

健康とくらしの調査

■ 調査にご回答いただく前におうかがいします ■

- 1) 本調査のご回答を、行政の施策立案のほか、学術研究に利用してもよろしいですか。
(個人情報 は匿名化し、集計された平均値や分析結果のみが公表されます)

1. 同意する (研究利用してよい) 2. いいえ (回答のない場合はご同意とみなします)

- 2) ご回答いただく方はどなたですか。 ご本人の調査協力に対する同意があるものの、
ご記入が困難なために代筆される場合は、ご本人との続柄をお書きください。

1. 封筒の宛名のご本人 2. 家族 (宛名のご本人からみた続柄 _____) 3. その他

→ 2. もしくは 3. と答えた方へ

調査には宛名の方の状況についてできるだけご本人と一緒にお答えください。

【問1】あなたの身体状況についておうかがいします。

- 1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか。

1. とてもよい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

- 2) 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. 介護・介助は必要ない 2. 何らかの介護・介助が必要だが、現在は受けていない
3. 介護・介助が必要で、介護・介助を受けている (介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む)

- 3) あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか。

(たとえば起床・衣服着脱・食事・入浴などの日常生活動作、外出、仕事・学業、運動などについての影響です)

1. ある 2. ない

- 4) 現在治療中、または後遺症のある病気にあてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. ない 2. 高血圧 3. 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等) 4. 心臓病
5. 糖尿病 6. 高脂血症 (脂質異常) 7. 呼吸器の病気 (肺炎や気管支炎等)
8. 胃腸・肝臓・胆のうの病気 9. 腎臓・前立腺の病気
10. 筋骨格の病気 (骨粗しょう症・股関節症等) 11. 外傷 (転倒・骨折等)
12. がん (悪性新生物) 13. 血液・免疫の病気
14. うつ病 15. 認知症 (アルツハイマー病等) 16. パーキンソン病
17. 目の病気 18. 耳の病気 19. その他

- 5) 現在ご自身の歯は何本残っていますか。さし歯や金属をかぶせた歯も自分の歯に含めます。
なお、成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です。

1. 0本 2. 1～4本 3. 5～9本 4. 10～14本
5. 15～19本 6. 20～23本 7. 24～27本 8. 28～32本

- 6) 「入れ歯 (義歯)」などを使っていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 使っていない 2. 入れ歯 3. ブリッジ (取り外しできない入れ歯) 4. インプラント

【問2】食事・飲酒・喫煙状況に関することについておうかがいします。

- 1) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。 ——— 1. はい 2. いいえ
- 2) お茶や汁物などでむせることがありますか。 ——— 1. はい 2. いいえ
- 3) 口の渇きが気になりますか。 ——— 1. はい 2. いいえ
- 4) 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか。 ——— 1. はい 2. いいえ
- 5) お酒を飲みますか。
1. ほぼ毎日飲む 2. 時々飲む 3. 5年以内にやめて今は飲まない
4. 5年以上前にやめて今は飲まない 5. もともと飲まない
- 6) タバコは吸いますか（加熱式タバコ、電子タバコ等を含みます）。
1. ほぼ毎日吸っている 2. 時々吸っている 3. 5年以内にやめて今は吸っていない
4. 5年以上前にやめて今は吸っていない 5. もともと吸わない
- 7) どなたかと一緒に食事をする機会がありますか。
1. 毎日ある 2. 週に何度かある 3. 月に何度かある 4. 年に何度かある 5. ほとんどない

【問3】あなたの普段の外出や日常の行動についておうかがいします。

- 1) あなたが外出する頻度はどのくらいですか（畑や隣近所へ行く、買い物、通院などを含みます）。
1. 週に5回以上 2. 週4回 3. 週2～3回 4. 週1回 5. 月1～3回 6. 年に数回 7. していない
- 2) 昨年と比べて外出の回数は減っていますか。
1. とても減っている 2. 減っている 3. あまり減っていない 4. 減っていない
- 3) あなたが外出する時に利用している交通手段すべてに○をつけてください。
1. 徒歩 2. 自転車 3. バイク 4. 自動車（自分で運転） 5. 自動車（人に乗せてもらう）
6. 電車 7. 路線バス 8. 病院や施設のバス 9. 車いす 10. 電動車いす（カート）
11. 歩行器・シルバーカー 12. タクシー 13. コミュニティバス 14. その他
- 4) 過去1年間に転んだ経験がありますか。
1. 何度もある 2. 1度ある 3. な い
- 5) 転倒に対する不安は大きいですか。
1. とても不安である 2. やや不安である 3. あまり不安でない 4. 不安でない
- 6) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。
1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない
- 7) 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。
1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない
- 8) 平均すると1日の合計で何分くらい歩きますか。
1. 30分未満 2. 30～59分 3. 60～89分 4. 90分以上

【問4】日常生活についておうかがいします。

1) バスや電車を使って1人で外出していますか（自家用車でも可）。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
2) 自分で食品・日用品の買い物をしていますか。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
3) 自分で食事の用意をしていますか。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
4) 自分で請求書の支払いをしていますか。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
5) 自分で預貯金のおし入れをしていますか。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
6) 年金などの書類（役所や病院などに出す書類）が書けますか。	1. は い 2. いいえ
7) 新聞を読んでいますか。	1. は い 2. いいえ
8) 本や雑誌を読んでいますか。	1. は い 2. いいえ
9) 健康についての記事や番組に関心がありますか。	1. は い 2. いいえ
10) 友達の家を訪ねることがありますか。	1. は い 2. いいえ
11) 家族や友だちの相談にのることがありますか。	1. は い 2. いいえ
12) 病人を見舞うことができますか。	1. は い 2. いいえ
13) 若い人に自分から話しかけることができますか。	1. は い 2. いいえ
14) 15分位続けて歩いていますか。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
15) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあるといわれますか。	1. は い 2. いいえ
16) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	1. は い 2. いいえ
17) 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
18) 物忘れが多いと感じますか。	1. は い 2. いいえ
19) 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。	1. は い 2. いいえ
20) 認知症に関する相談窓口を知っていますか。	1. は い 2. いいえ
21) ひとりで薬を服用できますか。	1. は い 2. いいえ

【問5】参加している会やグループ、仕事についておうかがいします。

1) あなたは下記のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか。

(1) ボランティアのグループ

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

(2) スポーツ関係のグループやクラブ

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

(3) 趣味関係のグループ

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

(4) 老人クラブ

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

(5) 町内会・自治会

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

(6) 学習・教養サークル

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

(7) 健康体操やサロンなどの介護予防のための通いの場

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

(8) 特技や経験を他者に伝える活動

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

(9) こども食堂（地域の人が無料や低額で食事できるような場所）

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

(10) 収入のある仕事

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. していない

2) 上記の(1)～(10)のうち、ただ参加するだけではなく運営に関わっている活動グループはありますか。

1. ある 2. ない 3. 会やグループに参加していない

3) 上記の「収入のある仕事」を除く(1)～(9)のすべてのグループや活動に参加していない人におうかがいします。参加していない理由は何ですか。あてはまるものをすべてに○をつけてください。

1. 興味のあるグループや活動がない 2. グループや活動の情報が手に入らない 3. 会場が遠い
4. 知り合いが参加していない 5. 健康上の理由で参加に制限がある 6. 参加費が高い 7. その他

4) 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）として参加したいと思いますか。

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. すでに参加している

5) 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たいと思いますか。

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. すでに参加している

【問6】あなたの友人関係についておうかがいします。

1) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。

1. 毎日 2. 週4～6回 3. 週2～3回 4. 週1回 5. 月1～3回 6. 年に数回 7. 会っていない

2) 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人と数えてください。

1. 0人 (いない) 2. 1～2人 3. 3～5人 4. 6～9人 5. 10人以上

3) よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 近所・同じ地域の人 2. 幼なじみ 3. 学生時代の友人 4. 仕事での同僚・元同僚
5. 趣味や関心が同じ友人 6. ボランティアなどの活動での友人 7. その他 8. いない

4) 自分には仲間付き合いが欠けていると感じることがどのくらいありますか。

1. ほとんどない 2. 時々ある 3. 常にある

5) 自分は取り残されていると感じることがどのくらいありますか。

1. ほとんどない 2. 時々ある 3. 常にある

6) 自分は他の人達から孤立していると感じることがどのくらいありますか。

1. ほとんどない 2. 時々ある 3. 常にある

【問7】あなたとまわりの人の「たすけあい」と「笑い」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ますか（あてはまるすべてに○）。

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子ども 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近 隣 6. 友 人 7. その他 8. そのような人はいない

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ますか（あてはまるすべてに○）。

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子ども 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近 隣 6. 友 人 7. その他 8. そのような人はいない

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ますか（あてはまるすべてに○）。

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子ども 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近 隣 6. 友 人 7. その他 8. そのような人はいない

4) 反対に、看病や世話をしてあげる人はいますか（あてはまるすべてに○）。

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子ども 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近 隣 6. 友 人 7. その他 8. そのような人はいない

5) 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に1～5回程度 3. 月に1～3回程度 4. ほとんどない

【問8】あなたの住んでいる地域についておうかがいします。

1) あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。

1. とても信用できる 2. まあ信用できる 3. どちらともいえない
4. あまり信用できない 5. 全く信用できない

2) あなたの地域の人々は、多くの場合、他の人の役に立とうとすると思いますか。

1. とてもそう思う 2. まあそう思う 3. どちらともいえない
4. あまりそう思わない 5. 全くそう思わない

3) あなたは現在住んでいる地域にどの程度愛着がありますか。

- | | | |
|-------------|------------|--------------|
| 1. とても愛着がある | 2. まあ愛着がある | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり愛着がない | 5. 全く愛着がない | |

【問9】 次の問いを読んで、あてはまるものに○をつけてください。

1) 今の生活に満足していますか。	1. は い 2. いいえ
2) 生きていても仕方がないという気持ちになることがありますか。	1. は い 2. いいえ
3) 毎日の活動力や世間に対する関心がなくなってきたように思いますか。	1. は い 2. いいえ
4) 生きているのがむなしいように感じますか。	1. は い 2. いいえ
5) 退屈に思うことがよくありますか。	1. は い 2. いいえ
6) 普段は気分がよいですか。	1. は い 2. いいえ
7) なにか悪いことがおこりそうな気がしますか。	1. は い 2. いいえ
8) 自分は幸せなほうだと思いますか。	1. は い 2. いいえ
9) どうしようもないと思うことがよくありますか。	1. は い 2. いいえ
10) 外に出かけるよりも家にいることのほうが好きですか。	1. は い 2. いいえ
11) ほかに人より物忘れが多いと思いますか。	1. は い 2. いいえ
12) こうして生きていることは素晴らしいと思いますか。	1. は い 2. いいえ
13) 自分は活力が満ちていると感じますか。	1. は い 2. いいえ
14) こんな暮らしでは希望がないと思いますか。	1. は い 2. いいえ
15) ほかに人は、自分より裕福だと思いますか。	1. は い 2. いいえ
16) (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	1. は い 2. いいえ
17) (ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった。	1. は い 2. いいえ
18) (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。	1. は い 2. いいえ
19) (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない。	1. は い 2. いいえ
20) (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	1. は い 2. いいえ
21) 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。	1. は い 2. いいえ
22) 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。	1. は い 2. いいえ

【問10】 目や耳の状態についておうかがいします。

1) あなたは耳がよく聞こえますか。補聴器や人工内耳を使っている人は、使用時の状態を教えてください。

- | | | | | |
|--------------|-----------|---------|-------------|----------|
| 1. とてもよく聞こえる | 2. よく聞こえる | 3. 聞こえる | 4. あまり聞こえない | 5. 聞こえない |
|--------------|-----------|---------|-------------|----------|

2) あなたは目がよく見えますか。メガネやコンタクトレンズを使用している人は、使用時の状態を教えてください。

- | | | | | |
|-------------|----------|--------|------------|---------|
| 1. とてもよく見える | 2. よく見える | 3. 見える | 4. あまり見えない | 5. 見えない |
|-------------|----------|--------|------------|---------|

【問 11】 あなた自身のことについておうかがいします。

1) 性 別

1. 男 性 2. 女 性 3. その他

2) 年 齢

歳

3) 生年月

1. 大正 2. 昭和

年 月

4) あなたの現在の身長と体重を教えてください（おおよその数値で結構です）。

身 長

m

cm

体 重

kg

5) この半年間に体重が2～3 k g 以上減少しましたか。 —————

1. はい 2. いいえ

6) あなたは、現在どの程度幸せですか（「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点としてご記入ください）

とても不幸

とても幸せ

0 点 ---- 1 点 ---- 2 点 ---- 3 点 ---- 4 点 ---- 5 点 ---- 6 点 ---- 7 点 ---- 8 点 ---- 9 点 ---- 10 点

7) 全体的にみて、あなたは現在の生活に満足していますか。

（「大変満足」を10点、「全く満足していない」を0点としてご記入ください）

全く満足していない

大変満足

0 点 ---- 1 点 ---- 2 点 ---- 3 点 ---- 4 点 ---- 5 点 ---- 6 点 ---- 7 点 ---- 8 点 ---- 9 点 ---- 10 点

8) あなたは今住んでいるところにどのくらいの間住んでいますか。 ——— 約 年間

9) あなたが受けられた学校教育は何年間でしたか。

1. 6 年未満 2. 6～9 年 3. 10～12 年 4. 13 年以上 5. その他

【問 12】 ふだん1日に仕事をふくめて体をうごかす時間や座っている時間はどれくらいですか。

1) 肉体労働や激しいスポーツをする時間 —————

1. な し 2. 1 時間未満 3. 1 時間以上

2) 座っている時間 —————

1. 3 時間未満 2. 3～8 時間未満 3. 8 時間以上

3) 歩いたり立っている時間 —————

1. 1 時間未満 2. 1～3 時間未満 3. 3 時間以上

【問 13】 あなたのご家庭についておうかがいします。

1) あなたの婚姻状態は、次のうちのどれにあてはまりますか。

1. 配偶者がいる（内縁を含む） 2. 死 別 3. 離 別 4. 未 婚 5. その他

2) 家族構成を教えてください。

1. 一人暮らし 2. 夫婦二人暮らし（配偶者 65 歳以上）
3. 夫婦二人暮らし（配偶者 64 歳以下） 4. 息子・娘との2世帯 5. その他（3 世帯を含む）

3) ご自身を含めて何人で暮らしていますか。また、同居されている方はどなたですか（すべてに○）。

人

- | | | | | |
|-----------|-------------|---------|---------|----------|
| 1. いない | 2. 配偶者（夫・妻） | 3. 息子 | 4. 娘 | 5. 子の配偶者 |
| 6. 孫 | 7. 兄弟・姉妹 | 8. 自分の父 | 9. 自分の母 | |
| 10. 配偶者の父 | 11. 配偶者の母 | 12. その他 | | |

4) 3) で答えた世帯全体の合計収入額（年金を含みます）は、昨年の1年間で、次のうちどれにあてはまりますか（税引き前で）。あてはまるもの 1つに○ をつけてください。

- | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------|
| 1. 50万円未満 | 2. 50～100万円未満 | 3. 100～150万円未満 |
| 4. 150～200万円未満 | 5. 200～250万円未満 | 6. 250～300万円未満 |
| 7. 300～400万円未満 | 8. 400～500万円未満 | 9. 500～600万円未満 |
| 10. 600～700万円未満 | 11. 700～800万円未満 | 12. 800～900万円未満 |
| 13. 900～1,000万円未満 | 14. 1,000～1,200万円未満 | 15. 1,200万円以上 |

5) 3) で答えた世帯全体の資産についてお聞きます。貯金、不動産（家、土地、マンション等）、株、ゴルフ会員権等、全ての資産の合計額であてはまるもの 1つに○ をつけてください。

- | | | |
|------------------|--------------------|----------------|
| 1. 50万円未満 | 2. 50～100万円未満 | 3. 100～500万円未満 |
| 4. 500～1,000万円未満 | 5. 1,000～5,000万円未満 | 6. 5,000万円以上 |

6) あなたが住んでいる住宅の種類はどれですか。

- | | | | | |
|-------------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
| 1. 持家（一戸建て） | 2. 持家（集合住宅） | 3. 旧公団（UR）分譲住宅 | 4. 旧公団（UR）賃貸住宅 | |
| 5. 公営賃貸住宅 | 6. 民間賃貸住宅（一戸建て） | 7. 民間賃貸住宅（集合住宅） | 8. 借家 | 9. その他 |

7) あなたの年金についてあてはまるもの すべてに○ をつけてください。

- | | | | |
|------------------------|-------------------|---------|---------|
| 1. 国民年金 | 2. 厚生年金 | 3. 共済年金 | 4. 企業年金 |
| 5. 個人年金（民間生命保険会社などの年金） | 6. 1～5はどれも受給していない | | |

8) あなたは現在、生活保護を受給していますか。

- | | | |
|------------------|-------------|-------------|
| 1. これまで受給したことがない | 2. 現在受給している | 3. 現在申請している |
| 4. 受給していたが、やめた | | |

9) 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。

- | | | | | |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|
| 1. 大変苦しい | 2. やや苦しい | 3. ふつう | 4. ややゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|

10) あなたが15歳当時の生活程度は、世間一般からみて、次のどれに入と思いますか。

- | | | | | |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|
| 1. 大変苦しい | 2. やや苦しい | 3. ふつう | 4. ややゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|

【問14】現在の就労についておうかがいします。

1) 現在のあなたの就労状態はどれですか（あてはまる すべてに○）。 *非常勤：パート・アルバイト等

- | | | | | |
|---------------|----------------|-------|--------|--------|
| 1. 職に就いたことがない | 2. <u>引退した</u> | 3. 常勤 | 4. 非常勤 | 5. 自営業 |
| 6. 求職中 | 7. その他 | | | |

2) あなたはいつ引退しましたか。

- | | | | | | | | | |
|-------|-------------------------|---|-------|-------------------------|---|-------|-------------------------|---|
| 1. 昭和 | <div></div> <div></div> | 年 | 2. 平成 | <div></div> <div></div> | 年 | 3. 令和 | <div></div> <div></div> | 年 |
|-------|-------------------------|---|-------|-------------------------|---|-------|-------------------------|---|

【問 15】あなたの生活の満足度や心身の状態についておうかがいします。

1) ～ 12) の質問を読んで、それぞれ 0～10 の段階で**最もあてはまるもの 1 つに○**をつけてください。
一番右の 10 が最も理想的な良い状態で、一番左の 0 が最も悪い状態とお考えください。

1) あなたの身体的な健康状態を、0（非常に悪い）から 10（非常に良い）の点数で評価すると何点ですか。												
非常に悪い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常に良い
2) あなたの精神的な健康状態を、0（非常に悪い）から 10（非常に良い）の点数で評価すると何点ですか。												
非常に悪い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常に良い
3) 全体的に見て、あなたは人生で行っていることが、価値のあることだと感じていますか。												
全く価値がない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	価値がある
4) 毎月の生活費が足りるかどう、心配になることがありますか。												
いつも心配である	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	全く心配ない
5) 十分な食事、住む場所、生活の安全について、不安に思うことがありますか。												
いつも不安である	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	全く不安ない
6) 私には生きがいがある。												
全くそう思わない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強くそう思う
7) 私は自分の人生の目的を理解している。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
8) 私は満足できる、望み通りの人間関係を築けていると思う。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
9) 私は友情や人間関係に満足している。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
10) どんなに困難な状況でも、私は常に社会や周囲の人のために良いことをしようと努めている。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
11) 私は、将来の大きな幸せのために、今の小さな幸せを我慢することができる。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
12) あなたは、人生全体にどの程度満足していますか。												
全く満足していない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常に満足している

【問 16】あなたの家から徒歩圏内（約 1 キロ以内）に、次のような場所はどのくらいありますか。

	たくさん ある	ある程度 ある	あまり ない	まったく ない	わから ない
1) 運動や散歩に適した公園や歩道	1	2	3	4	5
2) 肉、魚、野菜、果物などが手に入る <u>移動販売</u>	1	2	3	4	5
3) 肉、魚、野菜、果物などが手に入る <u>施設・商店</u>	1	2	3	4	5

【問 17】以下のそれぞれについてお聞かせください。

1) いだんあなたはどのような方法で、生鮮食料品を入手していますか（あてはまる**すべてに○**）。

- | | | |
|---------------|-------------------------|------------------|
| 1. 自分で出かけて買い物 | 2. 家族等の送迎で買い物 | 3. 送迎サービスを利用し買い物 |
| 4. 家族等に頼む | 5. 買い物代行サービス(家政婦等含む)を利用 | 6. 宅配サービスを利用 |

2) ここ 1 か月の間に、あなたは、肉や魚をどのくらいの頻度で食べていますか。

- | | | | |
|-------------|------------|------------|------------|
| 1. 毎日 2 回以上 | 2. 毎日 1 回 | 3. 週 4～6 回 | 4. 週 2～3 回 |
| 5. 週 1 回 | 6. 週 1 回未満 | 7. 食べなかった | |

3) ここ1か月の間に、あなたは、**野菜や果物**をどのくらいの頻度で食べていますか。

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|
| 1. 毎日2回以上 | 2. 毎日1回 | 3. 週4～6回 | 4. 週2～3回 |
| 5. 週1回 | 6. 週1回未満 | 7. 食べなかった | |

4) 現在あなたはご家族の介護をしていますか。

- | | | |
|--------------|---------------------|-------------|
| 1. 主に介護をしている | 2. 主にはないが、介護を手伝っている | 3. 介護をしていない |
|--------------|---------------------|-------------|

5) あなたは今までに、職場や保健センター、医療機関などで、健診や人間ドックを受けましたか。

- | | | | |
|-------------|---------------|--------------|-----------|
| 1. 1年以内に受けた | 2. 1年～4年前に受けた | 3. 4年以上前に受けた | 4. 受けていない |
|-------------|---------------|--------------|-----------|

6) あなたのこれまでの仕事の中で、**最も長くつとめた職種**はなんですか。

- | | | | | |
|-----------|----------------|--------------|----------------|-----------|
| 1. 専門・技術職 | 2. 管理職 | 3. 事務職 | 4. 販売・サービス業 | 5. 技能・労務職 |
| 6. 酪農・畜産業 | 7. 稲作や他の農作物生産 | 8. 畜産と農作物を兼業 | 9. 林業 | |
| 10. 漁業 | 11. 農林漁業以外の自営職 | 12. その他 | 13. 職に就いたことがない | |

【問18】**带状疱疹（たいじょうほうしん）ワクチン**についておききします。

1) 過去に带状疱疹ワクチン（予防接種）を受けましたか。

- | | | |
|--------|-----------|----------|
| 1. 受けた | 2. 受けていない | 3. わからない |
|--------|-----------|----------|



→【問19】へ

2) 受けたと答えた方にお聞きします。受けた带状疱疹ワクチンの種類も教えてください。

- | | | |
|--------------------|------------------|----------|
| 1. 不活化ワクチン（通常2回接種） | 2. 生ワクチン（通常1回接種） | 3. わからない |
|--------------------|------------------|----------|

【問19】あなたが住んでいる地域の交流などについておうかがいします。

1) あなたは地域の人々から大切にされ、地域の一員となっていると感じますか。

- | | | | | |
|---------|-----------|------------|------------|-----------|
| 1. そう思う | 2. ややそう思う | 3. どちらでもない | 4. あまり思わない | 5. 全く思わない |
|---------|-----------|------------|------------|-----------|

2) あなたは自治会・町内会やその他の場で、地域のものごとの決定に参加していると思いますか。

- | | | | | |
|---------|-----------|------------|------------|-----------|
| 1. そう思う | 2. ややそう思う | 3. どちらでもない | 4. あまり思わない | 5. 全く思わない |
|---------|-----------|------------|------------|-----------|

3) 日常生活や健康のために必要なことは、行政や民間のサービスで概ね提供されていると思いますか。

- | | | | | |
|---------|-----------|------------|------------|-----------|
| 1. そう思う | 2. ややそう思う | 3. どちらでもない | 4. あまり思わない | 5. 全く思わない |
|---------|-----------|------------|------------|-----------|

4) お住まいの地域には、次のような場所はどのくらいありますか。

(1) 歩行が困難な方や目・耳の不自由な方でも、利用に支障がない公共施設

- | | | | | |
|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| 1. たくさんある | 2. ある程度ある | 3. あまりない | 4. まったくない | 5. わからない |
|-----------|-----------|----------|-----------|----------|

(2) 歩行が困難な方や目・耳の不自由な方でも、利用に支障がない電車やバスの車両

- | | | | | |
|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| 1. たくさんある | 2. ある程度ある | 3. あまりない | 4. まったくない | 5. わからない |
|-----------|-----------|----------|-----------|----------|

5) 家から**徒歩圏内（10～15分以内で歩ける範囲）**に、次のような場所はどのくらいありますか。

(1) 車いす・杖・歩行器などを利用される方でも、歩行に支障のない通り（道路）

- | | | | | |
|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| 1. たくさんある | 2. ある程度ある | 3. あまりない | 4. まったくない | 5. わからない |
|-----------|-----------|----------|-----------|----------|

(2) 電車・地下鉄などの駅やバス停

1. たくさんある 2. ある程度ある 3. あまりない 4. まったくない 5. わからない

6) 外出を控えていますか。

1. はい 2. いいえ

【問 20】へ

7) 6) で「はい」と答えた方にお聞きします。外出を控えている理由はどれですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 病気 2. 障害（脳卒中の後遺症など） 3. 足腰などの痛み 4. トイレの心配（失禁など）
5. 耳の障害（聞こえの問題など） 6. 目の障害 7. 外での楽しみがない
8. 経済的に出られない 9. 交通手段がない 10. その他

【問 20】認知症についておうかがいします。

1) 自分が認知症になったら、周りの人に助けてもらいながら自宅での生活を続けたいと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

2) 認知症の人も地域活動に役割をもって参加した方が良いと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

3) 認知症の人の大声や暴力、歩き回るなどの行動は、必要なことが満たされない時に起きると思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

4) 認知症の人が、記憶力が低下し判断することができなくなっても、日々の生活についてできるだけ本人が決める方が良いと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

5) 家族が認知症になったら、協力を得るために近所の人や知人などにも知っておいてほしいと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

6) あなたは、今までにオレンジリングやカードがもらえる認知症サポーター養成講座（一般の講座）やキャラバン・メイト（先生役の養成）の受講や、チームオレンジ（認知症の人を支援する取り組み）に参加したことがありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. いずれもない 2. サポーター 3. キャラバン・メイト 4. チームオレンジ

【問 21】あなたご自身のお気持ちや行動について、最も近いものを選びください。

1) 悩みやストレスを感じたとき、誰かに相談や助けを求めることは恥ずかしいことだと思いますか。

1. そう思う 2. どちらかというと思う 3. どちらかというとは思わない
4. そうは思わない 5. わからない

2) 困っている時に誰かが手伝いを申し出てくれたら、願います。

1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. どちらともいえない
4. ややあてはまる 5. あてはまる

3) 他人の支援はありがたく受け入れる方だ。

1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. どちらともいえない
4. ややあてはまる 5. あてはまる

【問 22】あなたの「見た目」についておうかがいします。

1) あなたは、ご自身の「見た目」の年齢は何歳くらいだと感じていますか。

歳

2) あなたは、他の人から若く見えると言われることがありますか。

1. よく言われる 2. 時々言われる 3. あまり言われない 4. 全く言われない

【問 23】以下についてお聞かせください。

1) ここ2か月間の経験について、それぞれ1～7の段階で最もよくあてはまる1つに○をつけてください。

(1 まったくない 2 めったにない 3 たまにある 4 たびたびある 5 よくある 6 くり返しある 7 いつも)

	まったくない						いつも
	1	2	3	4	5	6	7
ア) 他の人から無視される	1	2	3	4	5	6	7
イ) 他の人との会話に入れてもらえない	1	2	3	4	5	6	7
ウ) 他の人からその場に存在しないかのように扱われる	1	2	3	4	5	6	7
エ) 他の人から活動に誘われない	1	2	3	4	5	6	7

2) 1) で思い浮かべたのはどのような関係の人ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 家族 2. 友人 3. 近隣の人 4. 職場や仕事関係の人
5. 趣味関係の人 6. その他

【問 24】以下の質問について、どのくらい「そう思う」か、あてはまるもの1つに○をつけてください。

	非常に そう思う	そう思う	ややそう 思う	あまりそう 思わない	そう 思わない	全くそう 思わない
1) 私は、将来の計画をたて、それを実現させることに楽しみを見いだす	6	5	4	3	2	1
2) 自分が日常していることは、些細で、大切なことではないように、しばしば感じる	6	5	4	3	2	1
3) 目的を持たずに人生を放浪する人もいるが、私はそのような人間ではない	6	5	4	3	2	1
4) 人生で何を成し遂げようとしているのか、私はよくわかっていない	6	5	4	3	2	1
5) 私は、ときどき、人生でなすべきことはすべてなしてきたかのように感じる	6	5	4	3	2	1
6) 私は、今、一日一日を生きているのであって、将来のことを深く考えたりしない	6	5	4	3	2	1
7) 私は、人生の方向や目的について、考えを持っている	6	5	4	3	2	1