

令和 5 年 2 月 6 日  
文教・福祉常任委員会資料  
健康長寿部長寿生きがい課  
介護保険課

## 「宇治市これからの高齢者の暮らしに関する調査」について

「宇治市高齢者保健福祉計画・第 9 期介護保険事業計画」（令和 6 年度～令和 8 年度の 3 か年計画）の策定に必要な基礎資料として、地域の抱える課題の特定や高齢者等の日常の生活状況等を把握するため、下記のとおりアンケート調査を実施いたしますのでご報告申し上げます。

### 1 調査の概要

約 9,400 人を調査対象とし、下表の調査種別ごとに調査票を送付します。

調査票は国が示した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の項目と、市独自の設問項目を取り入れた内容としております。

調査種別	対象
① 第 1 号被保険者	令和 4 年 12 月末時点で要介護・要支援認定を受けている人及び介護予防・生活支援サービス事業対象者を除いた 65 歳以上の人から 4,800 人を無作為抽出
② 第 2 号被保険者	令和 4 年 12 月末時点で要介護・要支援認定を受けていない 40 歳以上 64 歳以下から 800 人を無作為抽出
③ 要介護認定者	令和 4 年 12 月末時点で要介護認定を受けている人から 800 人を無作為抽出
④ 要支援認定者・ 介護予防・生活支援サ ービス事業対象者	令和 4 年 12 月末時点で要支援認定を受けている人及び介護予防・生活支援サービス事業対象者の全対象者 約 3,000 人

2 調査時期 令和 5 年 3 月 8 日（水）～3 月 28 日（火）

3 調査方法 郵送による発送・回収（無記名での回答）

## 宇治市これからの高齢者の暮らしに関する調査 ご協力をお願い 【65歳以上の市民の皆様へ】

日頃は、宇治市政にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

宇治市では、令和5年度に「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の見直しを行い、高齢者保健福祉施策および介護保険制度の一層の充実を図るため、「宇治市これからの高齢者の暮らしに関する調査」を行うことといたしました。

本調査は、令和4年12月末時点において、宇治市にお住まいの65歳以上の方のうち要介護・要支援認定等を受けておられない方を対象に、生活のご様子や保健福祉施策のあり方をお伺いするものです。調査結果は「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を見直す基礎資料となりますので、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、ご本人に回答いただくことが難しい場合は、ご家族の皆様のご協力により回答くださいますよう、よろしくお願いいたします。

令和5年3月

宇治市長 松村 淳子

調査票は、令和5年3月28日（火）までに同封の返信用封筒（切手不要）に入れてご返送ください。

なお、宇治市では、高齢者の方々が住みなれた地域で安心して暮らしていけるよう日常生活圏域を設定しており、日常生活圏域ごとに集計を行うため、右上に番号を記載しています。番号は、日常生活圏域を特定するものであり、個人を特定するものではありません。

回答いただいた内容は、調査の目的以外には使用いたしません。

お問い合わせ……宇治市役所 健康長寿部 長寿生きがい課・介護保険課  
電話番号 0774-22-3141（代）（内線2347・2343）  
FAX番号 0774-21-0406

## 調査票の記入のしかた

- \*この調査は、宛名のご本人ができるかぎり回答してください。ご本人が記入できない場合は、ご家族等が本人の意見を聞き取るなどして、代筆をお願いいたします。
- \*この調査は、宛名のご本人の現在の状況について、あてはまるものの番号に○をつける、あるいは記述により回答してください。立ち入ったことをお伺いすることもあるかもしれませんが、差し支えのない範囲で回答してください。
- \*回答は無記名でお願いいたします。
- \*宛名のご本人が何らかの事情により不在で調査に回答できない場合は、お手数ですが1ページ目の《回答できない理由》の欄のあてはまるものに○をつけていただき、以降の設問には回答せず、そのまま返信用封筒に入れてご返送ください。





問3 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 [→問3-1へ]
- 3 現在、何らかの介護を受けている [→問3-1と問3-2へ]  
(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3で2、3を回答した方におたずねします。

問3-1 介護・介助が必要になった主な原因は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) | 2 心臓病             |
| 3 がん(悪性新生物)     | 4 呼吸器の病気(肺気腫・肺炎等) |
| 5 関節の病気(リウマチ等)  | 6 認知症(アルツハイマー病等)  |
| 7 パーキンソン病       | 8 糖尿病             |
| 9 腎疾患(透析)       | 10 視覚・聴覚障害        |
| 11 骨折・転倒        | 12 脊椎損傷           |
| 13 高齢による衰弱      | 14 その他( )         |
| 15 不明           |                   |

問3で「3 現在、何らかの介護を受けている」を回答した方のみにおたずねします。

問3-2 主にどなたの介護、介助を受けていますか。(○はいくつでも)

- |               |          |         |
|---------------|----------|---------|
| 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( ) |         |

問4 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 |            |



**②心身の状況についておたずねします。**

問5 からだを動かすことについての状況を教えてください。(○は1つずつ)

	できるし、 している	できるけど していない	できない
【記入例】15分位続けて歩いていますか	①	2	3
①階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1	2	3
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	2	3
③15分位続けて歩いていますか	1	2	3

問6 外出について教えてください。

① 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

② 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

③ 外出を控えていますか。(○は1つ)

1 はい [→③-1へ]	2 いいえ
--------------	-------

▶ 問6③で「1 はい」を回答した方におたずねします。

③-1 外出を控えている理由は、次のどれですか。(○はいくつでも)

1 病気	2 障害(脳卒中の後遺症など)
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( )

④外出する際の移動手段は何ですか。(○はいくつでも)

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7 転倒について教えてください。(○は1つずつ)

①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 |
|---------|--------|------|

②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   |

問8 身長と体重について教えてください。

①現在の身長と体重を記入してください。(数字を右づめで記入してください。)

(記入例)

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg

②6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9 お口の状態について教えてください。(○は1つずつ)

①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 |
|------|-------|

②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 |
|------|-------|

③口の渴きが気になりますか。

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

④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 |
|------|-------|

⑤歯の数と入れ歯の利用状況を教えてください。

(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 [→問10へ] |
| 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10へ] |

▶問9⑤で1、3を回答した方におたずねします。

⑤-1 毎日入れ歯の手入れをしていますか。

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

問10 物忘れの状況について教えてください。(○は1つずつ)

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

**③日常生活の状況についておたずねします。**

問11 生活の状況について教えてください。(○は1つずつ)

	できるし、 している	できるけど していない	できない
【記入例】自分で食事の用意をしていますか	1	②	3
①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	2	3
②自分で食品・日用品の買物をしていますか	1	2	3
③自分で食事の用意をしていますか	1	2	3
④自分で請求書の支払いをしていますか	1	2	3
⑤自分で預貯金の出し入れをしていますか	1	2	3

問12 食品・日用品の買物はどのようにしていますか。(○はいくつでも)

1 徒歩や自転車でやっている

2 自動車(バイク含む)で行っている

3 公共交通機関を利用している

4 タクシーを利用している

5 インターネットショッピングをしている

6 家族に任せている

7 知人に任せている

8 宅配を利用している

9 支援サービス等を利用している

10 その他( )

問13 どなたかと食事をと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

問14 ふだん、次のことを行っていますか（できますか）。（○は1つずつ）

	はい	いいえ
【記入例】友人の家を訪ねていますか	①	2
①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	2
②本や雑誌を読んでいますか	1	2
③健康についての記事や番組に関心がありますか	1	2
④友人の家を訪ねていますか	1	2
⑤家族や友人の相談にのっていますか	1	2
⑥隣近所に住む人と出会ったら挨拶を交わしますか	1	2
⑦スマートフォンを操作できますか	1	2
⑧インターネットを使って調べものをしていますか	1	2

問15 趣味はありますか。（○は1つ）

1 趣味あり……………▶（具体的に )
2 思いつかない

問16 生きがいがありますか。（○は1つ）

1 生きがいあり……………▶（具体的に )
2 思いつかない

問17 あなたが心配に思うことや悩んでいることはありますか。（○はいくつでも）

1 自分の健康のこと	2 家族の健康のこと
3 病気等の看病をしてくれる人がいないこと	4 孤独（一人暮らし）になること
5 経済的なこと	6 住むところに関すること
7 趣味や生きがいがないこと	8 人間関係のこと
9 地震や風水害など災害時の対応	10 その他（ )
11 心配事や悩みはない	

問18 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。(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問19 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。  
(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問20 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。  
(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問21 反対に、看病や世話をしてあげる人はいますか。(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問22 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。  
(○はいくつでも)

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 1 自治会・町内会・老人クラブ(喜老会) | 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・市役所     | 6 その他( )       |
| 7 そのような人はいない         |                |

問23 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(○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  |           |

#### ④社会参加についておたずねします。

問24 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。(○は1つずつ)

	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
【記入例】町内会・自治会	1	②	3	4	5	6
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サロン、茶話会、体操等 の集いの場（介護予防の ための通いの場）	1	2	3	4	5	6
⑥老人クラブ（喜老会）	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

問24で①～⑧全てに「6 参加していない」を回答した方におたずねします。←

問24-1 参加していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 1 興味・関心がない            | 2 病気やけがなどの理由による |
| 3 家事や介護などの家庭の事情       | 4 高齢だから         |
| 5 自由になる時間を増やしたいから     | 6 近所がない         |
| 7 参加の方法がわからない         | 8 人づきあいが苦手      |
| 9 参加したいが、何をしたいのかわからない |                 |
| 10 その他 ( )            |                 |



問 25 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 [→問25-1へ]
- 4 既に参加している

▶ 問25で「3 参加したくない」を回答した方におたずねします。

問25-1 参加したくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 興味・関心がない      | 2 病気やけがなどの理由による |
| 3 家事や介護などの家庭の事情 | 4 高齢だから         |
| 5 忙しい           | 6 必要性を感じていない    |
| 7 一人で外出できない     | 8 人づきあいが苦手      |
| 9 その他 ( )       |                 |

問 26 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 [→問26-1へ]
- 4 既に参加している

▶ 問26で「3 参加したくない」を回答した方におたずねします。

問26-1 参加したくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 興味・関心がない      | 2 病気やけがなどの理由による |
| 3 家事や介護などの家庭の事情 | 4 高齢だから         |
| 5 忙しい           | 6 必要性を感じていない    |
| 7 向いていない        | 8 人づきあいが苦手      |
| 9 その他 ( )       |                 |

問27 介護の分野で働きたい、またはボランティアをしたいと思いませんか。(○は1つ)

- 1 すでに介護の分野で仕事やボランティアをしている
- 2 今後、介護の分野で仕事をしたい
- 3 今後、介護の分野でボランティアをしたい
- 4 介護の分野の仕事やボランティアに関心がない [→問27-1へ]

▶ 問27で「4 介護の分野の仕事やボランティアに関心がない」を回答した方におたずねします。

問27-1 どのようなイメージをお持ちですか。(○はいくつでも)

- 1 給与が低いと思う
- 2 体力的にきつい仕事が多いと思う
- 3 精神的にきつい仕事が多いと思う
- 4 他人の人生に関わるのが大変そう
- 5 その他 ( )

**⑤健康についておたずねします。**

問28 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○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29 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(○はいくつでも)

- 1 認知症(アルツハイマー病等)
- 2 高血圧
- 3 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)
- 4 心臓病
- 5 糖尿病
- 6 高脂血症(脂質異常)
- 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
- 10 筋骨格の病気(骨粗しょう症、関節症等)
- 11 外傷(転倒・骨折等)
- 12 がん(悪性新生物)
- 13 血液・免疫の病気
- 14 うつ病
- 15 パーキンソン病
- 16 目の病気
- 17 耳の病気
- 18 その他 ( )
- 19 ない

問30 運動について教えてください。(○は1つずつ)

①ウォーキング等の運動を週に一回以上していますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

②以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問31 ふだん、健康のために次のことを心がけていますか。(○は1つずつ)

	はい	いいえ
【記入例】栄養バランスのとれた食事をする	①	2
① 1日3食食べる	1	2
② 休養や睡眠を十分にとる	1	2
③ 栄養バランスのとれた食事をする	1	2
④ 減塩	1	2
⑤ 教養や学習活動などの楽しみをもつ	1	2
⑥ 物事を前向きに考える	1	2
⑦ 身の回りのことはなるべく自分で行う	1	2
⑧ 記憶力や思考力が衰えないよう意識して頭や手を使う	1	2

問32 あなたは、健康を維持するために健診（血液検査等）や各種がん検診等を受診していますか。(○は1つ)

1 受診している
2 受診していない [→問32-1へ]

▶ 問32で「2 受診していない」を回答した方におたずねします。

問32-1 健（検）診を受けない主な理由は何ですか。(○は1つ)

1 受診したいと思っているが、機会がないから
2 結果が不安なので受診したくないから
3 忙しくて時間がとれないから
4 健（検）診場所が遠いから
5 費用がかかるから
6 毎年受ける必要はないと思っているから
7 心配なときはいつでも病院などで診てもらえるから
8 かかりつけ医に定期的に診てもらっているから
9 めんどうだから
10 知らなかったから
11 その他 ( )

問33 あなたには、かかりつけ医（医科、歯科）がいますか。（○は1つ）

1 いる [→問33-1へ]

2 いない

→ 問33で「1 いる」を回答した方におたずねします。

問33-1 かかりつけ医の診療科を教えてください。（○はいくつでも）

1 内科

2 整形外科

3 眼科

4 歯科

5 耳鼻咽喉科

6 皮膚科

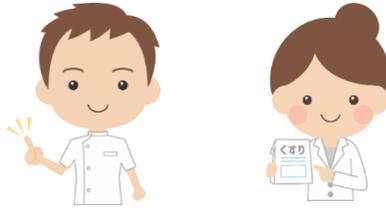
7 神経内科・心療内科

8 その他（ ）

問34 あなたには、かかりつけ薬剤師（薬局）がいますか（ありますか）。（○は1つ）

1 いる（ある）

2 いない（ない）



問35 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、該当する点数に○印をご記入ください）。（○は1つ）

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36 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37 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38 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



**⑦介護保険や今後の暮らし方についておたずねします。**

問44 あなたは、介護保険制度についてどの程度知っていますか。  
(○は1つずつ)

	知っている	ある程度 知っている	あまり 知らない	知らない
【記入例】 保険料の仕組み	1	②	3	4
① 介護保険サービスを利用するための 手続き	1	2	3	4
② 受けられる介護保険サービスの内容	1	2	3	4
③ 保険料の仕組み	1	2	3	4

問45 介護保険料は、所得に応じて段階別決められていますが、あなたの考えに最も近いものは次のどれですか。(○は1つ)

- 1 高齢者全体の保険料を引き上げて、低所得者の保険料をさらに下げるべき
- 2 高所得者の保険料を引き上げて、低所得者の保険料をさらに下げるべき
- 3 低所得者もその収入にあった負担にすべきで、保険料をさらに下げる必要はない
- 4 その他 ( )

問46 介護保険料と利用する介護保険サービスについて、あなたの考えに最も近いものは次のどれですか。(○は1つ)

- 1 保険料が多少高くても介護保険サービスが充実するほうがよい
- 2 利用できる介護保険サービスを多少抑えてでも保険料は安いほうがよい
- 3 現状のままでよい

問47 あなたがもし介護が必要になったら、どのようなところで生活したいですか。  
(○は1つ)

- 1 このまま自宅で生活したい
- 2 介護付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)で暮らしたい
- 3 介護保険施設やグループホーム等に入所したい
- 4 その他 ( )

問48 あなたは、人生の最期をどこで迎えたいですか。(○は1つ)

- 1 自宅
- 2 子や孫など家族の家
- 3 介護付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)
- 4 介護保険施設やグループホーム等
- 5 病院などの医療施設(緩和ケア病棟やホスピスを含む)
- 6 その他 ( )







宇治市これからの高齢者の暮らしに関する調査  
ご協力のお願い  
【40歳から64歳の市民の皆様へ】

日頃は、宇治市政にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

宇治市では、令和5年度に「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の見直しを行い、高齢者保健福祉施策および介護保険制度の一層の充実を図るため、「宇治市これからの高齢者の暮らしに関する調査」を行うことといたしました。

本調査は、令和4年12月末時点において、宇治市にお住まいの40歳から64歳の方のうち要介護・要支援認定を受けておられない方を対象に、生活のご様子や保健福祉施策のあり方をお伺いするものです。調査結果は「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を見直す基礎資料となりますので、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、ご本人に回答いただくことが難しい場合は、ご家族の皆様のご協力により回答くださいますよう、よろしくお願いいたします。

令和5年3月

宇治市長 松村 淳子

調査票は、令和5年3月28日（火）までに同封の返信用封筒（切手不要）に入れてご返送ください。

なお、宇治市では、高齢者の方々が住みなれた地域で安心して暮らしていただけるよう日常生活圏域を設定しており、日常生活圏域ごとに集計を行うため、右上に番号を記載しています。番号は、日常生活圏域を特定するものであり、個人を特定するものではありません。

回答いただいた内容は、調査の目的以外には使用いたしません。

お問い合わせ……宇治市役所 健康長寿部 長寿生きがい課・介護保険課  
電話番号 0774-22-3141（代）（内線2347・2343）  
FAX番号 0774-21-0406

## 調査票の記入のしかた

- \*この調査は、宛名のご本人ができるかぎり回答してください。ご本人が記入できない場合は、ご家族等が本人の意見を聞き取るなどして、代筆をお願いいたします。
- \*この調査は、宛名のご本人の現在の状況について、あてはまるものの番号に○をつける、あるいは記述により回答してください。立ち入ったことをお伺いすることもあるかもしれませんが、差し支えない範囲で回答してください。
- \*回答は無記名でお願いいたします。
- \*宛名のご本人が何らかの事情により不在で調査に回答できない場合は、お手数ですが1ページ目の《回答できない理由》の欄のあてはまるものに○をつけていただき、以降の設問には回答せず、そのまま返信用封筒に入れてご返送ください。





問3 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 [→問3-1へ]
- 3 現在、何らかの介護を受けている [→問3-1と問3-2へ]  
(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3で2、3を回答した方におたずねします。

問3-1 介護・介助が必要になった主な原因は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)
- 2 心臓病
- 3 がん(悪性新生物)
- 4 呼吸器の病気(肺気腫・肺炎等)
- 5 関節の病気(リウマチ等)
- 6 認知症(アルツハイマー病等)
- 7 パーキンソン病
- 8 糖尿病
- 9 腎疾患(透析)
- 10 視覚・聴覚障害
- 11 骨折・転倒
- 12 脊椎損傷
- 13 高齢による衰弱
- 14 その他( )
- 15 不明

問3で「3 現在、何らかの介護を受けている」を回答した方のみにおたずねします。

問3-2 主にどなたの介護、介助を受けていますか。(○はいくつでも)

- 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( )

問4 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



## ②心身の状況についておたずねします。

問5 外出について教えてください。

①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 |

②外出する際の移動手段は何ですか。(○はいくつでも)

- |               |                 |       |
|---------------|-----------------|-------|
| 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6 身長と体重について教えてください。

①現在の身長と体重を記入してください。(数字を右づめで記入してください。)

(記入例)

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="4"/>	cm
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg	<input type="text"/>	<input type="text" value="6"/>	<input type="text" value="2"/>	kg

②6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7 お口の状態について教えてください。(○は1つずつ)

①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 |
|------|-------|

②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 |
|------|-------|

③口の渇きが気になりますか。

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

④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 |
|------|-------|

問8 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

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

### ③日常生活の状況についておたずねします。

問9 生活の状況について教えてください。(○は1つずつ)

	できるし、 している	できるけど していない	できない
【記入例】自分で食事の用意をしていますか	1	②	3
① 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	2	3
②自分で食品・日用品の買物をしていますか	1	2	3
③自分で食事の用意をしていますか	1	2	3
④自分で請求書の支払いをしていますか	1	2	3
⑤自分で預貯金の出し入れをしていますか	1	2	3

問10 食品・日用品の買物はどのようにしていますか。(○はいくつでも)

1 徒歩や自転車で行っている	2 自動車(バイク含む)で行っている
3 公共交通機関を利用している	4 タクシーを利用している
5 インターネットショッピングをしている	6 家族に任せている
7 知人に任せている	8 宅配を利用している
9 支援サービス等を利用している	10 その他( )

問11 どなたかと食事をと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	

問12 ふだん、次のことを行っていますか(できますか)。(○は1つずつ)

	はい	いいえ
【記入例】友人の家を訪ねていますか	①	2
①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	2
②本や雑誌を読んでいますか	1	2
③健康についての記事や番組に関心がありますか	1	2
④友人の家を訪ねていますか	1	2
⑤家族や友人の相談にのっていますか	1	2
⑥隣近所に住む人と出会ったら挨拶を交わしますか	1	2
⑦スマートフォンを操作できますか	1	2
⑧インターネットを使って調べものをしていますか	1	2

問13 趣味はありますか。(○は1つ)

- |                     |
|---------------------|
| 1 趣味あり……………▶(具体的に ) |
| 2 思いつかない            |

問14 生きがいがありますか。(○は1つ)

- |                       |
|-----------------------|
| 1 生きがいあり……………▶(具体的に ) |
| 2 思いつかない              |

問15 あなたが心配に思うことや悩んでいることはありますか。(○はいくつでも)

- |                       |                  |
|-----------------------|------------------|
| 1 自分の健康のこと            | 2 家族の健康のこと       |
| 3 病気等の看病をしてくれる人がいないこと | 4 孤独(一人暮らし)になること |
| 5 経済的なこと              | 6 住むところに関すること    |
| 7 趣味や生きがいがないこと        | 8 人間関係のこと        |
| 9 地震や風水害など災害時の対応      | 10 その他( )        |
| 11 心配事や悩みはない          |                  |

問16 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。(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問17 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。  
(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問18 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。  
(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問19 反対に、あなたが看病や世話をしてあげる人はいますか。(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問20 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。  
(○はいくつでも)

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 1 自治会・町内会     | 2 社会福祉協議会・民生委員   |
| 3 医師・歯科医師・看護師 | 4 市役所・地域包括支援センター |
| 5 ケアマネジャー     | 6 その他 ( )        |
| 7 そのような人はいない  |                  |

問21 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(○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  |           |

#### ④社会参加についておたずねします。

問22 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。(○は1つずつ)

	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
【記入例】町内会・自治会	1	②	3	4	5	6
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サロン、茶話会、体操等の集いの 場(介護予防のための通いの場)	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22で①～⑦全てに「6 参加していない」を回答した方におたずねします。←

問22-1 参加していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| 1 興味・関心がない            | 2 病気やけがなどの理由による   |
| 3 家事や介護などの家庭の事情       | 4 自由になる時間を増やしたいから |
| 5 近所がない               | 6 参加の方法がわからない     |
| 7 人づきあいが苦手            |                   |
| 8 参加したいが、何をしたいのかわからない |                   |
| 9 その他 ( )             |                   |

問22の⑦収入のある仕事で1～5を回答した方におたずねします。

問22-2 職場関係以外で交流のある友人・知人はいますか。(○は1つ)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 いる | 2 いない |
|------|-------|

問23 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 [→問23-1へ]
- 4 既に参加している

→ 問23で「3 参加したくない」を回答した方におたずねします。

問23-1 参加したくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 興味・関心がない      | 2 病気やけがなどの理由による |
| 3 家事や介護などの家庭の事情 | 4 忙しい           |
| 5 必要性を感じていない    | 6 一人で外出できない     |
| 7 人づきあいが苦手      | 8 その他 ( )       |

問24 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 [→問24-1へ]
- 4 既に参加している

→ 問24で「3 参加したくない」を回答した方におたずねします。

問24-1 参加したくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 興味・関心がない      | 2 病気やけがなどの理由による |
| 3 家事や介護などの家庭の事情 | 4 忙しい           |
| 5 必要性を感じていない    | 6 一人で外出できない     |
| 7 人づきあいが苦手      | 8 その他 ( )       |



問 25 介護の分野で働きたい、またはボランティアをしたいと思いませんか。(○は1つ)

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1 | すでに介護の分野で仕事やボランティアをしている         |
| 2 | 今後、介護の分野で仕事をしたい                 |
| 3 | 今後、介護の分野でボランティアをしたい             |
| 4 | 介護の分野の仕事やボランティアに関心がない [→問25-1へ] |

→ 問25で「4 介護の分野の仕事やボランティアに関心がない」を回答した方におたずねします。

問 25-1 どのようなイメージをお持ちですか。(○はいくつでも)

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1 | 給与が低いと思う        |
| 2 | 体力的にきつい仕事が多いと思う |
| 3 | 精神的にきつい仕事が多いと思う |
| 4 | 他人の人生に関わるのが大変そう |
| 5 | その他 ( )         |

**⑤健康についておたずねします。**

問26 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○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27 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(○はいくつでも)

- |    |                  |    |                     |
|----|------------------|----|---------------------|
| 1  | 認知症(アルツハイマー病等)   | 2  | 高血圧                 |
| 3  | 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)    | 4  | 心臓病                 |
| 5  | 糖尿病              | 6  | 高脂血症(脂質異常)          |
| 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        | 10 | 筋骨格の病気(骨粗しょう症、関節症等) |
| 11 | 外傷(転倒・骨折等)       | 12 | がん(悪性新生物)           |
| 13 | 血液・免疫の病気         | 14 | うつ病                 |
| 15 | パーキンソン病          | 16 | 目の病気                |
| 17 | 耳の病気             | 18 | その他 ( )             |
| 19 | ない               |    |                     |

問28 運動について教えてください。(○は1つずつ)

①ウォーキング等の運動を週に一回以上していますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

②以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問29 ふだん、健康のために次のことを心がけていますか。(○は1つずつ)

	はい	いいえ
【記入例】栄養バランスのとれた食事をする	①	2
① 1日3食食べる	1	2
② 休養や睡眠を十分にとる	1	2
③ 栄養バランスのとれた食事をする	1	2
④ 減塩	1	2
⑤ 教養や学習活動などの楽しみをもつ	1	2
⑥ 物事を前向きに考える	1	2
⑦ 身の回りのことはなるべく自分で行う	1	2
⑧ 記憶力や思考力が衰えないよう意識して頭や手を使う	1	2

問30 あなたは、健康を維持するために健診（血液検査等）や各種がん検診等を受診していますか。(○は1つ)

1 受診している
2 受診していない [→問30-1へ]

▶ 問30で「2 受診していない」を回答した方におたずねします。

問30-1 健（検）診を受けない主な理由は何ですか。(○は1つ)

1 受診したいと思っているが、機会がないから
2 結果が不安なので受診したくないから
3 忙しくて時間がとれないから
4 健（検）診場所が遠いから
5 費用がかかるから
6 毎年受ける必要はないと思っているから
7 心配なときはいつでも病院などで診てもらえるから
8 かかりつけ医に定期的に診てもらっているから
9 めんどうだから
10 知らなかったから
11 その他 ( )

問31 あなたには、かかりつけ医（医科、歯科）がいますか。（○は1つ）

1 いる [→問31-1へ]

2 いない

→ 問31で「1 いる」を回答した方におたずねします。

問31-1 かかりつけ医の診療科を教えてください。（○はいくつでも）

1 内科

2 整形外科

3 眼科

4 歯科

5 耳鼻咽喉科

6 皮膚科

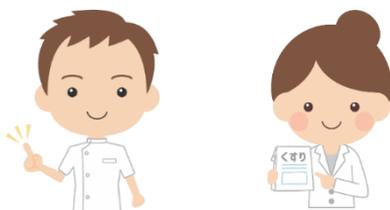
7 神経内科・心療内科

8 その他（ ）

問32 あなたには、かかりつけ薬剤師（薬局）がいますか（ありますか）。（○は1つ）

1 いる（ある）

2 いない（ない）



問33 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、該当する点数に○印をご記入ください）。（○は1つ）

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34 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35 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36 タバコは吸っていますか。（○は1つ）

1 ほほ毎日吸っている

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介護保険や今後の暮らし方についておたずねします。

問42 あなたは、介護保険制度についてどの程度知っていますか。  
(○は1つずつ)

	知っている	ある程度 知っている	あまり 知らない	知らない
【記入例】保険料の仕組み	1	②	3	4
① 介護保険サービスを利用するための 手続き	1	2	3	4
② 受けられる介護保険サービスの内容	1	2	3	4
③ 保険料の仕組み	1	2	3	4

問43 あなたがもし介護が必要になったら、どのようなところで生活したいですか。  
(○は1つ)

- 1 このまま自宅で生活したい
- 2 介護付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)で暮らしたい
- 3 介護保険施設やグループホーム等に入所したい
- 4 その他 ( )

問44 あなたは、人生の最期をどこで迎えたいですか。(○は1つ)

- 1 自宅
- 2 子や孫など家族の家
- 3 介護付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)
- 4 介護保険施設やグループホーム等
- 5 病院などの医療施設(緩和ケア病棟やホスピスを含む)
- 6 その他 ( )



問45 あなたは、「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」もしくは「わたしの思いシート」を知っていますか。（○は1つ）

※人生会議とは、もしものときのためにあなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組のことでです。

※わたしの思いシートとは、ご自身で意思を伝えたり判断したりすることが難しくなったときに備えて、お元気なうちから医療やケアについての意思や希望を示したものです。

1 知っている	2 知らない
---------	--------

問46 あなたは、もしものとき（治らない病気になった・死期が迫っていると診断された等）のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、周囲の人と話し合っていますか。（○は1つずつ）

	話し合っている	話し合っていない	まだ話し合っていないが、 今後話し合おうと思っている
① 家族や親しい人と	1	2	3
② かかりつけ医等や介護 サービス事業者と	1	2	3

問47 あなたは、心身の状態を表す「フレイル」ということばを知っていますか。（○は1つ）

※フレイルとは、高齢期になって心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直す取組をすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻すことができます。

1 どのような意味か知っている
2 聞いたことはあるが意味は知らない
3 知らない





宇治市これからの高齢者の暮らしに関する調査  
ご協力をお願い  
【要介護認定を受けておられる市民の皆様へ】

日頃は、宇治市政にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

宇治市では、令和5年度に「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の見直しを行い、高齢者保健福祉施策および介護保険制度の一層の充実を図るため、「宇治市これからの高齢者の暮らしに関する調査」を行うことといたしました。

本調査は、令和4年12月末時点において、宇治市にお住まいの方のうち要介護認定を受けておられる方を対象に、生活のご様子や保健福祉施策のあり方をお伺いするものです。調査結果は「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を見直す基礎資料となりますので、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、ご本人に回答いただくことが難しい場合は、ご家族の皆様のご協力により回答くださいますよう、よろしくお願いいたします。

令和5年3月

宇治市長 松村 淳子

調査票は、令和5年3月28日（火）までに同封の返信用封筒（切手不要）に入れてご返送ください。

なお、宇治市では、高齢者の方々が住みなれた地域で安心して暮らしていただけるよう日常生活圏域を設定しており、日常生活圏域ごとに集計を行うため、右上に番号を記載しています。番号は、日常生活圏域を特定するものであり、個人を特定するものではありません。

回答いただいた内容は、調査の目的以外には使用いたしません。

お問い合わせ……宇治市役所 健康長寿部 長寿生きがい課・介護保険課  
電話番号 0774-22-3141（代）（内線2347・2343）  
FAX番号 0774-21-0406

## 調査票の記入のしかた

- \*この調査は、宛名のご本人ができるかぎり回答してください。ご本人が記入できない場合は、ご家族等が本人の意見を聞き取るなどして、代筆をお願いいたします。
- \*この調査は、宛名のご本人の現在の状況について、あてはまるものの番号に○をつける、あるいは記述により回答してください。立ち入ったことをお伺いすることもあるかもしれませんが、差し支えない範囲で回答してください。
- \*回答は無記名でお願いいたします。
- \*宛名のご本人が何らかの事情により不在で調査に回答できない場合は、お手数ですが1ページ目の《回答できない理由》の欄のあてはまるものに○をつけていただき、以降の設問には回答せず、そのまま返信用封筒に入れてご返送ください。







**②日常生活の状況についておたずねします。**

問6 外出について教えてください。

① 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 |

② 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 |

③外出を控えていますか。(○は1つ)

- |              |       |
|--------------|-------|
| 1 はい [→③-1へ] | 2 いいえ |
|--------------|-------|

▶ 問6③で「1 はい」を回答した方におたずねします。

③-1 外出を控えている理由は、次のどれですか。(○はいくつでも)

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 1 病気             | 2 障害(脳卒中の後遺症など) |
| 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( )       |

④外出する際の移動手段は何ですか。(○はいくつでも)

- |               |                 |       |
|---------------|-----------------|-------|
| 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7 生活の状況について教えてください。(○は1つずつ)

	できるし、 している	できるけど していない	できない
【記入例】自分で食事の用意をしていますか	1	②	3
①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	2	3
②自分で食品・日用品の買物をしていますか	1	2	3
③自分で食事の用意をしていますか	1	2	3
④自分で請求書の支払いをしていますか	1	2	3
⑤自分で預貯金の出し入れをしていますか	1	2	3

問8 食品・日用品の買物はどうしていますか。(○はいくつでも)

1 徒歩や自転車でやっている	2 自動車(バイク含む)で行っている
3 公共交通機関を利用している	4 タクシーを利用している
5 インターネットショッピングをしている	6 家族に任せている
7 知人に任せている	8 宅配を利用している
9 支援サービス等を利用している	10 その他( )

問9 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	

問10 ふだん、次のことを行っていますか(できますか)。(○は1つずつ)

	はい	いいえ
【記入例】友人の家を訪ねていますか	①	2
①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	2
②本や雑誌を読んでいますか	1	2
③健康についての記事や番組に関心がありますか	1	2
④友人の家を訪ねていますか	1	2
⑤家族や友人の相談にのっていますか	1	2
⑥隣近所に住む人と出会ったら挨拶を交わしますか	1	2
⑦スマートフォンを操作できますか	1	2
⑧インターネットを使って調べものをしていますか	1	2

問11 趣味はありますか。(○は1つ)

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1 | 趣味あり……………▶(具体的に ) |
| 2 | 思いつかない            |

問12 生きがいがありますか。(○は1つ)

- |   |                     |
|---|---------------------|
| 1 | 生きがいあり……………▶(具体的に ) |
| 2 | 思いつかない              |

問13 あなたが心配に思うことや悩んでいることはありますか。(○はいくつでも)

- |    |                     |    |                |
|----|---------------------|----|----------------|
| 1  | 自分の健康のこと            | 2  | 家族の健康のこと       |
| 3  | 病気等の看病をしてくれる人がいないこと | 4  | 孤独(一人暮らし)になること |
| 5  | 経済的なこと              | 6  | 住むところに関すること    |
| 7  | 趣味や生きがいがないこと        | 8  | 人間関係のこと        |
| 9  | 地震や風水害など災害時の対応      | 10 | その他( )         |
| 11 | 心配事や悩みはない           |    |                |

問14 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。(○はいくつでも)

- |   |             |   |            |   |        |
|---|-------------|---|------------|---|--------|
| 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 | 近隣の住人      | 6 | 友人     |
| 7 | その他( )      | 8 | そのような人はいない |   |        |

問15 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。

(○はいくつでも)

- |   |             |   |            |   |        |
|---|-------------|---|------------|---|--------|
| 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 | 近隣の住人      | 6 | 友人     |
| 7 | その他( )      | 8 | そのような人はいない |   |        |

問16 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。

(○はいくつでも)

- |   |                    |   |              |
|---|--------------------|---|--------------|
| 1 | 自治会・町内会・老人クラブ(喜老会) | 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・市役所     | 6 | その他( )       |
| 7 | そのような人はいない         |   |              |

### ③社会参加についておたずねします。

問17 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。(○は1つずつ)

	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
【記入例】町内会・自治会	1	②	3	4	5	6
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サロン、茶話会、体操等 の集いの場（介護予防の ための通いの場）	1	2	3	4	5	6
⑥老人クラブ（喜老会）	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

問17で①～⑧全てに「6 参加していない」を回答した方におたずねします。←

問17-1 参加していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 興味・関心がない	2 病気やけがなどの理由による
3 家事や介護などの家庭の事情	4 高齢だから
5 自由になる時間を増やしたいから	6 近所がない
7 参加の方法がわからない	8 人づきあいが苦手
9 参加したいが、何をしたいのかわからない	
10 その他 ( )	



問18 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 [→問18-1へ]
- 4 既に参加している

▶ 問18で「3 参加したくない」を回答した方におたずねします。

問18-1 参加したくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 興味・関心がない      | 2 病気やけがなどの理由による |
| 3 家事や介護などの家庭の事情 | 4 高齢だから         |
| 5 忙しい           | 6 必要性を感じていない    |
| 7 一人で外出できない     | 8 人づきあいが苦手      |
| 9 その他 ( )       |                 |

問19 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 [→問19-1へ]
- 4 既に参加している

▶ 問19で「3 参加したくない」を回答した方におたずねします。

問19-1 参加したくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 興味・関心がない      | 2 病気やけがなどの理由による |
| 3 家事や介護などの家庭の事情 | 4 高齢だから         |
| 5 忙しい           | 6 必要性を感じていない    |
| 7 向いていない        | 8 人づきあいが苦手      |
| 9 その他 ( )       |                 |

**④健康についておたずねします。**

問20 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○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21 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(○はいくつでも)

- |                    |                        |
|--------------------|------------------------|
| 1 認知症(アルツハイマー病等)   | 2 高血圧                  |
| 3 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)    | 4 心臓病                  |
| 5 糖尿病              | 6 高脂血症(脂質異常)           |
| 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        | 10 筋骨格の病気(骨粗しょう症、関節症等) |
| 11 外傷(転倒・骨折等)      | 12 がん(悪性新生物)           |
| 13 血液・免疫の病気        | 14 うつ病                 |
| 15 パーキンソン病         | 16 目の病気                |
| 17 耳の病気            | 18 その他( )              |
| 19 ない              |                        |

問22 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、該当する点数に○印をご記入ください)。(○は1つ)

- |        |        |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|--------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| 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23 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24 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 |
|------|-------|



⑥介護保険や今後の暮らし方についておたずねします。

問30 あなたは、介護保険制度についてどの程度知っていますか。  
(○は1つずつ)

	知っている	ある程度 知っている	あまり 知らない	知らない
【記入例】保険料の仕組み	1	②	3	4
① 介護保険サービスを利用するための 手続き	1	2	3	4
② 受けられる介護保険サービスの内容	1	2	3	4
③ 保険料の仕組み	1	2	3	4

問31 介護保険料は、所得に応じて段階別決められていますが、あなたの考えに最も近いものは次のどれですか。(○は1つ)

- 1 高齢者全体の保険料を引き上げて、低所得者の保険料をさらに下げるべき
- 2 高所得者の保険料を引き上げて、低所得者の保険料をさらに下げるべき
- 3 低所得者もその収入にあった負担にすべきで、保険料をさらに下げる必要はない
- 4 その他 ( )

問32 介護保険料と利用する介護保険サービスについて、あなたの考えに最も近いものは次のどれですか。(○は1つ)

- 1 保険料が多少高くても介護保険サービスが充実するほうがよい
- 2 利用できる介護保険サービスを多少抑えてでも保険料は安いほうがよい
- 3 現状のままでよい



問33 あなたは、介護保険サービスを利用していますか。(○は1つ)

1 利用している [→問33-1、33-2へ]

2 利用していない [→問33-3へ]

→ 問33で「1 利用している」を回答した方におたずねします。

問33-1 どこで介護保険サービスを利用して生活していますか。(○は1つ)

1 自宅

2 介護付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)

3 介護保険施設やグループホーム等

4 その他

問33-2 利用している介護保険サービスについて、どの程度満足していますか。  
(○は1つ)

1 満足

2 やや満足

3 ふつう

4 やや不満

5 不満

→ 問33で「2 利用していない」と回答した方におたずねします。

問33-3 介護保険サービスを利用していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 家族や親族が介護してくれるから

2 医療サービス(入院等)を受けているから

3 利用したいサービスの定員に空きがないから

4 介護保険施設等に申し込みをし、入所できるのを待っているから

5 住宅改修や福祉用具の購入の助成のみ利用したいから

6 今は元気なので、サービスが必要ないから

7 その他 ( )

問34 介護が必要になっても、住み慣れた地域で生活をするために必要なことは何ですか。(○はいくつでも)

1 家族の協力

2 家で受けられる医療サービス

3 必要時の訪問サービス

4 夜間の訪問サービス

5 24時間緊急時専門スタッフと連絡のとれる体制

6 緊急時など必要なときに泊まれる施設

7 地域に介護付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)がある

8 地域に介護保険施設やグループホーム等がある

9 その他 ( )

問35 あなたは、人生の最期をどこで迎えたいですか。(○は1つ)

- 1 自宅
- 2 子や孫など家族の家
- 3 介護付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)
- 4 介護保険施設やグループホーム等
- 5 病院などの医療施設(緩和ケア病棟やホスピスを含む)
- 6 その他( )

問36 あなたは、「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」もしくは「わたしの思いシート」を知っていますか。(○は1つ)

※人生会議とは、もしものときのためにあなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組の事です。

※わたしの思いシートとは、ご自身で意思を伝えたり判断したりすることが難しくなったときに備えて、お元気なうちから医療やケアについての意思や希望を示したものです。

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

問37 あなたは、もしものとき(治らない病気になった・死期が迫っていると診断された等)のために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、周囲の人と話し合っていますか。(○は1つずつ)

	話し合っている	話し合っていない	まだ話し合っていないが、今後話し合おうと思っている
① 家族や親しい人と	1	2	3
② かかりつけ医等や介護サービス事業者と	1	2	3

問38 あなたは、心身の状態を表す「フレイル」ということばを知っていますか。(○は1つ)

※フレイルとは、高齢期になって心身の活力(筋力や認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直す取組をすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻すことができます。

- |                    |
|--------------------|
| 1 どのような意味か知っている    |
| 2 聞いたことはあるが意味は知らない |
| 3 知らない             |



問43 生活上の気になる事・関心事（認知症など）や高齢者に対する保健福祉サービス、介護保険制度に関する情報をどこから（誰から）得ていますか。

（〇はいくつでも）

- |                                |                          |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1 市役所の窓口                       | 2 市政だより                  |
| 3 かいごほけんだより                    | 4 市が発行するパンフレット（生き生き手帖など） |
| 5 民生委員や学区福祉委員                  | 6 居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）     |
| 7 地域包括支援センター                   | 8 病院・診療所の医師や看護師          |
| 9 家族                           | 10 友人・知人やサークル等の仲間        |
| 11 新聞やテレビ                      | 12 本や雑誌                  |
| 13 インターネット                     | 14 情報が得られない              |
| 15 その他（                      ） |                          |

問44 ご意見がございましたら、ご自由にお書きください。

（例）宇治市の高齢者福祉や介護保険制度について  
日常生活における新型コロナウイルスの影響について 等

ご協力ありがとうございました。



記入もれがないか、今一度お確かめください。

記入した調査票を同封した返信用封筒（切手不要）に入れて、令和5年3月28日（火）までにご返送ください。

宇治市これからの高齢者の暮らしに関する調査  
ご協力をお願い  
【要支援認定者もしくは介護予防・生活支援サービス事業対象者の皆様へ】

日頃は、宇治市政にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

宇治市では、令和5年度に「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の見直しを行い、高齢者保健福祉施策および介護保険制度の一層の充実を図るため、「宇治市これからの高齢者の暮らしに関する調査」を行うことといたしました。

本調査は、令和4年12月末時点において、宇治市にお住まいの方のうち要支援認定者もしくは介護予防・生活支援サービス事業対象者の方を対象に、生活のご様子や保健福祉施策のあり方をお伺いするものです。調査結果は「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を見直す基礎資料となりますので、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

また、ご本人に回答いただくことが難しい場合は、ご家族の皆様のご協力により回答くださいますよう、よろしくお願いいたします。

令和5年3月

宇治市長 松村 淳子

調査票は、令和5年3月28日（火）までに同封の返信用封筒（切手不要）に入れてご返送ください。

なお、宇治市では、高齢者の方々が住みなれた地域で安心して暮らしていけるよう日常生活圏域を設定しており、日常生活圏域ごとに集計を行うため、右上に番号を記載しています。番号は、日常生活圏域を特定するものであり、個人を特定するものではありません。

回答いただいた内容は、調査の目的以外には使用いたしません。

お問い合わせ……宇治市役所 健康長寿部 長寿生きがい課・介護保険課  
電話番号 0774-22-3141 (代) (内線 2347・2343)  
FAX番号 0774-21-0406

## 調査票の記入のしかた

- \*この調査は、宛名のご本人ができるかぎり回答してください。ご本人が記入できない場合は、ご家族等が本人の意見を聞き取るなどして、代筆をお願いいたします。
- \*この調査は、宛名のご本人の現在の状況について、あてはまるものの番号に○をつける、あるいは記述により回答してください。立ち入ったことをお伺いすることもあるかもしれませんが、差し支えのない範囲で回答してください。
- \*回答は無記名でお願いいたします。
- \*宛名のご本人が何らかの事情により不在で調査に回答できない場合は、お手数ですが1ページ目の《回答できない理由》の欄のあてはまるものに○をつけていただき、以降の設問には回答せず、そのまま返信用封筒に入れてご返送ください。





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 [→問4-1へ]
- 3 現在、何らかの介護を受けている [→問4-1と問4-2へ]  
(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4で2、3を回答した方におたずねします。

問4-1 介護・介助が必要になった主な原因は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) | 2 心臓病             |
| 3 がん(悪性新生物)     | 4 呼吸器の病気(肺気腫・肺炎等) |
| 5 関節の病気(リウマチ等)  | 6 認知症(アルツハイマー病等)  |
| 7 パーキンソン病       | 8 糖尿病             |
| 9 腎疾患(透析)       | 10 視覚・聴覚障害        |
| 11 骨折・転倒        | 12 脊椎損傷           |
| 13 高齢による衰弱      | 14 その他( )         |
| 15 不明           |                   |

問4で「3 現在、何らかの介護を受けている」を回答した方のみにおたずねします。

問4-2 主にどなたの介護、介助を受けていますか。(○はいくつでも)

- |               |          |         |
|---------------|----------|---------|
| 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( ) |         |

問5 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 |            |



**②心身の状況についておたずねします。**

問6 からだを動かすことについての状況を教えてください。(○は1つずつ)

	できるし、 している	できるけど していない	できない
【記入例】15分位続けて歩いていますか	①	2	3
①階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1	2	3
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	2	3
③15分位続けて歩いていますか	1	2	3

問7 外出について教えてください。

①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

②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

③外出を控えていますか。(○は1つ)

1 はい [→③-1へ]	2 いいえ
--------------	-------

▶問7③で「1 はい」を回答した方におたずねします。

③-1 外出を控えている理由は、次のどれですか。(○はいくつでも)

1 病気	2 障害(脳卒中の後遺症など)
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( )

④外出する際の移動手段は何ですか。(○はいくつでも)

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8 転倒について教えてください。(○は1つずつ)

①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
---------	--------	------

②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

問9 身長と体重について教えてください。

①現在の身長と体重を記入してください。(数字を右づめで記入してください。)

(記入例)

身長	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	cm
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	kg

②6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10 お口の状態について教えてください。(○は1つずつ)

①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
------	-------

②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
------	-------

③口の渇きが気になりますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

④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
------	-------

⑤歯の数と入れ歯の利用状況を教えてください。

(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 [→問11へ]
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11へ]

▶問10⑤で1、3を回答した方におたずねします。

⑤-1 毎日入れ歯の手入れをしていますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問11 物忘れの状況について教えてください。(○は1つつ)

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

**③日常生活の状況についておたずねします。**

問12 生活の状況について教えてください。(○は1つつ)

	できるし、 している	できるけど していない	できない
【記入例】自分で食事の用意をしていますか	1	②	3
①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	2	3
②自分で食品・日用品の買物をしていますか	1	2	3
③自分で食事の用意をしていますか	1	2	3
④自分で請求書の支払いをしていますか	1	2	3
⑤自分で預貯金の出し入れをしていますか	1	2	3

問13 食品・日用品の買物はどのようにしていますか。(○はいくつでも)

1 徒歩や自転車で行っている

2 自動車(バイク含む)で行っている

3 公共交通機関を利用している

4 タクシーを利用している

5 インターネットショッピングをしている

6 家族に任せている

7 知人に任せている

8 宅配を利用している

9 支援サービス等を利用している

10 その他( )

問14 どなたかと食事をと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

問15 ふだん、次のことを行っていますか（できますか）。（○は1つずつ）

	はい	いいえ
【記入例】友人の家を訪ねていますか	①	2
①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	2
②本や雑誌を読んでいますか	1	2
③健康についての記事や番組に関心がありますか	1	2
④友人の家を訪ねていますか	1	2
⑤家族や友人の相談にのっていますか	1	2
⑥隣近所に住む人と出会ったら挨拶を交わしますか	1	2
⑦スマートフォンを操作できますか	1	2
⑧インターネットを使って調べものをしていますか	1	2

問16 趣味はありますか。（○は1つ）

1 趣味あり……………▶（具体的に )
2 思いつかない

問17 生きがいはありますか。（○は1つ）

1 生きがいあり……………▶（具体的に )
2 思いつかない

問18 あなたが心配に思うことや悩んでいることはありますか。（○はいくつでも）

1 自分の健康のこと	2 家族の健康のこと
3 病気等の看病をしてくれる人がいないこと	4 孤独（一人暮らし）になること
5 経済的なこと	6 住むところに関すること
7 趣味や生きがいがないこと	8 人間関係のこと
9 地震や風水害など災害時の対応	10 その他（ )
11 心配事や悩みはない	

問19 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。(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問20 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。  
(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問21 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。  
(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問22 反対に、看病や世話をしてあげる人はいますか。(○はいくつでも)

- |               |              |          |
|---------------|--------------|----------|
| 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 近隣の住人      | 6 友人     |
| 7 その他( )      | 8 そのような人はいない |          |

問23 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。  
(○はいくつでも)

- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| 1 自治会・町内会・老人クラブ(喜老会) | 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・市役所     | 6 その他( )       |
| 7 そのような人はいない         |                |

問24 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(○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  |           |

#### ④社会参加についておたずねします。

問25 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。(○は1つずつ)

	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
【記入例】町内会・自治会	1	②	3	4	5	6
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サロン、茶話会、体操等 の集いの場（介護予防の ための通いの場）	1	2	3	4	5	6
⑥老人クラブ（喜老会）	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

問25で①～⑧全てに「6 参加していない」を回答した方におたずねします。←

問25-1 参加していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 興味・関心がない	2 病気やけがなどの理由による
3 家事や介護などの家庭の事情	4 高齢だから
5 自由になる時間を増やしたいから	6 近所がない
7 参加の方法がわからない	8 人づきあいが苦手
9 参加したいが、何をしたいのかわからない	
10 その他 ( )	



問 26 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 [→問26-1へ]
- 4 既に参加している

▶ 問26で「3 参加したくない」を回答した方におたずねします。

問26-1 参加したくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 興味・関心がない      | 2 病気やけがなどの理由による |
| 3 家事や介護などの家庭の事情 | 4 高齢だから         |
| 5 忙しい           | 6 必要性を感じていない    |
| 7 一人で外出できない     | 8 人づきあいが苦手      |
| 9 その他 ( )       |                 |

問 27 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 [→問27-1へ]
- 4 既に参加している

▶ 問27で「3 参加したくない」を回答した方におたずねします。

問27-1 参加したくない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 興味・関心がない      | 2 病気やけがなどの理由による |
| 3 家事や介護などの家庭の事情 | 4 高齢だから         |
| 5 忙しい           | 6 必要性を感じていない    |
| 7 向いていない        | 8 人づきあいが苦手      |
| 9 その他 ( )       |                 |

問 28 介護の分野で働きたい、またはボランティアをしたいと思いませんか。(○は1つ)

- |   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 1 | すでに介護の分野で仕事やボランティアをしている         |
| 2 | 今後、介護の分野で仕事をしたい                 |
| 3 | 今後、介護の分野でボランティアをしたい             |
| 4 | 介護の分野の仕事やボランティアに関心がない [→問28-1へ] |

→ 問28で「4 介護の分野の仕事やボランティアに関心がない」を回答した方におたずねします。

問 28-1 どのようなイメージをお持ちですか。(○はいくつでも)

- |   |                 |
|---|-----------------|
| 1 | 給与が低いと思う        |
| 2 | 体力的にきつい仕事が多いと思う |
| 3 | 精神的にきつい仕事が多いと思う |
| 4 | 他人の人生に関わるのが大変そう |
| 5 | その他 ( )         |

### ⑤健康についておたずねします。

問29 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(○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30 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(○はいくつでも)

- |    |                  |    |                     |
|----|------------------|----|---------------------|
| 1  | 認知症(アルツハイマー病等)   | 2  | 高血圧                 |
| 3  | 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)    | 4  | 心臓病                 |
| 5  | 糖尿病              | 6  | 高脂血症(脂質異常)          |
| 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        | 10 | 筋骨格の病気(骨粗しょう症、関節症等) |
| 11 | 外傷(転倒・骨折等)       | 12 | がん(悪性新生物)           |
| 13 | 血液・免疫の病気         | 14 | うつ病                 |
| 15 | パーキンソン病          | 16 | 目の病気                |
| 17 | 耳の病気             | 18 | その他 ( )             |
| 19 | ない               |    |                     |

問31 運動について教えてください。(○は1つずつ)

① ウォーキング等の運動を週に一回以上していますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

②以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。

1 はい	2 いいえ
------	-------

問32 ふだん、健康のために次のことを心がけていますか。(○は1つずつ)

	はい	いいえ
【記入例】栄養バランスのとれた食事をする	①	2
① 1日3食食べる	1	2
② 休養や睡眠を十分にとる	1	2
③ 栄養バランスのとれた食事をする	1	2
④ 減塩	1	2
⑤ 教養や学習活動などの楽しみをもつ	1	2
⑥ 物事を前向きに考える	1	2
⑦ 身の回りのことはなるべく自分で行う	1	2
⑧ 記憶力や思考力が衰えないよう意識して頭や手を使う	1	2

問33 あなたは、健康を維持するために健診（血液検査等）や各種がん検診等を受診していますか。(○は1つ)

1 受診している
2 受診していない [→問33-1へ]

▶ 問33で「2 受診していない」を回答した方におたずねします。

問33-1 健（検）診を受けない主な理由は何ですか。(○は1つ)

1 受診したいと思っているが、機会がないから
2 結果が不安なので受診したくないから
3 忙しくて時間がとれないから
4 健（検）診場所が遠いから
5 費用がかかるから
6 毎年受ける必要はないと思っているから
7 心配なときはいつでも病院などで診てもらえるから
8 かかりつけ医に定期的に診てもらっているから
9 めんどうだから
10 知らなかったから
11 その他 ( )

問34 あなたには、かかりつけ医（医科、歯科）がいますか。（○は1つ）

1 いる [→問34-1へ]

2 いない

→ 問34で「1 いる」を回答した方におたずねします。

問34-1 かかりつけ医の診療科を教えてください。（○はいくつでも）

1 内科

2 整形外科

3 眼科

4 歯科

5 耳鼻咽喉科

6 皮膚科

7 神経内科・心療内科

8 その他（ ）

問35 あなたには、かかりつけ薬剤師（薬局）がいますか（ありますか）。（○は1つ）

1 いる（ある）

2 いない（ない）



問36 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、該当する点数に○印をご記入ください）。（○は1つ）

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37 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38 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39 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

⑥認知症についておたずねします。

問40 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41 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

問42 認知症の症状や認知症の方への対応等について学んだことはありますか。  
(○は1つ)

- 1 はい 2 いいえ

問43 あなたは、宇治市が平成27年3月21日に、全国の自治体として初めて「認知症の人にやさしいまち・うじ」を宣言したことを知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている 2 知らない

問44 宇治市では、認知症について正しく理解をするための認知症に関する事業を行っています。認知症に関する事業に参加したいですか。(○は1つ)

- 1 参加したい (している)  
2 参加したくない (できない) [→問44-1へ]

▶ 問44で「2 参加したくない (できない)」を回答した方におたずねします。

問44-1 参加したくない (できない) 主な理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 興味がない 2 病気やけがなどの理由による  
3 時間がない 4 行きたい事業がない  
5 どんな事業があるのか知らない 6 その他 ( )



⑦介護保険や今後の暮らし方についておたずねします。

問45 あなたは、介護保険制度についてどの程度知っていますか。  
(○は1つずつ)

	知っている	ある程度 知っている	あまり 知らない	知らない
【記入例】保険料の仕組み	1	②	3	4
① 介護保険サービスを利用するための 手続き	1	2	3	4
② 受けられる介護保険サービスの内容	1	2	3	4
③ 保険料の仕組み	1	2	3	4

問46 介護保険料は、所得に応じて段階別に決められていますが、あなたの考えに最も近いものは次のどれですか。(○は1つ)

- 1 高齢者全体の保険料を引き上げて、低所得者の保険料をさらに下げるべき
- 2 高所得者の保険料を引き上げて、低所得者の保険料をさらに下げるべき
- 3 低所得者もその収入にあった負担にすべきで、保険料をさらに下げる必要はない
- 4 その他 ( )

問47 介護保険料と利用する介護保険サービスについて、あなたの考えに最も近いものは次のどれですか。(○は1つ)

- 1 保険料が多少高くても介護保険サービスが充実するほうがよい
- 2 利用できる介護保険サービスを多少抑えてでも保険料は安いほうがよい
- 3 現状のままでよい



問48 あなたは、介護保険サービスを利用していますか。(○は1つ)

1 利用している [→問 48-1 へ]

2 利用していない [→問 48-2 へ]

▶ 問48で「1 利用している」と回答した方におたずねします。

問48-1 利用している介護保険サービスについて、どの程度満足していますか。

(○は1つ)

1 満足      2 やや満足      3 ふつう      4 やや不満      5 不満

▶ 問48で「2 利用していない」と回答した方におたずねします。

問48-2 介護保険サービスを利用していない理由は何ですか。(○はいくつでも)

1 家族や親族が介護してくれるから

2 医療サービス(入院等)を受けているから

3 利用したいサービスの定員に空きがないから

4 住宅改修や福祉用具の購入の助成のみ利用したいから

5 今は元気なので、サービスが必要ないから

6 その他 ( )

問49 あなたがもし介護が必要になったら、どのようなところで生活したいですか。

(○は1つ)

1 このまま自宅で生活したい

2 介護付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)で暮らしたい

3 介護保険施設やグループホーム等に入所したい

4 その他 ( )

問50 あなたは、人生の最期をどこで迎えたいですか。(○は1つ)

1 自宅

2 子や孫など家族の家

3 介護付きの住宅(サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホーム等)

4 介護保険施設やグループホーム等

5 病院などの医療施設(緩和ケア病棟やホスピスを含む)

6 その他 ( )





