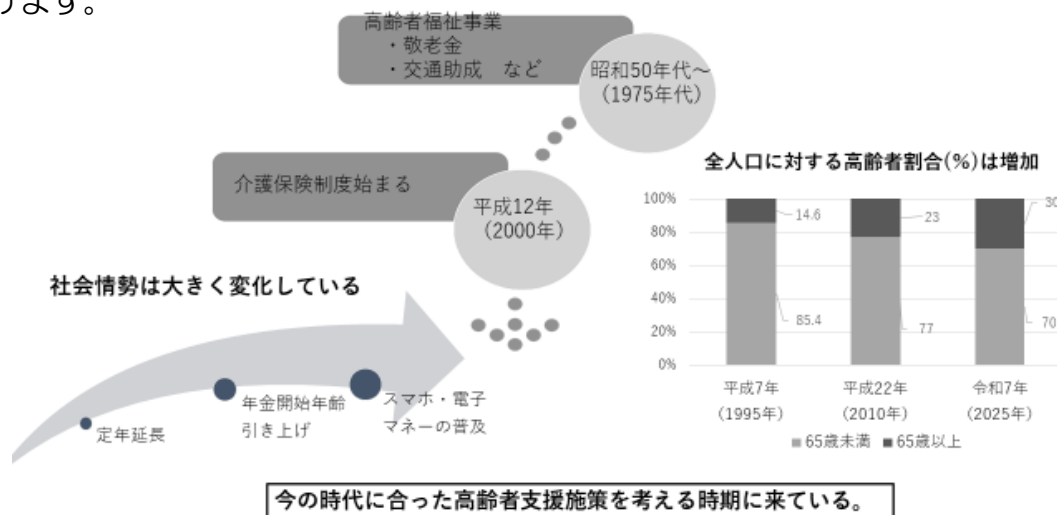


まち あなたとつくる健康長寿の姫路 市民アンケート

市民の皆様には、日頃より市政の推進にご理解とご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。



本市では今後、皆さまが人生を健やかに過ごすことができる姫路（まち）の実現に向けて高齢者福祉事業を時代に即したものに再構築することが必要と考えており、本アンケートを通じて今の高齢者の方や、これから高齢者になられる方のニーズを把握し、本当に必要なサービスが何かを共に考えてまいります。

これからの高齢者支援施策を展開していくに当たり、非常に重要なアンケートとなりますので、ご協力をお願いいたします。

令和5年（2023年）7月

姫路市長 清元 秀泰

回答期限 令和5年8月15日（火）

までに、返信用封筒にて、この冊子ごと投函いただくか、
下記を参照いただき、電子にて回答をお願いします。

パソコン・スマートフォンからの回答はこちら

【パソコン】 <https://www.e-hyogo.elg-front.jp/hyogo/uketsuke/form.do?id=1688697844000>

【スマートフォン】



個人情報の取り扱いについて

個人情報の保護及び活用目的は以下のとおりですので、ご確認ください。
なお、本調査票のご返送をもちまして、下記にご同意いただいたものと見なさせていただきます。

【個人情報の保護及び活用目的について】

●この調査は、今後の高齢者支援施策の検討のために行うものです。本調査で得られた情報につきましては、本市による、高齢者支援施策の検討に関する目的以外には利用いたしません。また、当該情報については本市において適切に管理いたします。

～回答いただくにあたって～

宛名のご本人についてうかがいます。ご家族などご本人以外の方が記入される場合にも、ご本人についてご回答ください。

また、パソコンやスマートフォンからも回答していただけます。

健康長寿とは・・・

いつまでも幸せに、健やかに過ごすこと



【宛名のご本人について、おたずねします】

該当する項目の番号に○印をつけてください。

問1 年齢をお答えください。（令和5年7月1日現在の満年齢）

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| 1. 40～44 歳 | 2. 45～49 歳 | 3. 50～54 歳 |
| 4. 55～59 歳 | 5. 60～64 歳 | 6. 65～69 歳 |
| 7. 70～74 歳 | 8. 75～79 歳 | 9. 80～84 歳 |
| 10. 85～89 歳 | 11. 90～94 歳 | 12. 95～99 歳 |
| 13. 100 歳以上 | | |

問2 性別をお答えください。

- | | | |
|-------|-------|-----------|
| 1. 男性 | 2. 女性 | 3. 答えたくない |
|-------|-------|-----------|

問3 家族構成をお答えください。

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. ひとり暮らし | 2. 夫婦ふたり暮らし |
| 3. 親と自分自身（2世代） | 4. 自分自身と子ども（2世代） |
| 5. 3世代（親・子・孫） | 6. 兄弟姉妹 |
| 7. その他（ | ） |

問4-1 あなたは普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。

1. はい

2. いいえ

→ 問4-1で「1. はい」と答えられた方のみお答えください。

問4-2 要介護度などをお答えください。

1. 要介護5・4・3

2. 要介護2・1

3. 要支援2・1

4. 介護認定を受けていない

5. その他（

）

問5 現在お住まいの校区をお答えください。（50音順に並んでいます）

1. 青山

2. 英賀保

3. 筋野

4. 網干

5. 網干西

6. 荒川

7. 家島

8. 伊勢

9. 糸引

10. 太市

11. 大塩

12. 大津

13. 大津茂

14. 置塩

15. 勝原

16. 旭陽

17. 香呂

18. 香呂南

19. 古知

20. 飾磨

21. 四郷

22. 上菅

23. 城乾

24. 城西

25. 城東

26. 城北

27. 城陽

28. 白浜

29. 菅生

30. 船場

31. 曾左

32. 高岡

33. 高岡西

34. 高浜

35. 谷内

36. 谷外

37. 津田

38. 手柄

39. 砥堀

40. 豊富

41. 中寺

42. 野里

43. 白鳥

44. 白鷺

45. 花田

46. 林田

47. 東

48. 広畑

49. 広畑第二

50. 広峰

51. 船津

52. 別所

53. 坊勢

54. 前之庄

55. 増位

56. 的形

57. 御国野

58. 水上

59. 南大津

60. 峰相

61. 妻鹿

62. 八木

63. 安富北

64. 安富南

65. 安室

66. 安室東

67. 山田

68. 八幡

69. 余部

70. 小学校区が分からない場合は町名をお答えください。（

）

【高齢者について、おたずねします】

該当する項目の番号に○印をつけてください。

問6 世界保健機関（WHO）は65歳以上を「高齢者」と定義していますが、あなたにとって「高齢者」は何歳以上ですか。

- | | | |
|---------------------|-----------|----------|
| 1. 65歳以上 | 2. 70歳以上 | 3. 75歳以上 |
| 4. 80歳以上 | 5. 85歳以上 | 6. 90歳以上 |
| 7. 95歳以上 | 8. 100歳以上 | |
| 9. 分からない、年齢では判断できない | | |

問7 何歳まで生きられたら「長生き」だと思いますか。

- | | | |
|---------|---------------------|--------|
| 1. 70歳 | 2. 75歳 | 3. 80歳 |
| 4. 85歳 | 5. 90歳 | 6. 95歳 |
| 7. 100歳 | 8. 分からない、年齢では判断できない | |

問8 身近な人、著名人など誰でもかまいません。あなたが手本にしたい高齢者は、どのようなことをしていますか。（2つまで選んでください）

- | |
|--|
| 1. 身だしなみに気を使っている |
| 2. 社会的な活動（仕事・ボランティア・地域活動）に参加している |
| 3. 夢中になれる趣味を持っている |
| 4. 運動を続けている |
| 5. 新しいことにチャレンジしている |
| 6. 世代の違う人と交流している |
| 7. その他（ ） |

問9-1 インターネットを使っていますか。(複数回答可)

1. スマートフォン(スマホ)で
2. パソコンで
3. タブレット型端末で(iPad等)
4. 家庭用ゲーム機で
5. スマート家電で(インターネットに接続できるテレビなど)
6. その他()
7. しない・できない

問9-1で「1～6(インターネットを使っている)」と答えられた方のみお答えください。

問9-2 インターネットで利用したことがあるサービスをお答えください。
(複数回答可)

1. 食料品や日用品の購入(生協のネット注文も含む)
2. お歳暮、おもちゃなど贈答品の購入
3. 家具・家電の購入
4. 書籍の購入(電子書籍を含む)
5. 衣類の購入
6. 料理の出前宅配サービス
7. 音楽等のダウンロード配信、オンデマンド視聴サービス
8. インターネットバンキング
9. e-TAX(確定申告)
10. ふるさと納税
11. 税金、介護保険料、各種公共料金などの電子マネー納付
12. 行政サービスに関する申請書の提出(給付金申請、マイナンバーカード申請など)
13. SNSの利用(Facebook、Twitter、LINEなど)
14. QRコード決済(PayPay、d払い、auPayなど)
15. 分からないことを調べる等の検索
16. E-mail(友人とのメールのやりとりなど)
17. その他の買い物、手続き等
18. その他()



問10 デジタル機器の活用は生活が便利になる等の様々なメリットがありますが、70歳以上の方のスマホ所持率はまだまだ低く、デジタル活用が進んでいない状況です。どのようなことがあれば所持する人が多くなると思われますか。

(1つ選んでください)

1. 購入前に1カ月程度、利用体験できるような仕組みがある
2. スマホを購入する時の金銭的な支援がある
3. 購入後に、スマホ操作のちょっとした困りごとの相談先がある
4. スマホを使って多世代で交流ができる(将棋・囲碁・ゲームなどの対戦)
5. スマホを持っている人だけが利用できるお得なポイント付与事業がある
6. その他()



問11 今後、少子化により労働人口は減少し、高齢者人口がピークに達する2042年(令和24年)頃には高齢化率は35%を超える見込みです。

将来の姫路市において、現在、あなたにとって気がかりなことは何ですか。

(1つ選んでください)

1. 高齢化のこと
2. 少子化のこと
3. 気がかりなことはない
4. その他()



【外出について、おたずねします】

問12 (1)から(6)の目的で外出するときの手段に、○をつけてください。

(複数選択可)

目的 手段	(1) 日常の買物	(2) モーニング 外食	(3) 仕事	(4) 通院	(5) 地域活動	(6) 娯楽
徒歩(車いす)						
自転車・バイク						
バス						
電車						
タクシー						
車(自分で運転)						
車(他者が運転)						
しない/できない						

問13 (1)から(7)の手段ごとの外出頻度に、○をつけてください。

手段 頻度	(1) 徒歩(車いす)	(2) 自転車・バイク	(3) バス	(4) 電車	(5) タクシー	(6) 車(自分で運転)	(7) 車(他者が運転)
毎日							
週1回以上							
月1回以上							
年に数回							
しない/できない							

※介護保険サービスの利用(デイサービス等)は除く。

【それぞれの場面で、どのような暮らしを望まれますか】

該当する項目の番号に○印をつけてください。

問14 「高齢になった今も、まだまだ元気。自宅で生活しているし、自分のことは自分でできる毎日である私。」を想像してお答えください。

(1) どのように過ごしたいと思いますか。(1つ選んでください)

1. 仕事やボランティアに励みたい
2. 新しい趣味をみつけたり、新たな学びの場に参加したい
3. 新しい事への挑戦は難しいが、健康に気を付けながら楽しく生活したい
4. やり残したことはないので、家でのおんびり過ごしたい
5. その他 ()

(2) 「まだまだ元気、自分のことは自分でできる」この状態をより長く維持していくために、必要なことは何だと思いますか。(1つ選んでください)

1. 仕事や地域活動を続けて、社会と関わりを持つ
2. 適度な運動を続ける
3. 公共交通機関(バスやタクシー等)を使って外出する
4. 自分で車の運転をして外出する
5. 定期的に体のメンテナンス(健康診断やマッサージなど)をする
6. 趣味を続けたり、家族や友人と毎日会話をする
7. その他 ()

→(2)で「4. 自分で車の運転をして外出する」と答えられた方のみお答えください。

(3) 運転免許証の返納についてどのように考えていますか。

(1つ選んでください)

1. 元気なうちに徐々に返納に向けた準備をする
(徒歩やバス、電車での外出を増やしてみる)
2. 体調に変化が出てから考える
3. 家族から返納を勧められている
4. 車なしでは生活できない



問15 「高齢になった今、自宅で生活しているけれど、少し足腰が弱ってきた。日常生活の中でも、1人でできなくて、ちょっとした手助けが必要なことがある私。」を想像してお答えください。

(1) これ以上弱らないように、または以前のような「元気な私」に戻るために必要なことは、どんなことだと思いますか。(1つ選んでください)

1. 地域の活動に参加するなど、積極的に社会との関わりを持つ
2. 自分でできるような軽い運動を続ける
3. 家に閉じこもらないように、意識して外出する
4. 介護や医療に関する専門の人に相談する
5. 趣味を続けたり、家族や友人と毎日会話をする
6. 食事の内容に気を付ける
7. その他 ()

(2) 「日常生活の中でも、1人でできなくて、ちょっとした手助けが必要なことがある私。」はどのような手助けがあればいいと思いますか。

(1つ選んでください)

1. 日常の買い物へのつきそい
2. 部屋の掃除や食事の支度
3. 外出のつきそい(介助)
4. 見守り・安否確認
5. 入浴の見守り(介助)
6. その他 ()



少し足腰が弱ってきた私



問16 「高齢になった今、自宅で生活しているが、自分でできないことが増えてきた。毎日の生活のすべてに介護が必要な状態である私。」を想像してお答えください。

(1) 「毎日の生活に介護が必要な私。」がしたいことは、何ですか。

(1つ選んでください)

1. 親しい人とおしゃべり (テレビ電話等を含む)
2. おしゃれ (散髪・調髪、お化粧)
3. 親しい人と暮らす
4. 外出
5. 好きなものを食べる
6. お酒、たばこを我慢しない
7. その他 ()

(2) 「私」を介護している人に対して、どのような支援があればいいと思いますか。

(1つ選んでください)

1. 介護用品 (おむつや手口ふき等) の支給
2. 介護をしている家族の家事の負担を減らすための家事代行
3. 介護をしている家族が休息できる機会や時間の確保
4. 気軽に相談できる場所に関する情報提供
5. その他 ()



【終活について、おたずねします】

該当する項目の番号に○印をつけてください。

問17 人生は思いどおりにならないものですが、人生の最期を迎えるに当たって、あなたが家族等に伝えておきたいと思うことはどんなことですか。

(1つ選んでください)

1. 病気になったときの治療方針
2. 介護が必要になったときのこと
3. 判断能力が低下したとき、または自分亡き後の財産管理
4. 葬儀や供養のこと
5. 遺言書のこと
6. その他 ()

問18-1 家族など近い人と、自分の最期をどう迎えるかについて、話し合ったことはありますか。

1. ある
2. ない

問18-1で「1. ある」と答えられた方のみお答えください。

問18-2 どういうきっかけで話し合いましたか。

自由に書いてください。

問19 高齢のご家族の最期をどう看取るかについて、話し合ったことはありますか。

1. ある
2. ない



ページをめくったら最後の1問です

【自由記入欄】

これからの「健康長寿の姫路（まち）」をつくるにあたってアイデアやご意見がありましたら自由にご記入ください。

このアンケートは、40歳以上の市民の皆様の中から無作為に抽出した約10,000名の方を対象に実施しております。

ご協力ありがとうございました



あなたとつくる健康長寿の姫路^{まち}
市民アンケート

姫路市健康福祉局長寿社会支援部
高齢者支援課 電話 079-221-2317