

【送付元】

八王子市福祉部高齢者いきいき課 元気応援担当

専用コールセンター:0120-080-030

平日(土日、祝祭日を除く)

9:00~17:00(12:00~13:00を除く)

開設期間:令和5年11月10日(金)まで

※コールセンターは、市が株式会社プロGRESSに委託しています。

〈 キリトリ 〉

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（追加調査）

この調査は、令和4年(2022年)10月に実施した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」に回答いただいた方を対象に、追加調査を実施するものです。

● 記入が終わったら

- 回答票からキリトリ線に沿って、回答票上部の宛名部分を切り取ってください。
- 回答票を三つ折りにして返信用封筒(切手不要)に入れて、11月9日(木)までにポストに投函してください。

1 あなたは自身の健康維持に何が必要か理解し、日々の生活で具体的に意識していますか。(○は1つ)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 自身の健康維持に必要なことを理解し、意識している |
| 2. 自身の健康維持に必要なことは理解しているが、具体的に意識していない |
| 3. 自身の健康維持に必要なことがわからないため、具体的に意識していない |

2 自分に合った居場所やつながり、役割があると感じていますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|--------------|-----------|
| 1. とても感じる | 3. どちらともいえない | 5. 全く感じない |
| 2. やや感じる | 4. あまり感じない | |

3 以下のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか。

※ あてはまる回答の番号に○を 1つずつつけてください	週に 1回以上	月に 1~3回	年に 数回	参加していない (近くであれば 参加したい)	参加していない (近くにあっても 参加したくない)
① ボランティアのグループ	1	2	3	4	5
② スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5
③ 趣味関係のグループ	1	2	3	4	5
④ 学習・教養サークル	1	2	3	4	5
⑤ 介護予防のための通いの場 (高齢者サロン等)	1	2	3	4	5
⑥ シニアクラブ	1	2	3	4	5
⑦ 町会・自治会	1	2	3	4	5
⑧ 特技や経験を他者に伝える活動	1	2	3	4	5
⑨ 収入のある仕事	1	2	3	4	5

● 回答結果の取り扱いについて

皆様の回答結果は、八王子市の政策立案・効果評価、回答者への適切な支援・情報提供のためにのみ利用します。この目的の範囲内で、回答結果を分析等のために外部の機関に提供することがありますが、外部提供に当たっては、必ず回答した個人が特定できないように匿名化します。回答結果を公表する際も、集計された平均値や分析結果のみを公表し、個人が特定される形での公表は行いません。

※ この回答票のご返送をもちまして、上記にご同意いただいたものとみなさせていただきます。

〈 キリトリ 〉

4 体を動かすことを楽しめていますか。(○は1つ)

※体を動かすことの例:運動や散歩、掃除、洗濯、庭のお手入れ、買い物など

1. とても楽しめている	3. どちらともいえない	5. 全く楽しめていない
2. やや楽しめている	4. あまり楽しめていない	

5 日々の食事を楽しめていますか。(○は1つ)

1. とても楽しめている	3. どちらともいえない	5. 全く楽しめていない
2. やや楽しめている	4. あまり楽しめていない	

6 次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。

それぞれ、最近1週間ぐらいの食事について、あてはまる選択肢に○をつけて下さい。

	ほぼ毎日	2日に1回	週1~2回	ほとんど食べない
① 魚介類(生鮮・加工品、すべての魚や貝類)	1	2	3	4
② 肉類(生鮮・加工品、すべての肉類)	1	2	3	4
③ 卵(鶏・うずらなどの卵 ※魚の卵は除く)	1	2	3	4
④ 牛乳(コーヒーマルックやフルーツ牛乳は除く)	1	2	3	4
⑤ 乳製品(ヨーグルト・チーズ等 ※バターは除く)	1	2	3	4
⑥ 大豆製品(豆腐・納豆など)	1	2	3	4
⑦ 緑黄色野菜(人参・ほうれん草・かぼちゃ・トマトなど色の濃い野菜)	1	2	3	4
⑧ その他の野菜 (大根・たまねぎ・白菜など色の薄い野菜)	1	2	3	4
⑨ 海藻(生・干物)	1	2	3	4
⑩ いも類	1	2	3	4
⑪ 果物(生鮮・缶づめ ※トマトは含まない)	1	2	3	4
⑫ 油脂類(油炒め・バターなど、油を使う料理)	1	2	3	4

7 将来、要介護状態になったときに備えて、住み替えやリフォーム(住宅改修)を行ったり、ご自宅の管理を誰にお願いするか考えたりしていますか。(○は1つ)

1. すでに対策をしている	4. 対策はしていないが、 現在の住まいで十分だと思う
2. これから準備していく予定がある	5. 考えたことがなかった
3. 不安はあるが、どうしたらいいかわからない	

8 健康や暮らしについて不安や困りごとがあったとき、相談窓口にご相談したいと思いませんか。(○は1つ)
※相談窓口の例：高齢者あんしん相談センター、はちまるサポートなど

- | | | | |
|------------|------------|--------------|---------|
| 1.既に相談している | 2.相談したいと思う | 3.相談したいと思わない | 4.わからない |
|------------|------------|--------------|---------|

【8で「3.相談したいと思わない」「4.わからない」を選択した方にお尋ねします。】

8-1 それはなぜですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1.相談窓口がどこにあるか分からない | 4. 他人に相談するのが気が引ける |
| 2.どの窓口にご相談して良いか分からない | 5. その他() |
| 3.相談窓口が遠い | |

9 相談窓口や介護保険制度について情報をどのように得ていますか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------------------------|----------------------|
| 1. 高齢者あんしん相談センター | 5. イベントや講習会 |
| 2. はちまるサポート | 6. 近隣、知人、民生委員等からの口コミ |
| 3. 民間企業からの情報提供 | 7. インターネット |
| 4. 市からの情報提供(広報はちおうじやポスター、チラシ、お問い合わせ等) | 8. その他() |

10 ご自身の将来のことで、人生の最終段階における介護や医療のことにについて準備をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------------------|------------|
| 1.具体的に準備したり、周りの人と継続的に話し合ったりしている | |
| 2.考えているが、準備はしていない | 3.特に考えていない |

【10で「3.特に考えていない」を選択した方にお尋ねします。】

10-1 考えていない理由はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1.まだ早いと思う | 4.縁起が悪いので考えたくない |
| 2.興味がない、面倒くさい | 5.何をしたら良いかわからない |
| 3.相談できる相手がいらない | 6.その他() |

11 ご自身の将来のことで、認知症などで判断や意思表示が難しくなった場合の財産の管理等について準備をしていますか。(○は1つ)

- | | |
|---------------------------------|------------|
| 1.具体的に準備したり、周りの人と継続的に話し合ったりしている | |
| 2.考えているが、準備はしていない | 3.特に考えていない |

【11で「3.特に考えていない」を選択した方にお尋ねします。】

11-1 考えていない理由はなんですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1.まだ早いと思う | 4.縁起が悪いので考えたくない |
| 2.興味がない、面倒くさい | 5.何をしたら良いかわからない |
| 3.相談できる相手がいらない | 6.その他() |

※ 65歳から74歳までの方(令和5年9月1日時点)は以上の設問で終了です。ありがとうございました。

●ここからの設問は 75歳以上の方のみにお尋ねします。

	質問項目	回答(いずれかに○)	
12	バスや電車で1人で外出していますか(自家用車でも可)	はい	いいえ
13	自分で日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
14	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
15	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
16	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
17	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
18	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	はい	いいえ
19	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
20	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
21	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
22	6ヶ月間で2~3 kg以上の体重減少はありましたか	はい	いいえ
23	現在の身長と体重を教えてください	身長(cm) ()	体重(kg) ()
24	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
25	お茶や汁物等でおせることがありますか	はい	いいえ
26	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
27	週に1回以上は外出していますか ※庭に出たりゴミ出しをしたりと屋外に出れば「外出」に含みます	はい	いいえ
28	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
29	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
30	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	はい	いいえ
31	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
32	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
33	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
34	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
35	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
36	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

※ リスクがある方を早めに支援するため、アンケートの結果分析をもとに高齢者あんしん相談センター職員や市が委託した専門職がご自宅を訪問することがあります。

もし訪問してほしくない場合は右の「訪問を希望しない」に○をつけてください。

訪問を
希望しない

■ ■ ■ 以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました ■ ■ ■