

各設問への答え方 Q&A

1. 該当するものすべてに印をつけて下さい。介護者や同伴者の有無は問いません。

回答に悩んだら…

- | | |
|---|--|
| Q 時間帯や体調等によって状況が異なる場合はどう回答すればよいですか？ | Q 「市区町村外」とはどのような距離をさしますか？ |
| A 良好な体調の際に出来ていれば該当とします。調査日前の1週間で1度でも出来たか、出来る状態であったら該当とします。 | A 自家用車やタクシーで10分以上かかる距離と考えて下さい。 |
| Q 福祉用具（杖や補装具等）を使用している場合も「できる」としていいですか？ | Q 出掛けられるが、出不精で外出していない場合は「できる」としていいですか？ |
| A 福祉用具の有無にかかわらず該当するものを選択します。 | A 本人の忌避で外出が行われていなくても、その能力があれば「できる」とします。 |

2. 該当するものすべてに印をつけて下さい。

回答に悩んだら…

- | | |
|---|---|
| Q 時間帯や体調等によって状況が異なる場合はどう回答すればよいですか？ | Q 食事準備をしてもらっていても「食べ物が食べられる」は「できる」としていいですか？ |
| A 良好な体調の際に出来ていれば該当とします。調査日前の1週間で1度でも出来たか、出来る状態であったら該当とします。 | A ひとりで食べられれば「できる」とします。 |
| Q 福祉用具（杖や補装具等）を使用している場合も「できる」としていいですか？ | Q 「健康診断や予防注射が受けられる」は「病院に行ける」と同じと考えてよいですか？ |
| A 福祉用具の有無にかかわらず該当するものを選択します。 | A 同じと考えて下さい。 |

3. 以下の質問で、3つの中から該当するもの1つに印をつけて下さい。

（自分でするほうが多い場合は「いつも」、週に数回ほどなら「たまに」を選びます。）

「以前」の実施状況と、「現在」の実施状況を、それぞれ記入して下さい。

回答に悩んだら…

- | | |
|---|---|
| Q 「以前」とはいつ頃のことですか？ | Q 自分でやればできるが、する必要がない場合はできると考えてよいですか？ |
| A 若いころを含めた介護サービスを利用する以前を指します。 | A あくまで実際に自分で行っているかどうかで選択して下さい。 |
| Q 時間帯や体調等によって状況が異なる場合はどう回答すればよいですか？ | Q 「調理」には、お菓子作りは含まれますか？ |
| A 良好な体調の際に出来ていれば該当とします。調査日前の1週間で1度でも出来たか、出来る状態であったら該当とします。 | A 含まれます。おせち料理などの季節や節日が限定された料理も含みます。 |
| Q 福祉用具（杖や補装具等）を使用している場合も「できる」としていいですか？ | Q 「調理」には、後片付けやお茶などを入れることは含まれますか？ |
| A 福祉用具の有無にかかわらず該当するものを選択します。 | A 「配下膳、後片付け」「食材の買い物」「お茶・コーヒー等の準備」は含みません。 |

4. 該当するものすべてに印をつけて下さい。

回答に悩んだら…

- Q** 訪問リハビリや通所施設の機能訓練で行っている運動は含まれますか？
- A** 含まれません。訪問や通所で指導された運動を訪問・通所以外の時間に行っている場合は含まれます。
- Q** 風邪や体調不良があった期間だけ運動をお休みしたら、継続が途切れたことになりますか？
- A** 体調が回復してから運動を再開した場合は、継続しているとします。

5. 以下の項目のうち、現在行っているものがあれば、「現在」のチェックボックスに印をつけて下さい。（一部だけ実施または介助を受けての実施も可。ここ1ヶ月の状態で判断します。）現在行っていないくても、以前は行っていたものがあれば「以前」のチェックボックスに印をつけて下さい。（複数回答可）

回答に悩んだら…

- Q** 「以前」とはいつ頃のことですか？
- A** 若いころを含めた介護サービスを利用する以前を指します。
- Q** 時間帯や体調等によって状況が異なる場合はどう回答すればよいですか？
- A** 良好な体調の際に出来ていれば該当とします。
- Q** 福祉用具（杖や補装具等）を使用している場合も「できる」としていいですか？
- A** 福祉用具の有無にかかわらず該当するものを選択します。
- Q** 自分でやればできるが、する必要がない場合はできると考えてよいですか？
- A** あくまで実際に自分で行っているかどうかで選択して下さい。
- Q** 「介護」には、様子を見たり話し相手をしたりする場合は含まれますか？
- A** 含みます。介護が必要な人の力になっていると感じていれば選択して下さい。
- Q** 「ご近所づきあい」には、挨拶程度の場合は含まれますか？
- A** 含みます。「ご近所づきあい」ができていると感じていれば選択して下さい。
- Q** 身寄りがまったくいない独居の方では「家族や親族を介護する」「育児、または子供を預かる」、「親族関係の調整役」、「家族や親族の相談相手」は非該当になりますか？
- A** 身寄りが一人もいない方でも家族と同様に思える知人などの介護や育児、子供を預かる、相談相手、関係の調整役をされていれば該当します。
- Q** 自宅にひとりでいる時は「留守番」と考えてよいですか？
- A** 宅配便の受取りなど渉外的役割が予想されるために、それへの対応としてあえて家にいる場合が留守番と考えます。
- Q** 独居の方の「留守番」はどんな状態を指しますか？
- A** 独居の方では、親族や家族と同様に思える知人などの家庭に向いて留守先での所用（宅配便等の訪問者対応）に対応するケースが該当します。

6. 以下の項目のうち、現在行っているものがあれば「現在」のチェックボックスに印をつけて下さい。（介助を受けての実施も可。ここ1ヶ月の状態で判断します。）現在行っていないくても、以前は行っていたものがあれば「以前」のチェックボックスに印をつけて下さい。（複数回答可）

回答に悩んだら…

- Q** 「以前」とはいつ頃のことですか？
- A** 若い頃を含めた介護サービスを利用する以前を指します。
- Q** 時間帯や体調等によって状況が異なる場合はどう回答すればよいですか？
- A** 良好な体調の際に出来ていれば該当とします。
- Q** 福祉用具（杖や補装具等）を使用している場合も「できる」としていいですか？
- A** 福祉用具の有無にかかわらず該当するものを選択します。
- Q** する機会に恵まれない場合はどう考えればよいですか？
- A** あくまで実際に行っているかどうかで選択して下さい。
- Q** コロナ禍となって、参加していた音楽サークルはオンラインで開催されるようになりました。外出は伴わないのですが、「趣味に関する余暇活動」に含まれますか？
- A** 「ネットや手紙等の通信手段で社会と接触する活動」を選択して下さい。映画や演劇など会場に行かず、オンラインでの視聴を楽しんでいる場合も「ネットや手紙等の通信手段で社会と接触する活動」を選択して下さい。

7. ご自身の健康や生活にさまざまな問題があっても、自分は活動的な生活を送っていると思いますか？該当する位置に○をつけて下さい。

回答に悩んだら…

Q 「活動的」とは、どんなことを指しますか？

A ご自分で考え、ご自分で決定し、ご自分で行動する状態を指します。もちろん部分的であっても構いません。

Q 外出が多いほど「活動的」だと判断してよいですか？

A ご自分の意思が反映されての外出であれば、そう判断されて構いません。ただし、外出の頻度だけでなく、ご自分が主体的に日々の暮らしでの活動を決めていると思えるなら活動的だと考えて下さい。

Q 「活動的な生活」には通所サービスの利用を含めてよいですか？

A ご自身の意思に基づく活動が出来ていれば活動的と判断します。通所サービス利用も活動的と捉える対象になりますが、あくまでご自身の主体的な選択であることが条件です。

Q 体調に波があるのですがどう判断すればよいですか？

A 体調が良好なときを基準に回答して下さい。

8. ご自身の思いや希望をどれだけ他者（支援の専門家を含む）に伝えられていると思いますか？該当する位置に○をつけて下さい。

回答に悩んだら…

Q 「他者」には、家族を含みますか？

A 含みます。

Q 相手によって話せる人と話せない人がいますが、どのように答えればよいですか？

A ご自分で伝えたいと思うことがあるどの相手にも、伝えられているかどうかで判断して下さい。

Q 他の人にできるだけ頼らないように心がけています。どう判断すればよいですか？

A 実は伝えたいと思うことがあるのでしたら、それを伝えられているかどうかで判断して下さい。

Q 「他者」に伝えたいと思うことがありません。どのように答えればよいですか？

A 日頃から他者には何も伝えていないと考えて、「伝えられていない」を選択して下さい。

9. ご自身の健康や生活をよりよくするための情報をどれだけ得られていると思いますか？該当する位置に○をつけて下さい。

（ここでの情報とは、医療的な情報や、日々の生活や活動に役立つさまざまな情報を指します。）

回答に悩んだら…

Q 必要と思う情報が思い当たりません。どのように答えればよいですか？

A 日頃から情報は何も伝えていないと考えて、「得られていない」を選択して下さい。

Q 特に問題を感じていないので「問題解決に必要な情報」がありません。

A 日頃から情報は何も伝えていないと考えて、「得られていない」を選択して下さい。

Q 友人や隣人、テレビなどから得た情報も対象ですか？

A 対象になります。ご自分が欲しいと思う情報がどの程度得られているかを基準に選択して下さい。

10. ご自身がより活動的な生活を送るための意思決定は、自分でどれだけでできていると思いますか？該当する位置に○をつけて下さい。

回答に悩んだら…

Q 「活動的」とは、どんなことを指しますか？

A ご自分で考え、ご自分で決定し、ご自分で行動する状態を指します。もちろん部分的であっても構いません。

Q 外出が多いほど「活動的」だと判断してよいですか？

A ご自分の意思が反映されての外出であれば、そう判断されて構いません。ただし、外出の頻度だけでなく、ご自分が主体的に日々の暮らしでの活動を決めていると思えるなら活動的だと考えて下さい。

Q 「活動的な生活」には通所サービスの利用を含めてよいですか？

A ご自身の意思に基づく活動が出来ていれば活動的と判断します。通所サービス利用も活動的と捉える対象になりますが、あくまでご自身の主体的な選択であることが条件です。

Q 活動的に生活したいのですが、家族に止められます。どう判断すればよいですか？

A ご自分で意思決定が思うようにできていないと判断して下さい。

Q 活動的に生活する必要性をまったく感じません、どう判断すればよいですか？

A 日頃から意思決定をしていないと考えて、「できていない」を選択して下さい。

Q 体調に波があり、意思決定もそれに併せてできたりできなかったりしているのですがどう判断すればよいですか？

A 体調が良好なときを基準に回答して下さい。

11. ご自身がより活動的な生活を送るための取り組みは、自分でどれだけ実行できていると思いますか？該当する位置に○をつけて下さい。

(ここでの取り組みとは、身体づくりや、必要となる手助け・道具・手段の手配や調整を指します。)

回答に悩んだら…

Q 「活動的な生活を送るための取り組み」とは、どんなことを指しますか？

A ご自分で意思決定された活動的な生活を実現するために身体を鍛えたり、ご自宅の内外の環境をより安全になるよう整えたり、必要に応じて移動手段や付き添いなどの手助けを得るための手配や調整を取り組みと考えます。それらがどの程度ご自分でできているかで判断して下さい。

Q 「活動的な生活」とは、どんなことを指しますか？

A ご自分で考え、ご自分で決定し、ご自分で行動する生活を指します。そのために必要な行動がご自分でどの程度できているかで判断して下さい。

Q 「活動的な生活」とは外出することですか？

A 必ずしもそれだけではありません。ご自分が主体的に日々の暮らしの意思決定とその行動を行っていれば、活動的な生活と考えて下さい。

Q 「活動的な生活」には通所サービスの利用を含めてよいですか？

A ご自身の意思に基づく活動が出来ていれば活動的と判断します。通所サービス利用も活動的と捉える対象になりますが、あくまでご自身の主体的な選択であることが条件です。

Q 活動的に生活したいのですが、家族に止められます。どう判断すればよいですか？

A 現在は活動的な生活ができていなくても、それに向けた準備をご自分で主体的に実行しているかどうかで判断して下さい。

Q 活動的に生活する必要性をまったく感じません、どう判断すればよいですか？

A 日頃から取り組みを実行していないと考えて、「できていない」を選択します。

Q 体調に波があり、意思決定もそれに併せてできたりできなかったりしているのですがどう判断すればよいですか？

A 体調が良好なときを基準に回答して下さい。