

「京都市民長寿すこやかプラン」見直しのための
高齢期の生活と健康に関する意識調査のご協力の
お願い（案）

このたび、京都市では「高齢期の生活と健康に関する意識調査」を実施することになりました。

この調査は、高齢者の方々が健康で安心して暮らすことができる長寿社会の実現に向けて、「京都市民長寿すこやかプラン」（京都市高齢者保健福祉計画・京都市介護保険事業計画）を見直すための基礎資料として利用するとともに、今後の高齢者保健福祉施策を進めるうえで参考とさせていただくために行うものです。

対象となられる方は、市内にお住まいの40歳以上65歳未満の方（平成16年月 日現在）の中から、無作為に選んだ3,000人の皆様です。

お答えいただいた内容は、統計の目的のみに利用し、皆様には不利益のないよう秘密の保持には万全を期しております。

時節柄、何かとお忙しいところお手数ではございますが、調査の趣旨をご理解いただき、是非ともご協力いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

平成16年 月

京 都 市

- ご返送いただく期日
ご記入後、同封の返信用封筒に入れ、無記名のまま、
平成 年 月 日（ ）までにご返送くださいますようお願いいたします。
（切手は不要です。）
- 調査に関するお問い合わせおよび送付先
京都市保健福祉局長寿社会部長寿福祉課 （担当：有原、渡辺）
電話：（075）222 - 3406

■ ご記入上のお願い

1. この調査票は、原則として、宛名のご本人がお答えください。健康状態などにより、ご本人によるお答えができない場合のみ、ご本人の状況がわかるご家族の方が、ご本人の意思を確認しながらご記入いただくか、ご本人の立場に立ってご記入ください。
2. 質問文中の「あなた」とは、宛名のご本人のことを指しています。
3. ご記入は、必ず黒又は青のボールペン又は鉛筆をお願いします。
4. この調査票の回答は、あてはまるものに○をつけていただくものがほとんどです。質問により、1つのみ回答していただくものと、複数回答していただくものがありますので、質問に従ってお答えください。

< 記入例 >

① はい 2 いいえ（どちらかに○）

← 「はい」と回答する場合

「京都市民長寿すこやかプラン」（京都市高齢者保健福祉計画・京都市介護保険事業計画）とは

本市では、高齢者施策を総合的に推進するため、平成15年3月に「高齢者保健福祉計画」と「介護保険事業計画」を一定的に見直すとともに両計画の総称を「京都市民長寿すこやかプラン」としています。

高齢者保健福祉計画は、要介護者への介護サービスの提供のほか、寝たきり、痴ほう等の予防のためのサービスの提供、ひとり暮らしの高齢者への生活支援、元気な高齢者への健康づくりやいきがいくづくりも含め、地域における高齢者を対象とした保健サービスや福祉サービス全般にわたる供給体制づくりなどについて定めたものです。

介護保険事業計画は、地域における介護サービスの必要量を見込み、それを確保するための方策や介護保険料算定の基礎となる財政規模のほか、介護保険を円滑に運営するために必要な事業などについて定めたものです。

※ プランの計画期間は、平成15年度から19年度までの5年間ですが、平成17年度に見直すことになっています。

- 1 宛名のご本人
- 2 ご家族（ご本人との続柄： ）
- 3 その他（具体的に： ）

- 1 病院に入院中
- 2 病気やけが
- 3 障害（身体障害、知的障害など）
- 4 別居・転居
- 5 答えたくない
- 6 その他（具体的に： ）

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

1 男性

2 女性

1 北区	8 南区
2 上京区	9 右京区（京北町を含む）
3 左京区	10 西京区
4 中京区	11 洛西支所
5 東山区	12 伏見区
6 山科区	13 深草支所
7 下京区	14 醍醐支所

問3 - 2 あなたがお住まいの地域は、次のどれに最もよくあてはまりますか。

(○は1つ)

- 1 京町家など昔のまちなみが残る住宅街
- 2 比較的大きな家が立ち並ぶ閑静な住宅街
- 3 昭和40年代以降の開発によって造られたニュータウン
- 4 商店街や企業などが多くある商業地域
- 5 比較的工場が多くある工業中心の地域
- 6 田畑が広がる農業地域
- 7 人口が少なく、交通の不便な山間・過疎地域
- 8 その他(具体的に:)

問4 あなた現在の住まいは、次のどれにあてはまりますか。(○は1つ)

- | | |
|----------------------------|-------------------|
| 1 持家(一戸建て) | 5 公営住宅 |
| 2 持家(分譲マンション) | 6 社宅・官舎 |
| 3 民間賃貸住宅(一戸建て) | 7 間借り・住み込み |
| 4 民間賃貸住宅
(マンション・アパートなど) | 8 その他
(具体的に:) |

問4 - 2 お住まいの状況についておたずねします。(あてはまるものすべてに○)

- 1 住宅が狭い
- 2 住宅が古くなったりいたんだりしている
- 3 家の中の階段が急である／手すりがついていない
- 4 共用部分の階段が急である／手すりがついていない
- 5 エレベーターが設置されていない
- 6 家の中に大きな段差がある
- 7 立ち退きを迫られている
- 8 その他(具体的に:)

問5 あなたの年間総収入(年金なども含め、税込みで)はどれぐらいですか。

(○は1つ)

- | | |
|-----------------|-----------|
| 1 50万円未満 | 6 400万円台 |
| 2 50万円以上100万円未満 | 7 500万円台 |
| 3 100万円台 | 8 600万円台 |
| 4 200万円台 | 9 700万円以上 |
| 5 300万円台 | |

問6 ご家族の状況について、お答えください。(○は1つ)

ご本人の配偶者がいらっしゃる場合も、「あなた」に含めてお答えください。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1 ひとり暮らし | 5 あなたと子供(二世世代同居) |
| 2 夫婦のみ | 6 あなたと子供と孫(三世世代同居) |
| 3 兄弟姉妹のみ | 7 あなたと親と子供(三世世代同居) |
| 4 あなたと親(二世世代同居) | 8 その他(具体的に:) |

問7 あなたの日ごろの健康状態はいかがですか。(○は1つ)

- | | |
|----------------|-------------|
| 1 とても健康だと思う | 4 健康ではないと思う |
| 2 まあ健康だと思う | 5 どちらとも言えない |
| 3 あまり健康ではないと思う | |

問8 ふだんの生活の様子についておたずねします。(1)~(13)のそれぞれについて、「1 はい」「2 いいえ」のどちらか1つをお答えください。

(1) バスや電車を使って、ひとりで外出ができますか	1 はい	2 いいえ
(2) 日用品の買い物ができますか	1 はい	2 いいえ
(3) 自分で食事の用意ができますか	1 はい	2 いいえ
(4) 請求書の支払いができますか	1 はい	2 いいえ
(5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか	1 はい	2 いいえ
(6) 税金関係の申請書などの書類が書けますか	1 はい	2 いいえ
(7) 新聞を読んでいますか	1 はい	2 いいえ
(8) 本や雑誌を読んでいますか	1 はい	2 いいえ
(9) 健康についての記事や番組に関心がありますか	1 はい	2 いいえ
(10) 友人の家を訪ねることがありますか	1 はい	2 いいえ
(11) 家族や友人の相談にのることがありますか	1 はい	2 いいえ
(12) 病人を見舞うことができますか	1 はい	2 いいえ
(13) 若い人に自分から話しかけることがありますか	1 はい	2 いいえ

問9 この1年間（平成15年12月～平成16年11月まで）に入院したことがありますか。（どちらかに○）

1 ある（現在、入院中も含む）

2 ない

問10 現在治療を受けている病気はありますか。（あてはまるものすべてに○）

1 高血圧症

11 糖尿病

2 高脂血症

12 腰痛、膝痛などの病気

3 心臓病（心筋梗塞、狭心症など）

13 眼の病気

4 脳血管疾患（脳梗塞、脳出血など）

14 耳、鼻の病気

5 呼吸器系疾患（喘息、肺炎など）

15 精神疾患

6 結核

16 歯の病気

7 消化器系疾患

17 その他

8 泌尿器系疾患

（具体的に： ）

9 腎臓病

18 特にない

10 肝臓病

問11 あなたの最近の体調についておたずねします。（1）～（6）のそれぞれについて、「1 はい」「2 いいえ」のどちらか1つをお答えください。

(1) この半年間で体重が減った	1 はい	2 いいえ
(2) 寝つきが悪かったり、眠りの浅い日が最近多い	1 はい	2 いいえ
(3) 不意に尿がもれることが多くなった	1 はい	2 いいえ
(4) 最近の出来事でも思い出せないことが多くなった	1 はい	2 いいえ
(5) 人としゃべることがあまりなくなった	1 はい	2 いいえ
(6) うまくものを噛むことができなくなった	1 はい	2 いいえ

問 12 あなたは、この 1 年間に転んでケガをしたことがありますか。(どちらかに○)

1 ある

2 ない

副問 【「1」に○をつけた方におたずねします。】あなたが転んだ場所はどこですか。(あてはまるものすべてに○)

1 階段

6 道路

2 風呂場

7 駅

3 玄関先

8 公共施設

4 台所

9 その他

5 集合住宅の共用部分の階段

(具体的に:)

問 13 あなたは酒、ビールなどのアルコールを飲みますか。(○は1つ)

1 ほとんど毎日飲む

4 たまに飲む(つきあい程度)

2 週3～5日は飲む

5 飲まない

3 週1～2日は飲む

問 14 あなたは、たばこを吸いますか。(○は1つ)

「1 吸っている」と答えられた方は1日の本数もお答えください。

1 吸っている

2 以前は吸っていたが今はやめた

↳ [1日に約()本]

3 吸ったことがない

問 15 あなたは現在、収入になる仕事をしていますか。(どちらかに○)

1 仕事をしている

2 仕事をしていない

副問 【「1」に○をつけた方におたずねします。】現在のお仕事をお答えください。(○は1つ)

1 商工自営業主

5 常勤の勤め人

2 農林水産業自営業主

6 臨時・日雇い・パート

3 家族従業

7 内職

4 会社・団体の役員

8 その他(具体的に:)

問 16 あなたは、隣近所の人とどの程度お付き合いをしていますか。（○は1つ）

- | | |
|----------------|------------------|
| 1 困った時に助け合う | 3 顔を合わせばあいさつする程度 |
| 2 世間話や立ち話をする程度 | 4 付き合いをしていない |

問 17 あなたは現在、社会活動に参加していますか。（どちらかに○）

- | | |
|----------|-----------|
| 1 参加している | 2 参加していない |
|----------|-----------|



副問 【「1」に○をつけた方におたずねします。】現在参加している活動をお答えください。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------|------------------------------------|
| 1 趣味や娯楽の活動 | 5 社会奉仕活動 |
| 2 学習や教養などを身につける活動 | 6 若い世代との交流 |
| 3 健康づくりやスポーツ活動 | 7 旅行 |
| 4 地域の団体や行事への参加 | 8 その他（具体的に： ） |

問 18 あなたは、日ごろ意識して、運動やスポーツ（体操、ウォーキングを含む）をしていますか。（どちらかに○）

「1 はい」と答えられた方はその頻度もお答えください。（○は1つ）

- | | | | | | |
|---|---------|------|---------|---------|---------|
| 1 はい | 2 いいえ | | | | |
| ↳ <table border="0"><tr><td>1 毎日</td><td>2 週3日以上</td></tr><tr><td>3 週1～2日</td><td>4 月2～3日</td></tr></table> | | 1 毎日 | 2 週3日以上 | 3 週1～2日 | 4 月2～3日 |
| 1 毎日 | 2 週3日以上 | | | | |
| 3 週1～2日 | 4 月2～3日 | | | | |

問 19 あなたはふだん、仕事、買い物、散歩、通院、趣味活動などでどのくらい外出していますか。（○は1つ）

1 毎日	4 週に1～2日
2 週に5～6日	5 月に1～3日
3 週に3～4日	6 ほとんど外出しない



副問 【「4」～「6」に○をつけた方におたずねします。】外出を控える理由がありますか。（あてはまるものすべてに○）

1 ひざや足腰が痛いから	8 外出することを止められているから
2 足のトラブル（外反母趾や爪の変形など）があるから	9 外出先でのトイレが心配だから
3 体力的につらいから	10 坂や段差が多いから
4 出かけるのがおっくうだから	11 交通の便が悪いから
5 人に会いたくないから	12 その他
6 出かける場所や用事がないから	（具体的に: _____）
7 一緒に出かける人や介助者がいないから	13 特に理由はない

問 20 次にあげる（1）～（10）のそれぞれについて、「1 はい」「2 いいえ」のどちらか1つをお答えください。

(1) 人生は年をとるにつれて、悪くなっていくと思いますか	1 はい	2 いいえ
(2) 去年と同じくらい元気ですか	1 はい	2 いいえ
(3) 寂しいと思うことがありますか	1 はい	2 いいえ
(4) 最近になって、ささいなことが気になるようになりましたか	1 はい	2 いいえ
(5) 年をとるということは、若い時に考えていたよりも良いことだと思いますか	1 はい	2 いいえ
(6) 生きていても仕方がないと思うことがよくありますか	1 はい	2 いいえ
(7) 前より腹を立てることが多くなりましたか	1 はい	2 いいえ
(8) 今の生活に満足していますか	1 はい	2 いいえ
(9) 心配なことがあるとすぐおろおろする方ですか	1 はい	2 いいえ
(10) 気持ちが落ち込むことがしばしばありますか	1 はい	2 いいえ

問 21 あなたは日ごろ、ご自分の心身の変化（足腰のおとろえ、気力がわかず何もし
たくなるなど）に気を配り、早目に改善しておられますか。（○は1つ）

- | | |
|----------------------------------|----------------|
| 1 日ごろからよく気をつけて、
改善に取り組んでいる | 3 あまり気をつけていない |
| 2 気をつけてはいるが、適切に
対応できているかわからない | 4 まったく気をつけていない |

問 22 介護が必要でない状態であるために、あるいは介護が必要であってもこれ以上
悪化しないためには、糖尿病や脳卒中、心臓病などの生活習慣病予防のほか、高
齢期特有の老化の予防が必要です。老化の予防には、足などの筋力をつけること、
低栄養にならないよう栄養改善をすること、尿失禁予防、痴呆にならないための
予防などがあります。

このことについて、あなたはご存知でしたか。（○は1つ）

- | | |
|--------------|------------|
| 1 よく知っている | 3 聞いたことはある |
| 2 ある程度は知っている | 4 まったく知らない |

問 23 あなたは日ごろ、病気の予防や健康づくり、老化の予防に関する情報や助言を
主にどこから得ていますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1 配偶者 | 8 薬局 |
| 2 子ども | 9 保健所 |
| 3 孫 | 10 福祉事務所 |
| 4 その他の家族 | 11 新聞・テレビ |
| 5 健康づくりのグループなどの仲間 | 12 書籍・雑誌 |
| 6 職場の仲間 | 13 その他（具体的に： ） |
| 7 医師・看護師 | 14 特にない |

問 24 あなたが日ごろ、病気の予防や健康づくり、老化の予防のために取り組んでおられることは何ですか。（あてはまるものすべてに○。）

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1 よく歩いたり運動するなどして足腰を鍛える | 8 文章を書いたり、計算をするなど頭をよく使う |
| 2 バランスのよい食事をする | 9 仕事をもつ |
| 3 規則正しい生活をする | 10 新しいことに挑戦する |
| 4 定期的に健康診断を受ける | 11 人との会話や交流をもつ |
| 5 歯磨きを毎日おこなう | 12 その他 |
| 6 趣味や生きがいをもつ | (具体的に:) |
| 7 地域の行事や活動に積極的に参加する | 13 特にない |

問 25 あなたは今後、老化の予防や健康づくり、老化予防のために、どのようなことを行いたいですか。（１）～（８）のそれぞれについて、１つずつお答えください。

	ぜひ行 いたい	機 会 が あ れ ば 行 い た い	特に考 えてい ない
(1) 転倒や転倒による骨折を予防するための知識や運動を習得する	1	2	3
(2) 筋力の低下防止と筋力アップのためのトレーニングをする	1	2	3
(3) バランスのとれた食生活、栄養改善を習得する講習会等に参加する	1	2	3
(4) 医師等の専門家に健康や病気について相談する	1	2	3
(5) 歯や口の中のことについて相談する	1	2	3
(6) 高齢者が集まって仲間作りや交流する場に参加する	1	2	3
(7) 生きがいや教養を高めるための各種講座を受講する	1	2	3
(8) 地域の行事やボランティア活動など社会参加活動をする	1	2	3

問 26 もし、あなたに介護や援護が必要となった場合、住まいと介護についてどのような暮らし方を希望しますか。(○は1つ)

- 1 主に在宅介護サービスを利用しながら、自宅で暮らしたい
- 2 主に家族に介護してもらいながら、自宅で暮らしたい
- 3 特別養護老人ホームに入所する
- 4 介護老人保健施設に入所する
- 5 療養病床（長期療養する医療施設）などに入院する
- 6 グループホームに入所する
(地域にある住宅で、痴ほう性高齢者が日常生活上の支援を受けながら少人数で共同生活する施設)
- 7 養護老人ホームに入所する
- 8 ケアハウスに入所する
(自宅での生活に不安がある方が、入浴・食事等の援助を受けながら生活する施設)
- 9 民間の有料老人ホームに入所する
- 10 その他（具体的に： _____）
- 11 わからない

問 27 では、どのような支援が身近にあれば、自宅での生活を続けていけると思いますか。
(あてはまるものすべてに○)

- 1 毎日の食事の準備・後かたづけや掃除・洗濯などの家事を手伝ってもらえること
- 2 入浴やトイレなどを介助してもらえること
- 3 家賃負担が軽減されること
- 4 契約や財産管理の手続きを手伝ってもらえること
- 5 病院まで送り迎えしてもらえること
- 6 自宅に来てくれる医師や看護師がいること
- 7 外出時に介助してくれる人がいること
- 8 住宅を改修するための支援を受けられること
- 9 日中の活動や交流できる場があること
- 10 気軽に相談できる窓口が身近にあること
- 11 自宅にいても必要な情報が得られること
- 12 必要な時に施設に宿泊できること
- 13 隣近所の人と互いに声かけや見守りを行うこと
- 14 地域での見回りなど、防犯対策がしっかりしていること
- 15 地域の災害時の対応がしっかりしていること
- 16 悪質商法など高齢者を狙った犯罪の取締りがされること
- 17 その他（具体的に： _____）
- 18 特になし

問 29 介護保険制度では、施設サービスの利用者の割合が高いほど、また、利用者 1 人当たりの利用される介護サービス量が多いほど、介護保険料が高くなります。今後の保険料のあり方について、あなたのお考えに最も近いのはどれですか。
(○は 1 つ)

- 1 保険料がある程度高くなっても、介護保険サービスの量をもっと充実させるべき
- 2 保険料も介護保険サービスの量も現状の程度がよい
- 3 介護保険サービスの量を抑えて、保険料を安くした方がよい。
- 4 その他（具体的に： ）
- 5 わからない ）

【参考】介護保険のサービス量と保険料の関係(例)

- 特別養護老人ホーム入所者が３００人増えた場合 (月額 約５７円)
- 痴呆対応型共同生活介護の利用者が３００人増えた場合 (月額 約５２円)
- 通所介護利用者(週２回)が３００人増えた場合 (月額 約１２円)
- 訪問介護(週２回各２時間、生活援助)を利用する人が
３００人増えた場合 (月額 約６円)

問 30 介護サービスを利用する際には、利用料として1割負担が必要ですが、これについて、あなたの考えに最も近いのは次のうちどれですか。（○は1つ）

- 1 サービスを利用しているのだから、1割の負担は当然である
- 2 1割負担は重いが、やむを得ない
- 3 1割負担は重い
- 4 1割負担は軽い
- 5 その他（具体的に： ）
- 6 わからない

問 31 高齢者保健福祉について、今後どのような施策の充実を望めますか。（あてはまるものすべてに○）

- 1 在宅福祉サービスの充実
- 2 施設サービスの充実
- 3 病気の予防や健康づくり、老化の予防の支援
- 4 高齢者が働く場の確保や就職のあっせん
- 5 高齢者が社会参加しやすい働きかけ
- 6 高齢者の学習や文化・スポーツ活動への支援
- 7 高齢者と若い世代の交流の場づくり
- 8 建物・道路など高齢者に配慮したまちづくり
- 9 高齢者向け住宅の充実
- 10 気軽に利用できる相談窓口の充実
- 11 その他（具体的に： ）

問 32 市の高齢者保健福祉施策や介護保険制度などについてのご意見がありましたら、ご自由にお書きください。

調査にご協力いただき、ありがとうございました。