

資料編

1 アンケート調査票

宛名ラベル


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、あてはまる選択肢にレ点チェック☑をつけるもの、数字や文章を記入するものがあります。
レ点チェック☑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。
- 4 ご回答後は、同封の返信用封筒に入れ、8月21日（水）までに切手を貼らないで投函してください。
- 5 ご返信いただいた方には、回答内容をもとに、「個人アドバイス票」をお送りいたします。

記入日	令和6年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日
電話番号	<input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>

※☐のチェックボックスにレ点チェック☑をつけてください。

調査票を記入されたのはどなたですか。

- あて名のご本人が記入
 ご家族が記入（あて名のご本人からみた続柄： _____）
 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。

- ひとり暮らし
 夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）
 夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）
 息子・娘との2世帯
 その他（ _____ ）

問1-1 （家族など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

- 配偶者（夫・妻）
 息子
 娘
 子の配偶者
 孫
 兄弟・姉妹
 その他（ _____ ）

問1-2 (家族など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。

よくある たまにある 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。

国民年金 厚生年金(企業年金あり)
 厚生年金(企業年金なし) 共済年金 無年金

問3 お住まいは戸建て、または集合住宅のどちらですか。

戸建て 集合住宅

問4 お住まい(主に生活する部屋)は2階以上にありますか。

はい いいえ

問4-1 (お住まいが2階以上の方のみ) お住まいにエレベーターは設置されていますか。

はい いいえ

2 運動・閉じこもりについて

問1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。

できるし、している できるけどしていない できない

問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。

できるし、している できるけどしていない できない

問3 15分位続けて歩いていますか。

できるし、している できるけどしていない できない

問4 週に1回以上は外出していますか。

ほとんど外出しない 週1回 週2～4回 週5回以上

問5 散歩で外出をする頻度はどれくらいですか。

ほぼ毎日 週4～5日 週2～3日 週1日 週1日未満

問6 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

とても減っている 減っている あまり減っていない 減っていない

問6-1 (昨年と比べて外出の回数が減っている方のみ) 外出の回数が減っている理由は何ですか
※☐はいくつでも

- | | |
|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 病気 | <input type="checkbox"/> 障害 (脳卒中の後遺症など) |
| <input type="checkbox"/> 足腰などの痛み | <input type="checkbox"/> トイレの心配 (失禁など) |
| <input type="checkbox"/> 耳が聴こえにくい | <input type="checkbox"/> 目が見えにくい |
| <input type="checkbox"/> 外での楽しみがない | <input type="checkbox"/> 経済的に出られない |
| <input type="checkbox"/> 交通手段がない | <input type="checkbox"/> 自宅周辺は坂道や交通量が多い |
| <input type="checkbox"/> 家族の介護 | <input type="checkbox"/> その他 () |

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。

- 何度もある 1度ある ない

問2 転倒に対する不安は大きいですか。

- とても不安である やや不安である あまり不安でない 不安でない

問3 背中が丸くなってきましたか。

- はい 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。

- はい いいえ

問5 杖を使っていますか。

- はい いいえ

4 口腔・栄養について

問1 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。

- はい 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。

- はい いいえ

問4 お茶や汁物等でむせることがありますか。

- はい いいえ

問5 口の渇きが気になりますか。

はい 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。

はい 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。

はい 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。

はい いいえ

問4 5分前のことが思い出せますか。

はい 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。

困難なくできる いくらか困難であるが、できる
 判断するときに、他人からの合図が必要 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。

伝えられる いくらか困難であるが、伝えられる
 あまり伝えられない 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。

できるし、している できるけどしていない できない

問2 日用品の買い物をしていますか。

できるし、している できるけどしていない できない

問3 自分で食事の用意をしていますか。

できるし、している できるけどしていない できない

問4 請求書の支払いをしていますか。

できるし、している できるけどしていない できない

問5 預貯金の出し入れをしていますか。

できるし、している できるけどしていない できない

問6 食事は自分で食べられますか。

できる 一部介助（おかずを切ってもらうなど）があればできる
 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。

はい いいえ

問8 新聞を読んでいますか。

はい いいえ

問9 本や雑誌を読んでいますか。

はい 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。

はい いいえ

問11 友人の家を訪ねていますか。

はい いいえ

問12 家族や友人の相談にのっていますか。

はい いいえ

問13 病人を見舞うことができますか。

はい 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。

はい 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）

0人 1人 2人
 3～4人 5～6人 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

0人 1人 2人
 3～4人 5～6人 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ることができる親族（親戚、子の配偶者含む）

0人 1人 2人
 3～4人 5～6人 7人以上

問6 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。

- はい 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。

- はい いいえ

9 小田原市で実践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。

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

問2 どのような介護予防教室に参加したいですか。 ※☑はいくつでも

- 運動機能の維持・向上
 栄養改善
 お口の健康
 認知症予防
 医師・保健師等専門職による健康講座
 その他 ()
 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。

- 名前を知っているし、業務内容も大体知っている
 名前を知っているし、業務内容も少しは知っている
 名前は知っているが、業務内容は知らない
 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。**

アンケートは令和6年8月21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。

※記入もれや返信が遅れると、「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。

2 個人アドバイス票

令和6年度
小田原市

介護予防に関するアンケート調査

個人アドバイス票

この度は、調査にご回答いただきありがとうございます。お答えの内容をもとに作成した「個人アドバイス票」をお送りいたします。ご一読いただき、今後も健康的な生活を維持・増進していくためにお役立てください。



個人アドバイス票に関するお問い合わせ

小田原市 福祉健康部

健康づくり課 介護予防推進係

電話(0465)47-4721

(直通)

午前8時30分～午後5時15分(土日・祝日を除く)

あなたの総合判定結果

お住まいの地域を担当する
地域包括支援センター



暮らし

健康的な体力維持を確認する項目です。

判定結果



10点以上は要注意

回答者全体の平均点数

運動

運動機能や転倒の危険を確認する項目です。

判定結果



3点以上は要注意

回答者全体の平均点数

栄養

栄養が不足していないかを確認する項目です。

判定結果



2点以上は要注意

回答者全体の平均点数

歯や口

かむ力や飲み込み力を確認する項目です。

判定結果



2点以上は要注意

回答者全体の平均点数

外出

外出状況を確認する項目です。

判定結果



外出回数とどしどし方は要注意

回答者全体の平均点数

物忘れ

認知機能を確認する項目です。

判定結果



1点以上は要注意

回答者全体の平均点数

こころ

心の健康状態を確認する項目です。

判定結果



2点以上は要注意

回答者全体の平均点数

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んでみませんか？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！
※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)

個人で設定した目標に基づき、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、膝痛、腰痛、転倒・骨折の防止を図ります。

場 所 小田原アリーナ
生ぎがいわれあいセンターいそしぎ
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)

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、膝痛、腰痛、転倒・骨折の防止を図ります。

場 所 小田原アリーナ
生ぎがいわれあいセンターいそしぎ
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)

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応援する教室です。

※65歳からの筋トレ教室(マシン教室・ストレッチ教室)と同席のお申込みはできません。
場 所 ・生ぎがいわれあいセンターいそしぎ
・おだわら総合医療福祉社会館
・小田原スポーツ会館
・梅の里センター
申 込 み 募集は「広報小田原」に掲載します。
参加費用 無料

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を動かすこと、脳を刺激するゲームなど、様々な体感を体験し、脳と体を刺激することによって脳と体を活性化することを意識した教室です。
健康づくり課保健師・栄養士による講話と相談もあります。
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」「口の濁き」などの口の中の機能について話を聞いて、ご自身の状態を理解し、日常生活で活かしていく教室です。
場 所 ・生ぎがいわれあいセンターいそしぎ
・梅の里センター
・生涯学習センターけやき
・城北タウンセンターいざみ
申 込 み 募集は「広報小田原」に掲載します。
参加費用 無料

高齢者のためのフレイル予防

フレイルは健康な状態と要介護状態の間にある状態を指します。健康な方はフレイルにならないように、フレイルな方は健康に戻すためにご参加ください。
場 所 ・生ぎがいわれあいセンターいそしぎ
・城北タウンセンターいそしぎ
・生涯学習センターけやき
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社会館 4階
日 時 月曜日から金曜日
午前9時30分～12時
(通年、年末年始及び祝祭日を除く)
※現在、食事やカラオケをすることはできません。

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
問い合わせ 小田原市社会福祉協議会 (0465) 35-4000
関 係 高齢介護課 (0465) 33-1841

自宅でも身体を動かしましょう!!

自宅にいても、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、身体や心、脳の働きを活かすことができます。
市ホームページには、自宅でできる体操・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、健康づくり課 介護予防推進係までご連絡ください。



小田原小唄体操



自宅でもできる体操・筋トレ動画、リハビリ講座のご紹介～
健康づくり講座



介護予防のHP



市民体操 おだわら百彩

介護予防教室に関するお問い合わせ

健康づくり課 介護予防推進係
電話: (0465) 47-4721 (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7年3月

発行者 小田原市 福祉健康部 健康づくり課 介護予防推進係

住 所 〒256-0816 神奈川県小田原市酒匂2-32-16

TEL 0465-47-4721