

## 新しい生活様式における地域活動と健康に関する調査

2021年(令和3年)10月

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

協力:墨田区福祉保健部高齢者福祉課

## 《ご記入にあたってのお願い》

- 必ずあて名の方ご本人がご回答ください。(ご自身での記入が難しい場合に、対象者ご本人の回答を他の方に代筆していただくのはかまいません)
- 回答方法は、大部分、あてはまる番号に○をつけていただく形式です。お答えになりたくない質問には、無理にお答えいただく必要はありません。
- ご回答はすべて個人のお名前と切り離して統計的に処理しますので、ご回答の内容が外部にもれることは決してありません。
- ご記入が終わりましたら、同封の封筒に三つ折りに入れ**〇月〇日(〇)**までにご投函ください。
- 調査内容について、ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください。

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター(担当:根本、高橋、植田)

電話:03-5926-8236(月~金 9時00分~17時45分)

電子メール:shien@tmig.or.jp

## ●情報の入手について●

問1 あなたがお住まいの地域の生活情報や、区内で開催されるイベントなどの情報は、どこから入手することが多いですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

(〇はいくつでも)

- |  |                     |
|--|---------------------|
| 1. 区内の公共施設                                   | 6. 新聞・雑誌            |
| 2. 自治体の広報紙<br>(墨田区のおしらせ、広報東京都など)             | 7. テレビ(CATVを含む)・ラジオ |
| 3. 区が発信するインターネット上の情報<br>(自治体の公式ホームページ、SNSなど) | 8. チラシ              |
| 4. 区以外が発信するインターネット上の情報<br>(ホームページ、SNSなど)     | 9. 家族・知り合いから(ロコミ)   |
| 5. 町会・自治会等の掲示板や回覧板                           | 10. その他( )          |
|  | 11. 地域の情報は入手しない     |

問2 次の情報機器の中で、あなたがふだん利用しているものすべてに○をつけてください。この中に利用している機器がない場合は、7に○をお願いします。(〇はいくつでも)

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1. スマートフォン(スマホ)     | 5. パソコン            |
| 2. スマホ以外の携帯電話(ガラケー) | 6. タブレット型端末        |
| 3. ファックス            | 7. この中に利用しているものはない |
| 4. 固定電話             |                    |



問8 この1年間に、次のような会・グループにはどのくらいの頻度で参加しましたか。

(○は1つつ)

	週2回 以上	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
(2) スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5
(3) 趣味関係のグループ	1	2	3	4	5
(4) 学習・教養サークル	1	2	3	4	5
(5) 老人クラブ	1	2	3	4	5
(6) 町内会・自治会	1	2	3	4	5
(7) その他の団体や会など 具体的に ( )	1	2	3	4	5

問9 インターネットを利用した、オンラインでの会・グループ活動についてうかがいます。

(例: オンラインでのグループ会議、メンバー各自が配信された動画を見ながら活動するなど)

(1) これまでに、グループ活動にオンラインで参加したことがどの程度ありますか。(○は1つ)

1. 5回以上ある	2. 3~4回ある	3. 1~2回ある	4. 参加していない
-----------	-----------	-----------	------------

(2) オンラインでのグループ活動の場があれば、参加したいと思いますか。(○は1つ)

1. 参加したい	2. オンラインでのやり方を教えてくれる人がいれば参加したい	3. 参加したくない/できない
----------	--------------------------------	-----------------

問10 墨田区では、自主的な介護予防活動の支援をしていただく区民ボランティアの養成のため「介護予防サポーター養成講座」(3日制・無料)を開催しています。あてはまる番号に○をつけてください。(○は1つ)

1. 参加したことがある
2. 名前を聞いたことがある
3. 初めて聞いた、知らなかった
4. 参加したことはないが、活動内容を知っている

問10-1 「4」に○をした方に、参加したことがない理由は何ですか。あてはまる番号に○をつけてください。(○は1つ)

1. 日程が合わなかったため	4. 開催日を知らなかった
2. 3日間すべて参加できなかったため	5. 関心がなかった
3. 興味はあったが、参加はしなかった	6. その他( )

<全員にうかがいます>

問11 区では高齢者の総合相談窓口として、高齢者支援総合センターを区内8か所に設置しています。あなたは高齢者支援総合センターを知っていますか。(○は1つ)

1. 知っている	2. 知らない
----------	---------

**問 12** この 1 年間では、次のような集まり（定期的に集まって一緒に活動する通いの場）に、どのくらいの頻度で参加しましたか。問8の会・グループと重複する活動が含まれるかもしれませんが、どうぞご容赦ください。（○は1つずつ）

**※ご自身の参加する集まりがどれにあてはまるか迷った場合はこちらをお読みください※**

- 同じグループ内で、日によって異なる活動をしている場合 → 活動目的ごとに参加頻度をお答えください。  
（例：介護予防体操をする日と、公園清掃をする日がある場合は、(1)と(4)にそれぞれの参加頻度を回答）
- 活動内容は毎回同じだが、目的が複数にあてはまる場合 → その集まりにとって最も重要な目的とします。  
（例：人との交流を楽しみながら趣味活動をしている場合、趣味活動が主目的なら(3)とします）
- その集まりにボランティアとして参加している場合 → 集まり自体の目的に近いものを選びます。  
（例：住民同士の交流を目的としたサロンにボランティアとして参加している場合は、(5)とします）

参加していない集まりは、**5**に○をつけてください

	週2回 以上	週1回	月1～ 3回	年に 数回	参加して いない
(1) 介護予防・認知症予防・健康づくりを主目的とした集まり（体操、軽い運動、脳トレを行うなど）	1	2	3	4	5
(2) スポーツをするための集まり（上記以外）	1	2	3	4	5
(3) 趣味活動や学習・教養のための集まり	1	2	3	4	5
(4) 地域・社会貢献活動やボランティアを行うための集まり（町内会等での活動も含む）	1	2	3	4	5
(5) (1)～(4)以外の住民同士の交流を主目的とした集まり（サロン、コミュニティカフェなど） 具体的に（ ）	1	2	3	4	5

**※参加している集まりが1つもない方（(1)～(5)すべてが5）は、次ページ問14へ**

**問 13** 問 12 において、参加している集まりが1つ以上ある方にうかがいます。

**問 13-1** 主な活動場所はどちらですか。複数の集まりに参加している場合は、この1年間に最も多く参加した集まりについてお答えください。（○は1つ）

1. 徒歩で行ける近所    2. 近所ではないが、同じ区内    3. お住まいの区外

**問 13-2** 参加されている集まりの中に、あなたご自身が、会の運営（活動内容の企画・準備など）に参加している活動がありますか。（○は1つ）

1. ある    2. ない

<全員にうかがいます>

**問 14** 今後、参加してみたい(または参加を継続したい)集まりがありますか。現在参加している方も含めて、今後の参加意向をお知らせください。年に数回程度参加したい場合や新型コロナウイルス収束後に参加したい場合も含めてお選びください。(○はいくつでも)

- |   |  |
|---|--|
| 1. 介護予防・認知症予防・健康づくりを主目的とした集まり(体操、軽い運動、脳トレを行うなど) | 4. 地域・社会貢献活動やボランティアを行うための集まり(町内会等での活動も含む)    |
| 2. スポーツをするための集まり(上記以外)                          | 5. 1~4 以外の住民同士の交流を主目的とした集まり(サロン、コミュニティカフェなど) |
| 3. 趣味活動や学習・教養のための集まり                            | 6. 参加したい集まりはない → 問 16へ                       |

**問 15** 問 14 で、参加したい(参加を継続したい)集まりがある方にうかがいます。

**問 15-1** その集まりの中で、あなたは次のような役割を担いたい、または担ってもよいと思いますか。あてはまる番号に1つずつ○をつけてください。(○は1つずつ)

	してみたい	必要ならしてもよい	したくない/できない
(1) 活動の企画・準備など、会運営の中心的役割を担う	1	2	3
(2) 体操・運動や健康づくりに関する講師をする(講師となるための研修等の受講後)	1	2	3
(3) (2) 以外の趣味・特技を披露したり、講師をする(音楽、手工芸、折り紙、川柳、知識の提供など)	1	2	3
(4) 会報、チラシ、ホームページ作成など、パソコンを用いた作業を行う	1	2	3
(5) 参加者を増やすためのチラシ配布や声かけを行う	1	2	3
(6) 介助が必要な参加者の会場までの移動につきそう	1	2	3
(7) 自宅や所有する店舗などを活動場所として貸す	1	2	3

**問 15-2** その集まりに1年以内に参加するとしたら、どのくらいの頻度で参加したいと思いますか。複数の集まりへの参加を希望する場合は合計回数をお答えください。(○は1つ)

0. 1年以内には参加できない	1. 週2回以上	4. 月1回くらい
	2. 週1回くらい	5. 年に数回
	3. 月2~3回	

↓ → 次ページ問 17へ(↑○のつけ忘れに注意)

<問 14 で「参加したい集まりはない」または問 15-2 で「1年以内には参加できない」と回答された方に伺います>

**問 16** 参加したい集まりがない、または1年以内には参加できない理由として、あてはまる番号に○をつけてください。(○はいくつでも)

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 自身の健康上の理由          | 6. 人づきあいが苦手           |
| 2. 会場まで自力で行くのが困難      | 7. 以前参加したとき、不快な経験をした  |
| 3. 就労や家事・介護・育児等で時間がない | 8. 家族の同意が得られない        |
| 4. 近隣には自分に合った集まりがない   | 9. 新型コロナウイルスの感染を避けるため |
| 5. どんな集まりがどこであるのか知らない | 10. その他( )            |



問19 あなたの日常生活について、あてはまる番号に○をつけてください。

(○は1つずつ)

	している	できるが、 していない	できない
(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1	2	3
(2) 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	1	2	3
(3) 15分位続けて歩いていますか	1	2	3
(4) 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)	1	2	3
(5) 自分で食品・日用品の買物をしていますか	1	2	3
(6) 自分で預貯金の出し入れをしていますか	1	2	3

問20 現在、あなたはどのくらいの頻度で運動をしていますか。(○は1つ)

※運動とは、「意識的に身体を動かすこと」とします。

犬の散歩・ウォーキング・散歩・ラジオ体操・ストレッチ・自転車・水泳・水中ウォーキング・グラウンドゴルフ・ゲートボールなども含みます。

1. 週5日以上	4. 週1日
2. 週3~4日	5. 月1~3日
3. 週2日	6. 月1日未満/全く運動していない

問21 あなたは、お酒(アルコール)をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)

1. ほぼ毎日	2. 週に2~5日	3. 週に1日以下	4. やめた	5. もともと飲まない
---------	-----------	-----------	--------	-------------

問22 あなたは、タバコを吸いますか。(○は1つ)

1. 吸う	2. やめた	3. もともと吸わない
-------	--------	-------------

問23 あなたの身長と体重をご記入ください。

身長  :  cm      体重  :  kg

問24 あなたはふだんど自分で健康だと思いますか。(○は1つ)

1. とても健康だ	2. まあ健康な方だ	3. あまり健康ではない	4. 健康ではない
-----------	------------	--------------	-----------

問25 最近1週間ぐらいの食事について、ほぼ毎日（おおむね5日以上）食べた食品群に○をつけてください。（○はいくつでも）

- |                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| 1. 魚介類(生鮮・加工品、すべての魚や貝類)         | 7. 野菜          |
| 2. 肉類(生鮮・加工品、すべての肉類)            | 8. 海藻(生・干物)    |
| 3. 卵(鶏卵・うずらなどの卵で、魚の卵は除く)        | 9. いも類         |
| 4. 牛乳・乳製品(コーヒー牛乳やフルーツ牛乳、バターは除く) | 10. 果物(生鮮・缶づめ) |
| 5. 大豆製品(豆腐・納豆など大豆を使った食品)        |                |
| 6. 油脂類(油炒め・バター、マーガリン等、油を使う料理)   |                |

問26 あなたは、現在、次のような病気・障害やこれらの後遺症をお持ちですか。あてはまるものをすべてお答えください。あてはまるものがない場合は13に○をつけてください。（○はいくつでも）

- |                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| 1. 高血圧                 | 8. 視力障害(ほとんど見えない)              |
| 2. 糖尿病                 | 9. 聴力障害(ほとんど聞こえない)             |
| 3. 脂質異常症(高脂血症)         | 10. 慢性の腰痛、神経痛、関節炎              |
| 4. 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血) | 11. 骨折(骨のひび)                   |
| 5. がん                  | 12. 呼吸器系疾患(慢性気管支炎、ぜんそく、肺気腫、結核) |
| 6. 肝臓病                 | 13. この中にあてはまるものはない             |
| 7. 心臓病(狭心症、心筋梗塞、不整脈)   |                                |

問27 最近2週間のあなたの状態として最も近い番号に○をつけてください。（○は1つずつ）

	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	全くない
(1) 明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
(2) 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
(3) 意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4	5	6
(4) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	1	2	3	4	5	6
(5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4	5	6

問28 あなたは、現在どの程度幸せですか。（○は1つ）

（「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、あてはまる点数を○で囲んでください。）

とても不幸	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	とても幸せ
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-------

●お住まいの地域について●

問29 あなたは、現在の場所(同じ町内会くらいの範囲)にお住まいになって、何年になりますか。

※一時期、別の場所に住んでいて戻ってきた場合は、現在の場所での合計年数をお答えください。

年      0. 1年未満

問30 お住まいの地域(同じ町内会くらいの範囲)の環境として、次の事柄はどのくらいあてはまりますか。(○は1つずつ)

	よくあてはまる	まああてはまる	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
(1) バスや電車などの交通の便が悪い	1	2	3	4
(2) 道路に階段、段差、傾斜があったり、歩道が狭い	1	2	3	4
(3) 交通量が多い	1	2	3	4
(4) 運動や散歩に適した公園や歩道がある	1	2	3	4
(5) 日用品を買える店や商店街が徒歩圏にある	1	2	3	4
(6) 公園や公共施設のトイレが少ない、使いにくい	1	2	3	4
(7) ベンチやイスなどの休める場所が少ない	1	2	3	4
(8) 集会やサークル活動に使える施設が少ない、または遠い	1	2	3	4

問31 現在お住まいの地域(同じ町内会くらいの範囲)について、あなたはどのように感じていますか。(3)(4)は「どちらともいえない」を除いてお答えください。(○は1つずつ)

	そう思う	まあそう思う	どちらともいえない	あまりそう思わない	そう思わない
(1) この地域に愛着を感じている	1	2	3	4	5
(2) この地域にこれからもずっと住みたい	1	2	3	4	5
(3) 近隣の人には信頼できる	1	2		4	5
(4) 多くの場合、近隣の人には他人の役に立とうとする	1	2		4	5

◎あなたご自身のことについてうかがいます◎

回答者の属性によってご意見や活動の状況がどのように異なるかを統計的に分析するために必要な情報となりますので、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

問 32 あなたの年齢はおいくつですか。

令和3年10月1日現在：満  歳

問 33 あなたの性別をお答えください。(○は1つ)

1. 男性      2. 女性      3. その他

問 34 あなたには、現在、配偶者がいますか(内縁関係、事実婚を含む)。(○は1つ)

1. いる(再婚を含む)      2. 離別した      3. 死別した      4. 未婚

問 35 現在、同居している人は、あなたを含めて合計何人ですか。

あなたを含めて  人 → 「1人」(1人暮らし)の方は、問36へ

問 35-1 (同居者がいる方に)あなたが同居している方はどなたですか。  
あてはまる番号すべてに○をつけてください。(○はいくつでも)

1. 配偶者(内縁関係、事実婚を含む)      4. 子どもの配偶者(婿、嫁)      7. 配偶者の父母  
2. 息子      5. 兄弟姉妹      8. 孫  
3. 娘      6. あなたの父母      9. その他(      )

<全員にうかがいます>

問 36 あなたの現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。(○は1つ)

1. 持ち家(一戸建て)      5. 公営(都営・区営・市営)の賃貸住宅  
2. 持ち家(分譲マンション)      6. 公社・公団の賃貸住宅  
3. 民間一戸建て借家      7. 社宅・寮・官舎・公舎  
4. 民間の賃貸アパート・マンション      8. その他(      )

問 37 あなたが最後に卒業された学校は次のどちらですか。(○は1つ)

1. 小・中学校      4. 短期大学・高等専門学校(高専)  
2. 高等学校      5. 大学・大学院  
3. 専門・専修学校      6. その他(      )

**問 38** お宅(同居している家族)の合計の収入は、過去1年間でいくらくらいでしたか。  
税込みの金額で、年金、株式配当などすべての収入を含みます。(○は1つ)

- |                |                    |
|----------------|--------------------|
| 1. 100万円未満     | 5. 700~1,000万円未満   |
| 2. 100~300万円未満 | 6. 1,000~1,500万円未満 |
| 3. 300~500万円未満 | 7. 1,500~2,000万円未満 |
| 4. 500~700万円未満 | 8. 2,000万円以上       |

**問 39** お宅では、毎月のやりくりはいかがですか。(○は1つ)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. 非常に苦勞している | 4. あまり苦勞していない |
| 2. やや苦勞している  | 5. 全く苦勞していない  |
| 3. どちらともいえない |               |

**問 40** あなたは、現在、収入を伴う仕事をしていますか。(○は1つ)

週に1日以上働いている場合は、週あたりの日数もご記入ください。

※週によって日数が異なる場合は、**だいたいの平均日数**をお答えください。

- |  |
|--|
| 1. 仕事はしていない(求職中を含む) → 次ページ <b>問 41</b> へお進みください    |
| 2. 週に <input type="text"/> 日 働いている (枠内に日数をご記入ください) |
| 3. 週に1日より少なく、月に1日以上働いている                           |
| 4. 年に数回程度(月1日未満)働いている                              |
| 5. 休職中である  |

↓  
<現在、仕事をお持ちの方に> ※現在休職中の方は休職前の状況をお答えください。

**問 40-1** 週あたりの労働時間は、平均するとだいたいどのくらいですか。労働日数が週に1日より少ない場合は、月に平均何時間かをご記入ください。月に1時間より少ない場合は、「0. 月に1時間より少ない」に○をつけてください。

※例として、1日8時間で週に5日働いている場合は週に40時間

週に平均  :  時間 または 月に平均  :  時間

0. 月に1時間より少ない

**問 40-2** 通勤時間は、片道で何分くらいかかりますか。日によって通勤時間が異なる場合は、この1年くらいのだいたいの平均時間をお答えください。通勤時間がかからない場合(自宅で仕事をしているなど)は「0. 通勤時間はかからない」に○をつけてください。

※出社日が在宅勤務(テレワーク)日よりも多い場合は、会社等までの通勤時間とします。

片道  分くらい(通常の交通手段による) 0. 通勤時間はかからない

問40-3 あなたの現在のお仕事の雇用形態はどれにあたりますか。副業をお持ちの場合には、主な仕事(本業)についてお答えください。(○は1つ)

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 1. 正規の職員・従業員             | 5. 自営業主・自由業者   |
| 2. 労働者派遣事業所の派遣社員         | 6. 家族従業者       |
| 3. パート・アルバイト(契約社員・嘱託を含む) | 7. 家庭内の賃仕事(内職) |
| 4. 会社などの役員               |                |

問40-4 あなたの現在のお仕事(主な仕事)の内容として、最もあてはまる番号に1つだけ○をつけてください。(○は1つ)

- |  |
|--|
| 1. 管理職 (課長職以上の管理職、企業経営者、地方議員など)            |
| 2. 専門職 (医師、看護師、薬剤師、弁護士、学校教員、税理士など)         |
| 3. 技術職 (土木・測量技術者、製造技術者、システムエンジニアなど)        |
| 4. 事務職 (総務・営業・会計などの事務、受付係、役所などの窓口・出納係など)   |
| 5. 販売・サービス職 (店主、保険外交員、ウェ이터、美容師、料理人、ヘルパーなど) |
| 6. 農林漁業作業 (農業、漁業、林業、畜産、造園など)               |
| 7. 保安職 (警察官、消防士、自衛官、警備員など)                 |
| 8. 運輸・通信職 (タクシー・バス・トラック運転手、電車運転士、無線通信員など)  |
| 9. 技能・生産工程・労務作業 (職人、機械操作者、工場での製造作業、建設作業など) |

問40-5 現在のお仕事について、あなたはどのように感じていますか。(○は1つずつ)

	そう思う	まあ そう思う	あまり そう思わない	そう 思わない
(1) やりがいを感じている	1	2	3	4
(2) 負担を感じている	1	2	3	4

<現在働いていない方を含めて全員にうかがいます>

問41 あなたが、これまでの人生でもっとも長くしていた仕事の雇用形態は何でしたか。副業をお持ちだった場合は、主な仕事(本業)についてお答えください。(○は1つ)

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| 1. 正規の職員・従業員             | 5. 自営業主・自由業者   |
| 2. 労働者派遣事業所の派遣社員         | 6. 家族従業者       |
| 3. パート・アルバイト(契約社員・嘱託を含む) | 7. 家庭内の賃仕事(内職) |
| 4. 会社などの役員               | 8. 専業主婦(主夫)    |

問42 あなたは、今後、何歳くらいまで収入を伴う仕事をしたい(働きたい)と思いますか。あなたのお考えに最も近い番号に1つだけ○をつけ、枠内に希望年齢をお書きください。

- |   |                      |                      |
|---|----------------------|----------------------|
| 1. <input type="text"/> : <input type="text"/> 歳くらいまで働きたい | 2. 体力が続く限り、いつまでも働きたい | 3. 仕事は引退した／今後働く予定はない |
|---|----------------------|----------------------|

★質問は以上で終わりです。ご協力どうもありがとうございました★