


資料編

資料編

1 調査票


 小田原市
 介護予防に関する
 アンケート調査

1. 設問には、「あて名のご本人」についてご回答いただきますが、ご本人に代わってご家族の方が回答されても、一緒に回答されてもかまいません。
2. 黒のボールペンまたは鉛筆ではっきりとお書きください。
3. 回答の仕方は、あてはまる番号に○をつけるもの、数字や文章を記入するものがあります。○をつける数に指示のない設問は1つに○をつけ、「※○はいくつでも」と指示している設問は、複数を選択することができます。

記入日	令和2年	月	日	電話番号	()	-
-----	------	---	---	------	-----	---

※ 調査票を記入されたのはどなたですか。○をつけてください。

- | | | |
|-------------------|------------------------------------|--------|
| 1. あて名のご本人
が記入 | 2. ご家族が記入
(あて名のご本人からみた続柄 _____) | 3. その他 |
|-------------------|------------------------------------|--------|

1 あなたのご家族や生活状況について

問1 家族構成を教えてください。

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上) |
| 3. 夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下) | 4. 息子・娘との2世帯 |
| 5. その他 () | |

問1-1 (家族などと同居されている方のみ)

ご自分を含めて何人で暮らしていますか。 人(数字を記入)

また、同居されている方はどなたですか。※○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. その他 () | | |

問1-2 (家族などと同居されている方のみ) 日中、一人になることがありますか。

- | | | |
|---------|----------|-------|
| 1. よくある | 2. たまにある | 3. ない |
|---------|----------|-------|

問2 主な年金の種類は次のどれですか。※企業年金とは、勤めていた会社からの年金のことです。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 国民年金 | 2. 厚生年金(企業年金あり) |
| 3. 厚生年金(企業年金なし) | 4. 共済年金 |
| 5. 無年金 | |

3 転倒について

問1 この1年間に転んだことがありますか。

1. 何度もある 2. 1度ある 3. ない

問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3 背中が丸くなってきましたか。

1. はい 2. いいえ

問4 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5 杖を使っていますか。

1. はい 2. いいえ

4 口腔・栄養について

問1 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。

1. はい 2. いいえ

問2 身長・体重（数字を記入）

身長 cm 体重 kg

問3 半年前と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

問4 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

問5 口の渇きが気になりますか。

1. はい 2. いいえ

5 物忘れについて

問1 周りからいつも「同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか。

1. はい 2. いいえ

問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

問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

問4 5分前のことが思い出せますか。

1. はい 2. いいえ

問5 その日の活動（食事をする、衣服を選ぶなど）を自分で判断できますか。

1. 困難なくできる 2. いくらか困難であるが、できる
3. 判断するとき、他人からの合図が必要 4. ほとんど判断できない

問6 人に自分の考えをうまく伝えられますか。

1. 伝えられる 2. いくらか困難であるが、伝えられる
3. あまり伝えられない 4. ほとんど伝えられない

6 毎日の生活について

問1 バスや電車で一人で外出していますか。

1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

問2 日用品の買い物をしていますか。

1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

問3 自分で食事の用意をしていますか。

1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

問4 請求書の支払いをしていますか。

1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

問5 預貯金の出し入れをしていますか。

1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

問6 食事は自分で食べられますか。

1. できる 2. 一部介助（おかずを切ってもら
など）があればできる 3. できない

問7 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. はい 2. いいえ

問8 新聞を読んでいますか。

1. はい 2. いいえ

問9 本や雑誌を読んでいますか。

1. はい 2. いいえ

問10 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

問11 友人の家を訪ねていますか。

1. はい 2. いいえ

問12 家族や友人の相談にのっていますか。

1. はい 2. いいえ

問13 病人を見舞うことができますか。

1. はい 2. いいえ

問14 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15から問20について、あてはまる人数はどのくらいですか。

問15 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする親族（親戚、子の配偶者含む）

1. 0人 2. 1人 3. 2人 4. 3~4人 5. 5~6人 6. 7人以上

問16 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする友人

1. 0人 2. 1人 3. 2人 4. 3~4人 5. 5~6人 6. 7人以上

問17 あなたが、個人的なことでも気兼ねなく話すことができる親族（親戚、子の配偶者含む）

1. 0人 2. 1人 3. 2人 4. 3~4人 5. 5~6人 6. 7人以上

問18 あなたが、個人的なことでも気兼ねなく話すことができる友人

1. 0人 2. 1人 3. 2人 4. 3~4人 5. 5~6人 6. 7人以上

問5 ボランティア団体や市民活動団体・NPO

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. 週4回以上 | 2. 週2～3回 | 3. 週1回 |
| 4. 月1～3回 | 5. 年に数回 | 6. 参加していない |

問6 学習・教養関係の団体やサークル

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. 週4回以上 | 2. 週2～3回 | 3. 週1回 |
| 4. 月1～3回 | 5. 年に数回 | 6. 参加していない |

問7 収入のある仕事

- | | | |
|----------|----------|------------|
| 1. 週4回以上 | 2. 週2～3回 | 3. 週1回 |
| 4. 月1～3回 | 5. 年に数回 | 6. 参加していない |

問8 健康づくり活動や趣味等のグループ活動などの企画・運営（お世話役）として参加してみたいと思いますか。

- | | | |
|------------|------------|------------|
| 1. 是非参加したい | 2. 参加してもよい | 3. 参加したくない |
|------------|------------|------------|

8 健康について

問1 現在、医師の処方した薬を何種類飲んでいますか。

- | | | |
|--------|----------|-----------|
| 1. 1種類 | 2. 2種類 | 3. 3種類 |
| 4. 4種類 | 5. 5種類以上 | 6. 飲んでいない |

問2 現在、定期的に受診している診療科はありますか。 ※〇はいくつでも

- | | | | |
|------------|---------|----------|-------------|
| 1. 内科 | 2. 外科 | 3. 整形外科 | 4. 脳神経外科 |
| 5. 歯科 | 6. 眼科 | 7. 耳鼻咽喉科 | 8. 皮膚科 |
| 9. 泌尿器科 | 10. 精神科 | 11. 婦人科 | 12. 受診していない |
| 13. その他（ ） | | | |

問3 （ここ2週間）毎日の生活に充実感がない。

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

問4 （ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。

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

問5 （ここ2週間）以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる。

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

問6 （ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない。

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

問7 （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする。

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

9 小田原市で実施していることについて

問1 市が開催している介護予防教室（65歳からの筋トレ教室や食で生き生き！栄養教室など）があることを知っていますか。

1. 知っているし、参加したことがある
2. 知っているが、参加したことはない
3. 聞いたことはあるが、内容までは知らない
4. 聞いたことがないし、知らない

問2 介護予防の各種教室に参加したいと思いませんか。

1. 是非参加したい
2. 機会があれば参加したい
3. 参加したくない

問3 地域包括支援センターを知っていますか。

1. 名前を知っているし、業務内容も大体知っている
2. 名前を知っているし、業務内容も少しは知っている
3. 名前は知っているが、業務内容は知らない
4. 名前も知らない

ご協力ありがとうございました。

記入もれがないか、いま一度お確かめください。

※記入もれがあると、「個人アドバイス票」をお送りすることができない場合があります。

アンケートは **令和2年7月22日（水）** 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。

介護予防教室のご案内

定期的に運動をすること、しっかり食事をとることで、今ある心身の状態を維持・向上していくため、市では、介護予防を目的とした教室を開催しています。
 教室に参加して、仲間と一緒に楽しく介護予防に取り組みませんか？いつまでも自分らしい生活を送るために、ぜひご参加ください！
 ※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため、内容、日程等を変更しています。詳しくは広報小田原をご覧ください。

介護予防に取り組みましょう！！

65歳からの筋トレ教室 (マシン教室)

個別プログラムに基づき、指導員管理のもと、有酸素運動・ストレッチ・マシンを用いた運動等を実施し、運動習慣を身につけ、腰痛、膝痛、転倒・骨折の防止を図ります。

場 所 小田原アリーナ
 生がいがいふれあいセンターいそしぎ
開催時期 2月～3月
広報募集 11月
参加費用 無料(傷害保険料のみ負担あり)

65歳からの筋トレ教室 (ストレッチ教室)

有酸素運動・ストレッチ等を集団で実施し、運動習慣を身につけ、腰痛、膝痛、転倒・骨折の防止を図ります。

場 所 小田原アリーナ
 生がいがいふれあいセンターいそしぎ
開催時期 1月～3月
広報募集 11月
参加費用 無料(傷害保険料のみ負担あり)

高齢者体操教室

身体機能の低下が心配な方などを対象に、ストレッチ体操やリズム体操などの運動を行い、健康の維持・増進と仲間づくりを図ります。
 ※「65歳からの筋トレ教室(マシン教室・ストレッチ教室)」と同時に申し込みはできません。

場 所 生がいがいふれあいセンターいそしぎ
 ・おだわら総合医療福祉会館
 ・梅の里センター
 ・小田原スポーツ会館
開催時期 11月中旬～3月中旬
広報募集 9月
参加費用 無料

高齢者の交流・憩いの場

介護予防対策室

地域の高齢者が憩い、囲碁・将棋などを行えるスペースとして開放し、高齢者の介護予防を図ります。

場 所 おだわら総合医療福祉会館 4階
日 時 月曜日から金曜日
 午前9時30分～午前12時
 (通年、年末年始及び祝祭日を除く)
 ※習字、食事やカラオケをすることはできません。

脳トレ！脳と体の生き生き教室

ウォーキングやリズムに合わせて体感・頭脳ゲームや、旅行の企画づくりなど、仲間とともに、様々な体験をすることで脳と体を刺激することを意識した教室です。

申 込 み 募集は「広報小田原」に掲載します。
参加費用 無料(傷害保険料のみ負担あり)

お口のスキルアップ教室

歯科医師、歯科衛生士による「飲み込む」「むせ」「口の潤き」などの口の機能について話を聞いて、ご自身の状態を理解し、日常生活でいかしていただく教室です。

開催時期 ・11/19(生涯学習センター)・12/17(梅の里センター)
場 所 ・2/4(川東タウンセンター・マロニエ)・3/11(城北タウンセンターいそみ)
申 込 み 募集は「広報小田原」に掲載します。
参加費用 無料

高齢期の知っとくいきいき講座

転倒予防のために、整理収納と室内整備を学びます。そのための体づくりとして、運動実習も行います。「すつきり暮らし」研究会との市民提案型協働事業です。

申 込 み 募集は「広報小田原」に掲載します。
参加費用 無料

ボランティア

アクティブシニア応援ポイント事業

高齢者が行うボランティア活動に対してポイントを付与し、そのポイント数に応じて商品と交換します。高齢者の社会参加や生きがいづくりを奨励し、高齢者の介護予防を図ります。

場 所 指定された介護施設等
募集時期 随時



自宅でも体を動かしましょう♪～自宅でもできる体操・筋トレ動画、リハビリ講座のご紹介～

自宅においても、家事をこまめにしたり、自分に合った体操をしたりすることで、体や心、脳の動きを活発にすることができます。
 市ホームページには、自宅でもできる体操・筋トレ動画、転倒予防や効果的な運動方法を紹介するリハビリ講座などを掲載しています。
 スマートフォンや携帯電話で右記の二次元バーコードを読み込んでアクセスできます。機械の操作が難しい場合は、友人やお子さんなどにご協力いただきながら、ご覧ください。

●「小田原小唄体操」の動画のDVDを貸し出しています。
 希望する人は、高齢介護課 介護予防推進係までご連絡ください。

小田原小唄体操



△介護予防のHP

介護予防教室に関するお問い合わせ

高齢介護課
 介護予防推進係
 電話：(0465)33-1826(直通)
 午前8時30分～午後5時15分
 (土日・祝日を除く)

小田原市介護予防把握事業

調査結果報告書

発行日 令和3年2月

発行者 小田原市高齢介護課

住 所 〒250-8555 神奈川県小田原市荻窪300

T E L 0465-33-1826