

く ない す ようしえん ようかいごにんてい う さい さい れいわ ねん がつついたちげんざい みな
区内にお住まいで要支援・要介護認定を受けていない40歳～64歳(令和7年9月1日現在)の皆さんへ

しんじゅく く こうれいしゃ ほけん ふくし かん ちょうさ 新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査

アンケート調査へのご協力をお願い

新宿区では、高齢者の皆さんが、地域で自分らしくいきいきと暮らしていけるよう、だれも
が人として尊重され、ともに支え合う地域社会をめざした取組を続けています。今後の取組
を検討するにあたり、区民の皆さんのご意見をうかがいたく、このたびあなた様に調査への
ご協力をお願いすることとなりました。

お忙しいところとは存じますが、より多くの皆さんのご意見を参考にしたいため、調査の
趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願いいたします。

れいわ ねん がつ
令和7年10月
しんじゅくく
新宿区

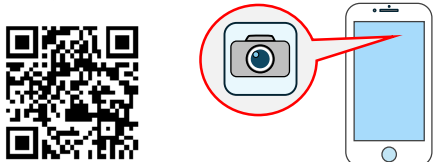
はじめにお読みください

- 質問には、令和7年9月1日現在の状況でお答えください。
- 回答は、あてはまる番号に○をつけてください。○をつける数はそれぞれの質問の指示に従って
ください。「その他」に○をつけた場合など、一部に、文字や数字を記入する質問もあります。
- ご記入いただいた調査票は、●月●日(●)までに、同封の返信用封筒でポストに投かん
してください。切手は必要ありません。
- ふりがなつきのアンケート用紙が必要な方は、下記の「お問い合わせ先」までご連絡ください。

インターネットでアンケートに答えることもできます

- ① スマートフォンで二次元コードを読み取って
アンケートを回答する。

読み取り用二次元コード

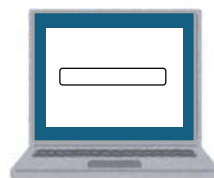


- ご使用のスマートフォンのカメラ機能で二次元
コードを読み取ります。
- URLのポップアップを押します。
- 下記の確認番号を入力して進みます。

かくにんばんごう
確認番号 ○○○○○○

- ② パソコンで新宿区の調査票専用ページから
アンケートを回答する。

○ご使用のパソコンで新宿区の調査票
専用ページのアドレスを入力します。



アドレスは
こちらです

<https://XXXXXXXXXXXXXXXXXX>

- 下記の確認番号を入力して進みます。

かくにんばんごう こじん とくてい
※確認番号は、個人を特定するものではありません。

調査内容についてご不明な点は、下記までお問い合わせください。
お問い合わせ先 新宿区(Shinjuku City) 福祉部地域包括ケア推進課 担当:○○・○○
Tel:03-5273-4193(直通) Fax:03-6205-5083

【個人情報^{こじんじょうほう}の保護^{ほご}および活用^{かつよう}目的^{もくてき}について

○調査で得た情報は、区の高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定や施策の評価のために利用し、目的以外の使用はいたしません。情報は、区および区指定の委託先にて適切に管理します。

○本調査の集計・分析結果は、令和8年3月頃に報告書として発行するとともに、新宿区公式ホームページ等でもお知らせします。

下の枠の中から調査票を記入した人に○をつけてください。

この調査は宛名のご本人にお願いしていますが、ご本人が回答できない場合、代理記入でも結構です。その場合はご家族等がご本人の意思を尊重して回答してください。

1. ご本人 2. ご家族 3. その他 ()

ご本人が何らかの事情によりご不在の場合

この調査は、令和7年9月1日現在の情報でお送りしています。ご本人が何らかの事情によりご不在で、ご家族等が代わりに記入することが難しい場合には、下の枠のいずれかに○をつけ、同封の返信用封筒で調査票を返送してください。

1. 医療機関に入院中 2. 福祉施設に入所中 3. 転居 4. 死亡
5. その他 ()

1 あなたご自身のことをおたずねします

問1 性別を教えてください。(1つに○)

1. 男性
2. 女性
3. その他
4. 回答しない

問2 年齢をご記入ください。

令和7年9月1日現在の年齢でお答えください。

満 () 歳 ※数字を記入してください。

問3 あなたのお住まいは、どの特別出張所管内ですか。（1つに○）

お届けした封筒の宛名ラベルの右下に記載されています。

1. 四谷 2. 笹笥町 3. 榎町 4. 若松町
5. 大久保 6. 戸塚 7. 落合第一 8. 落合第二
9. 柏木 10. 角筈

2 あなたのご家族や生活状況についておたずねします

問4 家族構成を教えてください。（1つに○）

ご夫婦と未婚のお子さんでお住まいの場合は、「4. 息子・娘との2世帯」に○をつけてください。
孫を含む3世帯でお住まいの場合は「5. その他」に○をつけ、() 内に (孫を含む3世帯) と記入してください。

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 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 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。（1つに○）

- | | | |
|-------------|-------------|--------|
| 1. 大変苦しい | 2. やや苦しい | 3. ふつう |
| 4. ややゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある | |

3 地域での活動についておたずねします

問6 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。

※①-⑥それぞれに回答してください。（それぞれ1つに○）

	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	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町会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑥収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

問7 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。（1つに○）

- | | |
|------------|-------------|
| 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8 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。（1つに○）

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

4 たすけあいについておたずねします

問9 あなたの日々の暮らしの中で、地域のつながり（住民同士の助け合い・支え合いなど）についておたずねします。

（1）地域のつながりの必要性（1つに○）

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 必要だと思う | 2. どちらかといえば必要だと思う |
| 3. どちらかといえば必要ないと思う | 4. 必要ないと思う |

（2）地域のつながりの実感（1つに○）

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. 感じる | 2. どちらかといえば感じる |
| 3. どちらかといえば感じない | 4. 感じない |

5 健康状態や健康づくり等についておたずねします

問10 現在のあなたの健康状態はいかがですか。（1つに○）

- | | | | |
|----------|---------|------------|---------|
| 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11 あなたは、現在どの程度幸せですか。（1つに○）

（「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、該当すると感じる点数に○をつけてください。）



問12 生きがいがありますか。（1つに○）

- | | |
|--------------------|-----------|
| 1. ある（具体的には：_____） | 2. 思いつかない |
|--------------------|-----------|

問 13 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 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. 脂質異常症 (高脂血症) | 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 () |

問 14 あなたには、継続的に診療を受けていたり、体調が悪いときなどに気軽に相談できる診療所・クリニックの「かかりつけ医」がいますか。(1つに○)

1. いる

2. いない

問 14 で「2. いない」を選んだ方のみお答えください

→ 問 14- 1 かかりつけ医がいない理由は、次のうちどれですか。

(あてはまるものすべてに○)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 今まで病気になったらその都度、受診先を決めているから |
| 2. 病院に通院しているため、診療所・クリニックにはほとんど行かないから |
| 3. 健康で、かかりつけ医を持つ必要がないから |
| 4. どのような診療所・クリニックを選べばよいかわからないから |
| 5. 医療機関の情報がないためにわからないから |
| 6. 近くに適当な診療所・クリニックがないから |
| 7. その他 () |
| 8. 特にない |

(全員におたずねします。)

問 15 いきいきと充実した活動的な高齢期を実現するために、40 代から取り組んだほうがよいことは何だと思いますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 足腰の筋力を鍛えること
2. バランス能力を高めるような運動を行うこと
3. 骨を丈夫にすること
4. 適正な体重(※)を維持すること
5. バランスのよい食生活をする事
6. タバコの煙を吸わないこと (禁煙・減煙・分煙)
7. お酒の飲み方に気を付けること (お酒を飲みすぎない、週に2日程度休肝日を設けるなど)
8. 定期的に健康診断を受けること
9. 区報や掲示板など、地域に発信されている情報に関心を持つ習慣をつけること
10. 近所づきあいをする事
11. 趣味を持つこと
12. 困った時に助け合う仲間を作ること
13. その他 ()
14. 特にない

問 16 あなたが現在、実践していることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 足腰の筋力を鍛えること
2. バランス能力を高めるような運動を行うこと
3. 骨を丈夫にすること
4. 適正な体重(※)を維持すること
5. バランスのよい食生活をする事
6. タバコの煙を吸わないこと (禁煙・減煙・分煙)
7. お酒の飲み方に気を付けること (お酒を飲みすぎない、週に2日程度休肝日を設けるなど)
8. 定期的に健康診断を受けること
9. 区報や掲示板など、地域に発信されている情報に関心を持つ習慣をつけること
10. 近所づきあいをすること
11. 趣味を持つこと
12. 困った時に助け合う仲間を作ること
13. その他 ()
14. 特にない

※適正な体重

目標とする BMI(体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) の範囲は、年齢によって異なります。
18～49 歳は 18.5～24.9、50～64 歳は 20.0～24.9、65 歳以上は 21.5～24.9 です。

6 若年性認知症(※)についておたずねします

※若年性認知症

65 歳未満で発症する認知症を指します。

高齢期に発症する認知症も 65 歳未満で発症する認知症も病理的な違いはありません。

(原因になる疾患)

アルツハイマー病、脳血管疾患、頭部外傷後遺症、前頭側頭葉変性症等

(症 状)

意欲低下や抑うつ状態、性格変化、行動様式の変化等、年齢的に若いことから、うつ病やストレスなどといった他の病気と誤解されてしまい、なかなか診断がつかない場合も少なくありません。また、働き盛りに発症するため、治療や介護の期間が長期にわたり、本人や家族の経済面や心理面等における負担は大きいといえます。

(医 療)

若年性認知症の診断・治療を行うには、神経内科や精神科、もの忘れ外来など、専門医療機関を受診することが必要です。

問 17 あなたは、もの忘れや理解・判断力の低下、そのことによる仕事上のトラブルなど気になる症状があったとき、どちらに相談しようと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 診療所・クリニックのかかりつけ医
2. 病院の内科、神経内科、精神科など
3. もの忘れ外来など認知症の専門外来がある病院
4. 認知症疾患医療センター (※)
5. 保健所・保健センター
6. 高齢者総合相談センター
7. その他 ()
8. わからない

※認知症疾患医療センター

認知症の専門相談、診断、身体合併症や行動・心理症状への対応、地域連携の推進、人材育成等を実施している医療機関です。(東京都指定)

問 18 あなたは、若年性認知症の支援には何が必要だと思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

1. 若年性認知症という病気や早期発見・早期対応の重要性を正しく理解するための普及啓発
2. 若年性認知症を診てくれる専門医療機関情報
3. 身近な場所で気軽に相談できる相談窓口
4. 家族や介護者同士が気軽に情報交換などができる場
5. 就労支援
6. 日中活動できる場
7. その他 ()
8. わからない

7 在宅療養等についておたずねします

問 19 あなたは、介護が必要になった場合、どこで生活を続けたいと思いますか。
(1つに○)

1. 可能な限り自宅で生活を続けたい
2. 施設 (特別養護老人ホームなど) へ入居したい
3. 介護、見守りや食事の提供などがついている高齢者専用の住居 (有料老人ホーム、ケア付き賃貸住宅など) に入居したい
4. その他 ()

8 ACP (人生会議) (※)についておたずねします

問 20 あなたは、ご自身の最期をどこで迎えたいと思いますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1. 自宅 | 2. 特別養護老人ホームなどの福祉施設 |
| 3. 病院などの医療機関 | 4. その他 () |
| 5. わからない | |

問 21 あなたは、ACP (人生会議) について知っていますか。(1つに○)

1. 知っている (話し合ったことがある)
2. 知っている (話し合ったことはない)
3. 名称は聞いたことがある (話し合ったことはない)
4. 知らない

※ ACP (人生会議)

生涯にわたって自分らしく生きていくために、自らが望む人生の最終段階における医療やケアについて、前もって考え、家族や友人、医療や介護の関係者などと繰り返し話し合い共有する取組を「ACP: アドバンス・ケア・プランニング(人生会議)」と呼びます。より馴染みやすい言葉となるよう、「人生会議」と愛称がつけました。

9 権利擁護についておたずねします

問 22 あなたは、成年後見制度（※）を知っていますか。（1つに○）

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. 詳しく知っている | 2. 概要については、知っている |
| 3. 聞いたことはあるが、内容は知らない | 4. 聞いたことがない |

※成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などにより、判断能力が十分でない人の権利を守る制度です。成年後見人などがこうした人の意思を尊重し、法律面や生活面でその人らしい生活を守るため、お手伝いします。

制度には次の2種類があります。

○「法定後見」 <すでに判断能力が十分でない方に>

家庭裁判所によって選ばれた成年後見人・保佐人・補助人が、本人の利益を考えながら、代理権や同意権・取消権を活用することによって、本人を保護・支援する制度です。

○「任意後見」 <将来の不安に備えたい方に>

判断能力が十分でなくなった場合に備えて、本人があらかじめ選んだ方（将来の任意後見人）と将来お願いする内容を決め、公正証書で契約します。

10 災害時要援護者対策についておたずねします

問 23 あなたは、「災害時要援護者名簿（※）」について知っていますか。（1つに○）

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

※災害時要援護者名簿

災害時の避難等に支援を必要とする方を事前に把握するため、ご本人からの申し出により災害時要援護者名簿を作成しています。この名簿は、区内消防署、区内警察署、地域の民生委員・児童委員、防災区民組織及び区の関係部署に配付し、災害時における安否確認など必要な支援を行うために活用いたします。

なお、この名簿は、登録者から優先的に救出するというものではありません。

11 健康・福祉サービスの相談窓口についておたずねします

問 24 あなたは、「高齢者総合相談センター（※）」の名称を知っていますか。（1つに○）

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

問 25 あなたは、「高齢者総合相談センター」が何をする機関か知っていますか。（1つに○）

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

問 26 あなたは、あなたのお住まいの地域を担当する「高齢者総合相談センター」がどこにあるか知っていますか。（1つに○）

1. はい

2. いいえ

※高齢者総合相談センター

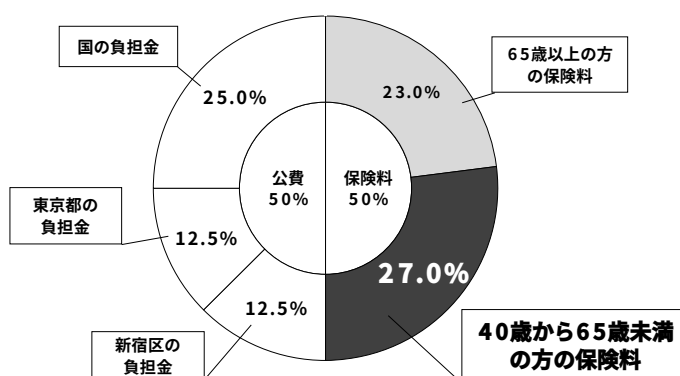
介護保険法における「地域包括支援センター」で、高齢者の介護、福祉、健康、医療などに関して総合的な支援を行うために、区内 11 か所に設置している相談機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等の資格を持った職員が、連携しながらチームとなって相談支援にあたっています。

12 介護保険制度(※)についておたずねします

※介護保険制度

介護保険制度は、40歳以上の方が加入者となり保険料を納め、介護が必要となった時に1割、2割または3割の利用者負担を支払い、サービスを利用できる制度です。介護保険サービス費用に対する保険料、公費(税)の負担割合が決まっていますので、サービス利用が多くなり費用が増加すれば、保険料もそれに応じて上昇する仕組みです。

介護保険の財源構成(公費と保険料の関係)



問 27 今後、高齢者の増加に伴い、サービスにかかる費用も増大することが予想されます。介護保険のサービスと費用負担について、あなたのお考えに最も近いものは、次のうちどれですか。（1つに○）

1. 介護保険料が上昇したとしても、必要な介護保険サービスを提供すべきである
2. 介護保険サービスの利用時に支払う利用者負担割合が増えたとしても、必要な介護保険サービスを提供すべきである
3. 介護保険料の上昇を抑えるために、介護保険サービスの水準を抑えるべきである
4. 介護保険サービスの利用時に支払う利用者負担割合を抑えるために、介護保険サービスの水準を抑えるべきである
5. その他 ()
6. わからない

問 28 高齢者の保健と福祉に関する施策や介護保険について、区へのご意見・ご要望がありましたらご自由にお書きください。

以上で質問は終了です。ご協力ありがとうございました。

記入が済みましたら調査票を同封の返信用封筒に入れて、

切手は貼らずに令和 7 年●月●日（●）までに

ポストに投かんしてください。