

95506 07

厚生科学研究費補助金

長寿科学総合研究事業

沖縄における長寿とサクセスフル・エイジングに関する研究

平成 13 年度 総括・分担研究報告書

主任研究者 崎原 盛造

平成 14 (2002) 年 3 月

目 次

I. 総括研究報告

- 沖縄における長寿とサクセスフル・エイジングに関する研究 1
崎原盛造
- 資料 1. 今帰仁村の高齢者の健康と日常生活に関する調査(2001年)調査票 . . . S1
資料 2. 今帰仁村高齢者健康調査 フロー(1998-2001) S12
資料 3. 2001年今帰仁村高齢者健康調査 基本統計 S13

II. 分担研究報告

1. 地域在宅高齢者の交流頻度の変化とその関連要因 8
崎原盛造
2. 地域在宅高齢者のサクセスフル・エイジングとその関連要因 14
芳賀 博
3. サクセスフル・エイジングの医学的側面 21
安村 誠司
4. 沖縄高齢者のサクセスフル・エイジングの条件 30
鈴木 征男
5. 沖縄県今帰仁村に在住する高齢者の運動習慣、歩行能力と骨密度 37
尾尻 義彦
6. 沖縄県今帰仁村における在宅高齢者の食生活調査 42
新城 澄枝
7. 90歳以上長寿者のライフスタイルに関する研究 51
秋坂 真史

III. 研究成果の刊行に関する一覧表 59

IV. 研究成果の刊行物・別刷 別添

沖縄における長寿とサクセスフル・エイジングに関する研究

主任研究者 崎原 盛造 琉球大学医学部保健学科保健社会学教授

研究要旨

サクセスフル・エイジングの指標を明らかにすることを最終的な目的として、沖縄県今帰仁村の 8 地区に居住する 65 歳以上の在宅高齢者を対象に平成 10 年を初回とする追跡調査を含む面接調査を行った。医学的文献レビュー、社会学および心理学的側面について検討した。その結果、健康的なライフスタイルの確立と維持が有益であり、サクセスフル・エイジングと判定された者は男性で 68.9%、女性で 64.2%であった。その関連要因としては心身の健康を示す入院歴、抑うつ尺度得点、生活満足度、社会的ライフスタイルであった。また、運動習慣と骨密度の関係、社会交流頻度の変化、食習慣などについても検討した。

分担研究者氏名・所属施設名及び所属施設における職名	
芳賀 博	東北文化学園大学医療福祉学部教授
安村 誠司	福島県立医科大学公衆衛生学講座教授
鈴木 征男	ライフデザイン研究所研究開発部 主席研究員
秋坂 真史	茨城大学教育学部教授
新城 澄枝	琉球大学教育学部助教授
尾尻 義彦	琉球大学医学部助手

サクセスフル・エイジング（健康長寿；successful aging）に関する概念整理、その構成要素ならびに指標（基準）を明確にすることである。長寿社会において求められる老人像が単なる生命の伸長ではなく、その生命の質（QOL）も重視されるようになってきて久しい。しかし、抽象的な概念のみでは、具体的な研究の発展や長寿社会施策の進展に寄与することは困難である。そこで本研究は、サクセスフル・エイジングの概念を整理し、長寿地域である沖縄の高齢者を対象にした実地調査によってその具体的な構成要素と指標を作成しようとするものである。

本研究の成果は、「ゴールドプラン 21」や「健康日本 21」計画の推進に際し、個別評価ならびに地域集団の総合的な評価の有効な道具として活用することが期待される。

A. 研究目的

本研究の目的は二つある。第 1 の目的は、沖縄の長寿要因に関して設定した心理社会的仮説の縦断的検証である。われわれは、これまで実施してきた長寿に関する社会医学的研究の結果、長寿地域として広く知られている沖縄の人々の長寿要因には、疾病構造や食生活に加えて、その社会環境や性格特性が関与している可能性があることを明かにした¹⁾。しかし、加齢に伴う社会環境や性格特性の変化は小さく、健康や QOL との関連を明確にするためには長期の追跡が不可欠であるため、平成 10 年を初回調査とする追跡調査を実施した。第 2 の目的は、

B. 研究方法

1) 追跡調査の対象者は、沖縄本島北部農村の今帰仁村に居住する 65 歳以上の在宅高齢者で、平成 10 年の初回面接調査に有効

回答が得られた 823 人である。平成 13 年 9 月の追跡調査には死亡および転出の 44 名を除く 779 名 (94.7%) を対象に健康度自己評価、入陰歴、通院歴、ADL、移動能力、老研式社会活動能力、社会交流頻度、ソーシャルサポート、ライフスタイル、生活満足度 (LISK)、GDS、飲酒状況、喫煙状況、既往症、転倒歴、食生活習慣等について面接調査を実施した。

2) サクセスフル・エイジングについては、同じ地区に居住する 75 歳以上の在宅高齢者 623 人 (平成 13 年 8 月 15 日現在) を対象とした。医学的、社会的、および心理学的側面からサクセスフル・エイジングについて検討を加えた。

3) 併せて、90 歳以上長寿者のライフヒストリー、食生活、運動習慣についても検討した。

(倫理面への配慮)

本研究の調査参加者には、調査員により研究目的や調査内容を説明し、かつ調査への参加は自由であり、途中で中断しても何らの不利益もないことを説明した上で文書による同意を得て実施した。

C. 研究結果

1) サクセスフル・エイジングに関する先行研究のレビュー

サクセスフル・エイジングについて広く知られている概念に Rowe & Kahn の定義がある。それによればサクセスフル・エイジングは三つの要素から構成されており、第 1 は健康面で疾病や障害がないこと、第 2 は良好な心身の機能面が保持されていること、第 3 は人生に対する積極的な関与である。

Fries によれば、「サクセスフル・エイジングは身体的、心理的、社会的な病的状態をとくに老年期最終期において最小にし

ながら同時に寿命を延長させることである」と定義している。

類似の概念には、WHO が提唱している「自立した生活機能」がある。

サクセスフル・エイジングの指標あるいは基準について、有名な米国の Alameda County Study では 18 項目挙げている。その内 13 項目は身体的な自立度を示す項目で、5 項目はより高度な活動能力 (パフォーマンス) で運動能力を示す内容である。この 18 項目すべてを支障なくできることがサクセスフルな老化ということを示す。

寿命の量的な指標である平均寿命に対して、心身の自立を示す質的な指標としては障害のない余命を取り扱う活動的平均余命がある。後者で評価する概念として「健康寿命」という用語が使われている。

2) 高齢者のライフスタイルとサクセスフル・エイジングの関連

社会的側面からは、ライフスタイルとサクセスフル・エイジングの関連について検討した。ここでは、「移動能力が自立していること、ならびに健康度自己評価が良好であること」をサクセスフルエイジングとして操作的に定義した。

移動能力が「自立」の割合は、男性では 97.0%、女性では 93.6% であり、女性のそれは高齢者ほど低下する傾向にあった。また、健康度自己評価の「良好」の割合は、男性では 69.3%、女性では 65.9% であり、女性の場合「75-84」歳で最も低率であった。

つぎに、性別・年齢階級別にサクセスフル・エイジングの分布をみると、サクセスフルと判定された者は、男性では 68.9%、女性では 65.9% であり、有意ではないが男性に多い傾向であった。年齢差は、男性では顕著な差はみられなかったが、女性では有意な差があり、75-84 歳で最も低率であった。世帯

構成別には有意な差はみられなかった。

次に、サクセスフル・エイジングを規定する要因を明らかにするため、サクセスフル・エイジングを目的変数とするロジスティック回帰分析を行った。最終的に有意であると認められた説明変数は、過去1年間の入院歴、社会的ライフスタイル得点、抑うつ尺度（GDS）、生活満足度であった。すなわち、過去1年間に入院歴が「なし」、社会的ライフスタイル得点が「高い」、抑うつ尺度得点が「低い」、生活満足度が「高い」等の特徴を有する者はサクセスフル・エイジングと判定される傾向にあることが示された。

3) 心理学的側面からの検討

心理学的側面においては、サクセスフル・エイジングの心理的側面を表わす代表的な指標として肯定的な面を測定するもの主観的幸福感（LISK）を、否定的な面を示す抑うつ尺度（GDS）を採用して検討した。

精神的健康度を示す抑うつ尺度と主観的幸福感を示す生活満足度に関する要因を明らかにするため、偏相関分析を行った。

その結果、抑うつ尺度と有意な関連がみられた変数は、身体的条件である健康度自己評価、心理的条件である精神的自立性、社会的条件である社会活動性、そして経済的条件である暮らし向き評価の4変数であった。

肯定的な側面の生活満足度と有意な関連がみられた変数は、性、年齢に加えて身体的条件、心理的条件、および経済的条件であり、社会的条件との関連はみられなかった。

つぎに、平成10年の初回調査を基準とした3年間の変化との関連について偏相関分析を行った結果、抑うつ尺度の変化ならびに生活満足度の両方に有意な関連を示した変数は、健康度自己評価と暮らし向きであった。

4) 運動習慣と骨密度

サクセスフル・エイジングを達成するた

めに身体的条件が重要であることは改めて述べるまでもない。今帰仁村における在宅高齢女性を対象に平成9年12月と平成12年12月に骨密度測定と運動機能測定調査を実施した。ここでは運動習慣と骨密度の関連について3年間の追跡結果を報告する。

定期的な運動・スポーツ習慣のある者は前期高齢者で19.9%、後期高齢者で30.2%であった。とくに毎日運動・スポーツを実行している者は前期高齢者で31.0%、後期高齢者で41.7%で比較的高率であった。

運動習慣と全力歩行速度の関係について、運動習慣のある群は、前期および後期高齢者のいずれにおいても、運動習慣のない群に比べて、有意に高い値を示した。しかし、前腕および踵骨骨密度は、前期および後期高齢者のいずれにおいても運動・スポーツ習慣の有無による差は認められなかった。また、3年間の追跡調査の結果でも前腕骨密度の変化と運動・スポーツ習慣の有無による差はみられなかった。

しかし、全力歩行速度が平均値以上の群は平均値未満の群よりも前腕および踵骨骨密度が有意に高い値を示した。

5) 在宅高齢者の食生活

面接調査において食生活について、喫食状況、外食頻度、間食状況、肉類の嗜好及び調理形態の好み、食品群別摂取頻度調査を実施した。

朝・昼・夕食の喫食率は、県民栄養調査結果より高かった。欠食率は朝食で2.9%（県平均7.1%）、昼食でなし（県平均3.6%）であり、3食しっかり摂取する比率が高いが、喫食率100%を目指すことが望ましい。

厚生省は高齢者の食生活指針において、2人以上で楽しく摂取することを勧めている。男性は、75%以上が毎食共食であったが、女性の場合にはとくに80歳以上で孤食が朝

食 51.9%、昼食 54.5%、夕食 41.7%で高いことが明らかになった。

間食の摂取頻度や外食利用頻度は県平均より低く、好ましい傾向が示された。

食生活の特色として、塩蔵品の摂取頻度の高いこと、みそ汁の摂取頻度が高いことも食塩の摂取増に影響すると考えられるが、具として野菜類、豆腐、肉類を用いており、食材の旨みやビタミン、ミネラル類が豊富な減塩効果も期待できる利点がある。定量的な食事調査による食塩摂取量の把握が必要である。

カルシウム源としての牛乳やヨーグルトの摂取頻度は県平均より 10%程度高かった。また、良質のタンパク質食品については 50%以上の者が毎日摂取している食品群は乳類と大豆加工品であった。しかし、肉類や魚介類の摂取頻度が予想に反して低いことが注目される。蛋白質は健康の保持増進に深く関与している栄養素であり、その寄与源としての肉類や魚介類について今後詳細な調査が必要である。

次に、緑黄色野菜の多量摂取は、沖縄県の食生活における特徴であるが、今帰仁村における緑黄色野菜の摂取頻度は低い。また、海藻類や果物の摂取頻度も低く、食生活指導と定量的調査の実施が重要である。

6) 交流頻度の変化とその関連要因

サクセスフル・エイジングを規定する要因の一つとして社会的交流がある。ここでは、追跡調査の結果から地域在宅高齢者の交流頻度の変化とその関連要因について検討した。

1998 年の初回調査から 2001 年の追跡調査までの 3 年間における交流頻度の変化は、親戚との交流頻度は有意 ($p < .05$) に増加したが、男女とも別居子、友達および近隣の交流頻度に有意な変化はみられなかった。

交流頻度が「ほとんど毎日」および「週 1 回以上」の者を交流頻度の高い者、それ以外を交流頻度の低い者として、高い交流頻度を維持している割合を算出した。初回調査時における交流頻度の高い者で追跡調査時でも高い者は、近隣との交流で 90.5%、友達との交流で 82.9%、別居子との交流で 76.4%、親戚との交流では 72.6%であった。

高い交流の維持に関連する要因を明らかにするため、交流頻度を目的変数とするロジスティック回帰分析を行った。その結果、別居子との交流については有意な変数は皆無であった。親戚との交流については、男性では抑うつ尺度、入院歴が、女性では配偶者の有無が有意な関連を示した。すなわち、男性では抑うつ尺度得点が低く、入院歴がない者、女性では配偶者のいる者が親戚との頻繁な交流を維持していることが明らかになった。友達および近隣との交流については、男性では抑うつ尺度得点が低いこと、女性では配偶者のいる者が交流を維持しているという特徴がみられた。

7) 90 歳以上長寿者のライフスタイル

今帰仁村に居住する 90 歳以上の長寿者 2 例について、そのライフスタイルと生活歴に関する面接調査も実施したが、詳細な分担研究報告があるので、ここでは省略する。

D. 考察

サクセスフル・エイジングの概念には、Rowe と Kahn, Fries による定義の他に、「自立した生活機能」や「活動的平均余命」があるが、具体的な指標については一定の見解は得られていない。Alameda County Study では 18 項目の指標が採用されており、身体的な自立度を示す指標とより高度な能力より構成されている。今後、先行研究で採択された項目に、日本文化で重要な概念

である「生きがい」を含めた項目について検討する必要がある。

社会学的側面では、移動能力の「自立」と健康度自己評価「良好」をサクセスフル・エイジングの指標として、その関連要因について検討した結果、社会的ライフスタイル、入院歴、生活満足度、抑うつ尺度との有意な関連が認められた。サクセスフルに年をとった人は生活満足度が高く、医療に要した費用も少なかったという Roos と Havensらの報告と一致する結果であった。同様に Strawbridge とも病院への通院回数が少ないこと、ボランティア活動や外出頻度など社会との交流の多いこと、およびうつ傾向でないこと等がサクセスフル・エイジングに関連することを報告している。本研究の結果は、これらの先行研究の結果を支持するものである。

心理学的側面では、主観的幸福感 (LSIK) および抑うつ尺度 (GDS) との関連について検討した。その結果、主観的幸福感は、性や年齢が関連していることが確認された。年齢が高くなるにつれて主観的幸福感が高まるということは、きわめて特異的であり、沖縄の高齢者の特性かもしれない。また、抑うつ尺度との関連では、健康、経済、心理、社会のすべての指標との有意な関連がみられた。すなわち、身体的、心理的条件、および社会的条件が抑うつ尺度で示される精神的健康を維持する上で重要であることが示唆された。さらに3年間の追跡結果でも、加齢に伴う活動能力や社会活動性の低下はみられず、健康度自己評価はむしろ高まるという結果は、沖縄の高齢者の特色かもしれない。一方、経済的条件や健康面で、条件が変わればサクセスフル・エイジングに直接的に影響することも考えられる。

運動習慣と骨密度の関連については、横

断的な検討結果でも、3年間の追跡調査の結果でも有意な関連はみられなかった。しかし、高い歩行能力を有する者は、骨密度も比較的高く維持されており、この傾向は前腕よりも踵骨骨密度でより顕著であることが確認できた意義は大きい。とくに後期高齢者でその差は大きかったことから、加齢に伴う骨密度の低下を防止するためには歩行能力の維持がきわめて重要である。きわめて単純ではあるが、高齢期におけるウォーキングの重要性が明確にされたといえよう。

食生活調査の結果からは、好ましい食習慣と改善を要する点が明らかになった。好ましい面としては、1) 3食の喫食率が高い、2) 間食や外食の頻度が低い、3) カルシウム源としての牛乳やヨーグルトの乳類および大豆製品の摂取頻度が比較的高いことであった。改善を要する点は、肉類や魚介類の摂取と緑黄色野菜の摂取頻度が低いこと、および海藻類や果物類の摂取頻度が低い点であった。今後、定量的な調査と食生活指導の実施が必要である。

つぎに、社会的交流の変化について3年間の追跡調査の結果、親戚との交流頻度が増加しているが、男女とも別居子、友達および近隣との交流頻度に有意な変化はみられなかった。とくに近隣との交流が初回調査で「ほとんど毎日」、「週1回以上」の高い者は追跡調査でも90.5%が維持していることは注目に値する。全体として高い交流頻度に関連する要因は、男女間に多少の違いはあるが、抑うつ尺度、入院歴、配偶者の有無であったことは、心身ともに健康であり、配偶者がいることが重要な要因であると言える。

E. 結論

1. 寿命の視点からは平均寿命よりも活動的平均余命（健康寿命）の伸長が特に重要であり、生命の質の視点からは高い活動能力、つまり、生活機能の維持が大切である。健康的なライフスタイルの確立・維持がサクセスフル・エイジングにとって有益であることが示された。

2. 移動能力「自立」と健康度自己評価「良好」の条件をサクセスフル・エイジングの指標として検討した結果、サクセスフル・エイジングと判定された者は男性の 68.9%、女性の 64.2%であった。また、その関連要因としては入院歴なし、社会的ライフスタイル得点が高い、抑うつ尺度が低い、生活満足度が高いという特徴を有する者であることが示された。

3. 心理学的側面では、主観的幸福感に関連する要因は、健康度自己評価、精神的自立性、および経済的な暮らし向きの評価であった。精神的健康度については、これらに加えて社会活動性が関連しており、身体的条件、心理的条件、および経済的条件がサクセスフル・エイジングに関連していることが示唆された。

4. 運動習慣と歩行能力や骨密度の関連について検討した結果、運動・スポーツの習慣を有する高齢者は、より高い歩行能力を持つことが示されたが、骨密度にはそのような差を認めなかった。加齢に伴う歩行能力の低下を防止することが骨密度の減少を抑制することに寄与する可能性が示唆された。

5. 食生活については、好ましい習慣は 3 食の喫食状況は良好で、間食や外食は少なく、共食が高い等であるが、タンパク質、ビタミン、ミネラルや食物繊維の多い食品の摂取頻度は低かった。今後食生活改善の必要性が示唆された。

6. 社会関係を示す社会的交流頻度は高く、とくに近隣との高い交流頻度が維持されている。高い交流頻度を維持するのに関連する要因は心身の健康度と配偶者の存在であった。

F. 健康危険情報

特になし

G. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 原田さおり、蔡淑娟、崎原盛造他：地域高齢者のソーシャルサポートと抑うつ症状および生活満足度との関連、琉球医学会誌 20(2), 61-66, 2001
- 2) 崎原盛造：21 世紀初頭雑感：長寿と平和を考える、民族衛生 67(1), 1-2, 2001

2. 学会発表

- 1) 崎原盛造：戦後沖縄における地域保健 50 年の経験—長寿の島を実現した「健康革命」、第 66 回日本民族衛生学会総会会長講演（沖縄）、2001 年 11 月
- 2) ユウジン 崎原盛造 張慶高：中国東北地方の農村部における朝鮮族住民の抑うつ状態とライフスタイルとの関連性、第 66 回日本民族衛生学会総会（沖縄）、2001 年 11 月
- 3) 芳賀 博、島貫秀樹、崎原盛造他：地域在宅高齢者のライフスタイルに関する縦断的研究、第 66 回日本民族衛生学会総会（沖縄）、2001 年 11 月
- 4) 島貫秀樹、崎原盛造、芳賀博他：沖縄の地域高齢者の社会関係とその関連要因—手段的自立別分析—、日本老年社会学会第 43 回大会（大阪）、2001 年 6 月
- 5) 鈴木征男 崎原盛造：沖縄の高齢者の精神的自立性に関する研究(2)、日本老年社会学会第 43 回大会（大阪）、2001 年 6 月

- 6) Seizo Sakihara, Hideki Shimanuki and Hiroshi Haga: Relationships between social network and social support among the rural elderly in Okinawa, Japan. 17th World Congress of Gerontology (Vancouver, Canada), July 2001.
- 7) Ojiri Y, Sakihara S, Tome K, Akisaka M, Yoshida H, Ishizaki T and Suzuki T: Motor ability and bone mineral density of community dwelling elderly women in Okinawa, Japan. 17th World Congress of Gerontology (Vancouver, Canada), July 2001.
- 8) 尾尻義彦、崎原盛造、秋坂真史：沖縄県今帰仁村在住の高齢者における運動能力と骨密度、第4回運動疫学研究会研究集会（仙台）、2001年10月

H. 知的所有権の取得状況

1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし

研究協力者：

島貫秀樹（東北文化学園大学医療福祉学部）
兪 今（琉球大学大学院医学研究科）
新野直明（国立長寿医療研究センター）
原田さおり（長崎大学医学部附属病院）
仲宗根正（沖縄県北部保健所）
鈴木隆雄（東京都老人総合研究所）
吉田英世（東京都老人総合研究所）

**今帰仁村の高齢者の
健康と日常生活に関する調査
(2001年)**

受付番号 _____

実施日	月	日
開始時間	時	分
終了時間	時	分
実施者	点検者	
調査対象者 電話番号	-	

注：()内は具体的に記入してください。

0. 死亡：(平成 年 月 日)

1. 生存 → 1) 転出先 (転出先住所：)
(施設名：)
→ 2) 転居先 (現住所：今帰仁村字)
(施設名：)

《実施状況》 (ひとつだけ○印)

1. 全項目実施
2. 一部未実施
3. 実施不能：拒否
4. 実施不能：入院、入所中
5. 実施不能：長期不在—どこに ()
いつまで ()
6. 実施不能：痴呆など
7. 実施不能：死亡
8. 実施不能：その他 ()

《実施方法》 (ひとつだけ○印)

1. 会場面接 2. 訪問面接 3. 電話 4. 郵送 5. 留置 6. その他 ()

《対象者所在》 (ひとつだけ○印)

1. 在宅 2. 病院 3. 老人ホーム 4. その他 ()

《アンケート回答者》 (いくつでも○印)

1. 本人 2. 配偶者 3. 息子 4. 嫁 5. 娘 6. その他 ()

問 1. ご主人（奥様）は健在ですか。（配偶者の有無）

1. はい

2. いいえ（いない）



問 1-1. ご主人（奥様）は亡くなられたのですか（最後の配偶者についてお答え下さい。）

1. 死別

2. 離別

3. 未婚（婚姻歴なし）

問 2. 現在一緒に住んでいらっしゃるご家族はあなたを含めて何人でしょうか。

（居住形態が 2 世帯住宅あるいは、同一敷地内である場合、台所（食事）が別々の場合同居にはいれず、別居と考えること。）

	人
--	---

問 3. あなたの世帯に同居している方はどなたですか（世帯構成）

1. 配偶者	1. いる	2. いない
2. 未婚の子供	1. いる	2. いない
3. 既婚の子供（子供配偶者を含む）	1. いる	2. いない
4. 孫（孫の配偶者を含む）	1. いる	2. いない
5. あなたの、または配偶者の父母	1. いる	2. いない
6. その他	1. いる	2. いない

問 4. ところで、あなたはふだんご自分で健康だと思いますか。（必ず本人から回答を得る）

4. 非常に健康	3. まあ健康な方だと思う
2. あまり健康ではない	1. 健康ではない

問 5. この1年間に入院したことがありますか。

1. ある（ <u> </u> 回）	2. ない
-----------------------------	-------

問 6. 病院や診療所に定期的にかよっていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 7. あなたの体の状態はいかがですか。あてはまるものを教えて下さい。

1. 耳は普通に聞こえますか。 (補聴器を使った状態でよい)	1. 普通 (会話やテレビに不自由しない)。 2. 大きい声でないと聞こえない。 3. ほとんど聞こえない。
2. 目は普通に見えますか。 (眼鏡を使った状態でよい)	1. 普通 (本が読める)。 2. 1mくらい離れていて、顔を見てその人が誰かわかる。 3. ほとんど見えない。
3. 自分ひとりで歩けますか。	1. 普通 (ゆっくりならば歩ける、杖歩行可)。 2. 物につかまれば歩ける。 3. 歩行不可。
4. 食事を自分で食べられますか。	1. 普通 (特に配慮はいらない)。 2. 家族が魚をほぐすとか、肉を細かく切っておくなど食べやすくしておく必要がある。 3. 自分では食べられない。
5. トイレに行くのに間に合わないことがありますか。	1. 普通 (特に配慮はいらない)。 2. 時々もらすことがある。 3. 常時おむつを使用。
6. 自分ひとりで入浴できますか。	1. 普通 (特別配慮はいらない)。 2. 浴槽の出入り、あるいは洗うのを一部介助。 3. 全面介助、もしくは清拭だけ。
7. 自分で着替えはできますか。	1. 普通 (時間をかければ自分で着られる)。 2. ボタンかけ、帯などについては介助。 3. 全面介助。

問 8. あなたの日常の移動能力は以下のどの項目にあてはまりますか。(もっとも近いもの1つに○)
(補装具や車椅子を使用した状態で答え下さい。これまでの回答から判断できれば質問しなくてよい)

1. 身体に障害はなく、日常生活は自分で何でもでき、自由に外出できる。
2. なんらかの身体的障害などがあるが、日常生活はほぼ自分で何でもできる。 (一人で交通機関を利用して外出する、一人で隣近所へなら外出できる)
3. 屋内での生活はおおむね自分でできるが、外出には介助を必要とする。
4. 屋内での生活に何らかの介助を必要とし、日中はベッド上の生活が多いが、座位を保てる。
5. 1日中ベッド上で過ごし、排泄、食事、着替えなどにおいて誰かの介助を必要とする。

問 9. これから読みあげることで、あてはまることには「はい」、あてはまらない場合は「いいえ」でお答えください。

1. バスやタクシーを使って、一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. 自分の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
6. 年金などの書類がかけますか。	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. 本や雑誌を読みますか。	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. 友人の家を訪ねることがありますか。	1. はい	2. いいえ
11. 家族や友達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. 若い人に自分で話しかけることがありますか。	1. はい	2. いいえ

問 10. ところで現在、別に住んでいる子供さんは何人いらっしゃいますか。
(生存している者のみ、子供のいないものは0人とし問 12 へ進む)

人

問 11. 別に住んでいる子供さんとは日頃どの程度話しますか。(電話でも可)

4. ほとんど毎日	3. 週に1回以上	2. 月に1回以上	1. あまり話をしない
-----------	-----------	-----------	-------------

問 12. 親戚の人とどのくらい話しをしますか。(電話でも可)

4. ほとんど毎日	3. 週に1回以上	2. 月に1回以上	1. あまり話をしない
-----------	-----------	-----------	-------------

問 13. 友達とどのくらい話しをしますか。(電話でも可)

4. ほとんど毎日	3. 週に1回以上	2. 月に1回以上	1. あまり話をしない
-----------	-----------	-----------	-------------

問 14. 隣近所の人とどのくらい会って話しをしますか。

4. ほとんど毎日	3. 週に1回以上	2. 月に1回以上	1. あまり話をしない
-----------	-----------	-----------	-------------

問 15. これから読みあげること、該当する方はいらっしゃいますか。いる場合は「いる」、いない場合は「いない」とお答えください。まず同居されている家族内についておしえてください。(注)「同居家族の内」と「同居家族以外」別にお伺いする。

	A 欄	B 欄
	同居家族の中に	同居家族以外に
1. 食事や日用品の買い物を頼める方がいますか	1. いる 2. いない	1. いる 2. いない
2. 草木の手入れや部屋の掃除、炊事、洗濯などを手伝ってくれる人がいますか	1. いる 2. いない	1. いる 2. いない
3. その他の用事を日頃、気軽に頼める人がいますか	1. いる 2. いない	1. いる 2. いない
4. 心配事や困難な状況にあるとき、側にいてくれる人がいますか	1. いる 2. いない	1. いる 2. いない
5. 心配事や悩みを聞いてくれる人がいますか	1. いる 2. いない	1. いる 2. いない
6. 気持ちが沈んだ時に、元気づけてくれる人がいますか	1. いる 2. いない	1. いる 2. いない
7. あなたに気を配ったり、思いやったりしてくれる人がいますか	1. いる 2. いない	1. いる 2. いない
8. あなたが家事をやってあげたり、手伝ってあげている人がいますか	1. いる 2. いない	1. いる 2. いない
9. あなたが買い物をやってあげるとか、手伝ってあげる人がいますか	1. いる 2. いない	1. いる 2. いない
10. 友達、隣の方などが数日寝込んだ時に、看病や世話をしあげられますか	/	1. いる 2. いない

問 16. 日頃の生活で心がけていることや実行していることについて教えて下さい。

(各項目ごとに当てはまる番号1つに○印をつけて下さい。(必ず本人から回答を得る))

1. 今帰仁村や字(区)の催しや行事に参加しますか。	1. よく参加する 2. たまに参加する 3. ほとんど参加しない
2. 信仰や拝み事(仏壇)に熱心ですか。	1. 非常に熱心 2. 必要に応じて行う 3. ほとんど縁がない
3. 環境の美化活動に参加していますか。 (例: 部落内の清掃や花を植える事など)	1. よく参加する 2. たまに参加する 3. ほとんど参加しない
4. 老人会や字(区)の役員を引き受けますか。	1. よく引き受ける 2. たまに引き受ける 3. ほとんど引き受けない

5. 庭いじりなど軽い運動をしていますか。	1. よくする 2. たまにする 3. ほとんどしない
6. 塩分を取り過ぎないように注意していますか。	1. いつも注意している 2. たまに注意している 3. ほとんど気にしていない
7. 定期的に散歩または体操をしていますか。	1. よくしている 2. たまにしている 3. ほとんどしない
8. くよくよしないように注意していますか。	1. いつも注意している 2. たまに注意している 3. ほとんど気にしていない
9. 趣味や娯楽（楽しみ）事を行っていますか。	1. いつも実行している 2. たまに実行している 3. ほとんど実行していない
10. 夜ふかし（夜遅くまで起きていること）をしないように注意していますか。	1. いつも注意している 2. たまに注意している 3. ほとんど気にしていない
11. これまでやったことのない新しい事でもやるようにしていますか。	1. よくする 2. たまにする 3. ほとんどしない
12. 肉類を食べるときあぶら身（あぶら肉）はひかえるように注意していますか。	1. いつも注意している 2. たまに注意している 3. ほとんど気にしていない
13. ボランティア（奉仕活動、手助け等）に参加しますか。	1. よく参加する 2. たまに参加する 3. ほとんど参加しない
14. 近所づきあいをしていますか。	1. よく付き合う 2. たまに付き合う 3. ほとんど付き合いはない
15. 健康診断を受けますか。	1. よく受ける 2. たまに受ける 3. ほとんど受けない
16. 老人クラブの集まりに参加しますか。	1. よく参加する 2. たまに参加する 3. ほとんど参加しない
17. 運動やスポーツをしていますか。	1. よくしている 2. たまにしている 3. ほとんどしない
18. ものごとを明るく考えるように注意していますか。	1. いつも注意している 2. たまに注意している 3. ほとんど気にしていない
19. 間食（おやつ）や夜食（寝る前の軽い食事）をひかえるように注意していますか。	1. いつも注意している 2. たまに注意している 3. ほとんど気にしていない
20. 夢や希望をもっていますか。	1. いつももっている 2. たまにもっている 3. ほとんどもっていない

21. 何か仕事（家事や畑仕事を含む）を行っていますか。	1. いつもやっている 2. たまにやっている 3. ほとんどやっていない
22. イライラしないように注意していますか。	1. いつも注意している 2. たまに注意している 3. ほとんど気にしていない
23. 自治会の活動に参加していますか。	1. よく参加する 2. たまに参加する 3. ほとんど参加しない
24. 趣味やサークル（模合も含む）に参加していますか。	1. よく参加する 2. たまに参加する 3. ほとんど参加しない

問 17. つぎに、あなたの現在のお気持ちについてお伺いします。これから読み上げる項目ごとにあてはまれば「はい」、あてはまらない場合は「いいえ」とお答え下さい。
(必ず本人から回答を得る「はい」「いいえ」以外の回答は読み上げること。この質問項目以外の補助は行わないで何回でも聞くこと)

1. あなたは去年と同じように元気だと思いますか。	1. はい 2. いいえ
2. 全体として、あなたの今の生活に、不幸なことがどれくらいあると思いますか。	1. ほとんどない 2. いくらかある 3. たくさんある
3. 最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか。	1. はい 2. いいえ
4. あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思いますか。	1. はい 2. いいえ
5. あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなったと思いますか。	1. そう思う 2. そうは思わない
6. あなたの人生をふりかえてみて、満足できますか。	1. 満足できる 2. だいたい満足できる 3. 満足できない
7. 生きることは大変きびしいと思いますか。	1. はい 2. いいえ
8. 物事をいつも深刻に考えるほうですか。	1. はい 2. いいえ
9. これまでの人生で、あなたは、求めていたことのほとんどを 実現できたと思いますか。	1. はい 2. いいえ

問18. これから読みあげることばであてはまるものには「はい」と、あてはまらない場合は「いいえ」とお答え下さい。

(必ず本人から回答を得る。質問項目以外の補助アドバイスは行わないこと)

1. 自分の生活に満足していますか。	1. はい	2. いいえ
2. これまでにやってきたことや、興味があること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. 退屈と感ずることが、よくありますか。	1. はい	2. いいえ
5. 普段は、気分のよいほうですか。	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. 自分が無力だと感ずることがありますか。	1. はい	2. いいえ
9. 外に出て新しい物事をするより、家の中にいる方が好きですか。	1. はい	2. いいえ
10. ほかにの人に比べ、記憶力が落ちたと感じますか。	1. はい	2. いいえ
11. いま生きることは、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. いまの自分の状況は、希望のないものと感じますか。	1. はい	2. いいえ
15. ほかに人はあなたより、恵まれた生活をしていると思えますか。	1. はい	2. いいえ

『飲酒・喫煙』

問 19. 現在、お酒（アルコール）を飲みますか。（ひとつだけ○印）

1. 飲む \longrightarrow 週に何日ぐらい飲みますか。（ひとつだけ○印）
- | | |
|---------|---------|
| 1. 毎日 | 3. 2～4日 |
| 2. 5～6日 | 4. 1日以下 |
2. やめた（1年以上やめた場合）
3. 以前からほとんど飲まない

問 20. 現在、たばこを吸っていますか。（ひとつだけ○印）

1. すっている
2. やめた（1年以上やめた場合）
3. していない

問 25. 次にあげるそれぞれについて、あなたのお考えをお聞かせ下さい。「そう思う」、「どちらかというと思う」、「どちらかというと思わない」、「そう思わない」のどれかでお答え下さい。(選択肢を提示)

(必ず本人から回答を得る)

	そう思う	どちらかという と思う	どちらかという と思わない	そう思わない
1. 趣味や楽しみ、好きでやることをもっていますか。	1	2	3	4
2. これからの人生に目的をもっていますか。	1	2	3	4
3. 何か夢中になれることがありますか。	1	2	3	4
4. 何か人のためになることをしたいと思いますか。	1	2	3	4
5. 人から指図されるよりは自分で判断して行動する方ですか。	1	2	3	4
6. 状況や他人の意見に流されない方ですか。	1	2	3	4
7. 自分の意見や行動には責任をもっていると思いますか。	1	2	3	4
8. 自分の考えに自信をもっていますか。	1	2	3	4

問 26. お宅の暮らし向きについて教えてください。(必ず本人から回答を得る)

- | | |
|----------------|------------------|
| 4. かなりゆとりがある | 3. まあゆとりのある方だと思う |
| 2. どちらかと言うと苦しい | 1. とても苦しい |

問 27. 学校は何年いかれましたか。(中退の場合は完了した年まで)
(小学校1年から年数を確認しながら合計していく)

年

問 28. ふだんの食事の状況についておたずねします。

①朝食、②昼食、③夕食のそれぞれについて、あてはまる箇所を1つに○をつけて下さい。

	① 朝 食	② 昼 食	③ 夕 食
毎回食べる			
週 1～2 回欠食する			
週 3～4 回欠食する			
週 5～6 回欠食する			
毎回欠食する			
誰と食べますか	1.ひとりで 3.家族で	2.夫婦で 4.その他	1.ひとりで 2.夫婦で 3.家族で 4.その他

問 29. 食品摂取状況について

最近 1 週間の食生活から、以下の食品群の摂取や料理などの頻度についてお答えください。

		2 回以上 /1 日	1 回 /1 日	4～5 回 /1 週間	2～3 回 /1 週間	ほとんど 食べない
1	卵					
2	牛乳、乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)					
3a	牛肉、豚肉、鶏肉、山羊肉などの生鮮獣肉類					
3b	獣肉類の加工品(ポークランチョンミートなど)					
4a	生鮮魚介類					
4b	シーチキン缶詰め(まぐろ缶)のみ					
5	大豆およびその加工品(豆腐、納豆、油揚げなど)					
6a	緑黄色野菜(ほうれん草、人参、かぼちゃなど)					
6b	淡色野菜類(にがうり、へちま、レタスなど)					
7	果物					
8	海草類(こんぶ、わかめ、もずく、モーイなど)					
9	きのこ類(しいたけ、しめじ、えのき茸など)					
10	さつまいも、じゃがいも、やまいもなど					
11a	ごはん					
11b	パン、麺類(主食としてご飯の代わりに)					
12	漬け物類(野菜、海藻、魚介:スクガラスなど)					
13	味噌汁					
14a	間食(夜食を含む)の摂取状況					
14b	揚げ物(サータアンダギー、イモクズ天ぷらなど)					
15	外食の利用状況					