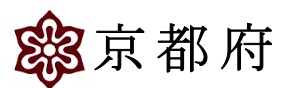


令和 4 年  
京都府民健康・栄養調査報告書



# 目 次

## はじめに

### I 調査の概要

1	調査目的	2
2	調査対象及び客体	2
3	調査時期	2
4	調査内容	2
5	調査客体の概要	2
6	調査要領	4
7	調査の集計及び作表	5
8	本書利用上の留意点	5

### II 結果の概要

#### 栄養摂取状況調査

1	適正体重の状況について	8
2	食塩摂取量について	13
3	脂肪エネルギー比率について	17
4	カルシウム摂取量について	21
5	野菜摂取量について	23
6	果実類摂取量について	27

#### 身体状況・生活習慣調査

1	食事について	30
(1)	朝食の頻度について	30
(2)	朝食の内容について	34
(3)	間食の頻度について	36
(4)	外食の頻度について	38
(5)	中食の頻度について	42
(6)	栄養成分表示について	45
(7)	野菜をたっぷり使った料理の摂取頻度について	51
(8)	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度について	55
(9)	塩分のとりすぎへの意識について	58
2	睡眠について	60
3	運動習慣について	64
4	歩数について	69
(1)	歩数の把握について	69
(2)	最近の平均的な日の1日の歩数について	72
5	フレイルについて	77
6	糖尿病について	81
(1)	糖尿病の状況について	81
(2)	糖尿病の認知内容について	88
7	慢性閉塞性肺疾患 (COPD) について	91
8	飲酒状況について	95
9	喫煙状況について	102
10	受動喫煙の状況について	105
11	災害時の備えについて	106
12	新型コロナウイルス感染症の生活習慣への影響について	116

### Ⅲ 栄養摂取状況調査の結果

第1表	調査対象者の概要	120
第2表～第9表	年齢・身長・体重・BMIの各平均値	121
第10表～第16表	エネルギー・栄養素別1日あたり摂取量《粗値》	129
第17表～第23表	食品群別1日あたり摂取量《粗値》	138
第24表～第30表	エネルギー・栄養素別1日あたり摂取量《EER調整値》	147
第31表～第37表	食品群別1日あたり摂取量《EER調整値》	156
第38表～第44表	エネルギー・栄養素別1日あたり摂取量《密度調整値》	165
第45表～第51表	食品群別1日あたり摂取量《密度調整値》	174

### Ⅳ 身体状況・生活習慣調査の結果

第52表	健康上の問題での影響有無	184
第53表	健康上の問題での影響内容	188
第54表	健康状態の自己認識	192
第55表	健康づくりへの関心度	196
第56表	健康づくりのために実行していること	200
第57表	間食の頻度	204
第58表	外食の利用頻度	208
第59表	栄養成分表示 ー見たことの有無ー	212
第60表	栄養成分表示 ー参考の有無ー	216
第61表	持ち帰りの弁当や惣菜の利用頻度	220
第62表	市販の弁当を購入するときの基準	224
第63表	配食サービスの利用頻度	228
第64表	主食・主菜・副菜が1日に2回以上揃う頻度	232
第65表	食品のとり方 ー組合せー	236
第66表	塩分のとりすぎへの注意	240
第67表	野菜をたっぷり使った料理の頻度	244
第68表	朝食の頻度	248
第69表	朝食の内容	252
第70表	平日夕食の開始時刻	256
第71表	就寝前2時間以内の夕食を週3回以上とるか	260
第72表	家族や知人、友人と一緒に食事をする頻度	264
第73表	食生活や運動等に影響を与えている情報源	268
第74表	1日の平均睡眠時間	272
第75表	睡眠による休養	276
第76表	運動習慣 ー30分以上の運動を週2回以上、1年以上持続しているかー	280
第77表	運動習慣 ー有無ー	284
第78表	運動習慣 ー1週間の運動日数・運動時間・継続年数の各平均値	288
第79表	運動習慣 ー運動日数区分ー	292
第80表	運動習慣 ー運動時間区分ー	296
第81表	運動習慣 ー運動継続年数区分ー	300
第82表	主にしている運動	304
第83表	平日の覚醒時間内での座っている時間	308
第84表	休日の覚醒時間内での座っている時間	312
第85表	歩数計やスマートフォンにより1日の歩数が把握できるか	316
第86表	1日の平均歩数	320
第87表	1日の歩行数区分	324
第88表	歯の平均本数	328
第89表	歯の本数区分	332
第90表	この1年間での歯科健診の有無	336
第91表	かんで食べる時の状態	340

第92表	食するときの状態	344
第93表	フレイルの認知度	364
第94表	健康診断結果の指摘 ー有無ー	368
第95表	健康診断結果の指摘 ー内容ー	372
第96表	糖尿病 ー指摘の有無ー	376
第97表	糖尿病 ー治療の有無ー	380
第98表	糖尿病 ー治療を初めて受けた平均年齢ー	384
第99表	糖尿病 ー治療を初めて受けた年齢ー	388
第100表	糖尿病 ー治療内容ー	392
第101表	糖尿病 ー治療を受けていない理由ー	396
第102表	糖尿病合併症の有無	400
第103表	糖尿病に関する知識の有無	416
第104表	慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度	468
第105表	飲酒 ー頻度ー	472
第106表	飲酒 ー量ー	476
第107表	喫煙 ー状況ー	480
第108表	喫煙 ー吸っているたばこ製品の種類ー	484
第109表	喫煙 ー紙巻きたばこの1日の平均喫煙本数ー	488
第110表	喫煙 ー紙巻きたばこの1日の喫煙本数ー	492
第111表	喫煙 ー紙巻きたばこの喫煙年数ー	496
第112表	喫煙 ー禁煙に対する意識ー	500
第113表	喫煙 ー身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無ー	504
第114表	受動喫煙の機会の有無	508
第115表	非常用食料 ー有無ー	548
第116表	非常用食料 ー平均日数ー	552
第117表	非常用食料 ー日数区分ー	556
第118表	非常用食料 ー内容ー	560
第119表	世帯の平均人数	564
第120表	世帯人数区分	568
第121表	コロナ禍の生活への影響	572

## V 参考資料

1	食品群別表	618
2	日本人の食事摂取基準（2020年版）（抜粋）	619
3	京都府民健康・栄養調査 調査票	632

## はじめに

京都府では、「地域の保健医療を支える人材の育成及び基盤の整備」、「患者本位の安心・安全な医療提供体制の確立」、「健康づくりから医療、介護まで切れ目のない保健医療サービスの提供」の3つの対策の柱に沿った保健医療計画の中に健康増進計画を位置づけ、「健康寿命の全国のトップクラスまで延伸」をめざして、健康づくり施策を展開してきました。

この度、府民の生活実態や意識を把握し、評価・分析することにより、保健医療計画等の現状値を把握し、地域における健康づくりや生活習慣病予防等の具体的な取組を進めるための基礎資料とすることを目的に令和4年京都府民健康・栄養調査を実施しました。

本府では、平均寿命は全国トップクラスにありますが、健康寿命は男性が全国中位、女性は全国最下位で、健康寿命のさらなる延伸が課題となっています。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出自粛の影響や働き方と家庭生活の変化等、私たちを取り巻く社会環境が大きく変化し、新たな健康課題が生じていることも想定されます。

今後、本調査結果を参考に、「きょうと健康長寿・未病改善センター」の健診・医療・介護データ等と重層的に分析をすすめることにより、より地域の実状に応じた対策に取り組み、住民・医療関係者・企業・保険者等関係機関との連携の強化、府民一人ひとりの主体的な健康づくりの推進と、それらを取り巻く社会環境の整備や質の向上に努めて参りたいと考えております。

終わりに、調査の実施に御協力いただきました府民の皆様をはじめ、関係者の方々に厚くお礼申し上げます。

令和6年3月

京都府健康福祉部長 長谷川 学

# I 調査の概要

# 調査の概要

## 1 調査目的

この調査は、府民の身体状況、生活習慣状況及び栄養摂取状況を明らかにし、保健医療計画及びきょうと健やか 21 の現状値の把握することで、府民の健康増進を図るための基礎資料を得ることを目的とする。

## 2 調査対象及び客体

京都府内在住（京都市域を含む）の満 20 歳以上の男女 7,000 人  
京都府内 26 市町村選挙人名簿又は住民基本台帳から無作為抽出

## 3 実施時期

令和 4 年 1 1 月

## 4 調査内容

きょうと健やか 21（第 3 次）数値目標の評価を踏まえて、前回（平成 28 年実施）調査項目及び国民健康・栄養調査項目等から選定

### （1）身体状況・生活習慣調査

健診受診状況、糖尿病、食習慣、運動習慣、歩行数、休養、睡眠、口腔、喫煙、飲酒等生活習慣に関すること

### （2）栄養摂取状況調査

#### ・世帯の状況等

性別、生年月日、妊産婦（週数）・授乳婦別、身長、体重

#### ・食物摂取状況

簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）※を用いて実施

※日本に住む成人を対象に、通常の商品から習慣的に摂取している栄養素量を個人を単位として調べ、個人ごとの栄養素摂取量、食品摂取量を得るために開発設計された質問票

## 5 調査客体の概要

### （1）調査対象世帯員数と回収状況

調査項目	調査対象者数(人)	回収数(人)	回収率(%)
身体状況・生活習慣調査	7,000	3,645	52.1
栄養摂取状況調査	7,000	3,620	51.7

※全問無回答者を除く

栄養摂取状況調査では、BDHQ から算出されたエネルギー摂取量が 500kcal/日未満の者は除外

### （2）年齢階級別の有効回答者数

#### ア 身体状況・生活習慣調査

	男性			女性			総数		
	調査対象者数(人)	有効回答者数(人)	(%)	調査対象者数(人)	有効回答者数(人)	(%)	調査対象者数(人)	有効回答者数(人)	(%)
20歳代	276	83	30.1	297	127	42.8	573	210	36.6
30歳代	383	135	35.2	337	156	46.3	720	291	40.4
40歳代	563	214	38.0	475	226	47.6	1,038	440	42.4
50歳代	646	278	43.0	553	286	51.7	1,199	564	47.0
60歳代	553	323	58.4	569	346	60.8	1,122	669	59.6
70歳以上	1,079	716	66.4	1,269	755	59.5	2,348	1,471	62.6
合計	3,500	1,749	50.0	3,500	1,896	54.2	7,000	3,645	52.1

イ 栄養摂取状況調査

	男性			女性			総数		
	調査対象者数 (人)	有効回答者数 (人)	(%)	調査対象者数 (人)	有効回答者数 (人)	(%)	調査対象者数 (人)	有効回答者数 (人)	(%)
20歳代	276	82	29.7	297	126	42.4	573	208	36.3
30歳代	383	129	33.7	337	157	46.6	720	286	39.7
40歳代	563	209	37.1	475	228	48.0	1,038	437	42.1
50歳代	646	273	42.3	553	287	51.9	1,199	560	46.7
60歳代	553	321	58.0	569	344	60.5	1,122	665	59.3
70歳以上	1,079	690	63.9	1,269	726	57.2	2,348	1,416	60.3
合計	3,500	1,704	48.7	3,500	1,868	53.4	7,000	3,572	51.0

(3) 市町村別の有効回答者数

ア 身体状況・生活習慣調査

	男性			女性			総数		
	調査対象者数 (人)	有効回答者数 (人)	(%)	調査対象者数 (人)	有効回答者数 (人)	(%)	調査対象者数 (人)	有効回答者数 (人)	(%)
京都市	1,100	511	46.5	1,144	583	51.0	2,244	1,094	48.8
向日市	80	30	37.5	80	47	58.8	160	77	48.1
長岡京市	112	58	51.8	110	55	50.0	222	113	50.9
大山崎町	80	46	57.5	80	36	45.0	160	82	51.3
宇治市	254	110	43.3	250	139	55.6	504	249	49.4
城陽市	106	53	50.0	104	59	56.7	210	112	53.3
久御山町	80	43	53.8	80	41	51.3	160	84	52.5
八幡市	100	49	49.0	96	41	42.7	196	90	45.9
京田辺市	98	47	48.0	92	46	50.0	190	93	48.9
井手町	80	32	40.0	80	35	43.8	160	67	41.9
宇治田原町	80	41	51.3	80	45	56.3	160	86	53.8
木津川市	102	55	53.9	102	58	56.9	204	113	55.4
笠置町	80	40	50.0	80	49	61.3	160	89	55.6
和束町	80	42	52.5	80	39	48.8	160	81	50.6
精華町	80	47	58.8	80	46	57.5	160	93	58.1
南山城村	80	45	56.3	80	48	60.0	160	93	58.1
亀岡市	122	77	63.1	118	64	54.2	240	141	58.8
南丹市	80	45	56.3	80	53	66.3	160	98	61.3
京丹波町	80	49	61.3	80	55	68.8	160	104	65.0
福知山市	110	59	53.6	100	54	54.0	210	113	53.8
舞鶴市	116	59	50.9	104	65	62.5	220	124	56.4
綾部市	80	39	48.8	80	42	52.5	160	81	50.6
宮津市	80	51	63.8	80	49	61.3	160	100	62.5
京丹後市	80	41	51.3	80	52	65.0	160	93	58.1
伊根町	80	40	50.0	80	41	51.3	160	81	50.6
与謝野町	80	40	50.0	80	54	67.5	160	94	58.8
合計	3,500	1,749	50.0	3,500	1,896	54.2	7,000	3,645	52.1



## イ 栄養摂取状況調査

	男性			女性			総数		
	調査対象者数 (人)	有効回答者数 (人)	(%)	調査対象者数 (人)	有効回答者数 (人)	(%)	調査対象者数 (人)	有効回答者数 (人)	(%)
京都市	1,100	502	45.6	1,144	580	50.7	2,244	1,082	48.2
向日市	80	31	38.8	80	47	58.8	160	78	48.8
長岡京市	112	54	48.2	110	57	51.8	222	111	50.0
大山崎町	80	45	56.3	80	36	45.0	160	81	50.6
宇治市	254	112	44.1	250	137	54.8	504	249	49.4
城陽市	106	53	50.0	104	59	56.7	210	112	53.3
久御山町	80	43	53.8	80	41	51.3	160	84	52.5
八幡市	100	47	47.0	96	42	43.8	196	89	45.4
京田辺市	98	48	49.0	92	45	48.9	190	93	48.9
井手町	80	31	38.8	80	34	42.5	160	65	40.6
宇治田原町	80	41	51.3	80	42	52.5	160	83	51.9
木津川市	102	52	51.0	102	57	55.9	204	109	53.4
笠置町	80	39	48.8	80	49	61.3	160	88	55.0
和束町	80	40	50.0	80	38	47.5	160	78	48.8
精華町	80	44	55.0	80	46	57.5	160	90	56.3
南山城村	80	44	55.0	80	46	57.5	160	90	56.3
亀岡市	122	74	60.7	118	62	52.5	240	136	56.7
南丹市	80	45	56.3	80	53	66.3	160	98	61.3
京丹波町	80	47	58.8	80	55	68.8	160	102	63.8
福知山市	110	58	52.7	100	52	52.0	210	110	52.4
舞鶴市	116	54	46.6	104	62	59.6	220	116	52.7
綾部市	80	38	47.5	80	42	52.5	160	80	50.0
宮津市	80	51	63.8	80	48	60.0	160	99	61.9
京丹後市	80	37	46.3	80	49	61.3	160	86	53.8
伊根町	80	38	47.5	80	37	46.3	160	75	46.9
与謝野町	80	36	45.0	80	52	65.0	160	88	55.0
合計	3,500	1,704	48.7	3,500	1,868	53.4	7,000	3,572	51.0

## 6 調査要領

### (1) 調査機関

- ・京都府健康対策課が調査の企画立案を行い、実施した。
- ・調査企画については、有識者を含めた検討会を設置し、調査方法、調査項目、分析・評価方法等を検討した。

### (2) 調査票の様式

- ・身体状況調査・生活習慣調査 別添参照
- ・栄養摂取状況調査 別添参照

### (3) 調査方法

- ・郵送法による自記式質問票調査。調査期間中に督促状を1回送付
- ・これまでの調査方法との変更点

対象者数や回収率を増やし市町村データを算出するなどの理由から、栄養摂取状況調査は食事記録法からBDHQへ、身体状況・生活習慣調査の身長・体重は会場計測又は自記式から自記式へ、歩数は提供した歩数計から対象者が所持する歩数計へ変更した。

- ・令和4年国民健康・栄養調査対象者に京都府民健康・栄養調査の栄養摂取状況調査（BDHQ）を実施し、結果を比較検証。また、身体状況調査方法（身長、体重、歩数）の変更に伴う検証も併せて実施した。

(4) 調査に関する秘密の保持

- ・この調査は、心身の状態や生活習慣等について具体的な情報を取り扱い、多数の関係者が携わるといふ特色を有することから、総務省届出統計調査に位置付けるとともに、調査対象者に係る情報の取扱いについては京都府統計調査条例を遵守して、その秘密保持に万全を期した。

## 7 調査の集計及び作表

(1) 調査票の整理・審査

一般競争入札により業者に委託した。

(2) 集計及び作表

一般競争入札により業者に委託し、一部京都府で実施した。

## 8 本書利用上の留意点

(1) 栄養素等摂取量の算出

本調査における栄養摂取状況調査の結果は BDHQ により算出された値であり、栄養摂取量の計算は主に「日本食品標準成分表 2010（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下「成分表 2010」という。）に掲載されている各食品の栄養素含有量の値を使用している。

(2) 食品群分類

食品群分類は、参考資料「食品群分類表」のとおりである。

(3) 平均栄養摂取量

栄養摂取状況調査の結果は、調査対象者総数の総摂取量を平均して、1人1日当たりとして算出したものである。

(4) 栄養素及び食品群摂取量の値

- ・栄養素及び食品群摂取量の値は、エネルギー調整を行わない粗摂取量（粗値）、密度法による摂取量（密度調整値）、推定エネルギー必要量（EER）を摂取したと仮定した推定申告誤差調整済摂取量（EER 調整値）の3種類を用いた。
- ・「結果の概要」に示す栄養素及び食品群摂取量の値は、粗値を記載している。
- ・密度調整値では、エネルギー産生栄養素に関しては、1日のエネルギー摂取量に占める各栄養素からのエネルギー摂取量の割合（% energy）で示し、エネルギーを産生しない栄養素および食品群に関しては、1日の摂取エネルギー1000 kcal あたりの各栄養素・食品群摂取量を算出した。それぞれの調整値の計算方法は、以下のとおりである

<密度調整値計算方法>

（エネルギー産生栄養素）密度調整値＝各栄養素量\*エネルギー換算係数/EN\*100（%energy）

（エネルギー非産生栄養素）密度調整値＝各栄養素量/EN\*1000（Unit/1000 kcal）

（食品群）密度調整値＝各食品群量/EN\*1000（g/1000 kcal）

<EER 調整値計算方法>

（栄養素）EER 調整値＝各栄養素量/EN\*EER（Unit/日）

（食品群）EER 調整値＝各食品群量/EN\*EER（g/日）

※EERの算出には、身体活動レベルふつう（Ⅱ）を一律に使用

(5) 肥満の判定

- ・BMI（Body Mass Index、次式）を用いて判定した。
- ・BMI＝体重（kg）/（身長 m）<sup>2</sup>

肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	低体重（やせ）	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

（「日本肥満学会（2011年）による肥満の判定基準」より）

(6) その他

本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。