

くらしと健康の調査（コロナ禍における保健福祉に関する調査）

— 回答方法 —

■ 回答にあたってのお願い

- ①郵送または②インターネットのいずれか1つの方法でご回答ください。
- 調査は無記名方式で行いますので、調査票や返信用封筒に氏名・住所等を記載しないでください。
- できるだけあて名の方（ご本人）がご回答ください。ただし、ご本人が回答できない場合には、ご家族や身近な方があて名ご本人の立場に立ってご回答ください。

■ 具体的な回答方法

① 郵送による回答方法

- えんぴつやボールペン等でこの調査票に直接ご記入ください。
- 選択式の設問では、あてはまる選択肢の番号に○をご記入ください。
- 選択式ではない設問では、文字や数字を回答欄にご記入ください。
- 「その他」の回答については、（ ）内に具体的な内容をご記入ください。
- ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒に入れて、令和4年8月19日（金）までに、郵便ポストにご投函ください。（切手不要、氏名等記入不要です）

② インターネットによる回答方法

- パソコン、スマートフォンなどで、以下のURLを入力するか、右記のQRコードを読み込み、調査画面にアクセスしてください。

（URL）<https://form.qooker.jp/Q/auto/ja/mnthknfksa01/a01/>



- 以下の「ユーザID」と「パスワード」を全て半角で入力してください。このユーザIDとパスワードは、調査対象者を識別するもので、回答者個人を特定するものではありません。

ユーザID：

パスワード：2391

- 画面に従って、ご回答ください。最後まで入力が完了しましたら、ボタン【確認】をクリックしてください。確認画面への移動後、入力した結果を確認して、問題なければ【登録】をクリックしてください。「ご回答ありがとうございました」と表示されれば終了となります。
- 回答は一時保存ができます。

1 調査票の回答者について

問1 本調査の質問にご回答いただいたのはどなたですか。(○は1つ)

- | | |
|-------|---------------|
| 1 本人 | 4 兄弟・姉妹 |
| 2 配偶者 | 5 1～4以外の家族 |
| 3 子ども | 6 その他(具体的に:) |

2 あて名のご本人のことについて

問2 性別を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|------|------|---------|
| 1 男性 | 2 女性 | 3 回答しない |
|------|------|---------|

問3 年齢を教えてください。(○は1つ)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1 65～69 歳 | 3 75～79 歳 | 5 85～89 歳 | 7 95 歳以上 |
| 2 70～74 歳 | 4 80～84 歳 | 6 90～94 歳 | |

問4 お住まいの地区を教えてください。(○は1つ)

- | |
|--|
| 1 芝地区(東新橋、新橋、西新橋、虎ノ門、愛宕、浜松町、芝大門、芝公園、海岸1丁目、芝、三田1～3丁目) |
| 2 麻布地区(麻布台、東麻布、麻布永坂町、麻布狸穴町、六本木、麻布十番、元麻布、南麻布、西麻布) |
| 3 赤坂地区(元赤坂、赤坂、南青山、北青山) |
| 4 高輪地区(三田4・5丁目、高輪、白金、白金台) |
| 5 芝浦港南地区(芝浦、海岸2・3丁目、港南、台場) |

問5 居住年数(直近で港区内に連続して何年住んでいるか)を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|------------|--------------|--------------|
| 1 1年未満 | 4 5年以上10年未満 | 7 30年以上40年未満 |
| 2 1年以上3年未満 | 5 10年以上20年未満 | 8 40年以上50年未満 |
| 3 3年以上5年未満 | 6 20年以上30年未満 | 9 50年以上 |

問6 家族構成について教えてください。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1 ひとり暮らし | 4 息子・娘との2世帯 |
| 2 夫婦二人暮らし(配偶者65歳以上) | 5 その他(具体的に:) |
| 3 夫婦二人暮らし(配偶者64歳以下) | |

問7 世帯人数について教えてください。

()人

3 生活状況等について

問8 現在のあなたの要介護度について、ご回答ください。(○は1つ)

- | | | |
|---------|---------|--------------------------|
| 1 要支援 1 | 3 要介護 1 | 6 介護予防・生活支援サービス
事業対象者 |
| 2 要支援 2 | 4 要介護 2 | 7 要介護認定等は受けていない |
| | 5 要介護 3 | |

問9 現時点での、施設等への入所・入居の検討状況について、ご回答ください。(○は1つ)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 入所・入居は検討していない | 3 すでに入所・入居申し込みをしている |
| 2 入所・入居を検討している | |

問10 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11、12は、問10で「3」を選んだ方に

問11 主にどなたによる介護・介助を受けていますか(○はいくつでも)

- | | | |
|------------|---------|---------------|
| 1 配偶者(夫・妻) | 4 子の配偶者 | 7 介護サービスのヘルパー |
| 2 息子 | 5 孫 | 8 その他(具体的に:) |
| 3 娘 | 6 兄弟・姉妹 | |

問12 ご家族やご親族による介護・介助は、週にどのくらいありますか。(同居していない子どもや親族等からの介護を含む)(○は1つ)

- | | | |
|-------------|------------|----------|
| 1 ない | 3 週に1~2日ある | 5 ほぼ毎日ある |
| 2 週に1日より少ない | 4 週に3~4日ある | |

問13 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 | 5 大変ゆとりがある |
| 2 やや苦しい | 4 ややゆとりがある | |

問14 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により生じた日常生活における困りごとを教えてください。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1 健康面 | 7 仕事を失った(就職先が見つからない含む) |
| 2 金銭的に困窮 | 8 自由に移動、行動できない |
| 3 相談相手がいない | 9 介護予防事業や教室事業に参加できない |
| 4 体調不良(感染後含む) | 10 マスク装着が煩わしい、マスク装着ができない |
| 5 ワクチン接種 | 11 その他(具体的に:) |
| 6 先が見えない(いつまで続くか) | 12 特にない |

4 日常生活全般について

「日常生活全般について」(問15～45)は、要介護認定を受けていない方のみお答えください。要介護1～3の方はP10の問54からご回答ください。

(からだを動かすことについて)

問15 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16 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17 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18 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19 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20 1週間のうちの外出頻度を教えてください。(○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21 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 |

(食べることについて)

問22 身長・体重を教えてください。

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 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	3 自分の歯は 19 本以下、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	4 自分の歯は 19 本以下、入れ歯の利用なし

問25 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)

問26 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問27 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28 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29 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30 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31 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32 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。それぞれについて、あてはまるものに○をつけてください。(○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
<<回答例>>	1	②	3	4	5	6
ア. ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6
イ. スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5	6
ウ. 趣味関係のグループ	1	2	3	4	5	6
エ. 学習・教養サークル	1	2	3	4	5	6
オ. 老人クラブ	1	2	3	4	5	6
カ. 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
キ. 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

問33 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	3 参加したくない
2 参加してもよい	4 既に参加している

問34 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	3 参加したくない
2 参加してもよい	4 既に参加している

問35 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	5 近隣
2 同居の子ども	6 友人
3 別居の子ども	7 その他(具体的に:)
4 兄弟姉妹・親戚・親・孫	8 そのような人はいない

問43 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(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(具体的に:)
10	筋骨格の病気(骨粗しょう症、関節症等)		

問44 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45 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
---	----	---	-----

5 自身の介護予防について

「自身の介護予防について」(問46～50)は、要介護認定を受けていない方のみお答えください。

問46 あなたは、普段の生活の中で、健康維持のために運動をしていますか。(○は1つ)

1	はい	2	いいえ
---	----	---	-----

問47は、問46で「1」を選んだ方に

問47 普段の生活の中で、健康維持のためにどのような運動をしていますか。(○はいくつでも)

- | | |
|----|--|
| 1 | いきいきプラザ等に通って区の介護予防事業や運動の教室に参加している |
| 2 | 区の施設で自分で取り組んでいる
(スポーツセンターやヘルシーナ、いきいきプラザのトレーニングマシンなどを利用している) |
| 3 | 民間のスポーツジムに通っている |
| 4 | ウォーキングなど、屋外で運動をしている |
| 5 | 友人や仲間と運動をしている |
| 6 | 自宅で運動している |
| 7 | 自宅でYouTubeやDVDなどの映像を見ながら運動している |
| 8 | オンラインで双方向通信により介護予防運動をしている |
| 9 | 町会・自治会、趣味の活動など集まりの場で定期的に運動している |
| 10 | その他(具体的に:) |

問 48 は、問 46 で「2」を選んだ方に

問48 健康維持のための運動をしていない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 働いていることで健康が維持できている
- 2 区の事業に参加したいが日程(期間・時間・曜日等)があわない、時間がない
- 3 区の事業の実施場所に通えない・通いづらい
- 4 区の事業は通える場所で希望事業を実施していない
- 5 区が健康維持のための事業を実施していることを知らなかった
- 6 民間のスポーツジムに通いたい、通えない、通いづらい
- 7 (感染予防のため)教室や講座など大勢の中で行うことに抵抗がある
- 8 (感染予防以外の理由で)教室や講座など大勢の中で行うことに抵抗がある
- 9 家族の介護のため
- 10 介護以外の家庭の事情で時間的な余裕がない
- 11 取り組む必要がない
- 12 面倒だから
- 13 健康維持を意識していない
- 14 体力的に難しいから
- 15 きっかけがないから
- 16 その他(具体的に:)

問49 自宅でパソコンやスマートフォンを使いオンラインで行う介護予防事業や、YouTube や DVD を見ながら家で好きな時間にできる事業も実施していますが、やってみたいと思いますか。(○は1つ)

- | | |
|----------|----------|
| 1 やってみたい | 2 やりたくない |
|----------|----------|

問 50 は、問 49 で「2」を選んだ方に

問50 やりたくないと思った理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 友達や仲間と一緒にやりたいから
- 2 自宅ではやりたくないから(部屋の環境や同居人の関係、気分など理由は問わず)
- 3 やってみたいが、できるか不安(機器の操作に自信がない、教えてもらわないとできない)
- 4 やってみたいが、スマートフォンなどのデジタル機器を持っていないから
- 5 やってみたいが、DVD を見るための機器を持っていないから
- 6 自身で運動に取り組んでいるから
- 7 介護予防を行う必要がないと思っているから
- 8 面倒そうだから
- 9 その他(具体的に:)
- 10 特にない

6 いきいきプラザについて

「いきいきプラザについて」(問51～53)は、要介護認定を受けていない方のみお答えください。

問51 区では、高齢者のいきがづくり、コミュニティ活動の場としていきいきプラザを整備していますが、あなたは、いきいきプラザを日常的に利用していますか。(○は1つ)

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

問52は、問51で「2」を選んだ方に

問52 いきいきプラザを日常的に利用していない理由は何ですか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 1 いきいきプラザを知らない | 5 個人的にサークル活動等をしているので |
| 2 いきいきプラザが近くにない | 必要ない |
| 3 いきいきプラザの事業が魅力的でない | 6 その他(具体的に:) |
| 4 出かけるのが面倒 | |

問53 いきいきプラザでは次のような事業などを実施していますが、どのような活動に参加されていますか。(利用していない方はどのような活動に参加したいですか。)(○は1つ)

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 1 趣味などの各種教室事業 | 5 トレーニングルーム、プール等の利用 |
| 2 介護予防事業 | 6 囲碁、将棋などの個人利用 |
| 3 ウォーキングなどの外出事業 | 7 友人等と交流の場としての利用 |
| 4 お風呂の利用 | 8 その他(具体的に:) |

7 主な介護者について

「主な介護者について」(問54～55)は、ご家族やご親族が介護・介助をしている場合のみお答えください。

問54 主な介護者の方の現在の勤務などの形態について、ご回答ください。(○は1つ)

- | | | |
|----------------|------------|----------------------|
| 1 フルタイムで働いている | 3 働いていない | 5 主な介護者に確認しないと、わからない |
| 2 パートタイムで働いている | 4 学生(年齢 歳) | |

問55は、問54で「1または2」を選んだ方に

問55 主な介護者の方は、介護をするにあたって、何か働き方についての調整等をしていますか。(○はいくつでも)

- | |
|--|
| 1 特に行っていない |
| 2 介護のために「労働時間を調整(残業免除、短時間勤務、遅出・早帰・中抜け等)」しながら、働いている |
| 3 介護のために「休暇(年休や介護休暇等)」を取りながら、働いている |
| 4 介護のために「在宅勤務」を利用しながら、働いている |
| 5 介護のために、2～4以外の調整をしながら、働いている |
| 6 主な介護者に確認しないと、わからない |

8 介護保険制度全般について

問56 介護サービスの水準と介護保険料の関係について、あなたのお考えに最も近いものはどれですか。(○は1つ)

- 1 介護サービスを今より充実させることを優先し、保険料が上がることはやむを得ない
- 2 介護サービスを現状のまま維持することを優先し、保険料の上昇を最小限に抑える
- 3 保険料は現状のまま維持することを優先し、介護サービスの水準を抑える
- 4 保険料を現状より安くすることを優先し、介護サービスの水準が下がることはやむを得ない
- 5 わからない

問57 港区の介護保険料額は、所得水準に応じ、17段階に分けて設定しています。この保険料段階についてあなたのお考えに最も近いものはどれですか。(○は1つ)

- 1 現在の17段階のままでよい
- 2 現在よりも段階を増やし、所得水準に応じた保険料額を更に細かく設定する
- 3 その他(具体的に: _____)
- 4 わからない

問58 超高齢化社会を迎えるにあたり、要介護認定者が増え、介護サービスの利用が増えることで、保険料の上昇が見込まれます。今後、介護保険料の上昇を抑制するためには、どのような手段を行うべきか、あなたのお考えに最も近いものはどれですか。(○は1つ)

- 1 公費(税金)の負担割合を引き上げる
- 2 介護サービス利用者の負担割合を引き上げる
- 3 保険料の上昇は、やむを得ない
- 4 40歳未満の若年層からも保険料を徴収する
- 5 その他(具体的に: _____)
- 6 わからない

9 情報通信機器の利活用について

問59 あなたは次の情報通信機器を所有していますか。(○はいくつでも)

- | | |
|-----------|---------------------|
| 1 スマートフォン | 4ガラケー(従来型のボタン式携帯電話) |
| 2 タブレット端末 | 5 1~4のものは持っていない |
| 3 パソコン | |

問60は、問59で「1~3」を選んだ方に

問60 スマートフォン等をどのようなことに活用していますか(活用できますか)。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|----------------|
| 1 音声通話 | 7 キャッシュレス決済 |
| 2 カメラ、動画撮影 | 8 オンライン講座や会議 |
| 3 メール | 9 テレビ電話 |
| 4 情報の検索 | 10 その他(具体的に:) |
| 5 SNSの利用(LINE・Twitter等) | 11 特にない |
| 6 動画サイトの利用(YouTube等) | |

問61は、問59で「1~3」を選ばなかった方に

問61 スマートフォン等を所有していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 興味がないから | 6 興味はあるがきっかけがないから |
| 2 保有する必要性を感じないから | 7 使い方を教えてくれる人がいないから |
| 3 機器の購入や手続きが面倒だから | 8 詐欺などの被害が怖いから |
| 4 機器の操作が難しそうだから | 9 その他(具体的に:) |
| 5 機器の価格や通信料金が安いから | 10 特にない |

問62 スマートフォン等を活用して次のうち行ってみたい(行っている)ものは何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|--------------------------------|
| 1 オンラインによるいきいきプラザ等の教室事業 | 5 スマートフォン等による区政情報の取得、広報みなど等の閲覧 |
| 2 オンラインによる介護予防事業 | 6 その他(具体的に:) |
| 3 高齢者サービス等の電子申請 | 7 行ってみたいものはない |
| 4 使用料等のキャッシュレス決済 | |

問63は、問62で「7」を選んだ方に

問63 行ってみたいものがない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|---------------|
| 1 スマートフォン等をもっていないから | 5 書面を見た方がよいから |
| 2 スマートフォン等の操作方法がわからないから | 6 その他(具体的に:) |
| 3 スマートフォン等の操作が面倒だから | 7 特にない |
| 4 対面での参加や申請の方が安心できるから | |

10 災害に対する備えと災害時の行動について

問64 大きな地震や台風や大雨が発生したときに利用する主な情報収集手段を教えてください。(〇はいくつでも)

- 1 テレビ
- 2 ラジオ
- 3 インターネット
- 4 防災行政無線
- 5 港区公式ホームページや港区防災アプリ、Twitter や Facebook などの SNS
- 6 港区防災情報メール
- 7 その他(具体的に:)

問65 大きな地震や台風などの風水害に備えて、どのような自助の取組をしていますか。(〇はいくつでも)

- 1 家具の転倒防止対策をしている
- 2 食料や水など、備蓄物資を用意している
- 3 家族と安否確認方法などを日ごろから話し合っている
- 4 自宅周辺での浸水等の被害想定を把握している
- 5 東京マイ・タイムラインを作成、活用している
- 8 区から災害情報を得られるメールやアプリを利用している
- 6 その他(具体的に:)
- 7 特にない

11 保健福祉サービスに対するご意見・ご要望等について

問66 港区の保健福祉サービスに対するご意見・ご要望や、今後充実して欲しいサービス、普段の生活で困っていることなどがありましたら、ご自由にお書きください。

※介護を行っているご家族の方のご意見も、あわせてお書きください。

以上でアンケートは終わりです。
調査へご協力いただきありがとうございました。