

第4回 福知山市政モニター「ふくモニター」

オンラインアンケート結果

【概要】

(1)調査期間:2026年3月2日~2026年3月12日

(2)対象:事前に福知山市政モニターに登録した市民「ふくモニさん」
115人(平均年齢44歳、女性が約7割、福知山市の居住年数20年
以上が約5割)

(3)回答率:67%(77/115) 回答者数77人

(4)質問:全17問(うち15問選択式、2問自由記述)

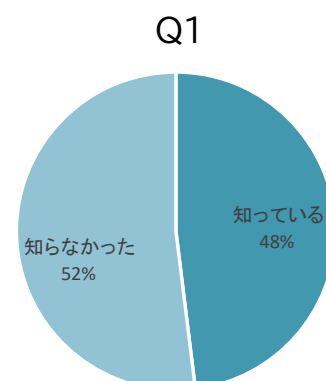
(5)調査方法 フォームによるオンライン回答

(6)調査結果の見方

- ・集計結果は全て小数点第一位以下を四捨五入しており、比率の数値の合計が100にならない場合があります。
- ・記述式の回答は回答日が新しい順に掲載しています。
- ・同一人物から複数回答があった場合は最新の回答を使用します。

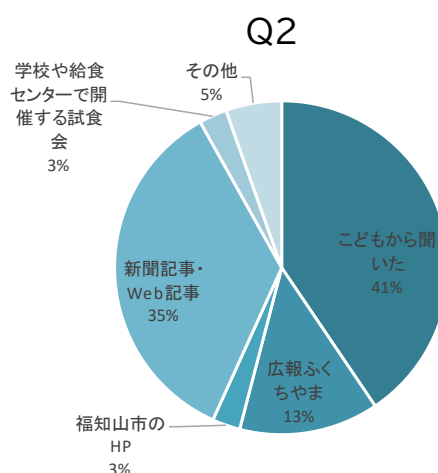
Q1.福知山市の学校給食では、環境に配慮した食器を使用していることを知っていましたか？

	人	%
知っている	37	48%
知らなかった	40	52%



Q2.(Q1で「知っていた」と回答した方へ)何を通じてお知りになりましたか？

	人	%
こどもから聞いた	15	41%
広報ふくちやま	5	14%
福知山市のHP	1	3%
新聞記事・Web記事	13	35%
学校や給食センターで開催する試食会	1	3%
その他	2	5%



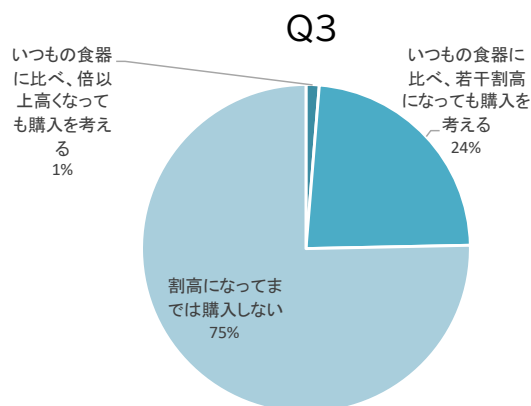
*%は知っていると答えた人の中での割合

■その他の回答

- ・学校からの便り
- ・ママ友との会話で

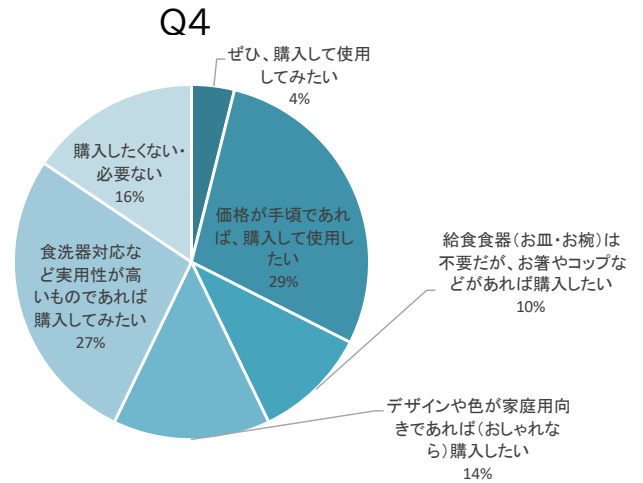
Q3.あなたが、環境に配慮した食器をご自身で購入しようか考える際、価格についてはどのようにお考えですか？

	人	%
いつもの食器に比べ、倍以上高くなっても購入を考える	1	1%
いつもの食器に比べ、若干割高になっても購入を考える	18	23%
割高になってまでは購入しない	58	75%



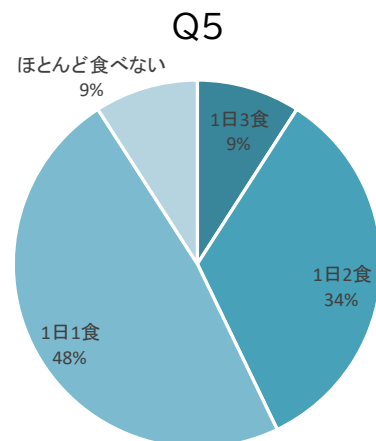
Q4.現在市内の小中学校で使用している「kinari(キナリ)」材料技術を用いた学校給食食器をご自身で購入し、ご家庭でも使用してみたいと思いますか？あなたの気持ちに近いものを選びください。

	人	%
ぜひ、購入して使用してみたい	3	4%
価格が手頃であれば、購入して使用したい	22	29%
給食食器(お皿・お椀)は不要だが、お箸やコップなどがあれば購入したい	8	10%
デザインや色が家庭用向きであれば(おしゃれなら)購入したい	11	14%
食洗器対応など実用性が高いものであれば購入してみたい	21	27%
購入したくない・必要ない	12	16%

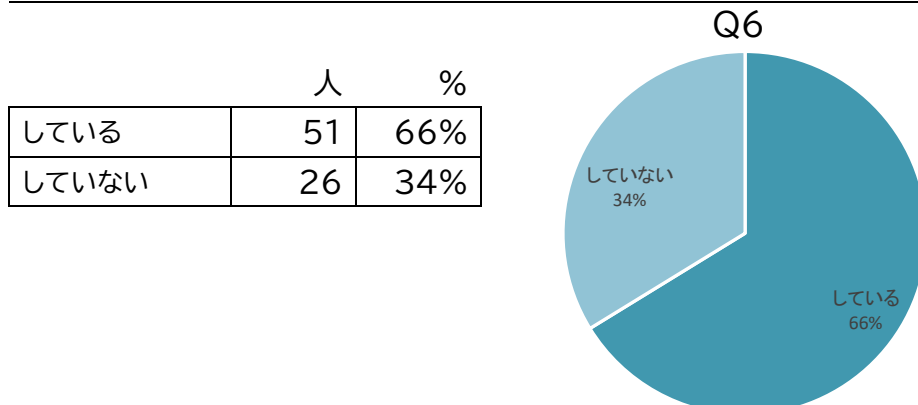


Q5.健康医療課からの質問です。野菜をたっぷり使った料理(野菜が主になるおかず)を1日にどれくらい食べていますか？(例)野菜サラダ、野菜の炒め物、野菜の煮物など

	人	%
1日3食	7	9%
1日2食	26	34%
1日1食	37	48%
ほとんど食べない	7	9%



Q6.塩分に気がつけた食事をしていますか？(例)醤油をなるべくかけない、汁を残すなど



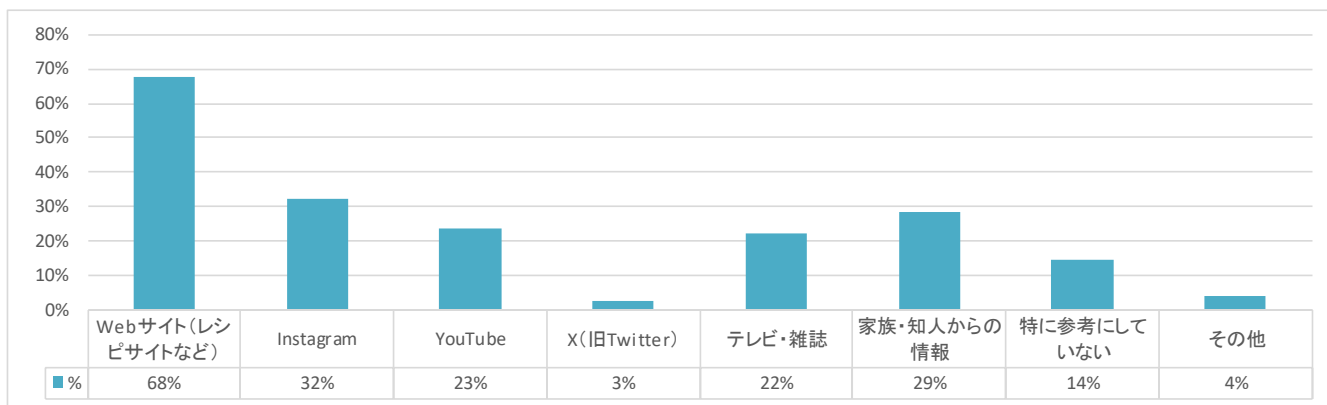
Q7. 料理を作るとき、主に何を参考にしていきますか？(複数選択可)

	人	%
Web サイト(レシピサイトなど)	52	68%
Instagram	25	32%
YouTube	18	23%
X(旧 Twitter)	2	3%
テレビ・雑誌	17	22%
家族・知人からの情報	22	29%
特に参考にしていない	11	14%
その他	3	4%

■その他

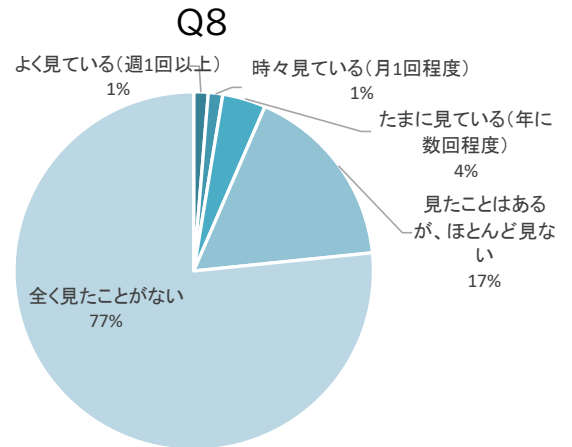
- ・どんな食材が残っているか、安く手に入った食材をどのように調理するか
- ・生成 AI
- ・病院からの案内

Q7



Q8.福知山市の栄養士が作成している「減塩野菜レシピ」(HP 掲載・YouTube レシピ動画)を、これまでに見たことがありますか？

	人	%
よく見ている(週1回以上)	1	1%
時々見ている(月1回程度)	1	1%
たまに見ている(年に数回程度)	3	4%
見たことはあるが、ほとんど見ない	13	17%
全く見たことがない	59	77%



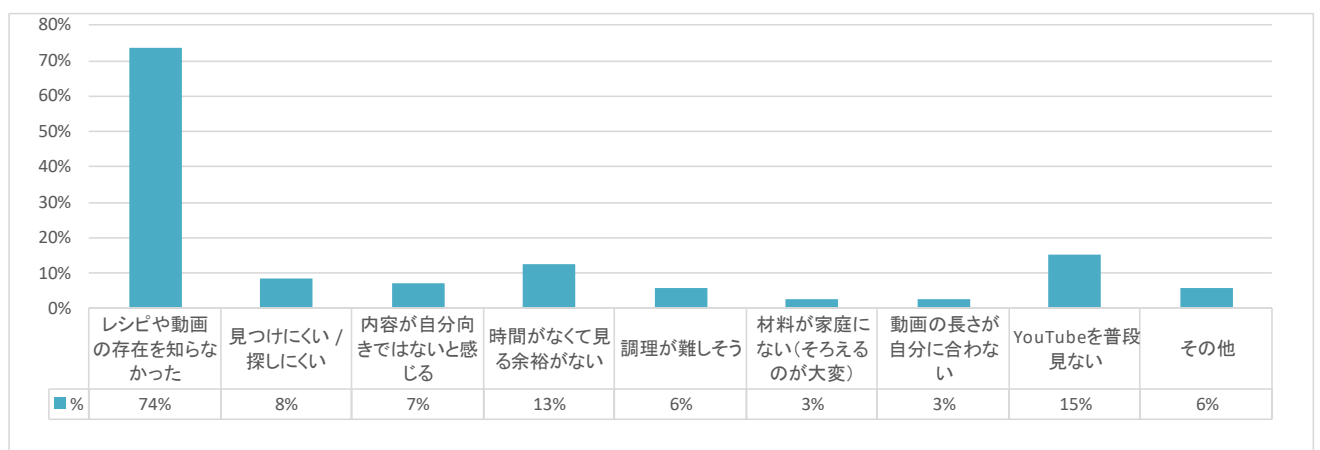
Q9.その理由を教えてください。(複数選択可)

	人	%
レシピや動画の存在を知らなかった	53	74%
見つけにくい / 探しにくい	6	8%
内容が自分向きではないと感じる	5	7%
時間がなくて見る余裕がない	9	13%
調理が難しそう	4	6%
材料が家庭にない(そろえるのが大変)	2	3%
動画の長さが自分に合わない	2	3%
YouTube を普段見ない	11	15%
その他	4	6%

■その他

- ・自分でそれなりに工夫して減塩に気を付けている
- ・減塩野菜レシピに興味がない
- ・大変だとは思いますが、少ない材料、調味料で作るなどはまねしやすいと思います。
- ・減塩は気にしていますが、積極的に気にして作っているわけではありません。

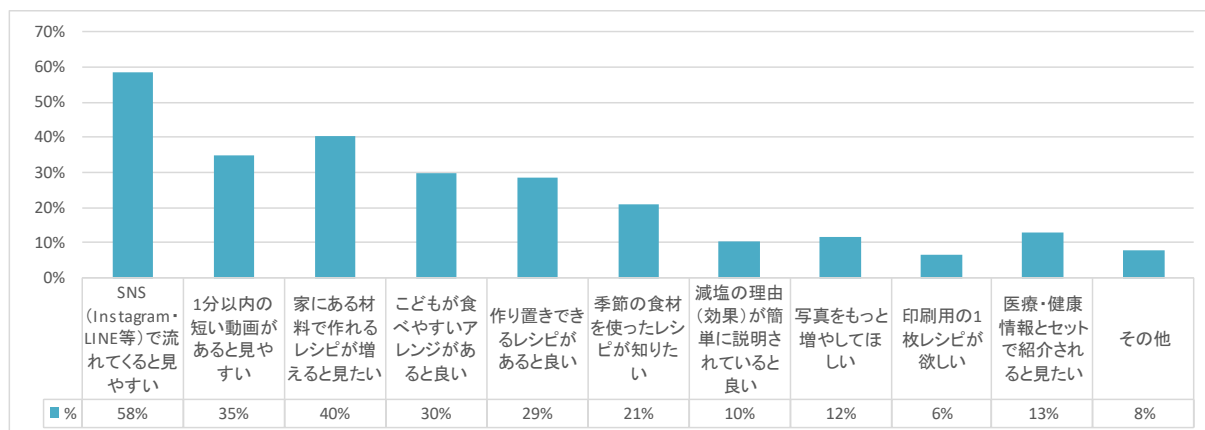
Q9



Q10.どのようにすれば「減塩野菜レシピ」を見たいと思いますか？(複数選択可)

	人	%
SNS(Instagram・LINE 等)で流れてくると見やすい	45	58%
1分以内の短い動画があると見やすい	27	35%
家にある材料で作れるレシピが増えると見たい	31	40%
こどもが食べやすいアレンジがあると良い	23	30%
作り置きできるレシピがあると良い	22	29%
季節の食材を使ったレシピが知りたい	16	21%
減塩の理由(効果)が簡単に説明されていると良い	8	10%
写真をもっと増やしてほしい	9	12%
印刷用の1枚レシピが欲しい	5	6%
医療・健康情報とセットで紹介されると見たい	10	13%
その他	6	8%

Q10



自由記述の質問(任意)

Q11. 今後、福知山市のレシピに取り入れてほしい内容があれば教えてください。

- ・魚料理
- ・食品とカロリーなどの情報
- ・耕作放棄地でも手間をかけずに育つ、菊芋を PR するレシピ。これを広めて耕作放棄地を減らしたい。生でもよし・チップスや天ぷらにしてもよし・炒めてもよし・煮てもよし・スライスしてフードドライヤーかけてもよし凄くポテンシャルが高い食材だと思う。
- ・野菜はたくさん食べないといけないと思って摂っているが、物価高騰で魚や肉類を摂る量が減っており、たんぱく質が不足しがちなので、物価高騰の中でもうまくとたんぱく質を必要量摂

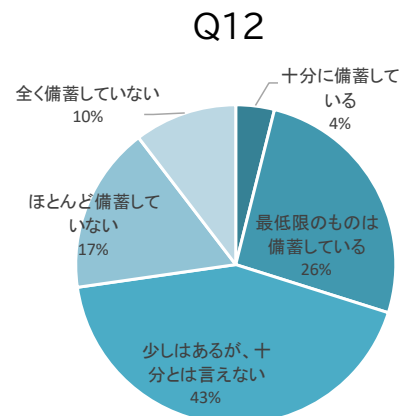
れるようなレシピがあれば嬉しい。

- ・福知山や近隣地域の特産品とのコラボ企画等があれば良いのではないかな？
- ・簡単料理レシピ 家族がいるが共働きのため、すぐに作れるレシピ特集などあれば実践してみたい。また、福知山公立大学委員が作成している一人暮らし節約レシピの冊子をみたが非常に良かった
- ・蒸籠蒸し等の調理方法を使った料理、保存食
- ・時短メニューがたくさん有れば助かります。組み合わせを考えるのが難しいことがあるので、レシピの最後にバランスの良い献立の提案があれば嬉しいです。
- ・福知山の特産物がメインの料理
- ・高齢者と同居しています。野菜中心で...と思っているようですが、筋肉を維持するたんぱく質も摂取できると良いと考えています。そんなレシピがあれば知りたいです。
- ・誕生日、イベントメニュー
- ・簡単おやつ、行事を子どもと楽しむメニュー
- ・地産地消の食材をつかったレシピ
- ・災害時(ライフラインが断たれた時)に役立つレシピ
- ・息子が自閉症で感覚過敏があり、食べられるおかずが限られてる。レシピと言うより「アレンジレシピを作るコツ」が知りたい。出回ってるレシピから息子が食べられそうなおかずを探すのがとても大変
- ・福知山の食材を使って、簡単に出来る料理。
- ・材料や調味料が少なく、調理工程も簡単なレシピ。子どもが好きな定番レシピに、大人向けのアレンジを加えたもの。地元の旬の食材を活かしたレシピ(SNS や YouTube などにはレシピが溢れているため、市役所ならではの「地元の旬」を活かした提案があると、地域の魅力を感じられて嬉しいです。)可能であれば、子どもと一緒に作れる工程や、1品で主菜・副菜・汁物が揃うような献立形式もあると、より実用的だと思います。
- ・簡単男飯
- ・安い材料で簡単に調理できるもの
- ・子供が好きそうなレシピ
- ・レシピではなくてすみませんが、、、間伐材の利用ですが、例えば食器を作るのにどれくらいの費用がかかるのかも提示すべきだと思います。エコと言いますが、食器は陶器も味わい深いものがあり、食事の際の楽しみでもあり、直ぐにそちらを選ぶことには抵抗があります。間伐材の利用はお金をかけず、他にも利用があるのでは？
- ・お弁当に気軽に取り入れられるレシピ。
- ・お弁当にも使えるような、汁気があまり出ないものや冷めても美味しいレシピ
- ・材料 3 つで！など究極にシンプルなレシピ。調味料はどの家庭にもあるもののみで。料理も、お菓子もそんなものがあると真似しやすいです。
- ・筋肉レシピ

- ・減塩も大切なことだとは思いますが、子どもが食べやすいようなレシピが増えると見てくれる人も増えるのではないかと思います。
- ・材料が少なく、簡単で、共働き 18 時帰宅を考えたメニューにしてください。
- ・検索機能、動画でも見れる
- ・お弁当のおかずになるレシピを取り入れて欲しいです。満足感があり、彩りの良い物が知りたいです。
- ・アレルギー用の美味しいお菓子
- ・カロリー低めで健康的なメニュー
- ・体に良くて作りやすいレシピを教えていただけたら嬉しいです。
- ・見た事がないので、答えられない。
- ・食材がたくさんでなくても、美味しくみえる料理など。
- ・小中学校の給食人気メニューを紹介してもらえると、家族での食事の話題になって楽しめると思います。
- ・福知山の旬な素材を使ったレシピ
- ・旬・地場産の食材
- ・時短のレシピ
- ・鶏肉と野菜を使った料理
- ・単品でのレシピだけでなく、一食分の献立の例を提案してもらえる内容があればぜひ参考にしたいと思います。また、子供が「給食のカレーはおいしいけど…」「給食のもやしはおいしいけど…」と給食の味が大好きなので、学校給食や市内の保育園などの人気メニューのレシピを公開していただけたら嬉しいです。
- ・万願寺とうがらしのレシピ
- ・地元の旬な食材のレシピ
- ・血糖値を下げるレシピ
- ・高校生でも作れるようなもの、お菓子系

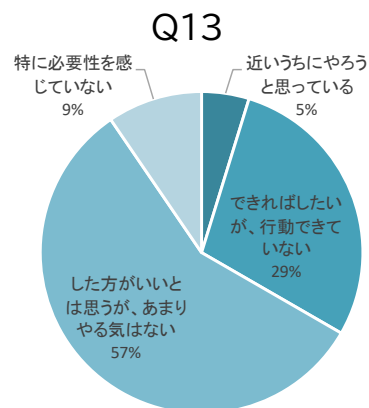
Q12. 災害備蓄についての質問です。ご家庭で水や食料などの災害用備蓄(ローリングストックを含む)をしていますか？

	人	%
十分に備蓄している	3	4%
最低限のものは備蓄している	20	26%
少しはあるが、十分とは言えない	33	43%
ほとんど備蓄していない	13	17%
全く備蓄していない	8	10%



Q13. あなた自身の災害備蓄(ローリングストックを含む)に対する気持ちに近いものを教えてください。

	人	%
近いうちにやろうと思っている	1	5%
できればしたいが、行動できていない	6	29%
した方がいいとは思いますが、あまりやる気はない	12	57%
特に必要性を感じていない	2	10%



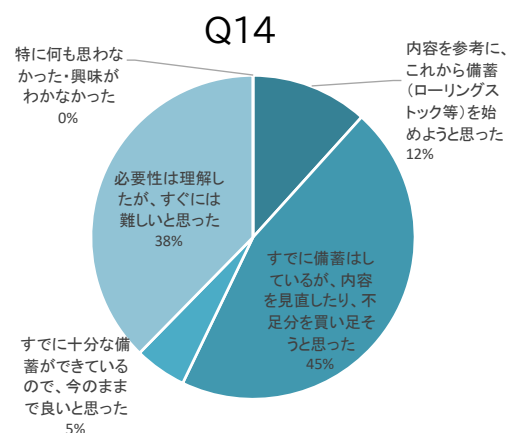
Q14. 以下の福知山市の備蓄に関する情報をご覧ください。

▼(参考)福知山市ホームページ「日ごろから災害に備えよう！」

<https://www.city.fukuchiyama.lg.jp/soshiki/16/68018.html>

あなたの気持ちとして近いものを選んでください。

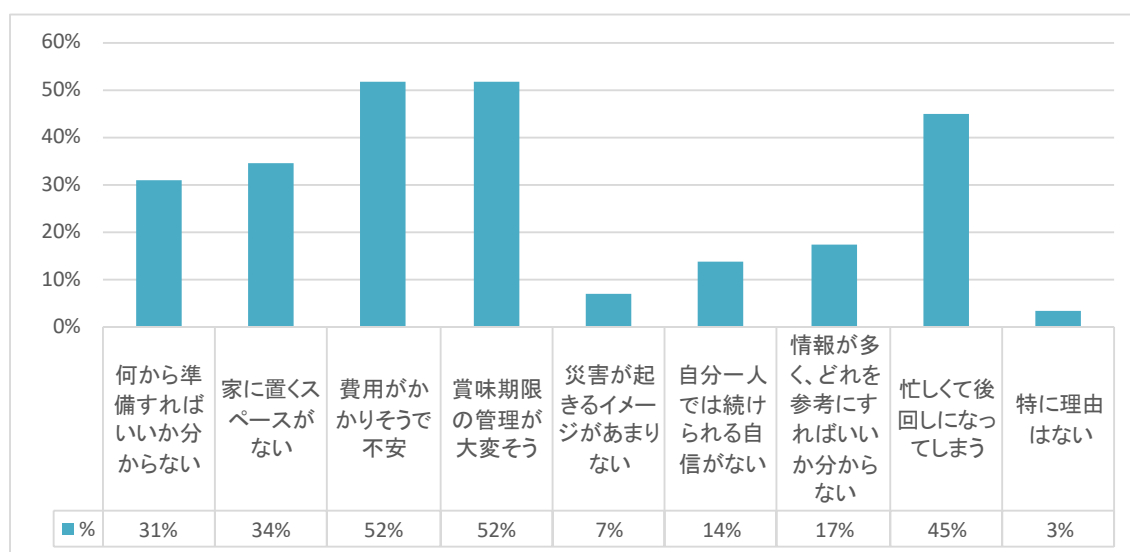
	人	%
内容を参考に、これから備蓄(ローリングストック等)を始めようと思った	9	12%
すでに備蓄はしているが、内容を見直したり、不足分を買い足そうと思った	35	45%
すでに十分な備蓄ができているので、今のままで良いと思った	4	5%
必要性は理解したが、すぐには難しいと思った	29	38%
特に何も思わなかった・興味がわかなかった	0	0%



Q15. 備蓄を始められない(しない)理由を教えてください。(複数選択可)

	人	%
何から準備すればいいかわからない	9	31%
家に置くスペースがない	10	34%
費用がかかりそうで不安	15	52%
賞味期限の管理が大変そう	15	52%
災害が起きるイメージがあまりない	2	7%
自分一人では続けられる自信がない	4	14%
情報が多く、どれを参考にすればいいかわからない	5	17%
忙しくて後回しになってしまう	13	45%
特に理由はない	1	3%

Q15



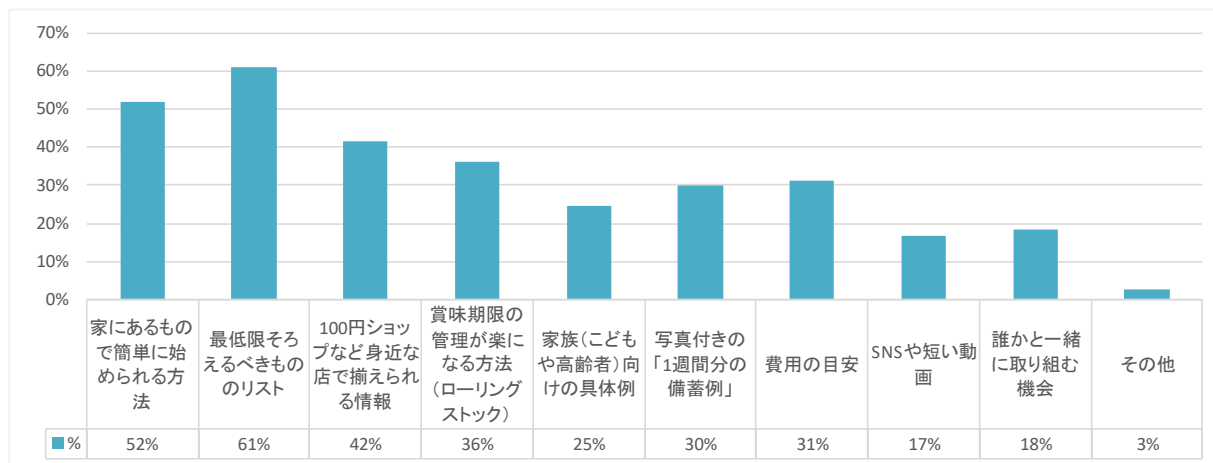
Q16.どのような情報・案内があれば、災害備蓄を「やってみよう」と思いますか？(複数選択可)

	人	%
家にあるもので簡単に始められる方法	40	52%
最低限そろえるべきもののリスト	47	61%
100円ショップなど身近な店で揃えられる情報	32	42%
賞味期限の管理が楽になる方法(ローリングストック)	28	36%
家族(子どもや高齢者)向けの具体例	19	25%
写真付きの「1週間分の備蓄例」	23	30%
費用の目安	24	31%
SNSや短い動画	13	17%
誰かと一緒に取り組む機会	14	18%
その他	2	3%

■その他

- ・実際に被災した人の体験談を聞くなど
- ・災害備蓄の収納アイデアを、家族構成や家の間取り別で紹介してほしいです。

Q16



自由記述の質問(任意)

Q17.災害備蓄について、ご意見・要望があれば自由にご記入ください。

- ・実際に災害が起これば困るだろうと思うが、他人事と捉えてしまう。
- ・先日の桃映コミセンであった社会教育委員さんたちのイベントのようなものが、各自治体で催され、いろんな体験(公園でのテント生活・新聞紙を使った食器で食べる非常食の試食会・

新聞紙スリッパを作ったり炊き出しの体験など)を実際にできるよう、市が自治体をフォローして住民が自分事としてまた楽しくつながりをもって取り組めるよう企画誘導働きかけをして欲しい。

- ・スーパーなどで時々備蓄食品のコーナーなどを見かけるが、福知山市のイベントとして、色々なメーカーの備蓄食品の展示や販売会、試食会などのイベントがあれば良いのでは、と思う。備蓄食品は値段が高いものが多いので、なかなか手が出ない部分があり、近いところで触れられる機会があれば備蓄しやすくなる。
- ・過去、度重なる災害を経験している福知山の特性を活かして福知山公立大学の地域防災研究センターと連携しより一層の情報発信をしてもらいたい。参考ページを見たが文字のみで、PDF を開く前に飽きてしまう。外国人労働者の人口も増加傾向であると聞いているので、HP の改善、写真、イラストを多様し、言語がわからない方にも伝わるように改善してもらいたい。小さな工夫で、防災、減災に繋がると思う。
- ・町内世帯数に応じて補助して欲しい。
- ・画像がそれぞれ pdf ファイルなのでバラバラで見づらい。一連の使用例を動画で見れたらわかりやすいのではないかと思います。
- ・ローリングストックが難しい。気付くと大幅に賞味期限を超えている。
- ・備蓄についての用意するものリストなど目にする機会を LINE などでも知らせてもらえたらきっかけになります。駄目なのですが、後回しになってしまって、わざわざ HP を見ようとしていないので。
- ・地域の防災訓練に参加した際に、参加者が賞味期限が近いものを持ち帰ったのですが、カンパンは高齢者には固くて食べれないと話していました。幼児も同様だと思うので、公共施設での備蓄内容も検討してほしい。
- ・まずは、家族構成別に必要な災害備蓄の必要なモノの種類と、その数(何 kg、何 L、何個、何袋…など)を全てリストアップして欲しい。そして、そのリストをハザードマップとセットで配るとか、マイナンバーカードで家族構成は分かるのだから、世帯主ごとに家族構成に合ったそのリストを郵送するとかして、各世帯ごとに備蓄リストが常に備わっている状況にすべき。
- ・在宅避難、車中泊避難、避難所での避難。色々あると思う。そして家の立地条件や子供の年齢や特性などから家庭によって考えてる避難方法が違うと思う。実際は被害状況によって検討してる避難にはならないかもしれないが、自分が想定してる避難方法に合わせた準備リストがあると助かる。私は持ち家、水害土砂災害全て危険はない。なので息子のこともあるし在宅避難を考えている。なので大容量バッテリー(蓄電池?)を買おうか検討中。一方ご近所さんは在宅避難を想定し、蓄電池型の太陽光パネルを設置している。車中泊避難検討してる人なら布団など持ち出しリストに必要かもしれない。けど私は必要ない。このように想定してる避難別の「必要なものリスト」があると大変助かる
- ・立派な公民館があるのでそちらに家庭で置いておくのが大変なものを備蓄してもらうことはできませんか？

- ・いつ何があるかわからないが何をを用意したらいいかわからないので、目安や市民向けに購入出来るものがあると助かります。
- ・「何をどれだけ備えればいいのか」が具体的にイメージしやすい情報があると、家庭でも準備しやすくなると感じています。備蓄用の賞味期限・消費期限の長い食品もありますが、家族の人数分を揃えるとなると費用面や置き場所の確保が大きな負担になります。また、実際に非常時に食べることを考えると、味の好みや食べやすさも重要だと思います。可能であれば、備蓄品の試食イベントのような機会があると、興味を持ってもらいやすく、家庭での備蓄の参考にもなるのではないかと感じます。
- ・カロリーメイトがいいと聞いていたので、買い溜めしていました。ローリングストックのために、現在は消化しているところなので、また購入していこうと思います。水は 20L×4 箱分のストックがあるので、十分かなと思っています。
- ・各地区の避難場所に最低限の備蓄はしていただいていると思うので、公開し個々でも災害備蓄の必要性を感じるようにしてはどうか。
- ・今は 3 日間は自助と言われていますが、この考えを浸透する必要があると思います。研修で、災害時消防署は助けに行けないと言われ、びっくりしましたが、自助の考えを知り納得しました。何でもかんでも公助を期待してもダメだという事を徹底して欲しいと思います。身近な災害時、避難所でも食量は持参するところから始めたらどうでしょう。備蓄の意識も上がると思います。災害の研修の度に、簡単レシピ披露してもらうのも良いかもですね。実際に見ると身につまされます。
- ・このような取り組みをされているのを知らなかったもので、知れてよかった。災害を身近に感じておらず、対策が不十分だと再度理解することができたので、ありがたい。
- ・何人家族でどのくらいでという目安も必要ですが、実際にそれらを一日あたりどのくらい消費して何日間過ごしました、という実体験例を見たいです。
- ・備蓄品を揃えていくのにも、見直して入れ替えをするのにも、時間と労力を要するので大変に感じる。
- ・福知山市の備蓄品、その数量、どこにあるのかを市民にわかりやすく提示してください。
- ・家族の人数や年齢別の物が知りたいです。
- ・神戸市垂水区に住んでいる時、阪神淡路大震災を幼少期に経験しました。幸いにも食べ物がなく困ったという記憶はありません。どちらかと言うと、車内で避難していたので寒かったことや水が止まったからか、風呂に入ることができなかつたことと、トイレの水が止まったから親が水をくみにいっていた事は覚えています。現在福知山市長田方面にいますが、自宅の場所は土砂災害や川の氾濫などは影響しません。地震に備えるぐらいです。『しておくべき』とは思いますが、物価高の中、なかなか普段の食費や光熱費などで余裕もなく、備蓄食材などまで回りません。しかし、ウォーターサーバーを契約しているので水は少しは備蓄出来ていると思っています。長く置いておけるもので、かつ、普段使いにもできるもの(普段の買い物の価格)であつたら私にもできるのかもしれないですが、食材ロス＝食費のロスも避けたいで

す。なかなか難しい問題ですね。いざ災害に遭った時にはきっと後悔するのでしょう。家族も多くてストックも沢山必要となります。コロナの時に市から食品を頂きましたが、我が家では全く足りませんでした。何をどれぐらいの期間で保管し、災害がなかった場合(賞味期限までに)こういう料理に使える！という情報など簡単に知れたら嬉しいかもですね。なにせ物価高です。本当にどうすれば備蓄まで考えられる余裕がでるのか…

- ・アレルギーっちはやはり弱者だと思う。特別に用意しておかないと困るなあいつも感じる。
- ・備えあれば憂い無し…いざという時の準備は必要だと思っている反面、いくら準備万端整えていても、それが役に立つ状況でなければ、管理だけをしている、もう一つピンと来ていないため、災害備蓄する行動が取れません。このアンケートをキッカケに考えていきたいと思いました。
- ・災害は忘れた頃にやってくるので、普段から注意するように心がけたい。広報など参考になるものは必ず読む。ようにはしている。
- ・身近に感じる事が大切だと思うが、中々実感できていない。
- ・他人事ではなく、いつ自分の身に降りかかるかもしれない災害に備えて。大切な事ですが、緊急性がないと後回しになりがちです。セミナーなどがあれば一度参加してみたいと思います。
- ・必需品である。訴えるのは難しいが定期的に注意喚起は大事だと思う。
- ・福知山では水害対策は不可欠。浸水時への備えで、市民の皆さんが工夫している点をアンケートして紹介してもらえると、実践しやすいと思う。
- ・災害時にソーラーパネルを搭載した家屋であれば停電時も備蓄電力で何とかしのげる、という話を聞いたことがあり、導入を検討したことがあるが、屋根の方角など発電に適した状況ではなく、それでも設置しようと思うとかなりの高額になることが分かり、断念しました。また、集合住宅ではそもそも屋上でのソーラー発電はできません。今は各社からポータブル蓄電池などが販売されているので、それを準備しようかと思っているが、屋上ソーラーパネルだけでなく、こうしたポータブル蓄電池の購入助成があればと思います。各家庭で凌ぐことができる時間が延びれば各避難所での状況も少しはマシになるのではないかと思います。
- ・農家なので特に考えなかった。
- ・ストックの内容や収納場所などが「我が家の場合」みたいな感じで具体的に紹介されていると、自分に合う部分合わない部分を考えて実行に移しやすいように思います。
- ・各自治体ごとに準備してほしい。
- ・どれぐらいの頻度で変えるべきか。