



令和元年度  
市民の食と健康の増進のための  
「食と健康に関するアンケート」  
結果

長岡京市



# 令和元年度「食と健康に関するアンケート」調査概要

## 1. 調査目的

市民の食育や健康づくりに対する意識や関心、食生活の現状などを調査し、長岡京市第2次食育推進計画の評価及び第3次計画の策定に反映すること

## 2. 調査項目

- (1) 健康に対する意識・行動
- (2) 食育に対する関心
- (3) 食生活に対する意識・行動
- (4) 食事マナーに関する行動
- (5) 食文化に対する意識・行動

## 3. 調査の設計

- (1) 調査地域 長岡京市  
人口 81,218 人 男性 39,318 人 女性 41,900 人(令和元年 5 月 1 日時点)
- (2) 調査対象 満 15 歳以上の長岡京市民(令和元年 5 月 1 日時点)
- (3) 送付数 1,500 人
- (4) 抽出方法 年齢別人口比、男女比、回収率を考慮した無作為抽出(表 1 参照)
- (5) 調査手法 調査票の配布:郵送  
調査票の回収:郵送、Web 回答
- (6) 調査期間 令和元年 6 月初旬～6 月 28 日(金)

## 4. 回収結果

- (1) 回収数(率) 388 部(25.9%)
- (2) 有効回答数(率) 384 部(99.0%)※性・年齢がそろっている者

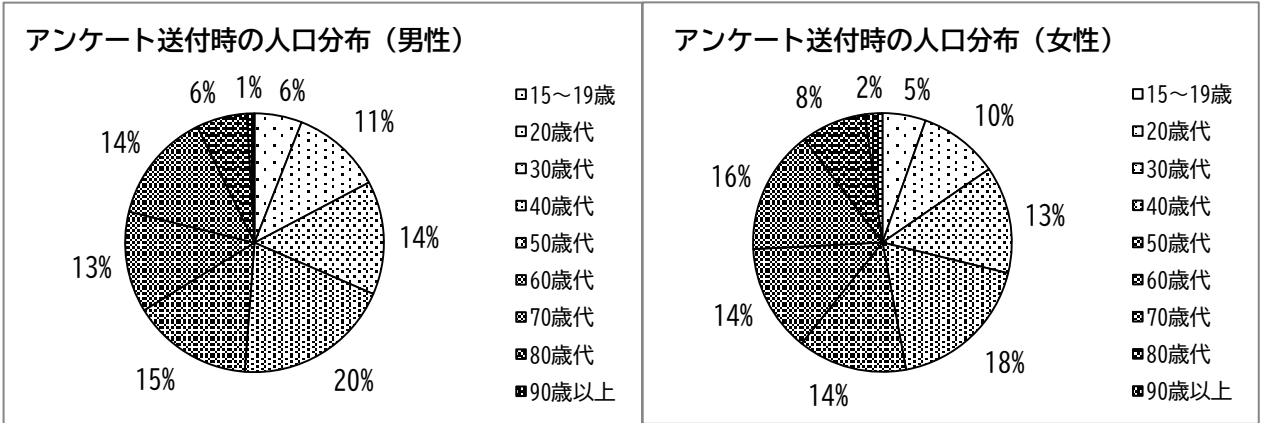
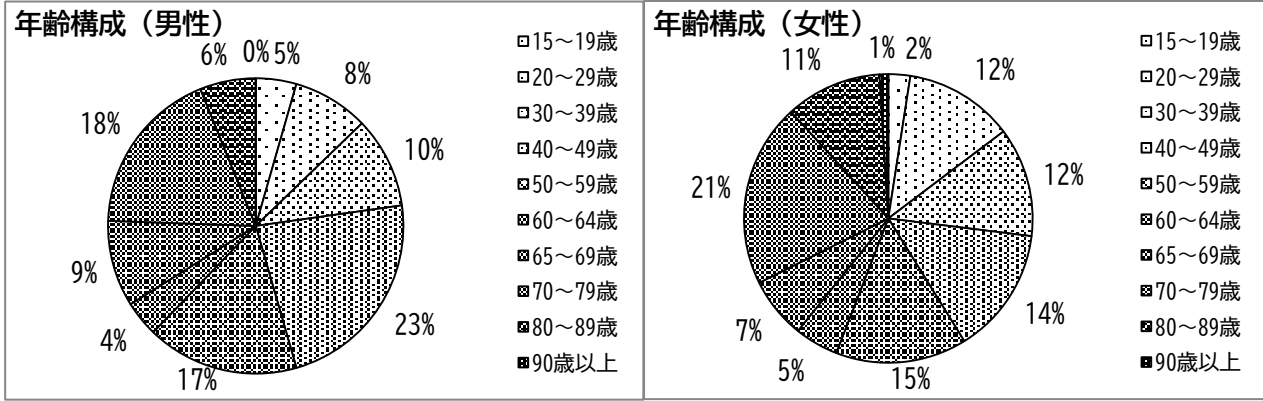
【表 1】性・年齢別人口、送付数、回収数・率、有効回答数・率

年代	人口 令和元.5.1 時点(人)			送付数(人)			回収数(人)・回収率(%)					有効回答数(人)		
	男	女	計	男	女	計	男	回収率	女	回収率	計	男	女	計
15～19 歳	1,990	1,968	3,958	90	41	131	8	8.9%	5	12.2%	13	8	5	13
20 歳代	3,807	3,630	7,437	128	109	237	15	11.7%	25	22.9%	40	15	25	40
30 歳代	4,760	4,870	9,630	169	46	215	18	10.7%	25	54.3%	43	18	25	43
40 歳代	6,617	6,627	13,244	259	59	318	41	15.8%	29	49.2%	70	41	29	70
50 歳代	5,044	4,968	10,012	128	89	217	30	23.4%	30	33.7%	60	30	30	60
60 歳代	4,228	4,881	9,109	66	56	122	24	36.4%	24	42.9%	48	24	24	48
70 歳代	4,641	5,626	10,267	71	90	161	33	46.5%	42	46.7%	75	33	42	75
80 歳代	2,124	2,961	5,085	31	54	85	11	35.5%	22	40.7%	33	11	22	33
90 歳以上	320	787	1,107	3	11	14	0	0.0%	2	18.2%	2	0	2	2
年齢不明									1		1			
性別不明									3		3			
合計	33,531	36,318	69,849	945	555	1,500	180	19.0%	205	36.9%	388	180	204	384

# 令和元年度「食と健康に関するアンケート」結果

## ■回答者性・年齢構成

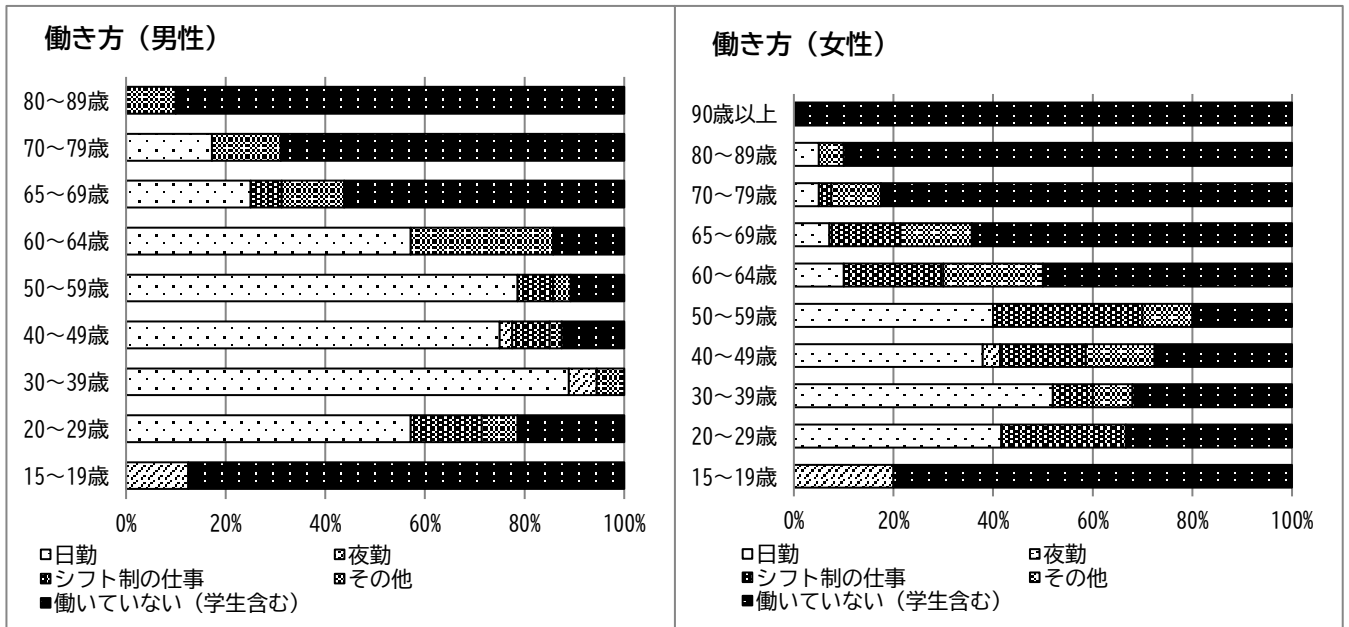
- ・ 性・年齢構成は、元の人口の構成と近い比率になった。



## ■働き方

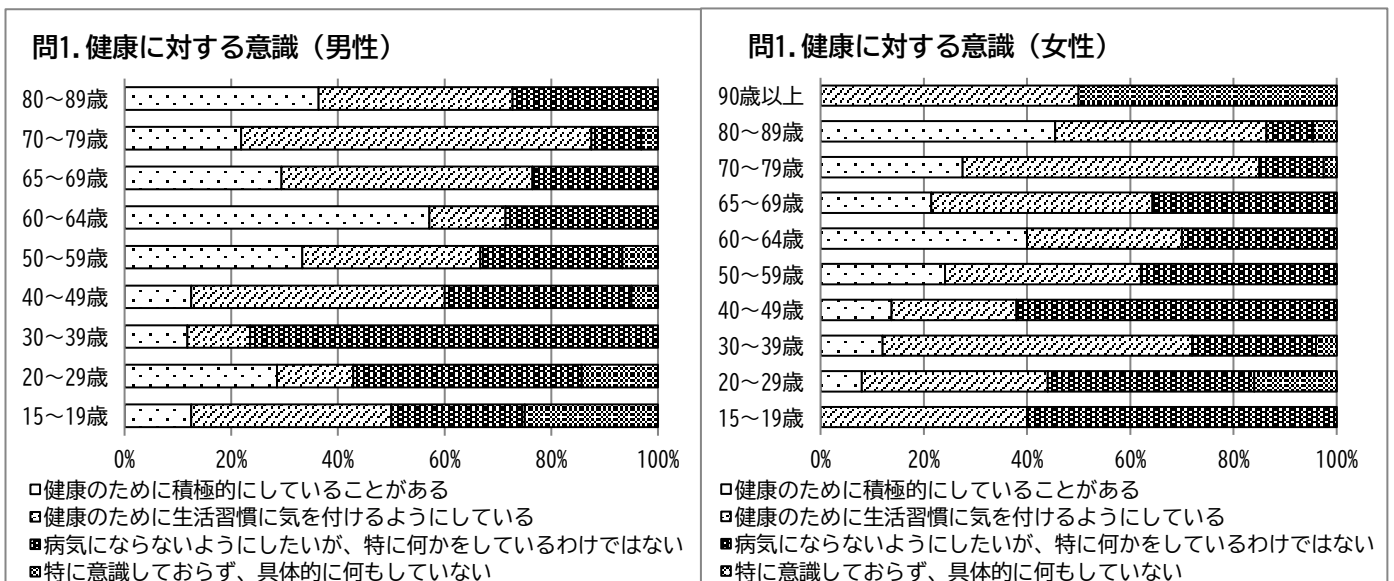
- ・ 男性:日勤が多い。
- ・ 女性:20~64歳の半数以上が就業している。男性に比べると就業形態は多様。

日勤(男 52.4%・女 25.8%)  
 シフト制の仕事(男 4.7%・女 13.6%)  
 働いていない(男 33.5%・女 50.5%)



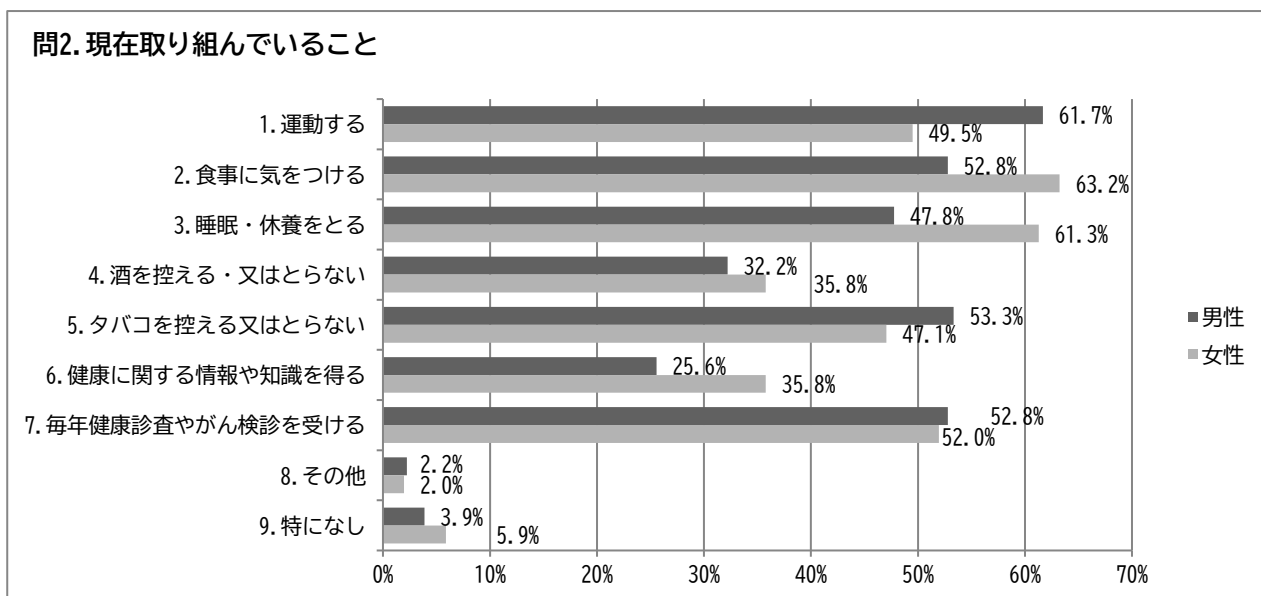
問1. 普段から健康に気を付けるよう意識していますか。  
(あてはまるもの1つに○)

- ・ 「特に意識しておらず具体的に何もしていない」という人はほぼいない。
- ・ 男性は 40 歳代、女性は 50 歳代から気を付ける人が増加する。
- ・ 30 歳代において、「健康のために生活習慣に気を付けるようにしている」人は、女性では多いのに対し、男性では少ない。
- ・ 「健康のために積極的にしていることがある」を選択している人は、女性より男性の方が多い。



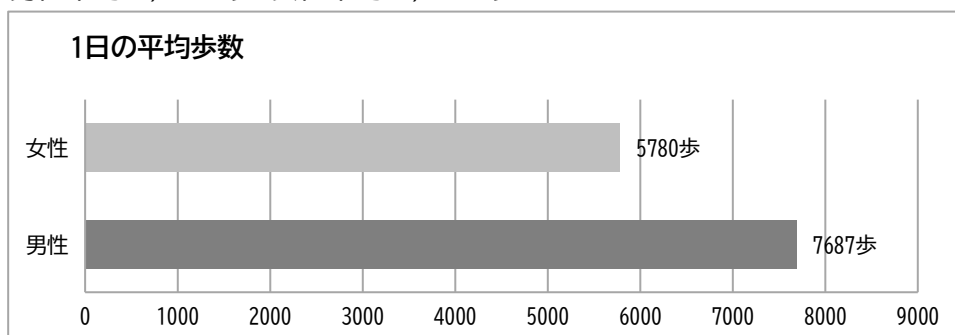
問2. 現在、取り組んでいることはありますか。  
 (あてはまるものすべてに○)

- ・「運動をする・意識して歩くようにする」は、女性より男性の方が多。
- ・「食事に気を付ける」「睡眠・休養をとる」「健康に関する情報や知識を得る」は、男性より女性の方が多。



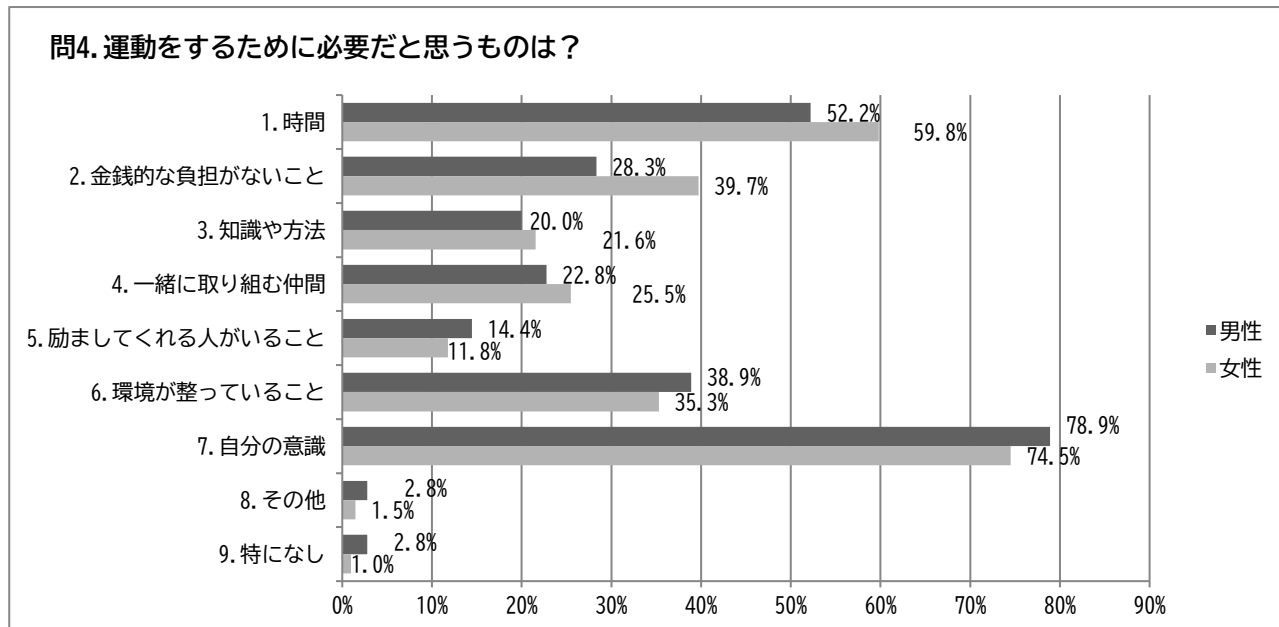
問3. 1日に何分又は何歩、歩いていますか。  
 (両方又はわかる方を記入)

男性平均 7,687 歩・女性平均 5,780 歩

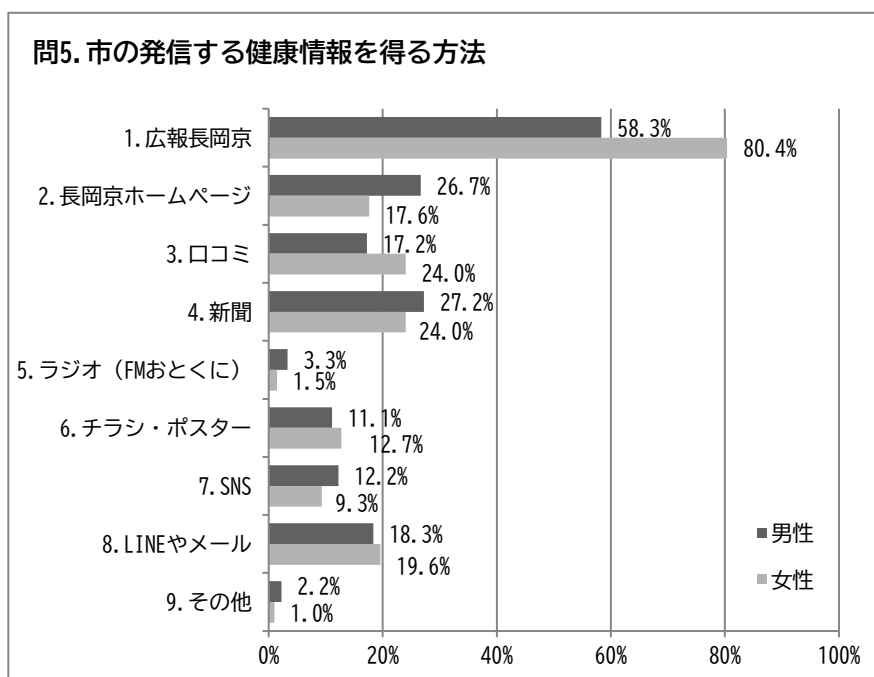


問4. あなたが運動をするために、必要だと思うものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- ・ 男女とも 1 位は「自分の意識」、2 位は「時間」。
- ・ 3 位は、男性は「環境」、女性は「金銭面」。



問5. あなたが市の発信する健康情報を得るとしたら、どの方法がよいですか。(あてはまるものすべてに○)

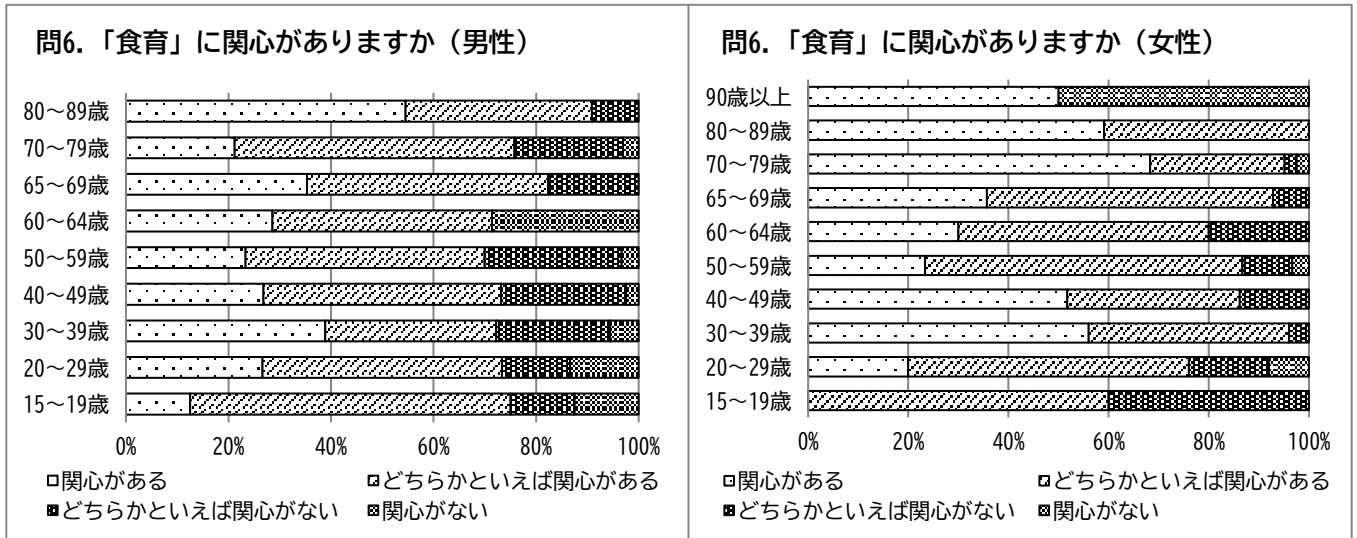


- ・ 男女とも 1 位は「広報」。
- ・ 「広報」は男性より女性の方が多く、「市ホームページ」は女性より男性の方が多い。
- ・ 年齢が上がるほど「新聞」が多く、年齢が下がるほど「LINE やメール」「SNS」が多い。

問6.「食育」に関心がありますか。

(あてはまるもの1つに○)

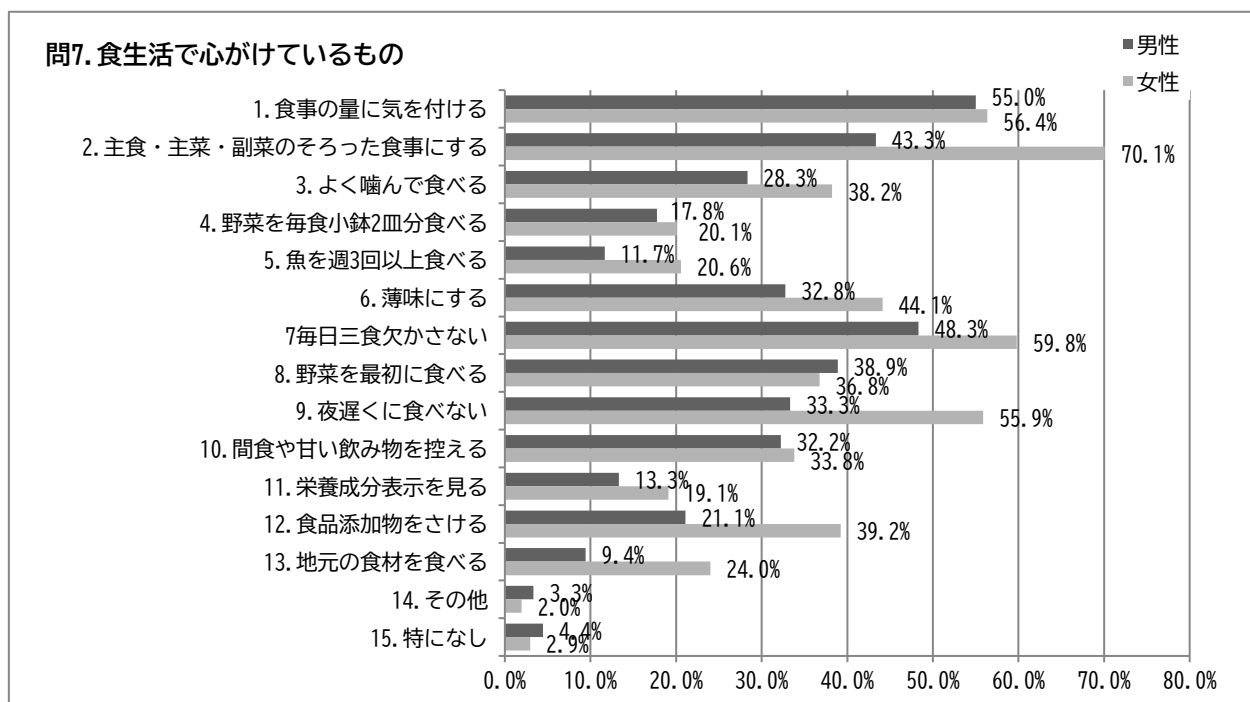
- ・「関心がある」は、男性より女性の方が高い。(男 28.3%・女 44.8%)
- ・女性では、30・40 歳代と 70 歳代以上の関心が高い。



問7. 食生活で心がけていることはありますか。

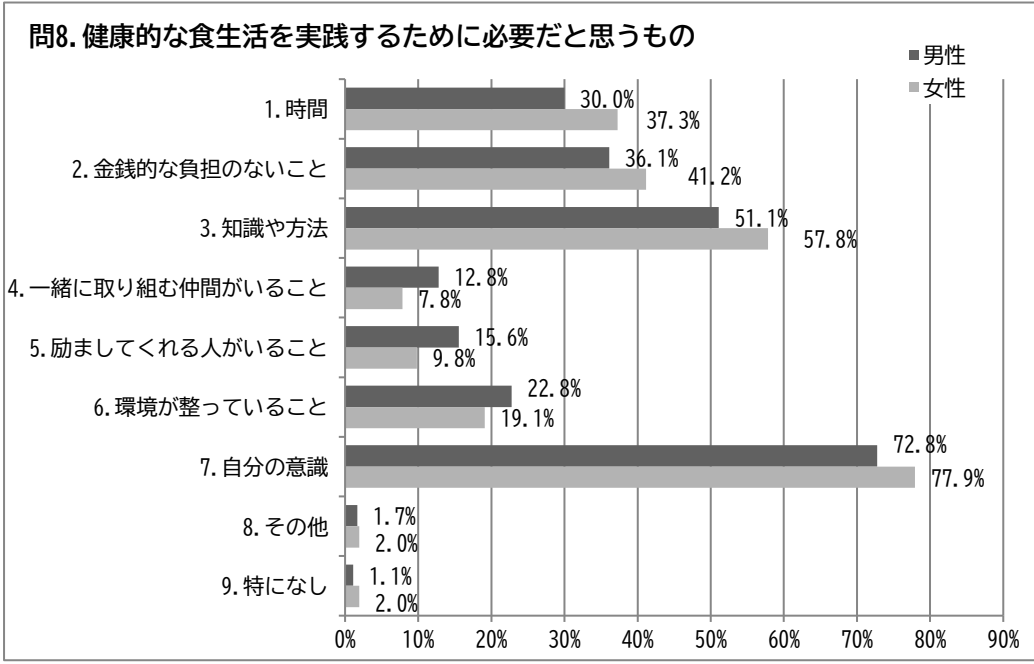
(あてはまるものすべてに○)

- ・「主食・主菜・副菜のそろった食事」「よく噛んで食べる」「魚を週 3 回以上食べる」「薄味にする」「夜遅くに食べない」「栄養成分表示《炭水化物・糖質》」「食品添加物をさける」「地元の食材を食べる」の項目は、男性より女性の方が心がけている割合が多い。
- ・「夜遅くに食べない」は、女性の各年代・男性の 65 歳以上では 50%前後いるが、男性の 64 歳以下は 10%台が多い。



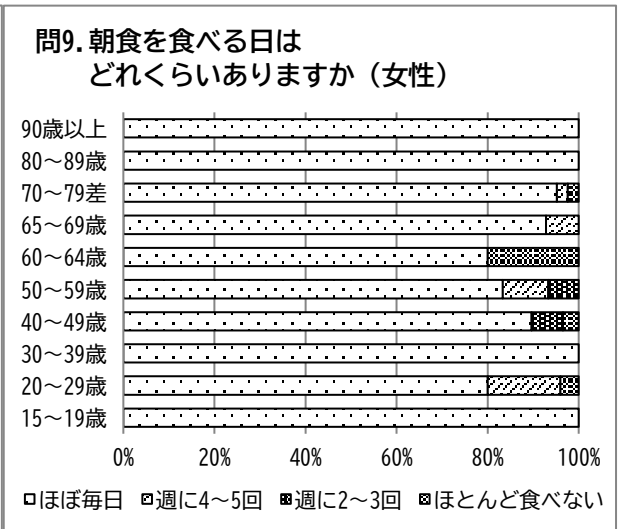
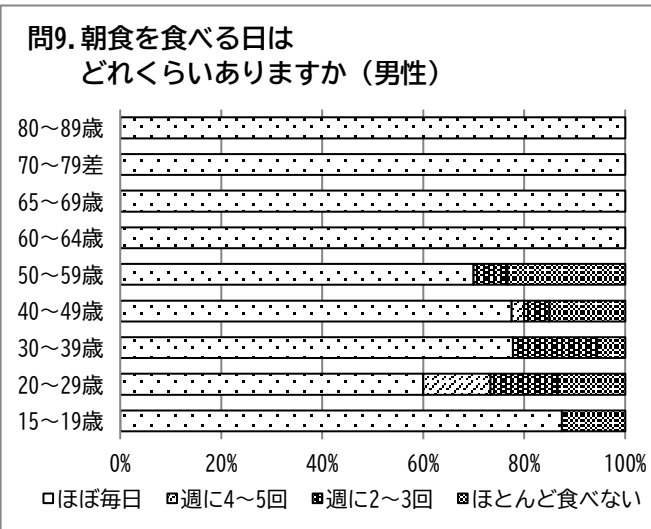
問8. あなたが健康的な食生活を実践するために、  
必要だと思うものは何ですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- ・ 男女とも、1位は「自分の意識」、2位は「知識や方法」、3位は「時間」「金銭面」
- ・ 男女でそれほど差がない。



問9. 朝食を食べる日はどれくらいありますか。  
(あてはまるもの1つに○)

- ・ 「ほぼ毎日」「週に4~5日」を合わせると、男女とも7割以上朝食を食べている。
- ・ 男性より女性の方が食べる頻度が高い。  
「ほぼ毎日」(男 83.7%・女 91.1%)「ほとんど食べない」(男 9.6%・女 2.5%)
- ・ 男性の20歳代・50歳代、女性の60~64歳の頻度が低い。





問10. 朝食・昼食・夕食について、よく食べる組み合わせ  
を選んで○をつけてください。

●朝食

・ 男女とも 60 歳代以上がそれ以下の年代より朝食のバランスが良い。

・ 各年代、男性より女性の方が朝食のバランスが良い。

3色(男 35.6%・女 55.4%)

2色(男 53.3%・女 14.2%)

1色(男 7.2%・女 2.9%)

・ 「たんぱく系のおかず」「牛乳・乳製品」「果物」は、男性より女性の方がよく食べている。

たんぱく系のおかず(男 33.9%・女 47.1%)

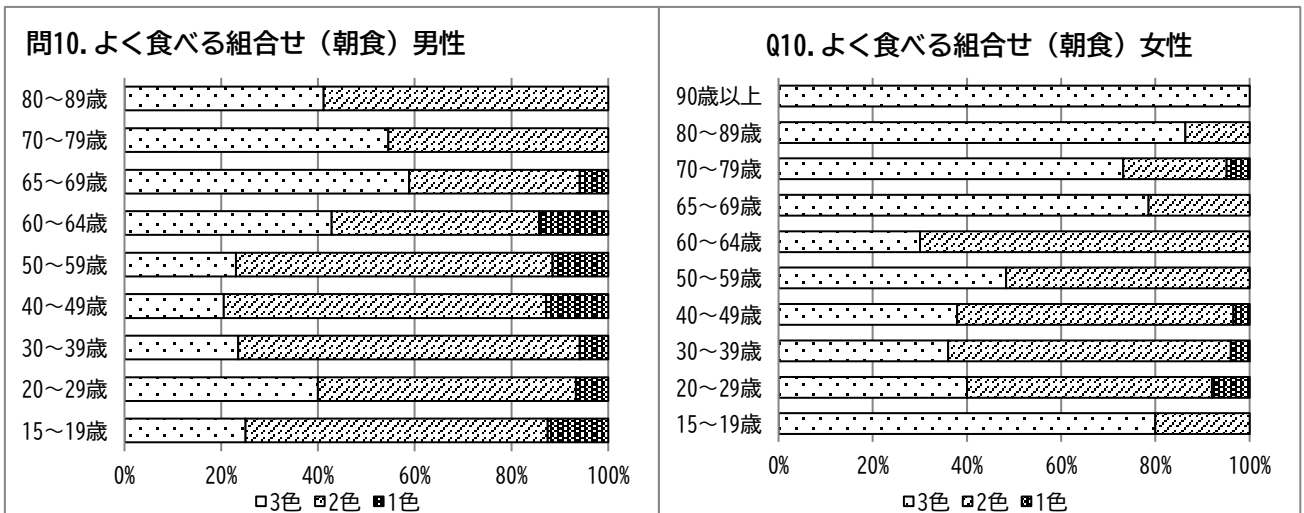
牛乳・乳製品(男 41.1%・女 67.6%)

果物(男 22.2%・女 36.8%)

【3色】 主食・主菜・副菜のそろった食事

【2色】 主食・主菜・副菜のうち2つそろった食事

【1色】 主食・主菜・副菜のうち1つのみの食事

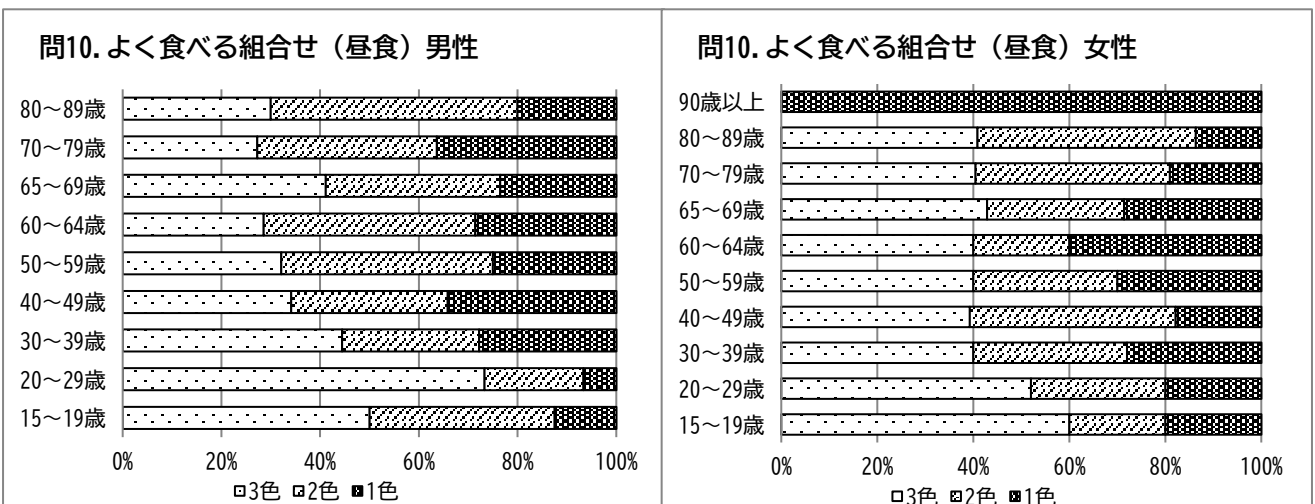


●昼食

・ 男女とも 10 歳代・20 歳代がそれ以上の年齢より昼食のバランスがよい。

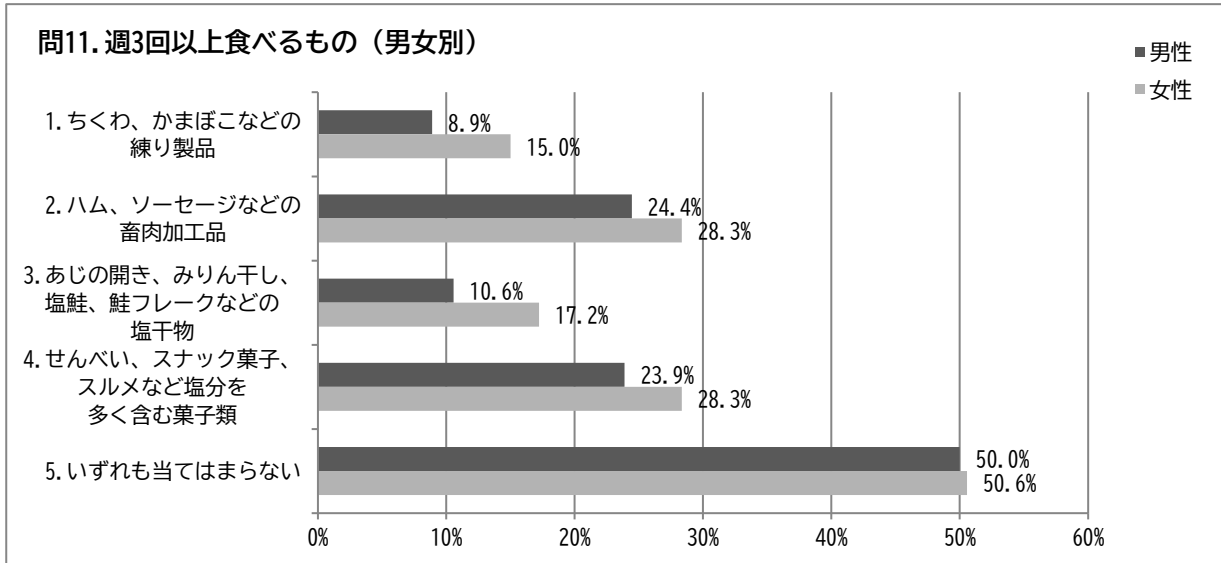
・ 30 歳代以降は、3色そろった食事をとれている人は3~4割しかいない。

・ 高齢者は、朝食はバランスのよい食事をしている人が男性で約6割、女性で約8割いるのに対し、昼食は3~4割と低い。





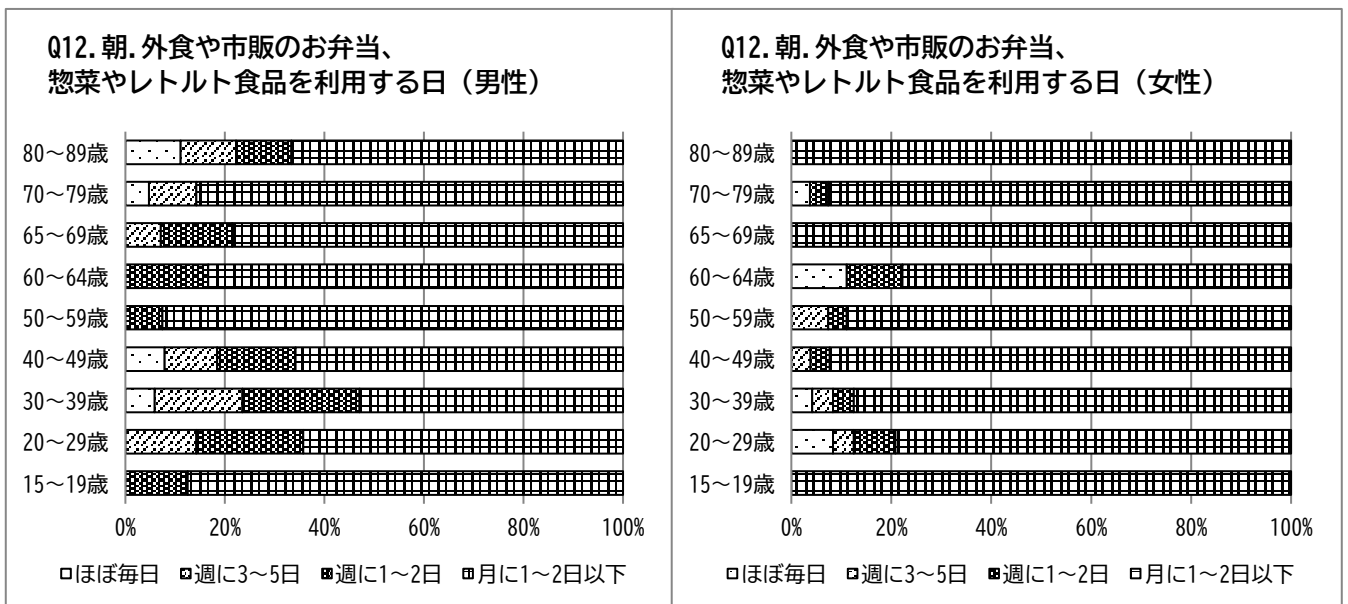
- 男女別では女性の方が加工食品を食べる回数が多い。



問12. 外食や市販のお弁当、惣菜やレトルト食品を利用する日はどれくらいありますか。  
(朝食・昼食・夕食それぞれあてはまるもの1つに○)

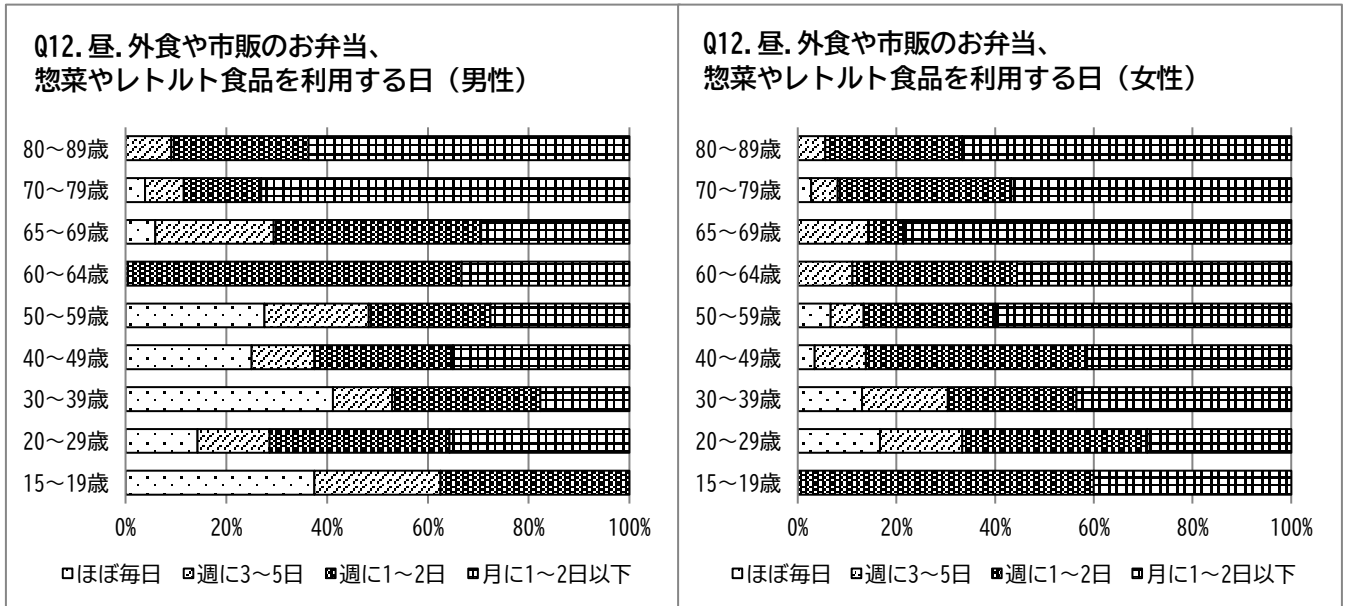
●朝食

- 朝食で市販品を利用している人は、昼食・夕食より少ない。
- 女性より男性の方が利用頻度が高い。
- 男性の20～40歳代、80歳代は、他の年代より利用頻度が高い。



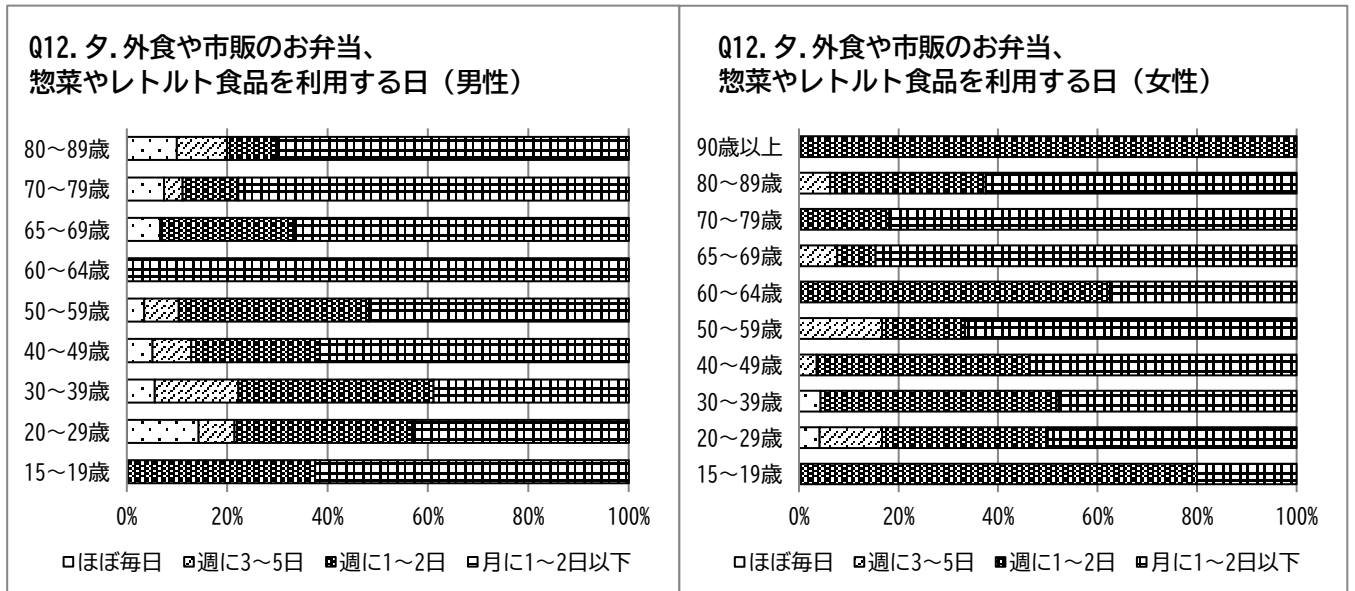
●昼食

- ・ 若い年代ほど利用頻度が高い。
- ・ 女性より男性の方が利用頻度が高い。
- ・ 男性 30～50 歳代の 3～4 割は「ほぼ毎日」利用している。



●夕食

- ・ 60 歳以下の約半数が「週 1～2 日」利用している。

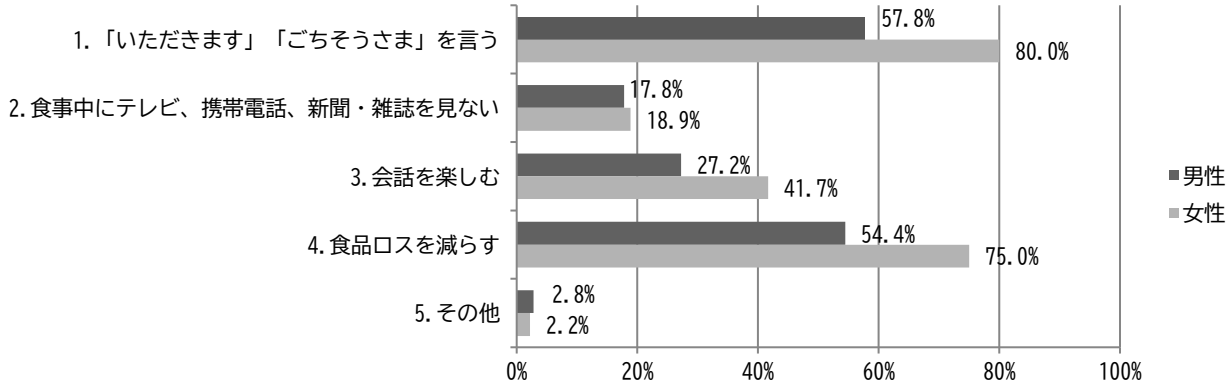


問13. 食事の際に心がけているマナーはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- ・ 男性より女性の方が「あいさつ」「食品ロス」を心がけている。

Q13. 食事の際に心がけているマナー



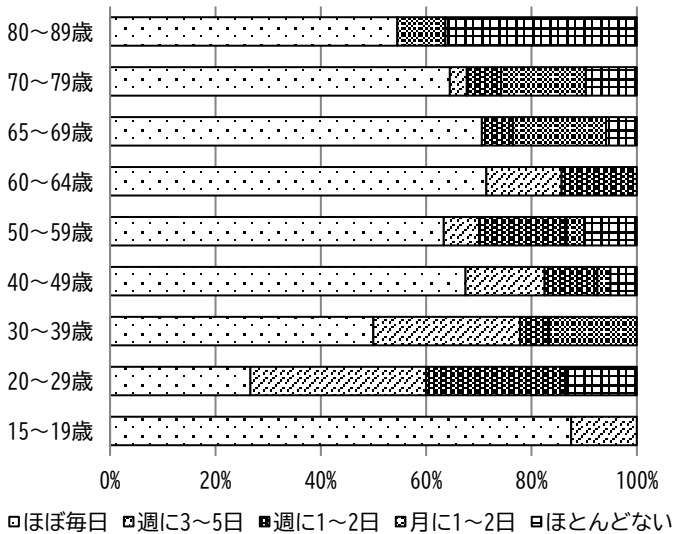
問14. 家族や友人などと食事をする日はどれくらい

ありますか。

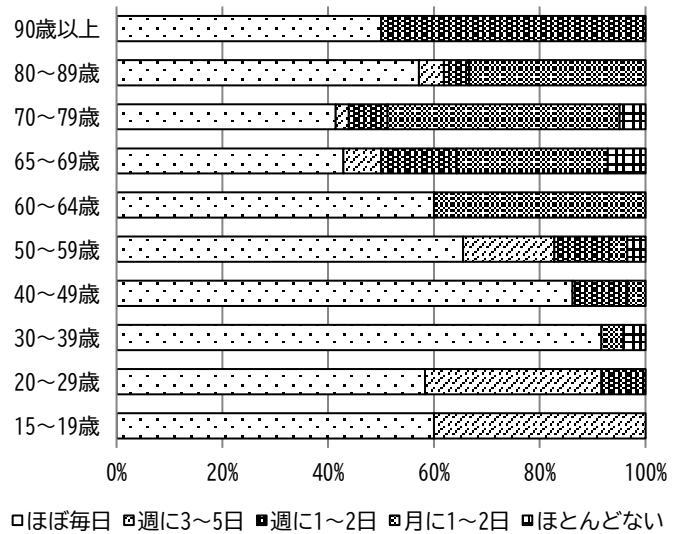
(あてはまるもの1つに○)

- ・ 30歳以上の女性では、年齢が高いほど頻度が低くなる。
- ・ 高齢者では、女性より男性の方が頻度が高い。
- ・ 20歳代男性は頻度が低い。

Q14. 家族や友人などと食事をする日 (男性)

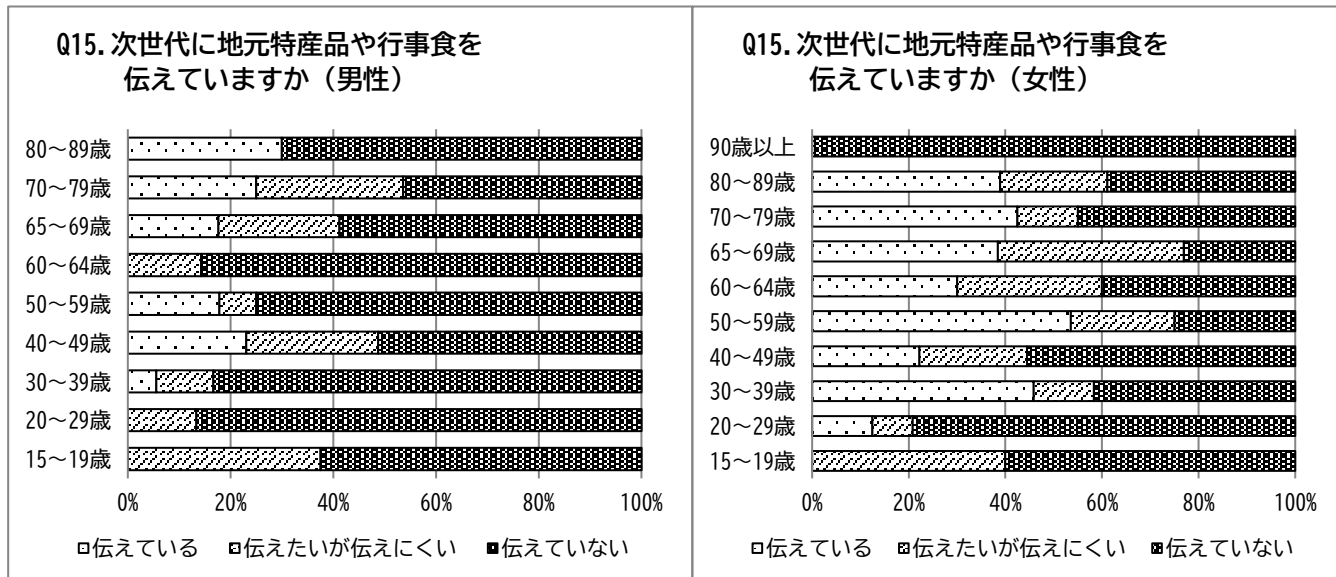


Q14. 家族や友人などと食事をする日 (女性)



問15. 次世代に地元特産品や行事食を  
 伝えていますか。  
 (あてはまるもの1つに○)

- ・ 男性より女性の方が「伝えている」が多い。



問16. 食に関するどのような催しなら参加したいですか。  
 (自由記載)

- ・料理講習会
- ・グルメフェス
- ・地元産野菜の特売会
- ・特産品のイベント
- ・食に関する講義(減塩、糖尿病、食の安全等)