

## 令和3年度健康づくりに関するアンケート調査結果（身体活動・運動分野抜粋）

## 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3年9月6日（金）～令和3年10月29日（金）

回収数：1,759件（回収率35.2%）

《内訳》15～24歳（青年期）：133件 25～44歳（壮年期）：351件

45～64歳（中年期）：521件 65歳以上（高齢期）：736件

※未回答：18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

## ＜調査結果の表示について＞

- ・ 表中の性別欄の「全体」には、性別の間に対して、「(男性, 女性の) その他」「答えたくない」「無回答」と回答した方を含みます。
- ・ 調査結果の表中の最も多い割合のものを■で網掛けしています。
- ・ 「健康長寿のまち・京都推進プラン」に掲げる参考数値目標を□の中に記載しています。

## 1 健康への関心

設問8 健康について関心がありますか。（1つに○）

健康への関心については、『ある』の割合が82.0%と最も多い。令和元年度調査と比較すると、『ある』の割合は1.1Pt増加した。

(%)

健康への関心の有無	調査結果	
	前回 (令和元年度)	令和3年度
ある	80.9	82.0
ない	2.8	3.2
どちらとも言えない	15.1	13.8

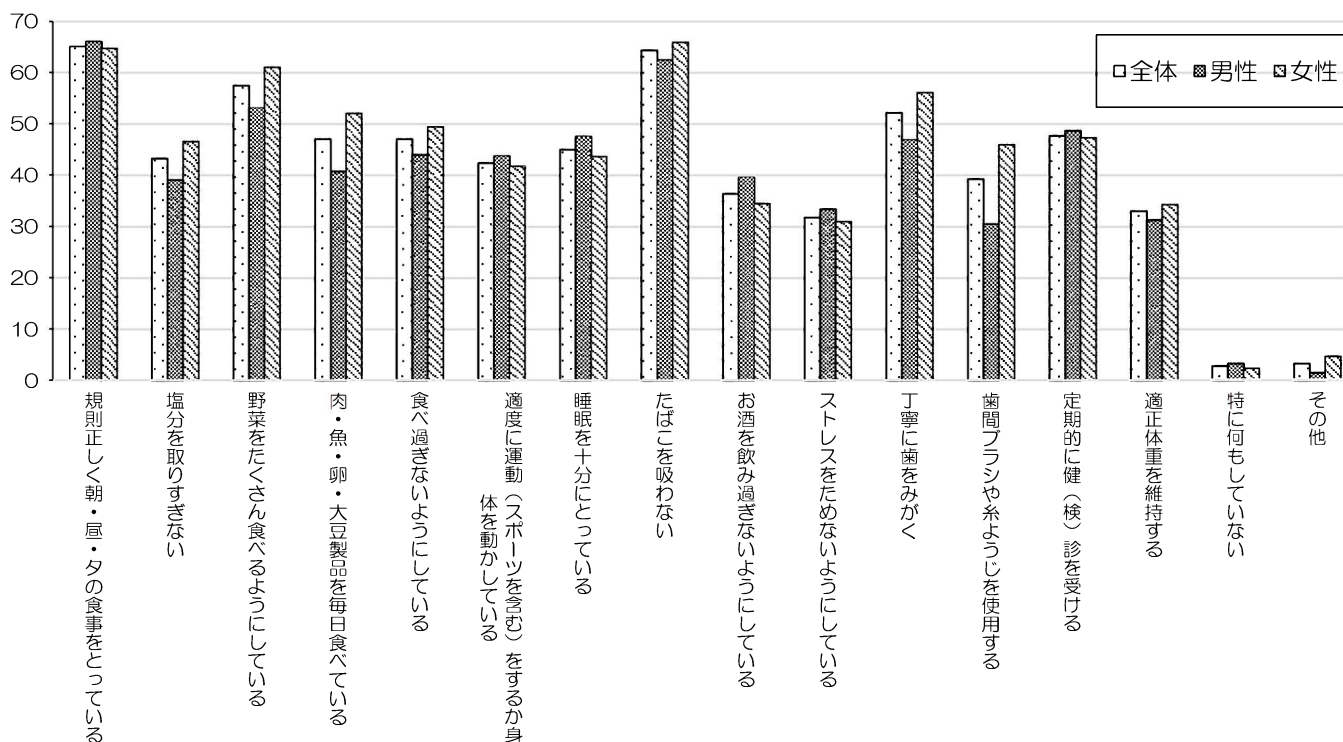
設問9 健康のために普段の生活で心がけていることはありますか。(あてはまる番号すべてに○)

健康のために普段心がけていることとしては、全体のうち、『規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている』が65.1%と最も多く、次いで『たばこを吸わない』が64.4%、『野菜をたくさん食べるようにしている』が57.5%だった。前回調査と比較すると、『定期的に健(検)診を受ける』が全体で6.0Pt、『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』が全体で5.1Pt減少した。

(%)

健康のために普段の生活で心がけていること	性別	調査結果		健康のために普段の生活で心がけていること	性別	調査結果	
		前回 (令和元年度)	令和3年度			前回 (令和元年度)	令和3年度
規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	全体	64.1	65.1	お酒を飲み過ぎないようにしている	全体	39.7	36.4
	男性	62.2	66.1		男性	43.0	39.6
	女性	66.3	64.7		女性	37.7	34.4
塩分を取りすぎない	全体	—	43.3	ストレスをためないようにしている	全体	33.2	31.8
	男性	—	39.1		男性	35.5	33.4
	女性	—	46.5		女性	31.9	30.9
野菜をたくさん食べるようにしている	全体	—	57.5	丁寧に歯をみがく	全体	52.7	52.2
	男性	—	53.1		男性	46.1	46.9
	女性	—	61.0		女性	57.8	56.1
肉・魚・卵・大豆製品を毎日食べている	全体	—	47.1	歯間ブラシや糸ようじを使用する	全体	38.5	39.3
	男性	—	40.8		男性	29.6	30.5
	女性	—	52.0		女性	45.1	45.9
食べ過ぎないようにしている	全体	49.7	47.1	定期的に健(検)診を受ける	全体	53.7	47.7
	男性	47.5	44.0		男性	56.1	48.7
	女性	51.7	49.4		女性	52.6	47.3
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	全体	47.5	42.4	適正体重を維持する	全体	—	33.0
	男性	51.5	43.8		男性	—	31.3
	女性	45.2	41.7		女性	—	34.2
睡眠を十分にとっている	全体	43.9	45.0	特に何もしていない	全体	6.8	2.6
	男性	45.6	47.6		男性	8.3	3.1
	女性	43.0	43.6		女性	5.9	2.1
たばこを吸わない	全体	66.8	64.4	その他	全体	3.0	3.1
	男性	65.3	62.5		男性	3.7	1.3
	女性	68.5	65.9		女性	2.5	4.4

<健康のために心がけていることの割合(性別)>



運動について、性別・年代別にみても、健康のために普段の生活で「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」人の割合は、65歳以上が最も多い。性別にみると、15～64歳では女性より男性の方が多く、65歳以上では女性の方がやや多い。令和元年度調査と比較すると、15～39歳の男性で8.0Pt、40～64歳の男性で4.3Pt、65歳以上の男性で10.0Pt減少した。

(%)

健康のために 普段の生活で 心がけていること	性別	調査結果					
		15～39歳		40～64歳		65歳以上	
		前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度
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	全体	36.4	35.2	40.6	36.8	58.8	51.2
	男性	46.7	38.7	41.4	37.1	61.1	51.1
	女性	29.8	33.0	40.2	36.4	56.9	51.4

## 2 ロコモティブシンドロームに関すること

設問 10 以下※の言葉を御存じか、お答えください。(1つに○)

※「健康寿命」「フレイル」「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）」

「ロコモティブシンドローム」について、『意味も含めて知っている』と答えた市民の割合は、全年齢で16.7%と、前回調査と比較し、2.1Pt減少した。年代別にみると、『言葉や意味を知っている』と答えた市民の割合は、年代が上がるにつれて多くなる傾向にある。性別にみると、男性より女性の方が多い。令和元年度調査と比較すると、15～24歳で4.6Pt増加し、25～44歳で0.5Pt、45～64歳で1.9Pt、65歳以上で6.5Pt減少した。

### <「ロコモティブシンドローム」について>

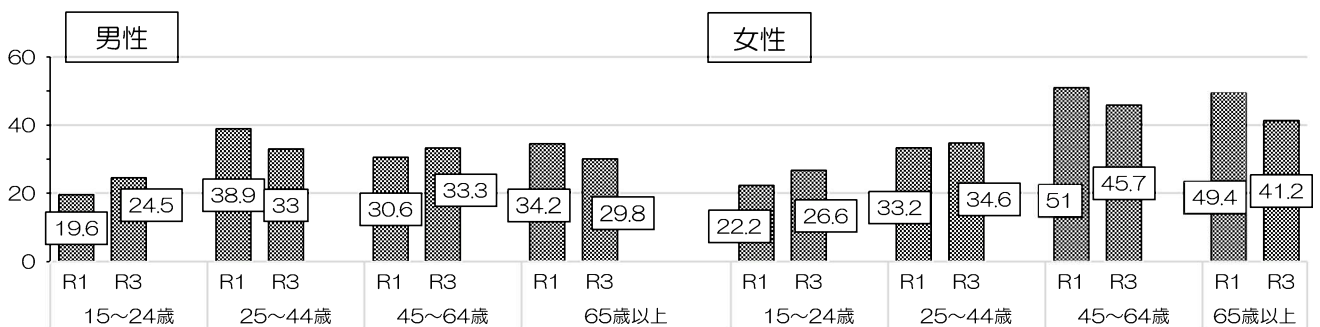
(%)

ロコモに 対する知識	性別	調査結果									
		全年齢		15～24歳		25～44歳		45～64歳		65歳以上	
		前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度
意味も含めて知 っている	全体	18.8	16.7	6.1	7.5	18.1	13.1	21.3	19.4	19.7	18.3
	男性	13.7	13.4	3.9	7.5	20.6	13.8	13.4	15.9	12.8	12.6
	女性	22.7	19.1	7.9	7.6	16.8	12.6	26.8	21.7	24.9	22.5
聞いたことはあ るが良く知ら ない	全体	20.6	19.6	14.8	18.0	16.9	21.4	21.3	21.3	23.0	17.9
	男性	19.2	17.6	15.7	17.0	18.3	19.2	17.2	17.4	21.4	17.2
	女性	22.0	21.1	14.3	19.0	16.4	22.0	24.2	24.0	24.5	18.7
知らない	全体	56.2	58.7	79.1	73.7	64.2	65.5	56.3	57.4	49.7	53.8
	男性	64.4	65.6	80.4	73.6	59.5	66.9	69.4	64.3	60.5	64.4
	女性	50.8	54.2	77.8	73.4	66.4	65.4	47.4	52.7	41.5	46.2

(参考)『言葉や意味を知っている』と答えた市民の割合

全体	39.4	36.3	20.9	25.5	35.0	34.5	42.6	40.7	42.7	36.2
男性	32.9	31.0	19.6	24.5	38.9	33.0	30.6	33.3	34.2	29.8
女性	44.7	40.2	22.2	26.6	33.2	34.6	51.0	45.7	49.4	41.2

### <「ロコモティブシンドローム」について言葉や意味を知っている割合の前回調査比較（性・15歳以上の年代別）>



⑳ロコモティブシンドロームを知っている市民の割合（青年期以上） \* 「言葉も意味も知らない」と答えた市民以外の割合  
H29（ベースライン）40.4%，R4（目標）80.0%

㉑ロコモティブシンドロームを知っている市民の割合 \* 「言葉も意味も知らない」と答えた市民以外の割合  
青年期（15歳～24歳）H29（ベースライン）27.4%，R4（目標）55.0% 壮年期（25歳～44歳）H29（〃）35.9%，R4（〃）70.0%  
中年期（45歳～64歳）H29（〃）41.9%，R4（〃）80.0% 高齢期（65歳以上）H29（〃）45.6%，R4（〃）90.0%

(参考) <「フレイル」について>

「フレイル」と「ロコモ」について、『言葉や意味を知っている』と答えた市民の割合を比較すると、どの年代においても、「フレイル」より「ロコモ」の方が多かった。

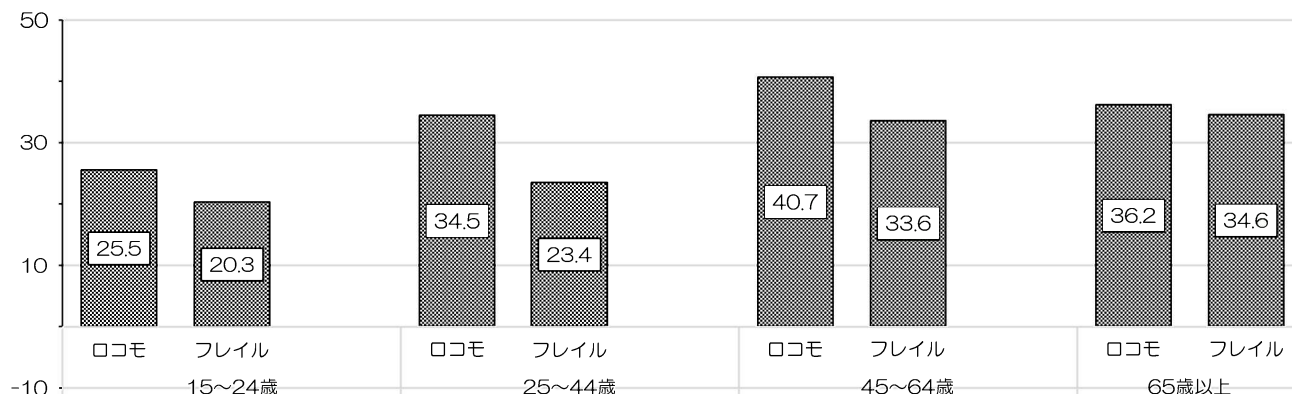
(%)

フレイルに対する知識	性別	調査結果									
		全年齢		15~24歳		25~44歳		45~64歳		65歳以上	
		前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度
意味を含めて知っている	全体	7.9	15.2	3.5	8.3	7.7	12.3	7.1	17.9	9.5	16.4
	男性	6.6	12.2	2.0	3.8	9.5	13.1	4.3	14.5	7.7	12.0
	女性	7.1	17.6	4.8	11.4	6.8	12.1	9.0	20.1	10.7	19.9
聞いたことはあるが良く知らない	全体	12.3	15.5	7.8	12.0	8.6	11.1	13.3	15.7	14.1	18.2
	男性	9.5	13.6	7.8	15.1	7.1	12.3	11.0	11.1	9.8	15.9
	女性	14.1	16.8	7.9	10.1	9.5	10.3	14.8	18.8	17.5	19.7
知らない	全体	74.9	64.4	88.7	78.9	82.8	76.4	78.7	65.5	67.8	55.2
	男性	80.9	70.9	90.2	79.2	82.5	74.6	84.7	72.9	76.6	66.0
	女性	72.8	60.0	87.3	78.5	82.7	77.1	74.5	60.4	61.5	47.6

(参考) 『言葉や意味を知っている』と答えた市民の割合

全体	20.2	30.7	11.3	20.3	16.3	23.4	20.4	33.6	23.6	34.6
男性	16.1	25.8	9.8	18.9	16.6	25.4	15.3	25.6	17.5	27.9
女性	21.2	34.4	12.7	21.5	16.3	22.4	23.8	38.9	28.2	39.6

<「ロコモ」と「フレイル」について言葉や意味を知っている割合の比較(15歳以上の年代別)>



設問 11 社会活動に参加していますか。(1つに〇)

社会活動への参加については、何かしらの活動に『参加している』と回答した市民の割合は19.6%で、前回調査と比較すると、29.8Pt減少した。また、『参加していない』と回答した市民のうち、20.7%が『コロナ禍だから参加していない』と回答した。

(%)

社会活動への参加状況	調査結果	
	前回 (令和元年度)	令和3年度
参加している	49.4	19.6
参加していない	47.4	75.5
コロナ禍だから参加していない	—	20.7
コロナ禍になる前から参加していない	—	79.3

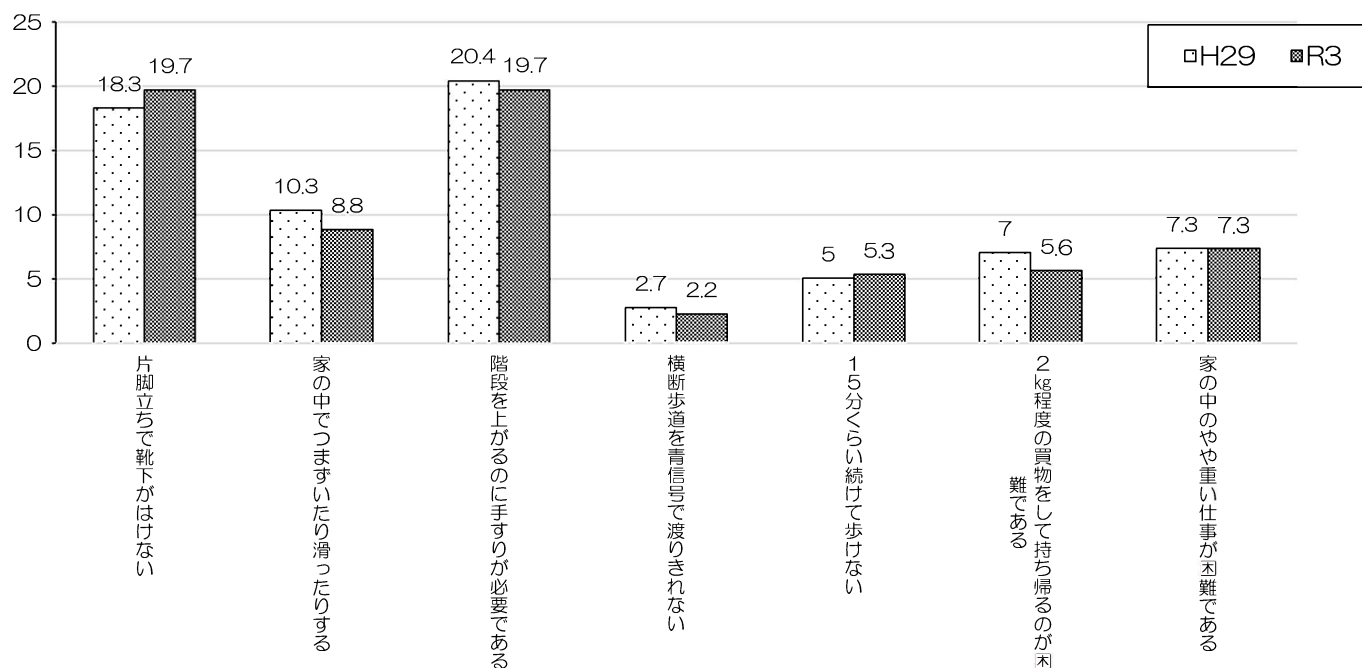
『参加していない』と回答した1,319人に占める割合

設問 12 普段の生活のなかで、思い当たることはありますか。(あてはまる番号すべてに○) **新規項目**

ロコチェック7項目について、該当する項目別にみると、『片脚立ちで靴下がはけない』『階段を上がるのに手すりが必要である』が19.7%と最も多く、次いで『家の中でつまずいたり滑ったりする』が8.8%、『家の中のやや重い仕事が困難である』が7.3%だった。1項目以上に該当すると回答した市民の割合は57.5%で、前々回の調査結果と比較すると、1.2Pt増加した。

ロコチェック7項目	調査結果 (%)		ロコチェック7項目	調査結果 (%)	
	前々回 (平成29年度)	令和3年度		前々回 (平成29年度)	令和3年度
片脚立ちで靴下がはけない	18.3	19.7	2kg程度の買物をして持ち帰るのが困難である	7.0	5.6
家の中でつまずいたり滑ったりする	10.3	8.8	家の中のやや重い仕事が困難である	7.3	7.3
階段を上がるのに手すりが必要である	20.4	19.7	特にない	69.3	62.6
横断歩道を青信号で渡りきれない	2.7	2.2	無回答		4.8
15分くらい続けて歩けない	5.0	5.3	(参考) 1項目以上に該当すると回答した市民の割合 ※65歳以上		

<ロコチェック7項目ごとの該当割合>



⑭ロコチェック7項目のうち1項目以上に該当すると回答した市民の割合  
H29 (ベースライン) 56.3%, R4 (目標) 51.3%

### 3 運動に関すること

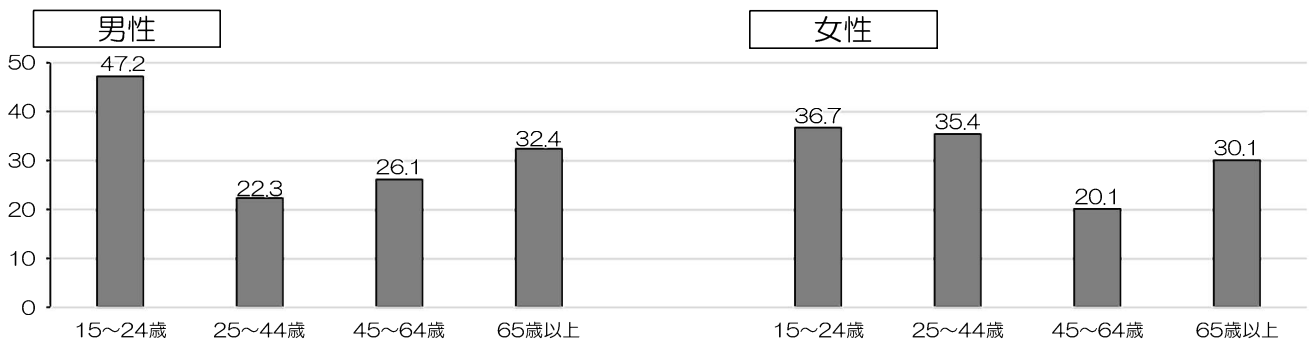
設問 13 過去1年間、運動を定期的に（週2回以上）行っていますか。（1つに〇） **新規項目**

『定期的に行っている』の割合は、男性では15～24歳で47.2%と最も多く、25～44歳で22.3%と最も少ない。女性では15～24歳で36.7%と最も多く、45～64歳で20.1%と最も少ない。

(%)

定期的（週2回以上）な運動の実施状況	性別	調査結果				
		全年齢	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳以上
定期的に行っている	全体	26.8	40.6	19.9	22.5	30.8
	男性	29.8	47.2	22.3	26.1	32.4
	女性	25.1	36.7	35.4	20.1	30.1
定期的ではないが、行っている	全体	30.6	35.3	35.6	30.9	27.4
	男性	33.2	35.8	36.9	33.8	31.4
	女性	28.9	35.4	35.0	28.8	24.4
行っていないが、今後行うつもりである	全体	15.8	7.5	23.1	20.0	10.9
	男性	14.8	5.7	22.3	19.3	10.0
	女性	16.6	7.6	23.8	20.4	11.6
行っておらず、今後も行うつもりはない	全体	21.5	15.8	21.4	25.5	19.7
	男性	18.0	9.4	18.5	19.8	18.1
	女性	23.7	20.3	22.9	29.4	20.9

<運動を定期的に（週2回以上）行っている人の割合（性・15歳以上の年代別）>



⑩運動習慣者（30分・週2回の運動を1年以上継続している市民）の割合

40～64歳 男性 H29（ベースライン）36.2%、R4（目標）47.0% 女性 H29（〃）30.7%、R4（〃）41.0%  
 65歳以上 男性 H29（〃）52.3%、R4（〃）63.0% 女性 H29（〃）45.2%、R4（〃）52.0%

⑪運動を定期的（週2回以上）に行っている市民の割合

青年期（15歳～24歳）男性 H29（ベースライン）40.5%、R4（目標）45.5% 女性 H29（〃）37.4%、R4（〃）42.4%  
 壮年期（25歳～44歳）男性 H29（〃）19.8%、R4（〃）24.8% 女性 H29（〃）15.8%、R4（〃）20.8%  
 中年期（45歳～64歳）男性 H29（〃）25.8%、R4（〃）30.8% 女性 H29（〃）22.7%、R4（〃）27.7%  
 高齢期（65歳以上）男性 H29（〃）29.4%、R4（〃）34.4% 女性 H29（〃）25.4%、R4（〃）30.4%

（参考）令和元年度調査結果「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。」

(%)

定期的（週2回以上）な運動の実施状況	性別	調査結果				
		全年齢	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳以上
はい	全体	38.3	47.0	21.5	32.5	48.6
	男性	42.1	56.9	27.8	34.4	50.1
	女性	35.8	39.7	60.3	31.3	47.2
いいえ	全体	59.7	53.0	78.5	66.9	48.6
	男性	57.0	43.1	72.2	65.1	48.4
	女性	62.5	18.2	81.8	68.1	49.2

(前の設問で『行っていないが、今後行うつもりである』『行っておらず、今後行うつもりはない』と答え  
た場合)

設問 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○) **新規項目**

男性では、15～64歳の年代で、『時間が取れないから』の割合が最も多く、65歳以上は『取り組むきかけがないから』が最も多かった。女性では、25～64歳の年代で『時間が取れないから』の割合が最も多く、15～24歳は『めんどうだから』、65歳以上は『コロナ禍だから』が最も多かった。65歳以上でみると、『取り組むきかけがないから』『コロナ禍だから』が20.4%で最も多く、次いで、『健康面に不安があるから』『理由は特にない』が20.0%だった。

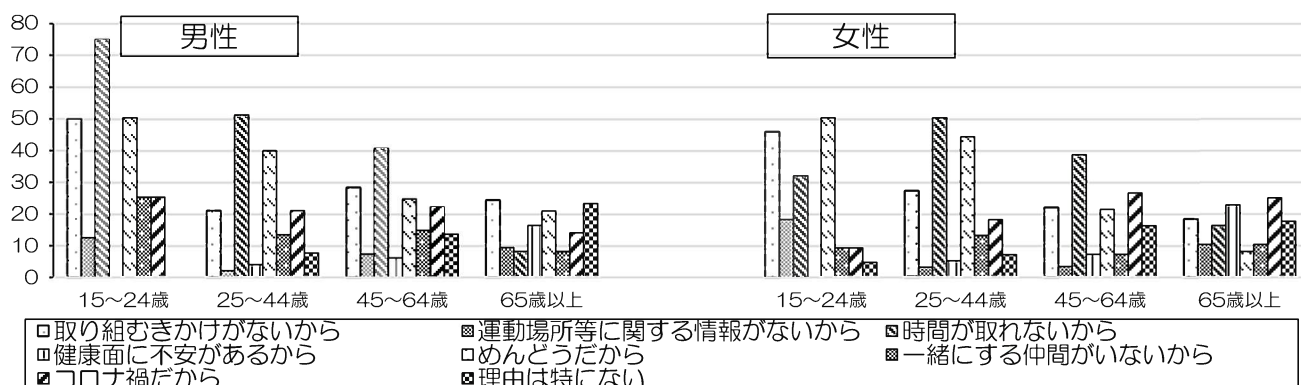
(%)

定期的な運動を行っていない (行わない)理由	性別	調査結果				
		全年齢	15～24歳	25～44歳	45～64歳	65歳以上
取り組むきかけがないから	全体	23.8	45.2	24.4	24.1	20.4
	男性	25.5	50.0	20.8	28.4	24.1
	女性	23.1	45.5	27.0	21.8	18.2
運動場所等に関する情報がないから	全体	6.6	16.1	2.6	4.6	9.8
	男性	6.9	12.5	1.9	7.4	9.2
	女性	6.3	18.2	3.0	3.2	10.2
時間が取れないから	全体	32.9	41.9	50.0	39.2	12.9
	男性	32.0	75.0	50.9	40.7	8.0
	女性	33.4	31.8	50.0	38.4	16.1
健康面に不安があるから	全体	10.8	0.0	5.1	6.8	20.0
	男性	9.1	0.0	3.8	6.2	16.1
	女性	11.3	0.0	5.0	7.1	22.6
めんどうだから	全体	25.2	48.4	42.9	22.4	12.9
	男性	27.3	50.0	39.6	24.7	20.7
	女性	24.0	50.0	44.0	21.2	8.0
一緒にする仲間がないから	全体	10.5	12.9	12.8	9.7	9.3
	男性	12.1	25.0	13.2	14.8	8.0
	女性	9.6	9.1	13.0	7.1	10.2
コロナ禍だから	全体	21.5	16.1	18.5	24.9	20.4
	男性	18.6	25.0	20.8	22.2	13.8
	女性	23.1	9.1	18.0	26.3	24.8
理由は特にない	全体	14.5	6.5	7.1	15.2	20.0
	男性	15.2	0.0	7.5	13.6	23.0
	女性	13.9	4.5	7.0	16.0	17.5
その他	全体	13.0	3.2	6.4	13.9	18.2
	男性	12.1	0.0	1.9	14.8	16.1
	女性	13.2	4.5	8.0	12.2	17.5

(参考)『その他』について、自由記載内容 ※( )内は回答数

15～24歳	日常生活で十分体を動かしているため(1)
25～44歳	運動嫌い(3)、妊娠・育児のため(3)、何をすればよいかわからない(1)、その他(1)
45～64歳	日常生活で十分体を動かしているため(9)、疾患のため(6)、金銭的理由(5)、運動嫌い(3)、妊娠・育児のため(1)、その他(6)
65歳以上	疾患のため(23)、日常生活で十分体を動かしているため(8)、近くに運動する場所がない(1)、その他(7)

<運動を定期的に行っていない理由の割合(性・15歳以上の年代別)>



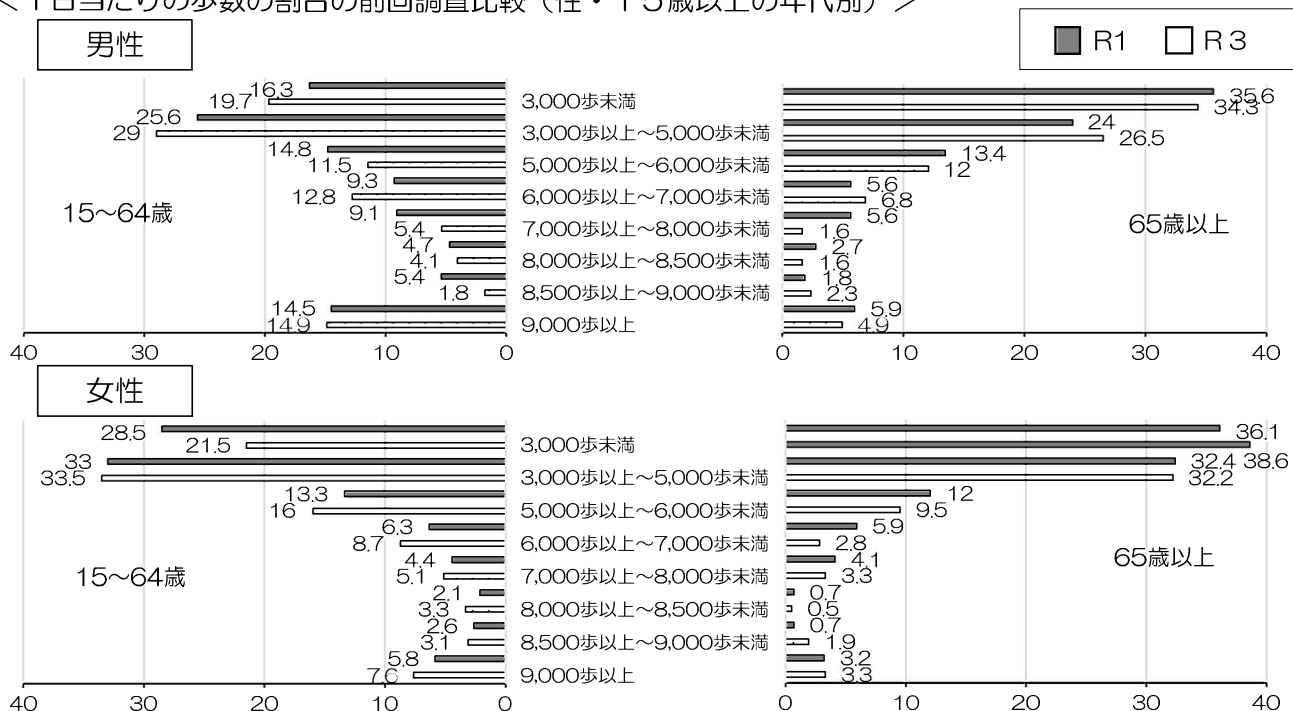
設問 14 1日当たり、おおよそ何歩歩いていますか。(1つに〇)

1日当たりの歩数については、15～64歳で男女とも『3,000歩以上～5,000歩未満』の割合が最も多く、65歳以上で男女とも『3,000歩未満』の割合が最も多い。「健康日本21」に掲げられている年代・性別の目標値を超えている市民の割合について、前回の調査結果と比較すると、65歳以上の女性で2.7Pt減少した。

(%)

1日の歩数	性別	調査結果					
		全年齢		15～64歳		65歳以上	
		前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度	前回 (令和元年度)	令和3年度
3,000歩未満	全体	26.9	27.6	20.2	20.8	35.8	36.8
	男性	25.3	26.0	16.3	19.7	35.6	34.3
	女性	28.3	28.7	28.5	21.5	36.1	38.6
3,000歩以上 ～5,000歩未満	全体	29.3	30.6	30.1	31.6	28.8	29.8
	男性	25.0	27.8	25.6	29.0	24.0	26.5
	女性	32.8	32.9	33.0	33.5	32.4	32.2
5,000歩以上 ～6,000歩未満	全体	13.6	12.7	14.6	14.2	12.5	10.6
	男性	14.1	11.9	14.8	11.5	13.4	12.0
	女性	13.5	13.3	13.3	16.0	12.0	9.5
6,000歩以上 ～7,000歩未満	全体	8.0	7.8	9.1	10.4	6.5	4.5
	男性	8.4	10.1	9.3	12.8	5.6	6.8
	女性	7.6	6.3	6.3	8.7	5.9	2.8
7,000歩以上 ～8,000歩未満	全体	6.3	5.0	7.4	5.2	4.7	4.8
	男性	7.5	6.1	9.1	5.4	5.6	1.6
	女性	5.5	4.4	4.4	5.1	4.1	3.3
8,000歩以上 ～8,500歩未満	全体	2.6	2.4	3.5	3.6	1.5	1.0
	男性	3.7	3.0	4.7	4.1	2.7	1.6
	女性	1.8	2.1	2.1	3.3	0.7	0.5
8,500歩以上 ～9,000歩未満	全体	2.6	2.3	3.7	2.6	1.3	2.0
	男性	3.7	2.0	5.4	1.8	1.8	2.3
	女性	1.7	2.6	2.6	3.1	0.7	1.9
9,000歩以上	全体	7.5	7.8	10.1	10.5	4.3	3.9
	男性	10.5	10.5	14.5	14.9	5.9	4.9
	女性	5.5	5.9	5.8	7.6	3.2	3.3

<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)>





日常生活における歩数（厚生労働省「健康日本21」）

20～64歳 男性 R4（目標）9,000歩 女性 R4（＼）8,500歩

65歳以上 男性 R4（＼）7,000歩 女性 R4（＼）6,000歩

（参考）「健康日本21」における目標に対する市民の達成割合

		目標	R1達成割合	R3達成割合
男性	20～64歳	9,000歩	13.4%	13.9%
	65歳以上	7,000歩	16.0%	15.5%
女性	20～64歳	8,500歩	9.3%	12.0%
	65歳以上	6,000歩	14.5%	11.8%

