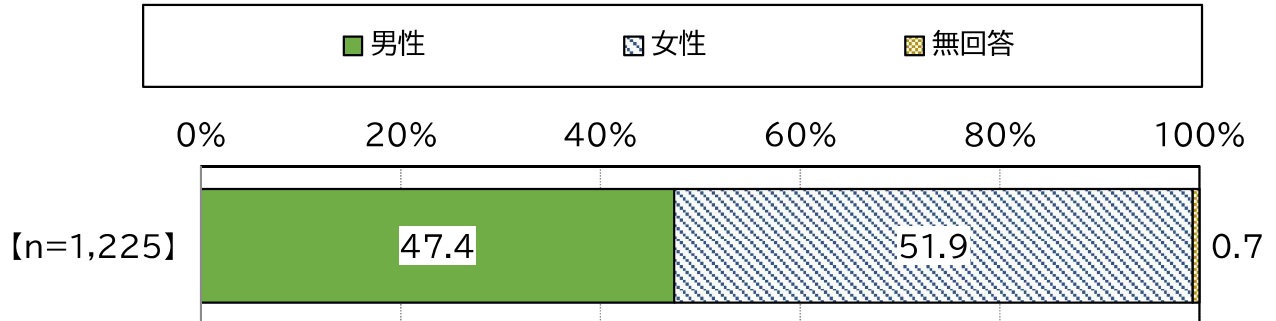

第2章 一般高齡者

1 回答者属性

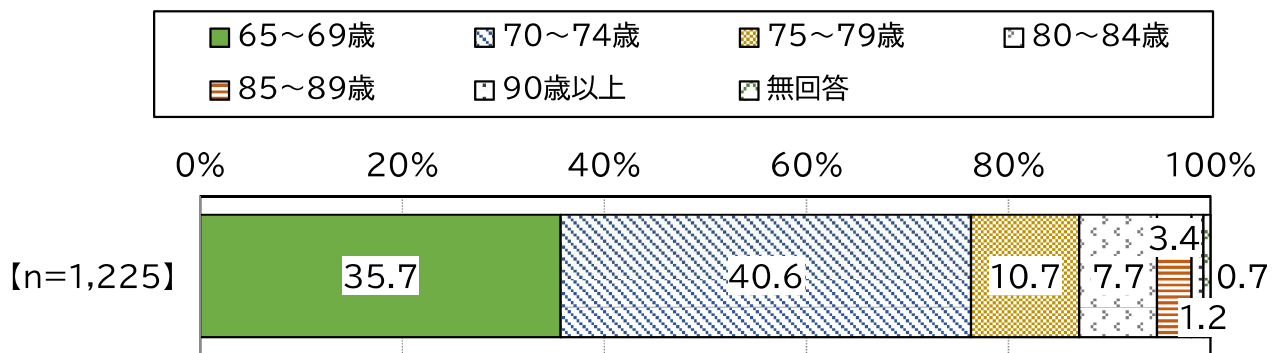
問1 あなたの性別をおたずねします。(1つに○)

「男性」が47.4%、「女性」が51.9%となっています。



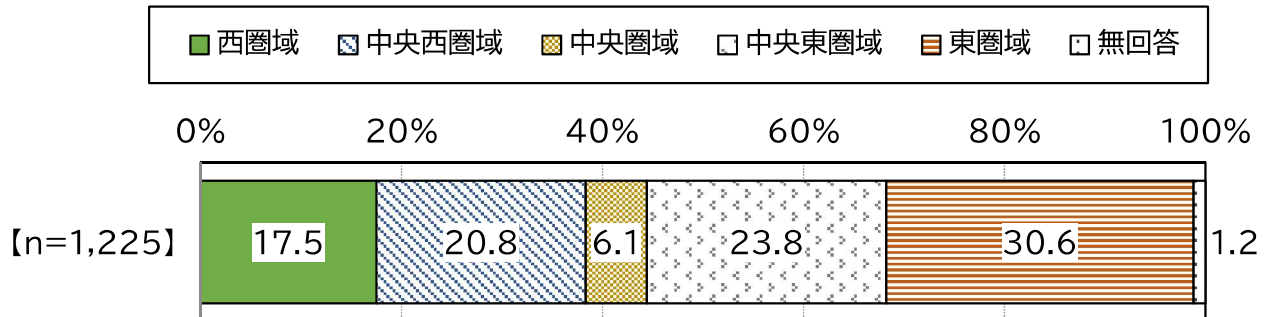
問2 あなたの令和4年11月1日現在の年齢をお答えください。

「70～74歳」が40.6%で最も高く、次いで「65～69歳」が35.7%、「75～79歳」が10.7%、「80～84歳」が7.7%、「85～89歳」が3.4%となっています。



問3 あなたがお住まいの地域はどこですか。(1つに○)

「東圏域」が30.6%で最も高く、次いで「中央東圏域」が23.8%、「中央西圏域」が20.8%、「西圏域」が17.5%、「中央圏域」が6.1%となっています。

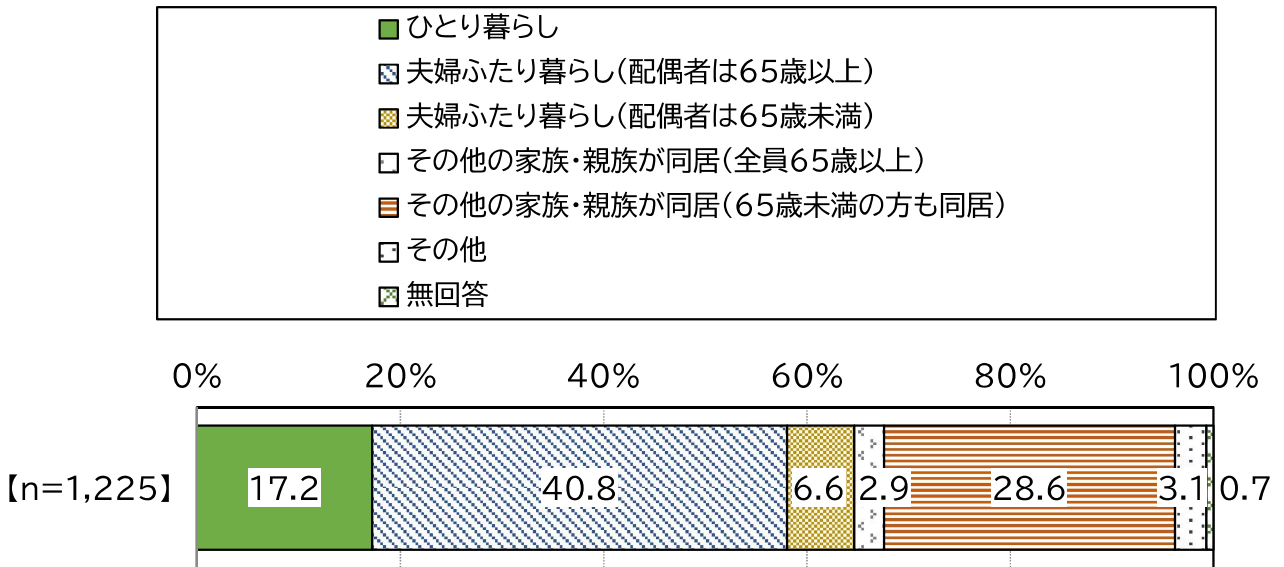


◆ 小平市の日常生活圏域

日常生活圏域	町 丁 名
西圏域	中島町、上水新町、たかの台、小川町1丁目、栄町、上水本町1丁目、津田町1丁目
中央西圏域	小川西町、小川東町1～5丁目、上水本町2～6丁目、津田町2～3丁目、学園西町
中央圏域	小川町2丁目、小川東町（西武多摩湖線より東側）、学園東町1丁目
中央東圏域	上水南町、喜平町、学園東町（1丁目を除く）、仲町、美園町、大沼町
東圏域	回田町、御幸町、鈴木町、天神町、花小金井南町、花小金井

問4 あなたが現在一緒に暮らしている家族の構成を教えてください。(1つに○)

「夫婦ふたり暮らし(配偶者は65歳以上)」が40.8%で最も高く、次いで「その他の家族・親族が同居(65歳未満の方も同居)」が28.6%、「ひとり暮らし」が17.2%、「夫婦ふたり暮らし(配偶者は65歳未満)」が6.6%となっています。



【年齢別】

年齢別にみると、65～89歳で「夫婦ふたり暮らし(配偶者は65歳以上)」が最も高くなっています。90歳以上では「ひとり暮らし」が他と比べて高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	ひとり暮らし	夫婦ふたり暮らし(配偶者は65歳以上)	夫婦ふたり暮らし(配偶者は65歳未満)	その他の家族・親族が同居(全員65歳以上)	その他の家族・親族が同居(65歳未満の方も同居)	その他	無回答
65～69歳	437	13.0	35.0	13.0	3.4	32.3	3.2	-
70～74歳	497	8.1	45.1	4.2	3.0	26.8	2.6	0.2
75～79歳	131	24.4	43.5	0.8	0.8	27.5	3.1	-
80～84歳	94	18.1	47.9	1.1	2.1	26.6	3.2	1.1
85～89歳	42	23.8	40.5	-	2.4	23.8	7.1	2.4
90歳以上	15	33.3	13.3	-	13.3	33.3	6.7	-

【居住地域別】

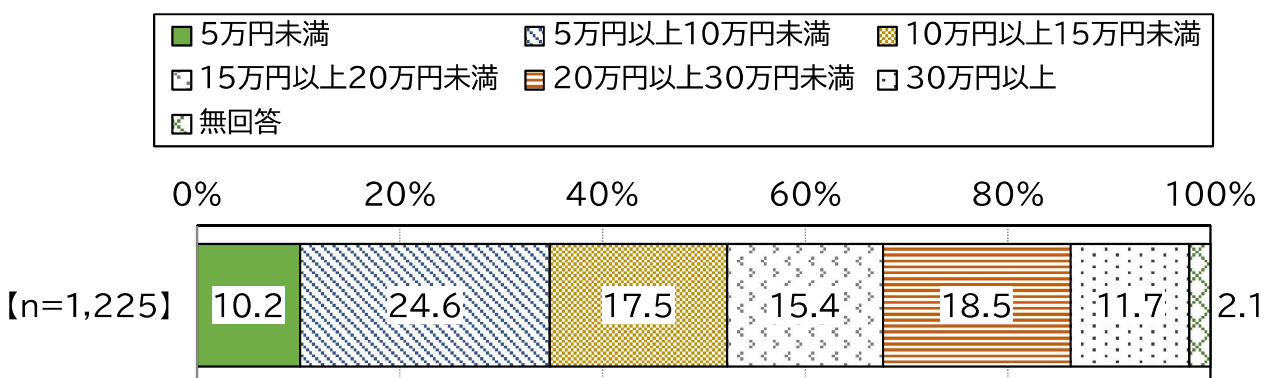
居住地域別にみると、いずれの圏域も「夫婦ふたり暮らし（配偶者は65歳以上）」が最も高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	ひとり暮らし	夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳以上)	夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳未満)	その他の家族・親族が同居 (全員65歳以上)	その他の家族・親族が同居 (65歳未満の方も同居)	その他	無回答
西圏域	214	14.0	46.7	7.9	2.8	25.7	2.8	-
中央西圏域	255	18.4	42.4	5.9	3.1	26.7	3.5	-
中央圏域	75	17.3	42.7	4.0	2.7	29.3	2.7	1.3
中央東圏域	291	18.9	39.5	6.9	2.7	29.9	2.1	-
東圏域	375	16.5	37.9	6.9	3.2	30.9	4.0	0.5

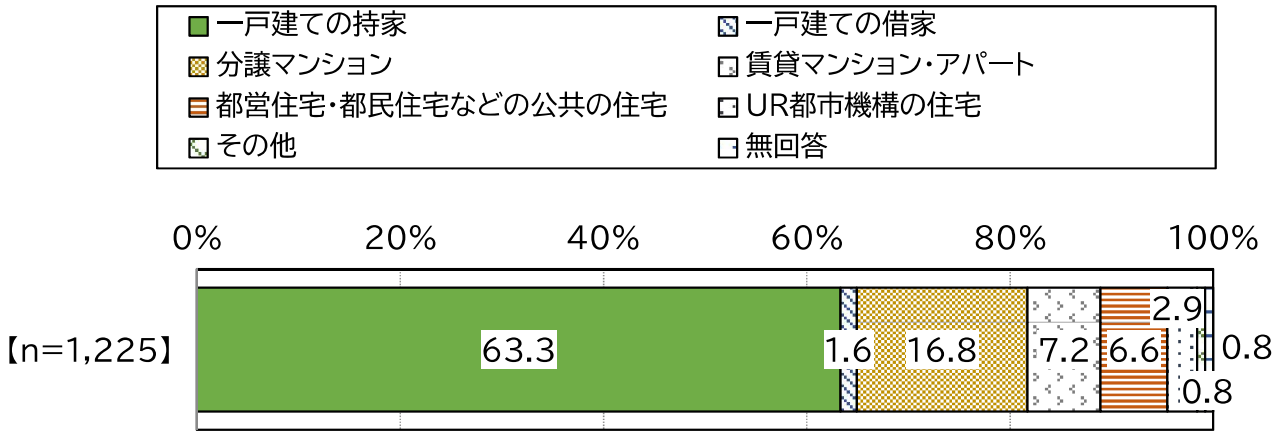
問5 あなたご本人の平均的な1か月の収入はどのくらいですか。(1つに○)

「5万円以上10万円未満」が24.6%で最も高く、次いで「20万円以上30万円未満」が18.5%、「10万円以上15万円未満」が17.5%、「15万円以上20万円未満」が15.4%、「30万円以上」が11.7%となっています。



問6 あなたのお住まいの種類をおたずねします。(1つに○)

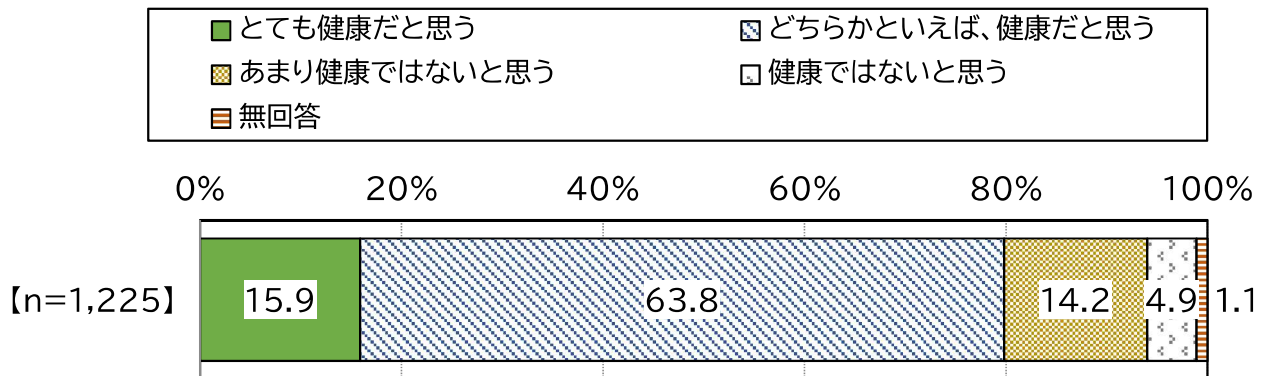
「一戸建ての持家」が63.3%で最も高く、次いで「分譲マンション」が16.8%、「賃貸マンション・アパート」が7.2%、「都営住宅・都民住宅などの公共の住宅」が6.6%、「UR都市機構の住宅」が2.9%となっています。



2 健康や介護予防について

問7 あなたの現在の健康状態は次のうちどれにあたりますか。(1つに○)

「どちらかといえば、健康だと思う」が63.8%で最も高く、次いで「とても健康だと思う」が15.9%、「あまり健康ではないと思う」が14.2%、「健康ではないと思う」が4.9%となっています。



【年齢別】

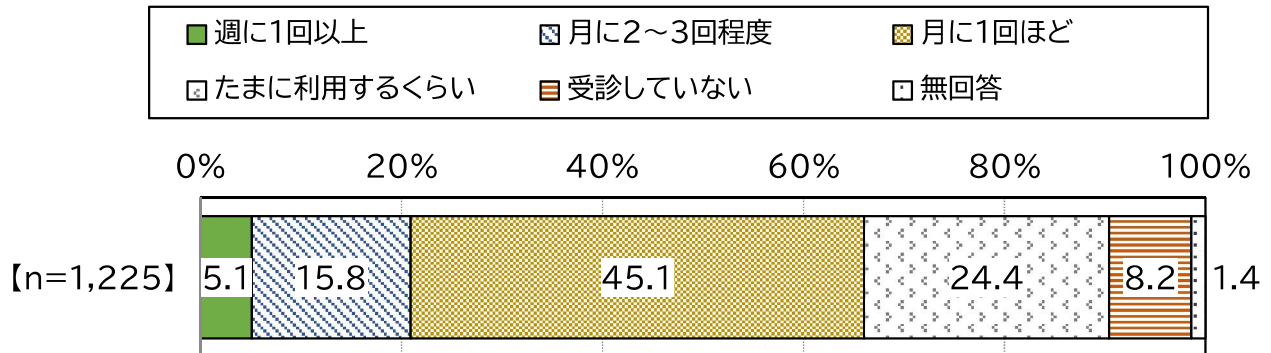
年齢別にみると、年齢が低くなるにつれて「とても健康だと思う」が高くなっています。また、いずれの年齢も「どちらかといえば、健康だと思う」が最も高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	とても健康だと思う	どちらかといえば、健康だと思う	あまり健康ではないと思う	健康ではないと思う	無回答
65～69歳	437	17.4	66.4	11.2	4.6	0.5
70～74歳	497	16.9	63.6	14.9	4.0	0.6
75～79歳	131	15.3	67.2	15.3	2.3	-
80～84歳	94	11.7	59.6	19.1	9.6	-
85～89歳	42	9.5	52.4	23.8	9.5	4.8
90歳以上	15	-	60.0	13.3	20.0	6.7

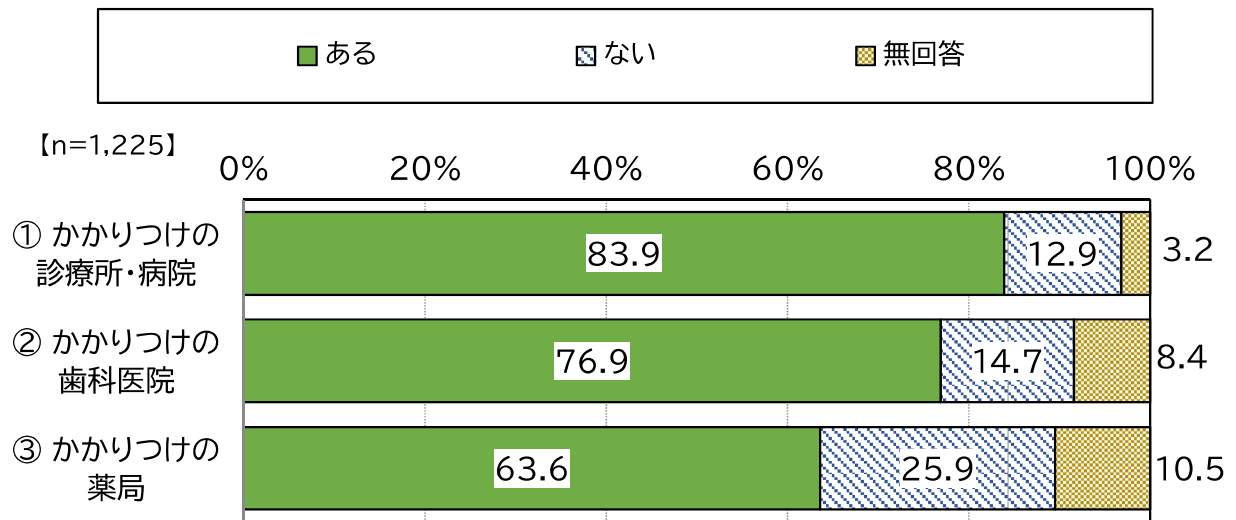
問8 あなたは現在、医療機関をどのくらいの頻度で利用していますか。(1つに○)

「月に1回ほど」が45.1%で最も高く、次いで「たまに利用するくらい」が24.4%、「月に2～3回程度」が15.8%、「受診していない」が8.2%、「週に1回以上」が5.1%となっています。



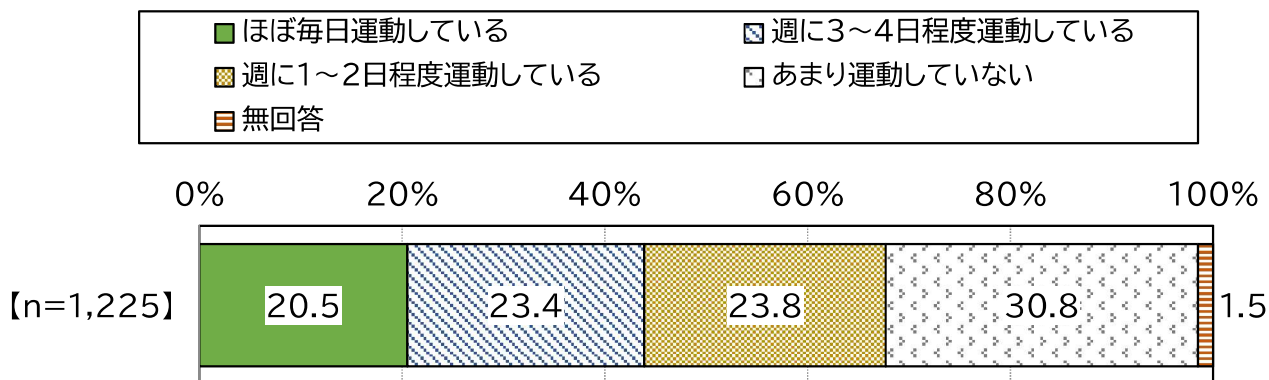
問9 あなたには、かかりつけの診療所・病院、かかりつけの歯科医院、かかりつけの薬局がありますか。(①～③それぞれ1つに○)

①～③ともに「ある」が最も高く、「かかりつけの診療所・病院」が83.9%、「かかりつけの歯科医院」が76.9%、「かかりつけの薬局」が63.6%となっています。



問 10 あなたは、どのくらいの頻度で運動していますか。(1つに○)

「あまり運動していない」が30.8%で最も高く、次いで「週に1～2日程度運動している」が23.8%、「週に3～4日程度運動している」が23.4%、「ほぼ毎日運動している」が20.5%となっています。



【年齢別】

年齢別にみると、75～79歳をのぞいて「あまり運動していない」が最も高くなっています。75～79歳では「週に1～2日程度運動している」が最も高くなっています。

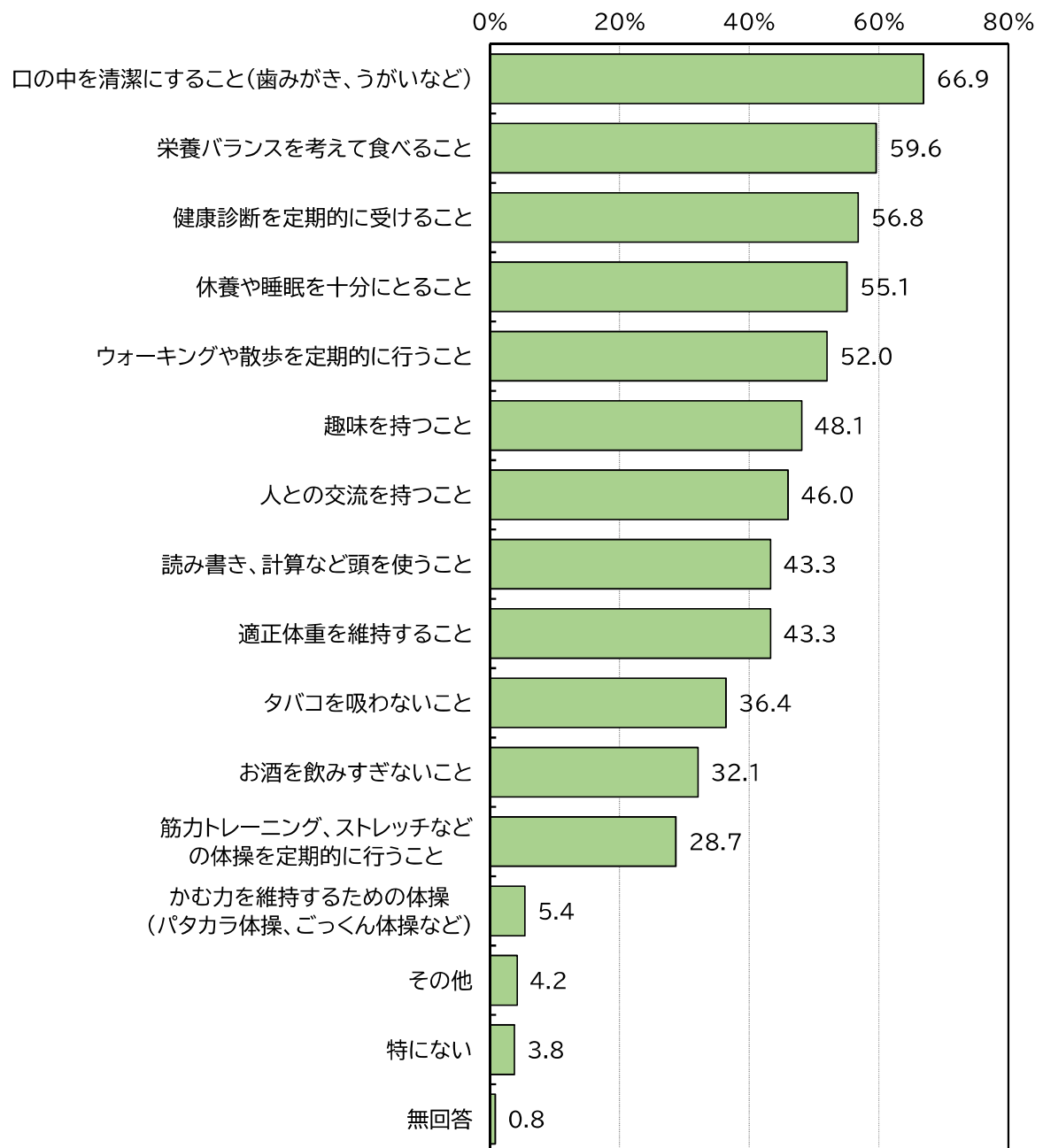
単位：%

区分	有効回答数(件)	ほぼ毎日運動している	週に3～4日程度運動している	週に1～2日程度運動している	あまり運動していない	無回答
65～69歳	437	17.8	25.9	22.2	33.6	0.5
70～74歳	497	20.5	24.1	24.9	29.4	1.0
75～79歳	131	26.0	20.6	26.7	26.0	0.8
80～84歳	94	24.5	18.1	26.6	28.7	2.1
85～89歳	42	23.8	19.0	23.8	31.0	2.4
90歳以上	15	26.7	13.3	-	53.3	6.7

問11 あなたは、これからも元気で過ごしていくために行っていることはありますか。
(〇はいくつでも)

「口の中を清潔にすること（歯みがき、うがいなど）」が66.9%で最も高く、次いで「栄養バランスを考えて食べること」が59.6%、「健康診断を定期的に受けること」が56.8%、「休養や睡眠を十分にとること」が55.1%、「ウォーキングや散歩を定期的に行うこと」が52.0%となっています。

【n=1,225】



【年齢別】

年齢別にみると、65～89歳で「口の中を清潔にすること（歯みがき、うがいなど）」が高くなっています。90歳以上では「栄養バランスを考えて食べること」が最も高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数(件)	筋力トレーニング、ストレッチなどの体操を定期的に行うこと	ウォーキングや散歩を定期的に行うこと	栄養バランスを考えて食べること	口の中を清潔にすること(歯みがき、うがいなど)	かむ力を維持するための体操(パタカラ体操、ごっくん体操など)	読み書き、計算など頭を使うこと	休養や睡眠を十分にとること	趣味を持つこと
65～69歳	437	30.2	53.1	55.6	63.6	3.7	38.4	50.8	46.7
70～74歳	497	29.6	53.1	60.0	66.2	4.8	46.9	55.9	48.1
75～79歳	131	29.8	51.9	67.9	74.8	6.9	45.8	61.8	54.2
80～84歳	94	26.6	47.9	62.8	71.3	11.7	48.9	59.6	48.9
85～89歳	42	16.7	47.6	66.7	81.0	11.9	40.5	69.0	50.0
90歳以上	15	13.3	40.0	80.0	73.3	6.7	40.0	53.3	53.3

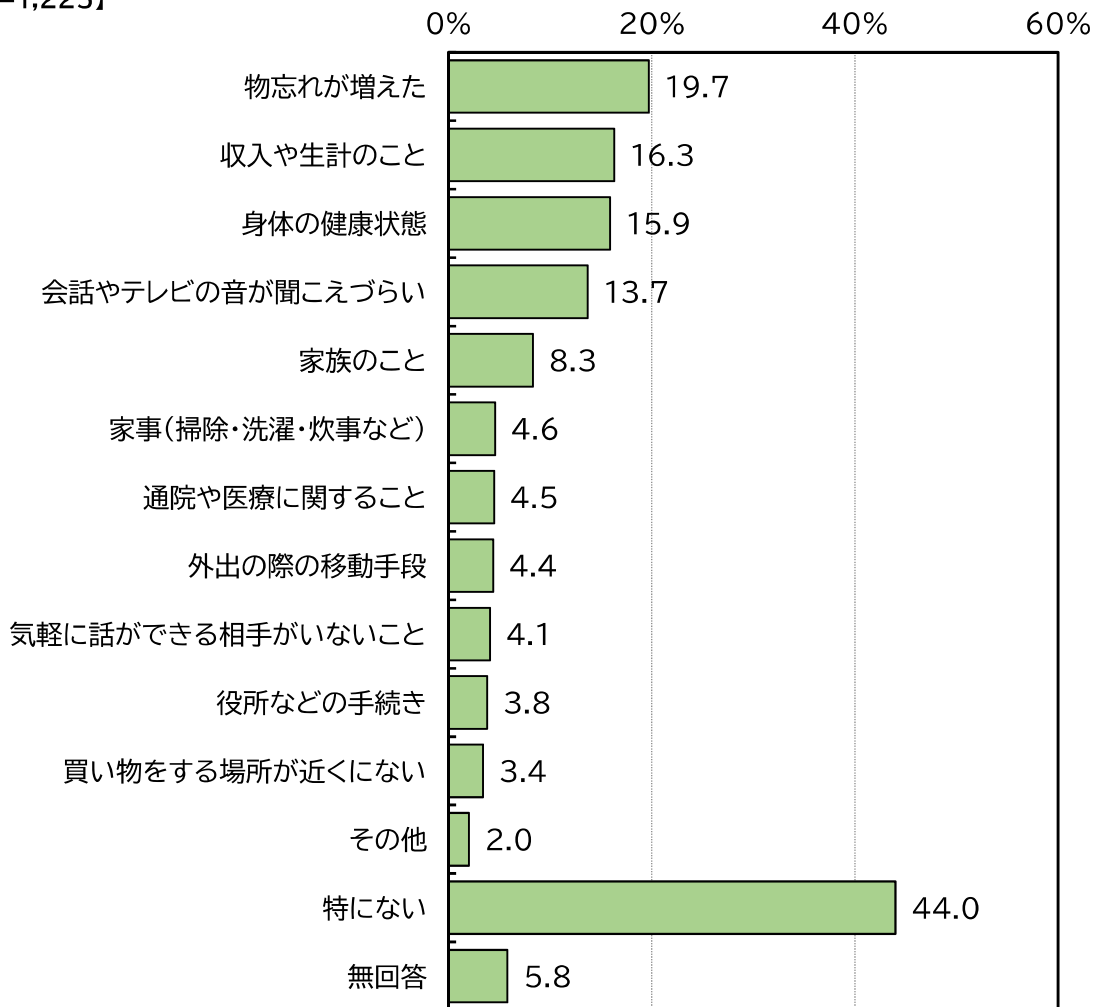
区分	人との交流を持つこと	適正体重を維持すること	健康診断を定期的に行うこと	お酒を飲みすぎないこと	タバコを吸わないこと	その他	特になし	無回答
65～69歳	42.6	40.0	59.3	30.7	38.0	3.7	4.3	0.2
70～74歳	47.1	46.1	55.1	34.6	36.0	4.8	2.4	0.4
75～79歳	48.1	44.3	60.3	27.5	33.6	5.3	5.3	-
80～84歳	53.2	46.8	53.2	31.9	37.2	3.2	6.4	-
85～89歳	52.4	45.2	57.1	35.7	38.1	2.4	-	-
90歳以上	46.7	33.3	60.0	40.0	40.0	6.7	6.7	6.7

3 日常生活について

問12 あなたは、日常生活で困っていることがありますか。(〇はいくつでも)

「特にない」が44.0%で最も高く、次いで「物忘れが増えた」が19.7%、「収入や生計のこと」が16.3%、「身体健康状態」が15.9%、「会話やテレビの音が聞こえづらい」が13.7%となっています。

【n=1,225】



【年齢別】

年齢別にみると、85～89歳と90歳以上で「物忘れが増えた」が最も高くなっています。

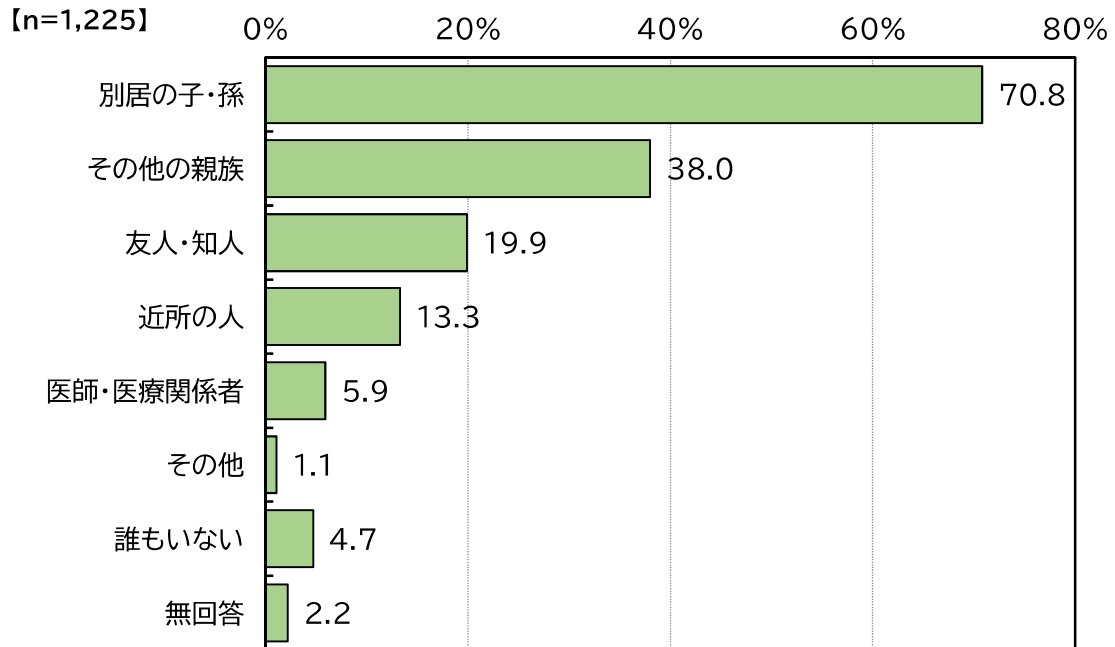
単位：％

区分	有効回答数(件)	身体の健康状態	物忘れが増えた	会話やテレビの音が聞こえづらい	家事(掃除・洗濯・炊事など)	買い物をする場所が近くにない	外出の際の移動手段	通院や医療に関すること
65～69歳	437	13.7	14.0	9.6	3.2	2.7	2.1	3.7
70～74歳	497	13.3	20.3	14.3	3.8	2.8	3.2	4.0
75～79歳	131	21.4	21.4	13.7	3.8	2.3	6.1	5.3
80～84歳	94	25.5	30.9	22.3	9.6	7.4	8.5	6.4
85～89歳	42	26.2	28.6	26.2	16.7	9.5	21.4	9.5
90歳以上	15	20.0	46.7	26.7	6.7	-	20.0	13.3

区分	役所などの手続き	収入や生計のこと	家族のこと	気軽に話ができる相手がないこと	その他	特にない	無回答
65～69歳	2.7	16.7	8.0	3.9	2.5	47.8	3.4
70～74歳	2.8	14.9	7.8	4.8	1.4	46.9	6.0
75～79歳	3.1	19.8	9.2	2.3	2.3	38.2	6.9
80～84歳	9.6	16.0	9.6	2.1	1.1	34.0	6.4
85～89歳	11.9	14.3	11.9	9.5	4.8	26.2	16.7
90歳以上	-	13.3	6.7	-	-	20.0	26.7

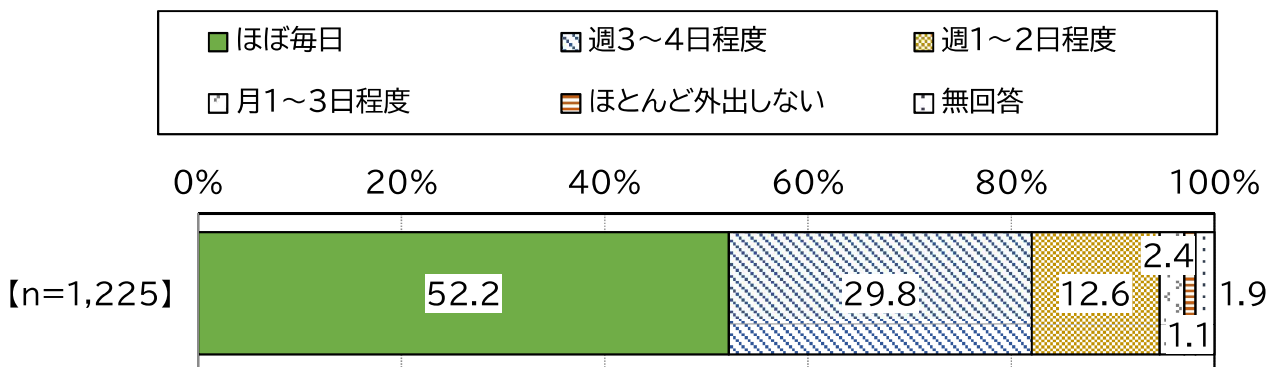
問13 あなたは、同居している家族以外に、緊急時に連絡できる人がいますか。
(○はいくつでも)

「別居の子・孫」が70.8%で最も高く、次いで「その他の親族」が38.0%、「友人・知人」が19.9%、「近所の人」が13.3%、「医師・医療関係者」が5.9%となっています。



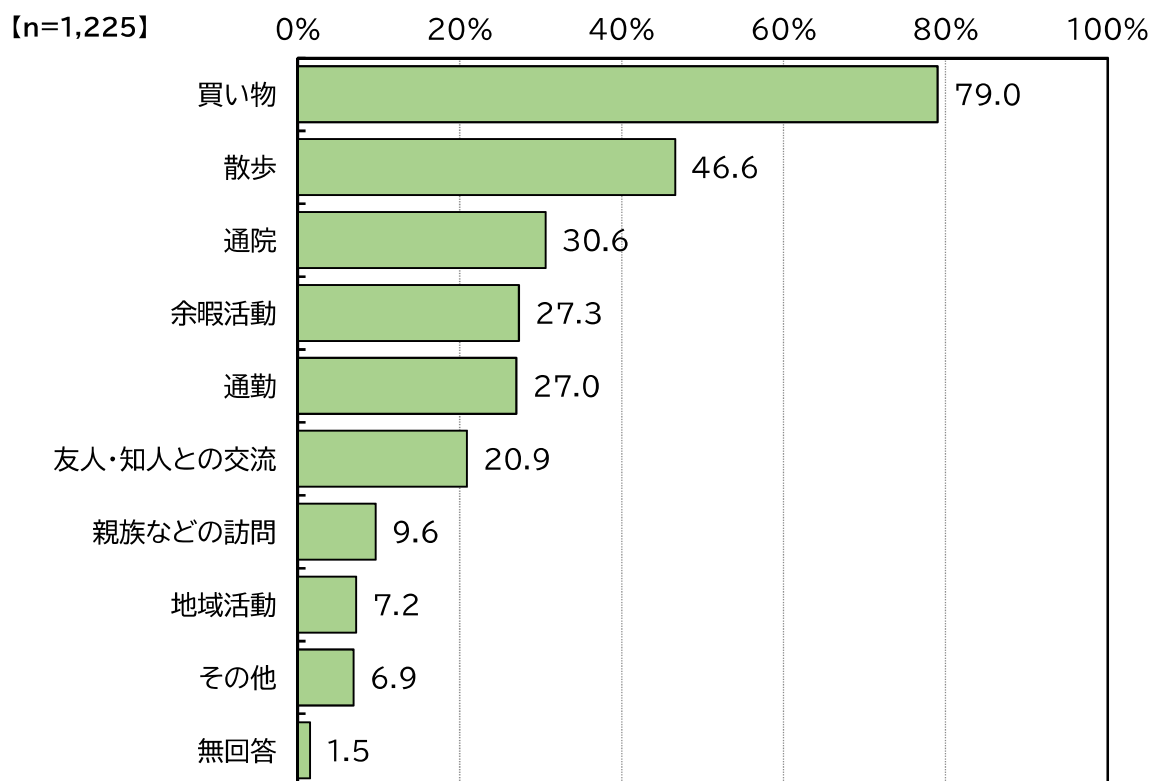
問14 あなたは普段、どのくらいの頻度で外出していますか。(○はいくつでも)

「ほぼ毎日」が52.2%で最も高く、次いで「週3～4日程度」が29.8%、「週1～2日程度」が12.6%、「月1～3日程度」が2.4%、「ほとんど外出しない」が1.1%となっています。



問 15 あなたは、どのような目的で外出することが多いですか。(〇はいくつでも)

「買い物」が79.0%で最も高く、次いで「散歩」が46.6%、「通院」が30.6%、「余暇活動」が27.3%、「通勤」が27.0%となっています。



【年齢別】

年齢別にみると、65～79歳で「ほぼ毎日」が最も高くなっています。80～89歳では「週3～4日程度」が最も高くなっています。90歳以上では「週1～2日程度」が最も高くなっています。

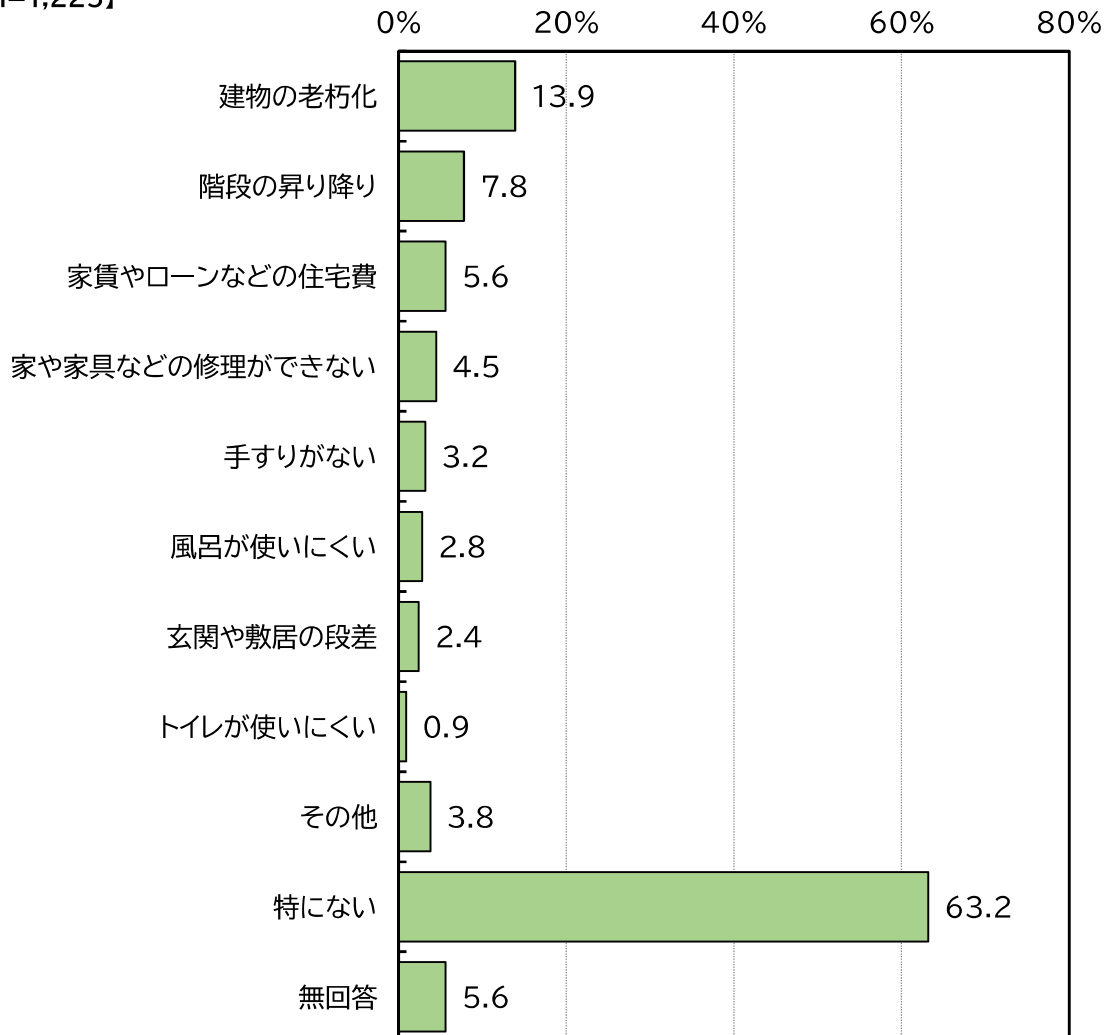
単位：%

区分	有効回答数(件)	ほぼ毎日	週3～4日程度	週1～2日程度	月1～3日程度	ほとんど外出しない	無回答
65～69歳	437	62.5	27.0	7.8	0.9	0.7	1.1
70～74歳	497	49.1	30.6	14.1	2.8	1.2	2.2
75～79歳	131	48.9	29.8	15.3	2.3	0.8	3.1
80～84歳	94	37.2	40.4	18.1	3.2	1.1	-
85～89歳	42	0.5	26.2	19.0	7.1	4.8	2.4
90歳以上	15	20.0	20.0	26.7	13.3	6.7	13.3

問16 あなたは、住まいについて困っていることがありますか。(〇はいくつでも)

「特にない」が63.2%で最も高く、次いで「建物の老朽化」が13.9%、「階段の昇り降り」が7.8%、「家賃やローンなどの住宅費」が5.6%、「家や家具などの修理ができない」が4.5%となっています。

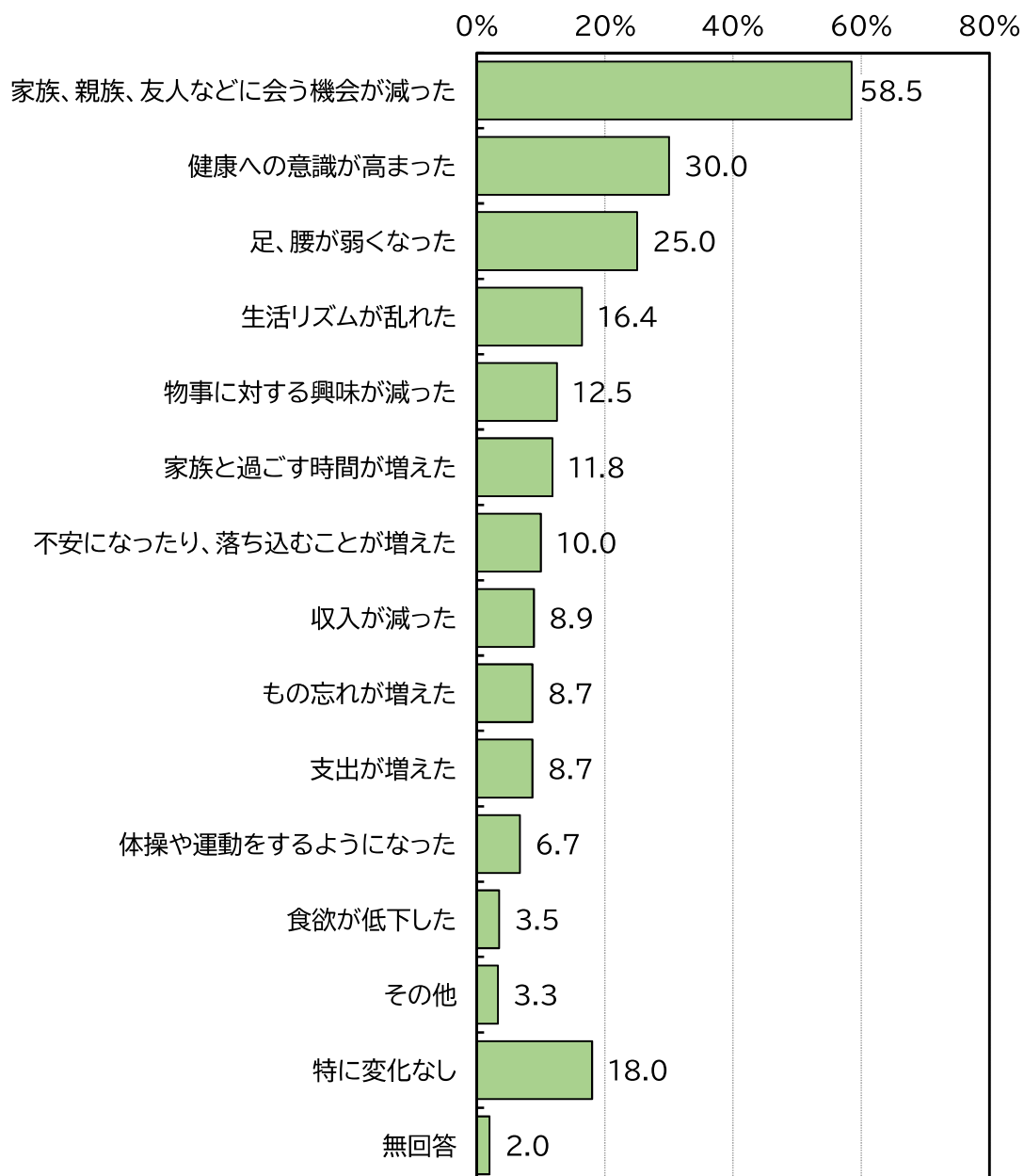
【n=1,225】



問 17 新型コロナウイルス感染症が流行したことで、生活や健康に影響があったものは何ですか。(〇はいくつでも)

「家族、親族、友人などに会う機会が減った」が 58.5%で最も高く、次いで「健康への意識が高まった」が 30.0%、「足、腰が弱くなった」が 25.0%、「特に変化なし」が 18.0%となっています。

【n=1,225】



【年齢別】

年齢別にみると、65～89歳で「家族、親族、友人などに会う機会が減った」が最も高くなっています。90歳以上では「足、腰が弱くなった」が最も高くなっています。

単位：％

区分	有効回答数(件)	足、腰が弱くなった	食欲が低下した	生活リズムが乱れた	もの忘れが増えた	不安になったり、落ち込むことが増えた	物事に対する興味が減った	家族、親族、友人などに会う機会が減った
65～69歳	437	17.6	1.4	13.7	3.9	8.7	10.8	60.4
70～74歳	497	23.9	3.2	15.5	9.1	11.9	12.1	58.6
75～79歳	131	29.8	3.8	19.8	8.4	6.9	13.7	59.5
80～84歳	94	40.4	11.7	22.3	20.2	7.4	16.0	54.3
85～89歳	42	54.8	7.1	31.0	23.8	9.5	21.4	59.5
90歳以上	15	46.7	13.3	13.3	20.0	33.3	20.0	33.3

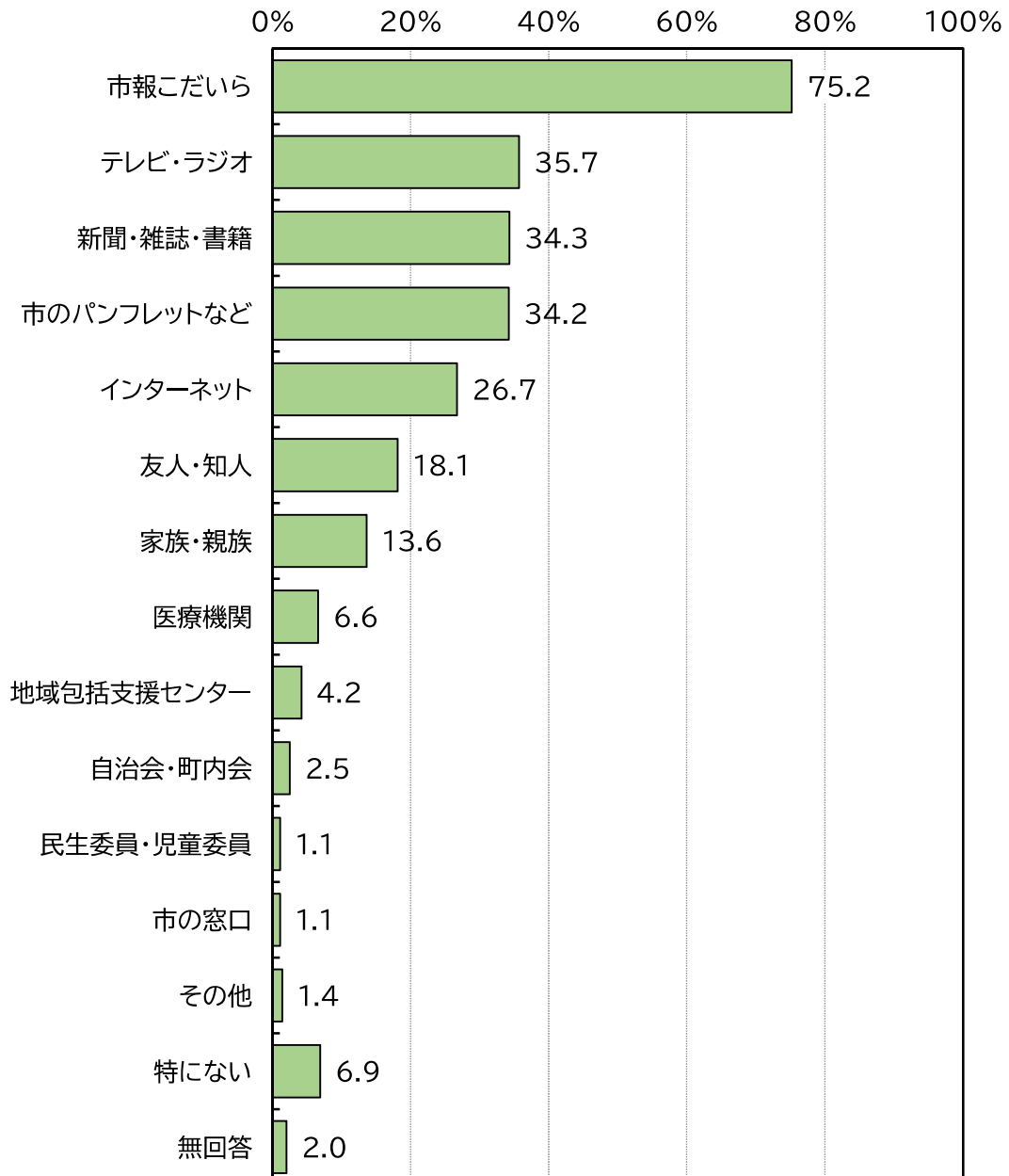
区分	収入が減った	支出が増えた	健康への意識が高まった	体操や運動をするようになった	家族と過ごす時間が増えた	その他	特に変化なし	無回答
65～69歳	9.4	7.3	28.6	4.6	13.5	3.2	18.3	0.7
70～74歳	8.9	8.5	29.4	6.4	11.1	3.0	19.5	2.2
75～79歳	6.9	10.7	35.1	9.9	11.5	6.1	15.3	2.3
80～84歳	9.6	12.8	34.0	11.7	13.8	3.2	17.0	1.1
85～89歳	11.9	9.5	28.6	9.5	2.4	2.4	9.5	4.8
90歳以上	6.7	-	20.0	6.7	6.7	-	26.7	20.0

4 暮らしや福祉の困りごとについて

問 18 あなたは、介護や保健・福祉に関する情報をどこから知ることが多いですか。
(〇はいくつでも)

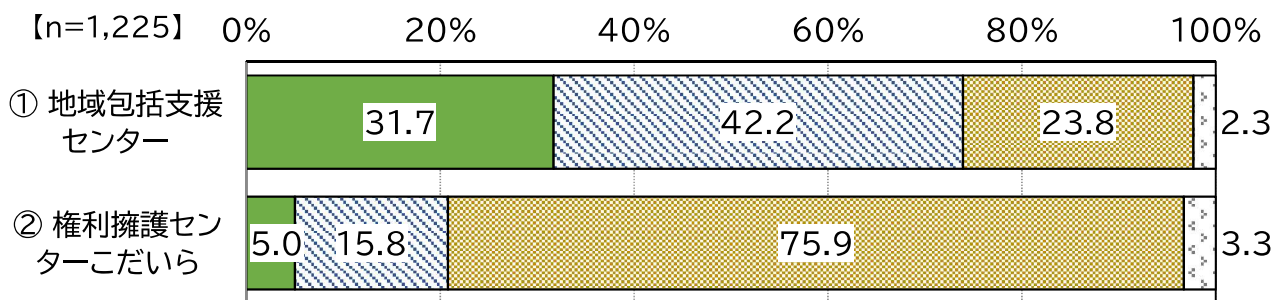
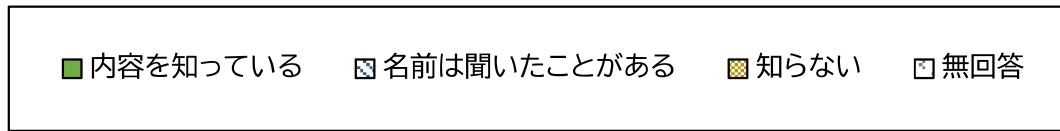
「市報こだいら」が75.2%で最も高く、次いで「テレビ・ラジオ」が35.7%、「新聞・雑誌・書籍」が34.3%、「市のパンフレットなど」が34.2%、「インターネット」が26.7%となっています。

【n=1,225】



問19 あなたは、以下の相談窓口を知っていますか。(①②それぞれ1つに○)

- ①地域包括支援センターについては、「内容を知っている」が31.7%、「名前は聞いたことがある」が42.2%となっています。
- ②権利擁護センターこだいらについては、「内容を知っている」が5.0%、「名前は聞いたことがある」が15.8%となっています。



【居住地域別】

①地域包括支援センター ②権利擁護センターこだいら

単位：%

区分	有効回答数(件)	内容を知っている		名前は聞いたことがある		知らない		無回答	
		①	②	①	②	①	②	①	②
西圏域	214	35.5	4.2	36.0	13.1	25.7	78.5	2.8	4.2
中央西圏域	255	29.8	6.3	44.7	15.7	24.7	77.6	0.8	0.4
中央圏域	75	29.3	5.3	45.3	16.0	22.7	76.0	2.7	2.7
中央東圏域	291	32.6	5.2	44.3	18.6	20.6	72.2	2.4	4.1
東圏域	375	31.5	4.5	41.1	15.5	24.8	76.0	2.7	4.0

①地域包括支援センター（高齢者あんしん相談窓口）

介護・保健・福祉の専門職がチームとなって、高齢者の健康・福祉・医療に関する様々な相談を受けています。高齢者の見守り、高齢者虐待への対応などの支援を行う、地域の総合的な相談窓口です。

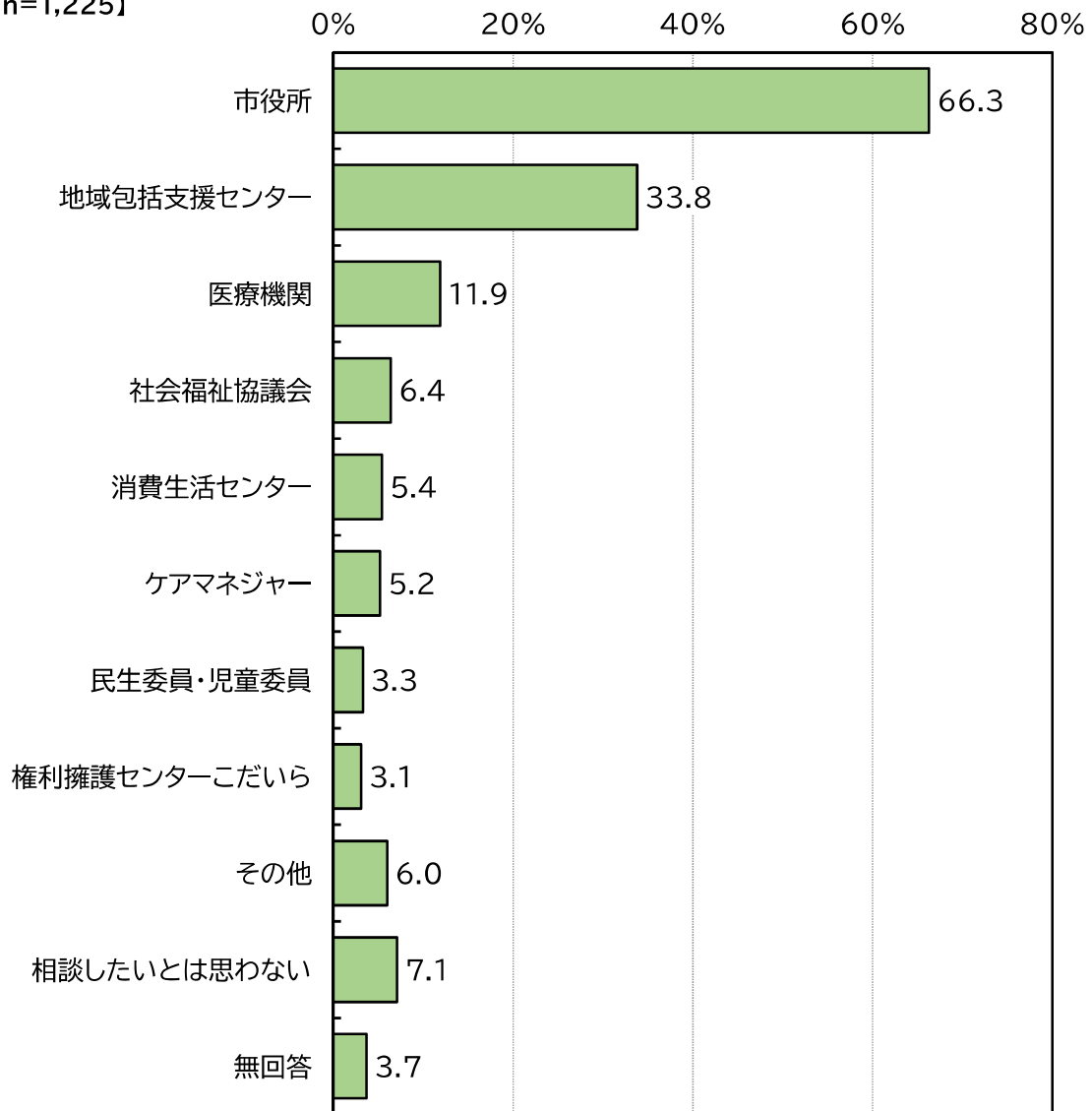
②権利擁護センターこだいら

認知症状や知的障がい・精神障がいなどで、介護や福祉のサービスの選択や契約、日々の金銭管理が難しくなった方に対し、地域福祉権利擁護事業や成年後見制度、苦情の相談、法律専門相談を実施している窓口です。

問 20 あなたは、暮らしの問題や福祉などについて困りごとがあった場合、どちらの窓口や支援者に相談しますか。(〇はいくつでも)

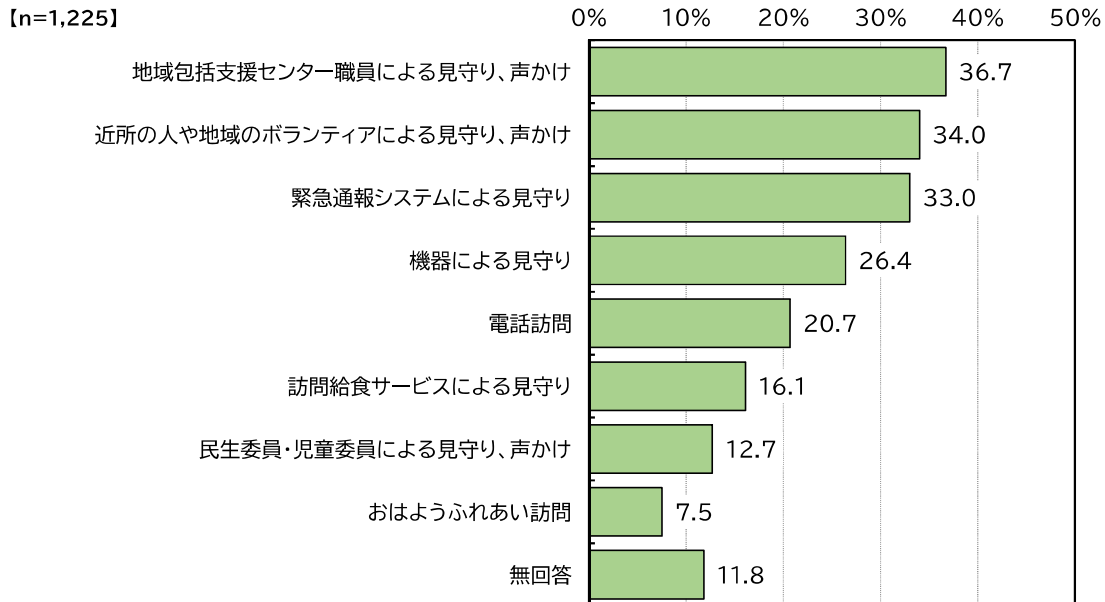
「市役所」が 66.3%で最も高く、次いで「地域包括支援センター」が 33.8%、「医療機関」が 11.9%、「社会福祉協議会」が 6.4%、「消費生活センター」が 5.4%となっています。

【n=1,225】



問 21 あなたは、日常の生活に不安を感じるようになった時に、どのような見守りや声かけがあれば良いと思いますか。(〇はいくつでも)

「地域包括支援センター職員による見守り、声かけ」が36.7%で最も高く、次いで「近所の人や地域のボランティアによる見守り、声かけ」が34.0%、「緊急通報システムによる見守り」が33.0%、「機器による見守り」が26.4%、「電話訪問」が20.7%となっています。



【世帯構成別】

世帯構成別にみると、「地域包括支援センター職員による見守り、声かけ」を希望する世帯が多い中、夫婦ふたり暮らし世帯では「緊急通報システムによる見守り」も同様に高くなっています。

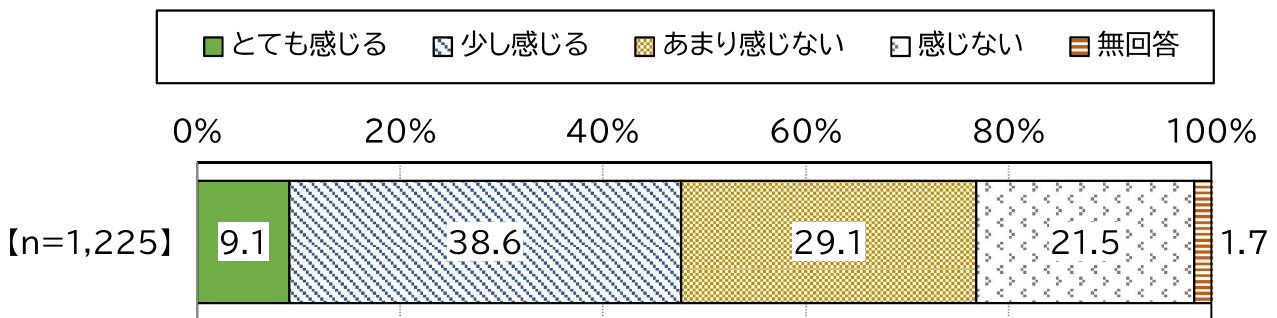
単位：%

区分	有効回答数(件)	近所の人や地域のボランティアによる見守り、声かけ	地域包括支援センター職員による見守り、声かけ	民生委員・児童委員による見守り、声かけ	訪問給食サービスによる見守り	おはようふれあい訪問	電話訪問	緊急通報システムによる見守り	機器による見守り	無回答
ひとり暮らし	211	27.5	37.0	13.7	12.8	7.1	22.3	27.5	28.4	12.3
夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳以上)	500	37.4	38.4	12.0	18.8	8.0	21.4	38.4	26.0	12.0
夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳未満)	81	34.6	33.3	13.6	4.9	3.7	17.3	35.8	30.9	6.2
その他の家族が同居 (全員65歳以上)	36	33.3	41.7	19.4	16.7	5.6	5.6	27.8	16.7	11.1
その他の家族が同居 (65歳未満の方も同居)	350	33.4	34.6	12.0	16.9	8.0	20.9	30.0	27.4	12.3
その他	38	23.7	36.8	13.2	18.4	10.5	23.7	26.3	18.4	13.2

5 地域とのつながり、交流について

問 22 あなたがお住まいの地区には、地域の人たちのつながりはありますか。
(1つに○)

「とても感じる」と「少し感じる」をあわせた“感じる”が47.7%、「あまり感じない」と「感じない」をあわせた“感じない”が50.6%となっています。



【居住地域別】

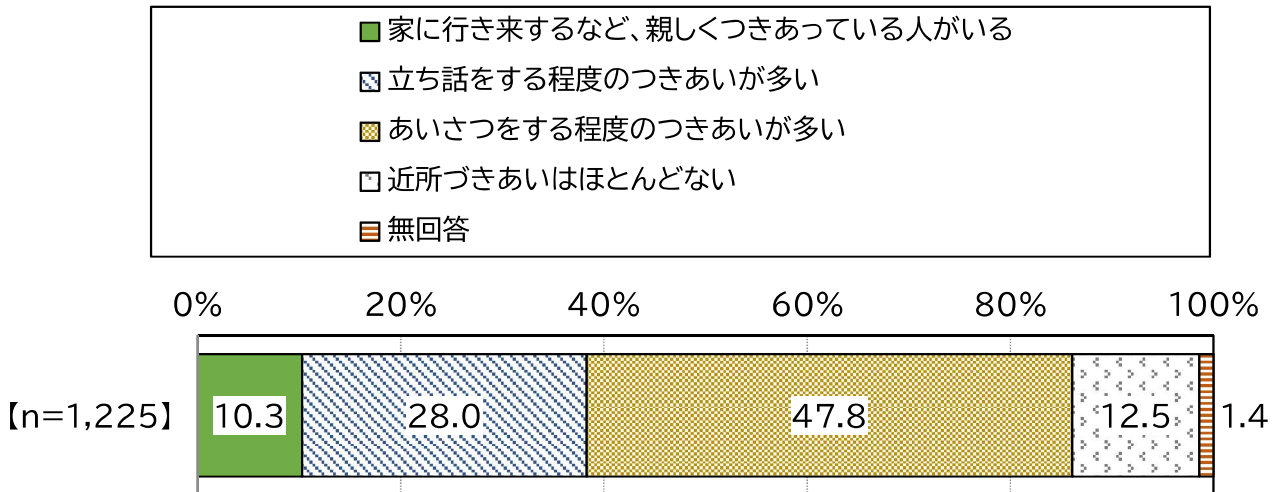
居住地域別にみると、いずれの圏域も「少し感じる」が最も高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	とても感じる	少し感じる	あまり感じない	感じない	無回答
西圏域	214	10.7	42.1	27.1	17.3	2.8
中央西圏域	255	7.8	42.7	25.1	23.1	1.2
中央圏域	75	13.3	44.0	29.3	13.3	-
中央東圏域	291	7.9	35.7	32.0	22.7	1.7
東圏域	375	9.3	35.2	30.4	23.5	1.6

問 23 あなたは普段、どの程度の近所づきあいをしていますか。(1つに○)

「あいさつをする程度のつきあが多い」が47.8%で最も高く、次いで「立ち話をする程度のつきあが多い」が28.0%、「近所づきあいはほとんどない」が12.5%、「家に行き来するなど、親しくつきあっている人がいる」が10.3%となっています。



【性別】

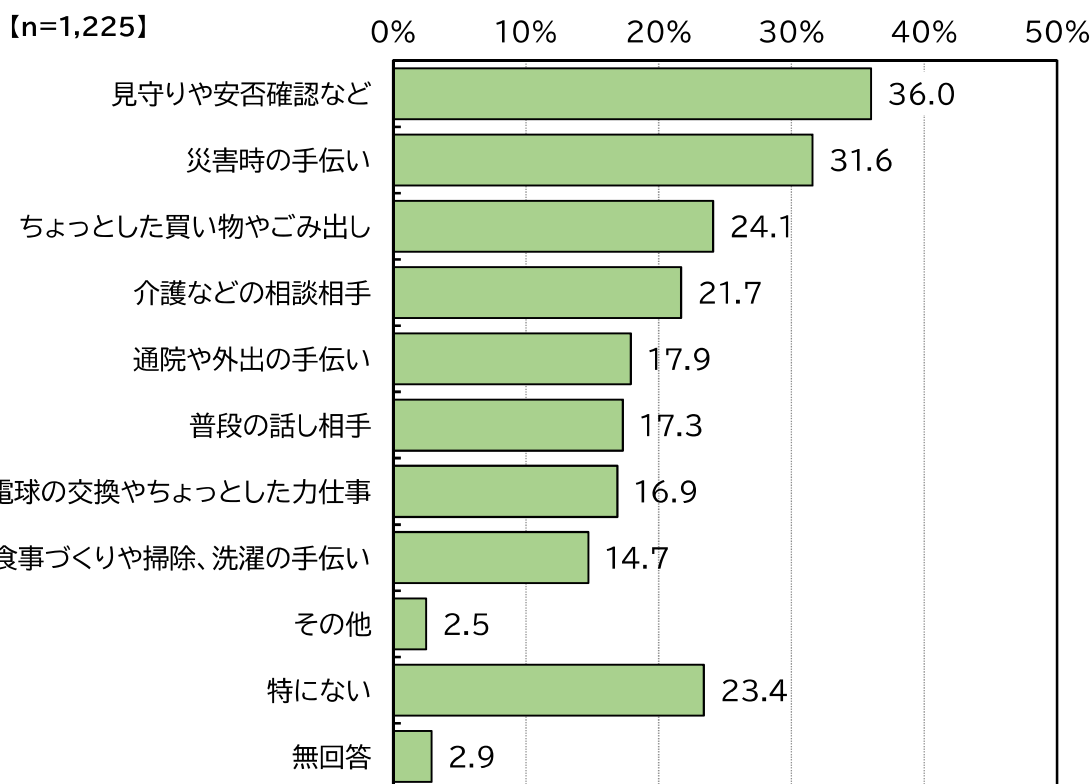
性別にみると、男性・女性ともに「あいさつをする程度のつきあが多い」が最も高くなっています。また、女性では「家に行き来するなど、親しくつきあっている人がいる」、「立ち話をする程度のつきあが多い」が男性に比べて高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	家に行き来するなど、親しくつきあっている人がいる	立ち話をする程度のつきあが多い	あいさつをする程度のつきあが多い	近所づきあいはほとんどない	無回答
男性	581	6.5	21.3	57.0	14.3	0.9
女性	636	13.8	34.4	39.3	10.7	1.7

問 24 あなたは、病気などで日常生活が不自由になったとき、地域の人たちにどのような手助けをしてほしいですか。(〇はいくつでも)

「見守りや安否確認など」が 36.0%で最も高く、次いで「災害時の手伝い」が 31.6%、「ちょっとした買い物やごみ出し」が 24.1%、「特にない」が 23.4%となっています。



【近所づきあいの程度別】

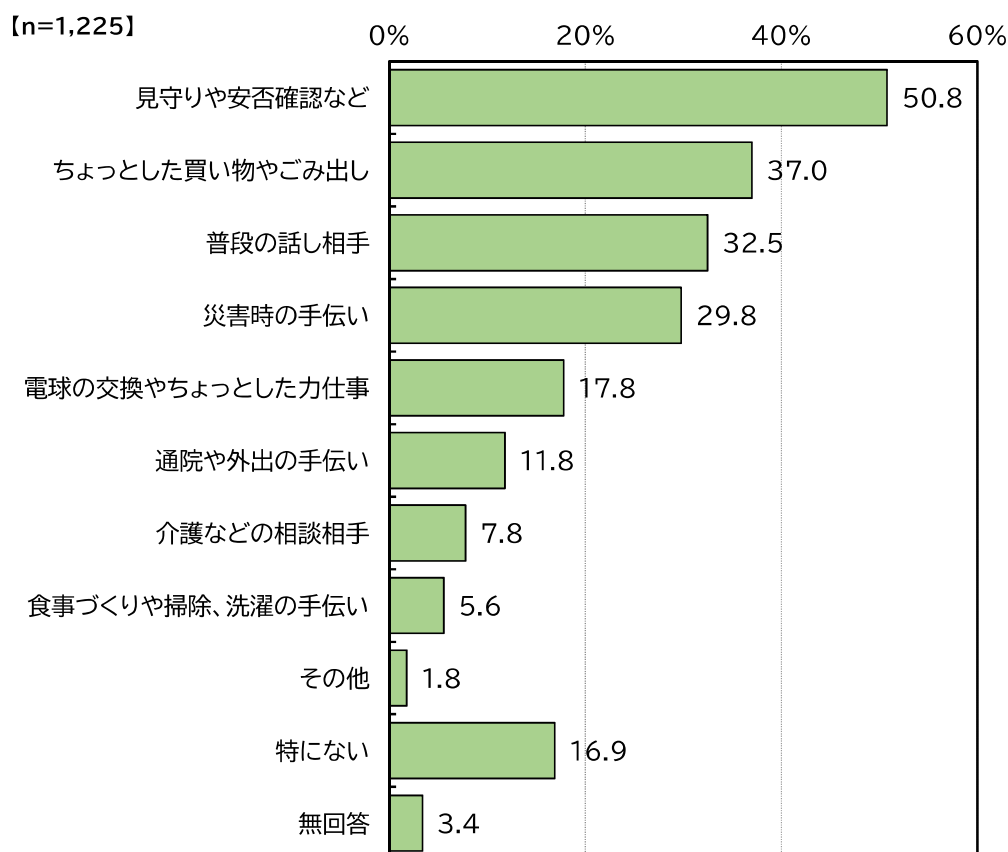
近所づきあいの程度別にみると、いずれの区分も「見守りや安否確認など」と「災害時の手助け」が高くなっています。また、近所づきあいの程度が低いほど、「特にない」が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	見守りや安否確認など	普段の話し相手	介護などの相談相手	ちょっとした買い物やごみ出し	食事づくりや掃除、洗濯の手伝い	電球の交換やちょっとした力仕事	通院や外出の手助け	災害時の手助け	その他	特にない	無回答
家に行き来するなど、親しくつきあっている人がいる	126	46.0	31.0	33.3	36.5	21.4	23.8	23.8	32.5	3.2	10.3	2.4
立ち話をする程度のつきあいが多い	343	43.7	25.1	25.1	29.2	18.7	21.6	21.9	34.7	3.2	14.0	2.6
あいさつをする程度のつきあいが多い	586	34.1	12.3	19.5	21.0	12.1	14.5	16.6	32.3	2.4	28.0	1.9
近所づきあいはほとんどない	153	20.3	9.2	15.0	17.0	11.8	11.8	11.1	24.8	1.3	39.9	-

問 25 地域で困っている世帯があった場合、あなた自身ができる手助けは何ですか。
(〇はいくつでも)

「見守りや安否確認など」が50.8%で最も高く、次いで「ちょっとした買い物やごみ出し」が37.0%、「普段の話し相手」が32.5%、「災害時の手伝い」が29.8%、「電球の交換やちょっとした力仕事」が17.8%となっています。



【性別】

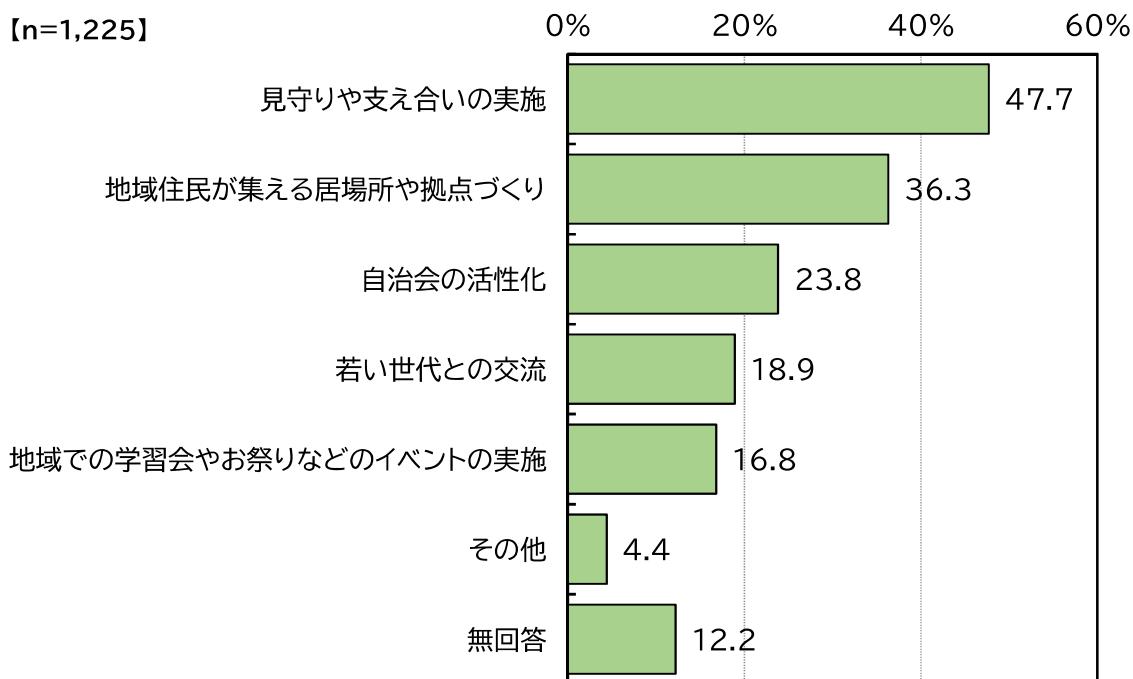
性別にみると、男性は女性に比べて「電球の交換やちょっとした力仕事」、「災害時の手助け」が高くなっています。女性は男性に比べて「見守りや安否確認など」、「普段の話し相手」、「ちょっとした買い物やごみ出し」が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	見守りや安否確認など	普段の話し相手	介護などの相談相手	ちょっとした買い物やごみ出し	食事づくりや掃除、洗濯の手伝い	電球の交換やちょっとした力仕事	通院や外出の手助け	災害時の手助け	その他	特にない	無回答
男性	581	45.6	23.4	5.2	30.1	2.4	31.0	11.7	38.9	1.9	19.6	2.1
女性	636	55.5	41.0	10.1	43.4	8.5	5.8	11.9	21.7	1.6	14.6	4.6

問 26 地域住民が助け合える地域を作るための有効な手段は何だと思いますか。
(〇はいくつでも)

「見守りや支え合いの実施」が47.7%で最も高く、次いで「地域住民が集える居場所や拠点づくり」が36.3%、「自治会の活性化」が23.8%、「若い世代との交流」が18.9%、「地域での学習会やお祭りなどのイベントの実施」が16.8%となっています。



【居住地域別】

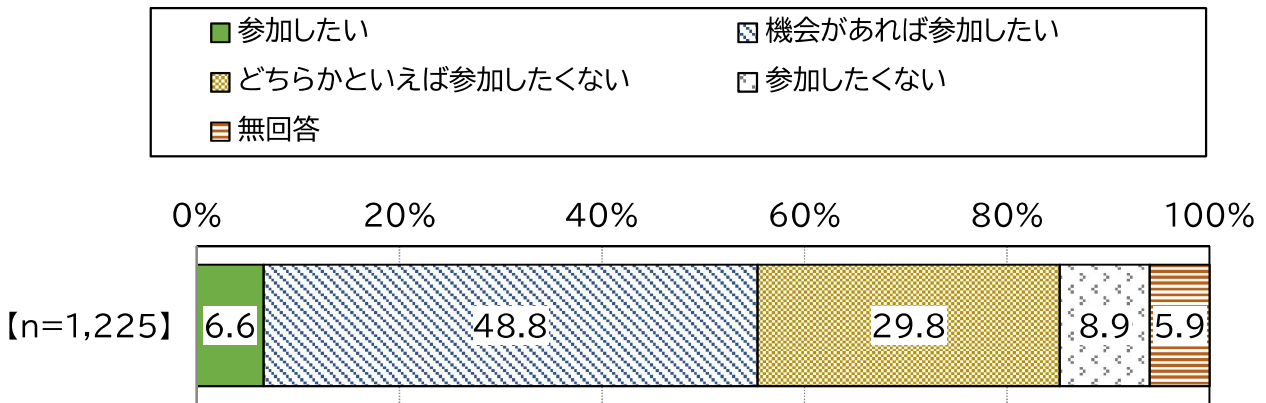
居住地域別にみると、いずれの圏域も「見守りや支え合い、助け合い活動の推進」が最も高く、次いで「地域住民が集える居場所や拠点の充実」が高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	見守りや支え合い、助け合い活動の推進	地域での学習会や啓発普及の取組み	地域住民が集える居場所や拠点の充実	自治会の活性化	若い世代への働きかけ	その他	無回答
西圏域	214	48.1	13.1	36.9	26.6	13.1	6.1	10.7
中央西圏域	255	53.7	16.5	35.3	23.9	22.4	5.1	12.2
中央圏域	75	49.3	24.0	36.0	20.0	14.7	2.7	13.3
中央東圏域	291	41.9	19.6	36.1	24.7	19.2	4.8	11.7
東圏域	375	48.0	16.0	36.8	22.7	20.3	2.9	13.1

問 27 身近な場所に、地域住民などが集まる地域の居場所や通いの場があれば、参加したいと思いますか。すでに参加している方も、今後の希望をお答えください。
(1つに○)

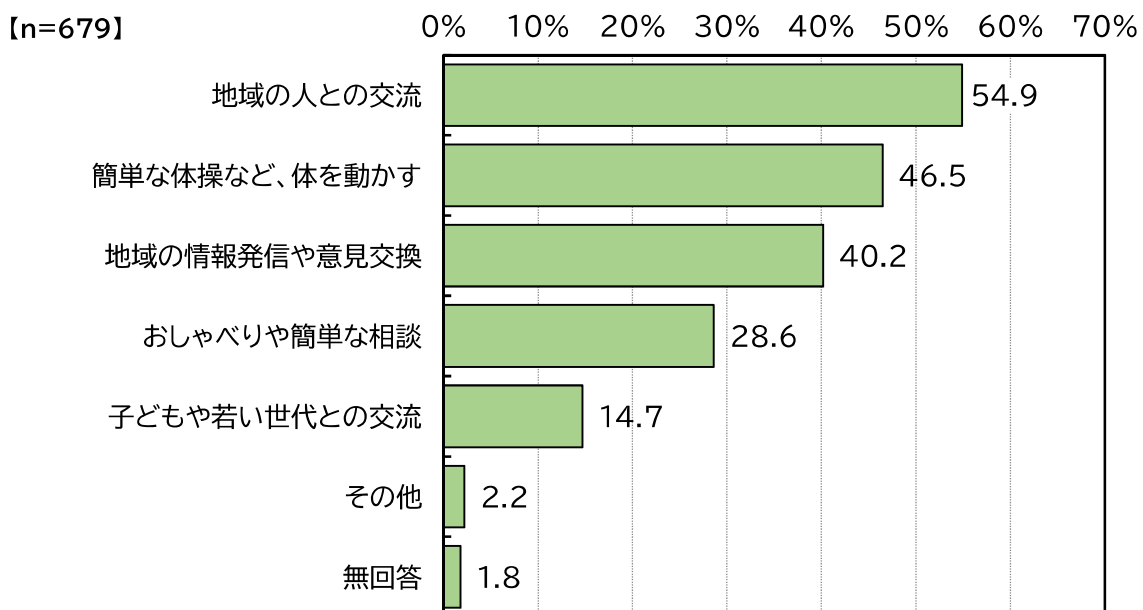
「機会があれば参加したい」が48.8%で最も高く、次いで「どちらかといえば参加したくない」が29.8%、「参加したくない」が8.9%、「参加したい」が6.6%となっています。



問 27 で「1. 参加したい」または「2. 機会があれば参加したい」と回答した方におたずねします。

問 28 地域の居場所や通いの場で、どのようなことを行ってほしいと思いますか。
(○はいくつでも)

「地域の人との交流」が54.9%で最も高く、次いで「簡単な体操など、体を動かす」が46.5%、「地域の情報発信や意見交換」が40.2%、「おしゃべりや簡単な相談」が28.6%、「子どもや若い世代との交流」が14.7%となっています。



【居住地域別】

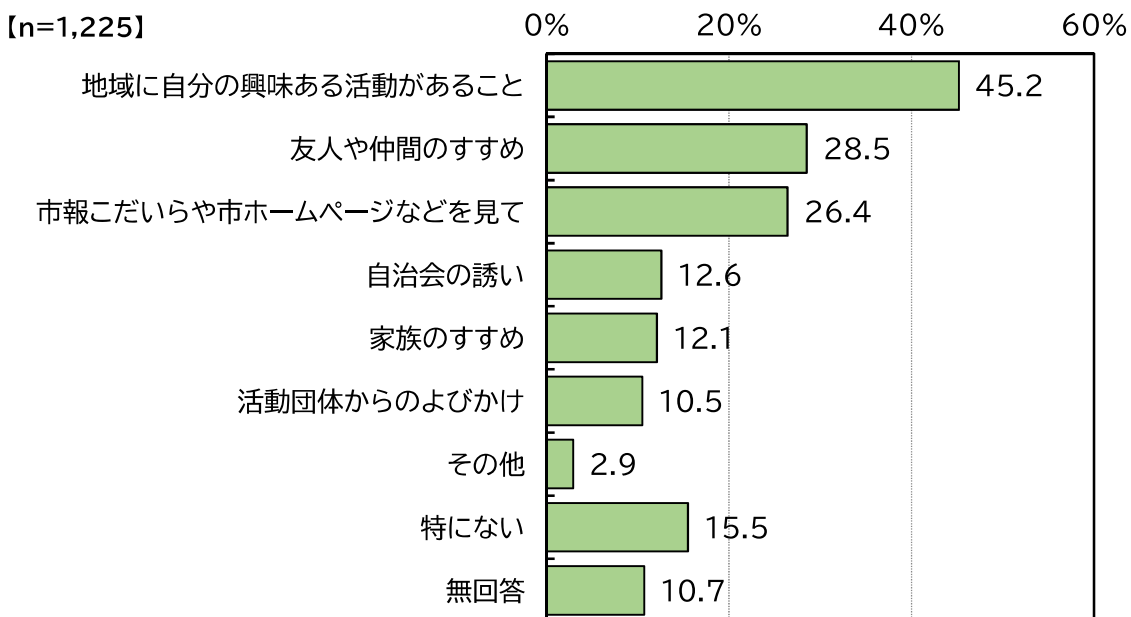
居住地域別にみると、中央圏域では「簡単な体操など、体を動かす」が56.5%と最も高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	地域の人との交流	おしゃべりや簡単な相談	地域の情報発信や意見交換	子どもや若い世代との交流	簡単な体操など、体を動かす	その他	無回答
西圏域	122	56.6	31.1	38.5	13.9	37.7	1.6	4.9
中央西圏域	146	56.2	31.5	37.7	19.9	45.2	4.1	-
中央圏域	46	45.7	26.1	45.7	8.7	56.5	-	-
中央東圏域	159	52.2	23.9	39.0	11.3	48.4	2.5	2.5
東圏域	198	58.1	29.3	43.9	15.7	49.5	1.5	1.0

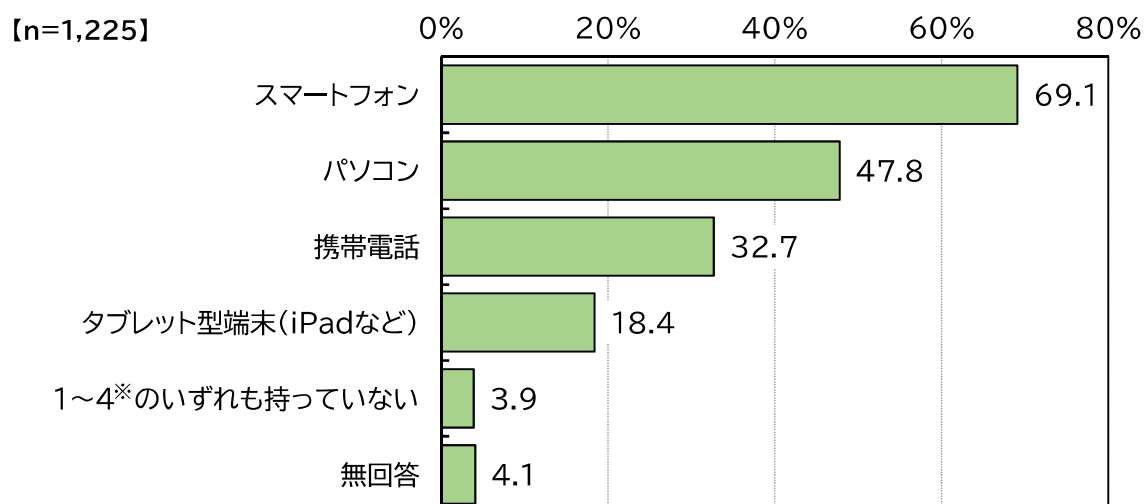
問 29 あなたはどのようなきっかけがあれば、地域の活動に参加すると思いますか。
(〇はいくつでも)

「地域に自分の興味ある活動があること」が45.2%で最も高く、次いで「友人や仲間のすすめ」が28.5%、「市報こだいらや市ホームページなどを見て」が26.4%、「特にない」が15.5%となっています。



問 30 あなたは次の情報通信機器を持っていますか。(〇はいくつでも)

「スマートフォン」が69.1%で最も高く、次いで「パソコン」が47.8%、「携帯電話」が32.7%、「タブレット型端末(iPadなど)」が18.4%、「1～4のいずれも持っていない」が3.9%となっています。



※1～4とは、1「スマートフォン」、2「パソコン」、3「携帯電話」、4「タブレット型端末(iPadなど)」をいう。

【年齢別】

年齢別にみると、65～79歳で「スマートフォン」が他と比べて高くなっています。また、年齢が低くなるにつれて「パソコン」と「タブレット型端末(iPad)」が高くなっています。

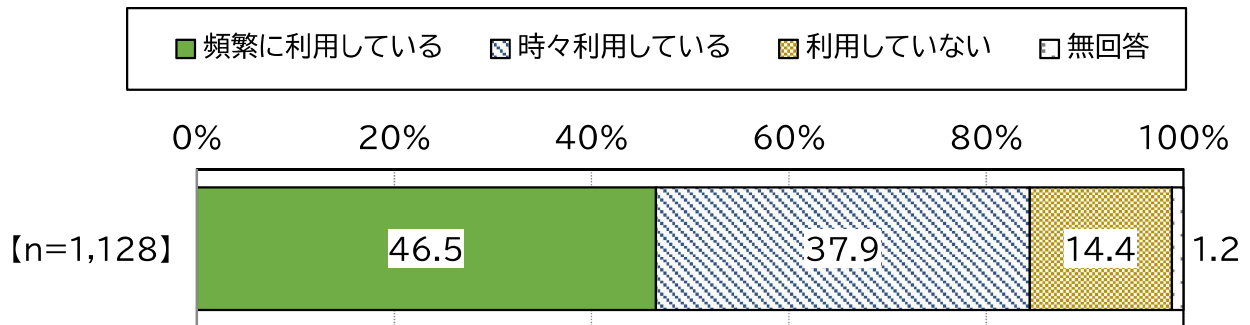
単位：%

区分	有効回答数(件)	パソコン	携帯電話	スマートフォン	タブレット型端末(iPadなど)	1～4のいずれも持っていない	無回答
65～69歳	437	62.7	27.5	83.1	23.6	1.6	1.4
70～74歳	497	45.3	32.6	68.6	19.3	4.0	4.0
75～79歳	131	36.6	34.4	62.6	13.7	2.3	6.9
80～84歳	94	27.7	50.0	39.4	6.4	8.5	5.3
85～89歳	42	23.8	47.6	33.3	-	16.7	14.3
90歳以上	15	13.3	26.7	33.3	-	20.0	13.3

問 31・32 は、問 30 で「情報通信機器を持っている」と回答した方にお聞きしました。

問 31 あなたは、人との交流に、メールや SNS（Facebook、Twitter、LINE など）を利用していますか。（1 つに○）

「頻繁に利用している」が 46.5% で最も高く、次いで「時々利用している」が 37.9%、「利用していない」が 14.4% となっています。



【年齢別】

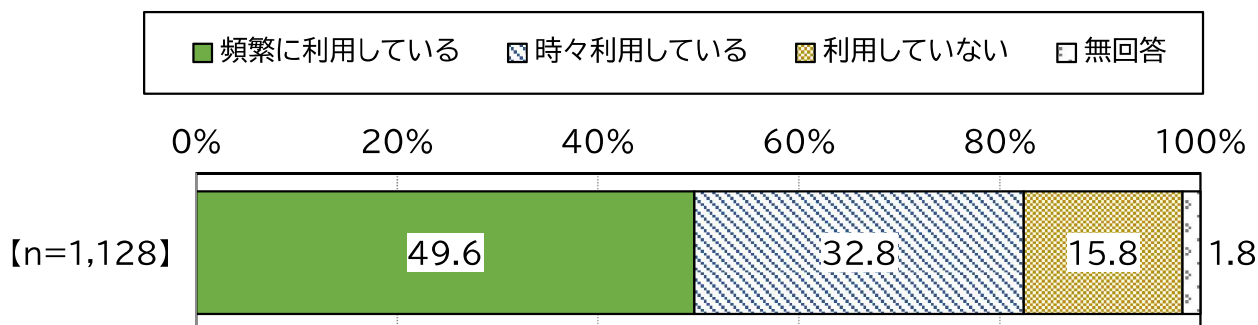
年齢別にみると、65～79 歳で「頻繁に利用している」が最も高くなっています。80 歳以上では「時々利用している」が最も高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数 (件)	頻繁に利用している	時々利用している	利用していない	無回答
65～69 歳	424	56.1	34.7	9.0	0.2
70～74 歳	458	45.0	39.5	14.4	1.1
75～79 歳	119	43.7	39.5	16.0	0.8
80～84 歳	81	25.9	42.0	29.6	2.5
85～89 歳	29	17.2	41.4	27.6	13.8
90 歳以上	10	20.0	40.0	40.0	-

問32 あなたは、パソコンやスマートフォンなどを、普段の生活（買い物、仕事、調べものなど）で利用していますか。（1つに○）

「頻繁に利用している」が49.6%で最も高く、次いで「時々利用している」が32.8%、「利用していない」が15.8%となっています。



【年齢別】

年齢別にみると、65～79歳では「頻繁に利用している」が最も高くなっています。80歳以上では「利用していない」が最も高くなっています。

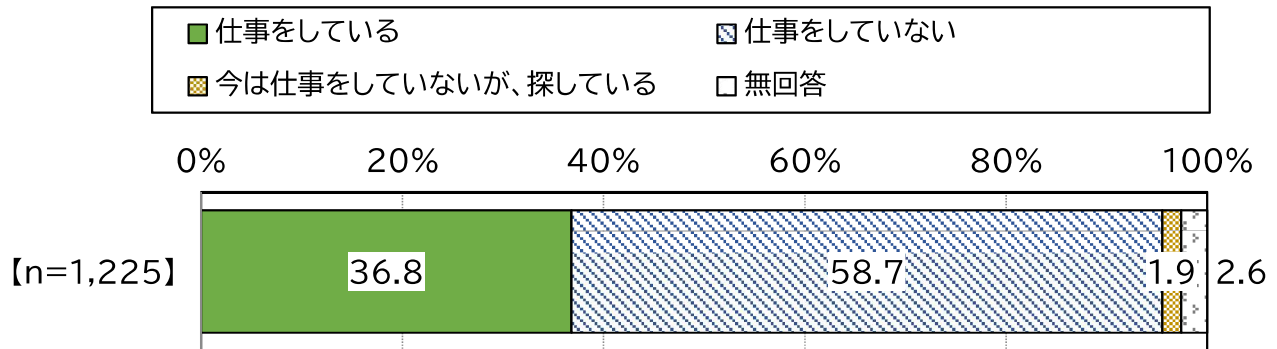
単位：%

区分	有効回答数(件)	頻繁に利用している	時々利用している	利用していない	無回答
65～69歳	424	64.2	29.2	5.9	0.7
70～74歳	458	46.9	36.2	15.7	1.1
75～79歳	119	41.2	31.1	26.1	1.7
80～84歳	81	23.5	30.9	39.5	6.2
85～89歳	29	13.8	31.0	41.4	13.8
90歳以上	10	-	50.0	50.0	-

6 就労・社会参加について

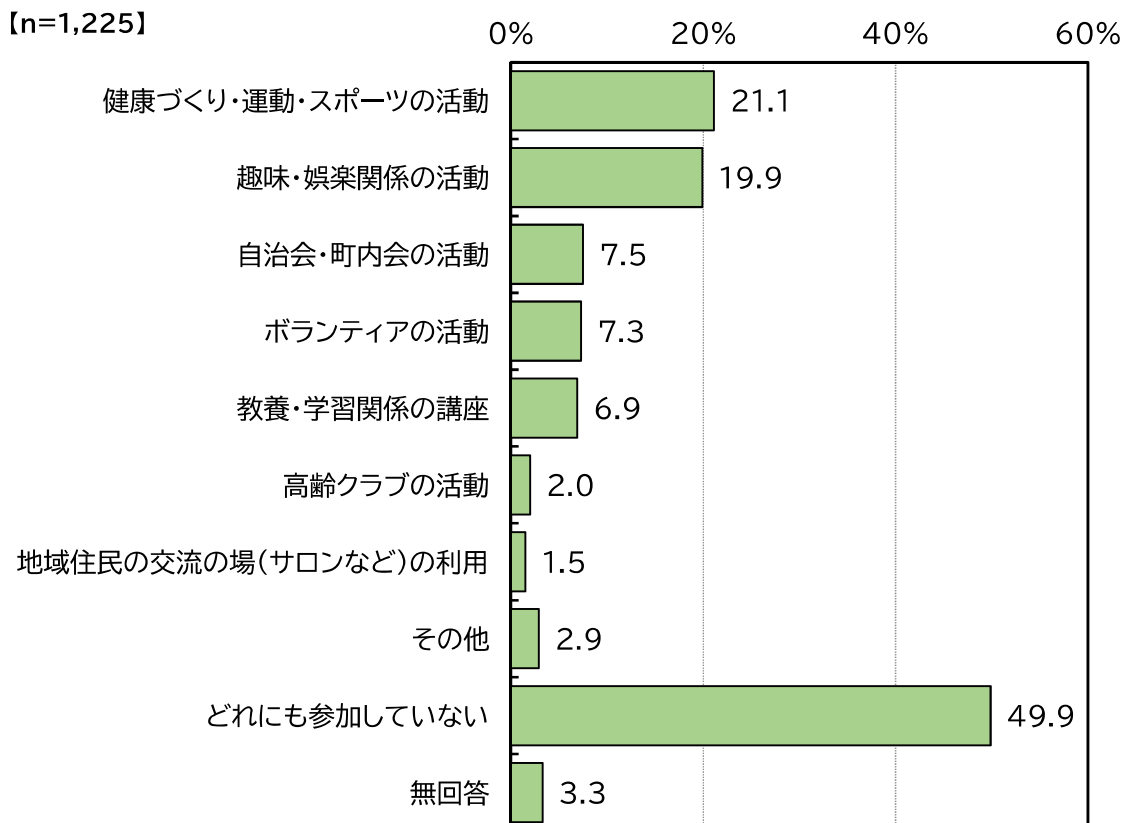
問 33 あなたは現在、収入を得る仕事をしていますか。(1つに○)

「仕事をしていない」が58.7%で最も高く、次いで「仕事をしている」が36.8%、「今は仕事をしていないが、探している」が1.9%となっています。



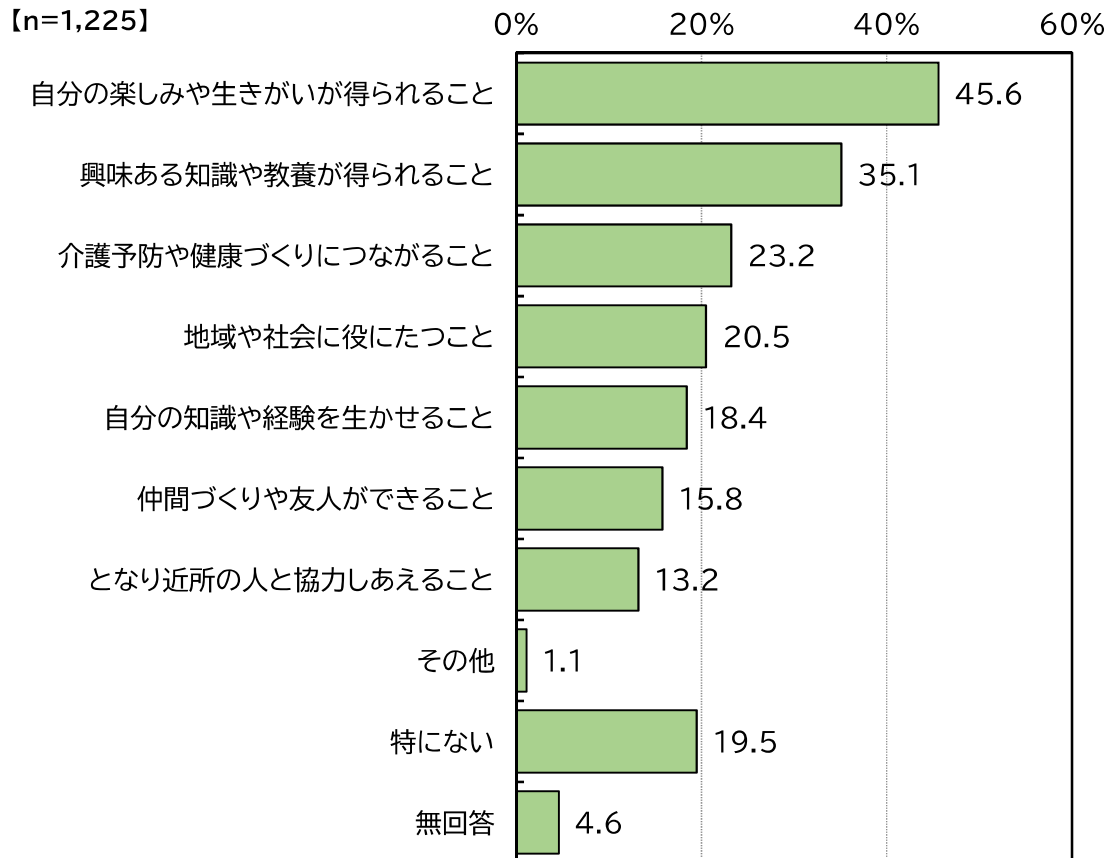
問 34 あなたは、現在、次のようなサークル活動（友人・知人同士のグループも含む）に参加していますか。(○はいくつでも)

「どれにも参加していない」が49.9%で最も高く、次いで「健康づくり・運動・スポーツの活動」が21.1%、「趣味・娯楽関係の活動」が19.9%、「自治会・町内会の活動」が7.5%、「ボランティアの活動」が7.3%となっています。



問 35 あなたが、今後取り組んでみたいことはありますか。(〇はいくつでも)

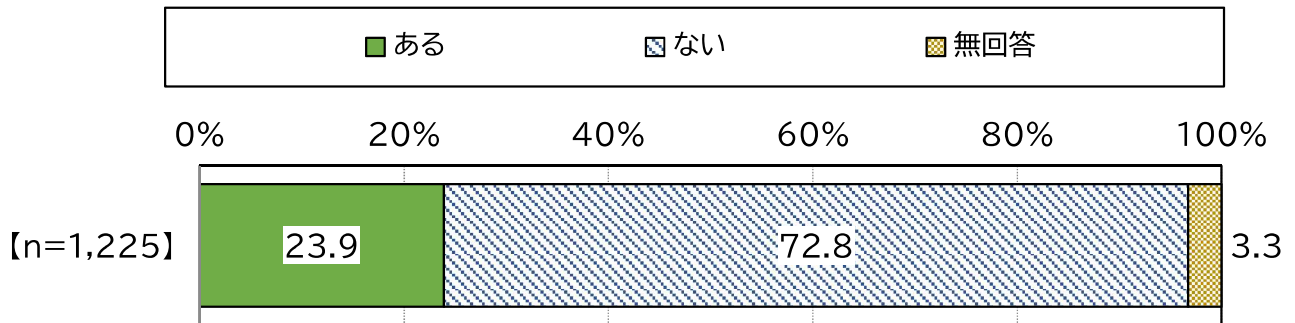
「自分の楽しみや生きがいが得られること」が45.6%で最も高く、次いで「興味ある知識や教養が得られること」が35.1%、「介護予防や健康づくりにつながること」が23.2%、「地域や社会に役にたつこと」が20.5%となっています。



7 物忘れや判断力について

問 36 あなたは、半年以上継続して、物忘れや理解力・判断力の低下などによる日常生活の影響を感じたことはありますか。(1つに○)

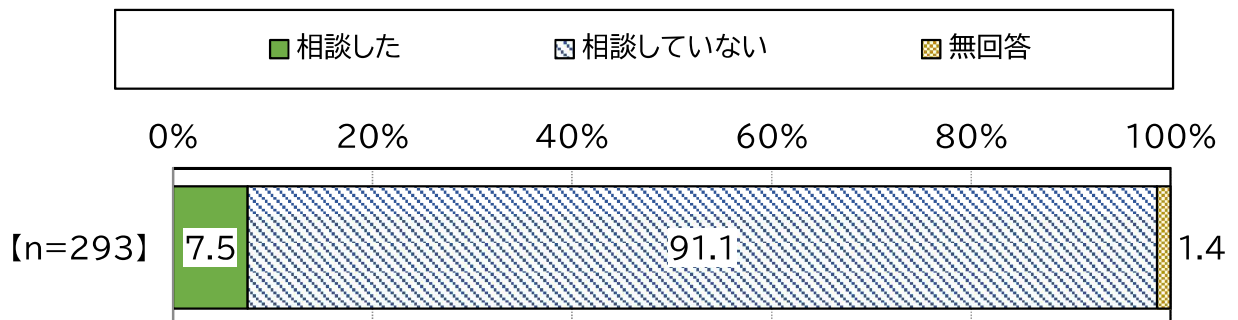
「ある」が23.9%、「ない」が72.8%となっています。



問 36 で「1. ある」と回答した方におたずねします。

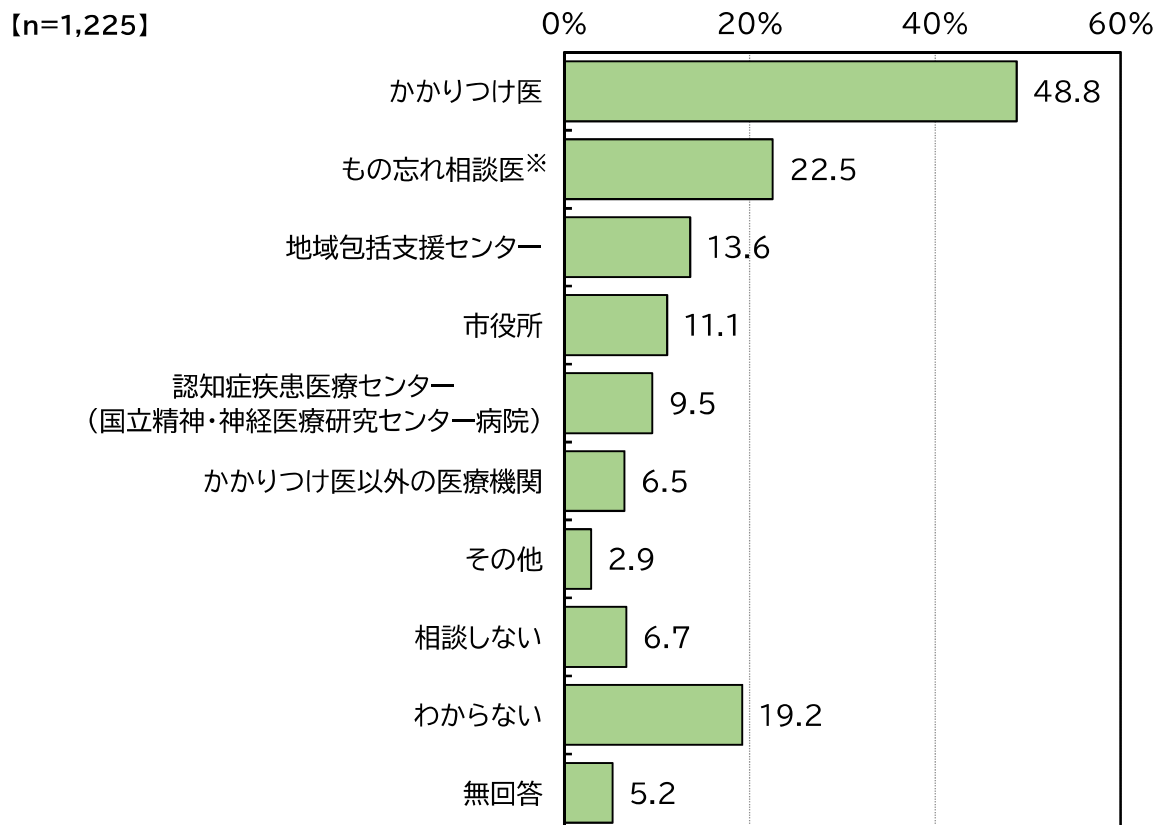
問 37 物忘れや理解力・判断力の低下などについて、どこかへ相談しましたか。(1つに○)

「相談した」が7.5%、「相談していない」が91.1%となっています。



問38 あなたは、物忘れなどについて相談する場合、どちらの窓口にご相談しますか。
(〇はいくつでも)

「かかりつけ医」が48.8%で最も高く、次いで、「もの忘れ相談医」が22.5%、「わからない」が19.2%、「地域包括支援センター」が13.6%、「市役所」が11.1%となっています。

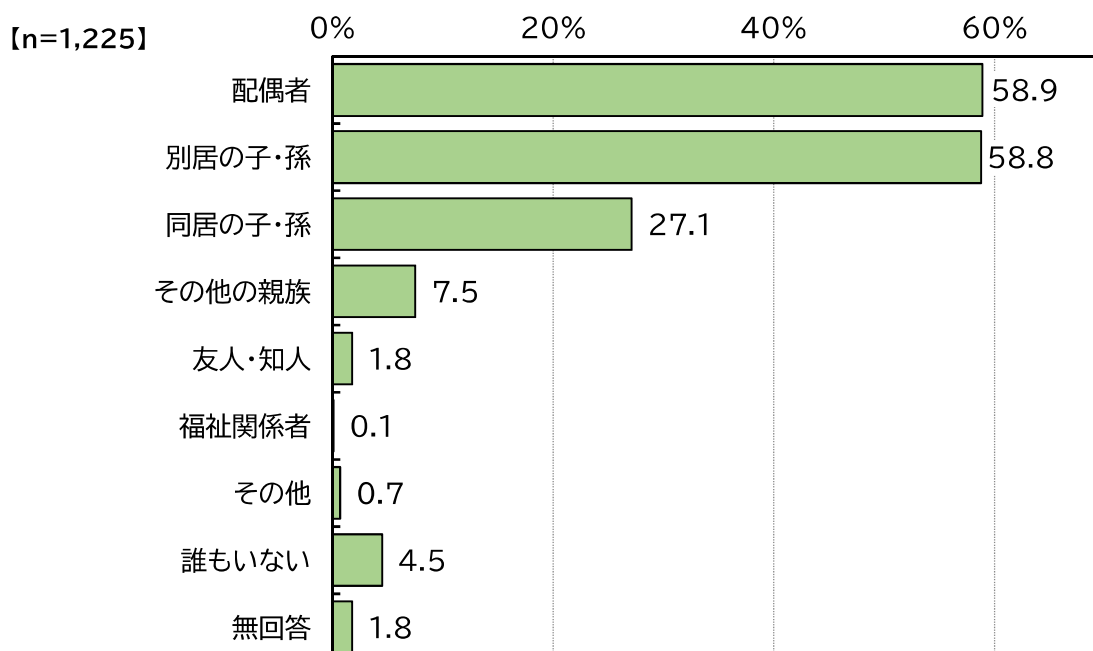


※もの忘れ相談医

ふだん診療していない人に対しても、認知症の相談を受け付け、認知症の診断ができる病院等を紹介する医療機関で、小平市独自の制度です。

問 39 あなたは将来、認知症等で判断力が低下したときに、金銭の管理などをまかせられる人はいますか。(〇はいくつでも)

「配偶者」が 58.9%で最も高く、次いで「別居の子・孫」が 58.8%、「同居の子・孫」が 27.1%、「その他の親族」が 7.5%、「誰もいない」が 4.5%となっています。



【世帯構成別】

世帯構成別にみると、夫婦ふたり暮らし世帯で「配偶者」が他と比べて高くなっています。ひとり暮らし世帯では「誰もいない」が他と比べて高くなっています。その他の家族が同居（65歳未満の方も同居）の世帯では「同居の子・孫」が他と比べて高くなっています。

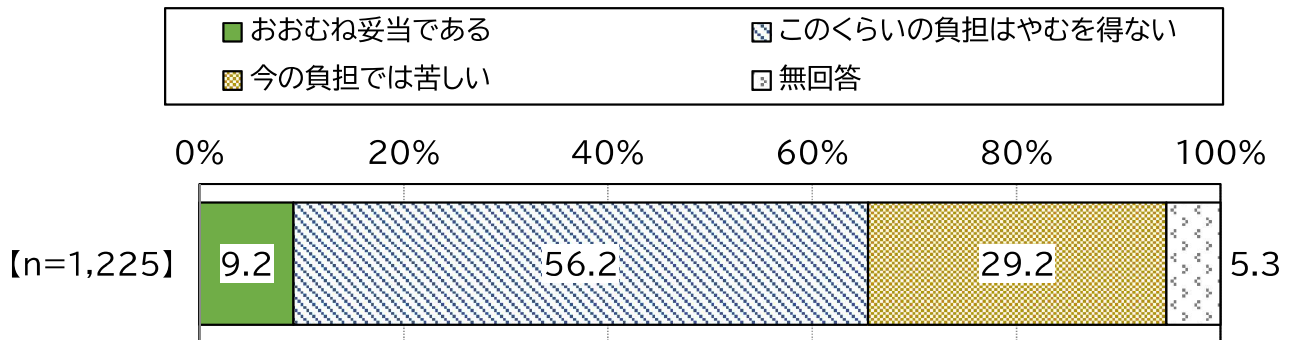
単位：%

区分	有効回答数(件)	配偶者	同居の子・孫	別居の子・孫	その他の親族	友人・知人	福祉関係者	その他	誰もいない	無回答
ひとり暮らし	211	2.4	-	55.5	21.3	6.2	-	1.9	18.0	2.4
夫婦ふたり暮らし (配偶者は 65 歳以上)	500	82.2	4.2	77.0	4.6	1.4	-	0.6	1.0	1.8
夫婦ふたり暮らし (配偶者は 65 歳未満)	81	88.9	4.9	66.7	3.7	-	1.2	-	4.9	1.2
その他の家族が同居 (全員 65 歳以上)	36	38.9	22.2	50.0	22.2	2.8	-	-	8.3	-
その他の家族が同居 (65 歳未満の方も同居)	350	56.9	77.4	35.4	3.1	0.3	-	-	1.1	2.0
その他	38	47.4	65.8	44.7	5.3	-	-	2.6	-	-

8 介護保険制度について

問 40 現在、所得段階に応じて介護保険料を納めていただいておりますが、あなたの保険料の金額について、どのように感じていますか。(1つに○)

「このくらいの負担はやむを得ない」が56.2%で最も高く、次いで「今の負担では苦しい」が29.2%、「おおむね妥当である」が9.2%となっています。



【1か月の収入別】

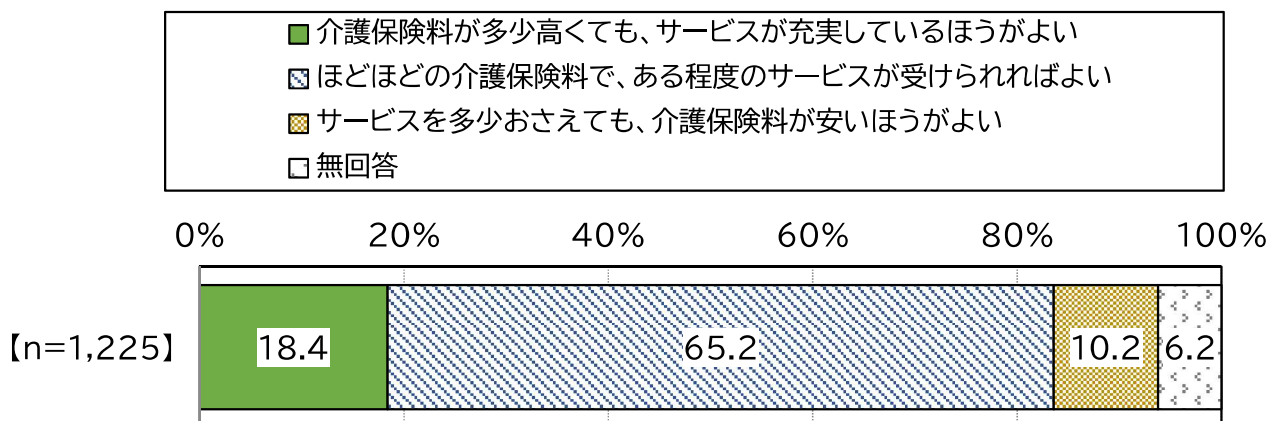
1か月の収入別にみると、5万円以上で「このくらいの負担はやむを得ない」が最も高くなっています。5万円未満では「今の負担では苦しい」が最も高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	おおむね妥当である	このくらいの負担はやむを得ない	今の負担では苦しい	無回答
5万円未満	125	7.2	41.6	44.0	7.2
5万円以上 10万円未満	301	8.3	58.8	27.6	5.3
10万円以上 15万円未満	214	13.6	47.7	32.2	6.5
15万円以上 20万円未満	189	7.4	61.9	27.5	3.2
20万円以上 30万円未満	227	9.3	58.6	28.2	4.0
30万円以上	143	9.8	65.7	19.6	4.9

問 41 介護保険料の金額は、介護保険サービスの整備が進み利用者が増えることによって、介護保険料が高くなる関係にあります。あなたは、保険料の金額と介護保険サービスの水準の関係について、どのように考えますか。(1つに○)

「ほどほどの介護保険料で、ある程度のサービスが受けられればよい」が 65.2%で最も高く、次いで「介護保険料が多少高くても、サービスが充実しているほうがよい」が 18.4%、「サービスを多少おさえても、介護保険料が安いほうがよい」が 10.2%となっています。



【1か月の収入別】

1か月の収入別にみると、いずれの区分も「ほどほどの介護保険料で、ある程度のサービスが受けられればよい」が最も高くなっています。

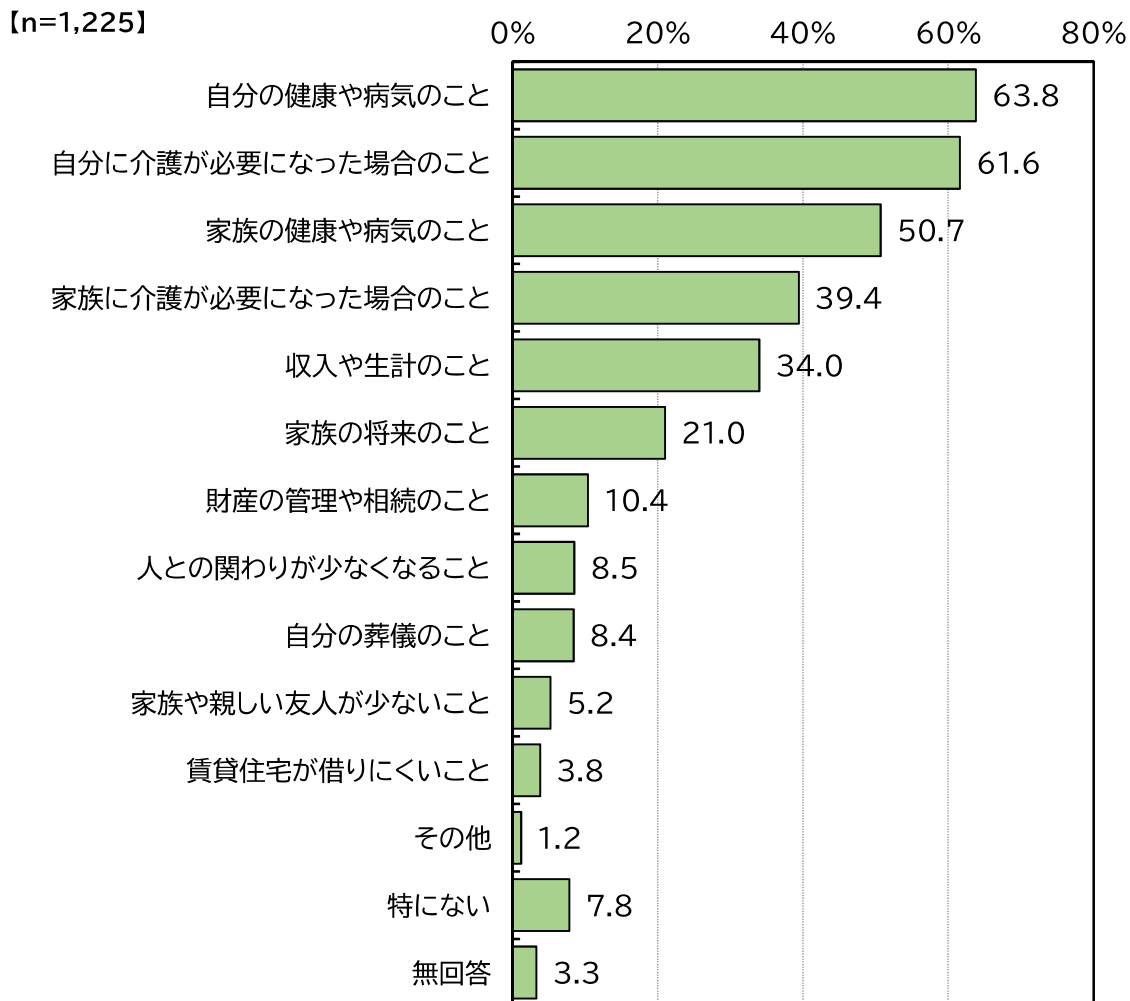
単位：%

区分	有効回答数(件)	介護保険料が多少高くても、サービスが充実しているほうがよい	ほどほどの介護保険料で、ある程度のサービスが受けられればよい	サービスを多少おさえても、介護保険料が安いほうがよい	無回答
5万円未満	125	12.0	61.6	15.2	11.2
5万円以上 10万円未満	301	14.6	72.4	7.0	6.0
10万円以上 15万円未満	214	15.0	65.0	12.6	7.5
15万円以上 20万円未満	189	21.2	63.5	9.5	5.8
20万円以上 30万円未満	227	23.3	65.6	7.9	3.1
30万円以上	143	25.9	59.4	11.2	3.5

9 今後の生活について

問 42 あなたは、今後の生活で不安に感じることは何ですか。(○はいくつでも)

「自分の健康や病気のこと」が63.8%で最も高く、次いで「自分に介護が必要になった場合のこと」が61.6%、「家族の健康や病気のこと」が50.7%、「家族に介護が必要になった場合のこと」が39.4%、「収入や生計のこと」が34.0%となっています。



【世帯構成別】

世帯構成別にみると、いずれの世帯も「自分の健康や病気のこと」が最も高くなっています。また、その他の家族が同居（65歳未満の方も同居）では「家族の将来のこと」が他と比べて高くなっています。

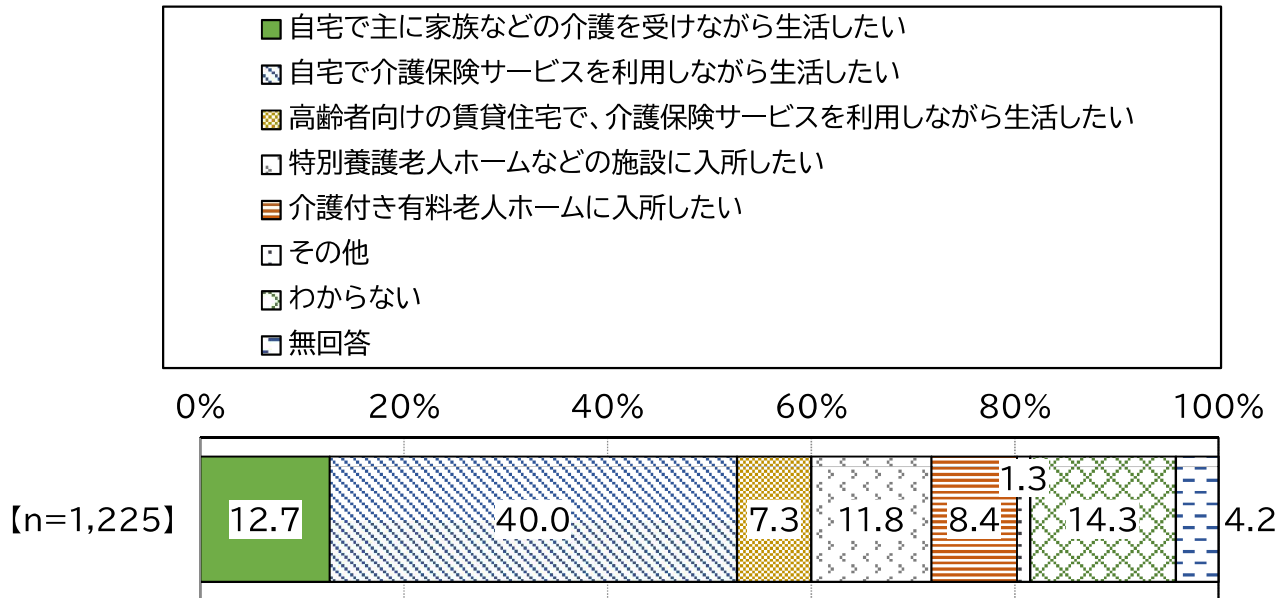
単位：％

区分	有効回答数(件)	収入や生計のこと	自分の健康や病気のこと	家族の健康や病気のこと	自分に介護が必要になった場合のこと	家族に介護が必要になった場合のこと	人との関わりが少なくなること	家族や親しい友人が少ないこと	家族の将来のこと
ひとり暮らし	211	30.8	65.9	12.3	64.5	5.7	8.5	5.2	6.2
夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳以上)	500	28.8	65.4	63.6	62.8	53.4	9.4	6.8	15.6
夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳未満)	81	40.7	63.0	59.3	58.0	48.1	3.7	3.7	21.0
その他の家族が同居 (全員65歳以上)	36	41.7	55.6	55.6	52.8	36.1	8.3	-	16.7
その他の家族が同居 (65歳未満の方も同居)	350	39.7	63.7	53.4	62.3	39.4	8.3	4.3	38.0
その他	38	39.5	47.4	44.7	42.1	31.6	7.9	2.6	26.3

区分	賃貸住宅が借りにくいこと	財産の管理や相続のこと	自分の葬儀のこと	その他	特にない	無回答	賃貸住宅が借りにくいこと	財産の管理や相続のこと	自分の葬儀のこと
ひとり暮らし	8.1	11.4	14.2	0.9	9.5	4.3	8.1	11.4	14.2
夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳以上)	1.4	10.2	6.6	0.6	8.0	2.4	1.4	10.2	6.6
夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳未満)	-	8.6	8.6	1.2	7.4	2.5	-	8.6	8.6
その他の家族が同居 (全員65歳以上)	8.3	13.9	13.9	-	11.1	5.6	8.3	13.9	13.9
その他の家族が同居 (65歳未満の方も同居)	5.4	10.0	6.9	2.3	6.0	3.1	5.4	10.0	6.9
その他	-	13.2	5.3	2.6	7.9	5.3	-	13.2	5.3

問 43 あなたは、介護が必要になった場合、どのような介護のあり方を希望しますか。
(1つに○)

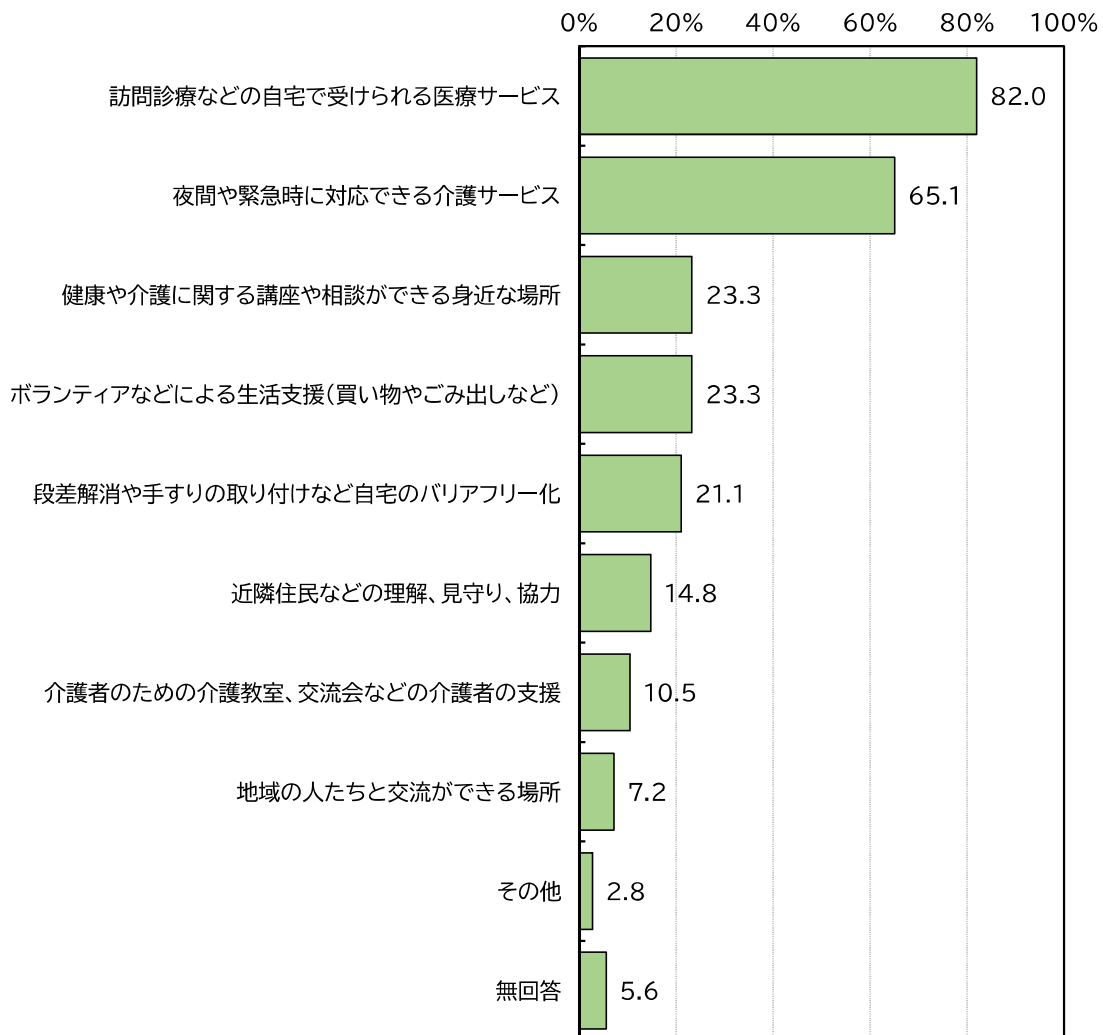
「自宅で介護保険サービスを利用しながら生活したい」が40.0%で最も高く、次いで「わからない」が14.3%、「自宅で主に家族などの介護を受けながら生活したい」が12.7%となっています。



問 44 介護が必要になっても、あなたが自宅で暮らし続けるために必要なことは、どのようなことだと思いますか。(〇はいくつでも)

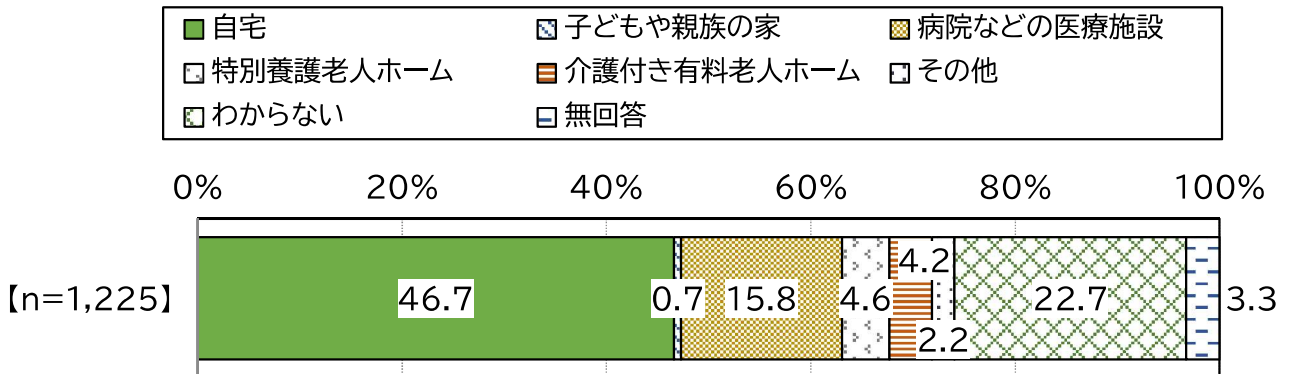
「訪問診療などの自宅で受けられる医療サービス」が 82.0%で最も高く、次いで「夜間や緊急時に対応できる介護サービス」が 65.1%、「健康や介護に関する講座や相談ができる身近な場所」、「ボランティアなどによる生活支援（買い物やごみ出しなど）」がともに 23.3%、「段差解消や手すりの取り付けなど自宅のバリアフリー化」が 21.1%となっています。

【n=1,225】



問 45 あなたは人生の最期をどこで迎えたいと思いますか。(1つに○)

「自宅」が46.7%で最も高く、次いで「病院などの医療施設」が15.8%、「特別養護老人ホーム」が4.6%、「介護付き有料老人ホーム」が4.2%となっています。



【世帯構成別】

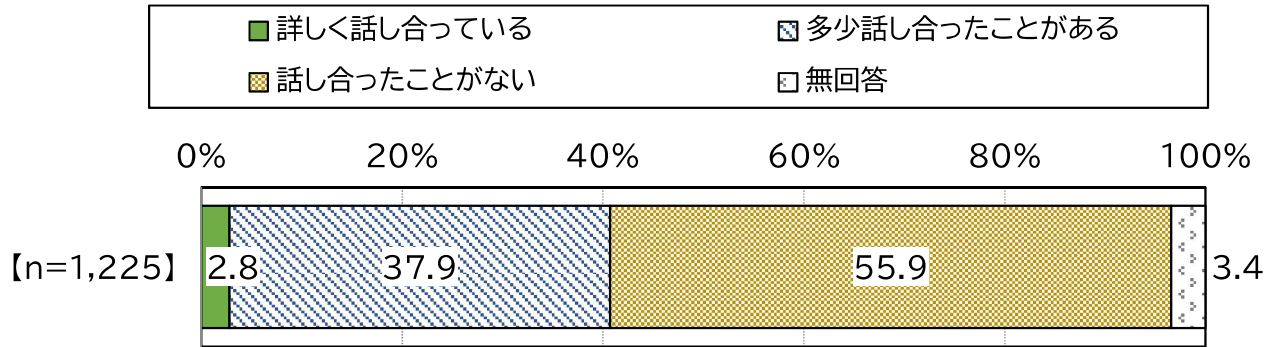
世帯構成別にみると、いずれの世帯も「自宅」が最も高くなっています。

単位：%

区分	有効回答数(件)	自宅	子どもや親族の家	病院などの医療施設	特別養護老人ホームなどの施設	高齢者向けのケア住宅	その他	わからない	無回答
ひとり暮らし	211	40.3	-	17.5	5.7	5.7	0.9	25.6	4.3
夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳以上)	500	50.8	0.8	14.2	5.4	3.8	1.8	20.8	2.4
夫婦ふたり暮らし (配偶者は65歳未満)	81	48.1	-	17.3	2.5	7.4	1.2	22.2	1.2
その他の家族が同居 (全員65歳以上)	36	50.0	-	11.1	-	5.6	-	27.8	5.6
その他の家族が同居 (65歳未満の方も同居)	350	44.6	1.1	16.9	3.4	3.1	4.3	23.1	3.4
その他	38	44.7	-	18.4	5.3	2.6	-	23.7	5.3

問 46 あなたは、人生の最期の過ごし方や受けたい医療などについて、家族や友人と話し合ったことがありますか。(1つに○)

「話し合ったことがない」が55.9%で最も高く、次いで「多少話し合ったことがある」が37.9%、「詳しく話し合っている」が2.8%となっています。



10 自由意見

問 47 小平市の高齢者施策について、ご意見・ご要望などがありましたら、ご自由にお書きください。

自由意見は、273 件でした。「行政」についての意見が 116 件と最も多く、次いで「医療・健康・介護予防」が 32 件、「社会参加・交流」が 30 件となっています。

分野	件
① 行政	116
② 医療・健康・介護予防	32
③ 社会参加・交流	30
④ 生活や将来のこと	28
⑤ 介護保険制度	21
⑥ 施設サービス	15
⑦ その他	31
回答者数	273

① 行政 (116 件)

意見の概要	年齢・性別 回答者
物忘れの相談窓口の場所等の案内の情報が少ないと思う。	72 歳・男性
少子高齢化が進んでいる為、現役世代と高齢世代での負担に対する考えのギャップなどが出来ていると思います。お互い無理することなく、行政による方向性などを考えていただきたい。	66 歳・男性
誰ひとりとして取り残されないような、きめ細かい優しい施策をお願いします。	68 歳・女性
年金生活をしている高齢者が、安心して老後を暮らせるような制度や施設を充実させてほしいです。他区市の目標となるような「小平プラン」が実現できますよう期待しています。	72 歳・女性
受けられるサービス等の一覧など、細かな情報を知らせる手段を多様化する。例えば、高齢者へのおむつサービス等、もっと分かりやすく知らせること。	75 歳・男性
高齢者世帯が増える中、プライバシー保護にとらわれず現状把握をもっと積極的に行ってくださることを望みます。援助に対する考え方もそれぞれ違うと思いますが行政はポジティブにアプローチできる方法を考えてくださることをお願いします。	69 歳・男性
ボランティアを否定はしないが、ボランティア頼みの施策は好ましくないと思う。もちろん、ボランティア活動の後方支援は必要だが、『こだいら市報』を見ていると、“頼っている”感じがする。基本は市・都・国が、今後の高齢化を見据えた効果的な施策を構築することだと思う。	66 歳・女性
市のホームページで検索がしにくい、もっとわかりやすいHPに。	74 歳・男性
歩道等段差が多くて歩きにくい。街路樹もいいがもう少し平らで広い歩道を望む。	73 歳・女性

意見の概要	年齢・性別 回答者
身近に相談できる場所等の案内板（パンフ）などが随時、配布されたら良いと思う。市報は沢山の項目が掲載されているので、見づらい。ピックアップして連絡先が案内されれば、すごく安心できる	74歳・男性
施設入所の仕方、条件、費用、場所など、どこにどんな施設があるのか全くわからない。	76歳・女性
高齢者施策がどの様に行なわれているのか、又利用するのに費用はどの位なのか、具体的な資料があるといいと思います。	84歳・女性
高齢者のキャリアや持っているノウハウを次世代に引継げるような施策を大胆に打ち出して頂けるといいなと感じています。	67歳・男性
地域包括支援センターや介護施設・デイサービス事業所などの、看護師・ケアマネ・ヘルパーの待遇をもっと充実させ、人数も増やし利用者側も安心して頼れる環境になる事を望みます。民生委員の活動があまり活発ではないように思います。現状に沿った臨機応変な対応が必要だと思います。もっと一般にアピールしてほしいです。	67歳・女性
気安く質問できる（老人のための）スマホの取扱い説明コーナーを市役所内に設置する。	67歳・男性
65才以上の高齢者は、体力等に合う仕事の紹介等を積極的に行ってほしい。	67歳・女性

② 医療・健康・介護予防（32件）

意見の概要	年齢・性別 回答者
朝の時間帯にラジオ体操等の参加及び機会を作ってほしい。参加した方にはポイントを付ける。（ポイントは何らかに利用できる様にする）	67歳・女性
シニア向けの歩行会等の企画をして参加を呼び掛ける。	67歳・女性
多くの高齢者は肉体的健康に対して留意しているが、精神的健康には疎いようである。高齢者向けの学習、例えば、PC（インターネットによる情報収集、ワープロ、表計算）、算盤教室など、無料教室を各地域に多く開催して、認知症対策の一環として力を入れてほしい。	67歳・男性
散歩、ウォーキングなどで、最後まで健康で他人に迷惑を掛けない様にしたい。	75歳・男性
小平市の西の端に住んでいますが、市内どこでも同じ医療を受けられるようにしてほしい。周辺の市と健診など、どの病院でも受けられるようにしてほしい。インフルの注射など、予約なしでも受けられるようにしてほしい。	73歳・男性
一度病気になったりすると不安を感じる。このような状態の時、一番思うのは「認知症」の可能性が有るかなしかな。これが社会的に解消されることで、個人負担や社会的な負担は大きく減少すると思われる。検査・検診の充実など、体制整備がなされるとうれしい。高齢者も年齢によって、身体の状態などが変化することから、年齢ごとのきめ細かい施策があるとよい。	69歳・男性
健康診断を受けられる機関に個人病院が多く、もう少し大きい病院で行って欲しい。自宅は武蔵小金井に近いが、病院は小平、国分寺などで行きづらい。武蔵小金井の医療機関を利用したい。	70歳・女性

意見の概要	年齢・性別 回答者
健康寿命を伸ばすために、スポーツ等参加出来るカリキュラムを充実して欲しい。年を重ねると耳が聞こえづらくなるので補聴器の補助をお願いします。認知症予防になると思います。	71歳・女性
各自、高齢になるずっと以前から、身体づくり食事や健康に気を向け、常に意識をより高く持って欲しい。ころばぬ先の杖ではないが、若気の至りでは、結局、自分が困るのである。往年の悪い結果が全部帰って来るのは、困りもの。	67歳・女性
地元の農作物を活用した高齢者向け食事宅配サービスや認知症予防運動プログラムを気軽にできる講座などの機会が多くあるとよい。	65歳・男性
人生100年時代を迎え「健康寿命」を伸ばすための生活習慣の徹底、意識の啓発に力を入れていただきたい。	76歳・女性
介護予防運動など、家から自転車で行ける場所の時は申し込み、今まで数回利用させてもらっています。今まで通り、高齢者対象の講座、教室等を少なくしないで行って欲しいと思います。講師や指導者の方々（担当者）が、とても丁寧で親切で気持ち良く参加しています。ありがとうございます。	65歳・女性
さほど大きくないスペースでいいですので室内で運動できる施設を数ヶ所建ててほしいです。いろいろな公園でラジオ体操を復活してほしい。	67歳・男性
これからの医療に老年学、看取り学を入れてほしい。（元気な人が治る医療では対応できないと思う）	67歳・女性

③ 社会参加・交流（30件）

意見の概要	年齢・性別 回答者
高齢になると行動範囲が次第に狭まり、外との交流が少なくなります。何かしらの集まる機会や場所などを先導手助けしてくだされば幸いです。また、高齢者のある程度健康な人を対象にした方が良いと思います。健康なうちにその様な集まりに参加しなければ、体調が悪くなってからでは遅いと思います。	80歳・男性
施策の中に元気な高齢者の力を有効に介護面に役立てる案はどうか。たとえば、ボランティアの活動を広げて、施設、訪問活動の人員を確保するなど。現状も施策があるとは思いますが、もう少し拡大してはと思います。（健康教室への参加者への広報拡大も一案かと思う。）	72歳・女性
自分は歌が好きなので、交流を深めるためにも、高齢者用カラオケ施設が有れば良いと思います。	70歳・男性
自分もそうですが、色々な人生を過ごされていて、なかなか交流の場を作ってもうまくいかない場面が多くなっていると思います。生活面での助け合いなどが進むと良いと思います。よろしくお願いいたします。	65歳・女性
この地域（鈴木町）での民生委員の方の存在すら知りません。昔とは違う役割なのでしょうか。相談出来る一番身近な相談相手とっておりました。	79歳・女性
小平市は外国人が多いと思います。交流などを企画したら良いと思います。	74歳・男性

意見の概要	年齢・性別 回答者
高齢者が外に出る。あるいは地域の人が高齢者を手助けするインセンティブ、例えば喫茶店利用時の5%割引クーポン券とか、ボランティアの種別による地域での利用可能なポイント制などアイデアを出し合うといいと思う。	70歳・男性
地域住民が集える場所と交流があるとよい。	78歳・女性
農業重視の為、商業に魅力がありません。散歩の途中でも、立ち寄れる少しおしゃれな店とか、人が集まれるイキなお店を見ることはありません。他地区からの新しい店がもっと入り、自然に人が集まる空間になるようなお店を希望します。	73歳・女性
地域住民の支えが必要という話題をテレビなどでみるが現実には皆自分達の生活で手いっぱいなのではないかと思います。おはようふれあい訪問や近所の見守りから援助が必要な人には介護サービスを受けられるようになるつながりはあっていいと思います。	67歳・女性
地域住人がボランティアで運営する（喫茶店のような）溜り場を作ってほしい。老人も子供も自由に出入りできて、自然に顔見知りになれば理想的。その場所を市が用意してほしい。老人にとっては安否確認場所、子供にとっては一時避難場所。	65歳・女性
若者と交流できる場があると良い。元気がでる。	73歳・男性
習い事に参加することにより、人とのコミュニケーションを取らなければならない必要性がでてきますし生き生きとしている方がいつまでも心身共に健康でいられるのではないのでしょうか！	70歳・女性
高齢者の今までの経験を生かす事を考えて欲しい。	65歳・男性

④ 生活や将来のこと (28件)

意見の概要	年齢・性別 回答者
十分高齢になっているのですが、健康で今のところ不自由なく暮らしている（つもり）なので、ついあまり深く考えたことはありませんでした。これを機会に、これからのことについて考えてみたいと思います。ありがとうございました。	78歳・女性
65才で働いている事もあり、市報等で目を通すことはありますが、まだまだ実感としては現実の事として受け止めていかなければならないとすれば、日頃から考えていくことが大切です。このようなアンケートを通して学んでいく、気付きを得る事も大事だと思いました。	65歳・男性
現在は夫婦とも病気がながらも普通に生活できていますが、いざという時にどうしたら良いか、具体的に相談できる所が分かっていたら安心です。	71歳・女性
身体が動かなくなっても生活の質を落とさぬよう、便利屋さんのような手助けを、市の信用を得て手伝ってもらえると助かります。シルバーでふすまや障子の張替等、業者と変わらない料金がかかるので、もう少し安価で注文ができたり、電球交換等気やすく頼めればありがたいです。	69歳・女性

意見の概要	年齢・性別 回答者
高齢者でも、行動できる人には友達がたくさんいるけれど、外出できないくらいの身体になれば、友達も離れていく。自分も面倒をみてあげられなくなるし、負担にもなる。必ず我慢しながら、最期まで生き続けて行かねばと、健康維持を願いつつ、精進して参ります。	83歳・女性
現在は自力で生活できていますので、困る事ありませんが、介護が必要となってきた時は、慌てる事があるのかもしれない。少しずつでも介護生活になりました時の事、考えなくてはと思っています。少しでも健康で過ごせます様にと考えております。	74歳・女性
この先、高齢者の人口が多くなる様ですので、生活が安全な世の中（住みやすい）になれる様に、幸福な人生を送れることを望みます。	74歳・女性
来年に後期高齢者になり、これからの毎日なんとか自分の事は自分で出来る様にと願っていますが、最後は施設にいくとしても、担い手が少なくなると思います。快適なロボット開発が進み助けになってくれれば良いと願っています。	74歳・女性
地元のことをわかっていないので、これから学んでいきたい。	67歳・男性
今ひとり暮らしで、この先のことを程々に考えます。どうなるのか先のわかるのもさびしいですが、心の準備はしておこうと考えて生活しています。これからいろいろ調べて行きたいです。	77歳・女性
コロナが終って明るい世の中にしてほしいです。笑顔のある世の中人生楽しくですね。	74歳・女性
来年の1月で70才になり仕事が出来なくなる為。今後年金生活になりますが月6万円程です。どうすれば生活できるか心配です。もう少し仕事が出来ればと思っています。	70歳・女性
働く老人でも収入が多い訳ではありません。生活に必要なだから働いている人も多いと思います。もう少し、支援（軽減）があって欲しい。	65歳・女性

⑤ 介護保険制度（21件）

意見の概要	年齢・性別 回答者
介護認定の基準を見直してほしい。	82歳・男性
小平市は要介護認定の認定が厳しいと聞いた事があります。以前のように老人に優しい市になってほしいと思います。	73歳・女性
自宅での訪問診療の充実。夜間、救急サービスの充実。近隣住民の見守りシステムがほしい。	74歳・男性
介護のレベルによって、どういう支援や相談ができるのか。事例的に絵と言葉で分かりやすくモデルを作ったらどうですか。	74歳・男性
介護保険料の対象は全世代から集める様にしないと、保険の意味がない。保険とは広く集めて、必要な所に集中して投下すべきものと考えます。	76歳・男性

意見の概要	年齢・性別 回答者
友人、知人など、介護保険を使って介護を頼んでいる人たちから、かえって面倒で断ったという話を聞くと、介護制度のあり方ももう少し考えた方が良い気がする。国の介護制度の見直し希望です。介護保険料、強制徴収ではなく、将来受けたい人（利用したい人）が支払う制度でも良いのではと。	72歳・女性
自宅で最後を迎えたいと思っている。訪問看護、訪問歯科診療、訪問医療、訪問入浴、家事ヘルパー等の連携を良くとってもらいたい。	67歳・女性
どのような窓口があるのか知っていたい。介護保険料を納めているが、いざ、もらう時は、むずかしいみたいです。収入がない人は介護保険料も払えなくなると思います。	68歳・女性
高齢者施設の利用方法がよくわからない。介護保険料の負担が大きいのでもう少し収入の割合によって負担を少なくして欲しい。	73歳・男性
介護保険料をこれ以上増さない様にして欲しい、私達が使用する時、きちんと使用できる様に頼みたい。	70歳・女性
小平に有料介護施設が急増していますが、小平市民外が多く、その人達への補助、援助で、市民の介護保険料が増加し、他市に比べ高い。もっと小平市民のための活用、介護保険料の減少、使い方を考えて頂けたらと感じております。未来ある子供達のための児童館等、少ないと思っています。	72歳・女性

⑥ 施設サービス（15件）

意見の概要	年齢・性別 回答者
お金のない方でも、それほど生活の質を落とさない施設に入れることを望みます。（特別養護老人ホームなど本当にひどい施設もあります。）	67歳・男性
余命がわかったら入れる施設が知りたい。延命治療は望まないと家族に伝えてある。	75歳・女性
介護付き有料老人ホームの入所の料金が払っていけるか、今現在での貯蓄では払っていけないし、ホームの入所も難しい様な気がします。	81歳・女性
自宅で生活できなくなった時に低額で入所できる軽費老人ホームや特別養護老人ホームが待機しなくて入所できると安心である。	70歳・女性
病気の人終末期にホスピスという選択肢があるように、病気でなくても人生の終末期に介護の必要な高齢者を対象にしたホスピスのような施設を作ってほしい。自宅で最期を迎えたい人は多いが自宅での看取りは介護する者は大変でしっかりお別れできない。介護の末期に一時的、短期間であっても、家族が集まって穏やかに（一人に負担がかかるのでなく）過ごせる場所があればとても心強く思える。	66歳・女性
特別養護老人ホームが増えてくれればと思います。	74歳・男性

⑦ その他 (31件)

意見の概要	年齢・性別 回答者
高齢者アンケートという題名を見て、自分も年寄なんだと思い知らされた。もう少し違う表現はないのかな。それだけで落ち込んでしまった。でも確かにこんな内容の手紙をもらう年になってしまったもんだな。元気な高齢者、弱っている高齢者、どちらも存在する事を理解して下さい。	68歳・女性
今のところ、不便なことがないので、もう少し弱った時にどう感じるかわかりません。	76歳・女性
本アンケートの回答を通して、施策への関心をもっともたなくては…と思いました。	66歳・男性
このアンケートを書いているうちに、いつもは考えることをさけている問題をつきつけられた気がします。	74歳・男性
現在認知もなく身体的にも元気なので介護などについてあまり考えていませんでした。アンケートが少しでも考える方向になったと思います。	74歳・女性

