

## 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

### 御協力のお願い

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■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■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■月▲日（●）までに御返送くださいますようお願いいたします。

以下のQRコードから、インターネットから回答をしていただくことも可能です。



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 あなたの性別をお答えください。

- 1 男                    2 女                    3 (                    )    4 答えたくない

問2 あなたの令和3年■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。

- 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 あなたの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 あなたの身長, 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。

問6 あなたの家族構成について, 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12 普段の生活のなかで、7つの項目に思い当たることはありますか（あてはまる番号すべてに○をつけてください）。

- |                                           |                    |
|-------------------------------------------|--------------------|
| 1 片脚立ちで靴下がはけない                            | 2 家の中でつまずいたり滑ったりする |
| 3 階段を上がるのに手すりが必要である                       | 4 横断歩道を青信号で渡りきれない  |
| 5 15分くらい続けて歩けない                           |                    |
| 6 2kg程度の買物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である |                    |
| 7 家の中のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である     |                    |

問13 この1年間、運動を定期的に（週2回以上）行っていますか。

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| 1 定期的に行っている          | 2 定期的ではないが、行っている |
| 3 行っていないが、今後行うつもりである | } →補問13-1へ       |
| 4 行っておらず、今後行うつもりはない  |                  |

補問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○をつけてください）。

- |                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| 1 取り組むきっかけがないから | 2 運動場所等に関する情報がないから |
| 3 時間が取れないから     | 4 健康面に不安があるから      |
| 5 めんどうだから       | 6 一緒にする仲間がいないから    |
| 7 その他（          | ） 8 理由は特にな         |

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          |                     |                     |

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 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。

※ 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 |
|------|---------------|





問27 あなたは、適正体重の維持や生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満等）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ますか。

- 1 食事も運動も実施している
- 2 食事は実施しているが、運動は実施していない
- 3 食事は実施していないが、運動は実施している
- 4 どちらも実施していない
- 5 現在実施していないし、しようと思わない

問28 あなたは、ふだん家族や友人と一緒に食事をしていますか。

- 1 はい →補問28-1へ
- 2 いいえ

問28-1 あなたは、家族や友人と共に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 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。

- 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 あなたは、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 35 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 36 京の食文化（行事食やおきまり料理）をどの程度知っていますか。

※行事食：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日にあらめの炊いたん，月末のおから料理

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

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。

