

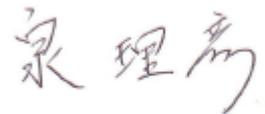
## 「鳴門市高齢者保健福祉計画・第7期介護保険事業計画」策定のための アンケート調査ご協力をお願い

日ごろから、本市高齢者福祉の推進にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

市では、高齢者の皆さまの生活上のニーズや課題を把握し、必要な施策やサービスを形作っていくための計画である「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の見直しを3年ごとに行っています。毎回、計画づくりの基礎資料とするためのアンケート調査を行っており、今回は市内にお住まいの要介護認定を受けていない65歳以上の方々から3,000人を無作為に選び、日ごろの生活状況や市の高齢者施策に対するご意見、ご希望などを調査することとしました。

ご回答いただいた内容は、統計情報の作成のみに使用され、個人が特定されるかたちでの公表や他の目的で使用されることはありません。皆さまのご意見を『まちの高齢者福祉の充実』につなげるためのアンケートです。ご協力いただきますようお願いいたします。

平成29年3月 鳴門市長



### ◆ 記入についてのお願い ◆

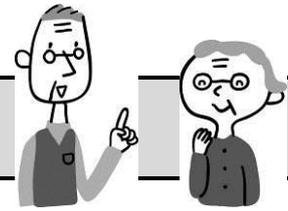
- 調査票上の「あなた」とは、封筒に印刷されたあて名ご本人を指します。
- ご本人おひとりでの回答が難しい場合は、ご家族やまわりの方にお手伝いをいただくか、ご本人の意見を聞いた上で代わりにご記入ください。
- 調査票を記入する際は、各項目で該当する数字に○をつけてください。
- 数字を記入する欄は右詰め（例  kg）でご記入ください。
- 「その他（ ）」を選んだ場合は、かっこ内に具体的な内容をご記入ください。
- ご記入いただいた調査票は、同封の返信用封筒（切手は不要です）に入れて、

**3月17日（金）**までに、ご返送ください。

- この調査票について、ご質問などがございましたら下記までお問い合わせください。

**鳴門市 健康福祉部 長寿介護課 電話：088-684-1147（直通）**

## 1 あて名ご本人について



問1 調査票を記入されたのはどなたですか。(○は1つ)

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 ( )

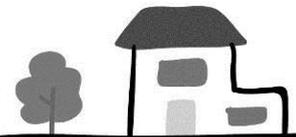
問2 あなたの性別、年齢をお答えください。(○は1つ)(数字を記入)

性別	1. 男性	2. 女性
年齢	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	歳 ※平成29年2月1日現在

問3 あなたのお住まいの地区をお答えください。(○は1つ)

1. 大麻町
2. 撫養町川東地区
3. 里浦町
4. 大津町
5. 撫養町木津地区
6. 撫養町川西地区(木津を除く)
7. 鳴門西地区
8. 瀬戸町
9. 北灘町
10. 鳴門東地区
11. わからない(町名など )

## 2 あなたのご家族や生活状況について



問4 家族構成をお教えてください。(○は1つ)

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 ( )

問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。(○は1つ)

1. 介護・介助は必要ない ⇒問6へ
  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)
- ⇒ 問5-1、問5-2へ





問10 15分位続けて歩いていますか。(○は1つ)

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11 過去1年間に転んだ経験がありますか。(○は1つ)

1. 何度もある      2. 1度ある      3. ない

問12 転倒に対する不安は大きいですか。(○は1つ)

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13 週に1回以上は外出していますか。(○は1つ)

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

問14 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(○は1つ)

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15 外出を控えていますか。(○は1つ)

1. はい ⇒問15-1へ      2. いいえ ⇒問16へ

問15-1 【問15で「1」と回答した(外出を控えている)方のみ】  
外出を控えている理由は、次のどれですか。(○はいくつでも)

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( )

問16 外出する際の移動手段は何ですか。(○はいくつでも)

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( )

## 4 食べることについて



問17 身長・体重をそれぞれご記入ください。(数字を記入)

身長	<input type="text"/>	cm	体重	<input type="text"/>	kg
----	----------------------	----	----	----------------------	----

問18 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問19 お茶や汁物などでむせることがありますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問20 口の渇きが気になりますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問21 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。(○は1つ)

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てください。(○は1つ)

(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	} ⇒問22-1へ
2. 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用	
3. 自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし	} ⇒問23へ
4. 自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし	

問22-1 【問22で「1」または「2」と回答した(入れ歯利用の方のみ)】

毎日入れ歯の手入れをしていますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問23 噛み合わせは良いですか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問24 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問25 どなたかと食事をとにもする機会がありますか。(○は1つ)

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

## 5 毎日の生活について



問26 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問27 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。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問28 今日が何月何日かわからない時がありますか。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問29 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)。(○は1つ)

- |              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| 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30 自分で食品・日用品の買物をしていますか。(○は1つ)

- |              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| 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31 自分で食事の用意をしていますか。(○は1つ)

- |              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| 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32 自分で請求書の支払いをしていますか。(○は1つ)

- |              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| 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33 自分で預貯金の出し入れをしていますか。(〇は1つ)

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34 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。(〇は1つ)

1. はい      2. いいえ

問35 新聞を読んでいますか。(〇は1つ)

1. はい      2. いいえ

問36 本や雑誌を読んでいますか。(〇は1つ)

1. はい      2. いいえ

問37 健康についての記事や番組に関心がありますか。(〇は1つ)

1. はい      2. いいえ

問38 友人の家を訪ねていますか。(〇は1つ)

1. はい      2. いいえ

問39 家族や友人の相談にのっていますか。(〇は1つ)

1. はい      2. いいえ

問40 病人を見舞うことができますか。(〇は1つ)

1. はい      2. いいえ

『ご存知ですか? 要介護につながる原因』(2013年国民生活基礎調査)

**要支援者(日常生活が不便)**

- 1位 関節疾患(20.7%)  
2位 高齢による衰弱(15.4%)  
3位 骨折・転倒(14.6%)



**要介護者(自立が困難)**

- 1位 脳血管疾患[脳卒中](21.7%)  
2位 認知症(21.4%)  
3位 高齢による衰弱(12.6%)

**様々なきっかけで生活機能が低下し、多くの方が要介護状態になっています。  
適切な運動・交流・活動などを行うことで予防しましょう。**

問41 若い人に自分から話しかけることがありますか。(○は1つ)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問42 趣味はありますか。(○は1つ) ある方は( )に具体的にお書きください。

1. 趣味あり⇒具体的に( )	2. 思いつかない
-----------------	-----------

問43 生きがいはありますか。(○は1つ) ある方は( )に具体的にお書きください。

1. 生きがいあり⇒具体的に( )	2. 思いつかない
-------------------	-----------



## 6 地域での活動について

問44 以下のような会やグループなどに、どのくらいの頻度で参加していますか。(○は1つ) ※①から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 老人クラブ	1	2	3	4	5	6
⑥ 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑦ 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

問45 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い、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。(○は1つ)

1. ぜひ参加したい                      2. 参加してもよい                      3. 参加したくない

問46 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い、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。(○は1つ)

1. ぜひ参加したい                      2. 参加してもよい                      3. 参加したくない

## 「行ってみいへんで？」 いきいきサロン



### いきいきサロン



「いきいきサロン」は、身近なところを拠点として集まり、無理なく仲間づくりや社会参加に結びつけていく交流の場です。

お近くのサロンで、お茶を飲んだり、おしゃべりしたり、体操、歌などで、皆と一緒に楽しく過ごしませんか？

サロンをしてみたい方、また行ってみたい方は、長寿介護課までお問い合わせください。

「いきいきサロン」では、「いきいき百歳体操」も実施しています。

高齢になるにしたがって、誰もが体が弱って介護が必要になってくるのでは？と思いませんか？

いくつになっても元気に活動できるよう、「いきいき百歳体操」で体力をつけ、いきいきとした生活を送りましょう。

### いきいき百歳体操



## 7 たすけあいについて



問47 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。（〇はいくつでも）

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

問48 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。

（〇はいくつでも）

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

問49 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。

（〇はいくつでも）

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

問50 反対に、看病や世話をしてあげる人はいますか。（〇はいくつでも）

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

問51 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。

（〇はいくつでも）

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



問52 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(○は1つ)

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 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53 この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。(○は1つ)

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 |         |

問54 よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。(○はいくつでも)

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 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. ボランティアなどの活動での友人 |
| 7. その他( )     | 8. いない             |

## 8 健康について



問55 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- |          |         |            |         |
|----------|---------|------------|---------|
| 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56 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、あてはまる点数1つに○をつけてください。



問57 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。(○は1つ)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問58 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。(○は1つ)

1. はい

2. いいえ

問59 お酒は飲みますか。(○は1つ)

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

問60 タバコは吸っていますか。(○は1つ)

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61 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(○はいくつでも)

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

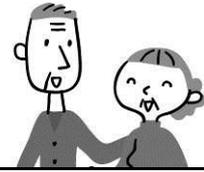
17. 目の病気

18. 耳の病気

19. その他( )



## 9 今後の生活について



問62 あなたは介護が必要になった場合、どのようにしたいとお考えですか。(〇は1つ)

1. 家族などを中心に自宅で介護してほしい ⇒問 63 へ
2. 介護保険・保健福祉サービスなどを利用しながら自宅で生活したい ⇒問 63 へ
3. 施設などに入所したい ⇒問 62-1 へ
4. わからない ⇒問 63 へ

問 62-1 【問 62 で「3」と回答した(施設などへの入所を希望の方のみ)】  
暮らしたいと思うのは次のどれですか。(〇は1つ)

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1. 特別養護老人ホーム  | 2. 介護老人保健施設      |
| 3. グループホーム    | 4. ケアハウス・軽費老人ホーム |
| 5. 介護付有料老人ホーム | 6. サービス付き高齢者向け住宅 |
| 7. その他 ( )    | 8. わからない         |

問63 あなたが現在心配していること、または困っていることは何ですか。  
(〇はいくつでも)

1. 自分の健康や病気のこと
2. 物忘れをすること
3. 支えてくれる人が少ないこと
4. 生活のための収入のこと
5. 炊事や買物などの家事のこと
6. 家屋などの修繕のこと
7. 土地・家屋などの財政管理・相続のこと
8. 身近な相談相手がいないこと
9. 公共料金の支払いなど日常的な金銭管理のこと
10. 介護保険・保健福祉サービスなどのサービスの手続きのこと
11. 災害時の避難に関すること
12. だまされたり、犯罪に巻き込まれたりすること
13. 地域の人と触れ合う機会がないこと
14. その他 ( )
15. 特にない

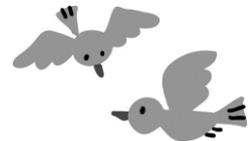




## 10 自由記述

問69 市の介護保険・高齢者保健福祉施策について、ご意見などがございましたら、ご自由にご記入ください。


ご協力ありがとうございました。



記入もれがないか、今一度お確かめください。

記入した調査票は3つ折りにし、同封した返信用封筒に入れて  
切手を貼らずに、3月17日（金）までに投函してください。