

令和 5年7月〇日

〒204-8511
清瀬市中里 5-842

清瀬 太郎 様

「健幸」でともに支え合うまち清瀬

シニア健幸生活アンケートについて

～清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト～

清瀬市では、シニアが住み慣れた街でいつまでも『健幸』で暮らすことをお手伝いするため、医療や健診受診の無い方へ、健康状態や生活の様子をシニア健幸生活アンケートでお聞きしています。

記入済みのアンケートは、令和5年8月31日(木)までに
清瀬市地域包括支援センターへ返送をお願いします。 ※専用封筒有

返送期限：令和5年8月31日(木)

ご記入いただいた個人情報は目的以外には使用いたしませんのでご安心ください。尚、アンケート内容により健康状態や生活に心配がある方や返信がない方へは、清瀬市地域包括支援センターから電話等の連絡や訪問をする場合があります。ご了承ください。

ご不明な点は以下までお問い合わせください。

【お問い合わせ】 清瀬市 生涯健幸部介護保険課 地域包括ケア係
清瀬市地域包括支援センター 担当：加藤、吉村
電話 042-497-2082 Fax 042-492-9990
E-mail : hokatsu@city.kiyose.lg.jp

アンケートは裏面にあります

この用紙を専用の封筒に入れて、
清瀬市地域包括支援センターまでご返送ください。

シニア健幸生活アンケート

～清瀬市シニアみんなで健幸プロジェクト～

記入日	令和 年 月 日 ()	連絡先 電話	()
-----	--------------	-----------	-----

----- ★生活や健康に関する以下のアンケートにお答えください。-----

【医療や健診について】

問1 かかりつけの病院はありますか

1) はい (病院名:)
2) いいえ



問2 次のご病気を治療した経験はありますか？

あてはまるものすべてに○をつけてください。(現在治療中のものも含みます)

1) 糖尿病	2) 脂質異常症(高脂血症)	3) 高血圧症	4) 脳卒中(脳梗塞・脳出血)
5) 狭心症・心筋梗塞	6) がん	7) 胃・十二指腸潰瘍	8) 肝臓病
9) 腎臓病	10) 骨そしょう症	11) 歯周病	12) うつ病や心の病気
13) その他()	14) なし		

問3 現在、気になる自覚症状はありますか

1) はい (内容:)
2) いいえ

問4 今年、健康診断を受診しましたか。あてはまるものに○をつけてください

1) 受診していない
2) 受診予定(令和 年 月頃)
3) 受診した(令和 年 月頃)
A 問題なし B 経過観察に該当 C 医療機関受診を勧められた(要精密検査等)

⇒裏面へお進みください。

【生活やお体の様子について】
問5 フレイルに関する17の質問

当てはまる番号に○を付けて
ください

問	質 問 内 容	回 答 欄
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4	半年前に比べて固いものなどが食べにくくなりましたか ※たくあん、さきいか など	①はい ②いいえ
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6	6カ月間で2～3kg以上の体重の減少がありましたか	①はい ②いいえ
7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ
8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われていますか	①はい ②いいえ
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ
12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた
13	週に1回以上は外出していますか	①週1回 ②週2～4 ③週5回以上 ④いいえ
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	①はい ②いいえ
15	友人や知人と会う頻度はどれくらいですか	①ほとんどない ②年に数回 ③月1～3回 ④週1回 ⑤週2～3回 ⑥週4回以上
16	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ
17	ふだんから地域の人から何らかの役割を期待させられ たり、頼りにされたりしていると思いますか ※自分なりにできること、会やグループでの役割、隣近 所のちょっとしたお手伝いやお願い など	①とてもそう思う ②そう思う ③ややそう思う ④あまりそう思わ ない ⑤全くそう思わない

アンケートは以上です。ご協力ありがとうございました。