

# 練馬区高齢者基礎調査

## ◆ 調査へのご協力をお願い ◆

日頃から、練馬区政にご理解とご協力をいただきまして、誠にありがとうございます。

区では、新たな「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の策定に着手しています。

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実施するもので、効果的な介護予防政策の立案と効果評価および高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画がより実りある計画となるよう、高齢者の方々から、日頃の生活状況や健康状態などをお聞きするため実施するものです。

調査の対象者は、区内にお住まいの65歳以上の方から4,400人を無作為で選び、調査票を送付させていただきました。

本調査で得られた情報につきましては、性別・年代・居住地域等の情報を統計的に処理して分析を行い、計画策定と効果評価の目的で利用いたします。当該情報については、区で適切に管理し、個人が特定される形での公表はいたしません。なお、本調査で得られた統計データを厚生労働省の管理する区外の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。ご協力いただきますようお願いいたします。

令和元年●月 練馬区

## ◆ 調査票のご記入にあたって ◆

- 調査票上の「あなた」とは、封筒に印刷されたあて名ご本人を指します。
- 回答は、あてはまる番号に○をつけてください。質問文にある「○は1つ」「いくつでも」などの指示にしたがってご回答ください。また、ご意見や数字などを直接ご記入いただく質問もあります。
- 質問の回答が、「その他」にあてはまる場合は、( )内になるべく具体的にその内容をご記入ください。
- 回答はできる限り、対象者ご本人がご記入ください。なお、対象者ご本人お一人での回答がむずかしい場合は、ご家族の方などにお手伝いいただき、対象者ご本人の意見を聞いた上で代わりにご記入ください。
- ご記入いただいた調査票は、**●月●日(●)まで**に、同封の返信用封筒にてご返送ください。切手は不要ですので、そのままご投函ください。
- この調査票および返信用封筒へのお名前のご記入は不要です。

この調査は、(株)日本能率協会総合研究所に委託して実施しています。

調査についてのお問い合わせは、下記までお願いいたします。

【調査委託元】

練馬区 高齢施策担当部 高齢社会対策課 計画係

【調査実施・お問い合わせ先】

(株)日本能率協会総合研究所 担当：川村、布施、政岡

電話：0120-876-300 (フリーダイヤル)

受付時間：月曜日～金曜日(平日)10:00～17:00

記入日	令和	年	月	日
-----	----	---	---	---

調査票を記入されたのはどなたですか。○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		

### ◆あなたのご家族や生活状況について

問1 あなたの性別と、令和元年11月1日現在の満年齢を教えてください。

- ① 性別(○は1つ)                      ② 年齢(右詰めで記入)

1	男性	2	女性	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	歳
---	----	---	----	----------------------	----------------------	----------------------	---

問2 あなたのお住まいはどちらですか。記入例のように、町名と丁目をご記入ください。

町名	<input type="text"/>	丁目	<input type="text"/>
(記入例)	町名	光が丘	3 丁目

問3 家族構成をお教えてください。(○は1つ)

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		

問4 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。(○は1つ)

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)

問5 お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか。(○は1つ)

1	持家（一戸建て）	2	持家（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>
4	民間賃貸住宅（一戸建て） <small>みんかんちんたいじゅうたく</small>	5	民間賃貸住宅（集合住宅） <small>みんかんちんたいじゅうたく</small>	6	借家
7	その他				

問6 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。(○は1つ)

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

### ◆からだを動かすことについて

問7 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。(○は1つ)

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8 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。(○は1つ)

- 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9 15分位続けて歩いていますか。(○は1つ)

- 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10 過去1年間に転んだ経験がありますか。(○は1つ)

- 1 何度もある      2 1度ある      3 ない

問11 転倒に対する不安は大きいですか。(○は1つ)

- 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12 週に1回以上は外出していますか。(○は1つ)

- 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13 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(○は1つ)

- 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14 外出を控えていますか。(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

【問14で、「1 はい」(外出を控えている)の方のみ】

問14-1 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<sup>しょうがい のうそつちゅう</sup>の後遺症<sup>こういしょう</sup>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( )

### ◆食べることについて

問15 身長・体重(右詰めで記入)

身長    cm      体重    kg

問16 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

問17 お茶や汁物等でむせることがありますか。(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

問18 口の渴きが気になりますか。(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

問19 歯磨き(人にやらしてもら場合も含む)を毎日していますか。(○は1つ)

- 1 はい      2 いいえ

問 20 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。○は1つ)

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

問 21 噛み合わせは良いですか。(○は1つ)

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

【問 20 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】

問 22 毎日入れ歯の手入れをしていますか。(○は1つ)

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

問 23 口の体操・だ液腺マッサージなどの口腔ケアの方法を知っていますか。(○は1つ)

- |                   |                         |
|-------------------|-------------------------|
| 1 知っていて、習慣的にやっている | 2 知っていて、時々やっている         |
| 3 知っているが、やっていない   | 4 名前は聞いたことがあるが、やり方は知らない |
| 5 知らない            |                         |

問 24 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)と野菜料理を両方とも毎日2回以上は食べていますか。(○は1つ)

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

問 25 6か月間で2～3kg 以上の体重減少がありましたか。(○は1つ)

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

問 26 どなたかと食事をとにもする機会がありますか。(○は1つ)

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

### ◆毎日の生活について

問 27 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

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

問 28 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)。(○は1つ)

- |             |              |        |
|-------------|--------------|--------|
| 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 29 自分で食品・日用品の買い物をしていますか。(○は1つ)

- |             |              |        |
|-------------|--------------|--------|
| 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 30 自分で食事の用意をしていますか。(○は1つ)

- |             |              |        |
|-------------|--------------|--------|
| 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 31 自分で請求書の支払いをしていますか。(○は1つ)

- |             |              |        |
|-------------|--------------|--------|
| 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 32 自分で預貯金の出し入れをしていますか。(○は1つ)**

- 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 食料品や日用品の買い物は、どこでされることが最も多いですか。(○は1つ)**

- 1 近所の商店街      2 近所のスーパー  
3 近所のコンビニエンスストア      4 自宅から離れたお店  
5 宅配、通販（ネットスーパー含む）      6 家族などが買い物をするためわからない  
7 その他（      ）

**問 34 日常の食料品を買う店舗までの移動手段は何ですか。(いくつでも)  
また、時間はどのくらいかかりますか。(数値を記入)**

- 1 徒歩      2 自転車      3 電車  
4 車      5 その他（      ）

→所要時間

分

**問 35 日常生活の中での困りごとがありますか。(いくつでも)**

- 1 食事の準備      2 掃除や洗濯  
3 ごみの分別やごみ出し      4 庭の掃除や手入れ  
5 買い物（荷物を持って帰ることも含む）      6 バスや電車、車を使っての外出  
7 通院や薬を取りに行くこと      8 銀行や郵便局での手続き  
9 区役所などでの手続き      10 生活に必要な情報を得ること  
11 隣近所との付き合い      12 話し相手がいないこと  
13 その他（      ）      14 特に困っていることはない

**【問 35 で、「5 買い物（荷物を持って帰ることも含む）」の方のみ】**

**問 36 どのようなことに困っていますか。(いくつでも)**

- 1 買い物を手伝ってくれる人がいない      2 徒歩で行ける場所にお店がない  
3 お店に行くための交通手段が乏しい      4 品物を選ぶことが難しい  
5 荷物を運ぶことが難しい      6 その他（      ）  
7 わからない

**◆地域での活動について**

**問 37 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。(○は1つ)**

- 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 38 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。(○は1つ)**

- 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 39 以下のような会・グループなど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。(それぞれ○は1つ)

	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 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

※ 街かどケアカフェ、はつらつシニアクラブなど

問 40 区や地域団体等で実施している次の事業や活動にどのくらいの期間、参加(利用)していますか。 ※① - ⑥それぞれに回答してください。(それぞれ○は1つ)

	半年 未満	半年以上 1 年未満	1 年以上 2 年未満	2 年以上 3 年未満	3 年以上	参加して いない
① 街かどケアカフェ	1	2	3	4	5	6
② はつらつシニアクラブ	1	2	3	4	5	6
③ 脳活プログラム (認知症予防プログラム)	1	2	3	4	5	6
④ 足腰しゃっきりトレー ニング教室	1	2	3	4	5	6
⑤ わかわか かむかむ 元気応援教室	1	2	3	4	5	6
⑥ いきがいデイサービス	1	2	3	4	5	6

### ◆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 41 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	

問 42 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	

**問 43 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	

**問 44 反対に、看病や世話をしあげる人(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	

**問 45 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	

**問 46 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(〇は1つ)**

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 47 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。(〇は1つ)**

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

**問 48 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

**◆健康について**

**問 49 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(〇は1つ)**

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 50 あなたは、現在どの程度幸せですか。(〇は1つ)**

(「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 51 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。  
(○は1つ)

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

問 52 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。(○は1つ)

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

問 53 お酒は飲みますか。(○は1つ)

- |            |            |
|------------|------------|
| 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 54 タバコは吸っていますか。(○は1つ)

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

問 55 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)<br><small>のうそっちゅう のうしゅっけつ のうこうそくなど</small> | 4 心臓病  |
| 5 糖尿病<br><small>とうようびょう</small>                             | 6 高脂血症 (脂質異常)<br><small>こうしけっしょう ししつじょう</small>          |
| 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<br><small>じんぞう ぜんりつせん</small>                   | 10 筋骨格の病気 (骨粗しょう症、関節症等)<br><small>きんこつかく こつそ しょう</small> |
| 11 外傷 (転倒・骨折等)<br><small>がいしょう てんとう こっせつなど</small>          | 12 がん (悪性新生物)  |
| 13 血液・免疫の病気<br><small>めんえき</small>                          | 14 うつ病   |
| 15 認知症 (アルツハイマー病等)<br><small>にんちしょう</small>                 | 16 パーキンソン病   |
| 17 目の病気   | 18 耳の病気  |
| 19 その他 ( )  |  |

### ◆認知症にかかる相談窓口の把握について

問 56 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。(○は1つ)

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

問 57 認知症に関する相談窓口を知っていますか。(○は1つ)

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

ご協力ありがとうございました。●月●日(●)までに同封の返信用封筒でご返送ください。切手は不要ですので、そのままご投函ください。

なお、この調査票および返信用封筒へのお名前のご記入は不要です。