

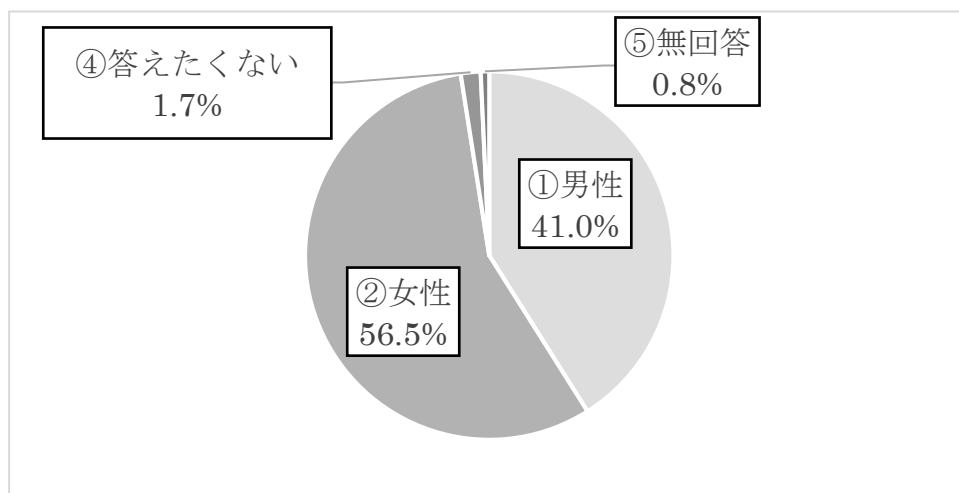
2. 市民の健康づくりや食育に関するアンケート

本市では、すべての市民が健康で安心していきいきと暮らすことができるまちの実現を目指し、枚方市健康増進計画、枚方市歯科口腔保健計画、枚方市食育推進計画を策定し、市民の健康づくりの推進に取り組んでいるところです。

各計画は今年度が最終評価の年となっており、本調査は、市民の皆さまの健康づくりの取組状況を伺い、次期計画策定の基礎資料および今後の推進方法の参考とさせていただきますので、アンケートへのご協力をお願いします。

問1. 性別について、あてはまる番号を1つ選んでください。

選択項目	回答数 (人)	割合 (%)
① 男性	165	41.0
② 女性	227	56.5
③ その他	0	0.0
④ 答えたくない	7	1.7
⑤ 無回答	3	0.8
合計	402	

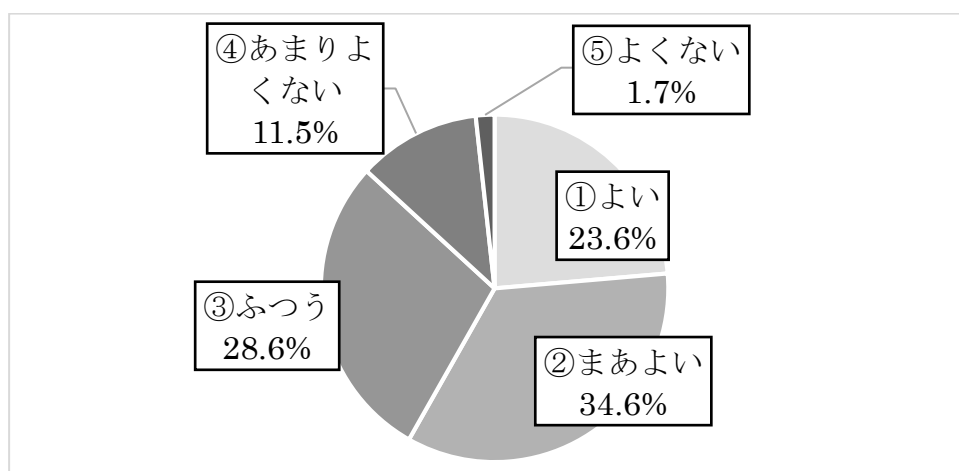


【考察】

男性 41.0%、女性 56.5%と、やや女性の回答率が高い結果となりました。

問2. 現在の健康状態について、あてはまる番号を1つ選んでください。

選択項目	回答数 (人)	割合 (%)
① よい	95	23.6
② まあよい	139	34.6
③ ふつう	115	28.6
④ あまりよくない	46	11.5
⑤ よくない	7	1.7
合計	402	

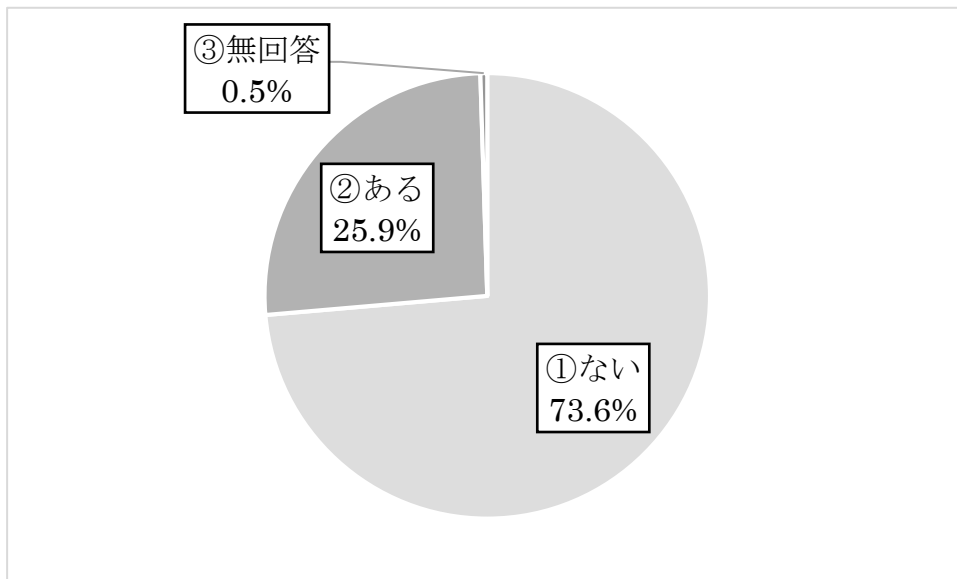


【考察】

現在の健康状態が「よい」「まあよい」「ふつう」と答えた人の割合は86.8%で、健康状態が良い人の回答が多くなっています。

問3. 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選択項目	回答数 (人)	割合 (%)
① ない	296	73.6
② ある	104	25.9
③ 無回答	2	0.5
合計	402	

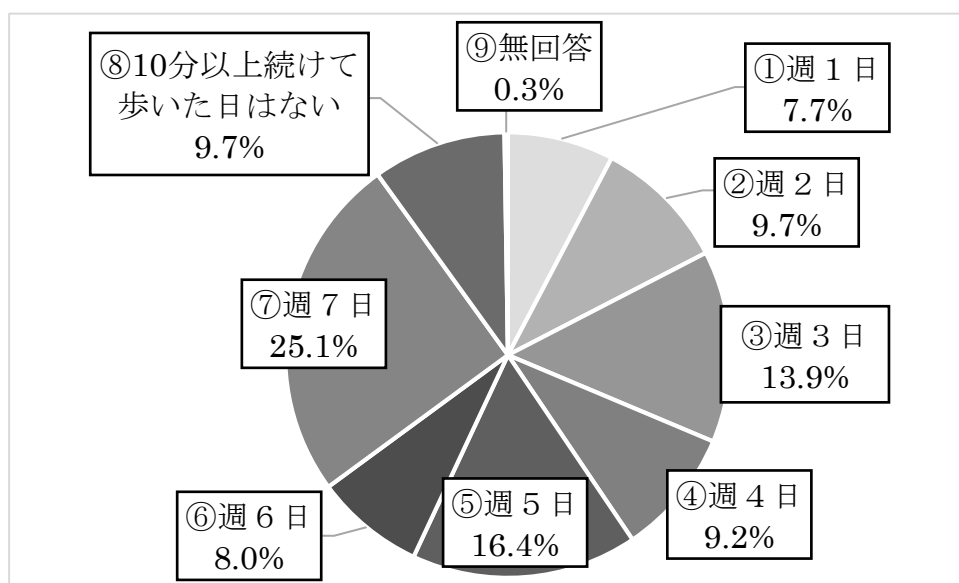


【考察】

健康上の問題で日常生活に何か影響が「ない」と答えた人の割合は73.6%で、健康状態が良い人の回答が多くなっています。

問4. 最近1週間で10分以上続けて「歩く」ことは何日ありましたか（「歩く」とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩などを含みます。）。あてはまる番号を1つ選んでください。

選択項目	回答数 (人)	割合 (%)
① 週1日	31	7.7
② 週2日	39	9.7
③ 週3日	56	13.9
④ 週4日	37	9.2
⑤ 週5日	66	16.4
⑥ 週6日	32	8.0
⑦ 週7日	101	25.1
⑧ 10分以上続けて歩いた日はない	39	9.7
⑨ 無回答	1	0.3
合計	402	



【考察】

10分程度の歩行を1日に数回行うことで、生活習慣病の予防の効果が期待できるとされていますが、10分以上続けて「歩く」ことが週7日（毎日歩いている）と答えた人の割合は25.1%と少ない状況でした。週7日未満（毎日歩いていない）と答えた人の割合は74.7%であり、健康づくりにおける「歩くこと」の重要性や効果に関する認識は低いと考えられます。

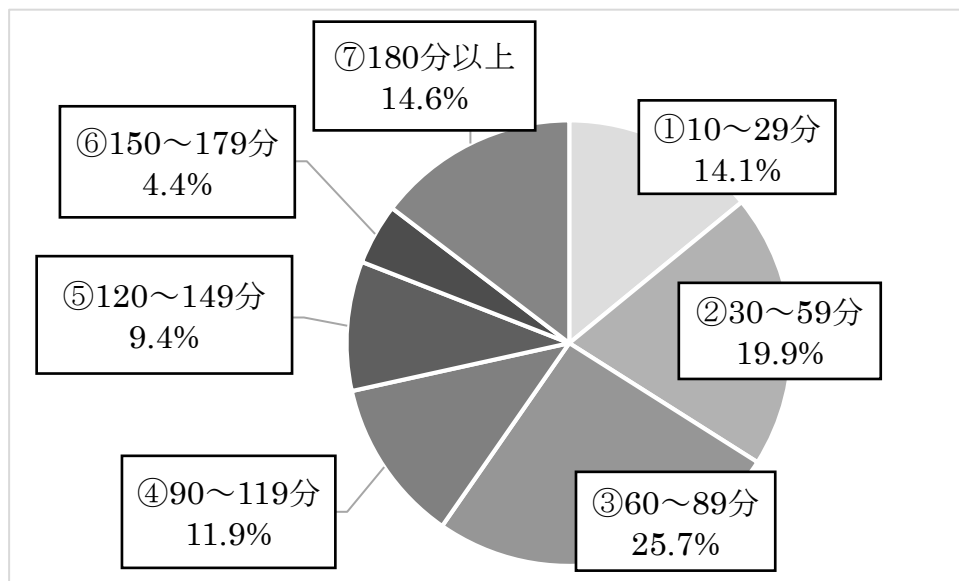
【問4で①～⑦を選択した方にお聞きします。】

問5. 1日10分間以上続けて歩く日は、平均で、1日に合計してどのくらいの時間歩きましたか。

【記載例】(5) 時間 (00) 分くらい

時間は1時間単位(0～23)、分は10分単位(00・10・20・30・40・50)で記入してください。

カテゴリー	回答数 (人)	割合 (%)
10～29分	51	14.1
30～59分	72	19.9
60～89分	93	25.7
90～119分	43	11.9
120～149分	34	9.4
150～179分	16	4.4
180分以上	53	14.6
合計	362	



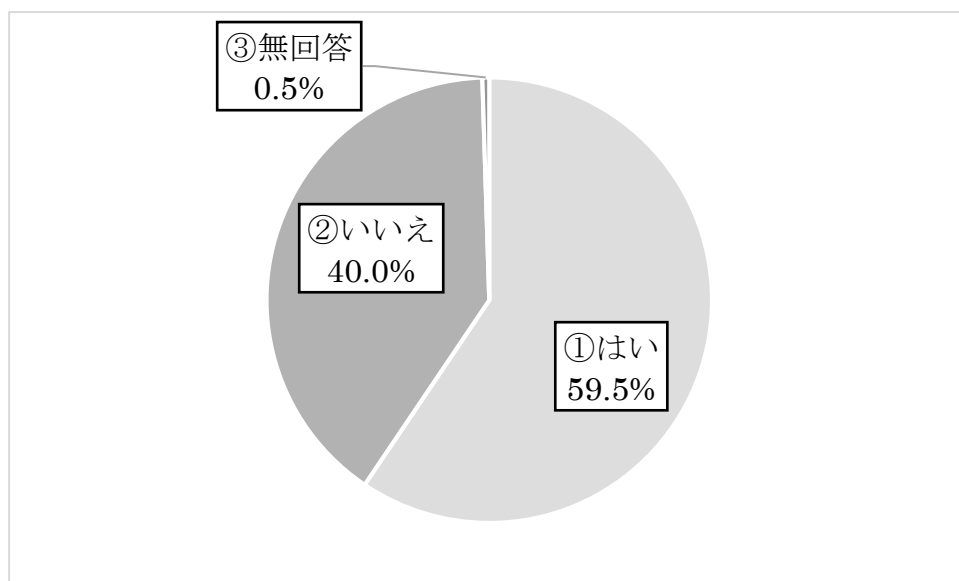
【考察】

健康づくりのための身体活動基準において、成人における1日の歩数は8,000歩～10,000歩が推奨されており、約10分の歩行は1,000歩と換算されることから、1日約80～100分程度の歩行が健康づくりに効果的と考えられます。

1日に90分以上歩いていると答えた人の割合は40.3%、60分未満と答えた人の割合は34%となっており、1日歩行時間に関する認識をあげていく必要があると考えます。

問6. 歩数計やスマートフォンのアプリなどで1日の歩数を確認できますか。あてはまる番号を1つ選んでください。

選択項目	回答数 (人)	割合 (%)
① はい	239	59.5
② いいえ	161	40.0
③ 無回答	2	0.5
合計	402	



【考察】

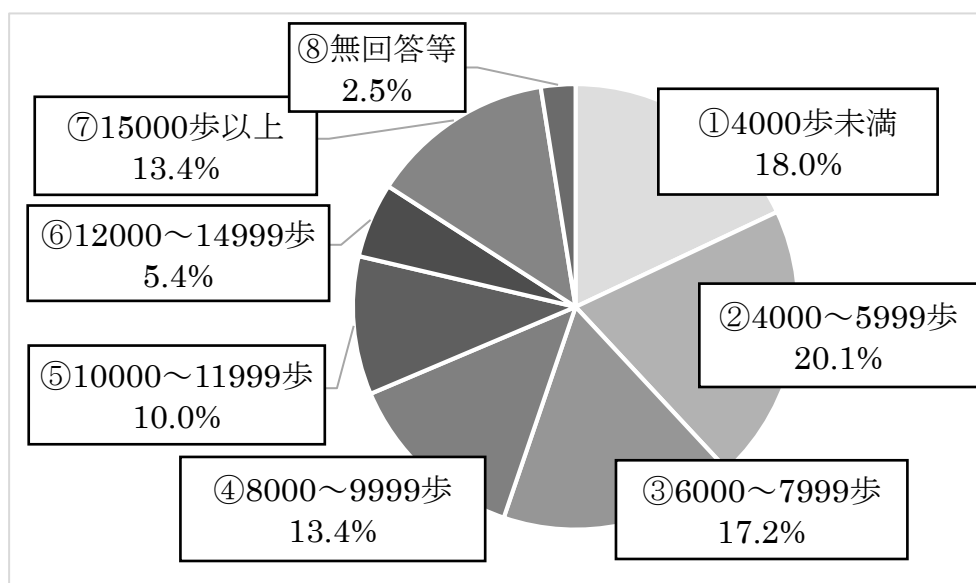
歩数が少ないと生活習慣病の発症リスクや死亡率が高まることが分かっていることから、日々の歩数を確認し、健康づくりに活かしてもらうことが大切です。

ICTの発展より、スマートフォンや健康増進アプリ等を用いて1日の歩数を確認しやすくなっていますが、1日の歩数を確認できると答えた人の割合は59.5%であり、1日の歩数を確認することの重要性を啓発していくことが必要と考えます。

【問6で①を選択した方にお聞きします。】

問7. 最近1週間の任意の1日（日曜日と祝日を除く）の歩数をご記入ください。
歩数（ _____ ）歩

カテゴリー	回答数 (人)	割合 (%)
4000 歩未満	43	18.0
4000～5999 歩	48	20.1
6000～7999 歩	41	17.2
8000～9999 歩	32	13.4
10000～11999 歩	24	10.0
12000～14999 歩	13	5.4
15000 歩以上	32	13.4
無回答等	6	2.5
合計	239	



【考察】

高血圧やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防に効果的とされる歩数は、1日8,000歩～12,000歩とされています。

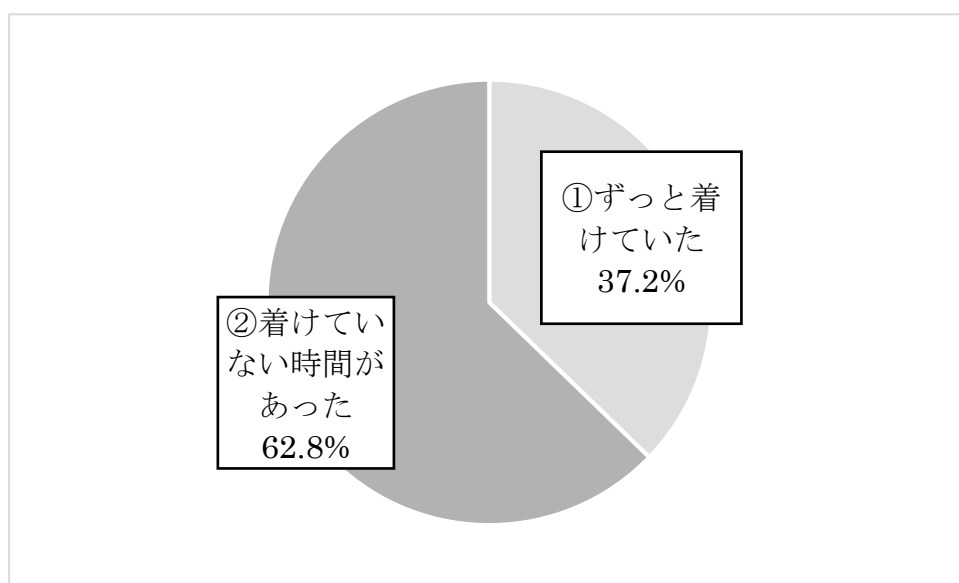
1日の歩数の平均は、4,000歩未満が18.0%、4,000歩以上8,000歩未満17.3%、8,000歩～12,000歩が23.4%で、12,000歩以上が18.8%でした。

1日の歩数の平均が8,000歩未満の人には、歩数が少ないことによる生活習慣病への影響を啓発する必要がありますが、4,000歩未満の人が急激に歩数を増やすと膝や腰などに痛みを生じる原因となるため注意が必要です。また、1日の歩数が12,000歩以上の人には、歩きすぎによる膝痛や腰痛などの悪影響や柔軟体操の必要性などを啓発することが大切であり、歩数の現状に合わせた啓発が必要と考えます。

【問6で①を選択した方にお聞きします。】

問8. 歩数計またはスマートフォンは、朝起きてから寝るまで、ほぼずっと身に付けていましたか（入浴、水泳中などを除く）。あてはまる番号を1つ選んでください。

選択項目	回答数 (人)	割合 (%)
① ずっと着けていた	89	37.2
② 着けていない 時間があった	150	62.8
合計	239	



【考察】

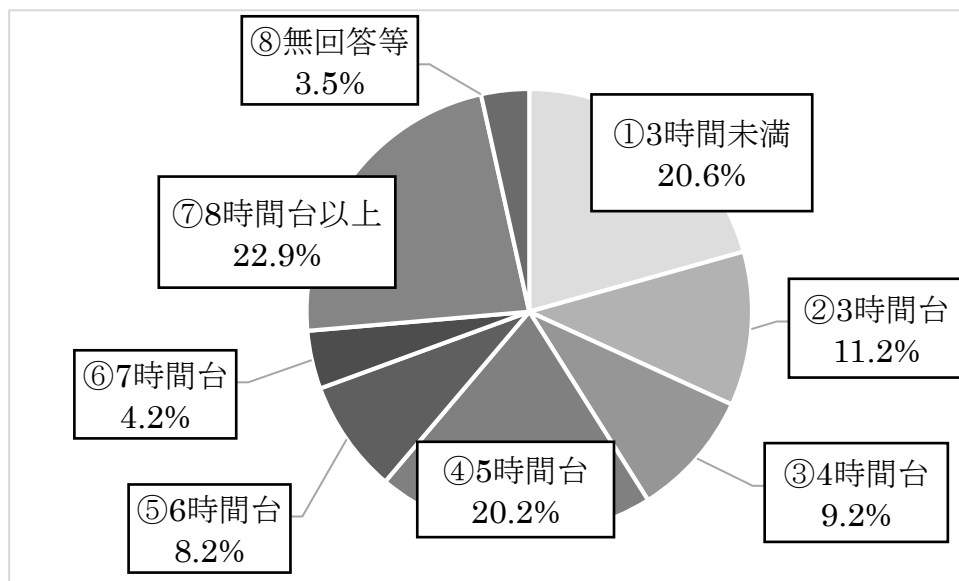
歩数計またはスマートフォンをずっとつけていた人の割合は37.2%でした。1日の活動量を把握し、日々の健康づくりに活かしてもらえるよう、1日の歩数が確認できる方法を啓発する必要があると考えます。

問9. 最近1週間で、「座っている」または「横になっている」時間の1日平均時間（睡眠時間を除く）を教えてください。工作中、家にいるとき、移動中、友達といるときを含みます（例：机に向かう、車・バス・電車で座る、読書、テレビを見るなど）。

【記載例】（ 4 ）時間（ 40 ）分くらい

時間は1時間単位（0～23）、分は10分単位（00・10・20・30・40・50）で記入してください。

カテゴリー	回答数 (人)	割合 (%)
3時間未満	83	20.6
3時間台	45	11.2
4時間台	37	9.2
5時間台	81	20.2
6時間台	33	8.2
7時間台	17	4.2
8時間台以上	92	22.9
無回答等	14	3.5
合計	402	



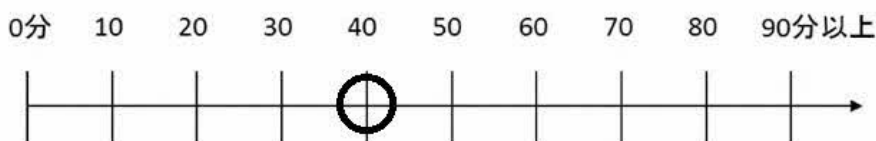
【考察】

座っている時間や横になっている時間が長いほど、肥満や糖尿病、高血圧などの罹患リスクが高くなることや死亡リスク高くなることが分かっています。

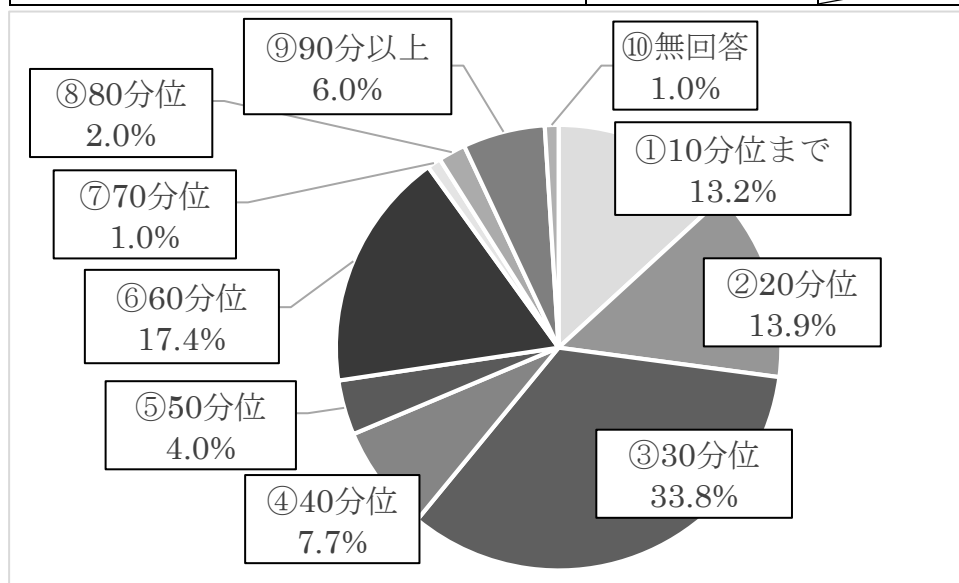
座っている時間や横になっている時間の平均は322分で、全国の調査における座位時間の平均343分と比較して、1日の座位時間は短いと考えられます。今後も座位時間が長くなることによる身体への影響や生活習慣病との関連について啓発を行い、意識して動くことの大切さについて啓発していく必要があると考えます。

問 10. 座って作業するとき、何分くらいに 1 回立ち上がりますか。(例：立ち上がってリラックスする、トイレに行く、別の用事をすませるなど)

【記載例】 10 分単位で記入してください。



選択項目	回答数 (人)	割合 (%)
① 10 分位までに 1 回	53	13.2
② 20 分位に 1 回	56	13.9
③ 30 分位に 1 回	136	33.8
④ 40 分位に 1 回	31	7.7
⑤ 50 分位に 1 回	16	4.0
⑥ 60 分位に 1 回	70	17.4
⑦ 70 分位に 1 回	4	1.0
⑧ 80 分位に 1 回	8	2.0
⑨ 90 分位に 1 回	24	6.0
⑩ 無回答	4	1.0
合計	402	



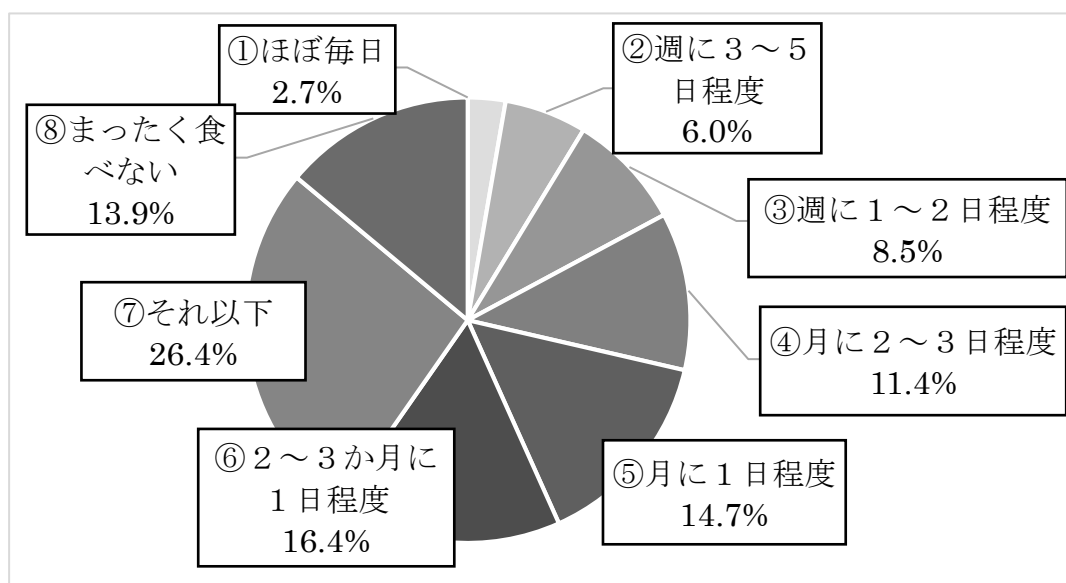
【考察】

座っている間は、足の筋肉がほとんど動かず、下半身に降りた血液を心臓に押し戻すポンプの機能低下より血流が滞りやすくなるため、30分～1時間に一度立ち上がることが重要とされています。30分以内に1回立ち上がると答えた人の割合は60.9%で、意識して立ち上がっている人の割合は高いと考えます。今後も、座っている時間が長くないよう意識して動いてもらうことや、スマートフォンやウェアラブル端末^{*}などを活用し立ち上がり時間を設定することなどを啓発していくことが必要と考えます。

^{*}※手首や腕等に装着するコンピューターデバイス。スマートウォッチなど心拍数やGPS機能等があり健康管理に役立つ端末。

問 11. いわゆる郷土料理や伝統料理をどのくらいの頻度で食べていますか。（自身の生まれ育った地域や現在住んでいる地域に限定せず、旅先や外食先など日本全国の郷土料理や伝統料理含みます。）あてはまる番号を1つ選んでください。

選択項目	回答数 (人)	割合 (%)
① ほぼ毎日	11	2.7
② 週に3～5日程度	24	6.0
③ 週に1～2日程度	34	8.5
④ 月に2～3日程度	46	11.4
⑤ 月に1日程度	59	14.7
⑥ 2～3か月に1日程度	66	16.4
⑦ それ以下	106	26.4
⑧ まったく食べない	56	13.9
合計	402	



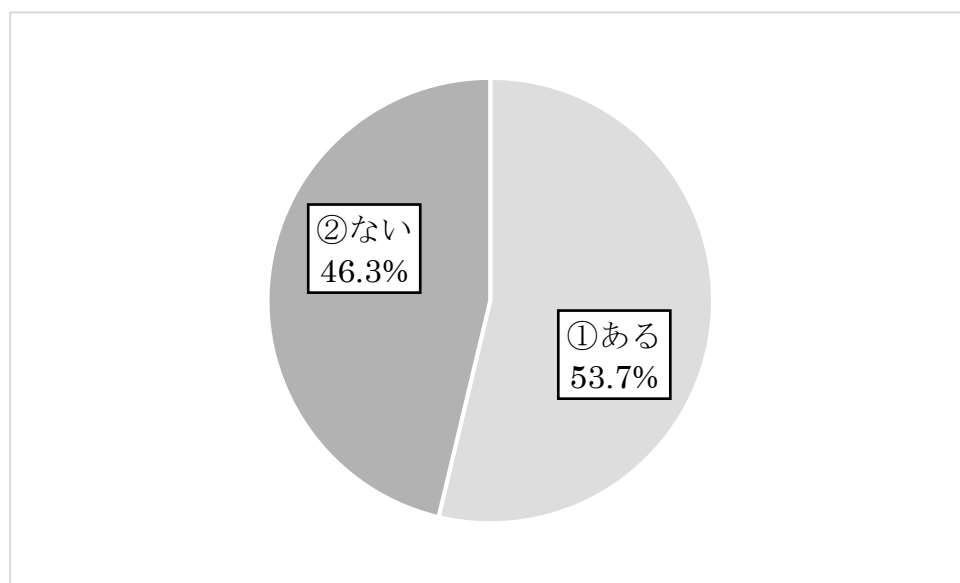
【考察】

地域の風土にあった食材や調理法を生かした郷土料理等の優れた伝統的な食文化は、地域の多様な食文化や地産地消に繋がるため、次世代へ継承していくことが大切です。

郷土料理や伝統料理を食べる頻度が月1回以上の人は43.3%で、国の「食育に関する意識調査報告書」（令和5年3月）の63.1%と比較すると低い状況であること、また、「全く食べない」「2～3か月に1日程度」「それ以下」と答えた人の割合は56.7%であることから、家庭や地域において十分に継承されていない傾向が見受けられます。今後は、郷土料理や伝統料理に関する情報発信を行い、普及啓発に努める必要があります。

問 12. これまで、田植え（種まき）、稲刈り、野菜の収穫など、農業体験に参加したことはありますか。（イベントや催しへの参加及び自身で栽培・収穫している場合も含みます。） あてはまる番号を1つ選んでください。

選択項目	回答数 (人)	割合 (%)
① ある	216	53.7
② ない	186	46.3
合計	402	



【考察】

これまで、農業体験に参加したことがあると答えた人の割合は53.7%で、国の「食育に関する意識調査報告書」（令和5年3月）の「農林漁業体験に参加した国民（世帯）の割合」の62.4%と比較すると低い状況でした。

食に関する関心を高め、理解を深めるためには、農業等生産に関する体験活動を経験することが重要とされていることから、子どもを始めとした幅広い世代に対する農業体験の機会を提供していくことが必要と考えます。

<まとめ>

健康づくりに関するアンケート結果については、健康状態が良く、比較的健康づくりに取り組んでいる人の回答が多かったと考えますが、1日の身体活動時間や歩数、座位時間が多い人もいれば少ない人もいるため、全員一律の周知ではなく、現在の取組状況に合わせた健康づくりの周知が必要と考えられます。

食に関するアンケート結果については、国の同様のアンケート結果と比較し、2つとも下回っていることから、今後も食育に係る施策の更なる推進を図る必要があると考えます。また、近年、スマートフォンやウェアラブル端末などのICTの普及が進んでいることから、ICTを活用した健康づくりの方法や取組事例について紹介することや、SNSを活用し、広く健康づくりについて啓発していくことも必要と考えます。

本結果については、学識経験者、市民団体及び関係団体を代表する者等で構成する本市附属機関である「健康増進計画審議会」および「食育推進計画審議会」にて報告し、第3次健康増進計画、第4次食育推進計画の策定による市民の健康づくりの推進に役立てさせていただきます。