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、あてはまる番号を〇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〇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。 (〇は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、別の人が代筆
- 3 あて名の方(調査対象者様)が回答できないので、別の人が回答を記入

あて名の方が回答できない理由

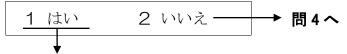
- 1 入院 2 入所 3 健康上の理由 4 長期不在 5 その他()
- ※ 別の人が回答して下さる場合、ご本人様でないと答えられない質問は飛ばして頂いて結構です。

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。 (〇は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<u>現在</u>、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) (〇は1つ)



補問 どのような病気やケガで通っていますか。 (〇はいくつでも)

- 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(

がいますか。その医師へ	は、健康状態について気軽に相いの通院時間は、ふだん使ってい 毎手段は問いません)。 (〇ほ	いる交通手段で、どのくらいで
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 を受けたことがあります		診断、健康診査、人間ドック)
1 ある	2 ない	
問6 過去 1 年間に、病気やり ことがありますか。 (√ガにもかかわらず、病院や診 (○は1つ)	療所、歯医者に行かなかった
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 ほどの距离	惟を続けて歩くことができます	か (0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7	ができますか (0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(自家用頭	車でも可) (O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る	ますか (0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	ハますか (O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る	ますか (0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(ハますか (O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)は外出の目的は問いません	t、週に何日くらい外出します; ,。 (〇は1つ)	か。通勤、通院、買い物など、
1 ほぼ毎日 2 週4~5	5日 3週2~3日 4週	1日 5 週に1日より 少ない

1日の合計で40分)以上という日が、週に何E	3くらいありますか。 (Oは1つ)
1 ほぼ毎日 2 週 4	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	j) の身長と体重をご記入ぐ	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源	或少しましたか。 (Oは1つ)
1 減少した 2	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	きか。
#	-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 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。
	2 いいえ	
		のくらい満足していますか。(〇は1つ)
1 非常に満足している	3 4 b	まり満足していない
2 まあまあ満足してい	1 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。 (0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	i)は、次のような会やグル	レープにどのくらい参加していますか。
	人クラブなど、地域の会や	
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 (〇は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 (0は1つ)	
	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

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。 (〇は(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、次のように感じることが、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)
\ /	でに過去に心しなった。		,

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 (〇は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 (〇は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、何が起こっても気が晴れないように感じましたか (〇は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 (〇は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 (〇は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。(〇は1つ)

1 はい 2 いいえ

1 伝えられる

(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。(〇は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。 (〇は1つ)

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

3 あまり伝えられない

(1)	寝たきりになる	かも	らしれないこと	(()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	<i>」</i> れないこと (01	ま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	なほ	医療を受けられな	いに	こと (0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	なが)護サービスを受	けら	られないこと	(Ola	‡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	った時に対応して	<†	1る人がいない	こと	(0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	たこと (0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	ك	(0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	こあうこと (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	0 もし必要になっ することができ		ら、病気や健康に と思いますか。	関	連した情報を自	分自身	身で	深したり	、利用	したり
(1)	新聞、本、テレビ	、イ	ンターネットなど	ご色	々な情報源から	う情報	が算	€められる	3 (0	は1つ)
1	まったく	_	あまり		どちらでも	4 そ	う思	!う 5	5 強く	
(0)	そう思わない		そう思わない		ない	», , , , , , , ,	,	(OI+ 4)	そう! 一、	忠り
			つ中から、自分のなった。							
ı	まったく そう思わない		あまり そう思わない		どちらでも ない	4 ~	ソだ	<i>i</i>)	5 強く そう!	思う
(3)	情報がどの程度	信束	頁できるかを判断	でき	きる (0は1	つ)				
1	まったく そう思わない		あまり そう思わない		どちらでも ない	4 そ	う思	l 5 - 5	5 強く そう!	思う
(4)	情報を理解し、	人に	こ伝えることがで	きる	3 (0は1つ)				
1	まったく そう思わない		あまり そう思わない		どちらでも ない	4 そ	う思	k5 5	5 強く そう!	思う
	そう思わない				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。

次に、介護予防事業や介護保険制度について、うかがいます。

- 問21 平成 28 年 4 月から始まった「介護予防・日常生活支援総合事業」について、以下 のことをご存じですか。
- (1) 地域包括支援センターで、高齢者の生活や介護予防の相談などができる。
 - 1 知っている
- 2 知らない
- (2) 地域包括支援センターで、介護予防や日常生活支援の必要性を判定してくれる。
 - 1 知っている
- 2 知らない
- (3) 要介護認定を受けなくても、必要性が認められれば、介護予防や日常生活の支援を受けることができる。
 - 1 知っている
- 2 知らない

問22 健康維持のために、どのような活動に参加したいと思いますか。(〇はいくつでも)

- 1 足腰のおとろえを予防するための活動(体操、筋力トレーニングなど)
- 2 認知症予防を目的とした、脳を活性化させるための活動
- 3 口の機能や栄養・食生活の改善のための活動(口腔機能訓練、栄養指導など)
- 4 仲間づくりを目的とした、趣味やレクリエーション活動
- 5 その他(
- 6 どの活動にも参加しようとは思わない、参加できない
- 問23 もし仮に、あなた(あて名の方)が寝たきりのような状態になった時には、どのようにしたいですか。次の中から、ご希望に最も近いものを選んでください。(Oは1つ)
 - 1 現在の自宅で、妻あるいは夫にみてもらいたい
 - 2 同居している子どもや嫁にみてもらいたい
 - 3 別居の子どもや嫁を現在の家に呼び寄せ、彼らにみてもらいたい
 - 4 現在の自宅を離れ、別居の子どもや嫁のところに行き、彼らにみてもらいたい
 - 5 家族に頼るよりも主にホームヘルパーなど在宅福祉サービスを利用し、 自宅で療養生活を送りたい
 - 6 老人ホームなどの施設で生活したい
 - 7 病院に入院したい
 - 8 その他(

問24 介護保険料の支払いについて、どのように感じていますか。(〇は1つ)

1 負担に感じている

3 あまり負担には感じていない

2 多少負担に感じている

4 負担には感じていない

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 だと思いますか。(Oは1つ) 1 非常にそう思う 3 あまりそう思わない 2 まあそう思う 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。(〇は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るべき 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。(〇は1つ) 3 いない → 問29へ 1 いる 2 以前はいたが、 現在はいない 補問(それは、どなたですか)(〇はいくつでも) 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。 (0は1つ) 1 受講したこと 2 受講したい 3 受講したくない 4 わからない がある 受講できない 問30 認知症に関して、どのように思われますか。(〇は(1)~(4)のそれぞれに1つずつ)

	そう思う	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	思わない	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 $1\sim2$ 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。 (O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。 (O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、どのくらいの頻原 りしていますか。 (Oは1つ)	度で会ったり)、電話やメ	ールなどで選	車絡をとった
1 週に2回以上 3 月に2	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	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た それは誰ですか。 (Oはいくつて		、手助けして	てくれる人が	いますか。
1 家族・親戚	4 ホ	ームヘルパー	・ケアマネシ	ジャー
2 近隣の人	5 2 (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 それは誰ですか。 (Oはいくつて		理解してくれ	いる人はいま	すか。
1 家族・親戚	4 ホ	ームヘルパー	・ケアマネミ	ジャー
2 近隣の人	5 20	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 すか。それは誰ですか。(Oはいく		こり、情報を	提供してくれ	いる人はいま
1 家族・親戚	4 ホ	ームヘルパー	・ケアマネシ	ジャー
2 近隣の人	5 20	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 (Oは(1)~(6)のそれぞれに1つす		で次の問題	はどの程度、	深刻ですか。
	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

- 239 -

(6) 自然災害時の避難場所の問題

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) この地域の人は信頼できる。 (〇は1つ)

1 そう思う

4 どちらかというと、そう思わない

2 どちらかというと、そう思う 5 そう思わない

3 どちらともいえない

(2) この地域の人は結束が強い。 (〇は1つ)

1 そう思う

4 どちらかというと、そう思わない

2 どちらかというと、そう思う

5 そう思わない

3 どちらともいえない

(3) この地域の人は、喜んで近所の人を手助けする。 (〇は1つ)

1 そう思う

4 どちらかというと、そう思わない

2 どちらかというと、そう思う 5 そう思わない

3 どちらともいえない

(4) この地域の人は、お互いに関係がよくない。 (〇は1つ)

1 そう思う

4 どちらかというと、そう思わない

2 どちらかというと、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。 (〇は1つ)

1 そう思う

4 どちらかというと、そう思わない

2 どちらかというと、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。 (〇は1つ)

1 そう思う

4 どちらかというと、そう思わない

2 どちらかというと、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。(〇は1つ)

1 そう思う

4 どちらかというと、そう思わない

2 どちらかというと、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。 (〇は1つ)

1 そう思う

4 どちらかというと、そう思わない

2 どちらかというと、そう思う

5 そう思わない

3 どちらともいえない

1	持ち家 (一戸建て)	5 都営・市営住宅	
2	持ち家(分譲マンション)	6 有料老人ホーム	
3	借家、民間賃貸マンション (住宅都市整備公団などの賃貸住宅を含む)	7 養護老人ホーム、ケス	アハウス
4	民間賃貸アパート (木造など)	8 その他()
問45	毎月のやりくりはいかがですか。 (〇	は1つ)	
1	ゆとりがある	4 やや苦しい	
2	ややゆとりがある	5 苦しい	
3	どちらともいえない		
問46	あなた(配偶者がいる方は、あなた方ごと、おおよそどのくらいでしたか。 (すべて合計する
1	120 万円未満(月 10 万円未満)	5 300~360 万円未満(月2	25~30 万円)
2	120~180 万円未満(月 10~15 万円)	6 360~480 万円未満(月:	30~40 万円)
3	180~240 万円未満(月 15~20 万円)	7 480~720 万円未満(月	40~60万円)
4	240~300 万円未満(月 20~25 万円)	8 720 万円以上 (月 60 万円)	円以上)
問4	7 あなた(あて名の方)が最後にお出にな	なった学校は、次のどれですた	か。(0は1つ)
1	中学校(旧制小・高等小学校を含む)	4 短大・高専	
2	高校(旧制中学・旧制高女を含む)	5 大学・大学院(旧制高校	を含む)
3	専門・専修学校	6 その他 ()
問48	あなた(あて名の方)の性別と年齢をご	記入ください。	
1 :	男性 2 女性 年齢	歳	
		i i	

問44 あなた(あて名の方)のお住まいは、次のどれにあたりますか。 (Oは1つ)

裏面に続きます

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。 (O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。

※ リ下は白中記述です。 喜齢者が住み慣れた地域で安心して莫らし続けるために

/• \	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、<u>同封の返信用封筒(切手不要)</u>にて、ご返送下さいますよう、お願い申し上げます。