宇治市健康づくり・食育推進計画
中間評価報告書

令和３年２月

宇　治　市

目　次

Ⅰ．『第３章　健康づくりの推進』　数値目標　評価結果

（１） 妊娠出産期・乳幼児期（０～５歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・1
（２） 少年期（６～１５歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・・3
（３） 青年期（１６～２９歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・6
（４） 壮年前期（３０～４４歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・9
（５） 壮年後期（４５～６４歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・12
（６） 高齢期（６５歳以上）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・・15

Ⅱ．『第４章　食育の推進』　数値目標　評価結果

（１） 妊娠出産期・乳幼児期（０～５歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・18
（２） 少年期（６～１５歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・・19
（３） 青年期（１６～２９歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・19
（４） 壮年前期（３０～４４歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・20
（５） 壮年後期（４５～６４歳）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・20
（６） 高齢期（６５歳以上）の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・・21
（７） 「食」を通じた家庭や地域との交流の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・21
（８） 「食」やお茶を通じた食文化の継承の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・22

Ⅲ．『第５章　重点課題の推進』　数値目標　評価結果

１．生活習慣病の発症予防と重症化予防

（１） がん[各種がん検診の受診率]の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・23
（２） 循環器疾患の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・24
（３） 糖尿病の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
（４） ＣＯＰＤの数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25
（５） 生活習慣の改善　① 禁煙 の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・26
（５） 生活習慣の改善　② 適切な食事 の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・27
（５） 生活習慣の改善　③ 適度な運動 の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・28
（５） 生活習慣の改善　④ リスクを高める飲酒量の減少 の数値目標　現状値の更新・・28
（６） 地域活動や市民活動への支援の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・29

２．次世代の健康づくりと食育

（１） 妊産婦や乳幼児の成長を見守る保健対策の数値目標　現状値の更新・・・・・・30
（２） 妊娠前や妊娠期の生活習慣の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・31
（３） 子どもの健康な生活習慣（栄養、食生活、運動、休養）［再掲］
○ 乳幼児　の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32
○ 小・中学生の数値目標　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33
（４） 次世代のこころの健康の数値目標　　現状値の更新・・・・・・・・・・・・・・・・34

Ⅳ．『第２章　宇治市の現況』

１． 人口構成と推移・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・35
２．平均寿命と健康寿命・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37
３．出生・死亡の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40
４．子どもの状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・52
５．高齢者の状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・55
６．健康診査（検診）受診状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・59
７．国民健康保険から見た疾病構造と受療状況・・・・・・・・・・・・・・・・・・・64

Ⅴ．市民アンケート調査結果

１．調査の概要・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・69
２．小学生・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・70
３．中学生・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・89
４・成人・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・110

Ⅵ．市民アンケート調査票

１．小学生・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・186
２．中学生・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・191
３・成人・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・196

Ⅰ.『第３章　健康づくりの推進』　数値目標　評価結果

（１）妊娠出産期・乳幼児期（０～５歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
(1)栄養・食生活	朝食を毎日食べている子どもの割合	93.3%	※1	95.3%	※Ⅰ	100%
	食事のバランスをよく考える親	92.3%	※1	88.2%	※Ⅰ	100%
	バランスの良い食事を心がけている妊婦	32.1%	※2	82.2%	※Ⅱ	60%
(2)運動・身体活動	1 日 2 時間以上外遊びをしている子ども	38.0%	※1	22.9%	※Ⅰ	60%
	テレビ等を見る時間が 1 日 2 時間以内の子ども	31.0%	※1	34.9%	※Ⅰ	35%
(3)休養・こころの健康	夜 9 時までに寝る子ども	8.9%	※1	13.1%	※Ⅰ	15%
	朝 7 時までに起きる子ども	16.6%	※1	33.8%	※Ⅰ	20%
	子どもとのふれあい遊びを楽しむ親	90.8%	※1	92.5%	※Ⅰ	100%
(4)歯の健康	むし歯のある 3 歳児	20.1%	※3	14.6%	※Ⅲ	15%以下
	仕上げみがきをしている親	91.7%	※1	97.0%	※Ⅰ	100%
	おやつの時間が決まっている子ども	73.9%	※1	81.8%	※Ⅰ	85%
	おやつの量が決まっている子ども	69.3%	※1	74.3%	※Ⅰ	80%
	よくかんで食べている子ども	75.5%	※1	83.7%	※Ⅰ	85%
(5)喫煙	妊婦の喫煙率	4.2%	※2	3.0%	※Ⅱ	0%
	妊婦の同居者の喫煙率	―	―	33.6%	※Ⅱ	0%
(6)飲酒	妊婦の飲酒率	0.7%	※2	0.4%	※Ⅱ	0%
(7)健康行動	かかりつけ医を持つ子ども	87.4%	※1	81.4%	※Ⅰ	100%
	かかりつけ歯科医を持つ子ども	31.0%	※1	32.1%	※Ⅰ	40%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）
※２　妊娠届出時アンケート（平成 25 年）
※３　3 歳児健康診査（平成 25 年）
※Ⅰ　3 歳児健診調査票（令和元年）
※Ⅱ　妊娠届出時アンケート（令和元年）
※Ⅲ　3 歳児健康診査（令和元年）

○ 妊娠出産期・乳幼児期（０～５歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

（１）栄養・食生活

▽　「バランスの良い食事を心がけている妊婦」の割合は大幅に増加していますが、「食事のバランスをよく考える親」の割合はやや減少しています。

▽　妊娠期から、バランスの良い食事をとるための「食」に関する知識や技術の普及啓発を行っていきます。

（２）運動・身体活動

▽　「1 日 2 時間以上外遊びをしている子ども」の割合が大きく減少しています。

▽　様々な機会を活用し、体づくりの大切さを積極的に広報していきます。

（３）休養・こころの健康

▽ 掲げている数値目標について、どの項目も改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（４）歯の健康

▽　掲げている数値目標について、どの項目も改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（５）喫煙

▽ 掲げている数値目標について改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（６）飲酒

▽ 掲げている数値目標について改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（７）健康行動

▽　「かかりつけ歯科医を持つ子ども」の割合は増加していますが、「かかりつけ医を持つ子ども」の割合はやや減少しています。

▽　「かかりつけ医を持つ子ども」の割合が増加するよう、健診等の様々な機会を活用し、積極的なはたらきかけを行っていきます。

（２）少年期（６～１５歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
（1）栄養・食生活	朝食を毎日食べている小学生	85.3%	※1	86.5%	※Ⅰ	100%
	朝食を毎日食べている中学生	77.5%	※1	77.6%	※Ⅰ	100%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上、ほぼ毎日食べている小学生	86.0%	※1	85.3%	※Ⅰ	100%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上、ほぼ毎日食べている中学生	86.0%	※1	85.5%	※Ⅰ	100%
	適正体重の小学生（男子） ※ローレル指数で「標準」	36.8%	※1	47.2%	※Ⅰ	40%
	適正体重の小学生（女子） ※ローレル指数で「標準」	30.5%	※1	41.6%	※Ⅰ	35%
	適正体重の中学生（男子） ※ローレル指数で「標準」	34.0%	※1	28.2%	※Ⅰ	40%
	適正体重の中学生（女子） ※ローレル指数で「標準」	42.6%	※1	43.5%	※Ⅰ	50%
（2）運動・身体活動	体育の授業以外に運動やスポーツを週３日以上する小学生	60.7%	※1	65.6%	※Ⅰ	75%
	体育の授業以外に運動やスポーツを週３日以上する中学生	72.1%	※1	74.7%	※Ⅰ	80%
（3）休養・こころの健康	夜 10 時までに寝る小学５年生	30.1%	※1	37.0%	※Ⅰ	35%
	夜 11 時までに寝る中学２年生	17.7%	※1	22.0%	※Ⅰ	20%
	テレビ等を見る時間が１日２時間以内の小学生	44.4%	※1	41.1%	※Ⅰ	50%
	テレビ等を見る時間が１日２時間以内の中学生	32.4%	※1	22.4%	※Ⅰ	40%
	ストレスを感じる小学生	57.5%	※1	67.3%	※Ⅰ	50%以下
	ストレスを感じる中学生	66.4%	※1	74.3%	※Ⅰ	60%以下
	学校生活を楽しいと思う小学生	83.2%	※1	82.0%	※Ⅰ	100%
	学校生活を楽しいと思う中学生	81.5%	※1	82.8%	※Ⅰ	100%
（4）歯の健康	むし歯のある小学生	30.7%	※2	25.6%	※Ⅱ	25%以下
	むし歯のある中学生	22.2%	※2	15.3%	※Ⅱ	20%以下
	よくかんで食べている小学生	71.7%	※1	77.9%	※Ⅰ	80%
	よくかんで食べている中学生	64.3%	※1	76.2%	※Ⅰ	75%

(5)喫煙	家族の喫煙率(小学生)	40.2%	※1	34.1%	※Ⅰ	20%以下
	家族の喫煙率(中学生)	41.3%	※1	40.8%	※Ⅰ	20%以下
	喫煙が体に悪いと思う小学生	93.6%	※1	92.3%	※Ⅰ	100%
	喫煙が体に悪いと思う中学生	94.5%	※1	96.0%	※Ⅰ	100%
(6)飲酒	多量飲酒が体に悪いと思う小学生	72.9%	※1	94.0%	※Ⅰ	100%
	多量飲酒が体に悪いと思う中学生	86.4%	※1	94.1%	※Ⅰ	100%
(7)健康行動	自分の健康のために心がけていることがある小学生	69.2%	※1	69.2%	※Ⅰ	80%
	自分の健康のために心がけていることがある中学生	45.8%	※1	67.3%	※Ⅰ	50%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）
※２　学校教育課
※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）
※Ⅱ　学校管理課

○ 少年期（６～１５歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

（１）栄養・食生活

▽　「適正体重の小学生」の割合は、男女ともに大幅に増加していますが、「適正体重の中学生（男子)」の割合が減少しています。

▽　さらに詳しくみると、中学生の男子では「やせ」の割合が大きく増加、そのほか「肥満ぎみ」、「肥満」の割合についても僅かに増加しています。

▽　「適正体重の中学生（男子)」の割合が増加するよう、適正体重に係る啓発を行うなどの対策を実施していきます。

（２）運動・身体活動

▽　掲げている数値目標について、どの項目も改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（３）休養・こころの健康

▽　「テレビ等を見る時間が１日２時間以内の中学生」の割合が大きく減少しています。

▽　さらに詳しくみると、睡眠時間が短くなるにつれ、テレビ等を見る時間が「3 時間以上」の割合が高くなっています。

▽　十分な睡眠時間を確保するためにも、「テレビ等を見る時間が１日２時間以内の中学生」の割合が増加するよう、普及啓発を実施していきます。

（４）歯の健康

▽　掲げている数値目標について、「よくかんで食べている中学生」の割合が大幅に増加しているほか、どの項目についても改善されているため、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（５）喫煙

▽　掲げている数値目標について、どの項目についても概ね改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（６）飲酒

▽　掲げている数値目標について改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（７）健康行動

▽　「自分の健康のために心がけていることがある中学生」の割合が大幅に増加しています。

▽　小学生についても、この割合が増加するよう、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（３） 青年期（１６～２９歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
（1）栄養・食生活	朝食を毎日食べている人	66.9%	※1	61.6%	※Ⅰ	85%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上、ほぼ毎日食べている人	74.6%	※1	71.5%	※Ⅰ	85%
	やせの人の割合（男性）	16.4%	※1	14.4%	※Ⅰ	15%以下
	やせの人の割合（女性）	18.7%	※1	17.7%	※Ⅰ	15%以下
（2）運動・身体活動	ふだんから歩くことに努めている人	66.5%	※1	51.7%	※Ⅰ	75%
	週一回以上、運動やスポーツをする人	45.8%	※1	54.0%	※Ⅰ	50%
（3）休養・こころの健康	睡眠による休養を十分にとっている人	36.5%	※1	39.9%	※Ⅰ	45%
	ストレスによる体の不調を感じる人	69.7%	※1	65.8%	※Ⅰ	55%以下
	ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	83.1%	※1	79.5%	※Ⅰ	100%
（4）歯の健康	むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	16.9%	※1	33.8%	※Ⅰ	20%
	よくかんで食べている人	45.8%	※1	65.0%	※Ⅰ	50%
	定期的に歯科健診を受けている人	36.9%	※1	34.6%	※Ⅰ	45%
（5）喫煙	喫煙率（男性）	10.9%	※1	14.4%	※Ⅰ	10%以下
	喫煙率（女性）	5.3%	※1	4.4%	※Ⅰ	0%
	受動喫煙に配慮する喫煙者	65.0%	※1	73.9%	※Ⅰ	75%
（6）飲酒	毎日お酒を飲む人（男性）	1.8%	※1	1.9%	※Ⅰ	0%
	毎日お酒を飲む人（女性）	2.7%	※1	1.3%	※Ⅰ	0%
	多量飲酒者（男性）	45.0%	※1	82.9% ※2	※Ⅰ	10%以下
	多量飲酒者（女性）	42.0%	※1	59.7% ※2	※Ⅰ	0%
（7）健康行動	定期的に健康診査を受けている人	75.3%	※1	78.7%	※Ⅰ	85%
	かかりつけ医を持つ人	40.4%	※1	40.3%	※Ⅰ	45%
	かかりつけ歯科医を持つ人	47.3%	※1	45.2%	※Ⅰ	55%
	自分の健康のために心がけていることがある人	58.5%	※1	57.4%	※Ⅰ	90%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和２年）

※２　「飲まない」人も各酒 0.5 合換算で足し上げた数値

○ 青年期（１６～２９歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

（１）栄養・食生活

▽　「朝食を毎日食べている人」の割合が減少しています。

▽　さらに詳しくみると、「週 5～6 回」「週 3～4 回」「週 1～2 回」の割合が増加しており朝食の頻度そのものが減少しています。

▽　忙しい朝でも、きちんと朝食をとる大切さや、簡単に準備できるメニューの紹介など具体的な普及啓発を行っていきます。

▽　「やせの人の割合」は男女共に減少していますが、さらに詳しくみると「肥満」の割合がやや増加していることから、注意が必要です。

（２）運動・身体活動

▽　「ふだんから歩くことに努めている人」の割合が大きく減少し、「週 1 回以上、運動やスポーツをする人」の割合は増加しています。

▽　「ふだんから歩くことに努めている人」の割合が大きく減少しているのは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う、テレワークの普及等による外出機会の減少が影響していることが考えられます。

▽　「週 1 回以上、運動やスポーツをする人」の割合は増加していることから、家でも体を動かせる体操等の普及啓発を行っていきます。

（３）休養・こころの健康

▽　「ストレスによる体の不調を感じる人」の割合は減少しているものの、詳しくみると、「よく感じる」人の割合は増加しています。

▽　「ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人」の割合も低下していることから相談窓口の啓発や、ストレスとの上手な付き合い方について、様々な機会を活用し、普及啓発を行っていきます。

（４）歯の健康

▽　「定期的に歯科健診を受けている人」の割合はやや低下していますが、それ以外の項目については大きく改善しています。

▽　「定期的に歯科健診を受けている人」の割合が増加するよう、積極的な普及啓発を実施していきます。

（５）喫煙

▽ 男性の喫煙率が増加しているほか、「受動喫煙に配慮する喫煙者」の割合が増加しています。

▽ 全体的に喫煙率が減少している中で、青年期の男性においては喫煙率が上昇しているため、この層をターゲットに絞った普及啓発を実施していきます。

（６）飲酒

▽ 多量飲酒者の項目については、計画策定時との単純な比較はできませんが、その割合が減少するよう、普及啓発を行っていきます。

（７）健康行動

▽ かかりつけ歯科医を持つ人の割合がやや減少していることから、この割合が増加するよう、普及啓発に努めます。

▽ その他の項目についてはほぼ横ばい傾向となっています。適切な健康行動を促すよう、積極的に普及啓発を実施していきます。

（４） 壮年前期（３０～４４歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
(1)栄養・食生活	朝食を毎日食べている人	71.5%	※1	68.5%	※Ⅰ	85%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日2回以上、ほぼ毎日食べている人	69.3%	※1	70.3%	※Ⅰ	80%
	やせの女性の割合	14.7%	※1	12.2%	※Ⅰ	10%以下
	肥満の男性の割合	25.6%	※1	20.4%	※Ⅰ	20%以下
	メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人	31.3%	※1	40.1%	※Ⅰ	50%
(2)運動・身体活動	ふだんから歩くことに努めている人	51.8%	※1	48.3%	※Ⅰ	70%
	週一回以上、運動やスポーツをする人	36.0%	※1	39.2%	※Ⅰ	40%
(3)休養・こころの健康	睡眠による休養を十分にとっている人	40.2%	※1	39.8%	※Ⅰ	45%
	ストレスによる体の不調を感じる人	65.9%	※1	75.3%	※Ⅰ	60%以下
	ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	77.6%	※1	74.3%	※Ⅰ	85%
(4)歯の健康	むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	23.8%	※1	35.5%	※Ⅰ	30%
	よくかんで食べている人	38.5%	※1	49.2%	※Ⅰ	45%
	定期的に歯科健診を受けている人	33.8%	※1	38.5%	※Ⅰ	50%
(5)喫煙	喫煙率（男性）	32.6%	※1	27.4%	※Ⅰ	25%以下
	喫煙率（女性）	10.3%	※1	3.8%	※Ⅰ	0%
	受動喫煙に配慮する喫煙者	81.8%	※1	90.0%	※Ⅰ	100%
(6)飲酒	毎日お酒を飲む人（男性）	23.3%	※1	17.7%	※Ⅰ	20%以下
	毎日お酒を飲む人（女性）	8.2%	※1	8.0%	※Ⅰ	0%
	多量飲酒者（男性）	36.3%	※1	61.4%※2	※Ⅰ	30%以下
	多量飲酒者（女性）	24.6%	※1	60.0%※2	※Ⅰ	20%以下
(7)健康行動	定期的に健康診査を受けている人	73.4%	※1	81.1%	※Ⅰ	85%
	かかりつけ医を持つ人	40.2%	※1	37.0%	※Ⅰ	50%
	かかりつけ歯科医を持つ人	50.7%	※1	58.1%	※Ⅰ	60%
	自分の健康のために心がけていることがある人	63.2%	※1	65.1%	※Ⅰ	100%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

※２　「飲まない」人も各酒 0.5 合換算で足し上げた数値

○ 壮年前期（３０～４４歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

（１）栄養・食生活

▽　「朝食を毎日食べている人」の割合が減少しています。

▽　さらに詳しくみると、「週 3～4 回」「週 1～2 回」の割合が増加しており朝食の頻度そのものが減少しています。

▽　忙しい朝でも、きちんと朝食をとる大切さや、簡単に準備できるメニューの紹介など具体的な普及啓発を行っていきます。

▽「やせの女性の割合」は減少していますが、さらに詳しくみると「肥満」の割合がやや増加していることから、注意が必要です。

（２）運動・身体活動

▽　「ふだんから歩くことに努めている人」の割合がやや減少し、「週 1 回以上、運動やスポーツをする人」の割合はやや増加しています。

▽　「ふだんから歩くことに努めている人」の割合がやや減少しているのは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う、テレワークの普及等による外出機会の減少が影響していることが考えられます。

▽　「週 1 回以上、運動やスポーツをする人」の割合は増加していることから、家でも体を動かせる体操等の普及啓発を行っていきます。

（３）休養・こころの健康

▽　「ストレスによる体の不調を感じる人」の割合が大きく増加しているほか、「ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人」の割合についてはやや減少しています。

▽　相談窓口の啓発や、ストレスとの上手な付き合い方について、様々な機会を活用し、普及啓発を行っていきます。

（４）歯の健康

▽　掲げている数値目標について、どの項目についても改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（５）喫煙

▽ 掲げている数値目標について、どの項目についても改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（６）飲酒

▽ 「毎日お酒を飲む人」の割合は、男女ともに減少していることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

▽ 多量飲酒者の項目については、計画策定時との単純な比較はできませんが、その割合が減少するよう、普及啓発を行っていきます。

（７）健康行動

▽ 「かかりつけ歯科医を持つ人」の割合は増加していますが、「かかりつけ医を持つ人」の割合はやや減少しています。

▽ 「かかりつけ医を持つ人」の割合が増加するよう、普及啓発を行っていきます。

（５） 壮年後期（４５～６４歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
（1）栄養・食生活	朝食を毎日食べている人	84.3%	※1	83.7%	※Ⅰ	100%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上、ほぼ毎日食べている人	77.7%	※1	76.7%	※Ⅰ	85%
	肥満の男性の割合	25.3%	※1	30.0%	※Ⅰ	20%以下
	メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人	42.9%	※1	49.5%	※Ⅰ	50%
（2）運動・身体活動	ふだんから歩くことに努めている人	55.8%	※1	54.0%	※Ⅰ	70%
	週一回以上、運動やスポーツをする人	48.9%	※1	49.7%	※Ⅰ	55%
	ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人	15.9%	※1	22.4%	※Ⅰ	20%
（3）休養・こころの健康	睡眠による休養を十分にとっている人	53.6%	※1	41.5%	※Ⅰ	60%
	ストレスによる体の不調を感じる人	57.4%	※1	66.1%	※Ⅰ	45%以下
	ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	67.0%	※1	65.8%	※Ⅰ	75%
（4）歯の健康	むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	30.8%	※1	38.7%	※Ⅰ	35%
	よくかんで食べている人	34.6%	※1	45.0%	※Ⅰ	40%
	定期的に歯科健診を受けている人	34.3%	※1	35.1%	※Ⅰ	60%
	60 歳代で自分の歯が 24 本以上ある人	51.8%	※1	53.9%	※Ⅰ	60%
（5）喫煙	喫煙率（男性）	26.7%	※1	24.6%	※Ⅰ	20%以下
	喫煙率（女性）	9.0%	※1	8.2%	※Ⅰ	0%
	受動喫煙に配慮する喫煙者	86.4%	※1	85.1%	※Ⅰ	100%
（6）飲酒	毎日お酒を飲む人（男性）	35.3%	※1	35.4%	※Ⅰ	30%以下
	毎日お酒を飲む人（女性）	12.3%	※1	13.1%	※Ⅰ	10%以下
	多量飲酒者（男性）	25.0%	※1	66.3% ※2	※Ⅰ	20%以下
	多量飲酒者（女性）	15.0%	※1	57.0% ※2	※Ⅰ	10%以下
（7）健康行動	定期的に健康診査を受けている人	75.0%	※1	86.3%	※Ⅰ	85%
	かかりつけ医を持つ人	57.1%	※1	62.9%	※Ⅰ	70%
	かかりつけ歯科医を持つ人	63.2%	※1	70.3%	※Ⅰ	80%
	自分の健康のために心がけていることがある人	69.5%	※1	72.2%	※Ⅰ	100%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和２年）

※２　「飲まない」人も各酒 0.5 合換算で足し上げた数値

○ 壮年後期（４５～６４歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

（１）栄養・食生活

▽ 「肥満の男性の割合」が増加しています。

▽ さらに詳しくみると、男性の「やせ」の割合もやや増加し、「標準」の割合が減少しています。

▽ 「メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人」については増加していますが、「肥満の男性の割合」が減少するよう、さらなる普及啓発に努めていきます。

（２）運動・身体活動

▽ 「ふだんから歩くことに努めている人」の割合や、「週 1 回以上、運動やスポーツをする人」の割合はほぼ横ばい傾向です。

▽ 「ふだんから歩くことに努めている人」の割合や、「週 1 回以上、運動やスポーツをする人」の割合が増加するよう、また、「肥満の男性の割合」が減少するよう、忙しい毎日でも、簡単にできる取組の提案など、「メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人」の割合が増加するように、積極的な普及啓発に努めていきます。

（３）休養・こころの健康

▽ 「睡眠による休養を十分にとっている人」の割合が減少しているほか、「ストレスによる体の不調を感じる人」の割合が増加しています。

▽ さらに詳しくみると、他の年代の睡眠時間について「6 時間未満」の割合が減少している中、壮年後期における「6 時間未満」の割合が増加しています。

▽ ストレスによる不調を感じる人ほど、睡眠時間について「6 時間未満」の割合が増加していることから、この年代における睡眠時間の確保が重要な課題となっています。

▽ 様々な機会を活用し、これらの事実について周知を行い、健康づくりのための睡眠やストレスとの上手な付き合い方について普及啓発を行っていきます。

（４）歯の健康

▽ 掲げている数値目標について、どの項目についても改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（５）喫煙

▽ 喫煙率については男女ともに改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

▽ 「受動喫煙に配慮する喫煙者」の割合は僅かに減少していることから、改正健康増進法等のさらなる普及啓発に努めていきます。

（６）飲酒

▽ 「毎日お酒を飲む人」の割合は、男女ともに僅かに増加していることから、さらなる普及啓発に努めていきます。

▽ 多量飲酒者の項目については、計画策定時との単純な比較はできませんが、その割合が減少するよう、普及啓発を行っていきます。

（７）健康行動

▽ 掲げている数値目標について、どの項目についても改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（６） 高齢期（６５歳以上）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
（1） 栄養・食生活	朝食を毎日食べている人	91.2%	※1	91.4%	※Ⅰ	100%
	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上、ほぼ毎日食べている人	84.1%	※1	84.5%	※Ⅰ	100%
	メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人	43.0%	※1	50.7%	※Ⅰ	50%
（2）運動・身体活動	ふだんから歩くことに努めている人	63.4%	※1	54.8%	※Ⅰ	70%
	週一回以上、運動やスポーツをする人	58.8%	※1	57.6%	※Ⅰ	65%
	週2～3日以上外出する人	78.7%	※1	70.0%	※Ⅰ	90%
	ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている人	20.1%	※1	27.2%	※Ⅰ	25%
（3）休養・こころの健康	ストレスによる体の不調を感じる人	41.8%	※1	50.0%	※Ⅰ	35%以下
	ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人	63.7%	※1	56.9%	※Ⅰ	75%
	生きがいや趣味がある人	64.0%	※1	68.6%	※Ⅰ	80%
	地域活動に参加している人	41.5%	※1	41.0%	※Ⅰ	50%
（4）歯の健康	むし歯や歯周病について正しい知識を持つ人	37.2%	※1	47.6%	※Ⅰ	45%
	よくかんで食べている人	47.9%	※1	57.2%	※Ⅰ	55%
	定期的に歯科健診を受けている人	46.6%	※1	32.4%	※Ⅰ	55%
	80 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある人	25.8%	※1	43.3%	※Ⅰ	30%
（5）喫煙	喫煙率（男性）	12.9%	※1	11.7%	※Ⅰ	10%以下
	喫煙率（女性）	3.5%	※1	6.9%	※Ⅰ	0%
	受動喫煙に配慮する喫煙者	80.8%	※1	93.5%	※Ⅰ	90%
（6）飲酒	毎日お酒を飲む人（男性）	36.1%	※1	38.6%	※Ⅰ	30%以下
	毎日お酒を飲む人（女性）	5.2%	※1	9.7%	※Ⅰ	0%
	多量飲酒者（男性）	14.6%	※1	34.7%※2	※Ⅰ	10%以下
	多量飲酒者（女性）	9.8%	※1	12.0%※2	※Ⅰ	0%
（7）健康行動	定期的に健康診査を受けている人	65.8%	※1	79.6%	※Ⅰ	75%
	かかりつけ医を持つ人	80.8%	※1	82.8%	※Ⅰ	90%
	かかりつけ歯科医を持つ人	66.8%	※1	77.6%	※Ⅰ	75%
	自分の健康のために心がけていることがある人	72.3%	※1	73.8%	※Ⅰ	100%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

※２　「飲まない」人も各酒 0.5 合換算で足し上げた数値

○ 高齢期（６５歳以上）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

（１）栄養・食生活

▽ 「掲げている数値目標について、どの項目についても改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

▽ ただし、数値目標には掲げていないものの、ＢＭＩについて詳しくみると、男女ともに「やせ」の割合が増加していることから、フレイル予防等の具体的な取組が必要です。

（２）運動・身体活動

▽ 「ふだんから歩くことに努めている人」の割合や、「週に 2～3 日以上外出する人」の割合が減少しています。

▽ 「ふだんから歩くことに努めている人」の割合や、「週に 2～3 日以上外出する人」の割合の減少については、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う、外出機会の減少が影響していることが考えられます。

▽ 家でもできる簡単な運動や体操の普及啓発など、外出をしなくても体を動かせる具体的な提案を積極的に行っていきます。

（３）休養・こころの健康

▽ 「ストレスによる体の不調を感じる人」の割合が増加しているほか、「ストレスや悩みがあるときに相談できる人や機関のある人」の割合については減少しています。

▽ 相談窓口の啓発等に努めるとともに、地域交流や社会参加の機会を持てるよう、支援していきます。

（４）歯の健康

▽ 「80 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある人」の割合は大幅に増加していますが、「定期的に歯科健診を受けている人」の割合は大きく減少しています。

▽ オーラルフレイル及びその予防、改善方法について普及啓発を実施していきます。

（５）喫煙

▽ 喫煙率について、男性では僅かに減少していますが、女性についてはやや増加しています。

▽ 喫煙率が下がるよう、普及啓発を実施していきます。

▽ 「受動喫煙に配慮する喫煙者」の割合は大幅に増加していることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（６）飲酒

▽ 「毎日お酒を飲む人」の割合は、男女ともにやや増加していることから、さらなる普及啓発に努めていきます。

▽ 多量飲酒者の項目については、計画策定時との単純な比較はできませんが、その割合が減少するよう、普及啓発を行っていきます。

（７）健康行動

▽ 掲げている数値目標について、どの項目についても改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

Ⅱ.『第４章　食育の推進』　数値目標　評価結果

（１）妊娠出産期・乳幼児期（０～５歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
食育	食事が楽しいと思える親子	92.6%	※1	92.3%	※Ⅰ	100%
	週に 3 日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている子ども	70.3%	※1	74.1%	※Ⅰ	80%
	食事の時にテレビを消している子ども	49.1%	※1	48.8%	※Ⅰ	55%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

○　妊娠出産期・乳幼児期（０～５歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽　「週に 3 日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている子ども」の割合は増加していることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

▽　「食事が楽しいと思える親子」、「食事の時にテレビを消している子ども」の割合はほぼ横ばい傾向であることから、その割合が増加するよう、様々な機会を活用し、普及啓発に努めて行きます。

（２）少年期（６～１５歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
食育	食育に関心を持っている小学生	60.5%	※1	59.4%	※Ⅰ	90%
	食育に関心を持っている中学生	40.7%	※1	52.2%	※Ⅰ	90%
	週３日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている小学生	58.6%	※1	63.0%	※Ⅰ	65%
	週３日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている中学生	64.3%	※1	67.7%	※Ⅰ	75%
	農業体験をしたことがある小学生	87.4%	※1	89.4%	※Ⅰ	100%
	農業体験をしたことがある中学生	61.5%	※1	89.7%	※Ⅰ	70%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和２年）

○　少年期（６～１５歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽　「食育に関心を持っている中学生」、「農業体験をしたことがある中学生」の割合が大幅に増加しているほか、その他の項目についても概ね改善していることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（３）　青年期（１６～２９歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
食育	食育に関心を持っている人	66.5%	※1	54.0%	※Ⅰ	90%
	週３日以上、家族や友人と一緒に食事をする人（※）	82.3%	※1	85.2%	※Ⅰ	100%
	農業体験をしたことがある人	63.1%	※1	66.5%	※Ⅰ	70%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和２年）

※現状値は週３日以上家族の誰かと一緒に食事をする人

○　青年期（１６～２９歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽　「食育に関心を持っている人」の割合が大幅に減少していることから、行政・関係団体が連携し、「食」について楽しく学べる機会の提供に努めます。

▽　その他の項目については改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（４） 壮年前期（３０～４４歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
食育	食育に関心を持っている人	73.6%	※1	70.9%	※Ⅰ	90%
	週３日以上、家族や友人と一緒に食事をする人(※)	80.4%	※1	85.9%	※Ⅰ	90%
	農業体験をしたことがある人	44.0%	※1	47.4%	※Ⅰ	50%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和２年）

※現状値は週３日以上家族の誰かと一緒に食事をする人

○ 壮年前期（３０～４４歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 「食育に関心を持っている人」の割合がやや減少していることから、行政・関係団体が連携し、「食」について楽しく学べる機会の提供に努めます。

▽ その他の項目については改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（５） 壮年後期（４５～６４歳）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
食育	食育に関心を持っている人	69.8%	※1	68.0%	※Ⅰ	90%
	週３日以上、家族や友人と一緒に食事をする人(※)	78.9%	※1	84.7%	※Ⅰ	90%
	農業体験をしたことがある人	33.2%	※1	40.6%	※Ⅰ	40%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和２年）

※現状値は週３日以上家族の誰かと一緒に食事をする人

○ 壮年後期（４５～６４歳）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 「食育に関心を持っている人」の割合が僅かに減少していることから、行政・関係団体が連携し、「食」について楽しく学べる機会の提供に努めます。

▽ その他の項目については改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（６） 高齢期（６５歳以上）の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
食育	食育に関心を持っている人	62.5%	※1	65.1%	※Ⅰ	90%
	週３日以上、家族や友人と一緒に食事をする人（※）	75.7%	※1	73.1%	※Ⅰ	85%
	農業体験をしたことがある人	39.6%	※1	36.9%	※Ⅰ	45%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和２年）

※現状値は週３日以上家族の誰かと一緒に食事をする人

○ 高齢期（６５歳以上）の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 「食育に関心を持っている人」の割合はやや増加していることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

▽ その他の項目については減少していることから、行政・関係団体が連携し、「食」について楽しく学べる機会の提供や、農業体験を通じた地域と交流する機会の提供などをしていきます。

（７） 「食」を通じた家庭や地域との交流の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
食育	家庭で食事の基本的なマナーを伝えたい人	50.2%	※1	51.3%	※Ⅰ	55%
	食事を食べ残さないようにしている人	71.4%	※1	70.6%	※Ⅰ	80%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和２年）

○ 「食」を通じた家庭や地域との交流の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ どちらの項目についてもほぼ横ばい傾向であることから、その割合が増加していくよう、様々なメディアを活用し、普及啓発に努めます。

（８）　「食」やお茶を通じた食文化の継承の数値目標　現状値の更新

分野	項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
食育	家庭で郷土料理や行事食を伝えたい人	30.6%	※1	21.0%	※Ⅰ	35%
	農産物を購入する際に、京都府内産のものを購入する人	33.8%	※1	28.4%	※Ⅰ	40%
	家庭で京都府内産の食材の利用を伝えていきたい人	21.4%	※1	21.8%	※Ⅰ	25%
	緑茶をほぼ毎日飲んでいる人	43.5%	※1	28.7%	※Ⅰ	50%
	ふだんから急須で淹れたお茶を飲んでいる人	42.0%	※1	18.5%	※Ⅰ	50%
	食の安全に関する知識を持っていると感じている人	52.3%	※1	57.0%	※Ⅰ	60%
	食育推進ボランティアの数	430 人	－	462 人	－	500 人

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

○ 「食」やお茶を通じた食文化の継承の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 「家庭で郷土料理や行事食を伝えたい人」の割合が大きく減少しているほか、「緑茶をほぼ毎日飲んでいる人」、「ふだんから急須で淹れたお茶を飲んでいる人」の割合についても大幅に減少しています。

▽ 「農産物を購入する際に、京都府内産のものを購入する人」の割合についても減少しています。

▽ アンケート結果について詳しくみると、「地産地消」の認識度に応じて、「京都府内産のものを購入する人」の割合が増加していることから、「地産地消」をテーマとした様々な取組、普及啓発を行い、「京都府内産のものを購入する人」の割合が増加するよう努めます。

▽ また、あわせて郷土料理や行事食の魅力、緑茶に関する普及啓発を実施していくことで、「家庭で郷土料理や行事食を伝えたい人」の割合のほか、「緑茶をほぼ毎日飲んでいる人」、「ふだんから急須で淹れたお茶を飲んでいる人」の割合についても増加するよう努めていきます。

Ⅲ.『第５章　重点課題の推進』　数値目標　評価結果

１．生活習慣病の発症予防と重症化予防

（１）がん　[各種がん検診の受診率]の数値目標　現状値の更新

項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
胃がん	3.2%	－	2.1%	－	40%
肺がん	5.3%	－	1.7%	－	40%
乳がん	18.6%	－	9.2%	－	50%
子宮頸がん	14.8%	－	14.0%	－	50%
大腸がん	18.1%	－	3.9%	－	40%
前立腺がん	17.2%	－	12.6%	－	40%

※　平成 27 年度の集計から、京都府指示により「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に準じた受診率の算定方法に変更

○　（１）がん　[各種がん検診の受診率] の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 全種において、がん検診の受診率は低下しています。

▽ 「がん」は、その罹患者数が毎年右肩上がりであるものの、近年は医療の進歩等により、その５年生存率は年々改善されています。特に進行度が低い段階での５年生存率は、進行度が高い段階での生存率に比べて極めて高く、早期発見による早期治療が何よりも大切です。

▽ 早期発見による早期治療へつなげるためにも、がんの検診受診率を向上させる必要があります。

▽ 今後は、ナッジ理論を取り入れた受診勧奨を行うなど、各種がん検診の受診率が向上するよう努めます。

（２）循環器疾患の数値目標　現状値の更新

項目	現状 （策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
メタボリックシンドロームの該当者 ※現状値は平成 24 年度	16.4%	※1	19.5%	※Ⅰ	12%以下
メタボリックシンドロームの予備群 ※現状値は平成 24 年度	9.7%	※1	10.2%	※Ⅰ	7%以下
特定健康診査の実施率 ※現状値は平成 24 年度、目標値は平成 30 年度	30.2%	※1	36.1%	※Ⅰ	60%
特定保健指導の実施率 ※現状値は平成 24 年度、目標値は平成 30 年度	23.6%	※1	20.2%	※Ⅰ	60%
収縮期血圧 130mmHg 以上の人 ※特定健康診査によるもの	48.4%	※2	50.6%	※Ⅱ	44%以下
LDLコレステロール 120mg/dl 以上の人 ※特定健康診査によるもの	54.0%	※2	48.0%	※Ⅱ	49%以下
HDLコレステロール 40mg/dl 未満の人 ※特定健康診査によるもの	4.3%	※2	5.5%	※Ⅱ	4%以下

※１　平成 24 年度特定健診・特定保健指導法定報告結果
※２　国保データベースシステム
※Ⅰ　平成 30 年度特定健診・特定保健指導法定報告結果
※Ⅱ　国保データベースシステム

○　（２）循環器疾患の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 特定健診受診者（40 歳以上）におけるメタボリックシンドロームの該当者及び予備群にあたる人の割合が増加していることから、壮年前期、壮年後期の方への周知、普及啓発を行い、予防や改善策を実施している人の割合が増加するよう努めます。

▽ 特定健康診査の実施率については上昇しているものの、特定保健指導の実施率については低下していることから、実施率の向上に努めます。

▽ 「収縮期血圧 130mmHg 以上の人」の割合が僅かに増加していることから、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群にあたる人の割合が減少するよう努めるとともに、現在推進している“適塩”の取組を、継続していきます。

（３）糖尿病の数値目標　現状値の更新

項目	現状 （策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
HbA1c 5.6% 以上（NGSP値）の人 ※特定健康診査によるもの	53.5%	※1	56.9%	※Ⅰ	48%以下
糖尿病有病者の割合 ※現状値は平成 26 年 10 月	9.0%	※1	10.6%	※Ⅰ	10%以下

※１　国保データベースシステム　　※Ⅰ　国保データベースシステム

○　（３）糖尿病の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 特定健康診査対象者における HbA1c5.6%以上（NGSP 値）の人の割合および、国民健康保険加入者の糖尿病有病者の割合が増加していることから、特定保健指導の実施率を向上させ、適切な生活改善指導を実施していきます。

▽ それ以外の人においては、健康診査の受診率を向上させることで全体の健康実態を把握するとともに、発症予防のための普及啓発、重症化予防への個別的なアプローチを行っていきます。

（４）ＣＯＰＤの数値目標　現状値の更新

項目	現状 （策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
COPDの言葉も意味も知っている人	17.9%	※1	19.7%	※Ⅰ	20%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

○　（４）ＣＯＰＤの数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 「COPD」の言葉も意味も知っている人の割合は増加していることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（５）生活習慣の改善

① 禁煙 の数値目標　現状値の更新

項目	現状 （策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
喫煙率（男性）	20.9%	※1	19.2%	※Ⅰ	15%以下
喫煙率（女性）	7.4%	※1	5.7%	※Ⅰ	0%以下
受動喫煙へ配慮する喫煙者	80.8%	※1	85.9%	※Ⅰ	90%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

○ （５）生活習慣の改善 ①禁煙 の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 喫煙率については低下していることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

▽ ただし、青年期の男性においては喫煙率が上昇しているため、この層をターゲットに絞った普及啓発を実施していきます。

▽ 受動喫煙へ配慮する喫煙者の割合は増加していますが、壮年後期においては僅かに減少していることから、この層をターゲットして、改正健康増進法等のさらなる普及啓発に努めていきます。

② 適切な食事 の数値目標　現状値の更新

項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日２回以上、ほぼ毎日食べている人	76.5%	※1	75.5%	※Ⅰ	85%
適正体重を維持している人（男性・青年期）	70.9%	※1	70.2%	※Ⅰ	80%
適正体重を維持している人（男性・壮年前期）	69.8%	※1	72.6%	※Ⅰ	80%
適正体重を維持している人（男性・壮年後期）	72.0%	※1	63.8%	※Ⅰ	80%
適正体重を維持している人（男性・高齢期）	75.5%	※1	68.3%	※Ⅰ	85%
適正体重を維持している人（女性・青年期）	72.0%	※1	68.4%	※Ⅰ	80%
適正体重を維持している人（女性・壮年前期）	74.1%	※1	67.1%	※Ⅰ	85%
適正体重を維持している人（女性・壮年後期）	75.0%	※1	72.1%	※Ⅰ	85%
適正体重を維持している人（女性・高齢期）	77.3%	※1	70.3%	※Ⅰ	85%
減塩を心がけている人	56.5%	※1	50.3%	※Ⅰ	65%
緑黄色野菜をほぼ毎日とっている人	63.1%	※1	58.7%	※Ⅰ	70%
淡色野菜をほぼ毎日とっている人	77.7%	※1	75.9%	※Ⅰ	85%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和２年）

○ （５）生活習慣の改善 ②適切な食事 の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 適正体重を維持している人の割合については、男性では壮年後期及び高齢期で、女性では壮年前期及び高齢期で、大きく低下しています。

▽ 壮年後期の男性については、「肥満」の割合が増加しており、この層をターゲットに、「メタボリックシンドロームの予防や改善のために適切な食事や運動を心がけている人」の割合がさらに増加するよう、普及啓発に努めます。

▽ 壮年前期の女性については、「やせ」の割合は減少しているものの、「肥満」の割合がやや増加していることから、注意が必要です。今後の動向に注視しながら、必要に応じて啓発等実施していきます。

▽ 高齢期の男女においては、「やせ」の割合が増加していることから、フレイルに係る周知啓発を行うとともに、予防等の取組を推進していきます。

▽ 減塩をこころがけている人の割合が減少していることから、現在推進している“適塩”の取組について、より多くの市民へ普及するよう、継続して実施します。

▽ 緑黄色野菜、淡色野菜をほぼ毎日とっている人の割合が減少しています。詳しく見ると、緑黄色野菜については、青年期、壮年後期で、淡色野菜については青年期で、減少傾向が顕著となっています。また、アンケートの結果より食育への関心が高いほど、どちらの野菜についてもほぼ毎日食べている人の割合が高くなっていることから、これらの層をターゲットに、食育への関心が高まるような体験型のイベントを実施するなど、どちらの野菜もほぼ毎日とっている人の割合が増加するよう努めます。

③ 適度な運動 の数値目標　現状値の更新

項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
ふだんから歩くことに努めている人	58.9%	※1	52.0%	※Ⅰ	65%
週1回以上、運動やスポーツをする人	47.7%	※1	49.6%	※Ⅰ	55%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

○ （５）生活習慣の改善 ③適度な運動 の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ ふだんから歩くことに努めている人の割合は減少しています。詳しくみると、青年期、高齢期での割合が大きく減少しています。

▽ この割合の減少には、新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出機会の減少が影響していると考えられます。

▽ 外出の自粛を求められる機会が多い中で、家の中でも体を動かすことができる体操等の普及啓発に努めていきます。

④ リスクを高める飲酒量の減少 の数値目標　現状値の更新

項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
毎日お酒を飲む人（男性）	25.8%	※1	25.1%	※Ⅰ	20%以下
毎日お酒を飲む人（女性）	7.6%	※1	8.1%	※Ⅰ	0%
多量飲酒者（男性）	27.6%	※1	58.8%※2	※Ⅰ	25%以下
多量飲酒者（女性）	23.2%	※1	53.8%※2	※Ⅰ	20%以下

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

※２　「飲まない」人も各酒 0.5 合換算で足し上げた数値

○ （５）生活習慣の改善 ④リスクを高める飲酒量の減少 の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 毎日お酒を飲む人の割合については男女ともにほぼ横ばい傾向ですが、詳しくみると、壮年後期、高齢期においてはやや増加傾向となっています。

▽ これらの層をターゲットとして、普及啓発に努めていきます。

（６）地域活動や市民活動への支援の数値目標　現状値の更新

項目	現状 （策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
宇治市健康づくり＜う一茶ん＞連絡会 加入団体数（※1）	11 団体	－	51 団体 （※2）	－	増加を目指す
宇治市食生活改善推進員協議会 「若葉の会」会員数	73 名	－	45 名	－	増加を目指す

※１　＜う一茶ん＞連絡会は平成 31 年に解散、その後宇治市健康づくり・食育アライアンス　Ｕ－ＣＨＡへ移行しました

※２　令和 2 年 3 月 31 日時点のＵ－ＣＨＡ加入団体数

○　（６）地域活動や市民活動への支援 の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ ＜う一茶ん＞連絡会の解散後、新しいネットーワークである宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA を立ち上げ、加入団体数は大幅に増加しています。

▽ 地域での健康づくり・食育活動が活性化するよう、引き続き、活動支援を行っていきます。

▽ 「若葉の会」の会員数については大幅に減少しています。地域での食育活動がより活性化するよう、会員数が増加するように支援していきます。

２．次世代の健康づくりと食育

（１）妊産婦や乳幼児の成長を見守る保健対策の数値目標　現状値の更新

項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
母親教室に参加する妊婦	30.2%	－	29.1%	－	50%
妊娠 11 週までに母子健康手帳の交付を受けている妊婦	91.2%	※1	91.2%	※Ⅰ	100%
乳幼児健康診査の受診率（3 ヶ月）	97.5%	－	96.4%	－	100%
乳幼児健康診査の受診率（10 ヶ月）	96.1%	－	93.7%	－	100%
乳幼児健康診査の受診率（1 歳8ヶ月）	96.5%	－	95.4%	－	100%
乳幼児健康診査の受診率（3 歳）	95.1%	－	96.6%	－	100%
予防接種の接種率（BCG）	97.5%	－	97.9%	－	100%

※１　妊娠届出時アンケート（平成 25 年度）　　※Ⅰ　妊娠届出時アンケート（令和元年度）

○　（１）妊産婦や乳幼児の成長を見守る保健対策 の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 母親教室に参加する妊婦の割合は、ほぼ横ばい傾向となっています。母子健康手帳の発行時や、妊婦訪問時における勧奨、産婦人科での広報強化など、参加者の割合が増加するよう努めていきます。

▽ その他、乳幼児健康診査の受診率、予防接種の接種率等が向上するよう、広報等に努めます。

（２）妊娠前や妊娠期の生活習慣の数値目標　現状値の更新

項目	現状 （策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
毎日朝食を食べている妊婦	71.4%	※1	82.1%	※Ⅰ	100%
バランスの良い食事を心がけている妊婦	32.1%	※1	82.2%	※Ⅰ	60%
適正体重を維持している妊婦	―	―	52.7%	―	80%
妊婦の喫煙率	4.2%	※1	3.0%	※Ⅰ	0%
妊婦の飲酒率	0.7%	※1	0.4%	※Ⅰ	0%
妊婦の歯科健診受診率	―	―	32.6%	―	65%
低出生体重児の出生割合	11.2%	―	11.1%	※Ⅱ	9.6%以下

※１　妊娠届出時アンケート（平成 25 年度）

※Ⅰ　妊娠届出時アンケート（令和元年度）

※Ⅱ　人口動態統計

○　（２）妊娠前や妊娠期の生活習慣の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽　掲げている数値目標について、どの項目も改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

▽　「適正体重を維持している妊婦」の割合、「妊婦の歯科健診受診率」については目標値へ近づくよう、周知・啓発を実施していきます。

（３）子どもの健康な生活習慣（栄養・食生活、運動、休養）［再掲］

○ 乳幼児 の数値目標　現状値の更新

項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
朝食を毎日食べている子ども	93.3%	※1	95.3%	※Ⅰ	100%
週に 3 日以上、家族そろって朝食またはタ食を食べている子ども	70.3%	※1	74.1%	※Ⅰ	80%
食事のバランスをよく考える親	92.3%	※1	88.2%	※Ⅰ	100%
1 日2時間以上外遊びをしている子ども	38.0%	※1	22.9%	※Ⅰ	60%
夜 9 時までに寝る子ども	8.9%	※1	13.1%	※Ⅰ	15%
朝 7 時までに起きる子ども	16.6%	※1	33.8%	※Ⅰ	20%

※1　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

○ （３）子どもの健康な生活習慣（栄養・食生活、運動、休養） 乳幼児 の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 「食事のバランスをよく考える親」の割合はやや減少しています。

▽ 妊娠期から、バランスの良い食事をとるための「食」に関する知識や技術の普及啓発を行っていきます。「

▽ 1 日 2 時間以上外遊びをしている子ども」の割合が大きく減少しています。

▽ 様々な機会を活用し、体づくりの大切さを積極的に広報していきます。

▽ その他の項目については改善されていることから、現状の取り組みにをさらに拡げていきます。

○ 小・中学生 の数値目標　現状値の更新

項目	現状 （策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
朝食を毎日食べている小学生	85.3%	※1	86.5%	※Ⅰ	100%
朝食を毎日食べている中学生	77.5%	※1	77.6%	※Ⅰ	100%
週 3 日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている小学生	58.6%	※1	63.0%	※Ⅰ	65%
週 3 日以上、家族そろって朝食または夕食を食べている中学生	64.3%	※1	67.7%	※Ⅰ	75%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上、ほぼ毎日食べている小学生	86.0%	※1	85.3%	※Ⅰ	100%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上、ほぼ毎日食べている中学生	86.0%	※1	85.5%	※Ⅰ	100%
体育の授業以外に運動やスポーツを週 3 日以上する小学生	60.7%	※1	65.6%	※Ⅰ	75%
体育の授業以外に運動やスポーツを週 3 日以上する中学生	72.1%	※1	74.7%	※Ⅰ	80%
適正体重の小学生（男子） ※ローレル指数で「標準」	36.8%	※1	47.2%	※Ⅰ	40%
適正体重の小学生（女子） ※ローレル指数で「標準」	30.5%	※1	41.6%	※Ⅰ	35%
適正体重の中学生（男子） ※ローレル指数で「標準」	34.0%	※1	28.2%	※Ⅰ	40%
適正体重の中学生（女子） ※ローレル指数で「標準」	42.6%	※1	43.5%	※Ⅰ	50%
夜 10 時までに寝る小学 5 年生	30.1%	※1	37.0%	※Ⅰ	35%
夜 11 時までに寝る中学 2 年生	17.7%	※1	22.0%	※Ⅰ	20%

※1　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

○ （３）子どもの健康な生活習慣（栄養・食生活、運動、休養） 小・中学生 の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 「適正体重の小学生」の割合は、男女ともに大幅に増加していますが、「適正体重の中学生（男子）」の割合が減少しています。

▽ さらに詳しくみると、中学生の男子では「やせ」の割合が大きく増加、そのほか「肥満ぎみ」、「肥満」の割合についても僅かに増加しています。

▽ 「適正体重の中学生（男子）」の割合が増加するよう、適正体重に係る啓発を行うなどの対策を実施していきます。

▽ その他の項目については概ね改善されていることから、現状の取り組みをさらに拡げていきます。

（４）次世代のこころの健康の数値目標　現状値の更新

項目	現状（策定時）	資料	中間評価	資料	目標値
学校生活を楽しいと思う小学生	83.2%	※1	82.0%	※Ⅰ	100%
学校生活を楽しいと思う中学生	81.5%	※1	82.8%	※Ⅰ	100%
ストレスを感じる小学生	57.5%	※1	67.3%	※Ⅰ	50%以下
ストレスを感じる中学生	66.4%	※1	74.3%	※Ⅰ	60%以下
悩みを相談できる相手がいる小学生	87.1%	※1	88.8%	※Ⅰ	100%
悩みを相談できる相手がいる中学生	84.5%	※1	85.1%	※Ⅰ	100%

※１　健康づくりに関するアンケート（平成 26 年）　　※Ⅰ　健康づくりに関するアンケート（令和 2 年）

○ （４）次世代のこころの健康の数値目標に係る現状の評価と今後の方向性

▽ 悩みを相談できる相手がいる小学生・中学生については僅かに増加していますが、ストレスを感じる小学生・中学生の割合は大きく増加しています。

▽ 詳しくみると、中学生では男子に比べ、女子のストレスを「よく感じる」割合が高くなっていますが、男女ともにストレスを感じる人の割合は増加しています。

▽ これらの事実を踏まえ、ストレスとの上手な付き合い方等について、普及啓発を実施していきます。

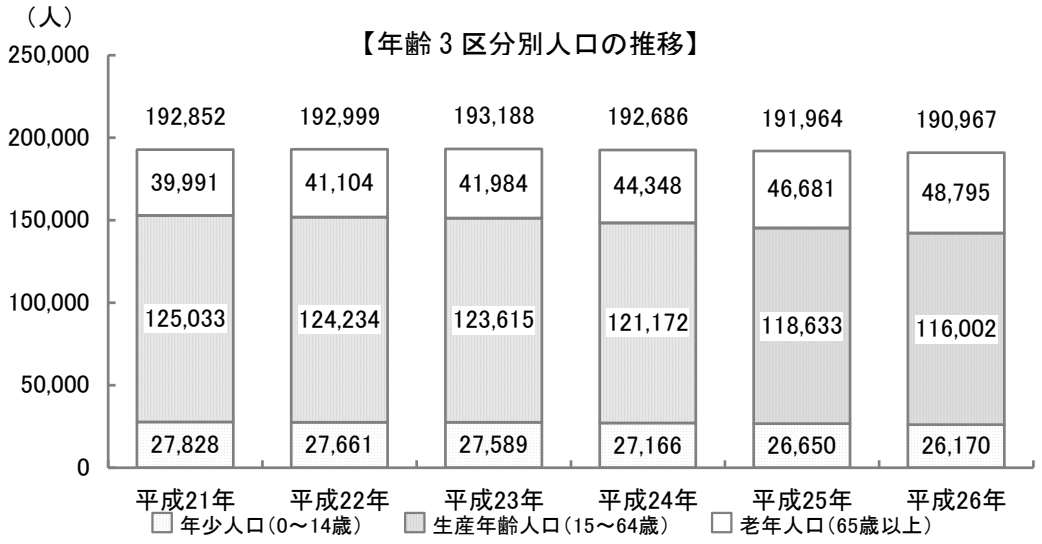
Ⅳ.『第２章　宇治市の現況』

１．人口構成と推移

（１）年齢３区分別人口の推移

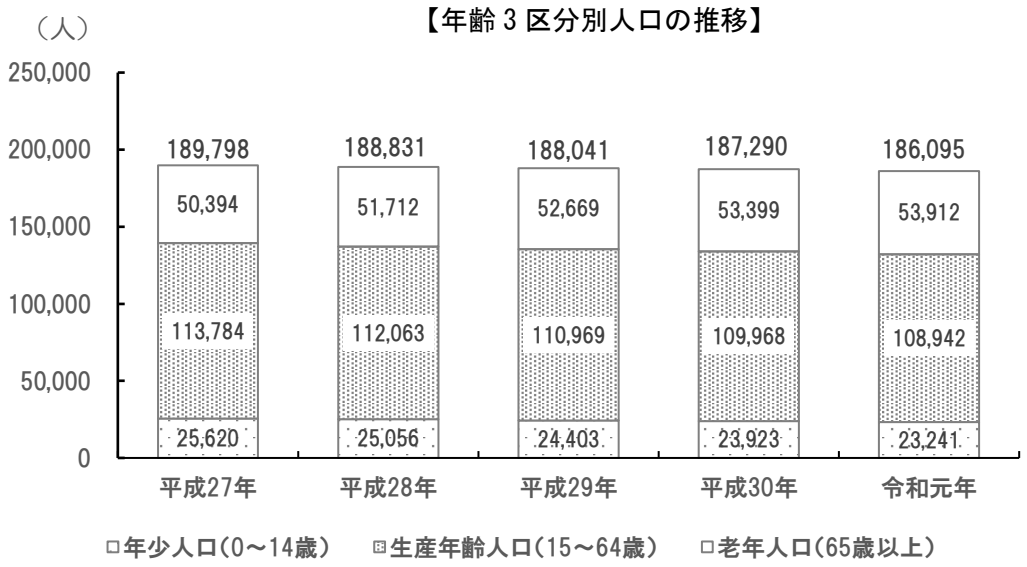
本市の人口は年々減少しています。年齢３区分別に見ると、年少人口、生産年齢人口が年々減少している一方、老年人口については増加しており、計画策定時に比べ、少子高齢化がさらに進行しています。

○ 計画策定時



資料：住民基本台帳（各年 10 月 1 日現在）

○ 中間評価時

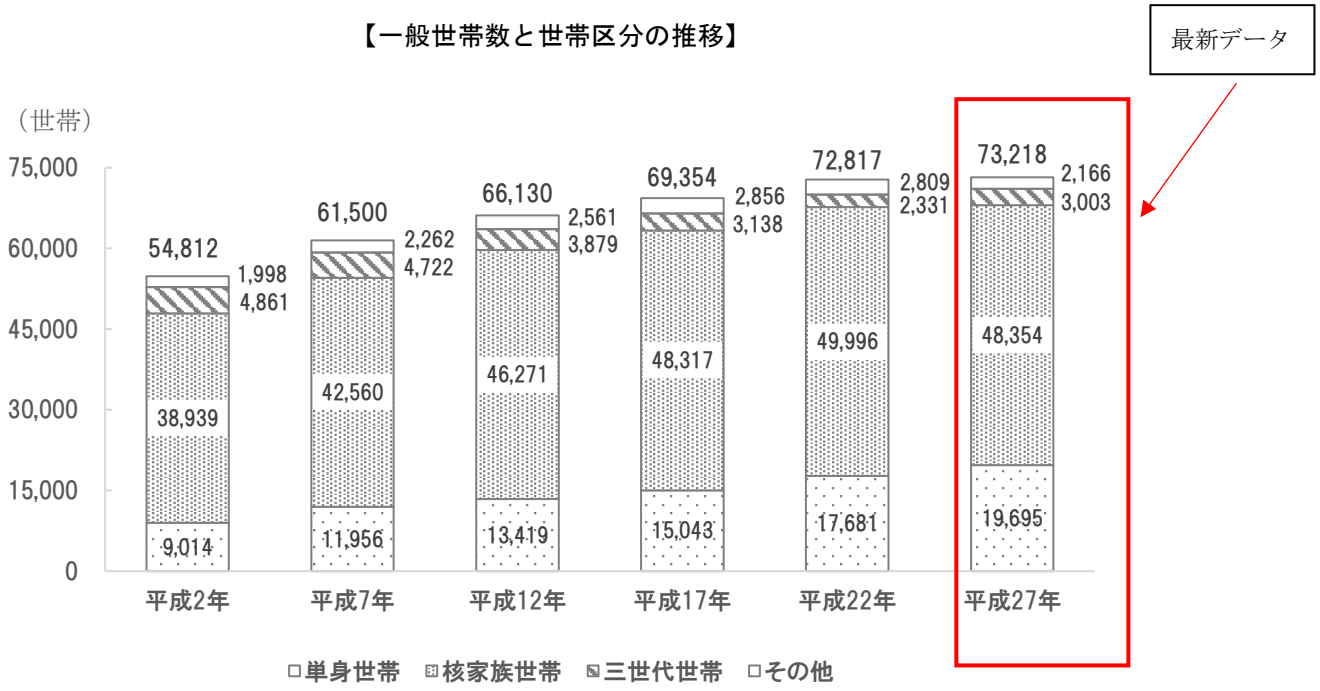


資料：住民基本台帳（各年 10 月 1 日現在）

（２）世帯の状況

本市の一般世帯数（総世帯から施設等の世帯を除いた世帯）は年々増加しており、平成 27 年で 73,218 世帯となっております。中でも、単身世帯は特に増加傾向にあり、平成 27 年で 19,695 世帯となっています。

【一般世帯数と世帯区分の推移】



資料：国勢調査

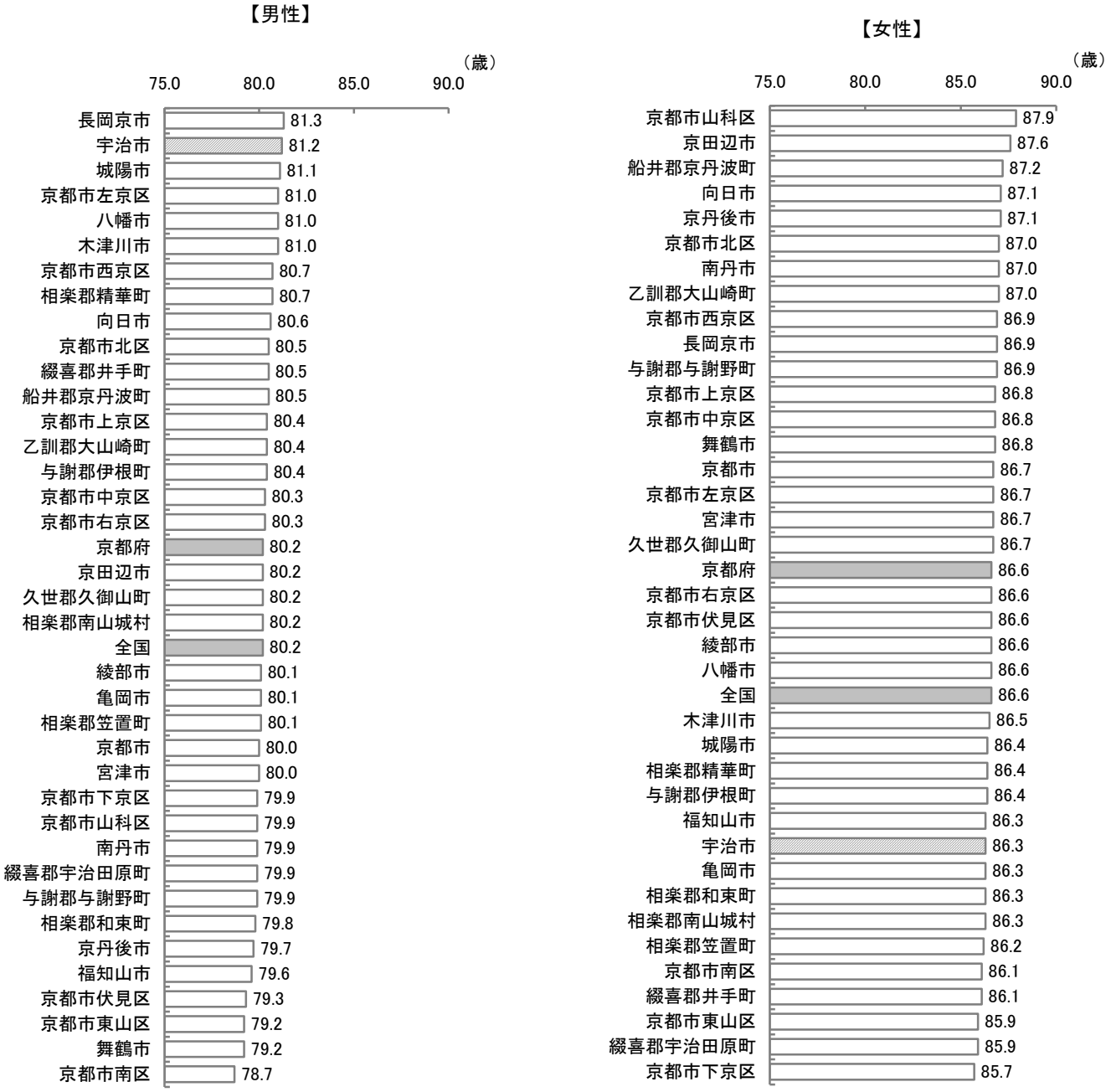
２．平均寿命と健康寿命

（１）平均寿命

本市の平均寿命は、男性 81.5 年、女性は 87.1 年となっており、計画策定時に比べどちらも伸びています。また、男性は全国、京都府平均より高く、女性は全国平均よりは高く、京都府平均より低くなっています。

○ 計画策定時

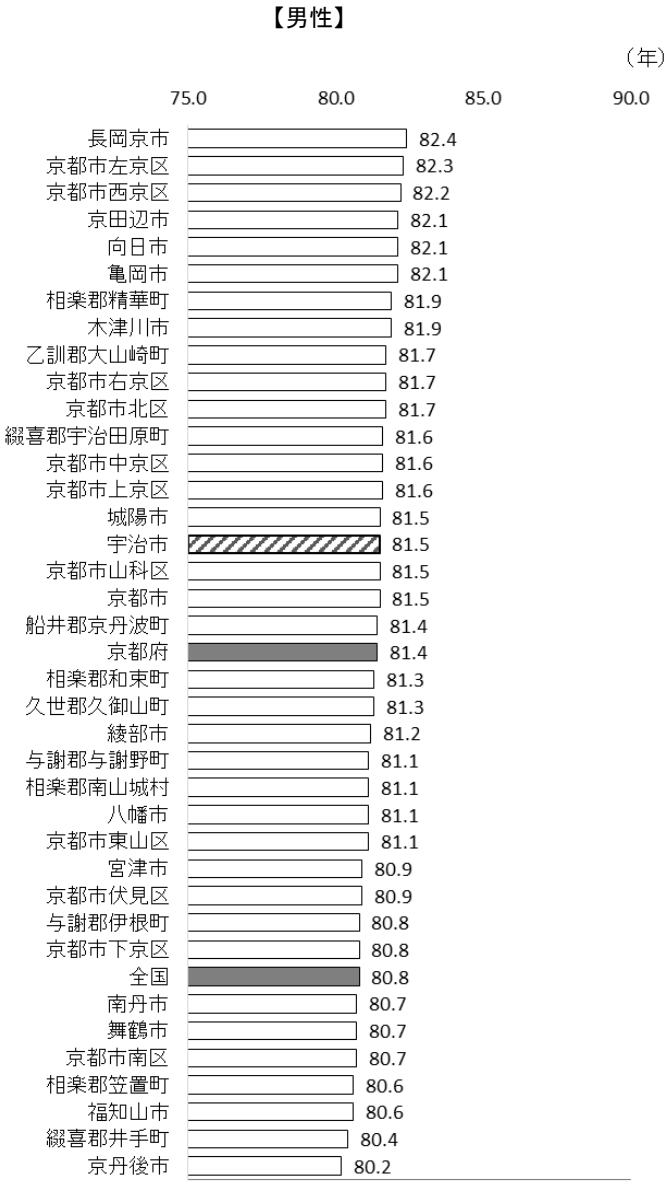
【府下自治体別平均寿命（平成 22 年）】

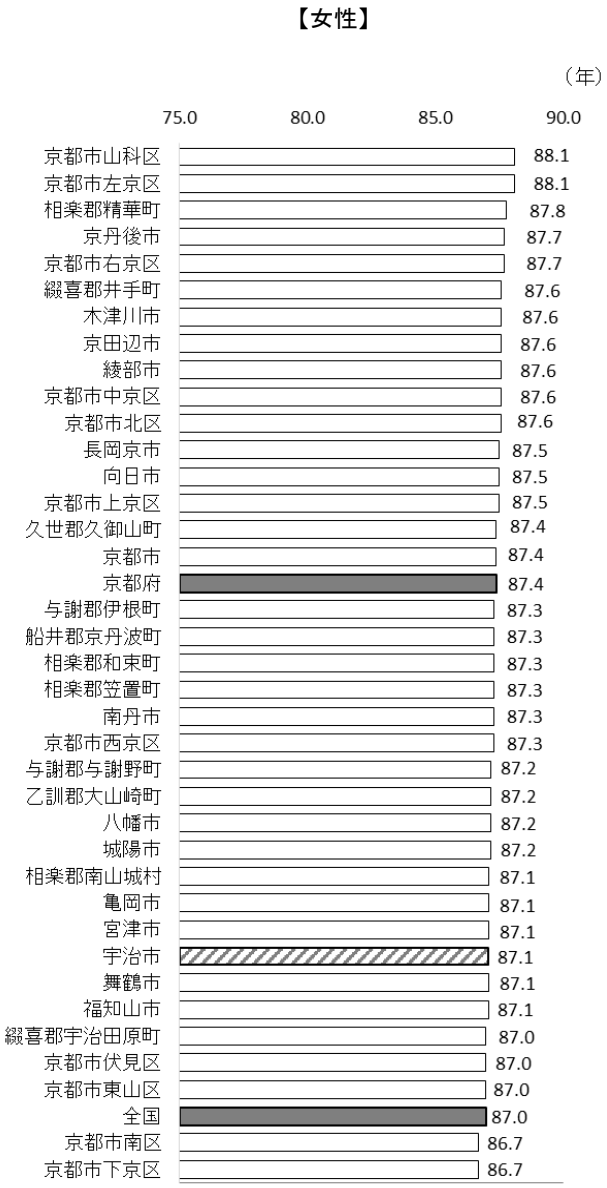


資料：平成 22 年市区町村別生命表

○ 中間評価時

【府下自治体平均寿命（平成 27 年）】





資料：平成 27 年市区町村別生命表

（２）健康寿命

本市の健康寿命は、計画策定時と比較して男性・女性ともに伸びています。また、計画策定時においては、男性の健康寿命が全国・京都府と比較して長く、女性は全国・京都府より短くなっていましたが、最新のデータでは、男性、女性ともに全国・京都府より長くなっています。

※健康寿命・平均寿命の算定については、健康日本２１（第２次）で用いられているものと同様のプログラムを使用しています。
当該プログラムでは、健康寿命の算定にあたり３つの指標が定められていますが、本計画では、このうち市町村が使用することを想定して定められた指標「日常生活動作が自立している期間の平均」を使用しています。

○ 計画策定時

【健康寿命、平均寿命及び不健康な期間（平成 22 年）】

	宇治市		京都府		全国	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
健康寿命（年）	79.79	82.57	78.54	82.85	78.17	83.16
平均寿命（年）	81.62	86.06	80.29	86.58	79.64	86.39
不健康な期間（年）	1.83	3.49	1.75	3.72	1.47	3.23

○ 中間評価時

【健康寿命、平均寿命及び不健康な期間（平成 28 年）】

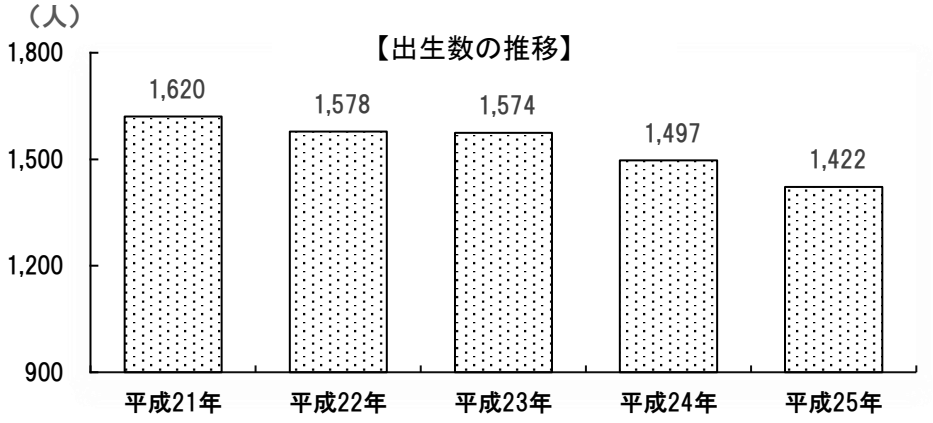
	宇治市		京都府		全国	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
健康寿命（年）	80.32	83.91	79.90	83.64	79.47	83.84
平均寿命（年）	82.01	87.64	81.74	87.58	80.98	87.13
不健康な期間（年）	1.69	3.73	1.84	3.94	1.51	3.29

３．出生・死亡の状況

（１）出生数の推移

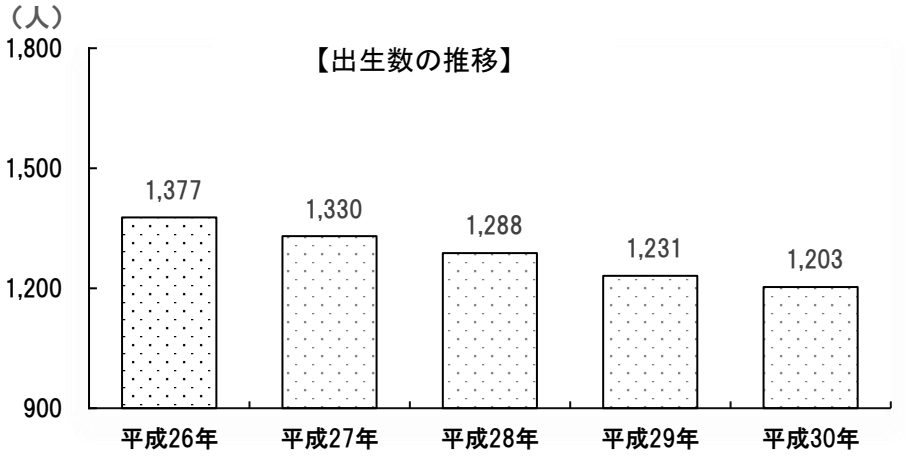
出生数は年々減少しており、平成 30 年では 1,203 人となっています。

○ 計画策定時



資料：人口動態統計

○ 中間評価時



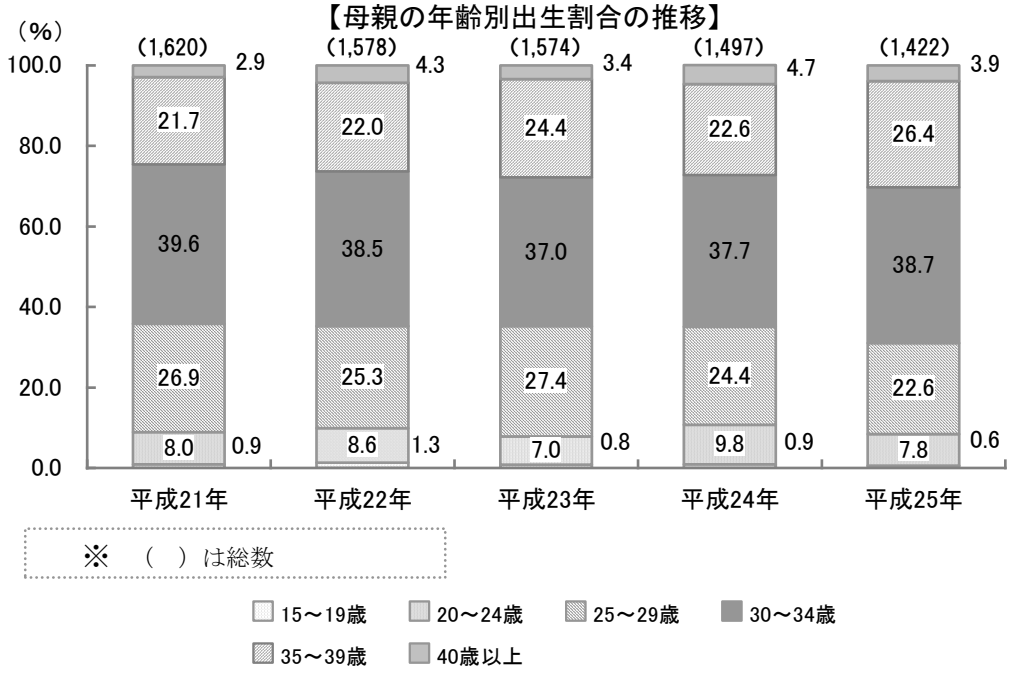
資料：人口動態統計

（２）母親の年齢別出生割合

母親の年齢別出生割合を 5 歳区分で見ると、30～34 歳の割合が最も高い状況が続いています。また、35 歳以上の出産割合については、平成 27 年までは上昇を続けていましたが、その後減少に転じています。

○ 計画策定時

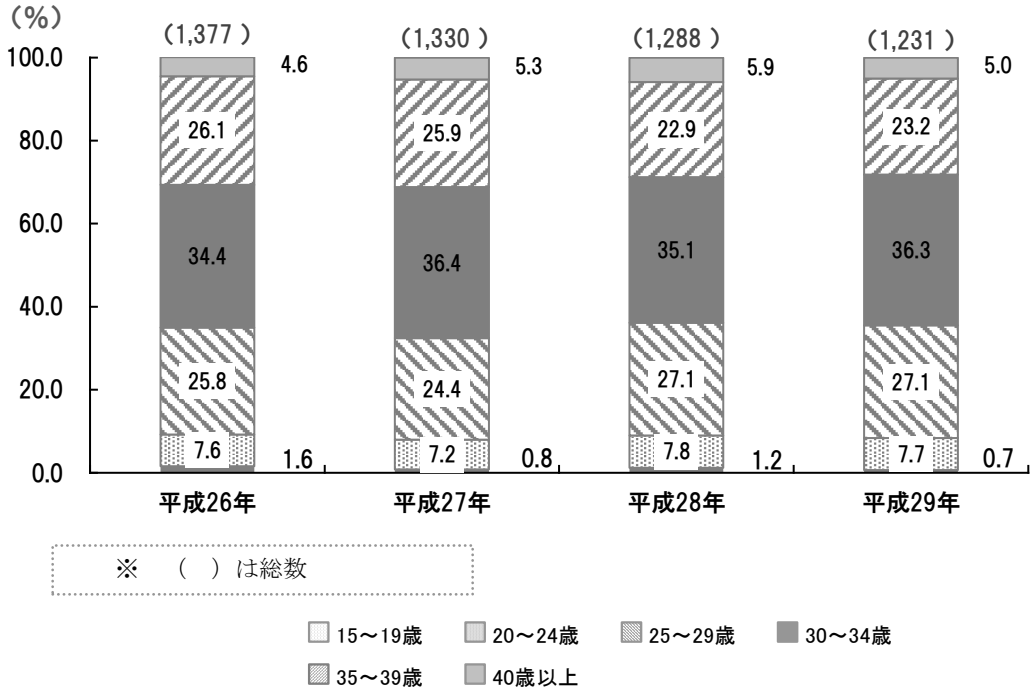
【母親の年齢別出生割合の推移】



資料：人口動態統計

○ 中間評価時

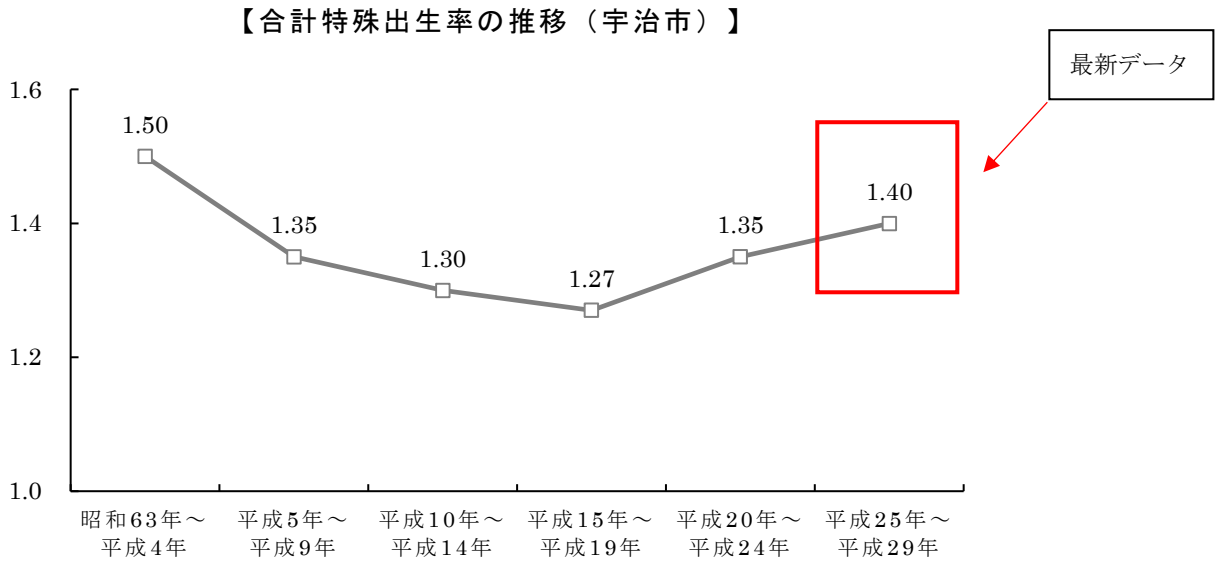
【母親の年齢別出生割合の推移】



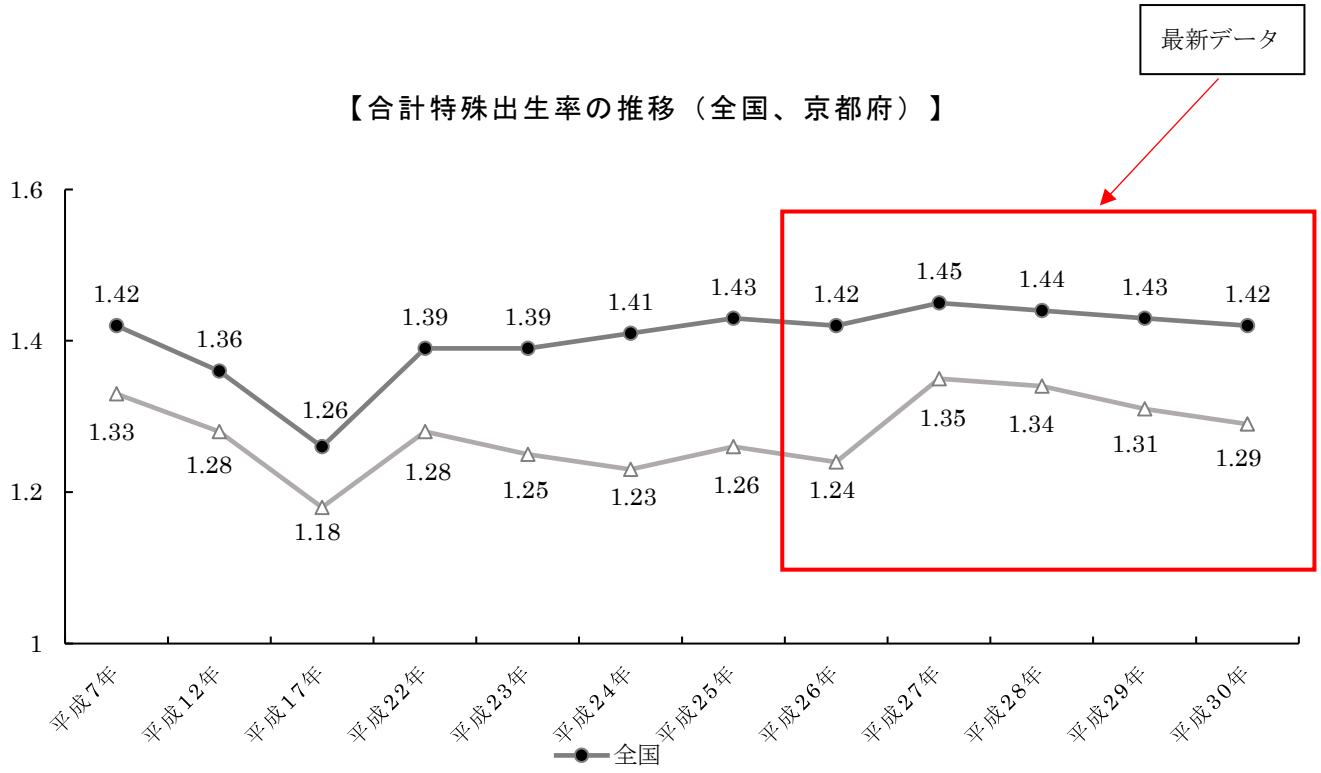
資料：人口動態統計

（３）合計特殊出生率の推移

本市の合計特殊出生率は平成 19 年まで低下し続けていましたが、その後増加に転じ、平成 25 年～平成 29 年では 1.40 となっています。



資料：人口動態統計特殊報告書



資料：人口動態調査

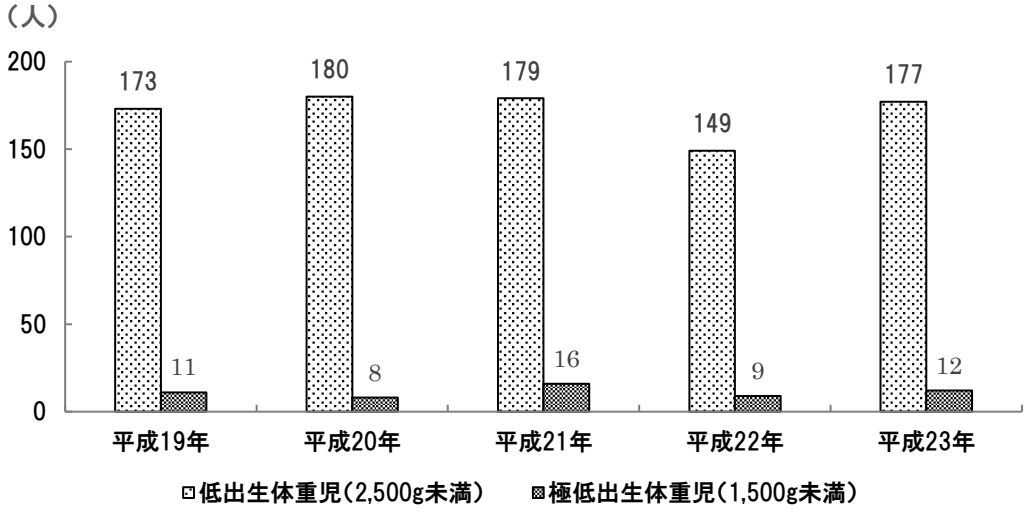
（４）低出生体重児の出生数の推移

低出生体重児の出生数は平成 24 年以降、150 人程度を中心に増減を繰り返しており、計画策定時に比べやや減少しています。また、極低出生体重児は平成 25 年をピークに、その後は減少しています。

本市の低出生体重児の出生割合については、平成 24 年以降、全国、京都府を上回っており、計画策定時と比較してもやや増加傾向となっています。また、極低出生体重児の出生割合は、平成 25 年以降全国、京都府を上回っていましたが、平成 28 年以降は同じか下回っています。

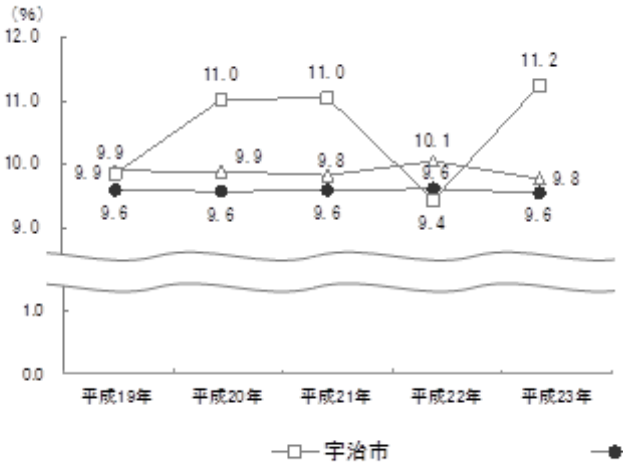
○ 計画策定時

【低出生体重児と極低出生体重児の出生数の推移】

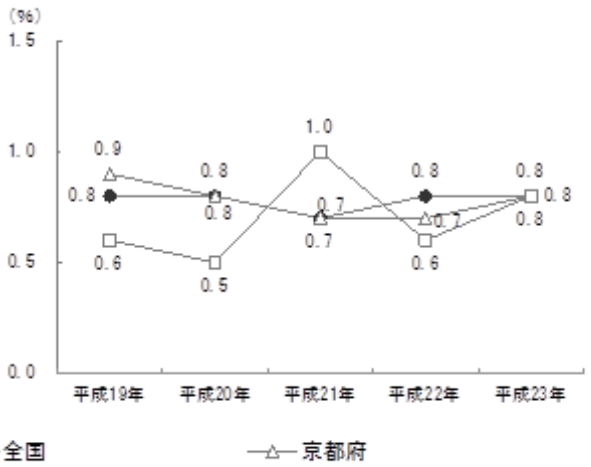


資料：人口動態統計

【低出生体重児の出生割合の推移】



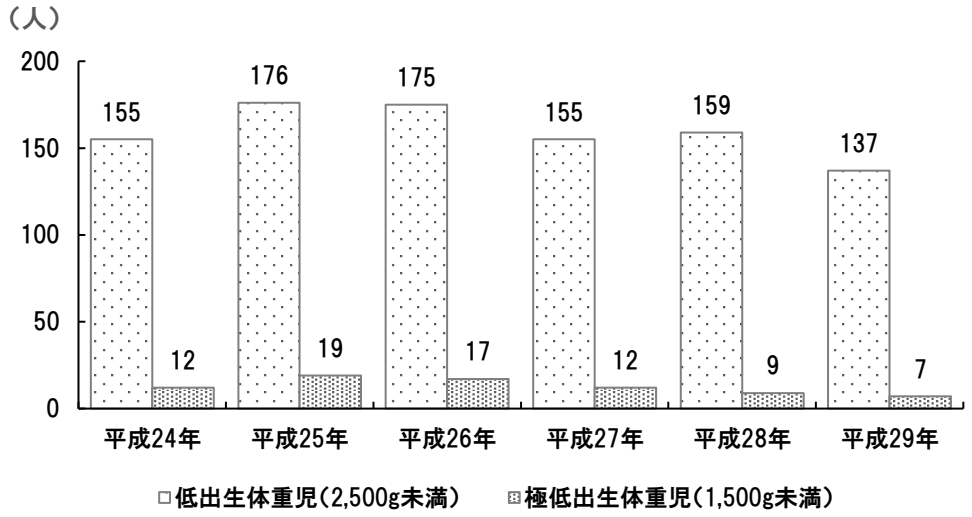
【極低出生体重児の出生割合の推移】



資料：人口動態統計

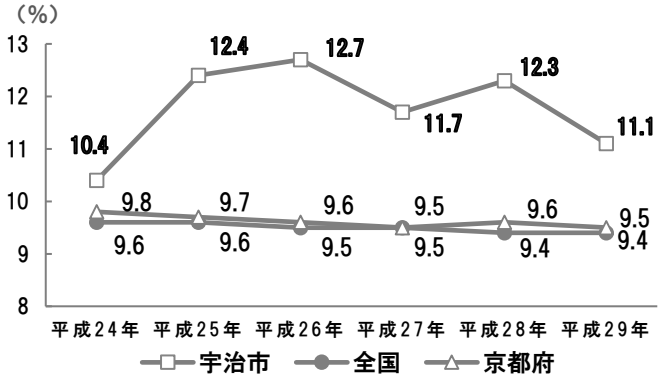
○ 中間評価時

【低出生体重児と極低出生体重児の出生数の推移】

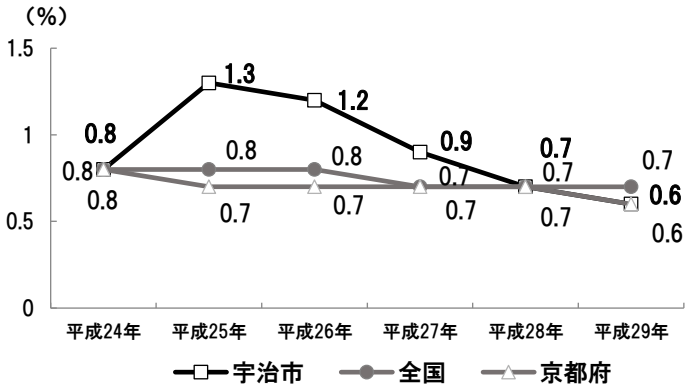


資料：人口動態統計

【低出生体重児の出生割合の推移】



【極低出生体重児の出生割合の推移】

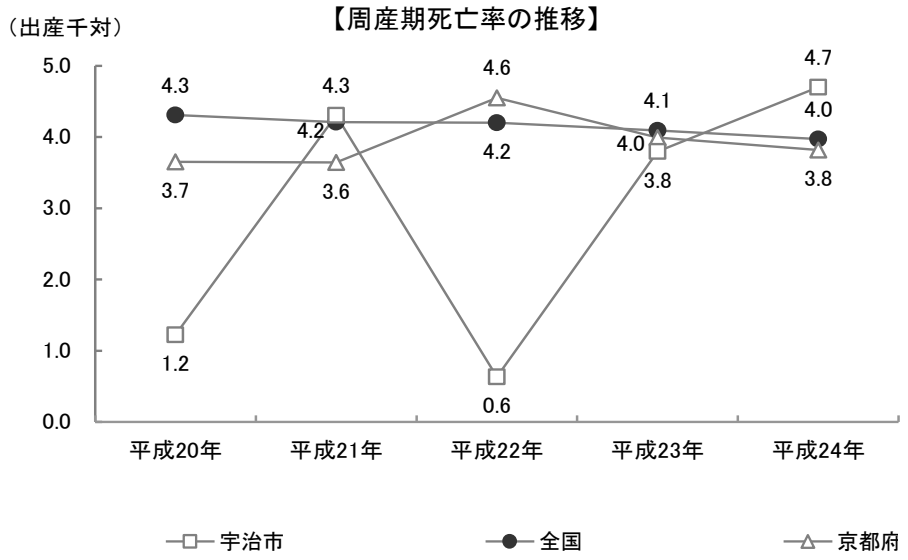


資料：人口動態統計

（５）周産期死亡率の推移

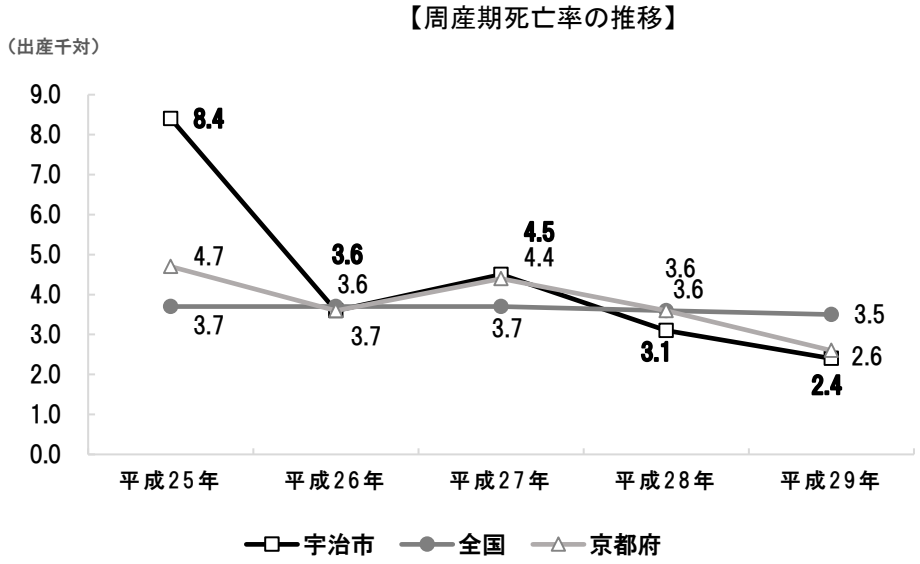
本市の周産期死亡率は、平成 20 年以降増減を繰り返しており、平成 25 年は 8.4 と全国、京都府と比較して高い割合となっています。しかし平成 27 年以降は減少傾向となっており、平成 28 年以降は全国、京都府を下回っています。

○ 計画策定時



資料：人口動態統計

○ 中間評価時



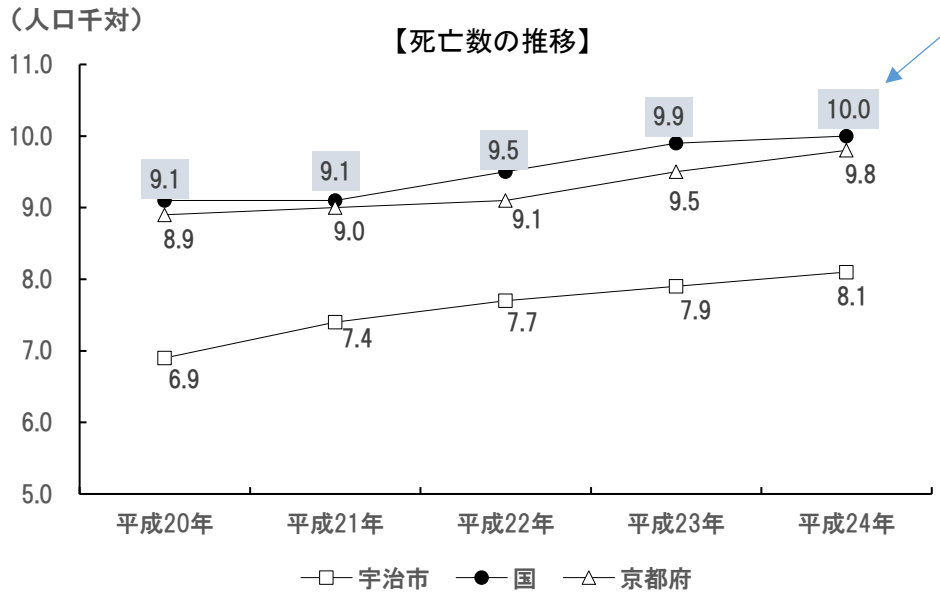
資料：人口動態統計

（６）死亡率の推移

本市の死亡率について人口千対で見ると、全国、京都府に比べ低くなっているものの、年々増加しており、計画策定時と比較すると、その差は小さくなってきています。

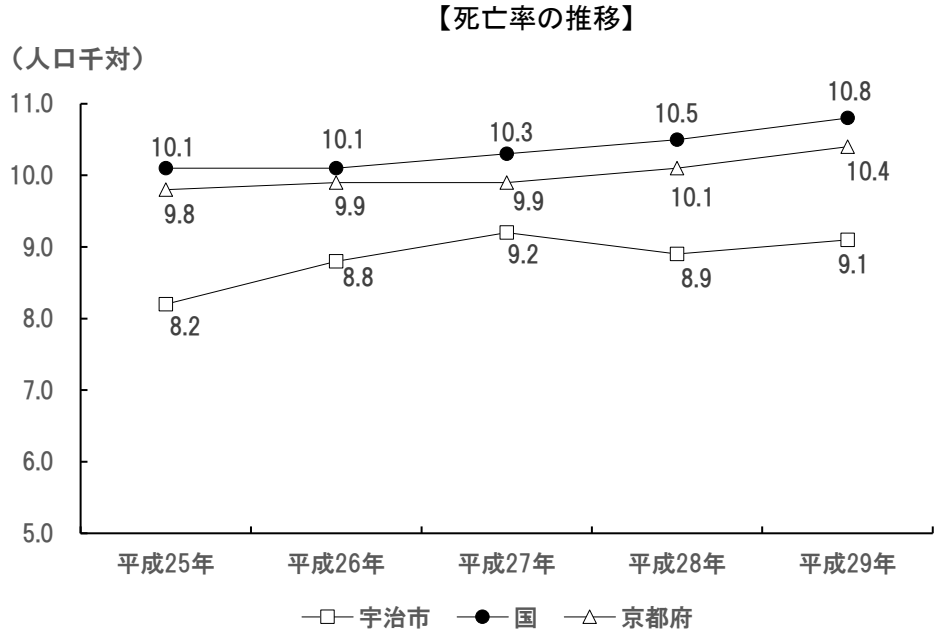
○ 計画策定時

※計画に記載している国の死亡率は、誤って出生率を記載しておりましたので、正しい数値へ修正しています。



資料：京都府保健福祉統計年報

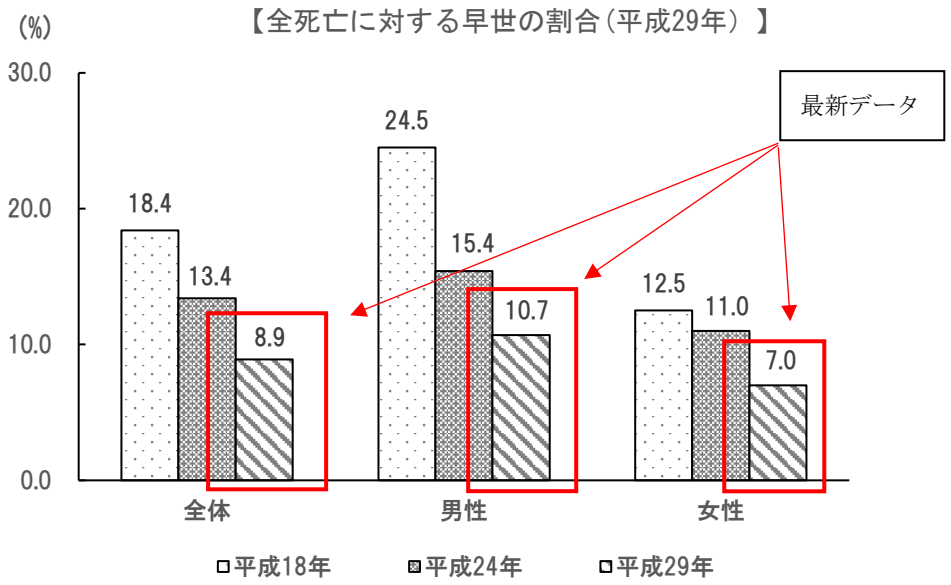
○ 中間評価時



資料：京都府保健福祉統計年報

（７）全死亡に対する早世の割合

本市の平成 29 年の全死亡に対する早世（65 歳未満の死亡）の割合は 8.9%となっており、年々低くなっています。性別で見ると、男性が 10.7%、女性が 7.0%となっています。



資料：京都府保健福祉統計年報

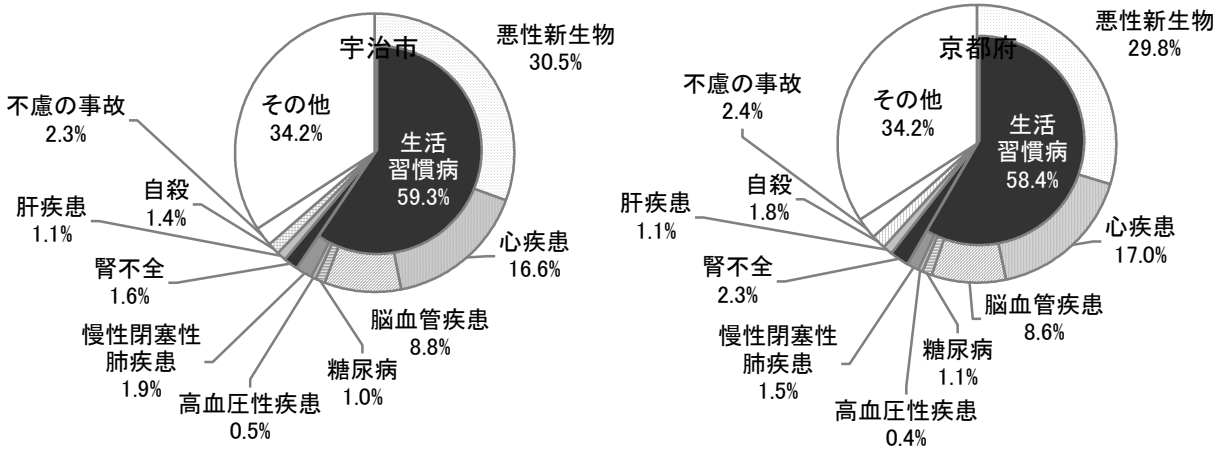
（８）死因別死亡割合

最新の死因別死亡割合を見ると、悪性新生物（がん）が 32.3%と最も高く、次いで心疾患が 15.9%、脳血管疾患が 7.5%となっており、計画策定時のデータと比較すると、悪性新生物による死亡割合が 1.8%増え、心疾患、脳血管疾患はそれぞれ 0.7%、1.3%減少しています。

また、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧性疾患、慢性閉塞性肺疾患（COPD）をあわせた生活習慣病による死亡は 58.2%となっており、計画策定時と比較して 1.1%減少しています。

○ 計画策定時

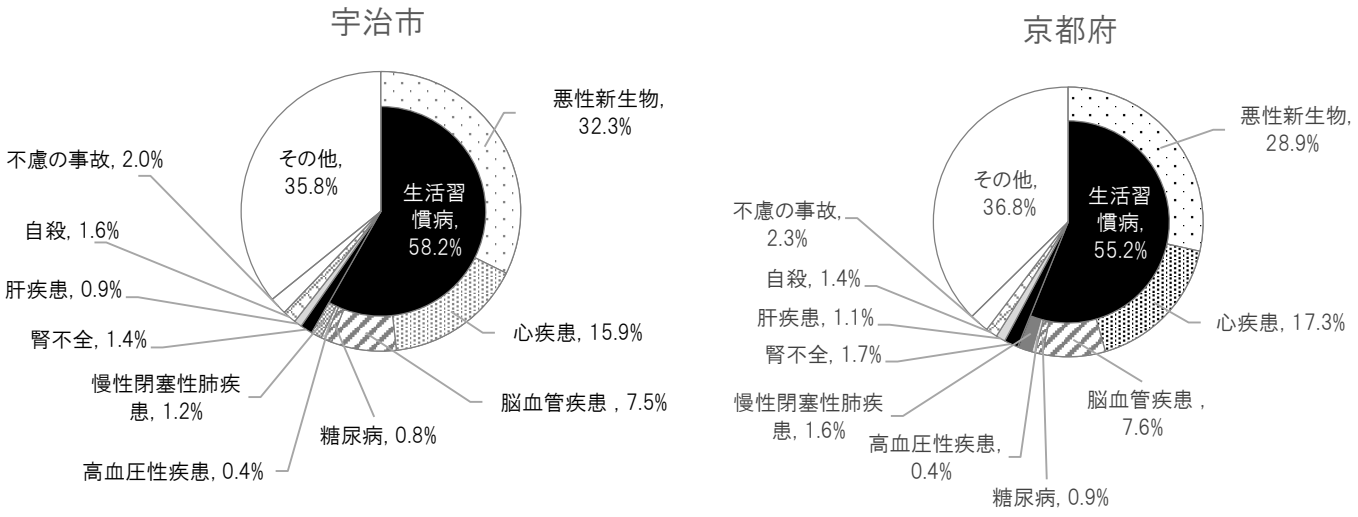
【平成 24 年　死因別死亡割合】



資料：人口動態統計

○ 中間評価時

【平成 29 年　死因別死亡割合】



資料：人口動態統計

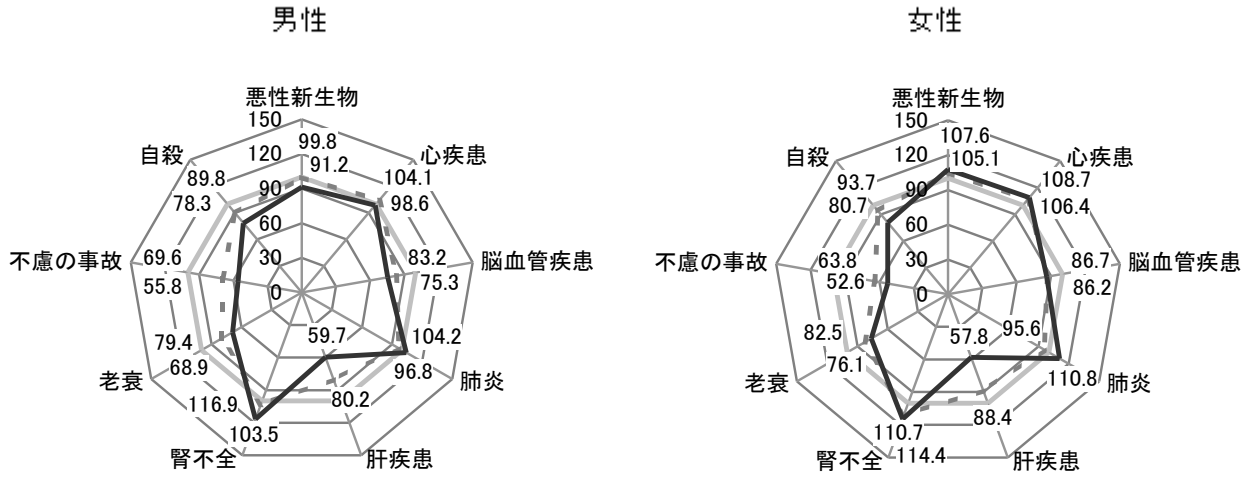
（９）標準化死亡比

最新のデータによると、本市の男性の標準化死亡比は、全国（１００）に比べて「悪性新生物」が高くなっており、女性の標準化死亡比は、「心疾患」「脳血管疾患」「肺炎」「腎不全」「自殺」が高くなっています。

また、計画策定時と比較すると、男性については「肺炎」「腎不全」が、女性については「腎不全」が改善傾向になっているものの、男性における「脳血管疾患」「肝疾患」、女性における「脳血管疾患」「肺炎」「肝疾患」「自殺」の数値が高くなっています。

○ 計画策定時

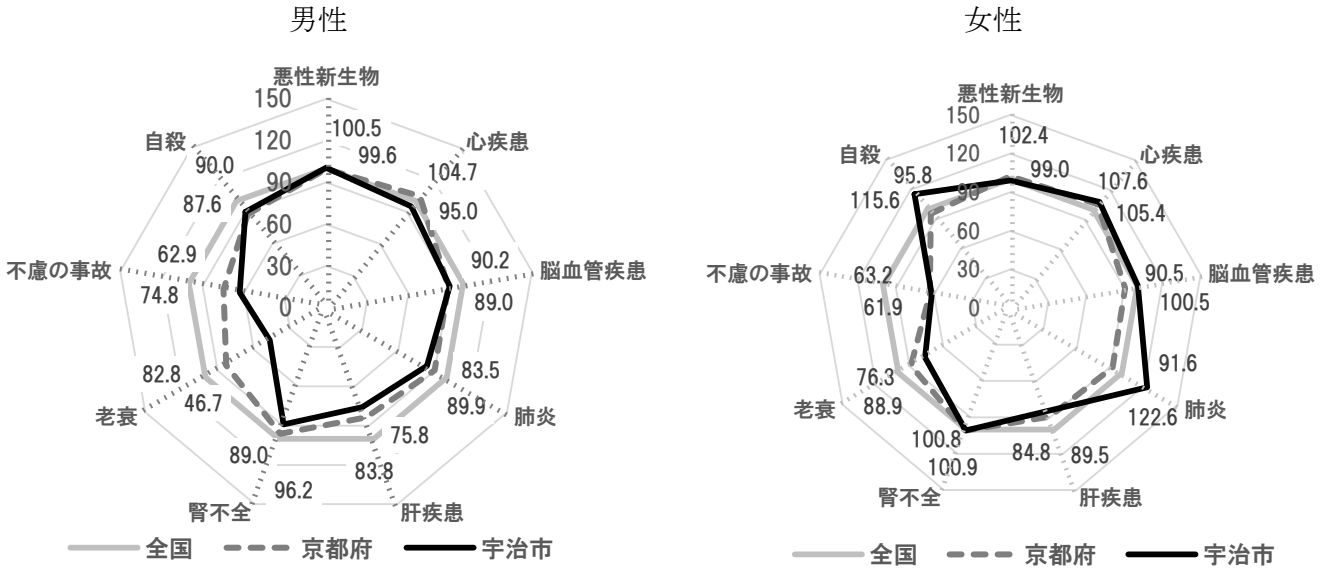
【平成 20 年～平成 24 年　死因別標準化死亡比】



資料：人口動態統計

○ 中間評価時

【平成 25 年～平成 29 年　死因別標準化死亡比】



資料：人口動態統計

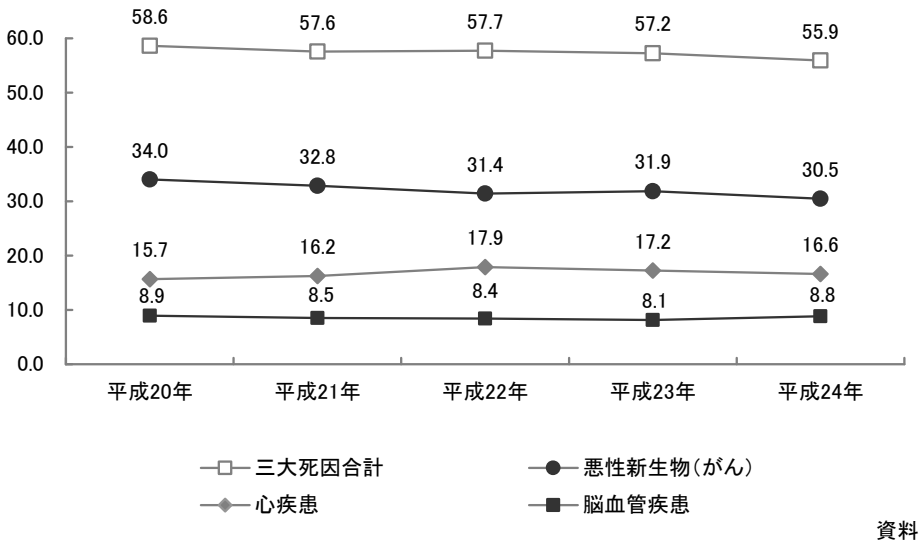
(10) 全死亡に占める三大死因別死亡割合の推移

全死亡に占める三大死因別死亡割合の推移を見ると、悪性新生物（がん）については微増・微減を繰り返しており、心疾患では増加傾向、脳血管疾患では減少傾向が見られます。

また、計画策定時と比較すると三大死因合計及び、心疾患について減少傾向が見られます。

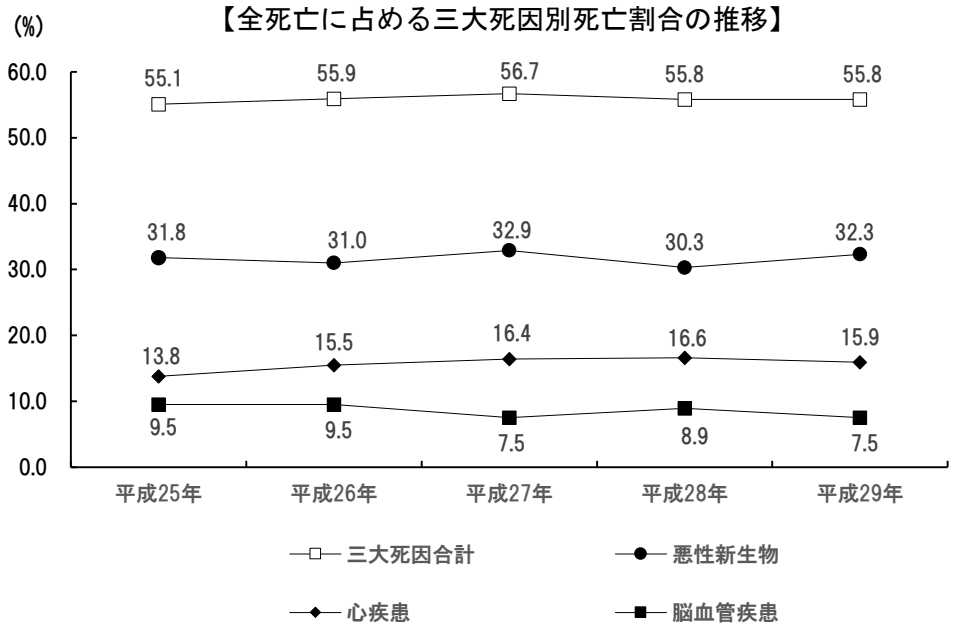
○ 計画策定時

【全死亡に占める三大死因別死亡の割合の推移】



資料：京都府保健福祉統計年報

○ 中間評価時

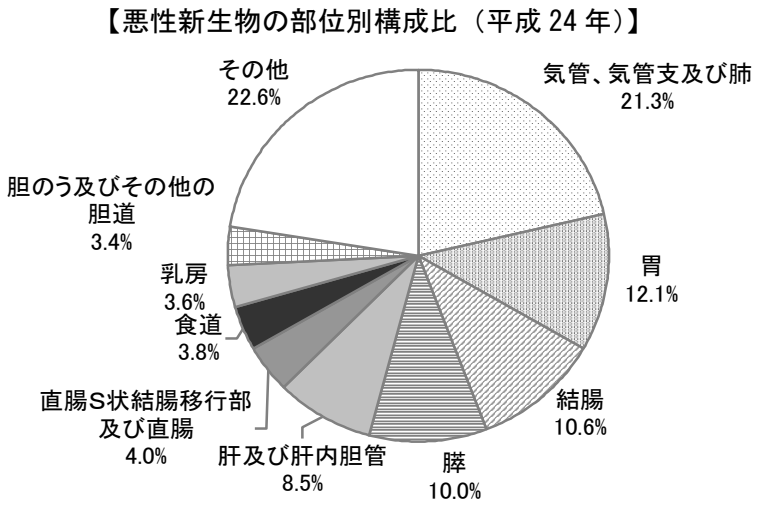


資料：京都府保健福祉統計年報

(11) 死因における悪性新生物（がん）の部位別構成比

平成 29 年に悪性新生物（がん）で死亡した人の部位別構成比を見ると、「気管、気管支及び肺」が 21.2%と最も高く、以下、「胃」10.4%、「結腸」9.1%、「膵」9.1%、「肝及び肝内胆管」7.8%となっています。計画策定時と比較すると、上位を占める部位に違いはありませんが、これらの構成比は若干の減少傾向となっています。

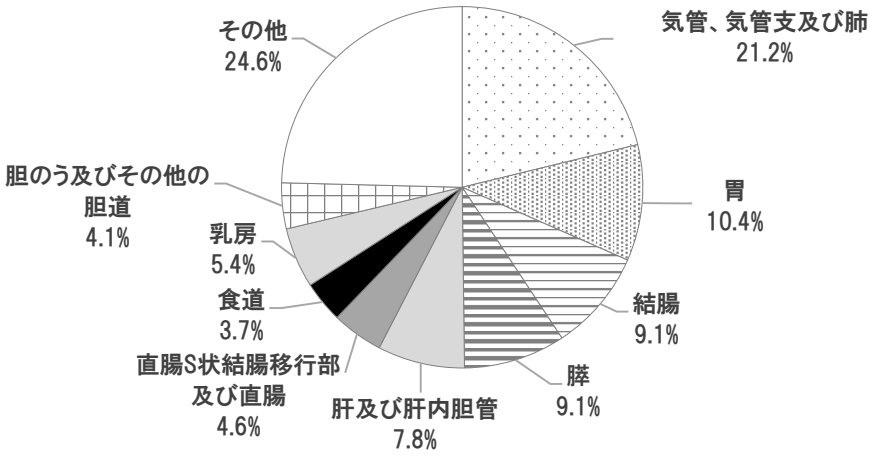
○ 計画策定時



資料：京都府保健福祉統計年報

○ 中間評価時

【悪性新生物の部位別構成比（平成29年）】

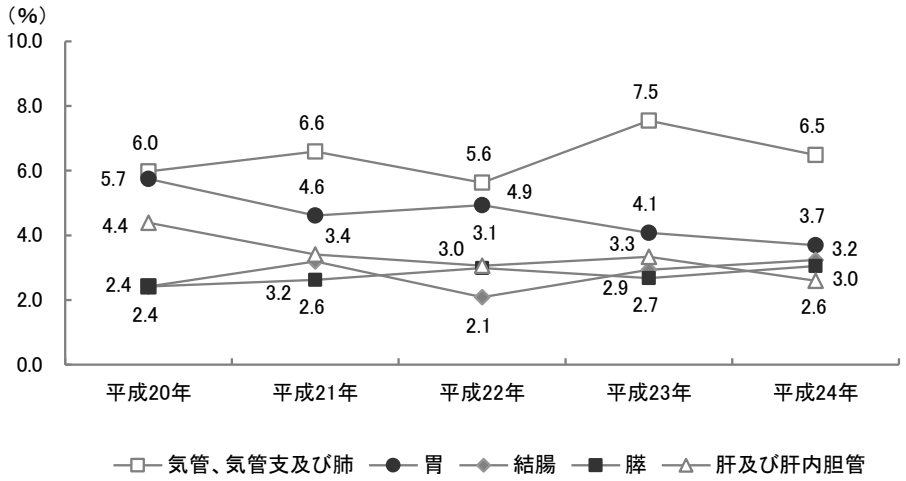


資料：京都府保健福祉統計年報

(12) 全死亡に対する部位別悪性新生物（がん）の死亡率の推移

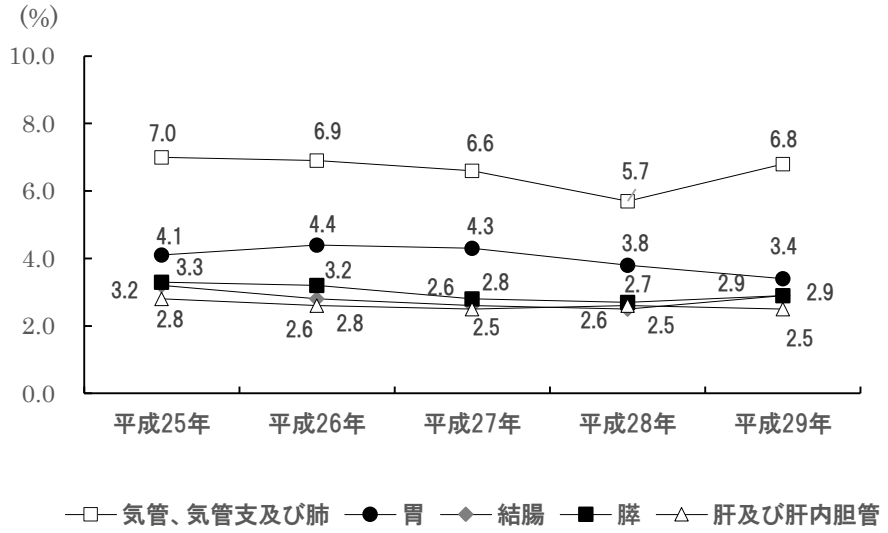
本市の全死亡に対する部位別の悪性新生物（がん）の死亡率（上位５部位）の推移を見ると、胃、肝及び肝内胆管で減少傾向が見られます。また、計画策定時と比較しても胃、肝及び肝内胆管については減少傾向が見られます。

○ 計画策定時



資料：京都府保健福祉統計年報

○ 中間評価時



資料：京都府保健福祉統計年報

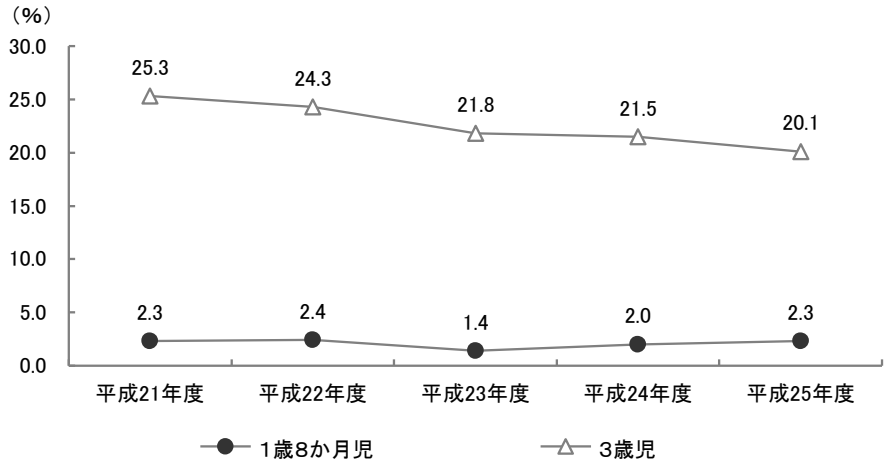
４．子どもの状況

（１）幼児のむし歯保有者率

幼児のむし歯保有者率は、１歳８ヶ月児は横ばいで推移していますが、３歳児は減少傾向にあります。また、計画策定時と比較しても、１歳８ヶ月児は横ばいで推移していますが、３歳児の減少傾向は顕著です。

○ 計画策定時

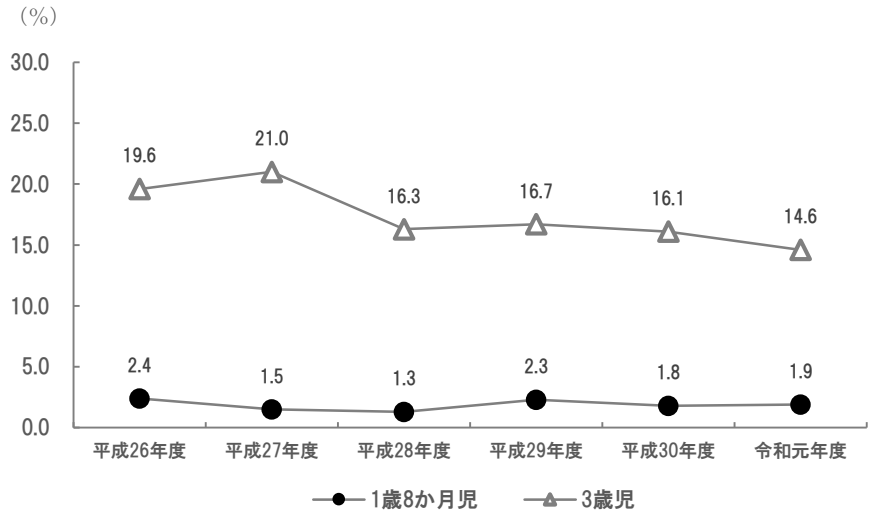
【幼児のむし歯保有者率の推移】



資料：保健推進課

○ 中間評価時

【幼児のむし歯保有者率の推移】



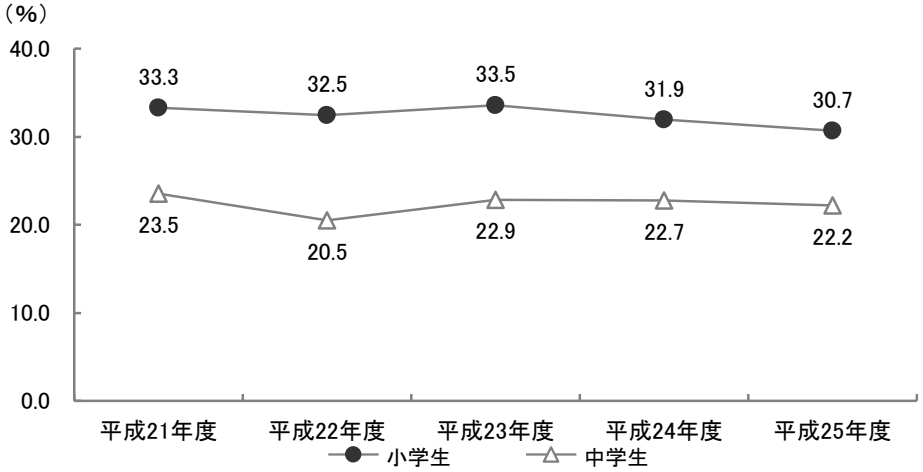
資料：保健推進課

（２）小学生・中学生のむし歯保有者率

小学生・中学生のむし歯保有者率は、減少傾向にあります。また、計画策定時と比較しても減少傾向が続いていることが分かります。

○ 計画策定時

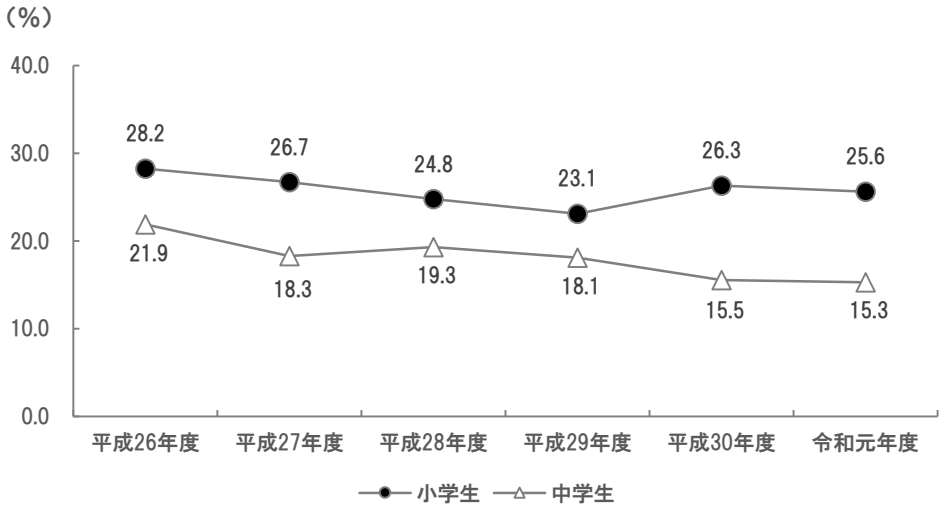
【小学生・中学生のむし歯保有者率の推移】



資料：学校教育課

○ 中間評価時

【小学生・中学生のむし歯保有者率の推移】



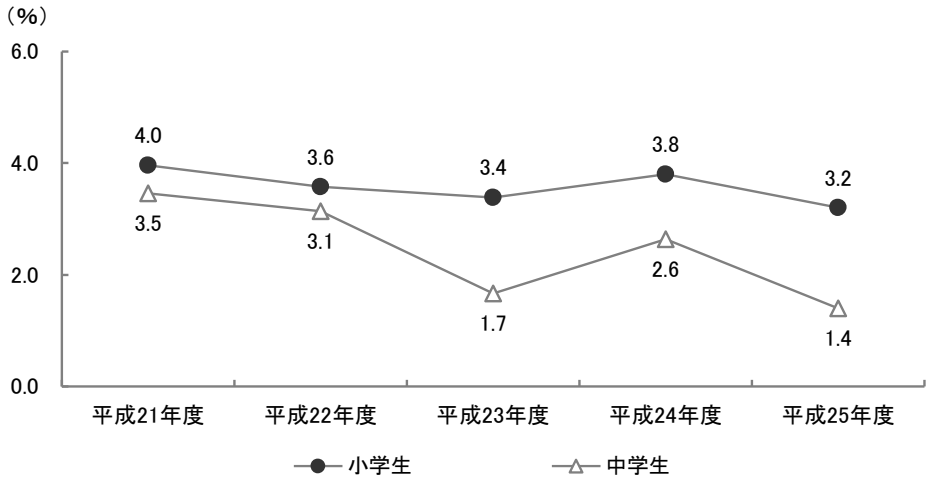
資料：学校教育課

（３）小学生・中学生の肥満傾向

肥満傾向にある小学生・中学生は、ほぼ横ばい傾向です。ただし、中学生については令和元年度に増加しており今後の推移に注意が必要です。

○ 計画策定時

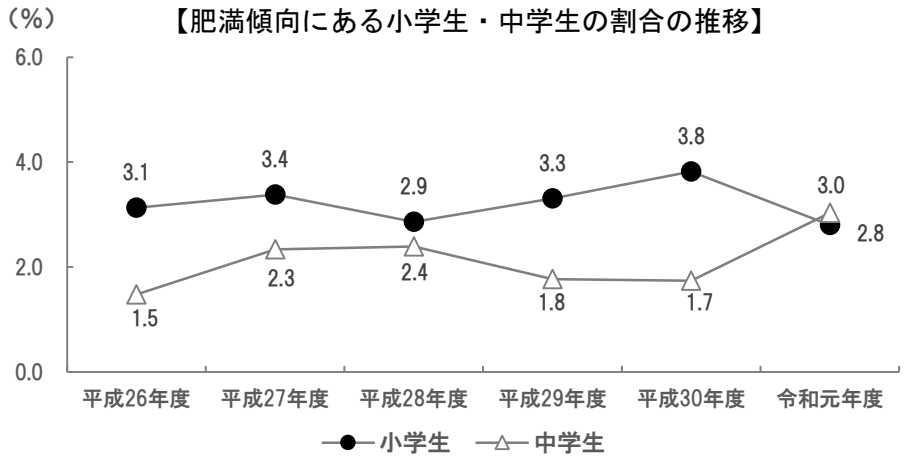
【肥満傾向にある小学生・中学生の割合の推移】



資料：学校教育課

※肥満傾向：学校健康調査において、学校医により肥満傾向で特に注意を要すると判定された小学生・中学生

○ 中間評価時



５．高齢者の状況

（１）要支援・要介護認定者数・認定率の推移

第１号保険者は年々増加しており、令和元年度には、平成 21 年度と比較して約 14,000 人増加しています。また、要介護認定者数は約 4,000 人増加し、認定率も上昇し続けています。

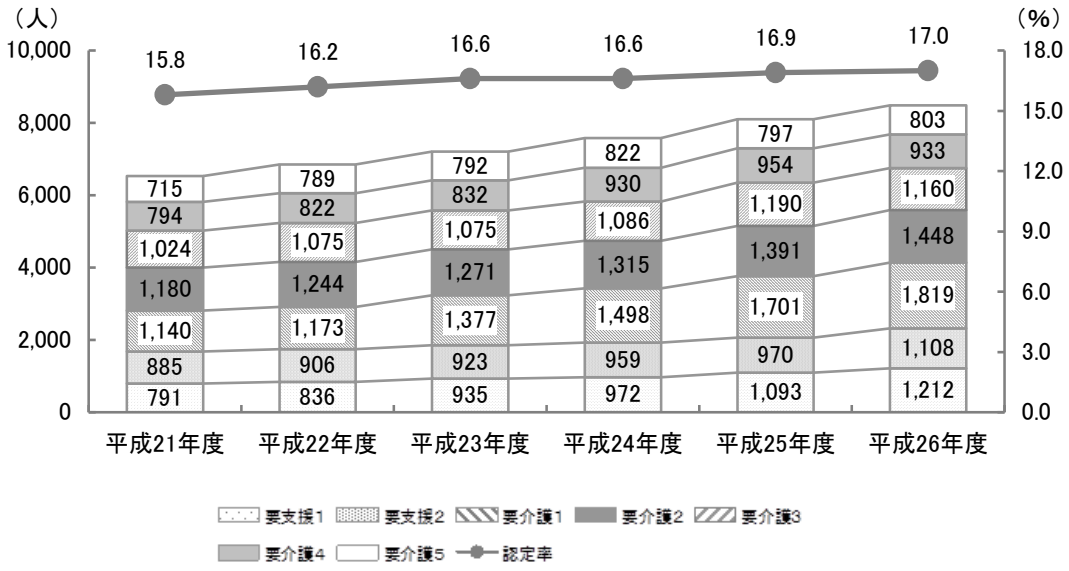
○ 計画策定時

【要支援・要介護認定者数・認定率の推移】

単位：人

	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
要支援１	791	836	935	972	1,093	1,212
要支援２	885	906	923	959	970	1,108
要介護１	1,140	1,173	1,377	1,498	1,701	1,819
要介護２	1,180	1,244	1,271	1,315	1,391	1,448
要介護３	1,024	1,075	1,075	1,086	1,190	1,160
要介護４	794	822	832	930	954	933
要介護５	715	789	792	822	797	803
合　計	6,529	6,845	7,205	7,582	8,096	8,483
第１号被保険者	39,917	41,025	41,893	44,243	46,561	48,666
認定率	15.8%	16.2%	16.6%	16.6%	16.9%	17.0%

※認定者数は第２号被保険者（40～64 歳）を含む人数
※認定率は、65 歳以上認定者数／第１号被保険者数
※認定者数は各年度９月末日、第１号被保険者数は各年度 10 月１日の値



資料：介護保険課

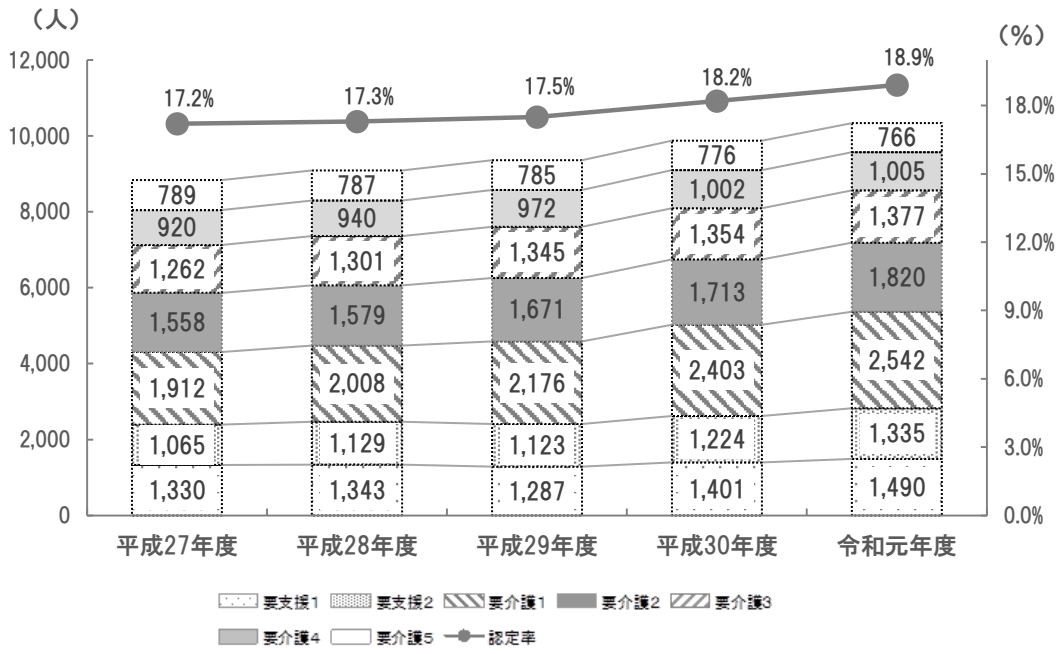
○ 中間評価時

【要支援・要介護認定者数・認定率の推移】

単位：人

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	令和元年度
要支援１	1,330	1,343	1,287	1,401	1,490
要支援２	1,065	1,129	1,123	1,224	1,335
要介護１	1,912	2,008	2,176	2,403	2,542
要介護２	1,558	1,579	1,671	1,713	1,820
要介護３	1,262	1,301	1,345	1,354	1,377
要介護４	920	940	972	1,002	1,005
要介護５	789	787	785	776	766
合　計	8,836	9,087	9,359	9,873	10,335
第１号被保険者	50,242	51,543	52,501	53,240	53,746
認定率	17.2%	17.3%	17.5%	18.2%	18.9%

※認定者数は第２号被保険者（40～64 歳）を含む人数
※認定率は、65 歳以上認定者数／第１号被保険者数
※認定者数は各年度９月末日、第１号被保険者数は各年度 10 月１日の値



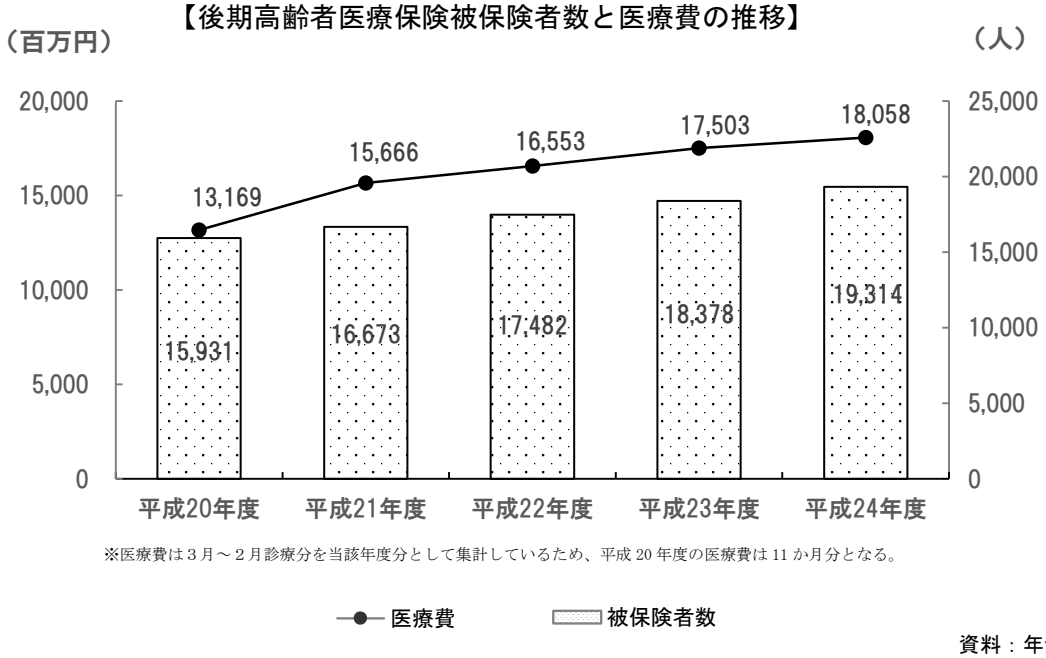
資料：介護保険課

（２）後期高齢者医療保険被保険者数と医療費の推移

後期高齢者医療保険被保険者数、医療費は、ともに年々増加傾向にあり、計画策定時のデータと比較しても、その傾向は顕著です。

○ 計画策定時

【後期高齢者医療保険被保険者数と医療費の推移】

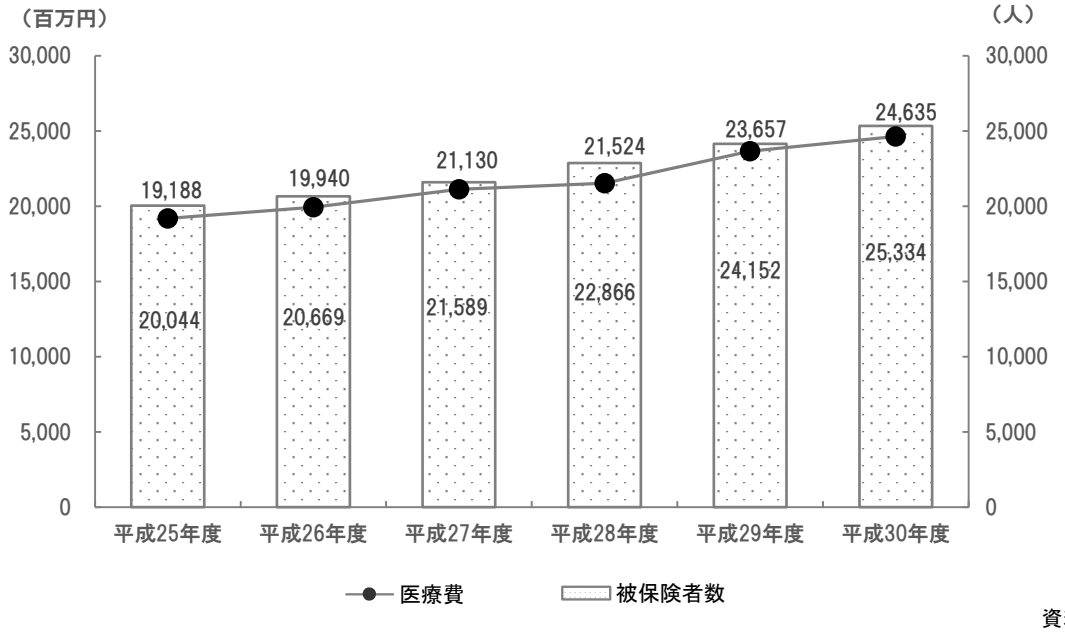


※医療費は３月～２月診療分を当該年度分として集計しているため、平成 20 年度の医療費は 11 か月分となる。

資料：年金医療課

○ 中間評価時

【後期高齢者医療保険被保険者数と医療費の推移】



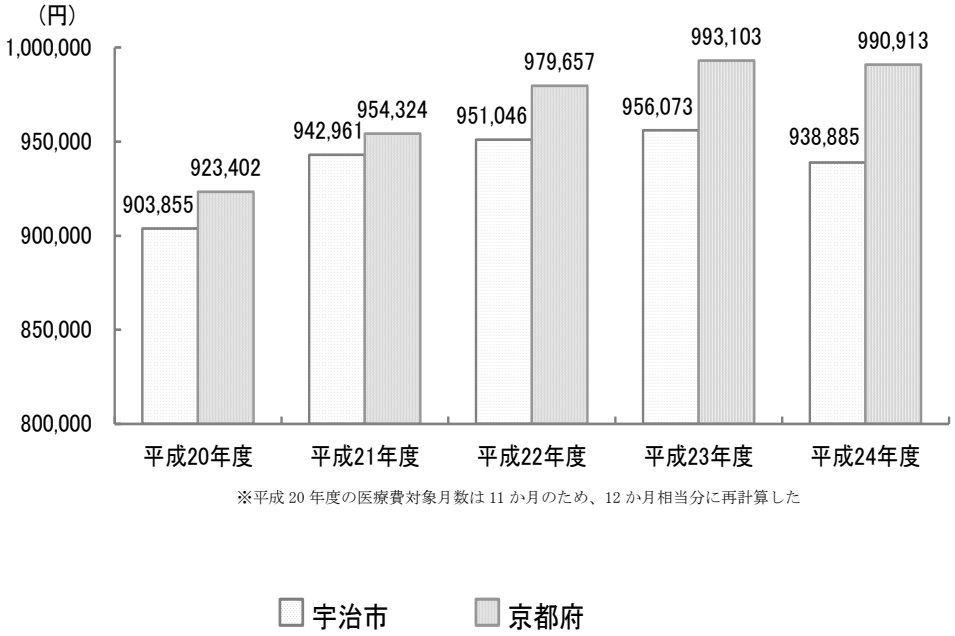
資料：年金医療課

（３）後期高齢者一人あたりの医療費の推移

本市の後期高齢者一あたりの医療費は、最新のデータでは増減を繰り返していますが、計画策定時のデータと比較すると増加傾向であることがうかがえます。

○ 計画策定時

【後期高齢者一人あたりの医療費の推移と京都府との比較】

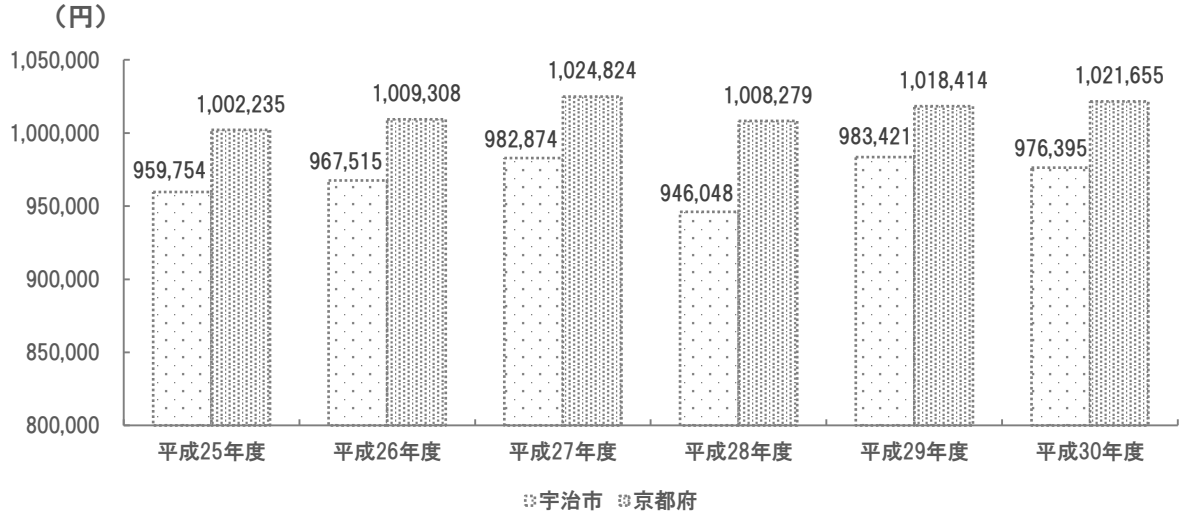


※平成 20 年度の医療費対象月数は 11 か月のため、12 か月相当分に再計算した

資料：京都府後期高齢者医療概況

○ 中間評価時

【後期高齢者一人あたりの医療費の推移と京都府との比較】



資料：京都府後期高齢者医療概況

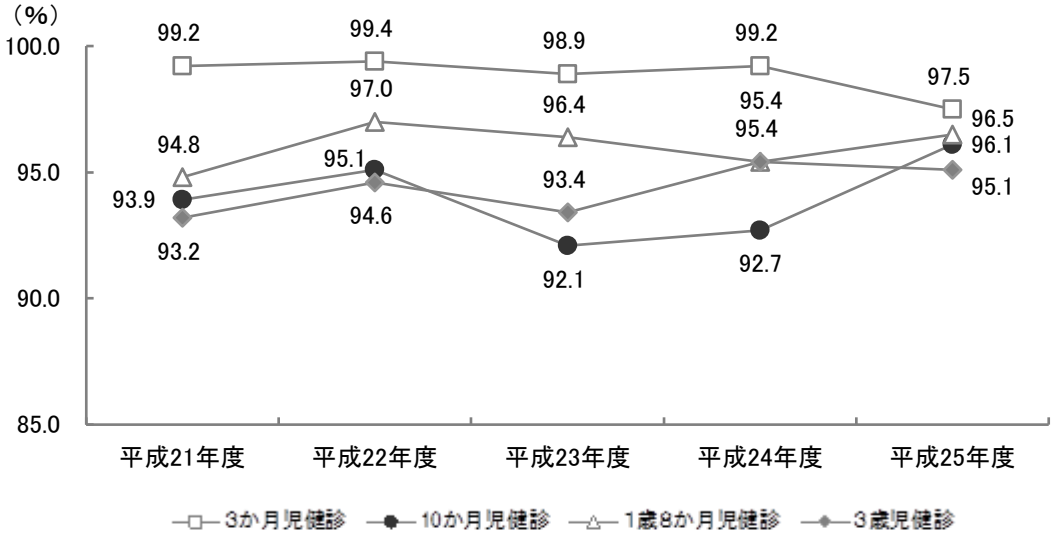
６．健康診査（検診）受診状況

（１）乳幼児健康診査の受診状況

乳幼児健康診査の受診率は、年によってばらつきがあるものの、90%以上の割合で推移しています。また、計画策定時と比較すると、令和元年度を除き、10ヶ月児健診、3歳児健診の受診率は増加傾であることがうかがえます。

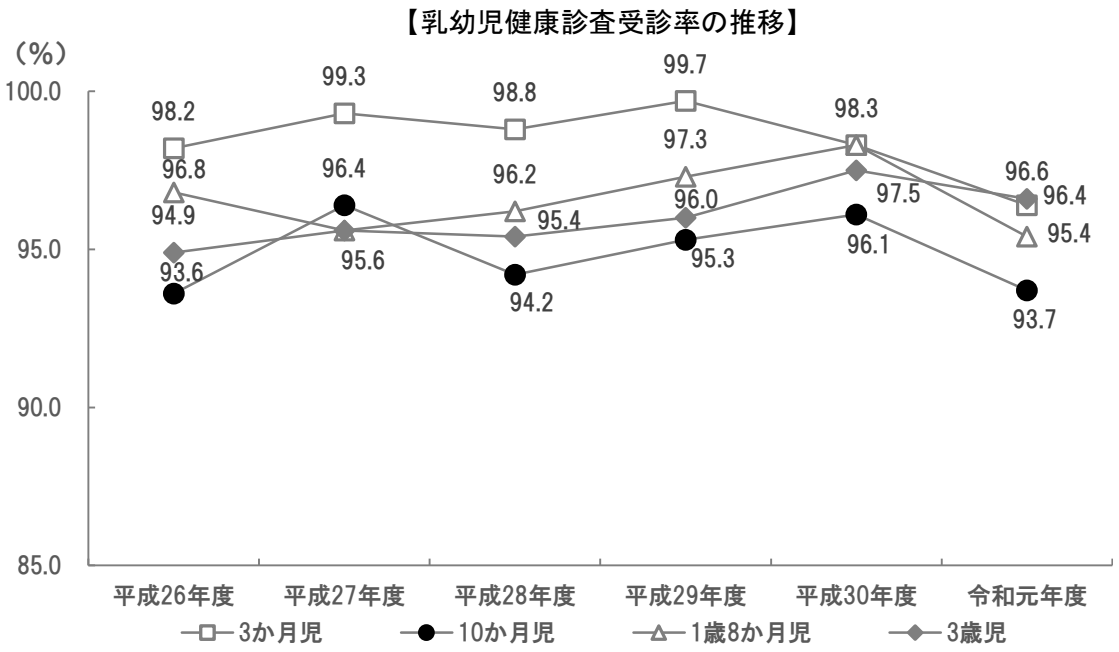
○ 計画策定時

【乳幼児健康診査受診率の推移】



資料：保健推進課

○ 中間評価時

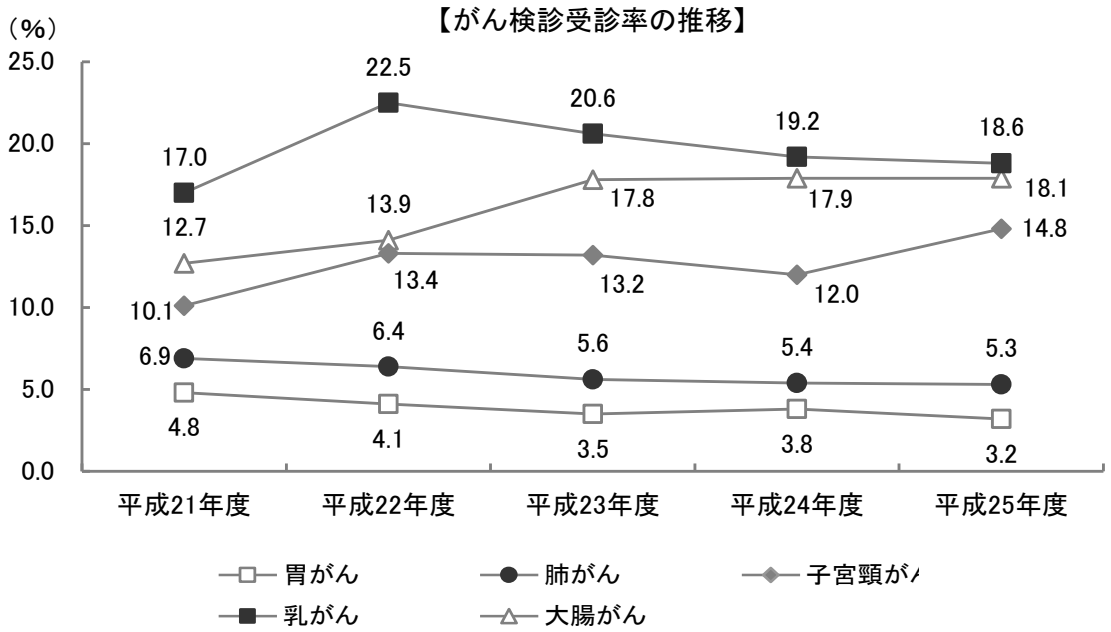


資料：保健推進課

（２）がん検診の受診状況

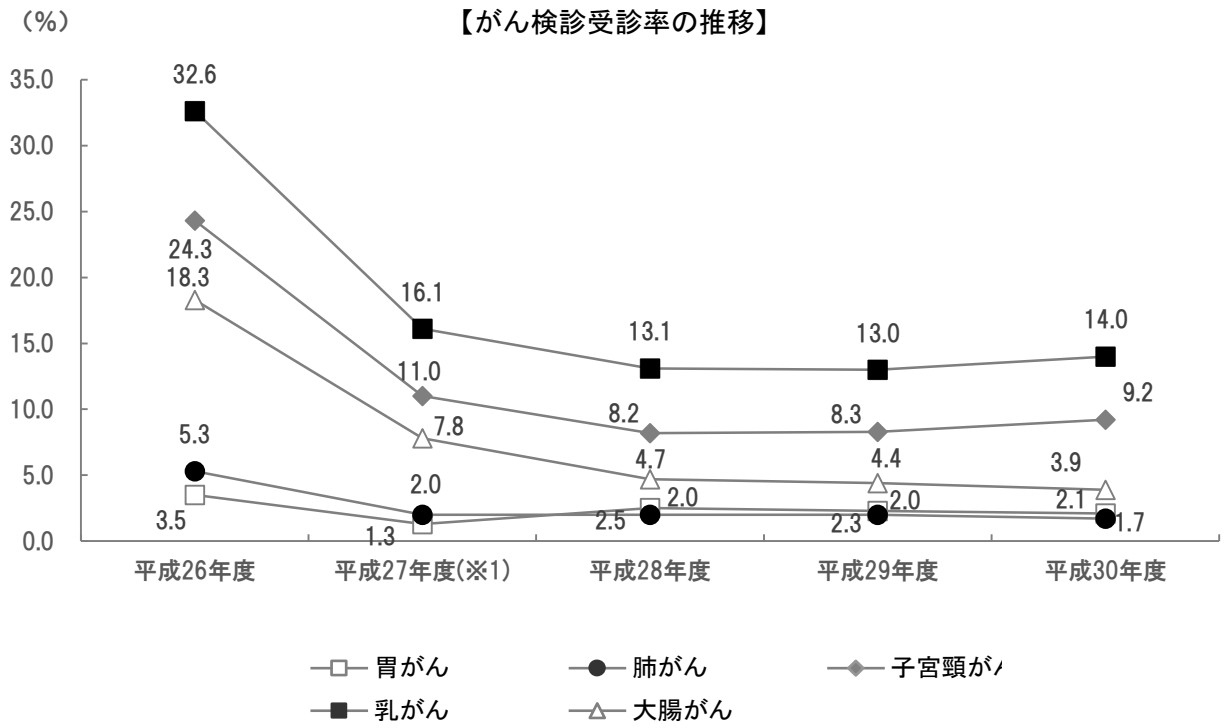
受診率の算定方法が変更になったため、平成 27 年度に受診率が落ち込んでいますが、その後は最新のデータによると、胃がん検診、肺がん検診の受診率は 2%前後で推移しています。その他のがん検診についても横ばい傾向です。

○ 計画策定時



資料：健康生きがい課

○ 中間評価時



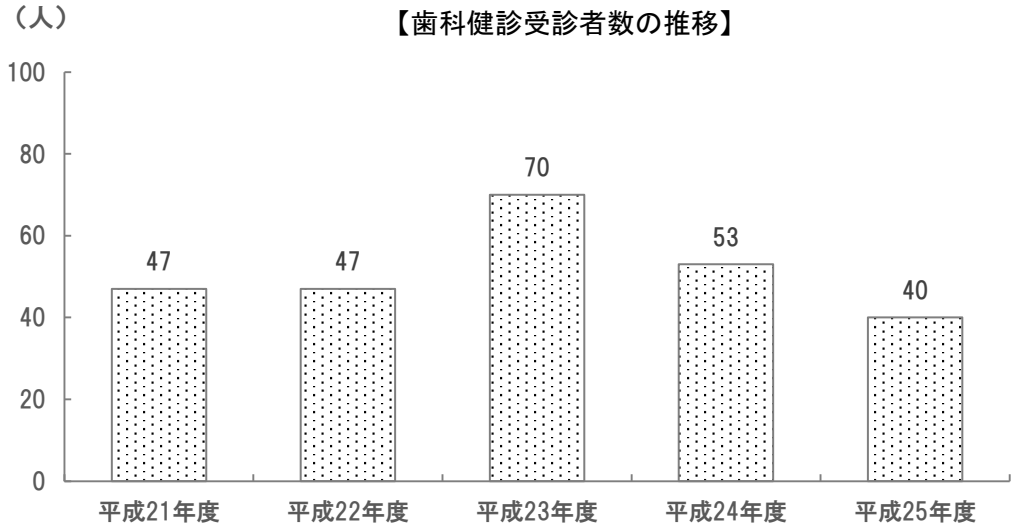
※1　平成 27 年度の集計から、京都府指示により「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」に準じた受診率の算定方法に変更

資料：健康生きがい課

（３）歯科検診の受診状況

歯科検診受診者数は、平成 26 年度以降増え続け、令和元年度では 240 人となっています。

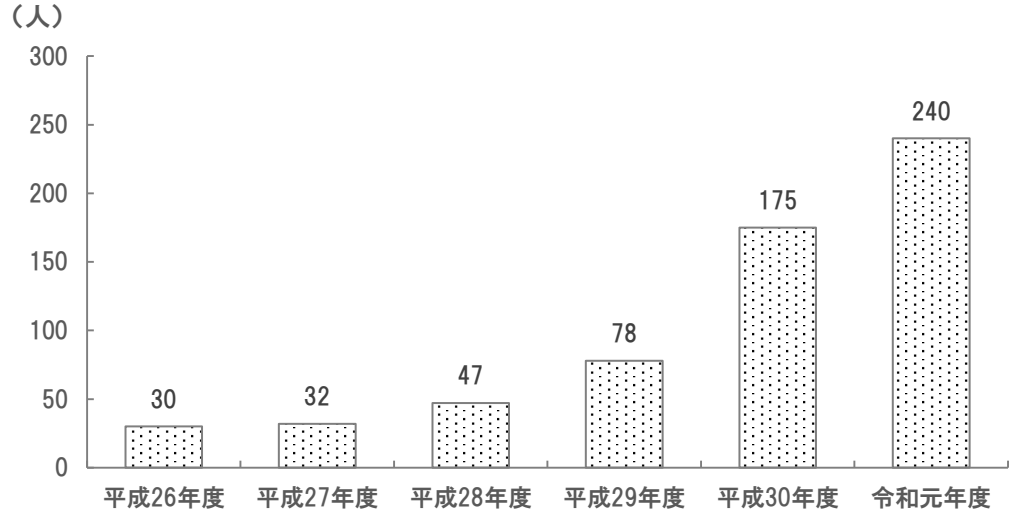
○ 計画策定時



資料：健康生きがい課

○ 中間評価時

【歯科健診受診者数の推移】



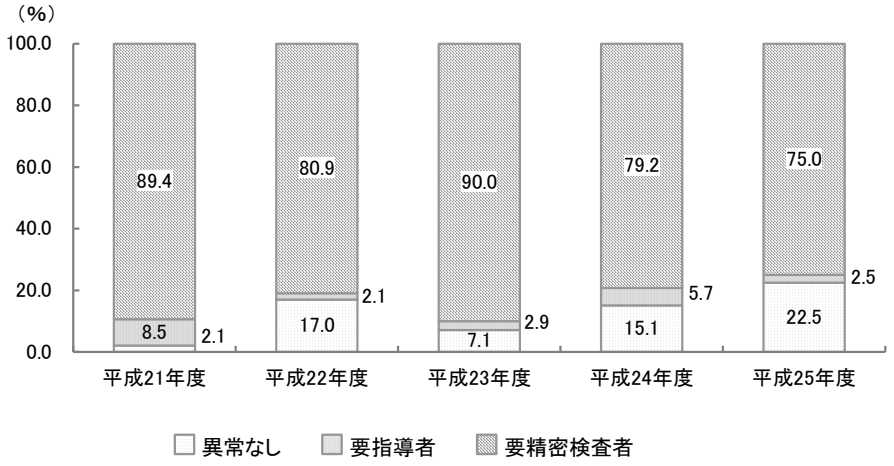
資料：健康生きがい課

（４）歯科検診の結果内訳の推移

要精密検査者の割合は年度によってばらつきがあり、令和元年度では 75%となっています。また、以上なしの割合についても年度によってばらつきがあり、令和元年度では 18.8%となっています。

○ 計画策定時

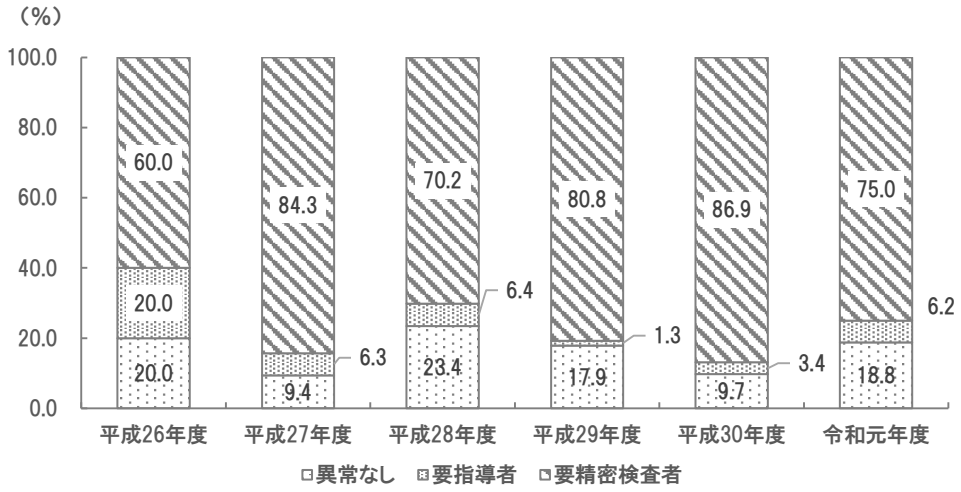
【歯科健診の結果内訳の推移】



資料：健康生きがい課

○ 中間評価時

【歯科健診の結果内訳の推移】



資料：健康生きがい課

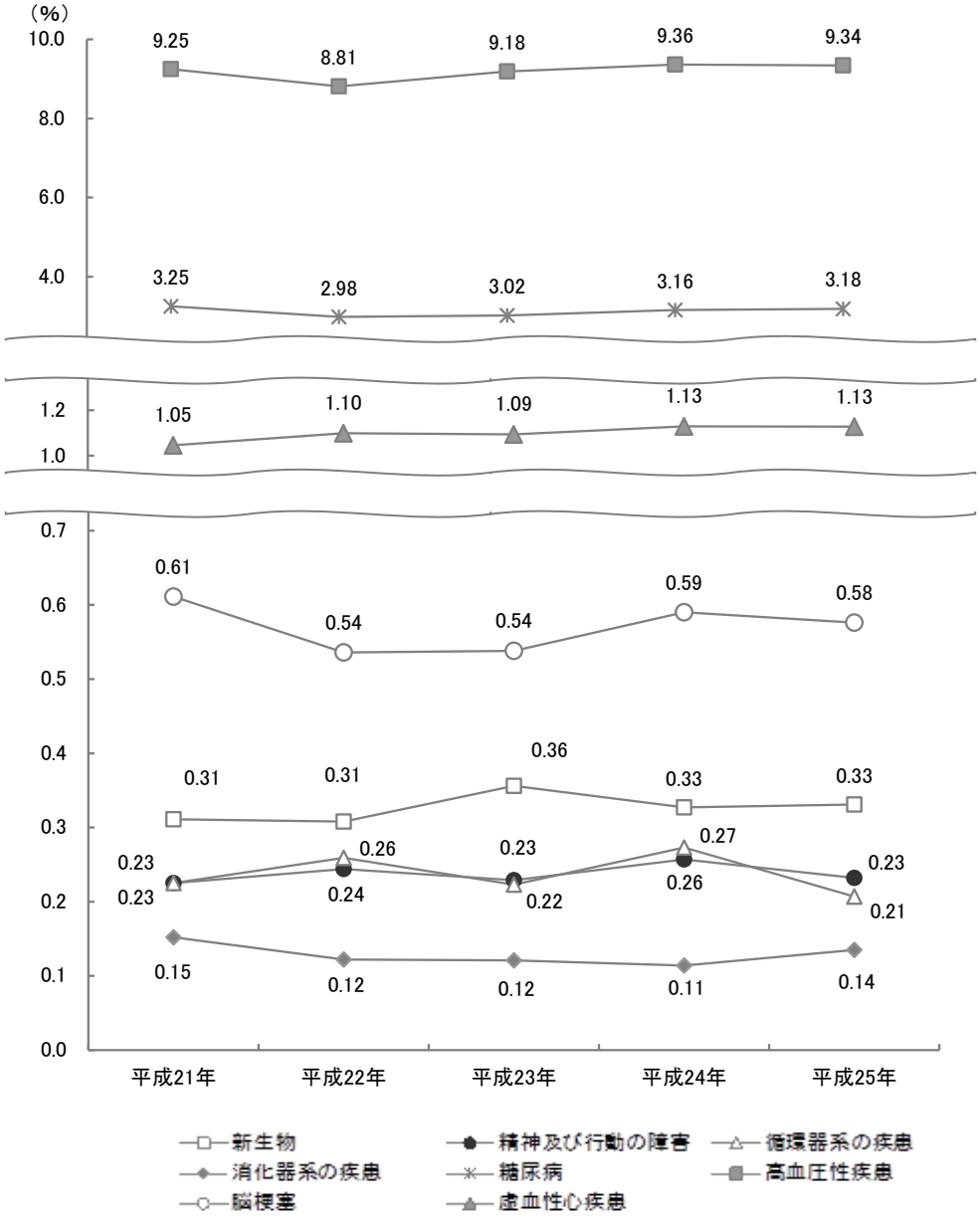
７．国民健康保険から見た疾病構造と受療状況

（１）生活習慣病に関わる主要疾患の受診状況

主要疾患の受診率※を見ると、高血圧性疾患が最も高く、次いで糖尿病、虚血性心疾患となっています。

また、計画策定時のデータと比較すると、高血圧性疾患、循環器系の疾患、消化器系の疾患については微増傾向、虚血性心疾患については微減傾向、その他の疾患については横ばい傾向となっています。

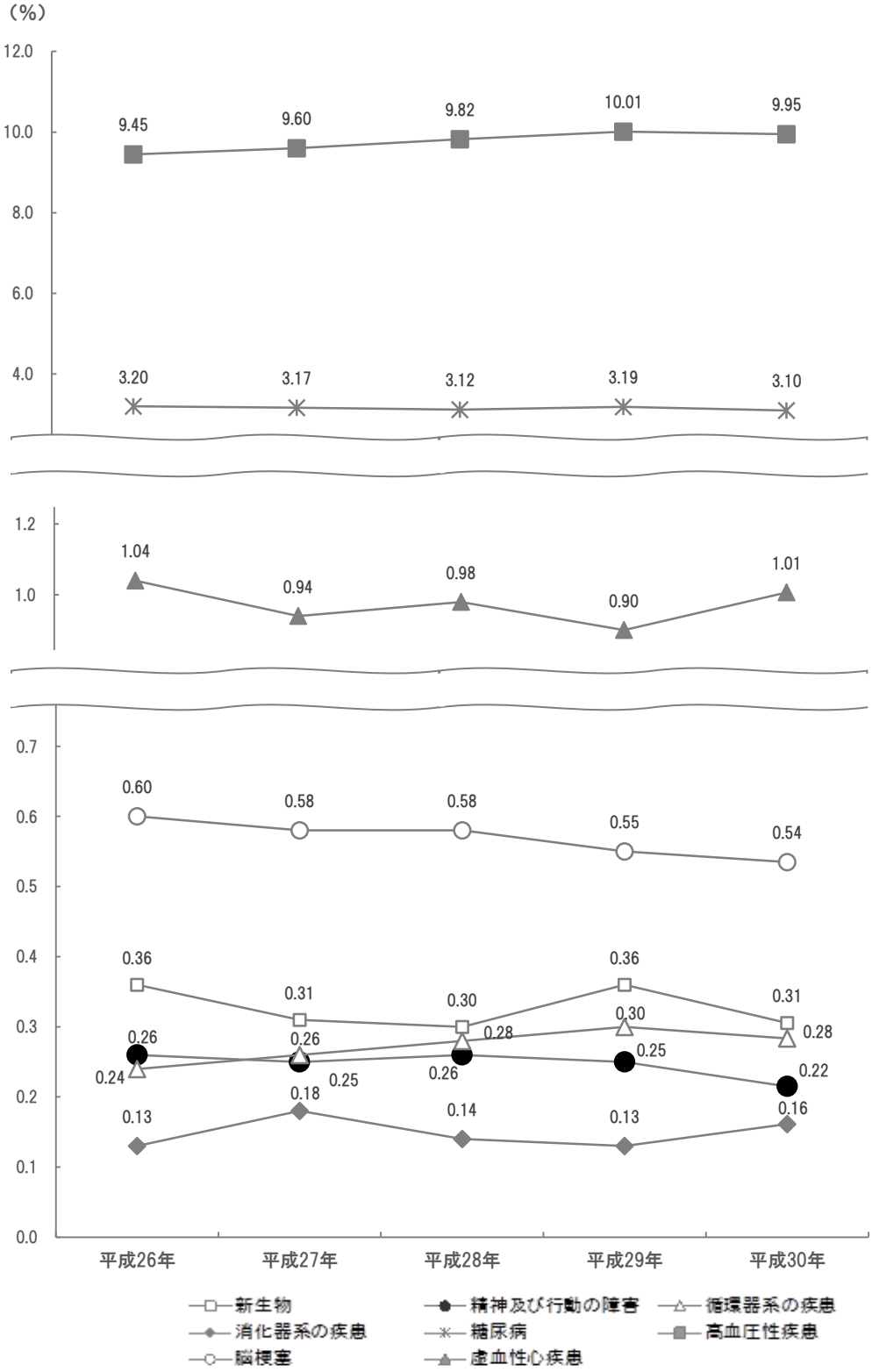
○ 計画策定時



※被保険者 100 人当りの受診件数

資料：疾病分類別統計（数値は毎年５月診療分のもの）

○ 中間評価時



※被保険者 100 人当りの受診件数

資料：疾病分類別統計（数値は毎年５月診療分のもの）

（２）医療受診率※と一人あたりの医療費の状況

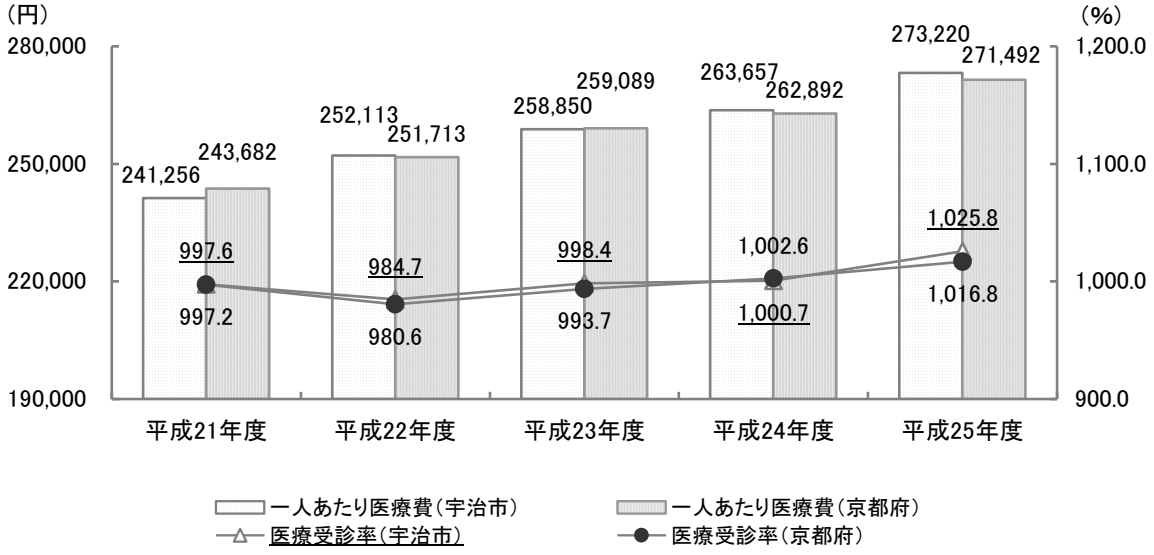
最新のデータによると、本市の医療受診率は年々上昇しており、平成 30 年度では 1,081.0%となっています。また、一人あたりの医療費についても増加を続けており、平成 30 年度で年間 312,447 円となっています。

計画策定時と比較すると、医療受診率、一人あたりの医療費、どちらについても増加しています。

※　医療受診率　受診件数を被保険者数で割って 100 を掛けたもの

○ 計画策定時

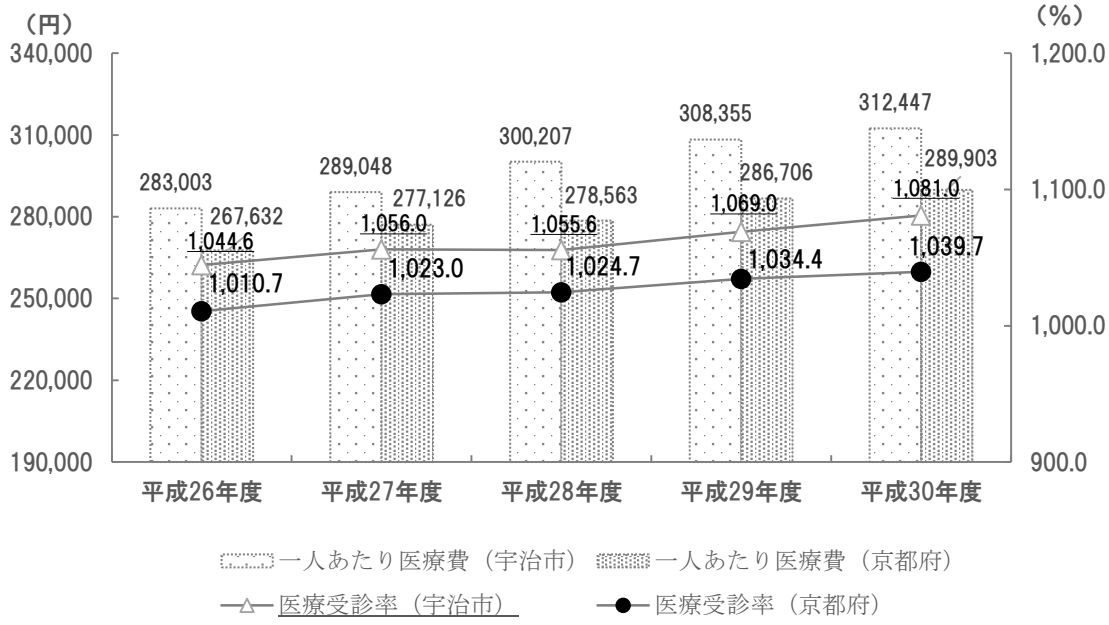
【医療受診率と一人あたりの医療費の推移】



資料：国民健康保険課

○ 中間評価時

【医療受診率と一人あたりの医療費の推移】



資料：国民健康保険課

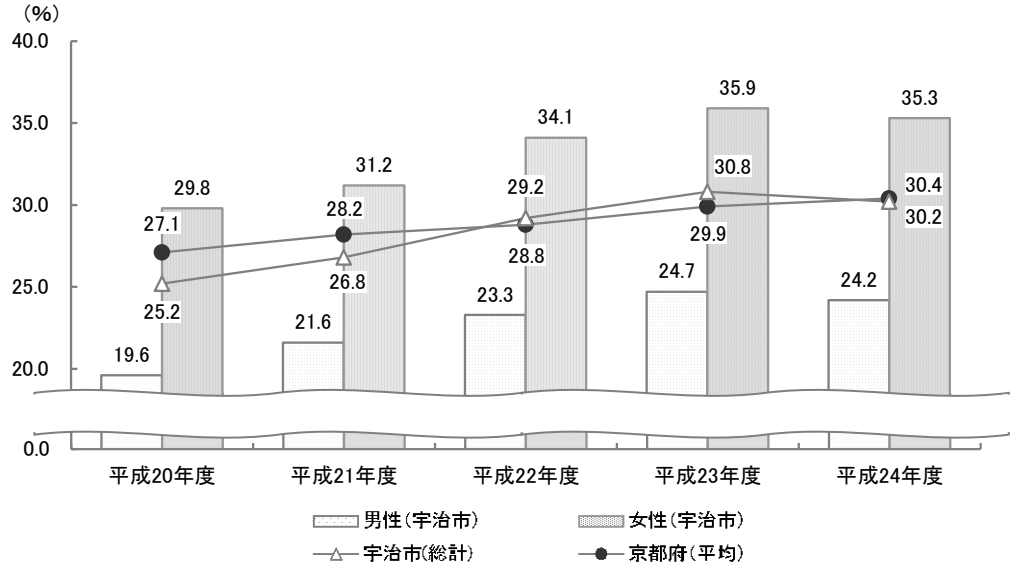
（３）特定健康診査受診率の状況

最新のデータによると、特定健康診査の受診率は、男女ともに年々増加しています。また、本市の全体の受診率は平成 26 年度以降、京都府の受診率を上回っています。

計画策定時と比較しても、特定健康診査の受診率は男女ともに年々増加傾向であることがうかがえます。

○ 計画策定時

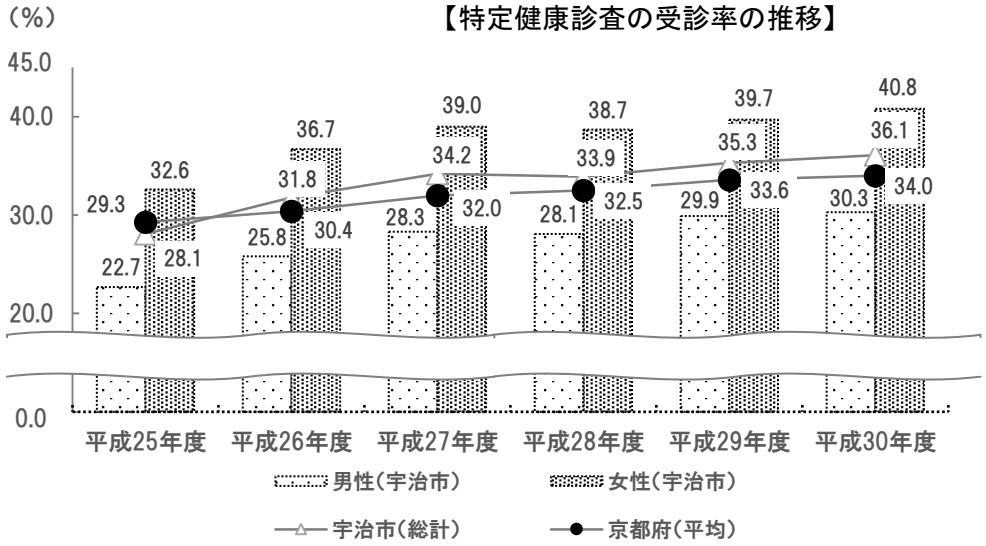
【特定健康診査の受診率の推移】



資料：平成 24 年度特定健診・特定保健指導法定報告結果

○ 中間評価時

【特定健康診査の受診率の推移】



資料：平成 30 年度特定健診・特定保健指導法定報告結果

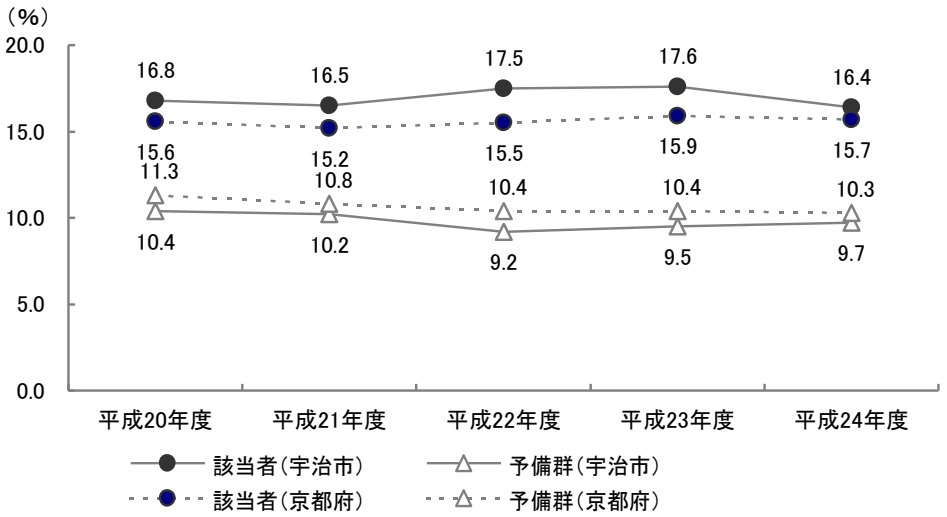
（4）メタボリックシンドローム該当者・予備群の推移

最新のデータによると、本市の特定健康診査受診者のうち、メタボリックシンドローム該当者については平成 27 年度以降、増加傾向となっています。また、予備群については 10%前後で推移しています。

計画策定時と比較すると、メタボリックシンドローム該当者については増加傾向となっています。

○ 計画策定時

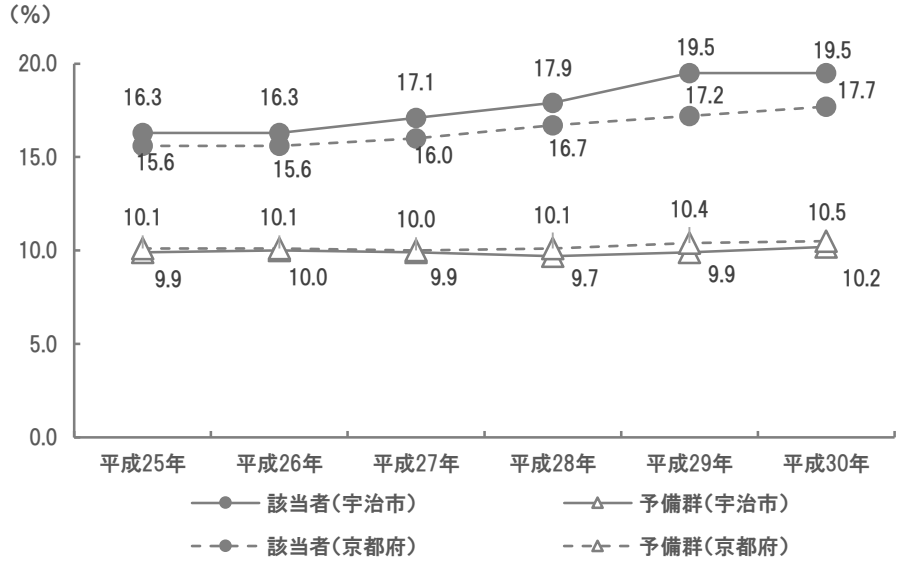
【メタボリッシンドローム該当者・予備群の推移】



資料：平成 24 年度特定検診・特定保健指導法定報告結果

○ 中間評価時

【メタボリッシンドローム該当者・予備群の推移】



資料：平成 30 年度特定検診・特定保健指導法定報告結果

Ⅴ. 市民アンケート調査結果

１　調査の概要

○ 調査の目的

本市では、「宇治市健康づくり・食育推進計画」に掲げる「市民とまちがともに取り組む　健康長寿日本一」を基本目標に、様々な取組を進めてきました。

計画の策定から５年が経ち、策定時とげ現状との比較を行うことで、これまでの取組の評価・分析を行い、より効果的な施策へつなげることを目的としています。

○ 調査対象

小学生：市内の４小学校で直接配布・回収（対象：小学５年生）
中学生：市内の３中学校で直接配布・回収（対象：中学２年生）
成　人：市内在住の１６歳以上から３，０００名を無作為抽出
　　郵送による配布・回収（ＷＥＢでも受付）

○ 調査期間

小学生：令和２年から１０月まで
中学生：令和２年から１０月まで
成　人：令和２年１０月１日から２３日まで

○ 回収状況

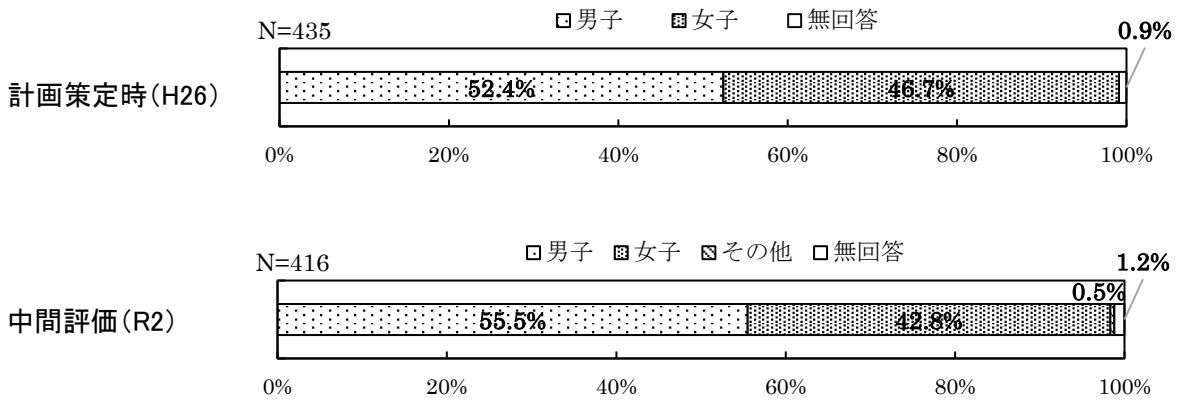
区分	配布数	有効回収数	有効回収率
小学生	４１８通	４１６通	９９．５％
中学生	５２８通	４９５通	９３．８％
成　人	３，０００通	１，２０４通	４０．１％

２　小学生

（１）回答者属性

問１　性別についておたずねします。（１つだけに〇）

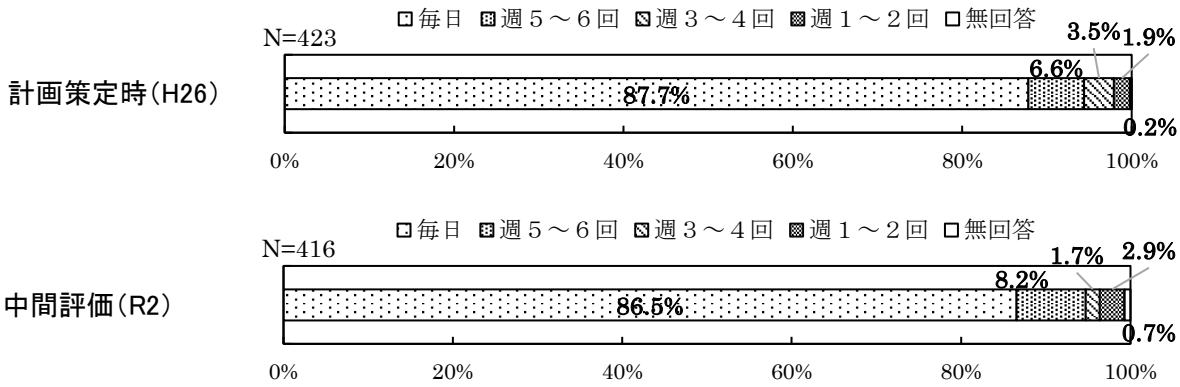
今回の調査では、「男子」の割合が 55.5%、「女子」の割合が 42.8%となっており、計画策定時と比較すると、「男子」の割合がやや増加、「女子」の割合がやや減少しています。



（２）栄養・食生活について

問２　あなたは、１週間でどのくらい朝食をとりますか。（１つだけに〇）

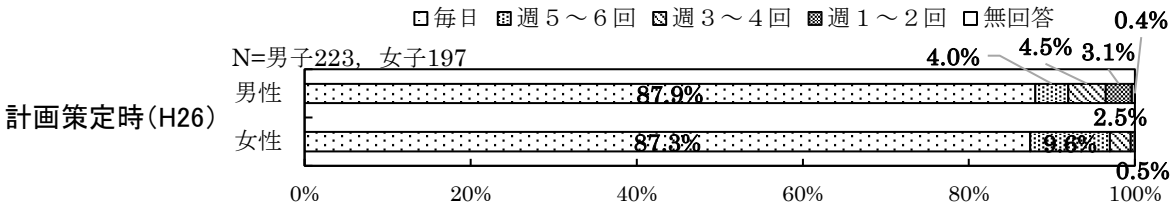
今回の調査では「毎日」の割合が 86.5%となっており、計画策定時の 87.7%と比較するとやや減少しています。ただし、「週５～６回」とあわせた“週５回以上”の割合でみると前回が 94.3%、今回が 94.7%とほぼ同じ結果となっています。

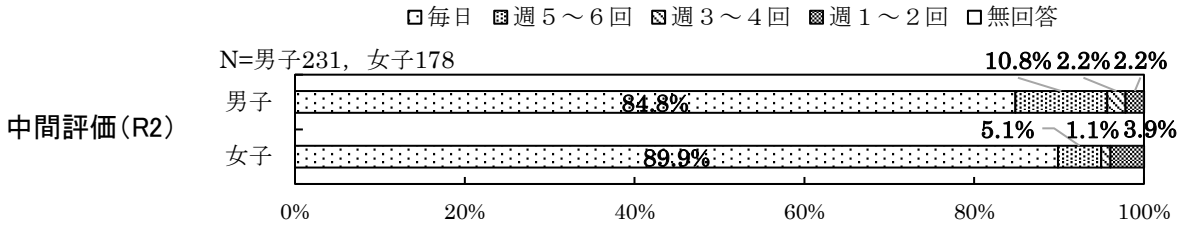


【性　別】

性別でみると、今回の調査では女子の「毎日」の割合が 89.9%と、男子の 84.8%と比べ、高くなっています。また、計画策定時と比較しても、前回の 87.3%から女子の「毎日」の割合は増加しています。

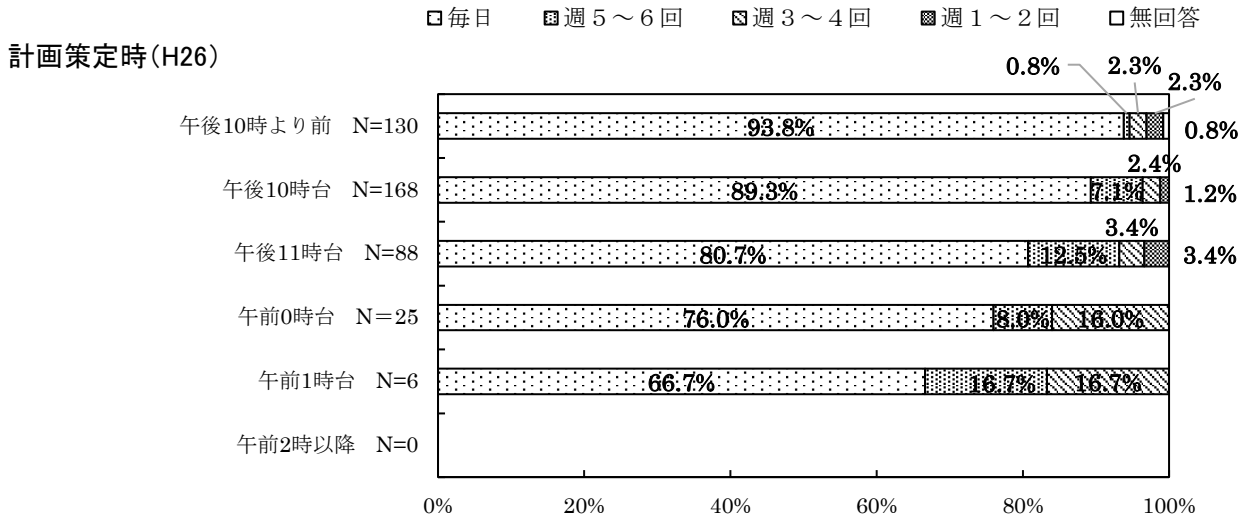
一方で、男子の「毎日」の割合は前回の 87.9%から減少しているものの、「週５～６回」以上の割合でみると前回の 91.9%から 95.6%へと増加しています。



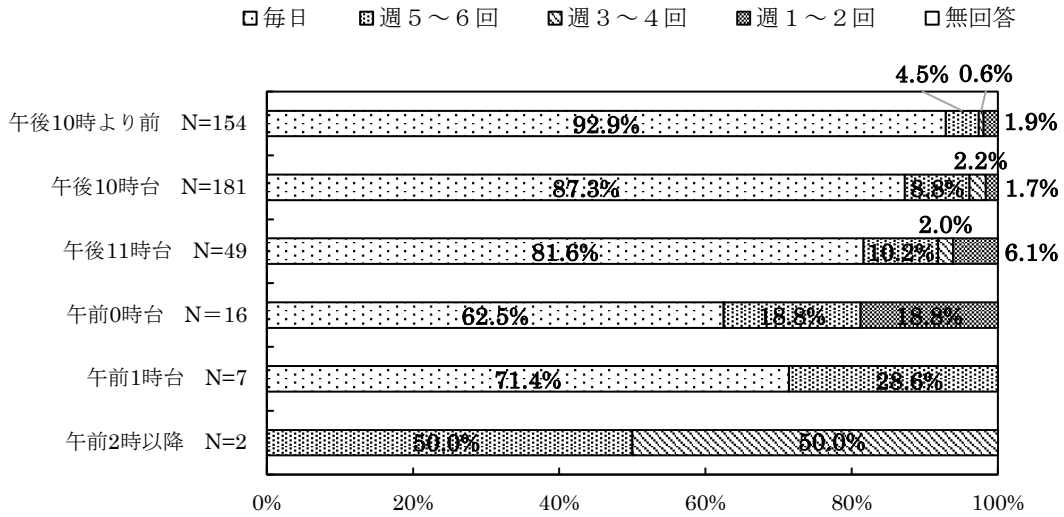


【問２０（イ）　就寝時刻別】

今回の調査においても、計画策定時の調査と同様に、就寝時刻が遅くなるにつれ、概ね「毎日」の割合が低くなっています。特に午前０時以降ではこの傾向が顕著です。



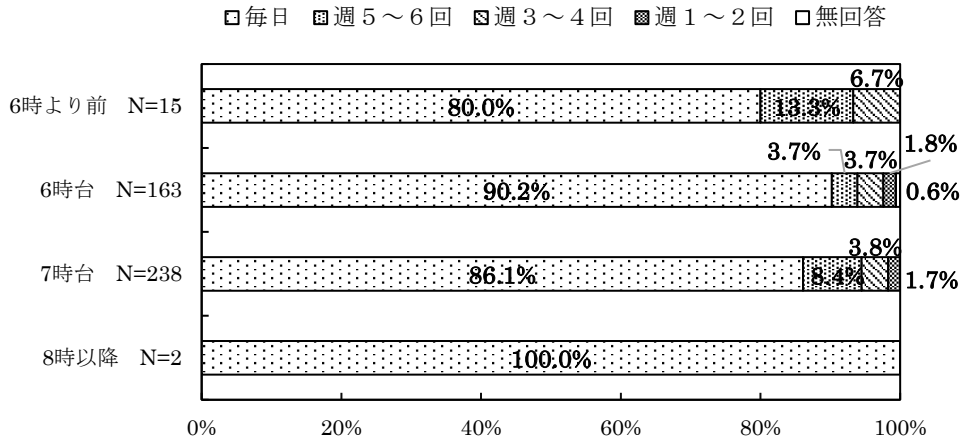
中間評価（R2）



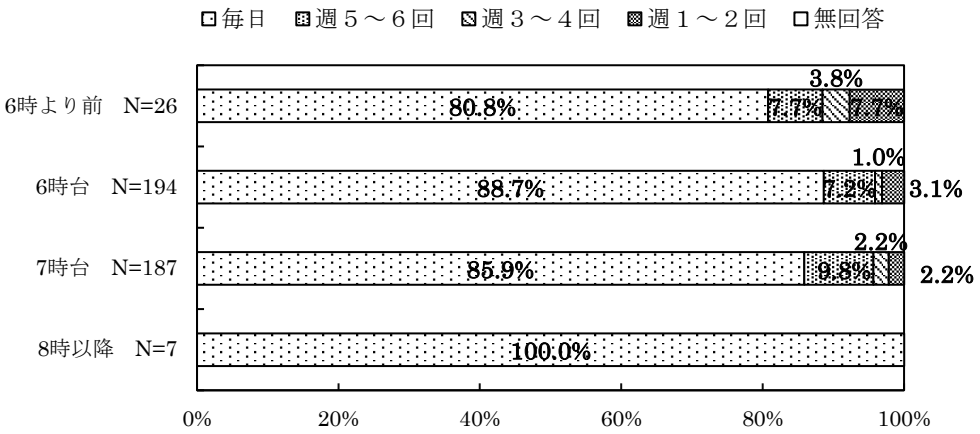
【問２０（ア）　起床時刻別】

計画策定時の調査と同様に、起床時刻別でみると、「毎日」と「週５～６回」をあわせた“週５回以上”の割合については、概ね大きな差異はみられません。ただし、今回の調査では、「６時より前」について、ややその割合が低くなっています。

計画策定時（H26）

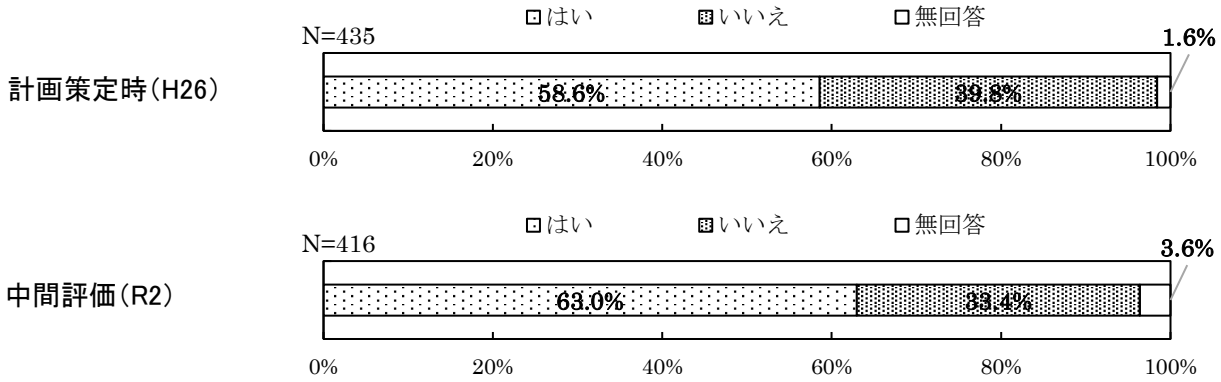


中間評価（R2）



問３　あなたは、週３回以上、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。（１つだけに○）

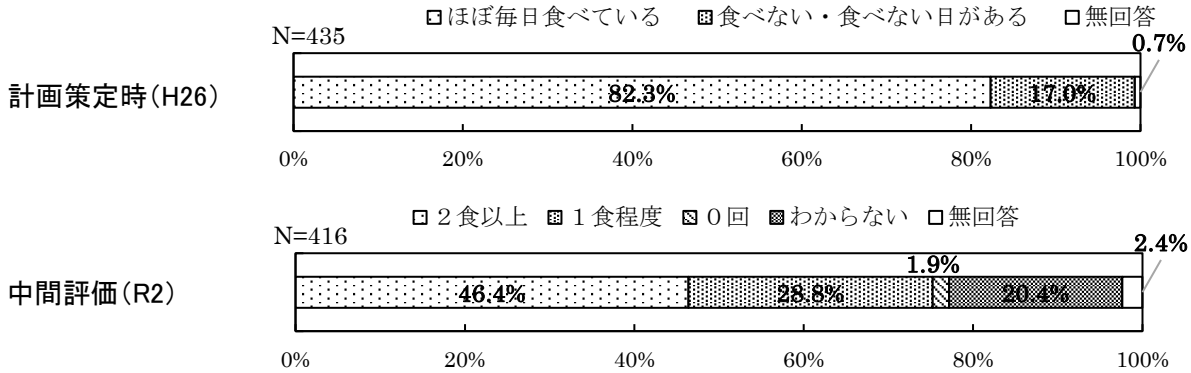
今回の調査では、「はい」の割合が 63.0％と、計画策定時の 58.6％と比べて増加しています。



問４　あなたは、次の食品などを<u>１日のうち</u>、どのくらいとっていますか。①～③それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

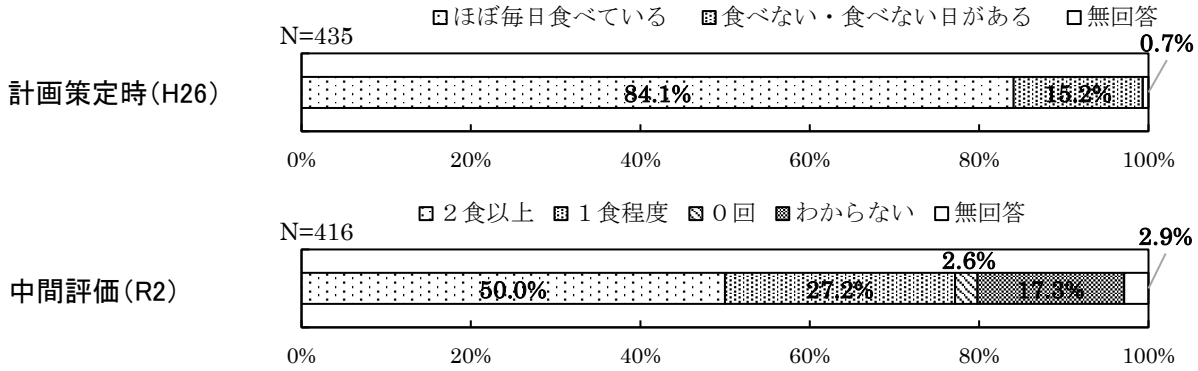
① 緑黄色野菜（にんじん・ほうれん草・かぼちゃ等）

今回の調査では、「２食以上」の割合が 46.4％、「１食程度」の割合が 28.8％となっており、ほぼ毎日食べている人の割合は計画策定時の 82.3％から 75.2％へと低下しています。



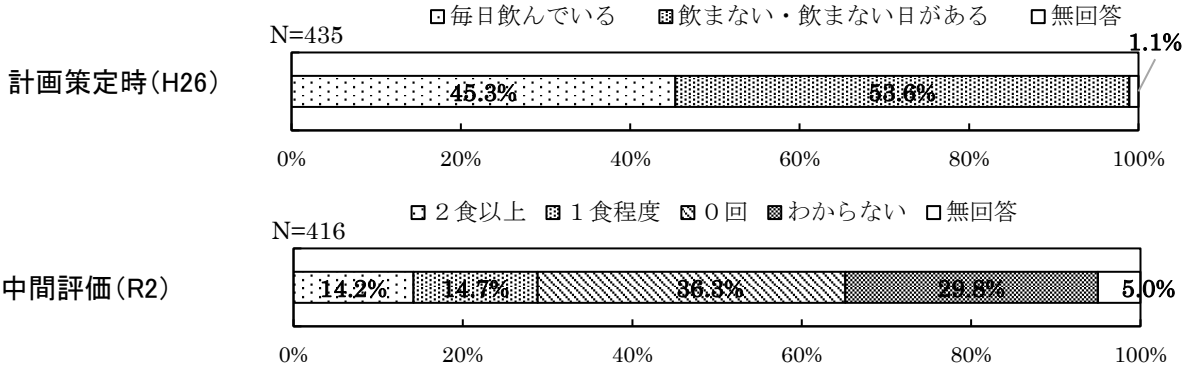
② その他の野菜（キャベツ・きゅうり・大根等）

今回の調査では、「２食以上」の割合が 50.0％、「１食程度」の割合が 27.2％となっており、ほぼ毎日食べている人の割合は計画策定時の 84.1％から 77.2％へと低下しています。



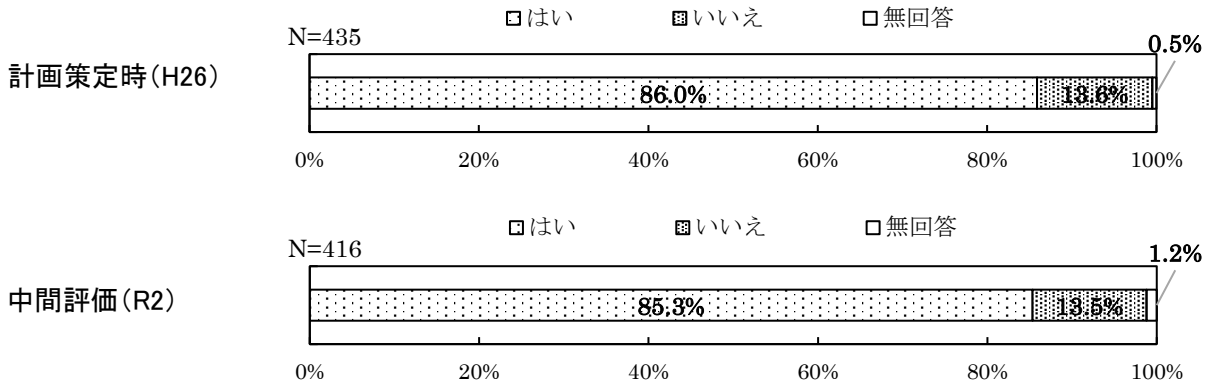
③ 緑茶

今回の調査では、「２食以上」の割合が 14.2%、「１食程度」の割合が 14.7%となっており、毎日飲んでいる人の割合は計画策定時の 45.3%から 28.9%へと低下しています。



問５　主食（ごはん・パン・めん類等）、主菜（肉・魚・卵・とうふ等）、副菜（野菜）を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べていますか。

今回の調査では、「はい」の割合が 85.3%、「いいえ」の割合が 13.5%となっており、計画策定時の調査結果と、ほぼ同様の結果となっています。



問６　あなたの身長と体重をご記入ください。

①体重

【性別平均】

今回の調査では、男子の平均が 35.0kg、女子の平均が 34.8kg となっており、計画策定時の調査と比較するとどちらもやや増加しています。

	計画策定時（H26）		中間評価（R2）	
	有効回答数（件）	平　均（kg）	有効回答数（件）	平　均（kg）
全　体	408	34.0	376	34.9
男子	213	34.5	209	35.0
女子	193	33.6	163	34.8

②身長

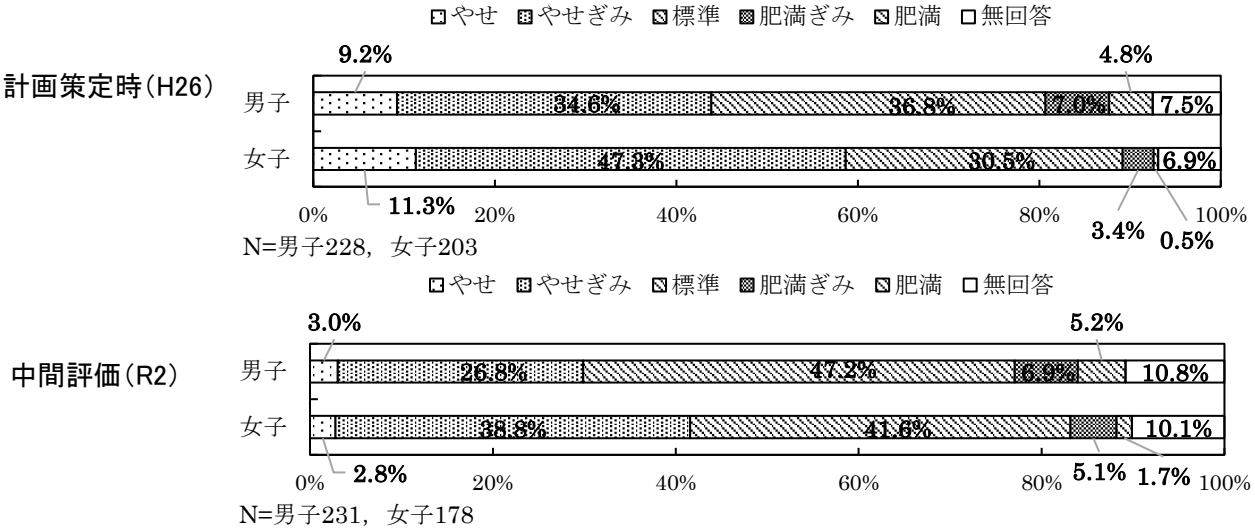
【性別平均】

今回の調査では、男子の平均が 140.7cm、女子の平均が 142.9cm となっており、計画策定時の調査と比較するとどちらもやや減少しています。

	計画策定時（H26）		中間評価（R2）	
	有効回答数（件）	平　均（cm）	有効回答数（件）	平　均（cm）
全　体	414	142.6	384	141.7
男子	216	141.9	214	140.7
女子	196	143.3	166	142.9

③ ローレル指数※

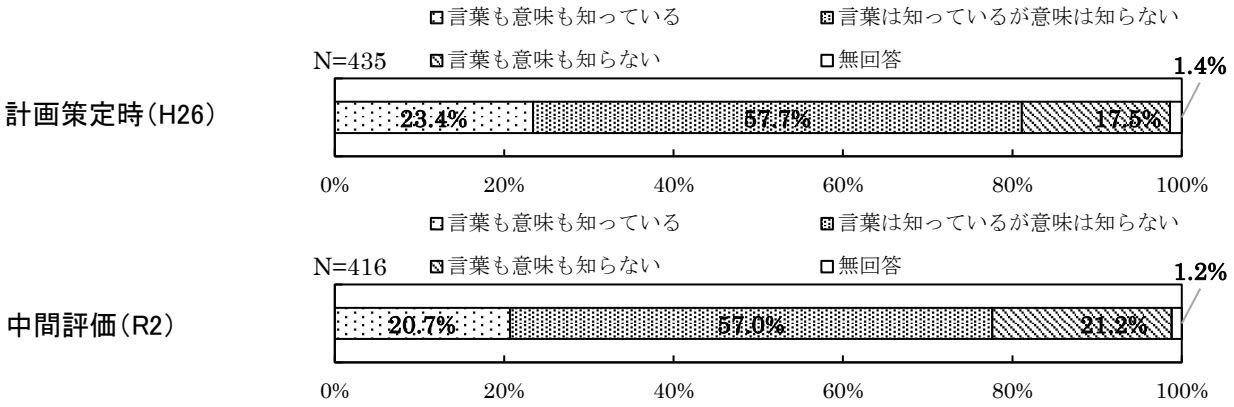
性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、男子に比べ、女子の「やせぎみ」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、男女ともに、「標準」の割合が大幅に増加しています。



※ローレル指数は、児童・生徒の肥満の程度を表す指数で、「体重（kg）÷身長（cm）の３乗×10000000」で算出されます。160 以上を「肥満」、160～145 を「肥満ぎみ」、144～116 を「標準」、115～101 を「やせぎみ」、100 以下を「やせ」と判断します。

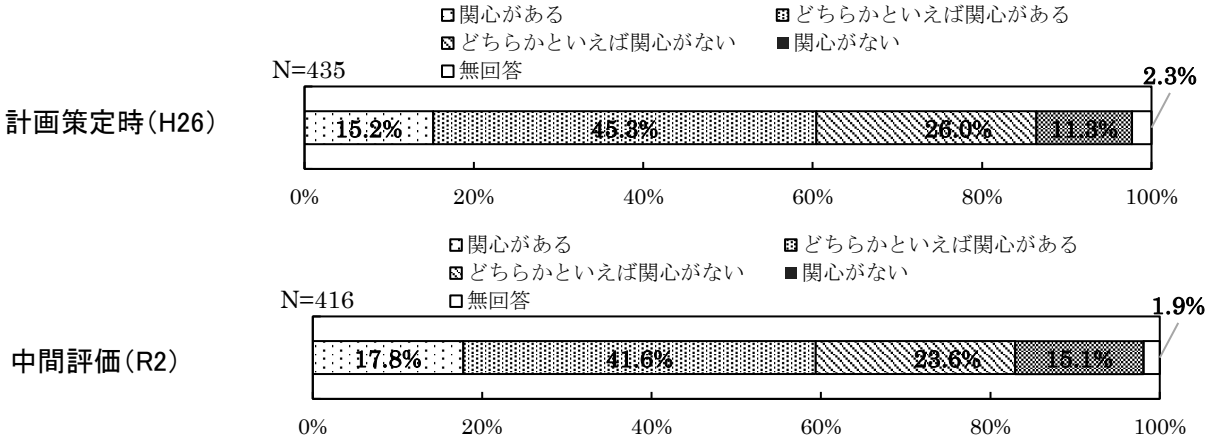
問７　あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「言葉も意味も知っている」の割合が 20.7％と、計画策定時の調査と比較するとやや低くなっています。



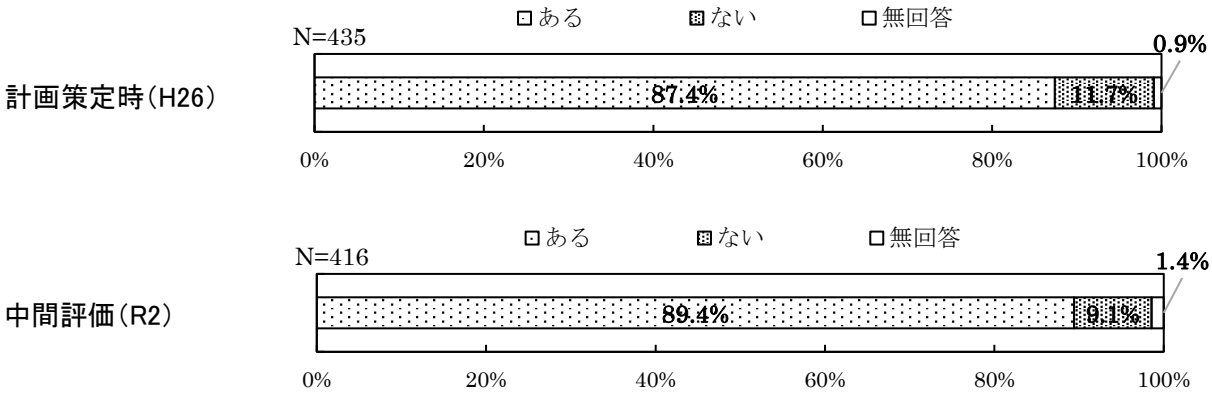
問８　あなたは、「食育」に関心がありますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“食育に関心がある”の割合が 59.4%となっており、計画策定時の 60.5%から僅かに減少しています。



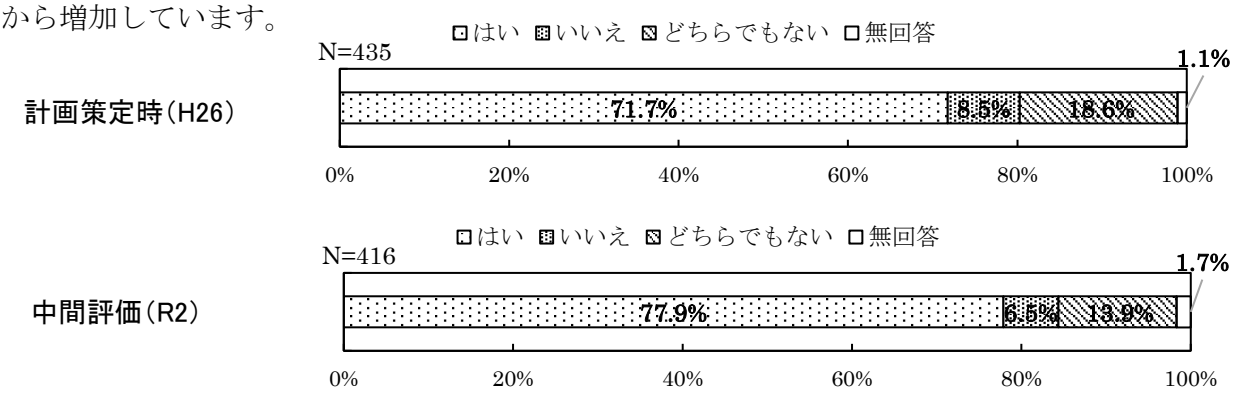
問９　あなたは、今までに農業体験（学校での体験も含む）をしたことがありますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「農業体験をしたことがある」の割合が 89.4%と、計画策定時の 87.4%から、僅かに増加しています。



問１０　あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。
（１つだけに〇）

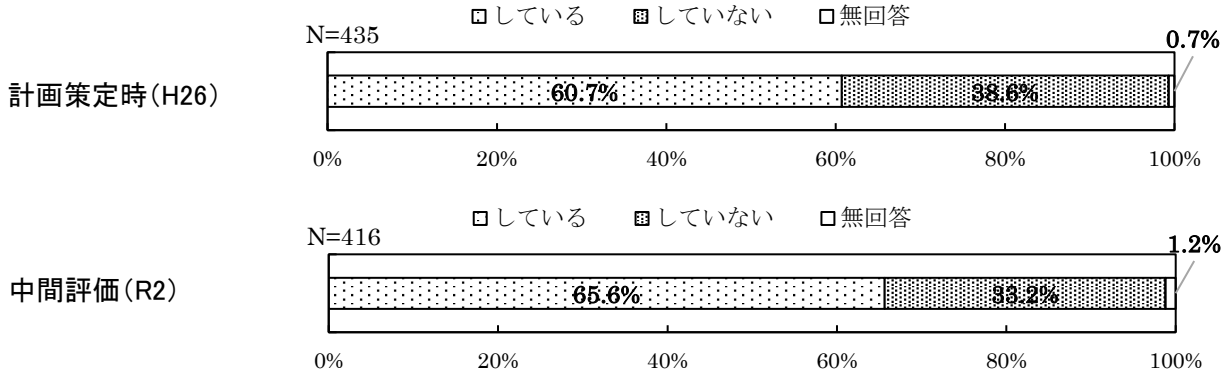
今回の調査では、「よくかんで、味わって食べている」の割合が 77.9％と、計画策定時の 71.7％から増加しています。



（３）運動について

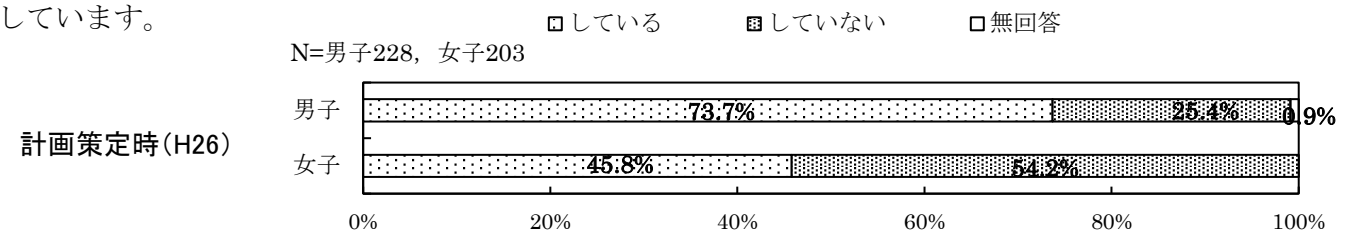
問１１　あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に３日以上していますか。
（１つだけに〇）

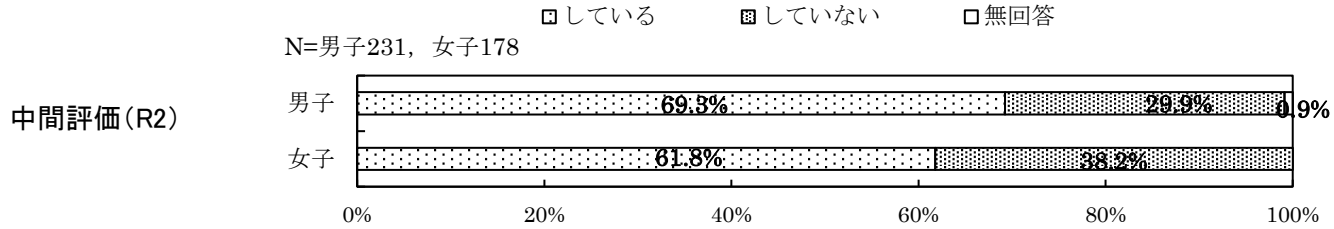
今回の調査では、「体育の授業以外に運動やスポーツを週３日以上している」の割合が 65.6％と、計画策定時の 60.7％から増加しています。



【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査同様に、女子に比べ、男子の「体育の授業以外に運動やスポーツを週３日以上している」の割合が高くなっていますが、69.3%と、計画策定時の 73.7%より低下しています。一方で、女子の割合は前回の 45.8%から 61.8%と大幅に増加しています。

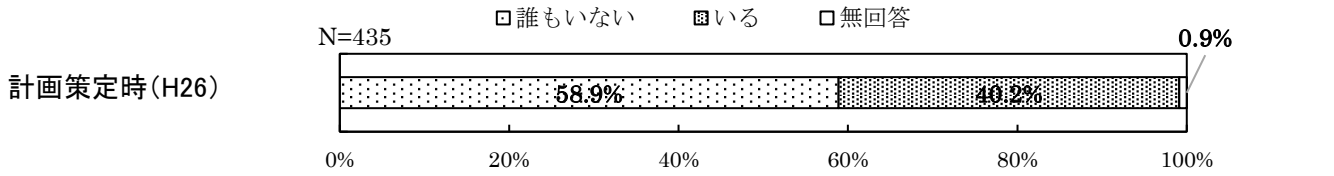


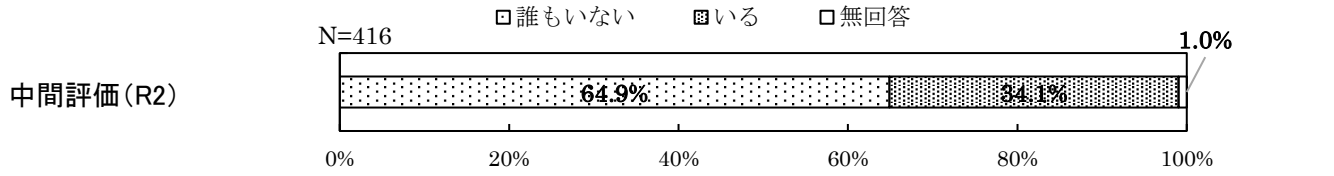


（４）たばこを吸うことについて

問１２　家族の中でたばこを吸う人はいますか。（１つだけに〇）

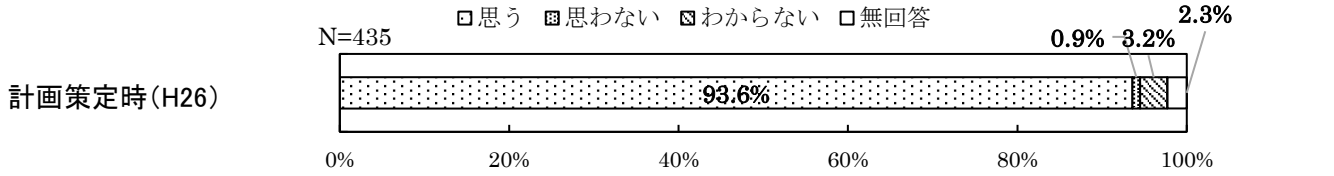
今回の調査では、「いる」の割合が 34.1%と、計画策定時の 40.2%から低下しています。

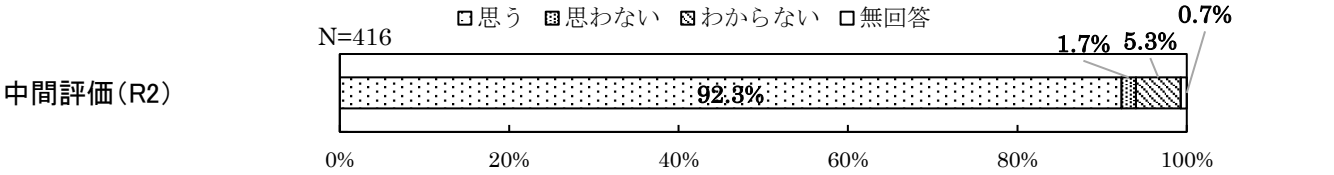




問１３　あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。（１つだけに〇）

今回の調査では、「思う」の割合が 92.3%と、計画策定時の 93.6%からやや低下しています。

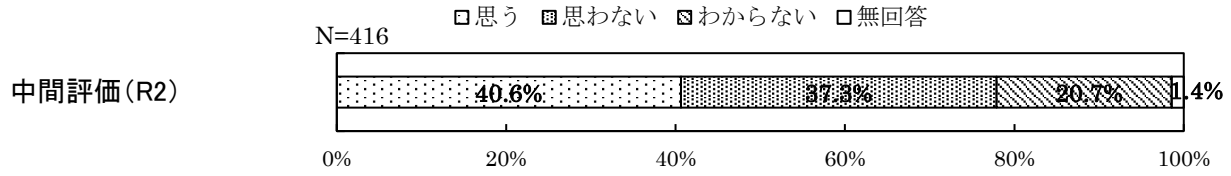




（５）お酒を飲むことについて

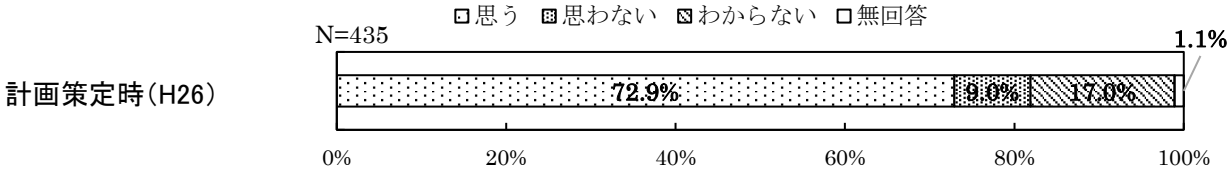
問１４　あなたは、お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

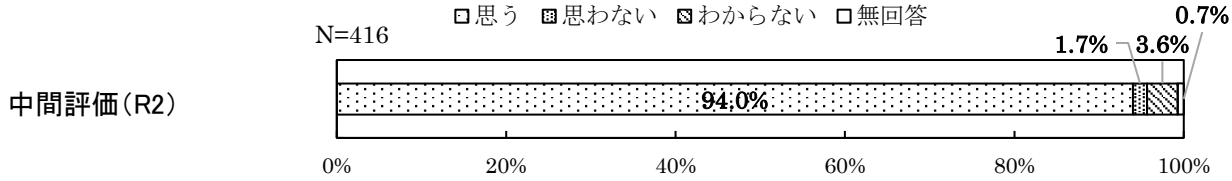
「思う」の割合が 40.6%となっています。



問１５　あなたは、<u>たくさん</u>お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「思う」の割合が 94.0%と、計画策定時の 72.9%より大幅に増加しています。

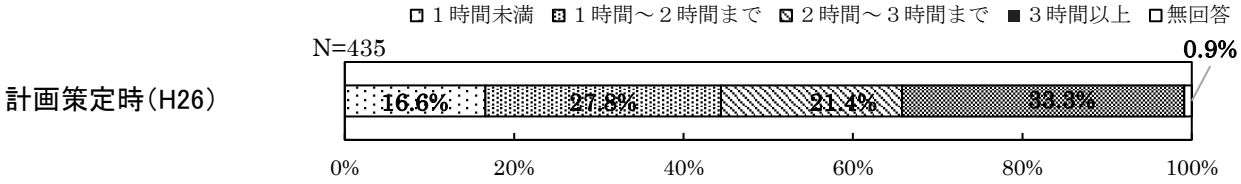


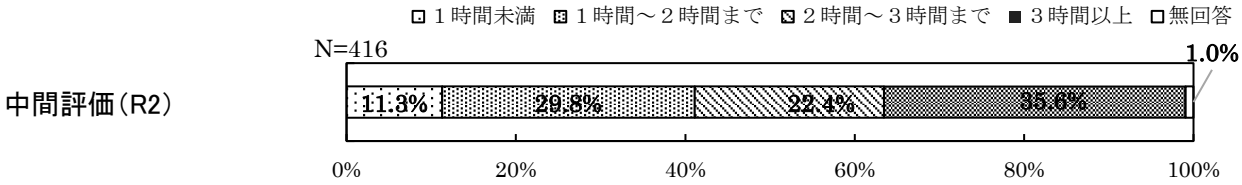


（６）休養・こころの健康について

問１６　あなたは、１日に平均してどのくらいテレビを見たり、ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）をしていますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「１時間未満」と「１時間～２時間まで」をあわせた“２時間以内”の割合が 41.1%と、計画策定時の 44.4%よりやや低下しています。

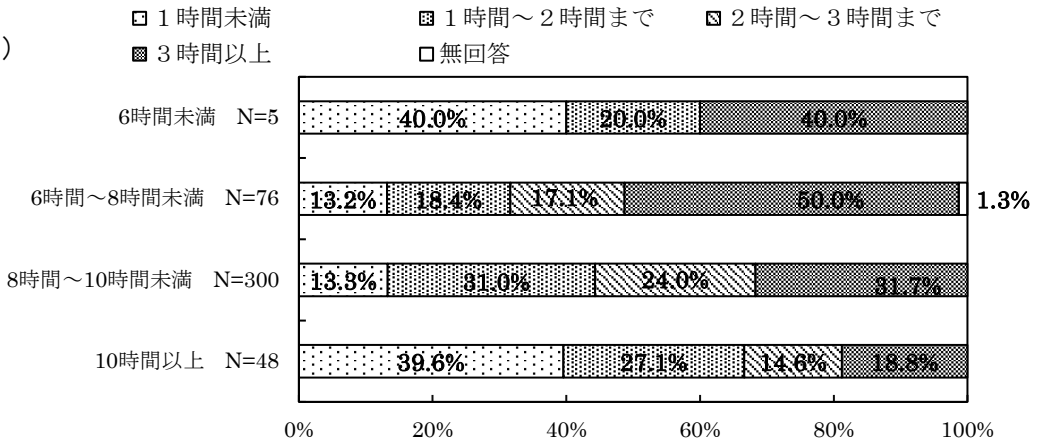




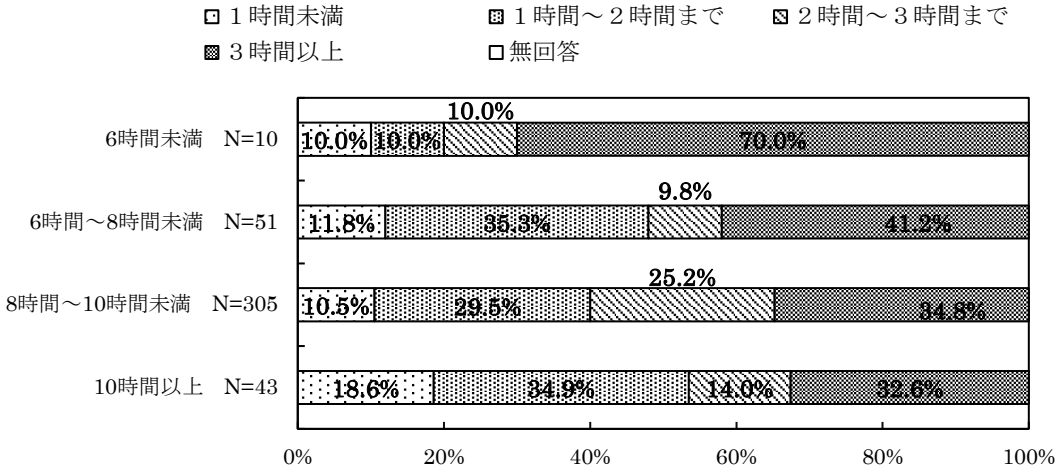
【問２０（ウ）　睡眠時間別】

今回の調査では、睡眠時間が短くなるにつれ、「３時間以上」の割合が高くなり、睡眠時間の短い理由がテレビやゲームである様子がうかがえます。また、睡眠が６時間未満の場合、そうでない場合と比較して“２時間以内”の割合が極端に低下しています。

計画策定時（H26）

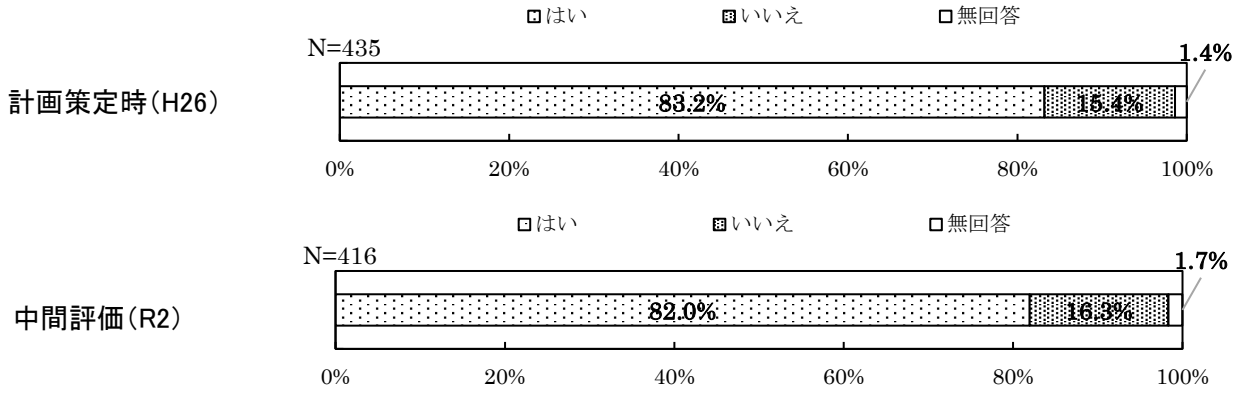


中間評価（R2）



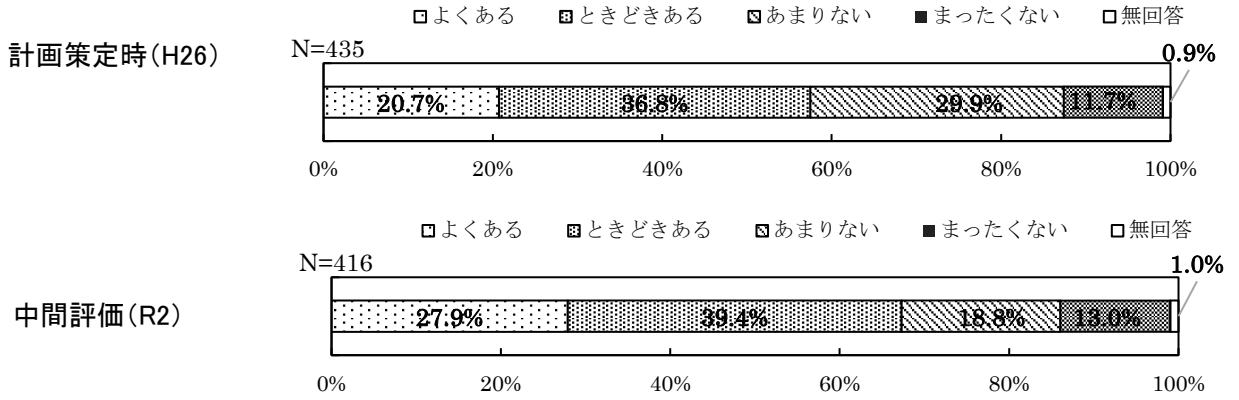
問１７　学校生活は楽しいですか。（１つだけに〇）

今回の調査では「楽しい」の割合が 82.0%と、計画策定時の 83.2%からやや低下しています。



問１８　あなたは、日ごろの生活のなかでストレス（いやなことやつらいことなどからくる不安や疲れ）を感じることがありますか。（１つだけに〇）

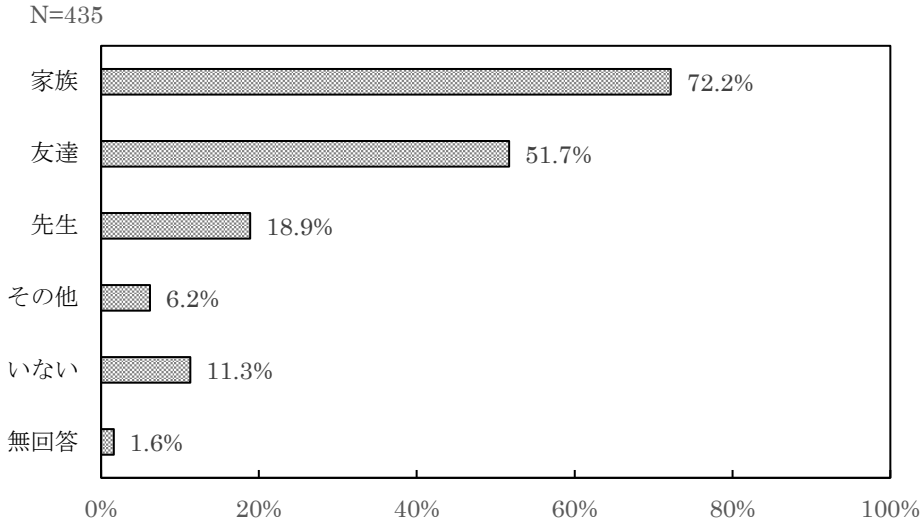
今回の調査では、「よくある」と「ときどきある」をあわせた“日ごろの生活のなかでストレスを感じることがある”の割合が 67.3%と、計画策定時の 57.5%から増加しています。



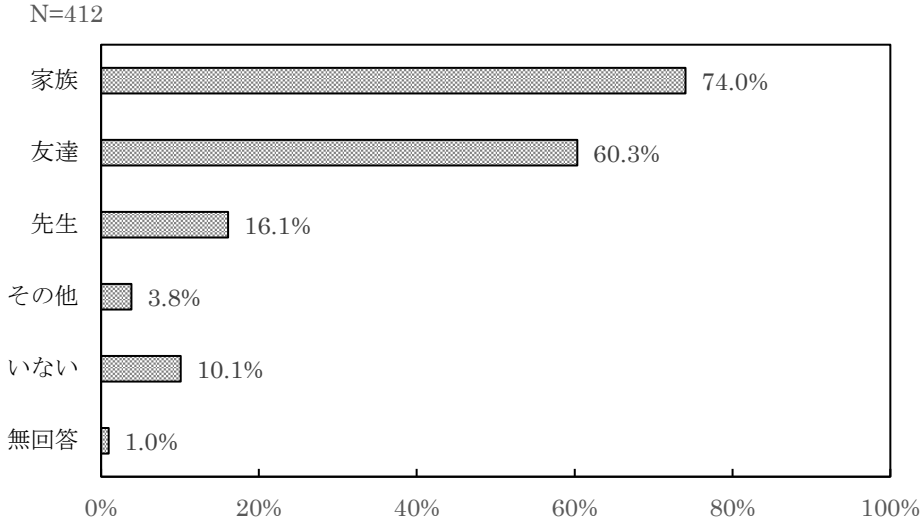
問１９　あなたは、悩みがあるときに相談できる人はいますか。（あてはまるものすべてに〇）

今回の調査でも計画策定時と同様に、「家族」の割合が 74.0%と最も高く、次いで 60.3%の「友達」、16.1%の「先生」となっています。また、計画策定時と比較すると、「友達」が 51.7%から 60.3%へと大幅に増加しています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）



【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、男子の「友達」54.5%と比べ、女子の「友達」の割合が 69.1%と、高くなっていますが、男子の「友達」は計画策定時の 39.9%と比較すると大幅に増加しています。一方で、女子の「先生」は前回の 19.7%から 13.5%へとやや減少しています。

単位：%

男子	回答数（件）	家族	友達	先生	その他	いない	無回答
計画策定時(H26)	228	70.2	39.9	18.4	4.4	16.2	2.2
中間評価(R2)	230	77.1	54.5	18.2	3.0	11.3	0.4

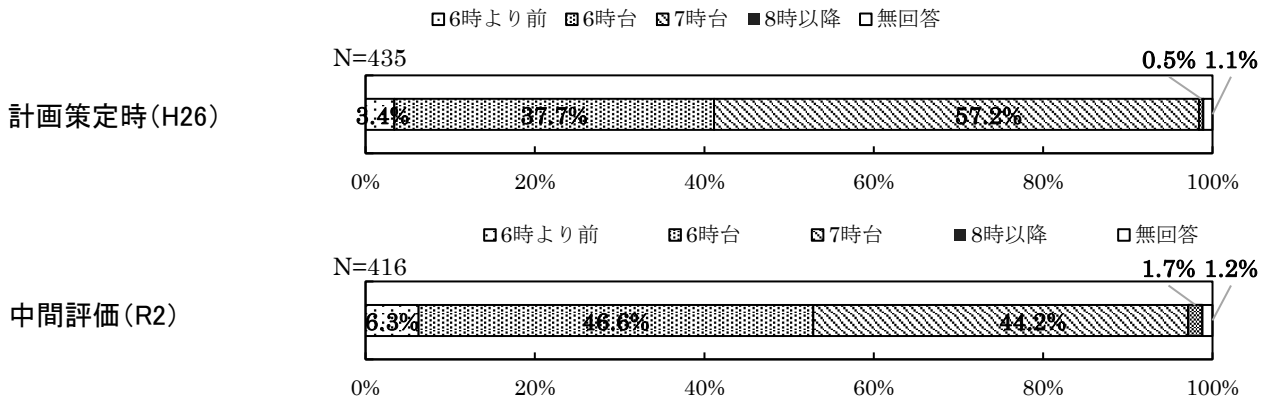
女子	回答数（件）	家族	友達	先生	その他	いない	無回答
計画策定時(H26)	203	74.9	65.0	19.7	7.9	5.4	0.5
中間評価(R2)	178	72.5	69.1	13.5	4.5	8.4	0

問２０　睡眠についてお聞きします。

①あなたが朝起きる時間・夜寝る時間は何時ですか。

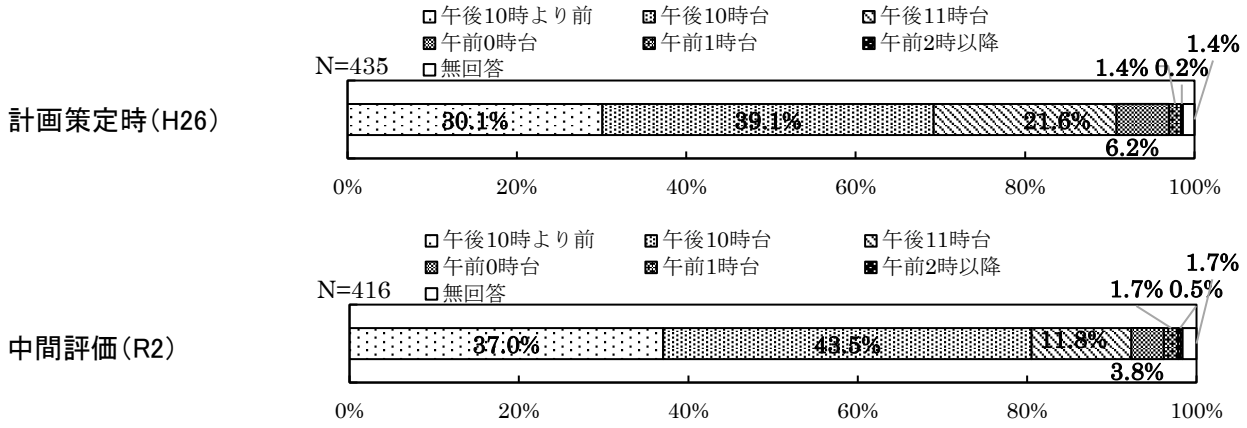
ア　起床時刻

今回の調査では、「６時より前」と「６時台」をあわせた７時までに起きる割合が 52.9%と、計画策定時の 41.1%から大幅に増加しています。



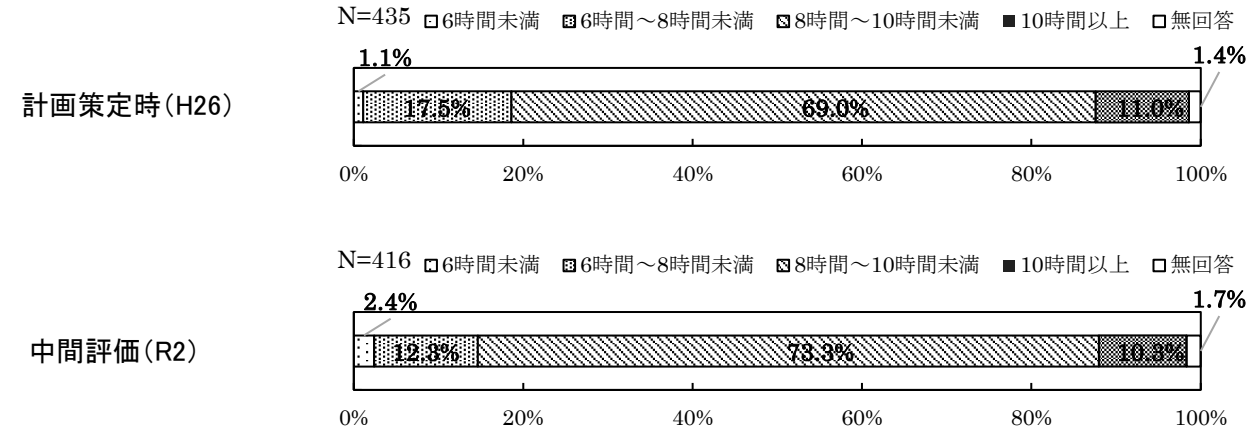
イ　就寝時刻

今回の調査では、「午後 10 時より前」の割合が 37.0%と、計画策定時の 30.1%より増加しています。また、「午後 10 時台」、「午後 11 時台」まで含めた割合は 92.3%と、前回の 90.8%より増加しており、総じて就寝時刻が早くなっています。



ウ　睡眠時間

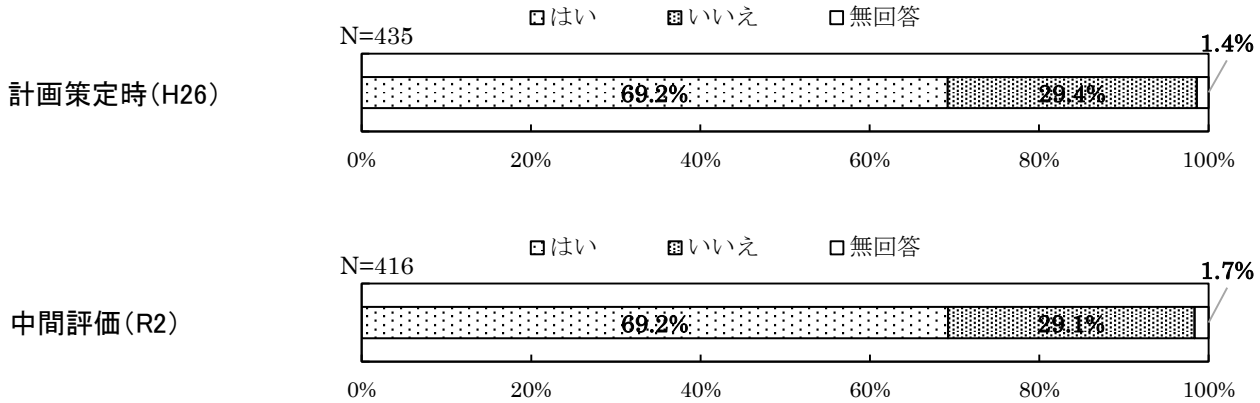
今回の調査でも計画策定時の調査と同様、「8 時間～10 時間未満」の割合が 73.3%と最も高く、前回の 69.0%より増加しています。また、「8 時間～10 時間未満」と「10 時間以上」を合わせた割合についても 83.6%と、前回の 80.0%より増加しています。



（７）健康について

問２１　あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。（１つだけに〇）

今回の調査では、「健康のために心がけていることがある」の割合が 69.2％と、計画策定時の 69.2％と同様の結果となっています。

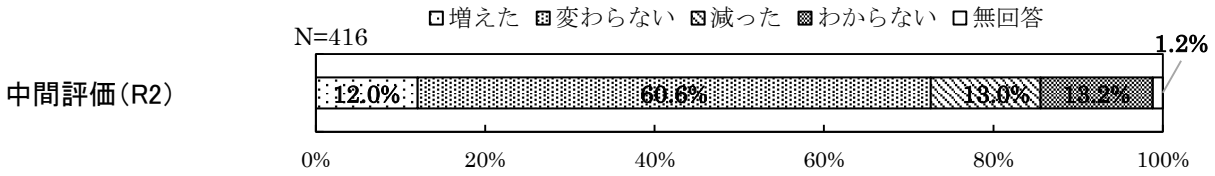


（８）新型コロナウイルス感染症による影響について

問２２　新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、食生活の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに〇をつけてください。（１つだけに〇）

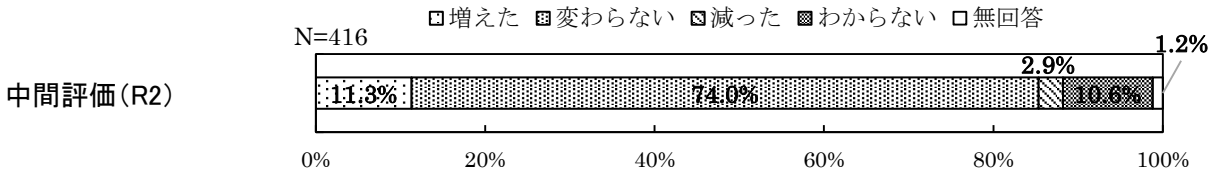
① インスタント食品や加工食品による食事の回数

「変わらない」の割合が 60.6％と最も高く、次いで「減った」が 13.0％となった一方で、「増えた」の割合も 12.0％となっています。



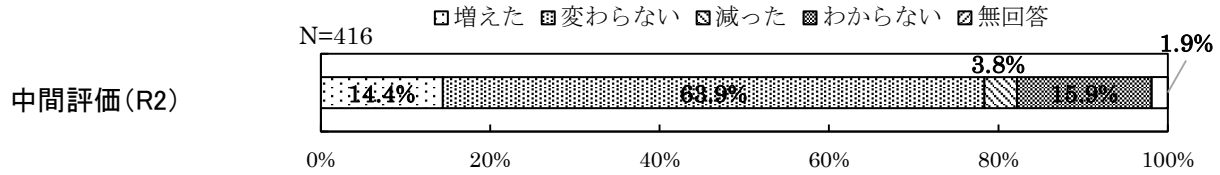
② 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の回数

「変わらない」の割合が 74.0％と最も高く、次いで「増えた」が 11.3％となっています。



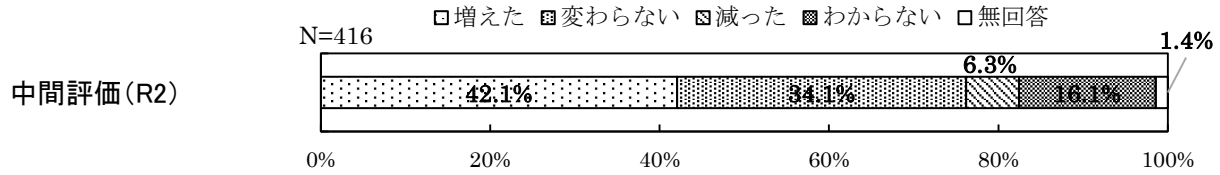
③ 緑黄色野菜やその他の野菜の摂取量

「変わらない」の割合が 63.9%と最も高く、次いで「増えた」が 14.4%となっています。



④ 体重

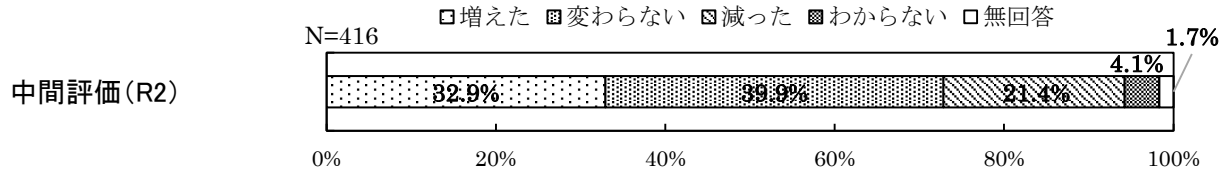
「増えた」の割合が 42.1%と最も高く、次いで「変わらない」が 34.1%となっています。



問２３　新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、生活の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに〇をつけてください。（１つだけに〇）

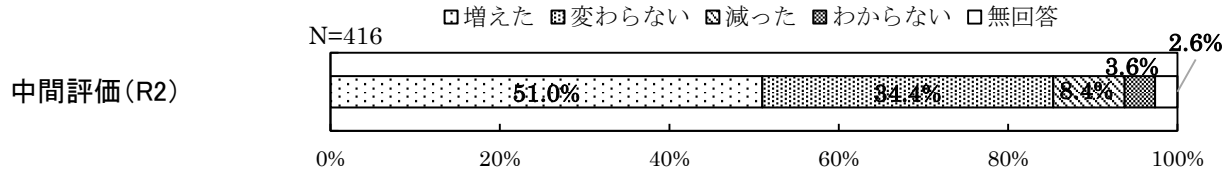
① 体育の授業以外にしている運動・スポーツの回数

「変わらない」の割合が 39.9%と最も高く、次いで「増えた」が 32.9%となっている一方で、「減った」が 21.4%となっています。



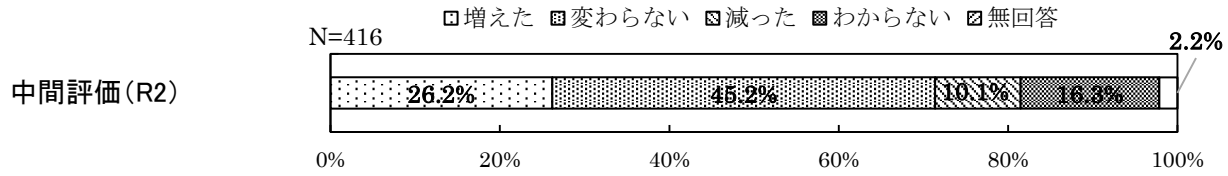
② 1 日に見るテレビの時間やゲームをする時間

「増えた」の割合が 51.0%と最も高く、次いで「変わらない」が 34.4%となっています。



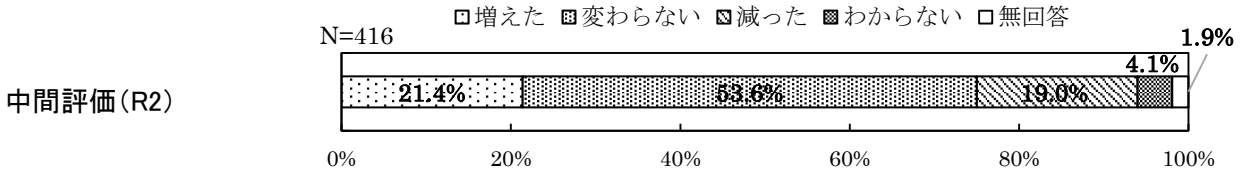
③ ストレスによる体やこころの不調

「変わらない」の割合が 45.2%と最も高く、「減った」が 10.1%となった一方で、「増えた」の割合も 26.2%となっています。



④ 睡眠時間

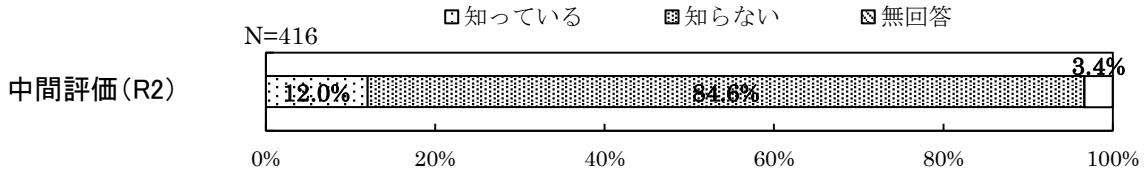
「変わらない」の割合が 53.6%と最も高く、次いで「増えた」の割合が 21.4%となった一方で、「減った」の割合も 19.0%となっています。



（９）宇治市の取り組みについて

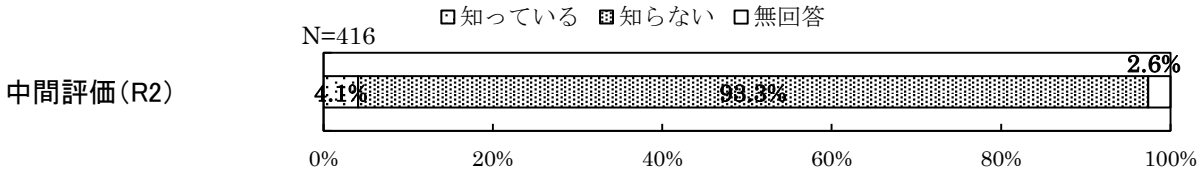
問２４　あなたは、宇治市が推進する「適塩」の取り組みについて知っていますか。

「知っている」の割合が 12.0%、「知らない」の割合が 84.6%となっています。



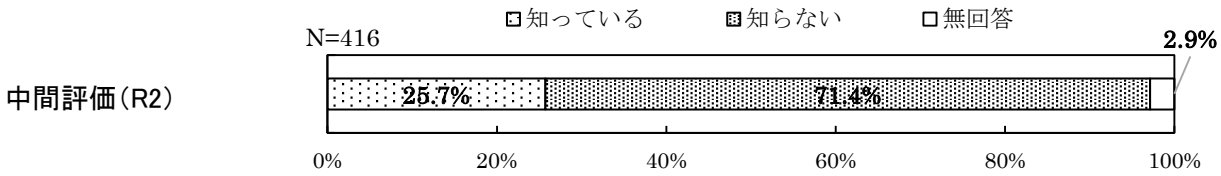
問２５　あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的とした新しいネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス　U-CHA」をご存知ですか。

「知っている」の割合が 4.1%、「知らない」の割合が 93.3%となっています。



問２６　あなたは、宇治市オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～をご存知ですか。

「知っている」の割合が 25.7%、「知らない」の割合が 71.4%となっています。

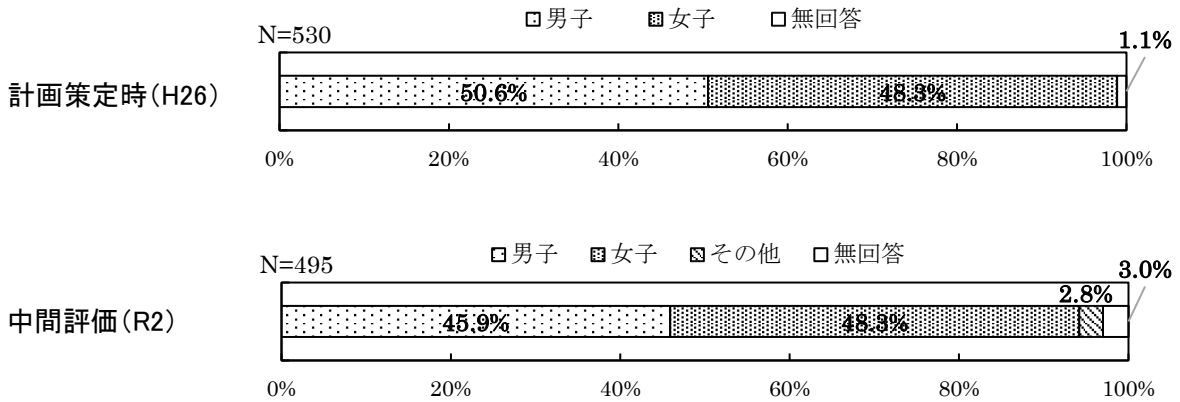


３　中学生

（１）回答者属性

問１　性別についておたずねします。（１つだけに〇）

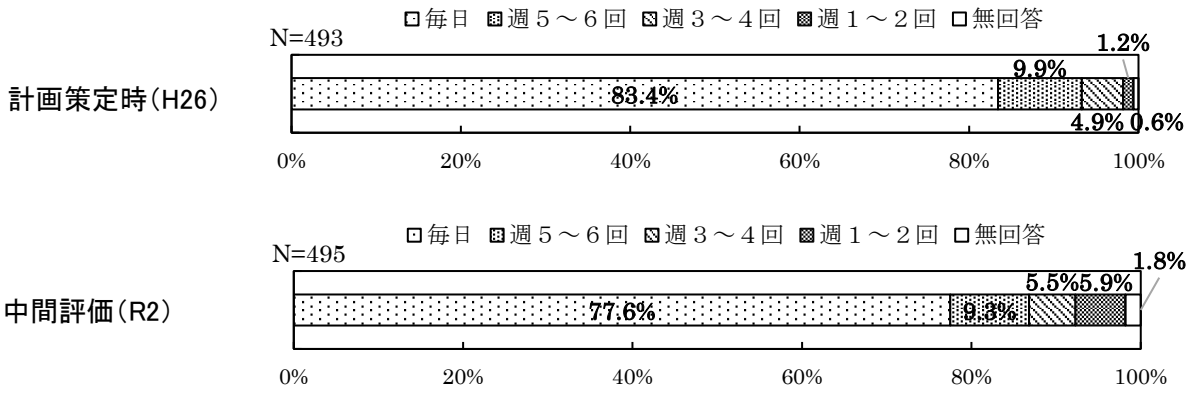
今回の調査では、「男子」の割合が 45.9%、「女子」の割合が 48.3%となっており、計画策定時の調査と比較すると、「男子」の割合がやや減少しています。



（２）栄養・食生活について

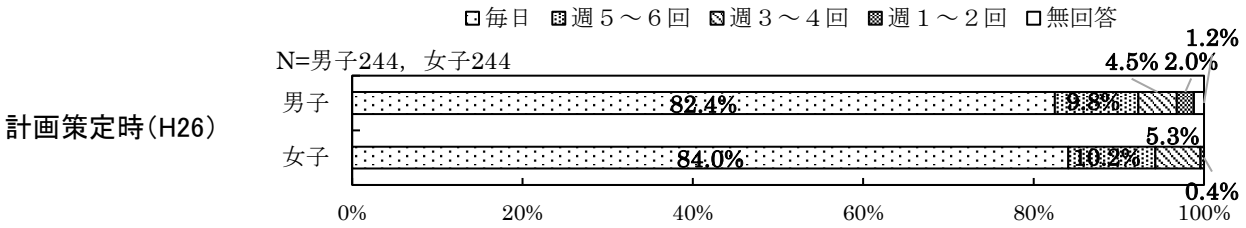
問２　あなたは、１週間でどのくらい朝食をとりますか。（１つだけに〇）

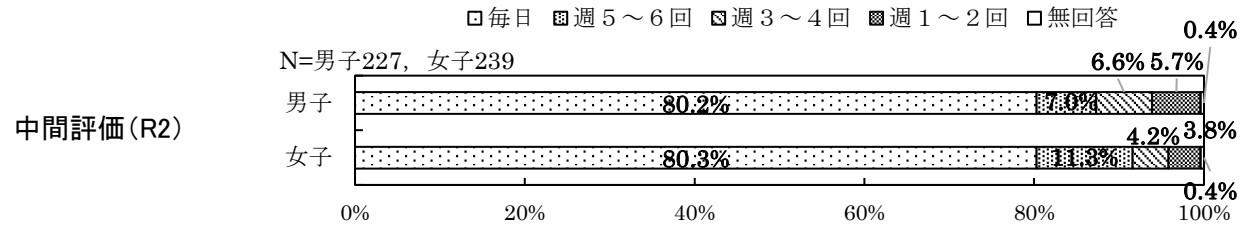
今回の調査では「毎日」の割合が 77.6%となっており、計画策定時の 83.4%から減少しています。



【性　別】

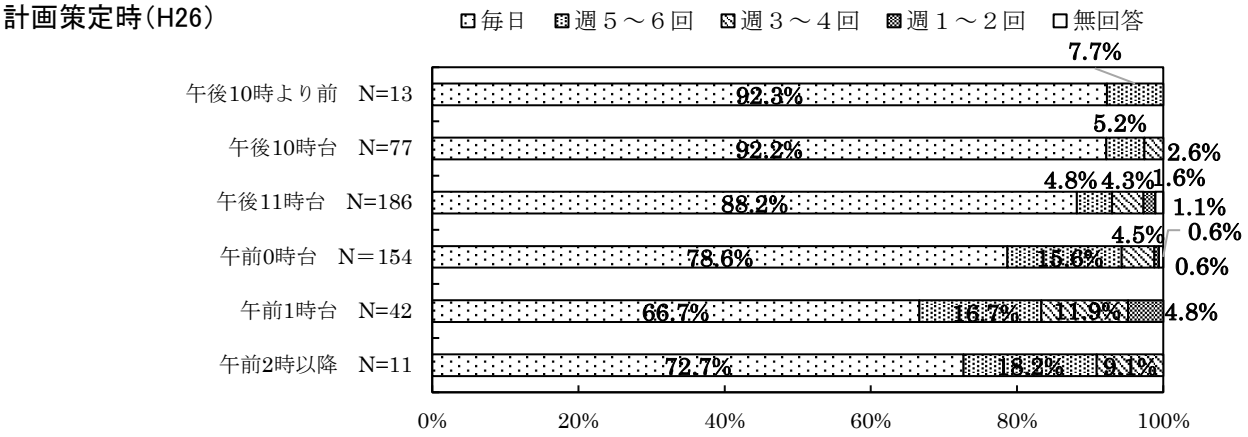
性別でみると、今回の調査では男女でそれほど差は見受けられません。計画策定時の調査と比較すると、男女ともに「毎日」の割合が減少しています。



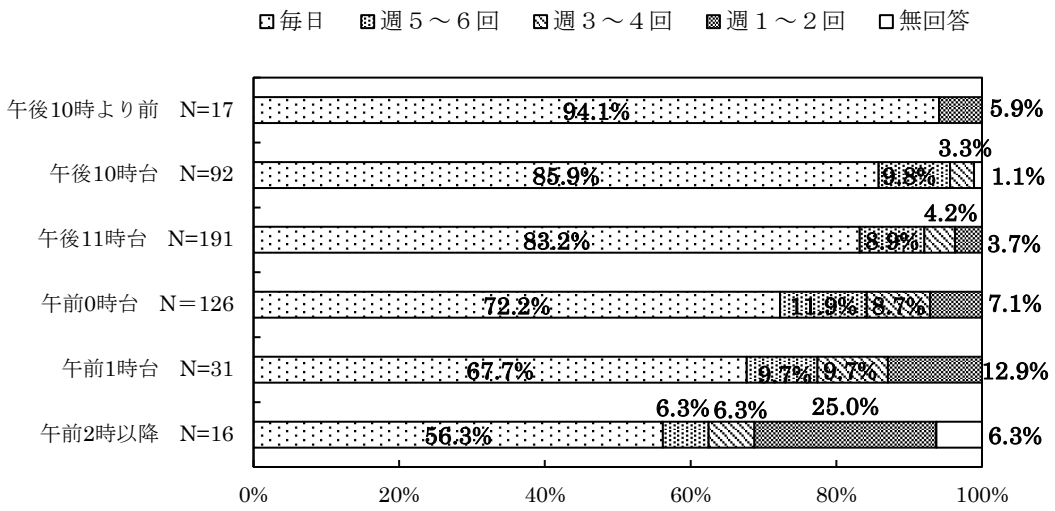


【問２０（イ）　就寝時刻別】

今回の調査においても、計画策定時の調査と同様に、就寝時刻が遅くなるにつれ、「毎日」の割合が低下しています。



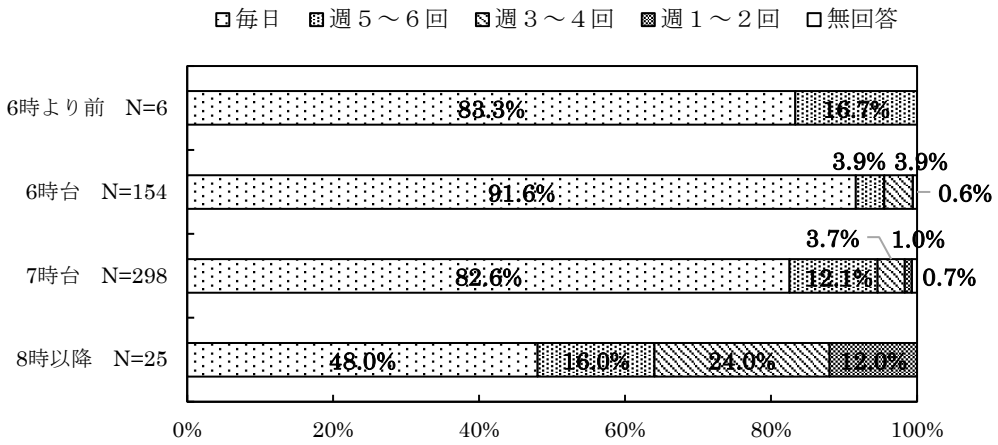
中間評価（R2）



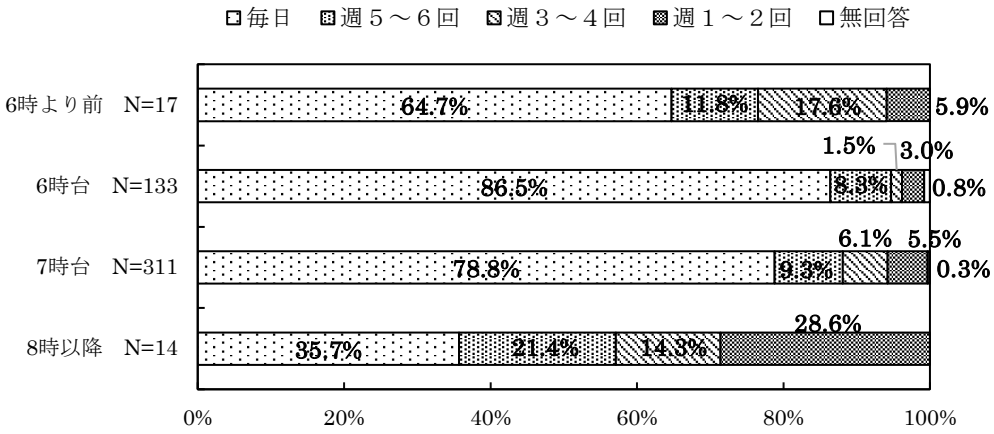
【問２０（ア）　起床時刻別】

今回の調査では、「6 時より前」を除き、起床時刻が遅くなるにつれ「毎日」の割合が低下しています。「毎日」と「週５～６回」をあわせた“週５回以上”の割合についても同様の傾向です。

計画策定時（H26）

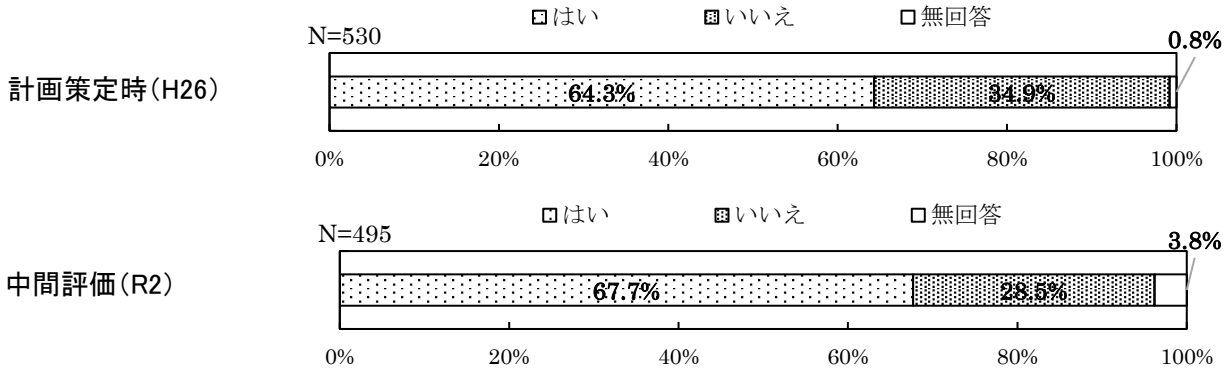


中間評価（R2）



問３　あなたは、週３回以上、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。（１つだけに○）

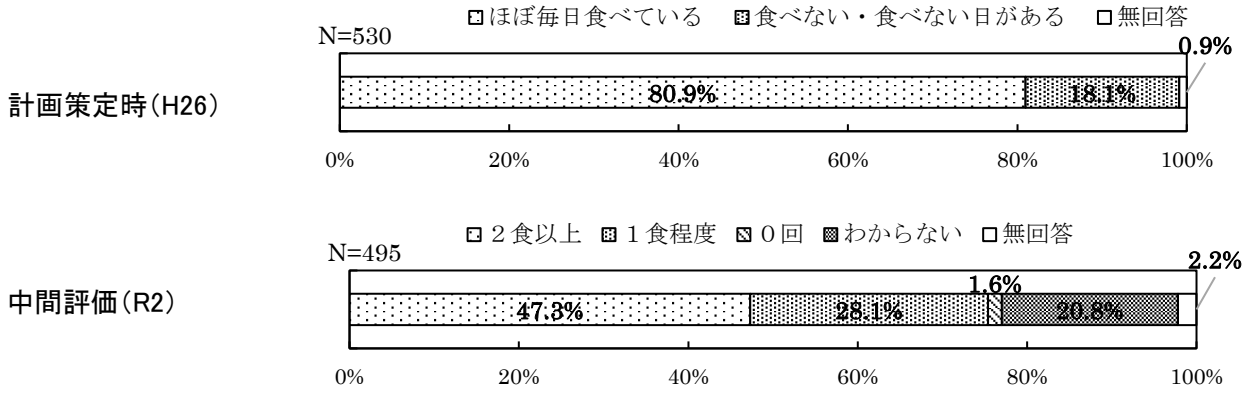
今回の調査では、「はい」の割合が 67.7％と、計画策定時の 64.3％から増加しています。



問４　あなたは、次の食品などを<u>１日のうち</u>、どのくらいとっていますか。①～③それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

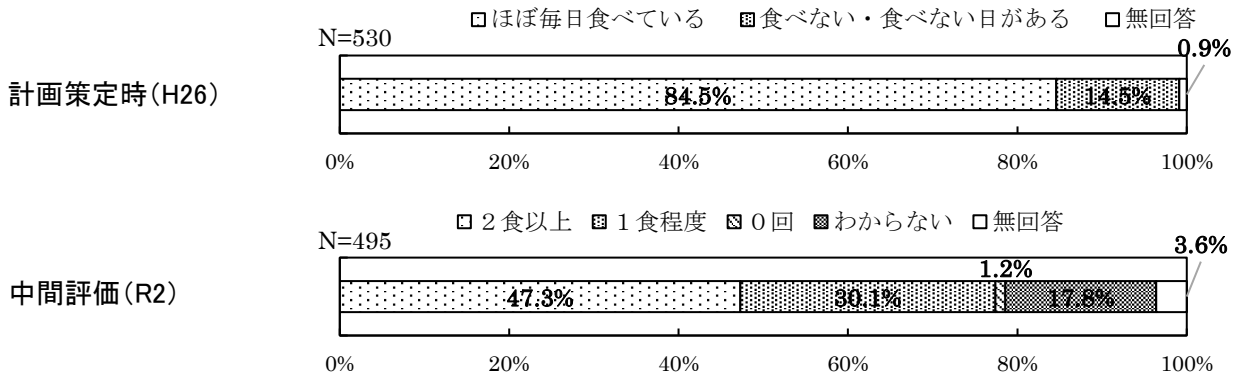
① 緑黄色野菜（にんじん・ほうれん草・かぼちゃ等）

今回の調査では「２食以上」の割合が 47.3％、「１食程度」の割合が 28.1％となっており、ほぼ毎日食べている人の割合は、計画策定時の 80.9％から 75.4％へとやや減少しています。



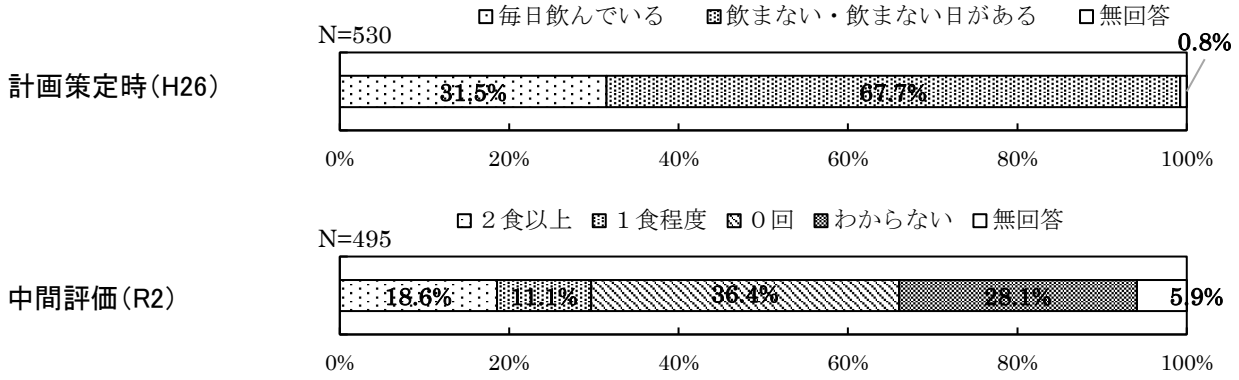
② その他の野菜（キャベツ・きゅうり・大根等）

今回の調査では「２食以上」の割合が 47.3％、「１食程度」の割合が 30.1％となっており、ほぼ毎日食べている人の割合は、計画策定時の 84.5％から 77.4％へとやや減少しています。



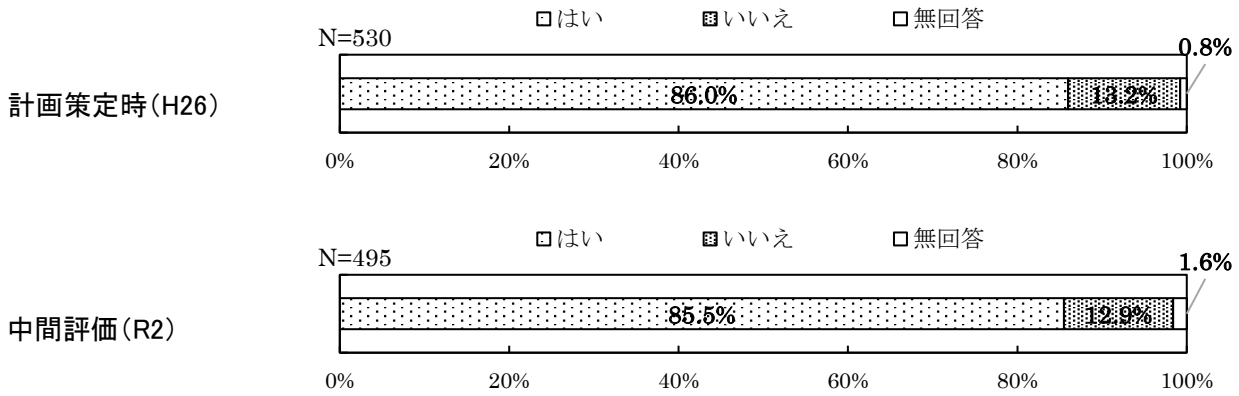
③ 緑茶

今回の調査では「２食以上」の割合が 18.6%、「１食程度」の割合が 11.1%となっており、毎日飲んでいる人の割合は、計画策定時の 31.5%から 29.7%へとやや低下しています。



問５　主食（ごはん・パン・めん類等）、主菜（肉・魚・卵・とうふ等）、副菜（野菜）を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べていますか。

今回の調査では「はい」の割合が 85.5%、「いいえ」の割合が 12.9%となっており、計画策定時の調査結果と、ほぼ同様の結果となっています。



問６　あなたの身長と体重をご記入ください。

①体重

【性別平均】

今回の調査では、男子の平均が 49.7kg、女子の平均が 45.2kg となっており、計画策定時の調査と比較すると、男子は僅かに増加、女子は僅かに減少しています。

	計画策定時（H26）		中間評価（R2）	
	有効回答数（件）	平　均（kg）	有効回答数（件）	平　均（kg）
全　体	481	47.9	447	47.5
男子	260	49.5	212	49.7
女子	215	45.8	216	45.2

②身長

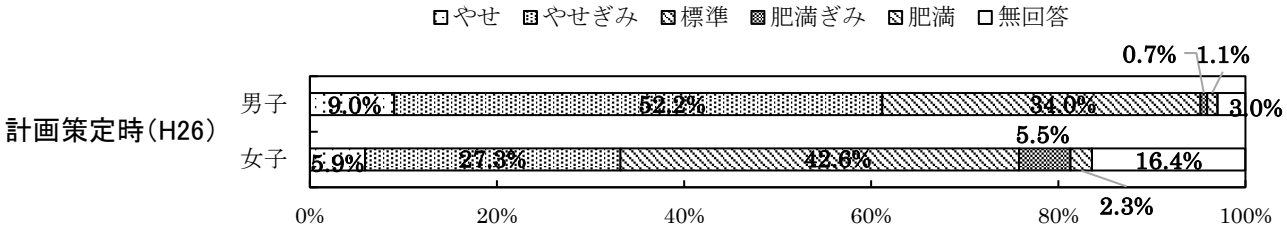
【性別平均】

今回の調査では、男子の平均が 163.6cm、女子の平均が 155.7cm となっており、計画策定時の調査と比較すると、男子は僅かに増加、女子は同じ結果となっています。

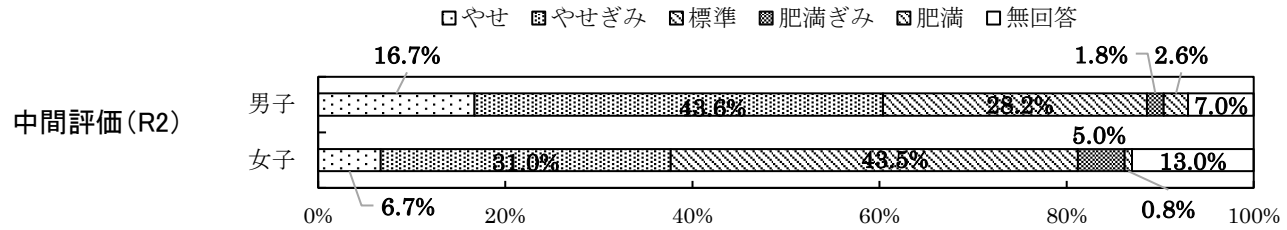
	計画策定時（H26）		中間評価（R2）	
	有効回答数（件）	平　均（cm）	有効回答数（件）	平　均（cm）
全　体	508	159.5	470	159.5
男子	264	163.3	218	163.6
女子	238	155.7	234	155.7

③ ローレル指数※

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、女子に比べ、男子の「やせ」「やせぎみ」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、男子においては「標準」の割合が低下、「やせ」が増加しており、女子においては「やせぎみ」がやや増加、「やせ」「標準」についても僅かに増加しています。



N=男子268，女子256

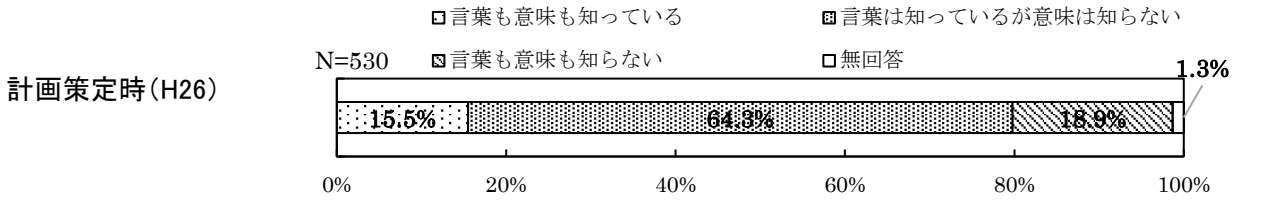


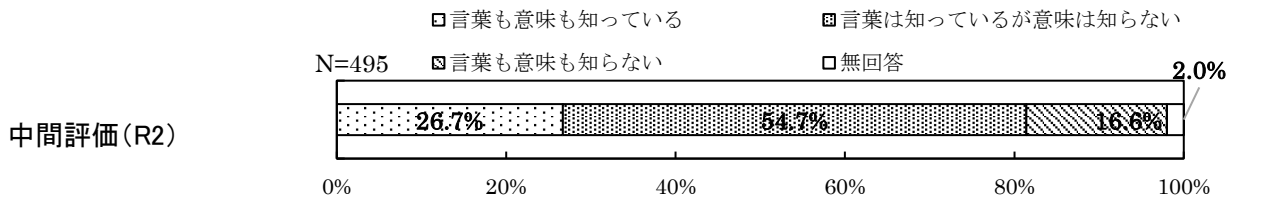
N=男子227，女子239

※ローレル指数は、児童・生徒の肥満の程度を表す指数で、「体重（kg）÷身長（cm）の３乗×10000000」で算出されます。160 以上を「肥満」、160～145 を「肥満ぎみ」、144～116 を「標準」、115～101 を「やせぎみ」、100 以下を「やせ」と判断します。

問７　あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。（１つだけに○）

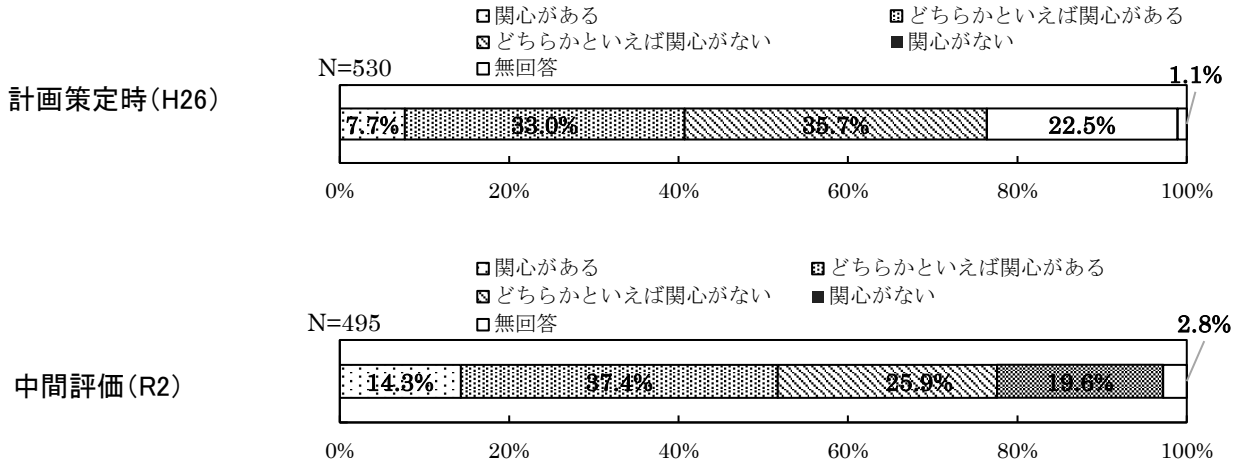
今回の調査では、「言葉も意味も知っている」の割合が 26.7％と、計画策定時の 15.5％から増加しています。





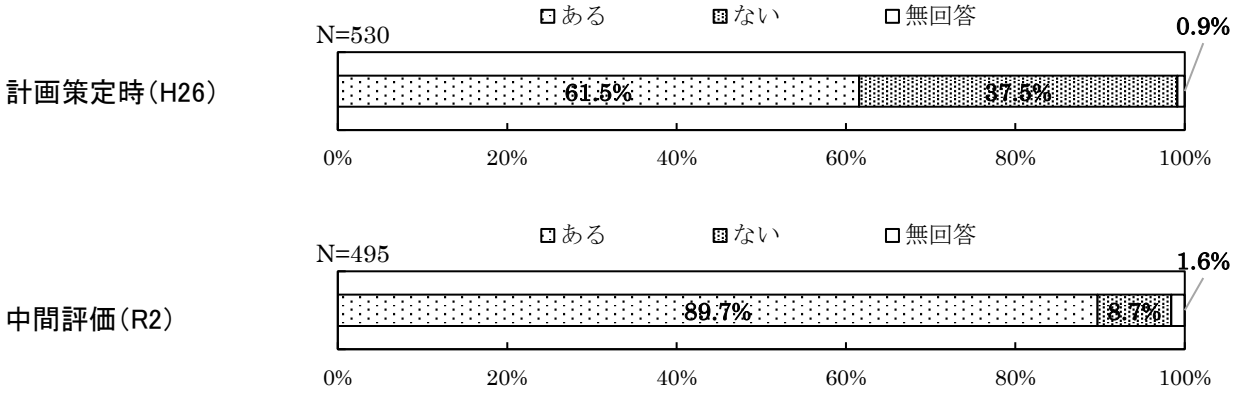
問８　あなたは、「食育」に関心がありますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“食育に関心がある”の割合が 51.7%と、計画策定時の 40.7%から増加しています。



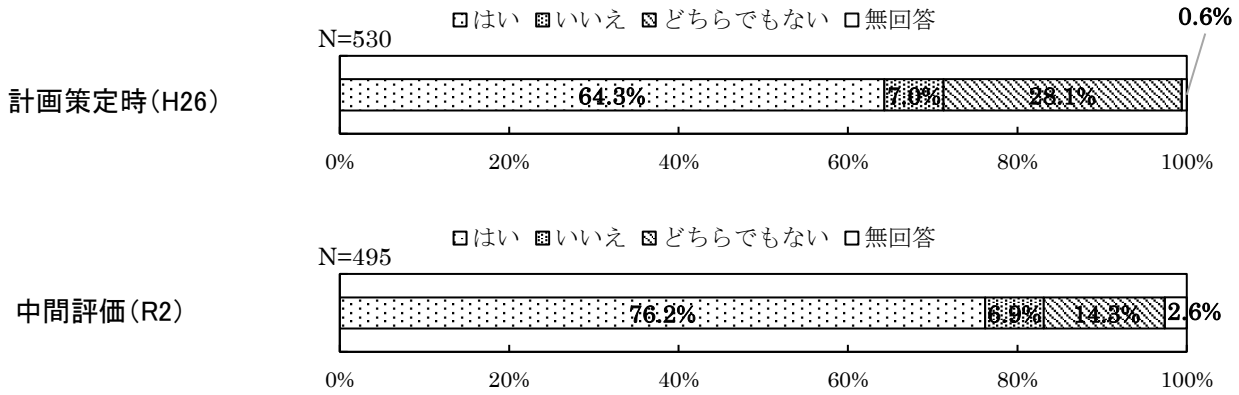
問９　あなたは、今までに農業体験（学校での体験も含む）をしたことがありますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「農業体験をしたことがある」の割合が 89.7%と、計画策定時の 61.5%から大幅に増加しています。



問１０　あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。
（１つだけに○）

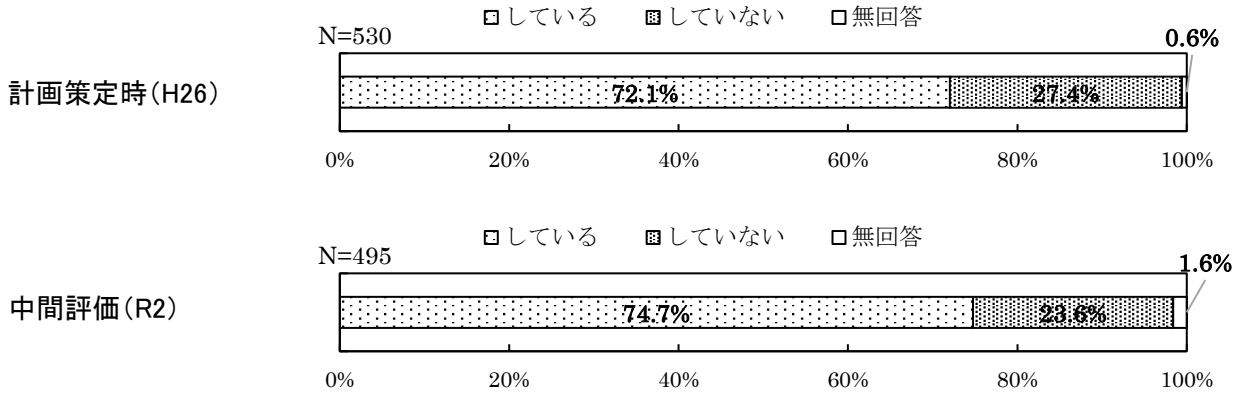
今回の調査では、「よくかんで、味わって食べている」の割合が 76.2%と、計画策定時の 64.3%から大幅に増加しています。



（３）運動について

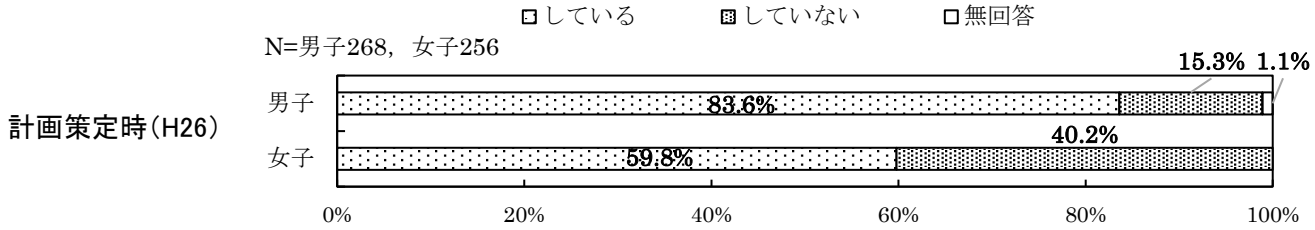
問１１　あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に３日以上していますか。
（１つだけに○）

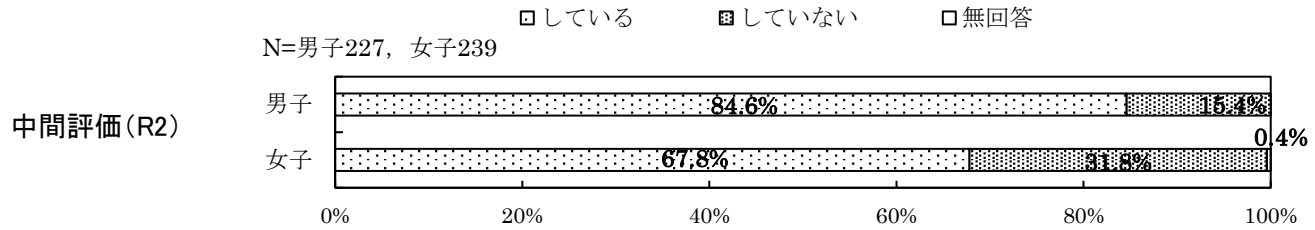
今回の調査では、「体育の授業以外に運動やスポーツを週３日以上している」の割合が 74.7%と、計画策定時の 72.1%から僅かに増加しています。



【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査同様に、女子に比べ、男子の「体育の授業以外に運動やスポーツを週３日以上している」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、男女ともに増加しています。

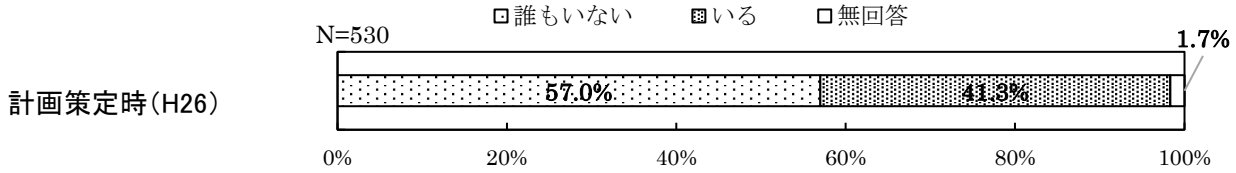


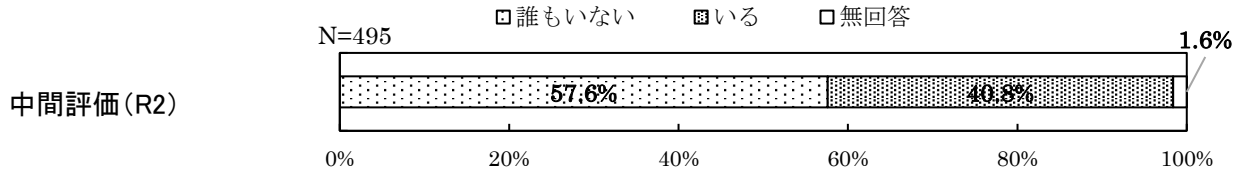


（４）たばこを吸うことについて

問１２　家族の中でたばこを吸う人はいますか。（１つだけに○）

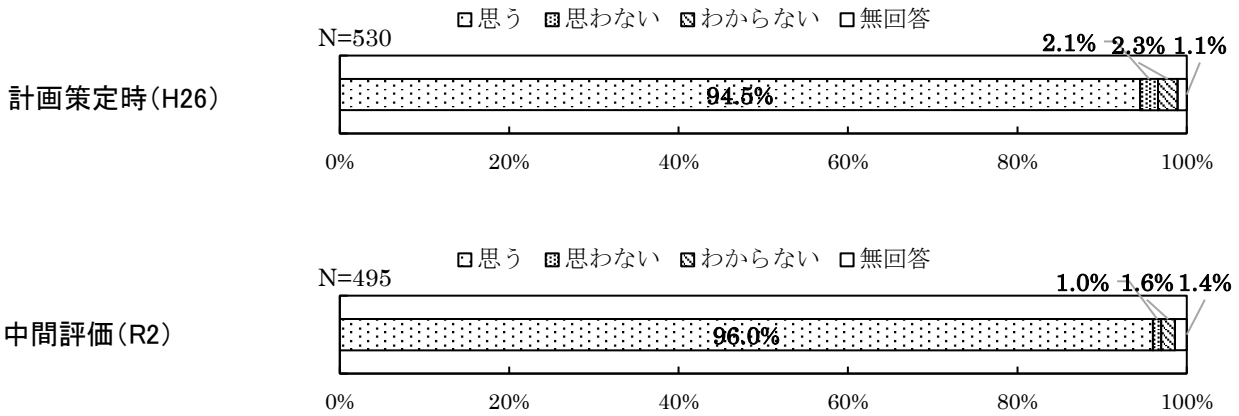
今回の調査では、「いる」の割合が 40.8％と、計画策定時の 41.3％から僅かに減少しています。





問１３　あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

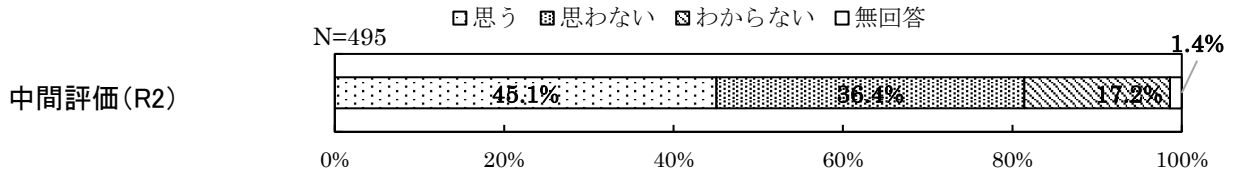
今回の調査では、「思う」の割合が 96.0％と、計画策定時の 94.5％から僅かに増加しています。



（５）お酒を飲むことについて

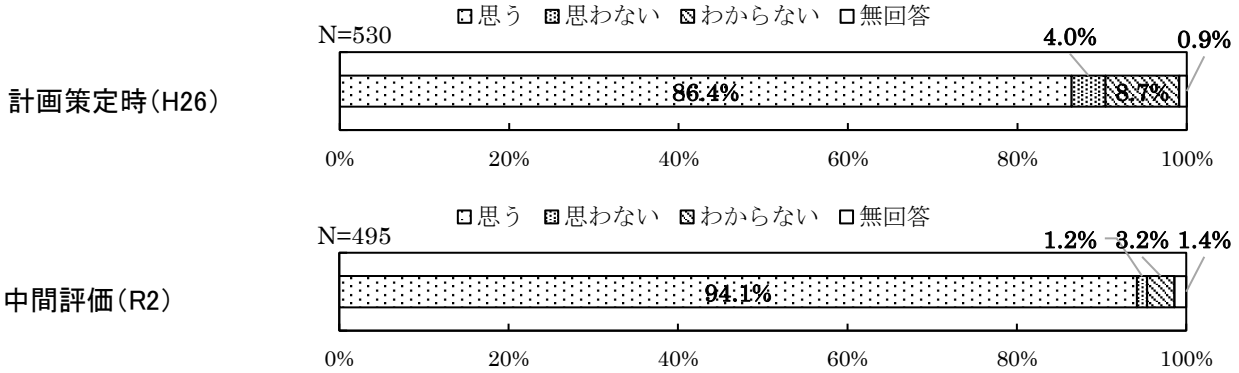
問１４　あなたは、お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「思う」の割合が 45.1％となっています。



問１５　あなたは、<u>たくさん</u>お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

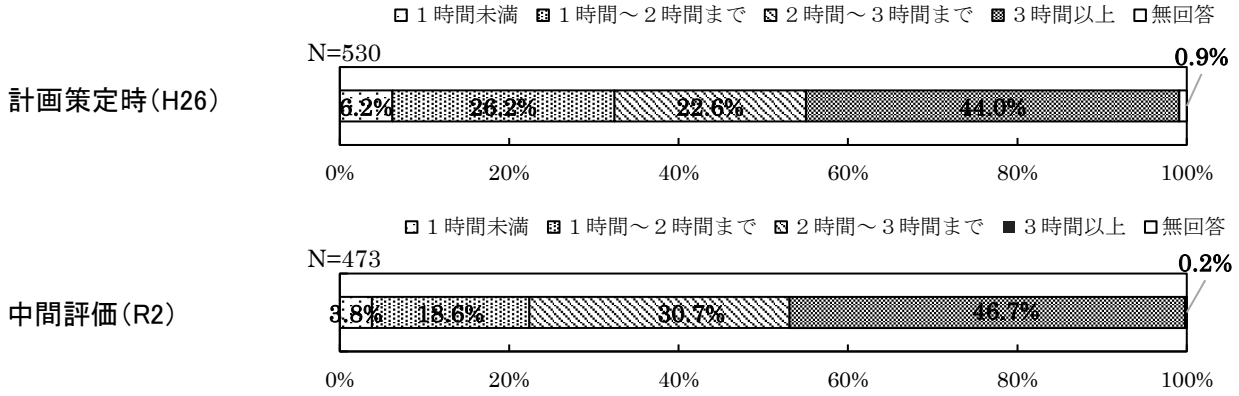
今回の調査では、「思う」の割合が 94.1％と、計画策定時の 86.4％から増加しています。



（６）休養・こころの健康について

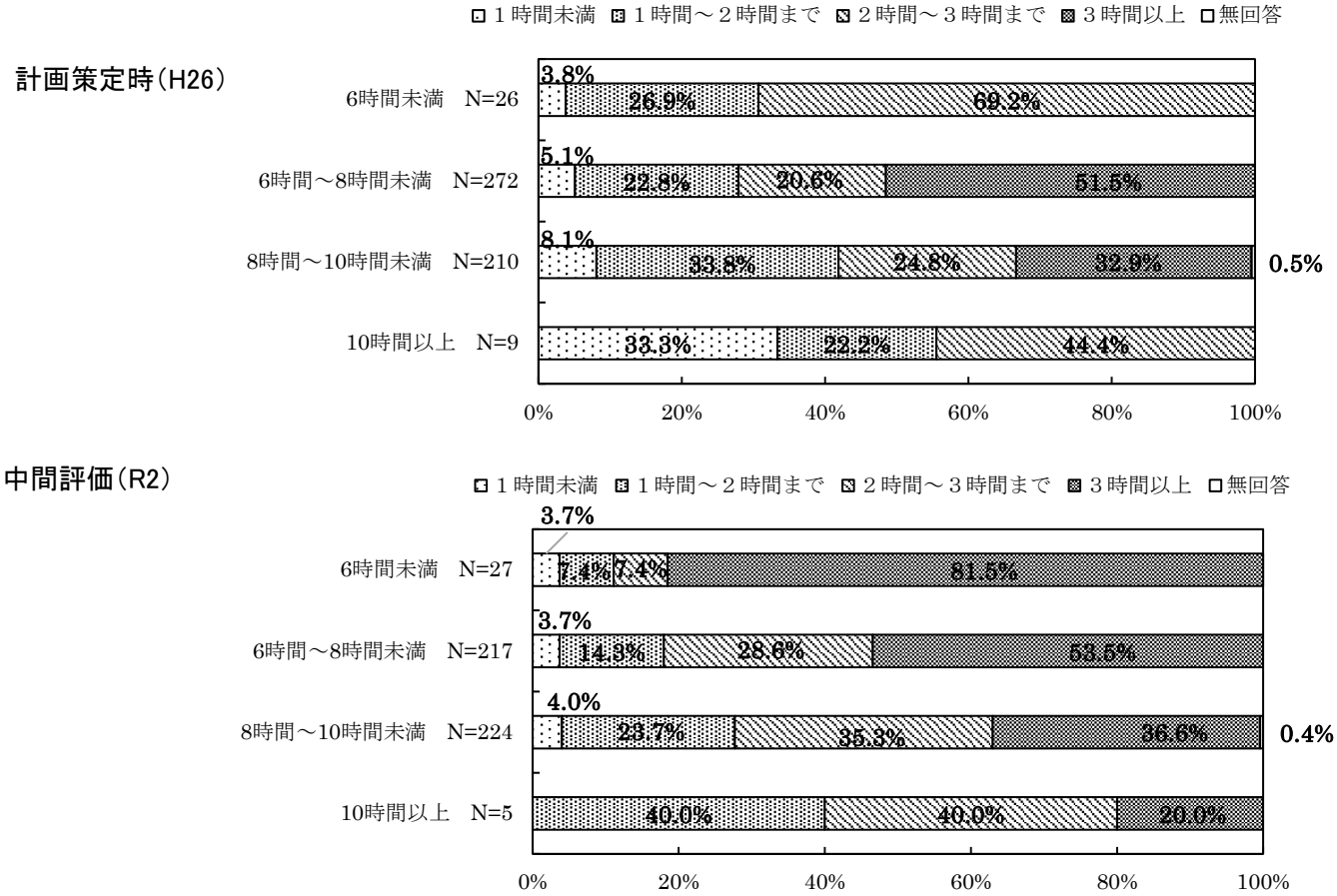
問１６　あなたは、１日に平均してどのくらいテレビを見たり、ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）をしていますか。（１つだけに〇）

今回の調査では、「１時間未満」と「１時間～２時間まで」をあわせた“２時間以内”の割合が22.4%と、計画策定時の32.4%から低下しています。



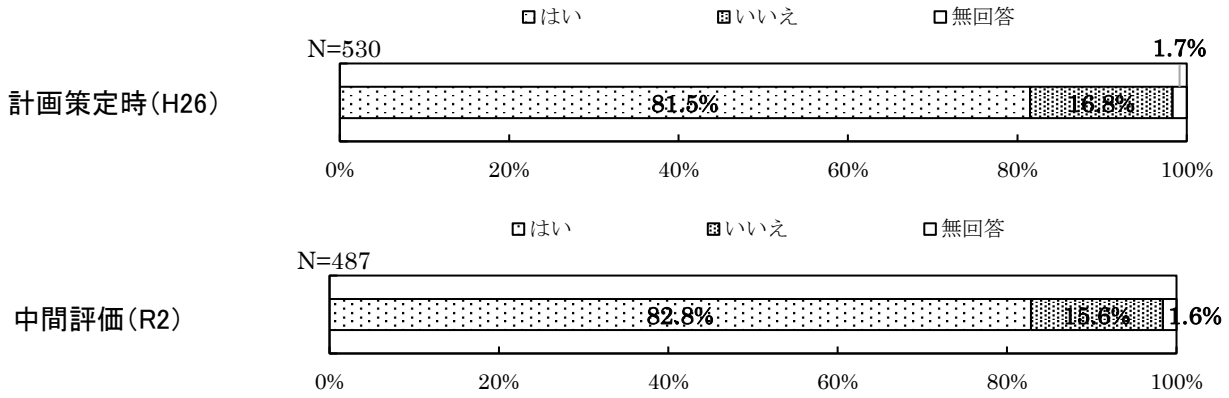
【問２０（ウ）　睡眠時間別】

今回の調査では、睡眠時間が短くなるにつれ、「３時間以上」の割合が高くなり、睡眠時間の短い理由がテレビやゲームである様子がうかがえます。また、睡眠時間が短くなるにつれ“２時間以内”の割合も低下しています。



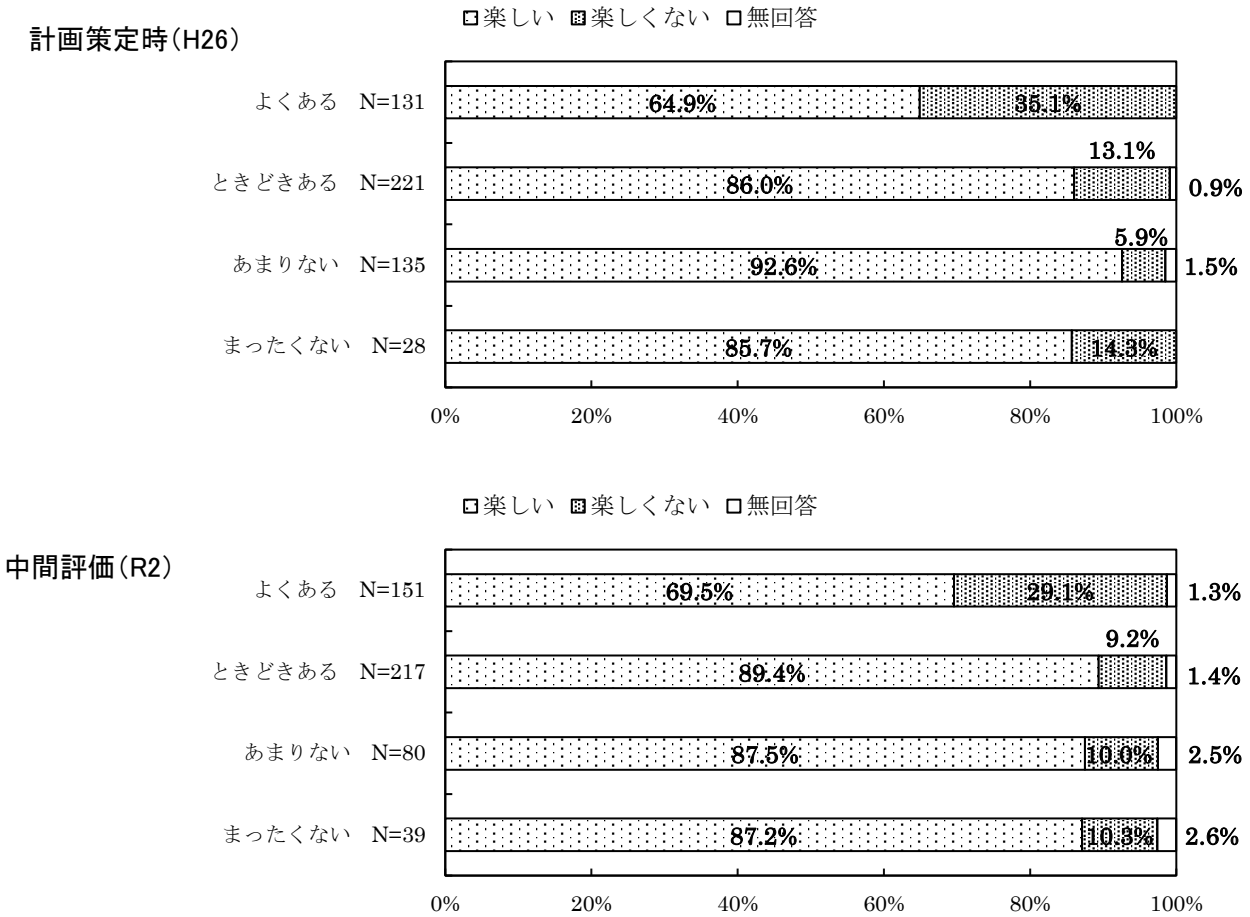
問１７　学校生活は楽しいですか。（１つだけに〇）

今回の調査では「楽しい」の割合が 82.8%と、計画策定時の 81.5%から僅かに増加しています。



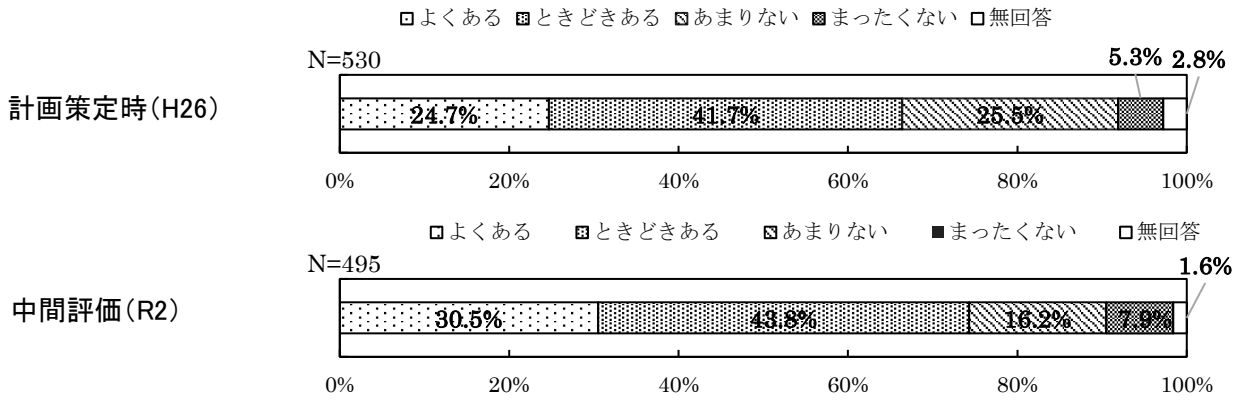
【問１８　ストレスの有無別】

今回の調査では、ストレスを感じることが「よくある」場合、「楽しい」の割合が 69.5%とそれ以外の場合と比べて極端に低くなっています。



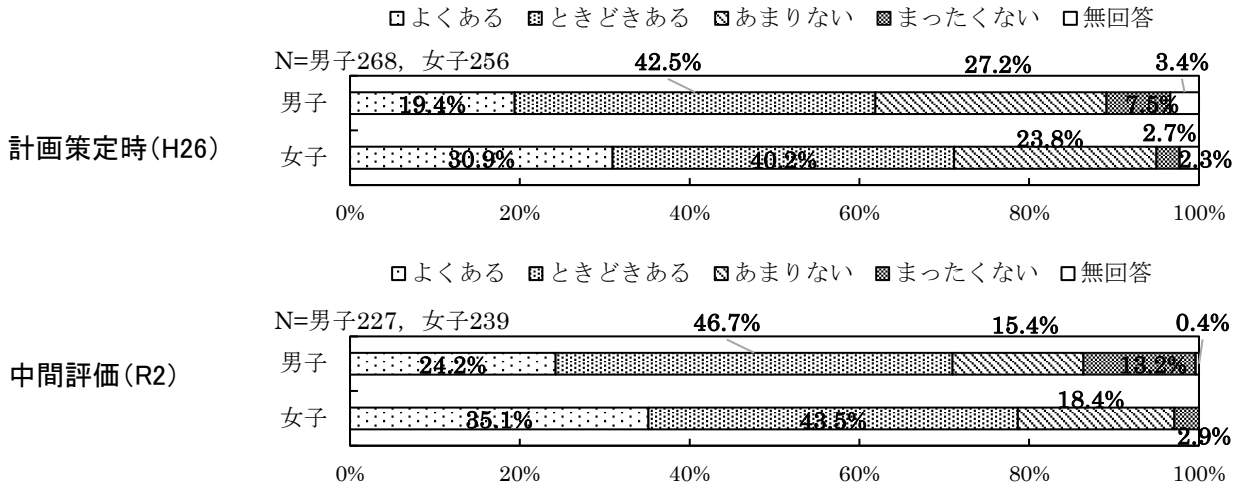
問１８　あなたは、日ごろの生活のなかでストレス（いやなことやつらいことなどからくる不安や疲れ）を感じることがありますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「よくある」と「ときどきある」をあわせた“日ごろの生活のなかでストレスを感じることがある”の割合が 74.3%と、計画策定時の 66.4%から増加しています。



【性　別】

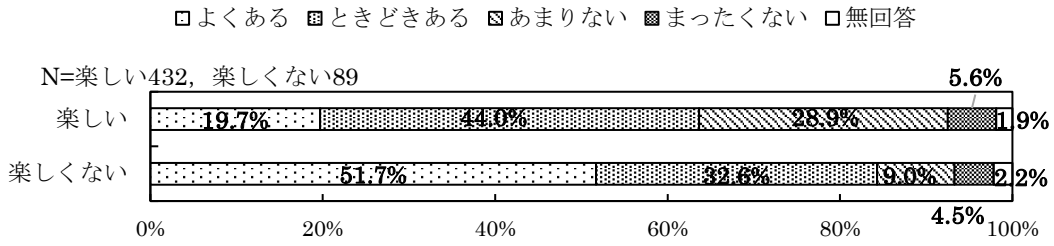
性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査同様に、男子に比べ、女子の「よくある」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、男女ともに“日ごろの生活のなかでストレスを感じることがある”の割合が増加しています。



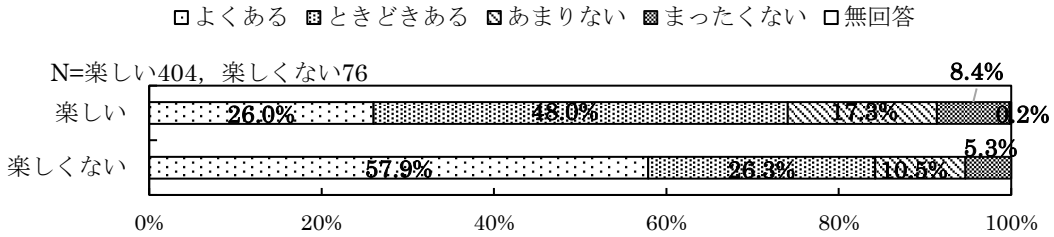
【問１７ 学校生活を楽しめているか別】

学校生活を楽しめているかどうかでみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、学校生活が「楽しい」と回答した人と比べ、「楽しくない」と回答した人の方が“日ごろの生活のなかでストレスを感じることがある”の割合が高くなっています。また、計画策定時と比較すると学校生活が「楽しくない」と回答した人の“日ごろの生活のなかでストレスを感じることがある”の割合がほぼ同じ結果になったのに対し、「楽しい」と回答した人については前回の 63.7%から 74.0%へと増加しています。

計画策定時（H26）



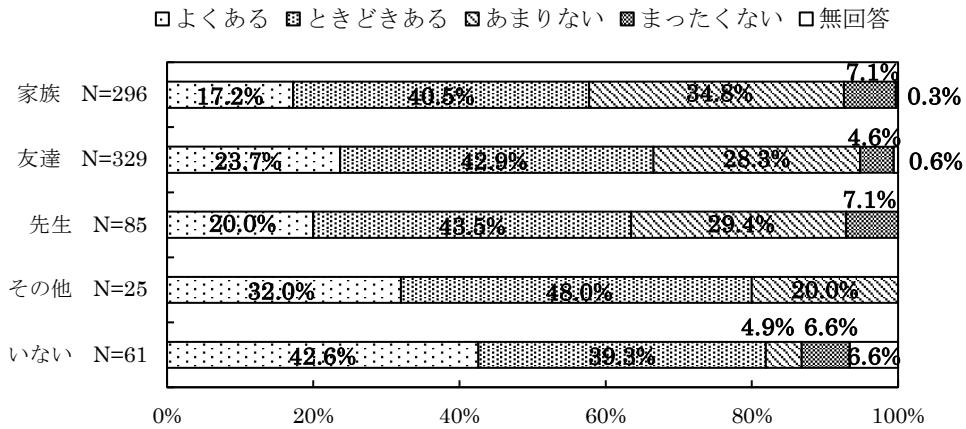
中間評価（R2）



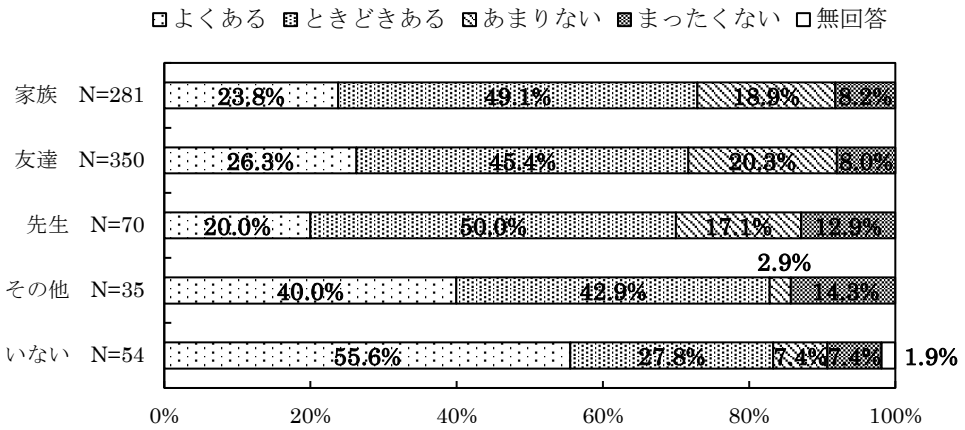
【問１９ 悩みの相談先別】

悩みの相談先別にみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、「いない」人の「よくある」の割合が高くなっています。また、計画策定時と比較しても、その割合は増加しています。

計画策定時（H26）



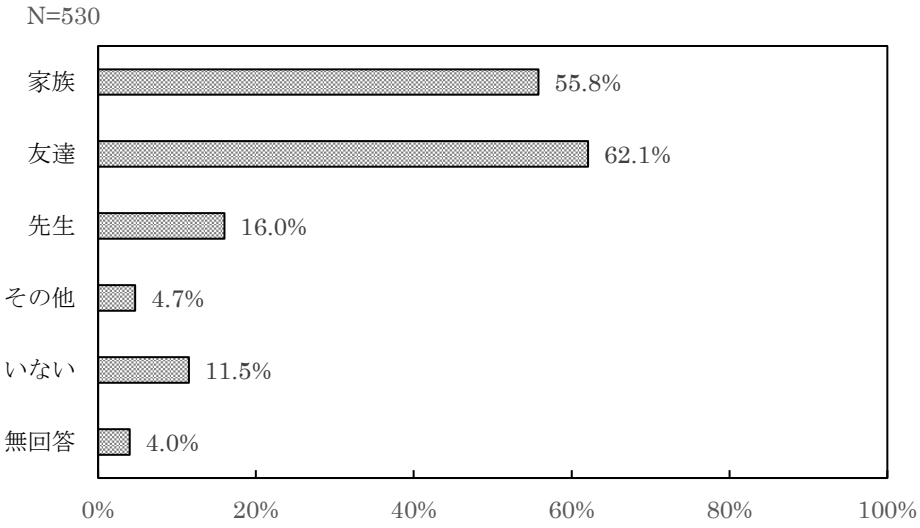
中間評価（R2）



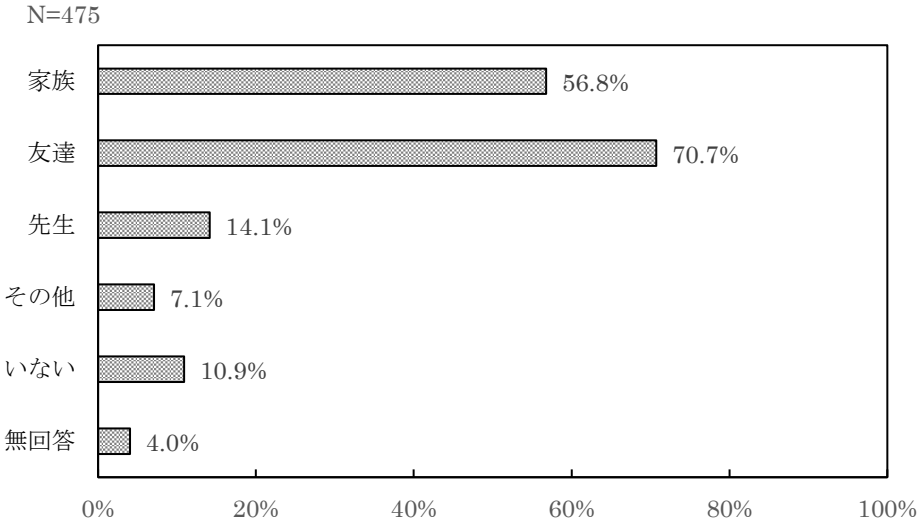
問１９　あなたは、悩みがあるときに相談できる人はいますか。（あてはまるものすべてに○）

今回の調査でも計画策定時と同様に、「友達」の割合が 70.7%と最も高く、次いで「家族」が 56.8%、「先生」の割合が 14.1%となっています。また、計画策定時と比較すると、「友達」が 62.1%から 70.7%へと大きく増加しています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）



【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、男子の「友達」66.5%と比べ、女子の「友達」の割合が 77.0%と高くなっていますが、男子の「友達」は計画策定時の 52.6%から大幅に増加しています。

単位：%

男子	回答数（件）	家族	友達	先生	その他	いない	無回答
計画策定時(H26)	268	56.3	52.6	16.8	6.0	12.3	5.2
中間評価(R2)	216	55.5	66.5	17.6	5.3	15.4	4.8

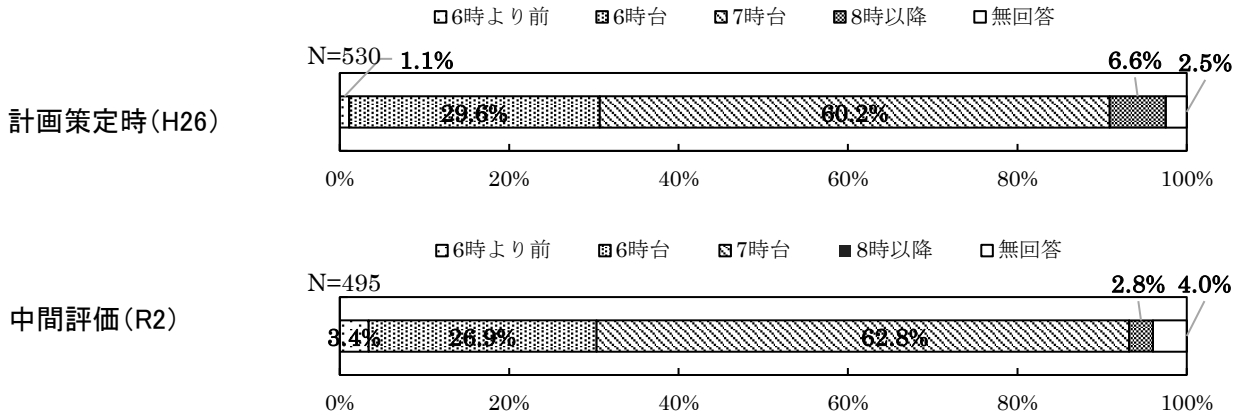
女子	回答数（件）	家族	友達	先生	その他	いない	無回答
計画策定時(H26)	256	54.7	71.5	14.5	3.1	10.9	2.7
中間評価(R2)	238	60.7	77.0	12.1	8.4	7.9	0.4

問２０　睡眠についてお聞きします。

①あなたが朝起きる時間・夜寝る時間は何時ですか。

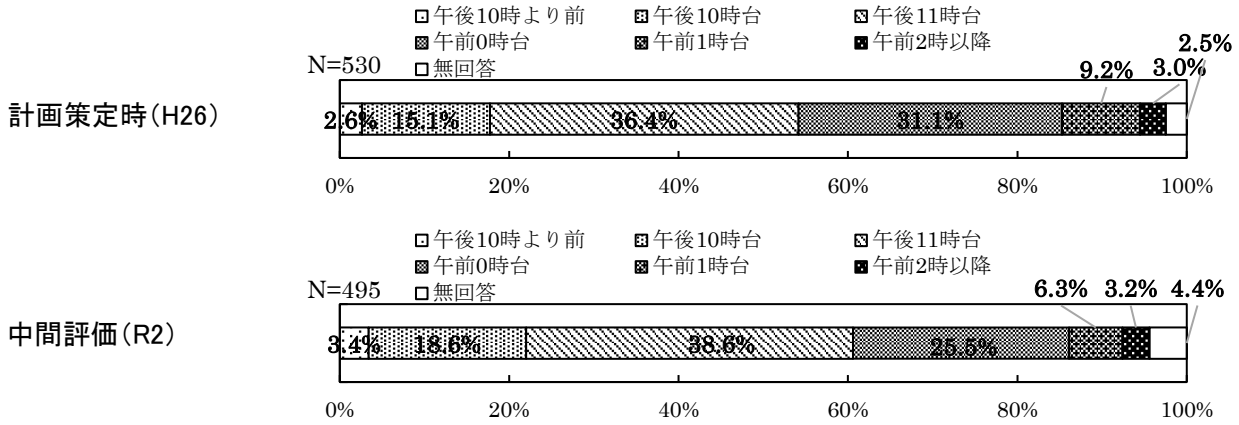
ア　起床時刻

今回の調査では、「7 時台」の割合が 62.8%と最も高く、次いで「6 時台」の割合が 26.9%となっています。また、計画策定時の調査と比較しても、大差はない結果となっています。



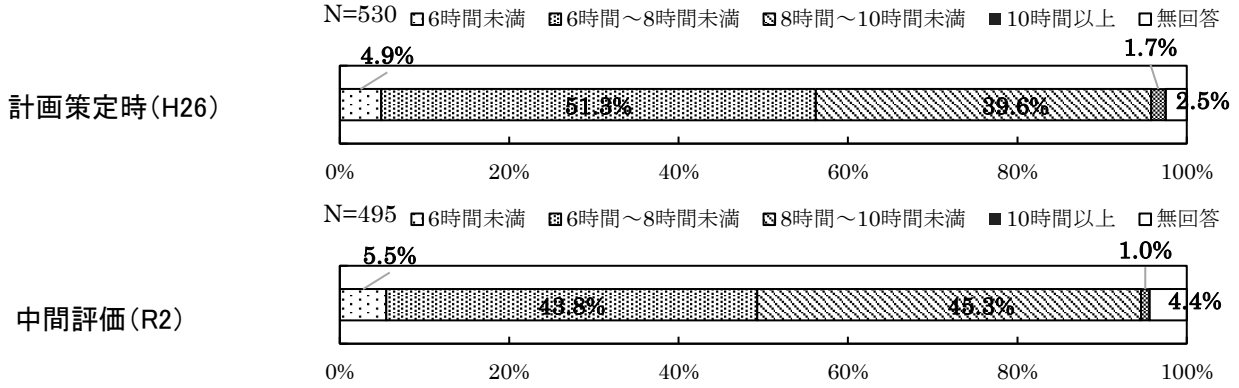
イ　就寝時刻

今回の調査では、「午後 10 時より前」と「午後 10 時台」をあわせた“午後 11 時までに寝る”割合が 22.0％と、計画策定時の 17.7％からやや増加しています。



ウ　睡眠時間

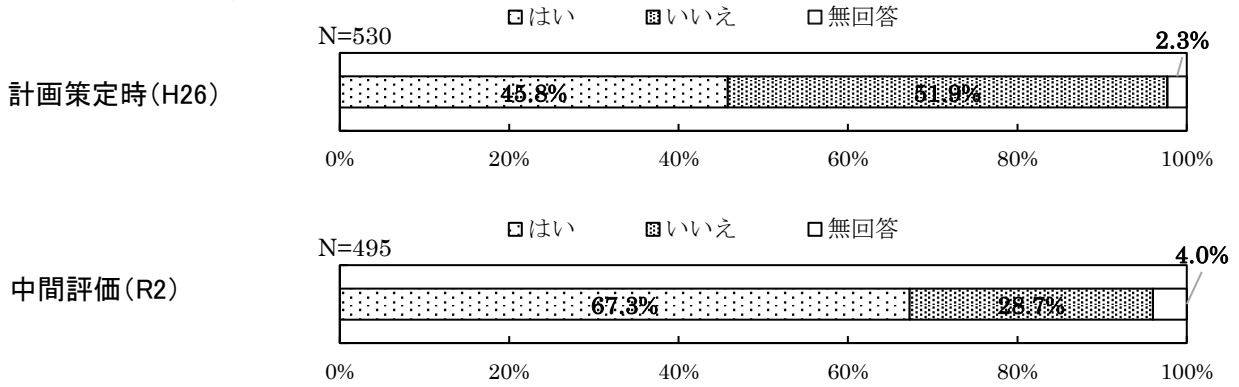
今回の調査では、「8 時間～10 時間未満」の割合が 45.3％と最も高く、次いで「6 時間～8 時間未満」が 43.8％となっています。また、計画策定時の調査と比較すると、前回 51.3％と最も多かった「6 時間～8 時間未満」は減少し、「8 時間～10 時間未満」の割合は増加しています。



（７）健康について

問２１　あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「健康のために心がけていることがある」の割合が 67.3％と、計画策定時の 45.8％から大幅に増加しています。

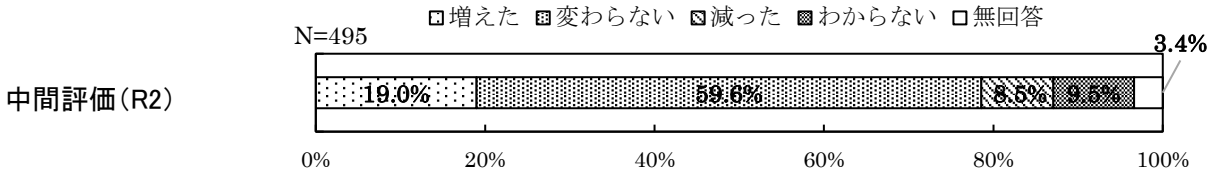


（８）新型コロナウイルス感染症による影響について

問２２　新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、食生活の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに〇をつけてください。（１つだけに〇）

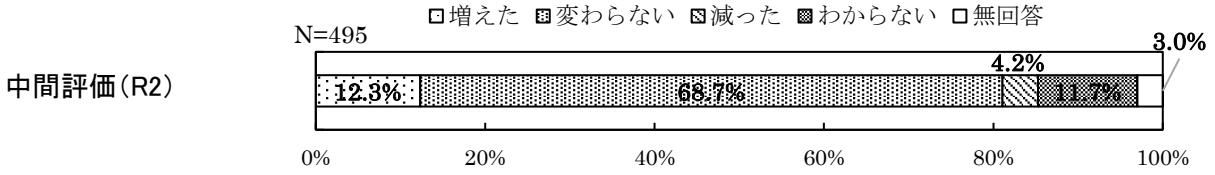
① インスタント食品や加工食品による食事の回数

「変わらない」の割合が 59.6%と最も高く、次いで「増えた」が 19.0%となっています。



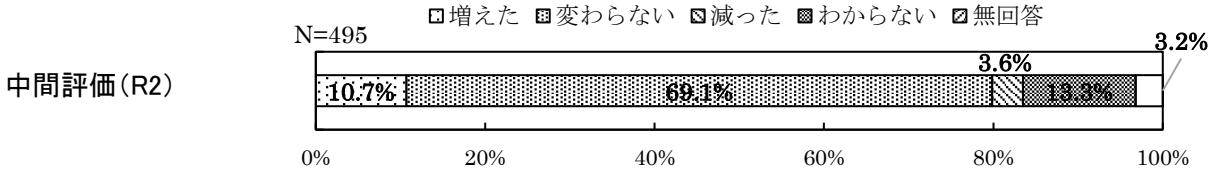
② 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の回数

「変わらない」の割合が 68.7%と最も高く、次いで「増えた」が 12.3%となっています。



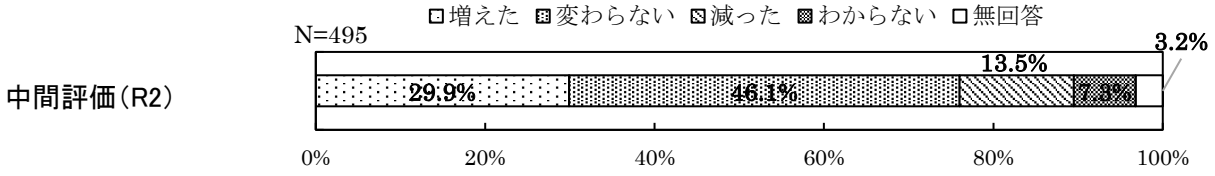
③ 緑黄色野菜やその他の野菜の摂取量

「変わらない」の割合が 69.1%と最も高く、「増えた」が 10.7%となっています。



④ 体重

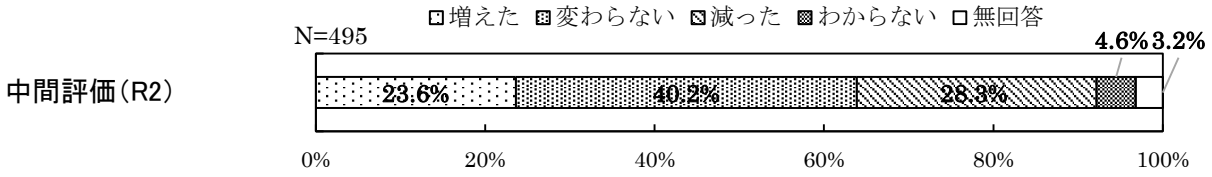
「変わらない」の割合が 46.1%と最も高く、次いで「増えた」が 29.9%となった一方で、「減った」が 13.5%となっています。



問２３　新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、生活の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに○をつけてください。（１つだけに○）

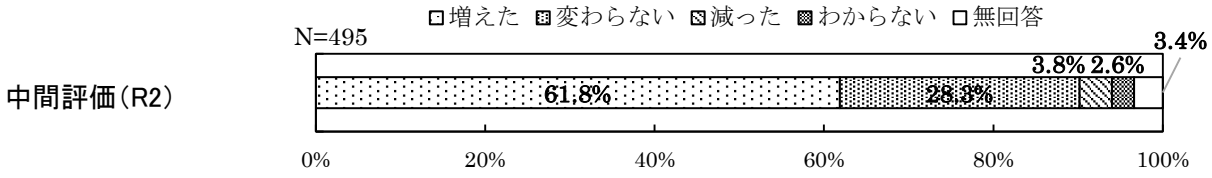
① 体育の授業以外にしている運動・スポーツの回数

「変わらない」の割合が 40.2%と最も高く、次いで「減った」が 28.3%となった一方で、「増えた」が 23.6%となっています。



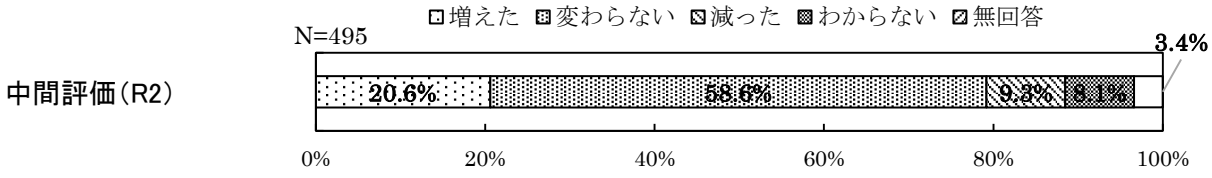
② 1 日に見るテレビの時間やゲームをする時間

「増えた」の割合が 61.8%と最も高く、次いで「変わらない」が 28.3%となっています。



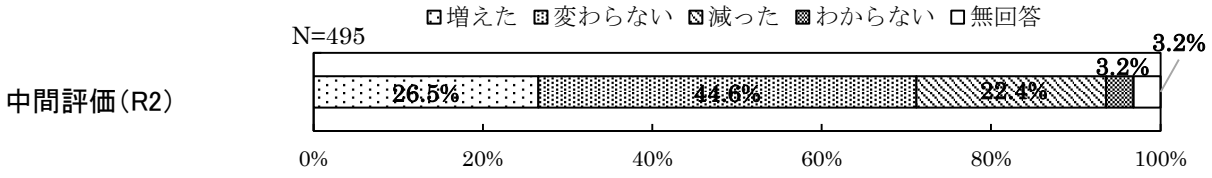
③ ストレスによる体やこころの不調

「変わらない」の割合が 58.6%と最も高く、次いで「増えた」が 20.6%となっています。



④ 睡眠時間

「変わらない」の割合が 44.6%と最も高く、次いで「増えた」が 26.5%となった一方で、「減った」が 22.4%となっています。

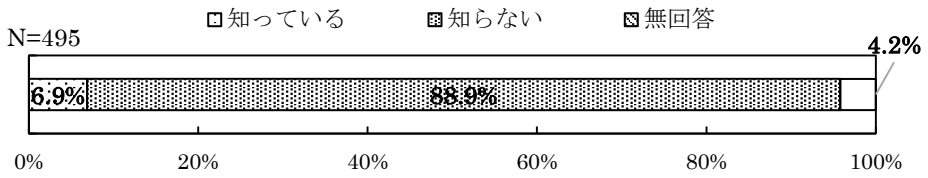


（９）宇治市の取り組みについて

問２４　あなたは、宇治市が推進する「適塩」の取り組みについて知っていますか。

「知っている」の割合が 6.9%、「知らない」の割合が 88.9%となっています。

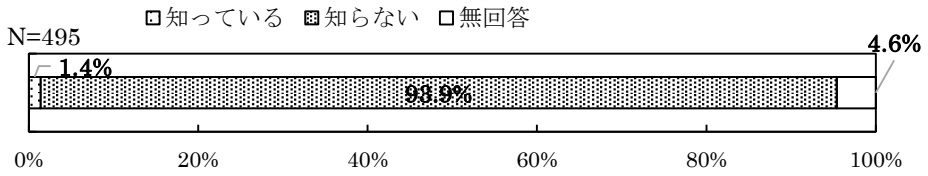
中間評価（R2）



問２５　あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的とした新しいネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス　U-CHA」をご存知ですか。

「知っている」の割合が 1.4%、「知らない」の割合が 93.9%となっています。

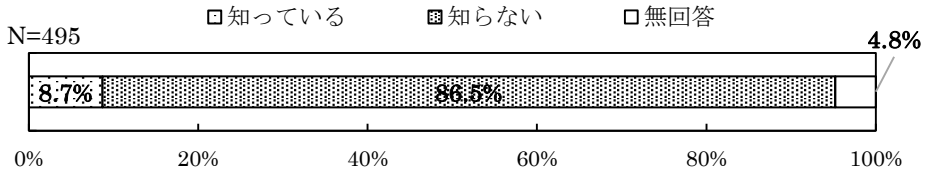
中間評価（R2）



問２６　あなたは、宇治市オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～をご存知ですか。

「知っている」の割合が 8.7%、「知らない」の割合が 86.5%となっています。

中間評価（R2）

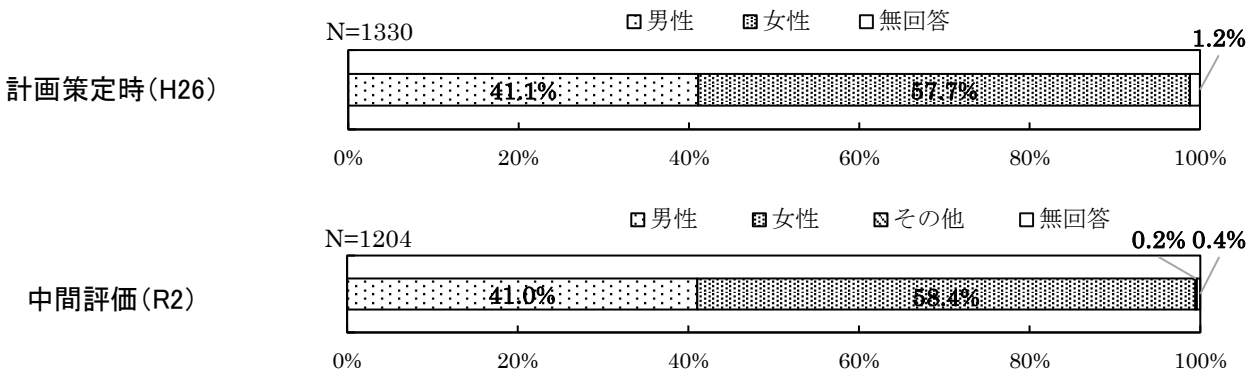


４　成人

（１）回答者属性

問１　性別についてお尋ねします。（１つだけに○）

今回の調査では、「男性」の割合が 41.0%、「女性」の割合が 58.4%となっており、計画策定時とほぼ同様の結果となっています。



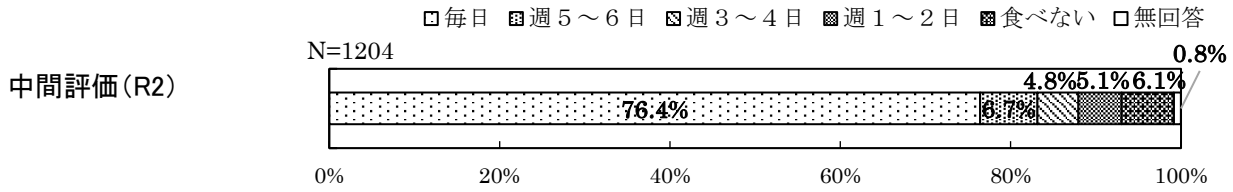
問２　年齢はおいくつですか。

ライフステージ	計画策定時（H26） 有効回答数（件）	中間評価（R2） 有効回答数（件）
青年期（16～29 歳）	260	263
壮年前期（30～44 歳）	361	327
壮年後期（45～64 歳）	364	313
高齢期（65 歳以上）	328	290
無回答	17	11
全体	1330	1204

（２）栄養・食生活について

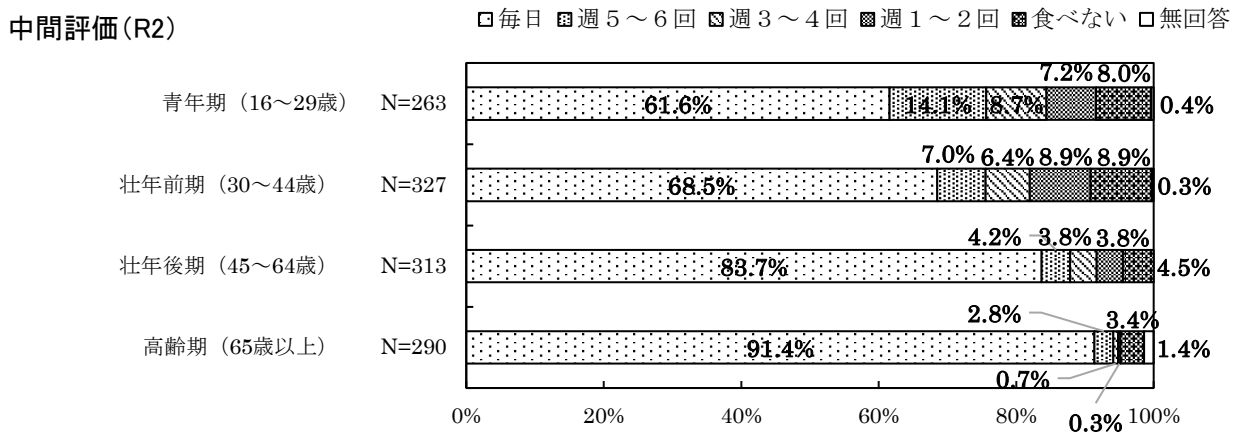
問３　あなたの食事のとりかたについてお聞きします。どれくらいの頻度で朝食を食べますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「毎日」の割合が 76.4%と、最も高くなっています。



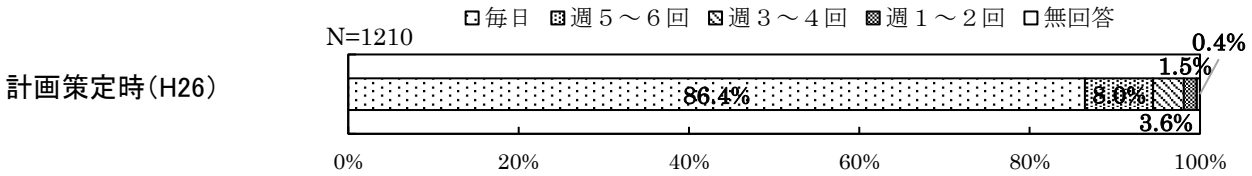
【ライフステージ別】

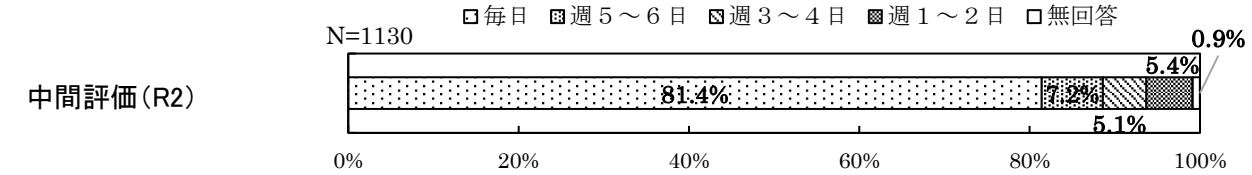
ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「毎日」の割合が高く、「食べない」の割合が低くなっています。



【朝食を食べる人の頻度】

朝食を「食べない」と回答した人を除いた上でその頻度をみると、「毎日」の割合が 81.4%となっており、計画策定時の 86.4%から減少しています。

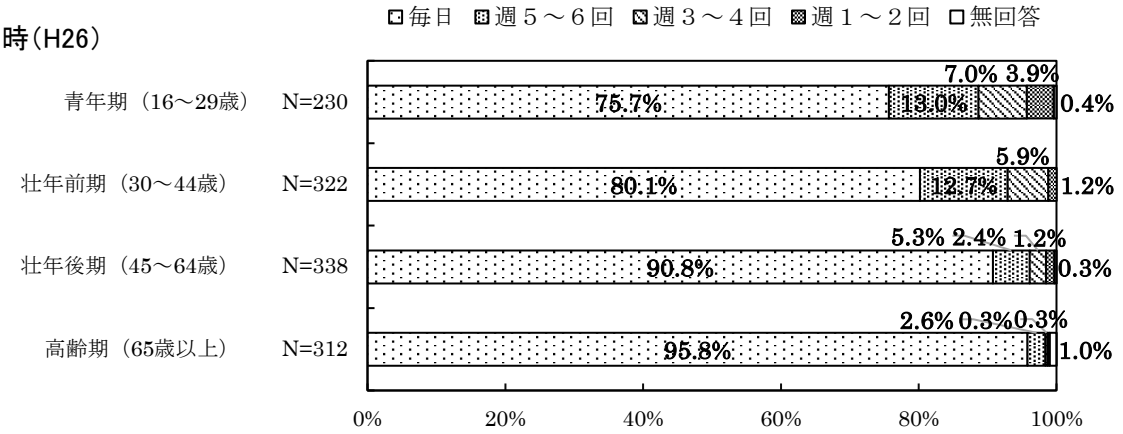




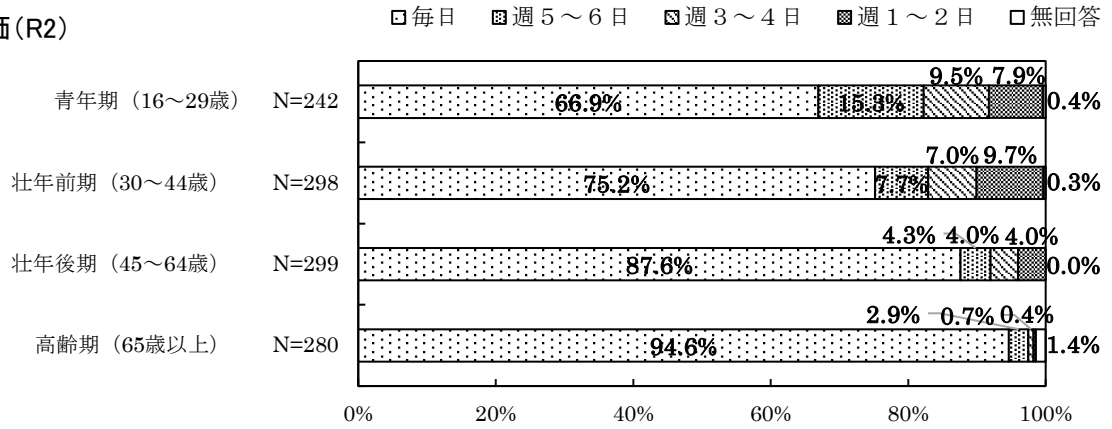
【朝食を食べる人の頻度・ライフステージ別】

朝食を「食べない」と回答した人を除いた上でその頻度をライフステージ別にみると、計画策定時の調査と同様、年代が高くなるにつれ、「毎日」の割合が高くなっています。ただし、前回の調査と比較すると、どの年代においても「毎日」の割合が低下しており、若年層になるほどその傾向が顕著になっています。

計画策定時（H26）



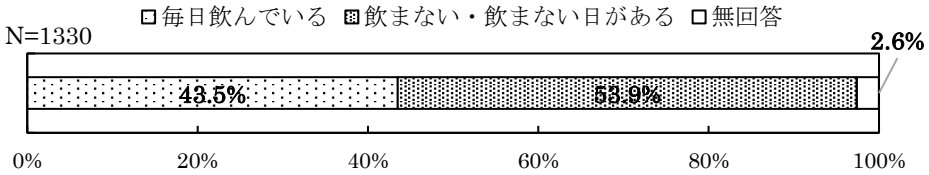
中間評価（R2）



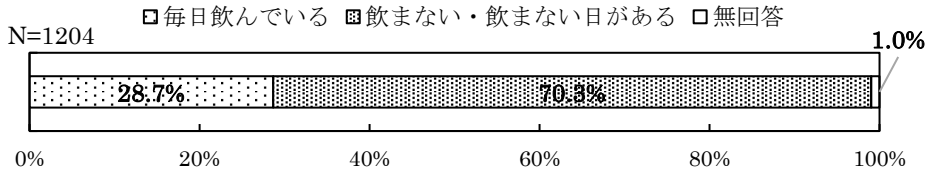
問４　あなたは緑茶をほぼ毎日飲んでいますか。

今回の調査では、「毎日飲んでいる」の割合が 28.7%となっており、計画策定時の 43.5%から大幅に低下しています。

計画策定時（H26）



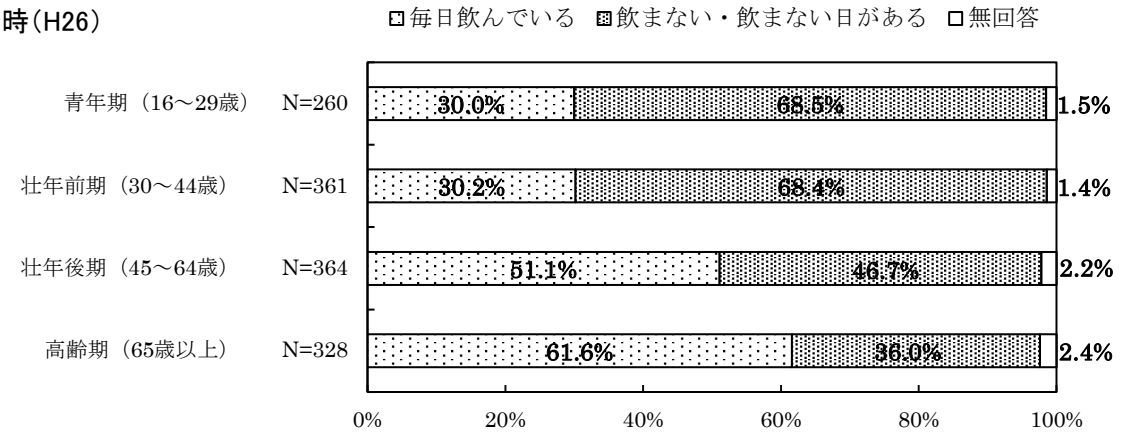
中間評価（R2）



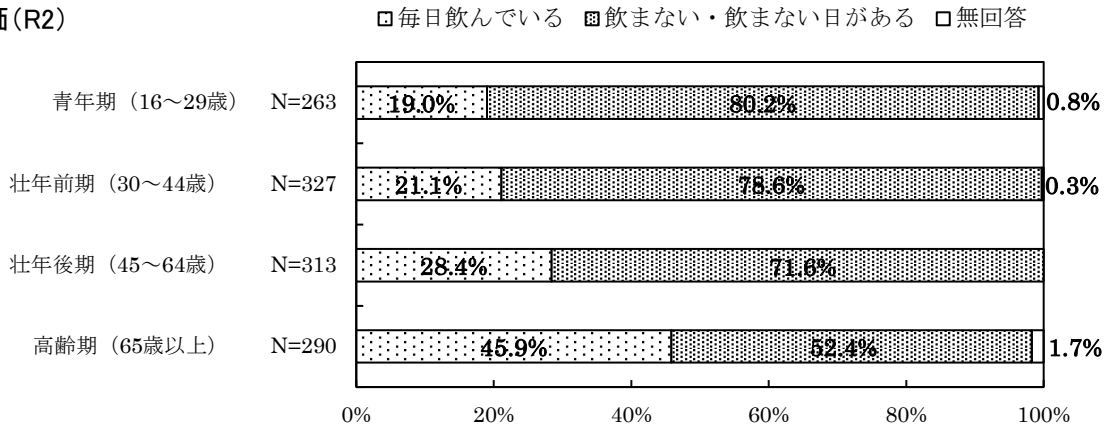
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、計画策定時の調査と同様、年代が高くなるにつれ「毎日飲んでいる」の割合は高くなっていますが、前回の調査と比較すると、全世代ともに、その割合は低下しています。

計画策定時（H26）



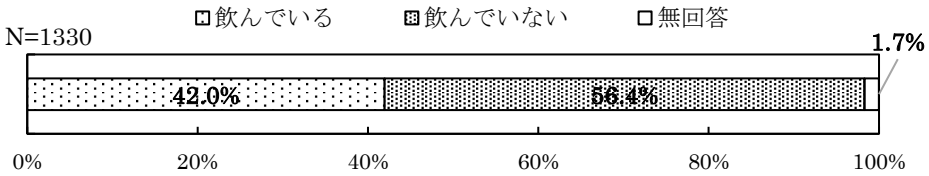
中間評価（R2）



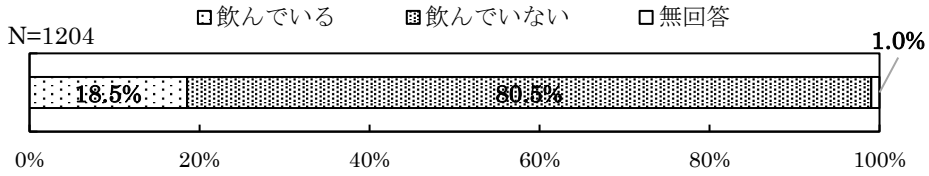
問５　あなたは、ふだん急須で淹れたお茶を飲んでいますか。（１つだけに〇）

今回の調査では、「飲んでいる」の割合が 18.5%と、計画策定時の 42.0%から大幅に低下しています。

計画策定時（H26）



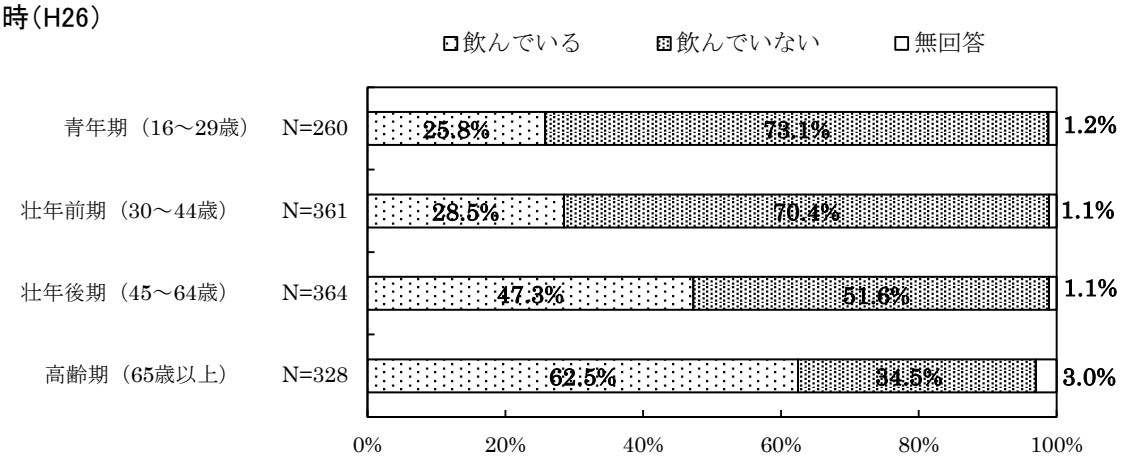
中間評価（R2）



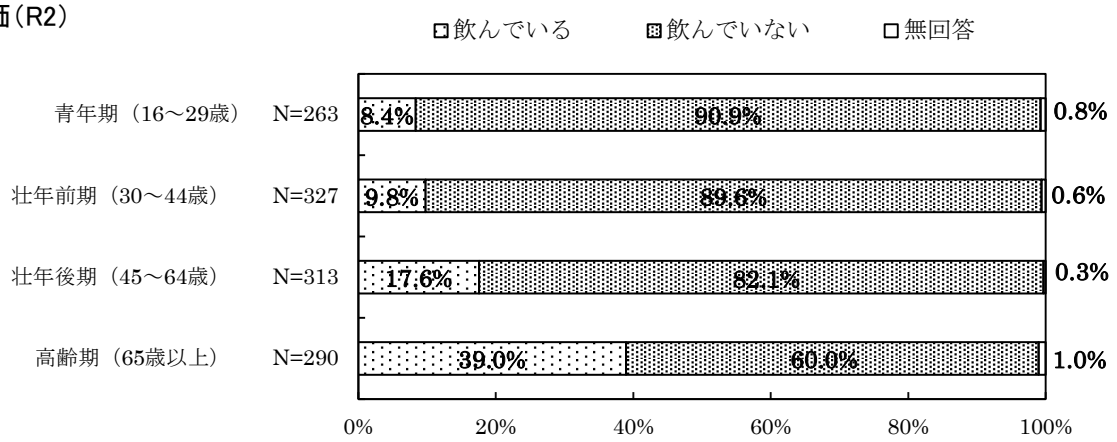
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「飲んでいる」の割合が高くなっていますが、計画策定時の調査と比較すると全世代でその割合は大幅に低下しています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）

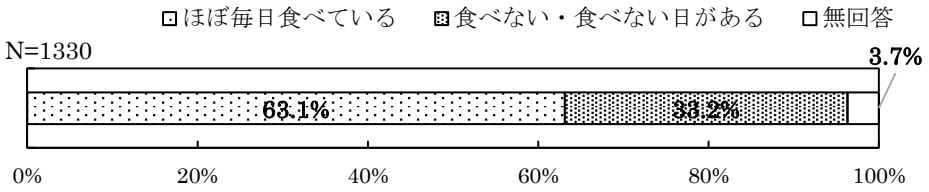


問６　あなたは、野菜をほぼ毎日食べていますか。それぞれの項目について、「１．はい」「２．いいえ」のいずれかに〇をつけてください。

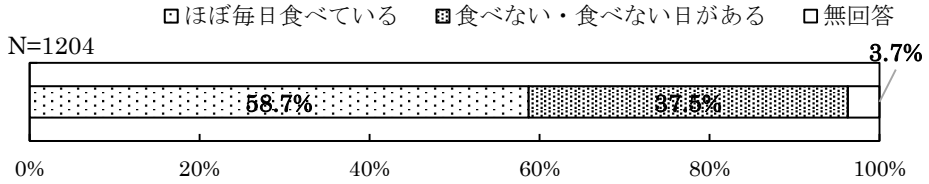
① 緑黄色野菜

今回の調査では、「ほぼ毎日食べている」の割合が 58.7%と、計画策定時の 63.1%からやや低下しています。

計画策定時（H26）



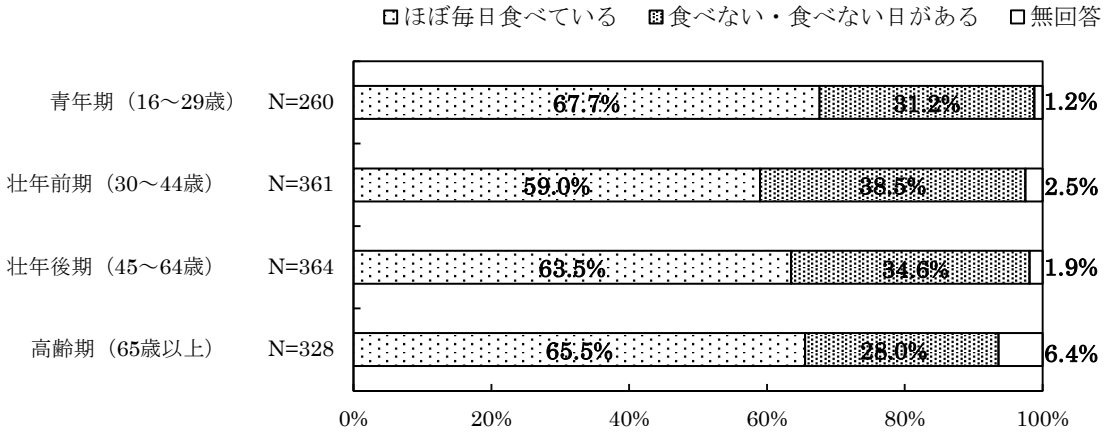
中間評価（R2）



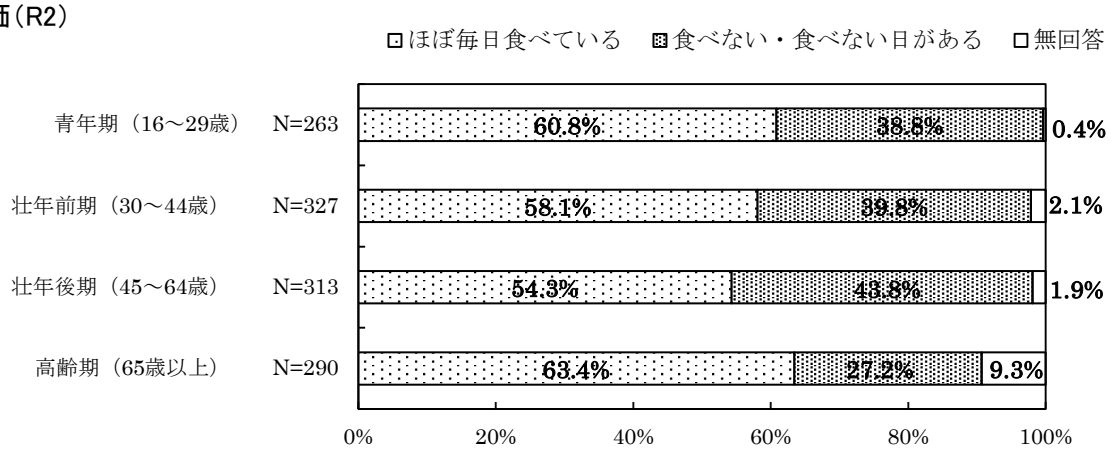
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、計画策定時と比べ「ほぼ毎日食べている」の割合は全ての世代で低下していますが、壮年前期、高齢期に比べ、青年期、壮年後期は、より低下しています。

計画策定時（H26）



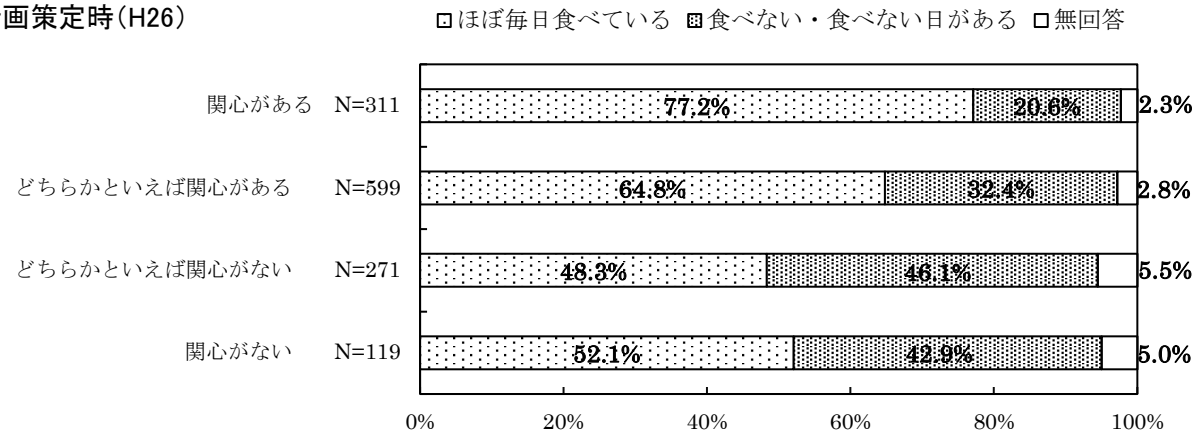
中間評価（R2）



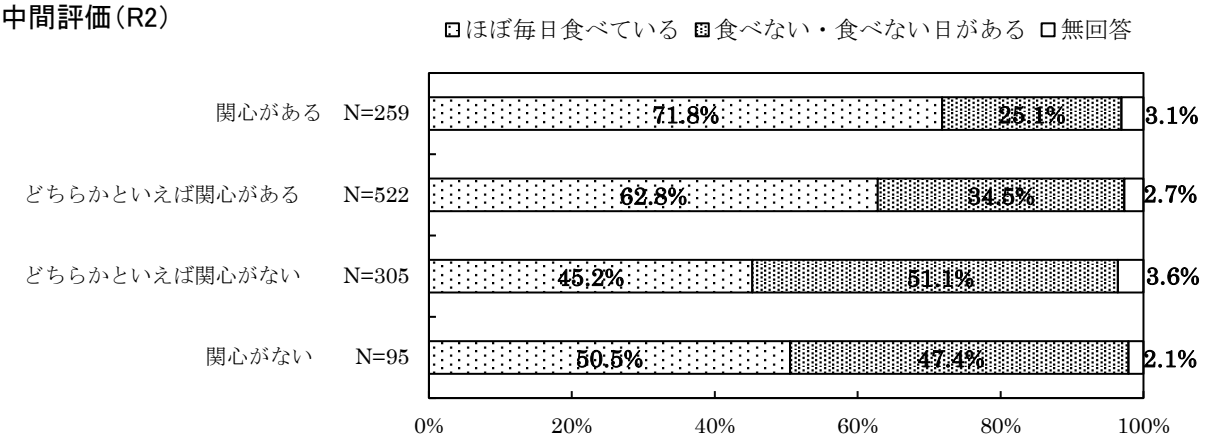
【問 11　「食育」への関心度別】

「食育」への関心度別でみると、計画策定時の調査と同様、食育に関心がある人ほど「(緑黄色野菜を）ほぼ毎日食べている」の割合が高くなっています。また、計画策定時と比較すると全ての層で「ほぼ毎日食べている」の割合が低下しています。

計画策定時(H26)



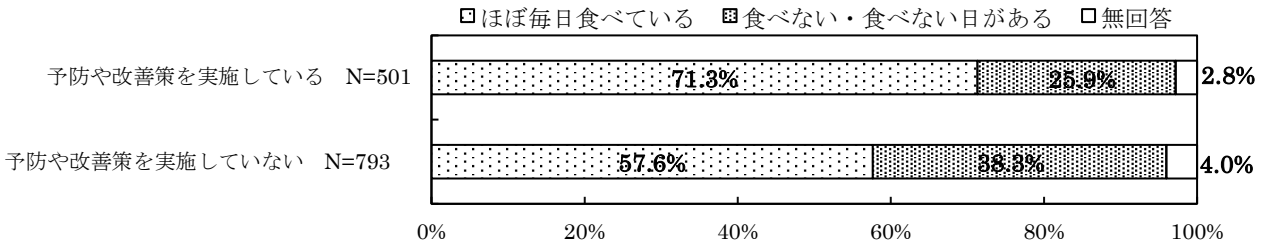
中間評価(R2)



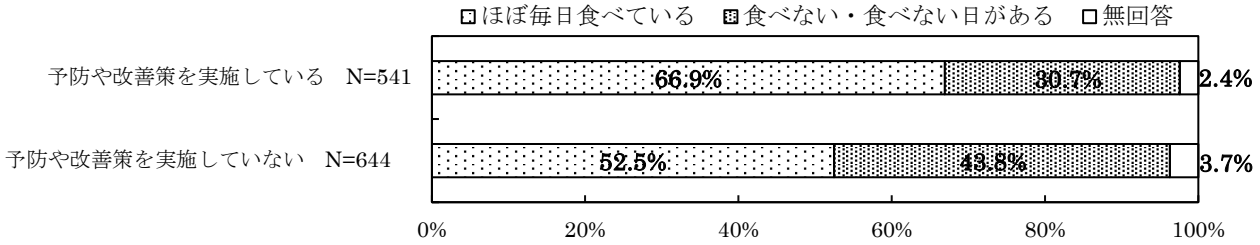
【問 15　メタボリックシンドローム予防の実施別】

メタボリックシンドローム予防の実施別でみると、計画策定時の調査と同様、予防や改善策を実施していない人に比べ、予防や改善策を実施している人の「(緑黄色野菜を）ほぼ毎日食べている」の割合が高くなっています。ただし、前回の調査と比較すると、どちらも「ほぼ毎日食べている」人の割合は低下しています。

計画策定時(H26)

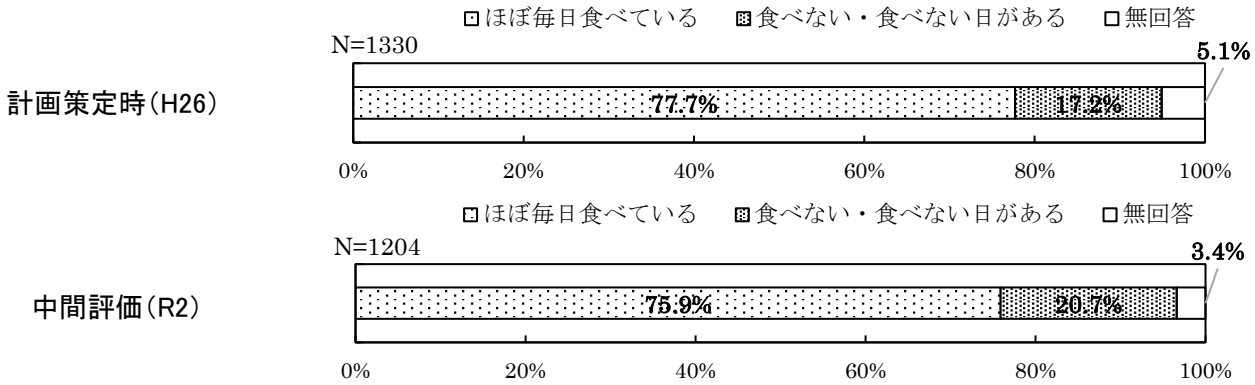


中間評価（R2）



① その他の野菜

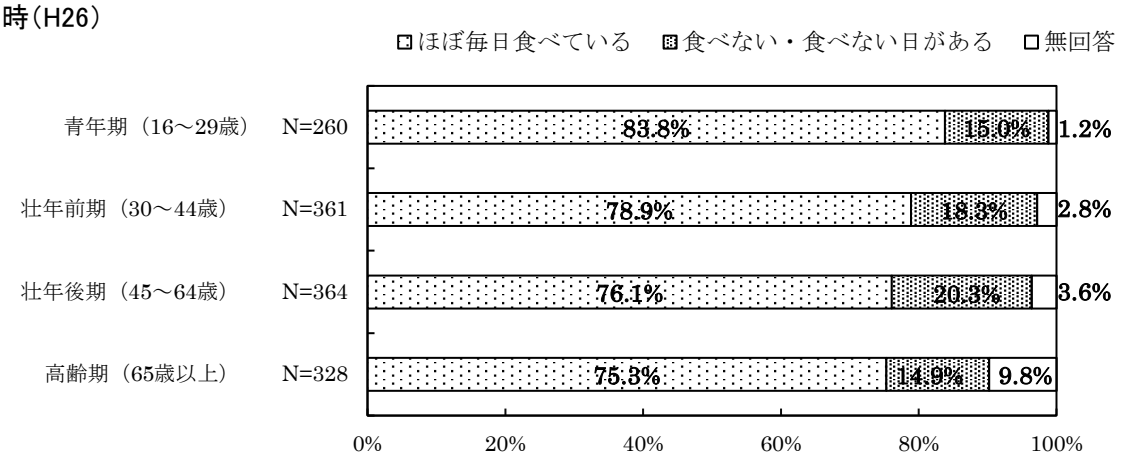
今回の調査では、「ほぼ毎日食べている」の割合が 75.9%となっており、計画策定時の調査とほぼ同様の結果となっています。



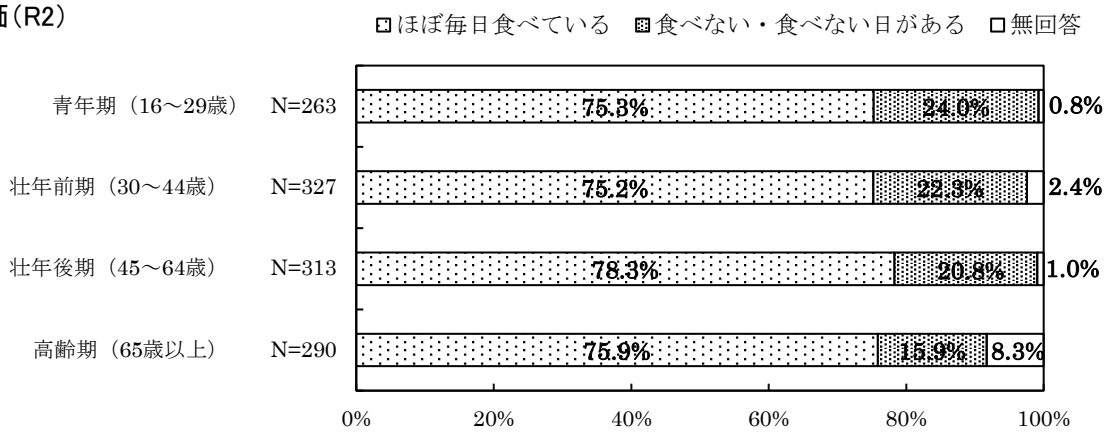
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査では、「(その他の野菜を）ほぼ毎日食べている」の割合は、どの年代においてもほぼ同様の結果となっています。また、計画策定時の調査と比較すると青年期と壮年前期の「ほぼ毎日食べている」割合が低下しています。

計画策定時（H26）



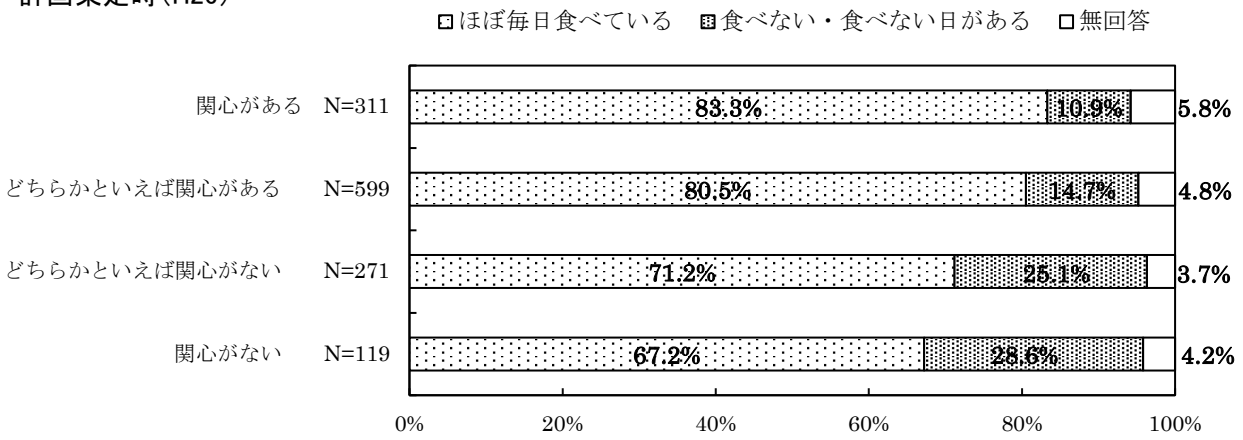
中間評価（R2）



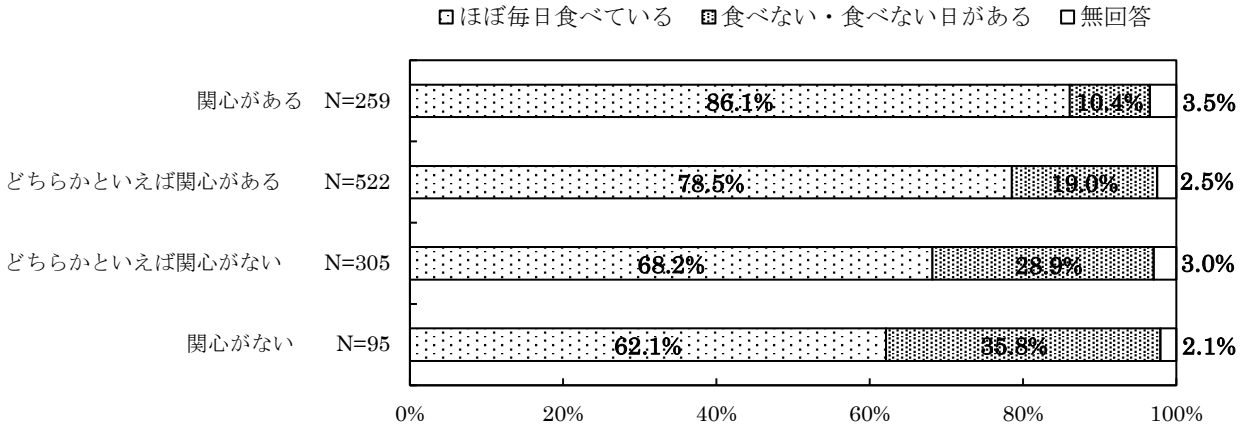
【問 11　「食育」への関心度別】

「食育」への関心度別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、食育に関心がある人ほど「(その他の野菜を）ほぼ毎日食べている」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、「食育」への関心がある人の「ほぼ毎日食べている」割合は 86.1%と、計画策定時の 83.3%から増加しています。その他では「ほぼ毎日食べている」割合はやや低下しています。

計画策定時（H26）



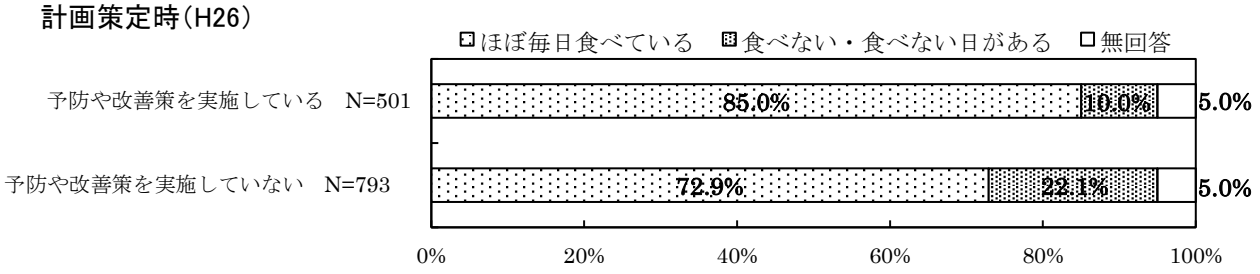
中間評価（R2）



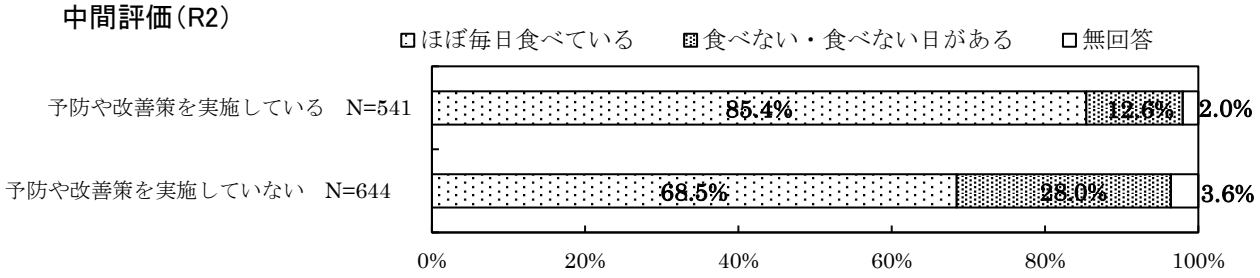
【問 15　メタボリックシンドローム予防の実施別】

メタボリックシンドローム予防の実施別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、予防や改善策を実施していない人に比べ、予防や改善策を実施している人の「(その他の野菜を)ほぼ毎日食べている」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、予防や改善策を実施していない人の「ほぼ毎日食べている」の割合が低下しています。

計画策定時(H26)



中間評価(R2)



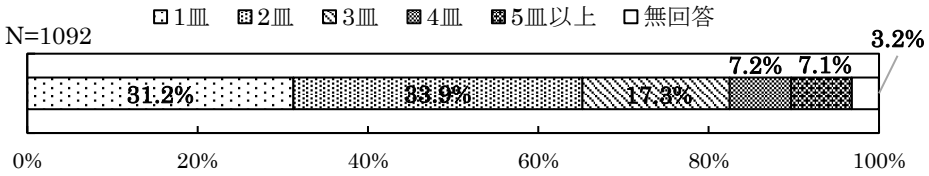
問６の①または②で１つでも「１．はい（ほぼ毎日食べている）」に〇をつけた方にお聞きします。

問６－１　ふだん野菜を何皿食べていますか。

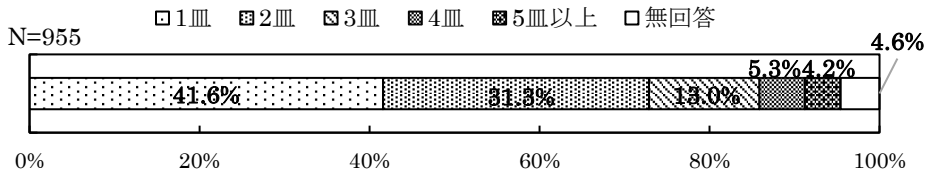
野菜全体での摂取量

今回の調査では、「５皿以上」食べている人の割合は全体の 4.2%と、計画策定時の 7.1%から低下しています。また、「１皿」の割合が 41.6%と、前回の 31.2%と大幅に増加しています。

計画策定時(H26)



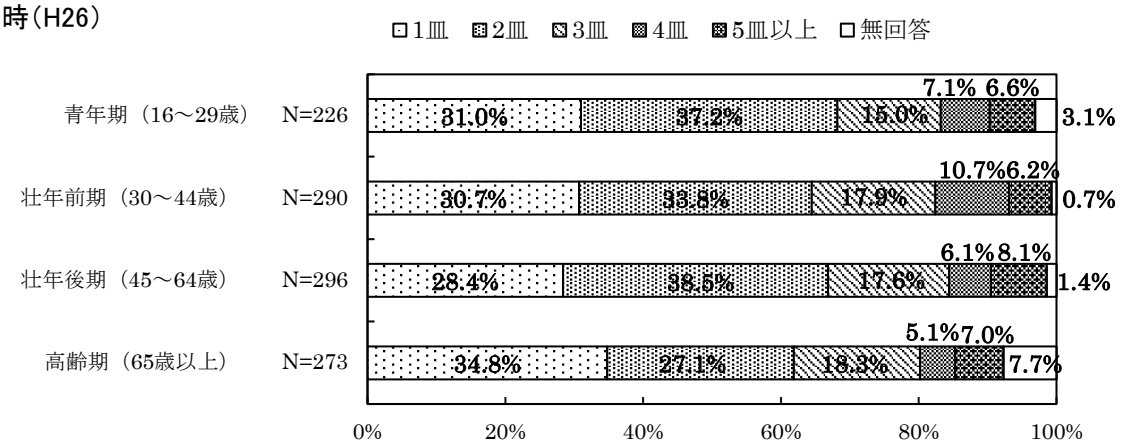
中間評価(R2)



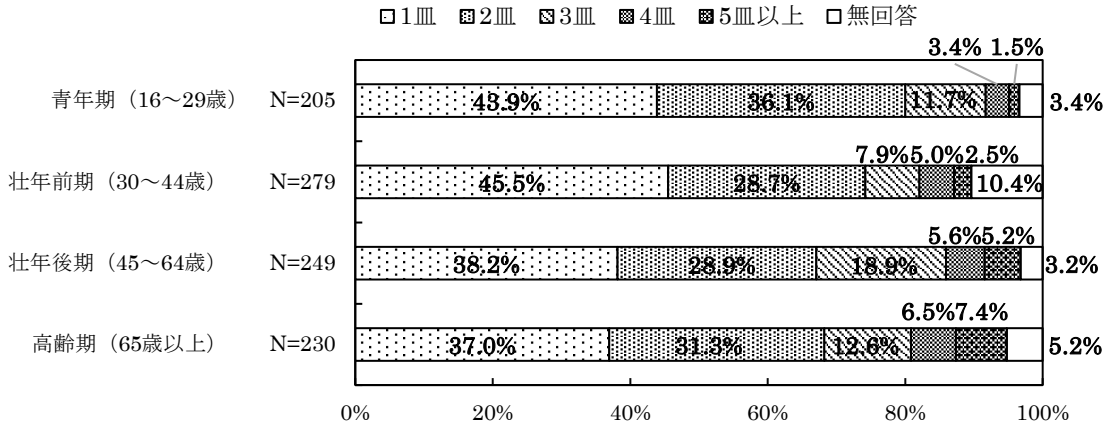
【ライフステージ別】

ライフステージ別にみると、今回の調査では年代が低くなるにつれ、「５皿以上」食べている人の割合が低下しています。また、青年期と壮年前期では「１皿」の割合が他の世代に比べて高くなっています。計画策定時と比較すると、青年期、壮年前期の「５皿以上」の割合が低下しており、「1 皿」の割合が増加しています。

計画策定時（H26）



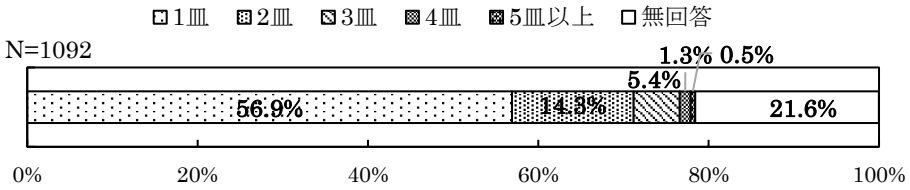
中間評価（R2）



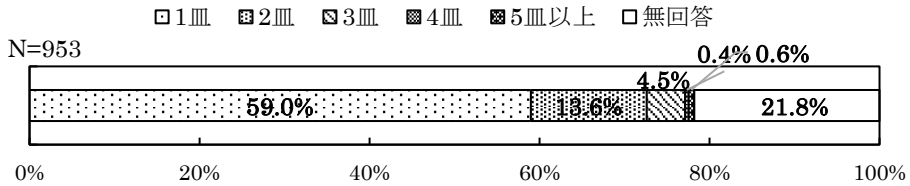
そのうちの緑黄色野菜の摂取量

今回の調査では、「１皿」の割合が 59.0％と最も高く、次いで「２皿」の割合が 13.6％となっています。また、計画策定時の調査と比較すると、ほぼ同様の結果となっています。

計画策定時（H26）



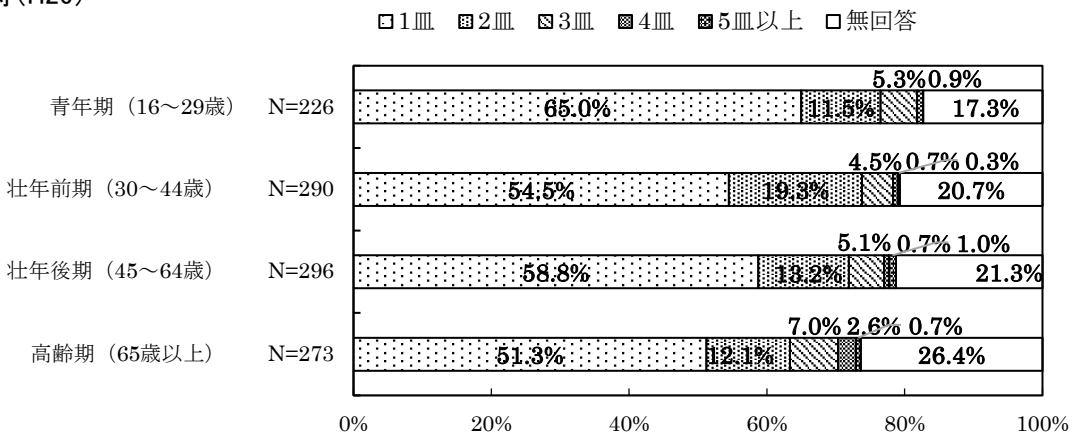
中間評価（R2）



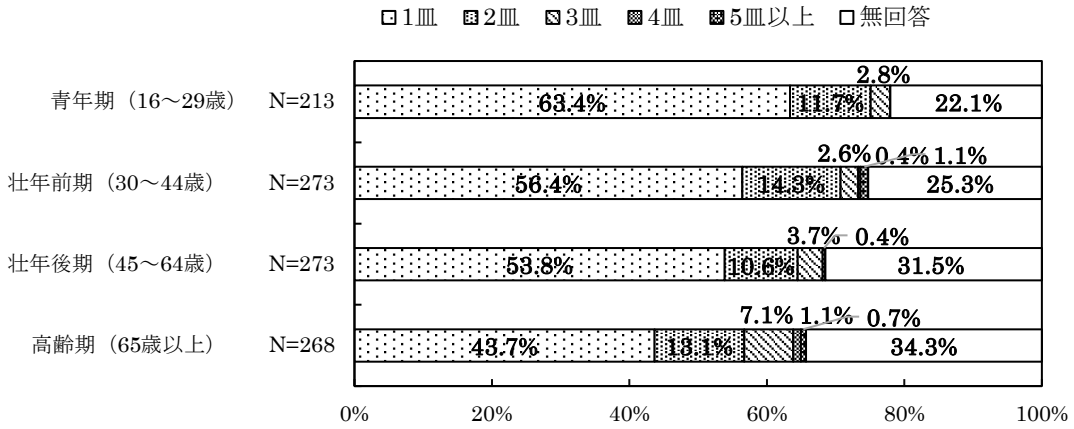
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査では、年代が低くなるにつれ「１皿」の割合が高くなっています。また、計画策定時と比較するとどの年代でも「無回答」の割合が増加しており、食べていないか、ふだん食べている野菜の種類を意識していない人の割合が増加していることが推測されます。

計画策定時（H26）



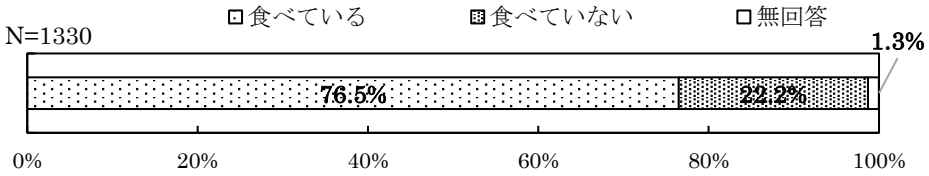
中間評価（R2）



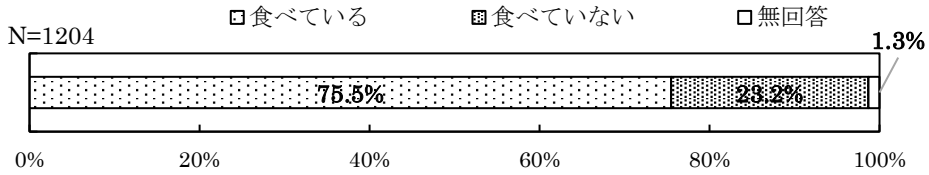
問７　主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べていますか。

今回の調査では「食べている」の割合が 75.5%と、計画策定時の調査とほぼ同様の結果となっています。

計画策定時（H26）



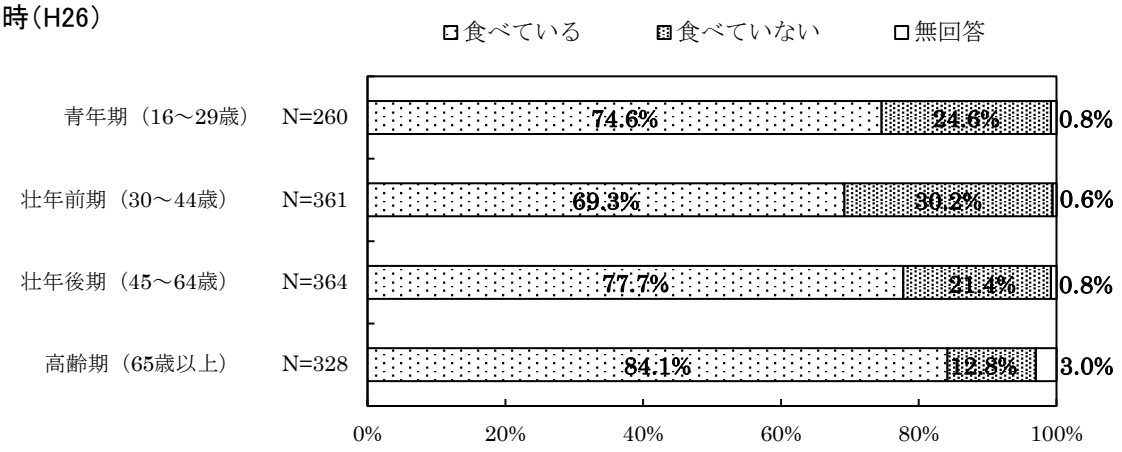
中間評価（R2）



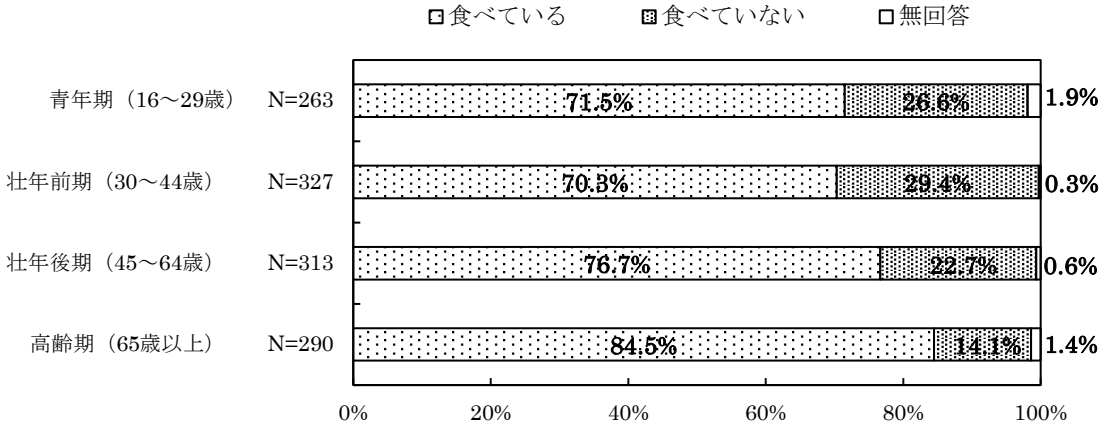
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、他の年代に比べ、高齢期（65 歳以上）で「食べている」の割合が高く、84.5%となっています。また、計画策定時と比較すると、ほぼ同様の結果となっています。

計画策定時（H26）



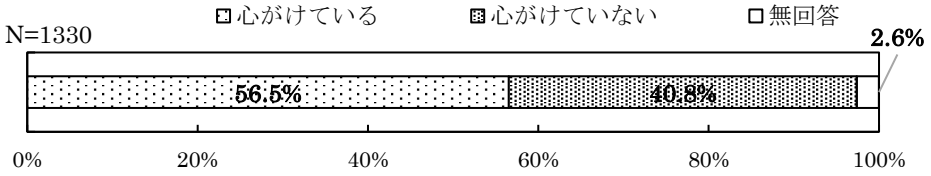
中間評価（R2）



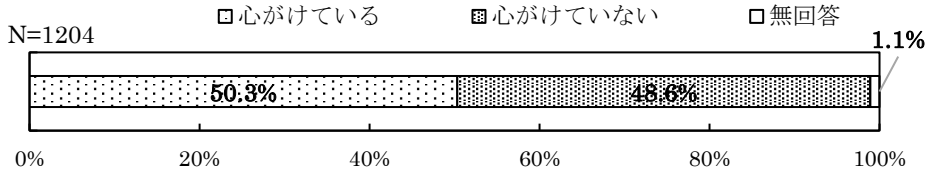
問８　あなたはふだんの食事について、減塩を心がけていますか。

今回の調査では、「心がけている」の割合が 50.3%と、計画策定時の 56.5%から低下しています。

計画策定時（H26）



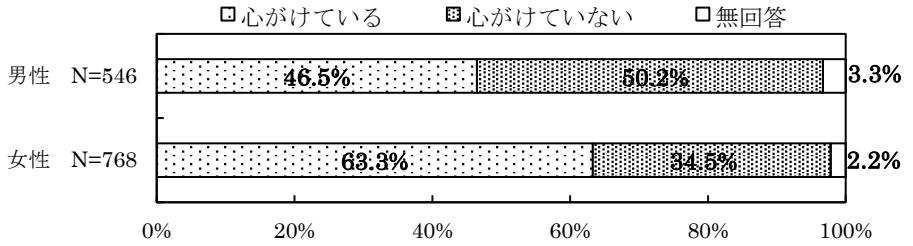
中間評価（R2）



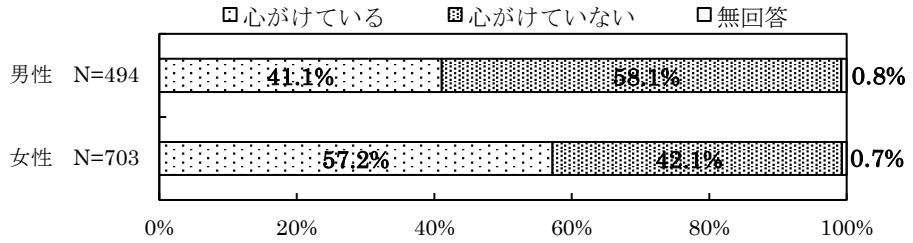
【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、男性に比べ、女性の「心がけている」の割合が高くなっていますが、前回の調査と比較すると、男女ともに、その割合は低下しています。

計画策定時（H26）



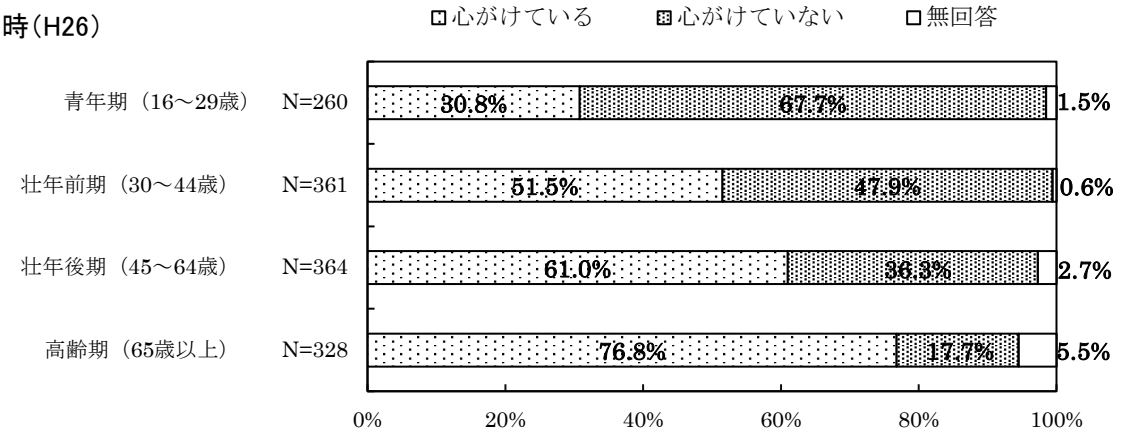
中間評価（R2）



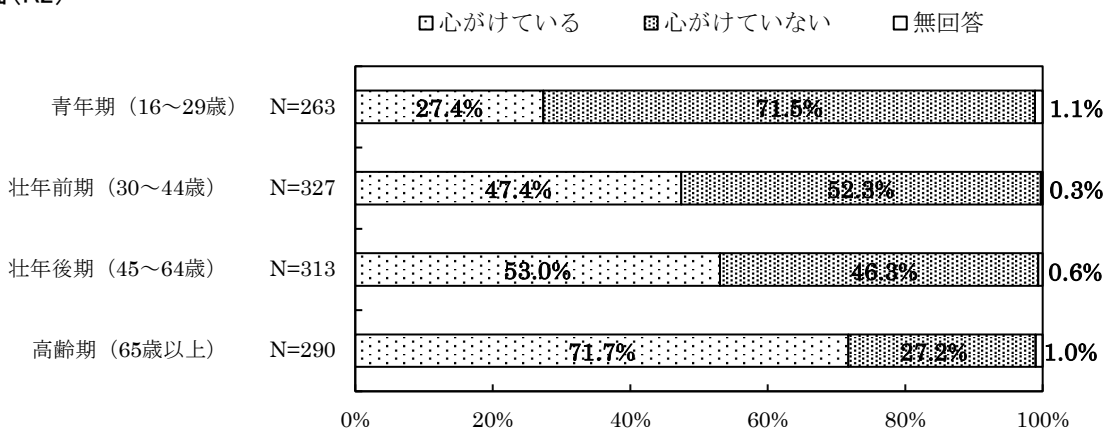
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、年代が高くなるにつれ「心がけている」の割合が高くなっていますが、全世代とも、前回の調査からその割合は低下しています。

計画策定時（H26）



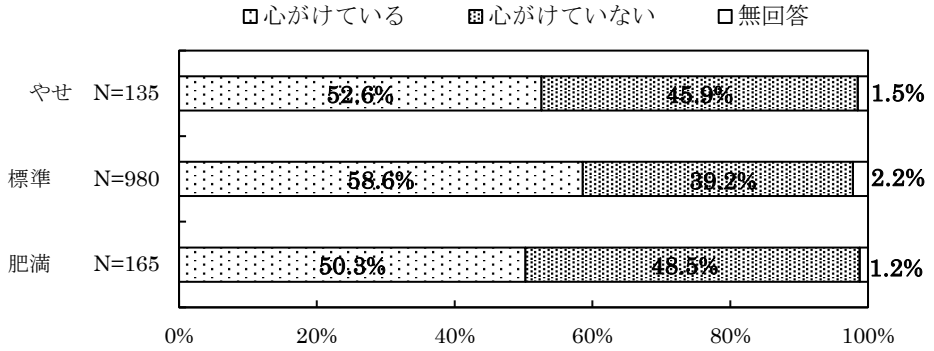
中間評価（R2）



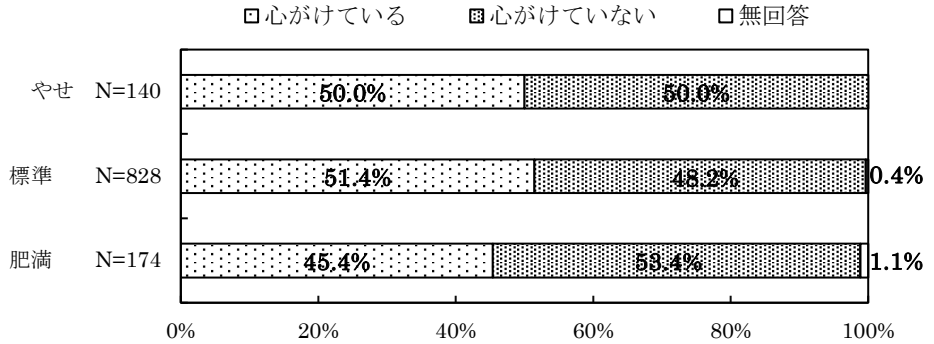
【問 14　ＢＭＩ別】

ＢＭＩ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、他に比べ、標準で「心がけている」の割合が高く、51.4％となっています。また、計画策定時と比較すると「心がけている」の割合はＢＭＩに関わらず、低下しています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）



問９　あなたの身長と体重についてお聞きします。

現在の身長

【性別・ライフステージ別】

性別・ライフステージ別でみると、今回の調査では、男女とも、他の世代と比べ、高齢期の平均身長が低くなっています。また、計画策定時と比較すると、男性の青年期を除き、僅かに高くなっています。

		計画策定時（H26）		中間評価（R2）	
		有効回答数（件）	平均身長（cm）	有効回答数（件）	平均身長（cm）
男性	青年期（16～29 歳）	107	172.57	102	171.36
	壮年前期（30～44 歳）	124	171.42	111	171.48
	壮年後期（45～64 歳）	150	170.26	129	171.71
	高齢期（65 歳以上）	151	165.10	141	166.28
女性	青年期（16～29 歳）	147	158.49	149	158.49
	壮年前期（30～44 歳）	226	158.82	203	159.06
	壮年後期（45～64 歳）	206	157.40	179	158.88
	高齢期（65 歳以上）	166	151.75	139	153.33
全体		1296		1153	

現在の体重

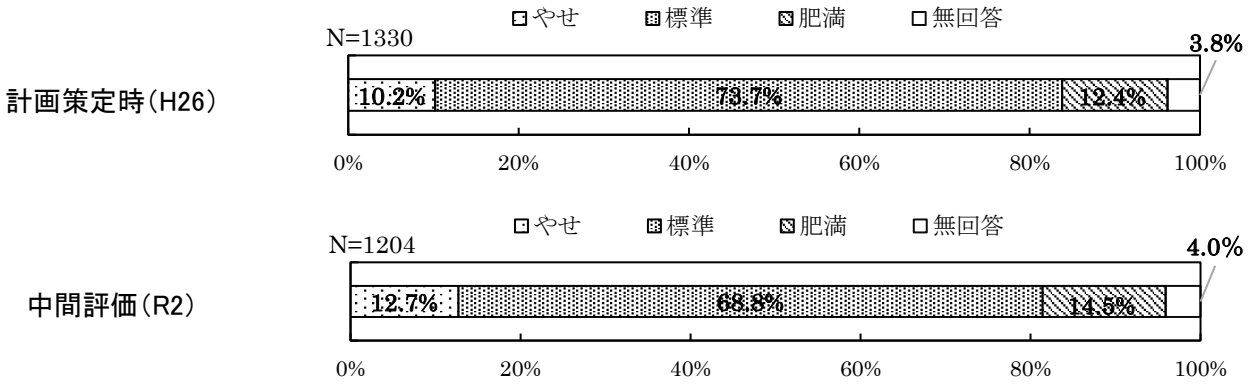
【性別・ライフステージ別】

性別・ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、男女とも、壮年前期（30～44 歳）、壮年後期（45～64 歳）で他の年代に比べ重くなっています。また、計画策定時と比較すると、男性の壮年前期でやや軽くなっているほか、女性の壮年前期、男性・女性の壮年後期ではやや重くなっています。

		計画策定時（H26）		中間評価（R2）	
		有効回答数（件）	平均体重（kg）	有効回答数（件）	平均体重（kg）
男性	青年期（16～29 歳）	105	63.54	101	63.08
	壮年前期（30～44 歳）	125	69.56	112	68.12
	壮年後期（45～64 歳）	149	68.67	129	70.10
	高齢期（65 歳以上）	148	61.56	142	62.24
女性	青年期（16～29 歳）	143	51.30	148	51.05
	壮年前期（30～44 歳）	223	53.28	202	54.35
	壮年後期（45～64 歳）	207	53.40	179	55.12
	高齢期（65 歳以上）	167	50.17	138	50.56
全体		1286		1151	

ＢＭＩ※

今回の調査では、「標準」の割合が 68.8％と前回の 73.7％から低下しています。また、「やせ」「肥満」については、それぞれ 10.2％から 12.7％、12.4％から 14.5％とやや増加しています。

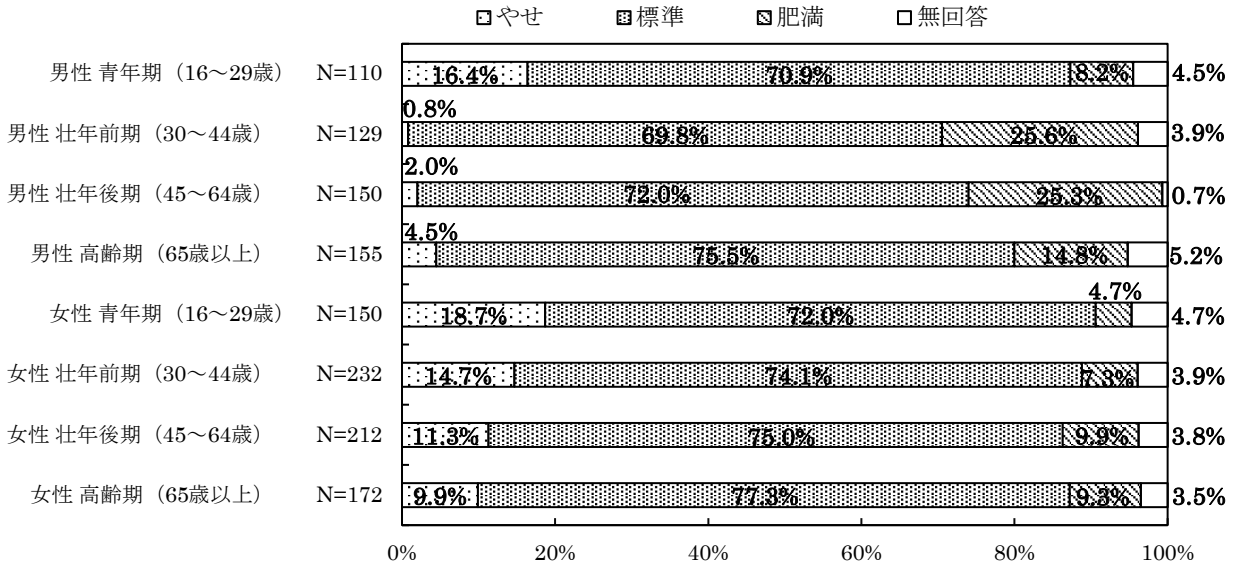


※ＢＭＩは、体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で算出します。
18.5 未満が「やせ」、18.5 以上 25 未満が「標準」、25 以上が「肥満」と判定されます。

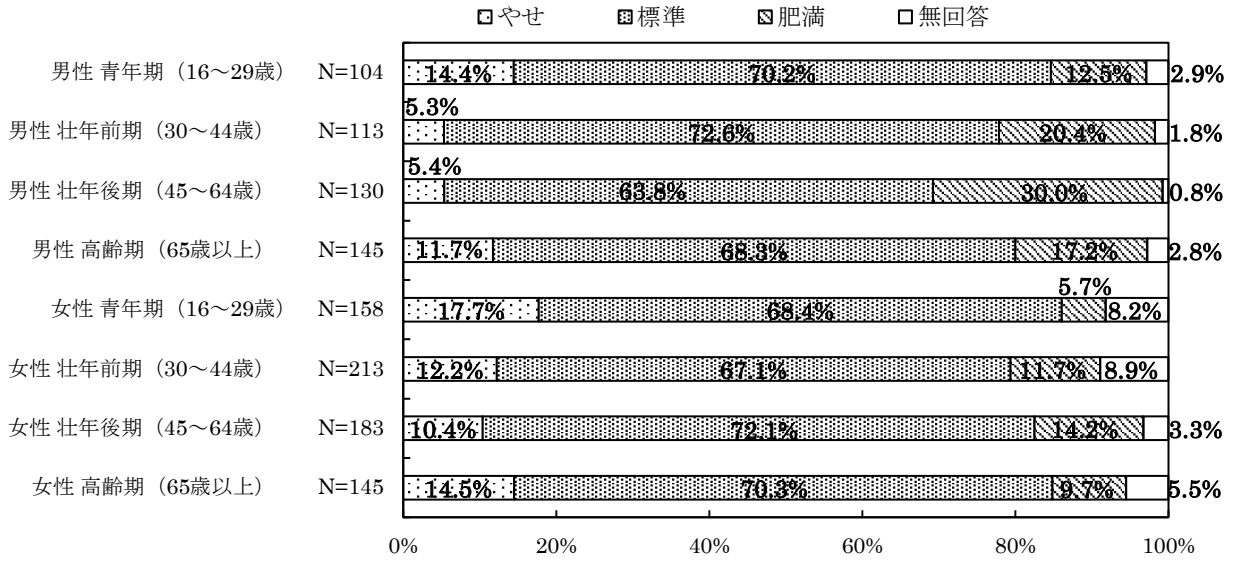
【性別・ライフステージ別】

性別・ライフステージ別でみると、今回の調査では、男女ともに高齢者を除き、年代が高くなるにつれ「肥満」の割合が高くなっています。また、女性では高齢者を除き、年代が低くなるにつれ、「やせ」の割合が高くなっています。計画策定時の調査と比較すると、男女ともに高齢者の「やせ」の割合が増加しています。

計画策定時（H26）



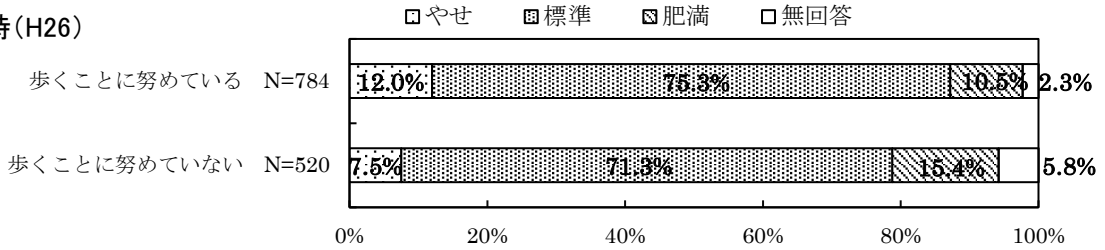
中間評価（R2）



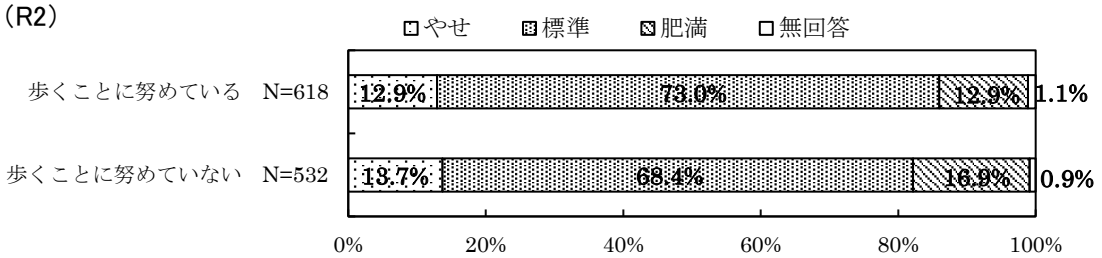
【問 23　歩くことへの意識別】

歩くことへの意識別でみると、今回の調査では計画策定時の調査と同様、歩くことに努めている人に比べ、歩くことに努めていない人の「肥満」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、歩くことに努めていない人の「やせ」の割合が増加しています。

計画策定時（H26）



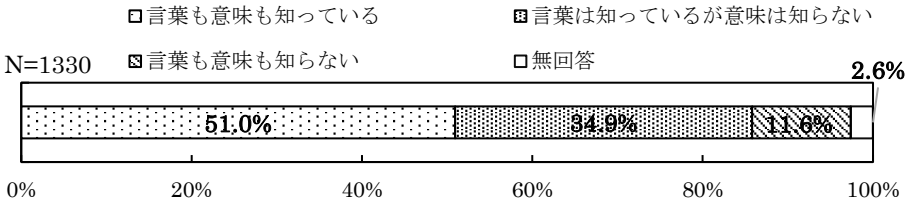
中間評価（R2）



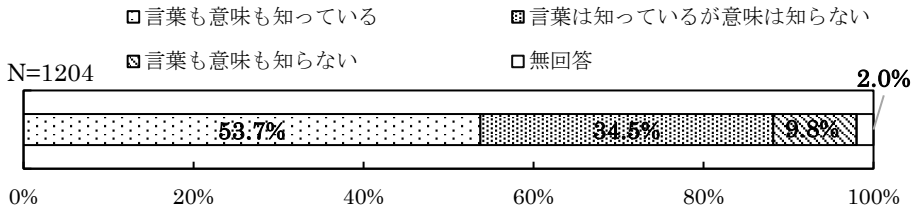
問１０　あなたは、「食育」という言葉を知っていますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「言葉も意味も知っている」の割合が 53.7%と、計画策定時の 51.0%からやや増加しています。

計画策定時（H26）



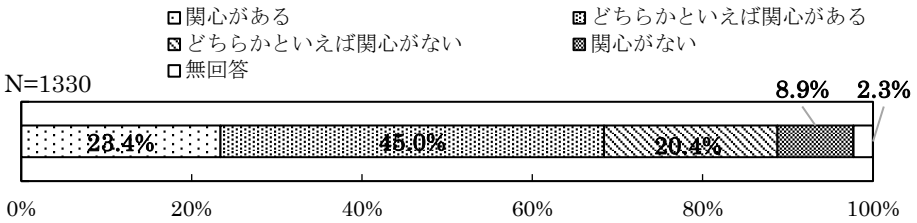
中間評価（R2）



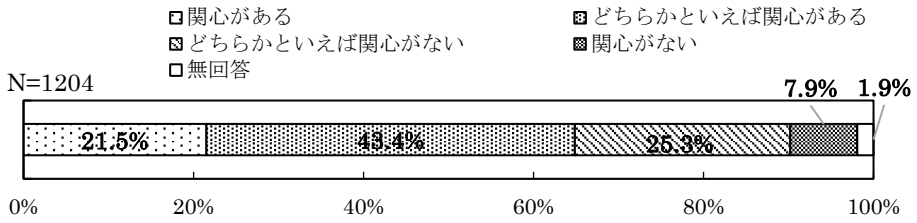
問１１　あなたは、「食育」に関心がありますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「関心がある」と「どちらかといえば関心がある」をあわせた“食育に関心がある”の割合が 64.9%と、計画策定時の 68.4%からやや低下しています。

計画策定時（H26）



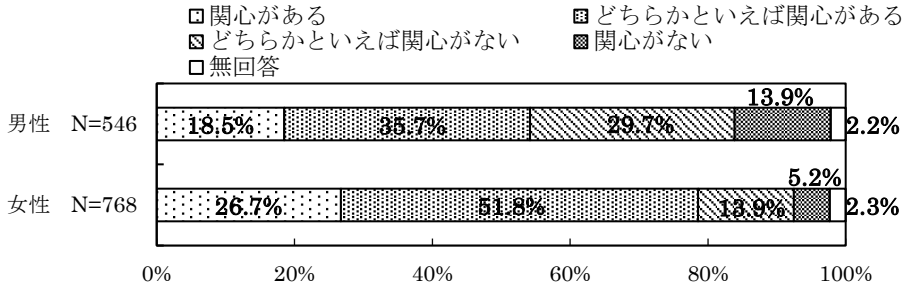
中間評価（R2）



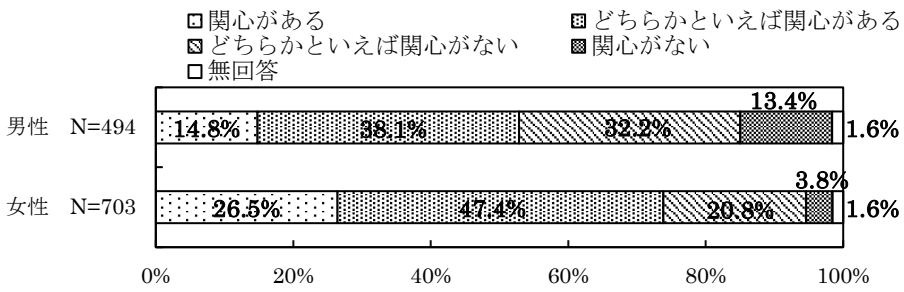
【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、女性の“食育に関心がある”の割合は 73.9%と、男性の 52.9%に比べ、高くなっています。また、前回の調査と比較すると、男女ともに“食育に関心がある”の割合はやや低下しています。

計画策定時（H26）



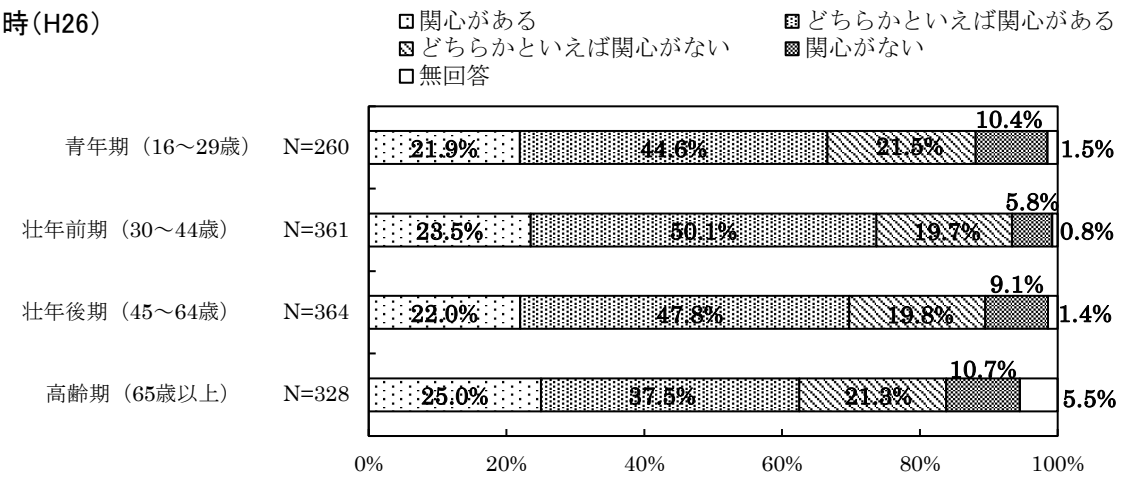
中間評価（R2）



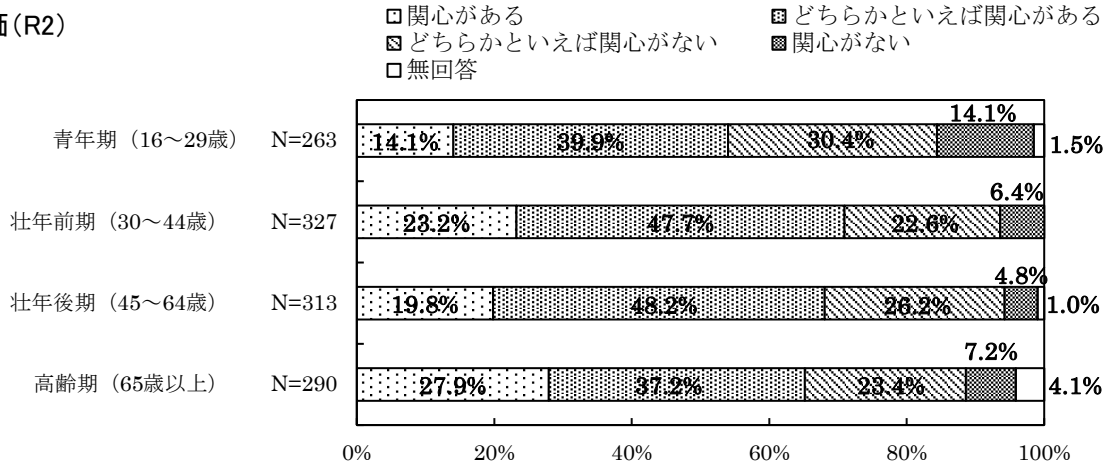
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査では、他の年代に比べ、青年期の“食育に関心がある”の割合が低く、54.0%となっています。また、計画策定時の調査と比較すると青年期の“食育に関心がある”の割合が低下しています。

計画策定時（H26）



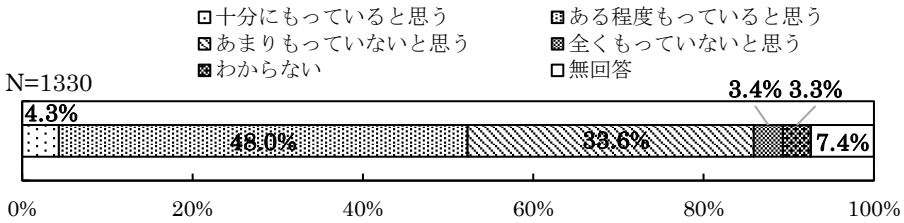
中間評価（R2）



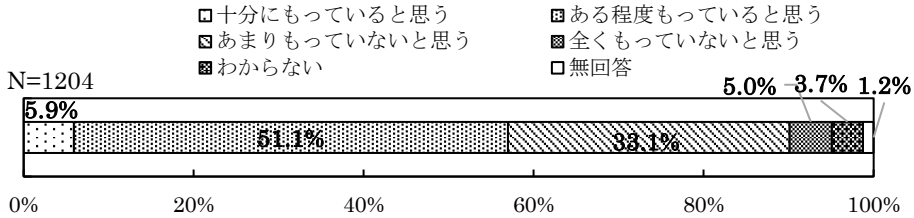
問１２　あなたは、食品の安全に関する知識をもっていると思いますか。（１つだけに〇）

今回の調査では、「十分にもっていると思う」と「ある程度もっていると思う」をあわせた“食の安全に知識をもっていると思う”の割合は57.0%と、計画策定時の52.3%からやや増加しています。

計画策定時（H26）



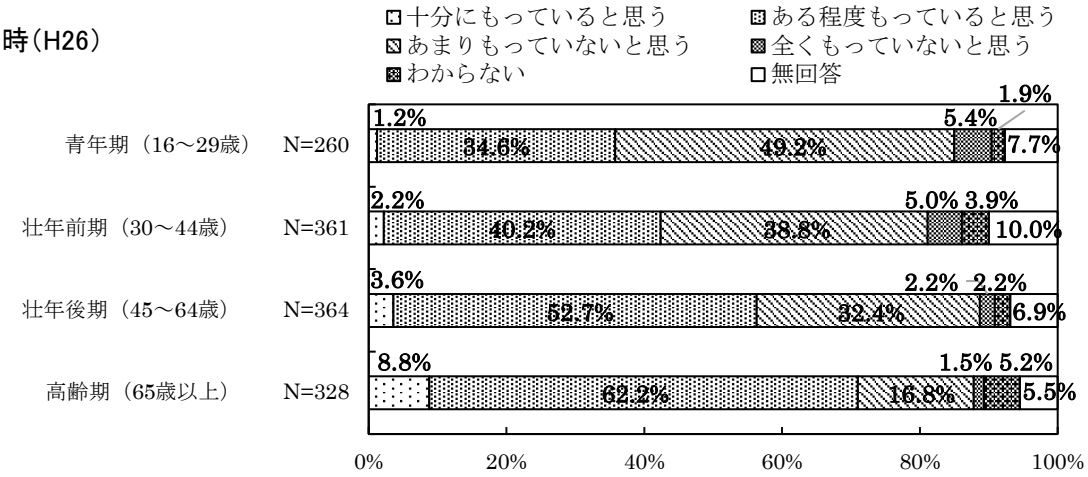
中間評価（R2）



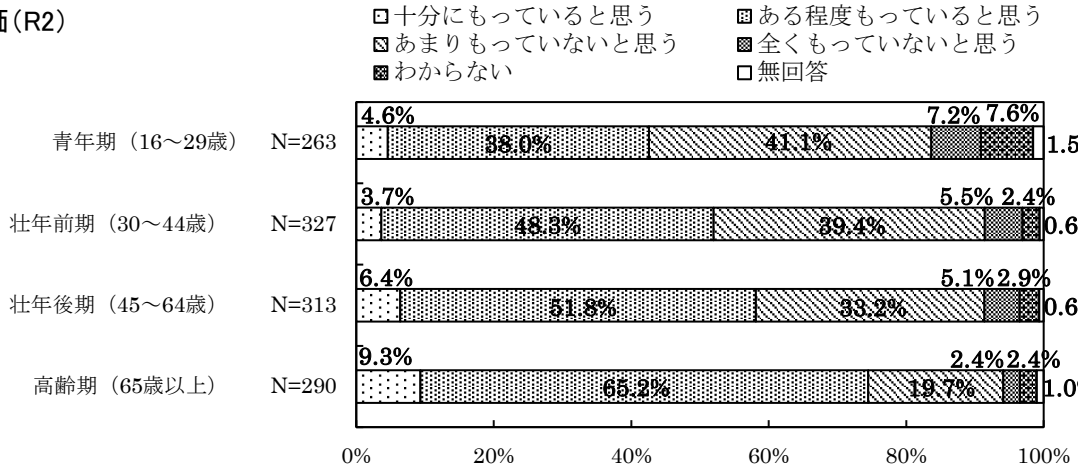
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代が高くなるにつれ“食品の安全に関する知識をもっていると思う”の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、全年代とも“食品の安全に関する知識をもっていると思う”の割合は増加しており、とりわけ、青年期、壮年前期で増加しています。

計画策定時（H26）

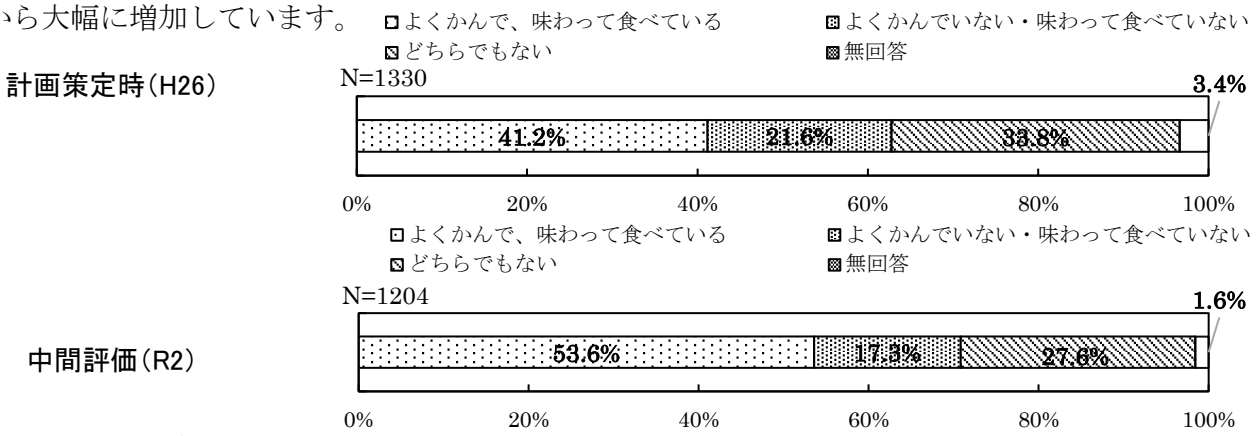


中間評価（R2）



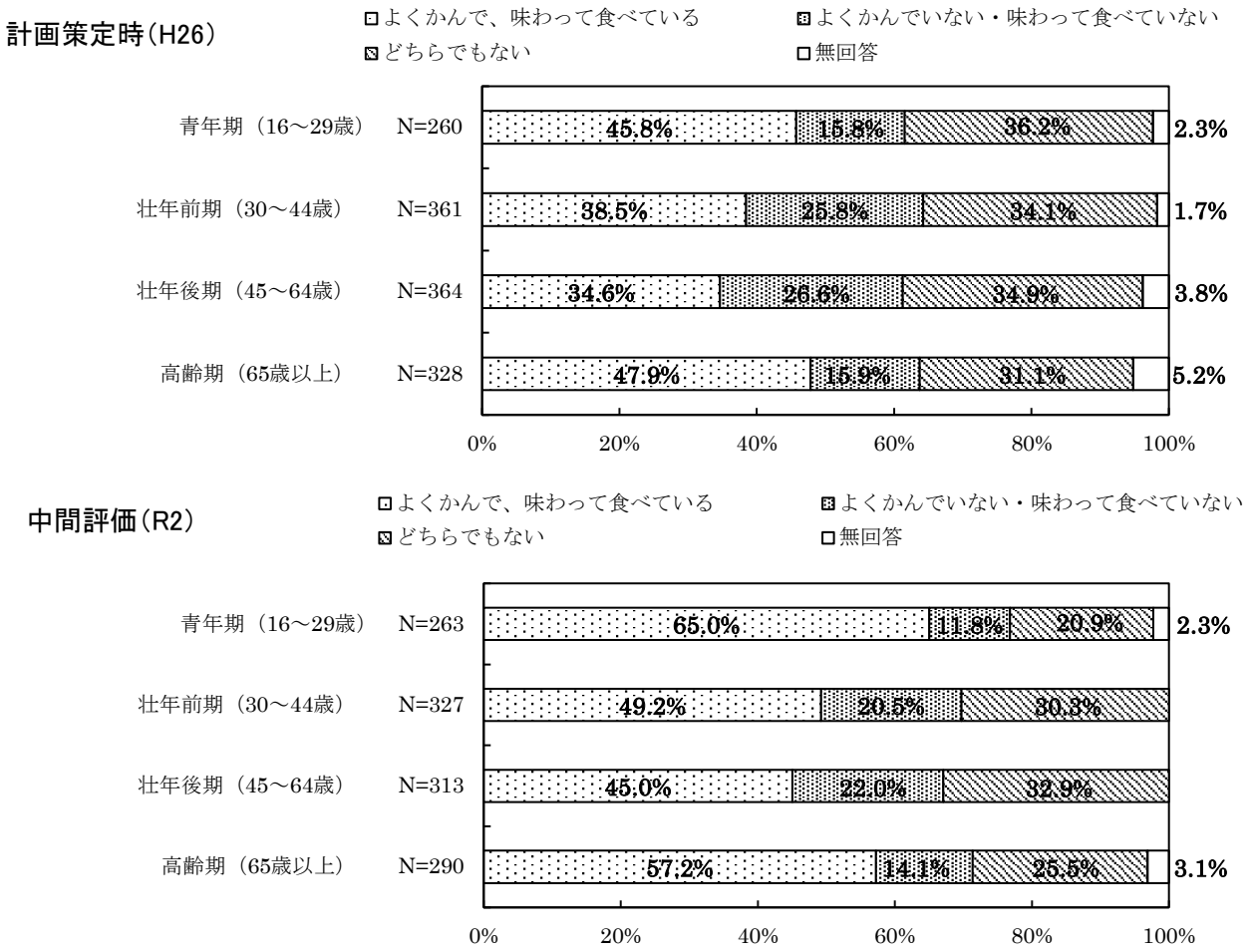
問１３　あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますかか（１つだけに〇）

今回の調査では、「よくかんで、味わって食べている」の割合が 53.6%と、計画策定時の 41.2%から大幅に増加しています。



【ライフステージ別】

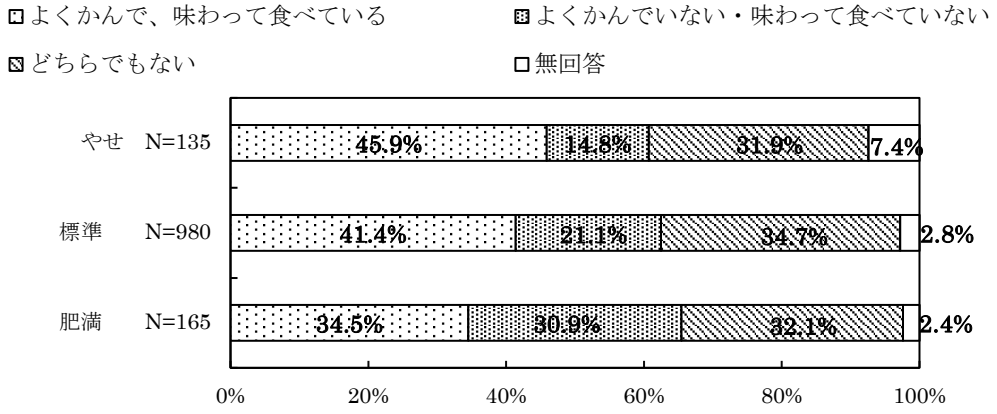
ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、他の年代に比べ、壮年前期、壮年後期の「よくかんで、味わって食べている」の割合が低くなっています。また、前回の調査と比較すると、全年代とも「よくかんで、味わって食べている」の割合が増加しており、特に、青年期の割合が大幅に増加しています。



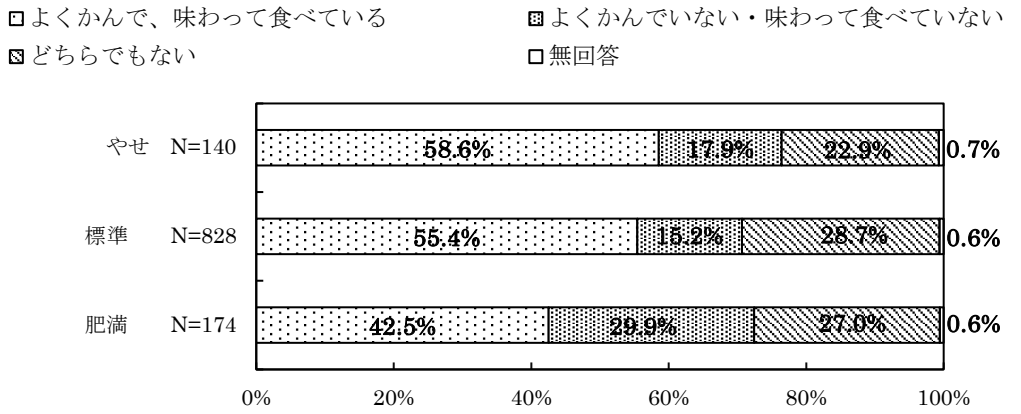
【問 14　ＢＭＩ別】

ＢＭＩ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、ＢＭＩが高くなるにつれ「よくかんで、味わって食べている」の割合が低くなっています。また、前回の調査と比較すると、ＢＭＩの値に関わらず、「よくかんで、味わって食べている」の割合は増加しています。

計画策定時（H26）



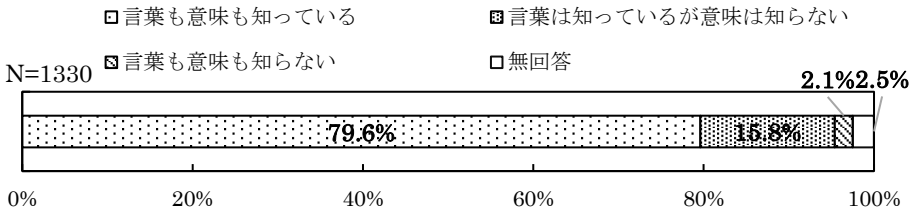
中間評価（R2）



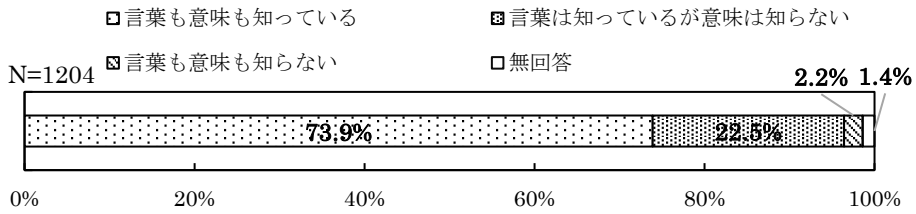
問１４　あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を知っていますか。
（１つだけに○）

今回の調査では「言葉も意味も知っている」の割合が 73.9%と、計画策定時の 79.6%からやや低下しています。

計画策定時（H26）



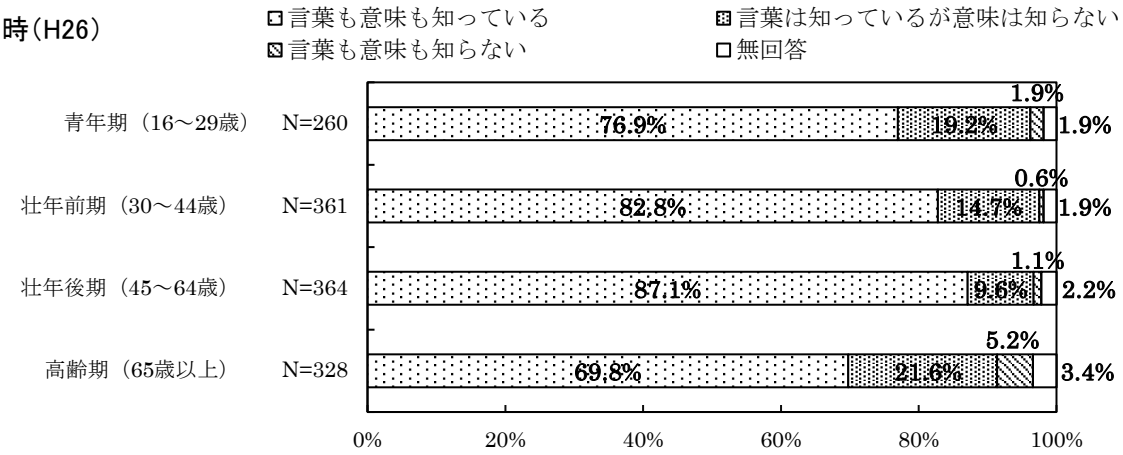
中間評価（R2）



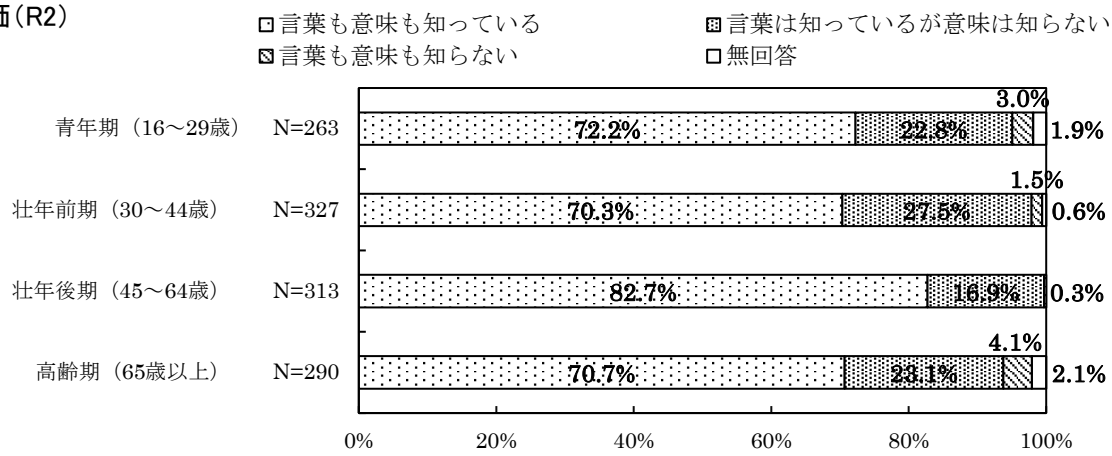
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様に、他の年代に比べ、壮年後期の「言葉も意味も知っている」の割合が高く、82.7%となっています。また、前回の調査と比較すると、高齢期を除き「言葉も意味も知っている」の割合は低下しており、特に壮年前期の割合が大きく低下しています。

計画策定時（H26）



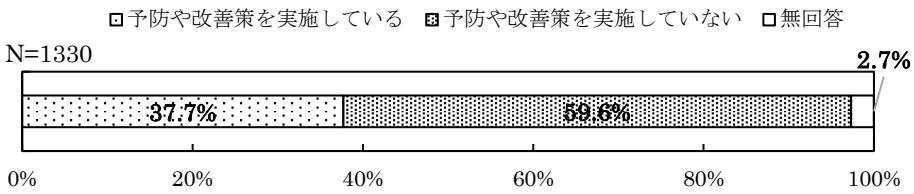
中間評価（R2）



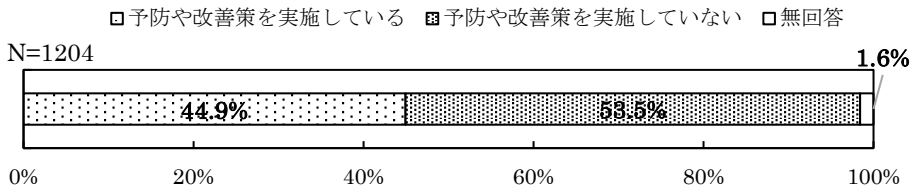
問１５　あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施していますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「予防や改善策を実施している」の割合が 44.9%と、計画策定時の 37.7%から増加しています。

計画策定時（H26）



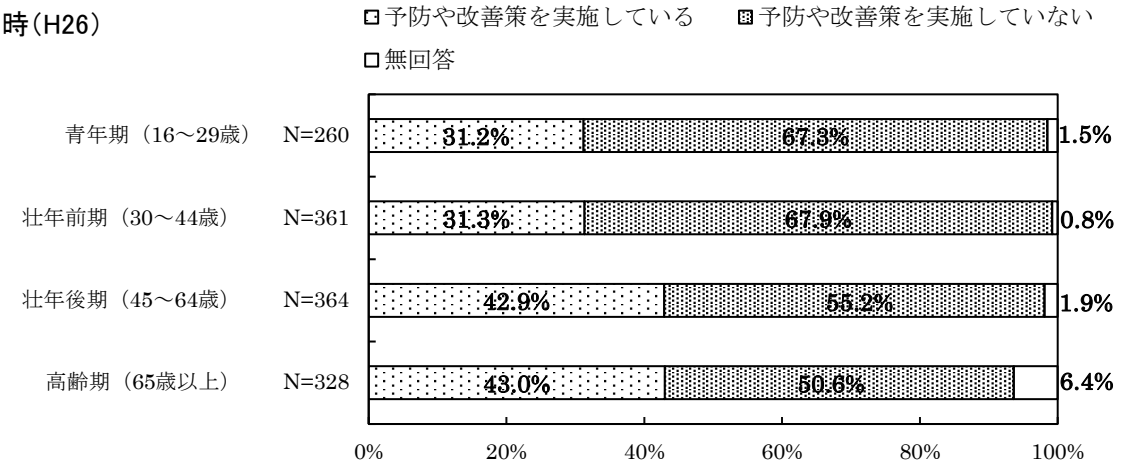
中間評価（R2）



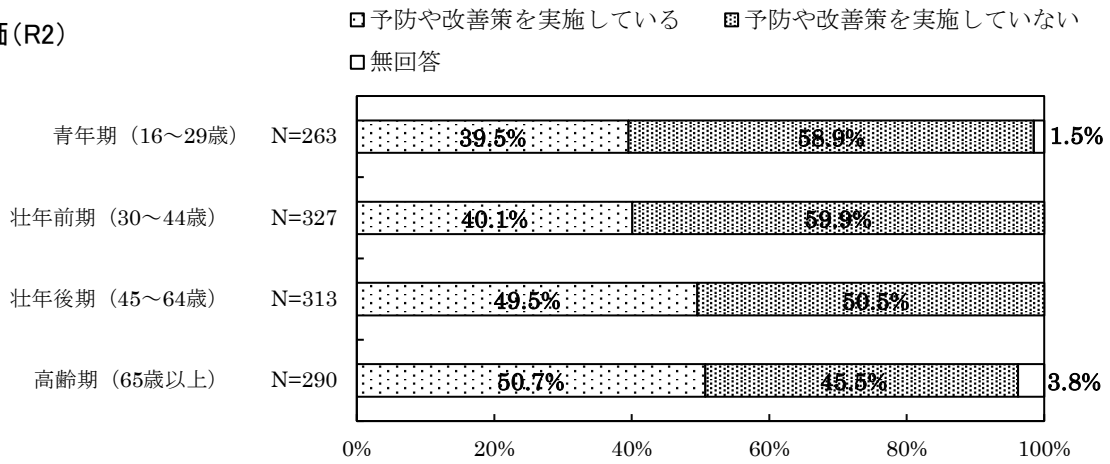
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、他の年代に比べ、青年期、壮年前期の「予防や改善策を実施している」の割合が低くなっています。また、前回の調査と比較すると、全世代とも「予防や改善策を実施している」の割合は高くなっています。

計画策定時（H26）



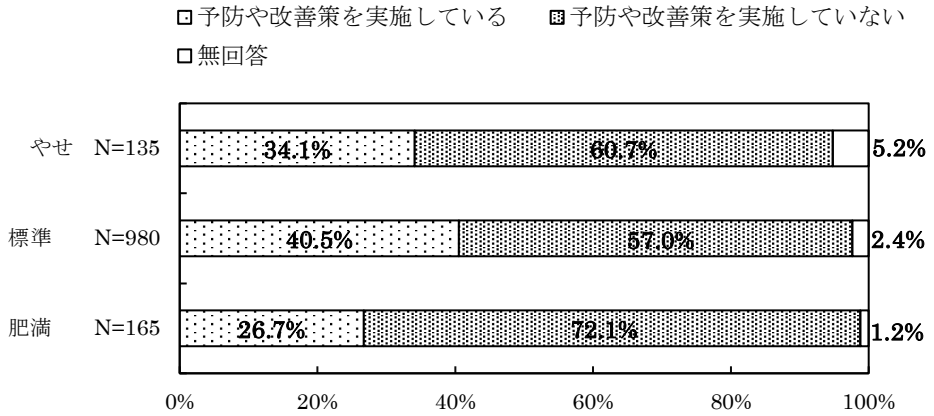
中間評価（R2）



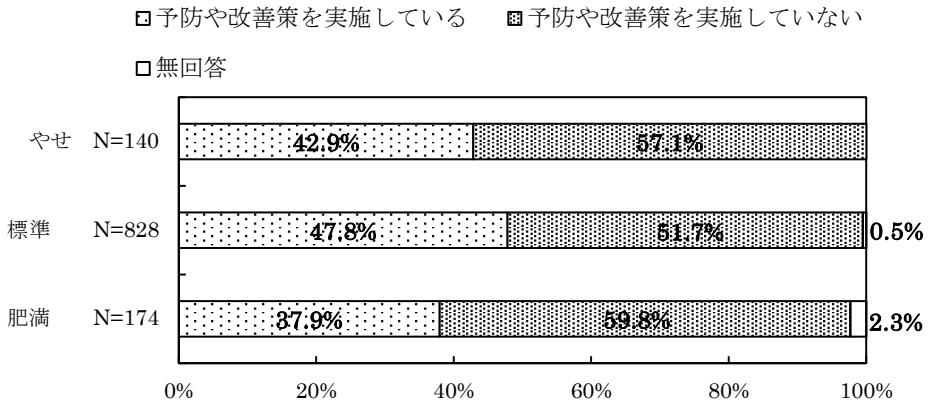
【問９　ＢＭＩ別】

ＢＭＩ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、他に比べ、肥満で「予防や改善策を実施していない」の割合が高く、59.8％となっています。また、前回の調査と比較すると、「予防や改善策を実施してる」の割合は、ＢＭＩの値に関わらず増加しています。

計画策定時（H26）



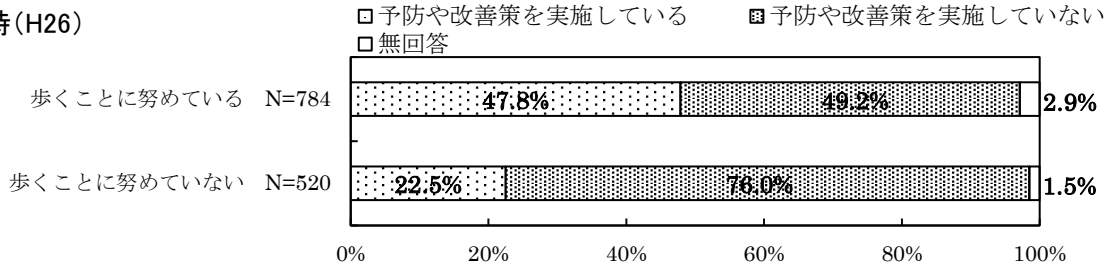
中間評価（R2）



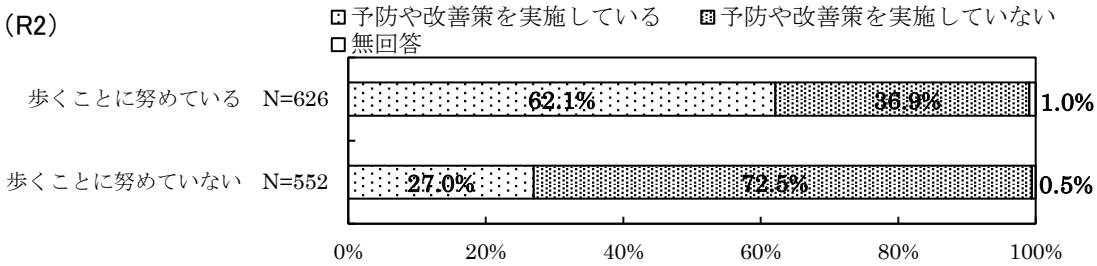
【問 23　歩くことへの意識別】

歩くことへの意識別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、歩くことに努めていない人に比べ、歩くことに努めている人で「予防や改善策を実施している」の割合が高く、62.1%となっています。また、前回の調査と比較すると、歩くことに努めている人の「予防や改善策を実施している」の割合が大幅に増加しています。

計画策定時（H26）



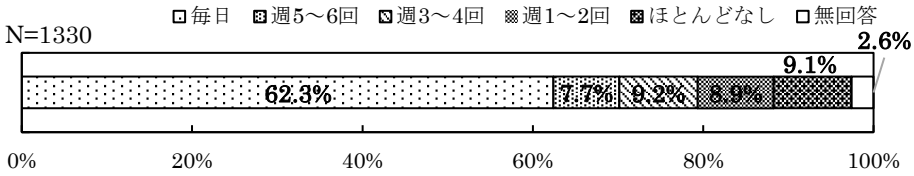
中間評価（R2）



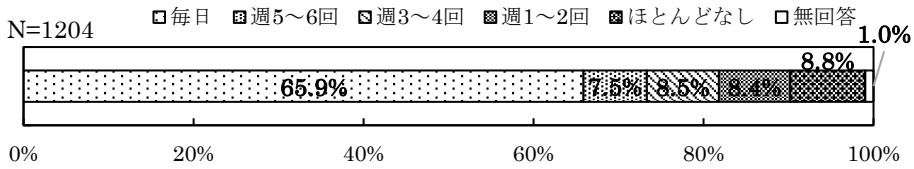
問１６　あなたは、家族や友人と一緒に食事をしますか（１つだけに○）

今回の調査では、「毎日」「週 5～6 回」「週 3～4 回」をあわせた“週 3 日以上家族や友人と食事をする人”の割合が 81.9%と、計画策定時の 79.2%からやや増加しています。

計画策定時（H26）



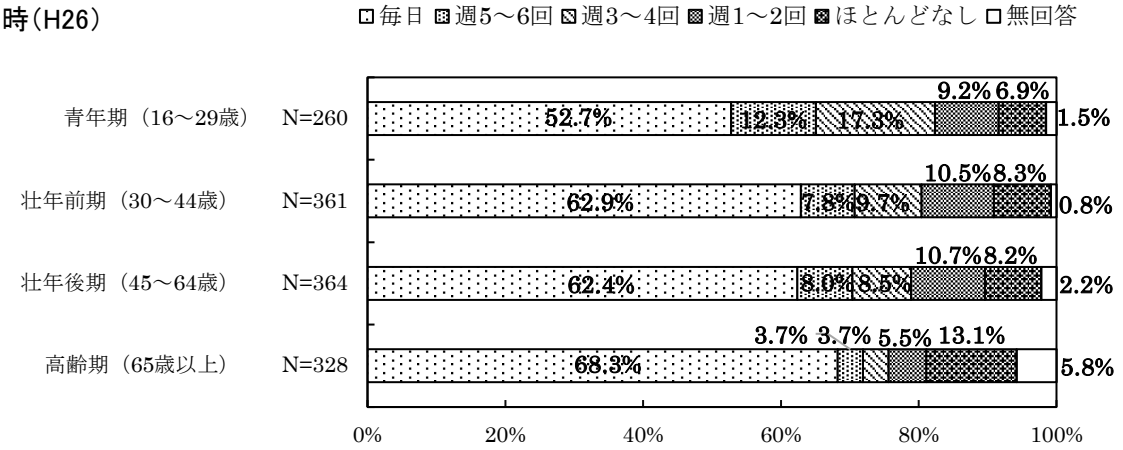
中間評価（R2）



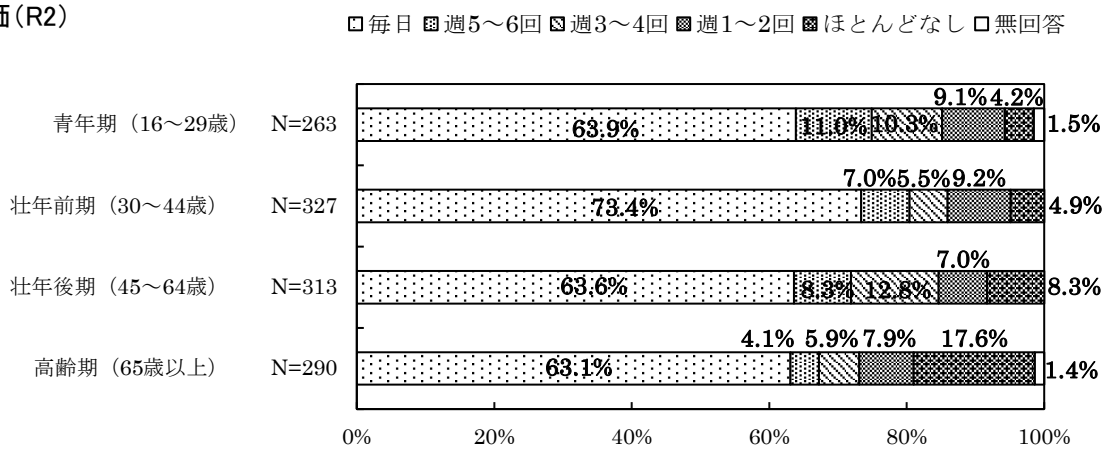
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査では、他の年代に比べ、高齢期の“週 3 日以上家族や友人と食事をする人”の割合が低くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、高齢期を除き、“週 3 日以上家族や友人と食事をする人”の割合はやや増加しており、特に青年期と壮年前期における「毎日」の割合が大きく増加しています。一方、高齢期における“週 3 日以上家族や友人と食事をする人”の割合はやや低下しています。

計画策定時（H26）



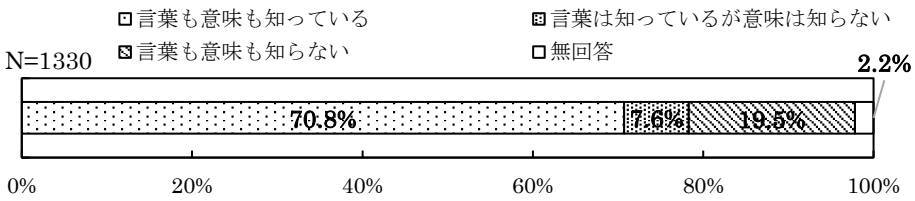
中間評価（R2）



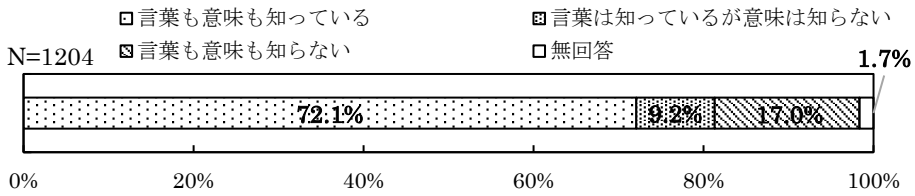
問１７　あなたは、「地産地消」を知っていますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「言葉も意味も知っている」の割合が 72.1%と、計画策定時の 70.8%からやや増加しています。

計画策定時（H26）

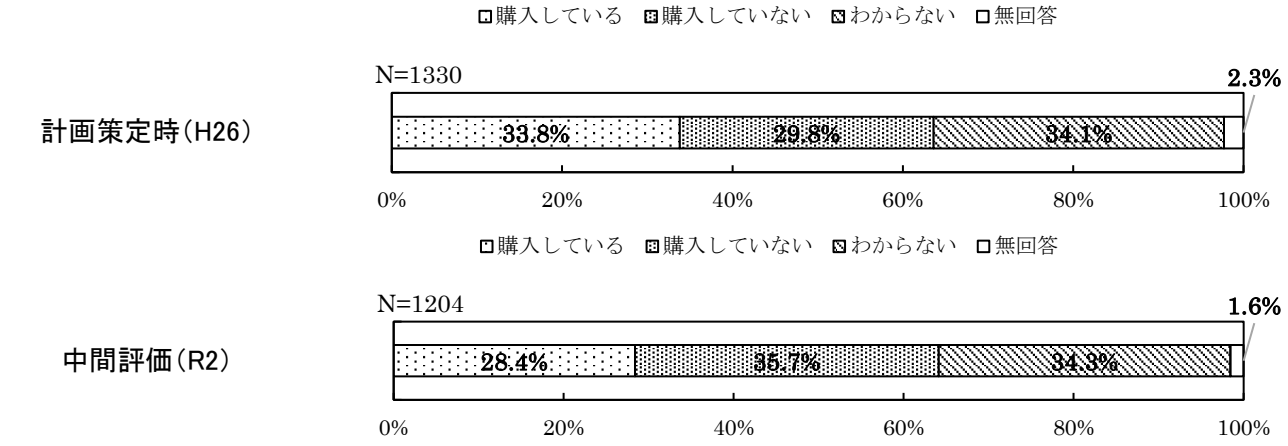


中間評価（R2）



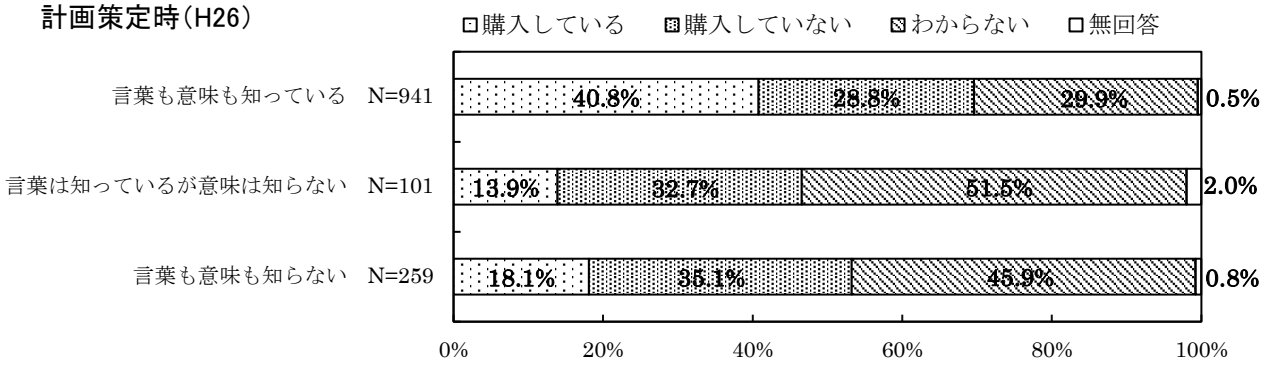
問１８　あなたは、農産物を購入する時、京都府内で生産されたものを購入していますか。
（１つだけに〇）

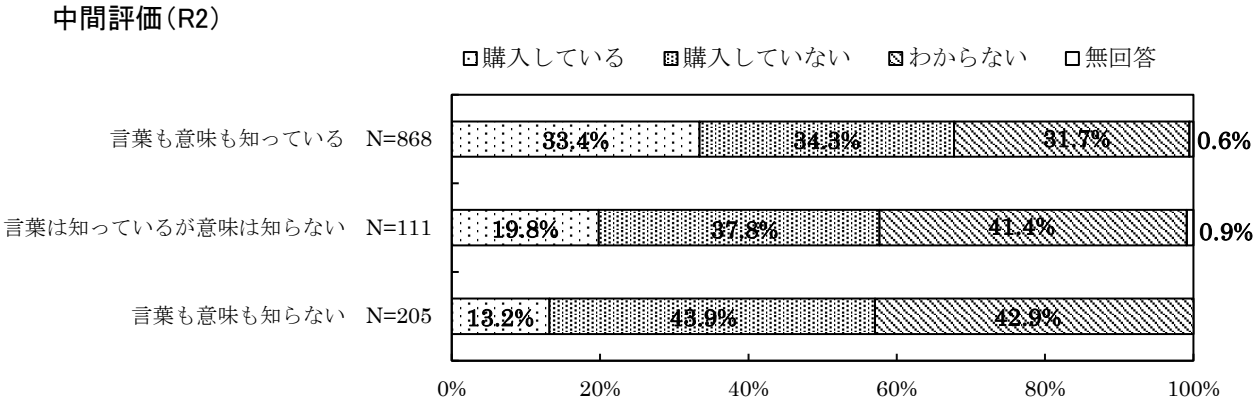
今回の調査では、「購入している」の割合が 28.4%と、計画策定時の 33.8%からやや低下しています。



【問 17　「地産地消」の認知度別】

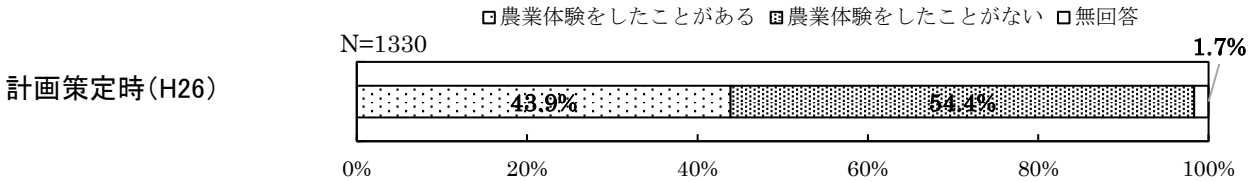
「地産地消」の認知度別でみると、今回の調査では、認知度に応じて「購入している」の割合が高くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、言葉は知っているが意味は知らない人の「購入している」割合は増加しているものの、その他は低下しています。

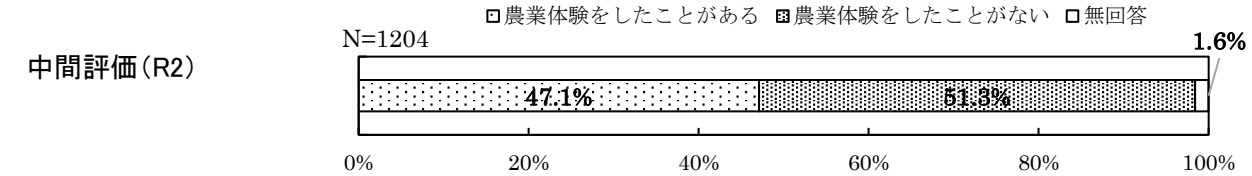




問１９　あなたは、今までに食に関する農業体験をしたことがありますか（学校を含む）。
（１つだけに○）

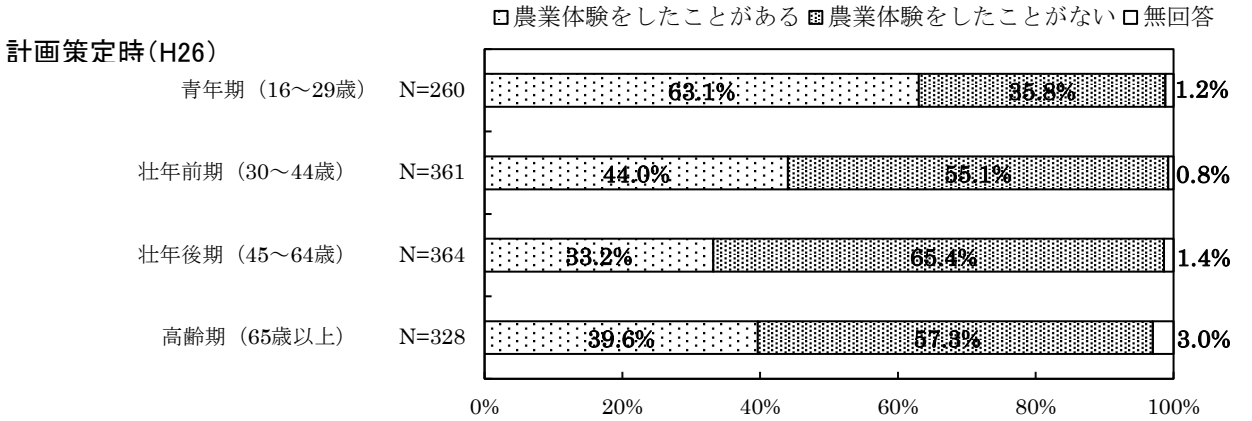
今回の調査では「農業体験をしたことがある」の割合が 47.1%と、計画策定時の 43.9%からやや増加しています。

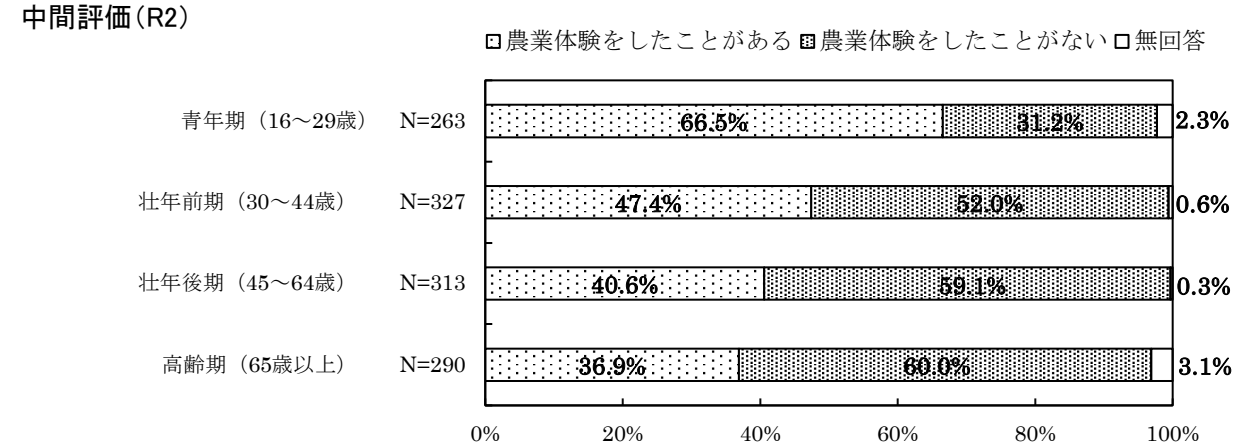




【ライフステージ別】

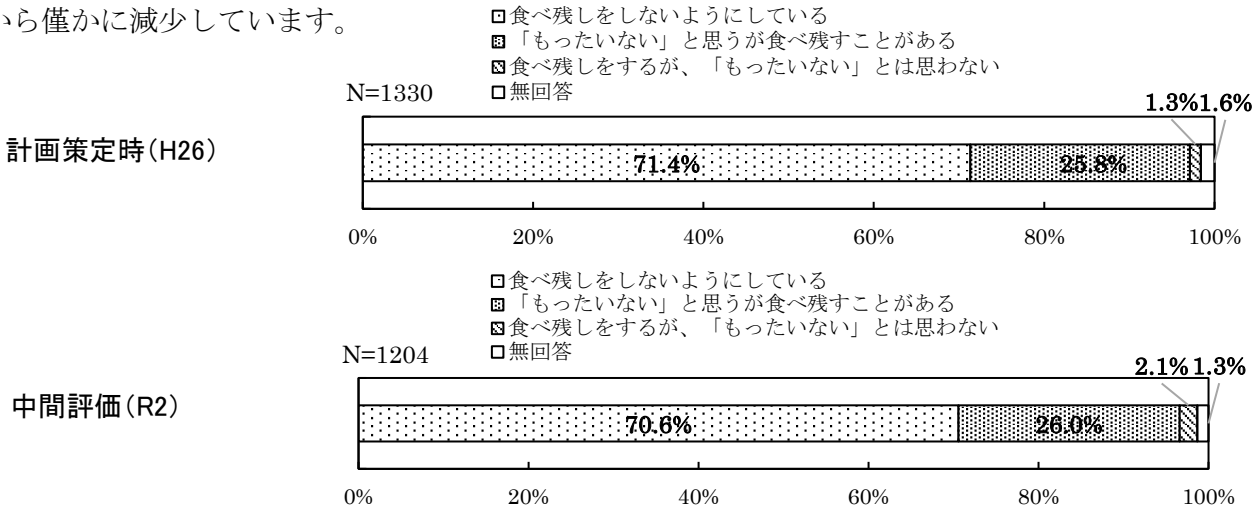
ライフステージ別でみると、今回の調査では、年代が高くなるにつれ、「農業体験をしたことがある」の割合が低くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、高齢期を除く全ての年代で「農業体験をしたことがある」の割合が増加しています。





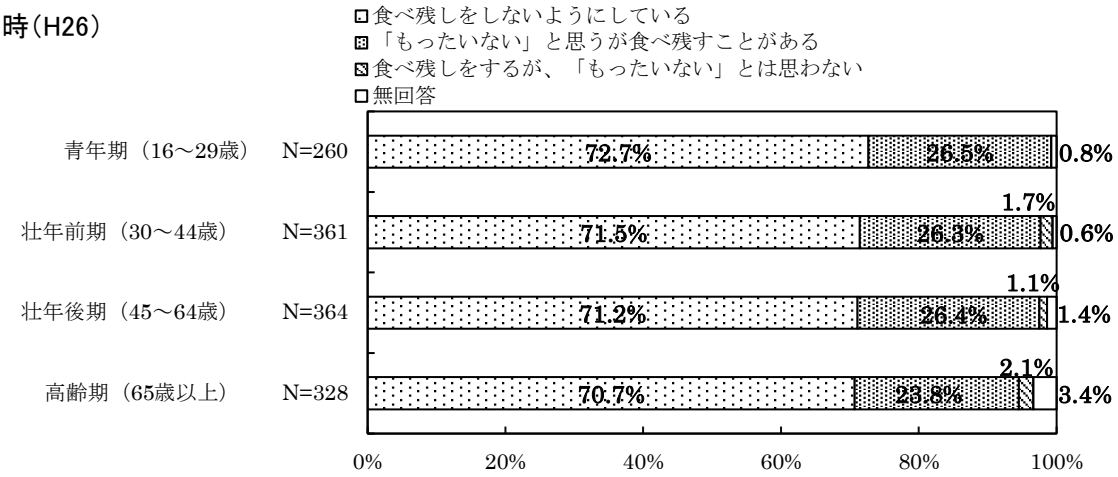
問２０　あなたは、食事（外食を含む）を食べ残すことがありますか。（１つだけに○）

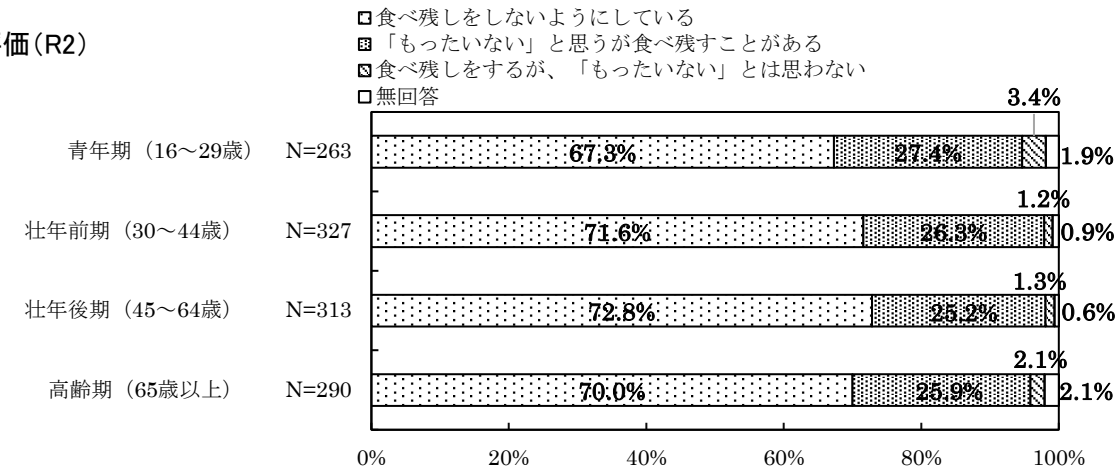
今回の調査では、「食べ残しをしないようにしている」の割合が 70.6%と、計画策定時の 71.4%から僅かに減少しています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代による大きな差異はみられません。また、前回の調査と比較すると、青年期の「食べ残しをしないようにしている」の割合がやや低下しています。

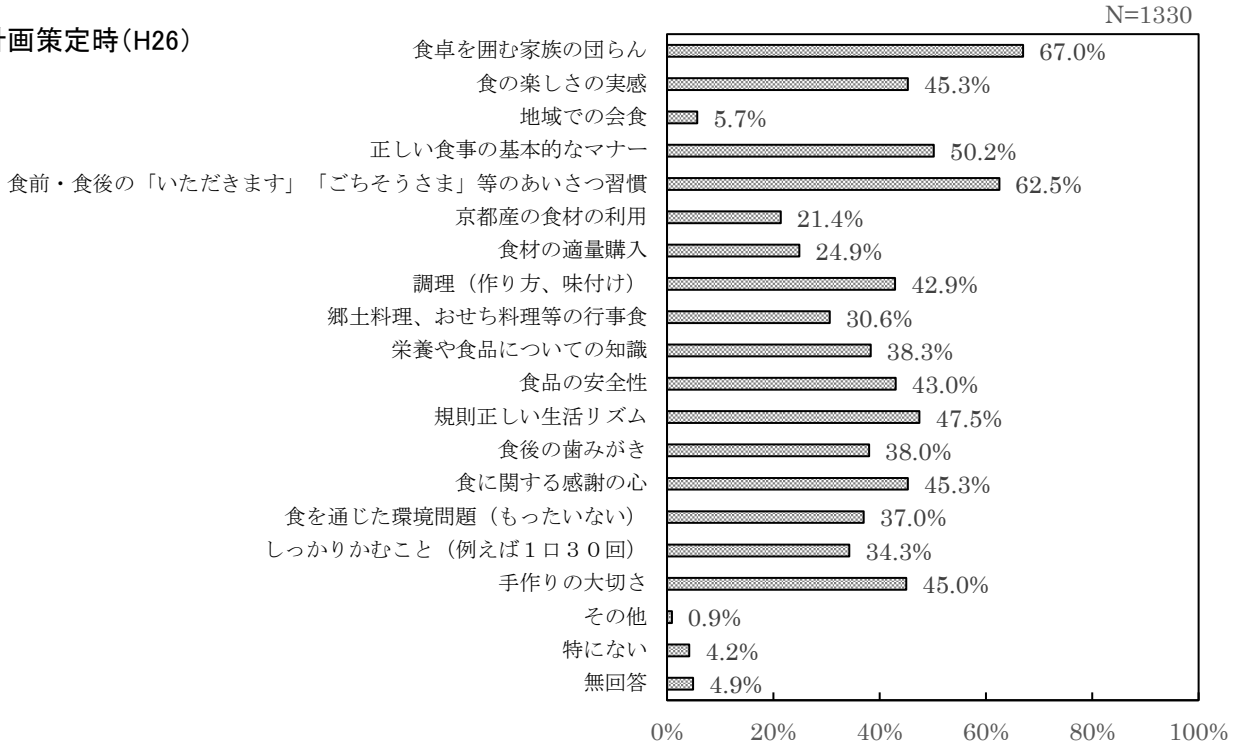




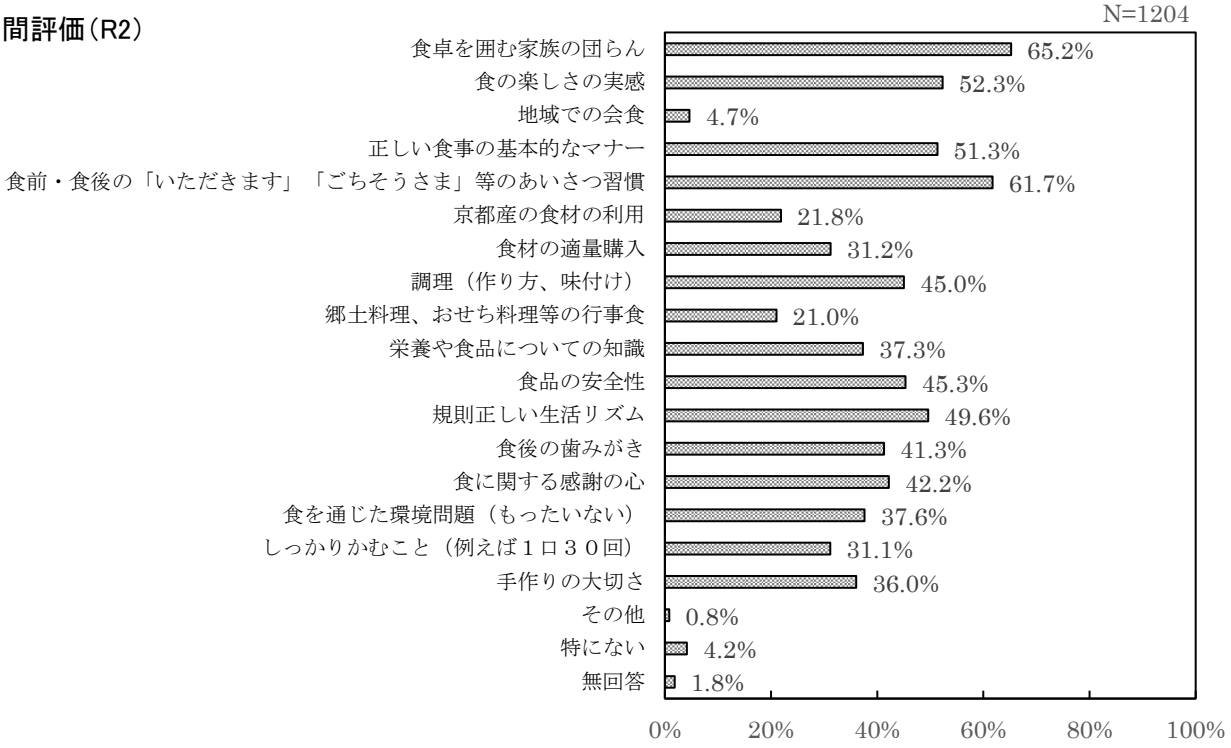
問２１　あなたが、食に関して家庭でこれから伝えていきたいことはどれですか。（それぞれについて、あてはまるものすべてに〇）

今回の調査では、「食卓を囲む家族の団らん」の割合が 65.2%と最も高く、次いで「食前・食後の「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつ習慣」の割合が 61.7%、「食の楽しさの実感」の割合が 52.3%となっています。また、計画策定時の調査と比較すると、「食の楽しさの実感」「食材の適量購入」が増加しており、「郷土料理、おせち料理等の行事食」は低下しています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）

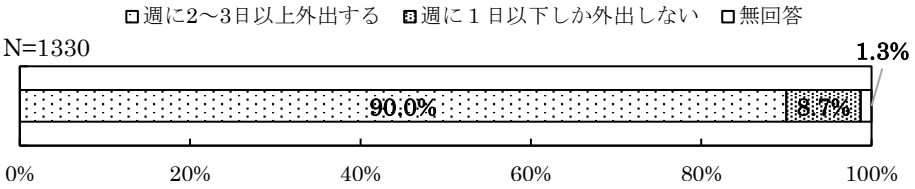


（３）運動・身体活動について

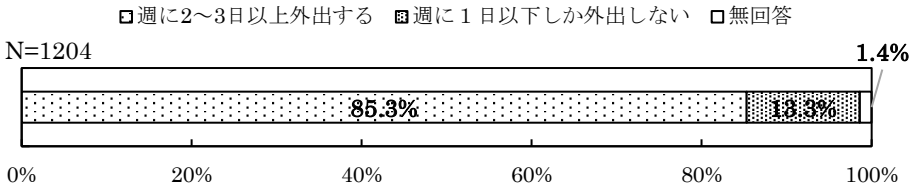
問２２　あなたは、週２～３日以上外出（通勤・通学を含む）をしますか。
（１つだけに○）

今回の調査では、「週に２～３日以上外出する」の割合が 85.3%と、計画策定時の 90.0%からやや低下しています。

計画策定時（H26）



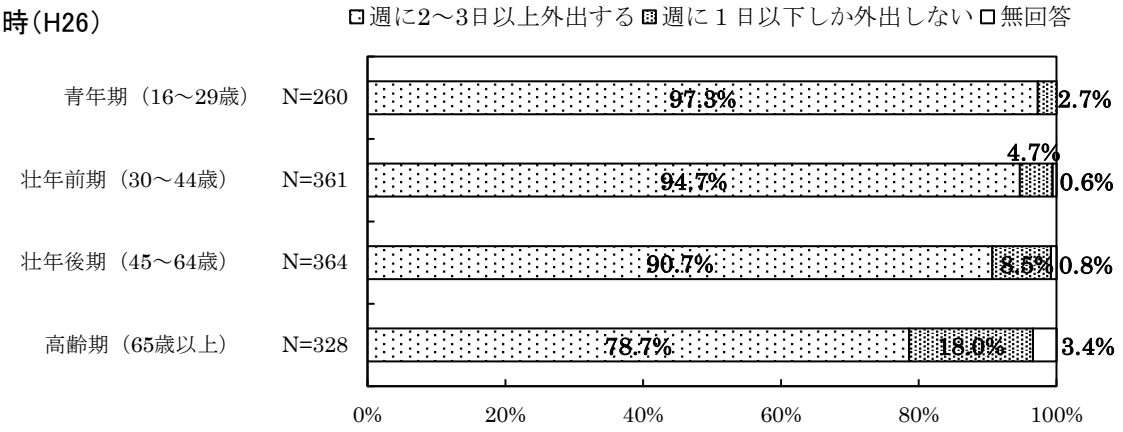
中間評価（R2）



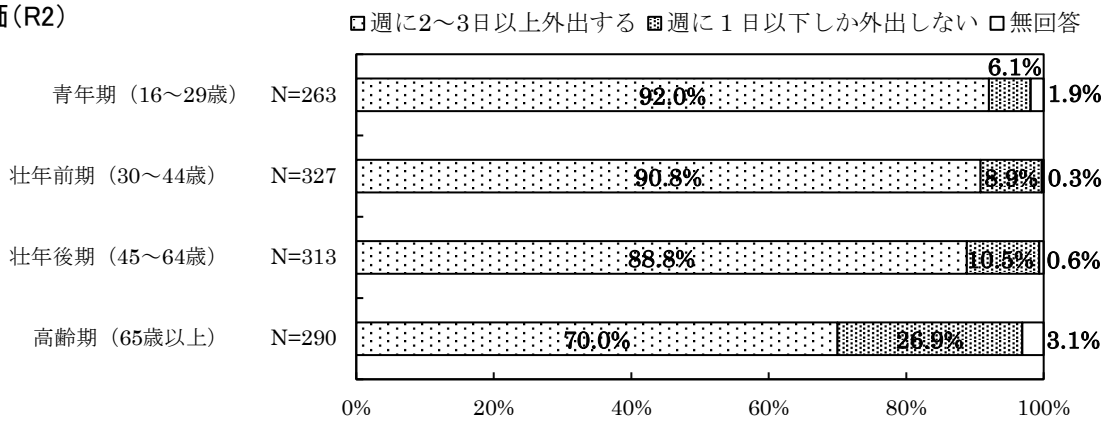
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、他の年代に比べ、高齢期の「週に 2～3 日以上外出する」の割合が低くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、どの年代においても「週に 2～3 日以上外出する」の割合が低くなっていますが、特に、高齢期の低下が顕著となっています。

計画策定時（H26）

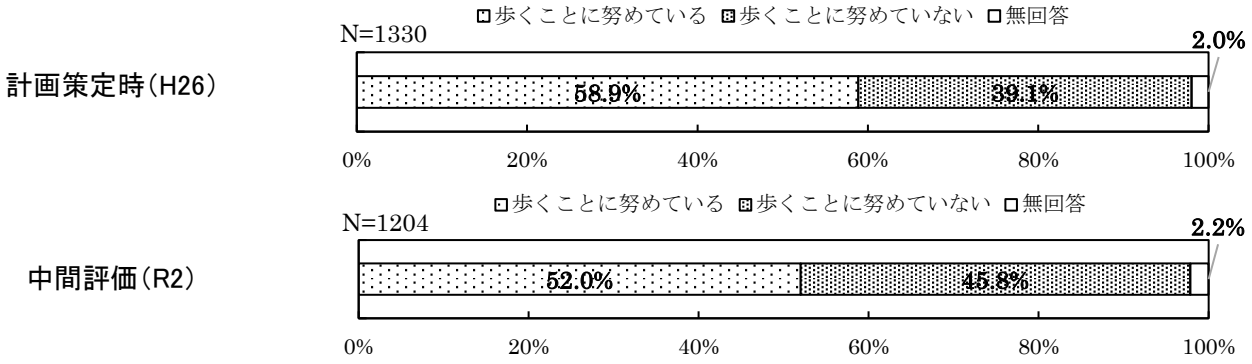


中間評価（R2）



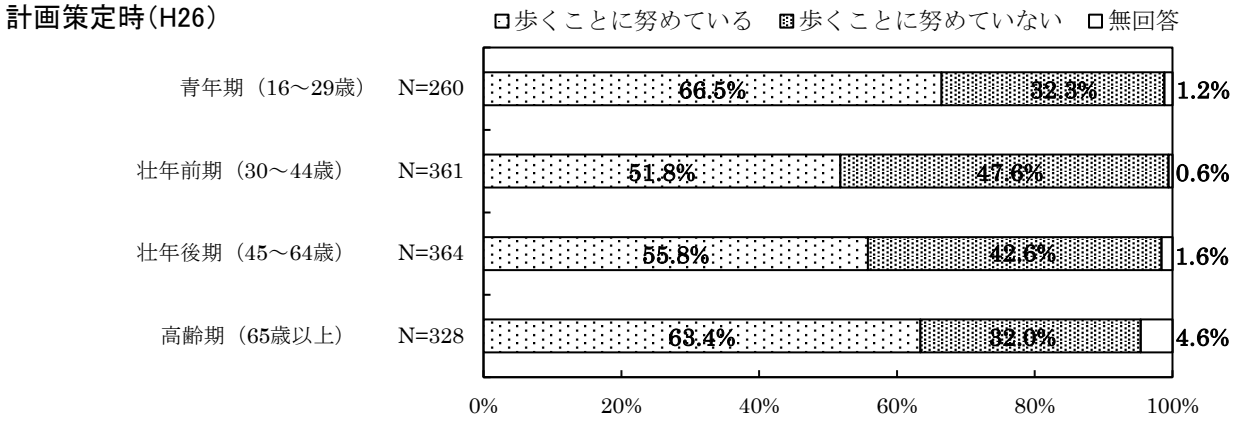
問２３　ふだん、健康増進のために、意識的に車やエレベーター等を使用せずに歩くことに努めていますか。（１つだけに○）

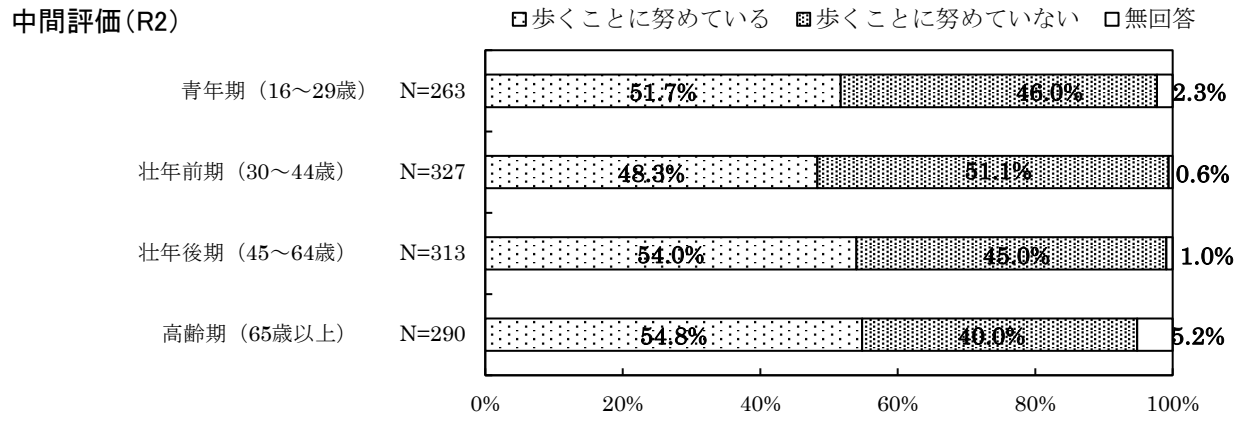
今回の調査では、「歩くことに努めている」の割合が 52.0％と、計画策定時の 58.9％からやや低下しています。



【ライフステージ別】

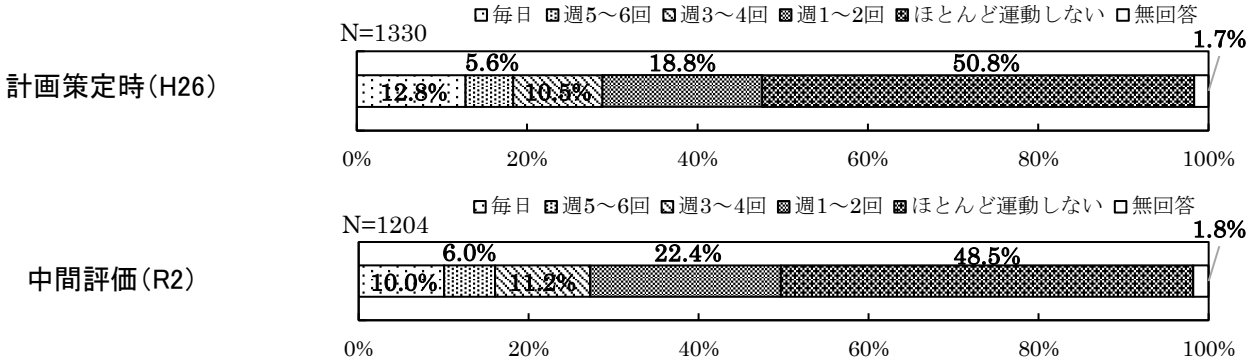
ライフステージ別でみると、今回の調査では、他の年代に比べ、壮年前期の「歩くことに努めている」の割合がやや低く、その他は概ね同様の結果となっています。また、計画策定時の調査と比較すると、青年期、高齢期の「歩くことに努めている」の割合が大きく低下しています。





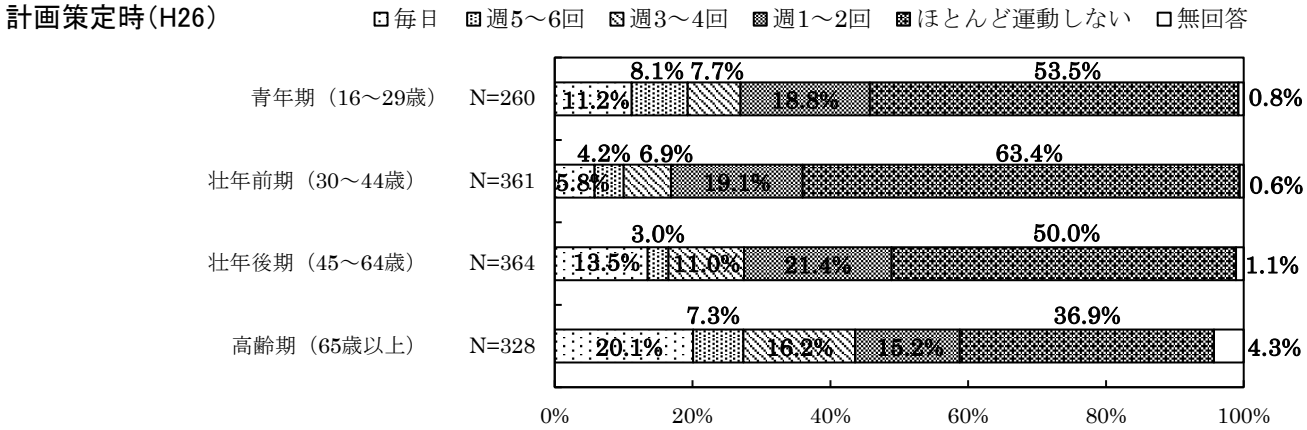
問２４　ふだんの運動・スポーツの状況についてお聞きします。あなたは、ふだんから健康の維持・増進のために、どのくらい運動・スポーツをしていますか。（１つだけに〇）

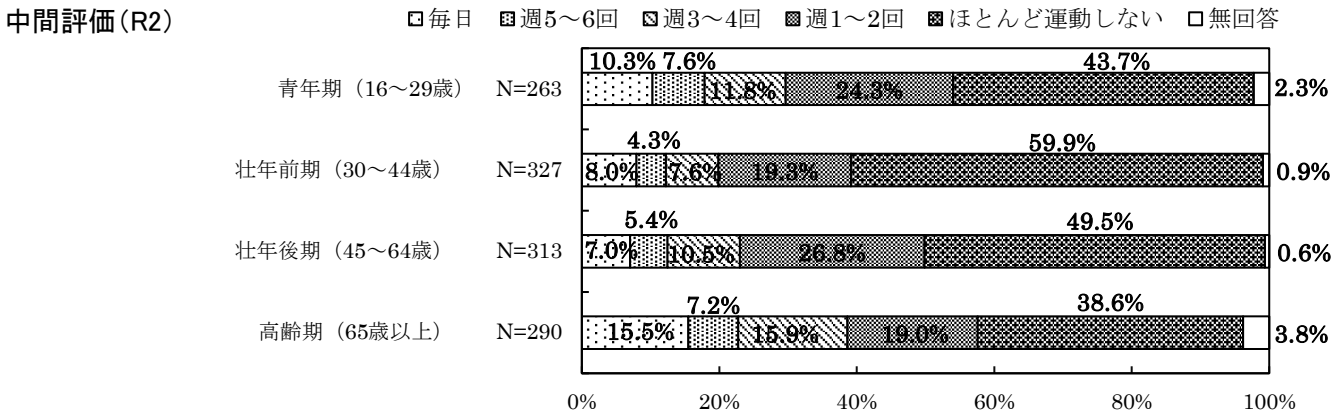
今回の調査では、「毎日」「週 5～6 回」「週 3～4 回」「週 1～2 回」をあわせた“週 1 回以上、運動やスポーツをする人”の割合が 49.6％と、計画策定時の 47.7％からやや増加しています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、他の年代に比べ、壮年前期の「ほとんど運動しない」、高齢期の「毎日」の割合が高くなっています。また、計画策定時と比較すると、青年期の“週 1 回以上、運動やスポーツをする人”の割合が増加しています。壮年後期、高齢期では「毎日」の割合が低下し、「週 1～2 回」の割合が増加していることから、運動をする頻度が低下していることがうかがえます。

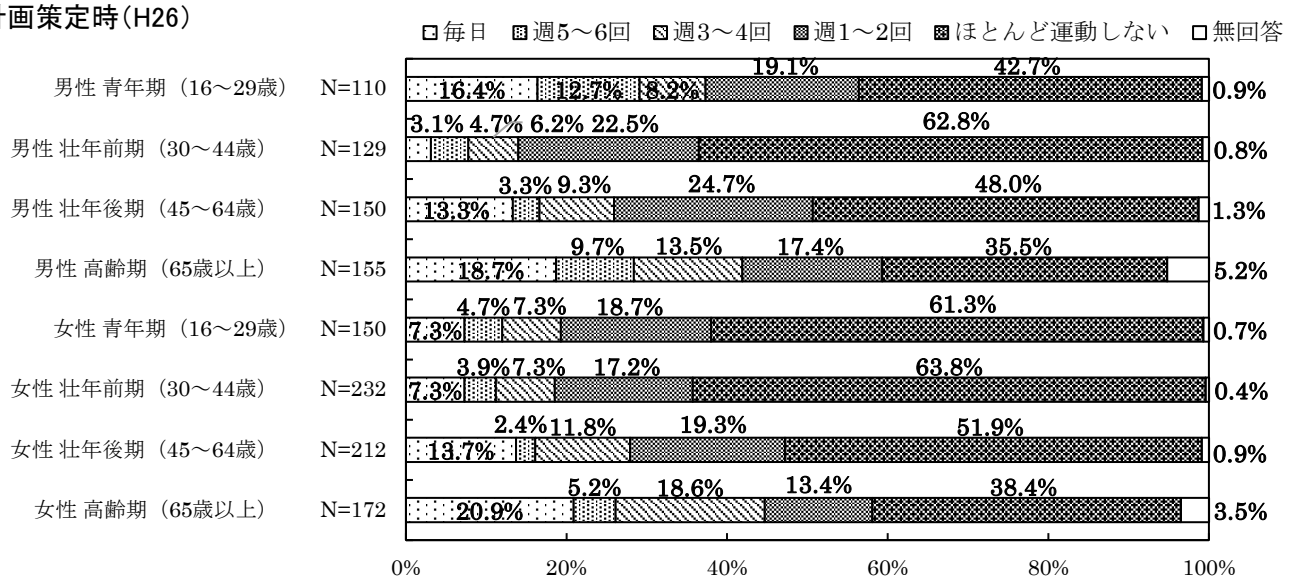




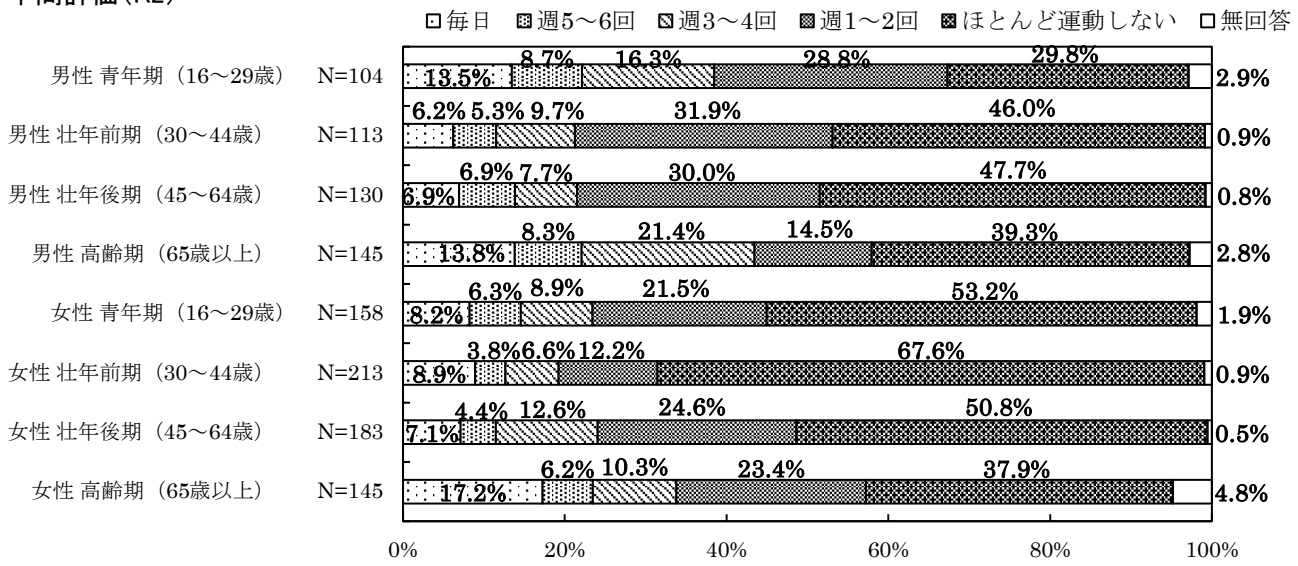
【性別・ライフステージ別】

性別・ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、男女とも高齢期の「毎日」の割合が高くなっています。女性の青年期、壮年前期では「ほとんど運動しない」の割合が他と比べ高くなっています。また、前回の調査と比較すると、男性の青年期、壮年前期の“週 1 回以上、運動やスポーツをする人”の割合が大きく増加しているほか、女性の青年期についてもやや増加、女性の壮年前期についてはやや低下しています。

計画策定時（H26）



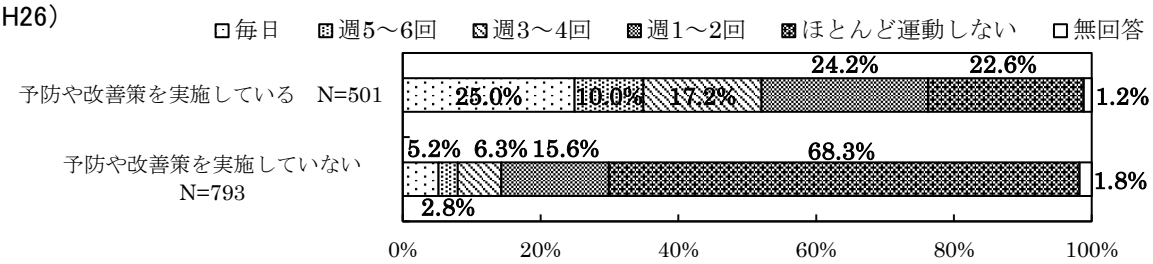
中間評価（R2）



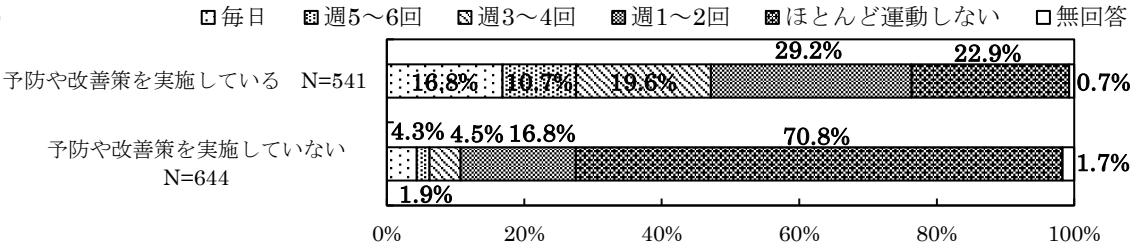
【問 24　メタボリックシンドローム予防の実施別】

メタボリックシンドローム予防の実施別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、予防や改善策を実施していない人に比べ、予防や改善策を実施している人の運動・スポーツをしている人の割合、頻度はともに高くなっています。また、前回の調査と比較すると、予防や改善策を実施している人の“週 1 回以上、運動やスポーツをする人”の割合はほとんど変わらないものの、「毎日」の割合が低下し、その他の割合が増加していることから、運動の頻度が下がっていることがうかがえます。

計画策定時（H26）

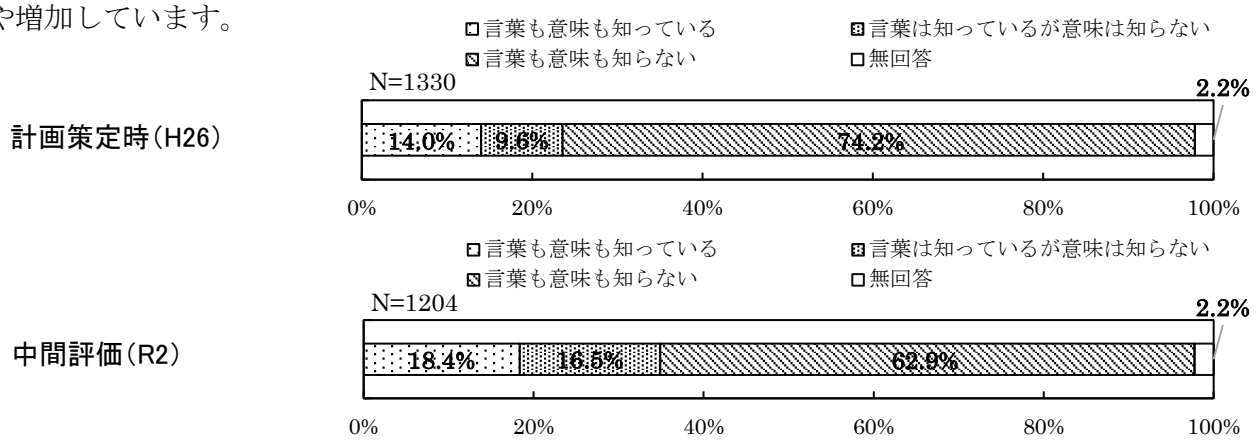


中間評価（R2）



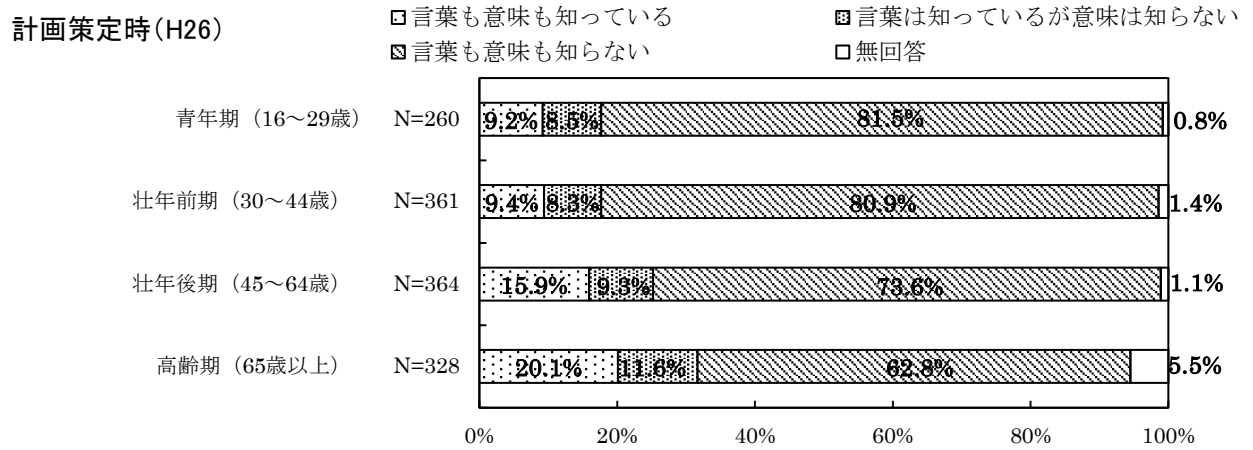
問２５　あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を知っていますか。
（１つだけに○）

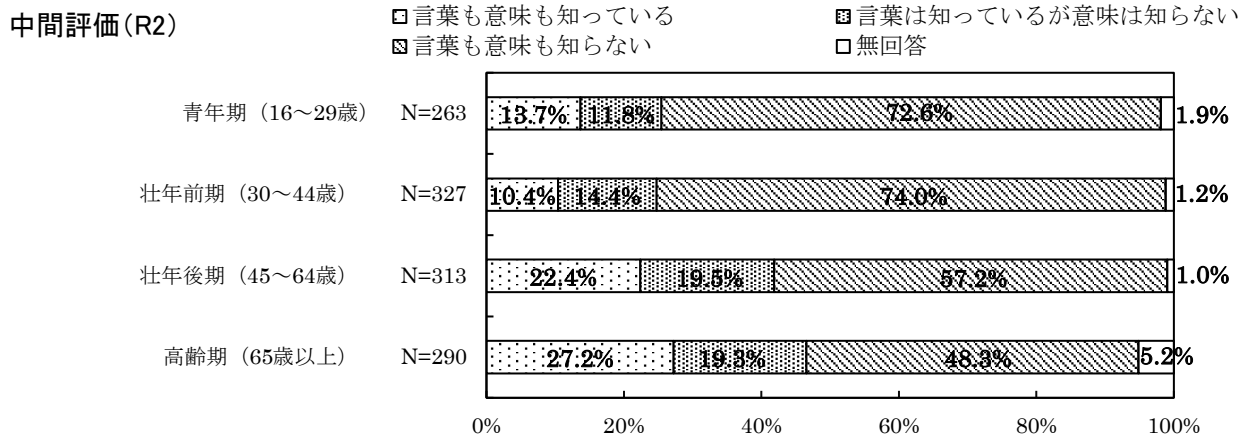
今回の調査では、「言葉も意味も知っている」の割合が 18.4%と、計画策定時の 14.0%からやや増加しています。



【ライフステージ別】

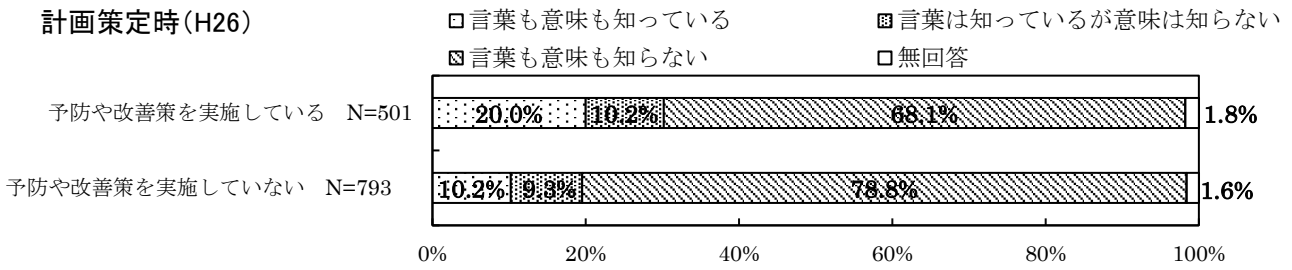
ライフステージ別でみると、今回の調査では、壮年前期の「言葉も意味も知っている」の割合が最も低くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、どの年代においても「言葉も意味も知っている」の割合は増加しています。

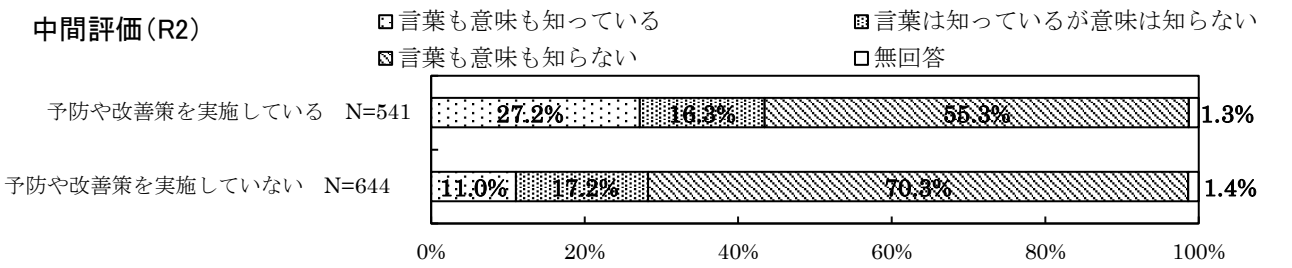




【問 24　メタボリックシンドローム予防の実施別】

メタボリックシンドローム予防の実施別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、予防や改善策を実施していない人に比べ、予防や改善策を実施している人の「言葉も意味も知っている」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、予防や改善策を実施している人の「言葉も意味も知っている」「言葉は知っているが意味は知らない」の割合、予防や改善策を実施していない人でも「言葉は知っているが意味は知らない」の割合が増加していることから、認知度が少しあがっている様子がうかがえます。



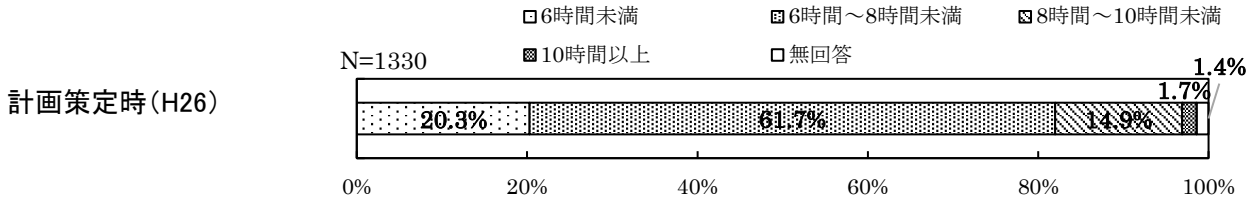


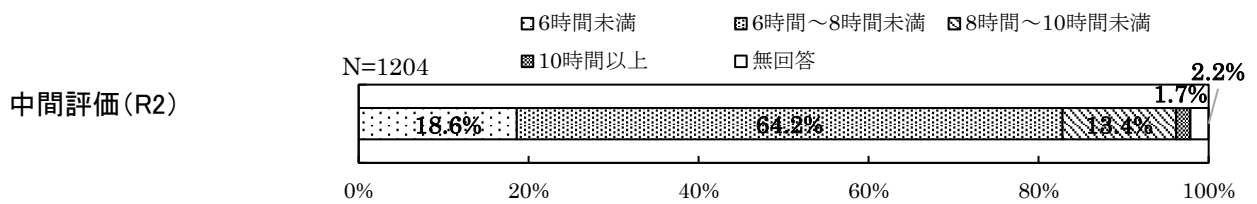
（４）休養・こころの健康について

問２６　睡眠についてお聞きします。

(1) あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

今回の調査では、「6 時間～8 時間未満」の割合が 64.2%と、計画策定時の 61.7%からやや増加しています。

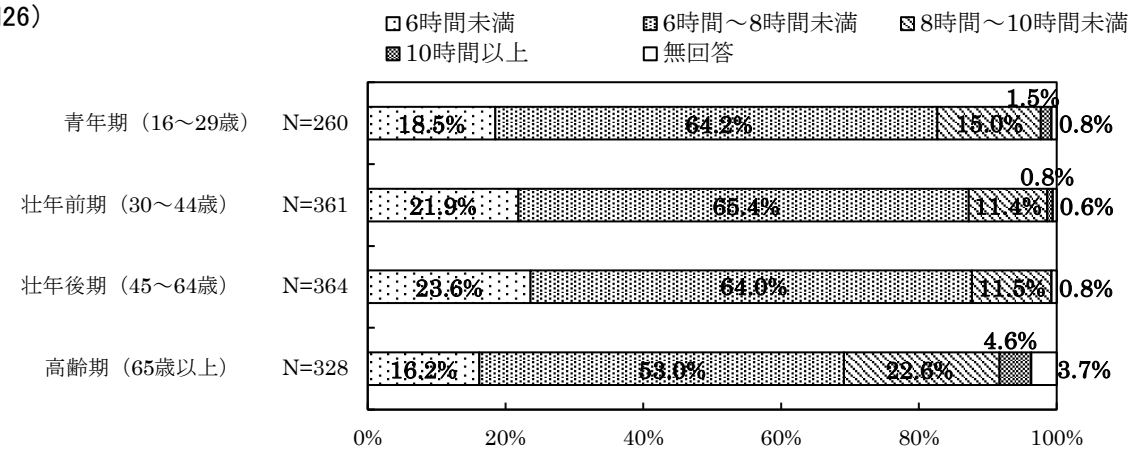




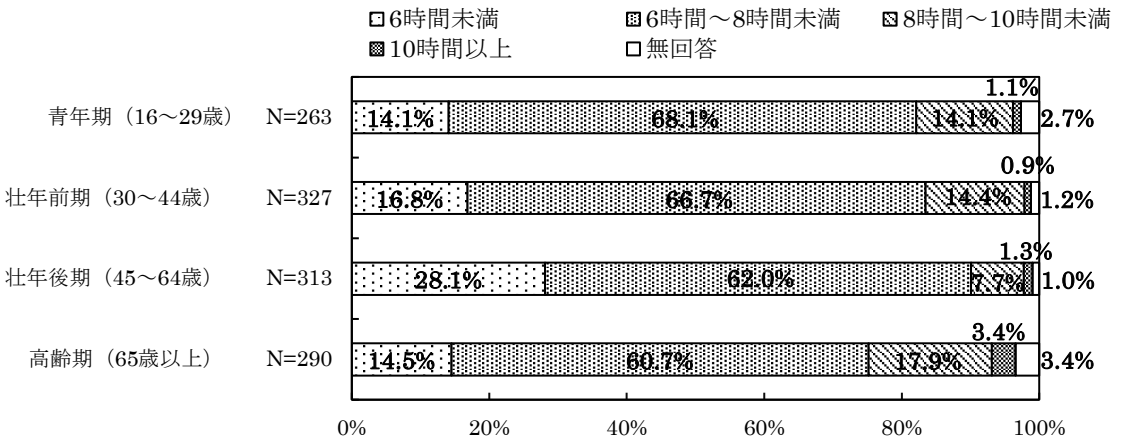
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査では、他の年代に比べ、壮年後期の「6 時間未満」の割合が高くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、壮年後期を除く全ての年代で「6 時間未満」の割合が低下していますが、壮年後期では増加しています。また、壮年後期を除く全ての年代で、「6 時間～8 時間未満」の割合も増加しています。

計画策定時（H26）



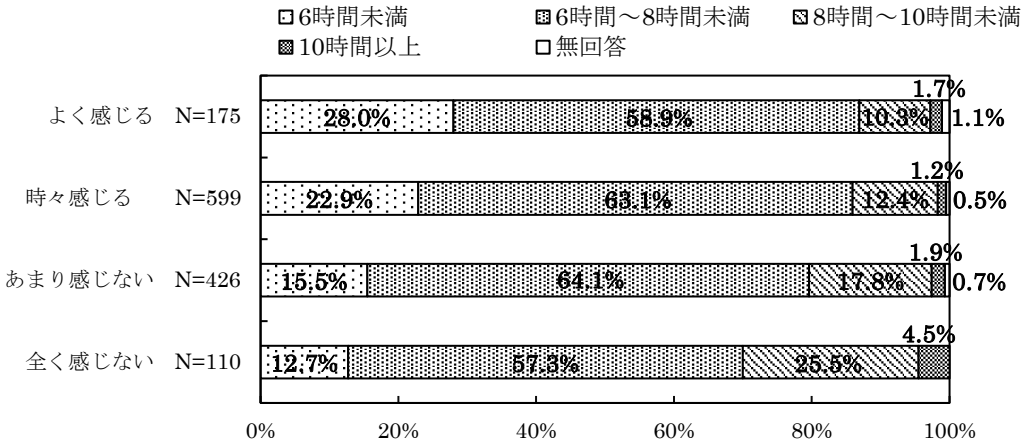
中間評価（R2）



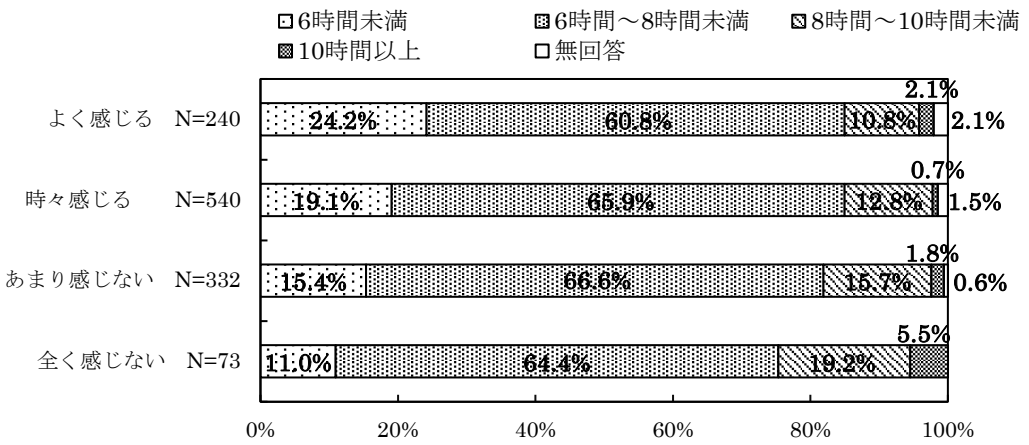
【問 27　ストレスによる不調の有無別】

ストレスによる不調の有無別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、不調を感じない人ほど「8 時間～10 時間未満」の割合が高く、「6 時間未満」の割合が低くなっています。また、前回の調査と比較するとストレスをよく感じる、時々感じる人の「6 時間未満」の割合がやや増加しているほか、全く感じない人の「8 時間～10 時間未満」の割合も増加しています。

計画策定時（H26）



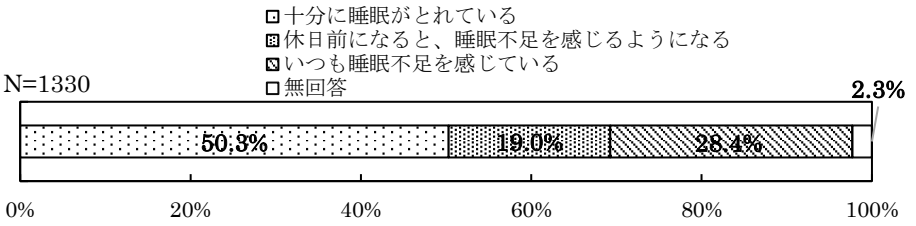
中間評価（R2）



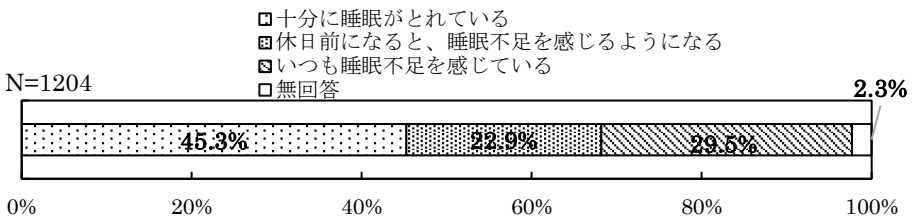
(2) あなたは、今の睡眠時間で、十分だと感じていますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「十分に睡眠がとれている」の割合が 45.3%と、計画策定時の 50.3%からやや低下しています。

計画策定時（H26）



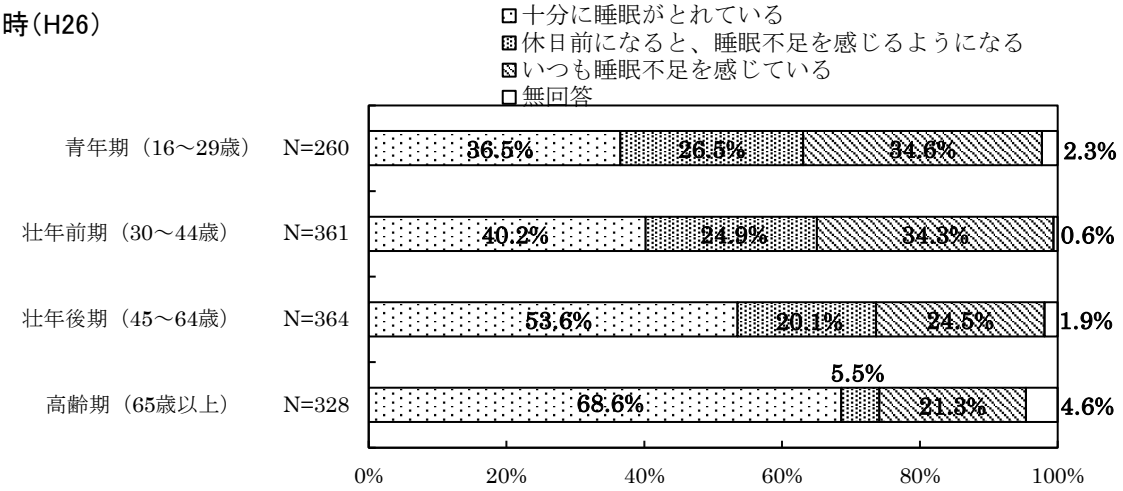
中間評価（R2）



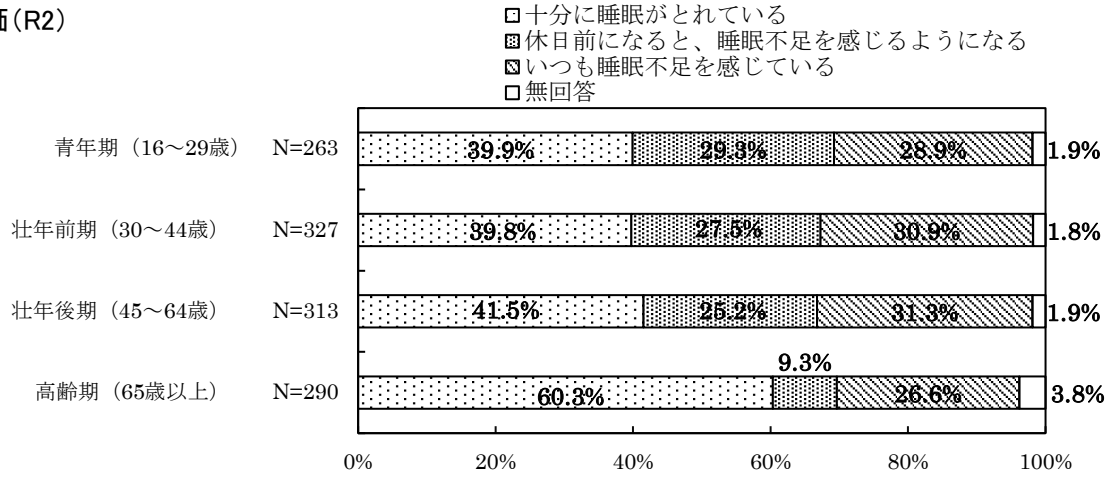
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査では、他の年代に比べ、高齢期の「十分に睡眠がとれている」の割合が高くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、壮年後期の「十分に睡眠がとれている」の割合が大幅に低下しているほか、高齢期でもやや低下しています。

計画策定時（H26）



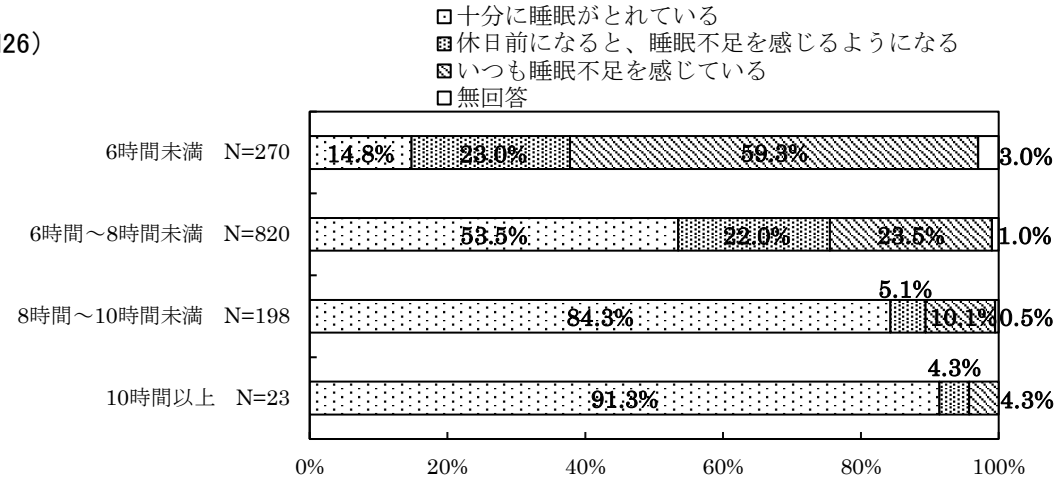
中間評価（R2）



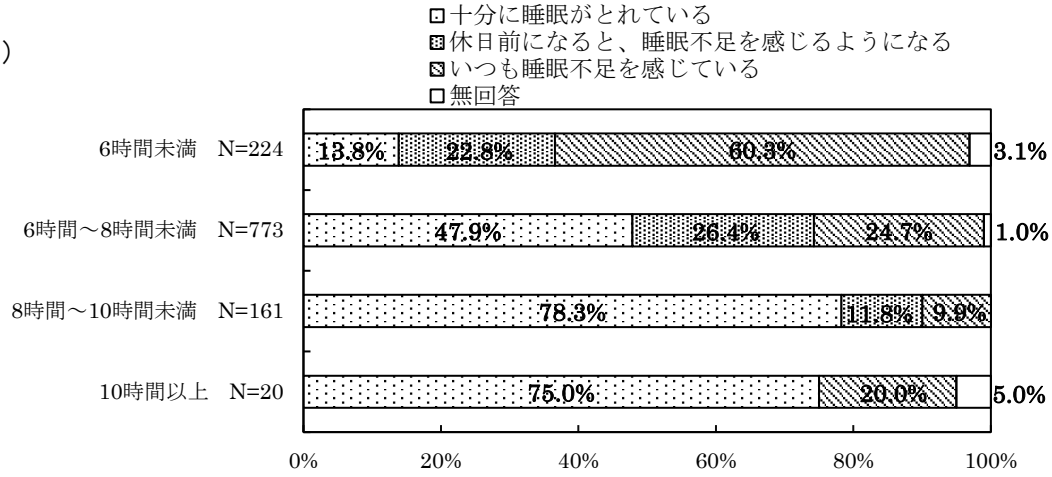
【問 26（１）　睡眠時間別】

睡眠時間別でみると、今回の調査では、8 時間～10 時間未満の人で、「十分に睡眠がとれている」割合が最も高くなっています。また、計画策定時と比較すると、10 時間以上の人の「十分に睡眠がとれている」割合が大幅に低下しています。

計画策定時（H26）



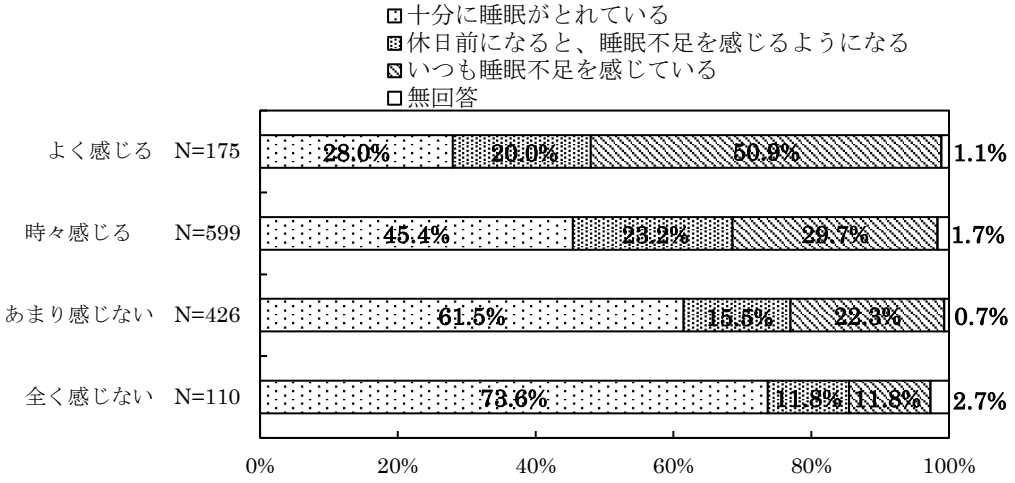
中間評価（R2）



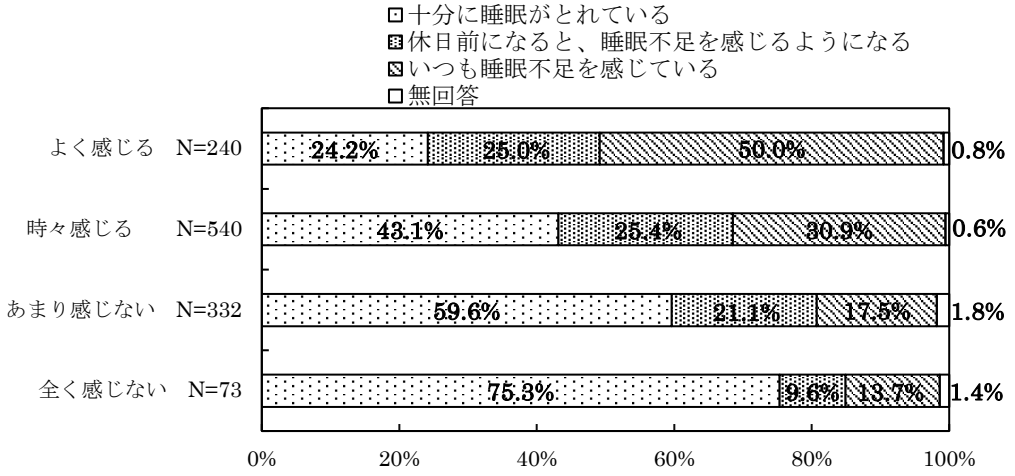
【問 27　ストレスによる不調の有無別】

ストレスによる不調の有無別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、不調を感じない人ほど「十分に睡眠がとれている」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、ほぼ同様の結果となっています。

計画策定時（H26）



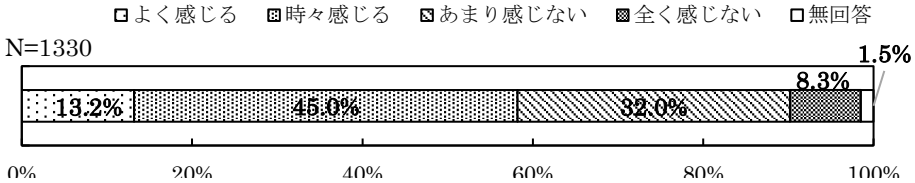
中間評価（R2）



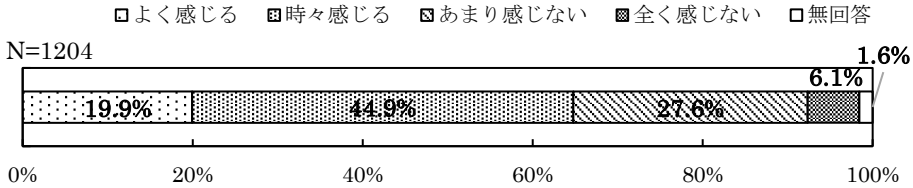
問２７　あなたは、ストレスによって体やこころの不調を感じることがありますか。
（１つだけに○）

今回の調査では、「よく感じる」と「時々感じる」をあわせた“ストレスで不調を感じることがある”の割合が 64.8%と、計画策定時の 58.2%から増加しています。

計画策定時（H26）



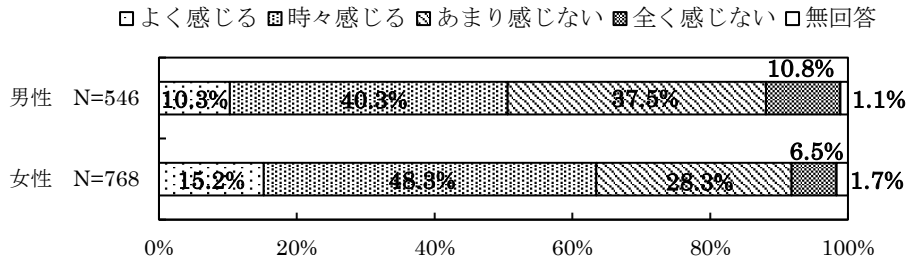
中間評価（R2）



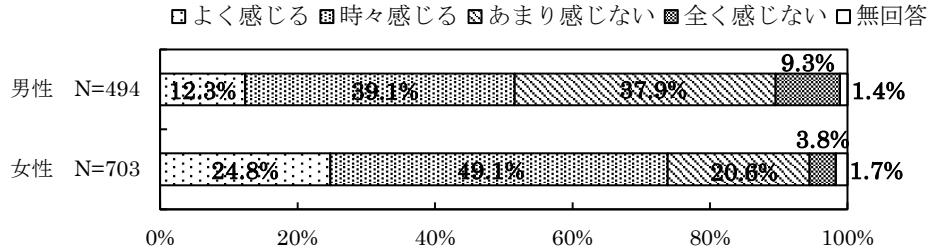
【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、男性に比べ、女性で“ストレスで不調を感じることがある”の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、男性はほぼ同様の結果となったのに対し、女性の“ストレスで不調を感じることがある”の割合が大幅に増加しています。

計画策定時（H26）



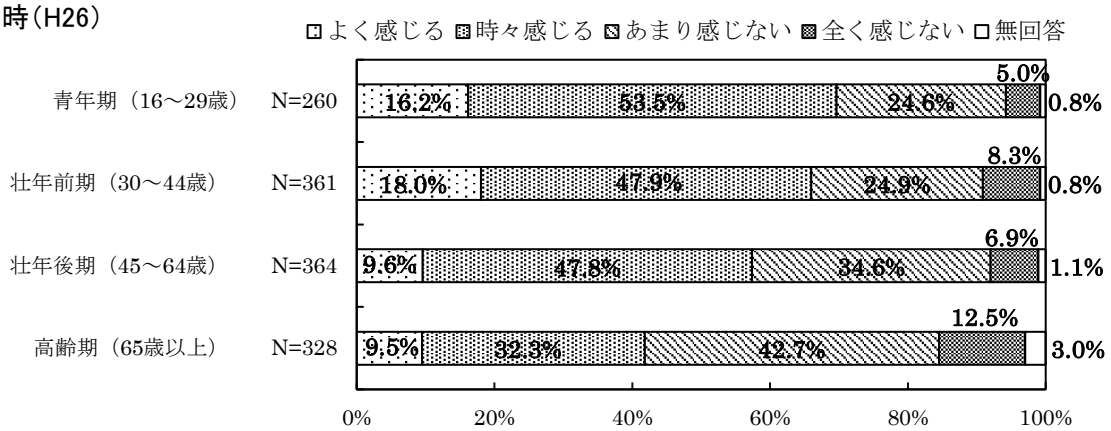
中間評価（R2）



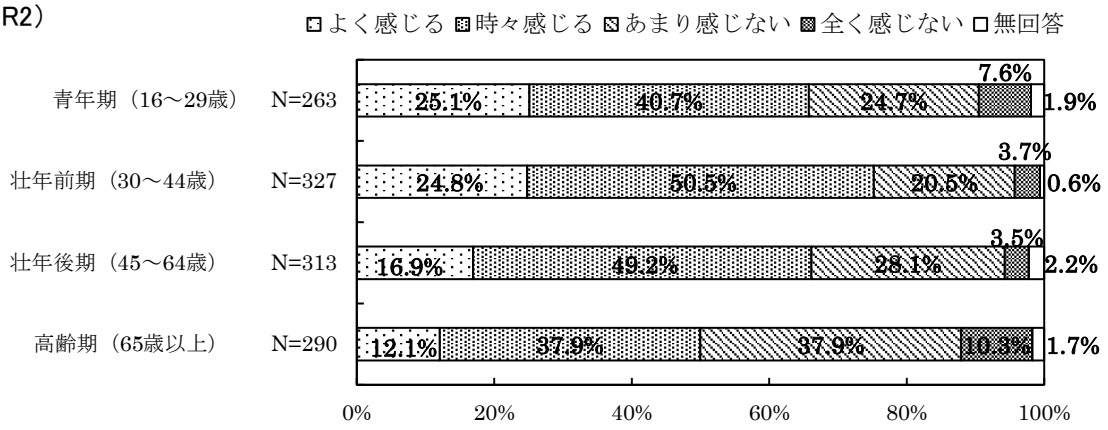
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査では、他の年代と比べて、壮年前期の“ストレスで不調を感じることがある”の割合が高くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、青年期を除く全ての年代で“ストレスで不調を感じることがある”の割合が高くなっているほか、全ての年代で、「よく感じる」の割合が増加しています。

計画策定時（H26）



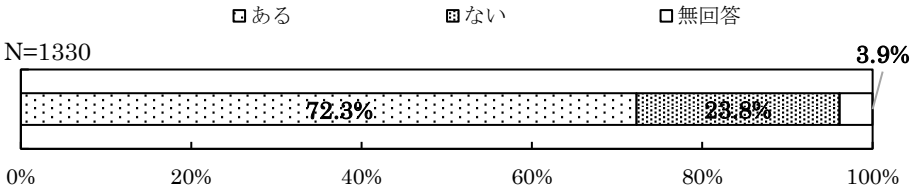
中間評価（R2）



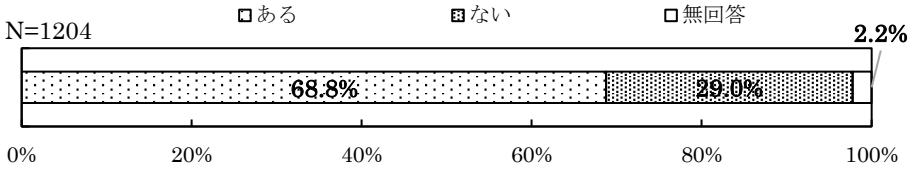
問２８　あなたは、ストレスや悩みを相談したい時、相談できる人や相談機関がありますか。
（１つだけに○）

今回の調査では、「ある」の割合が 68.8％と、計画策定時の 72.3％からやや低下しています。

計画策定時（H26）



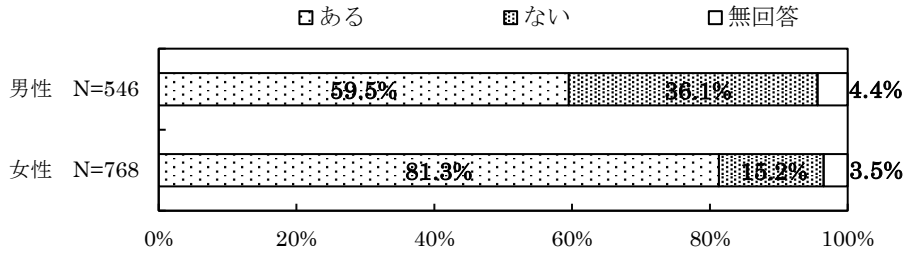
中間評価（R2）



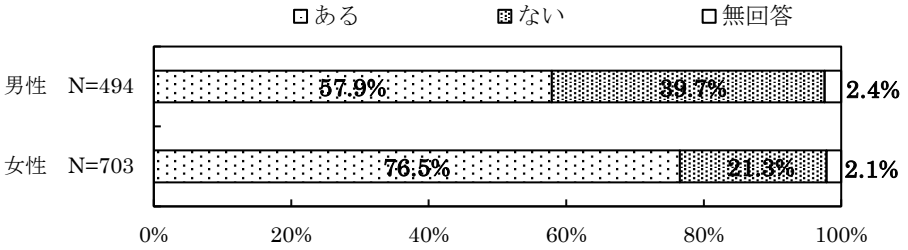
【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、男性に比べ、女性の「ある」の割合が高くなっています。また、計画策定時と比較すると、男女ともに「ある」の割合がやや低下しています。

計画策定時（H26）



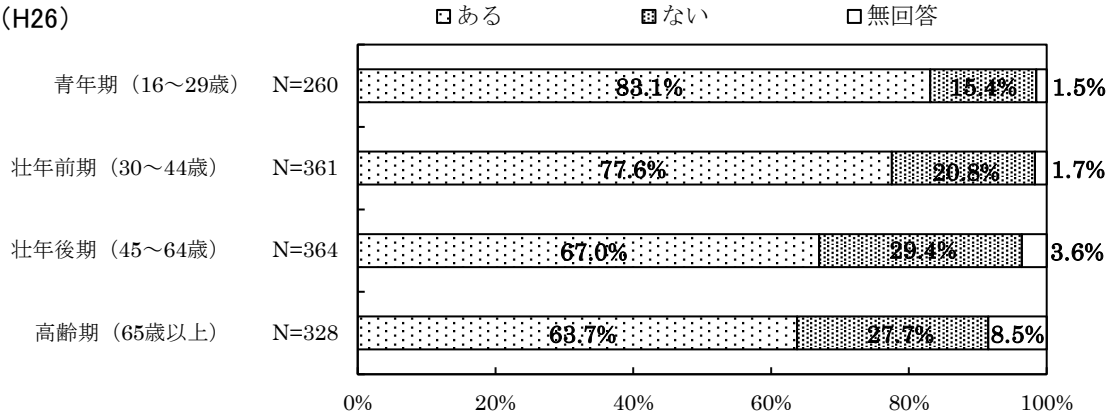
中間評価（R2）



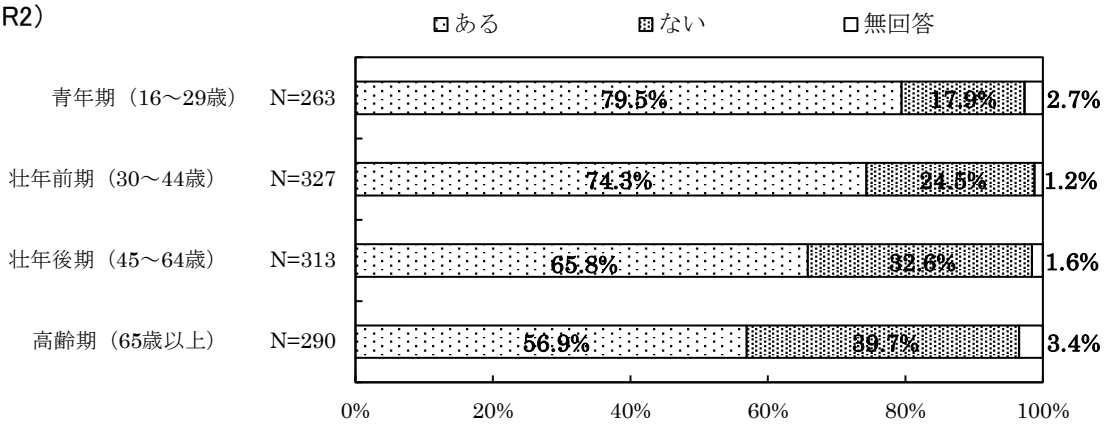
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代が高くなるにつれ、「ある」の割合が低くなっています。また、前回の調査と比較すると、全ての年代において「ある」の割合が低くなっています。

計画策定時（H26）



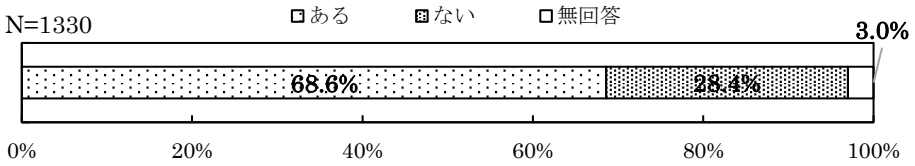
中間評価（R2）



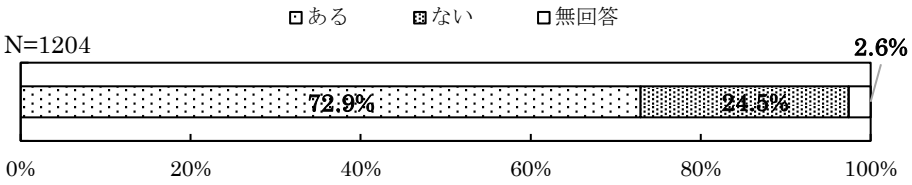
問２９　あなたは、生きがいを感じていることや何か趣味がありますか。（１つだけに〇）

今回の調査では、「ある」の割合が 72.9%と、計画策定時の 68.6%からやや増加しています。

計画策定時（H26）



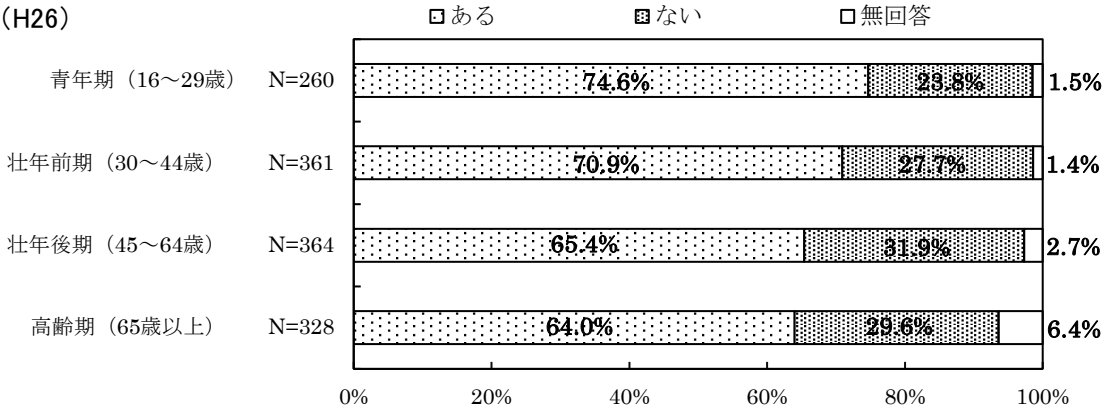
中間評価（R2）



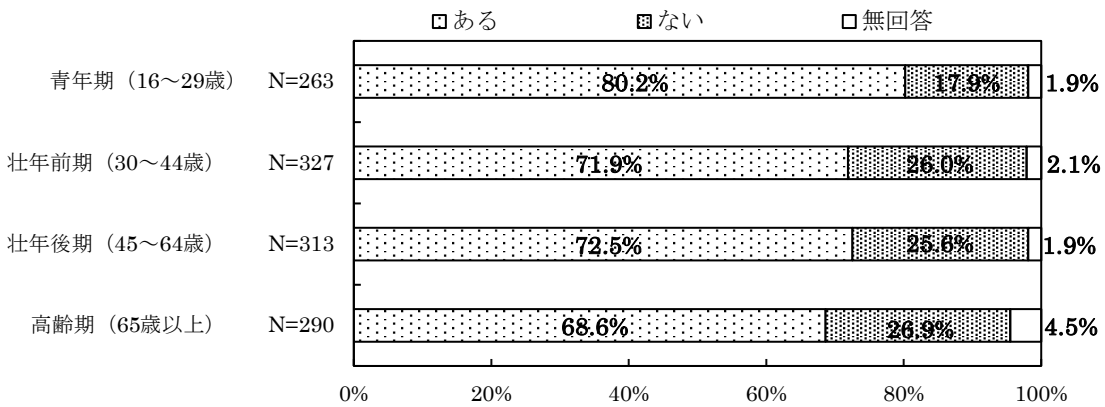
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、概ね年代が低くなるにつれ「ある」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、全ての年代において「ある」の割合が高くなっています。

計画策定時（H26）



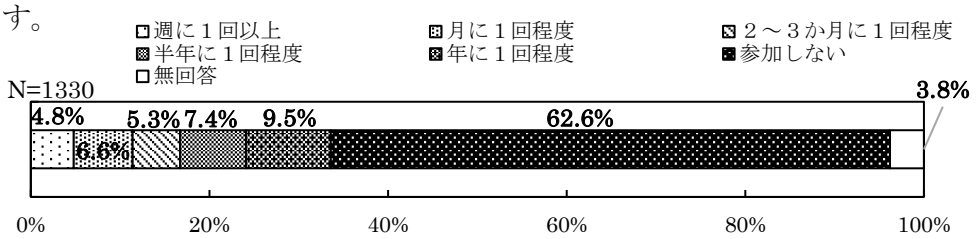
中間評価（R2）



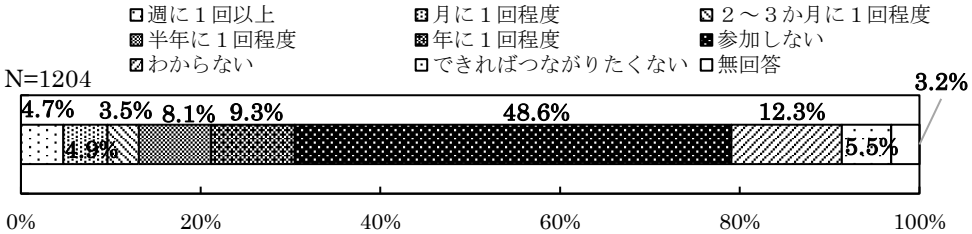
問３０　あなたは、仕事以外で何か地域の活動に参加していますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「週に１回以上」「月に１回程度」「2～3 か月に１回程度」「半年に１回程度」「年に１回程度」をあわせた“地域活動に参加している人”の割合が 30.5%と計画策定時の 33.6%からやや低下しています。

計画策定時（H26）



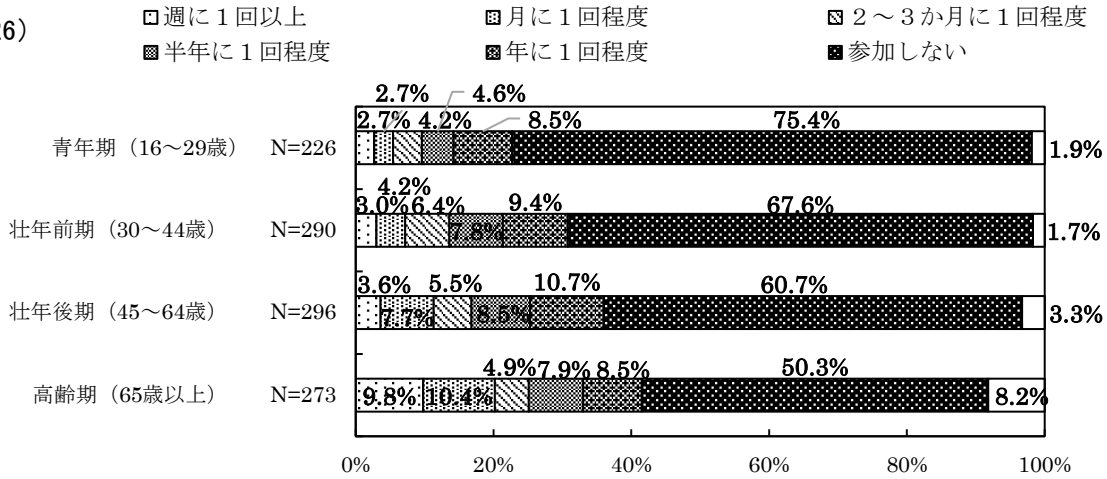
中間評価（R2）



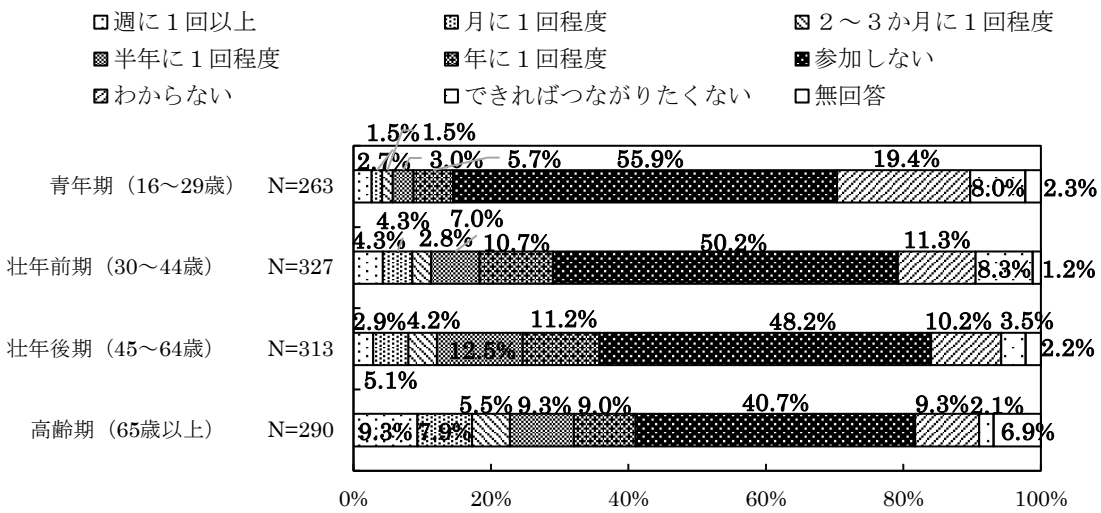
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代が低くなるにつれ「参加しない」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、“地域活動に参加している人”の割合は青年期で低下していますが、その他の年代ではほぼ同じ結果となっています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）

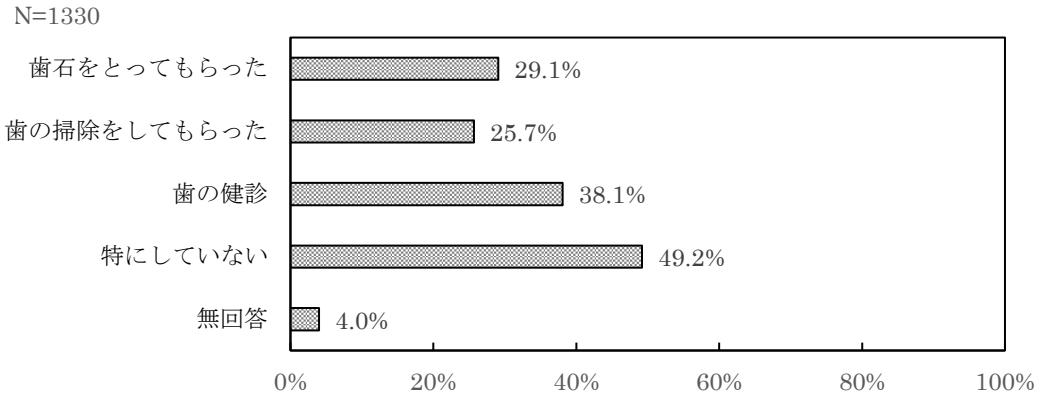


（５）歯の健康について

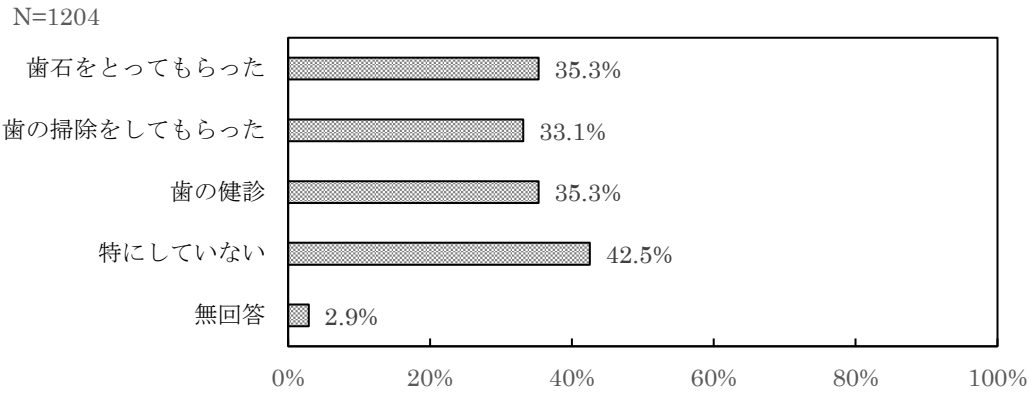
問３１　あなたは、この１年間に歯科医院等で次のことを行いましたか。
（あてはまるものすべてに○）

今回の調査では、「特にしていない」の割合が 42.5%と最も高く、次いで「歯石をとってもらった」「歯の健診」の割合が 35.3%、となっています。また、計画策定時の調査と比較すると、「特にしていない」の割合は低下しており、「歯石をとってもらった」「歯の健診」の割合は増加しています。一方、「歯の健診」はやや低下しています。

計画策定時（H26）



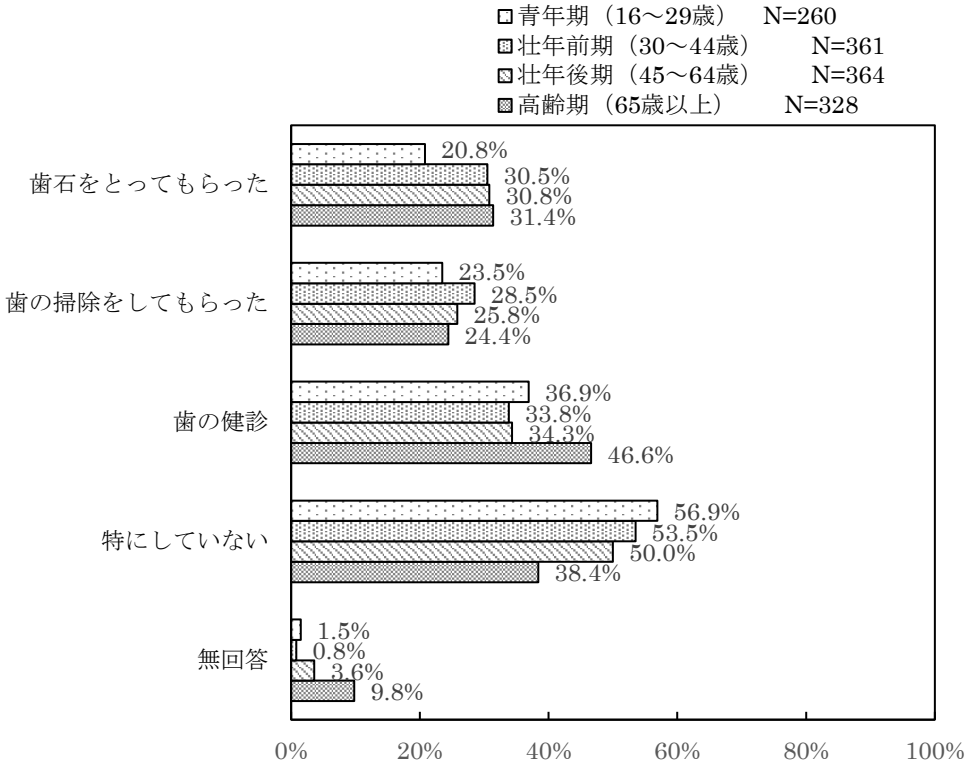
中間評価（R2）



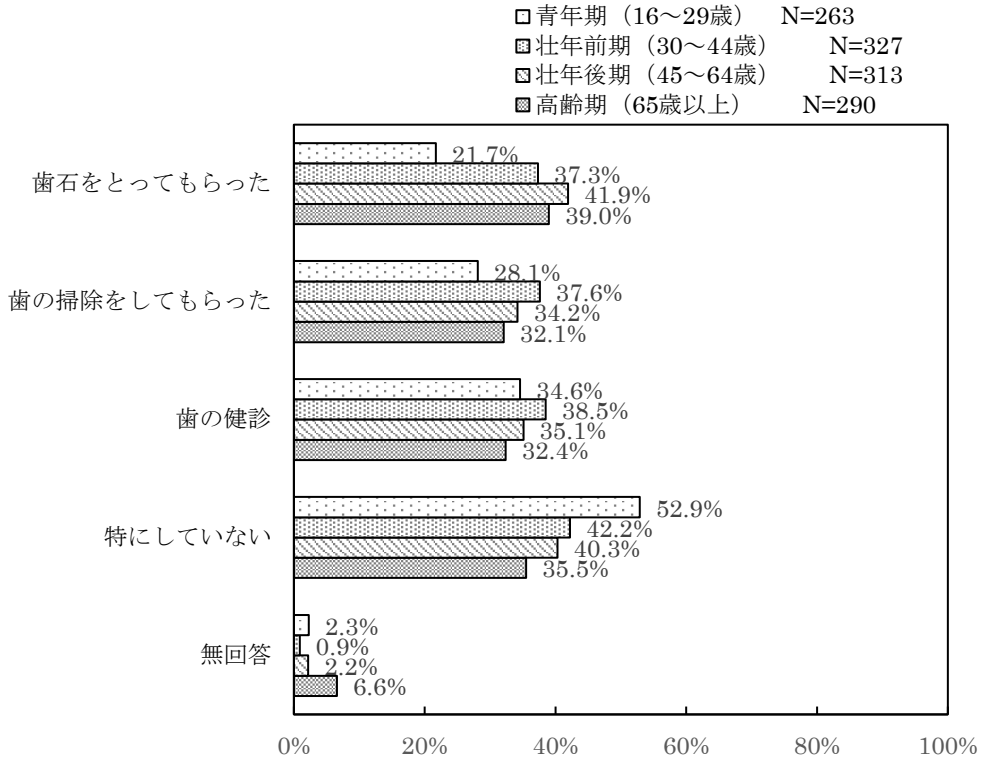
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代が低くなるにつれ「特にしていない」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、「歯の掃除をしてもらった」の割合は全ての年代で、「歯石をとってもらった」の割合は青年期を除く全ての年代で増加しています。一方、高齢期の「歯の健診」については大きく低下しています。

計画策定時（H26）



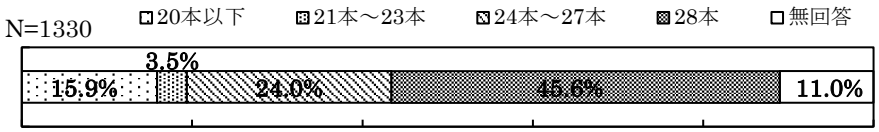
中間評価（R2）



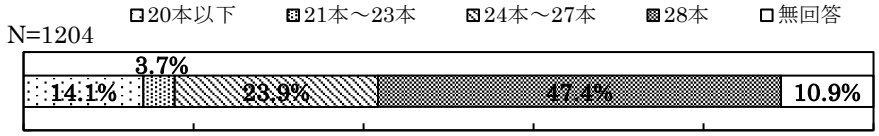
問３２　現在、あなたの歯は親しらずを除いて何本ありますか。

今回の調査では、「28 本」の割合が 47.4%と計画策定時の 45.6%から僅かに増加しています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）

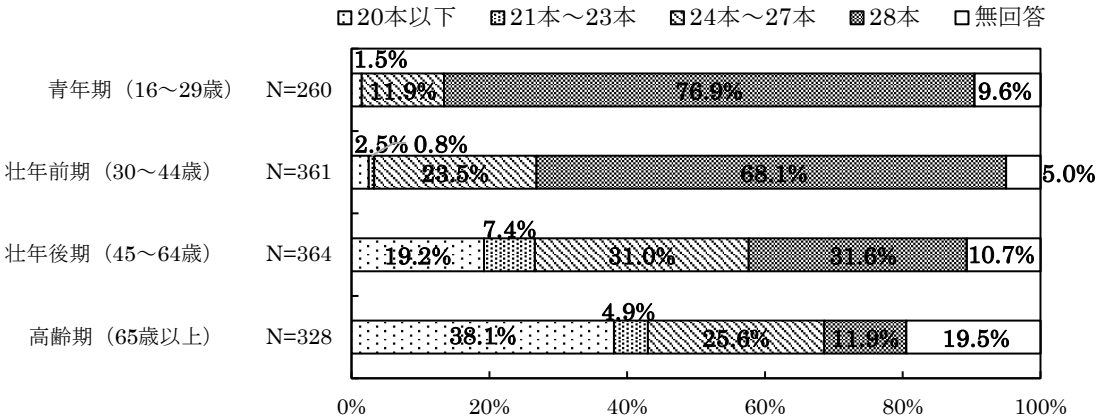


0%　20%　40%　60%　80%　100%

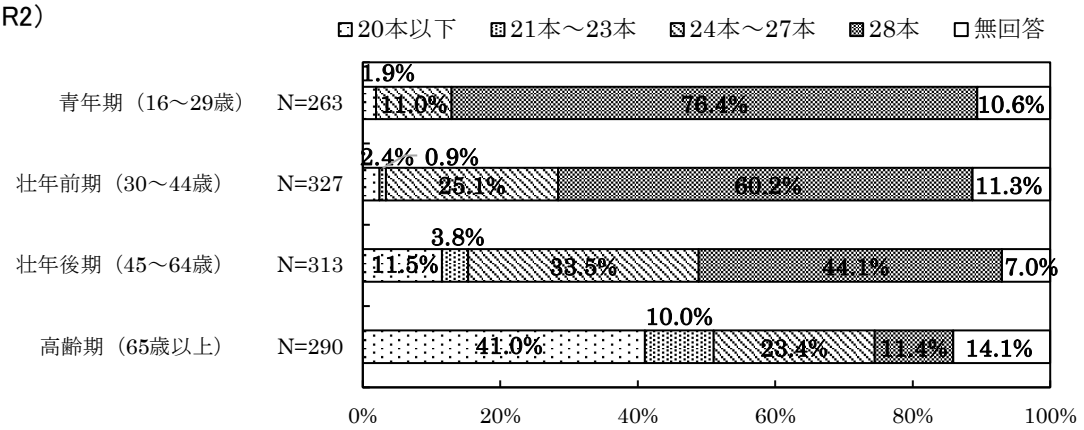
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代が高くなるにつれ「20 本以下」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、壮年後期の「28 本」の割合が大きく増加しているほか、「20 本以下」の割合は低下しています。

計画策定時（H26）

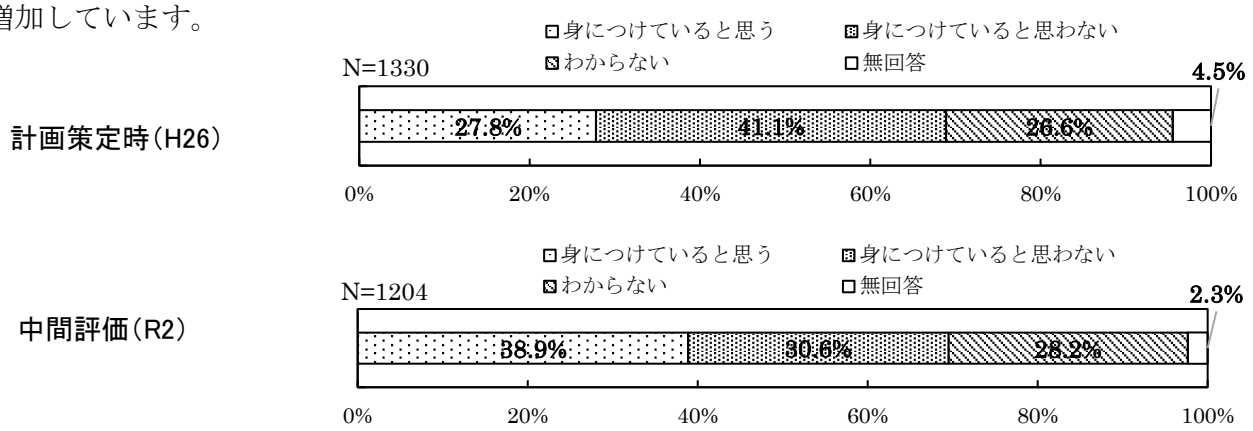


中間評価（R2）



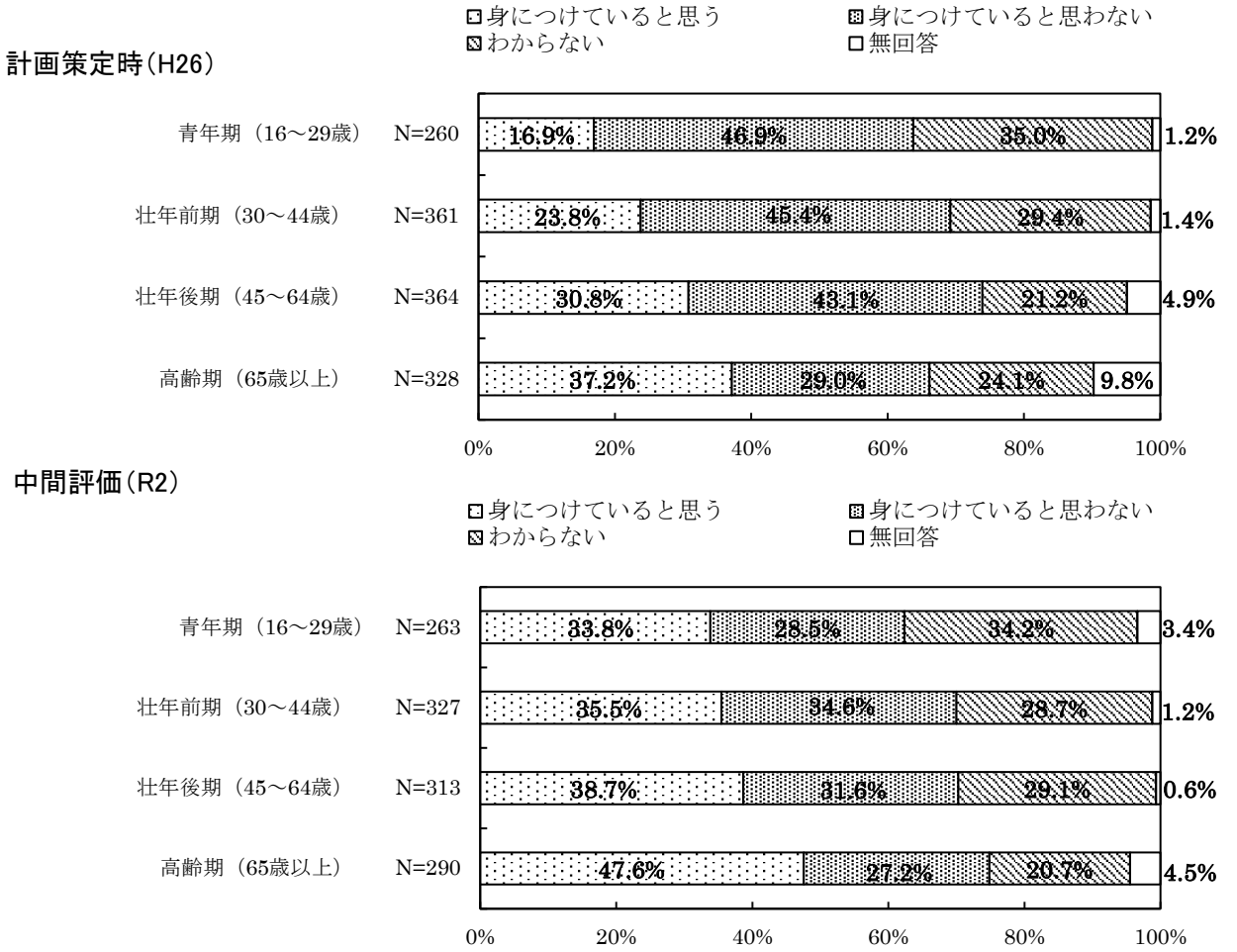
問３３　あなたは、むし歯や歯周病（歯槽膿漏）についての正しい知識や予防法を身につけていると思いますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「身につけていると思う」の割合が 38.9%と、計画策定時の 27.8%から大きく増加しています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代が高くなるにつれ「身につけていると思う」の割合が高くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、どの年代においても「身につけていると思う」の割合が高くなっています。

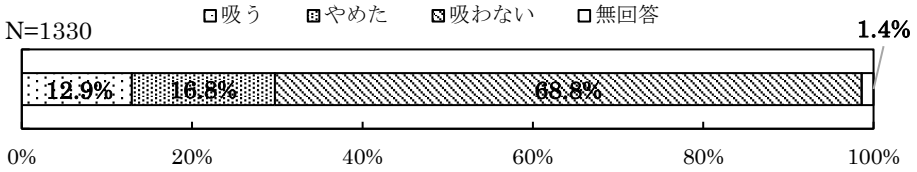


（６）喫煙について

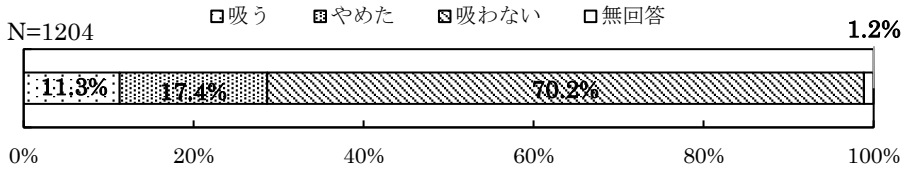
問３４　あなたは、たばこを吸いますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「吸う」の割合が 11.3%と、計画策定時の 12.9%から僅かに減少しています。

計画策定時（H26）



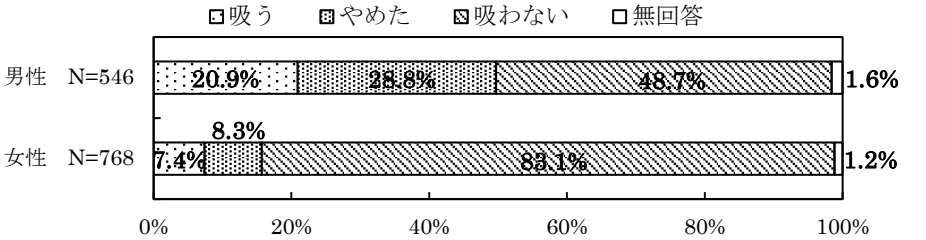
中間評価（R2）



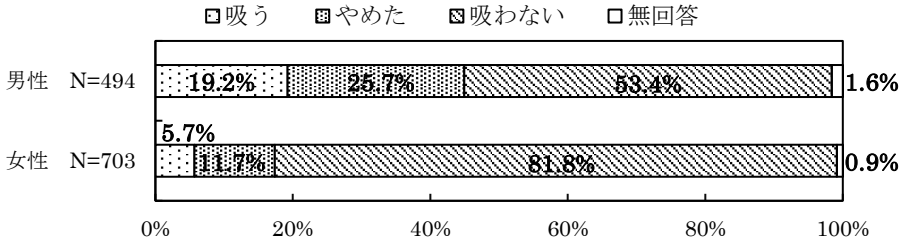
【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、女性に比べ、男性で「吸う」「やめた」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較しても、あまり差はない結果となっています。

計画策定時（H26）



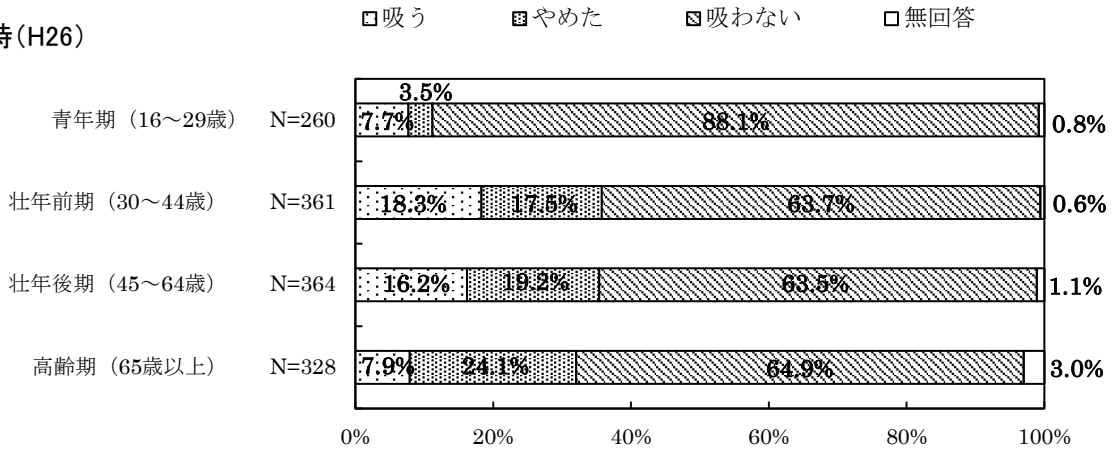
中間評価（R2）



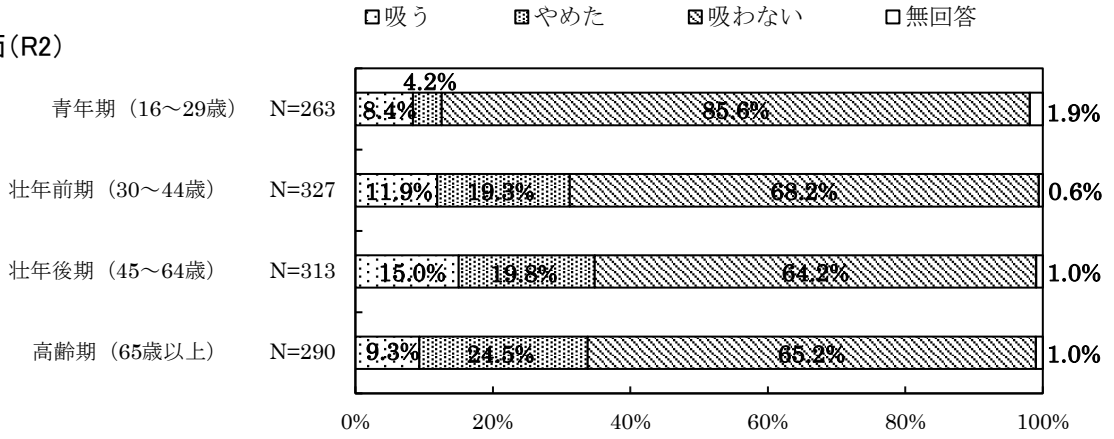
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、他の年代に比べ、青年期の「吸わない」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、壮年前期の「吸う」の割合が低くなっています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）

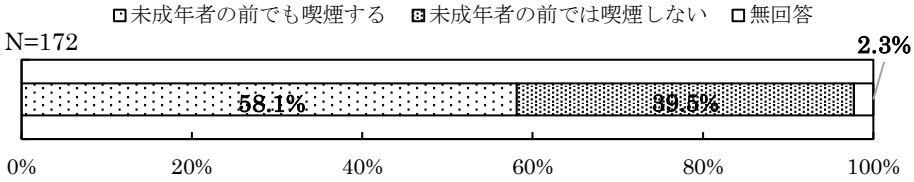


問３４で「１．吸う」に○をつけた方にお聞きします。

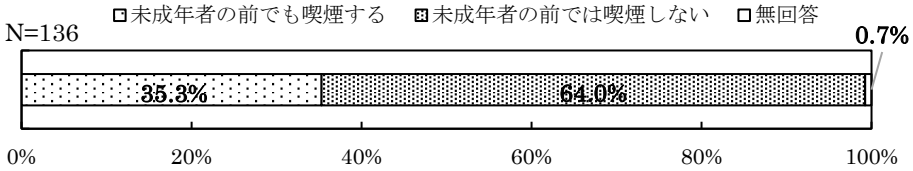
問３４－１　未成年者の前であってもたばこを吸いますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「未成年者の前でも喫煙する」の割合が 35.3%と、計画策定時の 58.1%から大幅に低下しています。

計画策定時（H26）



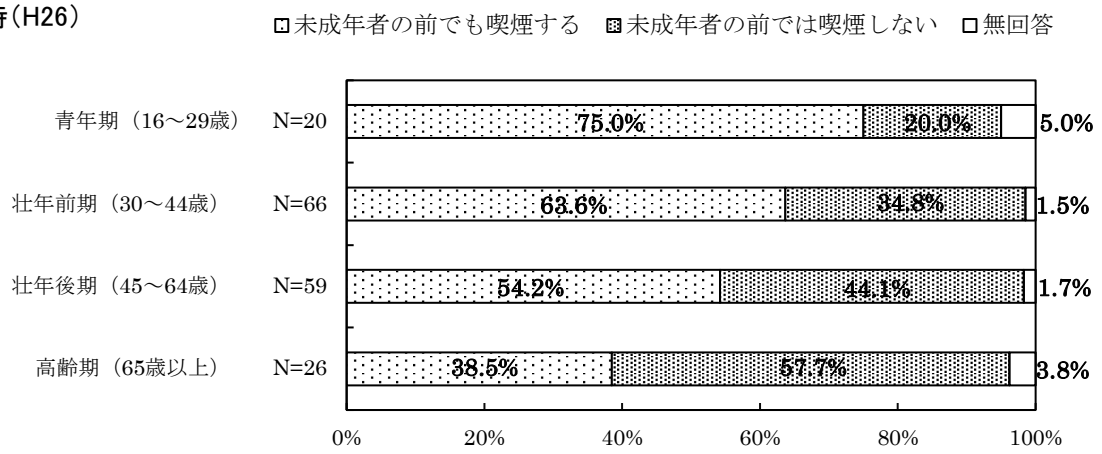
中間評価（R2）



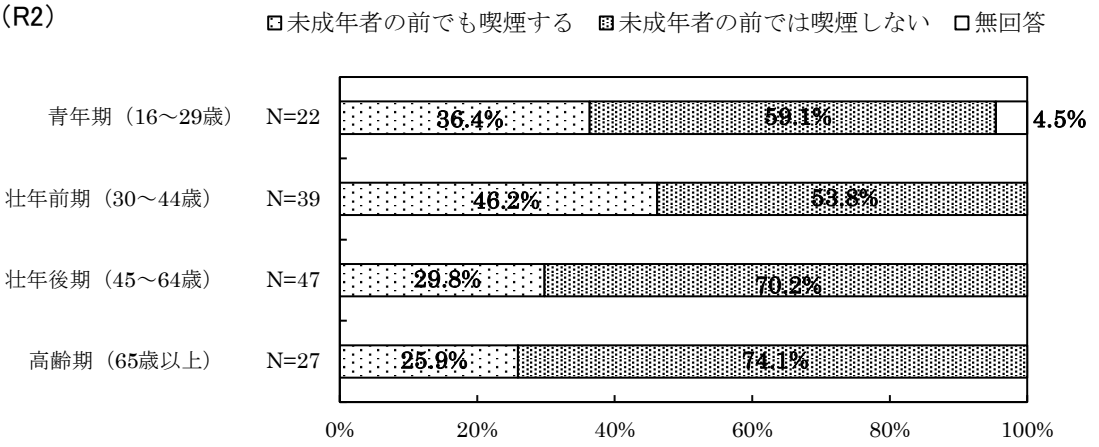
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査では、他の年代と比べ、壮年前期の「未成年者の前でも喫煙する」割合が高くなっています。また、計画策定時と比較すると、全ての年代において「未成年者の前でも喫煙する」割合が低下しており、特に青年期では著しく低下しています。

計画策定時（H26）



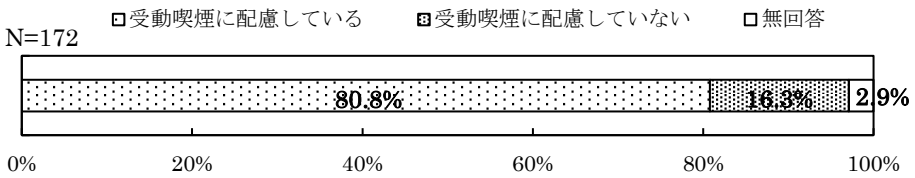
中間評価（R2）



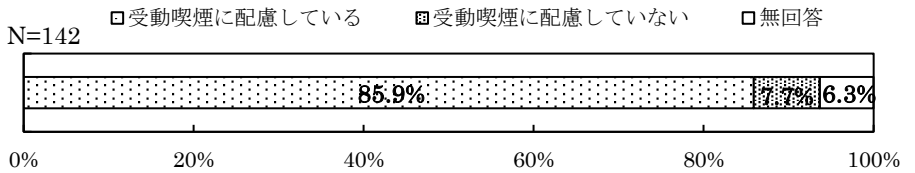
問３４－２　あなたは、受動喫煙について配慮していますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「受動喫煙に配慮している」の割合が 85.9%と、計画策定時の 80.8%からやや増加しています。

計画策定時（H26）



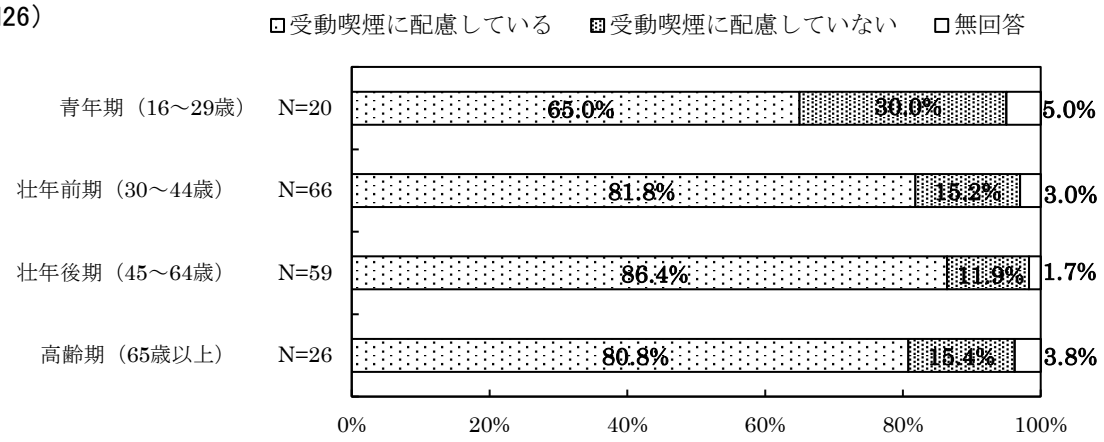
中間評価（R2）



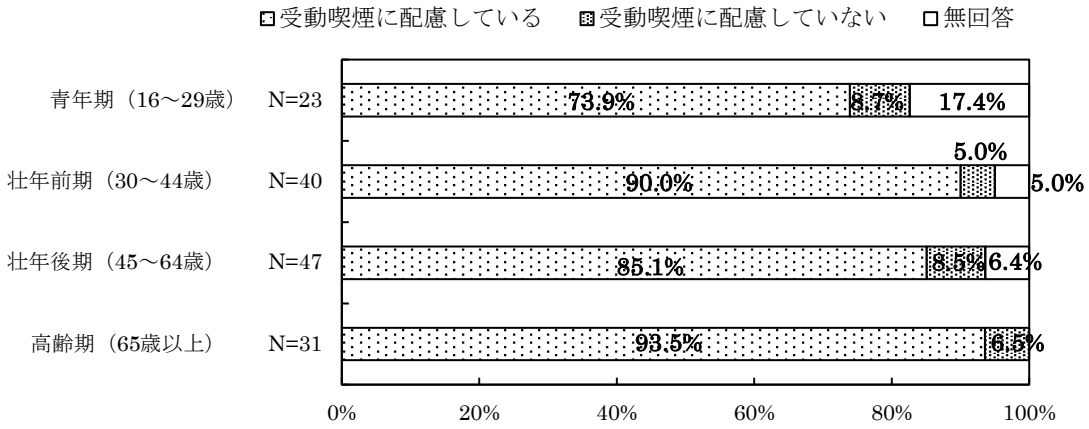
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、他の年代に比べ、青年期の「受動喫煙に配慮している」割合が低くなっています。また、前回の調査と比較すると、壮年後期を除き、全ての年代で「受動喫煙に配慮している」割合が大きく増加しています。

計画策定時（H26）



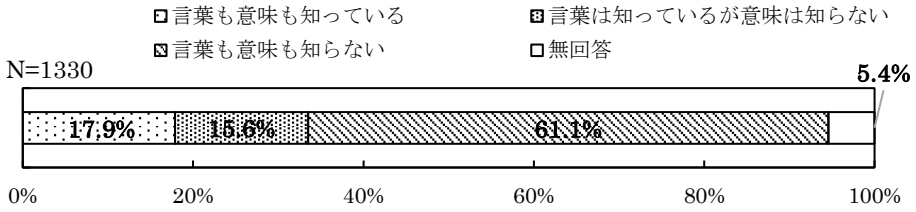
中間評価（R2）



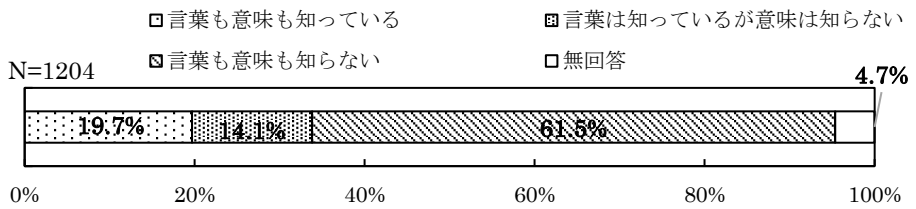
問３５　あなたは、「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。
（１つだけに○）

今回の調査では、「言葉も意味も知っている」の割合が 19.7%と、計画策定時の 17.9%からやや増加しています。

計画策定時（H26）



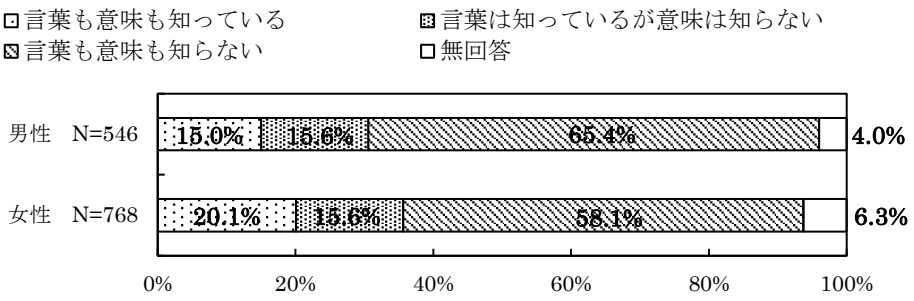
中間評価（R2）



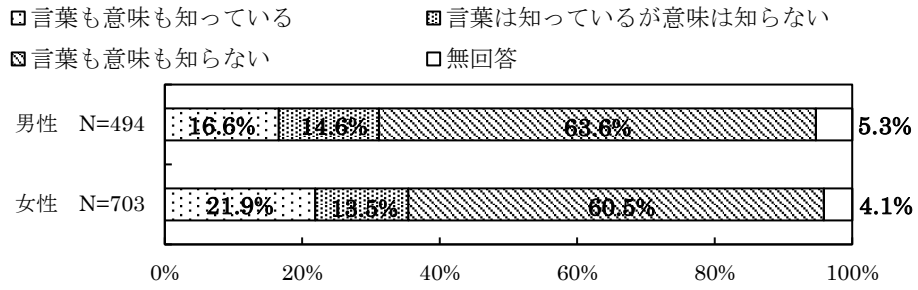
【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、男性に比べ女性の「言葉も意味も知っている」割合が高くなっています。また、計画策定時と比較すると、男女とも「言葉も意味も知っている」割合が僅かに増加しています。

計画策定時（H26）



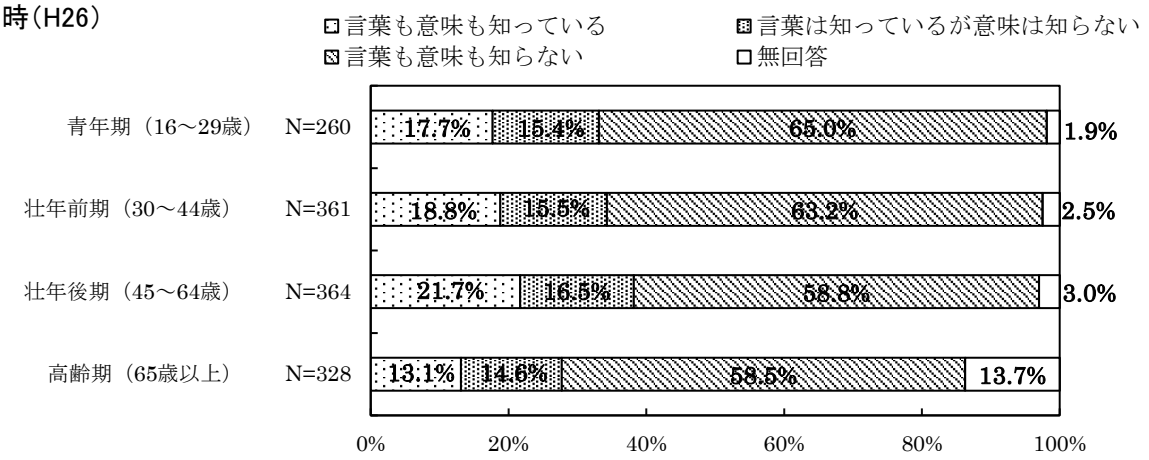
中間評価（R2）



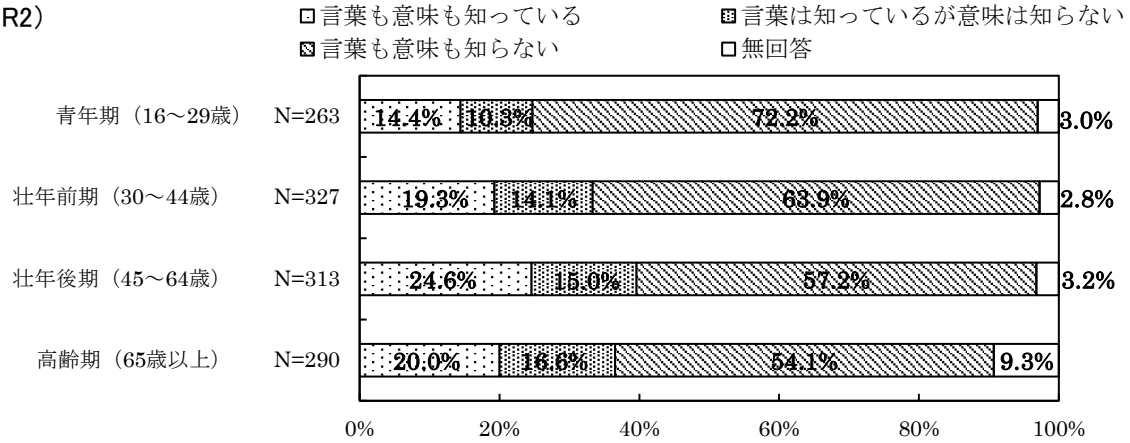
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査では、他の年代に比べ、青年期の「言葉も意味も知っている」割合が低くなっています。また、計画策定時の調査と比較すると、青年期を除く全ての年代で「言葉も意味も知っている」割合が高くなっています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）

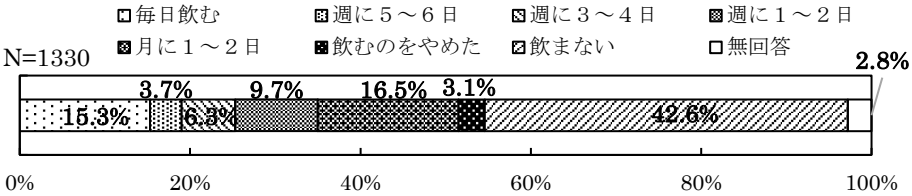


（７）飲酒について

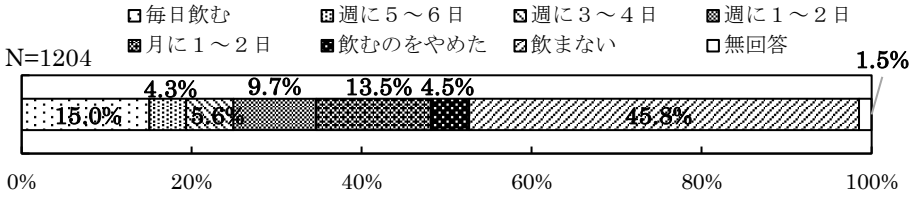
問３６　あなたは、アルコール類（酒類）を飲みますか。（１つだけに○）

今回の調査では、「毎日飲む」の割合が 15.0%と、計画策定時の 15.3%から僅かに低下しています。

計画策定時（H26）



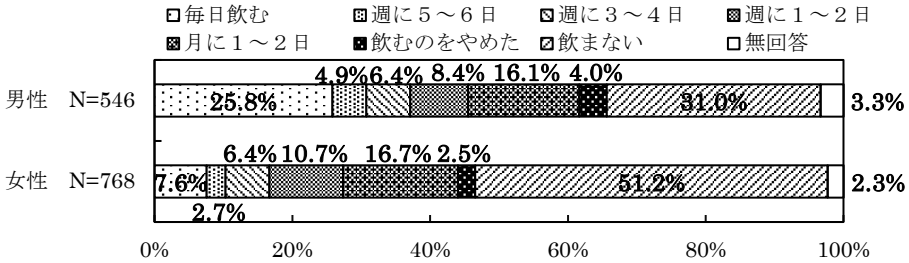
中間評価（R2）



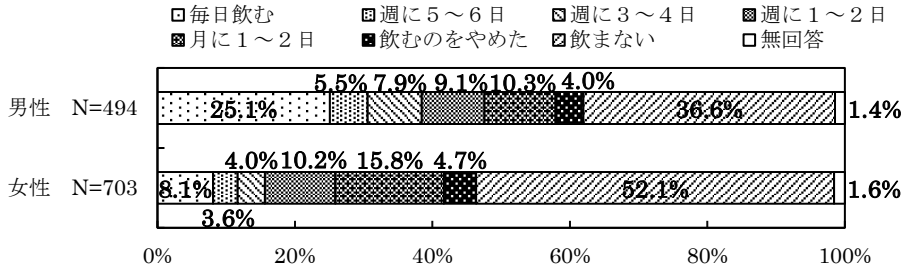
【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、女性に比べ、男性で「毎日飲む」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、ほぼ同様の結果となっています。

計画策定時（H26）



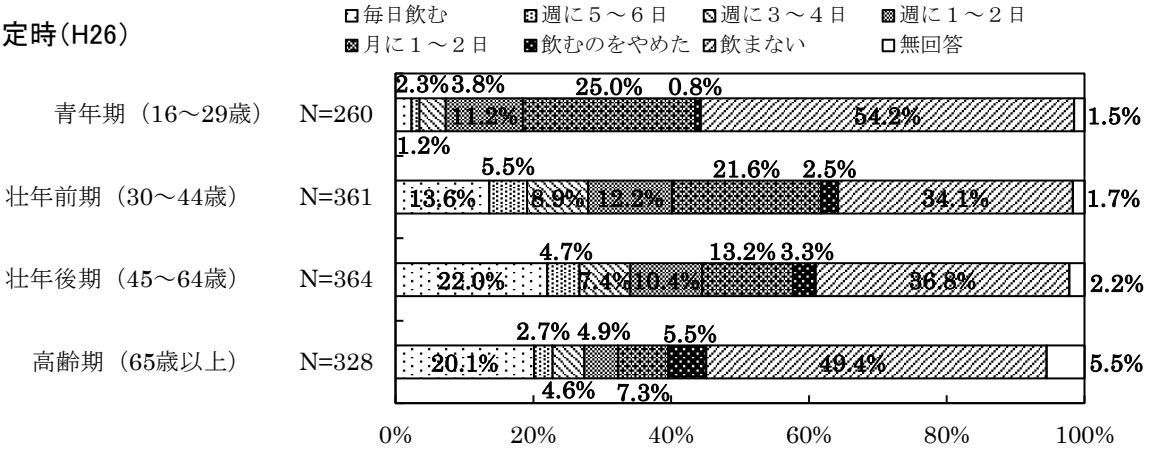
中間評価（R2）



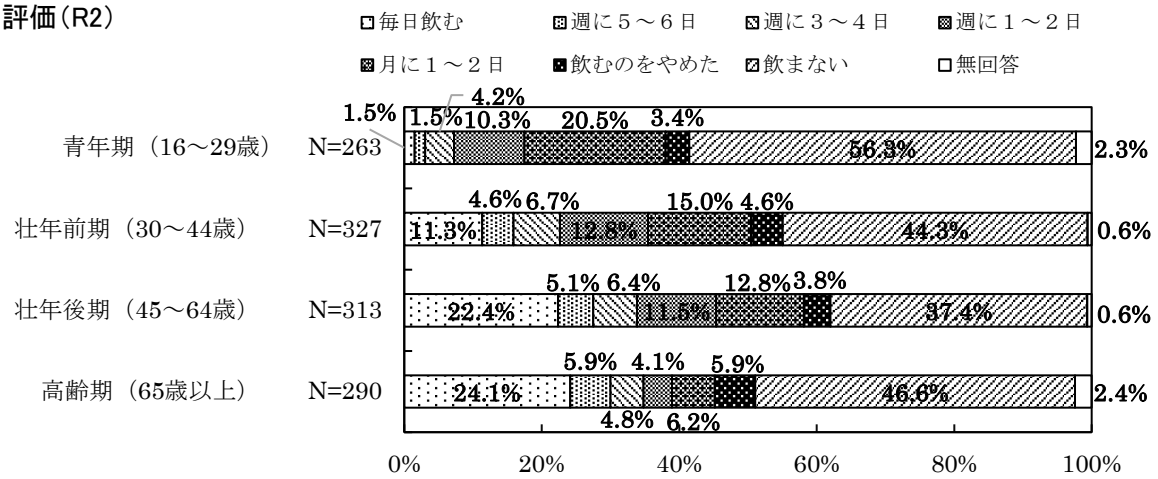
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、他の年代に比べ、壮年後期、高齢期で「毎日飲む」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、高齢期の「毎日飲む」の割合がやや高くなっています。

計画策定時（H26）

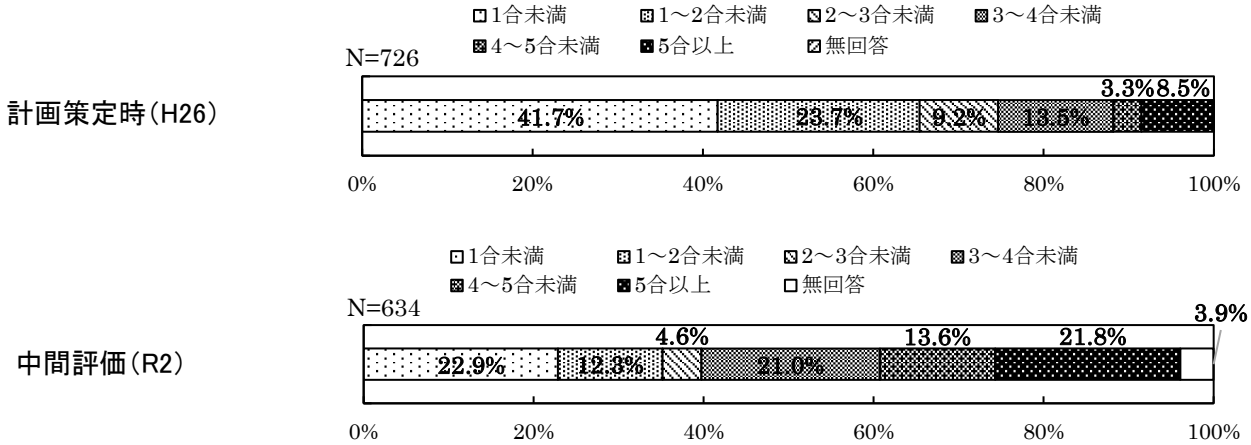


中間評価（R2）



問３６−１　１日にどのくらいの量を飲みますか。お酒の種類毎に、日本酒（清酒）に換算してお答えください。

今回の調査では、「3～4 合未満」「4～5 合未満」「5 合以上」をあわせた多量飲酒者の割合は 56.4%と、計画策定時の 25.3%から大幅に増加しています。（※）

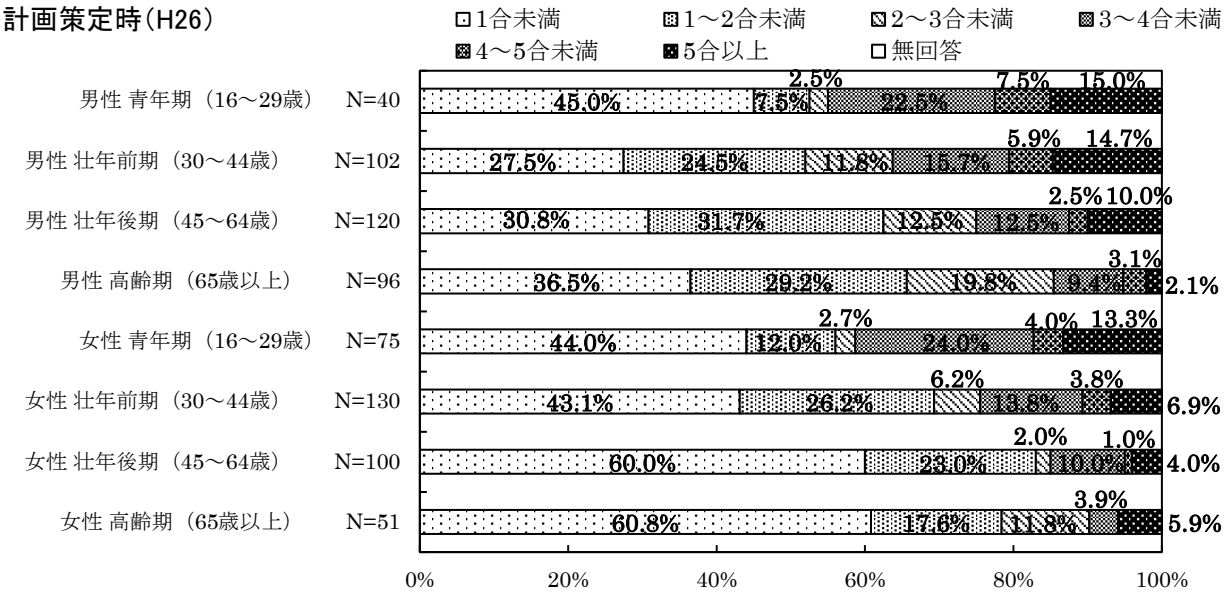


※設問では「１合未満」「１～２合未満」「２～３合未満」「３～４合未満」「４～５合未満「５合以上」の単数回答でしたが、それぞれを 0.5 合、1.5 合、2.5 合、3.5 合、4.5 合、5 合とし、それらの合計を飲酒量としています。
Ｒ２のアンケートでは、「１合未満」に「飲まない」を含めると明記していたため、実際には飲んでいない人についても各酒 0.5 合として換算されています。

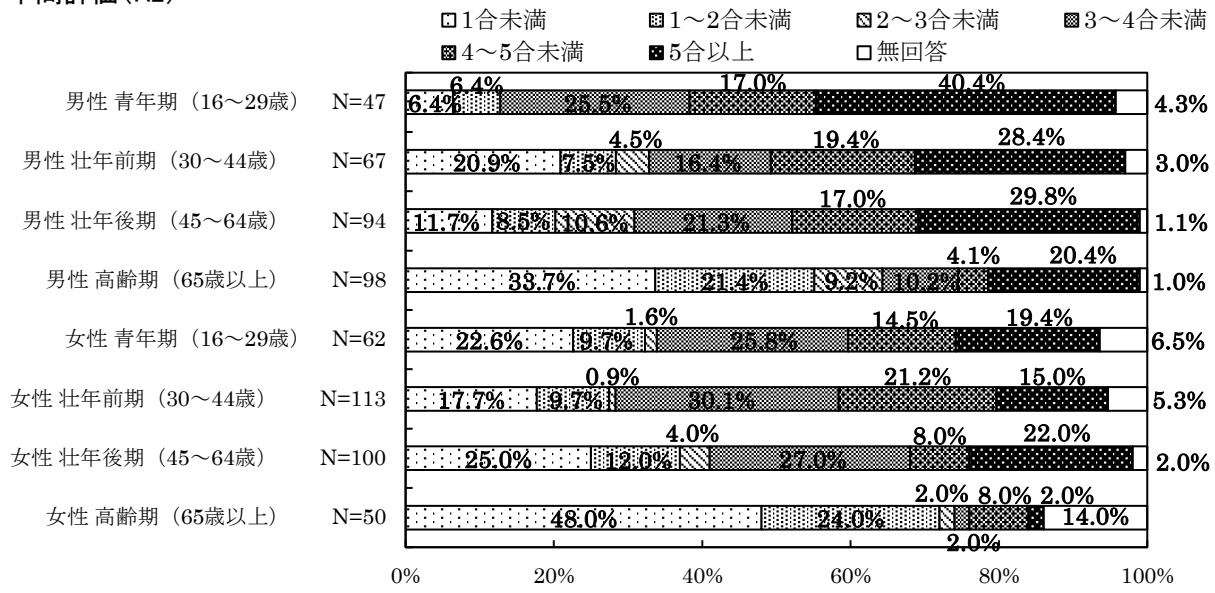
【性別・ライフステージ別】

性別・ライフステージ別でみると、今回の調査では、他に比べ、男性では青年期で、女性では壮年前期で、“多量飲酒”の割合が高くなっています。また、男女ともに、高齢期における「1 合未満」の割合が高くなっています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）

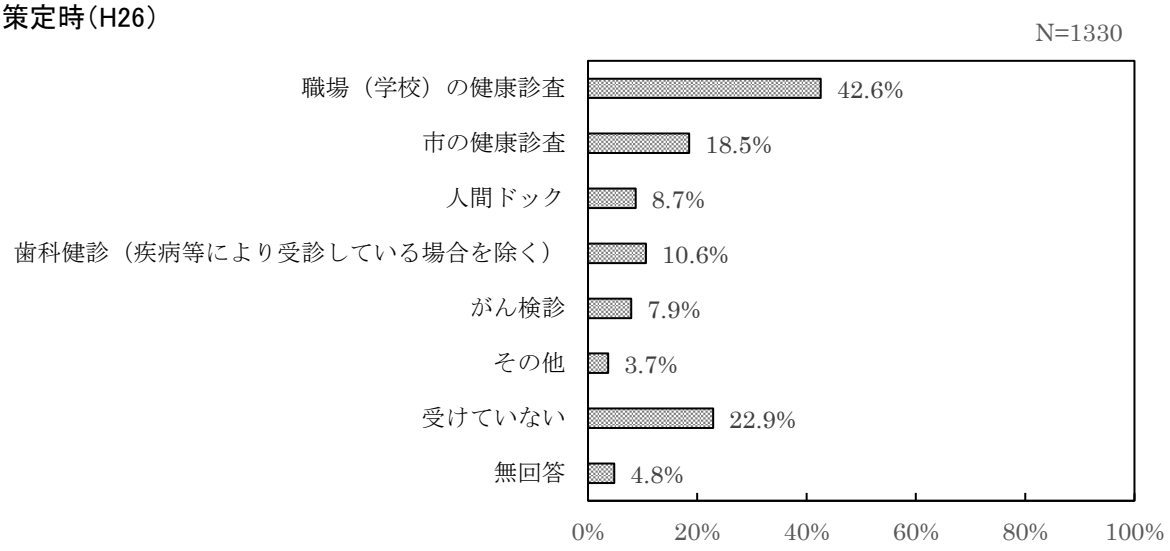


（８）健康行動について

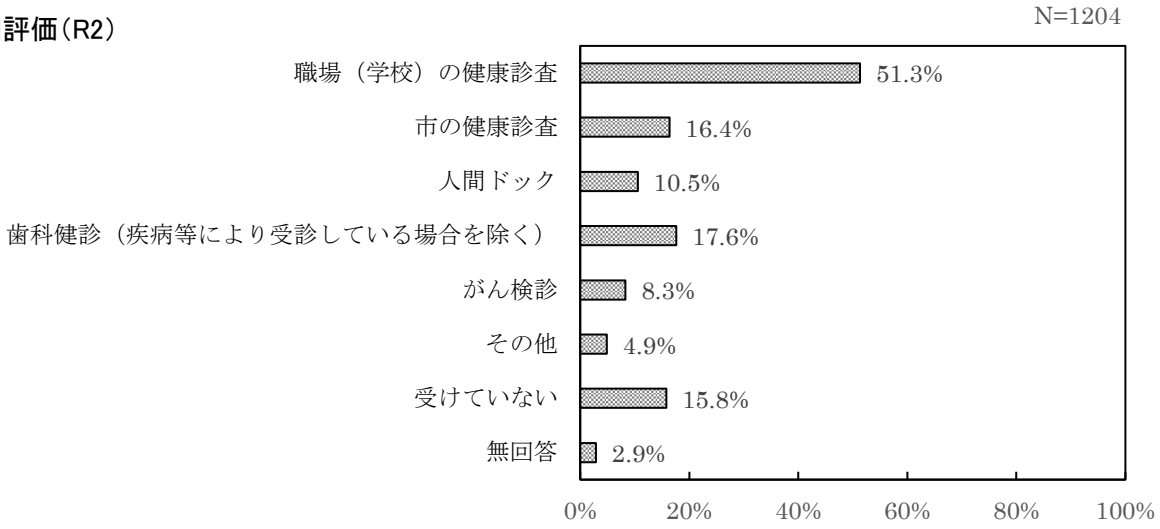
問３７　健（検）診の受診状況についてお聞きします。あなたは定期的に以下の健（検）診を受けていますか。（あてはまるものすべてに○）

今回の調査でも計画策定時の調査と同様、「職場（学校）の健康診査」の割合が 51.3%と最も高くなっています。また、前回の調査と比較すると、「職場（学校）の健康診査」の割合が高くなっているほか、「受けていない」の割合は低くなっています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）



【性　別】

性別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、女性に比べ、男性で「職場（学校）の健康診査」の割合が高くなっています。また、男性に比べ、女性で「市の健康診査」「歯科健診（疾病等により受診している場合を除く）」「がん検診」の割合が高くなっているとともに、「受けていない」の割合も高くなっています。

前回の調査と比較すると、女性の「職場（学校）の健康診査」の割合が大きく増加しています。

計画策定時（H26）

区分	有効回答数（件）	職場（学校）の健康診査	市の健康診査	人間ドック	歯科健診（疾病等により受診している場合を除く）	がん検診	その他	受けていない	無回答
男性	546	50.5	13.7	11.4	6.8	3.8	3.5	19.0	4.8
女性	768	37.4	21.6	6.9	13.5	10.8	3.8	25.7	4.6

単位：％

中間評価（R2）

単位：％

区分	有効回答数（件）	職場（学校）の健康診査	市の健康診査	人間ドック	歯科健診（疾病等により受診している場合を除く）	がん検診	その他	受けていない	無回答
男性	494	56.7	14.6	14.0	13.2	4.0	13.0	3.2	2.8
女性	703	47.8	17.6	8.3	20.9	11.4	17.8	6.0	2.7

【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代が高くなるにつれ「職場（学校）の健康診査」の割合が低く、「市の健康診査」の割合が高くなっています。また、他の年代に比べ、壮年後期（45～64 歳）で「人間ドック」の割合が高くなっています。

計画策定時の調査と比較すると、壮年後期の「職場（学校）の健康診査」、高齢期の「人間ドック」、「歯科健診（疾病等により受診している場合を除く）」「その他」の割合が大きく増加しているほか、壮年後期の「受けていない」の割合が大きく低下しています。

計画策定時（H26）

単位：％

区分	有効回答数（件）	職場（学校）の健康診査	市の健康診査	人間ドック	歯科健診（疾病等により受診している場合を除く）	がん検診	その他	受けていない	無回答
青年期（16～29 歳）	260	71.9	0.8	0.4	5.0	1.5	0.8	21.2	3.5
壮年前期（30～44 歳）	361	56.0	9.7	6.1	10.2	9.1	2.2	24.9	1.7
壮年後期（45～64 歳）	364	42.9	16.8	16.2	11.5	9.1	3.3	20.9	4.1
高齢期（65 歳以上）	328	5.5	43.3	9.8	14.9	10.1	7.9	24.7	9.5

中間評価（R2）

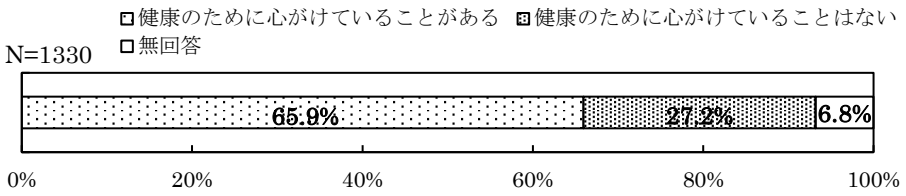
単位：％

区分	有効回答数（件）	職場（学校）の健康診査	市の健康診査	人間ドック	歯科健診（疾病等により受診している場合を除く）	がん検診	その他	受けていない	無回答
青年期（16～29 歳）	263	74.1	0.4	0.4	14.4	1.1	0.4	19.0	2.3
壮年前期（30～44 歳）	327	63.0	7.6	8.3	17.7	10.4	2.1	17.4	1.5
壮年後期（45～64 歳）	313	57.5	14.4	18.2	16.0	8.6	5.8	12.1	1.6
高齢期（65 歳以上）	290	12.1	42.8	14.5	22.8	12.1	11.0	14.5	5.9

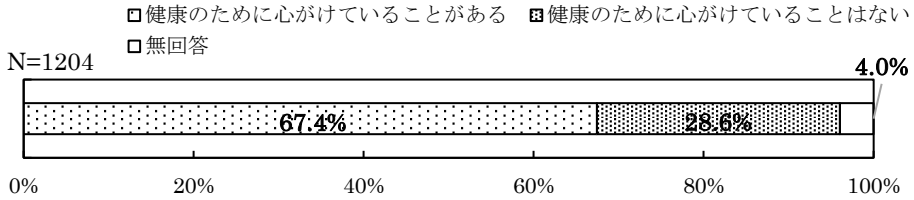
問３８　あなたは、自分の健康のために心がけていることがありますか。（１つだけに〇）

今回の調査では、「健康のために心がけていることがある」の割合が 67.4%と、計画策定時の 65.9%からやや増加しています。

計画策定時（H26）



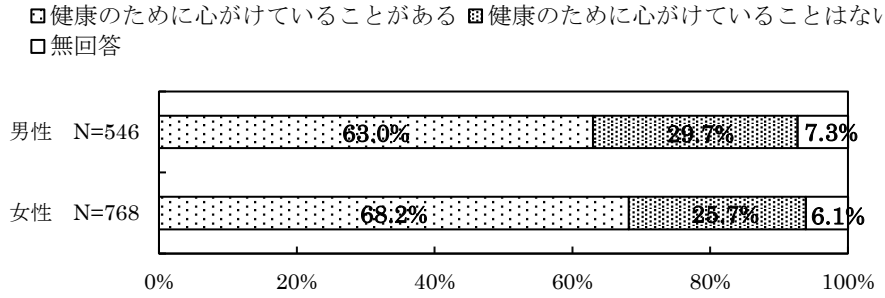
中間評価（R2）



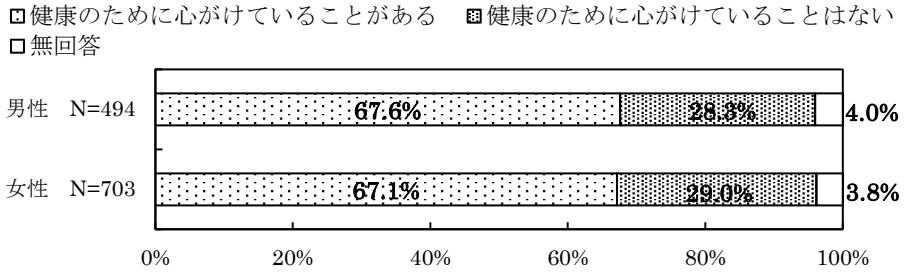
【性　別】

性別でみると、今回の調査では、男女による差はあまりない結果となっています。計画策定時の調査と比較すると、男性の「健康のために心がけていることがある」の割合がやや増加し、女性の割合は僅かに低下しています。

計画策定時（H26）



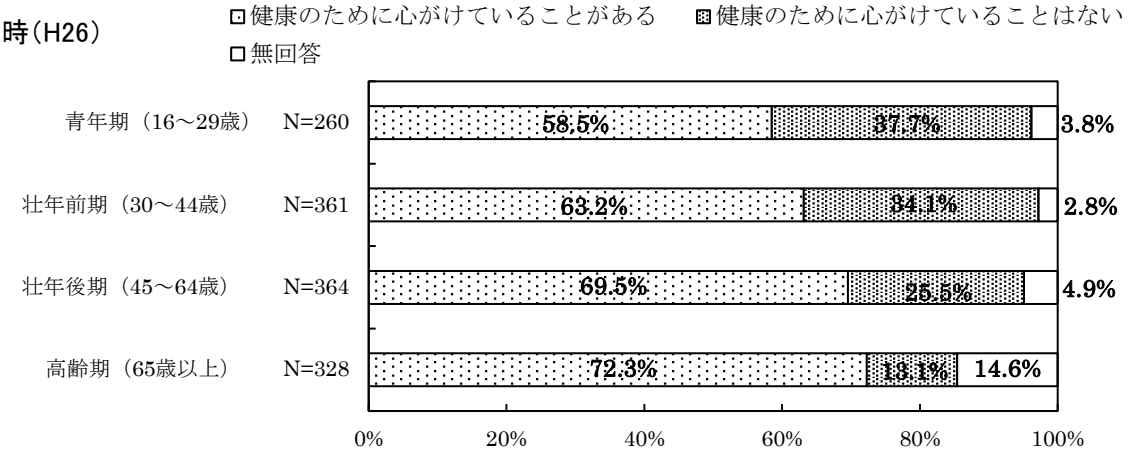
中間評価（R2）



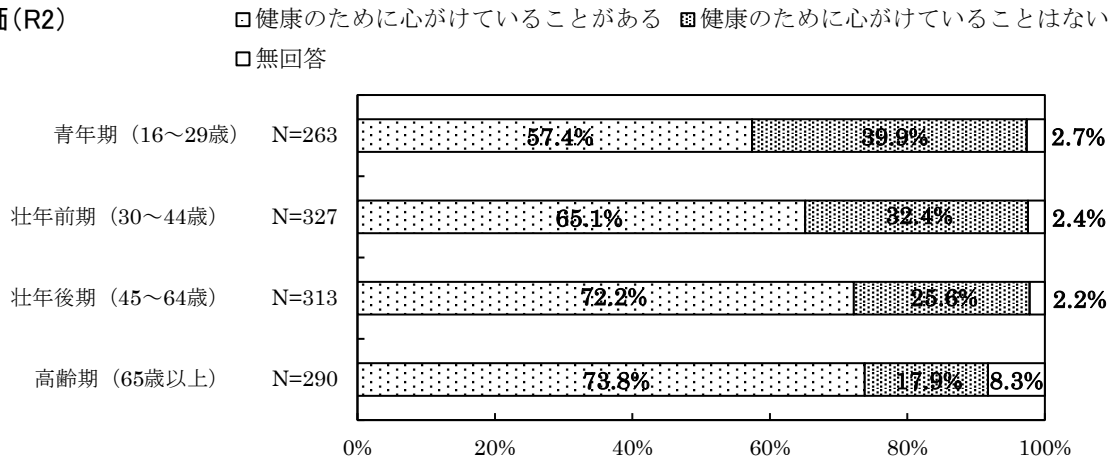
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代が高くなるにつれ「健康のために心がけていることがある」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、青年期を除く全ての年代で「健康のために心がけていることがある」の割合がやや高くなっています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）

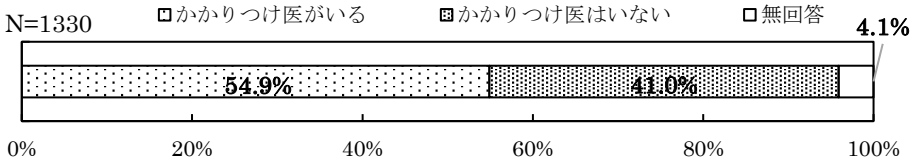


問３９　あなたは、かかりつけ医等がいますか。それぞれの項目について、「１．はい」「２．いいえ」のいずれかに〇をつけてください。

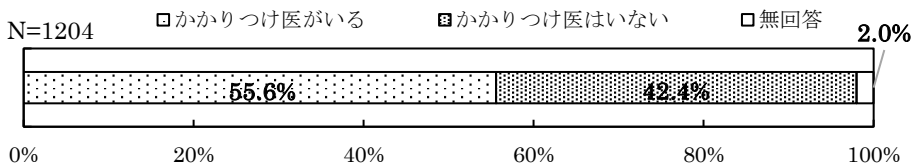
① かかりつけ医

今回の調査では、「かかりつけ医がいる」の割合が 55.6%と、計画策定時の 54.9%から僅かに増加しています。

計画策定時（H26）



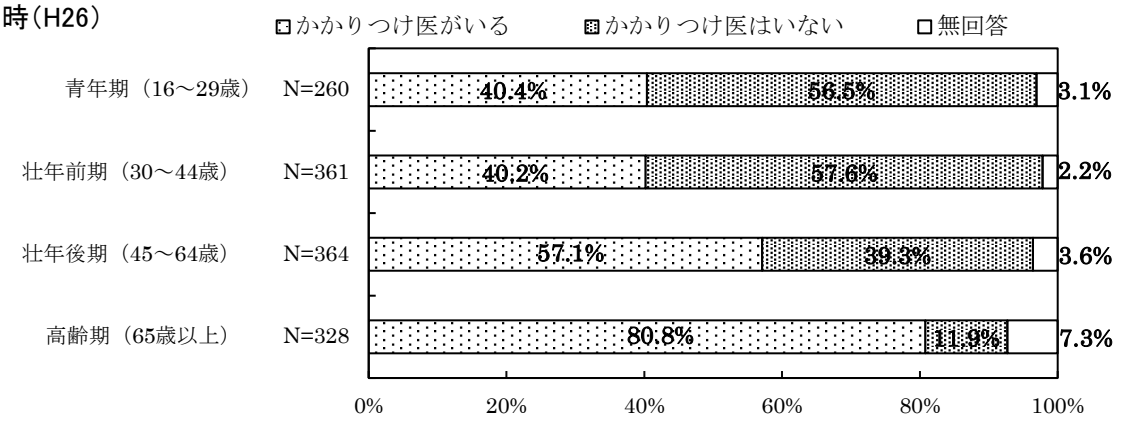
中間評価（R2）



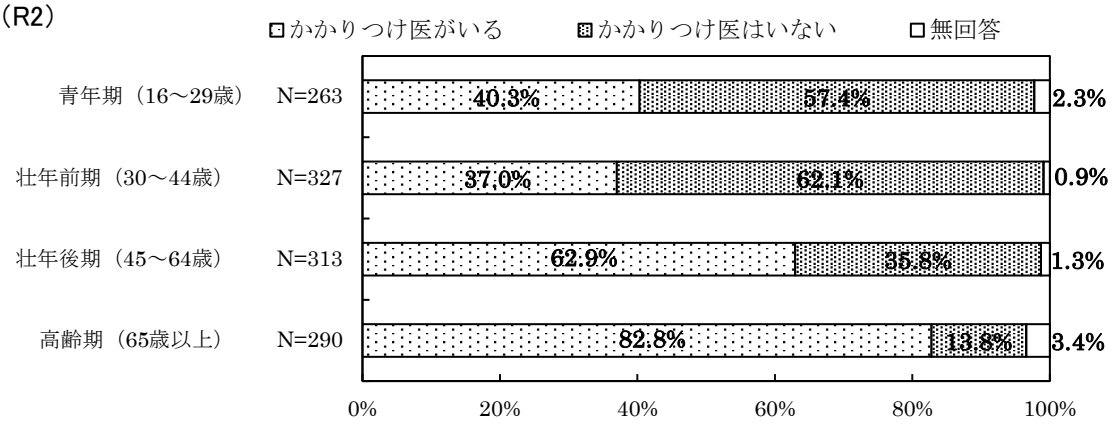
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、他の年代に比べ、高齢期の「かかりつけ医がいる」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、壮年後期、高齢期における「かかりつけ医がいる」の割合がやや高くなっています。

計画策定時（H26）



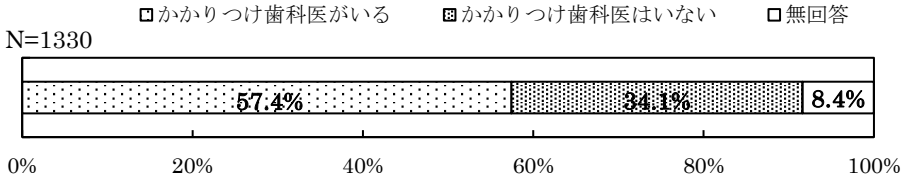
中間評価（R2）



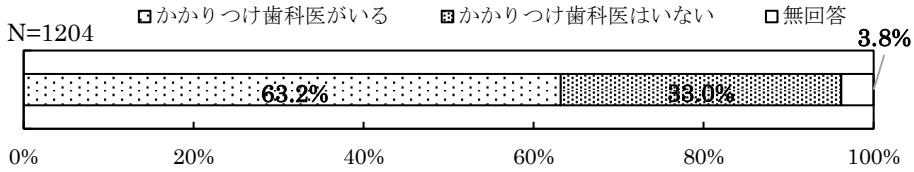
② かかりつけ歯科医

今回の調査では、「かかりつけ歯科医がいる」の割合が 63.2%と、計画策定時の 57.4%からやや増加しています。

計画策定時（H26）



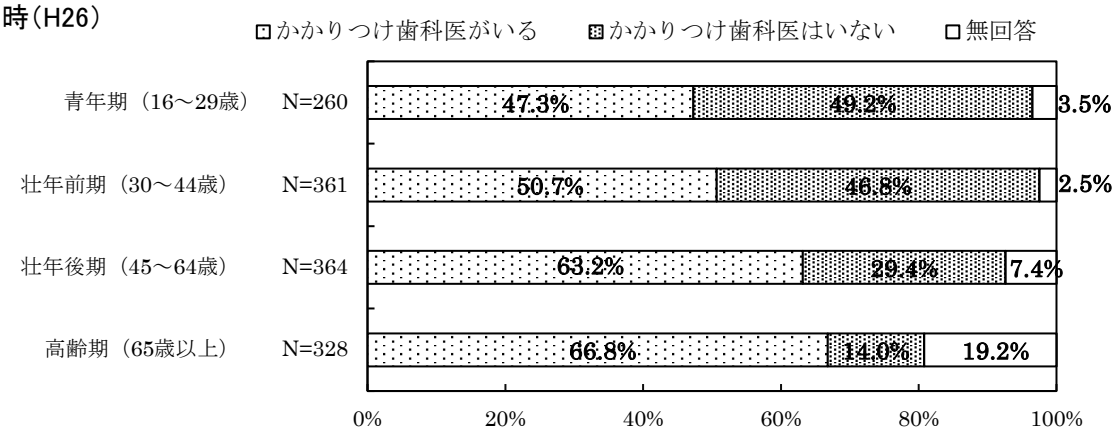
中間評価（R2）



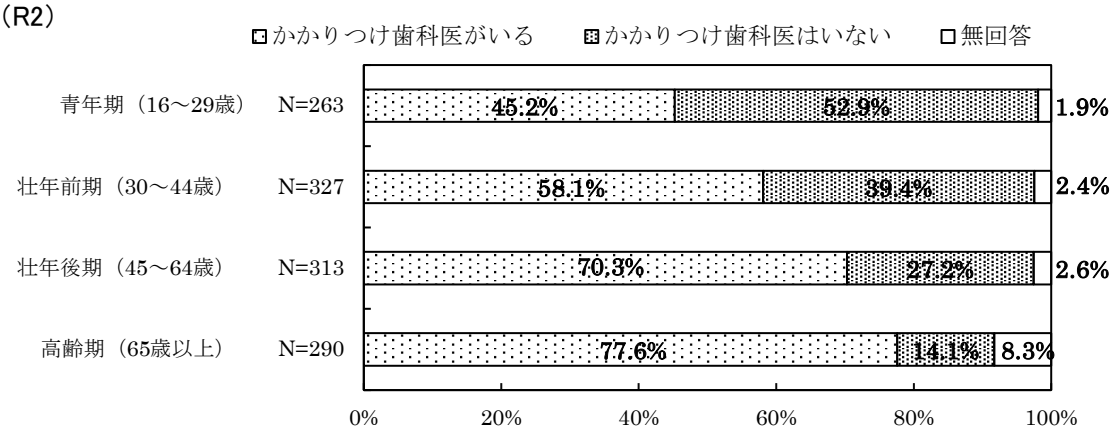
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、今回の調査でも計画策定時の調査と同様、年代が高くなるにつれ「かかりつけ歯科医がいる」の割合が高くなっています。また、前回の調査と比較すると、青年期を除く全ての年代で「かかりつけ歯科医がいる」の割合が高くなっています。

計画策定時（H26）



中間評価（R2）

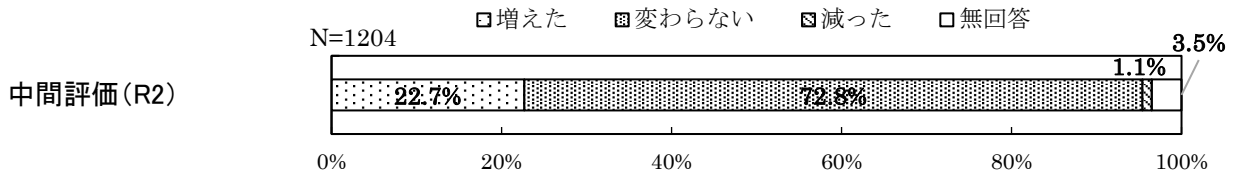


（９）新型コロナウイルス感染症による影響について

問４０　新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、生活習慣等の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに○をつけてください。（１つだけに○）

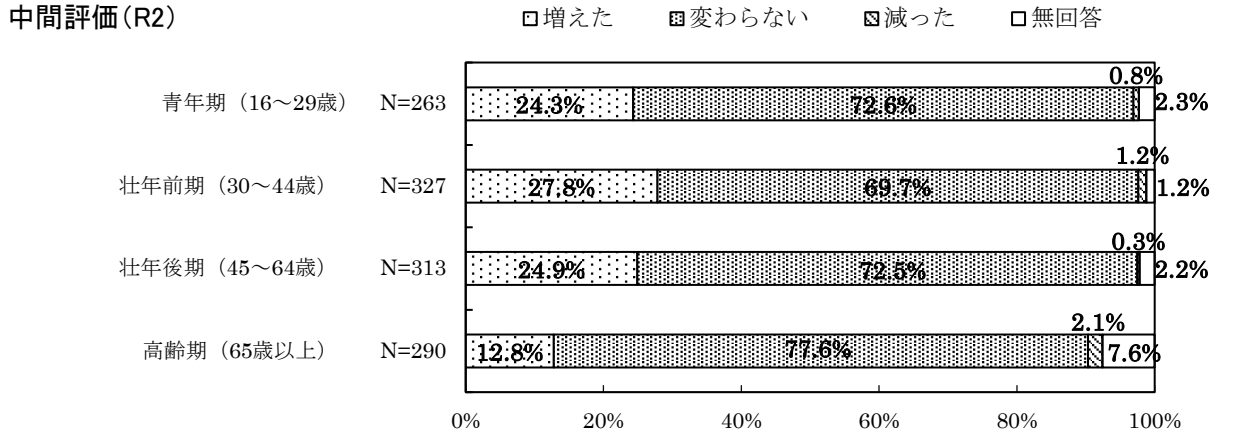
① 経済的な側面から生活が苦しいと思うこと

「変わらない」の割合が 72.8%と最も高く、次いで「増えた」22.7%となっています。



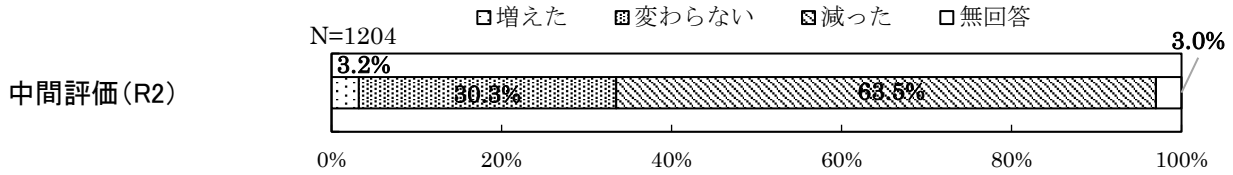
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、高齢者の「増えた」が 12.8%と、他のライフステージと比較して低くなっています。それ以外のライフステージでは大差がみられない結果となっています。



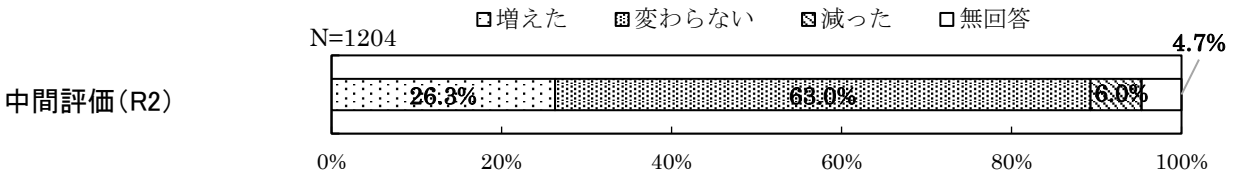
② 同居家族以外の人と直接会う回数

「減った」の割合が 63.5%と最も高く、次いで「変わらない」が 30.3%となっています。



③ テレビ電話等の通信機器を利用した人との会話の回数

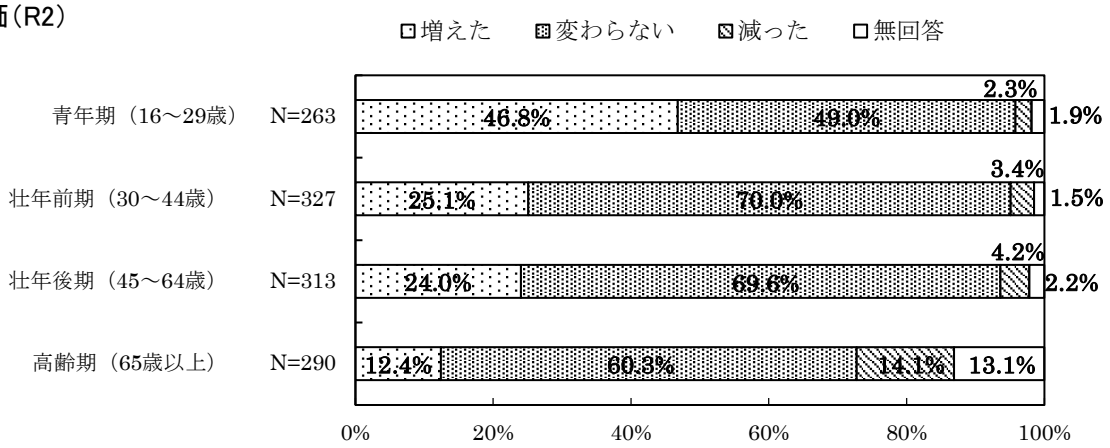
「変わらない」の割合が 63.0%と最も高く、次いで「増えた」が 26.3%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が高くなるにつれ「増えた」の割合が低下しています。また、「減った」の割合は増加しています。

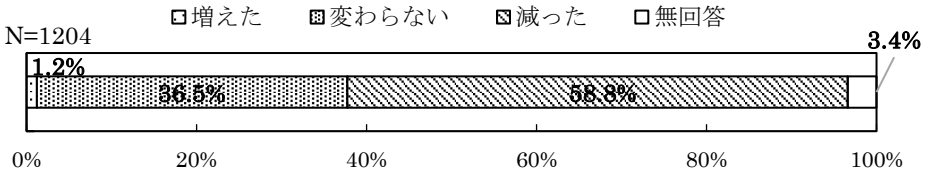
中間評価（R2）



④ 外出（通勤・通学を含む）の回数

「減った」の割合が 58.8%と最も高く、次いで「変わらない」が 36.5%となっています。

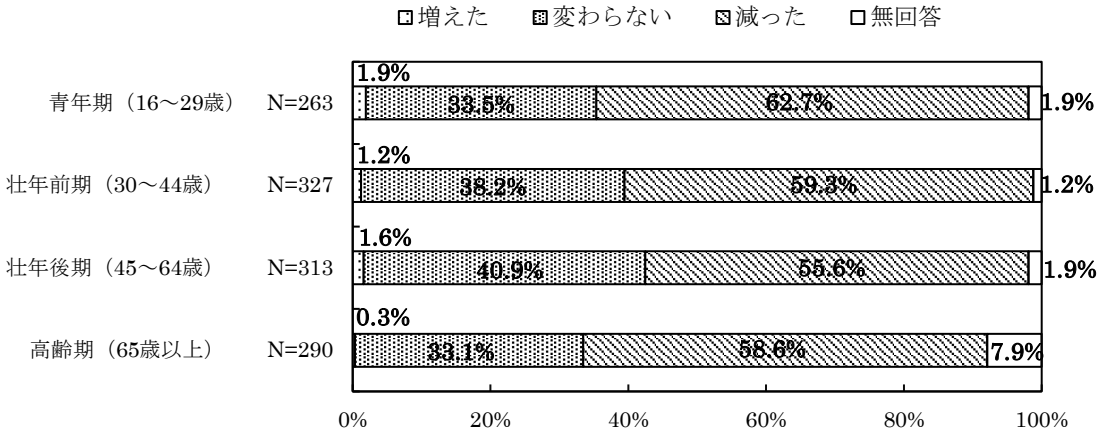
中間評価（R2）



【ライフステージ別】

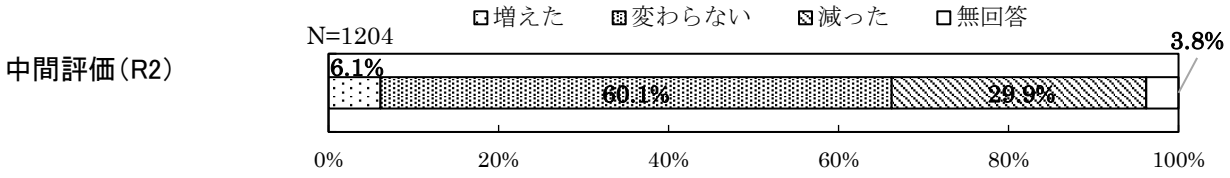
ライフステージ別でみると、他の年代と比べて、壮年後期の「変わらない」割合が高い結果となっています。

中間評価（R2）



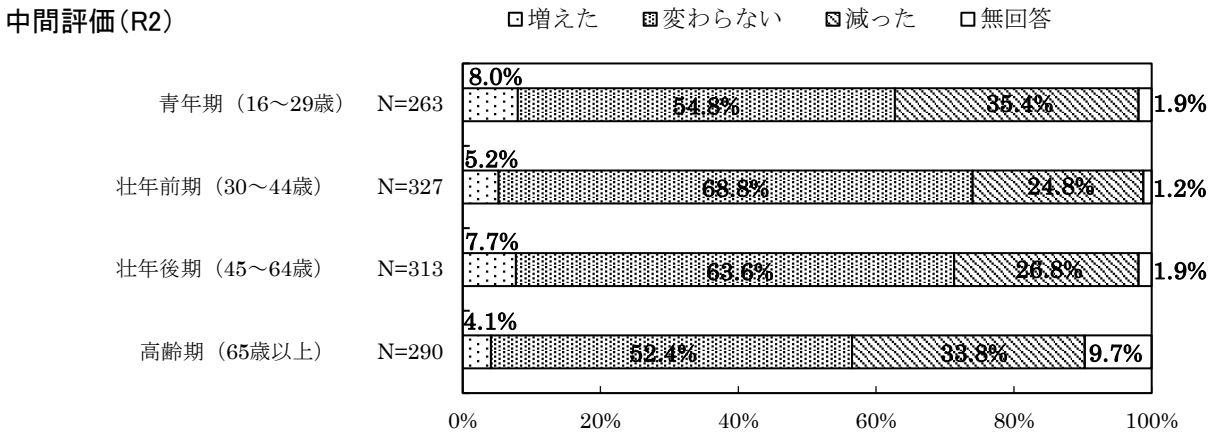
⑤ 健康の維持・増進のための運動・スポーツの回数

「変わらない」の割合が 60.1%と最も高く、次いで「減った」が 29.9%となっています。



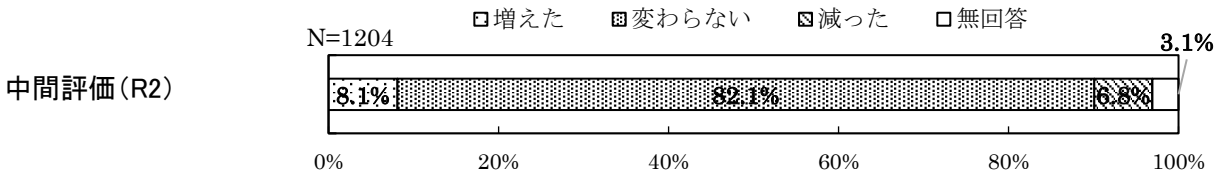
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、壮年期に比べ、青年期と高齢期で「減った」の割合がやや高くなっています。



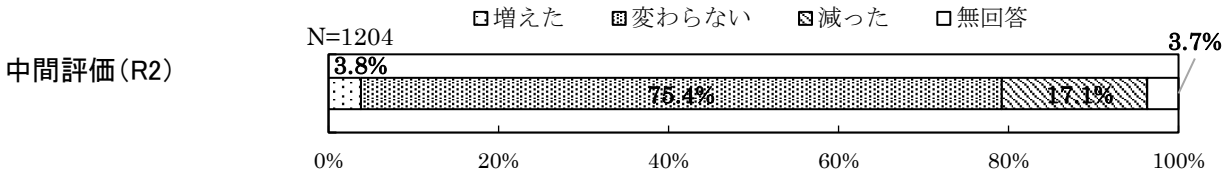
⑥ 睡眠時間

「変わらない」の割合が 82.1%と最も高く、「増えた」が 8.1%、「減った」が 6.8%となっています。



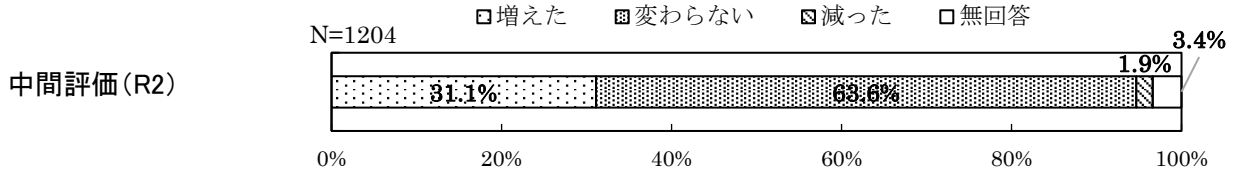
⑦ 質の良い睡眠

「変わらない」の割合が 75.4%と最も高く、次いで「減った」が 17.1%となっています。



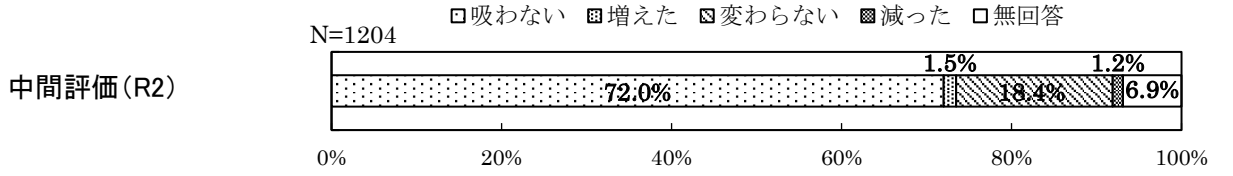
⑧ ストレスによる体やこころの不調

「変わらない」の割合が 63.6%と最も高く、次いで「増えた」が 31.1%となっています。



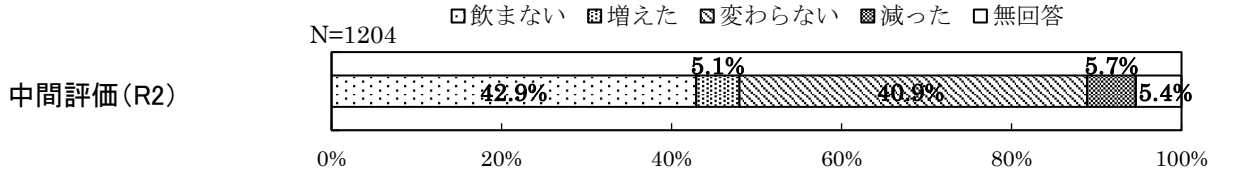
⑨ 喫煙本数

「吸わない」を除くと「変わらない」が 18.4%と最も高く、「増えた」は 1.5%、「減った」が 1.2%となっています。



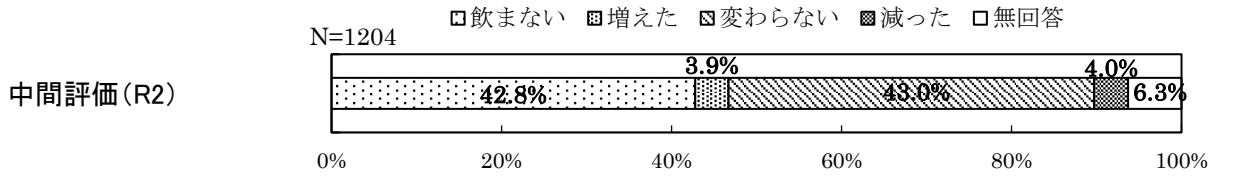
⑩ アルコール類（酒類）を飲む回数

「飲まない」を除くと、「変わらない」の割合が 40.9%と最も高く、「増えた」が 5.1%、「減った」が 5.7%となっています。



⑪ 1 日に飲むアルコール類（酒類）の量

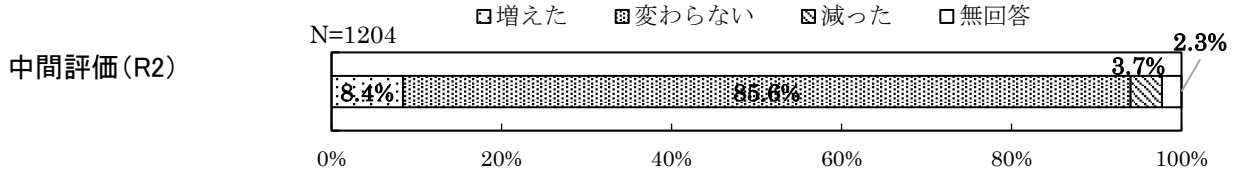
「飲まない」を除くと、「変わらない」の割合が 43.0%と最も高く、「増えた」が 3.9%、「減った」が 4.0%となっています。



問４１　新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、食生活の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに○をつけてください。（１つだけに○）

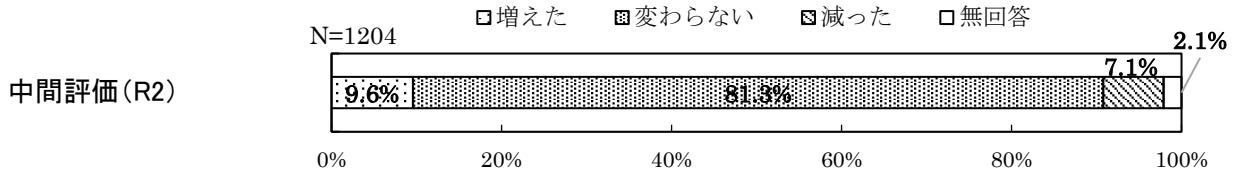
①　１日の食事回数（間食含む）

「変わらない」の割合が 85.6%と最も高く、「増えた」が 8.4%、「減った」が 3.7%となっています。



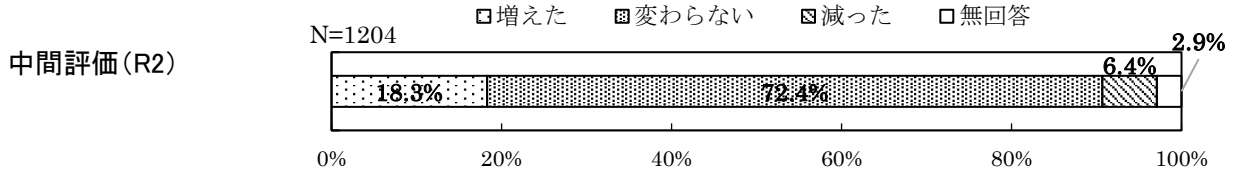
②　１日に食べる量

「変わらない」の割合が 81.3%と最も高く、「増えた」が 9.6%、「減った」が 7.1%となっています。



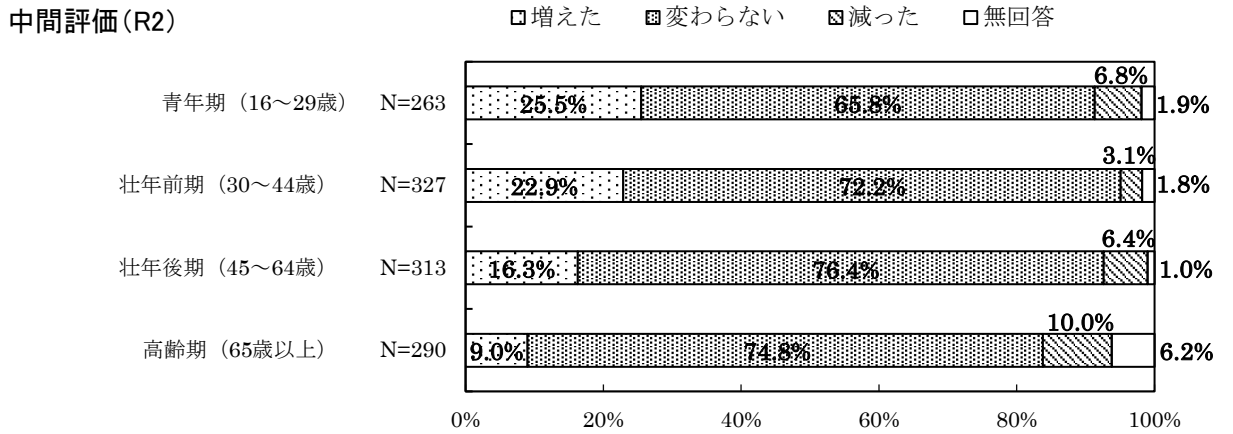
③　インスタント食品や加工食品による食事の回数

「変わらない」の割合が 72.4%と最も高く、次いで「増えた」が 18.3%となっています。



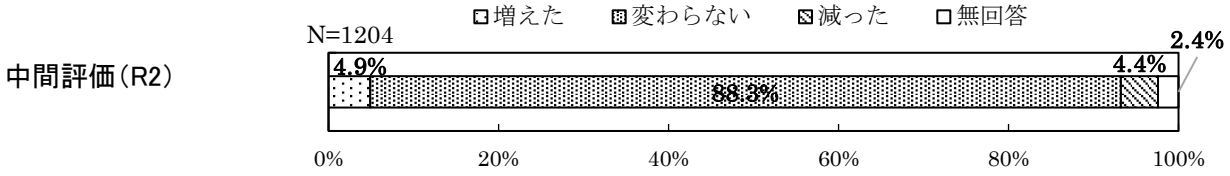
【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、年代が低くなるにつれ「増えた」の割合が高くなっており、青年期では 25.5%となっています。



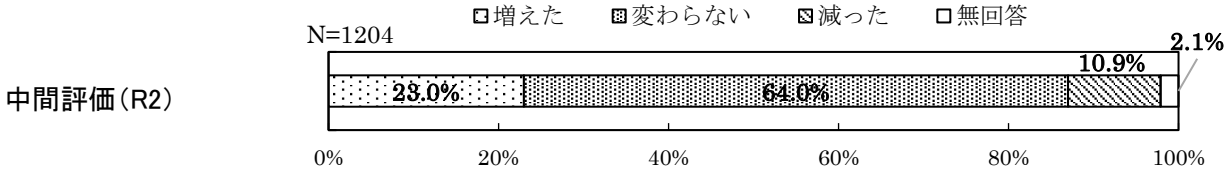
④ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数

「変わらない」の割合が 88.3%と最も高く、「増えた」が 4.9%、「減った」が 4.4%となっています。



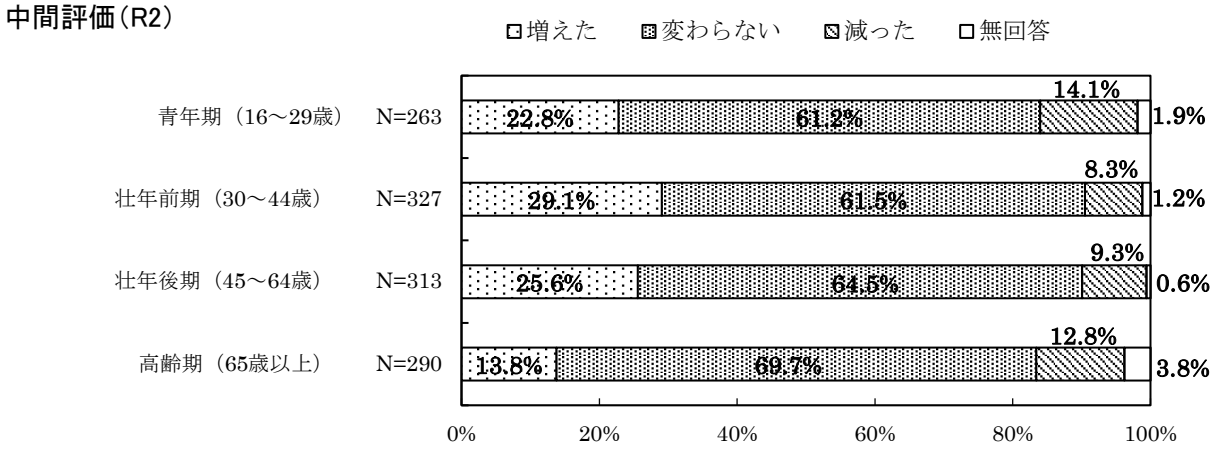
⑤ 体重

「変わらない」の割合が 64.0%と最も高く、次いで「増えた」が 23.0%となった一方で、「減った」が 10.9%となっています。



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、壮年期の「増えた」割合が、青年期、高齢期と比べ、高くなっています。

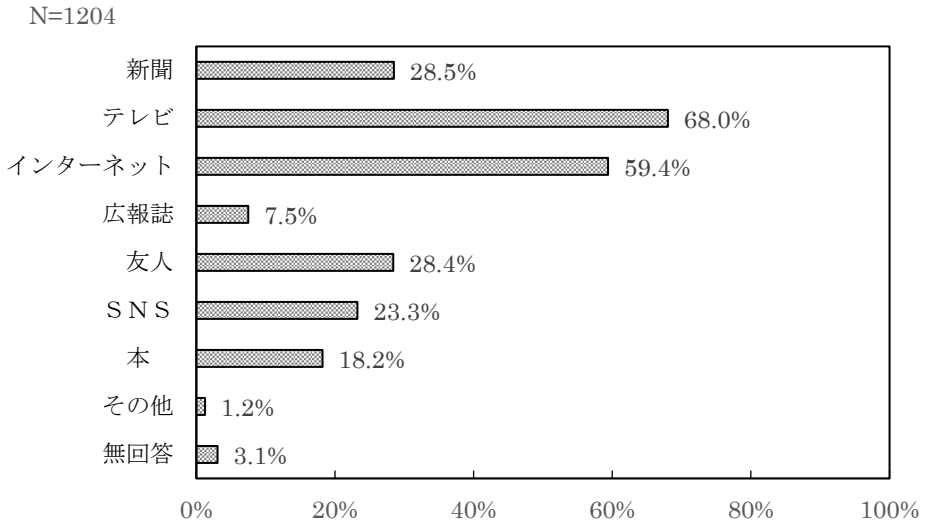


（１０）情報入手の方法について

問４３　あなたはふだん、健康や食についてどのような方法で情報を入手しますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

「テレビ」の割合が 68.0%と最も高く、次いで「インターネット」の割合が 59.4%、「新聞」の割合が 28.5%となっています。

中間評価（R2）



【ライフステージ別】

ライフステージ別でみると、「テレビ」「新聞」については年代が高くなるにつれ、割合が高くなっています。また、「広報誌」「本」についても同様の傾向となっています。

一方で、「ＳＮＳ」については年代が低くなるにつれ、割合が高くなり、「インターネット」については高齢者の割合が極端に低くなっています。

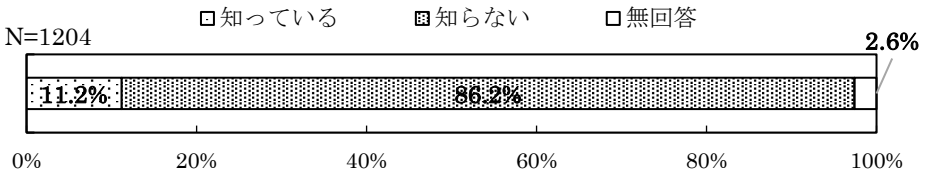
区分	有効回答数（件）	新聞	テレビ	インターネット	広報誌	友人	ＳＮＳ	本	その他	無回答
青年期（16～29 歳）	253	5.5%	52.6%	69.6%	1.6%	28.1%	54.2%	12.3%	1.2%	4.0%
壮年前期（30～44 歳）	322	14.6%	67.4%	81.1%	5.3%	27.3%	28.9%	15.2%	0.3%	1.6%
壮年後期（45～64 歳）	310	35.2%	70.6%	63.2%	8.1%	31.9%	12.3%	22.6%	0.6%	1.0%
高齢期（65 歳以上）	271	62.4%	88.9%	27.7%	16.2%	30.3%	3.7%	25.5%	3.3%	7.0%

（１１）宇治市の取り組みについて

問４４　あなたは、宇治市が推進する「適塩」の取り組みについて知っていますか。

「知っている」の割合が 11.2%、「知らない」の割合が 86.2%となっています。

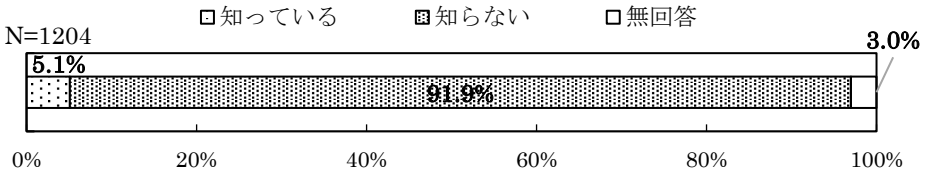
中間評価（R2）



問４５　あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的とした新しいネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス　U-CHA」をご存知ですか。

「知っている」の割合が 5.1%、「知らない」の割合が 91.9%となっています。

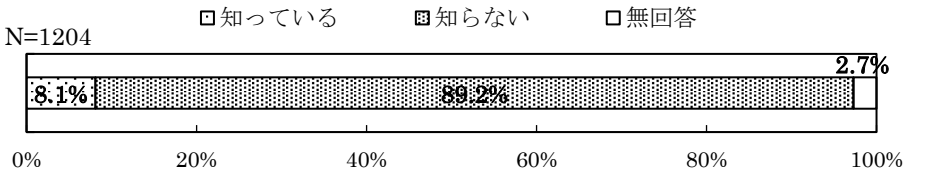
中間評価（R2）



問４６　あなたは、宇治市オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～をご存知ですか。

「知っている」の割合が 8.1%、「知らない」の割合が 89.2%となっています。

中間評価（R2）



Ⅵ．市民アンケート調査票

１．小学生

健康づくり・食育に関するアンケート
～小学生用～

【ご協力のお願い】

宇治市では、小学生のみなさんが大人になっても、こんにちはと笑顔で健やかに暮らせるまちをめざし、健康づくりや食育を推進するためのさまざまな取組を行っています。

今回は小学生のみなさんに、毎日の生活の中で、健康づくりや食についてどのようなことに気をつけているか、知っているかを教えていただきたいと思います。その結果を参考に、今後の取組にいかしていきたいと思っていますので、調査へのご協力をよろしくお願いします。

令和２年９月

宇治市長　山 本　正

- アンケートは、小学生のみなさん自身が答えてください。
- 答えは、令和２年９月のことをご記入ください。
- ページ数が多くありますが、最後まで答えてください。
- 答えは、あてはまる番号を○で囲んでください。○は、「（１つだけに○）」「（あてはまるものすべてに○）」など、質問に書かれている数を囲んでください。また文字や数字を記入するところもありますので、注意してください。
- みなさんの答えについて、名前が出ることは一切ありませんので、ありのままを答えてください。
- わからないことは、次の連絡先に問い合わせてください。

健康長寿部　健康生きがい課　健康づくり係　　ＴＥＬ：（0774）22-3141（代表）
ＦＡＸ：（0774）21-0406

あなたのことについておたずねします。

問１　性別についておたずねします。（１つだけに〇）

１．男性　　２．女性　　３．（　　）	※答えたくない、どちらでもない等、自由にお書きください。

栄養・食生活についておたずねします。

問２　あなたは、１週間でどれくらい朝食をとりますか。（１つだけに〇）

１．毎日	２．週５～６回
３．週３～４回	４．週１～２回

問３　あなたは、週３日以上、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。（１つだけに〇）

１．はい	２．いいえ

問４　あなたは、次の食品などを**１日のうち**、どれくらいとっていますか。①～③それぞれについて、あてはまるものに〇を付けてください。

① 緑黄色野菜（りょくおうしょくやさい） （にんじん・ほうれん草・かぼちゃ など）	１．２食以上	２．１食程度	３．０回	４．わからない
② その他の野菜 （キャベツ・きゅうり・大根 など）	１．２食以上	２．１食程度	３．０回	４．わからない
③緑茶	１．２食以上	２．１食程度	３．０回	４．わからない

問５　主食（しゅしょく）（ごはん・パン・めん類 など）、主菜（しゅさい）（肉・魚・卵・とうふ など）、副菜（ふくさい）（野菜）を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べていますか。

１．はい	２．いいえ

問６　あなたの身長と体重をご記入ください。

現在の身長は（　　）ｃｍくらいで、体重は（　　）ｋｇくらい

問７　あなたは、「食育（しょくいく）※」という言葉を知っていますか。（１つだけに〇）

１．言葉も意味も知っている	２．言葉は知っているが意味は知らない
３．言葉も意味も知らない	

※いろいろな経験をしながら「食」についての知識と「食」を選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送ることができる人を育てることをいいます。

問８　あなたは、「食育」に関心がありますか。（１つだけに〇）

１．関心がある	２．どちらかといえば関心がある
３．どちらかといえば関心がない	４．関心がない

問９　あなたは、今までに田植えや芋ほりなど、食に関する農業体験（学校での体験も含む）をしたことがありますか。（１つだけに〇）

１．ある	２．ない

問１０　あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。（１つだけに○）

１．はい	２．いいえ	３．どちらでもない

運動についておたずねします。

問１１　あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に３日以上していますか。（１つだけに○）

１．している	２．していない

たばこを吸うことについておたずねします。

問１２　家族の中でたばこを吸う人はいますか。（１つだけに○）

１．誰もいない	２．いる

問１３　あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

１．思う	２．思わない	３．わからない

お酒を飲むことについておたずねします。

問１４　あなたは、お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

１．思う	２．思わない	３．わからない

問１５　あなたは、**たくさん**お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

１．思う	２．思わない	３．わからない

休養・こころの健康についておたずねします。

問１６　あなたは、１日に平均してどのくらいテレビを見たり、ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）をしていますか。（１つだけに○）

１．１時間未満	２．１時間～2 時間まで
３．２時間～3 時間まで	４．３時間以上

問１７　学校生活は楽しいですか。（１つだけに○）

１．はい	２．いいえ

問１８　あなたは、日ごろの生活のなかでストレス（いやなことやつらいことなどからくる不安や疲れ）を感じることがありますか。（１つだけに○）

１．よくある	２．ときどきある
３．あまりない	４．まったくない

問１９　あなたは、悩みがあるときに相談できる人はだれですか。（あてはまるものすべてに〇）

１．家族	２．友達	３．先生
４．その他（　　）	５．いない	

問２０　睡眠（すいみん）についてお聞きします。あなたが朝起きる時間・夜寝る時間は何時ですか。

朝起きる時間：（　　）時ごろ	夜寝る時間：（　　）時ごろ

健康についておたずねします。

問２１　あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。（１つだけに〇）

１．はい	２．いいえ

新型コロナ感染症（かんせんしょう）による影響（えいきょう）についてお聞きします。

問２２　新型コロナ感染症による影響で起きた、食生活の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに〇をつけてください。

①　インスタント食品や加工食品による食事の回数	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
②　主食（しゅしょく）、主菜（しゅさい）、副菜（ふくさい）を組み合わせた食事の回数	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
③　緑黄色野菜（りょくおうしょくやさい）やその他の野菜の摂取（せっしゅ）量	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
④　体重	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない

問２３　新型コロナ感染症による影響で起きた、生活習慣の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに〇をつけてください。

①　体育の授業以外にしている運動・スポーツの回数	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
②　１日に見るテレビの時間やゲームをする時間	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
③　ストレスによる体やこころの不調	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
④　睡眠（すいみん）時間	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない

宇治市の取組についてお聞きします。

問２４　あなたは、宇治市が推進する「適塩（てきえん）」の取り組みについて知っていますか。

１．知っている	２．知らない

※宇治市では自分に必要な量だけ塩をとる「適塩」を推進しています。
（参考：https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/list73-210.html）

問２５　あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的とした新しいネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス　Ｕ－ＣＨＡ（うーちゃ）」をご存知ですか？

１．知っている	２．知らない

※（参考：https://www.ujihf-alliance.com/）

問２６　あなたは、宇治市オリジナル健康体操　「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～　をご存知ですか？

１．知っている	２．知らない

※（参考：https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/）

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

２．中学生

健康づくり・食育に関するアンケート
～中学生用～

【ご協力のお願い】

宇治市では、中学生のみなさんが大人になっても、「こんにちはと笑顔で健やかに暮らせるまち」を実現するため、「宇治市健康づくり・食育推進計画」という計画を策定し、健康づくりや食育を推進するためのさまざまな取組を行っています。

現在、この「宇治市健康づくり・食育推進計画」の中間評価を行っており、市内に住む中学生のみなさんに、毎日の生活の中で、健康づくりや食についてどのようなことに気をつけているか、知っているかを教えていただきたいと思います。その結果を参考に、今後の取組にいかしていきたいと思っていますので、調査へのご協力をよろしくお願いします。

令和２年９月

宇治市長　山 本　正

・アンケートは、中学生のみなさん自身が答えてください。
・答えは、令和２年９月のことをご記入ください。
・ページ数が多くありますが、最後まで答えてください。
・答えは、あてはまる番号を○で囲んでください。○は、「（１つだけに○）」「（あてはまるものすべてに○）」など、質問に書かれている数を囲んでください。また文字や数字を記入するところもありますので、注意してください。
・みなさんの答えについて、名前が出ることは一切ありませんので、ありのままを答えてください。
・わからないことは、次の連絡先に問い合わせてください。

健康長寿部　健康生きがい課　健康づくり係　　ＴＥＬ：（0774）22-3141（代表）
ＦＡＸ：（0774）21-0406

あなたのことについておたずねします。

問１　性別についておたずねします。（１つだけに○）

１．男性　　２．女性　　３．（　　）　※答えたくない、どちらでもない等、自由にお書きください。

栄養・食生活についておたずねします。

問２　あなたは、１週間でどれくらい朝食をとりますか。（１つだけに○）

１．毎日	２．週５～６回
３．週３～４回	４．週１～２回

問３　あなたは、週３日以上、家族そろって朝食または夕食を食べていますか。（１つだけに○）

１．はい	２．いいえ

問４　あなたは、次の食品などを**１日のうち**、どれくらいとっていますか。①～③それぞれについて、あてはまるものに○を付けてください。

③ 緑黄色野菜（りょくおうしょくやさい） （にんじん・ほうれん草・かぼちゃ など）	１．２食以上	２．１食程度	３．０回	４．わからない
④ その他の野菜 （キャベツ・きゅうり・大根 など）	１．２食以上	２．１食程度	３．０回	４．わからない
③緑茶	１．２食以上	２．１食程度	３．０回	４．わからない

問５　主食（しゅしょく）（ごはん・パン・めん類 など）、主菜（しゅさい）（肉・魚・卵・とうふ など）、副菜（ふくさい）（野菜）を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べていますか。

１．はい	２．いいえ

問６　あなたの身長と体重をご記入ください。

現在の身長は（　　）ｃｍくらいで、体重は（　　）ｋｇくらい

問７　あなたは、「食育（しょくいく）※」という言葉を知っていますか。（１つだけに○）

１．言葉も意味も知っている	２．言葉は知っているが意味は知らない
３．言葉も意味も知らない	

※いろいろな経験をしながら「食」についての知識と「食」を選ぶ力を身につけ、健康な食生活を送ることができる人を育てることをいいます。

問８　あなたは、「食育」に関心がありますか。（１つだけに○）

１．関心がある	２．どちらかといえば関心がある
３．どちらかといえば関心がない	４．関心がない

問９　あなたは、今までに田植えや芋ほりなど、食に関する農業体験（学校での体験も含む）をしたことがありますか。（１つだけに○）

１．ある	２．ない

問１０　あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。（１つだけに○）

１．はい	２．いいえ	３．どちらでもない

運動についておたずねします。

問１１　あなたは、体育の授業以外に運動やスポーツを週に３日以上していますか。（１つだけに○）

１．している	２．していない

たばこを吸うことについておたずねします。

問１２　家族の中でたばこを吸う人はいますか。（１つだけに○）

１．誰もいない	２．いる

問１３　あなたは、たばこが体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

１．思う	２．思わない	３．わからない

お酒を飲むことについておたずねします。

問１４　あなたは、お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

１．思う	２．思わない	３．わからない

問１５　あなたは、**たくさん**お酒を飲むことは体に悪いと思いますか。（１つだけに○）

１．思う	２．思わない	３．わからない

休養・こころの健康についておたずねします。

問１６　あなたは、１日に平均してどのくらいテレビを見たり、ゲーム（携帯電話やスマートフォンのゲームを含む）をしていますか。（１つだけに○）

１．１時間未満	２．１時間～2 時間まで
３．２時間～3 時間まで	４．３時間以上

問１７　学校生活は楽しいですか。（１つだけに○）

１．はい	２．いいえ

問１８　あなたは、日ごろの生活のなかでストレス（いやなことやつらいことなどからくる不安や疲れ）を感じることがありますか。（１つだけに○）

１．よくある	２．ときどきある
３．あまりない	４．まったくない

問１９　あなたは、悩みがあるときに相談できる人はだれですか。（あてはまるものすべてに〇）

１．家族	２．友達	３．先生
４．その他（　　）	５．いない	

問２０　睡眠（すいみん）についてお聞きします。あなたが朝起きる時間・夜寝る時間は何時ですか。

朝起きる時間：（　　）時ごろ	夜寝る時間：（　　）時ごろ

健康についておたずねします。

問２１　あなたは、自分の健康のために心がけていることはありますか。（１つだけに〇）

１．はい	２．いいえ

新型コロナ感染症（かんせんしょう）による影響（えいきょう）についてお聞きします。

問２２　新型コロナ感染症による影響で起きた、食生活の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに〇をつけてください。

①　インスタント食品や加工食品による食事の回数	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
②　主食（しゅしょく）、主菜（しゅさい）、副菜（ふくさい）を組み合わせた食事の回数	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
③　緑黄色野菜（りょくおうしょくやさい）やその他の野菜の摂取（せっしゅ）量	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
④　体重	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない

問２３　新型コロナ感染症による影響で起きた、生活習慣の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに〇をつけてください。

①　体育の授業以外にしている運動・スポーツの回数	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
②　１日に見るテレビの時間やゲームをする時間	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
③　ストレスによる体やこころの不調	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない
④　睡眠（すいみん）時間	１．増えた	２．変わらない	３．減った	４．わからない

宇治市の取組についてお聞きします。

問２４　あなたは、宇治市が推進する「適塩（てきえん）」の取り組みについて知っていますか。

１．知っている	２．知らない

※宇治市では自分に必要な量だけ塩をとる「適塩」を推進しています。
（参考：https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/list73-210.html）

問２５　あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的とした新しいネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス　Ｕ－ＣＨＡ（うーちゃ）」をご存知ですか？

１．知っている	２．知らない

※（参考：https://www.ujihf-alliance.com/）

問２６　あなたは、宇治市オリジナル健康体操　「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～　をご存知ですか？

１．知っている	２．知らない

※（参考：https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/）

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。

３．成人

健康づくり・食育に関するアンケート

【ご協力のお願い】

日頃は、宇治市政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

本市では、「市民とまちがともに取り組む　健康長寿日本一」を基本目標に、「宇治市健康づくり・食育推進計画」による取組を進めてきました。

計画の策定から５年が経ち、策定時と現状との比較を行うことで、これまでの取組の評価・分析を行い、より効果的な施策へつなげたいと考えております。

ご多忙とは存じますが、アンケートの趣旨をご理解の上、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和２年 10 月

宇治市長　山 本　正

○ WEB 回答にご協力をお願いします　　10 月 12 日（月）まで

・当アンケートは WEB での回答が可能です。ご自宅のパソコン、スマートフォンでの回答にご協力をお願いいたします。

＜WEB 回答ページ URL＞

https://www.shinsei.elg-front.jp/kyoto/uketsuke/form.do?id=1599521949880

コチラから回答できます

・宇治市のホームページからも回答いただけます。

＜宇治市ホームページ＞

https://www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/29/

・WEB での回答が難しい場合は、直接用紙にご記入いただき、同封の返信用封筒に入れて 10 月 12 日（月）までにご投函ください。（切手は不要です。）

・回答は、お送りしたあて名のご本人がお答えください。ご本人が記入できない場合は、ご本人の意見を聞きながら、代理の方がご記入ください。

・回答は令和２年１０月現在でご記入ください。

・このアンケート調査内容については、本件以外に使用することは一切ありません。

・アンケート内容についてご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

健康長寿部　健康生きがい課　健康づくり係　　ＴＥＬ：（0774）22-3141（代表）
ＦＡＸ：（0774）21-0406

基本的なことがらについてお聞きします。

問１　性別についてお尋ねします。（１つだけに〇）

１．男性　　２．女性　　３．（　　）　※答えたくない、どちらでもない等、自由にお書きください。

問２　年齢はおいくつですか。（令和２年１月１日時点）

（　　）歳

栄養・食生活についてお聞きします。

問３　あなたの食事のとりかたについてお聞きします。どれくらいの頻度で朝食を食べますか。（１つだけに〇）

１．毎日　　２．週５～６日　　３．週３～４日　　４．週１～２日　　５．食べない

問４　あなたは緑茶をほぼ毎日飲んでいますか。

１．はい	２．いいえ

問５　あなたは、ふだん急須（きゅうす）で淹（い）れたお茶を飲んでいますか。（１つだけに〇）

１．はい	２．いいえ

問６　あなたは、野菜をほぼ毎日食べていますか。それぞれの項目について、「１．はい」「２．いいえ」のいずれかに〇をつけてください。

①緑黄色野菜（例：にんじん・ほうれん草・かぼちゃ）	１．はい	２．いいえ
②その他の野菜（例：キャベツ・きゅうり・大根）	１．はい	２．いいえ

問６の①または②で１つでも「１．はい」に〇をつけた方にお聞きします。

問６－１　ふだん野菜を何皿食べていますか。　＊片手にのる程度の量を１皿とします。

１日に（　　）皿　そのうち　緑黄色野菜を（　　）皿

参考　１日の目標とする野菜の量は５～６皿です。以下の写真を参考にお答えください。

＜５皿の野菜料理例＞

問７　あなたは、主食（ごはん・パン・めん類等）、主菜（肉・魚・卵・とうふ等）、副菜（野菜）を組み合わせた食事を１日２回以上ほぼ毎日食べていますか。

１．はい	２．いいえ

問８　あなたはふだんの食事について、減塩を心がけていますか。

１．はい	２．いいえ

問９　あなたの身長と体重についてお聞きします。

現在の身長は（　　）ｃｍ　　体重は（　　）ｋｇ

★※ＢＭＩを計算してみましょう

※ＢＭＩ（　　）　＝　体重（　　）ｋｇ　÷　｛身長（　　）ｍ　×　身長（　　）ｍ｝

例：体重63ｋｇ、身長173ｃｍ

ＢＭＩ（　21.0　）　＝　体重（　63　）ｋｇ　÷　｛身長（ 1.73 ）ｍ　×　身長（ 1.73 ）ｍ｝

※ＢＭＩとは体重と身長の関係から算出した肥満度を表す指数のことで、25 以上の場合は「肥満」、18.5 未満の場合は「やせ」とされています。

問１０　あなたは、「食育※」という言葉を知っていますか。（１つだけに○）

１．言葉も意味も知っている	２．言葉は知っているが意味は知らない
３．言葉も意味も知らない	

※様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることをいいます。

問１１　あなたは、「食育」に関心がありますか。（１つだけに○）

１．関心がある	２．どちらかといえば関心がある
３．どちらかといえば関心がない	４．関心がない

問１２　あなたは、食品の安全に関する知識※をもっていると思いますか。（１つだけに○）

１．十分にもっていると思う	２．ある程度もっていると思う	３．あまりもっていないと思う
４．全くもっていないと思う	５．わからない	

※食品表示を見てどのような食品を選ぶか、食中毒予防のためにどのような調理が必要かの知識をいいます。

問１３　あなたは、ふだんの食生活において、よくかんで、味わって食べていますか。（１つだけに○）

１．はい	２．いいえ	３．どちらでもない

問１４　あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）※」を知っていますか。（１つだけに○）

１．言葉も意味も知っている	２．言葉は知っているが意味は知らない
３．言葉も意味も知らない	

※内臓脂肪の蓄積が高血糖、高血圧、脂質異常を招き、それらが重複している状態をいいます。

問１５　あなたは、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の予防や改善のための適切な食事、運動等を継続的に実施していますか。（１つだけに○）

１．している	２．していない

問１６　あなたは、家族や友人と一緒に食事をしますか。（１つだけに○）

１．毎日	２．週５～６日	３．週３～４日	４．週１～２日	５．ほとんどなし

問１７　あなたは、「地産地消※」を知っていますか。（１つだけに○）

１．言葉も意味も知っている	２．言葉は知っているが意味は知らない
３．言葉も意味も知らない	

※地域で生産された農産物や水産物をその地域で消費することをいいます。

問１８　あなたは、農産物を購入する時、京都府内で生産されたものを購入していますか。（１つだけに○）

１．している	２．していない	３．わからない

問１９　あなたは、今までに食に関する農業体験をしたことがありますか（学校を含む）。（１つだけに○）

１．ある	２．ない

問２０　あなたは、食事（外食を含む）を食べ残すことがありますか。（１つだけに○）

１．食べ残しをしないようにしている	２．「もったいない」と思うが食べ残すことがある
３．食べ残しをするが、「もったいない」とは思わない	

問２１　あなたが、食に関して家庭でこれから伝えていきたいことはどれですか。（それぞれについて、あてはまるものすべてに○）

１．食卓を囲む家族の団らん	２．食の楽しさの実感
３．地域での会食	４．正しい食事の基本的なマナー
５．食前・食後の「いただきます」「ごちそうさま」等のあいさつ習慣	
６．京都産の食材の利用	７．食材の適量購入
８．調理（作り方、味付け）	９．郷土料理、おせち料理等の行事食
10．栄養や食品についての知識	11．食品の安全性
12．規則正しい生活リズム	13．食後の歯みがき
14．食に関する感謝の心	15．食を通じた環境問題（もったいない）
16．しっかりかむこと（例えば１口３０回）	17．手作りの大切さ
18．特にない	
19．その他（　　）	

運動・身体活動についてお聞きします。

問２２　あなたは、週２～３日以上外出（通勤・通学を含む）をしますか。（１つだけに○）

１．はい	２．いいえ

問２３　ふだん、健康増進のために、意識的に車やエレベーター等を使用せずに歩くことに努めていますか。（１つだけに○）

１．はい	２．いいえ

問２４　ふだんの運動・スポーツの状況についてお聞きします。あなたは、ふだんから健康の維持・増進のために、どのくらい運動・スポーツをしていますか。（１つだけに○）

１．毎日	２．週５～６日	３．週３～４日	４．週１～２日
５．ほとんど運動しない			

問２５　あなたは、「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）※」を知っていますか。（１つだけに○）

１．言葉も意味も知っている	２．言葉は知っているが、意味は知らない
３．言葉も意味も知らない	

※「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になることです。メタボリックシンドロームや認知症とともに、健康寿命の短縮、ねたきりや要介護状態となる三大要因の１つです。

休養・こころの健康についてお聞きします。

問２６　睡眠についてお聞きします。

（１）　あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

約（　　）時間

（２）　あなたは、今の睡眠時間で、十分だと感じていますか。（１つだけに○）

１．十分に睡眠がとれている	２．休日前になると、睡眠不足を感じるようになる
３．いつも睡眠不足を感じている	

問２７　あなたは、ストレスによって体やこころの不調を感じることがありますか。（１つだけに○）

１．よく感じる	２．時々感じる	３．あまり感じない	４．全く感じない

問２８　あなたは、ストレスや悩みを相談したい時、相談できる人や相談機関がありますか。（１つだけに○）

１．ある	２．ない

問２９　あなたは、生きがいを感じていることや何か趣味がありますか。（１つだけに○）

１．はい	２．いいえ

問３０　あなたは、仕事以外で何か地域の活動に参加していますか。（１つだけに○）

１．週に１回以上	２．月に１回程度	３．２～３か月に１回程度	４．半年に１回程度
５．年に１回程度	６．参加しない	７．わからない	８．できればつながりたくない

歯の健康についてお聞きします。

問３１　あなたは、この１年間に歯科医院等で次のことを行いましたか。（あてはまるものすべてに○）

１．歯石をとってもらった	２．歯の掃除をしてもらった
３．歯の健診	４．特にしていない

問３２　現在、あなたの歯は親しらずを除いて何本ありますか。

※成人の歯は親しらずを除いて 28 本あります。

（　　）本

問３３　あなたは、むし歯や歯周病（歯槽膿漏（しそうのうろう））についての正しい知識や予防法を身につけていると思いますか。（１つだけに○）

１．思う	２．思わない	３．わからない

喫煙についてお聞きします。

問３４　あなたは、たばこを吸いますか。（１つだけに○）

１．吸う ------▶【問３４－１～２へ】　　２．やめた
３．吸わない

問３４で「１．吸う」に○をつけた方にお聞きします。

問３４－１　未成年者の前であってもたばこを吸いますか。（１つだけに○）

１．はい　　２．いいえ

問３４－２　あなたは、受動喫煙※について配慮していますか。（１つだけに○）

１．はい　　２．いいえ

※受動喫煙とは、自分の意思とは関係なく、他人の吸ったたばこの煙を周囲の人が吸わされることをいいます。

問３５　あなたは、「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）※」という病気を知っていますか。（１つだけに○）

１．言葉も意味も知っている　　２．言葉は知っているが意味は知らない
３．言葉も意味も知らない

※長期にわたり、気管が閉塞状態になる病気の総称で、ＣＯＰＤを引き起こす最大の原因がたばこといわれています。

飲酒についてお聞きします。

問３６　あなたは、アルコール類（酒類）を飲みますか。（１つだけに○）

１．毎日飲む　　２．週に５～６日　　３．週に３～４日
４．週に１～２日　　５．月に１～２日　　６．飲むのをやめた
７．飲まない

問３６で「１．毎日のむ」～「５．月に１～２日」に○をつけた方にお聞きします。

問３６－１　１日にどのくらいの量を飲みますか。下記の選択肢からあてはまる番号を選んで、いずれかに○をつけてください。（お酒の種類毎に、日本酒（清酒）に換算してお答えください。）

	１合未満 ※「飲まない」を含む	１～２合未満	２～３合未満	３～４合未満	４～５合未満	５合以上
①日本酒	1	2	3	4	5	6
②ビール	1	2	3	4	5	6
③ウイスキー･ブランデー	1	2	3	4	5	6
④焼酎	1	2	3	4	5	6
⑤ワイン	1	2	3	4	5	6
⑥チューハイ・カクテル	1	2	3	4	5	6

目安量	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ カクテル
日本酒（清酒） １合(180ml) と同等のもの	中瓶１本 (500ml)	ダブル１杯 (60ml)	1/2合 (90ml)	２杯 (１杯 120ml)	１．５缶 (520ml)

健康行動についてお聞きします。

問３７　健（検）診の受診状況についてお聞きします。あなたは定期的に以下の健（検）診を受けていますか。（あてはまるものすべてに〇）

１．職場（学校）の健康診査	２．市の健康診査	３．人間ドック
４．歯科健診（疾病等により受診している場合を除く）	５．がん検診	
６．受けていない		
７．その他（　　）		

問３８　あなたは、自分の健康のために心がけていることがありますか。（１つだけに〇）

１．はい	２．いいえ

問３９　あなたは、かかりつけ医等がいますか。それぞれの項目について、「１．はい」「２．いいえ」のいずれかに〇をつけてください。

①かかりつけ医	１．はい	２．いいえ
②かかりつけ歯科医	１．はい	２．いいえ

新型コロナウイルス感染症による影響についてお聞きします。

問４０　新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、生活習慣等の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに〇をつけてください。

①　経済的な側面から生活が苦しいと思うことが		１．増えた	２．変わらない	３．減った
②　同居家族以外の人と直接会う回数		１．増えた	２．変わらない	３．減った
③　テレビ電話等の通信機器を利用した人との会話の回数		１．増えた	２．変わらない	３．減った
④　外出（通勤・通学を含む）の回数		１．増えた	２．変わらない	３．減った
⑤　健康の維持・増進のための運動・スポーツの回数		１．増えた	２．変わらない	３．減った
⑥　睡眠時間		１．増えた	２．変わらない	３．減った
⑦　質の良い睡眠		１．増えた	２．変わらない	３．減った
⑧　ストレスによる体やこころの不調		１．増えた	２．変わらない	３．減った
⑨　喫煙本数	１．吸わない	２．増えた	３．変わらない	４．減った
⑩　アルコール類（酒類）を飲む日数	１．飲まない	２．増えた	３．変わらない	４．減った
⑪　１日に飲むアルコール類（酒類）の量	１．飲まない	２．増えた	３．変わらない	４．減った

問４１　新型コロナウイルス感染症による影響で起きた、食生活の変化についてお聞きします。昨年の同時期と比べ、どのような変化があったか、それぞれの項目についていずれかに〇をつけてください。

①　１日の食事回数（間食含む）	１．増えた	２．変わらない	３．減った
②　１日に食べる量	１．増えた	２．変わらない	３．減った
③　インスタント食品や加工食品による食事の回数	１．増えた	２．変わらない	３．減った
④　主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の回数	１．増えた	２．変わらない	３．減った
⑤　体重	１．増えた	２．変わらない	３．減った

問４２　新型コロナウイルス感染症による生活の変化について、プラスになったことや工夫したことがあれば教えてください。また、合わせて困っていること、希望されることなどもあればご自由にお書きください。

_____

_____

_____

_____

情報入手の方法についてお聞きします。

問４３　あなたはふだん、健康や食についてどのような方法で情報を入手していますか。あてはまるものすべてに〇をつけてください。

１．新聞	２．テレビ	３．インターネット	４．広報誌	５．友人や知人からの情報
６．※SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）			７．本や雑誌	８．その他（　　）

※社会的ネットワークが構築できるサービスやウェブサイト

宇治市の取り組みについてお聞きします。

問４４　あなたは、宇治市が推進する「適塩（てきえん）」の取り組みについて知っていますか。

１．知っている	２．知らない

※宇治市では自分に必要な量だけ塩をとる「適塩」を推進しています。
（参考：https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/list73-210.html）

問４５　あなたは、地域における健康づくり・食育活動について活性化させることを目的とした新しいネットワーク「宇治市健康づくり・食育アライアンス　Ｕ－ＣＨＡ（うーちゃ）」をご存知ですか？

１．知っている	２．知らない

※（参考：https://www.ujihf-alliance.com/）

問４６　あなたは、宇治市オリジナル健康体操　「チャチャ王国のおうじちゃま」～げんき！！ちゃまちゃま体操バージョン～　をご存知ですか？

１．知っている	２．知らない

※（参考：https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/）

問４７　今後の宇治市における健康づくりについて、どのようなことを希望されますか。アイディア等あればご自由にお書きください。

アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。