

介護予防・日常生活圏域二エズ調査

調査票

- 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8年1月9日（金）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>しんぞうびょう</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・ <small>ちようかくしょうがい</small> 聴覚障害 | 11 <small>こっせつ</small> 骨折・ <small>てんとう</small> 転倒 |
| 12 <small>せきついそんしょう</small> 脊椎損傷 | 13 高齢による ^{すいじゃく} 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 もちいえ いっこだ 持家 (一戸建て)	2 もちいえ しゅうごうじゅうたく 持家 (集合住宅)	
3 こうえいちんたいじゅうたく 公営賃貸住宅	4 みんかんちんたいじゅうたく いっこだ 民間賃貸住宅 (一戸建て)	
5 みんかんちんたいじゅうたく しゅうごうじゅうたく 民間賃貸住宅 (集合住宅)	6 しゃくや 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)																									
<table border="0"> <tr> <td>とても 不幸</td> <td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>とても 幸せ</td> </tr> <tr> <td>0点</td><td>1点</td><td>2点</td><td>3点</td><td>4点</td><td>5点</td><td>6点</td><td>7点</td><td>8点</td><td>9点</td><td>10点</td><td></td> </tr> </table>		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	
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 こうけつあつ 高血圧	3 のうそっちゅう 脳卒中 (のうしゅつけつ・のうこうそくなど 脳出血・脳梗塞等)
4 しんそうびょう 心臓病	5 とうによびょう 糖尿病	6 こうしけっしょう 高脂血症 (しじつじょう 脂質異常)
7 こきゅうき 呼吸器の病気 (はいえん きかんしえんなど 肺炎や気管支炎等)	8 いちよう かんぞう たん 胃腸・肝臓・胆のうの病気	
9 じんぞう ぜんりつせん 腎臓・前立腺の病気	10 きんこっかく 筋骨格の病気 (こつ そ しょう かんせつしょうなど 骨粗しょう症、関節症等)	
11 がいしょう てんとう こっせつなど 外傷 (転倒・骨折等)	12 あくせいしんせいぶつ がん (悪性新生物)	13 けつえき めんえき 血液・免疫の病気
14 うつ病	15 にんちしょう 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■■■