

介護予防に関する調査

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。返送してください。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 あなたの年齢をお答えください。(1つに○)

- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|----------|
| 1. 65～69歳 | 3. 75～79歳 | 5. 85～89歳 | 7. 95歳以上 |
| 2. 70～74歳 | 4. 80～84歳 | 6. 90～94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）（→F5-2へ進む） | 4. 子や孫など同居 |
| 2. 夫婦のみ（配偶者は65歳以上） | 5. 1～4以外で全員が65歳以上 |
| 3. 夫婦のみ（配偶者は65歳未満） | 6. その他 |

F5-1 F5で「2」～「6」とお答えの方におたずねします。日中、あなたはひとりであることが多いですか。(1つに○)

1. ひとりであることが多い 2. ひとりであることは少ない

F5-2 F5で「1」「2」「3」「5」「6」とお答えの方(お子さんと同居されていない方)におたずねします。

一番近くに住んでいるお子さんとの距離はどのくらいですか。時間は、ふだん行き来する方法でお答えください。(1つに○)

1. となり 4. 20～30分未満 7. 子どもはいない
2. 10分未満 5. 30～1時間未満
3. 10～20分未満 6. 1時間以上

F6 あなたはどちらにお住まいですか。お住まいの町名から地区名をお答えください。(1つに○)

1. 第1地区	多磨町、朝日町、紅葉丘、白糸台1～3丁目、若松町、浅間町、緑町
2. 第2地区	白糸台4～6丁目、押立町、小柳町、八幡町、清水が丘、是政
3. 第3地区	天神町、幸町、府中町、寿町、晴見町、栄町、新町
4. 第4地区	宮町、日吉町、矢崎町、南町、本町、宮西町、片町
5. 第5地区	日鋼町、武蔵台、北山町、西原町、美好町1～2丁目、本宿町3～4丁目、西府町3～4丁目、東芝町
6. 第6地区	美好町3丁目、分梅町、住吉町、四谷、日新町、本宿町1～2丁目、西府町1～2、5丁目

F7 あなたのお住まいは次のうちどれですか。(1つに○)

1. 持ち家の一戸建て 3. 賃貸の一戸建て 5. その他
2. 持ち家の集合住宅 4. 賃貸の集合住宅 [具体的に:]

F7-1 2階建て以上の集合住宅にお住まいの方に、おたずねします。

(1) あなたは、何階建ての建物の、何階にお住まいですか。(数字を記入)

階建ての 階

(2) お住まいには、エレベーターはありますか。(○は1つ)

1. ある 2. ない

F 8 現在のお住まいや住環境などで困っていることはありますか。(いくつでも○)

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 玄関回りの段差 | 7. 家の周りに階段や坂が多い |
| 2. 廊下や居室などの段差 | 8. 家の周りの道に歩道がない、狭い |
| 3. 屋内の階段 | 9. 鉄道やバスの利用が不便 |
| 4. 浴室や浴槽 | 10. 家族が近くにいない |
| 5. エレベーターがない | 11. その他〔具体的に： _____〕 |
| 6. 買い物をする場所が近くにない | 12. 特にない |

健康づくりの取り組みについておたずねします

問1 ふだんから健康づくり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2 過去1年の間に健康診断を受けられましたか。(1つに○)

- | | |
|--------|-----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない |
|--------|-----------|

問3 健康診断についてどのようにお考えですか。(いくつでも○)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 積極的に受けたい | 5. 事前の飲食制限が負担である |
| 2. 病気の発見に有効である | 6. 身体の悪い点を指摘されるのは嫌だ |
| 3. 健康なので健康診断は必要ない | 7. 費用が多くかかる |
| 4. 医者にかかっているので必要ない | 8. 時間がかかる |

問4 あなたは、平日の日中にどのくらい外出されていますか。(1つに○)

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 2～3日おき程度 | 5. 外出しない週もある |
| 2. 一日おき程度 | 4. 週に1日程度 | |

問5 平日の外出の主な目的は何ですが。(いくつでも○)

- | | | |
|---------|-------------|----------------|
| 1. 仕事 | 4. 友人・知人と会う | 7. 通院やリハビリ |
| 2. 買い物 | 5. 身内の者と会う | 8. その他 |
| 3. 趣味活動 | 6. ボランティア活動 | 〔具体的に： _____ 〕 |

問6 あなたは、外出することについてどのようにお考えですか。(いくつでも○)

1. 特に負担には感じない
2. なんとなくおっくうである・好きではない
3. 外出したいとは思わない
4. 家にいて過ごす方が好き
5. 交通が不便なので、外出するのが負担に感じる
6. 身体が不自由、健康面で不安なので、外出しようと思わない・したくてもできない
7. その他〔具体的に： _____ 〕

問7 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(全く)通っていない |

介護予防についておたずねします

問8 あなたは、寝たきりや認知症など、介護を必要とする状態にならないよう、介護予防に取り組んでいますか。(1つに〇)

- | | |
|----------------------|---------------------------|
| 1. 意識して取り組んでいる | 5. 興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない |
| 2. 体力が落ちてきたら取り組みたい | 6. その他〔具体的に： _____〕 |
| 3. もう少し歳をとってから取り組みたい | 7. 興味・関心がない |
| 4. きっかけがあれば取り組みたい | |

問9 あなたは、以下のサービスを利用しましたか。利用したことのある、または利用しているサービスすべてに〇をつけてください。

	利用したことがある	現在利用している	利用したことはない
①転倒予防（ころばん教室）	1	2	3
②低栄養・口腔機能の低下予防（ひと口教室）	1	2	3
③うつ予防（はっぴー教室）	1	2	3
④認知症予防（忘れん教室）	1	2	3
⑤尿失禁予防（女性のための体操教室）	1	2	3
⑥地域デイサービス（ほっとサロン）	1	2	3

問9-3へ進む

問9-1 問9で、すべてのサービスを「利用したことはない」とお答えの方におたずねします。これらのサービスを利用しない理由は何ですか。(いくつでも〇)

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 健康管理を心がけている | 7. サービスの内容がわからない |
| 2. 日常生活の中で努力すればよい | 8. 実施期間が長い |
| 3. 利用するほど悪いとは思わない | 9. 一緒にやる人がいない |
| 4. 効果があるとは思わない | 10. 相談先がない |
| 5. 場所（会場）が遠い | 11. その他 |
| 6. 時間が合わない、忙しくて行けない | 〔具体的に： _____〕 |

問9-2 今後、次にあげる介護予防のサービスを利用したいと思いませんか。
(いくつでも○)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 転倒予防教室 | 5. 尿失禁予防教室 |
| 2. 低栄養・口腔機能の低下予防教室 | 6. 地域デイサービス |
| 3. うつ予防教室 | 7. 保健師等の訪問による生活のアドバイス |
| 4. 認知症予防教室 | 8. 介護予防の取組を体験できる講座 |

次は問10へ

問9-3 問9で「1. 利用したことがある」「2. 現在利用している」とお答えの方におたずねします。サービスを利用するようになって変わったことはありますか。(いくつでも○)

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1. 通院回数が減った | 5. 他の人と交流でき、外出の回数が増えた |
| 2. 薬を飲む量が減った | 6. 介護予防に積極的に取り組むようになった |
| 3. 体力が向上した | 7. 具体的に成果はなかった |
| 4. 気持ちが前向きになり生活にはりが
でた | 8. その他〔具体的に： 〕 |

問9-4 問9で「1. 利用したことがある」と回答した方におたずねします。利用終了後はどのようにされていますか。(1つに○)

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. できる範囲で運動などを継続している | } →問10へ |
| 2. 卒業した人たちと一緒に継続している | |
| 3. 特に何もしていない | |

問9-5 問9-4で「3. 特に何もしていない」とお答えの方におたずねします。特に何もしていないのはどのような理由ですか。具体的にお書きください。

生活習慣についておたずねします

問11 食生活を改善するために必要なことは何だと思えますか。(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 | |

問12 運動習慣を改善するために必要なことは何だと思えますか。(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がいる |
| 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経済的なゆとり |
| 5. 簡単にできること | 11. その他 |
| 6. 家族の協力・助け | 〔具体的に: 〕 |

問13 今後、健康を維持するために次のサービス等を利用したいと思えますか。
(いくつでも○)

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. 定期的な健康診断 | 7. 心の健康に関する相談 |
| 2. がん検診 | 8. 地域での自主的な健康づくり活動への支援 |
| 3. 歯の健康に関する相談 | 9. 健康づくりについて学ぶ場の提供 |
| 4. 食事や栄養バランスに関する相談 | 10. その他 |
| 5. 運動ができる場や機会等に関する情報提供 | 〔具体的に: 〕 |
| 6. 禁煙に関する相談 | 11. 利用してみたいサービスはない |

認知症についておたずねします

問14 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. 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
3. 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
4. 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
5. 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
6. どれも知らなかった

問15 認知症を予防するために必要なことは何だと思えますか。(いくつでも○)

- | | |
|------------------|-----------------------------------|
| 1. 認知症予防に関する知識 | 6. 一緒に取り組む仲間がいること |
| 2. 医師や保健師等のアドバイス | 7. 家族の協力・助けがあること |
| 3. 楽しみながら取り組めること | 8. 適切な情報が得られること |
| 4. 簡単にできること | 9. 認知症の正しい知識 |
| 5. 結果が出ること | 10. その他〔具体的に： 〕 |

問16 市では、認知症予防について啓発活動を実施しています。あなたは参加したことがありますか、また今後参加したいですか。((1) (2) 1つずつ○)

	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17 認知症になっても、住み慣れた家で暮らし続けたいと思えますか(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18 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19 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
 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
 4. ほとんど近所づきあいをしない
- } →問 20 へ
} →問 19-1 へ

問 19-1 問 19 で3 .道で会えばあいさつをする程度の人ならいる」または4 .ほとんど近所づきあいをしない」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。(2つに○)

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

問20 **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
2. 多少感じている
3. あまり感じていない
4. まったく感じていない
5. わからない

問21 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つに〇)

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22 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。(3つまで〇)

- | | |
|------------------|----------------------|
| 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. 特になし |

問23 (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。(3つまで〇)

- | | |
|------------------|----------------------|
| 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. 特になし |

介護保険制度についておたずねします

問24 今後介護が必要になったら、どこで生活したいとお考えですか。(1つに○)

1. 家族などの介護を受けながら自宅で生活したい
2. 在宅サービスを利用しながら自宅で生活したい
3. 特別養護老人ホームや介護老人保健施設などの施設に入所したい
4. サービスを受けられる小規模施設などを利用しながら生活したい
5. サービス付き高齢者向け住宅に入居したい
6. その他〔具体的に： 〕
7. わからない

問25 「介護保険制度」全体をよりよくするために、市が力を入れるべきことは次のうちどれですか。(3つまで○)

1. サービス事業者の質を高めること
2. ケアマネジャーやホームヘルパーなどの人材を育成すること
3. 市内に特別養護老人ホームや老人保健施設などの介護施設をふやすこと
4. 利用料を補助するなど、利用者の費用負担を軽減する経済的給付を増やすこと
5. 介護保険についての市民向けの勉強会などを実施すること
6. 寝たきりにならないよう、介護予防のサービスに力を入れること
7. 高齢期に住み続けられる、すまいの施策を充実すること
8. 地域全体で介護を支援するしくみづくりを行うこと
9. 身近な地域でサービスが受けられる拠点をふやすこと
10. 困ったときに気軽に介護相談ができる場所をふやすこと
11. 家族介護の負担を軽減する高齢者保健福祉サービスを充実すること
12. 地域包括支援センターの機能を充実すること
13. 介護保険サービスをカバーする高齢者保健福祉サービスを充実すること
14. 介護保険制度を利用しやすいものにする
15. その他〔具体的に： 〕
16. わからない

問26 高齢者保健福祉サービスについておたずねします。市では介護保険以外にも様々な**高齢者**保健福祉サービスを行っています。以下の①～⑨の各サービスの利用状況、今後の利用意向についておたずねします。(サービスごとに「利用状況」「利用意向」に1つずつ〇)

サービス名	サービス内容	利用状況				利用意向		
		利用している	利用したことがある	知っているが利用していない	知らない	利用したい	利用したくない	わからない
①「食」の自立支援サービス	ひとり暮らし等の人に、調理した食事を自宅に届けて安否確認を行う	1	2	3	4	1	2	3
②自立支援ショートステイ	月7日を上限に養護老人ホームに滞在し健康管理や食事提供などを行う	1	2	3	4	1	2	3
③高齢者医療ショートステイ	月7日を上限に市内の医療機関に入院し健康管理や食事提供などを行う	1	2	3	4	1	2	3
④日常生活用具給付とレンタル	一時的に身体機能が低下している方に用具などを貸与または給付する	1	2	3	4	1	2	3
⑤はいかい高齢者探索サービス	はいかい探索システムを用い、行方不明時に早期に居場所を発見し、事故を防止する	1	2	3	4	1	2	3
⑥日常生活用品(おむつ)の助成	おむつが必要な方が布または紙おむつのどちらかを自宅で受け取れる	1	2	3	4	1	2	3
⑦車いす福祉タクシー	リフト付タクシーによる通院を年間24回を限度に利用できる	1	2	3	4	1	2	3
⑧寝具乾燥サービス	月1回、寝具を自宅まで受け取りに行き、その日のうちに乾燥して返す	1	2	3	4	1	2	3
⑨訪問理髪サービス	自宅に月1回理容師が訪問して理髪が受けられる	1	2	3	4	1	2	3

(注) サービスの利用に際しては、利用条件のあるものもあります。

問27 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

高齢者の権利擁護などについておたずねします

問28 高齢者の権利や生活を守るために、以下のようなものがありますが、あなたがご存じのものはありますか。(いくつでも○)

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 1. 成年後見制度 | 6. 市の相談窓口 |
| 2. 日常生活自立支援事業 | 7. 社会福祉協議会（ふれあい福祉相談室など） |
| 3. 地域包括支援センター | 8. 権利擁護センターふちゅう |
| 4. 見守りネットワーク | 9. 消費生活相談室 |
| 5. 高齢者虐待防止法 | 10. 知っているものはない |

問29 あなたのまわり（あなたご本人も含む）に、下の枠内のようなことでお困りと思われる方はいらっしゃいますか。(いくつでも○)

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. あなたご本人 | 5. 知人 |
| 2. 配偶者 | 6. 近隣の人 |
| 3. 子ども | 7. その他〔具体的に： 〕 |
| 4. 親族 | 8. いない（→問30へ進む） |

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ・金銭管理ができない | ・福祉サービスの利用に対する苦情が言えない |
| ・悪質商法にだまされた | ・土地の権利書など重要書類の管理ができない |
| ・行政や金融機関などへの窓口手続きができない | |

問29-1 問29で「1」～「7」のいずれかをお答えの方におたずねします。それはどのような事例ですか。(いくつでも○)

1. 金銭管理ができない
2. 悪質商法にだまされた
3. 行政や金融機関などへの窓口手続きができない
4. 福祉サービスの利用に対する意見が言えない
5. 土地の権利書など重要書類の管理ができない
6. その他〔具体的に： 〕

最後に、市への要望についておたずねします

問30 高齢者保健福祉や介護保険について、府中市の要望・意見や知りたい情報がありましたら、ご自由にお書きください。

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——