

案

令和3年度 健康づくりに関するアンケートについて 御協力をお願い

日頃から京都市政に御理解と御協力をいただき、誠にありがとうございます。

本市では、京都ならではの地域力・文化力の強みを活かした健康づくりを市民ぐるみで推進し、「健康長寿のまち・京都」を市民の皆様と実現する取組を進めています。

このアンケートは、今後の健康づくりに係る諸施策の一層の推進の基礎資料とさせていただきます。

アンケートに御協力いただく方は、市内にお住まいの15歳以上の方（令和3年■月1日現在）の中から無作為で選ばせていただいた5,000人の方です。

お答えいただいた内容は、統計資料を得る目的のみ使用し、皆様には不利益とならないように、秘密の保持には万全を期しておりますので、御協力をお願いいたします。

令和3年■月
京都市

記入上のお願い

- アンケート票は、封筒の宛名の方、御本人が記入してください。
ただし、何らかの事情で御本人が記入できない場合には、その方の状況がわかる方が代わりに記入してください。
- 各質問項目については、あてはまる回答項目の番号に○をつけるか、又はあてはまる数字等を記入してください。
- 「その他」の回答項目を選択された場合は、「カッコ（）」内に具体的な内容等を記入してください。

御記入いただいたアンケート票は、お手数ですが、同封の返信用封筒にて、無記名のまま切手を貼らずに、令和3年■月▲日（●）までに御返送くださいますようお願いいたします。

以下のQRコードから、インターネットから回答をしていただくことも可能です。



《このアンケートに関するお問い合わせ先》

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室
健康長寿企画課 担当：山田（洋），山田（志）
TEL：075-222-3411 FAX：075-222-3416

健康づくりに関するアンケート票

問1 あなたの性別をお答えください。

- 1 男 2 女 3 () 4 答えたくない

問2 あなたの令和3年■月1日現在の年齢はおいくつですか。

() 歳

問3 あなたのお住まいはどちらですか。

- 1 北区 2 上京区 3 左京区 4 中京区 5 東山区
6 山科区 7 下京区 8 南区 9 右京区（京北除く）
10 右京区京北 11 西京区（洛西管内除く） 12 西京区洛西管内
13 伏見区（深草・醍醐管内除く） 14 伏見区深草管内 15 伏見区醍醐管内

問4 あなたの現在の職業は次のうちどれですか。

- 1 自営業・自由業 2 会社員・公務員 3 農林漁業従事者
4 主婦・主夫 5 学生 6 パート・アルバイト
7 無職 8 その他（ ）

問5 あなたの身長、体重をお教えてください（身長と体重は、お分かりであれば、小数点第1位までお答えください）。

身長 . cm 体重 . kg

問6 あなたの家族構成について、あてはまるものに○をつけてください。

- 1 単身（一人暮らし）
2 同居者有（同居している方すべてに○をつけてください。）

ア．配偶者 イ．子ども ウ．親
エ．孫 オ．兄弟姉妹 カ．祖父母
キ．その他（ ）

問7 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

- 1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

問8 あなたは健康について関心がありますか。

- 1 ある 2 ない 3 どちらともいえない

問9 健康のために普段の生活で心がけていることはありますか（あてはまる番号すべてに○を付けてください）。

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| 1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている | 2 塩分を取りすぎないようにしている |
| 3 肉・魚・卵を毎日食べている | 4 食べ過ぎないようにしている |
| 5 適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている | |
| 6 睡眠を十分にとっている | 7 たばこを吸わない |
| 8 お酒を飲み過ぎないようにしている | 9 ストレスをためないようにしている |
| 10 丁寧に歯をみがく | 11 歯間ブラシや糸ようじを使用する |
| 12 定期的に健（検）診を受ける | 13 適正体重を維持する |
| 14 その他（ | ） |
| 15 特に何もしていない | |

問10 以下の言葉を御存じか、お答えください。

	意味を含めて 知っている	聞いたことはあるが 良く知らない	知らない
健康寿命	1	2	3
フレイル	1	2	3
オーラルフレイル	1	2	3
ロコモティブシンドローム	1	2	3
COPD（慢性閉塞性肺疾患）	1	2	3

健康寿命

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

フレイル

年齢を重ねることにより、からだやところが弱った状態

オーラルフレイル

「話す」「食べる」などの口腔機能が弱った状態

ロコモティブシンドローム

運動器（骨や関節、筋肉など）が衰えて、歩く・走る・立つ・座る・上がるなどの移動機能の低下をきたした状態

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

たばこの煙など毒素の吸入により免疫反応が続いた結果、破壊された組織と増えたたんなどによる気道閉鎖がおこりやすい状態のこと。

◆ここからは、「健康づくり」に関する質問です◆

問11 以下の社会活動に参加していますか（あてはまる番号すべてに○をつけてください）。

- | | | | |
|----------------------------|--------------|------------------|---------|
| 1 地蔵盆など地域の行事 | 2 子育てサークル | 3 自治会・町内会 | 4 PTA活動 |
| 5 ボランティア活動 | 6 シルバー人材センター | 7 すこやかクラブ（老人クラブ） | |
| 7 スポーツの会（スポーツ少年団や運動クラブを含む） | 8 趣味の会 | | |
| 9 その他（ | ） | 10 参加していない | |

問12 普段の生活のなかで、7つの項目に思い当たることはありますか（あてはまる番号すべてに○をつけてください）。

- | | |
|---|--------------------|
| 1 片脚立ちで靴下がはけない | 2 家の中でつまずいたり滑ったりする |
| 3 階段を上がるのに手すりが必要である | 4 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| 5 15分くらい続けて歩けない | |
| 6 2kg程度の買物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である | |
| 7 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である | |

問13 この1年間、運動を定期的に（週2回以上）行っていますか。

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1 定期的に行っている | 2 定期的ではないが、行っている |
| 3 行っていないが、今後行うつもりである | } →補問13-1へ |
| 4 行っておらず、今後も行うつもりはない | |

補問13-1 どのような理由で行っていないのですか（あてはまる番号すべてに○をつけてください）。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 取り組むきっかけがないから | 2 運動場所等に関する情報がないから |
| 3 時間が取れないから | 4 健康面に不安があるから |
| 5 めんどうだから | 6 一緒にする仲間がいないから |
| 7 その他（ | ）8 理由は特にない |

問14 睡眠で休養が十分にとれていますか。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 十分とれている | 2 まあまあとれている |
| 3 あまりとれていない | 4 まったくとれていない |

問15 あなたは過去1年間に、健診等（健康診断、健康診査又は人間ドック）を受けたことがありますか。

※ がんのみの検診、妊産婦健診、歯の健診、病院や診療所で行う診療としての検査は含みません。

- | | |
|------|---------------|
| 1 ある | 2 ない →補問15-1へ |
|------|---------------|

1 知らなかったから 2 時間がとれなかったから 3 場所が遠いから
4 費用がかかるから 5 検査等（採血，胃カメラ等）に不安があるから
6 その時、医療機関に入院，又は通院していたから
7 毎年受ける必要性を感じないから 8 健康状態に自信があり，必要性を感じないから
9 具合が悪くなってからの受診で問題ないと思うから
10 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
11 結果が不安なため，受けたくないから 12 めんどうだから
13 その他（ ）

1 胃がん検診 2 大腸がん検診 3 肺がん検診 4 乳がん検診
5 子宮がん検診 6 前立腺がん検診 7 受けているがん検診はない

1 喫煙している **2** 過去に喫煙していたが、止めた
3 もともと喫煙していない

1 ある →補問18-1へ 2 ない

1 家庭 2 職場 3 学校 4 飲食店

5 遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など） 6 行政機関（市役所など）

7 医療機関 8 公共交通機関 9 路上

10 子どもが利用する屋外の空間（公園など）

→ 1 ~ 2 に 0 をつけた方は補問 19-1 へ

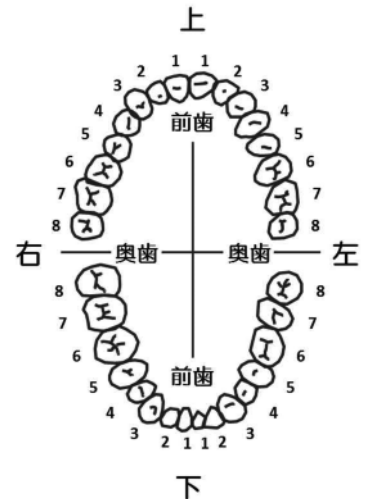
- 1 1合未満 2 1～2合未満 3 2～3合未満 4 3合以上

問 24 現在、あなたのお口に、ご自分の歯は何本ありますか。できれば鏡を見て、数えてください。

- | | | | | | |
|---|--------|---|--------|---|--------|
| 1 | 24本以上 | 2 | 20～23本 | 3 | 15～19本 |
| 4 | 10～14本 | 5 | 5～9本 | 6 | 1～4本 |
| 7 | 0本 | | | | |

※一般的に、親しらず（智歯）を除く永久歯が生えそろうと28本ですが、個人差があり、28本より多かったり少なかったりすることもあります。

- ・ 被せ物をしている歯や差し歯など、自分の歯の根が残っている歯は数えます。
- ・ 根だけ残っている歯も数えます。
- ・ 取り外しのできる入れ歯やインプラントは数えません



問 25 あなたは、どれくらいの頻度で歯をみがきますか。

- | | | | | | |
|---|----------------|---|-------|---|------|
| 1 | 1日3回以上 | 2 | 1日2回 | 3 | 1日1回 |
| 4 | 毎日みがかないが、時々みがく | 5 | みがかない | | |

問 26 あなたは、歯ブラシでの歯の清掃に加えて、歯と歯の間や舌などの清掃を行っていますか（あてはまる番号すべてに○をつけてください）。

- 1 デンタルフロスや歯間ブラシなどで、歯と歯の間を清掃する
- 2 舌用ブラシや歯ブラシなどで、舌を清掃する
- 3 その他の道具を使って、歯と歯の間や舌などを清掃する
- 4 洗口液（デンタルリンスやうがい液など）を使用する
- 5 行っていない

問 27 歯と口の健康づくりのために意識して実施されていることはありますか。（あてはまる番号すべてに○をつけてください）。

- 1 丁寧に歯をみがく（入れ歯のお手入れも含む）
- 2 定期的に歯科健診や歯石除去などを受ける
- 3 日常の歯みがきでフッ化物配合の歯みがき剤を使用している
- 4 習慣的にフッ化物のうがい剤でうがいをしている（施設等で行う場合も含む）
- 5 歯科医院でフッ化物の薬剤を歯の表面に塗った経験がある
- 6 かかりつけ歯科医院を決めている
- 7 栄養バランスのとれた食事をする
- 8 間食や甘いものを摂りすぎないようにする
- 9 よく噛んで食べる
- 10 お口の体操や口周りのマッサージをする
- 11 喫煙をしない、禁煙をした
- 12 糖尿病などの全身疾患の医科的な治療・管理を受ける
- 13 その他（ ）
- 14 特にない

◆以下は食育に関する質問です◆

問 28 あなたは「食育」に関心がありますか？

- 1 感心がある 2 どちらかといえば関心がある 3 どちらかといえば関心がない
4 関心がない 5 「食育」という言葉も意味も知らない

問 29 あなたは、適正体重の維持や生活習慣病（糖尿病, 高血圧, 脂質異常症, 肥満等）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ますか。

- 1 食事も運動も実施している 2 食事は実施しているが, 運動は実施していない
3 食事は実施していないが, 運動は実施している 4 どちらも実施していない
5 現在実施していないし, しようと思わない

問 30 あなたは, ふだん家族や友人と一緒に食事をしていますか。

- 1 はい →補問 30-1 へ 2 いいえ

問 30-1 あなたは, 家族や友人と共に1日1回以上食事をする日がどのくらいありますか。

- 1 ほとんど毎日 2 週に4～5日
3 週に2～3日 4 週に1日程度

問 31 あなたは, 主食・主菜・副菜を3つそろえた食事を1日に2回以上とる日が, どのくらいありますか。

- 1 ほとんど毎日 2 週4～5日 3 週に2～3日 4 ほとんどない

問 32 あなたは, ふだん朝食を食べますか。

- 1 ほとんど毎日食べる 2 週4～5日食べる
3 週2～3日食べる 4 ほとんど食べない

問 33 1日当たりどのくらいの量の野菜をとっていますか。

※ 一皿の目安は約70 gです。右図参照。

- 1 5皿以上 (350 g) 2 4皿 (280 g) 3 3皿 (210 g)
4 2皿 (140 g) 5 1皿 (70 g) 6 とっていない



問 34 あなたは、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）を参考にしていますか。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 あまりしていない | 4 まったくしていない |

問 35 京都又は近郊で採れた農産物を日ごろから購入するようにしていますか。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1 いつも購入している | 2 なるべく購入している |
| 3 購入していない | 4 産地を気にしていない |

問 36 あなたは、ふだん食べ残しやごみを減らす工夫をしていますか。

※ごみを減らす工夫の例

・食材を使いきる「使いキリ」 ・食べ残さない「食べキリ」 ・ごみを出す前に水を切る「水キリ」

- | | |
|------------|-------------------|
| 1 している | 2 時々している |
| 3 何もしていない | 4 ごみを減らす工夫がわからない |

問 37 あなたは、災害等に備えて水や食品を備蓄（買い置き）していますか。

- | | |
|---------|----------|
| 1 している | 2 していない |
|---------|----------|

問 38 京の食文化（行事食やおきまり料理）をどの程度知っていますか。

※行事食：おせち料理，お雑煮，七草がゆ，節分の塩いわし，ひな祭りのちらし寿司，おはぎ・ぼた餅
柏餅，ちまき，水無月，月見団子，年越しそば，8日にあらめの炊いたん，月末のおから料理

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 十分に知っている | 2 ある程度知っている |
| 3 あまり知らない | 4 ほとんど知らない |

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

