

**令和3年度  
調布市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査  
報告書**

令和4（2022）年3月

**調布市**



# 目次

第1章 調査概要.....	3
1. 調査の目的.....	3
2. 調査の方法.....	3
3. 回収状況.....	3
4. 報告書の見方.....	3
5. 調査項目.....	4
6. 地域について.....	6
第2章 調査結果.....	9
問1 あなたについて.....	10
問2 あなたのご家族や生活状況について.....	12
問3 からだを動かすことについて.....	15
問4 食べることについて.....	21
問5 毎日の生活について.....	27
問6 地域での活動について.....	38
問7 たすけあいについて.....	42
問8 健康について.....	45
問9 認知症にかかる相談窓口の把握について.....	49
問10 その他、福祉施策について.....	50
資料編.....	65



# 第 1 章

## 調査概要



## 第1章 調査概要

### 1. 調査の目的

要介護状態になる前の高齢者について、要介護状態になるリスクの発生状況、各種リスクに影響を与える日常生活の状況を把握し、地域の抱える課題を特定し、高齢者総合計画の策定、進捗管理、事業評価のための基礎資料とすることを目的とする。

### 2. 調査の方法

調査票作成	国が示した必須項目（37 設問）をもとに、調布市独自の設問を加えた「令和3年度調布市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査票」を作成。
調査対象者	令和3年11月1日時点、市内在住で65歳以上の要介護認定を受けていない方から、各福祉圏域200人（計1,600人）を無作為抽出。
調査方法	配布・回収は、郵送により実施。
調査期間	令和3年11月29日～令和3年12月24日

### 3. 回収状況

発送数 (件)	総回収数 (件)	有効回収数 (件)	有効回収率 (%)
1,600	1,184	1,182	73.9

### 4. 報告書の見方

○集計表やグラフの%表示は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合がある。

○複数回答の設問では、回答比率の合計が100%を超える場合がある。

○構成比(%)の比較における差は、原則として「…ポイント」と表現している。

○調査結果の考察文中にある二重括弧（『・・・』）は2つの選択肢を合わせたことを表す。

（例：「とても不安である」＋「やや不安である」→『不安である』）

○設問において、年代、地域など調査対象者の基本属性を中心としたクロス集計結果の図・表については、基本属性等に「無回答」があるため、全体の示す数値とは一致しない。

## 5. 調査項目

調査内容は国の「調査票案（必須項目＋オプション項目）」を基本としている。調布市独自設問に「○」がある質問は調布市の独自の質問である。

大項目	質問区分	調査票内 問番号	国の項目		調布市 独自 設問
			基本 項目	オプショ ン項目	
表紙	記入日	◆	○		
	記入者	◆	○		
問1 あなたに ついて	年齢	問1(1)			○
	性別	問1(2)			○
	居住地(圏域)	問1(3)			○
	現在の要介護度	問1(4)			○
問2 あなた のご家族や 生活状況 について	家族構成	問2(1)	○		
	日中1人になることがあるか	問2(1)①			○
	介護・介助の必要の有無	問2(2)	○		
	現在の暮らしの経済的状況	問2(3)	○		
問3 からだを 動かすこと について	現在の住まいの形態	問2(4)		○	
	階段を手すりや壁をつたわずに昇れるか	問3(1)	○		
	椅子から立ち上げられるか	問3(2)	○		
	15分位続けて歩いているか	問3(3)	○		
	過去1年間の転倒の経験	問3(4)	○		
	転倒に対する不安	問3(5)	○		
	外出の状況	問3(6)	○		
	外出の回数が減っているか	問3(7)	○		
	外出を控えているか	問3(8)		○	
	外出を控えている理由	問3(8)①		○	
問4 食べること について	外出する際の移動手段	問3(9)		○	
	身長・体重	問4(1)	○		
	6か月間で2～3kg以上の体重減少があるか	問4(2)		○	
	固いものが食べにくくなったか	問4(3)	○		
	お茶や汁物等でむせることがあるか	問4(4)		○	
	口の渇きが気になるか	問4(5)		○	
	歯磨きを毎日しているか	問4(6)		○	
	歯の数と入れ歯の利用状況	問4(7)	○		
	毎日入れ歯の手入れをしているか	問4(7)①		○	
	噛み合わせは良いか	問4(8)		○	
誰かと食事をとる機会があるか	問4(9)	○			
食事の確保のために利用しているサービス ① 弁当の配食サービス ② 出前・デリバリーサービス ③ 食材の宅配サービス ④ コンビニエンスストア	問4(10)				○



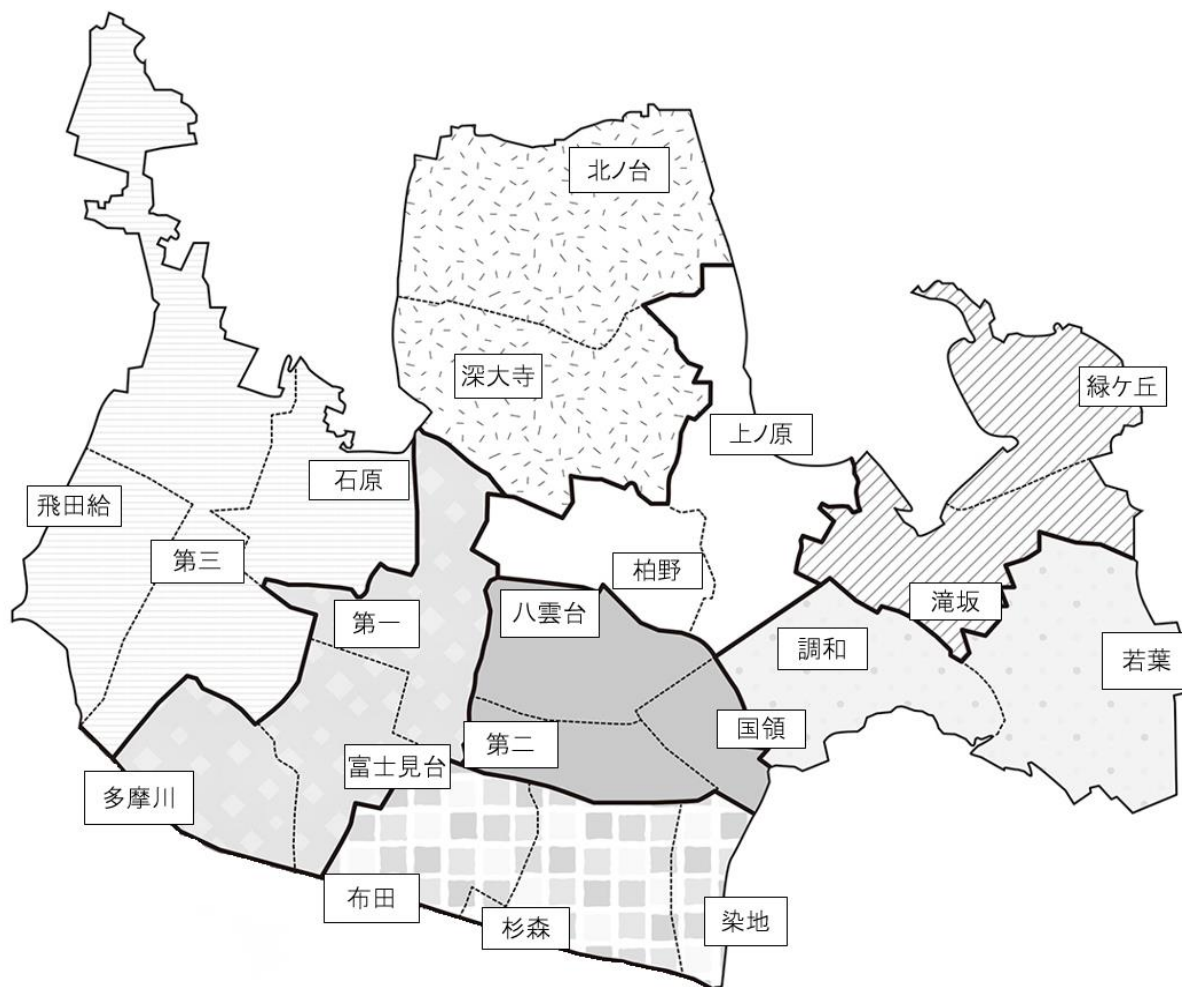
大項目	質問区分	調査票内 問番号	国の項目		調布市 独自 設問
			基本 項目	カブシヨク 項目	
問5 毎日の生活 について	物忘れが多いと感じるか	問5(1)	○		
	周りから物忘れがあると言われるか	問5(2)			○
	市が発信する情報をどのようにして入手しているか	問5(3)			○
	日付がわからない時があるか	問5(4)		○	
	バスや電車を使って1人で外出できるか	問5(5)	○		
	外出する際どこまででかけることが多いか ① 買い物 ② 趣味・習い事 ③ かかりつけ医等の病院	問5(6)			○
	外出の際何を使って移動するか ① 買い物 ② 趣味・習い事 ③ かかりつけ医等の病院	問5(6)①			○
	自分で食品・日用品の買い物をしているか	問5(7)	○		
	自分で食事の用意をしているか	問5(8)	○		
	自分で請求書の支払いをしているか	問5(9)	○		
	自分で預貯金のおし入れをしているか	問5(10)	○		
	友人の家を訪ねているか	問5(11)		○	
	家族や友人の相談にのっているか	問5(12)		○	
	趣味があるか	問5(13)		○	
生きがいがあるか	問5(14)		○		
どのように生きがいを見つけたか	問5(14)①			○	
問6 地域での 活動に ついて	グループ、クラブ、会にどのくらいの頻度で参加しているか ① ボランティアのグループ ② スポーツ関係のグループやクラブ ③ 趣味関係のグループ ④ 学習・教養サークル ⑤ 10の筋力トレーニングなどの介護予防のための通いの場 ⑥ 老人クラブ ⑦ 町内会・自治会 ⑧ 収入のある仕事	問6(1)	○		
	健康づくりの活動に参加者として参加してみたいか	問6(2)	○		
	健康づくりの活動に企画・運営として参加してみたいか	問6(3)	○		
	参加してみたい地域活動	問6(4)			○
問7 たすけあい について	心配事や愚痴を聞いてくれる人	問7(1)	○		
	心配事や愚痴を聞いてあげる人	問7(2)	○		
	看病や世話をしてくれる人	問7(3)	○		
	看病や世話をしてあげる人	問7(4)	○		
	家族や友人・知人以外で相談する相手	問7(5)		○	
問8 健康に ついて	自身の健康状態	問8(1)	○		
	現在どの程度幸せか	問8(2)	○		
	この1か月、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったり することがあったか	問8(3)	○		
	この1か月、物事に対して興味がわかない、心から楽しめない ことがあったか	問8(4)	○		
	飲酒の状況	問8(5)		○	
	喫煙の状況	問8(6)	○		
	現在治療中、後遺症のある病気はあるか	問8(7)	○		
問9 認知症	認知症の症状がある、または家族に症状がある人がいるか	問9(1)	○		
	認知症に関する相談窓口を知っているか	問9(2)	○		

大項目	質問区分	調査票内 問番号	国の項目		調布市 独自 設問
			基本 項目	オプション 項目	
問10 その他、 福祉施策に ついて	どこで最期を迎えたいか	問10(1)			○
	自宅で最期を迎えることができると思うか	問10(1)①			○
	自宅で最期を迎えることができないと考える理由	問10(1)②			○
	地域包括支援センターの認知度	問10(2)			○
	介護予防体操「10の筋力トレーニング」の認知度	問10(3)			○
	インターネットの利用状況	問10(4)			○
	インターネットの利用頻度 ① パソコン ② スマートフォン ③ タブレット	問10(4)①			○
	インターネットを利用していない理由	問10(4)②			○
	スマホやアプリの使い方講座への参加意向	問10(4)③			○
	高齢者福祉や介護保険制度への意見(自由回答)	問10(5)			○

## 6. 地域について

本報告書においては、福祉、教育、地域コミュニティ等の共通基盤である小学校区を基礎とし、それらの複数で構成される8つの圏域(中学校区規模)を福祉圏域として定め、集計している。

■福祉圏域の地域区分 下記  内の記載は 小学校区の名称です。



## 第 2 章

### 調査結果

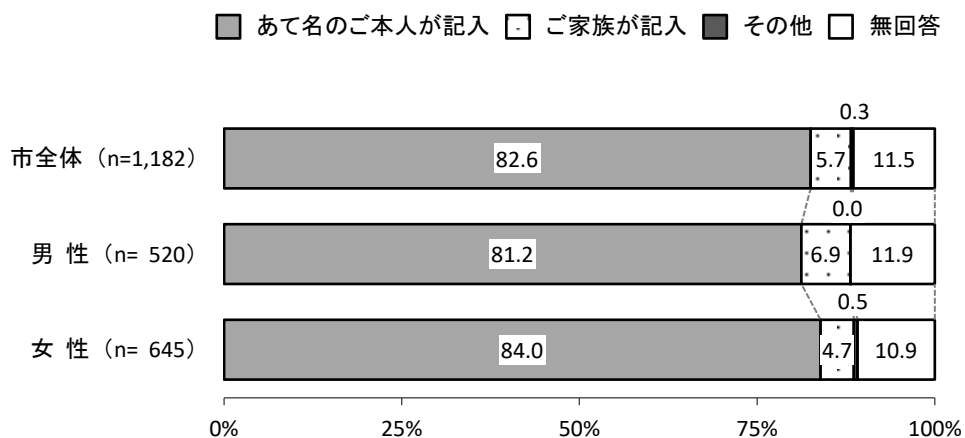


## 第2章 調査結果

### 記入者

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。

図表1 記入者（全体・性別）

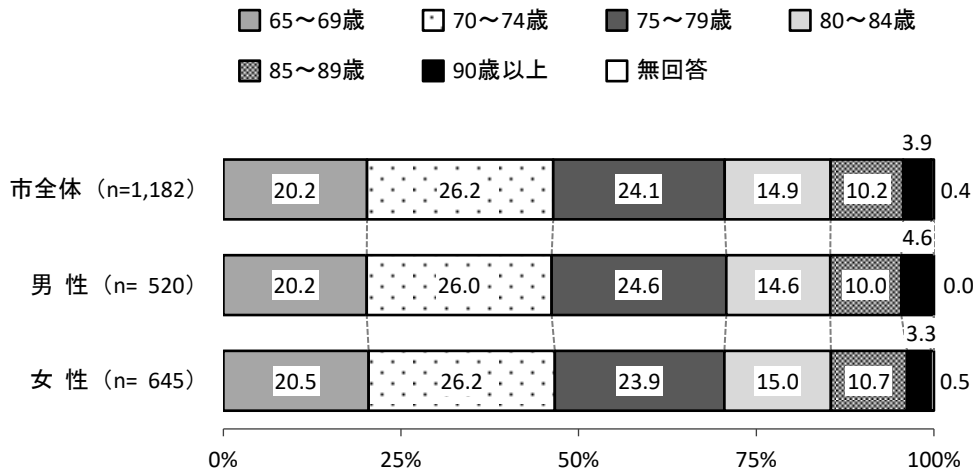


問1 あなたについて

年齢

(1) 年齢

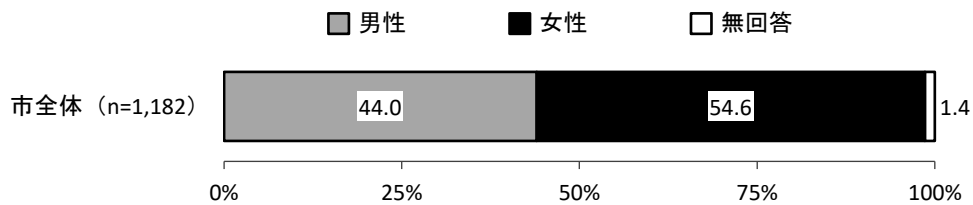
図表 1.1 回答者の年齢（全体・性別）



性別

(2) 性別

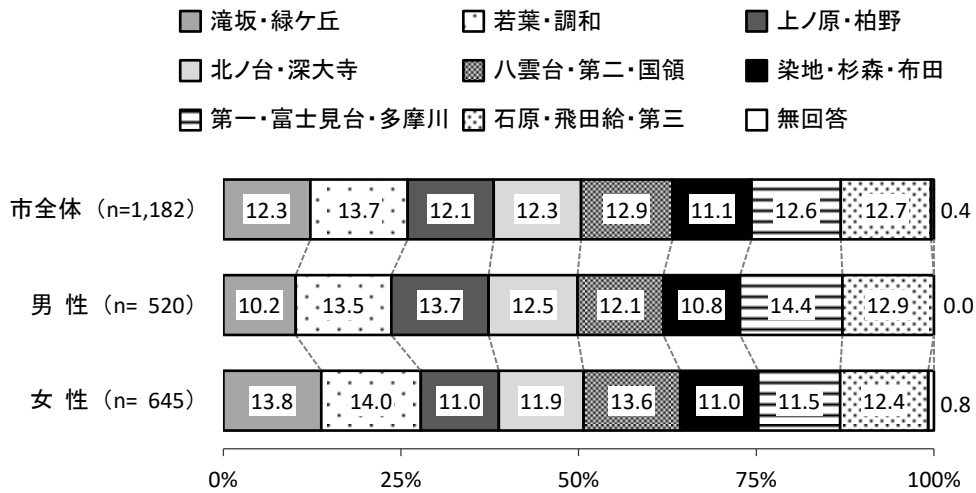
図表 1.2 回答者の性別



居住地（圏域）

（3） お住いの地域はどこですか。【町名】，【丁目】をご記入ください。

図表 1.3 居住地（圏域）（全体・性別）

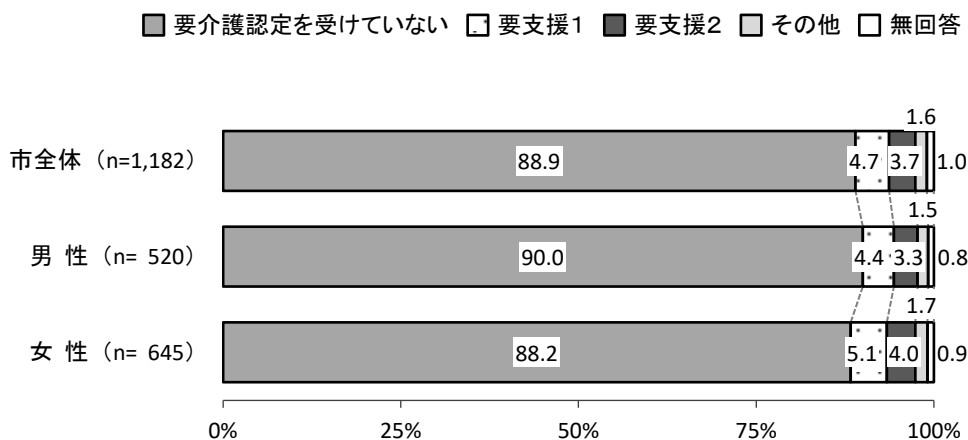


現在の要介護度

（4） あなたの現在の要介護度をお答えください（〇は1つ）

前年と比較して、「要介護認定を受けていない」が男性で 1.5 ポイント，女性で 3.9 ポイント増加している。

図表 1.4 現在の要介護度（全体・性別）

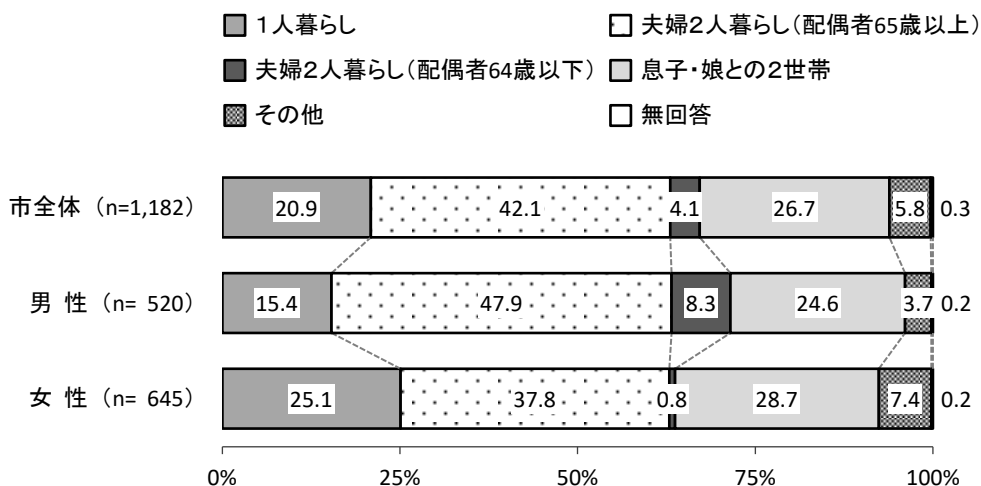


問2 あなたのご家族や生活状況について

家族構成

(1) 家族構成をお教えてください (〇は1つ)

図表 2.1 家族構成 (全体・性別)



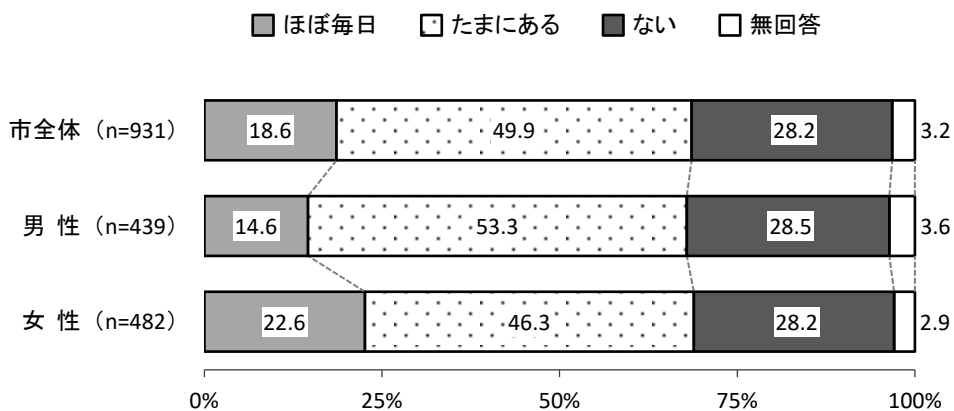
日中1人になることがあるか

【(1)で「2~5」に〇をつけた方にうかがいます】

(1) -① 日中、1人になることがありますか (〇は1つ)

前年と比較して、「ほぼ毎日」が男性で3.6ポイント減少し、女性で3.5ポイント増加している。

図表 2.1.1 日中1人になることがあるか (全体・性別)

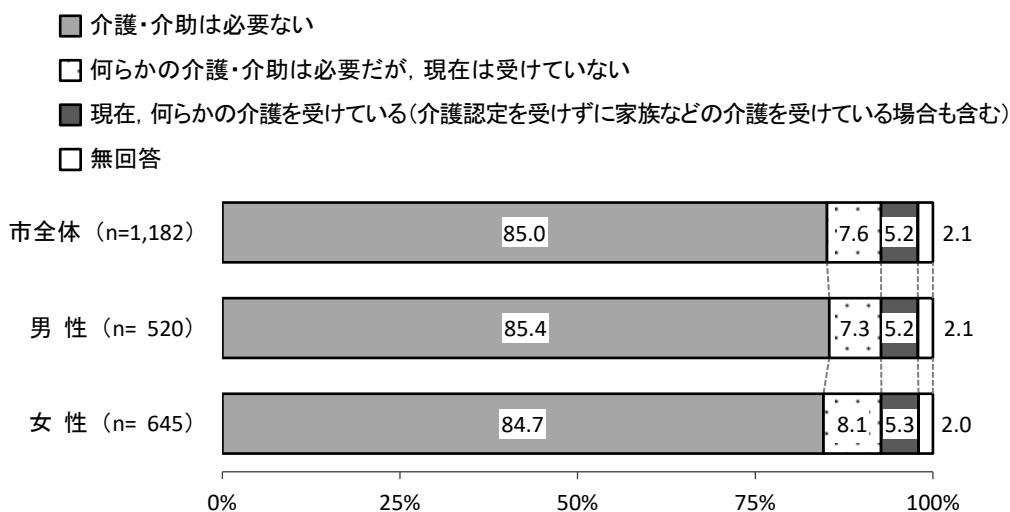




介護・介助の必要の有無

(2) 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 (〇は1つ)

図表 2.2 介護・介助の必要の有無 (全体・性別)

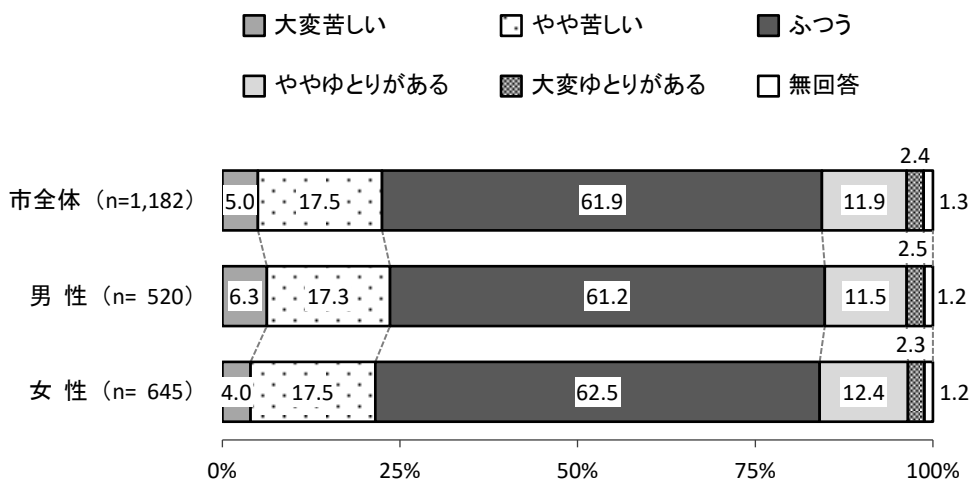


現在の暮らしの経済的状況

(3) 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 (〇は1つ)

全体では『苦しい』の割合が22.5%となっていて、前年と比較すると2.4ポイント増加している。

図表 2.3 現在の暮らしの経済的状況 (全体・性別)

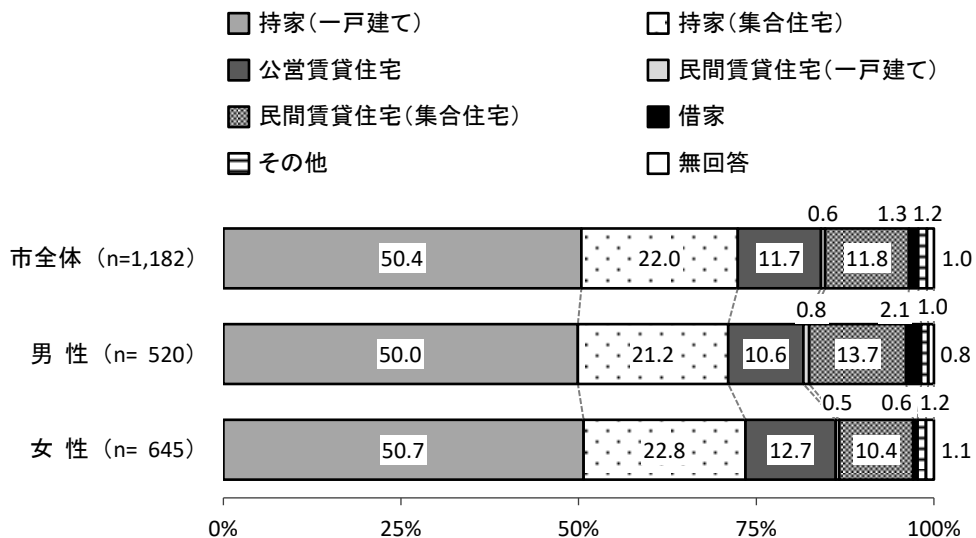


現在の住まいの形態

(4) 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)

前年と比較して、全体では「民間賃貸住宅(集合住宅)」が2.6ポイント増加している。

図表 2.4 現在の住まいの形態 (全体・性別)



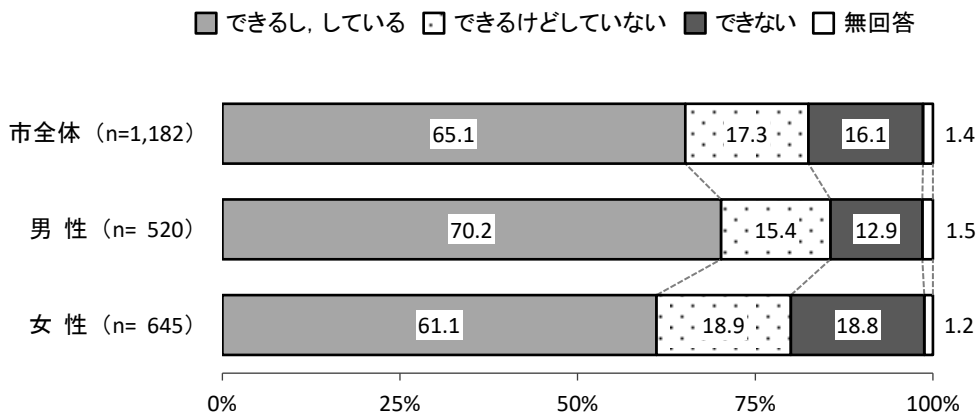
問3 からだを動かすことについて

階段を手すりや壁をつたわずに昇れるか

(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか (○は1つ)

前年と比較して、女性では「できるし、している」が3.4ポイント減少している。

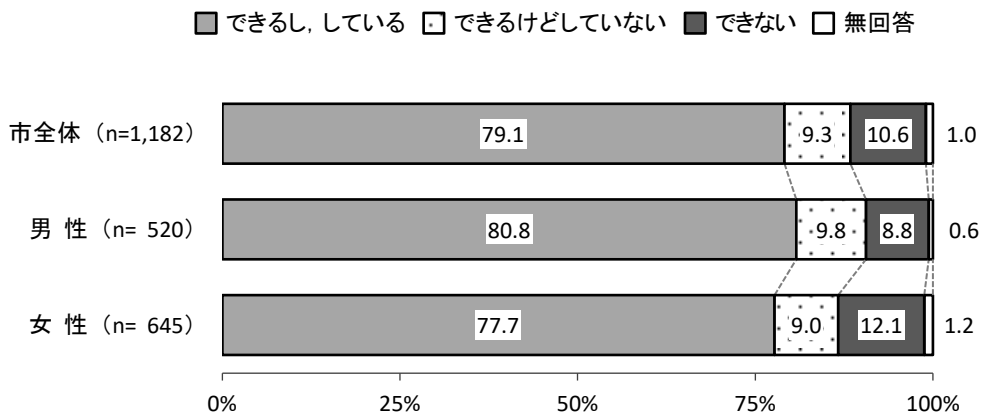
図表 3.1 階段を手すりや壁をつたわずに昇れるか (全体・性別)



椅子から立ち上げられるか

(2) 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)

図表 3.2 椅子から立ち上げられるか (全体・性別)

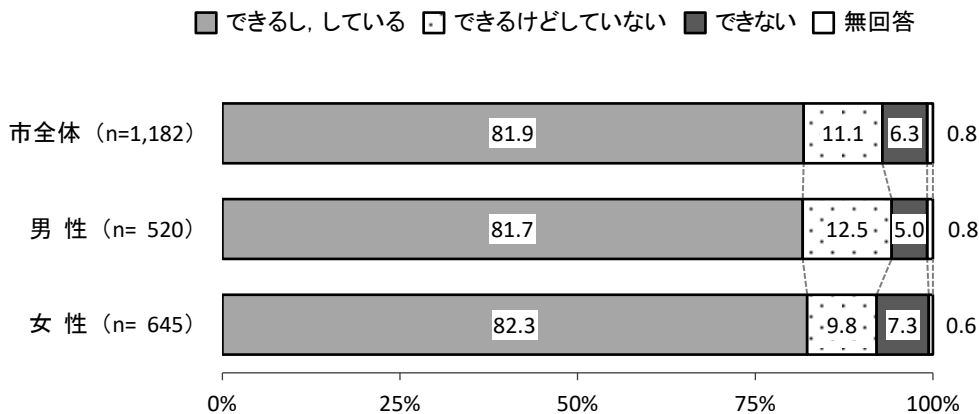


15分位続けて歩いているか

(3) 15分位続けて歩いていますか (〇は1つ)

前年と比較して、「できるし、している」が男性で2.3ポイント、女性で1.5ポイント増加している。

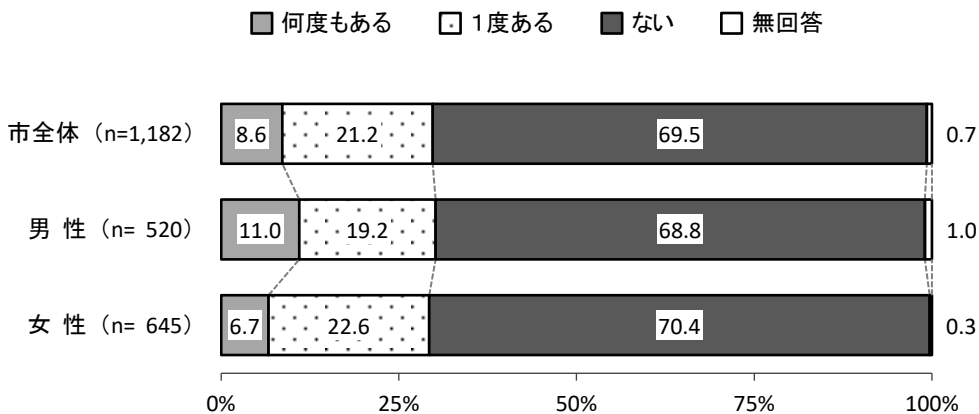
図表 3.3 15分位続けて歩いているか (全体・性別)



過去1年間の転倒の経験

(4) 過去1年間に転んだ経験がありますか (〇は1つ)

図表 3.4 過去1年間の転倒の経験 (全体・性別)

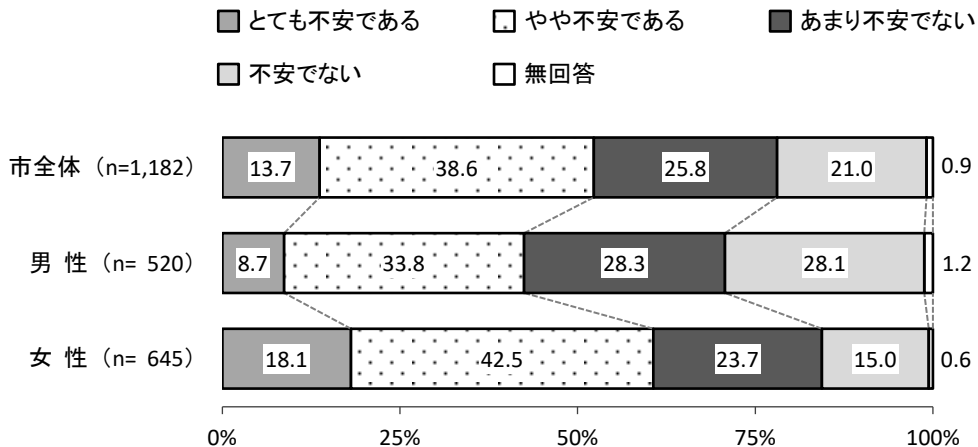


転倒に対する不安

(5) 転倒に対する不安は大きいですか (〇は1つ)

全体では『不安である』の割合が52.3%となっていて、前年と比較すると5.0ポイント増加している。

図表 3.5 転倒に対する不安 (全体・性別)

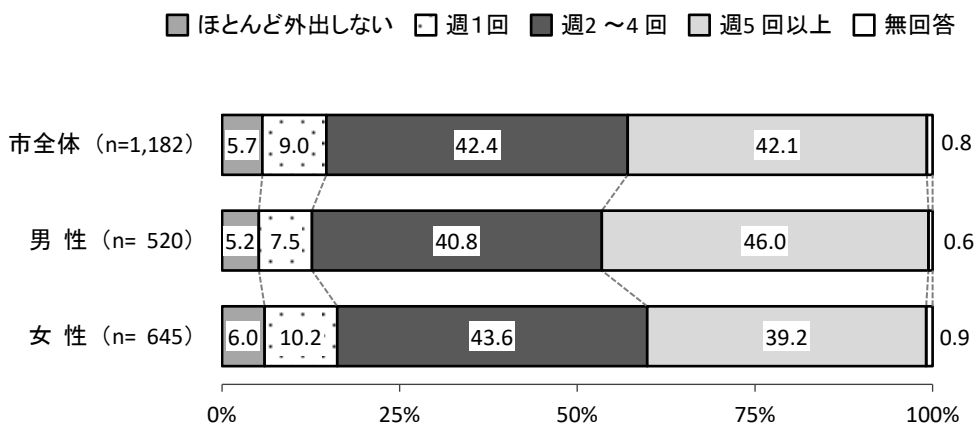


外出の状況

(6) 週に1回以上は外出していますか (〇は1つ)

前年と比較して、『週2回以上』の割合が男性で6.2ポイント、女性で2.5ポイント増加している。

図表 3.6 外出の状況 (全体・性別)

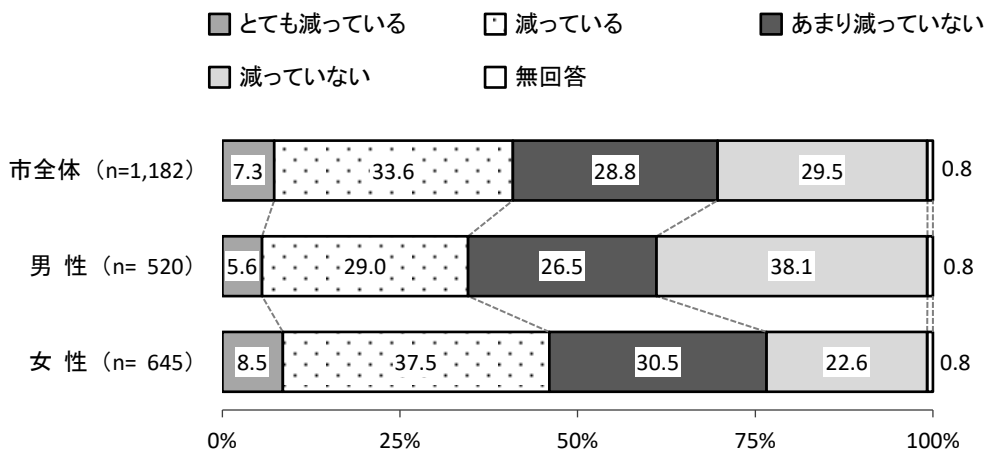


外出の回数が減っているか

(7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか (〇は1つ)

前年と比較して、『減っている』の割合が男性で 10.1 ポイント、女性で 11.0 ポイント、全体で 10.6 ポイント減少している。

図表 3.7 外出の回数が減っているか (全体・性別)

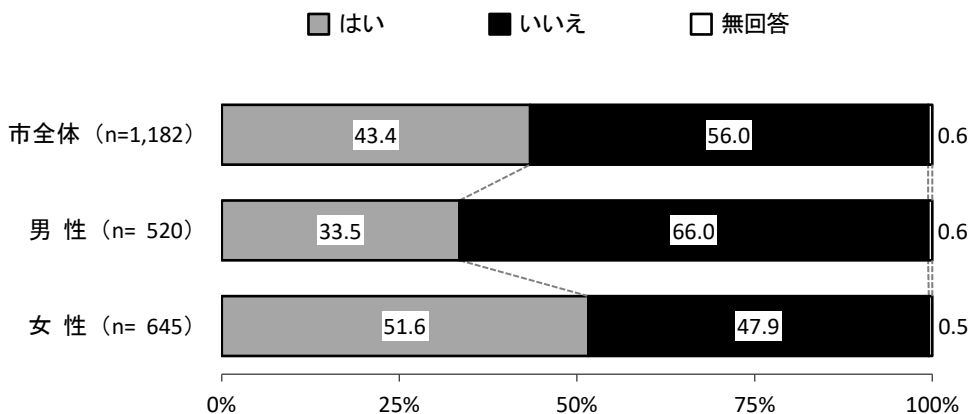


外出を控えているか

(8) 外出を控えていますか (〇は1つ)

前年と比較して、「はい」が男性で 16.6 ポイント、女性で 14.6 ポイント、全体で 15.7 ポイント減少している。

図表 3.8 外出を控えているか (全体・性別)



## 外出を控えている理由

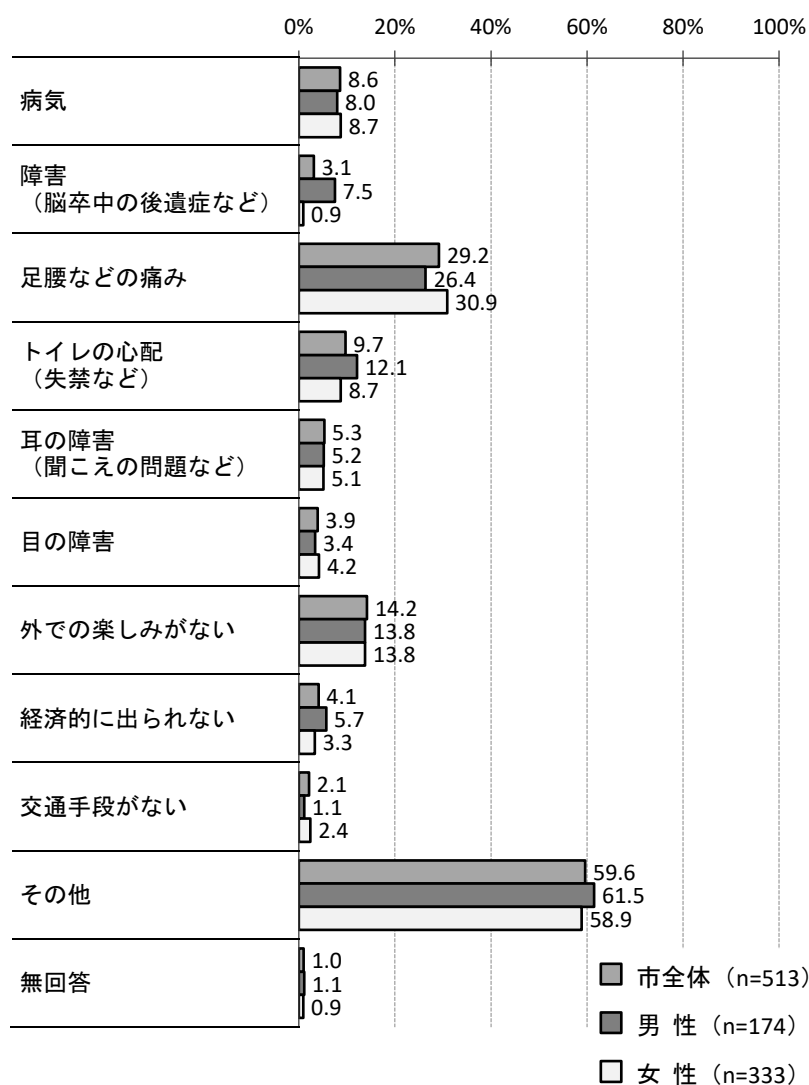
【(8)で「1. はい」(外出を控えている)に○をつけた方にうかがいます。】

(8)-① 外出を控えている理由は、次のどれですか(○はいくつでも)

男性では「障害(脳卒中の後遺症など)」が女性より6.6ポイント高く、女性では「足腰などの痛み」が男性より4.5ポイント高くなっている。

前年と比較して、全体では「その他」が14.5ポイント減少した半面、前年調査で大きく減少した「足腰などの痛み」が7.6ポイント、「トイレの心配(失禁など)」が4.9ポイント増加している。

図表 3.8.1 外出を控えている理由(全体・性別)



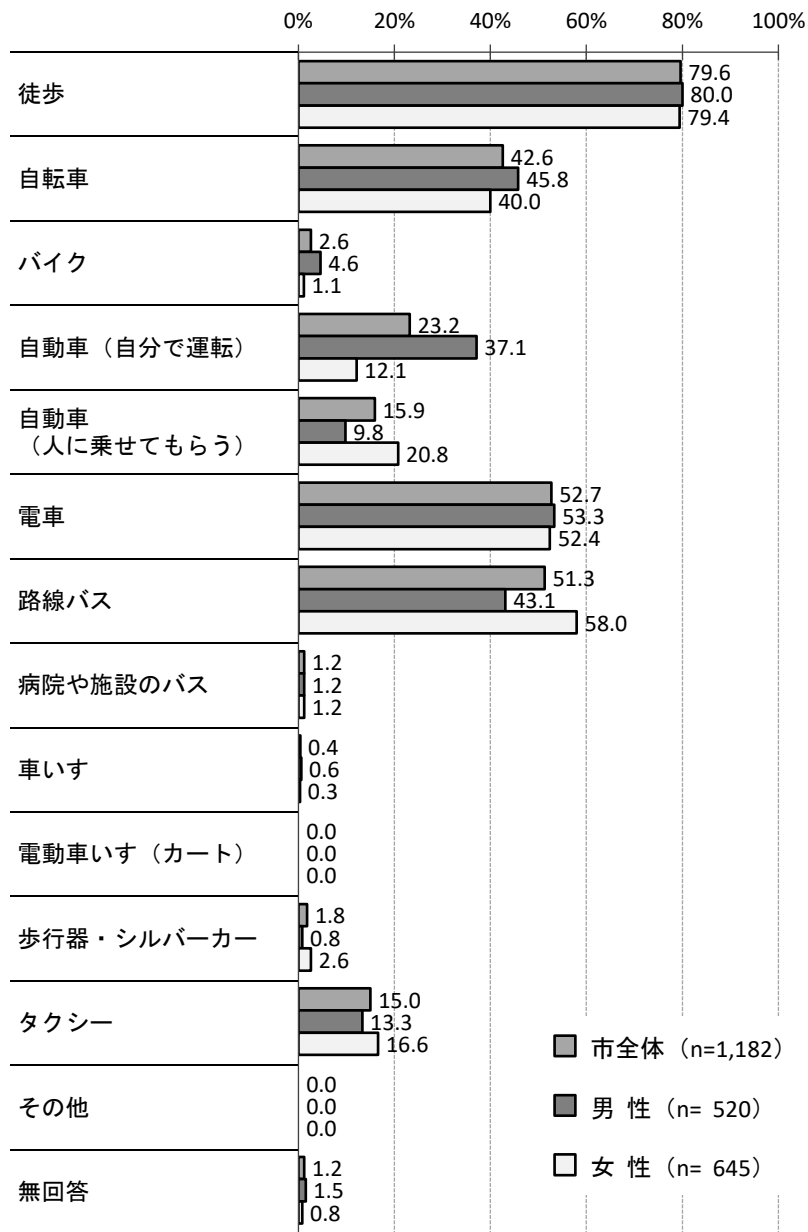
外出する際の移動手段

(9) 外出する際の移動手段は何ですか (〇はいくつでも)

女性では男性より「路線バス」が 14.9 ポイント、「自動車 (人に乗せてもらう)」が 11.0 ポイント高くなっている。一方、男性では「自動車 (自分で運転)」が女性より 25.0 ポイント高くなっている。

前年と比較して、全体では「路線バス」が 3.2 ポイント、「自転車」が 3.0 ポイント増加している。

図表 3.9 外出する際の移動手段 (全体・性別)



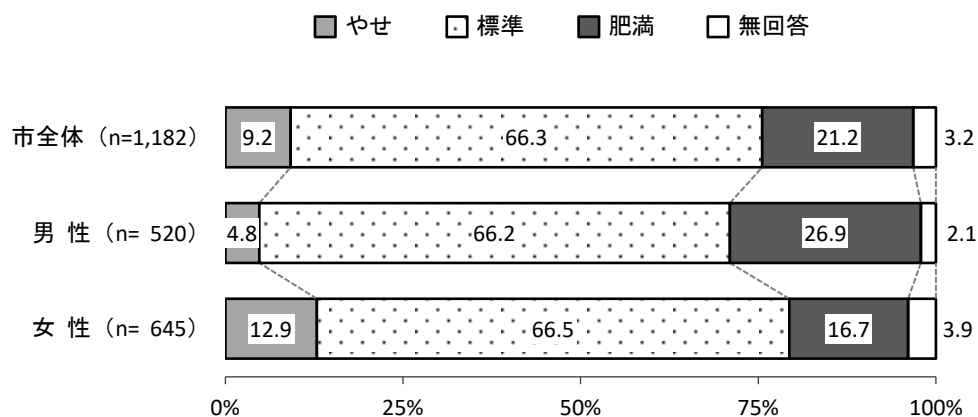


## 問4 食べることについて

## BMI

## (1) 身長・体重（数字を記入）

図表 4.1 BMI（全体・性別）

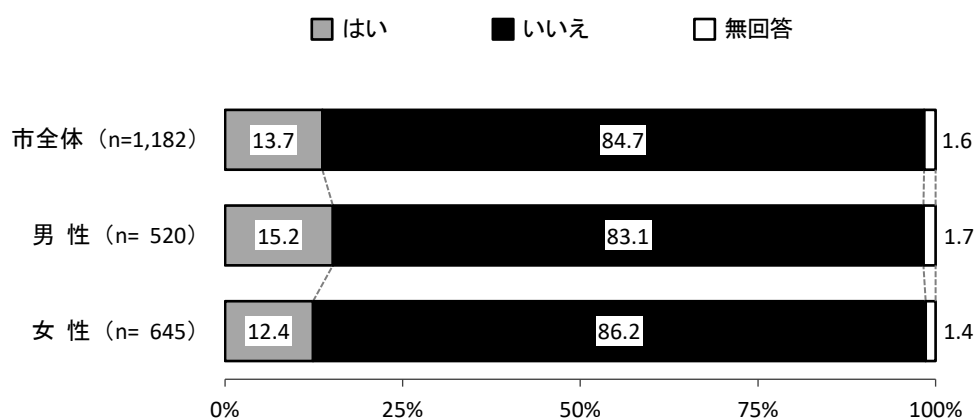


## 6か月間で2～3kg以上の体重減少があるか

## (2) 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか（○は1つ）

前年と比較して、「はい」が男性で2.9ポイント、女性で2.3ポイント増加している。

図表 4.2 6か月間で2～3kg以上の体重減少があるか（全体・性別）

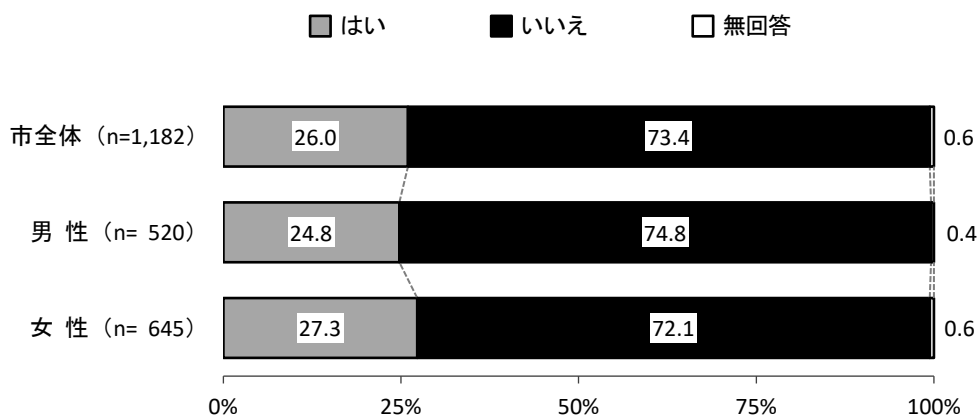


固いものが食べにくくなったか

(3) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (〇は1つ)

前年と比較して、「はい」が男性で1.8ポイント、女性で3.5ポイント増加している。

図表 4.3 固いものが食べにくくなったか (全体・性別)

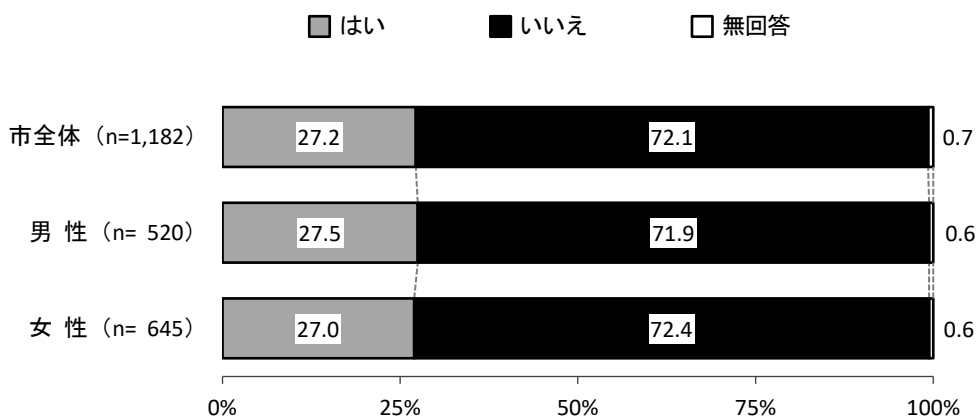


お茶や汁物等でむせることがあるか

(4) お茶や汁物等でむせることがありますか (〇は1つ)

前年と比較して、男性では「はい」が3.1ポイント増加している。

図表 4.4 お茶や汁物等でむせることがあるか (全体・性別)

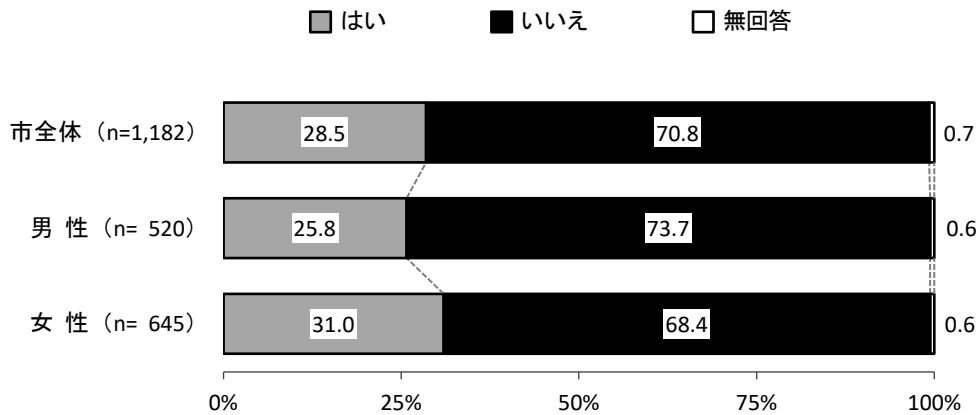


口の渇きが気になるか

(5) 口の渇きが気になりますか (〇は1つ)

前年と比較して、女性では「はい」が3.5ポイント増加している。

図表 4.5 口の渇きが気になるか (全体・性別)

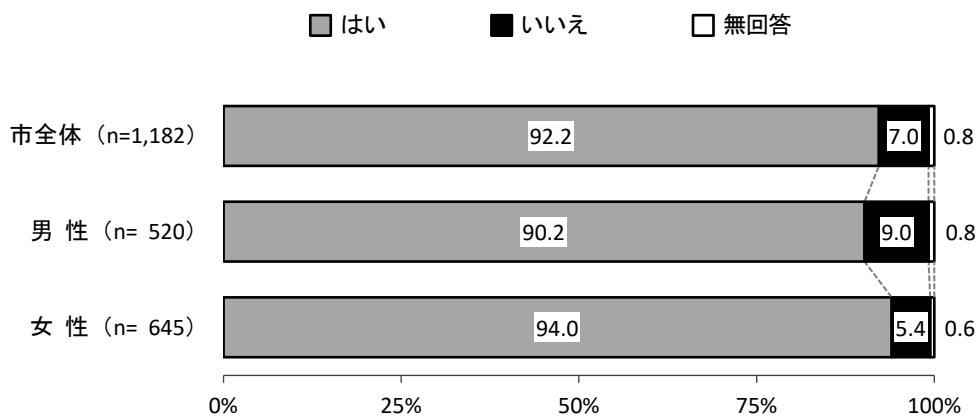


歯磨きを毎日しているか

(6) 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 (〇は1つ)

前年と比較して、女性では「はい」が3.6ポイント増加している。

図表 4.6 歯磨きを毎日しているか (全体・性別)



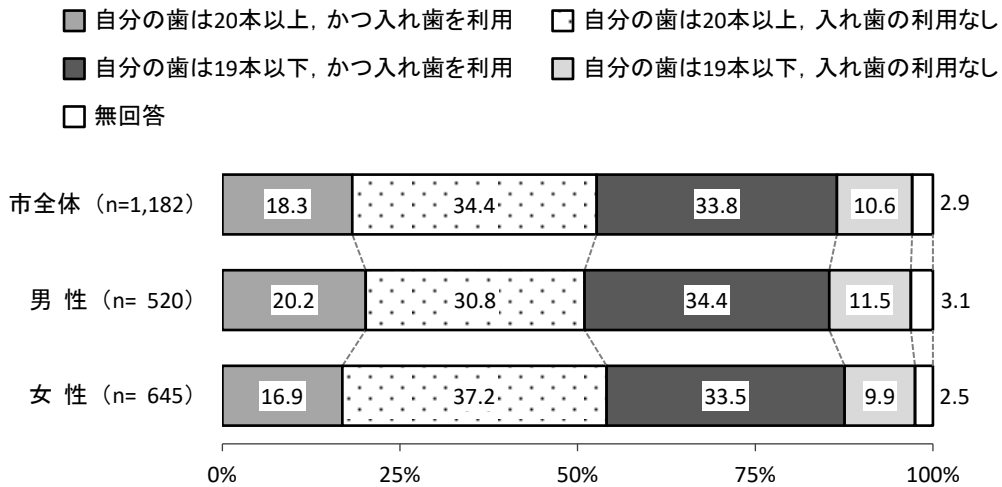
歯の数と入れ歯の利用状況

(7) 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください (〇は1つ)

全体では『自分の歯が20本以上』の割合が52.7%となっている。また、『入れ歯の利用なし』の割合が45.0%となっている。

前年と比較して、「自分の歯は19本以下, 入れ歯の利用なし」が男性で2.6ポイント, 女性で3.0ポイント増加している。

図表 4.7 歯の数と入れ歯の利用状況 (全体・性別)

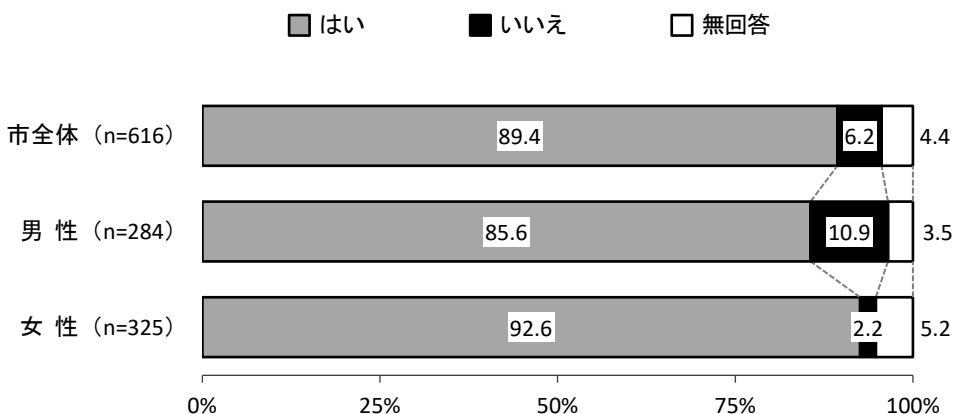


毎日入れ歯の手入れをしているか

【(7) 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」に〇をつけた方にうかがいます。】

(7) -①毎日入れ歯の手入れをしていますか (〇は1つ)

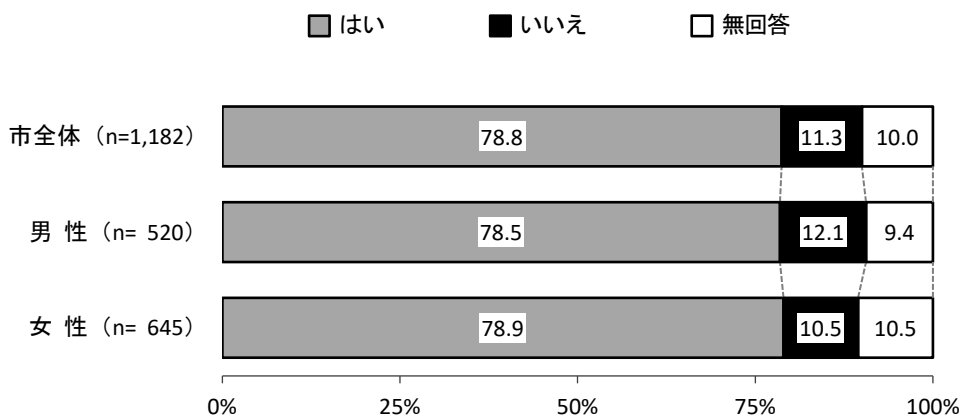
図表 4.7.1 毎日入れ歯の手入れをしているか (全体・性別)



噛み合わせは良いか

(8) 噛み合わせは良いですか (○は1つ)

図表 4.8 噛み合わせは良いか (全体・性別)

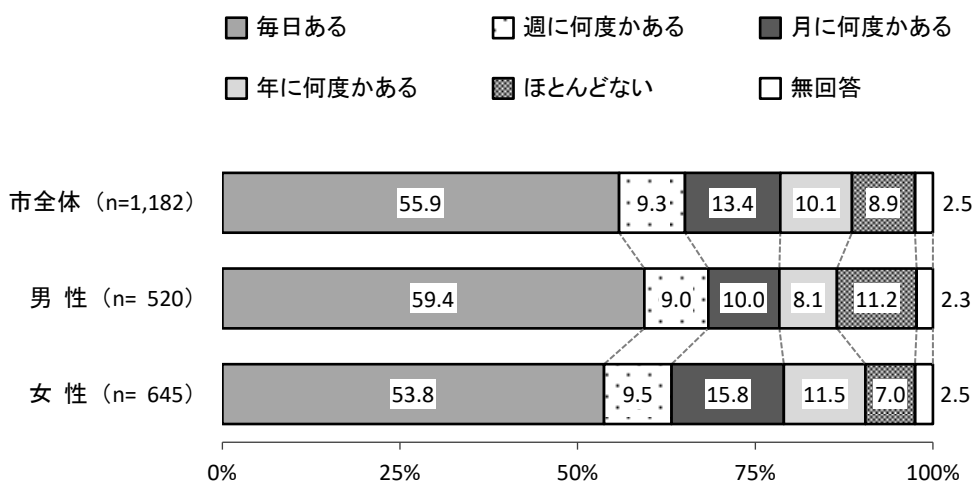


誰かと食事をとる機会があるか

(9) どなたかと食事をとる機会がありますか (○は1つ)

前年と比較して、『週に1回以上ある(「毎日ある」+「週に何度かある」)』の割合が、男性で5.1ポイント増加し、女性で1.3ポイント減少している。

図表 4.9 誰かと食事をとる機会があるか (全体・性別)



食事の確保のために利用しているサービス

(10) 食事の確保に下記サービスを利用していますか（それぞれ〇は1つ）

全てのサービスにおいて、「利用していない」の割合が最も高くなっている。  
 性別にみると、④コンビニエンスストアでは、男性の「日常的に利用している」の割合が女性より4.9ポイント高い。  
 前年と比較して、全てのサービスで利用者の割合が下降傾向にある。

図表 4.10 食事の確保のために利用しているサービス（全体・性別）

		(%)					
市全体 (n=1,182) 男 性 (n=520) 女 性 (n=645)		日常的に利用している	たまに利用している	過去に利用していたが、現在は利用していない	利用していないが、興味や必要性を感じている	利用していない	無回答
	① 弁当の配食サービス	市全体	1.4	0.8	0.8	1.3	81.1
男 性		2.1	1.0	0.8	1.2	82.9	12.1
女 性		0.9	0.6	0.8	1.4	79.8	16.4
② 出前・デリバリーサービス	市全体	0.3	6.1	0.4	1.1	75.4	16.8
	男 性	0.4	6.0	0.2	0.8	78.3	14.4
	女 性	0.2	6.4	0.6	1.4	72.9	18.6
③ 食材の宅配サービス	市全体	5.6	2.7	0.4	1.0	75.0	15.2
	男 性	4.8	2.9	0.2	0.6	77.9	13.7
	女 性	6.4	2.6	0.6	1.4	72.7	16.3
④ コンビニエンスストア	市全体	7.9	27.4	0.3	1.9	50.4	12.1
	男 性	10.6	26.9	0.4	1.5	51.0	9.6
	女 性	5.7	28.2	0.2	2.3	49.6	14.0

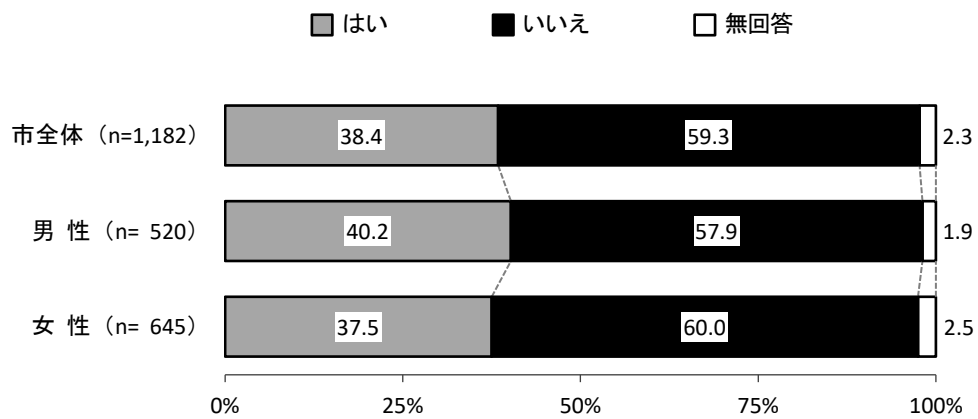
## 問5 毎日の生活について

## 物忘れが多いと感じるか

(1) 物忘れが多いと感じますか (〇は1つ)

前年と比較して、女性では「はい」が5.5ポイント減少している。

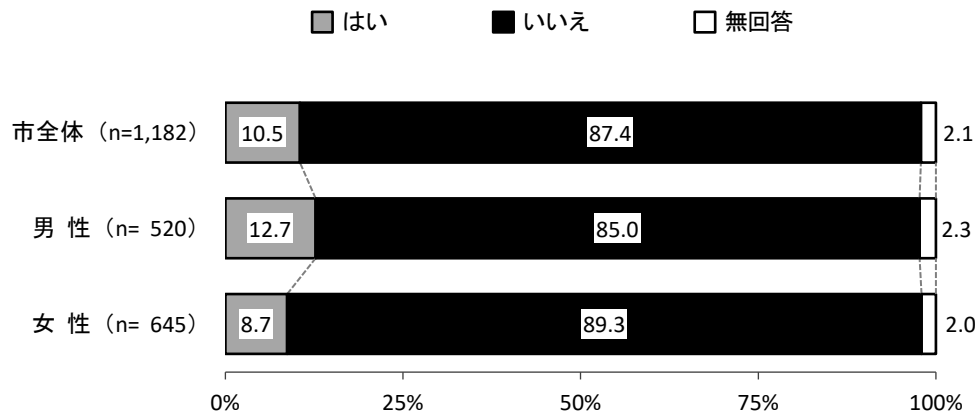
図表 5.1 物忘れが多いと感じるか (全体・性別)



## 周りから物忘れがあると言われるか

(2) 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言われるますか (〇は1つ)

図表 5.2 周りから物忘れがあると言われるか (全体・性別)



市が発信する情報をどのようにして入手しているか

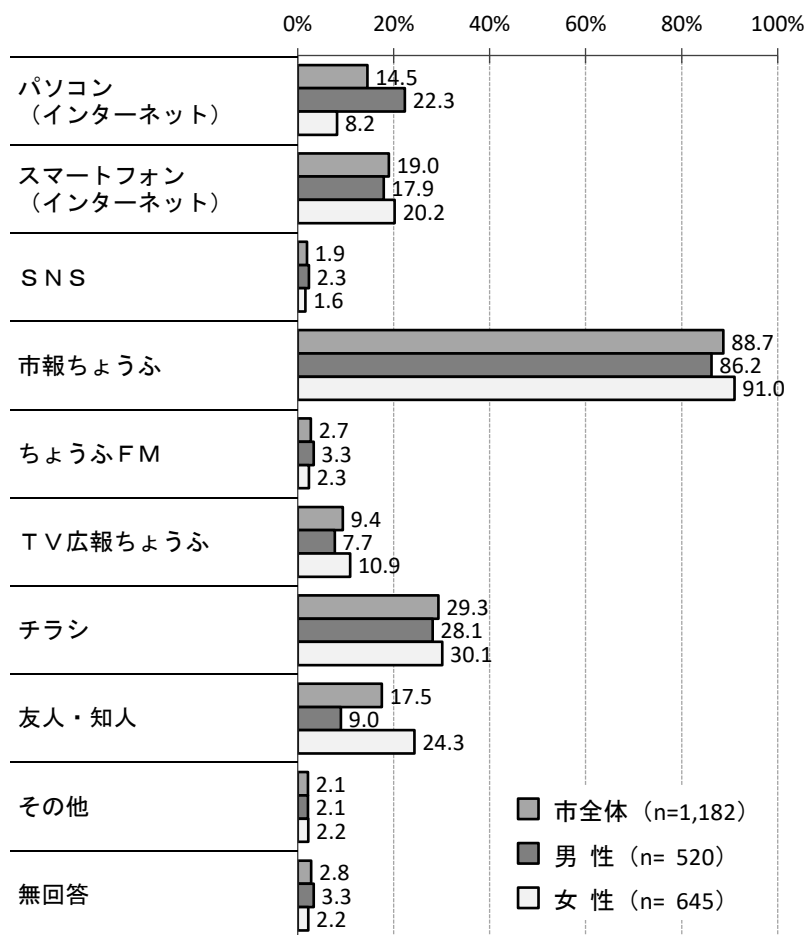
(3) 市が発信する情報をどのように入手していますか (〇はいくつでも)

全体では「市報ちょうふ」、「チラシ」、「スマートフォン(インターネット)」の順に高くなっている。

性別にみると、男性では「パソコン(インターネット)」が女性より14.1ポイント高く、女性では「友人・知人」が男性より15.3ポイント高くなっている。

前年と比較して、女性では「スマートフォン(インターネット)」が4.4ポイント増加し、「チラシ」が4.6ポイント減少している。

図表 5.3 市が発信する情報をどのようにして入手しているか (全体・性別)



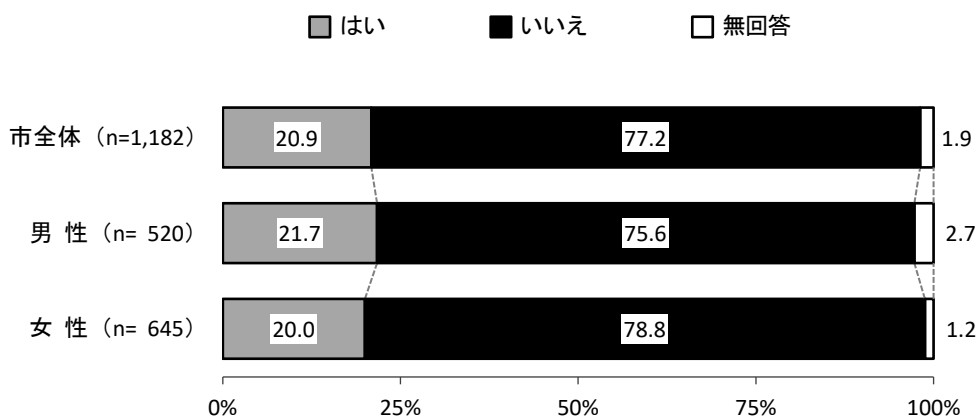


日付がわからない時があるか

(4) 今日が何月何日かわからない時がありますか (〇は1つ)

前年と比較して、「はい」が男性で1.5ポイント、女性で1.9ポイント増加している。

図表 5.4 日付がわからない時があるか (全体・性別)

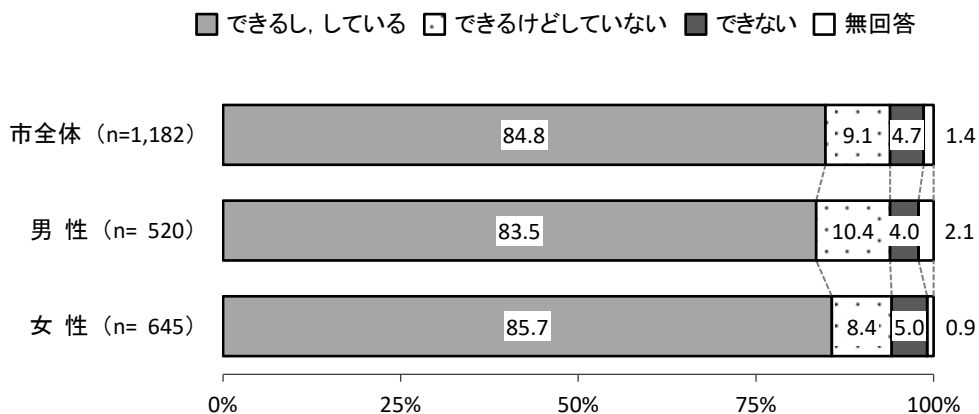


バスや電車を使って、1人で外出できるか

(5) 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) (〇は1つ)

前年と比較して、男性では「できるし、している」が2.8ポイント減少している。

図表 5.5 バスや電車を使って、1人で外出できるか (全体・性別)



外出する際、どこまで出かけることが多いか

(6) 日頃外出する際、どこまで出かけることが多いですか（それぞれ〇は1つ）

①買い物、②趣味・習い事、③かかりつけ医等の病院の全てで「市内」の割合が最も高くなっている。

性別にみると、②趣味・習い事では、男性は「東京都外」の割合が女性より9.1ポイント高くなっている。

前年と比較して、コロナ禍の影響で狭まった高齢者の行動範囲が、全体的に近場から遠方へ広がる傾向にある。

図表 5.6 外出する際、どこまで出かけることが多いか（全体・性別）

(%)

		住まいの周辺 (徒歩15分以内程度)	市内	調布市を除く 東京都内	東京都外	無回答
市全体 (n=1,182) 男 性 (n=520) 女 性 (n=645)						
① 買い物	市全体	32.3	45.1	10.7	1.3	10.6
	男 性	33.3	44.0	10.8	1.2	10.8
	女 性	31.9	46.0	10.4	1.2	10.4
② 趣味・習い事	市全体	11.2	23.4	17.8	6.9	40.8
	男 性	9.4	22.5	17.1	11.9	39.0
	女 性	12.7	24.0	18.3	2.8	42.2
③ かかりつけ医等の病院	市全体	30.5	36.9	19.1	1.3	12.3
	男 性	29.0	34.0	21.7	1.7	13.5
	女 性	31.8	38.9	17.4	0.9	11.0

### 外出する際、何を使って移動するか

(6) -① 外出する際、何を使って移動しますか（それぞれ〇は1つ）

性別にみると、①買い物と②趣味・習い事では、男性は「自家用車」の割合が女性より9ポイント以上高く、女性は「電車・バス（公共交通機関）」の割合が男性より6ポイント以上高くなっている。③かかりつけ医等の病院では、男性は「自家用車」の割合が女性より3.7ポイント高く、女性では「徒歩」の割合が男性より3.5ポイント高くなっている。

前年と比較して、女性では「自転車」、「自家用車」の割合が①～③の全てで上昇している。

図表 5.6.1 外出する際、何を使って移動するか（全体・性別）

(%)

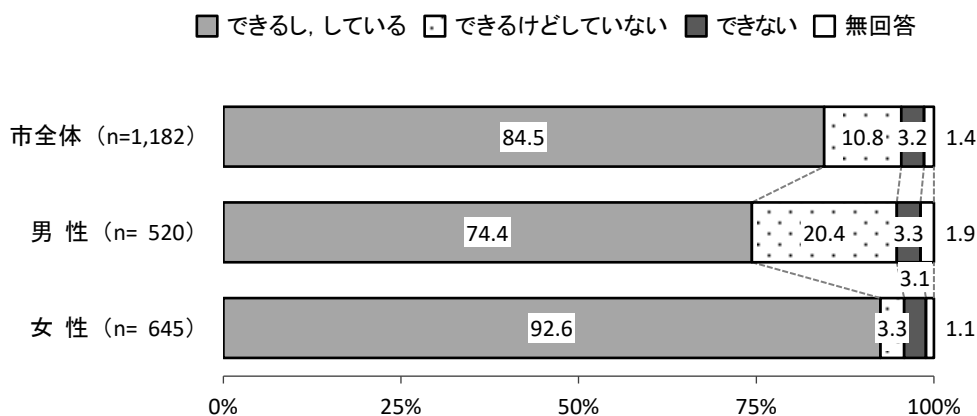
		徒歩	自転車	自家用車	電車・バス (公共交通機関)	その他 (タクシーなど)	無回答
市全体 (n=1,182) 男性 (n=520) 女性 (n=645)							
① 買い物	市全体	36.5	26.1	13.8	10.8	0.8	12.0
	男性	34.6	25.2	19.4	7.3	0.6	12.9
	女性	37.8	26.7	9.6	13.8	0.9	11.2
② 趣味・習い事	市全体	14.3	12.4	9.0	22.9	0.5	40.9
	男性	14.0	11.3	15.6	18.5	0.6	40.0
	女性	14.7	13.0	3.7	26.4	0.5	41.7
③ かかりつけ医等の病院	市全体	32.5	18.4	9.8	21.1	3.4	14.9
	男性	30.6	17.1	11.9	21.2	3.7	15.6
	女性	34.1	18.8	8.2	21.4	3.3	14.3

自分で食品・日用品の買い物をしているか

(7) 自分で食品・日用品の買い物をしていますか (〇は1つ)

前年と比較して、「できるし、している」が男性で5.0ポイント減少し、女性で2.5ポイント増加している。

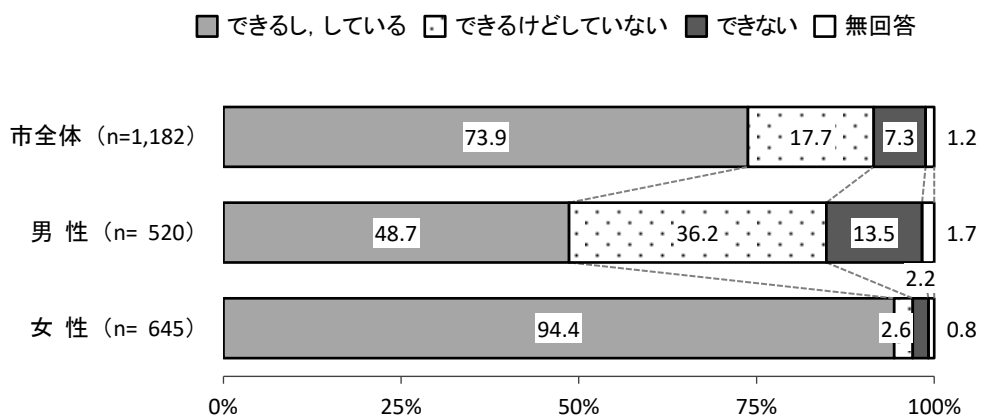
図表 5.7 自分で食品・日用品の買い物をしているか (全体・性別)



自分で食事の用意をしているか

(8) 自分で食事の用意をしていますか (〇は1つ)

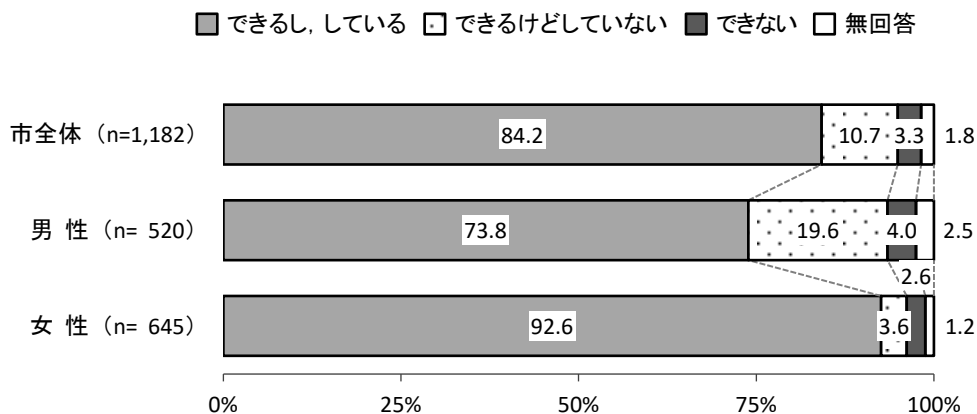
図表 5.8 自分で食事の用意をしているか (全体・性別)



### 自分で請求書の支払いをしているか

(9) 自分で請求書の支払いをしていますか (○は1つ)

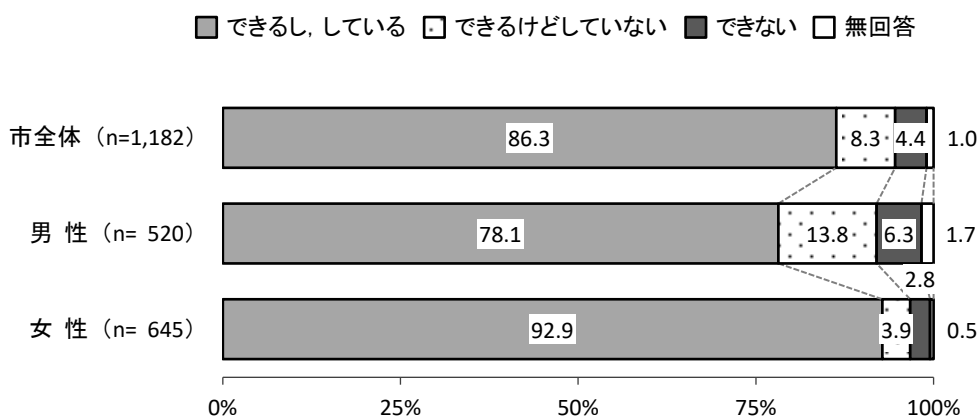
図表 5.9 自分で請求書の支払いをしているか (全体・性別)



### 自分で預貯金の出し入れをしているか

(10) 自分で預貯金の出し入れをしていますか (○は1つ)

図表 5.10 自分で預貯金の出し入れをしているか (全体・性別)

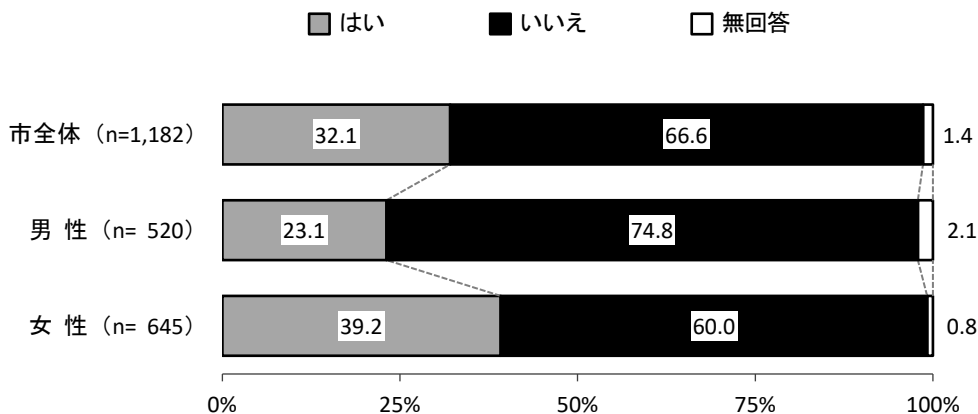


友人の家を訪ねているか

(11) 友人の家を訪ねていますか (〇は1つ)

前年と比較して、「はい」が男性で2.6ポイント、女性で1.6ポイント、コロナ禍の影響で大きく減少した前年からさらに減少している。

図表 5.11 友人の家を訪ねているか (全体・性別)

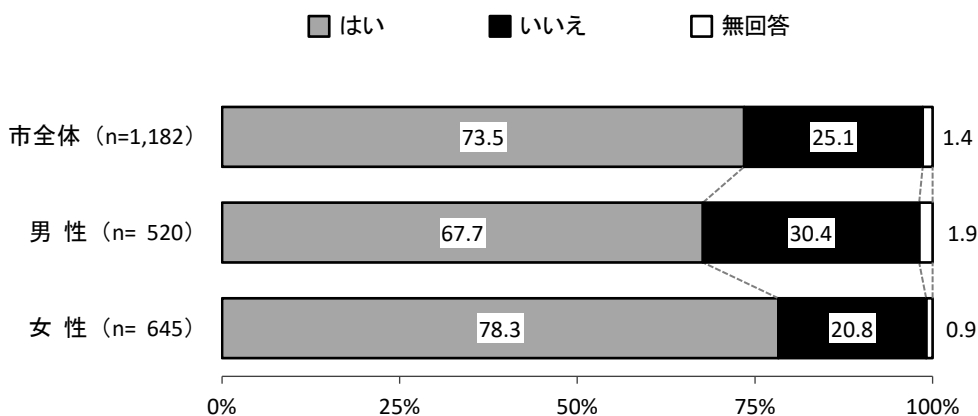


家族や友人の相談にのっているか

(12) 家族や友人の相談にのっていますか (〇は1つ)

前年と比較して、「はい」が男性で4.8ポイント、女性で2.7ポイント減少している。

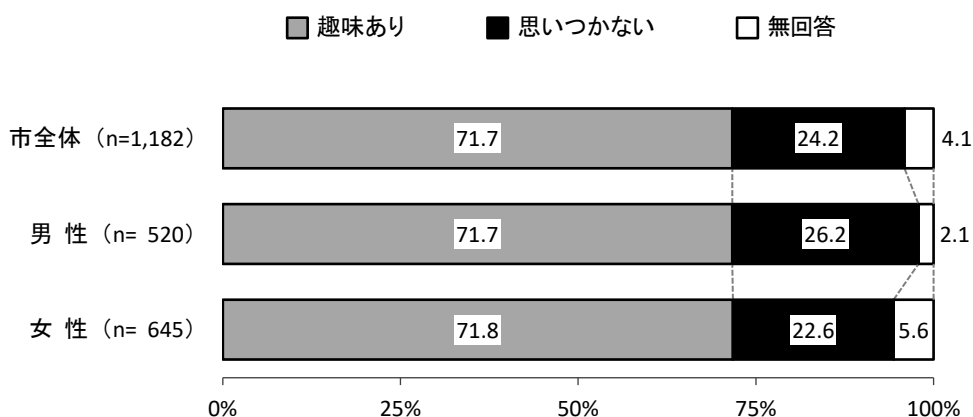
図表 5.12 家族や友人の相談にのっているか (全体・性別)



## 趣味があるか

(13) 趣味はありますか (〇は1つ)

図表 5. 13 趣味があるか (全体・性別)



また、趣味の内容を具体的にたずねたところ、以下のような内容が見られた。

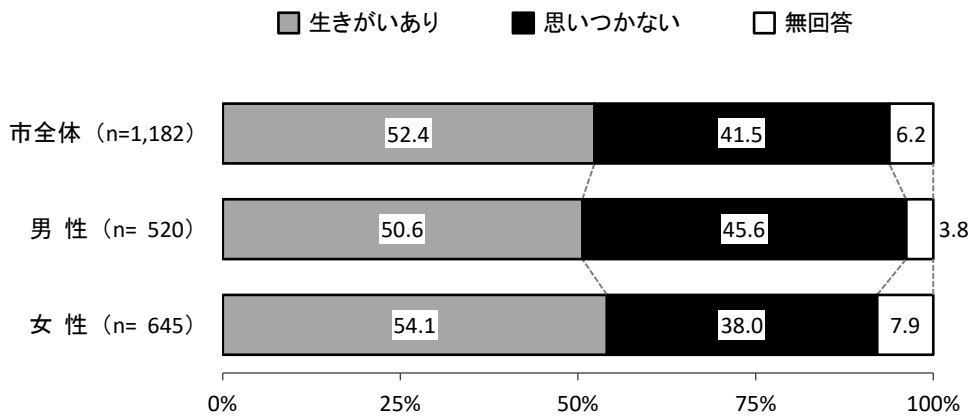
趣味	趣味の内容
①旅行, アウトドア等	旅行, 釣り, 散策, 登山, 花見, ドライブ
②創作活動	手芸, 絵を描く, 習字, 絵手紙, カード作り, 陶芸, 俳句, 写真, フラワーアレンジメント, 折り紙, 生花, DIY, 建築設計, 料理
③ゲーム	囲碁, 将棋, 麻雀, テレビゲーム, 数独
④スポーツ・運動	ゴルフ, 水泳, 体操, テニス, 野球, スポーツジム, 太極拳, サイクリング, スキー, バドミントン, ヨガ, 吹矢, ウォーキング
⑤音楽, 踊り	合唱, カラオケ, 楽器演奏, 民謡, ダンス
⑥鑑賞	映画, 美術, 観劇, スポーツ観戦, コンサート
⑦土いじり	家庭菜園, 園芸
⑧読書・勉強	読書, 勉強
⑨その他	ギャンブル, ペット, テレビ, パソコン, ボランティア, 投資, 買い物, 収集, 飲食, 祭り, 友人との交流, 茶道, 着物

生きがいがあるか

(14) 生きがいはありますか (○は1つ)

前年と比較して、「生きがいあり」が男性で5.0ポイント、女性で3.0ポイント減少している。

図表 5.14 生きがいがあるか (全体・性別)





どのように生きがいを見つけたか
-----------------

【(14) で「生きがいあり」に○をつけた方にうかがいます。】

(14) -① その生きがいをどのように見つけましたか。ご自由にご記入ください。

生きがいの内容と、その見つけ方について、以下のような内容が見られた。

生きがいの内容	見つけ方
①孫・家族と過ごす時間	—
②趣味	<ul style="list-style-type: none"> <li>・友人に誘われた</li> <li>・サークルやスクールに入会した</li> <li>・市報で見つけた</li> <li>・子どもの頃から好きだったことを再開している</li> <li>・主人がやっていて同じ趣味があった方が良いと始めた</li> </ul>
③スポーツ・運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い頃からやっている</li> <li>・地域クラブに入り練習をして試合に出られるようになった</li> <li>・筋力強化のため、歩くことで楽しさも見出した</li> </ul>
④仕事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好きな仕事で楽しい</li> <li>・自分自身まだまだ頑張れることが幸せにつながっている</li> <li>・シルバー人材センター、ハローワークを利用</li> </ul>
⑤地域活動, ボランティア	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域の役に立ちたかった</li> <li>・知人の紹介, 相手方からの依頼</li> </ul>
⑥友人	<ul style="list-style-type: none"> <li>・職場の仲間, 現役時代の同志・友人など</li> </ul>
⑦習い事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビや本で興味のある事柄を見たり聞いたりして</li> <li>・市の生涯学習サークルで見つけた</li> <li>・子どもの頃から気になっていた</li> </ul>
⑧健康維持, 毎日の生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活の中で</li> <li>・病気になり自分の人生を振り返った時</li> </ul>
⑨宗教	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若い時に友人からの紹介</li> <li>・聖書を学ぶきっかけがあって</li> </ul>
⑩その他	—

問6 地域での活動について

グループ、クラブ、会にどのくらいの頻度で参加しているか

(1) 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

※①～⑧それぞれに回答してください（それぞれ〇は1つ）

全体では『週1回以上参加している』人では⑧収入のある仕事が23.6%で最も高く、⑦町内会・自治会が0.7%で最も低い。一方、『参加している』人に範囲を広げると⑧収入のある仕事が27.5%、③趣味関係のグループが27.4%で高く、⑥老人クラブが3.4%で最も低い。

性別にみると、「参加していない」では、⑧収入のある仕事を除いた全ての活動で男性が女性より8ポイント以上高くなっている。

前年と比較して、性別に関わらず、活動への参加頻度が全体的に低下している。ただし、男性では、⑧収入のある仕事に『参加している』の割合が4.0ポイント上昇している。

図表 6.1 グループ、クラブ、会にどのくらいの頻度で参加しているか（全体・性別）

(%)

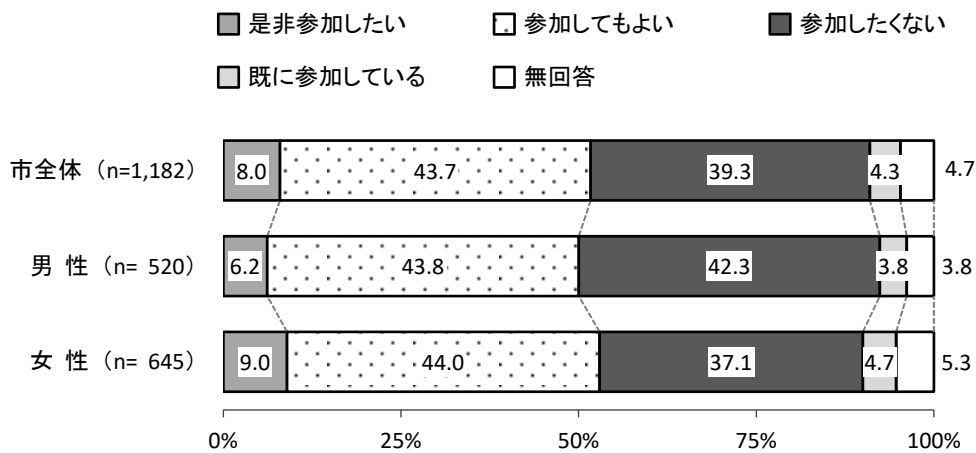
		週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
市全体 (n=1,182)								
男性 (n=520)								
女性 (n=645)								
①ボランティアのグループ	市全体	0.5	1.4	1.2	3.4	2.8	70.5	20.2
	男性	0.6	0.6	0.8	3.5	2.9	75.4	16.3
	女性	0.5	2.2	1.6	3.4	2.5	66.5	23.4
②スポーツ関係のグループやクラブ	市全体	3.0	6.6	6.3	3.6	1.9	59.1	19.4
	男性	2.7	4.2	2.9	4.2	2.5	68.1	15.4
	女性	3.3	8.2	8.8	3.3	1.6	52.2	22.6
③趣味関係のグループ	市全体	0.9	4.1	5.3	11.6	5.5	55.9	16.6
	男性	0.8	4.4	3.8	7.5	7.5	62.1	13.8
	女性	0.8	3.9	6.4	14.9	3.9	51.3	18.9
④学習・教養サークル	市全体	0.3	1.0	1.2	3.4	3.0	70.6	20.6
	男性	-	0.6	0.8	2.7	2.7	76.7	16.5
	女性	0.6	1.4	1.6	4.0	3.3	65.3	23.9
⑤10の筋力トレーニングなどの介護予防のための通いの場	市全体	0.8	2.2	2.4	1.5	1.1	71.7	20.4
	男性	1.0	1.9	1.3	0.8	1.2	77.5	16.3
	女性	0.6	2.5	3.1	2.2	1.1	66.8	23.7
⑥老人クラブ	市全体	0.3	0.7	0.4	1.4	0.6	76.1	20.6
	男性	0.2	0.6	0.8	0.8	0.8	81.7	15.2
	女性	0.3	0.8	0.2	2.0	0.5	71.3	25.0
⑦町内会・自治会	市全体	0.2	0.1	0.4	3.3	8.8	66.6	20.6
	男性	0.4	0.2	0.6	3.5	8.5	71.2	15.8
	女性	-	-	0.3	3.1	8.8	63.1	24.7
⑧収入のある仕事	市全体	12.6	9.1	1.9	2.0	1.9	54.1	18.4
	男性	17.5	12.3	2.3	1.7	1.9	51.0	13.3
	女性	8.7	6.5	1.6	2.3	2.0	56.4	22.5

健康づくりの活動に参加者として参加してみたいか

(2) 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 (〇は1つ)

前年と比較して、女性では「参加したくない」が4.5ポイント増加し、「既に参加している」が3.9ポイント減少している。

図表 6.2 健康づくりの活動に参加者として参加してみたいか (全体・性別)

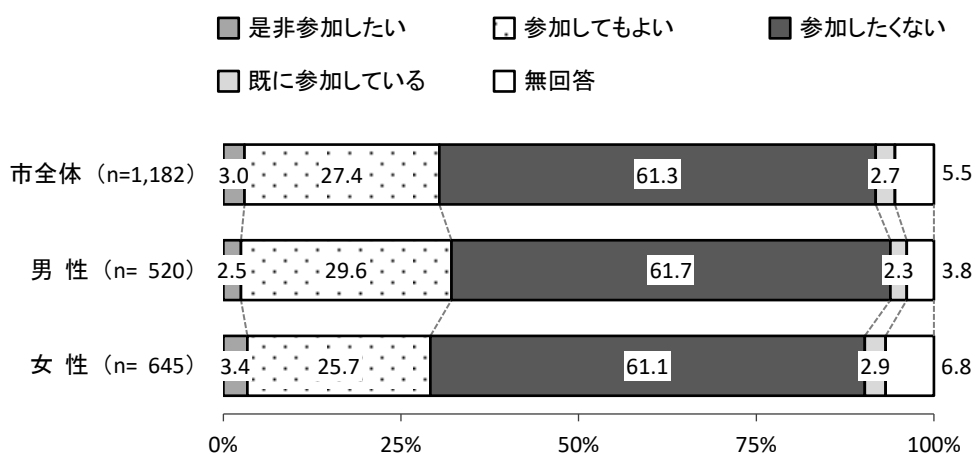


健康づくり活動の活動に企画・運営として参加してみたいか

(3) 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（〇は1つ）

前年と比較して、「参加したくない」が男性で2.1ポイント、女性で5.4ポイント、全体で4.0ポイント増加している。

図表 6.3 健康づくりの活動に企画・運営として参加してみたいか（全体・性別）

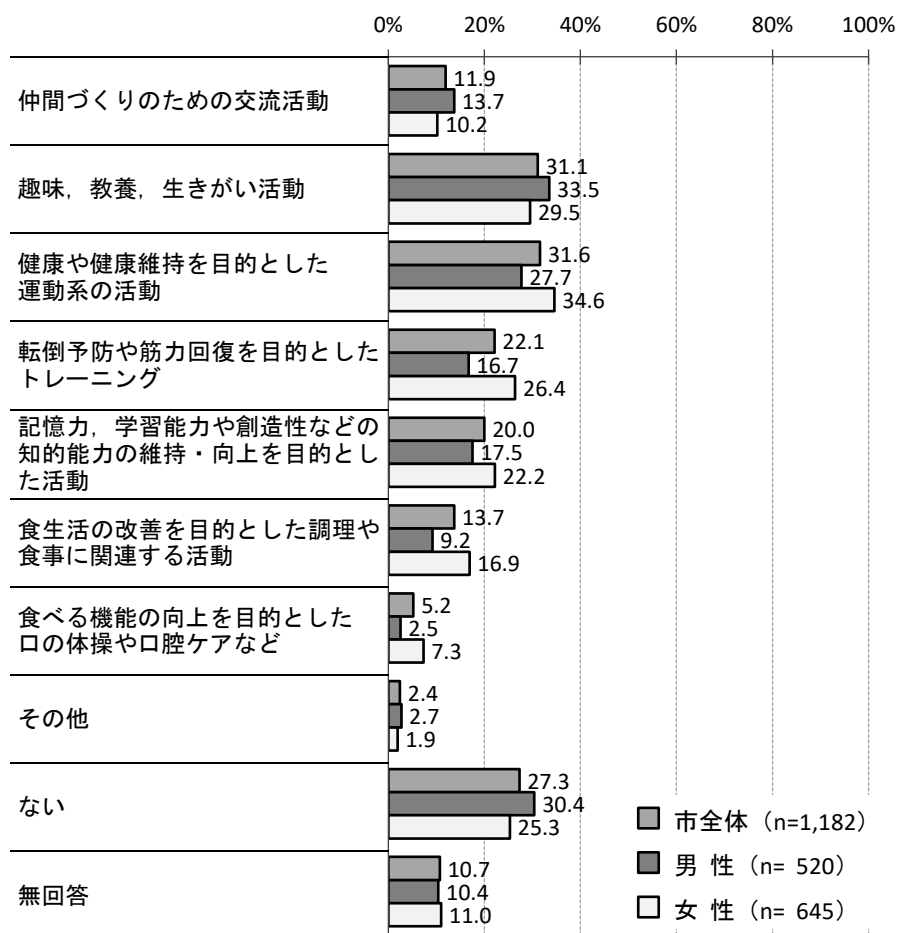


## 参加してみたい地域活動

(4) 以下の中に参加したいと思うものはありますか (〇はいくつでも)

性別にみると、男性では「ない」の割合が30.4%と、女性より5.1ポイント高くなっている。一方、女性では男性より「転倒予防や筋力回復を目的としたトレーニング」が9.7ポイント、「食生活の改善を目的とした調理や食事に関連する活動」が7.7ポイント、「健康や健康維持を目的とした運動系の活動」が6.9ポイント高くなっている。

図表 6.4 参加してみたい地域活動 (全体・性別)



問7 たすけあいについて

心配事や愚痴を聞いてくれる人，聞いてあげる人

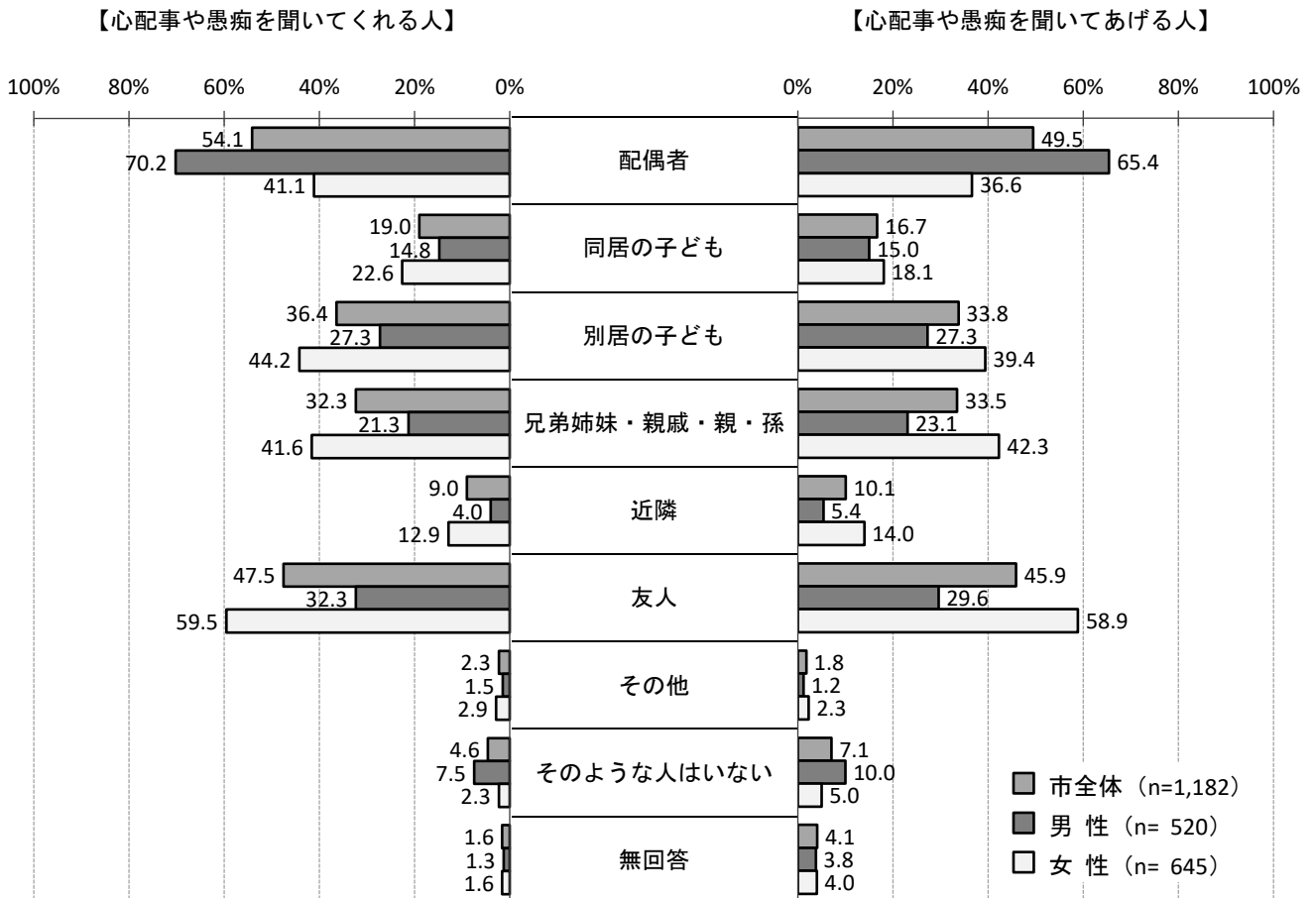
あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします

- (1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人（○はいくつでも）
- (2) 反対に，あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人（○はいくつでも）

性別にみると、「心配事や愚痴を聞いてくれる人」，「心配事や愚痴を聞いてあげる人」共に，男性では「配偶者」の割合が最も高く，女性では「友人」の割合が最も高くなっている。

前年と比較して，男性では「友人」が共に5ポイント以上減少している。また，「近隣」では，性別に関わらず，全ての項目でポイントが上昇している。

図表 7.1, 図表 7.2 心配事や愚痴を聞いてくれる人，聞いてあげる人（全体・性別）



看病や世話をしてくれる人，してあげる人

(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

(○はいくつでも)

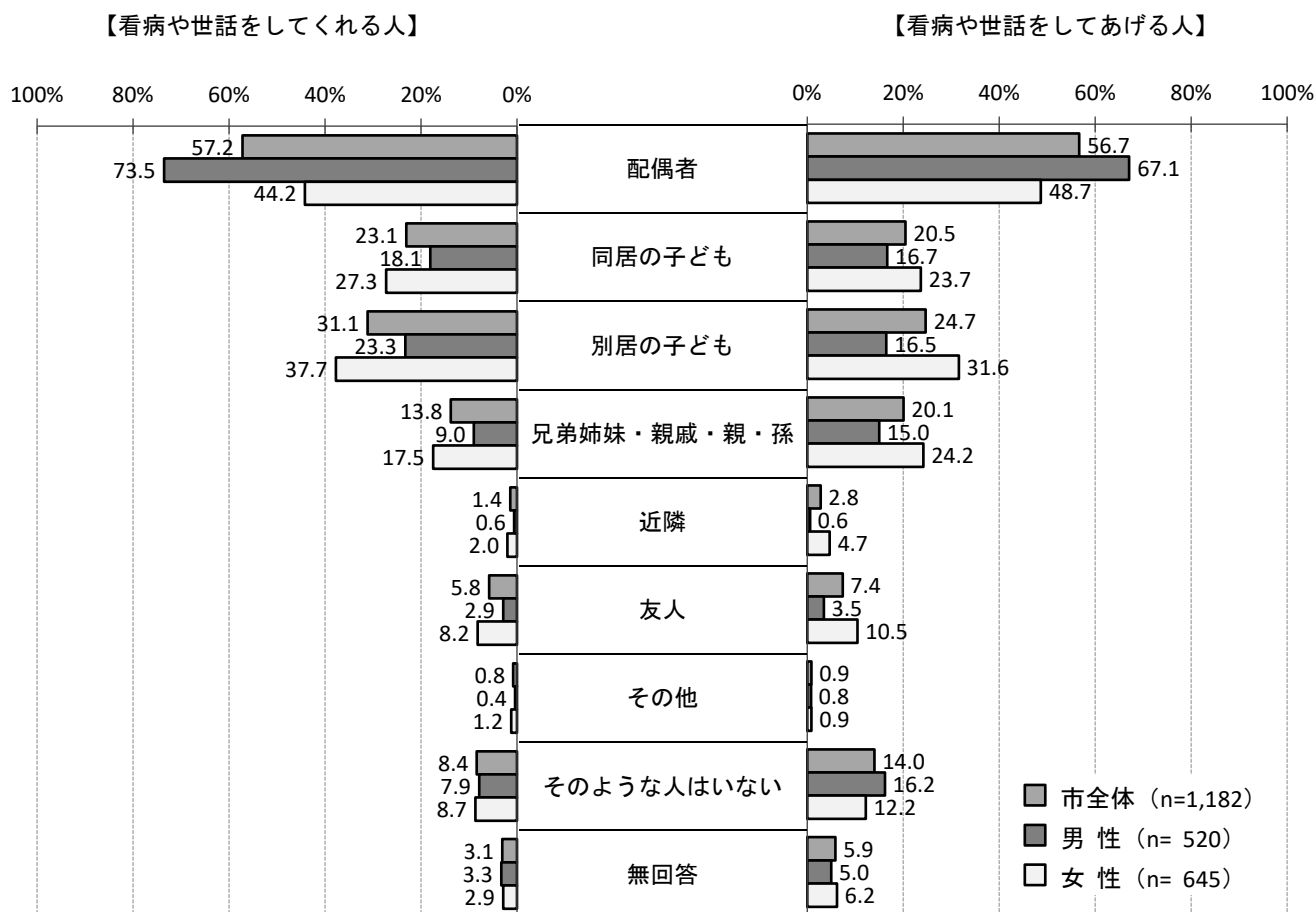
(4) 反対に，看病や世話をしてあげる人 (○はいくつでも)

「看病や世話をしてくれる人」について，性別に関わらず，「配偶者」の割合が最も高いが，男性は女性より29.3ポイント高くなっている。

「看病や世話をしてあげる人」について，性別に関わらず，「配偶者」の割合が最も高く，男性は女性より18.4ポイント高くなっている。

前年と比較して，性別に関わらず，「別居の子ども」が全ての項目でポイントが減少している。

図表 7.3, 図表 7.4 看病や世話をしてくれる人，してあげる人 (全体・性別)



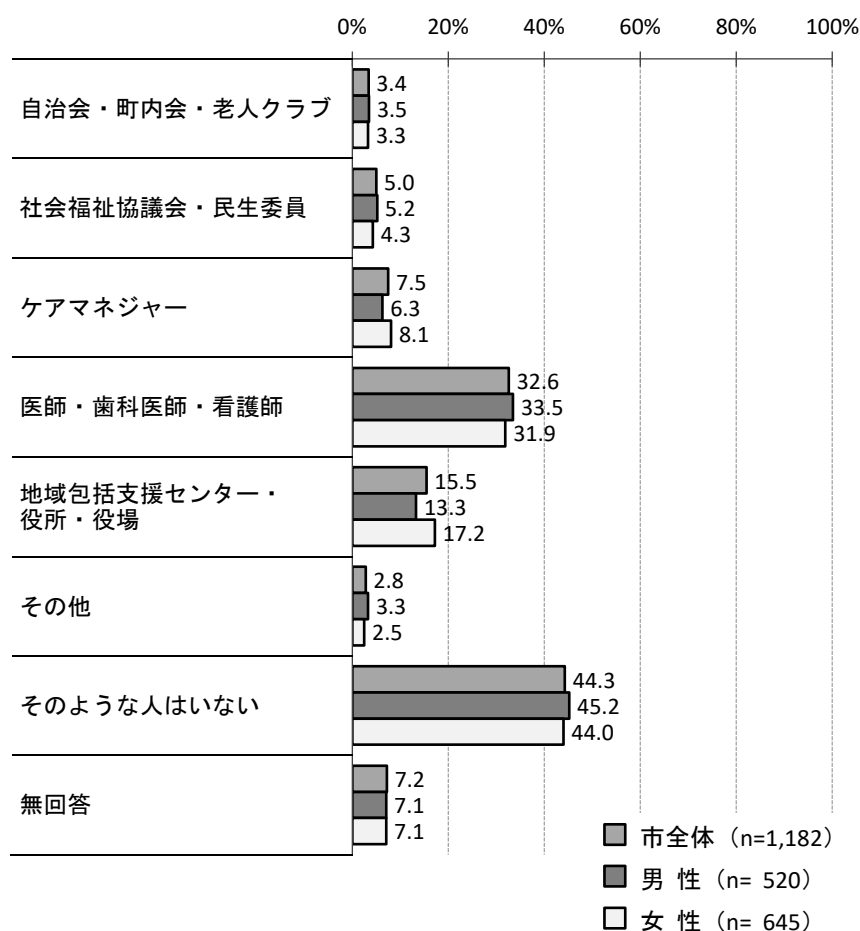
家族や友人・知人以外で相談する相手

(5) 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  
(〇はいくつでも)

全体では「そのような人はいない」が最も高く、前年と比較して、男性で 1.5 ポイント減少し、女性で 7.4 ポイント、全体で 3.5 ポイント増加している。

性別にみると、女性では「地域包括支援センター・役所・役場」が 3.9 ポイント男性より高くなっている。

図表 7.5 家族や友人・知人以外で相談する相手（全体・性別）





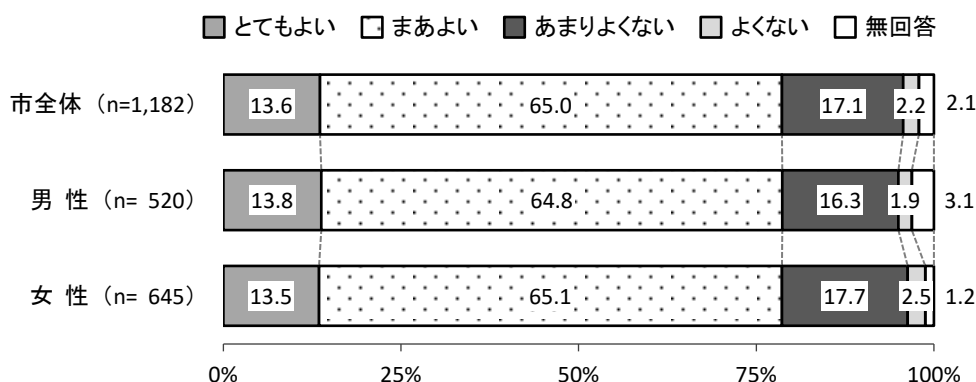
問8 健康について

自身の健康状態

(1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか (〇は1つ)

全体では『よい』が78.6%となっており、『よくない』が19.3%となっている。  
前年と比較して、『よくない』が男性で5.2ポイント、女性で6.6ポイント、全体で5.8ポイント増加している。

図表 8.1 自身の健康状態 (全体・性別)

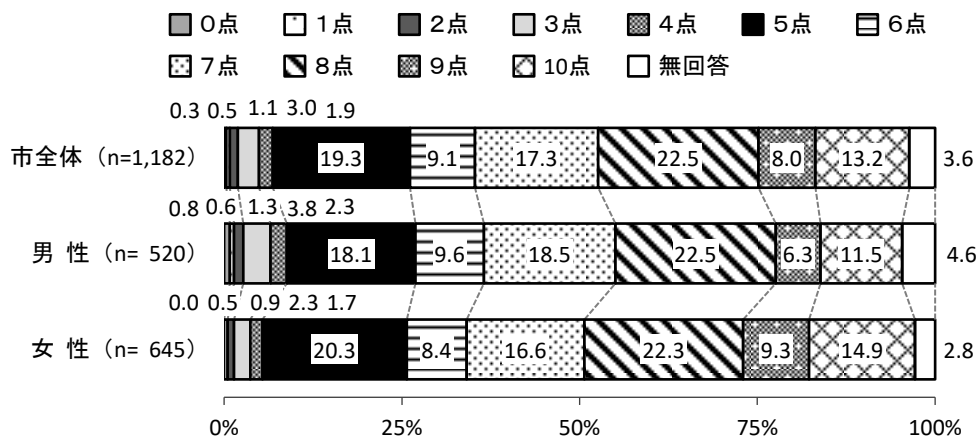


現在どの程度幸せか

(2) 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, 点数に〇をご記入ください)

全体では『8~10点』が43.7%, 『4~7点』が47.6%, 『0~3点』が5.0%となっている。  
性別にみると、女性では『8~10点』が46.5%と、男性より6.1ポイント高くなっている。  
前年と比較して、全体では『8~10点』が3.1ポイント減少している。

図表 8.2 現在どの程度幸せか (全体・性別)

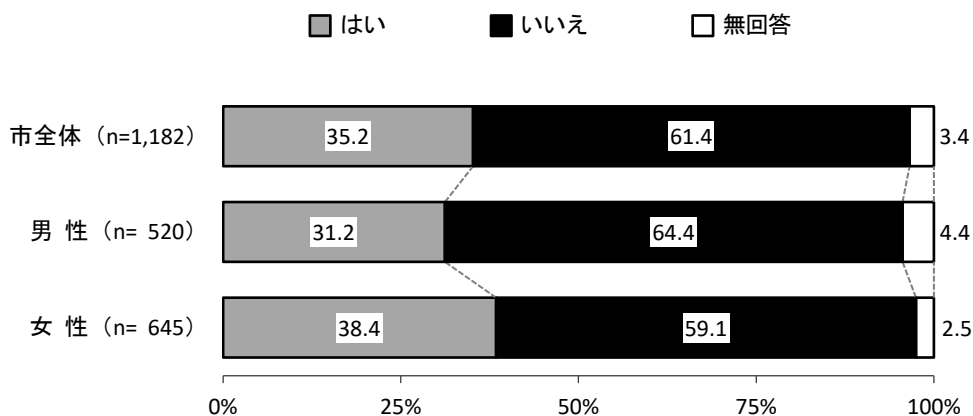


この1か月、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがあったか

(3) 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  
(〇は1つ)

前年と比較して、女性では「はい」が5.9ポイント減少している。

図表 8.3 この1か月、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ったか (全体・性別)

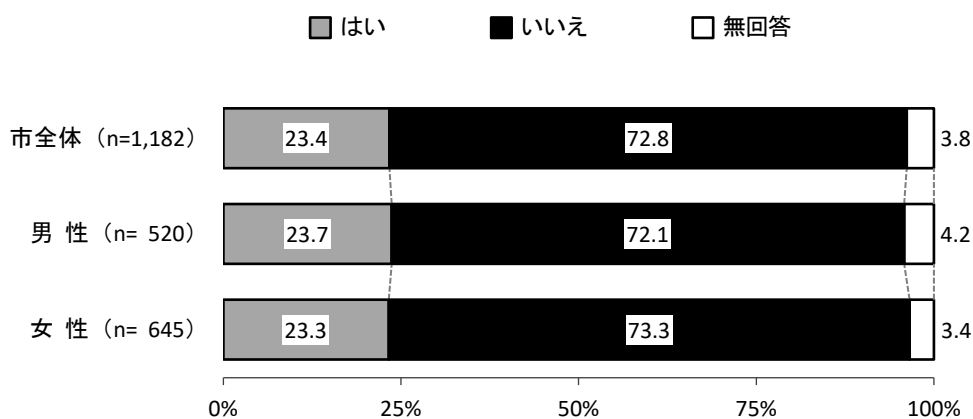


この1か月、物事に対して興味がわかない、心から楽しめないことがあったか

(4) 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 (〇は1つ)

前年と比較して、「はい」が男性で 1.9ポイント増加し、女性で 2.6ポイント減少している。

図表 8.4 この1か月、物事に対して興味がわかない、心から楽しめないことがあったか (全体・性別)

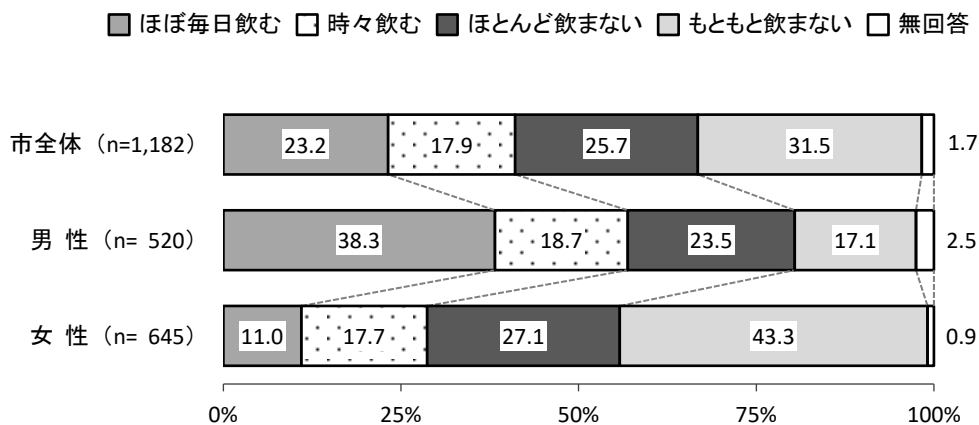


飲酒の状況

(5) お酒は飲みますか (〇は1つ)

全体では『飲む (飲酒率)』が41.1%となっている。  
 前年と比較して、飲酒率が男性で2.4ポイント減少し、女性で1.6ポイント増加している。

図表 8.5 飲酒の状況 (全体・性別)

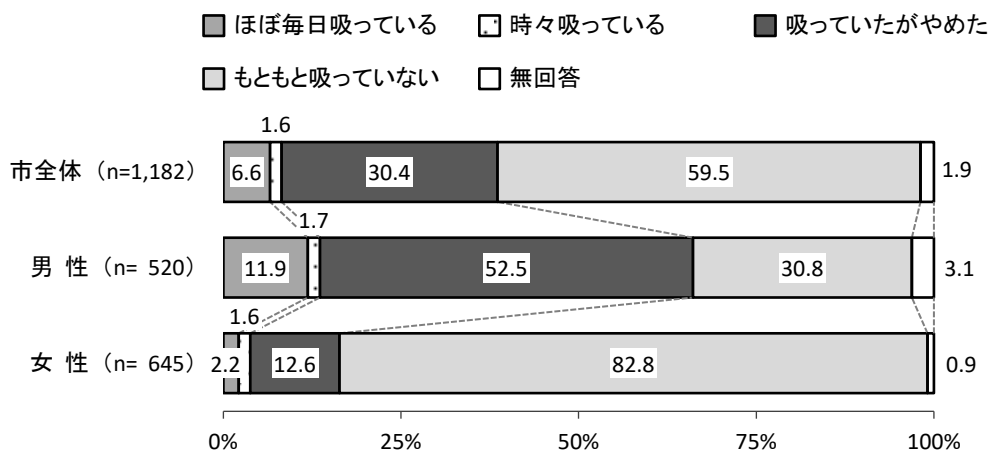


喫煙の状況

(6) タバコは吸っていますか (〇は1つ)

全体では『吸っている (喫煙率)』が8.2%となっている。  
 前年と比較して、男性の喫煙率は1.2ポイント減少している。

図表 8.6 喫煙の状況 (全体・性別)

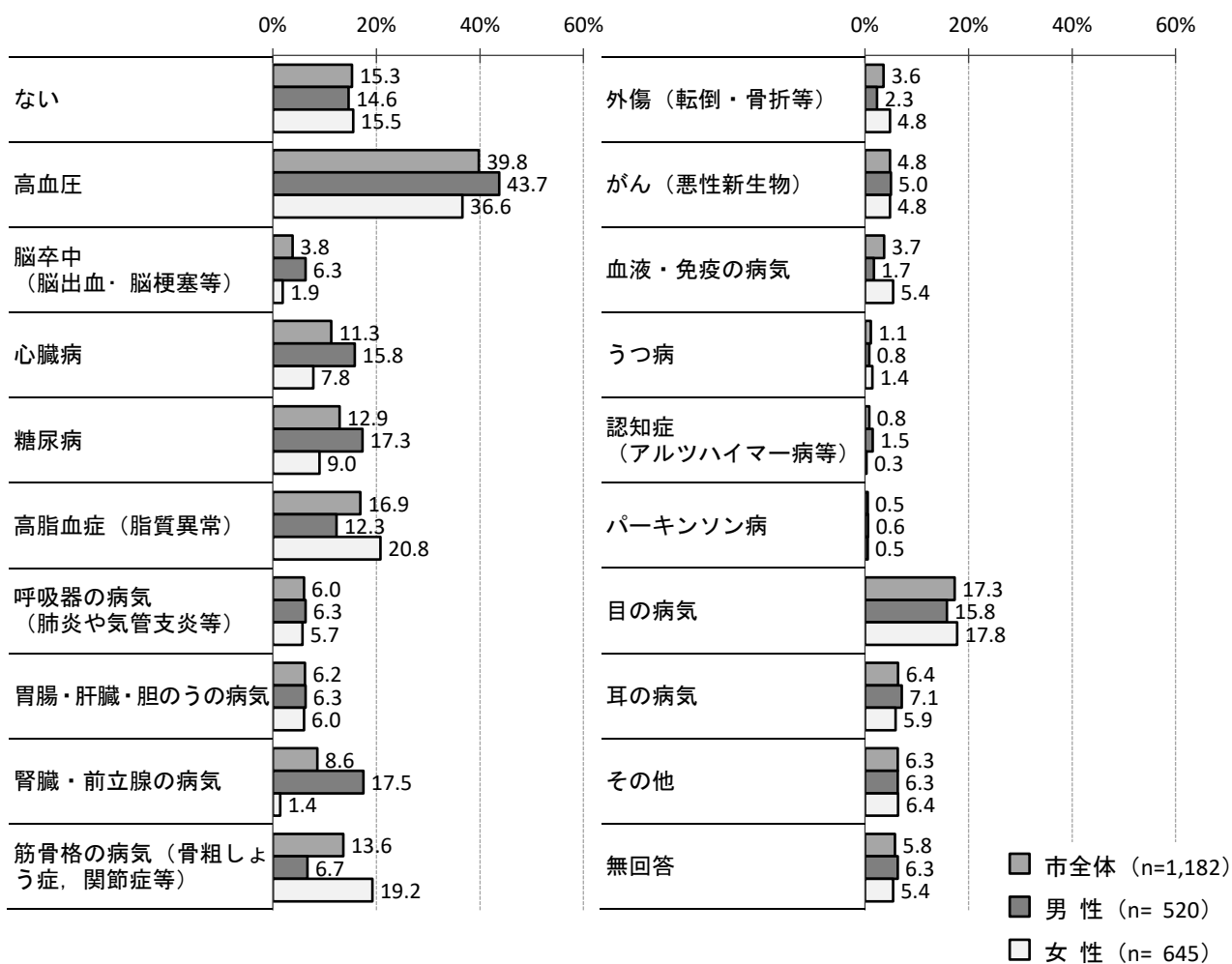


現在治療中、後遺症のある病気はあるか

(7) 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか (〇はいくつでも)

性別に関わらず、「高血圧」の割合が最も高くなっている (前年比+2.0ポイント)。次いで高い項目は、男性では「腎臓・前立腺の病気」 (前年比+4.0ポイント) と「糖尿病」 (前年比+1.5ポイント)、女性では「高脂血症 (脂質異常)」 (前年比+4.3ポイント) となっている。

図表 8.7 現在治療中、後遺症のある病気はあるか (全体・性別)



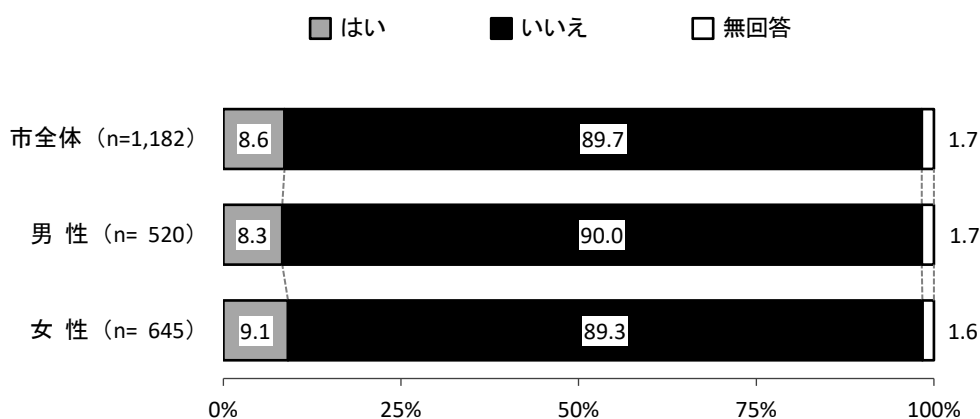
## 問9 認知症にかかる相談窓口の把握について

認知症の症状がある、または家族に症状がある人がいるか

(1) 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 (〇は1つ)

前年と比較して、「はい」が男性で2.2ポイント減少し、女性で1.9ポイント増加している。

図表 9.1 認知症の症状がある、または家族に症状がある人がいるか (全体・性別)

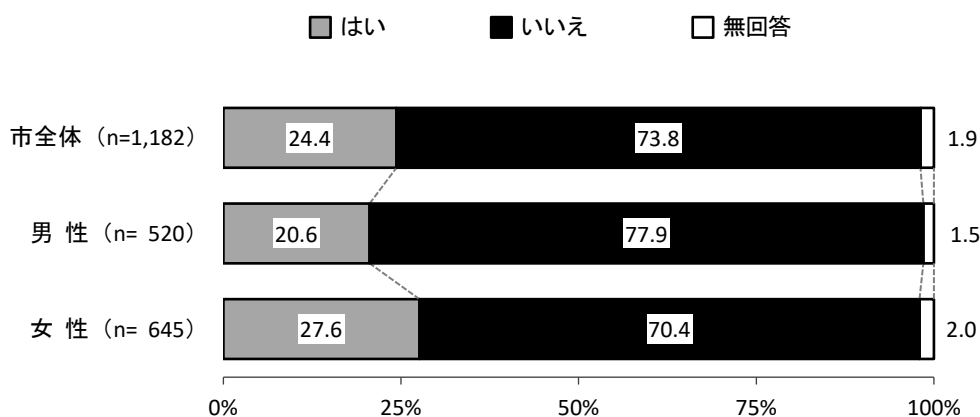


認知症に関する相談窓口を知っているか

(2) 認知症に関する相談窓口を知っていますか (〇は1つ)

前年と比較して、女性では「はい」が3.0ポイント減少している。

図表 9.2 認知症に関する相談窓口を知っているか (全体・性別)



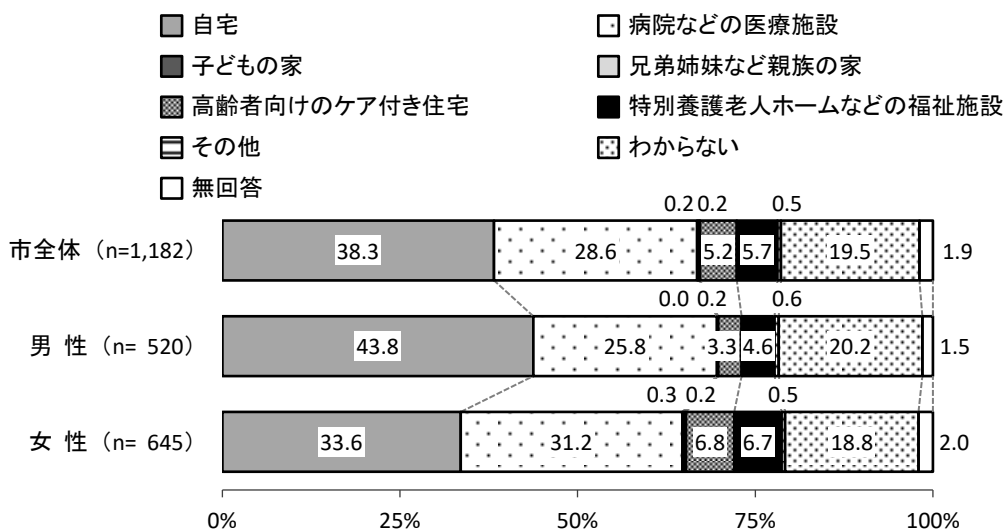
問10 その他、福祉施策について

どこで最期を迎えたいか

(1) 治る見込みがない病気になった場合、どこで最期を迎えたいですか (○は1つ)

前年と比較して、『高齢者向け施設(「高齢者向けのケア付き住宅」+「特別養護老人ホームなどの福祉施設)』の割合が、男性で3.5ポイント、女性で2.1ポイント増加している。

図表 10.1 どこで最期を迎えたいか (全体・性別)



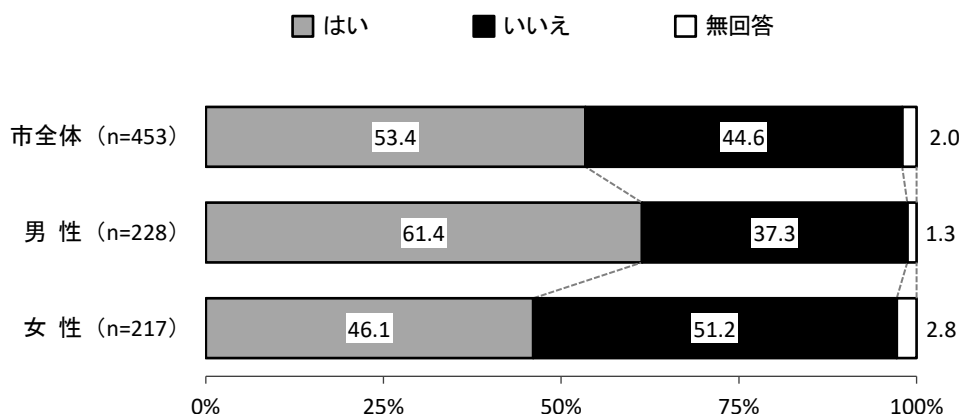
自宅で最期を迎えることができると思うか

【(1)において「1. 自宅」に○をつけた方にうかがいます。】

(1) -① あなたは自宅で最期を迎えることができますか (○は1つ)

前年と比較して、「はい」が男性で8.9ポイント、女性で1.2ポイント、全体で4.5ポイント増加している。

図表 10.1.1 自宅で最期を迎えることができると思うか (全体・性別)



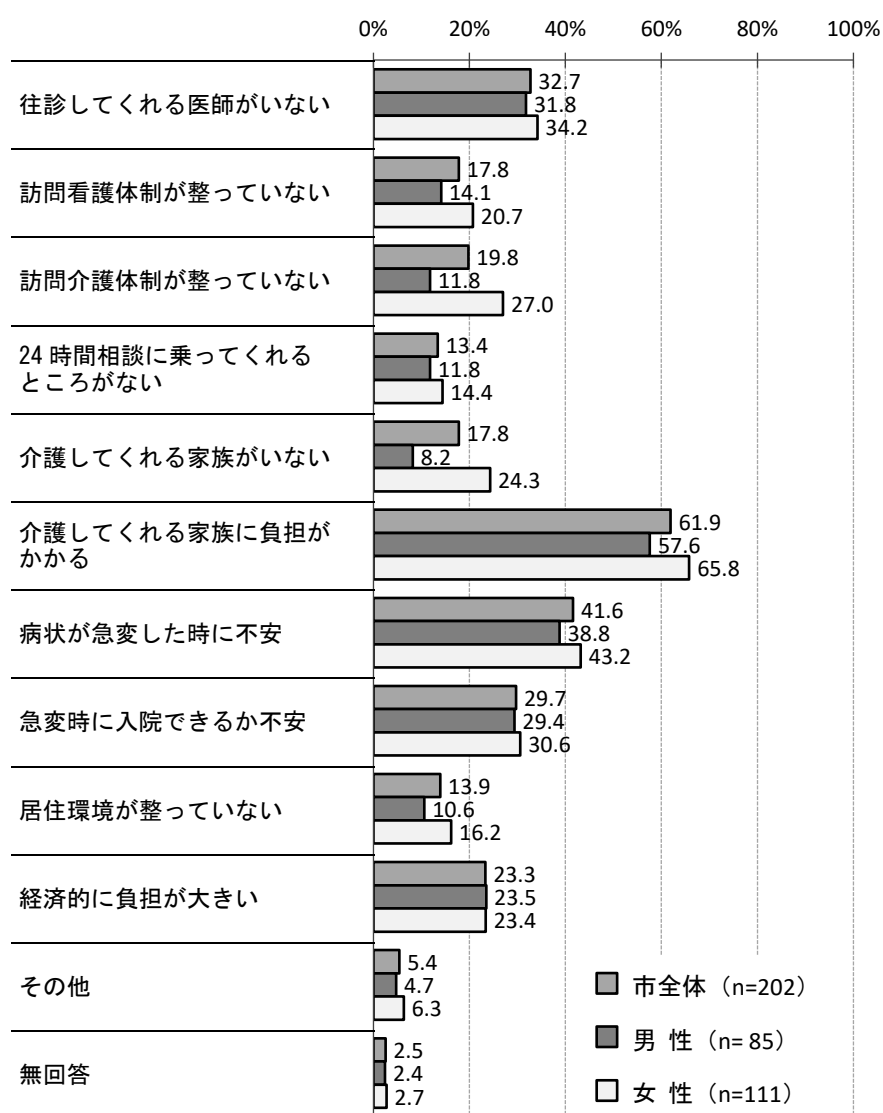
### 自宅で最期を迎えることができないと考える理由

【(1) -① において「2. いいえ」に○をつけた方にうかがいます。】

(1) -② あなたが自宅で最期を迎えることができないと考える理由を教えてください  
(○はいくつでも)

性別に関わらず、「介護してくれる家族に負担がかかる」の割合が最も高い。  
性別にみると、女性では男性より「介護してくれる家族がいない」が16.1ポイント、「訪問介護体制が整っていない」が15.2ポイント高くなっている。  
前年と比較して、男性では「経済的に負担が大きい」が9.2ポイント、女性では「訪問介護体制が整っていない」が4.5ポイント増加している。

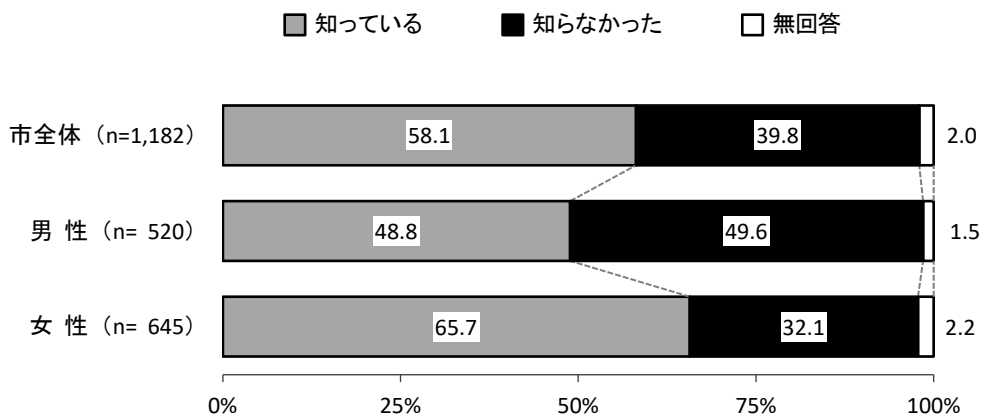
図表 10.1.2 自宅で最期を迎えることができないと考える理由（全体・性別）



地域包括支援センターの認知度

(2) あなたは「地域包括支援センター」を知っていますか (〇は1つ)

図表 10.2 地域包括支援センターの認知度 (全体・性別)



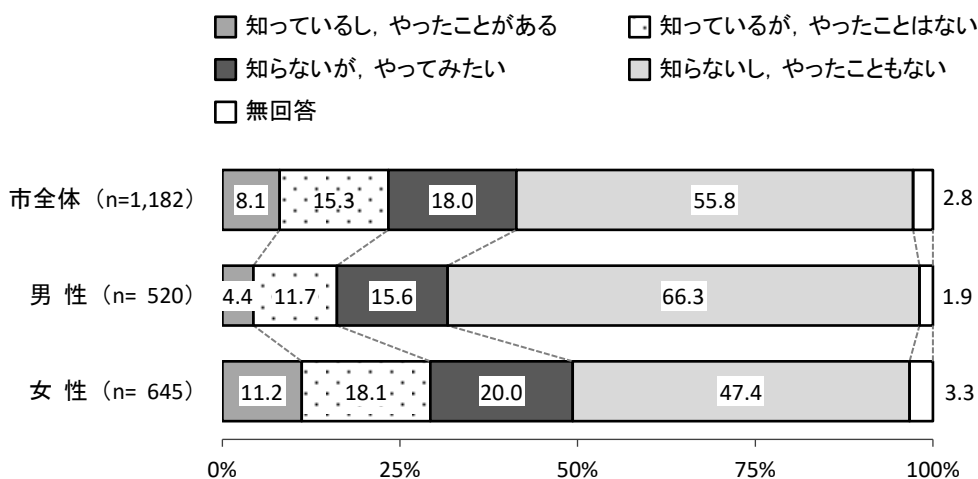
介護予防体操「10の筋力トレーニング」の認知度

(3) あなたは介護予防体操「10の筋力トレーニング」を知っていますか (〇は1つ)

全体では『知っている』の割合が23.4%になっていて、前年と比較すると2.2ポイント減少している。

性別にみると、男性では『知らない』の割合が81.9%と、女性より14.5ポイント高くなっている。

図表 10.3 介護予防体操「10の筋力トレーニング」の認知度 (全体・性別)



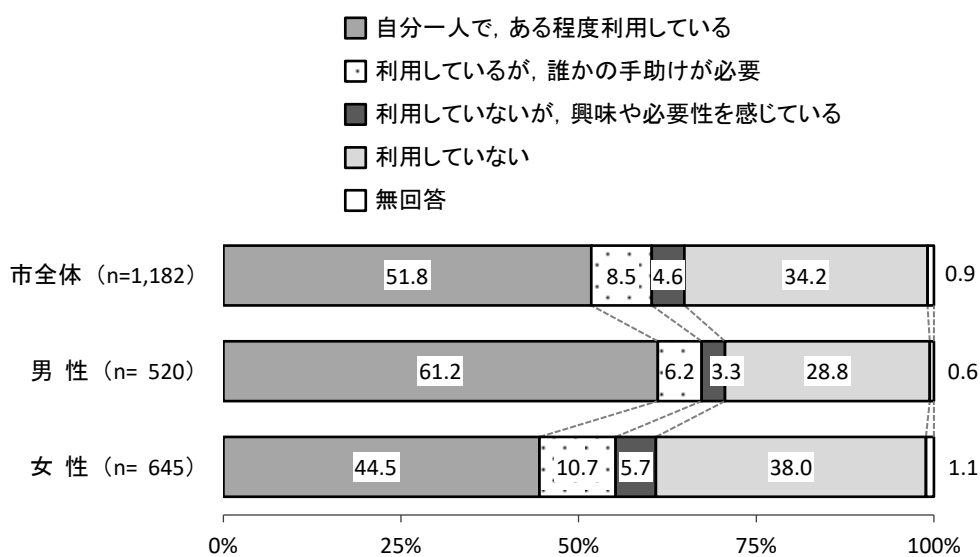


## インターネットの利用状況

(4) パソコン、スマホ、タブレット等を用いて、インターネットを利用していますか  
(○は1つ)

全体では『利用している』の割合が60.3%となっていて、前年と比較すると男性で1.0ポイント、女性で3.6ポイント、全体で2.4ポイント増加している。  
性別にみると、男性では『利用している』が女性より12.1ポイント高くなっている。

図表 10.4 インターネットの利用状況（全体・性別）



インターネットの利用頻度

【(4)において「1. 自分一人で、ある程度利用している」「2. 利用しているが、誰かの手助けが必要」に○をつけた方にうかがいます。】

(4) - ① 以下の利用頻度を教えてください（それぞれ○は1つ）

全体では『週1回以上利用』で、②スマートフォンの利用が83.0%となっていて、前年と比較すると5.6ポイント増加している。  
性別にみると、②スマートフォンと③タブレットでは男女差は小さいが、①パソコンでは女性の「持っていない」が男性より11.4ポイント高く、利用頻度も低い。

図表 10.4.1 インターネットの利用頻度（全体・性別）

(%)

		利用している	ほぼ毎日、利用している	週に3〜5回、利用している	週に1・2回、利用している	月に1・2回、利用している	月に1回未満	持っていない	無回答
① パソコン	市全体 (n=713)	40.3	5.2	6.2	6.0	8.0	13.6	20.8	
	男性 (n=350)	61.1	5.7	5.7	5.4	4.6	8.0	9.4	
	女性 (n=356)	19.4	4.5	6.7	6.7	11.2	19.4	32.0	
② スマートフォン	市全体	75.7	4.8	2.5	1.1	1.3	7.3	7.3	
	男性	73.7	4.6	2.0	0.3	1.4	10.9	7.1	
	女性	77.5	5.1	3.1	2.0	1.1	3.9	7.3	
③ タブレット	市全体	15.3	3.6	4.6	3.8	2.9	45.2	24.5	
	男性	16.9	3.4	4.3	4.9	3.4	48.9	18.3	
	女性	13.8	3.9	5.1	2.8	2.5	41.3	30.6	

## インターネットを利用していない理由

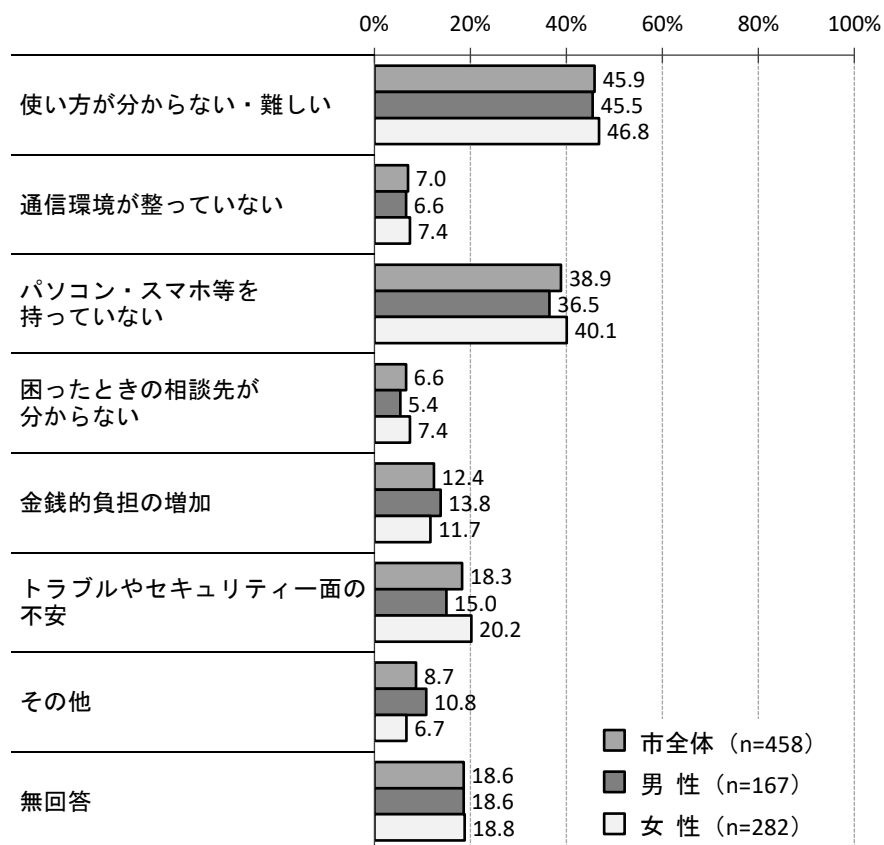
【(4) において「3. 利用していないが、興味や必要性を感じている」「4. 利用していない」に○をつけた方にうかがいます。】

(4) -② 利用するに至らない理由を教えてください (○はいくつでも)

性別に関わらず、「使い方が分からない・難しい」の割合が最も高く、次いで「パソコン・スマホ等を持っていない」が高くなっている。

性別にみると、女性では「トラブルやセキュリティー面の不安」が男性より 5.2 ポイント高い。

図表 10.4.2 インターネットを利用していない理由 (全体・性別)

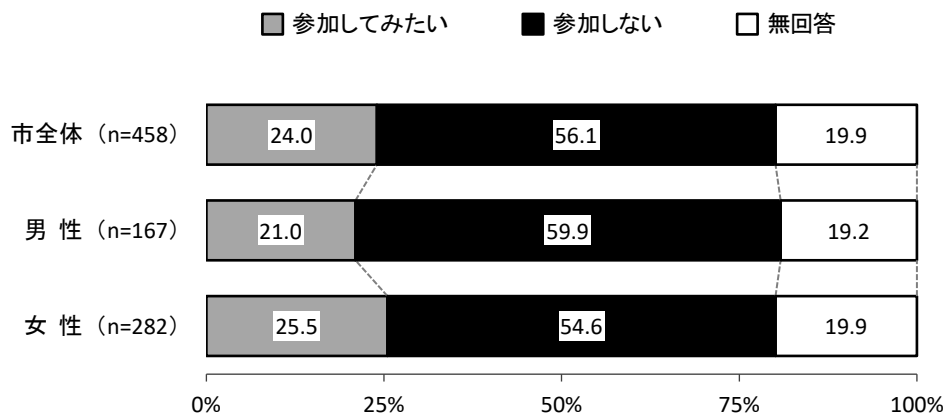


スマホやアプリの使い方講座への参加意向

【(4)において「3. 利用していないが、興味や必要性を感じている」「4. 利用していない」に○をつけた方にうかがいます。】

(4)－③ スマホやアプリ（例：ライン，zoom）などの使い方講座があれば参加してみたいですか（○は1つ）

図表 10.4.3 スマホやアプリの使い方講座への参加意向（全体・性別）



### 高齢者福祉や介護保険制度への意見

(5) 調布市の高齢者福祉や介護保険制度などについて、ご意見がありましたらご自由にお書きください。

228件の回答があった。以下、主なものを記載する。

#### ① 情報提供：41件

- こちらが自分から知ろうと思っていないかも知れませんが、私のまわりから制度等に関する情報が目に入ることは殆どないように思います。知りたくなった時、どうすれば良いのかという情報だけでも広く誰にでもわかるように広報等をしていただきたいと思います。
- 現在元気に仕事もしているので、あまり関心はありませんでしたが、一人暮らしでもあり、今後の生活、経済、相続など相談できる窓口があれば利用してみたいと思います。そのような場所があるか知らないなので、SNSなどで配信してもらえると助かります。
- 後期高齢者には定期的に実例を用いながらのセミナーを開いて、みんなが身近に感じていることなどについて学習したい。
- 12月に3回目の手術でポリープを取って落ち着いたら高齢者福祉や介護保険制度をもっと勉強していきたいです。どのように知ることができるのかなと疑問に思っています。
- 広報が重要だと思いますので、各種メディア（媒体）を多面的かつ頻度高く、繰り返し使用して浸透させていくことが必要と思う。特に何かの不安に対しての前広な相談窓口の充実とPRが大事と思う。
- 高齢者専用の情報誌があるとありがたいです。
- 高齢者福祉、介護保険制度それぞれA4位の大きな字で書いてある、困ったときに少し認知かなと思ったくらいでも自分でSOS（電話がかけられる）できる新宿区のような冊子がほしい。
- 高齢者福祉、介護保険制度等（その他もろもろ）ももっとわかりやすく、文章だけがただらとするのではなく、簡潔になるように（主人に届く資料を見て）。長々と書いてあると読むのが大変です。役所の文章は長すぎます。何をどうしてほしいのかが、誰にでもわかるように。

#### ② 介護保険：45件

- 介護保険料が高い。利用しない場合は少し割引などをしてほしい。
- 健康保険と介護保険と合わせると負担が大きすぎる。
- 介護保険制度がいまいちわからない。どのような資格の人が利用できるのか、収入に応じて利用することができるのか。
- 体が痛くて助けてほしいと思っても、介護保険ではできないと言われることがたくさんあって、よくわからなくて困ったことがある。
- 妻のケースを見ていると充実していると感じる。現在は不明だが、認知認定に時間がかかったが、その後はスムーズだった。
- 私たち夫婦の親の介護では大変お世話になりました。私たちは要介護状態にならないように心がけていますが、介護保険料の負担は正直大きいです。でも介護サービスを受ける身になれば仕方のないことだとは思いますが、少子高齢化が進んでも安心してより良いサービスを受けられることを願っています。

- 現在自営業で働いております。高齢者福祉や介護保険制度もよく理解しておりません。必要としている人の話を伺うと、介護を受けたいけれど家族がいると受けられないとか色々大変なことを聞きます。高齢になると色々な手続きが簡単でなければいけないので、簡素化して頂きたい。
- 現在主人が高齢者福祉、介護保険のお世話になっています。ケアマネジャーさんやリハビリ療法士さんたちが親身にお世話くださり、ありがたく思っています。主人はリハビリパンツ、パット等が必要で、ある程度無料で提供して下さり助かっています。
- できるだけ自助努力で生活していきたいが、どうしても自分だけでは無理になったら、介護保険の利用も考えなければと思いますが、できたら介護保険は使わないようにしたいと思います。
- 夫婦とも介護保険の対象にならぬ中途半端な状態です。
- 団塊世代を含めた人たちは現在の制度が続く可能性が高いが、今働いている世代の人たちが老人になった時まで続くとは思えない。今の制度は老人に都合の良い制度なので、今から継続可能な制度に変えていくのが政治の責任と思う。

### ③ 福祉サービス：35件

- 自分の意思表示、決定ができる状態であれば、一人でもできる限り自宅での生活を続けたい。生活を支えるシステムを充実させてほしい。それには「見守り」が必要。
- スマホやアプリなどの使い方講座を地域福祉センターで頻繁にとはいませんが、繰り返しやってほしいです。スーパーに行っても現金では支払えないところも多くなってきているので不安です。それとカタカナが多く、テレビを見ている意味不明なことが多くなり困ります。
- 相談（質問）する高齢者に対し返答は事務的でなく、親身に対応してほしいです。自分の子どものような年齢の皆さんに相談しているのですから。
- 誰もが平等に扱ってもらえるような環境になるといい。本当に孤独な弱い立場の人を見捨てないでほしいと思う。
- 住宅は33年くらい過ぎているので、屋根が飛んでしまったり、本当に心配なことがあります。2年くらい前に市役所に行ってお金を出して直す作業はしてみたのですが、現場を見たりして下さったのですが、お金は出さず借りることができず、そのままの状態です。見積もりは取ってもらったのですが、娘家族は破産をしたので、風が吹けば寝れないです。いつ雨漏りになるか、通行人に迷惑をかけることになるか、一生懸命書類を集めたのですが、無理とかで困っています。市は何に手を貸すのでしょうか。何のアドバイスもなく私は生きていたくないです。市の職員は何の仕事をしているのでしょうか。アンケートだけ取って何の役に立つのでしょうか。何かが変わるのでしょうか。
- 普段の市民生活で不安や不自由を感じることは少ない。何時でも相談にのってもらえると思っているので、あまり心配していない。健全な福祉社会の向上を期待している。
- 民生委員の在り方をもっと考えて、細かく活動して動いてほしいと思います。大切な1つの高齢者の窓口になれるのではないかと思います。寄り添う行動を起こすことは、とても難しいことと思いますが。
- 利用したことがないが、お金がないと利用できないと思っています。
- 70歳になったら無料の券がもらえると聞いたのですが貰えますか。もらえれば電車の方が良いです。バスはあまり乗らないので。

**④ 将来への不安等：18件**

- ・今現在専門病院にて軽度認知障害の診断結果が出ています。日により夕方頃になると特に同じことを何度となく聞いてきたりと。これから先、もっと進むか少し不安はあります。
- ・残念ながら地域の行事に参加することは殆どありません。10月中旬に肺がんの手術を受けました。今は経過順調ですが、近い将来悪化するはずなので、その場合誰に相談すれば良いのか心配しております。
- ・調布市に住んで45年以上になります。高齢を迎える年代になり、現在の住まい、健康など心配です。
- ・私たち夫婦は子どもがいないし、親類も遠いので本当の二人だけの最期のことを考えるととても不安です。老人ホームなどもパンフレットなど取り寄せて見たけど、とても高くて無理。頑張れるだけ頑張ります。
- ・不安はあるが、日本の将来についての不安があるため、制度などが変わってしまわないか更に不安である。

**⑤ 地域包括支援センター：15件**

- ・地域包括支援センターのことをもっとアピールしてほしいです。様々な相談が気軽にできる場になっていないような気がします。そもそも存在を知らない人が多いのでは。
- ・地域包括支援センターが遠い。
- ・義母が包括センターの方にお世話になりました。親身に相談にのってくださり、適切にサービスも勧めていきました（補聴器・入浴など）。老人ホームなどの紹介も丁寧に検討してくださいました。共に介護していた主人をなくした直後、大変心強かったです。

**⑥ 地域活動、社会参加への支援：13件**

- ・サークルとか運動教室、人と交流できる場が多いと良いと思います。
- ・左脳の脳出血なので、右半身不随で言葉もでないため、歩行もトイレも介護なしでは生活ができません。でも何らかの形で社会参加をさせたいと考えております。有料のデイサービスは送り迎えがあり、お金を出しさえすれば何らかのサービスは受けられますが、そうではなく、社会の中で楽しんだり、仲間づくりをしたりさせたいと考えております。ただ介護する私（71歳妻）の身体に不安があるので。どうしようかな、何ができるか考えております。
- ・地域コミュニティの場所として既存公共施設の開放をしていかないと、自治会ですら崩壊に向かって歯止めが効かない状態。一刻も早く、地域コミュニティ再生の打開策検討を。
- ・ボランティアか人のお役に立てるお誘いがあれば参加してみたい。
- ・二世帯住宅で階下に義母と二世帯で住んでいます。義母は近所で行う「ひだまり」の集まりをととても楽しみにしています。徒歩圏で行うこのような集まりはとても良いと思います。私たちももっと高齢になったら、ぜひ利用させて頂きたいと思います。

**⑦ 入所・入居施設・住居：25件**

- ・介護付老人ホーム（有料）が高額すぎて、こんなに高い所にどのような人たちが住んでいるのか、いつも疑問に思っている。どなたでも入所できる場所を増やしてほしい。
- ・高齢者が安い家賃で入れる住宅がほしい。年金で高家賃を支払うので、預金が少なくなっている。
- ・家賃の補助、あるいは高齢者福祉の一環として家賃の引き下げにご尽力願いたい。
- ・借家の保証人、公営住宅への入居、老人世帯への斡旋。

⑧ 感謝：17件

- 89歳7ヶ月の女性。一人で暮らしています。子供はおりませんので、このように調査をして頂けることはとても有難く感謝しております。できるだけ自分の力で元気で頑張れますようにと努力をしているつもりです。皆様方のお力添えを心から感謝申し上げます。
- 高齢者福祉については、「難聴者・高齢者体操の会」にご協力を頂き、大変ありがたく思っています。
- 調布市に転居して以来6年が経過しました。今回心臓の治療後、高齢者福祉担当部署のお世話になりました。今後ともよろしくお願い致します。
- 調布に移り住んで福祉の方から見守りを今は週一回ヤクルトを持ってきて、安否気遣いをいただいています。たまには電話で温かな言葉かけをしてくださり、今のところは一人でなんとか日常生活をこなしていますが、そのような陰のお力に心から感謝しています。ありがとうございます。
- 私はまだ元気ですが、主人が高齢者福祉を利用させて頂いていますので、とても助かっています。私一人ではとてもできないことなので、感謝しております。

⑨ 交通インフラや施設の充実：6件

- 高齢者福祉からは範囲がそれるかもしれませんが、市内中心部の駐輪場が問題が多いと思います。まだ元気な高齢者は自転車を使うことが多いですが、駐輪場が少ない。駐輪場で自転車を停めにくい。設置台数を多くするため、間隔が狭く、停めるのに苦労します。今後増えるだろう電動自転車にも対応しているとは言えません。高齢者の積極的な外出を応援するのでしたら、駐輪場を増やしてほしいです。ぜひご一考を。
- 家の前はデコボコが酷くて、私は足が悪いのでよく転び、骨折します。何とか普通に歩けるように直してほしいと願っています。今までどこへ相談したら良いか迷っていました。
- 脚力維持などのため、ほぼ毎日近所を散歩するようにしていますが、調布市内では公園などにトイレが設置されている所が少なく、近くの世田谷区内などを歩くことが多くなっています。高齢になるとトイレの存在は非常に大事です。管理は大変だと思いますが、ぜひトイレの設置・維持に力を入れてください。

⑩ 介護予防、健康づくり：10件

- 介護予防体操をもう少し広い範囲で（場所）できるようにしてほしい。緑ヶ丘1丁目付近はないので、行きたくても行けない。
- まわりの60代、70代の人を見ても、自分が病気、親が病気以外の人はほぼ働いています。その他に同居の家族のための家事、育児等で忙しく、趣味どころか医者に行く時間も取れない状態です。健康のためのサークル等、老後の生活を向上させる活動に興味はあれど、今はまだなかなかそちらにシフトできそうもありません。働く老人がいかに健康で楽しく数十年を過ごしていけるのかの視点をぜひ充実させていただけますよう、よろしくお願い申し上げます。
- 私は来年70歳。体も腰、足等良い状態ではなく、定期的に医者通いです。高齢者の元気な方は圧倒的に女性が多く、私が行っている健康ヨガも男性は私1人。以前体育館での太極拳も8割が女性。女性が長生きするはず。太極拳は体育協会が突然中止となり、全員で反対したのですが、体育協会は聞き入れませんでした。アルツハイマーや転倒防止に効果があるのに。健康増進になるイベントや講習を開催されることを望みます。



**⑪ 医療：13件**

- 現在は連れ合いと共に元気だが、一人になった時、子供が居ないので、病気になったら何もできなくなる。その時に在宅医、在宅看護をしてくれる医療機関を紹介してほしい。自力で通院できる限りはするが、動けなくなった時のことを考えると気持ちが暗くなる。
- 調布市に保健所がないのは困ります。以前はあったのでしょうか。色々な活動ができないのではないのでしょうか。人口も多いのに不思議です。
- 慢性的な難病持ちで急変した時にすぐ受け入れてくれる医療機関がなくて困った。コロナでそのことがますますひどくなっています。調布には大きい病院がないので困ります。娘が精神病なので切実に思います。
- 妻が介護者で東京都から毎年くる特定医療費支給認定申請書が複雑すぎるため、もう少し簡単にしてほしい。
- 調布市は他より整備されています。この50年間、転勤などで各地方に住んだ経験あり。本当に医療関係の数が多く、とても便利な調布で住みやすいと感じています。

**⑫ アンケート：16件**

- 調査結果を後日知らせてほしい。
- 調査票そのものに宛名シールが貼付されているのに違和感がある。すべて統計的に処理するのであれば必要ないと思われる。個人を特定して何かしたいのかと。
- 本調査は自己が普段健康に気をつけているか再認識する良い機会です。74歳の自分がどのレベルにあるか気になります。ぜひアンケート結果を教えてください。なおいかに外部に目が向いてないか反省材料にもなります。
- このようなアンケート等はスマホでの送信が良いのではないかと思います。
- このアンケートについて、コロナ禍で外出を控えるように行政から言われている中、問3の設問8はこのアンケートが本来求めているものに合うのだろうかと思ってしまいました。全体的に自分の力で外出できるか否かという問いが見受けられるのですが、アンケート作成にあたり、この特殊な状況にもう少し触れて、あえてこの状況下での答えを求めているのか、だとしたら地域活動のすすめのような項目はどう考えているのだろうか、今この時期にアンケートを求める高齢福祉の担当者の考えが知りたいです。
- 高いと感じる介護保険。いつかお世話になるのですが、できるだけ今の生活環境を変えず暮らす努力をしていきたいと思います。ただこのアンケートとっても不満に思いました。元気に暮らす私にとって、老いを感じさせるアンケートでした。どう答えて良いか理解できないこともありました。
- 問8(7)について、個人の罹患について知ってどうするまで踏み込んでいただければ、あまり意味がないと思います。各々の症状について何らかの対応はしていても、満足できていない場合、どうすべきかを教示いただければ有難いし、返信する気持ちにもなります。ただ返信するだけのものでは手間暇かけて返信する気持ちにもなりません。調査項目が多すぎる(どれも必要としても)ようにも思います。量より質の方針が望ましいと提案します。
- どのような行政が行われているか知る機会がない。このアンケートで何かが改善されるとは思えない。アンケートの設問・回答例が良くない。このアンケートのために使われる費用が無駄でないことを願う。個人情報漏洩がないか心配です。

⑬ その他：28件

- 医療施設は多いといえないし、充実しているとは思わない。若い人が住みたいと思う環境や施策を積極的にやるべき。市に活気があれば老人も活気づく。
- 近隣の市では、自宅担保で資金を融資する制度があるが、調布市では実施していないのか。我が夫婦には子供がいないので家を残す必要がない。
- コロナが早く落ち着いてほしい。
- 夫の介護をしている中で、ケアマネジャーの方の意見が参考になります。
- 高齢者＝弱者扱いはしないでください。とても元気な高齢者が多数おられます。

# 資料編



# 資 料 編

## 調布市 介護予防・日常生活 圏域二一ス調査

### 【調査についてのお願い】

市民の皆さまには日頃から市政発展のため、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

この調査は、高齢になっても安心して住み続けられるつながりのある地域づくりと、誰もが生きがいを持って元気に暮らせる社会の実現を目指す「調布市高齢者総合計画」の策定・進捗管理に活用するため、皆さまの健康や生活の様子、ご意見・ご要望を幅広くお聞きするために実施するものです。

ご回答いただきました内容は、すべて統計的に処理し、調査目的以外に使用することはありません。ご多用のところ誠に恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願い申し上げます。

令和3年11月

調布市長 長友 貴樹

記入日	令和	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				

**【返送期限】**

**令和3年12月24日(金)**

同封の返信用封筒（切手不要）に入れてご返送ください。

### 個人情報取扱について

個人情報取扱および活用目的は以下のとおりですので、ご確認ください。  
なお、本調査票のご返送をもちまして、下記にご同意いただいたこととさせていただきます。

#### 【個人情報の取扱いおよび活用目的について】

- この調査は、効果的な介護予防施策を始めとする高齢者施策等の立案と効果測定のために行うものです。本調査で得られた情報につきましては、「調布市高齢者総合計画」策定・進捗管理の目的以外には利用いたしません。また当該情報については、調布市で適切に管理いたします。
- ただし、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市町村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。なお、氏名等の個人の特定につながる情報を登録、公表することはありません。

### ご記入にあたってのお願い

- 調査票のあて名ご本人について、ご記入をお願いいたします。
- 調査票の設問中の「あなた」とは、調査票のあて名の方を指します。なお、ご本人が回答困難な場合、入院中などの場合は、ご家族や周りの方がお手伝いいただくか、あて名のご本人のご意見を聞いたうえで代わりにご記入ください。
- 濃い鉛筆又はボールペンで記入してください。
- お答えいただく際は、あてはまる項目の番号を○印で囲んでください。
- の場合は回答内容を記入してください。
- 「その他」に○印をつけられた方は、( ) がある場合には、その中に具体的な答えを記入してください。

<この調査に関するお問い合わせ先>

調布市 福祉健康部 高齢者支援室 計画係  
電話：042-481-7149

※令和3年11月1日現在の状況をもとに回答してください。

**問1 あなたについて**

- (1) 年齢   歳
- (2) 性別 (○は1つ)  
 1. 男性  2. 女性
- (3) お住まいの地域はどこですか。【町名】【丁目】 丁目
- (4) あなたの現在の要介護度をお答えください (○は1つ)  
 1. 要介護認定を受けていない  2. 要支援1   
 3. 要支援2  4. その他(  )

**問2 あなたのご家族や生活状況について**

- (1) 家族構成をお答えください (○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(  )
- 【(1)で「2～5」に○をつけた方にうかがいます】  
 (1) ①日中、1人になることがありますか (○は1つ)  
 1. ほぼ毎日  2. たまにある  3. ない

(2) 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)

(3) 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

(4) お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか (○は1つ)

1. 持家 (一戸建て)  2. 持家 (集合住宅)   
 3. 公営賃貸住宅  4. 民間賃貸住宅 (一戸建て)   
 5. 民間賃貸住宅 (集合住宅)  6. 借家   
 7. その他

**問3 からだを動かすことについて**

- (1) 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
- (2) 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
- (3) 15分位続けて歩いていきますか (○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

(4) 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
----------	---------	-------

(5) 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

(6) 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

(7) 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

(8) 外出を控えていますか (○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

【(8)で「1. はい」(外出を控えている)に○をつけた方にうかがいます。】

(8) -① 外出を控えている理由は、次のどれですか (○はいくつでも)

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

(9) 外出する際の移動手段は何ですか (○はいくつでも)

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

#### 問4 食べることについて

(1) 身長・体重 (数字を記入)

身長	cm	体重	kg
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

(2) 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
-------	--------

(3) 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
-------	--------

(4) 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
-------	--------

(5) 口の渇きが気になりますか (○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(6) 歯磨き (人によってもらう場合も含む) を毎日していますか (○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(7) 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えください（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

【(7)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」に○をつけた方にうかがいます。】

(7) -①毎日入れ歯の手入れをしていますか（○は1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(8) 噛み合わせは良いですか（○は1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(9) どなたかと食事をもにされ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	

(10) 食事の確保に下記サービスを利用していますか（それぞれ○は1つ）

	利用している	利用している	利用したことがない	利用していない
① 弁当の配達サービス	1	2	3	5
② 出前・デリバリーサービス	1	2	3	5
③ 食材の宅配サービス	1	2	3	5
④ コンビニエンスストア	1	2	3	5

### 問5 毎日の生活について

(1) 物忘れが多いと感じますか（○は1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(2) 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1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(3) 市が発信する情報をどのように入手していますか（○はいくつでも）

1. パソコン（インターネット）	2. スマートフォン（インターネット）
3. SNS	4. 市報ちょうふ
5. ちょうふFM	6. TV広報ちょうふ
7. チラシ	8. 友人・知人
9. その他（ ）	

(4) 今日が何月何日かわからない時がありますか（○は1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(5) 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
--------------	---------------	---------

(6) 日頃外出する際、どこまで出かけることが多いですか（それぞれ○は1つ）

	住まい （徒歩15分圏内）	市内	調布市 東京都 内陸	東京都 外
① 買い物	1	2	3	4
② 趣味・習い事	1	2	3	4
③ かかりつけ医療等の病院	1	2	3	4



(6) ①～④ 外出する際、何を使って移動しますか (それぞれ○は1つ)

	徒歩	自転車	自家用車	(電車・バス 公共交通機関)	(タクシー・その他 シアーなど)
① 買い物	1	2	3	4	5
② 趣味・習い事	1	2	3	4	5
③ かかりつけ医等の病院	1	2	3	4	5

(7) 自分で食品・日用品の買物をしていますか (○は1つ)

1. できるし、している 2. できるけどしてない 3. できない

(8) 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. できるけどしてない 3. できない

(9) 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. できるけどしてない 3. できない

(10) 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. できるけどしてない 3. できない

(11) 友人の家を訪ねていますか (○は1つ)

1. はい 2. いいえ

(12) 家族や友人の相談にのっていますか (○は1つ)

1. はい 2. いいえ

(13) 趣味はありますか (○は1つ)

1. 趣味あり → (具体的に: )  
2. 思いつかない

(14) 生きがいがありますか (○は1つ)

1. 生きがいあり → (具体的に: )  
2. 思いつかない

【(14) で「生きがいあり」に○をつけた方にうかがいます。】

(14) ①～④ その生きがいをどのように見つけましたか。ご自由にご記入ください。

1. 生きがいがある理由 (自由に記入)

### 問6 地域での活動について

(1) 以下のような会・グループ等にとのくらの頻度で参加していますか

※①～④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 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 10の筋力トレーニングなどの 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

(2) 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

(3) 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

(4) 以下の中に参加したいと思うものがありますか (○はいくつでも)

1. 仲間づくりのための交流活動
2. 趣味、教養、生きがい活動
3. 健康や健康維持を目的とした運動系の活動
4. 転倒予防や筋力回復を目的としたトレーニング
5. 記憶力、学習能力や創造性などの知的能力の維持・向上を目的とした活動
6. 食生活の改善を目的とした調理や食事に関連する活動
7. 食べる機能の向上を目的とした口の体操や口腔ケアなど
8. その他 ( )
9. ない

### 問7 たすけあいについて

あなたとまわりの人の「たすけあい」についてお答えをお願いします。

(1) あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人 (○はいくつでも)

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	

(2) 反対に、あなたが心配事や愚痴(ぐち)を聞いてあげてくれる人 (○はいくつでも)

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	

(3) あなたが病気で数日間入院したときに、看病や世話をしてくれる人 (○はいくつでも)

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	

(4) 反対に、看病や世話をしてくれる人 (○はいくつでも)

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	

(5) 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 (○はいくつでも)

1. 自治会・町内会・老人クラブ	2. 社会福祉協議会・民生委員
3. ケアマネジャー	4. 医師・歯科医師・看護師
5. 地域包括支援センター・役所・役場	6. その他 ( )
7. そのような人はいない	

### 問8 健康について

(1) 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

(2) あなたは、現在の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、点数に○をご記入ください)

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



(2) あなたは「地域包括支援センター」を知っていますか

※「地域包括支援センター」は、高齢者の方やそのご家族が、地域で安心して暮らせるよう、福祉や介護に関する様々な相談ができる総合相談窓口です。電話による相談のほか、状況に応じて職員が自宅に訪問することもでき、必要に応じて適切な専門機関をご案内します。(〇は1つ)

1. 知っている	2. 知らなかった
----------	-----------

(3) あなたは介護予防体操「10の筋力トレーニング」を知っていますか

※「10の筋力トレーニング」は調布市において、介護予防を目的に推進している体操です。日常生活に応じた筋肉を10種類の体操で鍛えることができます。(〇は1つ)

1. 知っているし、やったことがある	2. 知っているが、やったことはない
3. 知らないが、やってみたい	4. 知らないし、やったこともない

(4) パソコン、スマホ、タブレット等を用いて、インターネット上を利用していますか  
(〇は1つ)

1. 自分一人で、ある程度利用している	2. 利用しているが、誰かの手助けが必要
3. 利用していないが、興味や必要性を感じている	4. 利用していない

【(4)において「1. 自分一人で、ある程度利用している」「2. 利用しているが、誰かの手助けが必要」に〇をつけた方にうかがいます。】

(4) ①～③以下の利用頻度を教えてください(それぞれ〇は1つ)

	利用頻度 毎日している	週に3回 利用している	週に1・2回 利用している	月に1回 利用している	月に1回未満	持っていない
① パソコン	1	2	3	4	5	6
② スマートフォン	1	2	3	4	5	6
③ タブレット	1	2	3	4	5	6

【(4)において「3. 利用していないが、興味や必要性を感じている」「4. 利用していない」に〇をつけた方にうかがいます。】

(4) ①～② 利用するに至らない理由を教えてください(〇はいくつでも)

1. 使い方が分からない・難しい	2. 通信環境が整っていない
3. パソコン・スマホ等を持っていない	4. 困ったときの相談先が分からない
5. 金銭的負担の増加	6. トラブルやセキュリティ面の不安
7. その他( )	

【(4)において「3. 利用していないが、興味や必要性を感じている」「4. 利用していない」に〇をつけた方にうかがいます。】

(4) ③～④ スマホやアプリ(例:ライン、zoom)などの使い方を講座があれば参加してみたいですか(〇は1つ)

1. 参加してみたい	2. 参加しない
------------	----------

(5) 調布市の高齢者福祉や介護保険制度などについて、ご意見がありましたらご自由にお書きください。

ご協力ありがとうございました。  
記入もれがないか、いま一度お確かめください。

アンケートは、同封の返信用封筒に入れ、

**12月24日(金)までに**ポストへ投函してください。



刊行物番号

2021 - 194

令和3年度 調布市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

報告書

発行 令和4年3月

発行者 調布市 福祉健康部 高齢者支援室

〒182-8511 調布市小島町2丁目35番地1

電話 042-481-7149（直通）