

問19. 視力はいかがですか。（めがねをご使用の方は、着用時の状態でお答え下さい。）

|                 |
|-----------------|
| 1. 問題はない。       |
| 2. だいたい見えるが不完全。 |
| 3. 大きい活字が見える。   |
| 4. 顔の輪郭がわかる。    |
| 5. 全く見えない       |

問20. 聴力はいかがですか。（補聴器をご使用の方は、使用時の状態でお答え下さい。）

|                   |
|-------------------|
| 1. 問題はない。         |
| 2. 大声で話せば聞こえる。    |
| 3. 耳元で話せば聞こえる。    |
| 4. 耳元で大声で話せば聞こえる。 |
| 5. 全く聞こえない。       |

問21. あなたが、同居家族以外の人と交流する頻度はどのくらいですか。

|             |              |           |
|-------------|--------------|-----------|
| 1. ほぼ毎日     | 2. 週に2~3回    | 3. 週に1回程度 |
| 4. 月に1~2回程度 | 5. 月に1回より少ない |           |

問22. ここ半年間での、もの忘れに関連することがらについて、お伺いします。  
それぞれの質問について、あてはまる番号1つに○をつけてください。

| あなたは、ここ半年の間に、 |   | まったくない | そういふ時は少ない | そういふ時が多い | いつもそうだ |
|---------------|---|--------|-----------|----------|--------|
| 1             | 財布や鍵を置いた場所が思い出せないことがありますか。                              | 1      | 2         | 3        | 4      |
| 2             | カレンダーを見ても、<br>今日の日付が分からないことがありますか。                      | 1      | 2         | 3        | 4      |
| 3             | カレンダーや手帳に自分自身で記入したはずの予定を見ても、<br>何の予定だったか思い出せないことがありますか。 | 1      | 2         | 3        | 4      |
| 4             | 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。                                | 1      | 2         | 3        | 4      |

問23. 以下の5項目について、**最近2週間**のあなたの状態に最も近い数字をお答えください。

|   |                          | まったく<br>ない | ほんの<br>たまに | 半分<br>以下の<br>期間を | 半分<br>以上の<br>期間を | ほとん<br>どいつも | いつも |
|---|--------------------------|------------|------------|------------------|------------------|-------------|-----|
| 1 | 明るく、楽しい気分で過ごした。          | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |
| 2 | 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。    | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |
| 3 | 意欲的で、活動的に過ごした。           | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |
| 4 | ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた。       | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |
| 5 | 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった。 | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |

問24. 今回ご参加される「**すこやかウォーキング**」プログラムについてお聞きします。  
あなたが、「すこやかウォーキング」プログラムに参加しようと思ったのはなぜですか。  
あてはまる番号すべてに○をつけてください。

|                         |
|-------------------------|
| 1. 健康増進のため              |
| 2. 体力の低下に不安を感じるから       |
| 3. 運動が好きだから             |
| 4. もの忘れの予防のため           |
| 5. 脳を鍛えるため              |
| 6. 記憶力や認知機能の低下に不安を感じるから |
| 7. プログラムの内容に興味があったから    |
| 8. 介護予防に役立つから           |
| 9. 外出の機会が増えるから          |
| 10. 友達や仲間作りのため          |
| 11. 家族や知り合いに勧められたから     |
| 12. 知り合いが参加するから         |
| 13. その他（具体的に _____）     |

問25. **日頃のウォーキング習慣**についてお聞きします。  
習慣的にウォーキングをしている方は、**歩数計**をつけて歩いていますか。

|  |
|--|
| 1. 習慣的にウォーキングをしていない。                     |
| 2. 習慣的にウォーキングをしているが、 <b>歩数計</b> はつけていない。 |
| 3. 習慣的にウォーキングをしており、 <b>歩数計</b> をつけている。   |

→ 次のページへお進みください。

問26. あなたは、ウォーキングを長く（これから半年以上）続けていくことができると思いますか。

1. 非常にそう思う。

2. まあそう思う。

3. あまりそう思わない。

4. 全くそう思わない。

問27. 今回の「すこやかウォーキング」プログラムに関して、ご自由にお書き下さい。

|  |
|--|
|  |
|--|

質問は以上になります。

どうもお疲れさまでした。

ご記入いただいた調査票は、  
個別面接検査の日に忘れずご持参ください。