

第 4 部 資料



練馬区認知症予防対策

高齢者生活実態調査

ご記入にあたってのお願い

- この調査は、必ず封筒の宛名となっているご本人がお答えください。ご本人がお答えした内容を他の方が調査票に記入いただくのはかまいませんが、ご本人に代わって他の方がお答えすることはできません。
- ご記入は、ボールペンや濃い鉛筆などを用い、はっきりとお願いいたします。
- ご記入が終わりましたら、同封の返信用封筒に入れて

1月29日（日）までに郵便ポストにご投函ください。

<この調査についてのお問い合わせは、下記へお願いいたします。>

練馬区介護予防担当課内

「認知症予防対策高齢者生活実態調査」調査管理事務所

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北 6-12-1 練馬区役所東庁舎

電話：03-3993-3331（平日9時-17時・直通）

練馬区介護予防担当課

電話：03-3993-1111（代表）

回答方法：

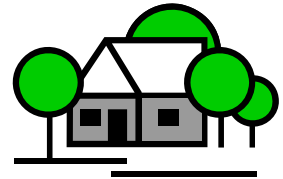
当てはまる回答番号等に○をつけ、下線の部分には、当てはまる回答をご記入ください。「その他」を選んだときには、() 内に、具体的に回答をご記入ください。

また、お答えになりたくない質問がある場合には、質問番号の前の□にとご記入下さい。

＜あなたの基本属性についてお聞きします＞

Q1. あなたの性別はどちらですか。

1. 男 2. 女



Q2. あなたの生年月日はいつですか。また、何歳ですか。

1. 大正 2. 昭和 _____年 _____月 _____日 (満 _____ 歳)

Q3. あなたは、どちらの地域にお住まいですか（ひとつだけに○）。

地域名	該当する地区	○印
1) 練馬地域	旭丘・向山・小竹町・栄町・桜台・豊玉上・豊玉北・豊玉中・豊玉南・中村・中村北・中村南・貫井・練馬・羽沢	
2) 光が丘地域	旭町・春日町・北町・田柄・高松・土支田1・2丁目、3丁目（下記以外）、4丁目・錦・早宮・氷川台・光が丘・平和台	
3) 石神井地域	上石神井・上石神井南町・下石神井・石神井台・石神井町・関町北・関町東・関町南・高野台・立野町・富士見台・南田中・三原台・谷原	
4) 大泉地域	大泉学園町・大泉町・西大泉・西大泉町・東大泉・土支田3丁目の一部（欄外※を参照）・南大泉	

※土支田3丁目の一部

3丁目11番11～14・16～28号、15番11～13号・14号の一部、18番16～23号、20番の一部、21～26番、27番8～31号、28番3～24号、29番1～28・30～36号、30番、33番の一部、45番2号・3号の一部、46番1～4号・10号の一部、47番1～6号・7号の一部・27号

□Q4. 現在、同じ建物や敷地内で一緒に住んでいる家族はいますか。

1)から8)の**あてはまる方すべてに○をつけて下さい。**

ひとり暮らしの方は、「9)一緒に住んでいる人はいない」に○をつけて下さい。

一緒に住んでいる人	○印
1) 配偶者(夫または妻)	
2) 子供	
3) 子供の嫁または婿	
4) 孫	
5) ひ孫	
6) 親(または義理の親)	
7) 兄弟・姉妹	
8) その他	
9) 一緒に住んでいる人はいない(ひとり暮らし)	

□Q5. 小学校に入学してから最後に学校を卒業するまで、**合計で何年間、学校に通いましたか**(**洋裁学校や青年学校などは含めないで下さい**)。

年

次のかっこの中の年数を目安にして下さい。

尋常小学校・新制小学校卒業 (6年)	高等小学校卒業 (8年)
新制中学校卒業 (9年)	旧制中学校卒業 (11年)
新制高等学校卒業 (12年)	四年制大学卒業 (16年)

<あなたの現在の生活習慣についてお聞きします>

□Q6. 魚を食べていますか。

- | | | |
|--------------|-------------|-------------|
| 1. ほとんど毎日食べる | 2. 週3～4回食べる | 3. 週1～2回食べる |
| 4. 月1～2回食べる | 5. ほとんど食べない | |

Q7. 野菜を食べていますか。

- 1. ほとんど毎日食べる
- 2. 週3～4回食べる
- 3. 週1～2回食べる
- 4. 月1～2回食べる
- 5. ほとんど食べない

Q8. 夜中に何回くらい目が覚めますか。

_____回くらい（覚めない場合は^{ゼロ}0と記入）

＜現在の身体状況や健康についてお聞きします＞

Q9. あなたの歩く能力は、どの段階にあたりますか（ひとつだけに○）。

- 1. 階段を駆け上がることができる（走って登ることができる）
- 2. 走ることができる
- 3. 早足で歩くことができる
- 4. 普通の速さで歩ける
- 5. ゆっくりなら歩ける（杖や歩行器などを使ってもよい）
- 6. 歩けない

Q10. 現在、治療を受けている病気がありますか（当てはまるものすべてに○）。

- 1. 治療中の病気はない
- 2. 高血圧
- 3. 高コレステロール（高脂血症）
- 4. 糖尿病
- 5. 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など）
- 6. 認知症
- 7. 心臓病（心筋梗塞、狭心症、不整脈など）
- 8. 肝臓病
- 9. 筋骨系の病気やけが（関節炎、リウマチ、骨粗しょう症、骨折など）
- 10. 腰痛症
- 11. 目の病気（緑内障・白内障など）
- 12. うつ病
- 13. 前立腺肥大症
- 14. 胃の病気
- 15. その他（病名 ; _____)

□Q11. 一年前に比べて、物覚え(記憶力)に変化はありましたか。

1. よくなった 2. 変わらない 3. 少し悪くなった 4. かなり悪くなった

□Q12. 一年前に比べて、集中力に変化はありましたか。

1. よくなった 2. 変わらない 3. 少し悪くなった 4. かなり悪くなった

□Q13. 一年前に比べて、仕事や家事の段取りはよくなりましたか、悪くなりましたか。

1. よくなった 2. 変わらない 3. 少し悪くなった 4. かなり悪くなった

□Q14. 次のような行動ができますか。日頃していない場合でも、**もしやるとしたら**できるかどうかをお答えください(できることのすべてに○)。

1. 自分で電話番号を調べて、電話をかける
2. リーダーとして、何かの行事の企画や運営を行う
3. 何かの会の世話係や会計係を務める
4. ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して出かける
5. 見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行する
6. 薬を決まった分量を決まった時間に飲む
7. 貯金の出し入れや家賃や公共料金の支払い、家計のやりくりなど、家計を管理する
8. 日用品の買い物をする
9. 請求書の支払いをする
10. 銀行預金・郵便貯金の出し入れをする
11. 年金や税金の申告書をひとりで作成する
12. 食事の用意をする
13. 掃除をする
14. 洗濯物・食器などの整理をする
15. 手紙や文章を書く

＜運動や趣味などの活動についてお聞きします＞

□Q15. 次の運動の中にあなたが週に1回以上しているものがありますか（当てはまるものすべてに○）。

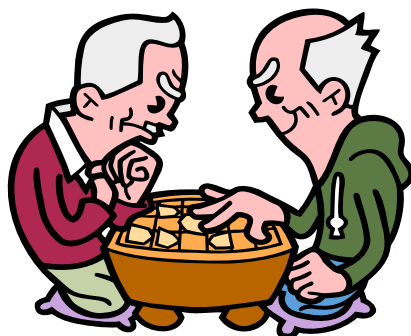
- | | |
|--------------------------|----------------|
| 1. 週1回以上している運動はない | 2. ウォーキング・早歩き |
| 3. ジョギング・マラソン | 4. 体操・太極拳・ヨガ |
| 5. ダンス・踊り | 6. 水泳・水中ウォーキング |
| 7. 自転車 | 8. 卓球 |
| 9. 筋力トレーニング | 10. ゲートボール |
| 11. グラウンドゴルフ・ターゲットバードゴルフ | 12. その他 |

□Q16. 年に何回くらい旅行（日帰り、国内、海外旅行）をしていますか。

年_____回くらい（旅行しない場合は^{ゼロ}0と記入）

□Q17. 次の趣味活動の中にあなたが週に1回以上しているものがありますか（当てはまるものすべてに○）。

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. 週1回以上している趣味はない | 2. 楽器演奏 |
| 3. カラオケ・コーラス・民謡 | 4. 絵画 |
| 5. 書道 | 6. 編み物・手芸・裁縫 |
| 7. 俳句・短歌・川柳 | 8. 趣味での料理・お菓子作り |
| 9. 園芸・庭いじり・盆栽 | 10. 囲碁・将棋 |
| 11. 麻雀・トランプ・オセロ・花札 | 12. 読書・学習・調べ物 |
| 13. パソコン・インターネット | 14. その他 |



□Q18. 次の活動の中にあなたが週に1回以上しているものがありますか（当てはまるものすべてに○）。

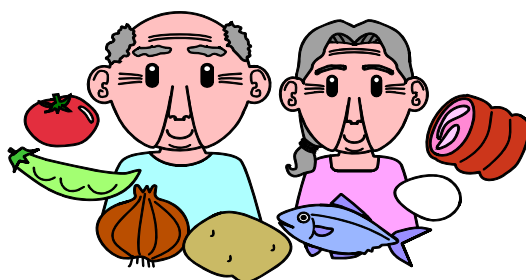
1. 週1回以上している活動はない
2. 新聞を読む
3. 仕事や趣味に関する本や雑誌を読む
4. 仕事や趣味のことで人と話す
5. 書類を書いたり、趣味で記録をとったり、手紙、日記などの文章を書く
6. トランプ、オセロ、囲碁、将棋、花札、パズル、麻雀などのゲームや遊びをする
7. 語学、通信教育などの学習活動をしたり、おけいこごとで新しいことを覚える
8. 家計簿をつけたり、支払いのチェック、会計をする
9. パソコン、ワープロを使う



最近の研究により、有酸素運動や知的な活動で脳を鍛えることによって、認知症が予防できる可能性があることがわかってきました。
 今後、練馬区では**認知症予防プログラム**を実施したいと考えています。

□Q19. 次のような**認知症予防プログラム**があったら、あなたは参加してみたいですか（参加したいものにすべて○）。

活動内容	○印
1) ウォーキングプログラム 脳の血流をよくするウォーキングに取り組みます。	
2) 料理プログラム 今までに作ったことのない新しいメニューを考えて料理を作ります。	
3) 旅行プログラム 今までに行ったことのない場所について事前に調べ、旅行の計画を立てて実行します。	
4) パソコンプログラム パソコンを使って情報誌やミニコミ誌を作成します。	



練馬区では、皆様が認知症になりにくい生活をしていただけるように、今回の皆様の調査結果（**個人報告書**）を郵送でご報告することや、認知症予防や健康づくりに関する情報をお届けすることを考えております。

□Q20. あなたは、調査結果の報告（**個人報告書**）を希望されますか。

- 1. 希望する
- 2. 希望しない

練馬 花子 様

<同封の「見本」をご参照下さい。>

練馬区認知症予防対策 高齢者生活実態調査個人報告書(見本)

健康で認知症(痴ほう)にならないためには、「日常生活能力」と「歩行能力」を落とさないことが重要です。今回の調査の結果から、「日常生活能力」は、魚や野菜をより多く食べること、運動すること、よい睡眠をとること、趣味を楽しむこと、頭をよく使うこと、やせすぎず、過度に太りすぎずの生活と関連していることが明らかになりました。この結果を生活習慣の見直しに役立てていただければと思います。

日常生活能力 15点 ★★★★★ 高い

日常生活能力とは、電話をかける、会の世話係をする、買い物や食事の準備をする、請求書の支払いをする、といった日常生活に必要な能力です。このような能力が高い人は、健康で認知症(痴ほう)になりにくいと考えられています。得点は15点満点で表されます。

あなたの日常生活能力は、同じ年代の人の平均と比較して高いという判定ができました。日常生活能力を維持して自立した生活を長く続けるためには、足腰をきたえ、趣味を楽しむ、頭を使う生活がよいということがわかっています。

歩行能力 ★★★★★ 階段かけ上られる

あなたの歩行能力はとても優れています。普段からよく歩いたり早歩きをする習慣を身につけると、さらに足腰の筋力がきたえられます。また、週2~3日、下図のようなももあげ運動をすると、歩く筋力がきたえられます。

魚を食べる ★★★★★ ほとんど毎日

あなたはよく魚を食べています。このまま適度な食習慣が維持できればよいでしょう。特にマグロやサンマ、サバなどのDHAやEPAを多く含む魚は、認知症(痴ほう)予防によいとされています。



調査結果の「個人報告書」を希望される方は、次のページにお名前、ご住所などを記入して下さい。

調査票は、返信用封筒に入れて、ご返送ください。

ご協力ありがとうございました。

郵便番号 住 所	〒 1 - 練馬区
お 名 前	様



練馬区認知症予防対策

高齢者生活実態調査個人報告書

健康で認知症にならないためには、「日常生活能力」と「歩行能力」を落とさないことが重要です。今回の調査の結果から、「日常生活能力」は、魚や野菜をより多く食べること、運動すること、よい睡眠をとること、趣味を楽しむこと、頭をよく使うこと、やせすぎず、太りすぎずの生活と関連していることが明らかになりました。この結果を生活習慣の見直しに役立てていただければと思います。

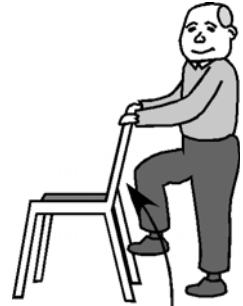
日常生活能力 10点 ★★☆☆ やや低い

日常生活能力とは、電話をかける、会の世話係をする、買い物や食事の準備をする、請求書の支払いをする、といったような、日常生活に必要な能力です。このような能力が高い人は、健康で認知症になりにくいと考えられています。得点は、15点満点で表されます。

あなたの日常生活能力は、同じ年代の人の平均と比較してやや低いという判定ができました。日常生活能力を維持して自立した生活を長く続けるためには、足腰をきたえ、趣味を楽しみ、頭を使う生活がよいということがわかっています。

歩行能力 ★★★★★☆ 走ることができる

あなたの歩行能力はとても優れています。普段からよく歩いたり早歩きをする習慣を身につけると、さらに足腰の筋力がきたえられます。また、週2～3日、右図のようなももあげ運動をすると、歩く筋力がきたえられます。


魚を食べる ★★☆☆☆ 週1～2回

あなたは適度に魚を食べています。このまま適度な食習慣が維持できればよいでしょう。特にマグロやサンマ、サバなどのDHAやEPAを多く含む魚は、認知症(痴ほう)予防によいとされています。

【裏面へ続く】

野菜を食べる

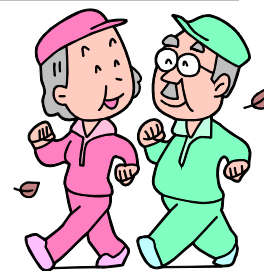
★★★★☆ 週3~4回

あなたは適度に野菜を食べています。特に緑黄色野菜には認知症(痴ほう)や生活習慣病の予防によいとされるビタミンやβカロチンが多く含まれています。今の食習慣が維持できればよいでしょう。

運動する

★★★★☆ まあまあしている

あなたは適度な運動をしています。今のように適度な運動習慣があれば、認知症(痴ほう)や生活習慣病の予防に役立ちます。



夜中に目が覚めない

★★★★☆ 1回くらい

あなたの睡眠の質は良いほうです。日中起きている時に活発に活動すると、夜はぐっすり眠れます。また、睡眠の質が良いと記憶力や注意力も良くなります。今後も今の睡眠の質を維持されるとよいでしょう。

趣味を楽しむ

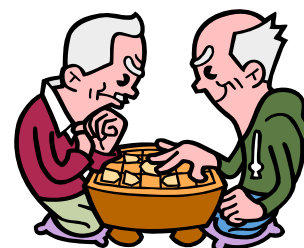
★★★★☆ まあまあしている

あなたは適度に趣味活動を楽しんでいるようです。趣味をもつと自然に体や脳の機能がきたえられ、健康な生活が維持できます。今後も積極的に趣味活動が続けられるとよいでしょう。

頭を使う

★★★★☆ まあまあしている

あなたは適度に知的活動をしているようです。本を読んだり、字を書いたり、囲碁将棋をするなどの頭を使う活動は、認知症(痴ほう)の予防に効果的です。今後も楽しみながら頭を使う活動ができればよいでしょう。



調査にご協力いただき、ありがとうございました。