

プライバシーの保護

本調査では、GPS 機器を用いて緯度経度のデータを取らせて頂きます。緯度経度のデータを用いて分析を行いますので、皆様のご自宅や出かけた場所の住所などを特定することはありません。また、GPS 機器の整理番号を用いてデータを管理しますので、個人を特定することはありません。

なお、日常活動範囲を客観的にご確認いただき、日々の生活の参考にしていただけるように、調査結果は個別にお返しいたします。

調査にご協力いただくことは任意ですが、何卒ご協力をお願い申し上げます。

連絡先：

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所
高齢者健康増進事業支援室
「豊島区シニア心と体の健康調査」係

〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2
電話番号 03-3964-3241 (内線 4243)
受付時間：9時30分～17時

平成26年度 豊島区シニア 心と体の健康調査 日常活動範囲調査 結果報告書

測定期間： 2014/11/17

受付番号

5

お名前

様

2014/11/24

この度は、日常活動範囲調査にご協力いただき、ありがとうございました。
本調査の結果は、今後の豊島区内での介護予防や健康づくり活動に活かしていきたいと考えております。簡単ではございますが、みなさまの活動範囲に関するデータをお返しいたします。

この結果は、1週間持ち歩いて頂いたGPS機器のデータを基に、6時から18時までの活動範囲を、ご自宅からの距離に応じて計算しています。

- ・ご自宅
- ・ご近所： 1km以内
- ・区内相当： 3km以内
- ・区外以上： 3km以上
- ・不明： つけ忘れ、圏外など

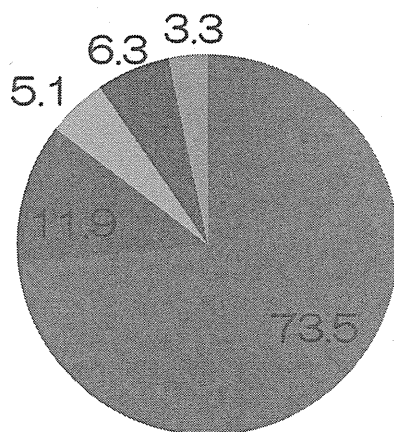
※移動中など電波状況により、データが取れていない場合があります。

あなたの活動範囲

ご自宅	73.5 %
ご近所	11.9 %
区内相当	5.1 %
区外以上	6.3 %
不明	3.3 %

今回の調査における平均

ご自宅	69.9 %
ご近所	11.3 %
区内相当	5.3 %
区外以上	8.3 %
不明	5.2 %



- ご自宅
- ご近所
- 区内相当
- 区外以上
- 不明

結果に対するコメント

あなたの活動範囲は、平均と比較して、ご自宅が3.6%多く、ご近所が0.6%多く、区内相当が0.2%少なく、区外以上が2.0%少ない結果でした。

受付番号
様

日常活動範囲調査に関するお知らせ

この度は、「豊島区シニア心と体の健康調査」に伴う「日常活動範囲調査」にご協力いただき誠にありがとうございます。

お返しいただいた GPS 機器のデータを確認致しましたところ、電波状況等により、様のデータが正しく収集されておりました。

つきましては、会場でお答えいただいた身体活動質問票の結果をお返しさせていただきます。これは、皆様が日常生活の中でどのように体を動かしているかを調べたものです。平均的な一日のうち、強い身体活動、中程度の身体活動、歩行を行っている時間および座位の時間を算出しております。本会場調査における平均値もお示ししてありますので、身体活動量の目安としてご査収いただきますようお願い申し上げます。

今後とも、当センター研究所の研究事業へのご協力を、引き続き何卒よろしくお願い致します。

お問い合わせ先

〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2

東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室

電話：03-3964-3241（代）（内線：4243）担当：林、江尻

お問い合わせ時間：平日午前 9 時 30 分～午後 5 時

平成26年度 豊島区シニア 心と体の健康調査 身体活動量調査 結果報告書

受付番号

お名前

様

この度は、調査にご協力いただきありがとうございました。
この調査は、1日にどのくらいの時間体を動かしているかを調べたものです。

強い身体活動：身体的にきついと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動
(重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギングなど)

中程度の身体活動：身体的にやや負担がかかり、少し息がはずむような活動
(軽い荷物の運搬、子どもとの鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐことなど)

歩行：10分以上続けて歩くこと
(仕事や日常生活で歩くこと、移動、趣味や運動としてのウォーキング、散歩など全て)

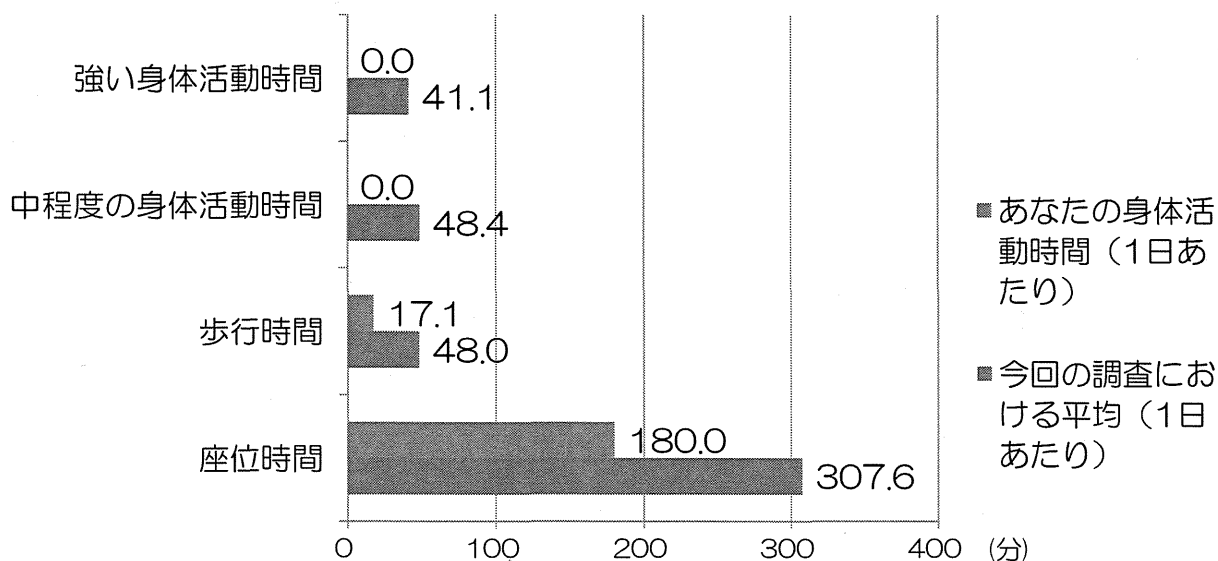
座位：座ったり寝転んだりしていること
(机に向かう、友人とおしゃべりをする、読書する、寝転んでテレビを見るなど)

あなたの身体活動時間 (1日あたり)

強い身体活動時間	0.0 分
中程度の身体活動時間	0.0 分
歩行時間	17.1 分
座位時間	180.0 分

今回の調査における平均 (1日あたり)

強い身体活動時間	41.1 分
中程度の身体活動時間	48.4 分
歩行時間	48.0 分
座位時間	307.6 分



コメント

あなたの身体活動時間は、平均と比較して、強い身体活動が41.1分少なく、中程度の身体活動が48.4分少なく、歩行が30.9分少なく、座位が127.6分少ない結果でした。

まちづくり検討会議へ向けた準備会

実施日および場所

- ・ 平成 26 年 12 月 15 日（月） 13 : 00 ~ 15 : 00
- ・ 場所 : 大正大学 1 号館 2 階小会議室

出席者

- ・ 豊島区保健福祉部高齢者福祉課
- ・ 菊かおる園高齢者相談センター
- ・ 区民ひろば西巣鴨第一
- ・ 大正大学
- ・ NPO 法人コミュニティランドスケープ
- ・ 東京都健康長寿医療センター研究所・厚生労働省研究班

-----次第-----

- 挨拶・顔合わせ
- 開催趣旨説明
- 研究所より展開案・スケジュール提示
- 各部署での意見交換
- 検討会へ向けて

まちづくり検討会議へ向けた準備会

実施日および場所

- ・ 平成 27 年 1 月 19 日 (月) 16 : 30 ~ 18 : 00
- ・ 場所 : 大正大学 鴨台プロジェクトセンター会議室

出席者

- ・ 豊島区保健福祉部高齢者福祉課
- ・ 菊かおる園高齢者相談センター
- ・ 区民ひろば西巣鴨第一
- ・ 大正大学
- ・ NPO 法人コミュニティランドスケープ
- ・ 東京都健康長寿医療センター研究所・厚生労働省研究班

-----次第-----

- 前回の振り返りと本日の到達目標の確認
- 「健康長寿 ALL TOSHIMA サポーターの集い (仮)」について
 - ・ 名称
 - ・ 内容・進め方
 - ・ 募集方法
- 検討会議メンバーについて

まちづくり検討会議

実施日および場所

- ・ 平成 27 年 1 月 26 日（月） 16：30～18：00
- ・ 場所：区民ひろば巣鴨第一 会議室

出席者

- ・ 豊島区保健福祉部高齢者福祉課
- ・ 菊かおる園高齢者相談センター
- ・ 区民ひろば西巣鴨第一
- ・ 大正大学
- ・ 豊島区民社会福祉協議会 CSW
- ・ NPO 法人コミュニティランドスケープ
- ・ 東京都健康長寿医療センター研究所・厚生労働省研究班

-----次第-----

- 研究趣旨説明
- 「健康長寿のまち、すがもの集い」について
 - ・ 内容
 - ・ 進め方
- 検討会議メンバーについて

まちづくり検討会議

実施日および場所

- ・ 平成 27 年 2 月 16 日（月） 13：30～15：30
- ・ 場所：区民ひろば西巢鴨第一 会議室

出席者

- ・ 豊島区保健福祉部高齢者福祉課
- ・ 菊かおる園高齢者相談センター
- ・ 区民ひろば西巢鴨第一
- ・ 大正大学
- ・ 豊島区民社会福祉協議会 CSW
- ・ NPO 法人コミュニティランドスケープ
- ・ 豊島区介護予防サポーター
- ・ 東京都健康長寿医療センター研究所・厚生労働省研究班
- ・

本日の到達目標

- ・「集い」の進行内容と目的・到達目標の確認

-----次第-----

「健康長寿のまち、すがもの集い」について

- ・ 前回までの決定内容の確認
- ・ 進め方
- ・ 各役回りについて

平成26年度厚生労働科学研究事業(長寿科学研究開発事業)

健康長寿のまち・ まちづくりサポーターの集い

東京都健康長寿医療センター研究所では、これから西巢鴨地域をモデル地域として、住民の方との地域活動を通じて、まちづくりを進めていく予定です。

「健康長寿のまち・すがもの集い」は、この取組の目的と計画について知っていただき、応援いただける方が増えるように開催するものです。少しでも興味のある方ならどなたでもご参加いただけます。ふるってご参加ください。

日時

平成27年3月3日(火)
9時30分～12時30分

場所

大正大学
5号館5階551教室

プログラム(予定)

対象

豊島区在住・在勤の方
各種サポーターの方

【基調講演】 (敬称略)

東京都健康長寿医療センター研究所
研究副部長 大淵修一

費用

無料

【パネルディスカッション】

「明るい高齢社会を目指して
～それぞれが主役、地域で生活すること～」
(予定)

定員

100名(応募状況によって
抽選となる場合がございます)

〈パネリスト〉

東京都健康長寿医療センター研究所
研究部長 藤原佳典

申込み

豊島区保健福祉部
高齢者福祉課介護予防係
☎03-3981-1564

大正大学人間学部社会福祉学科
教授 宮崎牧子

NPO法人コミュニティランドスケープ
榎野光路

ほか

【主催】東京都健康長寿医療センター研究所

【後援】豊島区

【研究協力(まちづくり検討会議)】

大正大学・NPO法人コミュニティランドスケープ・菊かおる園高齢者総合相談センター・
区民ひろば西巢鴨第一・巢鴨地域担当CSW

すがもから始まる 新しいまちづくり

基調講演



(敬称略)

大淵修一

東京都健康長寿医療
センター研究所
研究副部長

超高齢社会では地域が一体となった健康づくりがますます重要になってきています。しかしながら、具体的にどのように進めたら良いのかについてはいずれの自治体も手探りの状態です。

「健康長寿のまち・すがもの集い」では、私たち研究所をはじめ巣鴨地域で活動する方から色々な意見を聞いていただき、健康づくりのために個々で出来る活動を住人の皆様と一緒に考えたいと思います。

パネルディスカッション



藤原佳典

東京都健康長寿医療
センター研究所
研究部長



宮崎牧子

大正大学
人間学部社会福祉
学科 教授



榎野光路

NPO法人コミュニティ
ランドスケープ代表



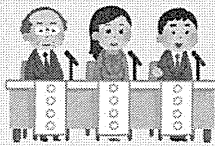
**西巣鴨近隣
住民の方**

研究計画

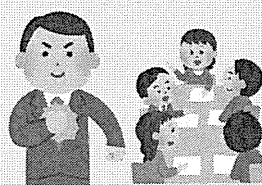
まちづくり検討会議発足
H26年12月から



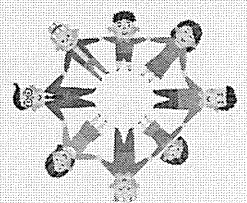
健康長寿のまち・すがも
サポーターの集い開催
H27年3月3日



リーダー養成講座開催
H27年5月頃予定



地域づくり開始
H27年9月頃予定



アクセスマップ

【電車をご利用の場合】

- 都営地下鉄三田線・・・西巣鴨駅下車 徒歩2分
- JR埼京線・・・板橋駅東口下車 徒歩10分
- 都電荒川線・・・新庚申塚駅又は庚申塚駅下車 徒歩7分

【バスをご利用の場合】

- 池袋駅東口から都バス・・・堀割バス停下車 徒歩2分
- 6番乗り場 西新井駅前行き、北車庫前行き、新田一丁目行き
- 7番乗り場 浅草雷門行き(王子駅前経由)
- 11番乗り場 浅草寿町行き(巣鴨駅前経由)
- 12番乗り場 とげぬき地藏(巣鴨車庫前)行き



お問合せ先(お申込み先ではありません)

東京都健康長寿医療センター研究所 高齢者健康増進事業支援室 ☎(03)3964-3241(内線4242)

平成 26 年度厚生労働科学研究事業（長寿科学研究開発事業）
健康長寿のまち・すがもサポーターの集い

日時：平成 27 年 3 月 3 日（火）9：00～12：30

場所：大正大学 5 号館 5 階 551 教室

主催：東京都健康長寿医療センター研究所（厚生労働省研究班）

後援：豊島区保健福祉部高齢者福祉課介護予防係

研究協力：大正大学、NPO 法人コミュニティランドスケープ、
菊かおる園高齢者総合相談センター、区民ひろば西巣鴨、巣鴨地域
担当 CSW

-----プログラム-----

- (1) 挨拶（9：30）
- (2) 基調講演（9：40～10：30）
「地域で育てる健康寿命」
【講師】東京都健康長寿医療センター研究所 研究副部長 大淵 修一
- (3) 休憩（10：30～10：40）
- (4) パネルディスカッション（10：40～12：00）
明るい高齢社会を目指して～それぞれが主役、地域で生活すること～
【コーディネーター】
藤原 佳典（東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長）
【パネリスト】
下田 一正 氏（豊島区介護予防サポーター）
清水 永江 氏（豊島区介護予防サポーター）
榊野 光路 氏（NPO 法人コミュニティランドスケープ代表）
宮崎 牧子 氏（大正大学人間学部社会福祉学科教授）
- (5) 事務連絡（12：00～12：10）
- (6) 閉会挨拶（12：10）
直江 太（豊島区保健福祉部高齢者福祉課長）

健康長寿のまち・すがもサポーターの集い

アンケート

本日は、健康長寿のまち・すがもサポーターの集いにご参加いただき、ありがとうございました。
誠に恐れいりますが以下のアンケートへのご協力を何卒お願いいたします。
※お名前、ご住所など個人情報は差支えない範囲でご記入ください。

I. 本日の「健康長寿のまち・すがもサポーターの集い」の満足度についてお伺いします。

①「健康長寿のまち・すがもサポーターの集い」の内容について

1. 非常によかった 2. よかった 3. どちらともいえない
4. あまりよくなかった 5. よくなかった

②基調講演の満足度についてお伺いします。

1. 非常によかった 2. よかった 3. どちらともいえない
4. あまりよくなかった 5. よくなかった

③パネルディスカッションの満足度についてお伺いします。

1. 非常によかった 2. よかった 3. どちらともいえない
4. あまりよくなかった 5. よくなかった

④パネルディスカッションについて誰の話に興味を持ちましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. 藤原氏 (研究所) 2. 下田氏 (サポーター) 3. 清水氏 (サポーター)
4. 榎野氏 (NPO) 5. 宮崎氏 (大正大学)

II. 趣旨内容についての理解

①今後、豊島区で行う研究の趣旨内容について理解できましたか。

1. よく理解できた 2. 理解できた 3. どちらともいえない
4. あまり理解できなかった 5. 理解できなかった

②今後、豊島区で行うまちづくりの趣旨について理解できましたか。

1. よく理解できた 2. 理解できた 3. どちらともいえない
4. あまり理解できなかった 5. 理解できなかった

III. 本日まで参加されて

①本日参加されて、介護予防に対する認識は変わりましたか。

1. 非常に変わった 2. 変わった 3. どちらともいえない
4. あまり変わらない 5. 変わらない

②あなたはリーダー養成講座に参加してみたいですか。

1. ぜひ参加したい 2. 参加してみたい 3. 参加したくない

裏面せり覧ください

IV.皆様についてお伺いします。

ふりがな ● お名前	
● 所属	1. 介護予防サポーター 2. 大正大学 3. 西巣鴨在住の方 4. 豊島区地域在住の方 5. その他 ()
● 性別	1. 男性 2. 女性
● お住まい	東京都豊島区
● お電話番号	

①あなたはボランティア活動や地域活動に参加していますか。

1. はい 2. いいえ

②どのような活動に興味がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 運動教室 2. 絵本読み聞かせ 3. 認知機能低下予防教室
4. 地域ボランティア 5. その他 ()

V. 個人情報の使用について

①今後、区・研究所から介護予防事業に関するご案内をさせて頂いてもよろしいですか。

1. はい 2. いいえ

VI.その他、感想やご意見・ご要望などあればお書きください。

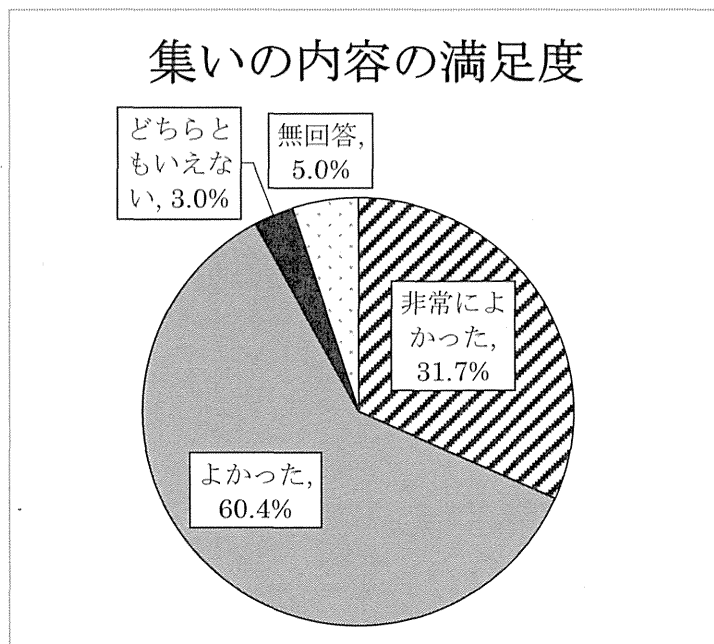
ご協力ありがとうございました。

健康長寿のまち・すがもサポーターの集いアンケート結果

I. 「健康長寿のまち・すがもサポーターの集い」の満足度について

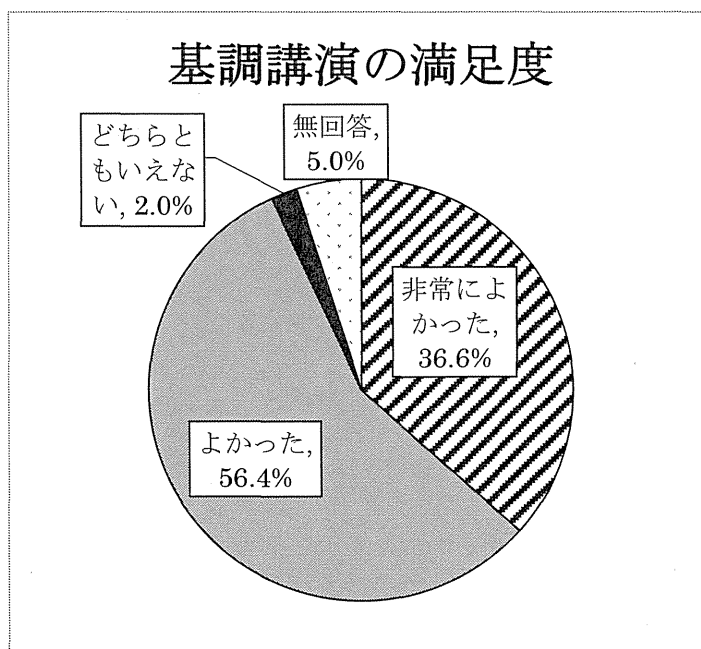
① 「健康長寿のまち・すがもサポーターの集い」の内容について

1. 非常によかった
2. よかった
3. どちらともいえない
4. あまりよくなかった
5. よくなかった



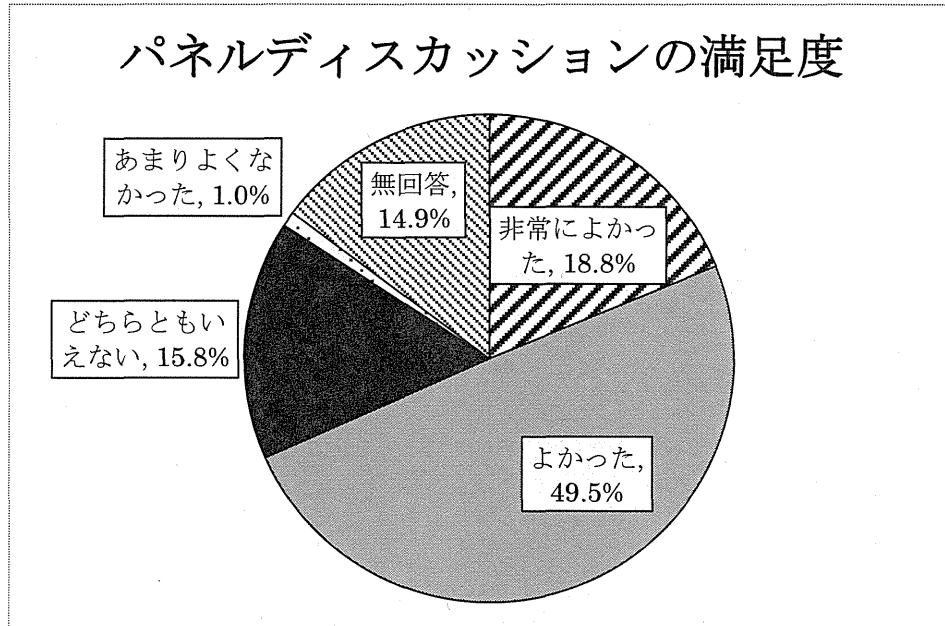
② 基調講演の満足度について

1. 非常によかった
2. よかった
3. どちらともいえない
4. あまりよくなかった
5. よくなかった



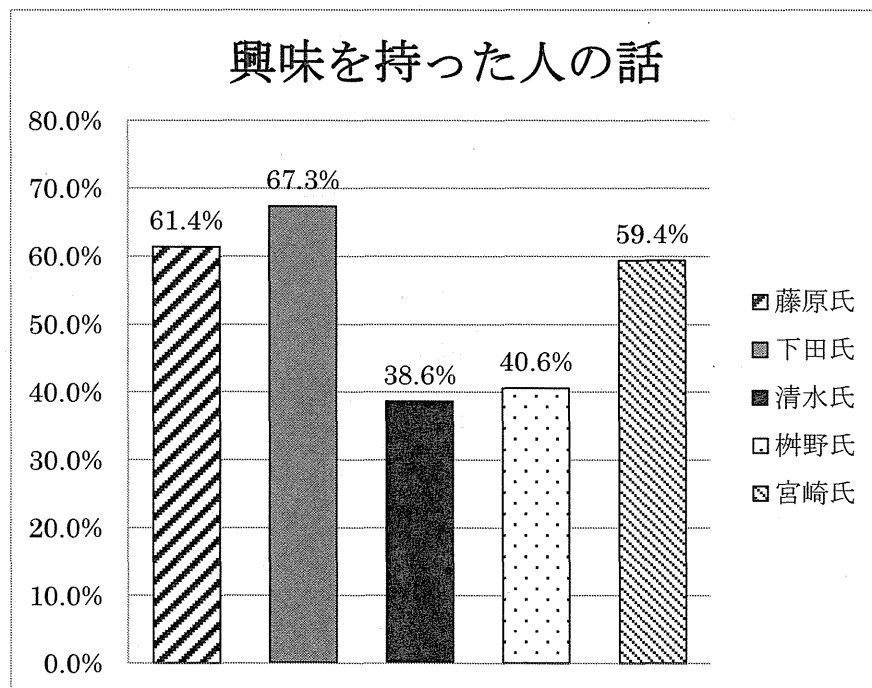
③パネルディスカッションの満足度について

1. 非常によかった 2. よかった 3. どちらともいえない
4. あまりよくなかった 5. よくなかった



④パネルディスカッションについて誰の話に興味を持ちましたか。(あてはまるものすべてに○)

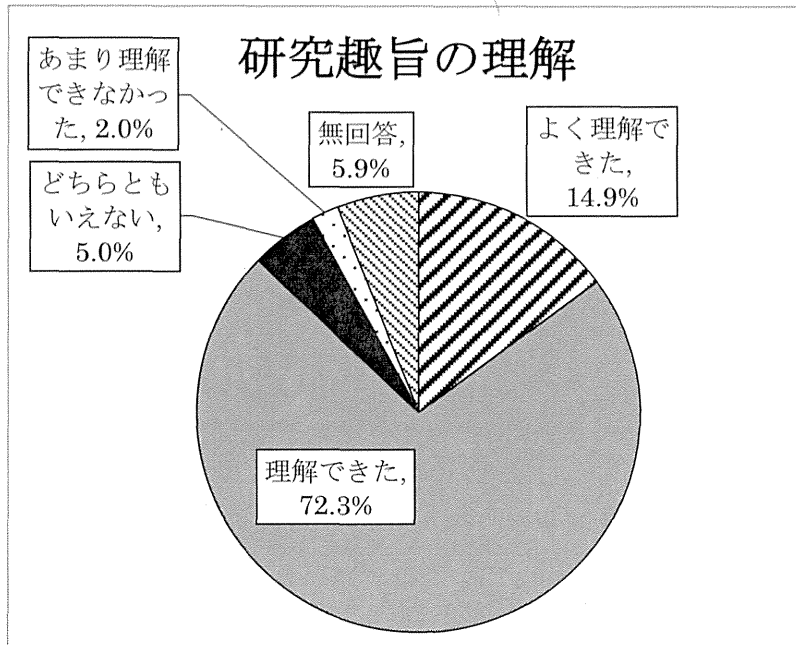
1. 藤原氏 (研究所) 2. 下田氏 (サポーター) 3. 清水氏 (サポーター)
4. 榎野氏 (NPO) 5. 宮崎氏 (大正大学)



II. 趣旨内容の理解について

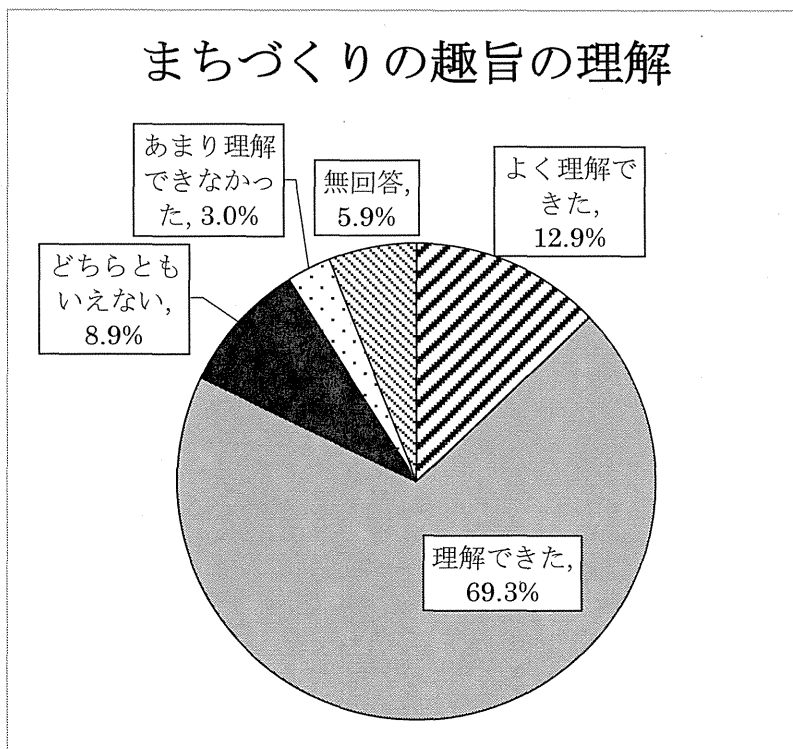
①今後、豊島区で行う研究の趣旨内容について

1. よく理解できた
2. 理解できた
3. どちらともいえない
4. あまり理解できなかった
5. 理解できなかった



②今後、豊島区で行うまちづくりの趣旨について

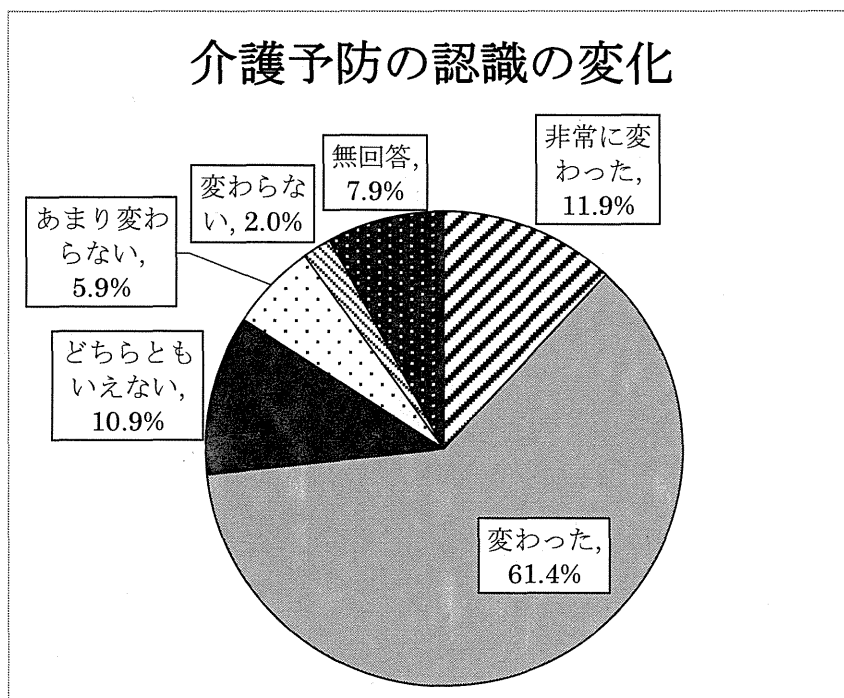
1. よく理解できた
2. 理解できた
3. どちらともいえない
4. あまり理解できなかった
5. 理解できなかった



Ⅲ. 本日まで参加されて

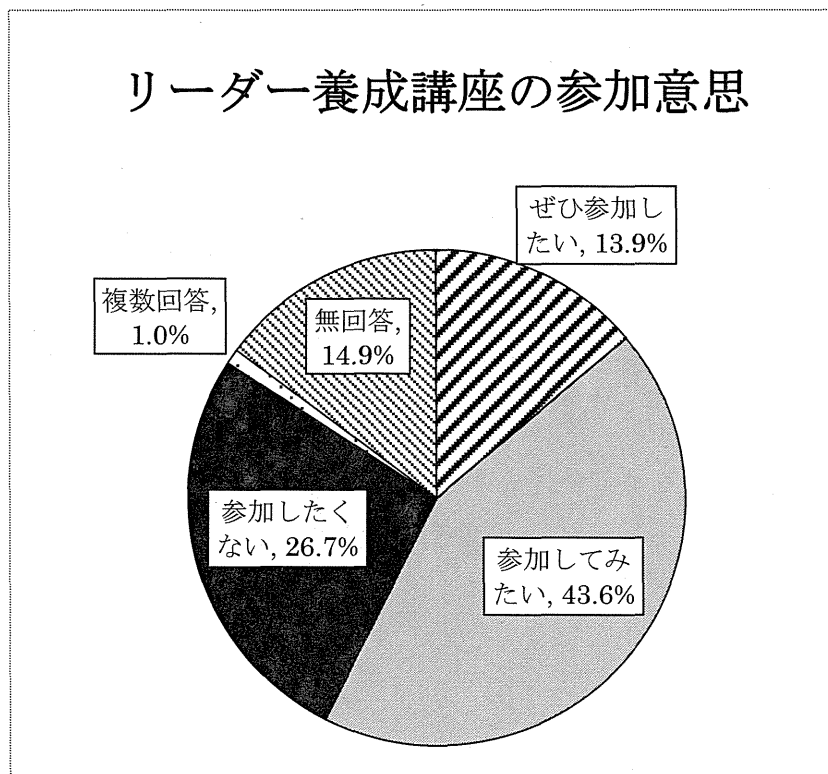
①本日参加されて、介護予防に対する認識は変わりましたか。

1. 非常に変わった
2. 変わった
3. どちらともいえない
4. あまり変わらない
5. 変わらない



②あなたはリーダー養成講座に参加してみたいですか。

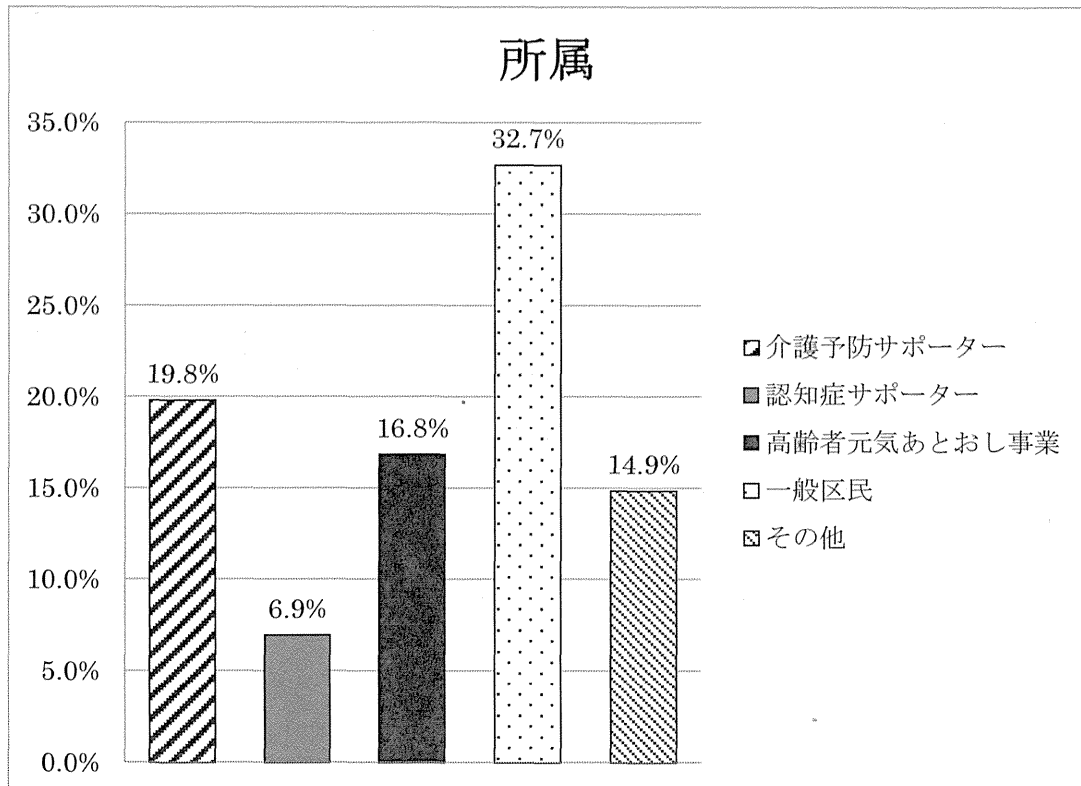
1. ぜひ参加したい
2. 参加してみたい
3. 参加したくない



IV. 皆様について

● 所属

1. 介護予防サポーター
2. 認知症サポーター
3. 高齢者元気あとおし事業
4. 一般区民の方
5. その他



その他内容

地域福祉サポーター

介護者の会、認知症予防（よみ聞かせ）

民生委員

地域福祉サポーター、産業カウンセラー協会カウンセラー

区内 NPO

大正大学生

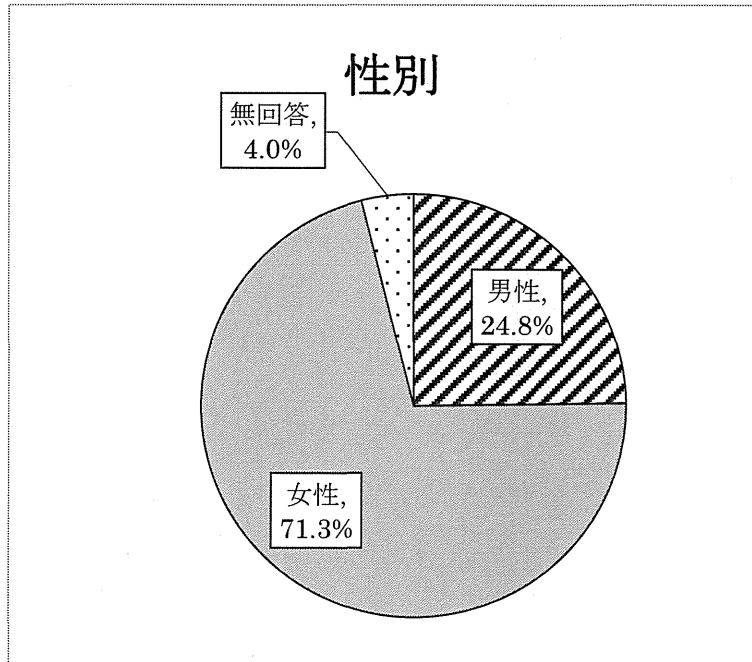
巣鴨庚申塚まちづくりを考える会

帝京大学区サクセスプレエイジング講習参加メンバー

東京都鍼灸師会

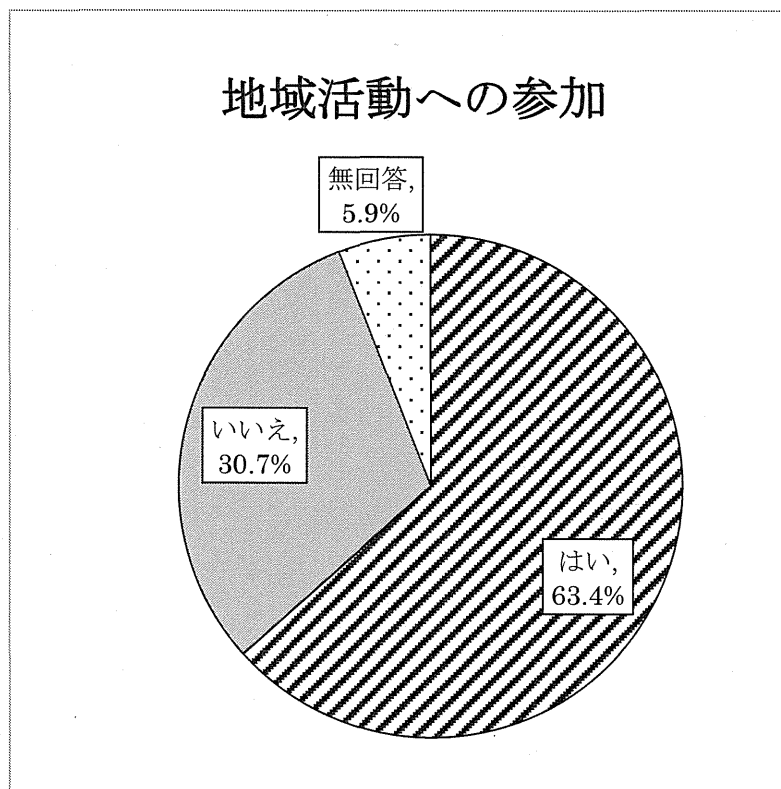
● 性別

1. 男性 2. 女性



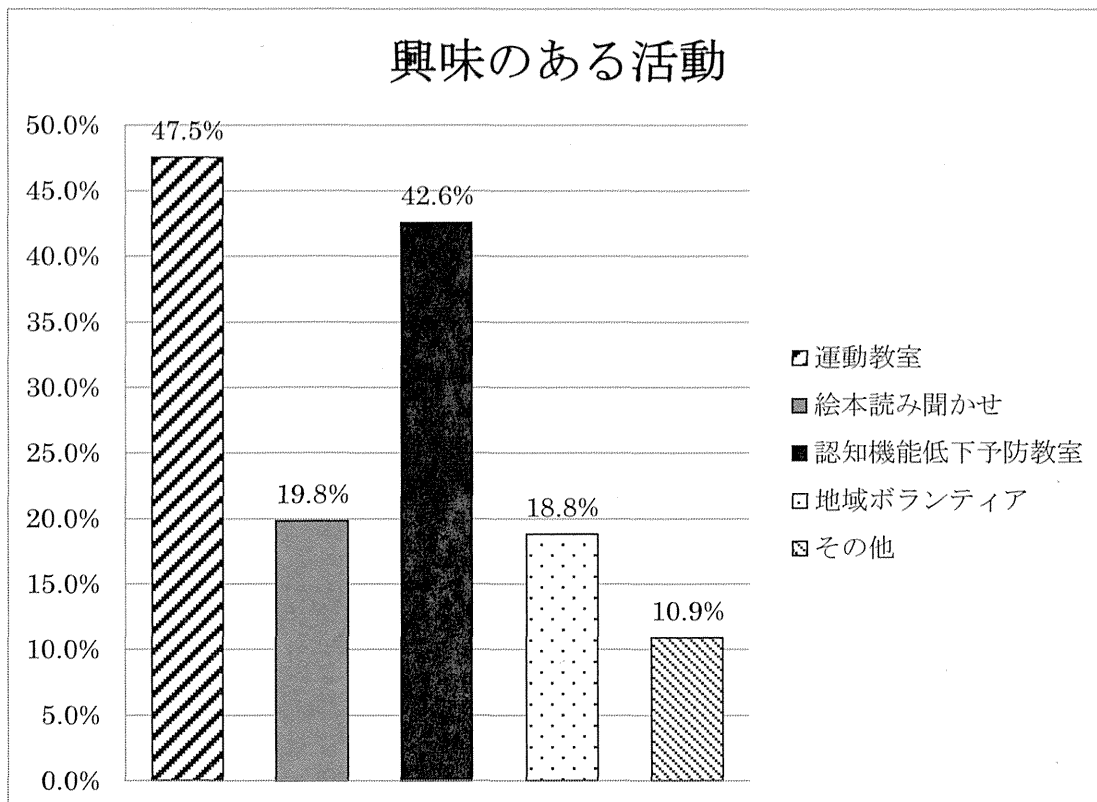
① ボランティア活動や地域活動に参加していますか。

1. はい 2. いいえ



②どのような活動に興味がありますか。(あてはまるものすべてに○)

1. 運動教室 2. 絵本読み聞かせ 3. 認知機能低下予防教室
4. 地域ボランティア 5. その他 ()



その他内容

特老ホーム月一ボランティア(山吹の里)

介護者の会

音楽関係

物作り

運動の指導

福祉施設

ペットセラピー

技術的

素話、さくら体操指導員(北区) 話し方研究

独居高齢者への給食サービス

学校の子供見守り