

京都府内の事業者様へ

京の健康

～健康課題を解決するヘルスケア産業の創出に向けて～

平成28年12月発行



はじめに

京都府は、健康長寿日本一を目指し、健康寿命を5年間で1歳延伸することを目標として、きょうと健康長寿・未病改善センターを設置し、エビデンスに基づいた健康づくりや介護予防を実施するなど、府民の健康づくりの推進を図っているところです。

このたび、京都府民健康・栄養調査等の集計結果を用いて、府民の健康に関する行動や意識について分析を実施しました。

本冊子は、調査結果のうち、府民の傾向や特徴がある結果を掲載しています。

京都府内の事業者の皆様におかれましては、本書を参考いただき府民の健康増進を支える新たな産業の創出に活用いただければ幸いです。

京都府

きょうと健康長寿・未病改善センター

もくじ

I 京都府の健康を取り巻く環境

1. 京都府の概況	2
2. 京都府の健康状況	4

II 分析の概要

1. 分析の目的	6
2. 分析客体の概要	6
3. 本書の構成	8
4. 本書の見方と留意点	9

III 全体の健康状態

1. 主な運動内容	14
2. 運動に期待する効果	18
3. お弁当の購入基準	20
4. 外食習慣と野菜摂取頻度の地域差	23
5. 主な禁煙理由	26
6. 睡眠とストレスの関係	29
7. 主なストレス内容	32
8. ストレスと飲酒の関係	35

IV 社会人の健康状態

1. 職種による運動意識の違い	40
2. 社会人の歩数傾向	43
3. 1日あたりの純アルコール量と飲酒頻度	46
4. ストレスと飲酒量	48

V 未成年の健康状態

1. 未成年者のダイエット経験	52
2. 家族との食事と野菜摂取頻度	54
3. 未成年者の朝食習慣	57
4. 肉や魚の摂取頻度	59

VI 若い世代（20～39歳）の健康状態

1. ダイエット経験と食事量	62
2. 健康づくりへの関心と食への意識	65
3. 若い世代の食習慣	68
4. 健康診断を受けない理由	71

VII 中高年世代（40～64歳）の健康状態

1. 生鮮食品の購入頻度	76
2. 高血圧と運動習慣	78
3. 高血圧と食塩摂取量	80
4. 脂質異常と食への意識	82
5. 高血糖と食への意識	85

VIII 高齢世代（65歳以上）の健康状態

1. 高齢世代の摂取頻度が高い食品	88
2. 高齢世代の活動とストレス状況	91
3. 口腔ケアと歯の残存本数	95

IX ヘルスケア産業の創出に向けて

1. ヘルスケア産業分野の現状	98
2. 分析結果からみるヘルスケア産業への期待	99