【資料１１－２】

「まちだ健康づくり推進プラン２４－３１」
中間確認アンケート調査［成人用］

調整中

市民一般調査（成人）

（1）あなた（ご記入者）ご自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別は。（○は１つ）

１　男性	２　女性	３　選択せず

問2 あなたの年代は。（○は１つ・2027年4月1日現在の年代をお答えください）

１　１０代	２　２０代	３　３０代	４　４０代
５　５０代	６　６０代	７　７０代	

問3 あなたの身長、体重はどのくらいですか。

身長：（　　）㎝	体重：（　　）kg

問4 同居の家族構成についておたずねします。

ア　あなたを含め同居の家族人数は何人ですか。（○は１つ）

１　１人	２　２人	３　３人	４　４人
５　５人	６　６人	７　７人以上	

イ　配偶者はいますか。（○は１つ）

１　いる	２　いない

ウ　あなたは未成年（０才から 18 歳未満）のお子さんはいますか（○はいくつでも）

１　未就学児	２　小学生	３　中学生以上の学生	４　その他（　　）
５　いない			

エ　同居の方で介護が必要な方はいますか。（○は１つ）

１　いる（自分が介護している）	２　いる（自分は介護していない）	３　いない

問5 現在、あなたの住んでいる地域はどこですか。（○は１つ）

１　堺地区（相原町・小山町・小山ヶ丘）
２　忠生地区（小山田桜台・上小山田町・木曽町・木曽西・木曽東・下小山田町・図師町・忠生・常盤町・根岸・根岸町・矢部町・山崎・山崎町）
３　町田地区（玉川学園・旭町・南大谷・東玉川学園・中町・本町田・藤の台・原町田・森野）
４　鶴川地区（大蔵町・小野路町・金井・金井町・金井ヶ丘・真光寺・真光寺町・広袴・広袴町・三輪町・三輪緑山・薬師台・鶴川・野津田町・能ヶ谷）
５　南地区（小川・金森・金森東・高ヶ坂・つくし野・鶴間・成瀬・成瀬が丘・成瀬台・南つくし野・西成瀬・南成瀬・南町田）

（2）あなたの日常生活についておたずねします身体活動・運動について

問6 あなたは、健康や食育*、医療情報について主にどこから入手していますか。健康、食育、医療の分野ごとにお答えください。

A　健康に関する情報（○はいくつでも）	B　食育に関する情報（○はいくつでも）	C　医療に関する情報（○はいくつでも）
1　テレビ・ラジオ	1　テレビ・ラジオ	1　テレビ・ラジオ
2　新聞・雑誌・書物	2　新聞・雑誌・書物	2　新聞・雑誌・書物
3　パソコン	3　パソコン	3　パソコン
4　スマホ・携帯電話	4　スマホ・携帯電話	4　スマホ・携帯電話
5　医療機関	5　医療機関	5　医療機関
6　広報まちだ	6　広報まちだ	6　広報まちだ
7　友人・知人	7　友人・知人	7　友人・知人
8　市ホームページ	8　市ホームページ	8　市ホームページ
9　その他（　　）	9　その他（　　）	9　その他（　　）

食育とは

「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。」（食育基本法前文から）

（3）食生活について

問7 あなたは、「食育」という言葉やその意味を知っていましたか。（○は１つ）

1　言葉も意味も知っていた　　2　言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3　言葉も意味も知らなかった

問8 あなたは、「食育」について関心がありますか。（○は１つ）

1　関心がある　　2　どちらかといえば関心がある
3　どちらかといえば関心がない　　4　関心がない

問9 あなたは、普段朝食を食べますか。（○は１つ）

1　ほとんど毎日食べる→**問 10** にお進みください
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

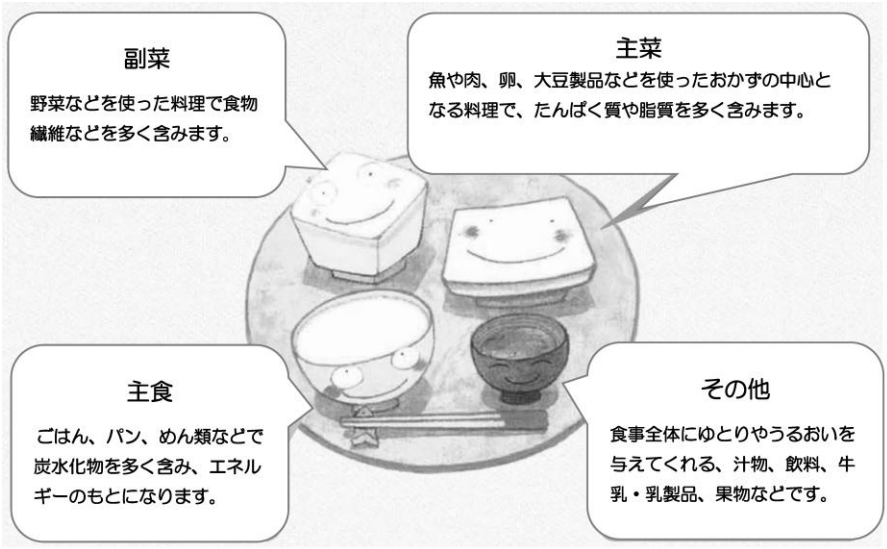
※「コーヒーのみ」「お茶のみ」等、エネルギーが摂取できないものは「朝食」に該当しません。

問9-① 【**問9**で「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」と回答した方にお伺いします。】　朝食を食べない最も大きな理由は何ですか。（○は１つ）

1　時間がないから　　2　食欲がわかないから
3　減量（ダイエット）したいから　　4　朝食が用意されていないから
5　準備するのが面倒だから　　6　以前から食べる習慣がないから
7　その他（　　）

問 10　あなたは、普段の食事で主食・主菜・副菜を３つそろえて食べることが１日に２回以上あるのは、週に何日ありますか。（○は１つ）

１　ほとんど毎日
２　週に４～５日
３　週に２～３日
４　ほとんどない



資料：「健康な食事」パンフレット（厚生労働省）から引用、文言は一部調整

問 11　あなたは、普段の食事で野菜料理をどれくらい食べていますか。
（ア～ウのそれぞれについて、あてはまるもの１つに○）

	つけ合わせ程度	小鉢１つ程度	小鉢２つ程度	小鉢３つ程度	まったく食べない
ア　朝食	1	2	3	4	5
イ　昼食	1	2	3	4	5
ウ　夕食	1	2	3	4	5

小鉢の例



中鉢、大鉢で食べた場合は、小鉢２つで換算します。

問 12　あなたは、食事において、食塩の摂取*を減らす（減塩）必要性があることを知っていましたか。
（○は１つ）

１　知っていて、実践している→**問 13** にお進みください
２　知っているが、実践していない
３　知らなかった→**問 13** にお進みください

食塩摂取の目安は
厚生労働省の「日本人の食事摂取基準 2025 年版」によると、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満となっています。日本人の実際の摂取量を調査する「国民健康・栄養調査」では、2025 年の調査で男性が 10.5ｇ、女性が 8.9ｇと報告されており、いずれも基準より上回っています。

＜身近な食品に含まれる食塩相当量＞
食パン１枚（６枚切り）0.7g、牛丼１杯　2.7g、塩鮭１切れ　1.8g、みそ汁１杯　1.2g

問 12-①　【**問 12** で「２　知っているが、実践していない」と回答した方にお伺いします。】
減塩に取り組んでいない理由を教えてください。（○はいくつでも）

１　減塩の必要性を感じないから	２　減塩の方法がわからないから
３　減塩するとおいしくないから	４　その他（　　）

問 13 あなたは、普段誰と食事をすることが多いですか。

（ア～カのそれぞれについて、あてはまるもの１つに○）

	家族（同居していない人を含む）	家族以外の人	ひとりで食べる	食べない
ア　平日の朝食	1	2	3	4
イ　平日の昼食	1	2	3	4
ウ　平日の夕食	1	2	3	4
エ　休日の朝食	1	2	3	4
オ　休日の昼食	1	2	3	4
カ　休日の夕食	1	2	3	4

（4）こころの健康・休養について

問 14 あなたは、普段のご自分の健康状態について、どう思いますか。

（ア・イのそれぞれについて、あてはまるもの１つに○）

	健康である	おおむね健康である	あまり健康ではない	健康ではない
ア　からだの健康状態	1	2	3	4
イ　こころの健康状態	1	2	3	4

問 15 あなたは、睡眠で休養が充分とれていると思いますか。（○は１つ）

1　充分とれている	2　おおむねとれている
3　あまりとれていない	4　とれていない

問 16 あなたの不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人はいると思いますか。

（○はいくつでも）

1　実際に会って、個人的に相談できる人がいる
2　電話で、個人的に相談できる人がいる
3　メールや SNS（LINE ほか）等で、個人的に相談できる人がいる
4　対面や電話による相談機関に、相談できる
5　メールや SNS（LINE ほか）等による相談機関に、相談できる
6　いない　　7　わからない

問 17 あなたは、誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることにためらいを感じると思いますか。

（○は１つ）

1　そう思う	2　どちらかというとそう思う
3　どちらかというとそう思わない	4　そう思わない
5　わからない	

問 18 あなたは、こころの相談をする時の相談先を知っていますか。知っている機関に○をしてください。（○はいくつでも）

1　町田市保健所　　2　町田市の保健所以外の窓口　　3　医療機関　　4　その他（　　）

問 19 自殺対策は自分自身に関わる問題だと思いますか。（○は１つ）

１　そう思う	２　どちらかといえばそう思う
３　あまりそう思わない	４　そう思わない

問 20 あなたがお住まいの地域の人々は日頃から互いに気遣（きづか）ったり声をかけ合っていると思いますか。（○は１つ）

１　そう思う	２　どちらかといえばそう思う
３　どちらかといえばそう思わない	４　そう思わない

問 21 あなたは、家族がひきこもり状態になった場合にどのような対応をとりますか。（○は１つ）

１　インターネット等で相談先を探す	２　市や保健所に相談する
３　医療機関などに相談する	４　友人や知人に相談する
５　なるべく他人には言わずに家族だけで解決する	６　その他（　　）

問 22 あなたを含め同居家族にひきこもり*の方はいますか。（○は１つ）

１　１人いる	２　２人以上いる	３　いない→**問 23** にお進みください

ひきこもりの定義（厚生労働省）とは

様々な要因の結果として社会的参加（就学、就労、家庭外での交遊など）を回避し、原則的には６ヵ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態を指す現象概念（夜一人でコンビニに行くなど、他者と交わらない形での外出をしていてもよい）となります。

問 22-① 【**問 22** で「１　１人いる」「２　２人以上いる」と回答した方にお伺いします。】

その方の性別は。（○はいくつでも）

１　男性	２　女性	３　その他

問 22-② 【**問 22** で「１　１人いる」「２　２人以上いる」と回答した方にお伺いします。】

その方の年代は。（○はいくつでも）

１　10 代	２　20 代	３　30 代	４　40 代
５　50 代	６　60 代	７　70 代以上	

（５）たばこについて

問 23 あなたは、普段たばこを吸いますか。（○は１つ）

１　吸ったことがない	２　吸っていたがやめた
３　吸っている	

問 24 「ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）」という病気を知っていますか。（○は１つ）

１　内容を知っている	２　名前は知っている	３　知らない

（６）健康診査・検診について

問 25 あなたは、この１年間に、健康診査・検診を受けたことがありますか。（○は１つ）

１　ある	２　ない→**問 26** にお進みください

問 25-① 【問 25 で「1 ある」と回答した方にお伺いします。】

受診した健康診査・検診は何ですか。

＜市の健康診査・検診＞（○はいくつでも）

1 健康診査	2 胃がんリスク検診	3 大腸がん検診
4 乳がん検診	5 子宮頸がん検診	6 肝炎ウイルス検診
7 胸部エックス線検査	8 歯科口腔健康診査	9 高齢者歯科口腔機能健診

＜職場や学校の健康診査・検診・人間ドック＞（○はいくつでも）

1 健康診査	2 胃がん検診	3 胃がんリスク検診
4 肺がん検診	5 大腸がん検診	6 乳がん検診
7 子宮頸がん検診	8 肝炎ウイルス検診	9 胸部エックス線検査
10 歯科口腔健康診査	11 人間ドック	

問 25-② 【問 25-①で＜市の健康診査・検診＞のいずれかの項目に○をつけた方にお伺いします。】

市の健診・検診結果は、その後の生活習慣の見直しや治療に役立てていますか。（○は１つ）

1 役立てている	2 役立てていない

→問 27 にお進みください

問 26 【問 25 で「2 ない」と回答した方にお伺いします。】

健康診査・検診を受けないのは、なぜですか。（○は２つまで）

1 健康だから	2 時間がなかったから
3 費用が高かったから	4 実施していることを知らなかったから
5 受診方法などがわからなかったから	6 面倒だったから
7 役に立たないと思ったから	8 その他（ ）

（7）歯と口の健康について

問 27 あなたは、「オーラルフレイル*」を知っていますか。（○は１つ）

1 言葉も意味も知っていた	2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
3 言葉も意味も知らなかった	

オーラルフレイルとは
歯の喪失や食べること、話すこと等の機能の『軽微な衰え』が重複し、口の機能低下の危険性が増加しているが、改善も可能な状態のこと。

問 28 デンタルフロス（糸ようじなど）や歯間ブラシを使っていますか。（○は１つ）

1 ほぼ毎日	2 週に3～5回	3 週に1～2回	4 使っていない

問 29 歯をみがくときに、「フッ化物配合歯磨剤*」を使っていますか。（○は１つ）

1　使っている
2　歯磨剤は使っているがフッ化物配合かわからない
3　歯磨剤は使っているがフッ化物配合ではない
4　歯磨剤は使っていない
5　歯をみがいていない

フッ化物配合歯磨剤とは
フッ化物が配合された歯磨剤のことで、むし歯を予防する効果がある。

問 30 あなたは「かかりつけ歯科医*」を決めていますか。（○は１つ）

1　かかりつけ歯科医を決めており、定期健診または予防処置（歯石除去・歯面清掃）を受けている
2　かかりつけ歯科医を決めているが、定期健診または予防処置（歯石除去・歯面清掃）を受けていない
3　かかりつけ歯科医を決めていない

かかりつけ歯科医とは
ライフコースを通じた口腔健康管理を行い、歯・口腔に関する相談に応じてくれる身近な歯科医師

問 31 歯周病と関係があると思うものをすべて選んでください。

1　糖尿病　　2　誤嚥性肺炎　　3　心筋梗塞
4　動脈硬化症　　5　早産　　6　低体重児出産
7　アルツハイマー型認知症

問 32 噛んで食べるときの状態はどのような状態ですか。（○は１つ）

1　何でも噛んで食べることができる　　2　一部噛めない食べ物がある
3　噛めない食べ物が多い　　4　噛んで食べることはできない

（8）医療について

問 33 あなたは、「かかりつけ医*」を決めていますか。（○は１つ）

1　決めている→**問 34** にお進みください　　2　決めていない

かかりつけ医の定義（厚生労働省）とは
健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で便りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。

問 33-① 【**問 33** で「2　決めていない」と回答した方にお伺いします。】
かかりつけ医を決めていない理由はなんですか。（○は１つ）

1　健康であり、日常的に医療機関を受診する機会がほとんどないため
2　症状やその時の利便性（場所・時間）に合わせて受診先を選びたいから
3　かかりつけ医の探し方や、選ぶための情報が不足しているため
4　自分に合ったかかりつけ医を現在探している最中だが、まだ見つかっていないため
5　その他（　　）

問 34 あなたは、＃7119*（救急相談センター）や東京版救急受診ガイド*（インターネット）を知っていますか。（○は１つ）

１　両方知っている	２　＃7119（救急相談センター）は知っている
３　東京版救急受診ガイド（インターネット）は知っている	
４　知らない	

＃7119 とは
救急車を呼ぶべきか、病院に行くべきか迷った時に相談できる東京都消防庁の救急相談センター。医師等の医療チームが 24 時間 365 日対応。

東京版救急受診ガイドとは
病気やけがの緊急度がチェックできる東京都消防庁のホームページ。

問 35 医療機関には、診療所を「一次医療機関」、専門的な検査や入院・手術が必要な方を診る病院を「二次医療機関」、特に重篤な方を診る大学病院などを「三次医療機関」というように役割分担があることを知っていますか。（○は１つ）

１　知っている	２　言葉は聞いたことはあるが役割分担は知らない
３　知らない	

問 36 あなたは、急病の場合、町田市内に安心して利用できる医療機関があると思いますか。（○は１つ）

１　思う→**問 37** にお進みください	２　思わない

問 36-① 【**問 36** で「２　思わない」と回答した方にお伺いします。】
どうしてそう思うのですか。（○は３つまで）

１　急病の時にかかる医療機関の情報がわからない
２　町田市の救急医療の体制（仕組み）がわからない
３　病院があっても利便性がよくない
４　急病の時にかかれる医療機関の数が少ない・足りない
５　急病で受診できる診療科目が少ない
６　急病で医療機関にかかったことがない

問 37 あなたは、「町田市医療安全相談窓口*」を知っていますか。（○は１つ）

１　知っている	２　知らない

町田市医療安全相談窓口とは
市民の方又は市内の医療機関（診療所等）を受診された方の電話相談を行っています。
【電話】042-724-5075　平日（水曜日を除く）午前９時～正午、午後１時～午後４時

（9）災害時の医療について

問 38 町田市地域防災計画では、災害時は、平常時とは異なる医療体制をとることとしています。あなたは、災害時の医療体制について、どの程度知っていますか。（○は１つ）

１　詳しく知っている	２　少しは知っている	３　まったく知らない

問 39 あなたは、医療について災害時に対して備えていることがありますか。（○はいくつでも）

1	常備薬を災害用品に入れられるよう備えている
2	お薬手帳を活用し、最新記載をしている
3	歯ブラシなどの口腔ケア用品を災害用品の中に準備している
4	災害時の対策を主治医や関係者と相談している
5	医療機器（人工呼吸器）を利用されている方で、バッテリーや電池など予備電源を確保している
6	特に準備をしていない
7	その他（　　）

問 40 「緊急医療救護所」は、地震などの大規模災害時に、病院の門前などで負傷者の治療の優先順位をつけたり、軽傷者の治療を行うために設置されます。あなたは、「緊急医療救護所」という言葉を知っていますか。（○は１つ）

1	知っている	2	聞いたことはある	3	知らない

（10）薬について

問 41 あなたは、「かかりつけ薬局*」または、「かかりつけ薬剤師*」を決めていますか。（○は１つ）

1	両方決めている	2	かかりつけ薬局を決めている
3	かかりつけ薬剤師を決めている	4	両方決めていない

かかりつけ薬局とは
処方箋が出たとき、いつも調剤してもらう薬局。

かかりつけ薬剤師とは
薬や食事、体調管理などの相談ができる特定の薬剤師。

問 42 あなたは、「お薬手帳*」を持っていますか。（○は１つ）

1	持っている	2	持っていない

お薬手帳とは
薬が２種類以上の飲み合わせによって、作用が強く出たり、逆に効果が無くなったりすることを防止するため、薬局で渡している手帳です。

（11）動物愛護について

問 43 あなたは、今現在、ペットを飼っていますか。（○は１つ）

1	飼っている	2	飼っていない→**問 44** にお進みください

問 43-① 【**問 43** で「1　飼っている」と回答した方にお伺いします。】

ペットを飼うことで得られている効果はどのようなものがありますか。（○はいくつでも）

1	精神的な癒しを得られる	2	家庭内のコミュニケーションが豊かになる
3	（散歩等により）身体を動かす機会を得られる	4	生活が規則正しくなる
5	交友関係が広がる	6	子どもの成長を促す
7	その他（　　）		

問 43-② 【**問 43** で「1　飼っている」と回答した方にお伺いします。】

災害が起きた時に備えて、日頃取り組んでいることはどのようなことですか。（○はいくつでも）

1　ペットフードや水、常備薬などを備蓄している	
2　マイクロチップや迷子札などを装着している	3　ケージ等に入れる訓練をしている
4　避難訓練に参加している	5　緊急時の預かり先を確保している
6　その他（　　）	7　何もしていない

→**問 44** にお進みください

（12）その他

問 44 あなたは、薬物乱用*（大麻や覚せい剤、市販薬の乱用など）が、問題になっていることについて知っていますか。（○は１つ）

1　知っている	2　知らない

薬物乱用とは
医療目的のない薬物を不正に使用したり、医薬品を医療目的以外に使用したりすることをいいます。このような目的で使用した場合、たとえ１回だけでも、乱用にあたります。

問 45 あなたは、薬物乱用に関する危険性についての情報はどこから入手しますか。（○は１つ）

1　テレビ・ラジオ	2　新聞	3　広報まちだ
4　町田市ホームページ	5　インターネット	6　友人・知人
7　講演会・教室	8　学校の授業で	9　その他（　　）
10　入手しない		

問 46 あなたは全体として現在の生活にどの程度満足していますか。「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を 10 点とすると、何点くらいになると思いますか。

（全く満足していない）　　（非常に満足している）

0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点

問 47 健康に関する取組について要望や健康に過ごすための困りごとがあればご記入ください。

調査にご協力いただきありがとうございました。

記入漏れがないかどうかもう一度お確かめの上、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、

2027 年●月●日（●）までにお近くのポストに投函してください。