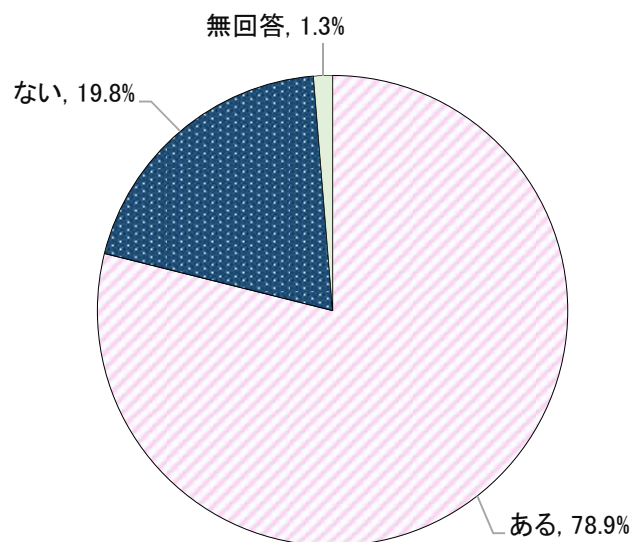
問 10 健康に関する情報は、どんなところから得ていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

【n=1,144】



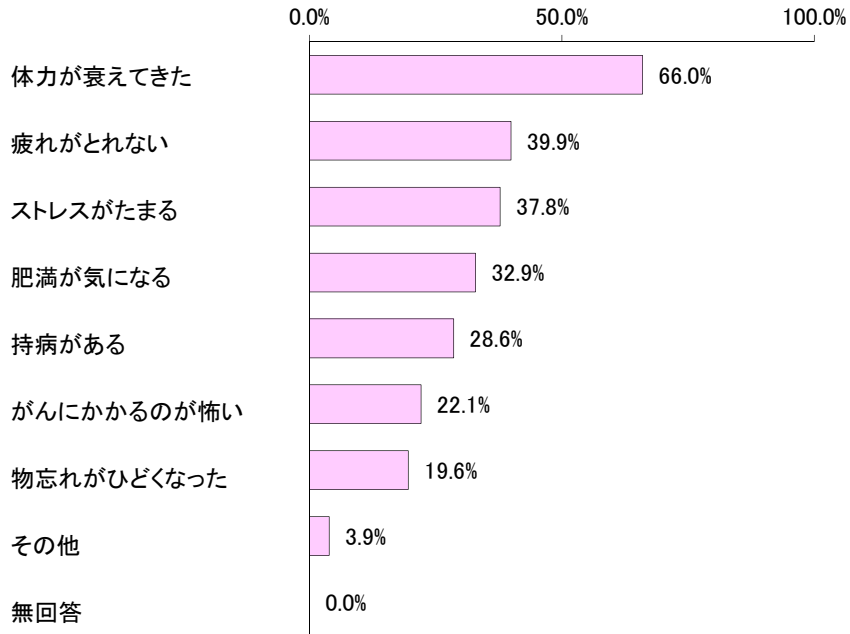
問 11 健康に関して心配なことがありますか。

【n=1,144】



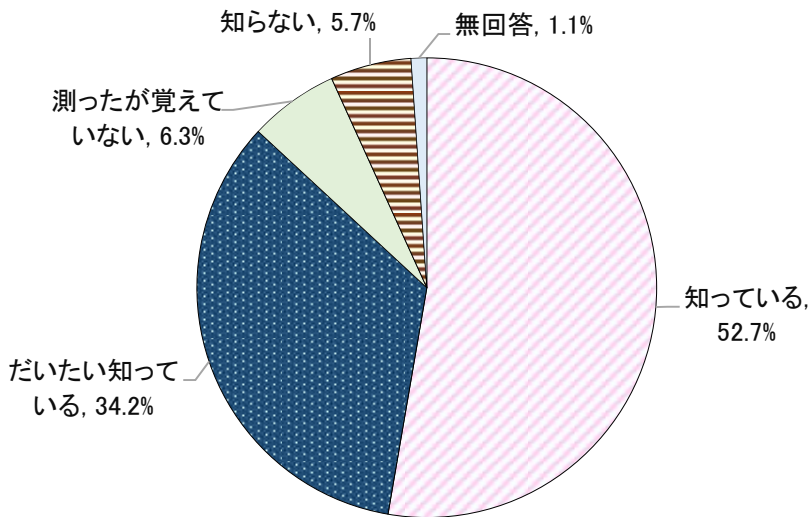
問11-1 あると答えた方。心配事は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

【n=903】



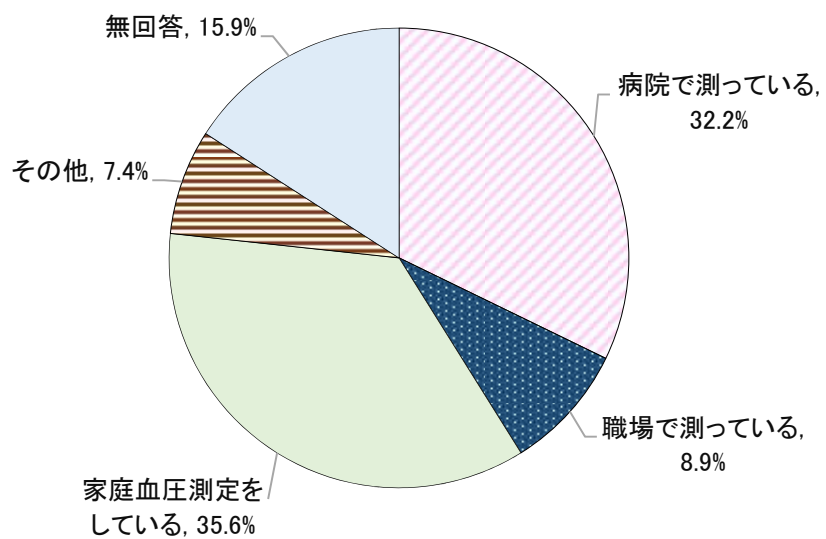
問12 自分の血圧値を知っていますか。

【n=1,144】



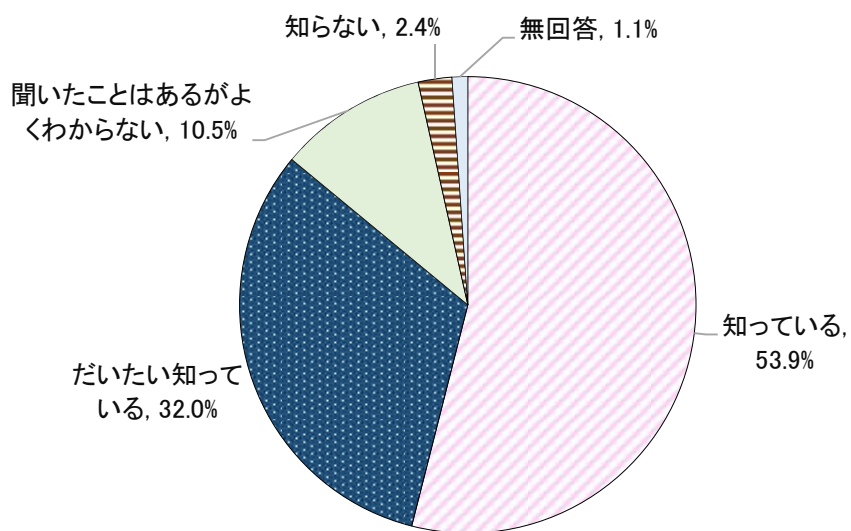
問12-1 「知っている」「だいたい知っている」と答えた方。どのようにして把握していますか。

【n=994】



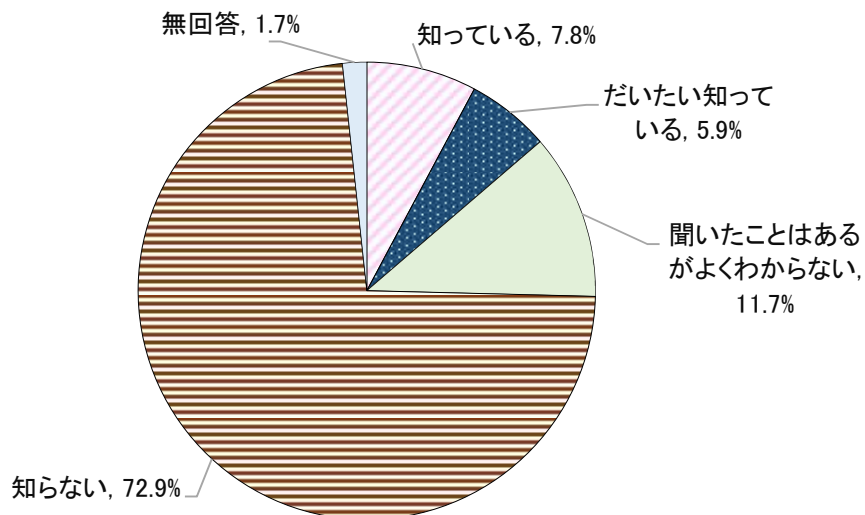
問13 メタボリックシンドロームについて知っていますか。

【n=1,144】



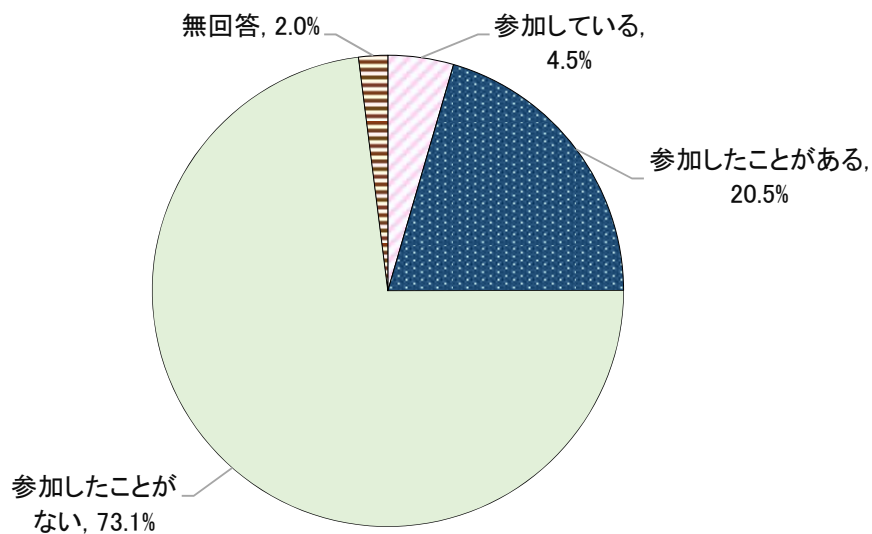
問14 フレイルについて知っていますか。

【n=1,144】



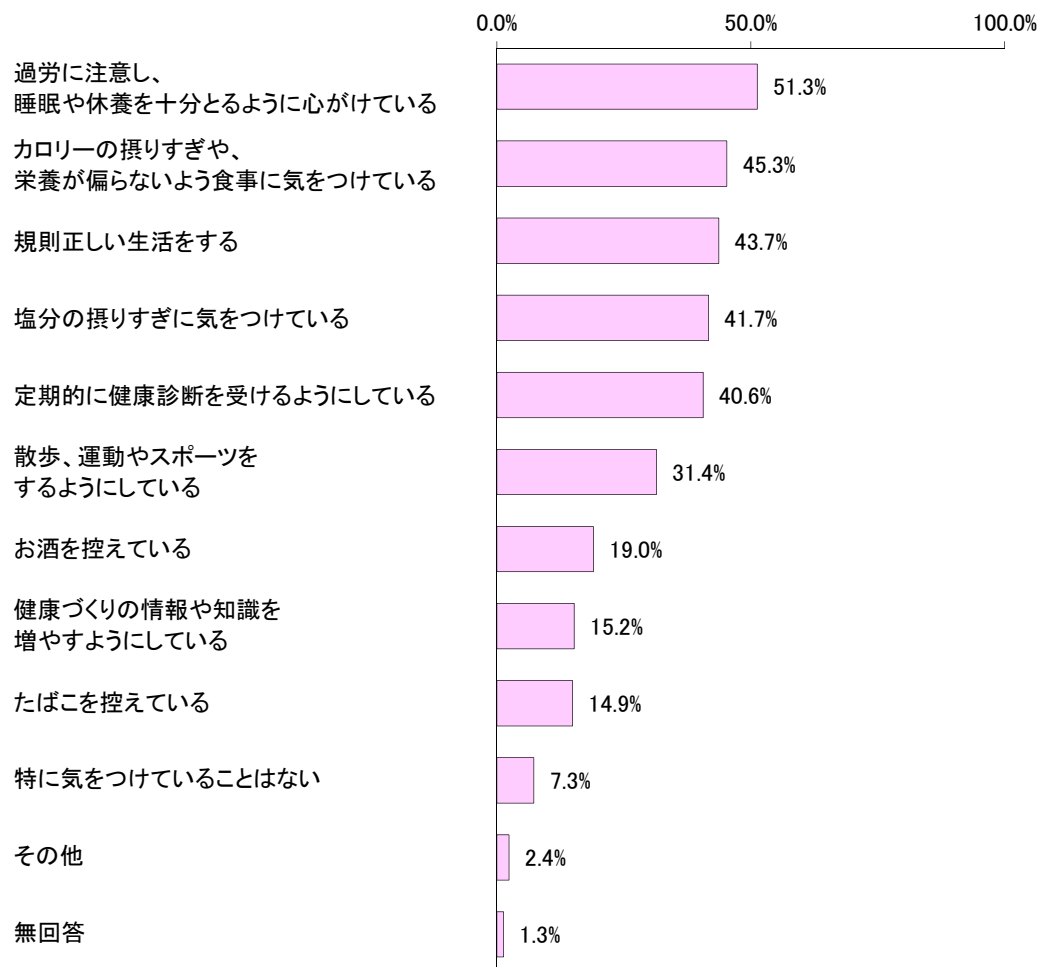
問15 地域や職場において健康に関する催し（講座・教室）に参加していますか。
（例えば食生活や運動、こころの健康づくり）

【n=1,144】



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。

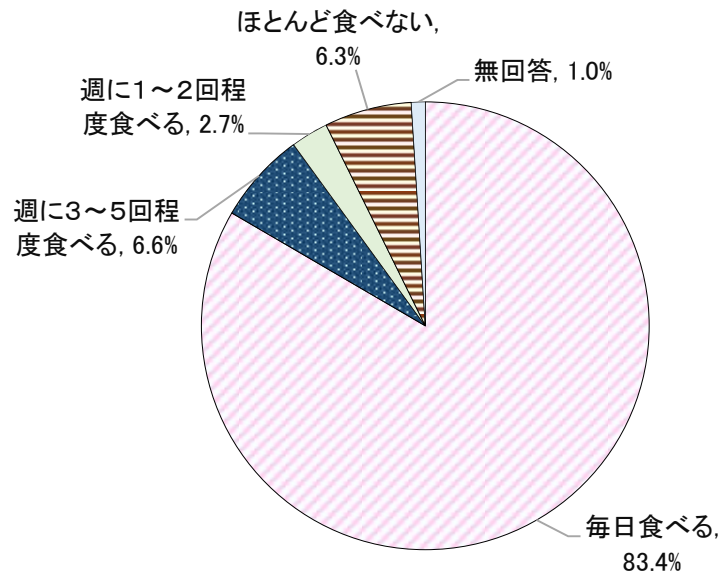
【n=1,144】



Ⅲ 「食生活」についてお伺いします。

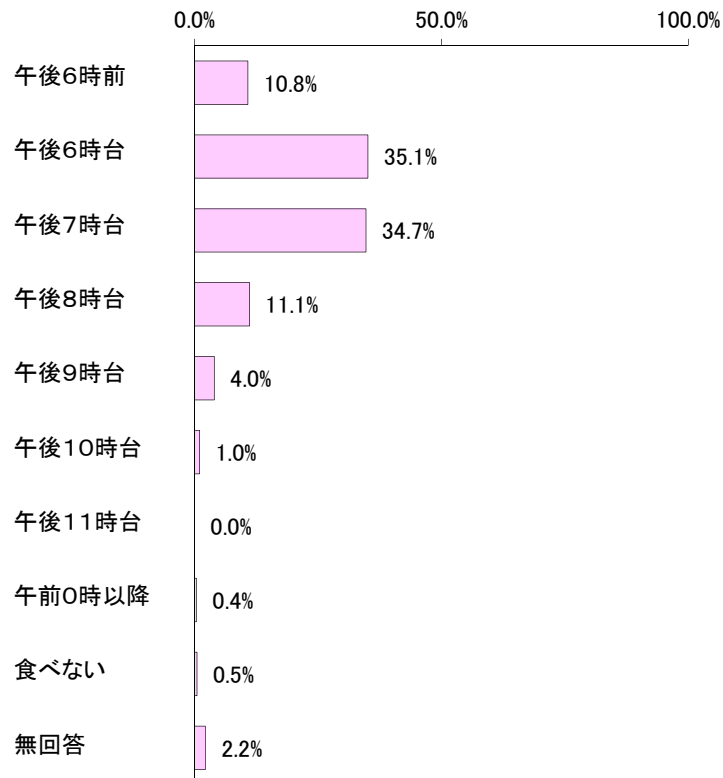
問17 朝食は食べていますか。

【n=1,144】



問18 夕食の開始時間は何時ですか。

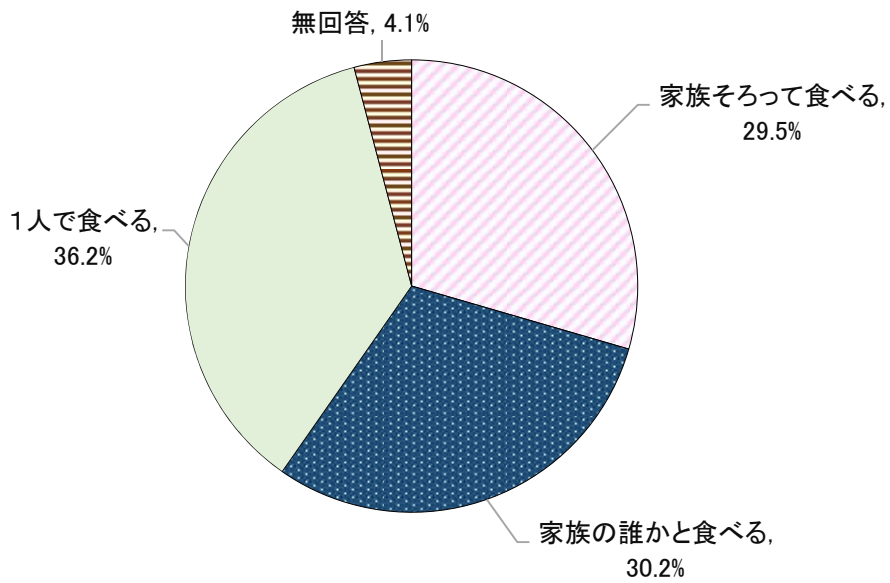
【n=1,144】



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つ選んで〇をつけてください。

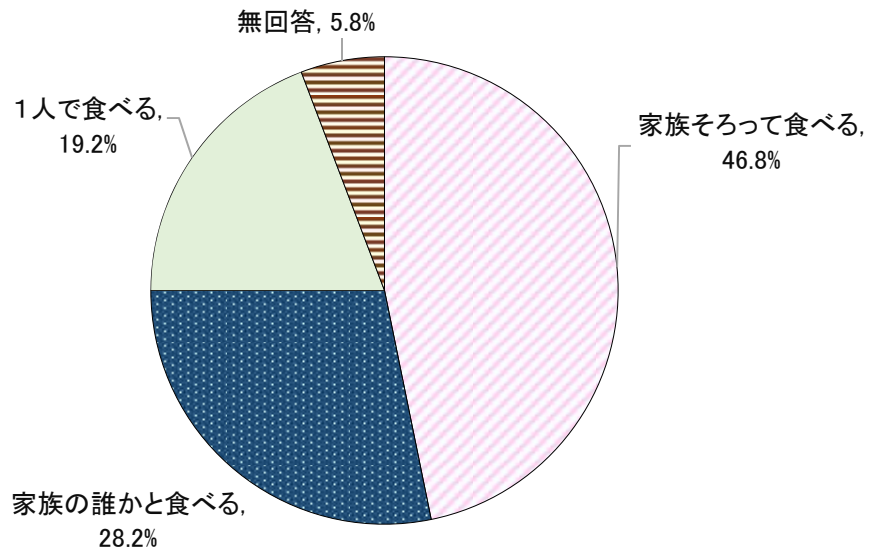
【朝食】

【n=1,144】



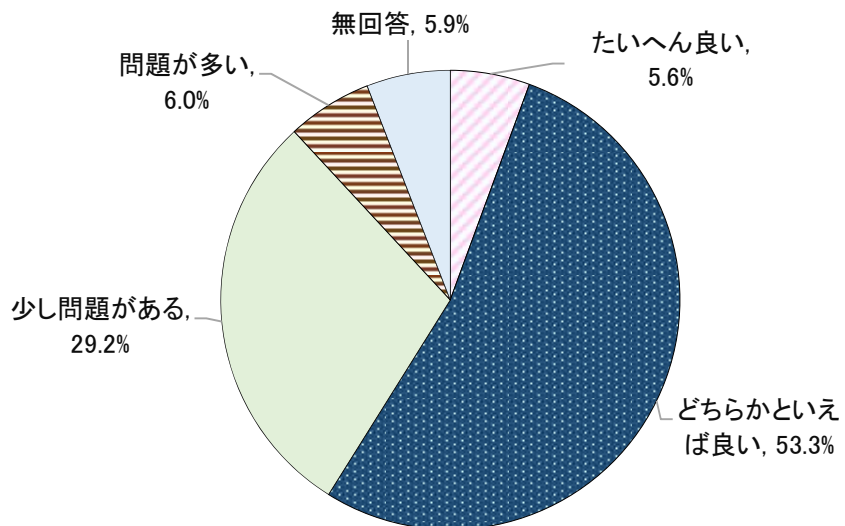
【夕食】

【n=1,144】



問20 自分の食生活についてどう思いますか。

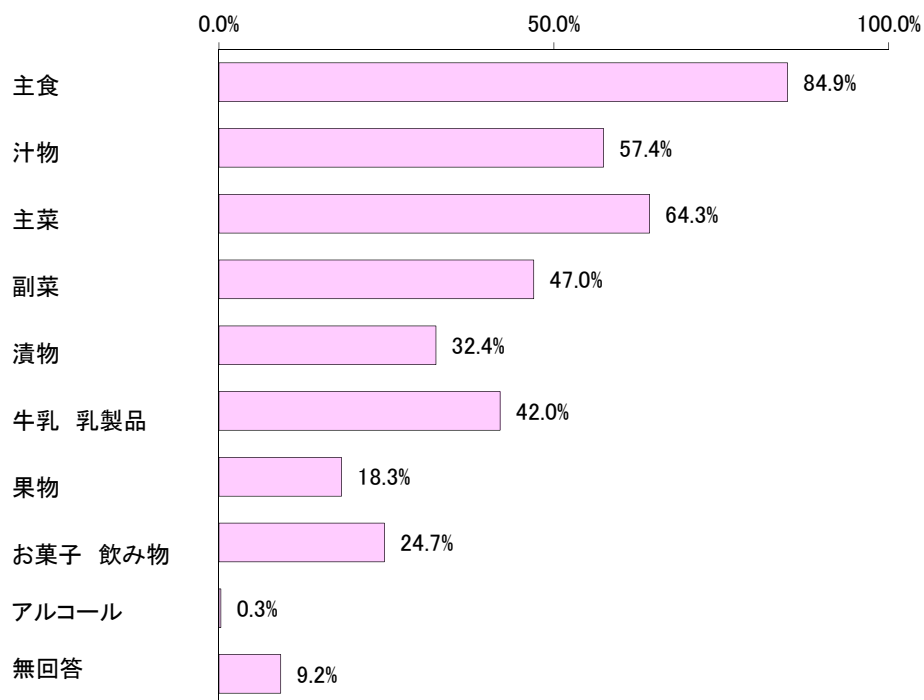
【n=1,144】



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。

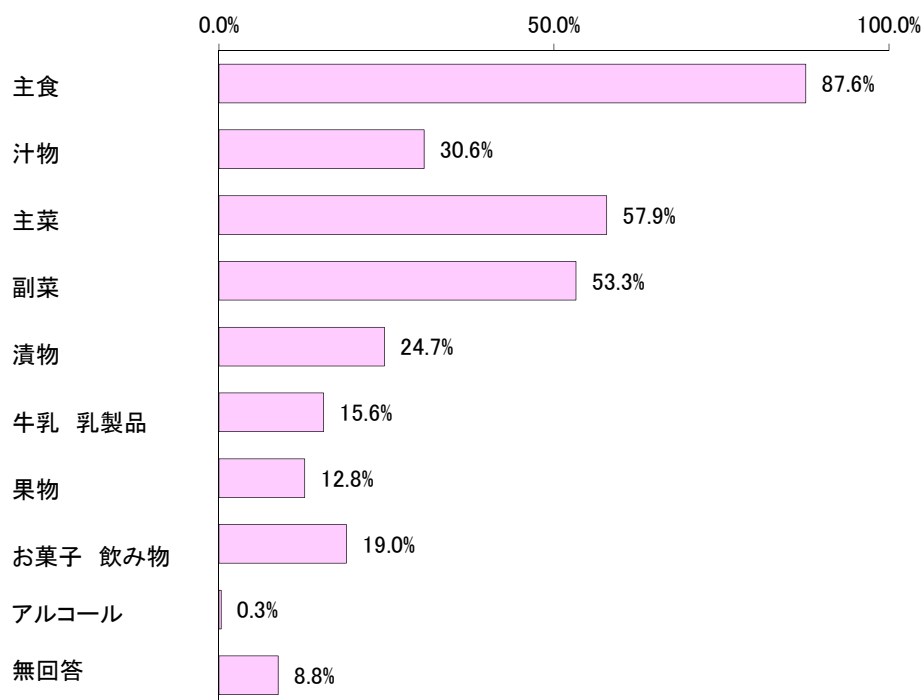
(1) 朝食

【n=1,144】



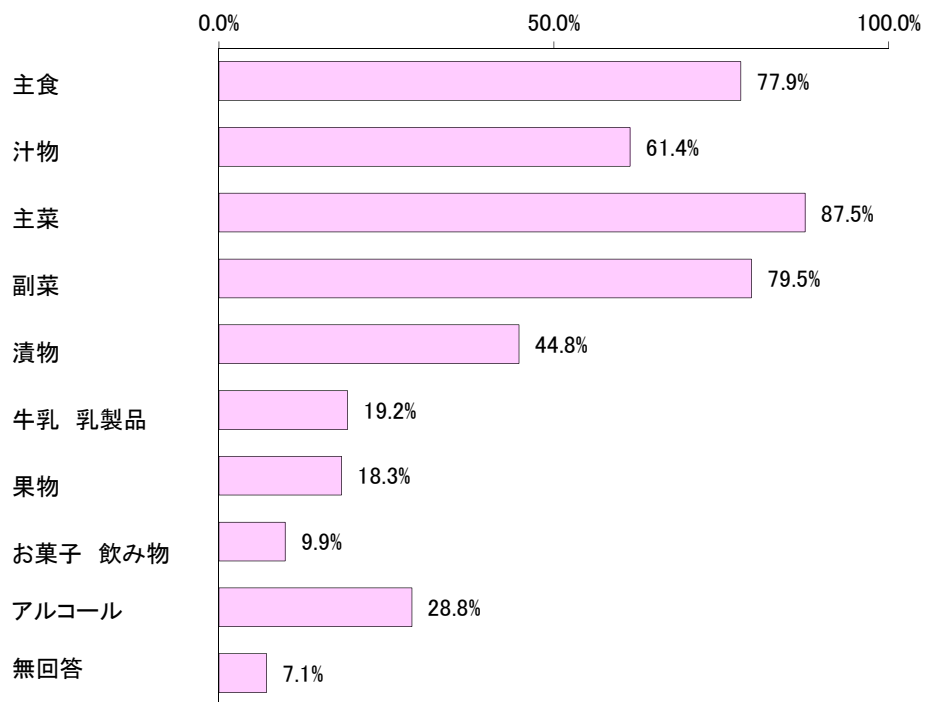
(2) 昼食

【n=1,144】



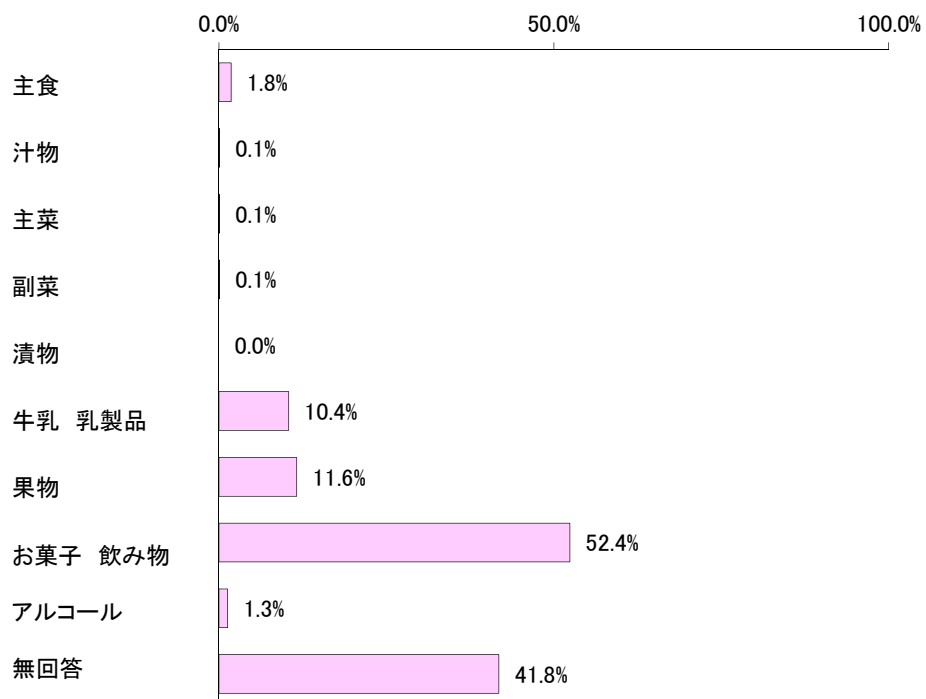
(3) 夕食

【n=1,144】



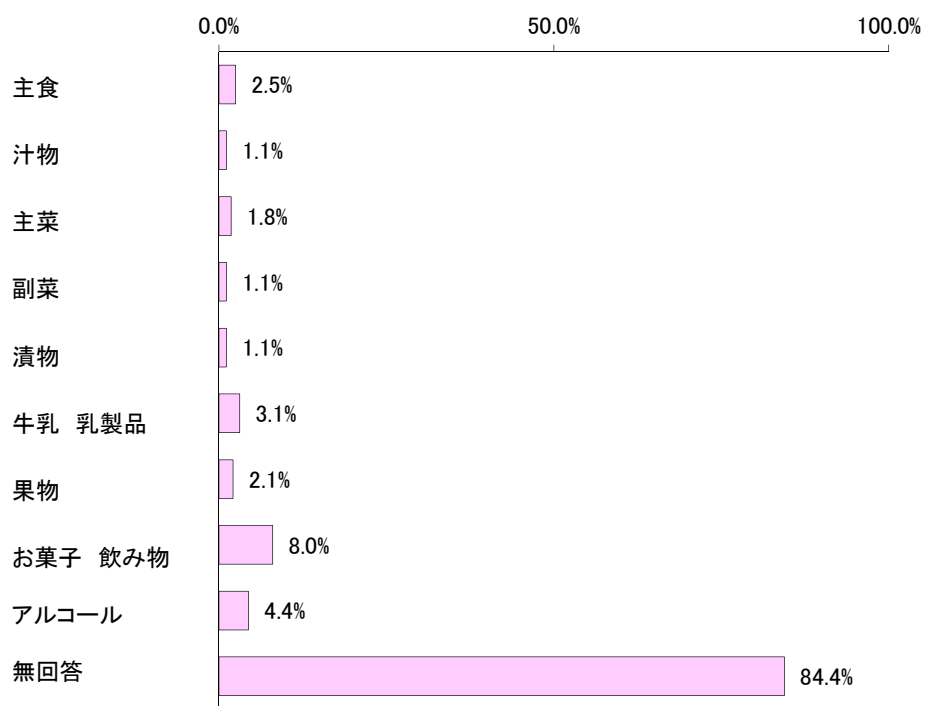
(4) 間食

【n=1,144】



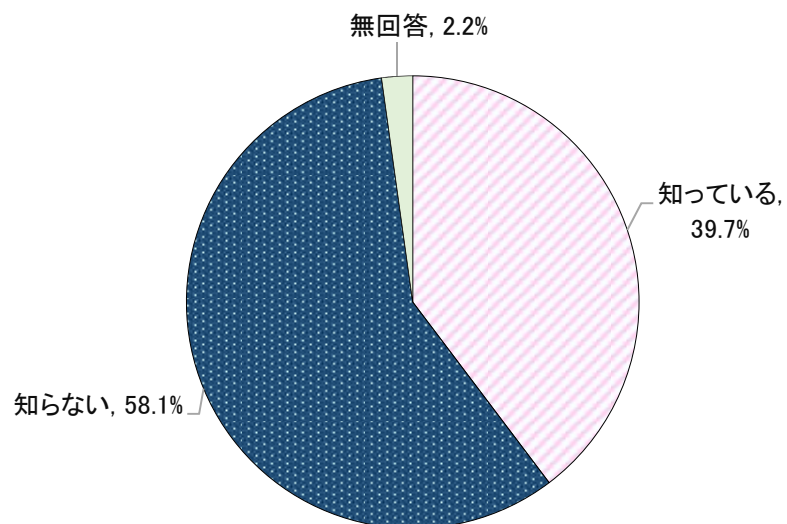
(5) 夜食

【n=1,144】



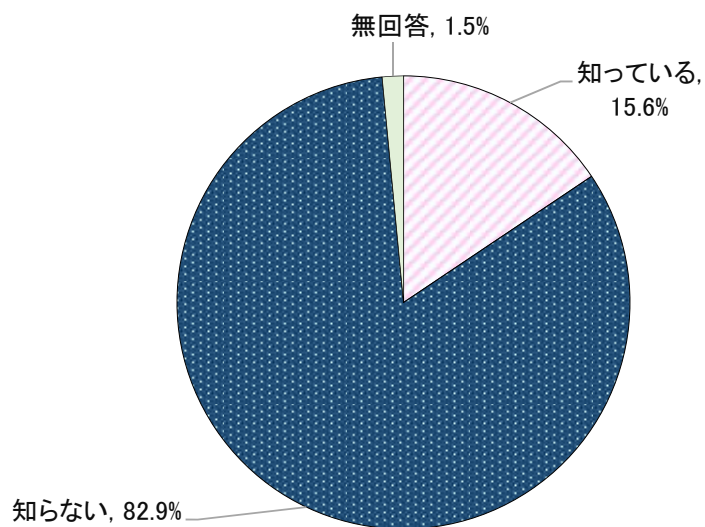
問22 「食事バランスガイド」を知っていますか。

【n=1,144】



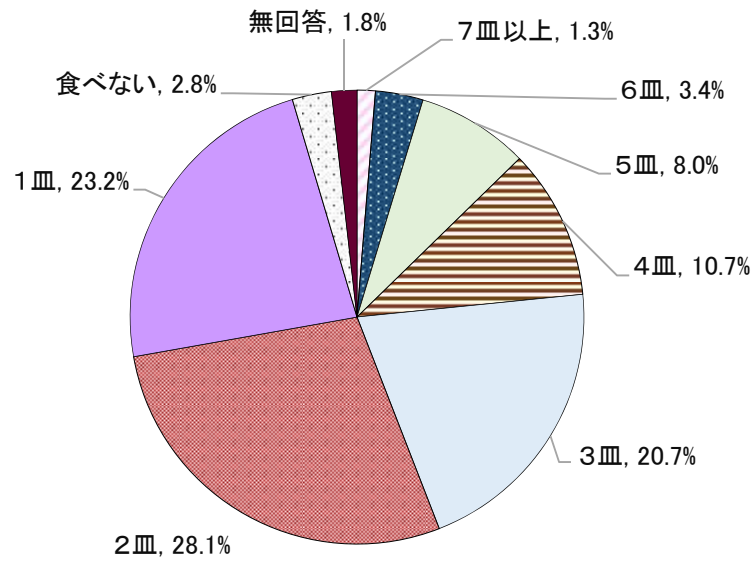
問23 「手ばかり栄養法」を知っていますか。

【n=1,144】



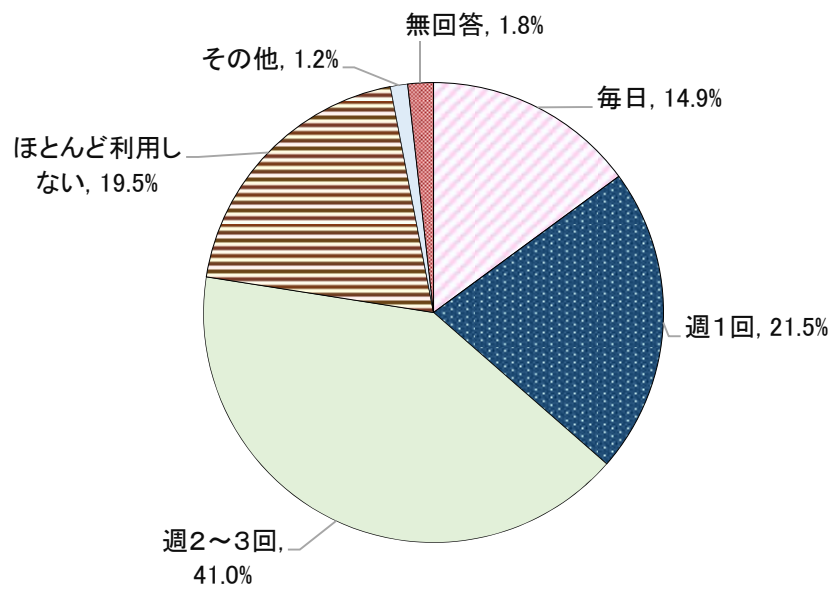
問24 野菜料理を1日にどのくらい食べていますか。

【n=1,144】



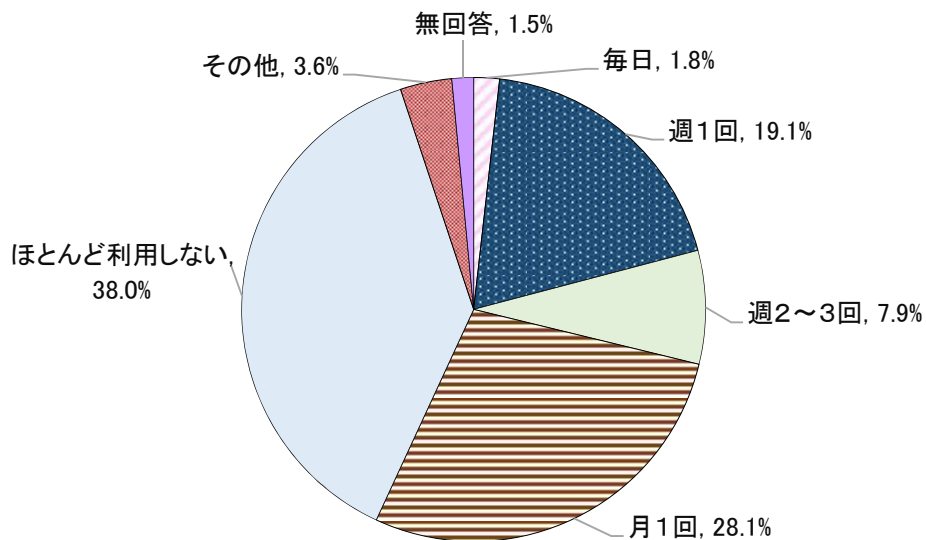
問25 調理済み食品（惣菜、レトルト、冷凍）はどのくらい利用していますか。

【n=1,144】



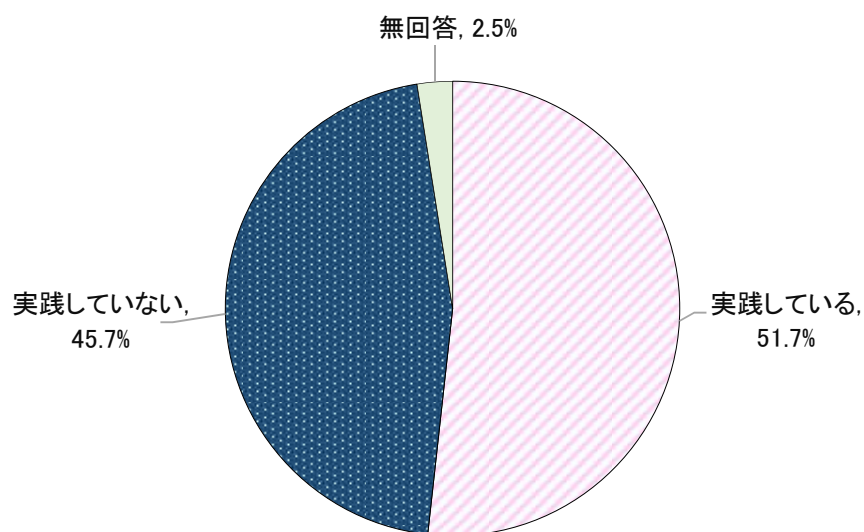
問26 外食はどのくらい利用していますか。

【n=1,144】



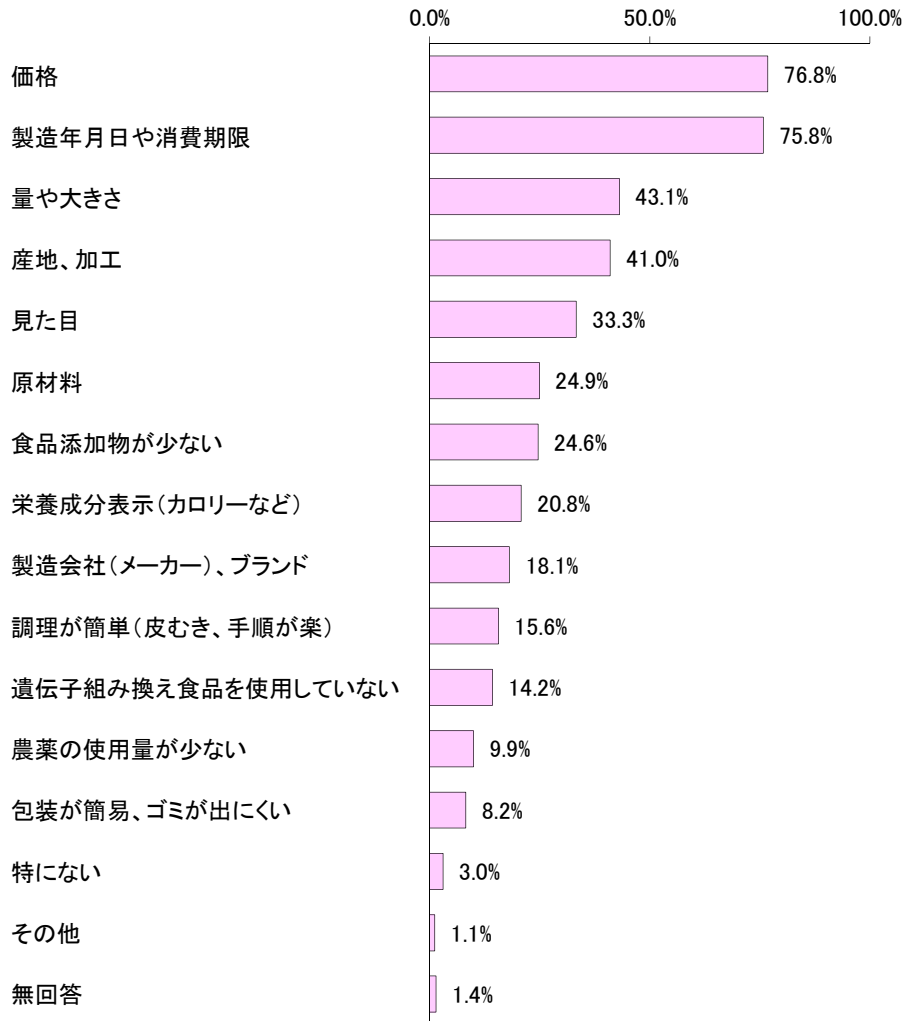
問27 減塩やうす味料理を実行していますか。

【n=1,144】



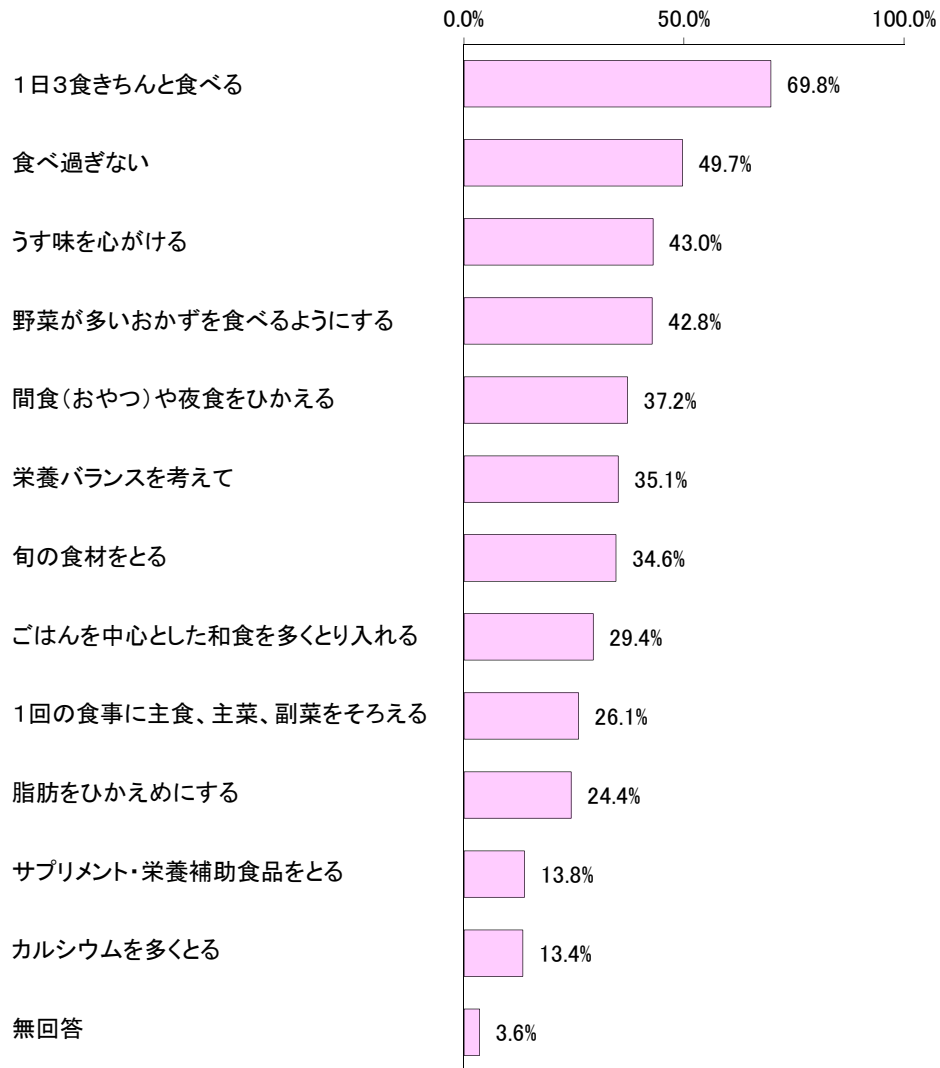
問28 食品を選ぶとき、どのような基準で選びますか。5つまで○をつけてください。

【n=1,144】



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。

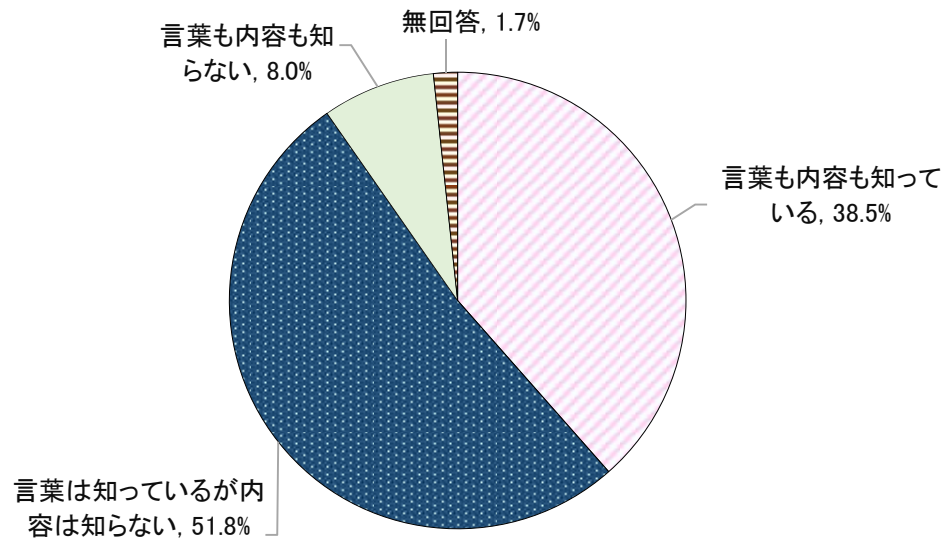
【n=1,144】



IV 「食育」についてお伺いします。

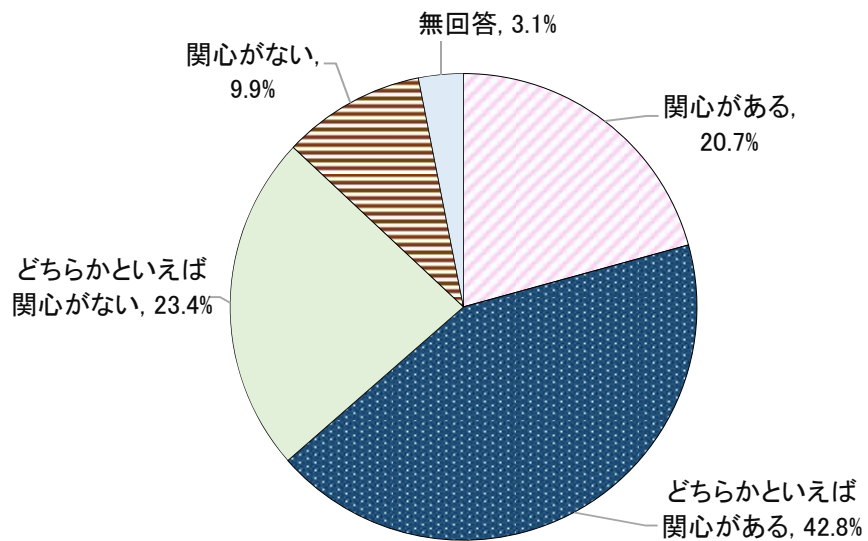
問30 「食育」という言葉を知っていますか。

【n=1,144】



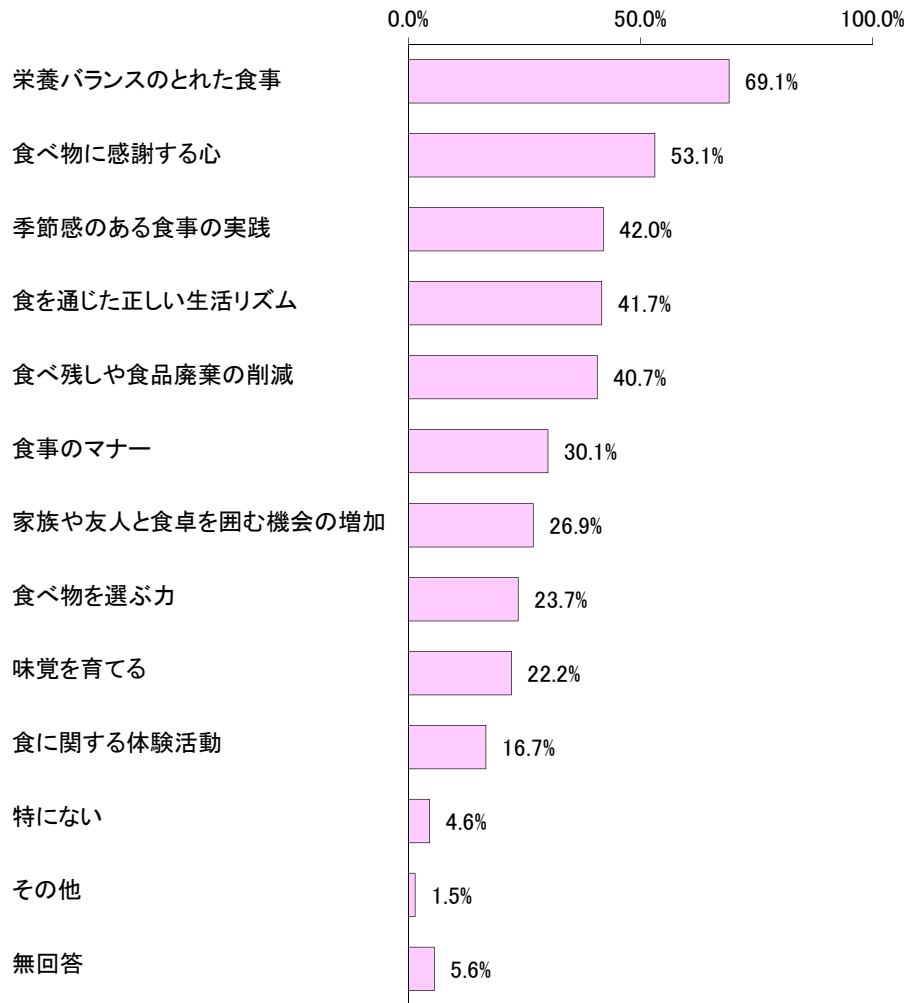
問31 「食育」に関心がありますか。

【n=1,144】



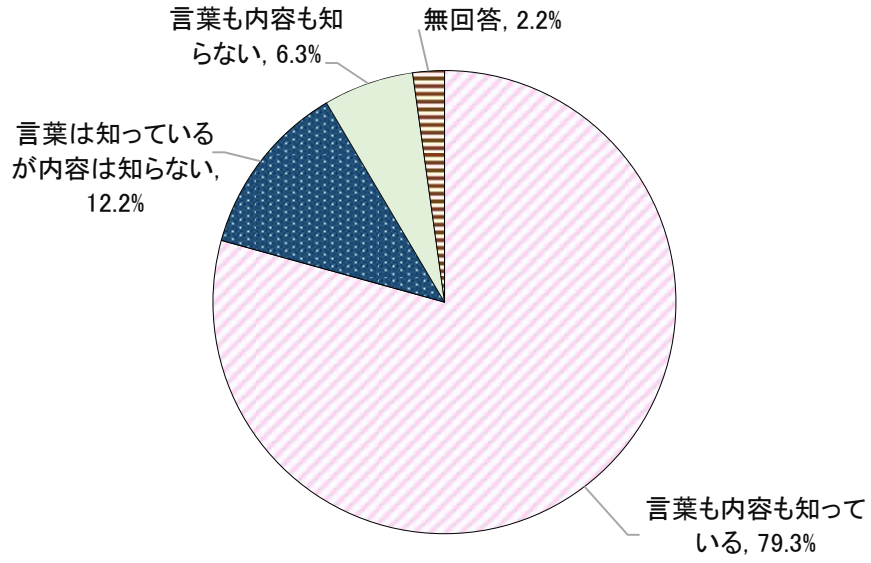
問 32 「食育」で大切なことは、何だと思えますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

【n=1,144】



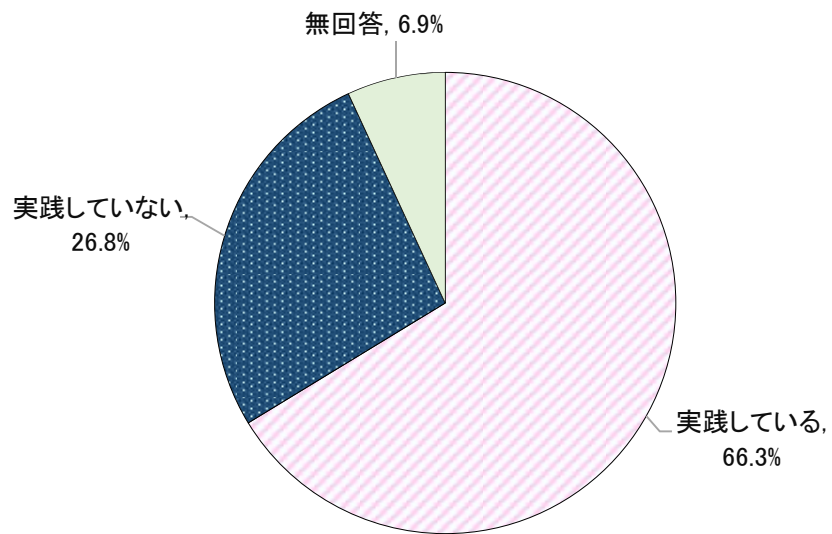
問33 「地産地消」という言葉を知っていますか。

【n=1,144】



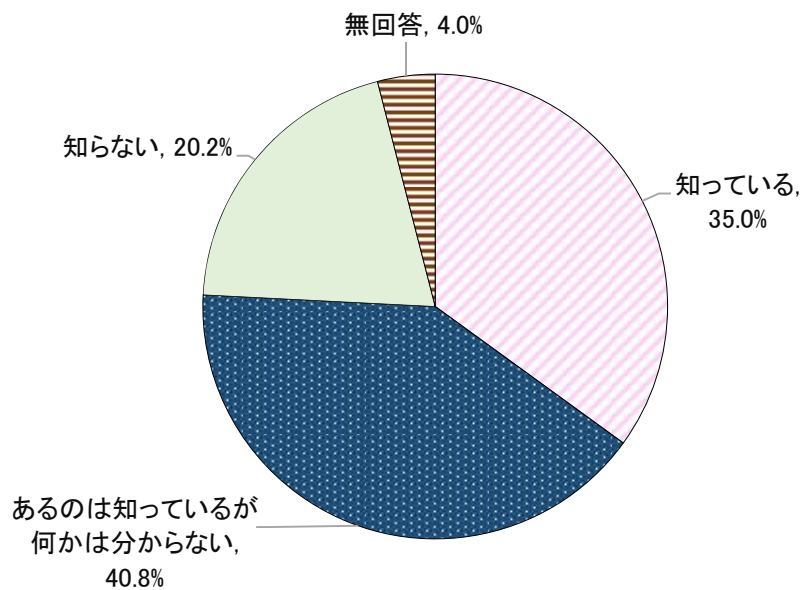
問34 「地産地消」を実践していますか。

【n=1,144】



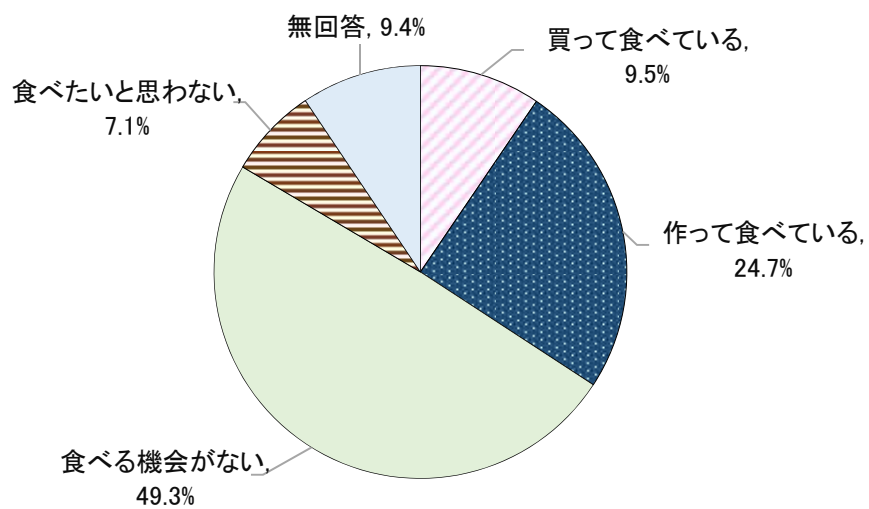
問35 「地域の郷土料理」を知っていますか。

【n=1,144】



問36 「地域の郷土料理」を食べる機会がありますか。

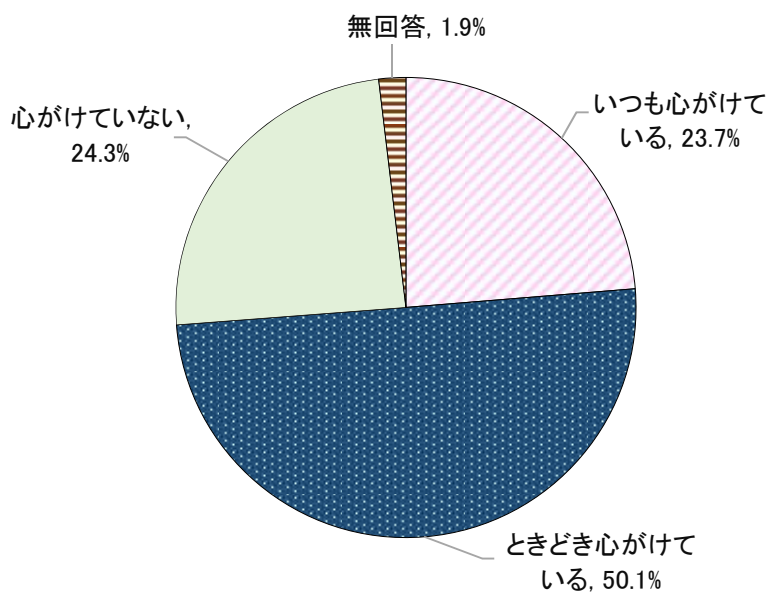
【n=1,144】



V 「運動習慣・身体活動」についてお伺いします。

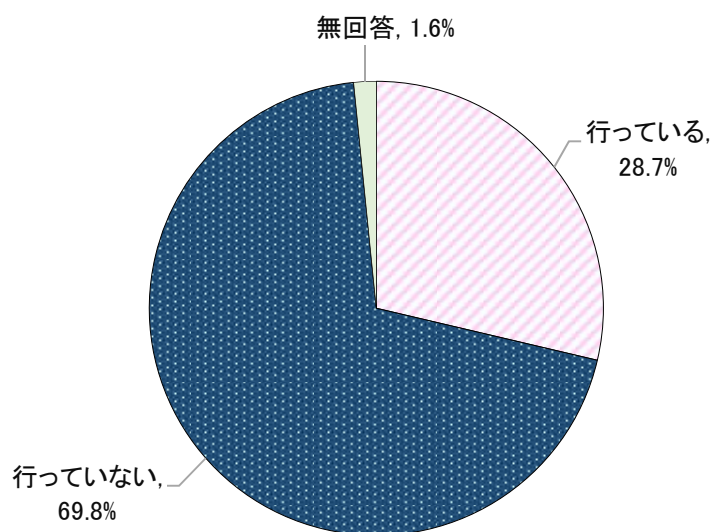
問37 日頃から健康維持・増進のため意識的に体を動かすように心がけていますか。
(例：ラジオ体操や階段を使うなど)

【n=1,144】



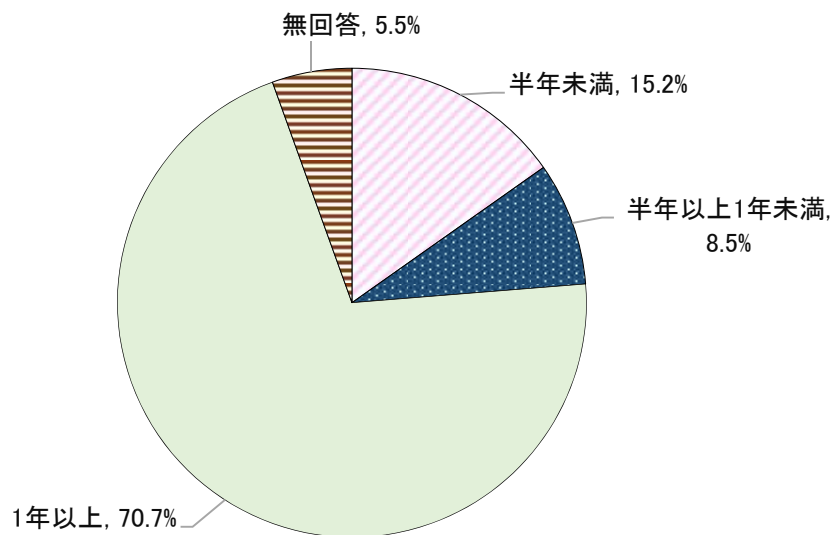
問38 1日30分以上の運動を週2回以上行っていますか。

【n=1,144】



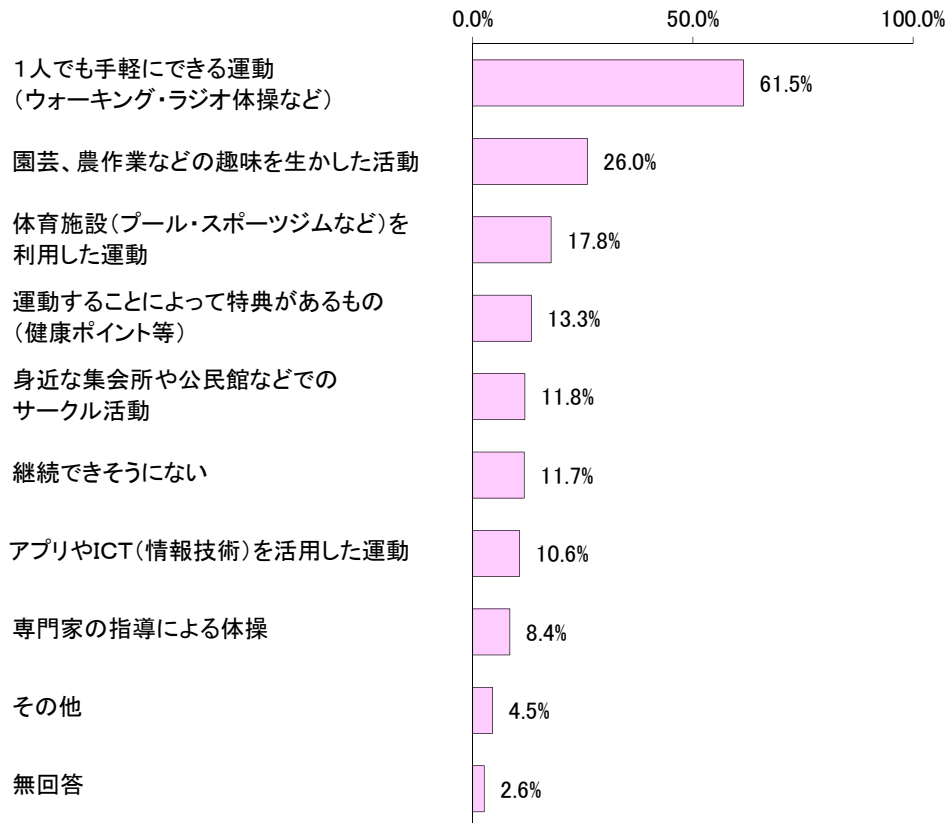
問38-1 行っていると答えた方。その運動は、どのくらいの期間続けていますか。

【n=328】



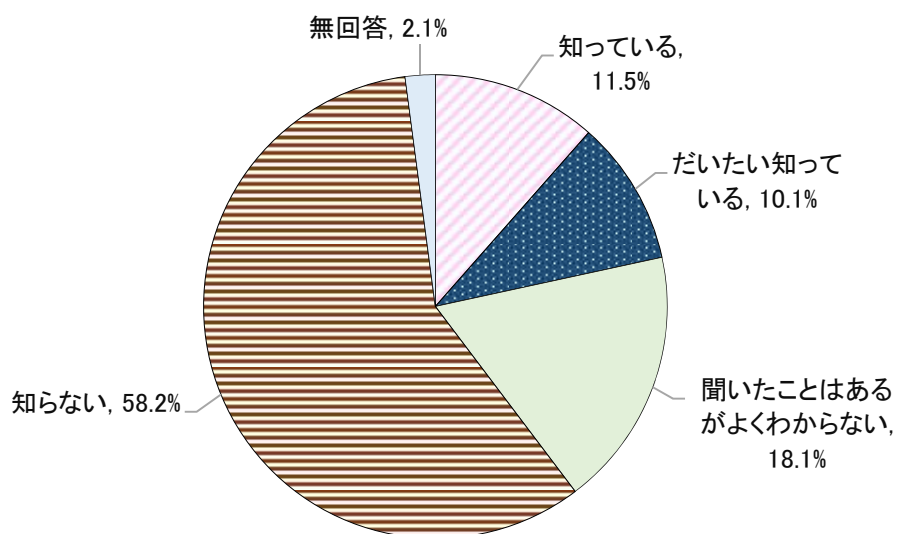
問39 どんな身体活動や運動であれば継続できそうだと思いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

【n=1,144】



問40 ロコモティブシンドロームについて知っていますか。

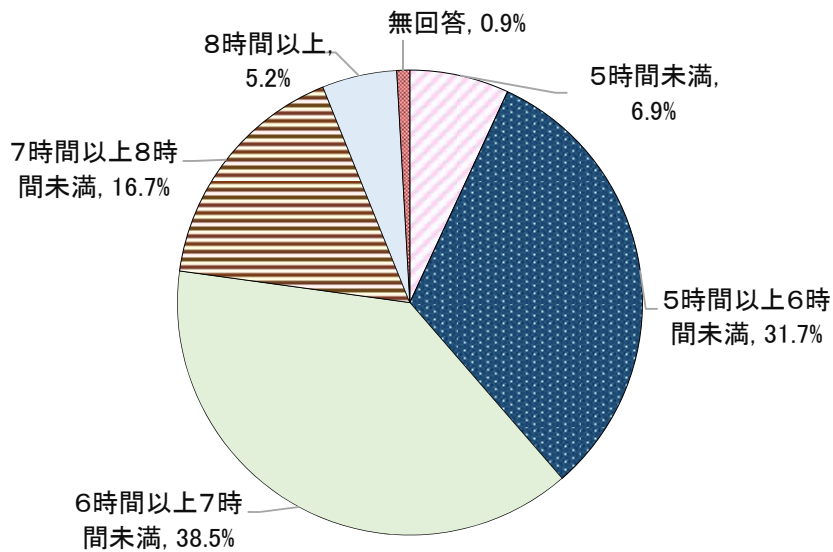
【n=1,144】



VI 「こころの健康」についてお伺いします。

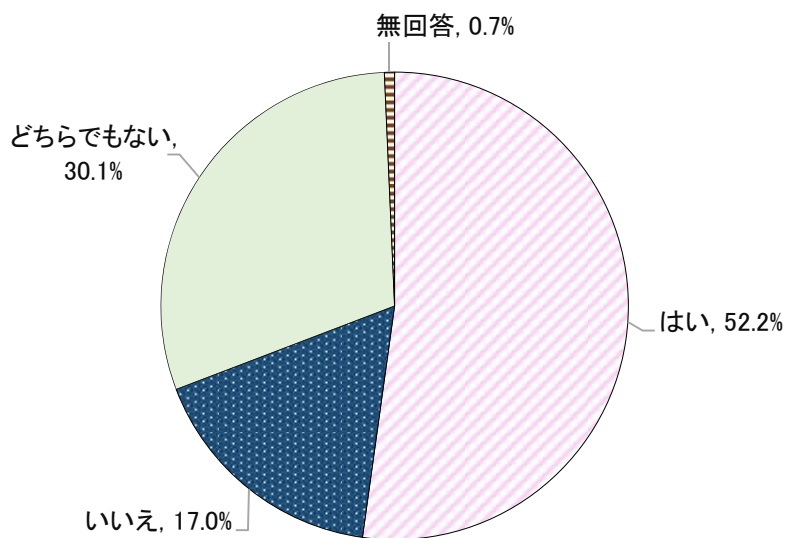
問 41 1日の睡眠時間はおよそ何時間ですか。

【n=1,144】



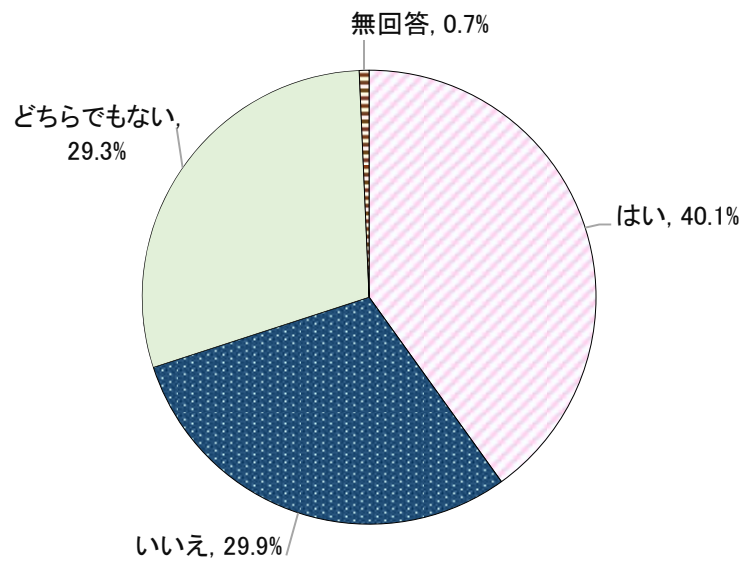
問 42 よく眠れますか。

【n=1,144】



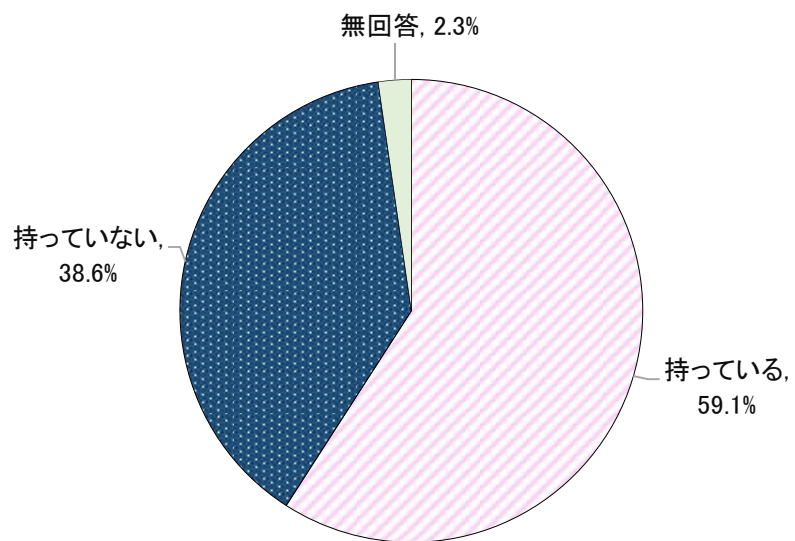
問43 最近、ストレスがたまっていると感じますか。

【n=1,144】



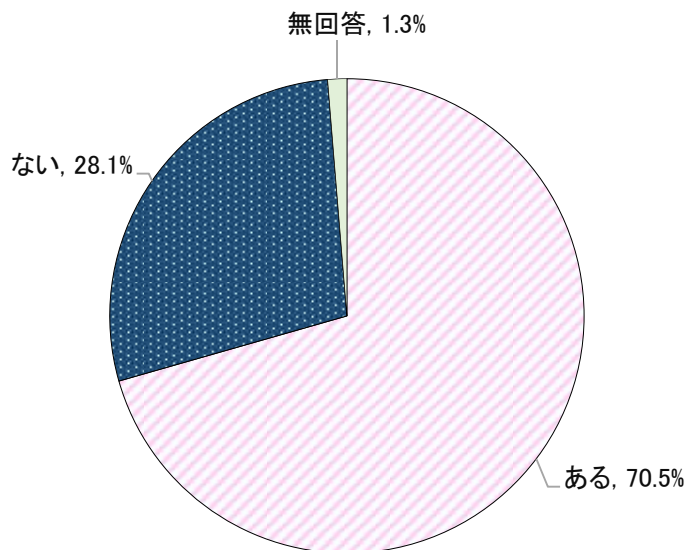
問44 日常生活の中で、ストレスを発散できる解消法を持っていますか。

【n=1,144】



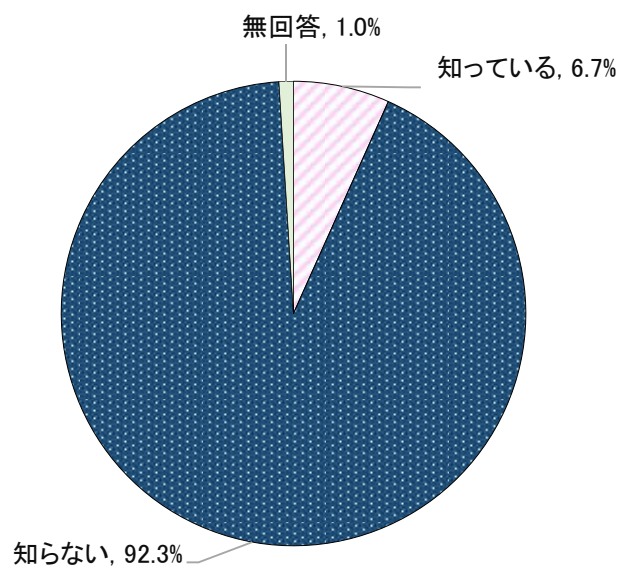
問45 何か悩みや困ったことがあったとき、相談できるところ（人や場所）はありますか。

【n=1,144】



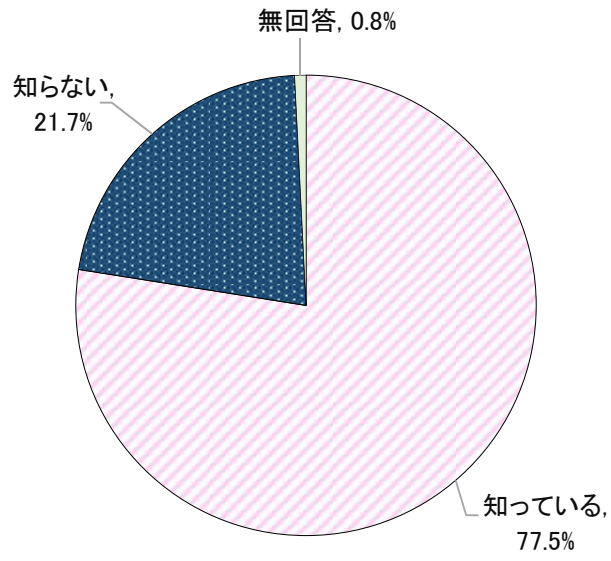
問46 花巻市のホームページ上に掲載されている「こころの体温計」サイトを知っていますか。

【n=1,144】



問47 うつ病の症状を知っていますか。

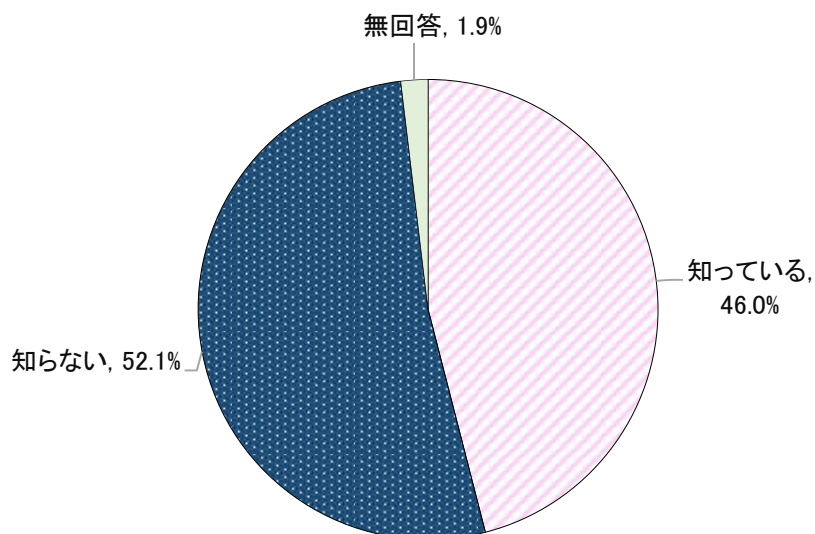
【n=1,144】



VII 「たばこ」についてお伺いします。

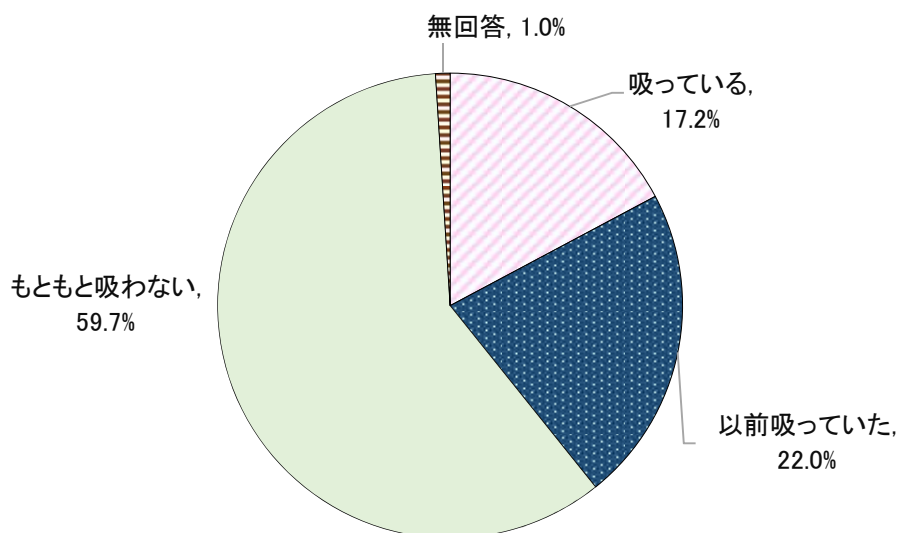
問48 望まない喫煙を防止するため、健康増進法が改正されたことを知っていますか。

【n=1,144】



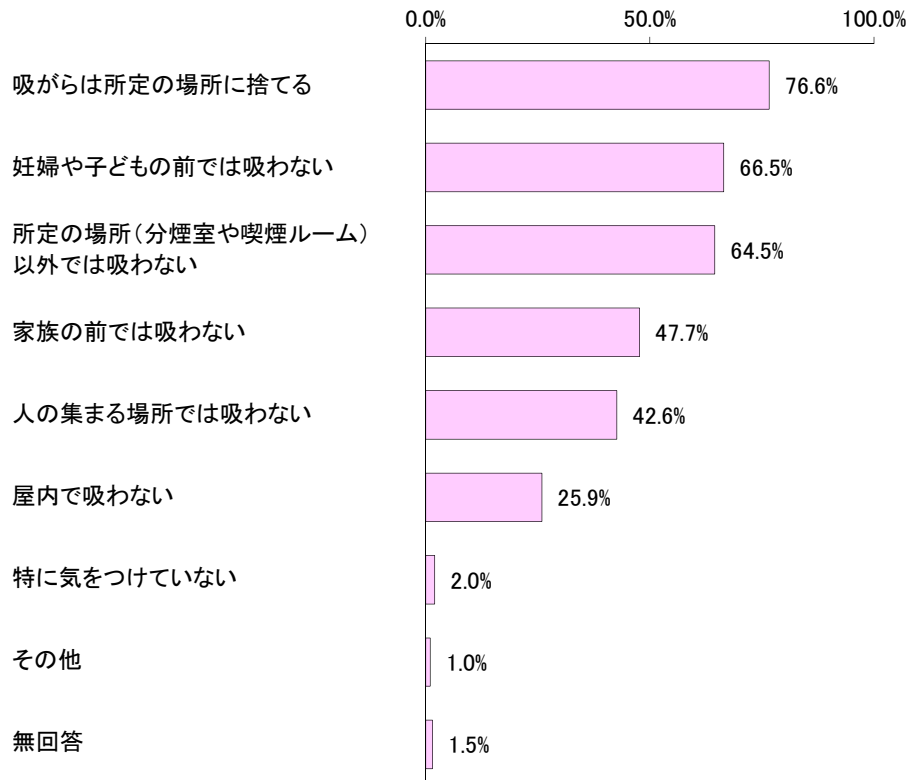
問49 現在たばこを吸っていますか。

【n=1,144】



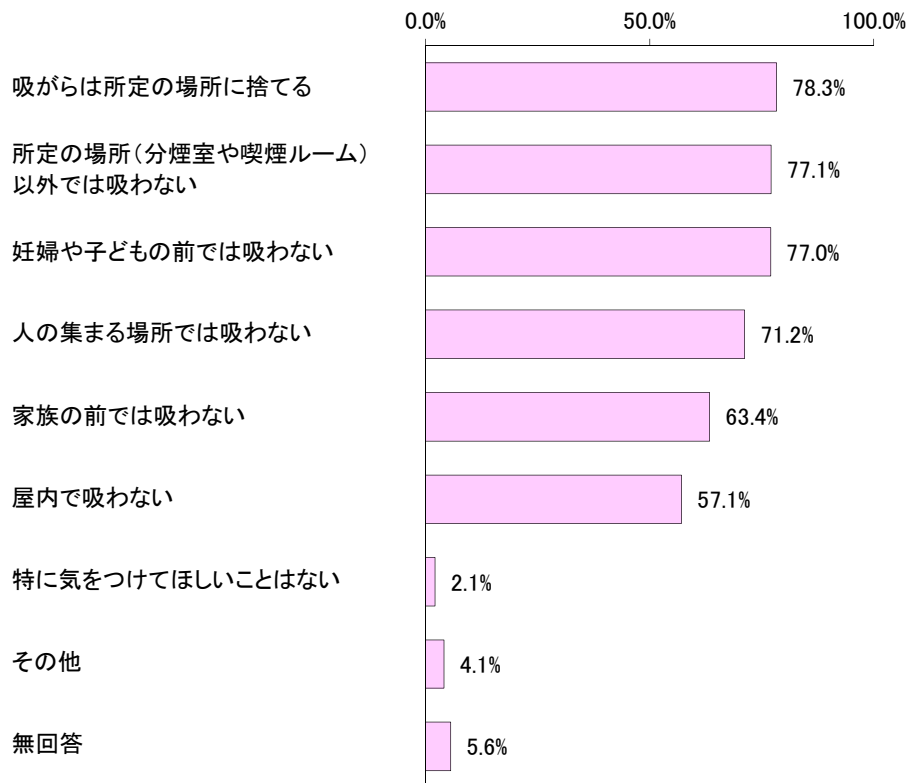
問50 たばこを吸っている方にお伺いします。喫煙するときに気をつけていることはありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

【n=197】



問 51 たばこを吸わない方にお伺いします。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。

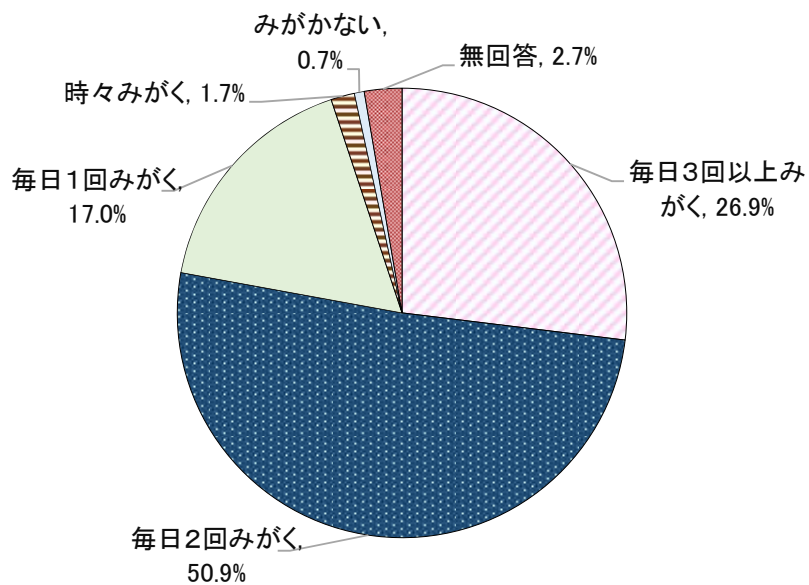
【n=935】



Ⅷ 「お口の健康」についてお伺いします。

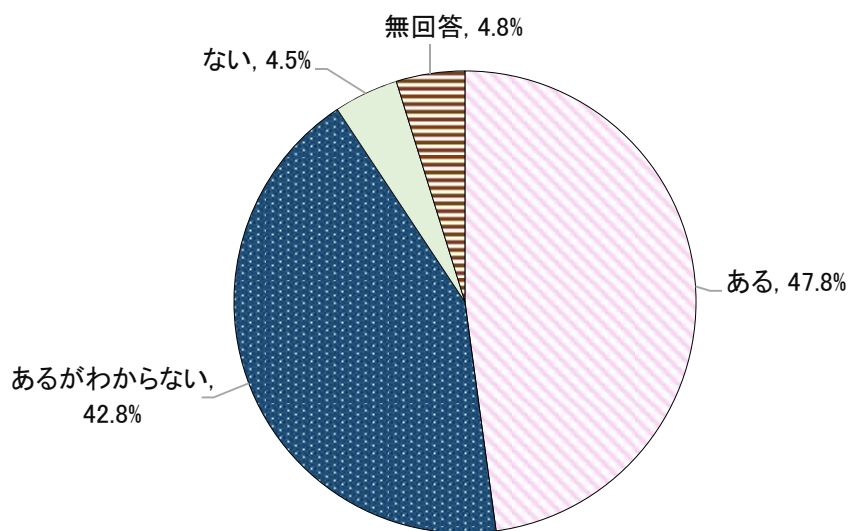
問 52 歯を毎日みがいていますか。

【n=1,144】



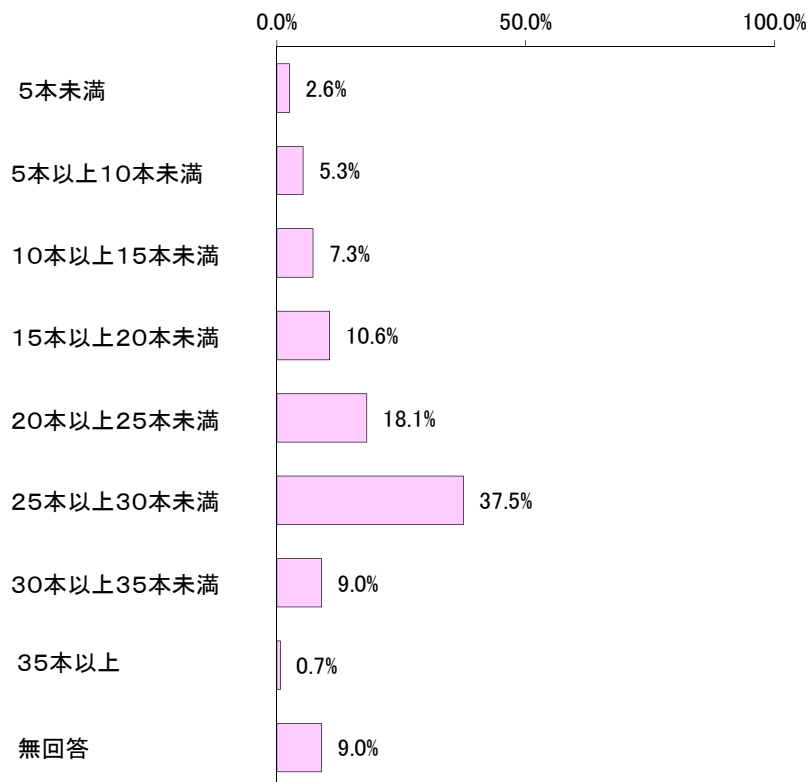
問 53 ご自分の歯は何本ありますか。

【n=1,144】



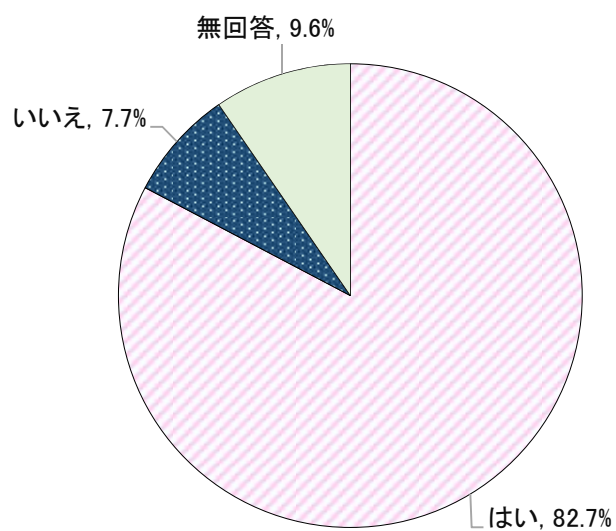
問 53-1 「ある」と答えた方の歯の本数。

【n=547】



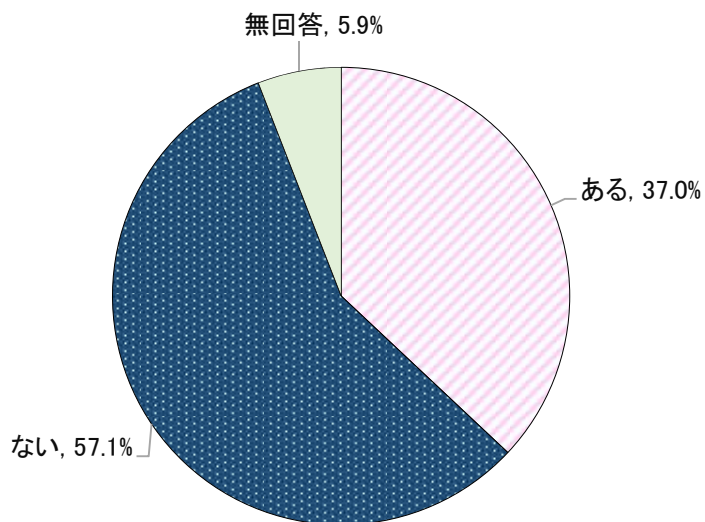
問 53-3 「ない」と答えた方の義歯等の有無。

【n=52】



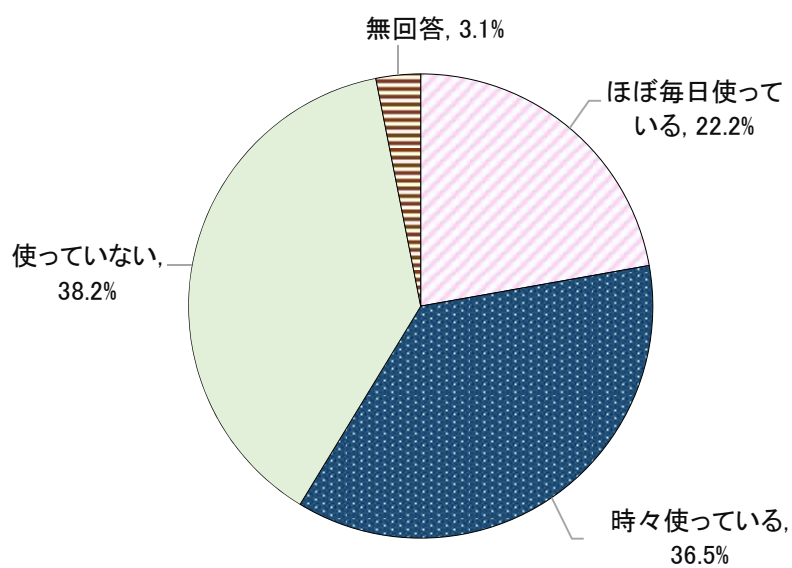
問54 現在、お口の中のことで心配なことはありますか。

【n=1,144】



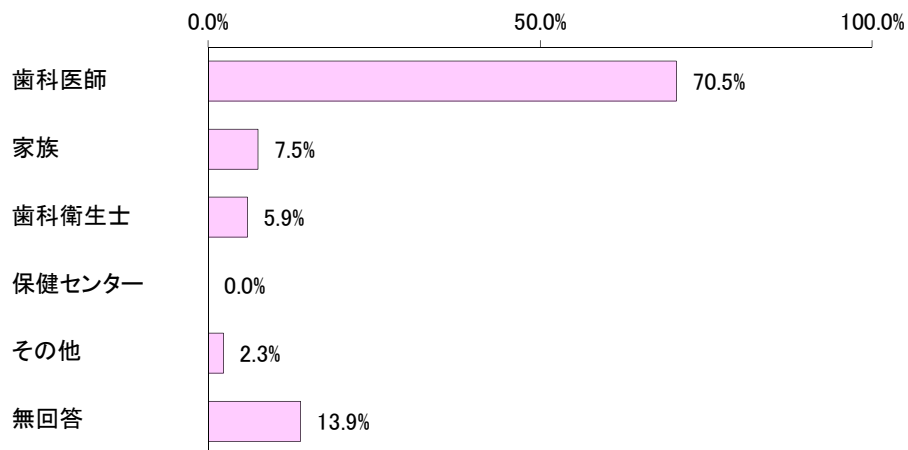
問55 歯ブラシ以外に糸ようじ（フロス）や歯間ブラシなどを使っていますか。

【n=1,144】



問56 お口の中のことを相談するときは誰にしますか。

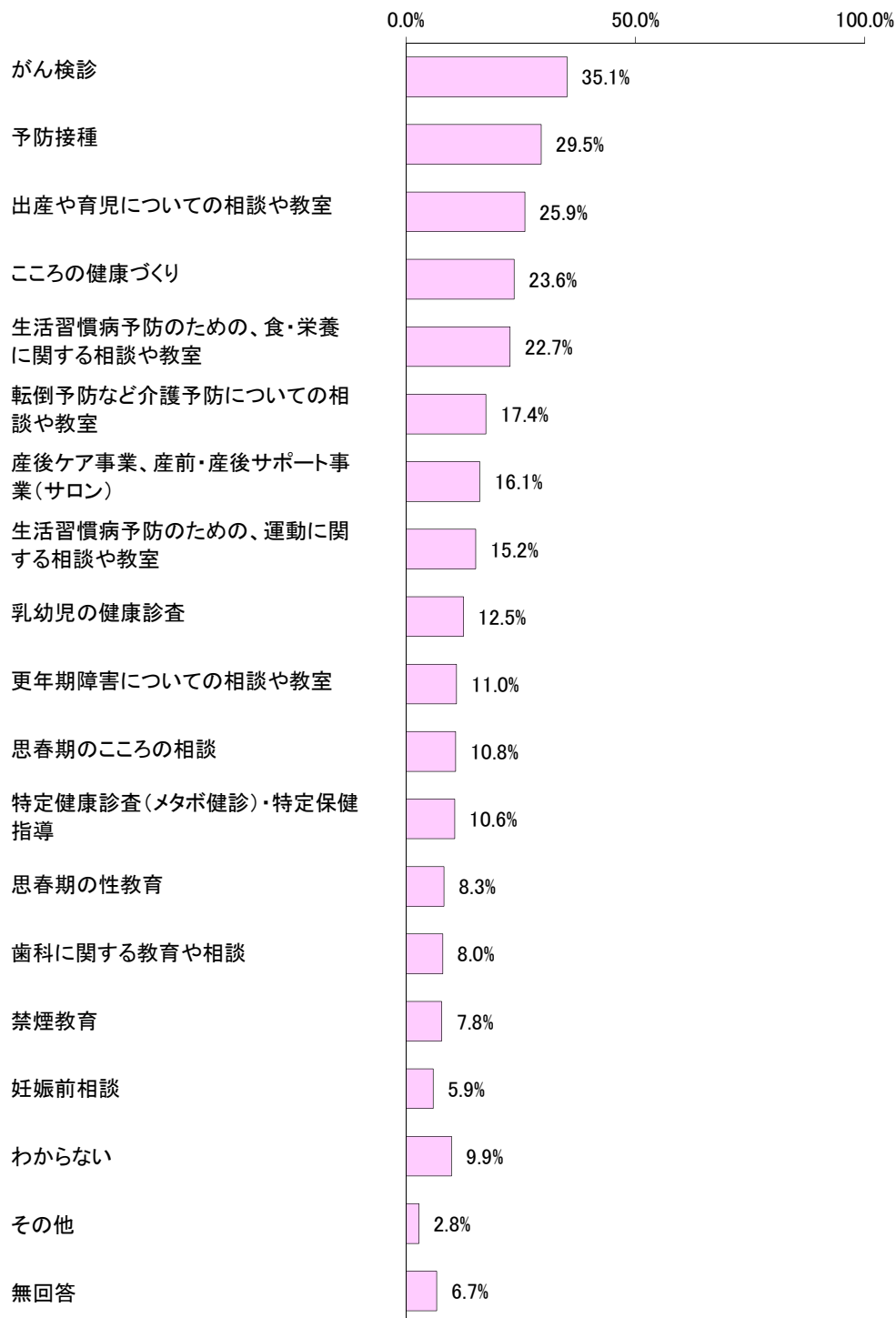
【n=1,144】



Ⅸ 「保健事業」についてお伺いします。

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つまで選んでください。

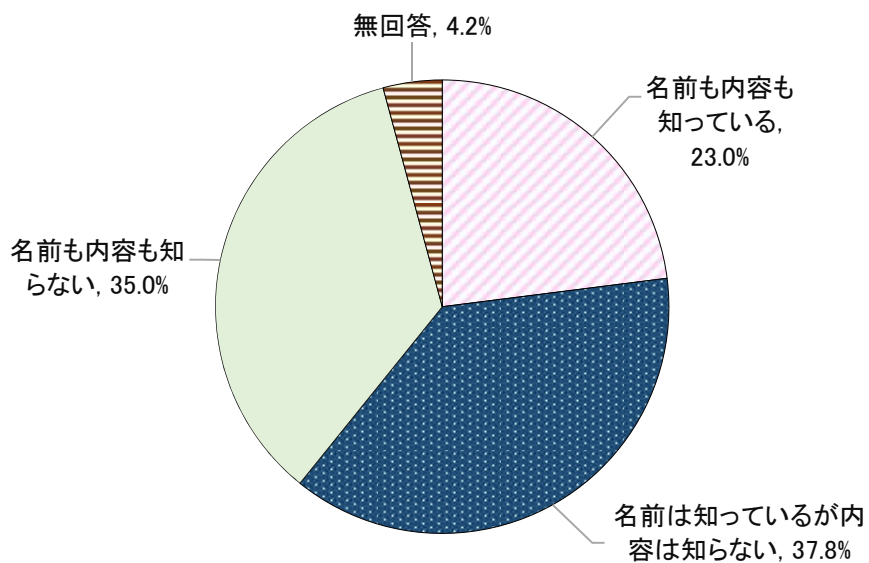
【n=1,144】



X 「地域医療」についてお伺いします。

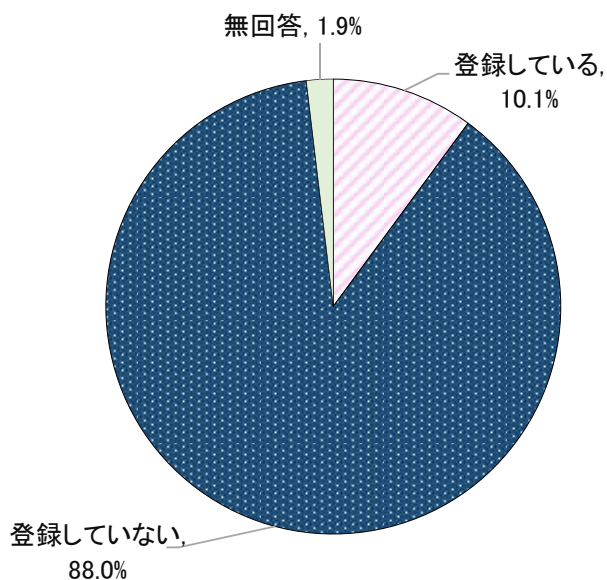
問58 岩手中部地域医療ネットワーク（いわて中部ネット）を知っていますか。

【n=1,144】



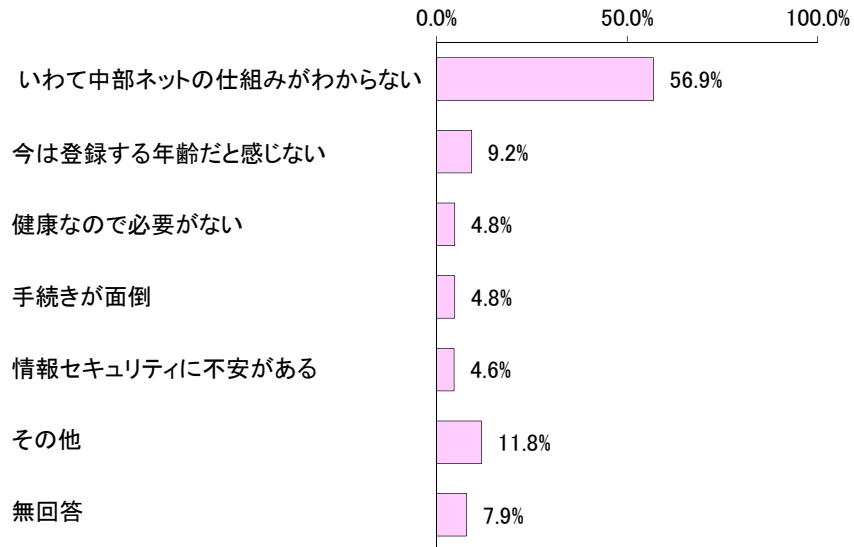
問59 いわて中部ネットに登録（ご自身の医療・介護情報の共有について同意）していますか。

【n=1,144】



問 60 「登録していない」と答えた方。いわて中部ネットに登録していない理由は何ですか。

【n=1,007】



問 61 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。

【n=1,144】

