

問 15. あなたは、魚介類をどのくらい食べますか

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

問 16. あなたがよく買う飲み物はなんですか。あてはまるもの1つに○をして下さい。

1. 炭酸飲料 2. ジュース 3. 缶コーヒー 4. お茶 5. ほとんど買わない 6. その他

問 16. で1～3に○をした方におたずねします。

問 16-1 どのくらい飲んでいきますか。

- 1日2回以上 2. 1日1回 3. 週3～4回以上 4. 週1回～2回以上 5. 月1回程度

問 17. 食生活（食習慣）と生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病、心臓病、がんなど）は関係が深いことを知っていますか。

1. よく知っている 2. まあまあ知っている 3. あまり知らない

Ⅲ. たばこ・お酒類についておたずねします。

問 18. お酒類（アルコール）を飲む頻度はどのくらいですか。

1. 毎日 2. 週2～3日 3. 週1回程度 4. 以前飲んでいたがやめた 5. 以前から飲まない

問 18-1 「毎日」と答えた方におたずねします。

1日の量はどれくらいですか

1. 3合以上 2. 2合 3. 1合 4. 1合未満

注) 酒1合は
ビール大瓶1本
または
焼酎0.5合分にあたります

問 19. たばこを1日に何本吸いますか

1. 1日21本以上
2. 1日11～20本
3. 1日1～10本
4. 以前吸っていたがやめた
5. 以前から吸わない

Ⅳ. 運動についておたずねします

問 20. あなたは日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなど運動をしていますか。

1. いつもしている 2. 時々している 3. していない

▶「いつもしている」と答えた方におたずねします。

問20-1 どんな運動をしていますか。あてはまるものを選んでください。(複数可)

1. 散歩、早歩き等運動習慣として歩くことにしている
2. 柔軟体操やストレッチなど身体を伸ばす運動をしている
3. ダンベルや腹筋運動など筋力をつける運動をしている
4. 水泳、ジョギング、テニス、などの運動をしている
5. 公民館等で実施している気功、ダンスなどをしている
6. その他 ()

問20-2 運動をはじめたきっかけを教えてください

1. テレビ・雑誌等を見て。健康によいことがわかったから
2. 家族からすすめられたから
3. 友人からすすめられたから
4. 太り気味だから
5. 病気の治療や予防のため医師に言われたから

問20-3 運動をしている場所はどこですか

1. 公民館
2. 小学校等の体育館
3. スポーツクラブ
4. 屋外
5. 自宅
6. 町の公共施設
7. その他

問20-4 運動は誰としていますか

1. 1人
2. 家族・友人等
3. グループやサークル
4. その他 ()

「していない」と答えた方にお聞きします。

問20-5 それはどうしてですか

1. 必要がないと思うから
2. 時間的に余裕がないから
3. めんどうだから
4. 身体を動かすことが嫌いだから
5. 医師から特に言われていないから
6. 効果があると思えないから
7. 場所がないから
8. その他

問21. あなたは、「運動」をすることが生活習慣病予防につながることを知っていますか。

1. よく知っている
2. まあまあ知っている
3. あまり知らない

V. 休養についておたずねします。

問 22. あなたは、1 週間の中で休養が十分とれていると思いますか。

最もあてはまるものを選んでください。(1つのみ)

1. 十分とれている 2. まあとれている 3. 休養は不足しがちである 4. 不足している

問 23. あなたは、日頃ストレスや悩みを感じますか。

1. はい 2. 時々感じる 3. いいえ

「はい」・「時々感じる」と答えた方へおたずねします。

→ 問 23-1 ストレス解消法がありますか。(ある・ない)

ストレス解消法が「ある」と答えた方におたずねします。

あなたのストレス解消法を教えてください。

()

問 24. あなたが、ストレスを感じる場所はどこですか。

あてはまるものに○をして下さい。(複数可)

1. 職場 2. 家庭 3. 地域 4. その他 ()

VI. 「歯」についておたずねします。

問 25. あなたは、現在自分の歯が何本ありますか。(本)

問 26. 「8020運動」という言葉を、見たり聞いたりしたことがありますか。

(はい ・ いいえ)

→ はいと答えた方におたずねします

問 26-1 80 歳になっても 20 本以上自分の歯を持つようにする運動を「8020 運動」ということを知っていましたか。

(はい ・ いいえ)

問 26-2 歯の健康のためにしていることはなんですか。

あてはまるものに○をしてください。(複数可)

1. 定期的(1年1回以上)に歯科検診をうけるようにしている
2. 1日1回以上は丁寧に歯磨きをする
3. フッ素入り歯磨き剤を利用している
4. 甘いものを食べ過ぎないようにしている
5. 食事のときにしっかりかんだり、固い物を食べるようにしている

VIII. あなたの生活満足度と日常生活についておたずねします。

問 35. 設問毎に当てはまるものを選んでください。(1つだけ)

1. 全体として、あなたの今の生活は幸せであると思いますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない
2. これからの人生に生きがいを感じますか。
1. はい 2. いいえ 3. どちらともいえない
3. 趣味をもっていますか
1. 2つ以上持っている 2. 1つ持っている 3. 持っていない
4. 地域の事業やボランティア活動に参加していますか
1. はい 2. いいえ
5. 将来に向けて健康への不安を感じますか
1. はい 2. いいえ 3. わからない

IX. あなた自身の今日の健康状態を最もよく表している状態に○をつけてください。

問 36. 移動の程度

1. 歩き回るのに問題はない
2. 歩き回るのにいくらか問題がある
3. ベッド(床)に寝たきりである

問 37. 身の回りの管理

1. 身の回りの管理に問題はない
2. 洗面や着替えを自分でするのにいくらか問題がある
3. 洗面や着替えを自分でできない

問 38. ふだんの活動(例: 仕事、勉強、家事、家族、余暇活動)

1. ふだんの活動を行なうのに問題はない
2. ふだんの活動を行なうのにいくらか問題がある
3. ふだんの活動を行なうことができない

問 39. 痛み・不快

1. 痛みや不快感はない
2. 中程度の痛みや不快感がある
3. ひどい痛みや不快感がある

問 40. 不安・ふさぎ込み

1. 不安でもなく、ふさぎ込んでもいない
2. 中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる
3. ひどく不安あるいはふさぎ込んでいる

