

あきる野市
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
報 告 書

令和2年3月
あきる野市

あきる野市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査報告書

目 次

I 調査の概要	1
1. 調査の目的	1
2. 調査方法及び回収状況	1
3. 報告書の見方	1
II 調査結果	3
1. 調査回答者	3
2. 基本属性	4
(1) 性別と年齢	4
(2) 居住地	5
3. 家族と生活状況について	6
(1) 家族構成	6
(2) 要介護認定の状況	7
(3) 介護・介助の必要の有無	8
(4) 介護・介助が必要になった主な原因と主な介護・介助者	9
(5) 暮らしの経済状況	11
(6) 住まいの種類	12
(7) からだを動かすことについて	13
(8) 身長と体重	17
(9) BMI	18
(10) 食べることについて	19
(11) 毎日の生活について	23
4. 地域での活動について	31
(1) 地域活動の頻度	31
(2) 活動への参加意向	33
5. あなたとまわりの人の「たすけあい」について	34
(1) 心配事や愚痴（ぐち）	34
(2) 病気のときの看病や世話	35

(3) 相談相手.....	36
(4) 友人・知人と会う頻度.....	37
(5) 1か月間に会った友人・知人の数.....	38
(6) 友人・知人との関係.....	39
6. 健康について.....	40
(1) 健康状態.....	40
(2) 幸せの程度.....	41
(3) この1か月の気分.....	42
(4) 飲酒や喫煙について.....	43
(5) 治療中又は後遺症のある病気.....	45
(6) 認知症の有無と相談窓口の把握.....	46
III 調査票	47

I 調査の概要

1. 調査の目的

本調査は、「第8期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」（計画期間：令和3年度～令和5年度）の策定に当たり、本市の高齢者の方々から、日頃の生活状況や市の高齢者施策に関するご意見・ご要望を伺い、計画を策定する上での基礎資料とするため、アンケート調査を実施したものです。

2. 調査方法及び回収状況

対象者	介護保険の認定を受けていない65歳以上の方 介護保険で要支援1・2の認定を受けている方
抽出方法	無作為（抽選のような方法）
回答方法	無記名
調査方法	郵送配付・郵送回収
調査期間	令和2年1月20日～令和2年2月14日
調査対象者数	2,000名
回収数	1,395票
回収率	69.8%

3. 報告書の見方

- 図中の「回答者数」は、各設問に該当する回答者の総数であり、回答率（%）の母数を表しています。
- 百分率（%）は、すべて小数点以下第2位を四捨五入した数値であるため、合計が100%にならない場合があります。
- 回答者が2つ以上回答することができる設問（複数回答）の場合、その回答率の合計は100%を超えることがあります。
- 本文中に掲載した図の単位は、特に断りのない限り、「%」で表しています。
- 質問ごとに「単純集計」を行い、その特徴等を記述しています。
- 本調査を「今回調査」、平成29年度調査を「前回調査」としています。

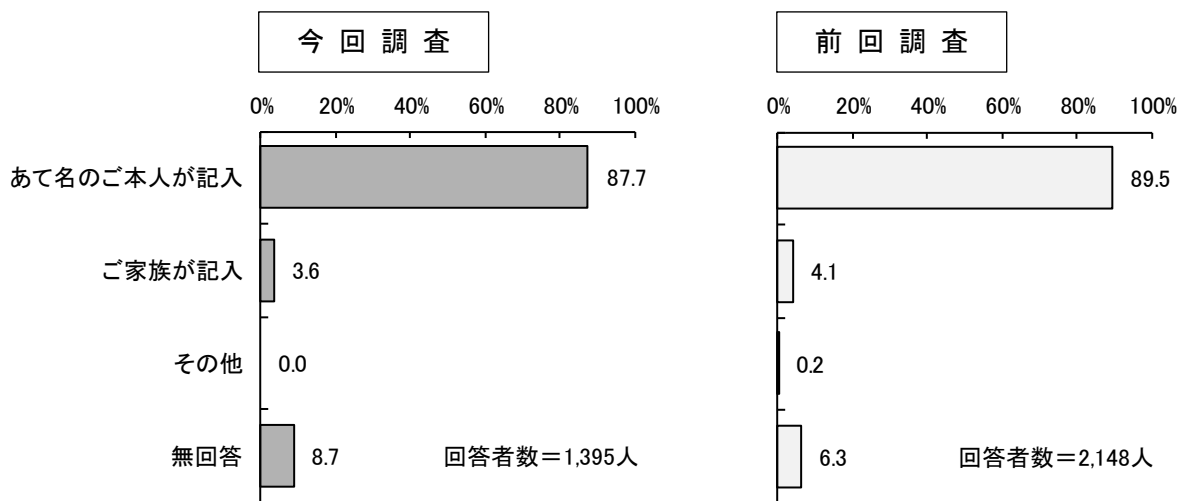
II 調査結果

1. 調査回答者

問1 はじめに、この調査票に記入される方はどなたですか。(1つに○)

- 調査回答者について、「あて名のご本人が記入」87.7%が最も高く、9割近くとなっています。
- 「ご家族が記入」は3.6%となっています。

図1 調査回答者



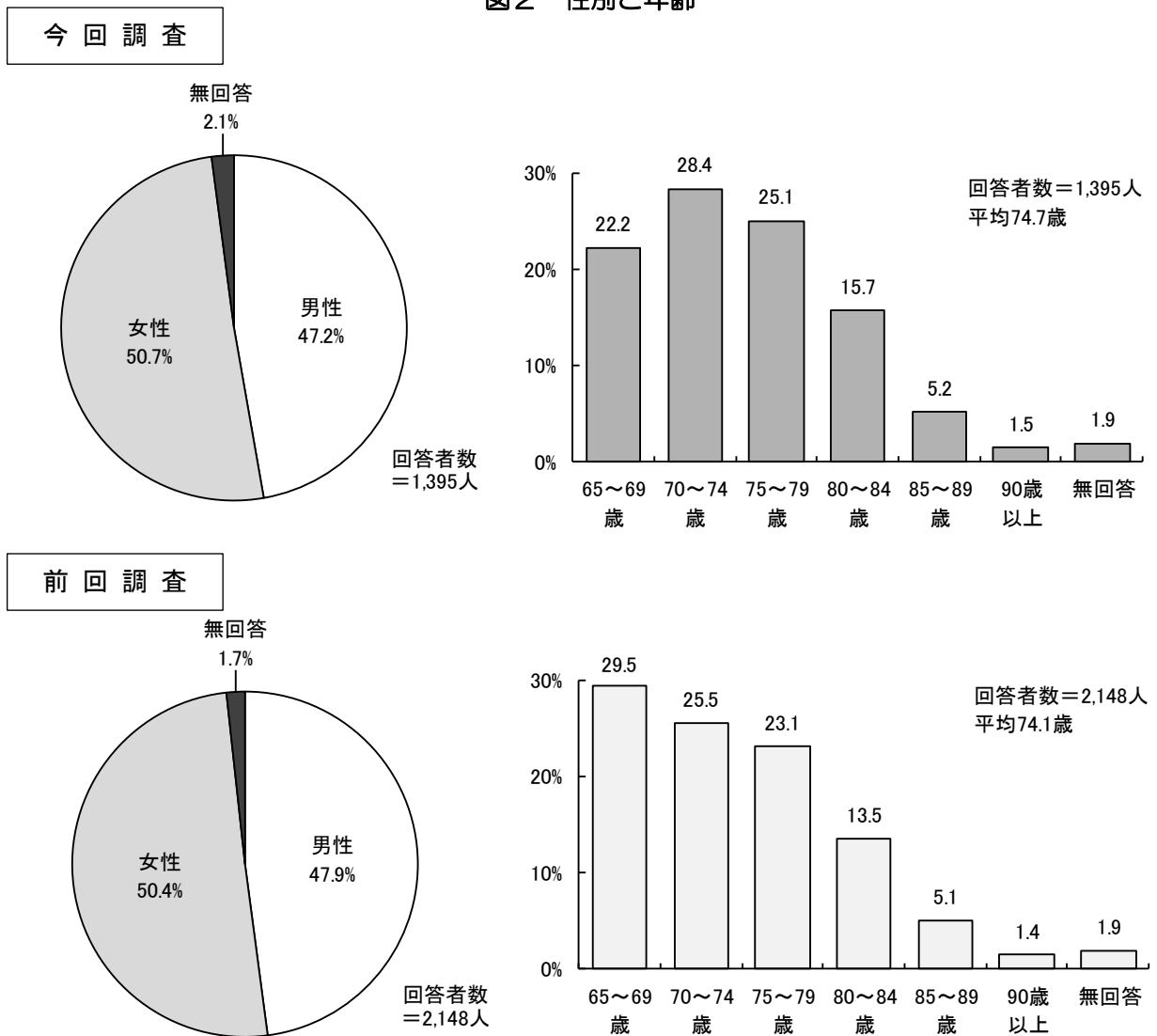
2. 基本属性

(1) 性別と年齢

問2 あなた（あて名のご本人）の性別と令和2年1月1日現在の年齢をお答えください。

- 性別について、「女性」が50.7%、「男性」が47.2%であり、女性が男性を3.5ポイント上回っています。
- 年齢について、「70～74歳」28.4%が最も高く、次いで「75～79歳」25.1%となっています。70代が5割を超えています。
- 平均年齢は74.7歳で、前回調査より0.6歳高くなっています。

図2 性別と年齢



(2) 居住地

問3 お住まいの町名に○をしてください。(1つに○)

- 居住地について、「草花」13.1%が最も高く、次いで「野辺」8.5%、「伊奈」7.6%、「二宮」7.4%、「雨間」7.2%と続いています。
- 日常生活圏域で見ると、「中部」38.1%、「東部」32.8%、「西部」26.7%となっています。

図3 居住地

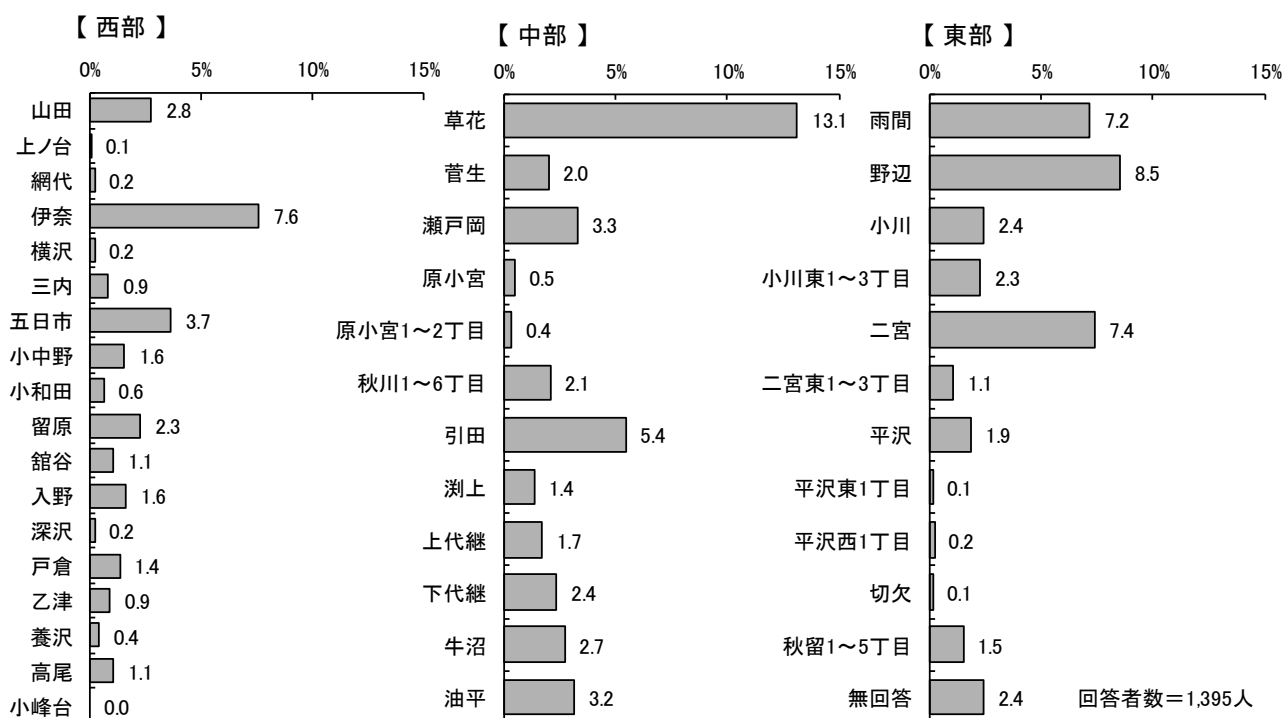
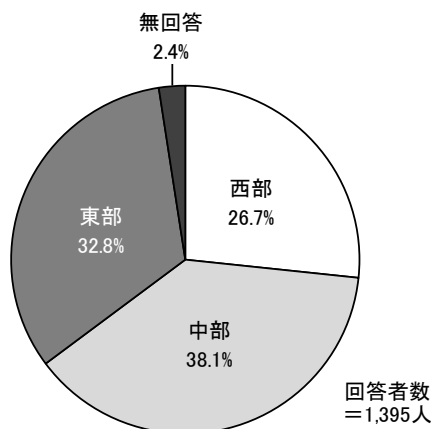


図4 居住地（日常生活圏域別）



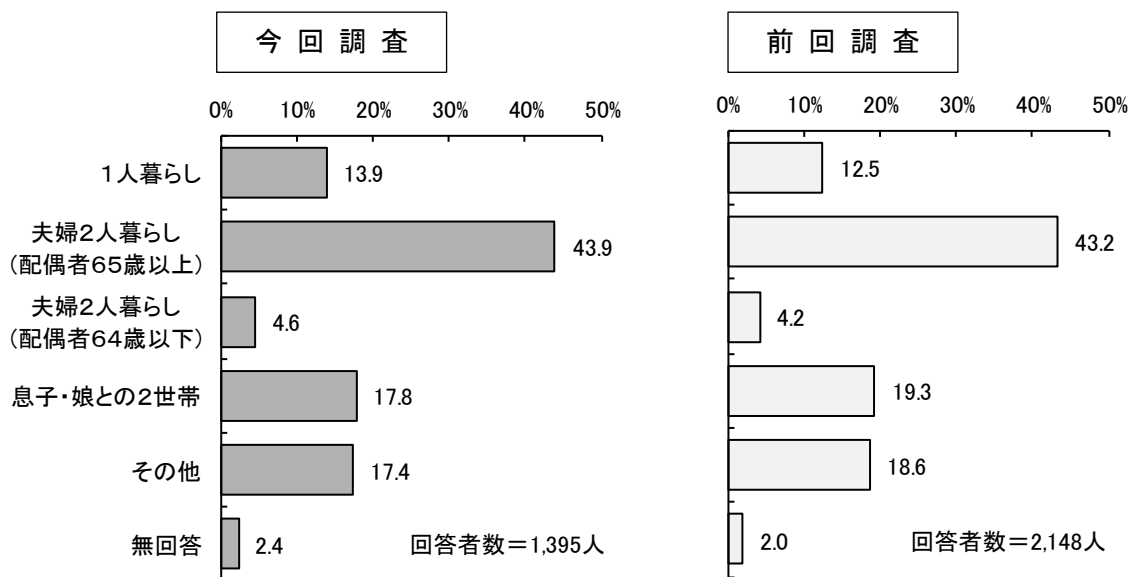
3. 家族と生活状況について

(1) 家族構成

問4 (1) 家族構成をお教えてください。(1つに〇)

- 家族構成について、「夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上)」43.9%が最も高く、次いで「息子・娘との2世帯」17.8%、「その他」17.4%、「1人暮らし」13.9%、「夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下)」4.6%となっています。
- 前回調査と比較すると、「息子・娘との2世帯」「その他」以外は高くなっています。

図5 家族構成

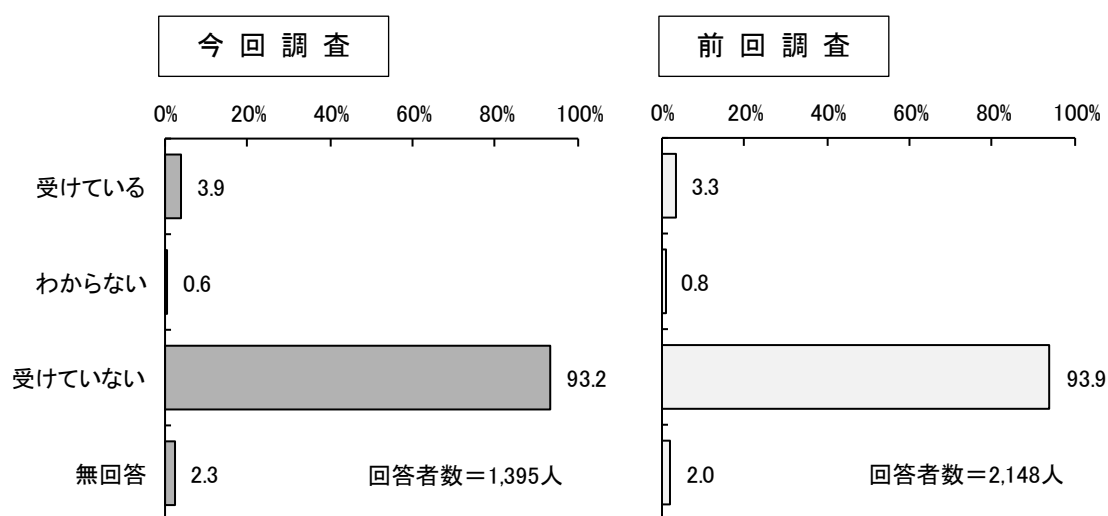


(2) 要介護認定の状況

問4 (2) あなたは、要介護認定を受けていますか。(1つに○)

- 要介護認定の状況について、「受けていない」人が93.2%で、9割を超えています。
- 一方、「受けている」が3.9%、「わからない」が0.6%となっています。

図6 要介護認定の状況

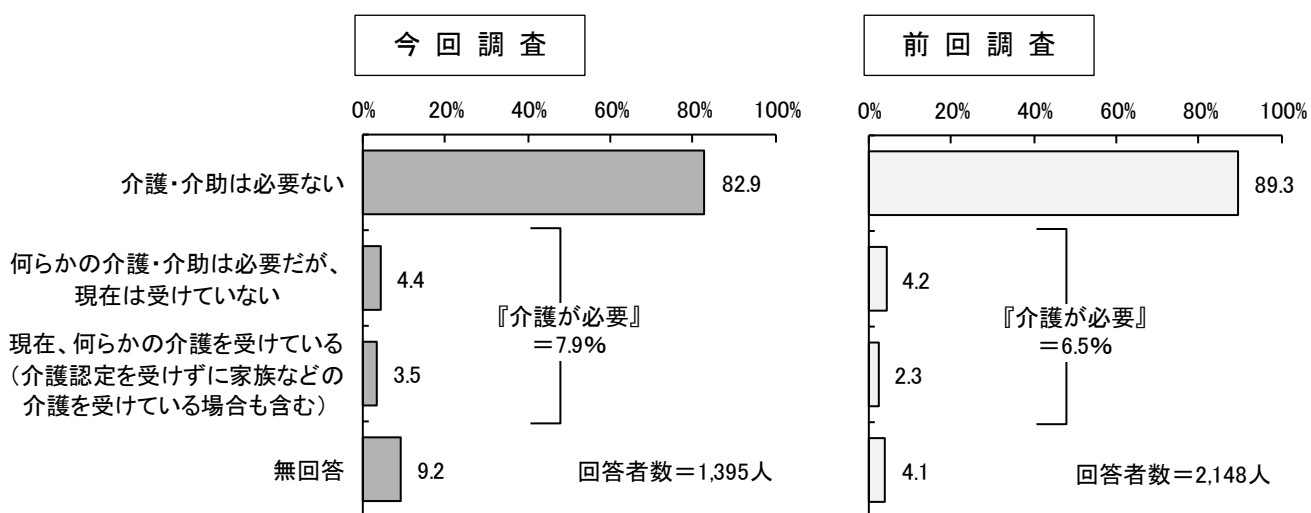


(3) 介護・介助の必要の有無

問4 (3) あなたは、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。(1つに○)

- 介護・介助の必要の有無について、「介護・介助は必要ない」は82.9%となっています。
- 一方、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」4.4%、「現在、何らかの介護を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）」3.5%となっています。
- 前回調査と比較すると、『介護が必要』が1.4ポイント高くなっています。

図7 介護・介助の必要の有無



※『介護が必要』 = 「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」 + 「現在、何らかの介護を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）」

(4) 介護・介助が必要になった主な原因と主な介護・介助者

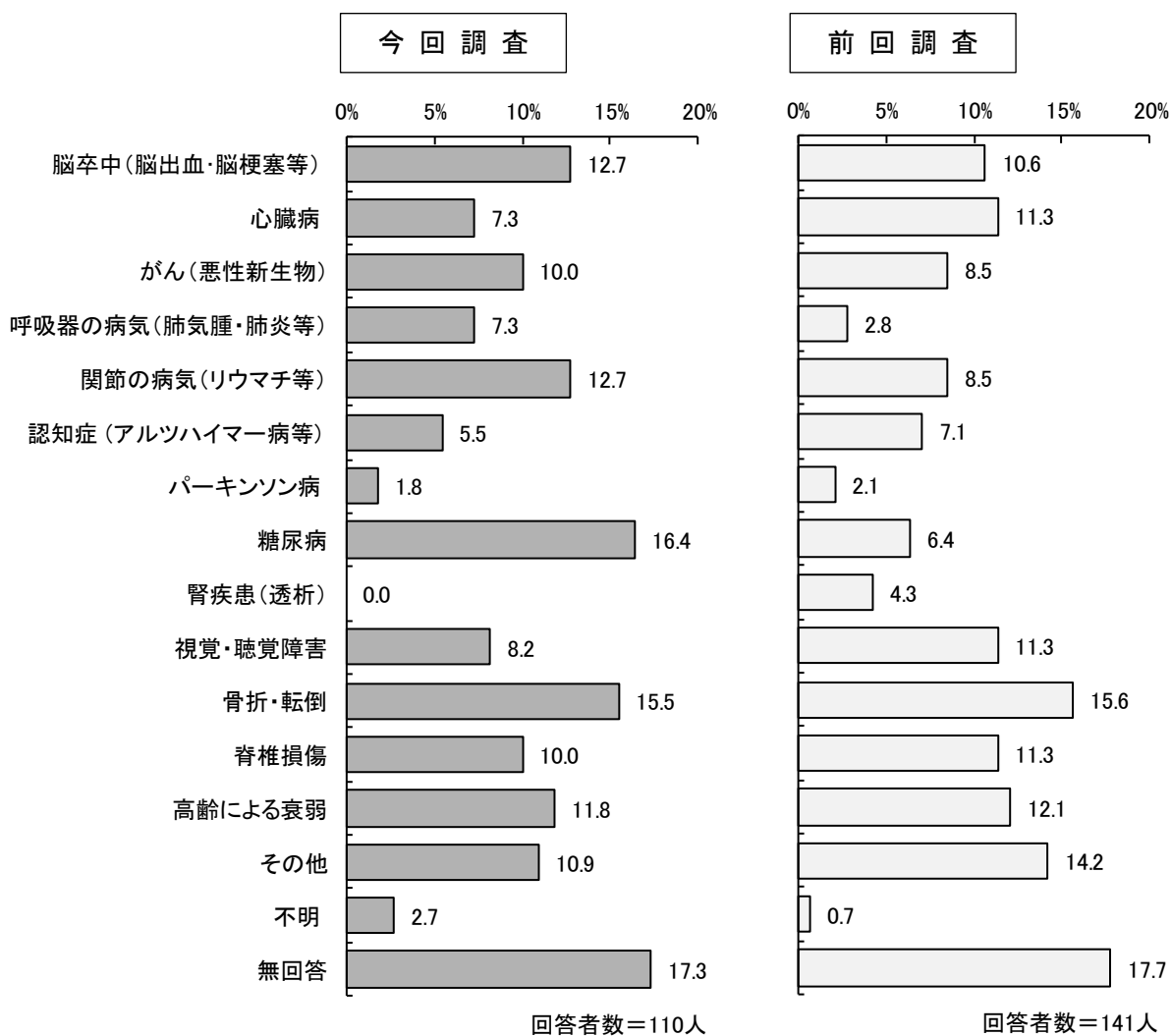
【問4(3)で「1.介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

問4(3)① 介護・介助が必要になった主な原因はなんですか。

(あてはまるものすべてに○)

- 介護・介助が必要になった主な原因について、「糖尿病」16.4%が最も高く、次いで、「骨折・転倒」15.5%、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」「関節の病気（リウマチ等）」がともに12.7%、「高齢による衰弱」11.8%と続いています。
- 前回調査と比較すると、「糖尿病」が10.0ポイント高くなっています。

図8 介護・介助が必要になった主な原因



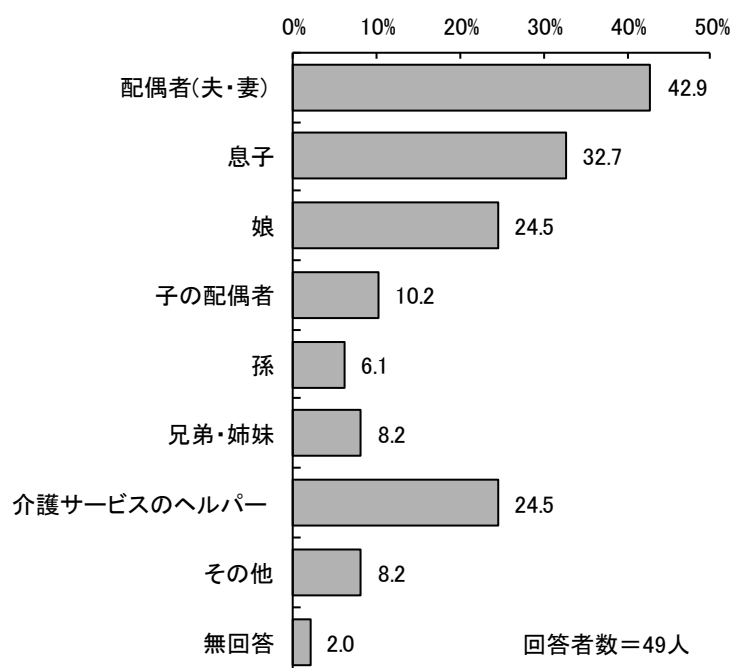
【(3)で「3.現在、何等かの介護を受けている」方のみ】

問4(3)②主にどなたの介護・介助を受けていますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 主な介護・介助者について、「配偶者(夫・妻)」42.9%が最も高く、次いで「息子」32.7%、「娘」「介護サービスのヘルパー」がともに24.5%、「子の配偶者」10.2%と続いています。

図9 主な介護・介助者

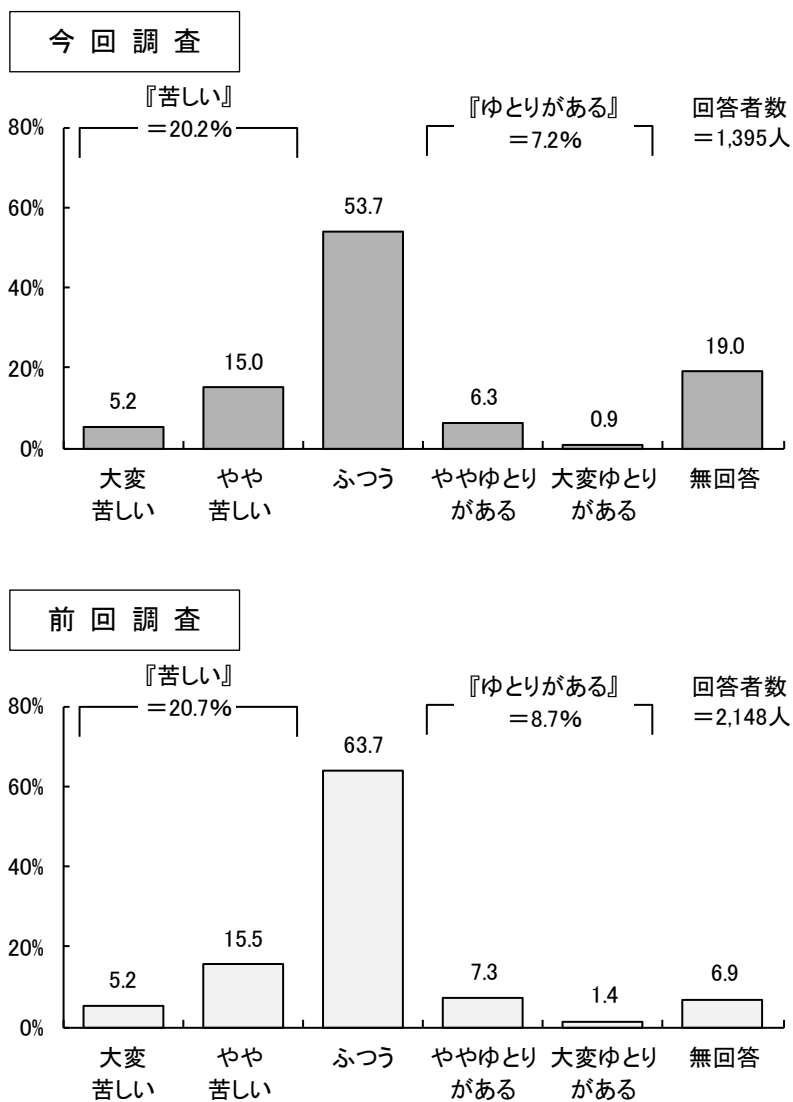


(5) 暮らしの経済状況

問4 (4) 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(1つに○)

- 暮らしの経済状況について、「ふつう」53.7%が最も高く、『苦しい』は20.2%、『ゆとりがある』は7.2%となっています。
- 前回調査と比較すると、「ふつう」が10.0ポイント低くなっています。

図10 暮らしの経済状況



※『苦しい』 = 「大変苦しい」 + 「やや苦しい」

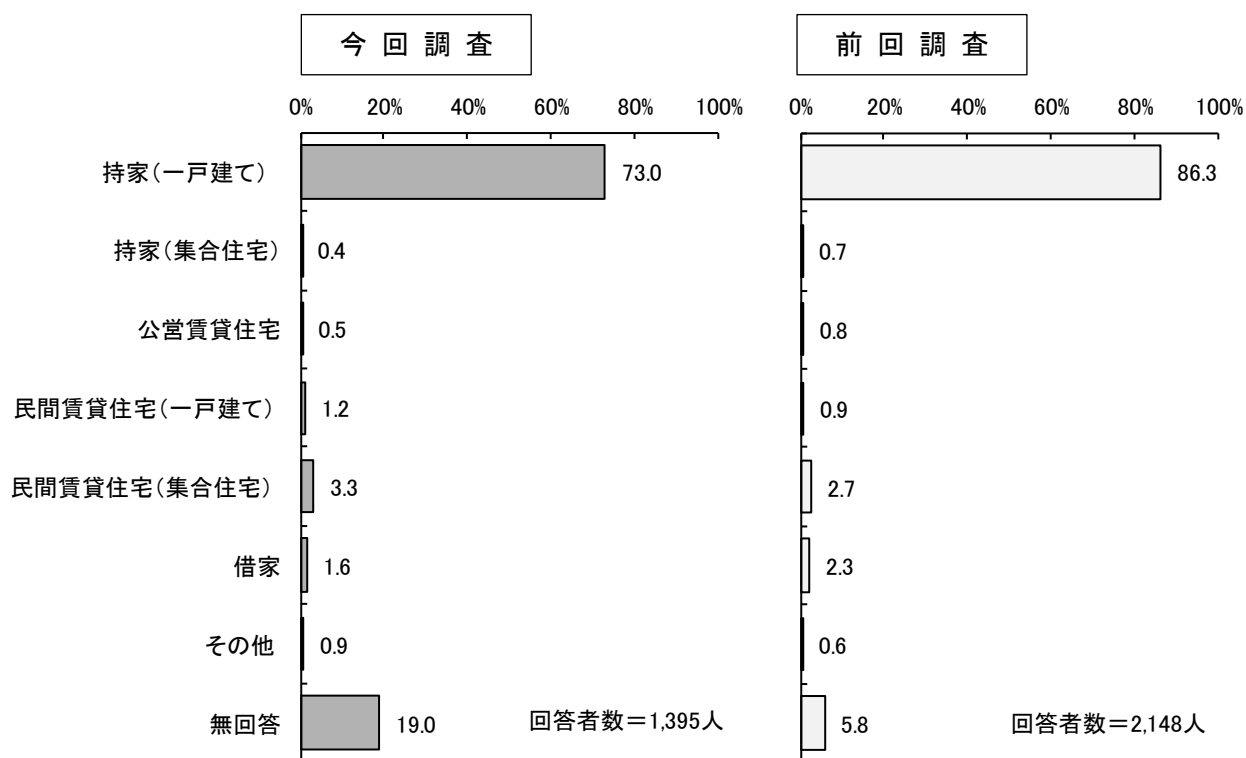
※『ゆとりがある』 = 「ややゆとりがある」 + 「大変ゆとりがある」

(6) 住まいの種類

問4 (5) お住まいは一戸建て、又は集合住宅のどちらですか。(1つに〇)

- 住まいの種類について、「持家(一戸建て)」73.0%が最も高く、次いで「民間賃貸住宅(集合住宅)」3.3%と続いています。
- 前回調査と比較すると、「持家(一戸建て)」が13.3ポイント低くなっています。

図11 住まいの種類

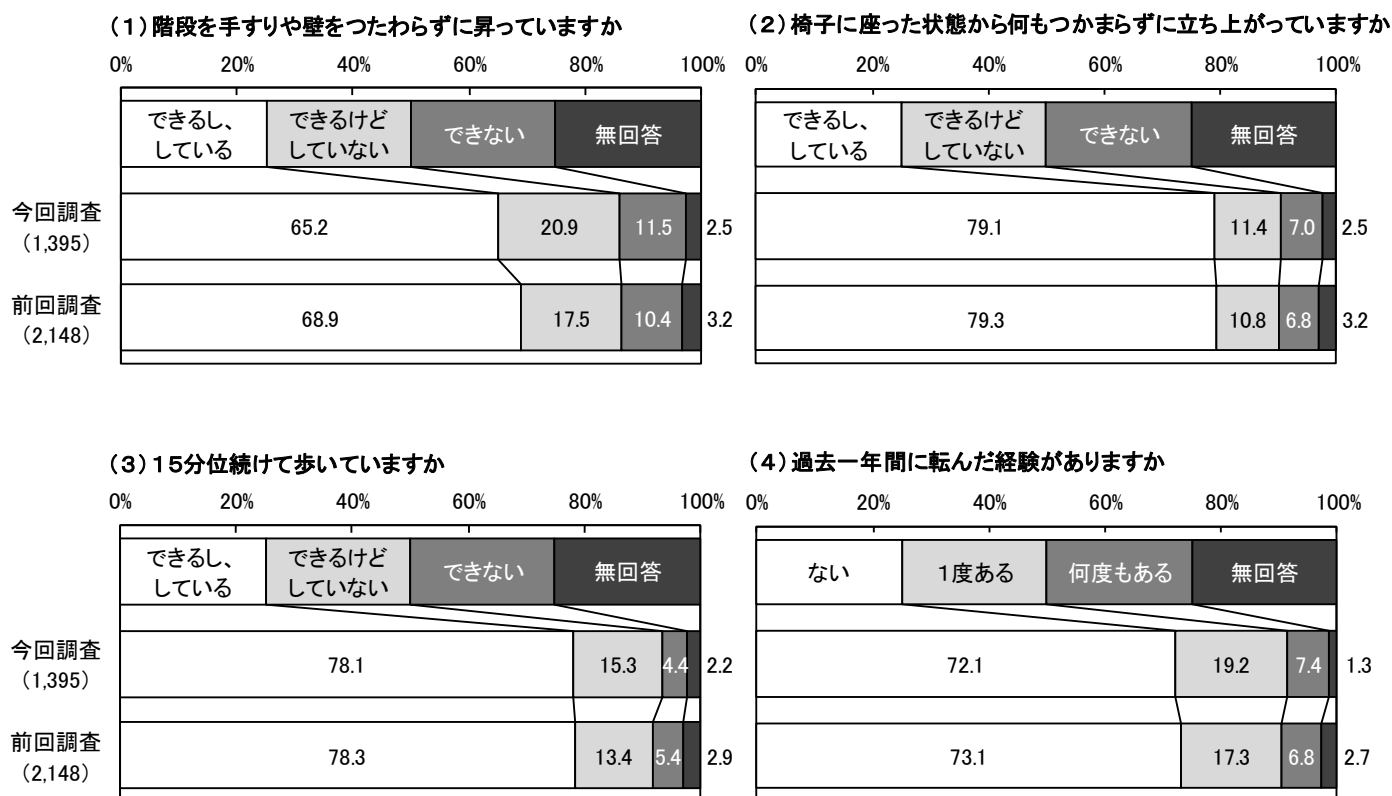


(7) からだを動かすことについて

- 問5 (1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。
 (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。
 (3) 15分位続けて歩いていますか。
 (4) 過去1年間に転んだ経験がありますか。(それぞれ1つに○)

- “（1）階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか”は、「できるし、している」65.2%、「できるけどしていない」20.9%となっています。
- “（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”は、「できるし、している」79.1%でほぼ8割となっています。
- “（3）15分位続けて歩いていますか”も、「できるし、している」が78.1%で、8割近くとなっています。
- “（4）過去1年間に転んだ経験がありますか”は、「ない」が72.1%で最も高く、「1度ある」は19.2%となっています。
- 前回調査と比較すると、（1）から（4）のすべてで、「できるし、している」の割合がやや下がっており、「できるけどしていない」の割合が高くなっています。

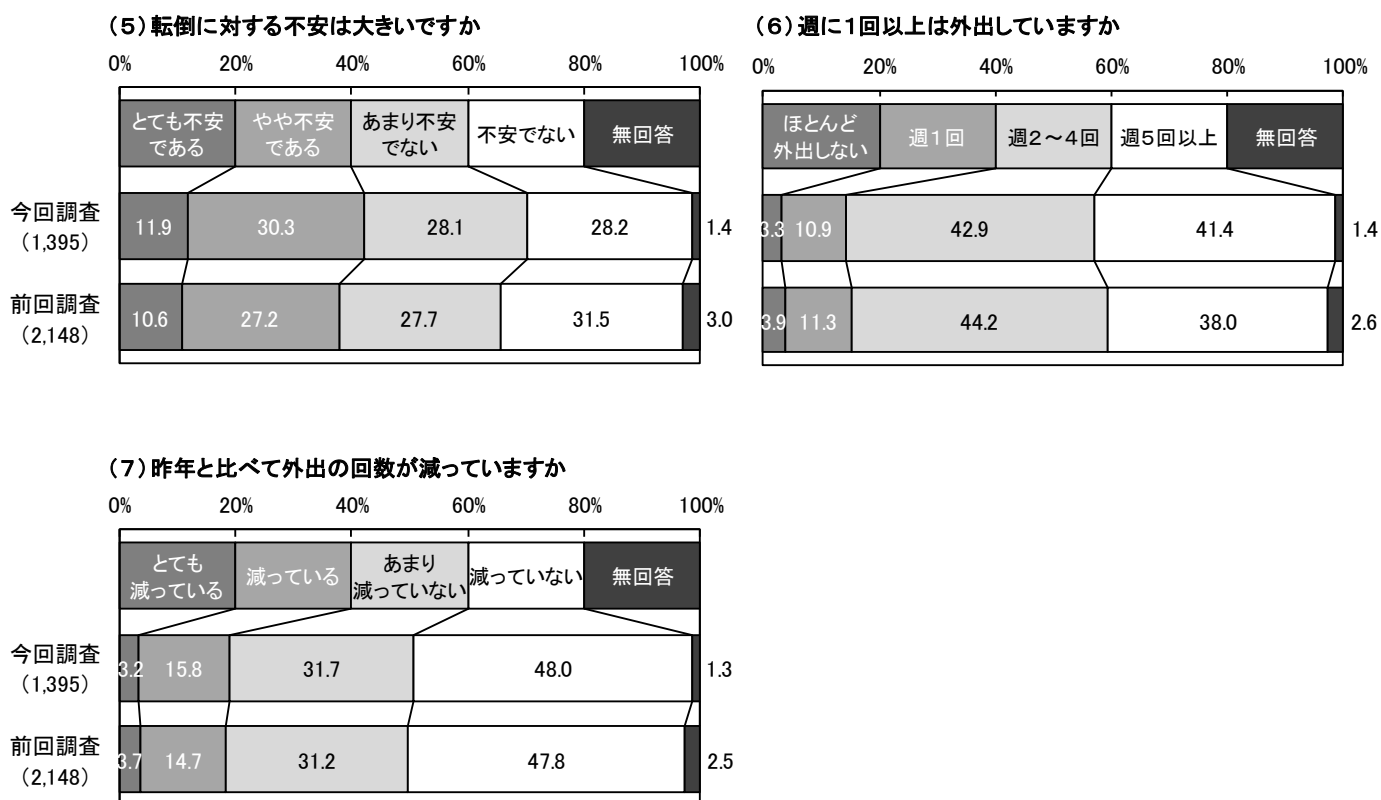
図12 からだを動かすことについて（1）～（4）



- 問5 (5) 転倒に対する不安は大きいですか。
 (6) 週に1回以上は外出していますか。
 (7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(それぞれ1つに〇)

- “（5）転倒に対する不安は大きいですか” は、「とても不安である」と「やや不安である」を合わせた『不安である』人が4割を超えています。
- “（6）週に1回以上は外出していますか” は、「週2～4回」42.9%が最も高く、次いで「週5回以上」が41.4%となっています。
- “（7）昨年と比べて外出の回数が減っていますか” は、「減っていない」が48.0%で5割近くとなっています。
- 前回調査と比較すると、「週5回以上」外出が3.4ポイント高くなっています。

図13 からだを動かすことについて（5）～（7）



問5 (8) 外出を控えていますか。(1つに〇)

【問5 (8) で「1.はい」と回答した方】

問5 (8) ①外出を控えている理由は、次のどれですか。(あてはまるものすべてに〇)

- “(8) 外出を控えていますか” は、「いいえ」が 84.0%で最も高く、8 割台半ばとなっています。
- 外出を控えている理由は、「足腰などの痛み」54.0%が最も高く、次いで「交通手段がない」21.8%、「外での楽しみがない」16.7%、「トイレの心配(失禁など)」16.1%と続いています。
- 前回調査と比較すると、外出を控えている人(「はい」と回答)は、1.5ポイント低くなっています。

図14 外出について

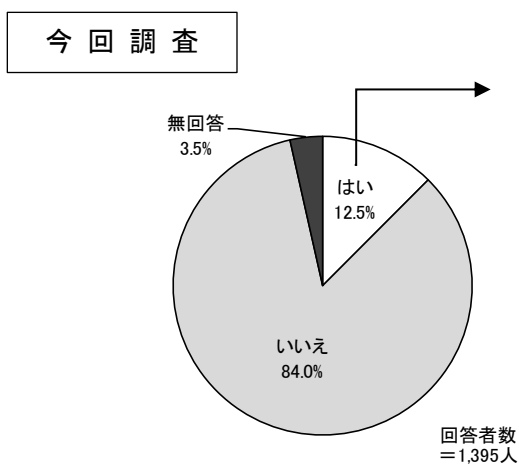
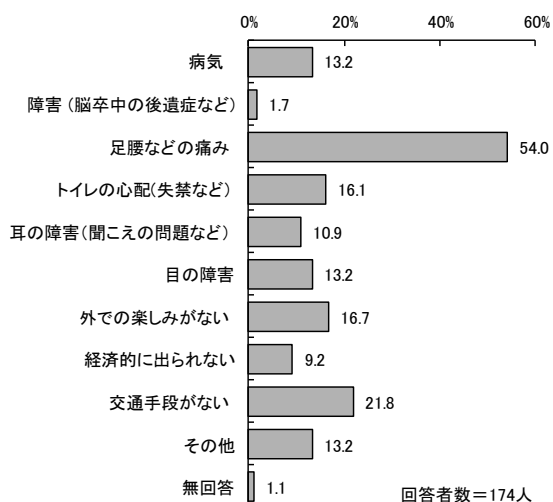
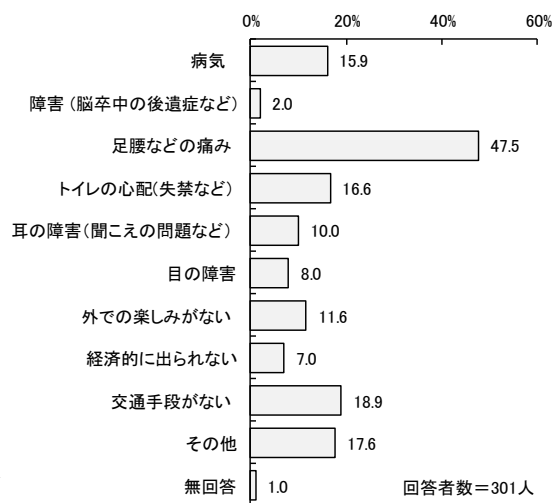
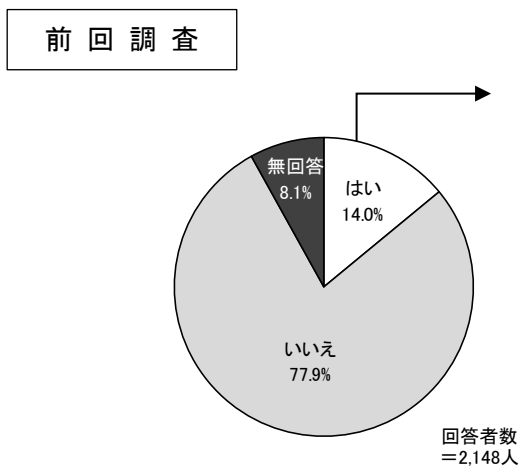


図15 外出を控えている理由



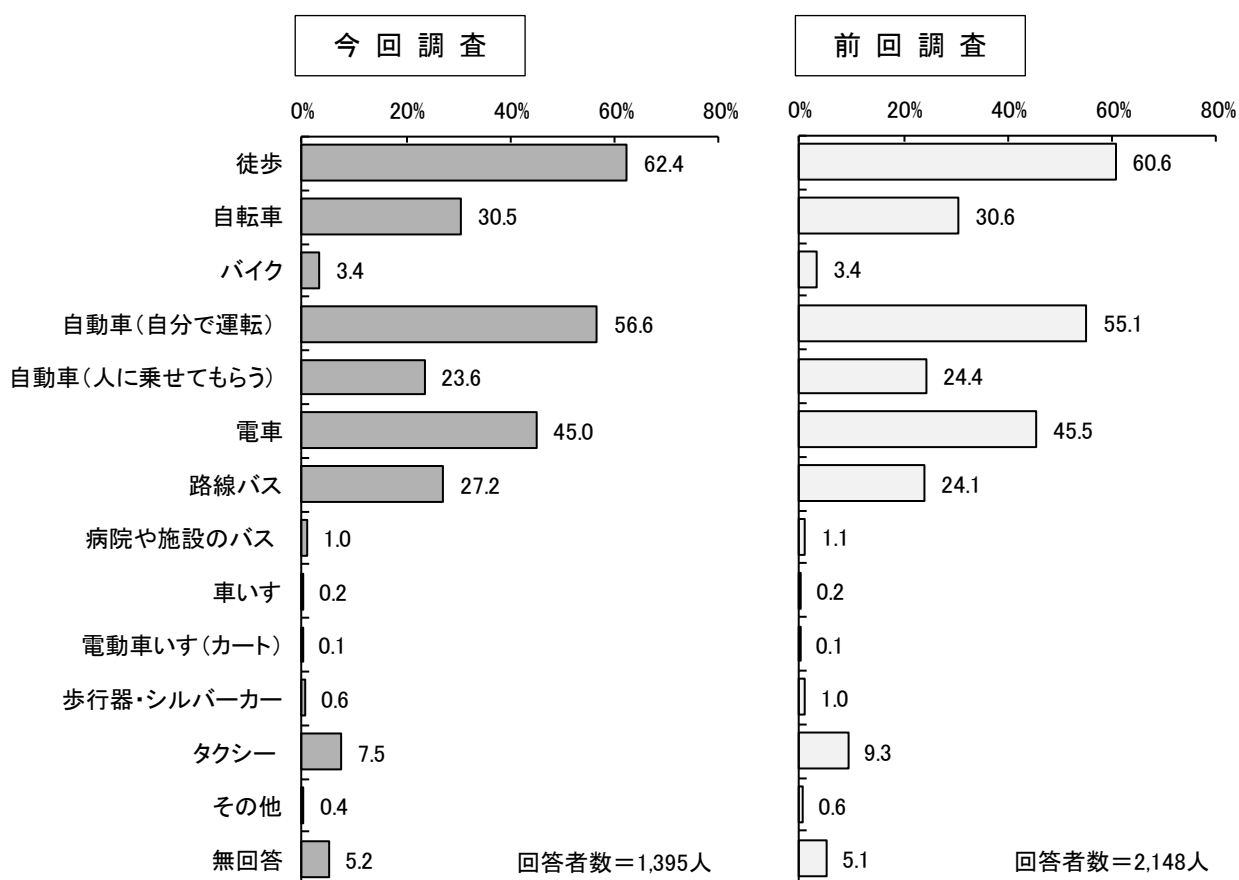
前回調査



問5 (9) 外出する際の移動手段は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

- “(9) 外出する際の移動手段は何ですか” は、「徒歩」62.4%が最も高く、次いで「自動車(自分で運転)」56.6%、「電車」45.0%、「自転車」30.5%、「路線バス」27.2%、「自動車(人に乗せてもらう)」23.6%と続いています。
- 前回調査と比較すると、「路線バス」が3.1ポイント高くなっています。

図16 外出する際の移動手段

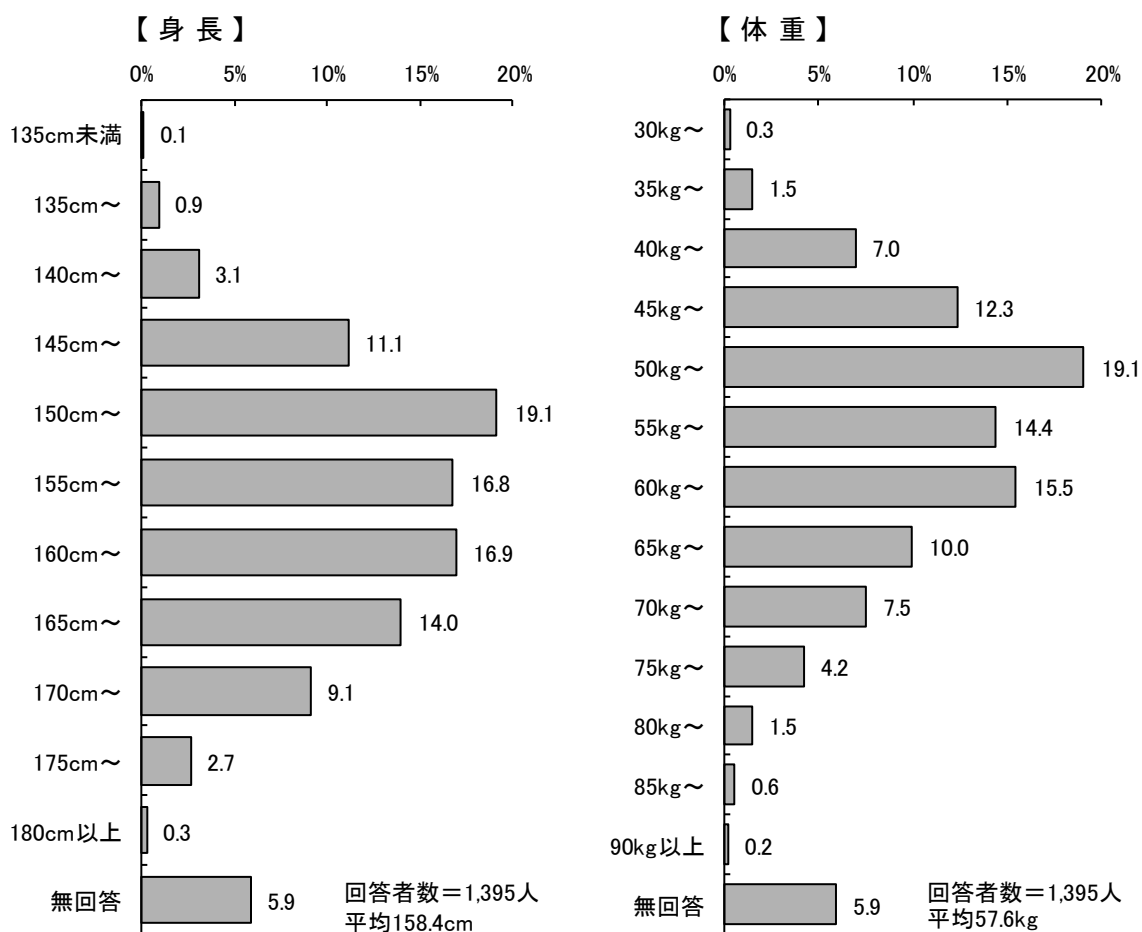


(8) 身長と体重

問6 (1) 身長・体重をご記入ください。

- 身長について、「150cm～」19.1%が最も高く、次いで「160cm～」16.9%、「155cm～」16.8%、「165cm～」14.0%、「145cm～」11.1%と続いています。
- 体重について、「50kg～」19.1%が最も高く、次いで「60kg～」15.5%、「55kg～」14.4%、「45kg～」12.3%、「65kg～」10.0%と続いています。
- 平均身長は158.4cm、平均体重は57.6kgとなっています。

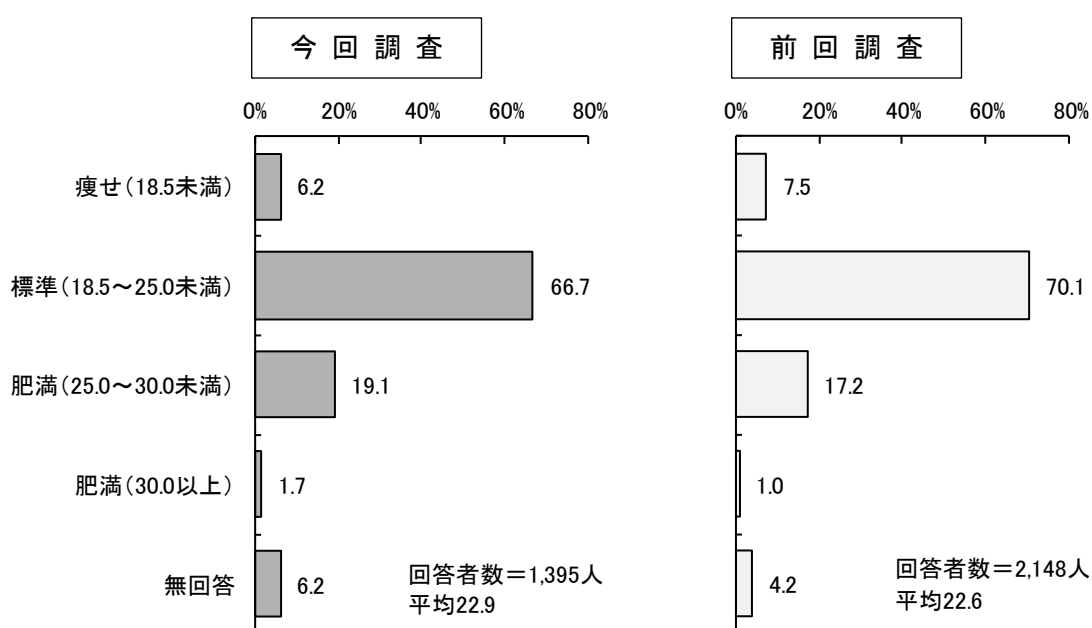
図17 身長と体重



(9) BMI

- BMI（身長から見た体重の割合を示す体格指数）について「標準（18.5～25.0未満）」66.7%が最も高く、次いで「肥満（25.0～30.0未満）」19.1%、「痩せ（18.5未満）」6.2%、「肥満（30.0以上）」1.7%となっています。
- 前回調査と比較すると、「標準（18.5～25.0未満）」が3.4ポイント低く、「肥満（25.0～30.0未満）」が1.9ポイント高くなっています。

図18 BMI



※BMI (Body Mass Index)=体重 (Kg) ÷ (身長 (m) ×身長 (m))

(10) 食べることについて

問6 (2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

(3) お茶や汁物等でむせることがありますか。

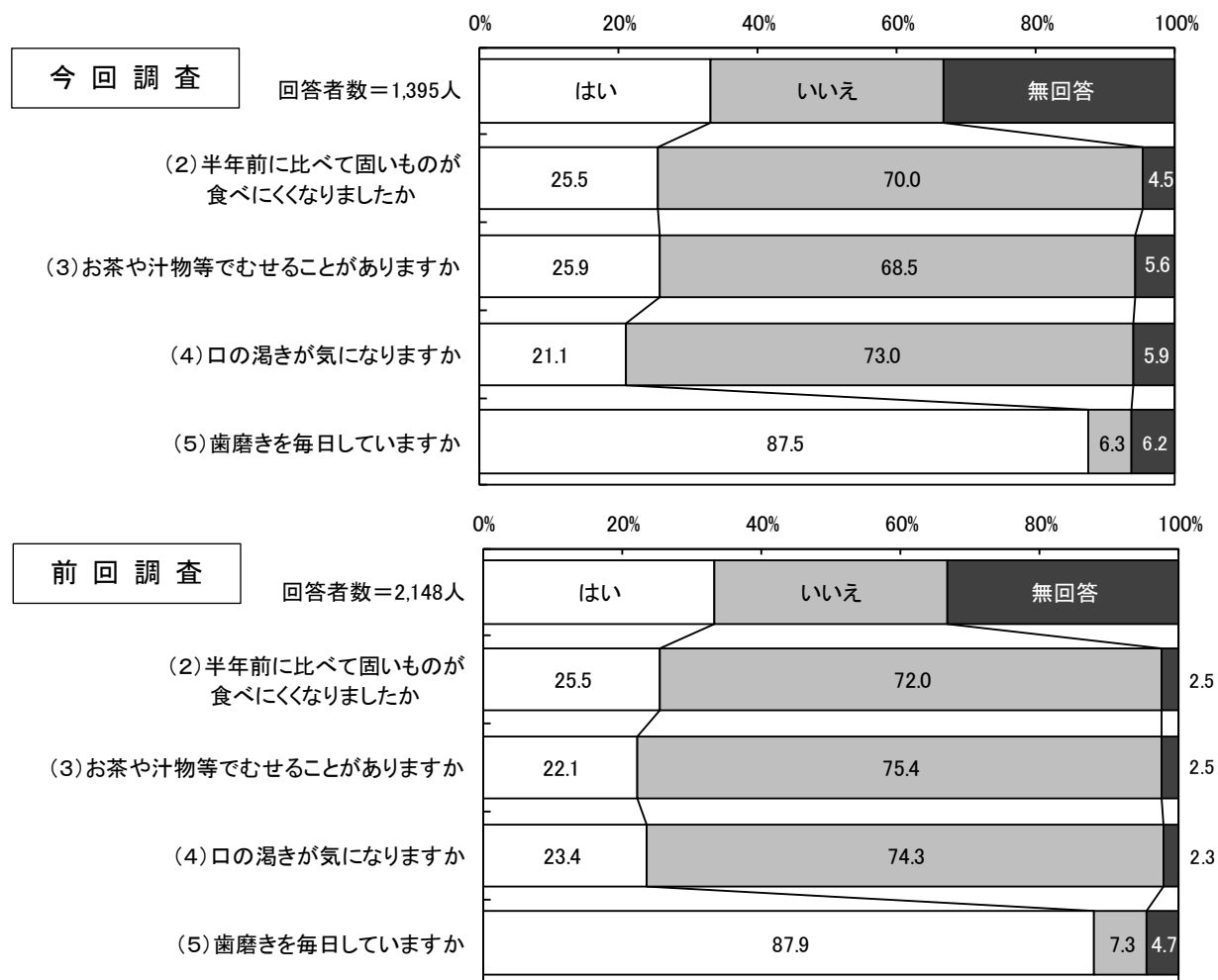
(4) 口の渇きが気になりますか。

(5) 歯磨き（人にやってもらう場合も含む）を毎日していますか。

(それぞれ1つに○)

- “(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか” は、「いいえ」が70.0%、「はい」25.5%となっています。
- “(3) お茶や汁物等でむせることがありますか” は、「いいえ」が68.5%、「はい」が25.9%となっています。
- “(4) 口の渇きが気になりますか” は、「いいえ」が73.0%、「はい」が21.1%となっています。
- “(5) 歯磨き（人にやってもらう場合も含む）を毎日していますか” は、「はい」が87.5%で9割近く、「いいえ」が6.3%となっています。

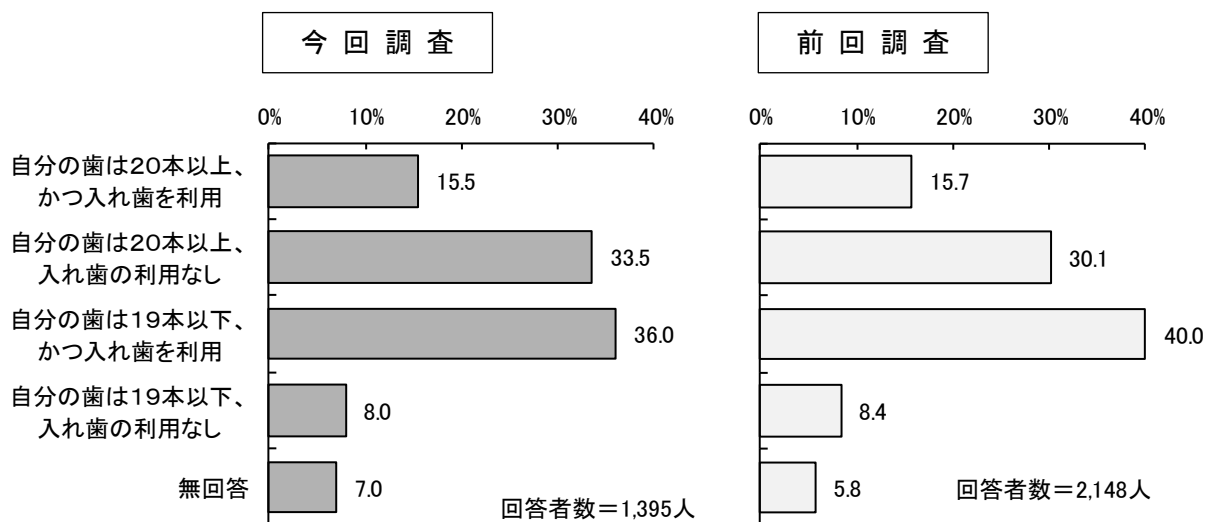
図19 食べることについて(2)～(5)



問6 (6) 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。(1つに〇)

- 歯の数と入れ歯の利用状況について、「自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」36.0%が最も高く、次いで「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」33.5%、「自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」15.5%、「自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし」8.0%となっています。
- 前回調査と比較すると、「自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」を合わせた『自分の歯が20本以上』は3.2ポイント高くなっています。

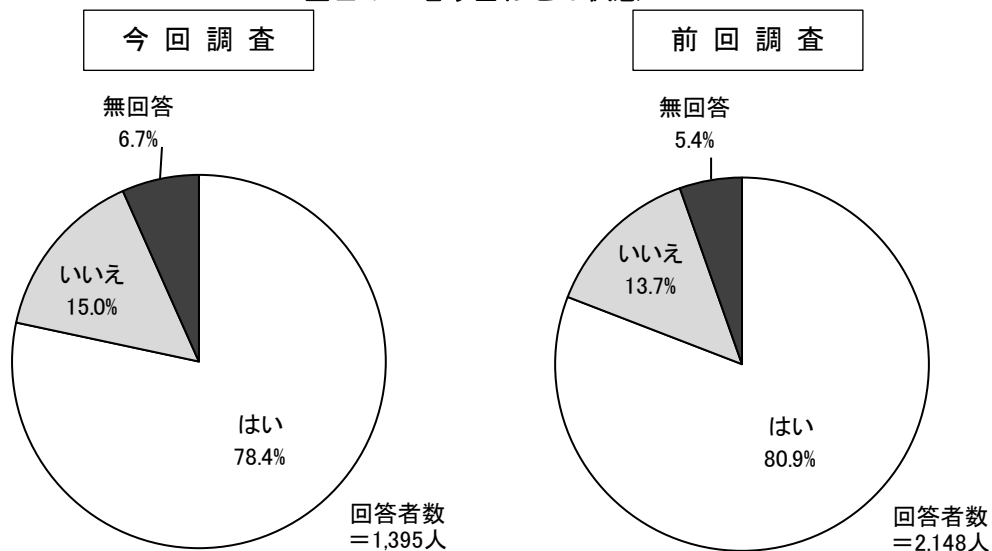
図20 歯の数と入れ歯の利用状況



問6 (6) ①噛み合わせは良いですか。(1つに〇)

▪ “(1) 噛み合わせは良いですか” は、「はい」が78.4%、「いいえ」15.0%となっています。

図21 噛み合わせの状態

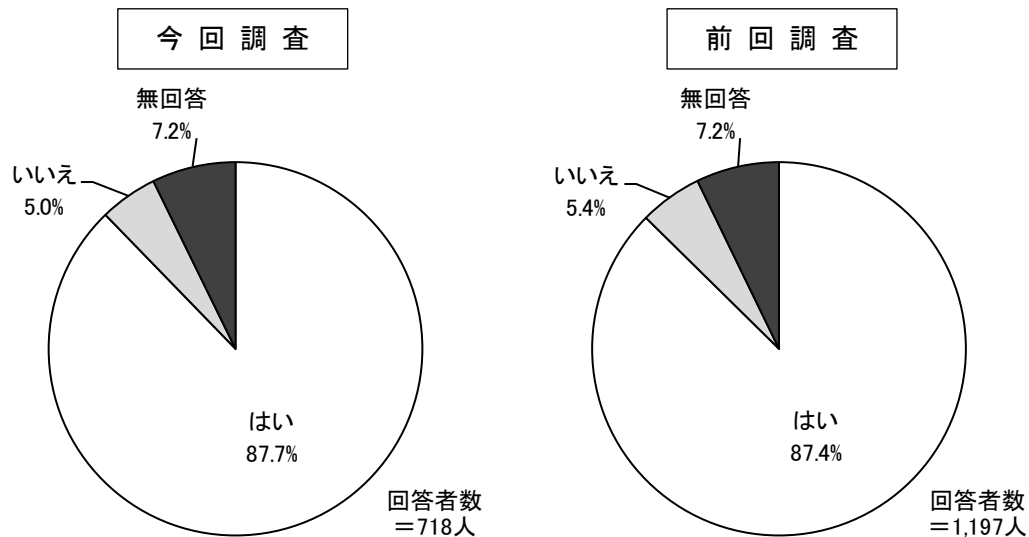


【問6 (6) で「1. 自分の歯は 20 本以上、かつ入れ歯を利用」「3. 自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用」の方のみ】

問6 (6) ②毎日入れ歯の手入れをしていますか。(1つに〇)

▪ 入れ歯を利用している方について、“②毎日入れ歯の手入れをしていますか” は、「はい」87.7%、「いいえ」5.0%となっています。

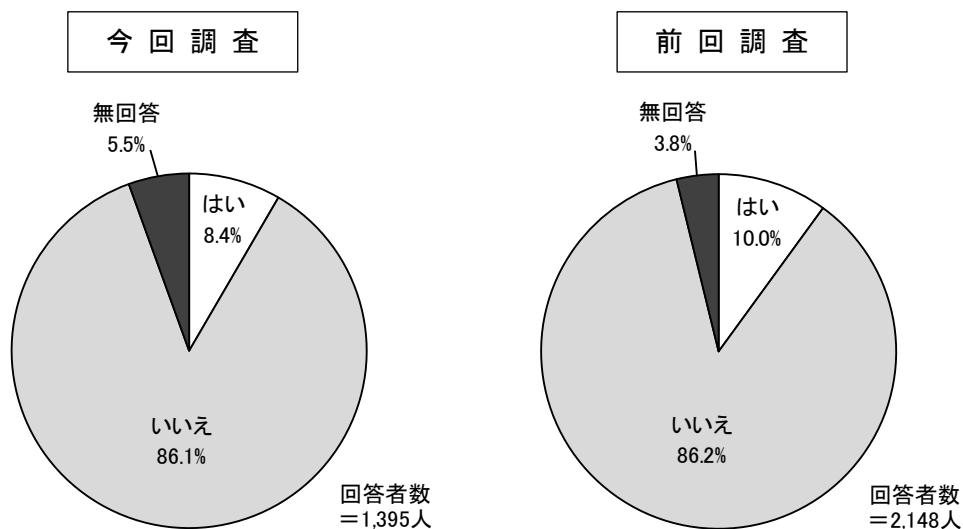
図22 入れ歯の手入れ



問6 (7) 直近6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。(1つに○)

■ 直近6か月間で2～3kg以上の体重減少について、「いいえ」86.1%、「はい」8.4%となっています。

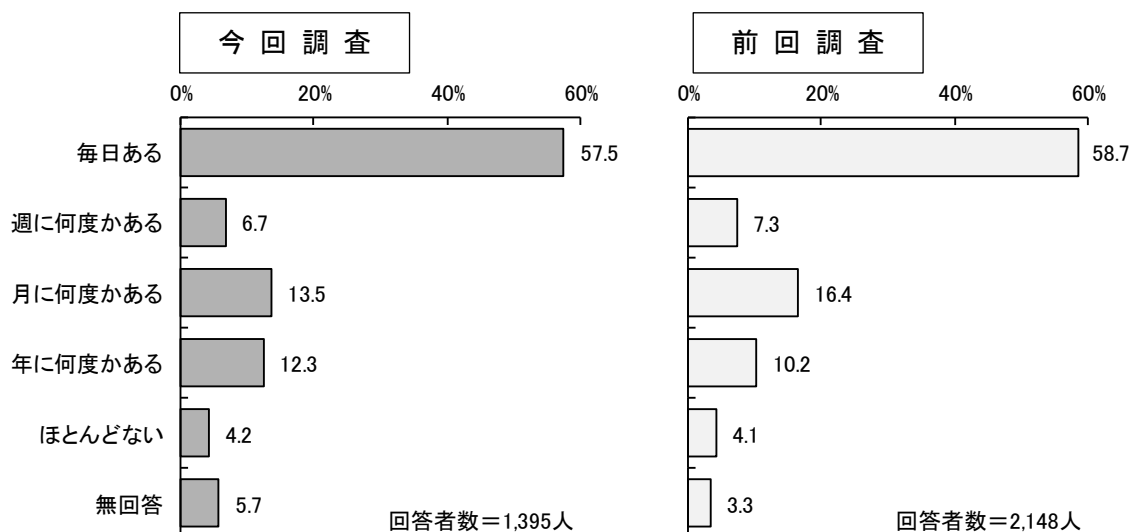
図23 直近6か月間で2～3kg以上の体重減少の有無



問6 (8) どなたかと食事をとにもする機会がありますか。(1つに○)

■ “どなたかと食事をとにもする機会がありますか”は、「毎日ある」57.5%が最も高く、次いで「月に何度かある」13.5%、「年に何度かある」12.3%、「週に何度かある」6.7%、「ほとんどない」4.2%となっています。

図24 誰かと食事をとにもする機会の有無



(1 1) 毎日の生活について

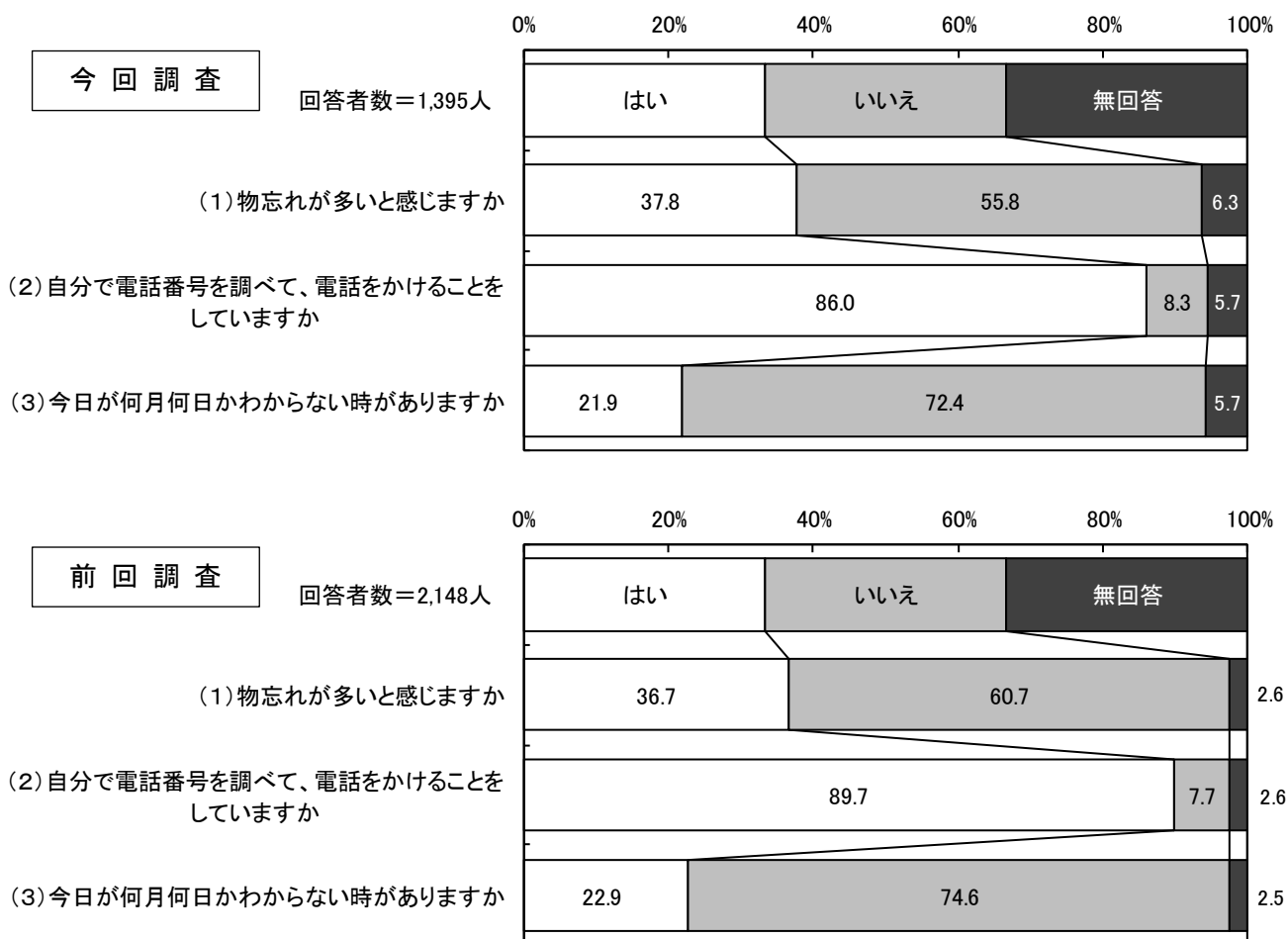
問7 (1) 物忘れが多いと感じますか。

(2) 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。

(3) 今日が何月何日かわからない時がありますか。(それぞれ1つに〇)

- “(1) 物忘れが多いと感じますか” は、「いいえ」が 55.8%、「はい」が 37.8% となっています。
- “(2) 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、「はい」が 86.0%、「いいえ」が 8.3% となっています。
- “(3) 今日が何月何日かわからない時がありますか” は、「いいえ」が 72.4%、「はい」が 21.9% となっています。
- 前回調査と比較すると、物忘れが多いと感じる人が 1.1 ポイント高くなっています。

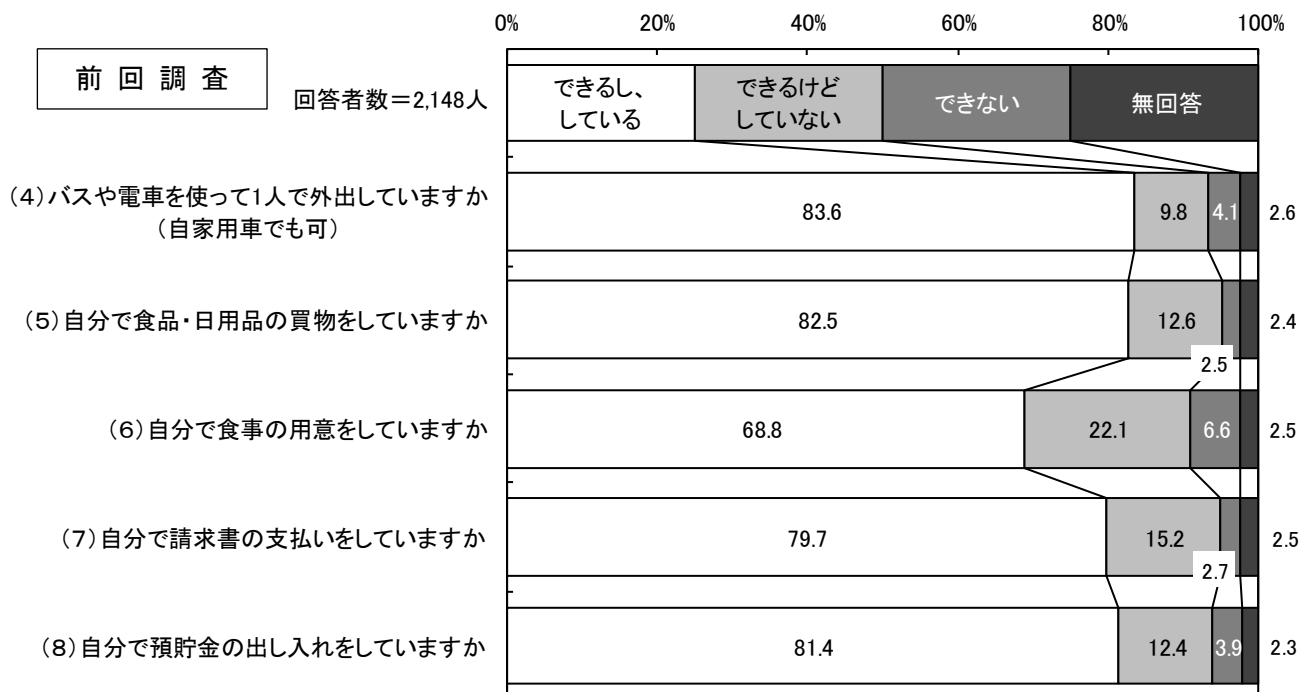
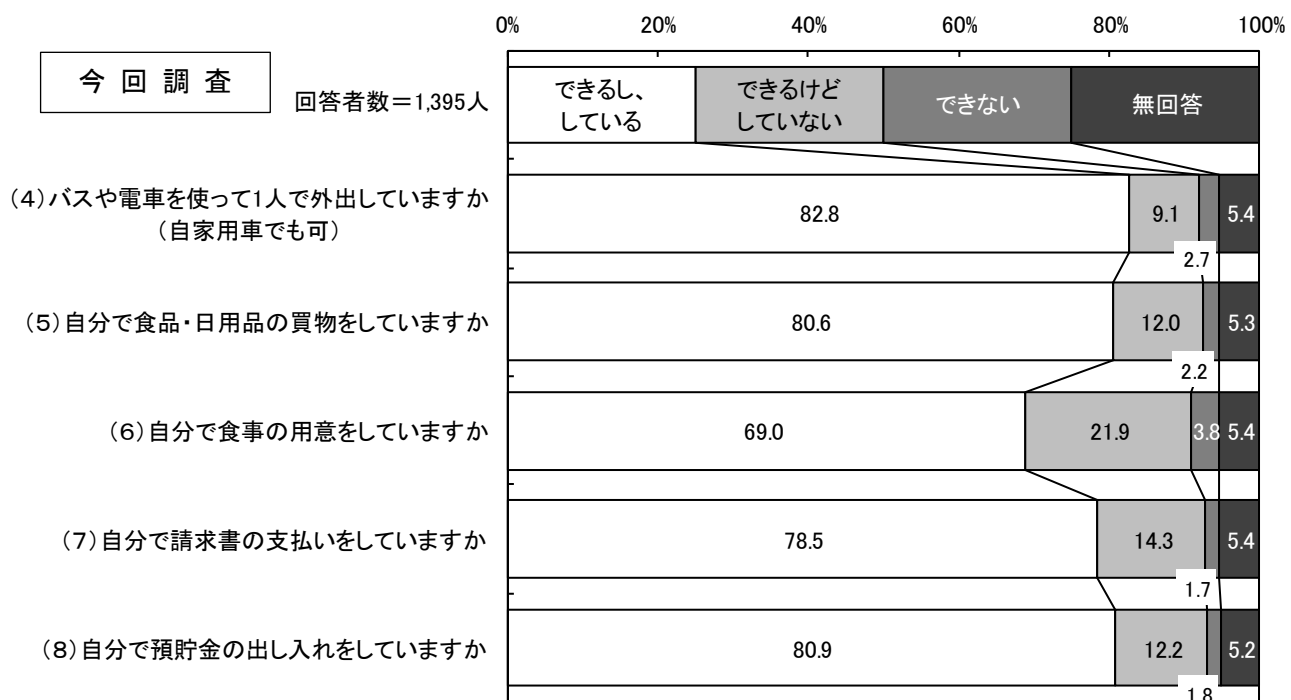
図25 毎日の生活について(1)～(3)



- 問7 (4) 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)
(5) 自分で食品・日用品の買物をしていますか。
(6) 自分で食事の用意をしていますか。
(7) 自分で請求書の支払いをしていますか。
(8) 自分で預貯金の出し入れをしていますか。(それぞれ1つに○)

- “(4) 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)”は、「できるし、している」82.8%、「できるけどしていない」9.1%、「できない」2.7%となっています。
- “(5) 自分で食品・日用品の買物をしていますか”は、「できるし、している」80.6%、「できるけどしていない」12.0%、「できない」2.2%となっています。
- “(6) 自分で食事の用意をしていますか”は、「できるし、している」69.0%、「できるけどしていない」21.9%、「できない」3.8%となっています。
- “(7) 自分で請求書の支払いをしていますか”は、「できるし、している」78.5%、「できるけどしていない」14.3%、「できない」1.7%となっています。
- “(8) 自分で預貯金の出し入れをしていますか”は、「できるし、している」80.9%、「できるけどしていない」12.2%、「できない」1.8%となっています。
- 前回調査と比較すると、すべての項目で「できるけどしていない」と「できない」が低くなっています。

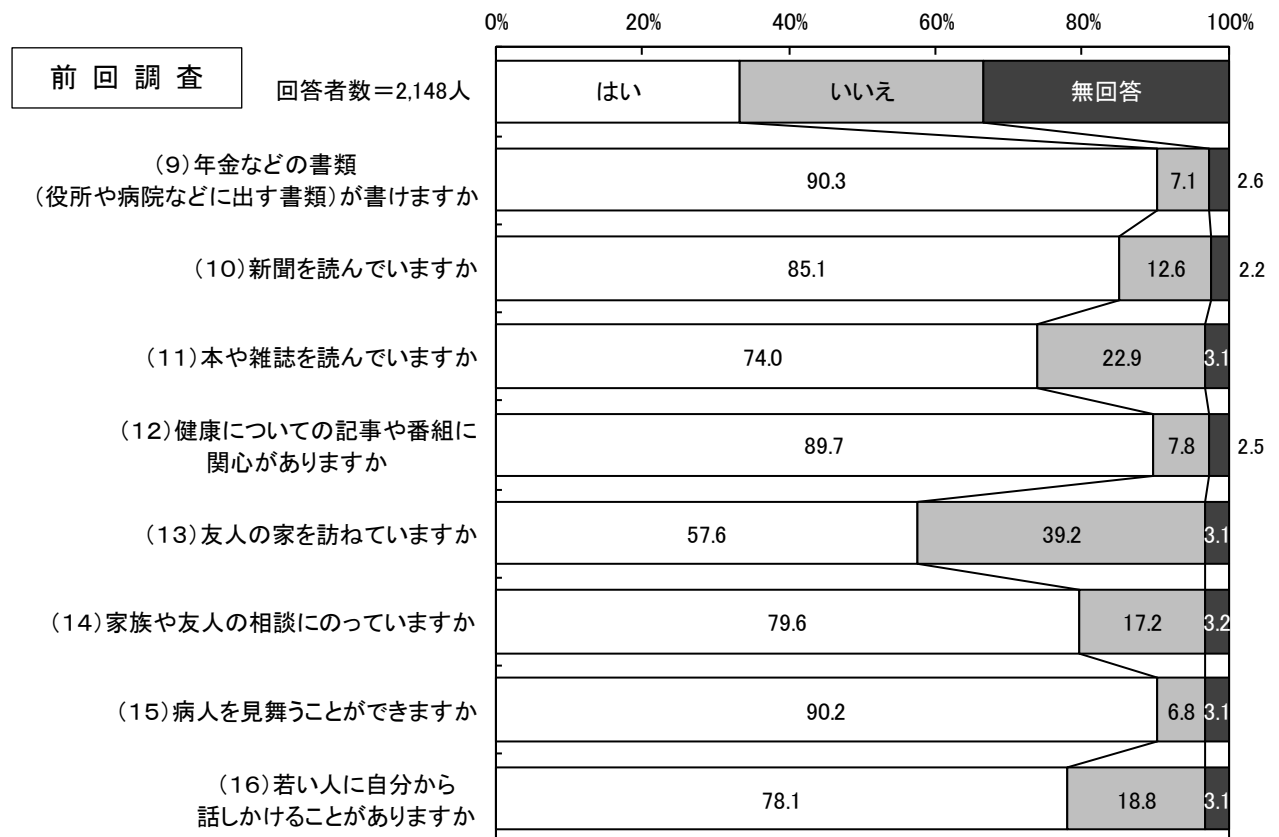
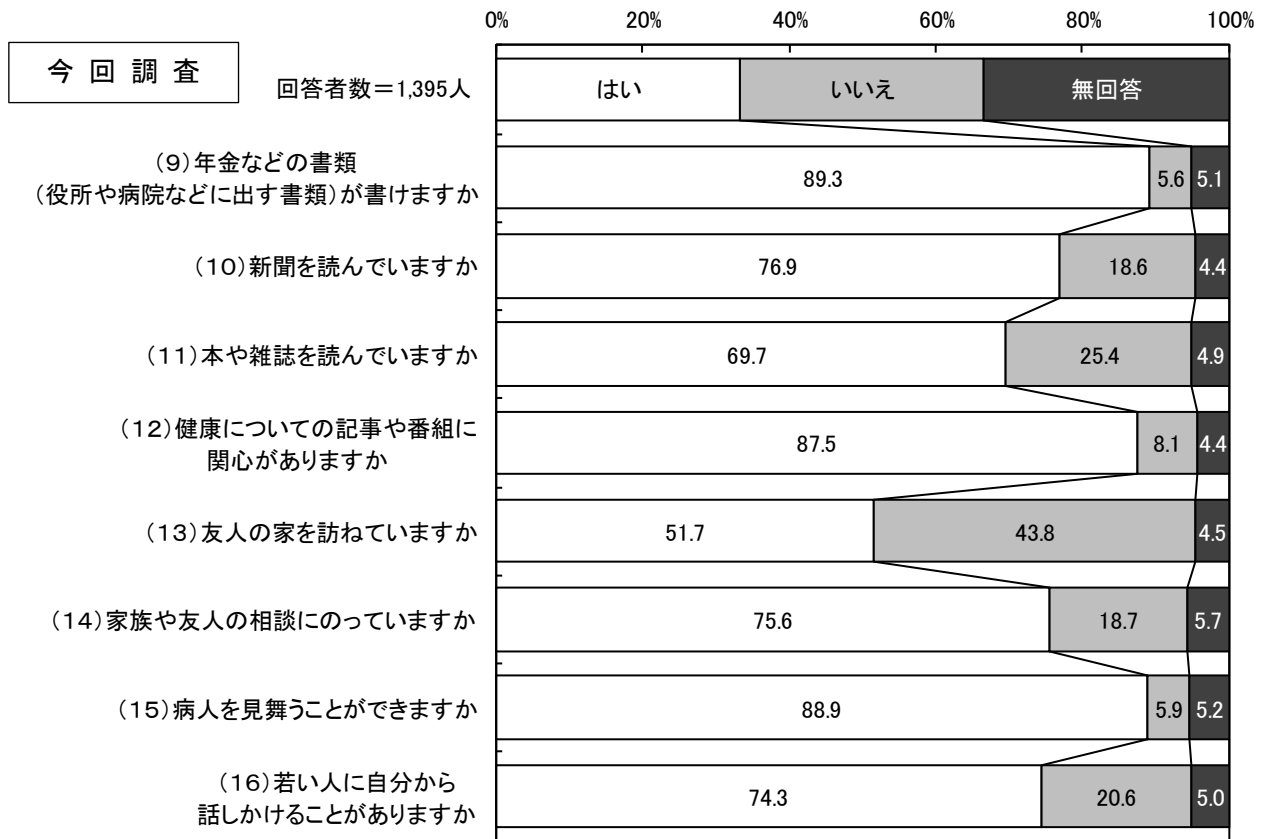
図26 毎日の生活について（４）～（８）



- 問7 (9) 年金などの書類（役所や病院などに出す書類）が書けますか。
- (10) 新聞を読んでいますか。
- (11) 本や雑誌を読んでいますか。
- (12) 健康についての記事や番組に関心がありますか。
- (13) 友人の家を訪ねていますか。
- (14) 家族や友人の相談にのっていますか。
- (15) 病人を見舞うことができますか。
- (16) 若い人に自分から話しかけることがありますか。（それぞれ1つに○）

- “(9) 年金などの書類（役所や病院などに出す書類）が書けますか” は、「はい」89.3%、「いいえ」5.6%となっています。
- “(10) 新聞を読んでいますか” は、「はい」76.9%、「いいえ」18.6%となっています。
- “(11) 本や雑誌を読んでいますか” は、「はい」69.7%、「いいえ」25.4%となっています。
- “(12) 健康についての記事や番組に関心がありますか” は、「はい」87.5%、「いいえ」8.1%となっています。
- “(13) 友人の家を訪ねていますか” は、「はい」51.7%、「いいえ」43.8%となっています。
- “(14) 家族や友人の相談にのっていますか” は、「はい」75.6%、「いいえ」18.7%となっています。
- “(15) 病人を見舞うことができますか” は、「はい」88.9%、「いいえ」5.9%となっています。
- “(16) 若い人に自分から話しかけることがありますか” は、「はい」74.3%、「いいえ」20.6%となっています。
- 前回調査と比較すると、すべての項目において、「はい」は低くなっています。

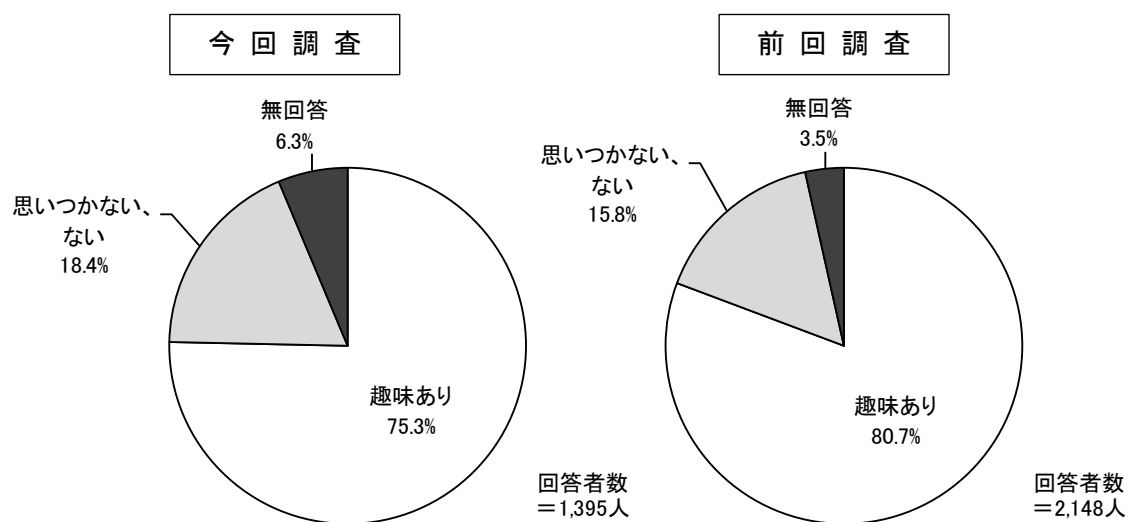
図27 毎日の生活について(9)～(16)



問7 (17) 趣味はありますか。(1つに〇)

- “(17) 趣味はありますか” は、「趣味あり」が75.3%、「思いつかない、ない」が18.4%となっています。
- 前回調査と比較すると、「趣味あり」は5.4ポイント低くなっています。

図28 趣味について



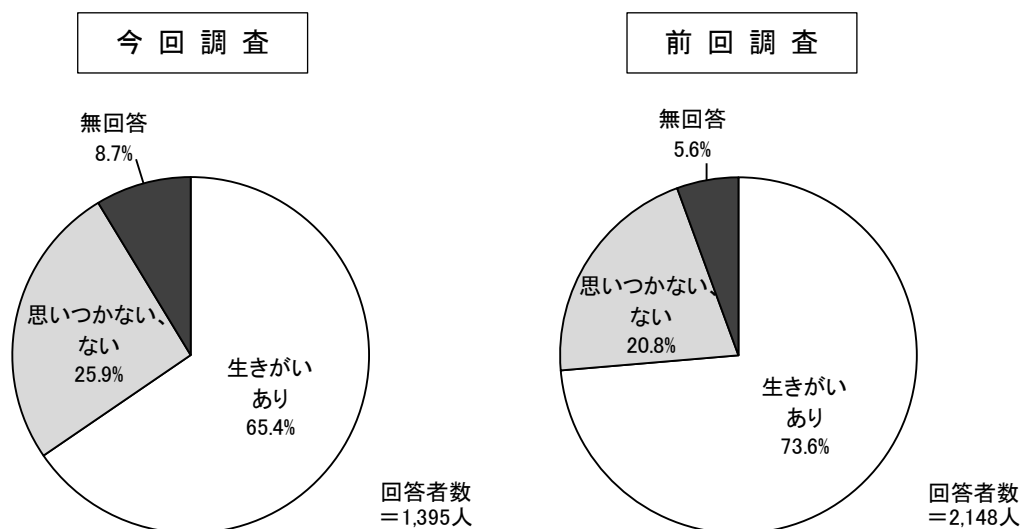
【 趣味の具体的内容 】

各種スポーツ (240 件)	ウォーキング (65 件)
ゴルフ (71 件)	釣り (54 件)
グラウンドゴルフ・ゲートボール (29 件)	絵・絵手紙 (50 件)
体操 (24 件)	パソコン・TV・ラジオ (40 件)
水泳 (18 件)	登山・ハイキング (35 件)
テニス (17 件)	物作り・DIY (34 件)
ソフトボール (11 件)	ドライブ・バイク・バス (32 件)
ジム・体育館等での運動やトレーニング (9 件)	ダンス (29 件)
ウィンタースポーツ (7 件)	カメラ・写真 (27 件)
ボーリング (7 件)	囲碁・将棋 (25 件)
卓球 (6 件)	映画 (21 件)
武道・太極拳 (6 件)	書道 (20 件)
野球 (4 件)	麻雀 (20 件)
その他・スポーツ観戦 (31 件)	料理・お菓子作り・外食 (18 件)
園芸・ガーデニング・畑・農業 (155 件)	パズル・ゲーム (14 件)
読書 (105 件)	茶道・お茶 (9 件)
カラオケ・歌・コーラス (91 件)	俳句 (9 件)
音楽鑑賞・楽器演奏 (86 件)	動物・魚の飼育 (9 件)
手芸・編み物 (83 件)	温泉・スパ (8 件)
旅行・散策 (神社参り等) (69 件)	昔遊び (8 件)
	その他 (84 件)

問7 (18) 生きがいがありますか。(1つに〇)

- “(18) 生きがいがありますか” は、「生きがいあり」が65.4%、「思いつかない、ない」が25.9%となっています。
- 前回調査と比較すると、「生きがいあり」は8.2ポイント低くなっています。

図29 生きがいについて



【 生きがいの具体的内容 】

- 子ども・孫・ひ孫 (成長・世話) (161 件)
- 趣味 (104 件)
- 運動・スポーツ (スポーツ観戦含む) (56 件)
- 畑・農業・ガーデニング (54 件)
- 家族・夫・妻 (家族の健康・幸せなど) (48 件)
- 仕事 (43 件)
- 旅行 (37 件)
- 友達等との交流 (31 件)
- 健康で長生きすること・毎日の生活 (31 件)
- 日々の生活、自分の人生 (25 件)
- ボランティア (16 件)
- ペット (12 件)
- 地域活動・地域貢献 (10 件)
- その他 (89 件)

4. 地域での活動について

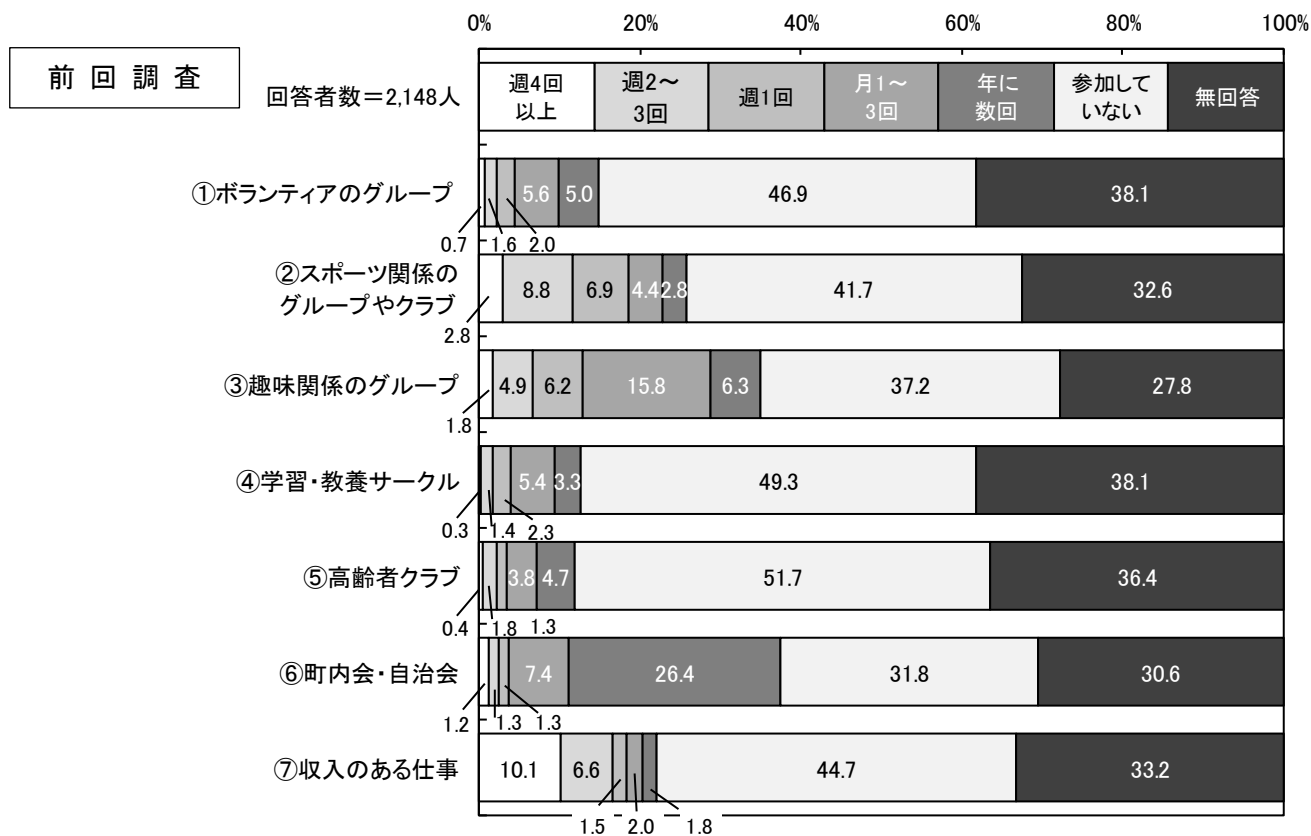
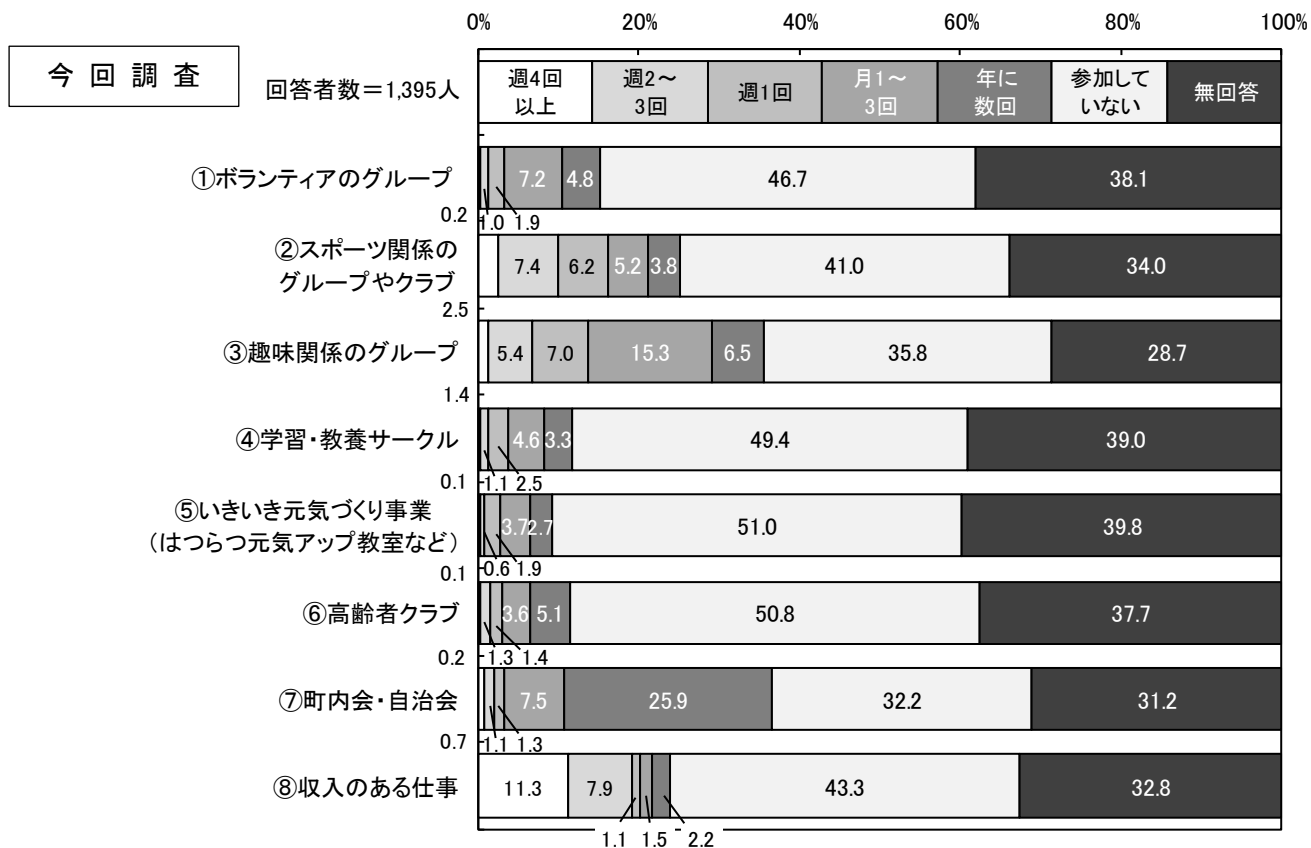
(1) 地域活動の頻度

問8 (1) 以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか。

(①～⑧それぞれ1つに○)

- “①ボランティアのグループ”について、「参加していない」46.7%が最も高く、次いで「月1～3回」7.2%、「年に数回」4.8%と続いています。
- “②スポーツ関係のグループやクラブ”について、「参加していない」41.0%が最も高く、次いで「週2～3回」7.4%、「週1回」6.2%と続いています。
- “③趣味関係のグループ”について、「参加していない」35.8%が最も高く、次いで「月1～3回」15.3%、「週1回」7.0%と続いています。
- “④学習・教養サークル”について、「参加していない」49.4%が最も高く、次いで「月1～3回」4.6%、「年に数回」3.3%と続いています。
- 今回項目が追加された、“⑤いきいき元気づくり事業（はつらつ元気アップ教室など）”については、「参加していない」51.0%が最も高く、5割を超えています。
- “⑥高齢者クラブ”について、「参加していない」50.8%が最も高く、ほぼ5割となっています。
- “⑦町内会・自治会”について、「参加していない」32.2%が最も高く、次いで「年に数回」25.9%と続いています。
- “⑧収入のある仕事”について、「参加していない」43.3%が最も高く、次いで「週4回以上」11.3%、「週2～3回」7.9%と続いています。
- 前回調査と比較すると、「参加していない」割合は、ほぼ差が見られません。

図30 地域活動の頻度



(2) 活動への参加意向

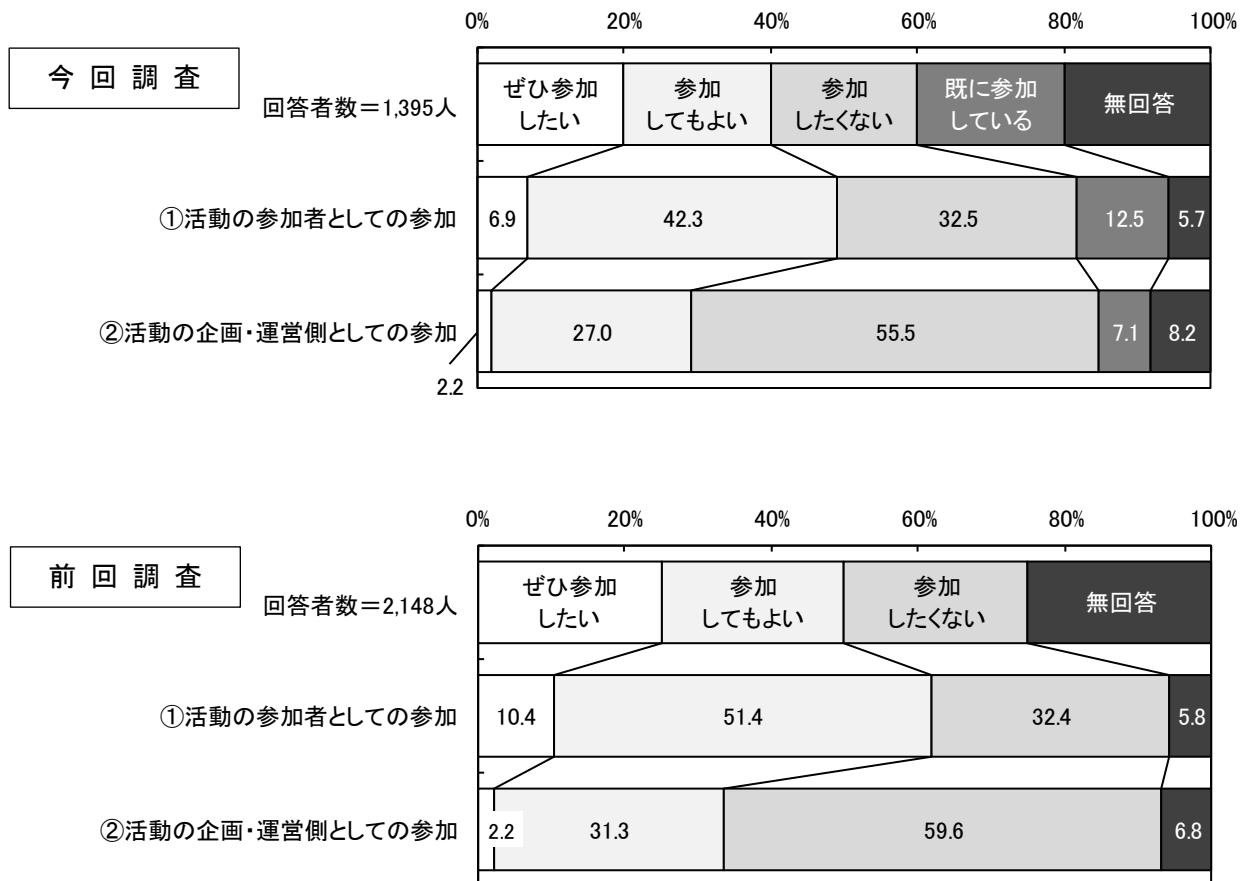
問8 (2) 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきとした地域づくりを進めるとしたら

①あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか。

②あなたはその活動に企画・運営（お世話役）として参加してみたいと思いますか。
(それぞれ1つに○)

- “①あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか”は、「参加してもよい」42.3%、「既に参加している」12.5%、「ぜひ参加したい」6.9%を合わせた61.7%が『参加意向がある』となっています。
- 一方、「参加したくない」は32.5%となっています。
- “②あなたはその活動に企画・運営（お世話役）として参加してみたいと思いますか”は、「参加してもよい」27.0%、「既に参加している」7.1%、「ぜひ参加したい」を合わせた36.3%が『参加意向がある』となっています。
- 一方、「参加したくない」は55.5%で最も高く、5割台半ばとなっています。

図31 活動への参加意向



5. あなたとまわりの人の「たすけあい」について

(1) 心配事や愚痴（ぐち）

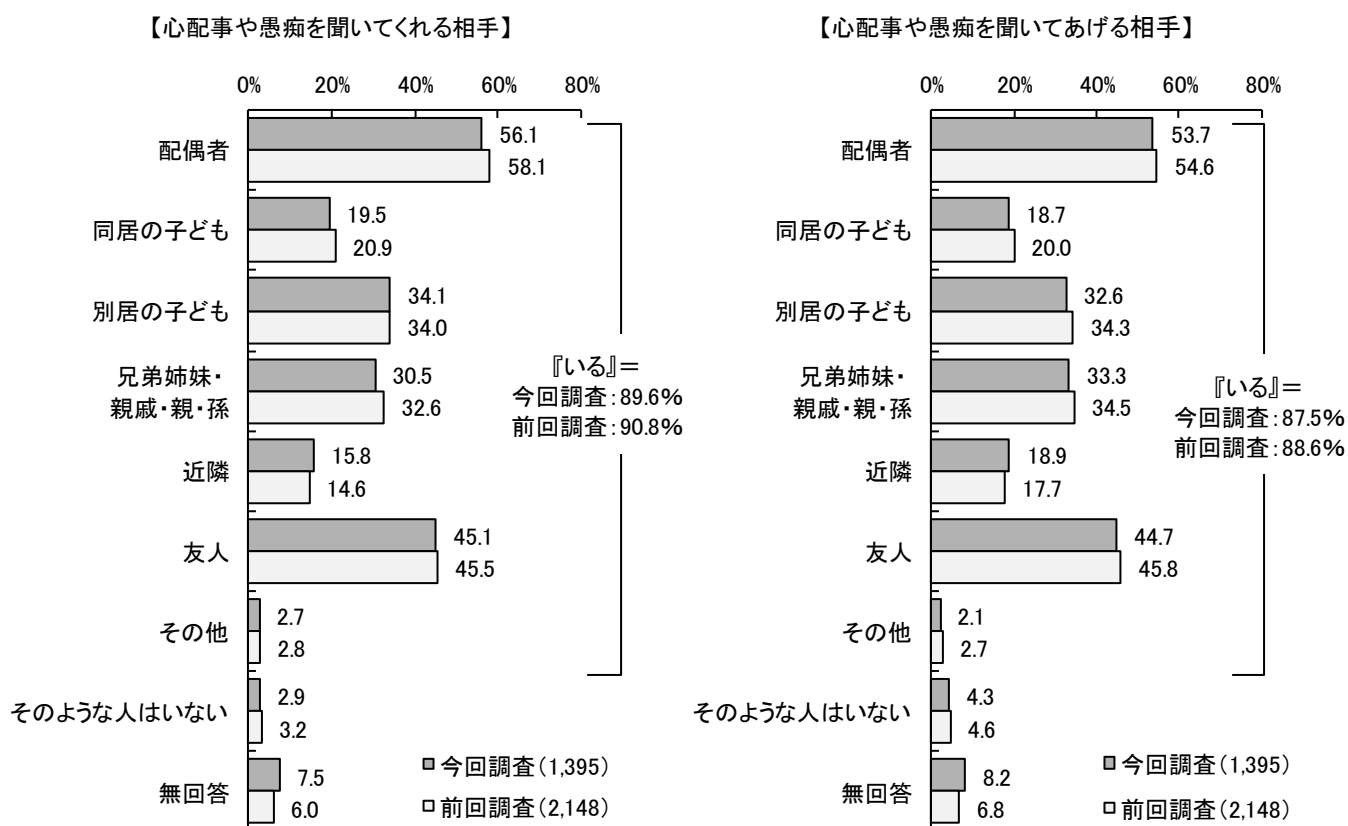
問9 (1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる相手を教えてください。

(2) あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる相手を教えてください。

(それぞれあてはまるものすべてに○)

- 心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる相手について、「配偶者」56.1%が最も高く、次いで「友人」45.1%、「別居の子ども」34.1%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」30.5%と続いています。
- 心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる相手について、「配偶者」53.7%が最も高く、次いで「友人」44.7%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」33.3%、「別居の子ども」32.6%と続いています。
- 前回調査と比較すると、どちらも『いる』は微減しています。

図32 心配事や愚痴（ぐち）



※『いる』=100% - 「そのような人はいない」 - 「無回答」

(2) 病気のときの看病や世話

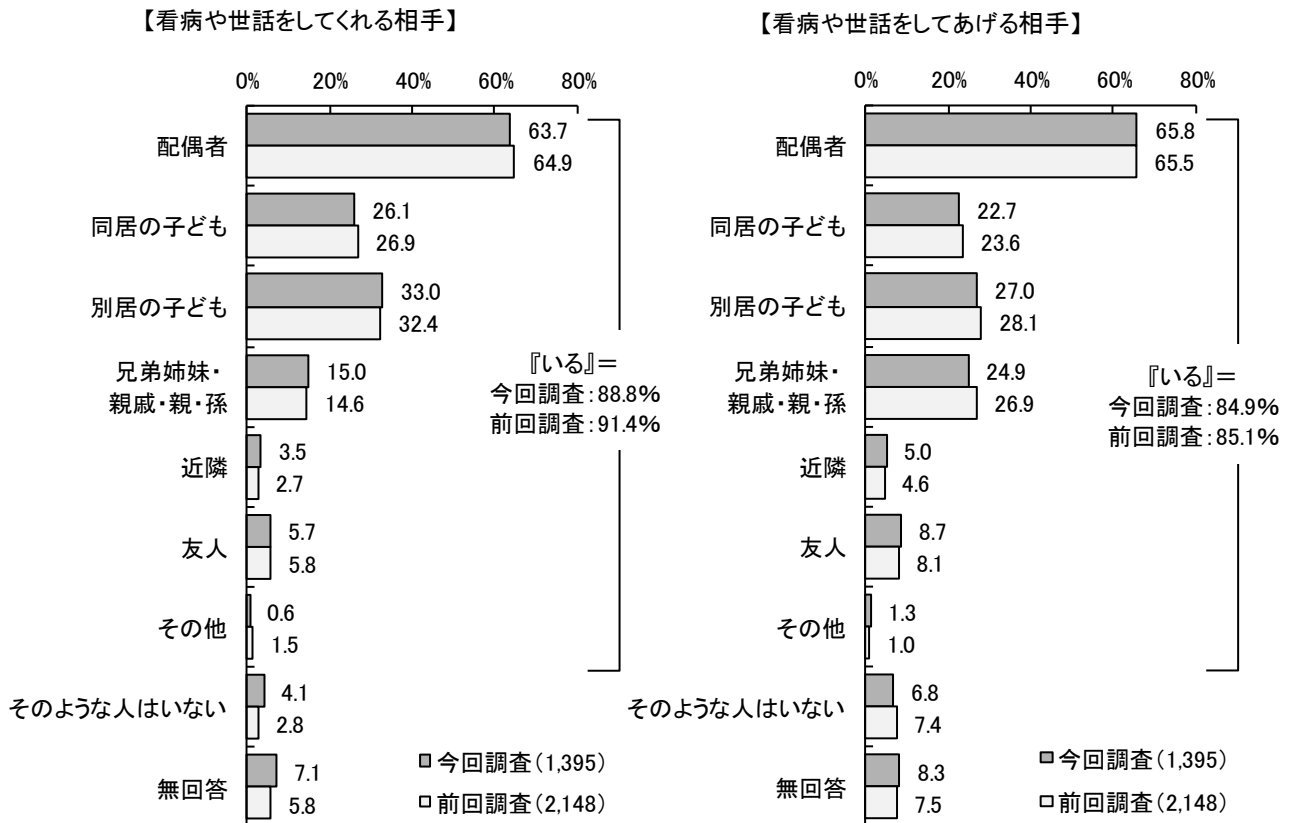
問9 (3) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる相手を教えてください。

(4) あなたが看病や世話をしてあげる相手を教えてください。

(それぞれあてはまるものすべてに○)

- 病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる相手について、「配偶者」63.7%が最も高く、次いで「別居の子ども」33.0%、「同居の子ども」26.1%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」15.0%と続いています。
- 看病や世話をしてあげる相手について、「配偶者」65.8%が最も高く、次いで「別居の子ども」27.0%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」24.9%、「同居の子ども」22.7%と続いています。
- 前回調査と比較すると、どちらも『いる』は微減しています。

図33 病気のときの看病や世話



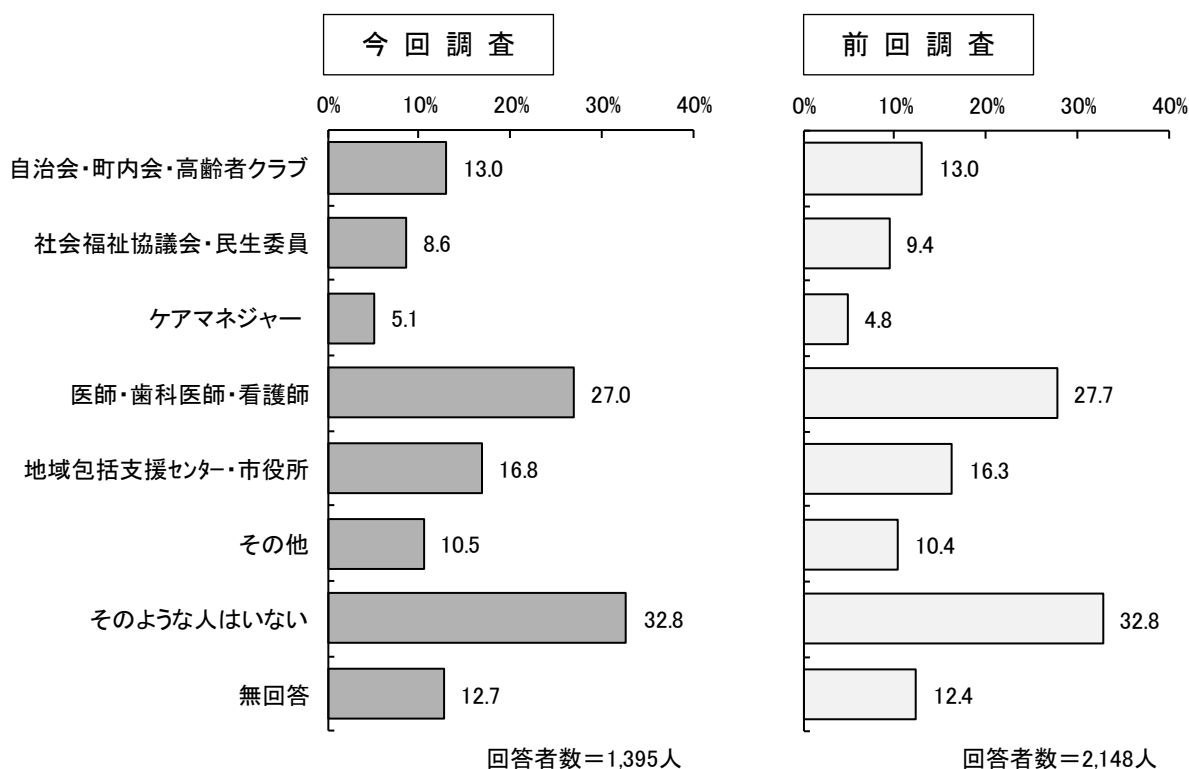
※『いる』=100%-「そのような人はいない」-「無回答」

(3) 相談相手

問9 (5) 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

- 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手について、「そのような人はいない」32.8%が最も高くなっています。次いで「医師・歯科医師・看護師」27.0%、「地域包括支援センター・市役所」16.8%、「自治会・町内会・高齢者クラブ」13.0%と続いています。
- 前回調査と比較すると、ほぼ差はありません。

図34 相談相手

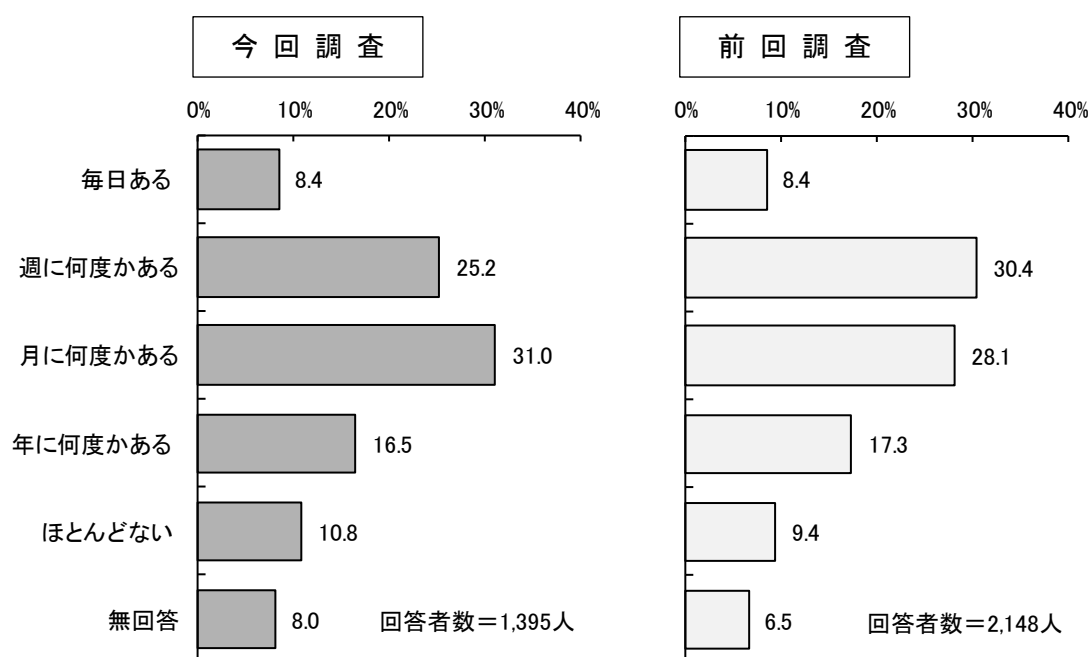


(4) 友人・知人と会う頻度

問9 (6) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(1つに○)

- 友人・知人と会う頻度について、「月に何度かある」31.0%が最も高く、次いで「週に何度かある」25.2%、「年に何度かある」16.5%、「ほとんどない」10.8%、「毎日ある」8.4%となっています。
- 前回調査と比較すると、「週に何度かある」が5.2ポイント低くなっています。

図35 友人・知人と会う頻度

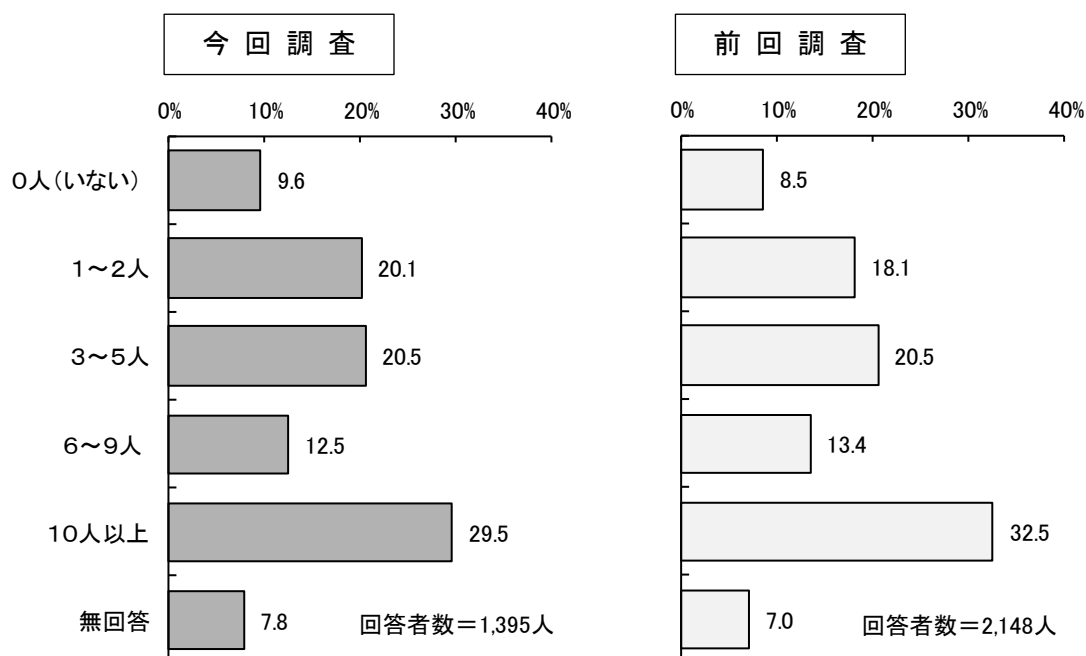


(5) 1か月に会った友人・知人の数

問9 (7) この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。同じ人には何度会っても1人と数えることとします。(1つに〇)

- 1か月に会った友人・知人の数について、「10人以上」29.5%が最も高く、次いで「3～5人」20.5%、「1～2人」20.1%、「6～9人」12.5%、「0人(いない)」9.6%となっています。
- 前回調査と比較すると、「いない」が1.1ポイント高くなっています。

図36 1か月に会った友人・知人の数



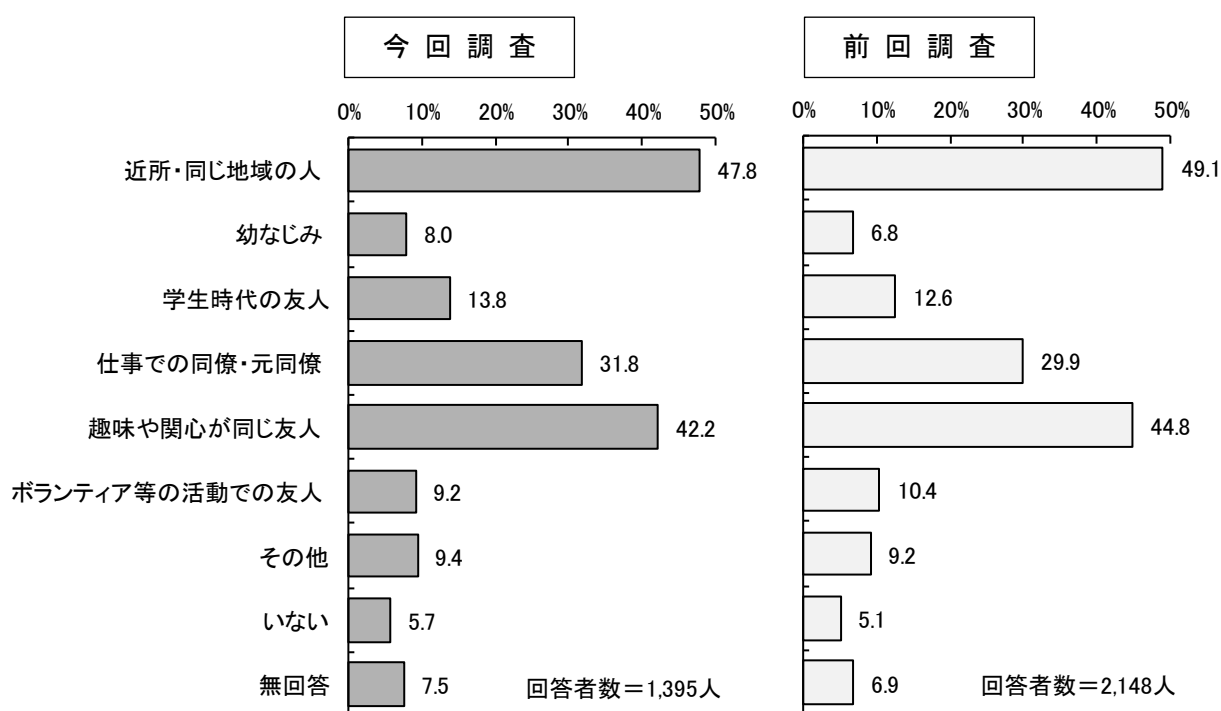
(6) 友人・知人との関係

問9 (8) よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。

(あてはまるものすべてに○)

- よく会う友人・知人は、「近所・同じ地域の人」47.8%が最も高く、次いで「趣味や関心が同じ友人」42.2%、「仕事での同僚・元同僚」31.8%と続いています。
- 前回調査と比較すると、「近所・同じ地域の人」「趣味や関心が同じ友人」「ボランティア等の活動での友人」が低くなっています。

図37 友人・知人との関係



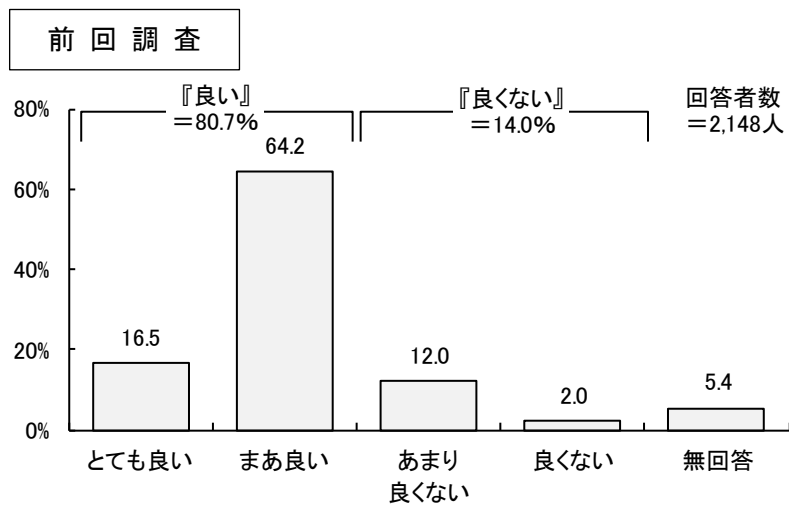
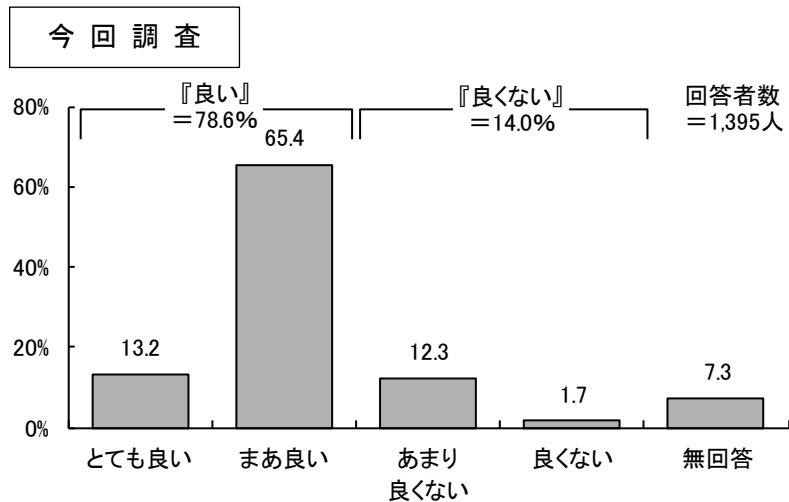
6. 健康について

(1) 健康状態

問10(1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(1つに○)

- 健康状態について、「まあ良い」65.4%が最も高く、次いで「とても良い」13.2%となっています。
- 一方、「あまり良くない」12.3%、「良くない」1.7%を合わせた14.0%が『良くない』と回答しています。
- 前回調査と比較すると、『良い』が2.1ポイント低くなっています。

図38 健康状態



※『良い』 = 「とても良い」 + 「まあ良い」

※『良くない』 = 「あまり良くない」 + 「良くない」

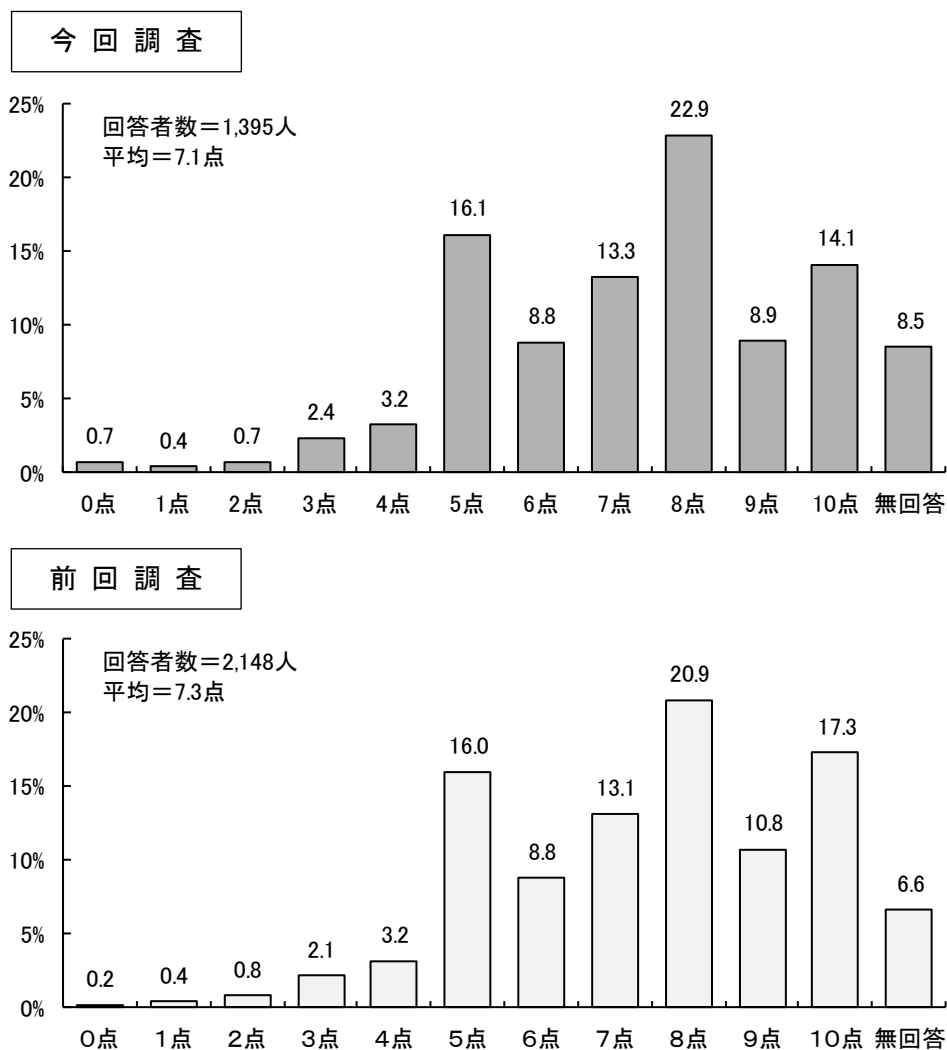
(2) 幸せの程度

問10(2) あなたは、現在どの程度幸せですか。

「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、1つに○をしてください。

- 幸せの程度について、「8点」～「10点」の割合が合わせて54.4%と5割台半ばとなっています。
- 平均点は7.1点となっています。
- 前回調査と比較すると、ほぼ差はありませんが、平均点は0.2点低くなっています。

図39 幸せの程度



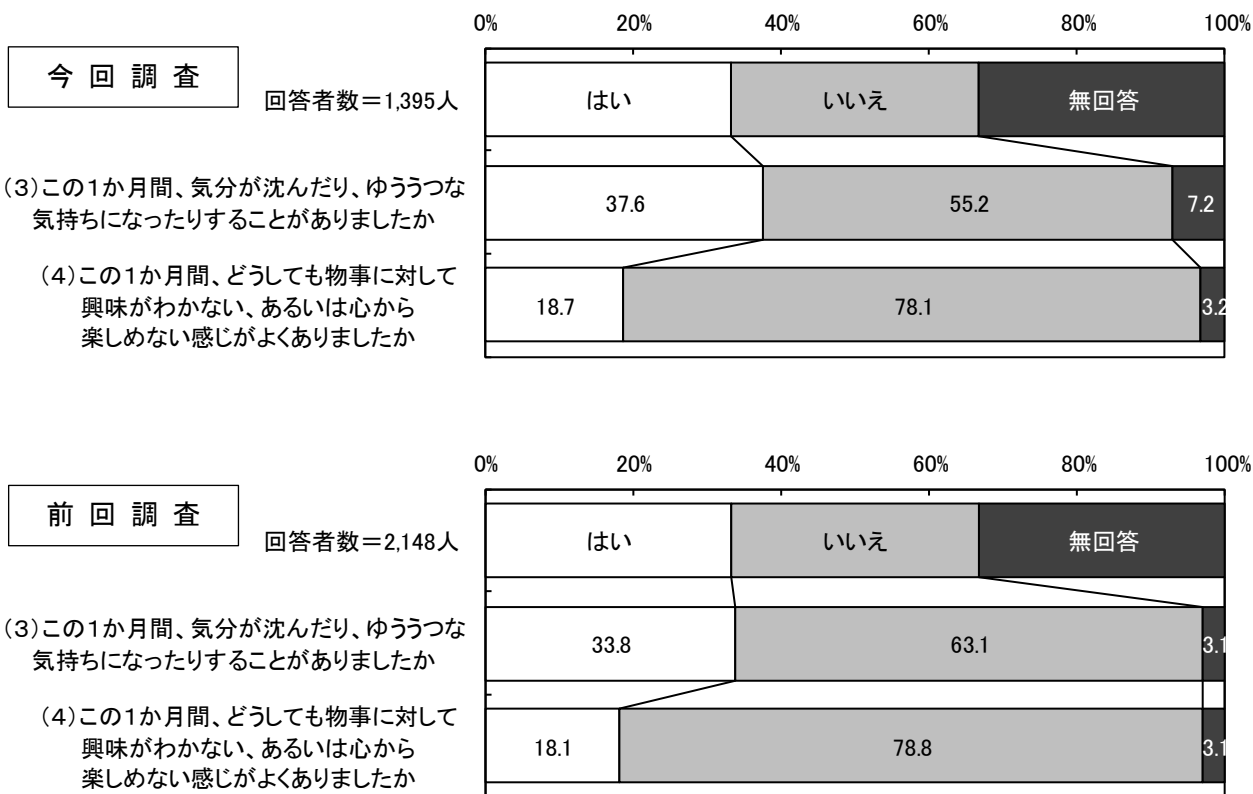
(3) この1か月の気分

問10(3) この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか。

問10(4) この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。(それぞれ1つに〇)

- “(3) この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか” は、「いいえ」55.2%、「はい」37.6%となっています。
- “(4) この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか” は、「いいえ」78.1%、「はい」18.7%となっています。
- 前回調査と比較すると“(3) この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか”の「はい」が、3.8ポイント高くなっています。

図40 この1か月の気分

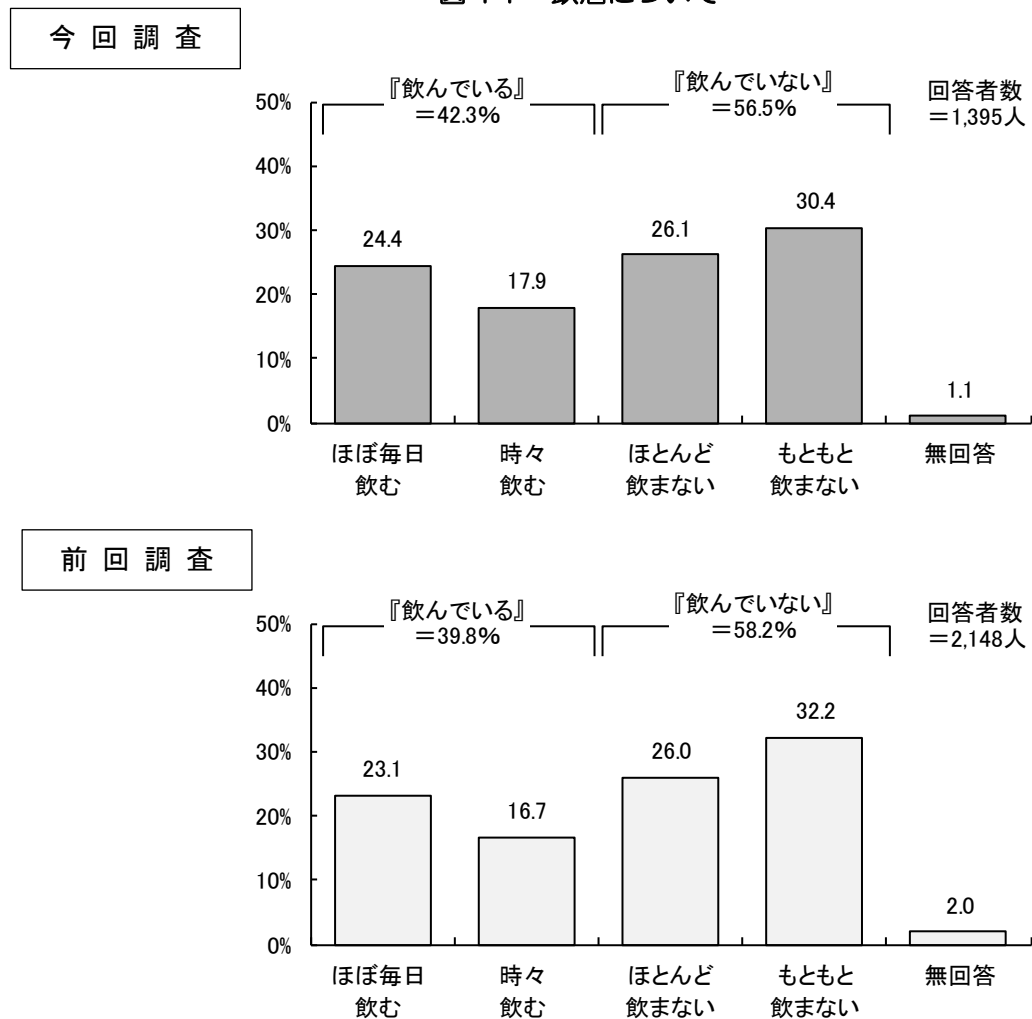


(4) 飲酒や喫煙について

問10 (5) お酒は飲みますか。(1つに〇)

- 飲酒について、「もともと飲まない」30.4%が最も高く、次いで「ほとんど飲まない」26.1%、「ほぼ毎日飲む」24.4%、「時々飲む」17.9%となっています。
- 前回調査と比較すると、飲酒の割合（『飲んでいる』）は2.5ポイント増えています。

図41 飲酒について



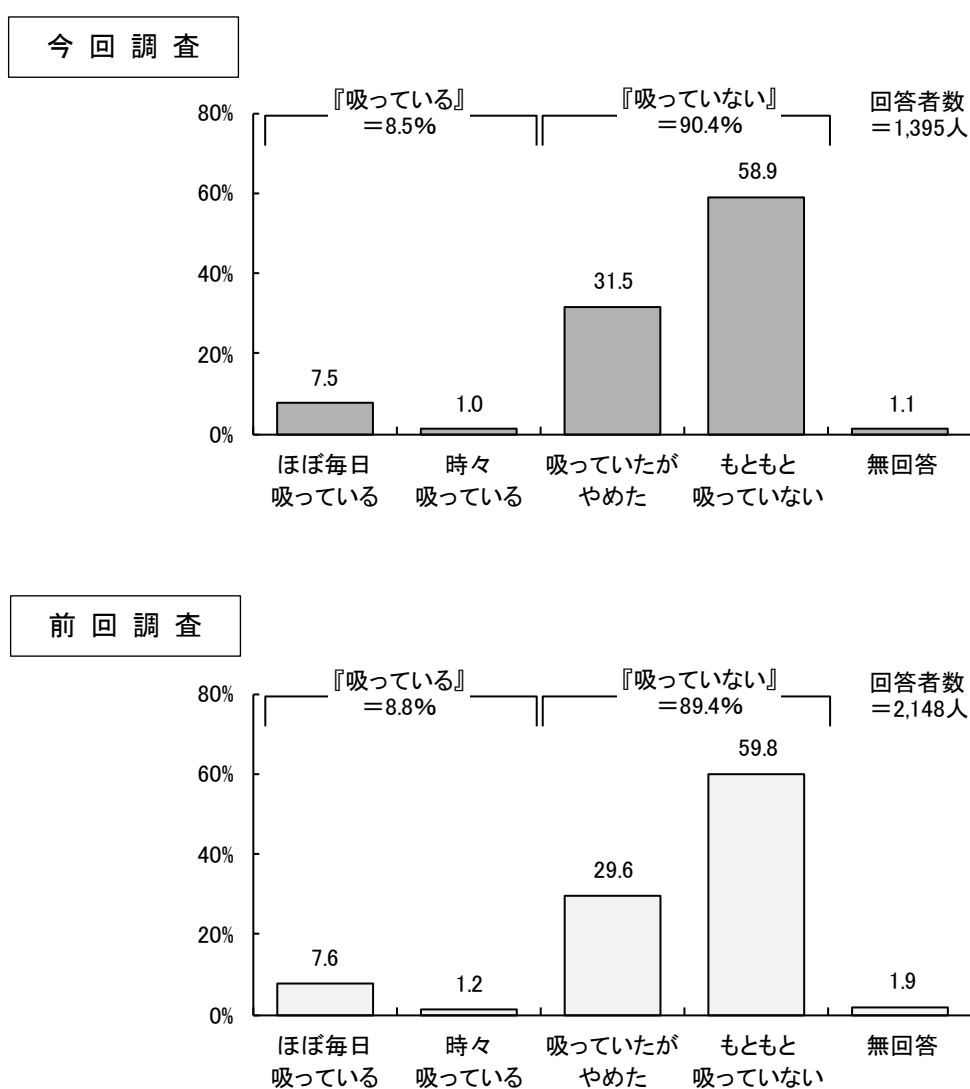
※『飲んでいる』 = 「ほぼ毎日飲む」 + 「時々飲む」

※『飲んでいない』 = 「ほとんど飲まない」 + 「もともと飲まない」

問10 (6) タバコは吸っていますか。(1つに〇)

- 喫煙について、「もともと吸っていない」58.9%が最も高く、次いで「吸っていたがやめた」31.5%、「ほぼ毎日吸っている」7.5%、「時々吸っている」1.0%となっています。
- 前回調査と比較すると、喫煙の割合（『吸っている』）は0.3ポイント減少しています。

図42 喫煙について



※『吸っている』 = 「ほぼ毎日吸っている」 + 「時々吸っている」
 ※『吸っていない』 = 「吸っていたがやめた」 + 「もともと吸っていない」

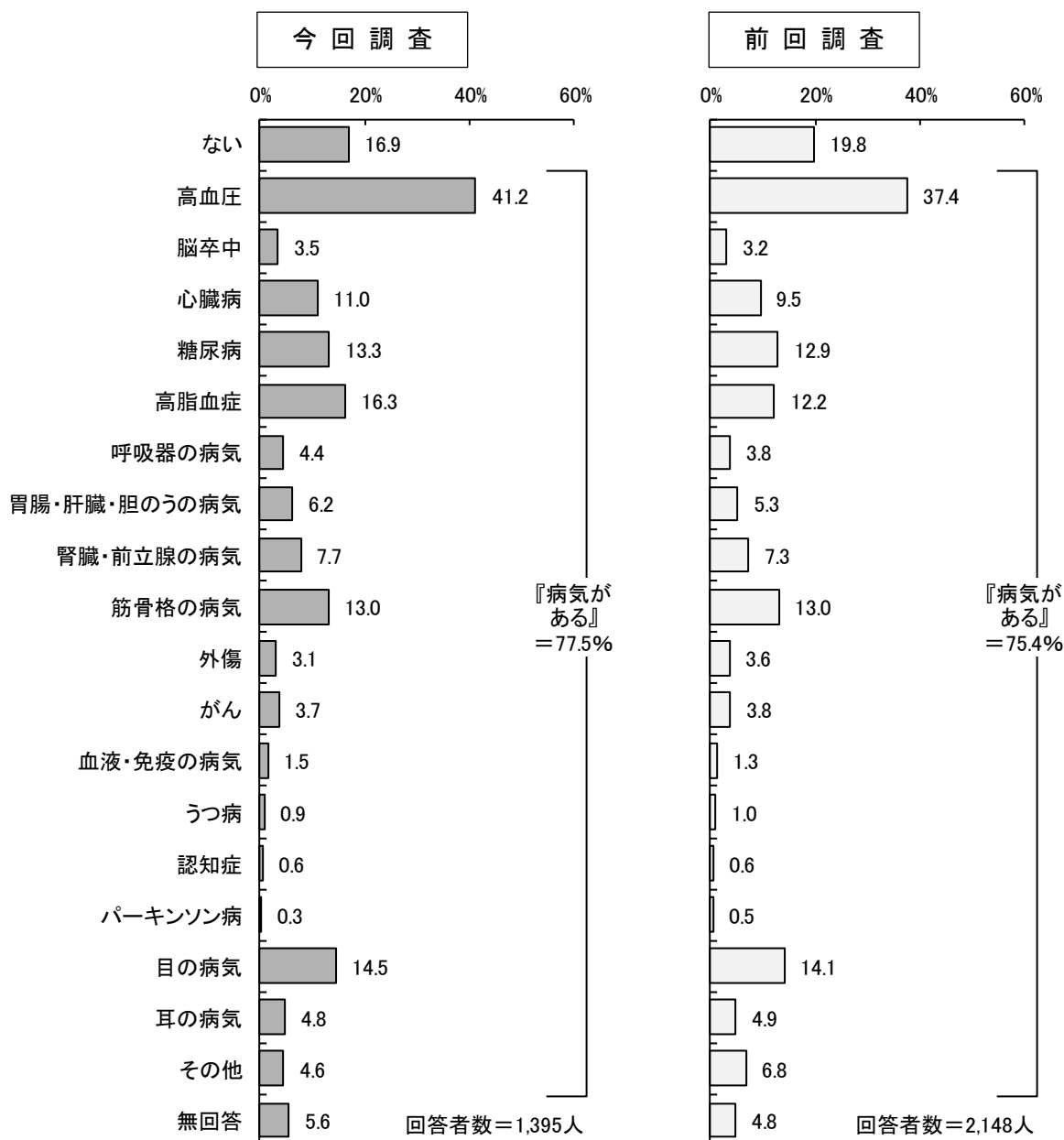
(5) 治療中又は後遺症のある病気

問10(7) 現在治療中、又は後遺症のある病気はありますか。

(あてはまるものすべてに○)

- 治療中又は後遺症のある病気について、「高血圧」41.2%が最も高く、次いで「高脂血症（脂質異常）」16.3%、「目の病気」14.5%、「糖尿病」13.3%、「筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）」13.0%、「心臓病」11.0%と続いています。一方、「ない」は16.9%となっています。
- 前回調査と比較すると、「高脂血症（脂質異常）」が4.1ポイント高くなり、「ない」は2.9ポイント低くなっています。

図43 治療中又は後遺症のある病気



※『病気がある』=100.0%-「ない」-「無回答」

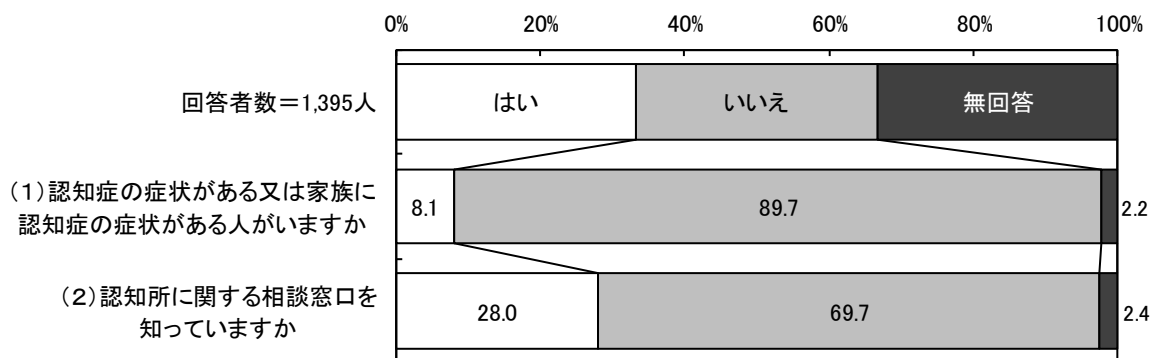
(6) 認知症の有無と相談窓口の把握

問11 (1) 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか。

問11 (2) 認知症に関する相談窓口を知っていますか。(それぞれ1つに○)

- “(1) 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか” は、「いいえ」89.7%、「はい」は8.1%で1割近くとなっています。
- “(2) 認知症に関する相談窓口を知っていますか” は、「いいえ」が69.7%で約7割となっています。「はい」は28.0%で3割近くとなっています。

図4.4 認知症の有無と相談窓口の把握



あきる野市 介護予防・日常生活圏域二一ズ調査

ーご記入にあたってのお願いー

- ・ この調査は、**封筒のあて名の方ご本人**について回答をお願いします。できるだけあて名のご本人が回答してください。
- ・ あて名のご本人がご病気等でお答えになれない場合、**ご家族の方などがお手伝いするか、ご本人の代わりに回答**してくださいませますようお願いいたします。
- ・ 質問の指示にしたがって、番号を○で囲むなどしてください。
- ・ この調査は無記名です。調査票や封筒に、差出人のご住所、お名前等を書く必要はありません。

◆お問合せ先

あきる野市 高齢者支援課 介護保険係

電話：042-558-1111【内線2634】

◆回答の締切

同封の返信用封筒に入れて、

令和2年2月14日（金）までに ポストに投かんしてください

●ここから質問がはじまります●

問1 はじめに、この調査票に記入される方はどなたですか。（1つに○）

1. あて名のご本人が記入
2. ご家族が記入（あて名のご本人からみたら続柄： ）
3. その他

問2 あなた（あて名のご本人）の性別と令和2年1月1日現在の年齢をお答えください。

1. 男性	2. 女性	満（ ）歳	※年齢を記入してください
-------	-------	-------	--------------

問3 お住まいの地区に○をしてください。（1つに○）

1. 山田	11. 籠谷	21. 瀬戸岡	31. 雨間
2. 上ノ台	12. 入野	22. 原小宮	32. 野辺
3. 網代	13. 深沢	23. 原小宮1～2丁目	33. 小川
4. 伊奈	14. 戸倉	24. 秋川1～6丁目	34. 小川東1～3丁目
5. 横沢	15. 乙津	25. 引田	35. 二宮
6. 三内	16. 養沢	26. 淵上	36. 二宮東1～3丁目
7. 五日市	17. 高尾	27. 上代継	37. 平沢
8. 小中野	18. 小峰台	28. 下代継	38. 平沢東1丁目
9. 小和田	19. 草花	29. 牛沼	39. 平沢西1丁目
10. 留原	20. 菅生	30. 油平	40. 切欠
			41. 秋留1～5丁目

問4 あなたのご家族や生活状況について

(1) 家族構成をお教えください。（1つに○）

1. 1人暮らし
2. 夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上)
3. 夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下)
4. 息子・娘との2世帯
5. その他

(2) あなたは、要介護認定を受けていますか。（1つに○）

1. 要支援1	3. 要介護1	8. わからない
2. 要支援2	4. 要介護2	9. 受けていない
	5. 要介護3	
	6. 要介護4	
	7. 要介護5	

(3) あなたは、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。（1つに○）

1. 介護・介助は必要ない →次ページ(4)へ
2. 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない →次ページ①へ
3. 現在、何らかの介護を受けている →次ページ①②へ (介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む)

【(3)で「1.介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

①介護・介助が必要になった主な原因は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

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

【(3)で「3.現在、何らかの介護を受けている」の方のみ】

②主にどなたの介護・介助を受けていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|-------------|----------------|
| 1. 配偶者(夫・妻) | 5. 孫 |
| 2. 息子 | 6. 兄弟・姉妹 |
| 3. 娘 | 7. 介護サービスのヘルパー |
| 4. 子の配偶者 | 8. その他 () |

(4)現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(1つに○)

- | | | |
|----------|--------|-------------|
| 1. 大変苦しい | 3. ふつう | 4. ややゆとりがある |
| 2. やや苦しい | | 5. 大変ゆとりがある |

(5)お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか。(1つに○)

- | |
|------------------|
| 1. 持家 (一戸建て) |
| 2. 持家 (集合住宅) |
| 3. 公営賃貸住宅 |
| 4. 民間賃貸住宅 (一戸建て) |
| 5. 民間賃貸住宅 (集合住宅) |
| 6. 借家 |
| 7. その他 |

問5 からだを動かすことについて

(1)階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|---------|
| 1. できるし、している | 3. できない |
| 2. できるけどしていません | |

(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つに○)

- | |
|----------------|
| 1. できるし、している |
| 2. できるけどしていません |
| 3. できない |

(3)15分位続けて歩いていますか。(1つに○)

- | |
|----------------|
| 1. できるし、している |
| 2. できるけどしていません |
| 3. できない |

(4)過去1年間に転んだ経験がありますか。(1つに○)

- | |
|----------|
| 1. 何度もある |
| 2. 1度ある |
| 3. ない |

(5)転倒に対する不安は大きいですか。(1つに○)

- | |
|-------------|
| 1. とても不安である |
| 2. やや不安である |
| 3. あまり不安でない |
| 4. 不安でない |

(6)週に1回以上は外出していますか。(1つに○)

- | |
|--------------|
| 1. ほとんど外出しない |
| 2. 週1回 |
| 3. 週2～4回 |
| 4. 週5回以上 |

(7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(1つに○)

- 1. とても減っている
- 2. 減っている
- 3. あまり減っていない
- 4. 減っていない

(8) 外出を控えていますか。(1つに○)

- 1. はい →下の①へ
- 2. いいえ →(9)へ

①外出を控えている理由は、次のどれですか。(あてはまるものすべてに○)

- 1. 病氣 (のびそくちやう しょうかい)
- 2. 障害 (脳卒中の後遺症など)
- 3. 足腰などの痛み
- 4. トイレの心配(失禁など)
- 5. 耳の障害 (聞こえの問題など)
- 6. 目の障害
- 7. 外での楽しみがない
- 8. 経済的に出られない
- 9. 交通手段がない
- 10. その他 ()

(9) 外出する際の移動手段は何ですか。(あてはまるものすべてに○)

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

④ 食べることについて

(1) 身長・体重をご記入ください。

身長 () cm 体重 () kg

(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(1つに○)

- 1. はい
- 2. いいえ

(3) お茶や汁物等でむせることがありますか。(1つに○)

- 1. はい
- 2. いいえ

(4) 口の渇きが気になりますか。(1つに○)

- 1. はい
- 2. いいえ

(5) 歯磨き(人にやらしてもらった場合も含む)を毎日していますか。(1つに○)

- 1. はい
- 2. いいえ

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

- 1. 自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用
- 2. 自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし
- 3. 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用
- 4. 自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし

①噛み合わせは良いですか。(1つに○)

- 1. はい
- 2. いいえ

② [(6) で「1. 自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」「3. 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」の方のみ]
毎日入れ歯の手入れをしていますか。(1つに○)

- 1. はい
- 2. いいえ

(7) 直近6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。(1つに○)

- 1. はい
- 2. いいえ

(8) どなたかと食事をとにもする機会はありますか。(1つに○)

- 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

問7 毎日の生活について

(1) 物忘れが多いと感じますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(2) 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つに○)

1. はい
2. いいえ

(3) 今日が何月何日かわからない時がありますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(4) バスや電車を使って1人で外出していますか。(自家用車でも可)(1つに○)

1. できるし、している
2. できるだけしていない
3. できない

(5) 自分で食品・日用品の買物をしていますか。(1つに○)

1. できるし、している
2. できるだけしていない
3. できない

(6) 自分で食事の用意をしていますか。(1つに○)

1. できるし、している
2. できるだけしていない
3. できない

(7) 自分で請求書の支払いをしていますか。(1つに○)

1. できるし、している
2. できるだけしていない
3. できない

(8) 自分で預貯金の出し入れをしていますか。(1つに○)

1. できるし、している
2. できるだけしていない
3. できない

(9) 年金などの書類(役所や病院などに出す書類)が書けますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(10) 新聞を読んでいますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(11) 本や雑誌を読んでいますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(12) 健康についての記事や番組に関心がありますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(13) 友人の家を訪ねていますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(14) 家族や友人の相談にのっていますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(15) 病人を見舞うことができますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(16) 若い人に自分から話しかけることがありますか。(1つに○)

1. はい
2. いいえ

(17) 趣味はありますか。(1つに○)

1. 趣味あり → ()
2. 思いつかない、ない

(18) 生きがいがありますか。(1つに○)

1. 生きがいあり → ()
2. 思いつかない、ない

問8 地域での活動について

(1) 以下のような会・グループ等にとどのくらいの頻度で参加していますか。
(①～⑧それぞれ1つに○)

	週4回以上	週2回～3回	週1回	月1回～3回	年に1回	参加していない
【記入例】				④	5	6
①ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6
②ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6
③スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5	6
④趣味関係のグループ	1	2	3	4	5	6
④学習・教養サークル	1	2	3	4	5	6
⑤いきいき元気づくり事業 (はつらっ元気アップ教室など)	1	2	3	4	5	6
⑥高齢者クラブ	1	2	3	4	5	6
⑦町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑧収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

(2) 地域住民の有志によって、健康づくりの活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきとした地域づくりを進めるとしたら、

①あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか。
(1つに○)

1. ぜひ参加したい	4. 既に参加している
2. 参加してもよい	
3. 参加したくない	

②あなたはその活動に企画・運営(お世話役)として参加してみたいと思いますか。(1つに○)

1. ぜひ参加したい	4. 既に参加している
2. 参加してもよい	
3. 参加したくない	

問9 あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。
(1) あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる相手を教えてください。
(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者	5. 近隣
2. 同居の子ども	6. 友人
3. 別居の子ども	7. その他()
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	8. そのような人はいない

(2) あなたが心配事や愚痴(ぐち)を聞いてあげる相手を教えてください。
(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者	5. 近隣
2. 同居の子ども	6. 友人
3. 別居の子ども	7. その他()
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	8. そのような人はいない

(3) あなたが病気で数日間入院したときに、看病や世話をしてくれる相手を教えてください。(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者	5. 近隣
2. 同居の子ども	6. 友人
3. 別居の子ども	7. その他()
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	8. そのような人はいない

(4) あなたが看病や世話をしてあげる相手を教えてください。
(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者	5. 近隣
2. 同居の子ども	6. 友人
3. 別居の子ども	7. その他()
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	8. そのような人はいない

(5) 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手を教えてください
(あてはまるものすべてに○)

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

(6) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(1つに○)

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

(7) この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。同じ人には何度会っても1人と数えることとします。(1つに○)

1. 0人 (いない) 2. 1～2人 4. 6～9人
3. 3～5人 5. 10人以上

(8) よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 近所・同じ地域の人 5. 趣味や関心が同じ友人
2. 幼なじみ 6. ボランティア等の活動での友人
3. 学生時代の友人 7. その他
4. 仕事での同僚・元同僚 8. いない

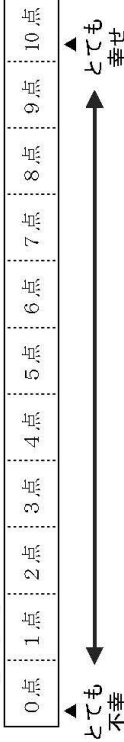
問10 健康について

(1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(1つに○)

1. とても良い 2. まあ良い 3. あまり良くない 4. 良くない

(2) あなたは、現在のどの程度幸せですか。

「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、1つに○をしてください。



(3) この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

(4) この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

(5) お酒は飲みますか。(1つに○)

1. ほぼ毎日飲む 3. ほとんど飲まない
2. 時々飲む 4. もともと飲まない

(6) タバコは吸っていますか。(1つに○)

1. ほぼ毎日吸っている 3. 吸っていたがやめた
2. 時々吸っている 4. もともと吸っていない

(7) 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. ない 11. 外傷 (転倒・骨折等)
2. 高血圧 12. がん (悪性新生物)
3. 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
4. 心臓病 13. 血液・免疫の病気
5. 糖尿病 14. うつ病
6. 高脂血症 (脂質異常)
7. 呼吸器の病気 (肺炎や気管支炎等)
8. 胃腸・肝臓・胆のうの病気 15. 認知症 (アルツハイマー病等)
9. 腎臓・前立腺の病気 16. パーキンソン病
10. 筋骨格の病気 (骨粗しょう症、関節症等) 17. 目の病気
18. 耳の病気
19. その他 ()

問11 認知症にかかる相談窓口の把握について

(1) 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

(2) 認知症に関する相談窓口を知っていますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

■■■■以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。■■■■

あきる野市介護予防・日常生活圏域二一ズ調査
報 告 書

令和2年3月

発 行 あきる野市 高齢者支援課
〒197-0814 東京都あきる野市二宮 350
TEL : 042-558-1111 (代)
FAX : 042-558-1172
