

# 令和4年度

## 豊島区 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査のお願い

### ご協力のお願い

日頃より、豊島区政にご理解・ご協力をいただき誠に感謝申し上げます。

今般、「高齢者福祉計画・介護保険事業計画」の策定のため、高齢者の皆様の生活状況やご意見をお伺いする調査を実施いたします。

この調査票は「昨年度の調査で協力の同意をいただきました区民」へ送付しております。

昨年度に引き続き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、ご協力の程お願い申し上げます。（本調査で得られたデータを活用するにあたり、厚生労働省が管理するデータベース内に情報を登録し、必要に応じて集計・分析するなど、個人が識別されない形で利用することがあります。）

令和4年11月 豊島区 保健福祉部 高齢者福祉課

### 記入上の注意

1. 濃い鉛筆または黒のボールペンで記入してください。
2. ○印は、番号を囲むように濃くつけてください。（例：①・2・3）
3. 「その他」を選択された場合は（ ）内に具体的内容を記入してください。
4. 本紙には、氏名や住所などは書かないでください。  
（返信用封筒にも、何も書かないでください。）
5. ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に封入し、令和4年12月23日（金）【必着】までにご返送（投函）ください。
6. 本調査は、任意の調査です。この調査に関するお問い合わせは、以下の担当までお願いいたします。

【調査についての問合せ先】※電話の際は、「ニーズ調査の質問」と申し付けください。

豊島区 保健福祉部 高齢者福祉課 介護予防・認知症対策グループ

（平日8：30～17：00）電話：03-4566-2434（直通）



としま区制90周年



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



問5. あなたは、ふだん、どのくらいの頻度で外出していますか。[○は1つ]

1. 毎日1回以上 2. 週5~6回 3. 週2~4回 4. 週1回 5. 週1回未満

問6. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。[○は1つ]

1. とても減っている 2. 減っている 3. あまり減っていない 4. 減っていない

問7. 外出を控えていますか。[○は1つ]

1. はい 2. いいえ

問7-1. 問7で1に○をつけた方にうかがいます。外出を控えている理由は何ですか。  
[○はいくつでも]

- |                  |                   |                  |
|------------------|-------------------|------------------|
| 1. 病気            | 5. 耳の障害(聞こえの問題など) | 9. 交通手段がない       |
| 2. 障害(脳卒中の後遺症など) | 6. 目の障害           | 10. 新型コロナウイルス感染症 |
| 3. 足腰などの痛み       | 7. 外での楽しみがない      | 11. その他          |
| 4. トイレの心配(失禁など)  | 8. 経済的に出られない      | ( )              |

問8. 外出する際の交通手段は何ですか。[○はいくつでも]

- |                  |               |                |
|------------------|---------------|----------------|
| 1. 徒歩            | 6. 電車         | 11. 歩行器・シルバーカー |
| 2. 自転車           | 7. 路線バス       | 12. タクシー       |
| 3. バイク           | 8. 病院や施設のバス   | 13. その他        |
| 4. 自動車(自分で運転)    | 9. 車いす        | ( )            |
| 5. 自動車(人に乗せてもらう) | 10. 電動いす(カート) |                |

問9. 「電車・バス・タクシー」を利用する際、月額どれくらいのお金を支出されていますか。(シルバーパスの購入代は除きます)[○は1つ]

- |                    |                    |                    |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1. 1,000円未満        | 3. 2,000円~3,000円未満 | 5. 4,000円~5,000円未満 |
| 2. 1,000円~2,000円未満 | 4. 3,000円~4,000円未満 | 6. 5,000円以上        |

問10. 現在の交通で不便だと感じることを教えてください。[○はいくつでも]

(高齢者の区内の交通に関する認識・要望を把握し、区の高齢者及び交通施策の推進に活用するため質問させていただきます。)

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 自宅から駅またはバス停までが遠い  | 6. 車内が混雑している         |
| 2. タクシーがつかまらない       | 7. バリアフリーになっていない     |
| 3. 電車またはバスの本数が少ない    | 8. 乗り場、乗り方の案内がわかりづらい |
| 4. 駅またはバス停が目的地の近くにない | 9. 乗車料金が高い           |
| 5. 乗り換えに時間がかかる       | 10. その他( )           |

問 11. あなたは、次の中であてはまるものはありますか。[○はいくつでも]

- |   |
|---|
| 1. 片脚立ちで靴下がはけない                             |
| 2. 家の中でつまずいたり、すべったりする                       |
| 3. 家のやや重い仕事(掃除など)が困難である                     |
| 4. 2kg 程度(1Lの牛乳パック 2 個程度)の買い物をして持ち帰るのが困難である |
| 5. 横断歩道を青信号で渡りきれない                          |
| 6. 上記 1~5 のような状況はない                         |

●健康について●

問 12. 現在の、あなたの健康状態はいかがですか。[○は 1 つ]

- |          |         |            |         |
|----------|---------|------------|---------|
| 1. とてもよい | 2. まあよい | 3. あまりよくない | 4. よくない |
|----------|---------|------------|---------|

問 13. 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。[○はいくつでも]

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 1. ない                     | 11. 外傷 (転倒・骨折など)     |
| 2. 高血圧                    | 12. がん (悪性新生物)       |
| 3. 脳卒中 (脳出血・脳梗塞など)        | 13. 血液・免疫の病気         |
| 4. 心臓病                    | 14. うつ病              |
| 5. 糖尿病                    | 15. 認知症 (アルツハイマー病など) |
| 6. 高脂血症 (脂質異常)            | 16. パーキンソン病          |
| 7. 呼吸器の病気 (肺炎や気管支炎など)     | 17. 目の病気             |
| 8. 胃腸・肝臓・胆のうの病気           | 18. 耳の病気             |
| 9. 腎臓・前立腺の病気              | 19. その他 ( )          |
| 10. 筋骨格の病気 (骨粗しょう症、関節症など) |                      |

問 14. 次の質問について、あてはまる番号に○をつけてください。[○は 1 つずつ]

a	かかりつけ医はいますか。	1. いる	2. いない
b	かかりつけ歯科医はいますか。	1. いる	2. いない
c	かかりつけ薬局はありますか。	1. ある	2. ない
d	もの忘れが多いと感じますか。	1. はい	2. いいえ
e	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	1. はい	2. いいえ
f	今日が何月何日かわからない時がありますか。	1. はい	2. いいえ
g	あなた自身に認知症の症状がある、または家族に認知症の症状がある人がいますか。	1. はい	2. いいえ
h	認知症に関する相談窓口を知っていますか。	1. はい	2. いいえ

●お口の健康や普段のお食事について●

問 15. 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。[○は1つ]

(成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です。)

1. 自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用	3. 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用
2. 自分の歯は20本以上、かつ入れ歯の利用なし	4. 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯の利用なし

問 16. 次の質問について、「はい」または「いいえ」に○をつけて下さい。[○は1つずつ]

a	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1. はい	2. いいえ
b	お茶や汁物などでむせることがありますか。	1. はい	2. いいえ
c	口の渇きが気になりますか。	1. はい	2. いいえ
d	歯磨き（人にやって貰う場合を含む）を毎日していますか。	1. はい	2. いいえ
e	この6ヵ月間で、2～3kg以上の体重減少がありましたか。	1. はい	2. いいえ

問 17. 現在の身長と体重を教えてください。[それぞれ右づめで数字を記入]

身長    cm

体重    kg

問 18. 次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。[○は1つずつ]

それぞれ、最近1週間ぐらいの食事について、あてはまる選択肢に○をつけて下さい。

		選択肢			
a	魚介類（生鮮・加工品、すべての魚や貝類）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
b	肉類（生鮮・加工品、すべての肉類）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
c	卵（鶏卵・うずらなどの卵で、魚の卵は除く）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
d	牛乳（コーヒーストックやフルーツ牛乳は除く）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
e	乳製品 （ヨーグルト・チーズなどで、バターは除く）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
f	大豆製品 （豆腐・納豆など大豆を使った食品）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない

g	緑黄色野菜（人参・ほうれん草・かぼちゃ・トマトなど色の濃い野菜）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
h	その他の野菜 （大根・たまねぎ・白菜など色の薄い野菜）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
i	海藻（生・干物）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
j	いも類	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
k	果物（生鮮・缶詰などで、トマトは除く）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない
l	油脂類（油炒め・バター、マーガリンなど、油を使う料理）	ほぼ毎日	2日に1回	週1～2回	ほとんど食べない

問 19. どなたかと食事をとにもする機会がありますか。[○は1つ]

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 1. 毎日ある    | 3. 月に何度かある | 5. ほとんどない |
| 2. 週に何度かある | 4. 年に何度かある |           |

●その他の生活習慣について●

問 20. あなたは、お酒（アルコール）を飲みますか。[○は1つ]

- |           |         |             |             |
|-----------|---------|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日飲む | 2. 時々飲む | 3. ほとんど飲まない | 4. もともと飲まない |
|-----------|---------|-------------|-------------|

問 21. あなたは、タバコを吸っていますか。[○は1つ]

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. ほぼ毎日吸っている | 3. 吸っていたがやめた  |
| 2. 時々吸っている   | 4. もともと吸っていない |

問 22. 趣味はありますか。[○は1つ]

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| 1. 趣味あり（内容： _____） | 2. 思いつかない |
|--------------------|-----------|

問 23. 普段、あなたはどれくらいの範囲まで歩いて出かけますか。[○は1つ]

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. 歩いて5分以内  | 4. 歩いて45分以内 |
| 2. 歩いて15分以内 | 5. 歩いて1時間以内 |
| 3. 歩いて30分以内 | 6. 歩いて1時間以上 |

問 24. 現在、あなたはどのくらいの頻度で運動をしていますか。[○は1つ]

※運動とは、「意識的に体を動かすこと」とします。

犬の散歩・ウォーキング・散歩・ラジオ体操・ストレッチ・自転車・水泳・水中ウォーキング・グラウンドゴルフ・ゲートボールなども含みます。

- |          |                    |
|----------|--------------------|
| 1. 週5日以上 | 4. 週1日             |
| 2. 週3~4日 | 5. 月1~3日           |
| 3. 週2日   | 6. 月1日未満/全く運動していない |

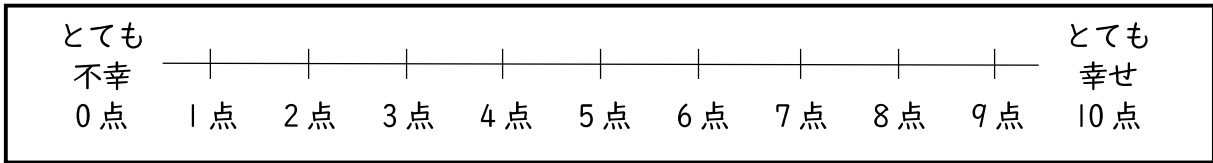
問 25. 普段、1日に仕事を含めて体を動かす時間はどれくらいですか。[○は1つずつ]

		選択肢		
A	肉体労働や激しいスポーツの時間	なし	1時間未満	1時間以上
B	歩いたり立っている時間	1時間未満	1~3時間未満	3時間以上
C	座っている時間	3時間以下	3~8時間未満	8時間以上

●ここらについて●

問26. あなたは、現在どの程度幸せですか。[○は1つ]

(「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、あてはまる点数を○で囲んでください)



問27. 最近2週間のあなたの状態として最も近い番号に○をつけてください。

[○は1つずつ]		いつも	ほとんど いつも	半分以上 の期間を	半分以上 の期間を	ほんの たまに	全く ない
a	明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
b	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
c	意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4	5	6
d	ぐっすり休み、気持ちよく めざめた	1	2	3	4	5	6
e	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28. 最近2週間のあなたの状態としてあてはまる番号に○をつけてください。[○は1つずつ]

a	毎日の生活に充実感がない	1. はい	2. いいえ
b	これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	2. いいえ
c	以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	2. いいえ
d	自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	2. いいえ
e	わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	2. いいえ

問29. 最近1か月のあなたのこころの状態に最も近い番号をお答えください。[○は1つずつ]

a	気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることが ありましたか。	1. はい	2. いいえ
b	どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から 楽しめない感じがよくありましたか。	1. はい	2. いいえ

●交流について●

問30. あなたが、友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。[○は1つ]

1. 毎日ある	4. 年に何度かある
2. 週に何度かある	5. ほとんどない
3. 月に何度かある	

問31. よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。[○はいくつでも]

1. 近所・同じ地域の人	5. 趣味や関心が同じ友人
2. 幼なじみ	6. ボランティアなどの活動での友人
3. 学生時代の友人	7. その他( )
4. 仕事での同僚・元同僚	8. そのような人はいない

問32. あなたのおつきあいの状況としてあてはまる番号に○をつけてください。

問30や問31と重複があるかもしれませんが、同様にお答えください。[○は1つずつ]

		週2回以上	週1回程度	月2~3回程度	月1回程度	月に1回より少ない/全くない
a	友人や近所の方と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。	1	2	3	4	5
b	友人や近所の方と、電話で話すことはどのくらいありますか。 (電子メール、ファックス、SNSなども含む)	1	2	3	4	5
c	別居の家族や親戚と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。	1	2	3	4	5
d	別居の家族や親戚と、電話で話すことはどのくらいありますか。 (電子メール、ファックス、SNSなども含む)	1	2	3	4	5

問33. あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。

a~dの相手としてあてはまる番号に○をつけてください。[○はいくつでも]

		配偶者	同居の子ども	別居の子ども	親戚・親・孫 兄弟姉妹	近隣	友人	その他	そのようないない人
a	あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人	1	2	3	4	5	6	7	8
b	反対に、あなたが心配事や愚痴(ぐち)を聞いてあげる人	1	2	3	4	5	6	7	8
c	あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人	1	2	3	4	5	6	7	8
d	反対に、看病や世話をしてあげる人	1	2	3	4	5	6	7	8



問 34. あなたの家族や友人・知人以外で、何かあった時の相談先を教えてください。

[○はいくつでも]

1. 自治会・町会	5. 医師・歯科医師・看護師
2. 高齢者クラブ	6. 高齢者総合相談センター・区役所
3. 社会福祉協議会・民生委員	7. その他( )
4. ケアマネジャー	8. そのような人はいない

問 35. あなたは、お住いの地域の人から何らかの役割を期待されたり、頼りにされていると思いますか。(自分なりにできること、会・グループでの役割、隣近所のちょっとしたこと、お手伝いやお願い事などを含みます。)[○は1つ]

1. 思う	3. あまり思わない
2. やや思う	4. まったく思わない

問 36. ご近所に手助けを必要とする方がいる場合に、あなたはどんな手助けができますか。

[○はいくつでも]

1. 安否確認の声かけ	10. 家具や家電など大きな物の移動
2. ちょっとした買い物	11. 話し相手や相談相手
3. 日々のゴミ出し	12. 通いの場の運営の手伝い
4. 食事作りや掃除・洗濯の手伝い	13. 身近な所での活動やイベントへのお誘い
5. 食事の提供(会食・配食など)	14. 書類や手紙の代筆や代読
6. 病院への移動や院内での付き添い	15. PC やスマホの使い方の支援
7. 趣味活動や散歩、買い物などの付き添い	16. その他( )
8. 草取りや庭木の水やり	17. 手助けはできない
9. 電球交換や簡単な大工仕事	

問 37. 近隣の人に対するあなたのお考えについてあてはまる番号に○をつけてください。

[○は1つずつ]

		そう思う	どちらかといえばそう思う	どちらかといえばそう思わない	そう思わない
a	近隣の人には信頼できる	1	2	3	4
b	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 38. 次の質問について、「はい」または「いいえ」に○をつけて下さい。[○は1つずつ]  
これまでの質問と重複があるかもしれませんが、同様にお答えください。

a	友人の家を訪ねていますか。	1. はい	2. いいえ
b	家族や友人の相談にのっていますか。	1. はい	2. いいえ

問 39. 以下のような社会活動にどのくらいの頻度で参加していますか。

[○は1つずつ] 参加していない集まりは、6に○をつけてください

	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない
a ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6
b スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5	6
c 趣味関係のグループ	1	2	3	4	5	6
d 学習・教養サークル	1	2	3	4	5	6
e 介護予防のための通いの場 (としまる体操グループ・介護予防サロン・区民ひろばなど)	1	2	3	4	5	6
f 高齢者クラブ	1	2	3	4	5	6
g 町会・自治会	1	2	3	4	5	6
h 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

問 40. 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味などのグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に、参加者として参加してみたいと思いますか。[○は1つ]

1. 是非参加したい      2. 参加してもよい      3. 参加したくない      4. 既に参加している

問 41. 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味などのグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に、企画・運営(お世話役)として参加してみたいと思いますか。[○は1つ]

1. 是非参加したい      2. 参加してもよい      3. 参加したくない      4. 既に参加している

●災害時及び事故対策について●

問 42. あなたは災害時(台風や地震など)や火災などの緊急時に、一人で避難することができますか。[○は1つ]

1. できる      2. できない      3. わからない

問 42-1. 問 42で2または3に○をつけた方にうかがいます。  
避難に際して手助けを頼める人はいますか。

1. いる      2. いない

問 43. あなたは、転倒防止のためにご家庭の整理整頓をおこなっていますか。  
[○は1つ]

1. はい      2. いいえ

問 44. あなたは、冬場の入浴の際などに、ヒートショックにより意識を失い、時には死亡につながるような重篤な事故が増えることを知っていますか。〔〇は1つ〕

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

※ヒートショックとは急激な温度の変化により身体がダメージを受けることをいいます。

問 45. あなたは、入浴時の事故を防ぐために何か対策をしていますか。〔〇はいくつでも〕

- |  |
|--|
| 1. 脱衣所、浴室を暖房機で温めている                    |
| 2. のぼせないようにぬるめのお湯に入り、長湯を避けている          |
| 3. 浴室に手すりを付けている                        |
| 4. 風呂場の床にスノコやマットを敷いている                 |
| 5. シャワーでお湯を溜めたり、ふたを開けておくなどで、浴室全体を暖めている |
| 6. 同居の方に声をかけてから入浴している                  |
| 7. 特に何もしていない                           |
| 8. その他 ( )                             |

●あなたご自身やご家族のことについて●

問 46. あなたの性別をお答えください。〔〇は1つ〕

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問 47. あなたの年齢はおいくつですか。令和4年11月30日現在:満

<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <span style="font-size: 10px;"> </span> <span style="font-size: 10px;"> </span> </div>									
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

歳

問 48. あなたがお住まいの地域をお答えください。〔〇は1つ〕

- |             |               |              |
|-------------|---------------|--------------|
| 1. 駒込1~7丁目  | 10. 南池袋1~4丁目  | 19. 目白3~5丁目  |
| 2. 巣鴨1・2丁目  | 11. 西池袋1~5丁目  | 20. 南長崎1~6丁目 |
| 3. 巣鴨3~5丁目  | 12. 池袋1・2丁目   | 21. 長崎1丁目    |
| 4. 西巣鴨1~4丁目 | 13. 池袋3丁目     | 22. 長崎2~6丁目  |
| 5. 南大塚1~3丁目 | 14. 池袋4丁目     | 23. 千早1~4丁目  |
| 6. 北大塚1・2丁目 | 15. 池袋本町1~4丁目 | 24. 要町1~3丁目  |
| 7. 北大塚3丁目   | 16. 雑司が谷1~3丁目 | 25. 高松1~3丁目  |
| 8. 上池袋1~4丁目 | 17. 高田1~3丁目   | 26. 千川1・2丁目  |
| 9. 東池袋1~5丁目 | 18. 目白1・2丁目   |              |

問 49. あなたの現在のお住まいは、一戸建てまたは集合住宅のどちらですか。〔〇は1つ〕

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1. 持ち家(一戸建て)         | 5. 民間賃貸住宅(集合住宅) |
| 2. 持ち家(集合住宅)         | 6. 借家           |
| 3. 公営賃貸住宅(区営住宅・都営住宅) | 7. その他 ( )      |
| 4. 民間賃貸住宅(一戸建て)      |                 |

問 50. 現在、あなたには配偶者がいますか（内縁関係、事実婚を含む）。〔○は1つ〕

- |              |         |         |       |
|--------------|---------|---------|-------|
| 1. いる(再婚を含む) | 2. 離別した | 3. 死別した | 4. 未婚 |
|--------------|---------|---------|-------|

問 51. あなたの現在の家族構成をお教えてください。〔○は1つ〕

- |                       |              |  |  |
|-----------------------|--------------|--|--|
| 1. 一人暮らし              |              |  |  |
| 2. 夫婦二人暮らし(配偶者は65歳以上) | 4. 息子・娘との2世帯 |  |  |
| 3. 夫婦二人暮らし(配偶者は64歳以下) | 5. その他( )    |  |  |

↓ 問 51-1 へ

問 51-1. 問 51 で2～5に○をつけた方にうかがいます。

日中、あなたは一人になることがありますか。〔○は1つ〕

- |         |          |       |
|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ない |
|---------|----------|-------|

問 52. あなたと生計を共にしている世帯人数は何人ですか。〔数字を記入〕

生計を共にしている世帯人数(あなたを含めて) ( ) 人暮らし

問 53. あなたは現在、収入を得る仕事をしていますか。〔○は1つ〕

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. ほぼ毎日仕事についている   | 3. 月に数日仕事についている |
| 2. 週に2～3日仕事についている | 4. 不定期で仕事をしている  |
|                   | 5. 仕事はしていない     |

↓ 問 53-1 へ

問 53-1. 問 53 で1～4に○をつけた方にうかがいます。

あなたは、どのような働き方をされていますか。〔○は1つ〕

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| 1. 正社員・正規職員 | 3. 契約社員・派遣社員・嘱託社員 |
| 2. 自営業・自由業  | 4. パート・アルバイト      |

問 54. あなたの現在の暮らし状況を経済的にみてどう感じていますか。〔○は1つ〕

- |          |             |
|----------|-------------|
| 1. 大変苦しい | 4. ややゆとりがある |
| 2. やや苦しい | 5. 大変ゆとりがある |
| 3. ふつう   |             |

問 55. 世帯収入(同居している家族全員の収入)は過去1年間でいくらぐらいでしたか。税込みの金額で、年金、株式配当などすべての収入を含みます。〔○は1つ〕

- |                |                  |                  |
|----------------|------------------|------------------|
| 1. 200万円未満     | 3. 400～700万円未満   | 5. 1,000万円以上     |
| 2. 200～400万円未満 | 4. 700～1,000万円未満 | 6. わからない/回答したくない |

問 56. あなたはスマートフォンを持っていますか。[○は1つ]

- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 1. 持っている          | 3. 持っていないし今後も持つ予定はない |
| 2. 持っていないが今後持つ予定だ |                      |

問 57. あなたがスマートフォンの機能の中で操作ができるものはどれですか。  
[○はいくつでも]

- |   |  |
|---|--|
| 1. 電話                                     | 7. WEB 会議システム (ZOOM 等) を利用<br>してのオンラインビデオ会議      |
| 2. メール                                    | 8. SNS (twitter、Facebook 等) を<br>利用してのメッセージ投稿や閲覧 |
| 3. インターネット (Google 等) を利用しての検索            | 9. Wi-fi (無線 LAN) への接続                           |
| 4. メッセージアプリ (LINE 等) を使用してのメッセージの<br>やり取り | 10. アプリのダウンロード                                   |
| 5. 2次元コードの読み取り                            | 11. 上記すべて操作できない                                  |
| 6. カメラ機能                                  |  |

●介護予防・生活支援について●

問 58. あなたは、フレイル※という状態についてご存じですか。[○は1つ]

- |                        |
|------------------------|
| 1. どのような状態か知っている       |
| 2. 言葉は聞いたことがあるが内容は知らない |
| 3. 知らない                |

※「フレイル」(虚弱)とは、「健康」と「要介護」状態の間の時期にあるとされ、心身の活力が低下してきた状態です。

問 59. あなたは、健康や介護予防、認知症予防のために、普段から活動していることはありますか。[○はいくつでも]

- |   |
|---|
| 1. 栄養バランスやかむ回数に気をつけて食事をしている             |
| 2. 口の中を清潔にしている(歯みがき、うがいなど)              |
| 3. 規則的な生活を心がけている(夜更かしをしないなど)            |
| 4. ウォーキングや体操などの運動に取り組んでいる               |
| 5. 定期的に健康診断を受けたり、かかりつけの医師(主治医)に診てもらっている |
| 6. 休養や睡眠を十分にとっている                       |
| 7. 友人や家族とよく会話をしている                      |
| 8. 閉じこもらないように外に出る頻度を増やしている              |
| 9. その他( )                               |
| 10. 特にない                                |

問 60. あなたが、趣味や私的活動・交流として実施していることはありますか。[○はいくつでも]

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1. 図書館・公園などの身近な施設へ出かけること          |
| 2. 近所に買い物に出かけること                  |
| 3. 国内旅行や海外旅行に行くこと                 |
| 4. 自分の好きな俳優や劇団などのショーやコンサートに出かけること |
| 5. 野球や相撲などスポーツを観戦すること             |
| 6. ジムやフィットネスクラブなどで、体を動かすこと        |
| 7. 囲碁や書道、音楽、絵画、語学など趣味を楽しむこと       |
| 8. みんなと一緒に食事をしたり、食事を作ったりして楽しむこと   |
| 9. 子どもや孫など家族と一緒に過ごすこと             |
| 10. その他( )                        |

問 61. あなたが、在宅生活の継続に必要と感じる支援・サービスは何ですか。[○はいくつでも]

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1. 配食(食事の提供)        | 7. 移送サービス(介護・福祉タクシーなど) |
| 2. 調理               | 8. 見守り、声かけ             |
| 3. 掃除・洗濯            | 9. サロンなどの定期的な通いの場      |
| 4. 買い物(宅配は含まない)     | 10. 入浴                 |
| 5. ゴミ出し             | 11. その他( )             |
| 6. 外出への同行(通院、買い物など) | 12. 特になし               |

問 62. あなたは、介護が必要になった時、または今よりも重くなった時、どこで介護を受けたいですか。[○は1つ]

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. 自宅   | 4. どこでもよい |
| 2. 介護施設 | 5. その他( ) |
| 3. 病院   | 6. わからない  |

問 63. あなたは、人生の最期を迎える場所としてどこを希望しますか。[○は1つ]

- |         |           |
|---------|-----------|
| 1. 自宅   | 4. どこでもよい |
| 2. 介護施設 | 5. その他( ) |
| 3. 病院   | 6. わからない  |

●介護について●

問 64. あなたの状態（令和4年11月30日現在）をお教えてください。[○は1つ]

1. 要支援者を除く介護予防・日常生活支援総合事業対象者※	➡ 問 64-1 へ
2. 要支援1	
3. 要支援2	
4. 1～3以外の介護認定を受けていない一般高齢者	

※介護予防・日常生活支援総合事業対象者：「介護保険被保険者証」の要介護状態区分等に『事業対象者』と記載されている方

問 64-1. 問 64 で2または3に○をつけた方にうかがいます。  
 現在、あなたは介護保険のサービスを利用していますか。[○は1つ]

1. 現在、利用している	2. 過去に利用したことはある	3. 一度も利用していない
--------------	-----------------	---------------

問 65. あなたは、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。[○は1つ]

1. 介護・介助は必要ない
2. 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない
3. 現在、何らかの介護を受けている (介護認定を受けずに、家族などの介護を受けている場合も含む)

↓ 問 65-1 へ ( ※ 選択肢 3 を選択した方は 問 65-2 もご回答ください )

問 65-1. 問 65 で2または3に○をつけた方にうかがいます。  
 あなたが、介護・介助が必要になった主な原因は何ですか。[○はいくつでも]

1. 脳卒中(脳出血・脳梗塞など)	9. 腎疾患(透析)
2. 心臓病	10. 視覚・聴覚障害
3. がん(悪性新生物)	11. 骨折・転倒
4. 呼吸器の病気(肺気腫・肺炎など)	12. 脊椎損傷
5. 関節の病気(リウマチなど)	13. 高齢による衰弱
6. 認知症(アルツハイマー病など)	14. その他( )
7. パーキンソン病	15. 不明
8. 糖尿病	

問 65-2. 問 65 で3に○をつけた方にうかがいます。  
 あなたは、主にどなたの介護・介助を受けていますか。[○はいくつでも]

1. 配偶者(夫・妻)	5. 孫
2. 息子	6. 兄弟・姉妹
3. 娘	7. 介護サービスのヘルパー
4. 子の配偶者	8. その他( )

問 66. 豊島区では高齢者の心身の健康と生活の安定のための相談窓口として、区内8カ所に高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)を設置しています。あなたは、高齢者総合相談センターを知っていますか。[○は1つ]

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. 自分が住んでいる地域のセンターの場所もセンターの役割も知っている</li><li>2. 場所までは知らないが、センターの役割は知っている</li><li>3. 場所は知っているが、センターの役割までは知らない</li><li>4. センターの名前は知っている</li><li>5. 知らない</li></ol> |
|--|

★ 最後に、介護予防や介護保険に関するご意見やご要望がございましたら、ご自由にお書きください。(個人が特定される文言等は記載しないでください。)


質問は以上でおわりです。ご協力ありがとうございました。

調査票を同封の返信用封筒に入れて、12月23日(金)【必着】までに返送(投函)してください。

切手を貼る必要はありません。(返信用封筒には氏名・住所などは書かないでください。)