

「健康と安全・安心な暮らし」に関する 市民アンケート調査

《アンケートご協力をお願い》

皆さまには日頃より市政にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、府中市では令和2年度に「第3次府中市保健計画」「第3次府中市食育推進計画」を策定し、健康づくりや食育を推進するため、個人、関係機関、企業等との連携による地域ぐるみでの健康づくりを推進してきました。この度、計画期間の終了が近づいていることから、次期計画策定のため、アンケート調査を実施することといたしました。

ご多忙のところお手数をおかけしますが、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

※このアンケート調査は皆さまの健康や暮らしの状況を把握させていただくための調査であり、回答を強制するものではありません。

※お答えいただいた内容は統計的に処理をするため、個人の回答内容が他に漏れることや個人が特定されることはありません。

※本調査は、府中市に在住する18歳以上の方（平成19年4月1日以前に生まれた方）3,000名を対象に実施します。

令和7年8月 府中市

1. 回答のしかた

次の2つの方法から1つを選び回答してください。

① 郵送

この調査票に直接記入し、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて郵送する。

② オンライン

右の二次元コードもしくは下のURLより、パソコン・タブレット・スマートフォンにて回答する。

【URL】 <https://www.net-research.jp/1282701>

※回答にあたっての通信料は自己負担となります。



2. ご記入にあたってのお願い

① 宛名のご本人が、お答えください。

（ご本人の回答が難しい場合は、ご家族等がご本人の考えや思いを代筆願います。）

② ご回答は、選択肢に“○”を付けてお選びいただく場合と数字などを具体的にご記入いただく場合がございます。

③ “○”をつける数は、“（1つだけに○）”、“（あてはまるものすべてに○）”などの案内がありますので、設問ごとの案内にしたがってください。

④ **令和7年9月1日（月）までに**ご回答をお願いします。

<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 FAX 042-334-5549
メールアドレス iryoc02@city.fuchu.tokyo.jp

1 健康状態について

■からだの健康について

問1 あなたは、ご自分の健康状態をどのように感じていますか。(1つだけに○)

1 とても健康だ	2 まあ健康な方だ	3 あまり健康ではない
4 健康ではない	5 どちらともいえない	

問2 あなたは、これまで、次のような病気や障害を経験したことがありますか。
(あてはまるものすべてに○)

1 高血圧	2 糖尿病	3 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
4 がん	5 肝臓病	6 心臓病(狭心症、心筋梗塞、不整脈など)
7 腎臓病	8 骨粗しょう症	9 呼吸器疾患(喘息、COPDなど)
10 うつ病などの気分障害		
11 その他()		

12 特になし		

問3 あなたは、いつもとっている睡眠で休養が充分とれていると思いますか。(1つだけに○)

1 充分とれている	2 まあとれている	3 あまりとれていない
4 全くとれていない	5 わからない	

■こころの健康について

問4 最近2週間のあなたの状態にもっとも近いものに○をつけてください。(○は1つずつ)

最近2週間、私は・・・	まったく ない	ほんのたまに	半分以下の期間を	半分以上の期間を	ほとんどいつも	いつも
(1) 明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
(2) 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
(3) 意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4	5	6
(4) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	1	2	3	4	5	6
(5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4	5	6

問5 過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。(○は1つずつ)

	全く ない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
(1) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(2) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(3) そわそわ落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(4) 気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(5) 何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問6 あなたは、次のそれぞれについて、どのくらいあてはまりますか。(○は1つずつ)

	あてはまる ない	あてはまる くない	どちらか くない	あてはまる ある	あてはまる
(1) 困っていることを解決するために、自分と一緒に対処してくれる人が欲しい	1	2	3	4	5
(2) 他人からの助言や援助を受けることに、抵抗がある	1	2	3	4	5
(3) 困っていることを解決するために、他者からの助言や援助が欲しい	1	2	3	4	5
(4) 自分は、人に相談したり援助を求める時、いつも心苦しさを感ずる	1	2	3	4	5
(5) 自分が困っている時には、話を聞いてくれる人が欲しい	1	2	3	4	5
(6) 人は誰でも、相談や援助を求められたら、わずらわしく感じると思う	1	2	3	4	5

2 健康診査・各種がん検診について

あなたは、定期的に健康診査・各種がん検診などを

受けている

受けていない

問7-1 健康診査・各種がん検診を受けていない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1 必要と思わない | 2 忙しくて受診できない／時間が合わない |
| 3 受診方法がわからない | 4 結果を知りたくない |
| 5 医療機関で治療している | 6 費用がかかる |
| 7 感染症にかかるのが怖い | 8 その他() |

次のページの間8へ

問7-2 健康診査・各種がん検診を受けた理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|-----------------------------|
| 1 市から受診の通知が来た | 2 府中市内で受けられた |
| 3 職場・学校で受けられた | 4 通院先の病院で受けられた |
| 5 人間ドックとして受けた | 6 家族・友人等に勧められた |
| 7 年齢的に必要性を感じた | 8 テレビ、広報誌等で情報を見聞きした |
| 9 病気を早期に見つけたい | 10 気になる症状があり、病気ではないことを確認したい |
| 11 費用が安かった | 12 その他() |

問7-3 健康診査・各種がん検診の結果をご自身の生活習慣の改善に役立てていますか。

役立てていない場合、その理由は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1 役立てている | |
| 2 特に異常のある結果ではなかった | 3 結果説明がなかった |
| 4 結果説明はあったが、むずかしくてわかりにくかった | 5 結果はわかったが改善のための具体的な方法は教えてもらえなかった |
| 6 生活習慣の改善を継続できなかった | 7 その他() |

3 からだを動かすことについて

問 8 あなたは、健康の維持・増進のために意識的にからだを動かすなどの軽い運動（ウォーキング・ラジオ体操など1日30分以上）をどのくらいしていますか。（1つだけに○）

- | | | | |
|------------|----------|-------------------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に4～5回 | 3 週に2～3回 | 4 週に1回程度 |
| 5 月に2～3回程度 | 6 月に1回程度 | 7 運動はしているが定期的ではない | |
| 8 運動はしていない | | | |

問 9 現在、1回30分以上の軽く汗をかく運動（またはそれ以上に激しい運動）を実施していますか。（1つだけに○）

- | | | | |
|------------|----------|-------------------|----------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週に4～5回 | 3 週に2～3回 | 4 週に1回程度 |
| 5 月に2～3回程度 | 6 月に1回程度 | 7 運動はしているが定期的ではない | |
| 8 運動はしていない | | | |

問 10 あなたは、10分以上続けて歩くことが週にどのくらいありますか。

ここで、歩くとは通勤・通学や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、すべてを含みます。

週 _____ 日	1日 _____ 時間 _____ 分程度	*行っていない場合は「0」と書いてください
-----------	-----------------------	-----------------------

問 11 あなたは、健康応援ウォーキングマップを活用してウォーキングをしたことがありますか。（1つだけに○）

- | |
|-------------------------------|
| 1 活用してウォーキングをしたことがある |
| 2 知っているが活用していない、今後活用するつもりでいる |
| 3 知っているが活用していない、今後も活用するつもりはない |
| 4 知らないが、今後活用してみたい |
| 5 知らないが、今後も活用するつもりはない |

※市では、元気いっぱいサポーター自主グループ「ノルディックでつながる会」と協働して健康応援ウォーキングマップを作成しています。



4 食事について

問 12 あなたは、ふだん朝食を食べますか。（1つだけに○）

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1 ほとんど毎日食べる | 2 週に4～5日食べる | 3 週に2～3日食べる |
| | 4 ほとんど食べない | |

問 12-1 朝食を食べない日があるのはなぜですか。（1つだけに○）

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 朝食を食べる時間がない | 2 食欲がない |
| 3 朝食を食べる習慣がない | 4 就労形態が不規則なため |
| 5 準備・調達が面倒なため | 6 食費を節約するため |
| 7 その他（ _____ ） | |

次のページの間 13 へ

問 13 主食（ごはん・パン・麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻など）のそろった食事を1日に2回以上とる日は週にどのくらいありますか。（1つだけに○）

1 ほぼ毎日	2 週 4～5 日	3 週 2～3 日
	4 ほとんどない	



問 13-1 主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上とることができないのはなぜですか。（1つだけに○）

1 準備・調理する時間がない	2 食欲がない
3 メリットが分からない	4 準備・調理する知識がない
5 準備・調理が面倒なため	6 食費を節約するため
7 その他()	

問 14 1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。（1つだけに○）

1 ほぼ毎日	2 週 4～5 日	3 週 2～3 日	4 ほとんどない
--------	-----------	-----------	----------

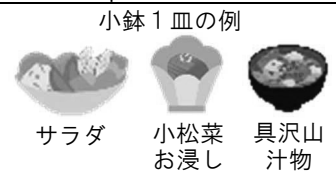
問 15 あなたは、ふだんの食事で野菜をどのくらい食べますか。（○は1つずつ）

	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
(1) 朝食	1	2	3	4	5
(2) 昼食	1	2	3	4	5
(3) 夕食	1	2	3	4	5

※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。



問 16 あなたは、府中産の農産物を意識的に食べていますか。（1つだけに○）

1 取扱のある店を知っていて買う・食べる	2 売り場やメニューがあれば買う・食べる
3 売り場やメニューにあっても選ばない	4 見かけない・知らない

※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。



問 17 あなたは、普段の食事で減塩に取り組んでいますか。（1つだけに○）

1 減塩に取り組んでいる
2 減塩したほうが良いと感じているが、取り組んでいない
3 減塩は特に意識していない

問 18 あなたは、「食品ロス」を減らすために取り組んでいることはありますか。

(あてはまるものすべてに○)

購入時	1 小分け商品、少量パック商品、バラ売り等、食べきれる量を購入する	2 期限の近い商品棚の手前に並ぶ商品(いわゆる「手前どり」)や値引き商品・ポイント還元の商品を購入する
調理時	3 野菜の皮などを無駄なく活用する 5 残さずに食べる・残った料理を別の料理に作り替える・冷凍保存するなど、工夫して食べる	4 料理を作りすぎない 6 日頃から冷蔵庫などの食材の種類・量・期限表示を確認する
外食時	7 注文しすぎない・小盛りメニュー等希望する量で料理を提供する店舗を選ぶ	8 外食で食べきれなかった食べ物はできるだけ持ち帰る
上記以外	9 家庭で余っている食品を福祉団体や施設等へ寄付する(フードドライブ)	10 その他()
	11 取り組んでいることはない	

問 19 あなたは、ふだんゆっくりよく噛んで食べていますか。(1つだけに○)

1 ゆっくりよく噛んで食べている	3 どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べていない
2 どちらかといえば、ゆっくりよく噛んで食べている	4 ゆっくりよく噛んで食べていない

問 19-1 ゆっくりよく噛んで食べていない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

1 歯がない・少ない	2 むし歯や歯周病等がある
3 噛み合わせがよくない	4 入れ歯が合わない
5 固形物を食べていない	6 時間がない
7 よく噛む必要性を感じない	8 その他()

5 口の健康について

問 20 あなたは「8020(ハチマルニイマル)運動」*を知っていますか。(1つだけに○)

1 内容を知っている	2 言葉を聞いたことがある	3 初めて聞いた(知らない)
------------	---------------	----------------

*8020(ハチマルニイマル)とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

28本の歯のうち20本以上あればほとんどの食物をかみ砕くことができ食生活にほぼ満足することができると言われてしています。

問 21 あなたは、歯と口の健康が次の事柄と関係していることを知っていますか。

(知っているものすべてに○)

1 糖尿病	2 心疾患	3 脳梗塞	4 早産・低体重児出産
5 誤嚥性肺炎	6 喫煙	7 知らない	

問 22 あなたは、歯や歯肉などの口の健康を保つために、ご自分でどのようなことに取り組んでいますか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 かかりつけ医で定期健診、歯石除去を受けている
- 2 鏡などを使って、月に1回以上歯や歯肉の様子を観察している
- 3 デンタルフロス(糸ようじ)や歯間ブラシを使用している
- 4 フッ素入りの歯みがき剤を使っている
- 5 1日1回は、10分程度の時間をかけていねいに歯みがきをしている
- 6 その他()
- 7 特に何もしていない

6 たばこ・飲酒について

問 23 あなたは、これまでにたばこを吸ったことがありますか。(1つだけに○)

- 1 現在吸っている
- 2 過去に吸っていたことがある
- 3 まったく吸ったことがない

問 24 あなたは週に何日ぐらい、お酒を飲みますか。(1つだけに○)

- | | | |
|----------|------------|-------------------------|
| 1 毎日飲む | 2 週に5~6日 | 7 やめた |
| 3 週に3~4日 | 4 週に1~2日 | 8 もともと飲まない・
飲んだことがない |
| 5 月に1~3日 | 6 ほとんど飲まない | |

問 24-1 お酒を飲む方にお伺いします。1日にどのくらい飲みますか。下の表を参照し日本酒に換算してお答えください。(1つだけに○)

- 1 1合未満
- 2 1~2合未満
- 3 2~3合未満
- 4 3合以上

【日本酒1合(180ml)に相当するアルコール飲料の目安】

品目	アルコール度数	量
缶ビール	5%	ロング缶1本(500ml)
ワイン	14%	1杯(180ml)
焼酎	25%	0.6合(110ml)
ウイスキー	43%	ダブル(60ml)
缶チューハイ	7%	1本(350ml)
缶チューハイ	5%	ロング缶1本(500ml)



7 社会参加について

問 25 友人やご近所の方、別居のご家族や親戚とのおつきあいの状況についてうかがいます。(○は1つずつ) ※SNSとは、LINE、インスタグラム等のことです。

	週に 2回以上	週に 1回程度	月に 2~3回	月に 1回程度	月に 1回より 少ない/ 全くない
(1)友人や近所の方と、会ったり、電話で話すことはどのくらいありますか(電子メールやファックス、SNS*を含む)	1	2	3	4	5
(2)別居の家族や親戚と、会ったり、電話で話すことはどのくらいありますか(電子メールやファックス、SNS*を含む)	1	2	3	4	5

問 26 近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、あなたは、次のような年齢層の方と会話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。

(○は1つずつ)

	よくある	ときどきある	あまりない	全くない
(1) 子どもや10歳代の若者	1	2	3	4
(2) 20～40歳代くらいの人	1	2	3	4
(3) 50～60歳代くらいの人	1	2	3	4
(4) 70歳代かそれより高齢の人	1	2	3	4

問 27 世間一般の人または近隣の人に対するあなたのお考えをお尋ねします。(○は1つずつ)

	そう思う	どちらかと言うとそう思う	どちらかと言うとそう思わない	そう思わない
(1) 一般的に人は信頼できる	1	2	3	4
(2) 多くの場合、人は他人の役に立とうとする	1	2	3	4
(3) 近隣の人には信頼できる	1	2	3	4
(4) 多くの場合、近隣の人には他人の役に立とうとする	1	2	3	4

問 28 あなたはこの1年間に、以下のような活動にどのくらい参加しましたか。個人で行っている活動も含まれます。(○は1つずつ)

	週に1回以上	月に1～3回	年に1～11回	年に1回未満	参加しなかったが機会があれば参加したい	参加するつもりはない・できない
(1) 教育を支援する活動(学校支援ボランティアを含む)	1	2	3	4	5	6
(2) 子育てを支援する活動	1	2	3	4	5	6
(3) まちづくりの活動(環境美化活動・町内会等を含む)	1	2	3	4	5	6
(4) 防犯・防災・交通安全の活動	1	2	3	4	5	6
(5) 高齢者や障がい者などを支援する活動	1	2	3	4	5	6
(6) 健康づくりを支援する活動	1	2	3	4	5	6
(7) スポーツ・文化芸術の体験を支援する活動(地域の行事や祭りを含む)	1	2	3	4	5	6
(8) その他()	1	2	3	4	5	6

問 29 健康づくりの取組として、やってみたい活動(すでに行っている活動)や興味のある活動はありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 健康づくり事業に参加する	2 地域のつながりを強化する
3 健康情報を周囲に発信する	4 健康づくり事業の企画運営をする
5 その他()	6 特にない

問 35 災害時に備えて取り組んでいることは何ですか。

問 35-1 【防災対策】（あてはまるものすべてに○）

1 住宅の耐震化・家具転倒防止対策をしている	2 非常用持出袋を用意している
3 避難場所・避難所を確認している	4 情報の入手手段を複数知っている
5 防災ハンドブック等を見て防災知識を深めている	6 家族との連絡手段を決めている
7 自治会に加入している	8 ローリングストック※をしている
9 その他（	10 何もしていない

※ローリングストックとは、普段の食料品や日用品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限等を考えて、使った分だけ補充する方法です。一定量の食料品を備蓄することで、普段から食べなれている食品を災害時でも安心して食べることができます。

問 35-2 【備蓄状況】（あてはまるものすべてに○）

1 食料品・飲料水	2 簡易トイレ・トイレトペーパー・おむつ
3 懐中電灯	4 スマートフォン等のバッテリー
5 常備薬、お薬手帳	6 口腔ケア用品
7 その他（	8 何もしていない

9 健康情報の入手手段について

問 36 あなたは、健康に関する情報*をどこから得ていますか。（あてはまるものすべてに○）

*健康に関する情報とは、健康づくりに関する講習や健（検）診、予防接種、感染症などに関する情報です。

※選択肢 8・9 は府中市からの情報を除きます。

1 新聞・雑誌	2 テレビ
3 ラジオ	4 市の広報誌
5 保健所・保健センター等の公的な相談機関	6 医療機関・薬局（薬剤師）
7 府中市のSNS・ホームページ・メール配信サービス	8 インターネット（SNSを除く）
9 SNS（X、Facebook、YouTube、LINE等）	10 家族・友人・知人・ご近所等からの情報
11 健康関連の本	12 駅などの看板や広告
13 その他（	）
14 ない	

10 府中市の相談窓口について

問 37 あなたは、以下の相談窓口のことを知っていますか。(○は1つずつ)

	利用したことがある 知っており	利用したことがない 知っているが	知らない
(1) 保健相談室 (保健センター3階) こころとからだに関する悩み、医療機関に関する案内などの相談	1	2	3
(2) 子育て相談室 (子育て世代包括支援センター「みらい」フォーリス3階) 妊娠や出産、子育てやお子さんの発達に関する相談	1	2	3
(3) 青少年総合相談 家族関係、進学や就職、仕事などの青少年自身の悩みや、その家族が抱える悩みなどの相談	1	2	3
(4) 福祉総合相談 (市役所おもや1階) 福祉や生活に関する総合相談窓口	1	2	3
(5) 高齢者総合相談 (地域包括支援センター 市内11か所) 高齢者の様々な相談ごと、高齢者虐待についての通報・相談	1	2	3
(6) 府中市社会福祉協議会相談窓口 (ふれあい会館2階) 住まい、高齢者の介護や暮らしと介護保険について ボランティアについて、地域の困りごとなどの相談	1	2	3

回答が全て1または3の方は問38へ

回答が一つでも2の方は問37-1へ

問 37-1 相談窓口を利用したことがない理由を教えてください。
(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------|----------------|
| 1 困りごとがない | 2 相談しにくい |
| 3 相談方法がわからない | 4 相談できることを知らない |
| 5 その他 () | |

11 あなた自身のことについて

問 38 あなたの性別をお答えください。(1つだけに○)

1 男性	2 女性	3 答えない
------	------	--------

問 39 あなたの年齢・身長・体重をお答えください。

歳 身長 cm 体重 kg

問 40 あなたがお住いの地域をお答えください。

※丁目より先の番地や号・建物名など、住所全体は個人情報ですので記入しないでください。

町名 (「四谷」など「〇〇町」でない町も含む)	丁目
<input type="text"/>	<input type="text"/>

問 41 あなたは、学校に合計で何年通いましたか。(1つだけに○)

- | | |
|---------------------------------|------------------|
| 1 9年以下(中学卒業程度) | 2 10~12年(高校卒業程度) |
| 3 13年以上(専門・短大・大学・大学院在学中または卒業程度) | 4 答えたくない |

問 42 あなたの職業をお答えください。(1つだけに○)

- | | | |
|-------------|-----------|-------------|
| 1 自営業・自由業 | 2 正社員、正職員 | 3 契約社員、派遣社員 |
| 4 アルバイト・パート | 5 家事専業 | 6 学生 |
| 7 無職 | 8 その他() | |

問 43 あなたは現在どなたと暮らしていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|------------------------|---------|-----------|
| 1 一人暮らし(一緒に住んでいる人はいない) | | |
| 2 配偶者・パートナー | 3 息子 | 4 娘 |
| 5 子の配偶者(婿、嫁) | 6 あなたの父 | 7 あなたの母 |
| 8 配偶者の父 | 9 配偶者の母 | 10 祖父 |
| 11 祖母 | 12 孫 | 13 その他() |

問 44 世帯の合計収入は令和6年中(1年間)で、次のうちどれにあてはまりますか。(税引き前で) (1つだけに○)

- | | | |
|----------------|-----------------|---------------|
| 1 100万円未満 | 2 100~200万円未満 | 3 200~300万円未満 |
| 4 300~500万円未満 | 5 500~1,000万円未満 | 6 1,000万円以上 |
| 7 わからない・答えたくない | | |

問 45 あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。(1つだけに○)

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 1 非常にゆとりがある | 2 ややゆとりがある | 3 やや苦勞している |
| 4 非常に苦勞している | | |

◆ご意見・ご要望について◆

健康づくり事業について、今後、市に望むことや、ご意見がありましたらご記入ください。

※氏名・住所などの個人情報記入しないでください。

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。

同封の返信用封筒(切手は不要です)に入れ、9月1日(月)までにポストにご投函ください。
アンケートの結果は、市ホームページ(<https://www.city.fuchu.tokyo.jp/>)等で公開します。