

第10期千代田区介護保険事業計画（千代田区高齢者プラン） 策定のためのアンケート調査 ご協力をお願い

区民の皆さまには日ごろから区政発展のため、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。
千代田区では、「第10期千代田区介護保険事業計画（千代田区高齢者プラン）」を令和8年度に策定するにあたり、皆さまのご意見等をお聞きするためのアンケート調査を実施することにいたしました。
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、千代田区にお住まいの要介護1～5の認定を受けていない65歳以上の方の中から、無作為に4,000人（麴町地域及び神田地域にて各2,000人）を選ばせていただき、介護予防の観点から日常生活の状況や健康行動等についてお聞きするものです。
調査結果は、効果的な介護予防施策の立案・効果評価や地域のニーズ把握のために使用させていただきます。本調査の集計・分析を行うにあたり、必要に応じて厚生労働省の管理するデータベース内に情報を登録することがあります。
また、封筒や調査票等に印字されている番号については、ご回答いただいた方の属性（性別や年齢等）を把握し、効果的な分析を行うためのものですので、予めご了承ください。
なお、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。本調査で得られた情報については、個人情報保護に関する法律に則り、適切に管理いたします。

お忙しい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、ご協力をお願いいたします。

令和7年12月

千代田区

記入についてのお願い

1. 調査票上の「あなた」とは、封筒のあて名ご本人を指します。
2. 回答にあたっては、該当する番号を○で囲むものと、具体的に記入いただくものがありますので、質問文に従ってご回答ください。
3. 回答はできる限り、封筒のあて名ご本人がご記入ください。なお、ご本人おひとりでの回答が難しい場合は、ご家族の方などが、ご本人の意見を聞いた上で代わりにご記入ください。
4. 調査票、返信用封筒には住所、氏名を記入する必要はありません。
5. 本調査はインターネットと紙の調査票のいずれかの方法でご回答いただけます。
6. いずれかの方法で、**12月24日（水）までに** ご回答または投函ください。
7. 紙で回答いただく場合、同封の返信用封筒（切手は不要です。）にてご返送ください。
8. 本調査は、皆さまの日常の様子やお気持ちを伺うものです。お答えいただけるところだけ、ご記入ください。

★封筒のあて名ご本人が何らかの事情により回答できない場合には、下の枠内のいずれかに○印をつけてご返送ください。

1 医療機関入院中	2 福祉施設入所中	3 転居	4 その他
-----------	-----------	------	-------

ご質問などがありましたら、下記までお問い合わせください。

【調査に関するお問い合わせ先】

千代田区 保健福祉部 高齢介護課
電話 03(5211)4321(直通)

【インターネットによる回答に関するお問い合わせ先】

株式会社サーベイリサーチセンター ※区が委託しています
電話 03(6826)4666(直通)

あなたについて、おうかがいします。

問1 この調査票を記入するのはどなたですか。(あて名のご本人からみた関係1つに○)

- | | | |
|-----------|---------|-----------|
| 1 あて名のご本人 | 3 子 | 5 兄弟姉妹 |
| 2 配偶者 | 4 子の配偶者 | 6 その他 () |

問2 あなたは、千代田区に合計して何年住んでいますか。(整数でご記入ください)

	年
--	---

あなたのご家族や生活状況について、おうかがいします。

問3 家族構成をお教えてください。(○は1つ)

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

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 反対に、あなた自身が誰かの介護・介助を行っていますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1 行っている ⇒問5-1へ | 2 行っていない ⇒問6へ |
|----------------|---------------|

【問5で「1 行っている」を選んだ方におうかがいします。】

問5-1 介護・介助を行う中で、負担を感じることはありますか。(○はいくつでも)

- | |
|------------------------|
| 1 身体的な負担(介助動作など) |
| 2 精神的な負担(ストレス、気疲れなど) |
| 3 経済的な負担(費用負担など) |
| 4 時間的な負担(自分の時間が取れないなど) |
| 5 負担を感じることはない |

問6 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 | 3 ふつう | 4 ややゆとりがある |
| 2 やや苦しい | 5 大変ゆとりがある | |

問7 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） | 5 民間賃貸住宅（集合住宅）
<small>みんかんちんたいじゅうたく</small> |
| 2 持家（集合住宅）
<small>こうえいちんたいじゅうたく</small> | 6 借家（社宅、官舎など） |
| 3 公営賃貸住宅
<small>みんかんちんたいじゅうたく</small> | 7 その他 |
| 4 民間賃貸住宅（一戸建て） | () |

問8 あなたは、介護が必要になった場合、どのような暮らし方を希望しますか。
(○は1つ)

- | |
|---|
| 1 自宅で暮らしたい |
| 2 息子・娘の家に同居したい |
| 3 有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅に住み替えたい |
| 4 特別養護老人ホームや認知症高齢者グループホーム等の介護保険施設に入所したい |
| 5 その他 () |

問9 あなたは最期をどこで迎えたいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1 自宅 | 4 有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅 |
| 2 病院 | 5 その他 |
| 3 特別養護老人ホームや
グループホーム | () |
| 6 わからない | |

問10 あなたが、今後の在宅生活の継続に必要と感じる支援・サービス（現在利用しているが、さらなる充実が必要と感じる支援・サービスを含む）について、ご回答ください。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------------------|---------------------------|
| 1 配食 | 8 趣味・体操などの定期的な通いの場 |
| 2 調理（後片付けも含む） | 9 スマートフォンの操作説明会や
個別相談会 |
| 3 買い物 | 10 服薬管理 |
| 4 掃除・洗濯・ゴミ出し | 11 見守り、声かけ |
| 5 福祉サービス利用支援
（書類手続きや預貯金の払い出しなど） | 12 その他 |
| 6 外出同行（通院、買い物など） | () |
| 7 移送サービス（介護・福祉タクシー等） | 13 特にない |

問11 あなたの身近（同じ区内や近隣）に、日常生活で困ったときに頼れる親族はいますか。（○は1つ）

- | | |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

からだを動かすことについて、おうかがいします。

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 | 3 あまり不安でない |
| 2 やや不安である | 4 不安でない |

問17 毎日座ったり寝転んだりして過ごしていた時間（工作中、移動中、自宅、余暇時間など）についてうかがいます。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった全ての時間を含みます。なお、睡眠時間は含めないで下さい。

ここ一週間(の平日には)、平均して、1日合計してどのくらいの時間、座ったり寝転んだりして過ごしましたか。（整数でご記入ください）

1日 時間 分

問18 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 | 3 週2～4回 |
| 2 週1回 | 4 週5回以上 |

問19 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 | 3 あまり減っていない |
| 2 減っている | 4 減っていない |

問20 外出を控えていますか。(○は1つ)

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

問21 外出する際の移動手段は何ですか。(○はいくつでも)

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

食べることについて、おうかがいします。

問22 身長・体重をご記入ください。(整数でお答えください)

身長

--	--	--

 cm

体重

--	--	--

 kg

問23 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24 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25 口の渇きが気になりますか。(○は1つ)

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

問26 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27 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28 どなたかと食事をともにする機会がありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1 毎日ある | 3 月に何度かある | 5 ほとんどない |
| 2 週に何度かある | 4 年に何度かある | |

毎日の生活について、おうかがいします。

問29 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

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

問30 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。(○は1つ)

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

問31 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 |
|------|-------|

問32 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 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34 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35 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36 自分で預貯金のお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 |
|-------------|--------------|--------|

問37 生きがいがありますか。(○は1つ)

- | |
|----------------|
| 1 生きがいあり → () |
| 2 思いつかない |

問38 将来の生活や人生の締めくくりに向けて、何か準備や整理（いわゆる「終活」）をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|------------------|----------|
| 1 すでに取り組んでいる | } 問38-1へ |
| 2 少しずつ取り組み始めている | |
| 3 今後取り組みたいと思っている | } 問39へ |
| 4 特に取り組む予定はない | |
| 5 わからない | |

【問38で「1 すでに取り組んでいる」または「2 少しずつ取り組み始めている」を選んだ方におうかがいします。】

問38-1 終活として、どのようなことに取り組んでいますか。(○はいくつでも)

- | | |
|------------------------|----------------|
| 1 財産整理 | 5 葬儀・お墓の準備 |
| 2 相続準備や遺言の作成 | 6 エンディングノートの作成 |
| 3 身の回りの持ち物などの整理 | 7 その他 |
| 4 治療・介護について家族や関係者と話し合う | () |

問39 「終活」に関する行政など公的機関の支援（相談、情報提供など）があれば、利用したいと思いますか。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 ぜひ利用したい | 3 あまり利用したいと思わない |
| 2 内容によっては利用したい | 4 まったく利用したいと思わない |
| | 5 わからない |

問40 新聞を読んでいますか。（スマホやパソコン、タブレット等の電子媒体を含む）（○は1つ）

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

問41 本や雑誌を読んでいますか。（スマホやパソコン、タブレット等の電子媒体を含む）（○は1つ）

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

地域での活動について、おうかがいします。

問42 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1つずつ回答してください）

① ボランティアのグループ（○は1つ）

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| 1 週4回以上 | 3 週1回 | 5 年に数回 |
| 2 週2～3回 | 4 月1～3回 | 6 参加していない |

② スポーツ関係のグループやクラブ（○は1つ）

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| 1 週4回以上 | 3 週1回 | 5 年に数回 |
| 2 週2～3回 | 4 月1～3回 | 6 参加していない |

③ 趣味関係のグループ（○は1つ）

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| 1 週4回以上 | 3 週1回 | 5 年に数回 |
| 2 週2～3回 | 4 月1～3回 | 6 参加していない |

④ 学習・教養サークル（○は1つ）

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| 1 週4回以上 | 3 週1回 | 5 年に数回 |
| 2 週2～3回 | 4 月1～3回 | 6 参加していない |

⑤ 介護予防を目的とした自主活動グループ（○は1つ）

※区が実施する事業（シルバートレーニングスタジオ等）を除く

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| 1 週4回以上 | 3 週1回 | 5 年に数回 |
| 2 週2～3回 | 4 月1～3回 | 6 参加していない |

⑥ 老人クラブ（長寿会）（○は1つ）

1 週4回以上	3 週1回	5 年に数回
2 週2～3回	4 月1～3回	6 参加していない

⑦ 町会・自治会（○は1つ）

1 週4回以上	3 週1回	5 年に数回
2 週2～3回	4 月1～3回	6 参加していない

⑧ 収入のある仕事（○は1つ）

1 週4回以上	3 週1回	5 年に数回
2 週2～3回	4 月1～3回	6 参加していない

【問42①～⑧のすべてで「6 参加していない」を選んだ方におうかがいします】

問42-1 ①～⑧のグループ活動に参加していない理由があれば教えてください。
（○はいくつでも）

1 健康・体力に自信がない	7 時間的余裕がない
2 人との付き合いがおっくう	8 参加するきっかけがない
3 家庭の事情	9 活動の情報がない
4 同好の友人・仲間がいない	10 交通費がかかる
5 気軽に参加できる活動がない	11 活動場所が遠い
6 興味ある活動内容がない	12 その他（ ）

【ここから再びすべての方におうかがいします】

問43 あなたは、仕事以外で、次の場所で行われるイベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動（スポーツ、文化活動など）をおこなっていますか。（○はいくつでも）

1 お住まいの地域（神田地域または麴町地域）	} 問43-1へ
2 お住まいの地域以外の千代田区内の地域	
3 千代田区外（他市区町村、他県、海外等）	
4 特に活動していない ⇒問44へ	

【問43で「1」～「3」を選んだ方におうかがいします】

問43-1 あなたはどのようなイベント・活動等に参加していますか。
（○はいくつでも）

1 文化・芸術活動（美術館・音楽・演劇鑑賞、絵画、合唱、演奏など）
2 趣味の会・教養活動（囲碁・将棋・俳句・カラオケ・お花・華道・料理・語学など）
3 スポーツ・健康づくり（ジム・ヨガ・ウォーキング・ゴルフ・テニスなど）
4 地域や社会への貢献活動（ボランティア、NPO活動、寄付活動など）
5 学びや研究活動（大学公開講座、生涯学習、文化講座など）
6 旅行・レジャー（国内旅行、海外旅行、クルーズなど）
7 その他（ ）

問44 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 ぜひ参加したい | 3 参加したくない |
| 2 参加してもよい | 4 すでに参加している |

問45 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 ぜひ参加したい | 3 参加したくない |
| 2 参加してもよい | 4 すでに参加している |

就労について、おうかがいします。

問46 現在のあなたの就労状態はどれですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|--------|
| 1 職に就いたことがない | 5 自営業 |
| 2 引退した | 6 求職中 |
| 3 常勤（フルタイム） | 7 その他（ |
| 4 非常勤（パート・アルバイト等） | ） |

たすけあいについて、おうかがいします。 (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47 あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人は誰ですか。(○はいくつでも)

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

問48 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人は誰ですか。
(○はいくつでも)

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

問49 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誰ですか。
(○はいくつでも)

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

問50 反対に、看病や世話をしてあげる人は誰ですか。(○はいくつでも)

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

問51 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手は誰(どこ)ですか。
(○はいくつでも)

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

問52 あなたの身の回りや近所で、次のような様子の高齢者を見かけたことはありますか。
(○はいくつでも)

- | |
|---|
| 1 家の前や室内にごみが散乱した中で住んでいる |
| 2 極端に汚れている衣類を着用したり、失禁があっても放置している |
| 3 窓や壁などに穴が開いていたり、構造が傾いていたりする家に
そのまま住み続けている |
| 4 生活に必要な最低限の制度、介護、福祉サービスの利用を拒否する |
| 5 重度のけがを負っている、あるいは治療が必要な病気があるにもかかわらず、
受診・治療を拒否する |
| 6 当該高齢者の言動や生活、住環境により、近隣住民の生命・身体・生活・財産に
影響がある |
| 7 特に気づいたことはない |

問59 タバコは吸っていますか。(○は1つ)

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

問60 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 | 11 外傷(転倒・骨折等) |
| 2 高血圧 | 12 がん(悪性新生物) |
| 3 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) | 13 血液・免疫の病気 |
| 4 心臓病 | 14 うつ病 |
| 5 糖尿病 | 15 認知症(アルツハイマー病等) |
| 6 高脂血症(脂質異常) | 16 パーキンソン病 |
| 7 呼吸器の病気(肺炎や気管支炎等) | 17 目の病気 |
| 8 胃腸・肝臓・胆のうの病気 | 18 耳の病気 |
| 9 腎臓・前立腺の病気 | 19 その他 |
| 10 筋骨格の病気
(骨粗しょう症、関節症等) | () |

問61 あなたは、介護予防やフレイル※ 予防のため、現在取り組んでいることがありますか。(○は1つ)

- | |
|--------------------------|
| 1 取り組んでいることがある ⇒問61-1へ |
| 2 特に取り組んでいることはない ⇒問61-2へ |

※「フレイル」とは・・・加齢に伴い心身の活力が低下し、要介護に至る手前の虚弱な状態です。早めに気づいて対策を行えば、元の健康な状態に戻るといわれています。

【問61で「1 取り組んでいることがある」を選んだ方におうかがいします。】

問61-1 取り組んでいることは何ですか。(○はいくつでも)

- 1 自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする
- 2 栄養バランスに気をつけて食事をする
- 3 よくかむこと、口の中を清潔に保つことに気をつける
- 4 区が実施する介護予防の教室や講座に参加する
- 5 地域の運動グループやサークルなどに参加する
- 6 地域活動（町会・自治会・老人クラブ（長寿会）等）をする
- 7 ボランティア活動をする
- 8 家族、友人、知人と交流する
- 9 趣味や学習などの活動または読み書き計算など脳のトレーニングをする
- 10 その他（)

【問61で「2 特に取り組んでいることはない」を選んだ方におうかがいします。】

問61-2 取り組んでいない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 自分は健康なので必要がないから
- 2 もう少し体の状態に自信がなくなってからでも遅くないから
- 3 ほかに自分のやりたいことがあるから
- 4 仕事をしていて時間がとれないから
- 5 興味はあるが取り組み方がわからないから
- 6 面倒で気が進まないから
- 7 興味をもてないから
- 8 介護予防・フレイル予防について知らないから
- 9 その他（)
- 10 特に理由はない

【ここから再びすべての方におうかがいします】

問62 あなたは、健康維持・増進や介護予防のため、今後取り組んでみたいことがありますか。(○はいくつでも)

- 1 自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする
- 2 栄養バランスに気をつけて食事をする
- 3 よくかむこと、口の中を清潔に保つことに気をつける
- 4 区が実施する介護予防の教室や講座に参加する
- 5 地域の運動グループやサークルなどに参加する
- 6 地域活動（町会・自治会・老人クラブ（長寿会）等）をする
- 7 ボランティア活動をする
- 8 家族、友人、知人と交流する
- 9 趣味や学習などの活動または読み書き計算など脳のトレーニングをする
- 10 その他（)
- 11 特に取り組みたいことはない

歯と口腔について、おうかがいします。

1 毎年受けたい	2 複数年に一度受けたい	3 受けたくない
----------	--------------	----------

1	ない	2	ある（具体的に：	）
---	----	---	----------	---

認知症について、おうかがいします。

1 はい	2 いいえ
------	-------

1 はい	2 いいえ
------	-------

- 1 認知症の原因となる病気は様々で、治療によって治るものがある
- 2 認知症の診断を受け治療することで、進行を遅らせることができる
- 3 認知症の症状は、対応の仕方で改善することがある
- 4 日頃の運動習慣が認知症のリスクを低くすることにつながる
- 5 バランスの取れた食事をとることが認知症のリスクを低くすることにつながる
- 6 家庭や地域の中で役割を持っていると感じられることが、認知症のリスクを低くすることにつながる
- 7 区内医療機関に、専門的な研修を受けた認知症サポート医がいる
- 8 高齢者あんしんセンターは、認知症の人や家族の相談窓口である
- 9 高齢者あんしんセンターには、認知症に関する相談支援を行う認知症地域支援推進員がいる
- 10 判断能力が低下しても、成年後見制度を利用することで、財産管理や契約を手助けしてもらえる
- 11 知っているものはない

※「認知症」とは・・・いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けて働きが悪くなり、認知機能が低下し、生活に支障が出ている状態です。認知症は、日常生活の工夫や対応・治療でその進行を遅らせることができます。

