

凡例



：国オプション



市：市オプション

介護予防・日常生活圏域二ーズ調査

拝啓、日頃より本市の保健福祉行政の推進にご理解とご協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

本調査は、要介護認定を受けていない65歳以上の方をランダムに抽出し、からだを動かすこと、食えること、毎日の生活、地域での活動、たすけあい、健康などについてご回答をいただき、地域における、要介護状態になる前の高齢者の抱える様々なリスクや社会参加の状況を把握し、市の介護保険行政運営の向上と介護保険事業計画策定につなげるものです。

なお、令和●年●月●日時点での本市在住の方を対象としていますが、行き違いがありましたら下記までご連絡願います。

大変恐縮ですが、本調査へご協力をお願いします。

敬具

石狩市 福祉部

高齢者支援課 介護・高齢担当

TEL (0133)72-6121 FAX (0133)72-1165

E-mail : koureisyas@city.ishikari.hokkaido.jp

〒061-3216 北海道石狩市花川北6条1丁目 41-1

調査票の記入について

- 調査票を記入する際は、各項目で該当する数字に○をつけてください。
- 記入後は、調査票を切り離さず3つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずに●月●日(●)までに投函してください。

個人情報の取り扱いについて

個人情報の保護および活用目的は以下のとおりですので、ご確認ください。なお、本調査票のご返送をもちまして、下記にご同意いただいたものと見なしますのでご了承ください。

【個人情報の保護および活用目的について】

- この調査は、効果的な介護予防政策の立案と効果評価のために行うものです。
本調査で得られた情報につきましては、市町村による介護保険事業計画策定の目的以外には利用いたしません。また当該情報については、市町村内で適切に管理いたします。
- ただし、介護保険事業計画策定時に本調査で得られたデータを活用するにあたり、厚生労働省の管理する市町村外のデータベース内に情報を登録し、必要に応じて集計・分析することがあります。

【 調 査 票 】

記 入 日	令和	年	月	日
調査票を記入されたのはどなたですか。○をつけてください。				
1. あて名のご本人が記入				
2. ご家族が記入 (あて名のご本人からみた続柄)				
3. その他 ()				
※ 本調査では、あて名のご本人を「あなた」として いますので、ご留意願います。				

問1 あなたのご家族や生活状況について

★市 (1) 性別をお教えてください 1. 男性 2. 女性

★市 (2) 年齢をお教えてください 1. 65～74歳 2. 75歳以上

★市 (3) お住まいの地域をお教えてください

1. 樽川 2. 花川、花川南（条） 3. 花川北（条）
 4. 花畔 5. 花川東、緑苑台 6. 親船、本町地区 7. 新港・志美
 8. 生振・北生振・美登位 9. 八幡 10. 緑ヶ原、虹が原
 10. 厚田区（ ）※虹が原を除く。
 11. 浜益区（ ）
 ※（ ）内には、何条または地区名を記載ください。例：厚田区（望来）など

(4) 家族構成をお教えてください

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

(5) 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

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)

★【(5)において「1. 介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

★①介護・介助が必要になった主な原因はなんですか（いくつでも）

1. 脳卒中（のうそっちゅう脳出血・のうしゅつけつ脳梗塞等） 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（リウマチ等含む）
 6. 認知症（にんちしょうアルツハイマー病等） 7. パーキンソン病 8. 糖尿病（とうにようびょう）
 9. 腎疾患（透析） 10. 視覚・聴覚障害（しかく視覚・ちようかくしょうがい聴覚障害） 11. 骨折・転倒（こっせつ骨折・てんとう転倒）
 12. 脊椎（せきつい脊髄）損傷（せきずい脊髄） 13. 高齢による衰弱（そんしょう） 14. その他（すいじゃく）
 15. 不明

★【(5) において「3. 現在、何らかの介護を受けている」の方のみ】

★②主にどなたの介護、介助を受けていますか（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（ ） | |

(6) 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

- | | | |
|-------------|-------------|--------|
| 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 | |

★(7) お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか

- | | |
|---|---|
| 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

- | | | |
|--------------|---------------|---------|
| 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

- | | | |
|--------------|---------------|---------|
| 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

- | | | |
|--------------|---------------|---------|
| 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

- | | | |
|----------|---------|-------|
| 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

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

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

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

1. はい (外出を控えている) 2. いいえ (外出を控えていない)

★【(8)で「1. はい」(外出を控えている)の方のみ】

①外出を控えている理由は、次のどれですか（いくつでも）

1. 病気
2. 障害(脳卒中の後遺症など)
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 (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

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

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

1. はい

2. いいえ

★(4) 口の渇きが気になりますか

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

1. はい

2. いいえ

(6) 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください (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 2. 自分の歯は 20 本以上、入れ歯の利用なし

3. 自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用 4. 自分の歯は 19 本以下、入れ歯の利用なし

★①噛み合わせは良いですか

1. はい

2. いいえ

★(7) 6か月間で2～3kg 以上の体重減少がありましたか

1. はい

2. いいえ

(8) どなたかと食事をとる機会がありますか

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4 毎日の生活について

(1) 物忘れが多いと感じますか

1. はい

2. いいえ

★(2) 今日が何月何日かわからない時がありますか

1. はい

2. いいえ

(3) 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）

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) 自分で食品・日用品の買物をしていますか

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

★市【(4)において「1. できるし、している」の方のみ】

①買物へ行く際の主な移動手段は何ですか（いくつでも）

1. 徒歩

2. 自ら運転する車

3. 家族が運転する車

4. バス

5. タクシー

6. その他（ ）

★市②買物の頻度はどれくらいですか

1. 1～2日に1回程度

2. 3～4日に1回程度

3. 1週間に1回程度

4. 2週間（半月）に1回程度

5. 1月に1回程度

★市【(4)において「2. できるけどしていない」「3. できない」の方のみ】

★市③買物に行かない（行けない）理由は何ですか

1. 交通手段がない

2. 身体的な理由

3. その他（ ）

★市④普段の買物はどうされていますか

1. 家族に依頼

2. 業者の配達

3. その他（ ）

★市⑤買物にかかる支援の方法、希望やご意見などあれば、ご自由にお書きください

(6) 自分で食事の用意をしていますか		
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		
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) 自分で預貯金のおし入れをしていますか		
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) 役所や病院などに出す書類(年金など)が書けますか		
1. はい	2. いいえ	
★(10) 本や雑誌を読んでいますか		
1. はい	2. いいえ	
市★(11) あなたはスマートフォンを持っていますか。		
1. はい	2. いいえ	
【(11)において「1. はい」の方のみ】		
市★①スマートフォンはどのように活用していますか。(いくつでも)		
1. 通話	2. メールやLINE	3. インターネット検索
4. ネット通販	5. 支払い機能	
★(12) 健康についての記事や番組に関心がありますか		
1. はい	2. いいえ	
★(13) 若い人に自分から話しかけることがありますか		
1. はい	2. いいえ	
★(14) 趣味はありますか		
1. 趣味あり	—————→ ()	
2. 思い浮かばない		

1. 生きがいあり → (

2. 思いつかない

問 5

耳の聞こえについて

市

1. ある 2. ない

市

①聞こえづらくなって生活の変化はありましたか（いくつでも）

1. 家族、友人との会話が減った 2. 外出が減った
3. テレビが聞きづらく楽しみが減った 4. 電話に出なくなった
4. その他（ ）

【(1) において「1. ある」と答えた方のみ】

市

1. はい ※種類を選択してください
(空気電動補聴器 ・ 骨(軟骨含む)伝導補聴器 ・ テレビスピーカー ・ 集音機)

問 6

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

	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 ふれあいサロンなどの介護 予防のための通いの場	1	2	3	4	5	6

⑥ 高齢者クラブ	1	2	3	4	5	6
⑦ 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑧ 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

(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

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

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7	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（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・知人
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（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・知人
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（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・知人
7. その他（ ） 8. そのような人はいない

(4) 反対に、看病や世話をしあける人 (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・知人	
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 (いくつでも)			
1. 自治会・町内会・高齢者クラブ	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・役場	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。			
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。			
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。(いくつでも)			
1. 近所・同じ地域の人	2. 幼なじみ	3. 学生時代や古くからの友人	
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		

8	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			
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 (「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										
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										
1. はい					2. いいえ					
(5) タバコは吸っていますか										
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										

(6) 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか (いくつでも)		
1. ない	2. 高血圧	3. のうそっちゅう 脳卒中 (のうしゅつけつ・のうこうそくなど 脳出血・脳梗塞等)
4. 心臓病	5. とうにょうびょう 糖尿病	6. こうしけっしょう 高脂血症 (しじついじょう 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. じんぞう 腎臓・ ぜんりつせん 前立腺の病気	10. きんこっかく 筋骨格の病気 (こつそ 骨粗しょう症、 しょう 関節症等)	
11. がいしょう 外傷 (てんとう 転倒・ こっせつなど 骨折等)	12. がん (悪性新生物)	13. めんえき 血液・免疫の病気
14. うつ病	15. にんちしょう 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 ()

問9 認知症にかかる相談窓口の把握について

(1) 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか

1. はい 2. いいえ

(2) 認知症に関する相談窓口を知っていますか

1. はい 2. いいえ

市 問10 地域包括支援センターについて

地域包括支援センターは総合的な相談や支援の窓口です。ご存じですか

1. 知っている 2. 知らない

市 問11 安心して暮らしていくために

(1) 「終活」という言葉をご存じですか

1. 知っている 2. 知らない

【(1) において「1. 知っている」と答えた方のみ】

①何か準備（終活）をしていますか

1. している 2. 必要だと思うが、まだしていない
3. どうすればよいか分からない 4. 不要

【(1) ①において「1. している」と答えた方のみ】

②どのような準備（終活）をしていますか（いくつでも）

1. 親族への伝達 2. 遺言書作成 3. エンディングノート作成
4. 石狩市の「おひとり暮らし等安心登録サービス事業」に登録
5. その他（ ）

※ 「おひとり暮らし等安心登録サービス事業」とは？

概ね65歳以上の一人暮らし等の高齢者が元気なうちに緊急連絡先や終活情報（納骨先や死後事務委任契約先等）を登録しておく事業です。

●高齢者施策や介護保険について、ご意見等があればご自由にお書きください。

■■■以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました■■■

※ 記入漏れがないか今一度お確かめください。

※ 調査票を切り離さず3つ折りにし、同封の返信用封筒に入れて、切手を貼らずに●月●日(●)までに投函してください。

石狩市福祉部 高齢者支援課 介護・高齢担当

TEL (0133)72-6121 FAX (0133)72-1165

E-mail : koureisyas@city.ishikari.hokkaido.jp