

IX. 參考資料

[実態調査]

平成 15 年度

「豪雪地方に暮らす後期高齢者の冬期間の生活と健康 に対する取り組み」に関する調査

※太枠は調査者が記入

調査者氏名	住所コード	対象者氏名
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
調査場所	調査年月日	調査時間
<input type="text"/>	1月 日	<input type="text"/> :

お願い

このたび、新潟県立看護大学は当地の保健・医療・福祉関係者の方々のご協力を受け、協同して、皆様の冬期間の懸命な暮らしぶりを日々の生活面・健康面からしらせさせていただくことになりました。得られた成果は、今後ますます高齢化の進む当自治体の支援方策の資料として積極的に活用させていただきます。

尚、この調査にご協力いただきましたお一人おひとりのプライバシーを守るために、得られたデータは、統計処理以外に用いません。ご協力につきどうぞよろしくお願いいたします。

本調査に関しましてご不明な点がございましたら、下記担当者までご連絡下さい。

調査実施機関・実施責任者

新潟県立看護大学 中島紀恵子（研究代表者）

お問合せ先電話番号：025-526-2834

担当：唐澤（からさわ）

●あなたの健康状態についてお伺いいたします。

問1. 今現在、かかっている病気はありますか。(○印は1つ)

1. ある → 補問1へ 2. ない → 問2へ

【上記質問で「1. ある」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問1. その病名は何ですか。具体的にその病名を記入し、どのような処置をしているかを

『★対処リスト』から選択し、病名の横に番号または内容を記入してください。

また、複数ある場合は、全ての病名と対処番号を記入して下さい。

病名・対処例) 腰痛で按摩にかかっている場合…回答例) 「腰痛・③」

★対処リスト

- | | |
|---------------------------|-----------|
| ①お医者さんにかかっている | ②売薬を使っている |
| ③針灸または按摩にかかっている | ④放置している |
| ⑤その他 (病名の横に具体的内容をご記入ください) | |

●介護保険についてお伺いいたします。

問2. 介護認定の申請をされましたか。(○印は1つ)

1. はい → 補問1へ 2. いいえ → 問3へ

【上記質問で「1. はい」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問1. 介護認定を受けましたか。(○印は1つ)

1. はい → 補問2へ 2. いいえ → 問3へ

【上記質問で「1. はい」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問2. 受けた介護認定は次のうちどれにあてはまりますか。(○印は1つ)

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 1. 「要支援」 | 2. 「要介護1」 | 3. 「要介護2」 |
| 4. 「要介護3」 | 5. 「要介護4」 | 6. 「要介護5」 |

●介護保険以外のサービスの利用状況についてお伺いいたします。

問3. 現在、介護保険以外のサービスを利用していますか。(○印は1つ)

利用している場合は、サービス利用内容を具体的にご記入ください。

- | |
|-------------------------------|
| 1. 利用している → (サービス内容 : _____) |
| 2. 利用していない |
| 3. わからない |

●あなたの普段の生活についてお伺いいたします。(5～6ヶ月前を振り返って)

問4-1. 毎日の生活についてお伺いいたします。

各質問ごとに「はい」または「いいえ」のいずれかに○印をつけてお答え下さい。

	はい	いいえ
1) バスや電車を使って一人で外出できますか	1	2
2) 日用品の買い物ができますか	1	2
3) 自分で食事の用意ができますか	1	2
4) 請求書の支払いができますか	1	2
5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか	1	2
6) 年金などの書類が書けますか	1	2
7) 新聞を読んでいますか	1	2
8) 本や雑誌を読んでいますか	1	2
9) 健康についての記事や番組に関心がありますか	1	2
10) 友達の家を訪ねることがありますか	1	2
11) 家族や友達の相談にのることがありますか	1	2
12) 病人を見舞うことができますか	1	2
13) 若い人に自分から話しかけることがありますか	1	2

問4-2. 現在の足腰の状態についてお伺いいたします。

各質問ごとに「はい」または「いいえ」のいずれかに○印をつけてお答え下さい。

	はい	いいえ
1) この1年間に転倒しましたか	1	2
2) 横断歩道を青信号の間に渡りることができますか	1	2
3) 1kmぐらいを続けて歩くことができますか	1	2
4) 片足で立ったまま靴下をはくことができますか	1	2
5) 水でぬれたタオルや雑巾をきつく絞ることができますか	1	2
6) この1年間に入院したことがありますか	1	2
7) 立ちくらみをすることがありますか	1	2
8) 今までに脳卒中を起こしたことがありますか	1	2

問4-2. 現在の足腰の状態について（続き）

	はい	いいえ
9) 今までに糖尿病といわれたことがありますか	1	2
10) <u>睡眠薬</u> 、 <u>降圧剤</u> 、 <u>精神安定剤</u> を服用していますか	1	2
11) 日常、サンダルやスリッパをよく使いますか	1	2
12) 目は普通に（新聞や人の顔など）見えますか	1	2
13) 耳は普通に（会話など）聞こえますか	1	2
14) 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	1	2
15) 転倒に対する不安は大きいですか あるいは転倒が怖くて外出を控える事がありますか	1	2

【備考欄】

- * 10) については各服用薬剤を○で囲むこと。
- * 12) は眼鏡の有無を問わない。
- * 13) は補聴器の有無を問わない。ただし、使用者について問11に関係するので、その使用状況（頻度、時間、用途などの）について簡単なメモを残すこと。

<メモ>

問4-3. 現在のあなたの体力についてお伺いいたします。

各質問ごとに「はい」または「いいえ」のいずれかに○印をつけてお答え下さい。

	はい	いいえ
1) 階段をあがったり、おりたりできる	1	2
2) 階段をあがるときに息切れがしない	1	2
3) 飛び上がることができる	1	2
4) 走ることができる	1	2
5) 歩いている他人を早足で追い越すことができる	1	2
6) 30分以上歩き続けることができる	1	2
7) 水がいっぱい入ったバケツを持ち上げることができる	1	2
8) 米の袋10キログラムを持ち上げることができる	1	2
9) 倒れた自転車を起こすことができる	1	2

問4-3. 現在のあなたの体力について（続き）

	はい	いいえ
10) ジャムなどの広口ビンのふたを開けることができる	1	2
11) 立った位置からひざを曲げずに手が床にとどく	1	2
12) くつ下、ズボン、スカートを立ったまま、支えなしではける	1	2
13) イスから立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれる	1	2
14) ものにつかまらないで、つま先たちができる	1	2

問5. 現在のあなたの気持ちについてお伺いいたします。

各質問ごとに「はい」または「いいえ」のいずれかに○印をつけてお答え下さい。

	はい	いいえ
1) 自分の生活に満足していますか	1	2
2) これまでやってきたことの多くを、最近やめてしまいましたか	1	2
3) 自分の人生はむなしなものと感じますか	1	2
4) 退屈と覚えることがよくありますか	1	2
5) 普段は、気分のよいほうですか	1	2
6) 自分に何か悪いことが起こるかもしれない、という不安がありますか	1	2
7) あなたはいつも幸せと感じていますか	1	2
8) 自分が無力と覚えることがよくありますか	1	2
9) 外に出て新しい物事をするより、家の中にいるほうが好きですか	1	2
10) ほかにの人に比べて、記憶力が落ちたと覚えますか	1	2
11) 今生きていることは、すばらしいことと覚えますか	1	2
12) 自分の現在の状況は、まったく価値のないことと覚えますか	1	2
13) 自分は、活力があふれていると覚えますか	1	2
14) 今の自分の状況は希望のないものと感じますか	1	2
15) ほかに人は、あなたより恵まれた生活をしていると思いますか	1	2

問6. 食事のとき、最低20回以上かむことを意識していますか。(○印は1つ)

- | | | |
|-------|--------|----------|
| 1. はい | 2. いいえ | 3. わからない |
|-------|--------|----------|

問7. 食べたいものが食べられますか。(○印は1つ)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 食べられる | 2. 食べられない物が少しある |
| 3. 食べられない物がたくさんある | |

問8. 以下の食品についてかむことができますか。

かむことができる食品の番号に○印をつけてください。(○印はいくつでも)

- | | | |
|-------------------|------------|-------------|
| 1. ピーナッツ | 2. たくあん | 3. 堅焼き煎餅 |
| 4. フランスパン | 5. ビフテキ | 6. 酢だこ |
| 7. らっきょう | 8. 貝柱の干物 | 9. するめ |
| 10. イカの刺身 | 11. こんにやく | 12. ちくわ |
| 13. ごはん | 14. まぐろの刺身 | 15. うなぎの蒲焼き |
| 16. かむことができる食品がない | | |

問9. 現在、あなたご自身の歯は何本ありますか。ご自身の歯の本数をご記入ください。

(入れ歯や差し歯などは本数には含みません)

本

問10. 現在、歯科医院に通院していますか。(○印は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. はい → 補問1へ | 2. いいえ → 問11へ |
|--------------|---------------|

【上記質問で「1. はい」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問1. 歯科医院へは主にどのような交通手段を使って通院していますか。(○印は1つ)

- | | | |
|---------------------------|--------------|----------|
| 1. 徒歩で | 2. バスや電車を使って | 3. タクシーで |
| 4. 自動車(ご自身の運転で) | | |
| 5. 自動車(家族や友人等の運転で) | | |
| 6. 福祉サービス等を利用して送迎してもらっている | | |
| 7. その他 () | | |

問11. 日常的な会話をしているとき、耳が聞こえにくいことはありますか。(○印は1つ)

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. はい → 補問1へ | 2. いいえ → 問12へ |
|--------------|---------------|

【上記質問で「1. はい」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問1. どのような会話をしているとき、聞こえにくいですか。(○印はいくつでも)

- | | | |
|-----------|----------------|-------------|
| 1. 電話での会話 | 2. 対面(1対1)での会話 | 3. グループでの会話 |
|-----------|----------------|-------------|

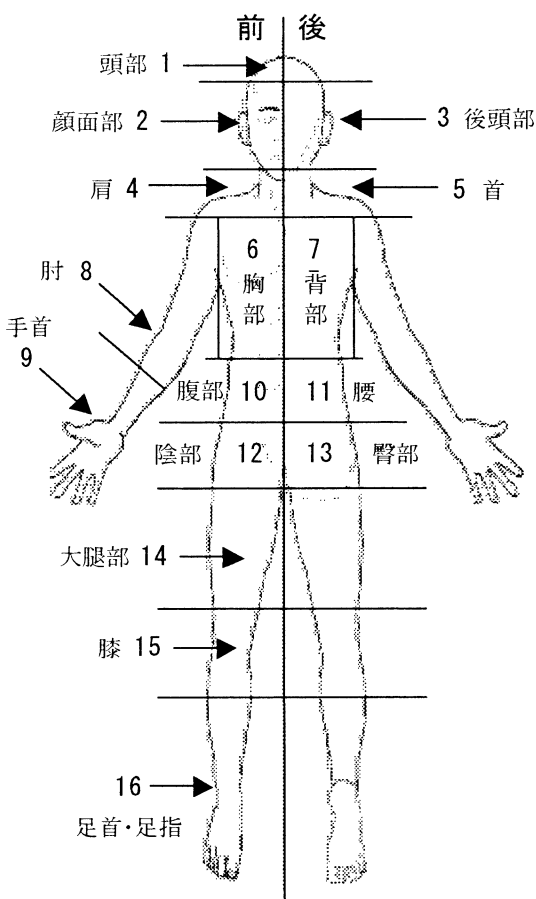
問 12～問 15 までは、『この冬』になってからの状況と、『冬期以外』の状況を同時にお伺いします。
『この冬』に関しては「○印」を、『冬期以外』に関しては「△印」を必ず併記してください。

問 12. この冬になって、身体のどこかが痛むことがありますか。
(この冬は○印、冬期以外は△印、各々1つずつ併記する)

1. ある → 補問 1 へ	2. ない → 問 13 へ
----------------	----------------

【上記質問で「1. ある」に「○」あるいは「△」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問 1. それは身体のどの部分ですか。痛む部位の番号に○印あるいは△印をつけてください。
(この冬は○印、冬期以外は△印、各々痛む部位すべてに併記してください)



○印・△印がついた全ての部位についてお伺いいたします。
どのような時に痛みますか。下記表の記入方法は、番号を記入し、その番号を囲むように○印あるいは△印を記入して下さい。
※○印あるいは△印がついた部位の数と記入の数が一致すること

	○印・△印がついた全ての部位の番号と○・△印を記入
①じっとしていて痛む	
②動作に伴って痛む	
③夜寝ているとき痛む	
④朝起きたとき痛む	

○印・△印がついた全ての部位についてお伺いいたします。
痛みをどのように対処していますか。上記表と同様に、番号を記入し、その番号を囲むように○印・△印を記入して下さい。
※○印あるいは△印がついた部位の数と記入の数が一致すること

	○印・△印がついた全ての部位の番号と○・△印を記入
①医者にかかっている	
②売薬を使っている	
③針灸・按摩にかかっている	
④放置している	

◎観察項目（調査者記入）

対象者の身体の変形の有無

1. あり → (変形している部位 : _____)
2. なし

●現在（冬期）の睡眠についてお伺いいたします。

問 13. この冬になって、よく眠れますか。また、冬期以外はいかがですか。
(この冬は○印、冬期以外は△印、各々1つずつ併記する)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 14. この冬になって、夜中に目を覚ますことはありますか。また、冬期以外はいかがですか。
 (この冬は○印、冬期以外は△印、各々1つずつ併記する)

1. はい → 補問 1へ 2. いいえ → 問 15へ

【上記質問で「1. はい」に「○」あるいは「△」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問 1. それはどのような状況で目を覚ますことが多ですか。

(この冬は○印、冬期以外は△印、各々あてはまる項目すべてに併記する)

1. トイレに行くため	2. 身体のどこかが痛むため
3. 息苦しくなるため	4. 何かしらの夢を見て
5. まわりの雑音がうるさいため	6. のどが乾いて
7. 理由はないが目が覚めてしまう	8. その他 ()

問 15. この冬になって、あなたはどのくらいの回数で外出しますか。また、冬期以外はいかがですか。
 ※隣近所、買い物、通院などを含みます。

(この冬は○印、冬期以外は△印、各々1つずつ併記する)

1. 週に1回は外出する	2. 月に1～3回は外出する
3. ほとんど、または、まったく外出しない	↳ 補問 1へ

【上記質問で「1」または「2」に「○」あるいは「△」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問 1. この冬になって、または冬期以外に外出する中で、週1回以上行く場所を教えてください。

その場所には、誰とどのような移動方法で行きますか。それぞれご記入ください。

(よく行く場所は何カ所でも結構です)

この冬 (例) 病院 → 夫と子供 → 車で	冬期以外 (例) 公園 → 近所の友達 → 徒歩
1.	1.
2.	2.
3.	3.

補問 2. この冬になって、または冬期以外で外出時に転倒したことはありますか。

(この冬は○印、冬期以外は△印、各々1つずつ併記する)

1. 転倒したことがある → 補問 3へ 2. 転倒したことはない → 問 16へ

【上記質問で「1」に「○」または「△」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問 3. この冬になって、または冬期以外に転倒した回数は何回位ですか。

この冬 回 冬期以外 回

補問 4. この冬になって、または冬期以外に転倒した際、どの程度のケガをされましたか。

(この冬は○印、冬期以外は△印、各々あてはまる項目すべてに併記する)

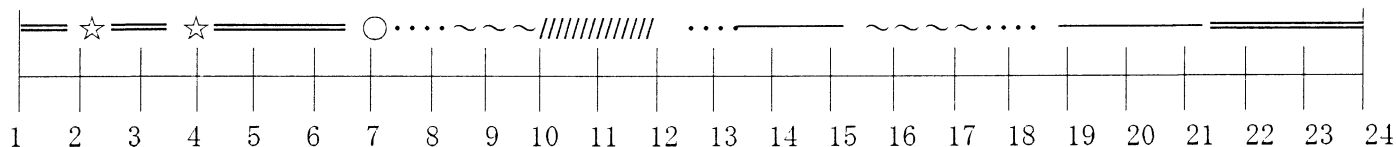
1. 骨折	2. 打ち身	3. すり傷
4. ケガはしなかった	5. その他 ()	

問 16. あなたの1日の過ごし方についてお伺いいたします。

外出する日の過ごし方、外出しない日の過ごし方について、起床から就寝までの1日の行動を時間単位で行動リストから内容を選択し、あてはまる線・記号を時間の上に記入してください。

<参考例>

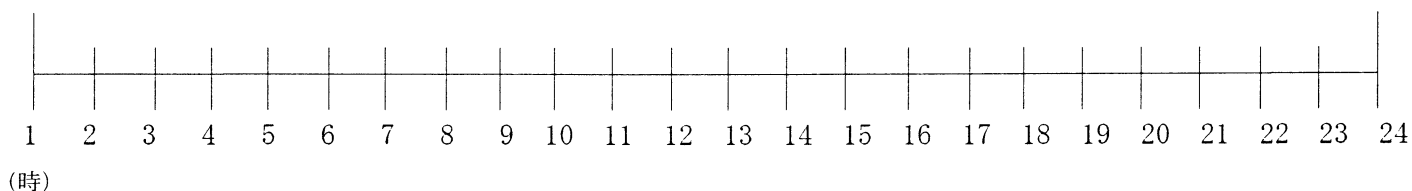
病院



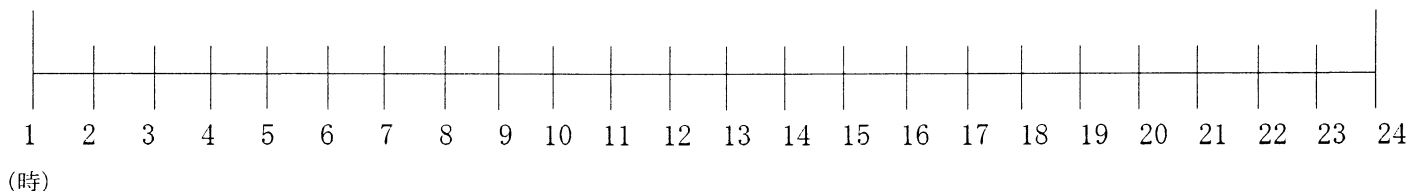
★行動リスト

- | | | | |
|----|-------|------------------|-------|
| 睡眠 | ===== | 余暇 (TVや本・新聞を読む等) | ————— |
| 覚醒 | ☆ | 家事 (炊事・洗濯・掃除等) | ~~~~~ |
| 食事 | | 除雪 | ○ |
- その他：上記以外の線や記号を図示し、行動内容をメモしてください

①外出する日の過ごし方



②外出しない日の過ごし方



問 17. 寝具は、ふとんとベッドのどちらを使用していますか。(○印は1つ)

1. ふとん → 補問 1へ 2. ベッド 3. その他 ()

【上記質問で「1. ふとん」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問 1. ふとんのあげおろしは、主にご自身でやられていますか。(○印は1つ)

1. 自分です → 補問 2へ 2. 自分以外の方がする 3. その他 ()

【上記質問で「1. 自分です」と回答されたかたにお伺いいたします】

補問 2. ふとんのあげおろしで苦になることがありますか。(○印は1つ)

1. ある 2. ない

問 18. あなたの生活している環境についてお伺いいたします。

①ご自分の部屋はありますか。(○印は1つ)

1. はい 2. いいえ

②日中、一番長く過ごすお部屋は主にどこですか。(○印は1つ)

1. 居間 2. 自分の部屋 3. その他 ()

③食事は家族と一緒に食べますか。(○印は1つ)

1. はい 2. いいえ

④夜間の睡眠の場所はどこですか。お一人で寝ますか。(○印は1つ)

1. 自分の部屋 (人) 2. 家族と一緒に (人) 3. その他 ()

問 19. 食事についてお伺いいたします。

①食料品はどのような方法で入手していますか。あてはまるもの全てに○印を、
主なもの1つに◎印をつけてください。

1. 自分で買い物に行く 2. 家族が買ってくる、または頼んでいる
3. 宅配業者に頼んでいる 4. ヘルパーやボランティアに頼んでいる
5. 隣近所の人に頼んでいる 6. わからない
7. その他 ()

②外食をしますか。(○印は1つ)

1. 週3回以上外食をする 2. 週1～2回程度外食をする
3. 月1～2回程度外食をする 4. たまに外食をする程度
5. 外食はしない

③誰かが食事の差し入れや食材を持ってきてくれますか。(○印は1つ)

- | | |
|----------------|---------------|
| 1. よくいただいている | 2. たまにいただいている |
| 3. あまりいただいていない | 4. 全くいただいていない |
| 5. わからない | |

④病気や体質改善などでの治療食をとっていますか。(○印は1つ)

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

⑤普段の食事は、主にどなたが調理しますか。(○印は1つ)

- | | |
|----------------|----------------------|
| 1. 自分で調理する | 2. 家族が調理する |
| 3. 宅配業者に頼んでいる | 4. ヘルパーやボランティアに頼んでいる |
| 5. 隣近所の人に頼んでいる | 6. その他 () |
| 7. わからない | |

⑥自分で調理して食事する割合はどのくらいですか。(○印は1つ)

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. ほとんどの食事を自分で調理する | 2. 1日1回以上は調理する |
| 3. 2日に1回程度調理する | 4. 3～4日に1回程度調理する |
| 5. 1週間に1回程度調理する | 6. 月に1回程度調理する |
| 7. 調理は全く行わない | |

⑦調理された食品を買って、食事することがありますか。(○印は1つ)

- | | |
|-------|-------|
| 1. ある | 2. ない |
|-------|-------|

⑧温めれば食べられるような、簡単に出来る食品は自分で用意できますか。(○印は1つ)

- | | |
|--------|---------|
| 1. できる | 2. できない |
|--------|---------|

⑨食料品がなくなった場合の主な対処方法は、どれに当てはまりますか。(○印は1つ)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. 自分で買い物に行く | 2. 家族が買ってくる、または頼む |
| 3. 宅配業者に頼む | 4. ヘルパーやボランティアに頼む |
| 5. 隣近所の人に頼む | 6. その他 () |
| 7. 食料品がなくなることはない | 8. わからない |

問 24. 除雪についてお伺いいたします。

①玄関前の道付けは誰が行いますか。(○印はいくつでも)

1. 自分で行う
2. 家族が行う
3. 近隣の人がやってくれる・お願いする
4. ヘルパーやボランティアにお願いしている
5. 有料の業者にお願いしている
6. その他 ()

②屋根の雪下ろしは誰が行いますか。(○印はいくつでも)

1. 自分で行う
2. 家族が行う
3. 近隣の人がやってくれる・お願いする
4. ヘルパーやボランティアにお願いしている
5. 有料の業者にお願いしている
6. その他 ()

③家の周りの除雪は誰が行いますか。(○印はいくつでも)

1. 自分で行う
2. 家族が行う
3. 近隣の人がやってくれる・お願いする
4. ヘルパーやボランティアにお願いしている
5. 有料の業者にお願いしている
6. その他 ()

問 25. あなたのおつきあいの仕方についてお伺いいたします。下記の設問で当てはまる人

(家族・友人等) がいる場合はその番号に○印をつけてください。

(○印は各項目ごとにいくつでも)

項目	同居 家族	別居子 親戚	友人 近隣 知人	その他
① 心配事や愚痴を聞いてくれる人	1	2	3	4
② 2～3日寝込んだとき世話をしてくれる人	1	2	3	4
③ 思いやったり、気を配ってくれる人	1	2	3	4
④ 元気付けてくれる人	1	2	3	4
⑤ 長く寝込んだとき手助けしてくれる人	1	2	3	4
⑥ お金を工面してくれる人	1	2	3	4
⑦ くつろいだ気分にしてくれる人	1	2	3	4
⑧ ちょっとした用事を頼める人	1	2	3	4

問 26. あなた自身のことについてお伺いたします。

①生年月日

②性別

③家族人数

1. 明治 2. 大正 年 月 日 歳 3. 昭和	1. 男性 2. 女性	人
---	---------------	---

④現在、あなたからみてどのような血縁・続柄の方と一緒に暮らしていますか。(○印は1つ)
出来るだけ詳細に聴取して下さい。同一敷地内ならば、一緒に暮らしているものとします。

1. 夫婦のみ(自分と配偶者) 2. 夫婦と息子又は娘 3. 夫婦と子供夫婦(息子夫婦又は娘夫婦) 4. 夫婦と子供夫婦(息子夫婦又は娘夫婦)とその子供 5. 夫婦と子供夫婦と他の親族	6. 1人(自分) 7. 1人(自分)と息子又は娘 8. 1人(自分)と息子夫婦又は娘夫婦 9. 1人(自分)と子供夫婦(息子夫婦又は娘夫婦)とその子供 10. 1人(自分)と子供夫婦(息子夫婦又は娘夫婦)と他の親族
11. その他(具体的に右欄に記入) →	

⑤ここに暮らして何年になりますか。年数をご記入ください。

	年
--	---

⑥職業(賃金をもらう)をお持ちですか。(○印は1つ)

1. はい → 補問1へ	2. いいえ
--------------	--------

補問1. それはどのような職業ですか。具体的な内容をご記入ください。

--

⑦自宅で毎日何か作業(畑仕事、野良作業などを含みます)をしていますか。(○印は1つ)

1. はい → 補問1へ	2. いいえ
--------------	--------

補問1. それはどのような作業ですか。具体的な内容をご記入ください。

冬 期	
冬期以外	

裏面にも質問があります。

⑧地域の中で町内の当番などをされていますか。(○印は1つ)

1. はい → 補問1へ 2. いいえ

補問1. それはどのような当番ですか。具体的な内容をご記入ください。

⑨現在、車の運転をしていますか。(○印は1つ)

1. 冬期間もしている 2. 冬期間はしないが、それ以外はしている
3. 以前していたが止めた 4. 免許はあるが運転していない
5. 運転免許証がない

⑩現在、お医者さんから出されている薬を服用していますか。(○印は1つ)

1. はい → 補問1へ 2. いいえ

補問1. 高血圧の薬を服用していますか。(○印は1つ)

1. はい 2. いいえ

補問2. どのような病気で薬を服用しているか、できるだけ詳しくご記入ください。

⑪雪で不便を感じる事は何ですか？(具体的にご記入ください)

質問は以上です。長い時間でしたが、調査に御協力をいただきましてありがとうございました。