

〇〇 - 〇〇

仙台市高齢者保健福祉計画策定のための実態調査

(高齢者一般調査)

調査票のご記入にあたって

- 1 この調査は、できるだけご本人による回答をお願いいたします。
- 2 健康状態などにより、ご本人による回答ができない場合は、ご本人の状況が分かるご家族の方などが、ご本人の意思を確認しながらご記入いただくか、ご本人の立場にたってご記入ください。
- 3 回答は、問1から順番に調査票に直接、黒か青のボールペンまたは鉛筆で記入してください。
- 4 回答は、原則としてあてはまるものに○をつけてください。質問により、1つだけ○をつけるものと、2つ以上○をつけるものがありますので、記載のとおりにご回答ください。
- 5 この調査には、令和7年10月1日現在の状況でお答えください。
- 6 記入が終わった調査票は、同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、令和7年11月〇日（〇）までに郵便ポストに投函してください。
- 7 調査票の内容などでわからないことがありましたら、下記までお問い合わせください。

《お問い合わせ先》

仙台市健康福祉局保険高齢部高齢企画課
〒980-8671 仙台市青葉区国分町三丁目7番1号
電 話：022-214-8167（直通）
FAX：022-214-8191
メールアドレス：fuk005130@city.sendai.jp
受付時間：午前9時～午後5時（土日・祝日を除く）

- ご本人が、下記の状態にあるため調査ができない場合は、あてはまる理由1つに○をつけて、同封の封筒（切手不要）でご返送ください。

1. 仙台市外に転居

2. 死亡

3. 障害等により回答できない（ご家族などが代わって記入することもない）

4. その他（ ）

凡例

網掛け：国が提示している項目

白地：本市が独自に設定する項目
（なお、新たに設定している項目については「新項目」と記載）

上記以外の場合は、以下の質問にお答えください。

※この調査には、令和7年10月1日現在の状況でお答えください。

問1

ご本人の性別をお答えください

※現在の社会生活上の性別（自分がどちらの性として日常生活を送っているか）をお答えください

1. 男性

2. 女性

問2

ご本人の年齢をお答えください

1. 65～69歳

2. 70～74歳

3. 75～79歳

4. 80～84歳

5. 85～89歳

6. 90～94歳

7. 95～99歳

8. 100歳以上

問3

要支援等の認定状況について

※事業対象者、要支援、要介護の方は「介護保険被保険者証」に記載されています。

1. 事業対象者

2. 要支援1

3. 要支援2

4. 要介護1以上

5. いずれでもない（一般高齢者）

問 4

あなたのご家族や生活状況について

(1) 家族構成をお教えてください

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 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、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか

- | | |
|---|-----------------------------|
| 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) | |

(3) 【(2)において「1. 介護・介助は必要ない」以外の方のみ】 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 | |
| 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 | | |

(4) 【(2)において「3. 現在、何らかの介護を受けている」の方のみ】 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 () | |

(5) 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. 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 | |

(6) お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか

- | | |
|---|---|
| 1. 持家（一戸建て） | 2. 持家（集合住宅） |
| <small>こうえいちんたいじゅうたく</small>
3. 公営賃貸住宅 | <small>みんかんちんたいじゅうたく</small>
4. 民間賃貸住宅（一戸建て） |
| <small>みんかんちんたいじゅうたく</small>
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ずに昇っていますか

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

(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. できるし、している | 2. できるけどしていない | 3. できない |
|--------------|---------------|---------|

(3) 15分位続けて歩いていますか

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

(4) 過去1年間に転んだ経験がありますか

- | | | |
|----------|---------|-------|
| 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. 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. ほとんど
外出しない

(7) (6) で外出していると回答した方におたずねします。普段どのような目的で外出しますか（主なもの3つまで）

1. 仕事のため 2. 趣味、スポーツ、娯楽などのため 3. ボランティア活動のため
4. 買い物のため 5. 役所や銀行などでの手続きや相談のため
6. 地域の行事や活動に参加するため 7. 通院のため
8. その他（ ）

(8) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

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

問 6**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. はい

2. いいえ

(3) 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. 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

(4) どなたかと食事をとる機会がありますか

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. はい

2. いいえ

(2) 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. できるし、している

2. できるけどしていない

3. できない

(3) 自分で食品・日用品の買物をしていますか

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

(4) 自分で食事の用意をしていますか

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

(5) 自分で請求書の支払いをしていますか

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

(6) 自分で預貯金の出し入れをしていますか

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

問 8

地域での活動について

(1) 以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか

※① - ⑧それぞれに回答してください

	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
① ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6
② スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5	6
③ 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 介護予防のための通いの場（介護予防自主グループやサロンなど）	1	2	3	4	5	6
⑥ 老人クラブ	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) 今後、収入のある仕事をしたい（続けたい）と思いますか

1. 仕事をしたい（続けたい）
2. 仕事をしたくない（仕事をやめたい）
3. わからない

(3) 今後、取り組んでみたい社会参加活動は、次のうちどれですか（いくつでも）	
1. ボランティアのグループ 3. 趣味関係のグループ 5. 老人クラブ 8. 介護予防のための通いの場（介護予防自主グループやサロンなど） 9. 子育て支援のグループ 11. その他（	2. スポーツ関係のグループやクラブ 4. 学習・教養サークル 6. 町内会・自治会 7. 収入のある仕事 10. 取り組みたくない)
(4) 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>参加者として参加</u>してみたいと思いますか	
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	
(5) 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）として参加</u>してみたいと思いますか	
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	
(6) あなたは、どのような通いの場（サロン、茶話会、サークルなど）なら参加したいですか（いくつでも）	
1. 健康チェックを受けられる場 3. 軽運動ができる場 5. レクリエーションを楽しめる場	2. 食事ができる場 4. カラオケなど音楽を楽しめる場 6. その他（

問 9

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

(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 | |

(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 | |

(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 | |

(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 | |

（５）地域で安心して暮らすために必要だと思うこと（いくつでも）

1. 安否確認サービス付きの高齢者向け住宅や施設に入居する
2. 家族と同居する
3. 介護保険サービス等を利用する
4. 日ごろから家族や友人、知人とのつながりを作る
5. 近所の人と声を掛け合う
6. 町内会や老人クラブ等、地域の見守り活動を活発にする
7. 民生委員による見守り活動を活発にする
8. 警察のパトロール
9. 地域包括支援センターによる高齢者の把握
10. 健康づくり、介護予防を心がける
11. 町内会や社会福祉協議会等の行事に積極的に参加する
12. 行政による高齢者の実態調査
13. 警備会社等の民間ビジネスによる見守りサービスの活用
14. その他（）

問 10

高齢者を支援する仕事やボランティア活動について

(1) 親族・知人以外の高齢者の身の回りの世話や生活のお手伝いをする仕事やボランティア活動に取り組んでみたいと思いますか

1. 既に取り組んでいる
2. 今は取り組んでいないが、今後取り組む予定である
3. 取り組みたいと思うが、きっかけがない
4. 取り組みたいと思わない

(2) 【(1)で1. 既に取り組んでいる」「2. 今は取り組んでいないが、今後取り組む予定である」に回答した方におたずねします】
どのような活動をしている、または取り組む予定ですか (いくつでも)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. 掃除 | 7. ゴミ出し |
| 2. 洗濯 | 8. 話し相手 |
| 3. ベッドメイク | 9. 見守り |
| 4. 衣類の整理・被服の補修 | 10. 外出の付き添い |
| 5. 調理・配下膳 | 11. 庭木の剪定や草刈 |
| 6. 買い物・薬の受け取り | 12. 軽微な修繕・電球の交換 |

問 11 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. とてもよい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

(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、ご記入ください)

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

(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. 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. はい 2. いいえ

(5) タバコは吸っていますか

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

(6) 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. のうそっちゅう 脳卒中 (のうしゅつけつ・のうこうそくなど 脳出血・脳梗塞等)
4. 心臓病 5. とうにようびょう 糖尿病 6. こうしけっしょう 高脂血症 (ししつじょう 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. じんぞう 腎臓・ぜんりつせん 前立腺の病気 10. きんこっかく 筋骨格の病気 (こつそ 骨粗しょう症、しょう 関節症等)
11. がいしょう 外傷 (てんとう 転倒・こっせつなど 骨折等) 12. がん (悪性新生物) 13. めんえき 血液・免疫の病気
14. うつ病 15. にんちしょう 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 12**健康づくりについて**

(1) 健康づくりについて、何か取り組んでいることはありますか

1. はい

2. いいえ

(2) 【(1)で「1. はい」に回答した方におたずねします】

健康づくりとして現在取り組んでいることは何ですか (いくつでも)

1. 自身でのスポーツ、体力づくり
2. 健康づくりのための教室への参加
3. 地域の自主グループ・自主サークルへの参加
4. 散歩などの軽い運動・多く外出すること
5. 老人クラブの活動への参加
6. 町内会・自治会・子供会活動への参加
7. ボランティア活動への参加
8. 友人、知人とのつきあい・家族との交流
9. 趣味・学習
10. 仕事
11. スマートフォン（スマホ）、タブレットでのアプリの活用
12. その他 ()

(3) フレイルについて知っていますか

新項目

1. 知っている
2. 知らない
3. 言葉を聞いたことがある程度で詳細は分からない

1. 筋力の維持・向上のための運動教室開催などの取り組み
2. 栄養バランスのとれた食生活のための講座の開催などの取り組み
3. 口の中の健康保持のための講座の開催などの取り組み
4. 閉じこもりを防止するための外出する機会の創出
5. 認知症になっても安心して暮らせる地域づくり
6. うつに関する知識の普及啓発などの取り組み
7. 地域活動の推進
8. 生きがいづくりのための取り組み
9. 子どもや孫など他世代との交流
10. 介護予防の普及啓発
11. 運動などの活動をするための場所の確保
12. 運動などの取り組み方の指導
13. 運動などの活動に取り組んでいる団体の紹介などの情報提供
14. ボランティア人材の育成
15. 就労支援
16. その他（
17. 特にない

問 13 認知症について

(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. 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. はい

2. いいえ

(3) 認知症に対してどのようなイメージを持っていますか
(あてはまるもの一つ)

1. 認知症になっても、できないことを自ら工夫して補いながら、
今まで暮らしてきた地域で、自立的に生活していくことは十分可能である
2. 認知症になっても、医療・介護などのサポートを利用すれば、
今まで暮らしてきた地域で生活していける
3. 認知症になると、身の周りのことが出来なくなり、
介護施設に入ってサポートを受けることが必要になる。
4. 認知症になると、暴言・暴力など、周りの人に迷惑をかけてしまうので、
今まで暮らしてきた地域で生活することが難しくなる
5. 認知症になると、症状が進行してゆき、何もできなくなってしまう
6. その他 ()
7. わからない

（４）認知症になっても安心して生活するには、どのようなことが必要と考えますか（あてはまるもの３つまで）

- １．できるだけ早い段階から専門家に相談し、支援を受けられる体制があること
- ２．認知症の人や介護している家族が、総合的に相談できる窓口があること
- ３．認知症の人や介護している家族が、互いに交流できる場所があること
- ４．認知症の人が利用できる在宅サービスや介護施設が充実していること
- ５．介護している家族が仕事と介護を両立でき、経済的負担を減らす仕組みができること
- ６．地域の人たちが、認知症について正しい知識を持って理解してくれること
- ７．認知症の人に地域の人が声をかけたり、見守ってくれる体制ができること
- ８．認知症になっても尊厳や敬意を持って接してもらえること
- ９．若年性認知症の人が、仕事を続けられるような社会の仕組みができること
10. その他（ ）

問 14

今後、高齢者の増加にともない、介護が必要な方も増えていく中で、本人の希望に沿いながら、できるだけ在宅で暮らしていけるようになるには、どのようなことが必要だと思いますか（いくつでも）

1. 高齢者が一人でも安心して暮らせる住居の確保
2. 買い物や見守りなどの生活支援サービスの充実
3. 地域の元気な高齢者が、ボランティアとして支える仕組みの充実
4. 地域包括支援センターなどの介護について相談できる機関の充実
5. ケアマネジャーなどの専門職によるケアマネジメント機能の充実
6. 訪問介護系サービスの充実
7. 施設等に入所している方の在宅復帰に向けた支援の充実
8. ショートステイなど介護者の負担軽減のためのサービスの充実
9. かかりつけ医等による在宅医療のさらなる充実
10. 簡単な機能訓練など介護予防に気軽に取り組める場の充実
11. その他（ ）
12. 特にない

問 15

地域包括支援センターの利用について

(1) 地域包括支援センター※についてどの程度知っていますか

※「地域包括支援センター」とは、高齢者の皆さまが地域で安心して生き生きと暮らしていけるよう、保健医療の向上や福祉の増進を支援する中核拠点として、市内 53 か所に設置しています。高齢者や家族の方からのさまざまな相談に応じるとともに、介護予防サービスの紹介や関係機関との調整、虐待防止などの権利擁護活動を行います。

1. 名前を知っている。利用したことがあり、どのようなサービスが提供されているかも知っている
2. 名前を知っている。利用したことがあるが、どのようなサービスが提供されているかは知らない
3. 名前を知っている。利用したことはないが、どのようなサービスが提供されているかも知っている
4. 名前を知っている。利用したことがなく、どのようなサービスが提供されているかも知らない
5. 名前も知らない

(2) 地域包括支援センターに今後どのようなことを期待しますか (主なもの3つまで○)

1. 介護や保健福祉サービスの相談受付
2. 地域の医療機関や福祉機関などとのネットワークの充実
3. 介護・フレイル予防についての相談受付
4. 介護・フレイル予防の普及啓発や運動教室等の実施
5. 認知症の相談受付
6. 認知症に関する普及啓発や、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりの推進
7. 成年後見制度の利用の相談受付や、高齢者虐待への対応など高齢者の権利を守ること
8. 圏域内に住む高齢者に関する情報の収集
9. その他 ()
10. 特にない

問 16**スマートフォン・パソコン等について**

（１）普段の生活でスマートフォン（スマホ）、パソコン（タブレットを含む）をどの程度活用していますか（いくつでも）

1. インターネットで情報を入手している
2. メール、LINE（ライン）などで家族や知人などと交流している
3. X（エックス※旧Twitter（ツイッター））、Facebook（フェイスブック）、Instagram（インスタ）などのSNSを活用している
4. インターネットショッピングなどを利用している
5. ほとんど活用していない（スマホ・パソコンなどの機器を持っている）
6. スマホ・パソコンなどの機器を持っていない
7. その他（ ）

（２）スマートフォン（スマホ）、パソコン（タブレットを含む）を一層活用するために必要だと思うことは何ですか（いくつでも）

1. スマホ教室の開催
2. 運動アプリや体を動かすテレビゲームなどを体験する場
3. 子ども、知人など教えてくれる人の存在
4. 視認性・操作性の向上
5. 自宅や通いの場などでのWi-Fi（ワイファイ）などの通信環境
6. インターネットショッピングの偽サイト・詐欺サイト、不正送金メール（架空請求）、コンピュータウイルスなどの犯罪への対策
7. 特にない・わからない
8. その他（ ）

問 17

高齢者福祉サービスについて、日常生活の不便さを解消するために、今後利用してみたい（引き続き利用したい）と思うサービスはありますか（いくつでも）

1. 弁当を自宅に配達するサービス
2. 緊急時にボタンひとつで通報できる機器を貸し出すサービス
3. 布団を預かって洗濯するサービス
4. 紙おむつなどの介護用品を提供するサービス
5. 自宅を訪問しての理容や美容を行うサービス
6. 電球の交換や家具の移動などの短時間の作業援助サービス
7. 自宅または近所に移動販売車が来るサービス
8. 本人の代わりに買い物をしてくれるサービス
9. お店までの送迎をしてくれるサービス
10. その他（ ）
11. 特にない

問 18

終活について

(1) 近年、人生のエンディングに向けた準備を行う「終活」という取り組みが行われるようになっていますが、あなたは今後「終活」を行う予定がありますか

1. すでに行っている
2. 近いうちに始める予定である
3. 予定はないが、いずれは行いたい
4. 行う予定はない
5. わからない

(2) 【(1)で「1.すでに行っている」または「2.近いうちに始める予定である」と回答した方におたずねします】

どのような終活を行っていますか、または行う予定ですか（いくつでも）

1. 身の周りの物の整理
2. 相続財産の整理（遺言書の作成、生命保険証書や印鑑・通帳の保管場所の整理、生前贈与なども含む）
3. 持ち家・マンションの整理（売却など）
4. 任意後見契約（認知症などにより判断能力が不十分になったときに、本人に代わって契約や財産管理を行ってもらう人を前もって決めておく契約）の締結
5. 死後事務委任契約（亡くなった後の諸手続き、葬儀、納骨、埋葬に関する事務等についての代理権を付与して、死後事務を委任する契約）の締結
6. 将来の変化に備え、将来の医療及び介護について、ご家族や近しい人と話し合いを行っている（例：介護が必要となったとき施設への入所を希望するか、回復が難しくても延命を希望するかなど）
7. 葬儀・納骨・埋葬の希望の整理
8. その他（ ）

問 19

仙台市の介護保険事業や高齢者保健福祉施策に関してご意見・ご要望などがありましたら、ご自由にお書き下さい

質問は以上です。調査にご協力いただきありがとうございました。
この調査票を同封の返信用封筒（切手不要）に入れて、11月〇日（〇）までに郵便ポストに投函していただきますようお願い申し上げます。