

## 米沢市 介護予防・日常生活圏域二ーズ調査

皆様にはますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

日頃から米沢市介護保険事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、本市では、令和3年4月からの3年間を計画期間とする「米沢市高齢者福祉計画・第8期介護保険事業計画」の基礎資料とするため、市内の65歳以上の方の中から無作為に抽出した1,100人に対してアンケート調査を行うことといたしました。

この調査は、高齢者の皆様が、いつまでも住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと暮らせるまちづくりを実現するため、皆様の生活の状況や健康状態、生活支援の要望をお伺いするものです。

つきましては、お手数をおかけいたしますが、調査にご協力いただきますようお願いいたします。

令和2年2月

米 沢 市

### 個人情報の取扱いについて

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み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】

- ・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、本市による介護保険事業計画策定と効果評価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。
- ・ただし、介護保険事業計画策定時および効果評価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・分析をすることがあります。

#### ◎お問い合わせ先

米沢市健康福祉部高齢福祉課 事業管理係

電話 22-5111 内線3701

❖ **3月13日（金）**までに、調査票は同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずにポストに投函してください。

※ ご本人がお亡くなりまたは市外へ引越された場合は、返送不要です。

◆ 本調査票の記入者や、あて名のご本人の情報についてうかがいます。

記入日	令和 2 年 月 日		
<b>(1) 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。</b>			
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 (_____)			
<b>(2) あなた(あて名のご本人)の性別はどちらですか</b>			
1. 男性	2. 女性		
<b>(3) あなた(あて名のご本人)の年齢(満年齢)は次のどれにあてはまりますか</b>			
1. 65～69 歳	2. 70～74 歳	3. 75～79 歳	4. 80～84 歳
5. 85～89 歳	6. 90～94 歳	7. 95～99 歳	8. 100 歳以上
<b>(4) あなたの要介護度は次のどれにあてはまりますか</b>			
1. 要支援 1			
2. 要支援 2			
3. 事業対象者(チェックリスト実施による)			
4. いずれの認定も受けていない			

◆ 最もあてはまるもの 1 つのみに○をつけてください。

◆ 文末に「(いくつでも)」とある場合は、あてはまるものすべてに○をつけてください。

<b>問 1</b>	<b>あなたのご家族や生活状況について</b>
<b>(1) 家族構成をお教えてください</b>	
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	
<b>(2) 日中(昼間)のご家族の状況はどうなっていますか</b>	
1. 自分以外誰もいない	
2. 週に1～2日は家族という	
3. 週に3～4日は家族という	
4. 週に5日以上は家族という	
<b>(3) 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</b>	
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)	
<b>(4) 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</b>	
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	
<b>(5) お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか</b>	
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	

<b>問 2</b>	<b>からだを動かすことについて</b>			
(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 ※数字で記入してください。

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) 物をかんだり、飲み込む力をつけるために取り組んでいることはありますか(いくつでも)

1. よくかむようにしている 2. 唾液腺をマッサージしている  
3. お口の体操をしている 4. 特に取り組んでいない

(4) 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

(5) 口の渇きが気になりますか

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

(7) 6 か月間で 2 ～ 3 kg 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) 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) 友人の家を訪ねていますか		
1. はい	2. いいえ	
(10) 家族や友人の相談にのっていますか		
1. はい	2. いいえ	
(11) 趣味はありますか		
1. 趣味あり	_____ → ( )	
2. 思いつかない		

(12) あなたは、普段の生活でどのような支援が必要と感じますか（いくつでも）

1. 定期的な安否確認の声かけ
2. 何でも話せる相手、相談相手
3. 通える交流の場
4. 受診の付き添い
5. 往診・健康管理
6. 室内・外の掃除
7. ゴミだし
8. 洗濯
9. 買い物
10. 炊事・調理
11. 食材の宅配
12. 弁当の宅配
13. 介護予防のための教室
14. 金銭管理
15. 屋内外の軽作業（電球交換・草むしりなど）
16. 移送支援
17. その他（ ）

(13) 冬の除雪は誰がしますか (いくつでも)

1. 自分または家族
2. 親戚に頼んでいる
3. 知り合いや近所の人に頼んでいる
4. 事業者へ依頼している
5. その他（ ）

(14) ご自分の携帯電話またはスマートフォンを持っていますか

1. 持っている                      2. 持っていない

## 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 通いの場（健康づくり、介護 予防などの会・グループ）	1	2	3	4	5	6
⑥ 老人クラブ（サロン）	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

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 |           |

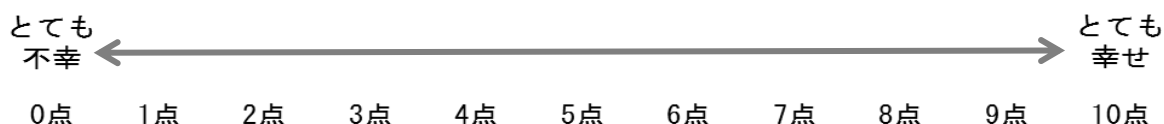
## 問7 健康について

(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)



(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) 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. 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. 耳の病気      19. その他 (                      )

<b>問 8</b>	<b>認知症にかかる相談窓口の把握について</b>
(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

<b>問 9</b>	<b>介護保険制度について</b>
(1) 介護保険制度について、申請やサービス利用の仕方、サービスの種類などを 知っていますか	
1. 知っている	2. ある程度知っている
3. 聞いたことはあるが詳しく知らない	4. 知らない
(2) 次の介護保険制度の相談ができる窓口を知っていますか（いくつでも）	
1. 市役所高齢福祉課	2. 地域包括支援センター（担当地区あり）
3. 居宅介護支援事業所	4. 知らない
(3) 要介護認定についてどう思いますか（いくつでも）	
1. 病気を持っていても介護を必要としない状態であれば、要介護認定を受ける必要はない	
2. 今は介護保険サービスを必要としないが、万が一のために、要介護認定を受けた方がよい	
3. 要介護認定の審査には時間がかかる	
4. 介護保険料を納めているのだから、要介護認定を受けて介護保険サービスを利用するのは 当たり前である	
5. 重い病気を持っていたら、要介護認定結果も重度になるのが当たり前である	
6. 要介護認定結果が重度の方が、多くの介護保険サービスを受けられるので得である	
7. 要介護状態になったら、全てをやってもらうのが当たり前である	
8. 要介護状態になっても、自分でできることは自分ですることが大切である	
9. 要介護認定を受けても、重度化せずに良くなることが目標である	
10. わからない	

(4) 米沢市では今後どのような施策・事業を重視して進めるべきだと思いますか(いくつでも)

1. 趣味や生きがいづくり、社会参加を促進するための支援
2. 健康づくりや介護予防教室など、介護予防の取り組み
3. 高齢者の働く場の確保や職業紹介
4. 移動手段の支援
5. 日常の買い物支援や食事を自宅に届ける食生活の支援
6. ゴミだしの支援など日常生活を支える支援
7. 身近な地域での見守りや日常の生活相談
8. 雪下ろしや雪寄せなど、冬期間の生活支援
9. 災害時などの安否確認や避難体制
10. 虐待予防や成年後見制度の利用促進など、専門的な相談窓口
11. 介護保険サービスや福祉サービス等の事業者との連携
12. 家族介護者の交流の場の開催など、家族への支援
13. その他 ( )
14. 特にない

最後に、介護保険サービスや高齢者の保健福祉に関する、ご意見やご要望などを、何でも結構ですので、自由にお書きください。

調査にご協力いただきありがとうございました。

❖調査票は同封の返信用封筒(切手不要)に入れて、  
ポストに投函してください。



米沢市直江兼続マスコットキャラクター  
かねたん