

12. 散歩や買い物も含めて、1週間に何日ぐらい外出しますか。調査員注：外出の表呈示

- 1. ほとんど毎日
- 2. 週に2, 3日
- 3. 週に1日程度
- 4. 週1日より少ない

13. 普段、どのようなことで外出しますか。あてはまるものすべて教えてください。

- 1. 仕事
- 2. 通院
- 3. 買い物
- 4. 散歩
- 5. 趣味
- 6. デイホーム
- 7. 町会や老人クラブの会合
- 8. 運動
- 9. 友人・知人のところへ行く
- 10. 子どもや親戚のところへ行く
- 11. その他 【
- 12. 外出はほとんどしない

14. 家族や親戚のかたとは、どのようなお付き合いをしていますか。どれか1つだけ番号を教えてください。

- 1. 電話をする
- 2. よく会う
- 3. 冠婚葬祭時のみ
- 4. ほとんど付き合いがない
- 5. 家族・親類はいない

15. 身近にどんな友人がいますか。あてはまるものすべて教えてください。

- 1. 電話をする
- 2. お茶を飲み、おしゃべりする
- 3. 一緒に食事をする
- 4. 一緒に旅行する
- 5. 共通の趣味がある
- 6. その他 【
- 7. 友人はいない

問7. 健康のことについてお尋ねします。「はい」「いいえ」でお答えください。

- 1. この半年間で大きな体調の変化がありましたか。
 - 1. いいえ
 - 2. はいー 【
- 2. 今までに大きな病気にかかりましたか。
 - 1. いいえ
 - 2. はいー 【
- 3. 今までに大きなけがをしましたか。
 - 1. いいえ
 - 2. はいー 【
- 4. この半年間で大きな環境の変化がありましたか。
 - 1. いいえ
 - 2. はいー 【
- 5. この半年間でご家族に大きな変化がありましたか。
 - 1. いいえ
 - 2. はいー 【
- 6. 見ることに不自由していますか。
 - 1. いいえ
 - 2. はいー 【
- 7. 聞くことに不自由していますか。
 - 1. いいえ
 - 2. はいー 【
- 8. 話すことに不自由していますか。
 - 1. いいえ
 - 2. はいー 【
- 9. 歩くことに不自由していますか。
 - 1. いいえ
 - 2. はいー 【

10.現在、スポーツ・運動面ではどんなことをなさっていますか。

調査員注：まず対象者自身に答えてもらい、もし、当てはまる項目があった場合、しるし(□)を付け、どれくらいやっているかの頻度を尋ね、回数を記入する。

1. ジョギング, マラソン 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
2. 散歩 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
3. ウォーキング 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
4. 体操 (器具を使わないもの) 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
5. サイクリング 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
6. ボウリング 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
7. ゴルフ (練習場を含む) 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
8. 水泳 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
9. つり 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
10. 卓球 年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
11. その他【 】年 ()・月 ()・週 ()・毎日□
12. なし

問 8. 生活の満足感についてお尋ねします。「はい」「どちらともいえない」「いいえ」でお答えください。

1. あなたは今幸福だと思いますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
2. 今の生活に満足していますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
3. あなたは今までの生活にかなり満足していますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
4. あなたは今楽しく暮らしていますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
5. ささいなことでも気にするようになったと思いますか
..... 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
6. ささいなことが気になって眠れないことがありますか
..... 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
7. 気分の落ち込むことがありますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
8. 何となく不安にかられることがありますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
9. 何かするとき、活力を持ってやっていますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
10. 趣味や楽しみごとを持って生活していますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
11. 若いころと同じように、興味ややる気がありますか・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
12. これから先、何か楽しいことが起こると思いますか・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
13. ご近所は自然に恵まれていますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
14. ご近所に満足していますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
15. 今後ずっとここに住もうと思いますか・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ

- 16.自分のお部屋に満足していますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ
17.このお住まい全体に満足していますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. どちらともいえない 3. いいえ

問 9. 歩くことについてお尋ねします。「はい」「いいえ」でお答えください。

- 1.飛び上がることができますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
2.走ることができますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
3.最近、歩くのは苦痛ですか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
4.バスの乗り降りは大変ですか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
5.傘をさして歩くのは大変ですか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
6.駅の階段は歩きにくいですか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
7.歩いていると疲れやすいですか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ

問 10. 今のご気分についてお尋ねします。「はい」「いいえ」でお答えください。

1. 自分の生活に満足していますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
2. これまでやってきた事や興味があった事の多くを、最近やめてしまいましたか
・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
3. 自分の人生はむなしなものと感じますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
4. 退屈と覚えることがよくありますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
5. ふだんは、気分の良いほうですか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
6. 自分に何か悪いことが起こるかもしれないという不安がありますか 1. はい 2. いいえ
7. あなたはいつも幸せと感じていますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
8. 自分が無力と感じることがよくありますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
9. 外に出て新しい物事をするより、家の中にいるほうが好きですか・ 1. はい 2. いいえ
10.ほかの人に比べ記憶力がおちたと感じますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
11.いま生きていることは、素晴らしいことと思えますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
12.自分の現在の状態はまったく価値のないものと感じますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
13.自分は、活力が満ちあふれていると感じますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
14.今の自分の状況は希望のないものと感じますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
15.他の人はあなたより恵まれた生活をしていると思えますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
16.ほかの人ができる程度のことは、ご自分でもできると思えますか・ 1. はい 2. いいえ
17.人のために役に立っていると思えますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ

問 11. これからお尋ねすることは、どなたでも年をとると苦手になることです。失礼なことを尋ねるかもしれませんが、高齢になっても安心して参加できる健康づくりプログラムを作るために必要ですので、ご理解ください。

日常生活についてお尋ねしますので、「はい」「いいえ」でお答えください。

1. 親しい友人がいますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
2. 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
3. 友達の家を訪ねることがありますか・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
4. 家族や友人の相談にのることがありますか・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
5. 病人を見舞うことがありますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
6. 地域などのグループ活動に参加していますか・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
7. 自分で電話番号を調べて電話をかけることができますか・・・・ 1. はい 2. いいえ
8. リーダーとして、何かの行事の企画や運営を行うことができますか・・・ 1. はい 2. いいえ
9. 何かの会の世話係や会計係が努められますか・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
10. ひとりでバスや電車を利用して、あるいは自分で車を運転して出かけることができますか
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
11. バスや電車を使って一人で外出しますか・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
12. はじめての場所でも一人で計画を立てて旅行することができますか・・・ 1. はい 2. いいえ
13. 長時間歩くのがつらいですか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
14. 階段の上り下りがつらいですか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
15. 多少の段差でつまづくことがありますか・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
16. ここ最近転倒したことがありますか・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
17. トイレで、スムーズに立ち上がりにくいですか・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
18. 手が上がりにくく、洗髪がしづらいですか・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
19. 浴槽の出入りがつらいですか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
20. 薬を決まった分量、決まった時間に自分でのむことができますか・・・・ 1. はい 2. いいえ
21. 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払い、家計のやりくりができますか
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
22. 日用品の買い物をすることができますか・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
23. 請求書の支払いができますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
24. 銀行貯金・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
25. 年金や税金の書類が書けますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
26. 自分で食事の用意ができますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
27. 自分で掃除ができますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
28. 自分から電話をかけますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ

- 29.自分で洗濯ができますか・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
- 30.新聞を読んでいますか・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
- 31.本や雑誌を読んでいますか・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
- 32.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
- 33.手紙や文章を書くことができますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
- 34.身だしなみをいつも気にかけていますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
- 35.視力が落ちてモノが見えにくくなったと感じますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
- 36.他人の話やテレビの音が聞こえづらくなったと感じますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
- 37.食べ物の味がよくわからなくなってきたと感じますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
- 38.においがにぶくなってきたと感じますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
- 39.気温の変化がよくわからなくなってきたと感じますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ

問 12. これから記憶に関することについてお尋ねしますので、「はい」「いいえ」でお答えください。

1. 40～50歳の中年の頃のことが、はっきりと思い出せますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
2. 小学生の頃のことが、はっきりと思い出せますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
3. 20歳代の頃のことが、はっきりと思い出せますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
4. 思い出そうとするが、思い出せないことがありますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
5. 何かを思い出すのに苦労しますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
6. 電話をかけるまで、電話番号が覚えられないので、メモをとりますか・・ 1. はい 2. いいえ
7. 数秒から数分のちょっとした間でも、あることを覚えられないですか・・ 1. はい 2. いいえ
8. よく知っている人でも、名前を忘れてたりしますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
9. 3桁同士の足し算や引き算の暗算ができますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
10. 予定や約束を忘れてしまって、人に迷惑をかけますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
11. 楽しみにしていた予定や約束を忘れますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
12. 待ち合わせの時間や場所を忘れますか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
13. 人から大事なことを頼まれても、それが何であったか思い出せないことがありますか
・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
14. メモや手帳を見忘れてしまい、予定に気づかないことがありますか・・ 1. はい 2. いいえ
15. 人の驚きの表情がわかりにくいですか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
16. 人の喜びの表情がわかりにくいですか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
17. 人の恐れ表情がわかりにくいですか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
18. 人の悲しみの表情がわかりにくいですか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
19. 人の怒りの表情がわかりにくいですか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
20. 電車の行き先の掲示板が見にくいですか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ

21. 自動改札は切符が入れにくいですか・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
22. 道路標識がわかりにくいですか・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
23. 道路の信号の色がわかりにくいですか・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
24. 公衆トイレの男女の標識がわかりにくいですか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
25. コンピュータを使えるようになりたいですか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
26. インターネットを使えるようになりたいですか・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
27. 忘れないよう、手帳を使っていますか・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
28. 忘れないよう、メモやカレンダーを利用していますか・・・・ 1. はい 2. いいえ
29. 忘れないよう、いろいろ自分なりに工夫していますか・・・・ 1. はい 2. いいえ
30. 本や新聞を読みながら、テレビをみるのは難しいですか・・・・ 1. はい 2. いいえ
31. 大勢の人達がまわりで話しをしているなかで、誰かと話しをするのは難しいですか
 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
32. 言おうとしたことを忘れてしまったことがよくありますか・・・・ 1. はい 2. いいえ
33. 何かをするときに、必要な手順や順番をとばしてしまうことがよくありますか
 (例えば、急須にお茶を入れる際、お茶を入れずに、お湯だけを入れる)・・ 1. はい 2. いいえ
34. 何かをするはずだったのに、するはずだったのが何であったかを忘れてしまうことがよくあり
 ますか・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
35. 覚えていることが難しい・・・・・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ
36. 新しいことを覚えるのに時間がかかる・・・・・・・・・・・・ 1. はい 2. いいえ

