

## 令和3年度 健康づくり・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3年9月6日（月）～令和3年10月29日（金）

回収数：1,759件（回収率35.2%）

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

### ◎性別

「女性」が58.7%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8.8ポイント回答率が高い。

令和元年の調査でも、アンケートの回答者の58.0%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	704 (40.0)	30.1
女性	1,033 (58.7)	38.9
答えたくない	9 (0.5)	—
その他	1 (0.1)	—
無回答・無効	12 (0.7)	—

### ◎年齢（令和3年8月1日現在）

「70～74歳」が12.6%と最も高く、65歳以上の回答が全体の41.8%となっている。

令和元年の調査でも65歳以上の回答が全体の43.7%となっており、同様の傾向がみられる。

年齢	人 (%)
15～19歳	60 (3.4)
20～24歳	73 (4.2)
25～29歳	67 (3.8)
30～34歳	84 (4.8)
35～39歳	94 (5.3)
40～44歳	106 (6.0)
45～49歳	120 (6.8)
50～54歳	138 (7.8)
55～59歳	131 (7.4)
60～64歳	132 (7.5)
65～69歳	142 (8.1)
70～74歳	221 (12.6)
75～79歳	152 (8.6)
80～84歳	121 (6.9)
85～89歳	65 (3.7)
90～94歳	23 (1.3)
95～99歳	8 (0.5)
100歳以上	4 (0.2)
無回答・無効	18 (1.1)

41.8%

### ◎職業

「会社員・公務員」が27.5%と最も高く、次いで、「無職」が24.6%と高い。

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

職業	人 (%)
自営業・自由業	149 (8.5)
会社員・公務員	484 (27.5)
農林漁業従事者	2 (0.1)
主婦・主夫	272 (15.5)
学生	101 (5.7)
パート・アルバイト	219 (12.5)
無職	432 (24.6)
その他	62 (3.5)
無回答・無効	38 (2.2)

## ◎居住地区

「右京区」が13.3%と最も高く、次いで、「伏見区（深草・醍醐管内除く）」が11.0%と高い。

地区ごとの回答率みると、「西京区（洛西管内除く）」が38.6%と最も高く、次いで、「伏見区深草管内」が38.0%と高くなっている。

居住地区	人 (%)	地区の回答率
北区	147 ( 8.4)	37.7
上京区	95 ( 5.4)	34.7
左京区	185 (10.5)	33.9
中京区	139 ( 7.9)	36.9
東山区	41 ( 2.3)	32.5
山科区	175 ( 9.9)	37.6
下京区	95 ( 5.4)	34.3
南区	122 ( 6.9)	33.9
右京区	234 (13.3)	33.8
西京区（洛西管内除く）	132 ( 7.5)	38.6
西京区洛西管内	59 ( 3.4)	33.1
伏見区（深草・醍醐管内除く）	194 (11.0)	33.4
伏見区深草管内	81 ( 4.6)	38.0
伏見区醍醐管内	49 ( 2.8)	27.4
無回答	11 ( 0.6)	-

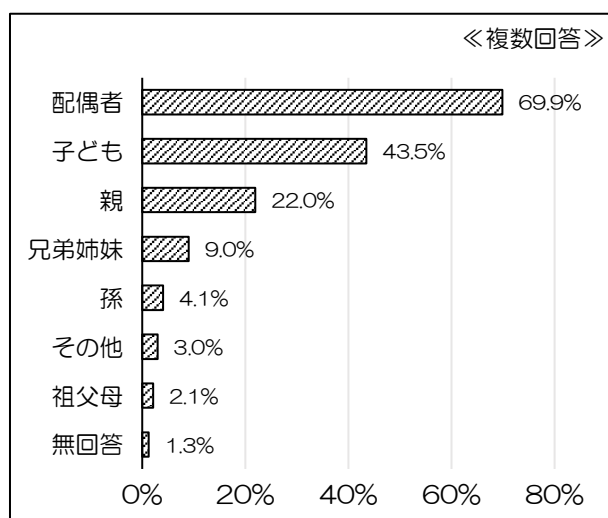
## ◎家族構成

「同居者有」が80.0%で大部分を占めている。

また、同居者の内訳では、「配偶者」が69.9%と最も高く、次いで、「子ども」が43.5%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	334 (19.0)
同居者有	1407 (80.0)
無回答	18 ( 1.0)

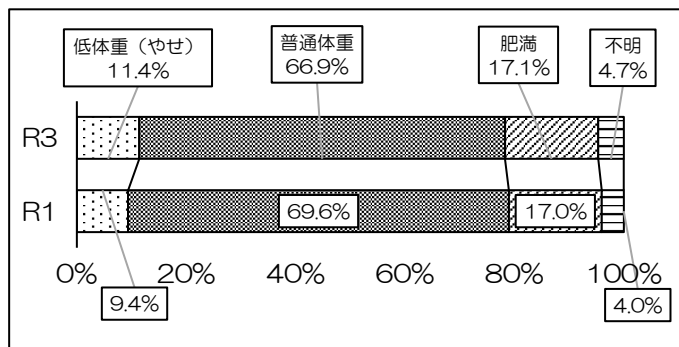


## 2 アンケート各項目の回答

### ◎BMI の状況

「普通体重」が66.9%と最も多いが、令和元年度と比較して2.7ポイント減少している。

また、令和元年度と比較すると「低体重(やせ)」が2ポイント増加している。肥満は経年比較の増減はほとんどない。



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

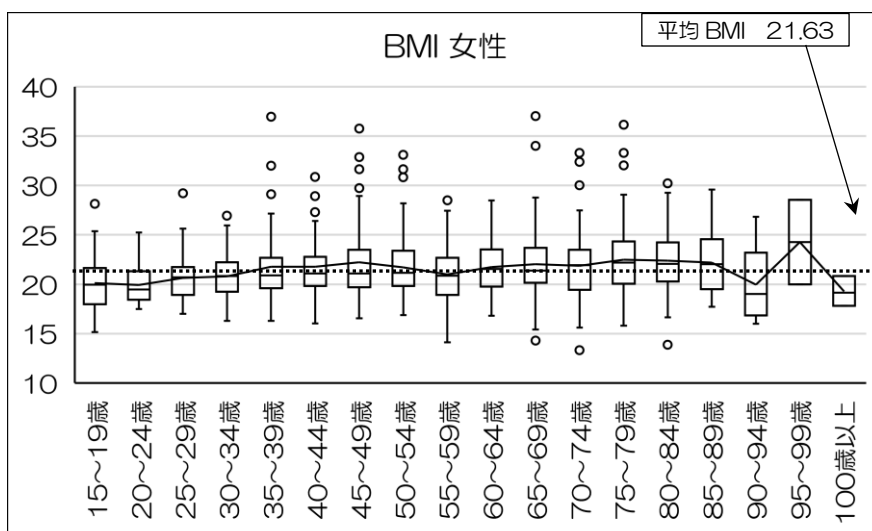
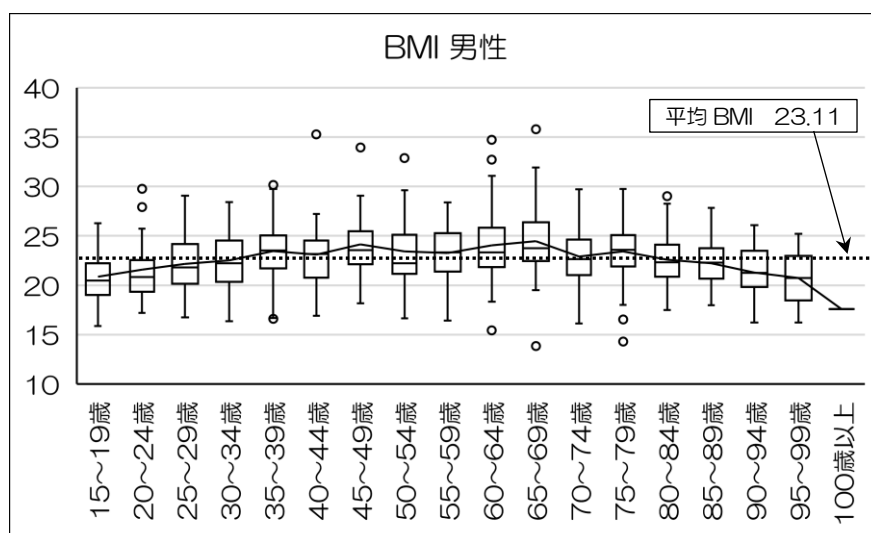
BMI 値	判定
18.5 未満	低体重(痩せ型)
18.5~25 未満	普通体重
25~	肥満

### 《参考：BMI と年齢、性別の関係》

男女別に BMI を比較すると、男性は35歳から増加するが、70歳以降は減少している。

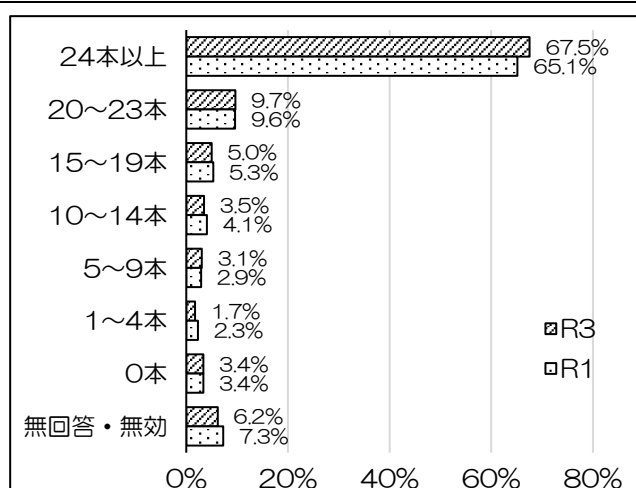
一方で、女性は加齢とともに増加傾向にある。

また、男女のいずれも若年層は BMI が低い。



## ◎歯の数

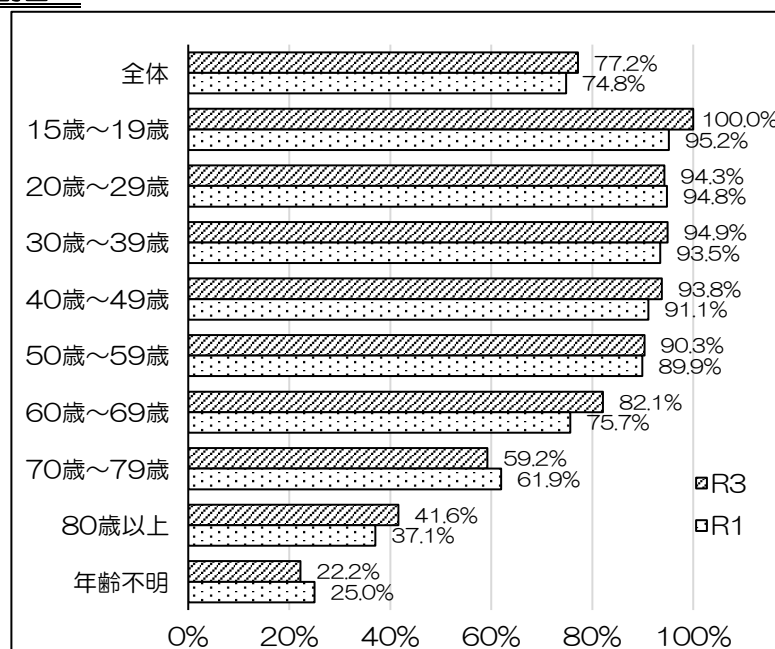
歯の本数を見ると、「24 本以上」が 67.5%と最も多く、令和元年度と比較すると 2.4 ポイント増加している。その他の項目には 1 ポイント以上の大きな変化は見られない。



## 《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 50 歳代以降で大きく減少している。

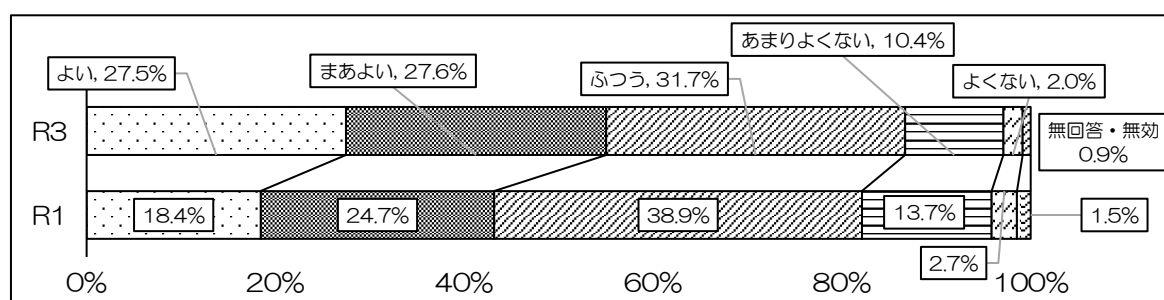
なお、「70 歳以上で 20 本以上の歯を有する」者の割合は、令和元年度で 52.5%、令和 3 年度で 52.7%と、ともに 5 割を超えている。



## ◎主観的な健康観

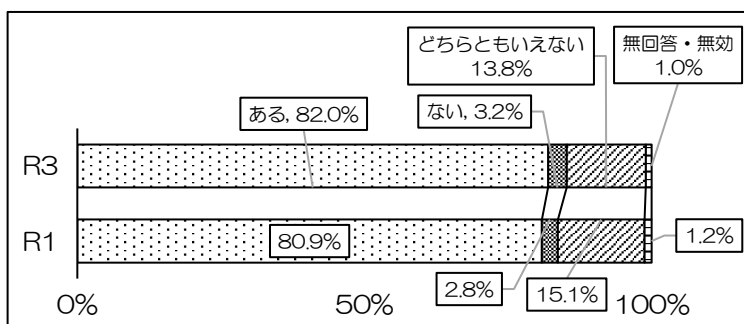
「よい」が 27.5%、「まあよい」が 27.6%、「ふつう」が 31.7%で、全体の 9 割近くとなっている。

また、令和元年度に比べ、「よい」が 9.1 ポイント、「まあよい」が 2.9 ポイント増加している。反して、「ふつう」が 7.2 ポイント、「あまりよくない」が 3.3 ポイント、「よくない」が 0.7 ポイント減少しており、主観的な健康観は、全体的に向上している。



## ◎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。



## ◎健康のために心がけていること

「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」が65.1%と最も高く、次いで、「タバコを吸わない」が64.4%と高くなっている。

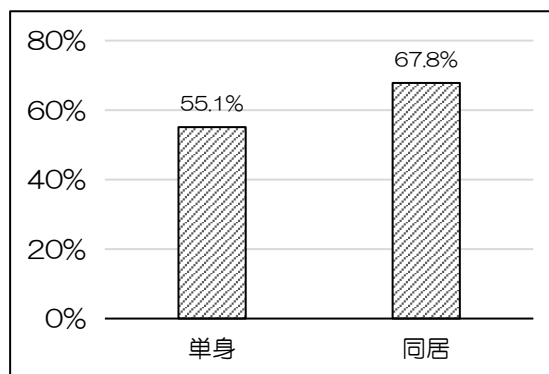
なお、男性では「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」、女性では「タバコを吸わない」を選択する人が最も多かった。

選択肢	R3	R1
規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている	65.1	64.1
タバコを吸わない	64.4	66.8
野菜をたくさん食べるようにしている	57.5	-
丁寧に歯をみがく	52.2	52.7
定期的に健(検)診を受ける	47.7	53.7
肉・魚・卵・大豆製品を毎日食べている	47.1	-
食べ過ぎないようにしている	47.1	49.7
睡眠を十分にとっている	45.0	43.9
塩分を取りすぎないようにしている	43.3	-
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	42.4	47.5
歯間ブラシや糸ようじを使用する	39.3	38.5
お酒を飲み過ぎないようにしている	36.4	39.7
適正体重を維持する	33.0	-
ストレスをためないようにしている	31.8	33.2
その他	3.1	-
特に何もしていない	2.6	6.8
無回答	1.0	0.9

※編掛けはR3調査からの新しい選択肢

## 《参考：「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」と家族構成の関係》

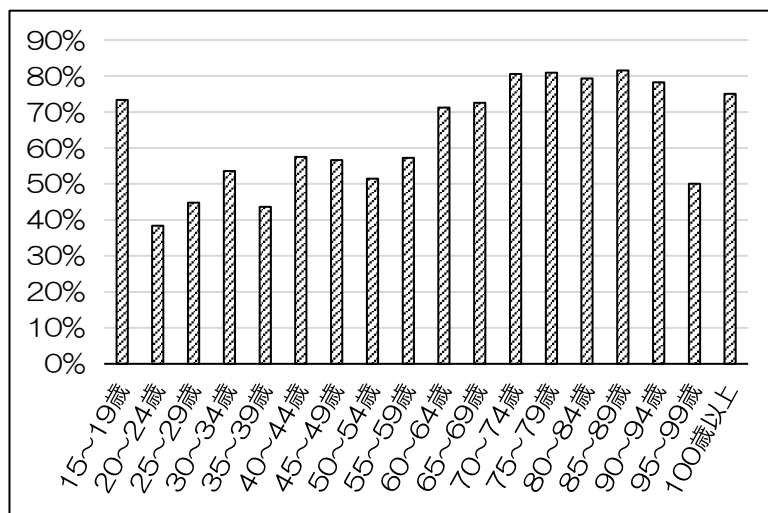
「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」を心がけている人のうち、家族構成が「単身」の人に比べ「同居者あり」の人が12.8ポイント多かった。



《参考：「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」と年齢の関係》

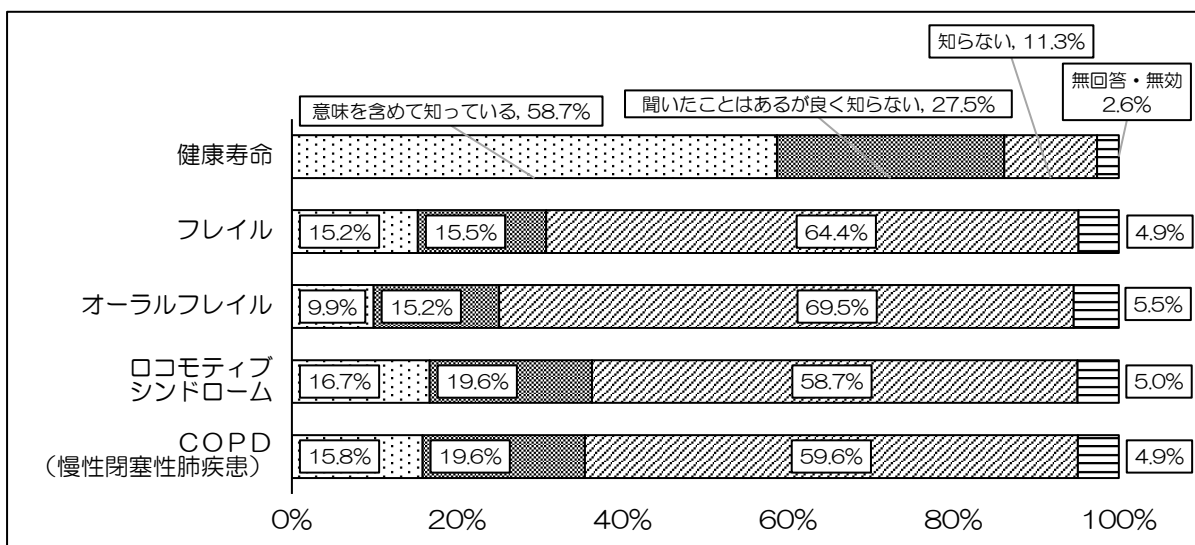
「規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている」を心がけている人の年齢層を比較すると、「15～19歳」の回答が大きく落ち込んでいる。

また、年齢層が高くなるほど、規則正しい食事を心がける人が増えている。



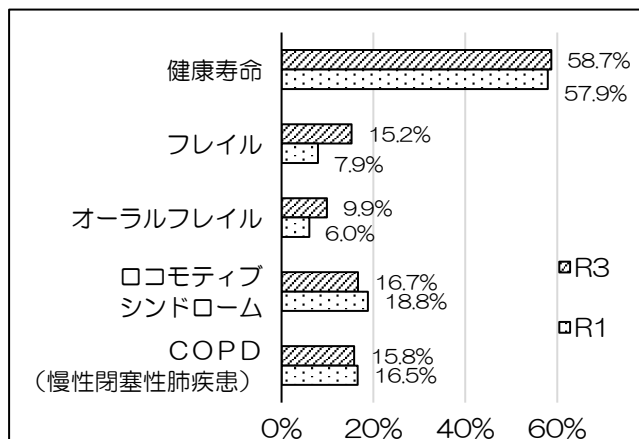
◎健康に関する言葉の理解

「健康寿命」は「意味を含めて知っている」が 58.7%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 割を下回っていた。



《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、令和元年度調査との比較で見ると、「フレイル」は 7.3 ポイント、「オーラルフレイル」は 3.9 ポイント上昇している。

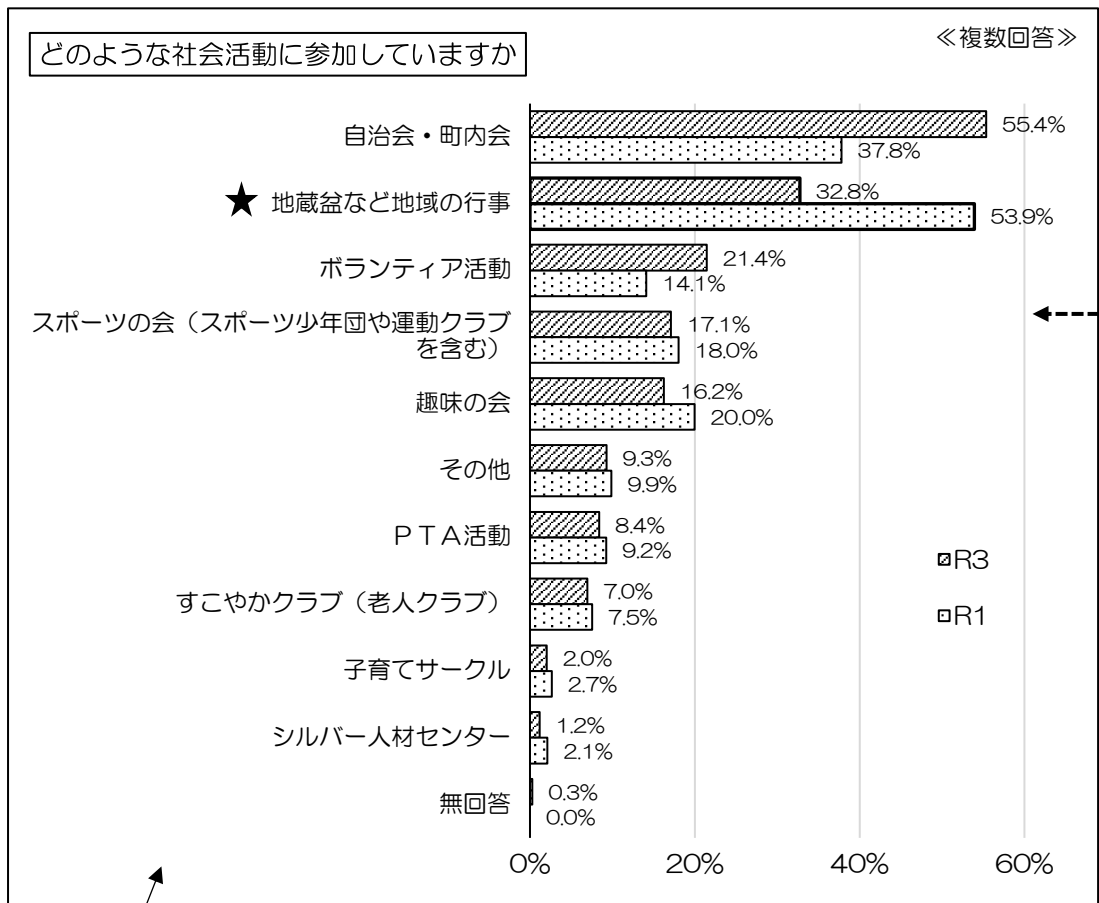
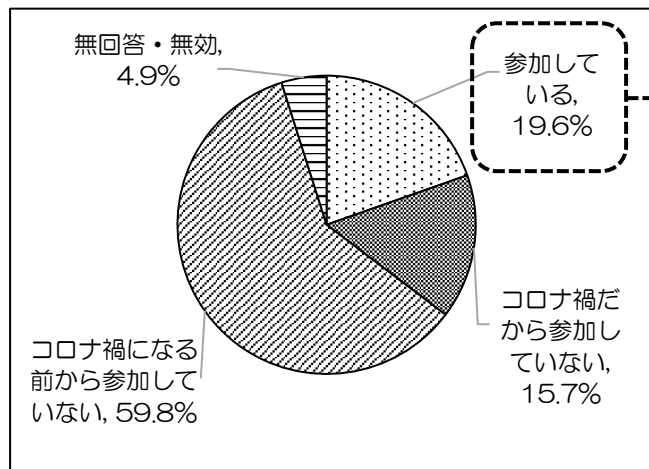


### 3 健康づくりに関する回答

#### ◎社会活動への参加

「コロナ禍になる前から参加していない」が59.8%と最も多く、令和3年度調査で新しい選択肢として追加した「コロナ禍だから参加していない」15.7%と合わせると、8割近くが社会活動への参加を行っていない又は控えているという回答となった。

なお、「コロナ禍になる前から参加していない」と令和元年度の調査の「社会活動に参加していない」を比較すると、12.4ポイント増加している。



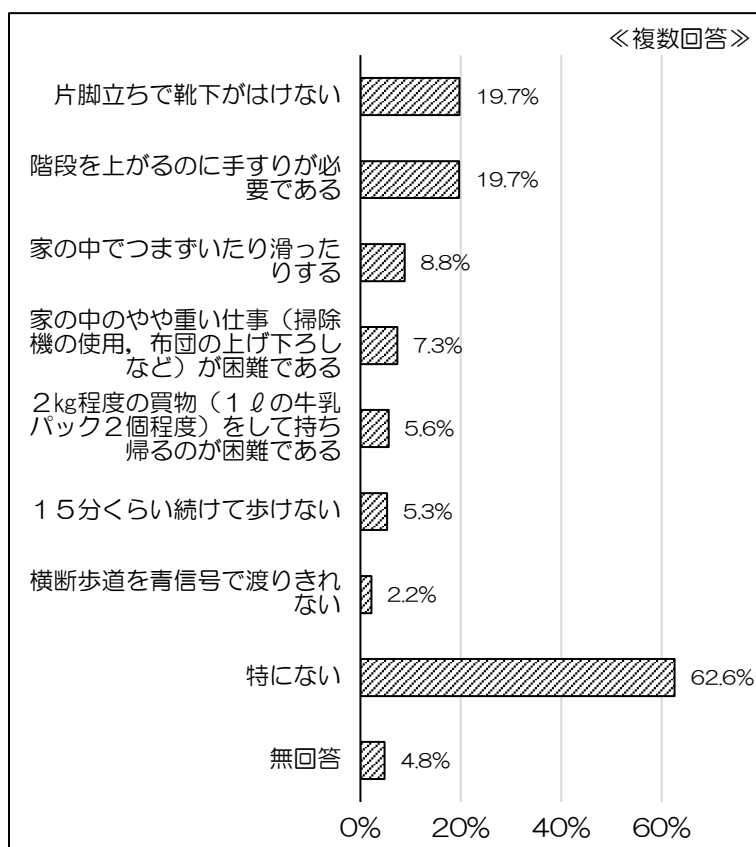
社会活動に参加している人のうち、令和元年度調査と比べると、「地蔵盆など地域の行事」への参加が大きく減少していた。



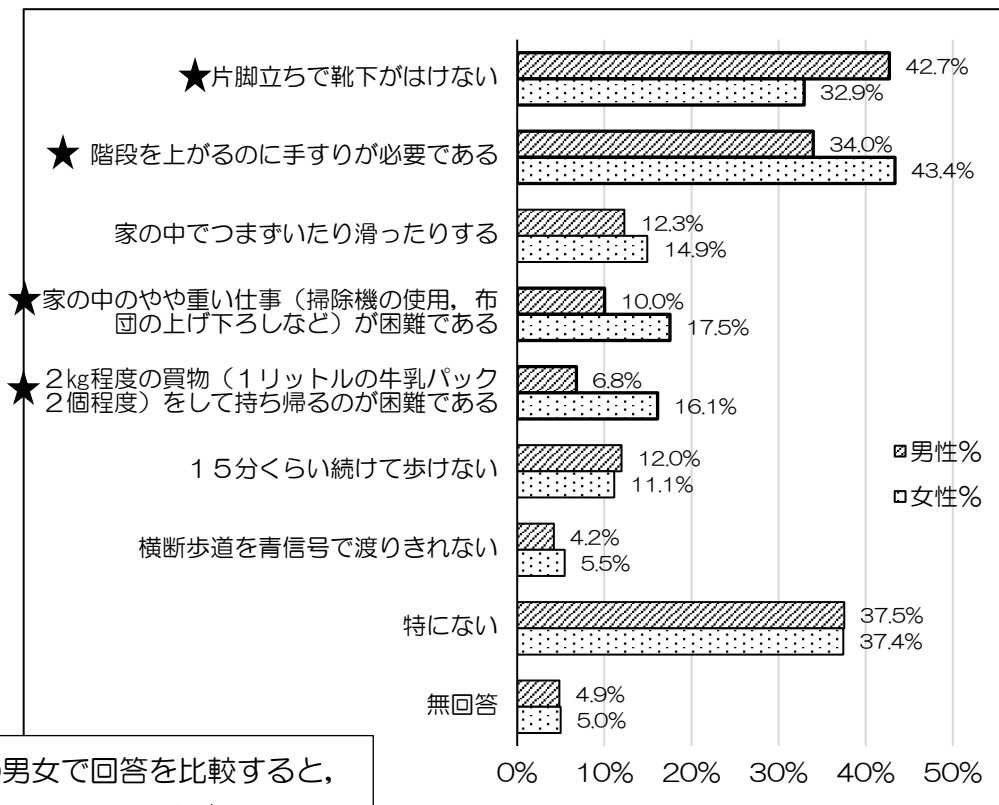
## ◎普段の生活の中で思い当たること（ロコモチェック7項目）

ロコモチェックとは、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19.7%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》

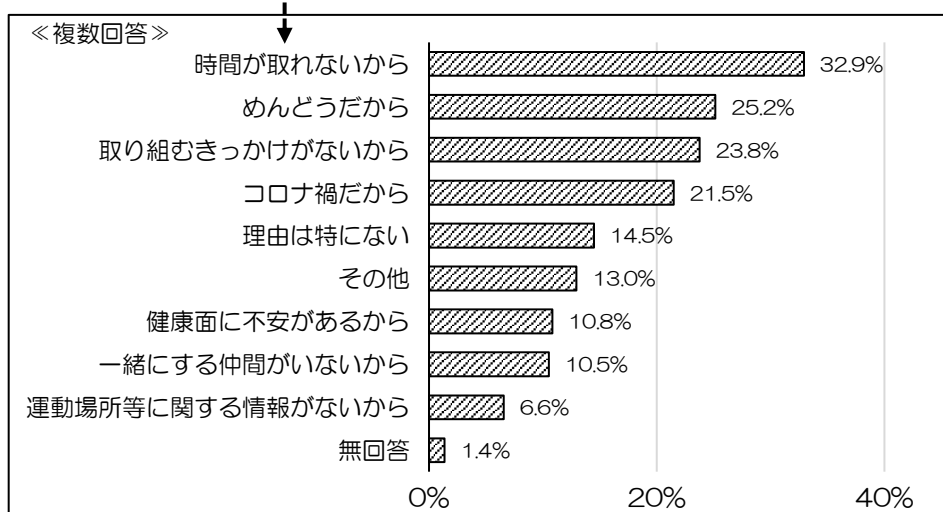
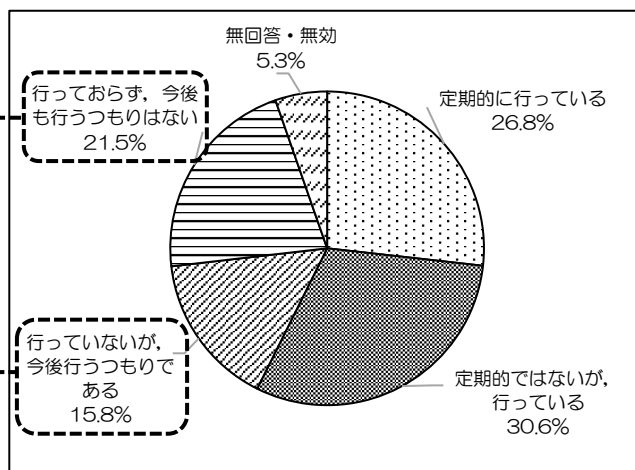


65歳以上の男女で回答を比較すると、4つの選択肢に男女での差が見られた。

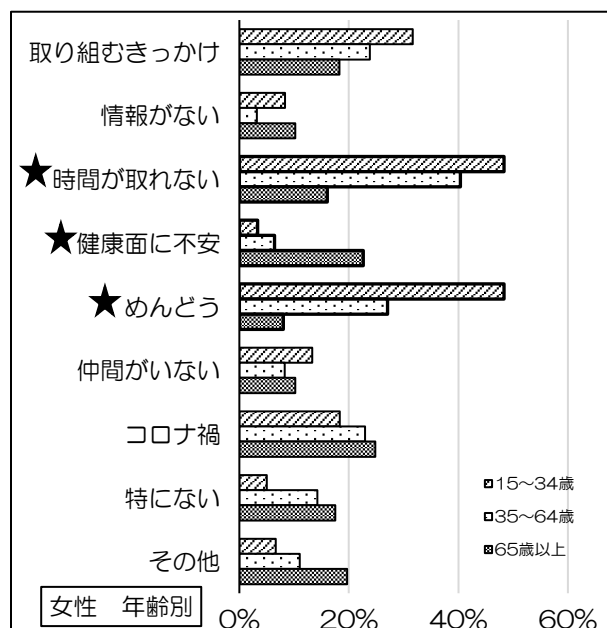
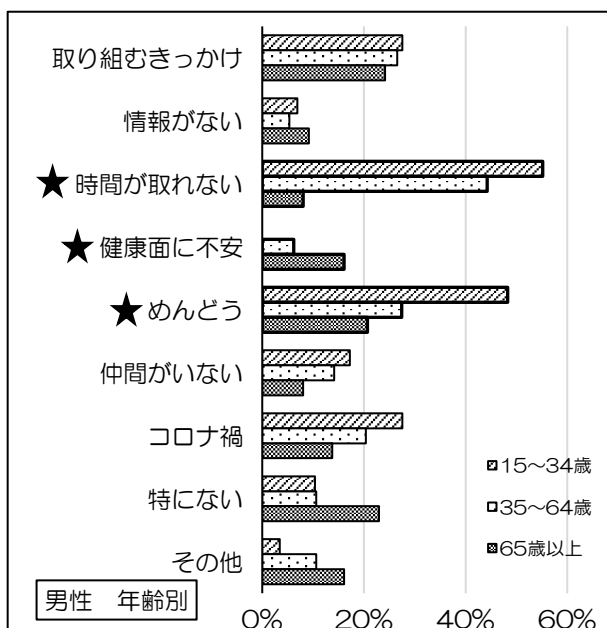
## ◎定期的な運動

「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32.9%と最も高く、次いで、「めんどうだから」が25.2%と高くなっている。



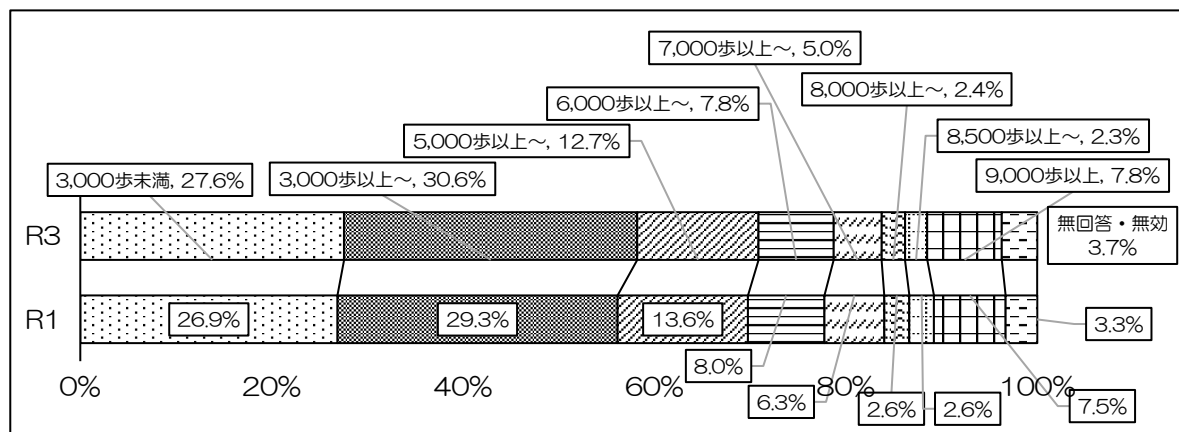
### 《参考：定期的な運動を行わない理由と年齢、性別の関係》



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。

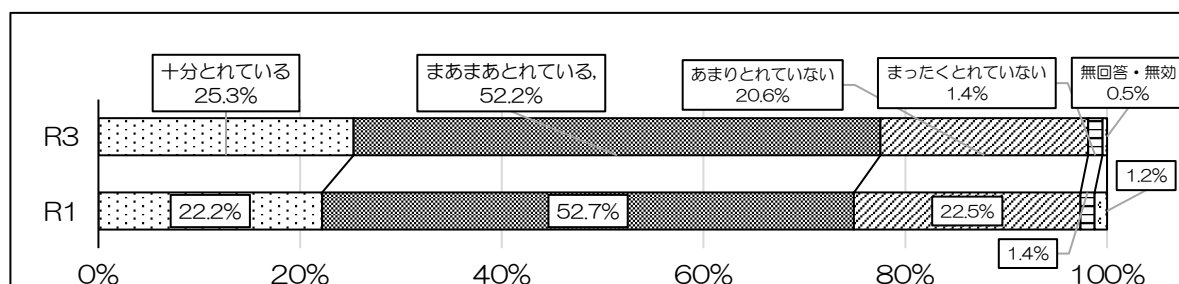
## ◎1日当たりの歩数

令和元年度と比較すると、5,000歩未満の回答が増加し、5,000歩以上の回答はいずれも減少している。



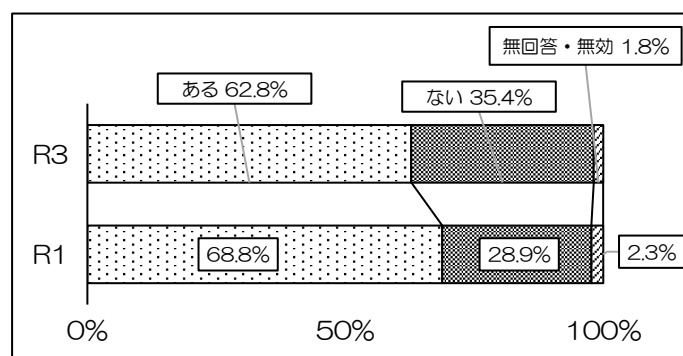
## ◎睡眠でとる休養

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。令和元年度の調査と比較すると、「十分とれている」が3.1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、62.8%と6割を超えているが、前回の調査と比較すると、6ポイント減少している。



### 《健診を受けない理由》

健診を受けない理由では、今年度の調査で新たに選択肢に追加した、「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27.7%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22.0%と高くなっている。

また、健診を受けていない人のうち、5人に1人が「コロナ禍だから」を選択している。

「その他」の記載には、「機会がない」、「子どもを預けられない」、「産休（育休）中」、「受診先がない」等の記載がある。

「機会がない」には、京都市集団検診の中止や医療機関の受入者数の制限で抽選に外れた等、コロナ禍で例年受ける健診が受けられなかったという記載があった。

《複数回答》 (%)

選択肢	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	27.7	—
心配な時はいつでも医療機関を受診できるから	22.0	44.5
コロナ禍だから	21.7	—
時間がとれなかったから	16.1	23.4
費用がかかるから	14.1	17.4
めんどうだから	10.1	13.7
毎年受ける必要性を感じないから	10.0	12.0
その時、医療機関に入院、又は通院していたから	9.2	14.1
健康状態に自信があり、必要性を感じないから	9.2	8.9
その他	7.9	10.4
検査等（採血、胃カメラ等）に不安があるから	4.0	7.2
知らなかったから	3.9	4.3
結果が不安なため、受けたくないから	3.5	5.4
場所が遠いから	2.7	1.5
無回答	1.1	9.1

※編掛けはR3調査からの新しい選択肢

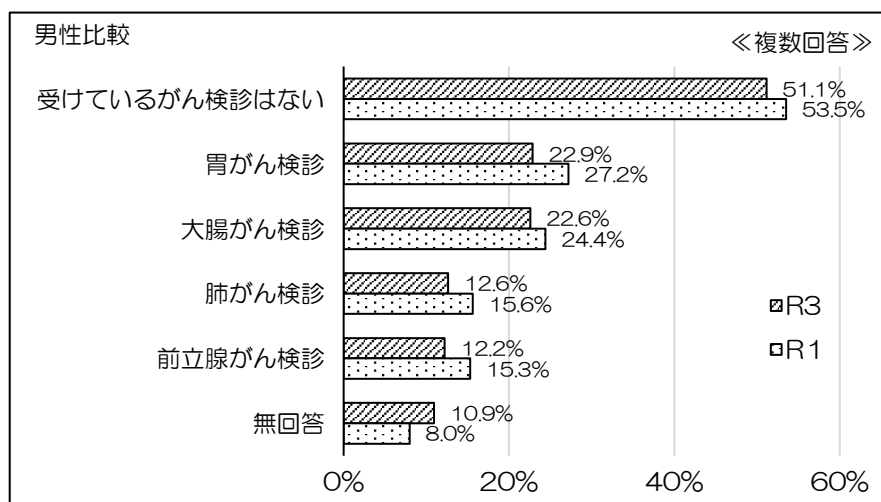
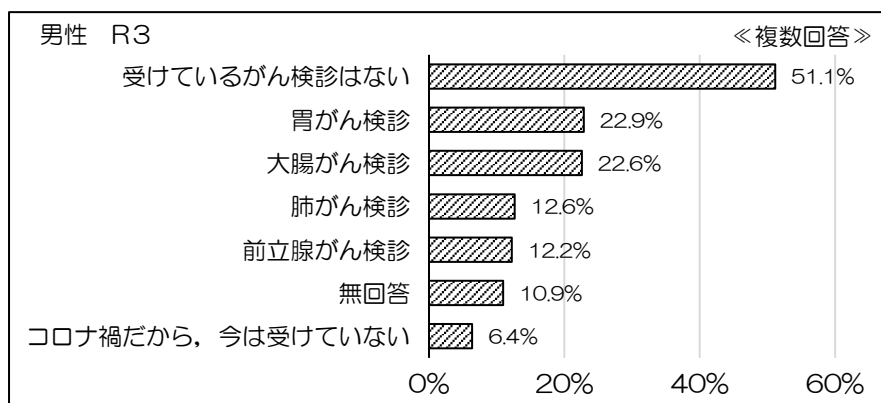
### ◎定期的ながん検診

#### 《男性》

男性では、「胃がん」、「大腸がん」の順に多く、いずれも20%を超えており、5人に1人が受けている。

令和元年度と比較すると、各検診のいずれの数値も減少している。

一方で、「受けているがん検診はない」も令和元年度と比較すると2.4ポイント減少している。

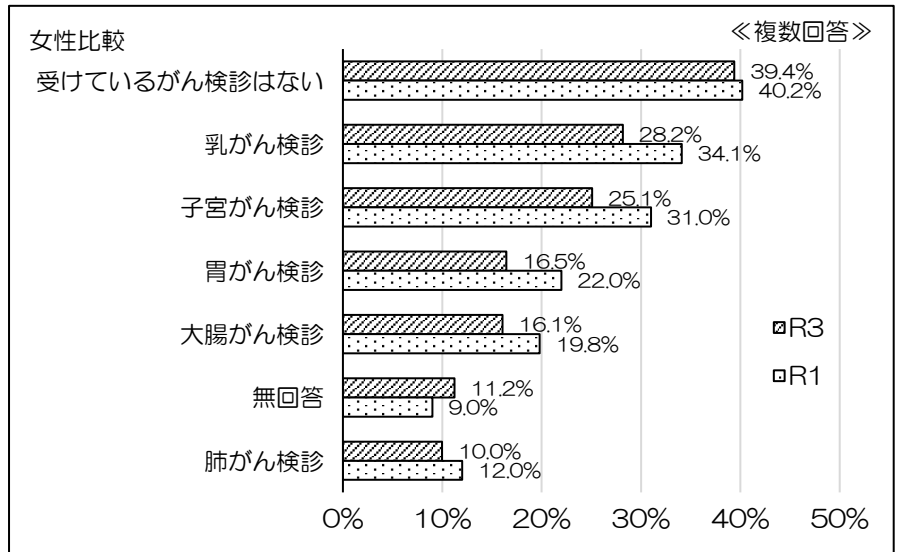
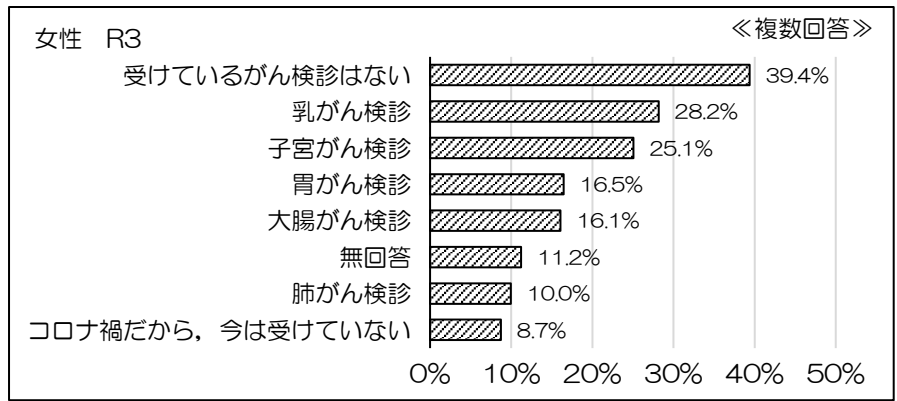


## 《女性》

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 25% 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 4 ポイントほど低くなっている。

令和元年度との比較では、男性と同様にいずれの数値も減少している。

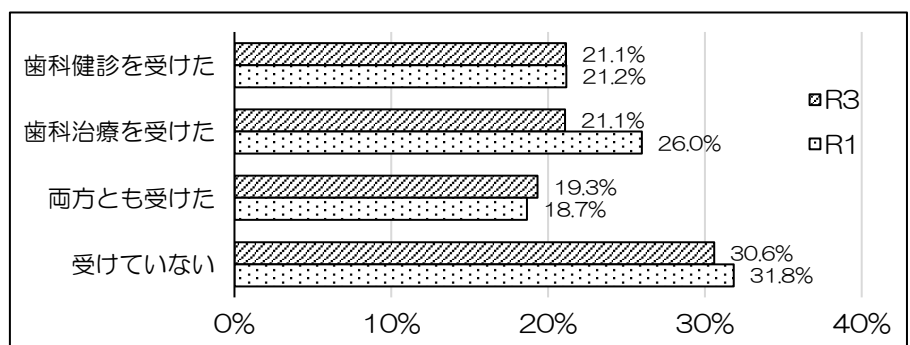
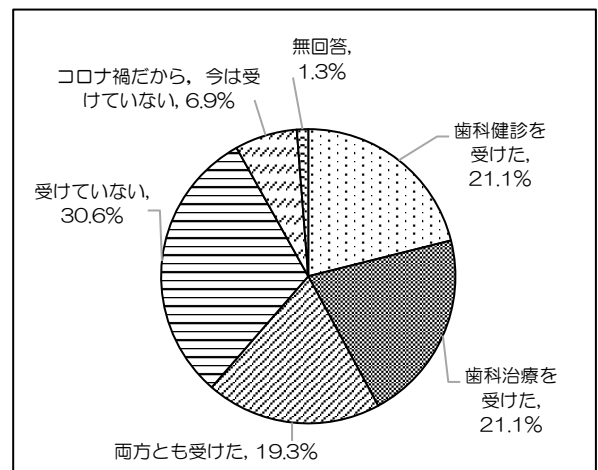


## ◎過去 1 年間の歯科健診・歯科治療

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」、「両方を受けた」人が全体の 6 割を超えている。

令和元年度と比較すると、「歯科治療を受けた」が 4.9 ポイント減少しているが、「受けていない」も 1.2 ポイント減少している。

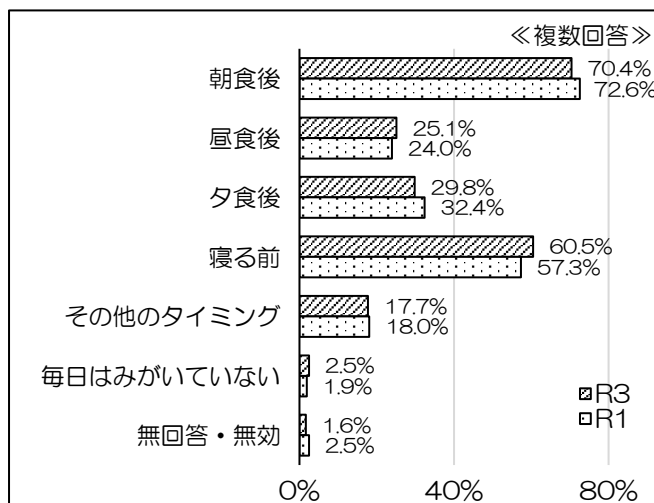
令和3年度に「コロナ禍だから、今は受けていない」とした人は 6.9%であった。



## ◎毎日の歯みがきのタイミング

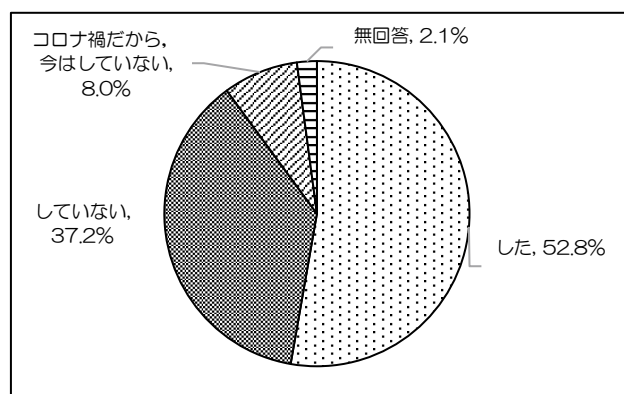
毎日の歯みがきのタイミングは、朝食後が70.4%で最も高く、次いで、寝る前が60.5%と高かった。

令和元年度と比較すると、「寝る前」が3.2ポイント、「昼食後」が1.1ポイント増加し、「夕食後」「朝食後」が2.8、2.2ポイント各々減少している。



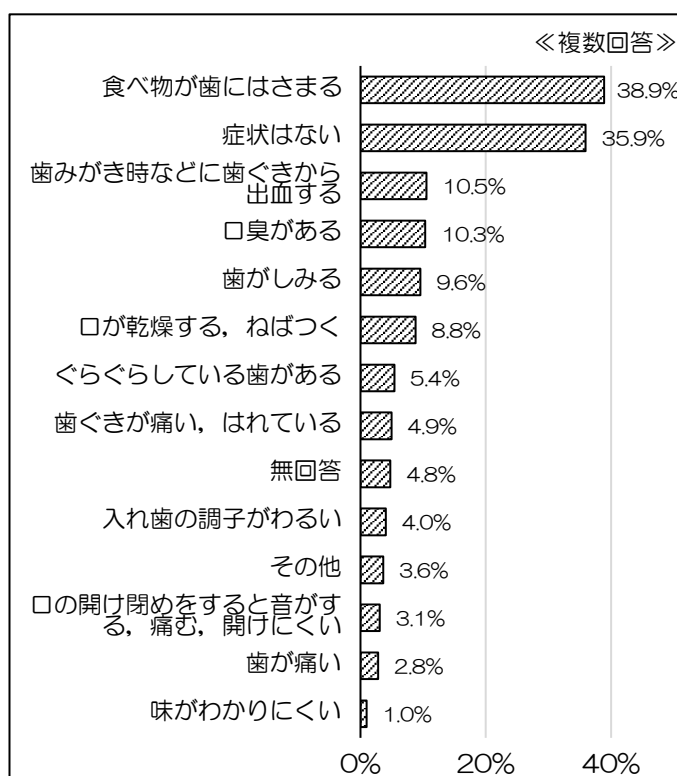
## ◎過去1年間の歯科医院での歯石や歯の掃除

過去1年間の歯科医院での歯石や歯の掃除を「した」が52.8%となっており、半数以上が実施している。また、「コロナ禍だから、今はしていない」が8.0%となっている。



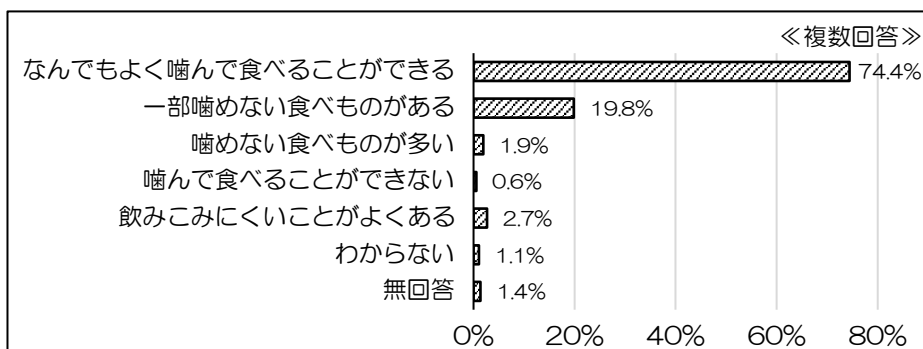
## ◎歯や口の中の症状

歯や口のなかの症状では、「食べ物が歯に挟まる」が38.9%と最も多く、「症状はない」の35.9%を上回っている。



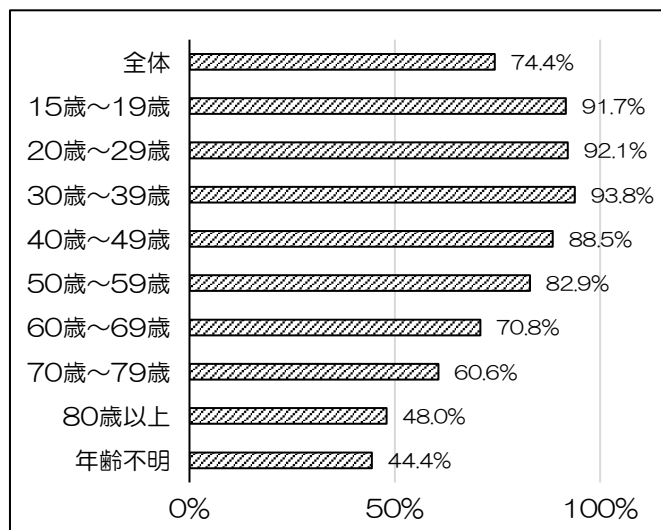
## ◎噛む・飲みこむときの状況

食べ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74.4%と大半を占めており、「飲み込みにくいことがよくある」と回答した方は2.7%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》

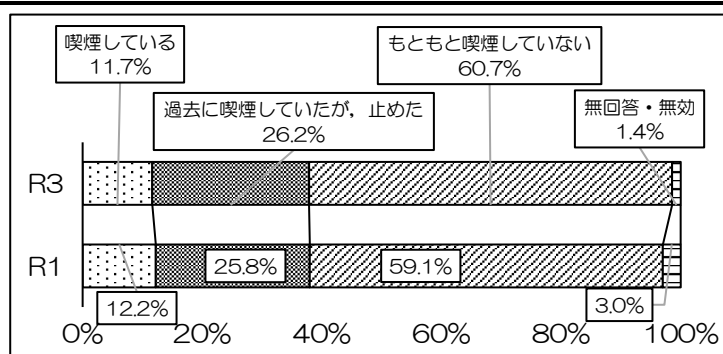
40歳代以降、年齢層が高くなるとともに「なんでもよく噛んで食べることができる」と回答する人の割合が減少している。



## ◎喫煙

喫煙の有無は、「もともと喫煙していない」が全体の6割を超えている。

令和元年度と比較すると、「喫煙している」が0.5ポイント減少し、「もともと喫煙していない」が1.6ポイント増加している。



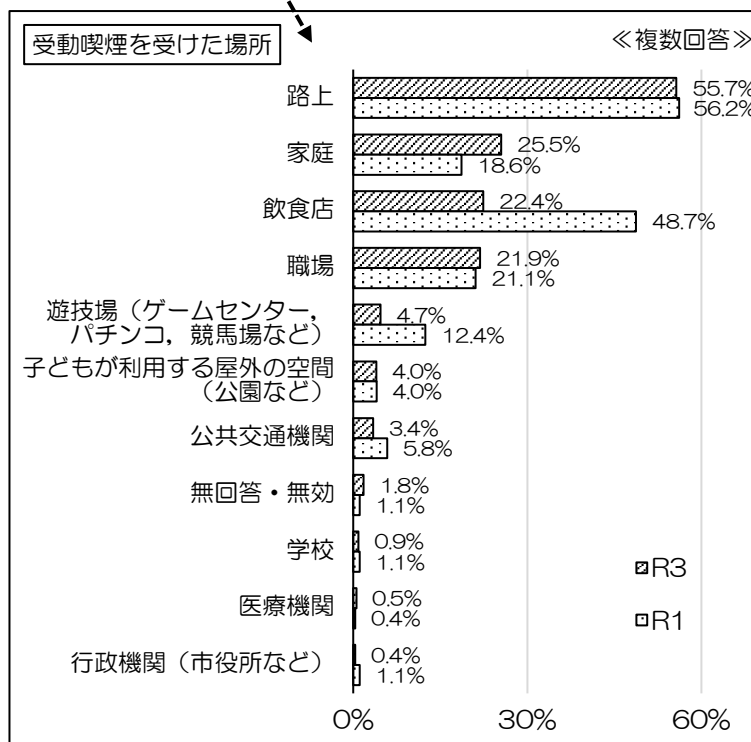
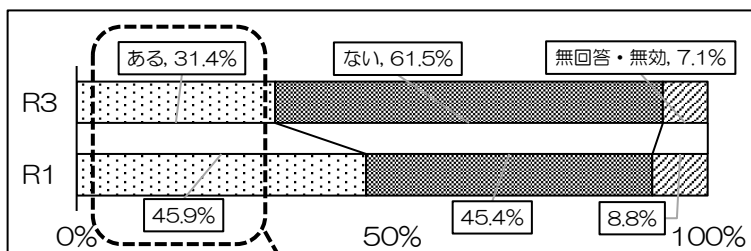
## ◎受動喫煙の状況

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、「ない」が61.5%と半数を超えている。

令和元年度と比較すると、受動喫煙を受けたことが「ある」が14.5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、令和元年度と比較すると、「飲食店」が26.3ポイント、「遊技場」が7.7ポイントと大きく減少している。一方で、「家庭」での受動喫煙が6.9ポイント増加している。

受動喫煙を受けた場所として最も多く回答される「路上」については、令和元年度と比較して大きな変化は見られなかった。

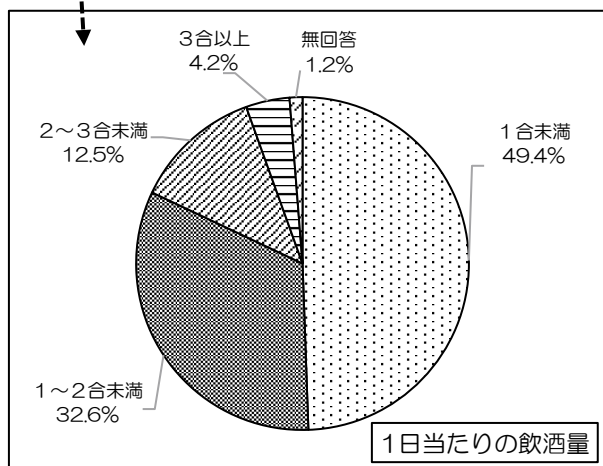
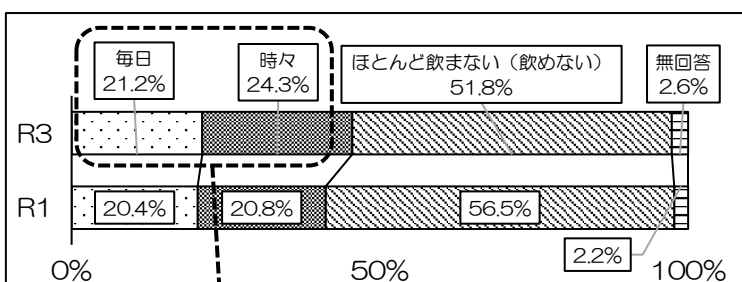


## ◎飲酒

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51.8%と最も高かった。

令和元年度と比較すると、「毎日」が0.8ポイント、「時々」が3.5ポイント増加しており、「ほとんど飲まない（飲めない）」が4.7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49.4%、次いで、「1～2合未満」が32.6%となっている。

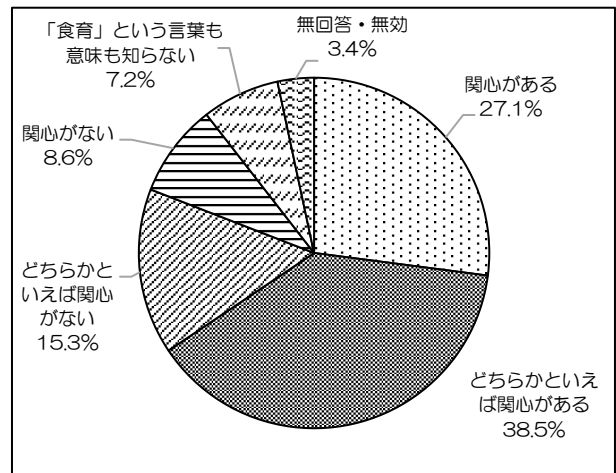




### 3 食育に関する回答

#### ◎「食育」への関心

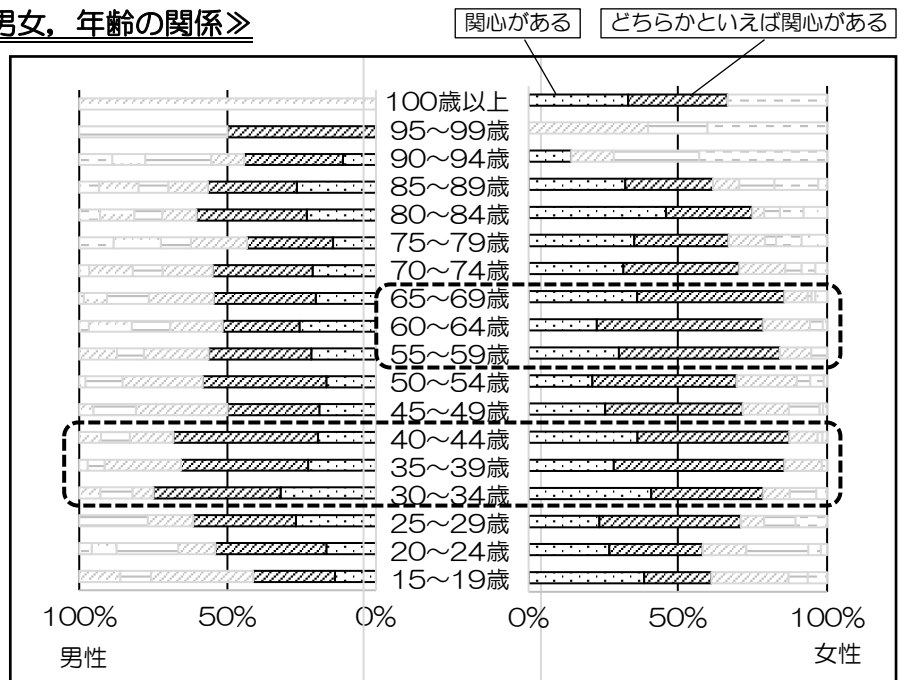
「どちらかと言えば関心がある」が38.5%と最も高く、次いで、「関心がある」が27.1%となっており、関心がある人が全体の6割を超えている。



#### 《参考：食育への関心と男女、年齢の関係》

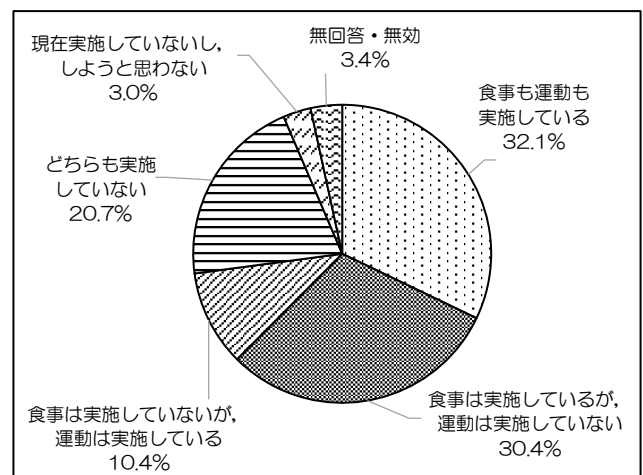
食育への関心の回答を性別、年齢で分けると、男性よりも女性の方が関心を持つ割合が多い。

また、男女ともに30～44歳の間が、食育への関心が高い傾向にあり、女性は55～69歳の間でも高い傾向がある。



#### ◎継続的な「適切な食事」や「運動」の実施

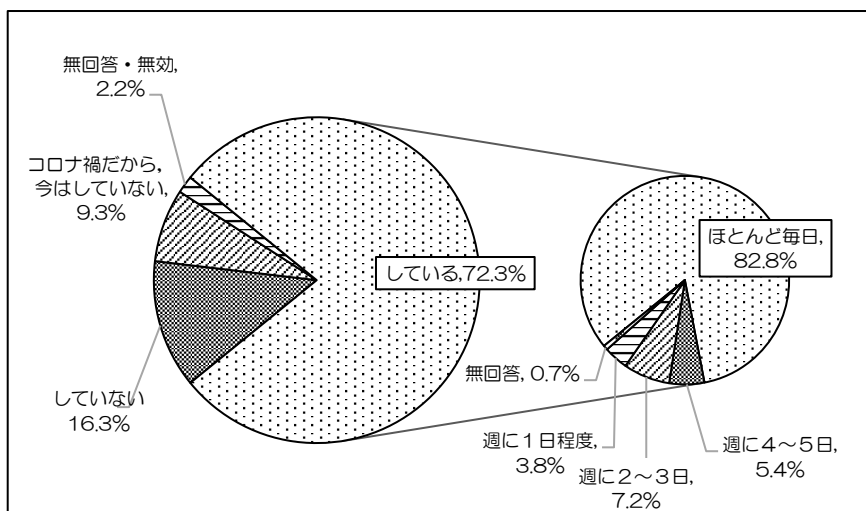
適正体重の維持や生活習慣病の予防、改善のために「適切な食事」や「運動」を継続的に実施しているかについては、「食事も運動も実施している」が32.1%と最も高く、次いで、「食事は実施しているが、運動は実施していない」が30.4%と高くなっている。



## ◎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、72.3%と最も高い。「コロナ禍だから、今はしていない」は9.3%となっている。

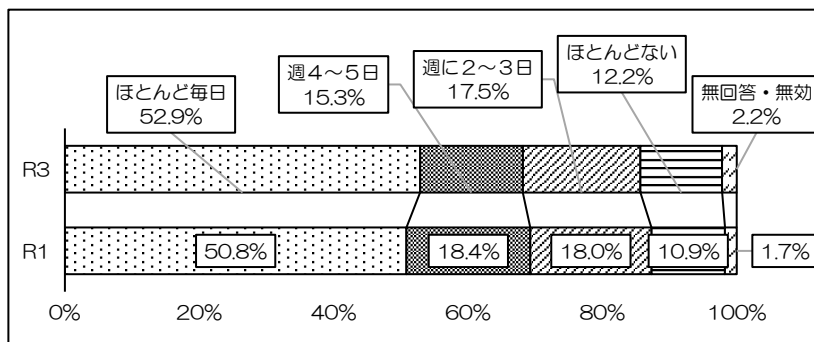
また、「している」人のうち、1日1回以上一緒に食事をする頻度については、「ほとんど毎日」が8割を超えている。



## ◎主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上

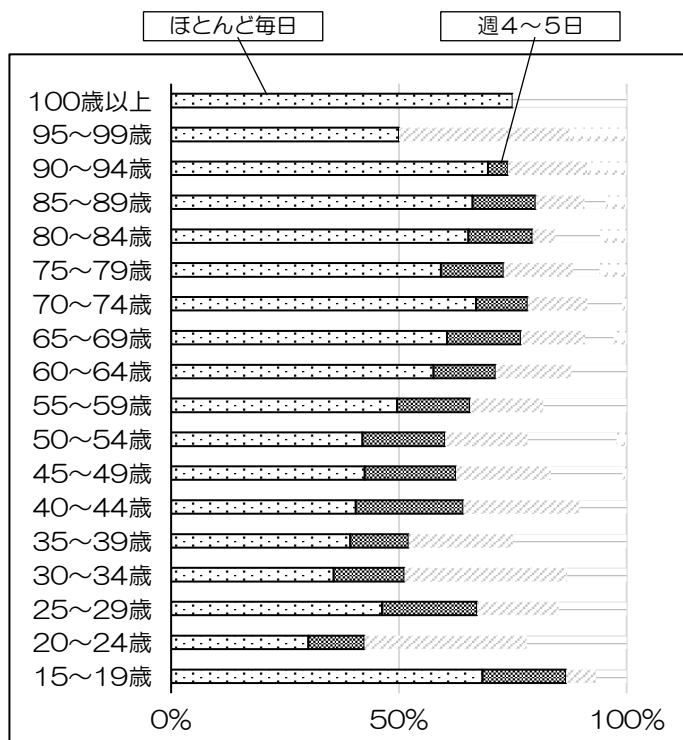
「ほとんど毎日」が52.9%と最も高い。

令和元年度と比較すると、「ほとんど毎日が」2.1ポイント増加している。



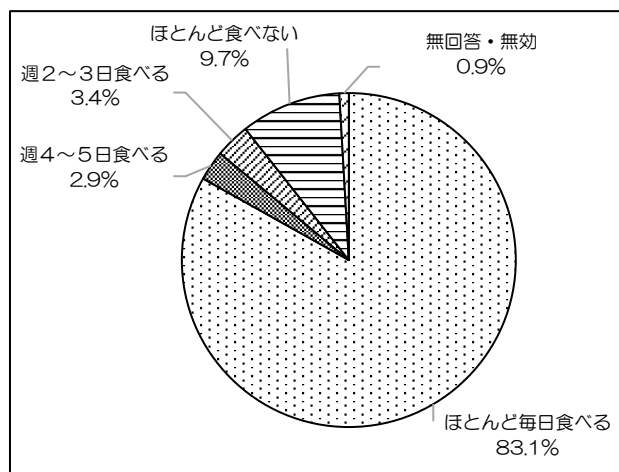
### 《参考：主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上と年齢の関係》

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」とっている人と「週4~5日」とっている人を年齢別にまとめると、最も高いのは「15~19歳」で86.7%となっている。最も低いのは「20~24歳」で42.5%となっている。



## ◎朝食

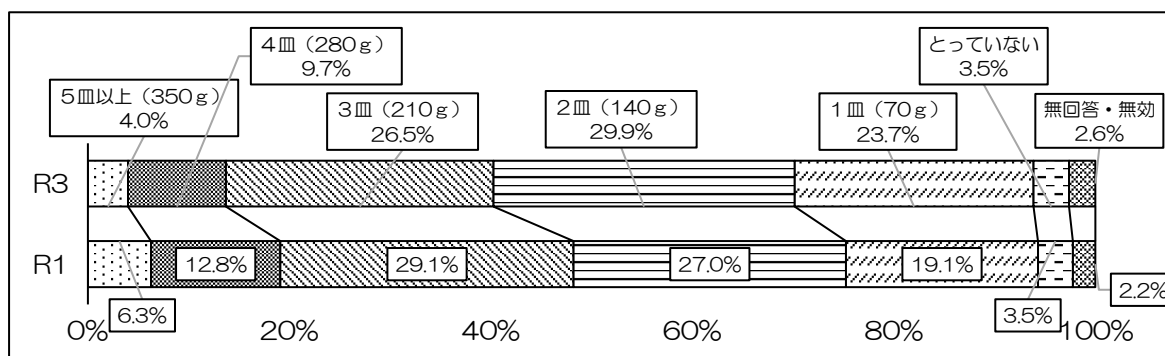
ふだん朝食を食べるかについては、「ほとんど毎日食べる」が全体の8割を超えている。



## ◎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29.9%と最も高く、次いで、「3皿(210g)」が26.5%と最も高い。

令和元年度と比較すると、「5皿以上(350g)」が2.3ポイント、「4皿(280g)」が3.1ポイント、「3皿(210g)」が2.6ポイントといずれも減少している。一方、「2皿(140g)」が2.9ポイント、「1皿(70g)」が4.6ポイント増加している。

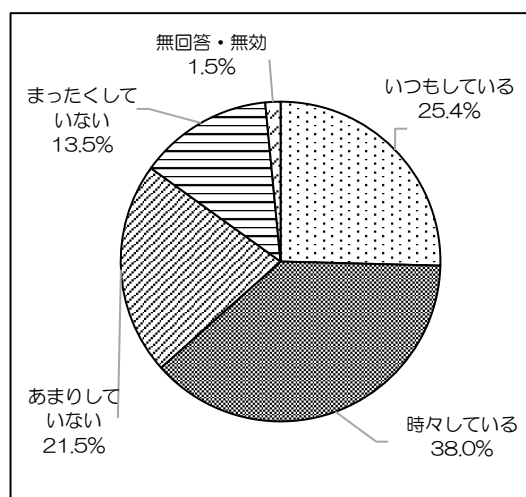


＜健康日本21＞

成人の1日当たりの野菜の平均摂取 目標値標値：350g以上

## ◎食品の表示（原材料・添加物・栄養成分・産地等）の活用

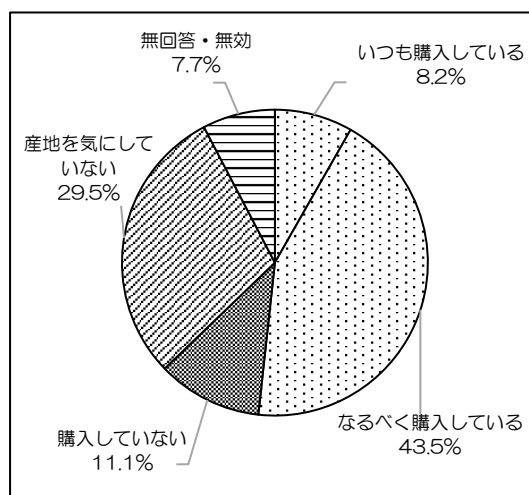
ふだん外食や食品を購入するときに、食品の表示（原材料・添加物・栄養成分・産地等）を参考しているかについては、「時々している」が38.0%と最も高く、次いで、「いつもしている」が25.4%と高かった。



### ◎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 8.2%、「なるべく購入している」が 43.5%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。



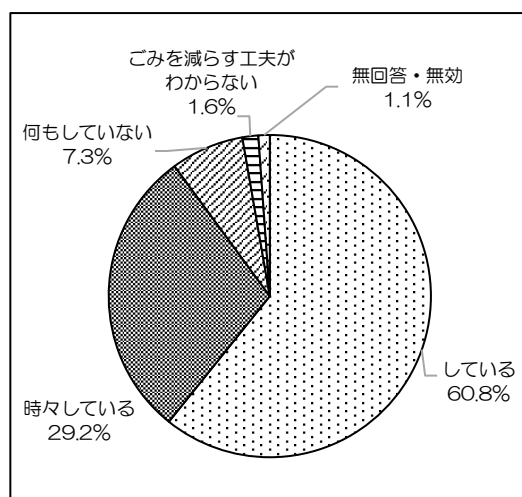
### ◎食べ残しやごみを減らす工夫

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 60.8%と最も高く、次いで、「時々している」が 29.2%と高かった。

「ごみを減らす工夫がわからない」が 1.6%となっている。

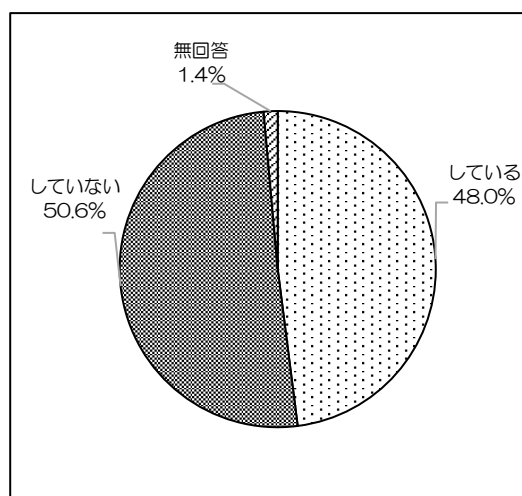
《ごみを減らす工夫の例》

- ・食材を使い切る「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」



### ◎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 48.0%、「していない」が 50.6%となり、「していない」が「している」を上回っている。

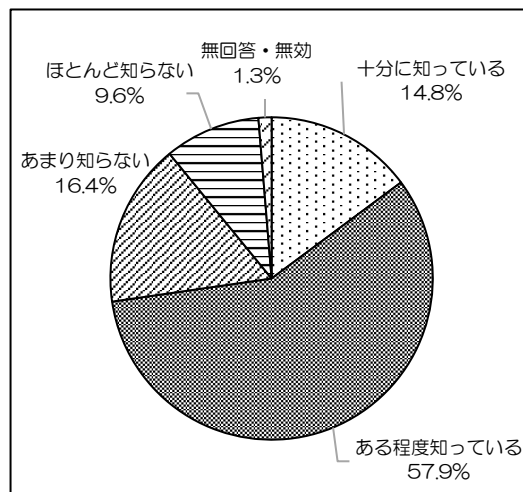


## ◎京の食文化の認知度

京都の食文化（行事食やおきまり料理）をどの程度知っているかについては、「ある程度知っている」が57.9%と全体の6割を占めている。

《行事食、おきまり食の例》

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の付く日にあらめの炊いたん、月末のおから料理



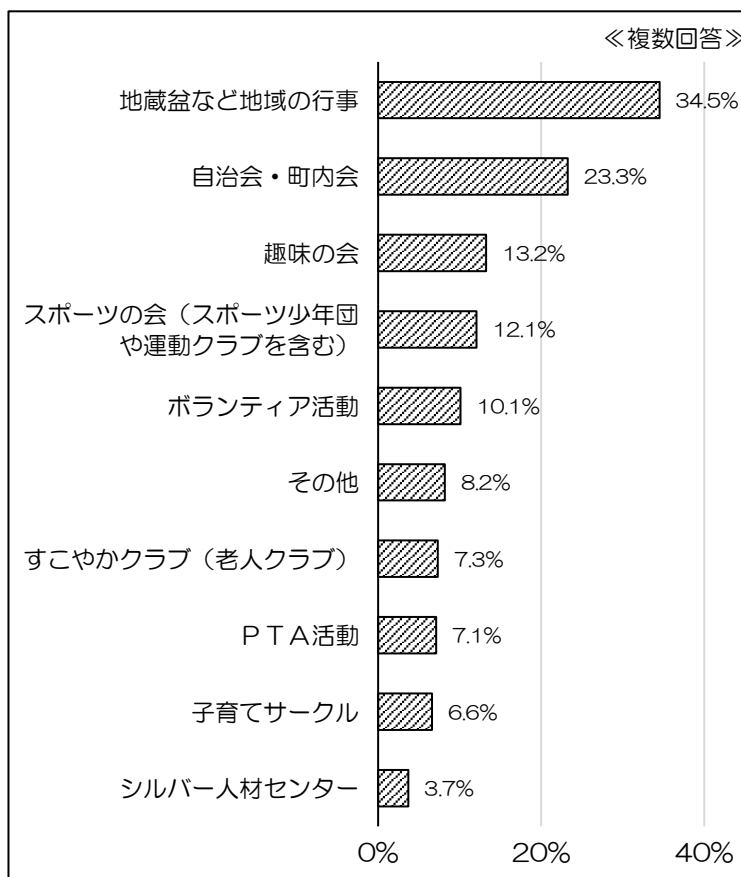
## 4 コロナ禍に関する回答

### ◎コロナ禍で控えていること（社会参加）

社会参加について、コロナ禍で控えているものについては、1,028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「地蔵盆など地域の行事」が34.5%と最も高く、次いで、「自治会・町内会」が23.3%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」、「老人ホームで外出禁止となっている」等の記載があった。

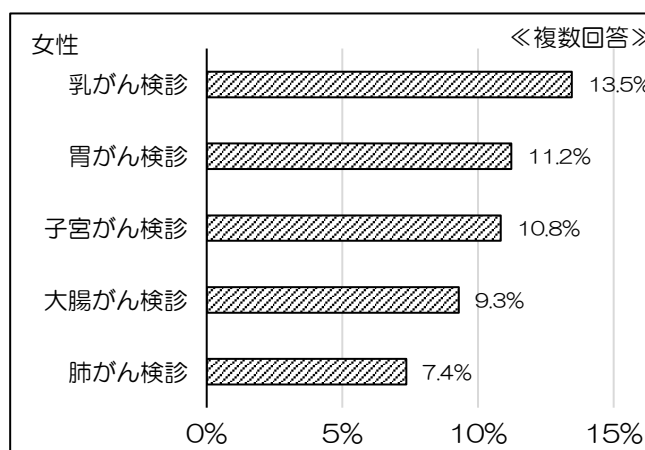
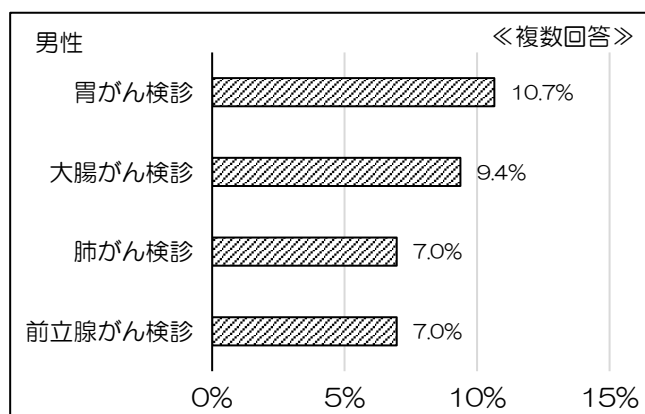


## ◎コロナ禍で控えていること（がん検診）

がん検診のうち、コロナ禍で控えているものについては、男性 112 名、女性 213 名から回答があった。

男性では、「胃がん検診」を控えているという回答が最も多く、10.7%となっている。次いで、「大腸がん検診」が9.4%となっている。

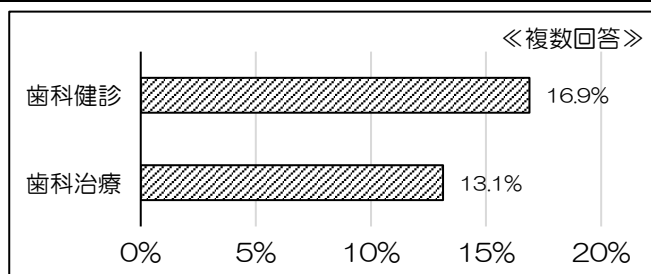
女性では、「乳がん検診」を控えているという回答が最も多く、13.5%となっている。次いで、「胃がん検診」が11.2%となっている。



## ◎コロナ禍で控えていること（歯の健診）

歯の健診のうち、コロナ禍で控えているものについては、442 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3.8ポイント高くなっている。



## ◎コロナ禍で控えていること（家族等との食事の頻度）

コロナ禍で家族や友人との食事を控えていることについて、コロナ禍以前の頻度を尋ねたところ、1,279 名から回答があった。

「ほとんど毎日」が46.4%で最も多かった。

