資料４-１

**アンケート結果において、個人情報は一切公表されません。**

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画策定のための

調査のお願い

【ご協力のお願い】

本市では、高齢社会における福祉・介護施策をより一層進めていくため、「尼崎市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の策定に取り組んでおります。

この調査は、その基礎資料として活用するために行うもので、尼崎市の被保険者で６５歳以上の方から無作為に抽出させていただいた2,000人の方にお送りしています。

お忙しいところお手数をおかけしますが、調査の趣旨をご理解いただきご協力くださいますようお願いいたします。

令和●年●月

尼崎市長　●●　●●

|  |
| --- |
| 【はじめにお読みください】  １　封筒の「あて名のご本人」がご回答、ご記入ください。健康状態などの理由でご本人が記入できない場合は、ご本人のことをよく知っておられるご家族等が、ご本人の意思を確認しながら、またはご本人の立場にたって記入してください。  ２　本調査は、令和４年１２月末現在で選ばせていただいておりますことをご了承ください。  ３　お答えは、令和５年２月１日現在の状況でお答えください。  ４　お答えは、あてはまる項目に○をつけてください。なお、「その他」を選択された場合は、（ ）内に具体的な内容を記入してください。  ※ご記入いただいた調査票は、２月２８日（火）までに、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに投函してください。  コンサル名に変更  尼崎市健康福祉局 高齢介護課　 電話 06-6489-6356  　 　 FAX 06-6489-6528  （受付時間：平日　午前９時～１２時、午後１時～５時３０分） |

|  |
| --- |
| 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させていただきます。  【個人情報の保護および活用目的について】  〇この調査は、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。ご回答いただいた内容は、あなたの要介護認定データ等と併せて集計分析を行い、よりよい施策立案及び本市の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、本市で適切に管理いたします。  〇アンケート調査でご回答いただいた内容（被保険者番号を含む）の情報は適切に管理させていただきます。 |

# **ご本人について**

### 問１　この調査票に回答しておられる方はどなたですか。（１つに○）

|  |
| --- |
| １．あなた（あて名のご本人）  ２．本人の意思を確認して介護者が記入（あて名のご本人からみた続柄　　　　　　）  ３．本人の意思確認ができないので介護者が記入（あて名のご本人からみた続柄　　　）  ４．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　） |

### 問２　あなたの現在のお住まいはどこですか。（１つに○）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １．中央地区  ４．立花地区 | ２．小田地区  ５．武庫地区 | ３．大庄地区  ６．園田地区 |

### 問３　あなたの世帯構成についてお答えください。（１つに○）

|  |
| --- |
| １．一人暮らし　→問５へ  ２．夫婦二人暮らし（配偶者65歳以上）　→問４へ  ３．夫婦二人暮らし（配偶者64歳以下）　→問４へ  ４．息子・娘との二世代　→問４へ  ５．親と同居の二世代　→問４へ  ６．三世代家族（子どもと孫との同居など）　→問４へ  ７．その他（　　　　　　　　　　）　→問４へ |

※問３で「１．一人暮らし」以外を回答した方にうかがいます。

### 問４　あなたは、日中一人になることがありますか。（１つに○）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １．よくある | ２．たまにある | ３．ない |

### 問５　あなたのお住まいについて、お答えください。（１つに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １．持ち家（一戸建て）  ３．民間賃貸住宅  ５．間借り | ２．持ち家（分譲マンションなど）  ４．公営賃貸住宅（市・県営、都市機構、公社等）  ６．その他（　　　　　　　　　　　　　　） |

### 問６　あなたのお住まいについて不安に感じることは、どんなことですか。

　　　（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| １．段差や障害物があり、不便や危険を感じている  ２．掃除や普段の手入れが行き届かない  ３．改修や修理等住まいの手入れが思うように行き届かない  ４．住宅ローンが残っている  ５．その他（　　　　　　　　　　　　　　） |

### 問７　現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じますか。（１つに○）

|  |
| --- |
| 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 |

### 問８　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つに○）

|  |
| --- |
| １．介護・介助の必要はない  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） |

# **からだを動かすことについて**

### 問９　運動について、以下のそれぞれの設問ごとにお答えください。（各設問、１つに〇）

|  |  |
| --- | --- |
| １）階段を手すりや壁をつたわら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 |

### 問10　過去１年間に転んだ経験がありますか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| １．何度もある ２．１度ある ３．ない |

### 問11　転倒に対する不安は大きいですか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| 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 |

### 問12　定期的に運動をしていますか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| １．週１回以上している　→問12-１へ  ２．たまに（週１回未満）している　→問12-１へ  ３．していない　→問13へ |

※問12で「１．」「２．」のいずれかを回答した方にうかがいます。

### 問12-1　運動はどうやって行っていますか。（あてはまるものすべてに○）

|  |  |
| --- | --- |
| 1. いきいき百歳体操・高齢者ふれあい   サロンに参加  ３．個人でウオーキングや体操などを実施　　５．地域の老人福祉センター・体育館で | ２．地域の集まりでラジオ体操などに参加  ４．民間のスポーツジムで  ６．その他（　　　　　　　　　　　） |

### 問13　週に１回以上は外出していますか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| １．ほとんど外出しない　→問15へ　　　　 ２．週１回　→問14へ  ３．週２～４回　→問14へ　　　　　　　４．週５回以上　→問14へ |

※問13で「２．週1回」「３．週2～4回」「４．週5回以上」のいずれかを回答した方にうかがいます。

### 問14　あなたの外出の頻度について、以下のそれぞれの目的ごとにお答えください。

### （各設問、１つに○）

|  |  |
| --- | --- |
| 目的 | 頻度 |
| １）買物 | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ２）通院 | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ３）仕事 | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ４）運動 | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ５）教養活動 | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ６）ボランティア活動 | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ７）友人との交流 | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ８）その他（　　　　　　　　　） | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |

### 

### 問15　昨年と比べて外出の回数が減っていますか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| 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 |

### 問16　外出を控えていますか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| １．はい（控えている）　→問16-１へ　　　２．いいえ（控えていない）　→問17へ |

|  |
| --- |
| 問16で「１．はい」（控えている）の方のみ |

### 問16-1　外出を控えている理由は、次のどれですか。（あてはまるものすべてに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １．病気  ３．足腰などの痛み  ５．耳の障害（聞こえの問題など）  ７．外での楽しみがない  ９．交通手段がない | ２．障害（脳卒中の後遺症など）  ４．トイレの心配（失禁など）  ６．目の障害  ８．経済的に出られない  10．その他（　　　　　　　　　　　　） |

### 問16-2　外出を控えている事情を解消できて、機会を増やせるとしたら何をしたいですか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| １．買い物　　　　２．運動　　　　　３．教養活動　　　　４．ボランティア活動  ５．仕事　　　　　６．友人との交流　７．その他（　　　　　　　　　　　　） |

### 問17　あなたは市の助成を受けてバス券を利用していますか。（１つに○）

|  |
| --- |
| １．グランドパス70を利用　　　　　　　　 ２．乗車払いカードを利用  ３．乗合自動車特別乗車証を利用　　　　　 ４．利用していない |

### 問18　現在外出する際の移動手段は何ですか。（あてはまるものすべてに〇）

|  |
| --- |
| 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19　今より外出頻度を増やすためには、どの移動手段を利用したいですか。（あてはまるものすべてに〇）

|  |
| --- |
| 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（　　　　　　　　　　　　） |

# **食べることについて**

### 問20　身長・体重をお答えください。

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

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

身長　　　　　　　　　　cm 　　体重　　　 　 kg

### 問21　口や栄養状況について、以下のそれぞれの設問ごとにお答えください。

### （各設問、１つに〇）

|  |  |
| --- | --- |
| １）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 |
| ２）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 |
| ３）口の渇きが気になりますか。 | １．はい ２．いいえ |
| ４）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 |

### 問22　歯の数と入れ歯の利用状況をお教えください。（成人の歯の総本数は、親知らずを含め

### て32本です）。（１つに〇）

|  |
| --- |
| 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 |

### 問23　どなたかと食事をともにする機会はありますか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| 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 |

# **毎日の生活について**

### 問24　日常生活の状況について、以下のそれぞれの設問ごとにお答えください。

### （各設問、１つに〇）

|  |  |
| --- | --- |
| １）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 |
| ２）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 |
| ３）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 |
| ４）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 |
| ５）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 |

### 問25　あなたの入浴の場所と頻度について、お答えください。（あてはまるものすべてに〇）

|  |  |
| --- | --- |
| 場所 | 頻度 |
| １）自宅で | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ２）銭湯で | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ３）老人福祉センターで | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |
| ４）その他（　　　　　　　　　　） | １．週５日以上　　２．週２～４日　　３．週１日  ４．月１・２日　　５．ほとんどない |

### 問26　家事をどうされているかについてお答えください。（あてはまるものすべてに○）

|  |  |
| --- | --- |
| 家事の内容 | どのようにしているか |
| １) 掃除 | １．自分でしている　　　　　　　　　 ２. 家族・親族・知人にしてもらう  ３．シルバー人材センターに依頼する　 ４．地域での支え合い活動の力を借りる  ５．民間のサービスを利用している　　 ６. 手をつけていない  ７．その他（　　　　　　 　　） |
| ２) 洗濯 | １．自分でしている　　　　　　　　　 ２. 家族・親族・知人にしてもらう  ３．シルバー人材センターに依頼する　 ４．地域での支え合い活動の力を借りる  ５．民間のサービスを利用している　　 ６. 手をつけていない  ７．その他（　　　　　　 　　） |
| ３)ごみ出し | １．自分でしている　　　　　　　　　 ２. 家族・親族・知人にしてもらう  ３．シルバー人材センターに依頼する　 ４．地域での支え合い活動の力を借りる  ５．民間のサービスを利用している　　 ６. 手をつけていない  ７．その他（　　　　　　 　　） |
| ４) 調理 | １．自分でしている　　　　　　　　　 ２. 家族・親族・知人にしてもらう  ３．シルバー人材センターに依頼する　 ４．地域での支え合い活動の力を借りる  ５．民間のサービスを利用している　　 ６. 手をつけていない  ７．その他（　　　　　　 　　） |
| ５) 買物 | １．自分でしている　　　　　　　　　 ２. 家族・親族・知人にしてもらう  ３．シルバー人材センターに依頼する　 ４．地域での支え合い活動の力を借りる  ５．民間のサービスを利用している　　 ６. 手をつけていない  ７．その他（　　　　　　 　　） |

問26-1　問26以外に取り組むことが困難な家事がありますか。またどうされていますか。

　　　（自由回答）

|  |
| --- |
|  |

# **物忘れについて**

### 問27　物忘れの状況について、以下のそれぞれの設問ごとにお答えください。（各設問、１つに〇）

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

### 問28　マスコミなどで認知症のことがよく取り上げられますが、普段の生活で、ご自身が認

### 知症の予防などで何か取組まれていることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| １．規則正しい生活習慣を心がけている（バランスのいい食事、早寝早起きなど）  ２．適度な運動を心がけている（ウオーキング、ラジオ体操など）  ３．普段から脳を刺激するよう心がけている（新聞・本を読むなど）  ４．人と交流するように心がけている（仲間とおしゃべりなど）  ５．認知症予防教室などのいろいろな活動に参加している  （活動名：　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）  ６．その他（ 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

### 問29　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つに○）

|  |
| --- |
| １．はい　　　　　　　　　２．いいえ |

### 問30　認知症の予防等についてどのように考えていますか。（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| １．自宅でもできる簡単な予防活動があれば取組みたい  ２．近くの老人福祉センター等で予防活動を行っていれば参加したい  ３．認知症を早期に発見できるテスト等があれば受けてみたい  ４．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）  ５．予防活動等に取組む必要を感じない |

### 問31　認知症に関する相談窓口を知っていますか。（1つに○）

|  |
| --- |
| １．はい　　　　　　　　　２．いいえ |

**地域での活動について**

### 問32　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１つずつ回答してください）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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高齢者ふれあいサロ  ン・いきいき100歳体操など介護予防のための集い場 | 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 |

### 問33　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つに〇）

|  |
| --- |
| 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34　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つに〇）

|  |
| --- |
| 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35　あなたは、今後、地域活動やボランティア活動に参加したいと考えていますか。

### （１つに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １．現在している →問36へ  ３．今後参加したいができない →問40へ | ２．今後参加したい →問37へ  ４．参加したくない →問40へ |

※問35で「１．現在している」を回答した方にうかがいます。

### 問36　あなたが現在行っているボランティア・地域活動は何ですか。（あてはまるものすべてに〇）

|  |  |
| --- | --- |
| １．在宅の高齢者の安否確認  ３．福祉施設などの施設でのお手伝い  ５．祭りなど地域の催し物の手伝い  ７．子育て支援の活動  ９．地域での会食・茶話会運営  11.　その他（　　　　　　　　　　　　） | ２．在宅の高齢者の家事援助・話し相手  ４．公園や近隣の清掃活動  ６．地域の見回り（防犯）活動  ８．児童の登下校時の見守り活動  10．趣味の集まりの運営 |

※問35で「１．現在している」「２．今後参加したい」のいずれかを回答した方にうかがいます。

### 問37　あなたが今後、新たに行いたいボランティア・地域活動は何ですか。（あてはまるものすべてに〇）

|  |  |
| --- | --- |
| １．在宅の高齢者の安否確認  ３．福祉施設などの施設でのお手伝い  ５．祭りなど地域の催し物の手伝い  ７．子育て支援の活動  ９．地域での会食・茶話会運営  11. 今以上に活動を増やせない | ２．在宅の高齢者の家事援助・話し相手  ４．公園や近隣の清掃活動  ６．地域の見回り（防犯）活動  ８．児童の登下校時の見守り活動  10．趣味の集まりの運営  12.　その他（　　　　　　　　　　　　） |

### 問38　市の講習を受けて、高齢者に掃除や買い物などの軽易な支援を提供して収入を得ていただける「生活支援サポーター」という制度を知っていますか。また、今後サポーターとして活動してみたいと思いますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 現在の状況（１つに〇） | 今後の意向（１つに〇） |
| １．知っている  ２．知らない | １．すでに活動している  ２．活動したい  ３．活動したくない  ４．わからない |

「生活支援サポーター」お問い合わせ先：介護保険事業担当課（06－6489－6343）

### 問39　ボランティア活動をするにあたって、どのようなことが一番必要と思いますか。

（１つに○）

|  |
| --- |
| １．一緒に活動してくれる友人や仲間  ２．家族の理解や支援  ３．活動するにあたってのさまざまな情報（広報など）  ４．ボランティア保険加入や交通費などの活動にかかる経費の支給  ５．４以外に少額の謝礼などの経費の支給  ６．近くに活動できる場所等があること  ７．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）  ８．特にない |

# **たすけあいについて**

### 問40　あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人はいますか。

### （あてはまるものすべてに○）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １．配偶者  ４．兄弟姉妹・親戚・親・孫  ７．その他（　　　　　　　） | ２．同居の子ども  ５．近隣  ８．そのような人はいない | ３．別居の子ども  ６．友人 |

### 問41　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ますか。

### （あてはまるものすべてに○）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １．配偶者  ４．兄弟姉妹・親戚・親・孫  ７．その他（　　　　　　　） | ２．同居の子ども  ５．近隣  ８．そのような人はいない | ３．別居の子ども  ６．友人 |

### 問42　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ますか。

### （あてはまるものすべてに○）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １．配偶者  ４．兄弟姉妹・親戚・親・孫  ７．その他（　　　　　　　） | ２．同居の子ども  ５．近隣  ８．そのような人はいない | ３．別居の子ども  ６．友人 |

### 問43　反対に、看病や世話をしてあげる人はいますか。（あてはまるものすべてに○）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １．配偶者  ４．兄弟姉妹・親戚・親・孫  ７．その他（　　　　　　　） | ２．同居の子ども  ５．近隣  ８．そのような人はいない | ３．別居の子ども  ６．友人 |

### 問44　あなたは、ご近所の人たちと、どの程度のおつきあいがありますか。（１つに○）

|  |
| --- |
| １．どんなときでも相談し合える人がいる　　２．内容によっては相談し助け合える人がいる  ３．世間話をする程度の人はいる　　　　　　４．あいさつをする程度の人はいる  ５．ほとんど近所付き合いはない |

### 

### 問45　家族・親族や友人・知人以外で、何かがあったときに相談する相手を教えて下さい。（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| 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　　　　　　　　６. そのような人はいない  ７. その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

# **健康について**

### 問46　現在のあなたの健康状態はいかがですか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| １．とてもよい　　　２．まあよい　　　３．あまりよくない　　　４．よくない |

### 問47　あなたは普段健康に関してどのようなことに気をつけていますか。

（あてはまるものすべてに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １．適度な運動  ３．規則正しい生活  ５．お酒を飲み過ぎない  ７．休養をとるようにしている  ９．ストレスをためない  11．特に気をつけていない | ２．食事、栄養のバランス  ４．禁煙  ６．歯の健康に気をつける  ８．十分な睡眠をとる  10．転倒や骨折に注意する  12．その他（　　　　　　　　　　　　　） |

### 問48　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、１つに〇）

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

### 

### 問49　あなたのこころの状況について、以下のそれぞれの設問ごとにお答えください。

（各設問、１つに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １）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  することがある | １．はい　２．いいえ |
| ２）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る | １．はい　２．いいえ |

### 問50　タバコは吸っていますか。（１つに〇）

|  |
| --- |
| 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 |

### 問51　現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| １．ない　　　　　　　　　　２．高血圧　　　　　　３．脳卒中（脳出血・脳梗塞等）  ４．心臓病　　　　　　　　　５．糖尿病　　　　　　６．高脂血症（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．腎臓・前立腺の病気　　　　　　　　10．筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）  11．外傷（転倒・骨折等）　　　　　　　12．がん（悪性新生物）  13．血液・免疫の病気　　　　14．うつ病　　　　　　15．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．歯と口腔（お口の中）の病気  19．耳の病気　　　　　　　　20．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

### 問52　あなたは現在、いくつの病院・医院（診療所、クリニック）に通院していますか。

### （１つに○）

|  |
| --- |
| １．１か所　２．２か所　３．３か所　　４．４か所　　５．５か所　　６．６か所以上  →問52-1へ |
| ７．通院していない　→問56へ |

※問52で「７．通院していない」以外を回答した方にうかがいます。

### 問52-1　あなたは、通院に介助が必要ですか。（１つに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １．はい（通院に介助が必要である） | ２．いいえ（通院に介助は必要ない） |

### 問52-2　通院している病院・医院のうち、安心してなんでも相談できる（例：介護保険の主

### 治医意見書を書いてもらう）お医者さん（かかりつけ医）はいますか。（１つに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １．１人いる→問52-3へ　２．複数人いる→問52-3へ | ３．いない→問53へ |

※問52-2で「１．１人いる」または「２．複数人いる」に回答した方にうかがいます。

### 問52-3　このかかりつけ医は、どの医療機関ですか。（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| １．医院（診療所・クリニック）　　　　　２．地域の病院  ３．公的な大病院（関西ろうさい病院、兵庫県立尼崎総合医療センター等） |

※問52で「７．通院していない」以外を回答した方にうかがいます。

### 問53　あなたが現在飲んでいるお薬は、全部で何種類ありますか。また、何か所（薬局、病

### 院内とも）からもらっていますか。

|  |  |
| --- | --- |
| お薬の種類（１つに○） | もらっている所（あてはまるものすべてに○） |
| １．飲んでいない  ２．１～５種類  ３．６～10種類  ４．11種類以上 | １．院内処方（病院・診療所内）でもらう  ２．院外処方（薬局）で１か所のみ  ３．院外処方（薬局）で２か所以上 |

### 問54　あなたは、医療保険者が実施する「特定健診」や「後期高齢者健康診査」、市が実施する

### 「健康相談」を利用したことがありますか。また、今後利用したいと思いますか。

|  |  |
| --- | --- |
| これまでの利用（１つに○） | 今後の利用意向（１つに○） |
| １．利用したことがある  ２．知っているが利用したことがない  ３．知らなかった | １．利用したい　→問56へ  ２．利用したくない　→問55へ  ３．わからない　→問56へ |

※問54の今後の利用意向で「２．利用したくない」に回答した方にうかがいます。

### 問55　「特定健診」や「後期高齢者健康診査」「健康相談」を今後利用したくないと思う理

由は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １．健康に自信があり、利用する必要がない  ３．利用料、参加費用が必要だから  ５．利用する時間的余裕がない  ７．一人で参加するのがいやだから  ９．興味・関心がない  11．その他（　　　　　　　　　　　　） | ２．利用の仕方（手続きや場所）がわからない  ４．利用するための交通手段がない  ６．手続きや出向くことがわずらわしい  ８．ほとんど外出することがない（できない）  10．持病があり定期受診をしているから |

# **災害時や緊急時の対応などについて**

### 問56　あなたが災害時の避難に際して、安否確認等の声かけをしてもらいたいと思う人を教

### えてください。（１つに○）

|  |
| --- |
| １．家族や親族　　　２．近所や地域の知り合いの人　　３．福祉協会（自治会・町会）  ４．民生児童委員　　５．消防　　　　６．警察　　７．利用している福祉サービス事業者　　　８．特にいない　　　９．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

### 問56-1　地震や台風などの災害に備えて、あなたが日頃から取り組んでいることはあります

### か。（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| １．最寄りの指定避難所の把握　　　　　　　２．防災マップの確認  ３．地域で実施している避難訓練の参加　　　４．日頃からの防災の声かけ  ５．避難方法等の災害対応について家族や支援者との話し合い  ６．取り組んでいることはない　 ７．その他（　　　　　　　 　 　　） |

# **高齢者に対するサービスについて**

### 問57　あなたは介護予防（介護が必要な状態にならないように予防すること、もしくは要介

### 護度が重くならないように予防すること）に関心がありますか。（１つに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １．非常に関心がある  ４．まったく関心がない | ２．やや関心がある　　　　３．あまり関心がない  ５．わからない |

### 問58　本市では、個々のウオーキングを推奨する「尼崎市いきいき100万歩運動」に取り組んでいま

### すが、あなたはこのことを知っていますか。また、今後取り組みたいと思いますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 現在の状況（１つに○） | 今後の意向（１つに○） |
| １．取り組んでいる  ２．取り組んでいたが、やめた  ３．内容は知っている  ４．知らない | １．取り組みたい  ２．継続したい  ３．取り組みたくない  ４．わからない |
| 「尼崎市いきいき100万歩運動」お問い合わせ先：高齢介護課（06－6489－6356） | |

### 問59　本市では、みんなで集まって体操する「いきいき百歳体操」に取り組んでいますが、

### あなたはこのことを知っていますか。また、今後参加したいと思いますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 現在の状況（１つに○） | 今後の意向（１つに○） |
| １．参加している  ２．参加していたが、やめた  ３．内容は知っている  ４．知らない | １．参加したい  ２．継続したい  ３．参加したいができない  ４．参加したくない  ５．わからない |

「いきいき百歳体操」お問い合わせ先：包括支援担当課（06－6489－6356）

### 問60　本市では、高齢者が集まって茶話会や交流をする「高齢者ふれあいサロン」を設けて

### いますが、あなたはこのことを知っていますか。また、今後立ち寄ってみたいと思い

### ますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 現在の状況（１つに○） | 今後の意向（１つに○） |
| １．定期的に通っている  ２．たまに通っている  ３．あることは知っている  ４．知らない | １．定期的に通いたい  ２．たまに通いたい  ３．通いたいが通えない  ４．通いたくない  ５．わからない |

「高齢者ふれあいサロン」お問い合わせ先：高齢介護課（06－6489－6356）

### 問61　健康を維持、増進するための次のような教室や講座がありますが、参加したいと思い

### ますか。（各教室、１つに○）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| １．生活習慣病を予防する  ための教室 | １．参加している  ３．参加したくない | ２．参加したい  ４．わからない |
| ２．健康な歯や歯ぐきを維持  するための教室 | １．参加している  ３．参加したくない | ２．参加したい  ４．わからない |
| ３．食生活を改善するための  教室 | １．参加している  ３．参加したくない | ２．参加したい  ４．わからない |
| ４．介護予防のための教室・講座 | １．参加している  ３．参加したくない | ２．参加したい  ４．わからない |
| ５. 認知症に関する教室・講座 | １．参加している  ３．参加したくない | ２．参加したい  ４．わからない |
| ６. 民間事業者による文化教室 | １．参加している  ３．参加したくない | ２．参加したい  ４．わからない |
| ７．地域で行われている健康  維持のための活動・講座 | １．参加している  ３．参加したくない | ２．参加したい  ４．わからない |

### ※問61であげられているすべてのもので「３．参加したくない」に回答した方にうかがいます。

### 問62健康を維持、増進するための教室・講座に参加したくないと思う理由は何ですか。

（あてはまるものすべてに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １．健康に自信があり、利用する必要が  ない  ３．参加する時間的余裕がないから  ５．１人で参加するのがいやだから  ７．興味・関心がない | ２．参加費用が必要と思うから  ４．参加手続きや出向くことがわずらわしい  ６．ほとんど外出することがない（できない）  ８．その他（　　　　　　　　　　　　　） |

### 問63　あなたは、介護保険のサービス以外で、次のサービスを①利用したことがありますか。

### また、②今後利用したいサービスは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

|  |  |
| --- | --- |
| ①利用したことがあるサービス | ②今後利用したいサービス |
| １．食事、清掃、洗濯やゴミ出しなどの家事援助  ２．庭の手入れや電球の取り替えなどの簡単な手伝い  ３．通院、買い物等の日常生活における車の送迎など  ４．買い物や文化活動（趣味）、イベントへの参加などへの付き添い  ５．話し相手、見守り  ６．入院中の身の回りの世話  ７．地域での食事会  ８．配食サービス  ９．その他（　　　　　　　　　　　　）  10．わからない  11．利用したことがない | １．食事、清掃、洗濯やゴミ出しなどの家事援助  ２．庭の手入れや電球の取り替えなどの簡単な手伝い  ３．通院、買い物等の日常生活における車の送迎など  ４．買い物や文化活動（趣味）、イベントへの参加などへの付き添い  ５．話し相手、見守り  ６．入院中の身の回りの世話  ７．地域での食事会  ８．配食サービス  ９．その他（　　　　　　　　　　　　）  10．わからない  11．利用する予定はない |

### 問64　あなたは高齢者の介護や健康などについて相談できる「地域包括支援センター」を利用

### したことがありますか。もしくは、知っていましたか。（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| １．介護保険制度や保険料について問い合わせをした　→問65へ  ２．介護に関する悩み等の相談をした　→問65へ  ３．高齢者虐待や成年後見人制度などに関する相談をした　→問65へ  ４．介護事業者やケアマネジャーについての相談をした　→問65へ  ５．介護予防ケアプランの作成を依頼した　→問65へ  ６．地域包括支援センターの名前は知っていたが、利用したことはない　→問66へ  ７．知らなかった　→問66へ |

※問64で「１．」「２．」「３．」「４．」「５．」のいずれかを回答した方にうかがいます。

### 問65　地域包括支援センターを利用されて思ったことを教えてください。（それぞれ１つに○）

|  |  |
| --- | --- |
| １）しっかりと話を聞いてくれた | １．とてもそう思う　２．そう思う　３.　まあそう思う  ４．あまり思わない　５.　思わない　６．全くそう思わない |
| ２）すぐに対応してくれた | １．とてもそう思う　２．そう思う　３.　まあそう思う  ４．あまり思わない　５.　思わない　６．全くそう思わない |
| ３）説明がわかりやすかった | １．とてもそう思う　２．そう思う　３.　まあそう思う  ４．あまり思わない　５.　思わない　６．全くそう思わない |
| ４）提案や回答の内容に納得した | １．とてもそう思う　２．そう思う　３.　まあそう思う  ４．あまり思わない　５.　思わない　６．全くそう思わない |
| ５）総合的にみて利用してよかった | １．とてもそう思う　２．そう思う　３.　まあそう思う  ４．あまり思わない　５.　思わない　６．全くそう思わない |

### 問65-1　問65で地域包括支援センターについて満足・不満などを選択された理由などが

### あれば教えてください。（自由回答）

|  |
| --- |
|  |

### 問66　あなたは健康または福祉に関することなどで困ったときに、どこから情報を入手しま

### すか。また、家族、親族以外で、誰に（どこに）相談しますか。

|  |  |
| --- | --- |
| 情報の入手先　（あてはまるものすべてに○） | 相談先　（あてはまるものすべてに○） |
| １．近所の知人  ２．病院、診療所  ３．市役所本庁  ４．南北保健福祉センター  ５．各地区生涯学習プラザ  ６．中央地区、小田地区の保健・福祉申請受付窓口（開明庁舎、アミング潮江プラストいきいき）  ７．保健所  ８．老人福祉センター  ９．地域包括支援センター  10．民生児童委員  11．社会福祉協議会  12．ケアマネジャー、ホームヘルパー等の介護サービス事業者  13. 薬局、金融機関、スーパーマーケットなど（シニア情報ステーションを含む）  14．家族や親類  15．市の広報紙（誌）  16．新聞、テレビなど  17．ホームページ（インターネット）  18．その他（　　　　　　　　　　　　） | １．近所の知人  ２．病院、診療所  ３．市役所本庁  ４．南北保健福祉センター  ５．各地区生涯学習プラザ  ６．中央地区、小田地区の保健・福祉申請受付窓口（開明庁舎、アミング潮江プラストいきいき）  ７．保健所  ８．老人福祉センター  ９．地域包括支援センター  10．民生児童委員  11．社会福祉協議会  12．ケアマネジャー、ホームヘルパー等の介護サービス事業者  13. 薬局、金融機関、スーパーマーケットなど（シニア情報ステーションを含む）  14．相談する相手がいない（わからない）  15．その他（　　　　　　　　　　　　） |

# **今後の生活や高齢者施策全般について**

### 問67　あなたの人生最期の迎え方について、次の１）２）をお尋ねします。

### １）最期に過ごしたい場所について

|  |  |
| --- | --- |
| ①最期はどこで過ごしたいですか。（１つに○） | １．自宅  ２．有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅  ３．特別養護老人ホームなどの介護施設  ４．病院  ５．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| ②過ごしたい場所について話し合ったことはありますか。（１つに○） | １．ある　→③へ　　２．ない　→④へ |
| ③誰と話し合いましたか。  （あてはまるものすべてに○） | １．家族　　　　　　　　　２．親戚  ３．かかりつけ医　　　　　４．ケアマネジャー  ５．その他（　　　　　　） |
| ④今後話したいと思いますか。  （１つに○） | １．話し合いたい　　２．話したくない  ３．わからない |

### ２）延命治療について

|  |  |
| --- | --- |
| ①延命治療を望みますか。（１つに○） | １．はい　　２．いいえ　　３．わからない |
| ②延命治療について話し合ったことはありますか。（１つに○） | １．ある　→③へ　２．ない　→④へ |
| ③誰と話し合いましたか。  （あてはまるものすべてに○） | １．家族　　　　　　　２．親戚  ３．かかりつけ医　　　４．ケアマネジャー  ５．その他（　　　　　　） |
| ④今後話したいと思いますか。  （１つに○） | １．話し合いたい　　２．話したくない  ３．わからない |

### 問68　あなたが人生最期を迎えるにあたって気がかりはありますか。（１つに○）

|  |
| --- |
| １．気がかりがある。　→問68-1へ  ２．気がかりはない。  ３．わからない。 |

### 問68-1　どんなことを気がかりだと感じていますか。（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| １．お葬式・お墓・供養のこと  ２．住まいのこと（持ち家・家財の処分、借家の解約など）  ３．財産相続のこと  ４．医療・治療・ケアに関すること  ５．家族・親族のこと  ６．ペットのこと  ７．最期を過ごす場所のこと（自宅、介護施設、病院など）  ８．自分の気持ちを代弁してくれる人がいないこと  ９．相談できない、相談できる人がいない、誰に相談してよいかわからない  10. その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

### 問69　今後、市の高齢者対策として力を入れてほしいと思うことはどのようなことですか。

（重要と思われるもの３つまでに○）

|  |
| --- |
| １．高齢者の働く場の確保  ２．生きがいを持てるような活動機会の拡大  ３．近所や地域の助け合い・支え合い活動の推進  ４．生活習慣病の予防に対する相談・指導  ５．健康教室や健康診査など、健康づくりの充実  ６．認知症予防教室や運動、栄養、口腔についての講座など介護予防講座の充実  ７．高齢者を介護している家庭に対する支援  ８．特別養護老人ホームなどの入所施設の充実  ９．見守りなどの支援機能が付いた高齢者住宅の充実  10．介護保険以外の在宅での生活を支援する福祉サービスの充実  11．往診や緊急時の対応などの医療体制の充実  12．高齢者が外出しやすいように、安全で快適な道路や公園などの整備  13．高齢者向けの住宅改造や住宅づくり援助の充実  14．ひとり暮らし高齢者などに対する災害のときの避難誘導などの支援  15．その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

### 問70　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．家族（子ども・孫など）との交流

２．友人や知人との交流

３．運動やスポーツ、文化活動などの趣味

４．地域活動やボランティア活動

５．老人クラブの活動

６．旅行や買い物などの外出

７．仕事

８．その他（　　　　　　　　　　）

生きがいを感じるときはどのようなときですか。（あてはまるものすべてに○）

|  |
| --- |
| 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 |

**■最後に、今後の高齢者施策の推進や暮らしやすい地域づくりなどについてのご意見、行政へのご要望などがありましたら、自由にご記入ください。**

|  |
| --- |
|  |

**調査は以上です。アンケートへのご協力、ありがとうございました。**

**お手数ですが、調査票を同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずに**

**２月２８日（火）までに投函してください。**