

問1 あなたのご家族や生活状況について

(1) 家族構成をお教えてください (〇は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
(※孫を含む3世代の場合は、「5. その他」に〇をしてください)

(2) あなたは、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか (〇は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)

【(2) において「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」に〇をつけた方のみ】

① 介護・介助が必要になった主な原因は何ですか (〇はいくつでも)

1. のうそっちゅう 脳卒中 (のうしゅっけつ 脳出血・ のうこうそく 脳梗塞等)
2. 心臓病
3. がん (悪性新生物)
4. 呼吸器の病気 (はいきしゅ 肺気腫・肺炎等)
5. 関節の病気 (リウマチ等)
6. にんちしょう 認知症 (アルツハイマー病等)
7. パーキンソン病
8. とうようびょう 糖尿病
9. 腎疾患 (透析)
10. しかく 視覚・ ちようかくしょうがい 聴覚障害
11. こっせつ 骨折・ てんとう 転倒
12. せきついそんしょう 脊椎損傷
13. 高齢による すいじゃく 衰弱
14. その他 ()
15. 不明

【(2) において「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」に○をつけた方のみ】

② 主にどなたの介護・介助を受けていますか (○はいくつでも)

- | | |
|----------------|------------|
| 1. 配偶者 (夫・妻) | 2. 息子 |
| 3. 娘 | 4. 子の配偶者 |
| 5. 孫 | 6. 兄弟・姉妹 |
| 7. 介護サービスのヘルパー | 8. その他 () |

(3) 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 | |

(4) お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか (○は1つ)

- | | |
|---|---|
| 1. 持家 (一戸建て) | 2. 持家 (集合住宅) |
| 3. <small>こうえいちんたいじゅうたく</small> 公営賃貸住宅 | 4. <small>みんかんちんたいじゅうたく</small> 民間賃貸住宅 (一戸建て) |
| 5. <small>みんかんちんたいじゅうたく</small> 民間賃貸住宅 (集合住宅) | 6. 借家 |
| 7. その他 | |

問2 からだを動かすことについて

(1) 階段を手すりや壁をつたわ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) 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	
(5) 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
(6) 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
(7) 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
(8) 外出を控えていますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ
【(8)において「1. はい」(外出を控えている)に○をつけた方のみ】	
① 外出を控えている理由は、次のどれですか (○はいくつでも)	
1. 病気	2. 障害 (脳卒中 ^{しょうがい のうそっちゅう} の後遺症 ^{こういしょう} など)
3. 足腰などの痛み	4. トイレの心配 (失禁など)
5. 耳の障害 (聞こえの問題など)	6. 目の障害
7. 外での楽しみがない	8. 経済的に出られない
9. 交通手段がない	10. その他 ()

(9) 外出する際の移動手段は何ですか (○はいくつでも)

- | | |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. 徒歩 | 2. 自転車 |
| 3. バイク | 4. 自動車 (自分で運転) |
| 5. 自動車 (人に乗せてもらう) | 6. 電車 |
| 7. 路線バス | 8. 病院や施設のバス |
| 9. 車いす | 10. 電動車いす (カート) |
| 11. 歩行器・シルバーカー | 12. タクシー |
| 13. その他 () | |

問3 食べることについて

(1) 身長・体重 (数字で記入)

身長 cm

体重 kg

(2) 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 |
|-------|--------|

(3) お茶や汁物等でむせることがありますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

(4) 口の渇きが気になりますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

(5) 歯磨き (人にやってもらう場合も含む) を毎日していますか (○は1つ)

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

<p>(6) 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)</p>		
<p>1. 自分の歯は20本以上で、入れ歯を利用している</p>	<p>2. 自分の歯は20本以上で、入れ歯を利用していない</p>	
<p>3. 自分の歯は19本以下で、入れ歯を利用している</p>	<p>4. 自分の歯は19本以下で、入れ歯を利用していない</p>	
<p>① 噛み合わせはよいですか (○は1つ)</p>		
<p>1. はい</p>	<p>2. いいえ</p>	
<p>【(6)において「1. 自分の歯は20本以上で、入れ歯を利用している」、「3. 自分の歯は19本以下で、入れ歯を利用している」に○をつけた方のみ】</p>		
<p>② 毎日入れ歯の手入れをしていますか (○は1つ)</p>		
<p>1. はい</p>	<p>2. いいえ</p>	
<p>(7) 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか (○は1つ)</p>		
<p>1. はい</p>	<p>2. いいえ</p>	
<p>(8) どなたかと食事をとる機会がありますか (○は1つ)</p>		
<p>1. 毎日ある</p>	<p>2. 週に何度かある</p>	<p>3. 月に何度かある</p>
<p>4. 年に何度かある</p>	<p>5. ほとんどない</p>	

<p>問4</p>	<p>毎日の生活について</p>
<p>(1) 物忘れが多いと感じますか (○は1つ)</p>	
<p>1. はい</p>	<p>2. いいえ</p>
<p>(2) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか (○は1つ)</p>	
<p>1. はい</p>	<p>2. いいえ</p>

(3) 今日が何月何日か、わからないときがありますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ
(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
(9) 年金などの書類 (役所や病院などに出す書類) が書けますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ
(10) 新聞を読んでいますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ
(11) 本や雑誌を読んでいますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ
(12) 健康についての記事や番組に関心がありますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ

(13) 友人の家を訪ねていますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ
(14) 家族や友人の相談にのっていますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ
(15) 病人を見舞うことができますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ
(16) 若い人に自分から話しかけることがありますか (○は1つ)	
1. はい	2. いいえ
(17) 趣味はありますか (○は1つ)	
1. 趣味あり	—————→ (具体的に:)
2. 思いつかない	
(18) 生きがいはありますか (○は1つ)	
1. 生きがいあり	—————→ (具体的に:)
2. 思いつかない	

問5	地域での活動について	
(1) 以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか ※①～⑦それぞれに回答してください		
① ボランティアのグループ (○は1つ)		
1. 週4回以上	2. 週2～3回	3. 週1回
4. 月1～3回	5. 年に数回	6. 参加していない

② スポーツ関係のグループやクラブ (○は1つ)

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

③ 趣味関係のグループ (○は1つ)

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

④ 学習・教養サークル (○は1つ)

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

⑤ 老人クラブ (○は1つ)

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

⑥ 町内会・自治会 (○は1つ)

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

⑦ 収入のある仕事 (○は1つ)

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

(2) 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すか (○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 |
|------------|------------|------------|

(3) 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すか (○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6

たすけあいについて

あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします

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

(5) 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手を教えてください
(〇はいくつでも)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 自治会・町内会・老人クラブ | 2. 社会福祉協議会・民生委員 |
| 3. ケアマネジャー | 4. 医師・歯科医師・看護師 |
| 5. 地域包括支援センター・役所 | 6. その他 |
| 7. そのような人はいない | |

(6) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか (〇は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 | |

(7) この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか
同じ人には何度会っても1人と数えることとします (〇は1つ)

- | | | |
|-------------|----------|---------|
| 1. 0人 (いない) | 2. 1~2人 | 3. 3~5人 |
| 4. 6~9人 | 5. 10人以上 | |

(8) よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか (〇はいくつでも)

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 近所・同じ地域の人 | 2. 幼なじみ |
| 3. 学生時代の友人 | 4. 仕事での同僚・元同僚 |
| 5. 趣味や関心が同じ友人 | 6. ボランティア等の活動での友人 |
| 7. その他 | 8. いない |

問7 健康について

(1) 現在のあなた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 |

(2) あなたは、現在どの程度幸せですか (○は1つ)
(「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											とても 幸せ
0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	

(3) 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 |
|-------|--------|

(4) 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 |
|-------|--------|

(5) お酒は飲みますか (○は1つ)

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ほぼ毎日飲む | 2. 時々飲む |
| 3. ほとんど飲まない | 4. もともと飲まない |

(6) 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 |

(7) 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか (〇はいくつでも)

- | | |
|---|--|
| 1. ない | 2. 高血圧 |
| 3. <small>のうそっちゅう</small> 脳卒中 (<small>のうしゅっけつ</small> 脳出血・ <small>のうこうそく</small> 脳梗塞等) | 4. 心臓病 |
| 5. <small>とうようびょう</small> 糖尿病 | 6. <small>こうしけっしょう</small> 高脂血症 (<small>ししつじょう</small> 脂質異常) |
| 7. 呼吸器の病気 (肺炎や気管支炎等) | 8. 胃腸・肝臓・胆のうの病気 |
| 9. <small>じんぞう</small> 腎臓・ <small>ぜんりつせん</small> 前立腺の病気 | 10. <small>きんこっかく</small> 筋骨格の病気 (<small>こつそ</small> 骨粗しょう症、 <small>しょう</small> 関節症等) |
| 11. <small>がいしょう</small> 外傷 (<small>てんとう</small> 転倒・ <small>こっせつ</small> 骨折等) | 12. がん (悪性新生物) |
| 13. <small>けつえき</small> 血液・ <small>めんえき</small> 免疫の病気 | 14. うつ病 |
| 15. <small>にんちしょう</small> 認知症 (アルツハイマー病等) | 16. パーキンソン病 |
| 17. 目の病気 | 18. 耳の病気 |
| 19. その他 () | |

以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。

ご記入いただいた調査票は、切り離すことなくそのまま三つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずにお近くのポストにご投函ください。

8月18日 (金) までに 投函してください。

