

(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 (○は1つ) (N=3062)

1. 是非参加したい	2. 参加してもよい	3. 参加したくない	4. 既に参加している
6.8%(207)	49.7%(1522)	30.5%(933)	6.4%(197)
無回答	6.6%(203)		

(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 (○は1つ) (N=3062)

1. 是非参加したい	2. 参加してもよい	3. 参加したくない	4. 既に参加している
2.1%(63)	32.3%(988)	53.6%(1641)	4.1%(125)
無回答	8.0%(245)		

(4) 多摩市では、地域の中で、ゆるやかな見守りや助けあいの活動を促進したいと考えています。そのためには、何が必要だと思いますか。(○はいくつでも) (N=3062)

1. 時間的な余裕	26.2%(803)	8. 世話人・指導者・コーディネーターなど助けあいをリードする人	28.7%(880)
2. 心身の健康	54.6%(1671)	9. 市が地域の情報を収集提供すること	26.7%(817)
3. 自分から声をかけてもらうこと	12.5%(382)	10. 地域活動の場の確保	21.3%(652)
4. 知人から声をかけてもらうこと	13.6%(417)	11. 見守りサポーター、認知症サポーターなどの養成講座の推進	16.4%(503)
5. 手助けが必要な人からの情報発信	19.0%(582)	12. その他	3.8%(116)
6. 皆が集まる場や行事	19.2%(588)		
7. ボランティアや支援組織を育てること	18.3%(559)	無回答	7.8%(239)
13. わからない	12.7%(390)		

(5) ゆるやかな見守りや助け合い活動を促進するための、地域での交流の機会(集まる場や行事)について、どのようなものがあると良いですか (○はいくつでも) (N=3062)

1. いつでも行ききたいときに気軽にに行ける場	58.2%(1783)
2. 医療や福祉の専門職が支援に来てくれる場	28.9%(885)
3. 近所の人や住民ボランティアが運営している場	14.4%(440)
4. 認知症になっても温かく受け入れてもらえる場	30.4%(931)
5. 食事が食べられる場	15.4%(472)
6. 歌、手芸、囲碁などの趣味活動ができる場	21.3%(653)
7. 体操など身体を動かせる場	33.5%(1027)
8. 講座など学習する場	24.1%(738)
9. 幅広い年代が参加できるお祭りや餅つきなどの行事	13.8%(422)
10. その他	3.8%(116)
無回答	14.0%(430)

(6) 趣味・教養を深めたり、生きがいや余暇の充実などのため、生涯学習(※)ができる環境が整っていると思いますか (○は1つ) (N=3062)

1. とてもそう思う	1.1%(35)	3. あまり思わない	53.7%(1643)
2. そう思う	25.9%(794)	4. 全く思わない	6.9%(210)
無回答	12.4%(380)		

※生涯学習とは、社会教育、文化活動、スポーツ活動、ボランティア活動、レクリエーション活動など様々な場や機会において行う学習全てをいいます。

問6 たすけあいについて

あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします

(1) あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人(○はいくつでも) (N=3062)

1. 配偶者	32.5%(996)	2. 同居の子ども	16.4%(502)	3. 別居の子ども	35.5%(1087)
1. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	28.3%(868)	5. 近隣	8.6%(264)	6. 友人	47.8%(1464)
7. その他 ()	2.5%(77)	8. そのような人はいない	6.5%(198)	無回答	3.5%(106)

(2) 反対に、あなたが心配事や愚痴(ぐち)を聞いてあげる人(○はいくつでも) (N=3062)

1. 配偶者	32.0%(979)	2. 同居の子ども	14.6%(447)	3. 別居の子ども	32.8%(1003)
2. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	30.4%(930)	5. 近隣	11.6%(354)	6. 友人	48.6%(1488)
7. その他 ()	2.2%(66)	8. そのような人はいない	7.5%(230)	無回答	4.8%(147)

(3) 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(○はいくつでも) (N=3062)

1. 配偶者	36.4%(1116)	2. 同居の子ども	21.2%(648)	3. 別居の子ども	34.7%(1062)
3. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	14.8%(452)	5. 近隣	3.3%(101)	6. 友人	9.0%(277)
7. その他 ()	1.9%(57)	8. そのような人はいない	11.9%(364)	無回答	3.5%(107)

(4) 反対に、看病や世話をしてあげる人(○はいくつでも) (N=3062)

1. 配偶者	34.9%(1068)	2. 同居の子ども	18.7%(573)	3. 別居の子ども	28.5%(873)
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	22.2%(679)	5. 近隣	4.5%(139)	6. 友人	12.1%(371)
7. その他 ()	1.8%(55)	8. そのような人はいない	16.9%(517)	無回答	6.9%(211)

(5) 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手を教えてください(○はいくつでも) (N=3062)

1. 自治会・町内会・老人クラブ	6.3%(192)	2. 社会福祉協議会・民生委員	6.2%(189)
3. ケアマネジャー	5.3%(163)	4. 医師・歯科医師・看護師	26.8%(821)
4. 地域包括支援センター・役所・役場	17.9%(549)	6. その他	8.2%(250)
7. そのような人はいない	40.2%(1230)	無回答	8.9%(273)

(6) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか(○は1つ) (N=3062)

1. 週4回以上	9.2%(282)	2. 週2～3回	17.9%(547)	3. 週1回	11.8%(362)
4. 月1～3回	25.0%(765)	5. 年に数回	19.3%(592)	6. ほとんどない	13.5%(413)
無回答	3.3%(101)				

(7) この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか(同じ人には何度会っても1人と数えることとします)(○は1つ) (N=3062)

1. 0人(いない)	14.0%(430)	2. 1～2人	21.3%(653)	3. 3～5人	24.9%(763)
4. 6～9人	11.7%(359)	5. 10人以上	24.7%(756)	無回答	3.3%(101)

(8) よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか(○はいくつでも) (N=3062)

1. 近所・同じ地域の人	35.6%(1089)	2. 幼なじみ	4.9%(151)	3. 学生時代の友人	17.4%(534)
4. 仕事での同僚・元同僚	35.1%(1075)	5. 趣味や関心が同じ友人	42.6%(1304)		
6. ボランティア等の活動での友人	7.5%(230)				
7. その他	8.0%(244)	8. いない	9.0%(276)	無回答	3.7%(113)

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 (○は1つ) (N=3062)

1. とてもよい	2. まあよい	3. あまりよくない	4. よくない
10.9%(333)	66.7%(2042)	17.0%(520)	2.8%(87)
無回答 2.6%(80)			

(2) あなたは、現在のどの程度幸せですか (「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、ご記入ください) (○は1つ) (N=3062)

0点 0.5%(16)	1点 0.3%(10)	2点 0.6%(17)
3点 2.8%(86)	4点 3.0%(94)	5点 19.0%(583)
6点 9.9%(302)	7点 15.8%(483)	8点 23.0%(703)
9点 8.5%(259)	10点 12.7%(390)	無回答 4.0%(122)

(3) 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 (○は1つ) (N=3062)

1. はい 40.1%(1229)	2. いいえ 56.9%(1742)	無回答 3.0%(91)
-------------------	--------------------	--------------

(4) この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか (○は1つ) (N=3062)

1. はい 24.7%(755)	2. いいえ 71.8%(2199)	無回答 3.5%(108)
------------------	--------------------	---------------

(5) お酒は飲みますか (○は1つ) (N=3062)

1. (ほぼ)毎日飲む 22.8%(698)	2. 時々飲む 21.6%(661)	3. ほとんど飲まない 24.8%(760)
4. もともと飲まない 28.8%(882)	無回答 2.0%(61)	

(6) タバコは吸っていますか (○は1つ) (N=3062)

1. ほぼ毎日吸っている 9.5%(292)	2. 時々吸っている 1.7%(53)	3. 吸っていたがやめた 30.7%(940)
4. もともと吸っていない 56.0%(1714)	無回答 2.1%(63)	

(7) 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか (○はいくつでも) (N=3062)

1. ない 14.6%(447)	2. 高血圧 37.6%(1150)	3. 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等) 3.4%(105)
4. 心臓病 10.6%(326)	5. 糖尿病 11.8%(361)	6. 高脂血症 (脂質異常) 14.0%(428)
5. 呼吸器の病気 (肺炎や気管支炎等) 5.6%(173)	8. 胃腸・肝臓・胆のうの病気 6.6%(202)	
9. 腎臓・前立腺の病気 8.5%(261)	10. 筋骨格の病気 (骨粗しょう症・関節症等) 13.4%(409)	
11. 外傷 (転倒・骨折等) 3.4%(103)	12. がん (悪性新生物) 13. 血液・免疫の病気 1.1%(35)	
14. うつ病 1.1%(33)	15. 認知症 (アルツハイマー病等) 0.7%(22)	16. パーキンソン病 0.5%(16)
17. 目の病気 17.3%(531)	18. 耳の病気 5.9%(180)	19. その他 () 11.3%(345)
無回答 8.5%(260)		

(8) 「フレイル」(※) という言葉を知っていますか (○は1つ) (N=3062)

1. 知っている 24.3%(744)	2. 聞いたことはあるが意味は知らない 16.8%(507)	3. 知らない 53.1%(1627)
無回答 6.0%(184)		

※フレイルとは、年を重ねて気力や体力などが衰えた状態のことです。高齢者のフレイルは生活の質を落としさまざまな病気の原因ともあります。早期に予防対策を行えば、元の健全な状態に戻る可能性があります。「Frailty (フレイル・脆弱)」が語源。

(9) 認知症などで自分の意思を伝えることが難しくなくなったときに備えて、意思決定の支援は必要だと思いますか (○は1つ) (N=3062)

1. 必要である	83.3%(2550)
2. 必要ではない	8.9%(271)
無回答	7.9%(241)

(9) で「1. 必要である」と答えた方に伺います。

(10) どのような支援が必要だと思いますか (○は1つ) (N=2550)

1. 家族・親族と話し合う	62.3%(1588)	2. エンディングノートなどに記載する	12.0%(306)
3. 主治医やケアマネジャーに相談する	14.4%(366)	4. 民間のサービスを活用する	3.9%(100)
5. 成年後見制度(※)を活用する	5.5%(139)	無回答	2.0%(51)

※成年後見制度とは、認知症などで判断能力が不十分な高齢者の方が、不利益を被ることがないように、後見人(家族や弁護士等)等を選任して権利を保護する制度です。

(11) 人生の最終段階における医療・介護についての意思決定について、考えたことはありますか (○は1つ) (N=3062)

1. 考えたことはない	20.0%(613)
2. 考えたことはあるが話し合ったことはない	65.4%(2003)
3. 考えたことはない	4.7%(145)
無回答	9.8%(301)

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 (○は1つ) (N=3062)

1. はい	8.3%(255)	2. いいえ	87.8%(2689)	無回答	3.9%(118)
-------	-----------	--------	-------------	-----	-----------

(2) 認知症に関する相談窓口を知っていますか (○は1つ)

1. はい	23.5%(719)	2. いいえ	72.4%(2218)	無回答	4.1%(125)
-------	------------	--------	-------------	-----	-----------

問9 多摩市の事業等について

(1) 次の高齢者向け福祉事業について、利用(参加)したことがある、またはご存知ですか。1～19それぞれにご回答ください。(○は1つ) (N=3062)

No.	事業名	利用・参加したことがある	知っている	知らない	無回答
1	地域包括支援センター	11.1%(341)	45.2%(1384)	29.2%(894)	14.5%(443)
【利用費助成】					
2	おむつ支給とおむつ代の助成	3.0%(92)	30.1%(922)	46.0%(1408)	20.9%(640)
3	日常生活用具給付	3.5%(107)	23.3%(712)	51.6%(1579)	21.7%(664)
4	住宅改造費の助成	2.9%(90)	32.1%(982)	43.1%(1321)	21.8%(669)
5	緊急通報システム	0.6%(17)	18.6%(571)	57.7%(1766)	23.1%(708)
6	認知症高齢者の位置情報サービス	0.2%(6)	10.8%(330)	64.8%(1984)	24.2%(742)
【介護予防事業・講座等】					
7	地域介護予防教室(元氣アップ体操)	4.5%(137)	18.6%(570)	55.7%(1705)	21.2%(650)
8	うんどう教室	1.7%(53)	14.8%(453)	60.9%(1864)	22.6%(692)

No.	事業名	利用・参加したことがある	知っている	知らない	無回答
9	近所de元氣アップ トレーニング(近トレ)	3.6%(109)	10.8%(331)	65.2%(1996)	20.4%(626)
10	TAMA フレイル予防 プロジェクト(TFPP)	1.2%(36)	5.7%(174)	71.5%(2190)	21.6%(662)
11	介護予防ボランティアアポイント事業	0.7%(21)	7.9%(241)	69.4%(2124)	22.1%(676)
12	認知症サポーター・見守りサポーター養成講座	1.5%(47)	9.3%(284)	67.5%(2068)	21.7%(663)
13	生活サポーター養成講座	0.3%(10)	6.7%(204)	71.0%(2175)	22.0%(673)
14	通所型短期集中予防サービ(元氣塾)	1.0%(32)	5.8%(179)	71.0%(2173)	22.1%(678)
15	老人福祉センター事業(寿大学等)	5.7%(175)	21.8%(666)	51.7%(1584)	20.8%(637)
【その他】					
16	救急医療情報キット	0.9%(29)	8.5%(261)	68.7%(2105)	21.8%(667)
17	見守りキーホルダー	0.1%(3)	5.0%(153)	72.9%(2231)	22.0%(675)
18	高齢者行方不明情報メール	0.1%(3)	4.6%(142)	73.0%(2234)	22.3%(683)
19	認知症ケアパス	0.0%(1)	2.8%(86)	74.8%(2289)	22.4%(686)

■■■■ 以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。■■■■

高齢者向け福祉事業の概要は、次のとおりです

1 地域包括支援センター
高齢者の方のための総合的な生活支援の窓口は「地域包括支援センター」です。介護に関する不安や困りごと、介護方法のほか、高齢者の皆さんご自身のお身体のことなど、お気軽にご相談ください。医療・福祉の専門スタッフが相談に応じています。

《地域包括支援センターと担当地区一覧》

名称	上段：電話 下段：FAX	所在地	担当地区
西部地域包括支援センター	389-8850 339-1898	和田 1532	東寺方(3丁目を除く)・落川・百草・和田(3丁目を除く)・桜ヶ丘・関戸6丁目・貝取(地番)
東部地域包括支援センター	373-7850 400-6788	諏訪5-1 諏訪福祉施設内	連光寺・聖ヶ丘・馬引沢・諏訪
多摩センター地域包括支援センター	376-2941 376-1815	山王下 1-18-2	落合・鶴牧・南野2～3丁目・唐木田・中沢・山王下
中部地域包括支援センター	375-0017 357-9551	永山 4-2-5-105	永山2～7丁目・貝取2～5丁目・豊ヶ丘2～6丁目・南野1丁目
北部地域包括支援センター	357-3711 357-9200	関戸4-19-5 多摩市立健康センター3階	関戸1～5丁目・ノノ富・愛宕・東寺方3丁目・和田3丁目・乞田・永山1丁目・貝取1丁目・豊ヶ丘1丁目

【利用費助成】

2 おむつ支給とおむつ代の助成(地域ケア推進係)	おむつが必要な高齢者におむつの支給・貸与・費用の一部助成を行っています。要介護3～5であることや常時失禁状態であることなどの要件があります。
3 日常生活用具給付(地域ケア推進係)	居宅での生活を容易にするための用具(入浴補助用具、歩行支援用具、自助具等)を給付しています。虚弱等のため用具の給付が必要と認められた高齢者の方が対象となります。費用の1割は自己負担です。
4 住宅改造費の助成(地域ケア推進係)	居宅で生活するために必要な住宅改修のための費用の一部を助成しています。虚弱等で住宅の改修が必要と認められた高齢者の方が対象となります。工事着工前に申請手続きが必要です。
5 緊急通報システム(地域ケア推進係)	緊急時(緊急通報発信時)に、警備会社等の緊急対応要員が駆けつけるための機器(家庭内受信機、ペンダント型発信機)を貸し出しています。高齢者のみの世帯の方で、身体上慢性疾患があるため日ごろから常時注意を要する等の要件があります。費用負担 月額5000円です。
6 認知症高齢者の位置情報サービス(地域ケア推進係)	認知症高齢者の方の居場所を把握するための小型端末機を貸し出ししています。サービス利用が必要であると認められた方が対象となります。費用負担月額5000円です。
【講習等】	
7 地域介護予防教室(元氣アップ体操)(介護予防推進係)	地域介護予防教室は、介護予防リーダーが行っている「元氣アップ体操」のことで、介護予防に必要な知識や方法を学んだ市民の方(介護予防リーダー)による、筋力維持・向上や認知症予防を目的とした元氣アップ体操などを行う教室です。週1回実施しています。
8 うんどう教室	介護予防のための運動について学んだ市民の方による、高齢者のためのうんどう

	(介護予防推進係)	う教習です。月1回、豊ヶ丘南公園、左田・目取ふれあい広場公園にて行っています。公園に設置されたらんどろ遊具を使った運動を行っています。
9	近所de元気アップトレーニング(近トレ) (介護予防推進係)	介護予防リーダーとリハビリテーション専門職などがまとめた体操を、週に一度ご近所の方と一緒に気楽に行うグループです。リハビリテーション専門職・地域包括支援センター・社会福祉協議会等がグループの立ち上げや、継続のための支援をしています。
10	TAMA フレイル予防プロジェクト (IFPP) (介護予防推進係)	自分のフレイル(虚弱)の状態に早く気づき、フレイルの予防・改善するためのポイントに身をつけ、今の状態に合った活動につなげる市内全域の測定会で、チェックリストを使った問診や歩行速度などの測定の他、大学生や介護予防リーダーと楽しくできる運動や認知症予防等の体験もあります。
11	介護予防ボランティアポイント事業 (介護予防推進係)	ポイント対象となる活動先でボランティアに参加するとポイントがもらえ、集めたポイント数に応じて交付金がもらえる事業です。社会福祉協議会で事前登録等の手続きが必要です。
12	認知症サポーター養成講座 一・見守りサポーター養成講座 (地域ケア推進係)	認知症サポーター養成講座は、認知症について理解し、認知症高齢者やその家族のよき理解者になっていただくための講座です。見守りサポーター養成講座は、地域の高齢者をゆるやかに見守り、異変に気づいた時には専門機関へ相談することができる市民を養成する講座です。どちらもご希望があれば、地域の集まり等に出席して研修を行うこともしています。
13	生活サポーター養成講座 (介護予防推進係)	生活サポーターは、要支援1・2の認定や事業対象となった方のご自宅を訪問し、調理や掃除などを利用される方と共に行い、ご自身のことができることが見えるように支援します。二日間の養成講座は、高齢者の心身の変化に関する理解や個人情報の取り扱い等学びます。受講後は市内の事業所に登録し活動をしていきます。
14	通所型短期集中予防サービス(元気塾) (介護予防推進係)	要支援1・2の認定や事業対象となった方を対象に、日常生活機能評価・体力改善・健康管理の維持等、利用者の個性に応じたリハビリテーション専門職等による短期集中(4ヶ月)の介護予防プログラムを実施するサービスです。市内3箇所の施設で週2回の通所となり1回あたり2時間です。自己負担はありません。
15	老人福祉センター事業(高齢支援係)	老人福祉センター(総合福祉センター6階)にて、文化・教養の向上や健康増進を目指した各種講座(寿大学等)を行っています。
【その他】		
16	救急医療情報キット (地域ケア推進係)	万一の救急搬送時に備え、健康保険証の情報・かかりつけ医・服薬の状況・持病などの医療情報などを記載したシートを専用の容器に入れ、自宅に保管しておくキットを配布するものです。
17	見守りキーホルダー (地域ケア推進係)	認知症の方が家に帰れなくなり保護された場合や、慢性疾患のある方が救急搬送され身元を確認できない場合に、登録ナンバーで本人情報や緊急連絡先の情報を照会できるようにするためのキーホルダーを貸与するものです。
18	高齢者行方不明情報メール (地域ケア推進係)	認知症の方が行方不明になった場合に、予め家族などから依頼された情報を市のメール配信サービス及びツイッター等で発信し、すみやかな発見と保護につながるものです。
19	認知症ケアパス (地域ケア推進係)	認知症という疾患の特徴や、認知症になった場合などのような相談場所やサービスのがあるかをまとめたガイドブックです。

健康福祉部高齢支援課

介護予防推進係	電話 338-6924
地域ケア推進係	電話 338-6846
高齢支援係	電話 338-6923