西東京市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定のための市民アンケート調査（介護予防・日常生活圏域ニーズ調査）　ご協力のお願い

日頃から、西東京市の高齢者保健福祉施策・介護保険事業の推進につきまして、格別のご理解とご協力を賜り深く感謝申し上げます。

さて、標記計画は、老人福祉法及び介護保険法の規定により３年を計画期間として一体的に策定することとされており、西東京市では、令和８年度に、令和９年度から11年度までの「高齢者保健福祉計画・第10期介護保険事業計画」を策定します。

このアンケート調査は、65歳以上の市民の皆様に、健康・福祉・介護に関することや日常生活でお困りのことなどについてご意見とご要望をお聞かせいただき、計画の策定に役立てるものです。

ご多用のところ恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

令和７年11月

西東京市長　　池澤　隆史

記入についてのお願い

1. **この調査は、令和７年 11 月１日現在でお答えください。**
2. 回答は、特に説明のない限り、あてはまる番号を○で囲んでください。
3. 回答が「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、〔　　〕内にその内容をご記入ください。
4. 質問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、矢印（⇒）など、次にお答えいただく質問番号への案内にご注意ください。
5. 回答はできる限り、対象者ご本人がご記入ください。なお、対象者ご本人おひとりでの回答が難しい場合は、ご家族の方にお手伝いいただくか、対象者のご意見を聞いた上でご家族の方が代わりにご記入ください。

★対象の方が何らかの事情により記入できない場合は、回答不要です。下の枠内のいずれかに○印をつけてご返送ください。

１．医療機関入院中　　２．福祉施設入所中　　３．転 居　　４．その他〔　　〕

調査票、返信用封筒には住所、氏名を記入する必要はありません。

記入の終わった調査票は、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れ、

１１月２５日（火）までに ご返送ください。

【問い合わせ先】……受付時間　午前９時～午後５時（土日・祝日を除く。）

★調査の内容、調査票の書き方や同封物の不足について

株式会社 生活構造研究所　　TEL　0120-650-276（フリーダイヤル）

★調査の趣旨について

西東京市健康福祉部高齢者支援課　TEL　042-420-2810～2816（直通）

（この調査は西東京市が株式会社生活構造研究所に委託して実施しています。）

問１　調査票の記入日をご記入ください。

記入日	令和７年　　月　　日

問２　調査票を記入されたのはどなたですか。（１つに○）

１．あて名のご本人が記入
２．ご家族が記入〔あて名のご本人からみた続柄：　　〕
３．その他

あなた（あて名ご本人）についておたずねします

※以下の質問で「あなた」とは、あて名ご本人のことです。お間違えないようにお答えください。

問３　あなたの性別をお答えください。（１つに○）

１．男性　　２．女性

問４　あなたの年齢をお答えください。（数字を記入）
※令和７年 11 月１日現在の年齢でお答えください。

歳

問５　あなたの要支援認定の状況についてお答えください。（１つに○）
※令和７年 11 月 1 日現在の状況でお答えください。更新申請中などの理由で、結果が出ていない方は、分かっている状況でお答えください。

１．認定なし	３．要支援２	５．わからない
２．要支援１	４．事業対象者	

問６　あなたのお住まいの地区をお答えください。（１つに○）

１．田無町	７．向台町	13．富士町	19．ひばりが丘北
２．南町	８．芝久保町	14．中町	20．栄町
３．西原町	９．新町	15．東町	21．北町
４．緑町	10．柳沢	16．泉町	22．下保谷
５．谷戸町	11．東伏見	17．住吉町	
６．北原町	12．保谷町	18．ひばりが丘	

あなたのご家族や生活状況についておたずねします

問7　家族構成をお教えください。（1つに○）

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8　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。（1つに○）

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8-1へ**

問8-1　問8において、「2」または「3」と答えたの方のみにおたずねします。
介護・介助が必要になった主な原因はなんですか。（いくつでも○）

1．脳卒中（脳出血･脳梗塞等）
2．心臓病
3．がん（悪性新生物）
4．呼吸器の病気（肺気腫・肺炎等）
5．関節の病気（リウマチ等）
6．認知症(アルツハイマー病等)
7．パーキンソン病
8．糖尿病
9．腎疾患（透析）
10．視覚・聴覚障害
11．骨折・転倒
12．脊椎損傷
13．高齢による衰弱
14．その他〔具体的に：　　〕
15．不明

問9　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

問10　お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか。（1つに○）

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〔具体的に：　　〕

問 11　あなたは、今後も西東京市に住み続けたいですか。（１つに○）

１．これからも住み続けたい	４．市外に転出したい
２．当分は住み続けたい	５．市外に転出する予定がある
３．できれば市外に転出したい	６．どちらとも言えない

からだを動かすことについておたずねします

問 12　階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか。（１つに○）

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　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つに○）

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 14　15 分位続けて歩いていますか。（１つに○）

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 15　過去１年間に転んだ経験がありますか。（１つに○）

１．何度もある　　２．１度ある　　３．ない

問 16　転倒に対する不安は大きいですか。（１つに○）

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 17　週に１回以上は外出していますか。（１つに○）

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 18　昨年と比べて外出の回数が減っていますか。（１つに○）

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 19　外出を控えていますか。（１つに○）

１．はい　**⇒問 19-１へ**　　２．いいえ

問 19-1　問 19 で「１．はい」（外出を控えている）の方のみにおたずねします。
外出を控えている理由は、次のどれですか。（いくつでも○）

１．病気	６．目の障害
２．障害(脳卒中の後遺症など)	７．外での楽しみがない
３．足腰などの痛み	８．経済的に出られない
４．トイレの心配(失禁など)	９．交通手段がない
５．耳の障害（聞こえの問題など）	10．その他〔具体的に：　　〕

問 20　外出する際の移動手段は何ですか。（いくつでも○）

１．徒歩	８．病院や施設のバス
２．自転車	９．車いす
３．バイク	10．電動車いす（カート）
４．自動車（自分で運転）	11．歩行器・シルバーカー
５．自動車（人に乗せてもらう）	12．タクシー
６．電車	13．その他〔具体的に：　　〕
７．路線バス	

食べることについておたずねします

問 21　身長・体重をご記入ください。

身長　　cm　　**体重**　　kg

問 22　半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 23　お茶や汁物等でむせることがありますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 24　口の渇きが気になりますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 25　歯の数と入れ歯の利用状況をお教えください。（成人の歯の総本数は、親知らずを含めて 32 本です。）（１つに○）

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 26　６か月間で２～３kg 以上の体重減少がありましたか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 27　どなたかと食事をともにする機会はありますか。（１つに○）

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おたずねします

問 28　物忘れが多いと感じますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 29　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つに○）

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　自分で食品・日用品の買物をしていますか。（１つに○）

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　自分で食事の用意をしていますか。（１つに○）

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　自分で請求書の支払いをしていますか。（１つに○）

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 33　自分で預貯金の出し入れをしていますか。（１つに○）

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 34　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。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 35　新聞を読んでいますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 36　本や雑誌を読んでいますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 37　健康についての記事や番組に関心がありますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 38　友人の家を訪ねていますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 39　家族や友人の相談にのっていますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 40　病人を見舞うことができますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 41　若い人に自分から話しかけることがありますか。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 42　あなたは、普段どのような情報通信機器を利用していますか。（いくつでも○）

１．スマートフォン	５．固定電話・ＦＡＸ
２．タブレット型端末	６．その他〔具体的に：　　〕
３．携帯電話（スマートフォン以外）	７．情報通信機器は利用していない
４．パソコン	

問 43　あなたが、普段インターネット上で利用しているものがあれば教えてください。（いくつでも○）

１．商品・サービスの予約や購入	５．地図・交通情報
２．情報収集（検索、閲覧）	６．電子決済・QR コード決済
３．動画閲覧	７．その他〔具体的に：　　〕
４．SNS※（LINE（ライン）や X（エックス）など）	８．利用していない

※SNS（ソーシャルネットワーキングサービス）
ネットワーク上のコミュニケーション機能を持ったサービス全般を指す。

問 44　あなたは、スマートフォンの操作方法など、情報通信機器の使い方を教えてくれるような機会があったら参加（利用）したいと思いますか。（１つに○）

１．ぜひ参加（利用）したい	４．必要性を感じない・使うつもりがない
２．関心はあるが自信がない	５．わからない
３．今は必要ない	

地域での活動についておたずねします

問 45　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のそれぞれ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介護予防のための通いの場（街中いこいーなサロン、いきいきミニデイ、いきいき百歳体操など）	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

問 46　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 47　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

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 48　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。（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 49　反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人はいますか。
（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 50　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はいますか。
（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 51　反対に、あなたが看病や世話をしてあげる人はいますか。（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 52　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。
（いくつでも○）

1．自治会・町内会・老人クラブ	5．地域包括支援センター・市役所
2．社会福祉協議会・民生委員	6．その他〔具体的に：　　〕
3．ケアマネジャー	7．そのような人はいない
4．医師・歯科医師・看護師	

問 53　友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。（１つに○）

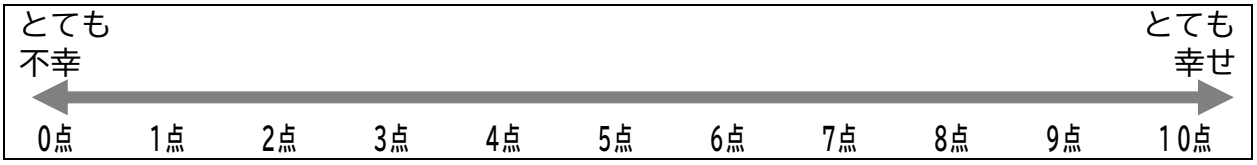
１．毎日ある	４．年に何度かある
２．週に何度かある	５．ほとんどない
３．月に何度かある	

健康についておたずねします

問 54　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 55　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、点数に○をつけてください。



問 56　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。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 57　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。（１つに○）

１．はい	２．いいえ

問 58　タバコは吸っていますか。（１つに○）

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 59　お酒は飲みますか。（１つに○）

１．ほぼ毎日飲む	３．ほとんど飲まない
２．時々飲む	４．もともと飲まない

問 60　現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。（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〔具体的に：　　〕
10. 筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）	

問 61　あなたは「フレイル（虚弱）」という言葉を知っていますか。（１つに○）

１．言葉も内容も知っている　　２．言葉は聞いたことがある　　３．知らない

問 62　西東京市では、高齢者のフレイルを防ぎ、元気で過ごす時間を伸ばす取組として、どなたでも参加できるフレイルチェックを行っています。あなたはこのフレイルチェックを受けたことがありますか。受けたことがない人は今後、受けてみたいですか。（１つに○）

１．受けたことがあり、今後も受けてみたい
２．受けたことはあるが、今後は受けなくてよい　**⇒問 62-１へ**
３．今後、受けてみたい
４．受けてみたくない
５．わからない

問 62-１　問 62 で「２」と回答した方におたずねします。
受けなくてよいと思う理由は何ですか。（１つに○）

１．自分の健康状態を確認することができた
２．フレイルについて理解することができた
３．特に体調や生活に不安を感じていない
４．内容が自分にはあまり役立たないと感じた
５．受けるにあたり手間や時間がかかる
６．その他〔具体的に：　　〕

問 63　あなたは、普段コンピューターや家庭用ゲーム機を用いたゲームを楽しんでいますか。（１つに○）

１．している　**⇒問 63-１へ**　　２．していない

問 63-1　問 63 で「１」と回答した方におたずねします。

あなたは、普段どのようにゲームを楽しんでいますか。（いくつでも○）

１．家庭用ゲーム機を使ってのゲーム	４．ゲームセンター
２．パソコンを使ってのゲーム	５．その他〔具体的に：　　〕
３．スマートフォンを使ってのゲーム	

問 64　西東京市では、高齢者を対象としたフレイル予防策として、ｅスポーツ※活動を推進しています。全ての福祉会館・福祉センターにｅスポーツができる常設のスペースを設けておりますが、あなたはｅスポーツを体験してみたいですか。

（１つに○）

※コンピューターや家庭用ゲーム機を用いて、競技性のあるゲームをスポーツのように楽しむ活動。

１．すでに体験している　**⇒問 64-１、問 64-２へ**
２．ぜひ体験してみたい
３．できれば体験してみたい
４．あまり体験したくない
５．まったく体験したくない
６．わからない

問 64-１　問 64 で「１」と回答した方におたずねします。

ｅスポーツを体験しようと思った理由をお聞かせください。（１つに○）

１．外出の頻度を増やすため	４．楽しみを増やすため
２．人との交流をするため	５．その他〔具体的に：　　〕
３．脳トレーニングになるため	

問 64-２　問 64 で「１」と回答した方におたずねします。

ｅスポーツを体験してよかったことをお聞かせください。（１つに○）

１．外出の頻度が増えた	４．楽しみが増えた
２．人との交流が増えた	５．その他〔具体的に：　　〕
３．脳トレーニングになった	

問 65　西東京市では、心身の状態が落ちてしまった方が、もう一度自分らしい暮らしを取り戻せるよう、リハビリ専門職等との週１回の面談・指導を通して、自ら立てた目標に向かい、短期間（約３か月間）でその目標の達成を目指すサービスを実施しています。心身の状態が落ちてしまったときに、このようなサービスを利用したいと思いますか。（１つに○）

１．利用したい	３．わからない
２．利用したくない	

認知症についておたずねします

問 66　あなたは、認知症について、どの程度知っていますか。（１つに○）

１．よく知っている	３．あまりよく知らない
２．ある程度は知っている	４．まったく知らない

問 67　あなたが、認知症について知っていることは、どんなことですか。
（いくつでも○）

１．認知症の原因となる病気（アルツハイマー病など）
２．認知症の症状（記憶障害、妄想など）
３．認知症のある人への接し方（話しかけ方など）
４．認知症のある人へのケア（介護）の方法
５．認知症のある人が在宅で利用できるサービス
６．認知症のある人に関する相談窓口

問 68　あなたが、認知症について知りたいことはどんなことですか。（いくつでも○）

１．認知症のある人への接し方（話しかけ方など）
２．認知症の予防に有効なこと
３．認知症の症状（記憶障害、妄想など）
４．認知症の原因となる病気（アルツハイマー病など）
５．認知症のある人へのケア（介護）の方法
６．認知症に関する相談窓口

問 69　あなたがもし認知症になったら、どのように暮らしたいですか。（いくつでも○）

１．医療や介護を受けながら、今まで暮らしてきた地域で生活したい
２．介護施設などで必要な支援・サービスを受けながら生活したい
３．家族の介護を受けながら、今まで暮らしてきた地域で生活したい
４．地域の人たちに支えられながら、今まで暮らしてきた地域で生活したい
５．支援・サービスを受けずに、今までどおり暮らしたい

問 70　あなたが地域で暮らす認知症のある人にできる（できそうな）支援はありますか。
（いくつでも○）

１．見守り・声かけ	４．ゴミ出しなどちょっとした家事のお手伝い
２．近くの場所の案内	５．買い物代行・同行
３．話し相手	６．外出時の移動支援

問 71　あなた自身やご家族などが認知症になったときに、どこに（誰に）相談しますか・または、どこに（誰に）相談しましたか。（いくつでも○）

1．クリニック（かかりつけ医）	5．ケアマネジャー
2．市役所の窓口	6．専門病院
3．地域包括支援センター	7．友人・知人
4．親族	

問 72　今後の認知症のある人やご家族への支援について、どのようなことを望みますか。（いくつでも○）

1．認知症を早く発見し、診断できる仕組みの充実
2．行方不明にならないための見守りや早期発見の仕組みの充実
3．介護する家族への支援（家族向けセミナーなど）の充実
4．財産や権利が守られる仕組みの充実
5．認知症をより理解できる普及啓発の充実
6．地域のボランティアの充実
7．その他〔具体的に：　　〕

高齢者を支えるしくみについておたずねします

問 73　あなたは、「地域包括支援センター※」を知っていますか。（１つに○）

※高齢者の方が住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、介護・福祉・健康・医療など様々な面から関係機関との連携をとりながら、総合的に支えていく機関

1．知っている	2．知らない

問 74　介護保険外の高齢者福祉サービス（紙おむつの支給、見守り配食など）について、利用したことがありますか。（１つに○）

1．利用している（利用していた）	2．利用したことがない　**⇒問74-１へ**

問 74-１　問 74 で「１」と回答した方におたずねします。
あなたが、今後介護等が必要な状態になった時に、「受けてみたい」または「必要だと思う」サービスは何ですか。（いくつでも○）

1．見守りを行う配食サービス
2．紙おむつを自宅に届けるサービス
3．住宅改修（浴槽交換など）に関する費用を助成するサービス
4．介助付きのタクシーを手配するサービス
5．緊急時にコントロールセンターに通報するサービス
6．自宅で散髪等をしてもらう訪問理・美容サービス
7．入浴施設の入浴券を支給するサービス
8．その他〔具体的に：　　〕

問 75　介護保険外の高齢者福祉サービス（紙おむつの支給、見守り配食など）については、高齢者人口の増加に伴い、今後も利用が増えていくと予想されます。これに対応するために、あなたの考えに一番近いものはどれですか。（１つに○）

１．サービスの対象者などの内容は変えず、サービスを利用する人の自己負担を増やして対応する
２．自己負担を増やさずに、サービスの対象者などの内容を変えて対応する
３．利用が増えても高齢者福祉サービスの内容・自己負担は変えずに対応する
４．その他〔具体的に：　　〕
５．わからない

調査にご協力いただき誠にありがとうございました。

記入もれがないかどうかもう一度お確かめの上、同封の返信用封筒（切手は不要）に入れて、**１１月２５日（火）までに**お近くのポストに投函してください。