

地域づくりのための健康と生活に関する調査

平成 28 (2016) 年9月 三鷹市

《ご記入にあたってのお願い》

- 1) この調査票は、封筒のあて名のご本人様に、ご記入をお願いいたします。
- 2) ご本人様が記入できない場合は、他の方が代筆または代理でご回答ください。
代理回答の場合、ご本人様でないとは答えられない質問は、答えなくても結構です。
- 3) ご回答は、あてはまる番号を○印でかこんでください。ご回答に迷う場合は、できるだけ近いものに○印をつけてください。
- 4) 「その他」をお答えになった場合は、() 内に具体的な内容をご記入ください。

問1 この調査票にご記入くださるのは、どなたでしょうか。 (○は1つ)

- 1 あて名の方 (調査対象者様) ご本人が回答を記入
- 2 あて名の方 (調査対象者様) から回答を聞いて、別の方が代筆
- 3 あて名の方 (調査対象者様) が回答できないので、別の方が回答を記入

あて名の方が回答できない理由

- 1 入院
- 2 入所
- 3 健康上の理由
- 4 長期不在
- 5 その他 ()

※ 別の方が回答して下さる場合、ご本人様でないとは答えられない質問は飛ばして頂いて結構です。

あなた (あて名の方) の健康状態や生活の様子について、うかがいます。

問2 あなた (あて名の方) の現在の健康状態は、いかがですか。 (○は1つ)

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 ふつう
- 4 あまりよくない
- 5 よくない

問3 あなた (あて名の方) は現在、病気やケガで病院や診療所などに通っていますか。
(往診、薬だけ出してもらっている場合も含む) (○は1つ)

- 1 はい
- 2 いいえ

→ 問4へ

補問 どのような病気やケガで通っていますか。 (○はいくつでも)

- 1 高血圧症
- 2 糖尿病
- 3 脳卒中(脳出血、脳梗塞など)
- 4 心臓病(狭心症、心筋梗塞など)
- 5 ガン
- 6 認知症
- 7 腎臓の病気
- 8 呼吸器の病気(肺気腫、肺炎など)
- 9 関節症、リウマチ、腰痛症
- 10 骨折、骨のひび
- 11 眼の病気(白内障、緑内障など)
- 12 その他 ()

問4 あなた(あて名の方)には、健康状態について気軽に相談できる「かかりつけの医師」がいますか。その医師への通院時間は、ふだん使っている交通手段で、どのくらいですか(徒歩、車など交通手段は問いません)。(〇は1つ)

- | | | | |
|---------|-----------|---------|--------------|
| 1 30分未満 | 2 30分～1時間 | 3 1時間以上 | 4 かかりつけ医はいない |
|---------|-----------|---------|--------------|

問5 あなた(あて名の方)は過去1年間に、健診など(健康診断、健康診査、人間ドック)を受けたことがありますか。(〇は1つ)

- | | |
|------|------|
| 1 ある | 2 ない |
|------|------|

問6 過去1年間に、病気やケガにもかかわらず、病院や診療所、歯医者に行かなかったことがありますか。(〇は1つ)

- | | | |
|------|------|---------------|
| 1 ある | 2 ない | 3 病気・ケガはしていない |
|------|------|---------------|

問7 あなた(あて名の方)は、次のことができますか。

(1) ひとりで1kmほどの距離を続けて歩くことができますか (〇は1つ)

- | | | |
|------------|------------|--------|
| 1 不自由なくできる | 2 できるが難儀する | 3 できない |
|------------|------------|--------|

(2) ひとりで階段の上り下りができますか (〇は1つ)

- | | | |
|------------|------------|--------|
| 1 不自由なくできる | 2 できるが難儀する | 3 できない |
|------------|------------|--------|

(3) 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) (〇は1つ)

- | | | |
|--------|---------------|--------|
| 1 している | 2 できるけど、していない | 3 できない |
|--------|---------------|--------|

(4) 日用品の買い物をしていますか (〇は1つ)

- | | | |
|--------|---------------|--------|
| 1 している | 2 できるけど、していない | 3 できない |
|--------|---------------|--------|

(5) 自分で食事の用意をしていますか (〇は1つ)

- | | | |
|--------|---------------|--------|
| 1 している | 2 できるけど、していない | 3 できない |
|--------|---------------|--------|

(6) 請求書の支払いをしていますか (〇は1つ)

- | | | |
|--------|---------------|--------|
| 1 している | 2 できるけど、していない | 3 できない |
|--------|---------------|--------|

(7) 預貯金の出し入れをしていますか (〇は1つ)

- | | | |
|--------|---------------|--------|
| 1 している | 2 できるけど、していない | 3 できない |
|--------|---------------|--------|

問8 あなた(あて名の方)は、週に何日くらい外出しますか。通勤、通院、買い物など、外出の目的は問いません。(〇は1つ)

- | | | | | |
|--------|---------|---------|-------|-------------|
| 1 ほぼ毎日 | 2 週4～5日 | 3 週2～3日 | 4 週1日 | 5 週に1日より少ない |
|--------|---------|---------|-------|-------------|

問9 あなた（あて名の方）は、仕事や家事、散歩、体操などでからだを動かす時間が1日の合計で40分以上という日が、週に何日くらいありますか。（○は1つ）

- 1 ほぼ毎日 2 週4～5日 3 週2～3日 4 週1日 5 週に1日より少ない

問10 あなた（あて名の方）の身長と体重をご記入ください。（小数点以下は四捨五入）

身長 センチ 体重 キログラム

問11 過去3～6ヵ月間で、意図しないのに体重が減少しましたか。（○は1つ）

- 1 減少した 2 減少していない

補問 およそ何キログラムくらい減少しましたか。

キログラムくらい減少

問12 最近、5日以上にわたって食事を十分に食べることができない病気にかかりましたか。

- 1 はい 2 いいえ

問13 全体として、ご自分（あて名の方）の生活にどのくらい満足していますか。（○は1つ）

- 1 非常に満足している 4 あまり満足していない
2 まあまあ満足している 5 まったく満足していない
3 どちらともいえない

問14 あなた（あて名の方）は、収入のある仕事をどのくらいしていますか。（○は1つ）

- 1 週4回以上 3 週1回 5 年に数回
2 週2～3回 4 月1～3回 6 仕事はしていない

問15 あなた（あて名の方）は、次のような会やグループにどのくらい参加していますか。

(1) 町内会、自治会、老人クラブなど、地域の会やグループ（○は1つ）

- 1 週4回以上 3 週1回 5 年に数回
2 週2～3回 4 月1～3回 6 参加していない

(2) 趣味関係、スポーツ、学習・教養のグループやクラブ・サークル（○は1つ）

- 1 週4回以上 3 週1回 5 年に数回
2 週2～3回 4 月1～3回 6 参加していない

(3) ボランティアのグループ（○は1つ）

- 1 週4回以上 3 週1回 5 年に数回
2 週2～3回 4 月1～3回 6 参加していない

問16 あなた（あて名の方）は、次のような活動をしてみたいですか。

（○は(1)～(4)のそれぞれに1つずつ）

	すでに活動している	すぐに活動してみたい	今後、活動してみたい	関心がない、活動できない
(1) 高齢者のお宅を訪問し、買い物、調理、掃除などを手伝う活動	1	2	3	4
(2) 高齢者などに食事を届ける活動	1	2	3	4
(3) ひとり暮らしの高齢者などへの声かけ、見守り活動	1	2	3	4
(4) 地域住民が集まるコミュニティカフェやサロンなどの居場所づくり活動	1	2	3	4

問17 過去1ヶ月間に、次のように感じる事が、どのくらいありましたか。

(1) 神経過敏に感じましたか（○は1つ）

1 いつも 2 たいてい 3 ときどき 4 少しだけ 5 まったくない

(2) 絶望的だと感じましたか（○は1つ）

1 いつも 2 たいてい 3 ときどき 4 少しだけ 5 まったくない

(3) そわそわしたり、落ち着きなく感じましたか（○は1つ）

1 いつも 2 たいてい 3 ときどき 4 少しだけ 5 まったくない

(4) 気分が沈みこんで、何が起ころしても気が晴れないように感じましたか（○は1つ）

1 いつも 2 たいてい 3 ときどき 4 少しだけ 5 まったくない

(5) 何をするのも骨折りだと感じましたか（○は1つ）

1 いつも 2 たいてい 3 ときどき 4 少しだけ 5 まったくない

(6) 自分は価値のない人間だと感じましたか（○は1つ）

1 いつも 2 たいてい 3 ときどき 4 少しだけ 5 まったくない

問18 次のことについて、あなた（あて名の方）はいかがですか。

(1) 5分前のことが思い出せますか。（○は1つ）

1 はい 2 いいえ

(2) その日の活動（食事をする、衣服を選ぶなど）を自分で判断できますか。（○は1つ）

1 困難なくできる 3 判断する時に他人からの合図や見守りが必要
2 いくらか困難であるが、できる 4 ほとんど判断できない

(3) 人に自分の考えをうまく伝えられますか。（○は1つ）

1 伝えられる 3 あまり伝えられない
2 いくらか困難であるが、伝えられる 4 ほとんど伝えられない

問19 あなた（あて名の方）は、次のような不安がありますか。

(1) 寝たきりになるかもしれないこと（〇は1つ）

1 非常に不安 2 やや不安 3 あまり不安はない 4 まったく不安はない

(2) 認知症になるかもしれないこと（〇は1つ）

1 非常に不安 2 やや不安 3 あまり不安はない 4 まったく不安はない

(3) 必要な時に十分な医療を受けられないこと（〇は1つ）

1 非常に不安 2 やや不安 3 あまり不安はない 4 まったく不安はない

(4) 必要な時に十分な介護サービスを受けられないこと（〇は1つ）

1 非常に不安 2 やや不安 3 あまり不安はない 4 まったく不安はない

(5) 急に具合が悪くなった時に対応してくれる人がいないこと（〇は1つ）

1 非常に不安 2 やや不安 3 あまり不安はない 4 まったく不安はない

(6) 生活費など経済的なこと（〇は1つ）

1 非常に不安 2 やや不安 3 あまり不安はない 4 まったく不安はない

(7) 住居に関すること（〇は1つ）

1 非常に不安 2 やや不安 3 あまり不安はない 4 まったく不安はない

(8) 犯罪やサギの被害にあうこと（〇は1つ）

1 非常に不安 2 やや不安 3 あまり不安はない 4 まったく不安はない

問20 もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり、利用したりすることができると思えますか。

(1) 新聞、本、テレビ、インターネットなど色々な情報源から情報が集められる（〇は1つ）

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 どちらでもない 4 そう思う 5 強くそう思う

(2) たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる（〇は1つ）

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 どちらでもない 4 そう思う 5 強くそう思う

(3) 情報がどの程度信頼できるかを判断できる（〇は1つ）

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 どちらでもない 4 そう思う 5 強くそう思う

(4) 情報を理解し、人に伝えることができる（〇は1つ）

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 どちらでもない 4 そう思う 5 強くそう思う

(5) 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる（〇は1つ）

1 まったくそう思わない 2 あまりそう思わない 3 どちらでもない 4 そう思う 5 強くそう思う

問25 介護保険制度は、あなた（あて名の方）が納めている保険料に見合うだけの制度だと思いませんか。（○は1つ）

1 非常に思う	3 あまりそう思わない
2 まあ思う	4 まったくそう思わない

問26 高齢者数が増えると、介護サービスの水準を維持するために、どうしても介護保険料が高くなってしまいます。あなたのご意見は、次のどれに近いですか。（○は1つ）

1 介護サービスの水準を大幅に引き下げて、介護保険料を安くすべき
2 介護サービスの水準をある程度下げても、介護保険料は従来どおりとすべき
3 介護サービスの水準を保つために、ある程度の介護保険料の増加はやむを得ない
4 介護サービスの水準を引き上げるために、大幅な介護保険料の増加もやむを得ない

問27 あなた（あて名の方）は、現在、ご家族の介護をしていますか（同別居は問いません）。

1 している	2 していない
--------	---------

問28 家族、親戚などあなた（あて名の方）の身近に、認知症の方はいますか。（○は1つ）

1 いる	2 以前はいたが、現在はいない	3 いない → 問29へ
------	-----------------	--------------

↓
補問 それは、どなたですか（○はいくつでも）

1 同居家族	2 別居親族	3 その他
--------	--------	-------

問29 あなた（あて名の方）は、認知症についての知識や接し方などを学ぶ講座を受講したことがありますか。受講したことがない方は、受講してみたいですか。（○は1つ）

1 受講したこと がある	2 受講したい	3 受講したくない 受講できない	4 わからない
-----------------	---------	---------------------	---------

問30 認知症に関して、どのように思われますか。（○は(1)～(4)のそれぞれに1つずつ）

	そう 思う	そう 思わ ない	わ か ら な い
(1) 「アルツハイマー」「脳血管性」などのいくつかの種類がある	1	2	3
(2) 初老期でも高齢期でも起こるが、高齢期に起こることが多い	1	2	3
(3) 脳の老化によるものなので、年をとると誰もがなる	1	2	3
(4) 現在のところ多くの場合、原因は不明である	1	2	3

問31 認知症に対して、どのように思われますか。(〇は(1)~(5)のそれぞれに1つずつ)

	そう思う	やや そう思う	どちらでも ない	あまり 思わない	まったく 思わない
(1) 認知症になっても、その人の意思を尊重できる	1	2	3	4	5
(2) 身近に認知症の人がいたら、お世話できる	1	2	3	4	5
(3) 家族が認知症になったら、協力を得るために 近所の人や知人などにも知っておいてほしい	1	2	3	4	5
(4) 自分が認知症になったら、まわりの人の手を 借りながら自宅での生活を続けたい	1	2	3	4	5
(5) 自分が認知症かもしれないと感じたとしても、 すぐに病院に行くことには抵抗感がある	1	2	3	4	5

ご家族や手助けしてくれる人について、うかがいます。

問32 あなた(あて名の方)と同居している人はどなたですか。二世帯住宅や同じ敷地内で別の棟に住んでいる場合も含めて、お答えください。(〇はいくつでも)

1 ひとり暮らし	5 子どもの配偶者(婿または嫁)
2 配偶者(夫または妻)	6 孫
3 息子	7 親(配偶者の親も含む)
4 娘	8 その他()

問33 日中のほとんどの時間、お一人になることがありますか。(〇は1つ)

1 よくある	2 たまにある	3 ほとんどない
--------	---------	----------

問34 ふだん、「誰とも話をしない」という日がありますか。(〇は1つ)

1 ほとんどない	2 週に1~2日くらいある	3 週に3日以上ある
----------	---------------	------------

問35 別居のお子さんやご親戚とは、どのくらいの頻度で会ったり、電話やメールなどで連絡をとったりしていますか。(〇は1つ)

1 週に2回以上	3 月に2~3回	5 月に1回より少ない
2 週に1回くらい	4 月に1回くらい	6 ほとんどない
		7 別居の親族はいない

問36 お友達とは、どのくらいの頻度で会ったり、電話やメールなどで連絡をとったりしていますか。(〇は1つ)

1 週に2回以上	3 月に2~3回	5 月に1回より少ない
2 週に1回くらい	4 月に1回くらい	6 ほとんどない

問37 ご近所の人とは、どのくらいの頻度で会ったり、電話やメールなどで連絡をとったりしていますか。 (○は1つ)

1 週に2回以上	3 月に2~3回	5 月に1回より少ない
2 週に1回くらい	4 月に1回くらい	6 ほとんどない

問38 日常生活で、ちょっとした手助けが必要な時に、手助けしてくれる人がいますか。それは誰ですか。 (○はいくつでも)

1 家族・親戚	4 ホームヘルパー・ケアマネジャー
2 近隣の人	5 その他 ()
3 友人・知人 (近隣以外)	6 誰もいない

問39 あなた (あて名の方) の話を聴いてくれたり、理解してくれる人はいますか。それは誰ですか。 (○はいくつでも)

1 家族・親戚	4 ホームヘルパー・ケアマネジャー
2 近隣の人	5 その他 ()
3 友人・知人 (近隣以外)	6 誰もいない

問40 健康・生活・福祉のことで、相談にのってくれたり、情報を提供してくれる人はいますか。それは誰ですか。(○はいくつでも)

1 家族・親戚	4 ホームヘルパー・ケアマネジャー
2 近隣の人	5 その他 ()
3 友人・知人 (近隣以外)	6 誰もいない

お住まいになっている地域について、うかがいます。

問41 あなたがお住まいの地域 (町内会くらいの範囲) で次の問題はどの程度、深刻ですか。(○は(1)~(6)のそれぞれに1つずつ)

	とても深刻	やや深刻	あまり深刻ではない	まったく深刻ではない
(1) 日常の買い物の不便さ	1	2	3	4
(2) 住民同士の交流の乏しさ	1	2	3	4
(3) 高齢者が集まる機会や場の乏しさ	1	2	3	4
(4) 空き巣やひったくりなどの犯罪	1	2	3	4
(5) 空き家の増加	1	2	3	4
(6) 自然災害時の避難場所の問題	1	2	3	4

その他にも深刻な問題がありましたら、ご記入ください。

()

問42 あなた（あて名の方）は、お住まいの地域について、どのように思いますか。

(1) この地域の人には信頼できる。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 そう思う | 4 どちらかという、そう思わない |
| 2 どちらかという、そう思う | 5 そう思わない |
| 3 どちらともいえない | |

(2) この地域の人には結束が強い。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 そう思う | 4 どちらかという、そう思わない |
| 2 どちらかという、そう思う | 5 そう思わない |
| 3 どちらともいえない | |

(3) この地域の人には、喜んで近所の人を手助けする。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 そう思う | 4 どちらかという、そう思わない |
| 2 どちらかという、そう思う | 5 そう思わない |
| 3 どちらともいえない | |

(4) この地域の人には、お互いに関係がよくない。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 そう思う | 4 どちらかという、そう思わない |
| 2 どちらかという、そう思う | 5 そう思わない |
| 3 どちらともいえない | |

(5) この地域では、同じような価値観をもった人はあまりいない。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 そう思う | 4 どちらかという、そう思わない |
| 2 どちらかという、そう思う | 5 そう思わない |
| 3 どちらともいえない | |

問43 地域住民同士の生活支援について、あなた（あて名の方）はどのように思いますか。

(1) 地域住民が抱えている問題は、自分の問題でもあると思う。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 そう思う | 4 どちらかという、そう思わない |
| 2 どちらかという、そう思う | 5 そう思わない |
| 3 どちらともいえない | |

(2) 地域住民の中に困っている人がいたら、見て見ぬふりはできないと思う。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 そう思う | 4 どちらかという、そう思わない |
| 2 どちらかという、そう思う | 5 そう思わない |
| 3 どちらともいえない | |

(3) 地域住民に関係がありそうな情報に、気をつけておこうと思う。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 そう思う | 4 どちらかという、そう思わない |
| 2 どちらかという、そう思う | 5 そう思わない |
| 3 どちらともいえない | |

問49 寝たきりや重度の認知症になっても、住み慣れた生活場所で最期まで過ごすためにはどのような支援が必要だと思いますか。（〇はいくつでも）

1 医師による往診	7 緊急時にボタンを押すと通報される緊急通報システム
2 看護師が自宅を訪問してケアする訪問看護	8 金銭管理や各種手続きを支援する権利擁護事業
3 ヘルパーなどの在宅介護サービス	9 介護者への支援
4 緊急時に入院できる病院や施設	10 近隣住民やボランティアによる見守り
5 ベッドなどの福祉用具の貸出・支給	11 その他（ ）
6 手すり設置など住宅改修費の助成	12 特にない

問50 高齢者に対する政策や支援のうち、今後、特に力を入れてほしい政策や支援はありますか。（〇はいくつでも）

1 往診などの在宅医療支援	7 住民による見守り活動や生活支援
2 ヘルパーなどの在宅介護支援	8 働く場の確保
3 老人ホームなどの施設介護支援	9 高齢者に配慮した町づくり
4 認知症施策	10 事故や犯罪防止(財産目当ての犯罪など)
5 介護予防のための教室や相談	11 その他（ ）
6 高齢者向けの住宅	12 特にない

これで質問は終わりです。たくさんの質問にお答え頂き、大変ありがとうございました。

※ 以下は自由記述です。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、ご意見やご要望などがございましたら、下欄にご記入ください。

ご協力いただき、ありがとうございました。
ご記入いただいた調査票は、お手数ですが、同封の返信用封筒（切手不要）にて、ご返送下さいますよう、お願い申し上げます。