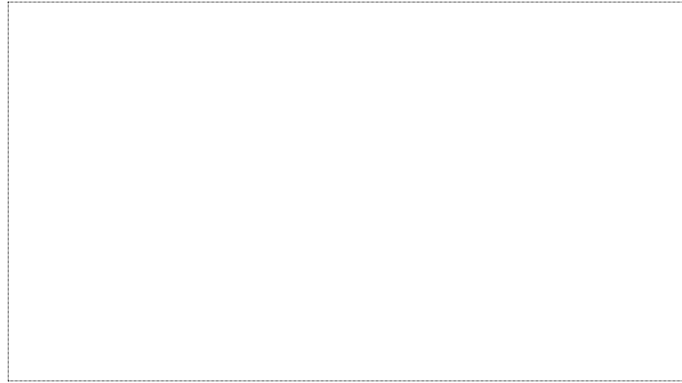


にちじょうせいかつ かん じったいちょうさ
日常生活に関する実態調査

資料 9



はじめに

時下ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

明石市では、すべての高齢者お一人おひとりが安全で安心して住み慣れた地域で暮らすことのできる「やさしいまち」の実現に向けて、来年度「明石市高齢者いきいき福祉計画及び介護保健事業計画」の見直しを行います。

そこで、みなさまがどのような健康状態で過ごしておられるか、また地域での活動やたすけあいの状況などについて、無作為に抽出した65歳以上の7,800人の方に実態調査を行い、計画の見直しに反映させてまいりたいと考えております。

お答えいただいた内容は、市役所内での統計処理に利用し、個人情報保護には万全を期すとともに、今後の保健福祉施策に活用させていただきたいと考えておりますので、実態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申し上げます。

令和2年2月25日

明石市 福祉局 地域共生社会室

ご回答いただいた調査票は令和2年3月24日(火)までに、同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずにそのままご返送ください。

※ 記入方法などについてわかりにくい点などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先

〒673-8686 明石市中崎1丁目5番1号 市役所本庁舎1階

明石市 福祉局 地域共生社会室 地域総合支援担当

電話(直通)(078)918-5289

FAX(直通)(078)918-5049

個人情報 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、本調査票の返送をもちまして、下記に同意いただいたものと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】

- この実態調査は、効果的な福祉施策の立案と効果の評価のために実施するものです。本調査で得られた情報につきましては、市が行う介護保険事業計画策定及び保健福祉施策への活用の目的以外には利用いたしません。また当該情報につきましては、市が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。

記入に際してのお願い

1. 各質問には、令和2年2月1日現在の状況をお答えください。
2. あて名のご本人が直接回答いただくことが難しい場合（病院に入院中など）は、ご家族の方などがご本人の意思を聞き取ってご記入ください。
3. ご回答にあたっては質問をよくお読みいただき、該当する番号を○で囲んでください。
4. 普段のみなさまの状況や思っておられることをありのままお答えください。

■ 次の質問からお答えください

記入日 令和 年 月 日

実態調査に記入される方

1. あて名のご本人
2. ご家族（あて名のご本人からみた続柄）
3. その他（）

あて名ご本人の性別

（ ）

あて名ご本人の年齢

明治・大正・昭和 年 生まれ（満 歳）

とい
問1

あなたのご家族や生活状況について

(1) 家族構成

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)

(3) 現在の暮らしの状況を経済的に見てどう感じていますか

1. 大変苦しい
2. やや苦しい
3. ふう
4. ややゆとりがある
5. 大変ゆとりがある

とい
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) 週に1回以上、30分以上の運動(散歩を含む)をしていますか

1. している
2. していない

(5) 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

(6) 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

(7) 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

(8) -① 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) -② (「1. とても減っている」「2. 減っている」と答えた方のみ) 外出が減った理由は何ですか (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 ()

とい
問3

た
食べることについて

(1) 身長・体重

身長 cm 体重 kg

※ 身長、体重とも、小数点以下は四捨五入してください。

(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) お茶や汁物など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

(6) ここ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

(7) 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

とい
問4

まいにち せいかつ
毎日の生活について

(1) 物のわすれが多いと感じますか

1. はい 2. いいえ

(2) 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物のわすれがあるとされますか

1. はい 2. いいえ

(3) 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

(4) 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

(5) 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

(6) 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

(7) 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

(8) 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

(9) 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

(10) 友人の家を訪ねていますか

1. はい 2. いいえ

(11) 家族や友人の相談にのっていますか

1. はい 2. いいえ

問5

ちいき かつどう
地域での活動について

(1) 以下のような会・グループなどにどのくらいの頻度で参加していますか

※ ①-⑨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 すうかい 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 高年クラブ	1	2	3	4	5	6
⑦ 自治会・町内会	1	2	3	4	5	6
⑧ 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6
⑨ 高齢者ふれあいの里 (中崎・大久保・魚住・二見)	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など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. ぜひ参加したい 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) -① 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味など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. ぜひ参加したい 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) -② (「3. 参加したくない」と答えた方のみ) 参加したくない理由は何ですか

1. 忙しいから 2. 体の調子がよくないから
3. わずらわしいから 4. 地域以外に活動の場があるから
5. その他 ()

とい
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 | |

とい
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

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. 脳卒中 (脳出血・脳梗塞など)
4. 心臓病	5. 糖尿病	6. 高脂血症 (脂質異常)
7. 呼吸器の病気 (肺炎や気管支炎など)	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、関節症など)	
11. 外傷 (転倒・骨折など)	12. がん (悪性新生物)	
13. 血液・免疫の病気	14. うつ病	
15. 認知症 (アルツハイマー病など)	16. パーキンソン病	
17. 目の病気	18. 耳の病気	19. その他 ()

問8	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

(2) -② (「1. はい」と答えた方のみ) 活用したことはありますか

1. はい (活用した窓口) 2. いいえ

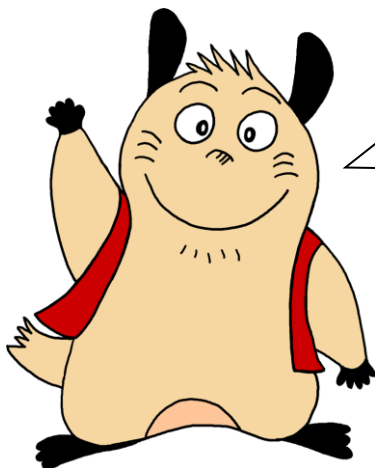
問9 その他

(1) 介護保険制度のことや、高齢者福祉サービスなどの情報はどこから得ますか (いくつでも)

1. 広報あかし 2. 市のホームページ 3. 市の窓口・担当職員
4. 友人 5. 家族 6. 民生委員・児童委員
7. 介護支援専門員 (ケアマネジャー) 8. 地域総合支援センター
9. その他 ()

(2) 市において優先的に取り組む必要があると思う高齢者施策は何ですか (3つまで)

1. 健康づくりと介護予防 2. 在宅介護サービスの充実
3. 介護施設サービスの充実 4. ひとり暮らし高齢者などの見守り支援
5. 認知症高齢者への支援 6. 介護している家族への支援
7. 権利擁護の取組み (高齢者虐待の防止、成年後見制度など)
8. 外出支援サービスの充実 9. 生きがい活動や交流の場の提供
10. 災害時の要援護者 (高齢者、障害者など) への支援
11. 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!

右のページに福祉に関する総合的な
相談窓口を紹介しております。「どこに
相談したらいいんだろう?」などと困っ
たときはお気軽にご相談ください。

福祉に関する困りごとの相談窓口

さまざまな生活のしづらさを抱える方やその家族からの相談を受け、支援などをおこないます。問い合わせは各地域総合支援センターへ。

月～金(祝日・年末年始を除く)8時55分から17時40分

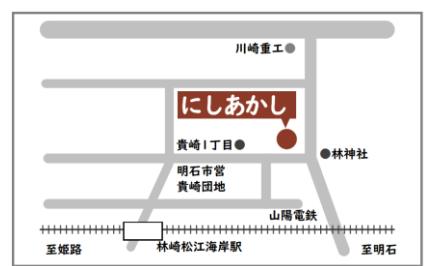
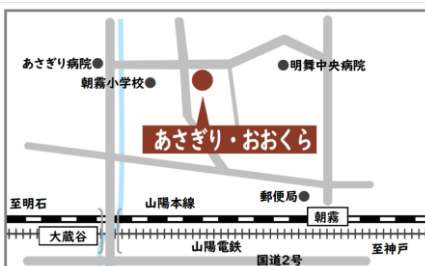
夜間・休日の緊急相談専用電話 924-4567

ちゅうがっこうく 中学校区	しせつめい 施設名	しよざいち 所在地	でんわばんごう 電話・FAX番号
あさぎり おおくら 朝霧・大蔵	あさぎり・おおくら 総合支援センター	まつ おか 松が丘5-7-1 (旧あかねが丘学園敷地内)	TEL 915-0091 FAX 915-0092
きんじょう きぬがわ 錦城・衣川	きんじょう・きぬがわ 総合支援センター	あいおいちよう 相生町2-5-15 きたちようしゃ きゅうほけん (北庁舎 (旧保健センター)1階)	TEL 915-2631 FAX 915-2632
ぼうかい の の いけ 望海・野々池	にしあかし 総合支援センター	きさき 貴崎1-5-13 (総合福祉センター1階)	TEL 924-9113 FAX 925-2799
おおくぼ おおくぼきた 大久保・大久保北 たかおか えいがしま 高丘・江井島	おおくぼ 総合支援センター	おおくぼちよう や き 大久保町八木743-33 やかんきゅうじつおうきゅうしんりょうじよ かい (夜間休日応急診療所2階)	TEL 934-8986 FAX 934-8987
うおずみ うおずみがし 魚住・魚住東	うおずみ 総合支援センター	うおずみちようにしおか 魚住町西岡500-1 (魚住市民センター2階)	TEL 948-5081 FAX 948-5082
ふたみ 二見	ふたみ 総合支援センター	ふたみちようひがしふたみ 二見町東二見1836-1 (ふれあいプラザあかし西1階)	TEL 945-3170 FAX 945-3171

あさぎり・おおくら
総合支援センター

きんじょう・きぬがわ
総合支援センター

にしあかし
総合支援センター



おおくぼ
総合支援センター

うおずみ
総合支援センター

ふたみ
総合支援センター

