

介護予防・日常生活圏域二一ズ調査

【調査票】

- 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。
- 調査票記入後は、3つ折りにし同封の返信用封筒に入れて、
3月31日(火)までに投函してください。

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	

三朝町 福祉課

ご 記 入 に 際 し て の お 願 い

ご回答にあたっては本調査票のあて名のご本人についてお答えください。(ご家族の方がご本人の代理で回答されたり、ご一緒に回答されてもかまいません。)

個人情報の取り扱いについて

個人情報の保護及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させていただきます。

【個人情報の保護及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・分析するなど、個人が識別されない形で利用することがあります。

※以下は、本調査票の回答をもとに、三朝町地域包括支援センターから介護予防に関する事業の案内などの働きかけを行うことに了承される場合のみ、あて名のご本人の情報を記入してください。必要ない場合は記入不要です。

氏名					
住所	三朝町大字				
電話番号	—				
年齢・性別	() 歳	男	・	女	
生年月日	大正 昭和	年	月	日	

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

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

(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

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)で「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 (脳出血・脳梗塞等) | 2. 心臓病 | 3. がん (悪性新生物) |
| 4. 呼吸器の病気 (肺炎等) | 5. 関節の病気 (リウマチ等) | |
| 6. 認知症 (アルツハイマー病等) | 7. パーキンソン病 | 8. 糖尿病 |
| 9. 腎疾患 (透析) | 10. 視覚・聴覚障害 | 11. 骨折・転倒 |
| 12. 脊椎損傷 | 13. 高齢による衰弱 | 14. その他 () |
| 15. 不明 | | |

【(2)で「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 () | |

(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

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

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 持家 (一戸建て) | 2. 持家 (集合住宅) |
| 3. 公営賃貸住宅 | 4. 民間賃貸住宅 (一戸建て) |
| 5. 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 2. いいえ

【(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(しょうがい のうそっちゅう こういしょう 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・体重を教えてください

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

【(6) で「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」の方のみ】

② 毎日入れ歯の手入れをしていますか

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にもす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

(9) 口の中に異常を感じたときに歯科に行きますか

1. はい

2. いいえ

(10) 口腔ケアという言葉を知っていましたか

1. よく知っている

2. 何となく知っている

3. あまり知らない

4. 知らない

(11) 口腔ケアが健康維持につながるということを知っていますか

(※) 口腔ケア・・・口の中の状態を綺麗に保つことで、歯周病や虫歯をはじめとする色々な口にかかわるトラブルを予防し、全身の健康状態の維持と向上を目指すケアのこと

1. よく知っている

2. 何となく知っている

3. あまり知らない

4. 知らない

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) 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

1. はい 2. いいえ

(3) 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

(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）

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

(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) 自分で預貯金の出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) 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

1. はい 2. いいえ

(10) 新聞を読んでいますか

1. はい 2. いいえ

(11) 本や雑誌を読んでいますか

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

1. はい 2. いいえ

(13) 友人の家を訪ねていますか

1. はい 2. いいえ

(14) 家族や友人の相談にのっていますか

1. はい 2. いいえ

(15) 病人を見舞うことができますか

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

1. はい 2. いいえ

(17) 趣味はありますか (「1. 趣味あり」の方は () 内に趣味を記入ください)

1. 趣味あり _____ ()

2. 思いつかない

(18) 生きがいがありますか (「1. 生きがいあり」の方は () 内に生きがいを記入ください)

1. 生きがいあり _____ ()

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 - ⑧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 介護予防のための通いの場	1	2	3	4	5	6
⑥ 老人クラブ	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 4. 既に参加している

(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 4. 既に参加している

問6 就労について

(1) 現在のあなたの就労状態はどれですか (いくつでも)

1. 職に就いたことがない 2. 引退した 3. 常勤 (フルタイム)

4. 非常勤 (パート・アルバイト等) 5. 自営業 6. 求職中

7. その他

【(1) において「2. 引退した」の方のみ】

① あなたはいつ引退しましたか

1. 昭和 年 2. 平成 年 3. 令和 年

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 |
| 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 |
| 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 |
| 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（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（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・役場 | 6. その他 |

(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らない、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) お酒は飲みますか

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

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 (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. とうにようびょう 糖尿病 6. こうしけっしょう 高脂血症 (ししつじょう 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 ()

(8) この1か月間、以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられますか

1. はい 2. いいえ

(9) この1か月間、自分が役に立つ人間だと思えないことがありましたか

1. はい 2. いいえ

(10) この1か月間、わけもなく疲れたような感じがすることがありましたか

1. はい 2. いいえ

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

(3) 認知症に関する相談窓口を知っている場合、どこに相談をしますか

1. 専門医・かかりつけ医 2. 包括支援センター 3. 社会福祉協議会
4. 民生児童委員 5. その他（ ）

問10 介護予防について

(1) あなたは、将来、介護を必要としない健康な生活が送れるようにするために、心がけていることはありますか（あてはまるものすべてに○）

1. 栄養バランスのとれた食事をする 2. 散歩など、できるだけ歩くようにする
3. 体力をつけるための体操や運動をする 4. 健康診査などを定期的に受ける
5. 十分な睡眠をとる 6. タバコを吸わない
7. 新聞や雑誌を読む 8. 趣味や地域活動などに取り組む
9. その他（ ） 10. 特に心がけていることはない

(2) あなたは、介護予防についてどのような印象をお持ちですか（主なもの3つまで○）

1. 現在、自分とは無縁のものである 2. 普段の生活を送ることが介護予防だと思う
3. 日常習慣としてラジオ体操などを継続していくこと
4. 足腰が弱くなるなど、身体の衰えが目立ってきたら取り組むものだと思う
5. 関心はあるが、実際に取り組むほどの必要性は感じていない
6. 町や医者などから勧められれば取り組みたい 7. 積極的に取り組みたい
8. 介護予防とはどのようなことをするのか、イメージがわからない

(3) 三朝町では次のような介護予防事業※を実施していますが、どのような条件であれば参加したり、取り組んでみたいと思いますか（主なもの3つまで○）※

1. 1人ではなく、友人や知人を誘って参加できる
2. プログラムの内容や効果について、わかりやすく説明した資料がある
3. 公民館や集会所など、身近な場所で事業が実施される
4. 自分の生活時間に合わせた時間と場所で参加できる 5. 往復の送迎がある
6. プールやトレーニングセンターを利用して運動機能を強化するプログラムがある
7. 事業参加やサービス利用の費用は無料か負担にならない程度である
8. その他（ ） 9. 特にない

※三朝町が行っている介護予防事業

○介護予防教室（運動機能向上・口腔機能向上・栄養改善・認知症予防）

○週間体操ラ・ドン！

○いきいきサロン事業

○認知症早期発見事業

問 11	介護予防の取り組みとして実施している 湯けむり体操ラ・ドン！について	
(1) 湯けむり体操ラ・ドン！を知っていますか		
1. 知っている 2. 見たことや聞いたことはある 3. 見たことも聞いたこともない		
(2) 湯けむり体操ラ・ドン！をしたことがありますか		
1. 定期的に行っている（週に1回以上） 2. ときどきしている（月1～2回程度）		
3. たまに行っている（年数回程度） 4. したことがない		
【(2)で「定期的に行っている（週に1回以上）」「2. ときどきしている（月1～2回程度）」「3. たまに行っている（年数回程度）」の方のみ】		
(3) 湯けむり体操ラ・ドン！を行う場所はどこですか		
1. 週間体操ラドンに参加 2. 地域の集まり（各団体等）		
3. 老人クラブ 4. 自宅（ケーブルテレビなど見ながら）		
5. 場所は決まっていない		
(4) 湯けむり体操ラ・ドン！以外の介護予防体操（ご当地体操）に興味はありますか		
1. 興味がありやってみたい 2. 興味があり簡単な体操ならやってみたい		
3. 興味はあるがやらない 4. 興味がない		

問 12	権利擁護支援について	
(1) いざという時に、頼れる家族（親族）がいますか		
1. 身近に頼れる家族（親族）がいる 2. 家族（親族）はいるが頼れない		
3. 家族（親族）はいるが疎遠である 4. 今は家族（親族）がいるが将来はわからない		
5. 家族（親族）はいない		
(2) 成年後見制度を知っていますか		
1. 知っている（内容もだいたいわかる） 2. 言葉は聞いたことがある		
3. 全く知らない		

■■■以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました■■■