

令和7年4月

千代田区にお住まいの65歳以上の皆様

千代田区 保健福祉部 在宅支援課
協力 (地独)東京都健康長寿医療センター研究所

千代田区「こころとからだのすこやかチェック」ご返送のお願い

平素より、千代田区介護予防事業にご理解・ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

千代田区では、概ね2年に一度、皆様に健康で自立した生活を送っていただくための生活機能チェック（身の回りのことを行うために必要な心身機能の現状を確認すること）を実施しています。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力の程宜しくお願いいたします。

※必ずお読みください※

- 今年度は3月末現在、介護認定を受けていない、または、要支援及び要介護1・2の方で4～9月生まれの方が対象です。
- 「こころとからだのすこやかチェック」へのご回答は任意です。ご協力いただかない場合でも不利益が生じることはありませんが、今後の高齢者施策や認知症基本計画の基礎データとなる大切な調査ですので、皆様のご協力をお願いいたします。
- 回答はできる限り、封筒の宛名ご本人様がお答えください。ご本人様の回答が難しい場合は、ご本人様の身体状況やお気持ちをご存知の方に代筆していただいても構いません。
- ご記入いただいたチェック票は、下記期限までに同封の返信用封筒（緑色）でご返送ください。（オンライン回答も可能です。詳細は別紙・裏面をご確認ください。）

令和7年5月30日（金）まで

- 今後、秋頃に行われる訪問調査等のご案内を差し上げる場合がございます。

<調査票1ページの同意について>

(1) 同意をいただいた方のみ、回答内容を、東京都健康長寿医療センター研究所の協力により分析を行い、高齢者保健福祉サービス・調査研究の資料に使用するほか、千代田区高齢者福祉計画・第10期千代田区介護保険事業計画と一体的に策定する認知症基本計画の基礎データとして活用させていただきます。資料に使用する際は、個人のお名前と回答内容を切り離して統計的に処理しますので、回答内容が外部にもれたり、個人が特定されることはございません。

(2) 同意をいただいた方のみ、個人のお名前と回答内容を、高齢者見守り・支援事業等に活用するため、高齢者あんしんセンター等の関係機関と共有する場合がございます。

千代田区 保健福祉部 在宅支援課 地域包括ケア推進係 介護予防担当

電 話：03-5211-4223 FAX：03-3265-1163

↓オンライン回答も可能です。詳細は別紙・裏面をご確認ください。↓

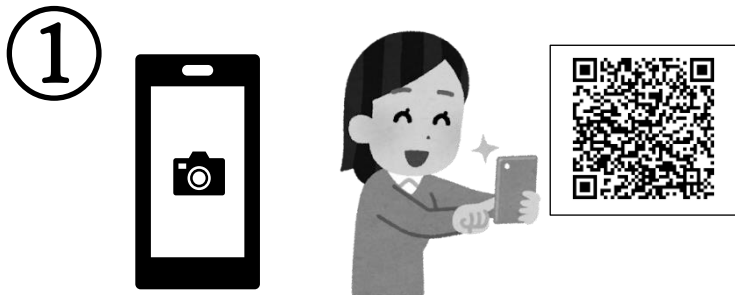
オンライン（千代田区ポータルサイト）回答方法

千代田区ポータルサイト未登録の方

⇒別紙「千代田区ポータルサイトアカウント登録方法」（青い紙の裏面）に沿って登録

千代田区ポータルサイト登録済の方

①スマートフォンのカメラを起動し、下記 QR コードを読み取り



②「ころとからだのすこやかチェック」画面表示を確認、下方向にスクロールし、「回答する」ボタンをタップ



③ログイン画面に到達するので、メールアドレス・パスワードを入力し、「ログイン」をタップ

④案内に沿って、ご回答ください。
（回答時間は、20 分程度です。
一時保存して中断することができます。〈ページ最下部〉）



※パソコンでも回答可能です。

URL 〈<https://chiyoda-portal.my.site.com/ctz/appMngDef/a04lh0000067b6L>〉からサイト表示、
または、「千代田区ポータルサイト」と検索し、同様の手続きを実施してください。