

<送付番号>

【第 2 号被保険者用】

(40 歳～64 歳)

介護予防・日常生活圏域二エズ調査 調査票（案）

- 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。
- 調査票記入後は、3つ折りにし同封の返信用封筒に入れて、
令和7年12月 日()までに投函してください。

記入日	令和	年	月	日
調査票を記入いただいているのはどなたですか。 ○をつけてください。				
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 ()				

青森市福祉部介護保険課

問1 あなたのご家族や生活状況について

(1) 家族構成をお教えてください

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 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)

【(2) において「1 介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

①介護・介助が必要になった主な原因はなんですか (いくつでも)

- | | | |
|---|-------------------------------------|--|
| 1 <small>のうそっちゅう</small> 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等) | 2 <small>しんそうびょう</small> 心臓病 | 3 <small>あくせいしんせいぶつ</small> がん (悪性新生物) |
| 4 <small>こきゅうき</small> 呼吸器の病気 (肺気腫・肺炎等) | 5 <small>かんせつ</small> 関節の病気 (リウマチ等) | |
| 6 <small>にんちしょう</small> 認知症(アルツハイマー病等) | 7 パーキンソン病 | 8 <small>とうにようびょう</small> 糖尿病 |
| 9 <small>じんしっかん</small> 腎疾患 (透析) | 10 <small>しかく</small> 視覚・聴覚障害 | 11 <small>こっせつ</small> 骨折・転倒 |
| 12 <small>せきついそんしょう</small> 脊椎損傷 | 13 <small>すいじゃく</small> 高齢による衰弱 | 14 その他 () |
| 15 不明 | | |

【(2) において「3 現在、何らかの介護を受けている」の方のみ】

②主にどなたの介護、介助を受けていますか (いくつでも)

- | | | |
|---------------|-----------|---------|
| 1 配偶者(夫・妻) | 2 息子 | 3 娘 |
| 4 子の配偶者 | 5 孫 | 6 兄弟・姉妹 |
| 7 介護サービスのヘルパー | 8 その他 () | |

(3) 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		
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	
(4) お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか		
1 <small>もちいえ いっこだ</small> 持家 (一戸建て)	2 <small>もちいえ しゅうごうじゅうたく</small> 持家 (集合住宅)	
3 <small>こうえいちんたいじゅうたく</small> 公営賃貸住宅	4 <small>みんかんちんたいじゅうたく いっこだ</small> 民間賃貸住宅 (一戸建て)	
5 <small>みんかんちんたいじゅうたく しゅうごうじゅうたく</small> 民間賃貸住宅 (集合住宅)	6 <small>しゃくや</small> 借家	
7 その他		

問2 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 ※①－⑥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 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑥ 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3 就労について

(1) 現在のあなたの就労状態はどれですか (いくつでも)

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 職に就いたことがない | 2 引退した |
| 3 常勤 (フルタイム) | 4 非常勤 (パート・アルバイト等) |
| 5 自営業 | 6 求職中 |
| 7 その他 () | |

【(1) において「2 引退した」の方のみ】

①あなたはいつ引退しましたか

- | |
|------------|
| 1 昭和 () 年 |
| 2 平成 () 年 |
| 3 令和 () 年 |

問4

たすけあいについて

あなたとまわりの人の「たすけあい」についてお伺いします

(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 | |

(5) 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
(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・役場 | 6 その他 |
| 7 そのような人はいない | |

(6) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか		
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	
(7) この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか (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	
(8) よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか(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 ボランティア等の活動での友人		
7 その他	8 いない	

問5	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) 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 <small>こうけつあつ</small> 高血圧	3 <small>のうそっちゅう</small> 脳卒中 (<small>のうしゅっけつ・のうこうそくなど</small> 脳出血・脳梗塞等)
4 <small>しんそうびょう</small> 心臓病	5 <small>とうにようびょう</small> 糖尿病	6 <small>こうしけっしょう</small> 高脂血症 (<small>ししつじょう</small> 脂質異常)
7 <small>こきゅうき</small> 呼吸器の病気 (<small>はいえん きかんしえんなど</small> 肺炎や気管支炎等)	8 <small>いちよう かんぞう たん</small> 胃腸・肝臓・胆のうの病気	
9 <small>じんぞう ぜんりつせん</small> 腎臓・前立腺の病気	10 <small>きんこつかく</small> 筋骨格の病気 (<small>こつそ しょう</small> 骨粗しょう症、 <small>かんせつしょうなど</small> 関節症等)	
11 <small>がいしょう てんとう こっせつなど</small> 外傷 (転倒・骨折等)	12 <small>あくせいしんせいぶつ</small> がん (悪性新生物)	13 <small>けつえき めんえき</small> 血液・免疫の病気
14 うつ病	15 <small>にんちしょう</small> 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 ()

問 6	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

問 7

介護予防について

(1) あなたは、ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）を知っていますか
（○は1つ）

※ロコモティブシンドロームとは、運動器（骨・関節・筋肉・神経など）の組織の障害によって、
立ったり歩いたりするための身体能力（移動機能）が低下した状態のこと

- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている
- 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない
- 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 5 知らない

(2) あなたは、フレイルを知っていますか（○は1つ）

※フレイルとは、加齢などによって身体や心の活力が低下し、病気ではないものの、健康と
要介護状態の間にある「虚弱な状態」のこと

- 1 言葉も意味もよく知っている
- 2 言葉も知っているし、意味も大体知っている
- 3 言葉は知っているが、意味はあまり知らない
- 4 言葉は聞いたことがあるが、意味は知らない
- 5 知らない

(3) 地域住民の有志によって、ロコモ予防やフレイル予防のための週1回程度の集まりをつくる活動を進めていますが、あなたはその活動に参加してみたいと思いますか

- 1 是非参加したい（既に参加している） 2 参加してもよい
- 3 参加したくない

(4) あなたは、ロコモ予防やフレイル予防のための体操等に関する情報について、どこから入手していますか (いくつでも)

- | | |
|--------------------------|---------|
| 1 テレビ | 2 パソコン |
| 3 スマートフォン | 4 タブレット |
| 5 DVD (図書館等からの貸出 DVD など) | |
| 6 紙媒体 (広報あおもりなど) | |
| 7 その他 () | |

問 8 介護に対する意向について

(1) 今後、もしあなたが認知症になったり、身の回りのことができなくなった場合、どこでどのようにして自分らしい生活を続けたいですか

- | |
|--|
| 1 家族に日常生活の手伝いをしてもらいながら、できる限り在宅で生活したい |
| 2 介護保険のサービスを受けながら、できる限り在宅で生活したい |
| 3 特別養護老人ホームや老人保健施設に入所して生活したい |
| 4 民間の高齢者向け居住施設 (有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅等) に入所して、食事の提供や介護保険のサービスを受けながら生活したい |
| 5 療養型の病院 (リハビリや医療処置、介護を提供する施設) に入院して生活したい |
| 6 その他 () |

(2) 今後、もしあなたが認知症になったり、身の回りのことができなくなった場合、現在の住まいで生活をするために、介護サービスで提供される以外のサービスでどのようなサービスが必要だと思いますか（○は3つまで）

- | | |
|--------------------------------|-------------|
| 1 配食（弁当の配達） | 2 訪問理美容サービス |
| 3 おむつの支給 | 4 緊急通報装置の設置 |
| 5 家族に対する介護知識・技術の習得のための支援（介護教室） | |
| 6 家族に対する精神的負担軽減を目的とした介護者交流会の実施 | |
| 7 成年後見人による財産管理や契約手続きの支援 | |
| 8 その他（ | 9 特になし |

問9 地域包括支援センターについて

(1) 地域の高齢者相談の窓口である「地域包括支援センター」を知っていますか

- 1 はい
- 2 名前だけは聞いた事がある
- 3 いいえ（今知った）

問10 自由記載欄

(1) 青森市の高齢者の福祉・介護保険事業に関してご意見・ご要望など

■■■以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました■■■