

# 練馬区高齢者基礎調査

## ◆ 調査へのご協力をお願い ◆

日頃から、練馬区政にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。区では、新たな「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の策定に着手しています。

この調査は、効果的な介護予防政策の立案と効果評価および高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画がより実りある計画となるよう、高齢者の方々から、日頃の生活状況や区の高齢者施策に対するご意見・ご希望などをお聞きするため実施するものです。

調査の対象者として、区内にお住まいの要介護認定を受けていない65歳以上の方々から2,300人、55～64歳の方々から800人を無作為で選び、調査票を送付させていただきました。

本調査で得られた情報につきましては、計画策定と効果評価の目的以外には利用いたしません。当該情報については、区で適切に管理し、個人が特定される形での公表や、他の目的での使用はいたしません。ただし、介護保険事業計画策定時および効果評価時に本調査で得られたデータを活用するにあたり、厚生労働省の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・分析することがあります。ご協力いただきますようお願いいたします。

平成28年12月 練馬区

## ◆ 調査票のご記入にあたって ◆

- 調査票上の「あなた」とは、封筒に印刷されたあて名ご本人を指します。
- 回答は、あてはまる番号に○をつけてください。質問文にある「○は1つ」「あてはまるものすべてに○」などの指示にしたがってご回答ください。また、ご意見や数字などを直接ご記入いただく質問もあります。
- 質問の回答が、「その他」にあてはまる場合は、( ) 内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
- 回答はできる限り、対象者ご本人がご記入ください。なお、対象者ご本人一人での回答がむずかしい場合は、ご家族の方などにお手伝いいただき、対象者ご本人の意見を聞いた上で代わりにご記入ください。
- ご記入いただいた調査票は、**12月26日(月)まで**に、同封の返信用封筒にてご返送ください。切手は不要ですので、そのままご投函ください。
- この調査票および返信用封筒へのお名前のご記入は不要です。

この調査は、(株)日本能率協会総合研究所に委託して実施しています。

調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

【調査委託元】

練馬区 高齢施策担当部 高齢社会対策課 計画係

【調査実施・お問い合わせ先】

(株)日本能率協会総合研究所 担当：田中、政岡

電話：0120-876-300 (フリーダイヤル)

受付時間：月曜日～金曜日(平日) 10:00～17:00

記入日	平成	年	月	日
-----	----	---	---	---

調査票を記入されたのはどなたですか。○をつけてください。

1	あて名のご本人が記入
2	ご家族が記入（あて名のご本人からみた続柄）
3	その他

**◆あなたのご家族や生活状況について**

問1 あなたの性別と、平成28年12月1日現在の満年齢を教えてください。

① 性別（○は1つ）	② 年齢（右詰めで記入）	歳
1 男性		
2 女性		

問2 あなたのお住まいはどちらですか。記入例のように、町名と丁目をご記入ください。

町名		丁目
(記入例)	町名 光が丘	丁目 3

問3 家族構成をお教えてください。（○は1つ）

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

問4 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5 現在、あなたにはお子さんがいらっしゃいますか。（○は1つ）

1 いる	2 いない（→問6へ進む）
------	---------------

（問5で、「1 いる」とお答えの方におたずねします。）

問5-1 お子さんの中で、最も日頃よく行き来しているお子さんの家は、どこにありますか。（通常、使っている交通手段での時間。○は1つ）

1 同居	2 とおり（2世帯住宅を含む）	3 30分未満
4 30分～1時間未満	5 1時間以上	

（すべての方におたずねします。）

問6 平日の昼間、ご自宅にあなた以外にどなたかいらっしゃいますか。（○は1つ）

1 いつも誰かがいる	2 誰かがいることが多い
3 自分一人のことが多い	4 いつも自分一人である

問7 地震などの災害時あるいは病気になった際の緊急連絡先はありますか。(○は1つ)

- |                           |
|---------------------------|
| 1 緊急連絡先を決めて、周囲に伝えている      |
| 2 緊急連絡先を決めているが、周囲には伝えていない |
| 3 緊急連絡先は決めていない            |
| 4 緊急時に連絡できる家族・親族・友人はいない   |
| 5 わからない                   |

問8 あなたの年収(配偶者がいる場合はご夫婦を合わせた年収。年金を含む)はどのくらいですか。(○は1つ)

- |                 |               |               |
|-----------------|---------------|---------------|
| 1 100万円未満       | 2 100~200万円未満 | 3 200~300万円未満 |
| 4 300~400万円未満   | 5 400~500万円未満 | 6 500~700万円未満 |
| 7 700~1,000万円未満 | 8 1,000万円以上   | 9 わからない       |

問9 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。(○は1つ)

- |         |            |                          |
|---------|------------|--------------------------|
| 1 大変苦しい | 2 やや苦しい    | } (→ 3~5は<br>問10へ<br>進む) |
| 3 ふつう   | 4 ややゆとりがある |                          |

(問9で、1または2とお答えの方におたずねします。)

問9-1 経済的に暮らしが苦しい場合、何を節約されていますか。(あてはまるものすべてに○)

- |             |         |              |
|-------------|---------|--------------|
| 1 飲食費       | 2 光熱水費  | 3 服飾費(衣類、履物) |
| 4 趣味の費用     | 5 保健医療費 | 6 交通費(車、電車等) |
| 7 通信費(電話代等) | 8 教養費   | 9 その他( )     |

(すべての方におたずねします。)

問10 あなたは、成年後見制度を知っていますか。(○は1つ)

- |               |               |          |
|---------------|---------------|----------|
| 1 名称も内容も知っている | 2 名称は聞いたことがある | 3 初めて聞いた |
|---------------|---------------|----------|

※成年後見制度：認知症や知的障害、精神障害などにより、判断能力が不十分な方々を法律面や生活面で保護・支援する制度で、高齢者に代わって契約を行ったり、財産管理などをする

問11 あなたやあなたの家族が、判断能力が十分でなくなってきた場合、成年後見制度を利用したいと思いませんか。(○は1つ)

- |                              |                        |
|------------------------------|------------------------|
| 1 既に利用している                   | 2 利用してみたい              |
| 3 制度の内容がよく理解できていないため、利用したくない | 4 利用方法が分からないため、利用したくない |
| 5 家族などが支援してくれるため、利用したくない     | 6 その他( )               |
| 7 わからない                      |                        |

### ◆からだを動かすことについて

問12 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。(○は1つ)

- |             |              |        |
|-------------|--------------|--------|
| 1 できるし、している | 2 できるけどしていない | 3 できない |
|-------------|--------------|--------|

問 13 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。(○は1つ)

- 1 できるし、している      2 できるけどしていない      3 できない

問 14 15分位続けて歩いていますか。(○は1つ)

- 1 できるし、している      2 できるけどしていない      3 できない

問 15 過去1年間に転んだ経験がありますか。(○は1つ)

- 1 何度もある      2 1度ある      3 ない

問 16 転倒に対する不安は大きいですか。(○は1つ)

- 1 とても不安である      2 やや不安である      3 あまり不安でない      4 不安でない

問 17 週に1回以上は外出していますか。(○は1つ)

- 1 ほとんど外出しない      2 週1回      3 週2～4回      4 週5回以上

問 18 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

◆食べることについて

問 19 身長・体重 (右詰めで記入)

身長    cm      体重    kg

問 20 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

問 21 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。○は1つ)

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

問 22 どなたかと食事をとる機会がありますか。(○は1つ)

- 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

◆毎日の生活について

問 23 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

問 24 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)。(○は1つ)

- 1 できるし、している      2 できるけどしていない      3 できない



問 33 介護が必要になった場合にどのような暮らし方を希望しますか。(○は1つ)

- 1 自宅で、介護保険のサービスを中心に利用したい
- 2 自宅で、家族や親族などからの介護を中心に受けたい
- 3 家族や親族などの家に住み替えて、介護保険のサービスを中心に利用したい
- 4 家族や親族などの家に住み替えて、家族や親族などからの介護を中心に受けたい
- 5 安否確認サービスのある住宅（シルバーピア）に住み替えて、介護保険のサービスを利用したい
- 6 安否確認と食事や入浴のサービスのある住宅（サービス付き高齢者向け住宅、都市型軽費老人ホーム、住宅型有料老人ホーム）に住み替えて、介護保険のサービスを利用したい
- 7 介護保険サービスのある施設・住宅（特別養護老人ホーム、介護付き有料老人ホーム、認知症対応型グループホーム）に入りたい
- 8 その他（ )
- 9 わからない

【高齢者向けの住宅・施設の用語説明一覧】

区分	施設などの名称	概要
住宅	①シルバーピア	バリアフリー化され、緊急通報システムなどが備わっている単身の高齢者または高齢者のみの世帯を対象とした賃貸住宅です。
	②サービス付き高齢者向け住宅	バリアフリー化され、安否確認サービス、緊急時対応サービス、生活相談サービスなどの付いた高齢者向けの賃貸住宅です。
施設	③都市型軽費老人ホーム	食事や安否確認のサービスが付いた、身体機能の低下などにより自立した生活に不安がある低所得の高齢者を対象とした施設です。
	④住宅型有料老人ホーム	食事などの日常生活上のサービスは付きますが、介護保険サービスは別契約で外部の事業所を利用する有料老人ホームです。
	⑤介護付き有料老人ホーム	介護保険サービスなどが付いた有料老人ホームです。介護が必要になっても、そのホームが提供する介護保険サービスなどを利用することができます。
	⑥特別養護老人ホーム	常時介護が必要で家庭での生活が困難な人が、介護や身の回りの世話を受けながら生活する施設です。
	⑦認知症対応型グループホーム	認知症高齢者が少人数で、家庭的な雰囲気のもとで介護や身の回りの世話を受けながら共同生活を送る住まいです。

問 34 ケア付き住宅・施設（上の表の用語説明一覧の②～⑦）に入居する場合、家賃・食事・光熱水費・サービス提供などの費用負担の合計額はいくらまでだったら良いですか。(○は1つ)

- |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|
| 1 月 10 万円程度 | 2 月 15 万円程度 | 3 月 20 万円程度 |
| 4 月 25 万円程度 | 5 その他（ )    |             |

問 35 高齢者の方々によるグループリビングという住まい方について、あなたのお考えは  
いかがですか。(○は1つ)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1 興味・関心がある  | 2 少し興味・関心がある  |
| 3 どちらともいえない | 4 あまり興味・関心はない |
| 5 興味・関心はない  |               |

※グループリビング：血縁関係のない比較的元気な高齢者が、自発的に高齢期の自立支援や生活支援などを目的として、一つの家屋で共同生活により助け合う住み方・暮らし方

問 36 国では、高齢者が地方に移り住み、多世代と交流しながら健康でアクティブな生活を送り、必要に応じて医療・介護を受けることができるような地域づくりを進めています。これについて、あなたのお考えはいかがですか。(○は1つ)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1 興味・関心がある  | 2 少し興味・関心がある  |
| 3 どちらともいえない | 4 あまり興味・関心はない |
| 5 興味・関心はない  |               |

(問 31 で、「1 自分または家族などの持家」とお答えの方におたずねします。その他の方は、問38に進んでください。)

問 37 もしあなたが施設などに入所することになった場合、持家の自宅を貸し出すことにより、その家賃収入を施設入所にかかる費用に充てることについて、あなたのお考えはいかがですか。(○は1つ)

- |             |               |
|-------------|---------------|
| 1 興味・関心がある  | 2 少し興味・関心がある  |
| 3 どちらともいえない | 4 あまり興味・関心はない |
| 5 興味・関心はない  |               |

## ◆健康について

問 38 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 39 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点として、ご記入ください)

- | とても不幸 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     | とても幸せ |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-------|
| 0点    | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 | 5点 | 6点 | 7点 | 8点 | 9点 | 10点 |       |

問 40 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1つ)

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

問 41 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1つ)

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

問 42 タバコは吸っていますか。(○は1つ)

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

問 43 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 ない	2 高血圧
3 <small>のうそちゅう</small> 脳卒中 ( <small>のうしゅっけつ</small> 脳出血・ <small>のうこうそく</small> 脳梗塞等)	4 心臓病
5 <small>とうようびょう</small> 糖尿病	6 <small>こうしけっしょう</small> 高脂血症 ( <small>しじつじょう</small> 脂質異常)
7 呼吸器の病気 (肺炎や気管支炎等)	8 胃腸・肝臓・胆のうの病気
9 <small>じんぞう</small> 腎臓・ <small>ぜんりつせん</small> 前立腺の病気	10 <small>きんこつかく</small> 筋骨格の病気 ( <small>こつそ</small> 骨粗しょう症、 <small>しょう</small> 関節症等)
11 <small>がいしょう</small> 外傷 ( <small>てんとう</small> 転倒・ <small>こっせつ</small> 骨折等)	12 がん (悪性新生物)
13 血液・ <small>めんえき</small> 免疫の病気	14 うつ病
15 <small>にんちしょう</small> 認知症 (アルツハイマー病等)	16 パーキンソン病
17 目の病気	18 耳の病気
19 その他 ( )	

◆医療について

問 44 あなたは、自身の体調や口腔ケア、服薬などについて相談できる「かかりつけ医」、  
「かかりつけ歯科医」、「かかりつけ薬局」を持っていますか。  
(○はそれぞれの質問に1つ)

① かかりつけ医 . . . . .	1 いる	2 いない	3 わからない
② かかりつけ歯科医 . . . . .	1 いる	2 いない	3 わからない
③ かかりつけ薬局 . . . . .	1 ある	2 ない	3 わからない

問 45 1日の食事の回数は何回ですか。(○は1つ)

1 朝・昼・晩の3食	2 朝・晩の2食	3 朝・昼の2食
4 昼・晩の2食	5 1食	6 その他 ( )

問 46 現在、病院・医院 (診療所・クリニック) への受診はどのようにされていますか。  
(○は1つ)

1 通院している	2 通院と往診の両方を利用している
3 訪問診療・往診を利用している	4 受診していない (→問 47 へ進む)

(問 46 で、1～3のいずれかにお答えの方におたずねします。)

問 46-1 どのくらいの頻度で、病院・医院（診療所・クリニック）を受診していますか。  
(○は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週4～5日	3 週2～3日
4 週1日	5 月2～3回	6 月1回程度
7 2～3か月に1回程度	8 その他 ( )	

(すべての方におたずねします。)

問 47 あなたは、脳卒中の後遺症や末期がんなどで長期療養が必要になった場合、病院などへの入院・入所はしないで、自宅で生活したいと思いますか。(○は1つ)

1 そう思う	} (→問 47-2 へ進む)
2 そう思わない	
3 わからない	} (→問 48 へ進む)
4 その他 ( )	

(問 47 で、「1 そう思う」とお答えの方におたずねします。)

問 47-1 あなたは、在宅での療養は実現可能だと思いますか。(○は1つ)

1 難しいと思う	} (→問 48 へ進む)
2 可能だと思う	
3 わからない	
4 その他 ( )	

(問 47 で、「2 そう思わない」、問 47-1 で「1 難しいと思う」とお答えの方におたずねします。)

問 47-2 それはなぜですか。(○は3つまで)

1 介護してくれる家族がないから
2 介護してくれる家族などに負担をかけるから
3 急に病状が変わったときの対応が不安だから
4 在宅でどのような医療や介護を受けられるかわからないから
5 療養できる居住環境（部屋やトイレ等）が整っていないから
6 往診してくれる医師がないから
7 地域の訪問看護・介護体制が整っていないから
8 経済的な負担が大きいから
9 特に理由はない
10 その他 ( )

◆日常の活動の状況について

問 48 あなたは、積極的に外出をされていますか。(○は1つ)

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1 積極的に外出している    | 2 なるべく外出するようにしている |
| 3 どちらともいえない     | 4 あまり外出しようとしていない  |
| 5 自宅に閉じこもりがちである |                   |

問 49 つぎの①～④で外出する頻度はどのくらいですか。

① 買い物 (○は1つ)

- |        |         |         |       |         |
|--------|---------|---------|-------|---------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 | 4 週1日 | 5 週1日未満 |
|--------|---------|---------|-------|---------|

② 散歩 (○は1つ)

- |        |         |         |       |         |
|--------|---------|---------|-------|---------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 | 4 週1日 | 5 週1日未満 |
|--------|---------|---------|-------|---------|

③ 家族・親せきや友人・知人の家 (○は1つ)

- |         |         |         |       |         |
|---------|---------|---------|-------|---------|
| 1 週3日以上 | 2 週1～2日 | 3 月1～2日 | 4 年数日 | 5 外出しない |
|---------|---------|---------|-------|---------|

④ 図書館、体育館、プールなどの区立施設 (○は1つ)

- |         |         |         |       |         |
|---------|---------|---------|-------|---------|
| 1 週3日以上 | 2 週1～2日 | 3 月1～2日 | 4 年数日 | 5 外出しない |
|---------|---------|---------|-------|---------|

問 50 問 49 の①～④以外に、一週間に1回以上、外出する場所がありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| 1 区役所や高齢者相談センター<br>(地域包括支援センター) | 2 フィットネス、スポーツジム等    |
| 3 銀行、郵便局などの金融機関                 | 4 公園、遊歩道等           |
| 5 飲食店                           | 6 映画館、美術館、博物館等      |
| 7 銭湯、スパ等                        | 8 パチンコ、競馬関係施設等      |
| 9 お墓参り                          | 10 一週間に1回以上の外出場所はない |
| 11 その他 ( )                      |                     |

問 51 あなたは、高齢者センターや敬老館、地域集会施設(地区区民館・地域集会所)を利用していますか。(○は1つ)

- |          |                       |
|----------|-----------------------|
| 1 利用している | 2 名前は知っているが、利用したことはない |
| 3 知らない   |                       |

問 52 日中に、気軽に立ち寄って人と話をしたり、自由に過ごしたりできる場所がご自宅から徒歩15分圏内にありますか。(○は1つ)

- |                           |
|---------------------------|
| 1 徒歩15分圏内にある → (具体的に: )   |
| 2 徒歩15分圏外にならある → (具体的に: ) |
| 3 ない                      |

問 53 食料品や日用品の買い物は、どこでされることが最も多いですか。(○は1つ)

- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| 1 近所の商店街           | 2 近所のスーパー            |
| 3 近所のコンビニエンスストア    | 4 自宅から離れたお店          |
| 5 宅配、通販(ネットスーパー含む) | 6 家族などが買い物をするためわからない |
| 7 その他( )           |                      |

問 54 外出をためらってしまうような問題点がありますか。(あてはまるものすべてに○)

- |  |
|--|
| 1 自動車などの運転免許を持っていないこと                      |
| 2 電車やバスに乗ることが難しくなってきたこと                    |
| 3 以前よりも歩くことが難しくなってきたこと(青信号の間に横断歩道を渡りきれない等) |
| 4 道路に階段や段差、傾斜があったり、歩道が狭いこと                 |
| 5 ベンチや椅子など休める場所が少ないこと                      |
| 6 トイレが少ないこと、使いにくいこと                        |
| 7 けがや病気のこと                                 |
| 8 外出したい場所がないこと                             |
| 9 外出する気力が起きないこと                            |
| 10 人との関わりが面倒なこと                            |
| 11 一緒に外出する人がいないこと                          |
| 12 お金がないこと                                 |
| 13 その他( )                                  |
| 14 特に問題点はない                                |

問 55 あなたは、現在、収入のある仕事をしていますか。(○は1つ)

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| 1 週5日以上、仕事をしている | 2 週3～4日、仕事をしている       |
| 3 週1～2日、仕事をしている | 4 1か月に1日程度、仕事をしている    |
| 5 不定期に仕事をしている   | 6 仕事はしていない(→問55-3へ進む) |

(問55で、1～5のいずれかにお答えの方におたずねします。)

問 55-1 何歳ぐらいまで働きたいですか。(1日2時間や週1～2日など、勤務時間が短いまたは勤務日数が少ない仕事を含みます。○は1つ)

- |            |            |              |
|------------|------------|--------------|
| 1 65歳まで    | 2 66～70歳まで | 3 71～75歳まで   |
| 4 76～80歳まで | 5 ずっと働きたい  | 6 これ以上働きたくない |

問 55-2 働きたいのは、どのような理由からですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                    |             |
|--------------------|-------------|
| 1 生活費を得るため         | 2 小遣いを得るため  |
| 3 将来への蓄え(預貯金)のため   | 4 生きがいを得るため |
| 5 持っている技術や資格を活かすため | 6 健康のため     |
| 7 何もしないでいると退屈なため   | 8 その他( )    |

【問56へ進んでください】

(問55で、「6 仕事はしていない」とお答えの方におたずねします。)

問55-3 週に何日程度であれば働きたいですか。(1日2時間や週1~2日など、勤務時間が短いまたは勤務日数が少ない仕事を含みます。○は1つ)

1 週5日以上	2 週3~4日	3 週1~2日
4 1か月に1日程度	5 不定期	6 働きたくない

(すべての方におたずねします。)

問56 あなたは、体力や健康を維持するために行っている、運動やスポーツ(ルールに基づいて勝敗や記録を競うスポーツだけでなく、健康づくりのためのウォーキングや散歩、軽い体操、介護予防のためのトレーニングなど目的をもった身体活動のすべてをいいます)はありますか。(あてはまるものすべてに○)

1 体操(太極拳・ヨガなど含む)	2 ウォーキングまたはジョギング
3 ダンス	4 水泳(水中ウォーキング・水中エアビクス含む)
5 球技(ゴルフ・テニス・卓球・ゲートボール等)	6 機械や器具を使用した運動(トレーニング機器・ダンベル等)
7 その他( )	8 運動・スポーツはしていない(→問57へ進む)

(問56で、1~7とお答えの方におたずねします。)

問56-1 どのくらいの頻度で運動やスポーツをしていますか。(○は1つ)

1 ほぼ毎日	2 週4~5日	3 週2~3日	4 週1日	5 週1日未満
--------	---------	---------	-------	---------

### ◆地域での活動について

問57 以下のような会・グループなどにどのくらいの頻度で参加していますか。

※①-⑥それぞれに回答してください。(それぞれ○は1つ)

	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 老人クラブ	1	2	3	4	5	6
⑥ 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6

(問 57 で、1 つでも「6 参加していない」とお答えの方におたずねします。その他の方は、問 59 に進んでください。)

問 58 あなたは、どのようなきっかけがあれば、地域活動に取り組もうと思いますか。すでに参加している活動がある方は、地域活動を増やすきっかけについてお答えください。(あてはまるものすべてに○)

- |                                  |
|----------------------------------|
| 1 紹介があれば活動したい                    |
| 2 時間に余裕があれば活動したい                 |
| 3 知り合いがいれば活動したい                  |
| 4 関心・興味のあるテーマがあれば活動したい           |
| 5 活動する拠点となるような施設が身近なところがあれば活動したい |
| 6 健康状態がよくなったら活動したい               |
| 7 すでに参加している活動があり、現在の活動で満足している    |
| 8 その他 ( )                        |
| 9 活動したくない・関心がない (→問 59 へ進む)      |

(問 58 で、1～8とお答えの方におたずねします。)

問 58-1 あなたは、今後、どのような分野で活動してみたいですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                   |             |
|-------------------|-------------|
| 1 ボランティアのグループ     | 2 NPO活動     |
| 3 スポーツ関係のグループやクラブ | 4 趣味関係のグループ |
| 5 学習・教養サークル       | 6 老人クラブ     |
| 7 町内会・自治会         | 8 その他 ( )   |
| 9 特になし            |             |

【3～9とお答えの方は問 59 へ進んでください】

(問 58-1 で、1 または 2 とお答えの方におたずねします。)

問 58-2 あなたは、どのくらいの頻度であればボランティアのグループ・NPO活動に参加したいですか。(○は1つ)

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

(すべての方におたずねします。)

問 59 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 |
|-----------|-----------|-----------|

問 60 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 |
|-----------|-----------|-----------|

問 61 地域活動をする上で今後必要なものは何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- |                          |                       |
|--------------------------|-----------------------|
| 1 敬老館・高齢者センターなど活動する施設の充実 | 2 身近で気軽に集い、自主活動ができる場所 |
| 3 活動をする上での補助金の支給         | 4 リーダーやサポーターの養成       |
| 5 各種活動と参加者のマッチング         | 6 先進事例や成功事例の発信        |
| 7 その他 ( )                | 8 特にない                |

### ◆介護予防について

問 62 あなたは、就労、運動・スポーツや地域行事・趣味サークルなどへの積極的な参加、栄養・口腔衛生教室、認知症予防教室への参加、食事の工夫などの介護予防につながる活動に意識して取り組んでいますか。(○は1つ)

- |                          |               |
|--------------------------|---------------|
| 1 意識して取り組んでいる            | } (→問 63 へ進む) |
| 2 体力が落ちてきたら取り組みたい        |               |
| 3 もう少し歳をとってから取り組みたい      |               |
| 4 きっかけがあれば取り組みたい         |               |
| 5 興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない |               |
| 6 その他 ( )                |               |
| 7 興味・関心は特にない             |               |

(問 62 で、「1 意識して取り組んでいる」とお答えの方におたずねします。)

問 62-1 実際に取り組んでみて、効果があると感じていますか。(○は1つ)

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1 効果を感じている  | 2 少し効果を感じている   |
| 3 どちらともいえない | 4 あまり効果を感じていない |
| 5 効果を感じていない |                |

【問 64 へ進んでください】

(問 62 で、2～7のいずれかにお答えの方におたずねします。)

問 63 介護予防につながる活動に取り組んでいない理由は何ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- |                            |
|----------------------------|
| 1 元気に過ごせているから              |
| 2 時間に余裕がないから               |
| 3 時間帯が希望に合わないから            |
| 4 開催場所が身近なところにはないから        |
| 5 人との関わりが煩わしいから            |
| 6 一緒に参加する仲間がいないから          |
| 7 内容に興味を持たないから             |
| 8 参加しても効果がないと思うから          |
| 9 費用がかかるから                 |
| 10 医療機関に通院していて取り組むことが難しいから |
| 11 介護予防事業があることを知らないから      |
| 12 日時・場所などが分からないから         |
| 13 その他 ( )                 |

(すべての方におたずねします。)

問 64 介護予防の教室・講座などに参加する場合、教室・講座などの実施期間はどのくらいが望ましいですか。(○は1つ)

- |         |         |           |
|---------|---------|-----------|
| 1 1週間   | 2 2～3週間 | 3 1か月程度   |
| 4 2か月程度 | 5 3か月程度 | 6 4～5か月程度 |
| 7 半年程度  | 8 半年以上  | 9 特に希望なし  |

問 65 介護予防に取り組むためには、どのような条件であれば取り組めると思われますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                                   |
|-----------------------------------|
| 1 男性または女性のみが参加する活動                |
| 2 自宅で取り組める活動                      |
| 3 自宅から徒歩圏内のところで取り組める活動            |
| 4 一人で取り組める活動                      |
| 5 友人・知人と一緒に取り組める活動                |
| 6 友人・知人ではない人と一緒に取り組める活動           |
| 7 知り合いのいないところで取り組める活動             |
| 8 特定の教養・娯楽に特化した活動                 |
| 9 自分と同じような年齢の人が参加する活動             |
| 10 自分と同じような職業経験を持つ人が参加する活動        |
| 11 時間や曜日に関係なく、自分の好きなときに自由に取り組める活動 |
| 12 費用をかけずに取り組める活動                 |
| 13 講師の指導のもと取り組める活動                |
| 14 その他 ( )                        |
| 15 特にない                           |

問 66 あなたが参加したいと思う活動はどれですか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 体操（太極拳・ヨガなど含む）
- 2 ウォーキングまたはジョギング
- 3 ダンス
- 4 水泳（水中ウォーキング・水中エアロビクス含む）
- 5 球技（ゴルフ・テニス・卓球・ゲートボール等）
- 6 機械や器具を使用した運動（トレーニング機器・ダンベル等）
- 7 ちょっとした収入を得ることができる就労活動
- 8 高齢者施設などでの掃除、洗濯などの補助的な作業の就労活動
- 9 仲間と話しをしたり趣味の活動を行うサロンなどの場
- 10 子育て中の親と交流を持ち、子育てをサポートするサロンなどの場
- 11 文化（書道、俳句等）芸術（絵画、美術鑑賞等）を中心とした仲間と集まる場
- 12 囲碁、将棋、健康麻雀などを行うゲームの場
- 13 パソコンやインターネットなどの学習ができる場
- 14 教養講座の受講などの学習活動
- 15 区民農園・市民農園などでの農業を通じた活動
- 16 見守りが必要な高齢者を訪問支援するボランティア活動
- 17 高齢者施設などでの楽器演奏、演劇、話し相手などのボランティア活動
- 18 高齢者の買い物支援や、庭木の手入れなどのちょっとしたボランティア活動
- 19 学校で子ども達の活動を支援するボランティア活動
- 20 学校以外で子ども達に勉強や自分の趣味・特技を教えるボランティア活動
- 21 子育て中の親を支援するボランティア活動
- 22 地域に住んでいる外国人の方を支援するボランティア活動
- 23 地域の生活環境の改善（美化）を行うボランティア活動
- 24 災害に備えて防災会や避難拠点の運営などを支援するボランティア活動
- 25 その他（ )
- 26 特にない

問 67 どの時間帯であれば活動に参加しやすいですか。（あてはまるものすべてに○）

- |         |         |         |
|---------|---------|---------|
| 1 平日午前  | 2 平日午後  | 3 平日夜間  |
| 4 土曜日午前 | 5 土曜日午後 | 6 土曜日夜間 |
| 7 日曜日午前 | 8 日曜日午後 | 9 日曜日夜間 |

問68 介護予防に取り組むために、どのような支援が必要ですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1 効果のある介護予防の取組の紹介
- 2 介護予防の取組を行うための場所の確保
- 3 介護予防の取組を教えてくれる講師の派遣
- 4 介護予防の取組に関する教材（DVD等）の貸し出し
- 5 地域の運動サークルなどの紹介
- 6 自分の健康や介護予防の取組状況を管理できるツール（手帳等）の提供
- 7 歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施
- 8 介護予防に取り組む仲間づくりを目的とした講習会の実施
- 9 気軽に誰でも取り組める介護予防について専門職が行うアドバイス
- 10 高齢者センター、敬老館、地域集会施設などの公共施設の活用支援
- 11 シルバー人材センターなどを活用した就労支援
- 12 老人クラブや高齢者サークルなど的高齢者による団体への活動支援
- 13 高齢者によるボランティア活動を推進するための支援
- 14 定年退職者を対象とした地域活動を始めるための講習会の実施
- 15 その他（ )
- 16 特にない

問69 あなたは、今後介護を必要とする状態にならないようにするため（または状態が悪くならないようにするため）、つぎのようなサービスを利用したいと思いませんか。  
(あてはまるものすべてに○)

- 1 保健師やリハビリ専門職などの専門職による個別のアドバイス
- 2 足腰の衰えを防ぐためのストレッチ、筋力向上トレーニング、バランス運動を行う教室
- 3 口腔衛生や口の体操など、肺炎などを予防するための教室
- 4 効率的な栄養摂取や体力の改善をするための教室
- 5 認知症を予防するための教室
- 6 気の合った人たちと仲間づくりをするための場
- 7 上記（1～6）で利用してみたいものはない

## ◆介護保険について

問 70 介護保険は、介護が必要になった方も、尊厳を保持し、その方の有する能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう、社会みんなで支える制度です。その保険料は、区全体の介護保険サービスの利用状況や過去の実績などから、3年ごとに決まります。介護保険のサービスと保険料の関係について、あなたのお考えに最も近いものはどれですか。(○は1つ)

- |   |
|---|
| 1 保険料が今より高くなっても、施設や在宅サービスの水準を上げる方がよい                    |
| 2 施設や在宅サービスの水準は現状程度とし、保険料の上昇は高齢者人口の伸びなどによる影響の範囲に抑える方がよい |
| 3 サービスの水準が低下しても、保険料は安い方がよい                              |
| 4 わからない   |

問 71 あなたは、介護保険料についてどのように感じていますか。(○は1つ)

- |                |            |             |
|----------------|------------|-------------|
| 1 負担と感じる       | 2 多少負担と感じる | 3 どちらともいえない |
| 4 それほど負担とは感じない | 5 負担とは感じない | 6 わからない     |

## ◆たすけあいについて

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

問 72 あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人。(あてはまるものすべてに○)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 1 配偶者         | 2 同居の子ども     | 3 別居の子ども |
| 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 5 近隣         | 6 友人     |
| 7 その他 ( )     | 8 そのような人はいない |          |

問 73 反対に、あなたが心配事や愚痴(ぐち)を聞いてあげる人。(あてはまるものすべてに○)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 1 配偶者         | 2 同居の子ども     | 3 別居の子ども |
| 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 5 近隣         | 6 友人     |
| 7 その他 ( )     | 8 そのような人はいない |          |

問 74 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。

(あてはまるものすべてに○)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 1 配偶者         | 2 同居の子ども     | 3 別居の子ども |
| 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 5 近隣         | 6 友人     |
| 7 その他 ( )     | 8 そのような人はいない |          |

問 75 反対に、看病や世話をしてあげる人。(あてはまるものすべてに○)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 1 配偶者         | 2 同居の子ども     | 3 別居の子ども |
| 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 5 近隣         | 6 友人     |
| 7 その他 ( )     | 8 そのような人はいない |          |

問 76 日頃、隣近所の人と、どの程度お付き合いをしていますか。(○は1つ)

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1 何かあったときに助け合える関係 | 2 互いに訪問し合う関係       |
| 3 立ち話をする程度        | 4 あいさつをする程度        |
| 5 ほとんど付き合いはない     | 6 どんな人が住んでいるのか知らない |

問 77 近所付き合いや地域住民の交流について、どの程度必要だとお考えですか。(○は1つ)

- |                                |
|--------------------------------|
| 1 ふだんからの交流は必要だ                 |
| 2 多少面倒でもふだんから交流しておいた方がよい       |
| 3 日頃の交流は面倒なのであまりしたくない          |
| 4 助け合いは必要だと思わないが、地域で交流することは大切だ |
| 5 気の合った仲間やグループで交流し、その中で助け合えばよい |
| 6 地域での助け合いや日頃の交流は必要ない          |
| 7 その他 ( )                      |

問 78 あなたが、もし高齢や病気、事故などで日常生活が不自由になったとき、地域の人たちにどんな手助けをしてほしいですか。(○は3つまで)

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1 安否確認等        | 2 趣味など世間話の相手    |
| 3 介護などの相談相手    | 4 炊事・洗濯・掃除などの家事 |
| 5 ちょっとした買い物    | 6 子どもの預かり       |
| 7 外出の付添い       | 8 災害時の手助け       |
| 9 ごみ出し・雨戸の開け閉め | 10 電球交換や簡単な大工仕事 |
| 11 その他 ( )     | 12 特にない         |

問 79 (高齢者のみならず) 地域住民が安心して暮らすことができるよう、地域の支え合いとして、あなたご自身ができることは何ですか。(○は3つまで)

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1 安否確認等             | 2 趣味など世間話の相手    |
| 3 介護などの相談相手         | 4 炊事・洗濯・掃除などの家事 |
| 5 ちょっとした買い物         | 6 子どもの預かり       |
| 7 外出の付添い            | 8 災害時の手助け       |
| 9 ごみ出し・雨戸の開け閉め      | 10 電球交換や簡単な大工仕事 |
| 11 認知症の方を見かけたときの声かけ | 12 その他 ( )      |
| 13 特にない             |                 |

問 80 今年(平成28年)のお正月は、誰と過ごしましたか。(あてはまるものすべてに○)

- |           |           |        |
|-----------|-----------|--------|
| 1 家族・親族   | 2 友人・知人   | 3 近所の人 |
| 4 その他 ( ) | 5 一人で過ごした |        |

問 81 1か月に1回以上、会う友人は何人いますか。(○は1つ)

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



問 85 あなたは、認知症に関わる施策として、どのようなことが必要だと思いますか。  
(○は3つまで)

- |                                       |
|---------------------------------------|
| 1 認知症の兆候を早期に発見できる仕組みづくり               |
| 2 医療と介護保険サービスの連携による認知症の人を支える仕組みづくり    |
| 3 認知症について正しい知識を得るための講習会や情報提供          |
| 4 地域での見守りなど、日常的な支え合い                  |
| 5 本人や介護している家族が安心できる相談先や居場所の整備         |
| 6 認知症高齢者グループホームの整備など、介護保険サービスの充実      |
| 7 介護している家族の負担の軽減                      |
| 8 認知症予防についての講習会や情報提供                  |
| 9 介護保険制度や成年後見制度、その他の利用できるサービスに関する情報提供 |
| 10 権利擁護センター「ほっとサポートねりま」からの支援          |
| 11 その他 ( )                            |
| 12 特になし                               |

◆区の保健福祉施策について

問 86 あなたが日常生活で何か困ったことがあった時の相談先はどこですか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |            |                         |
|------------|-------------------------|
| 1 家族・親族    | 2 知人・友人                 |
| 3 かかりつけ医   | 4 かかりつけ医以外の医療機関（薬局等）    |
| 5 ケアマネジャー  | 6 介護家族の会などの集まり          |
| 7 民生・児童委員  | 8 高齢者相談センター（地域包括支援センター） |
| 9 保健相談所    | 10 社会福祉協議会              |
| 11 その他 ( ) | 12 そのような相談先はない          |

問 87 あなたは老後を楽しく生きていくために必要なものはどのようなことだと思いますか。  
(あてはまるものすべてに○)

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| 1 仕事や家庭内での役割           | 2 家族の愛情         |
| 3 豊かな生活のためのお金          | 4 何でも相談できる友人・知人 |
| 5 打ち込むことのできる趣味や生きがい    | 6 自分や家族の健康      |
| 7 保健福祉などの社会的援助         | 8 隣近所の助け合い      |
| 9 奉仕活動などを通して得られる社会的満足感 | 10 その他 ( )      |
| 11 特になし                |                 |

問 88 あなたは、何歳以上が高齢者だと思いますか。(○は1つ)

- |          |          |           |
|----------|----------|-----------|
| 1 60 歳以上 | 2 65 歳以上 | 3 70 歳以上  |
| 4 75 歳以上 | 5 80 歳以上 | 6 その他 ( ) |

問 89 あなたは、将来に対してどのようなことに不安がありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- |  |
|--|
| 1 健康（自分や家族が介護を必要とする状態になること等）                 |
| 2 生計（経済的に苦しくなること等）                           |
| 3 防犯・防災（災害時の避難場所がわからない等）                     |
| 4 住居（老朽化、バリアフリーでない等）                         |
| 5 家族・親族との関係（連絡を取り合っていない等）                    |
| 6 隣近所との関係（困ったときに助け合える間柄でない等）                 |
| 7 預貯金などの管理                                   |
| 8 1人暮らしになること                                 |
| 9 老後への漠然とした不安                                |
| 10 その他（ <span style="float: right;">)</span> |
| 11 不安なことはない                                  |

問 90 あなたは、高齢者相談センター（地域包括支援センター）をご存知ですか。（○は1つ）

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| 1 現在利用している            | 2 利用したことがある |
| 3 名前は知っているが、利用したことはない | 4 知らない      |

問 91 あなたは、高齢者相談センター（地域包括支援センター）にどのような役割を期待しますか。（○は3つまで）

- |   |
|---|
| 1 要支援者などを対象に、適切な介護予防サービスの利用を促進する            |
| 2 個々の高齢者に必要な支援内容を把握し、適切なサービスなどの利用につなげる      |
| 3 高齢者の虐待防止・早期対応や権利擁護を図る                     |
| 4 ケアマネジャーへの日常的個別指導・相談                       |
| 5 地域の関係者が高齢者に関する地域課題などを検討するための地域ケア会議の充実     |
| 6 在宅医療・介護連携の推進                              |
| 7 認知症の早期発見・早期対応などの認知症施策の推進                  |
| 8 地域の社会資源の把握・開発および社会資源と人的資源のマッチング体制の整備      |
| 9 その他（ <span style="float: right;">)</span> |
| 10 わからない                                    |
| 11 特になし                                     |

問 92 あなたは、健康や保健福祉に関する知識・情報を何から得ていますか。(○は3つまで)

- |    |   |
|----|---|
| 1  | ねりま区報                                     |
| 2  | 練馬区ホームページ                                 |
| 3  | 高齢者相談センター（地域包括支援センター）                     |
| 4  | 「わたしの便利帳」「高齢者の生活ガイド」など区の刊行物               |
| 5  | 高齢者向けホームページ「シニア ナビ ねりま」                   |
| 6  | 社会福祉協議会の相談窓口                              |
| 7  | 回覧板・掲示板                                   |
| 8  | 新聞・雑誌・テレビ・ラジオ                             |
| 9  | インターネット                                   |
| 10 | 家族・友人                                     |
| 11 | 病院などの医療機関                                 |
| 12 | その他（ <span style="float: right;">)</span> |
| 13 | 特になし                                      |

問 93 日常生活に必要な情報を得る際に、あなたはパソコンなどの情報通信の機器をどの程度お使いですか。(○はそれぞれの質問に1つ)

①パソコン・・・・・・・・・・	1 よく使う	2 まあ使う	3 使わない
②スマートフォン・・・・・・・・	1 よく使う	2 まあ使う	3 使わない
③携帯電話・・・・・・・・・・	1 よく使う	2 まあ使う	3 使わない
④タブレット型端末※・・・・	1 よく使う	2 まあ使う	3 使わない
⑤その他（ <span style="float: left;">)</span> ・・・・	1 よく使う	2 まあ使う	3 使わない

※タブレット型端末：ノート型サイズで持ち運びでき、ディスプレイなどの表示部分にタッチパネルを搭載したコンピュータの総称

