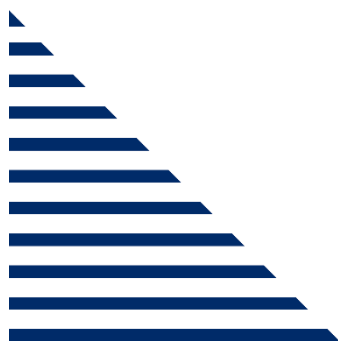




令和6年度  
市民の食と健康の増進のための  
「食と健康に関するアンケート」  
結果

長岡京市



# 令和6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3次食育推進計画の評価及び第4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 82,373人 男性 39,866人 女性 42,507人(令和6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6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6年 6月初旬～6月 28日(金)

## 4. 回収結果

回収数(率) 480 部(32.0%)

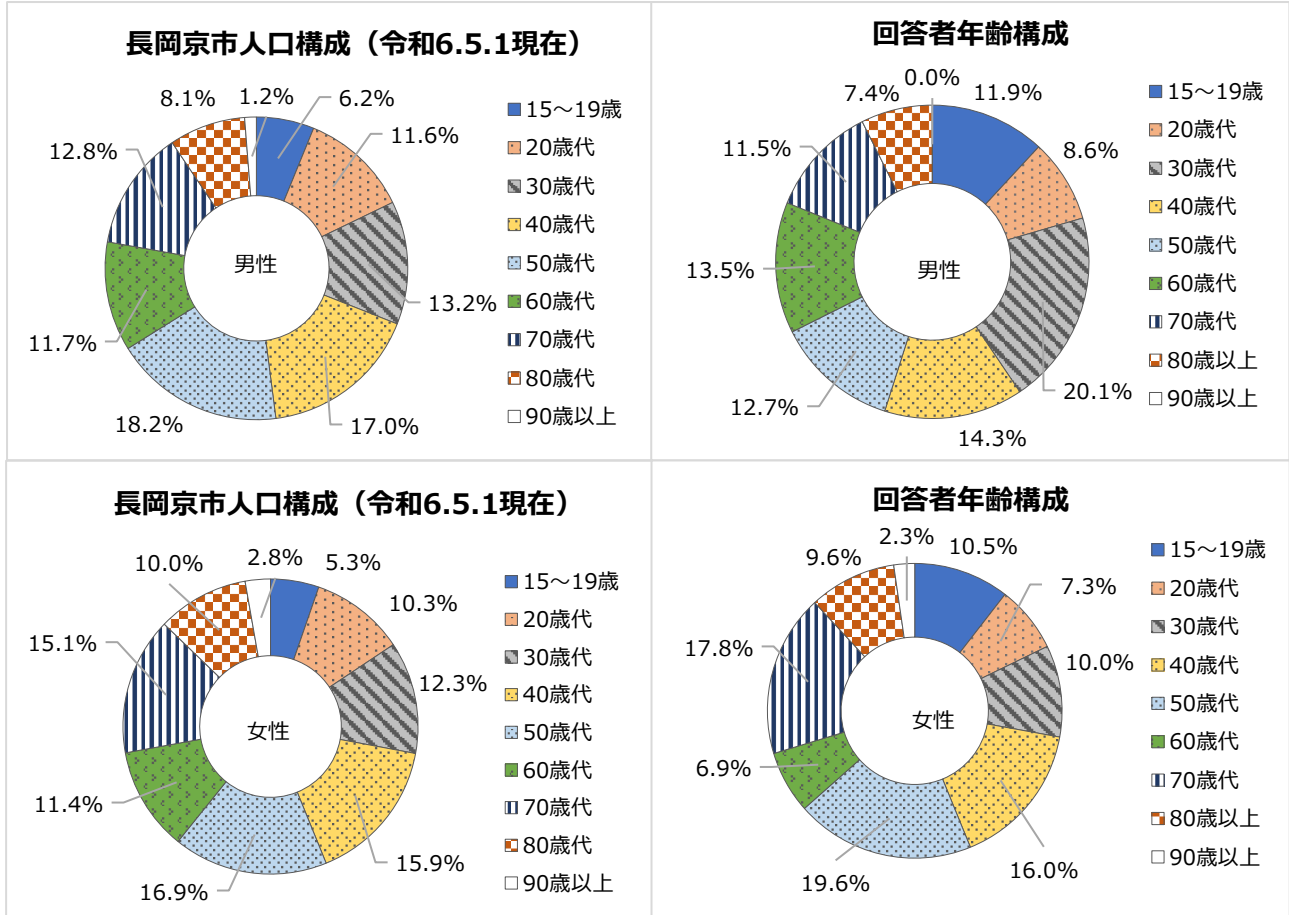
【性・年齢別人口、送付数、回収数、回収率】

年代	人口 令和 6.5.1 時点 (人)			送付数 (人)			回収数 (人) ・ 回収率 (%)				
	男	女	計	男	女	計	男	回収率	女	回収率	計
15～19 歳	2,114	1,968	4,082	119	80	199	29	24.4%	23	28.8%	52
20 歳代	3,991	3,833	7,824	171	84	255	21	12.3%	16	19.0%	37
30 歳代	4,505	4,553	9,058	210	42	252	49	23.3%	22	52.4%	71
40 歳代	5,807	5,903	11,710	184	60	244	35	19.0%	35	58.3%	70
50 歳代	6,226	6,282	12,508	133	93	226	31	23.3%	43	46.2%	74
60 歳代	4,002	4,208	8,210	55	49	104	33	60.0%	15	30.6%	48
70 歳代	4,380	5,584	9,964	47	60	107	28	59.6%	39	65.0%	67
80 歳代	2,791	3,720	6,511	39	46	85	18	46.2%	21	45.7%	39
90 歳以上	427	1,024	1,451	0	28	28	0	0	5	17.9%	5
年齢不明							2		2		4
性別不明									13		13
合計	34,243	37,075	71,318	958	542	1,500	246	25.7%	221	40.8%	480

# 令和6年度「食と健康に関するアンケート」結果

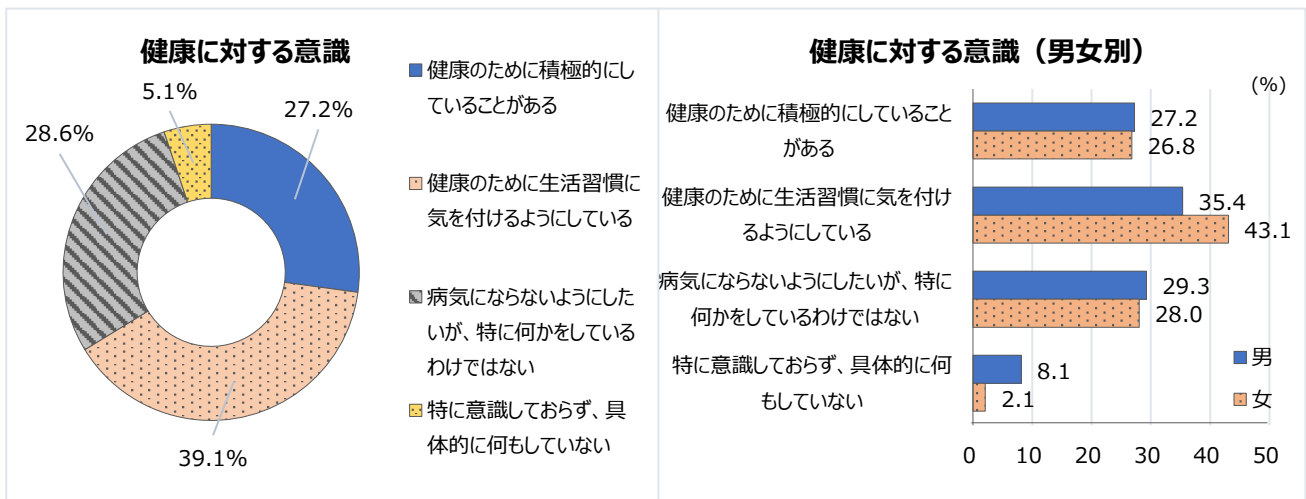
## ■回答者性・年齢構成

- 全体としては長岡京市の人口構成比と概ね近い比率で回収できた。

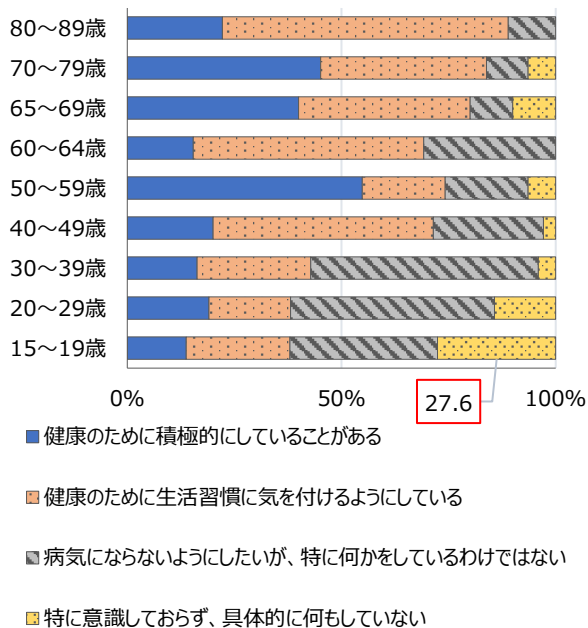


## 問1. 普段から健康に気を付けるよう意識していますか。

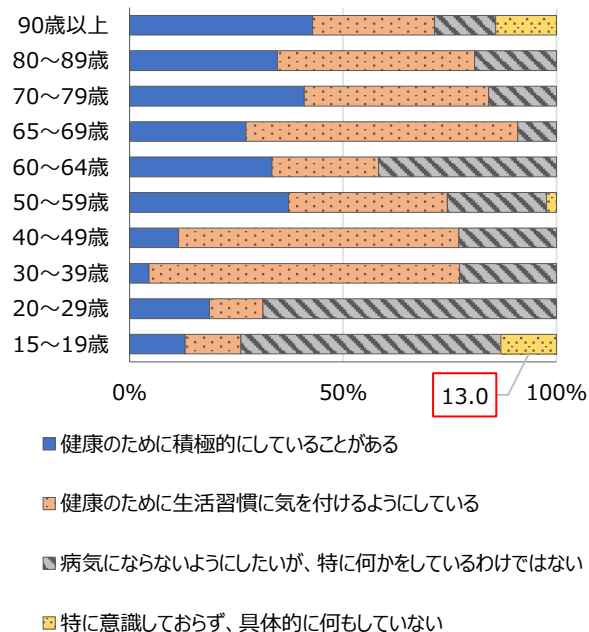
- 「特に意識しておらず具体的に何もしていない」という人は10歳代に約2割いる。
- 男性は40歳代、女性は30歳代から「健康のために生活習慣に気を付けるようにしている」人が増加。



健康に対する意識（男性）



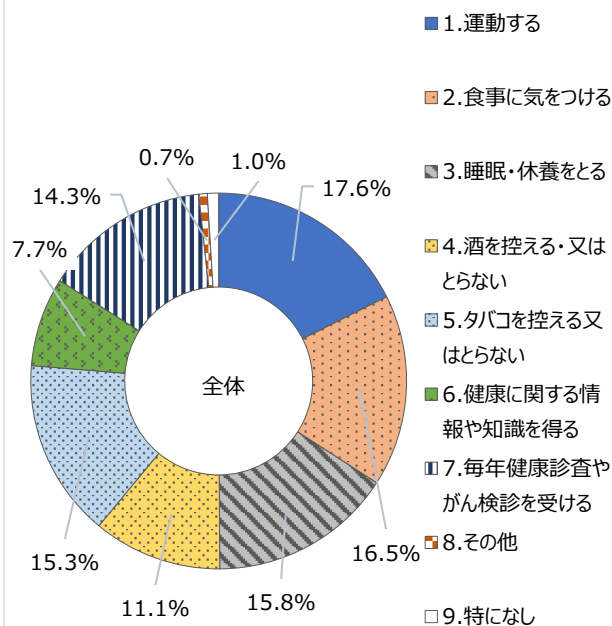
健康に対する意識（女性）



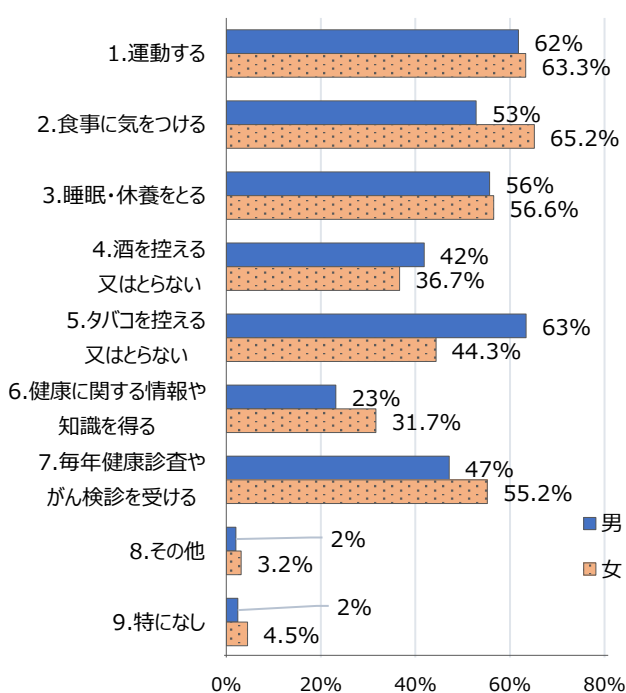
問2. 現在、取り組んでいることはありますか。（複数回答）

- ・「運動をする」「食事に気をつける」「睡眠・休養をとるようにする」の順に多い。
- ・「酒を控える又はとらない」「タバコを控える又はとらない」は女性より男性の方が多。
- ・「食事に気をつける」「健康に関する情報や知識を得る」「毎年健康診査やがん検診を受ける」は、男性より女性の方が多。

健康のための取組

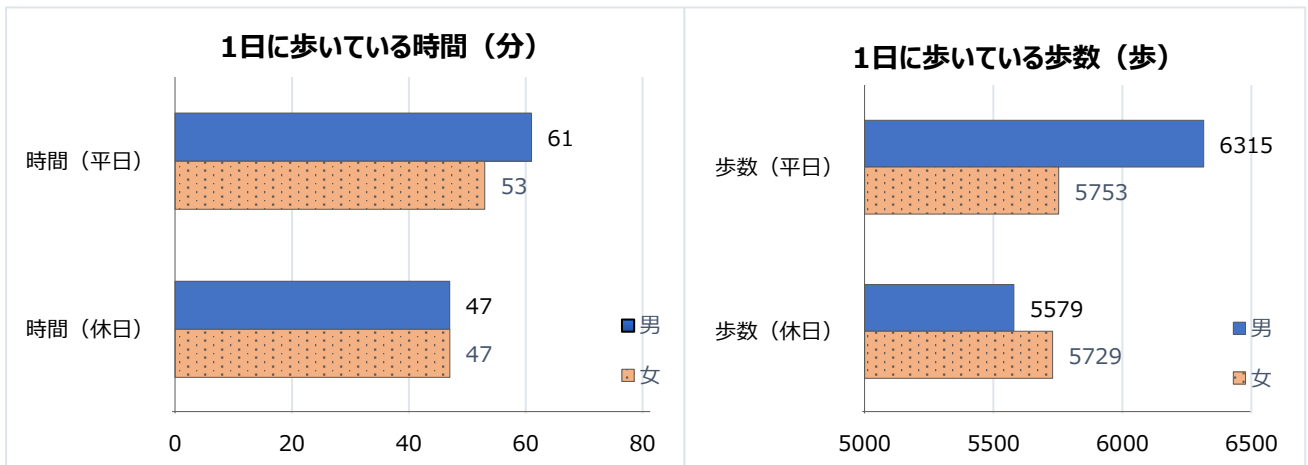


健康のための取組（男女別）



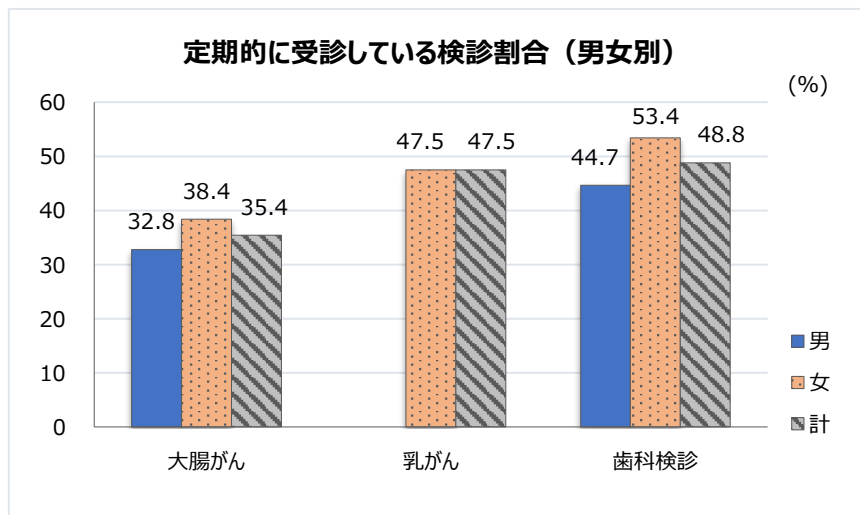
問3. 1日に何分又は何歩、歩いていますか。(両方又はわかる方を記入)

- ・ 【平日】平均 男性 6,258 歩・女性 5,753 歩  
【休日】平均 男性 5,579 歩・女性 5,829 歩  
(令和元年度:平均 男性 7,687 歩・女性平均 5,780 歩)
- ・ 令和元年度に比べ、男性は歩数が減少している。
- ・ 男性は歩数・時間共に平日に比べ休日は少ない。女性は平日・休日に大きく差はない。

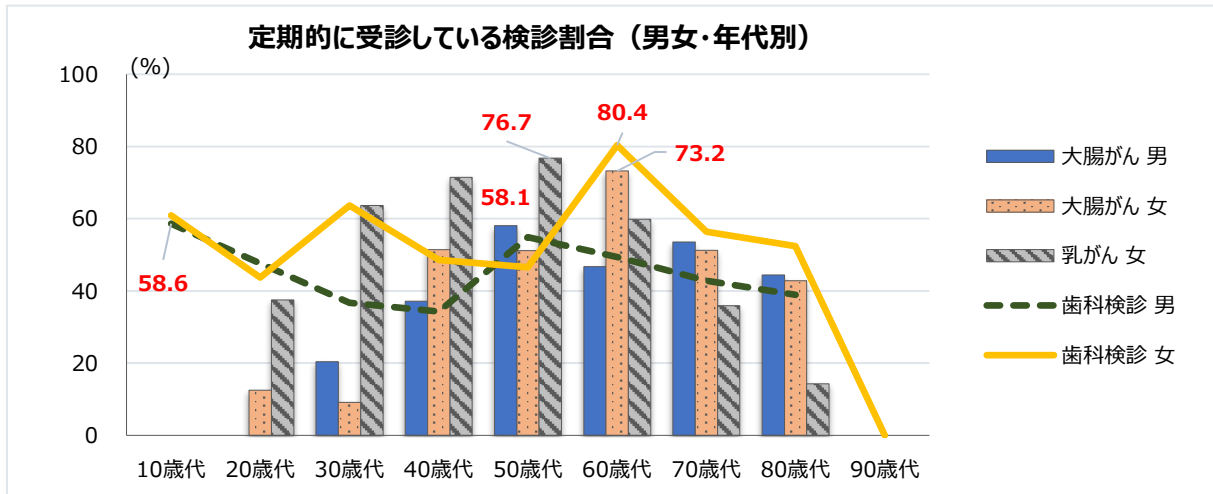


問4. 定期的に通診している検診はありますか。また、通診方法についてお答えください。

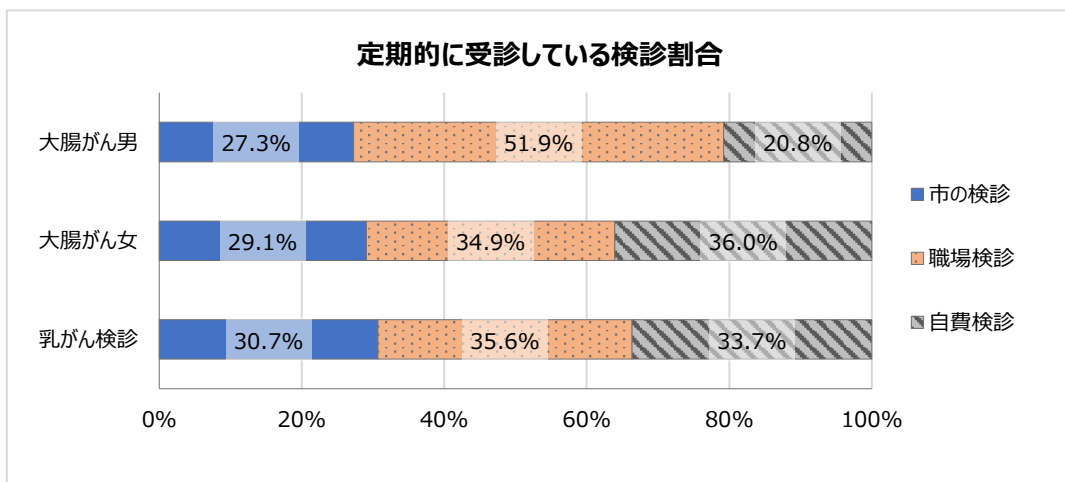
- ・ 大腸がん(男 32.8% 女性 38.4%)、歯科検診(男 44.7%、女 53.4%)では、ともに女性のほうが受診率が高い。乳がん(女 47.5%)では約半数の女性が受診している。



- 各検診の年代別ピークは、大腸がんは男性 50 歳代(58.1%)女性 60 歳代(73.2%)、乳がんは 50 歳代(76.7%)。歯科検診は男性 10 歳代(58.6%)女性 60 歳代(80.4%)。

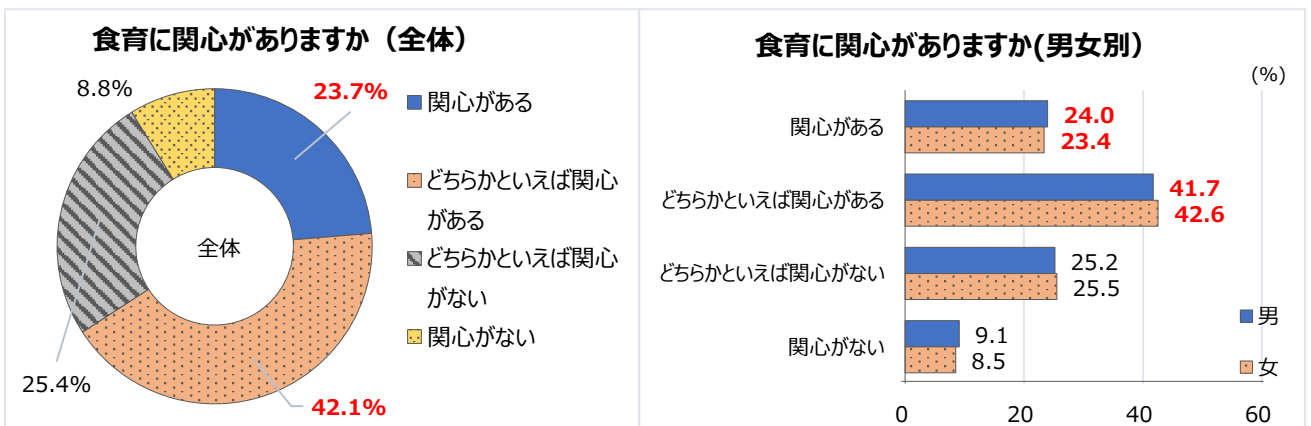


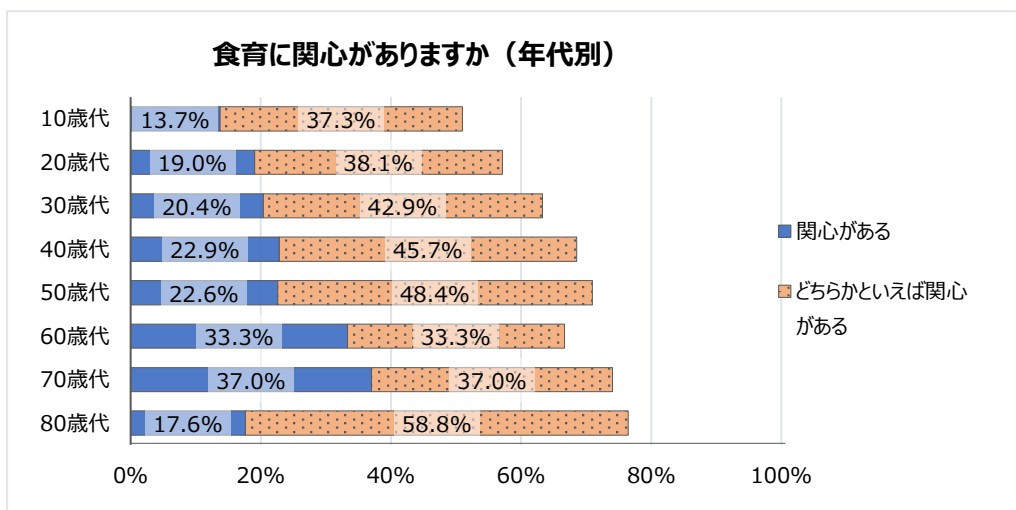
- 受診方法は、大腸がんは男性では「職場検診」が 51.9%と多い。女性では「職場検診」が 34.9%、「自費検診」が 36.0%と同程度。
- 乳がん検診も「職場検診」が 35.6%、「自費検診」が 33.7%と同程度の結果であった。



問5. 「食育」に関心がありますか。

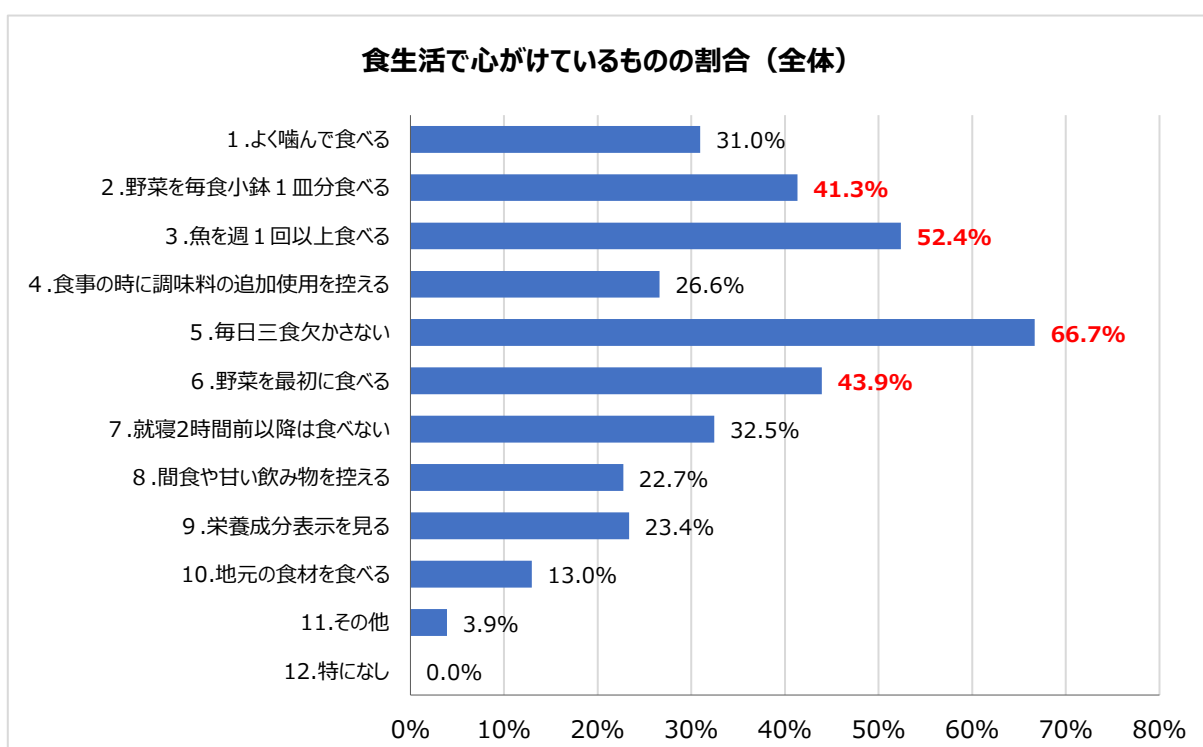
- 全体では、「関心がある」「どちらかといえば関心がある」が 65.8%(男性 65.7%女性 66.0%)。
- 年代が上がるにつれて、関心のある割合は増加している。



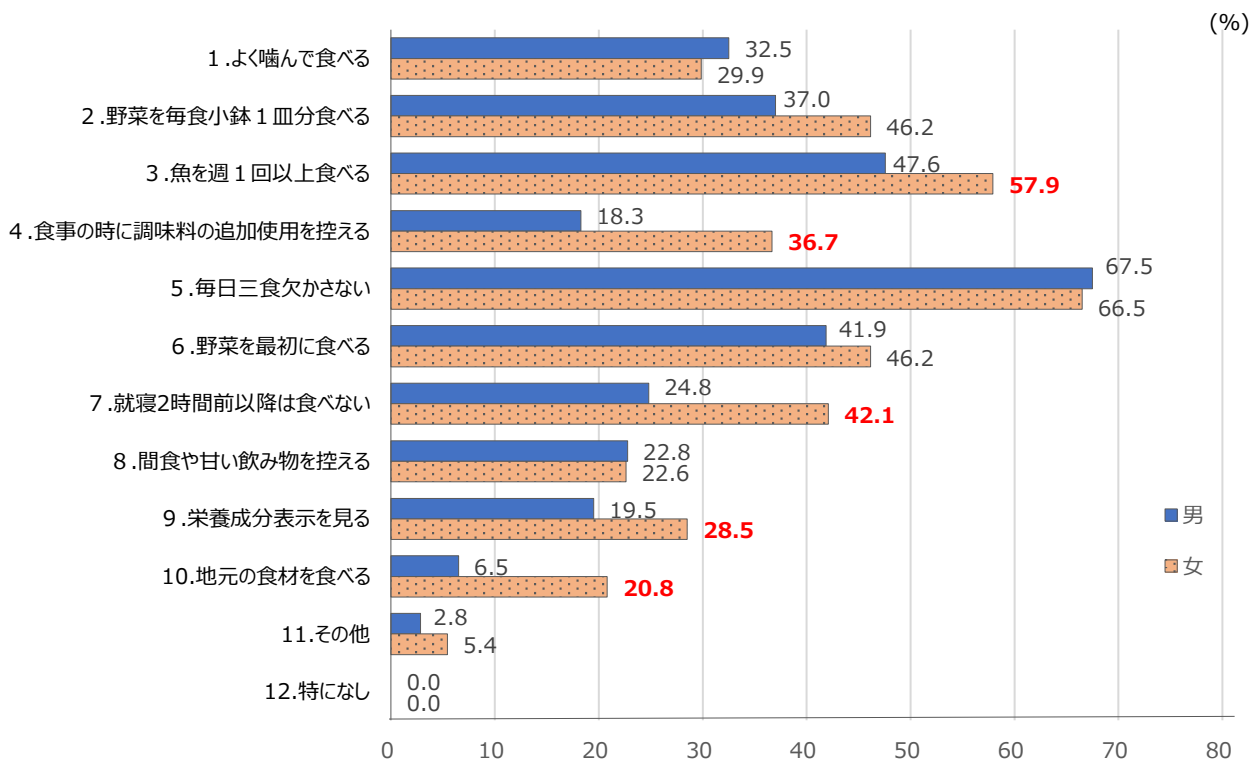


#### 問 6. 食生活で行っていることはありますか。（複数回答）

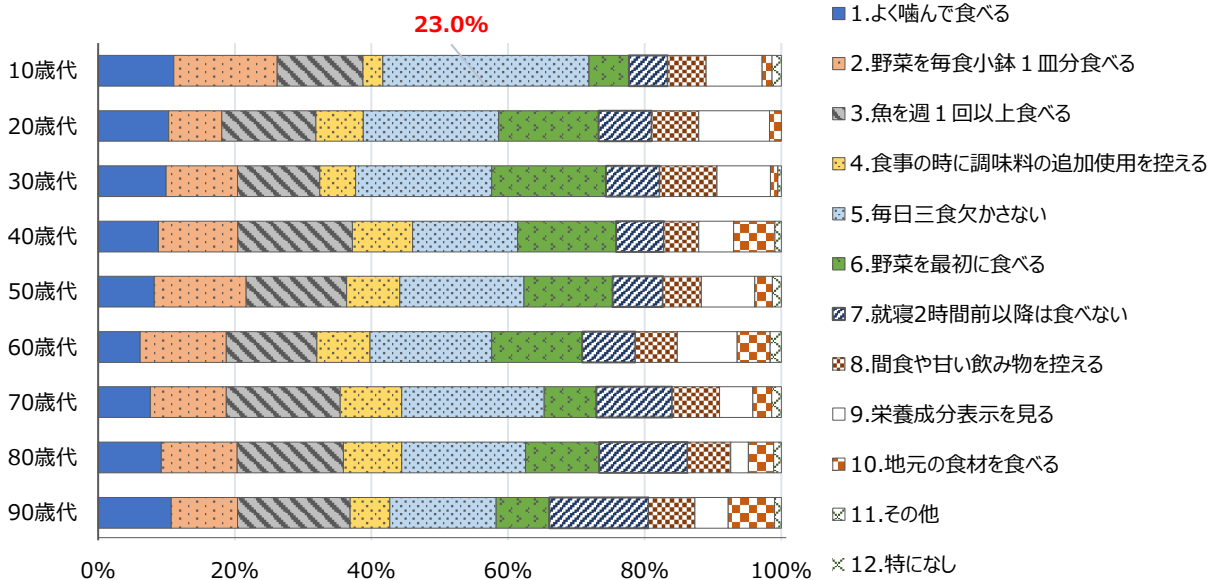
- 全体では「毎日三食欠かさない」が 66.7%で多く、次に「魚を週1回以上食べる」が 52.4%、「野菜を最初に食べる」43.9%、「野菜を毎食小鉢 1 杯食べる」41.3%と続く。
- 男女別では、女性では「食事の時の追加調味料使用を控える」割合は 36.7%で男性の約 2 倍である。「魚を週 1 回食べる」、「就寝 2 時間前以降は食べない」、「栄養成分表示を見る」、「地元の食材を食べる」も女性の方が高い。
- 年代別では 10 歳代で「毎日三食欠かさない」が多い。



食生活で心がけているものの割合（男女別）

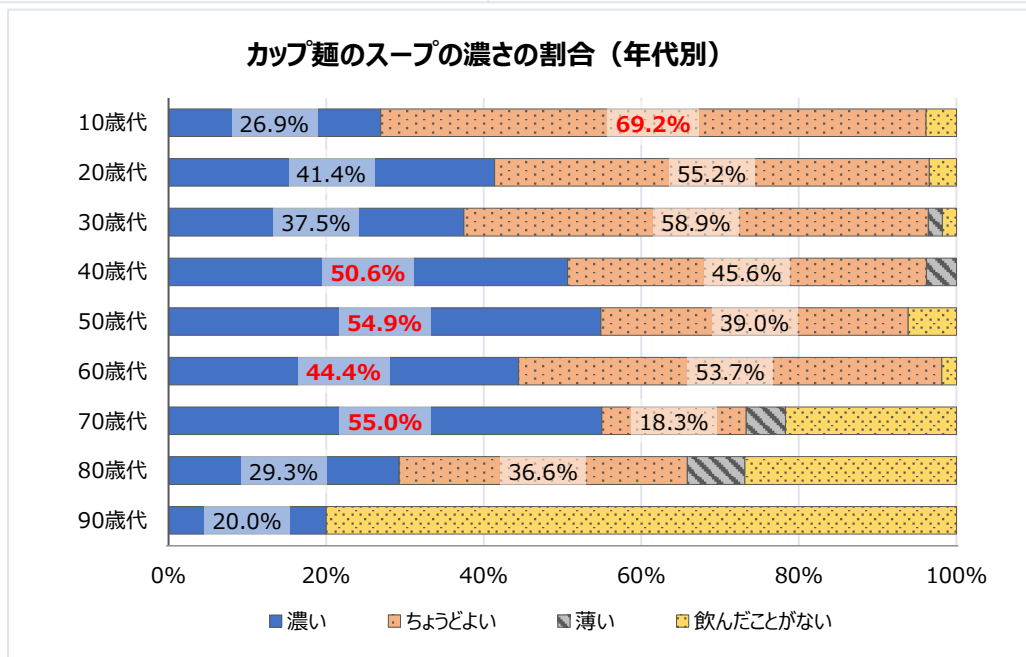
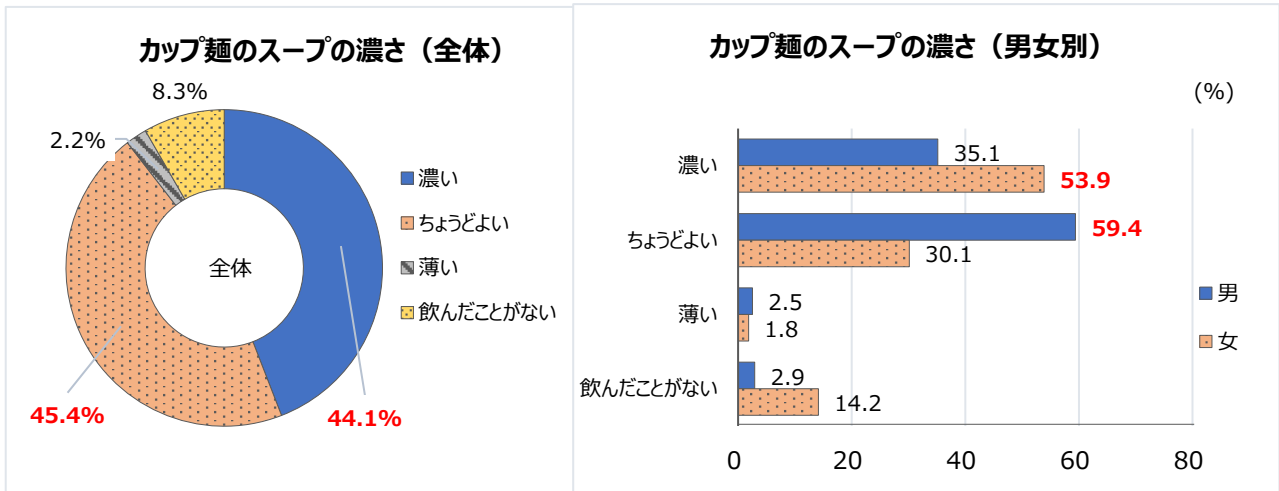


食生活で心がけているものの割合（年代別）



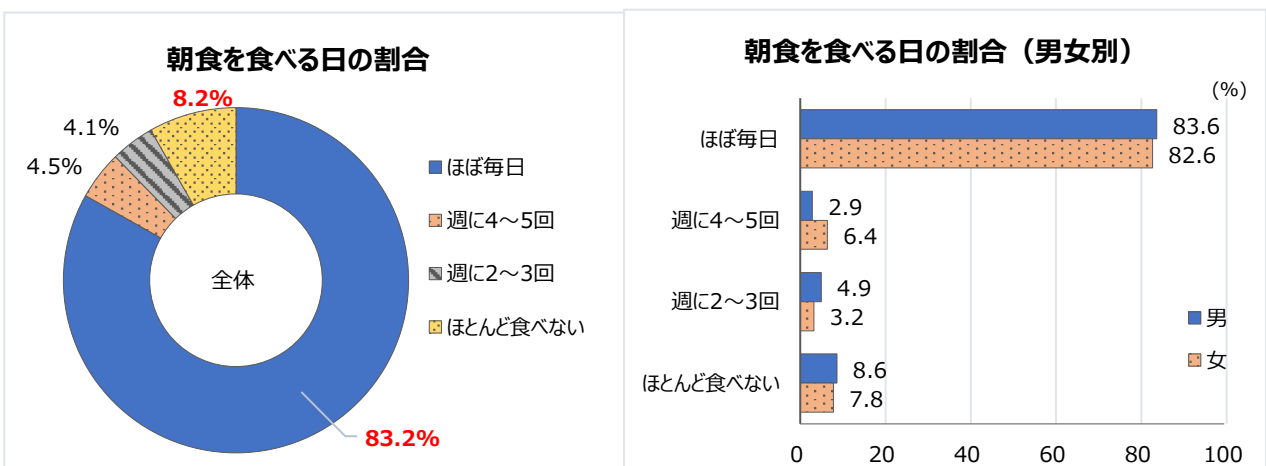
問7. あなたにとってカップ麺のスープの濃さはいかがですか。(目安の湯量で作った場合)

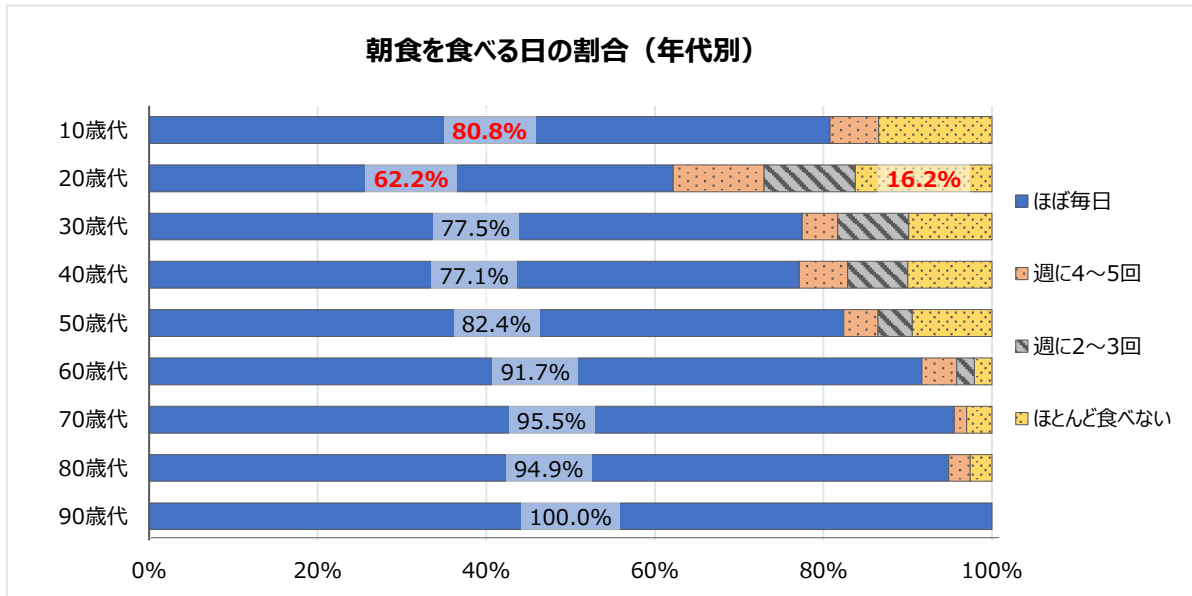
- ・ 全体では「濃い」が44.1%と、「ちょうどよい」が45.4%程度で同程度いる。
- ・ 男女差では、男性は「ちょうどよい」が過半数に対し、女性では「濃い」が過半数いる。
- ・ 年代別では、10歳代で「ちょうどよい」が69.2%と高く、年齢が上がるにつれ「濃い」40～70歳代では50%前後が濃く感じている。



問8. 朝食を食べますか。

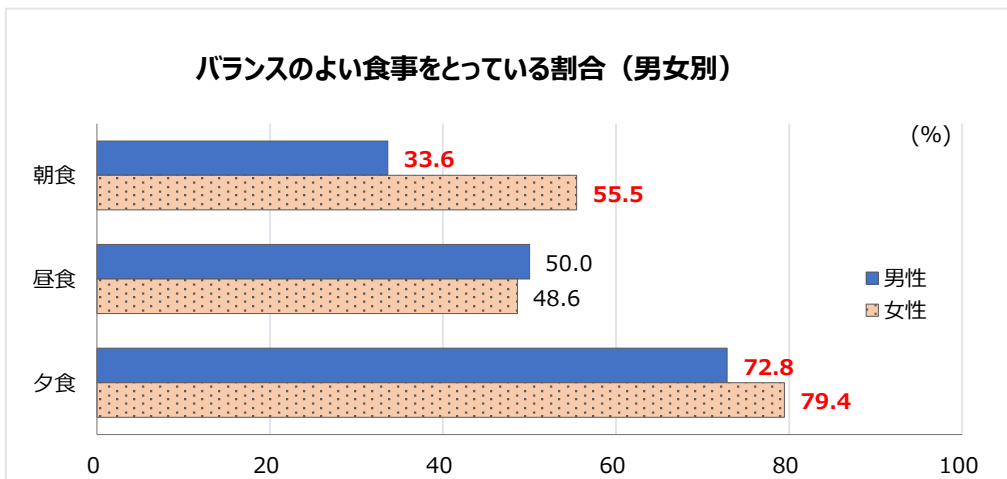
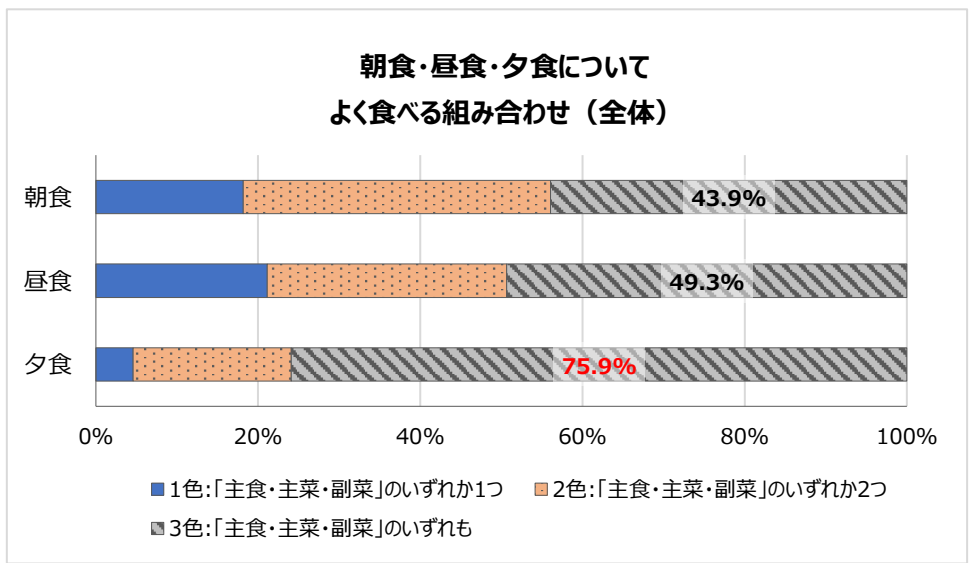
- ・ 全体では、83.2%の市民が「ほぼ毎日」朝食を食べている。一方、8.2%の市民が「ほとんど朝食を食べない」。
- ・ 男女差はあまりない。
- ・ 20歳代では「毎日食べる」割合が62.2%と一番低いが、年齢が上がるにつれて増加している。「ほとんど食べない」も20歳代で16.2%と多い。

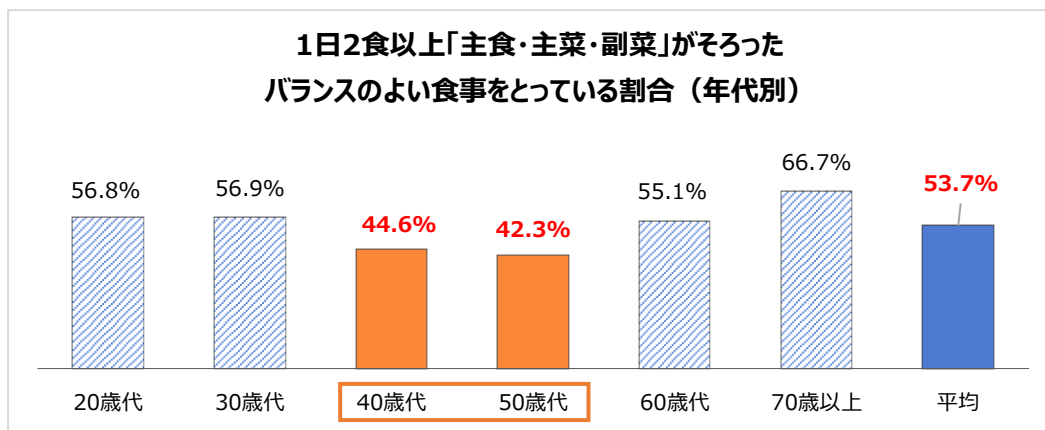




問9. 朝食・昼食・夕食について、よく食べる組み合わせを選んで○をつけてください。

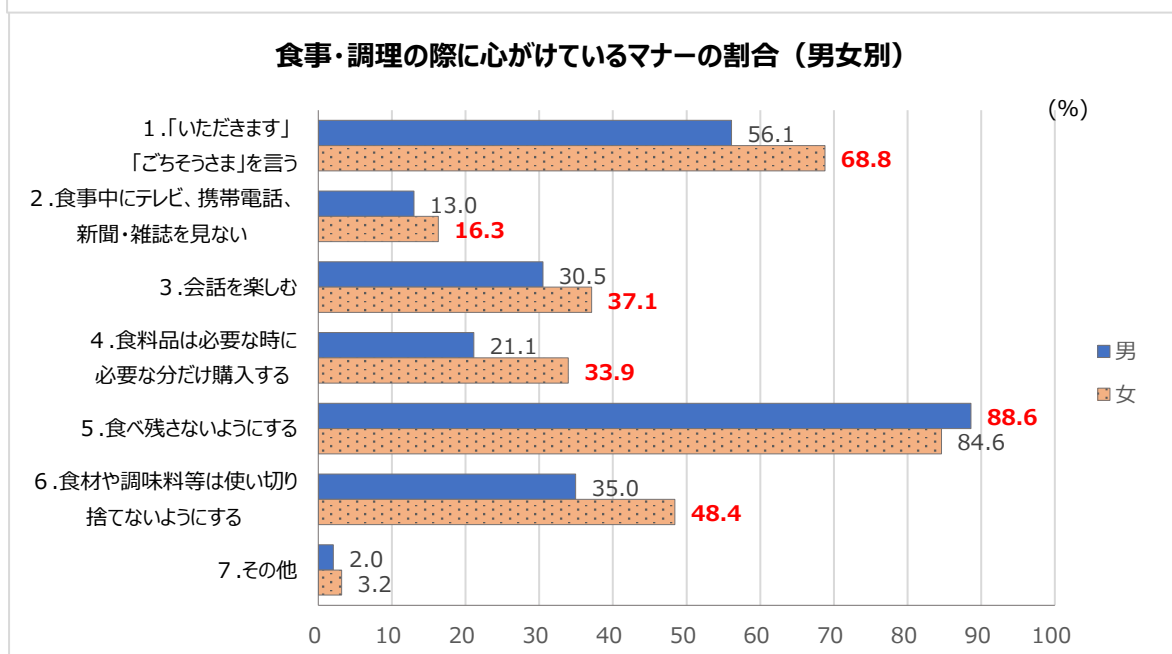
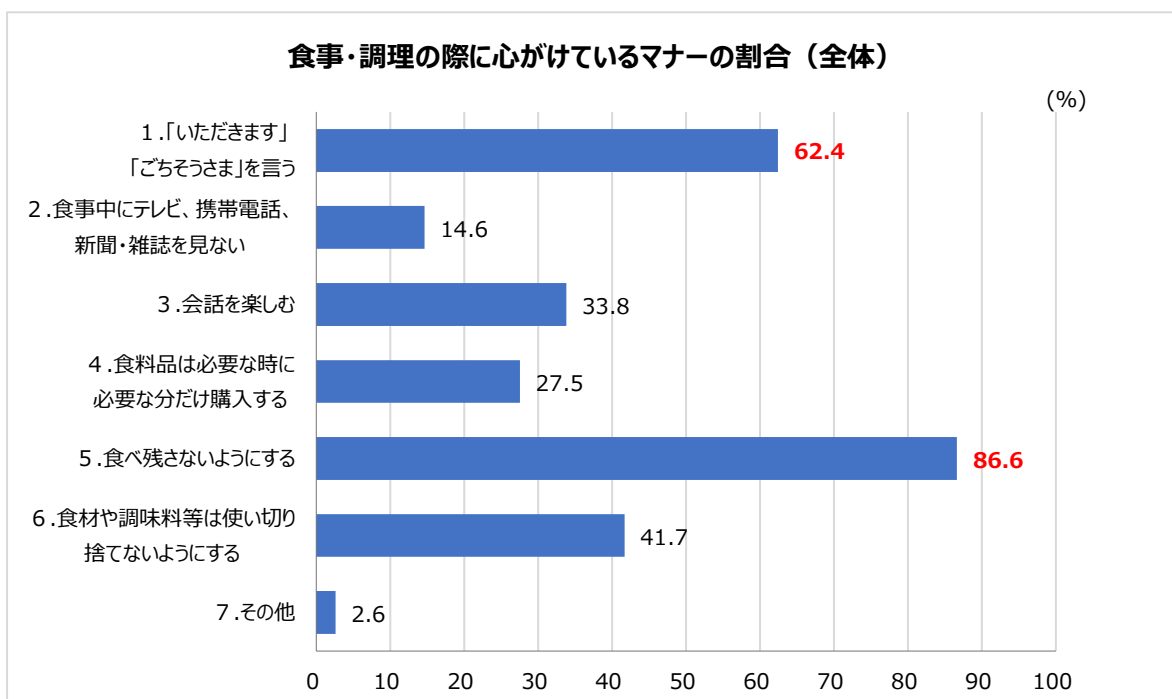
- ・ 全体では1日2食以上「主食・主菜・副菜」の3色そろった食事を食べている市民の割合は53.7%。
- ・ 一日のうちで、夕食に3色そろった食事をとっている割合が7割以上が多い。
- ・ 女性の方が3色そろった食事をとっている割合が全体として多い。
- ・ 年代別では、40・50歳代が3色そろった食事を1日2食以上取っている割合が低い。

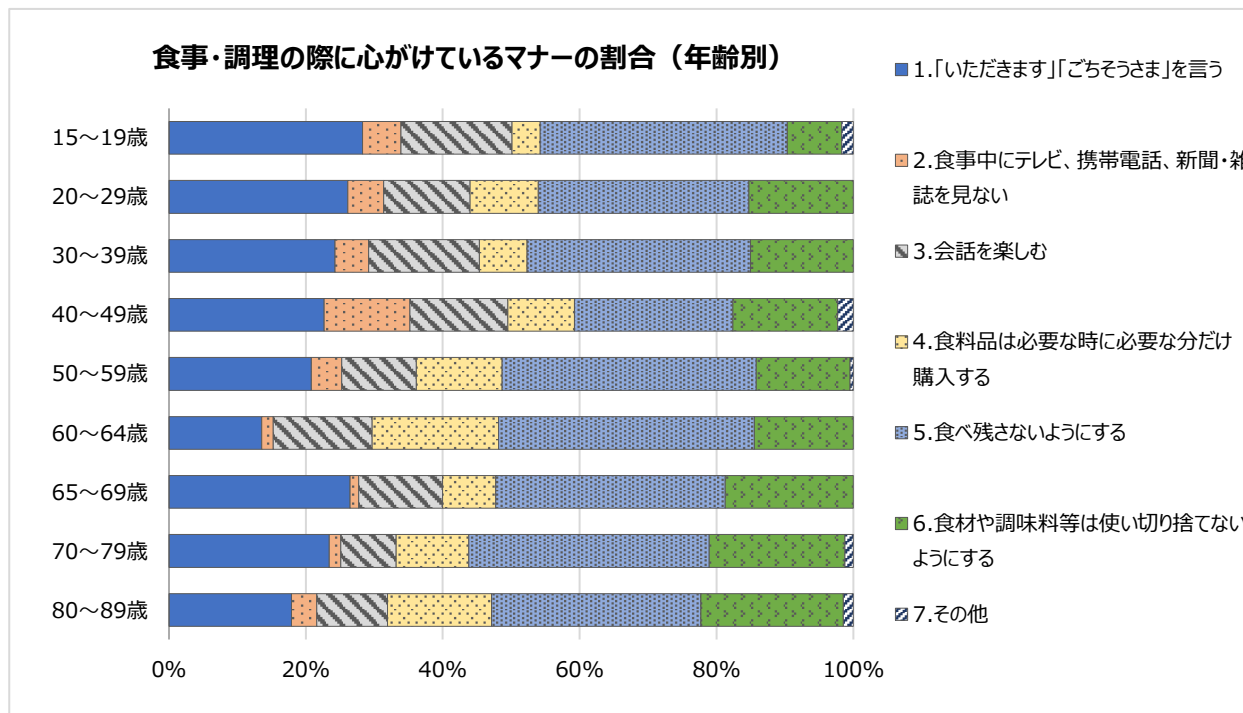




#### 問10. 食事・調理の際に心がけているマナーはありますか。(複数回答)

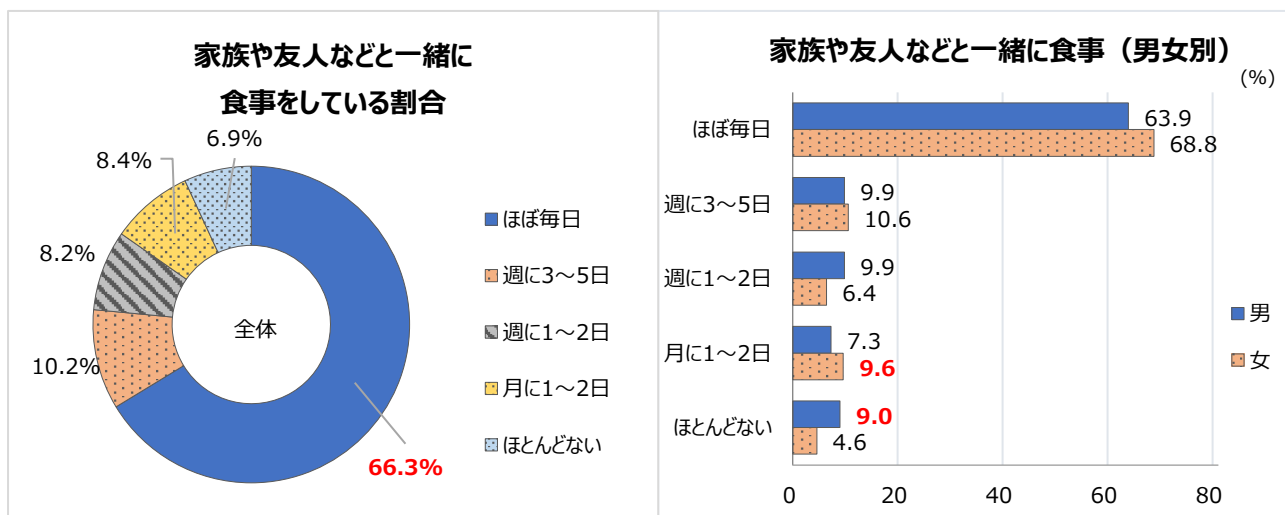
- ・ 全体では、「食べ残さないようにする」86.6%、「いただきます」「ごちそうさま」を言うが 62.4%が多い。年代別でも同様の結果になる。
- ・ 男女別では、「食べ残さないようにする」は男性が多く、それ以外の項目は女性が多い。

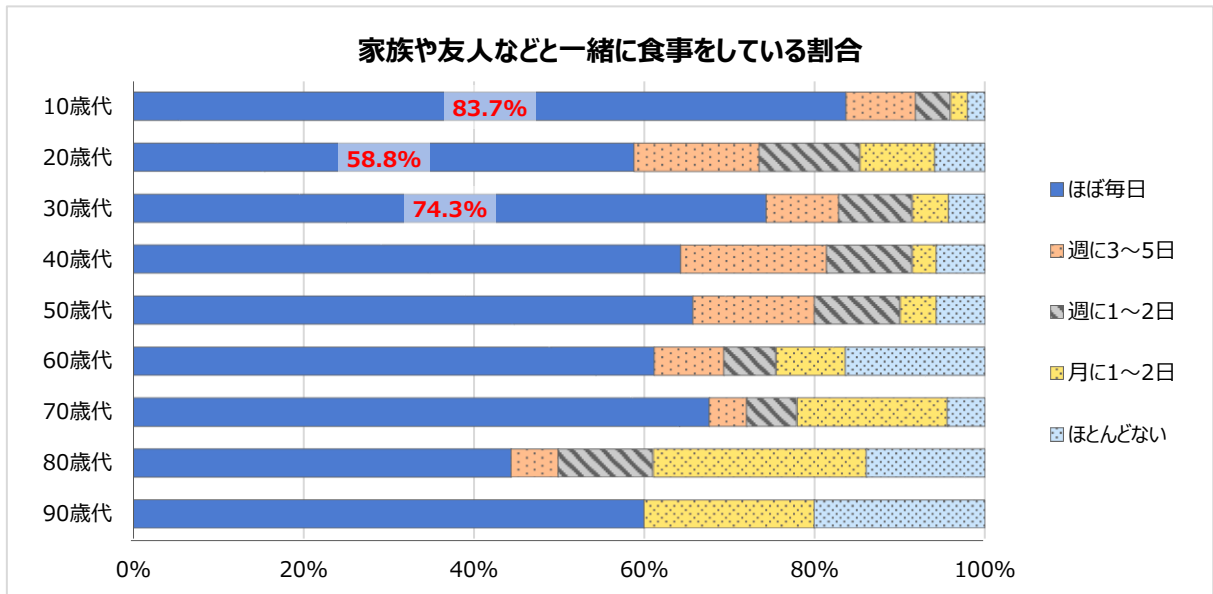




問 11. 家族や友人などと一緒に食事をしますか。

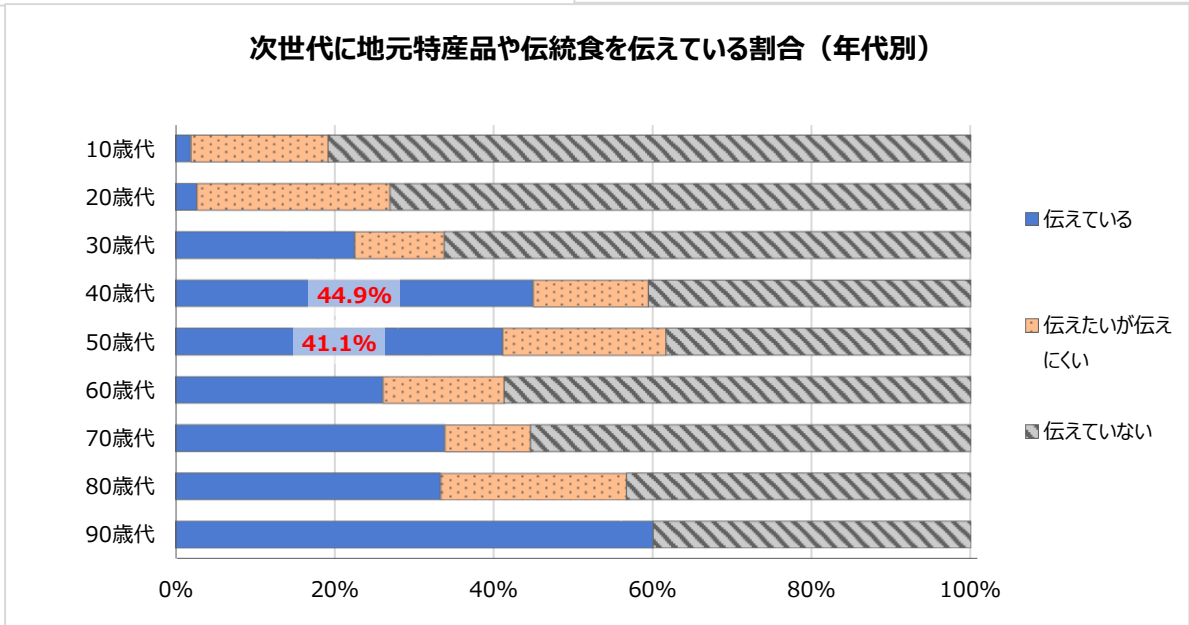
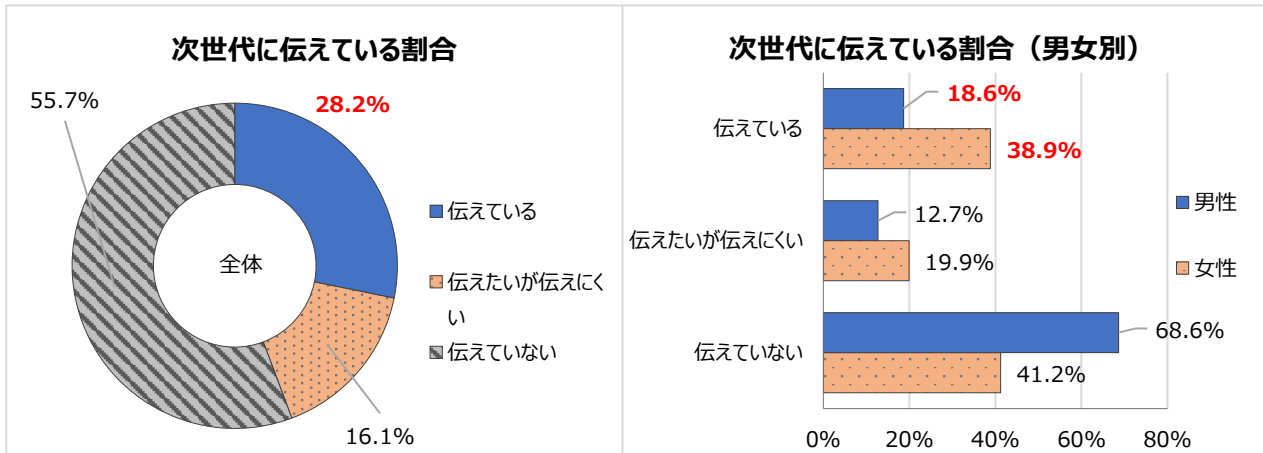
- ・ 全体では、66.3%の人が家族や友人などと一緒に食事を「ほぼ毎日」している。
- ・ 男女別では、家族等と一緒に食事をする機会が、「ほとんどない」が男性で 9.0%あり、女性では「月に1～2回」が9.6%いる。
- ・ 「ほぼ毎日」家族と一緒に食事をする割合は、年代別では 10 歳代が 83.7%で一番多く、20 歳代で 58.8%に減少、30 歳代では 74.3%と子育て世代は高く、以後 6 割台に減少する。

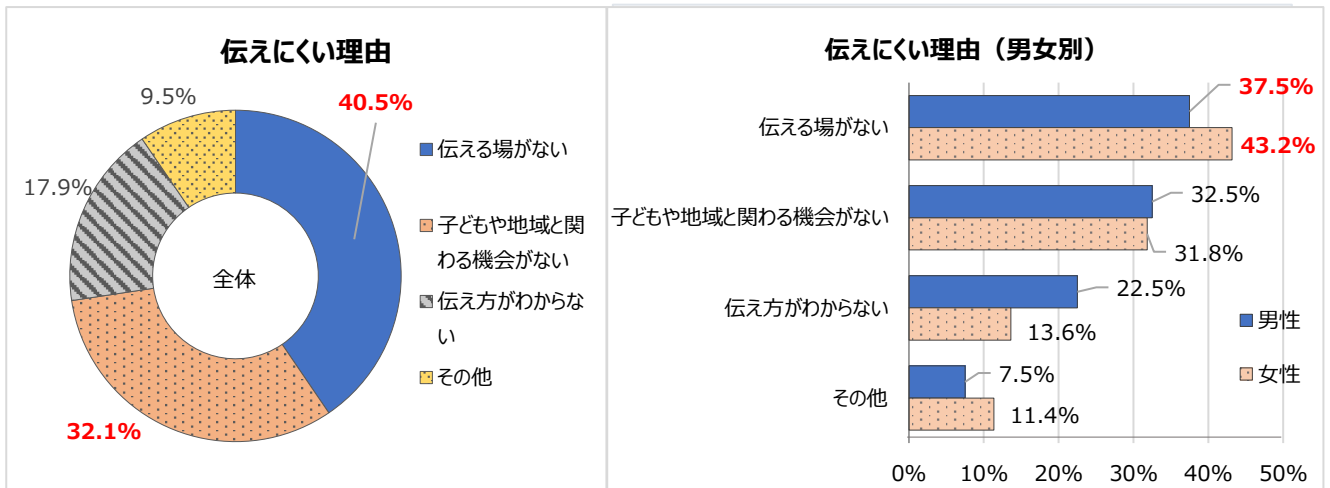




問12. 次世代に地元産特産物や行事食を伝えていますか。

- ・ 全体では、28.2%の人が「伝えている」。男女別では、「伝えている」は、男性 18.6%、女性 38.9%と女性は男性に比べ2倍以上いる。年代別では40~50歳代で「伝えている」割合が高い。
- ・ 「伝えたいが伝え方がわからない」理由としては、「伝える場がない」40.5%、「子どもや地域と関わる機会がない」32.1%と高い。





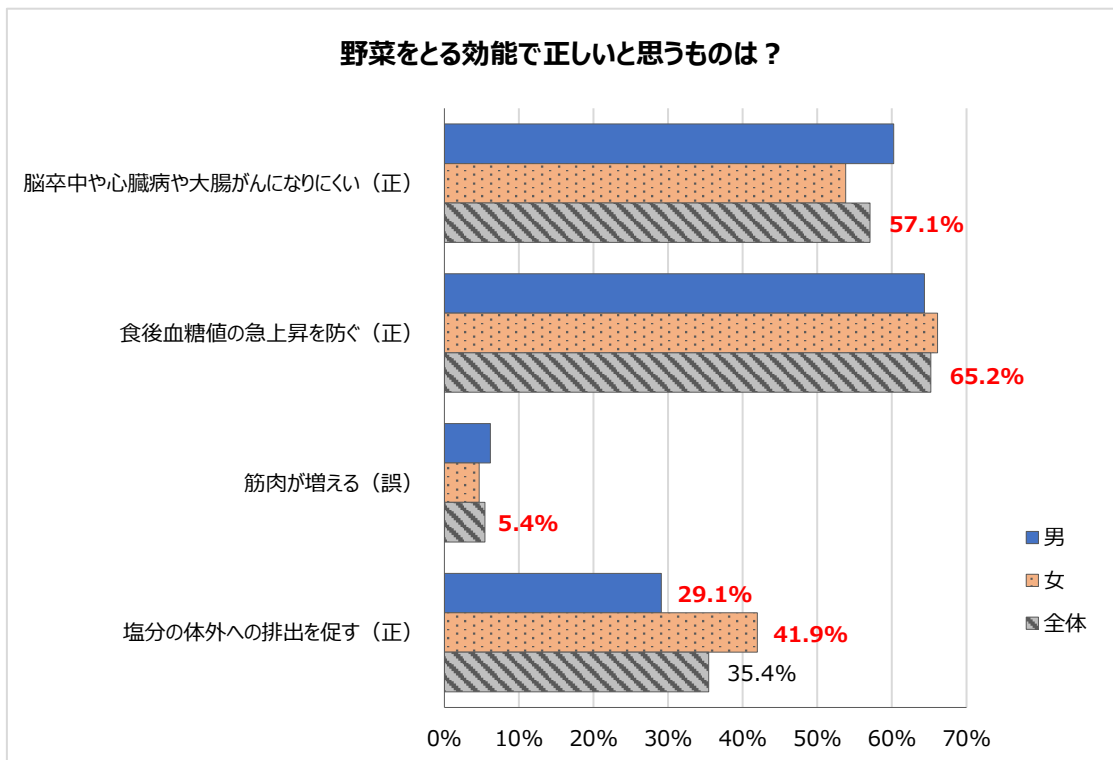
問13. 食に関する知識について、それぞれの項目で正しいと思うものに○をしてください。(複数回答)

1. 野菜をとる効能で正しいと思うもの

全体の平均では正解の「食後血糖値の上昇を防ぐ」、「脳卒中や心臓病や大腸がんになりにくい」に○をした者が、50%以上と高い。

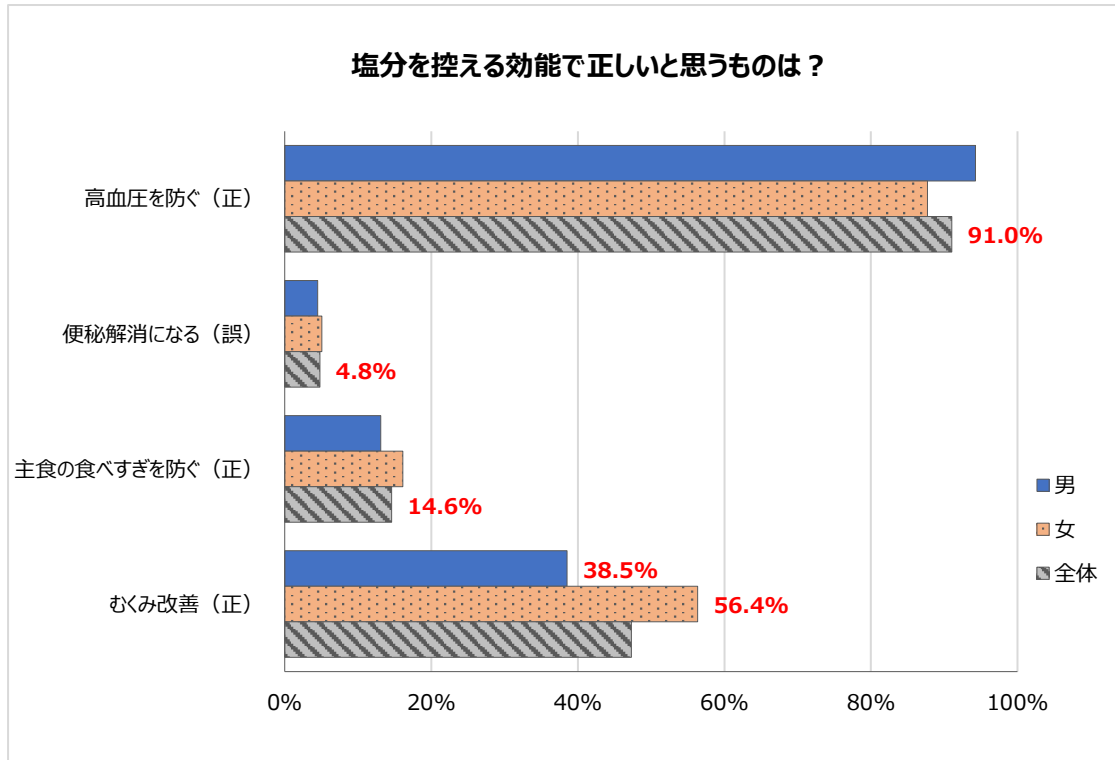
不正解の「筋肉が増える」に○をした者が、約5%いる。

正解の「塩分の体外への排出を促す」では、女性 41.9%に対し、男性 29.1%と正答率に男女差が見られた。



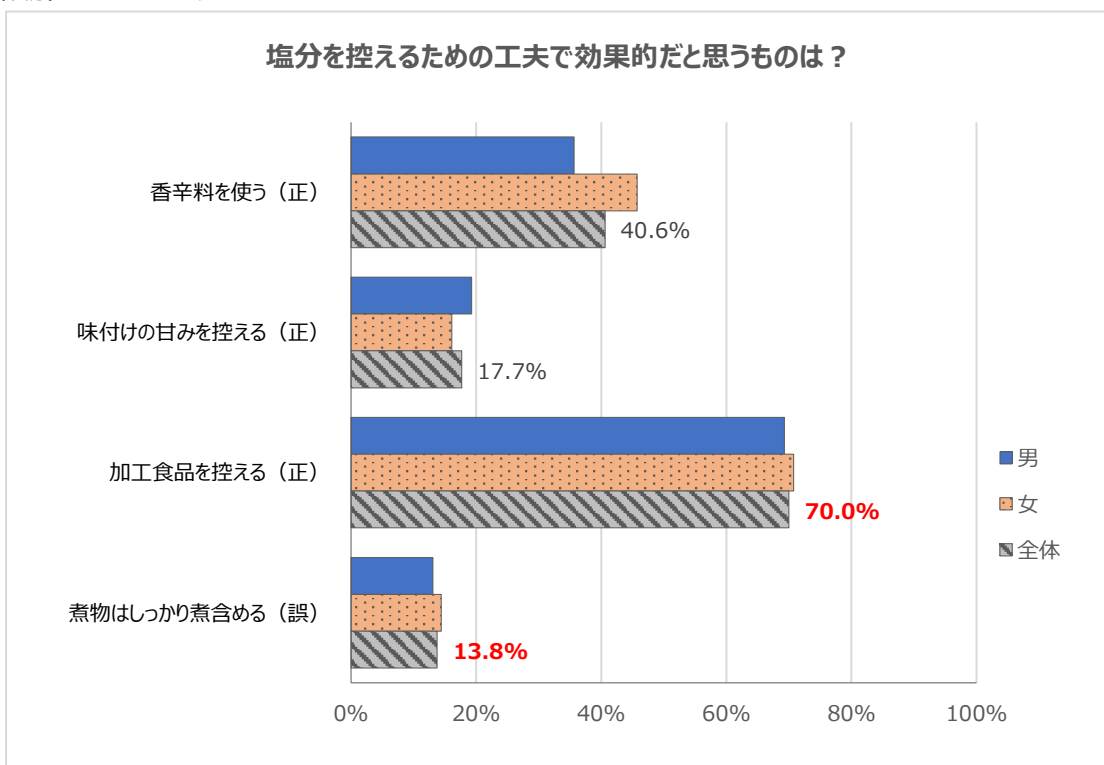
## 2. 塩分を控える効能で正しいと思うもの

正解の「高血圧を防ぐ」に○をした者は9割以上と高い。一方、正解の「むくみ改善」や「主食の食べすぎを防ぐ」に○をした者は低い傾向にあった。「むくみ改善」と回答した者は、男性より女性の方が高かった。また、不正解の「便秘解消になる」に○をした者が5%弱あった。



## 3. 塩分を控えるための工夫で効果的だと思うもの

加工食品は塩分が多いと認識されている人が多い。一方、不正解の「煮物はしっかり煮含める」は14%程度誤解されている。



#### 4.成人1人1日にとりたい野菜の量で正しいと思うもの

小鉢5つ分(350g)と正解した者は3割強であった。

小鉢1つ分と回答した人が2割、小鉢3つ分と回答した人が4割であった。

