

練馬区認知症予防対策

高齢者生活実態調査

Q0. この調査に回答していただけますか。

1. 回答できる 2. 回答できない

~~~~~

**「1. 回答できる」を選択された方は、**以下の質問にお答え下さい。

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. 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) |    |

□Q4. 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

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) |

□Q5. あなたの身長(cm)と体重(kg)を教えてください。

|                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| 身長 _____ cm (センチメートル) | 体重 _____ kg (キログラム) |
|-----------------------|---------------------|

---

---

〈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<sup>ゼロ</sup>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. あなたの聴力はどのくらいですか。補聴器をつけてもかまいません。

1. 普通に聞こえる  
2. 少し大きな声なら聞こえる  
3. 大声でないと聞こえない  
4. ほとんど聞こえない

□Q10. あなたの視力はどのくらいですか。めがねやコンタクト、拡大鏡を使用してもかまいません。

1. 新聞の細かい字が読める  
2. 新聞の見出しの字が読める  
3. 人の顔の輪郭がわかる  
4. まったく見えない



□Q11. あなたの歩行能力は、次の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

□Q12. これまでに病院で脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など)だといわれたことがありますか。

1. はい
2. いいえ
3. わからない

□Q13. これまでに**2週間以上続けて憂うつな**(ふさいだ、落ち込んだ)気持ちになったり、悲しい気持ちになったりしたことがありますか。

1. 現在ある
2. 過去にあったが現在は無い
3. 一度もない
4. わからない

□Q14. 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 ; )

□Q15. 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

□Q16. 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

□Q17. 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

□Q18. 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＞

□Q19. 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・ターゲッパードゴルフ | 12. その他        |

□Q20. 現在はしていないが、今後、新たに始めたいと思う運動がありますか（当てはまるものすべてに○）。

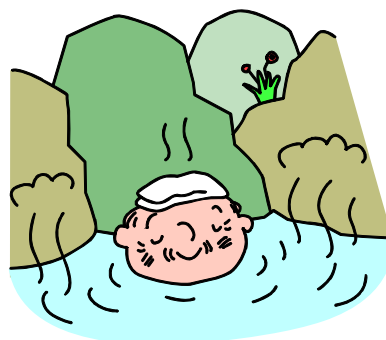
- |                         |                |
|-------------------------|----------------|
| 1. 新たに始めたい運動はない         | 2. ウォーキング・早歩き  |
| 3. ジョギング・マラソン           | 4. 体操・太極拳・ヨガ   |
| 5. ダンス・踊り               | 6. 水泳・水中ウォーキング |
| 7. 自転車                  | 8. 卓球          |
| 9. 筋力トレーニング             | 10. ゲートボール     |
| 11. グラウンドゴルフ・ターゲッパードゴルフ | 12. その他        |

□Q21. 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<sup>ゼロ</sup>0と記入）

□Q22. あなたは、今後、旅行（日帰り旅行、国内旅行、海外旅行）をしたいと思いませんか。

- |       |         |
|-------|---------|
| 1. 思う | 2. 思わない |
|-------|---------|

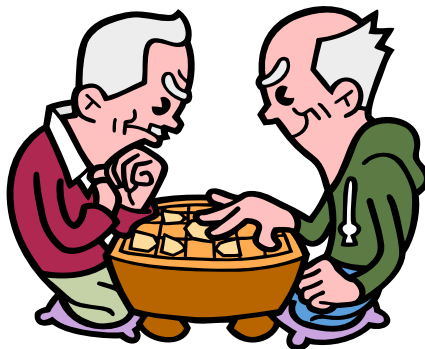


□Q23. 次の趣味活動の中にあなたが週に1回以上しているものがありますか  
(当てはまるものすべてに○)。

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1. 週1回以上している趣味活動はない |                   |
| 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. 趣味としての料理・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             |                   |

□Q24. 現在はしていないが、今後、新たに始めたいと思う趣味活動がありますか  
(当てはまるものすべてに○)。

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 1. 新たに始めたい趣味活動はない |                   |
| 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. 趣味としての料理・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           |                   |



□Q25. 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

---

---

＜外出や周囲との交流についてお聞きします＞

---

---

□Q26. 友人や近所の方とどのくらいの割合でおつきあいしていますか。  
（あいさつ程度の言葉しか交わさない場合は、含めないで下さい。）

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日    | 2. 週に3~4回くらい |
| 3. 週に1~2回くらい | 4. 月に1~2回くらい |
| 5. ほとんどしない   |              |

□Q27. ご近所の人以外に、親しく行き来する友だちがいますか。

- |              |        |
|--------------|--------|
| 1. <u>いる</u> | 2. いない |
|--------------|--------|



Q27-1. 何人くらいいますか。⇒ 約 \_\_\_\_\_ 人



□Q28. 普段、買い物や用事で外出することがどのくらいありますか。  
(通院やデイケアのための外出は含めないで下さい。)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| 1. ほとんど毎日外出する | 2. 週に3~4回くらい |
| 3. 週に1~2回くらい  | 4. 月に1~2回くらい |
| 5. ほとんど外出しない  |              |

Q29. あなたのお知り合いの方で、次に挙げる関係の方はいますか。

□Q29-1. 健康に関する講演会・活動があったときに、**あなたに参加をすすめて、参加を誘ってくれる人**はいますか(当てはまるものすべてに○)。

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| 1. すすめてくれる人はいない         | 2. 同居の家族 |
| 3. 別居の子(またはその配偶者)       | 4. 別居の親族 |
| 5. ご近所づきあいの人            |          |
| 6. 自治会・町会・老人クラブなどの関係者   |          |
| 7. 趣味・運動などの余暇活動の仲間      |          |
| 8. 友だちづきあいの人            | 9. 民生委員  |
| 10. 行政やケアマネジャーなど保健福祉関係者 |          |
| 11. その他                 |          |

□Q29-2. 健康に関する講演会・活動があったときに、**あなたから参加をすすめて、参加を誘う人**はいますか(当てはまるものすべてに○)。

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| 1. すすめてあげる人はいない         | 2. 同居の家族 |
| 3. 別居の子(またはその配偶者)       | 4. 別居の親族 |
| 5. ご近所づきあいの人            |          |
| 6. 自治会・町会・老人クラブなどの関係者   |          |
| 7. 趣味・運動などの余暇活動の仲間      |          |
| 8. 友だちづきあいの人            | 9. 民生委員  |
| 10. 行政やケアマネジャーなど保健福祉関係者 |          |
| 11. その他                 |          |



□Q31. あなたは、区の健康づくりに関する講演会・活動の情報を、主にどこから手に入れていますか（当てはまるものすべてに○）。

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 1. 特にない            |                       |
| 2. ねりま区報           | 3. 区のホームページ           |
| 4. 区民情報ひろば         |                       |
| 5. 区の総合福祉事務所や保健相談所 |                       |
| 6. 在宅介護支援センター      | 7. 民生委員               |
| 8. 町会・自治会の掲示板      | 9. 町会・自治会の回覧板         |
| 10. 老人クラブの会報       | 11. 医療機関等の掲示          |
| 12. 地域情報紙（ぱど・かっせ等） | 13. J:COM 東京（ケーブルテレビ） |
| 14. 口コミ（家族・知人等の話）  | 15. その他               |

---

＜認知症についてお聞きします＞

---

□Q32. 認知症についてのお考えや経験をお聞きします。以下の質問について、どのように考えますか（当てはまる回答の番号に○）。

|                                     |       |        |          |
|-------------------------------------|-------|--------|----------|
| 1) ふだんから頭を使うことで、認知症を予防できると思いますか     | 1. はい | 2. いいえ | 3. わからない |
| 2) 普段から運動することで、認知症を予防できると思いますか      | 1. はい | 2. いいえ | 3. わからない |
| 3) 認知症は早く見つけて早く治療することが必要な病気だと思いますか。 | 1. はい | 2. いいえ | 3. わからない |

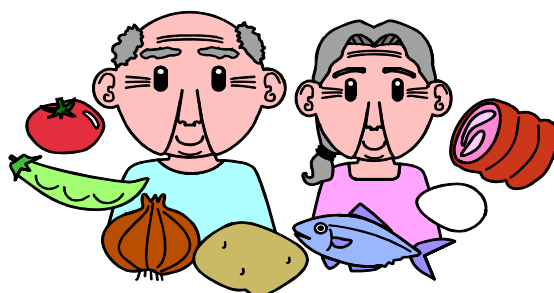
□Q33. 区の総合福祉事務所や保健相談所で、認知症の相談ができることを知っていますか。

- |          |         |
|----------|---------|
| 1. 知っている | 2. 知らない |
|----------|---------|

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。

□Q34. 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（参加したいものすべてに○）。

| 活動内容                                                         | ○印 |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 1) <u>ウォーキングプログラム</u><br>脳の血流をよくするウォーキングに取り組みます。             |    |
| 2) <u>料理プログラム</u><br>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) <u>旅行プログラム</u><br>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) <u>パソコンプログラム</u><br>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**）や、認知症予防、健康づくりなどに関する情報をお届けすることを考えております。

- Q35. あなたは、**個人報告書**を希望されますか。  
（個人報告書は、同封の見本をご参照下さい。）

1. 希望する

2. 希望しない



- Q35-1. 調査員が、**個人報告書**をお届けしてもよいですか（調査員がお届けしない場合は、郵送でお送りします）。

1. はい

2. いいえ

- Q36. あなたは、**認知症予防や健康づくりに関する情報**や、**講座のご案内**等を希望されますか。

1. 希望する

2. 希望しない

練馬区では、認知症予防や健康づくりに関する情報を皆様にお届けする役割を担う人として、**認知症予防推進員**の制度を検討しております。

- Q37. 今後、**認知症予防推進員**が、認知症予防や健康づくりに関する情報や講座のご案内等をお届けしてもいいですか。

1. はい

2. いいえ

個人報告書を希望される方には、最後のページに**住所・お名前の記入**をお願いしています。

調査結果の「個人報告書」または健康づくりに関するご案内を希望される方は、下記にお名前、ご住所などを記入して下さい。

|             |                                                                                                                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 氏名（漢字）      |                                                                                                                                                               |
| 氏名（フリガナ）    |                                                                                                                                                               |
| 郵便番号<br>住 所 | 〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/><br>練馬区 |
| 電話番号        | 03 - -                                                                                                                                                        |

調査はこれで終わりです。  
ご協力ありがとうございました。



|  |     |     |      |  |  |  |  |  |
|--|-----|-----|------|--|--|--|--|--|
|  | 受付日 | 月 日 | 受付番号 |  |  |  |  |  |
|--|-----|-----|------|--|--|--|--|--|

|           |  |            |  |            |  |
|-----------|--|------------|--|------------|--|
| 調査員<br>ID |  | 調査員<br>氏 名 |  | 電 話<br>番 号 |  |
|-----------|--|------------|--|------------|--|

176-8501

練馬区豊玉北6番12号

練馬 花子 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 12点 ★★★☆☆ やや高い**

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 ★★★★★☆☆ 早足で歩ける**

あなたの歩行能力はすぐれています。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3～4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

★★★★★ ほとんど毎日

あなたはよく野菜を食べています。野菜や果物には認知症(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

★★★★★ よくしている

あなたは非常によく運動をしています。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

☆☆☆☆☆ 3回以上

あなたの睡眠の質はかなり悪いです。日中はできるだけ運動や仕事などで体を動かすようにすると、夜ぐっすり眠れるようになります。また、睡眠の質が良いと記憶力や注意力も良くなります。

## 趣味を楽しむ

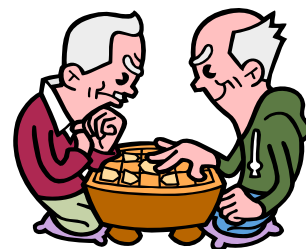
★★★★★ よくしている

あなたは積極的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。



## 太りすぎない

○ 標準体重

あなたは標準体重です。今の体重を維持するとよいでしょう。

調査にご協力いただき、ありがとうございました。



**練馬区認知症予防対策  
高齢者生活実態調査報告書**

平成 18 年（2006 年）3 月発行

編集・発行 練馬区健康福祉事業本部  
保健福祉部介護予防担当課  
〒176 - 8501 東京都練馬区豊玉北 6 - 12 - 1  
電話：03 - 3993 - 1111（代表）

集計・分析 東京都老人総合研究所  
自立促進と介護予防研究チーム認知症介入研究グループ  
〒173 - 0015 東京都板橋区栄町 35 - 2  
電話：03 - 3964 - 3241