

第2号被保険者調査

調査票のご記入に先立ちまして、おたずねします

※以下の質問で、「あなた」とはあて名の方ご本人のことです。お間違えのないように教えてください。

F1 あなたは現在どちらにいますか。(1つに○)

1. 自宅

3. 病院等に入院している

2. 市外に転出

4. その他〔具体的に： 〕

「2. 市外に転出」をお選びになった場合は、ここまでのご記入で結構です。返送ください。ご協力いただき、誠にありがとうございました。

F2 この調査票はどなたがご記入されますか。(1つに○)

1. あて名ご本人

2. ご家族

3. その他〔具体的に： 〕

あなた（あて名の方）のご家族や生活状況についておたずねします

F3 あなたの性別をお答えください。(1つに○)

1. 男性

2. 女性

F4 あなたの年齢は次のうちどれですか。(1つに○)

*平成25年9月1日現在の年齢でお答えください。

1. 40～44歳

3. 50～54歳

5. 60～64歳

2. 45～49歳

4. 55～59歳

F5 あなたの世帯の状況をお答えください。(1つに○)

1. ひとり暮らし（自分のみ）

4. 子や孫など同居

2. 夫婦のみ（配偶者は65歳以上）

5. その他〔具体的に： 〕

3. 夫婦のみ（配偶者は65歳未満）

健康づくりの取り組みについておたずねします

問1 あなたの健康状態はいかがですか。現在の状況に最も近いものをお選びください。
(1つに○)

1. とても健康である
2. まあまあ健康である
3. あまり健康でない
4. 健康でない

問2 あなたの身長体重を教えてください。(数字を記入)

身長 cm 体重 kg

問3 あなたは、介護保険の要介護認定を受けていますか。(1つに○)

1. 要介護認定を受けた(要支援1・2、要介護1・2・3・4・5)
2. 要介護認定を受けていない
3. わからない

問4 あなたは、障害者手帳をお持ちですか。(1つに○)

1. 身体障害者手帳
2. 愛の手帳
3. 精神障害者保健福祉手帳
4. もっていない

問5 あなたは、ふだんから健康や介護予防のために気をつけていることがありますか。
(いくつでも○)

1. 栄養バランスやかむ回数に気をつけて食事をしている
2. 口の中を清潔にしている(歯磨き、うがいなど)
3. ウォーキングや体操など、定期的に運動をしている
4. 規則的な生活を心がけている(夜更かしをしないなど)
5. たばこをやめた、又は本数を減らしている
6. お酒を飲みすぎない
7. パズルや計算作業など、脳のトレーニングに取り組んでいる
8. 定期的に健康診断を受けている
9. かかりつけの医師(主治医)に定期的に診てもらっている
10. 気持ちをできるかぎり明るく保つ
11. 休養や睡眠を十分にとっている
12. その他〔具体的に： 〕
13. 特にない

問10 あなたは、現在、次のような病気にかかっていますか。(いくつでも○)

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. 高血圧症 | 11. 目の病気(白内障・緑内障など) |
| 2. 脂質異常症(高コレステロール血症
など) | 12. 消化器の病気(胃炎・肝炎など) |
| 3. 糖尿病 | 13. 泌尿器の病気(腎臓病・前立腺肥大など) |
| 4. 動脈硬化症 | 14. 呼吸器の病気(ぜん息など) |
| 5. 腰痛症 | 15. 耳や鼻の病気(難聴など) |
| 6. 肩こり症 | 16. 歯の病気(歯周病) |
| 7. 関節症・リウマチ | 17. 骨折・外傷 |
| 8. 骨粗しょう症 | 18. 認知症 |
| 9. 脳卒中(脳出血・脳梗塞など) | 19. その他
[具体的に：] |
| 10. 狭心症・心筋梗塞 | 20. 特にない |

問11 あなたは、病院や診療所にどの程度通っていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. ほぼ毎日(週5日以上) | 4. 月1~2日くらい |
| 2. 週2~4日くらい | 5. 年に数日 |
| 3. 週1日くらい | 6. ほとんど(まったく)通っていない |

生活習慣についておたずねします

問12 あなたは、ご自身の生活習慣(食事・運動など)についてどのようにお考えですか。(1つに○)

1. 生活習慣に特に問題はない
2. 生活習慣の改善が必要だとは思いますが、変えようとは思わない
3. 生活習慣の改善が必要だとは思いますが、容易には変えられない
4. 生活習慣の改善が必要だと思い、1か月以内に具体的に組みたいと考えている
5. 生活習慣の改善が必要だと思い、すでに取り組み・行動を始めている
6. 生活習慣については関心がない

問13 あなたは、食生活を改善するために必要なことは何だと思いますか。
(いくつでも○)

- | | |
|-----------------------|-------------------------------------|
| 1. 食生活改善のための知識 | 8. 一緒に取り組む仲間 |
| 2. 家族の協力・助け（食事を作る等） | 9. 適切な情報が得られること |
| 3. 楽しみながら取り組めること | 10. 栄養に配慮した食事を提供してくれる店があること |
| 4. 結果が出ること | 11. 過度の刺激や誘惑（広告、テレビ番組、情報など）が制限されること |
| 5. 栄養に配慮した食事をつくる技術・コツ | 12. その他〔具体的に： 〕 |
| 6. 管理栄養士等専門家のアドバイス | |
| 7. 短時間で調理ができること | |

問14 あなたは、運動習慣を改善するために必要なことは何だと思いますか。
(いくつでも○)

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 1. 楽しみながら取り組めること | 7. 一緒に取り組む仲間 |
| 2. 結果が出ること | 8. 運動指導士等専門家のアドバイス |
| 3. 体を動かしたり、運動する場所 | 9. 運動などの技術 |
| 4. 体づくりや運動に関する知識 | 10. スポーツクラブに通うための経済的なゆとり |
| 5. 簡単にできること | 11. その他〔具体的に： 〕 |
| 6. 家族の協力・助け | |

問15 あなたは、日常生活の中でイライラやストレスを感じますか。(1つに○)

- | | |
|----------|-------------|
| 1. よく感じる | 3. あまり感じない |
| 2. 時々感じる | 4. ほとんど感じない |

問16 あなたは、普段休養をとれていますか。(1つに○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 十分とれている | 3. あまりとれていない |
| 2. まあまあとれている | 4. とれていない |

問17 こころの健康づくりのために、府中市ではどのような内容を普及・啓発していくことが必要だと思いますか。(いくつでも○)

1. 悩みに応じた専門の相談機関・医療機関の情報
2. こころの健康は、個人の問題であると同時に、社会全体の問題であること
3. 地域で気軽に参加できるストレス発散の場や活動の場の情報（趣味のサークル・団体など）
4. ストレスに関する情報（ストレスを自分でチェックして適切に受け止める方法や、ストレスをためないコミュニケーションのとり方など）
5. 余暇に関する情報（余暇の大切さや効果的な余暇の過ごし方など）
6. 家庭や職場等での、こころの健康に配慮した声のかけ方・見守り方
7. うつに関する情報
8. 睡眠などの休養に関する情報（休養の大切さや効果的な休養の方法など）
9. その他〔具体的に： 〕
10. わからない

認知症についておたずねします

問18 高齢化の進行で、「認知症」になる人の割合が高くなることが予想されています。あなたはこの認知症について、どのようなことをご存知ですか。(いくつでも○)

1. 認知症は、脳の病気を原因疾患とし誰にでも起こりうるものであること
2. 85歳以上では4人に1人が認知症の症状があるといわれていること
3. 認知症の症状には、もの忘れから来る中核症状と、身体状況や環境に影響される周辺症状とがあること
4. 認知症の抑制には、食生活や生活習慣等改善の効果があると認められていること
5. 認知症は高齢期だけでなく、若年期や初老期でも発症する（若年性認知症）こと
6. 認知症は早期に発見することにより、進行を遅らせることができること
7. どれも知らなかった

問19 ご家族や親族に「認知症」と診断された方がいらっしゃいますか。(1つに○)

1. いる
2. いない

問20 認知症になったときのために、どんなことを準備しておきたいとお考えですか。
(いくつでも○)

1. 医療や介護について、希望を書き記す
2. 医療や介護について、希望を家族や周りの人に伝える
3. 信頼できるかかりつけの医師を見つける
4. 自分に代わって意思決定してくれる人を決める
5. 自分の遺産をどう処分するかを決める
6. その他（具体的に： _____)
7. 特にない

問21 市では、認知症予防について啓発活動を実施しています。
(（1）（2）それぞれについて、1つずつに○)

	参加したことがある	現在参加している	知っているが参加したことがない	知らない	参加したくない
(1) 認知症サポーターささえ隊養成講座	1	2	3	4	5
(2) 認知症に関する講演会やシンポジウム	1	2	3	4	5

問22 あなたは認知症になっても、住み慣れた家で暮らし続けたいと思いますか。
(1つに○)

1. どうしても住み慣れた家で暮らし続けたい
2. できることならば住み慣れた家で暮らし続けたい
3. 適切な施設があれば入所したい
4. わからない

問23 認知症になっても、住み慣れた地域で生活を送れるためには何が必要だとお考えですか。(いくつでも○)

1. 認知症についての啓発活動の充実
2. 認知症の相談窓口や相談体制の整備
3. 地域による見守りや支援体制の充実
4. 認知症の高齢者や家族を支援する福祉サービスの充実
5. 認知症対応型通所介護（認知症高齢者が施設に通い本人にあった活動に参加する）・ショートステイなどの整備
6. グループホーム（認知症高齢者が共同生活する住居）などの専門的な施設の整備
7. その他（具体的に： _____ ）

地域のつながりについておたずねします

問24 日ごろ隣近所の人と、どの程度おつきあいをしていますか。(1つに○)

- | | |
|-------------------------|-------------|
| 1. 個人的なことを相談し合える人がいる | } →問 25 へ |
| 2. さしさわりのないことなら話せる相手がいる | |
| 3. 道で会えばあいさつをする程度の人ならいる | } →問 24-1 へ |
| 4. ほとんど近所づきあいをしない | |

問 24-1 問 24 で「3」又は「4」とお答えの方におたずねします。
その主な理由は何ですか。(1つに○)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1. 仕事や家事で忙しく時間がないから | 5. 気の合う人が近くにいないから |
| 2. 引っ越してきて間もないから | 6. あまり関わりを持ちたくないから |
| 3. ふだんつきあう機会がないから | 7. その他 |
| 4. 同世代の人が近くにいないから | 〔具体的に： _____ 〕 |

問25 あなたは、近所づきあいや地域住民同士の交流について、どの程度必要だとお考えですか。(1つに○)

1. 普段からの交流は必要だ
2. 多少面倒でも普段から交流しておいた方がよい
3. 日ごろの交流は面倒なのであまりしたくない
4. 助け合いは必要だと思わないが、地域で交流することは大切だ
5. 気の合った仲間やグループで交流し、その中で助け合えばよい
6. 地域での助け合いや日ごろの交流は必要ない
7. その他〔具体的に： _____ 〕

問26 あなたが、もし高齢や病気、事故などで日常生活が不自由になったとき、地域の人たちにどんな手助けをしてほしいですか。(いくつでも○)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 安否確認など | 7. 外出の付添い |
| 2. 趣味など世間話の相手 | 8. 災害時の手助け |
| 3. 介護などの相談相手 | 9. ゴミ出し・雨戸の開け閉め |
| 4. 炊事・洗濯・掃除などの家事 | 10. 電球交換や簡単な大工仕事 |
| 5. ちょっとした買い物 | 11. その他〔具体的に： _____ 〕 |
| 6. 子どもの預かり | 12. とくにない |

問27 (高齢者のみならず) 地域住民が安心して暮らすことができるよう、地域の支え合いとして、あなたご自身ができることは何ですか。(いくつでも○)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| 1. 安否確認など | 7. 外出の付添い |
| 2. 趣味など世間話の相手 | 8. 災害時の手助け |
| 3. 介護などの相談相手 | 9. ゴミ出し・雨戸の開け閉め |
| 4. 炊事・洗濯・掃除などの家事 | 10. 電球交換や簡単な大工仕事 |
| 5. ちょっとした買い物 | 11. その他〔具体的に： _____ 〕 |
| 6. 子どもの預かり | 12. とくにない |

災害時の対応についておたずねします

問28 災害時に安否確認をし、避難を助けたり、避難状況を確認するために、府中市、消防署、警察署や自治会・町会へ、あなたの住所・氏名・連絡先などを事前に知らせておくことについて、どう思いますか。(1つに○)

1. 最低限の情報ならば、知らせておいてもいい
2. 知らせたくない
3. わからない

問29 府中市では、平成22年1月より「災害時要援護者事業」を開始しましたが、ご存じでしたか。(1つに○)

1. 事業の内容まで知っている
2. 事業の名前を聞いたことがある
3. 知らない
4. わからない

問30 今後、お住まいの地域に災害時に支援が必要な方がいたときに、支援者として協力してみたいと思いますか。(1つに○)

1. すでに協力している
2. できる範囲で、協力してみたいと思う
3. 自治会等に参加していないので、どのように協力すればよいかわからない
4. 府中市が中心となって事業を進めるのであれば検討してみたい
5. わからない

問31 あなたは、大震災のような災害にあったとしたら、あなたがお住まいの地域でどのような活動をしたいと思いますか。(いくつでも○)

1. ひとり暮らしの高齢者へ声かけ
 2. 障がい者への声かけ
 3. 情報の提供
 4. 水や食料の提供
 5. 安全な場所への誘導
 6. 避難所での支援活動
 7. 行政との連絡
 8. けが人の救助
 9. その他
- 〔具体的に： _____ 〕

就労状況についておたずねします

問32 現在収入のある仕事についていますか。(1つに○)

1. 仕事についている
2. 仕事をしたいが、体の具合が悪いので働いていない
3. 仕事をしたいが、仕事がないので働いていない
4. 仕事をする意思がないので、働いていない
5. ボランティア活動を行っている
6. その他〔具体的に： _____〕

問33 あなたは今後、どのようなかたちで働きたいと考えていますか。(1つに○)

1. 自分の知識や技能を生かして、収入の多い仕事をしたい
2. 自分の知識や技能を生かした仕事ができれば、収入は少なくてもよい
3. 自分の知識や技能を生かした活動ができれば、収入はなくてもよい
4. 地域に貢献できる仕事ができれば、収入は少なくてもよい
5. 地域に貢献できる仕事があれば、収入はなくてもよい
6. その他〔具体的に： _____〕

生活についておたずねします

問34 現在、あなたの生活に大きな位置を占めるものは何ですか。(3つまで○)

- | | | |
|------------|----------------|----------------------|
| 1. 仕事 | 6. 健康管理やスポーツ活動 | 11. 近所づきあい |
| 2. 家事 | 7. 家族との生活 | 12. ボランティア活動・NPO活動 |
| 3. 介護 | 8. 孫の世話 | 13. 旅行 |
| 4. 学習・趣味活動 | 9. 動物(ペット)との生活 | 14. その他〔具体的に： _____〕 |
| 5. 治療・療養 | 10. 友人・知人との交流 | 15. 特にない |

問35 あなたは、現在、どの程度生きがい(喜びや楽しみ)を感じていますか。
(1つに○)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 十分感じている | 4. まったく感じていない |
| 2. 多少感じている | 5. わからない |
| 3. あまり感じていない | |

問36 あなたは、元気に過ごすため、どのような生活をしたいと思いますか。①～④欄からそれぞれ1つ選んで番号に○をつけ、文章を完成させてください。

①どんなことで	②誰のために
1. 今までの経験を活かし、 2. いままでとは違うことで、 3. 求められていることで、 4. 何となく	1. 自分のために、 2. 家族のために、 3. 社会のために、 4. 誰のためでもなく、
③どこで	④どうしたいのか
1. 自宅で、 2. 地元で、 3. 地元以外で、 4. どこでもいいから	1. 楽しみたい 2. 役立ちたい 3. 成長していきたい 4. のんびりしたい

問37 あなたが、悩みや心配ごとを打ち明けたり、将来の生活について話し合ったりする先は誰（どこ）ですか。（3つまで○）

- | | | |
|------------|-----------------|--------------|
| 1. 配偶者 | 6. 地域の仲間 | 11. かかりつけの医師 |
| 2. 親 | 7. 仕事の仲間 | 12. 市役所 |
| 3. 子ども | 8. 趣味活動などの仲間 | 13. その他 |
| 4. 兄弟姉妹 | 9. 子育て期の仲間 | [具体的に：] |
| 5. 学生時代の仲間 | 10. インターネット上の仲間 | 14. 話す相手はいない |

問38 現在、あなたは親の介護（遠距離介護を含む）をしていますか。（1つに○）

- | | |
|---------|-------------------|
| 1. している | 2. していない（→問39へ進む） |
|---------|-------------------|

問38-1 問38で「1」とお答えの方におたずねします。介護をしていくうえで、どのようなことに問題がありますか。（いくつでも○）

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 精神的に疲れ、ストレスがたまる | 8. 介護に関して相談する相手がない |
| 2. 肉体的に疲れる | 9. 介護サービスに関する情報が少ない |
| 3. 自分の自由な時間がない | 10. 家族や親族の協力が得られない |
| 4. 家族や自分の仕事に影響がある | 11. 夜間のサービスが足りない |
| 5. 介護がいつまで続くのかわからない | 12. その他 |
| 6. 経済的な負担がかさむ | [具体的に：] |
| 7. 介護の方法がわからない | 13. 特にない |

問 38-2 府中市では、身近なところで介護の相談が受けられるよう、「地域包括支援センター」を設置しています。あなたは、地域包括支援センターをご存知ですか。

(1つに○)

1. 利用したことがある 2. 名前を聞いたことがある 3. 知らない

問39 あなたは、ふだんから携帯電話やスマートフォンを使っていますか。(1つに○)

1. 使っている 2. 使っていない

問40 あなたは、携帯電話やスマートフォンのメールで市からの保健福祉や介護保険に関する情報の提供を受けたいと思いますか。(1つに○)

1. 希望する 2. 希望しない

問41 介護保険制度は、高齢者等の介護を社会全体で支えるしくみがあり、制度は皆さんからの保険料で成り立っています。あなたは、次にあげるような介護保険の制度・しくみに関することからご存じですか。(いくつでも○)

1. 65歳以上の方は、全員保険料を支払っていること
2. 介護保険制度の財源は、40歳以上の方からの保険料と国・都・市の負担金で構成されていること
3. 要支援・要介護認定を受ければ介護保険サービスを利用できること
4. 介護保険サービスを利用したら、利用料の1割を負担すること
5. 保険料を滞納すると、介護保険サービスの利用が制限されること
6. 40歳以上の方も、特定疾患があると介護保険サービスが受けられること
7. 介護保険サービス提供量を拡大・充実すると保険料は高くなること
8. どれも知らない

社会活動についておたずねします

問42 あなたは、これまでに地域活動やボランティア活動など社会活動を行ったことがありますか。(1つに○)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 現在行っている | 3. 経験はない →問 43 へ |
| 2. 経験はあるが、現在は行っていない | |

問 42-1 問 42 で「1」または「2」とお答えの方におたずねします。あなたが参加している(していた)活動は何ですか。(以下のア～シの中であてはまるものすべてに○をつけてください。また、○をつけた活動について、通算活動年数をご記入してください。)

	○をつける欄	通算活動年数
ア. 高齢者や障害者の援助や交流活動	1	約 年
イ. いじめ・不登校児の援助等子どもの健全育成活動	2	約 年
ウ. 子育てを支援する、自主保育等の活動	3	約 年
エ. スポーツ・レクリエーション、文化・学習に関する指導等の活動	4	約 年
オ. 自然・環境保護、リサイクル活動、消費者活動	5	約 年
カ. 公園・道路などの美化・清掃活動	6	約 年
キ. 地域防災・防犯等の地域安全活動	7	約 年
ク. 人権擁護や男女共同参画社会の形成に関する活動	8	約 年
ケ. 外国人や海外との交流・援助活動	9	約 年
コ. 地域づくり、まちづくりのための活動	10	約 年
サ. 自治会・町会、PTA、子供会、老人クラブ等での活動	11	約 年
シ. その他〔具体的に： _____〕	12	約 年

問 42-2 活動のためのノウハウをどのように(どこから)得ていますか。

(いくつでも○)

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. ボランティアセンターのアドバイス | 6. 講演会・活動発表など |
| 2. 市役所のアドバイス | 7. 体験・実習など |
| 3. 実際に活動している人のアドバイス | 8. その他 |
| 4. 活動マニュアル・ハンドブックなど | 〔具体的に： _____〕 |
| 5. 社会常識や仕事上のノウハウ | 9. 特にない |

問43 問42で「3. 経験はない」とお答えの方におたずねします。活動に参加することがなかった理由は何ですか。(いくつでも○)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 関心がなかった | 6. 自分に合う活動がなかった |
| 2. 始めるきっかけがなかった | 7. 周りに仲間がいない |
| 3. 時間がなかった | 8. その他 |
| 4. 自分の性に合わない | 〔具体的に： _____ 〕 |
| 5. どんな活動があるかわからない | 9. 特にない |

問 44 全員の方におたずねします。あなたは、今後地域活動やボランティア活動など社会活動に参加したいと思いますか。(1つに○)

1. 参加したい・続けたい
2. 参加の仕方を変えたい〔具体的に： _____ 〕
3. 活動を辞めたい・したくない
4. わからない・未定

今後の保健福祉施策についておたずねします

問 45 市が取り組む高齢者保健福祉サービスとして、次のうちどれを優先して充実すべきとお考えですか。(3つまで○)

1. 生きがいづくりを推進すること（ボランティア、文化・スポーツ活動の促進など）
2. 高齢者が働く場所を確保すること
3. 世代間の交流・相互理解を促進すること
4. 介護予防サービスを充実すること
5. 在宅福祉サービスを充実させること
6. 高齢者向けの住宅を整備したり、住宅改造を支援すること
7. 特別養護老人ホームや老人保健施設など入所できる施設を整備すること
8. 認知症など病気や障害を持つ高齢者への対策を充実すること
9. 家族介護者への支援制度を充実すること
10. 健康教育、健康相談、健康診査等の保健事業や医療体制を充実させること
11. 健康づくりを推進すること（健康教室の開催・スポーツ活動の促進など）
12. 保健・福祉関係の相談窓口を充実させること
13. 保健・福祉サービスに関する人材を育成すること（保健師、介護職員など）
14. ボランティアの育成、NPO法人の支援など民間活動を支援すること
15. 道路の段差解消や公共的な建物へのエレベータの設置など、高齢者にやさしいまちづくりを推進すること
16. その他〔具体的に： _____ 〕
17. 特にない

グループインタビューにご参加していただける方のみ お答えください

※府中市では、市民の皆様の声を反映した計画を策定するため、平成 25 年 12 月頃にグループインタビューの実施を予定しております。ご参加いただける場合は、お手数ですが、下記にお名前、住所、連絡先（電話番号、FAX 番号）をご記入ください。日時・場所等詳細が決まりましたら、あらためてご連絡させていただきます。なお、参加者が多数の場合は、お断りさせていただく場合もございますので、予めご了承ください。

お名前	
住所	
電話番号	
FAX 番号	

—ご協力ありがとうございました—