

## 介護予防・日常生活圏域二一ズ調査 ご協力のお願い

### は じ め に

皆様には、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃から、入間市の高齢者保健福祉施策及び介護保険事業の実施、運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、市では現在の高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を見直し、令和3年度からの新たな計画を策定するにあたり、65歳以上の方を対象にアンケート調査を実施いたします。

このアンケートで、高齢者の方の日常生活・健康管理・介護に関することなどをお聞かせいただき、その結果を次期計画や介護保険事業運営のために活かしてまいりたいと考えております。

趣旨をご理解いただき、アンケートにご協力賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和5年1月

入間市長 杉 島 理一郎

### 記 入 に 際 し て の お 願 い

1. この調査の対象者は、令和4年12月1日現在、65歳以上の方から、1,500名を無作為に抽出しています。
2. ご回答にあたっては、あて名のご本人についてお答えいただきますが、ご家族の方がご本人の代わりに回答されたり、一緒にご回答いただいても構いません。
3. ご回答にあたっては、質問をよくお読みいただき、該当する番号に○をつけてください。また、数字を記入する欄は右詰め（例 

0	6	2
---	---	---

 kg）でご記入ください。
4. この調査についてのお問合せは下記までお願いいたします。

**調査票記入後は、3つ折りにして、同封の返信用封筒に入れて、  
令和5年1月 日（ ）までに投函（切手不要）してください。**

【問い合わせ先】入間市役所 福祉部 高齢者支援課

〒358-8511 入間市豊岡一丁目16番1号

TEL：04-2964-1111（内線1371・1372）

FAX：04-2966-5517

## 個人情報の取り扱いについて

個人情報の保護および活用目的は以下のとおりですので、ご確認ください。なお、本調査票のご返送をもちまして、下記にご同意いただいたものと見なさせていただきます。

### 【個人情報の保護および活用目的について】

- ◆この調査は、効果的な介護予防施策の立案と効果評価のために行うものです。本調査で得られた情報につきましては、第10次入間市高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画策定と効果評価の目的以外には利用いたしません。また、当該情報については、入間市で適切に管理いたします。
- ◆ただし、介護保険事業計画策定時および効果評価時、本調査で得られたデータを活用するにあたり、厚生労働省の管理するデータベース内に情報を登録し、必要に応じて集計・分析することがあります。

## 調査票を記入されたのはどなたですか。○をつけてください。

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続柄 \_\_\_\_\_）
3. その他

質問の該当する答えの番号に○をつけ、数字記入欄は数字を記入してください。

問 1      あて名のご本人について	
Q 1. あなたの性別を教えてください（1つのみ）	
1. 男性	2. 女性
Q 2. あなたの年齢を教えてください（1つのみ）	
1. 65～69 歳	2. 70～74 歳      3. 75～79 歳      4. 80～84 歳
5. 85～89 歳	6. 90 歳以上
Q 3. あなたがお住まいの地区を教えてください（1つのみ）	
豊岡東	1. 豊岡      2. 東町（東町 6 丁目 2・3 番除く）      3. 向陽台 4. 大字黒須
豊岡西	5. 扇町屋      6. 扇台      7. 久保稲荷      8. 善蔵新田
豊岡北	9. 黒須      10. 河原町      11. 春日町      12. 宮前町 13. 鍵山      14. 高倉
東金子	15. 牛沢町      16. 小谷田      17. 上小谷田      18. 森坂 19. 新久      20. 狭山ヶ原      21. 狭山台 4 丁目
金子	22. 木蓮寺      23. 南峯      24. 寺竹      25. 金子中央 26. 西三ツ木      27. 三ツ木台      28. 上谷ヶ貫      29. 下谷ヶ貫 30. 花ノ木      31. 中神      32. 根岸      33. 狭山台 3 丁目
宮寺・二本木	34. 宮寺      35. 二本木      36. 高根      37. 駒形富士山 38. 大字狭山台      39. 狭山台 1 丁目      40. 狭山台 2 丁目
藤沢	41. 上藤沢      42. 下藤沢      43. 東町 6 丁目 2・3 番
東藤沢	44. 東藤沢
西武	45. 仏子      46. 野田      47. 新光
Q 4. あなたの要介護認定等を教えてください（1つのみ）	
1. 要支援 1	2. 要支援 2
3. 総合事業対象者	4. 受けていない

## あなたのご家族や生活状況について

Q 1. 家族構成を教えてください（1つのみ）

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

Q2. 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つのみ）

1. 介護・介助は必要ない
2. 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない
3. 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)

【Q2において「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なんですか（いくつでも）

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

【Q2において「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（いくつでも）

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

<b>Q 3. 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つのみ）</b>		
1. 大変苦しい	2. やや苦しい	3. ふつう
4. ややゆとりがある	5. 大変ゆとりがある	
<b>Q 4. お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか（1つのみ）</b>		
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		

<b>問 3</b>	<b>からだを動かすことについて</b>
<b>Q 1. 階段を手すりや壁をつたわずに昇り降りできますか（1つのみ）</b>	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
<b>Q 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つのみ）</b>	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
<b>Q 3. 15分位続けて歩いていますか（1つのみ）</b>	
1. できるし、している	2. できるがしていない 3. できない
<b>Q 4. 過去1年間に転んだ経験がありますか（1つのみ）</b>	
1. 1度ある	2. 2～4度ある 3. 何度もある 4. ない
<b>Q 5. 転倒に対する不安は大きいですか（1つのみ）</b>	
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	
<b>Q 6. 週に1回以上は外出していますか（1つのみ）</b>	
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
<b>Q 7. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか（1つのみ）</b>	
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	
<b>Q 8. 外出を控えていますか</b>	
1. はい 2. いいえ	

【Q8で「1. はい」(外出を控えている)の方のみ】

①. 外出を控えている理由は、次のどれですか (いくつでも)

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| 1. 病気              | 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 ( )       |

Q9. 外出する際の移動手段は何ですか (いくつでも)

- |                   |                   |          |
|-------------------|-------------------|----------|
| 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 (電動カート) | 11. 歩行器・シルバーカー    | 12. タクシー |
| 13. ていーろど・ていーワゴン  | 14. その他 ( )       |          |

問4

食べることについて

Q1. 身長・体重

身長 

--	--	--

 cm      体重 

--	--	--

 kg

Q2. 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 |
|-------|--------|

Q3. 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 |
|-------|--------|

Q4. 口の渇きが気になりますか

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

Q5. 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

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

<b>Q 6. 噛み合わせは良いですか</b>		
1. はい	2. いいえ	
<b>Q 7. 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください (成人の歯の総本数は、親知らずを含めて 32 本です) (1 つのみ)</b>		
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	
<b>【Q 7 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】</b>		
<b>①. 毎日入れ歯の手入れをしていますか</b>		
1. はい	2. いいえ	
<b>Q 8. 6 か月間で 2 ～ 3 kg 以上の体重減少がありましたか</b>		
1. はい	2. いいえ	
<b>Q 9. どなたかと食事をともにする機会がありますか (1 つのみ)</b>		
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	

<b>問 5</b>	<b>毎日の生活について</b>	
<b>Q 1. 物忘れが多いと感じますか</b>		
1. はい	2. いいえ	
<b>Q 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</b>		
1. はい	2. いいえ	
<b>Q 3. 今日が何月何日かわからないときがありますか</b>		
1. はい	2. いいえ	
<b>Q 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 つのみ)</b>		
1. できるし、している	2. できるけどしていない	3. できない
<b>Q 5. 自分で食品・日用品の買い物をしていますか (1 つのみ)</b>		
1. できるし、している	2. できるけどしていない	3. できない





<b>Q18. 生きがいがありますか</b>	
1. 生きがいあり	—————→ ( )
2. 思いつかない	

<b>問 6 地域での活動について</b>						
<b>Q 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</b> ※①から⑧それぞれに回答してください（それぞれに1つのみ）						
	1	2	3	4	5	6
	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
(※回答例) ●●●サービス			○			
① ボランティアのグループ						
② スポーツ関係のグループや クラブ						
③ 趣味関係のグループ						
④ 学習・教養サークル						
⑤ 介護予防のための通いの場						
⑥ 老人クラブ						
⑦ 町内会・自治会						
⑧ 収入のある仕事						
<b>Q 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、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に<u>参加者として</u>参加してみたいと思いますか（1つのみ）</b>						
1. 是非参加したい    2. 参加してもよい    3. 参加したくない    4. 既に参加している						
<b>Q 3. 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、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に<u>企画・運営（お世話役）として</u>参加してみたいと思いますか（1つのみ）</b>						
1. 是非参加したい    2. 参加してもよい    3. 参加したくない    4. 既に参加している						

## 問 7

### たすけあいについて

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

#### Q 1. あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人（いくつでも）

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

#### Q 2. 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人（いくつでも）

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

#### Q 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人（いくつでも）

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

#### Q 4. 反対に、看病や世話をしてあげる人（いくつでも）

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

#### Q 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（いくつでも）

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

#### Q 6. 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか（1つのみ）

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 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  |            |

<b>Q 7. この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか</b> <b>同じ人には何度会っても1人と数えることとします（1つのみ）</b>		
1. 0人（いない）	2. 1～2人	3. 3～5人
4. 6～9人	5. 10人以上	
<b>Q 8. よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか（いくつでも）</b>		
1. 近所・同じ地域の人	2. 幼なじみ	
3. 学生時代の友人	4. 仕事での同僚・元同僚	
5. 趣味や関心が同じ友人	6. ボランティア等の活動での友人	
7. その他	8. いない	

<b>問 8</b>	<b>健康について</b>																									
<b>Q 1. 現在のあなたの健康状態はいかがですか（1つのみ）</b>																										
1. とてもよい      2. まあよい      3. あまりよくない      4. よくない																										
<b>Q 2. あなたは、現在どの程度幸せですか</b> <b>（「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、ご記入ください）</b>																										
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">とても 不幸</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td style="text-align: center;">とても 幸せ</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0点</td> <td>1点</td><td>2点</td><td>3点</td><td>4点</td><td>5点</td><td>6点</td><td>7点</td><td>8点</td><td>9点</td><td>10点</td> <td></td> </tr> </table>		とても 不幸												とても 幸せ	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	
とても 不幸												とても 幸せ														
0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点																
<b>Q 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</b>																										
1. はい      2. いいえ																										
<b>Q 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</b>																										
1. はい      2. いいえ																										
<b>Q 5. お酒は飲みますか（1つのみ）</b>																										
1. ほぼ毎日飲む      2. 時々飲む      3. ほとんど飲まない 4. もともと飲まない																										

Q 6. タバコは吸っていますか（1つのみ）

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

**Q 7. 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか（いくつでも）**

1. ない
2. 高血圧
3. 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
4. 心臓病
5. 糖尿病
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
9. 腎臓・前立腺の病気
10. 筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）
11. 外傷（転倒・骨折等）
12. がん（悪性新生物）
13. 血液・免疫の病気
14. うつ病
15. 認知症（アルツハイマー病等）
16. パーキンソン病
17. 目の病気
18. 耳の病気
19. その他（ ）

**問9** 認知症にかかる相談窓口の把握について

**Q 1. 認知症の症状があるまたは家族に認知症の症状がある人がいますか**

1. はい                          2. いいえ

**Q 2. 認知症に関する相談窓口を知っていますか**

1. はい    2. いいえ

**問 10** その他について

Q 1. 3階建て以上の建物にお住まいですか

※マンションやアパート等で、お住まいは1階または2階だが、建物は3階建て以上の場合も「1. はい」とご回答ください

1. はい                                  2. いいえ

【Q 1で「1. はい」の方のみ】		
①. お住まいにエレベーターは設置されていますか		
1. はい	2. いいえ	
【①. で「1. はい」の方のみ】		
②. お住まいの階にエレベーターは止まりますか		
1. はい	2. いいえ	
Q 2. 年金の種類は次のうちどれですか（1つのみ）		
1. 国民年金	2. 厚生年金（企業年金あり）	3. 厚生年金（企業年金なし）
4. 共済年金	5. 障害年金	6. 遺族年金等
7. なし	8. その他	
Q 3. 定期的に健康診断を受診されていますか		
1. 受診している	2. していない	
Q 4. 携帯電話（スマートフォン含む）を持っていますか（1つのみ）		
1. 持っている	2. 持っていない	3. 以前は持っていた
【Q 4で「1. 持っている」の方のみ】		
①. あなたが携帯電話（スマートフォン含む）でしていることを教えてください（いくつでも）		
1. 電話をかける	2. メールの送信・受信	
3. インターネットで検索	4. ブログの作成	
5. SNSの活用	6. 持っているが使用していない	
7. その他（	）	
Q 5. パソコンを持っていますか（1つのみ）		
1. 持っている	2. 持っていない	3. 以前は持っていた
【Q 5で「1. 持っている」の方のみ】		
①. あなたがパソコンでしていることを教えてください（いくつでも）		
1. メールの送信・受信	2. インターネットで検索	
3. ホームページの作成	4. ブログの作成	
5. SNSの活用	6. 持っているが使用していない	
7. その他（	）	

<b>Q 6. 自治会に加入していますか（１つのみ）</b>	
1. 加入している	2. 加入していない                      3. 以前、加入していた
<b>【Q 6で「2. 加入していない」「3. 以前、加入していた」の方のみ】</b>	
<b>①. 今後、自治会に加入したいですか</b>	
1. はい	2. いいえ
<b>Q 7. 老人クラブを知っていますか</b>	
1. はい	2. いいえ
<b>【Q 7で「1. はい」の方のみ】</b>	
<b>①. 老人クラブに加入していますか（１つのみ）</b>	
1. 加入している	2. 加入していない                      3. 以前、加入していた
<b>【①. で「2. 加入していない」「3. 以前、加入していた」の方のみ】</b>	
<b>②. 今後、老人クラブに加入したいですか</b>	
1. はい	2. いいえ
<b>【Q 7で「1. いいえ」の方のみ】</b>	
<b>③. 老人クラブの活動について知りたいですか</b>	
1. はい	2. いいえ
<b>Q 8. 介護を理由に仕事を辞めたことがありますか</b>	
1. はい	2. いいえ
<b>Q 9. 老人福祉センターやまゆり荘（以下「やまゆり荘」という）を知っていますか</b>	
1. はい	2. いいえ
<b>【Q 9で「1. はい」の方のみ】</b>	
<b>①. やまゆり荘を利用したことがありますか</b>	
1. はい	2. いいえ
<b>【①. で「1. はい」の方のみ】</b>	
<b>②. やまゆり荘の利用頻度について教えてください（１つのみ）</b>	
1. 1週間に4回以上	2. 1週間に2～3回
3. 1週間に1回程度	4. 1か月に1回程度
5. 2か月に1回程度	6. 2か月に1回より少ない

<b>【①. で「１. はい」の方のみ】</b> <b>③. やまゆり荘で利用したことがある部屋等を教えてください（いくつでも）</b>	
1. 大集会室 3. 中会議室 5. 教養娯楽室 7. 機能回復訓練室 9. 浴場 11. カラオケ	2. 作業室 4. 図書室 6. 健康相談室 8. 休憩室 10. ミニゴルフ場
<b>【①. で「１. はい」の方のみ】</b> <b>④. 利用する（した）理由について教えてください（１つのみ）</b>	
1. 住まいから近い 3. 他者との交流ができる	2. 利用時間などの条件が合う 4. 無料で利用できる
<b>【①. で「２. いいえ」の方のみ】</b> <b>⑤. 利用しない理由について教えてください（１つのみ）</b>	
1. 施設の詳細、サービス内容を知らない 3. 利用する必要性がない 5. 他の自治体や民間の施設を利用している	2. 住まいから遠い 4. 利用時間などの条件が合わない
<b>【すべての方】</b> <b>⑥. 原則６０歳以上の方を対象としている「やまゆり荘」を今後どうすべきと考えますか（１つのみ）</b>	
1. 現状のままで良い 2. 浴場は廃止、その他は現状のままで良い 3. 利用対象者の制限を見直し、多世代が利用（交流）できる施設とする 4. 現状の施設は廃止し他の施設に統合する 5. その他（ ）	
<b>Ｑ１０. 自動車運転免許証をお持ちですか（１つのみ）</b>	
1. 持っている 3. 以前に失効し、再取得しなかった 5. その他（ ）	2. 持っていたが、自主返納した 4. 持っていたことがない

<b>Q 1 1. 「デマンド型交通」という言葉を聞いたことがありますか（1つのみ）</b> ※「デマンド型交通」とは、バスや電車などのようにあらかじめ決まった時間帯に決まった停留所を回るのではなく、電話やアプリなどで事前に予約し、指定した時間に指定した場所へ送迎する交通サービスのことを指します	
1. 聞いたことがある	2. 聞いたことがない
3. わからない	
<b>Q 1 2. 市内の移動で、交通費として負担してもよいと思える金額はいくらまでですか（1つのみ）</b>	
1. 100円～200円	2. 300円～400円
3. 500円～1,000円	4. 1,000円以上

以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。  
 調査票を3つ折りにして、同封の返信用封筒に入れて、  
令和5年1月    日（    ）までに投函（切手不要）してください。