

3. 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

目黒区 第10期介護保険事業計画基礎調査③

(みず色)

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

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、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)



- ・ インターネット回線に接続したパソコン、スマートフォンから回答できます。
- ・ 下の URL をブラウザに直接入力するか、QRコードを読み取って回答サイトにお入りください。
- ・ 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。

URL:<https://en.surece.co.jp/2025meguro3>

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7年11月14日(金)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)
(祝日を除く)
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. あて名の本人が記入 | |
| 2. 家族が記入(あて名の本人からみた続柄: |) |
| 3. その他(|) |

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 あなたの性別を教えてください。(○は1つ)

- | | | |
|-------|-------|------------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. [1・2]以外 |
|-------|-------|------------|

問3 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 | 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4において「3」と回答した方におたずねします。】

→問4-1 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) | 5. 孫 |
| 2. 息子 | 6. 兄弟・姉妹 |
| 3. 娘 | 7. 介護サービスのヘルパー |
| 4. 子の配偶者 | 8. 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。(○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6 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) |
| 2. 持家(集合住宅) | 6. 借家 |
| 3. 公営賃貸住宅 | 7. その他() |
| 4. 民間賃貸住宅(一戸建て) | |

2. からだを動かすことについて

問7 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8 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9 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10 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11 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12 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13 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21 噛み合わせは良いですか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問22 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23 どなたかと食事をと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

4. 毎日の生活について

問24 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問25 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26 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

問32 年金などの書類(役所や病院などに出す書類)が書けますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問33 本や雑誌を読んでいますか。(○は1つ)

1. はい 2. いいえ

問34 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35 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36 趣味はありますか。(○は1つ)(「1. 趣味あり」の方は()内に趣味をご記入ください。)

1. 趣味あり→() 2. 思いつかない

問37 生きがいがありますか。(○は1つ)(「1. 生きがいあり」の方は()内に生きがいをご記入ください。)

1. 生きがいあり→() 2. 思いつかない

問38 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38-1へ

【問38において「1」「2」「3」「4」(使っている)と回答した方におたずねします。】

※問38の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38-1 どのような使い方をしていますか。(〇はいくつでも)

1. 連絡手段として(電話、メール、LINE(ライン)など)
2. 情報収集・検索として(検索サイト、地図・経路検索アプリなど)
3. 各種手続きとして(確定申告、行政手続など)
4. 動画・音楽の視聴、読書など
5. 写真・動画の撮影
6. オンライン会議
7. ネットショッピング
8. 電子決済
9. インターネットバンキング
10. その他()

5. 地域での活動について

問39 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竹の子クラブ(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40 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41 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 |

6. 就労について

問42 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) | |

【問42において「2. 引退した」と回答した方におたずねします。】

→ 問42-1 あなたはいつ引退しましたか。

(昭和 ・ 平成 ・ 令和)
該当する元号に○

_____年

7. たすけあいについて

以下、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43 あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人。(○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44 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 | 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45 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 | 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46 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 | 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47 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・竹の子クラブ
(老人クラブ) | 4. 医師・歯科医師・看護師 |
| 2. 社会福祉協議会・民生委員 | 5. 地域包括支援センター・役所 |
| 3. ケアマネジャー | 6. その他() |
| | 7. そのような人はいない |

問48 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(〇は1つ)

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

問49 この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。(〇は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) | 4. 6~9人 |
| 2. 1~2人 | 5. 10人以上 |
| 3. 3~5人 | |

問50 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 | 5. 趣味や関心が同じ友人 |
| 2. 幼なじみ | 6. ボランティア等の活動での友人 |
| 3. 学生時代の友人 | 7. その他 |
| 4. 仕事での同僚・元同僚 | 8. いない |

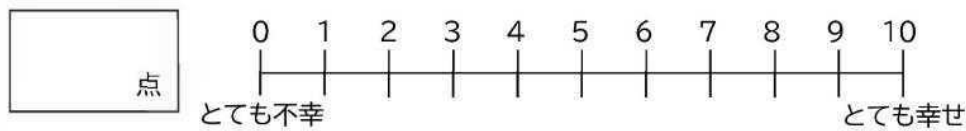
8. 健康について

問51 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52 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。



問53 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54 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55 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56 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(〇はいくつでも)

- | | |
|-------------------------|--------------------|
| 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) | () |

9. 認知症に関する相談窓口の把握について

問57 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。
(〇は1つ)

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

問58 認知症に関する相談窓口を知っていますか。(〇は1つ)

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

10. 介護予防について

問59 「フレイル」という言葉について知っていますか。(〇は1つ)

- | |
|----------------------|
| 1. 知っている |
| 2. 聞いたことはあるが、意味は知らない |
| 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、「加齢など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、早く気づき対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性がある。

問60 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、実践している取組はありますか。(○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60-2へ

【問60において「1. ある」と回答した方におたずねします。】

→ 問60-1 どのような取組を実践していますか。(○はいくつでも)

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

【問60において「2」「3」と回答した方におたずねします。】

問60-2 どのようなきっかけがあれば、取組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 | 5. 健康診断結果の相談会 |
| 2. 衰えの自覚や医師などからの指摘 | 6. 体力測定などのイベント |
| 3. 介護予防や認知症予防の講習会 | 7. その他() |
| 4. 介護予防のパンフレットなどの送付 | |

問61 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などの活動 |
| 5. 住区センターなどで地域の住民が自主運営する体操などの活動 |
| 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() |

11. 介護保険制度について

問62 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7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	対象者判定基準(所得などの状況)	算出保険料
1	第1段階	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で世帯全員の住民税が非課税 世帯全員の住民税が非課税で、 本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が 80.9万円以下	21,204円
2	第2段階	世帯全員の住民税が非課税で、 本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が 80.9万円を超え120万円以下	26,040円
3	第3段階	世帯全員の住民税が非課税で、 本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が 120万円を超える	48,360円
4	第4段階	本人の住民税が非課税、世帯員が課税で、 本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が 80.9万円以下	63,240円
5	第5段階	本人の住民税が非課税、世帯員が課税で、 本人の課税年金収入額+その他の合計所得金額が 80.9万円を超える	74,400円
6	第6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
7	第7段階	本人の住民税が課税で、 合計所得金額125万円以上210万円未満	89,280円
8	第8段階	本人の住民税が課税で、 合計所得金額210万円以上320万円未満	104,160円
9	第9段階	本人の住民税が課税で、 合計所得金額320万円以上420万円未満	119,040円
10	第10段階	本人の住民税が課税で、 合計所得金額420万円以上600万円未満	141,360円
11	第11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
12	第12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
13	第13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	208,320円
14	第14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	238,080円
15	第15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	260,400円
16	第16段階	本人の住民税が課税で、 合計所得金額2,000万円以上3,000万円未満	290,160円
17	第17段階	本人の住民税が課税で、 合計所得金額3,000万円以上5,000万円未満	305,040円
18	第18段階	本人の住民税が課税で、 合計所得金額5,000万円以上	319,920円
19	わからない		

問63 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のが想定されますが、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

12. 高齢者施策全般について

問64 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65 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66 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. 有料老人ホーム
5. 認知症高齢者グループホーム
6. その他()
7. わからない

問67 目黒区において、これからの高齢者施策で優先的に取り組む必要があると思うものはどれですか。(〇は3つまで)

1. 在宅介護サービスの充実(訪問サービス、デイサービスなどの事業所の充実)
2. 調理・掃除などの生活援助サービスの充実(調理・掃除などの生活援助や配食サービスなどの充実)
3. 自宅で長期療養するための体制整備(在宅療養相談窓口の周知・相談事業の充実など)
4. 介護施設の充実(特別養護老人ホーム・認知症高齢者グループホームなどの増設)
5. ひとり暮らし高齢者などに対する見守りや安否確認
6. 介護している家族への支援
7. ヤングケアラー(※)への支援
8. 認知症高齢者への支援
9. 高齢者に対する虐待防止対策
10. 介護予防・健康づくり事業の充実
11. 生きがいづくり・社会参加・就労の支援
12. ひきこもりの相談支援の充実
13. 詐欺などの高齢者を狙った犯罪防止
14. 成年後見制度など権利擁護施策の充実
15. 相談窓口や情報提供の充実
16. 災害時の避難支援対策の推進
17. その他()
18. 特にない

※ヤングケアラー

大人が担うような家族のケア(家事や家族の世話、介護、感情面のサポートなど)をする18歳未満の子どものこと。

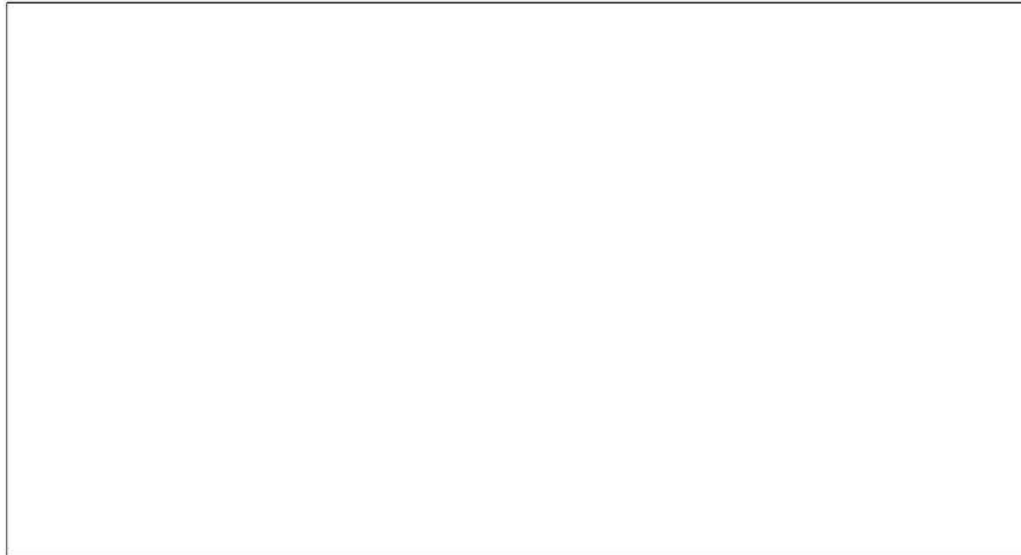
13. 災害時の対策について

問68 災害(地震、風水害など)が発生した時や事前の備えに、どのような支援が必要だと思いますか。(〇はいくつでも)

1. 安否確認の支援
2. 避難所までの移動支援
3. 避難指示や火災発生などの情報を得るための支援
4. 避難所(在宅避難を含む)での生活支援
5. 避難先や避難経路、配慮が必要なことなどを記入する「個別支援プラン」の作成支援
6. 要介護や認知症について他の避難者の理解を得るための支援
7. その他()
8. 特にない

14. 自由意見

問69 介護保険制度や高齢者保健福祉施策に関してご意見やご提案がありましたら、お聞かせください。



－質問は以上です。ご協力ありがとうございました。－