

「地域福祉計画」に関するアンケートのお願い

日頃から市政に対してご協力をいただき、ありがとうございます。

東村山市では、地域に暮らすすべての人が支えあい、生きがいをもって生活していくために、地域福祉計画を策定し、地域福祉の推進に努めています。計画の期間は平成 29 年度までのため、現在、次期計画を作成する準備を進めています。

このアンケートは、健康に関することを中心にご意見をお聞かせいただき、次期計画へ反映させていくためのものです。現在の計画をつくる際にもアンケートを行わせていただき、目標数字や重点施策を定めることなどに活用させていただきます。東村山市では、作成された計画に沿って健康増進事業を推進しております。

アンケートをお願いする方は、18 歳から 64 歳までの市民の皆さまの中から無作為に選ばせていただきました。無記名であり、お答えいただいた内容はすべて統計的に処理しますので、個人が特定されることはなく、目的以外に使用することはありません。

つきましては、お忙しいところ誠に恐縮ですが、趣旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

平成 28 年 12 月

東村山市長 渡部 尚

ご記入に際してのお願い

- (1) 「あて名」のご本人が記入してください。ご本人がお答えになりにくい、あるいはできない場合には、ご家族の方がご本人の立場になってお答えください。
- (2) 直接アンケート用紙に記入してください。
- (3) 各質問で選択肢の中から該当するものを、指定された数だけ選び、その数字を○で囲んでください。質問によっては、数字を直接記入するものがあります。
- (4) あなたのお考えに最も近いと思われるものをお選びください。

- **12月22日(木)までに**、返信用封筒に入れ郵便ポストに投函してください。
(切手は不要です。また、アンケート用紙や封筒にあなたのお名前等を書かないでくだ

◇お問い合わせ先◇
東村山市役所 健康福祉部 地域福祉推進課
電話 042-393-5111 FAX042-394-7399



I あなたご自身のことについておうかがいします

問1. 性別についてお答えください。[1つに○]

1. 男
2. 女

問2. 年齢についてお答えください。[1つに○]

- | | |
|------------|------------|
| 1. 18～29 歳 | 3. 40～49 歳 |
| 2. 30～39 歳 | 4. 50 歳以上 |

問3. ご自宅のある町名をお答えください。[1つに○]

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 1. 本町 | 6. 萩山町 | 11. 多摩湖町 |
| 2. 久米川町 | 7. 栄町 | 12. 諏訪町 |
| 3. 秋津町 | 8. 富士見町 | 13. 野口町 |
| 4. 青葉町 | 9. 美住町 | |
| 5. 恩多町 | 10. 廻田町 | |

問4. 東村山市には何年くらいお住まいですか。[1つに○]

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 住み始めて1年未満 | 4. 住み始めて5年～10年未満 |
| 2. 住み始めて1年～3年未満 | 5. 住み始めて10年～20年未満 |
| 3. 住み始めて3年～5年未満 | 6. 住み始めて20年以上 |

問5. 現在の家族構成についてお答えください。[1つに○]

- | | |
|---------------|-----------------|
| 1. 一人暮らし | 4. 3世代世帯（親と子と孫） |
| 2. 夫婦のみ | 5. その他 |
| 3. 2世代世帯（親と子） | |

II 健康に関することについて

問6. 日頃の健康管理等についておききします。[それぞれ1つに○]

①規則正しい生活はできていますか。

- | | |
|--------------|----------|
| 1. 充分できている | 3. 少し不規則 |
| 2. まあまあできている | 4. 不規則 |

②睡眠はとれていますか。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 充分とっている | 3. 少し不足気味 |
| 2. まあまあとっている | 4. かなり不足している |

③休養はとれていますか。

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 充分とっている | 3. 少し不足気味 |
| 2. まあまあとっている | 4. かなり不足している |

④ バランスの良い食事はとれていますか。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 充分とっている | 3. 少しバランスが悪い |
| 2. まあまあとっている | 4. かなりバランスが悪い |

⑤ 適正体重を維持できる食生活を心がけていますか。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. 充分心がけている | 3. あまり心がけていない |
| 2. まあまあ心がけている | 4. 心がけていない |

⑥ 毎日の生活の中でイライラや精神的なストレスを感じることがありますか。

- | | |
|-------------|------------|
| 1. ほとんど感じない | 3. たまに感じる |
| 2. あまり感じない | 4. しばしば感じる |

⑦ お酒を飲みますか。

- | | |
|---------|-----------|
| 1. 飲まない | 3. ほぼ毎日飲む |
| 2. 時々飲む | |

【⑦で「2」または「3」に○をつけた方におききします】

⑦-1. 適度な飲酒量の目安は、ビールなら中びん1本、ワインなら200ml、清酒なら1合、焼酎なら70ml、ウイスキー・ブランデーなら60ml程度以下です。これと比べて、あなたの飲酒量はどのくらいですか。〔いちばん近いものに○〕

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. 適量以下 | 3. 少し適量を上回っている |
| 2. まあまあ適量 | 4. 適量の3倍以上飲んでいる |

⑧ 適度な飲酒量の目安は、ビールなら中びん1本、ワインなら200ml、清酒なら1合、焼酎なら70ml、ウイスキー・ブランデーなら60ml程度以下であることを知っていましたか。

- | | |
|----------|-----------|
| 1. 知っていた | 2. 知らなかった |
|----------|-----------|

⑨ たばこを吸いますか。

- | | |
|-----------------|---------|
| 1. もともと吸わない | 3. 時々吸う |
| 2. 以前は吸っていたがやめた | 4. 毎日吸う |

【⑨で「3」または「4」に○をつけた方におききします】

⑨-1. 1日に平均何本くらい吸いますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. 10本未満 | 3. 20～40本未満 |
| 2. 10～20本未満 | 4. 40本以上 |

⑩ 自分の歯は何本ですか。(成人の歯は、親知らずも含めて上下32本が総数)

- | | |
|-----------|---------|
| 1. 24本以上 | 4. 1～9本 |
| 2. 20～23本 | 5. 0本 |
| 3. 10～19本 | |

注：入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。差し歯は含みます。

- ⑪ 1日1回、10分程度は歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使って歯をみがいていますか。(歯間清掃用具を使いながらの丁寧な歯みがきは歯周病予防では重要であり歯垢除去効果が高くなるため、できるだけ長時間鏡で行うことが推奨されています。)

- | | |
|-----------|----------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 週に1～2日 |
| 2. 週に3～4日 | 4. ほとんどみがいていない |

- ⑫ 血圧・血液検査等の健康診査を受けていますか。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 1. 年に1回受けている | 4. 健康なので受けない |
| 2. 通院時に時々検査している | 5. 何か言われたくないので受けない |
| 3. 数年に1回受けている | 6. 忙しいので受けない |

- ⑬ 「メタボリックシンドローム（通称メタボ）」を知っていますか。

- | |
|--------------------------|
| 1. 内容も知っている |
| 2. 内容はよく知らないが言葉は聞いたことがある |
| 3. 初めて聞いた・知らなかった |

- ⑭ ウォーキング（散歩など）をするように心がけていますか。

- | | |
|------------------|--------------|
| 1. よく歩くように心がけている | 3. あまり歩いていない |
| 2. まあまあ歩くようにしている | 4. 歩いていない |

【⑭で「1」または「2」に○をつけた方におききします】

- ⑭-1. 長時間歩くようにしていますか。

- | |
|-----------------------|
| 1. より多くの時間歩くように心がけている |
| 2. 時間は気にしていない |

【⑭で「1」または「2」に○をつけた方におききします】

- ⑭-2. みんなで誘い合って歩いていますか。

- | |
|-------------------|
| 1. いつも誘い合って歩いている |
| 2. だいたい誘い合って歩いている |
| 3. ほとんど一人で歩いている |

- 問7. あなたはご自分の健康状態をどのように感じていますか。[1つに○]

- | |
|------------|
| 1. よい |
| 2. まあよい |
| 3. あまりよくない |
| 4. よくない |

問 8. 健康のためにどのようなことを心がけていますか。[○はいくつでも]

1. 食事は腹八分目にしている
2. 朝食を必ず取るようにしている
3. 脂肪を取りすぎないようにしている
4. 塩分を控えめにするようにしている
5. 野菜を多くとるようにしている
6. 楽しい食事をするようにしている
7. 外食や買い物の際に栄養成分表示を参考にしている
8. 定期的に運動するようにしている
9. 余暇の過ごし方を充実させている
10. 十分な睡眠をとるようにしている
11. 飲酒やタバコを控えている
12. 健康に関する情報に気をつけている
13. 検診等で医師から十分に説明を受けるようにしている
14. 人との交流機会を増やすようにしている
15. その他 ()
16. 特にない

問 9. 保健・健康づくりに関して、どのような情報が欲しいですか。[○は2つまで]

1. 食事や栄養に関する情報
2. 運動・スポーツに関する情報
3. 健康診査等の情報
4. 市や地域の保健・健康関連のイベント情報
5. 医療機関に関する情報
6. その他 ()
7. 特にない

問 10. かかりつけ医（主治医）はいますか。[1つに○]

1. いる
2. いない

かかりつけ医・歯科医とは… 主に地域の医院や診療所で、家族ぐるみで健康、病気、歯のことを気軽に相談したり身体に不調があるときはいつでも診察してもらったりする、身近な地域の医師・歯科医師のことをいいます。

問 11. かかりつけの歯科医はいますか。[1つに○]

1. いる
2. いない

問 12. かかりつけ薬局はありますか。[1つに○]

1. ある
2. ない

かかりつけ薬局とは… 処方せんによる調剤のほか、あなたの体質や服用している薬を記録し、市販の薬を購入する時も飲み合わせをチェックするなど、薬について気軽に相談できる薬局をいいます。

問〇 以下の健康にかかわる考え方について、あなたの考えに最も近いものの番号を選んでください。

((ア)～(オ)のそれぞれについて、あてはまる番号1つだけに〇をつけてください。)

		そう思う	まあそう思う	どちらとも いえない	あまり そう思わない	そう思わない
(ア)	自分の健康は自分で守るものだ	1	2	3	4	5
(イ)	健康で長生きするためには、自分の生活習慣を改めることが必要だ	1	2	3	4	5
(ウ)	自分の健康に気をつけて、将来、介護が必要にならないようにしたい	1	2	3	4	5
(エ)	病気や障害があっても、自分らしく毎日過ごせればよい	1	2	3	4	5
(オ)	自分や家族だけでなく、地域みんなが健康に暮らすことが重要だ	1	2	3	4	5

Ⅲ 地域との関わりについて

問 13. 隣近所の人とは、どの程度のつきあいをしていますか。[1つに○]

1. 特に用事はなくても互いの家を行き来している
2. 会えば立ち話をする程度
3. 会えば挨拶をする程度
4. 隣近所にどのような人がいるのかよくわからない
5. 近所づきあいはしない
6. その他 ()

問 14. 隣近所とのつきあいに対する気持ちを教えてください。[○は3つまで]

1. 今よりも、もっと多くの人とつきあいたい
2. これまでのつきあいを、より親密にしていきたい
3. 近所の人との間にトラブルを抱えている
4. 仕方なくつきあっているが、実は近所づきあいなんかしたくない
5. 今のままの関係性が良いと思っている
6. これまで隣近所とのつきあいはしていないが、必要なことだと思っている
7. 隣近所とのつきあいは不要だと思う
8. その他 ()

問 15. 地域の住民同士の助け合い（互助）が以前にも増して大切な時代となってきましたが、地域における福祉について、あなたはどのように考えますか。[1つに○]

1. できるだけ人に頼らず、自分でできることは自分でやっていきたい（自助）
2. 地域の人が互いに協力し、住みやすい地域にしていきたい（共助）
3. 福祉や地域のことは、行政がしっかりと面倒を見るべきである（公助）
4. その他 ()
5. わからない

問 16. あなたは、日ごろから連絡をとっている家族や知人はいますか。（連絡とは、直接会話するほか、電話や手紙、メールなども含みます）[あてはまるものすべてに○]

1. 車で10分以内の距離にいる家族
2. 車で10～30分の距離にいる家族
3. 車で30分を超える距離にいる家族
4. 車で10分以内の距離にいる知人
5. 車で10～30分の距離にいる知人
6. 車で30分を超える距離にいる知人
7. 日ごろから連絡を取っている家族や知人はいない

問 17. あなたが住んでいる地区の中で安心して暮らしていくために、地区にある組織や団体に対してどのような活動を期待していますか。また、あなたができると思われることはどんなことですか。[それぞれ、下の選択肢群からいくつでも選んで番号を記入、「その他」の場合はその内容を簡単に]

○地区にある組織や団体に期待すること

○あなたができると思われること

<選択肢群>

1. 災害が起きたときの対応
2. 地域内における決まりごと（ルール）の徹底
3. 交通安全や防災・防犯などの活動
4. 地域の道路や公園などの清掃活動
5. リサイクルや自然保護の活動
6. 住民間トラブルの仲介・解決
7. 子どもや高齢者、障害のある人に対する手助け
8. 祭りや運動会などの住民同士の交流イベントの提供
9. 文化・芸術・スポーツなどのサークル的な活動
10. 市役所・社会福祉協議会との連絡調整
11. その他
12. 特にない

<「11. その他」を選んだ場合の内容記入欄>

「地区にある組織や団体に期待すること」の場合	「あなたができると思われること」の場合

問 20. 地域活動や行政サービスの情報をどこで手に入れていますか。

[当てはまるものすべてに○]

	地域活動の 情報	行政サービ スの情報
市報		
団体が配布しているチラシやポスターなど		
自治会の掲示板や回覧板		
友人、知人からの口コミ		
市や企業のホームページ		
SNS (Twitter やフェイスブック、LINE など)		

問 21. 今後、地域活動を活発にしていくためには何が必要だと思いますか。

[○は3つまで]

1. 一緒に活動する仲間や支持者がいること
2. 地域活動を推進するリーダー
3. 活動経費に対する経済的支援が得られること
4. 自分の趣味や特技を生かせるような活動であること
5. 活動に対して地域や行政が理解、支持してくれること
6. 活動に対して行政の積極的な支援が得られること
7. ボランティアに関する講座や人材養成の取り組みがあること
8. 家族の理解が得られること
9. 地域活動に関する情報が得やすいこと
10. その他 ()

問 22. これまでにボランティアやNPO、福祉団体などの提供するサービスを利用したことがありますか。[1つに○]

1. 利用したことがある
2. 利用したことはないが、機会があれば利用したい
3. 利用したことはないし、利用は考えていない
4. その他 ()

V 日常生活の課題について

問 23. あなたは、毎日の生活の中でどのようなことに生きがいを感じていますか。

[○は3つまで]

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. 家族の団らん | 5. 趣味、スポーツ |
| 2. 子どもの成長 | 6. 地域活動、ボランティア（NPO活動） |
| 3. 仕事 | 7. その他（ ） |
| 4. 友人、仲間とのつき合い | 8. 特にない |

問 24. あなたは、日常生活の中で日ごろ困っていること、悩みを感じていることはありますか。[○は3つまで]

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| 1. 仕事（学校生活）に関すること | 7. 将来の生活についての不安 |
| 2. 自分の健康に関すること | 8. その他（具体的に： ） |
| 3. 家族の健康や介護に関すること | 9. 特にない |
| 4. 子育てに関すること | |
| 5. 近隣・地域のトラブル、人間関係に関すること | |
| 6. 家族・親戚とのトラブル、人間関係に関すること | |

問 25. 現在、日常生活の困りごとや悩みごとは誰に相談していますか。

[○はいくつでも]

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 配偶者 | 9. 民生（児童）委員や福祉協力員 |
| 2. 家族（親・子・きょうだい等） | 10. 保健推進員 |
| 3. 親戚 | 11. 医師や保健師 |
| 4. 職場の同僚・上司 | 12. インターネットの掲示板等 |
| 5. 友人・知人 | 13. 専門の相談機関 |
| 6. 経験豊かな近所の人 | 14. その他（ ） |
| 7. 市役所の相談窓口 | 15. 相談はしたいが相談できる相手がない |
| 8. 社会福祉協議会 | 16. 誰にも相談したいとは思わない |

問 26. あなたは「成年後見制度」をご存知ですか。[1つに○]

- | |
|---------------------|
| 1. 知っている |
| 2. よく知らないが、聞いたことはある |
| 3. 知らなかった |

※「成年後見制度」は、判断能力が不十分な成年者（認知症の高齢者、知的障害者、精神障害者等）が不利益を被らないように家庭裁判所に申し立てをし、その方を援助してくれる人（「後見人」）を付け、財産管理や福祉サービスの利用などを任せる制度です。

VI 福祉サービスについて

問 28. 福祉サービスの充実と税金等の負担について、どのように考えますか。[1つに○]

1. 税金などの負担がある程度重くなっても、福祉サービスを今よりも充実させるべきである
2. 税金等の負担が重くなるくらいなら、福祉サービスは現状程度でよい
3. 福祉サービスを充実させるよりも、税金等の負担を軽減すべきである
4. その他 ()
5. わからない

問 29. あなたの身の回りに福祉サービスの手助けを必要とされている方がいらっしゃいますか。[○はいくつでも]

- | | |
|----------|-------------|
| 1. 家族にいる | 3. 友人・知人にいる |
| 2. 近所にいる | 4. いない |

問 30. あなたは福祉サービスに関して必要な情報をどの程度入手できていると思いますか。[1つに○]

1. 充分入手できている
2. 充分ではないがある程度入手できている
3. どちらとも言えない（またはわからない）
4. あまり入手できていない
5. ほとんど入手できていない
6. 福祉に関する情報は必要としていない

問 31. 介護保険のしくみについて、知っている内容はどれですか。〔○はいくつでも〕

1. 65 歳以上で介護が必要になった場合、認定を受けることでサービスの利用ができる
2. 40 歳から 64 歳でも、下記に示す 16 の疾病により介護が必要になり認定を受けた場合は、サービスを利用できる
3. サービスの利用に際しては、原則、料金の 1 割の自己負担額がかかる
4. 40 歳になると介護保険料の支払い義務が生じる
5. 高齢者の相談窓口として、「地域包括支援センター」が市内 5 か所に設置されている

※16 の特定疾病

- | | | |
|--|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 初老期の認知症 | <input type="checkbox"/> 脳血管疾患 | <input type="checkbox"/> 筋萎縮性側索硬化症 |
| <input type="checkbox"/> パーキンソン病 | <input type="checkbox"/> 脊椎小脳変性症 | <input type="checkbox"/> シャイ・ドレーガー症候群 |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病性腎症・糖尿病性網膜症・糖尿病性神経障害 | | |
| <input type="checkbox"/> 閉塞性動脈硬化症 | <input type="checkbox"/> 慢性閉塞性肺疾患 | |
| <input type="checkbox"/> 両側の膝関節または股関節に著しい変形を伴う変形性関節症 | | |
| <input type="checkbox"/> 慢性関節リウマチ | <input type="checkbox"/> 後従靭帯骨化症 | <input type="checkbox"/> 脊柱管狭窄症 |
| <input type="checkbox"/> 骨折を伴う骨粗しょう症 | <input type="checkbox"/> 早老症 | <input type="checkbox"/> 末期がん |

VII 災害時の避難などについて

問 32. あなたまたはあなたのご家族およびご近所の方に、災害時にひとりで避難（または対処）することができない人はいらっしゃいますか。〔○はいくつでも〕

1. 自分が避難、対処できない
2. 家族の中に避難、対処できない人がいる
3. 近所に避難、対処できない人がいる
4. 避難、対処できない人はいない
5. わからない

問 32-1 へ

VIII 今後望まれることについて

問 34. 今後、東村山市において特に重要だと思われる保健・福祉施策は何ですか。

[○は3つまで]

1. 子どものころからの福祉教育の充実
2. なんでも相談できる総合相談機能の充実
3. 保健・福祉サービスに関する情報提供の充実
4. ホームヘルプ、ショートステイ、デイサービス等の在宅福祉サービスの充実
5. 通所施設の整備や施設運営の改善
6. 入所施設の整備や施設運営の改善
7. 医療やリハビリ機関の充実
8. 夜間・緊急のサービス体制の充実
9. 就労の援助や雇用の促進
10. 生涯学習や文化活動の充実
11. スポーツ・レクリエーション活動の充実
12. まちの中を動きやすくするためのバリアフリー、ユニバーサルデザインの推進
13. 防災や安全対策の充実
14. 福祉問題に関する市民への啓発の推進
15. その他 ()

問 35. 地域で互いに助け合えるまちになるためには、東村山市には何が重要だと思いますか。[○は3つまで]

1. 地域における助け合いや福祉活動に関する意識啓発
2. 地域活動に対する経済的支援
3. 地域活動を担う人材の養成
4. 地域活動に関する学習の場や機会の整備
5. 地域におけるさまざまな交流の推進
6. 学校教育や社会教育における福祉意識・教育の充実
7. 福祉問題の発見体制・相談体制の充実
8. その他 ()

問 36. 東村山市の地域福祉にかかわる施策や保健福祉サービスに関することなど、何かご意見やご要望がありましたら、下の欄にご自由にご記入ください。

*ご協力ありがとうございました。

恐縮ですが、ご記入もれがないかどうかご確認ください。

***切手を貼らずに、12月22日(木)までにポストに投函してください。**