

問44. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。

	非常にゆとり がある	ややゆとりが ある	どちらとも いえない	やや苦勞 している	非常に苦勞 している	DK/NA
男性	2.1	21.6	40.8	21.0	10.0	4.6
女性	2.9	19.5	41.9	22.0	8.1	5.6
計	2.5	20.5	41.4	21.5	9.0	5.1

問45. 現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。

	一戸建て 持ち家	一戸建て 借家	分譲 マンション	賃貸マンシ ョン・アパ ート	公営住宅 (賃貸)	公社、公団 (賃貸)	社宅、寮、 官舎	その他
男性	53.0	3.6	24.6	5.8	1.1	9.1	0.2	0.5
女性	53.3	4.0	22.0	5.3	0.5	9.7	0.4	1.2
計	53.2	3.8	23.3	5.5	0.8	9.4	0.3	0.8
	DK/NA							
男性	2.1							
女性	3.6							
計	2.9							

問45-1. あなたが今お住まいになっているのは、何階建ての何階ですか。

何階建てか

	該当者数	1階建て	2階建て	3階建て	4階建て	5階建て以上	DK/NA
男性	367	0.5	7.1	2.7	1.1	82.8	5.7
女性	396	0.0	8.1	2.5	1.5	79.0	8.8
計	763	0.3	7.6	2.6	1.3	80.9	7.3

住んでいる階

	該当者数	1階	2階	3階	4階	5階以上	DK/NA
男性	367	19.1	18.3	12.3	11.2	33.5	5.7
女性	396	20.5	18.7	12.4	10.6	30.1	7.8
計	763	19.8	18.5	12.3	10.9	31.7	6.8

問45-2. あなたがお住まいの建物には、エレベーターがありますか。

	該当者数	ある	ない	DK/NA
男性	367	49.3	46.9	3.8
女性	396	45.5	48.2	6.3
計	763	47.3	47.6	5.1

<全員に>

問46. 現在の市にお住まいになってから、何年になりますか。

	1年未満	1年以上～ 3年未満	3年以上～ 5年未満	5年以上～ 10年未満	10年以上～ 20年未満	20年以上～ 30年未満	30年以上～ 50年未満	50年以上～ 60年未満
男性	0.9	1.8	2.4	4.7	11.1	17.2	45.7	3.6
女性	0.5	2.2	2.3	7.1	9.4	16.1	45.9	7.3
計	0.7	2.0	2.3	6.0	10.2	16.6	45.8	5.5
	60年以上	DK/NA						
男性	10.9	1.7						
女性	7.0	2.3						
計	8.9	2.0						

<ご意見欄> 調査のご感想や、シニア世代の安全・安心な暮らしに関する事など、自由にお書きください。

	記入あり	記入なし
男性	15.2	84.8
女性	15.8	84.2
計	15.5	84.5

整理番号:

シニア世代の安全・安心な暮らしに関する調査

2008年

東京都老人総合研究所
社会参加とヘルスプロモーション研究チーム
(協力) 多摩区保健福祉センター

《ご記入にあたってのお願い》

- ・回答は、必ず活動に参加されている方ご本人がご記入ください。
- ・お答えは、大部分、あてはまるものの番号に○をつけていただく形式です。
- ・重複して同じような内容の質問にご回答いただくような箇所もございますがご了承ください。
- ・すべての質問にお答えいただければ幸いです。
- ・ご回答はすべて個人のお名前と切り離して統計的に処理しますので、内容が外部にもれることは決してありません。
- ・ご記入が終わりましたら、同封の封筒に入れご投函下さい。
- ・ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください：
東京都板橋区栄町35-2 東京都老人総合研究所 社会参加とヘルスプロモーション研究チーム
電話 03-3964-3241 担当：藤原（内線3016）、西（3123）
電子メール：sanka@tmls.or.jp

問1. この調査票（アンケート用紙）は、どこで配布されたものですか。（○は1つ）

1. 講演会の会場 2. 公園体操・いきいき体操の場 3. その他（ ）

問2. あなたが「みんなの公園体操やいきいき体操」のなかで、主に参加されているのは、次のどの場所ですか。（○はいくつでも）

1. 普仙谷公園 4. 菅馬場公園 7. 南菅老人いこいの家
2. 稲田公園 5. 菅第3公園 8. ふじのき台団地集会所
3. 菅芝間子ども公園 6. 小嶋宅 9. 菅老人いこいの家
10. その他（ ）

問3. あなたは、この3ヶ月くらい間で、「みんなの公園体操やいきいき体操」には、どのくらいの頻度で参加されましたか。（○は1つ）

1. 週に2日以上 3. 月に2、3日 5. 月に1日未満
2. 週に1日（月に4、5日） 4. 月に1日程度 6. この3ヶ月間は活動していない

問4. あなたが「みんなの公園体操やいきいき体操」を始めたのは、およそどのくらい前ですか。（○は1つ）

1. 3ヶ月未満 3. 半年～1年くらい前
2. 3ヶ月～半年くらい前 4. 1年以上前

問5. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の募集は、どのようにして知りましたか。（○はいくつでも）

1. 県や市や区の広報紙で 5. 上記以外の家族や知り合いから聞いて
2. 新聞・雑誌等の記事で 6. 回覧板を見て
3. 活動しているのを見て 7. その他（ ）
4. 活動している人から聞いて

問6. これまでの活動を振り返って、「みんなの公園体操やいきいき体操」をやってよかったですと思うことはどのようなことですか。（1）～（6）それぞれがどの程度あてはまるかをお答えください。（1つずつ○）

	よくあてはまる	あてはまる	あてはまる	あてはまる	ほとんどあてはまる
(1) 自分の健康や体力の維持・向上に役立った	1	2	3	4	4
(2) 生きがいや充実感を得られた	1	2	3	4	4
(3) 活動を通して、新しい友人を得られた	1	2	3	4	4
(4) 新しいものの見方を学んだり、視野が広がった	1	2	3	4	4
(5) 活動している間は、自分が抱えている困難な問題を忘れることができた	1	2	3	4	4
(6) 様々な人と会ったり話したりする機会が持てた	1	2	3	4	4

問7. 全般的に言って、「みんなの公園体操やいきいき体操」活動にどのくらい満足していますか。（○は1つ）

1. おおおいに満足している 3. どちらともいえない 4. あまり満足していない
2. まあまあ満足している 5. まったく満足していない

問8. あなたはご自身の全体的な筋力に満足していますか。（○は1つ）

1. 満足している 3. どちらともいえない 4. あまり満足していない
2. まあまあ満足している 5. まったく満足していない

問9. あなたはご自身の体型に満足していますか。（○は1つ）

1. 満足している 3. どちらともいえない 4. あまり満足していない
2. まあまあ満足している 5. まったく満足していない

●現在の健康状態

問 10-1. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の人たちのなかで、どの辺りに住んでいるのかわ知っている人は何人くらいいらっしゃいますか。(Oは1つ)

1. 0人(0人)	3. 2~3人くらい	5. 6~9人くらい
2. 1人くらい	4. 4~5人くらい	6. 10人以上

問 10-2. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の人たちのなかで、電話番号やメールアドレスを知っている人は何人くらいいらっしゃいますか。(Oは1つ)

1. 0人(0人)	3. 2~3人くらい	5. 6~9人くらい
2. 1人くらい	4. 4~5人くらい	6. 10人以上

問 10-3. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の人たちのなかで、家族構成(一人暮らしかなど)を知っている人は何人くらいいらっしゃいますか。(Oは1つ)

1. 0人(0人)	3. 2~3人くらい	5. 6~9人くらい
2. 1人くらい	4. 4~5人くらい	6. 10人以上

問 10-4. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の人たちのなかで、あなたが活動を休んだ時に心配して連絡してくれる人は何人くらいいらっしゃいますか。(Oは1つ)

1. 0人(0人)	3. 2~3人くらい	5. 6~9人くらい
2. 1人くらい	4. 4~5人くらい	6. 10人以上

問 11. ふだん、買い物、散歩、酒席などで外出する頻度はどれくらいですか。次の中から、あてはまるものを1つお答え下さい。(Oは1つ)

1. 毎日2回以上	3. 2~3日に1回程度	5. ほとんど外出しない
2. 毎日1回	4. 1週間に1回程度	

問 12. あなたは、「みんなの公園体操やいきいき体操」活動以外で、月に1回以上参加しているようなグループや団体がありますか。

1. ある → 2. ない → 問 13へ

問 12-1. 月に1回以上参加しているグループや団体はどれですか。当てはまるものすべてにOをつけてください。

1. 町内会や自治会
2. 老人会、老人(高齢者)クラブ
3. 趣味・スポーツ・学習のサークルや団体(みんなの公園体操やいきいき体操を除く)
4. ボランティア団体や市民活動団体・NPO
5. 同窓会や退職者の会(職場のOB会など)
6. その他のグループや団体(例:政治団体、宗教科系の団体など)

問 13. あなたは現在、介護保険制度の要介護認定を受けていますか。(Oは1つ)

1. 受けていないまたは自立	3. 要支援2	5. 要介護2
2. 要支援1	4. 要介護1	6. 要介護3~5

問 14. あなたの日常の活動性についてお答え下さい。以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。(1つずつO)

記入にあたっては、(1)~(6)・(12)は、やろうと思えばできる場合→「はい」にO
(7)~(11)・(13)は、継続しない場合→「いいえ」にOを記載します

(1) バスや電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、郵便貯金のお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) 家族や友達と相談にのることはありますか	1. はい	2. いいえ
(12) 病気を質問することはできますか	1. はい	2. いいえ
(13) 若い人に自分から話しかけることはありますか	1. はい	2. いいえ

問 15. あなたは、次にあげたことを誰からの助けも借りず、杖や道具なども使わず行うことはどの程度難しいですか。現在やっていないことも、仮に行うとすればできるか否かでお答え下さい。

	ぜんぜん 難しく ない	すこし 難しい	とても 難しい	とても まったく できない	わから ない
(1) 15分くらい立ち続ける	1	2	3	4	5
(2) 200~300メートル(2,3丁)くらい歩く	1	2	3	4	5
(3) シャガんだり、ひざまずいたりする	1	2	3	4	5
(4) 頭よりも高いところにあるものに手を伸ばして届く	1	2	3	4	5
(5) 指でものをつかむ、あるいは指を自由に使える	1	2	3	4	5
(6) 米10kg(7升)程度のものを持ち上げたり運んだりする	1	2	3	4	5
(7) 階段を2,3段昇る	1	2	3	4	5

問16. 以下の(1)から(8)の欄について、一番よくあてはまる番号に○をつけてください。

(1) 全体的にみて、過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

- | | | |
|----------|------------|---------|
| 1. 最高に良い | 3. 良い | 5. 良くない |
| 2. とても良い | 4. あまり良くない | |

(2) 過去1ヶ月間に、体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1. ぜんぜん、妨げられなかった | 4. かなり、妨げられた |
| 2. わずかに妨げられた | 5. 体を使う日常活動ができなかった |
| 3. 少し妨げられた | |

(3) 過去1ヶ月間に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. ぜんぜん、妨げられなかった | 4. かなり、妨げられた |
| 2. わずかに妨げられた | 5. いつもの仕事ができなかった |
| 3. 少し妨げられた | |

(4) 過去1ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ぜんぜんなかった | 4. 中くらいの痛み |
| 2. 小さな痛み | 5. 強い痛み |
| 3. 軽い痛み | 6. 非常に激しい痛み |

(5) 過去1ヶ月間、どのくらい元気でしたか。

- | | |
|-------------|-----------------|
| 1. 非常に元気だった | 4. わずかに元気だった |
| 2. かなり元気だった | 5. ぜんぜん元気ではなかった |
| 3. 少し元気だった | |

(6) 過去1ヶ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

- | | |
|------------------|----------------|
| 1. ぜんぜん、妨げられなかった | 4. かなり、妨げられた |
| 2. わずかに、妨げられた | 5. つきあいができなかった |
| 3. 少し、妨げられた | |

(7) 過去1ヶ月間に、心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか。

- | | |
|-----------------|-------------|
| 1. ぜんぜん悩まされなかった | 4. かなり悩まされた |
| 2. わずかに悩まされた | 5. 非常に悩まされた |
| 3. 少し悩まされた | |

(8) 過去1ヶ月間に、日常行う活動(仕事、学校、家事などのふだんの行動)が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. ぜんぜん、妨げられなかった | 4. かなり、妨げられた |
| 2. わずかに、妨げられた | 5. 日常行う活動ができなかった |
| 3. 少し、妨げられた | |

●ご家族について

問17. あなたは、現在、配偶者はいらっしゃいますか。(○は1つ)

- | | | | |
|--------------------|---------|---------|--------|
| 1. いる(内縁関係、事実婚を含む) | 2. 離別した | 3. 死別した | 4. いない |
|--------------------|---------|---------|--------|

問18. あなたは、現在、同居者はいらっしゃいますか。(○は1つ)

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

問18-1. 現在、一緒に住んでいる(同じ敷地内に住んでいる)方は、あなたからみてどの続柄の方ですか。(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------|----------------|
| 1. 夫または妻 | 5. あなたの父母 |
| 2. 息子 | 6. 配偶者の父母 |
| 3. 娘 | 7. 孫 |
| 4. 子の配偶者(婿、嫁) | 8. その他(具体的に:) |

問18-2. 現在の一人暮らしをはじめてから、およそどのくらいですか。(○は1つ)

- | | | |
|------------|-------------|----------|
| 1. 5年未満 | 3. 10~20年未満 | 5. 40年以上 |
| 2. 5~10年未満 | 4. 20~40年未満 | |

問18-3. 今後、もし、今よりも健康状態が悪くなった時に、どのような暮らし方を希望していますか。あなたの意見にもっとも近いものを1つお答え下さい。(○は1つ)

- | |
|------------------------------|
| 1. 今のまま一人暮らしを続けたい |
| 2. 子どもや親戚の家の近くに転居したい |
| 3. 子どもや親戚の家に転居し、一緒に暮らしたい |
| 4. 子どもや親戚を呼び寄せ、現在の家で一緒に暮らしたい |
| 5. 介護施設や有料老人ホームなどに入りたい |
| 6. その他(具体的に:) |

< 全員お答えください >

問19. あなたは、一緒に住んでいない(別居している)お子さんはいらっしゃいますか。いる場合は()内に人数を書いて下さい。

- | | | | |
|-------|------|--------|----------|
| 1. いる | ()人 | 2. いない | --- 問20へ |
|-------|------|--------|----------|

問19-1. 別居しているお子さんのなかで、最も近くに住んでいるお子さんのお宅は、あなたのご自宅から、片道どのくらい時間がかかりますか。(○は1つ)

[注] よく使う交通手段でお答え下さい

- | | | | |
|----------|--------------|--------------|----------|
| 1. 10分未満 | 2. 10分~30分未満 | 3. 30分~1時間未満 | 4. 1時間以上 |
|----------|--------------|--------------|----------|

●ご家族、親族や友人・近隣とのつきあい●

問 20. 別居のご家族や親戚の方、友人、ご近所の方と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。(Oは1つ)

1. 週に6、7回(ほぼ毎日)	4. 週に1回くらい	7. 月に1回より少ない
2. 週に4、5回	5. 月に2、3回	8. まったくない
3. 週に2、3回	6. 月に1回くらい	

問 21. 別居のご家族や親戚の方、友人、ご近所の方と、電話で話すことはどのくらいありますか。電子メールやアクセスでのやりとりも含まれます。(Oは1つ)

1. 週に6、7回(ほぼ毎日)	4. 週に1回くらい	7. 月に1回より少ない
2. 週に4、5回	5. 月に2、3回	8. まったくない
3. 週に2、3回	6. 月に1回くらい	

問 22. あなたの身の回りに、次のようなことをしてくれる人はいいますか。(1つずつO)

(1) あなたの心配事や悩み事を聞いてくれる人	1. いる	2. いない	3. 必要ない 望まない
(2) あなたに気を配ったり、思いやりたりしてくれる人	1. いる	2. いない	3. 必要ない 望まない
(3) ちよっとした用事や留守番を頼める人	1. いる	2. いない	3. 必要ない 望まない
(4) あなたが病気で2～3日間寝込んだ時に、看病や世話をしてくれる人	1. いる	2. いない	3. 必要ない 望まない
(5) 緊急の事態が起きた時に、きてくれる人	1. いる	2. いない	3. 必要ない 望まない

問 23. あなたは、もし、友人や近所の人から心配ごとや困りごとについて話したがっているとき、どのくらい聞いてあげますか。(Oは1つ)

1. いつも聞いてあげる	4. あまり聞いてあげない
2. たいして聞いてあげない	5. ぜんぜん聞いてあげない
3. ときどき聞いてあげる	

問 24. 友人や近所の人のために、何らかの手伝いをこの1年間にしましたか。(例えば、家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など) (Oは1つ)

1. とてもよくした	4. あまりしなかった
2. よくした	5. ぜんぜんしなかった
3. ときどきした	

問 25. あなたは、まわりの人から孤立していると感じることがどのくらいありますか。(Oは1つ)

1. ほとんどない	2. あまりない	3. ときどきある	4. よくある
-----------	----------	-----------	---------

問 26. あなたは、世間一般の人は信頼できると思いますか、それとも、常に用心した方がよいと思いますか。あなたの考え方に近いと思うレベルの数値を1つ選び、その数字にOをつけてください。(Oは1つ)

信頼できると思う		両者の中間		常に用心した方がよい				
←	1	2	3	4	5	6	7	→

問 27. あなたの近隣に住む人々は信頼できると思いますか、それとも、常に用心した方がよいと思いますか。あなたの考え方に近いと思うレベルの数値を1つ選び、その数字にOをつけてください。(Oは1つ)

信頼できると思う		両者の中間		常に用心した方がよい				
←	1	2	3	4	5	6	7	→

問 28. 次の質問について、「そう思う」「どちらか」というとそう思う」「どちらともいえない」「どちらかというところでもない」「そう思わない」「そう思わない」でお答えください。

- (1) 私の住んでいる地区はとても安全である。(Oは1つ)
1. そう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかというところでもない
2. どちらかというところでもない 5. そう思わない

(2) 私の近所の誰かが助けを必要としたときに、近所の人たちは手をさしのべることをいとわない(Oは1つ)

1. そう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかというところでもない
2. どちらかというところでもない 5. そう思わない

(3) 私の近所には誰かが家を留守にしたときに、その家のことを気軽に世話してくれる労働力がある(Oは1つ)

1. そう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかというところでもない
2. どちらかというところでもない 5. そう思わない

(4) 急病の時など、すぐにかかれる医療機関があって安心できる地域である(Oは1つ)

1. そう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかというところでもない
2. どちらかというところでもない 5. そう思わない

(5) 私の地域では、お互いに気軽に挨拶を交し合う(Oは1つ)

1. そう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかというところでもない
2. どちらかというところでもない 5. そう思わない

(6) 将来も暮すんでいる地域に住み続けたい(Oは1つ)

1. そう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかというところでもない
2. どちらかというところでもない 5. そう思わない

問 29. 日常生活の問題や心配事があるとき、次の組織・団体はどのくらい頼りになると思っていますか。(1つずつ○)

	大いに頼りになる	ある程度頼りになる	どちらともいえない	あまり頼りにならない	全く頼りにならない
(1) 市役所等の公的機関	1	2	3	4	5
(2) 町会、自治会等の地域団体	1	2	3	4	5
(3) ボランティア、NPO、市民活動団体	1	2	3	4	5

問 30. あなたは、今までに以下のような経験をされたことがありますか。(1つずつ○)

(1) 泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれた経験	1. ある	2. ない
(2) 急に具合が悪くなったり、けがをして動けなくなったり、助けを呼ばなかった経験	1. ある	2. ない
(3) 地震・台風などの災害にあった経験	1. ある	2. ない

問 31. あなたは、今後の生活について、次のようなことでどのくらい不安がありますか。(1つずつ○)

	大いに不安が覚える	やや不安が覚える	あまり不安が覚える	不安はない
(1) 泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれること	1	2	3	4
(2) 急に具合が悪くなったり、けがをして動けなくなったり、助けを呼ばないこと	1	2	3	4
(3) 地震・台風などの災害にあうこと	1	2	3	4
(4) 生活費、医療費、介護費用がかさむこと	1	2	3	4
(5) 住むところがなくなること	1	2	3	4
(6) 介護が必要になったとき、十分な介護サービスが受けられないこと	1	2	3	4
(7) 友達や知り合いが少なくなること	1	2	3	4
(8) 体の状態が悪くなったり、認知症になること	1	2	3	4
(9) 寝たきりになったり認知症になったりして、家族や周りの人に迷惑をかけること	1	2	3	4

●その他●

問 32. あなたは、災害時などの地域避難場所をご存じですか。(○は1つ)

1. どこにあるか知っている(避難場所への行きかたをきちんと知っている)	
2. 名称は知っているがどこかは知らない(避難場所への行きかたまではきちんと知らない)	
3. 知らない	

問 33. あなたは、地震や水害など、もしもの時に備えて「防災用品や非常食」のセットを用意していますか。(○は1つ)

1. している	2. していない
---------	----------

問 34. 市が実施している介護・福祉サービスや生活支援のサービスについて、もっと詳しく知りたいと思ったときに、相談できる人やご存じの相談窓口がありますか。

1. ある	2. ない(誰に相談してよいかわからない) → 問 35へ
-------	-------------------------------

問 34-1. これらのサービスについて、あなたが気軽に相談できる人や機関はどれですか。(○はい1つまで)

1. 家族・親戚	7. 地域包括支援センター、在宅介護支援センター
2. 友人・知人・近所の人	8. その他の機関(社会福祉協議会など)
3. 市役所の窓口	9. その他の専門員(ソーシャルワーカー、介護職、ケアマネージャーなど)
4. 医師・看護師・病院	10. その他()
5. 保健師・保健センター	11. 気軽に相談できる人や機関はない
6. 民生委員	

問 35. 次のそれぞれについて、この1週間のことを考えながら、「はい」「いいえ」でお答えください。(1つずつ○)

(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ことや、興味のあったことの多くを、最近やめてしまいましたが	1. はい	2. いいえ
(3) 自分の人生はむずかしいものと感じますか	1. はい	2. いいえ
(4) 退屈だと感じるものが、よくありますか	1. はい	2. いいえ
(5) ふだんは、気分はよいほうですか	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) 自分が無力だと感じるものがよくありますか	1. はい	2. いいえ
(9) 外に出て新しい物事をするより、家の中にいる方が好きですか	1. はい	2. いいえ
(10) 他の人に比べ、記憶力が落ちたと感じますか	1. はい	2. いいえ
(11) いま生きていることは、すばらしいことと思えますか	1. はい	2. いいえ
(12) 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、活気に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

前後に、あなたご自身のくらしぶりについておたずねします。くらしぶりによって、ご職業や活動の状況がどのように異なるかを統計的に分析するために必要な情報となりますので、何卒ご理解くださいようお願い申し上げます。ご回答は、個人のお名前と切り離してコンピュータで処理しますので、個人の情報が外部にもれることは絶対ありません。

問 36. あなたの性別を教えてください。 1. 男性 2. 女性

問 37. あなたは何年何月生まれ、満何歳ですか。元号には○をつけて下さい。

1. 明治 年 月 生まれ 満 歳
 2. 大正 年 月 生まれ 満 歳
 3. 昭和 年 月 生まれ 満 歳
 (何日生まれかはご記入不要です)

問 38. あなたは現在収入を伴う仕事をされていますか。
 1. している 2. していない

問 39. 現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。(○は1つ)

1. 一戸建て持ち家 3. 分譲マンション 6. 公社、公団(賃貸)
 2. 一戸建て借家 4. 賃貸マンション・アパート 7. 社宅、寮、官舎
 5. 公営住宅(賃貸) 8. その他(具体的に:)

<3~8> 集合住宅にお住まいの方は

問 39-1. あなたが今お住まいになっているのは、何階建ての何階ですか。

階建ての 階

問 39-2. あなたがお住まいの建物には、エレベーターがありますか。

1. ある 2. ない

< 全員お答えください >

問 40. 多摩区にお住まいになってから、何年になりますか。(○は1つ)

1. 1年未満 4. 5年以上~10年未満 7. 30年以上~50年未満
 2. 1年以上~3年未満 5. 10年以上~20年未満 8. 50年以上~60年未満
 3. 3年以上~5年未満 6. 20年以上~30年未満 9. 60年以上

問 41. あなたが最後に卒業した学校はどちらですか。(○は1つ)

1. 学校には行かなかった 5. 旧制専門学校・短期大学
 2. 尋常小学校・新制小学校 6. 大学
 3. 旧制高等小学校・新制中学校 7. 大学院
 4. 旧制中学校・新制高等学校 8. その他(最終卒業学校名:)

問 42. 延べの通学年数は何年になりますか。 年

問 43. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。(○は1つ)

1. 非常にゆとりがある 4. やや苦勞している
 2. ややゆとりがある 5. 非常に苦勞している
 3. どちらともいえない

問 44. 最後に、話は変わりますが、あなたは1日に何回くらい鏡を見ますか。(○は1つ)

1. 1回も見ない日がある 2. 1回は必ず見る 3. 2~4回 4. 5回以上

<ご意見等>

調査のご感想や、シニア世代の安全・安心な暮らしに関することなど、自由にお書きください。

お手数ですが、記入漏れがないか、今一度お確かめください

長時間にわたり、ご協力どうもありがとうございました。

B-2 多摩区調査(「シニア世代の安全・安心な暮らしに関する調査」)単純集計結果

注:
・「DK/NA」は、無回答・無効回答(選択肢を1つだけ選ぶ質問で2つ以上印をつけているなど)を表す。

回答者数(人)

介入群	対照群	計
131	131	262

問1. この調査票(アンケート用紙)は、どこで配布されたものですか。(〇は1つ)

	講演会の会場	公園体操・いきいき体操の場	その他	DK/NA
介入群	40.5%	48.1%	9.2%	2.3%
対照群	0.8%	94.7%	0.8%	3.8%
計	20.6%	71.4%	5.0%	3.1%

問2. あなたが主に参加されているのは、次のどの場所ですか。(地区ごと:〇はいくつでも)

	登戸・中野島	生田・枳形	壺・宿河原	生田・長沢	菅
介入群	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
対照群	25.2%	3.8%	29.8%	41.2%	0.0%
計	12.6%	1.9%	14.9%	20.6%	50.0%

登戸・中野島

登戸稲荷神社	下布田公園	中野島中河原公園	生田2丁目公園	台和会館(さくらホール)	中野島子ども文化センター	登戸老人いこいの家	中野島団地集会所	その他
0.0%	7.6%	6.5%	0.0%	0.0%	2.3%	0.0%	2.3%	0.0%

生田・枳形

生田緑地	生田アゼリア公園	枳形老人いこいの家	おしぬま自治会館	その他
0.0%	0.0%	1.9%	0.0%	0.0%

壺・宿河原

宿河原東住宅集会所	宿河原本村公園	長尾子ども文化センター	壺北公園	多摩新町自治会館	メゾン・ール多摩集会所	その他
0.0%	3.4%	1.1%	10.7%	5.3%	0.0%	0.0%

生田・長沢

寺尾台第1公園	生田2丁目公園	南生田1丁目公園	南生田4丁目公園	南生田公園	生田中谷第1公園	生田中谷第3公園	三田第2公園
3.8%	4.6%	0.0%	2.7%	0.0%	1.1%	0.8%	1.5%
杉山神社	長沢諏訪公園	東長沢しいの木公園	錦が丘老人いこいの家	長沢自治会館	西三田住宅集会所	寺尾台コミュニティセンター	その他
0.0%	3.1%	2.3%	0.0%	4.6%	5.0%	0.8%	0.4%

菅

菅仙谷公園	福田公園	菅芝間こども公園	菅馬場公園	菅第3公園	小嶋宅	南菅老人いこいの家	ふじのき台団地集会所
17.2%	19.5%	14.1%	4.6%	6.5%	5.3%	9.2%	3.8%
菅老人いこいの家	その他						
8.8%	2.3%						

問3. あなたは、この3か月くらいの間で、「みんなの公園体操やいきいき体操」には、どのくらいの頻度で参加されてきましたか。(○は1つ)

	週に2日以上	週に1日	月に2,3日	月に1日未満	活動していない
介入群	45.4%	46.9%	6.9%	0.0%	0.8%
対照群	38.2%	51.1%	9.9%	0.8%	0.0%
計	41.8%	49.0%	8.4%	0.4%	0.4%

問4. あなたが「みんなの公園体操やいきいき体操」を始めたのは、およそどのくらい前ですか。(○は1つ)

	3か月未満	3か月～半年前	半年～1年前	1年以上前	DK/NA
介入群	10.7%	6.9%	16.0%	66.4%	0.0%
対照群	13.7%	17.6%	17.6%	51.1%	0.0%
計	12.2%	12.2%	16.8%	58.8%	0.0%

問5. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の募集は、どのようにして知りましたか。(○はいくつでも)

	県や市の広報紙で	新聞・雑誌等の記事で	活動しているのを見て	活動している人から聞いて	上記以外の家族や知り合いから	回覧板を見て	その他
介入群	19.1%	2.3%	8.4%	60.3%	13.0%	15.3%	10.7%
対照群	26.0%	0.0%	8.4%	49.6%	10.7%	17.6%	10.7%
計	22.5%	1.1%	8.4%	55.0%	11.8%	16.4%	10.7%
介入群	0.8%						
対照群	0.8%						
計	0.8%						

問6. これまでの活動を振り返って、「みんなの公園体操や生き生き体操」をやったよかったと思うことはどのようなことですか。(1つずつ○)

	よくあてはまる	まああてはまる	あまりあてはまらない	まったくあてはまらない	DK/NA
自分の健康や体力の維持・向上に役立った	介入群 61.1%	介入群 35.9%	介入群 0.8%	介入群 0.0%	介入群 2.3%
	対照群 51.9%	対照群 41.2%	対照群 4.6%	対照群 0.0%	対照群 2.3%
	計 56.5%	計 38.5%	計 2.7%	計 0.0%	計 2.3%
生きがいや充実感を得られた	介入群 39.7%	介入群 46.6%	介入群 6.9%	介入群 0.0%	介入群 6.9%
	対照群 38.2%	対照群 39.7%	対照群 12.2%	対照群 3.1%	対照群 6.9%
	計 38.9%	計 43.1%	計 9.5%	計 1.5%	計 6.9%
活動を通して、新しい友人を得られた	介入群 39.7%	介入群 42.7%	介入群 9.9%	介入群 1.5%	介入群 6.1%
	対照群 40.5%	対照群 35.9%	対照群 14.5%	対照群 2.3%	対照群 6.9%
	計 40.1%	計 39.3%	計 12.2%	計 1.9%	計 6.5%
新しいものの見方を学んだり、視野が広がった	介入群 28.2%	介入群 44.3%	介入群 17.6%	介入群 2.3%	介入群 7.6%
	対照群 24.4%	対照群 38.2%	対照群 23.7%	対照群 2.3%	対照群 11.5%
	計 26.3%	計 41.2%	計 20.6%	計 2.3%	計 9.5%
活動している間は、自分が抱えている困難な問題を忘れることができた	介入群 24.4%	介入群 42.0%	介入群 21.4%	介入群 2.3%	介入群 9.9%
	対照群 26.0%	対照群 35.9%	対照群 23.7%	対照群 5.3%	対照群 9.2%
	計 25.2%	計 38.9%	計 22.5%	計 3.8%	計 9.5%
様々な人と会ったり話したりする機会が持てた	介入群 45.8%	介入群 38.9%	介入群 9.2%	介入群 0.0%	介入群 6.1%
	対照群 46.6%	対照群 35.9%	対照群 11.5%	対照群 0.8%	対照群 5.3%
	計 46.2%	計 37.4%	計 10.3%	計 0.4%	計 5.7%

問7. 一般的にあって、「みんなの公園体操やいきいき体操」活動にどのくらい満足していますか。(○は1つ)

	おおいに満足	まあまあ満足	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない	DK/NA
介入群	51.1%	42.7%	4.6%	1.5%	0.0%	0.0%
対照群	40.5%	53.4%	5.3%	0.8%	0.0%	0.0%
計	45.8%	48.1%	5.0%	1.1%	0.0%	0.0%

問8. あなたはご自身の全体的な筋力に満足していますか。(○は1つ)

	おおいに満足	まあまあ満足	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない	DK/NA
介入群	16.8%	55.7%	10.7%	15.3%	1.5%	0.0%
対照群	22.9%	43.5%	13.7%	19.1%	0.8%	0.0%
計	19.8%	49.6%	12.2%	17.2%	1.1%	0.0%

問9. あなたはご自身の体型に満足していますか。(○は1つ)

	おおいに満足	まあまあ満足	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない	DK/NA
介入群	17.6%	43.5%	10.7%	24.4%	3.8%	0.0%
対照群	19.8%	36.6%	13.0%	26.7%	3.1%	0.8%
計	18.7%	40.1%	11.8%	25.6%	3.4%	0.4%

問10-1. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の人たちのなかで、どの辺りに住んでいるのかを知っている人は何人くらいいらっしゃいますか。(○は1つ)

	0人(いない)	1人くらい	2~3人くらい	4~5人くらい	6~9人くらい	10人以上
介入群	1.6%	0.0%	18.0%	24.2%	26.6%	29.7%
対照群	1.6%	0.0%	25.6%	17.1%	29.5%	26.4%
計	1.6%	0.0%	21.8%	20.6%	28.0%	28.0%

問10-2. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の人たちのなかで、電話番号やメールアドレスを知っている人は何人くらいいらっしゃいますか。(○は1つ)

	0人(いない)	1人くらい	2~3人くらい	4~5人くらい	6~9人くらい	10人以上
介入群	15.4%	13.8%	30.8%	16.2%	11.5%	12.3%
対照群	9.9%	10.7%	36.6%	17.6%	16.0%	9.2%
計	12.6%	12.3%	33.7%	16.9%	13.8%	10.7%

問10-3. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の人たちのなかで、家族構成(一人暮らしかなど)を知っている人は何人くらいいらっしゃいますか。(○は1つ)

	0人(いない)	1人くらい	2~3人くらい	4~5人くらい	6~9人くらい	10人以上
介入群	9.3%	14.0%	31.8%	20.9%	10.9%	13.2%
対照群	9.6%	8.8%	38.4%	18.4%	16.8%	8.0%
計	9.4%	11.4%	35.0%	19.7%	13.8%	10.6%

問10-4. 「みんなの公園体操やいきいき体操」の人たちのなかで、あなたが活動を休んだ時に心配して連絡してくれる人は何人くらいいらっしゃいますか。(○は1つ)

	0人(必要ない)	1人くらい	2~3人くらい	4~5人くらい	6~9人くらい	10人以上
介入群	31.0%	17.8%	41.9%	5.4%	2.3%	1.6%
対照群	31.0%	20.9%	36.4%	9.3%	1.6%	0.8%
計	31.0%	19.4%	39.1%	7.4%	1.9%	1.2%

問11. ふだん、買い物、散歩、通院などで外出する頻度はどれくらいですか。(○は1つ)

	毎日2回以上	毎日1回	2,3日に1回	1週間に1回	ほとんど外出しない
介入群	23.3%	60.5%	14.7%	0.8%	0.8%
対照群	23.7%	55.7%	19.8%	0.8%	0.0%
計	23.5%	58.1%	17.3%	0.8%	0.4%

問12. あなたには、「みんなの公園体操やいきいき体操」活動以外で、月に1回以上参加しているようなグループや団体がありますか。

	ある	ない
介入群	86.2%	13.8%
対照群	82.8%	17.2%
計	84.5%	15.5%

問12-1. 月に1回以上参加しているグループや団体はどれですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

	該当者数	町内会や自治会	老人会、老人(高齢者)クラブ	趣味・スポーツ・学習のサークルや団体	ボランティア団体や市民活動団体・NPO	同窓会や退職者の会(職場のOB会など)	その他のグループや団体
介入群	112	21.4%	25.0%	73.2%	25.9%	17.9%	15.2%
対照群	106	20.8%	28.3%	73.6%	26.4%	7.5%	14.2%
計	218	21.1%	26.6%	73.4%	26.1%	12.8%	14.7%

<全員に>

問13. あなたは現在、介護保険制度の要介護認定を受けていますか。(○は1つ)

	受けていない 自立	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護 3~5	無回答
介入群	93.1%	1.5%	0.8%	0.0%	0.0%	0.0%	4.6%
対照群	95.4%	2.3%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	2.3%
計	94.3%	1.9%	0.4%	0.0%	0.0%	0.0%	3.4%

問14. あなたの日常の活動性についておうかがいします。以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。(1つずつ○)

		はい	いいえ	DK/NA
バスや電車を使って一人 で外出できますか。	介入群	97.7%	1.5%	0.8%
	対照群	99.2%	0.0%	0.8%
	計	98.5%	0.8%	0.8%
日用品の買い物ができ ますか。	介入群	98.5%	0.8%	0.8%
	対照群	99.2%	0.0%	0.8%
	計	98.9%	0.4%	0.8%
自分で食事の用意がで きますか。	介入群	95.4%	3.1%	1.5%
	対照群	96.9%	2.3%	0.8%
	計	96.2%	2.7%	1.1%
請求書の支払いができ ますか。	介入群	96.2%	3.1%	0.8%
	対照群	98.5%	0.0%	1.5%
	計	97.3%	1.5%	1.1%
銀行預金、郵便貯金の 出し入れが自分ででき ますか。	介入群	96.2%	3.1%	0.8%
	対照群	98.5%	0.8%	0.8%
	計	97.3%	1.9%	0.8%
年金などの書類がかけ ますか。	介入群	96.9%	2.3%	0.8%
	対照群	98.5%	0.8%	0.8%
	計	97.7%	1.5%	0.8%
新聞を読んでいますか。	介入群	93.9%	5.3%	0.8%
	対照群	95.4%	2.3%	2.3%
	計	94.7%	3.8%	1.5%
本や雑誌を読んですか。	介入群	90.1%	9.2%	0.8%
	対照群	85.5%	11.5%	3.1%
	計	87.8%	10.3%	1.9%
健康についての記事や 番組に関心があります か。	介入群	96.9%	1.5%	1.5%
	対照群	94.7%	3.8%	1.5%
	計	95.8%	2.7%	1.5%
友達の家を訪ねることが ありますか。	介入群	80.2%	18.3%	1.5%
	対照群	76.3%	21.4%	2.3%
	計	78.2%	19.8%	1.9%
家族や友達の相談にの ることはありますか。	介入群	94.7%	3.8%	1.5%
	対照群	84.7%	12.2%	3.1%
	計	89.7%	8.0%	2.3%
病人を見舞うことはでき ますか。	介入群	96.2%	3.1%	0.8%
	対照群	93.9%	3.1%	3.1%
	計	95.0%	3.1%	1.9%
若い人に自分から話し かけることはありますか。	介入群	90.8%	8.4%	0.8%
	対照群	76.3%	20.6%	3.1%
	計	83.6%	14.5%	1.9%

問15. あなたは、次にあげることを誰からの助けも借りず、杖や道具なども使わず行うことはどの程度難しいですか。現在やっていないことでも、仮に行うとすればできるか否かでお答え下さい。

		ぜんぜん 難しいくない	すこし 難しい	とても 難しい	まったく できない	わからない	DK/NA
15分くらい立ち続ける	介入群	93.1%	3.8%	0.8%	1.5%	0.0%	0.8%
	対照群	90.1%	9.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%
	計	91.6%	6.5%	0.4%	0.8%	0.0%	0.8%
200～300メートル(2.3 丁)くらい歩く	介入群	90.8%	6.9%	0.8%	0.0%	0.8%	0.8%
	対照群	95.4%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%
	計	93.1%	5.3%	0.4%	0.0%	0.4%	0.8%
しゃがんだり、ひざまず いたりする	介入群	87.4%	10.2%	1.6%	0.0%	0.8%	
	対照群	88.9%	10.3%	0.0%	0.8%	0.0%	
	計	88.1%	10.3%	0.8%	0.4%	0.4%	
頭よりも高いところにあ るものに手を伸ばして届 く	介入群	92.4%	6.1%	0.0%	0.0%	0.0%	1.5%
	対照群	90.1%	9.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.8%
	計	91.2%	7.6%	0.0%	0.0%	0.0%	1.1%
指でものをつかむ、ある いは指を自由に使える	介入群	92.4%	6.1%	0.0%	0.0%	0.0%	1.5%
	対照群	95.4%	3.1%	0.8%	0.0%	0.0%	0.8%
	計	93.9%	4.6%	0.4%	0.0%	0.0%	1.1%
米10kg(7升)程度のもの を持ち上げたり運んだり する	介入群	76.2%	15.4%	6.2%	2.3%	0.0%	
	対照群	79.2%	16.2%	3.8%	0.0%	0.8%	
	計	77.7%	15.8%	5.0%	1.2%	0.4%	
階段を2.3段昇る	介入群	83.8%	10.8%	4.6%	0.8%	0.0%	
	対照群	89.2%	8.5%	0.8%	0.0%	1.5%	
	計	86.5%	9.6%	2.7%	0.4%	0.8%	

問16(1). 全体的にみて、過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

	最高に良い	とても良い	良い	あまり 良くない	良くない
介入群	10.9%	16.3%	65.1%	7.8%	0.0%
対照群	5.4%	16.3%	69.0%	7.0%	2.3%
計	8.1%	16.3%	67.1%	7.4%	1.2%

問16(2). 過去1ヶ月間に、体を使う日常活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

	全然 妨げられ なかった	わずかに 妨げられた	少し 妨げられた	かなり 妨げられた	体を使う日 常活動がで きなかった	無回答
介入群	71.8%	10.7%	6.1%	8.4%	0.0%	3.1%
対照群	64.1%	16.8%	7.6%	8.4%	0.0%	3.1%
計	67.9%	13.7%	6.9%	8.4%	0.0%	3.1%

問16(3). 過去1ヶ月間に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

	全然 妨げられ なかった	わずかに 妨げられた	少し 妨げられた	かなり 妨げられた	いつもの仕 事ができな かった	無回答
介入群	71.0%	13.7%	6.1%	7.6%	0.0%	1.5%
対照群	65.6%	16.0%	8.4%	7.6%	0.0%	2.3%
計	68.3%	14.9%	7.3%	7.6%	0.0%	1.9%

問16(4). 過去1ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

	全然 なかった	かすかな 痛み	軽い痛み	中くらいの 痛み	強い痛み	非常に強い 痛み	無回答
介入群	34.4%	29.0%	26.0%	8.4%	1.5%	0.0%	0.8%
対照群	32.1%	28.2%	28.2%	6.9%	3.1%	0.0%	1.5%
計	33.2%	28.6%	27.1%	7.6%	2.3%	0.0%	1.1%

問16(5). 過去1ヶ月間、どのくらい元気でしたか。

	非常に元気	かなり元気	少し元気	わずかに 元気	全然元気で なかった	無回答
介入群	22.1%	61.8%	12.2%	3.1%	0.0%	0.8%
対照群	16.8%	58.8%	19.8%	3.1%	0.0%	1.5%
計	19.5%	60.3%	16.0%	3.1%	0.0%	1.1%

問16(6). 過去1ヶ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

	全然妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	つきあいができなかった	無回答
介入群	73.3%	10.7%	7.6%	5.3%	0.8%	2.3%
対照群	62.6%	18.3%	10.7%	5.3%	0.0%	3.1%
計	67.9%	14.5%	9.2%	5.3%	0.4%	2.7%

問16(7). 過去1ヶ月間に、心理的な問題(不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか。

	全然悩まされなかった	わずかに悩まされた	少し悩まされた	かなり悩まされた	非常に悩まされた	無回答
介入群	42.0%	38.9%	16.0%	1.5%	0.8%	0.8%
対照群	48.9%	31.3%	14.5%	3.1%	0.0%	2.3%
計	45.4%	35.1%	15.3%	2.3%	0.4%	1.5%

問16(8). 過去1ヶ月間に、日常行う活動(仕事、学校、家事などのふだんの行動)が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

	全然妨げられなかった	わずかに妨げられた	少し妨げられた	かなり妨げられた	日常活動ができなかった	無回答
介入群	62.6%	19.8%	9.9%	5.3%	0.8%	1.5%
対照群	62.6%	21.4%	9.2%	3.8%	0.0%	3.1%
計	62.6%	20.6%	9.5%	4.6%	0.4%	2.3%

問17. あなたには、現在、配偶者はいらっしゃいますか。(○は1つ)

	いる(内縁関係、事実婚を含む)	離別した	死別した	いない	DK/NA
介入群	73.3%	1.5%	22.1%	2.3%	0.8%
対照群	67.9%	2.3%	26.0%	3.1%	0.8%
計	70.6%	1.9%	24.0%	2.7%	0.8%

問18-1. 現在、一緒に住んでいる(同じ敷地内に住んでいる)方は、あなたからみてどの続柄の方ですか。(あてはまるものすべてに○)

	一人暮らし	夫または妻	息子	娘	子の配偶者(婿、嫁)	あなたの父母	配偶者の父母	孫
介入群	16.0%	79.6%	32.4%	21.3%	13.0%	0.9%	1.9%	15.7%
対照群	14.5%	75.9%	28.6%	14.3%	16.1%	0.9%	1.8%	14.3%
計	15.3%	77.7%	30.5%	17.7%	14.5%	0.9%	1.8%	15.0%
	その他	DK/NA						
介入群	1.9%	1.5%						
対照群	0.9%	0.0%						
計	1.4%	0.8%						

問18-2. 現在の一人暮らしをはじめから、およそどのくらいですか。(○は1つ)

	該当者数	5年未満	5~10年未満	10~20年未満	20~40年未満	40年以上	DK/NA
介入群	21	42.9%	28.6%	9.5%	19.0%	0.0%	0.0%
対照群	19	47.4%	21.1%	10.5%	10.5%	10.5%	0.0%
計	40	45.0%	25.0%	10.0%	15.0%	5.0%	0.0%

↓問18-3へ

問18-3. 今後、もし今よりも健康状態が悪くなった時に、どのような暮らし方を希望していますか。(○は1つ)

	該当者数	今のまま一人暮らしを続けたい	子どもや親戚の家の近くに転居したい	子どもや親戚の家に転居し、一緒に暮らしたい	子どもや親戚を呼び寄せ、現在の家で一緒に暮らしたい	介護施設や有料老人ホームなどに入りたい	その他	DK/NA
介入群	21	66.7%	0.0%	4.8%	0.0%	23.8%	0.0%	4.8%
対照群	19	63.2%	0.0%	5.3%	5.3%	15.8%	10.5%	0.0%
計	40	65.0%	0.0%	5.0%	2.5%	20.0%	5.0%	2.5%

<全員に>

問19. あなたには、一緒に住んでいない(別居している)おきさんはいらっしゃいますか。
いる場合は人数を書いてください。

	いる	いない	DK/NA
介入群	82.4%	13.0%	4.6%
対照群	83.2%	13.7%	3.1%
計	82.8%	13.4%	3.8%

	該当者数	1人	2人	3-4人	5人以上	DK/NA
介入群	108	39.8%	40.7%	11.2%	0.0%	8.3%
対照群	109	37.6%	44.0%	9.2%	0.9%	8.3%
計	217	38.7%	42.4%	10.2%	0.5%	8.3%

問19-1. 別居しているおきさんのなかで、最も近くに住んでいるおきさんのお宅は、
あなたのご自宅から、片道でどのくらい時間がかかりますか。

	該当者数	10分未満	10分～ 30分未満	30分～ 1時間未満	1時間以上	DK/NA
介入群	108	16.8%	16.0%	21.4%	27.5%	0.8%
対照群	109	11.5%	17.6%	24.4%	28.2%	1.5%
計	217	14.1%	16.8%	22.9%	27.9%	1.1%

<全員に>

問20. 別居のご家族や親戚と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。

	週に6,7回	週に4,5回	週に2,3回	週に1回 くらい	月に2,3回	月に1回 くらい	月に1回 より少ない
介入群	7.6%	12.2%	20.6%	14.5%	14.5%	12.2%	11.5%
対照群	12.2%	9.2%	22.9%	15.3%	13.7%	11.5%	11.5%
計	9.9%	10.7%	21.8%	14.9%	14.1%	11.8%	11.5%
	まったくな	DK/NA					
介入群	3.8%	3.1%					
対照群	0.8%	3.1%					
計	2.3%	3.1%					

問21. 別居のご家族や親戚と、電話で話すことはどのくらいありますか。(電子メールやFAX含む)

	週に6,7回	週に4,5回	週に2,3回	週に1回 くらい	月に2,3回	月に1回 くらい	月に1回 より少ない
介入群	16.8%	15.3%	19.1%	17.6%	13.0%	9.9%	4.6%
対照群	13.7%	11.5%	26.0%	16.0%	18.3%	6.9%	3.8%
計	15.3%	13.4%	22.5%	16.8%	15.6%	8.4%	4.2%
	まったくな	DK/NA					
介入群	1.5%	2.3%					
対照群	0.8%	3.1%					
計	1.1%	2.7%					

問22. あなたの身の回りに、次のようなことをしてくれる人はいますか。

		いる	いない	必要ない・ 望まない	DK/NA
心配事や悩み事を聞いてくれる人	介入群	93.9%	0.8%	4.6%	0.8%
	対照群	89.3%	3.1%	3.8%	3.8%
	計	91.6%	1.9%	4.2%	2.3%
気を配ったり、思いやり たりしてくれる人	介入群	96.2%	0.8%	2.3%	0.8%
	対照群	90.8%	2.3%	1.5%	5.3%
	計	93.5%	1.5%	1.9%	3.1%
ちょっとした用事や留守 番を頼める人	介入群	80.9%	11.5%	6.1%	1.5%
	対照群	79.4%	9.2%	5.3%	6.1%
	計	80.2%	10.3%	5.7%	3.8%
病気で2~3日寝込んだ 時に、看病や世話をしてく れる人	介入群	85.5%	8.4%	5.3%	0.8%
	対照群	87.8%	5.3%	2.3%	4.6%
	計	86.6%	6.9%	3.8%	2.7%
緊急の事態が起きた時 に、きてくれそうな人	介入群	96.2%	1.5%	1.5%	0.8%
	対照群	93.1%	2.3%	0.8%	3.8%
	計	94.7%	1.9%	1.1%	2.3%

問23. あなたは、もし、友人や近所の人心配ごとや困りごとについて話したがっているとき、どのくらい聞いてあげますか。

	いつも聞いてあげる	たいてい聞いてあげる	ときどき聞いてあげる	あまり聞いてあげない	ぜんぜん聞いてあげない	DK/NA
介入群	26.0%	50.4%	19.1%	3.1%	1.5%	0.0%
対照群	26.0%	42.0%	27.5%	2.3%	0.0%	2.3%
計	26.0%	46.2%	23.3%	2.7%	0.8%	1.1%

問24. 友人や近所の人のために、何らかの手伝いをこの1年間にしましたか。

(例えば、家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など)

	とてもよかったです	よかったです	ときどきしました	あまりしなかった	ぜんぜんしなかった	DK/NA
介入群	3.8%	11.5%	35.1%	22.1%	26.7%	0.8%
対照群	1.5%	11.5%	29.8%	21.4%	34.4%	1.5%
計	2.7%	11.5%	32.4%	21.8%	30.5%	1.1%

問25. あなたは、まわりの人から孤立していると感じることがどのくらいありますか。

	ほとんどない	あまりない	ときどきある	よくある	DK/NA
介入群	52.7%	36.6%	5.3%	4.6%	0.8%
対照群	51.1%	34.4%	9.2%	3.1%	2.3%
計	51.9%	35.5%	7.3%	3.8%	1.5%

問26. あなたは、世間一般の人は信頼できると思いますか、それとも、常に用心した方がよいと思いますか。あなたの考え方に近いと思うレベルの数値を1つ選び、○をつけてください。

	信頼できると思う ←			両者の中間			常に用心した方がよい →	DK/NA
	1	2	3	4	5	6	7	DK/NA
介入群	7.6%	15.3%	13.7%	44.3%	4.6%	3.8%	6.1%	4.6%
対照群	7.6%	16.0%	12.2%	41.2%	6.9%	4.6%	4.6%	6.9%
計	7.6%	15.6%	13.0%	42.7%	5.7%	4.2%	5.3%	5.7%

問27. あなたの近隣に住む人々は信頼できると思いますか、それとも、常に用心した方がよいと思いますか。あなたの考え方に近いと思うレベルの数値を1つ選び、○をつけてください。

	信頼できると思う ←			両者の中間			常に用心した方がよい →	DK/NA
	1	2	3	4	5	6	7	DK/NA
介入群	26.0%	22.9%	13.0%	29.0%	1.5%	1.5%	3.1%	3.1%
対照群	21.4%	21.4%	16.8%	22.9%	6.1%	3.1%	2.3%	6.1%
計	23.7%	22.1%	14.9%	26.0%	3.8%	2.3%	2.7%	4.6%

問28. 次の質問について「そう思う」「どちらかというと思う」「どちらともいえない」

「どちらかというと思わない」「そう思わない」でお答えください。

		そう思う	どちらかというと思う	どちらともいえない	どちらかというと思わない	そう思わない	DK/NA
私の住んでいる地区はとても安全である	介入群	32.1%	41.2%	21.4%	0.8%	0.8%	3.8%
	対照群	34.4%	38.2%	21.4%	1.5%	1.5%	3.1%
	計	33.2%	39.7%	21.4%	1.1%	1.1%	3.4%
私の近所の誰かが助けを必要としたときに、近所の人たちは手をさしのべることをいとわない	介入群	34.4%	33.6%	26.0%	2.3%	1.5%	2.3%
	対照群	38.9%	35.1%	22.1%	0.8%	0.0%	3.1%
	計	36.6%	34.4%	24.0%	1.5%	0.8%	2.7%
私の近所には誰かが家を留守にしたときに、その家のことを気軽に世話してくれる雰囲気がある	介入群	16.8%	25.2%	44.3%	5.3%	5.3%	3.1%
	対照群	13.0%	35.1%	34.4%	8.4%	6.1%	3.1%
	計	14.9%	30.2%	39.3%	6.9%	5.7%	3.1%
急病の時など、すぐにかかれる医療機関があって安心できる地域である	介入群	47.3%	29.8%	13.7%	5.3%	0.8%	3.1%
	対照群	46.6%	33.6%	13.0%	1.5%	0.8%	4.6%
	計	46.9%	31.7%	13.4%	3.4%	0.8%	3.8%
私の地域では、お互いに気軽に挨拶を交し合う	介入群	61.1%	24.4%	6.9%	3.8%	0.0%	3.8%
	対照群	52.7%	29.8%	13.7%	1.5%	0.0%	2.3%
	計	56.9%	27.1%	10.3%	2.7%	0.0%	3.1%
将来も今すんでいる地域に住み続けたい	介入群	63.4%	24.4%	9.2%	0.8%	0.0%	2.3%
	対照群	57.3%	26.0%	12.2%	0.8%	0.8%	3.1%
	計	60.3%	25.2%	10.7%	0.8%	0.4%	2.7%

問29. 日常生活の問題や心配事があるとき、次の組織・団体はどのくらい頼りになると
思いますか。

		大いに 頼りになる	ある程度 頼りになる	どちらとも いえない	あまり頼り にならない	全く頼り にならない	DK/NA
市役所等の公的機関	介入群	6.9%	45.8%	37.4%	4.6%	0.8%	4.6%
	対照群	6.1%	48.1%	26.7%	10.7%	0.8%	7.6%
	計	6.5%	46.9%	32.1%	7.6%	0.8%	6.1%
町会・自治会等の地縁 団体	介入群	9.2%	33.6%	40.5%	6.9%	1.5%	8.4%
	対照群	2.3%	35.9%	39.7%	10.7%	3.1%	8.4%
	計	5.7%	34.7%	40.1%	8.8%	2.3%	8.4%
ボランティア、NPO、 市民活動団体	介入群	4.6%	26.0%	55.0%	3.8%	0.8%	9.9%
	対照群	3.1%	21.4%	45.0%	14.5%	5.3%	10.7%
	計	3.8%	23.7%	50.0%	9.2%	3.1%	10.3%

問30. あなたは、今までに以下のような経験はしたことがありますか。

		ある	ない	DK/NA
泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯 罪に巻き込まれた経験	介入群	19.1%	78.6%	2.3%
	対照群	23.7%	74.0%	2.3%
	計	21.4%	76.3%	2.3%
急に具合が悪くなったり、けがをして 動けないときに、助けを呼べなかった 経験	介入群	6.1%	90.1%	3.8%
	対照群	2.3%	95.4%	2.3%
	計	4.2%	92.7%	3.1%
地震・台風などの災害にあった経験	介入群	10.7%	86.3%	3.1%
	対照群	6.9%	90.8%	2.3%
	計	8.8%	88.5%	2.7%

問31. あなたは、今度の生活について、次のようなことでどのくらい不安がありますか。

		大いに 不安がある	やや 不安がある	あまり 不安はない	不安はない	DK/NA
泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯 罪に巻き込まれること	介入群	13.7%	49.6%	30.5%	3.8%	2.3%
	対照群	14.5%	46.6%	29.0%	7.6%	2.3%
	計	14.1%	48.1%	29.8%	5.7%	2.3%
急に具合が悪くなったり、けがをして 動けないときに、助けを呼べないこと	介入群	11.5%	44.3%	32.8%	8.4%	3.1%
	対照群	14.5%	43.5%	30.5%	8.4%	3.1%
	計	13.0%	43.9%	31.7%	8.4%	3.1%
地震・台風などの災害にあうこと	介入群	33.6%	42.7%	16.8%	3.1%	3.8%
	対照群	26.0%	39.7%	26.7%	5.3%	2.3%
	計	29.8%	41.2%	21.8%	4.2%	3.1%
生活費、医療費、介護費用がかさむ こと	介入群	23.7%	41.2%	27.5%	5.3%	2.3%
	対照群	26.0%	38.9%	22.9%	9.2%	3.1%
	計	24.8%	40.1%	25.2%	7.3%	2.7%
住むところなくなること	介入群	14.5%	21.4%	29.0%	32.8%	2.3%
	対照群	17.6%	12.2%	28.2%	38.9%	3.1%
	計	16.0%	16.8%	28.6%	35.9%	2.7%
介護が必要になったとき、十分な介 護サービスが受けられないこと	介入群	23.7%	46.6%	17.6%	8.4%	3.8%
	対照群	27.5%	44.3%	18.3%	6.1%	3.8%
	計	25.6%	45.4%	17.9%	7.3%	3.8%
友達や知り合いが少なくなること	介入群	10.7%	41.2%	31.3%	12.2%	4.6%
	対照群	14.5%	42.0%	29.8%	11.5%	2.3%
	計	12.6%	41.6%	30.5%	11.8%	3.4%
体の状態が悪くなったり、認知症にな ること	介入群	32.8%	48.9%	11.5%	3.1%	3.8%
	対照群	41.2%	38.2%	15.3%	3.1%	2.3%
	計	37.0%	43.5%	13.4%	3.1%	3.1%
寝たきりになったり認知症になったり して、家族や周りの人に迷惑をかける こと	介入群	44.3%	36.6%	12.2%	3.1%	3.8%
	対照群	47.3%	34.4%	13.0%	2.3%	3.1%
	計	45.8%	35.5%	12.6%	2.7%	3.4%

問32. あなたは、災害時などの地域避難場所をご存知ですか。

	どこにあるか知っている	名称は知っているがどこかは知らない	知らない	DK/NA
介入群	84.7%	6.1%	3.1%	6.1%
対照群	86.3%	3.8%	6.1%	3.8%
計	85.5%	5.0%	4.6%	5.0%

問33. あなたは、地震や水害など、もしもの時に備えて「防災用品や非常食」のセットを用意していますか。

	している	していない	DK/NA
介入群	43.5%	50.4%	6.1%
対照群	39.7%	51.9%	8.4%
計	41.6%	51.1%	7.3%

問34. 市が実施している介護・福祉サービスや生活支援のサービスについて、もっと詳しく知りたいと思ったときに、相談できる人やご存知の相談窓口がありますか。

	ある	ない(誰に相談してよいかわからない)	DK/NA
介入群	83.2%	12.2%	4.6%
対照群	71.0%	18.3%	10.7%
計	77.1%	15.3%	7.6%



問34-1へ

問34-1. これらのサービスについて、あなたが気軽に相談できる人や機関はどれですか。
(〇はいくつでも)

	該当者数	家族・親戚	友人・知人・近所の人	市役所の窓口	医師・看護師・病院	保健師・保健センター	民生委員
介入群	109	72.5%	50.5%	55.0%	34.9%	20.2%	23.9%
対照群	93	63.5%	52.1%	59.4%	37.5%	38.5%	24.0%
計	202	68.3%	51.2%	57.1%	36.1%	28.8%	23.9%
	地域包括支援センター	その他の機関	その他の専門職	その他	気軽に相談できる人や機関はない	DK/NA	
介入群	28.4%	8.3%	11.0%	2.8%	0.0%	0.0%	
対照群	33.3%	18.8%	13.5%	1.0%	0.0%	0.0%	
計	30.7%	13.2%	12.2%	2.0%	0.0%	0.0%	

問35. 次のそれぞれについて、この1週間のことを考えながら、「はい」「いいえ」でお答えください。

		はい	いいえ	DK/NA
自分の生活に満足していますか	介入群	85.5%	8.4%	6.1%
	対照群	84.0%	6.9%	9.2%
	計	84.7%	7.6%	7.6%
これまでやってきたことや、興味のあることの多くを、最近やめてしまいましたか	介入群	11.5%	81.7%	6.9%
	対照群	14.5%	73.3%	12.2%
	計	13.0%	77.5%	9.5%
自分の人生はむなしなものと感じますか	介入群	8.4%	85.5%	6.1%
	対照群	6.1%	84.7%	9.2%
	計	7.3%	85.1%	7.6%
退屈だと感じる事が、よくありますか	介入群	14.5%	77.9%	7.6%
	対照群	9.2%	79.4%	11.5%
	計	11.8%	78.6%	9.5%
ふだんは、気分のよいほうですか	介入群	83.2%	10.7%	6.1%
	対照群	84.0%	6.9%	9.2%
	計	83.6%	8.8%	7.6%
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	介入群	27.5%	65.6%	6.9%
	対照群	22.9%	65.6%	11.5%
	計	25.2%	65.6%	9.2%
いつも幸せと感じていますか	介入群	75.6%	17.6%	6.9%
	対照群	73.3%	15.3%	11.5%
	計	74.4%	16.4%	9.2%
自分が無力だと感じる事がよくありますか	介入群	32.8%	60.3%	6.9%
	対照群	26.0%	62.6%	11.5%
	計	29.4%	61.5%	9.2%
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	介入群	21.4%	72.5%	6.1%
	対照群	20.6%	66.4%	13.0%
	計	21.0%	69.5%	9.5%
他の人に比べ、記憶力が落ちたと感じますか	介入群	46.6%	47.3%	6.1%
	対照群	43.5%	45.8%	10.7%
	計	45.0%	46.6%	8.4%
いま生きていることは、すばらしいことと思えますか	介入群	79.4%	13.7%	6.9%
	対照群	78.6%	9.2%	12.2%
	計	79.0%	11.5%	9.5%
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	介入群	7.6%	86.3%	6.1%
	対照群	5.3%	84.0%	10.7%
	計	6.5%	85.1%	8.4%
自分は、活力に満ちあふれていると感じますか	介入群	53.4%	38.9%	7.6%
	対照群	44.3%	42.0%	13.7%
	計	48.9%	40.5%	10.7%
今の自分の状況は、希望のないものと感じますか	介入群	8.4%	83.2%	8.4%
	対照群	7.6%	79.4%	13.0%
	計	8.0%	81.3%	10.7%
他の人は自分より、恵まれた生活をしていると思えますか	介入群	25.2%	66.4%	8.4%
	対照群	21.4%	61.8%	16.8%
	計	23.3%	64.1%	12.6%

問36. あなたの性別を教えてください。〈本人回答〉

	男性	女性	DK/NA
介入群	19.1%	80.9%	0.0%
対照群	22.1%	75.6%	2.3%
計	20.6%	78.2%	1.1%

問37. あなたは何年何月生まれ、満何歳ですか。〈本人回答〉

	65歳未満	65-69歳	70-74歳	75-79歳	80-84歳	85歳以上	DK/NA
介入群	13.1%	26.7%	32.0%	18.3%	4.6%	3.1%	2.3%
対照群	12.3%	21.5%	31.3%	16.8%	8.4%	2.4%	7.6%
計	12.7%	24.0%	31.6%	17.6%	6.5%	2.7%	5.0%

問38. あなたは、現在、収入を伴う仕事(パート・アルバイト、家業の手伝いを含む)をしていますか。

	している	していない	DK/NA
介入群	12.2%	84.7%	3.1%
対照群	9.9%	80.9%	9.2%
計	11.1%	82.8%	6.1%

問39. 現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。

	一戸建て 持ち家	一戸建て 借家	分譲 マンション	賃貸マンショ ン	公営住宅 (賃貸)	公社、公団 (賃貸)	社宅、寮、 官舎
介入群	65.6%	0.8%	16.0%	3.8%	3.8%	4.6%	0.0%
対照群	55.7%	0.0%	16.8%	3.1%	13.7%	0.0%	0.0%
計	60.7%	0.4%	16.4%	3.4%	8.8%	2.3%	0.0%
	その他	DK/NA					
介入群	2.3%	3.1%					
対照群	2.3%	8.4%					
計	2.3%	5.7%					

問39-1. あなたが今お住まいになっているのは、何階建ての何階ですか。

何階建てか

	該当者数	1階建て	2階建て	3階建て	4階建て	5階建て 以上	DK/NA
介入群	40	0.0%	5.0%	15.0%	10.0%	65.0%	5.0%
対照群	47	0.0%	2.0%	24.5%	4.1%	59.1%	10.2%
計	87	0.0%	3.4%	20.2%	6.7%	61.8%	7.9%

住んでいる階

	該当者数	1階	2階	3階	4階	5階以上	DK/NA
介入群	40	15.0%	35.0%	20.0%	10.0%	15.0%	5.0%
対照群	47	20.4%	16.3%	20.4%	12.2%	20.4%	10.2%
計	87	18.0%	24.7%	20.2%	11.2%	17.9%	7.9%

問39-2. あなたがお住まいの建物には、エレベーターがありますか。

	該当者数	ある	ない	DK/NA
介入群	40	45.0%	50.0%	5.0%
対照群	47	32.7%	57.1%	10.2%
計	87	38.2%	53.9%	7.9%

<全員に>

問40. 多摩区にお住まいになってから、何年になりますか。

	1年未満	1年以上～ 3年未満	3年以上～ 5年未満	5年以上～ 10年未満	10年以上 ～	20年以上 ～	30年以上 ～
介入群	2.3%	1.5%	0.0%	6.9%	8.4%	18.3%	49.6%
対照群	2.3%	0.8%	2.3%	3.1%	5.3%	12.2%	55.0%
計	2.3%	1.1%	1.1%	5.0%	6.9%	15.3%	52.3%
	50年以上 ～	60年以上	DK/NA				
介入群	3.8%	5.3%	3.8%				
対照群	9.2%	0.8%	9.2%				
計	6.5%	3.1%	6.5%				

問41. あなたが最後に卒業した学校はどちらですか。

	学校には行 かなかった	尋常小学 校・新制小 学校	旧制高等小 学校・新制 中学校	旧制中学 校・新制高 等学校	旧制専門学 校・短期大 学	大学	大学院	その他	DK/NA
介入群		3.1%	19.1%	58.0%	12.2%	6.1%	0.8%	0.0%	0.8%
対照群		3.8%	21.4%	48.1%	10.7%	9.2%	0.8%	3.1%	3.1%
計		3.4%	20.2%	53.1%	11.5%	7.6%	0.8%	1.5%	1.9%

問42. 延べの通学年数は何年になりますか。(省略)

問43. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。

	非常に ゆとりがあ る	やや ゆとりがあ る	どちらとも いえない	やや苦勞 している	非常に苦勞 している	DK/NA
介入群	3.8%	39.7%	44.3%	12.2%	0.0%	0.0%
対照群	2.3%	31.3%	50.4%	9.9%	3.1%	3.1%
計	3.1%	35.5%	47.3%	11.1%	1.5%	1.5%

問44. あなたは1日に何回くらい鏡を見ますか。

	1回も見ない 日がある	1回は必ず 見る	2～4回	5回以上	DK/NA
介入群	3.1%	26.7%	52.7%	16.8%	0.8%
対照群	3.8%	27.5%	50.4%	17.6%	0.8%
計	3.4%	27.1%	51.5%	17.2%	0.8%

<ご意見欄> 調査のご感想や、シニア世代の安全・安心な暮らしに関することなど、自由にお書きください。

	記入あり	記入なし
介入群	64.1%	35.9%
対照群	67.2%	32.8%
計	65.6%	34.4%

菅地区 体操ボランティア

B-3 ボランティアマニュアル



秘伝之書

わたしが両手をひろげて、
お空はちっともとべないが、
とべる小鳥はわたしのよう、
地面(じべた)をはやくは走れない。



わたしがからだをゆすっても、
きれいな音はでないけど、
あの鳴るすずはわたしのよう、
たくさんのうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。

金子みすず「わたしと小鳥とすずと」

2009年3月

作成・協力

菅地区体操ボランティアのみなさま

多摩区保健福祉センター 担当保健師：小林 高橋 河北
東京都老人総合研究所

社会参加とヘルスプロモーション研究チーム

本冊子は平成20年度厚生労働科学研究費補助金政策科学総合研究事業の助成を受け作成しました。

体操ボランティアを 楽しく続けるための七箇条

一、無理をしない。素直で

格好をつけて無理に虚勢を張っても疲れるだけです。自然体で参加しましょう。

二、比べなければ、迷いも悩みもありません

自分は自分、人は人。張り合っても仕方ありません。

三、先ず、挨拶より始めよ

「おはよう」「さようなら」といった挨拶から交流は始まります。

四、無事こそ最優先

いくら健康に良くても、怪我をしては本末転倒です。