

介護予防・日常生活圏域二一ズ調査

区では、令和8年度の「中央区高齢者保健福祉計画・第10期介護保険事業計画」の策定に向けて、高齢者の方の意向や生活実態をお伺いするため、本調査を実施します。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和7年10月 中 央 区

調査について

- ・この調査は、65歳以上の要介護認定を受けていない区民の方から無作為に抽出してお送りしています。
- ・この調査は無記名方式で行います。回答者が特定されることはありません。
- ・調査結果は、区の高齢者施策の推進のために利用され、その他の目的で使用されることはありません。本調査で得られたデータは、厚生労働省の管理するデータベース内に情報を登録し、必要に応じて集計及び分析を行います。
- ・この調査は●●ページ、計●●問です。

ご記入にあたってのお願い

- ・回答は、封筒のあて名ご本人についてご記入ください。
- ・あて名のご本人が回答することが難しい場合は、ご家族またはお世話なさっている方がお手伝いするか、ご本人の立場に立って代わりに回答してください。
- ・鉛筆や黒または青のボールペンで記入してください。
- ・回答は、あてはまる番号に○をつけてください。
- ・「その他」に○をつけた場合は、〔 〕内に具体的にその内容をご記入ください。
- ・調査票は令和7年10月1日現在でご記入いただき、11月●●日（●）までに同封の返信用封筒に入れて投函してください。（切手は不要です。）
- ・この調査票は郵送でお送りしていますが、パソコン、スマートフォンからも回答可能です。なお、パソコン、スマートフォンから回答いただいた場合は、本調査票の記入・提出は不要です。

パソコン、スマートフォンからの回答方法

- 1 以下のURLかQRコードを読み取り、インターネット回答のサイトにアクセスしてください。
- 2 下記のID・パスワードを使ってログインして回答をお願いします。（ログインできない場合は問い合わせ先までご連絡ください。）

URL : <https://●●●●●●>

ID : パスワード :



（ID・パスワードとも無作為に配布されていますので、回答者が特定されることはありません。）

【問い合わせ先】

★調査の目的・内容について

中央区福祉保健部高齢者福祉課高齢者福祉係 TEL 03-3546-5353

★調査票の書き方やインターネット回答方法、同封物の不足について

株式会社サーベイリサーチセンター TEL 000-000-0000（フリーダイヤル）
受付時間 午前10時～午後5時（土日・祝日を除く。）

（この調査は中央区から株式会社サーベイリサーチセンターに委託して実施しています。）

あなたご自身のことについて

問1 調査票を記入されたのはどなたですか。(○は1つ)

1. あて名のご本人が記入	
2. ご家族〔あて名のご本人からみた続柄：	〕
3. その他〔具体的に：	〕

問2 あなた（あて名のご本人を指します。以下の各設問についても同じです。）の性別と令和7年10月1日現在の満年齢を記入してください。

性別	1. 男性	2. 女性
満年齢	歳	

問3 あなたの現在の要介護度等をお答えください。(○は1つ)

1. 認定等は受けていない	2. 総合事業対象者※
3. 要支援1	4. 要支援2

※総合事業対象者とは、要支援1、要支援2以外で生活機能の低下がある方です。

問4 現在あなたのお住まいになっている地域はどこですか。(○は1つ)

	該 当 す る 住 所
1. 京橋地域	八重洲二丁目、京橋、銀座、新富、入船、湊、明石町、築地、浜離宮庭園、八丁堀、新川
2. 日本橋地域	本石町、室町、本町、小舟町、小伝馬町、大伝馬町、堀留町、富沢町、人形町、小網町、蛸殻町、箱崎町、馬喰町、横山町、東日本橋、久松町、浜町、中洲、八重洲一丁目、日本橋、茅場町、兜町
3. 月島地域	佃、月島、勝どき、豊海町、晴海

あなたのご家族や生活状況について

問5 家族構成をお教えてください。(○は1つ)

1. ひとり暮らし	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〔具体的に：	〕

問6 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7 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. ふう | 4. ややゆとりがある |
| 5. 大変ゆとりがある | |

問8 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. 持ち家（一戸建て） | 2. 持ち家（集合住宅） |
| 3. <small>こうえいちんたいじゅうたく</small> 公営賃貸住宅（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） |
| 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） | 6. 借家 |
| 7. その他〔具体的に： | 〕 |

からだを動かすことについて

問9 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10 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11 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12 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13 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14 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15 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 |

食えることについて

問16 身長・体重

身長

--	--	--

 cm 体重

--	--	--

 kg

問17 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18 歯の数と入れ歯の利用状況をお聞きします。(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19 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20 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

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

問21 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22 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. できるけどしていない | 3. できない |
|--------------|---------------|---------|

問23 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24 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25 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26 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から⑧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高齢者通いの場などの 月1回以上開催されて いる主に高齢者向けの サロン	1	2	3	4	5	6
⑥高齢者クラブ	1	2	3	4	5	6
⑦町会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑧収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

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 あなたは地域の人等から何らかの役割を期待されたり頼りにされていると思いますか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-------------|-----------|
| 1. とてもそう思う | 2. そう思う | 3. ややそう思う |
| 4. あまりそう思わない | 5. 全くそう思わない | |

たすけあいについて

問30 あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人はいますか。（○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〔具体的に： | | 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）を聞いてあげる人はいますか。

(○はいいくつでも)

- | | | |
|----------------|-----------|---------------|
| 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〔具体的に： | | 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はいますか。

(○はいいくつでも)

- | | | |
|----------------|-----------|---------------|
| 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〔具体的に： | 〕 | 8. そのような人はいない |

問33 反対に、看病や世話をしてくれる人はいますか。(○はいいくつでも)

- | | | |
|----------------|-----------|---------------|
| 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〔具体的に： | 〕 | 8. そのような人はいない |

問34 友人・知人と会う頻度はどのくらいですか。(○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 | |

健康について

問35 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36 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○をつけてください)

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37 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38 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39 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40 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(○はいくつでも)

- | | |
|--|--|
| 1. ない | 2. 高血圧 |
| 3. 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
<small>のうそっちゅう のうしゅつけつ・のうこうそくなど</small> | 4. 心臓病 |
| 5. 糖尿病
<small>とうようびょう</small> | 6. 高脂血症 (脂質異常)
<small>こうしけっしょう ししつじょう</small> |
| 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. 腎臓・前立腺の病気
<small>じんそう ぜんりつせん</small> | |
| 10. 筋骨格の病気 (骨粗しょう症、関節症等)
<small>きんこつかく びょうき こつそ しょう</small> | |
| 11. 外傷 (転倒・骨折等)
<small>がいしやう てんとう こっせつ</small> | 12. がん (悪性新生物) |
| 13. 血液・免疫の病気
<small>けつえき めんえき</small> | 14. うつ病 |
| 15. 認知症 (アルツハイマー病等)
<small>にんちしやう</small> | 16. パーキンソン病 |
| 17. 目の病気 | 18. 耳の病気 |
| 19. その他〔具体的に： | 〕 |

認知症について

問41 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42 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 |
|-------|--------|

※相談窓口…区役所介護保険課、おとしより相談センター

問43 あなたは認知症について、どのように考えていますか。(○はいくつでも)

- | |
|---|
| 1. 認知症は、誰もがなり得るものである |
| 2. 認知症は、早期に発見することが大切だ |
| 3. 認知症は、治療や適切なケアによって、症状の進行を抑えたり改善することができる |
| 4. 認知症になっても、適切な支援があれば地域で安心して暮らし続けることができる |
| 5. 認知症になっても、自分なりにできることがある |
| 6. 認知症について関心がない |
| 7. あてはまるものはない |

問44 あなたが認知症に関する情報でもっと欲しいと思う内容は何ですか。

(○はいくつでも)

- | | |
|-----------------------|----------------|
| 1. 症状や治療に関すること | 2. 受診や相談先 |
| 3. 予防方法や早期発見に関すること | 4. 介護の仕方に関すること |
| 5. 利用できる制度やサービス | |
| 6. 認知症のある方や家族を支える地域活動 | |
| 7. 認知症のある方や家族が交流できる場 | |
| 8. その他〔具体的に： | 〕 |
| 9. 特になし | |

—ご協力ありがとうございました—

このアンケート票は11月●日(●)までに
同封の返信用封筒に入れ、投函してください。(切手は不要です。)