

●ご家族、親族や友人・近隣とのつきあい●

問 15. 別居のご家族や親戚の方、友人、ご近所の方と食事や、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。(0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 17. 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。電子メールやファックスでのやりとりも含まれます。(0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 18. 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せんか。(1つずつ0)

(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 見えない
(2) あなたに気を配ったり、思いやりを持ってくれる人	1. いる	2. いない	3. 必要ない 見えない
(3) ちょっとした用事や留守日を確認する人	1. いる	2. いない	3. 必要ない 見えない
(4) あなたが病気で2~3日間帰国した時に、自分や世話をしてくれる人	1. いる	2. いない	3. 必要ない 見えない
(5) 緊急の事態が起きた時に、きてくれそうな人	1. いる	2. いない	3. 必要ない 見えない

問 19. あなたは、もし、友人や近所の人から心配ごとや回りごとについて話したがっていたら、どのくらい聞いてあげますか。(0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. たいてい聞いてあげる	5. ぜんぜん聞いてあげない
3. とまどき聞いてあげる	

問 20. 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、食事や買い物、用事の手伝い、介護・自衛など) (0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. とまどきました	

(6) 将来も住んでいる地域に住み続けたい(0は1つ)

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

(7) 住みよい地域づくりのために自分から積極的に活動していきたい

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

(8) 地域社会の一員として、何か地域社会のために貢献したい

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

(9) 自分の近所に一人暮らしの高齢者がいたら、声かけたい

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

(10) 地域をよくするためには住民みずからが決定することが重要である

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

(11) 今住んでいる地域に誇りとか愛着のようなものを感じる

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

(12) この地域をよくするための活動は、熱心な人たちに任せればよい

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

問 25. あなたは、今後の生活について、次のようなことでのどのくらい不安がありますか。(1つずつ0)

	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
(1) 定額に入られる、詐欺にあつた、盗難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、けがをして動けないときに、助けを呼べないこと	1	2	3	4
(3) 地震・台風などの災害にあつたこと	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) 体が弱くなったり、認知症になること	1	2	3	4
(9) 誰か死にねたりして認知症になったりして、家族や知り合いに迷惑をかけること	1	2	3	4
(10) 地域やまわりから孤立すること	1	2	3	4

問 21. あなたは、まわり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。(0は1つ)

1. まったくない	2. ほとんどない	3. あまりない	4. とまどきある	5. よくある
-----------	-----------	----------	-----------	---------

問 22. あなたは、世間一般の人は信頼できると思いますが、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字を1つ選び、その数字に0をつけてください。(0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 23. あなたの近所に住む人々は信頼できると思いますが、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字を1つ選び、その数字に0をつけてください。(0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 24. 次の質問について、「そう思う」「どちらかというそう思う」「どちらともいえない」「どちらかというそう思わない」「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(0は1つ)

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

(2) 私の近所の防犯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(0は1つ)

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

(3) 私の近所には防犯が夜を留守にしたときに、その夜のことを気軽に世話をしてくれる雰囲気がある(0は1つ)

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

(4) 急病のときなど、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(0は1つ)

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	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(0は1つ)

1. そう思う	3. どちらともいえない	4. どちらかというそう思わない
2. どちらかというそう思う	5. そう思わない	

●現在の健康状態●

問 26. 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。(0は1つ)

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

問 27. 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。次の中から、あてはまるものを1つお答え下さい。(0は1つ)

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

問 28. この1年間に転んだことがありますか。

1. 転んだことがある	2. 転んだことはない
-------------	-------------

() 回

問 29. あなたの現在の体型についてお答えください

1. やせている	3. どちらとも	4. どちらかといえば太っている
2. どちらかといえばやせている	5. 太っている	

問 30. あなたはご自身の全体的な筋力に満足していますか。(0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 31. あなたはご自身の体型に満足していますか。(0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 32. 体型についてあなたの希望を教えてください

1. 今よりもやせたい	2. このままでよい	3. 今よりも太りたい
-------------	------------	-------------

問 33. あなたの日常の活動性についてお答えをお願いします。以下の問題ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。(1つずつ)
 記入にあたっては、(1)～(12)は、やうと答えられる場合「はい」に○
 (7)～(11)、(13)は、毎日しない場合は「いいえ」に○を印します

(1) バスや電車を渡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) 自分で車の用品ができますか	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) 税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) 家族や友達の相談にのることはありますか	1. はい	2. いいえ
(12) 何人を見舞うことができますか	1. はい	2. いいえ
(13) 若い人に自分から話しかけることはありますか	1. はい	2. いいえ

問 34. 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ば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
(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

●その他●

問 38. 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) 孤独だと感じることが、よくありますか	1. はい	2. いいえ
(5) ふだんは、気分がよいほうですか	1. はい	2. いいえ
(6) 自分に何か思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やるより、家の中にいる方が好きですか	1. はい	2. いいえ
(10) 他の人になら、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) 自分の現在の状態は、まったく悪くないものと感じますか	1. はい	2. いいえ
(13) 自分は、活力に満ちあふれていると感じますか	1. はい	2. いいえ
(14) 今の自分の状態は、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

●ご家族について●

問 35. あなたは、現在、配偶者はいらっしゃいますか。(0は1つ)

1. いる (内縁関係、事実婚を含む) 2. 別居した 3. 死別した 4. 未婚

問 36. あなたは、現在、同居者はいらっしゃいますか。(0は1つ)

1. いる 2. いない

問 36-1. 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性別の方ですか。(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:)

< 全員お答えください >

問 37. 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 ()人

問 37-1. 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。(0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

同時に、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、ご健康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、毎年ご回答ください。個人のお名前を明記してご回答ください。個人のお名前を明記してご回答ください。個人のお名前を明記してご回答ください。

問 38. あなたの性別を教えてください。

1. 男性 2. 女性

問 40. あなたは同年同月生まれ、満年齢ですか。元日は○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
 (同日生まれの方は記入不要です)

問 41. 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 42. 現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。(0は1つ)

1. 一戸建て持ち家 3. 分譲マンション 6. 公団、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> 賃貸住宅にお住まいの方は

問 42-1. あなたが今お住まいになっているのは、何階建ての賃貸ですか。

- []階建ての []階

問 43. あなたの世帯の、今の暮らし満足度はいかがですか。(0は1つ)

1. 非常にゆとりがある 4. ややゆとりがある
 2. ややゆとりがない 5. 非常に満足している
 3. どちらともいえない

<ご意見欄>

高齢のご世帯や、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。

お手紙ですが、記入漏れがないか、今一度お確かめください

質問番号: _____

シニア世代のすこやか・安心な暮らしに関する調査 (2)

問1. あなたは、「みんなの公園体操やいい体操」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2へ

問1-1. 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○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い体操を除く）
4. ボランティア団体や市民活動団体・NPO
5. 同窓会や習字会の会（自費のO日会など）
6. その他のグループや団体（例：政治団体、宗教団体の団体など）

問2. あなたは「公園体操」に参加していますか

1. はい 2. いいえ 3. わからぬ → 次のページ3へ

問2-1. 「公園体操」に参加している方におたずねします。体操会場の雰囲気について、あなたの印象やあなたがどう感じているかを教えてください。(1)~(6)それぞれどの程度あてはまるかを教えてください。(1つずつ)

	とても そう感じる	まあ そう感じる	どちら とも いえない	あまり そう 感じない	まったく そう 感じない
(1) しばらく体操を休んだとしても、戻りやすくなる	1	2	3	4	5
(2) 体操の動きや早さについていけないと感じにくい	1	2	3	4	5
(3) 体操の動きで分からないことがあった場合に、気軽にまわりに質問できる	1	2	3	4	5
(4) 遅れて会場に到着すると参加しにくい	1	2	3	4	5
(5) 次回も参加したい・参加しようと思える	1	2	3	4	5
(6) 初めて参加する人でも、すぐに馴染める	1	2	3	4	5

(6) 過去1ヶ月間に、友達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、心理的な原因（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）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. 非常に、妨げられた
3. 少し、妨げられた	

(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	

問3. 以下の文句は一時的な考えを表しています。それがどれくらいあなたの考えとあてはまるかを教えてください。

	そう 思う	まあ そう思う	どちらとも いえない	あまり そう 思わない	そう 思わない
(1) 自分が立てた計画は、うまくできる	1	2	3	4	5
(2) 初めはうまくいかないことも、できるだけやり続ける	1	2	3	4	5
(3) 長期的目標を決めても、めったに成功しない	1	2	3	4	5
(4) いろいろやることのあるのは、うれしい	1	2	3	4	5
(5) 私は自分から友達をつくるのがうまい	1	2	3	4	5
(6) 人の褒めりの中では、うまく回る覚えはない	1	2	3	4	5
(7) 友達にならなくても、友達になるのが大変ならば、すぐにやめてしまおう	1	2	3	4	5
(8) 人と対立したときには、相手に自分の考えを分かってもらえるよう努力する	1	2	3	4	5

問4. 毎日に、絵は変わりますが、あなたは日に何回くらい絵を見ますか。(Oは1つ)

1. 1回も見ない日もある 2. 1回は必ず見る 3. 2回程度 3. 3、4回 4. 5回以上

アンケートはこれで終わりです。ご協力どうもありがとうございました。

問3. あなたは「いい体操」に参加していますか

1. はい 2. いいえ 3. わからぬ → 問4へ

問3-1. 「いい体操」に参加している方におたずねします。体操会場の雰囲気について、あなたの印象やあなたがどう感じているかを教えてください。(1)~(6)それぞれどの程度あてはまるかを教えてください。(1つずつ)

	とても そう感じる	まあ そう感じる	どちら とも いえない	あまり そう 感じない	まったく そう 感じない
(1) しばらく体操を休んだとしても、戻りやすくなる	1	2	3	4	5
(2) 体操の動きや早さについていけないと感じにくい	1	2	3	4	5
(3) 体操の動きで分からないことがあった場合に、気軽にまわりに質問できる	1	2	3	4	5
(4) 遅れて会場に到着すると参加しにくい	1	2	3	4	5
(5) 次回も参加したい・参加しようと思える	1	2	3	4	5
(6) 初めて参加する人でも、すぐに馴染める	1	2	3	4	5

問4. 以下の(1)から(8)の文句について、一層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. 非常に良い | 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. わずかな痛み | 5. 強い痛み |
| 3. 軽い痛み | 6. 非常に強い痛み |
- (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. ぜんぜん元気でなかった |
| 3. 少し元気だった | |

追加質問

次にあげるそれぞれについて、あてはまる番号をそれぞれ1つずつお答え下さい。

	そう思う	どちらか という そう思う	どちらか という そう思わない	そう思わ ない
(a) 趣味や楽しみ、好きでやることをもっている	1	2	3	4
(b) これからの人生に目的をもっている	1	2	3	4
(c) 何か夢中になれることがある	1	2	3	4
(d) 何か人のためになることをしたい	1	2	3	4
(e) 人から頼られるよりは自分で判断して行動する方だ	1	2	3	4
(f) 状況や他人の意見に流されない方だ	1	2	3	4
(g) 自分の意見や行動には責任を持っている	1	2	3	4
(h) 自分の考えに自信を持っている	1	2	3	4

