

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) 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（ ）

4) 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

5) 噛み合わせは良いですか。

1. は い 2. いいえ

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。 —

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) 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. 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

【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. グランドゴルフ | 2. ゴルフ | 3. パチンコ | 4. 体操・太極拳 |
| 5. 散歩・ジョギング | 6. パソコン | 7. 読書 | 8. 囲碁・将棋・麻雀 |
| 9. 絵画・絵手紙 | 10. 釣り | 11. カラオケ | 12. 舞踊・ダンス |
| 13. 手工芸 | 14. 書道 | 15. 茶道・華道 | 16. 農作物の栽培 |
| 17. 園芸・庭いじり | 18. 写真撮影 | 19. 旅行 | 20. その他 () |

【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

→ スポーツ関係のグループやクラブに参加しておこなっている運動は何ですか。
あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|---------------|----------------|------------|-------------|
| 1. 散歩(ウォーキング) | 2. ジョギング・ランニング | 3. 体操 | 4. 筋力トレーニング |
| 5. 登山・ハイキング | 6. ゴルフ | 7. グランドゴルフ | 8. ゲートボール |
| 9. ダンス | 10. ヨガ | 11. エアロビクス | 12. ペタンク |
| 13. 太極拳 | 14. 水泳 | 15. 水中運動 | 16. 卓球 |
| 17. ボーリング | 18. サイクリング | 19. テニス | 20. その他 |

(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) 介護予防・健康づくりの活動

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

(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) 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

【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

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

【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えますか。	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すば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) こんな暮らしては希望がないと思えますか。	1. は い 2. いいえ
15) ほかに人は、自分より裕福だと思えますか。	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、平成 27 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 | 7. 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. 受給していない | 2. 受給している | 3. 現在申請中 |
|------------|-----------|----------|

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、次のどれに入りますか。

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たします。

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・サービス職
5. 技能・労務職 6. 農林漁業職 7. 農林漁業以外の自営職
8. その他 () 9. 職に就いたことがない

3) あなたのこれまで最も長くつとめた会社・組織全体には、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. 50～499 人 4. 500～9,999 人
5. 1 万人以上 6. わからない 7. 職に就いたことがない

【問 15】 病気や予防接種などについておうかがいたします。

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。受けなかった方は理由も教えてください。

1. 受けなかった 2. 受けた

↓ 受けなかった理由 (あてはまるものすべてに○)

1. 受けなくても病気にならないから 2. 注射が嫌いだから 3. 経済的な理由 4. 知らなかった

2) 過去 5 年間に肺炎球菌の予防接種を受けましたか。受けなかった方は理由も教えてください。

1. 受けなかった 2. 受けた (市町村の助成を使った) 3. 受けた (市町村の助成を使わなかった)

↓ 受けなかった理由 (あてはまるものすべてに○)

1. 受けなくても病気にならないから 2. 注射が嫌いだから 3. 経済的な理由 4. 知らなかった
5. 1～4 以外の理由 ()

3) 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

→ 次のページへ

↓ (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】歯や口腔内のケアについておうかがいします。

1) お口（歯や歯ぐき、入れ歯）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) 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

3) 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

4) 過去6カ月以内に、歯や歯ぐき、入れ歯の問題はありましたか（すべてに○）。

1. 食事をするのが困難だった
2. うまく話すことが難しかった
3. 歯を見せて笑ったり話したりするのをためらった
4. ふだんと違い気分がむしゃくしゃした（安定しなかった）
5. 家族、友人、近所の人など他人といることを楽しめなかった
6. 特に問題はなかった

5) 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

6) 歯みがきの際に利用しているものを選んでください（すべてに○）。

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. その他（ ）

7) おやつなどの食事以外の間食をどのくらいの頻度でしますか。

1. 毎日3回以上 2. 毎日2回 3. 毎日1回 4. 週2～6回 5. 週1回以下 6. しない

8) この1年間に、自然に歯が抜けたり、
治療で抜いてもらったことはありますか。

1. はい 2. いいえ

9) とりはずし式の「入れ歯」を、使っていますか（すべてに○）。

1. 食事の時に使用 2. 外出する時に使用 3. 寝ている時に使用 4. 1～3以外に使用
5. 入れ歯を持っているが、使っていない 6. 入れ歯は持っていない

10) 9)で「1. 食事の時に使用」～「4. 1～3以外に使用」と答えた方にお聞きします。
ご自身で行なっている入れ歯の洗い方を選んでください（すべてに○）。

1. はずして入れ歯洗浄剤で洗う 2. はずして歯ブラシで洗う 3. はずして水洗い
4. はずさずに歯ブラシやうがい 5. はずさずにうがいのみ 6. 洗わない

【問 17】 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) あなたの家から徒歩圏内（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

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手頃な価格の住まい

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

【問 18】 緑茶を飲む習慣についておうかがいします。

1) 緑茶を、1日に何杯くらい飲みますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. ほとんど飲まない 2. 1日に1杯くらい 3. 1日に2～3杯くらい
4. 1日に4～6杯くらい 5. 1日に7杯以上

2) 緑茶は誰と飲むことが多いですか。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 7. 飲まない

【問 19】 あなたはこの 1 年間に、誰かから次のようなことをされた経験はありますか。

1) 殴られる、けられる、物を投げつけられる、とじこめられるなどの身体的暴行

1. はい 2. いいえ

2) 暴言を吐かれる、嫌味を言われる、長い間無視されるなどの自尊心を傷つけられる行為

1. はい 2. いいえ

3) あなたの預金や年金を、あなたの了解なしに使ったり取り上げたりされた（家族からも含む）

1. はい 2. いいえ



【問16】 過去1か月間の眠りについてお聞きします。

1) 1日あたりの平均睡眠時間（昼寝を含む）はどれくらいでしたか。

- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 5時間未満 | 2. 5時間以上6時間未満 | 3. 6時間以上7時間未満 |
| 4. 7時間以上8時間未満 | 5. 8時間以上9時間未満 | 6. 9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. 週1回未満 | 3. 1週間に1～2回 | 4. 1週間に3回以上 |
|-------|----------|-------------|-------------|

【問17】 過去1か月間に、少なくとも週3回以上経験したものを1つずつ選んでください。

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. 少しめいいた	3. かなりめいいた	4. 非常にめいいた
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】 あなたのご家庭の食材調達についておうかがいします。

1) あなたの日頃の食事は、主にどのように準備されますか。最もあてはまる番号1つに○をつけてください。

- | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|
| 1. 自分で調理 | 2. 家族が調理 | 3. 弁当・惣菜等の購入 |
| 4. 宅配・食サービスの利用 | 5. その他（ ） | |

2) サロン活動や地域での会食など、町内会やその他のグループや行政などの主催の事業や行事で、みんなと食事をするのはどのくらいありますか。友人などとの個人的な会食は含みません。

- | | | | | |
|----------|-----------|----------|---------|-----------|
| 1. 週2回以上 | 2. 週1回くらい | 3. 月1～3回 | 4. 年に数回 | 5. ほとんどない |
| 6. 全くない | | | | |

【問 19】あなたの調理技術についておうかがいします。

1) 自分で調理する頻度はどのくらいですか。インスタント食品は含めないでください。

1. 週に5回以上 2. 週3～4回 3. 週1～2回 4. 週1回未満 5. していない

2) 外食する頻度はどのくらいですか。

1. 週に5回以上 2. 週3～4回 3. 週1～2回 4. 週1回未満 5. していない

3) 以下の項目であてはまる番号 1つに○ をつけてください。（「よくできる」を1、「全くできない」を6としてご記入ください）

	よくできる					全くできない
① あなたの調理技術はどのくらいですか。	1	2	3	4	5	6
② 野菜や果物の皮をむくことができますか。	1	2	3	4	5	6
③ 野菜や卵をゆでることができますか。	1	2	3	4	5	6
④ 焼き魚を作ることができますか。	1	2	3	4	5	6
⑤ 野菜や肉の炒め物を作ることができますか。	1	2	3	4	5	6
⑥ 味噌汁を作ることができますか。	1	2	3	4	5	6
⑦ 煮物を作ることができますか。	1	2	3	4	5	6

【問 20】過去の経験についておうかがいします。

1) あなたが子どもの頃、

① あなたのお住まいは、持ち家でしたか。_____ 1. はい 2. いいえ

2) あなたが 18 歳 になるまでの間に以下の経験をしたことがありましたか。

① 親が戦争に出征した。_____ 1. はい 2. いいえ

② 親が戦死した。_____ 1. はい 2. いいえ

③ その他の理由で親が亡くなった。_____ 1. はい 2. いいえ

④ 親が離婚した。_____ 1. はい 2. いいえ

⑤ 親が精神疾患を患っていた。_____ 1. はい 2. いいえ

⑥ 父親が母親に対して暴力をふるっていた。_____ 1. はい 2. いいえ

⑦ 親にひどく殴られてケガをした。_____ 1. はい 2. いいえ

⑧ 親から愛されていると感じていた。_____ 1. はい 2. いいえ

⑨ 親から傷つくことを言われたり侮辱されたりした。_____ 1. はい 2. いいえ

⑩ 経済的に苦しかった。_____ 1. はい 2. いいえ



【問 16】各項目において、あなたの今日の健康状態を最もよく表しているのはどれですか。

1) 歩き回るのに

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. 歩き回ることができない

2) 着替えをするのに

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たりをすることができない

3) ふだんの活動（例：仕事、家族・余暇活動、日常生活）を行うのに

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) 痛みや不快感は

1. ない 2. 少しある 3. 中程度ある 4. かなりある 5. 極度にある

5) 不安/ふさぎ込み

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 17】自治体や社会福祉協議会などのサロン活動への参加や参加期間についておうかがいします。

1) サロン活動への参加期間はどのくらいですか。あてはまる番号 1 つに○ をつけてください。複数参加している場合には最も長く参加している活動についてお答えください。

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

2) 1) で「3.参加 1 年未満」～「8.参加しているが期間不明」と答えた人にお聞きします。

参加しているサロン活動のプログラムで、頻度が高いものに 3 つまで○ をつけてください。

1. 健康体操 2. 創作活動（手工芸） 3. 健康講話 4. 世代間交流（保育園児や学生などと交流）
5. 音楽活動（歌唱や楽器演奏） 6. お茶とおしゃべり 7. 文化活動（習字・俳句・川柳など）
8. 脳トレーニング 9. 室内ゲーム 10. その他（ ）

【問18】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19】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。

1) あなたは過去1年間に、インターネットやメールを使いましたか。使う頻度もお知らせください。

1. いいえ 2. はい（月に数回以下） 3. はい（週に2～3回使う） 4. はい（ほぼ毎日使う）

「2. はい（月に数回以下）」、「3. はい（週に2～3回使う）」、「4. はい（ほぼ毎日使う）」と答えた人にお聞きします。

2) インターネットやメールの使用目的について、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 1. 健康や医療に関する情報収集・検索 | 2. （健康や医療を除く）各種の情報収集・検索 |
| 3. 友人や家族とのコミュニケーション | 4. 地図や交通情報案内 |
| 5. 商品やサービスの購入 | 6. 銀行取引や株、証券などの取引 |
| 7. ライン、フェイスブック、ツイッター等 | 8. その他（ ） |

3) インターネットやメールは何から利用しますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. パソコン 2. 携帯電話 3. スマートフォン 4. タブレット 5. その他（ ）

4) インターネットやメールを利用し始めた時期はいつですか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. 10年以上前 2. 5年以上前 3. 3～4年前 4. 1～2年前 5. この1年以内

【問 17】医療費の自己負担（窓口での支払い）についておうかがいします。

1) あなたの先月一か月間の医療費（薬剤費含む）の自己負担額はいくらですか。

1. 通院していない 2. 0 円 3. 5,000 円未満 4. 5,000 円～1 万円未満
5. 1 万円～2 万円未満 6. 2 万円以上 7. わからない

2) 1) で「3. 5,000 円未満」～「6. 2 万円以上」と答えた方におうかがいします。

1) で答えた金額は、経済的につらいですか。

1. とてもつらい 2. つらい 3. なんとかなる 4. 余裕がある

3) 受診を控えることが最も多い診療科 1 つに○をつけてください。

1. 受診を控えることはない 2. 内科 3. 歯科 4. 整形外科 5. 眼科 6. 皮膚科
7. 救急科（救急車を呼ぶことを含む） 8. その他（ ）

4) 3) で「2. 内科」～「8. その他」と答えた方におうかがいします。

受診を控える理由すべてに○をつけてください。

1. 治療費の負担が大きい 2. 交通費の負担が大きい 3. どこに相談したらいいかわからない
4. 適切な医療機関が近くにない 5. 治療の必要性を感じない 6. 時間がない
7. 健康保険にはっていない 8. その他（ ）

【問 18】医療機関での経験についておうかがいします。

1) 担当医は、あなたの症状などについてどの程度話を聞いてくれましたか。

一番最近のことを思い出してお答えください。

1. とてもよく聞いてくれた 2. よく聞いてくれた 3. まあ聞いてくれた
4. あまり聞いてくれなかった 5. ほとんど聞いてくれなかった

2) わからないことについて、担当医に質問できましたか。

1. できた 2. まあできた 3. あまりできなかった 4. まったくできなかった

3) 治療について、あなたはどの考えが望ましいと思いますか。

1. すべて医師にまかせる 2. 医師の説明を聞いたうえで医師と相談して決める
3. 医師の説明を聞いたうえで患者が決める 4. わからない

4) 実際はどうですか。（現在、医療機関にかかっていない方は、一番最近のことについてお答えください）

1. すべて医師にまかせる 2. 医師の説明を聞いたうえで医師と相談して決める
3. 医師の説明を聞いたうえで患者が決める 4. わからない



【問 16】体操についておうかがいします。ここでいう体操とは、軽い体操やラジオ体操などを示し、体操競技（器械体操）は除きます。

1) 平均的な 1 か月において、1 回以上行う体操は何ですか。あてはまるすべてに○をつけてください。

1. ラジオ体操 2. テレビ体操 3. ご当地体操 4. その他の体操 5. 特にない

2) 平均的な 1 か月において、体操はどのくらいの頻度で行っていますか。(1 つに○)

1. 週 4 日以上 2. 週 2～3 日 3. 週 1 日 4. 月 1～3 日

【問 17】へ

3) 体操を行う日は、通常、1 日合計してどのくらいの時間行いますか。(1 つに○)

1. 15 分未満 2. 15～29 分 3. 30～44 分 4. 45～59 分 5. 60 分以上

4) 体操はどの程度の強度で行うことが多いですか。(1 つに○)

1. 身体的にきつと感じるような、かなり呼吸が乱れる程度
2. 身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむ程度 3. 左記の 2 よりも軽い負荷

5) 体操はだれと行うことが多いですか。(1 つに○)

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

【問 17】喫煙・運動についておうかがいします

1) あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。(1 つに○)

1. タバコを吸っていない
2. 現在喫煙中であるが、関心がない
3. 現在喫煙中である。関心があるが、今後 6 ヶ月以内に禁煙しようとは考えていない
4. 現在喫煙中である。今後 6 ヶ月以内に禁煙しようと考えているが、この 1 ヶ月以内に禁煙する考えはない
5. 現在喫煙中である。この 1 ヶ月以内に禁煙しようと考えている

2) 以下の質問項目のうち、今の自分に最もあてはまる番号はどれですか。なお、「定期的な運動」とは、1 回 20 分以上の運動を週 1 回以上行うことです。

1. 私は現在、特に運動はしていない。また、これから先も運動する予定はない。
2. 私は現在、特に運動はしていない。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、多少の運動をしている。しかし、定期的に運動しているわけではない。
4. 私は最近（ここ 6 ヶ月以内）定期的に運動をはじめ、現在も続けている。
5. 私は 6 ヶ月以上前から、定期的な運動を続けている。

【問 18】仕事からの引退と趣味関係のグループへの参加についておうかがいします。

1) あなたはいくつの時に仕事を引退しましたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | | | | | | |
|-----------|----------------------|---------------|---------|------------|------------|
| 1. 54 歳以前 | 2. 55～59 歳 | 3. 60～64 歳 | 4. 65 歳 | 5. 66～69 歳 | 6. 70～74 歳 |
| 7. 75 歳以降 | 8. 引退していない (就労中/求職中) | 9. 職に就いたことがない | | | |

2) 現在、何らかの趣味関係のグループに月1回以上、参加していますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|
- 【問 19】へ

3) 参加している趣味関係のグループに入ったきっかけで、あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | | | |
|-------------|----------------|-----------------------|------------|-------------|
| 1. 家族の紹介・勧誘 | 2. 友人・知人の紹介・勧誘 | 3. 行政職員 (保健師等) の紹介・勧誘 | | |
| 4. テレビ | 5. ラジオ | 6. 新聞 | 7. インターネット | 8. 市区町村の広報誌 |
| 9. 回覧板 | 10. 地域の掲示版 | 11. 市区町村や近隣の行事 | 12. その他 | |

4) 何らかの趣味関係のグループに月1回以上、継続して参加するようになったのはいつ頃からですか。

- | | | | | | |
|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|
| 1. 54 歳以前 | 2. 55～59 歳 | 3. 60～64 歳 | 4. 65～69 歳 | 5. 70～74 歳 | 6. 75 歳以降 |
|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|

5) 1) で1～7のいずれかと答えた方⇒上記4) で回答した年齢は、仕事の引退前後のいつ頃ですか。

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 1. 引退の1年以上前 | 2. 引退の前後1年未満 | 3. 引退の1年以上あと |
|-------------|--------------|--------------|

【問 19】幸せについて再度おうかがいします。

あなたのご自分が幸せだと思いますか。あてはまる点数1つに○をつけてください。

たいへん幸せ

幸せでない

10 点——9 点——8 点——7 点——6 点——5 点——4 点——3 点——2 点——1 点

【問 20】過去のスポーツ経験についておうかがいします

1) 過去に部活動や社会人クラブ等、スポーツ関係の団体やグループに所属して定期的に※運動やスポーツ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○)。体育の授業は含めないでください。※定期的には「少なくとも1回20分以上・週1回以上・6ヵ月以上の継続」を指します。

- | | | | | |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| 1. 6～12 歳 | 2. 13～15 歳 | 3. 16～18 歳 | 4. 19～29 歳 | 5. 30～39 歳 |
| 6. 40～49 歳 | 7. 50～59 歳 | 8. 60～69 歳 | 9. 70 歳以上 | 10. 全くない |

1) で [] 内のいずれかに1つでも○をつけた方にお聞きます。

2) 6歳～18 歳の間で、定期的に行っていたスポーツ種目の分類を教えてください。行っていた種目が複数ある場合は、あてはまる分類すべてに○をつけてください。

※団体競技：野球、ラグビー、サッカー、バレーボール、バスケットボールなど、チームで試合を行う種目

※個人+団体：柔道、剣道、スキー、陸上、水泳、テニス、卓球など個人戦やダブルス、団体戦のある種目

- | | | |
|---------|----------|-----------------|
| 1. 団体競技 | 2. 個人+団体 | 3. どちらにもあてはまらない |
|---------|----------|-----------------|

FBI

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】 \wedge

2)～5)は「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」とお答えした人のみにお聞きします。

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（ ）

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（あてはまるものすべてに○）。

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されている）
2. ある（そのような症状はあるが認知症の診断は受けていない）
3. ない

【問 17】窓口サービスについておうかがいします。

1) 地域には、医療や介護の制度やサービスに関わる様々な窓口があります。次の中で、あなたがご存じの窓口はどれですか（名前だけは知っている場合も含みます。あてはまるものすべてに○）。

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) 今までにあなたが利用したことのある窓口はどれですか（あてはまるものすべてに○）。

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. 利用したものはない

3) 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。

(あてはまるものをすべてに○)

- | | | |
|---------------------|-----------------|------------------|
| 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 (人) はない | | |

【問18】有料老人ホームや高齢者向け住宅についておうかがいします。

1) 有料老人ホームや高齢者向け住宅に住もうと思いますか。

- | | |
|----------------|------------|
| 1. 住んでいる | } → 【問19】へ |
| 2. 近いうちに住もうと思う | |
| 3. 将来住むかもしれない | |
| 4. 住もうとは思わない | |
| 5. わからない | |

→ 「1. 住んでいる」、「2. 近いうちに住もうと思う」、「3. 将来住むかもしれない」と答えたにお聞きします。

2) その理由として、従来の家ではどのような問題があるからですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。また、最も重要な理由1つに◎をつけてください。

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 急に倒れた時など心配 | 2. 介護が必要になったときに心配 |
| 3. 食事づくり・掃除など家事が大変 | 4. 家の中の段差などで住みにくい |
| 5. 玄関から道路まで階段や坂がある | 6. 不便な場所にある |
| 7. 子どもの世話になりたくない | 8. その他 () |
| 9. 特に理由はない | |

【問19】運転免許についておうかがいします。

自家用車と運転免許について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

- | |
|---------------------------|
| 1. 免許を所持したことはない |
| 2. 免許を所持していて、自動車を運転している |
| 3. 免許を所持しているが、自動車を運転していない |
| 4. 免許を所持していたが、もう返上/失効した |

↓
おおよそ何年何ヶ月前に返上/失効しましたか。

年

ヶ月前



【問16】サプリメント・健康食品などについておうかがいします。

1) この1年間に、以下の(A)であげた治療法や商品を利用しましたか。

1. 利用した 2. 利用していない → 4)へ

(A) 具体的には、どの治療法や商品を利用しましたか。あてはまる商品や療法すべてに○をつけてください。

- | | | |
|----------------------------|----------------|------------------|
| 1. サプリメント・健康食品 | 2. 漢方薬 | 3. 鍼灸 |
| 4. マッサージ | 5. 電気療法・温熱療法など | 6. 整体 |
| 7. カイロプラティック | 8. 気功・ヨガ・太極拳 | 9. アロマセラピー・ハーブ療法 |
| 10. 食事療法 | 11. 免疫療法・解毒療法 | 12. 音楽療法 |
| 13. 森林療法 | 14. 温泉療法 | |
| 15. ホメオパシー (フラワーエッセンスなど含む) | 16. その他 | |

(B) また、その治療法や商品でこれまでに体調を崩したことはありましたか。あてはまる商品や療法すべてに○をつけてください

- | | | |
|----------------------------|----------------|------------------|
| 1. サプリメント・健康食品 | 2. 漢方薬 | 3. 鍼灸 |
| 4. マッサージ | 5. 電気療法・温熱療法など | 6. 整体 |
| 7. カイロプラティック | 8. 気功・ヨガ・太極拳 | 9. アロマセラピー・ハーブ療法 |
| 10. 食事療法 | 11. 免疫療法・解毒療法 | 12. 音楽療法 |
| 13. 森林療法 | 14. 温泉療法 | |
| 15. ホメオパシー (フラワーエッセンスなど含む) | 16. その他 | 17. 体調を崩したことはない |

2) 過去1ヶ月間でこれらの治療法や商品にどれくらいお金を使いましたか。

- | | | |
|-------------------------|------------------------|------------------------|
| 1. 1,000 円未満 | 2. 1,000 円以上 3,000 円未満 | 3. 3,000 円以上 5,000 円未満 |
| 4. 5,000 円以上 10,000 円未満 | 5. 10,000 円以上 | |

3) 上の2)の金額のうち、サプリメントや健康食品につかった金額はいくらですか。

- | | | |
|-------------------------|------------------------|------------------------|
| 1. 1,000 円未満 | 2. 1,000 円以上 3,000 円未満 | 3. 3,000 円以上 5,000 円未満 |
| 4. 5,000 円以上 10,000 円未満 | 5. 10,000 円以上 | |

4) (全員の方へ) あなたは今後、サプリメントや健康食品をかうと思いますか。

とてもそう思う どちらともいえない まったくそう思わない

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6 ————— 7

5) 以下のことについて、あなたはどの程度同意しますか。あなたの気持ちに最も近い番号1つに○をつけてください。

①わたしは、何が起るかわからないような新しいことは楽しめない。

とてもそう思う どちらともいえない まったくそう思わない

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6 ————— 7

②わたしは、予測できないことは好きではない。

とてもそう思う どちらともいえない まったくそう思わない

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5 ————— 6 ————— 7

6) 健康情報についておうかがいします。過去1か月のことをふりかえり、以下のような人や媒体から、健康情報をどの程度入手していますか。あてはまる番号に1つつ0をつけてください。

		週 2 回 以 上	週 1 回 程 度	週 1 回 未 満	全 く 見 て い な い
1)	テレビのニュース番組の報道や特集を見る	1	2	3	4
2)	テレビの（ニュース以外の）情報番組を見る	1	2	3	4
3)	新聞の記事を読む	1	2	3	4
4)	特集された雑誌を読む	1	2	3	4
5)	ラジオを聴く	1	2	3	4
6)	ご家族やご友人と話しをする	1	2	3	4
7)	行政からのお知らせ（広報誌など）を読む	1	2	3	4
8)	ウェブサイトパソコンで閲覧する	1	2	3	4
9)	ウェブサイトを携帯電話で閲覧する	1	2	3	4
10)	ソーシャルメディア（ツイッターなど）を携帯電話やパソコンやタブレット端末で閲覧する	1	2	3	4

7) 健康情報についておうかがいします。あなたはどの人や媒体からの健康に関する情報を信頼していますか。あてはまるものに1つつ0をつけてください。

		全 く 信 頼 し て い な い	少 し 信 頼 し て い る	信 頼 し て い る 程 度	と て も 信 頼 し て い る
1)	医師や医療従事者	1	2	3	4
2)	家族や友人	1	2	3	4
3)	テレビ番組	1	2	3	4
4)	テレビの宣伝（コマーシャル）	1	2	3	4
5)	ラジオ番組	1	2	3	4
6)	ラジオでの宣伝	1	2	3	4
7)	新聞の記事	1	2	3	4
8)	新聞の宣伝	1	2	3	4
9)	雑誌の記事	1	2	3	4
10)	雑誌の宣伝	1	2	3	4
11)	インターネットでの記事	1	2	3	4
12)	インターネットでの宣伝（パソコンやスマートフォン）	1	2	3	4
13)	行政機関のお知らせ（広報誌など）	1	2	3	4
14)	インターネットのソーシャルメディア・交流サイト（フェイスブックやツイッター等）	1	2	3	4



【問16】ストレスについておうかがいします。

1) あなたは、日常生活の中でどの程度ストレスを感じていますか。

1. 非常に強く感じる 2. 感じる 3. あまり感じない 4. 全く感じない

2) ストレスは、身体に悪いと思いますか。

1. おおいに思う 2. 思う 3. あまり思わない 4. 全く思わない

【問17】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人で外出できますか。

1. はい 2. いいえ

2) 日用品の買い物ができますか。

1. はい 2. いいえ

3) 自分で食事の用意ができますか。

1. はい 2. いいえ

4) 請求書の支払いができますか。

1. はい 2. いいえ

5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか。

1. はい 2. いいえ

【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】あなたが住んでいる地域の交流や防災についておうかがいします。

1) 別居の親せき・家族と会う機会はどれくらいありますか。

1. 週に4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回
6. 会っていない 7. 別居の親せき・家族はいない

2) 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

3) もしあなたが近所の活動（町内会などの活動）に参加しなかったら、近所の人は参加しなかったことをわるく思いますか。

1. わるく思う 2. まあわるく思う 3. あまり思わない 4. 思わない

4) 地域の方は、子どもが良いおこないをしているのを見かけて、子どもや親をほめると思いますか。

1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない

5) 地域の方は、子どもが良くないおこないや危険なことをしているのを見かけて、注意すると思いますか。

1. 思う 2. まあ思う 3. あまり思わない 4. 思わない

6) 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. どちらかというとは思わない
4. そうは思わない 5. わからない

7) 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

8) 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

9) 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

10) あなたが住んでいる住宅は何年頃に建設されましたか。

1. 昭和 46 (1971) 年以前 2. 昭和 47 (1972) ～56 (1981) 年
3. 昭和 57 (1982) ～平成 12 (2000) 年 4. 平成 13 (2001) 年以降 5. わからない

11) あなたが住んでいる住宅の構造はどれですか。

1. 木造 2. 鉄骨造 3. 鉄筋コンクリート造 4. その他 5. わからない

12) 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

13) 地域の町内会・自治会には防災用の備蓄倉庫がありますか。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

14) あなたは地域の避難場所・経路を把握していますか。

1. 避難場所・経路を把握している 2. 避難場所は把握しているが、経路は把握していない
3. どちらも把握していない 4. その他（ ）

生活や暮らしのことなどその他について

【柏-問1】あなたは、現在、日常生活での不安、悩み、心配ごとがありますか。それはどのようなもので
すか。（あてはまる番号すべてに○をつけてください。）

- | | |
|------------------------------|--------------------|
| 1. 健康に不安がある | 2. 認知症にならないか心配である |
| 3. 地震や火災が起きたときの避難が心配である | 4. 外出時の転倒や事故に不安がある |
| 5. 判断能力が衰えたときの契約や財産の管理が心配である | |
| 6. 家業や財産の相続、お墓の管理に不安がある | 7. 一人きりで頼れる人がいない |
| 8. 家事が大変である | 9. 生活のための収入が足りない |
| 10. その他（ | 11. 特になし |

【柏-問2】あなたは、ふだんから健康づくりや介護予防のために取り組んでいることはありますか。
（あてはまる番号すべてに○をつけてください。）

- | | |
|--------------------|-----------------------------|
| 1. 食事や栄養に気をつけている | 2. 散歩などできるだけ歩くようにしている |
| 3. 体を動かす体操や運動をしている | 4. 口の中を清潔にしている |
| 5. 休養や睡眠を十分とっている | 6. 心の健康を保つようにしている |
| 7. 健康診査を定期的に受けている | 8. 家にこもらず外出するようにする |
| 9. 趣味や地域活動に取り組んでいる | 10. 読み書きや計算など頭を使う作業に取り組んでいる |
| 11. まだ自分には必要ないと思う | 12. その他（ |
| 13. 特になし | |

【柏-問3】あなたは、介護予防や健康づくりのために、どのような教室や活動に参加してみたいですか。
（あてはまる番号すべてに○をつけてください。）

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 食事や栄養バランスに関すること | 2. お口の健康に関すること |
| 3. 体操などの運動に関すること | 4. ウォーキングに関すること |
| 5. 認知症予防に関すること | 6. ボランティアやサポーター活動に関すること |
| 7. その他（ | 8. わからない |
| 9. 特になし | |

【柏-問4】あなたは、介護予防や健康づくりのための教室や活動に参加する場合、どのような条件なら
参加しやすいですか。（あてはまる番号に3つまで○をつけてください。）

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1. 参加費が無料又は安価である | 2. 身近な場所である（歩いていける範囲） |
| 3. 健康づくりや介護予防の効果が実感できる | 4. 楽しみながら参加できる活動である |
| 5. 一緒に取り組む仲間がいる | 6. 自主的な取組みに対して活動費の助成がある |
| 7. その他（ | 8. 特になし |

【柏-問5】あなたには、主治医がいますか。（○は1つ）

（主治医とは日頃から自分または家族の健康状態をよく知っていて、日常的な健康管理をまか
せられる医師のことです。）

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. いる（市内の診療所） | 2. いる（市内の総合病院） |
| 3. いる（市外の診療所） | 4. いる（市外の総合病院） |
| 5. いない | |

【柏-問6】あなたは、次の言葉を知っていますか。（(1)～(5)それぞれあてはまる番号ひとつだけに○をつけてください。）

	よく知っている	ある程度知っている	聞いたことはある	全く知らない
(1) 認知症サポーター	1	2	3	4
(2) ロコモティブシンドローム	1	2	3	4
(3) フレイル	1	2	3	4
(4) 柏市防災福祉 K - Net	1	2	3	4
(5) 在宅医療	1	2	3	4

【柏-問7】あなたは、ご自分が病気などで最期を迎えるとしたら、どこで迎えたいと思いますか。

現状は考慮せず、あなたの思うものをお答えください。（あてはまる番号すべてに○をつけてください。）

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. 自宅 | 2. 病院などの医療施設 |
| 3. 老人ホームなどの福祉施設 | 4. 高齢者向けのケア付き住宅 |
| 5. よくわからない | |

【柏-問8】問7の内容を、身近な誰かと話し合っていますか。（○は1つ）

- | | |
|------------|-------------|
| 1. 話し合っている | 2. 話し合っていない |
|------------|-------------|

【柏-問9】地域包括支援センターや老人福祉センターについておうかがいします。

(1) 地域包括支援センターを知っていますか、また利用したことはありますか。（○は1つ）

1. 利用したことがある
2. 何をする所か（役割）知っているが、利用したことはない
3. 名前は知っているが、何をしている所か（役割）は知らない
4. 全く知らない

(2) 老人福祉センターを知っていますか、また利用したことはありますか。（○は1つ）

1. 利用したことがある
2. 何をする所か（役割）知っているが、利用したことはない
3. 名前は知っているが、何をしている所か（役割）は知らない
4. 全く知らない

【柏-問10】認知症の対策として重要と思われる施策は何ですか。（あてはまる番号に3つまで○をつけてください。）

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1. 認知症のことを相談できる窓口の充実 | 2. 認知症のかたが通える場所やカフェ |
| 3. 安心して入所できる施設や住まい | 4. 話し相手や情報交換の場 |
| 5. 医療職や介護職の訪問による支援 | 6. ボランティアの訪問による傾聴や支援 |
| 7. 認知症に理解のある地域住民のサポート | 8. 介護者のための交流や支援の場 |
| 9. その他（ ） | 10. 特にない |

これで調査票は終了です。長時間にわたりご協力ありがとうございました。

なお、「ボランティア活動に興味のある方、大募集！」用紙を同封しています。

ご協力いただける方は、必要事項をご記入のうえ、調査票と一緒に返送をお願いします。