

(7) 遠くの親戚を訪問すること  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(8) 国内旅行  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(9) 外国旅行  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(10) 神社仏閣、教会などへお参りや礼拝に行くこと  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(11) スポーツや運動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(12) レクリエーション活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(13) 地域の行事（お祭り・盆踊りなど）への参加  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(14) 町内会や自治会の活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(15) 町内会・自治会の役員としての活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(16) 老人会（老人クラブ）の活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(17) 趣味の会など仲間うちの活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(18) 社会奉仕（ボランティア活動）  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(19) 特技や経験を他人に伝える活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(20) 高齢者学級・高齢者大学などへの活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(21) カルチャーセンターなどでの学習活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(22) 市民講座・各種研修会・講演会などへの参加  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(23) シルバー人材センター（能力の活用）などの活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(24) 市民活動・住民運動・消費者運動・環境運動などの団体への参加  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(25) 政治団体（後援会など）への参加  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(26) インターネット上のサークル  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(27) PTAのOB会への参加  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(28) 会社のOB会への参加  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(29) 宗教団体の活動  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(30) 小中学校の学習やクラブの指導や支援  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(31) 学校の授業参観  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(32) 各種協議会などの委員  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(33) 卒業した学校の同窓会  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(34) 研修会や講座などの講義や講演の講師  
(ひとつだけ○印)

- |                |                 |                 |                  |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|
| 1. いつも<br>している | 2. ときどき<br>している | 3. あまり<br>していない | 4. まったく<br>していない |
|----------------|-----------------|-----------------|------------------|

(35) その他（社会的活動「家庭の外での対人関係をともなう活動」を行っているものを具体的にいくつでもお書きください）


問10. このような社会的活動の中でとくに重要だと思う活動を、問9の中から一つ選んで番号をお書きください。

問9の(1)から(35)の中から一つ   
とくに重要だと思う社会的活動の番号

問11. あなたは、問9の社会的活動以外にどのような活動があると思われますか。  
ここでは、「社会的活動」を、「家庭の外での対人関係をともなう活動」と致します。  
いくつでもご自由にお書きください。


問12. これらの社会的活動に参加するようになったきっかけは以下のどのようなものでしたか。  
いくつでも○印をつけてください。

- |                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| 1. 友人・仲間のすすめで     | 6. 自治会・町内会のよびかけで                |
| 2. 家族のすすめで        | 7. 個人の意志で                       |
| 3. 区の広報を見て        | 8. とくにない                        |
| 4. 活動団体のよびかけで     | 9. その他のきっかけで                    |
| 5. 新聞・テレビ・ラジオの情報で | *その他のきっかけの場合具体的にお書きください、<br>( ) |

問13. あなたは、これから先の生活についてどのようにお考えですか。あなたのお気持ちに最も近い番号をひとつ選んで○印をつけてください。

1. 現在の専門性を生かした仕事を続けたい
2. 仕事を続けたいが、今までとは違う仕事がしたい
3. ボランティア活動などで社会に貢献できる生活がしたい
4. 自治体活動などで地域社会に貢献できる生活がしたい
5. 趣味を楽しむ生活がしたい
6. 友人と交流する生活がしたい
7. 配偶者や子どもとの交流を楽しむ生活がしたい
8. 気楽に自由な生活を送りたい
9. その他

\*その他の場合具体的にお書きください。

( )

問14. あなたは社会的活動に参加することは、ご自分にとって意義があるとお考えですか。あてはまる番号をひとつ選んで○印をつけてください。

- |                 |              |                 |              |
|-----------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1. とても<br>意義がある | 2. 意義が<br>ある | 3. あまり<br>意義はない | 4. 意義は<br>ない |
|-----------------|--------------|-----------------|--------------|

問15. あなたは、高齢者の「社会的活動への参加」を、少しでも妨害している、あるいは、参加しにくくしているのは、どのようなことだとお考えですか。

「個人的側面」「環境の側面」「制度的側面」の中から、あてはまると思うものすべてに○印をつけてください。

個人的側面 (いくつでも○印)

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 自分自身の価値観に合わない     | 11. 誘ってくれる友人がいないため   |
| 2. 参加意欲がわからない        | 12. 興味の持てる活動がないため    |
| 3. 自分自身のライフスタイルに合わない | 13. 身体的疾患があるため       |
| 4. 記憶などの精神機能の衰えのため   | 14. 時間的余裕がないため       |
| 5. 視力の衰えのため          | 15. 人間関係が煩わしいため      |
| 6. 聴力の衰えのため          | 16. 充実感が感じられないため     |
| 7. 体力の衰えのため          | 17. 新しい人間関係が面倒なため    |
| 8. 気力の衰えのため          | 18. 新しいことを学ぶのが面倒なため  |
| 9. 歩行や移動の危険があるため     | 19. 過去の経験やキャリアをいかせない |
| 10. 参加すると疲労するため      | 20. その他              |

( )



問19. 日常生活習慣についておうかがいします。

①あなたの一日の睡眠時間はどれくらいですか。(ひとつだけ○印)

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

②朝食を毎日とりますか。(ひとつだけ○印)

1. ほぼ毎日食べる                      2. 時々食べる                      3. 食べない

③塩分をとりすぎないようにしていますか。(ひとつだけ○印)

1. している                      2. ときどきしている                      3. していない

④現在お酒を飲みますか。(ひとつだけ○印)

1. 飲む                      2. やめた                      3. 以前からほとんど飲まない

⑤タバコを吸っていますか。(ひとつだけ○印)

1. 吸っている                      2. やめた                      3. 吸ったことはない

⑥散歩や体操を定期的に行っていますか(ひとつだけ○印)

1. している                      2. ときどきしている                      3. していない

⑦運動やスポーツを定期的に行っていますか(ひとつだけ○印)

1. している                      2. ときどきしている                      3. していない

問20. あなたの現在の気持ちについてうかがいます。あてはまる回答の番号に○印をつけてください。

1. あなたはまわりの人たちとうまくいっていると思いますか。

1. そう思う                      2. そうは思わない

2. あなたは人とのつきあいがいい方ですか。

1. ない方だ                      2. ある方だ

3. あなたは親しくしている人がいますか。

1. いる                      2. いない

4. あなたのことを本当によくわかっている人は誰もいないと思いますか。

1. いないと思う                      2. いると思う

5. あなたには何かやろうとした時、一緒にできる人がいますか。

1. いる                      2. いない

6. あなたはほかの人たちから孤立しているように思いますか。

1. そう思う                2. そうは思わない

7. あなたのことを本当に理解してくれる人がいますか。

1. いる                      2. いない

8. あなたはひとりぼっちだと感じますか。

1. 感じる                    2. 感じない

9. あなたのまわりには心の通い合う人がいますか。

1. いる                      2. いない

10. あなたには話し相手がいますか。

1. いる                      2. いない

問21. あなたは、同世代の人と比べて幸福だと思えますか。あてはまる番号をひとつ選んで○印をつけてください。

1. 幸せである                3. 他の人と同じ                5. 幸せではない  
2. やや幸せである        4. あまり幸せではない

ご協力ありがとうございました。

約1年後の調査にご協力いただける場合には、下記にお名前とご住所、お電話番号をご記入ください。よろしくお願い申し上げます。

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 \_\_\_\_\_

お電話 \_\_\_\_\_



# 高齢者の社会参加に関するアンケート調査

## 調査ご協力をお願い

この調査は、厚生労働省科学研究費の補助を受け、みなさまの社会的活動への参加と、それに関する心身の健康や日常生活に関してお尋ねし、豊かな高齢社会の実現に資することを目的としております。

調査結果は、プライバシーに配慮し、集団のデータとして処理致します。また、調査結果は、研究目的以外に使用致しませんし、結果の分析が終了致しました後、研究者の責任において適切に処理させていただきます。なお、今回ご協力をお願い致しております方々は、前回調査時に、1年後の再調査にご協力いただける場合のお名前とご住所をご記入いただいた方です。なるべく全ての質問にお答えいただきたいのですが、お答えにくい質問はご記入されなくても結構です。

何卒、ご協力くださいますよう、お願い申し上げます。

上記の内容をご理解の上、ご協力いただけるようでしたらご署名の上アンケートにお答えいただきますようお願い致します。

アンケート調査に協力します。

平成 16 年 1 月 日

ご署名：

平成 16 年 1 月 吉日  
研究代表者 長田 久雄  
桜美林大学大学院 教授

## ◎ 記入上のお願い

1. 回答のしかたは、あてはまる番号に○をつけるものと、必要なことがら、または数字を書き込むものがあります。
2. 都合によりご自分で記入できない方は、代理の方に記入していただくようお願いいたします。

〈問い合わせ事務局〉

シエコークリエイティブ 調査部 東京都文京区白山 1-7-6 電話 03-5689-2641

問1. さっそくですが、あなたは、全体として現在の生活に満足していらっしゃいますか。ひとつ選んで○印をつけてください。

- |                  |                 |                   |                |
|------------------|-----------------|-------------------|----------------|
| 1. 非常に満足<br>している | 2. まあ満足<br>している | 3. あまり満足<br>していない | 4. 満足<br>していない |
|------------------|-----------------|-------------------|----------------|

問2. あなたはふだん、ご自分で健康だと思えますか。次のうち、もっともあてはまる番号をひとつ選んで○印をつけてください。

- |                 |                  |                  |               |
|-----------------|------------------|------------------|---------------|
| 1. 非常に健康<br>だと思 | 2. まあ健康な<br>方だと思 | 3. あまり健康<br>ではない | 4. 健康<br>ではない |
|-----------------|------------------|------------------|---------------|

問3. あなたは、現在日常生活で悩みやストレスなどありますか、あてはまる番号をひとつ選んで○印をつけてください。

- |          |         |          |         |
|----------|---------|----------|---------|
| 1. 多いにある | 2. ややある | 3. あまりない | 4. 全くない |
|----------|---------|----------|---------|

問4. あなたの世帯の同居人数は、ご自分を含めて全員で何人ですか。人数をご記入ください。  
(同一敷地内別棟も同居とみなしてお答えください。)

ご自分を含めて ( ) 人 ※一人暮らしの場合は、「1」とご記入ください。

問5. あなたは、どなたと同居されていますか。それぞれの項目ごとに、「いる」「いない」と明らかに○印をつけてください。

ア. 配偶者（夫または妻）	1. いる	2. いない
イ. 未婚の子ども	1. いる ( ) 人	2. いない
ウ. 既婚の子ども（子どもの配偶者も含む）	1. いる ( ) 人	2. いない
エ. 孫（孫の配偶者も含む）	1. いる ( ) 人	2. いない
オ. あなたの父母、または、配偶者の父母	1. いる ( ) 人	2. いない
カ. その他 ( )	1. いる ( ) 人	2. いない

問6. この1年間（前回の調査から今までの間）に生活上の大きな変化を経験されましたか。それはどのようなことですか。以下の項目の中から、あてはまる番号にいくつでも○印をつけてください。その他の大きな変化を経験された方は、その他 { } の中に、具体的にご記入ください。

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1. 身近な親族との死別     | 5. 孫の誕生              |
| 2. 親しい友人との死別     | 6. 引越などを含む居住環境の大きな変化 |
| 3. 自分自身の大きな病気やけが | 7. 職業からの引退           |
| 4. 家族の大きな病気やけが   | 8. その他 { } ｝         |

問7. 次のそれぞれの項目について、「はい」か「いいえ」どちらかあてはまる番号に○印をつけてください。

1. バスや自転車を使って一人で外出できますか。	1. はい	2. いいえ
2. 日用品の買い物が自分でできますか。	1. はい	2. いいえ
3. 食事の支度ができますか。	1. はい	2. いいえ
4. 金銭の管理・計算ができますか。	1. はい	2. いいえ
5. 身の回りのことは自分でできますか。	1. はい	2. いいえ
6. 健康だと感じていますか。	1. はい	2. いいえ
7. 毎日気分良くすごせますか。	1. はい	2. いいえ
8. 体調が優れないことが多いですか。	1. はい	2. いいえ
9. 元気だと感じていますか。	1. はい	2. いいえ
10. まわりの人とうまくいっていますか。	1. はい	2. いいえ
11. 友人とのつきあいに満足していますか。	1. はい	2. いいえ
12. 家族とのつきあいに満足していますか。	1. はい	2. いいえ
13. 気楽に用事を頼める人がいますか。	1. はい	2. いいえ
14. 近所つきあいに満足していますか。	1. はい	2. いいえ
15. ある程度お金に余裕がありますか。	1. はい	2. いいえ
16. 小遣いに満足していますか。	1. はい	2. いいえ
17. 何かの時のためにお金の蓄えはありますか。	1. はい	2. いいえ
18. 将来に不安を感じていますか。	1. はい	2. いいえ
19. 寂しいと思うことがありますか。	1. はい	2. いいえ
20. 自分が無力だと感じることはありませんか。	1. はい	2. いいえ
21. 気分が落ち込むことがありますか。	1. はい	2. いいえ
22. 将来に夢や希望がありますか。	1. はい	2. いいえ
23. 趣味はお持ちですか。	1. はい	2. いいえ
24. 生きがいをお持ちですか。	1. はい	2. いいえ
25. 毎日の生活で気力を感じますか。	1. はい	2. いいえ
26. 年金などの書類が書けますか。	1. はい	2. いいえ
27. 新聞を読んでいますか。	1. はい	2. いいえ
28. 本や雑誌を読んでいますか。	1. はい	2. いいえ
29. 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
30. 反対側の家を訪ねることがありますか。	1. はい	2. いいえ
31. 家族や反対側の相談にのることがありますか。	1. はい	2. いいえ
32. 病人を見舞うことができますか。	1. はい	2. いいえ
33. 若い人に自分から話しかけることができますか。	1. はい	2. いいえ
34. ひとりで電話をかけるれますか。	1. はい	2. いいえ

問 8. あなたは、現在収入のある仕事についていますか。

1. いる      2. いない

「いる」とお答えの方におたずねします。それは常勤ですか非常勤（パート）ですか。

1. 常勤      2. 非常勤（パート）      3. シルバー人材センターの仕事

問 9. あなたは、次のような社会的活動をどの程度していらっしゃいますか。各内容ごとに、あてはまる番号に○印をつけてください。内容が重複しているように思われる場合でも、それぞれにお答えください。

(1) 近所づきあい

(ひとつだけ○印)

1. いつも      2. ときどき      3. あまり      4. まったく  
している      している      していない      していない

(2) 生活用品や食料品の買い物

(ひとつだけ○印)

1. いつも      2. ときどき      3. あまり      4. まったく  
している      している      していない      していない

(3) テパートなどでの買い物（少し離れた場所へ出かけての買い物）

(ひとつだけ○印)

1. いつも      2. ときどき      3. あまり      4. まったく  
している      している      していない      していない

(4) 近くの友人・友だちを訪問すること

(ひとつだけ○印)

1. いつも      2. ときどき      3. あまり      4. まったく  
している      している      していない      していない

(5) 近くの親戚を訪問すること

(ひとつだけ○印)

1. いつも      2. ときどき      3. あまり      4. まったく  
している      している      していない      していない

(6) 遠くの友人・友だちを訪問すること

(ひとつだけ○印)

1. いつも      2. ときどき      3. あまり      4. まったく  
している      している      していない      していない

(7) 遠くの親戚を訪問すること

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(8) 国内旅行

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(9) 外国旅行

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(10) 神社仏閣、教会などへお参りや礼拝に行くこと

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(11) スポーツや運動

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(12) レクリエーション活動

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(13) 地域の行事（お祭り・盆踊りなど）への参加

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(14) 町内会や自治会の活動

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(15) 町内会・自治会の役員としての活動

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(16) 老人会（老人クラブ）の活動

（ひとつだけ○印）

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(17) 趣味の会など仲間うちの活動

（ひとつだけ○印）

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(18) 社会奉仕（ボランティア活動）

（ひとつだけ○印）

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(19) 特技や経験を他人に伝える活動

（ひとつだけ○印）

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(20) 高齢者学級・高齢者大学などへの活動

（ひとつだけ○印）

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(21) カルチャーセンターなどでの学習活動

（ひとつだけ○印）

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(22) 市民講座・各種研修会・講演会などへの参加

（ひとつだけ○印）

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(23) シルバー人材センター（能力の活用）などの活動

（ひとつだけ○印）

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(24) 市民活動・住民運動・消費者運動・環境運動などの団体への参加

（ひとつだけ○印）

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(25) 政治団体（後援会など）への参加  
(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(26) インターネット上のサークル  
(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(27) PTAのOB会への参加  
(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(28) 会社のOB会への参加  
(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(29) 宗教団体の活動  
(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(30) 小中学校の学習やクラブの指導や支援  
(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(31) 学校の授業参観  
(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(32) 各種協議会などの委員  
(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(33) 卒業した学校の同窓会  
(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(34) 研修会や講座などの講義や講演の講師

(ひとつだけ○印)

1. いつも している	2. ときどき している	3. あまり していない	4. まったく していない
----------------	-----------------	-----------------	------------------

(35) その他（社会的活動「家庭の外での対人関係をともなう活動」を行っているものを具体的にいくつでもお書きください）


問 10. このような社会的活動の中でとくに重要だと思う活動を、問 9 の中から一つ選んで番号をお書きください。

問 9 の (1) から (35) の中から一つ  
とくに重要だと思う社会的活動の番号

問 11. あなたは、問 9 の社会的活動以外にどのような活動があると思われますか。ここでは、「社会的活動」を、「家庭の外での対人関係をともなう活動」と致します。いくつでもご自由にお書きください。


問 12. これらの社会的活動に参加するようになったきっかけは以下のどのようなものでしたか、いくつでも○印をつけください。

1. 友人・仲間のすすめで	6. 自治会・町内会のよびかけで
2. 家族のすすめで	7. 個人の意志で
3. 区の広報を見て	8. とくにない
4. 活動団体のよびかけで	9. その他のきっかけで
5. 新聞・テレビ・ラジオの情報で	*その他のきっかけの場合具体的にお書きください。

( )



問 13. あなたは、これから先の生活についてどのようにお考えですか。あなたのお気持ちに最も近い番号をひとつ選んで○印をつけてください。

1. 現在の専門性を生かした仕事を続けたい
2. 仕事を続けたいが、今までとは違う仕事がしたい
3. ボランティア活動などで社会に貢献できる生活がしたい
4. 自治体活動などで地域社会に貢献できる生活がしたい
5. 趣味を楽しむ生活がしたい
6. 友人と交流する生活がしたい
7. 配偶者や子どもとの交流を楽しむ生活がしたい
8. 気楽に自由な生活を送りたい
9. その他

\* その他の場合具体的にお書きください。

( )

問 14. あなたは社会的活動に参加することは、ご自分にとって意義があるとお考えですか。あてはまる番号をひとつ選んで○印をつけてください。

- |                 |              |                 |              |
|-----------------|--------------|-----------------|--------------|
| 1. とても<br>意義がある | 2. 意義が<br>ある | 3. あまり<br>意義はない | 4. 意義は<br>ない |
|-----------------|--------------|-----------------|--------------|

問 15. あなたは、高齢者の「社会的活動への参加」を、少しでも妨害している、あるいは、参加しにくくしているのは、どのようなことだとお考えですか。

「個人的側面」「環境の側面」「制度的側面」の中から、あてまると思うものすべてに○印をつけてください。

個人的側面 (いくつでも○印)

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 自分自身の価値観に合わない     | 11. 誘ってくれる友人がいないため   |
| 2. 参加意欲がわからない        | 12. 興味の持てる活動がないため    |
| 3. 自分自身のライフスタイルに合わない | 13. 身体的疾患があるため       |
| 4. 記憶などの精神機能の衰えのため   | 14. 時間的余裕がないため       |
| 5. 視力の衰えのため          | 15. 人間関係が煩わしいため      |
| 6. 聴力の衰えのため          | 16. 充実感が感じられないため     |
| 7. 体力の衰えのため          | 17. 新しい人間関係が面倒なため    |
| 8. 気力の衰えのため          | 18. 新しいことを学ぶのが面倒なため  |
| 9. 歩行や移動の危険があるため     | 19. 過去の経験やキャリアをいかせない |
| 10. 参加すると疲労するため      | 20. その他              |

( )



問 19. 日常生活習慣についておうかがいします。

①あなたの一日の睡眠時間はどれくらいですか。(ひとつだけ○印)

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

②朝食を毎日とりますか。(ひとつだけ○印)

- |            |          |         |
|------------|----------|---------|
| 1. ほぼ毎日食べる | 2. 時々食べる | 3. 食べない |
|------------|----------|---------|

③塩分を取り過ぎないようにしていますか。(ひとつだけ○印)

- |         |             |          |
|---------|-------------|----------|
| 1. している | 2. ときどきしている | 3. していない |
|---------|-------------|----------|

④現在お酒を飲みますか。(ひとつだけ○印)

- |       |        |                 |
|-------|--------|-----------------|
| 1. 飲む | 2. やめた | 3. 以前からほとんど飲まない |
|-------|--------|-----------------|

⑤タバコを吸っていますか。(ひとつだけ○印)

- |          |        |             |
|----------|--------|-------------|
| 1. 吸っている | 2. やめた | 3. 吸ったことはない |
|----------|--------|-------------|

⑥散歩や体操を定期的に行っていますか。(ひとつだけ○印)

- |         |             |          |
|---------|-------------|----------|
| 1. している | 2. ときどきしている | 3. していない |
|---------|-------------|----------|

⑦運動やスポーツを定期的に行っていますか。(ひとつだけ○印)

- |         |             |          |
|---------|-------------|----------|
| 1. している | 2. ときどきしている | 3. していない |
|---------|-------------|----------|

問 20. あなたの現在の気持ちについてうかがいます。あてはまる回答の番号に○印をつけてください。

1. あなたはまわりの人たちとうまくいっていると思いますか。

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. そう思う | 2. そうは思わない |
|---------|------------|

2. あなたは人とのつきあいがいい方ですか。

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. ない方だ | 2. ある方だ |
|---------|---------|

3. あなたには親しくしている人がいますか

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

4. あなたのことを本当によくわかっている人は誰もいないと思いますか。

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. いないと思う | 2. いると思う |
|-----------|----------|

5. あなたには何かやろうとした時、一緒にできる人がいますか。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

6. あなたはほかの人たちから孤立しているように思いますか。

1. そう思う                      2. そうは思わない

7. あなたのことを本当に理解してくれる人がいますか。

1. いる                              2. いない

8. あなたはひとりぼっちだと感じますか。

1. 感じる                          2. 感じない

9. あなたのまわりには心の通い合う人がいますか。

1. いる                              2. いない

10. あなたには話し相手がありますか。

1. いる                              2. いない

問 21. あなたには、同世代の人と比べて幸福だと思えますか、あてはまる番号をひとつ選んで○印をつけてください。

1. 幸せである                      2. やや幸せである                      3. 他の人と同じ  
4. あまり幸せではない                      5. 幸せではない

記入してくださったのはどなたですか。

1. 本人                      2. 代理人（続柄を教えてください。  ）

ご協力ありがとうございました。

ご記入後は、同封の封筒に入れご返送ください。