

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】スマートフォンやパソコンなどの情報通信機器の使用状況（インターネットやメール、通話、アプリなど）についてお伺いします。

1) あなたは過去1年間に、スマートフォンやパソコンなどの情報通信機器をどのくらい使いましたか。

1. 毎日、ほぼ毎日 2. 少なくとも週1回（毎日ではない） 3. 少なくとも月1回（毎週ではない）
4. 3か月に1回以上（毎月ではない） 5. 3か月に1回未満 6. 一度も使わなかった → 問 16 へ

2) 1) で1～5と答えた方にお聞きします。利用する日には、1日に何時間ほど利用しますか。

1. 1時間未満 2. 1～2時間未満 3. 2～3時間未満
4. 3～4時間未満 5. 4～6時間未満 6. 6時間以上

3) 1) で1～5と答えた方にお聞きします。過去3か月間に、あなたはスマートフォンやパソコンなどの情報通信機器をどのように利用しましたか。あてはまるすべてに○をつけてください。

1. 健康や医療に関する情報収集 2. その他の情報収集 3. 地図や交通情報案内
4. 仕事・業務 5. ネットスーパー 6. （ネットスーパー以外の）オンラインショッピング
7. 銀行取引や株、証券などの取引 8. 家族からの見守りサービス 9. 写真やビデオを撮る
10. 自治体の電子サービス（電子申請、届出など） 11. オンライン診療
12. ソーシャルメディアで投稿する（フェイスブック、X、インスタグラムなど）
13. ソーシャルメディアを見る 14. 家族と連絡を取る 15. 友人と連絡を取る
16. 動画を見る（Netflix、YouTube など） 17. 音楽を聴く 18. 電子書籍を読む
19. ゲームをする 20. AI を利用する 21. 歩数アプリ・健康アプリ 22. その他

【問 16】以下のそれぞれについてお聞かせください。

1) あなたに何か困りごとがあったときに相談できる人や窓口はありますか（あてはまるすべてに○）。

1. 同居家族 2. 別居の子ども 3. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
4. 近隣・友人 5. 自治会・町内会・老人クラブ 6. 社会福祉協議会・民生委員
7. ケアマネジャー 8. 医師・歯科医師・看護師 9. 地域包括支援センター・役所・役場
10. その他 11. そのような人はいない

2) この1年間に起こったことについておうかがいします。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 仕事をはじめた 2. 仕事をやめた 3. 子どもと同居を始めた
4. 一人暮らしを始めた 5. 経済的な余裕ができた 6. 経済的な困難が増した
7. 孫・ひ孫が生まれた 8. 配偶者が亡くなった 9. 家族や親しい親類・友人が他界した
10. 新しい友人ができた 11. 大きな病気にかかった 12. 家族の介護を始めた
13. 引っ越しをした 14. 交通事故を起こした 15. 交通事故にあった
16. その他 17. とくに変化はなかった

3) 今までに頭や首に怪我をして、病院を受診したり、意識を失ったことがありますか。

あてはまる体験すべてに○をつけてください。

1. 全くない 2. 事故による怪我 3. 運動中の怪我 4. 転倒時の怪我 5. 意識を失った 6. その他

【問 17】目や耳の状態についておうかがいします。

1) あなたはメガネやコンタクトレンズを使っていますか。――

1. はい 2. いいえ

2) これまでに白内障の手術を受けた経験がありますか。――

1. はい 2. いいえ

3) あなたは聞こえを補う機器を持っていますか。――

1. 補聴器 2. 人工内耳 3. 持っていない

あてはまるすべてに○をつけてください。

↓
【問 18】 へ

4) 補聴器や人工内耳を持っている人にお聞きします。付けている時間はどのくらいですか。

1. ほとんど終日 2. 半日程度 3. 2～3時間 4. 必要なときのみ 5. 使っていない

5) 補聴器や人工内耳を付けていない状態の聞こえについて教えてください。

1. あまり聞こえない 2. 聞こえない

【問18】趣味・おけいこ事についておうかがいします。

1) 趣味はありますか。

1. ある

2. ない

【問19】へ

2) あなたが行っている趣味は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. グラウンドゴルフ 2. ゴルフ 3. 散歩・ジョギング 4. ジム・フィットネス
5. 体操・太極拳 6. 舞踊・ダンス 7. 登山 8. 卓球 9. テニス 10. その他の運動
11. 園芸・庭いじり 12. 農作物の栽培 13. 釣り 14. 旅行 15. 読書 16. カラオケ
17. 映画・舞台鑑賞 18. 音楽鑑賞 19. 書道 20. 茶道・華道 21. 写真撮影
22. 絵画・絵手紙 23. 手工芸 24. パチンコ 25. 囲碁・将棋・麻雀
26. インターネット 27. ゲーム（テレビ・スマホ・パソコン） 28. その他の趣味

【問19】転倒と骨折経験についておうかがいします。

1) 過去1年以内に、歩いているときに転倒して骨折しましたか。

1. 転倒して、骨折した。

2. 転倒したが、骨折はしていない。

3. 転倒も骨折もしていない。

2) 1)で1または2に回答した方におうかがいします。転倒場所はどこですか。

(あてはまる番号すべてに○)

1. 平坦な道 2. 坂道 3. 公園 4. 外出先の階段 5. 外出先の建物内(階段以外)
6. バスや電車の車内 7. 自宅の階段 8. 庭 9. 玄関 10. 廊下
11. 居間・リビング 12. 浴室 13. 台所 14. 寝室 15. その他

3) 1)で1に回答した方におうかがいします。骨折した箇所はどこですか。

(あてはまる番号すべてに○)

1. 股関節 2. 背骨（脊椎圧迫） 3. 肩 4. 手首（前腕）
5. 顔面 6. 肋骨 7. 足首（足関節） 8. その他

【問20】過去の運動習慣についておうかがいします

1) 過去に定期的に*運動やスポーツ（ジムでのトレーニングや散歩を含む）を行っていた時期はありますか。（あてはまる時期すべてに○）。体育の授業や通勤・通学は含めないでください。

*「定期的に」とは「1回30分以上・週2回以上・1年以上の継続」を指します。

1. 6～12歳

2. 13～15歳

3. 16～18歳

4. 19～44歳

5. 45～64歳

6. 65歳以上

7. 全くない

2) 上の1)で 内のいずれかに1つでも○をつけた方にお聞きします。6歳～18歳の間で、定期的に行っていた運動・スポーツ種目を教えてください。複数ある場合は、あてはまる種目すべてに○をつけてください。

1. 野球 2. サッカー 3. ラグビー 4. バレーボール 5. バスケットボール
6. 水泳 7. 陸上競技 8. 体操競技 9. テニス 10. ハイキング・登山
11. 柔道 12. 剣道 13. 卓球 14. バドミントン 15. スキー 16. その他

【問 21】運動・スポーツ（散歩やウォーキングを含む）の状況についておうかがいします。

1) この1年間に運動やスポーツ（散歩やウォーキングを含む）を実践した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。あてはまるもの 1 つに○ をつけてください。

1. 年261日以上（週5日以上） 2. 年151～260日（週3日以上） 3. 年101～150日（週2日以上）
4. 年51～100日（週1日以上） 5. 年12～50日（月に1～3日） 6. 年4～11日（3か月に1～2日）
7. 年1～3日 8. 実施しなかった

2) あなたはご自身が運動・スポーツを実践するために1年間にいくら程度費用をかけていますか（スポーツ用品、スポーツクラブやトレーニングジム等の会費、ゴルフ場等の施設使用料、交通費・宿泊費等を含む）。あてはまるもの 1 つに○ をつけてください。

1. 0円（全くお金はかけていない） 2. 2千円未満 3. 2～5千円未満 4. 5千～1万円未満
5. 1万～1万5千円未満 6. 1万5千～2万円未満 7. 2万～3万円未満 8. 3万円以上

3) 以下の項目のうち、今の自分に最もあてはまるものはどれですか。

なお、「定期的」とは 1回20分以上の運動・スポーツを週1回以上 行うことです。

1. 私は現在、運動・スポーツをしていない。また、これから先も運動・スポーツをするつもりはない
2. 私は現在、運動・スポーツをしていない。しかし近い将来（6ヶ月以内）に始めようとは思っている
3. 私は現在、運動・スポーツをしている。しかし、定期的ではない
4. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。しかし、始めてから6ヶ月以内である
5. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。また、6ヶ月以上継続している

4) 応援しているプロ野球の球団はありますか。最も熱心に応援している球団 1 つに○ をつけてください。

1. 読売ジャイアンツ 2. 阪神タイガース 3. 横浜DeNAベイスターズ
4. 広島東洋カープ 5. 東京ヤクルトスワローズ 6. 中日ドラゴンズ
7. 福岡ソフトバンクホークス 8. 北海道日本ハムファイターズ 9. 千葉ロッテマリーンズ
10. 東北楽天ゴールデンイーグルス 11. オリックス・バファローズ 12. 埼玉西武ライオンズ
13. 応援している球団はない→6)へ

5) その球団の試合の観戦や応援の状況について、最もあてはまる 1 つに○ をつけてください。

1. 年に1回以上、ドームやスタジアムに赴いて現地で試合を観戦している
2. 現地で観戦はしないが、テレビ・インターネットで試合中継を観戦している
3. 現地やテレビ・インターネットで観戦はしないが、試合の結果や順位は気にかけている

6) この1年間に平均どのくらいの頻度で、スポーツ観戦やスポーツのボランティア活動を行いましたか。

	週 1 回 以上	月 1 ～ 3 回	年 に 数 回	な し
1) <u>直接現地で</u> スポーツ観戦 プロのスポーツに限らず、地域のスポーツクラブ・団体や部活動などの観戦も含む	1	2	3	4
2) <u>テレビやインターネットで</u> スポーツ観戦 プロスポーツに限らず、地域のスポーツクラブ・団体や部活動などの観戦も含む （ニュースで映像を少し見たなどは除く）	1	2	3	4
3) 運動・スポーツに関するボランティア活動 スポーツの指導やスポーツ大会の運営、自身や家族が所属するスポーツクラブの手伝い（練習や大会での参加者の送迎、参加者の飲料や弁当の準備等）など	1	2	3	4

7) この1週間を考えた場合、あなたが1日にどのくらいの時間、体を動かしているのかをお尋ねします。

注1：強い身体活動とは、身体的にきついと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。

注2：中等度の身体活動とは、身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。

以下は、1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。

1a) 平均的な1週間では、 強い身体活動 （重い荷物の運搬、自転車坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど）を行う日は何日ありますか。	1. 週 _____ 日 2. ない（→質問 2aへ）
1b) 強い身体活動 を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか。	1日 _____ 時間 _____ 分
2a) 平均的な1週間では、 中等度の身体活動 （軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行う日は何日ありますか。歩行やウォーキングは含めないでお答えください。	1. 週 _____ 日 2. ない（→質問 3aへ）
2b) 中等度の身体活動 を行う日には、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか。	1日 _____ 時間 _____ 分
3a) 平均的な1週間では、10分間以上続けて 歩く ことは何日ありますか。ここで、歩くとは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。	1. 週 _____ 日 2. ない（→【問 22】へ）
3b) そのような日には、通常、1日合計してどのくらい歩きますか。	1日 _____ 時間 _____ 分

【問 22】あなたが「お住まいの地域の環境」は、以下の特徴に、どの程度あてはまりますか。

	よくあてはまる	ややあてはまる	ややあてはまらない	全くあてはまらない
1) 自動車なしでは生活することが難しい地域だ	1	2	3	4
2) 利用しやすい運動場所（スポーツジム、体育館、プール、公園・緑地、遊歩道など）が多い地域だ	1	2	3	4
3) 歩いたり、自転車に乗ったりする機会（地域活動、買い物、通勤、お出かけなど）が多くある地域だ	1	2	3	4
4) 運動教室やスポーツ・体操サークルなどが盛んな地域だ	1	2	3	4

【問 23】あなたが18歳になるまでの様子で、それぞれあてはまるもの1つに○をしてください。

	いつも	だいたい	時々	全くない
1) 誰かに無条件に愛されていた	1	2	3	4
2) 家庭のきまりごとが一貫していた	1	2	3	4
3) 辛い時に寄り添ってくれた友達がいた	1	2	3	4
4) 学校の勉強や学校行事を楽しんだ	1	2	3	4
5) 自分のことを気にかけてくれる、親以外の年上の人がいた	1	2	3	4
6) そのような人になりたいと思う、目標となる人がいた	1	2	3	4
7) 体を動かす部活動・スポーツクラブ等に定期的に参加していた	1	2	3	4
8) 熱中できる芸術的、創造的、知識・教養につながる趣味があった	1	2	3	4
9) 家庭や学校以外に進んで参加したいと思える場所やグループがあった	1	2	3	4