

# 西東京市介護保険事業計画（第7期）策定のための 市民アンケート調査 ご協力をお願い

市民の皆さまには日ごろから市政発展のため、ご理解とご協力をいただきありがとうございます。

西東京市では、平成29年度に見直しを予定しております「西東京市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第7期）」の基礎資料として、皆さまのご意見やご要望を幅広くお聞きするため、保健・福祉全般の調査を実施することになりました。

この調査は、厚生労働省の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査手法により、西東京市にお住まいの65歳以上の方の中から、無作為に1,200人を選ばせていただき、介護予防の観点から日常生活の状況や健康行動についておうかがいするものです。なお、ご回答いただきました内容はすべて統計的に処理し、調査目的以外に使用することはありません。なお、本調査で得られたデータを、厚生労働省の管理するデータベース内に情報を登録し、必要に応じて集計・分析することがありますので、予めご了承ください。

お忙しいところ誠に恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

平成28年11月

西東京市長 丸山 浩一

## 記入についてのお願い

1. この調査は、平成28年11月1日現在でお答えください。
2. お答えは、特に説明のない限り、あてはまる番号を○で囲んでください。
3. お答えが「その他」にあてはまる場合は、その番号を○で囲み、〔 〕内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
4. 質問によっては、回答していただく方が限られる場合がありますので、矢印(⇒)など、次にお答えいただく質問番号への案内にご注意ください。
5. 回答はできる限り、対象者ご本人がご記入ください。なお、対象者ご本人おひとりでの回答がむずかしい場合は、ご家族の方がお手伝いいただくか、対象者の意見を聞いた上でご家族の方が代わりにご記入ください。

★対象の方が何らかの事情により不在で記入できない場合には、下の枠内のいずれかに○印をつけてご返送ください。

1. 医療機関入院中    2. 福祉施設入所中    3. 転居    4. その他〔                    〕

調査票、返信用封筒には住所、氏名を記入する必要はありません。

記入の終わった調査票は、同封の返信用封筒（切手は不要です。）に入れ、

○月○日（○）までに  ご返送ください。

調査についてご質問などがありましたら、下記までお問い合わせください。

【連絡先】 西東京市役所 保谷庁舎 健康福祉部 高齢者支援課 電話042 (438) 4029 (直通)

(受付時間 8:30~12:00、13:00~17:00 (土日祝を除く))

問1 調査票の記入日をご記入ください。

記入日	平成28年	月	日
-----	-------	---	---

問2 調査票を記入されたのはどなたですか。(1つに○)

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	

あなた(あて名ご本人)についておたずねします

※以下の質問で「あなた」とは、あて名ご本人のことです。お間違えないようにお答えください。

問3 あなた(あて名ご本人)の性別をお答えください。(1つに○)

1. 男性	2. 女性
-------	-------

問4 あなたの年齢をお答えください。

※平成28年11月1日現在の年齢でお答えください。

1. 65～69歳	3. 75～79歳	5. 85～89歳	7. 95歳以上
2. 70～74歳	4. 80～84歳	6. 90～94歳	

問5 あなたの要支援認定の状況についてお答えください。(1つに○)

※平成28年11月1日現在の状況でお答えください。更新申請中などの理由で、結果が出ていない方は、わかっている状況でお答えください。

1. 認定なし	3. 要支援2	5. わからない
2. 要支援1	4. 事業対象者	

問6 あなたのお住まいの地区をお答えください。(1つに○)

1. 田無町	7. 向台町	13. 富士町	19. ひばりが丘北
2. 南町	8. 芝久保町	14. 中町	20. 栄町
3. 西原町	9. 新町	15. 東町	21. 北町
4. 緑町	10. 柳沢	16. 泉町	22. 下保谷
5. 谷戸町	11. 東伏見	17. 住吉町	
6. 北原町	12. 保谷町	18. ひばりが丘	

あなたのご家族や生活状況についておたずねします

問7 家族構成をお教えてください。(1つに〇)

- |                      |              |
|----------------------|--------------|
| 1. 1人暮らし             | 4. 息子・娘との2世帯 |
| 2. 夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上) | 5. その他       |
| 3. 夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下) |              |

問8 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つに〇)

- |  |
|--|
| 1. 介護・介助は必要ない ⇒問9へ   |
| 2. 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない ⇒付問1, 2へ                         |
| 3. 現在、何らかの介護を受けている ⇒付問1, 2へ<br>(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) |

付問1 問8において「1. 介護・介助は必要ない」以外の方のみ  
介護・介助が必要になった主な原因はなんですか。(いくつでも〇)

- |   |   |
|---|---|
| 1. 脳卒中 <small>(のうそっちゅう)</small> (脳出血 <small>(のうしゅっけつ)</small> ・脳梗塞 <small>(のうこうそく)</small> 等) | 9. 腎疾患(透析)                                  |
| 2. 心臓病  | 10. 視覚・聴覚障害 <small>(しかく ちょうかくしょうがい)</small> |
| 3. がん(悪性新生物)  | 11. 骨折・転倒 <small>(こっせつ てんとう)</small>        |
| 4. 呼吸器の病気 <small>(はいきしゅ)</small> (肺気腫・肺炎等)  | 12. 脊椎損傷 <small>(せきついそんしょう)</small>         |
| 5. 関節の病気(リウマチ等)   | 13. 高齢による衰弱 <small>(すいじやく)</small>          |
| 6. 認知症 <small>(にんちしょう)</small> (アルツハイマー病等)  | 14. その他〔 〕                                  |
| 7. パーキンソン病  | 15. 不明                                      |
| 8. 糖尿病 <small>(とうようびょう)</small>   |   |

付問2 問8において「1. 介護・介助は必要ない」以外の方のみ  
主にどなたの介護、介助を受けていますか。(いくつでも〇)

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

問9 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つに〇)

- |          |             |             |
|----------|-------------|-------------|
| 1. 大変苦しい | 3. ふつう      | 5. 大変ゆとりがある |
| 2. やや苦しい | 4. ややゆとりがある |             |

問10 お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか。(1つに〇)

- |  |   |        |
|--|---|--------|
| 1. 持家(一戸建て)                              | 4. 民間賃貸住宅 <small>(みんかんちんたいじゅうたく)</small> (一戸建て) | 7. その他 |
| 2. 持家(集合住宅)                              | 5. 民間賃貸住宅 <small>(みんかんちんたいじゅうたく)</small> (集合住宅) |        |
| 3. 公営賃貸住宅 <small>(こうえいちんたいじゅうたく)</small> | 6. 借家   |        |

からだを動かすことについておたずねします

問 11 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。(1つに○)

1. できるし、している      2. できるけどしてない      3. できない

問 12 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つに○)

1. できるし、している      2. できるけどしてない      3. できない

問 13 15分位続けて歩いていますか。(1つに○)

1. できるし、している      2. できるけどしてない      3. できない

問 14 過去1年間に転んだ経験がありますか。(1つに○)

1. 何度もある      2. 1度ある      3. ない

問 15 転倒に対する不安は大きいですか。(1つに○)

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

問 16 週に1回以上は外出していますか。(1つに○)

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

問 17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(1つに○)

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

問 18 外出を控えていますか。(1つに○)

1. はい ⇒付問へ      2. いいえ ⇒問19へ

付問 問18で「1. はい」(外出を控えている)方のみ

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                            | 6. 目の障害                     |
| 2. 障害 <small>(脳卒中の後遺症など)</small> | 7. 外での楽しみがない                |
| 3. 足腰などの痛み                       | 8. 経済的に出られない                |
| 4. トイレの心配(失禁など)                  | 9. 交通手段がない                  |
| 5. 耳の障害(聞こえの問題など)                | 10. その他〔                  〕 |

問 19 外出する際の移動手段は何ですか。(いくつでも○)

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| 1. 徒歩             | 8. 病院や施設のバス     |
| 2. 自転車            | 9. 車いす          |
| 3. バイク            | 10. 電動車いす (カート) |
| 4. 自動車 (自分で運転)    | 11. 歩行器・シルバーカー  |
| 5. 自動車 (人に乗せてもらう) | 12. タクシー        |
| 6. 電車             | 13. その他 [ ]     |
| 7. 路線バス           |                 |

**食べることについておたずねします**

問 20 身長・体重をお答えください。

身長    cm

体重    kg

問 21 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

問 22 お茶や汁物等でむせることがありますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

問 23 口の湯きが気になりますか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

問 24 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つに○)

1. はい 2. いいえ

問 25 噛み合わせは良いですか。(1つに○)

1. はい 2. いいえ

問 26 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つに○)

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| 1. 自分の歯は 20 本以上、かつ入れ歯を利用 | ⇒付問へ    |
| 2. 自分の歯は 20 本以上、入れ歯の利用なし | ⇒問 27 へ |
| 3. 自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用 | ⇒付問へ    |
| 4. 自分の歯は 19 本以下、入れ歯の利用なし | ⇒問 27 へ |

付問 問26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  
毎日入れ歯の手入れをしていますか。(1つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問27 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。(1つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問28 どなたかと食事をとにもする機会がありますか。(1つに○)

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 1. 毎日ある    | 3. 月に何度かある | 5. ほとんどない |
| 2. 週に何度かある | 4. 年に何度かある |           |

### 毎日の生活についておたずねします

問29 物忘れが多いと感じますか。(1つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問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。(1つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問31 今日が何月何日かわからない時がありますか。(1つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問32 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つに○)

- |              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| 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 |
|--------------|---------------|---------|

問33 自分で食品・日用品の買物をしていますか。(1つに○)

- |              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| 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 |
|--------------|---------------|---------|

問34 自分で食事の用意をしていますか。(1つに○)

- |              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| 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 |
|--------------|---------------|---------|

問35 自分で請求書の支払いをしていますか。(1つに○)

- |              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| 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 |
|--------------|---------------|---------|

問 36 自分で預貯金の出し入れをしていますか。(1つに○)

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
--------------	---------------	---------

問 37 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つに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 38 新聞を読んでいますか。(1つに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 39 本や雑誌を読んでいますか。(1つに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 40 健康についての記事や番組に関心がありますか。(1つに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 41 友人の家を訪ねていますか。(1つに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 42 家族や友人の相談にのっていますか。(1つに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 43 病人を見舞うことができますか。(1つに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 44 若い人に自分から話しかけることがありますか。(1つに○)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 45 趣味はありますか。(1つに○)

1. 趣味あり	→	[		]
2. 思いつかない				

問 46 生きがいがありますか。(1つに○)

1. 生きがいあり	→	[		]
2. 思いつかない				

地域での活動についておたずねします

問 47 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。※①～⑦それぞれに回答してください。(それぞれ1つに○)

	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老人クラブ	1	2	3	4	5	6
⑥町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑦収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

問 48 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つに○)

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 是非参加したい | 2. 参加してもよい | 3. 参加したくない |
|------------|------------|------------|

問 49 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つに○)

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 是非参加したい | 2. 参加してもよい | 3. 参加したくない |
|------------|------------|------------|



## たすけあいについて

あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします

問 50 あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人はいますか。（いくつでも○）

- |           |                |               |
|-----------|----------------|---------------|
| 1. 配偶者    | 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7. その他        |
| 2. 同居の子ども | 5. 近隣          | [ ]           |
| 3. 別居の子ども | 6. 友人          | 8. そのような人はいない |

問 51 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人はいますか。

（いくつでも○）

- |           |                |               |
|-----------|----------------|---------------|
| 1. 配偶者    | 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7. その他        |
| 2. 同居の子ども | 5. 近隣          | [ ]           |
| 3. 別居の子ども | 6. 友人          | 8. そのような人はいない |

問 52 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はいますか。（いくつでも○）

- |           |                |               |
|-----------|----------------|---------------|
| 1. 配偶者    | 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7. その他        |
| 2. 同居の子ども | 5. 近隣          | [ ]           |
| 3. 別居の子ども | 6. 友人          | 8. そのような人はいない |

問 53 反対に、看病や世話をしてあげる人はいますか。（いくつでも○）

- |           |                |               |
|-----------|----------------|---------------|
| 1. 配偶者    | 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7. その他        |
| 2. 同居の子ども | 5. 近隣          | [ ]           |
| 3. 別居の子ども | 6. 友人          | 8. そのような人はいない |

問 54 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 | 5. 地域包括支援センター・役所・役場 |
| 2. 社会福祉協議会・民生委員  | 6. その他              |
| 3. ケアマネジャー       | 7. そのような人はいない       |
| 4. 医師・歯科医師・看護師   |                     |

問 55 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。（1つに○）

- |            |            |           |
|------------|------------|-----------|
| 1. 毎日ある    | 3. 月に何度かある | 5. ほとんどない |
| 2. 週に何度かある | 4. 年に何度かある |           |

問 56 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つに○)

- |            |         |          |
|------------|---------|----------|
| 1. 0人(いない) | 3. 3~5人 | 5. 10人以上 |
| 2. 1~2人    | 4. 6~9人 |          |

問 57 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 | 4. 仕事での同僚・元同僚     | 7. その他 |
| 2. 幼なじみ      | 5. 趣味や関心が同じ友人     | 8. いない |
| 3. 学生時代の友人   | 6. ボランティア等の活動での友人 |        |

### 健康についておたずねします

問 58 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(1つに○)

- |          |         |            |         |
|----------|---------|------------|---------|
| 1. とてもよい | 2. まあよい | 3. あまりよくない | 4. よくない |
|----------|---------|------------|---------|

問 59 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

問 60 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つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 61 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つに○)

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問 62 お酒は飲みますか。(1つに○)

- |           |         |             |             |
|-----------|---------|-------------|-------------|
| 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 |
|-----------|---------|-------------|-------------|

問 63 タバコは吸っていますか。(1つに○)

- |              |               |
|--------------|---------------|
| 1. ほぼ毎日吸っている | 3. 吸っていたがやめた  |
| 2. 時々吸っている   | 4. もともと吸っていない |

問 64 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	11. 外傷 <small>がいしやう てんとう こっせつ</small> (転倒・骨折等)
2. 高血圧	12. がん(悪性新生物)
3. 脳卒中 <small>のうそっちゆう のうしゅっけつ のうこうそく</small> (脳出血・脳梗塞等)	13. 血液・免疫 <small>めんえき</small> の病気
4. 心臓病	14. うつ病
5. 糖尿病 <small>とうにょうびやう</small>	15. 認知症 <small>にんちしやう</small> (アルツハイマー病等)
6. 高脂血症 <small>こうしけつしやう ししついじやう</small> (脂質異常)	16. パーキンソン病
7. 呼吸器の病気(肺炎や気管支炎等)	17. 目の病気
8. 胃腸・肝臓・胆のうの病気	18. 耳の病気
9. 腎臓・前立腺 <small>じんぞう ぜんりつせん</small> の病気	19. その他
10. 筋骨格 <small>きんこっかく こつそ</small> の病気(骨粗しょう症 <small>しやう</small> 、関節症等) [ ]	

調査にご協力いただき誠にありがとうございました。

記入もれがないかどうかもう一度お確かめのうえ、同封の返信用封筒(切手は不要)に入れて、**○月○日(○)まで**にお近くのポストに投函してください。