**移動・外出について**

①１週間のうち家から外に出かける機会（敷地から外）はどのくらいありますか？

**⑴ 週３日以上　　　　　⑵ 週１～２日　　　　　⑶ ほとんど出ない**

②あなたが普段使っている移動手段は何ですか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 自家用車（自分で運転）　　　⑵ 自家用車（家族や知人の運転）**

**⑶ バイク　　　⑷ タクシー　　　⑸ ふれあいバス　　　⑹ 電動カー（セニアカー）**

**⑺ 歩く　 　　　⑻ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　）**

③あなたが普段、移動するとき（歩くときに）使っている補助具はありますか？

　（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 杖（多点杖含む）　　⑵ 補装具　　 　⑶ 歩行器（押し車含む）**

**⑷　車いす　　　　　 　　⑸　電動カー　　　⑹ その他（　　　　　　　　　　 　　　　）**

**⑺ 何もつかってない**

④あなたが外出先にあると便利なものはありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 杖ホルダー（杖掛け）　　 　　　⑵ 歩行器（押し車含む）　　　　⑶ 車いす**

**⑷ ベンチ等の休める場所　　　 　⑸ 収音機**

**⑹ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑺ 特になし**

⑤外出した場所で困ることや心配なことはありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 歩くのが大変　　　　⑵ 押し車や車椅子がない　　　⑶ 段差が多い**

**⑷ 床が滑る　　　　　　　⑸ 休むところがない　　　　　　⑹ トイレのこと**

**⑺ 他人の邪魔になるかもしれないと不安**

**⑻ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑼ 特になし**

⑥外出方法についての困りごとはありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 町まで出かけることが大変　　　　⑵ 移動手段がない**

**⑶ 運転が大変　　　　　　　　　　　　　⑷ 交通機関の料金が高い**

**⑸ 送迎してくれる人がいない（頼みにくい等含む）**

**⑹ バスの本数が少ない　　　　　　　⑺ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑻ 特になし**

⑦サロン、サテライトという言葉を聞いたことはありますか？

**⑴ 知っている　　　⑵ 知らない**

⑧外出の支援（送迎）があればサロン・サテライト等に行ってみたいですか？

**⑴ 参加したい　　　⑵ 参加したくない　　　⑶ その他（　　　　　　　　　　　　　　）**

⑨台風や地震等のときに避難所に行きますか？

**⑴ 行く　　　　　 　　⑵ 命の危険があるときは行く　　　　　　⑶ 行かない※**

※「行かない」と答えた方は⑩へ、それ以外は⑪へ進んでください。

⑩行かないと答えた方はよろしければ理由を教えてください。

（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 行きたくない　　　⑵ 準備が大変　　⑶ 移動が大変　　⑷ 家のほうが安心**

**⑸ 他人に迷惑をかけるから行かない　　　⑹ 避難所が危ない**

**⑺ 設備面で不満がある（トイレが使いにくい等）**

**⑻ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

⑪運転される方へ質問です。

運転について悩みはありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 家族から返納するように言われる　　　　　　　　⑵ 交通事故を起こすこと**

**⑶ 周りからの見る目が気になる（他人からの）**

**⑷ 本当はあまり運転をしたくない**

**⑸ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　 　 　　）　　　⑹ 特になし**

⑫運転免許を持っている方に質問です。免許証の早期返納を考えていますか？

**⑴ 考えている　 ⑵ 考えているが車がないと困る（バイク含む）**

**⑶ 考えていない**

⑬運転免許を持っている方に質問です。免許証の返納について、高千穂町でどのような取り組みがあれば免許を返そうと思いますか？

（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ タクシー、バスの割引　　　　⑵ ふれあいバスの利便性　　　⑶ 買い物支援**

**⑷ 病院等の送迎支援　　 　　　⑸ 電動カーの貸与**

**⑹ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑺ 特になし**

**人付き合い・地域との交流について**

①去年の今頃と比べて外に出かける回数は少なくなりましたか？

**⑴ 少なくなった※　　　　　⑵ 多くなった　　　　　⑶ あんまり変わらない**

※「⑴少なくなった」と答えた方は②、それ以外は③へ進んでください

②外出の機会が少なくなった理由はありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 体の調子が悪い　　　　　　　　　　 　　　　⑵ 出かけるのが大変（交通手段等）**

**⑶ 新型コロナウイルス等の感染症予防　　　⑷ 外に出るのが億劫になった**

**⑸ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

③どういったときに人と会ったり話したりしますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ デイサービス　　　　　　　　 　　　　⑵ サロンやサテライト（公民館等で開催）**

**⑶ 病院受診　　　　　　　　　　　　　　　⑷ グランドゴルフやミニバレー**

**⑸ 公民館の集まり（老人クラブ等含む）　　　　⑹ 友人・家族が家に訪ねてくる**

**⑺ 友人・家族と話をする（電話も含む）　　 　　⑻ 仕事**

**⑼ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑽ 人と会う機会はほとんどない**

④家の外での役割は何かありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 地域の掃除　　⑵ 公民館の活動　　　⑶ ボランティア　　　⑷ シルバー人材**

**⑸ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　） ⑹ 特になし**

⑤次の中から「興味のある」、「参加してみたい」活動はありますか？

（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 食事会　　　　　　⑵ 趣味活動（将棋や編み物など）　　　 　⑶ 運動、体操**

**⑷ ドライブ 　　⑸ カラオケ　　　　 ⑹ パソコン、スマホ ⑺ 買い物**

**⑻ その他（ 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）　　　　　　⑼ 特になし**

⑥今でもできる自分の特技等はありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 草刈り　　　　　　⑵ 掃除　　　　⑶ パソコン、スマートホン　　　　⑷ 料理**

**⑸ 伝統芸能（神楽等）　　　　　　　⑹ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑺ 特になし※**

※「⑺特になし」と答えた方は⑧へ進んでください。

⑦今でもできる特技を活かす機会がほしいと思いますか？

**⑴ はい　　　　　　⑵ いいえ**

⑧何か困ったことがあれば誰に相談しますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 家族　　　　⑵ 友人　　　　⑶ 知人　　　　⑷ 民生委員**

**⑸ 地域包括支援センター**

**⑹ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑺ いない**

⑨次の内名前を聞いたことのあるものはありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 保健福祉総合センター（げんき荘）　　　⑵ 地域包括支援センター**

**⑶ 社会福祉協議会　　　　　　　　　 　　　⑷ 民生委員**

**⑸ 聞いたことがない**

⑩自分の住んでいる地域の民生委員は誰か知っていますか？

**⑴ 知っている　　　⑵ 知らない**

**日常生活について**

【買い物について】

①あなたは普段どこに買い物に行きますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ スーパー（車、徒歩など） ⑵ コンビニ　　　　　　⑶ 地域の商店**

**⑷ 移動販売 ⑸ 通販（生協等）　　　⑹人に頼んでいる**

**⑺ 買い物に行かない　　　　　　　⑻ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

②買い物について手助けしてくれる人はいますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 同居の家族　　　⑵子ども（別のとこに住んでいる）　　　⑶親戚**

**⑷ 近所の人 ⑸ ヘルパー　　　　　⑹ その他（　　　　　　　　　　　　　）**

**⑺ 頼める人がいない**

③買い物について困っていることはありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ お店が遠い　　　　　　　　　　　　⑵ 商品が高くて買いたいものが買えない**

**⑶ 重いものを買うのが大変　　　　⑷ お店の中を歩くのが大変**

**⑸ 自分では行けない　　　　　　　　⑹ 人に頼みにくい**

**⑺ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑻ 特にない**

④買い物をすることは楽しいですか？

**⑴ 楽しい　　　　　⑵ 楽しくない　　　　⑶ どっちでもない**

⑤買い物についての希望はありますか。（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 自分の目で品物を見たい　　　　　　　⑵ 安いものを買いたい**

**⑶ 配達してほしい　　　　　　　　　　　 　⑷ 移動販売をしてほしい**

**⑸ 買い物を自分でしたくない　　　　　　⑹ その他（　　　　　　 　　　　　　　　　）**

**⑺ 特にない**

⑥インターネットを使ってほしいものを注文することはできますか？

**⑴ できる　　　　 　⑵ できない　　　　　⑶ 教えてもらえばできる**

【入浴について】

⑦普段の入浴はどのようにしていますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 自宅で入っている（一人で） ⑵ 家族がいるときもしくは一緒に入っている**

**⑶ 温泉に行っている　　　　　　　　⑷ デイサービス等で入っている**

**⑸ 訪問サービスを利用して入っている（ヘルパーや訪問入浴等）**

**⑹ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　　）**

⑧入浴の頻度はどのくらいですか？

**⑴ 毎日　　　　　　　⑵ ２～３日に１回　　　　　　⑶ １週間に１回程度**

⑨入浴について不安はありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 病気等の健康面での不安　　　⑵ 転倒すること　 　　　　　⑶ 寒いとき**

**⑷ 家に一人だから心配　　　　　　⑸ 体を洗うことが大変　　　⑹ 浴槽の心配**

**⑺ 浴室が家の外にある　　　　　　⑻ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑼ 特になし**

⑩入浴についての希望はありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 家で入りたい（支援が必要になっても）　　　⑵ 湯船に浸かりたい**

**⑶ 入浴のできるところに送迎してほしい**

**⑷ 安心して入浴できる場所で入りたい**

**⑸ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑹ 特になし**

【普段の過ごし方】

⑪家での自分の役割はありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 掃除、洗濯　　　　　⑵ 食事の準備　　　　⑶ ペットの世話　　　　⑷ 買い物**

**⑸ 畑、田んぼ　　　　　⑹ 家族の介護　　　　⑺ その他（　　　　　　　　　　　　）**

**⑻ 何もない**

⑫あなたが楽しみにしていることは何ですか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 食事　　　　　　　　⑵ テレビ、ラジオ　　　　　　 　⑶ 研究活動（古文書 等）**

**⑷ 読書　　　　　　　　⑸ サロン、サテライト　　　　　⑹ パチンコ等**

**⑺ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑻ 特になし**

⑬昔から続けていることはありますか？（例：散歩をしている）

**⑴ ある・・・何を？（　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑵ ない**

⑭町内の情報を知るために何を使っていますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 防災無線　　　　　　　　　 ⑵ 回覧板　　　　　　　　　⑶ インターネット**

**⑷ テレビたかちほ　　 　　　⑸ アプリ　　　　　　　　 　⑹ 広報誌**

**⑺ 役場へ問い合わせ　　 　⑻ 近所の人・知り合い**

**⑼ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**食事・栄養について**

①普段から１日何食たべていますか？

**⑴ 一食　　　　⑵ 二食　　　　⑶ 三食　　　　⑷ 毎回違う**

②あなたが普段よく食べるものを教えてください。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **⑴週５日以上** | **⑵週３～４日** | **⑶たまに食べる** | **⑷食べない** |
| **肉** |  |  |  |  |
| **魚** |  |  |  |  |
| **卵** |  |  |  |  |
| **大豆製品** |  |  |  |  |
| **乳製品** |  |  |  |  |

③あなたは惣菜、弁当、インスタント食品を１週間でどのくらい利用しますか？

**⑴ 週５日以上　　　⑵ 週３～４日　　　⑶ たまに利用する　　　⑷ 利用しない**

④あなたが普段の食事で困っていることは何ですか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 食事を作ることが大変になった　　　　⑵ 料理を作れない**

**⑶ 食品の金額が高い　　　　　　　　 　　⑷ 献立を考えるのが大変**

**⑸ 電子レンジ等の調理器具を使うのが難しい**

**⑹ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑺ 何も困ってない**

⑤食事について町内で受けることのできるサービスについて、あなたが知っているものを教えてください。（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 社協のふれあい給食サービス　　　　　⑵ ヘルパーからの調理支援**

**⑶ スーパー等の配食サービス（民間企業やデイサービス等）**

**⑷ 上記以外（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑸ 全部聞いたことない**

⑥次のサービスの内あなたが利用したいもの（利用したことがあるもの）は

ありますか？　（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 社協のふれあい給食サービス　　　　　⑵ ヘルパーからの調理支援**

**⑶ スーパー等の配食サービス（民間企業やデイサービス等）**

**⑷ 特になし**

⑦普段の食事について希望はありますか？（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ もっとおいしいものを食べたい　　　　　⑵ 簡単に作れる献立を知りたい**

**⑶ 誰かと一緒にご飯を食べたい　　　　　　⑷ 外食したい**

**⑸ 料理教室に参加したい ⑹ その他（　　　　　　　　　　　　　）**

**⑺ 特になし**

⑧食事について気になること・気にしていることはありますか？

（当てはまるもの全部に〇）

**⑴ 自分の体形について（　1太っている　・　2痩せている　）**

**⑵ 食欲がない ⑶ 食事制限がある**

**⑷ 固いものが食べられない ⑸ ご飯がおいしくない**

**⑹ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）**

**⑺ 特になし**

⑨管理栄養士へ食事についての相談等を受けてみたいと思いますか？

具体例：自宅に訪問して体にいい食べ物のアドバイスを受ける

血液検査の結果を見てもらい食事について相談する　　等

**⑴　受けてみたい　　　　　　⑵　受けたくない　　　　　⑶　どちらでもない**

〇特記事項（自由記入）

移動・外出について

人付き合いについて

日常生活について

食事・栄養について

その他