

令和3年度 健康づくり・食育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する「健康長寿のまち・京都」や「食」を通して「人」、「家族」、「地域」、「世代」がつながり、すべての市民が生涯にわたって健康で心豊かに暮らすための食育の取組を市民の皆様と進めています。

このアンケートは、今後の健康づくり・食育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8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9月

京都市

記入上のお願い

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 「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9月24日（金）までに御返送くださいますようお願いいたします。

インターネットからの回答も可能です。

URL: <https://www.shinsei.elg-front.jp/kyoto2/uketsuke/form.do?acs=r3health>



インターネット回答用 ID _____ (例) a1234

※このIDは郵送回答とインターネット回答の重複を避けるためのものであり、回答者個人を特定するものではありません。



京都市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

《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 性別をお答えください。

- 1 男 2 女 3 答えたくない 4 その他 ()

問2 令和3年8月1日現在の年齢はおいくつですか。

() 歳

問3 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 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 身長、体重、歯の数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、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。



大人の歯並びの例

問6 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 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 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 野菜をたくさん食べるようにしている | 4 肉・魚・卵・大豆製品を毎日食べている |
| 5 食べ過ぎないようにしている | 6 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 |
| 7 睡眠を十分にとっている | 8 たばこを吸わない |
| 9 お酒を飲み過ぎないようにしている | 10 ストレスをためないようにしている |
| 11 丁寧に歯をみがく | 12 歯間ブラシや糸ようじを使用する |
| 13 定期的に健（検）診を受ける | 14 適正体重を維持する |
| 15 特に何もしていない | 16 その他（ ） |

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

※それぞれの言葉の説明は、最後のページに掲載しています。

問14 1日当たり、おおよそ何歩歩いていますか。

※ 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 | | |

問15 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16 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16-1へ |
|------|---------------|

補問16-1 どのような理由で受けなかったのですか（あてはまる番号すべてに○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 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 コロナ禍だから | 14 その他（ | ） |

問17 定期的に受けているがん検診について教えてください（あてはまる番号すべてに○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 | |
| 8 コロナ禍だから、今は受けていない | | | |

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 | 5 コロナ禍だから、今は受けていない | |

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

- 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 過去1年間に歯科医院で歯石をとったり歯の掃除をしましたか。

- 1 した 2 していない 3 コロナ禍だから、今はしていない

問21 現在のあなたの歯や口の中の症状についてお聞きします（あてはまる番号すべてに○をつけてください）。

- 1 症状はない 2 歯が痛い 3 歯がしみる 4 歯ぐきが痛い、はれている
5 歯みがき時などに歯ぐきから出血する 6 食べ物が歯にはさまる
7 ぐらぐらしている歯がある 8 入れ歯の調子がわるい 9 口が乾燥する、ねばつく
10 口臭がある 11 口の開け閉めをすると音がする、痛む、開けにくい
12 味がわかりにくい 13 その他（ ）

問22 あなたが食べる（噛む・飲みこむ）時の状況についてお聞きします（あてはまる番号すべてに○をつけてください）。

- 1 なんでもよく噛んで食べることができる
2 一部噛めない食べものがある（たいていは噛んで食べられる）
3 噛めない食べものが多い（噛めるものを選んで食べている）
4 噛んで食べることができない（噛まなくてよいものを食べている）
5 飲みこみにくいことがよくある 6 わからない

問23 喫煙されていますか。

- 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24 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)を受けた場所がありますか。

- 1 ある →補問24-1へ 2 ない

補問 28-1 家族や友人と一緒に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 29 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 30 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 31 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 |



問 32 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 33 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 34 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 10 の言葉の説明》

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、からだやこころが弱った状態

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。

まちぐるみ みんなで健康
いきいき京都



健康長寿のまち・京都