

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、厚生労働省の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査手法により実施するもので、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、高齢者の方々から、日頃の生活状況や健康状態などをお聞きし、計画に反映するために実施します。

調査の対象者は、区内にお住まいの65歳以上の方から3,900人（要介護1～5の方を除く）を無作為に選び、調査票を送付させていただきました。なお、令和7年10月1日現在の情報を基に調査票を送付しています。転居等により行き違いが生じる場合がありますが、ご了承ください。

本調査で得られた情報につきましては、性別・年代・居住地域等の情報を統計的に処理して分析を行い、計画策定と効果評価の目的で利用いたします。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はいたしません。なお、本調査で得られた統計データを厚生労働省の管理する区外の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。

令和7年11月 練馬区

◆ 調査票のご記入にあたって ◆

- 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。
- 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。
- できる限り、対象者ご本人がご回答ください。なお、対象者ご本人お一人での回答が難しい場合は、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回答ください。
- 紙の調査票（本紙）に直接記入する方法と、オンラインで回答する方法の2種類からいずれかを選択してください（両方回答する必要はありません）。具体的な回答方法は裏面に記載しています。
- 12月5日（金）まで**に、ご回答ください。

この調査は、株式会社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】

株式会社日本能率協会総合研究所 福祉・医療・労働政策研究部

電 話：0120-550-156（フリーダイヤル）

〈受付：10時～12時、13時～17時（12月15日（月）までのいずれも平日）〉

メール：h_policy@jmar.co.jp

◆ 回答方法 ◆

●回答方法は、紙の調査票に直接記入する方法と、オンラインで回答する方法の2種類からいずれかを選択してください。

①回答方法を選択

②回答

③回答結果の提出
12月5日（金）まで

方法1：
調査票に直接記入



濃い鉛筆又は黒のボールペン
で直接書き込む



同封の返信用封筒に
入れてポストに投函
(切手は不要です)

方法2：
オンラインで回答



お手持ちのパソコンやスマー
トフォン等で下記のURLまたは
二次元コードからアクセスし、
画面の指示にしたがって回答



最後の回答画面で
「送信する」を
クリック



【「方法1：調査票に直接記入」の方】

1. 濃い鉛筆又は黒のボールペンでこの調査票に直接書き込んでください。
 - 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回答ください。
2. ご記入いただきましたら、12月5日（金）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。

【「方法2：オンラインで回答」の方】

1. お手持ちのパソコンやスマートフォン等で下記のURLを入力いただくか、あるいは二次元コードを読み取ってください。

URL : <https://rdc.dstyleweb.com/●●●/●●●/>

二次元
コード

2. 最初の画面でIDとパスワードを入力してください。
※調査結果は統計的に処理をするため、個人の回答内容が公表されることはございません。

ID :

パスワード :

3. 画面の指示にしたがって回答してください。
 - 回答は、あてはまる選択肢のチェックボックスをクリックしてください。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入力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入力してください。
4. 最後の回答画面で「送信する」をクリックすると回答完了です。
12月5日（金）までに、回答を完了してください。

記入日	令和 7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、令和7年10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）			
1 男性 2 女性	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> 歳			

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	3 丁目

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 ふつう	4 ややゆとりがある	5 大変ゆとりがある

◆からだを動かすことについて

問6 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。（○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8 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9 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10 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11 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12 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13 身長・体重(整数を右詰めで記入)

身長	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>				cm	体重	<table border="1"><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>				kg

問14 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15 お茶や汁物等でむせることがありますか。(○は1つ)

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

問16 口の渇きが気になりますか。(○は1つ)

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

問17 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18 口の体操・だ液腺マッサージなどの口腔ケアの方法を知っていますか。(○は1つ)

- | | | | |
|---|-----------------|---|-----------------------|
| 1 | 知っていて、習慣的にやっている | 2 | 知っていて、時々やっている |
| 3 | 知っているが、やっていない | 4 | 名前は聞いたことがあるが、やり方は知らない |
| 5 | 知らない | | |

問19 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。(○は1つ)

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

問20 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 | 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21 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

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

問22 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23 自分で食品・日用品の買い物をしていますか。(○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24 自分で食事の用意をしていますか。(○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25 自分で請求書の支払いをしていますか。(○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26 自分で預貯金の出し入れをしていますか。(○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 |
|-------------|--------------|--------|

◆地域での活動について

問27 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。(○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28 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。(○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29 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 - ⑧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 介護予防のための 通いの場 (※)	1	2	3	4	5	6
⑥ 老人クラブ	1	2	3	4	5	6
⑦ 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑧ 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

※ 街かどケアカフェ、いきがいデイサービスなど

◆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30 あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人（いくつでも）

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31 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人（いくつでも）

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32 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（いくつでも）

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33 反対に、看病や世話をしてあげる人（いくつでも）

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	

◆健康について

問34 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35 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、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36 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37 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38 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39 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	2 高血圧
3 のうそっちゅう 脳卒中 (のうしゅけつ 脳出血・ のうこうそくなど 脳梗塞等)	4 心臓病
5 とうにようびよう 糖尿病	6 こうしけっしょう 高脂血症 (しじついじょう 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 じんぞう 腎臓・ ぜんりつせん 前立腺の病気	10 きんこっかく 筋骨格の病気 (こつそ 骨粗しょう症、 しょう 関節症等)
11 がいしょう 外傷 (てんとう 転倒・ こっせつなど 骨折等)	12 がん (悪性新生物)
13 血液・ めんえき 免疫の病気	14 うつ病
15 にんちしょう 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 ()	

◆認知症にかかる相談窓口の把握について

問40 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。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

問41 認知症に関する相談窓口を知っていますか。(○は1つ)

1 はい

2 いいえ

ご協力ありがとうございました。12月5日（金）までに同封の返信用封筒でご返送ください。切手は不要ですので、そのままご投函ください。

なお、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。