

令和7年1月11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10期介護保険事業計画」（令和9年度～令和11年度の3か年計画）の策定に必要な基礎資料として、40歳以上の市民の日常生活状況、保健・福祉サービスや介護サービスの利用状況や利用意向などを把握するため、下記のとおりアンケート調査を実施いたします。

記

1 調査の概要

調査内容は、国が示した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の設問に市独自の設問を加えた内容としております。

調査種別	対象者
① 第1号被保険者	令和7年10月末時点での要介護・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歳以上の人から無作為抽出した4,400人
② 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7年10月末時点での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（約3,600人）
③ 第2号被保険者	令和7年10月末時点での要介護・要支援認定を受けていない40歳以上64歳以下の人から無作為抽出した1,000人
④ 要介護認定者	令和7年10月末時点での要介護認定を受けている人から無作為抽出した700人

2 調査期間 令和7年12月10日（水）～令和8年1月9日（金）

3 調査方法 郵送による配布・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

ご協力のお願い

【●●圏域にお住いの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8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7年10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、よろしくお願ひいたします。

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、よろしくお願ひいたします。

令和7年12月

宇治市長 松村 淳子

【 調査票の記入のしかた 】

1. 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。
2. 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、差し支えのない範囲で回答してください。
3. 記入は、黒の鉛筆またはボールペンでお願いします。
4. 調査票は、令和8年1月9日（金）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。
*回答は無記名でお願いいたします。
5. 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。

【 このアンケートに関するお問い合わせ先 】

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

《回答できない理由》

本調査は、令和7年10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送付しております。

宛名のご本人が不在で、調査に回答できない理由は何ですか。

1 入院中 2 転居 3 死亡 4 その他 ()

そのまま返信用封筒に入れてご返送ください。
ありがとうございました。

ご家族等が本人の意見を聞き取り、代筆でご回答いただける場合は、以下より
ご回答ください。



① あなた自身のことやあなたの世帯のことについておたずねします。

問1 あなたの年齢（令和7年10月末時点）を教えてください。（○は1つ）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 65～69歳 | 4 80～84歳 | 7 95～99歳 |
| 2 70～74歳 | 5 85～89歳 | 8 100歳以上 |
| 3 75～79歳 | 6 90～94歳 | |

問2 家族構成を教えてください。（○は1つ）

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1 一人暮らし | 4 息子・娘との二世帯 |
| 2 夫婦二人暮らし（配偶者65歳以上） | 5 その他 |
| 3 夫婦二人暮らし（配偶者64歳以下） | () |

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、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）

9 腎疾患（透析）

2 心臓病

10 視覚・聴覚障害

3 がん（悪性新生物）

11 骨折・転倒

4 呼吸器の病気（肺気腫・肺炎等）

12 脊椎損傷

5 関節の病気（リウマチ等）

13 高齢による衰弱

6 認知症（アルツハイマー病等）

14 その他

7 パーキンソン病

()

8 糖尿病

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）

5 孫

2 息子

6 兄弟・姉妹

3 娘

7 介護サービスのヘルパー

4 子の配偶者

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

4 ややゆとりがある

2 やや苦しい

5 大変ゆとりがある

3 ふつう

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ら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
③ 15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 | 3 週2~4回 |
| 2 週1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 | 3 あまり減っていない |
| 2 減っている | 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 | 6 目の障害 |
| 2 障害(脳卒中の後遺症など) | 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() |

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

問7 転倒について教えてください。

① 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 |
|---------|--------|------|

② 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 | 3 あまり不安でない |
| 2 やや不安である | 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"/>	1	5	4	cm
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1	6	2	kg

② 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9 お口の状態について教えてください。

① 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 |
|------|-------|

② 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

③ 口の渇きが気になりますか。(○は1つ)

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。(○は1つ)

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。(○は1つ)

(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

3 自分の歯は19本以下、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

4 自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし

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。(○は1つ)

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。

① 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

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。(○は1つ)

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。(○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)

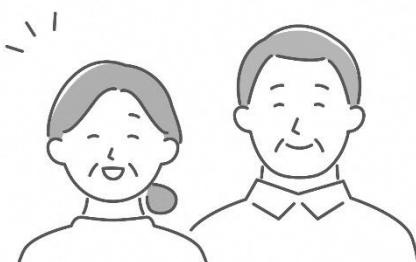
	できるし、 している	できるけど、 していない	できない
【記入例】自分で食事の用意をしていますか	①	2	3
① バスや電車を使って1人で外出していますか (自家用車でも可)	1	2	3
② 自分で食品・日用品の買物をしていますか	1	2	3
③ 自分で食事の用意をしていますか	1	2	3
④ 自分で請求書の支払いをしていますか	1	2	3
⑤ 自分で預貯金の出し入れをしていますか	1	2	3

問12 食品・日用品の買物はどうしていますか。(○はいくつでも)

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

問13 どなたかと食事をともにする機会はありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 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 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」の方は（ ）内に趣味を記入ください）

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

問16 生きがいはありますか。（○は1つ）

（「1 生きがいあり」の方は（ ）内に生きがいを記入ください）

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



問17 あなたが日常生活の中で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 衣服の着脱・食事・入浴に関すること
- 2 病気等の看病をしてくれる人がいないこと
- 3 掃除・ごみ出し・洗濯などの家事に関すること
- 4 病院に通院すること
- 5 買い物したり、荷物を持ち運ぶこと
- 6 電球の交換、家具の移動、庭木の手入れ等に関すること
- 7 相談に乗ってもらえる人が身近にいないこと
- 8 契約や財産管理の手続きに関すること
- 9 健康づくり・介護予防のための運動などを行える場所がないこと
- 10 家族の健康のこと
- 11 孤独（一人暮らし）になること
- 12 住むところに関すること
- 13 地震や風水害など災害時の対応のこと
- 14 その他（ ）
- 15 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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) | 5 地域包括支援センター・市役所 |
| 2 社会福祉協議会・民生委員 | 6 その他 |
| 3 ケアマネジャー | () |
| 4 医師・歯科医師・看護師 | 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 | 3 月に何度がある | 5 ほとんどない |
| 2 週に何度がある | 4 年に何度がある | |



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 興味のある活動が見つからない | 8 活動の費用(会費など)が負担になる |
| 2 情報を知らない | 9 活動に参加しても知り合いがない |
| 3 体力に不安がある | 10 人づきあいが苦手 |
| 4 病気やけがなどの理由による | 11 新しいことに挑戦するのに抵抗がある |
| 5 近所にない | 12 過去に参加したが合わなかった |
| 6 家事や介護など家庭の事情 | 13 その他 |
| 7 自由な時間を増やしたいから | () |

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

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

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すか。(○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 ない
- 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 認知症（アルツハイマー病等）
- 16 パーキンソン病
- 17 目の病気
- 18 耳の病気
- 19 その他

問30 運動について教えてください。

① ウォーキング等の運動を週に一回以上していますか。(○は1つ)

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。(○は1つ)

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 趣味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
⑨ 地域の活動などに参加する	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 面倒だから
- 10 健（検）診のことを知らなかったから
- 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 | 5 耳鼻咽喉科 |
| 2 整形外科 | 6 皮膚科 |
| 3 眼科 | 7 神経内科・心療内科 |
| 4 歯科 | 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らない、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

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

⑥ 認知症についておたずねします。

問39 自分に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40 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 41 認知症の症状や認知症の人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 42 宇治市の認知症に関する事業について、充実させた方がよい事業はありますか。
(○はいくつでも)

- 1 認知症について学べる講座
- 2 認知症あんしんサポーターになるための講座
- 3 認知症の人や家族と交流できる機会
- 4 認知症の人の社会参加支援
- 5 認知症の人を介護する家族の支援
- 6 認知症の症状に合わせた医療・介護サービス

※ 認知症あんしんサポーターとは、養成講座を受講し、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けする人をいいます。

問 43 あなたや身近な人が認知症になったとき（すでに認知症と診断をされている方は現在）、宇治市は安心して暮らせるまちだと、どの程度思いますか。(○は1つ)

思わない←

→思う

0点 1点 2点 3点 4点 5点 6点 7点 8点 9点 10点

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(特別養護老人ホーム等)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(特別養護老人ホーム等)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49 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「わたしの想いシート」を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている

2 知らない

※ 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す。

※ わたしの想いシートとは、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すものです。

問50 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
【記入例】家族や親しい人と	①	2	3
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51 あなたは、心身の状態を表す「フレイル」を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている

2 知らない

※ 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。

問52 今後、心身機能の低下や寝たきりにならないようにするための介護予防のサービスとして、利用したいと思うものはありますか。(○はいくつでも)

- 1 誰でも参加できる介護予防教室
- 2 自宅で個別に介護予防指導をしてもらえる
- 3 介護予防の体操がYouTube等の動画配信サービスでいつでも見れる
- 4 その他 ()
- 5 利用したいものはない(介護予防をする必要はない) ⇒問53へ

問52で「1」～「4」のいずれかを回答した方におたずねします。

▶問52-1 どのような内容に興味がありますか。(○はいくつでも)

- 1 運動機能の向上(体操・筋力アップなど)
- 2 栄養の改善(調理実習・食事についての話など)
- 3 口腔ケア(口の健康についての話など)
- 4 認知症の予防
- 5 その他()

⑧ その他の事柄についておたずねします。

問53 あなたは、高齢者の権利を守る制度の一つである「成年後見制度」を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 知らない

※ 成年後見制度とは、認知症や知的障害等によって物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守る援助者(成年後見人等)を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

問54 あなたは、高齢者虐待に関する相談窓口を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 知らない

問55 あなたは、宇治市に「生活支援コーディネーター（地域の支えあい推進員）」がいることを知っていますか。（○は1つ）

1 知っている

2 知らない

※ 生活支援コーディネーターとは、高齢者やその家族が暮らしやすい環境を実現するために、地域の方々と一緒に支えあう仕組みを考え、課題解決の手伝いをする人をいいます。

問56 あなたは、高齢者の相談窓口である地域包括支援センターを知っていますか。（○は1つ）

1 知っている ⇒問56-1へ

2 知らない

問56で「1 知っている」を回答した方におたずねします。

→問56-1 あなたは、地域包括支援センターを利用したことがありますか。（○は1つ）

1 ある ⇒問56-2へ

2 ない

問56-1で「1 ある」を回答した方におたずねします。

→問56-2 あなたは、どのようなことで地域包括支援センターを利用しましたか。（○はいくつでも）

- 1 介護保険のサービスに関する相談
- 2 介護保険以外のサービスに関する相談、問い合わせ
- 3 介護の方法に関する相談
- 4 自分や家族の健康についての相談
- 5 認知症に関する相談
- 6 成年後見制度についての相談
- 7 高齢者の虐待に関する相談
- 8 社会参加やボランティアに関する相談、問い合わせ
- 9 その他（ ）

問57 あなたは地域福祉センターまたはデイホームを利用したことがありますか。
(○は1つ)

1 ある ⇒問57-1へ

2 ない ⇒問57-2へ

問57で「1 ある」を回答した方におたずねします。

→問57-1 どのような用途で利用したことがありますか。(○はいくつでも)

- 1 サークル活動等の団体利用
- 2 福祉団体・地域団体等の会議・イベントへの参加
- 3 友人等との交流のための個人利用
- 4 浴室の利用
- 5 健康づくりや介護予防教室等の市の事業への参加
- 6 その他 ()

問57で「2 ない」を回答した方におたずねします。

→問57-2 利用しない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 参加したい活動やイベント・事業がない
- 2 利用する必要がない
- 3 どこにあるか分からぬ
- 4 その他 ()

問58 地域福祉センターでは、高齢者の生きがいづくりの一環として浴室を無料で一般開放していますが、設備が老朽化しており、今後更新に多額の費用がかかることが懸念されます。浴室の一般開放についてどのようにお考えですか。(○は1つ)

- 1 実施しなくてもよい
- 2 優先すべき他の事業がある場合、積極的に実施しなくてもよい
- 3 有料化したとしても、継続してほしい
- 4 引き続き実施してほしい

問 59 地域福祉センターまたはデイホームについて、充実させた方がよい機能はありますか。(○はいくつでも)

- 1 サークル活動等の団体利用
- 2 福祉団体・地域団体等の会議・イベントの開催
- 3 友人等との交流のための個人利用
- 4 健康づくりや介護予防教室等の市の事業
- 5 その他 ()

問 60 生活上の気になる事・関心事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。(○はいくつでも)

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

問 61 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等

（記入用スペース）

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8年1月9日(金)までにご返送ください。



宇治市宣伝大使
ちはや姫

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

【●●●圏域にお住いの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8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7年10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、よろしくお願ひいたします。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、よろしくお願ひいたします。

令和7年12月

宇治市長 松村 淳子

【 調査票の記入のしかた 】

1. 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。
2. 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、差し支えのない範囲で回答してください。
3. 記入は、黒の鉛筆またはボールペンでお願いします。
4. 調査票は、令和8年1月9日（金）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。
*回答は無記名でお願いいたします。
5. 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。

【 このアンケートに関するお問い合わせ先 】

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

《回答できない理由》

本調査は、令和7年10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送付しております。

宛名のご本人が不在で、調査に回答できない理由は何ですか。

- 1 入院中 2 転居 3 死亡 4 その他 ()

そのまま返信用封筒に入れてご返送ください。
ありがとうございました。

ご家族等が本人の意見を聞き取り、代筆でご回答いただける場合は、以下よりご回答ください。



① あなた自身のことやあなたの世帯のことについておたずねします。

問1 あなたの年齢（令和7年10月末時点）を教えてください。（○は1つ）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 40～64歳 | 4 75～79歳 | 7 90～94歳 |
| 2 65～69歳 | 5 80～84歳 | 8 95～99歳 |
| 3 70～74歳 | 6 85～89歳 | 9 100歳以上 |

問2 家族構成を教えてください。（○は1つ）

- | | |
|---------------------|-------------|
| 1 一人暮らし | 4 息子・娘との二世帯 |
| 2 夫婦二人暮らし（配偶者65歳以上） | 5 その他 |
| 3 夫婦二人暮らし（配偶者64歳以下） | （ ） |

問3 あなたの要支援認定等（令和7年10月末時点）を教えてください。（○は1つ）

- | | |
|--------|----------------------|
| 1 要支援1 | 3 介護予防・生活支援サービス事業対象者 |
| 2 要支援2 | 4 わからない |

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、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）

9 腎疾患（透析）

2 心臓病

10 視覚・聴覚障害

3 がん（悪性新生物）

11 骨折・転倒

4 呼吸器の病気（肺気腫・肺炎等）

12 脊椎損傷

5 関節の病気（リウマチ等）

13 高齢による衰弱

6 認知症（アルツハイマー病等）

14 その他

7 パーキンソン病

()

8 糖尿病

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）

5 孫

2 息子

6 兄弟・姉妹

3 娘

7 介護サービスのヘルパー

4 子の配偶者

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

4 ややゆとりがある

2 やや苦しい

5 大変ゆとりがある

3 ふつう

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ら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
③ 15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 | 3 週2~4回 |
| 2 週1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 | 3 あまり減っていない |
| 2 減っている | 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 | 6 目の障害 |
| 2 障害(脳卒中の後遺症など) | 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() |

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

問8 転倒について教えてください。

① 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 |
|---------|--------|------|

② 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 | 3 あまり不安でない |
| 2 やや不安である | 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"/>	1	5	4	cm
体重	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	1	6	2	kg

② 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10 お口の状態について教えてください。

① 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 |
|------|-------|

② 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

③ 口の渇きが気になりますか。(○は1つ)

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。(○は1つ)

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。(○は1つ)

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

2 自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし 4 自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし

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。(○は1つ)

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。

① 物忘れが多いと感じますか。(○は1つ)

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。(○は1つ)

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。(○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12 生活の状況について教えてください。(○は1つずつ)

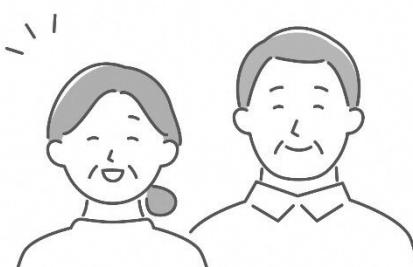
	できるし、 している	できるけど、 していない	できない
【記入例】自分で食事の用意をしていますか	①	2	3
① バスや電車を使って1人で外出していますか (自家用車でも可)	1	2	3
② 自分で食品・日用品の買物をしていますか	1	2	3
③ 自分で食事の用意をしていますか	1	2	3
④ 自分で請求書の支払いをしていますか	1	2	3
⑤ 自分で預貯金の出し入れをしていますか	1	2	3

問13 食品・日用品の買物はどうしていますか。(○はいくつでも)

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

問14 どなたかと食事をともにする機会はありますか。(○は1つ)

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



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 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」の方は（ ）内に趣味を記入ください）

- | |
|------------------------|
| 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」の方は（ ）内に生きがいを記入ください）

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



問18 あなたが日常生活の中で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 衣服の着脱・食事・入浴に関すること
- 2 病気等の看病をしてくれる人がいないこと
- 3 掃除・ごみ出し・洗濯などの家事に関すること
- 4 病院に通院すること
- 5 買い物したり、荷物を持ち運ぶこと
- 6 電球の交換、家具の移動、庭木の手入れ等に関すること
- 7 相談に乗ってもらえる人が身近にいないこと
- 8 契約や財産管理の手続きに関すること
- 9 健康づくり・介護予防のための運動などを行える場所がないこと
- 10 家族の健康のこと
- 11 孤独（一人暮らし）になること
- 12 住むところに関すること
- 13 地震や風水害など災害時の対応のこと
- 14 その他（ ）
- 15 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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) | 5 地域包括支援センター・市役所 |
| 2 社会福祉協議会・民生委員 | 6 その他 |
| 3 ケアマネジャー | () |
| 4 医師・歯科医師・看護師 | 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 | 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 | |



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 興味のある活動が見つからない | 8 活動の費用（会費など）が負担になる |
| 2 情報を知らない | 9 活動に参加しても知り合いがない |
| 3 体力に不安がある | 10 人づきあいが苦手 |
| 4 病気やけがなどの理由による | 11 新しいことに挑戦するのに抵抗がある |
| 5 近所にない | 12 過去に参加したが合わなかった |
| 6 家事や介護など家庭の事情 | 13 その他 |
| 7 自由な時間を増やしたいから | () |

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

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

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すか。(○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 ない
- 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 認知症（アルツハイマー病等）
- 16 パーキンソン病
- 17 目の病気
- 18 耳の病気
- 19 その他

問31 運動について教えてください。

① ウォーキング等の運動を週に一回以上していますか。(○は1つ)

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。(○は1つ)

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 趣味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
⑨ 地域の活動などに参加する	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 面倒だから
- 10 健（検）診のことを知らなかったから
- 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 | 5 耳鼻咽喉科 |
| 2 整形外科 | 6 皮膚科 |
| 3 眼科 | 7 神経内科・心療内科 |
| 4 歯科 | 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らない、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

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

⑥ 認知症についておたずねします。

問40 自分に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人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 宇治市の認知症に関する事業について、充実させた方がよい事業はありますか。
(○はいくつでも)

- 1 認知症について学べる講座
- 2 認知症あんしんサポーターになるための講座
- 3 認知症の人や家族と交流できる機会
- 4 認知症の人の社会参加支援
- 5 認知症の人を介護する家族の支援
- 6 認知症の症状に合わせた医療・介護サービス

※ 認知症あんしんサポーターとは、養成講座を受講し、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けする人をいいます。

問44 あなたや身近な人が認知症になったとき（すでに認知症と診断をされている方は現在）、宇治市は安心して暮らせるまちだと、どの程度思いますか。(○は1つ)

思わない←

→思う

0点 1点 2点 3点 4点 5点 6点 7点 8点 9点 10点

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を利用したいから
- 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(特別養護老人ホーム等)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(特別養護老人ホーム等)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51 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「わたしの想いシート」を知っていますか。(○は1つ)

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

※ 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す。

※ わたしの想いシートとは、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すものです。

問52 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
【記入例】家族や親しい人と	①	2	3
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 53 あなたは、心身の状態を表す「フレイル」を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている

2 知らない

※ 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。

問 54 今後、心身機能の低下や寝たきりにならないようにするための介護予防のサービスとして、利用したいと思うものはありますか。(○はいくつでも)

1 誰でも参加できる介護予防教室

2 自宅で個別に介護予防指導をしてもらえる

3 介護予防の体操が YouTube 等の動画配信サービスでいつでも見れる

4 その他 ()

5 利用したいものはない（介護予防をする必要はない） →問 55へ

問 54 で「1」～「4」のいずれかを回答した方におたずねします。

→問 54-1 どのような内容に興味がありますか。(○はいくつでも)

1 運動機能の向上（体操・筋力アップなど）

2 栄養の改善（調理実習・食事についての話など）

3 口腔ケア（口の健康についての話など）

4 認知症の予防

5 その他 ()

⑧ その他の事柄についておたずねします。

問 55 あなたは、高齢者の権利を守る制度の一つである「成年後見制度」を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている

2 知らない

※ 成年後見制度とは、認知症や知的障害等によって物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

問 56 あなたは、高齢者虐待に関する相談窓口を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている

2 知らない

問 57 あなたは、宇治市に「生活支援コーディネーター（地域の支えあい推進員）」がいることを知っていますか。(○は1つ)

1 知っている

2 知らない

※ 生活支援コーディネーターとは、高齢者やその家族が暮らしやすい環境を実現するために、地域の方々と一緒に支えあう仕組みを考え、課題解決の手伝いをする人をいいます。

問 58 あなたは、高齢者の相談窓口である地域包括支援センターを知っていますか。(○は1つ)

1 知っている ⇒問 58-1へ

2 知らない

問 58 で「1 知っている」を回答した方におたずねします。

→問 58-1 あなたは、地域包括支援センターを利用したことがありますか。(○は1つ)

1 ある ⇒問 58-2へ

2 ない

問 58-1 で「1 ある」を回答した方におたずねします。

→問 58-2 あなたは、どのようなことで地域包括支援センターを利用しましたか。(○はいくつでも)

- 1 介護保険のサービスに関する相談
- 2 介護保険以外のサービスに関する相談、問い合わせ
- 3 介護の方法に関する相談
- 4 自分や家族の健康についての相談
- 5 認知症に関する相談
- 6 成年後見制度についての相談
- 7 高齢者の虐待に関する相談
- 8 社会参加やボランティアに関する相談、問い合わせ
- 9 その他 ()

問 59 あなたは地域福祉センターまたはデイホームを利用したことがありますか。
(○は1つ)

1 ある ⇒問 59-1へ

2 ない ⇒問 59-2へ

問 59 で「1 ある」を回答した方におたずねします。

▶問 59-1 どのような用途で利用したことがありますか。(○はいくつでも)

- 1 サークル活動等の団体利用
- 2 福祉団体・地域団体等の会議・イベントへの参加
- 3 友人等との交流のための個人利用
- 4 浴室の利用
- 5 健康づくりや介護予防教室等の市の事業への参加
- 6 その他 ()

問 59 で「2 ない」を回答した方におたずねします。

▶問 59-2 利用しない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 参加したい活動やイベント・事業がない
- 2 利用する必要がない
- 3 どこにあるか分からない
- 4 その他 ()

問 60 地域福祉センターでは、高齢者の生きがいづくりの一環として浴室を無料で一般開放していますが、設備が老朽化しており、今後更新に多額の費用がかかることが懸念されます。浴室の一般開放についてどのようにお考えですか。(○は1つ)

- 1 実施しなくてもよい
- 2 優先すべき他の事業がある場合、積極的に実施しなくてもよい
- 3 有料化したとしても、継続してほしい
- 4 引き続き実施してほしい

問 61 地域福祉センターまたはデイホームについて、充実させた方がよい機能はありますか。(○はいくつでも)

- 1 サークル活動等の団体利用
- 2 福祉団体・地域団体等の会議・イベントの開催
- 3 友人等との交流のための個人利用
- 4 健康づくりや介護予防教室等の市の事業
- 5 その他 ()

問 62 生活上の気になる事・関心事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。(○はいくつでも)

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

問 63 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等

（記入用スペース）

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8年1月9日(金)までにご返送ください。



宇治市宣伝大使
ちはや姫

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8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7年10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、よろしくお願ひいたします。

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、よろしくお願ひいたします。

令和7年12月

宇治市長 松村 淳子

【調査票の記入のしかた】

1. 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。
2. 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、差し支えのない範囲で回答してください。
3. 記入は、黒の鉛筆またはボールペンでお願いします。
4. 調査票は、令和8年1月9日（金）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。
5. 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。

【このアンケートに関するお問い合わせ先】

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

《回答できない理由》

本調査は、令和7年10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送付しております。

宛名のご本人が不在で、調査に回答できない理由は何ですか。

1 入院中 2 転居 3 死亡 4 その他 ()

そのまま返信用封筒に入れてご返送ください。
ありがとうございました。

ご家族等が本人の意見を聞き取り、代筆でご回答いただける場合は、以下よりご回答ください。



① あなた自身のことやあなたの世帯のことについておたずねします。

問1 あなたの年齢（令和7年10月末時点）を教えてください。（○は1つ）

1 40～44歳 3 50～54歳 5 60～64歳
2 45～49歳 4 55～59歳

問2 家族構成を教えてください。（○は1つ）

1 一人暮らし 4 息子・娘との二世帯
2 夫婦二人暮らし（配偶者65歳以上） 5 その他
3 夫婦二人暮らし（配偶者64歳以下） ()

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、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）

9 腎疾患（透析）

2 心臓病

10 視覚・聴覚障害

3 がん（悪性新生物）

11 骨折・転倒

4 呼吸器の病気（肺気腫・肺炎等）

12 脊椎損傷

5 関節の病気（リウマチ等）

13 高齢による衰弱

6 認知症（アルツハイマー病等）

14 その他

7 パーキンソン病

()

8 糖尿病

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）

5 孫

2 息子

6 兄弟・姉妹

3 娘

7 介護サービスのヘルパー

4 子の配偶者

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

4 ややゆとりがある

2 やや苦しい

5 大変ゆとりがある

3 ふつう

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

3 週2~4回

2 週1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

6 電車

11 歩行器・シルバーカー

2 自転車

7 路線バス

12 タクシー

3 バイク

8 病院や施設のバス

13 その他

4 自動車(自分で運転)

9 車いす

()

5 自動車(人に乗せてもらう)

10 電動車いす(カート)

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)

身長

--	--	--

 cm

(記入例)

1	5	4
---	---	---

cm

体重

--	--	--

 kg

	6	2
--	---	---

kg

② 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7 お口の状態について教えてください。

① 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

② 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

③ 口の渇きが気になりますか。(○は1つ)

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。(○は1つ)

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・日用品の買物はどうしていますか。(○はいくつでも)

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

問11 どなたかと食事をともにする機会はありますか。(○は1つ)

1 每日ある	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（役所や病院などに提出する書類）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 관심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 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」の方は()内に趣味を記入ください)

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

問14 生きがいはありますか。(○は1つ)

(「1 生きがいあり」の方は()内に生きがいを記入ください)

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

問15 あなたが日常生活の中で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 衣服の着脱・食事・入浴に関すること |
| 2 病気等の看病をしてくれる人がいないこと |
| 3 掃除・ごみ出し・洗濯などの家事に関すること |
| 4 病院に通院すること |
| 5 買い物したり、荷物を持ち運ぶこと |
| 6 電球の交換、家具の移動、庭木の手入れ等に関すること |
| 7 相談に乗ってもらえる人が身近にいないこと |
| 8 契約や財産管理の手続きに関すること |
| 9 健康づくり・介護予防のための運動などを行える場所がないこと |
| 10 家族の健康のこと |
| 11 孤独（一人暮らし）になること |
| 12 住むところに関すること |
| 13 地震や風水害など災害時の対応のこと |
| 14 その他 () |
| 15 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 8 そのような人はいない |

問17 反対に、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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 8 そのような人はいない |

問19 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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 | 5 地域包括支援センター・市役所 |
| 2 社会福祉協議会・民生委員 | 6 その他 |
| 3 ケアマネジャー | () |
| 4 医師・歯科医師・看護師 | 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 | 3 月に何度がある | 5 ほとんどない |
| 2 週に何度がある | 4 年に何度がある | |

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 興味のある活動が見つからない | 8 活動の費用（会費など）が負担になる |
| 2 情報を知らない | 9 活動に参加しても知り合いがいない |
| 3 体力に不安がある | 10 人づきあいが苦手 |
| 4 病気やけがなどの理由による | 11 新しいことに挑戦するのに抵抗がある |
| 5 近所にない | 12 過去に参加したが合わなかった |
| 6 家事や介護など家庭の事情 | 13 その他 |
| 7 自由な時間を増やしたいから | () |

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

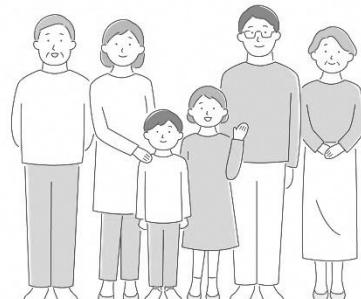
3 参加したくない ⇒問24-1へ

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 | 5 必要性を感じていない |
| 2 病気やけがなどの理由による | 6 一人で外出できない |
| 3 家事や介護などの家庭の事情 | 7 人づきあいが苦手 |
| 4 忙しい | 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すか。(○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 ない
- 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 認知症（アルツハイマー病等）
- 16 パーキンソン病
- 17 目の病気
- 18 耳の病気
- 19 その他

問28 運動について教えてください。

① ウォーキング等の運動を週に一回以上していますか。(○は1つ)

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。(○は1つ)

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 趣味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
⑨ 地域の活動などに参加する	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 面倒だから
- 10 健（検）診のことを知らなかったから
- 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 | 5 耳鼻咽喉科 |
| 2 整形外科 | 6 皮膚科 |
| 3 眼科 | 7 神経内科・心療内科 |
| 4 歯科 | 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らない、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



⑥ 認知症についておたずねします。

問 37 自分に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 38 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 39 認知症の症状や認知症の人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 40 宇治市の認知症に関する事業について、充実させた方がよい事業はありますか。
(○はいくつでも)

- 1 認知症について学べる講座
- 2 認知症あんしんサポーターになるための講座
- 3 認知症の人や家族と交流できる機会
- 4 認知症の人の社会参加支援
- 5 認知症の人を介護する家族の支援
- 6 認知症の症状に合わせた医療・介護サービス

※ 認知症あんしんサポーターとは、養成講座を受講し、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けする人をいいます。

問 41 あなたや身近な人が認知症になったとき（すでに認知症と診断をされている方は現在）、宇治市は安心して暮らせるまちだと、どの程度思いますか。(○は1つ)

思わない←

→思う

0点 1点 2点 3点 4点 5点 6点 7点 8点 9点 10点

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(特別養護老人ホーム等)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(特別養護老人ホーム等)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「わたしの想いシート」を知っていますか。(○は1つ)

- 1 知っている
- 2 知らない

※ 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す。

※ わたしの想いシートとは、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すのです。

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
【記入例】家族や親しい人と	①	2	3
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」を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている 2 知らない

※ 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。

⑧ その他の事柄についておたずねします。

問48 あなたは、高齢者の権利を守る制度の一つである「成年後見制度」を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている 2 知らない

※ 成年後見制度とは、認知症や知的障害等によって物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

問49 あなたは、高齢者虐待に関する相談窓口を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている 2 知らない

問50 あなたは、宇治市に「生活支援コーディネーター（地域の支えあい推進員）」がいることを知っていますか。（○は1つ）

1 知っている

2 知らない

※ 生活支援コーディネーターとは、高齢者やその家族が暮らしやすい環境を実現するために、地域の方々と一緒に支えあう仕組みを考え、課題解決の手伝いをする人をいいます。

問51 あなたは、高齢者の相談窓口である地域包括支援センターを知っていますか。（○は1つ）

1 知っている ⇒問51-1へ

2 知らない

問51で「1 知っている」を回答した方におたずねします。

→問51-1 あなたは、地域包括支援センターを利用したことがありますか。（○は1つ）

1 ある ⇒問51-2へ

2 ない

問51-1で「1 ある」を回答した方におたずねします。

→問51-2 あなたは、どのようなことで地域包括支援センターを利用しましたか。（○はいくつでも）

- 1 介護保険のサービスに関する相談
- 2 介護保険以外のサービスに関する相談、問い合わせ
- 3 介護の方法に関する相談
- 4 自分や家族の健康についての相談
- 5 認知症に関する相談
- 6 成年後見制度についての相談
- 7 高齢者の虐待に関する相談
- 8 社会参加やボランティアに関する相談、問い合わせ
- 9 その他（ ）

問 52 あなたは地域福祉センターまたはデイホームを利用したことがありますか。
(○は1つ)

1 ある ⇒問 52-1へ

2 ない ⇒問 52-2へ

問 52 で「1 ある」を回答した方におたずねします。

→問 52-1 どのような用途で利用したことがありますか。(○はいくつでも)

- 1 サークル活動等の団体利用
- 2 福祉団体・地域団体等の会議・イベントへの参加
- 3 友人等との交流のための個人利用
- 4 浴室の利用
- 5 健康づくりや介護予防教室等の市の事業への参加
- 6 その他 ()

問 52 で「2 ない」を回答した方におたずねします。

→問 52-2 利用しない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 参加したい活動やイベント・事業がない
- 2 利用する必要がない
- 3 どこにあるか分からない
- 4 その他 ()

問 53 地域福祉センターでは、高齢者の生きがいづくりの一環として浴室を無料で一般開放していますが、設備が老朽化しており、今後更新に多額の費用がかかることが懸念されます。浴室の一般開放についてどのようにお考えですか。(○は1つ)

- 1 実施しなくてもよい
- 2 優先すべき他の事業がある場合、積極的に実施しなくてもよい
- 3 有料化したとしても、継続してほしい
- 4 引き続き実施してほしい

問 54 地域福祉センターまたはデイホームについて、充実させた方がよい機能はありますか。(○はいくつでも)

- 1 サークル活動等の団体利用
- 2 福祉団体・地域団体等の会議・イベントの開催
- 3 友人等との交流のための個人利用
- 4 健康づくりや介護予防教室等の市の事業
- 5 その他 ()

問 55 生活上の気になる事・関心事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。(○はいくつでも)

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

問 56 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等

（記入欄）

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8年1月9日(金)までにご返送ください。



宇治市宣传大使
ちはや姫

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

【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8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7年10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、よろしくお願ひいたします。

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、よろしくお願ひいたします。

令和7年12月

宇治市長 松村 淳子

【 調査票の記入のしかた 】

1. 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。
2. 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、差し支えのない範囲で回答してください。
3. 記入は、黒の鉛筆またはボールペンでお願いします。
4. 調査票は、令和8年1月9日（金）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。
5. 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。

【 このアンケートに関するお問い合わせ先 】

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

《回答できない理由》

本調査は、令和7年10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送付しております。

宛名のご本人が不在で、調査に回答できない理由は何ですか。

- 1 入院中 2 転居 3 死亡 4 その他 ()

そのまま返信用封筒に入れてご返送ください。
ありがとうございました。

ご家族等が本人の意見を聞き取り、代筆でご回答いただける場合は、以下よりご回答ください。



① あなた自身のことやあなたの世帯のことについておたずねします。

問1 あなたの年齢（令和7年10月末時点）を教えてください。（○は1つ）

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 1 40～64歳 | 4 75～79歳 | 7 90～94歳 |
| 2 65～69歳 | 5 80～84歳 | 8 95～99歳 |
| 3 70～74歳 | 6 85～89歳 | 9 100歳以上 |

問2 家族構成を教えてください。（○は1つ）

- | | |
|----------------------|-------------|
| 1 一人暮らし | 4 息子・娘との二世帯 |
| 2 夫婦二人暮らし（配偶者 65歳以上） | 5 その他 |
| 3 夫婦二人暮らし（配偶者 64歳以下） | （ ） |

問3 あなたの要介護認定（令和7年10月末時点）を教えてください。（○は1つ）

- | | |
|--------|---------|
| 1 要介護1 | 4 要介護4 |
| 2 要介護2 | 5 要介護5 |
| 3 要介護3 | 6 わからない |

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

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

② 心身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 | 3 週2～4回 |
| 2 週1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 | 3 あまり減っていない |
| 2 減っている | 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 | 6 目の障害 |
| 2 障害(脳卒中の後遺症など) | 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() |

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

③ 日常生活の状況についておたずねします。

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

問9 どなたかと食事をともにする機会はありますか。(○は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 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（役所や病院などに提出する書類）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 관심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 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」の方は()内に趣味を記入ください)

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

問12 生きがいはありますか。(○は1つ)

(「1 生きがいあり」の方は()内に生きがいを記入ください)

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

問13 あなたが日常生活の中で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 衣服の着脱・食事・入浴に関すること |
| 2 病気等の看病をしてくれる人がいないこと |
| 3 掃除・ごみ出し・洗濯などの家事に関すること |
| 4 病院に通院すること |
| 5 買い物したり、荷物を持ち運ぶこと |
| 6 電球の交換、家具の移動、庭木の手入れ等に関すること |
| 7 相談に乗ってもらえる人が身近にいないこと |
| 8 契約や財産管理の手続きに関すること |
| 9 健康づくり・介護予防のための運動などを行える場所がないこと |
| 10 家族の健康のこと |
| 11 孤独（一人暮らし）になること |
| 12 住むところに関すること |
| 13 地震や風水害など災害時の対応のこと |
| 14 その他 () |
| 15 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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 | 4 兄弟姉妹・親戚・親・孫 | 7 その他 |
| 2 同居の子ども | 5 近隣の住人 | () |
| 3 別居の子ども | 6 友人 | 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) | 5 地域包括支援センター・市役所 |
| 2 社会福祉協議会・民生委員 | 6 その他 |
| 3 ケアマネジャー | () |
| 4 医師・歯科医師・看護師 | 7 そのような人はいない |



④ 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 興味のある活動が見つからない | 8 活動の費用（会費など）が負担になる |
| 2 情報を知らない | 9 活動に参加しても知り合いがない |
| 3 体力に不安がある | 10 人づきあいが苦手 |
| 4 病気やけがなどの理由による | 11 新しいことに挑戦するのに抵抗がある |
| 5 近所にない | 12 過去に参加したが合わなかった |
| 6 家事や介護など家庭の事情 | 13 その他 |
| 7 自由な時間を増やしたいから | () |

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

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

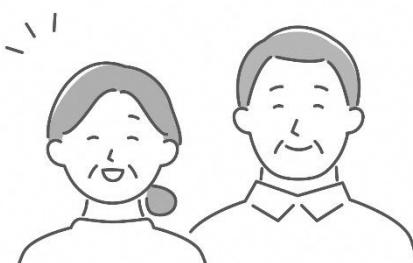
3 参加したくない ⇒問19-1へ

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



⑤ 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 ない | 11 外傷（転倒・骨折等） |
| 2 高血圧 | 12 がん（悪性新生物） |
| 3 脳卒中（脳出血・脳梗塞等） | 13 血液・免疫の病気 |
| 4 心臓病 | 14 うつ病 |
| 5 糖尿病 | 15 認知症（アルツハイマー病等） |
| 6 高脂血症（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・前立腺の病気 | 19 その他 |
| 10 筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等） | () |

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 認知症についておたずねします。

問 25 自分に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 26 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 27 認知症の症状や認知症の人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 28 宇治市の認知症に関する事業について、充実させた方がよい事業はありますか。
(○はいくつでも)

- 1 認知症について学べる講座
- 2 認知症あんしんサポーターになるための講座
- 3 認知症の人や家族と交流できる機会
- 4 認知症の人の社会参加支援
- 5 認知症の人を介護する家族の支援
- 6 認知症の症状に合わせた医療・介護サービス

※ 認知症あんしんサポーターとは、養成講座を受講し、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対して、できる範囲で手助けする人をいいます。

問 29 あなたや身近な人が認知症になったとき（すでに認知症と診断をされている方は現在）、宇治市は安心して暮らせるまちだと、どの程度思いますか。(○は1つ)

思わない←

→思う

0点 1点 2点 3点 4点 5点 6点 7点 8点 9点 10点

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（特別養護老人ホーム等）やグループホーム等
- 4 その他

問33で「1 利用している」と回答した方におたずねします。

→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（特別養護老人ホーム等）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を利用したいから
- 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続け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時間緊急時に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（特別養護老人ホーム等）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（特別養護老人ホーム等）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「わたしの想いシート」を知っていますか。(○は1つ)

1 知っている

2 知らない

※ 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す。

※ わたしの想いシートとは、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すものです。

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	話し合ってない	まだ話し合ってないが、今後話し合おうと思っている
【記入例】家族や親しい人と	①	2	3
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」を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている

2 知らない

※ 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。

⑧ その他の事柄についておたずねします。

問39 あなたは、高齢者の権利を守る制度の一つである「成年後見制度」を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている

2 知らない

※ 成年後見制度とは、認知症や知的障害等によって物事を判断する能力が十分ではない方について、ご本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、法律的に支援する制度です。

問40 あなたは、高齢者虐待に関する相談窓口を知っていますか。（○は1つ）

1 知っている

2 知らない

問41 あなたは、宇治市に「生活支援コーディネーター（地域の支えあい推進員）」がいることを知っていますか。（○は1つ）

1 知っている

2 知らない

※ 生活支援コーディネーターとは、高齢者やその家族が暮らしやすい環境を実現するために、地域の方々と一緒に支えあう仕組みを考え、課題解決の手伝いをする人をいいます。

問42 あなたは、高齢者の相談窓口である地域包括支援センターを知っていますか。（○は1つ）

1 知っている ⇒問42-1へ

2 知らない

問42で「1 知っている」を回答した方におたずねします。

→問 42-1 あなたは、地域包括支援センターを利用したことがありますか。（○は1つ）

1 ある ⇒問42-2へ

2 ない

問42-1で「1 ある」を回答した方におたずねします。

→問 42-2 あなたは、どのようなことで地域包括支援センターを利用しましたか。（○はいくつでも）

- 1 介護保険のサービスに関する相談
- 2 介護保険以外のサービスに関する相談、問い合わせ
- 3 介護の方法に関する相談
- 4 自分や家族の健康についての相談
- 5 認知症に関する相談
- 6 成年後見制度についての相談
- 7 高齢者の虐待に関する相談
- 8 社会参加やボランティアに関する相談、問い合わせ
- 9 その他 ()

問43 あなたは地域福祉センターまたはデイホームを利用したことがありますか。
(○は1つ)

1 ある ⇒問43-1へ

2 ない ⇒問43-2へ

問43で「1 ある」を回答した方におたずねします。

→問43-1 どのような用途で利用したことがありますか。(○はいくつでも)

- 1 サークル活動等の団体利用
- 2 福祉団体・地域団体等の会議・イベントへの参加
- 3 友人等との交流のための個人利用
- 4 浴室の利用
- 5 健康づくりや介護予防教室等の市の事業への参加
- 6 その他 ()

問43で「2 ない」を回答した方におたずねします。

→問43-2 利用しない理由は何ですか。(○はいくつでも)

- 1 参加したい活動やイベント・事業がない
- 2 利用する必要がない
- 3 どこにあるか分からない
- 4 その他 ()

問44 地域福祉センターでは、高齢者の生きがいづくりの一環として浴室を無料で一般開放していますが、設備が老朽化しており、今後更新に多額の費用がかかることが懸念されます。浴室の一般開放についてどのようにお考えですか。(○は1つ)

- 1 実施しなくてもよい
- 2 優先すべき他の事業がある場合、積極的に実施しなくてもよい
- 3 有料化したとしても、継続してほしい
- 4 引き続き実施してほしい

問45 地域福祉センターまたはデイホームについて、充実させた方がよい機能はありますか。(○はいくつでも)

- 1 サークル活動等の団体利用
- 2 福祉団体・地域団体等の会議・イベントの開催
- 3 友人等との交流のための個人利用
- 4 健康づくりや介護予防教室等の市の事業
- 5 その他 ()

問46 生活上の気になる事・関心事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。(○はいくつでも)

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

問47 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等

（記入用スペース）

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8年1月9日(金)までにご返送ください。



宇治市宣伝大使
ちはや姫