



「八王子健康アンケート」へのご協力をお願い

市は、75歳以上で要介護認定等を受けていない方全員を対象にして、心身の健康状態などをお伺いする「八王子健康アンケート」を、令和2年度（2020年度）より毎年行っています。

アンケートの結果は、

- ① このままでは要介護状態になるおそれがある方に、素早く適切な支援や情報提供を行う
 - ② データを基に市の介護予防事業を評価し、より効果的な施策につなげる
- といった目的で大切に活用しています。

特に今年度の調査結果は、高齢者施策全体に関わる計画づくりの重要なデータとなります。

皆さまが安心して歳を重ねながら、これからも自分らしい暮らしを楽しめるまちづくりのために、ぜひとも本調査へのご協力をお願いいたします。

令和4年（2022年）10月吉日 八王子市長 石森 孝志

問い合わせ	<p>担当：八王子市福祉部高齢者いきいき課 専用コールセンター 0120-080-030 平日（土日、祝祭日を除く） 9:00～17:00（12:00～13:00を除く） ※ コールセンターは、市が地方独立行政法人東京都健康長寿医療センターに委託しています。</p>
--------------	---

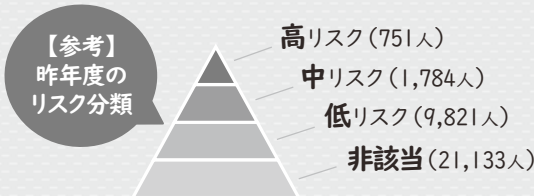
▽ アンケートの結果は、こんな風に活用しています。 ▽

1 リスクのある方に素早い支援を！

問1～25は、要介護になる可能性（リスク）の判定に全国で使われているものです。

リスクの度合いごとに、訪問や講座の案内、判定結果の送付を行っています。

なお、今年度からは回答してくださった方全員に判定結果のお知らせをお送りします。



2 データを使って施策の評価・改善！

個人を特定できないようデータを加工し、「急いで支援すべきなのはどんな方か」「介護予防事業の参加者はどのぐらい健康になったのか」などを分析しています。

15万人の高齢者の健康と幸せを守り、次の世代につながる制度をつくるために欠かせないのが、このアンケートなのです。



回答の方法



- アンケートの宛名の方が答えてください。(代筆可)
- 「はい、いいえ」で答える質問は、基本的には「できる、できない」ではなく、「している、していない」を答えてもらうものです。あまり難しく考えずにお答えください。
- えんぴつやボールペンなど、どんな筆記用具でもかまいません。
- 個人情報保護のため、アンケートや封筒にはお名前や住所を記入しないでください。

アンケートに答えたら

- 記入漏れはないか、もう一度確認し、キリトリ線に沿ってこの通知文を切り取ってください。
- アンケートを返信用封筒(切手不要)に入れて、10月28日(金)までにポストに入れてください。

賞品の抽選について

- 回答者の中から、抽選で10名様に「クオカード2,000円分」をプレゼントします。
当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。(11月下旬に発送)
- 賞品の抽選に申し込んだ方のうち、当選した10名については、東京都健康長寿医療センターに情報を提供します。そのため、抽選申込の希望については別途アンケート内で確認いたします。

その他

● アンケートの調査項目について

皆様の健康状態、暮らし方などをお伺いします。これらは、過去に全国で実施した調査の結果、寝たきりや認知症の予防に重要である可能性が示された項目です。

● よくあるお問い合わせについて

よくある質問とその回答を、市のホームページに掲載しています。

「八王子健康アンケート」で検索 または右のQRコードから →



● 個人情報について

回答内容は個人名と切り離して処理※しますので、外部に漏れることは絶対にありません。また、調査結果を公表する際も、個人が特定されない形で行います。

※ 調査票右上の通し番号と個人を結び付けるための対応表を八王子市役所のみが保有します。これによって回答内容と医療・介護データ等を結びつけ、みなさまの個人情報を保護した状態で分析を行います。

● 同意撤回の方法

回答内容の関係機関への提供について、アンケートの最後に同意欄がありますが、返送後にも同意を撤回することができます。撤回をご希望の場合は、問い合わせ先までご連絡ください。

八王子健康アンケート

次の各質問について、該当する回答に○をしてください。

	質問項目	回答(いずれかに○)			
1	バスや電車で1人で外出していますか (自家用車でも可)	できるし、 している	できるけど していない	できない	
2	自分で日用品の買い物をしていますか	できるし、 している	できるけど していない	できない	
3	預貯金の出し入れをしていますか	できるし、 している	できるけど していない	できない	
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ		
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ		
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	できるし、 している	できるけど していない	できない	
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	できるし、 している	できるけど していない	できない	
8	15分位続けて歩いていますか	できるし、 している	できるけど していない	できない	
9	この1年間に転んだことがありますか	何度もある	1度ある	ない	
10	転倒に対する不安は大きいですか	とても 不安である	やや 不安である	あまり 不安でない	不安でない
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	はい	いいえ		
12	現在の身長と体重を教えてください	身長(cm) ()	体重(kg) ()		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ		
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ		
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ		
16	週に1回以上は外出していますか ※庭に出たりゴミ出しをしたりと屋外に出れば「外出」に含みます	はい	いいえ		

	質問項目	回答(いずれかに○)			
		とても減っている	減っている	あまり減っていない	減っていない
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか				
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ		
19	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	はい	いいえ		
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ		
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ		
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ		
23	(ここ2週間)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	はい	いいえ		
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ		
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ		
26	聞こえにくいことで日常の会話に支障が出ていますか	はい	いいえ		
27	「かかりつけ歯科医」を決めていますか(定期的に歯科健診を受けていますか)	はい	いいえ		
28	自分で食事の用意をしていますか	できるし、している	できるけどしていない	できない	
29	自分で請求書の支払いをしていますか	できるし、している	できるけどしていない	できない	
30	年金などの書類(役所や病院などに出す書類)が書けますか	はい	いいえ		
31	新聞を読んでいますか	はい	いいえ		
32	本や雑誌を読んでいますか	はい	いいえ		
33	健康についての記事や番組に関心がありますか	はい	いいえ		
34	病人を見舞うことができますか	はい	いいえ		

	質問項目	回答(いずれかに○)			
35	若い人に自分から話しかけることがありますか	はい	いいえ		
36	趣味はありますか	趣味あり ()	思いつかない		
37	生きがいがありますか	生きがいあり ()	思いつかない		
38	現在のあなたの健康状態はいかがですか	とてもよい	まあよい	あまり よくない	よくない
39	この1か月間、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	はい	いいえ		
40	この1か月間、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	はい	いいえ		
41	お酒は飲みますか	ほぼ毎日飲む	時々飲む	ほとんど 飲まない	もともと 飲まない
42	タバコは吸っていますか	ほぼ毎日 吸っている	時々 吸っている	吸っていた がやめた	もともと吸 っていない
43	私は、誰からの電話なのか分からなくてもいつも出してしまう	とても あてはまる	わりと あてはまる	あまりあて はまらない	全くあては まらない
44	私は、勧誘、知らない人からの電話・会話をなかなか切れない	とても あてはまる	わりと あてはまる	あまりあて はまらない	全くあては まらない
45	私は、財布のひもが固い方である	とても あてはまる	わりと あてはまる	あまりあて はまらない	全くあては まらない
46	私は、分からないことがあっても、あまり人に相談しない	とても あてはまる	わりと あてはまる	あまりあて はまらない	全くあては まらない
47	私は、人に対して疑い深い方である	とても あてはまる	わりと あてはまる	あまりあて はまらない	全くあては まらない
48	私は、生活にゆとりがある方である	とても あてはまる	わりと あてはまる	あまりあて はまらない	全くあては まらない

49 現在、あなたはどのくらいの頻度で運動をしていますか。

※運動とは、「意識的に身体を動かすこと」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	3. 週2日	5. 月1~3日
2. 週3~4日	4. 週1日	6. 月1日未満／全く運動していない

50 現在、あなたはどのくらいの頻度で外出していますか。

※庭に出たりゴミ出しをしたりと屋外に出れば「外出」に含みます

- | | | | | |
|-----------|----------|----------|--------|----------|
| 1. 毎日1回以上 | 2. 週5~6日 | 3. 週2~4日 | 4. 週1日 | 5. 週1回未満 |
|-----------|----------|----------|--------|----------|

51 外出を控えていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【51において「1. はい」(外出を控えている)の方のみ】

51-1 外出を控えている理由は、次のどれですか。(いくつでも)

- | | |
|--|--------------|
| 1. 病気 | 6. 目の障害 |
| 2. 障害(脳卒中の ^{しょうがい} 後遺症 ^{のうそっちゅう} など) | 7. 外での楽しみがない |
| 3. 足腰などの痛み | 8. 経済的に出られない |
| 4. トイレの心配(失禁など) | 9. 交通手段がない |
| 5. 耳の障害(聞こえの問題など) | 10. その他() |

52 外出する際の移動手段は何ですか。(いくつでも)

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

53 あなたは、ご自宅からの移動に困難を感じていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

【53 において「1. はい」(困難を感じている)の方のみ】

53-1 どのような理由で困難を感じていますか。(いくつでも)

1. 歩くことが困難である	5. 近くに公共交通機関がない
2. 街路の階段や坂道の上下りが困難	6. 送迎してくれる人がいない
3. 住居の階段の上下りが困難である	7. その他()
4. 公共交通機関の本数が少ない	

54 運動のほか、掃除や洗濯、買い物、散歩など体を動かす習慣は1日どのくらいありますか。

1. 20分未満	2. 20分以上 40分未満	3. 40分以上 60分未満	4. 60分以上
----------	----------------	----------------	----------

55 上記 54 に該当する体を動かす習慣を改善してみようと考えていますか。

1. 改善することに関心がない	5. 既に改善に取り組んでいる(6か月未満)
2. 関心はあるが改善するつもりはない	6. 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)
3. 改善するつもりである(概ね6か月以内)	7. 習慣に問題はないため改善する必要はない
4. 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりである	

【55 において「7. 習慣に問題はないため改善する必要はない」以外の方のみ】

55-1 体を動かす習慣の妨げとなっていることは何ですか。(いくつでも)

1. 忙しくて時間がないこと	5. 仲間がいないこと	9. 面倒くさいこと
2. 病気やけがをしていること	6. 指導者がいないこと	10. その他
3. 年をとったこと	7. 経済的に余裕がないこと	11. 特になし
4. 場所や施設がないこと	8. 体を動かすことが嫌いなこと	12. わからない

56 次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。

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			
①	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
②	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

次項に続きます

		選択肢			
③	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
④	牛乳(コーヒーストック牛乳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
⑤	乳製品 (ヨーグルト・チーズ等、バターは含まない)	ほぼ毎日	2日に1回	週1~2回	ほとんど食べない
⑥	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
⑦	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
⑧	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
⑨	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
⑩	いも類	ほぼ毎日	2日に1回	週1~2回	ほとんど食べない
⑪	果物(生鮮・缶詰、トマトは含まない)	ほぼ毎日	2日に1回	週1~2回	ほとんど食べない
⑫	油脂類(油炒め・バター、マーガリン等、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

57 歯磨き(人にやってもらう場合も含む)を毎日していますか。

1.はい 2.いいえ

58 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。(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、入れ歯の利用なし 4.自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし

58-1 噛み合わせは良いですか。

1.はい 2.いいえ

【58で「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」の方のみ】

58-2 毎日入れ歯の手入れをしていますか。

1.はい 2.いいえ

59 どなたかと食事をとる機会がありますか。

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

60 近隣の人に対するあなたのお考えについてお尋ねします。

※あてはまる回答の番号に ○を1つずつつけてください	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
① 近隣の人には信頼できる	1	2	3	4
② 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

61 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。

※あてはまる番号すべてに○をつけてください。	配偶者 (内縁関係を含む)	同居の 子ども	別居の 子ども	兄弟 姉妹・ 親戚・ 親・孫	近隣	友人	その他	そのよ うな人 はいない
① 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
② 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
③ 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
④ 反対に、看病や世話をしてくれる人	1	2	3	4	5	6	7	8

62 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。(○は1つずつ)

該当する関係の方がいない場合(別居の家族・親せきがないなど)は、「月に1回より少ない/全くない」とします	毎日 ある	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
① <u>友人や近所の方</u> 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	6
② <u>友人や近所の方</u> と、電話で話すことはどのくらいありますか (電子メール、ファックスやSNSなども含む)	1	2	3	4	5	6
③ <u>別居の家族や親戚</u> 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	6
④ <u>別居の家族や親戚</u> と、電話で話すことはどのくらいありますか (電子メール、ファックスやSNSなども含む)	1	2	3	4	5	6

63 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手を教えてください。(いくつでも)

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 自治会・町内会・シニアクラブ | 5. 高齢者あんしん相談センター・市役所 |
| 2. 社会福祉協議会・民生委員 | 6. その他 |
| 3. ケアマネジャー | 7. そのような人はいない |
| 4. 医師・歯科医師・看護師 | |

64 この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。
同じ人には何度会っても1人と数えることとします。

- | | | | | |
|------------|---------|---------|---------|----------|
| 1. 0人(いない) | 2. 1~2人 | 3. 3~5人 | 4. 6~9人 | 5. 10人以上 |
|------------|---------|---------|---------|----------|

65 よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。(いくつでも)

- | | | | |
|--------------|---------------|-------------------|--------|
| 1. 近所・同じ地域の人 | 3. 学生時代の友人 | 5. 趣味や関心が同じ友人 | 7. その他 |
| 2. 幼なじみ | 4. 仕事での同僚・元同僚 | 6. ボランティア等の活動での友人 | 8. いない |

66 あなたは現在住んでいる地域にどの程度愛着がありますか。

- | | | |
|-------------|--------------|------------|
| 1. とても愛着がある | 3. どちらともいえない | 5. 全く愛着がない |
| 2. まあ愛着がある | 4. あまり愛着がない | |

67 あなたの健康状態や生活上の困りごとについて、地域の方はよく分かっていますか。

- | | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|
| 1. とても分かっている | 2. やや分かっている | 3. あまり分かっていない | 4. 知られたくない |
|--------------|-------------|---------------|------------|

68 家事や移動など、困りごとを地域の人に助けてもらうことはどのくらいの頻度でありますか。

- | | | | | | |
|----------|----------|--------|----------|---------|-------|
| 1. 週4回以上 | 2. 週2~3回 | 3. 週1回 | 4. 月1~3回 | 5. 年に数回 | 6. ない |
|----------|----------|--------|----------|---------|-------|

【68で「6. ない」の方のみ】

68-1 理由は何ですか。(いくつでも)

- | | | |
|--------------|--------------------|-----------|
| 1. 公的サービスがある | 3. 身近に助けてもらえる人がいない | 5. 困っていない |
| 2. 民間サービスがある | 4. 地域の人に頼るのは気が引ける | 6. その他 |

69 NPO やボランティア等の地域の高齢者を支える活動をする団体を知っていますか。

1.はい 2.いいえ

【69 で「1. はい」(知っている)の方のみ】

69-1 その団体のサービスを利用していますか。

1.利用している 2.現時点で利用する必要はない 3.利用しようとは思わない

70 家事援助や移動支援など、民間サービスをどのくらいの頻度で利用していますか。

1.週4回以上 2.週2~3回 3.週1回 4.月1~3回 5.年に数回 6.ない

【70 で「6. ない」の方のみ】

70-1 理由は何ですか。(いくつでも)

1.公的サービスがある 3.身近に助けてもらえる人がいない 5.困っていない
2.報酬などを払えない 4.身近にサービスがない・知らない 6.その他

71 以下の質問について、あなたがどのくらいの頻度で感じているかお答えください。

※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください

	よくある	ときどきある	ほとんどない
① 自分には人との付き合いがないと感じることがありますか	1	2	3
② 自分は取り残されていると感じることがありますか	1	2	3
③ 自分は他の人たちから孤立していると感じることはありますか	1	2	3

72 あなたは、現在どの程度幸せですか。(「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点)



73 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	半分以下の期間を	ほんのたまに	全くない
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

74 この1年間(2021年10月～2022年9月)、以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか。

※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください

	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
① ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6
② スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5	6
③ 趣味関係のグループ	1	2	3	4	5	6
④ 学習・教養サークル	1	2	3	4	5	6
⑤ 介護予防のための通いの場(高齢者サロン等)	1	2	3	4	5	6
⑥ シニアクラブ	1	2	3	4	5	6
⑦ 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑧ 特技や経験を他者に伝える活動	1	2	3	4	5	6
⑨ 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

【74㉑で「参加していない」(収入のある仕事をしていない)の方のみ】

74-1 無理なくできる仕事があれば働きたいと思いますか。

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 働きたい | 3. どちらかといえば働きたくない |
| 2. どちらかといえば働きたい | 4. 働きたくない |

【74①～⑨全てに「年に数回」「参加していない」の方のみ】

74-2 自分に合った趣味や地域活動、交流ができる場が身近にあれば参加したいと思いますか。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. 参加したい | 3. どちらかといえば参加したくない |
| 2. どちらかといえば参加したい | 4. 参加したくない |

75 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等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。

- | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|
| 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 |
|------------|------------|------------|-------------|

76 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等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。

- | | | | |
|------------|------------|------------|-------------|
| 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 |
|------------|------------|------------|-------------|

77 あなたにとっての居場所としてあてはまる番号すべてに○をつけてください。

※居場所とは、安らぐことができる、安心していられる、生きがい、楽しみ、自己実現などを感じられる場所・活動です。

- | | | |
|-----------------------|------------------------|-------------------|
| 1. 家庭(実家や親族の家を含む) | 8. シニアクラブ | 16. 医療機関、整体・整骨院 |
| 2. 自分の部屋 | 9. 学習・趣味のグループ | 17. 娯楽施設 |
| 3. 職場・しごとの場 | 10. レストラン、喫茶店、居酒屋など飲食店 | 18. 田畑・菜園など |
| 4. スポーツのグループ | 11. 公園・広場等公共地 | 19. 神社・寺院など |
| 5. 地域のサロンやカフェ | 12. 図書館・公民館等公共施設 | 20. インターネット空間 |
| 6. ボランティアのグループ | 13. スポーツクラブ(ジム) | 21. その他 |
| 7. 住民同士の体操・健康づくりのグループ | 14. ショッピングモールなど商業施設 | () |
| | 15. 銭湯・温泉施設等入浴施設 | 22. 居場所と思えるところはない |

【77で「10～19」の方のみ】

77-1 選択した場所の中で、顔見知りや常連など、顔なじみの人とあいさつなどのちょっとした交流をしている場所がありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | |
|------------------------|---------------------|----------------|
| 10. レストラン、喫茶店、居酒屋など飲食店 | 14. ショッピングモールなど商業施設 | 18. 田畑・菜園など |
| 11. 公園・広場等公共地 | 15. 銭湯・温泉施設等入浴施設 | 19. 神社・寺院など |
| 12. 図書館・公民館等公共施設 | 16. 医療機関、整体・整骨院 | 20. そのような場所はない |
| 13. スポーツクラブ(ジム) | 17. 娯楽施設 | |

78 あなたが居場所に最も求める・期待することを1つ選んでください。

- | | | |
|-----------------------|--------------|----------------|
| 1. 友人・知人や社会との繋がり・交流 | 4. 生きがい・自己実現 | 7. 心身の健康の維持・向上 |
| 2. 常連・顔見知りなどとのゆるいつながり | 5. 役割 | 8. 自分らしくいられる |
| 3. 安らぎ・安心 | 6. 楽しみ | 9. その他() |

79 あなたは、特殊詐欺(オレオレ詐欺、給付金詐欺など)の被害にあうと思いますか。

- | | | | |
|---------|-----------------|-------------------|-----------|
| 1. そう思う | 2. どちらかと言えばそう思う | 3. どちらかと言えばそう思わない | 4. そう思わない |
|---------|-----------------|-------------------|-----------|

80 あなたは特殊詐欺の被害(オレオレ詐欺、給付金詐欺など)にあったことがありますか。

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. 被害にあったことはない | 3. 被害にあったが、警察には通報していない |
| 2. 被害はないが、詐欺らしい電話や誘いがあった | 4. 被害にあい、警察に通報した |

81 あなたがスマートフォンで行っていることを下記の中から選んでください。(いくつでも)

- | | | | |
|--------------|----------------------|----------|--------------------|
| 1. 電話 | 3. インターネット検索 | 5. 動画の視聴 | 7. 持っていない
(85へ) |
| 2. LINE やメール | 4. SNS (Facebook など) | 6. ゲーム | |

82 あなた自身のスマートフォンの毎月の支払い額にもっとも近いものはどれですか。

- | | | |
|-----------------|-----------------|-------------|
| 1. ~3,000円 | 3. 5,001~7,000円 | 4. 9,001円以上 |
| 2. 3,001~5,000円 | 4. 7,001~9,000円 | 6. 把握していない |

83 あなたがスマートフォンの購入・契約・解約時に該当する経験はどれですか。(いくつでも)

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. 店員が勧めたプラン通りに契約した | 5. 電気やガスも一緒に契約した |
| 2. 家族が勧めたプラン通りに契約した | 6. クレジットカードも一緒に契約した |
| 3. 自身でしっかりと契約内容を理解した上で契約した | 7. 必要のない他の機器(タブレット等)も一緒に購入・契約した |
| 4. 現在の詳しい契約内容(通話やインターネット使用量の制限など)が分からない | 8. 解約しようとしたが、うまく解約できなかった |

84 あなたが契約している携帯電話会社はどこですか。(複数契約している方は主回線の契約に○)

- | | | | | |
|-------|-----------|-----------|-----------|--------|
| 1. au | 2. NTTドコモ | 3. ソフトバンク | 4. 楽天モバイル | 5. その他 |
|-------|-----------|-----------|-----------|--------|

85 現在、一緒に住んでいる(同じ敷地内に住んでいる)方はいますか。

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

86 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。

- | |
|---|
| 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) |

【86において「1. 介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

86-1 介護・介助が必要になった主な原因はなんですか。(いくつでも)

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

【86 において「3. 現在、何らかの介護を受けている」の方のみ】

86-2 主にどなたの介護、介助を受けていますか。(いくつでも)

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

87 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。

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

88 お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか。

- | | | | |
|-------------|--|--|--------|
| 1. 持家(一戸建て) | 3. <small>こうえいちんたいじゅうたく</small> 公営賃貸住宅 | 5. <small>みんかんちんたいじゅうたく</small> 民間賃貸住宅(集合住宅) | |
| 2. 持家(集合住宅) | 4. <small>みんかんちんたいじゅうたく</small> 民間賃貸住宅(一戸建て) | 6. 借家 | 7. その他 |

【88 において「1. 持家(一戸建て)」「2. 持家(集合住宅)」の方のみ】

88-1 あなたのお住まいについて、相続・継承の見通しはどうなっていますか。

- | | |
|---|----------------------|
| 1. 元気なうちに売却し、転居する予定 | 4. まだ決まっていない(考えていない) |
| 2. 子ども等の親族が相続・継承して住み続ける予定 | 5. その他(具体的に) |
| 3. 次世代継承の見通しはない(子ども等が相続しても空き家になる可能性が高い) | |

89 民間賃貸住宅を確保するのに、苦労した(している)ことはありますか。(いくつでも)

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 1. 審査が通らない
(保証人がいない、緊急連絡先がない等) | 5. 家賃 |
| 2. 年齢を理由に断られたり不利益な扱いを受けたりした | 6. その他() |
| 3. 住まい探しの相談先がない(わからない) | 7. 特に苦労していない |
| 4. 初期費用 | 8. 民間賃貸住宅を必要としていない |

90 お住まいについて困っていることはありますか。

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. 家屋内の清掃・維持管理 | 4. その他() |
| 2. 家屋外回り(屋根、外壁等)の修繕・維持管理 | 5. 困っていない |
| 3. 庭木の剪定、除草 | |

91 今後の住まいに不安を感じていますか。

- | | | | | |
|----------|---------|-------------|------------|----------|
| 1. とても不安 | 2. やや不安 | 3. あまり不安でない | 4. 全く不安でない | 5. わからない |
|----------|---------|-------------|------------|----------|

【91において「1. とても不安」「2. やや不安」の方のみ】

91-1 不安を感じている理由は何ですか。(いくつでも)

- | | | |
|-------------------|----------------------------|--------|
| 1. バリアフリー性能が十分でない | 4. 日常の相談相手がいない | 7. その他 |
| 2. 庭の手入れや日常の軽作業 | 5. 緊急時(急な体調変化時
等)の支援がない | |
| 3. 自宅の相続人や引継ぎ | 6. 孤独死 | |

92 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(いくつでも)

- | | | |
|--|---|--------------------|
| 1. ない | 8. 胃腸・肝臓・胆のうの病気 | 15. 認知症(アルツハイマー病等) |
| 2. 高血圧 | 9. 腎臓・ <small>じんぞう</small> 前立腺 <small>ぜんりつせん</small> の病気 | 16. パーキンソン病 |
| 3. 脳卒中(脳出血・ <small>のうしゅつちゆう</small> 脳梗塞 <small>のうこうそく</small> 等) | 10. 筋骨格の病気(骨粗しょう
症、関節症等) | 17. 目の病気 |
| 4. 心臓病 | 11. 外傷(転倒・ <small>がいしやう</small> 骨折 <small>てんとう</small> 等) | 18. 耳の病気 |
| 5. 糖尿病 <small>とうによびやう</small> | 12. がん(悪性新生物) | 19. その他() |
| 6. 高脂血症(脂質異常) <small>こうしけつしやう</small> | 13. 血液・免疫 <small>めんえき</small> の病気 | |
| 7. 呼吸器の病気(肺炎や気管
支炎等) | 14. うつ病 | |

93 健康づくりのためにどのような民間サービスを使っていますか。

- | | | |
|-----------------|-----------|-------------------|
| 1. スポーツクラブやジムなど | 3. 認知機能改善 | 5. 民間サービスは利用していない |
| 2. 食事のサポート | 4. その他 | |

94 あなたはこの3年間に健康診断を受けたことがありますか。(がん検診を除く)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

【94で「1. ある」の方のみ】

94-1 あなたが健康診断を受けたのはどうしてですか。(いくつでも)

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. 健康状態をチェックするため | 5. 医師に勧められたため |
| 2. 病気を早期に見つけるため | 6. 家族や友人に受診するように勧められたため |
| 3. 受診のお知らせがあったから | 7. 職場で決められているから |
| 4. 生活習慣を見直すきっかけにするため | 8. その他() |

【94で「1. ある」の方のみ】

94-2 受けた健康診断は、次のどれですか。

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 1. 後期高齢者医療制度(市)が実施している健康診断 | 3. 自分で人間ドックを受けた |
| 2. 職場で実施している健康診断 | 4. その他() |

【94で「2. ない」の方のみ】

94-3 健康診断を受けていないのはどうしてですか。(いくつでも)

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 1. 受ける時間がなかったから | 5. 通院していたから |
| 2. 健康に自信があるから | 6. 健康診断が行われていることを知らなかったから |
| 3. 結果が悪いと怖いから | 7. 検査項目に魅力がないから |
| 4. 入院していたから | 8. その他() |

95 認知症の症状がある又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 |
|-------|--------|

96 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

97 自分が認知症になったら、周りの人に助けをもらいながら自宅での生活を続けたいと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

98 認知症の人でも地域活動に役割をもって参加した方が良いと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

99 次に挙げるような高齢者福祉にかかわる制度や言葉の中で、どれを知っていますか。(いくつでも)

1. 高齢者あんしん相談センター 4. 地域福祉権利擁護事業 6. フレイル
2. 在宅医療相談窓口 5. 成年後見制度 7. ロコモティブシンドローム
3. 成年後見・あんしんサポートセンター八王子

【99 で「1. 高齢者あんしん相談センター」の方のみ】

99-1 高齢者あんしん相談センターの利用に満足していますか。

1. とても満足 3. どちらともいえない 5. とても不満
2. まあまあ満足 4. 少し不満 6. 利用したことがない

100 あなたはスマートフォンを使って、アプリのダウンロードができますか。

1. 1人でできる 3. できない 5. スマートフォンを持っていない
2. 家族や友人に教えてもらいながらできる 4. わからない

101 もし要介護などの認定を受けたら、どのようなサービスを受けたいですか。(いくつでも)

1. 再び自立した生活にもどるためのサービス 4. 楽しく時間を過ごせるサービス
2. これ以上悪くならないよう現状を維持するサービス 5. 特に受けたいサービスはない
3. 調理や買い物など代行するサービス

102 もし重度の要介護状態になったら、どのようなケアを希望しますか。

- 1. 家族などのケアや介護保険サービスを利用して、できる限り自宅で暮らしたい
- 2. 介護保険施設や医療機関でケアを受けたい
- 3. その他()

103 将来の話として、どこで最期を迎えることを希望しますか。

- 1. 自宅
- 2. 介護施設
- 3. 医療機関
- 4. その他()

104 現在、趣味活動や地域活動など自分のやりたいことができていますか。

- 1. とてもできている
- 2. ややできている
- 3. あまりできていない
- 4. 全くできていない

105 あなたの年齢はおいくつですか。令和4年10月1日現在：満 歳

106 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

- 1. 男性
- 2. 女性

107 アンケートのご回答を、学術研究に利用してもよろしいですか。(どちらにも○がない場合は、返送をもってご同意と判断させていただきます)

※個人情報 は匿名化し、集計された平均値や分析結果のみが公表されます。

- 1. はい
- 2. いいえ

108 必要な支援につなぐことを目的として、アンケート結果を高齢者あんしん相談センターへ提供することに同意いただけますか。(どちらにも○がない場合は、返送をもってご同意と判断させていただきます)

- 1. はい
- 2. いいえ

109 ここまでご回答ありがとうございました。

東京都健康長寿医療センターより、ご回答くださった方から抽選で10名様に 2,000 円分のクオカードをお送りします。

当選した 10 名の方については、賞品発送のため市から東京都健康長寿医療センターに氏名・住所等を提供する必要がありますが、抽選に参加されますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

■ ■ ■ 以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました ■ ■ ■