

2023（令和5）年度

地域の絆と安心な暮らしに関する調査

●アンケートにご回答いただく前におうかがいします●

問1. アンケートのご回答を施策立案や学術研究に利用してもよろしいですか。[○は1つ]

※個人情報 は匿名化し、集計された平均値や分析結果のみが公表されます。

本設問に無回答の場合は、返送をもってご同意いただいたものとして集計させていただきます。

1. はい

2. いいえ

問2. あなた（宛名の方）の性別やアンケート回答時の年齢を教えてください。[○は1つ]

1. 男性

2. 女性

3. その他

歳

問3. あなた（宛名の方）が、今生活している場所はどこですか。[○は1つ]

1. 自宅（借家も含む）

2. 長期入院中 ※短期入院の場合は「1」に○

3. 施設入所中（特別養護・有料老人ホーム、グループホーム等）

4. 市外へ転出

5. その他

2～5にご回答の方はここで終了です。ありがとうございました。
返信用封筒に入れてアンケートをご返送下さい。

●健康状態について●

問4. 次の設問のうち、あてはまる回答に○をつけてください。[○は1つずつ]

a	過去1年以内に、歯科健診を受けましたか	1. はい	2. いいえ
b	過去1年以内に、治療を目的に歯科を訪れましたか	1. はい	2. いいえ
c	過去1年以内に、健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）を受けましたか。	1. はい	2. いいえ

「はい」の方

「いいえ」の方

問4-1. 特定保健指導の対象になりましたか。また、対象になった場合、特定保健指導を受けましたか。[○は1つずつ]

1. はい

→

特定保健指導を

1. 受けた

2. 受けていない

2. いいえ

問4-2. 健診を受けない理由は何ですか。[○は最もあてはまるものに1つ]

1. 受け方が分からない

2. 多忙、都合が合わない

3. たまたま忘れていた

4. 必要性を感じない

5. 病気治療中だから

6. 健康だから

7. 病気が見つかるのが怖い

8. その他（

）

問 5. 入れ歯、ブリッジ、インプラント等を使用していますか。[○は1つ]

1. はい 2. いいえ

問 6. 自分の歯(※)は何本ありますか。(数字を記入)

※自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含まず、さし歯は含みます。

本 0 本の場合は、0 と書いてください。

問 7. あなたは普段ご自分で健康だと思いますか。[○は1つ]

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

問 8. 現在、次のような病気の治療をうけていますか。[○はいくつでも]

1. 高血圧 2. 糖尿病 3. 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
4. がん 5. 肝臓病 6. 心臓病(狭心症、心筋梗塞、不整脈)
7. 慢性の腰痛・神経痛 8. 歯周病 9. 歯ぐきの炎症
10. その他() 11. 治療中の病気はない

問 9. 現在の身長と体重を教えてください。(数字を記入)

身長:()cm 体重:()kg

問 10. 健康への意識・関心について、あてはまる回答の番号に○をつけてください。[○は1つずつ]

		そう思う	まあそう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない
a	私は、健康への意識が高いほうだ	1	2	3	4
b	自分の健康に関する情報に興味がある	1	2	3	4
c	健康状態の変化に気を付けている	1	2	3	4
d	周りの人より私は健康を意識している	1	2	3	4
e	健康のためにはある程度時間を割くべきだ	1	2	3	4
f	健康のためにはある程度お金をかけてもよい	1	2	3	4
g	健康を第一に考えて暮らしたい	1	2	3	4
h	健康でいるためなら何でもする	1	2	3	4
i	健康より遊びや趣味が大切だ	1	2	3	4
j	病気を予防するより、病気になったら治療すればよい	1	2	3	4
k	病気になったときだけ自分の健康が心配だ	1	2	3	4

このページ（問 11～14）は、2023 年 4 月 1 日時点で 65 歳以上の方のみお答えください。
それ以外の方は、問 15 にお進みください。

問 11. 次の質問について、あてはまる回答の番号に○をつけてください。[○は 1 つずつ]

		でき るし、 してい る	でき ない けど してい ない	でき ない
a	バスや電車を使って 1 人で外出していますか。（自家用車でも可）	1	2	3
b	自分で食品・日用品の買物をしていますか。	1	2	3
c	自分で預貯金の出し入れをしていますか。	1	2	3
d	友人の家を訪ねていますか。	1	2	3
e	家族や友人の相談にのっていますか。	1	2	3
f	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	1	2	3
g	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	1	2	3
h	15 分位続けて歩いていますか。	1	2	3
i	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1. はい	2. いいえ	
j	お茶や汁物等でむせることがありますか。	1. はい	2. いいえ	
k	口の渇きが気になりますか。	1. はい	2. いいえ	
l	口腔体操（舌や口周りの筋肉を動かす運動や早口言葉など）をしていますか。	1. はい	2. いいえ	
m	筋力運動（ゴムチューブ、重りを使用した運動、スクワット等の自分の体重を使った運動）をしていますか。	1. はい	2. いいえ	
n	6 か月間で 2～3kg 以上の体重減少がありました	1. はい	2. いいえ	
o	周りの人から「いつも同じことを聞く」など、物忘れがあるとされますか。	1. はい	2. いいえ	
p	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。	1. はい	2. いいえ	
q	今日が何月何日かわからない時がありますか。	1. はい	2. いいえ	

問 12. 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
----------	----------	-------



©和光市

問 13. 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	2. やや不安である	3. あまり不安でない	4. 不安でない
-------------	------------	-------------	----------

問 14. 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	2. 週 1 回	3. 週 2～4 回	4. 週 5 回以上
--------------	----------	------------	------------

●運動・身体活動（からだを動かすこと）について●

問 15. 軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしていますか。[○は1つ]

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

問 16. 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動(またはそれ以上に激しい運動)をしていますか。

[○は1つ]

- | | | | |
|--------------|------------|------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週 4～5 日 | 3. 週 2～3 日 | 4. 週 1 日程度 |
| 5. 月 2～3 日程度 | 6. 月 1 回程度 | 7. 不定期に実施 | 8. 運動はしていない |

問 16-1. その運動をどれくらいの期間継続していますか。[○は1つ]

- | | |
|----------|----------|
| 1. 1 年未満 | 2. 1 年以上 |
|----------|----------|

問 17. 日常生活を含めて、1 日あたりおおよそ何歩(何分)歩いていますか。[○は1つ]

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 1. 1000 歩未満(10 分未満) | 2. 1000～2999 歩(10～29 分) |
| 3. 3000～4999 歩(30～49 分) | 4. 5000～6999 歩(50～69 分) |
| 5. 7000～9999 歩(70～99 分) | 6. 10000 歩以上(100 分以上) |

問 18. 普段の 1 週間で、仕事中に次の強度の身体活動を行なう日は何日ありますか。

a) 強い身体活動（重い荷物の運搬作業、肉体労働等）

- | |
|--|
| 1. ある → 1 週間に () 日 → 1 日あたり _____ 時間 _____ 分 |
| 2. ない |

b) 中等度の身体活動（軽い荷物の運搬作業等）

- | |
|--|
| 1. ある → 1 週間に () 日 → 1 日あたり _____ 時間 _____ 分 |
| 2. ない |

問 19. 普段の 1 週間で、自宅で次の強度の身体活動を行なう日は何日ありますか。

a) 庭で強い身体活動（重い荷物の運搬、穴掘り等、かなり呼吸が乱れるような作業）

- | |
|--|
| 1. ある → 1 週間に () 日 → 1 日あたり _____ 時間 _____ 分 |
| 2. ない |

b) 庭で中等度の身体活動（軽い荷物の運搬等、少し息のはずむような作業）

- | |
|--|
| 1. ある → 1 週間に () 日 → 1 日あたり _____ 時間 _____ 分 |
| 2. ない |

c) 家の中で中等度の身体活動（軽い荷物の運搬、力を使う介護、子供と動き回って遊ぶ等、少し息のはずむような活動）

1. ある → 1週間に（ ）日 → 1日あたり _____ 時間 _____ 分
2. ない

問 20. 普段の1週間で、余暇の時間に次の強度の身体活動を行なう日は何日ありますか。

a) 強い身体活動（ジョギング、速く泳ぐ、登山等のかなり呼吸が乱れるような活動）

1. ある → 1週間に（ ）日 → 1日あたり _____ 時間 _____ 分
2. ない

b) 中等度の身体活動（ゆっくり泳ぐ、テニスのダブルス、野球、平地でのハイキング等の少し息がはずむような活動）

1. ある → 1週間に（ ）日 → 1日あたり _____ 時間 _____ 分
2. ない

問 21. 「わこう健康マイレージ」を知っていますか。〔○は1つ〕

1. 知っているし、参加・利用している → 参加・利用期間 約 _____ 年 _____ カ月
2. 以前は参加・利用していたが、今はしていない
3. 知っているが、これまで参加・利用したことはない
4. 知らない

問 22. 和光市には、健康遊具が設置されている公園や運動・スポーツをするための場所がある公園があります。そのような公園を利用していますか。〔○は1つ〕

1. よく利用している 2. ときどき利用している 3. まれに利用している
4. 知ってはいるが、利用していない 5. 知らないので、利用していない

問 23. 公園以外の公営の運動・スポーツをするための施設を利用していますか。〔○は1つ〕

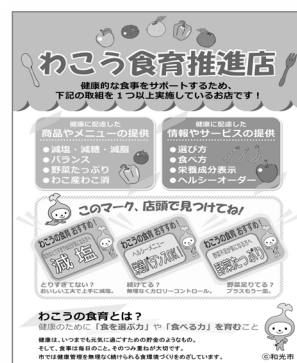
1. よく利用している 2. ときどき利用している 3. まれに利用している
4. 知ってはいるが、利用していない 5. 知らないので、利用していない

●食生活について●

問 24. 「わこう食育推進店」※をご存じですか。〔○は1つ〕

※健康に配慮した商品やメニュー、健康に関する情報等を提供しているお店
【登録店舗】イトーヨーカ堂和光店・いなげや和光新倉店・ベルク和光白子店、
和光西大和店、かつをぶし池田屋・セブンイレブン市内7店舗

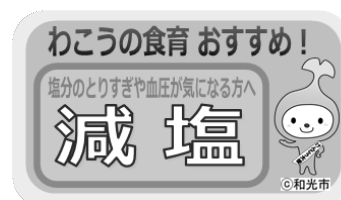
1. はい 2. いいえ



問 25. 「食育認定マーク」をご存じですか。[○は1つ]

※健康に配慮した商品等、市の基準を満たすものに対し付与されたマーク

1. 知っているし、商品購入時に意識している
2. 知っているが、商品購入時には意識していない
3. 知らない



マーク一例

問 26. 次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。最近1週間ぐらいの食事について、あてはまる回答の番号に○をつけて下さい。[○は1つずつ]

		2 回 毎 日 以 上	毎 日 1 回	4 〜 週 6 に 回	2 〜 週 3 に 回	週 に 1 回	1 回 週 未 満	食 ほ と な ん ど
a	ごはん	1	2	3	4	5	6	7
b	パン	1	2	3	4	5	6	7
c	麺類	1	2	3	4	5	6	7
d	魚介類(生鮮・加工品、すべての魚や貝類)	1	2	3	4	5	6	7
e	肉類(生鮮・加工品、すべての肉類)	1	2	3	4	5	6	7
f	卵(鶏卵・うずらなどの卵で、魚の卵は除く)	1	2	3	4	5	6	7
g	牛乳(コーヒ牛乳やフルーツ牛乳は除く)	1	2	3	4	5	6	7
h	乳製品 (ヨーグルト・チーズ等。バターは含まない)	1	2	3	4	5	6	7
i	大豆製品 (豆腐・納豆など大豆を使った食品)	1	2	3	4	5	6	7
j	緑黄色野菜(人参・ほうれん草・かぼちゃ・ トマトなど色の濃い野菜)	1	2	3	4	5	6	7
k	その他の野菜 (大根・たまねぎ・白菜など色の薄い野菜)	1	2	3	4	5	6	7
l	海藻(生・乾物)	1	2	3	4	5	6	7
m	いも類	1	2	3	4	5	6	7
n	果物(生鮮・缶づめ。トマトは含まない)	1	2	3	4	5	6	7
o	油脂類 (油炒め・バター、マーガリン等、油を使う料理)	1	2	3	4	5	6	7

問 27. 厚生労働省推奨の食塩摂取目標量(男性 7.5g, 女性 6.5g)はご存知ですか。[○は1つ]

1. はい
2. いいえ

問 28. 普段の食事において減塩に取り組んでいますか。[○は1つ]

(例: 塩分表示を確認する、調味料を計量する、汁物を飲む回数を減らす等)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 積極的に取り組んでいる | 2. 少し取り組んでいる |
| 3. あまり取り組んでいない | 4. 全く取り組んでいない |

問 29. 次の設問について、あてはまる回答の番号に○をつけてください。[○は1つずつ]

a	食事は満腹になるまで食べますか。	1. よくある	2. 時々ある	3. ほとんどない
b	1日に煮物は何皿食べますか。	1. 4皿以上	2. 2~3皿	3. 1皿以下
c	1日に漬物は何種類食べますか。	1. 2種類以上	2. 1種類以下	
d	主食を重ねて食べますか。	1. 週3回以上	2. 週2回以下	
e	丼ものや麺類、カレーライスを食べる頻度は?	1. 週5回以上	2. 週4回以下	
f	魚卵を食べる頻度は?	1. 1日1回以上	2. 2日に1回以下	
g	麺類の汁をどの程度飲みますか。	1. 1/3以上	2. ほとんど飲まない	
h	外食の頻度は?	1. 週2回以上	2. 週1回以下	
i	濃い味付けを好んで食べますか。	1. はい	2. いいえ	

問 30. 普段デリバリーなどの宅配やコンビニ・スーパーで売っているお惣菜や弁当を買って食べますか。[○は1つ]

- | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|-------------|
| 1. 毎日 | 2. 週5~6日 | 3. 週3~4日 | 4. 週1~2日 | 5. ほとんど食べない |
|-------|----------|----------|----------|-------------|

問 31. 主食(ごはん・麺など)・主菜(主なおかず)・副菜(小鉢等のおかず)を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日数は週にどれくらいですか。[○は1つ]

- | | | |
|----------|-------------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5~6日 | 3. 週3~4日 |
| 4. 週1~2日 | 5. ほとんど食べない | |

問 32. 普段、野菜料理を1日に何皿(1皿は80gで小鉢1個程度)食べますか。[○は1つ]

- | | | | |
|---------|---------|---------|---------|
| 1. 1~2皿 | 2. 3~4皿 | 3. 5~6皿 | 4. 7皿以上 |
|---------|---------|---------|---------|

問 33. 埼玉県産や和光市産の農作物を意識して購入しますか(自家栽培も含む)。[○は1つ]

- | | |
|---------|----------|
| 1. している | 2. していない |
|---------|----------|

問 34. 行事食や郷土料理等、地域の伝統料理を食卓に取り入れていますか。[○は1つ]

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. 積極的に取り入れている | 2. 少し取り入れている |
| 3. あまり取り入れていない | 4. 全く取り入れていない |

問 35. 食品ロスを減らすために、何らかの行動をしていますか。[○は1つ]

- | | |
|-------------|------------|
| 1. 積極的にしている | 2. 少ししている |
| 3. あまりしていない | 4. 全くしていない |



©和光市

※食品ロス削減に含まれる行動例: 残さない。食べる分だけ買う・作る・注文する。適切に保存する。
野菜の食べられる部分を捨てない。期限表示を確認する。賞味期限が過ぎても自分で食べられるか判断する。

●その他の生活習慣について●

問 36. 現在、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。〔○は1つ〕

- | | | | |
|-----------|-------------------|-------------------|----------|
| 1. 毎日 | 2. 週5～6日 | 3. 週3～4日 | 4. 週1～2日 |
| 5. 月に1～3日 | 6. やめた(1年以上やめている) | 7. ほとんど飲まない(飲めない) | |

問 36-1. お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。〔○は1つ〕

- | | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 1. 1合(180ml)未満 | 2. 1～2合(360ml)未満 | 3. 2～3合(540ml)未満 |
| 4. 3～4合(720ml)未満 | 5. 4～5合(900ml)未満 | 6. 5合以上(900ml)以上 |

※清酒1合(180ml)にほぼ相当する目安量:ビール中瓶1本(約500ml)、焼酎35度(80ml)、ワイン2杯(240ml)、チューハイ7度(350ml)、ウイスキーダブル杯(60ml)

問 37. 現在、タバコを吸っていますか。〔○は1つ〕

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 1日20本以上吸う | 2. 1日1～19本吸う |
| 3. 過去に吸っていたが今は吸わない | 4. もともと吸わない・吸ったことがない |

問 37-1. タバコはやめたいと思いますか。〔○は1つ〕

- | | | |
|----------|------------------|-----------|
| 1. やめたい | 2. 本数を減らしたい | 3. やめたくない |
| 4. わからない | 5. 禁煙にすでに取り組んでいる | |

問 38. 最近の1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。〔○は1つ〕

- | | | |
|-----------|-------------|---------|
| 1. 家庭であった | 2. それ以外であった | 3. なかった |
|-----------|-------------|---------|

問 39. 以下のデジタル機器を使用していますか。〔あてはまるもの全てに○〕

- | |
|-------------------------------|
| 1. いずれの機器も使っていない(持っていない場合も含む) |
| 2. パソコン |
| 3. スマートフォン・携帯電話 |
| 4. タブレット端末(iPadなど) |

問 39-1. あなたがデジタル機器で出来ることを教えて下さい。〔○は1つずつ〕

		大体は一人で出来る	たまに助けが必要	全くできない/やらない
a	メールでのやり取り	1	2	3
b	インターネットの検索	1	2	3
c	LINE(ライン)でのやり取り	1	2	3
d	ツイッターの利用	1	2	3
e	インスタグラムの利用	1	2	3
f	YouTube等の配信動画の視聴	1	2	3

問 39-2. 電子メール(Eメール)アドレスを持っていますか。〔○は1つ〕

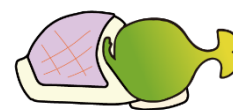
- | | | |
|-------|--------|----------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. わからない |
|-------|--------|----------|

問 40. 1 日あたりの平均睡眠時間(昼寝を含む)はどれくらいですか。[○は 1 つ]

1. 5 時間未満	2. 5～6 時間未満	3. 6～7 時間未満
4. 7～8 時間未満	6. 8～9 時間未満	6. 9 時間以上

問 41. 現在の睡眠で休養が十分にとれていますか。[○は 1 つ]

1. はい	2. いいえ
-------	--------



©和光市

●移動について●

問 42. 普段、以下の移動手段を利用しますか。利用ありの場合は、利用頻度と利用時間を記入してください。[○は 1 つずつ]

a	徒歩の利用	1. なし	2. あり → 1 週間に () 日 → 1 日あたり _____ 分
b	自転車の利用	1. なし	2. あり → 1 週間に () 日 → 1 日あたり _____ 分
c	自動車の利用	1. なし	2. あり → 1 週間に () 日 → 1 日あたり _____ 分
d	バスの利用	1. なし	2. あり → 1 週間に () 日 → 1 日あたり _____ 分
e	電車の利用	1. なし	2. あり → 1 週間に () 日 → 1 日あたり _____ 分

問 43. 次の設問について、あてはまる回答の番号に○をつけてください。[○は 1 つずつ]

		あてはまる	あてはまるや	はあまりない	ないあてはまる
a	自宅近くは徒歩での移動がしやすい環境である	1	2	3	4
b	徒歩で外出するのが好きだ	1	2	3	4
c	自宅近くは自転車で移動がしやすい環境である	1	2	3	4
d	自転車で外出するのが好きだ	1	2	3	4
e	自宅近くは自動車での移動が必要な環境である	1	2	3	4
f	自身や他者が運転する自動車以外で外出するのが好きだ	1	2	3	4
g	自宅近くは公共交通機関を使いやすい環境である	1	2	3	4
h	公共交通機関を利用して外出するのが好きだ	1	2	3	4
i	出かける際に、交通手段がなく困ることがある	1	2	3	4

●人付き合い・地域活動について●

問 44. 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。[○はいくつでも]

1. 配偶者・恋人	2. 同居の親	3. 別居の親	4. 同居の子	5. 別居の子	6. 兄弟姉妹
7. 親戚	8. 近所の人	9. 友人	10. 医療機関等	11. その他	12. いない

問 45. 病気で数日寝込んだ時に看病や世話をしてくれる人はいますか。[○はいくつでも]

1. 配偶者・恋人	2. 同居の親	3. 別居の親	4. 同居の子	5. 別居の子	6. 兄弟姉妹
7. 親戚	8. 近所の人	9. 友人	10. その他	11. いない	

問 46. 同居しているご家族と会話することが1日に大体どのくらいありますか。[○は1つ]

		選択肢					
a	平日	2 時間以上	1～2 時間	30 分～1 時間	15～30 分	1～15 分未満	ほとんどない
b	週末・休日	2 時間以上	1～2 時間	30 分～1 時間	15～30 分	1～15 分未満	ほとんどない

問 47. 家の中にいる時、一人で過ごすことが多いですか。[○は1つ]

		選択肢			
a	平日	全くそうである	概ねそうである	あまりそうでない	全くそうでない
b	週末・休日	全くそうである	概ねそうである	あまりそうでない	全くそうでない

問 48. おつきあいの状況として、あてはまる回答の番号に○をつけてください。

[○は1つずつ]

※該当する方がいない場合（別居の家族・親戚がいない、現在は仕事をしていないなど）は、「6」に○をつけてください。

		週 2 回 以上	週 1 回 程度	月 2 ～ 3 回	月 1 回 程度	月 に 1 回 より 少 ない ／ 全 く な い	そ の よ う な 人 は い な い
a	友人や近所の方と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6
b	友人や近所の方と、非対面（電話、メール、LINE、お手紙等）でやり取りすることはありますか。	1	2	3	4	5	6
c	別居の家族や親戚と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6
d	別居の家族や親戚と、非対面でやり取りすることはありますか。	1	2	3	4	5	6
e	仕事関係の人（職場の上司や同僚、客や取引先の人）と、対面でのやりとりすることはありますか。	1	2	3	4	5	6
f	仕事関係の人と、非対面でやり取りすることはありますか。	1	2	3	4	5	6
g	かかりつけ医や介護スタッフ等の保健・医療・福祉・介護の専門家と会話することはどのくらいありますか。	1	2	3	4	5	6

問 49. 以下の方々との現在の付き合いや関係性にどのくらい満足していますか。

あてはまる回答の番号に○をつけてください。

【○は1つずつ】

※該当する方がいない場合（別居の家族・親戚がいない、現在は仕事をしていないなど）は、「5」に○をつけてください。

		満足	やや満足	やや不満	不満	人そのようないない
a	同居しているご家族との付き合いや関係性	1	2	3	4	5
b	配偶者との付き合いや関係性	1	2	3	4	5
c	別居の家族や親戚との付き合いや関係性	1	2	3	4	5
d	友人や近所の方との付き合いや関係性	1	2	3	4	5
e	仕事関係の人（職場の上司や同僚、客や取引先の人）との付き合いや関係性	1	2	3	4	5
f	かかりつけ医や介護スタッフ等の保健・医療・福祉・介護の専門家との付き合いや関係性	1	2	3	4	5

問 50. 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。

あてはまる回答の番号に○をつけてください。【○は1つずつ】



©和光市

		週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していないが、今後参加したい	参加していないし、今後参加しない
a	ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6	7
b	スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5	6	7
c	趣味関係のグループ	1	2	3	4	5	6	7
d	学習・教養サークル	1	2	3	4	5	6	7
e	ヘルス喫茶サロン・うえるかむ事業等の介護予防のための通いの場	1	2	3	4	5	6	7
f	生きいきクラブ（老人クラブ）	1	2	3	4	5	6	7
g	町内会・自治会	1	2	3	4	5	6	7
h	その他の会や団体等	1	2	3	4	5	6	7

問 51. あなたは人とお付き合いするよりも、一人でいる方が好きですか。【○は1つ】

※家の中から外出先かは問いません。

1. そう思う	2. まあそう思う	3. あまりそう思わない	4. そう思わない
---------	-----------	--------------	-----------

問 52. あなたは次の関係性の中で何らかの役割や役目がありますか。[○は1つずつ]

※きちっとした役割や役目でなくても、ご自身が役割や役目と感じている場合は含めてください。

a	家族や親族の中	1. はい	2. いいえ
b	職場や仕事上のお付き合いの中	1. はい	2. いいえ
c	所属する地域活動やグループ活動の中	1. はい	2. いいえ
d	友人や知人などの私的なお付き合いの中	1. はい	2. いいえ
e	上記 a) ～d) 以外の場やお付き合いの中	1. はい	2. いいえ



●仕事・有償ボランティアについて●

問 53. 高齢者を雇用している企業に対して、どのようなイメージをお持ちですか。

[○は1つ]

1. 良い 2. まあ良い 3. どちらとも言えない 4. あまり良くない 5. 良くない

問 54. 最も長く従事していたお仕事の内容はどのようなものですか。[○は1つ]

今働いている仕事が最長職の場合、その仕事についてお答えください。

1. 管理職務 2. 専門的・技術的な仕事 3. 事務的な仕事 4. 生産工程の仕事
 5. 運搬の仕事 6. 輸送・機械運転の仕事 7. 販売の仕事 8. サービスの仕事
 9. 清掃の仕事 10. 建設・採掘の仕事 11. 保安の仕事 12. 主婦/主夫 13. その他

問 55. 現在、収入を伴う仕事（パート/アルバイト/家業手伝いを含む）をしていますか。

[○は1つ]

1. 定期的に働いている 2. 不定期に働いている 3. 働いていない → (問 56 へ)

問 55-1. 主な仕事の状況について、それぞれあてはまる回答の番号に○をつけてください。[○は1つずつ]

a	頻度	1. 週1回未満	1. 週1日	2. 週2日	3. 週3日	4. 週4日	5. 週5日以上
b	勤務時間	1. 1時間未満	2. 1～4時間未満	3. 4～7時間未満	4. 7時間以上		
c	雇用形態	1. 正規の職員・従業員	2. パート・アルバイト（契約社員・嘱託・派遣を含む）				
		3. 自営業・自由業	4. その他				

問 55-2. 現在働いている理由は何ですか。[あてはまるもの全てに○]

1. 収入を得るため 2. 健康のため 3. 生きがいのため 4. 社会貢献のため
 5. 社会とのつながりを得るため 6. 1～5以外の理由 7. 理由はない

問 56. あなたが望む条件に合う仕事があれば、新たにやってみたいと思いますか。[○は1つ]

今仕事をしていても、他の仕事に関心がある場合は1に○をつけてください。

1. はい 2. いいえ → (問 57 へ)

問 56-1. どのような業種の企業や組織で働きたいですか。[○はいくつでも]

1. 農林水産業 2. 建設業 3. 電気/ガス/水道業 4. 製造業 5. 不動産業
6. 金融/保険業 7. 運輸業 8. 教育/学習支援業 9. 医療/福祉 10. 卸売/小売業
11. 情報通信業 12. 飲食業 13. その他サービス業 14. その他 15. 特に希望はない

問 56-2. どのような内容の仕事をしたいたいですか。[○はいくつでも]

1. 農林水産作業 2. 建設業務 3. 生産工程 4. 事務的業務 5. IT 関連業務
6. 施設管理/清掃/警備 7. 運転/配送/梱包 8. 接客サービス 9. セールス営業
10. 医療/介護業務 11. 研究/開発等専門的業務 12. その他 13. 特に希望はない

問 56-3. どのような仕事を好みますか。[○は1つずつ]

a	身体を使う仕事に従事したいですか。	1. はい	2. いいえ
b	マニュアルに沿って行う単純作業に従事したいですか。	1. はい	2. いいえ
c	定期的に働くのと、不定期に働くのはどちらがいいですか。	1. 定期的	2. 不定期

問 56-4. 働く日数はどれくらいを希望しますか。[○は1つ]

1. 週 5 日以上	2. 週 3～4 日	3. 週 1～2 日
4. 月 1～3 日程度	6. 月 1 日未満	6. 数ヶ月に 1 回かそれ以下

問 56-5. 働く時間や通勤時間はどれくらいを希望しますか。[○は1つずつ]

a	勤務時間	1. 1 時間未満		2. 1～4 時間未満		3. 4～7 時間未満		4. 7 時間以上			
b	通勤時間	1. 15 分以内		2. 30 分以内		3. 45 分以内		4. 60 分以内		5. 60 分以上	

問 56-6. 仕事を選ぶ時に重視することは何ですか。

以下のそれぞれの項目ごとに、あてはまる回答の番号に○をつけてください。[○は1つずつ]

		重視する とても	重視 やや	しない 重視
a	給料/謝礼が良いこと	1	2	3
b	職場/団体の雰囲気が良いこと	1	2	3
c	自分の体力や能力で進められる仕事であること	1	2	3
d	自分の経験やスキルを活かせる仕事であること	1	2	3
e	人や社会の役に立つと思える仕事であること	1	2	3
f	勤務時間や勤務日数が自分の生活に合うこと	1	2	3

問 57. あなたが望む条件に合う有償ボランティア※があれば、新たにやってみたいですか。
 今有償ボランティアをしていますが、他に関心がある場合は1に○をつけてください。[○は1つ]
 ※有償ボランティア：活動の対価として謝礼を受け取って行うボランティア



1. はい 2. いいえ

問 57-1. どのような内容の活動がしたいですか。[○はいくつでも]

1. 教育・保育 2. イベント運営 3. 事務的業務 4. 軽作業
 5. 広報 6. 家事手伝い/生活支援 7. 清掃 8. 傾聴
 9. 専門的業務 10. その他（ ） 11. 特に希望はない

問 57-2. 従事する日数はどれくらいを希望しますか。[○は1つ]

1. 週5日以上 2. 週3～4日 3. 週1～2日
 4. 月1～3日程度 6. 月1日未満 6. 数ヶ月に1回かそれ以下

問 57-3. 従事する時間や移動時間はどれくらいを希望しますか。[○は1つずつ]

a	勤務時間	1. 1時間未満	2. 1～4時間未満	3. 4～7時間未満	4. 7時間以上
b	移動時間	1. 15分以内	2. 30分以内	3. 45分以内	4. 60分以内 5. 60分以上

問 57-4. 有償ボランティアを選ぶ時に重視することは何ですか。以下のそれぞれの項目ごとに、あてはまる回答の番号に○をつけてください。[○は1つずつ]

		重視する とても	重視 やや	しない 重視
a	給料/謝礼が良いこと	1	2	3
b	職場/団体の雰囲気が良いこと	1	2	3
c	自分の体力や能力で進められる活動あること	1	2	3
d	自分の経験やスキルを活かせる活動であること	1	2	3
e	人や社会の役に立つと思える活動であること	1	2	3
f	時間や日数が自分の生活に合うこと	1	2	3

問 58. 和光市が各種事業や支援情報を個別にご案内する事を希望しますか。[○は1つずつ]

1	有償ボランティア等の参加に関すること	1. 希望する	2. 希望しない
2	介護予防事業や健康づくり事業に関すること	1. 希望する	2. 希望しない

問 58-1. 問 58 で1つでも“希望する”と回答した場合は、ご連絡先を下記にご記入ください。必要に応じて個別にご連絡させていただきます。

※個人情報とは和光市にて厳重に保管いたします。

氏名		電話番号	
住所	和光市		

●日常生活で感じていること●

問 59. 最近 2 週間のこころの状態について、あてはまる回答の番号に○をつけてください。

〔○は 1 つずつ〕

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

f	毎日の生活に充実感がない。	1. はい	2. いいえ
g	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
h	以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。	1. はい	2. いいえ
i	自分が役に立つ人間だと思えない。	1. はい	2. いいえ
j	わけもなく疲れたような感じがする。	1. はい	2. いいえ

問 60. この 1 か月間のこころの状態についてお答えください。〔○は 1 つずつ〕

a	この 1 か月間、気分が沈んだり、憂うつな気持ちになったり することがよくありましたか。	1. はい	2. いいえ
b	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	1. はい	2. いいえ

問 61. あなた自身のお考えについて、あてはまる回答の
番号に○をつけてください。〔○は 1 つずつ〕

※深く考えずに思ったままをお答え下さい。

		そう 思わない	どちら かといえ ば	どち らとも いえ ない	ど ちらか といえ ば	そう 思う
a	ご近所の人とは信頼できる。	1	2	3	4	5
b	多くの場合、ご近所の人とは、他人の役に立とうとする。	1	2	3	4	5
c	普段の生活で、自分と背景が似ている人（性別、世代、 暮らしぶりなどが同じような人）との付き合いが多い。	1	2	3	4	5
d	普段の生活で、自分と背景が異なる人（性別、世代、 暮らしぶりなどが違う人）との付き合いが多い。	1	2	3	4	5

問62. 以下の質問について、あてはまる回答の番号に○をつけてください。 [○は1つずつ]

		決して ない	ほとん どない	時々 ある	常に ある
a	自分には人との付き合いがないと感じることがありますか。	1	2	3	4
b	自分は取り残されていると感じることがありますか。	1	2	3	4
c	自分は他の人たちから孤立していると感じることはありますか。	1	2	3	4

●生活状況について●

問63. 同居している人を教えてください。 [○はいくつでも]

1. 一人暮らし	2. 配偶者	3. 子ども	4. 父母	5. その他
----------	--------	--------	-------	--------

問 64. あなたの婚姻状況を教えて下さい。 [○は1つ]

1. 配偶者がいる	2. 死別	3. 離別	4. 未婚	5. 回答を控えたい
-----------	-------	-------	-------	------------

問 65. ご自分を含め、あなたと生計を共にしているご家族は全部で何人ですか。

生計を共にしている人数は、あなたを含めて () 人

問 66. 問 65 で答えた世帯の合計収入額(年金含む)は、令和4年中(1年間)で、次のうちどれにあてはまりますか(税引き前で)。 [○は1つ]

1. 100 万円未満	2. 100～200 万円未満	3. 200～300 万円未満
4. 300～500 万円未満	5. 500～700 万円未満	6. 700～1000 万円未満
7. 1000 万円以上	8. わからない・答えたくない	

問 67. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。 [○は1つ]

1. ゆとりがある	2. どちらかというとゆとりがある	3. ふつう
4. どちらかというと苦しい	5. 苦しい	

問 68. 加入保険についておうかがいします。 [○は1つ]

1. 国民健康保険	2. 社会保険(共済含む)	3. 後期高齢者医療保険	4. その他
-----------	---------------	--------------	--------

問 69. 学校には合計で何年通いましたか。 [○は1つ]

1. 9 年以下	2. 10～12 年	3. 13 年以上	4. 答えたくない
----------	------------	-----------	-----------

問 70. 和光市にお住まいになってから、何年になりますか。 [○は1つ]

1. 5 年未満	2. 5～10 年未満	4. 10～20 年未満
5. 20～40 年未満	6. 40～60 年未満	8. 60 年以上



©和光市

以上で終了です。ご協力ありがとうございました。