

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>とうにょうびょう</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 <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	からだを動かすことについて
(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	
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
(2) 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	
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
(3) 15分位続けて歩いていますか	
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
(4) 過去1年間に転んだ経験がありますか	
1 何度もある	2 1度ある 3 ない
(5) 転倒に対する不安は大きいですか	
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

(6) 週に1回以上は外出していますか			
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
(7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか			
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		
(8) 外出を控えていますか			
1 はい	2 いいえ		
【(8)で「1 はい」(外出を控えている)の方のみ】			
①外出を控えている理由は、次のどれですか(いくつでも)			
1 病気	2 障害(脳卒中 ^{しょうがい のうそっちゅう} の後遺症 ^{こういしょう} 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()		
(9) 外出する際の移動手段は何ですか(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()		

問3

食べることについて

(1) 身長・体重を教えてください

身長 cm

体重 kg

(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか

1 はい

2 いいえ

(3) お茶や汁物等でむせることがありますか

1 はい

2 いいえ

(4) 口の渇きが気になりますか

1 はい

2 いいえ

(5) 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

1 はい

2 いいえ

(6) 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください

（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

2 自分の歯は 20 本以上、入れ歯の利用なし

3 自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用

4 自分の歯は 19 本以下、入れ歯の利用なし

①噛み合わせは良いですか

1 はい

2 いいえ

【(6) で「1 自分の歯は 20 本以上、かつ入れ歯を利用」「3 自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用」の方のみ】

②毎日入れ歯の手入れをしていますか

1 はい

2 いいえ

(7) 6 か月間で 2～3kg 以上の体重減少がありましたか		
1 はい	2 いいえ	
(8) どなたかと食事をとにもする機会がありますか		
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	

問4	毎日の生活について	
(1) 物忘れが多いと感じますか		
1 はい	2 いいえ	
(2) 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		
1 はい	2 いいえ	
(3) 今日が何月何日かわからない時がありますか		
1 はい	2 いいえ	
(4) 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)		
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
(5) 自分で食品・日用品の買物をしていますか		
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
(6) 自分で食事の用意をしていますか		
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

(7) 自分で請求書の支払いをしていますか		
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
(8) 自分で預貯金の出し入れをしていますか		
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
(9) 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		
1 はい	2 いいえ	
(10) 新聞を読んでいますか		
1 はい	2 いいえ	
(11) 本や雑誌を読んでいますか		
1 はい	2 いいえ	
(12) 健康についての記事や番組に関心がありますか		
1 はい	2 いいえ	
(13) 友人の家を訪ねていますか		
1 はい	2 いいえ	
(14) 家族や友人の相談にのっていますか		
1 はい	2 いいえ	
(15) 病人を見舞うことができますか		
1 はい	2 いいえ	
(16) 若い人に自分から話しかけることがありますか		
1 はい	2 いいえ	

(17) 趣味はありますか	
1 趣味あり	_____→()
2 思いつかない	
(18) 生きがいがありますか	
1 生きがいあり	_____→()
2 思いつかない	

問5	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 ※①－⑧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 (こころの縁側づくり事業やロコモ※予防体操の 集まりなど) 介護予防の ための通いの場	1	2	3	4	5	6
⑥ 老人クラブ	1	2	3	4	5	6
⑦ 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑧ 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

※「ロコモ」とは・・・「ロコモティブシンドローム」の略称。筋肉、骨、関節など運動器の障害による移動能力の低下のために、要介護になっていた、要介護になる危険の高い状態のこと。

(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) 【(2)において「3 参加したくない」に○をつけた方のみ】
参加したくない理由について、あてはまるものに○をつけてください
(いくつでも)

- 1 活動内容に興味がない
- 2 活動内容に興味はあるが、地域の方に関わりたくない
- 3 孫の世話や介護があるため
- 4 就労のため
- 5 ボランティアや趣味活動をしているため
- 6 その他 ()

(4) 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

(5) 【(4) において「3 参加したくない」に○をつけた方のみ】
参加したくない理由について、あてはまるものに○をつけてください
(いくつでも)

- | | |
|-----------------|----------------------|
| 1 活動内容に興味が無い | 2 地域の方と関わりたくない |
| 3 精神的・身体的負担が大きい | 4 孫の世話や介護があるため |
| 5 就労のため | 6 ボランティアや趣味活動をしているため |
| 7 その他 () | |

問6 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 7

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8	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) 日常生活において耳の聞こえについてどのように感じていますか		
1 不自由なく聞こえる	2 小さな音が聞きづらい	
3 普通の会話が聞き取れない	4 耳元で話されても聞き取れない	
5 その他 ()		
(8) 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>しんぞうびょう</small> 心臓病	5 <small>とうによびょう</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 かんせつしょうなど</small> 骨粗しょう症、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 ()

(9) 人生の最期をどのような場所で過ごしたいと思いますか (○は1つ)

- | | |
|--------------|------------|
| 1 自宅 | 2 病院 |
| 3 老人ホームなどの施設 | 4 子どもや親族の家 |
| 5 わからない | 6 その他 |

問 9 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 10 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、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 1 1 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 1 2 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 1 3 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■■■