

3 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

第9期介護保険事業計画基礎調査③

目黒区 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

【回答の方法】 次のいずれかの方法でご回答ください。

郵送で回答

- ・調査票に直接ご記入いただき、◀ の位置で三つ折にして、同封した返信用封筒（切手不要）に入れて返送してください。
- ・回答は、黒のボールペンまたは鉛筆でお書きください。
- ・調査票および返信用封筒には、ご住所・お名前などは記入しないでください。

インターネットで回答（日本語のみ）

- ・パソコン、スマートフォンから回答できます。
- ・目黒区公式ホームページ（<https://www.city.meguro.tokyo.jp/>）トップページの「お知らせ」にある『介護保険のアンケート調査を実施しています』のページに記載したリンクから入るか、下のQRコードを読み取って回答サイトにお入りください。
- ・次の調査票ID及びパスワードを入力すると、回答することができます。



QRコード



端末の機種や設定により、QRコードが利用できない場合があります。



調査票ID：

パスワード：

※調査票IDとパスワードは無作為に配布しているため、個人を特定するものではありません。
提出された回答がどなたの回答であるかは照合できません。

【ご回答期限】 令和4年11月22日（火）まで

※この調査についてご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

<調査実施主体> 目黒区健康福祉部 介護保険課 介護保険計画係
電話 : 03-5722-9840 (月～金曜日 8:30～17:00)
FAX : 03-5722-9716

1 あなたのご家族や生活状況について

問1 この調査票を記入されるのはどなたですか。(○は1つ)

- | | |
|-------------------------------|--------|
| 1. あて名のご本人が記入 | 3. その他 |
| 2. ご家族が記入(あて名のご本人からみた続柄_____) | |

※ 以降の質問には、あて名のご本人の立場でご記入ください。

問2 あなたの令和4年10月1日現在の満年齢を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 65～69歳 | 2. 70～74歳 | 3. 75～79歳 |
| 4. 80～84歳 | 5. 85～89歳 | 6. 90～94歳 |
| 7. 95～99歳 | 8. 100歳以上 | |

問3 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. その他 |
|-------|-------|--------|

問4 あなたの家族構成を教えてください。(○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 | |

問5 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 | } → 問6にお進みください |
| 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において「3. 現在、何らかの介護を受けている」の方におたずねします。】

問5-1 主にどなたの介護・介助を受けていますか。(○はいくつでも)

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

問6 あなたは、要支援・要介護認定を受けていますか。(○は1つ)

1. 要支援・要介護認定は受けていない
2. 要支援1
3. 要支援2
4. サービス事業対象者
5. 要介護1～5

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9 あなたは、どの地域にお住まいですか。地区名の番号に○をつけてください。(○は1つ)

地区名	参考：該当する町丁目
1 北部地区	駒場、青葉台、東山、大橋、上目黒1丁目1・6～22番、 上目黒2丁目46～49番、上目黒3丁目1～3・6～44番、上目黒5丁目
2 東部地区	上目黒1丁目2～5・23～26番、上目黒2丁目1～45番、 上目黒3丁目4・5番、 中目黒1～4丁目、中目黒5丁目1～7・22・23番、 三田、目黒1～3丁目、下目黒、目黒本町1丁目
3 中央地区	上目黒4丁目、中目黒5丁目8～21・24～28番、目黒4丁目、 中町、五本木、祐天寺、中央町、碑文谷5～6丁目、鷹番
4 南部地区	目黒本町2～6丁目、原町、洗足、南1～2丁目、 碑文谷1～4丁目
5 西部地区	平町、大岡山、緑が丘、自由が丘、中根、柿の木坂、八雲、東が丘、 南3丁目

2 からだを動かすことについて

問10 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11 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12 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13 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14 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15 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16 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

問17 外出を控えていますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ → 問18にお進みください

【問17において「1. はい」(外出を控えている)の方におたずねします。】

問17-1 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()

3 食べることについて

問18 身長・体重（数字を記入してください。）

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

問19 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20 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21 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。（○は1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問22 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。（○は1つ）
（成人の歯の総本数は、親知らずを含めて 32本です。）

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23 噛み合わせは良いですか。（○は1つ）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問24 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	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	

問36 健康についての記事や番組に関心がありますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問37 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

問38 趣味はありますか。(○は1つ)

1. 趣味あり → () 2. 思いつかない

問39 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40 スマートフォンやパソコンは使用していますか。(それぞれ○は1つ)

	使っている				使っていない
	ほぼ毎日	週4～5日	週2～3日	週1日未満	
①スマートフォン	1	2	3	4	5
②タブレット端末	1	2	3	4	5
③パソコン	1	2	3	4	5

→【問40において「1」「2」「3」「4」(使っている)の方におたずねします。】

※①・②・③のうち、1つ以上該当する場合に回答してください。

問40-1 どのような使い方をしていますか。(○はいくつでも)

1. 電話・メール
 2. LINE (ライン)
 3. Webサイトや動画の閲覧、情報検索
 4. オンラインイベント・講座・会議 (Zoom (ズーム)、Webex Meetingsなど)
 5. SNS (Twitter (ツイッター)、Facebook (フェイスブック) など)
 6. ネットショッピング
 7. 電子決済サービス (PayPay (ペイペイ)、d払い、楽天ペイなど)
 8. 写真・動画の撮影
 9. その他 ()

5 地域での活動について

問41 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)

	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 「めぐろ手ぬぐい体操(※)」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

※目黒区には、シニア健康応援隊(介護予防リーダー)が中心となって、週1回程度、介護予防のために作られたオリジナル体操「めぐろ手ぬぐい体操」などを行う自主活動があります。

問42 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)

- | | |
|------------|-------------|
| 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43 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)

- | | |
|------------|-------------|
| 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 |

6 たすけあいについて

あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。

問44 あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人。（〇はいくつでも）

- | | |
|-----------|-----------------|
| 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 |

問45 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人。（〇はいくつでも）

- | | |
|-----------|-----------------|
| 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 |

問46 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。
（〇はいくつでも）

- | | |
|-----------|-----------------|
| 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 |

問47 反対に、看病や世話をしてあげる人。（〇はいくつでも）

- | | |
|-----------|-----------------|
| 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 |

問48 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）

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 町内会・自治会・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 | 6. その他（ |
| 7. そのような人はいない | ） |

問49 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(○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 | |

問50 この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。(○は1つ)

※同じ人には何度会っても1人と数えることとします。

- | | |
|------------|---------|
| 1. 0人(いない) | 2. 1~2人 |
| 3. 3~5人 | 4. 6~9人 |
| 5. 10人以上 | |

問51 よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。(○はいくつでも)

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 近所・同じ地域の人 | 2. 幼なじみ |
| 3. 学生時代の友人 | 4. 仕事での同僚・元同僚 |
| 5. 趣味や関心が同じ友人 | 6. ボランティア等の活動での友人 |
| 7. その他 | 8. いない |

7 健康について

問52 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53 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、数字をご記入ください。

点	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

問54 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55 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56 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57 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) |
| 4. 心臓病 | 5. 糖尿病 | 6. 高脂血症(脂質異常) |
| 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 | 10. 筋骨格の病気(骨粗しょう症、関節症等) | |
| 11. 外傷(転倒・骨折等) | 12. がん(悪性新生物) | 13. 血液・免疫の病気 |
| 14. うつ病 | 15. 認知症(アルツハイマー病等) | 16. パーキンソン病 |
| 17. 目の病気 | 18. 耳の病気 | 19. その他() |

8 認知症に関する相談窓口の把握について

問58 認知症の症状があるまた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59 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 |
|-------|--------|

9 介護予防について

問60 「フレイル」について知っていますか。(○は1つ)

- | |
|----------------------|
| 1. 知っている |
| 2. 聞いたことはあるが、内容は知らない |
| 3. 知らない |

※フレイル

「筋力」、「認知機能」、「社会とのつながり」が低下し、「加齢等により心身が衰えた状態」のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を意味する。フレイルは、早く気付き対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性がある。

問61 加齢による身体機能や認知機能の衰えを予防するために、実践していることはありますか。(○は1つ)

1. ある

2. 何かしたいと思っているが、何もしていない

3. 特に気にしていないため、何もしていない

→ 問61-2にお進みください

【問61において「1. ある」の方におたずねします。】

問61-1 どのようなことを実践していますか。(○はいくつでも)

1. 運動や体操をする
2. 日常生活の中で体を動かす
3. 外出する
4. 地域の活動に参加する
5. 人と話す
6. 趣味や好きなことを楽しむ
7. 脳トレ(パズル・ゲームなど)をする
8. バランスのとれた食生活を心がける
9. お口の健康を心がける(毎日の歯磨きや定期的な歯科検診受診など)
10. その他()

【問61において「2」「3」(何もしていない)の方におたずねします。】

問61-2 どのようなきっかけがあれば、取組みを始められると思いますか。(○はいくつでも)

1. 家族や友人からの誘い
2. 介護予防や認知症予防の講習会
3. 介護予防のパンフレット等の送付
4. 健康診断結果の相談会
5. 体力測定などのイベント
6. その他()

問62 次のような教室や活動があったら、参加したいと思いますか。(○はいくつでも)

1. 介護予防や認知症予防などに関する講習会・イベント
2. 会場で参加する体操教室
3. 自宅で参加するオンラインイベントや体操教室
4. 公園などのオープンスペースで、誰でも自由に参加できる体操等の活動
5. 住区センターなどで地域の住民が自主運営する体操等の活動
6. 定期的にウォーキングを行うサークル活動
7. カメラ・将棋・俳句など、趣味を通じたサークル活動
8. 介護予防・フレイル予防の啓発ボランティアの養成講座
9. その他()

10 介護保険制度について

問63 あなたの現在の介護保険料の所得段階は、どれに該当しますか。(○は1つ)

※令和4年7月にお送りしている保険料決定通知書の、「保険料所得段階」または「算出保険料」をご覧ください。算出保険料は1年分の金額です。

所得段階			算出保険料 (平均月額)
1	第1段階	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で住民税世帯非課税	22,320円 (1,860円)
2	第2段階	世帯全員住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額80万円以下	22,320円 (1,860円)
3	第3段階	世帯全員住民税非課税で、合計所得金額+課税年金収入額80万円超120万円以下	26,040円 (2,170円)
4	第4段階	世帯全員住民税非課税で、所得段階第2段階、第3段階以外	48,360円 (4,030円)
5	第5段階	本人の住民税が非課税、世帯員が課税で、本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円以下	63,240円 (5,270円)
6	第6段階	本人の住民税が非課税、世帯員が課税で、本人の合計所得金額+課税年金収入額が80万円を超える	74,400円 (6,200円)
7	第7段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額125万円未満	81,840円 (6,820円)
8	第8段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額125万円以上200万円未満	89,280円 (7,440円)
9	第9段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額200万円以上300万円未満	104,160円 (8,680円)
10	第10段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額300万円以上400万円未満	119,040円 (9,920円)
11	第11段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額400万円以上600万円未満	141,360円 (11,780円)
12	第12段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額600万円以上800万円未満	156,240円 (13,020円)
13	第13段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額800万円以上1,000万円未満	178,560円 (14,880円)
14	第14段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額1,000万円以上1,200万円未満	200,880円 (16,740円)
15	第15段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額1,200万円以上1,500万円未満	223,200円 (18,600円)
16	第16段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額1,500万円以上2,000万円未満	245,520円 (20,460円)
17	第17段階	本人の住民税が課税で、合計所得金額2,000万円以上	267,840円 (22,320円)
18	わからない		

問64 今後、高齢化が進み介護サービスを利用する方が多くなると介護保険料が高くなる
ことが想定されますが、介護サービスと介護保険料の関係について、あなたの考えに
近いものはどれですか。(〇は1つ)

1. 介護保険料が今よりも高くなっても、施設や在宅サービスを充実させてほしい
2. 施設や在宅サービスの水準は現状維持とし、介護保険料の上昇を最小限に抑えてほしい
3. 介護サービスの縮小・見直しなどにより、介護保険料を安くしてほしい
4. その他 ()
5. わからない

11 高齢者施策全般について

問65 目黒区では、区内5か所に保健福祉の総合相談窓口「地域包括支援センター」を設
置しています。あなたは「地域包括支援センター」をご存知ですか。(〇は1つ)

1. 名前も内容も知っており、利用したことがある
2. 名前も内容も知っているが、利用したことはない
3. 名前を聞いたことはあるが、内容は知らない
4. 名前も内容も知らない

問66 今後介護などが必要になった場合、あるいは要介護度が重くなった場合、あなたは
どのような暮らし方をしたいと思いますか。(〇は1つ)

1. 主に家族や親族の介護や支援を受けながら自宅で暮らしたい
2. 主に介護サービスなどを利用して自宅で暮らしたい
3. 高齢者向けの住宅に住み替えて、介護サービスなどを利用しながら暮らしたい
4. 有料老人ホーム・認知症高齢者グループホームなどで暮らしたい
5. 特別養護老人ホームに入りたい
6. その他 ()
7. わからない

問67 あなたは、人生の最期をどこで迎えたいと思いますか。(〇は1つ)

1. 自宅
2. 病院
3. 特別養護老人ホーム
4. その他の高齢者施設
5. その他 ()
6. わからない

