

# 令和5年度 健康づくり・口腔保健・食育に関するアンケート調査

## 《結果報告》

### 調査概要

調査目的：平成30年3月に策定した「健康長寿・笑顔のまち・京都推進プラン」において、市民の健康づくりに関する活動状況を把握するために経年で実施することとしており、今後の健康づくり施策の推進の基礎資料とするものです。

対 象 者：15歳以上の市民5,000人（住民基本台帳から無作為抽出）

調査期間：令和5年4月19日（水）～令和5年5月26日（金）

回 収 数：1,421件（回収率28.4%）

調査項目：年齢、行政区等の基礎項目、身長・体重・歯の数、健康状態、社会参加、食事、身体活動・運動、健（検）診・歯科健診、睡眠、喫煙、飲酒 等

## 1 回答者の属性・健康観

### ◎性別

「女性」が57.7%で、アンケートの回答者の約6割が「女性」である。

また、性別の回答率でも、「男性」に比べ「女性」は5.8ポイント回答率が高い。

令和3年度の調査でも、アンケートの回答者の58.7%が「女性」であり、例年、女性の回答率が高い傾向にある。

| 性別     | 人（%）      | 性別の回答率 |
|--------|-----------|--------|
| 男性     | 585（41.2） | 25.0   |
| 女性     | 820（57.7） | 30.8   |
| 答えたくない | 11（0.8）   | —      |
| その他    | 0（0）      | —      |
| 無回答・無効 | 5（0.4）    | —      |

### ◎年齢（令和5年4月1日現在）

「75～79歳」が9.7%と最も高く、65歳以上の回答が全体の41.5%となっている。

令和3年度の調査でも65歳以上の回答が全体の41.8%となっており、同様の傾向がみられる。

41.5%

| 年齢     | 人（%）     |
|--------|----------|
| 15～19歳 | 42（3.0）  |
| 20～24歳 | 41（2.9）  |
| 25～29歳 | 63（4.4）  |
| 30～34歳 | 65（4.6）  |
| 35～39歳 | 79（5.6）  |
| 40～44歳 | 82（5.8）  |
| 45～49歳 | 102（7.2） |
| 50～54歳 | 134（9.4） |
| 55～59歳 | 106（7.5） |
| 60～64歳 | 110（7.7） |
| 65～69歳 | 113（8.0） |
| 70～74歳 | 137（9.6） |
| 75～79歳 | 138（9.7） |
| 80～84歳 | 113（8.0） |
| 85～89歳 | 58（4.1）  |
| 90～94歳 | 25（1.8）  |
| 95～99歳 | 5（0.4）   |
| 100歳以上 | 1（0.1）   |
| 無回答・無効 | 7（0.5）   |

### ◎職業

「会社員・公務員」が29.7%と最も高く、次いで、「無職」が24.8%と高い。

「その他」の回答には、会社役員、医療従事者、大学職員、団体職員等の記載があった。

| 職業        | 人（%）      |
|-----------|-----------|
| 自営業・自由業   | 121（8.5）  |
| 会社員・公務員   | 422（29.7） |
| 農林漁業従事者   | 2（0.1）    |
| 主婦・主夫     | 199（14.0） |
| 学生        | 73（5.1）   |
| パート・アルバイト | 185（13.0） |
| 無職        | 352（24.8） |
| その他       | 48（3.4）   |
| 無回答・無効    | 19（1.3）   |

## ◎居住地区

「右京区」が13.0%と最も高く、次いで「左京区」が11.5%と高い。

地区ごとの回答率みると、「北区」が34.1%と最も高く、次いで、「西京区（洛西管内除く）」が32.4%と高くなっている。

| 居住地区           | 人（%）      | 地区の回答率 |
|----------------|-----------|--------|
| 北区             | 133（9.4）  | 34.1   |
| 上京区            | 85（6.0）   | 30.6   |
| 左京区            | 163（11.5） | 29.9   |
| 中京区            | 111（7.8）  | 29.1   |
| 東山区            | 33（2.3）   | 26.6   |
| 山科区            | 135（9.5）  | 29.2   |
| 下京区            | 84（5.9）   | 29.8   |
| 南区             | 94（6.6）   | 26.0   |
| 右京区            | 185（13.0） | 27.0   |
| 西京区（洛西管内除く）    | 110（7.7）  | 32.4   |
| 西京区洛西管内        | 48（3.4）   | 27.3   |
| 伏見区（深草・醍醐管内除く） | 145（10.2） | 25.1   |
| 伏見区深草管内        | 49（3.4）   | 23.1   |
| 伏見区醍醐管内        | 40（2.8）   | 22.6   |
| 無回答            | 6（0.4）    | -      |

## ◎家族構成

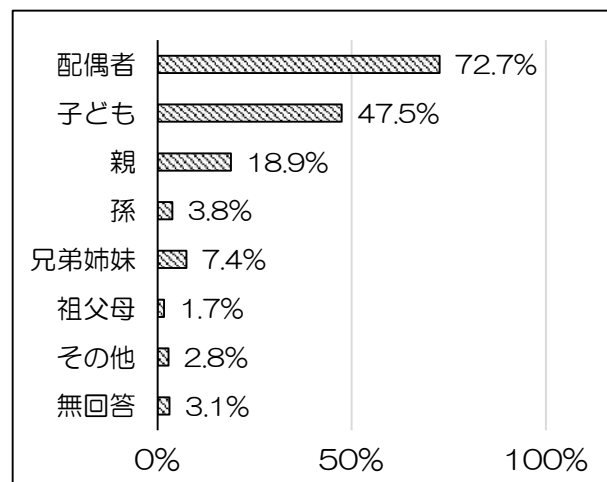
「同居者有」が79.6%で大部分を占めている。

また、同居者の内訳では、「配偶者」が72.7%と最も高く、次いで、「子ども」が47.5%と高い。

「その他」の回答には、義理の家族や甥・姪、交際相手等の記載があった。

| 家族構成 | 人（%）       |
|------|------------|
| 単身   | 253（17.8）  |
| 同居者有 | 1131（79.6） |
| 無回答  | 37（2.6）    |

《複数回答》



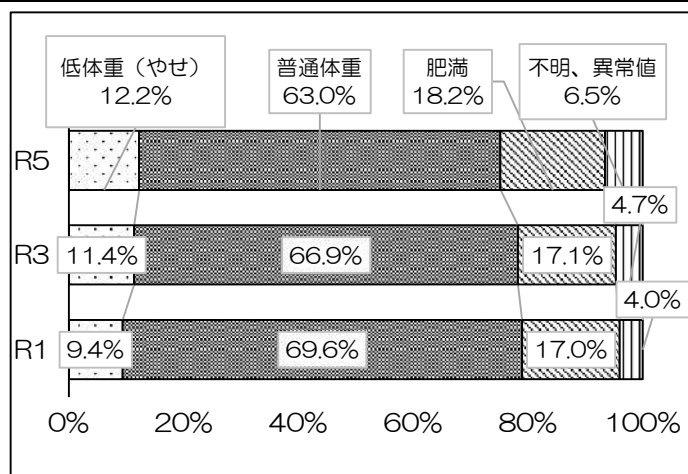
## ◎BMI の状況

「普通体重」が63.0%と最も多いが、令和3年度と比較して3.9ポイント減少している。

また、令和3年度と比較すると「肥満」が1.1ポイント増加している。

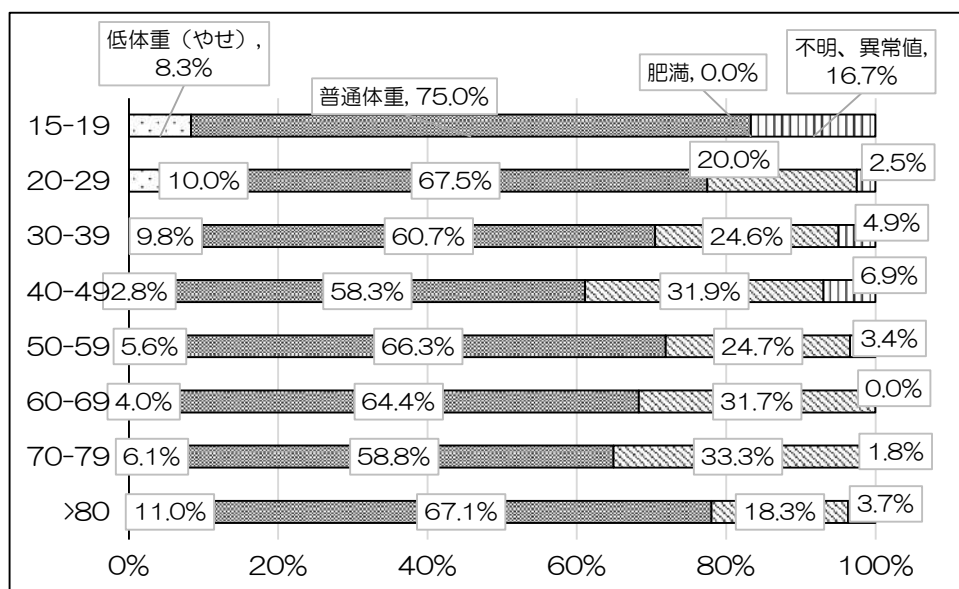
$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$

| BMI 値      | 判定       |
|------------|----------|
| 18.5 未満    | 低体重（痩せ型） |
| 18.5～25 未満 | 普通体重     |
| 25～        | 肥満       |

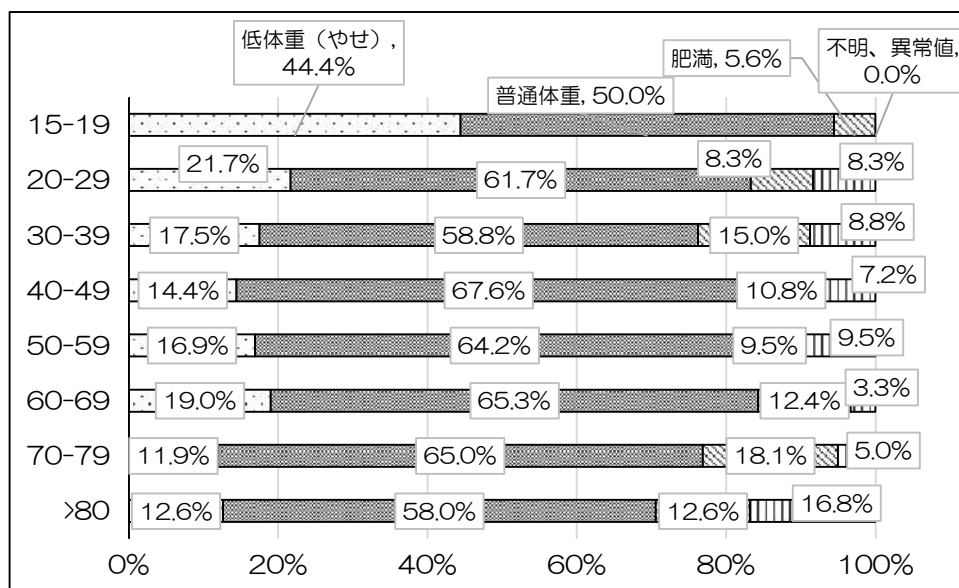


## ○年齢別 BMI

### ・男性

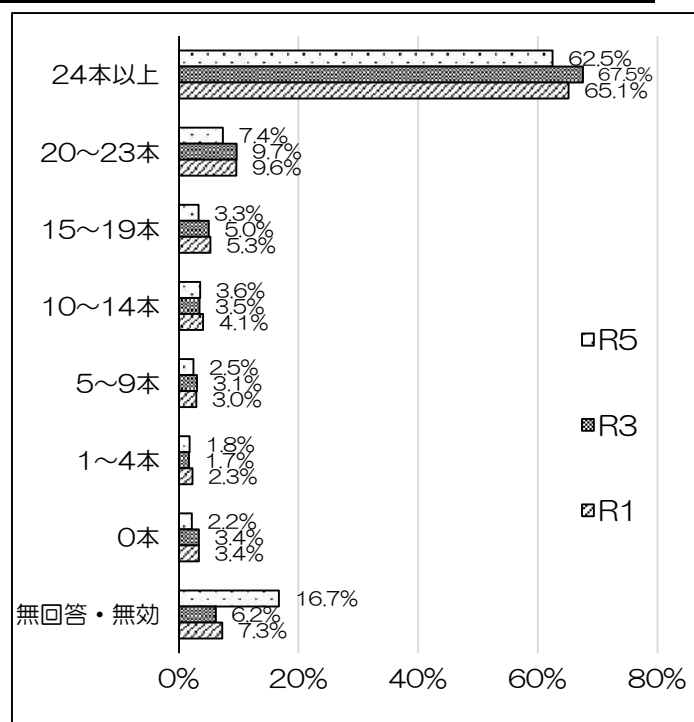


### ・女性



## ◎歯の数

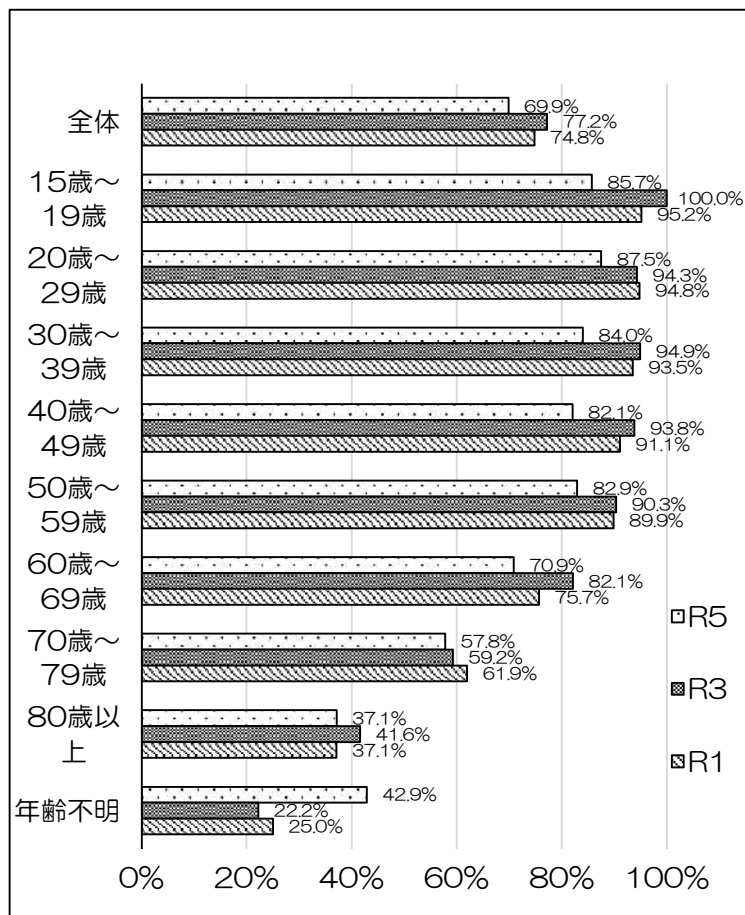
歯の本数を見ると、「24 本以上」が 62.5%と最も多いが、令和3年度と比較すると 5.0 ポイント減少している。「無回答・無効」を除き、その他の項目には 1 ポイント以上の大きな変化は見られない。



## 《参考：20 本以上の歯を有する割合》

歯の本数を見ると、年齢層が高くなるとともに「20 本以上の歯を有する」者の割合が減少する傾向がみられ、特に60歳代以降で大きく減少している。

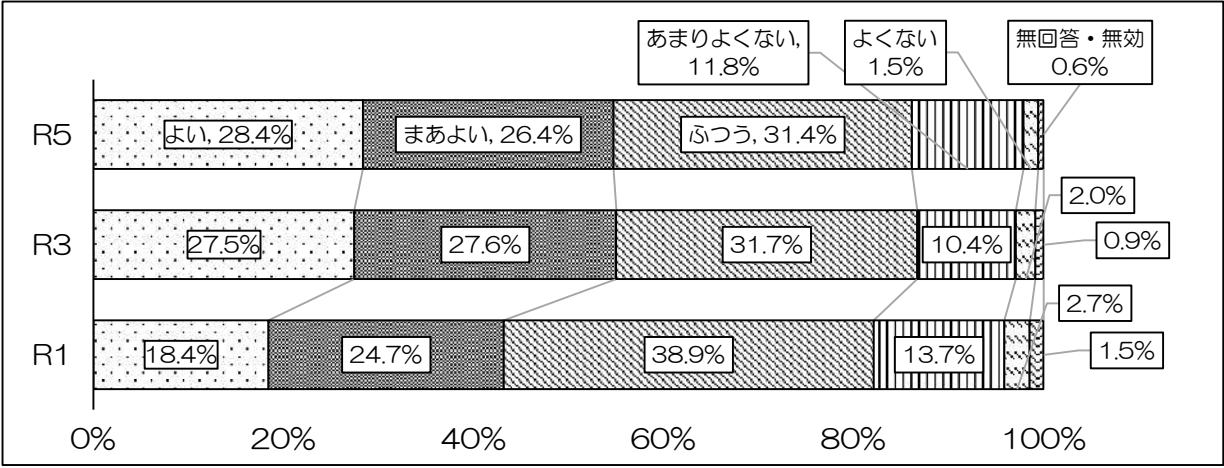
なお、「70 歳以上で 20 本以上の歯を有する」者の割合は、令和元年度で 52.5%、令和3年度で 52.7%、令和5年度は 49.1%であり、5 割前後を推移している。



◎主観的な健康観

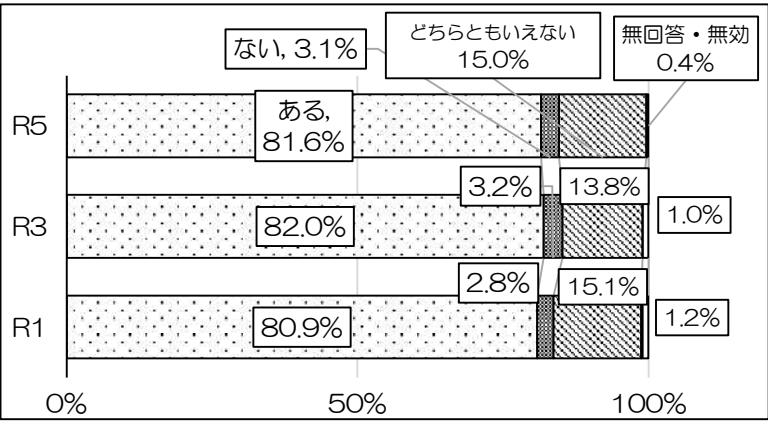
「よい」が28.4%、「まあよい」が26.4%、「ふつう」が31.4%で、全体の9割近くとなっている。

また、令和3年度に比べ、「よい」が0.9ポイント増加、「よくない」が0.6ポイント減少しているが、「あまりよくない」が1.4ポイント増加、「まあよい」が1.2ポイント、「ふつう」が0.3ポイント減少しており、主観的な健康観は、全体的にわずかに低下している。



◎健康についての関心

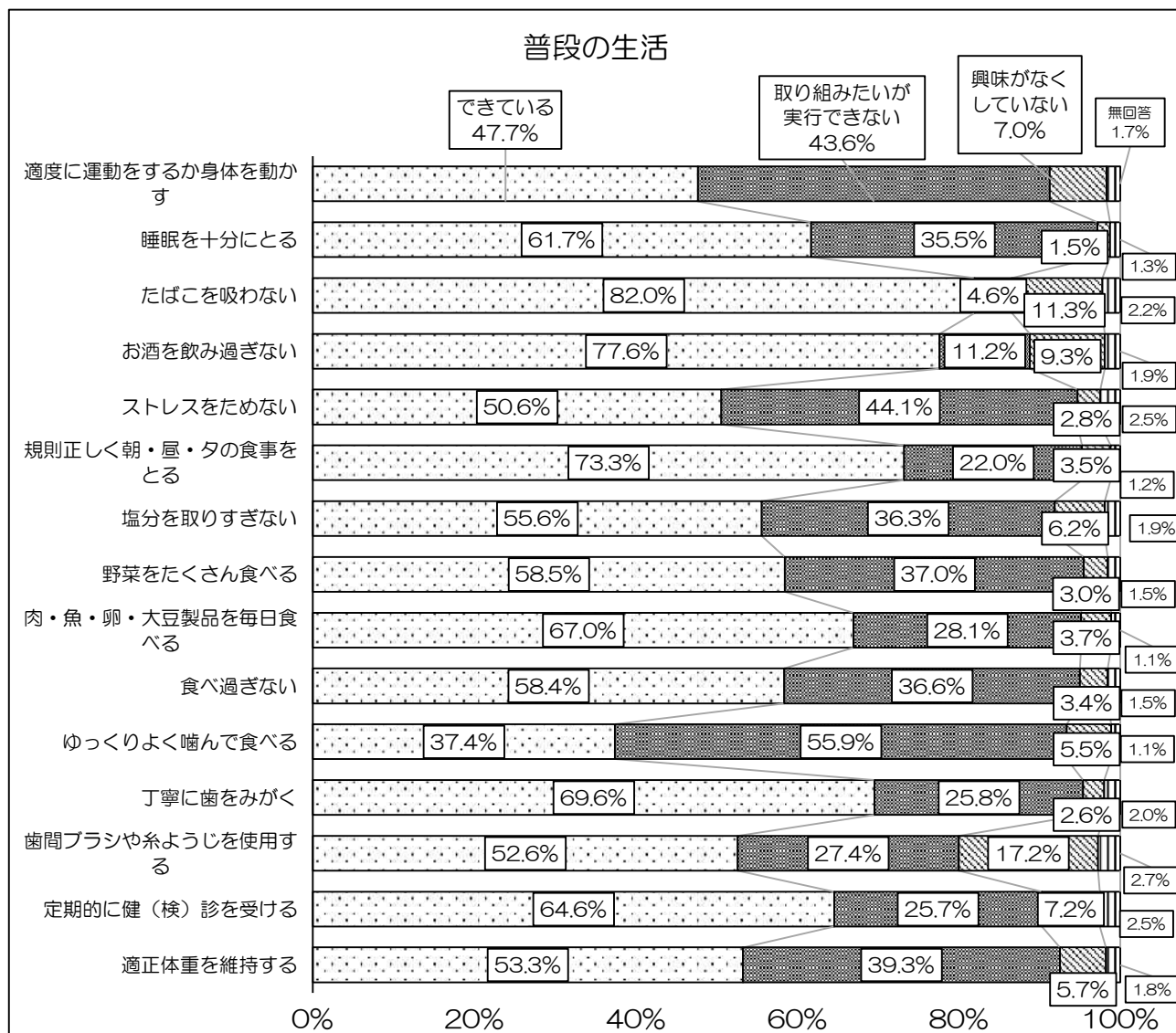
自分自身の健康に関心を持っているかは、「ある」が80%を超えており、令和元年度から引き続き市民全体の関心が高い。



## ◎普段の生活での健康に関する取組

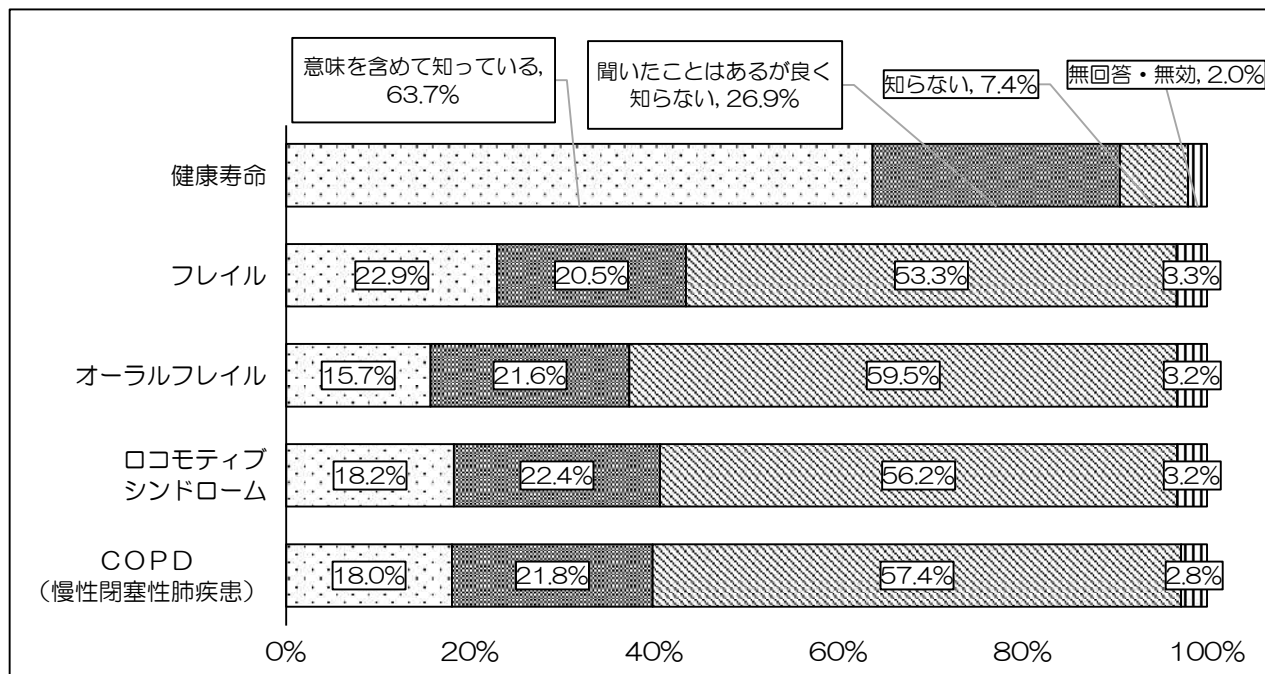
普段の生活で「できている」こととしては、「たばこを吸わない」82.0%、「お酒を飲みすぎない」77.6%、「規則正しく朝・昼・夕の食事をとる」73.3%の順に高い。また、「取り組みたいが実行できない」こととしては、「ゆっくりとよく噛んで食べる」55.9%、「ストレスをためない」44.1%、「適度に運動をするか身体を動かす」43.6%の順に高い。

一方、「興味がなくしていない」こととしては、「歯間ブラシや糸ようじを使用する」17.2%、「たばこを吸わない」11.3%、「お酒を飲みすぎない」9.3%の順に高い。



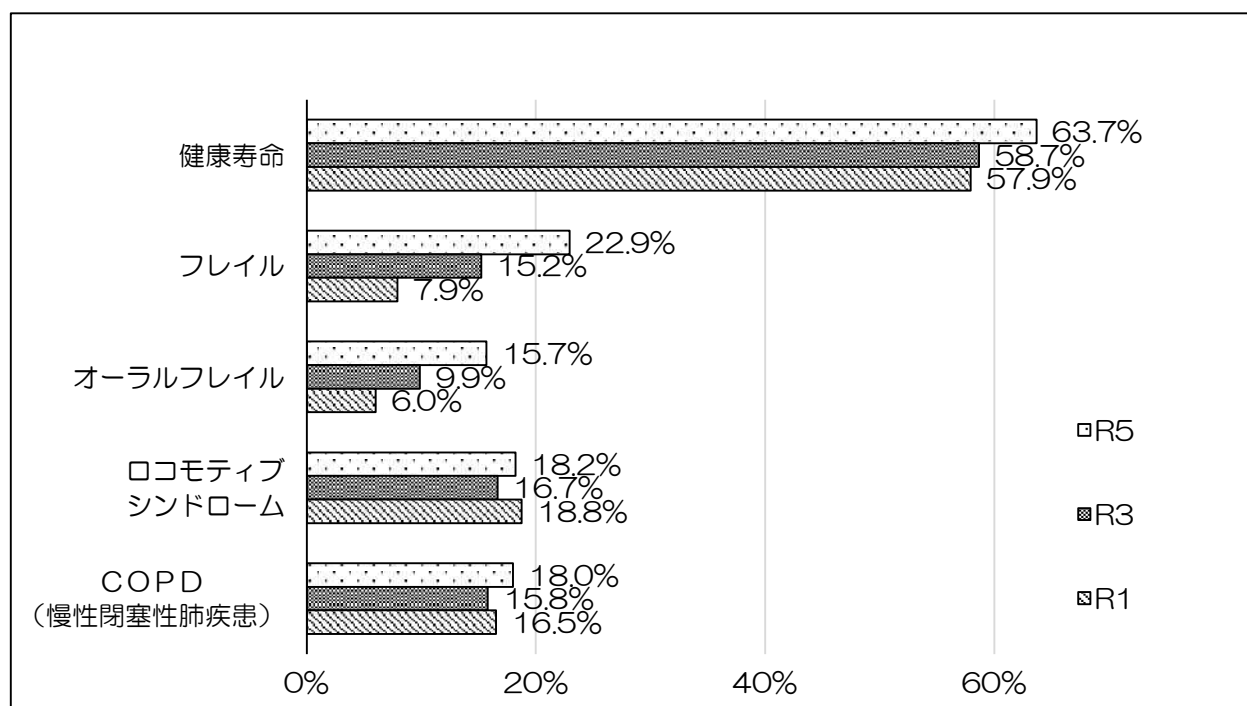
## ◎健康に関する言葉の理解

「健康寿命」は「意味を含めて知っている」が63.7%と 5 割を超える理解度があったが、「フレイル」や「オーラルフレイル」、「ロコモティブシンドローム」、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」の理解度はいずれも 2 割程度またはそれ以下となっている。



### 《参考：意味を含めて知っている人の比較》

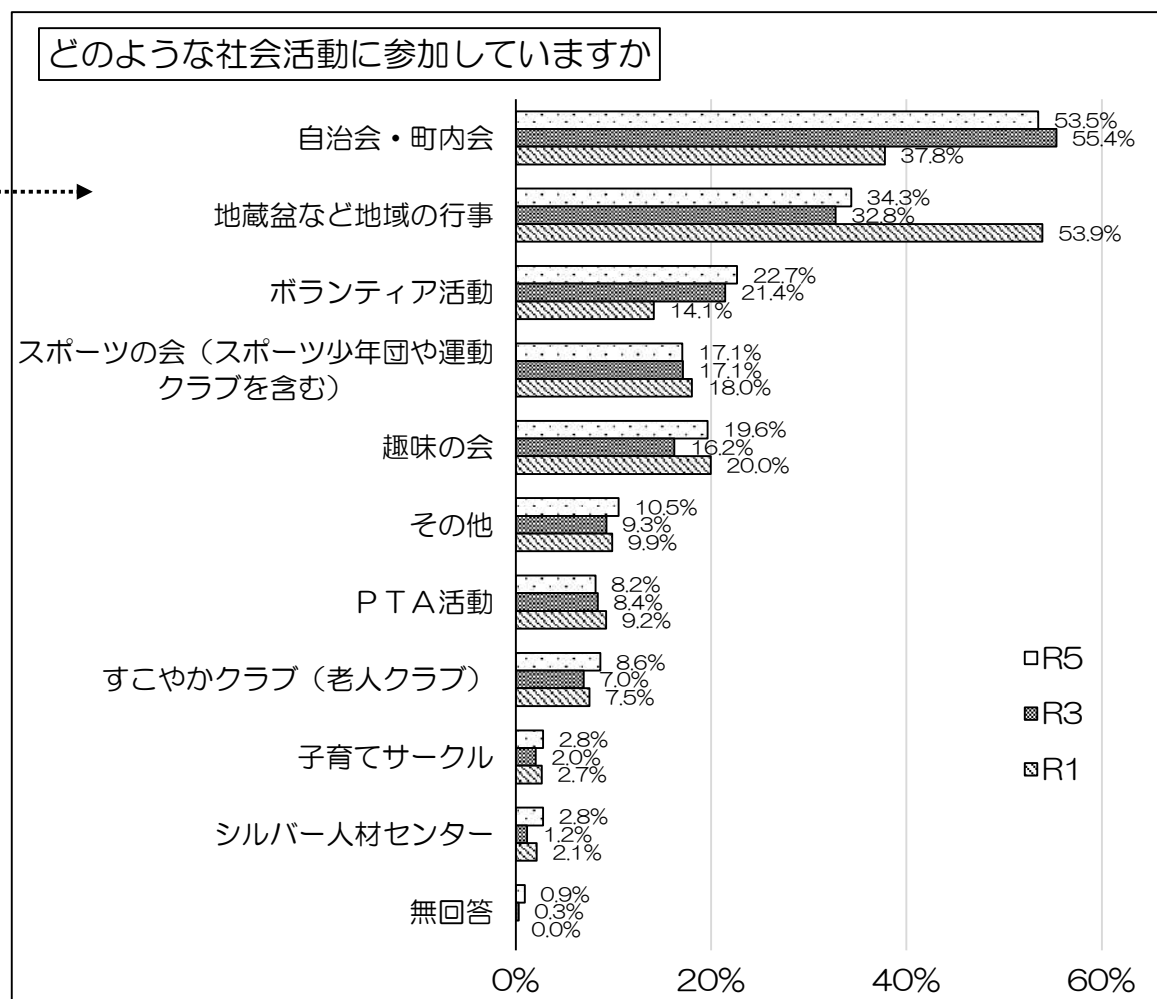
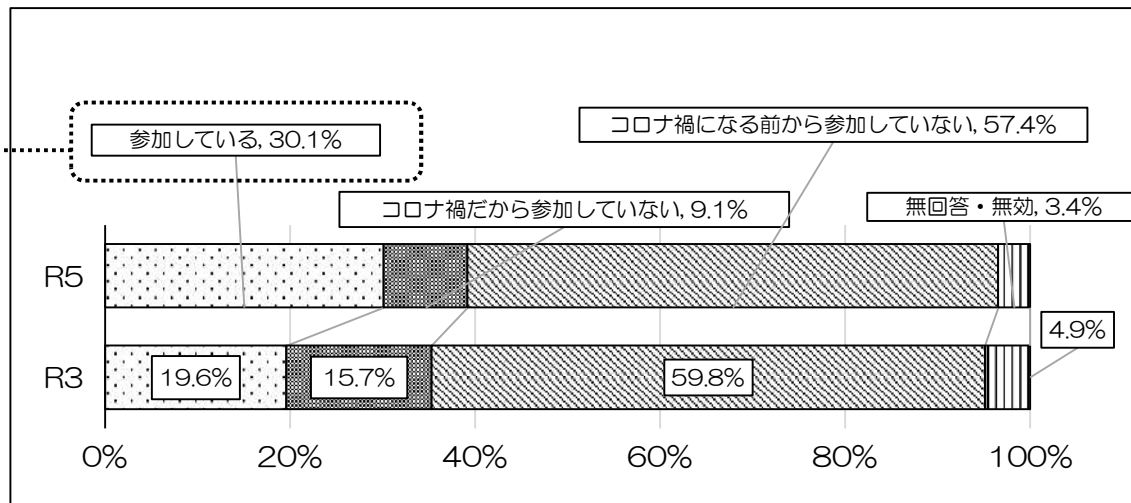
一方で、「意味を含めて知っている」の結果を、令和3年度調査との比較でみると、「フレイル」は7.7ポイント、「オーラルフレイル」は5.8ポイント上昇している。



## 2 健康づくりに関する回答

### ◎社会活動への参加

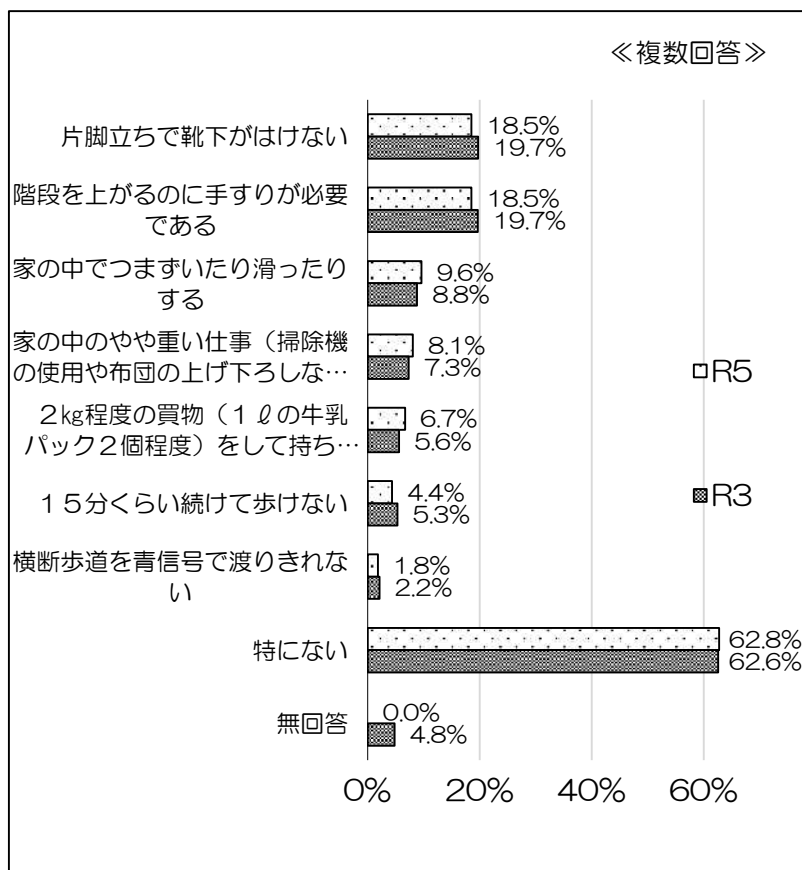
令和3年度と比較して「参加している」が10.5ポイント増加し、「コロナ禍だから参加していない」が6.6ポイント減少した。



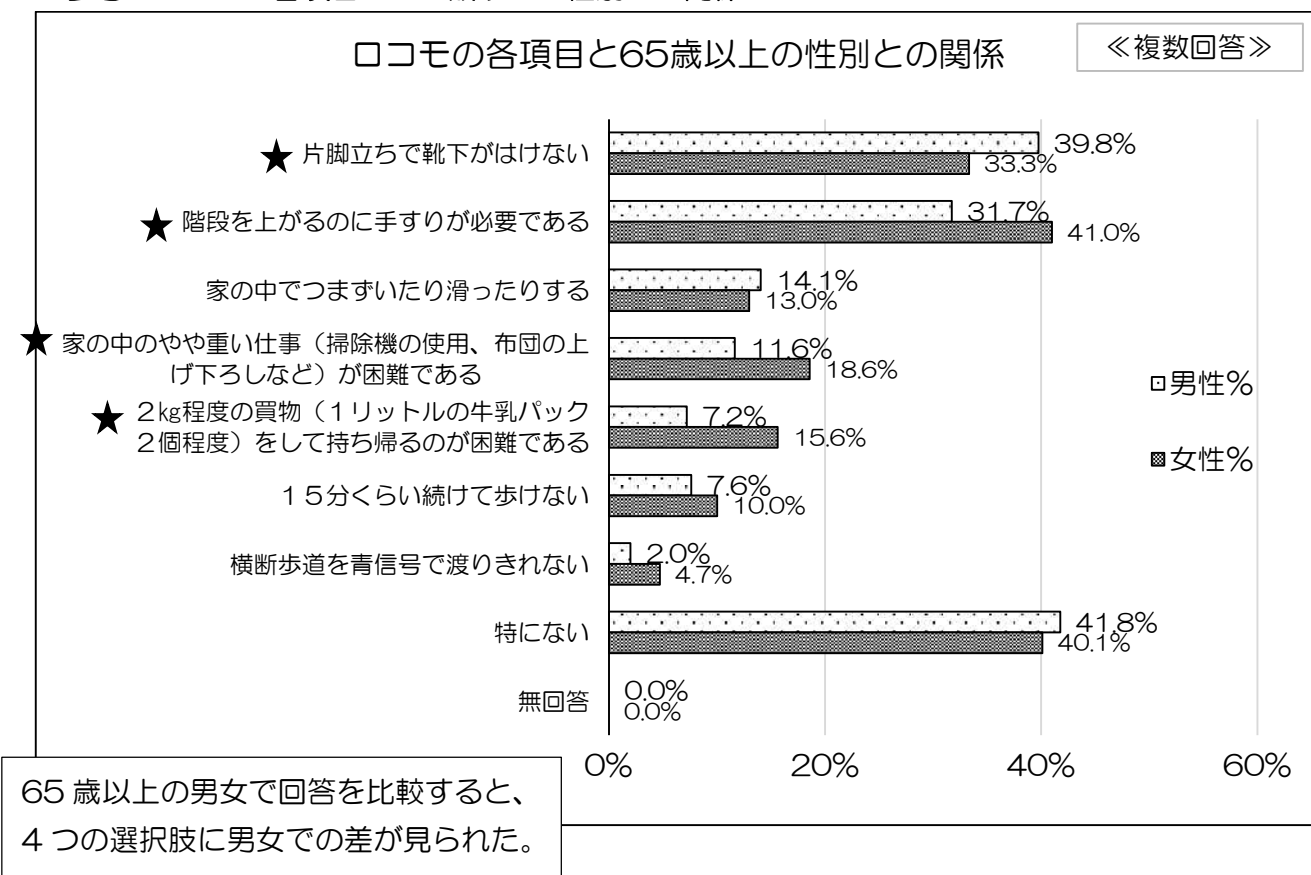
## ◎普段の生活の中で思い当たること（ロコチェック7項目）

ロコチェックとは、骨や筋肉、関節などの運動器が衰えていないかを7つの項目でチェックできる簡易テストであり、7項目のうち、ひとつでも当てはまれば、ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために異動機能の低下をきたした状態。進行すると要介護のリスクが高まる。）の心配がある。

自覚症状としては、「片脚立ちで靴下がはけない」と「階段を上がるのに手すりが必要である」がいずれも18.5%と最も高い。

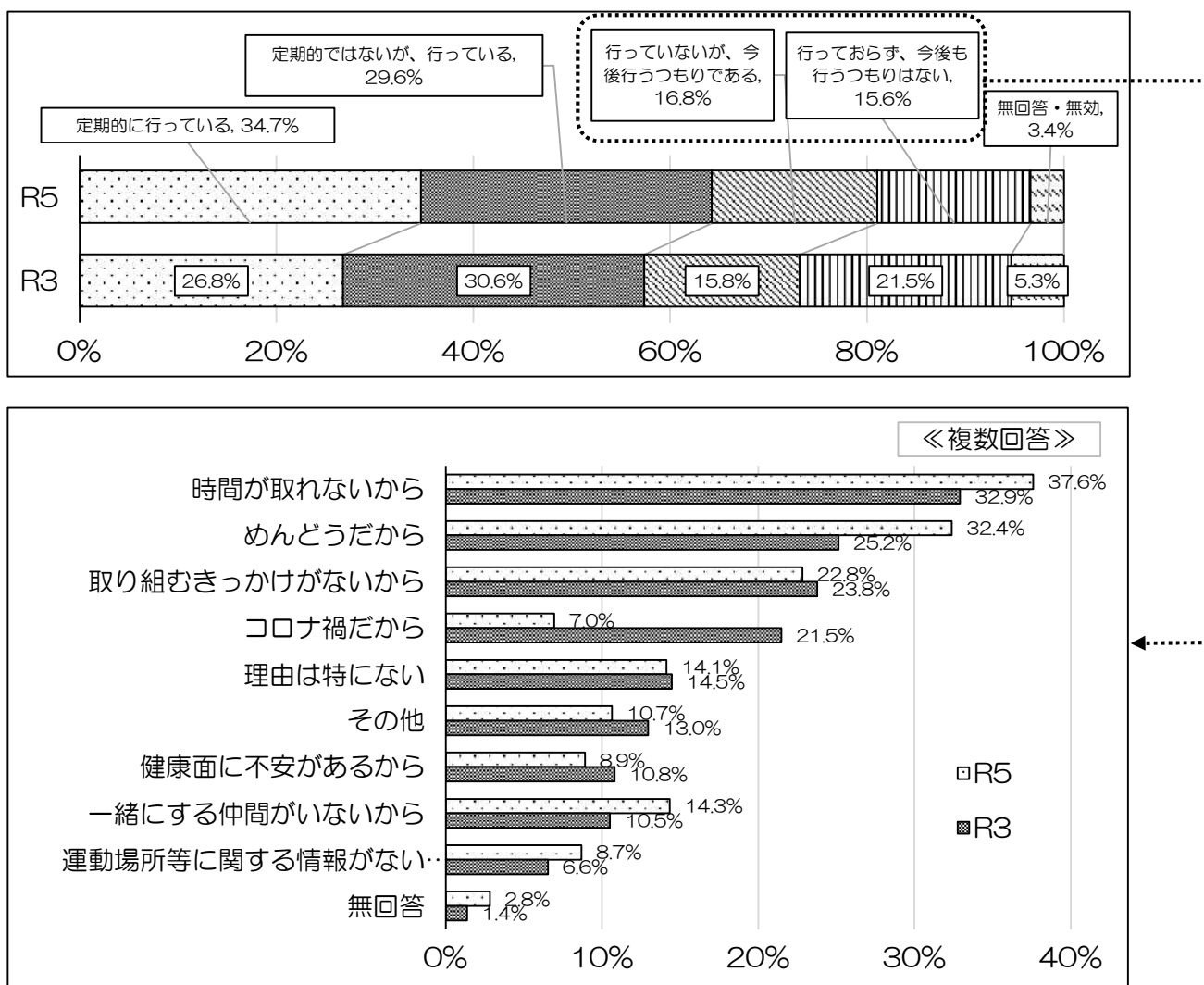


## 《参考：ロコモの各項目と65歳以上の性別との関係》

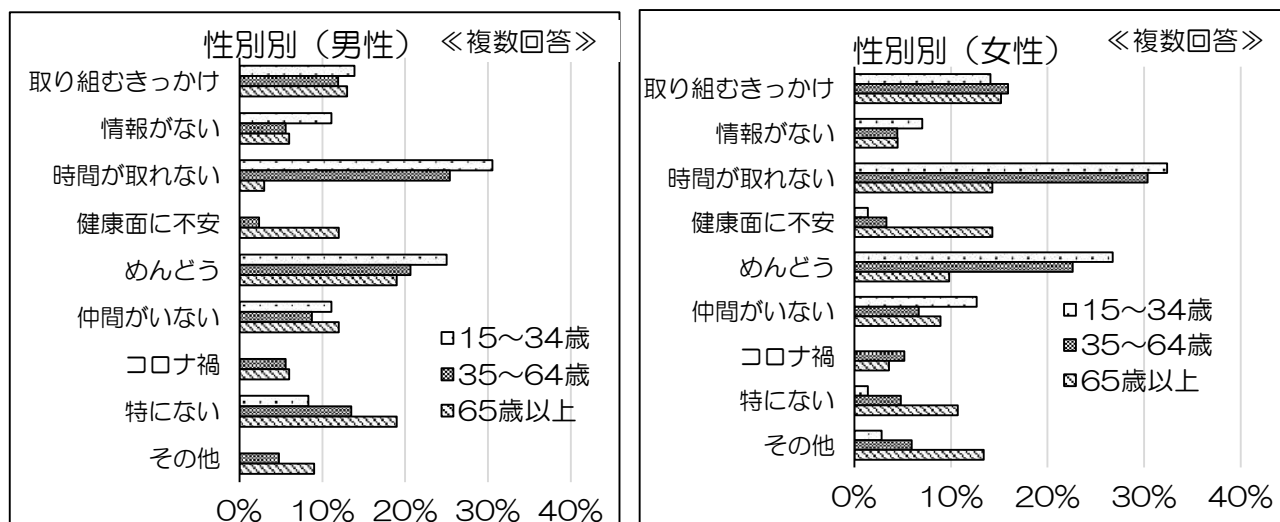


## ◎定期的な運動

「定期的に行っている」と「定期的ではないが行っている」で、全体の半数を超えている。  
行わない理由では、「時間が取れないから」が37.6%と最も高く、令和3年度より4.7ポイント増加している。



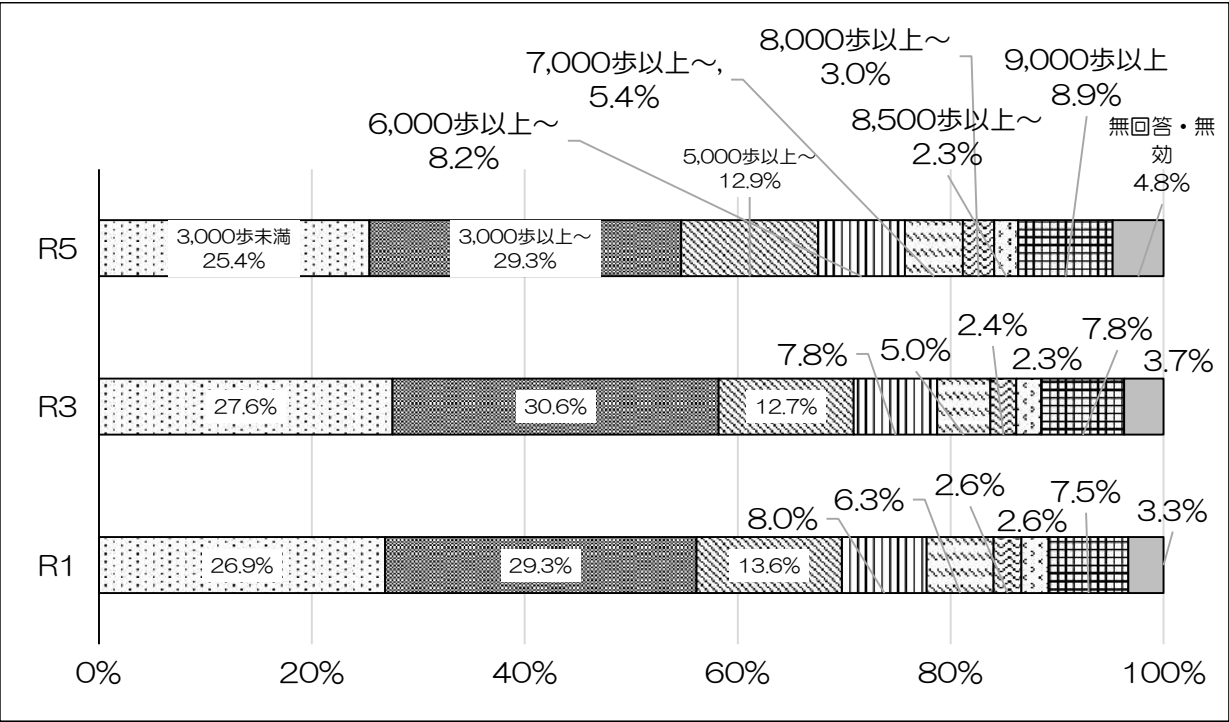
### 《参考：定期的な運動を行わない理由と年齢、性別の関係》



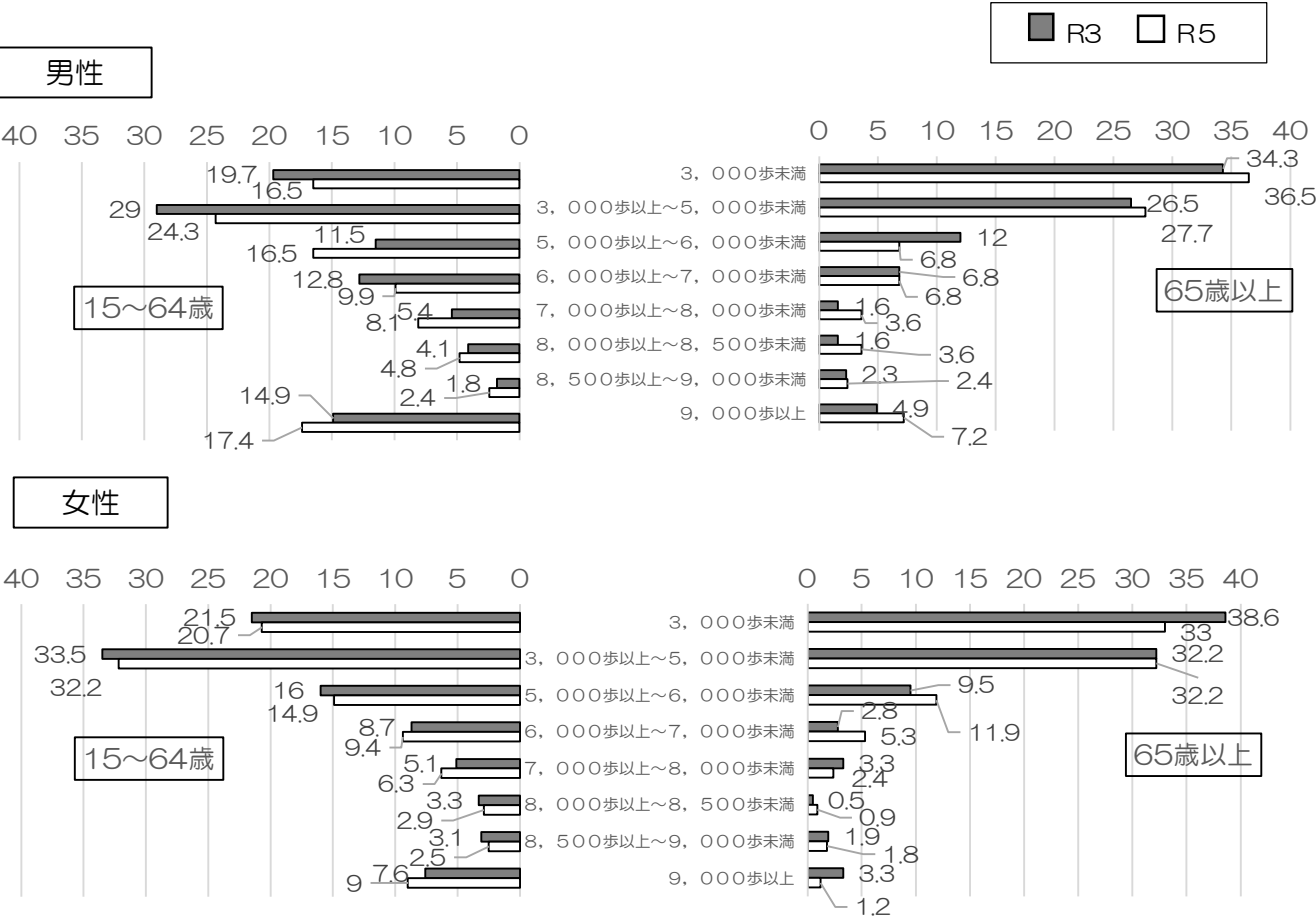
理由のうち、「時間が取れないから」、「健康面に不安があるから」、「めんどうだから」については、年齢間の差が生じていた。これは男女ともに同じ傾向がみられる。

◎1日当たりの歩数

令和3年度と比較すると、5,000歩未満の回答が減少し、9,000歩以上の回答が増加している。

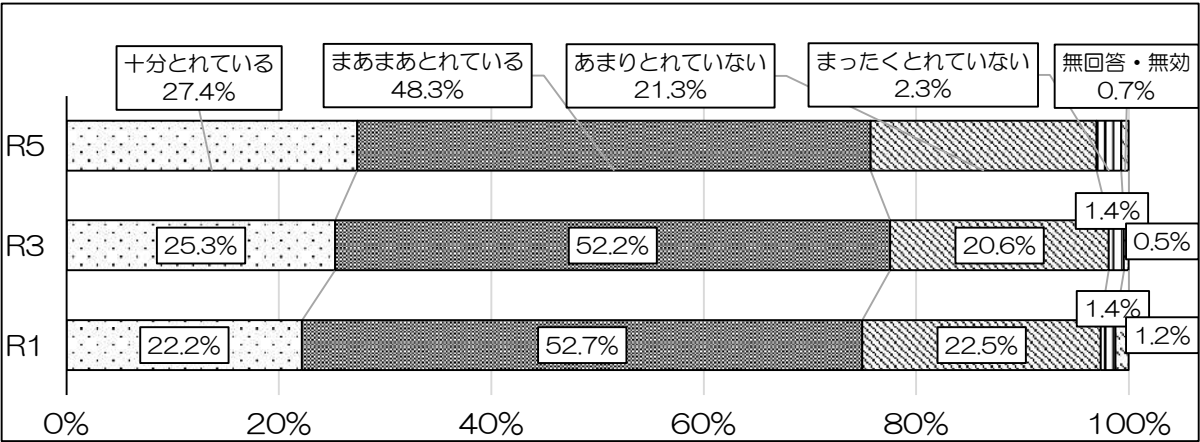


《参考：1日当たりの歩数の割合の前回調査比較（性・15歳以上の年代別）》



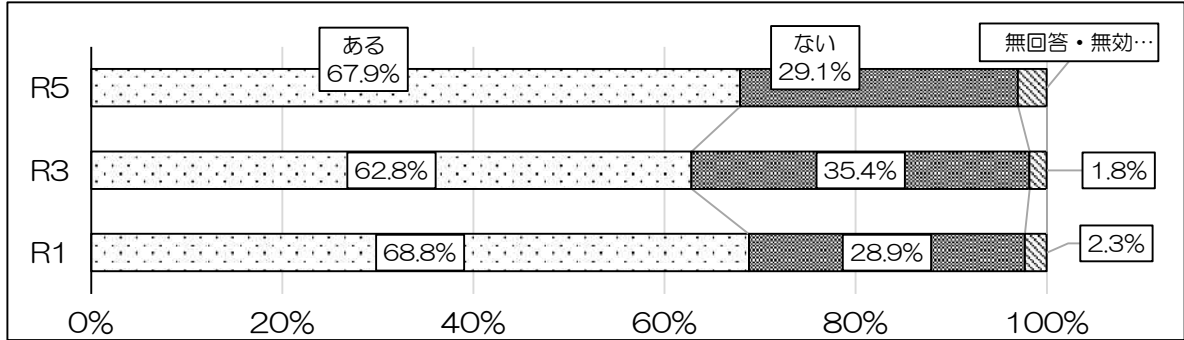
◎睡眠でとる休養

全体の8割近くの人が、睡眠で休養をとれていると感じている。令和3年度の調査と比較すると、「十分とれている」が2.1ポイント増加している。



◎過去1年間の健診等（健康診断、健康診査又は人間ドック）の受診

過去1年間に健診等を受診したことが「ある」が、67.9%と7割近く、令和3年度の調査と比較すると5.1ポイント増加している。



《複数回答》（%）

《健診を受けない理由》

健診を受けない理由では、「かかりつけ医にいつも見てもらっているので心配ない」が28.8%と最も高かった。次いで、「心配な時はいつでも医療機関を受診できるから」が24.9%と高くなっている。「コロナ禍だから」という理由は令和3年度調査から11.5ポイント減少した。

また、「その他」の記載には、「機会がない」、「子どもを預けられない」、「受診先がない」、「案内がわかりにくい」等の記載がある。

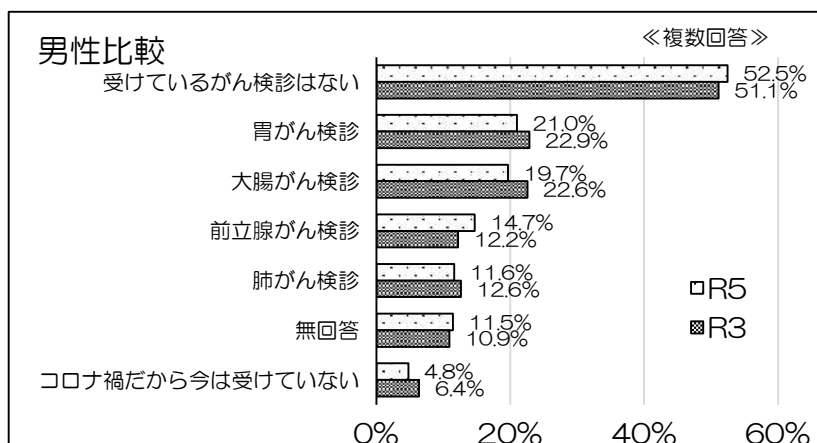
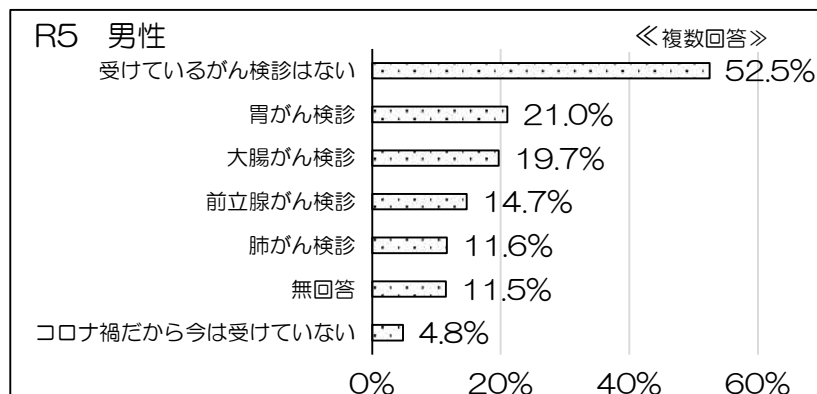
| 選択肢                        | R5   | R3   | R1   |
|----------------------------|------|------|------|
| かかりつけ医にいつも見てもらっているので心配ないから | 28.8 | 27.7 | —    |
| 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから      | 24.9 | 22.0 | 44.5 |
| コロナ禍だから                    | 10.2 | 21.7 | —    |
| 時間がとれなかったから                | 19.6 | 16.1 | 23.4 |
| 費用がかかるから                   | 15.3 | 14.1 | 17.4 |
| めんどうだから                    | 12.1 | 10.1 | 13.7 |
| 毎年受ける必要性を感じないから            | 15.3 | 10.0 | 12.0 |
| その時、医療機関に入院、又は通院していたから     | 7.0  | 9.2  | 14.1 |
| 健康状態に自信があり、必要性を感じないから      | 7.5  | 9.2  | 8.9  |
| その他                        | 5.6  | 7.9  | 10.4 |
| 検査等（採血、胃カメラ等）に不安があるから      | 5.8  | 4.0  | 7.2  |
| 知らなかったから                   | 4.1  | 3.9  | 4.3  |
| 結果が不安なため、受けたくないから          | 3.1  | 3.5  | 5.4  |
| 場所が遠いから                    | 2.4  | 2.7  | 1.5  |
| 無回答                        | 4.8  | 1.1  | 9.1  |

## ◎定期的ながん検診

### 《男性》

男性では、「胃がん」、「大腸がん」の順に多く、いずれも 20% 程度。

令和 3 年度と比較すると、「受けているがん検診はない」は 1.4 ポイント減少。各検診のいずれの数値も「前立腺がん」を除き減少している。

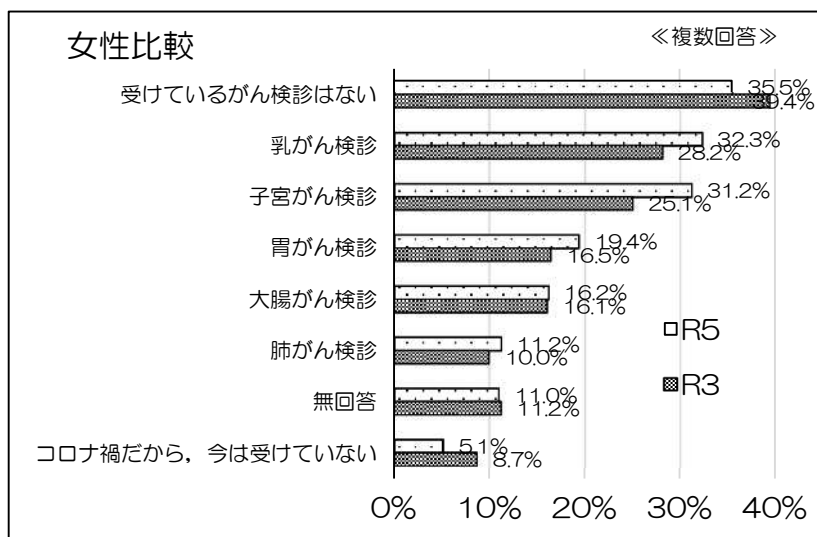
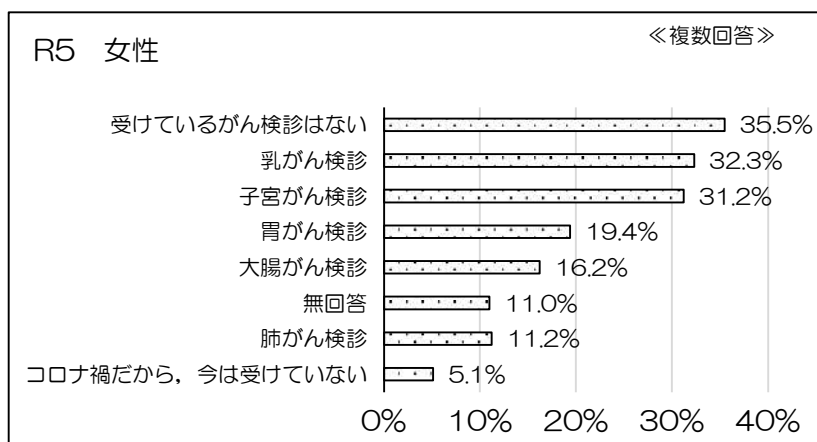


### 《女性》

女性では、「乳がん」、「子宮がん」の順に多く、女性特有のがん検診の受診率が高くなっており、いずれも 30% 超えている。

次いで、「胃がん」、「大腸がん」と続くが、こちらは男性の回答と比べると低くなっている。

令和 3 年度との比較では、男性と異なり、いずれの数値も増加傾向にある。

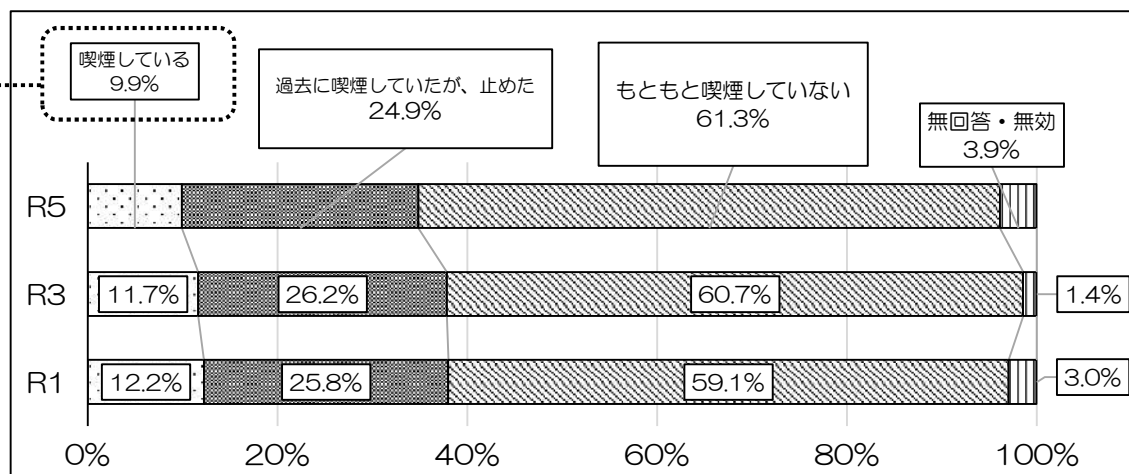


## ◎喫煙の状況

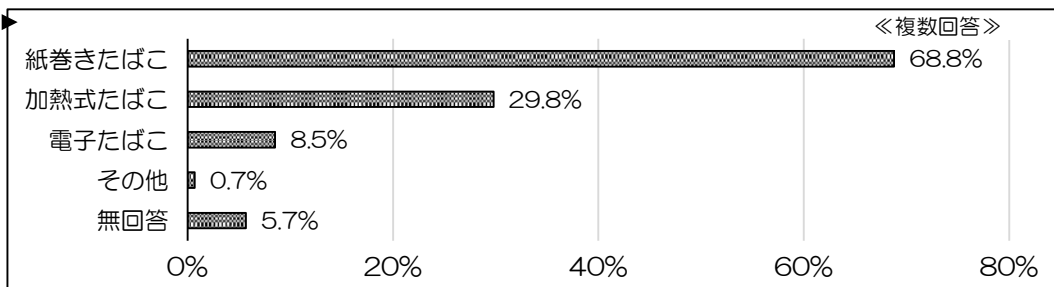
喫煙の状況については、「もともと喫煙をしていない」が61.3%と最も高かった。

令和3年度と比較すると、「喫煙している」が1.8ポイント減少、「過去に喫煙していたが止めた」が1.3ポイント減少している。また「もともと喫煙をしていない」が0.6ポイント増加している。

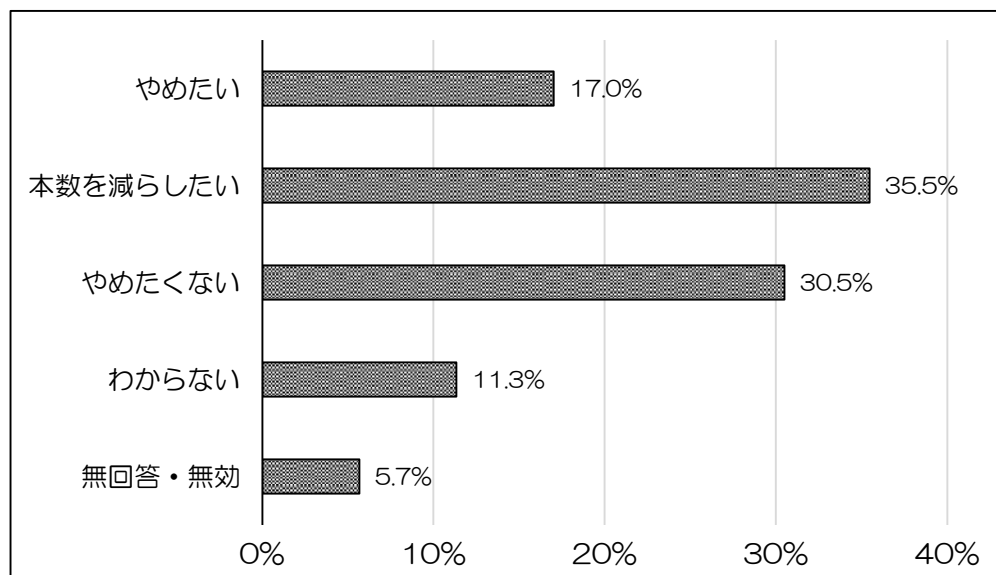
「喫煙している」と回答した人のうち、喫煙しているたばこの種類は、「紙巻たばこ」が最も高く68.8%、次いで「加熱式たばこ」が29.8%となっている。



### 《たばこの種類》



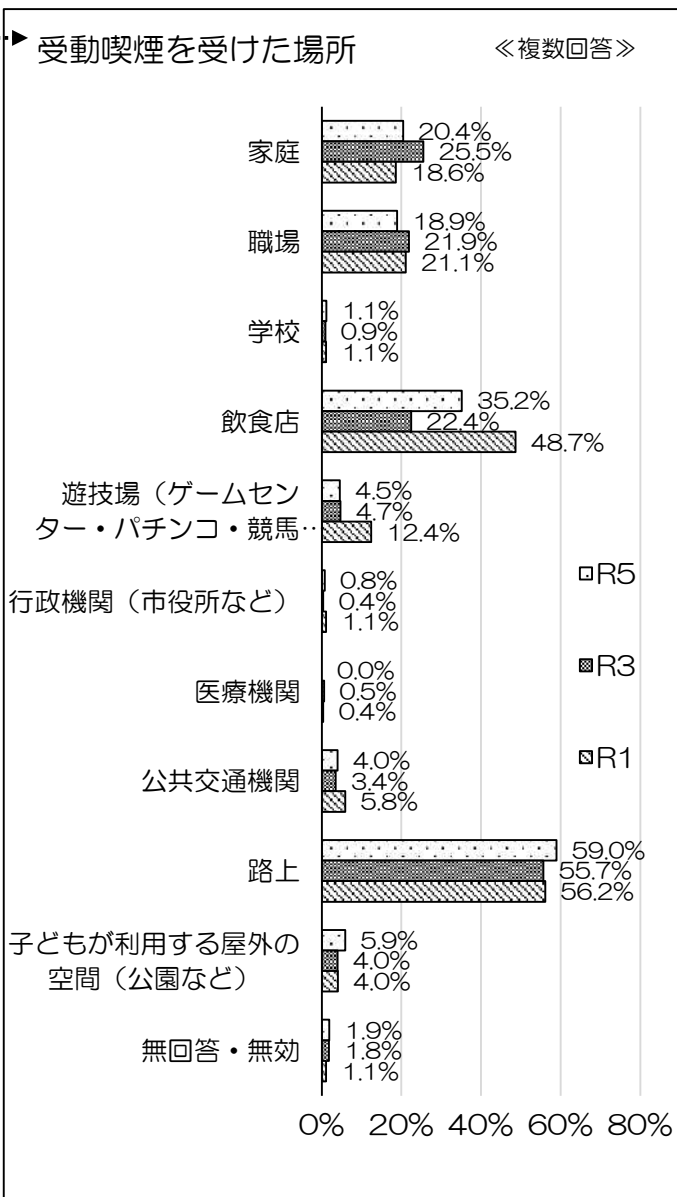
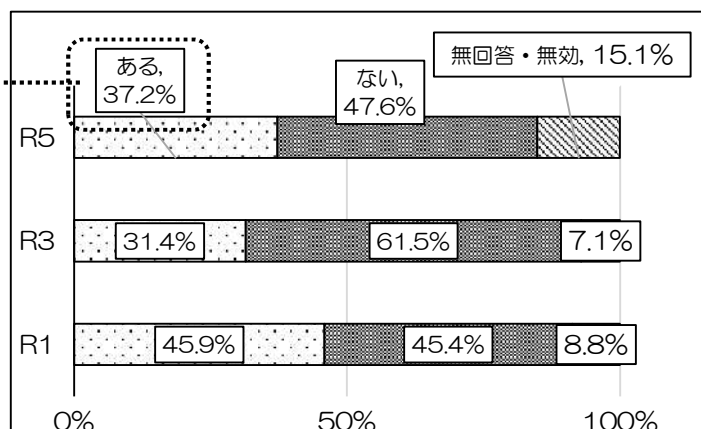
### 《喫煙をやめたいか》



## ◎受動喫煙の状況

過去 1 箇月に受動喫煙（他人の喫煙によりたばこの煙にさらされること）を受けたかについては、令和 3 年度と比較すると、受動喫煙を受けたことが「ある」が 5.8 ポイント増加しているものの、改正健康増進法施行前の令和元年度と比較すると、8.7 ポイント減少している。

受動喫煙を受けた場所については、令和 3 年度と比較すると、「飲食店」が 12.8 ポイント増加しているが、令和元年度と比較すると 13.5 ポイント減少している。

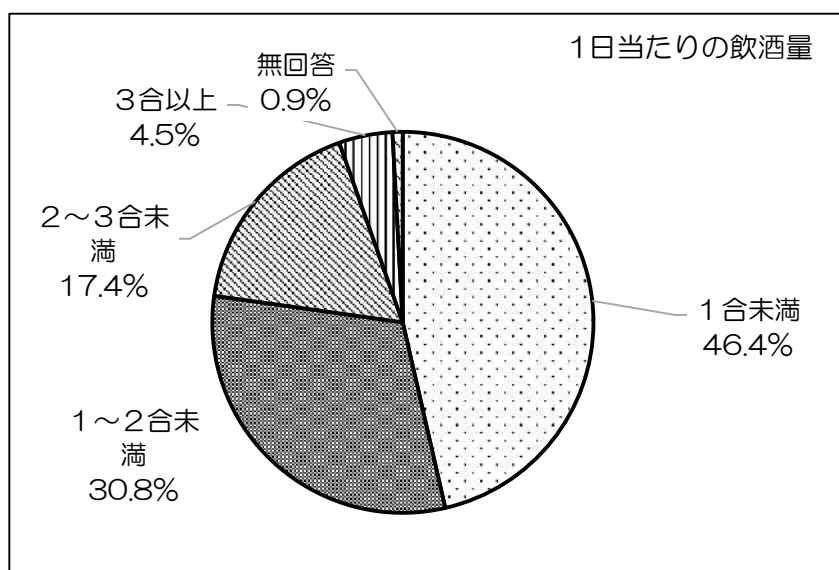
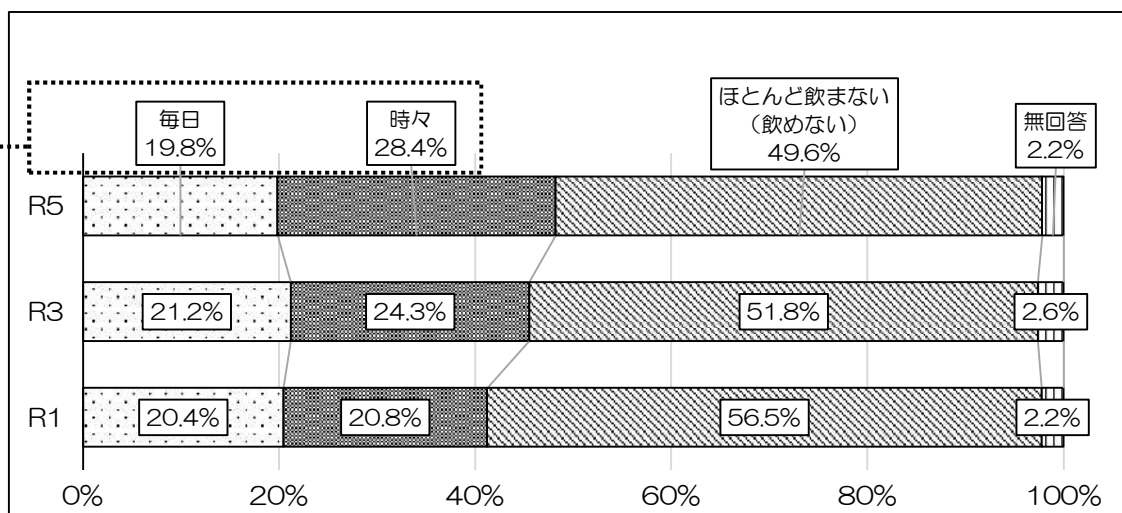


## ◎飲酒

お酒を飲む頻度については、「ほとんど飲まない（飲めない）」が49.6%と最も高かった。

令和3年度と比較すると、「毎日」が1.4ポイント減少、「時々」が4.1ポイント増加しており、「ほとんど飲まない（飲めない）」が2.2ポイント減少している。

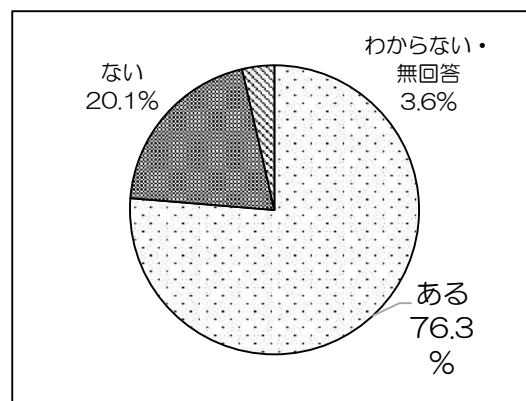
今年度の調査で「毎日」、「時々」と回答した人の1日あたりの飲酒量は、「1合未満」が最も高く46.4%、次いで、「1～2合未満」が30.8%となっている。



### 3 口腔保健に関する回答

#### ◎かかりつけ歯科

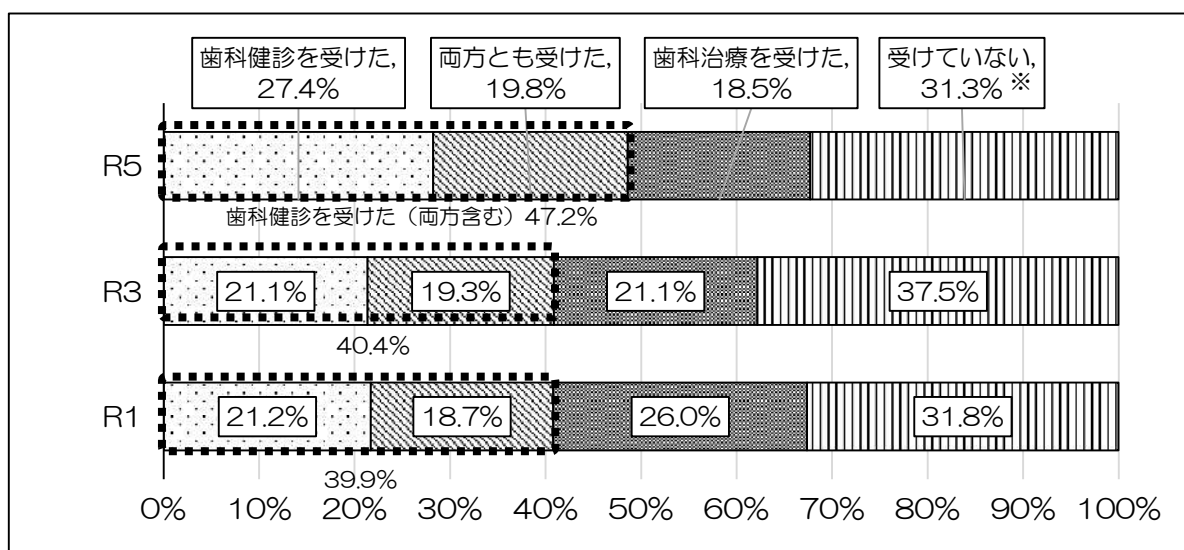
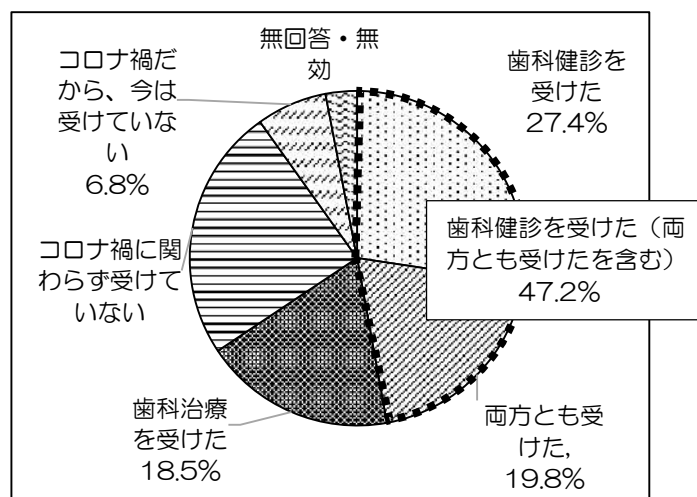
かかりつけ歯科が「ある」とした人が76.3%、「ない」とした人が20.1%であった。



#### ◎過去1年間の歯科健診・歯科治療

過去1年間の歯科健診・歯科治療の受診については、「歯科健診を受けた」及び「歯科治療を受けた」、「両方とも受けた」人が65.7%であり、歯科健診又は歯科治療の少なくともいずれかを過去1年間に受けている。

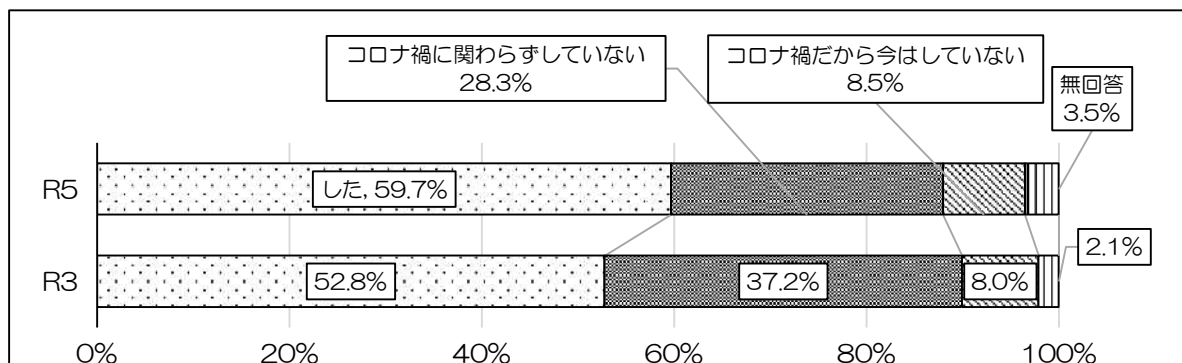
「歯科健診を受けた」人は、「両方とも受けた」人を含めて、47.2%であり、令和3年度の40.4%と比較すると、6.8ポイント増加している。



※ 経年比較のため、本グラフでは、「受けていない」に「コロナ禍だから、今は受けていない（R3、R5）」「コロナ禍に関わらず（R5）受けていない」を含む。

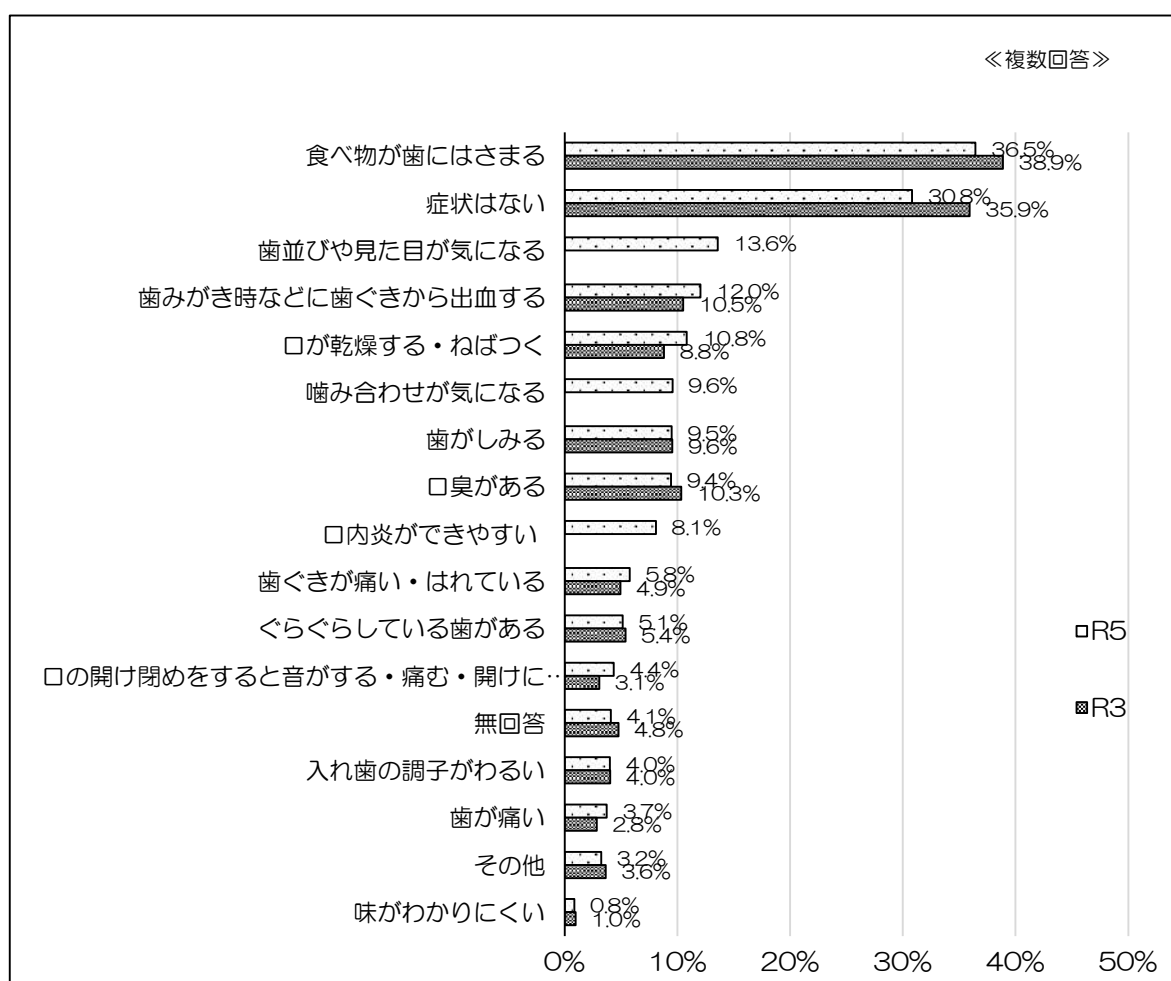
## ◎過去 1 年間の歯科医院での歯石や歯の掃除

過去 1 年間の歯科医院での歯石や歯の掃除を「した」が 59.7%となっており、約 6 割が実施している。また、「コロナ禍だから、今はしていない」が 8.5%となっている。



## ◎歯や口の中の症状や気になること

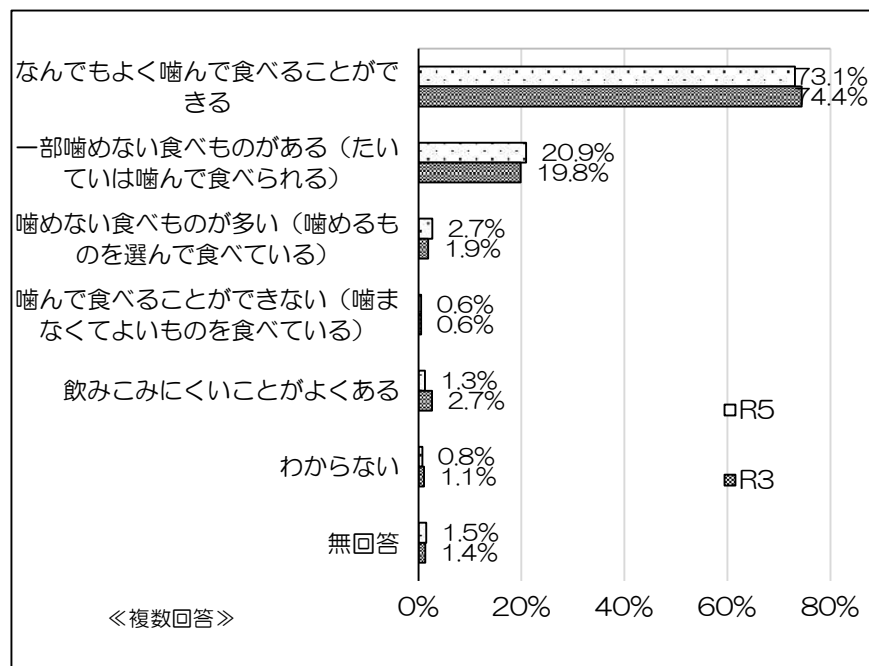
歯や口の中の症状や気になることについては、「食べ物が歯にはさまる」が 36.5%と最も多く、「症状はない」30.8%と続く。上位 2 つの回答については、令和 3 年度も同様の順である。



## ◎食べる（噛む・飲みこむ）ときの状況

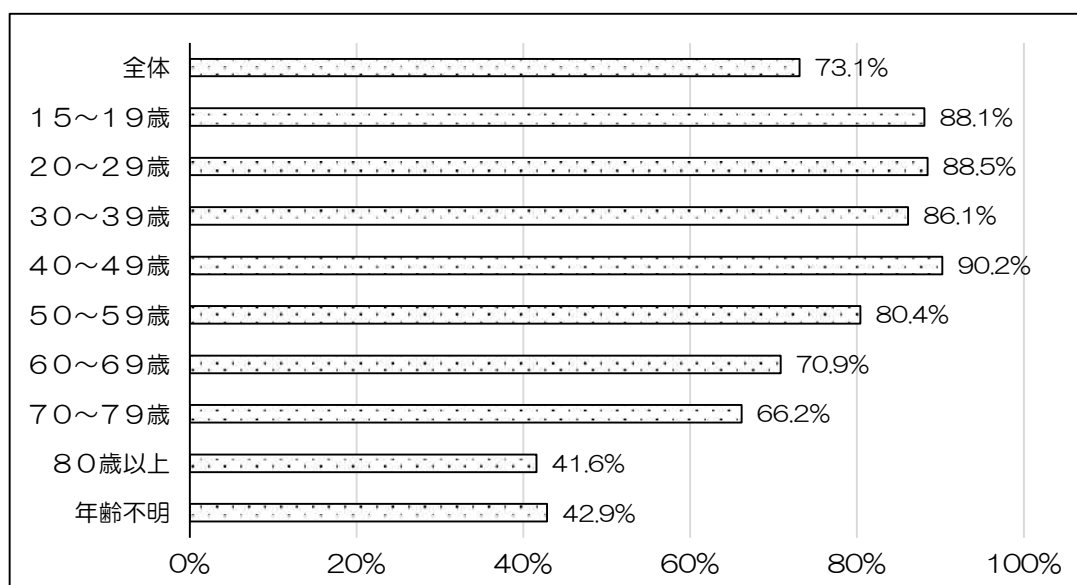
食するときの状況については、「なんでもよく噛んで食べることができる」と回答する人が73.1%と大半を占めており、「一部噛めない食べ物がある」が20.9%である。

一方、「飲みこみにくいことがよくある」と回答した方は1.3%である。



### 《参考：「なんでもよく噛んで食べることができる」状況》

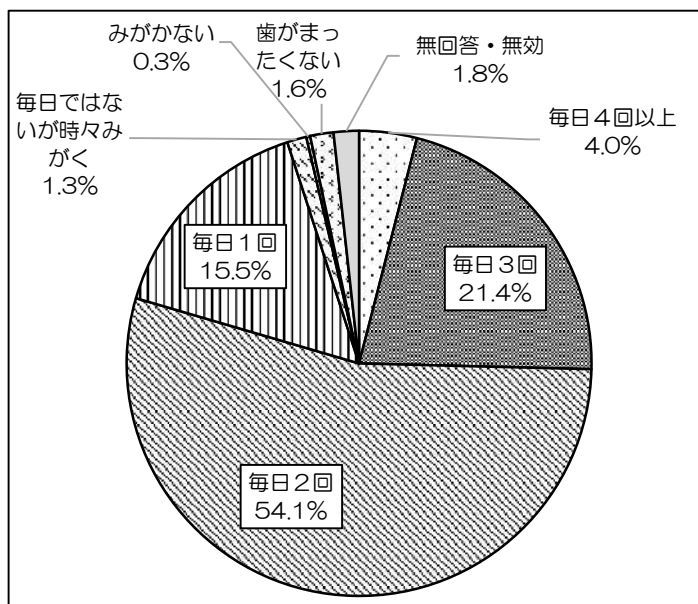
50歳代以降、年齢層が高くなるとともに「なんでもよく噛んで食べることができる」と回答する人の割合が減少している。



## ◎毎日の歯みがきの頻度

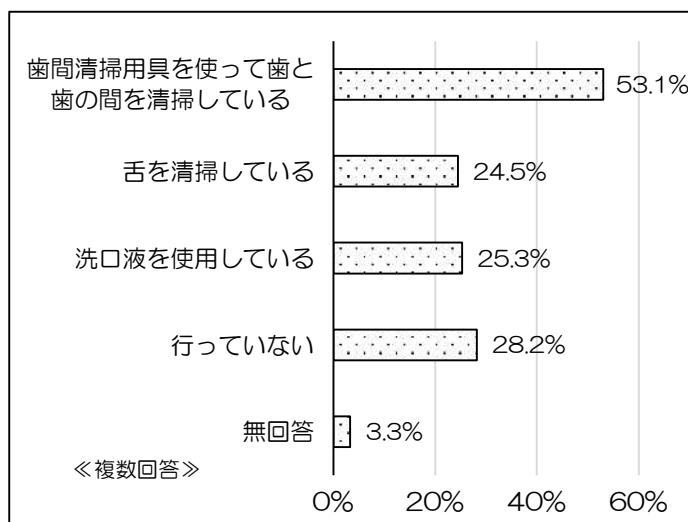
歯みがきの頻度は、「毎日2回」が54.1%で最も高く、次いで、「毎日3回」21.4%、「毎日1回」15.5%の順に高かった。

回数に関係なく毎日歯みがきをする方は、95.0%を占めた。



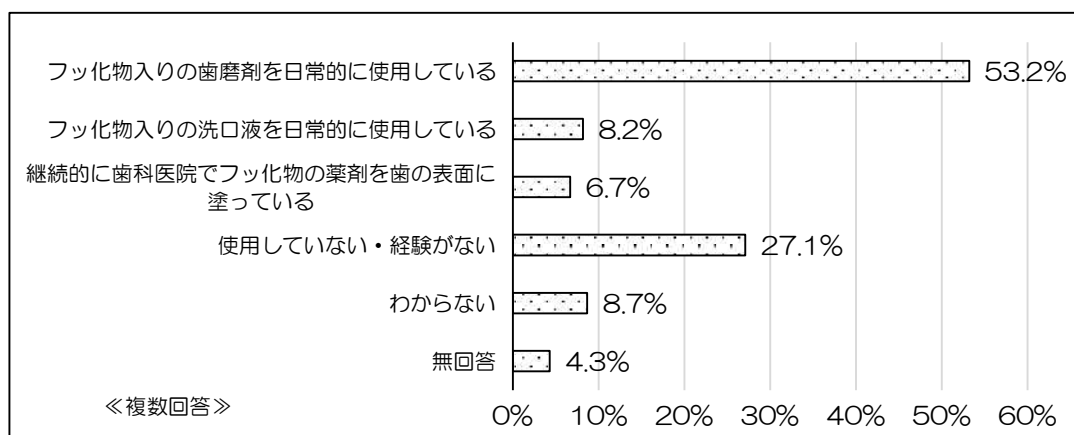
## ◎歯ブラシで歯をみがくこと以外に行っている歯と口の清掃

歯ブラシで歯をみがくこと以外の歯と口の清掃としては、「歯間清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ等）を使って歯と歯の間を清掃している」が53.1%と最も高かった。次いで、「行っていない」が28.2%であった。



## ◎むし歯予防のためのフッ化物（フッ素）の使用

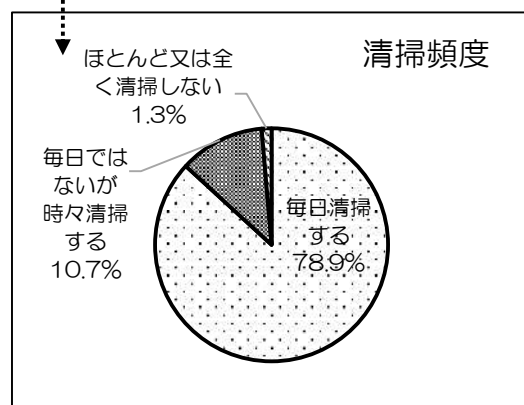
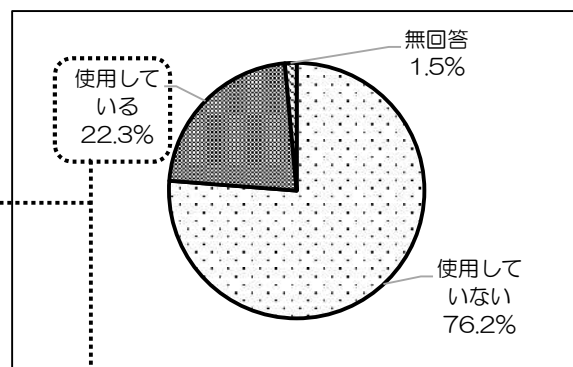
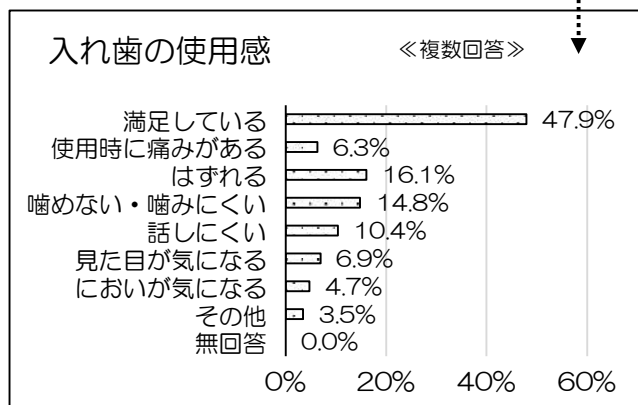
フッ化物の使用については、「フッ化物入り歯磨剤」が53.2%と最も高く、「使用していない・経験がない」が27.1%と続くが、「フッ化物入り洗口液」8.2%、「フッ化物薬剤の歯への塗布」が6.7%と低い。



## ◎入れ歯の使用

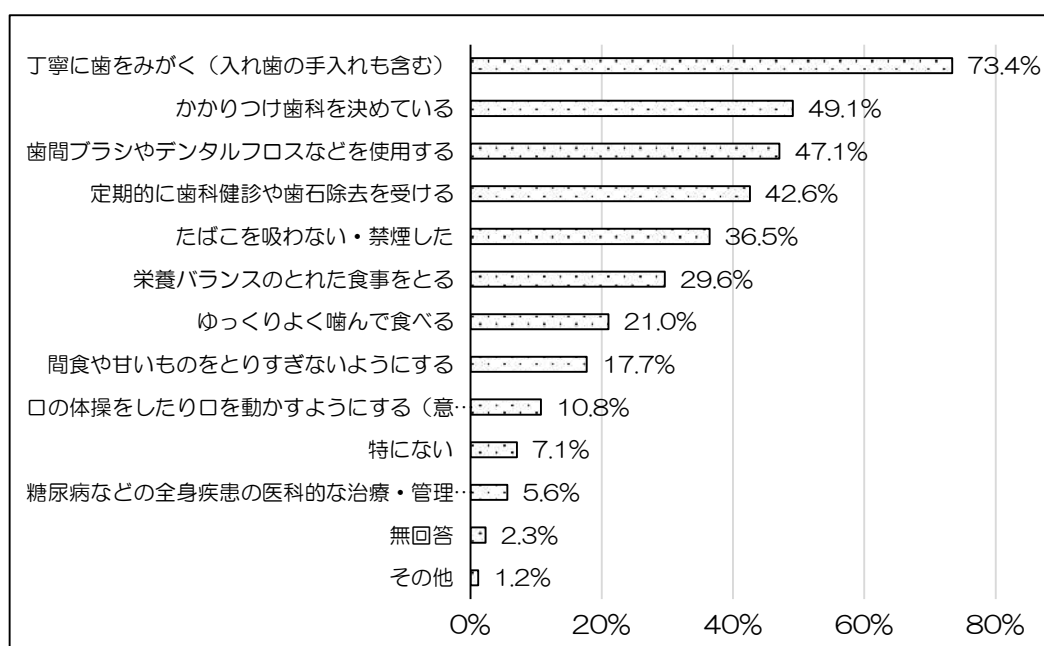
入れ歯を使用している人は、全体の22.3%であり、使用者の47.9%は入れ歯の使用感に満足している。使用感として気になることとしては、「はずれる」16.1%、「噛めない・噛みにくい」14.8%、「話しにくい」10.4%などが挙げられた。

また、使用者の8割弱は入れ歯を「毎日清掃する」と回答した。



## ◎「歯と口の健康づくりのために」普段の生活で心がけていること

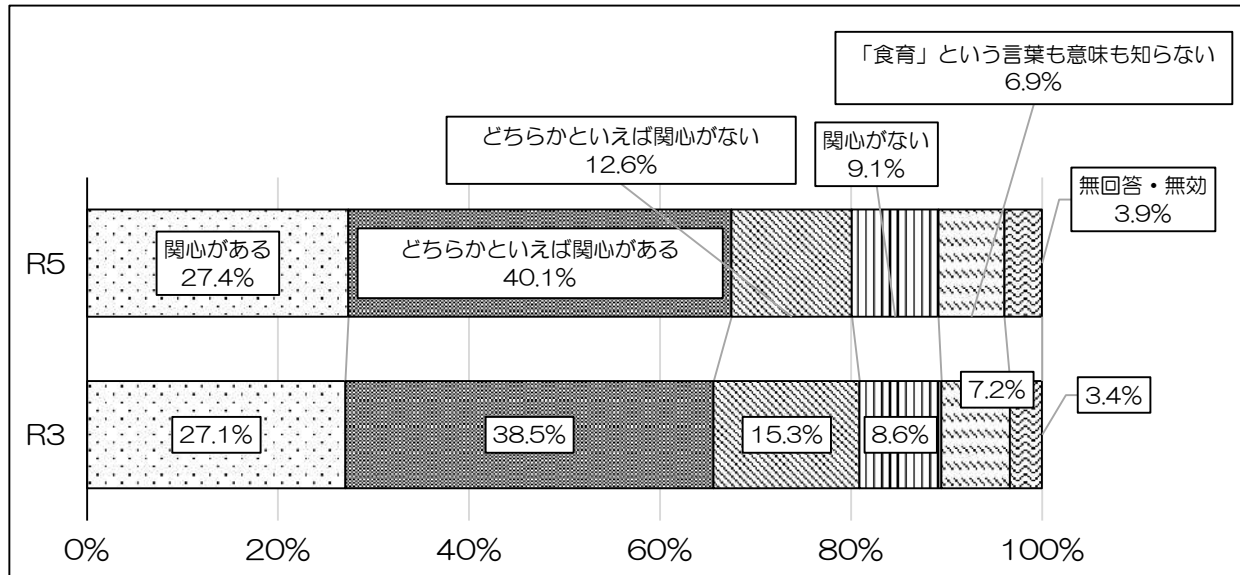
歯と口の健康づくりのために、普段の生活で心がけていることとしては、「丁寧に歯をみがく（入れ歯の手入れも含む）」が73.4%と最も高く、「かかりつけ歯科を決めている」49.1%、「歯間ブラシやデンタルフロスなどを使用する」47.1%、「定期的に歯科健診や歯石除去を受ける」42.6%となっている。



## 4 食育に関する回答

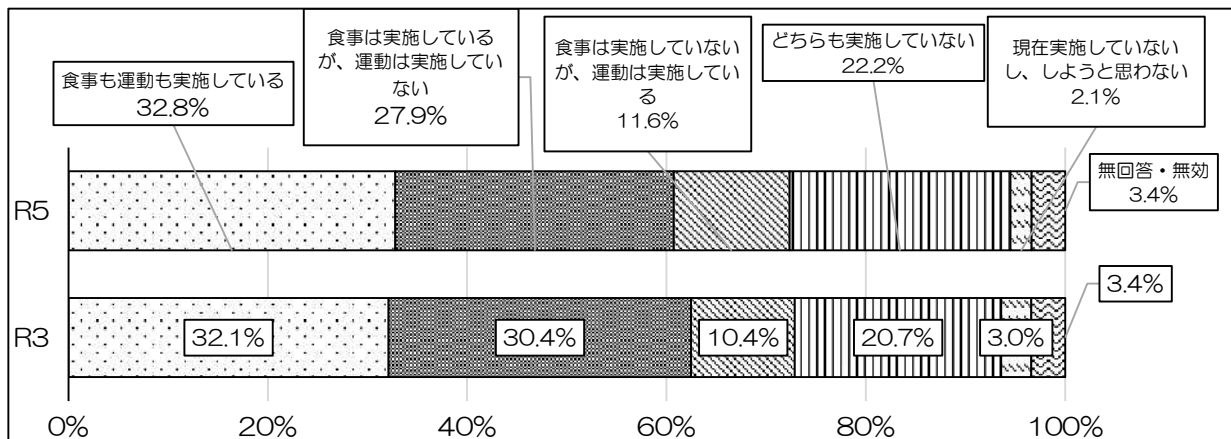
### ◎「食育」への関心

「どちらかといえば関心がある」が40.1%と最も高く、次いで、「関心がある」が27.4%となっており、関心がある人が全体の6割を超えている。



### ◎継続的な「適切な食事」や「運動」の実施

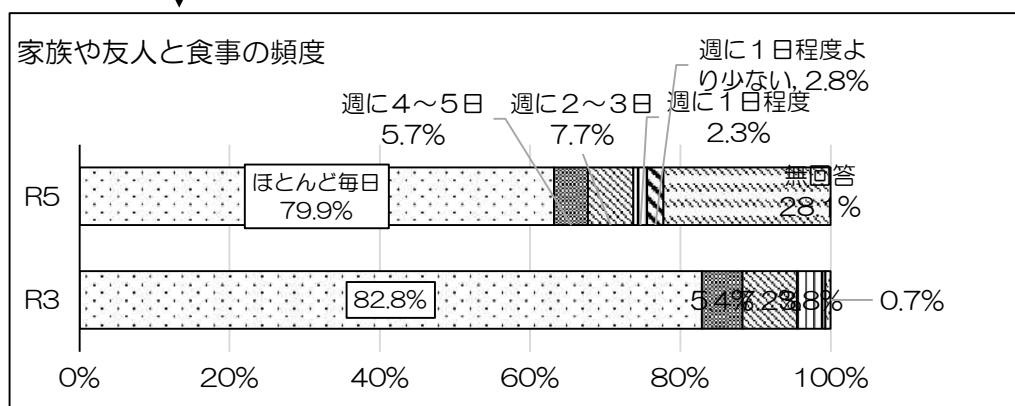
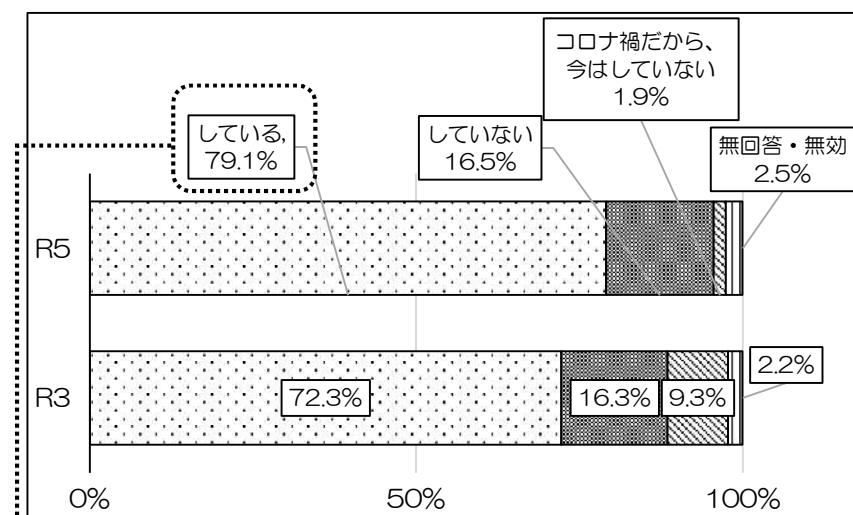
適正体重の維持や生活習慣病の予防、改善のために「適切な食事」や「運動」を継続的に実施しているかについては、「食事も運動も実施している」が32.8%と最も高く、次いで、「食事は実施しているが、運動は実施していない」が27.9%と高くなっている。



## ◎家族や友人との食事

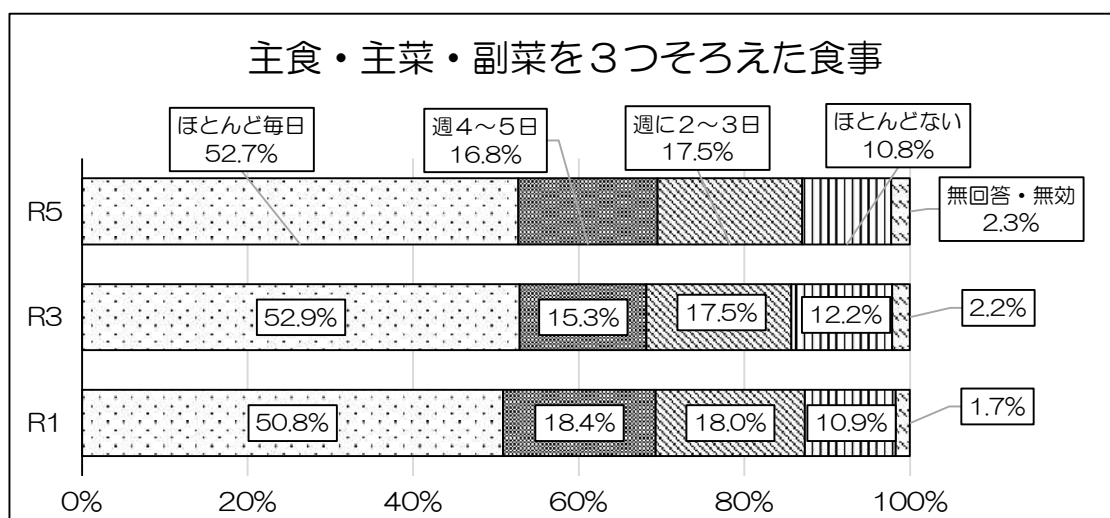
ふだん家族や友人と一緒に食事を「している」は、79.1%と最も高い。「コロナ禍だから、今はしていない」は1.9%となっている。

また、「している」人のうち、1日1回以上一緒に食事をする頻度については、「ほとんど毎日」が約8割である。



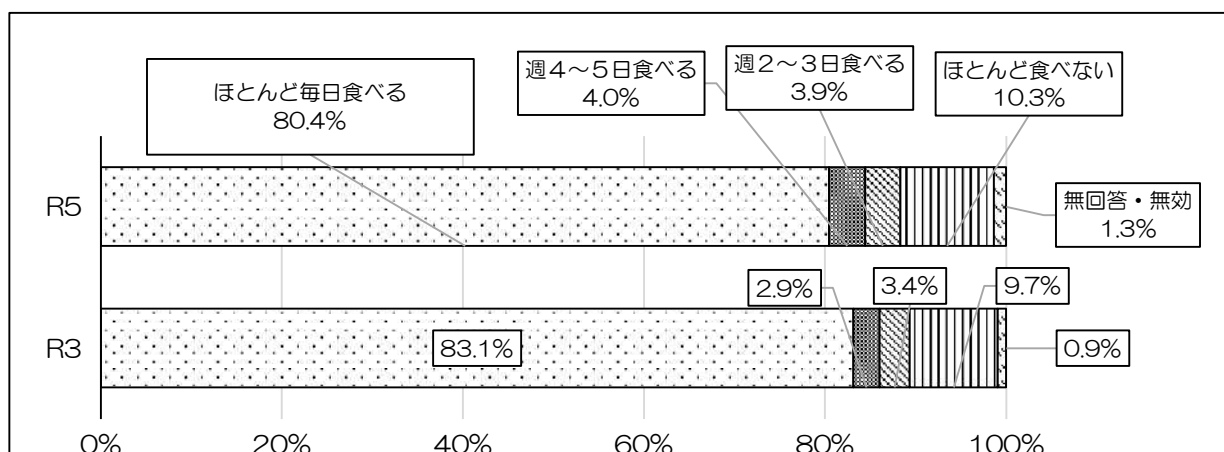
## ◎主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上

「ほとんど毎日」が52.7%と最も高い。



## ◎朝食

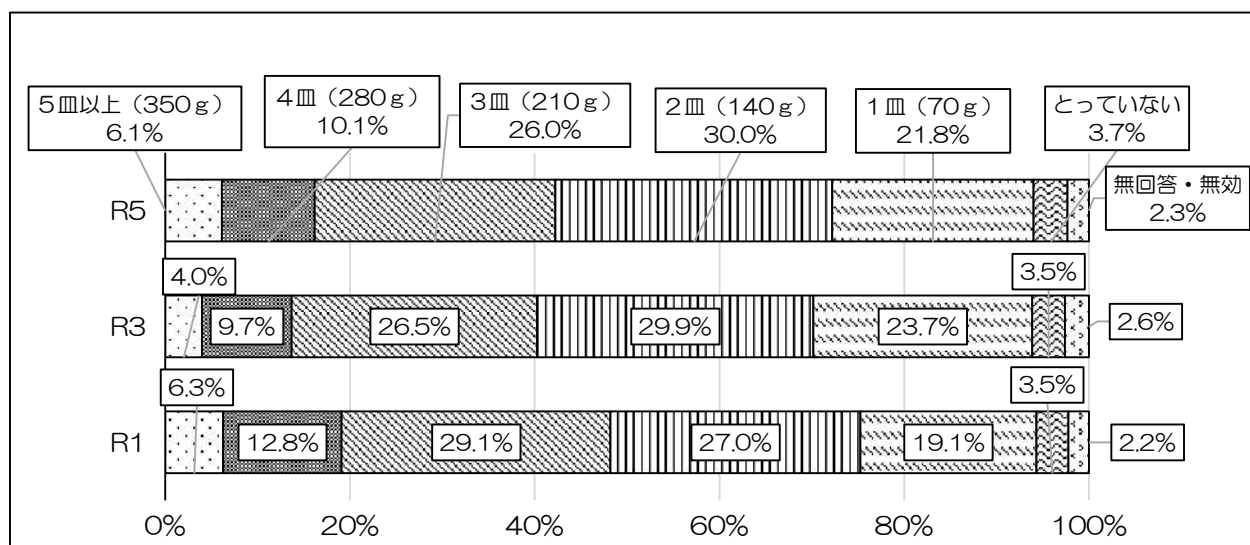
ふだん朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が全体の 8 割を超えている。



## ◎1日当たりの野菜の摂取量

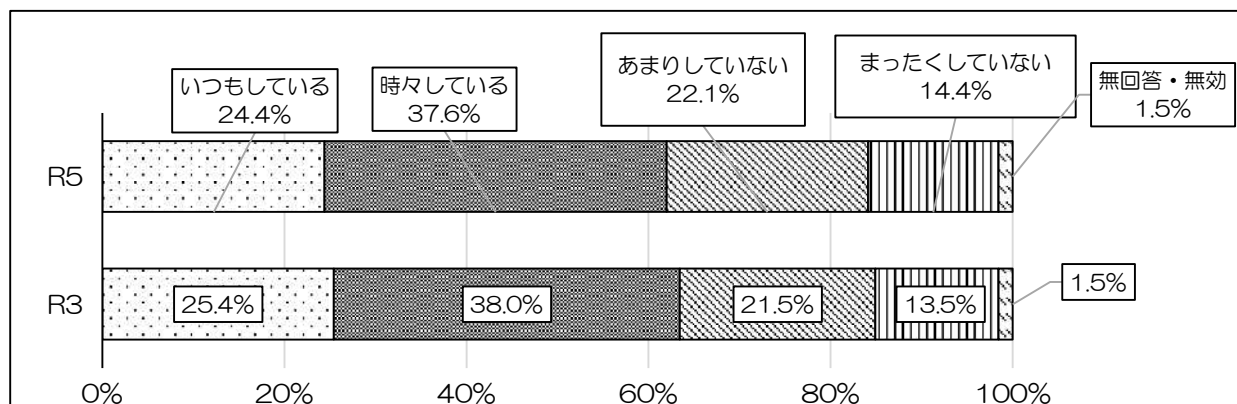
1日当たりの野菜の摂取量は「2皿(140g)」が30.0%と最も高く、次いで、「3皿(210g)」が26.0%と最も高い。

令和3年度と比較すると、「5皿以上(350g)」が2.1ポイント、「4皿(280g)」が0.4ポイント増加。



## ◎食品の表示（原材料・添加物・栄養成分・産地等）の活用

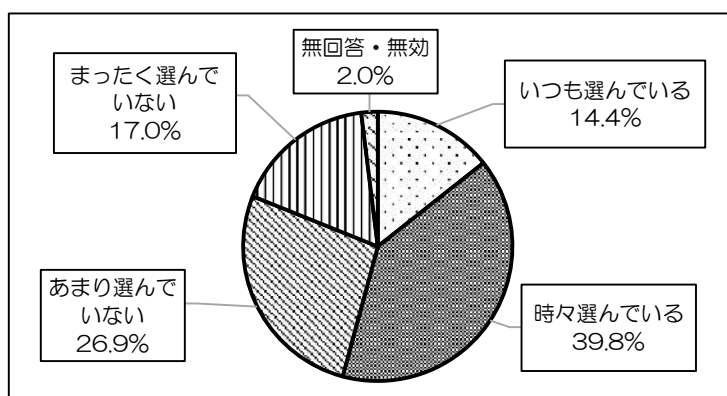
ふだん外食や食品を購入するときに、食品の表示（原材料・添加物・栄養成分・産地等）を参考にしているかについては、「時々している」が 37.6%と最も高く、次いで、「いつもしている」が 24.4%と高かった。



## ◎日頃から環境に配慮した農林水産物・食品の購入

《環境に配慮した農林水産物・食品の例》  
農薬や化学肥料に頼らず生産された有機農作物、過剰包装でなくごみが少ない商品等

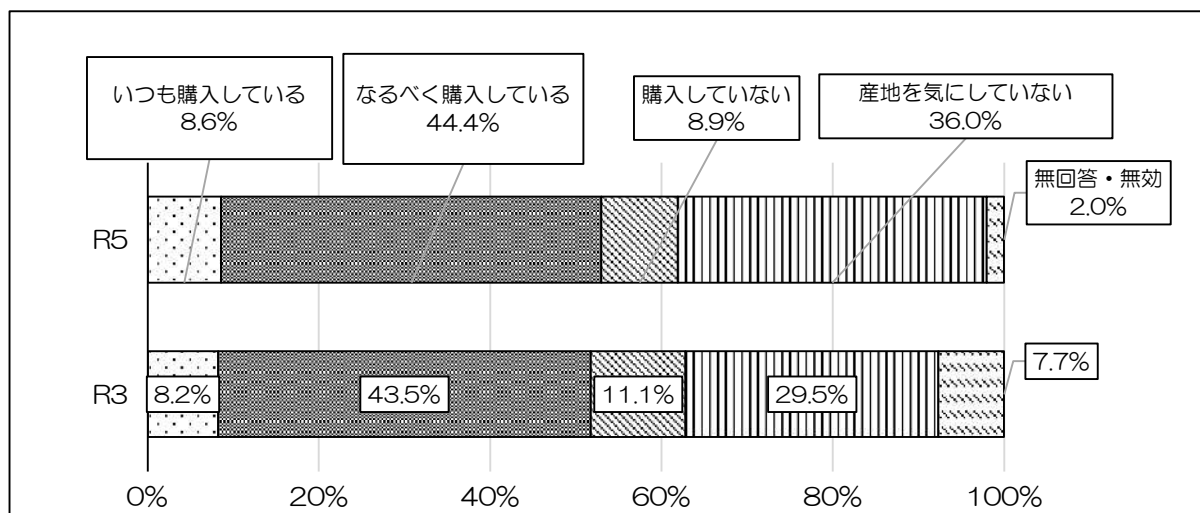
「いつも選んでいる」が 14.4%、  
「時々選んでいる」が 39.8%と、  
全体の半数以上が環境に配慮した農林  
水産物・食品の購入をしている。



## ◎京都市又は近郊で採れた農産物の購入

「いつも購入している」が 8.6%、「なるべく購入している」が 44.4%と、全体の半数が地元の農産物の購入をしている。

一方、全体の 3 割超が、農作物の「産地を気にしていない」となっている。

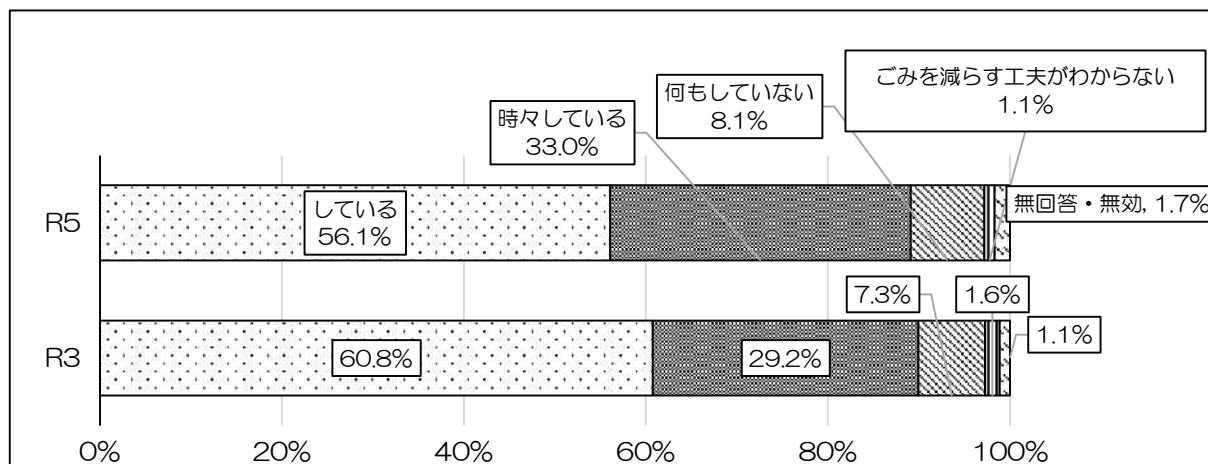


## ◎食べ残しやごみを減らす工夫

ふだんから食べ残しやごみを減らす工夫をしているかについては、「している」が56.1%と最も高く、次いで、「時々している」が33.0%と高かった。  
「ごみを減らす工夫がわからない」が1.1%となっている。

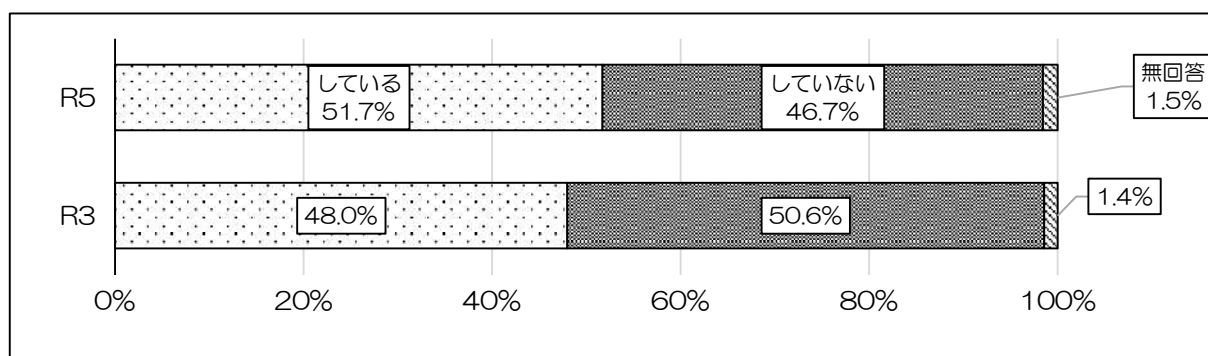
《ごみを減らす工夫の例》

食材を使い切る、食べ残さない、買い過ぎない、外食時注文し過ぎない



## ◎災害等に備えた備蓄

災害時等に備えて水や食糧を備蓄(買い置き)しているかについては、「している」が51.7%、「していない」が46.7%となっている。



## ◎京の食文化の認知度

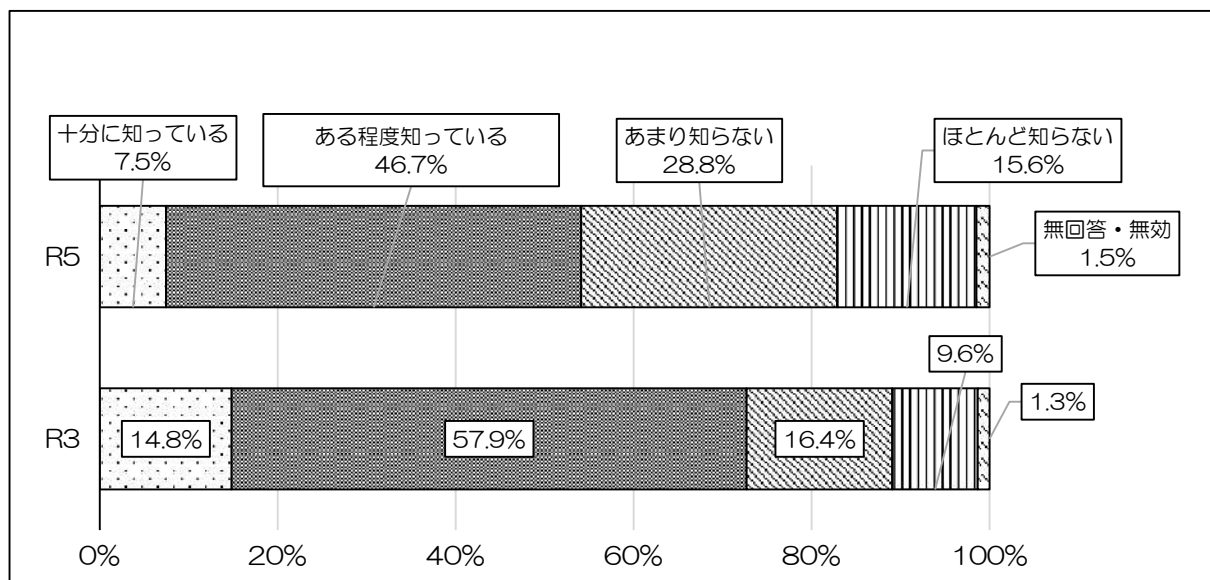
京都の食文化（行事食、おきまり料理、であいもん）をどの程度知っているかについては、「十分に知っている」が7.5%、「ある程度知っている」が46.7%となっている。

《行事食、おきまり料理、であいもんの例》

行事食：節分の塩いわし、ひな祭りのちらし寿司、おはぎ・ぼた餅、水無月

おきまり料理：8の付く日にあらめの炊いたん、月末のおから料理

であいもん：生ぶしとふきの炊いたん、にしんなす

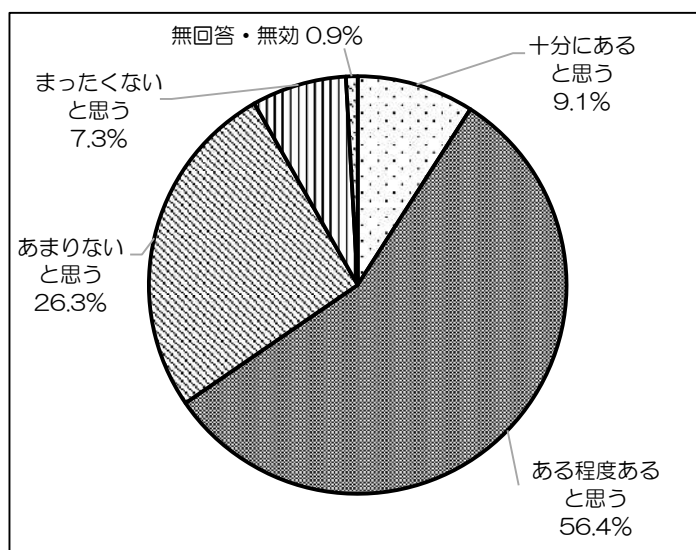


## ◎安全な食生活を送るための、食品の安全性に関する基礎的な知識があるか

「十分にあると思う」が9.1%、「ある程度あると思う」が56.4%と、全体の6割以上が食品の安全性に関する基礎的な知識があると回答している。

《食品の安全性に関する基礎的な知識》

食中毒予防、食品の期限、アレルギー等の表示、健康食品等に関する知識



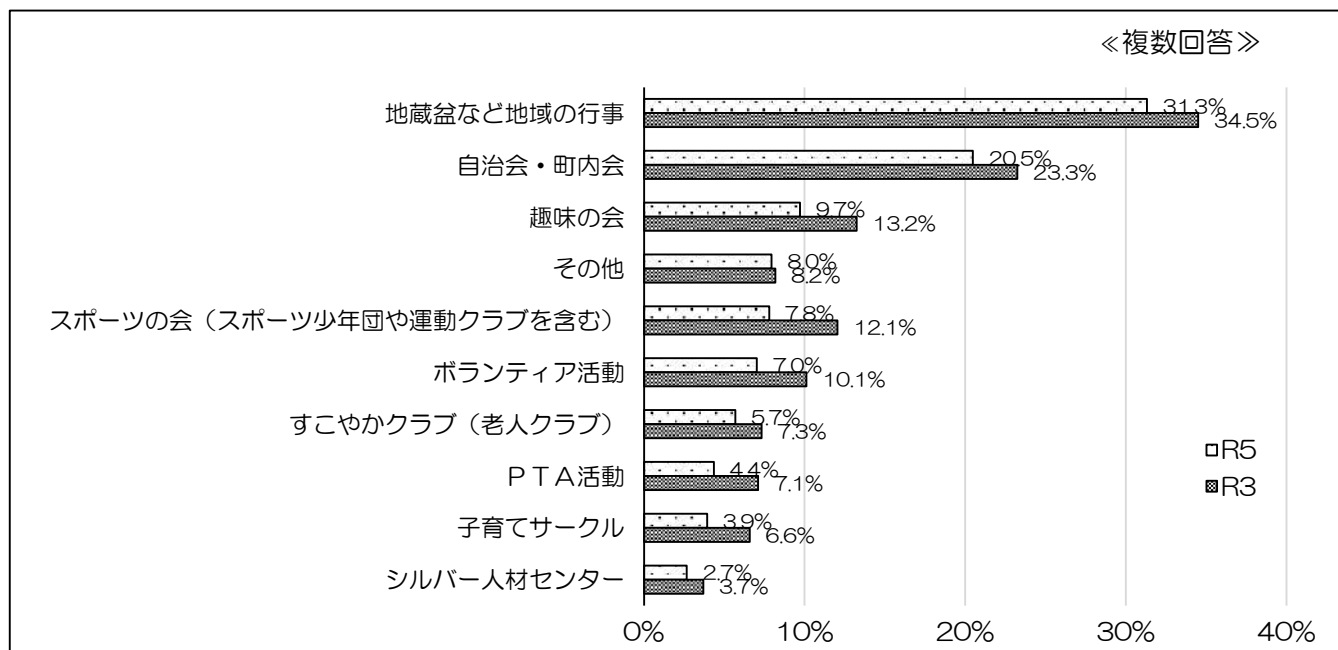
## 5 コロナ禍に関する回答

### ◎コロナ禍で控えていること（社会参加）

コロナ禍で控えていることのうち、社会参加については、997 名から回答があった。

地域の集まりや活動などの社会参加のうち、コロナ禍で控えられているものは「地藏盆など地域の行事」が31.3%と最も高く、次いで、「自治会・町内会」が20.5%と高い。

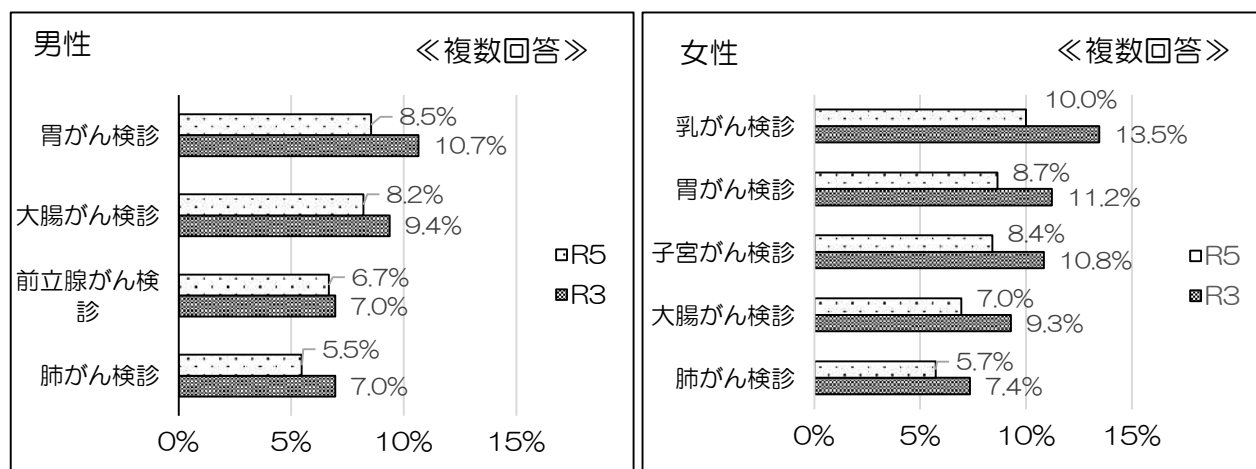
また、「その他」には、「外出できないので参加できない」や「控えていないが中止となって参加できない」、「自分のやりたい趣味でいそがしい」等の記載があった。



### ◎コロナ禍で控えていること（がん検診）

コロナ禍で控えていることのうち、がん検診については、男性 85 名、女性 139 名から回答があった。

いずれのがん検診においても令和3年度に比べて、控えているという回答は減少している。



## ◎コロナ禍で控えていること（歯の健診）

コロナ禍で控えていることのうち、歯の健診については、340 名から回答があった。

「歯科健診」と「歯科治療」では、「歯科健診」が 4.4 ポイント高くなっている。

