

<送付番号>

【第2号被保険者用】

(40歳~64歳)

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

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 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等) 2 心臓病 3 がん (悪性新生物)
4 呼吸器の病気 (肺気腫・肺炎等) 5 関節の病気 (リウマチ等)
6 認知症(アルツハイマー病等) 7 パーキンソン病 8 糖尿病
9 腎疾患 (透析) 10 視覚・聴覚障害 11 骨折・転倒
12 脊椎損傷 13 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 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	

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

0点

1点

2点

3点

4点

5点

6点

7点

8点

9点

とても
幸せ

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 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（ ）

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、口コモティブシンドローム（略称：口コモ）を知っていますか
(○は1つ)

※口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らる「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、口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、もしもあなたが認知症になつたり、身の回りのことができなくなつた場合、現在の住まいでの生活を続けるために、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 ■ ■ ■