

根室市
介護予防・日常生活圏域
ニーズ調査
【結果報告書】

令和8年7月
根室市地域包括支援センター

目 次

I. 調査概要	1
1. 調査概要	2
 II. 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果	 3
問1. あなたのご家族や生活状況について	4
問2. からだを動かすことについて	6
問3. 食べることについて	13
問4. 毎日の生活について	15
問5. 地域での活動について	18
問6. たすけあいについて	24
問7. 健康について	27
問8. 認知症にかかる相談窓口の把握について	31
問9. 在宅療養について	33
 III. 資料編（使用した調査票）	 35

I. 調査概要

1. 調査概要

(1) 調査の目的

本調査は、「根室市介護保険事業計画」の策定に資するために実施するものであり、高齢者の健康状態や日常生活の状況などを把握し、これからの施策の改善及び展開、充実を図ることを目的としています。

(2) 調査対象者

- 65歳以上の要介護認定を受けていない方
- 要支援認定者

(3) 調査方法と調査期間

- 調査方法：郵送配布、郵送回収
- 調査期間：令和8年2月2日～令和8年3月2日

(4) 回収結果

配布件数	回収件数	回収率
800 件	477 件	59.6%

※単純無作為抽出法により対象者を抽出した。

(5) 日常生活圏域の設定

本市では、地理的条件、人口、交通事情、介護給付対象サービスを提供するための施設の整備状況を総合的に勘案し、日常生活圏域は市全体（1つ）として捉えています。

(6) 一般高齢者・要支援認定者について

区分	内容
一般高齢者	要介護認定（要支援・要介護）を受けていない方
要支援認定者	要支援1及び要支援2のいずれかの認定を受けている方

(7) 報告書を見る際の注意点

- 調査結果の比率は、アンケート返信者数を基数として、小数点第2位を四捨五入して小数点第1位までを示しているため、その合計値が100%にならない場合があります。
- 図表中の「n」とは、アンケート返信者数を表しています。
- 複数回答の設問の場合、回答比率の合計は100%を超える場合があります。

Ⅱ．介護予防・日常生活圏域ニーズ調査結果

問1. あなたのご家族や生活状況について

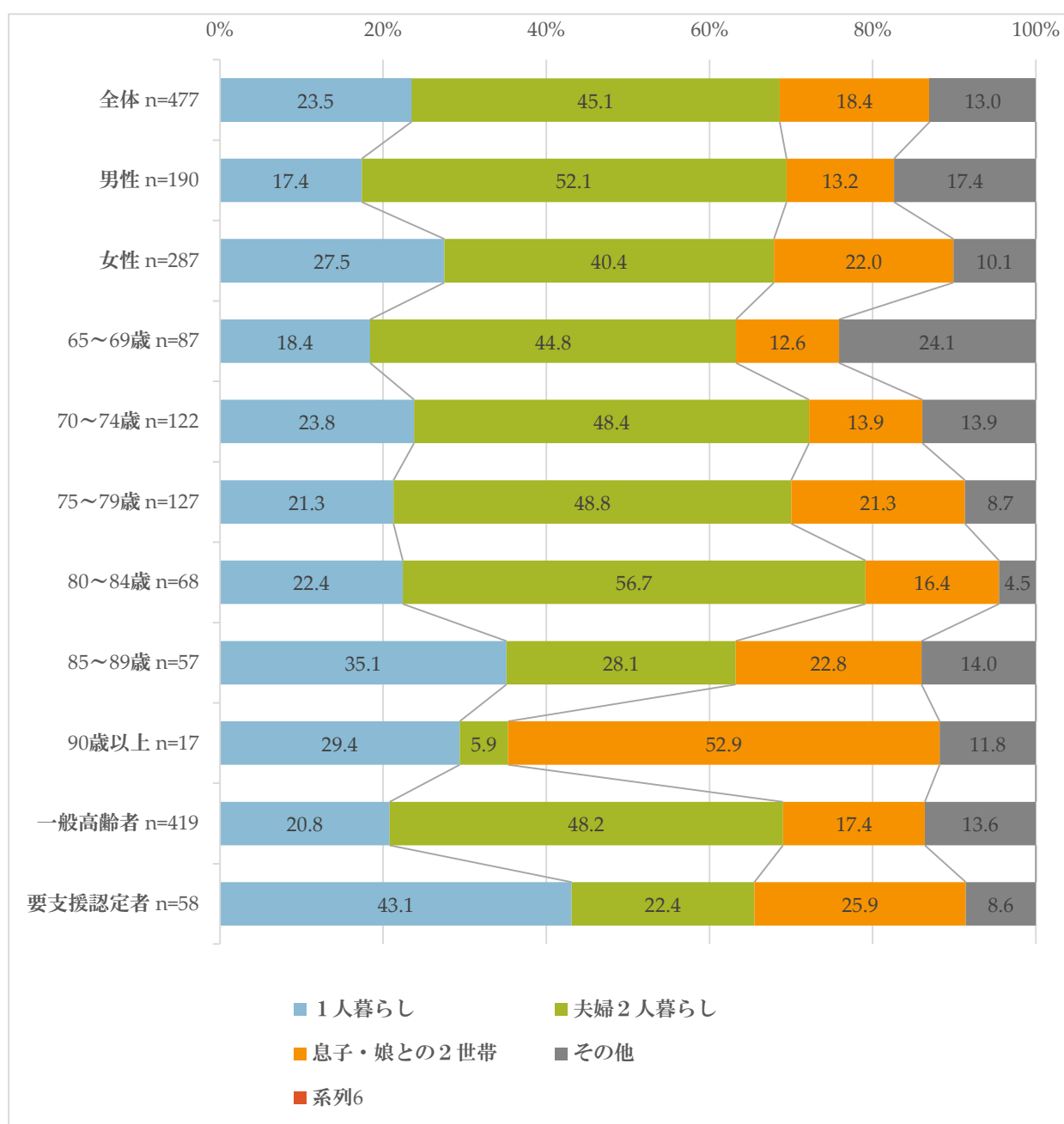
(1) 家族構成を教えてください。

家族構成については、全体では「夫婦2人暮らし」が45.1%で最も高く、次いで「1人暮らし」が23.5%、「息子・娘との2世帯」が18.4%となっています。

性別でみると、「1人暮らし」は男性に比べ女性のほうが10.1ポイント上回っています。

年齢階級別でみると、85歳以上から「夫婦2人暮らし」が少なくなり、「息子・娘との2世帯」が増えています。

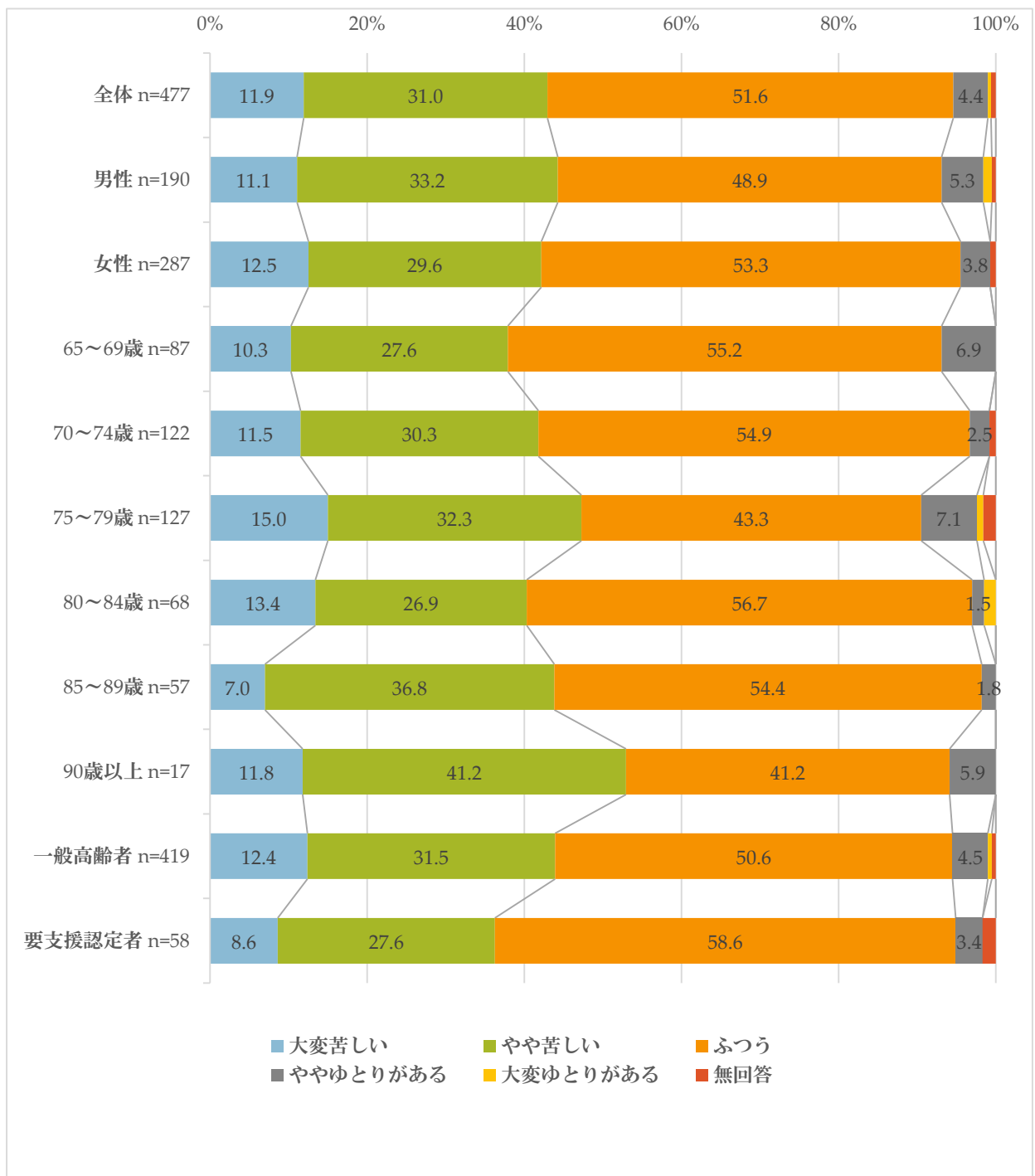
認定別でみると、要支援認定者の方が「1人暮らし」の割合が高くなっています。



(2) 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。

現在の暮らしの状況を経済的にどう感じているかについては、全体では「ふつう」が51.6%で最も高く。次いで「やや苦しい」が31.0%、「大変苦しい」が11.9%、「ややゆとりがある」が4.4%となっています。

年齢階級別でみると、「大変苦しい」「やや苦しい」を合わせた『苦しい』は90歳以上で割合が最も高く50%以上を占めています。

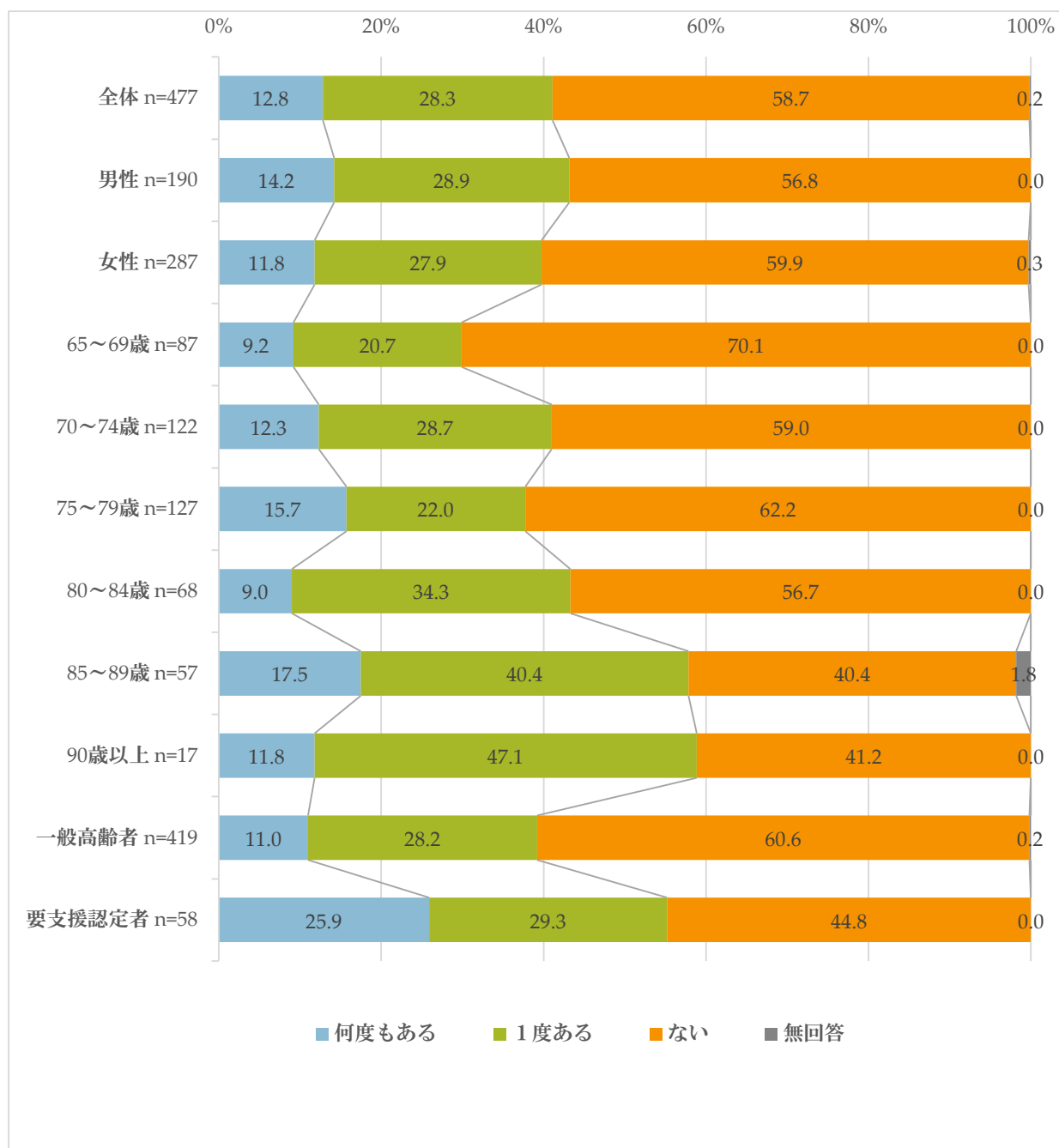


問2. からだを動かすことについて

(1) 過去1年間に転んだ経験がありますか。

過去1年間に転んだ経験があるかについては、全体では「ない」が58.7%と最も高く、次いで「1度ある」が28.3%、「何度もある」が12.8%となっています。性別での変化は少ないですが、年齢階級別でみると、「何度もある」は85～89歳が17.5%と最も高く、次いで75～79歳が15.7%、70～74歳が12.3%となっています。

認定別でみると、「何度もある」は、一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが15ポイント近く上回っており、「ない」は要支援認定者に比べ一般高齢者のほうが16ポイント程度上回っています。



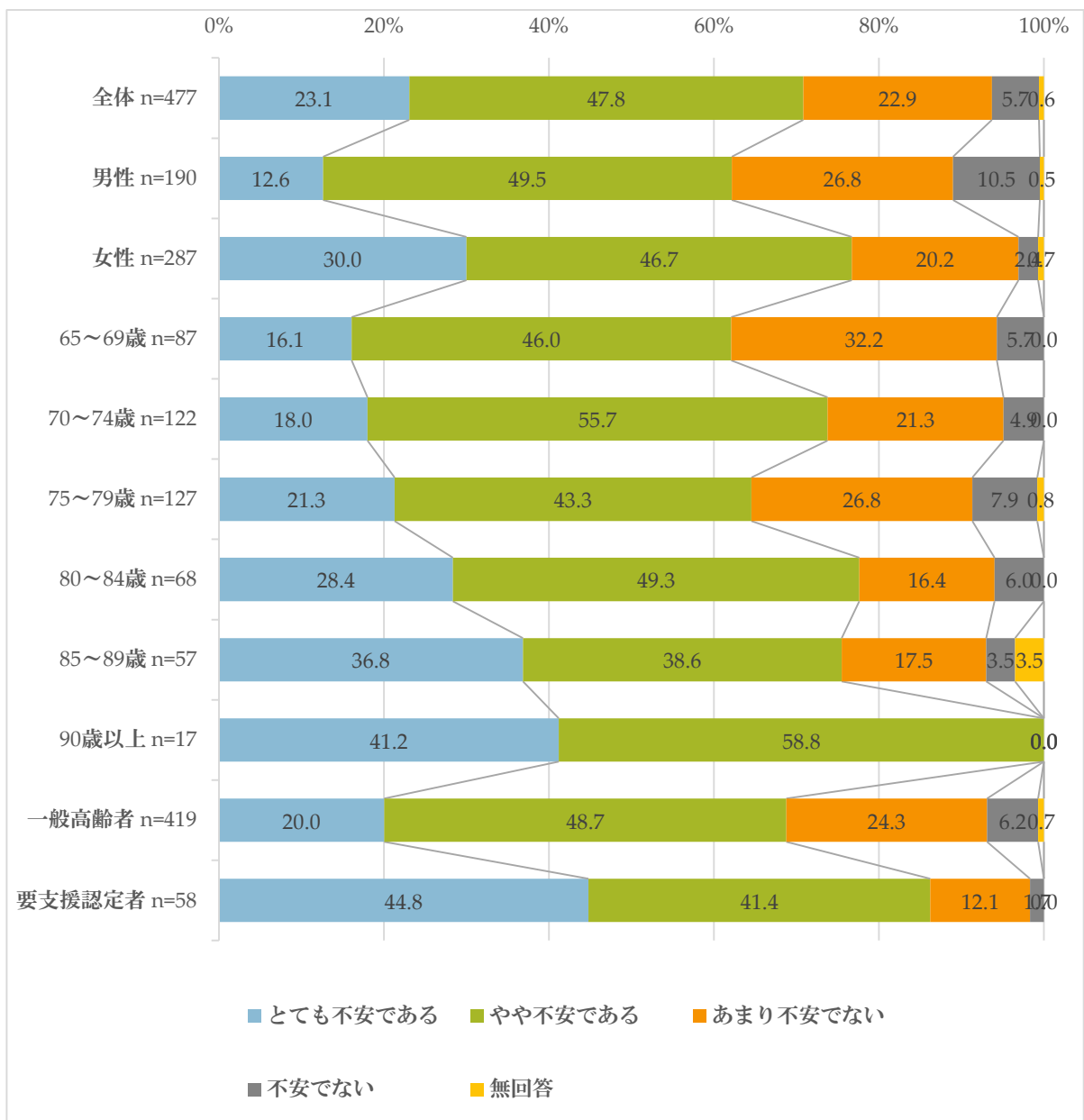
(2) 転倒に対する不安は大きいですか。

転倒に対する不安は大きいかについては、全体では「やや不安である」が 47.8%と最も高く、次いで「あまり不安でない」が 22.9%、「とても不安である」が 23.1%、「不安でない」が 5.7%となっています。

性別でみると、「とても不安である」と「やや不安である」を合わせた『不安である』は男性に比べ女性のほうが 14.6 ポイント上回っています。

年齢階級別でみると、『不安である』は、年齢が上がるとともに高くなり、90 歳以上で 100%となっています。

認定別でみると、『不安である』は、一般高齢者と比べ要支援認定者の方が 17 ポイント以上高くなっています。

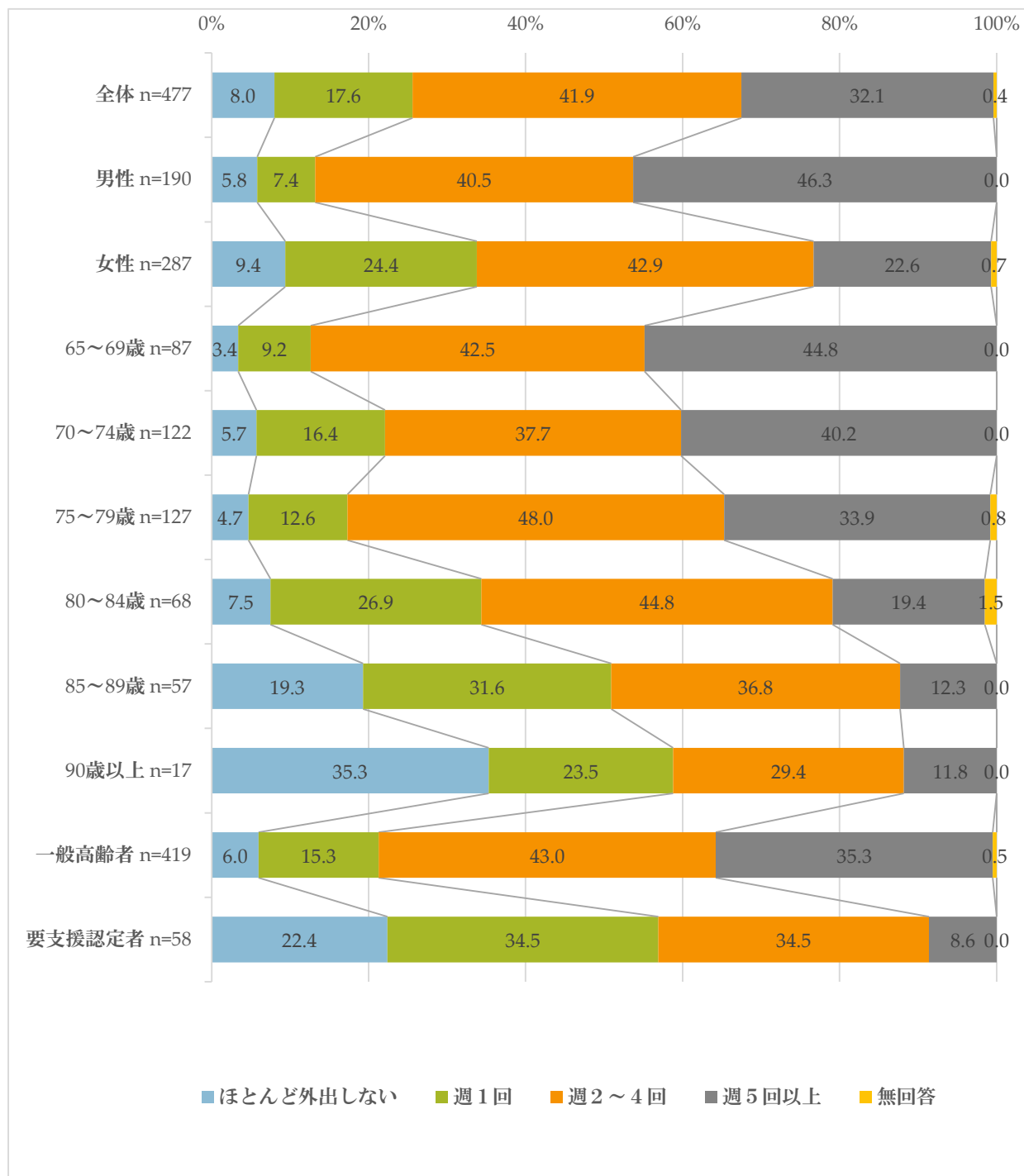


(3) 週に1回以上は外出していますか。

週1回以上は外出しているかについては、全体では「週2～4回」が41.9%で最も高く、次いで「週5回以上」が32.1%、「週1回」が17.6%となっています。

年齢階級別でみると「ほとんど外出しない」は90歳以上が35.3%と最も高く、次いで85～89歳19.3%、80～84歳が7.5%と概ね年齢が下がるにつれ低くなっていきます。

認定別でみると、「ほとんど外出しない」は、一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが16ポイント以上、上回っています。



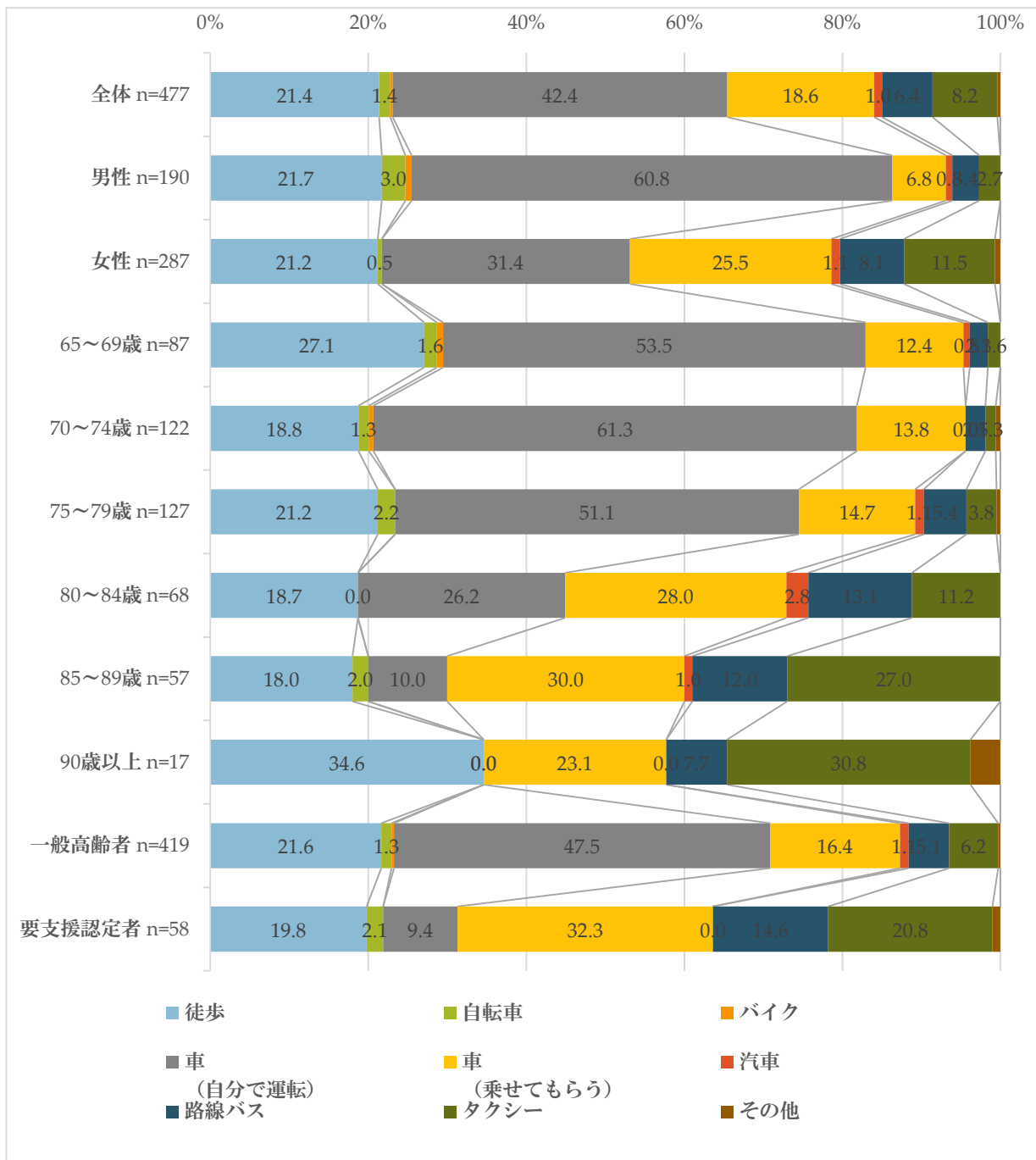
(4) 外出する際の移動手段は何ですか。

外出する際の移動手段については、全体では「車（自分で運転）」が42.4%と最も高く、次いで「徒歩」が21.4%、「車（人に乗せてもらう）」が18.6%、この3パターンで82%を占めています。

性別でみると、「車（自分で運転）」の割合は男性が女性のほぼ倍となっています。

年齢階級別でみると、年齢が上がるとともに『人に乗せてもらう』割合が高くなっていますが、90歳以上については、徒歩とタクシーの割合が高くなっています。

認定別でみると、要支援認定者の「車（自分で運転）」の割合は、一般高齢者よりもかなり低く、10%に満たない数値となっています。



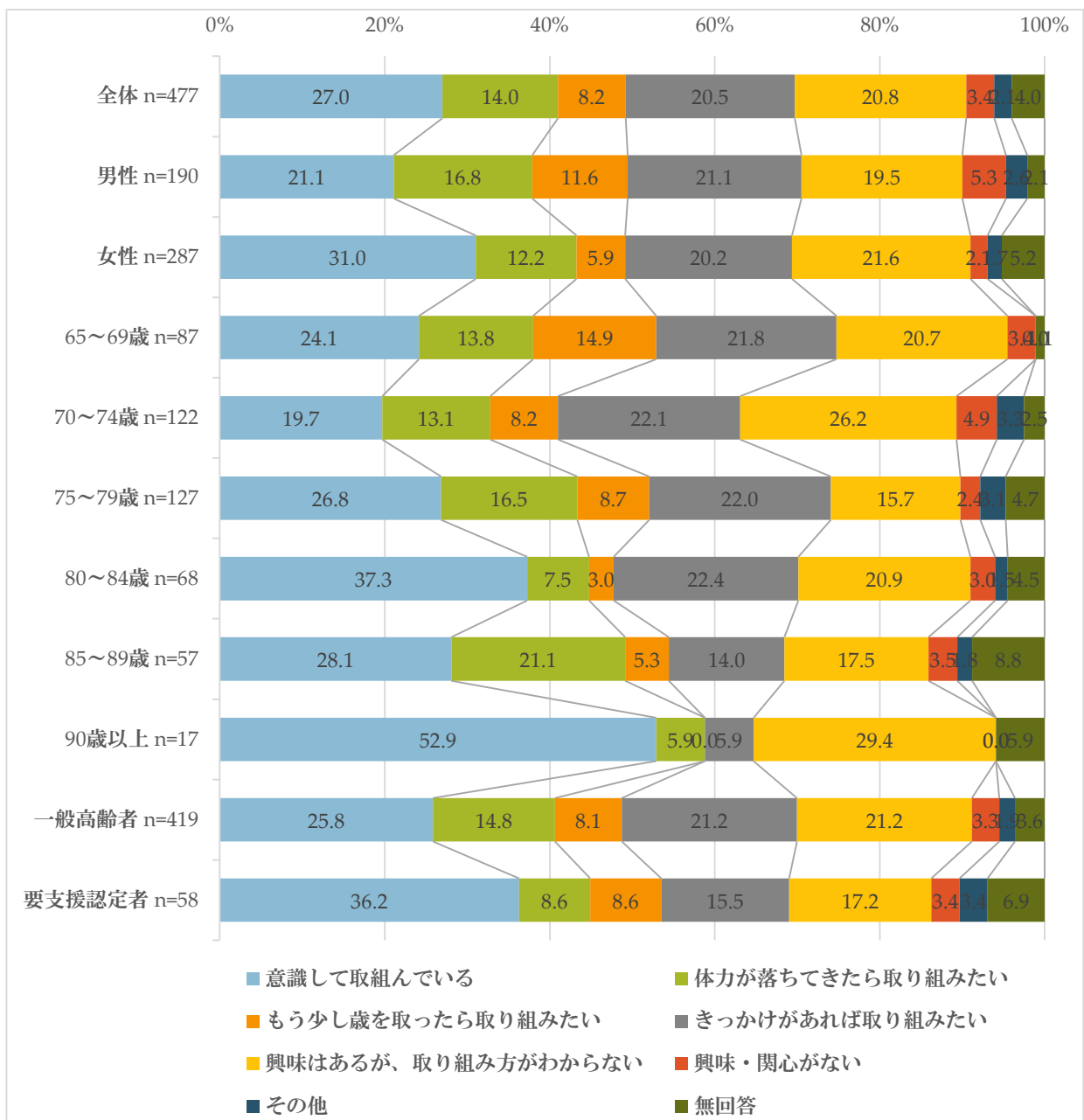
(5) 介護予防に対する考えをお答えください。

介護予防に対する考えについては、全体では「意識して取組んでいる」が 27.0%で最も高く、次いで「興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない」が 20.8%、ほぼ同じ割合で「きっかけがあれば取り組みたい」が続いています。

性別でみると、「意識して取組んでいる」は男性に比べ、女性のほうが 10 ポイント程度上回っています。

年齢階級別でみると、「意識して取組んでいる」は 90 歳以上が 52.9%と最も高く、次いで 80～84 歳が 37.3%、85～89 歳が 28.1%となっています。

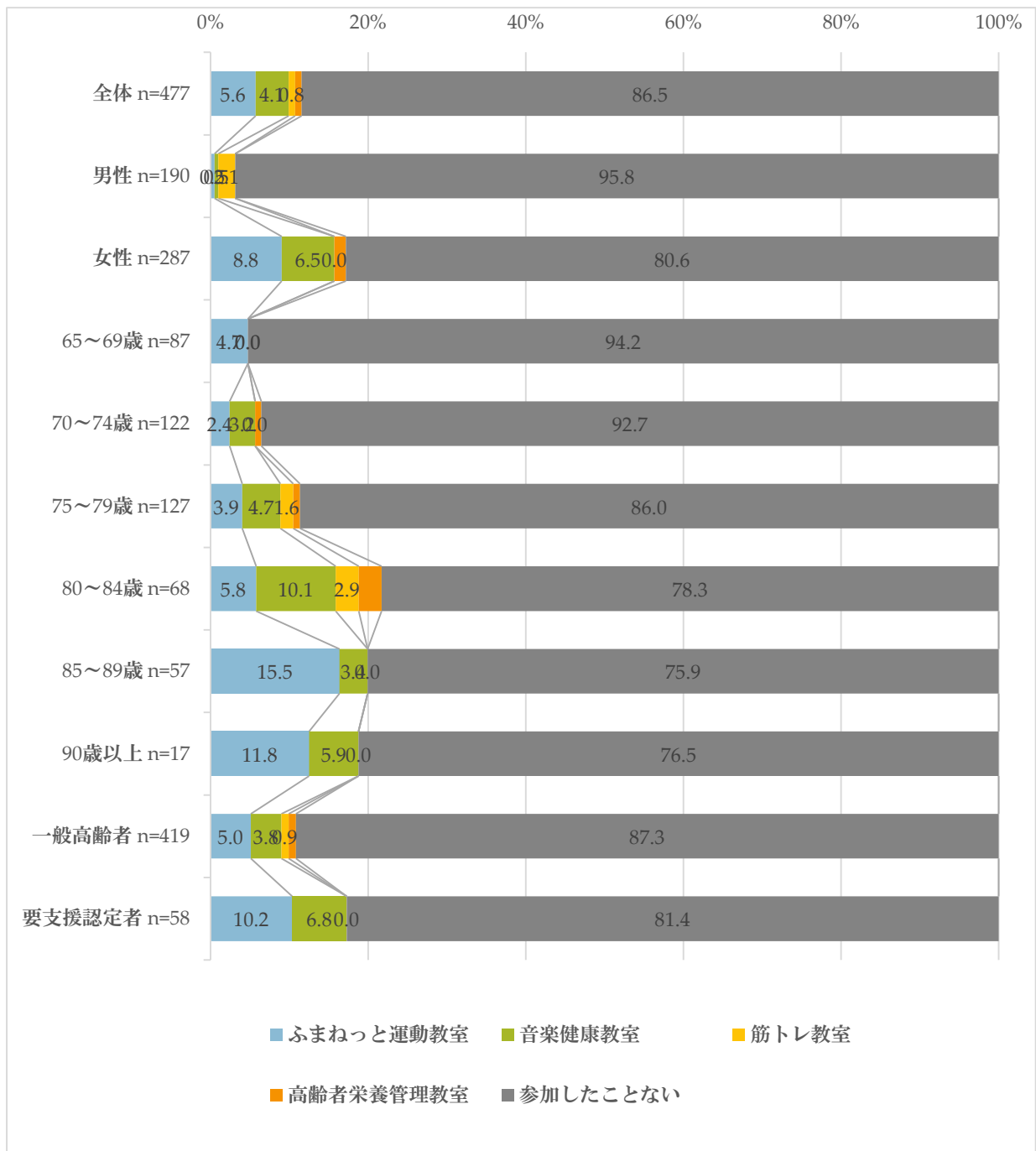
認定別でみると、「意識して取組んでいる」は一般高齢者に比べ、要支援認定者のほうが 10 ポイント以上、上回っています。



（６）市の介護予防事業に参加したことがありますか。

市の介護予防事業の参加については、全体では「参加したことがない」86.5%で最も高く、次いで「ふまねっと運動教室」が5.6%、「音楽健康教室」が4.1%となっています。

年齢階級別でみると、いずれかの教室に『参加したことがある』は、85歳～89歳が24.1%で最も高く、次いで90歳以上が23.5%、80～84歳以上が21.7%となっています。



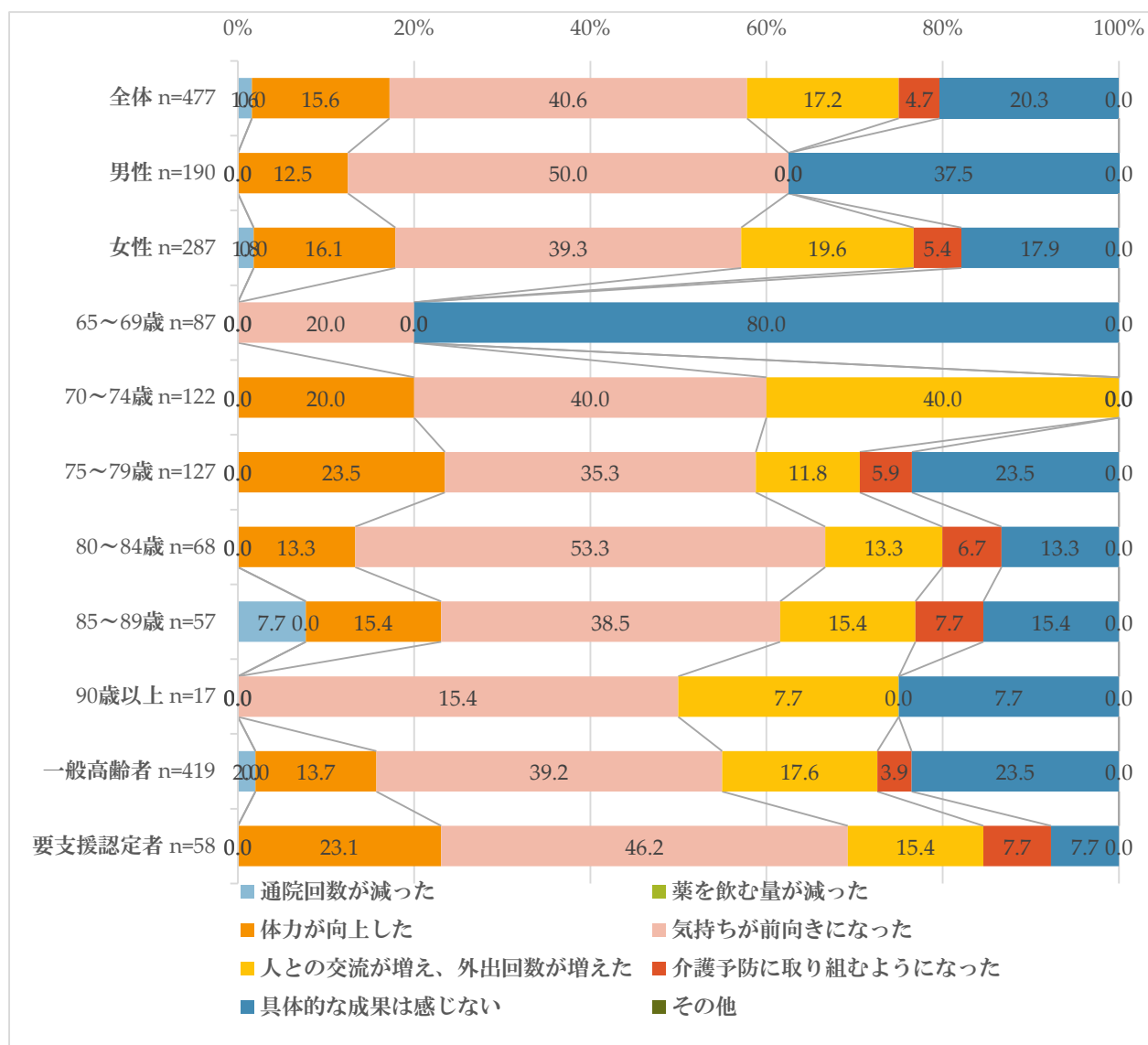
(7)「参加したことがある」方におたずねします。介護予防に取り組んだ結果、具体的な成果がありましたか。

介護予防に取り組んだ結果、具体的な成果があったかについては、全体では「気持ちが前向きになった」が40.6%で最も高く、次いで「具体的な成果は感じなかった」が20.3%、「人との交流が増え、外出回数が増えた」が17.2%となっています。

性別でみると、「気持ちが前向きになった」は、女性に比べ男性の方が10.7ポイント上回っています。

年齢階級別でみると、「気持ちが前向きになった」は80～84歳が53.3%で最も高く、次いで70～74歳が40.0%、85～89歳が38.5%となっています。

認定別でみると、「気持ちが前向きになった」は、一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが7ポイント上回っています。



問3. 食べることについて

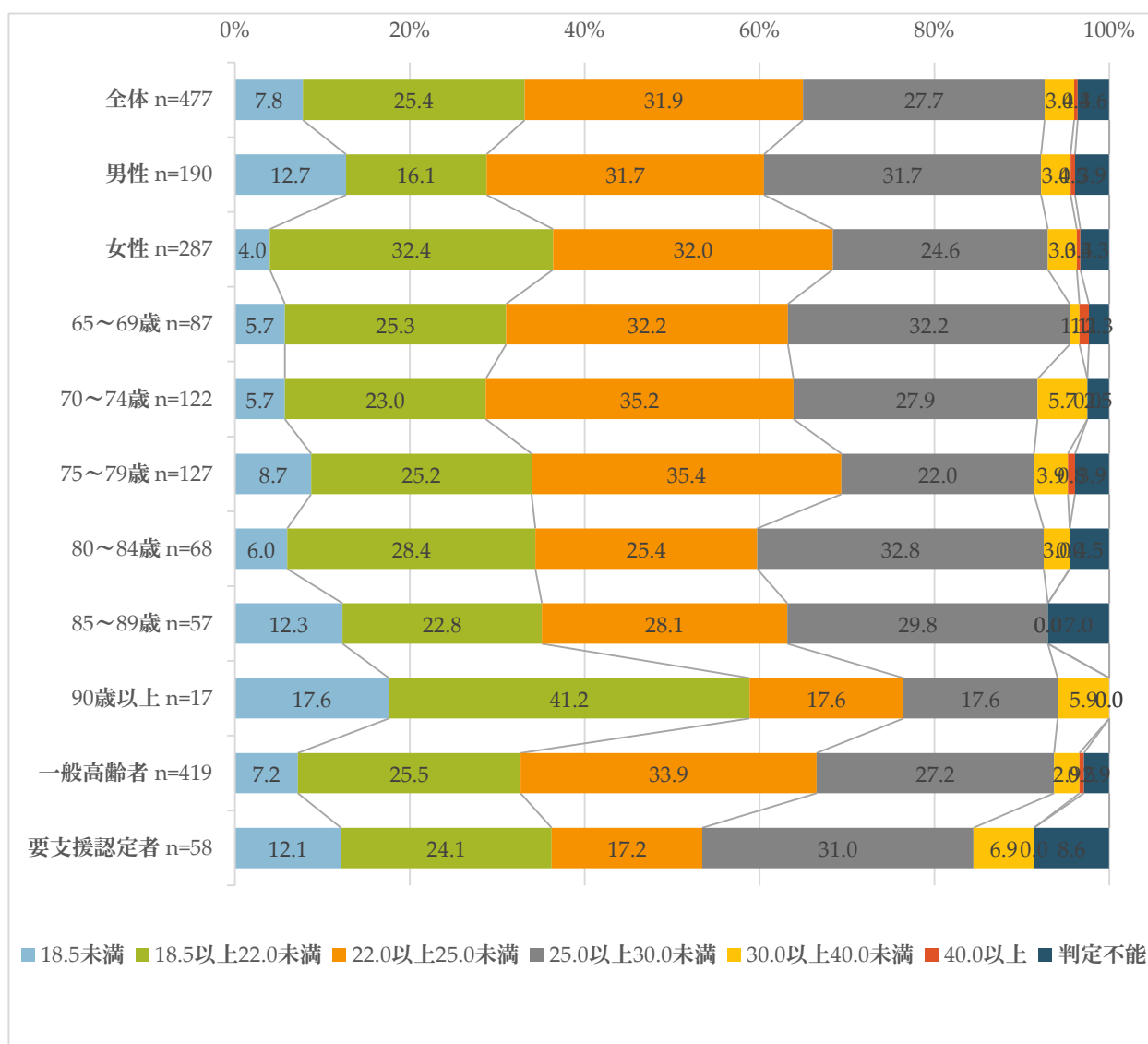
(1) 身長・体重をお答えください。

身長・体重から算出されるBMIについてみると、全体では「18.5以上22.0未満」と「22.0以上25.0未満」を合わせた『標準体重』が57.3%で最も高く、次いで「25.0以上30.0未満」「30.0以上40.0未満」「40.0以上」を合わせた『肥満』が31.5%、「18.5未満」の『痩せ型（低体重）』は7.8%となっています。

性別でみると、『肥満』は女性28.3%、男性35.6%で、女性に比べ男性の方が7.3ポイント上回っています。

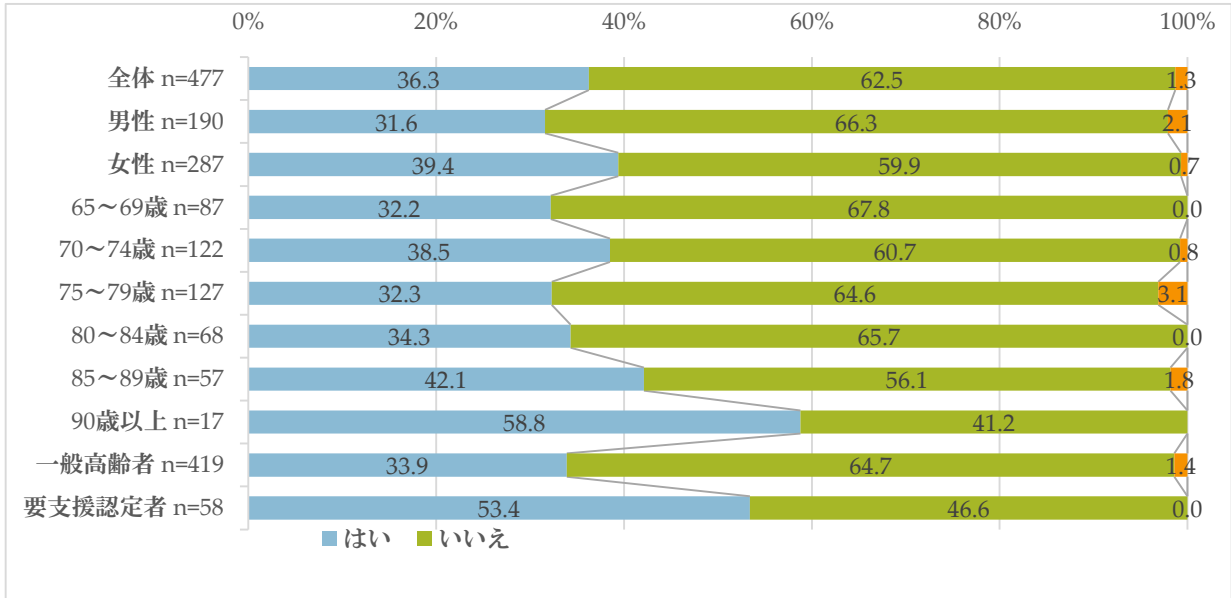
年齢階級別でみると、『肥満』は、80～84歳が35.8%で最も高く、次いで65～69歳が34.4%、70～74歳が33.6%、85～90歳が29.8%となっています。

※BMI 18.5以上25.0未満・・・『標準体重』
18.5未満・・・『痩せ型（低体重）』



(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

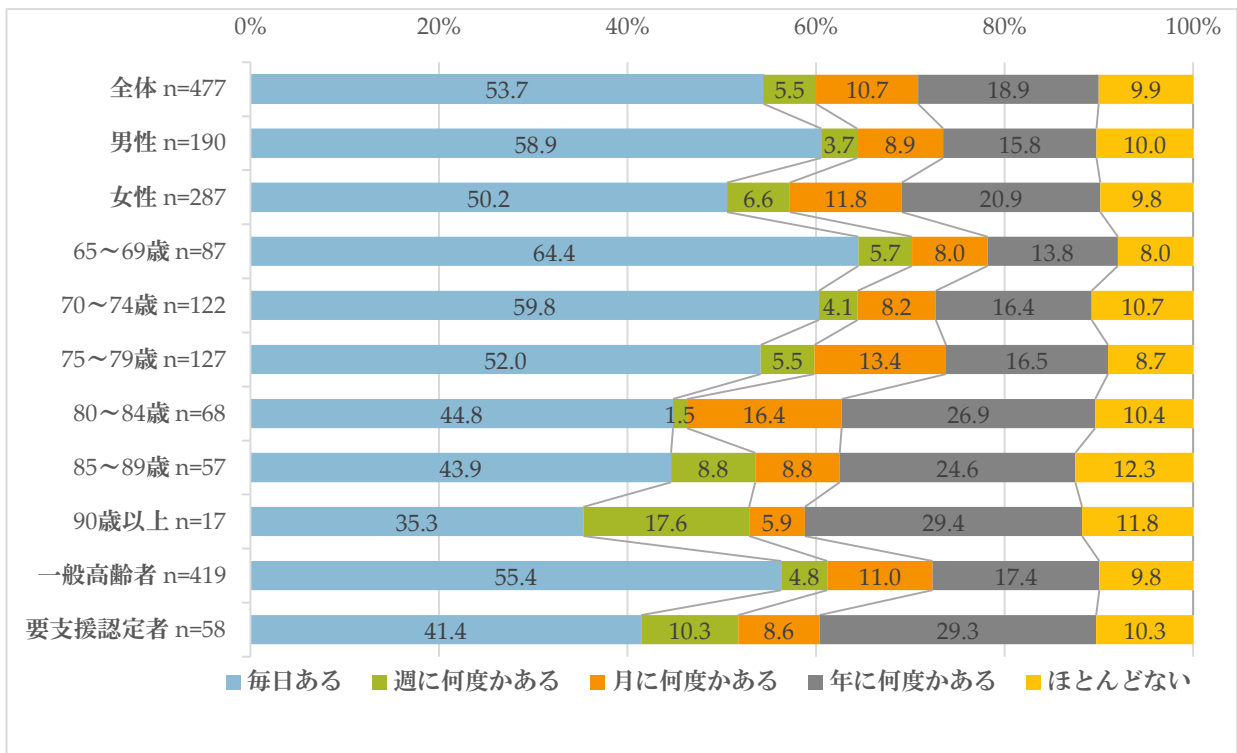
半年前に比べて固いものが食べにくくなったかについては、全体では「はい」が 36.3%、「いいえ」が 62.5%で、「いいえ」が 26.2 ポイント上回っています。年齢階級別でみると、「はい」は、90 歳以上が 58.8%で最も高く、次いで 85～89 歳が 42.1%、80～84 歳が 34.3%となっています。認定別でみると、「はい」は、一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが 6.8 ポイント上回っています。



(3) どなたかと食事をとにもする機会がありますか。

どなたかと食事をとにもする機会があるかについては、全体では「毎日ある」が 53.7%で最も高く、次いで「年に何度かある」が 18.9%、「月に何度かある」が 10.7%となっています。

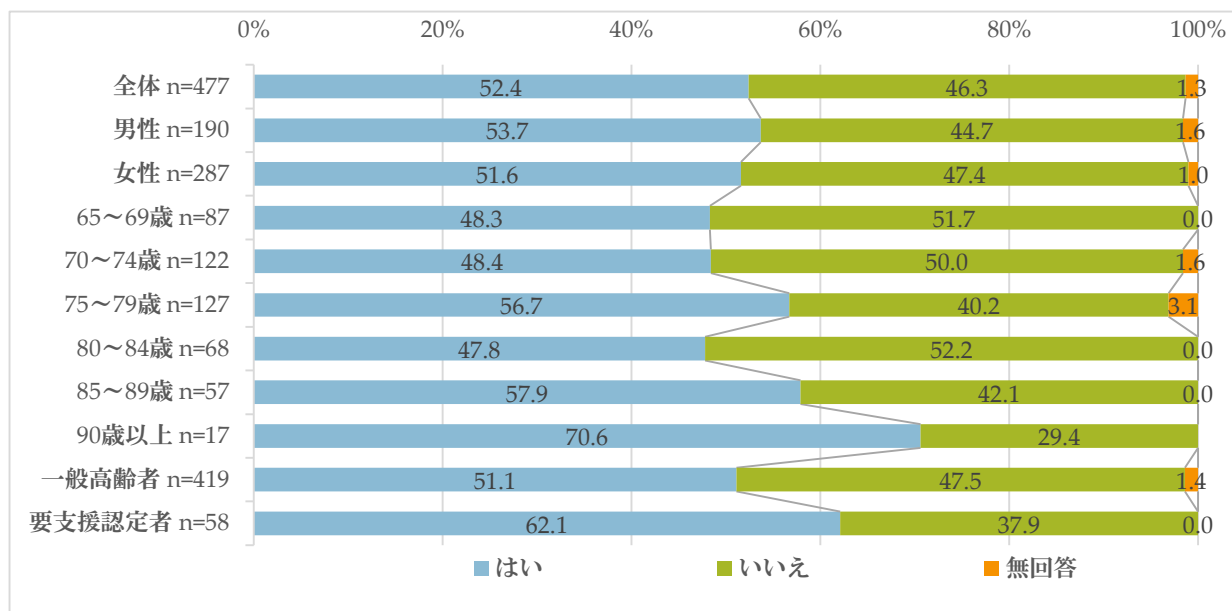
年齢階級別でみると、「年に何度かある」と「ほとんどない」を合わせた『あまりない』は、90 歳以上が 41.2%で最も高く、次いで 80～84 歳が 37.3%、85～89 歳が 36.9%となっています。



問4. 毎日の生活について

(1) 物忘れが多いと感じますか。

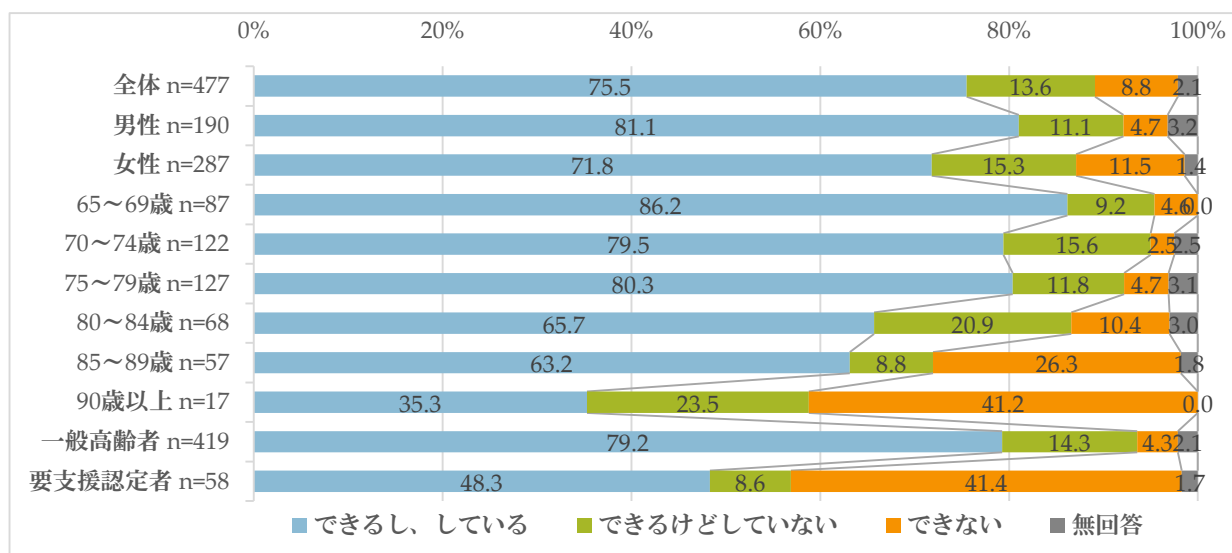
物忘れが多いと感じるかについては、全体では「はい」が52.4%、「いいえ」が46.3%で、「はい」が6.1ポイント上回っています。年齢階級別でみると「はい」は、90歳以上が70.6%で最も高く、次いで85～89歳が57.9%、75～79歳が56.7%となっています。認定別では、要支援認定者の方が、一般高齢者より11ポイント「はい」が上回っています。



(2) 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)

バスや電車を使って1人で外出しているかについて、全体では「できるし、している」が75.5%で最も高く、次いで「できるけどしていない」が13.6%、「できない」が8.8%となっています。

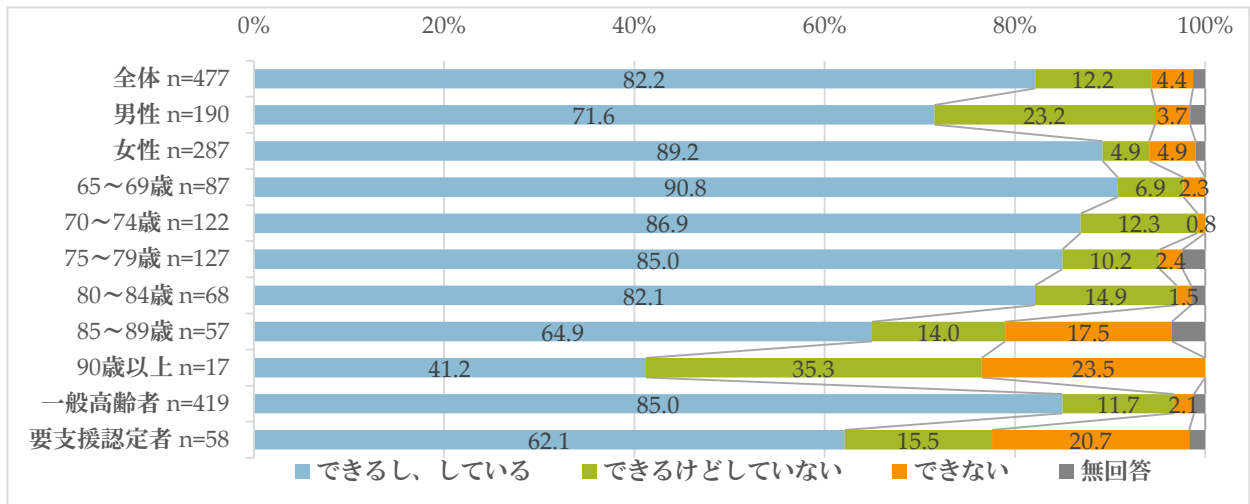
性別でみると、「できるけどしていない」は、男性に比べ女性のほうが4.2ポイント上回っています。年齢階級別でみると、「できない」は、90歳以上が41.2%で最も高く、次いで85～89歳が26.3%となっています。認定別でみると、「できない」は、一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが37.1ポイント上回っています。



(3) 自分で食品・日用品の買い物をしていますか。

自分で食品・日用品の買い物をしているかについては、全体では「できるし、している」が82.2%で最も高く、次いで「できるけどしていない」が12.2%、「できない」が4.4%となっています。

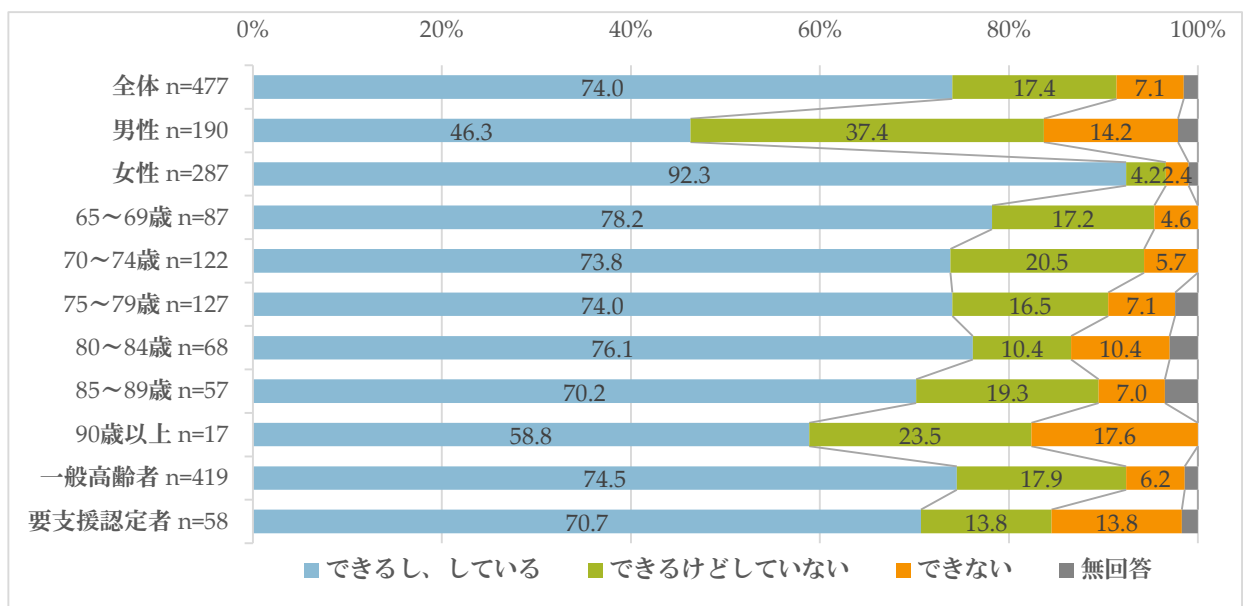
性別でみると、「できるけどしていない」は、女性に比べ男性のほうが18.3ポイント上回っています。年齢階級別でみると、「できない」は、90歳以上が23.5%で最も高く、次いで85～89歳が17.5%となっています。認定別でみると、「できない」は、一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが18.6ポイント上回っています。



(4) 自分で食事の用意をしていますか。

自分で食事の用意をしているかについては、全体では「できるし、している」が74.0%で最も高く、次いで「できるけどしていない」が17.4%、「できない」が7.1%となっています。

性別でみると、「できるけどしていない」は、女性に比べ男性のほうが33.2ポイント上回っています。年齢階級別でみると、「できない」は、90歳以上が17.6%で最も高く、次いで80～84歳が10.4%、75～79歳が7.1%となっています。認定別でみると、「できない」は、一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが7.6ポイント上回っています。

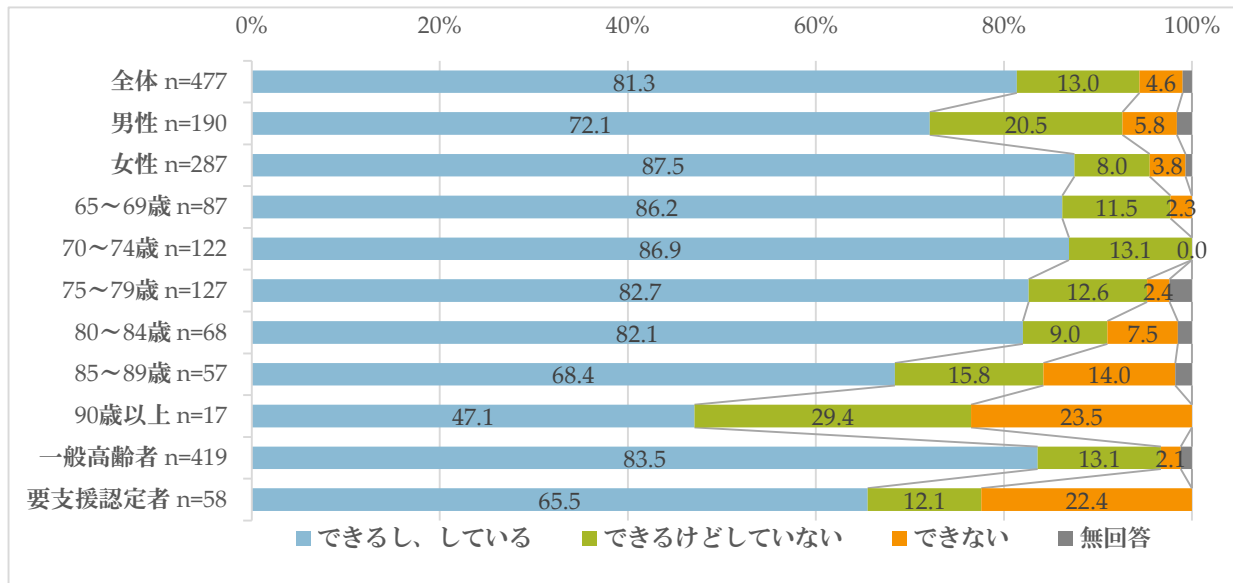


(5) 自分で預貯金の出し入れをしていますか。

自分で預貯金の出し入れをしているかについては、全体では「できるし、している」が 81.3%で最も高く、次いで「できるけどしていない」が 13.0%、「できない」が 4.6%となっています。

年齢階級別でみると、「できない」は、90歳以上が 23.5%で最も高く、次いで 85～89歳が 14.0%、となっています。

認定別でみると、「できない」は、一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが 20.3 ポイント上回っています。

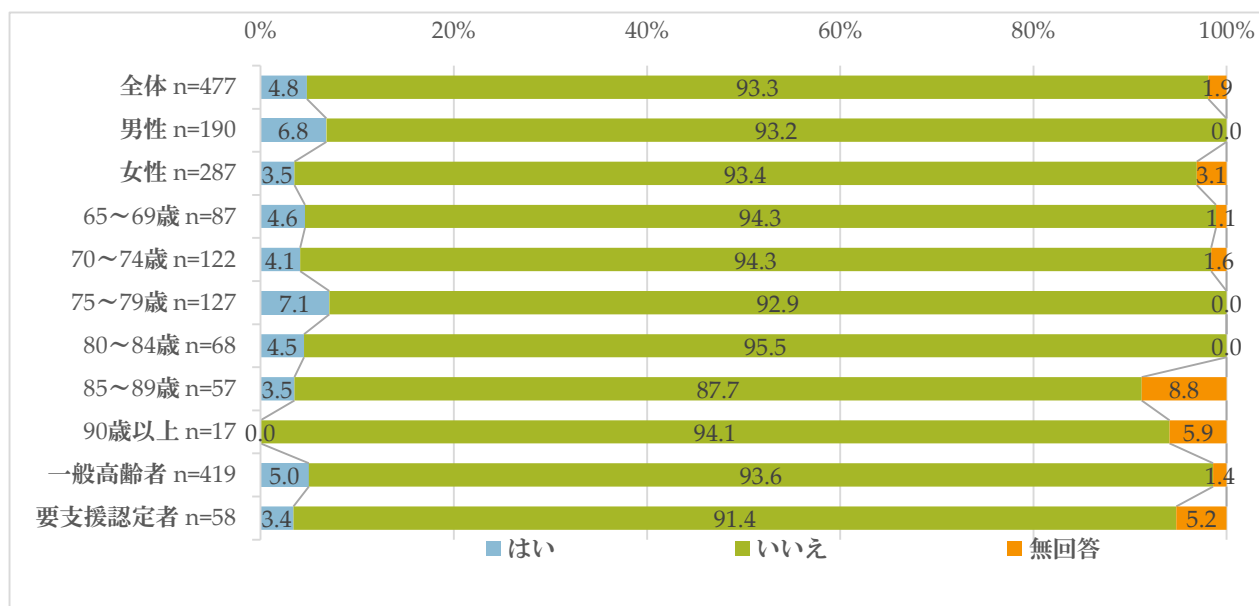


問5. 地域での活動について

(1) 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ボランティアのグループ

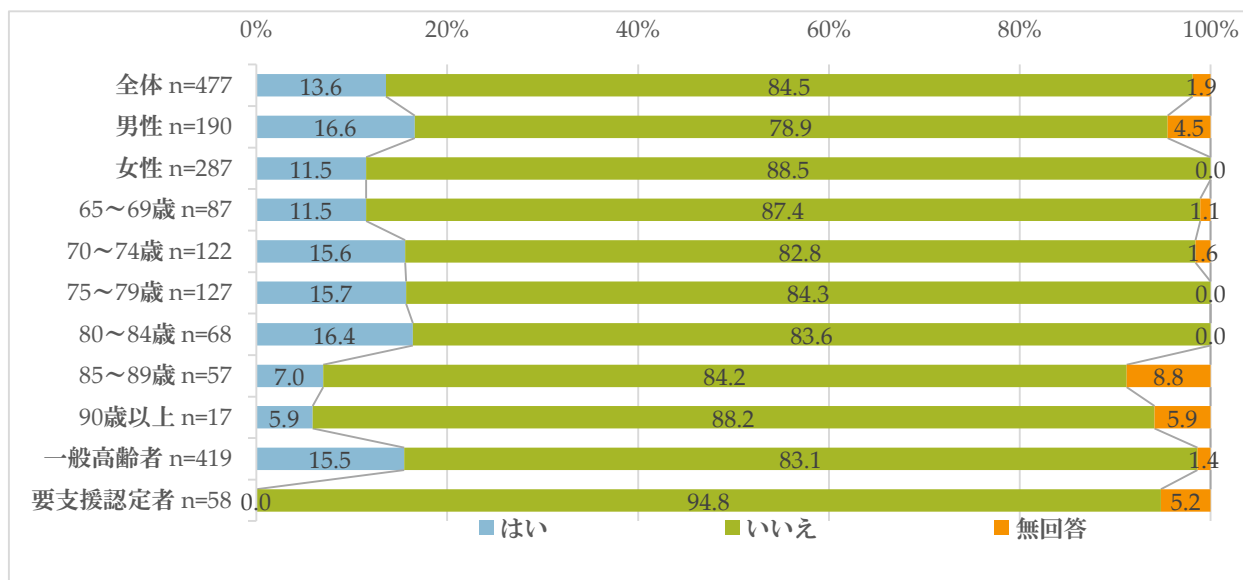
ボランティアのグループへの参加状況については、全体では「参加していない」が 93.3%に対し、「参加している」が 4.8%となっています。年齢階級別でみると、「参加している」の割合は、75～79歳が 7.1%で最も高くなっています。



②スポーツ関係のグループやクラブ

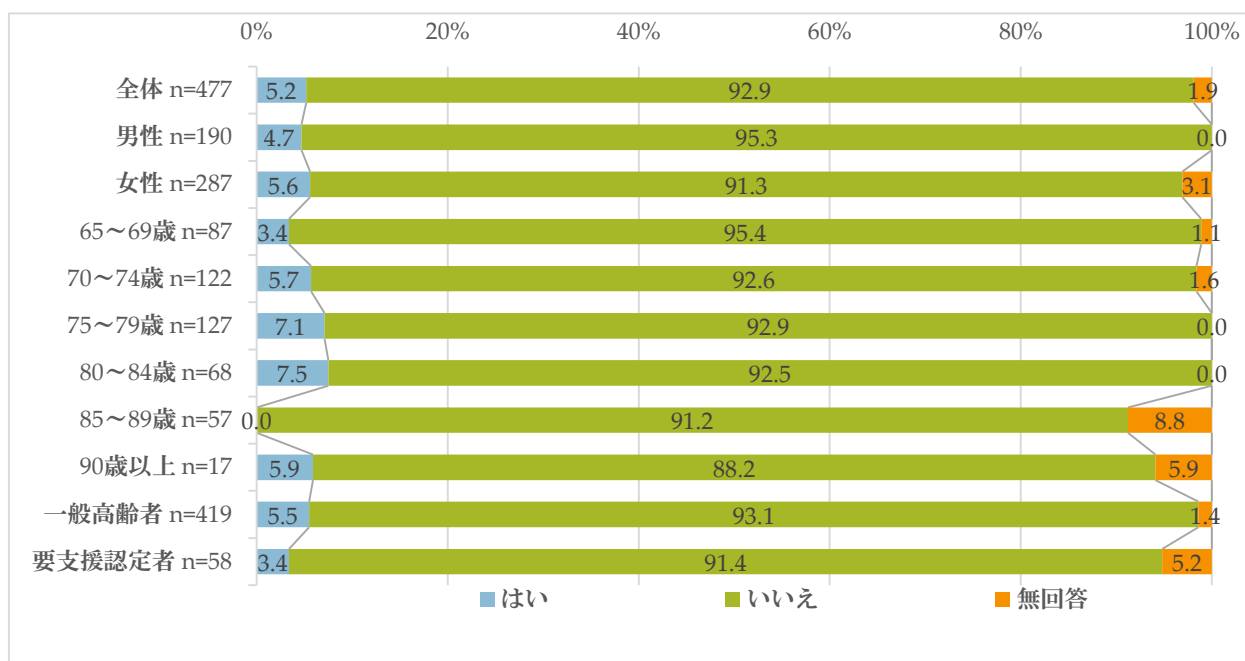
スポーツ関係のグループやクラブへの参加状況については、全体では「参加していない」が 84.5%に対し、「参加している」が 13.6%となっています。

性別でみると、「参加している」の割合は、女性に比べ男性のほうが 5.1 ポイント上回っています。年齢階級別でみると、「参加している」の割合は、80～84歳が 16.4%と最も高くなっています。



③公民館での活動

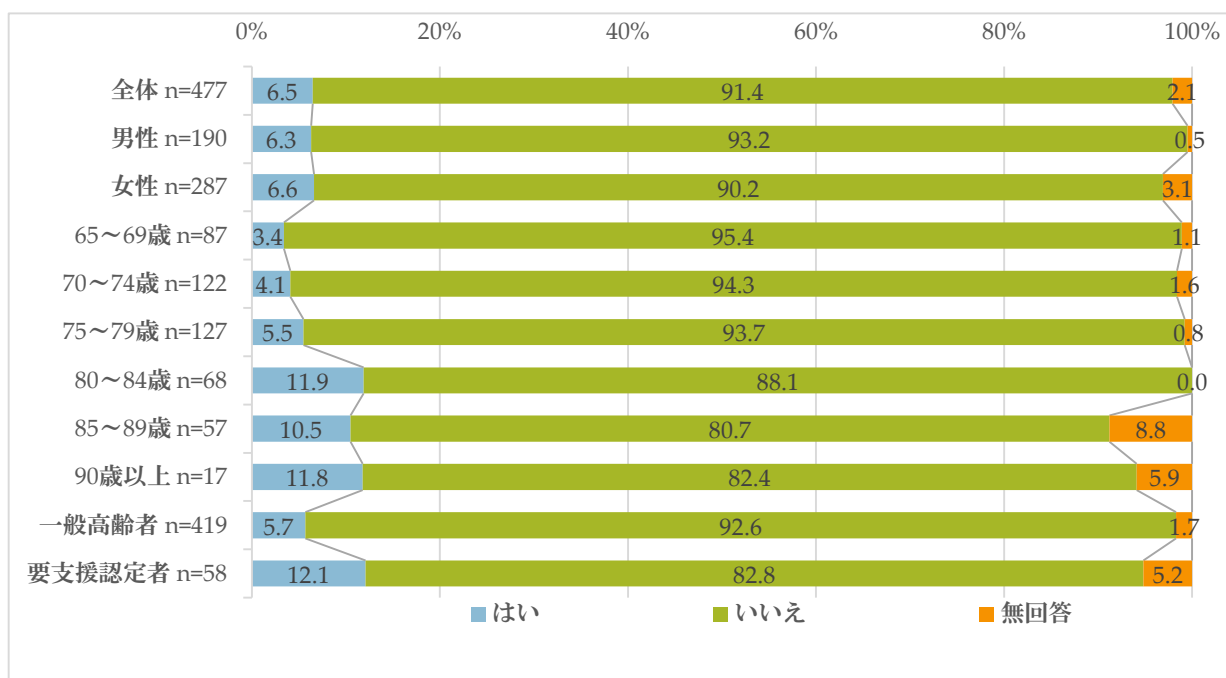
公民館での活動については、全体では「参加していない」が 92.9%に対し「参加している」が 5.2%となっています。性別による差はほとんどありません。年齢階級別でみると、「参加している」の割合は、80～84 歳が 7.5%と最も高くなっています。



④老人福祉センターでの活動

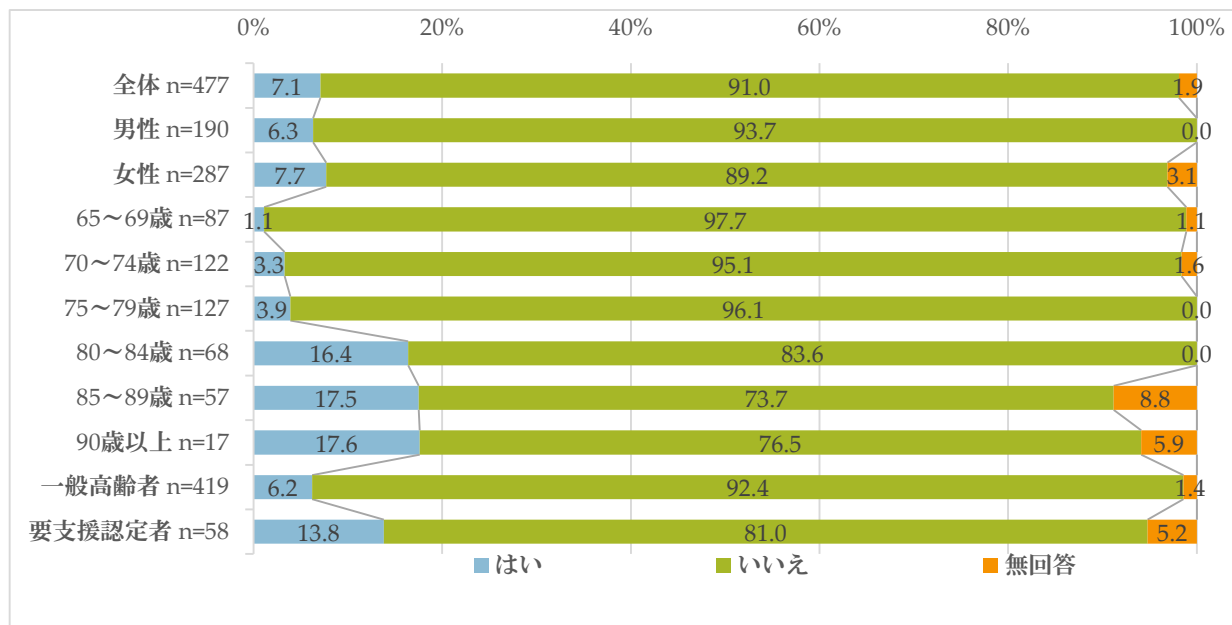
老人福祉センターでの活動については、全体では「参加していない」が 91.4%に対し「参加している」が 6.5%となっています。

年齢階級別でみると、「参加している」の割合は、80～84 歳が 11.9%と一番高く、それ以上の年齢階級もほぼ同程度の割合となっています。



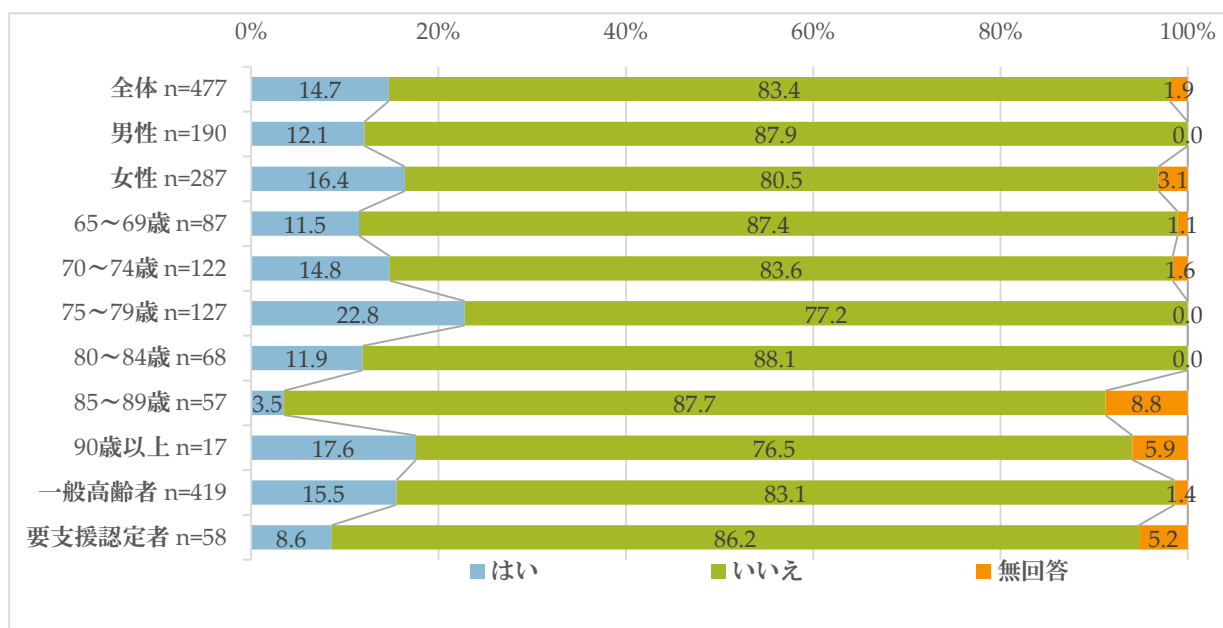
⑤老人クラブ

老人クラブについては、全体では「参加していない」が 91.0%に対し「参加している」が 7.1%となっています。年齢階級別でみると、「参加している」の割合は、90 歳以上が 17.6%で最も高く、次いで 85～89 歳が 0.1 ポイント差の 17.5%となっています。



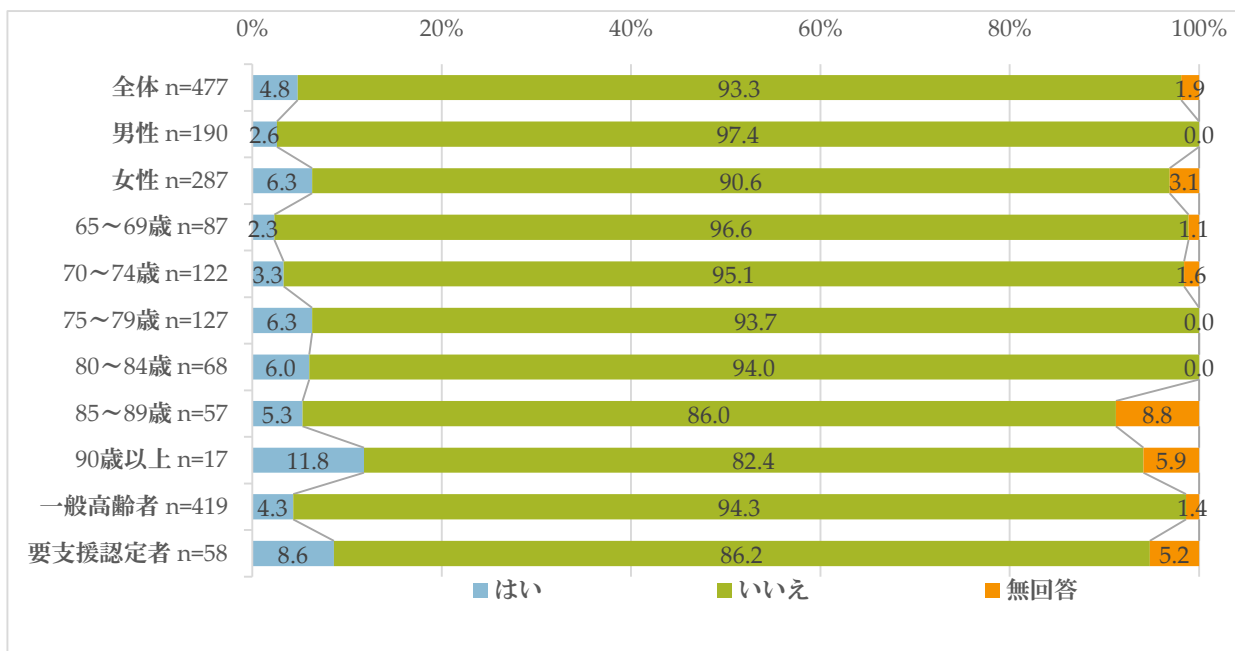
⑥趣味関係、学習・教養サークル

趣味関係等については、全体では「参加していない」が 83.4%に対し「参加している」が 14.7%となっています。年齢階級別でみると、「参加している」の割合は、75～79 歳が 22.8%で最も高く、次いで 90 歳以上が 17.6%となっています。



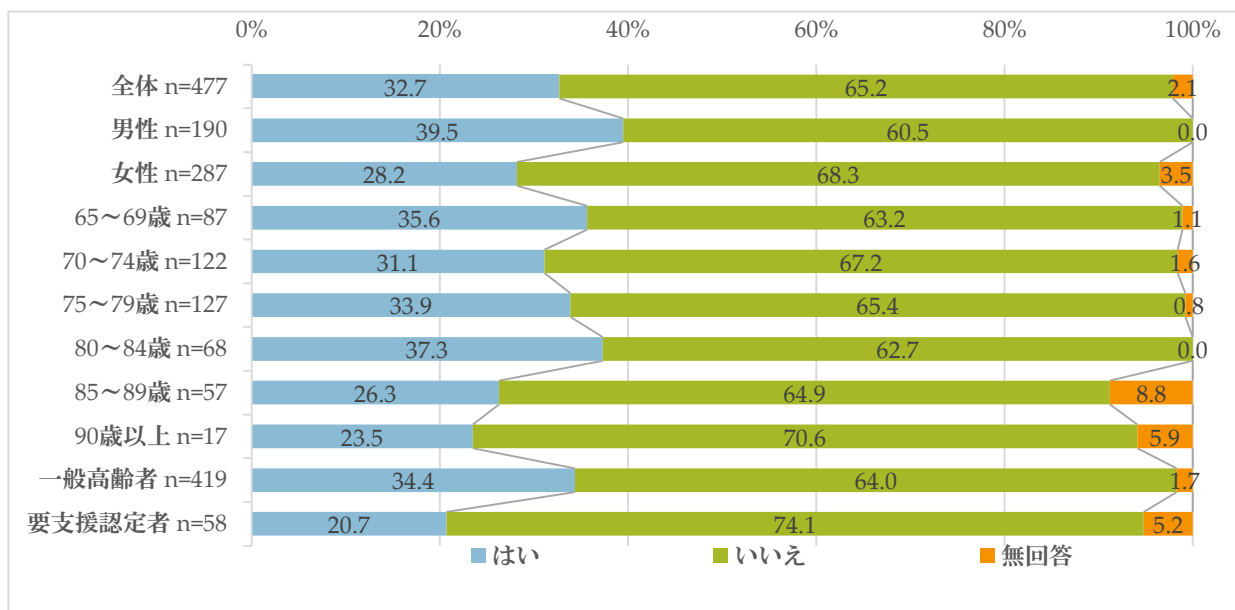
⑦市の介護予防教室（ふまねっと、音楽健康教室など）

市の介護予防教室については、全体では「参加していない」が93.3%に対し「参加している」が4.8%となっています。年齢階級別でみると、「参加している」の割合は、90歳以上が11.8%で最も高く、次いで75～79歳が6.3%となっています。



⑧町内会

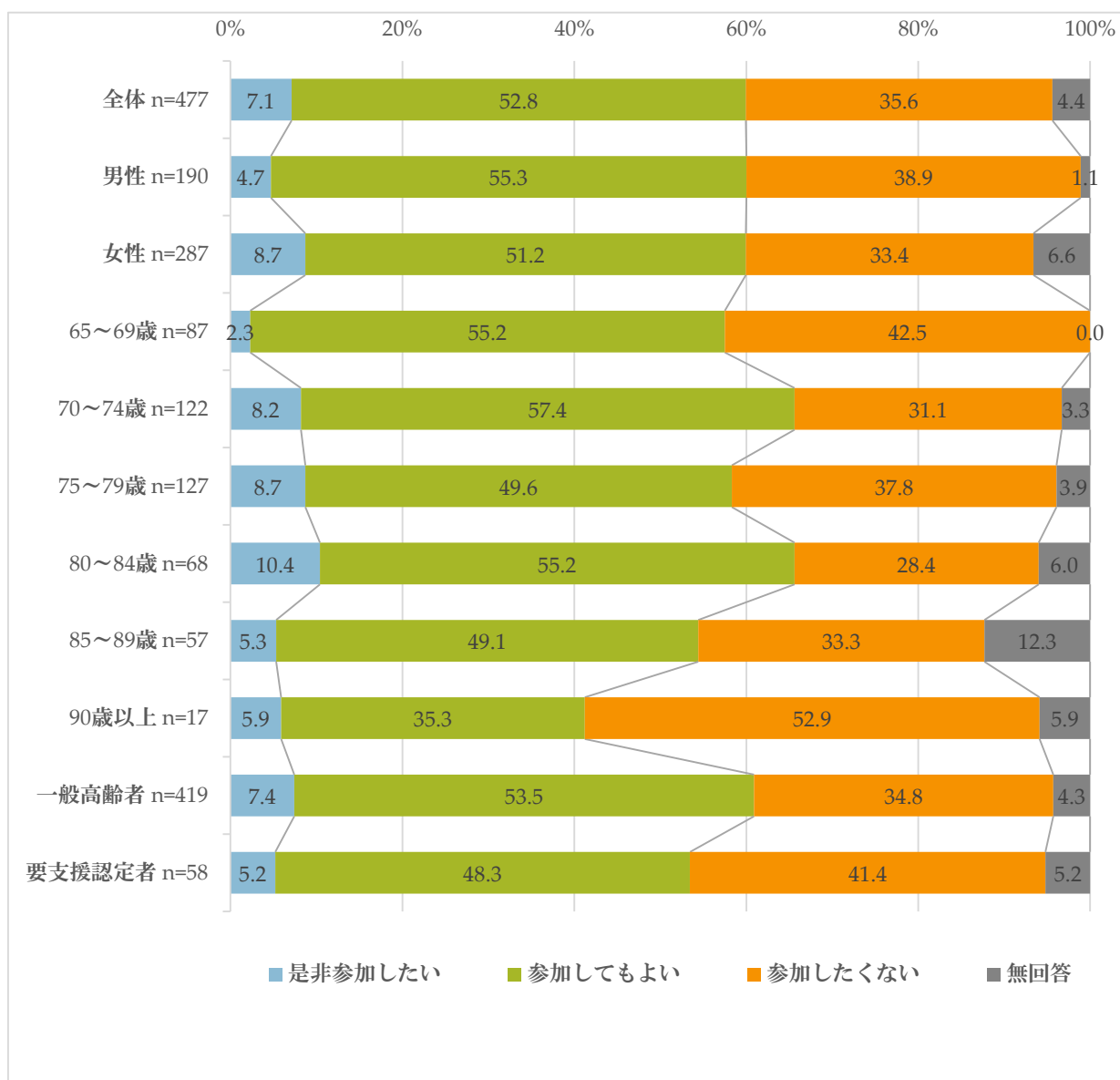
町内会については、全体では「参加していない」が65.2%に対し「参加している」が32.7%となっています。年齢階級別でみると、「参加している」の割合は、80～84歳が37.3%で最も高く、次いで65～69歳が35.6%となっています。



(2) 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、いきいきと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。

健康づくり活動や趣味などのグループ活動に参加者として参加してみたいと思うかについては、全体では「是非参加したい」「参加してもよい」を合わせた肯定的な意見が 59.9%となっており、約6割を占めます。

性別による差はほとんど無く、年齢階級別でみると、「是非参加したい」「参加してもよい」は、70～74歳と80～84歳が同率の65.6%で最も高く、次いで75～79歳が58.3%、65～69歳が57.5%となっています。

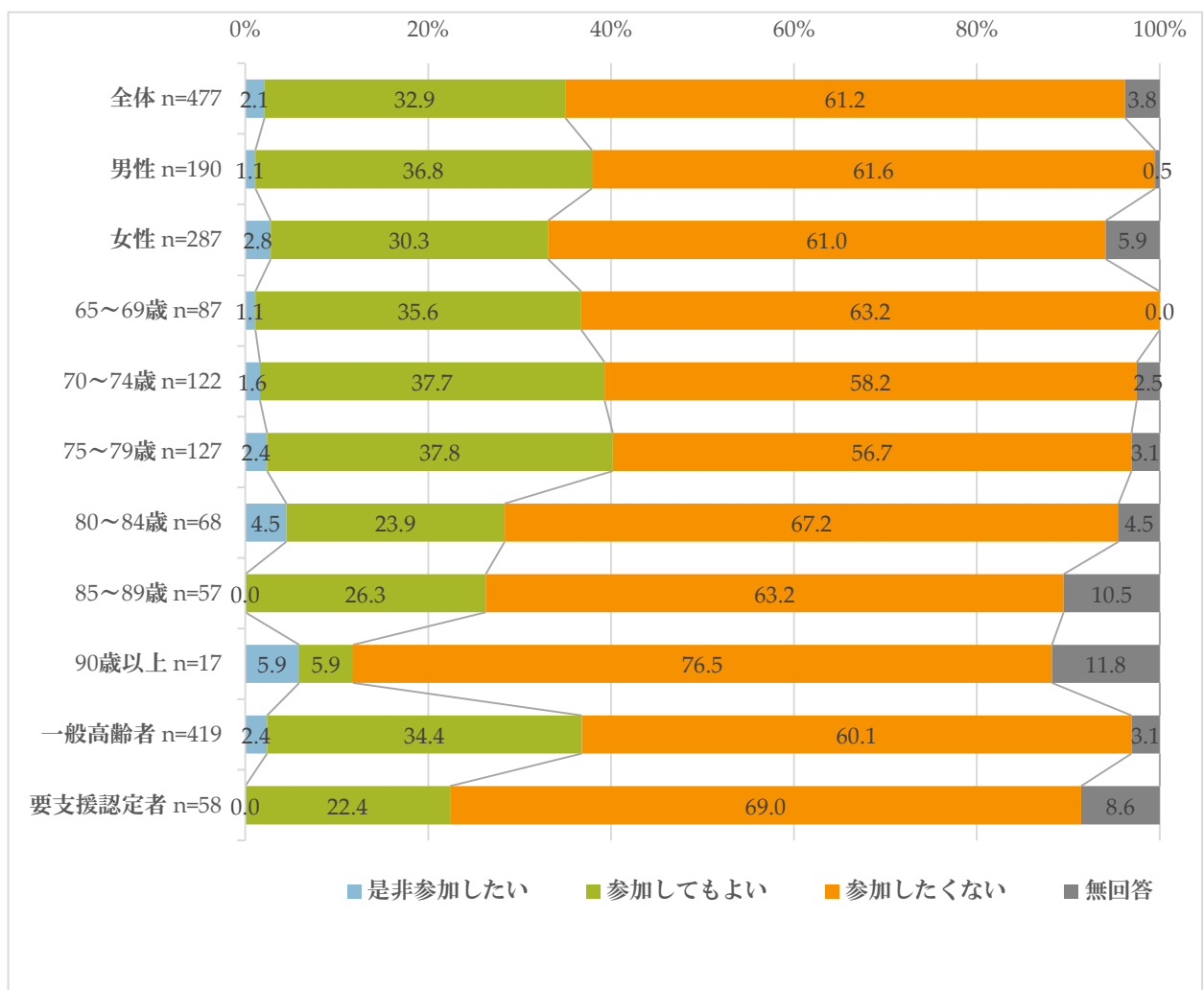


(3) 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきとした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営（お世話役）として参加してみたいと思いますか。

健康づくり活動や趣味などのグループ活動に企画・運営として参加してみたいと思うかについては、全体では「参加したくない」が61.2%で最も高く、次いで「参加してもよい」が32.9%、「是非参加したい」が2.1%となっています。

性別でみると、「是非参加したい」「参加してもよい」を合わせた『参加したい』は、女性に比べ男性のほうが4.8ポイント上回っています。

年齢階級別でみると、『参加したい』は、75～79歳が40.2%で最も高く、次いで70～74歳が39.3%、65～69歳が36.7%となっています。



問6. たすけあいについて

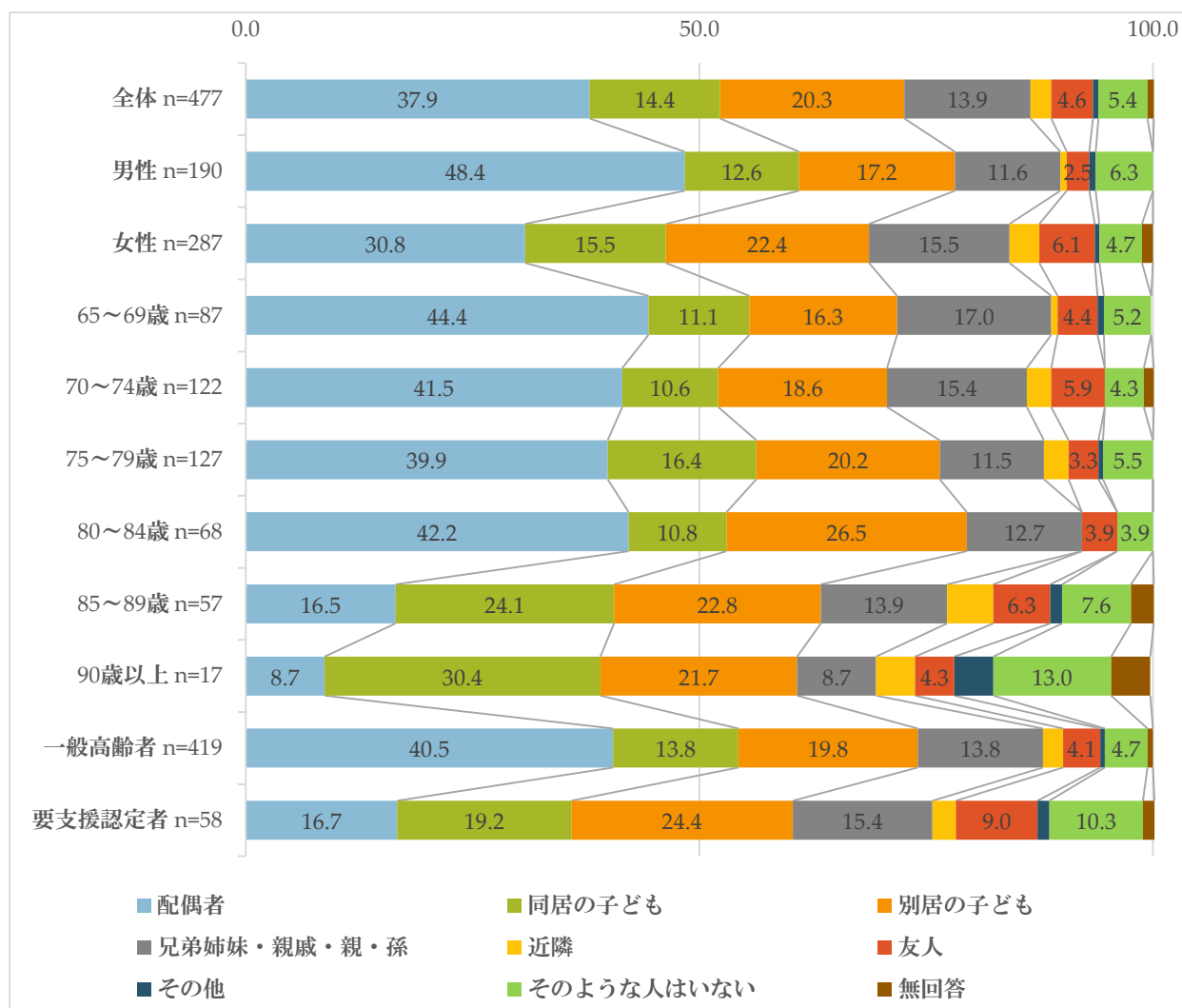
(1) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人

あなたの看病や世話をしてくれる人については、全体では「配偶者」が 37.9%で最も高く、次いで「別居の子ども」が 20.3%、「同居の子ども」が 14.4%となっています。

性別でみると、男性では、「配偶者」が 48.4%で最も高く、次いで「別居の子ども」が 17.2%、「同居の子ども」が 12.6%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が 11.6%となっています。女性でも、「配偶者」が 30.8%で最も高く、次いで「別居の子ども」が 22.4%、「同居の子ども」と「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が 15.5%の同率となっています。

年齢階級別でみると、年齢が上がるとともに「配偶者」は概ね減少し、「同居の子ども」「別居の子ども」が増加する傾向となっています。

認定別でみると、「配偶者」は、要支援認定者に比べ一般高齢者のほうが 23.8 ポイント上回っています。



(2) 反対に、看病や世話をしてくれる人

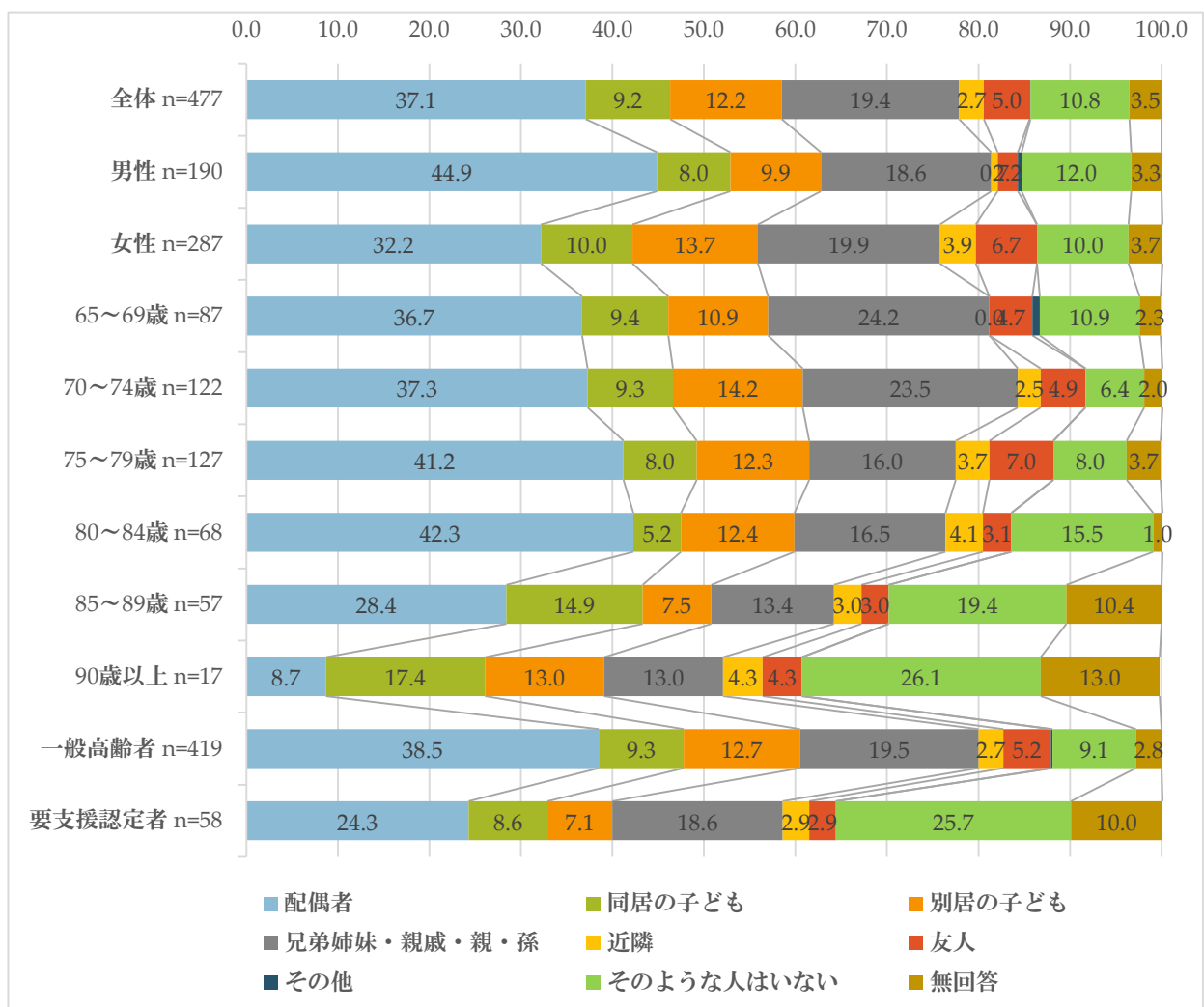
あなたが看病や世話をしてくれる人については、全体では「配偶者」が 37.1%で最も高く、次いで「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が 19.4%、「別居の子ども」が 12.2%となっています。

性別でみると、男性では、「配偶者」が 44.9%で最も高く、次いで「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が 18.6%、「そのような人はいない」が 12.0%、「別居の子ども」が 9.9%となっています。

女性でも、「配偶者」が 32.2%で最も高く、次いで「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が 19.9%、「別居の子ども」が 13.7%、「同居の子ども」と「そのような人はいない」が同率の 10.0%となっています。

年齢階級別でみると、80～84 歳までの階級まで「配偶者」の割合が増えていき、以降は「同居の子ども」「別居の子ども」の『子供』が増加しています。

認定別でみると、「配偶者」は、要支援認定者に比べ一般高齢者のほうが 14.2 ポイント上回っています。



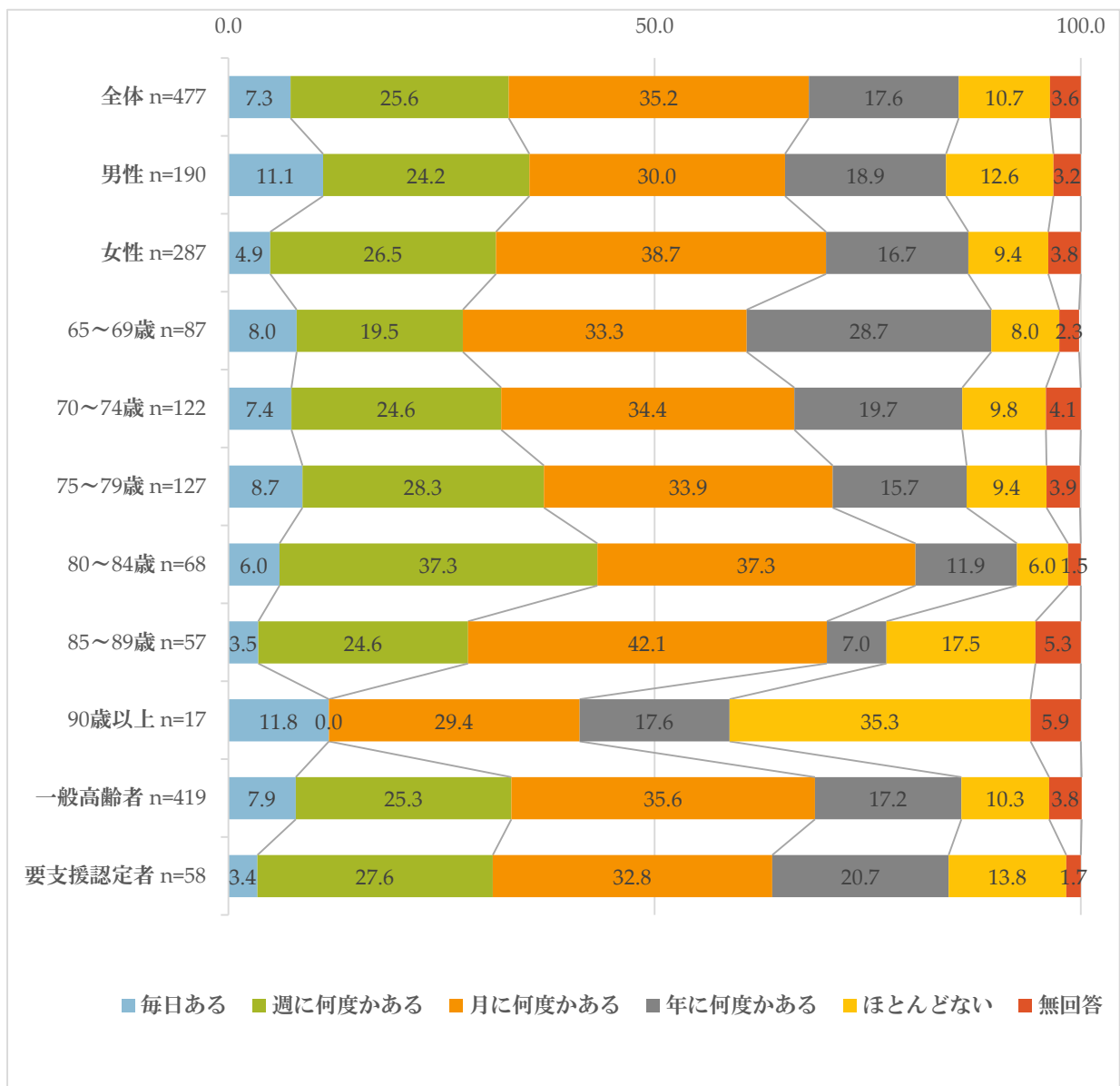
(3) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか

友人・知人と会う頻度については、全体では「月に何度かある」が 35.2%で最も高く、次いで「週に何度かある」が 25.6%、「年に何度かある」が 17.6%となっています。

性別でみると、「毎日ある」と「週に何度かある」を合わせた『頻繁にある』は女性に比べ男性のほうが、3.9ポイント上回っています。

年齢階級別でみると、『頻繁にある』は80～84歳が43.3%で最も多く、次いで75～79歳が37.0%、70～74歳が32.0%となっています。

認定別でみると、『頻繁にある』は、要支援認定者に比べ一般高齢者のほうが2.2ポイント上回っています。



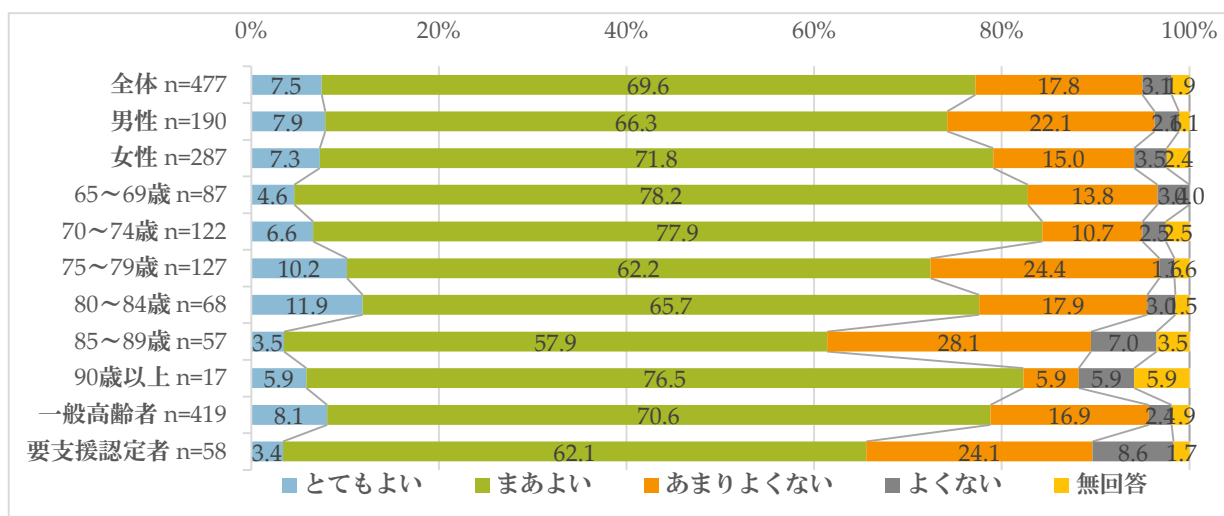
問7. 健康について

(1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか。

現在の健康状態については、全体では「まあよい」が69.6%で最も高く、次いで「あまりよくない」が17.8%、「とてもよい」が7.5%、「よくない」が3.1%となっています。

年齢階級別でみると、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた『健康状態はよくない』は、85～89歳で35.1%で最も高く、次いで75～80歳が26.0%、80～84歳が20.9%となっています。

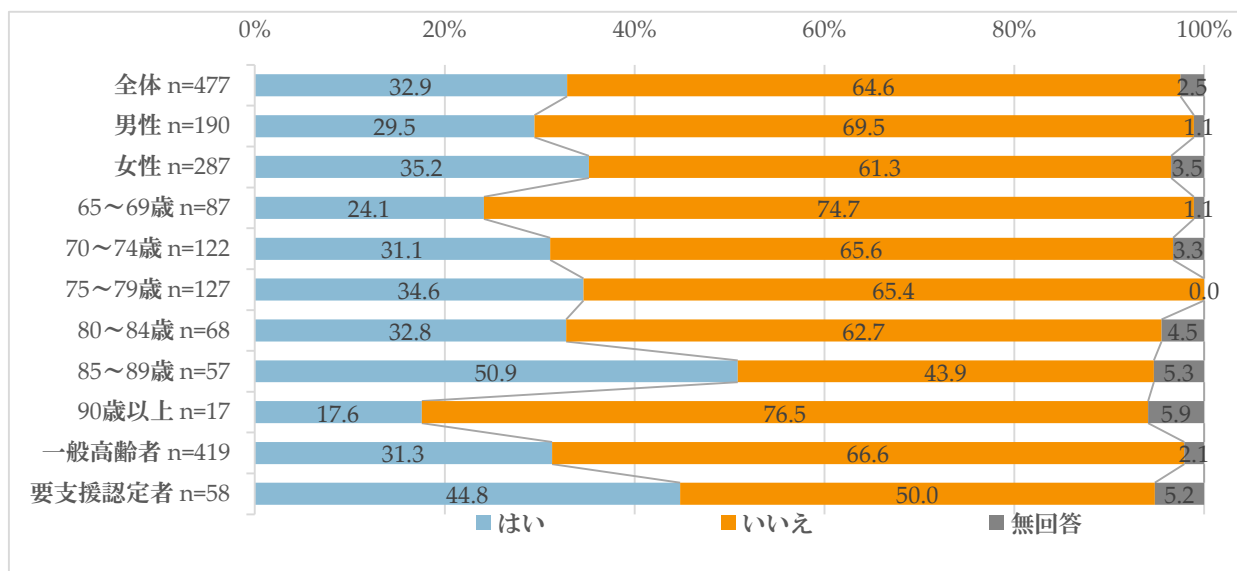
認定別でみると、『健康状態はよくない』は、一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが13.4ポイント上回っています。



(2) この1カ月間、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。

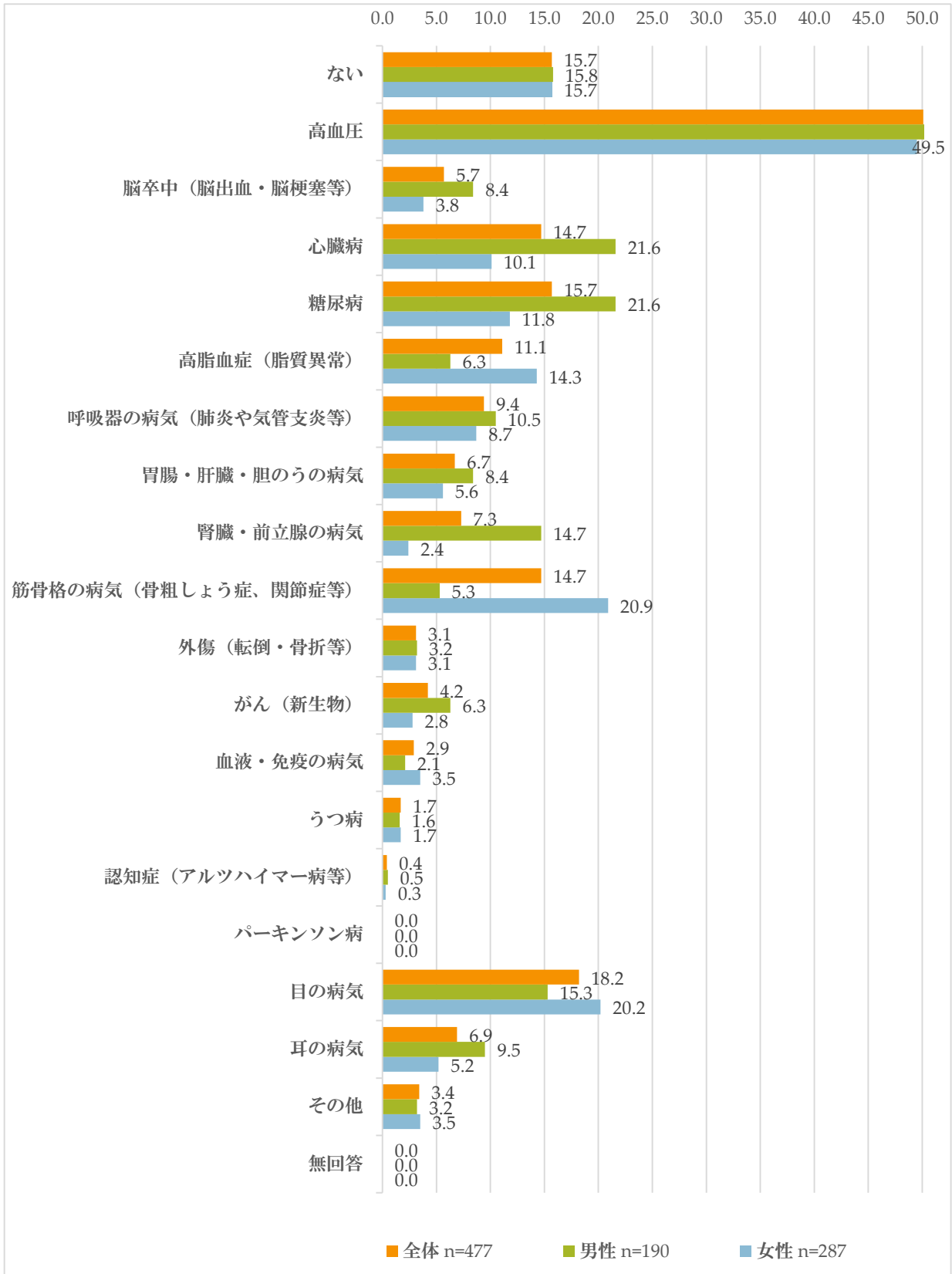
この1カ月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったかについては、全体では「いいえ」が64.6%に対し「はい」が32.9%となっています。性別でみると、「はい」の割合は男性が29.5%に対して、女性は35.2%と、5.7ポイント上回っています。

年齢階級別でみると、「はい」の割合は年齢が上がるともに増加する傾向にありますが、90歳以上では減少しています。



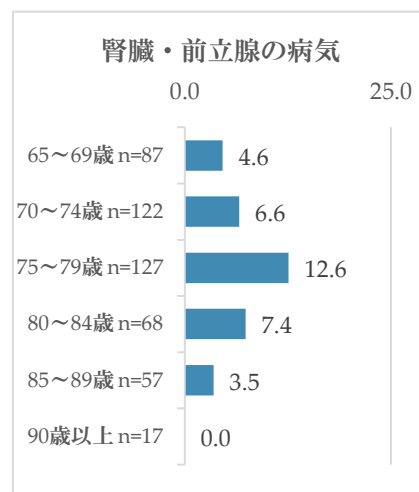
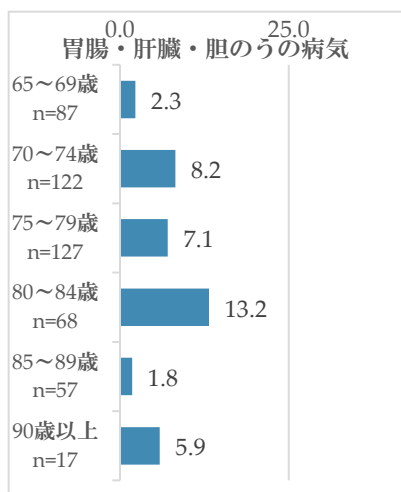
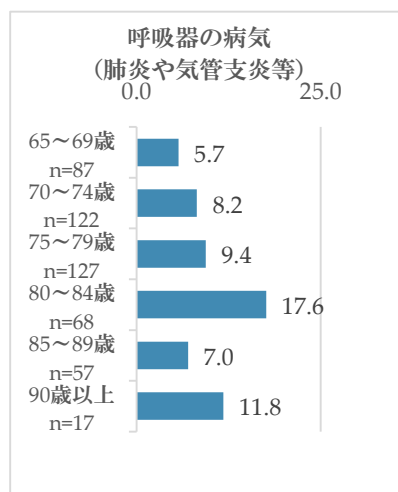
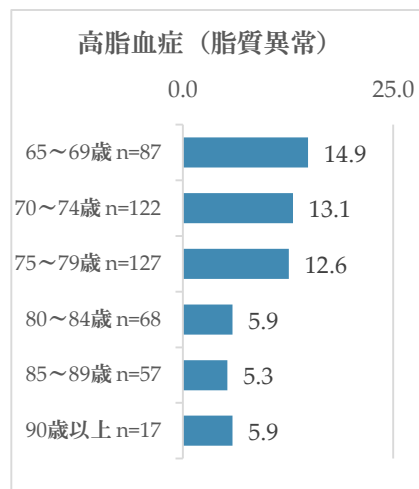
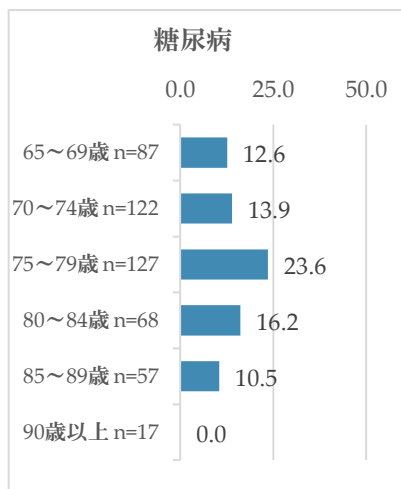
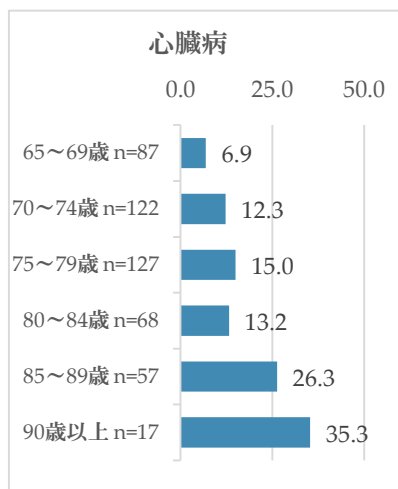
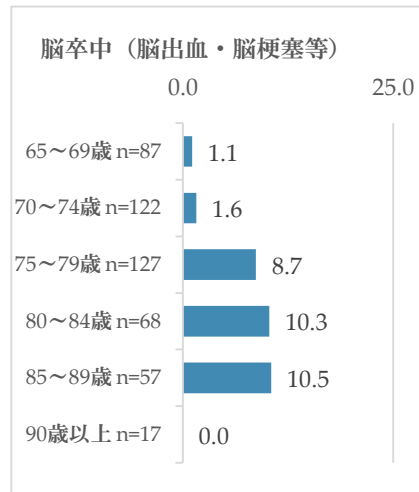
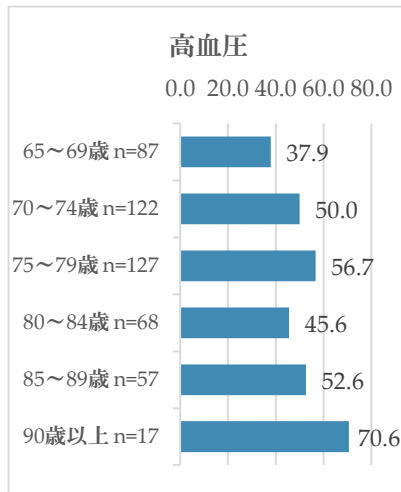
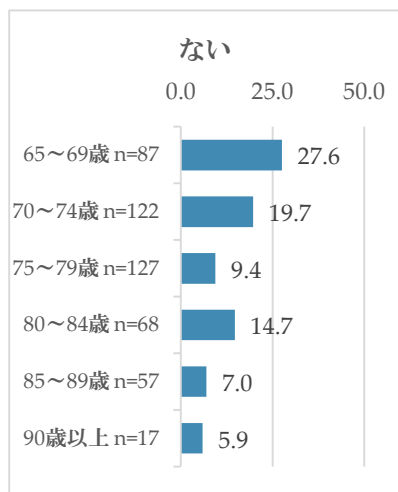
(3) 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(いくつでも)

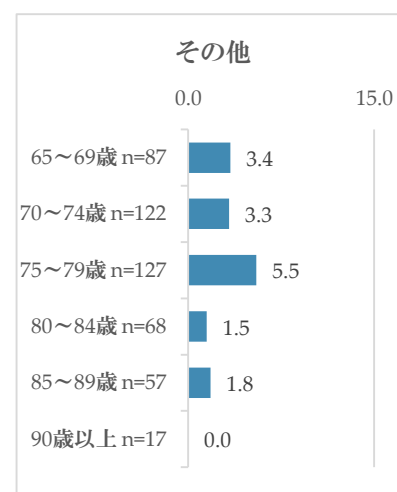
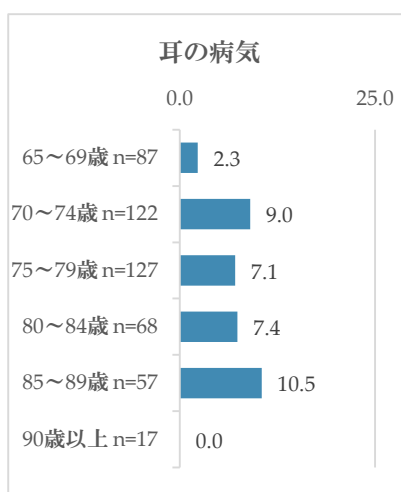
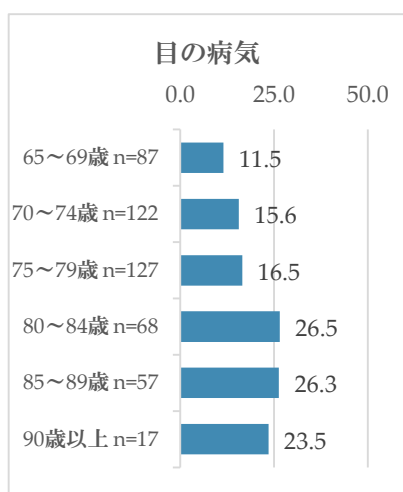
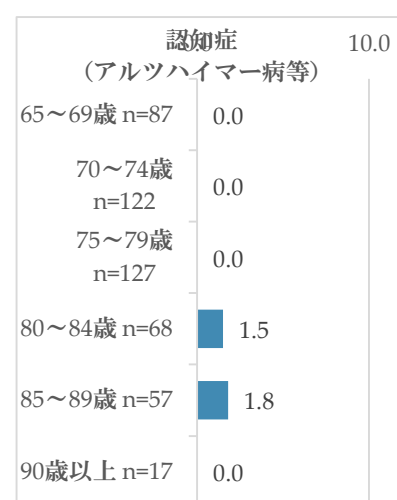
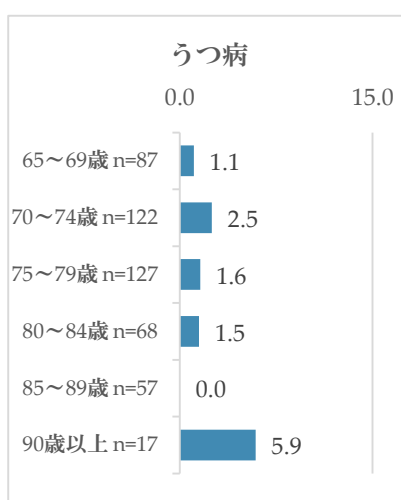
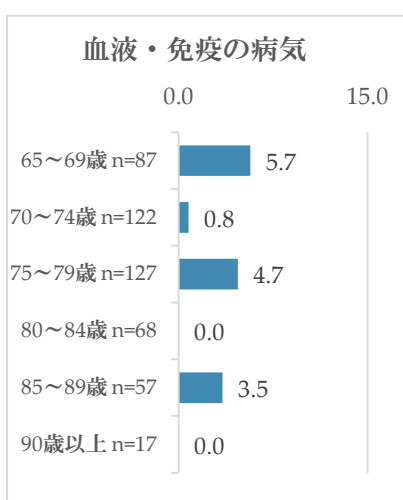
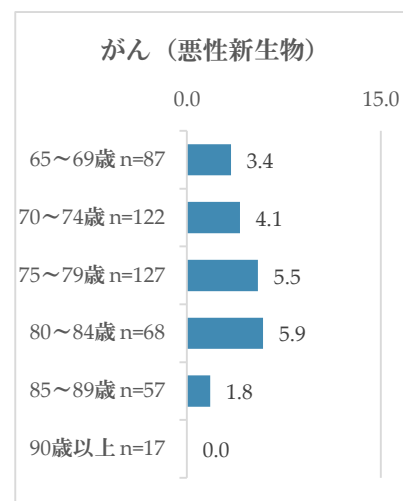
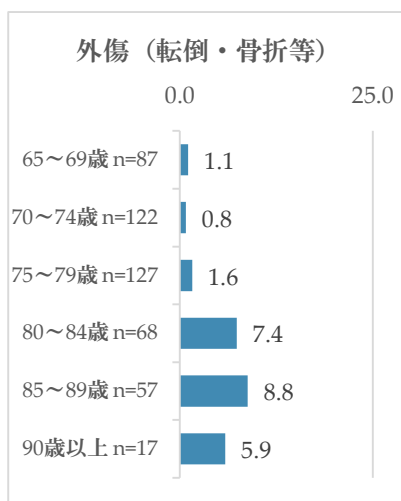
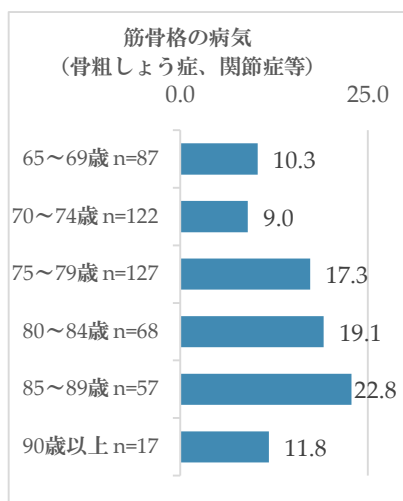
現在治療中、または後遺症のある病気があるかについては、全体では「高血圧」が 50.1%で最も高く、次いで「目の病気」が 18.2%、「糖尿病」が 15.7%となっています。



年齢階級別でみると、現在治療中、または後遺症のある病気について、「高血圧」が全ての年齢階層で突出して割合が高くなっています。次いで「目の病気」や「筋骨格の病気」、「高脂血症」等の有病率が各階層で高めとなっています。

特に割合が高かった「高血圧」は、90歳以上が70.6%で最も高く、次いで75～79歳の56.7%、85～89歳の52.6%となっています。「目の病気」は、65歳から徐々に増えています。その他の高い割合として、85歳以上の「心臓病」、75～79歳の「糖尿病」、85～89歳の「筋骨格の病気」が挙げられます。





※パーキンソン病は全年齢において 0%のため、グラフにしません。

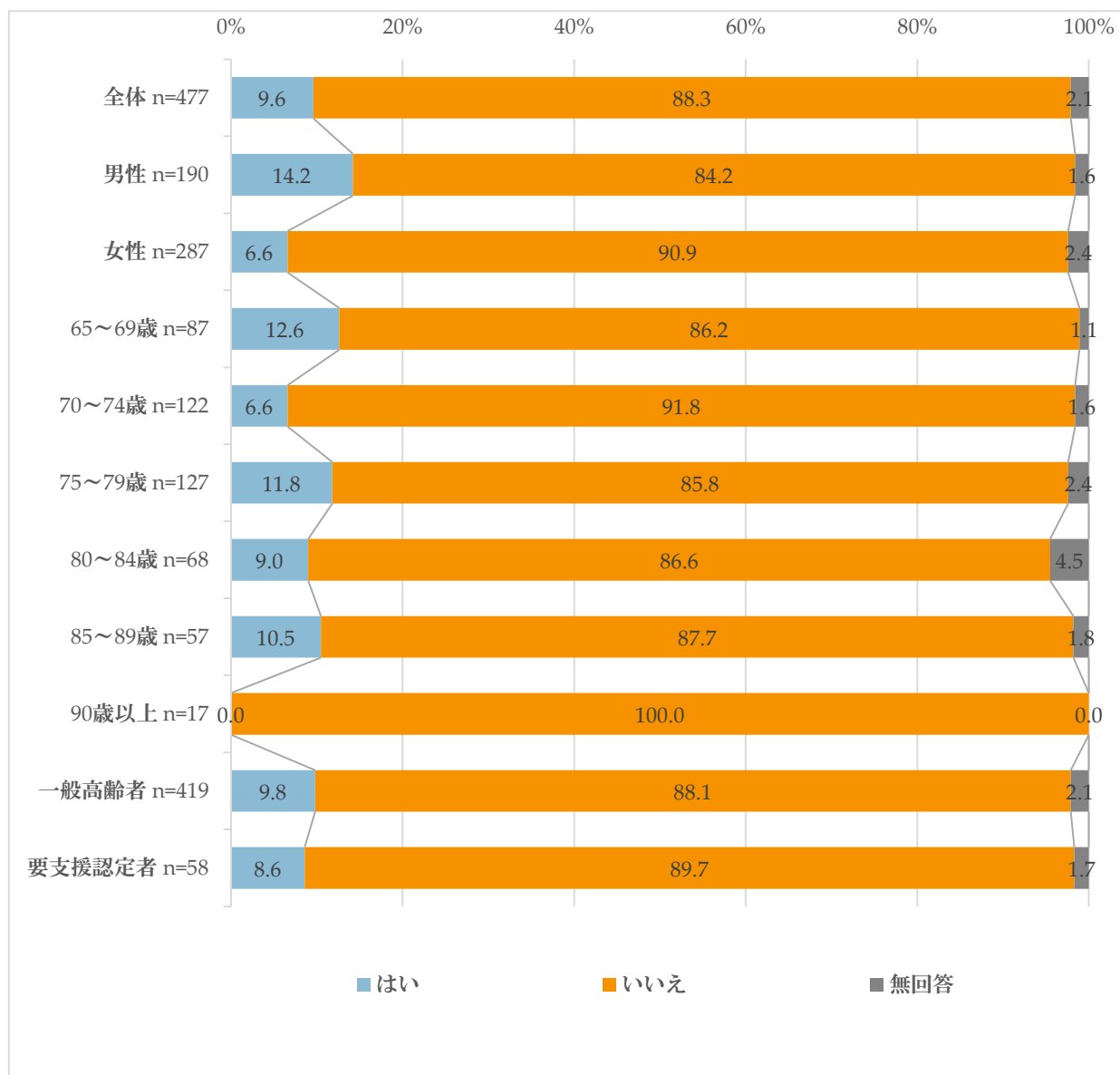
問8. 認知症にかかる相談窓口の把握について

(1) 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。

認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人については、全体では「いいえ」が88.3%に対し、「はい」が9.6%となっています。

年齢階級別でみると、「はい」は65～69歳が12.6%で最も高く、次いで75～79歳が11.8%、85～89歳が10.5%となっています。

認定別では、あまり差はありませんでした。

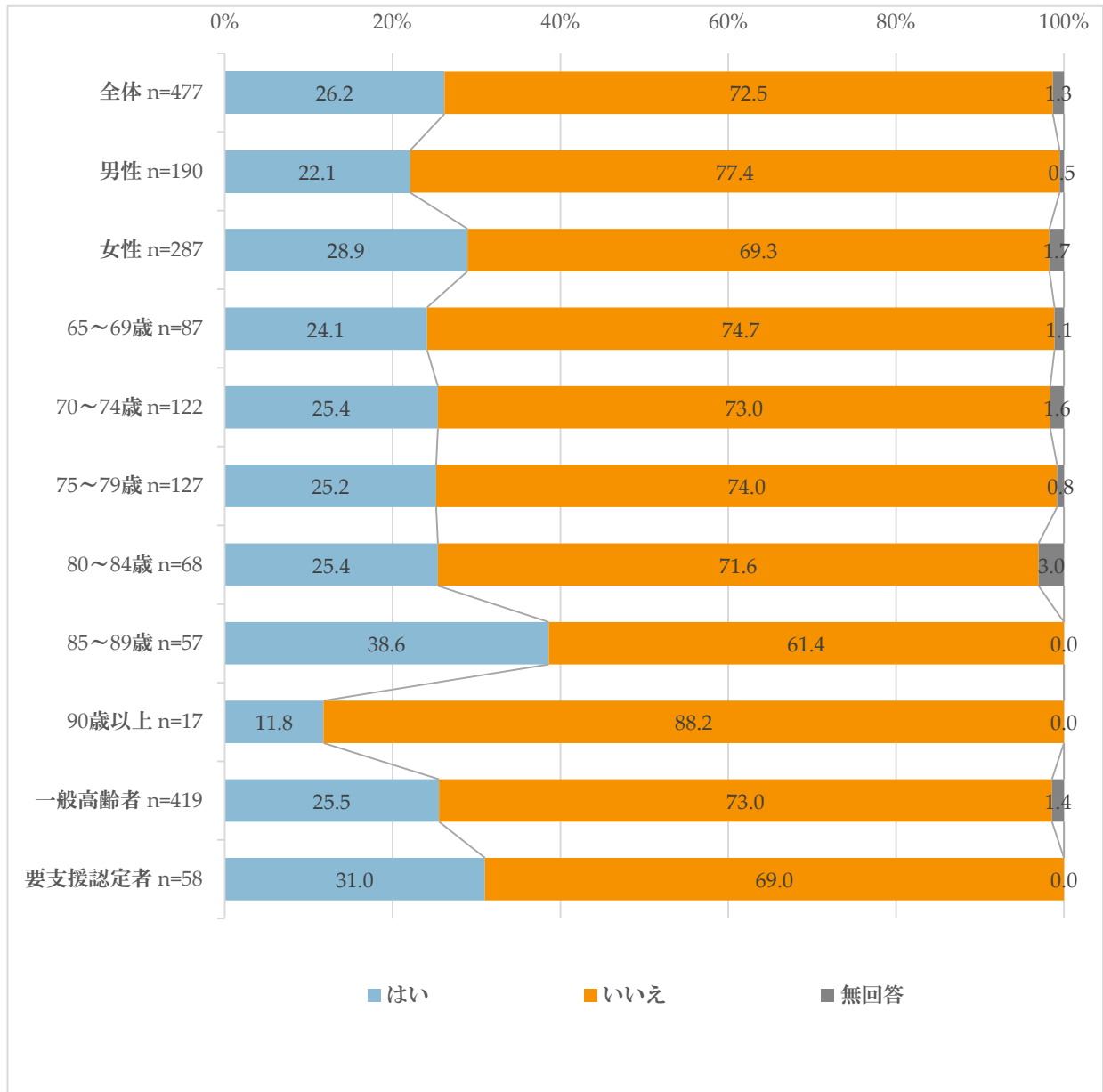


(2) 認知症に関する相談窓口を知っていますか。

認知症に関する相談窓口を知っていますかについては、全体では「いいえ」が 72.5%に対し、「はい」が 26.2%となっています。

年齢階級別でみると、「はい」は 85～89 歳が 38.6%で最も高く、90 歳以上を除くその他の年齢層は、24%から 25%程度となっており、ほとんど差がありません。

認定別でみると、「はい」は一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが、5.5 ポイント上回っています。

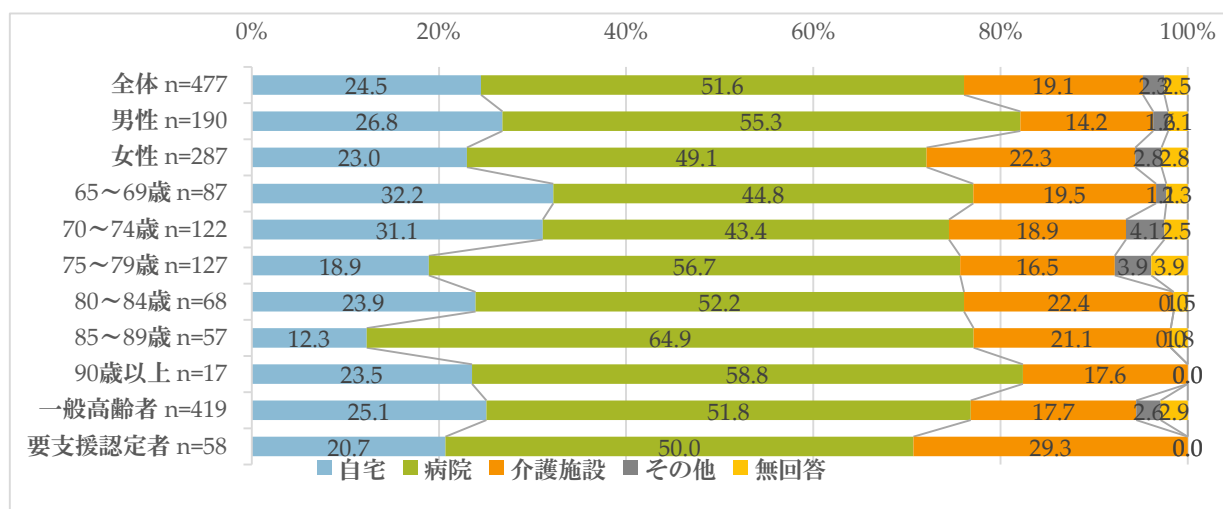


問9. 在宅療養について

(1) 脳卒中の後遺症や末期がんなどで長期の療養が必要になった場合、どこで療養を続けたいと思いますか

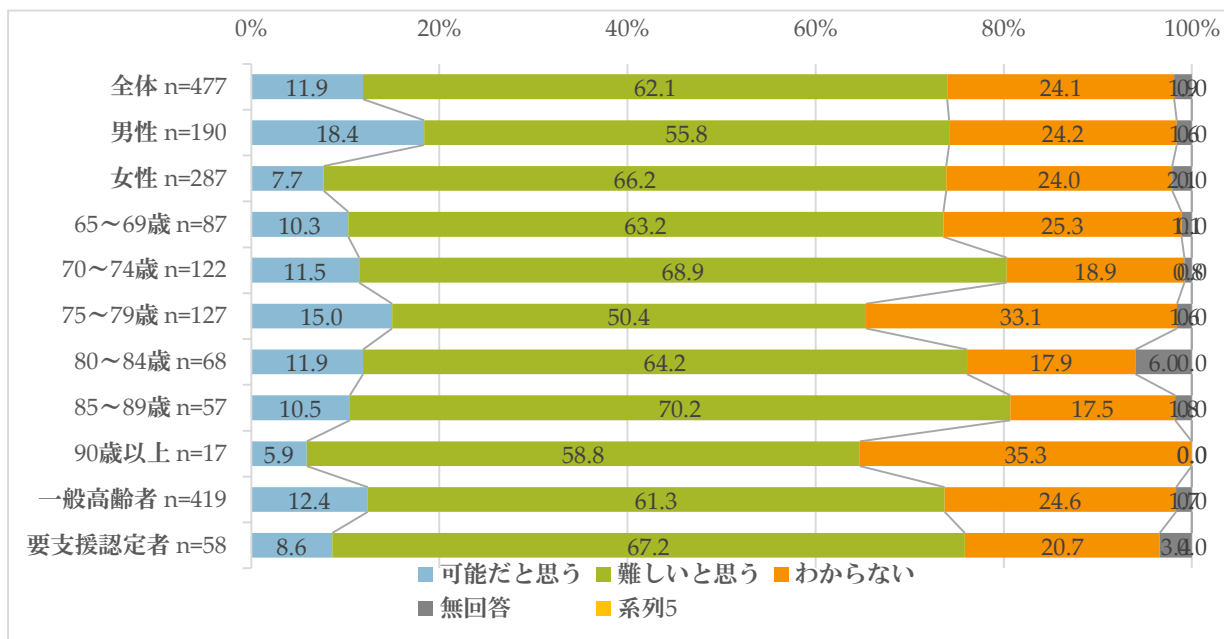
長期の療養が必要になった場合、どこで療養を続けたいかについては、全体では「病院」が51.6%で最も高く、次いで「自宅」が24.5%、「介護施設」が19.1%となっています。

年齢階級別でも、全階級で「病院」がその他の選択肢を上回っています。



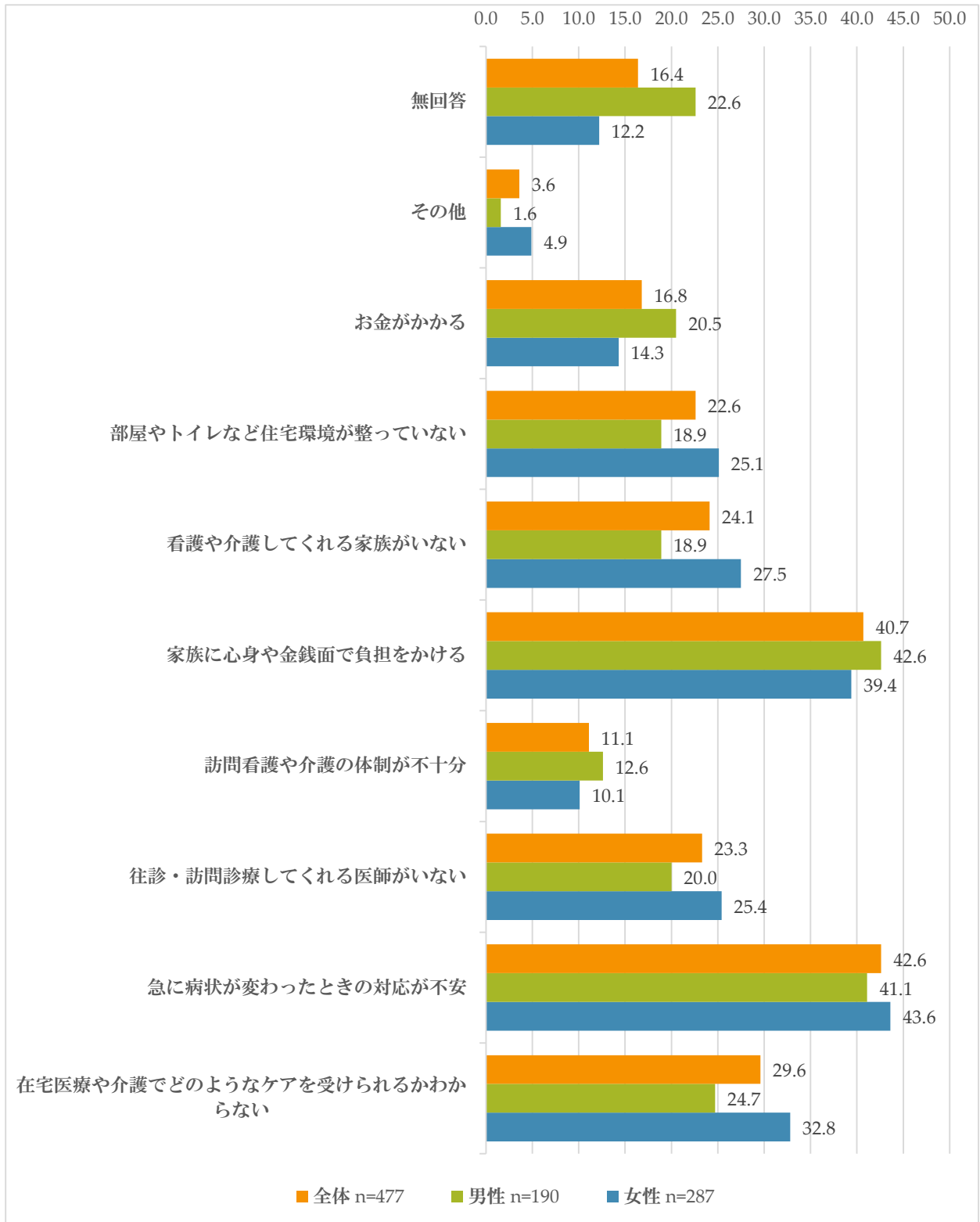
(2) 自宅での療養は可能だと思いますか。

自宅での療養が可能かについては、全体では「難しいと思う」が62.1%で最も高く、次いで「わからない」が24.1%、「可能だと思う」が11.9%となっています。 認定別でみると、「難しいと思う」は一般高齢者に比べ要支援認定者のほうが5.9ポイント上回っています。



(3) 自宅での療養が難しいと思うのはなぜですか。

自宅での療養が難しいと思うのはなぜかについては、全体では「急に病状が変わったときの対応が不安」が42.6%で最も高く、次いで「家族に負担をかける」が40.7%、「在宅医療や介護でどのようなケアを受けられるかわからない」29.6%、「看護や介護をしてくれる家族がいない」が24.1%となっています。



Ⅲ. 資料編（使用した調査票）

根室市 第10期 介護保険事業計画策定の ためのアンケート調査 ご協力をお願い

日頃より、根室市の高齢者福祉及び介護保険行政にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。来年度、根室市では、令和9年度から令和11年度までを計画期間とする「根室市 第10期 介護保険事業計画」を策定します。

このアンケート調査は、今後の高齢者福祉サービスや健康づくりの方策を検討するために、根室市内にお住まいの65歳以上の高齢者の方に対して、日頃の生活の状況等についておうかがいし、計画策定における基礎資料とするために実施するものです。

お答えいただいた内容は、統計処理に利用し、根室市個人情報保護条例に基づき、適正に取り扱い、調査目的以外に使用することはありません。お忙しいところ誠に恐縮に存じますが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

令和8年2月

根室市長 石垣雅敏

記入についてのお願い

1. ご本人の記入が難しい場合、ご家族や身の回りの人などが、ご本人の意見を聞いたうえで代わりにご記入ください。
2. 回答にあたっては、該当するものの番号等に○印をつけてください。

★封筒のあて名ご本人が何らかの事情により回答できない場合には、下の枠内のいずれかに○印をつけてご返送ください。

1. 入院中	2. 施設入所中	3. 転居	4. その他（ ）
--------	----------	-------	----------------------

調査票、返信用封筒には住所、氏名を記入する必要はありません。

記入の終わった調査票は、同封の返信用封筒（切手は不要です。）に入れ、

3月2日（月）までにご返送ください。

調査についてご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ先】

根室市役所 介護福祉課 地域包括支援センター

☎23-6111（内線 2162）

個人情報の取り扱いについて

個人情報の保護および活用目的は以下のとおりですので、ご確認ください。なお、本調査票のご返送をもちまして、下記にご同意いただいたこととさせていただきます。

【個人情報の保護および活用目的について】

- この調査は、効果的な介護予防政策の立案と効果評価のために行うものです。本調査で得られた情報につきましては、根室市による介護保険事業計画策定の目的以外には利用いたしません。また当該情報については、根室市で適切に管理いたします。
- ただし、介護保険事業計画策定時に本調査で得られたデータを活用するにあたり、厚生労働省の管理するデータベース内に登録し、必要に応じて集計・分析することがあります。

記入日	令和	年	月	日
(1) 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 ()				
(2) あて名のご本人の性別を教えてください。				
1. 男性 2. 女性				
(3) あて名のご本人の年齢を教えてください。				
満 歳				
(4) あて名のご本人は、要支援1、2の認定を受けていますか。				
1. 受けている 2. 受けていない				

あなたのご家族や生活状況について

1. 1人暮らし 2. 夫婦2人暮らし
3. 息子・娘との2世帯 4. その他

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

からだを動かすことについて

1. 何度もある 2. 1度ある 3. ない

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

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

1. 徒歩 2. 自転車 3. バイク

4. 車（自分で運転） 5. 車（人に乗せてもらう）

6. 汽車 7. 路線バス 8. タクシー

9. その他（ ）

(5) 介護予防に対するお考えをお答えください。(1つに○)

1. 意識して取り組んでいる
2. 体力が落ちてきたら取り組みたい
3. もう少し歳をとったら取り組みたい
4. きっかけがあれば取り組みたい
5. 興味はあるが、具体的な取り組み方が分からない
6. 興味・関心がない
7. その他(具体的に:)

(6) 市の介護予防事業に参加したことがありますか。(いくつでも○)

1. ふまねっと運動教室
2. 音楽健康教室
3. 筋トレ教室
4. 高齢者栄養管理教室
5. いずれも参加したことがない

(7) 「参加したことがある」方におたずねします。介護予防に取り組んだ結果、具体的な成果がありましたか。(いくつでも○)

1. 通院回数が減った
2. 薬を飲む量が減った
3. 体力が向上した
4. 気持ちが前向きになった
5. 他の人と交流でき、外出の回数が増えた
6. 介護予防に積極的に取り組むようになった
7. 具体的な成果は感じなかった
8. その他(具体的に:)

問3 食べることについて

(1) 身長・体重

身長 c m 体重 k g

(2) 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

(3) どなたかと食事をとにする機会がありますか

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4 毎日の生活について

(1) 物忘れが多いと感じますか

1. はい 2. いいえ

(2) 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. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

(3) 自分で食品・日用品の買物をしていますか

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

(4) 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

(5) 自分で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

(2) 反対に、看病や世話をし ^て あげる人(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	6. 友人
7. その他 ()	8. そのような人はいない	
(3) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。		
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7	健康について
(1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか	
1. とてもよい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない	
(2) 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	
1. はい 2. いいえ	
(3) 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか(いくつでも)	
1. ない 2. 高血圧 3. 脳卒中 (のうそっちゅう) (脳出血 (のうしゅつけつ) ・脳梗塞 (のうこうそく) 等) 4. 心臓病 5. 糖尿病 (とうりょうびょう) 6. 高脂血症 (こうしけっしょう) (脂質異常 (ししつじょう)) 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 (じんぞう) ・前立腺 (ぜんりつせん) の病気 10. 筋骨格 (きんこつかく) の病気 (骨粗しょう症 (こつそしょう) 、関節症等) 11. 外傷 (がいしょう) (転倒・骨折等) 12. がん(悪性新生物) 13. 血液・免疫 (めんえき) の病気 14. うつ病 15. 認知症 (にんちしょう) (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 ()	

