

令和元年度健康づくりに関するアンケート調査

《結果概要報告》

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：令和元年9月28日（金）～令和元年10月18日（金）

回収数：1,790件（回収率35.8%）

《内訳》15～24歳（青年期）：115件 25～44歳（壮年期）：349件

45～64歳（中年期）：520件 65歳以上（高齢期）：782件

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

【結果概要】

設問項目	内 容
健康に関する関心	関心がある市民が全体で約80%であり、そのうち、規則正しい食事やたばこを吸わないことを心がけていると回答があった割合が約65%と多かった。
社会参加	50%以上の市民が何らかの活動に参加されており、そのうち、地域の行事が約30%、自治会が約20%と多かった。
運動（スポーツ）、歩数	全体で5,000歩未満が50%以上であった。
野菜摂取量	摂取量の目安である350g以上が10%未満で、210g以下が約80%であった。
健診（検診）	過去1年間の受診率は約70%であり、受けていないと回答した市民のうち、健診等を受けなかった理由は、必要なときはいつでも医療機関を受診できるからと回答があった割合が40%以上と多かった。
歯科健診、歯科治療	過去1年間に受けた歯科健診や歯科治療は共に約40%であり、受けていない割合は約30%であった。
受動喫煙	受動喫煙を受ける場所は、飲食店と路上の2か所で共に約50%と多かった。
飲酒	飲酒している割合は、ほとんど飲まない方を含めて全体の約60%であり、そのうち1日当たりの飲酒量は1合未満が約50%と多かった。

参考：アンケート調査結果内容（概要）

①健康への関心

○ 「健康への関心」については、『ある』が80.9%と最も多い。

		(%)
設問	選択肢	調査結果
健康への関心の有無	ある	80.9
	ない	2.8
	どちらともいえない	15.1

○ 「健康のために普段の生活で心がけていること」については、『たばこを吸わない』が66.8%と最も多く、次いで『規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている』が64.1%と多い。

		(%)
設問	選択肢	調査結果
健康のために 普段の生活で 心がけていること	規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	64.1
	バランスのとれた食事をしている	47.5
	うす味のもの食べている	34.7
	食べ過ぎないようにしている	49.7
	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	47.5
	睡眠を十分にとっている	43.9
	たばこを吸わない	66.8
	お酒を飲み過ぎないようにしている	39.7
	ストレスをためないようにしている	33.2
	丁寧に歯をみがく	52.7
	歯間ブラシや糸ようじを使用する	38.5
	定期的に健（検）診を受ける	53.7
	その他	3.0
	特に何もしていない	6.8

②ひと・地域・文化とのつながり

＜かかわる・楽しむ＞

- 「社会活動への参加」については、何らかの活動に参加している方が50%以上で、特に多かったのが『地藏盆などの地域の行事』が28.4%，次いで『自治会』が19.9%となっている。

(%)

設問	選択肢	調査結果
社会活動への参加	地藏盆などの地域の行事	28.4
	子育てサークル	1.4
	自治会	19.9
	P T A活動	4.9
	ボランティア活動	7.4
	シルバー人材センター	1.1
	すこやかクラブ	4.1
	スポーツの会（スポーツ少年団や運動クラブを含む）	9.4
	趣味の会	10.5
	その他	5.2
	参加していない	47.4

③生活習慣

＜いっしょに食べる＞

- 「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」については、『ほとんど毎日』が50.8%と最も多い。

(%)

設問	選択肢	調査結果
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	ほとんど毎日	50.8
	週に4～5日	18.4
	週に2～3日	18.0
	ほとんどない	10.9

- 「1日当たりの野菜摂取量」は『3皿（210g）』が29.1%と最も多く、次いで『2皿（140g）』が27.0%と多い。

(%)

設問	選択肢	調査結果
1日当たりの野菜摂取量 （※新規項目）	5皿以上（350g以上）	6.3
	4皿（280g）	12.8
	3皿（210g）	29.1
	2皿（140g）	27.0
	1皿（70g）	19.1
	とっていない	3.5

<楽しくうごく>

- 「1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上実施している」については、『いいえ』のほうが多い。

(%)

設問	選択肢	調査結果
1回30分以上の運動を 週2回以上、1年以上 実施している (※新規項目)	はい	38.3
	いいえ	59.7

- 「1日当たりの歩数」については、『3,000歩以上～5,000歩未満』が29.3%と最も多く、次いで『3,000歩未満』が26.9%と多くなっており、5,000歩未満が56.2%と半数以上を占めている。

(%)

設問	選択肢	調査結果
1日当たりの歩数 (※新規項目)	3,000歩未満	26.9
	3,000歩以上～5,000歩未満	29.3
	5,000歩以上～6,000歩未満	13.6
	6,000歩以上～7,000歩未満	8.0
	7,000歩以上～8,000歩未満	6.3
	8,000歩以上～8,500歩未満	2.6
	8,500歩以上～9,000歩未満	2.6
	9,000歩以上	7.5

<しっかりやすむ>

- 「睡眠で休養がとれている」については、『まあまあとれている』が52.7%と半数以上を占めており、最も多い。

(%)

設問	選択肢	調査結果
睡眠で休養がとれている (※新規項目)	十分とれている	22.2
	まあまあとれている	52.7
	あまりとれていない	22.5
	まったくとれていない	1.4

④<体をまもる>

- 「過去1年間に健診を受けた」については、『ある』が68.8%と多い。

(%)

設問	選択肢	調査結果
過去1年間に健診等を受けた	ある	68.8
	ない	28.9

(上の設問で『ない』と答えた場合)

- 「健診等を受けなかった理由」については、『必要な時はいつでも医療機関を受診できるから』が44.5%と最も多く、次いで『時間が取れなかったから』が23.4%と多い。

(%)

設問	選択肢	調査結果
健診等を受けなかった理由 (※新規項目)	知らなかったから	4.3
	時間がとれなかったから	23.4
	場所が遠いから	1.5
	費用がかかるから	17.4
	検査等(採血、胃カメラ等)に不安があるから	7.2
	その時、医療機関に入院、又は通院していたから	14.1
	毎年受ける必要性を感じないから	12.0
	健康状態に自信があり、必要性を感じないから	8.9
	必要な時はいつでも医療機関を受診できるから	44.5
	結果が不安なため、受けたくないから	5.4
	めんどうだから	13.7
	その他	10.4

- 「定期的に受けているがん検診」については、『受けているがん検診はない』が45.3%と約半数を占めている。

(%)

設問	選択肢	調査結果
定期的に受けている がん検診	胃がん検診	23.9
	大腸がん検診	21.5
	肺がん検診	13.4
	乳がん検診	34.3
	子宮がん検診	31.2
	前立腺がん検診	15.6
	受けているがん検診はない	45.3

- 「過去1年間に受けた歯科健診や歯科治療」については、『歯科治療を受けた』が44.7%で、『歯科健診を受けた』の39.9%よりも多い。また、共に『受けていない』の31.8%を上回っている。

(%)

設問	選択肢	調査結果
過去1年間に受けた 歯科健診や歯科治療	歯科健診を受けた(両方とも受けたを含む)	39.9
	歯科治療を受けた(両方とも受けたを含む)	44.7
	受けていない	31.8

- 「歯みがきをするタイミング」については、『朝食後』が72.6%と最も多く、次いで『寝る前』が57.3%と多い。

(%)

設問	選択肢	調査結果
歯みがきをするタイミング (※新規項目)	朝食後	72.6
	昼食後	24.0
	夕食後	32.4
	寝る前	57.3
	その他のタイミング	18.0
	毎日は、みがいていない	1.9

⑤たばこに関すること

- 「喫煙の有無」については、『もともと喫煙していない』が59.1%と半数以上を占めている。

(%)

設問	選択肢	調査結果
喫煙の有無	喫煙している	12.2
	過去に喫煙していたが、止めた	25.8
	もともと喫煙していない	59.1

- 「この1箇月に受動喫煙を受けた」は『ある』が45.9%、『ない』が45.4%とほぼ同率である。

(%)

設問	選択肢	調査結果
この1箇月に 受動喫煙を受けた (※新規項目)	ある	45.9
	ない	45.4

(上の設問で『ある』と答えた場合)

- 「受動喫煙を受けた場所」については、『路上』が56.2%と最も多く、次いで『飲食店』が48.7%と多い。

(%)

設問	選択肢	調査結果
受動喫煙を受けた場所 (※新規項目)	家庭	18.6
	職場	21.1
	学校	1.1
	飲食店	48.7
	遊技場(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	12.4
	行政機関(市役所など)	1.1
	医療機関	0.4
	公共交通機関	5.8
	路上	56.2
	子どもが利用する屋外の空間(公園など)	4.0

⑥お酒に関すること

- 「お酒を飲む頻度」については、『飲まない（飲めない）』が36.4%と最も多い。飲む場合では、『毎日』、『時々』、『ほとんど飲まない』が約20%でほぼ同率である。

(%)		
設問	選択肢	調査結果
お酒を飲む頻度	毎日	20.4
	時々	20.8
	ほとんど飲まない	20.2
	飲まない（飲めない）	36.4

（上の設問で『飲まない（飲めない）』以外を答えた場合）

- 「1日当たりの飲酒量」については、『1合未満』が51.8%と半数以上を占めており、最も多い。

(%)		
設問	選択肢	今回調査
1日当たりの飲酒量	1合未満	51.8
	1～2合未満	22.7
	2～3合未満	10.8
	3合以上	3.8

健康づくりに関するアンケート票

以下の設問について、お答えください。

問1 あなたの性別をお答えください（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

- 1 男 2 女 3 () 4 答えたくない

問2 あなたの2019年9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（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

- 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 12 西京区洛西管内 13 伏見区
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（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

- 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，歯の数をお教えください（身長と体重は，お分かりであれば，小数点第1位まで，歯の数は，できれば鏡を見てお答えください）。

身長 _____ cm 体重 _____ kg 歯の数 _____ 本

※ 親知らずを除く大人の歯（永久歯）が生えそろうと28歯です（個人差があります）。

歯の数は整数で御記入ください。

・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6 あなたの現在の健康状態はいかがですか（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

- 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7 あなたは健康について関心がありますか（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

- 1 ある 2 ない 3 どちらともいえない

問8 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（あてはまるすべての番号に○をつけてください）。

- 1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている
- 2 バランスのとれた食事をしている
- 3 うす味のものを食べている
- 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 その他（ ）
- 14 特に何もしていない

問9 以下の言葉を御存じか、お答えください（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

	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、「健康づくり目標」を基に、お尋ねします。

【ひと・地域・文化とのつながり】

本市では、社会参加は健康づくりに大切であると考えています！！

＜かかわる・楽しむ＞

問10 以下の社会活動に参加していますか（あてはまるすべての番号に○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 |
| 4 P T A活動 | 5 ボランティア活動 | 6 シルバー人材センター |
| 6 すこやかクラブ | 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 | | |

【生活習慣】

＜いっしょに食べる＞

問11 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（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

- | | | | |
|----------|---------|----------|----------|
| 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12 1日当たりどのくらいの量の野菜をとっていますか（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

※ 一皿の目安は約70gです。右図参照。

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

野菜1皿分（70g）の目安



＜楽しくうごく＞

問13 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問14 1日当たり、おおよそ何歩歩いていますか（あてはまる番号1つに○をつけてください）。

※ 10分間の歩行は、約1,000歩です。

- | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1 3,000歩未満 | 2 3,000歩以上～5,000歩未満 | 3 5,000歩以上～6,000歩未満 |
| 4 6,000歩以上～7,000歩未満 | 5 7,000歩以上～8,000歩未満 | |
| 6 8,000歩以上～8,500歩未満 | 7 8,500歩以上～9,000歩未満 | |
| 8 9,000歩以上 | | |

<しっかりやすむ>

問15 睡眠で休養が十分にとれていますか（**あてはまる番号1つに○をつけてください**）。

- | | |
|-------------|--------------|
| 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 |

<体をまもる>

問16 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（**あてはまる番号1つに○をつけてください**）。

※ 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16-1へ |
|------|---------------|

補問16-1 それは、どのような理由で受けなかったのですか（**あてはまるすべての番号に○をつけてください**）。

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|-----------|
| 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 心配な時はいつでも医療機関を受診できるから | | |
| 10 結果が不安なため、受けたくないから | 11 めんどうだから | |
| 12 その他（ | | ） |

問17 あなたが定期的に受けているがん検診について教えてください（**あてはまるすべての番号に○をつけてください**）。

- | | | | |
|----------|-----------|----------------|---------|
| 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 | |

問18 過去1年間に歯科健診や歯科治療を受けられましたか（**あてはまる番号1つに○をつけてください**）。

- | | |
|------------|------------|
| 1 歯科健診を受けた | 2 歯科治療を受けた |
| 3 両方とも受けた | 4 受けていない |

問19 毎日、歯みがきをするタイミングはいつですか（**あてはまるすべての番号に○をつけてください**）。

い)。

- | | | | |
|-------------|--------------|-------|-------|
| 1 朝食後 | 2 昼食後 | 3 夕食後 | 4 寝る前 |
| 5 その他のタイミング | 6 毎日、みがいていない | | |

問 20 喫煙されていますか（あてはまる番号 1 つに○をつけてください）。

- | | |
|---------------|------------------|
| 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 | |

問 21 この 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）を受けた場所がありますか（あてはまる番号 1 つに○をつけてください）。

- | | |
|-----------------|------|
| 1 ある →補問 21-1 へ | 2 ない |
|-----------------|------|

補問21-1 受動喫煙を受けた場所は、どちらですか。（あてはまるすべての番号に○をつけてください。）

※ 学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、
「2 職場」欄に○をつけてください。

- | | | | |
|---------------------------|---------------|------|-------|
| 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） | | | |

問 22 お酒を飲む頻度はどれくらいですか（あてはまる番号 1 つに○をつけてください）。

- | | | | |
|------|------|------------|--------------|
| 1 毎日 | 2 時々 | 3 ほとんど飲まない | 4 飲まない（飲めない） |
|------|------|------------|--------------|

→ 1 ～ 3 に○をつけた方は補問 22-1 へ

補問 22-1 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量はどれくらいですか（あてはまる番号 1 つに○をつけてください）。

※ 日本酒 1 合の目安：ビール 500ml、焼酎 25 度（110ml）、
ウイスキーダブル 1 杯（60ml）、ワイン 2 杯（240ml）

- | | | | |
|---------|-------------|-------------|---------|
| 1 1 合未満 | 2 1 ～ 2 合未満 | 3 2 ～ 3 合未満 | 4 3 合以上 |
|---------|-------------|-------------|---------|

アンケートは以上です。御協力ありがとうございました。

※ 同封の返信用封筒にて、10月18日（金）までに投かんをお願いいたします。（切手不要）