

健康とくらしの調査

■ 調査票にご回答いただく方について ■

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教えてください。

【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・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. 10～19本 5. 20本以上

6) 「入れ歯（義歯）」などを使っていますか。あてはまる番号すべてに○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

→ 2. と答えた方へ

毎日入れ歯の手入れをしていますか。— 1. はい 2. いいえ

7) 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

【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) 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
- 5) 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
- 6) お酒を飲みますか。 ——— 1. 現在飲んでいる 2. 5年以内にやめて今は飲んでいない
3. 5年以上前にやめて今は飲んでいない 4. もともと飲まない
- 7) 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
- 8) 食事は誰とすることが多いですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。
1. ひとり 2. 配偶者 3. 子ども 4. 孫 5. 友人 6. その他
- 9) どなたかと一緒に食事をする機会はありますか。
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) 自分で預貯金の出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ありますか。	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

【問5】 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. はい 2. いいえ

【問6】へ

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

- | | | | |
|-----------------------------|--------------|----------------------------|--------------|
| 1. グラウンドゴルフ | 2. ゴルフ | 3. ゲートボール | 4. 散歩・ジョギング |
| 5. 体操・太極拳 | 6. ジム・フィットネス | 7. 舞踊・ダンス | 8. 釣り |
| 9. 登山 | 10. 卓球 | 11. テニス | 12. その他の運動 |
| 13. 旅行 | 14. 園芸・庭いじり | 15. 農作物の栽培 | 16. 読書 |
| 17. カラオケ | 18. 音楽鑑賞 | 19. 詩吟・民謡 | 20. 映画・舞台鑑賞 |
| 21. 書道 | 22. 茶道・華道 | 23. 写真撮影 | 24. 絵画・絵手紙 |
| 25. 俳句・川柳など | 26. 手工芸 | 27. パチンコ | 28. 囲碁・将棋・麻雀 |
| 29. パソコン | 30. インターネット | 31. SNS(ソーシャルネットワーキングサービス) | |
| 32. インターネットのフリーマーケットやオークション | | 33. テレビゲーム・スマホゲーム | |
| 34. (12. その他の運動以外の) その他の活動 | | | |

【問6】 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) 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) 1)の(1)～(9)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どれですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- (1) ボランティア (2) スポーツ (3) 趣味 (4) 老人クラブ (5) 町内会・自治会
(6) 学習・教養サークル (7) 介護予防・健康づくり (8) 特技や経験を他者に伝える
(9) 収入のある仕事 (10) いずれもない

3) 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

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7】 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. 週4回以上 2. 週2～3日 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 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。あてはまる番号すべてに○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

【問8】 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) 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

6) 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

7) どんなときによく笑いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 友人と話をしているとき 2. 夫婦で話をしているとき 3. 子供や孫と接しているとき
4. テレビやビデオをみているとき 5. ラジオを聞いているとき 6. 落語や芝居等を観に行ったとき
7. 漫画や雑誌をみているとき 8. その他（ ）

【問9】 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しますか。

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

4) あなたは、地域内のご近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。

1. たがいに相談したり日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力しあっている人もいる
2. 日常的に立ち話をする程度のつきあいは、している
3. あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない
4. つきあいは全くしていない

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

① 運動や散歩に適した公園や歩道

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 生鮮食料品（肉、魚、野菜、果物など）が手に入る商店・施設・移動販売

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) ふ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

7) あなたは図書館、本屋・書店をどのぐらいの頻度で利用しますか。

① 図書館を利用する頻度

1. 週2回以上 2. 週1回程度 3. 月1~3回 4. 年に数回 5. 利用しない

② 本屋・書店を利用する頻度

1. 週2回以上 2. 週1回程度 3. 月1~3回 4. 年に数回 5. 利用しない

【問10】 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

2) 年齢

歳

3) 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

4) この半年間に体重が2～3kg以上減少しましたか。

1. はい 2. いいえ

5) 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

6) 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

7) 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

8) 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. 仕事を始めた | 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. その他 | 14. とくに変化はなかった | |

【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）。あてはまる番号 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します。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番号 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. 公営賃貸住宅
4. 民間賃貸住宅（一戸建て） 5. 民間賃貸住宅（集合住宅） 6. 借家・借間 7. その他

7) 過去 3 年間のうち、転居された経験はありますか。あてはまるもの すべてに○ をつけてください。

1. ない 2. 同一市町村内での転居 3. 市町村外への転居

8) 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

9) あなたは現在、生活保護を受給していますか。

1. 受給していない 2. 受給している 3. 現在申請中

10) 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

11) あなたが 15 歳当時の生活程度は、世間一般からみて、次のどれに入るとお考えですか。

1. 上 2. 中の上 3. 中の中 4. 中の下 5. 下

【問 14】 現在・過去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。

1. 就労している 2. 退職して現在就労していない 3. 職に就いたことがない

→ 現在、仕事を探していますか。 ←

1. 探している 2. 探していない

2) 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 15】 過去 1 年間に次の病気にかかりましたか。あてはまるすべてに○をつけてください。

1. インフルエンザ 2. 肺炎 3. いずれもない → 【問 16】へ

→ (インフルエンザまたは肺炎と答えた方のみ)
そのとき、一度でも入院しましたか(あてはまるものすべてに○)。

1. 入院しなかった 2. インフルエンザで入院した 3. 肺炎で入院した
4. 別の病気で入院中にインフルエンザになった 5. 別の病気で入院中に肺炎になった

【問 16】 ご家族の介護についておうかがいします。

1) 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

↓
【問 17】へ

「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」と回答された方にうかがいます。

2) 平均的な介護頻度はどのくらいですか。

1. ほぼ毎日 2. 週 2～4 日 3. 週に 1 日 4. 月に 1～3 日以下

3) 1 日の介護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 時間程度
4. 必要なときに手をかす程度 5. その他 ()

【問 17】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) 悩みがあるときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めたりす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. どちらかというと思うは思わない
4. そうは思わない 5. わからない

2) 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

3) 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

4) **過去3年間**に地域の避難訓練など、災害や緊急時の訓練の行事に1回以上参加しましたか。

1. 参加した 2. 地域に訓練の行事があるが、参加していない 3. 地域に訓練の行事がない

5) あなたが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によって、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

【問 18】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、周りの人に助けを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) 認知症の人で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) 認知症の人は、記憶力が低下し判断することができないので、日々の生活をこちらで決めてあげる必要があると思いますか。

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

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

【問 19】認知症サポーター養成講座などの受講についておうかがいします。

今までに、オレンジリング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・メイト養成研修（先生役の養成）を受けたことがありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。また、参加回数もお答えください。

1. 受けていない 2. サポーター（ 回） 3. キャラバン・メイト（ 回）

【問 20】あなたの住んでいる地域についておうかがいします。

1) 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

2) 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

3) あなたのお住まいの地域には必要な時に訪問診療をしてくれる医師はいますか。

1. 医師がいる 2. 医師がいない 3. わからない

4) あなたのお住まいの地域には必要な時に訪問診療をしてくれる歯科医師はいますか。

1. 歯科医師がいる 2. 歯科医師がいない 3. わからない

【問 21】インターネットやメール（パソコン、携帯電話など）についておうかがいします。

あなたは過去1年間に、インターネットやメールをどのくらい使いましたか。

1. 使わなかった 2. 月に数回使う 3. 週に2～3回使う 4. ほぼ毎日使う

【問 22】救急車の利用についておうかがいします。

1) あなたは過去1年間に自分のために救急車を呼んだり、誰かに呼んでもらったことがありますか。

1. 1～3回 2. 4～6回 3. 7～9回 4. 10回以上 5. ない

2) 救急車で医療機関を受診した後、そのうち何回入院しましたか。

1. 1～3回 2. 4～6回 3. 7～9回 4. 10回以上 5. ない

【問 23】地域の窓口サービスについておうかがいします。

1) あなたがご存じの窓口はどれですか(名前だけ知っている場合も含まれます。あてはまる番号すべてに○)。

1. 市区町村の担当部署 2. 福祉事務所 3. 保健所・保健センター
4. 地域包括支援センター 5. 社会福祉協議会 6. 地域の民生委員
7. その他 8. 知っているものはない

2) あなたが、医療や介護についての情報を得たい時に、気軽に相談できる窓口もしくは人は誰ですか(あてはまる番号すべてに○)。

1. 市区町村の担当部署 2. 福祉事務所 3. 保健所・保健センター
4. 地域包括支援センター 5. 病院の相談窓口 6. 医師・看護師など医療関係者
7. 地域のサロンなど 8. 民生委員・自治会役員など 9. 家族・親族
10. 友人 11. その他
12. 相談できる窓口や人はいない

本調査は、行政の介護保険事業の基礎資料として活用するほか、学術研究の目的にも利用します。分析に際しては、個人が特定できないように処理致します。より多くの方の回答をいただくことで、より正確な結果を得られますので、ぜひご協力ください。チェックがない場合は返送をもって同意とみなさせていただきます。なお後日のご連絡により、学術研究目的の分析対象から除外することも可能です。学術研究の目的やこれまでの研究成果はホームページ (<https://www.iages.net/>) よりご覧いただけます。

学術研究目的の利用に 同意する 同意しない

4) あなたからみて、介護の必要な方はどなたにあたりますか（あてはまる番号すべてに○）。

1. 夫または妻 2. 自分の親 3. 配偶者の親 4. その他の親族

5) あなたが介護している方には認知症と思われる症状^{注)}がありますか。

注)「年齢相応以上の物忘れ」「時間や場所がわからなくなる」「今までできていたことができなくなる」などの症状を指します。(複数の方を介護している場合は、一人でも該当すれば「ある」としてください)

1. ある (医師から認知症と診断あり) 2. ある (症状はあるが診断は受けていない) 3. ない

【問17】 あなたの医療受診等についておうかがいします。

1) 病院や医院にかかる医療費や薬局で買う薬は高いと思いますか。

1. とても高い 2. 高い 3. ふつう 4. 安い 5. とても安い

2) 病院や医院にかかる医療費は、金銭的に過剰にあなたの負担になっていますか。

1. とても負担である 2. やや負担である 3. あまり負担ではない 4. 負担ではない

3) 病院や医院で受ける治療やケアに満足していますか。

1. とても満足 2. まあまあ満足 3. どちらともいえない 4. 少し不満 5. とても不満

4) あなたは関節リウマチの診断を受けたことがありますか。

1. ない 2. 診断を受けて治療中 3. 診断されたが今は治療不要 4. 治療を中断した

5) あなたは普段、体調が悪いときどうしますか（例：発熱、かぜ、はらいた等のよくある症状）。最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 病院や医院へ行く 2. 薬局で薬を買う 3. 家で休んでいる 4. その他

6) 1ヶ月の医療費はおよそいくらですか(薬局で買う薬代も含みます。医療保険の保険料は含みません。)

1. 0～1,999円 2. 2,000～4,999円 3. 5,000～7,999円 4. 8,000～9,999円
5. 10,000～14,999円 6. 15,000～19,999円 7. 20,000～29,999円 8. 30,000円以上

7) あなたはいつも同じ薬局（かかりつけの薬局）でお薬を受け取っていますか。

1. はい 2. いいえ

8) 過去1年間に、病気や障害があるにもかかわらず、必要な治療を受けなかった、または治療を中断したことがありますか。

1. ある 2. 必要な治療を控えたことはない 3. 過去1年間治療を受ける必要がなかった

9) 治療を受けなかったり中断した理由として、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 待ち時間が長すぎる 2. 費用がかかる 3. 近隣に必要な医療機関がない
4. どこに行ったらよいかわからない 5. 交通手段がない 6. 医者に行くのは好きではない
7. 忙しくて時間がない 8. 医者にかかるほどの病気・障害ではない 9. その他

【問18】 あなたの予防接種についておうかがいします。受けなかった方は理由も教えてください。

1) 過去1年間にインフルエンザの予防接種を受けましたか(受けなかった場合あてはまる番号すべてに○)。

1. 受けた 2. 受けなかった→理由：1. 効果が期待できない 2. 副作用がこわい 3. その他

2) 過去5年間に肺炎球菌の予防接種を受けましたか(受けなかった場合あてはまる番号すべてに○)。

1. 受けた 2. 受けなかった→理由：1. 効果が期待できない 2. 副作用がこわい 3. その他

【問 19】 かかりつけ医や、人生最期の時期に望む療養場所や医療について、おうかがいします。

1) あなたには「かかりつけの医師^{注)}」はいますか。——— **1. いる 2. いない**

注) 健康などのことで困った時に相談する医師のことで、その医師の診療科(専門)は問いません。

2) あなたは、ご自分が病気などで最期を迎えたとしたら、どこで迎えたいと思いますか(番号**1つに○**)。

- 1. 病院 2. ホスピス・緩和ケア病棟 3. 老人ホームなどの福祉施設
4. 高齢者向けのケア付き集合住宅 5. 自宅(子供など家族宅も含む) 6. わからない**

3) 上記2)について、誰かと話し合いをしていますか。あてはまる番号**1つに○**をつけてください。

- 1. 全くない 2. 話し合ったことがある 3. 話し合い、その結果を紙などに記載した**

4) 自分が意思決定できなくなったときに備えて、一番自分が信頼して自分の医療・療養に関する方針を決めてほしいと思う人はだれですか。あてはまる番号**1つに○**をつけてください。

- 1. いない 2. 配偶者 3. 同居の子ども
4. 別居の子ども 5. 兄弟姉妹・親戚・親・孫 6. 近隣の方
7. 友人 8. 医療従事者(医師、看護師) 9. その他()**

【問 20】 あなたのお薬の使い方についておうかがいします。

1) 以下の質問について、それぞれ最もよくあてはまる番号**1つに○**をつけてください。

	あてはまる	大体あてはまる	少しあてはまる	あてはまらない
① 薬は指示されたとおりに服用している	1	2	3	4
② 自分だけの判断で薬を飲むのをやめてしまう	1	2	3	4
③ つい受診間隔が空いてしまい、何日間か薬を飲まない日ができる	1	2	3	4
④ 薬を飲み忘れる	1	2	3	4
⑤ 自分の服用している薬が何の薬かを知っている	1	2	3	4
⑥ 自分が服用している薬について納得している	1	2	3	4
⑦ 医師の治療方針を理解している	1	2	3	4
⑧ 薬や治療について、医師などの医療従事者に自分の質問が気兼ねなくできている	1	2	3	4

2) 薬局や病院に「お薬手帳」を持って行きますか。 **1. 持参する 2. 持参しない 3. 手帳はない**

3) 医師から処方された薬が残ったときは、たいていどのようにしますか。(あてはまる番号**すべてに○**)

- 1. ほぼ残らない 2. 自分で廃棄 3. 医療機関で相談 4. 薬局で相談 5. ほかにの人にあげる
6. 同じ症状のとき使うために置いておく 7. どうしたらよいかわからないので家にある 8. その他**

4) あなたが毎日飲んでいるお薬のうち、医師から処方されているものは何種類ありますか。

- 1. なし 2. 1種類 3. 2種類 4. 3～5種類 5. 6～9種類 6. 10種類以上**

5) 4) で、**2. から6.** と答えた方にお聞きします。お薬は1日何回飲むように処方されていますか。

1回に2種類以上飲んでいても1回と数えて、全部合わせた回数について、あてはまる番号**1つに○**をつけてください。【例：朝昼夕食後(1日3回)と、寝る前(1回)は1日4回】

- 1. 1日1回 2. 1日2回 3. 1日3回 4. 1日4回 5. 1日5回以上**

本調査は、行政の介護保険事業の基礎資料として活用するほか、学術研究の目的にも利用します。分析に際しては、個人が特定できないように処理致します。より多くの方の回答をいただくことで、より正確な結果を得られますので、ぜひご協力ください。チェックがない場合は返送をもって同意とみなさせていただきます。なお後日のご連絡により、学術研究目的の分析対象から除外することも可能です。学術研究の目的や今までの研究成果はホームページ (<https://www.jages.net/>) よりご覧いただけます。

学術研究目的の利用に 同意する 同意しない

【問 17】 過去 1 か月間の眠りについておうかがいします。

- 1) 1 日あたりの平均睡眠時間はどれくらいでしたか。あてはまる番号 **1 つに○** をつけてください。
これは、あなたが寝床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません。

1. 5 時間未満 2. 5～6 時間未満 3. 6～7 時間未満 4. 7～8 時間未満
5. 8～9 時間未満 6. 9～10 時間未満 7. 10 時間以上

- 2) どれくらいの頻度で、眠るための薬を服用しましたか。

1. なし 2. 1 週間に 1 回未満 3. 1 週間に 1～2 回 4. 1 週間に 3 回以上

- 3) 下の各質問で、過去 1 か月間に、少なくとも週 3 回以上経験したものはどれですか。

① 寝つき（寝床に入ってから眠るまでに要する時間）について			
1. いつも寝つきはよかった	2. いつもより少し時間がかかった	3. いつもよりかなり時間がかかった	4. いつもより非常に時間がかかった、あるいは全く眠れなかった
② 夜間、睡眠の途中で目が覚めることについて			
1. 問題になるほどのことはなかった	2. 少し困ることがあった	3. かなり困った	4. 深刻な状態だった、あるいは全く眠れなかった
③ 希望する起床時刻より早く目覚め、それ以上眠れないことについて			
1. そのようなことはなかった	2. 少し早かった	3. かなり早かった	4. 非常に早かった、あるいは全く眠れなかった
④ 総睡眠時間について			
1. 十分だった	2. 少し足りなかった	3. かなり足りなかった	4. 全く足りなかった、あるいは全く眠れなかった
⑤ 全体的な睡眠の質について（睡眠時間の長さに関わらない）			
1. 満足だった	2. 少し不満だった	3. かなり不満だった	4. 非常に不満だった、あるいは全く眠れなかった
⑥ 日中の気分について			
1. いつもどおりだった	2. 少しめいだった	3. かなりめいだった	4. 非常にめいだった
⑦ 日中の身体的な活動、および精神的な活動について			
1. いつもどおりだった	2. 少し低下した	3. かなり低下した	4. 非常に低下した
⑧ 日中の眠気について			
1. 全くなかった	2. 少しあった	3. かなりあった	4. 激しかった

【問 18】 あなたの地域の祭礼(祭り)についておうかがいします。祭礼に参加していますか。

1. 運営として参加 2. 一般参加者として参加 3. 参加しない 4. 祭礼がそもそもない

【問 19】 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。補聴器を使っている方は補聴器を使った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。メガネを使っている方はメガネを使った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

- 3) 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**

【問 20】 あなたの日々の食事に関することについておうかがいします。

- 1) 最近の 1 日の食事の回数について教えてください。（間食は除きます）——— 1 日に 回

- 2) 他の人と比べて、自分の食べる速さはどれくらいですか？

1. かなり速い 2. 速い 3. 普通 4. 遅い 5. かなり遅い 6. わからない

3) ここ数日を振り返って、次の食品を1日あたりどのくらい食べましたか。それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

	1日あたり				
	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
1. ごはん、パン、麺など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
2. 肉	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
3. 魚、貝など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
4. 卵	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
5. 豆腐、納豆など	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
6. 野菜	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
7. 果物	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
8. 乳製品(牛乳やチーズなど)	1回未満	1回	2回	3回	4回以上
9. おかし等の間食	1回未満	1回	2回	3回	4回以上

【問21】自治体や社会福祉協議会などの通いの場(サロン)への参加についておうかがいします。

注：通いの場(サロン)の名称は各市町で異なりますが、以下の問21の3)に示した会のことを指します。

1) 通いの場(サロン)への参加期間はどれくらいですか。複数参加している場合は最も長く参加している箇所についてお答えください。

- | | | |
|---------------|--------------|-----------------|
| 1. 参加1年未満 | 2. 参加1~2年未満 | 3. 参加2~3年未満 |
| 4. 参加3~4年未満 | 5. 参加4年以上 | 6. 参加しているが期間は不明 |
| 7. 参加していたが止めた | 8. 参加したことがない | |

2) あなたは通いの場(サロン)でいずれかの役割で参加されていますか(あてはまる番号すべてに○)。

- | | | | |
|----------|-----------|------------|----------|
| 1. 一般参加者 | 2. 企画・運営者 | 3. 運営のお手伝い | 4. 講師・演者 |
|----------|-----------|------------|----------|

3) 2)で回答したあなたの通いの場(サロン)での活動別の1ヶ月あたりの時間を教えてください。複数の通いの場(サロンなど)に参加している人は合計してお答えください。

①体操

- | | | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. ほとんどなし | 2. 1時間未満 | 3. 1~2時間 | 4. 2~4時間 | 5. 4~6時間 | 6. 6時間以上 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|

②音楽(歌唱や演奏)

- | | | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. ほとんどなし | 2. 1時間未満 | 3. 1~2時間 | 4. 2~4時間 | 5. 4~6時間 | 6. 6時間以上 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|

③創作活動(手工芸など)

- | | | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. ほとんどなし | 2. 1時間未満 | 3. 1~2時間 | 4. 2~4時間 | 5. 4~6時間 | 6. 6時間以上 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|

④室内ゲーム(囲碁と将棋、麻雀やレクリエーションゲームなど)

- | | | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. ほとんどなし | 2. 1時間未満 | 3. 1~2時間 | 4. 2~4時間 | 5. 4~6時間 | 6. 6時間以上 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|

⑤脳トレーニング

- | | | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. ほとんどなし | 2. 1時間未満 | 3. 1~2時間 | 4. 2~4時間 | 5. 4~6時間 | 6. 6時間以上 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|

⑥おしゃべり(お茶含む)

- | | | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. ほとんどなし | 2. 1時間未満 | 3. 1~2時間 | 4. 2~4時間 | 5. 4~6時間 | 6. 6時間以上 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|

⑦地域の子どもの交流

- | | | | | | |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. ほとんどなし | 2. 1時間未満 | 3. 1~2時間 | 4. 2~4時間 | 5. 4~6時間 | 6. 6時間以上 |
|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|

本調査は、行政の介護保険事業の基礎資料として活用するほか、学術研究の目的にも利用します。分析に際しては、個人が特定できないように処理致します。より多くの方の回答をいただくことで、より正確な結果を得られますので、ぜひご協力ください。チェックがない場合は返送をもって同意とみなさせていただきます。なお後日のご連絡により、学術研究目的の分析対象から除外することも可能です。学術研究の目的やこれまでの研究成果はホームページ(<https://www.jages.net/>)よりご覧いただけます。

学術研究目的の利用に 同意する 同意しない

【問 17】 あなたの歯や口腔内のケアについておうかがいします。

1) 最後に、「治療」（入れ歯の調整も含む）のために歯科医院に通院したのはいつですか。

1. 半年以内 2. 半年～1年前 3. 1～3年前 4. 3年以上前 5. いったことがない

2) 最後に、「治療以外」（健診など）で歯科医院に通院したのはいつですか。

1. 半年以内 2. 半年～1年前 3. 1～3年前 4. 3年以上前 5. いったことがない

3) どれくらいの頻度で歯みがきをしますか（人にやってもらう場合も含む）。

1. 1日3回以上 2. 1日2回 3. 1日1回 4. ときどきみがく 5. みがかない

4) 歯みがきの際に利用しているものを選んでください。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 歯ブラシ 2. 歯みがき粉 3. 糸ようじ・歯間ブラシ 4. 液体歯みがき
5. 舌ブラシ 6. 電動ブラシ

5) あなたのいまの歯ぐきの状態についておうかがいします。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 最近歯ぐきから血が出る 2. 歯がのびた感じ（歯ぐきがやせた感じ）がする
3. 歯科医院で「歯ぐきの治療が必要です」と言われたことがある 4. 1～3のいずれもない

6) あなたは過去6か月以内に、歯が痛むことがありましたか。

1. 全くない 2. ほとんどない 3. 時々ある 4. しばしばある 5. 常にある

7) 噛み合わせは良いですか。———

1. はい 2. いいえ

【問 18】 災害に対するそなえについておうかがいします。

1) あなたの家では水や食料をおよそ何日分備蓄していますか。

1. 備蓄していない 2. 1～3日分 3. 4～7日分 4. 8日以上

2) あなたの家では大きい家具や冷蔵庫を地震で倒れないように固定していますか。

1. していない 2. しているが半分未満 3. 半分以上している 4. すべてしている

3) あなたの住まいは地震保険・共済に加入していますか。———

1. はい 2. いいえ

4) あなたは地域の避難場所やそこまでの経路を把握していますか。

1. 避難場所・経路共に把握している 2. 避難場所のみ把握している 3. 把握していない

5) 災害のとき、行政機関から「避難準備・高齢者等避難開始」が発令されたらすぐに避難しますか。

1. 避難する 2. たぶん避難する 3. たぶん避難しない 4. 避難しない

6) 災害のとき、行政機関から「避難勧告」が発令されたらすぐに避難しますか。

1. 避難する 2. たぶん避難する 3. たぶん避難しない 4. 避難しない

7) 災害のとき、行政機関から「避難指示（緊急）」が発令されたらすぐに避難しますか。

1. 避難する 2. たぶん避難する 3. たぶん避難しない 4. 避難しない

8) 家族や親戚、近所の人と災害時の安否確認や集合場所について話し合っていますか。

1. 家族や親戚とも近所の人とも話し合っている 2. 家族や親戚とだけ話し合っている
3. 近所の人とだけ話し合っている 4. 話し合っていない

【問 17】 日常生活の活動についておうかがいします。

1) 1日3食きちんと食べていますか。

1. はい 2. いいえ

2) 以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか。

1. はい 2. いいえ

3) ウォーキング等の運動をしていますか。

1. はい 2. いいえ

4) ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。

1. はい 2. いいえ

5) 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。

1. はい 2. いいえ

6) あなたには、過去6ヶ月以上にわたって、周りの人が通常おこなっているような活動について、あなた自身の健康上の問題による制限がありましたか（**あてはまるもの1つに○**）。

1. 非常に制限があった 2. 制限があったがひどくはなかった 3. 全く制限はなかった

【問 18】 あなた自身のお考えについてお聞きします。

1) 町内会など地域活動の組織でリーダーになるのはどんな人が好ましいか、様々な意見があります。あなたのお考えに最も近いものを、以下の5つから**1つ選んで○**をつけてください。

1. 職業上の高い地位にある（あった）人がよい 2. 町に代々続く古い家柄の人がよい
3. 学歴の高い人がよい 4. もめごとなど、問題を解決する能力の高い人がよい
5. 人当たりがよく、誰とでも仲良くできる人がよい

2) 悩みがあるときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

3) 私は、町内（集落）の人が自分をどう思っているかが気になる。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

4) 私は、町内（集落）の人と意見が対立することを避ける。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

5) 大切な人を幸せにしていると思う。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

6) 将来生まれてくる世代のために、良い環境や文化を残したい。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

7) この町内（集落）には、どんな人の意見でも受け入れる雰囲気がある。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

8) あなたは、今までの人生の中で、本気で自殺をしたいと考えたことがありますか。

1. はい（最近1年以内） 2. はい（1年以上前） 3. いいえ 4. 答えたくない

9) あなたは、今までに自殺しようとしたことがありますか。

1. はい 2. いいえ 3. 答えたくない

10) あなたは、今までに自分自身を傷つける目的で刃物や薬物などを使用したことがありますか。

1. はい 2. いいえ 3. 答えたくない

【問19】 あなたの周りの方たちについてお聞きします。

あなたの住んでいる地域の人は、「男のくせに、●●してはいけない」「女なんだから、●●しなさい」といった、男女を区別する言葉をよく使っていると思いますか。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

【問20】 次の意見について、あなた自身はどう思われますか。

1) 母親が仕事をもつと、小学校へ上がる前の子どもによくない影響を与える。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

2) 家の外で働くのは主に男性の役割だ。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

3) 子育てや家庭を守るのは主に女性の役割だ。

1. そう思う 2. どちらかといえば思う 3. どちらかといえば思わない 4. そう思わない

【問21】 日々の暮らしの中での経験等についておうかがいします。

あなたは過去12か月の間に、年齢を理由に、以下のような経験をしたことがありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------|
| 1. 仕事に就けなかった | 2. 賃貸住宅への入居を拒否された |
| 3. 自動車免許を返納するよう家族や周囲から説得され、不本意ながら返納した | |
| 4. 周りの人から子ども扱いされた | 5. お店や病院で他の人より雑な扱いを受けた |
| 6. 脅かされたり嫌がらせをされた | 7. その他(1.～6.以外)の不当な扱いを受けた |
| 8. 年齢を理由とする1～7のような扱いを受けたことはない | |

本調査は、行政の介護保険事業の基礎資料として活用するほか、学術研究の目的にも利用します。分析に際しては、個人が特定できないように処理致します。より多くの方の回答をいただくことで、より正確な結果を得られますので、ぜひご協力ください。チェックがない場合は返送をもって同意とみなさせていただきます。なお後日のご連絡により、学術研究目的の分析対象から除外することも可能です。学術研究の目的や今までの研究成果はホームページ (<https://www.jages.net/>) よりご覧いただけます。

学術研究目的の利用に 同意する 同意しない

【問 17】あなたのお住まいについておうかがいします。

1) お住まいは何階にありますか。(戸建住宅の方は0と回答してください)

階

2) お住まいにエレベーターはありますか。—————

1. はい 2. いいえ

3) お住まいが建てられた年は、次のうちのどれにあてはまりますか。

1. 平成 11 年以降 2. 平成 4 年～10 年 3. 昭和 55 年～平成 3 年
4. 昭和 54 年以前 5. わからない

4) あなたのお住まいについておうかがいします。お住まいは、次のうちどれですか。

1. UR (公団) 賃貸住宅 2. UR (公団) 分譲住宅 3. いずれでもない

【問 18】自宅の入浴設備や温泉・温浴施設(銭湯など)の利用についておうかがいします。

1) ご自宅にお風呂やシャワーはありますか。—————

1. はい 2. いいえ

2) この一年間に温泉や温浴施設(銭湯やスーパー銭湯など)をどのくらい利用しましたか。

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

【問 19】生きがいや感謝についてお聞きします。

1) 生きがいはありますか。—————

1. 生きがいあり 2. 思いつかない

2) 日常生活の中で、周囲の人に対して“ありがとう”という機会はどの位ありますか。

1. 1日数回以上 2. 1日1回程度 3. 1週間に数回 4. 1カ月に数回 5. ほとんどない

3) 日常生活の中で、周囲の人に対して“ありがとう”と言われる機会はどの位ありますか。

1. 1日数回以上 2. 1日1回程度 3. 1週間に数回 4. 1カ月に数回 5. ほとんどない

【問 20】あなたのチーズのとりかたについておうかがいします。

1) チーズ(6ピースチーズの1ピース以上、スライスチーズ1枚以上)をどのくらい食べますか

1. 週5回以上 2. 週3～4回 3. 週1～2回 4. ほとんど食べない

2) 主に食べているチーズの種類を1つ教えてください。

1. プロセスチーズ(スライスタイプ・ブロックタイプ・6ピースや裂けるタイプなど)
2. フレッシュタイプ(カッテージ・クリームなど) 3. 白カビタイプ(カマンベールなど)
4. 青カビタイプ(ゴルゴンゾーラなど) 5. その他

【問 21】あなたのこれまでの仕事についてより詳しくおうかがいします。

1) あなたのこれまでの仕事の年数は、合計でどのくらいですか。

1. 5年未満 2. 5～9年 3. 10～14年
4. 15～19年 5. 20～24年 6. 25～29年
7. 30年以上 8. 職に就いたことがない

8を選ばれた方は【問 22】
にお進みください。

2) あなたのこれまでの仕事の中で、最も長期間の雇用形態はなんですか。

1. 正規雇用 2. 非正規雇用(パート、アルバイト、派遣、契約社員など) 3. 自営業

3) あなたのこれまでの仕事の中で、最も長くとつめた企業は全体で何人ぐらいの方が働いていましたか。最も長くとつめたのが官公庁の方は「8. 官公庁」に○をつけてください。

1. 1～9人 2. 10～49人 3. 50～99人 4. 100～299人 5. 300～499人
6. 500～999人 7. 1,000人以上 8. 官公庁 9. わからない

4) あなたのこれまでの仕事の中で、最も長くとつめた事業場（企業全体ではなく、支社、工場、事務所、店舗など）は何人ぐらいの方が働いていましたか。

1. 1～9人 2. 10～49人 3. 50～99人 4. 100～299人 5. 300～499人
6. 500～999人 7. 1,000人以上 8. わからない

5) あなたが最も長くとつめていた職場への通勤時間（片道）について教えてください。

1. 15分未満 2. 15～30分未満 3. 30～60分未満 4. 60～90分未満 5. 90分以上

【問22】外出についておうかがいします。

1) 外出を控えていますか。 ———— 1. はい 2. いいえ ———— → **【問23】**へ

2) 1)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○）

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
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23】あなたの身体の状態についてお聞きします。

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. 介護・介助が必要 2. 介護・介助は必要ない

2) 2)で「1. 介護・介助が必要」とお答えした方にお聞きします。介護・介助が必要となった主な原因は何ですか（あてはまるものすべてに○）。

1. 脳卒中（脳出血・脳梗塞） 2. 心臓病 3. がん（悪性新生物）
4. 呼吸器の病気（肺気腫・肺炎等） 5. 関節の病気（リウマチ等）
6. 認知症（アルツハイマー病等） 7. パーキンソン病 8. 糖尿病 9. 腎疾患(透析)
10. 視覚・聴覚障害 11. 骨折・転倒 12. 脊椎損傷 13. 高齢による衰弱 14. その他

3) 2)で「1. 介護・介助が必要」とお答えした方にお聞きします。主にどなたの介助を受けていますか（あてはまるものすべてに○）。

1. 配偶者（夫・妻） 2. 息子 3. 娘 4. 子の配偶者
5. 孫 6. 兄弟・姉妹 7. 介護サービスのヘルパー 8. その他

本調査は、行政の介護保険事業の基礎資料として活用するほか、学術研究の目的にも利用します。分析に際しては、個人が特定できないように処理致します。より多くの方の回答をいただくことで、より正確な結果を得られますので、ぜひご協力ください。チェックがない場合は返送をもって同意とみなさせていただきます。なお後日のご連絡により、学術研究目的の分析対象から除外することも可能です。学術研究の目的や今までの研究成果はホームページ（<https://www.jages.net/>）よりご覧いただけます。

学術研究目的の利用に 同意する 同意しない

【問17】 運動・スポーツの実施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）を実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. 年261日以上（週に5日以上） 2. 年151～260日（週に3日以上） 3. 年101～150日（週に2日以上）
 4. 年51～100日（週に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. 年に1～3日 8. 実施しなかった → 【問18】へ

2) 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）を実施した方におうかがいします。どこで実施しましたか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 公共運動施設 2. 民間屋内施設（フィットネスクラブ等） 3. 民間屋外施設（ゴルフ・スキー場等）
 4. 自宅または自宅敷地内 5. 総合公園 6. 小規模な公園 7. 学校 8. 公民館
 9. 道路 10. 山・森林の自然環境 11. 川・湖・海沿いの自然環境 12. その他

【問18】 運動・スポーツの観戦やボランティア活動についておうかがいします。

1) あなたはこの1年間に平均してどのくらいの頻度で、直接現地でスポーツを観戦しましたか。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みます。

1. 週1回以上 2. 月1～3回 3. 年に数回 4. 観戦していない

2) あなたはこの1年間に平均してどのくらいの頻度で、テレビやインターネットでスポーツを観戦しましたか。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みます。（ニュースで映像を少し見たなどは除きます。）

1. 週1回以上 2. 月1～3回 3. 年に数回 4. 観戦していない

3-1) あなたはこの1年間に平均してどのくらいの頻度で、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）など運動・スポーツに関するボランティア活動を行いましたか。

1. 週1回以上 2. 月1～3回 3. 年に数回 4. 行っていない

問19へ

→ 3-2) その活動は具体的にどのような内容ですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 運動・スポーツの指導 2. スポーツの審判 3. スポーツクラブ・団体の運営や世話
 4. スポーツ施設の管理の手伝い 5. 大会・イベントの運営や世話
 6. 自身や家族が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動 7. その他
 （↑送迎、飲料や弁当の準備、施設の予約・手配、指導や審判の補助、役員や会計等、チラシの作成等）

【問19】 運動・スポーツ（散歩やウォーキングを含む）に関わることについておうかがいします。

1) 過去1年間で、運動・スポーツの実践中に _____ 1. 何度もある 2. 1度ある 3. ない
 事故やけがをしたことがありますか。

2) 運動・スポーツを実践する場合に、事故やけがをする不安がどれくらいありますか。

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

3) 65歳を過ぎてから、運動・スポーツを行うよう勧められたことはありますか。
あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. かかりつけ医などの保健・医療職の人から 2. 行政関係者から 3. その他 4. ない

4) 65歳を過ぎてから、運動・スポーツを行うグループやイベント等へ参加するためのきっかけを紹介されたことはありますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. かかりつけ医などの保健・医療職の人から 2. 行政関係者から 3. その他 4. ない

5) 運動・スポーツを行うグループやイベント等に参加するためのきっかけとなる情報が欲しいですか。

1. ぜひ欲しい 2. できれば欲しい 3. どちらでもよい 4. いない

6) あなたは過去1年以内に、運動やスポーツ等の体を動かすことを目的としたイベントや大会に参加しましたか。(例：スポーツ体験イベント、地域の運動会、ウォークラリー、マラソン大会等)

1. 参加しなかった 2. 1回参加した 3. 2～3回参加した
4. 4～5回参加した 5. 6～10回参加した 6. 11回以上参加した

7) あなたは、運動やスポーツ等の体を動かすことで、経済的なメリットが得られるような制度や仕組み、サービスを利用しましたか。(例：歩数によるポイント制度、割引クーポン、景品等)

1. 利用している
2. 過去に利用していたが現在は利用していない
3. 利用したことがない(そのような制度や仕組み、サービスの存在は知っている)
4. 利用したことがない(そのような制度や仕組み、サービスの存在を知らない)

【問 20】 運動・スポーツ（散歩やウォーキングを含む）の実施状況についておうかがいします。

1) 以下の項目のうち、今の自分に最もあてはまる番号はどれですか。

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カ月以内)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カ月以内である
5. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。また、6カ月以上継続している

3. 4. 5. のいずれかを選んだ方のみお答えください。

2) 運動・スポーツはだれと行うことが多いですか。

1. ほとんど1人 2. どちらかといえば1人
3. どちらかといえば家族・友人・知人 4. ほとんど家族・友人・知人

本調査は、行政の介護保険事業の基礎資料として活用するほか、学術研究の目的にも利用します。分析に際しては、個人が特定できないように処理致します。より多くの方の回答をいただくことで、より正確な結果を得られますので、ぜひご協力ください。チェックがない場合は返送をもって同意とみなさせていただきます。なお後日のご連絡により、学術研究目的の分析対象から除外することも可能です。学術研究の目的やこれまでの研究成果はホームページ (<https://www.jages.net/>) よりご覧いただけます。

学術研究目的の利用に 同意する 同意しない

【問 17】 あなたの今日の健康状態についておうかがいします。

1) 「移動の程度」はどれにあてはまりますか。

1. 歩き回るのに問題はない 2. 歩き回るのに少し問題がある 3. 歩き回るのに中程度の問題がある
4. 歩き回るのにかなり問題がある 5. 歩き回ることができない

2) 「身の回りの管理（自分で身体を洗ったり着替えをすること）」はどれにあてはまりますか。

1. 問題はない 2. 少し問題がある 3. 中程度の問題がある
4. かなり問題がある 5. 自分で身体を洗ったり着替えをすることができない

3) 「ふだんの活動(例: 仕事、勉強、家事、家族・余暇活動)」はどれにあてはまりますか。

1. 問題はない 2. 少し問題がある 3. 中程度の問題がある
4. かなり問題がある 5. ふだんの活動を行うことができない

4) 「痛み／不快感」はどれにあてはまりますか。

1. 痛みや不快感はない 2. 少し痛みや不快感がある 3. 中程度の痛みや不快感がある
4. かなり痛みや不快感がある 5. 極度の痛みや不快感がある

5) 「不安／ふさぎ込み」はどれにあてはまりますか。

1. 不安でもふさぎ込んでもいない 2. 少し不安あるいはふさぎ込んでいる
3. 中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる 4. かなり不安あるいはふさぎ込んでいる
5. 極度に不安あるいはふさぎ込んでいる

【問 18】 以下のそれぞれについてお聞かせください。

1) 自分には仲間つきあ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

2) 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

3) 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

4) 別居の家族や親戚と会う機会はどれくらいありますか。

1. ほとんど毎日 2. 週 2、3 回 3. 週 1 回程度 4. 月 1、2 回
5. 年に数回 6. ほとんどない 7. 別居の家族や親戚はいない

5) 別居の家族や親戚と手紙、電話、メールなどで連絡をとりあう機会はどれくらいありますか。

1. ほとんど毎日 2. 週 2、3 回 3. 週 1 回程度 4. 月 1、2 回
5. 年に数回 6. ほとんどない 7. 別居の家族や親戚はいない

6) 友人・知人と手紙、電話、メールなどで連絡をとりあう機会はどれくらいありますか。

1. ほとんど毎日 2. 週 2、3 回 3. 週 1 回程度 4. 月 1、2 回
5. 年に数回 6. ほとんどない

7) 孫や家族以外に子どもや若い人と交流する機会はありますか。

1. ほとんど毎日 2. 週 2、3 回 3. 週 1 回程度 4. 月 1、2 回
5. 年に数回 6. ほとんどない

8) お子様はおよそ何時間以内(*)のところに在住ですか。

(*車などで、お子様が利用可能な交通手段で移動した場合をお答えください。)

1. 30分未満(同居あるいは近所に住んでいる) 2. 30分~1時間未満
3. 1時間~2時間未満 4. 2時間~3時間未満 5. 3時間以上 6. 子どもはいない

9) 現在、あなたはペットを飼っていますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. イヌ 2. ネコ 3. その他のペット 4. 飼っていない

【問19】最近1年間での痛みの経験についておうかがいします。

1) 過去1年の間に1日以上続く腰痛(左下の図に示す部位の痛み)がありましたか。

ただし、発熱を伴った疾患時の痛みは除きます。



1. ある(あった) 2. ない(なかった) **【2】膝の痛みへお進みください**

1-2) 腰の痛みがある方は、どれくらいの期間痛みがありましたか。

1. 1か月未満 2. 1~3か月未満 3. 3か月以上

1-3) その痛みの強さは0から10の尺度であらわすとどの程度でしたか。番号を1つ選んでください。

痛みが全くない状態 ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 想像できる最悪の痛み
(これ以上我慢できない痛み)

1-4) その痛みのために普段やっていることができなかつたり、制限されたことはありますか。

1. ない 2. ある

2) 過去1年の間に1日以上続く膝(ひざ)の痛み(左下の図に示す部位の痛み)がありましたか。



1. ある(あった) 2. ない(なかった) **【3】へお進みください**

2-2) 膝の痛みがある方は、どれくらいの期間痛みがありましたか。

1. 1か月未満 2. 1~3か月未満 3. 3か月以上

2-3) その痛みの強さは0から10の尺度であらわすとどの程度でしたか。番号を1つ選んでください。

痛みが全くない状態 ← 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 → 想像できる最悪の痛み
(これ以上我慢できない痛み)

2-4) その痛みのために普段やっていることができなかつたり、制限されたことはありますか。

1. ない 2. ある

3) 過去1年の間に以下の部位に3か月以上続く痛みがありましたか(あてはまる番号すべてに○)。

1. ない 2. 首 3. 背中 4. 肩 5. 肘 6. 手首 7. 手の指 8. 股関節 9. 足首 10. 足の指

本調査は、行政の介護保険事業の基礎資料として活用するほか、学術研究の目的にも利用します。分析に際しては、個人が特定できないように処理致します。より多くの方の回答をいただくことで、より正確な結果を得られますので、ぜひご協力ください。チェックがない場合は返送をもって同意とみなさせていただきます。なお後日のご連絡により、学術研究目的の分析対象から除外することも可能です。学術研究の目的やこれまでの研究成果はホームページ(<https://www.jages.net/>)よりご覧いただけます。

学術研究目的の利用に 同意する 同意しない