



【問 6】一日に一度はどなたかと一緒に食事をする日が、週に何日ありますか。あてはまるものを1つ 選んでください。

1 ほぼ毎日	2 週5～6日	3 週3～4日
4 週1～2日	5 ほとんど食べない	

【問 7】あなたは、ふだんの食事で野菜をどのくらい食べますか。

	ほとんど 食べない	付け合せ程度 (ミニトマト3個程度)	小鉢1皿程度	小鉢2皿程度	小鉢3皿以上
朝食 (1つだけに○)					
昼食 (1つだけに○)					
夕食 (1つだけに○)					

※小鉢は、大人のこぶし大の皿（器）で、野菜の量は1皿70gに相当します。

※成人の野菜の摂取目標量は1日350g、小鉢5皿に相当します。

毎食野菜を食べるようにしましょう。



小鉢1皿のイメージ

【問 8】あなたは、府中産の農産物を意識的に食べていますか。あてはまるものを1つ 選んでください。

1 はい	2 いいえ
------	-------

※市内では、特産品の小松菜、わけねぎ、しいたけ、大房ぶどう「藤稔（ふじみのり）」、

多摩川梨、黒米など、季節によって様々な野菜が作られています。



### ◆◆ご協力いただき、ありがとうございました◆◆

本アンケートの返信をもって、アンケート結果の内容を第2次健康ふちゅう21の推進に活用することに同意いただいたものとし、今後、市の取組の参考にさせていただきます。

また、個人情報につきましては、市が責任をもって管理いたします。

<問合せ先> 府中市福祉保健部健康推進課成人保健係

電話 042-368-6511 (府中市保健センター内)

