

北区全高齢者実態把握調査

〈 長生きするなら北区が一番アンケート 〉

報告書

令和4年3月

北 区

目 次

第 1 章 調査の概要	1
1. 調査の目的	3
2. 調査の対象	3
3. 調査内容	3
4. 回収結果	3
5. 調査結果を見る上での注意事項	4
6. 日常生活圏域について	5
7. 回答者の属性	7
第 2 章 調査結果の詳細	9
1. ご本人のこと	11
(1) 家族構成	11
(2) 世帯人数	13
(3) 就業状況	13
(4) 今後の就業希望	14
(5) 住居形態	14
(6) 通学年数	15
2. 日常生活	16
(1) 普段の行動	16
(2) 歩行や転倒	17
3. 健康	18
(1) 6 ヶ月間で 2 ～ 3 k g 以上の体重減少	18
(2) 身長・体重	18
(3) 1 日 3 食の摂取	20
(4) 最近 1 週間ぐらいでほぼ毎日摂取した食品群	21
(5) 共食の機会	22
(6) 口腔機能	22
(7) 1 日に 2 回以上の歯磨き	23
(8) 年に 1 回以上の歯科受診・検診	24
(9) 年に 1 回以上の病院・診療所の受診・健診	24
(10) 通院中の病気	25
(11) 喫煙状況	25
(12) 飲酒状況	26
(13) 外出頻度	26
(14) 運動頻度	27
(15) 1 日のなかで体を動かす時間、座っている時間	27
(16) 昨年と比較した外出頻度の減少	29
(17) 認知機能	32

4. こころの健康	34
(1) 最近2週間の気持ちや心の状態	34
(2) 健康状態	37
(3) 幸福度	38
5. 通信手段	39
(1) 通信・通話機器の利用状況	39
(2) 通信・通話機器の利用目的	39
(3) 普段から見聞きしている情報媒体	40
6. 交流	41
(1) 家族、親戚、友人との交流状況	41
(2) 近所付き合いの程度	42
(3) ご近所への信頼度	46
(4) ご近所が周囲に役立つと思うか	47
(5) 地域の人から頼りにされたりしていると思うか	47
7. 地域活動	48
(1) 各年齢層と会話をする機会	48
(2) 活動への参加頻度	49
(3) 災害時・緊急時での手助け	52
8. コロナ禍における心身の状態変化	53
(1) 自粛生活での暮らしや気持ちの変化	53
9. 相談	56
(1) 高齢者あんしんセンターの認知度	56
(2) 物忘れや認知症に関する相談先	58
(3) 困りごとの相談先	59
10. 緊急時について	60
(1) 緊急時対応してくれる人の有無	60
11. 特に見守りが必要と思われる方について	61

第3章 集計表	63
---------	----

第4章 調査票	89
---------	----

第1章 調査の概要

1. 調査の目的

令和3年10月1日現在北区在住の満65歳以上で要介護認定を受けていない方全員を対象に、高齢者一人ひとりの日常の生活状況や健康状態、地域とのかかわりなどを把握し、高齢者の社会参加、介護予防・自立支援につながる施策を構築する基礎資料とするとともに、PDCAサイクルに沿った施策推進を可能とするため郵送による調査を行いました。

2. 調査の対象

対象者：北区在住の満65歳以上で要介護認定を受けていない方全員

調査方法：郵送配布・郵送回収（督促はがき1回）

調査期間：令和3年11月24日（水）～12月22日（水）

〈対象者の性別・年齢別内訳〉

(人)

年齢	男性	女性	合計
65～69歳	8,455	8,232	16,687
70～74歳	10,524	11,228	21,752
75～79歳	6,717	8,729	15,446
80～84歳	4,740	7,068	11,808
85歳以上	3,393	6,257	9,650
合計	33,829	41,514	75,343

3. 調査内容

- | | |
|------------|---------------------|
| (1) ご本人のこと | (6) 交流 |
| (2) 日常生活 | (7) 地域活動 |
| (3) 健康 | (8) コロナ禍における心身の状態変化 |
| (4) こころの健康 | (9) 相談 |
| (5) 通信手段 | (10) 緊急時について |

4. 回収結果

対象者数 75,343人／有効回収数 51,741／有効回収率 68.7%

(人)

年齢	男性	女性	合計
65～69歳	4,837	5,061	9,898
70～74歳	6,615	7,726	14,341
75～79歳	4,774	6,634	11,408
80～84歳	3,639	5,395	9,034
85歳以上	2,531	4,487	7,018
合計	22,396	29,303	51,741※

※性別、年齢が無回答の42人を含む

5. 調査結果を見る上での注意事項

- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は、各設問に対する回答者数である。
- ・百分率（%）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。したがって、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、%を足し合わせて100%にならない場合がある。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、%の合計が100%を超える場合がある。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- ・年代・高齢者あんしんセンターなどのクロス分析の場合、年代・住所が不明の対象者は省くため、回答者数合計値は、調査回答者全員の人数より少なくなることがあります。

6. 日常生活圏域について

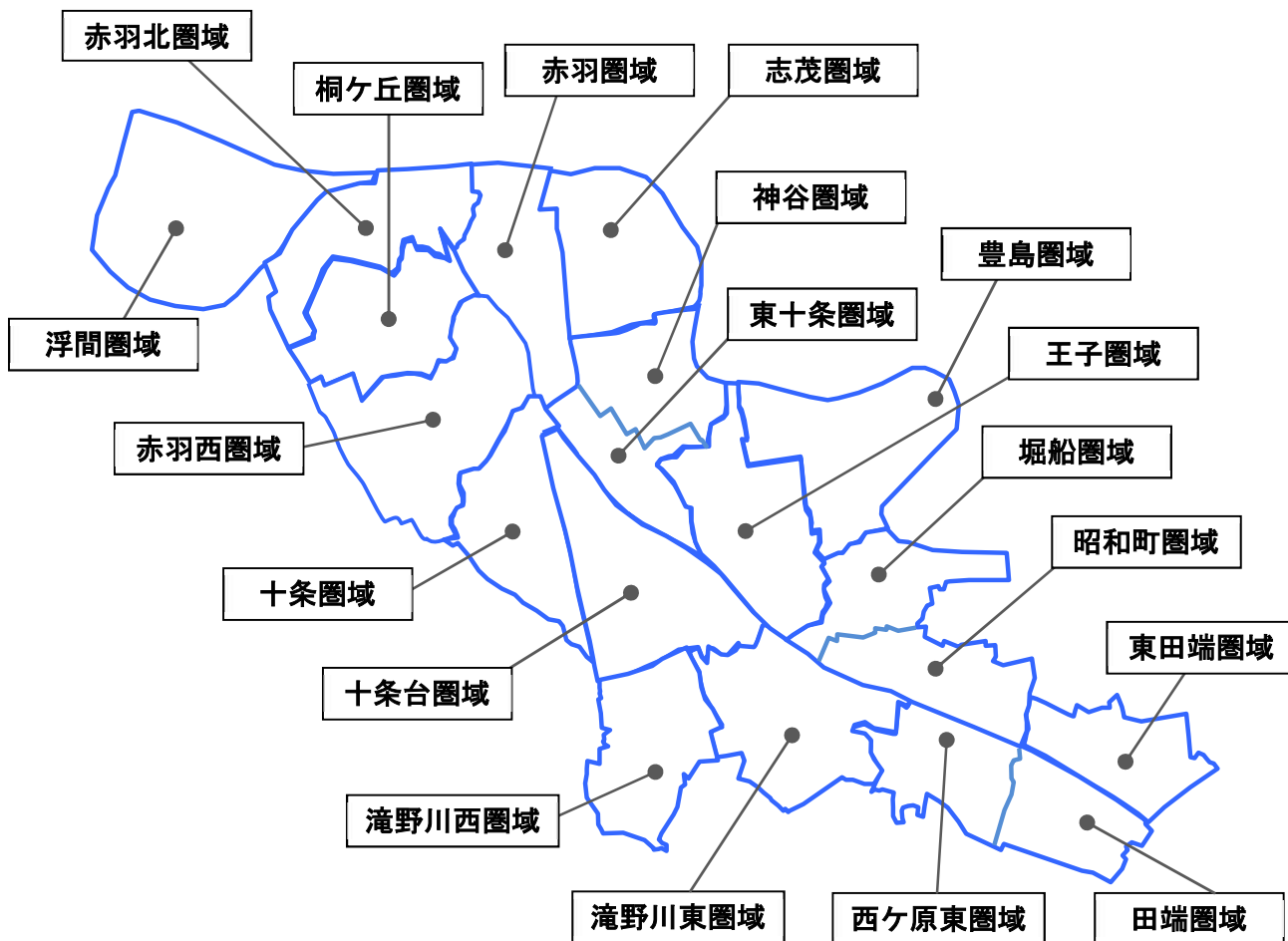
集計にあたっては、地域特性を把握するため、区内を地域振興室の区域に合わせ、19の圏域に分けた日常生活圏域別に区分しました。

	圏域	高齢者あんしんセンター	担当地域
1	十条台	十条台	王子本町1～3丁目、中十条1～4丁目、岸町1～2丁目、十条台1丁目、上十条1丁目
2	王子	王子光照苑	王子1～6丁目、豊島1丁目
3	豊島	豊島	豊島2～8丁目
4	十条	十条	上十条2～5丁目、十条仲原1～4丁目、十条台2丁目
5	東十条	東十条・神谷	東十条1～6丁目
6	神谷		神谷1～3丁目
7	赤羽西	西が丘園	赤羽西1～6丁目（5丁目3～15を除く）、西が丘1～3丁目
8	志茂	みずべの苑	志茂1～5丁目
9	赤羽	赤羽	岩淵町、赤羽1～2丁目、赤羽3丁目1～4、5（2～11）、6（1～9・27～32）、赤羽南1～2丁目
10	赤羽北	赤羽北	赤羽北1～2丁目、3丁目（3～5、16～25を除く）、赤羽台4丁目2～15、17（9・25～65）、18、19、赤羽3丁目5（1・13～15）、6（10～26）、7～29
11	浮間	浮間	浮間1～5丁目
12	桐ヶ丘	桐ヶ丘やまぶき荘	桐ヶ丘1～2丁目、赤羽北3丁目3～5、16～25、赤羽台1～3丁目、4丁目1、16、17（1～8・10～24・66・68）、赤羽西5丁目3～15
13	滝野川西	滝野川西	滝野川3～7丁目
14	滝野川東	飛鳥晴山苑	滝野川1～2丁目、西ヶ原2～4丁目
15	西ヶ原東	滝野川はくちょう	西ヶ原1丁目、上中里1丁目、中里1～3丁目
16	田端		田端1～6丁目
17	昭和町	昭和町・堀船	上中里2～3丁目、昭和町1～3丁目、栄町
18	堀船		堀船1～4丁目
19	東田端	新町光陽苑	田端新町1～3丁目、東田端1～2丁目

第1章 調査の概要

日常生活圏域は以下のとおりとなっています。

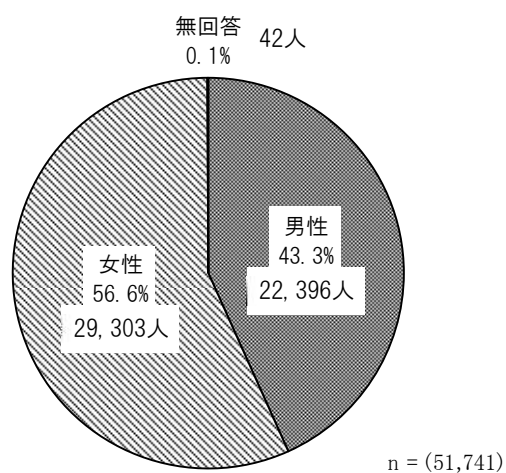
日常生活圏域図



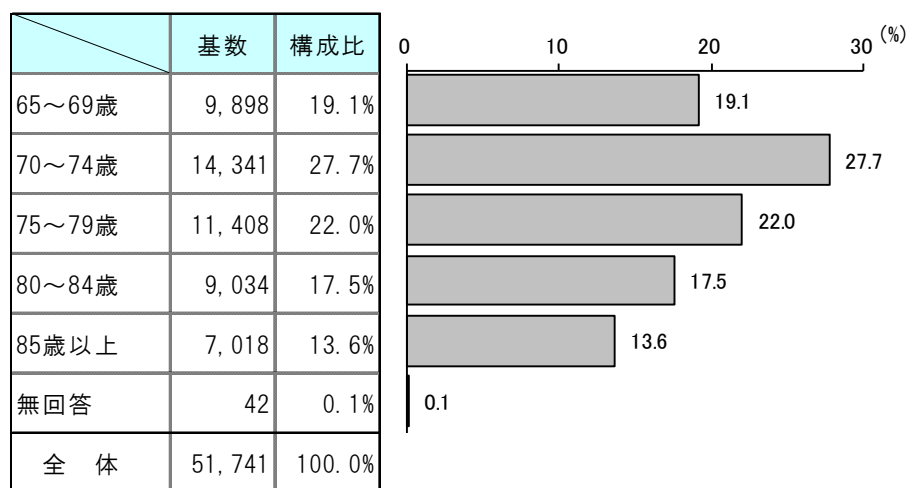
高齢福祉課資料（令和2年10月1日現在）

7. 回答者の属性

(1) 性別

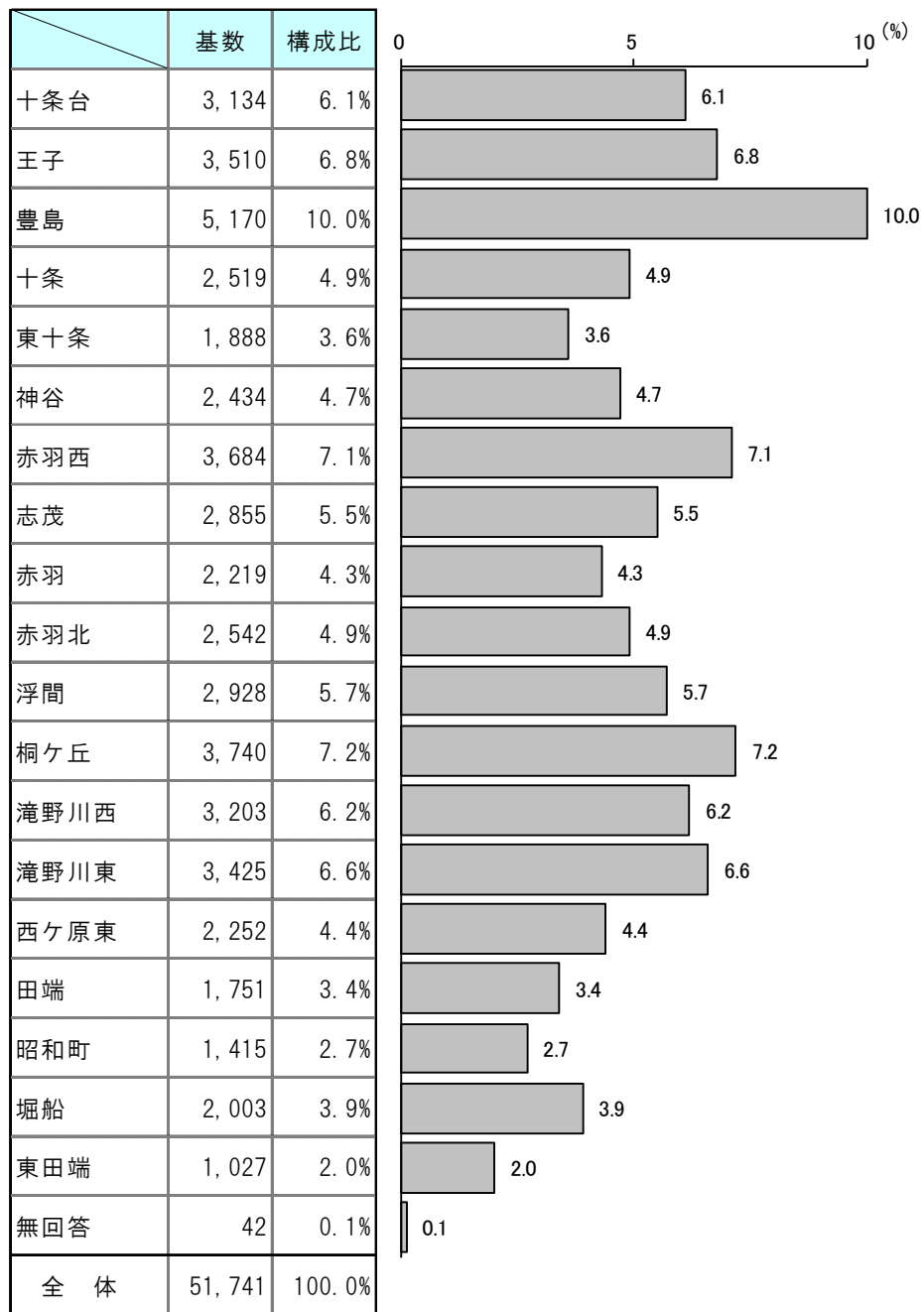


(2) 年齢

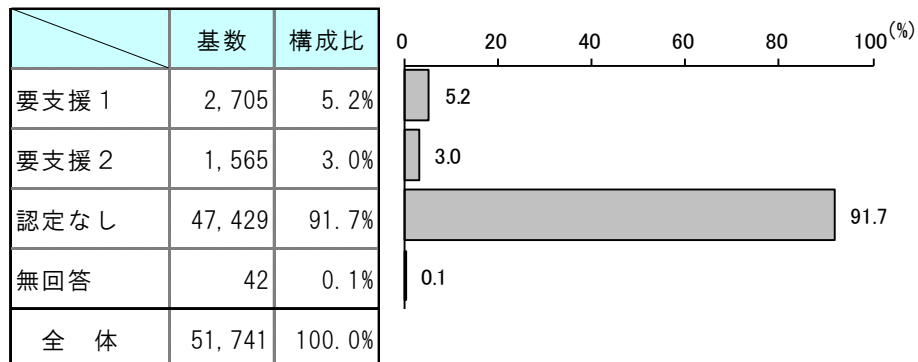


第1章 調査の概要

(3) 日常生活圏域



(4) 介護度



第2章 調査結果の詳細

1. ご本人のこと

(1) 家族構成

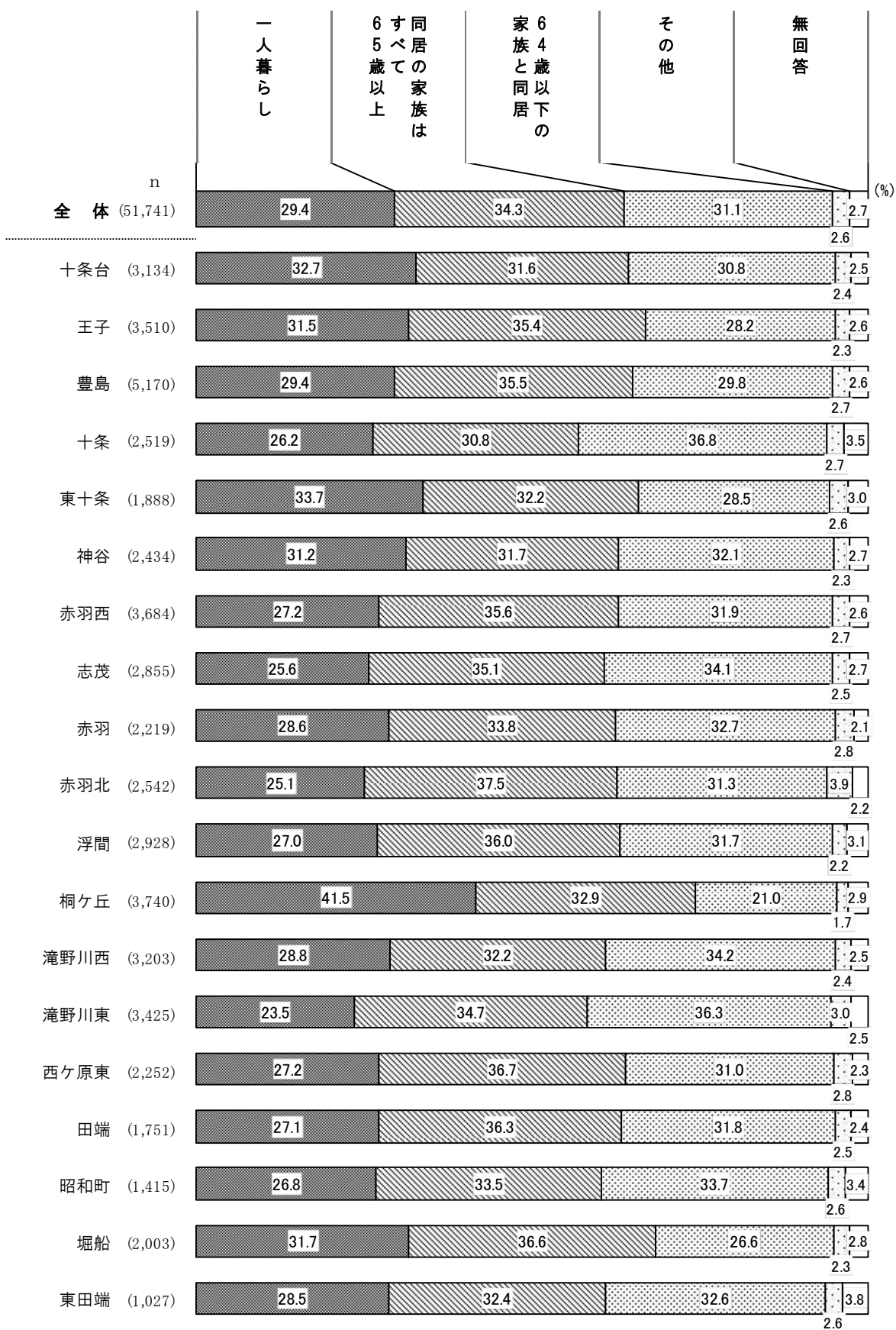
■約3割が「一人暮らし」

問1 家族構成を教えてください。(○は1つ)

家族構成では、「同居の家族はすべて65歳以上」が34.3%で最も高いものの、「64歳以下の家族と同居」は31.1%、「一人暮らし」は29.4%となっています。

日常生活圏域別にみると、“桐ヶ丘”で「一人暮らし」が41.5%と最も高く、最も低い“滝野川東”(23.5%)とは18ポイント差があります。また、その“滝野川東”と“十条”では、「64歳以下の家族と同居」が3割台後半とやや高くなっています。

〈日常生活圏域別／家族構成〉

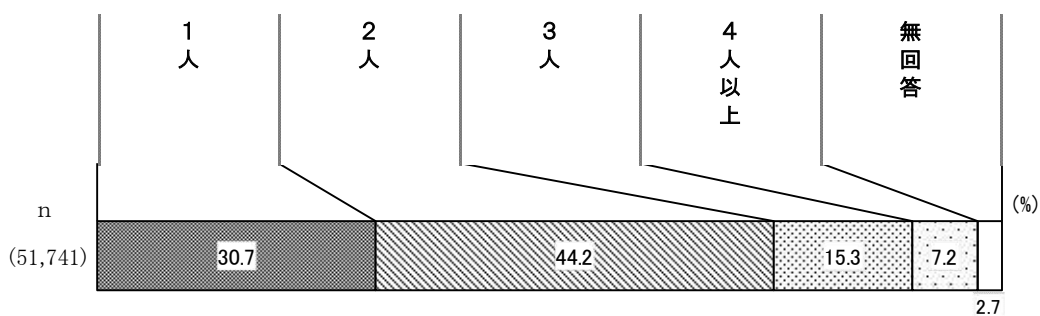


(2) 世帯人数

■ 「2人」が4割台半ば

問2 あなたを含め、生計を共にしている世帯の人数は何人ですか。(〇は1つ)

世帯人数では、「2人」が44.2%で最も高く、「1人」が30.7%、「3人」が15.3%となっています。

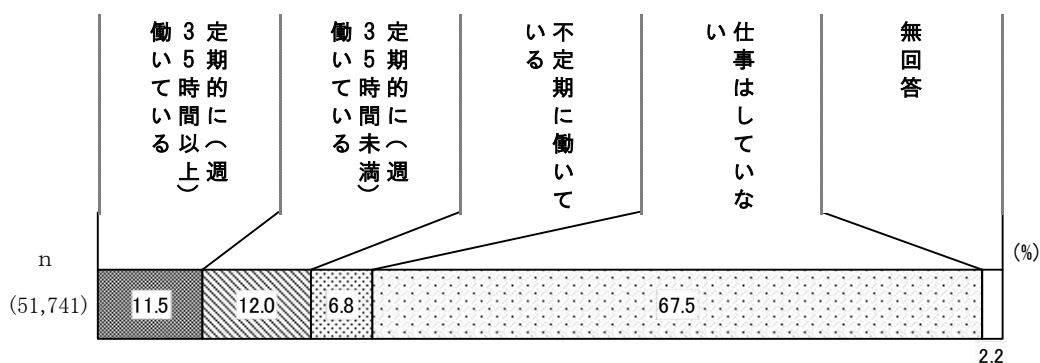


(3) 就業状況

■ 《働いている》は約3割

問3 あなたは、現在、収入を伴う仕事（パート・アルバイト・自営業を含む）をしていますか。(〇は1つ)

就業状況では、「仕事はしていない」が67.5%で最も高くなっています。一方、「定期的に（週35時間以上）働いている」（11.5%）、「定期的に（週35時間未満）働いている」（12.0%）、「不定期に働いている」（6.8%）を合わせた《働いている》は30.3%となっています。

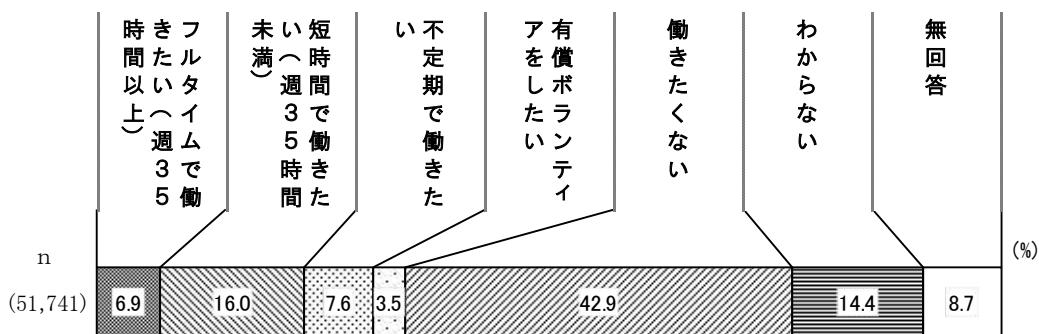


(4) 今後の就業希望

■ 《働きたい》が約3割

問4 あなたは今後働きたいと思いますか。現在働いている方も、今後どのように働きたいかをお答えください。(〇は1つ)

今後の就業希望では、「働きたくない」が42.9%で最も高くなっています。一方、「フルタイムで働きたい(週35時間以上)」(6.9%)、「短時間で働きたい(週35時間未満)」(16.0%)、「不定期で働きたい」(7.6%)を合わせた《働きたい》は30.5%となっています。

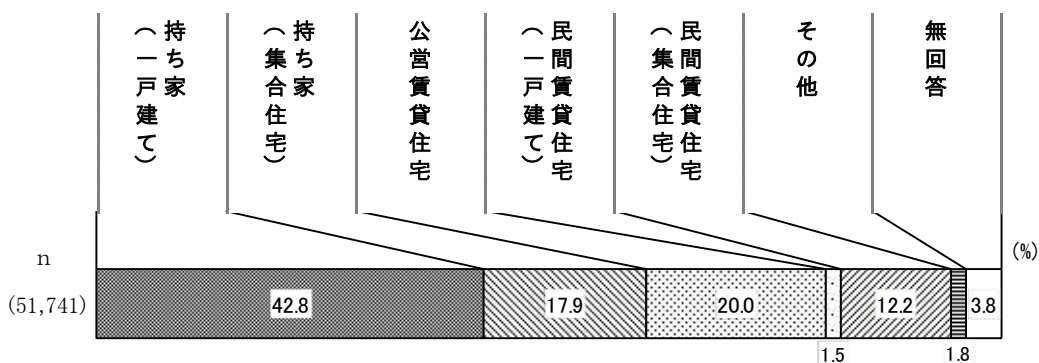


(5) 住居形態

■ 「持ち家(一戸建て)」が4割前半

問5 どのような住宅にお住まいですか。(〇は1つ)

住居形態では、「持ち家(一戸建て)」が42.8%で最も高く、「公営賃貸住宅」は20.0%、「持ち家(集合住宅)」は17.9%、「民間賃貸住宅(集合住宅)」は12.2%となっています。

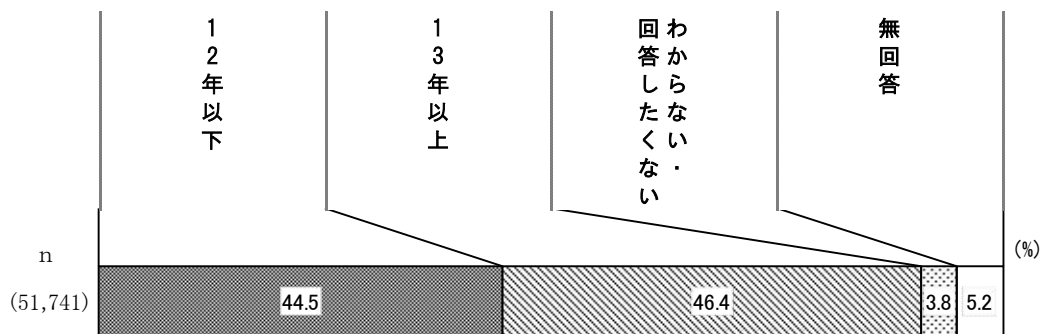


(6) 通学年数

■ 「12年以下」「13年以上」ともに4割台半ば

問6 学校には何年間通いましたか。(〇は1つ)

通学年数では、「12年以下」が44.5%、「13年以上」が46.4%となっています。



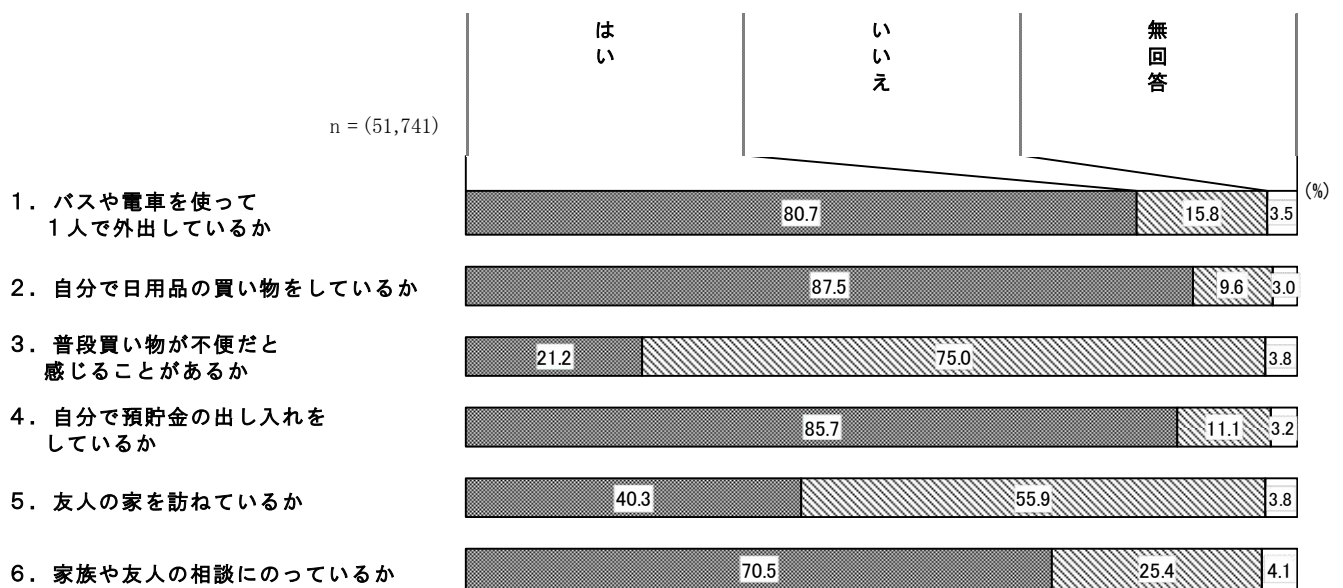
2. 日常生活

(1) 普段の行動

■【友人宅への訪問】をしていないは半数を超える

問7 あなたの普段の行動についてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

普段の行動に関して、各項目をきいたところ、できていない、感じるという回答は、【交通機関を利用した1人での外出】が15.8%、【自分で日用品の買い物】が9.6%、【普段買い物が不便】が21.2%、【自分で預貯金の出し入れ】が11.1%、【友人宅への訪問】が55.9%、【家族や友人の相談にのる】が25.4%となっています。

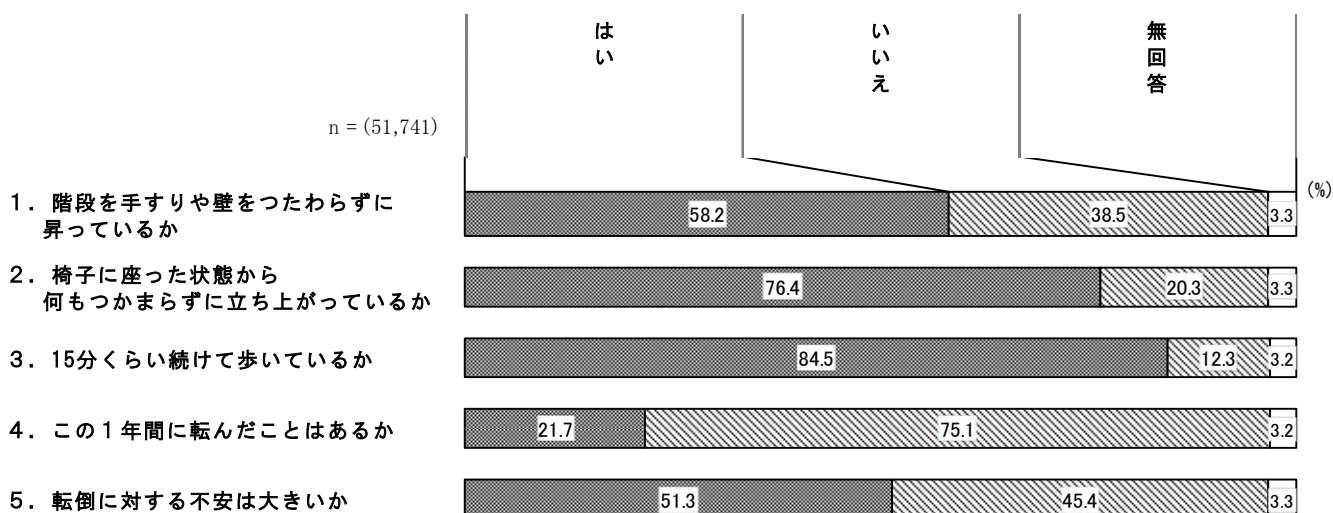


(2) 歩行や転倒

■ 《運動器機能低下リスク》があると思われる人は22.1%

問8 あなたの歩行や転倒についてお答えください。(〇はそれぞれ1つずつ)

歩行や転倒に関して各項目をきいたところ、運動器機能の低下につながる回答は、【階段を手すりなど無しで昇る】が38.5%、【椅子から何もつかまらず立ち上がる】が20.3%、【15分程度の歩行】が12.3%、【この1年間での転倒】が21.7%、【転倒に対する不安】が51.3%となっています。

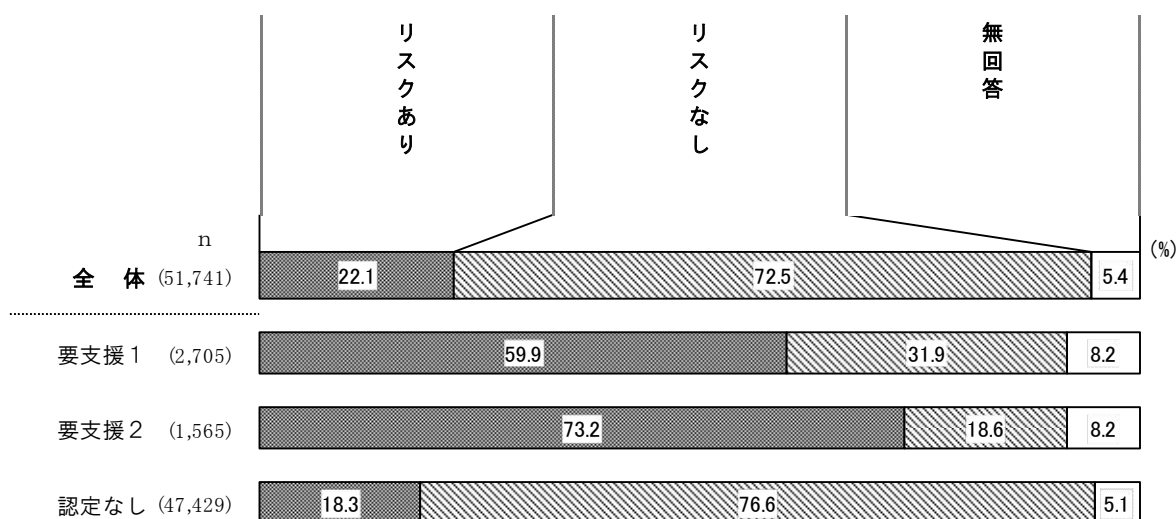


◎運動器機能低下リスク

上記5項目のうち3項目以上で「はい」と回答した方を「リスクあり」と判定すると、全体の22.1%が該当しています。

運動器機能低下リスクを介護度別でみると、「リスクあり」が“要支援2”で73.2%、“要支援1”で59.9%と、「認定なし」(18.3%)よりも非常に高くなっています。

〈介護度別／運動器機能低下リスク〉



3. 健康

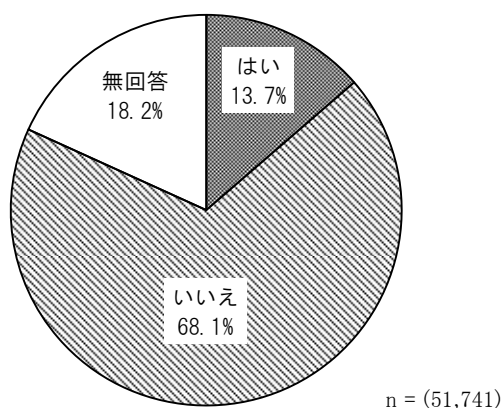
(1) 6カ月間で2～3kg以上の体重減少

■この半年で2～3kg以上の体重減少があった人は約14%

問9 あなたの栄養や食事等についてお答えください。

1) 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。(○は1つ)

6カ月間で2～3kg以上の体重減少があったという人は13.7%となっています。



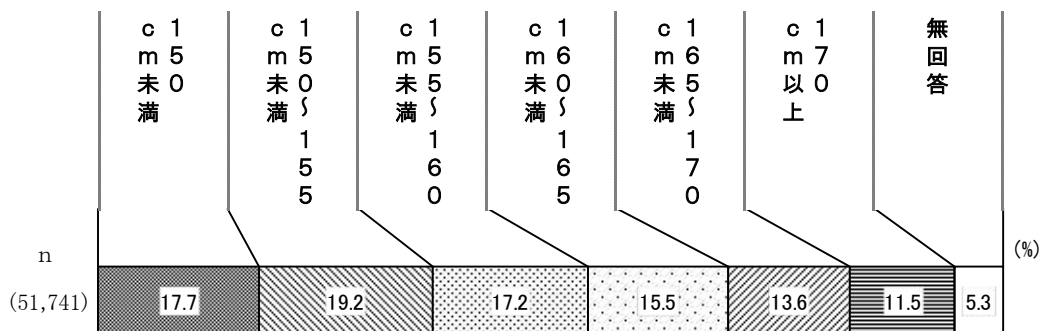
(2) 身長・体重

■BMIでみると、「肥満」22.1%、「やせ」8.0%

問9 2) 身長・体重をご記入ください。

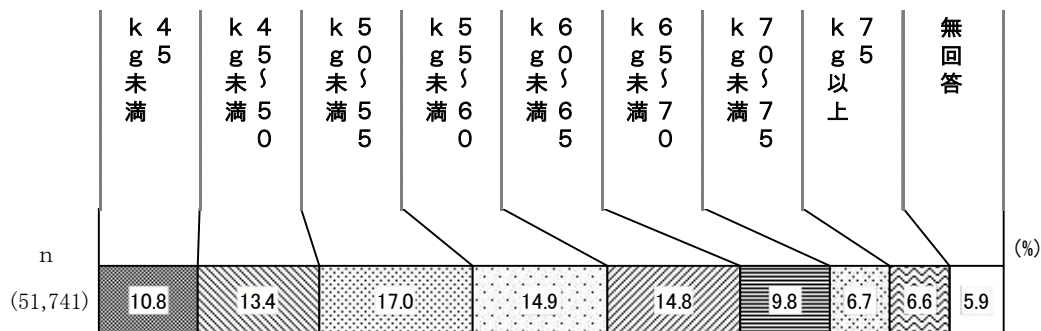
身長は「150～155cm未満」が19.2%で最も高くなっています。

■身長



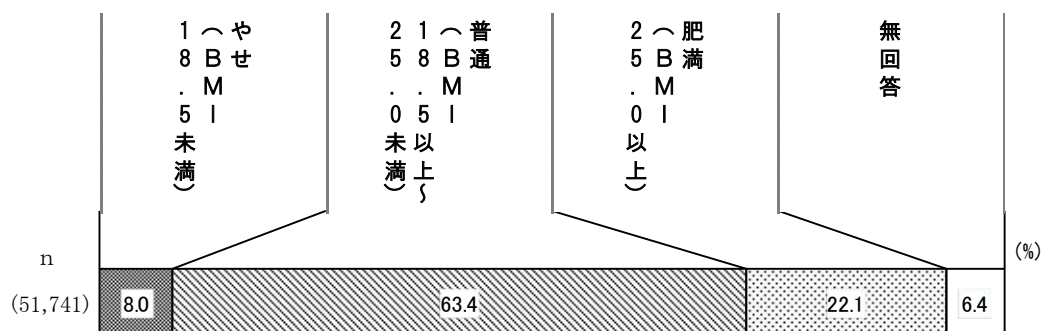
体重は「50～55kg未満」が17.0%で最も高くなっています。

■体重



身長と体重から算出される肥満度を表す体格指数をBMI（体重（kg）÷{身長（m）×身長（m）}）といい、「普通（BMI 18.5以上～25.0未満）」が63.4%で最も高く、「肥満（BMI 25.0以上）」は22.1%、「やせ（BMI 18.5未満）」は8.0%となっています。

■BMI

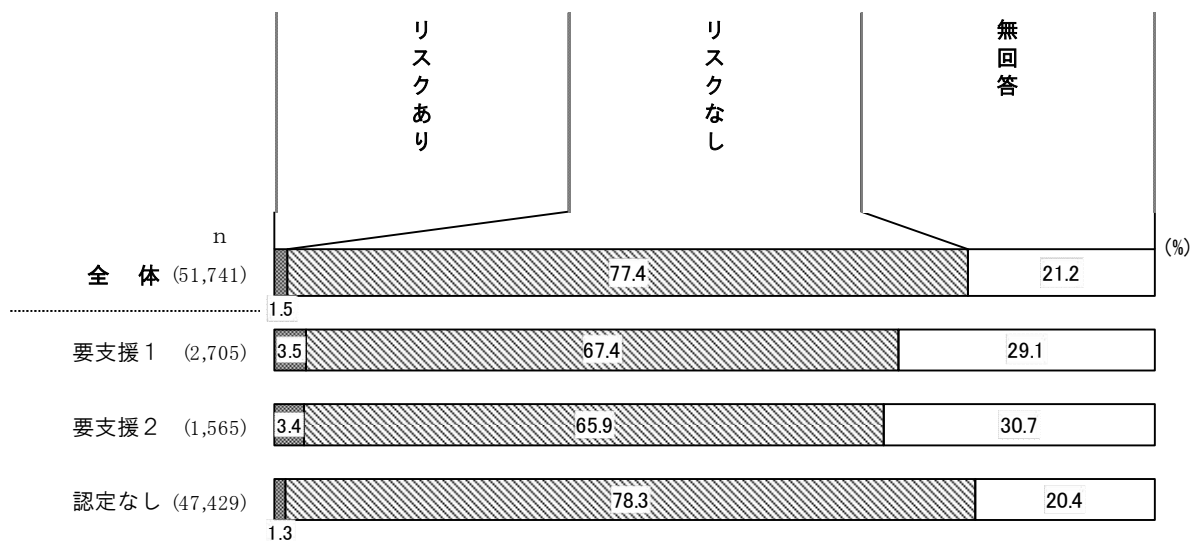


◎低栄養リスク

6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少があり、かつBMIで「やせ（BMI 18.5未満）」判定が出た方を「低栄養リスクあり」とし、全体の1.5%が該当しています。

介護度別でみると、“要支援1”“要支援2”では、低栄養「リスクあり」が3%を超えています。

〈介護度別／低栄養リスク〉

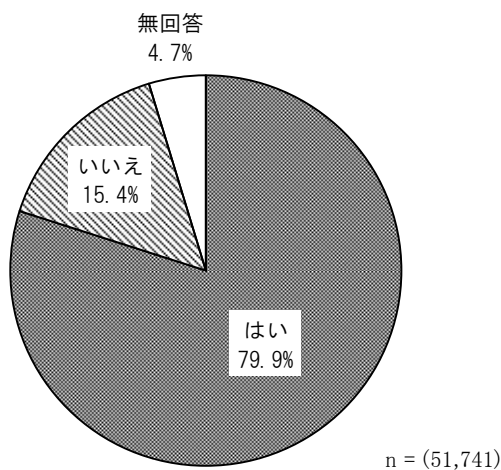


(3) 1日3食の摂取

■きちんと3食食べている人は8割

問9 3) 1日3食きちんと食べていますか。(○は1つ)

1日3食きちんと食事をとっているかきいたところ、「はい」は79.9%、「いいえ」は15.4%となっています。

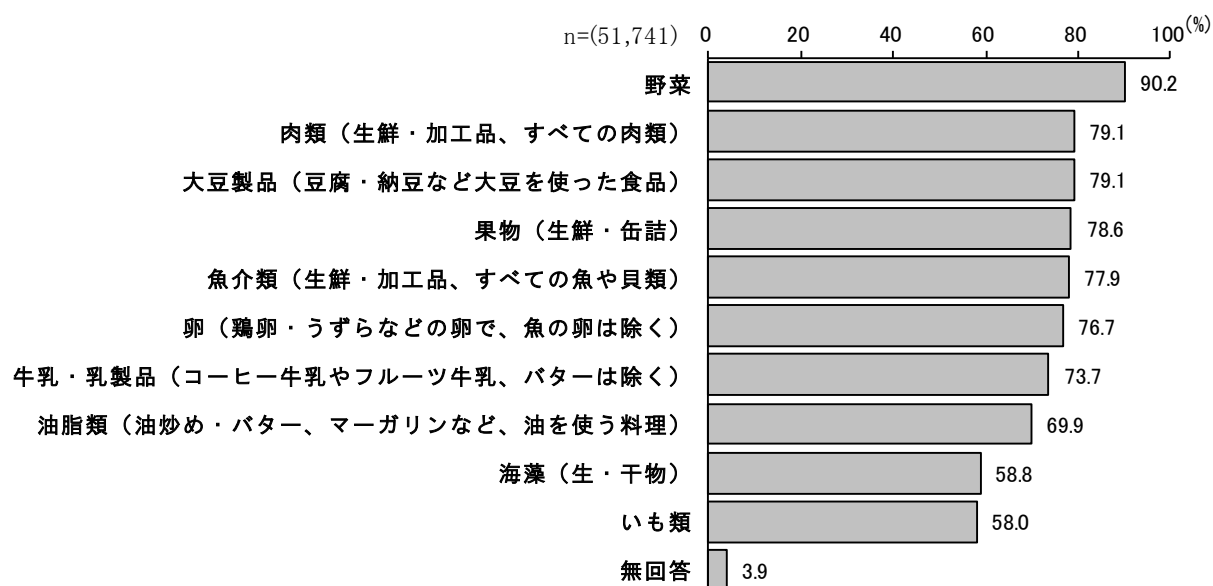


(4) 最近1週間ぐらいでほぼ毎日摂取した食品群

■最近1週間ではほぼ毎日「野菜」を食べた人が9割

問9 4) 最近1週間ぐらいの食事について、ほぼ毎日(週5日以上)食べた食品群に○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)

最近1週間ぐらいで毎日摂取した食品としては、「野菜」が90.2%で最も高く、以下、「肉類(生鮮・加工品、すべての肉類)」「大豆製品(豆腐・納豆など大豆を使った食品)」「(ともに79.1%)」、「果物(生鮮・缶詰)」(78.6%)、「魚介類(生鮮・加工品、すべての魚や貝類)」(77.9%)、「卵(鶏卵・うずらなどの卵で、魚の卵は除く)」(76.7%)が続きます。

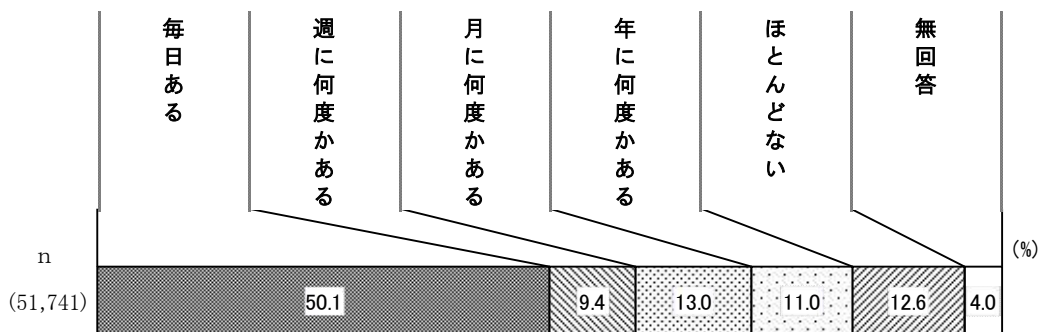


(5) 共食の機会

■「毎日ある」が半数

問9 5) どなたかと食事をとる機会がありますか。(○は1つ)

どなたかと食事をとる機会は、「毎日ある」(50.1%)が半数を占めているものの、「月に何度かある」は13.0%、「年に何度かある」も11.0%となっています。一方、「ほとんどない」は12.6%となっています。



(6) 口腔機能

■半年前より固いものが食べにくくなった人、口の渇きが気になる人は、ともに約3割

問9 6) 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)

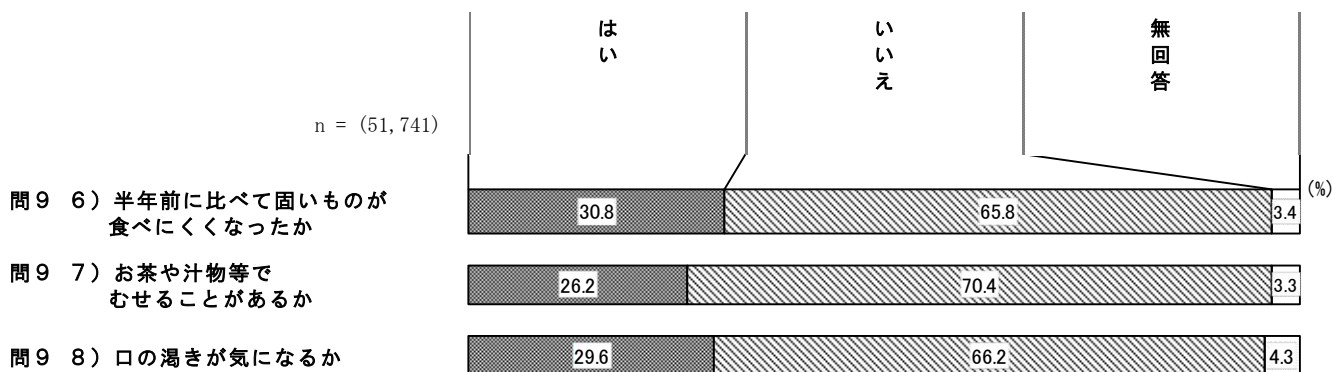
問9 7) お茶や汁物等でむせることがありますか。(○は1つ)

問9 8) 口の渇きが気になりますか。(○は1つ)

半年前に比べて固いものが食べにくくなったかをきいたところ、「はい」が30.8%、「いいえ」が65.8%となっています。

お茶や汁物等でむせることがあるかきいたところ、「はい」が26.2%、「いいえ」が70.4%となっています。

口の渇きが気になるかきいたところ、「はい」が29.6%、「いいえ」が66.2%となっています。

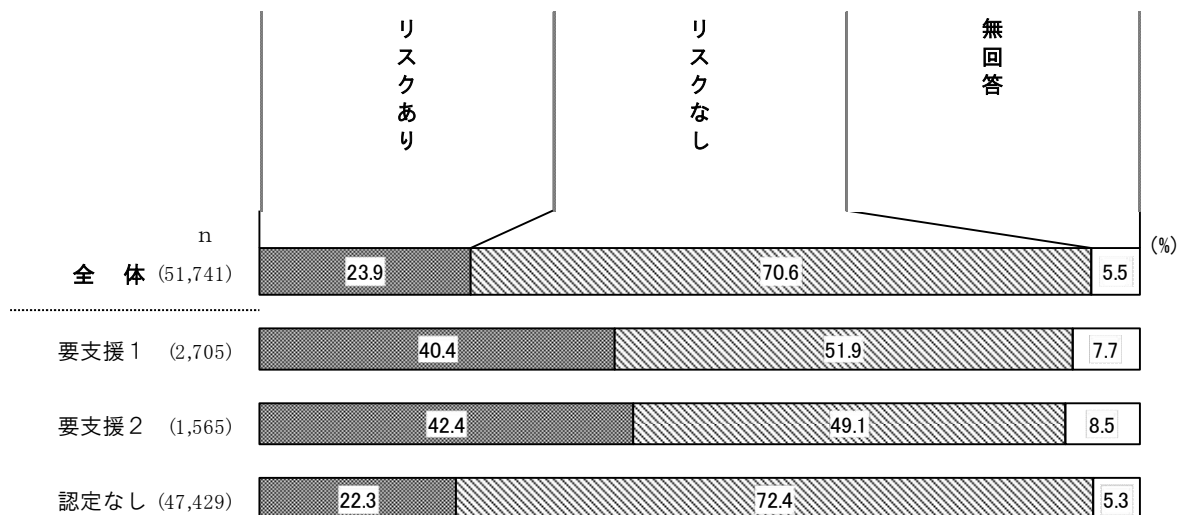


◎口腔機能低下リスク

問9の6) 半年前と比較した固いものの食べにくさ、同7) お茶や汁物等でむせること、同8) 口の渇きへの懸念の3項目中2項目で「はい」と回答した方を「口腔機能低下リスクあり」と判定すると、全体の23.9%が該当しています。

介護度別でみると、“要支援1”“要支援2”で《リスクあり》が4割台となっています。

〈介護度別／口腔機能低下リスク〉

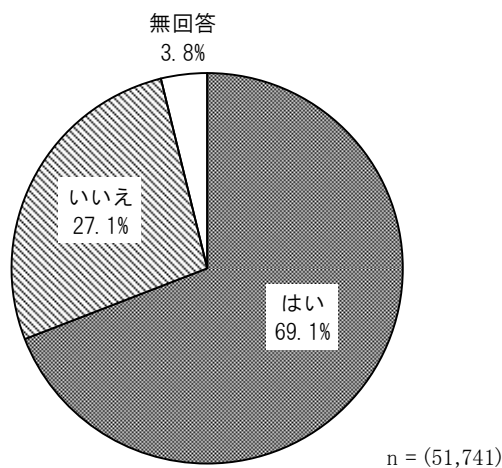


(7) 1日に2回以上の歯磨き

■ 1日に2回以上歯磨きをしている人は約7割

問9 9) 1日に2回以上は歯を磨いていますか。(○は1つ)

1日に2回以上の歯磨きをしているかきいたところ、「はい」が69.1%、「いいえ」が27.1%となっています。

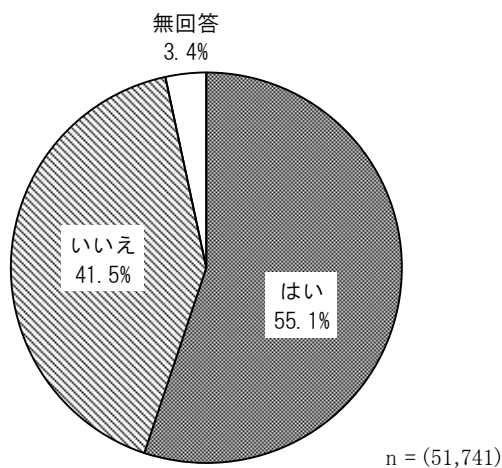


(8) 年に1回以上の歯科受診・検診

■年に1回以上の受診・検診をしている人は5割台半ば

問9 10) 年に1回以上は歯科を受診するか定期検診を受けていますか。(○は1つ)

年に1回以上歯科を受診するか定期検診を受けるかきいたところ、「はい」が55.1%、「いいえ」が41.5%となっています。

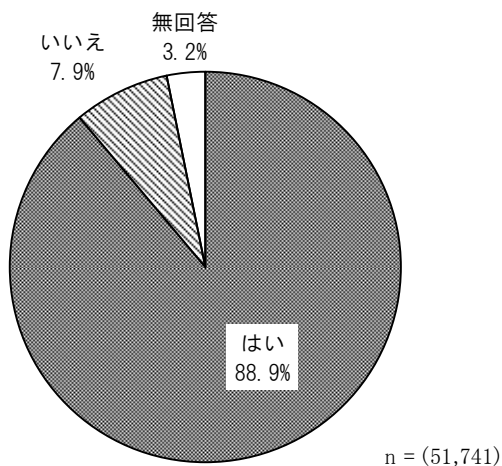


(9) 年に1回以上の病院・診療所の受診・健診

■9割弱が年に1回以上受診・健診をしている

問9 11) 年に1回以上は病院・診療所を受診するか、健康診断を受けていますか。(歯科除く)(○は1つ)

年に1回以上病院・診療所を受診するか健康診断を受けるかきいたところ、「はい」が88.9%を占め、「いいえ」は7.9%となっています。

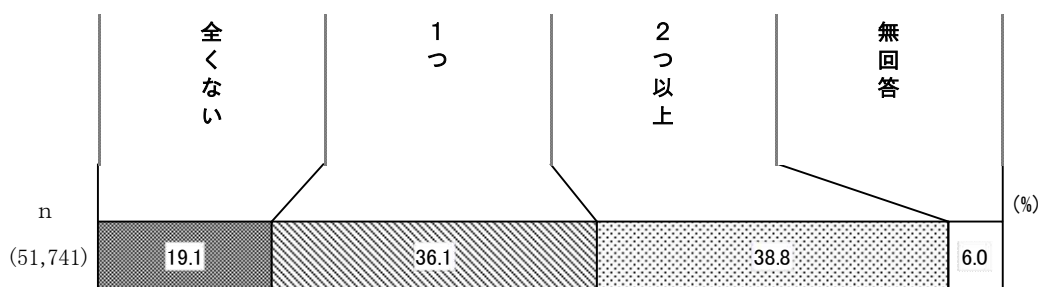


(10) 通院中の病気

■ 4人中3人が通院中の病気があるとしている

問9 12) 通院中の病気がありますか。(○は1つ)

通院中の病気の有無についてきいたところ、「2つ以上」(38.8%)と「1つ」(36.1%)が高くなっており、それらを合わせた《ある》は74.9%を占めています。一方、「全くない」は19.1%となっています。

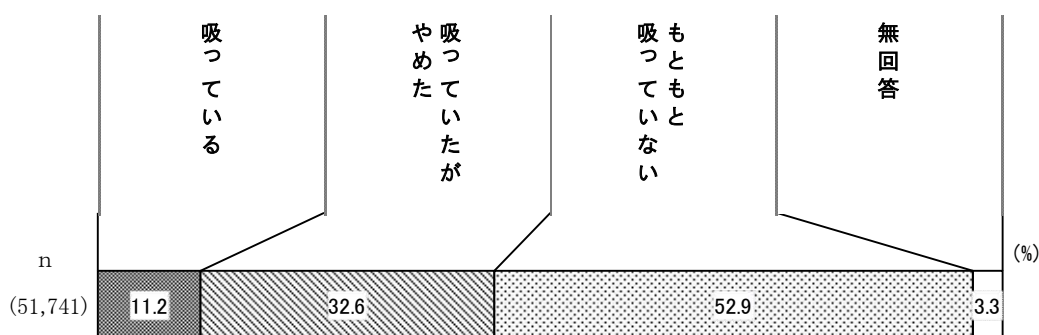


(11) 喫煙状況

■ 喫煙者は1割強

問9 13) あなたは、タバコを吸っていますか。(○は1つ)

喫煙状況としては、「吸っている」の11.2%に対して、「もともと吸っていない」(52.9%)と「吸っていたがやめた」(32.6%)を合わせた《吸っていない》は85.5%を占めています。

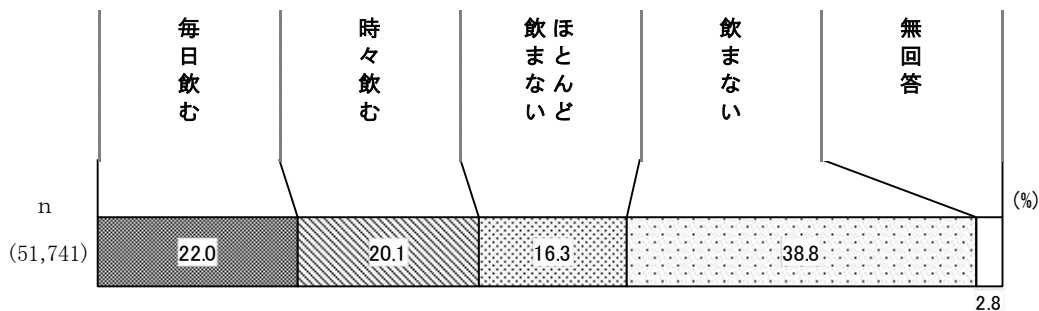


(12) 飲酒状況

■ 飲酒をする人は4割強

問9 14) あなたは、お酒（アルコール）を飲みますか。（○は1つ）

飲酒状況としては、「毎日飲む」（22.0%）と「時々飲む」（20.1%）を合わせた《飲む》が42.1%、「ほとんど飲まない」（16.3%）と「飲まない」（38.8%）を合わせた《飲まない》が55.1%となっています。

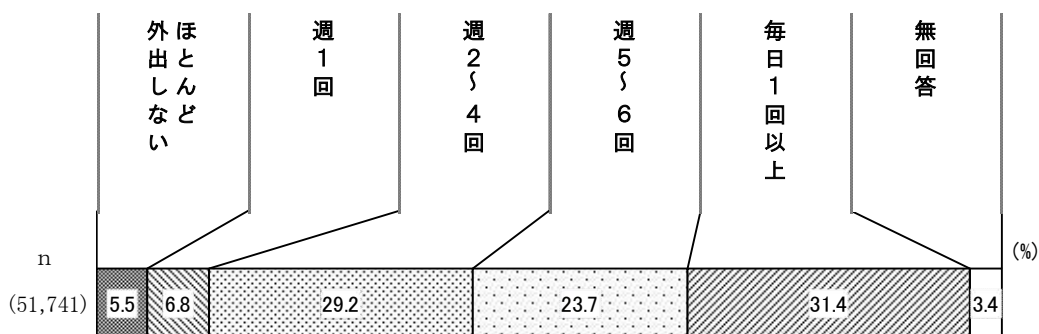


(13) 外出頻度

■ 「毎日1回以上」が3割強で最多も、僅差で「週2~4回」

問10 あなたの運動状況や認知状況についてお答えください。
1) 週に外出する頻度はどれくらいですか。（○は1つ）

外出頻度としては、「毎日1回以上」が31.4%、「週2~4回」が29.2%となっている一方、頻度が低い「週1回」は6.8%「ほとんど外出しない」が5.5%となっています。

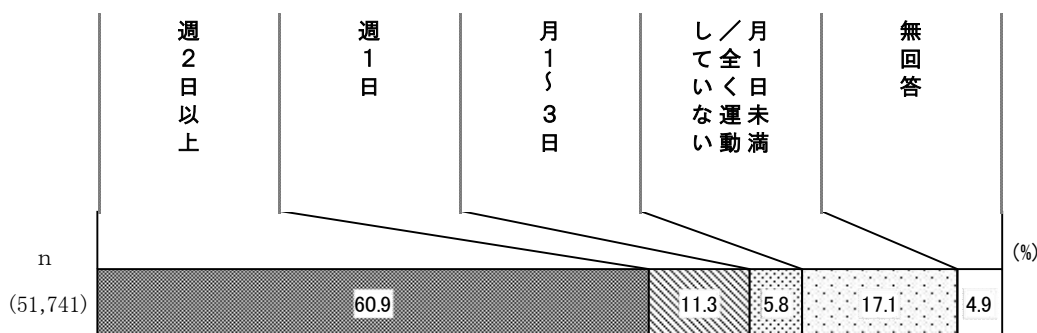


(14) 運動頻度

■ 「週2日以上」が6割を超える

問10 2) 現在、あなたはどのくらいの頻度で運動をしていますか。※運動とは散歩や体操等、「意識的に体を動かすこと」とします。(〇は1つ)

運動頻度としては、「週2日以上」が60.9%で、「週1日」(11.3%)、「月1~3日」(5.8%)を合わせた《運動をしている》は78.0%を占めています。一方、「月1日未満/全く運動していない」は17.1%となっています。



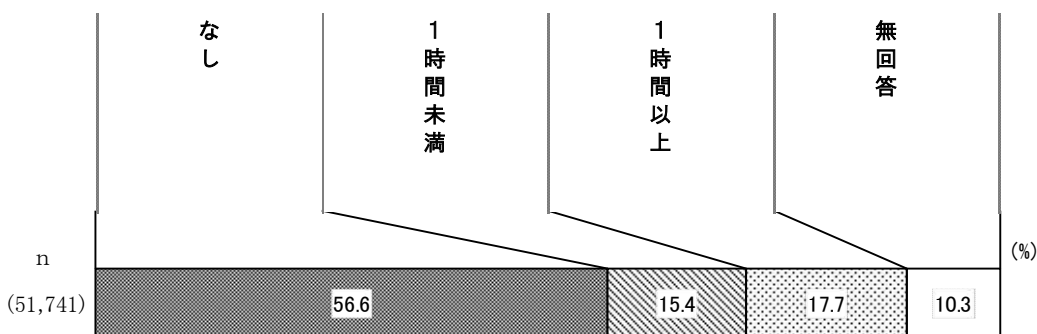
(15) 1日のなかで体を動かす時間、座っている時間

■ 1日のなかで《3時間以上》座っているという人は6割台後半

問10 3) ふだん1日に仕事を含めて体を動かす時間はどれくらいですか。(〇はそれぞれ1つずつ)

1日のなかで体を動かす時間のうち、【肉体労働や激しいスポーツの時間】は、「1時間未満」(15.4%)、「1時間以上」(17.7%)を合わせた《ある》は33.1%となっています。一方、「なし」は56.6%となっています。

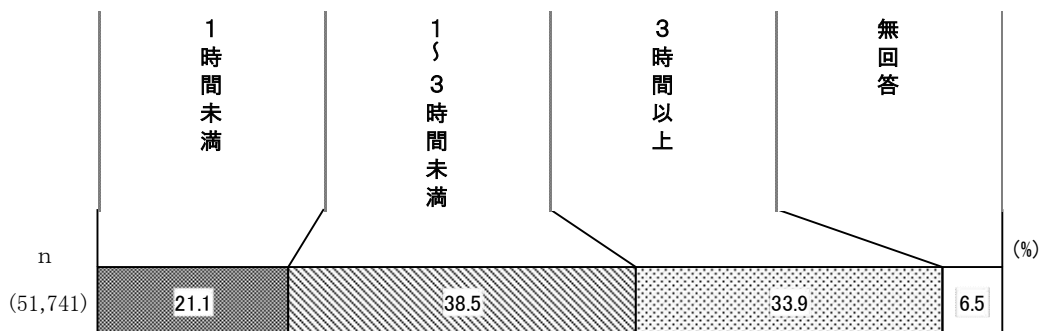
■ 肉体労働や激しいスポーツの時間



第2章 調査結果の詳細

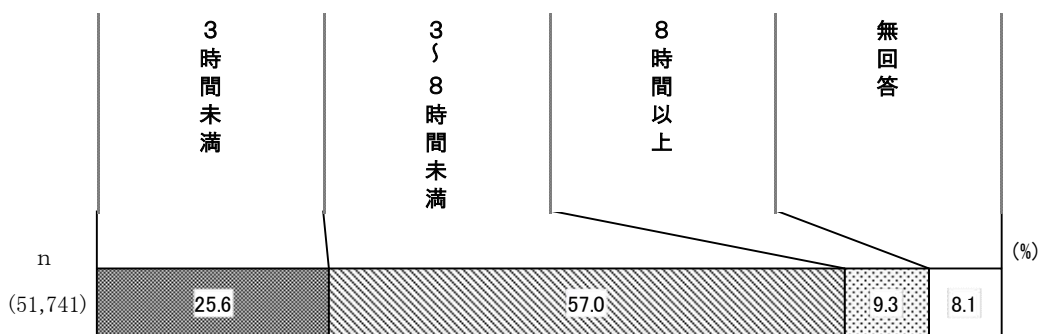
また、【歩いたり立っている時間】としては、「1～3時間未満」が38.5%、「3時間以上」が33.9%、「1時間未満」が21.1%となっています。

■歩いたり立っている時間



【座っている時間】としては、「3～8時間未満」が57.0%と高く、「8時間以上」(9.3%)と合わせた《3時間以上》は66.3%となっています。また、「3時間未満」は25.6%となっています。

■座っている時間

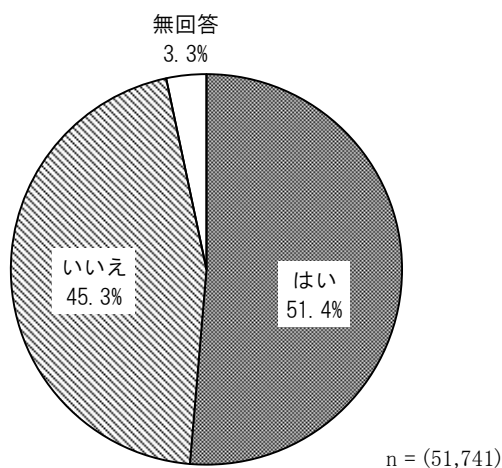


(16) 昨年と比較した外出頻度の減少

■昨年より外出が減っている人は5割強

問10 4) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(○は1つ)

昨年と比べて外出の回数が減っているかきいたところ、「はい」が51.4%、「いいえ」は45.3%となっています。

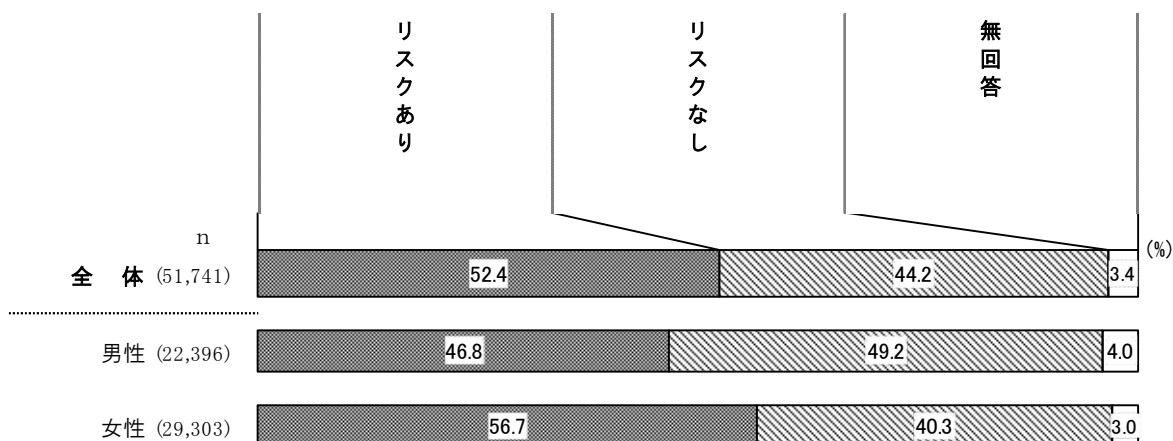


◎閉じこもりリスク

問10の1) 外出頻度で《週1回以下》、かつ同4) 昨年と比較した外出頻度の減少で「はい」と回答した方を「閉じこもりリスクあり」と判定し、全体の52.4%が該当しています。

性別で見ると、女性で「リスクあり」が56.7%と男性(46.8%)より9.9ポイント高くなっています。

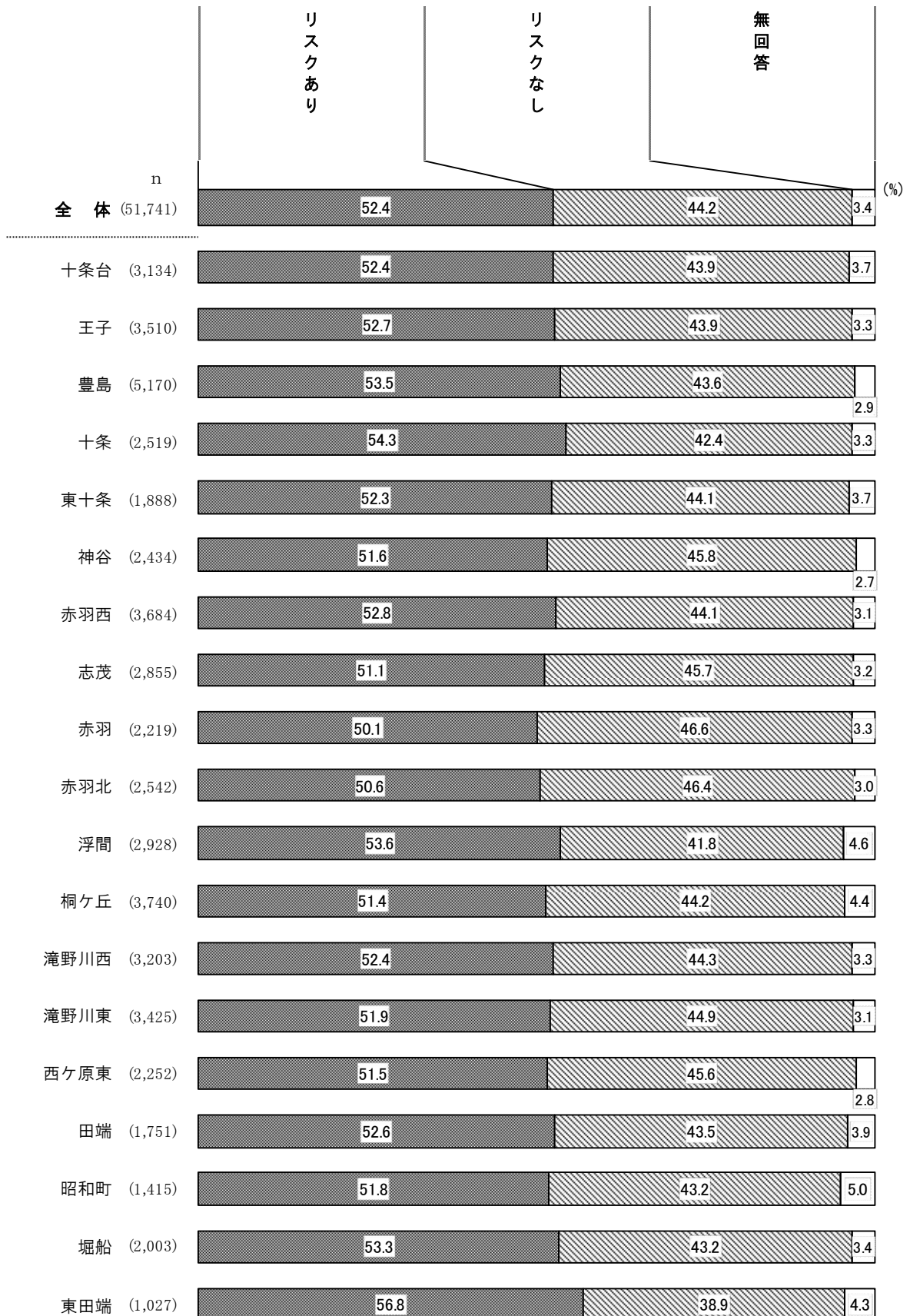
〈性別／閉じこもりリスク〉



第2章 調査結果の詳細

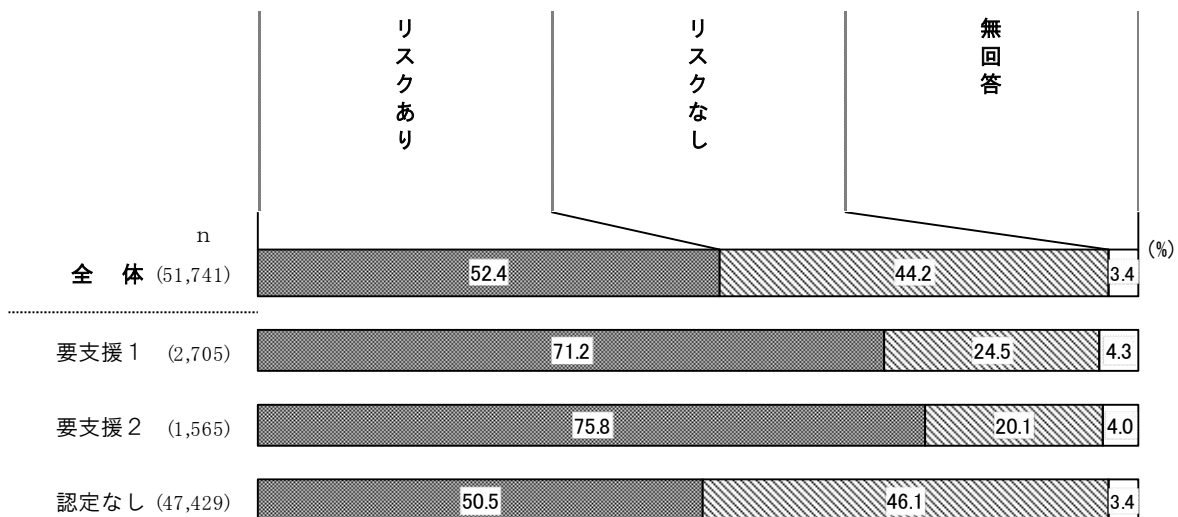
日常生活圏域別で見ると、“東田端”で「リスクあり」が56.8%と唯一5割台後半となっています。

〈日常生活圏域別／閉じこもりリスク〉



介護度別でみると、閉じこもり「リスクあり」は、“要支援2”“要支援1”でそれぞれ75.8%、71.2%を占めています。一方、“認定なし”では「リスクあり」は50.5%にとどまっています。

〈介護度別／閉じこもりリスク〉



(17) 認知機能

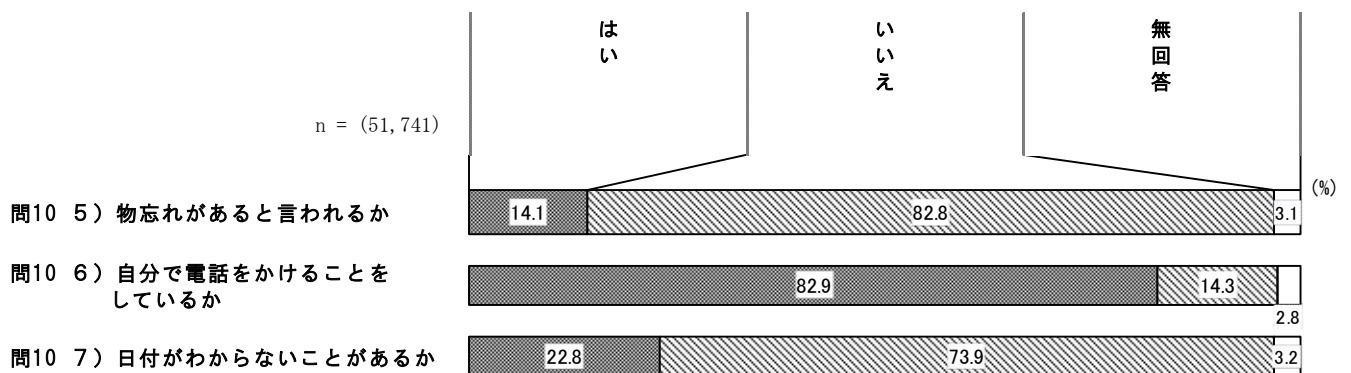
■ 今日の日付をわからないときがあるという人は22.8%

問10 5) 周りの人から「いつも同じことを聞く」等の物忘れがあるとされますか。 (○は1つ)
問10 6) 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)
問10 7) 今日が何月何日かわからないときがありますか。(○は1つ)

周りの人から物忘れがあるとされるかをきいたところ、「はい」が14.1%、「いいえ」が82.8%となっています。

自分で電話番号を調べ、かけることをしているかきいたところ、「はい」が82.9%、「いいえ」が14.3%となっています。

今日の日付をわからないときがあるかきいたところ、「はい」が22.8%、「いいえ」が73.9%となっています。

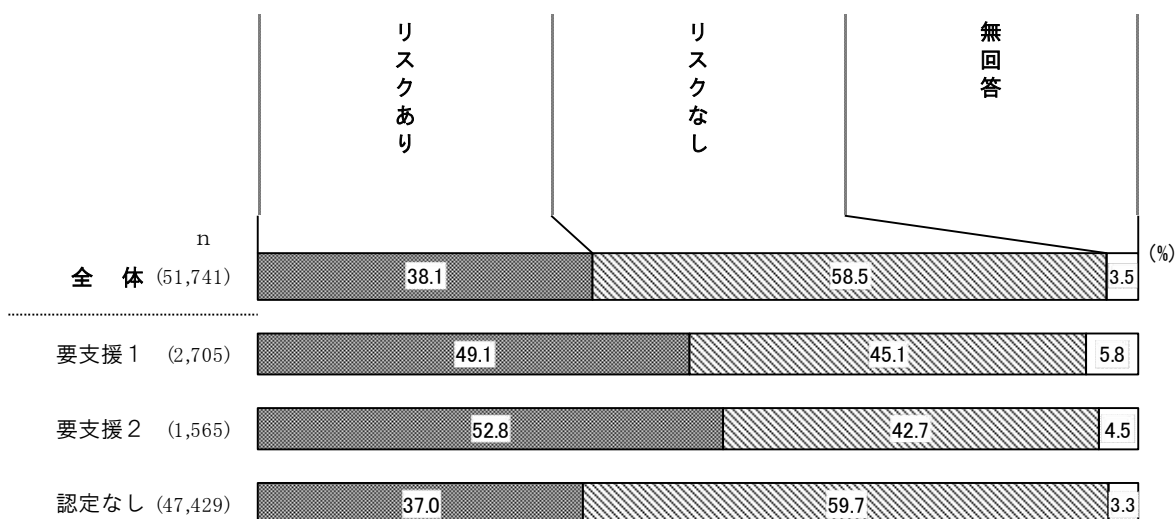


◎認知機能低下リスク

問10の5) 物忘れがあると言われるで「はい」、同6) 自ら電話番号を調べ、かけることで「いいえ」、同7) 日付がわからないことで「はい」に、いずれかひとつでも回答した方を、「認知機能低下リスクあり」と判定し、全体の38.1%が該当しています。

介護度別でみると、“要支援1”“要支援2”で「リスクあり」が5割前後で高くなっています。

〈介護度別／認知機能低下リスク〉



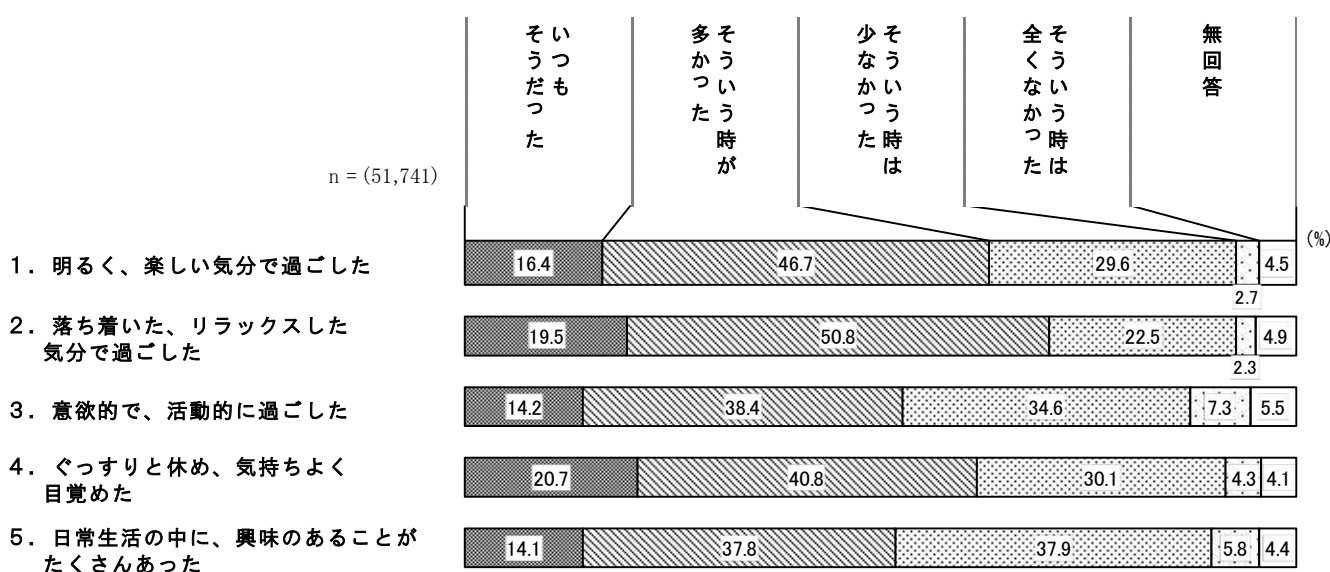
4. こころの健康

(1) 最近2週間の気持ちや心の状態

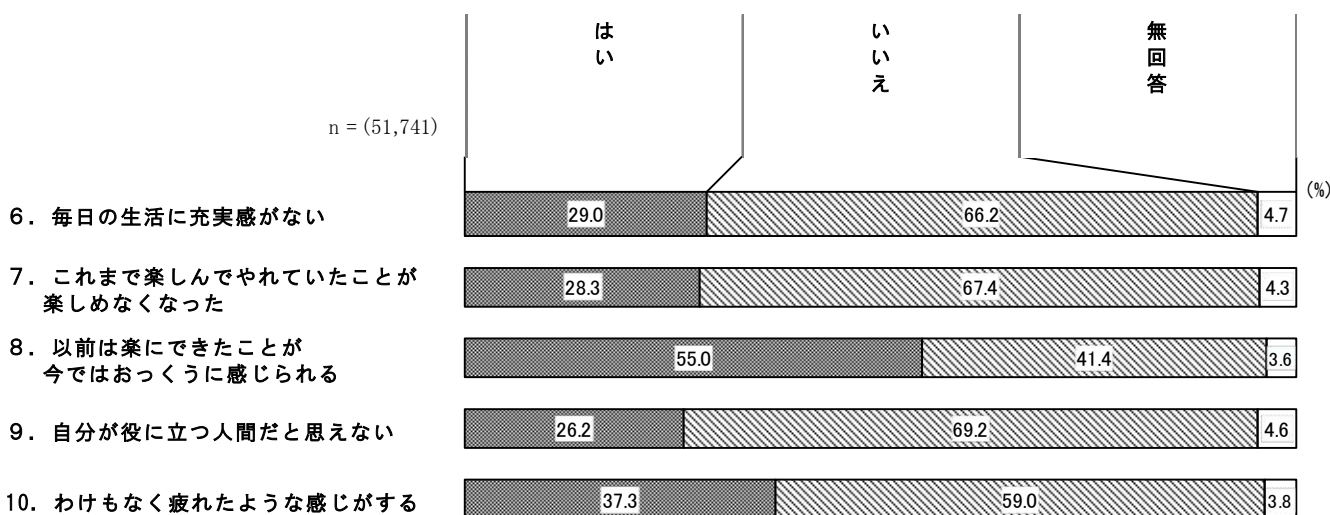
■【以前は楽にできたことがおっくうに感じられる】という人は半数を超える

問11 最近2週間のあなたの気持ちや心の状態にもっともあてはまる回答をお選びください。(○はそれぞれ1つずつ)

最近2週間の気持ちや心の状態についてきき、「いつもそうだった」と「そういう時が多かった」を合わせた《そうだった》は、【明るく楽しい気分でも過ごした】は63.1%、【落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした】は70.3%、【意欲的、活動的に過ごした】は52.6%、【気持ちよく目覚めた】は61.5%、【興味のあることがたくさんあった】は51.9%となっています。



同様に下記5項目もできいたところ、「はい」は【生活に充実感がない】は29.0%、【楽しんでやれていたことが楽しめなくなった】は28.3%、【以前は楽にできたことがおっくうに感じられる】は55.0%、【自分が役に立つ人間だと思えない】は26.2%、【疲れたような感じがする】37.3%となっています。

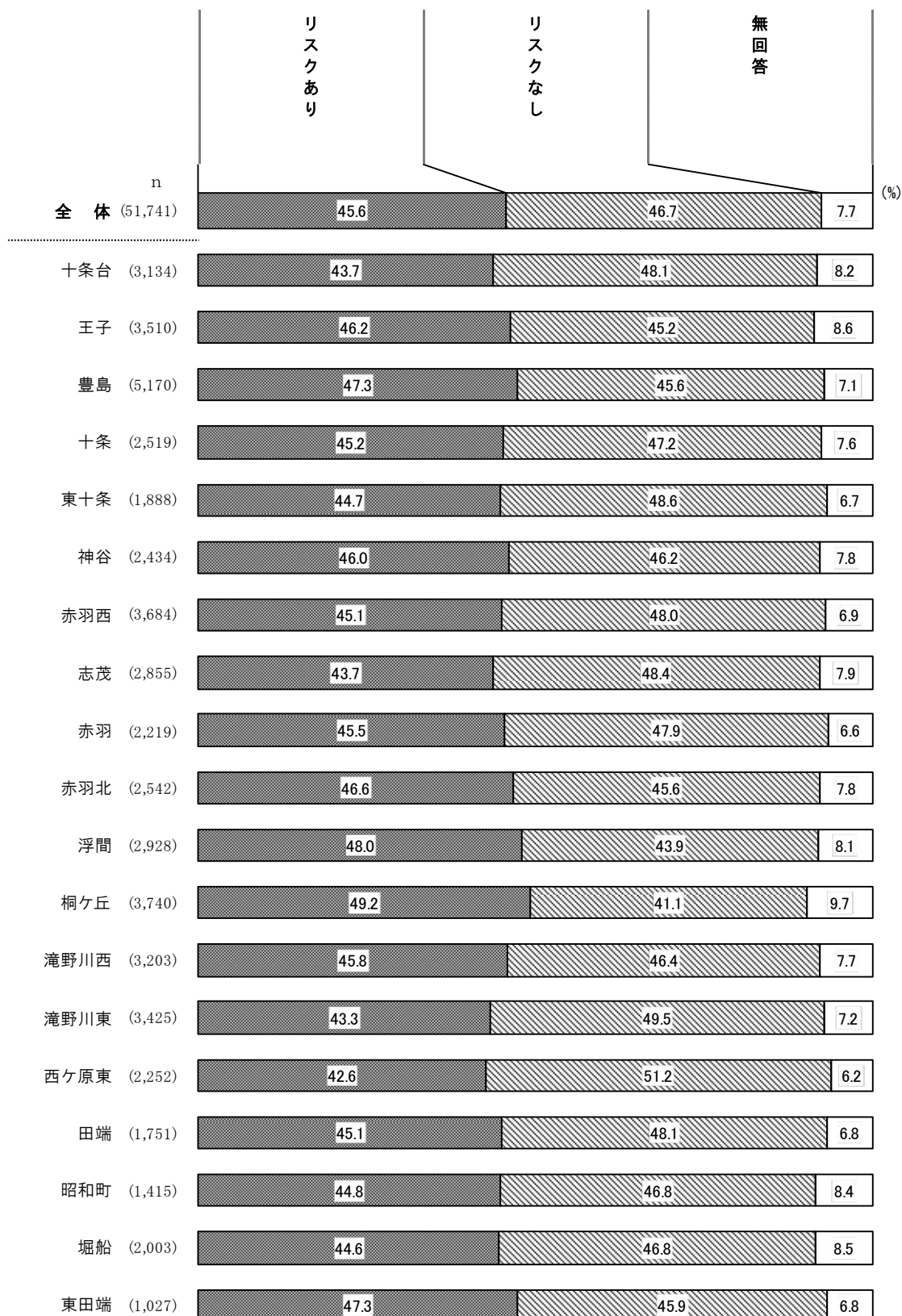


◎うつ傾向リスク

問11の6～10の5項目中2項目以上で「はい」と回答された方は、「うつ傾向リスクあり」と判定され、全体の45.6%が該当しています。

日常生活圏域別でみると、「リスクあり」が最も高い“桐ヶ丘”で半数に近い値を示しています。

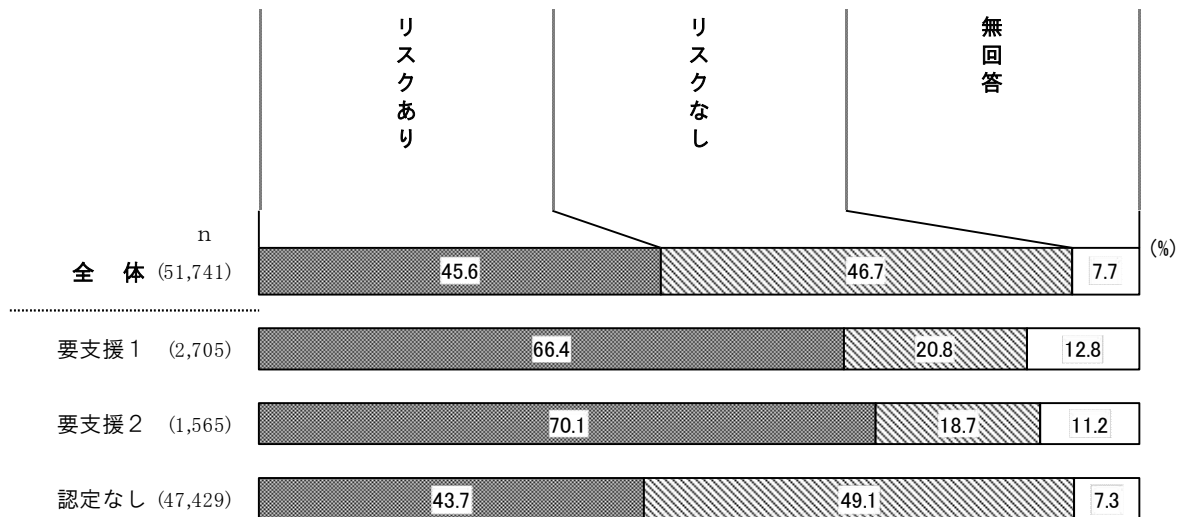
〈日常生活圏域別／うつ傾向リスク〉



第2章 調査結果の詳細

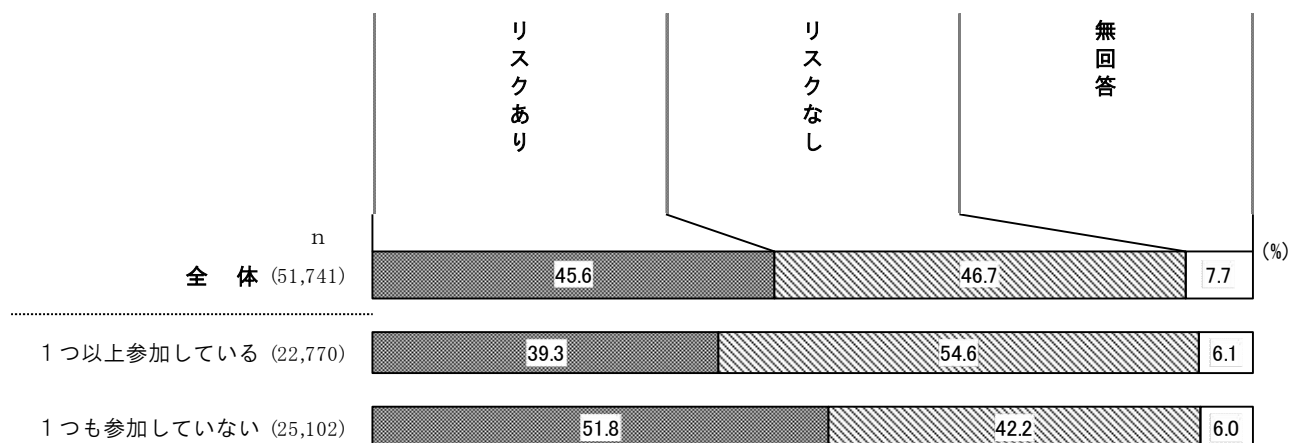
介護度別でみると、“要支援2”“要支援1”でうつ傾向「リスクあり」が、それぞれ70.1%、66.4%となっています。一方、“認定なし”では43.7%にとどまっています。

〈介護度別／うつ傾向リスク〉



活動への参加状況別でみると、“1つ以上参加している”層で「リスクあり」が39.3%なのに対し、“1つも参加していない”層では51.8%となっています。

〈活動への参加状況別／うつ傾向リスク〉



(2) 健康状態

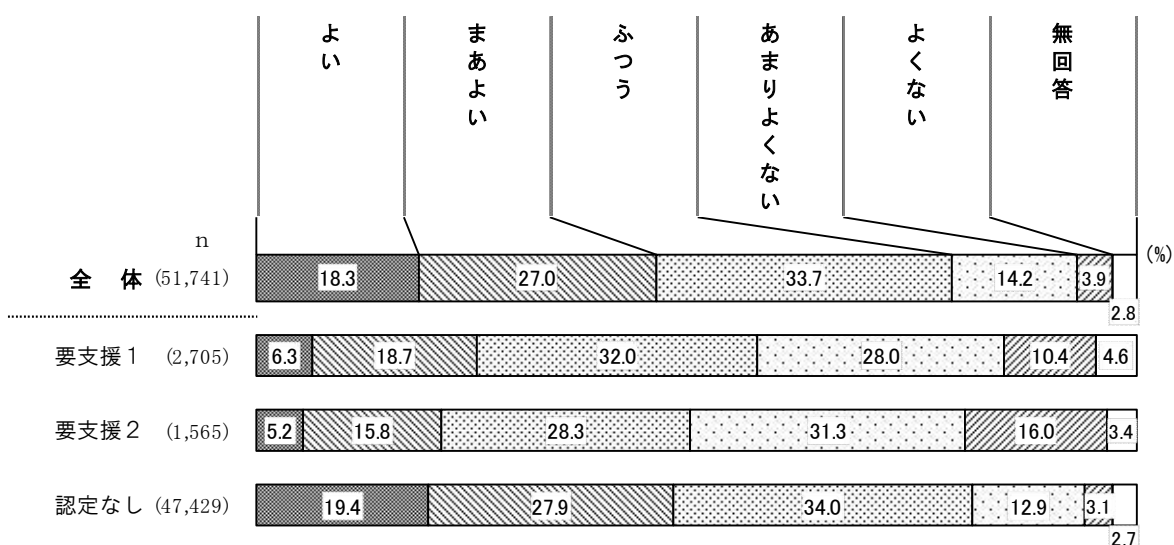
■ 《よい》45.3%、《よくない》18.1%

問11 11) あなたの現在の健康状態はいかがですか。

健康状態としては、「ふつう」が33.7%で最も高く、「よい」(18.3%)と「まあよい」(27.0%)を合わせた《よい》は45.3%、「よくない」(3.9%)と「あまりよくない」(14.2%)を合わせた《よくない》は18.1%となっています。

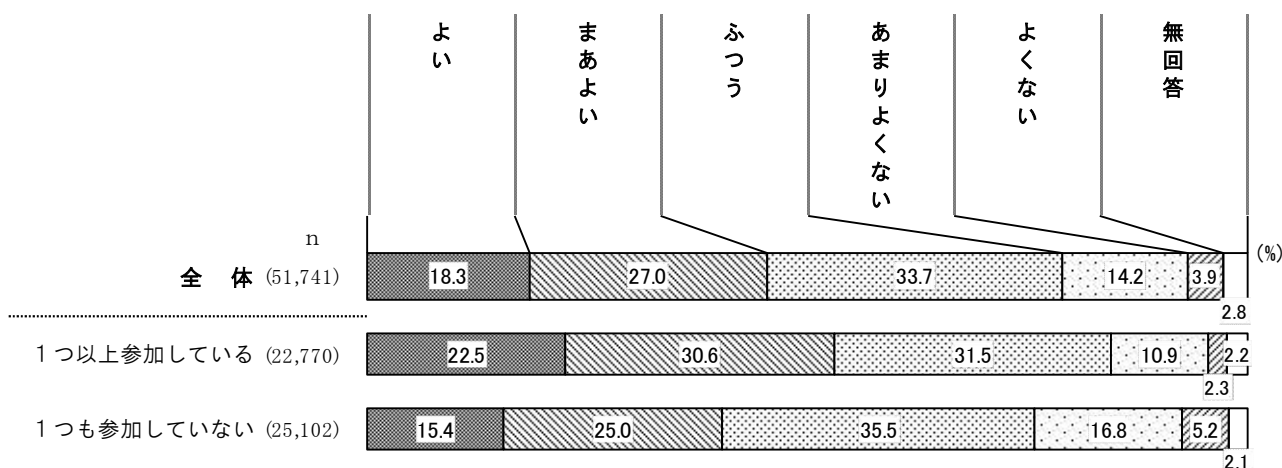
介護度別でみると、“要支援2”“要支援1”で《よくない》がそれぞれ47.3%、38.4%と高く、逆に“認定なし”では《よい》が47.3%となっています。

〈介護度別／健康状態〉



活動への参加状況別でみると、《よい》は“1つ以上参加している”層で53.1%なのに対し、“1つも参加していない”層では40.4%となっています。

〈活動への参加状況別／健康状態〉

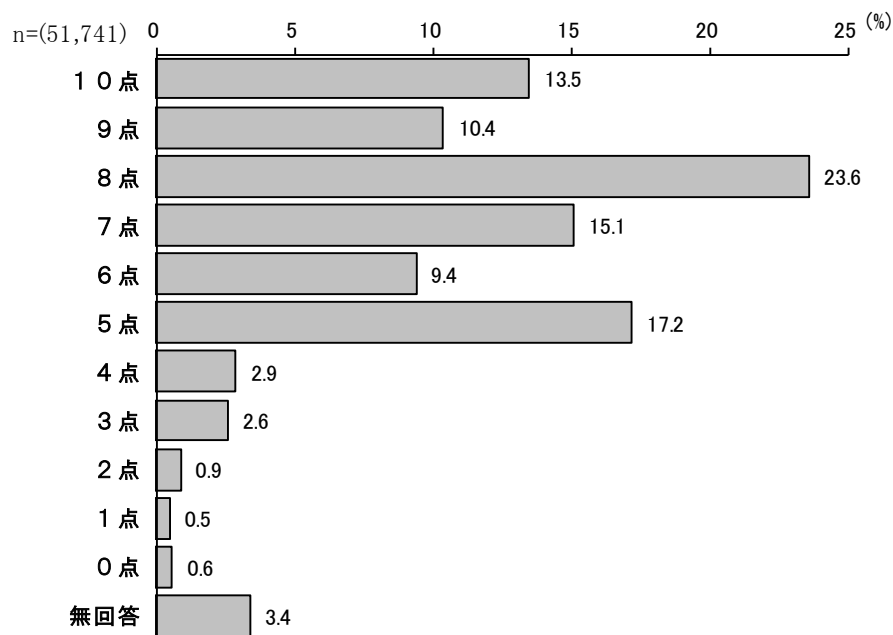


(3) 幸福度

■ 「8点」が最多で23.6%

問11 12) あなたは、現在どの程度幸せですか（「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点として、あてはまる点数1つに○をつけてください）。

現在の幸福さに10点満点で点数をつけてもらったところ、「8点」が23.6%で最も高く、以下「5点」(17.2%)、「7点」(15.1%)、「10点」(13.5%)となっています。



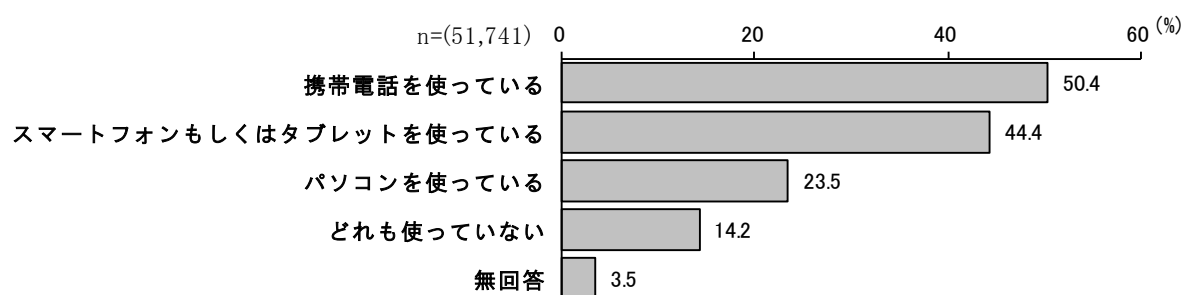
5. 通信手段

(1) 通信・通話機器の利用状況

■携帯電話など、何らかの機器を使用している人は8割を超える

問12 通信・通話機器を使っていますか。(○はあてはまるものすべて)

通信・通話機器の利用状況としては、「携帯電話を使っている」が50.4%で最も高く、「スマートフォンもしくはタブレットを使っている」(44.4%)と「パソコンを使っている」(23.5%)を含めた、「《使用している》」(「どれも使っていない」と「無回答」を除く)は82.3%を占めています。一方、「どれも使っていない」は14.2%となっています。

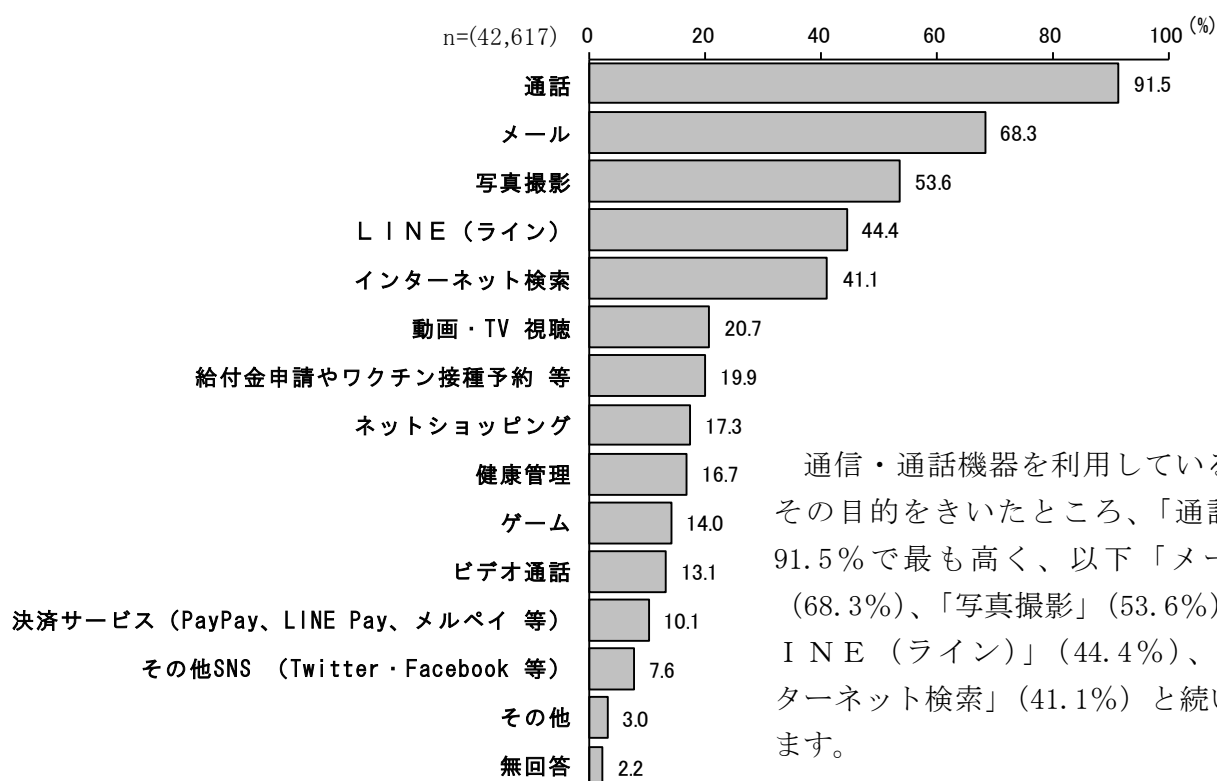


(2) 通信・通話機器の利用目的

■「通話」が最多で9割を超える

問12で1～3に○をつけた方に

問12-1 どのようなことに使用していますか。(○はあてはまるものすべて)



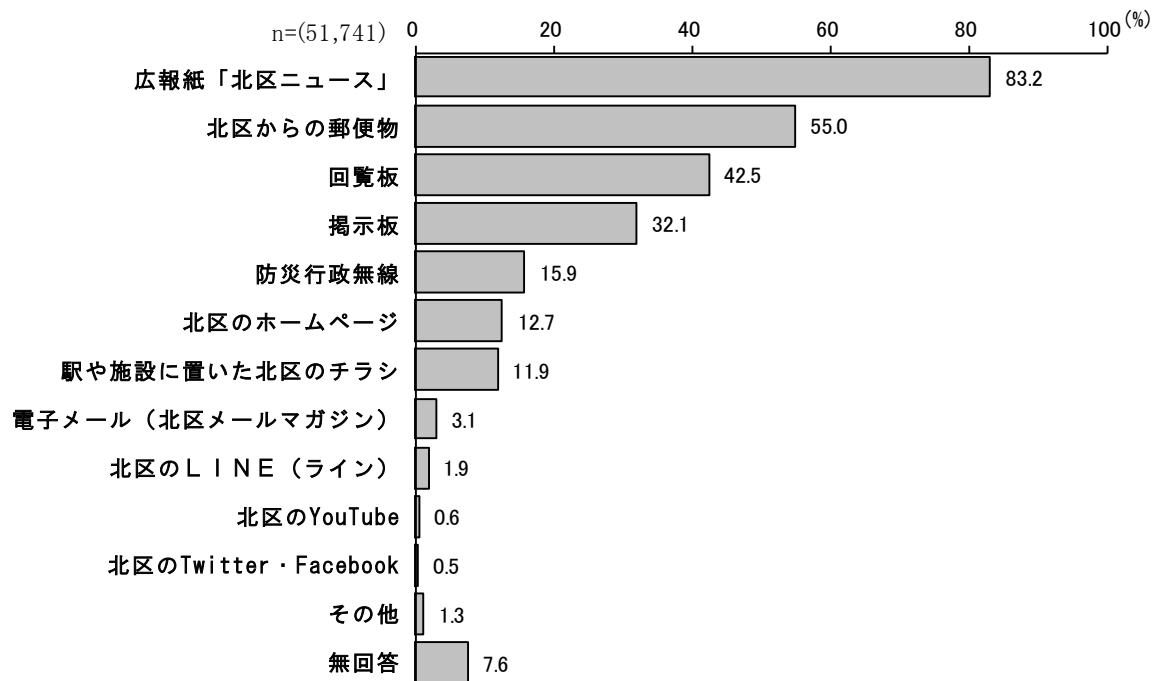
通信・通話機器を利用している方に、その目的をきいたところ、「通話」が91.5%で最も高く、以下「メール」(68.3%)、「写真撮影」(53.6%)、「LINE (ライン)」(44.4%)、「インターネット検索」(41.1%)と続いています。

(3) 普段から見聞きしている情報媒体

■ 最多は「広報紙『北区ニュース』」の8割台半ば

問13 北区では下記の方法で情報を発信しています。普段から見聞きしているものがありますか。(〇はあてはまるものすべて)

普段から見聞きしている情報媒体としては、「広報紙『北区ニュース』」が83.2%を占めて最も高く、以下「北区からの郵便物」(55.0%)、「回覧板」(42.5%)、「掲示板」(32.1%)と続いています。



6. 交流

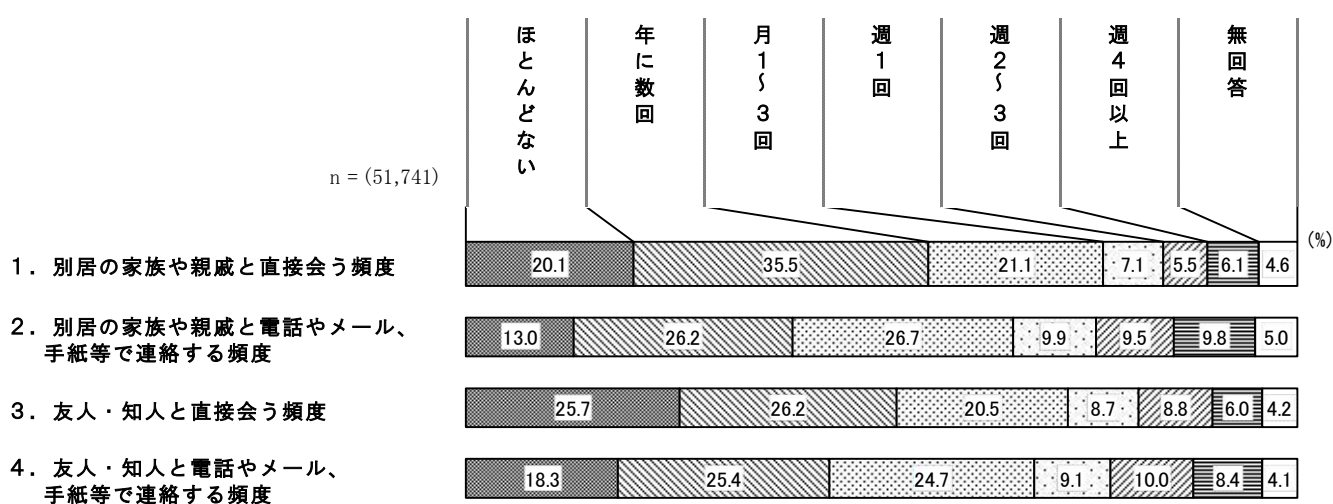
(1) 家族、親戚、友人との交流状況

■【友人・知人と直接会う頻度】は「ほとんどない」が25.7%

問14 あなたの家族、親戚、友人との交流状況についてお答えください。

(○はそれぞれ1つずつ)

家族、親戚、友人との交流状況をきいたところ、【別居の家族や親戚と直接会う】では「年に数回」が35.5%、【別居の家族や親戚と電話やメール、手紙等で連絡する】では「月1～3回」が26.7%、「年に数回」が26.2%、【友人・知人と直接会う】では「年に数回」が26.2%、「ほとんどない」が25.7%、【友人・知人と電話やメール、手紙等で連絡する】では「年に数回」が25.4%、「月1～3回」が24.7%で、それぞれ高くなっています。



(2) 近所付き合いの程度

■「あいさつをする程度」31.1%、「立ち話をする程度」27.4%がやや高くなるも、《たすけあえる関係》で23.9%

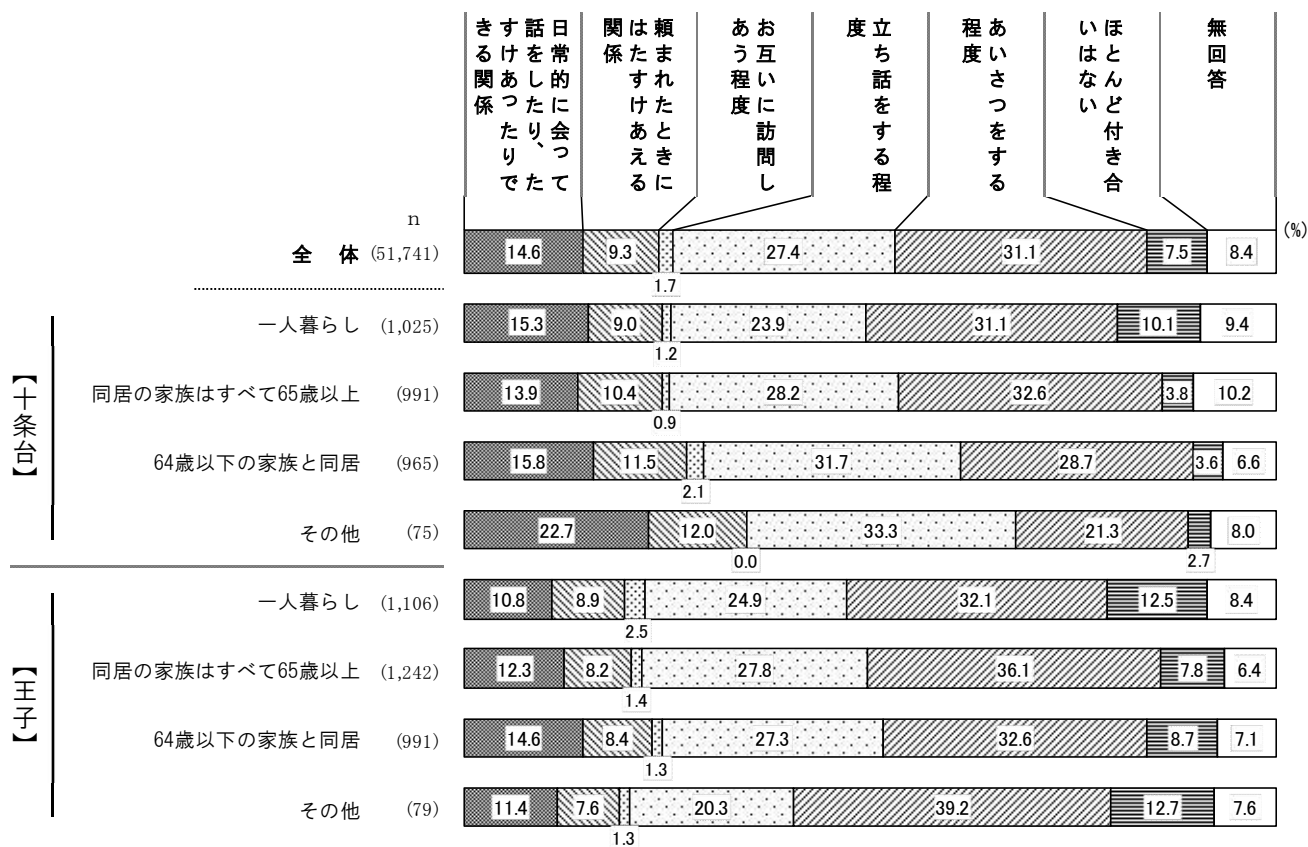
問15 ご近所の方との程度付き合いをしていますか。(〇は1つ)

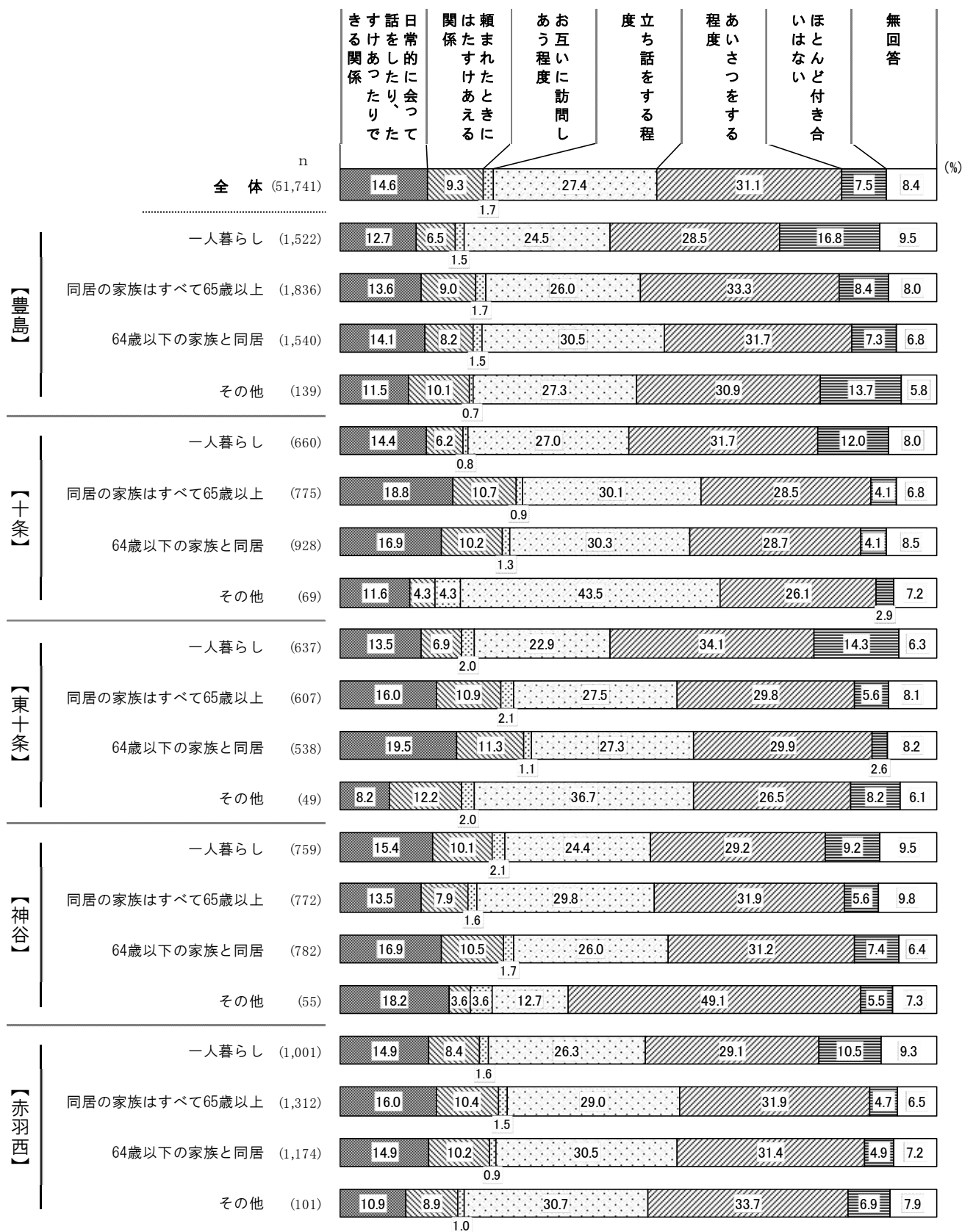
近所付き合いの程度をきいたところ、全体では「あいさつをする程度」が31.1%、「立ち話をする程度」が27.4%と高くなっています。また、「日常的に会って話をしたり、たすけあったりできる関係」(14.6%)と「頼まれたときにはたすけあえる関係」(9.3%)を合わせた《たすけあえる関係》は23.9%となっています。一方、「ほとんど付き合いはない」は7.5%となっています。

日常生活圏域・家族構成別でみると、《たすけあえる関係》は、“東十条／64歳以下の家族と同居”、“堀船／一人暮らし”、“十条／同居の家族はすべて65歳以上”で3割前後と高くなっています。また、“赤羽”では家族構成を問わず《たすけあえる関係》がやや低くなっていることも分かります。一方、「ほとんど付き合いがない」は“豊島”、“東十条”の“一人暮らし”が、それぞれ16.8%、14.3%とやや高く、“田端”、“志茂”、“王子”、“赤羽”、“昭和町”の“一人暮らし”でもやや高くなっていることがわかります。

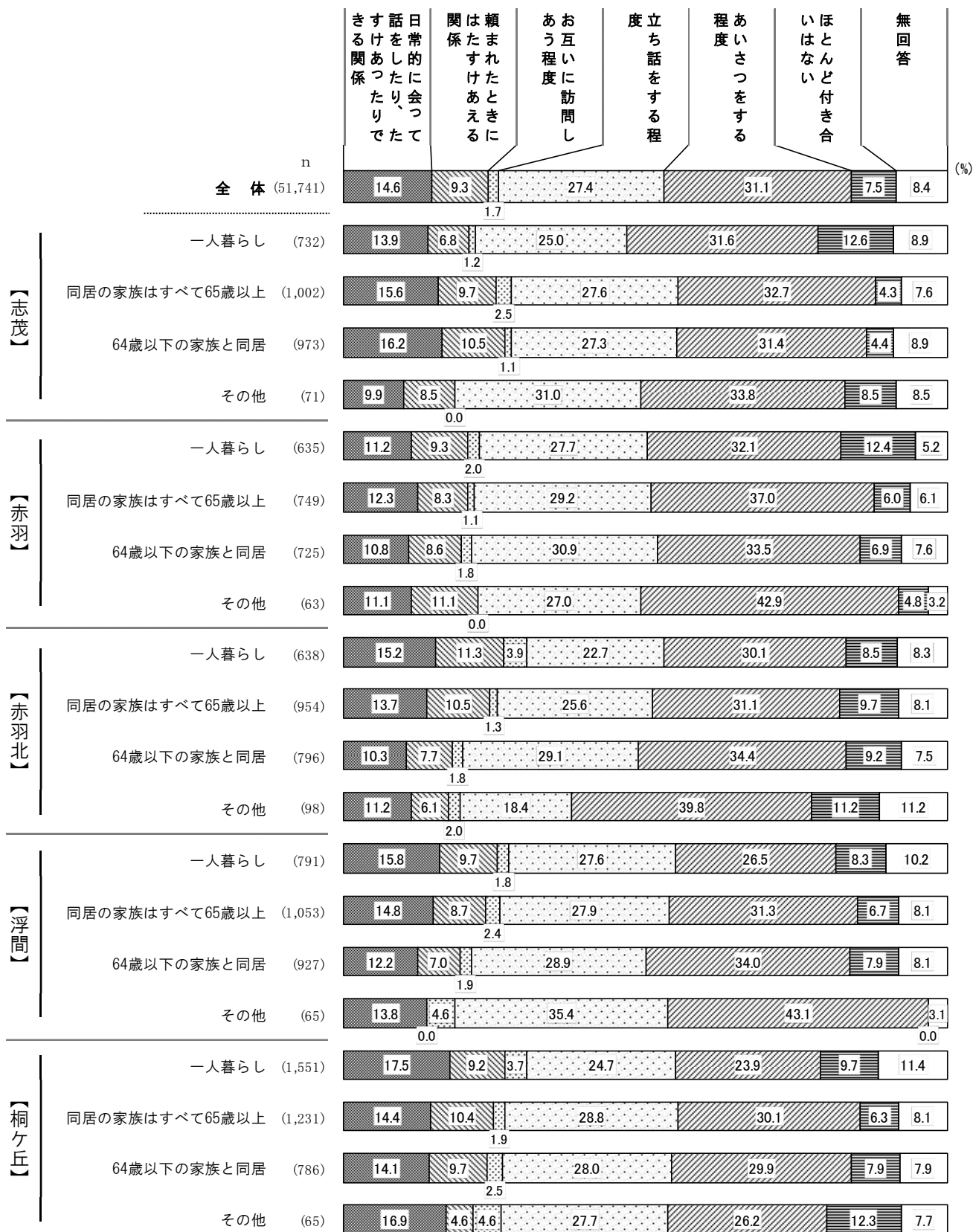
※各地域の「その他」は参考掲載とし、ここでは述べていません。

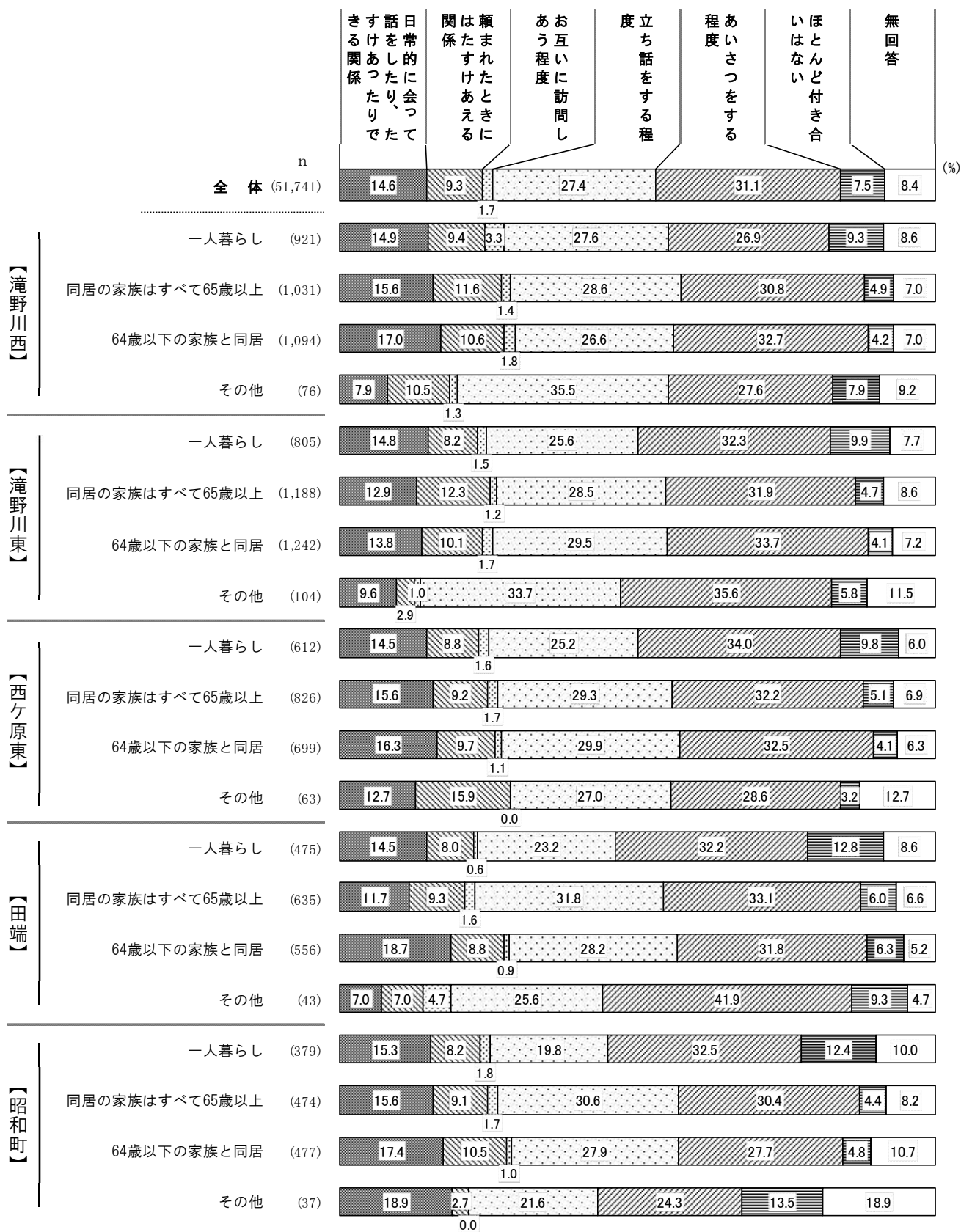
〈日常生活圏域・家族構成別／近所付き合いの程度〉

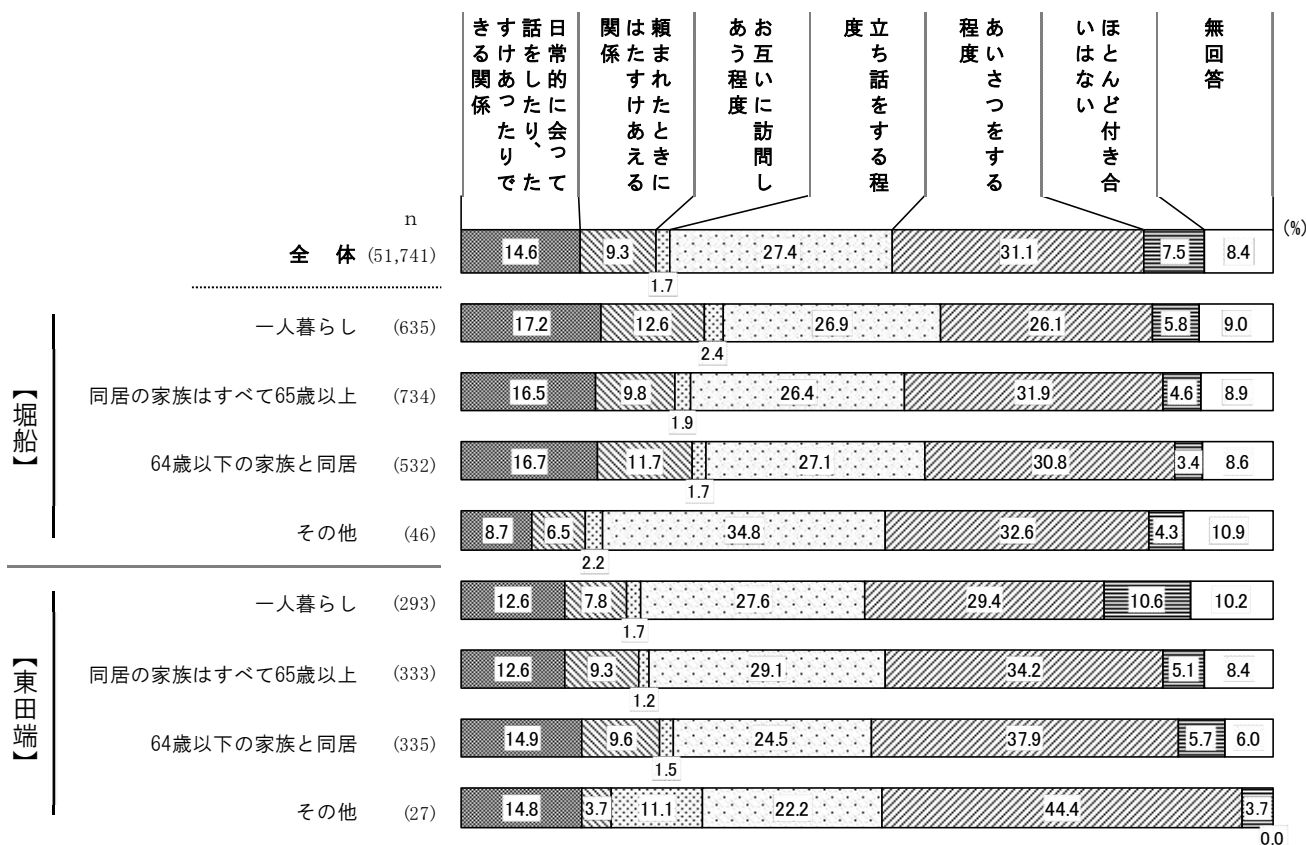




第2章 調査結果の詳細





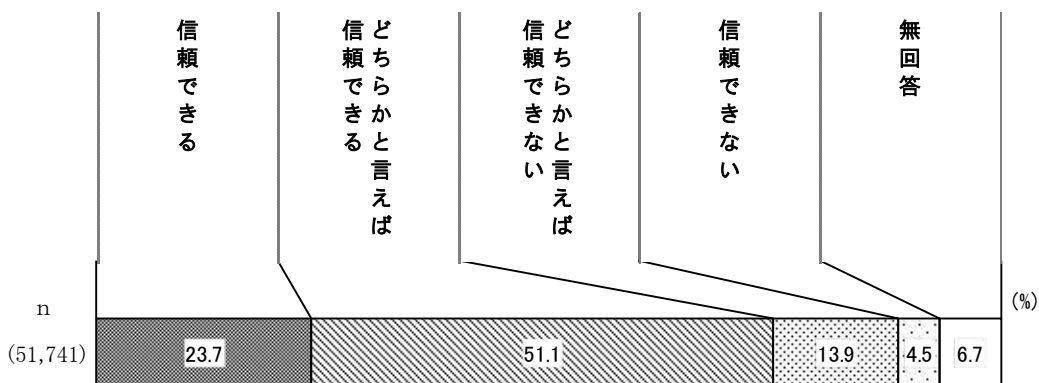


(3) ご近所への信頼度

■ 4人中3人は《信頼できる》

問16 あなたはご近所の方を信頼できますか。(○は1つ)

ご近所の信頼度については、「どちらかと言えば信頼できる」が51.1%で最も高く、「信頼できる」(23.7%)を合わせた《信頼できる》としては74.8%を占めています。一方、「どちらかと言えば信頼できない」(13.9%)と「信頼できない」(4.5%)を合わせた《信頼できない》は18.4%となっています。

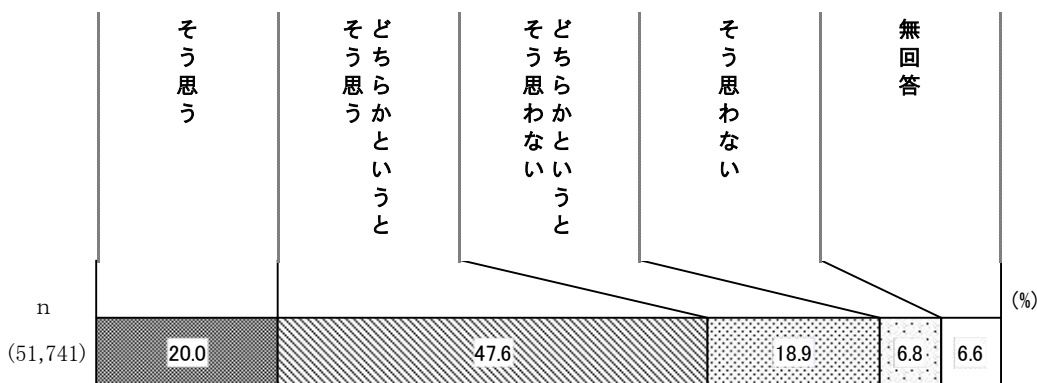


(4) ご近所が周囲に役立とうとするとするか

■ 《思う》が6割台後半

問17 ご近所の方々は、多くの場合、他の人の役に立とうとしたいと思いますか。(○は1つ)

ご近所が周囲に役立とうとするとするかをきいたところ、「どちらかというと思う」が47.6%で最も高く、「そう思う」(20.0%)を合わせた《思う》としては67.6%になっています。一方、「どちらかというと思わない」(18.9%)と「そう思わない」(6.8%)を合わせた《思わない》は25.7%となっています。

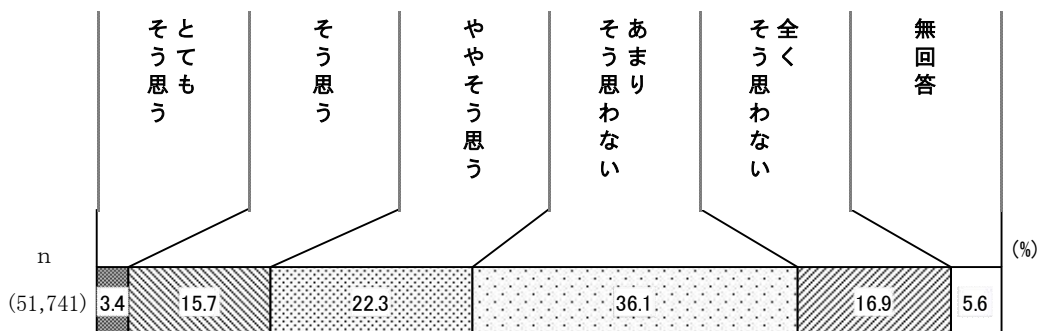


(5) 地域の人から頼りにされたりしていると思うか

■ 《思う》19.1%に対して《思わない》53.0%

問18 あなたは、お住まいの地域の人から何らかの役割を期待されたり、頼りにされたりしていると思いますか。(自分なりにできること、会・グループでの分担、隣近所のちょっとしたこと、お手伝いやお願い事等)(○は1つ)

地域の人から頼りにされたりしていると思うかをきいたところ、「あまりそう思わない」が36.1%で最も高く、「全くそう思わない」(16.9%)を合わせた《思わない》としては53.0%になっています。一方、「そう思う」(15.7%)と「とてもそう思う」(3.4%)を合わせた《思う》は19.1%となっています。



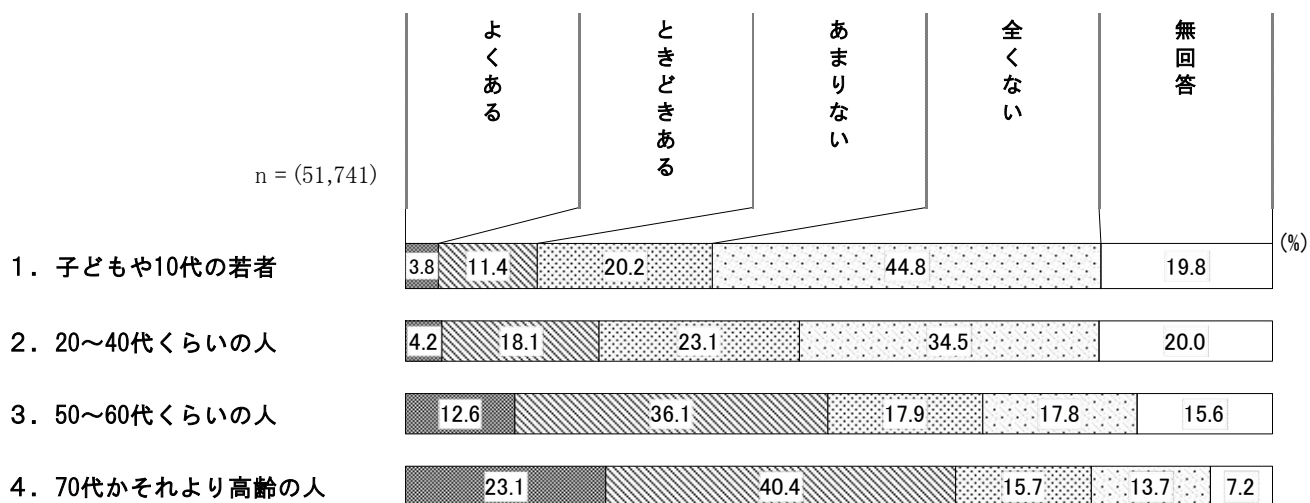
7. 地域活動

(1) 各年齢層と会話をする機会

■相手の年齢が下がるにつれ、機会は減っていく

問19 近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、あなたは、次のような年齢層の方と会話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。
(○はそれぞれ1つずつ)

各年齢層と会話をする機会についてきいたところ、会話をする相手の年齢が下がるにつれ、その機会が少なくなることが明確に出ており、【子どもや10代の若者】では、「全くない」(44.8%)と「あまりない」(20.2%)を合わせた《ない》が65.0%、逆に【70代かそれより高齢の人】では「よくある」(23.1%)と「ときどきある」(40.4%)を合わせた《ある》が63.5%となっています。

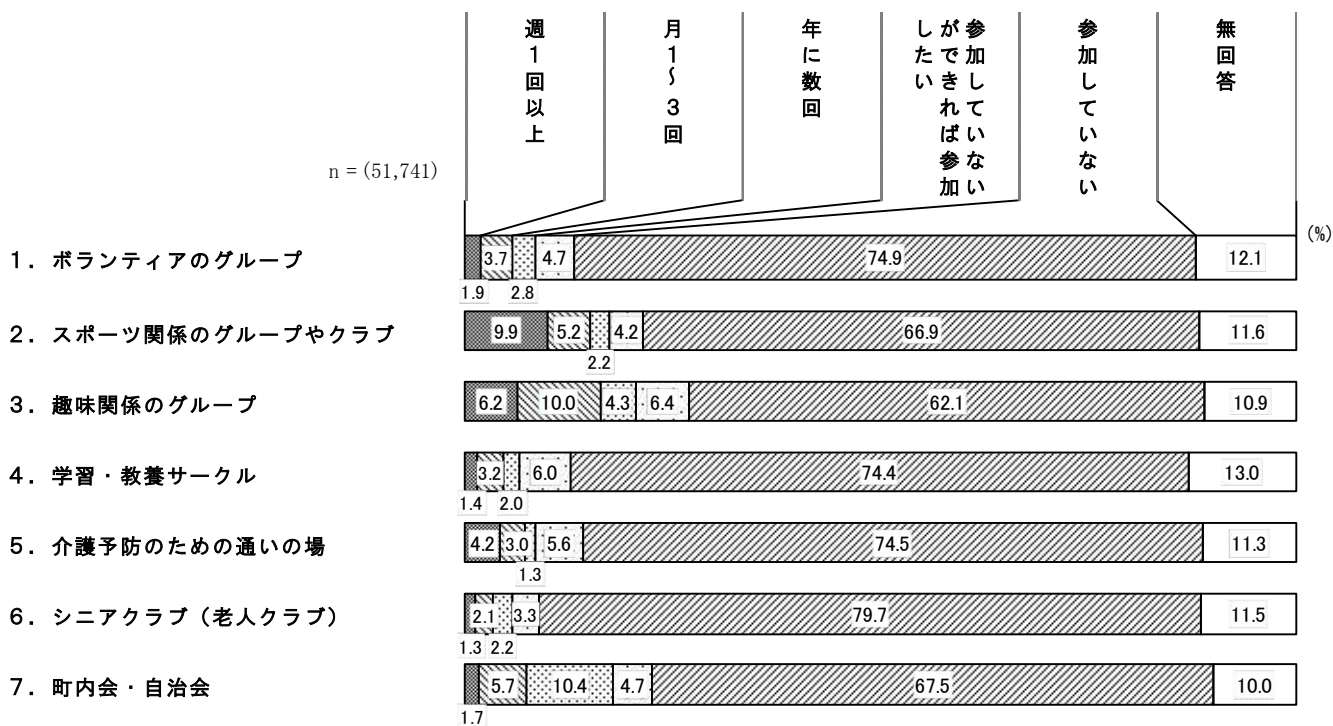


(2) 活動への参加頻度

■【趣味関係のグループ】で《参加している》が約2割

問20 以下のような会・グループ・集まりに、どのくらいの頻度で参加しましたか。
(○はそれぞれ1つずつ)

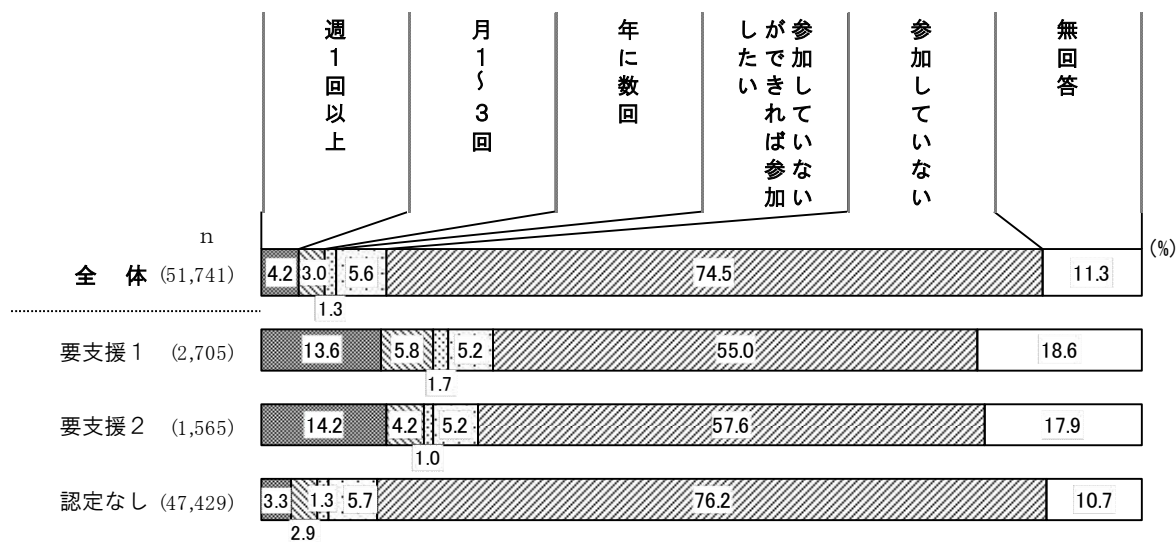
各活動への参加頻度をきいたところ、「週1回以上」から「年に数回」までを合わせた《参加している》は、【趣味関係のグループ】が20.5%で他項目より高く、以下【町内会・自治会】(17.8%)、【スポーツ関係のグループやクラブ】(17.3%)と続いています。また、【スポーツ関係のグループやクラブ】では「週1回以上」が9.9%と、他項目より高頻度なことがわかります。



第2章 調査結果の詳細

【介護予防のための通いの場】を介護度別で見ると、“要支援1”“要支援2”で「週1回以上」が1割台半ばと“認定なし”より高くなっています。

〈介護度別／活動への参加頻度／介護予防のための通いの場〉

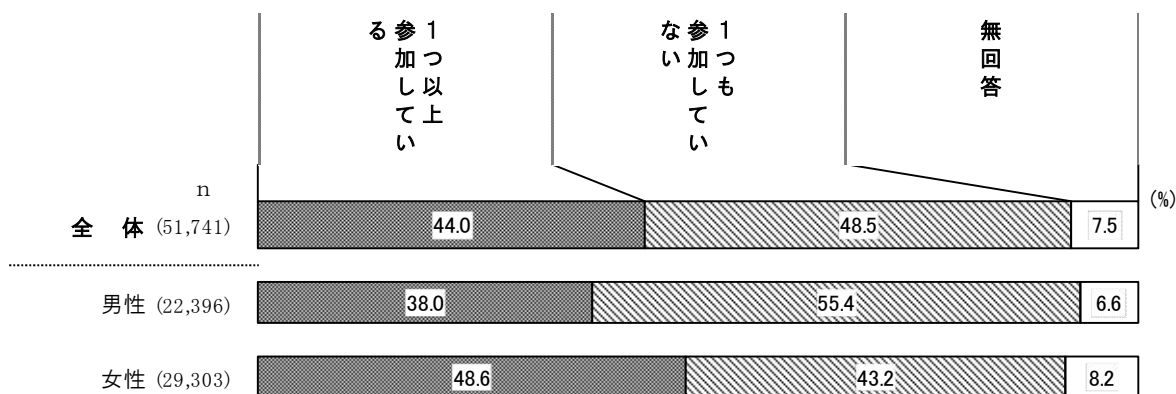


◎活動への参加状況

問20の7項目中1つでも参加している人は、全体の44.0%となっています。

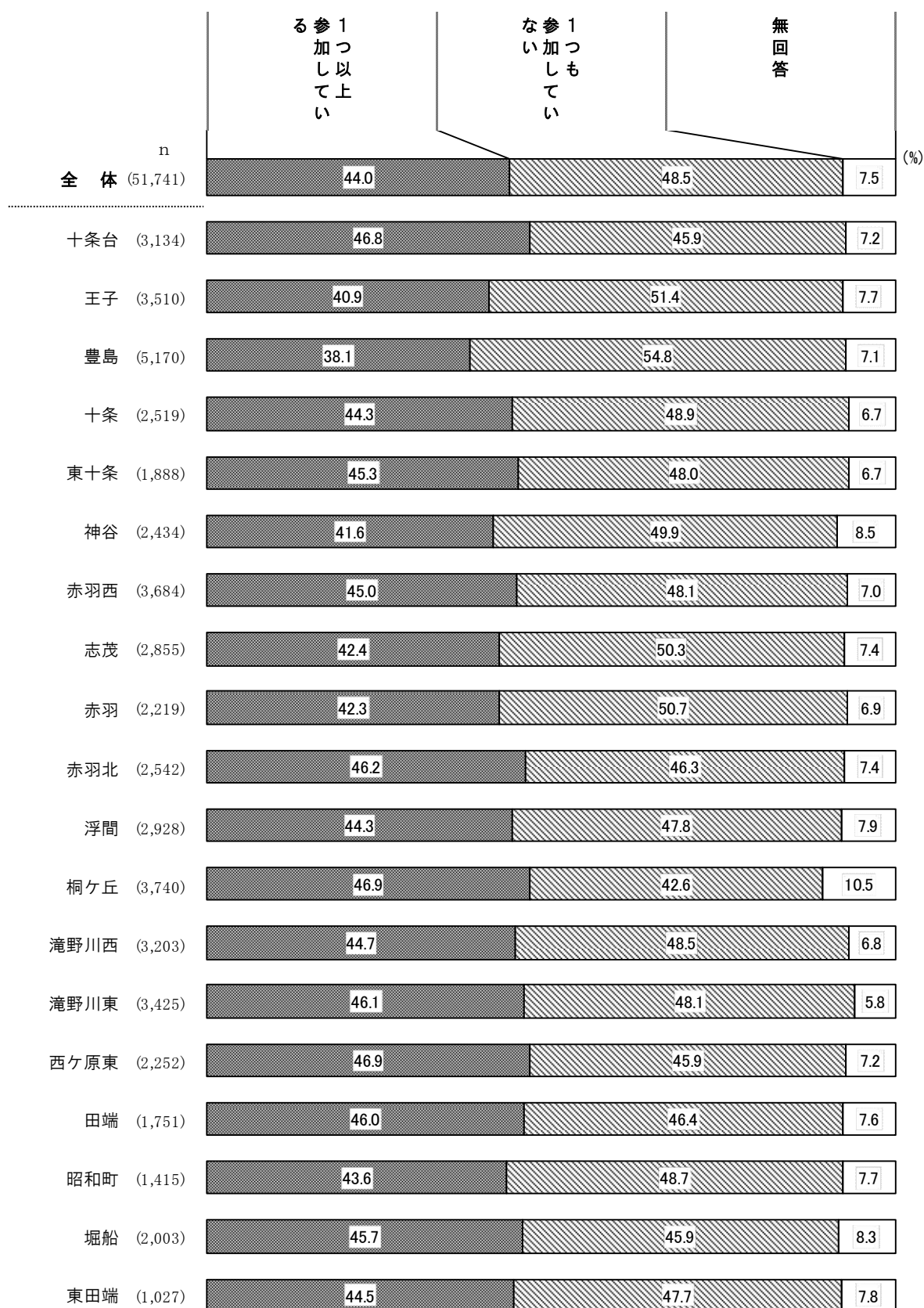
性別で見ると、女性の48.6%が「1つ以上参加している」とし、男性（38.0%）より10.6ポイント高くなっています。

〈性別／活動への参加状況〉



日常生活圏域別で見ると、“豊島”（38.1%）が唯一3割台で低くなっています。

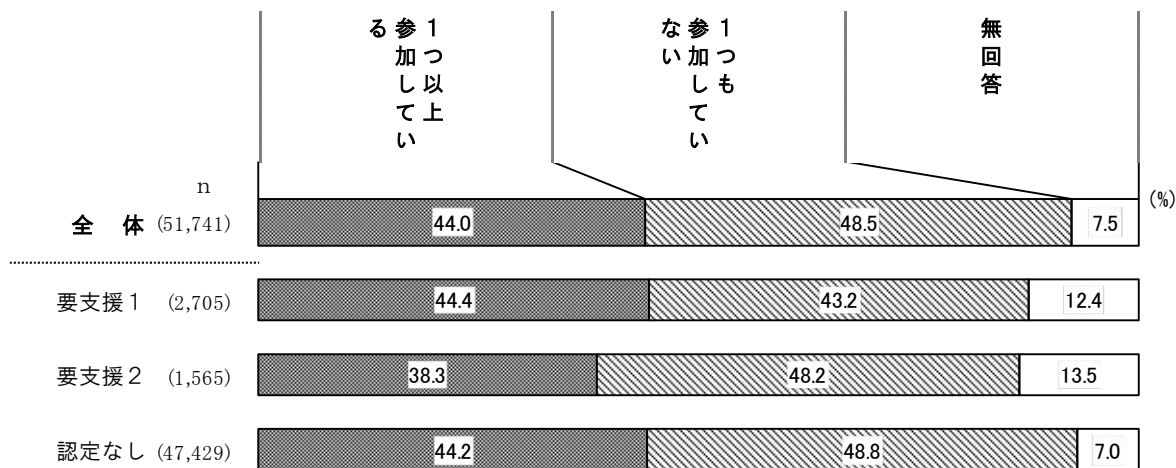
〈日常生活圏域別／活動への参加状況〉



第2章 調査結果の詳細

介護度別でみると、“要支援2”で「1つ以上参加している」が38.3%と他層より低くなっています。

〈介護度別／活動への参加状況〉

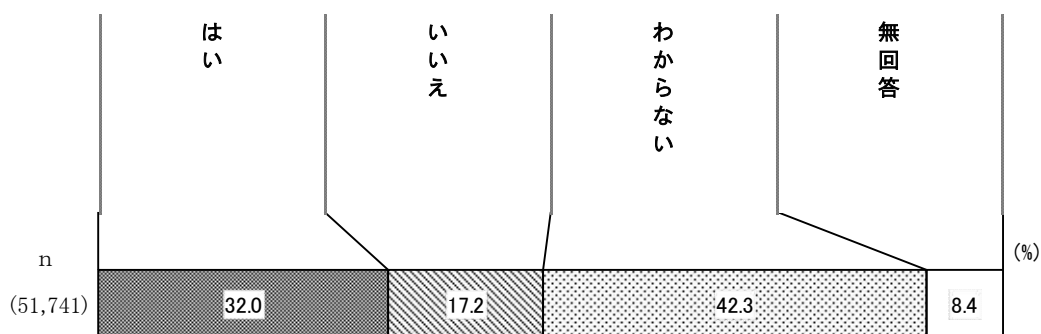


(3) 災害時・緊急時での手助け

■ 「はい」が32.0%も、「わからない」42.3%

問21 あなたは災害時・緊急時に人の手助けができますか。(○は1つ)

災害時・緊急時に人の手助けができるかをきいたところ、「はい」が32.0%、「いいえ」が17.2%となっています。また、「わからない」が42.3%と最も高くなっています。



8. コロナ禍における心身の状態変化

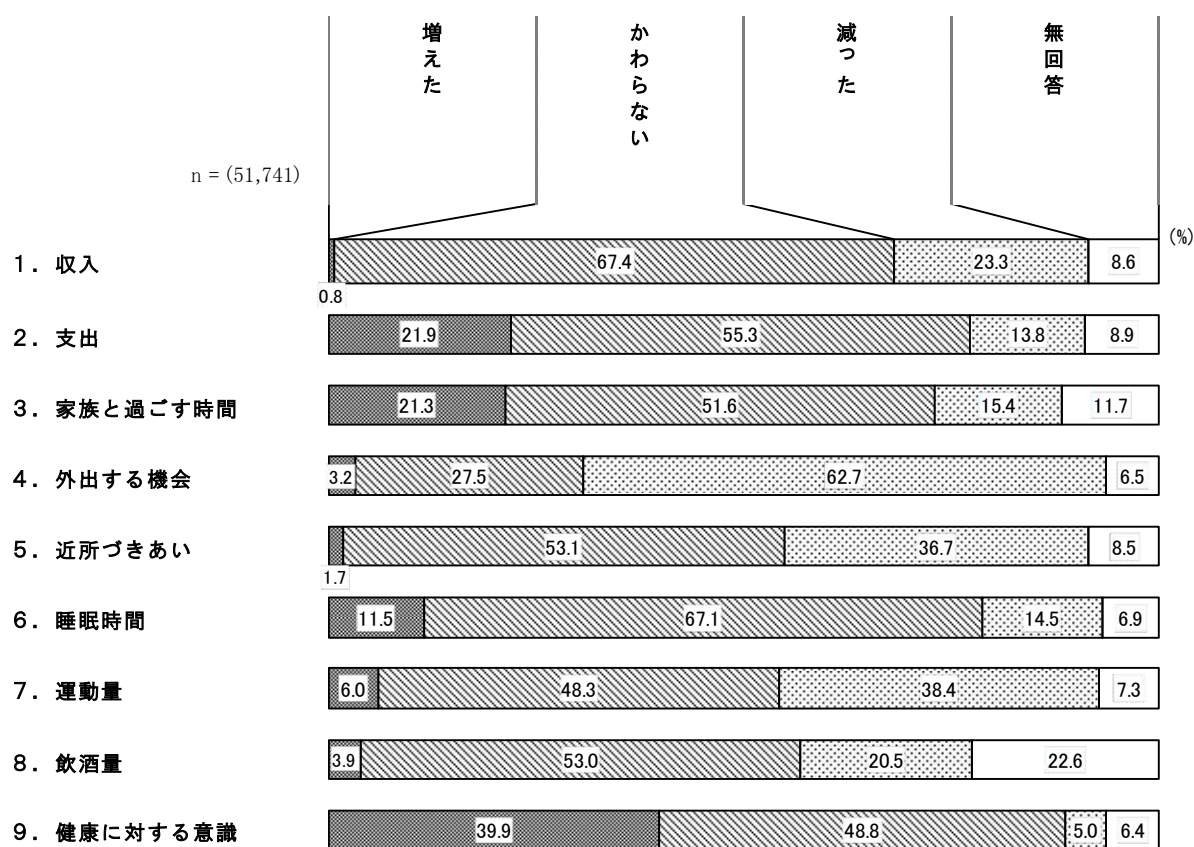
(1) 自粛生活での暮らしや気持ちの変化

■【健康に対する意識】が増え、【外出する機会】が減った

問22 新型コロナウイルス感染拡大防止による自粛生活で、あなたの暮らしや気持ちにどのような変化がありましたか。(自粛前と現在の違いを教えてください。)

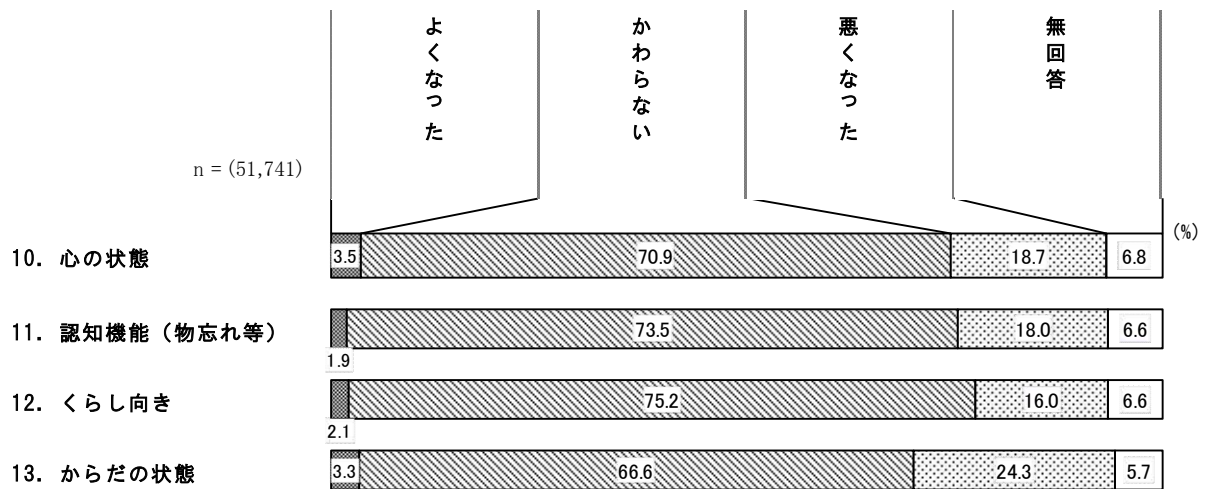
(○はそれぞれ1つずつ)

コロナ禍の自粛生活での暮らしや気持ちの変化をきいたところ、「増えた」は【健康に対する意識】が39.9%で最も高く、以下【支出】(21.9%)、【家族と過ごす時間】(21.3%)と続きます。一方、「減った」は【外出する機会】が62.7%で非常に高く、以下【運動量】(38.4%)、【近所づきあい】(36.7%)と続きます。また、【収入】と【睡眠時間】は「かわらない」が6割台後半と高くなっています。



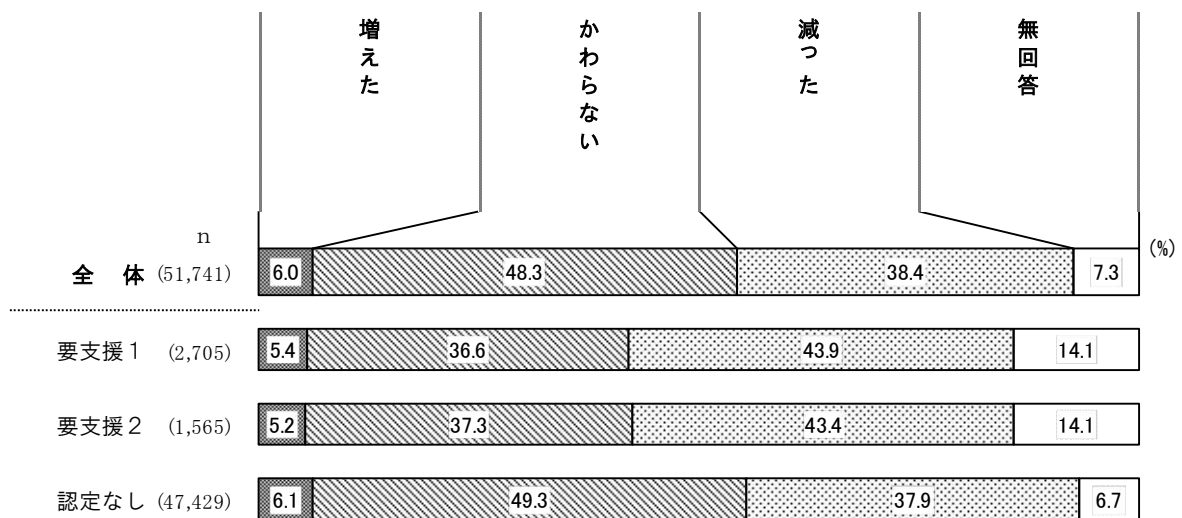
第2章 調査結果の詳細

以下4項目については、「かわらない」が高くなっているものの、【からだの状態】では「悪くなった」が24.3%と、やや高くなっています。



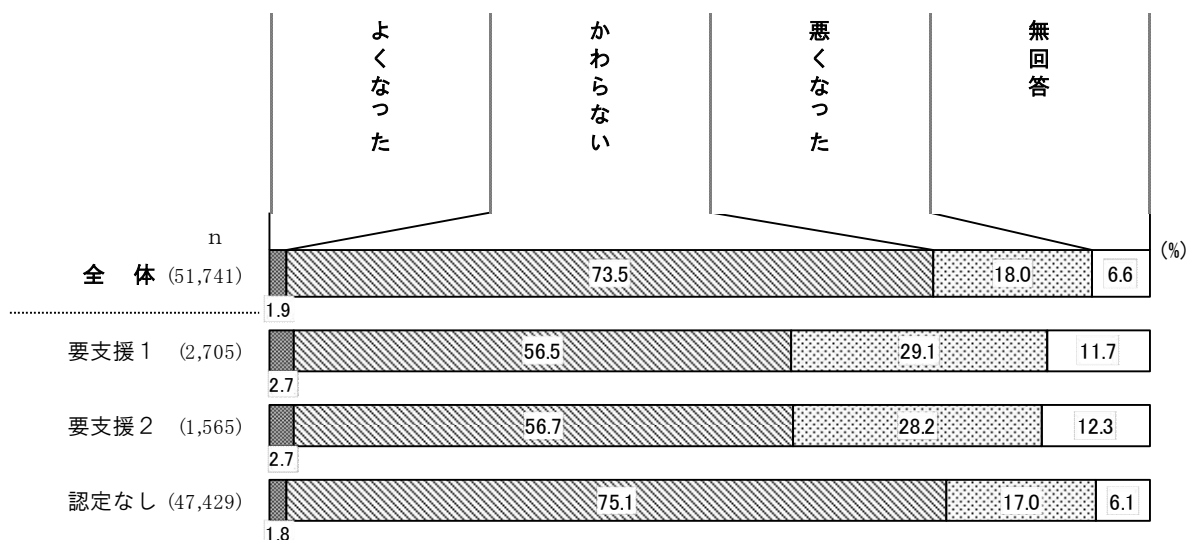
【運動量】を介護度別にみると、“要支援1”“要支援2”では「減った」がともに4割台半ばと、“認定なし”(37.9%)より高くなっていることがわかります。

〈介護度別／自粛生活での暮らしや気持ちの変化／運動量〉



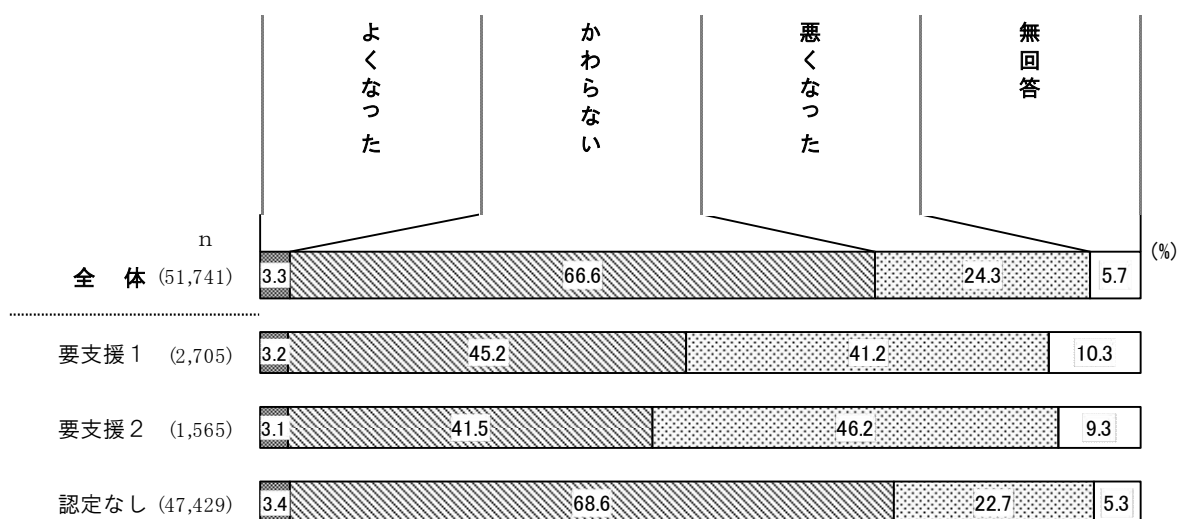
【認知機能（物忘れ等）】を介護度別にみると、“要支援1”“要支援2”では「悪くなった」がともに3割弱と、“認定なし”（17.0%）より高くなっています。

〈介護度別／自肅生活での暮らしや気持ちの変化／認知機能（物忘れ等）〉



また、【からだの状態】を介護度別にみると、“要支援1”“要支援2”では「悪くなった」が4割台と、“認定なし”（22.7%）を大幅に上回っています。

〈介護度別／自肅生活での暮らしや気持ちの変化／からだの状態〉



9. 相談

(1) 高齢者あんしんセンターの認知度

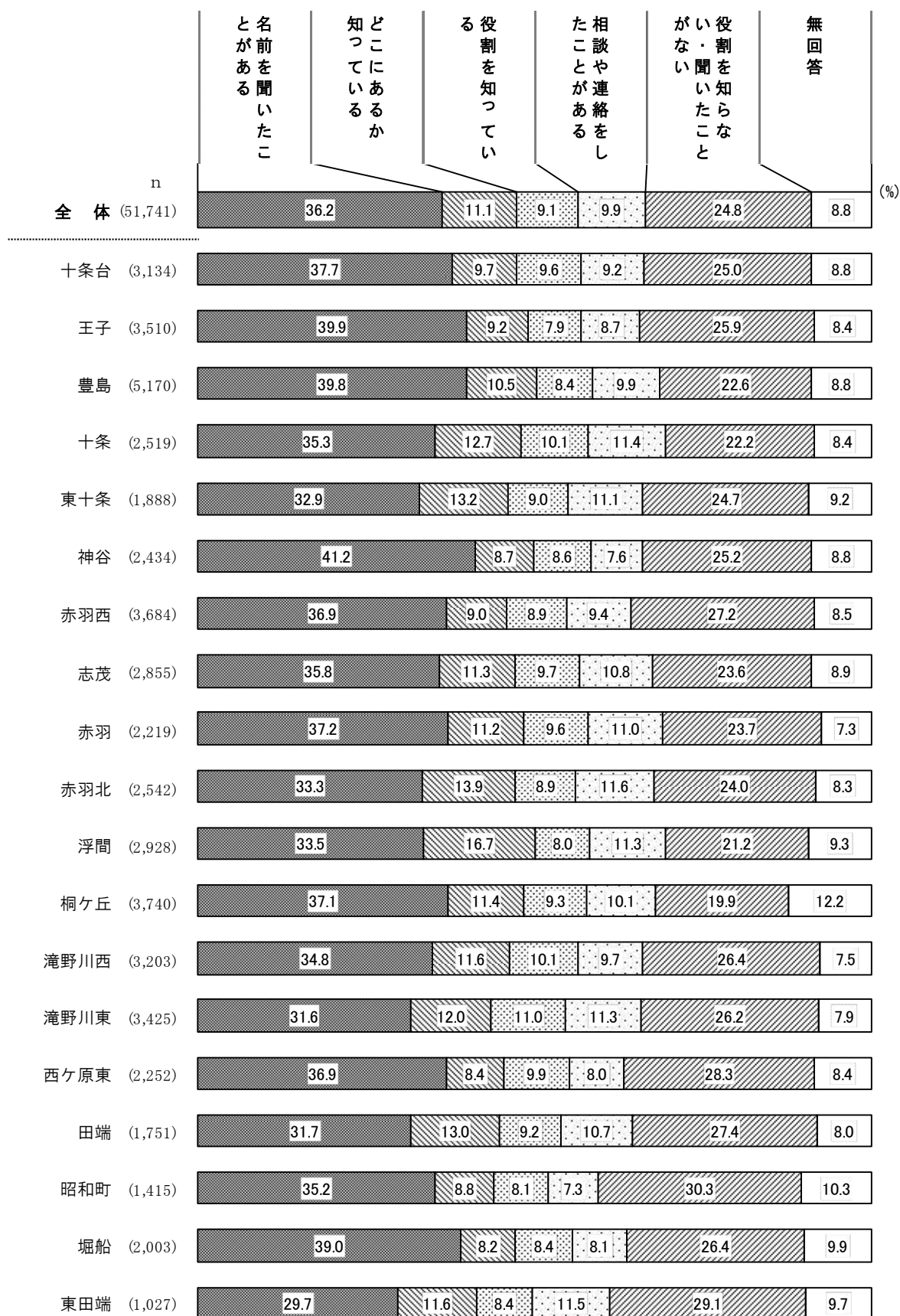
■ 《知っている》が66.3%

問23 高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）について、どの程度ご存じですか。（〇は1つ）

高齢者あんしんセンターへの認知をきいたところ、「相談や連絡をしたことがある」から「名前を聞いたことがある」までを含めた《知っている》は、全体で66.3%となっています。

日常生活圏域別で《知っている》をみると、“十条”と“浮間”で69.5%と高く、一方、“昭和町”で59.4%と低くなっています。

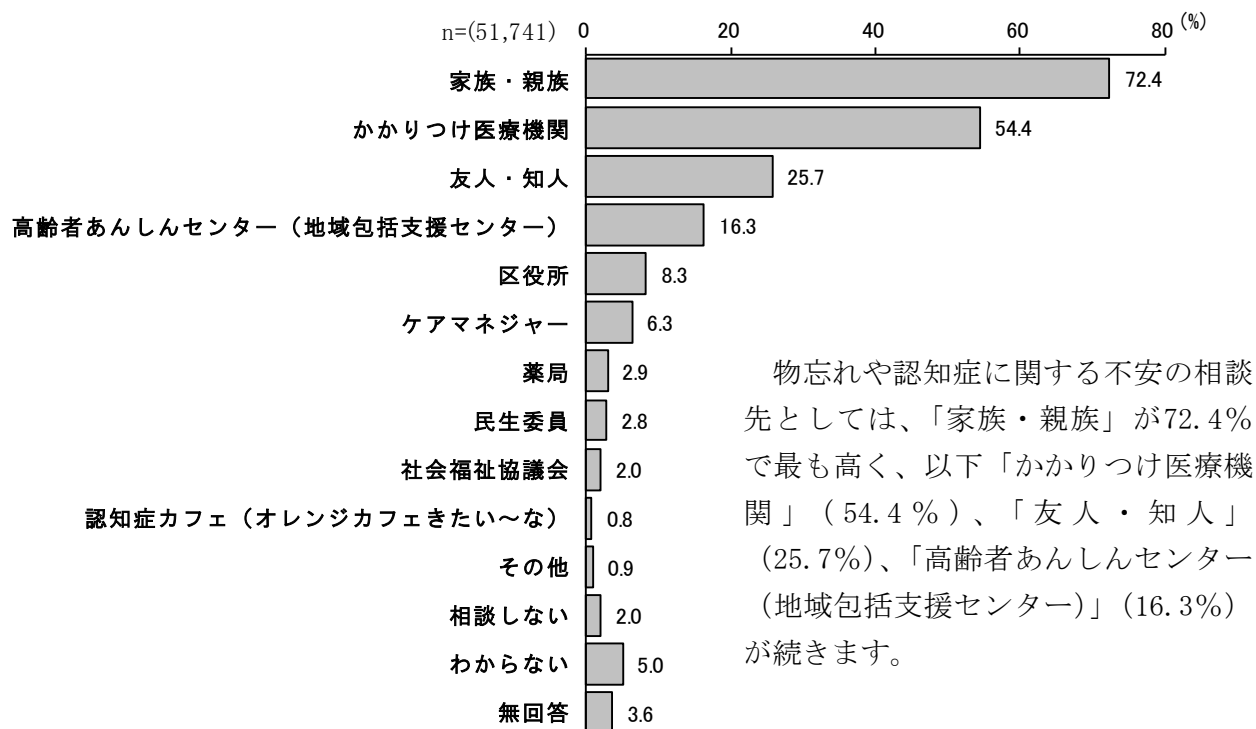
〈日常生活圏域別／高齢者あんしんセンターの認知度〉



(2) 物忘れや認知症に関する相談先

■ 「家族・親族」が7割を超え最多

問24 物忘れや認知症の不安がある時、どこに（誰に）相談しますか。
 (〇はあてはまるものすべて)



家族構成別でみると、“一人暮らし”では「友人・知人」が31.8%と他層より高くなっています。また、“家族の年齢を問わず、同居している”層では「家族・親族」が8割前後となっています。

〈家族構成別／物忘れや認知症に関する相談先〉

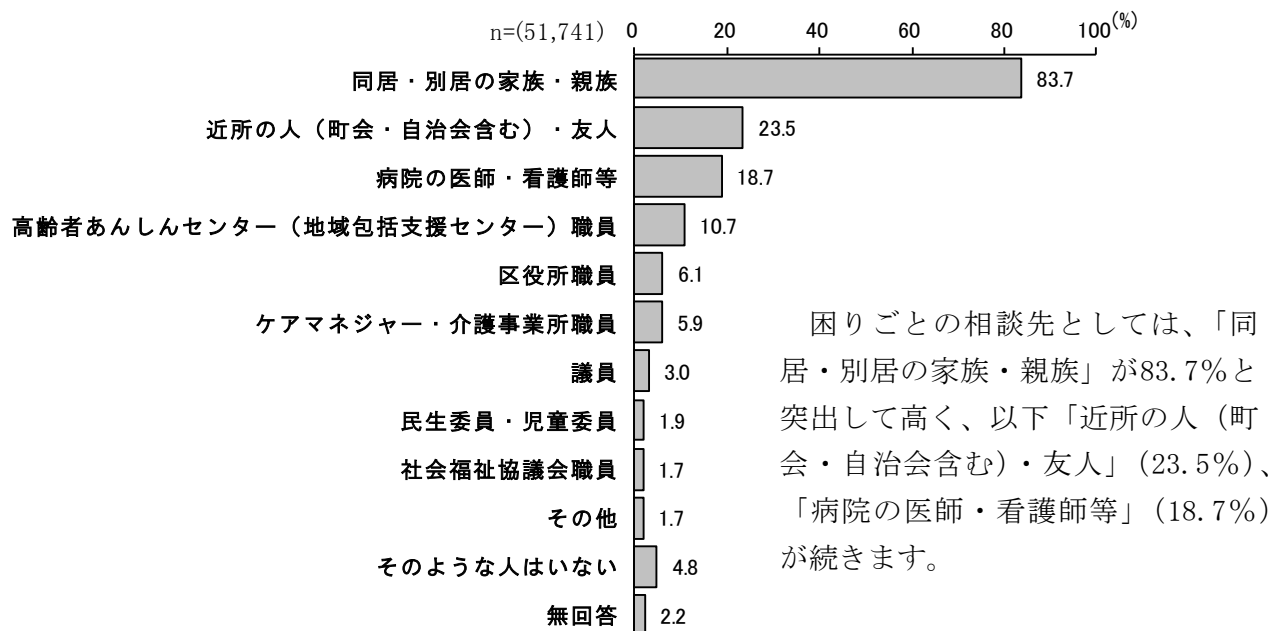
		(%)							
	全体	家族・親族	かかりつけ医療機関	友人・知人	高齢者あんしんセンター（地域包括支援センター）	区役所	ケアマネジャー	薬局	民生委員
全体	51,741	72.4	54.4	25.7	16.3	8.3	6.3	2.9	2.8
一人暮らし	15,189	56.4	50.3	31.8	17.9	10.1	7.0	3.4	3.7
同居の家族はすべて65歳以上	17,754	79.0	56.9	22.5	16.9	8.1	6.6	2.7	2.5
64歳以下の家族と同居	16,078	81.1	56.6	24.5	14.6	6.8	5.2	2.6	2.3
その他	1,328	73.3	52.9	23.3	14.2	6.3	6.5	3.0	1.8

	全体	社会福祉協議会	認知症カフェ（オレンジカフェきたい〜な）	その他	相談しない	わからない	無回答
全体	51,741	2.0	0.8	0.9	2.0	5.0	3.6
一人暮らし	15,189	2.5	0.9	1.2	3.1	7.3	4.2
同居の家族はすべて65歳以上	17,754	1.8	0.7	0.7	1.4	4.2	2.9
64歳以下の家族と同居	16,078	1.8	0.7	0.7	1.6	3.6	2.9
その他	1,328	2.3	0.9	1.7	2.2	5.0	4.6

(3) 困りごとの相談先

■ 「同居・別居の家族・親族」が8割台で突出

問25 困りごとを相談する相手はだれですか。(〇はあてはまるものすべて)



困りごとの相談先としては、「同居・別居の家族・親族」が83.7%と突出して高く、以下「近所の人 (町会・自治会含む)・友人」(23.5%)、「病院の医師・看護師等」(18.7%)が続きます。

家族構成別でみると、“一人暮らし”では「近所の人 (町会・自治会含む)・友人」が30.4%と他層より高くなっています。また、“家族の年齢を問わず、同居している”層では「同居・別居の家族・親族」が9割を超えています。

〈家族構成別／困りごとの相談先〉

	全体	(%)							
		同居・別居の家族・親族	近所の人 (町会・自治会含む)・友人	病院の医師・看護師等	高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター) 職員	区役所職員	ケアマネジャー・介護事業所職員	議員	民生委員・児童委員
全体	51,741	83.7	23.5	18.7	10.7	6.1	5.9	3.0	1.9
一人暮らし	15,189	66.6	30.4	17.3	12.4	8.2	6.7	2.7	2.6
同居の家族はすべて65歳以上	17,754	90.9	20.0	19.4	10.9	5.8	6.3	3.0	1.6
64歳以下の家族と同居	16,078	92.9	21.9	19.3	9.0	4.5	4.6	3.1	1.6
その他	1,328	86.7	17.8	18.7	10.1	5.3	6.6	2.2	1.8

	全体	(%)			
		社会福祉協議会職員	その他	そのような人はいない	無回答
全体	51,741	1.7	1.7	4.8	2.2
一人暮らし	15,189	2.3	2.8	10.1	2.7
同居の家族はすべて65歳以上	17,754	1.4	1.1	2.7	1.7
64歳以下の家族と同居	16,078	1.4	1.1	2.2	1.4
その他	1,328	2.0	2.6	3.5	1.9

10. 緊急時について

(1) 緊急時対応してくれる人の有無

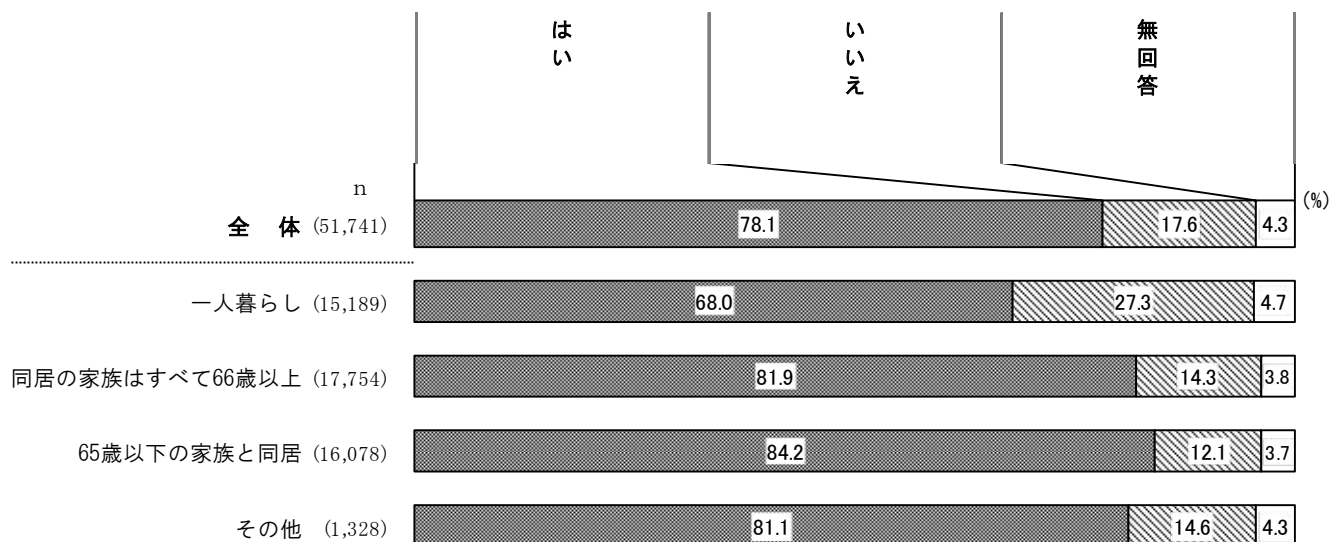
■いるという人は8割弱

問26 緊急時にすぐ駆けつけてくれる人はいますか。(○は1つ)

緊急時にすぐ駆けつけてくれる人がいるという回答(「はい」)は、全体で78.1%を占めています。

家族構成別みると、“家族の年齢を問わず、同居している”層の8割以上ですぐ駆けつけてくれる人がいる(「はい」)としているのに対し、“一人暮らし”では6割台後半となり、差があることがわかります。

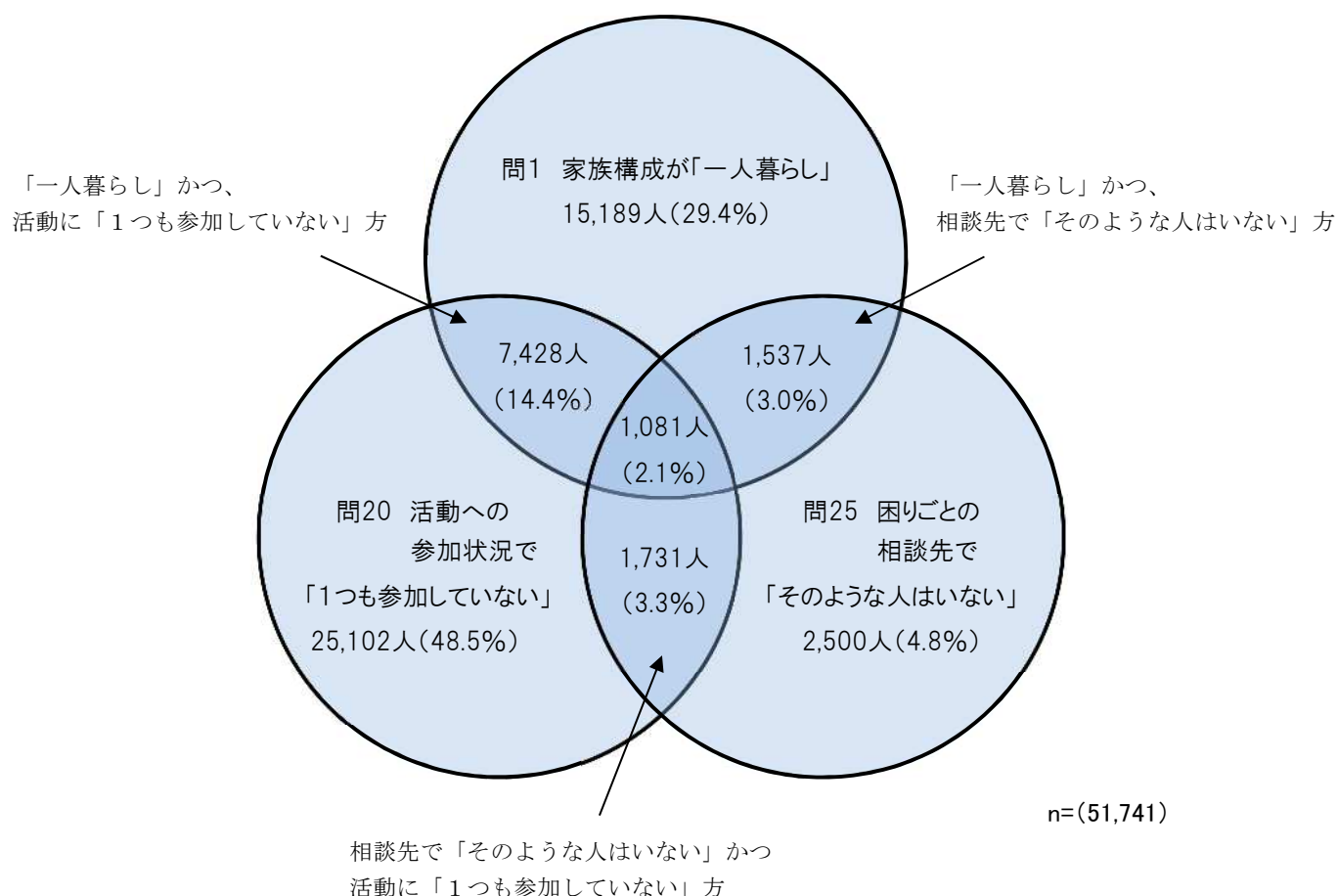
〈家族構成別／緊急時対応してくれる人の有無〉



1.1. 特に見守りが必要と思われる方について

問1の家族構成で「一人暮らし」と回答し、かつ問20の活動への参加状況で「1つも参加していない」と回答した方、さらに問25の困りごとの相談先で「そのような人はいない」と回答した方を『特に見守りが必要と思われる方』として集計しました。

その結果、1,081人（2.1%）の方が3項目に該当し、この方を『特に見守りが必要と思われる方』と定義しました。



第2章 調査結果の詳細

第 3 章 集計表

■表の上段に件数、下段に%を表記

■複数回答設問のみ表記

1. ご本人のこと

全 体	問1 家族構成				
	一人暮らし	同居の家族はすべて65歳以上	64歳以下の家族と同居	その他	無回答
51741	15189	17754	16078	1328	1392
100.0	29.4	34.3	31.1	2.6	2.7

全 体	問2 世帯人数				
	1人	2人	3人	4人以上	無回答
51741	15866	22882	7896	3722	1375
100.0	30.7	44.2	15.3	7.2	2.7

全 体	問3 就業状況				
	定期的に(週35時間以上)働いている	定期的に(週35時間未満)働いている	不定期に働いている	仕事はしていない	無回答
51741	5967	6189	3520	34937	1128
100.0	11.5	12.0	6.8	67.5	2.2

全 体	問4 今後の就業希望						
	フルタイムで働きたい(週35時間以上)	短時間で働きたい(週35時間未満)	不定期で働きたい	有償ボランティアをしたい	働きたくない	わからない	無回答
51741	3549	8278	3952	1790	22220	7451	4501
100.0	6.9	16.0	7.6	3.5	42.9	14.4	8.7

全 体	問5 住居形態						
	持ち家(一戸建て)	持ち家(集合住宅)	公営賃貸住宅	民間賃貸住宅(一戸建て)	民間賃貸住宅(集合住宅)	その他	無回答
51741	22145	9264	10346	789	6296	955	1946
100.0	42.8	17.9	20.0	1.5	12.2	1.8	3.8

全 体	問6 通学年数			
	12年以下	13年以上	わからない・回答したくない	無回答
51741	23026	24029	1984	2702
100.0	44.5	46.4	3.8	5.2

第3章 集計表

2. 日常生活

普段の行動	全 体	はい	いいえ	無回答
問7.1 バスや電車を使って1人で外出しているか	51741 100.0	41758 80.7	8195 15.8	1788 3.5
問7.2 自分で日用品の買い物をしているか	51741 100.0	45250 87.5	4954 9.6	1537 3.0
問7.3 普段買い物不便だと感じることもあるか	51741 100.0	10947 21.2	38821 75.0	1973 3.8
問7.4 自分で預貯金の出し入れをしているか	51741 100.0	44362 85.7	5741 11.1	1638 3.2
問7.5 友人の家を訪ねているか	51741 100.0	20856 40.3	28926 55.9	1959 3.8
問7.6 家族や友人の相談にのっているか	51741 100.0	36477 70.5	13156 25.4	2108 4.1

歩行や転倒	全 体	はい	いいえ	無回答
問8.1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか	51741 100.0	30115 58.2	19916 38.5	1710 3.3
問8.2 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るか	51741 100.0	39534 76.4	10521 20.3	1686 3.3
問8.3 15分くらい続けて歩いているか	51741 100.0	43714 84.5	6369 12.3	1658 3.2
問8.4 この1年間に転んだことはあるか	51741 100.0	11204 21.7	38859 75.1	1678 3.2
問8.5 転倒に対する不安は大きい	51741 100.0	26568 51.3	23466 45.4	1707 3.3

全 体	◎運動器機能低下リスク		
	リスクあり	リスクなし	無回答
51741 100.0	11444 22.1	37505 72.5	2792 5.4

3. 健康

全 体	問9.1 6か月間で2～3kg以上の体重減少		
	はい	いいえ	無回答
51741 100.0	7063 13.7	35261 68.1	9417 18.2

全 体	問9.2. 身長						
	150cm未満	150～155cm未満	155～160cm未満	160～165cm未満	165～170cm未満	170cm以上	無回答
51741 100.0	9150 17.7	9940 19.2	8885 17.2	8005 15.5	7054 13.6	5946 11.5	2761 5.3

全 体	問9. 2. 体重								
	45kg未満	45～50kg未満	50～55kg未満	55～60kg未満	60～65kg未満	65～70kg未満	70～75kg未満	75kg以上	無回答
51741	5579	6933	8791	7715	7675	5092	3487	3424	3045
100.0	10.8	13.4	17.0	14.9	14.8	9.8	6.7	6.6	5.9

全 体	◎BMI			
	やせ(BMI 18.5未満)	普通(BMI 18.5以上～25.0未満)	肥満(BMI 25.0以上)	無回答
51741	4154	32827	11450	3310
100.0	8.0	63.4	22.1	6.4

全 体	◎低栄養リスク		
	リスクあり	リスクなし	無回答
51741	759	40033	10949
100.0	1.5	77.4	21.2

全 体	問9. 3 1日3食の摂取		
	はい	いいえ	無回答
51741	41351	7946	2444
100.0	79.9	15.4	4.7

全 体	問9. 4 最近1週間ぐらいでほぼ毎日摂取した食品群								
	野菜	肉類(生鮮・加工品、すべての肉類)	大豆製品(豆腐・納豆など大豆を使った食品)	果物(生鮮・缶詰)	魚介類(生鮮・加工品、すべての魚や貝類)	卵(鶏卵・うずらなどの卵は除く)	牛乳・乳製品(コーヒー牛乳やフルーツ牛乳、バターは除く)	油脂類(油炒め・バター、マーガリンなど、油を使う料理)	海藻(生・干物)
51741	46674	40935	40912	40667	40314	39663	38138	36184	30416
100.0	90.2	79.1	79.1	78.6	77.9	76.7	73.7	69.9	58.8

いも類	無回答	(複数回答)
29994	2003	
58.0	3.9	

全 体	問9. 5 共食の機会					
	毎日ある	週に何度かある	月に何度かある	年に何度かある	ほとんどない	無回答
51741	25899	4879	6715	5689	6513	2046
100.0	50.1	9.4	13.0	11.0	12.6	4.0

第3章 集計表

口腔機能	全 体	はい	いいえ	無回答
問9.6 半年前に比べて固いものが 食べにくくなったか	51741 100.0	15946 30.8	34047 65.8	1748 3.4
問9.7 お茶や汁物等でむせることがあるか	51741 100.0	13580 26.2	36437 70.4	1724 3.3
問9.8 口の渴きが気になるか	51741 100.0	15303 29.6	34236 66.2	2202 4.3

全 体	◎口腔機能低下リスク		
	リスクあり	リスクなし	無回答
51741 100.0	12346 23.9	36530 70.6	2865 5.5

全 体	問9.9 1日に2回以上の歯磨き		
	はい	いいえ	無回答
51741 100.0	35728 69.1	14036 27.1	1977 3.8

全 体	問9.10 年に1回以上の歯科受診・検診		
	はい	いいえ	無回答
51741 100.0	28528 55.1	21467 41.5	1746 3.4

全 体	問9.11 年に1回以上の病院・診療所の 受診・検診		
	はい	いいえ	無回答
51741 100.0	45988 88.9	4110 7.9	1643 3.2

全 体	問9.12 通院中の病気			
	全くない	1つ	2つ以上	無回答
51741 100.0	9868 19.1	18679 36.1	20099 38.8	3095 6.0

全 体	問9.13 喫煙状況			
	吸っている	吸っていたが やめた	もともと吸っ ていない	無回答
51741 100.0	5784 11.2	16874 32.6	27373 52.9	1710 3.3

全 体	問9.14 飲酒状況				
	毎日飲む	時々飲む	ほとんど飲まない	飲まない	無回答
51741	11374	10380	8428	20098	1461
100.0	22.0	20.1	16.3	38.8	2.8

全 体	問10.1 外出頻度					
	ほとんど外出しない	週1回	週2～4回	週5～6回	毎日1回以上	無回答
51741	2851	3521	15102	12264	16238	1765
100.0	5.5	6.8	29.2	23.7	31.4	3.4

全 体	問10.2 運動頻度				
	週2日以上	週1日	月1～3日	月1日未満／全く運動していない	無回答
51741	31531	5854	2981	8864	2511
100.0	60.9	11.3	5.8	17.1	4.9

全 体	問10.3.1 肉体労働や激しいスポーツの時間			
	なし	1時間未満	1時間以上	無回答
51741	29302	7964	9144	5331
100.0	56.6	15.4	17.7	10.3

全 体	問10.3.2 歩いたり立っている時間			
	1時間未満	1～3時間未満	3時間以上	無回答
51741	10938	19899	17541	3363
100.0	21.1	38.5	33.9	6.5

全 体	問10.3.3 座っている時間			
	3時間未満	3～8時間未満	8時間以上	無回答
51741	13234	29498	4822	4187
100.0	25.6	57.0	9.3	8.1

全 体	問10.4 昨年と比較した 外出頻度の減少		
	はい	いいえ	無回答
51741	26576	23459	1706
100.0	51.4	45.3	3.3

第3章 集計表

認知機能	全 体	はい	いいえ	無回答
問10.5 物忘れがあるとと言われるか	51741 100.0	7283 14.1	42852 82.8	1606 3.1
問10.6 自分で電話をかけることをしているか	51741 100.0	42912 82.9	7388 14.3	1441 2.8
問10.7 日付がわからないことがあるか	51741 100.0	11810 22.8	38260 73.9	1671 3.2

全 体	◎認知機能低下リスク		
	リスクあり	リスクなし	無回答
51741 100.0	19701 38.1	30248 58.5	1792 3.5

4. こころの健康

最近2週間の気持ちや心の状態	全 体	いつもそう だった	そういう時が 多かった	そういう時は 少なかった	そういう時は 全くなかった	無回答
問11.1 明るく、楽しい気分で過ごした	51741 100.0	8503 16.4	24160 46.7	15325 29.6	1422 2.7	2331 4.5
問11.2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	51741 100.0	10081 19.5	26283 50.8	11636 22.5	1206 2.3	2535 4.9
問11.3 意欲的で、活動的に過ごした	51741 100.0	7333 14.2	19890 38.4	17885 34.6	3765 7.3	2868 5.5
問11.4 ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	51741 100.0	10732 20.7	21111 40.8	15565 30.1	2230 4.3	2103 4.1
問11.5 日常生活の中に、興味のあることが たくさんあった	51741 100.0	7291 14.1	19550 37.8	19609 37.9	3022 5.8	2269 4.4

最近2週間の気持ちや心の状態	全 体	はい	いいえ	無回答
問11.6 毎日の生活に充実感がない	51741 100.0	15029 29.0	34268 66.2	2444 4.7
問11.7 これまで楽しんでやれていたことが 楽しめなくなった	51741 100.0	14642 28.3	34863 67.4	2236 4.3
問11.8 以前は楽にできたことが今ではおっくうに 感じられる	51741 100.0	28447 55.0	21411 41.4	1883 3.6
問11.9 自分が役に立つ人間だと思えない	51741 100.0	13578 26.2	35800 69.2	2363 4.6
問11.10 わけもなく疲れたような感じがする	51741 100.0	19285 37.3	30503 59.0	1953 3.8

全 体	◎うつ傾向リスク		
	リスクあり	リスクなし	無回答
51741 100.0	23614 45.6	24152 46.7	3975 7.7

全体	問11.11 健康状態					
	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	無回答
51741	9461	13995	17439	7358	2018	1470
100.0	18.3	27.0	33.7	14.2	3.9	2.8

全体	問11.12 幸福度								
	10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点
51741	6993	5367	12194	7809	4872	8892	1476	1351	457
100.0	13.5	10.4	23.6	15.1	9.4	17.2	2.9	2.6	0.9

1点	0点	無回答
271	297	1762
0.5	0.6	3.4

5. 通信手段

全体	問12 通信・通話機器の利用状況 (複数回答)				
	携帯電話を使っている	スマートフォンもしくはタブレットを使っている	パソコンを使っている	どれも使っていない	無回答
51741	26053	22963	12147	7335	1789
100.0	50.4	44.4	23.5	14.2	3.5

全体	問12-1 通信・通話機器の利用目的									
	通話	メール	写真撮影	LINE(ライン)	インターネット検索	動画・TV 視聴	給付金申請やワクチン接種予約等	ネットショッピング	健康管理	
42617	38992	29105	22835	18902	17523	8830	8488	7368	7134	
100.0	91.5	68.3	53.6	44.4	41.1	20.7	19.9	17.3	16.7	

ゲーム	ビデオ通話	決済サービス(PayPay、LINE Pay、メルペイ等)	その他SNS(Twitter・Facebook等)	その他	無回答
5966	5590	4310	3223	1258	958
14.0	13.1	10.1	7.6	3.0	2.2

全体	問13 普段から見聞きしている媒体								
	広報紙「北区ニュース」	北区からの郵便物	回覧板	掲示板	防災行政無線	北区のホームページ	駅や施設に置いた北区のチラシ	電子メール(北区メールマガジン)	北区のLINE(ライン)
51741	43061	28468	21978	16595	8218	6583	6163	1611	961
100.0	83.2	55.0	42.5	32.1	15.9	12.7	11.9	3.1	1.9

北区のYouTube	北区のTwitter・Facebook	その他	無回答
323	266	690	3957
0.6	0.5	1.3	7.6

6. 交流

家族、親戚、友人との交流状況	全 体	ほとんどない	年に数回	月1～3回	週1回	週2～3回
問14.1 別居の家族や親戚と直接会う頻度	51741 100.0	10415 20.1	18345 35.5	10908 21.1	3664 7.1	2869 5.5
問14.2 別居の家族や親戚と電話やメール、手紙等で連絡する頻度	51741 100.0	6702 13.0	13547 26.2	13810 26.7	5116 9.9	4933 9.5
問14.3 友人・知人と直接会う頻度	51741 100.0	13304 25.7	13542 26.2	10582 20.5	4494 8.7	4545 8.8
問14.4 友人・知人と電話やメール、手紙等で連絡する頻度	51741 100.0	9447 18.3	13123 25.4	12773 24.7	4730 9.1	5197 10.0

週4回以上	無回答
3173 6.1	2367 4.6
5064 9.8	2569 5.0
3088 6.0	2186 4.2
4362 8.4	2109 4.1

全 体	問15 近所付き合いの程度						
	日常的に 会って話をし たり、たすけ あつたりでき る関係	頼まれたとき にはたすけ あえる関係	お互いに訪 問しあう程度	立ち話をする 程度	あいさつをす る程度	ほとんど付き 合いはない	無回答
51741 100.0	7540 14.6	4807 9.3	889 1.7	14170 27.4	16115 31.1	3863 7.5	4357 8.4

全 体	問16 ご近所への信頼度				
	信頼できる	どちらかと言 えば信頼でき る	どちらかと言 えば信頼でき ない	信頼できな い	無回答
51741 100.0	12283 23.7	26443 51.1	7217 13.9	2320 4.5	3478 6.7

全 体	問17 ご近所が周囲に役立つと思うか				
	そう思う	どちらかとい うとそう思う	どちらかとい うとそう思わ ない	そう思わない	無回答
51741 100.0	10355 20.0	24646 47.6	9798 18.9	3506 6.8	3436 6.6

全 体	問18 地域の人から頼りにされたりしていると思うか					
	とてもそう思 う	そう思う	ややそう思う	あまりそう思 わない	全くそう思わ ない	無回答
51741 100.0	1748 3.4	8117 15.7	11534 22.3	18704 36.1	8739 16.9	2899 5.6

7. 地域活動

各年齢層と会話をする機会	全 体	よくある	ときどきある	あまりない	全くない	無回答
問19.1 子どもや10代の若者	51741 100.0	1990 3.8	5903 11.4	10438 20.2	23188 44.8	10222 19.8
問19.2 20～40代くらいの人	51741 100.0	2192 4.2	9378 18.1	11930 23.1	17876 34.5	10365 20.0
問19.3 50～60代くらいの人	51741 100.0	6525 12.6	18684 36.1	9250 17.9	9220 17.8	8062 15.6
問19.4 70代かそれより高齢の人	51741 100.0	11935 23.1	20880 40.4	8113 15.7	7075 13.7	3738 7.2

活動への参加頻度	全 体	週1回以上	月1～3回	年に数回	参加してない ができれば 参加したい	参加してない	無回答
問20.1 ボランティアのグループ	51741 100.0	984 1.9	1904 3.7	1424 2.8	2424 4.7	38729 74.9	6276 12.1
問20.2 スポーツ関係のグループやクラブ	51741 100.0	5118 9.9	2674 5.2	1130 2.2	2198 4.2	34621 66.9	6000 11.6
問20.3 趣味関係のグループ	51741 100.0	3219 6.2	5173 10.0	2249 4.3	3332 6.4	32154 62.1	5614 10.9
問20.4 学習・教養サークル	51741 100.0	736 1.4	1633 3.2	1054 2.0	3081 6.0	38493 74.4	6744 13.0
問20.5 介護予防のための通いの場	51741 100.0	2158 4.2	1578 3.0	685 1.3	2914 5.6	38550 74.5	5856 11.3
問20.6 シニアクラブ(老人クラブ)	51741 100.0	659 1.3	1090 2.1	1140 2.2	1696 3.3	41227 79.7	5929 11.5
問20.7 町内会・自治会	51741 100.0	863 1.7	2930 5.7	5392 10.4	2419 4.7	34945 67.5	5192 10.0

全 体	◎活動への参加状況		
	1つ以上参 加している	1つも参加し ていない	無回答
51741 100.0	22770 44.0	25102 48.5	3869 7.5

全 体	問21 災害時・緊急時での手助け			
	はい	いいえ	わからない	無回答
51741 100.0	16565 32.0	8925 17.2	21906 42.3	4345 8.4

8. コロナ禍における心身の状態変化

自粛生活での暮らしや気持ちの変化	全体	増えた	かわらない	減った	無回答
問22.1 収入	51741 100.0	403 0.8	34850 67.4	12060 23.3	4428 8.6
問22.2 支出	51741 100.0	11355 21.9	28623 55.3	7160 13.8	4603 8.9
問22.3 家族と過ごす時間	51741 100.0	11026 21.3	26710 51.6	7944 15.4	6061 11.7
問22.4 外出する機会	51741 100.0	1669 3.2	14247 27.5	32456 62.7	3369 6.5
問22.5 近所づきあい	51741 100.0	901 1.7	27451 53.1	18989 36.7	4400 8.5
問22.6 睡眠時間	51741 100.0	5976 11.5	34716 67.1	7485 14.5	3564 6.9
問22.7 運動量	51741 100.0	3109 6.0	25002 48.3	19850 38.4	3780 7.3
問22.8 飲酒量	51741 100.0	2031 3.9	27408 53.0	10606 20.5	11696 22.6
問22.9 健康に対する意識	51741 100.0	20625 39.9	25247 48.8	2581 5.0	3288 6.4

自粛生活での暮らしや気持ちの変化	全体	よくなった	かわらない	悪くなった	無回答
問22.10 心の状態	51741 100.0	1835 3.5	36694 70.9	9691 18.7	3521 6.8
問22.11 認知機能(物忘れ等)	51741 100.0	965 1.9	38047 73.5	9316 18.0	3413 6.6
問22.12 暮らし向き	51741 100.0	1089 2.1	38926 75.2	8291 16.0	3435 6.6
問22.13 からだの状態	51741 100.0	1728 3.3	34463 66.6	12595 24.3	2955 5.7

9. 相談

全体	問23 高齢者あんしんセンターの認知度					
	名前を聞いたことがある	どこにあるか知っている	役割を知っている	相談や連絡をしたことがある	役割を知らない・聞いたことがない	無回答
51741 100.0	18751 36.2	5729 11.1	4728 9.1	5145 9.9	12811 24.8	4577 8.8

全体	問24 物忘れや認知症に関する相談先								
	家族・親族	かかりつけ医療機関	友人・知人	高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)	区役所	ケアマネジャー	薬局	民生委員	社会福祉協議会
51741 100.0	37445 72.4	28169 54.4	13320 25.7	8422 16.3	4277 8.3	3236 6.3	1487 2.9	1435 2.8	1053 2.0

認知症カフェ(オレンジカフェきたいな)	その他	相談しない	わからない	無回答	(複数回答)
416 0.8	473 0.9	1044 2.0	2572 5.0	1858 3.6	

全 体	問25 困りごとの相談先								
	同居・別居の 家族・親族	近所の人(町 会・自治会含 む)・友人	病院の医師・ 看護師等	高齢者あん しんセンター (地域包括支 援センター) 職員	区役所職員	ケアマネ ジャー・介護 事業所職員	議員	民生委員・児 童委員	社会福祉協 議会職員
51741 100.0	43288 83.7	12145 23.5	9675 18.7	5514 10.7	3153 6.1	3070 5.9	1533 3.0	996 1.9	869 1.7

その他	そのような人 はいない	無回答	(複数回答)
854 1.7	2500 4.8	1154 2.2	

10. 緊急時について

全 体	問26 緊急時に対応してくれる人の有無		
	はい	いいえ	無回答
51741 100.0	40396 78.1	9116 17.6	2229 4.3

●「性別」とのクロス集計

		全 体	◎閉じこもりリスク		
			リスクあり	リスクなし	無回答
全 体		51741 100.0	27105 52.4	22851 44.2	1785 3.4
性別	男性	22396 100.0	10473 46.8	11030 49.2	893 4.0
	女性	29303 100.0	16612 56.7	11799 40.3	892 3.0

		全 体	◎活動への参加状況		
			1つ以上参加している	1つも参加していない	無回答
全 体		51741 100.0	22770 44.0	25102 48.5	3869 7.5
性別	男性	22396 100.0	8517 38.0	12412 55.4	1467 6.6
	女性	29303 100.0	14234 48.6	12668 43.2	2401 8.2

●「日常生活圏域」とのクロス集計

		全 体	問1 家族構成				無回答
			一人暮らし	同居の家族はすべて65歳以上	64歳以下の家族と同居	その他	
全 体		51741 100.0	15189 29.4	17754 34.3	16078 31.1	1328 2.6	1392 2.7
日常生活圏域	十条台	3134 100.0	1025 32.7	991 31.6	965 30.8	75 2.4	78 2.5
	王子	3510 100.0	1106 31.5	1242 35.4	991 28.2	79 2.3	92 2.6
	豊島	5170 100.0	1522 29.4	1836 35.5	1540 29.8	139 2.7	133 2.6
	十条	2519 100.0	660 26.2	775 30.8	928 36.8	69 2.7	87 3.5
	東十条	1888 100.0	637 33.7	607 32.2	538 28.5	49 2.6	57 3.0
	神谷	2434 100.0	759 31.2	772 31.7	782 32.1	55 2.3	66 2.7
	赤羽西	3684 100.0	1001 27.2	1312 35.6	1174 31.9	101 2.7	96 2.6
	志茂	2855 100.0	732 25.6	1002 35.1	973 34.1	71 2.5	77 2.7
	赤羽	2219 100.0	635 28.6	749 33.8	725 32.7	63 2.8	47 2.1
	赤羽北	2542 100.0	638 25.1	954 37.5	796 31.3	98 3.9	56 2.2
	浮間	2928 100.0	791 27.0	1053 36.0	927 31.7	65 2.2	92 3.1
	桐ヶ丘	3740 100.0	1551 41.5	1231 32.9	786 21.0	65 1.7	107 2.9

		全 体	問1 家族構成				
			一人暮らし	同居の家族 はすべて65 歳以上	64歳以下の 家族と同居	その他	無回答
日常生活圏域	滝野川西	3203 100.0	921 28.8	1031 32.2	1094 34.2	76 2.4	81 2.5
	滝野川東	3425 100.0	805 23.5	1188 34.7	1242 36.3	104 3.0	86 2.5
	西ヶ原東	2252 100.0	612 27.2	826 36.7	699 31.0	63 2.8	52 2.3
	田端	1751 100.0	475 27.1	635 36.3	556 31.8	43 2.5	42 2.4
	昭和町	1415 100.0	379 26.8	474 33.5	477 33.7	37 2.6	48 3.4
	堀船	2003 100.0	635 31.7	734 36.6	532 26.6	46 2.3	56 2.8
	東田端	1027 100.0	293 28.5	333 32.4	335 32.6	27 2.6	39 3.8

		全 体	◎閉じこもりリスク		
			リスクあり	リスクなし	無回答
全 体		51741 100.0	27105 52.4	22851 44.2	1785 3.4
日常生活圏域	十条台	3134 100.0	1641 52.4	1377 43.9	116 3.7
	王子	3510 100.0	1851 52.7	1542 43.9	117 3.3
	豊島	5170 100.0	2766 53.5	2253 43.6	151 2.9
	十条	2519 100.0	1368 54.3	1068 42.4	83 3.3
	東十条	1888 100.0	987 52.3	832 44.1	69 3.7
	神谷	2434 100.0	1255 51.6	1114 45.8	65 2.7
	赤羽西	3684 100.0	1945 52.8	1624 44.1	115 3.1
	志茂	2855 100.0	1460 51.1	1304 45.7	91 3.2
	赤羽	2219 100.0	1111 50.1	1034 46.6	74 3.3
	赤羽北	2542 100.0	1287 50.6	1180 46.4	75 3.0
	浮間	2928 100.0	1570 53.6	1223 41.8	135 4.6
	桐ヶ丘	3740 100.0	1921 51.4	1654 44.2	165 4.4
	滝野川西	3203 100.0	1679 52.4	1418 44.3	106 3.3
	滝野川東	3425 100.0	1779 51.9	1539 44.9	107 3.1
	西ヶ原東	2252 100.0	1160 51.5	1028 45.6	64 2.8
	田端	1751 100.0	921 52.6	762 43.5	68 3.9
	昭和町	1415 100.0	733 51.8	611 43.2	71 5.0
堀船	2003 100.0	1068 53.3	866 43.2	69 3.4	
東田端	1027 100.0	583 56.8	400 38.9	44 4.3	

第3章 集計表

	全 体	◎うつ傾向リスク			
		リスクあり	リスクなし	無回答	
全 体	51741 100.0	23614 45.6	24152 46.7	3975 7.7	
日常生活圏域	十条台	3134 100.0	1370 43.7	1508 48.1	256 8.2
	王子	3510 100.0	1621 46.2	1588 45.2	301 8.6
	豊島	5170 100.0	2447 47.3	2358 45.6	365 7.1
	十条	2519 100.0	1138 45.2	1189 47.2	192 7.6
	東十条	1888 100.0	844 44.7	917 48.6	127 6.7
	神谷	2434 100.0	1120 46.0	1125 46.2	189 7.8
	赤羽西	3684 100.0	1660 45.1	1768 48.0	256 6.9
	志茂	2855 100.0	1248 43.7	1381 48.4	226 7.9
	赤羽	2219 100.0	1009 45.5	1063 47.9	147 6.6
	赤羽北	2542 100.0	1184 46.6	1160 45.6	198 7.8
	浮間	2928 100.0	1405 48.0	1286 43.9	237 8.1
	桐ヶ丘	3740 100.0	1840 49.2	1536 41.1	364 9.7
	滝野川西	3203 100.0	1468 45.8	1487 46.4	248 7.7
	滝野川東	3425 100.0	1484 43.3	1695 49.5	246 7.2
	西ヶ原東	2252 100.0	959 42.6	1153 51.2	140 6.2
	田端	1751 100.0	790 45.1	842 48.1	119 6.8
	昭和町	1415 100.0	634 44.8	662 46.8	119 8.4
	堀船	2003 100.0	894 44.6	938 46.8	171 8.5
東田端	1027 100.0	486 47.3	471 45.9	70 6.8	

	全 体	◎活動への参加状況			
		1つ以上参加している	1つも参加していない	無回答	
全 体	51741 100.0	22770 44.0	25102 48.5	3869 7.5	
日常生活圏域	十条台	3134 100.0	1468 46.8	1439 45.9	227 7.2
	王子	3510 100.0	1434 40.9	1804 51.4	272 7.7
	豊島	5170 100.0	1972 38.1	2833 54.8	365 7.1
	十条	2519 100.0	1117 44.3	1232 48.9	170 6.7
	東十条	1888 100.0	855 45.3	906 48.0	127 6.7

	全 体	◎活動への参加状況			
		1つ以上参加している	1つも参加していない	無回答	
日常生活圏域	神谷	2434 100.0	1013 41.6	1215 49.9	206 8.5
	赤羽西	3684 100.0	1656 45.0	1771 48.1	257 7.0
	志茂	2855 100.0	1210 42.4	1435 50.3	210 7.4
	赤羽	2219 100.0	939 42.3	1126 50.7	154 6.9
	赤羽北	2542 100.0	1175 46.2	1178 46.3	189 7.4
	浮間	2928 100.0	1296 44.3	1400 47.8	232 7.9
	桐ヶ丘	3740 100.0	1753 46.9	1594 42.6	393 10.5
	滝野川西	3203 100.0	1431 44.7	1554 48.5	218 6.8
	滝野川東	3425 100.0	1580 46.1	1648 48.1	197 5.8
	西ヶ原東	2252 100.0	1057 46.9	1033 45.9	162 7.2
	田端	1751 100.0	805 46.0	813 46.4	133 7.6
	昭和町	1415 100.0	617 43.6	689 48.7	109 7.7
	堀船	2003 100.0	916 45.7	920 45.9	167 8.3
	東田端	1027 100.0	457 44.5	490 47.7	80 7.8

	全 体	問23 高齢者あんしんセンターの認知度						
		名前を聞いたことがある	どこにあるか知っている	役割を知っている	相談や連絡をしたことがある	役割を知らない・聞いたことがない	無回答	
全 体	51741 100.0	18751 36.2	5729 11.1	4728 9.1	5145 9.9	12811 24.8	4577 8.8	
日常生活圏域	十条台	3134 100.0	1183 37.7	304 9.7	301 9.6	288 9.2	783 25.0	275 8.8
	王子	3510 100.0	1402 39.9	323 9.2	276 7.9	305 8.7	909 25.9	295 8.4
	豊島	5170 100.0	2057 39.8	541 10.5	436 8.4	513 9.9	1166 22.6	457 8.8
	十条	2519 100.0	888 35.3	320 12.7	255 10.1	286 11.4	558 22.2	212 8.4
	東十条	1888 100.0	621 32.9	249 13.2	169 9.0	209 11.1	467 24.7	173 9.2
	神谷	2434 100.0	1002 41.2	211 8.7	209 8.6	186 7.6	613 25.2	213 8.8
	赤羽西	3684 100.0	1361 36.9	333 9.0	328 8.9	347 9.4	1003 27.2	312 8.5
	志茂	2855 100.0	1021 35.8	322 11.3	276 9.7	308 10.8	674 23.6	254 8.9
	赤羽	2219 100.0	825 37.2	248 11.2	213 9.6	244 11.0	526 23.7	163 7.3
	赤羽北	2542 100.0	846 33.3	353 13.9	225 8.9	295 11.6	611 24.0	212 8.3
	浮間	2928 100.0	980 33.5	490 16.7	234 8.0	331 11.3	622 21.2	271 9.3
	桐ヶ丘	3740 100.0	1389 37.1	427 11.4	346 9.3	378 10.1	744 19.9	456 12.2

第3章 集計表

		全 体	問23 高齢者あんしんセンターの認知度					
			名前を聞いたことがある	どこにあるか知っている	役割を知っている	相談や連絡をしたことがある	役割を知らない・聞いたことがない	無回答
日常生活圏域	滝野川西	3203 100.0	1114 34.8	370 11.6	325 10.1	310 9.7	845 26.4	239 7.5
	滝野川東	3425 100.0	1083 31.6	411 12.0	378 11.0	386 11.3	898 26.2	269 7.9
	西ヶ原東	2252 100.0	830 36.9	189 8.4	224 9.9	181 8.0	638 28.3	190 8.4
	田端	1751 100.0	555 31.7	228 13.0	161 9.2	188 10.7	479 27.4	140 8.0
	昭和町	1415 100.0	498 35.2	124 8.8	115 8.1	103 7.3	429 30.3	146 10.3
	堀船	2003 100.0	781 39.0	165 8.2	169 8.4	162 8.1	528 26.4	198 9.9
	東田端	1027 100.0	305 29.7	119 11.6	86 8.4	118 11.5	299 29.1	100 9.7

●「介護度」とのクロス集計

		全 体	◎運動器機能低下リスク		
			リスクあり	リスクなし	無回答
全 体		51741 100.0	11444 22.1	37505 72.5	2792 5.4
介護度	要支援1	2705 100.0	1620 59.9	863 31.9	222 8.2
	要支援2	1565 100.0	1145 73.2	291 18.6	129 8.2
	認定なし	47429 100.0	8672 18.3	36319 76.6	2438 5.1

		全 体	◎低栄養リスク		
			リスクあり	リスクなし	無回答
全 体		51741 100.0	759 1.5	40033 77.4	10949 21.2
介護度	要支援1	2705 100.0	95 3.5	1824 67.4	786 29.1
	要支援2	1565 100.0	53 3.4	1031 65.9	481 30.7
	認定なし	47429 100.0	610 1.3	37147 78.3	9672 20.4

		全 体	◎口腔機能低下リスク		
			リスクあり	リスクなし	無回答
全 体		51741 100.0	12346 23.9	36530 70.6	2865 5.5
介護度	要支援1	2705 100.0	1093 40.4	1404 51.9	208 7.7
	要支援2	1565 100.0	664 42.4	768 49.1	133 8.5
	認定なし	47429 100.0	10581 22.3	34324 72.4	2524 5.3

		全 体	◎閉じこもりリスク		
			リスクあり	リスクなし	無回答
全 体		51741 100.0	27105 52.4	22851 44.2	1785 3.4
介 護 度	要支援1	2705 100.0	1925 71.2	663 24.5	117 4.3
	要支援2	1565 100.0	1187 75.8	315 20.1	63 4.0
	認定なし	47429 100.0	23973 50.5	21851 46.1	1605 3.4

		全 体	◎認知機能低下リスク		
			リスクあり	リスクなし	無回答
全 体		51741 100.0	19701 38.1	30248 58.5	1792 3.5
介 護 度	要支援1	2705 100.0	1328 49.1	1220 45.1	157 5.8
	要支援2	1565 100.0	826 52.8	668 42.7	71 4.5
	認定なし	47429 100.0	17528 37.0	28338 59.7	1563 3.3

		全 体	◎うつ傾向リスク		
			リスクあり	リスクなし	無回答
全 体		51741 100.0	23614 45.6	24152 46.7	3975 7.7
介 護 度	要支援1	2705 100.0	1796 66.4	563 20.8	346 12.8
	要支援2	1565 100.0	1097 70.1	292 18.7	176 11.2
	認定なし	47429 100.0	20708 43.7	23272 49.1	3449 7.3

		全 体	問11.11 健康状態					無回答
			よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	
全 体		51741 100.0	9461 18.3	13995 27.0	17439 33.7	7358 14.2	2018 3.9	1470 2.8
介 護 度	要支援1	2705 100.0	171 6.3	507 18.7	865 32.0	758 28.0	280 10.4	124 4.6
	要支援2	1565 100.0	82 5.2	247 15.8	443 28.3	490 31.3	250 16.0	53 3.4
	認定なし	47429 100.0	9195 19.4	13226 27.9	16123 34.0	6109 12.9	1483 3.1	1293 2.7

第3章 集計表

		全 体	問20.5 介護予防のための通いの場					
			週1回以上	月1～3回	年に数回	参加してないができれば参加したい	参加してない	無回答
全 体		51741 100.0	2158 4.2	1578 3.0	685 1.3	2914 5.6	38550 74.5	5856 11.3
介 護 度	要支援1	2705 100.0	369 13.6	158 5.8	45 1.7	141 5.2	1489 55.0	503 18.6
	要支援2	1565 100.0	222 14.2	65 4.2	16 1.0	81 5.2	901 57.6	280 17.9
	認定なし	47429 100.0	1567 3.3	1355 2.9	622 1.3	2690 5.7	36125 76.2	5070 10.7

		全 体	◎活動への参加状況		
			1つ以上参加している	1つも参加していない	無回答
全 体		51741 100.0	22770 44.0	25102 48.5	3869 7.5
介 護 度	要支援1	2705 100.0	1202 44.4	1168 43.2	335 12.4
	要支援2	1565 100.0	599 38.3	754 48.2	212 13.5
	認定なし	47429 100.0	20950 44.2	23158 48.8	3321 7.0

		全 体	問22.7 運動量			
			増えた	かわらない	減った	無回答
全 体		51741 100.0	3109 6.0	25002 48.3	19850 38.4	3780 7.3
介 護 度	要支援1	2705 100.0	145 5.4	991 36.6	1187 43.9	382 14.1
	要支援2	1565 100.0	82 5.2	583 37.3	679 43.4	221 14.1
	認定なし	47429 100.0	2878 6.1	23406 49.3	17968 37.9	3177 6.7

		全 体	問22.11 認知機能(物忘れ等)			
			よくなった	かわらない	悪くなった	無回答
全 体		51741 100.0	965 1.9	38047 73.5	9316 18.0	3413 6.6
介 護 度	要支援1	2705 100.0	73 2.7	1529 56.5	786 29.1	317 11.7
	要支援2	1565 100.0	43 2.7	887 56.7	442 28.2	193 12.3
	認定なし	47429 100.0	848 1.8	35598 75.1	8080 17.0	2903 6.1

	全体	問22.13 からだの状態				
		よくなった	かわらない	悪くなった	無回答	
全体	51741 100.0	1728 3.3	34463 66.6	12595 24.3	2955 5.7	
介護度	要支援1	2705 100.0	87 3.2	1224 45.2	1115 41.2	279 10.3
	要支援2	1565 100.0	48 3.1	649 41.5	723 46.2	145 9.3
	認定なし	47429 100.0	1592 3.4	32557 68.6	10749 22.7	2531 5.3

●「家族構成」とのクロス集計

	全体	問24 物忘れや認知症に関する相談先							
		家族・親族	かかりつけ医療機関	友人・知人	高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター)	区役所	ケアマネジャー	薬局	
全体	51741 100.0	37445 72.4	28169 54.4	13320 25.7	8422 16.3	4277 8.3	3236 6.3	1487 2.9	
問1 家族構成	一人暮らし	15189 100.0	8560 56.4	7643 50.3	4832 31.8	2712 17.9	1530 10.1	1056 7.0	513 3.4
	同居の家族はすべて65歳以上	17754 100.0	14027 79.0	10109 56.9	3991 22.5	2992 16.9	1446 8.1	1170 6.6	472 2.7
	64歳以下の家族と同居	16078 100.0	13047 81.1	9108 56.6	3943 24.5	2355 14.6	1093 6.8	835 5.2	421 2.6
	その他	1328 100.0	973 73.3	702 52.9	310 23.3	189 14.2	84 6.3	86 6.5	40 3.0

民生委員	社会福祉協議会	認知症カフェ (オレンジカフェきたい〜な)	その他	相談しない	わからない	無回答	(複数回答)
1435 2.8	1053 2.0	416 0.8	473 0.9	1044 2.0	2572 5.0	1858 3.6	
557 3.7	381 2.5	143 0.9	184 1.2	472 3.1	1114 7.3	644 4.2	
438 2.5	327 1.8	128 0.7	129 0.7	254 1.4	746 4.2	512 2.9	
369 2.3	289 1.8	119 0.7	120 0.7	264 1.6	581 3.6	465 2.9	
24 1.8	30 2.3	12 0.9	22 1.7	29 2.2	66 5.0	61 4.6	

第3章 集計表

		全 体	問25 困りごとの相談先						
			同居・別居の 家族・親族	近所の人(町 会・自治会含 む)・友人	病院の医師・ 看護師等	高齢者あん しんセンター (地域包括支 援センター) 職員	区役所職員	ケアマネ ジャー・介護 事業所職員	議員
全 体		51741 100.0	43288 83.7	12145 23.5	9675 18.7	5514 10.7	3153 6.1	3070 5.9	1533 3.0
問 1 家 族 構 成	一人暮らし	15189 100.0	10111 66.6	4620 30.4	2634 17.3	1876 12.4	1242 8.2	1021 6.7	411 2.7
	同居の家族は すべて65歳以上	17754 100.0	16145 90.9	3545 20.0	3452 19.4	1928 10.9	1025 5.8	1122 6.3	539 3.0
	64歳以下の 家族と同居	16078 100.0	14942 92.9	3522 21.9	3104 19.3	1450 9.0	728 4.5	738 4.6	506 3.1
	その他	1328 100.0	1152 86.7	236 17.8	248 18.7	134 10.1	71 5.3	88 6.6	29 2.2

民生委員・児 童委員	社会福祉協 議会職員	その他	そのような人 はいない	無回答	(複数回答)
996 1.9	869 1.7	854 1.7	2500 4.8	1154 2.2	
401 2.6	349 2.3	426 2.8	1537 10.1	415 2.7	
286 1.6	250 1.4	192 1.1	485 2.7	300 1.7	
256 1.6	222 1.4	183 1.1	352 2.2	225 1.4	
24 1.8	27 2.0	34 2.6	47 3.5	25 1.9	

		全 体	問26 緊急時に対応してくれる人の有無		
			はい	いいえ	無回答
全 体		51741 100.0	40396 78.1	9116 17.6	2229 4.3
問 1 家 族 構 成	一人暮らし	15189 100.0	10326 68.0	4151 27.3	712 4.7
	同居の家族は すべて65歳以上	17754 100.0	14539 81.9	2545 14.3	670 3.8
	64歳以下の 家族と同居	16078 100.0	13532 84.2	1953 12.1	593 3.7
	その他	1328 100.0	1077 81.1	194 14.6	57 4.3

●「活動への参加状況」とのクロス集計

		全 体	◎うつ傾向リスク		
			リスクあり	リスクなし	無回答
全 体		51741 100.0	23614 45.6	24152 46.7	3975 7.7
参 活 加 動 状 へ 況 の	1つ以上参加している	22770 100.0	8949 39.3	12441 54.6	1380 6.1
	1つも参加していない	25102 100.0	13002 51.8	10603 42.2	1497 6.0

		全 体	問11.11 健康状態					無回答
			よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない	
全 体		51741 100.0	9461 18.3	13995 27.0	17439 33.7	7358 14.2	2018 3.9	1470 2.8
参 活 加 動 状 へ 況 の	1つ以上参加している	22770 100.0	5115 22.5	6966 30.6	7167 31.5	2484 10.9	528 2.3	510 2.2
	1つも参加していない	25102 100.0	3868 15.4	6272 25.0	8922 35.5	4209 16.8	1306 5.2	525 2.1

●「日常生活圏域」「家族構成」との三重クロス集計

		全 体	問15 近所付き合いの程度						無回答
			日常的に 会って話をし たり、たすけ あつたりでき る関係	頼まれたとき にはたすけ あえる関係	お互いに訪 問しあう程度	立ち話をする 程度	あいさつをす る程度	ほとんど付き 合いはない	
全 体		51741 100.0	7540 14.6	4807 9.3	889 1.7	14170 27.4	16115 31.1	3863 7.5	4357 8.4
日 常 生 活 圏 域 ／ 家 族 構 成	十条台／一人暮らし	1025 100.0	157 15.3	92 9.0	12 1.2	245 23.9	319 31.1	104 10.1	96 9.4
	十条台／同居の家族 はすべて65歳以上	991 100.0	138 13.9	103 10.4	9 0.9	279 28.2	323 32.6	38 3.8	101 10.2
	十条台／64歳以下の 家族と同居	965 100.0	152 15.8	111 11.5	20 2.1	306 31.7	277 28.7	35 3.6	64 6.6
	十条台／その他	75 100.0	17 22.7	9 12.0	-	25 33.3	16 21.3	2 2.7	6 8.0
	王子／一人暮らし	1106 100.0	119 10.8	98 8.9	28 2.5	275 24.9	355 32.1	138 12.5	93 8.4
	王子／同居の家族は すべて65歳以上	1242 100.0	153 12.3	102 8.2	17 1.4	345 27.8	448 36.1	97 7.8	80 6.4
	王子／64歳以下の家 族と同居	991 100.0	145 14.6	83 8.4	13 1.3	271 27.3	323 32.6	86 8.7	70 7.1
	王子／その他	79 100.0	9 11.4	6 7.6	1 1.3	16 20.3	31 39.2	10 12.7	6 7.6
	豊島／一人暮らし	1522 100.0	193 12.7	99 6.5	23 1.5	373 24.5	434 28.5	256 16.8	144 9.5
	豊島／同居の家族は すべて65歳以上	1836 100.0	250 13.6	165 9.0	31 1.7	477 26.0	612 33.3	155 8.4	146 8.0
	豊島／64歳以下の家 族と同居	1540 100.0	217 14.1	127 8.2	23 1.5	469 30.5	488 31.7	112 7.3	104 6.8
	豊島／その他	139 100.0	16 11.5	14 10.1	1 0.7	38 27.3	43 30.9	19 13.7	8 5.8

第3章 集計表

		全 体	問15 近所付き合いの程度						
			日常的に 会って話をし たり、たすけ あつたりでき る関係	頼まれたとき にはたすけ あえる関係	お互いに訪 問しあう程度	立ち話をする 程度	あいさつをす る程度	ほとんど付き 合いはない	無回答
日常生活圏域／家族構成	十条／一人暮らし	660 100.0	95 14.4	41 6.2	5 0.8	178 27.0	209 31.7	79 12.0	53 8.0
	十条／同居の家族は すべて65歳以上	775 100.0	146 18.8	83 10.7	7 0.9	233 30.1	221 28.5	32 4.1	53 6.8
	十条／64歳以下の家 族と同居	928 100.0	157 16.9	95 10.2	12 1.3	281 30.3	266 28.7	38 4.1	79 8.5
	十条／その他	69 100.0	8 11.6	3 4.3	3 4.3	30 43.5	18 26.1	2 2.9	5 7.2
	東十条／一人暮らし	637 100.0	86 13.5	44 6.9	13 2.0	146 22.9	217 34.1	91 14.3	40 6.3
	東十条／同居の家族 はすべて65歳以上	607 100.0	97 16.0	66 10.9	13 2.1	167 27.5	181 29.8	34 5.6	49 8.1
	東十条／64歳以下の 家族と同居	538 100.0	105 19.5	61 11.3	6 1.1	147 27.3	161 29.9	14 2.6	44 8.2
	東十条／その他	49 100.0	4 8.2	6 12.2	1 2.0	18 36.7	13 26.5	4 8.2	3 6.1
	神谷／一人暮らし	759 100.0	117 15.4	77 10.1	16 2.1	185 24.4	222 29.2	70 9.2	72 9.5
	神谷／同居の家族は すべて65歳以上	772 100.0	104 13.5	61 7.9	12 1.6	230 29.8	246 31.9	43 5.6	76 9.8
	神谷／64歳以下の家 族と同居	782 100.0	132 16.9	82 10.5	13 1.7	203 26.0	244 31.2	58 7.4	50 6.4
	神谷／その他	55 100.0	10 18.2	2 3.6	2 3.6	7 12.7	27 49.1	3 5.5	4 7.3
	赤羽西／一人暮らし	1001 100.0	149 14.9	84 8.4	16 1.6	263 26.3	291 29.1	105 10.5	93 9.3
	赤羽西／同居の家族 はすべて65歳以上	1312 100.0	210 16.0	136 10.4	20 1.5	381 29.0	418 31.9	62 4.7	85 6.5
	赤羽西／64歳以下の 家族と同居	1174 100.0	175 14.9	120 10.2	10 0.9	358 30.5	369 31.4	57 4.9	85 7.2
	赤羽西／その他	101 100.0	11 10.9	9 8.9	1 1.0	31 30.7	34 33.7	7 6.9	8 7.9
	志茂／一人暮らし	732 100.0	102 13.9	50 6.8	9 1.2	183 25.0	231 31.6	92 12.6	65 8.9
	志茂／同居の家族は すべて65歳以上	1002 100.0	156 15.6	97 9.7	25 2.5	277 27.6	328 32.7	43 4.3	76 7.6
	志茂／64歳以下の家 族と同居	973 100.0	158 16.2	102 10.5	11 1.1	266 27.3	306 31.4	43 4.4	87 8.9
	志茂／その他	71 100.0	7 9.9	6 8.5	- -	22 31.0	24 33.8	6 8.5	6 8.5
	赤羽／一人暮らし	635 100.0	71 11.2	59 9.3	13 2.0	176 27.7	204 32.1	79 12.4	33 5.2
	赤羽／同居の家族は すべて65歳以上	749 100.0	92 12.3	62 8.3	8 1.1	219 29.2	277 37.0	45 6.0	46 6.1
	赤羽／64歳以下の家 族と同居	725 100.0	78 10.8	62 8.6	13 1.8	224 30.9	243 33.5	50 6.9	55 7.6
	赤羽／その他	63 100.0	7 11.1	7 11.1	- -	17 27.0	27 42.9	3 4.8	2 3.2
	赤羽北／一人暮らし	638 100.0	97 15.2	72 11.3	25 3.9	145 22.7	192 30.1	54 8.5	53 8.3
	赤羽北／同居の家族 はすべて65歳以上	954 100.0	131 13.7	100 10.5	12 1.3	244 25.6	297 31.1	93 9.7	77 8.1
	赤羽北／64歳以下の 家族と同居	796 100.0	82 10.3	61 7.7	14 1.8	232 29.1	274 34.4	73 9.2	60 7.5
	赤羽北／その他	98 100.0	11 11.2	6 6.1	2 2.0	18 18.4	39 39.8	11 11.2	11 11.2

		全 体	問15 近所付き合いの程度						
			日常的に 会って話をし たり、たすけ あったりでき る関係	頼まれたとき にはたすけ あえる関係	お互いに訪 問しあう程度	立ち話をする 程度	あいさつをす る程度	ほとんど付き 合いはない	無回答
日常生活圏域／家族構成	浮間／一人暮らし	791 100.0	125 15.8	77 9.7	14 1.8	218 27.6	210 26.5	66 8.3	81 10.2
	浮間／同居の家族は すべて65歳以上	1053 100.0	156 14.8	92 8.7	25 2.4	294 27.9	330 31.3	71 6.7	85 8.1
	浮間／64歳以下の家 族と同居	927 100.0	113 12.2	65 7.0	18 1.9	268 28.9	315 34.0	73 7.9	75 8.1
	浮間／その他	65 100.0	9 13.8	- -	3 4.6	23 35.4	28 43.1	- -	2 3.1
	桐ヶ丘／一人暮らし	1551 100.0	271 17.5	143 9.2	57 3.7	383 24.7	370 23.9	150 9.7	177 11.4
	桐ヶ丘／同居の家族 はすべて65歳以上	1231 100.0	177 14.4	128 10.4	24 1.9	354 28.8	370 30.1	78 6.3	100 8.1
	桐ヶ丘／64歳以下の 家族と同居	786 100.0	111 14.1	76 9.7	20 2.5	220 28.0	235 29.9	62 7.9	62 7.9
	桐ヶ丘／その他	65 100.0	11 16.9	3 4.6	3 4.6	18 27.7	17 26.2	8 12.3	5 7.7
	滝野川西／一人暮ら し	921 100.0	137 14.9	87 9.4	30 3.3	254 27.6	248 26.9	86 9.3	79 8.6
	滝野川西／同居の家 族はすべて65歳以上	1031 100.0	161 15.6	120 11.6	14 1.4	295 28.6	318 30.8	51 4.9	72 7.0
	滝野川西／64歳以下 の家族と同居	1094 100.0	186 17.0	116 10.6	20 1.8	291 26.6	358 32.7	46 4.2	77 7.0
	滝野川西／その他	76 100.0	6 7.9	8 10.5	1 1.3	27 35.5	21 27.6	6 7.9	7 9.2
	滝野川東／一人暮ら し	805 100.0	119 14.8	66 8.2	12 1.5	206 25.6	260 32.3	80 9.9	62 7.7
	滝野川東／同居の家 族はすべて65歳以上	1188 100.0	153 12.9	146 12.3	14 1.2	338 28.5	379 31.9	56 4.7	102 8.6
	滝野川東／64歳以下 の家族と同居	1242 100.0	171 13.8	126 10.1	21 1.7	366 29.5	418 33.7	51 4.1	89 7.2
	滝野川東／その他	104 100.0	10 9.6	3 2.9	1 1.0	35 33.7	37 35.6	6 5.8	12 11.5
	西ヶ原東／一人暮ら し	612 100.0	89 14.5	54 8.8	10 1.6	154 25.2	208 34.0	60 9.8	37 6.0
	西ヶ原東／同居の家 族はすべて65歳以上	826 100.0	129 15.6	76 9.2	14 1.7	242 29.3	266 32.2	42 5.1	57 6.9
	西ヶ原東／64歳以下 の家族と同居	699 100.0	114 16.3	68 9.7	8 1.1	209 29.9	227 32.5	29 4.1	44 6.3
	西ヶ原東／その他	63 100.0	8 12.7	10 15.9	- -	17 27.0	18 28.6	2 3.2	8 12.7
	田端／一人暮らし	475 100.0	69 14.5	38 8.0	3 0.6	110 23.2	153 32.2	61 12.8	41 8.6
	田端／同居の家族は すべて65歳以上	635 100.0	74 11.7	59 9.3	10 1.6	202 31.8	210 33.1	38 6.0	42 6.6
	田端／64歳以下の家 族と同居	556 100.0	104 18.7	49 8.8	5 0.9	157 28.2	177 31.8	35 6.3	29 5.2
	田端／その他	43 100.0	3 7.0	3 7.0	2 4.7	11 25.6	18 41.9	4 9.3	2 4.7
	昭和町／一人暮らし	379 100.0	58 15.3	31 8.2	7 1.8	75 19.8	123 32.5	47 12.4	38 10.0
	昭和町／同居の家族 はすべて65歳以上	474 100.0	74 15.6	43 9.1	8 1.7	145 30.6	144 30.4	21 4.4	39 8.2
	昭和町／64歳以下の 家族と同居	477 100.0	83 17.4	50 10.5	5 1.0	133 27.9	132 27.7	23 4.8	51 10.7
	昭和町／その他	37 100.0	7 18.9	1 2.7	- -	8 21.6	9 24.3	5 13.5	7 18.9

第3章 集計表

		全 体	問15 近所付き合いの程度						
			日常的に 会って話をし たり、たすけ あったりでき る関係	頼まれたとき にはたすけ あえる関係	お互いに訪 問しあう程度	立ち話をする 程度	あいさつをす る程度	ほとんど付き 合いはない	無回答
日常生活圏域 ／ 家族構成	堀船／一人暮らし	635 100.0	109 17.2	80 12.6	15 2.4	171 26.9	166 26.1	37 5.8	57 9.0
	堀船／同居の家族は すべて65歳以上	734 100.0	121 16.5	72 9.8	14 1.9	194 26.4	234 31.9	34 4.6	65 8.9
	堀船／64歳以下の家 族と同居	532 100.0	89 16.7	62 11.7	9 1.7	144 27.1	164 30.8	18 3.4	46 8.6
	堀船／その他	46 100.0	4 8.7	3 6.5	1 2.2	16 34.8	15 32.6	2 4.3	5 10.9
	東田端／一人暮らし	293 100.0	37 12.6	23 7.8	5 1.7	81 27.6	86 29.4	31 10.6	30 10.2
	東田端／同居の家族 はすべて65歳以上	333 100.0	42 12.6	31 9.3	4 1.2	97 29.1	114 34.2	17 5.1	28 8.4
	東田端／64歳以下の 家族と同居	335 100.0	50 14.9	32 9.6	5 1.5	82 24.5	127 37.9	19 5.7	20 6.0
	東田端／その他	27 100.0	4 14.8	1 3.7	3 11.1	6 22.2	12 44.4	1 3.7	- -

第4章 調査票

問4 あなたは今後働きたいと思いますか。現在働いている方も、今後どのように働きたいかを教えてください。(○は1つ)

- | | |
|------------------------|-----------------|
| 1. フルタイムで働きたい(週35時間以上) | 4. 有償ボランティアをしたい |
| 2. 短時間で働きたい(週35時間未満) | 5. 働きたくない |
| 3. 不定期で働きたい | 6. わからない |

問5 どのような住宅にお住まいですか。(○は1つ)

- | | | |
|--------------|-----------------|-----------------|
| 1. 持ち家(一戸建て) | 3. 公営賃貸住宅 | 5. 民間賃貸住宅(集合住宅) |
| 2. 持ち家(集合住宅) | 4. 民間賃貸住宅(一戸建て) | 6. その他() |

問6 学校には何年間通いましたか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|----------|------------------|
| 1. 12年以下 | 2. 13年以上 | 3. わからない・回答したくない |
|----------|----------|------------------|

〈日常生活について〉

問7 あなたの普段の行動についてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

- | | | |
|---------------------------|-------|--------|
| 1) バスや電車を使って1人で外出しますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 2) 自分で日用品の買い物をしていますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 3) 普段買い物に不便だと感じることがありますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 4) 自分で預貯金の出し入れをしていますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 5) 友人の家を訪ねていますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 6) 家族や友人の相談にのっていますか。 | 1. はい | 2. いいえ |

問8 あなたの歩行や転倒についてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

- | | | |
|----------------------------------|-------|--------|
| 1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 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. はい | 2. いいえ |
| 3) 15分くらい続けて歩いていきますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 4) この1年間に転んだことはありますか。 | 1. はい | 2. いいえ |
| 5) 転倒に対する不安は大きいですか。 | 1. はい | 2. いいえ |

〈健康について〉

問9 あなたの栄養や食事等についてお答えください。

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| 1) 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 |
| 2) 身長・体重をご記入ください。
(数字を記入) | 身長 <input type="text"/> <input type="text"/> cm | 体重 <input type="text"/> <input type="text"/> kg |
| 3) 1日3食きちんと食べていますか。(○は1つ) | 1. はい | 2. いいえ |



記入についてお願い

- できるだけ宛名のご本人がご記入ください。もしご本人がご記入できない場合は、ご家族等がご本人からお話を聞いてご記入ください。
- 濃い鉛筆または黒のボールペンで記入してください。
- お答えは、あてはまる項目の番号に○印をつけてください。

・記入の終わった調査票は、回封の返信用封筒(切手不要)に入れ、

12月22日(水)までに

ご返送ください。

・調査についてのご質問等がありましたら、以下までお問い合わせください。

【調査に関する問合せ先】
 長生するなら北区が一番アンケート コールセンター
 電話: 0800-222-8522 (通話無料)
 (受付時間: 平日9時~17時)

〈あなた自身について〉

- 問1 家族構成を教えてください。(○は1つ)
- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. 一人暮らし | 3. 64歳以下の家族と同居 |
| 2. 同居の家族はすべて65歳以上 | 4. その他() |

問2 あなたを含め、生計を共にしている世帯の人数は何人ですか。(○は1つ)

- | | | | |
|-------|-------|-------|---------|
| 1. 1人 | 2. 2人 | 3. 3人 | 4. 4人以上 |
|-------|-------|-------|---------|

問3 あなたは、現在、収入を伴う仕事(パート・アルバイト・自営業を含む)をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 1. 定期的に(週35時間以上)働いている | 3. 不定期に働いている |
| 2. 定期的に(週35時間未満)働いている | 4. 仕事はしていない |

4)最近1週間ぐらゐの食事に ついて、ほぼ毎日(週5日以 上)食べた食品群に○をつ けてください。(○はあて まるものすべて)	1. 魚介類(生鮮・加工品、すべての魚や貝類) 2. 肉類(生鮮・加工品、すべての肉類) 3. 卵(鶏卵・うずらなどの卵で、魚の卵は除く) 4. 牛乳・乳製品(コーヒ-牛乳やフルーツ牛乳、バターは除く) 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、マーガリンなど、油を使う料理) 7. 野菜 8. 海藻(生・干物) 9. いも類 10. 果物(生鮮・缶詰)
5)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
6)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
7)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
8)口の渇きが気になりますか。 (○は1つ)	1. はい 2. いいえ
9)1日に2回以上は歯を磨いて いますか。(○は1つ)	1. はい 2. いいえ
10)年に1回以上は歯科を受診す るか定期検診を受けています か。(○は1つ)	1. はい 2. いいえ
11)年に1回以上は病院・診療所 を受診するか、健康診断を受け ていますか。(歯科除く)(○は1 つ)	1. はい 2. いいえ
12)通院中の病気があります か。(○は1つ)	1. 全くない 2. 1つ 3. 2つ以上
13)あなたは、タバコを吸って いますか。(○は1つ)	1. 吸っている 2. 吸っていたがやめた 3. ほとんど吸っていない 4. 吸まない
14)あなたは、お酒(アルコール) を飲みますか。(○は1つ)	1. 毎日飲む 2. 時々飲む 3. ほとんど飲まない 4. 飲まない

問10 あなたの運動状況や認知状況についてお答えください。

1)週に外出する頻度はどれくら いで 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5~6回 5. 毎日1回以上
2)現在、あなたはどのくらい の頻度で 運動をしていますか。※運動とは散 歩や体操等、「意識的に体を動かす こと」とします。(○は1つ)	1. 週2日以上 2. 週1日 3. 月1~3日 4. 月1日未満/全く運動して いない
3)ふだん1日に仕事を含めて 体を動かす時間がどれくら いで すか。(○は1つ)	1. なし 2. 1時間未満 3. 1時間以上 1. 1時間未満 2. 1~3時間未満 3. 3時間以上 1. 3時間未満 2. 3~8時間未満 3. 8時間以上
4)昨年と比べて外出の回数 が減 っていますか。(○は1つ)	1. はい 2. いいえ

3

5)周りの人から「いつも同じ ことを聞 く」等の物忘れがあると 言 われますか。(○は1つ)	1. はい 2. いいえ
6)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
7)今日が何月何日かわから ない ときがありますか。(○は1つ)	1. はい 2. いいえ

〈 ころの健康について 〉

問11 最近2週間のあなたの気持ちや心の状態にもっともあてはまる回答をお選びください。
(○はそれぞれ1つずつ)

	いつも そう だった	そういう時 が多 かった	そういう時 は少 なかつ た	そういう時 は全 くなかつ た
1)明るく、楽しい気分 で過 した	1	2	3	4
2)落ち着いた、リラク スした 気分 で過 した	1	2	3	4
3)意欲的で、活動的に 過 した	1	2	3	4
4)ぐっすりと休め、気 持 ちよく 目 覚 めた	1	2	3	4
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

92

6)毎日の生活に充実感 が ない	1. はい 2. いいえ
7)これまで楽しんでや れ ていた ことが 楽し めな くな った	1. はい 2. いいえ
8)以前は楽にできたこ と が今 では おっ くう に感 じら れる	1. はい 2. いいえ
9)自分が役に立つ人 間 だ と思 え ない	1. はい 2. いいえ
10)わけもなく疲れた よ うな 感 じが する	1. はい 2. いいえ

11)あなたの現在の健康 状 態は い か が で す か。	1. 1. はい 2. 2. まあよい 3. 3. ふう 4. 4. あまりよくない 5. 5. よくない
12)あなたは、現在の程 度 幸 せ で す か (「 ど ても 不 幸 」を 0 点 と し て、 あ て は ま る 点 数 1 つ に ○ を つ け て く だ さ い)。	1. 10点 2. 9点 3. 8点 4. 7点 5. 6点 6. 5点 7. 4点 8. 3点 9. 2点 10. 1点 11. 0点 12. とも不幸

〈 通信手段について 〉

問12 通信・通話機器を使 っ て い ま す か。 (○は あ て は ま る もの す べ て)	1. 1. 携帯電話を使っ て い る 2. 2. スマートフォン も し く は タ ブ レ ッ ト を 使 っ て い る 3. 3. パソコンを使っ て い る 4. 4. どれも使っ て い ない
--	---

4

問12-1 (問12で1~3に○をつけた方に) どのようなことに使用していますか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 通話	8. 健康管理
2. メール	9. インターネット検索
3. ビデオ通話	10. LINE(ライン)
4. 写真撮影	11. その他SNS(Twitter・Facebook等)
5. ゲーム	12. 決済サービス(PayPay, LINE Pay,メルペイ等)
6. 動画・TV視聴	13. 給付金申請やワクチン接種予約等
7. ネットショッピング	14. その他()

問13 北区では下記の方法で情報を発信しています。普段から見聞きしているものはありますか。

(○はあてはまるものすべて)

1. 広報紙「北区ニュース」	7. 北区のTwitter・Facebook
2. 防災行政無線	8. 北区のLINE(ライン)
3. 電子メール(北区メールマガジン)	9. 北区のYouTube
4. 掲示版	10. 北区からの郵便物
5. 回覧板	11. 駅や施設に置いた北区のチラシ
6. 北区のホームページ	12. その他()

< 交流について >

問14 あなたの家族、親戚、友人との交流状況についてお答えください。(○はそれぞれ1つずつ)

	ほとんどない	年に数回	月1~3回	週1回	週2~3回	週4回以上
1) 別居の家族や親戚と直接会う頻度はどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6
2) 別居の家族や親戚と電話やメール、手紙等で連絡する頻度はどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6
3) 友人・知人と直接会う頻度はどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6
4) 友人・知人と電話やメール、手紙等で連絡する頻度はどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6

問15 ご近所の方との程度付き合いをしていますか。(○は1つ)

1. 日常的に会って話をしたり、たずねあったりできる関係	4. 立ち話をする程度
2. 頼まれたときにはたずねあえる関係	5. あいさつをする程度
3. お互いに訪問しあう程度	6. ほどんど付き合いはない

問16 あなたはご近所の方を信頼できますか。(○は1つ)

1. 信頼できる	3. どちらかと言えば信頼できない
2. どちらかと言えば信頼できる	4. 信頼できない

問17 ご近所の方々は、多くの場合、他の人の役に立ちとうと思えますか。(○は1つ)

1. そう思う	3. どちらかというと思う
2. どちらかというと思う	4. そう思わない

問18 あなたは、お住まいの地域の人から何らかの役割を期待されたり、頼りにされたりしていると思えますか。(自分なりにできること、会・グループでの分担、隣近所のちよっとしたこと、お手伝いやお願い事等)(○は1つ)

1. とても思う	4. あまりそう思わない
2. そう思う	5. 全くそう思わない
3. ややそう思う	

< 地域活動について >

問19 近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、あなたは、次のような年齢層の方と話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。

(○はそれぞれ1つずつ)

	よくある	ときどきある	あまりない	全くない
1) 子どもや10代の若者	1	2	3	4
2) 20~40代くらいの人	1	2	3	4
3) 50~60代くらいの人	1	2	3	4
4) 70代かそれより高齢の人	1	2	3	4

問20 以下のような会・グループ・集まりに、どのくらいの頻度で参加しましたか。

(○はそれぞれ1つずつ)

	週1回以上	月1~3回	年に数回	参加して いないが できれば 参加したい	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) (自主グループ、ご近所体操教室等)介護予防のための通いの場	1	2	3	4	5
6) シニアクラブ(老人クラブ)	1	2	3	4	5
7) 町内会・自治会	1	2	3	4	5

問21 あなたは災害時・緊急時に人の手助けができますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ	3. わからない
-------	--------	----------

〈コロナ禍における心身の状態変化について〉

問22 新型コロナウイルス感染症拡大防止による自粛生活で、あなたの暮らしや気持ちにどのような変化がありましたか。(自粛前と現在の違いを教えてください。)(○はそれぞれ1つずつ)

	増えた	かわらない	減った
1)収入	1	2	3
2)支出	1	2	3
3)家族と過ごす時間	1	2	3
4)外出する機会	1	2	3
5)近所づきあい	1	2	3
6)睡眠時間	1	2	3
7)運動量	1	2	3
8)飲酒量	1	2	3
9)健康に対する意識	1	2	3

	よくなった	かわらない	悪くなった
10)心の状態	1	2	3
11)認知機能(物忘れ等)	1	2	3
12)くらし向き	1	2	3
13)からだの状態	1	2	3

〈相談について〉

問23 高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)について、どの程度ご存じですか。(○は1つ)

1. 名前を聞いたことがある	4. 相談や連絡をしたことがある
2. どこにあるか知っている	5. 役割を知らない・聞いたことがない
3. 役割を知っている	

問24 物忘れや認知症の不安がある時、どこに(誰に)相談しますか。(○はあてはまるものすべて)

1. 家族・親族	7. 区役所
2. 友人・知人	8. 民生委員
3. かかりつけ医療機関	9. ケアマネジャー
4. 薬局	10. 社会福祉協議会
5. 高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)	11. その他()
6. 認知症カフェ(オレンジカフェたいへん)	12. 相談しない
	13. わからない

問25 困りごとを相談する相手はどれですか。(○はあてはまるものすべて)

1. 同居・別居の家族・親族	6. 区役所職員
2. 近所の人(町会・自治会含む)・友人	7. 議員
3. 高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)職員	8. 社会福祉協議会職員
4. 民生委員・児童委員	9. 病院の医師・看護師等
5. ケアマネジャー・介護事業所職員	10. その他()
	11. そのような人はいない

〈緊急時の連絡先について〉

問26 緊急時にすぐ駆けつけてくれる人はいいますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

■緊急連絡先をご記入ください。

緊急時の連絡先の方のお名前	続柄
緊急時の連絡先の方の電話番号	
あなたの電話番号	

■回答者の個人情報について、必要な支援につなぐ場合に限り、高齢者あんしんセンターと共有することに同意します。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

たくさん設問にお答えいただき、ありがとうございます。

まことに恐縮ですが、この調査票は、12月22日(水)までに返信用封筒にて返送してくださいますようお願いいたします。

(自由意見)ご意見、ご要望等ございましたら、自由にお書きください。

北区全高齢者実態把握調査〈長生きするなら北区が一番アンケート〉
報告書

令和4年3月発行 刊行物登録番号3-1-127

発行: 北区健康福祉部高齢福祉課

〒114-8508 北区王子本町1-15-22

電話 03-3908-1158 (ダイヤルイン)

調査報告書の著作権は区に帰属しますので、報告書の複製、貸与、
その他著作権を侵害する行為は一切禁止いたします