

項目	回答				
(11) 過去6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	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) 週に何回ぐらい外出※していますか ※ 買い物、散歩、通院などで家の外に出る行動。ただし、庭先やごみ捨て程度の外出は含まない。 「週1回未満」と答えた方にお聞きます。庭に出たり、ゴミ出しをするなど、屋外に出ることは週に1回以上ありますか	毎日1回以上	週5～6回	週2～4回	週1回	週1回未満
	はい		いいえ		
(17) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	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	
(18) 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	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		

※ リスクがある方を早めに支援するため、アンケート結果をもとに、高齢者あんしん相談センター職員や、市が委託した専門職がご自宅を訪問することがあります。訪問しないでほしい場合は右の「訪問を希望しない」に○をつけてください。

訪問を希望しない

■ ■ ■ 以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。 ■ ■ ■

記入が終わったら

- 保管用に、回答票上部の宛名と調査説明部分をキリトリ線に沿って切り取ってください。
- 回答票を三つ折りにして返信用封筒(切手不要)に入れて、令和6年11月20日(水)までにポストに投函してください。

【送付元】
八王子市福祉部高齢者いきいき課
元気応援担当

専用コールセンター:0120-541-478

- ・対応日時：平日 9:00～17:00
- ・開設期間：11月21日(木)まで

※ コールセンターは エスディーエムコンサルティング株式会社 に委託しています。

回答期限:令和6年(2024年)11月20日(水)まで

1. 八王子市からのアンケート調査ご協力をお願い

市は、75歳以上の方を対象にした「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。これは、みなさまへの素早く適切な支援や情報提供のほか、市の施策改善に必要な調査です。

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。

- (1)本調査は、令和6年(2024年)9月1日時点で75歳以上の要支援/要介護認定等を受けていない市民全員が対象であり、結果は市の政策立案・効果評価、市民の皆様への適切な支援・情報提供にのみ利用します。
- (2)前述の目的範囲内で回答結果を分析のために外部機関に提供することがありますが、外部提供に当たっては必ず個人が特定できないよう匿名化します。

⇒裏面へ続きます

八王子健康アンケート2024

問1. あなたの現在の健康状況はいかがですか。当てはまる数字1つに○をつけてください。

- 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2. あなたの生活習慣について、それぞれ当てはまる回答1つに○をつけてください。

項目	回答				
(1) 1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を、週にどのくらいしていますか？	していない	年に数回	月1～2回	週1回	週2回以上
(2) 1日3食きちんと食べている日は、週にどのくらいありますか？	週に1日未満	週に1～3日	週に4～6日	毎日	
(3) 歯磨き(入れ歯の手入れも含む)を週にどのくらいしていますか。	週に1日未満	週に1～3日	週に4～6日	毎日	
(4) 身だしなみを整える(服装や髪・髭に気をつける、化粧をする等)日は週にどのくらいありますか。	週に1日未満	週に1～3日	週に4～6日	毎日	
(5) 過去1ヶ月間のご自分の睡眠の質※を、全体としてどのように評価しますか？ ※ 熟睡感、寝付き・寝起きの良さ、途中で目が覚めてしまうことが無いなど	非常に悪い	悪い	良い	非常に良い	
(6) たばこを吸っていますか。	もともと吸っていない	吸っていたがやめた	時々吸っている	ほぼ毎日吸っている	
(7) どれくらいの頻度でお酒を飲みますか。	もともと飲まない	ほとんど飲まない	時々飲む	ほぼ毎日飲む	

※ 裏面に続きます

1. 八王子市からのアンケート調査ご協力をお願い(つづき)

- (3) 結果を公表する際には集計された分析結果のみを公表し、個人が特定される形での公表は一切行いません。
- (4) 本結果は、自治体が保持するあなたの健康診断(特定健康診査等)の結果や医療関連情報(医療費、介護認定等)と連結して分析に使用します。
- (5) ご回答いただいた方には、一部の調査結果についての個別のフィードバックを後日お送りいたします。

2. 八王子市と体力医学研究所による共同研究への協力をお願い

- (1) 市は、この調査を公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所との共同で実施しています。
- (2) アンケートの結果については、通いの場での運動プログラム等の普及状況やその効果を研究するために市と体力医学研究所が活用します。(詳細は下記の体力医学研究所サイトをご覧ください。)
- (3) この研究は令和14年度(2032年度)までを予定していますが、計画が見直された場合には延長される可能性があります。
- (4) 調査へ同意いただいた後に同意の撤回を希望される場合、結果の集計前であれば回答の研究利用を取りやめることが可能です。同意の撤回をされる場合は八王子市高齢者いきいき課までご連絡ください。

本調査への回答をもって、上記1・2への同意をいただいたものとみなします。

調査主体	八王子市 福祉部 高齢者いきいき課	〒192-8501 東京都八王子市元本郷町3-24-1 🌐ホームページ https://www.city.hachioji.tokyo.jp/kurashi/welfare/004/002/003/p027324.html
	公益財団法人 明治安田 厚生事業団 体力医学研究所	〒192-0001 東京都八王子市戸吹町150 🌐ホームページ https://www.my-zaidan.or.jp/tai-ken/

問3. あなたの世帯の構成について、当てはまる数字1つに○をつけてください。

- | | |
|--------------|----------|
| 1. 独居(一人暮らし) | 2. 同居者あり |
|--------------|----------|

問4. オンライン運動教室『SOFT(ソフト) 』についてお聞きします。 あなたはSOFT(ソフト)に参加していますか？

※ SOFT(ソフト)はSlow(スロー) Online(オンライン) FiTness(フィットネス)の略で、2023年から市内で展開している、「スローエアロビク」を中心とした運動教室です。会場で行っている場合と、ご自宅で行っている場合の両方を含みます。

ソフトの詳細は同封のチラシを見てね！



1. 参加したことはない 2. 参加している 3. 以前は参加していたが、やめた

以下の点線内は問4で2、3と回答した方のみにお聞きします。

① SOFT(ソフト)に、平均してどのくらいの頻度で参加していますか？(参加していましたか？)

1. 週に2回以上 2. 週に1回 3. 月に1～3回 4. 月に1回未満

② SOFT(ソフト)をどれくらい継続していますか？(継続していましたか？)

1. 2年以上 2. 1年以上 3. 半年以上 4. 半年未満

③ SOFT(ソフト)にどこで参加していますか？(参加していましたか？)

1. 会場で開催 2. 自宅で実施 3. 会場と自宅の両方で実施

次ページ問5へ

問5. SOFT(ソフト)以外についてお聞きします。

あなたは家族以外の人と一緒に活動する会やグループ※にどのくらいの頻度で参加していますか？ 当てはまるもの1つに○をつけてください。

※ スポーツの会、趣味の会、ボランティア活動、自治会、介護予防教室、仕事など

項目	回答			
	週に2回以上	週に1回程度	月に1～3回	月に1回未満
運動を主な目的とした会やグループ (運動教室、スポーツのグループなど)				
運動以外を主な目的とした会やグループ (趣味の会、ボランティア活動、自治会、仕事など)				

問6. あなたの世帯の経済的な暮らし向きを、次の4つに分けるとしたらどれにあたりますか？当てはまる数字1つに○をつけてください。

- | | | | | |
|-------------|-------------|----------|----------|-----------|
| 1. 大変ゆとりがある | 2. ややゆとりがある | 3. やや苦しい | 4. 大変苦しい | 5. 答えたくない |
|-------------|-------------|----------|----------|-----------|

問7. 最後に通った学校はどれですか(中退も含む)？ 当てはまる数字1つに○をつけてください。

- | | | |
|--------------|-------------|-----------|
| 1. 小学校相当 | 2. 中学校相当 | 3. 高等学校相当 |
| 4. 専門学校・短大相当 | 5. 大学・大学院相当 | 6. 答えたくない |

問8. あなたの生活状況について伺います。それぞれ当てはまる回答1つに○をつけてください。

項目	回答			
	できるし、している	できるけど、していない	できない	
(1) バスや電車を使って1人で外出していますか(自家用車でも可)				
(2) 自分で食品・日用品の買物をしていますか				
(3) 自分で預貯金の出し入れをしていますか				
(4) 友人の家を訪ねていますか				
(5) 家族や友人の相談にのっていますか				
(6) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか				
(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				
(8) 15分くらい続けて歩いていますか				
(9) 過去1年間に転んだ経験がありますか	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

※ 裏面に続きます