

## 介護予防・日常生活圏域二一ス調査

令和元(2019)年9月 三鷹市

### 《ご記入にあたってのお願い》

- ※ 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。
- ※ 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、ご本人様でないご答えられない質問は、答えなくても結構です。
- ※ 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。
- ※ 「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。
- ※ 黒か青の筆記用具(えんぴつ、シャープペン、ボールペン)でご記入ください。

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( )

※ 別の方が回答して下さる場合、ご本人様でないご答えられない質問は、答えなくてもよいです。

### 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 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(○はいいくつでも)

- 1 ない  
 2 高血圧  
 3 脳卒中(脳出血・脳梗塞など)  
 4 心臓病  
 5 糖尿病  
 6 高脂血症(脂質異常)  
 7 呼吸器の病気(肺炎や気管支炎など)  
 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、関節症など) ( )

問4 あなた(あて名の方)は、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。(○は1つ)

- 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)

問5 あなた(あて名の方)は、次のことができますか。

(1) 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか (○は1つ)

- 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 (○は1つ)

- 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 (○は1つ)

- 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) 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) (○は1つ)

- 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) 自分で食品・日用品の買い物をしていますか (○は1つ)

- 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) 自分で食事の用意をしていますか (○は1つ)

- 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

(7) 自分で請求書の支払いをしていますか (○は1つ)

- 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

(8) 自分で預貯金の出し入れをしていますか (○は1つ)

- 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6 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問7 過去1年間に転んだ経験がありますか。(○は1つ)

- 1 何度もある 2 1度ある 3 ない

問8 転倒に対する不安は大きいですか。(○は1つ)

- 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

問9 週に1回以上は外出していますか。(○は1つ)

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
-------------	-------	---------	---------

問10 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(○は1つ)

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11 あなた(あて名の方)は、仕事や家事、散歩、体操などで身体を動かす時間が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12 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	<input type="text"/>	センチ	体重	<input type="text"/>	キログラム
----	----------------------	-----	----	----------------------	-------

問13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(○は1つ)

1 はい	2 いいえ
------	-------

問14 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。(○は1つ)

(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	3 自分の歯は19本以下、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	4 自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし

問15 タバコは吸っていますか。(○は1つ)

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
-------------	-----------	-------------	--------------

問16 以下のような会・グループ等にとどのくらいの頻度で参加していますか。

(○は(1)～(6)のそれぞれに1つずつ)

	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) 町内会・自治会・老人クラブ	1	2	3	4	5	6
(6) 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

問17 過去1か月の間に、次のように感じるものが、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 ととき	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 ととき	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 ととき	4 少しだけ	5 まったくない
-------	--------	-------	--------	----------

(4) 気分が沈みこんで、何が起ころと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 ととき	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 ととき	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 ととき	4 少しだけ	5 まったくない
-------	--------	-------	--------	----------

問18 あなた(あて名の方)は、次のような不安がありますか。

(1) 必要な時に十分な医療を受けられないこと (○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) 必要な時に十分な介護サービスを受けられないこと (○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
---------	--------	------------	-------------

(3) 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 (○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) 生活費など経済的なこと (○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
---------	--------	------------	-------------

(5) 住居に関すること (○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
---------	--------	------------	-------------

(6) 地震や水害などの災害発生時の避難や安全確保に関すること (○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
---------	--------	------------	-------------

(7) 犯罪や詐欺の被害にあうこと (○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
---------	--------	------------	-------------

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19 この調査票とともにお送りした「三鷹市の高齢者向けパンフレット等のご案内」で紹介している次の資料等をお持ちですか。(○は(1)～(8)のそれぞれに1つずつ)

	持っている	持っていないが知っている	知らない
(1) 高齢者のためのしおり	1	2	3
(2) いままでもこのまちで介護保険のしおり	1	2	3
(3) わが家・三鷹で暮らし続けるために	1	2	3
(4) 三鷹版 わたしの覚え書きノート	1	2	3
(5) 知ってあんしん 認知症ガイドブック	1	2	3
(6) 介護予防・日常生活支援総合事業のご案内	1	2	3
(7) 救急医療情報キット	1	2	3
(8) 地域資源マップ	1	2	3

問20 介護予防や健康維持のために、どのような「通いの場」があれば良いと思いますか。(○はいくつでも)

1 体操(運動)	4 認知症予防	7 特になし
2 会食	5 趣味活動	
3 茶話会	6 その他( )	

問21 送迎や安価な交通手段があれば、「通いの場」に参加したいですか。(○は1つ)

1 送迎や安価な交通手段があれば参加したい	2 送迎や安価な交通手段がなくても参加したい	3 送迎等の問題ではなく別の理由で参加しない
-----------------------	------------------------	------------------------

問22 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)～(5)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) 居場所づくりや声かけ、見守りなどの活動(地域ケアネットワーク)	1	2	3	4
(2) 地域に役立つ支え合い活動を企画・実施(地域福祉ファシリテーター)	1	2	3	4
(3) 高齢者や障がい者に寄り添い、話を聴く活動(傾聴ボランティア)	1	2	3	4
(4) 高齢者などに食事を届ける活動(配食ボランティア)	1	2	3	4
(5) 高齢者の買い物、調理、掃除等を手伝う活動(ふれあい支援員)	1	2	3	4

問23 高齢者が介護予防や介護支援のボランティア活動をした場合にポイントがたまり、ポイントに応じた特典を受けられる制度があったら、あなたは介護予防や介護支援のボランティア活動(問22(1)～(4)のような活動)をしたいと思いませんか。(○は1つ)

1 ポイント制度があれば、介護予防や介護支援のボランティア活動をしたい
2 ポイント制度がなくても、介護予防や介護支援のボランティア活動をしたい
3 ポイント制度の有無に関わらず、そのような活動はできない、関心がない

※「1」に○をつけた方は、次の補問にお答え下さい。  
それ以外の方は、問24へお進みください。

補問 どのような特典が良いと思いませんか。(○は1つ)

1 市の施設の入場料	3 現金
2 市内の福祉団体や市の基金に寄付	4 図書カード、クオカード、商品券

問24 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、いきいきとした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いませんか。(○は1つ)

1 是非参加したい	2 参加してもよい	3 参加したくない
-----------	-----------	-----------

問25 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、いきいきとした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営(お世話役)として参加してみたいと思いませんか。(○は1つ)

1 是非参加したい	2 参加してもよい	3 参加したくない
-----------	-----------	-----------

問26 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。(○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27 介護保険料は、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28 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29 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。ご希望に最も近いものを選んで下さい。（○は1つ）

- 1 現在の住まいで介護を受けたい
- 2 子供や親族の家で介護を受けたい
- 3 有料老人ホームや高齢者住宅に住み替えて介護を受けたい
- 4 特別養護老人ホームなどの施設に入所して介護を受けたい
- 5 病院に入院したい
- 6 その他（ ）

問30 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31へ

※「1」または「2」に○をつけた方は、次の補問にお答え下さい。  
それ以外の方は、問31へお進みください。

- 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31 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
- 4 わからない

問32 認知症に対して、どのように思われますか。（○は(1)～(5)のそれぞれに1つずつ）

(1) 認知症になっても、その人の意思を尊重できる	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
(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33 家族構成をお教えてください。（○は1つ）

- 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

※「4」または「5」に○をつけた方は、次の補問にお答え下さい。  
それ以外の方は、問34へお進みください。

補問 同居している人は、どなたですか。あなた（あて名の方）からみた続柄でお答え下さい。（○はいくつでも）

- 1 配偶者（夫または妻）
- 2 息子
- 3 娘
- 4 子どもの配偶者（婿または嫁）
- 5 孫
- 6 親（配偶者の親も含む）
- 7 兄弟姉妹
- 8 その他（ ）

問34 ふだん、「誰とも話をしない」という日がありますか。（○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 どなたかと食事をもつ機会がありますか。（○は1つ）

- 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36 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。（○は1つ）

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

問37 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。（○は1つ）

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

問38 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
- 2 週に1回くらい
- 3 月に2～3回
- 4 月に1回くらい
- 5 月に1回より少ない
- 6 ほとんどない

問39 次のような人はいいますか。あなた（あて名の方）からみた続柄でお答え下さい。

(1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人（○はいくつでも）

1 配偶者	4 兄弟姉妹・親戚・親・孫	7 その他
2 同居の子ども	5 近隣	( )
3 別居の子ども	6 友人	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（○はいくつでも）

1 配偶者	4 兄弟姉妹・親戚・親・孫	7 その他
2 同居の子ども	5 近隣	( )
3 別居の子ども	6 友人	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（○はいくつでも）

1 配偶者	4 兄弟姉妹・親戚・親・孫	7 その他
2 同居の子ども	5 近隣	( )
3 別居の子ども	6 友人	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（○はいくつでも）

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

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

1 家族・親戚	6 地域包括支援センター
2 近隣の人	7 市役所、社会福祉協議会
3 友人・知人（近隣以外）	8 医師、看護師
4 民生委員	9 その他（ )
5 ケアマネジャー	10 誰もいない

問41 ご家族・ご親族の中に、ひきこもり（学校や仕事、人との交遊などの社会参加を避けて半年以上、家にとどまり続けている状態）の方はいらっしゃいますか。（○は1つ）

1 いる	2 いない
------	-------

問42 三鷹市内または近隣市区で、ひきこもりに関する相談や支援を行っている機関を知っていますか。それは、どの機関ですか。（○はいくつでも）

1 市役所	4 病院、診療所
2 地域包括支援センター	5 その他（ )
3 保健所	6 知らない

お住まいになっている地域について、うかがいます。

問43 家の近く（歩いて15分程度の範囲）について、次の問題はどの程度あてはまりますか。（○は(1)～(6)のそれぞれに1つずつ）

	非常にあてはまる	ややあてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない
(1) 日常の買い物（生鮮食品や日用品）が不便	1	2	3	4
(2) 体調が悪い時に診察してもらえない 医院や病院が少ない	1	2	3	4
(3) バスや電車などの公共交通機関が不便	1	2	3	4
(4) 歩道が狭かったり、段差や坂などがあつて歩きにくい（車椅子も含む）	1	2	3	4
(5) 散歩や運動に適した公園や遊歩道、運動施設が少ない	1	2	3	4
(6) 地域住民の活動に利用できる集会所や施設が少ない	1	2	3	4

問44 あなた（あて名の方）は、お住まいの地域について、どのように思えますか。

(1) この地域の人は信頼できる（○は1つ）

1 そう思う	4 どちらかというところ、そう思わない
2 どちらかというところ、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（○は1つ）

1 そう思う	4 どちらかというところ、そう思わない
2 どちらかというところ、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（○は1つ）

1 そう思う	4 どちらかというところ、そう思わない
2 どちらかというところ、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（○は1つ）

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

**最後に、現在の暮らしについて、うかがいます。**  
 すでにお答え頂いた質問と似ている質問もありますが、他の市区町村と比較するため  
 に必要なので、大変申し訳ありませんが、お答え下さいますようお願いいたします。

問45 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。（○は1つ）

- 1 持ち家（一戸建て）
- 2 持ち家（分譲マンション）
- 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）
- 4 民間賃貸アパート（木造など）
- 5 都営・市営住宅
- 6 有料老人ホーム
- 7 養護老人ホーム、ケアハウス
- 8 その他（ ）

問46 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。（○は1つ）

- 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

問47 あなた（配偶者がいる方は、あなた方ご夫婦）の去年1年間の収入をすべて合計する  
 と、おおよそどのくらいでしたか。（○は1つ）

- 1 120万円未満（月10万円未満）
- 2 120～180万円未満（月10～15万円）
- 3 180～240万円未満（月15～20万円）
- 4 240～300万円未満（月20～25万円）
- 5 300～360万円未満（月25～30万円）
- 6 360～480万円未満（月30～40万円）
- 7 480～720万円未満（月40～60万円）
- 8 720万円以上（月60万円以上）

問48 現在のあなた（あて名の方）の健康状態はいかがですか。（○は1つ）

- 1 とてもよい
- 2 まあよい
- 3 あまりよくない
- 4 よくない

問49 あなたは、現在の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
- 0点
- 1点
- 2点
- 3点
- 4点
- 5点
- 6点
- 7点
- 8点
- 9点
- 10点
- とても幸せ

問50 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。（○は1つ）

- 1 はい
- 2 いいえ

問51 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（○は1つ）

- 1 はい
- 2 いいえ

問52 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。（○はいくつでも）

- 1 往診などの在宅医療支援
- 2 ヘルパーなどの在宅介護支援
- 3 老人ホームなどの施設介護支援
- 4 認知症施策
- 5 家族介護者への支援
- 6 介護予防のための教室や相談
- 7 高齢者向けの住宅
- 8 住民による見守り活動や生活支援
- 9 働く場の確保
- 10 高齢者の「通いの場」づくりの支援
- 11 高齢者に配慮した道路や公共施設の整備
- 12 高齢者に配慮した交通手段の整備
- 13 事故や犯罪防止（財産目当ての犯罪など）
- 14 その他（ ）

問53 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
------	------	----	--	---

**これで質問は終わります。たくさんのお答え頂き、誠に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、お手数ですが回封の返信用封筒（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。

※ お名前やご住所をお書きいただく必要はありません（無記名）。