

回答期限：  
令和7年(2025年)12月24日(水)まで

## 「八王子健康アンケート」へのご協力をお願い

市は、75歳以上で要介護認定等を受けていない方全員を対象にして、心身の健康状態などをお伺いする「八王子健康アンケート」を、令和2年度(2020年度)より毎年行っています。

アンケートの結果は、

- ① このままでは要介護状態になるおそれがある方に、素早く適切な支援や情報提供を行う
  - ② データを基に市の介護予防事業を評価し、より効果的な施策につなげる
- といった目的で大切に活用しています。

皆さまが安心して歳を重ねながら、これからも自分らしい暮らしを楽しめるまちづくりのために、ぜひとも本調査へのご協力をお願いいたします。

### 問い合わせ

担当：八王子市福祉部高齢者いきいき課  
専用コールセンター：0120-018-125

・対応日時：平日 9:00～17:00

・開設期間：令和7年(2025年)12月25日(木)まで

※ コールセンターは、アイビーシステム株式会社に委託しています。

### —— 八王子市と体力医学研究所による共同研究への協力をお願い ——

- (1)市は、この調査を公益財団法人 明治安田厚生事業団 体力医学研究所との共同で実施しています。
- (2)アンケートの結果については、通いの場での運動プログラム等の普及状況やその効果を研究するために市と体力医学研究所が活用します。(詳細は下記の体力医学研究所サイトをご覧ください。)
- (3)この研究は2032年度までを予定していますが、計画が見直された場合には延長される可能性があります。
- (4)調査へ同意いただいた後に同意の撤回を希望される場合、結果の集計前であれば回答の研究利用を取りやめることが可能です。同意の撤回をされる場合は八王子市高齢者いきいき課までご連絡ください。

本調査への回答をもって、上記への同意をいただいたものとみなします。

#### 調査 主体

八王子市 福祉部  
高齢者いきいき課

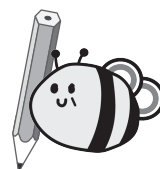
公益財団法人 明治安田  
厚生事業団 体力医学研究所

〒192-8501 東京都八王子市元本郷町3-24-1

🌐 ホームページ <https://www.city.hachioji.tokyo.jp/index.html>

〒192-0001 東京都八王子市戸吹町150

🌐 ホームページ <https://www.my-zaidan.or.jp/tai-ken/>



## 回答の方法

- アンケートの宛名の方が答えてください。(代筆可)
- 「はい、いいえ」で答える質問は、基本的には「できる、できない」ではなく、「している、していない」を答えてもらうものです。あまり難しく考えずにお答えください。
- えんぴつやボールペンなど、どんな筆記用具でもかまいません。
- 個人情報保護のため、アンケートにお名前を書く必要はございません。  
※通し番号で市のみが個人を特定できるようになっています。

## アンケートに答えたら

- 記入漏れはないか、もう一度確認しましょう。
- キリトリ線に沿ってこの通知文を切り取ってください。
- 切り取った通知文は破棄していただいて結構です。
- アンケートを返信用封筒(切手不要)に入れて、12月24日(水)までにポストに入れてください。  
※返信用封筒にお名前や住所の記入は不要です。

## その他

- 調査結果の取り扱いについて

調査結果は、市の政策立案・効果評価、市民の皆さまへの適切な支援のために利用します。  
この目的の範囲内で、調査結果を分析のために外部機関に提供することがありますが、  
外部提供に当たっては、必ず個人が特定できないように提供します。

調査結果の分析に当たっては、自治体が保有するあなたの健康診断(特定健康診査 等)の結果  
や医療関連情報(医療費、介護認定等)と連結して分析に使用します。

調査結果を公表する際には、集計された分析結果のみを公表し、個人が特定される形での公表は一切行いません。

- 八王子健康アンケートに便乗した不審な電話にご注意ください  
八王子健康アンケートに伴って金銭等を要求するようなことは一切ございません。

# 八王子健康アンケート2025

問1. あなたの生活習慣について、それぞれ当てはまる回答1つに○をつけてください。

| 項目                                                                             | 回答         |           |         |           |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|---------|-----------|-------|
| (1) 1回30分以上の軽く汗をかく程度の運動を、週にどのくらいしていますか。                                        | していない      | 年に数回      | 月1～2回   | 週1回       | 週2回以上 |
| (2) 1日3食きちんと食べている日は、週にどのくらいありますか。                                              | 週に1日未満     | 週に1～3日    | 週に4～6日  | 毎日        |       |
| (3) 歯磨き(入れ歯の手入れも含む)を週にどのくらいしていますか。                                             | 週に1日未満     | 週に1～3日    | 週に4～6日  | 毎日        |       |
| (4) 身だしなみを整える(服装や髪・髭に気をつける、化粧をする等)日は週にどのくらいありますか。                              | 週に1日未満     | 週に1～3日    | 週に4～6日  | 毎日        |       |
| (5) 過去1ヶ月間のご自分の睡眠の質※を、全体としてどのように評価しますか。<br>※ 熟睡感、寝付き・寝起きの良さ、途中で目が覚めてしまうことが無いなど | 非常に悪い      | 悪い        | 良い      | 非常に良い     |       |
| (6) たばこを吸っていますか。                                                               | もともと吸っていない | 吸っていたがやめた | 時々吸っている | ほぼ毎日吸っている |       |
| (7) どれくらいの頻度でお酒を飲みますか。                                                         | もともと飲まない   | ほとんど飲まない  | 時々飲む    | ほぼ毎日飲む    |       |

問2. あなたの現在の健康状況はいかがですか。当てはまる数字1つに○をつけてください。

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3. あなたの世帯の構成について、当てはまる数字1つに○をつけてください。

1. 独居(一人暮らし)      2. 同居者あり

問4. あなたの世帯の経済的な暮らし向きを、次の4つに分けるとしたらどれにあたりますか。当てはまる数字1つに○をつけてください。

1. 大変ゆとりがある      2. ややゆとりがある      3. やや苦しい  
4. 大変苦しい      5. 答えたくない

次ページへ

問5. オンライン運動教室『SOFT(ソフト)※ 』についてお聞きします。

あなたはSOFT(ソフト)に参加していますか。

※ SOFT(ソフト)はSlow(スロー) Online(オンライン) FiTness(フィットネス)の略で、  
2023年から市内で展開している、「スローエアロビック」を中心とした運動教室です。  
会場で行っている場合と、ご自宅で行っている場合の両方を含みます。

1. 参加したことはない      2. 参加している      3. 以前は参加していたが、やめた

以下の点線内は問5で2、3と回答した方のみにお聞きします。

① SOFT(ソフト)に、平均してどのぐらいの頻度で参加していますか。(参加していましたか。)

1. 週に2回以上      2. 週に1回      3. 月に1～3回      4. 月に1回未満

② SOFT(ソフト)をどれくらい継続していますか。(継続していましたか。)

1. 2年以上      2. 1年以上      3. 半年以上      4. 半年未満

③ SOFT(ソフト)にどこで参加していますか。(参加していましたか。)

1. 会場で実施      2. 自宅で実施      3. 会場と自宅の両方で実施

問6. SOFT(ソフト)以外についてお聞きします。

あなたは家族以外の人と一緒に活動する会やグループ※にどれぐらいの頻度で参加していますか。当てはまるもの1つに○をつけてください。

※ スポーツの会、趣味の会、ボランティア活動、自治会、介護予防教室、仕事など

| 項目                                             | 回答         |            |            |            |
|------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| 運動を主な目的とした会やグループ<br>(運動教室、スポーツのグループなど)         | 週に<br>2回以上 | 週に<br>1回程度 | 月に<br>1～3回 | 月に<br>1回未満 |
| 運動以外を主な目的とした会やグループ<br>(趣味の会、ボランティア活動、自治会、仕事など) | 週に<br>2回以上 | 週に<br>1回程度 | 月に<br>1～3回 | 月に<br>1回未満 |

問7. 最後に通った学校はどれですか(中退も含む)。当てはまる数字1つに○をつけてください。

1. 小学校相当      2. 中学校相当      3. 高等学校相当  
4. 専門学校・短大相当      5. 大学・大学院相当      6. 答えたくない

次ページへ

問8. あなたの生活状況について伺います。それぞれ当てはまる回答1つに○をつけてください。

| 項目   |                                                                  | 回答            |                 |             |        |       |
|------|------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------|-------------|--------|-------|
| (1)  | 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)                                    | できるし、<br>している | できるけど、<br>していない | できない        |        |       |
| (2)  | 自分で食品・日用品の買物をしていますか                                              | できるし、<br>している | できるけど、<br>していない | できない        |        |       |
| (3)  | 自分で預貯金の出し入れをしていますか                                               | できるし、<br>している | できるけど、<br>していない | できない        |        |       |
| (4)  | 友人の家を訪ねていますか                                                     | できるし、<br>している | できるけど、<br>していない | できない        |        |       |
| (5)  | 家族や友人の相談にのっていますか                                                 | できるし、<br>している | できるけど、<br>していない | できない        |        |       |
| (6)  | 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか                                            | できるし、<br>している | できるけど、<br>していない | できない        |        |       |
| (7)  | 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                                     | できるし、<br>している | できるけど、<br>していない | できない        |        |       |
| (8)  | 15分くらい続けて歩いていますか                                                 | できるし、<br>している | できるけど、<br>していない | できない        |        |       |
| (9)  | 過去1年間に転んだ経験がありますか                                                | 何度もある         | 1度ある            | ない          |        |       |
| (10) | 転倒に対する不安は大きいですか                                                  | とても不安である      | やや不安である         | あまり不安でない    | 不安でない  |       |
| (11) | 過去6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか                                       | はい            |                 | いいえ         |        |       |
| (12) | 現在の身長と体重を教えてください                                                 | 身長 _____ cm   |                 | 体重 _____ kg |        |       |
| (13) | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか                                          | はい            |                 | いいえ         |        |       |
| (14) | お茶や汁物等でむせることがありますか                                               | はい            |                 | いいえ         |        |       |
| (15) | 口の渇きが気になりますか                                                     | はい            |                 | いいえ         |        |       |
| (16) | 週に何回ぐらい外出していますか<br>※ 買い物、散歩、通院などで家の外に出る行動。ただし、庭先やごみ捨て程度の外出は含まない。 | 毎日1回以上        | 週5～6回           | 週2～4回       | 週1回    | 週1回未満 |
|      | (16)で「週1回未満」と答えた方にお聞きします。庭に出たり、ゴミ出しをするなど、屋外に出ることは週に1回以上ありますか     | はい            |                 | いいえ         |        |       |
| (17) | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                                              | とても減っている      | 減っている           | あまり減っていない   | 減っていない |       |
| (18) | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか                               | はい            |                 | いいえ         |        |       |
| (19) | 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                                      | はい            |                 | いいえ         |        |       |
| (20) | 今日が何月何日かわからない時がありますか                                             | はい            |                 | いいえ         |        |       |
| (21) | (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない                                              | はい            |                 | いいえ         |        |       |

※ 裏面に続きます

|      |                                   |    |     |
|------|-----------------------------------|----|-----|
| (22) | (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった   | はい | いいえ |
| (23) | (ここ2週間)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 | はい | いいえ |
| (24) | (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない            | はい | いいえ |
| (25) | (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする           | はい | いいえ |

※ リスクがある方を早めに支援するため、アンケート結果をもとに、高齢者あんしん相談センター職員や、市が委託した専門職がご自宅を訪問することがあります。訪問しないでほしい場合は右の「訪問を希望しない」に○をつけてください。

訪問を  
希望しない

■ ■ ■ 以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。 ■ ■ ■

記入が終わったら

- 調査票の1枚目をキリトリ線に沿って切り取ってください。  
切り取った1枚目は、破棄して構いません。
- 調査票を三つ折りにして返信用封筒(切手不要)に入れて、令和7年12月24日(水)までにポストに投函してください。
- 調査票、返信用封筒に名前の記入は不要です。



