

案

令和5年度 健康づくり・口腔・食育に関するアンケート 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・口腔保健・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くものです。

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5年4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5年4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5年〇月〇日（〇）

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：●●、△△

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5年4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 _____ 歯

※ 親知らずを除く大人の歯 (永久歯) が生えそろくと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9 自分自身の普段の生活について、お答えください。

| | できている | 取り組みたいが 実行できない | 興味がなく していない |
|------------------------------|-------|-------------------|----------------|
| 規則正しく朝・昼・夕の食事をとる | 1 | 2 | 3 |
| 塩分を取りすぎない | 1 | 2 | 3 |
| 野菜をたくさん食べる | 1 | 2 | 3 |
| 肉・魚・卵・大豆製品を毎日食べる | 1 | 2 | 3 |
| 食べ過ぎない | 1 | 2 | 3 |
| 適度に運動（スポーツを含む）をするか 身体を動かす | 1 | 2 | 3 |
| 睡眠を十分にとる | 1 | 2 | 3 |
| たばこを吸わない | 1 | 2 | 3 |
| お酒を飲み過ぎない | 1 | 2 | 3 |
| ストレスをためない | 1 | 2 | 3 |
| 丁寧に歯をみがく | 1 | 2 | 3 |
| 歯間ブラシや糸ようじを使用する | 1 | 2 | 3 |
| ゆっくりよく噛んで食べる | 1 | 2 | 3 |
| 定期的に健（検）診を受ける | 1 | 2 | 3 |
| 適正体重を維持する | 1 | 2 | 3 |

補問 9-1 上記以外で健康のために普段の生活で心がけていることがあればお答えください。

()

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 |

※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。

(今より1,000歩多く歩くことで、健康寿命を延ばすことにつながります。)

- 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 かかりつけ医に診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 定期的を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 喫煙※されていますか。※喫煙には、紙巻きたばこの他、加熱式たばこ、電子たばこを含みます。

- 1 喫煙している →補問 18-1、18-2 へ 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

補問 18-1 あなたが喫煙している製品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 紙巻たばこ※1 2 加熱式たばこ※2 3 電子たばこ 4 その他※3（ ）

※1 紙巻きたばこは、従来型のたばこです。

※2 わが国で販売されている加熱式たばこは、リルハイブリッド、アイコス、グロー、ブルーム、パルズの5種類です。

※3 その他とは、葉巻、パイプたばこ、手巻きたばこ、かぎたばこ、かみたばこ、水パイプたばこ、キセルを指します。

補問 18-2 喫煙をやめたいと思いますか。

- 1 やめたい 2 本数を減らしたい 3 やめたくない 4 わからない

問 19 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19-1 受動喫煙を受けた場所は、どちらですか。（あてはまる番号すべてに○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 20 お酒を飲む頻度はどれぐらいですか。

- 1 毎日 2 時々 3 ほとんど飲まない（飲めない）

→ 1～2に○をつけた方は補問 20-1 へ

補問 20-1 飲酒日の 1 日当たりの飲酒量はどれぐらいですか（日本酒に換算してお答えください）。

- 1 1 合未満 2 1～2 合未満 3 2～3 合未満 4 3 合以上

※日本酒 1 合（180ml）の目安：ビール 500ml、酎ハイ・ハイボール（7%）350ml、ウイスキーダブル 1 杯（60ml）、ワイン 2 杯（240ml）

問 32 ふだん家族や友人と一緒に食事をしていますか。

- 1 している →補問 28-1 へ 2 していない 3 コロナ禍だから、今はしていない

補問 32-1 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 5 週に1日程度より少ない

問 33 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 34 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 35 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 36 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 37 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 38 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 ・食べ残さない ・買い過ぎない、外食時注文し過ぎない

- 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 39 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 40 京の食文化（行事食・おきまり料理・であいもん）をどの程度知っていますか。

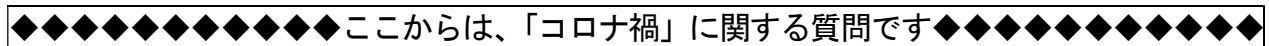
※行事食等の例：節分の塩いわし、ひな祭りのちらし寿司、おはぎ・ぼた餅、水無月、8日にあらめの炊いたん、
月末のおから料理、生ぶしとふきの炊いたん、にしんなす

- 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

問 41 あなたは、安全な食生活を送るための、食品の安全性に関する基礎的な知識があると思いますか。

※食品の安全性に関する基礎的な知識：食中毒予防、食品の期限・アレルギー等の表示、健康食品等に関する知識

- 1 十分にありと思う
- 2 ある程度ありと思う
- 3 あまりないと思う
- 4 まったくないと思う



問 42 アンケート調査の設問に関することについて、コロナ禍で控えられていることについて質問します。
(あてはまる番号すべてに○をつけてください。)

地域の集まりや活動など社会参加 (問 11 関連)

- 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)
- 8 スポーツの会 (スポーツ少年団や運動クラブを含む)
- 9 趣味の会
- 10 その他 ()

がん検診、歯科健診、歯科治療の受診 (問 17、問 18 関連)

《がん検診》

- 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

《歯の健診》

- 1 歯科健診
- 2 歯科治療

質問は以上です。御協力ありがとうございました。

《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りやすい状態のこと。

