

## 「健康くらしき21について」(令和6年1月5日～1月15日実施)

送付数:1,379人  
回答数:602人  
回答率:43.7%  
担当課:健康づくり課(086-434-9820)

### 【アンケートの目的】

倉敷市の健康増進計画「健康くらしき21」に対するご意見や、皆さまの日頃の健康管理についてお聞きするため実施しました。

### 【担当課のコメント】

- 1回30分以上週2回以上運動している方の割合は昨年度から微減しており(46.9%→44.7%)、マップ等を活用して(「時々」も含め)歩いている方の割合も、昨年度とほぼ横ばいです(30.0%→29.9%)。日常生活の中で、自分に合った運動を取り入れられるよう啓発を続けていきたいと思えます。
- 休養については、睡眠で休養を十分とれている方の割合は昨年度から減少しており(69.3%→63.8%)、一方でストレスをうまく解消できている方の割合は昨年度から増加(66.7%→69.4%)しています。引き続き睡眠やストレス対処などに向けた健康づくりの啓発や相談窓口の周知などを行いたいと思えます。
- 野菜摂取については、1日5皿(野菜350g)以上が摂取目安となっています。野菜を食べるように努めている方の割合は80.1%でしたが、実際に野菜を「5皿以上」食べている方の割合は5.6%と大きく差が見られます。野菜のレシピをInstagramや食育ポータルでも紹介しています。簡単で美味しいレシピなので是非作ってみてください。

#### ・Instagram

[https://www.instagram.com/kurashiki\\_city\\_kenkou/](https://www.instagram.com/kurashiki_city_kenkou/)



#### ・食育ポータル

<https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

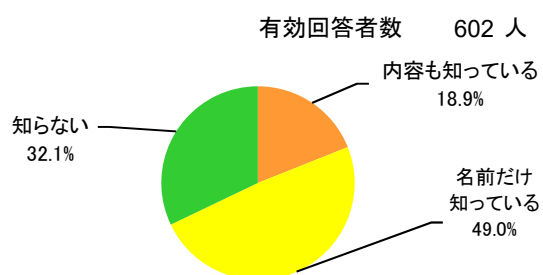


野菜を食べる3つの習慣「3ベジ」を知っている方の割合は、昨年度から増加(43.3%→52.8%)しており、一口目に野菜を食べている人や、よくかんで食べている人、さらにゆっくり時間をかけて食べている人も昨年度から増加していました。今後も3ベジの推進を通じて、野菜摂取に関する正しい知識の普及に努め、自然に健康になれる食環境づくりに取り組んでまいります。皆さんも、是非身近な人に3ベジを教えてあげてください。

●いただいたご意見をもとに、今後も皆さまの健康増進のサポートに努めていきたいと思えます。ご協力ありがとうございました。

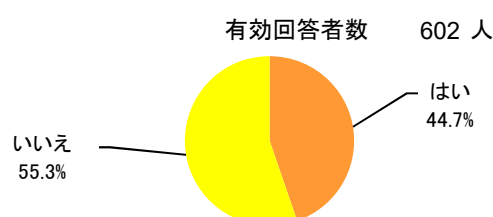
### 問1 「健康くらしき21」を知っていますか？

選択肢	回答者数
内容も知っている	114人
名前だけ知っている	295人
知らない	193人



### 問2 1回30分以上、週2回以上運動していますか？

選択肢	回答者数
はい	269人
いいえ	333人



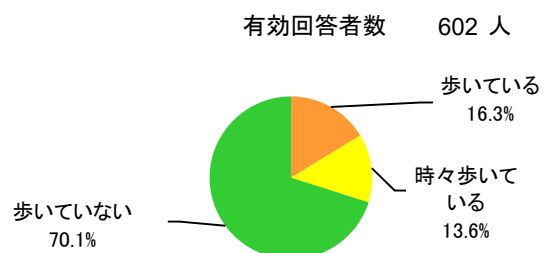
## 「健康くらしき21について」(令和6年1月5日～1月15日実施)

### 問3 「くらしき まち歩き さと歩きマップ」等(※)を活用して歩いていますか？

※ウォーキングマップやスマートフォンアプリなど

※ウォーキングマップ等のツールを活用してなくても、歩いている場合は選択

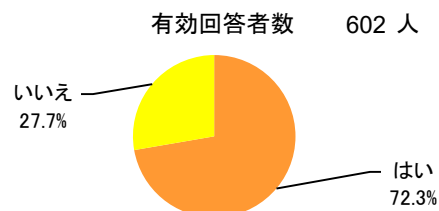
選択肢	回答者数
歩いている	98 人
時々歩いている	82 人
歩いていない	422 人



### 問4 自分のBMI(※)の値を知っていますか？

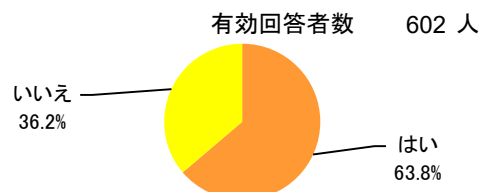
※BMI=体重(キログラム)÷身長(メートル)÷身長(メートル)で肥満度を表す指数

選択肢	回答者数
はい	435 人
いいえ	167 人



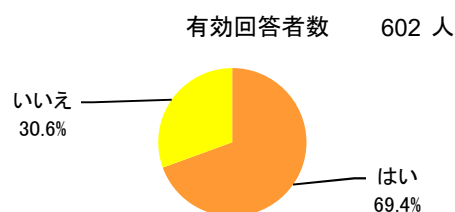
### 問5 ここ1か月間、睡眠で休養を十分とれていますか？

選択肢	回答者数
はい	384 人
いいえ	218 人



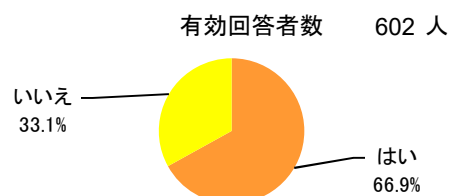
### 問6 ストレスをうまく解消できていますか？

選択肢	回答者数
はい	418 人
いいえ	184 人



### 問7 年に1回は、歯の健診を受けていますか？

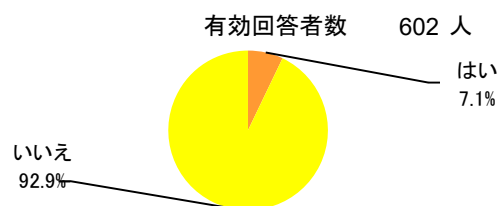
選択肢	回答者数
はい	403 人
いいえ	199 人



## 「健康くらしき21について」(令和6年1月5日～1月15日実施)

### 問8 現在たばこを吸っていますか？

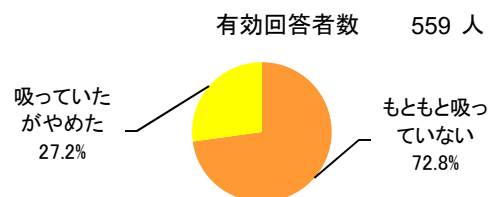
選択肢	回答者数
はい	43 人
いいえ	559 人



### 問9 以前たばこを吸っていましたか？

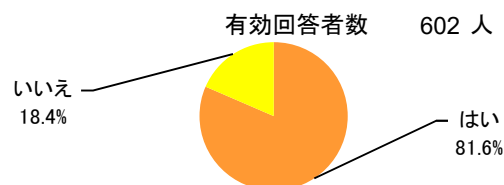
※問8で「いいえ」と回答された方にお聞きます。

選択肢	回答者数
もともと吸っていない	407 人
吸っていたがやめた	152 人



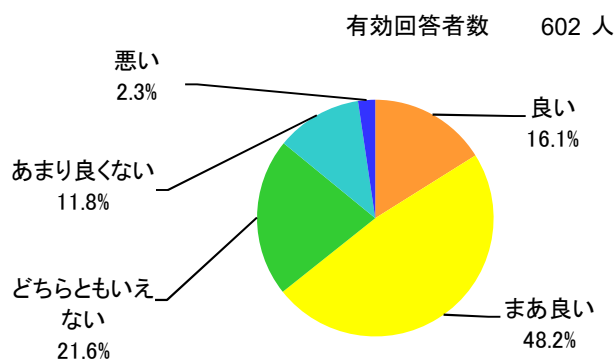
### 問10 休肝日を設けていますか？

選択肢	回答者数
はい	491 人
いいえ	111 人



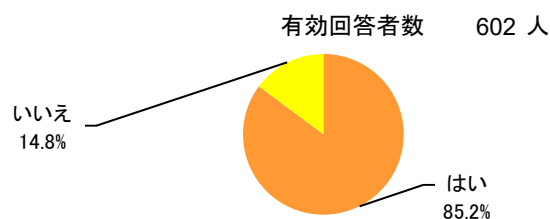
### 問11 現在の健康状態は？

選択肢	回答者数
良い	97 人
まあ良い	290 人
どちらともいえない	130 人
あまり良くない	71 人
悪い	14 人



### 問12 年に1回は、健康診断を受けていますか？

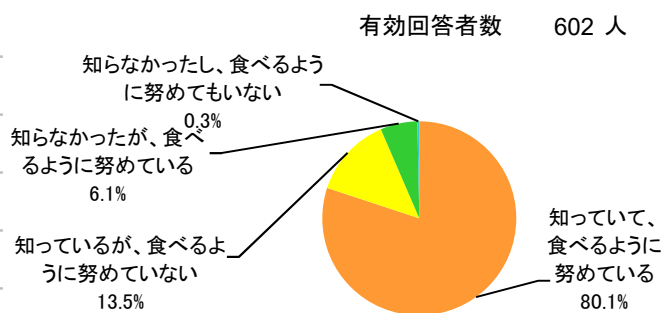
選択肢	回答者数
はい	513 人
いいえ	89 人



## 「健康くらしき21について」(令和6年1月5日～1月15日実施)

### 問13 野菜摂取が生活習慣病予防につながることを知り、野菜を食べるように努めていますか？

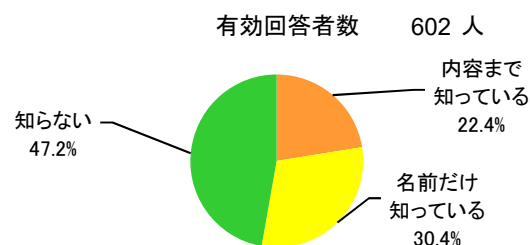
選択肢	回答者数
知っていて、食べるように努めている	482 人
知っているが、食べるように努めていない	81 人
知らなかったが、食べるように努めている	37 人
知らなかったし、食べるように努めてもない	2 人



### 問14 3ベジという言葉を知っていますか？

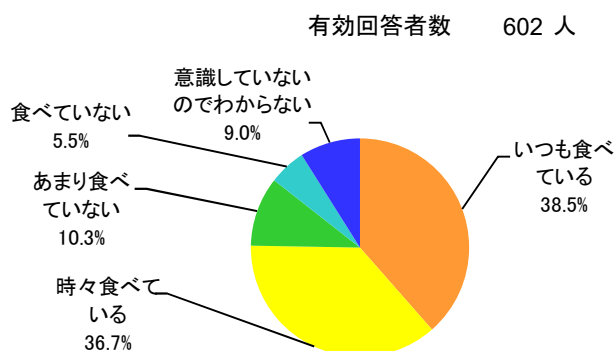
※「3ベジ」とは野菜(ベジタブル)を食べる3つの習慣で、「ベジわん」野菜を最初に食べること、「ベジもぐ」野菜をよくかんでゆっくり食べること、「ベジもり」野菜をたくさん(350g)食べること。

選択肢	回答者数
内容まで知っている	135 人
名前だけ知っている	183 人
知らない	284 人



### 問15 食事をする時、一口目に野菜を食べていますか？

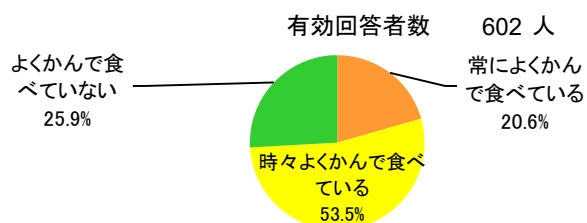
選択肢	回答者数
いつも食べている	232 人
時々食べている	221 人
あまり食べていない	62 人
食べていない	33 人
意識していないのでわからない	54 人



### 問16 よくかんで食べていますか？

※「よくかんで食べている」の目安…1口に20回以上

選択肢	回答者数
常によくかんで食べている	124 人
時々よくかんで食べている	322 人
よくかんで食べていない	156 人

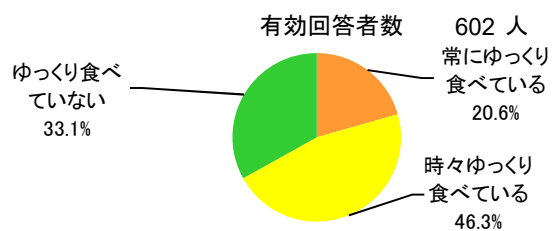


## 「健康くらしき21について」(令和6年1月5日～1月15日実施)

### 問17 ゆっくり時間をかけて食べていますか？

※「ゆっくり時間をかけて」の目安…1食に20分以上

選択肢	回答者数
常にゆっくり食べている	124 人
時々ゆっくり食べている	279 人
ゆっくり食べていない	199 人

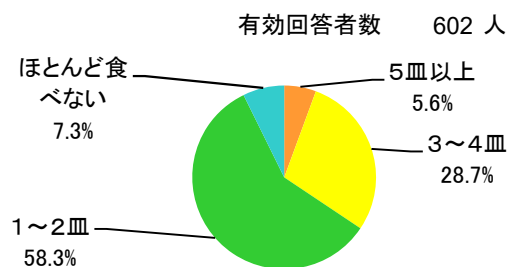


### 問18 1日に野菜料理(※1)を、皿数(※2)で考えると何皿食べていますか？

(※1)野菜料理…野菜を主な材料とした料理

(※2)1皿は小鉢1コ分(70g程度)と考えてください。

選択肢	回答者数
5皿以上	34 人
3～4皿	173 人
1～2皿	351 人
ほとんど食べない	44 人

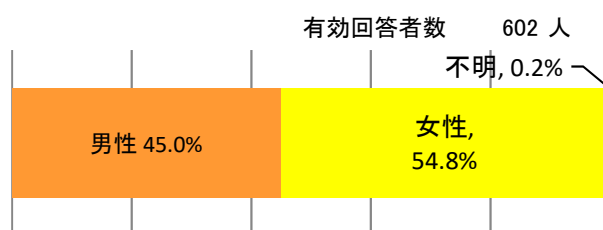


(次ページにモニター属性の内訳あり)

## 「健康くらしき21について」(令和6年1月5日～1月15日実施)

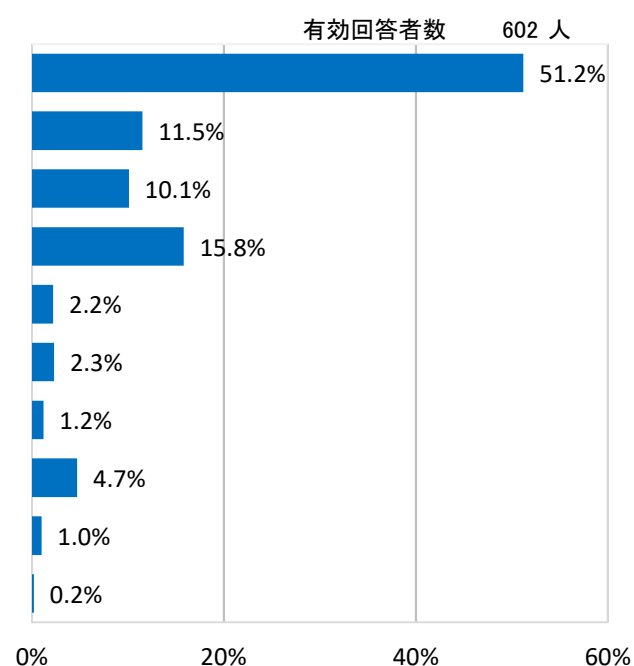
### モニターの属性(性別)

選択肢	回答者数
男性	271 人
女性	330 人
不明	1 人



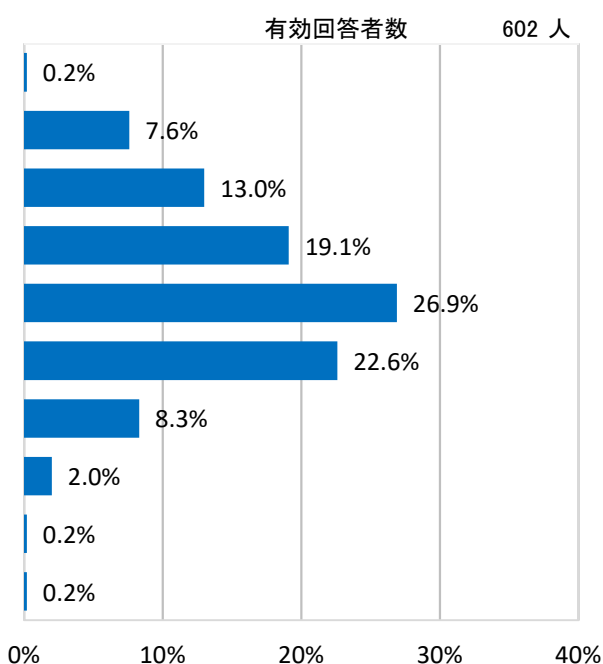
### モニターの属性(地区)

選択肢	回答者数
倉敷	308 人
児島	69 人
玉島	61 人
水島	95 人
庄	13 人
茶屋町	14 人
船穂	7 人
真備	28 人
市外(在勤)	6 人
不明	1 人



### モニターの属性(年代)

選択肢	回答者数
90代	1 人
80代	46 人
70代	78 人
60代	115 人
50代	162 人
40代	136 人
30代	50 人
20代	12 人
10代	1 人
不明	1 人



(注)各回答項目の割合(%)は、端数処理の関係上、合計が100%にならない場合があります。