

表2 暮らしの状況

	全体		男性		女性	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
配偶者の有無						
はい	422	(53.0)	283	(83.2)	139	(30.5)
いいえ	374	(47.0)	57	(16.8)	317	(69.5)
同居者数（本人を含む）						
1人	209	(26.3)	35	(10.3)	174	(38.2)
2人	311	(39.1)	175	(51.5)	136	(29.8)
3人	130	(16.3)	67	(19.7)	63	(13.8)
4人以上	136	(17.1)	59	(17.4)	77	(16.9)
未回答	10	(1.3)	4	(1.2)	6	(1.3)
ペットの飼育の有無						
はい	102	(12.8)	47	(13.8)	55	(12.1)
犬	43	(5.4)	15	(4.4)	28	(6.1)
猫	26	(3.3)	11	(3.2)	15	(3.3)
鳥類	5	(0.6)	3	(0.9)	2	(0.4)
魚類	27	(3.4)	17	(5.0)	10	(2.2)
その他	9	(1.1)	6	(1.8)	3	(0.7)
いいえ	675	(84.8)	289	(85.0)	386	(84.6)
未回答	19	(2.4)	4	(1.2)	15	(3.3)

表3 生活習慣

	全体		男性		女性	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
喫煙状況						
吸っている	35	(4.4)	24	(7.1)	11	(2.4)
以前は吸っていたが、今はやめている	189	(23.7)	174	(51.2)	15	(3.3)
吸っていない	565	(71.0)	139	(40.9)	426	(93.4)
未回答	7	(0.9)	3	(0.9)	4	(0.9)
アルコール摂取状況						
飲む	227	(28.5)	168	(49.4)	59	(12.9)
以前は飲んでいたが、今はやめている	92	(11.6)	75	(22.1)	17	(3.7)
飲まない	469	(58.9)	95	(27.9)	374	(82.0)
未回答	8	(1.0)	2	(0.6)	6	(1.3)
1日の平均睡眠時間（昼寝を含む）						
5時間未満	31	(3.9)	8	(2.4)	23	(5.0)
5時間以上6時間未満	132	(16.6)	44	(12.9)	88	(19.3)
6時間以上7時間未満	199	(25.0)	76	(22.4)	123	(27.0)
7時間以上8時間未満	218	(27.4)	107	(31.5)	111	(24.3)
8時間以上9時間未満	135	(17.0)	72	(21.2)	63	(13.8)
9時間以上	77	(9.7)	32	(9.4)	45	(9.9)
未回答	4	(0.5)	1	(0.3)	3	(0.7)
昼寝の有無						
ない・昼寝はしない	356	(44.7)	166	(48.8)	190	(41.7)
する	423	(53.1)	169	(49.7)	254	(55.7)
30分未満	87	(10.9)	26	(7.6)	61	(13.4)
30分以上	335	(42.1)	142	(41.8)	193	(42.3)
昼寝時間未回答	1	(0.1)	1	(0.3)	0	(0.0)
未回答	17	(2.1)	5	(1.5)	12	(2.6)

表4 うつ

	全体		男性		女性	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
アテネ不眠尺度 <sup>a</sup>						
睡眠障害の疑いなし（4点未満）	368	(51.8)	175	(55.9)	193	(48.5)
睡眠障害を少し疑う（4～5点）	131	(18.4)	53	(16.9)	78	(19.6)
睡眠障害を疑う（6点以上）	212	(29.8)	85	(27.2)	127	(31.9)
うつ状態（GDS15） <sup>a</sup>						
うつの疑いなし（6点未満）	469	(70.0)	221	(73.2)	248	(67.4)
うつ（6～10点）	150	(22.4)	60	(19.9)	90	(24.5)
ほとんど常にうつ（11点以上）	51	(7.6)	21	(7.0)	30	(8.2)

<sup>a</sup>全問回答者のみ

表5 歯科

	全体		男性		女性	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
残存歯数						
ぜんぶある（28本）	47	(5.9)	18	(5.3)	29	(6.4)
ほとんどある（25～27本）	99	(12.4)	47	(13.8)	52	(11.4)
だいたいある（20～24本）	133	(16.7)	65	(19.1)	68	(14.9)
半分くらいある（10～19本）	168	(21.1)	79	(23.2)	89	(19.5)
ほとんどない（1～9本）	189	(23.7)	69	(20.3)	120	(26.3)
まったくない（0本）	151	(19.0)	58	(17.1)	93	(20.4)
未回答	9	(1.1)	4	(1.2)	5	(1.1)
入れ歯の使用						
使用している	552	(69.3)	228	(67.1)	324	(71.1)
使用していない	232	(29.1)	105	(30.9)	127	(27.9)
未回答	12	(1.5)	7	(2.1)	5	(1.1)

表6 排尿

	全体		男性		女性	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
排尿						
上手にできる						
はい	602	(75.6)	266	(78.2)	336	(73.7)
いいえ	194	(24.4)	74	(21.8)	120	(26.3)
時々トイレに間に合わずもらすことがある						
はい	169	(21.2)	67	(19.7)	102	(22.4)
いいえ	627	(78.8)	273	(80.3)	354	(77.6)
気づかないうちにもれていることがある						
はい	64	(8.0)	25	(7.4)	39	(8.6)
いいえ	732	(92.0)	315	(92.6)	417	(91.4)
夜間尿回数						
0回	36	(4.5)	11	(3.2)	25	(5.5)
1回	222	(27.9)	76	(22.4)	146	(32.0)
2回以上	518	(65.1)	246	(72.4)	272	(59.6)
未回答	20	(2.5)	7	(2.1)	13	(2.9)

表7 社会・周囲とのつながり

	全体		男性		女性	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
<b>社会とのつながり</b>						
困ったときの相談相手の有無						
はい	703	(88.3)	288	(84.7)	415	(91.0)
いいえ	84	(10.6)	47	(13.8)	37	(8.1)
未回答	9	(1.1)	5	(1.5)	4	(0.9)
具合の悪いときの相談相手の有無						
はい	727	(91.3)	305	(89.7)	422	(92.5)
いいえ	63	(7.9)	31	(9.1)	32	(7.0)
未回答	6	(0.8)	4	(1.2)	2	(0.4)
日常生活を援助してくれる人の有無						
はい	645	(81.0)	276	(81.2)	369	(80.9)
いいえ	142	(17.8)	61	(17.9)	81	(17.8)
未回答	9	(1.1)	3	(0.9)	6	(1.3)
病院に連れて行ってくれる人の有無						
はい	677	(85.1)	303	(89.1)	374	(82.0)
いいえ	109	(13.7)	32	(9.4)	77	(16.9)
未回答	10	(1.3)	5	(1.5)	5	(1.1)
身の回りの世話をしてくれる人の有無						
はい	614	(77.1)	291	(85.6)	323	(70.8)
いいえ	167	(21.0)	44	(12.9)	123	(27.0)
未回答	15	(1.9)	5	(1.5)	10	(2.2)
<b>地域のつながり</b>						
まわりの人々はお互いに助け合っている						
思う	601	(75.5)	257	(75.6)	344	(75.4)
強くそう思う	148	(18.6)	60	(17.6)	88	(19.3)
どちらかといえばそう思う	453	(56.9)	197	(57.9)	256	(56.1)
どちらともいえない	125	(15.7)	57	(16.8)	68	(14.9)
思わない	49	(6.2)	20	(5.9)	29	(6.4)
どちらかといえばそう思わない	38	(4.8)	17	(5.0)	21	(4.6)
全くそう思わない	11	(1.4)	3	(0.9)	8	(1.8)
未回答	21	(2.6)	6	(1.8)	15	(3.3)
まわりの人々は信頼できる						
思う	584	(73.4)	251	(73.8)	333	(73.0)
強くそう思う	164	(20.6)	62	(18.2)	102	(22.4)
どちらかといえばそう思う	420	(52.8)	189	(55.6)	231	(50.7)
どちらともいえない	160	(20.1)	69	(20.3)	91	(20.0)
思わない	38	(4.8)	13	(3.8)	25	(5.5)
どちらかといえばそう思わない	26	(3.3)	9	(2.6)	17	(3.7)
全くそう思わない	12	(1.5)	4	(1.2)	8	(1.8)
未回答	14	(1.8)	7	(2.1)	7	(1.5)
まわりの人々はお互いにあいさつをしている						
思う	714	(89.7)	303	(89.1)	411	(90.1)
強くそう思う	310	(38.9)	117	(34.4)	193	(42.3)
どちらかといえばそう思う	404	(50.8)	186	(54.7)	218	(47.8)
どちらともいえない	63	(7.9)	27	(7.9)	36	(7.9)
思わない	9	(1.1)	5	(1.5)	4	(0.9)
どちらかといえばそう思わない	6	(0.8)	3	(0.9)	3	(0.7)
全くそう思わない	3	(0.4)	2	(0.6)	1	(0.2)
未回答	10	(1.3)	5	(1.5)	5	(1.1)
まわりの人々は力を合わせて解決しようとする						
思う	587	(73.7)	255	(75.0)	332	(72.8)
強くそう思う	174	(21.9)	69	(20.3)	105	(23.0)
どちらかといえばそう思う	413	(51.9)	186	(54.7)	227	(49.8)
どちらともいえない	163	(20.5)	66	(19.4)	97	(21.3)
思わない	31	(3.9)	13	(3.8)	18	(3.9)
どちらかといえばそう思わない	21	(2.6)	7	(2.1)	14	(3.1)
全くそう思わない	10	(1.3)	6	(1.8)	4	(0.9)
未回答	15	(1.9)	6	(1.8)	9	(2.0)

表8 健康関連QOL (EuroQOL)・1日の活動時間

	全体		男性		女性	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
EURO-QOL						
移動の程度						
歩きまわるのに問題はない	400	(50.3)	190	(55.9)	210	(46.1)
歩きまわるのにいくらか問題がある	370	(46.5)	139	(40.9)	231	(50.7)
ベッド(床)に寝たきりである	18	(2.3)	9	(2.6)	9	(2.0)
未回答	8	(1.0)	2	(0.6)	6	(1.3)
身の回りの管理						
身の回りの管理に問題はない	664	(83.4)	286	(84.1)	378	(82.9)
自分でするのにいくらか問題がある	99	(12.4)	39	(11.5)	60	(13.2)
自分でできない	27	(3.4)	13	(3.8)	14	(3.1)
未回答	6	(0.8)	2	(0.6)	4	(0.9)
ふだんの活動(例:仕事、勉強、家族、余暇活動)						
ふだんの活動を行うのに問題はない	466	(58.5)	213	(62.6)	253	(55.5)
ふだんの活動を行うのにいくらか問題がある	263	(33.0)	96	(28.2)	167	(36.6)
ふだんの活動を行うことができない	60	(7.5)	28	(8.2)	32	(7.0)
未回答	7	(0.9)	3	(0.9)	4	(0.9)
痛み/不快感						
痛みや不快感はない	283	(35.6)	150	(44.1)	133	(29.2)
中程度の痛みや不快感がある	451	(56.7)	172	(50.6)	279	(61.2)
ひどい痛みや不快感がある	49	(6.2)	15	(4.4)	34	(7.5)
未回答	13	(1.6)	3	(0.9)	10	(2.2)
不安/ふさぎ込み						
不安でもふさぎ込んでもいない	585	(73.5)	266	(78.2)	319	(70.0)
中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる	183	(23.0)	66	(19.4)	117	(25.7)
ひどく不安あるいはふさぎ込んでいる	14	(1.8)	5	(1.5)	9	(2.0)
未回答	14	(1.8)	3	(0.9)	11	(2.4)
1日の活動時間						
力作業						
しない	335	(42.1)	110	(32.4)	225	(49.3)
30分未満	144	(18.1)	71	(20.9)	73	(16.0)
30分以上1時間未満	131	(16.5)	74	(21.8)	57	(12.5)
1時間以上	121	(15.2)	58	(17.1)	63	(13.8)
未回答	65	(8.2)	27	(7.9)	38	(8.3)
歩行時間						
しない	48	(6.0)	15	(4.4)	33	(7.2)
30分未満	182	(22.9)	75	(22.1)	107	(23.5)
30分以上1時間未満	256	(32.2)	118	(34.7)	138	(30.3)
1時間以上	275	(34.5)	120	(35.3)	155	(34.0)
未回答	35	(4.4)	12	(3.5)	23	(5.0)
立っている時間						
しない	67	(8.4)	31	(9.1)	36	(7.9)
30分未満	158	(19.8)	72	(21.2)	86	(18.9)
30分以上1時間未満	199	(25.0)	95	(27.9)	104	(22.8)
1時間以上	328	(41.2)	123	(36.2)	205	(45.0)
未回答	44	(5.5)	19	(5.6)	25	(5.5)
すわっている時間						
しない	23	(2.9)	10	(2.9)	13	(2.9)
30分未満	27	(3.4)	14	(4.1)	13	(2.9)
30分以上1時間未満	53	(6.7)	35	(10.3)	18	(3.9)
1時間以上	654	(82.2)	264	(77.6)	390	(85.5)
未回答	39	(4.9)	17	(5.0)	22	(4.8)

表9 生きがい・ストレス・笑い

	全体		男性		女性	
	対象者数	%	対象者数	%	対象者数	%
生きがいの有無						
ある	393	(49.4)	186	(54.7)	207	(45.4)
どちらともいえない	340	(42.7)	130	(38.2)	210	(46.1)
ない	56	(7.0)	22	(6.5)	34	(7.5)
未回答	7	(0.9)	2	(0.6)	5	(1.1)
日常ストレスの有無						
多い	86	(10.8)	30	(8.8)	56	(12.3)
ふつう	502	(63.1)	214	(62.9)	288	(63.2)
少ない	202	(25.4)	94	(27.6)	108	(23.7)
未回答	6	(0.8)	2	(0.6)	4	(0.9)
声を出して笑う機会						
ほぼ毎日	276	(34.7)	112	(32.9)	164	(36.0)
週に1～5回程度	350	(44.0)	138	(40.6)	212	(46.5)
月に1～3回程度	83	(10.4)	45	(13.2)	38	(8.3)
ほとんどない	64	(8.0)	37	(10.9)	27	(5.9)
未回答	23	(2.9)	8	(2.4)	15	(3.3)

## D. 考 察

## 1) 体格・疾患既往歴

平成 23 年度国民健康・栄養調査によると、70 歳以上の者で、BMI25.0 以上の者の割合は男性 26.2%、女性 26.4%となっている。一方 BMI18.5 未満のやせの者の割合は70 歳以上の男性で 6.4%、女性で 9.7%となっている。本調査においては、肥満者は男性 19.2%、女性 23.1%、やせの者は男性 10.1%、女性 11.6%となっており、肥満者の割合が全国調査より低く、やせの者が多い傾向にあることが示された。

疾患既往歴については、平成 23 年度国民健康・栄養調査によると、医療機関や健診で「高血圧」といわれたことがある者の割合は、70 歳以上の男性で 57.5%、70 歳以上の女性で 57.0%となっている。同様に医療機関や健診で「血中コレステロールが高い」といわれたことがある者の割合は70 歳以上の男性で 29.4%、70 歳以上の女性で 44.1%となっている。これらの全国調査の結果に比して、今回の結果は高血圧既往者の男性は 55.6%、女性は 50.4%、高脂質症者は男性 21.8%、女性 28.3%となっており、全国調査の結果に比して低い結果を示している。

## 2) 暮らしの状況

平成 23 年の国民生活基礎調査において、80 歳以上で、配偶者ありと回答した者は 43.4%となっている。また、80 歳以上の世帯のうち、単独世帯の割合は男性 74.6%、女性 24.9%となっている。本研究では、配偶者ありと回答した男性は 83.2%、女性は 30.5%となっており、男女とも配偶者ありと答えた者が全国調査より低いという結果であった。

また、同様に平成 23 年の国民生活基礎調査において世帯主が 80 歳以上の世帯において、単独世帯は男性 14.0%、女性 74.6%となっている。本研究では、男性 10.3%、女性 38.2%が一人で暮らしていると回答しており、全国調査に比較して低い割合となっている。

## 3) 生活習慣

平成 23 年の国民健康・栄養調査によると、現在習慣的に喫煙している者の割合は、70 歳以上の男性で 16.6%、70 歳以上の女性で 3.0%となっている。同様に平成 23 年国民健康・栄養調査において、飲酒習慣のある者の割合は70 歳以上の男性で 21.7%、70 歳以上の女性で 1.1%となっている。本調査では、タバコを吸うと回答した者は男女とも全国調査より低い

割合であったが、アルコールを飲むと回答している者については男女とも、全国調査よりも高い割合であった。

平成 23 年の国民健康・栄養調査では、1 日の平均睡眠時間が 6 時間以上 7 時間未満の者の割合は、70 歳以上の男性で 28.5%、70 歳以上の女性で 30.0%となっており、7 時間以上 8 時間未満の者の割合は 70 歳以上の男性で 25.2%、70 歳以上の女性で 21.9%となっている。本調査において、1 日の平均睡眠時間が 6 時間以上 7 時間未満、7 時間以上 8 時間未満の者どちらにおいても、男女とも全国調査よりも多い傾向があった。

#### 4) 不眠・うつ

アテネ不眠尺度における不眠症疑いの者の割合は、平均年齢 36.1 歳の男女 10,424 名を対象にした全国調査で、28.5%となっている。対象者の平均年齢の違いなどから、全国調査と本調査の対象者と比較することは一概には出来ないが、本調査においては睡眠障害を疑う者は 29.8%となっており、全国調査とほぼ同様の結果であることが示された。

また、うつ指標である GDS は全国調査のデータは存在しないため、平成 14 年・15 年に実施した鶴ヶ谷プロジェクトでの実施結果と比較した。平成 14 年・15 年の調査では GDS30 を使用しており、14 点以上（うつ状態が疑われる）の者が、平成 14 年 19.5%、平成 15 年 13.3%であった。本調査においてはうつ状態が疑われる 6 点以上の者の割合が 30.0%となり、前回調査より増加していた。

#### 5) 歯科

平成 22 年度国民健康・栄養調査において、70 歳以上の者で残存歯数が 20 本以上の者は 33.3%となっている。また、平成 23 年国民健康・栄養調査において、食事の時にいつも入れ歯を使っている者の割合は、70 歳以上で 60.1%であった。本調査では残存歯数が 20 本以上の者の割合は全国調査とほぼ同等であり、入れ歯を使用している者の割合は全国調査よりも

傾向を示した。

#### 6) 社会とのつながり

平成 23 年の国民健康・栄養調査の結果より、70 歳以上の男女で、地域の人々は、「お互いに助け合っている」と思う者の割合は 63.9%、「信頼できる」と思う者の割合は 65.2%、「お互いにあいさつをしている」と思う者の割合は 87.3%、「問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする」と思う者の割合は 64.2%であった。本調査においては、全ての項目において、全国調査より「思う」と回答した者の割合は多くなり、全国調査より地域のつながりが強い傾向があることが示された。

#### 7) ストレス

平成 22 年国民生活基礎調査によると、80 歳以上の者で悩みやストレスがあると回答した者は、男性 37.0%、女性 42.1%であった。本調査の結果とは質問項目が異なるため、一概に比較することは出来ないが、本調査では、日常ストレスが多いと回答した者は男性 8.8%、女性 12.3%となっており、日常ストレスが多い者が少ない傾向にあるのではないかと示唆される。

### E. 結 論

平成 14 年・15 年に実施された鶴ヶ谷プロジェクトに参加した者を対象に実施した本調査において、調査対象者のうち 88%がアンケート調査に回答した。

アンケート調査の結果と、全国調査の結果とを比較すると、肥満者が少なく、やせの者の割合が多い傾向が示され、疾患既往歴・喫煙状況・睡眠時間・不眠・残存歯数・社会とのつながり・日常ストレスにおいて、良好である傾向が示された。

一方、現在飲酒者および入れ歯を使用している者は全国調査の結果よりも多い傾向が示された。

また、うつについては、平成 14 年・15 年の調査と比較して、その割合が増加していた。

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

なし

# 鶴ヶ谷プロジェクト(健診)10年後調査

## 日常生活についてのおたずね

「  
」  
「  
」

(お願い)

このアンケート調査は、平成14年および15年に実施した「鶴ヶ谷プロジェクト(健診)」に参加した方に、その後の日常生活についての調査を行うものです。

本調査へのご協力をご本人の自由意志によるものであり、回答を拒否しても不利益を受けることはありません。調査票は東北大学公衆衛生学分野にて厳重に管理され、集計は個人名を削除した上で、コンピューターによって統計処理した上で公表されます。個人情報保護・秘密保持には万全の体制をとりますので、皆様にご迷惑のかかることはありません。

上記をご理解の上ご協力いただける方は、本調査票を社団法人新情報センター調査員にお渡し下さい。なお、ご記入にあたっては、ご本人様以外に代理の方がご記入くださっても構いません。

記入日 平成24年 \_\_\_\_ 月 \_\_\_\_ 日

記入者 a. 本人      b. 代理人 (ご本人との続柄:      )



【1】 あなたはこれまでに次の病気にかかったことがありますか。  
あてはまる病気のすべてに○をつけて下さい。

- a. 脳卒中
- b. 高血圧
- c. 心筋梗塞・狭心症
- d. 糖尿病（血糖値が高い）
- e. 高脂血症（コレステロール・中性脂肪が高い）
- f. 骨粗しょう症
- g. 骨折
- h. がん
- i. 頭部外傷（頭のケガ）
- j. てんかん発作

【2】 あなたの今の身長・体重はどれくらいですか。

身長  cm      体重  kg

【3】 ご家族についておたずねします。

(1) 現在、配偶者はいらっしゃいますか。あてはまるものに○をつけてください。

a. あり  
→ 配偶者は現在・・・ a. 健康      b. 病気

b. なし  
→ a. 死別      b. 離別      c. 未婚

(2) あなたは、あなたを含めて何人で暮らしていますか。

人

【4】喫煙についておたずねします。タバコを吸っていますか。

あてはまるものに○をつけてください。吸っている（いた）方は本数と期間を記入してください。

a. 吸っている  
b. 以前は吸っていたが、今はやめている  
c. 吸っていない

→ 1日に  本  年間

【5】飲酒についておたずねします。

(1) あなたはお酒（アルコール類）を飲みますか。

a. 飲む  
b. 以前は飲んでいましたが、今はやめている  
c. 飲まない

↓

(2) 飲む（飲んでいた）人におたずねします。

1) 飲み始めたのは何歳の時ですか。

歳

2) どれくらい飲みますか（飲んでいましたか）。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- a. ほとんど毎日（週5日以上）      b. 週3～4回  
c. 週1～2回                              d. 週1回以下

【6】睡眠についておたずねします。

(1) 1日平均何時間くらい眠りますか(昼寝を含む)。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- a. 5時間未満
- b. 5時間以上 6時間未満
- c. 6時間以上 7時間未満
- d. 7時間以上 8時間未満
- e. 8時間以上 9時間未満
- f. 9時間以上

(2) 昼寝は1日何分間くらいしていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。ある方は数字も記入してください。

- a. ない・昼寝はしない
- b. 1日にだいたい  分くらい

(3) 以下の質問について、過去1ヵ月間に、少なくとも週3回以上経験したものに○をつけてください。

1) 寝つきは？(布団に入ってから眠るまで要する時間)

- a. いつも寝つきはよい
- b. いつもより少し時間がかかった
- c. いつもよりかなり時間がかかった
- d. いつもより非常に時間がかかったか全く眠れなかった

2) 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？

- a. 問題になるほどではなかった
- b. 少し困ることがあった
- c. かなり困っている
- d. 深刻な状態か、全く眠れなかった

3) 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？

- a. そのようなことはなかった
- b. 少し早かった
- c. かなり早かった
- d. 非常に早かったか、全く眠れなかった

4) 睡眠時間は？

- a. 十分である
- b. 少し足りない
- c. かなり足りない
- d. 全く足りないか、全く眠れなかった

5) 全体的な睡眠の質は？

- a. 満足している
- b. 少し不満
- c. かなり不満
- d. 非常に不満か、全く眠れなかった

6) 日中の気分は？

- a. いつも通り
- b. 少しめいった
- c. かなりめいった
- d. 非常にめいった

7) 日中の活動について（身体的及び精神的）

- a. いつも通り
- b. 少し低下
- c. かなり低下
- d. 非常に低下

8) 日中の眠気について

- a. 全くない
- b. 少しある
- c. かなりある
- d. 激しい

【7】 落ち込みやすさについておたずねします。以下の記述について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください。

ア	あなたは、あなたの人生に、ほぼ満足していますか？	1. はい	2. いいえ
イ	これまでやってきたことや、興味があったことの多くを止めてしまいましたか？	1. はい	2. いいえ
ウ	あなたは、あなたの人生は空しいと感じていますか？	1. はい	2. いいえ
エ	しばしば、退屈になりますか？	1. はい	2. いいえ
オ	あなたは、たいてい、機嫌がよいですか？	1. はい	2. いいえ
カ	あなたに、何か悪いことが起ころうとしているのではないかと、心配ですか？	1. はい	2. いいえ
キ	たいてい、幸せだと感じていますか？	1. はい	2. いいえ
ク	あなたは、しばしば無力であると感じていますか？	1. はい	2. いいえ
ケ	外出して新しいことをするよりも、自宅にいるほうが良いと思いますか？	1. はい	2. いいえ
コ	たいていの人よりも、記憶が低下していると思いますか？	1. はい	2. いいえ
サ	現在、生きていることは、素晴らしいことだと思いますか？	1. はい	2. いいえ
シ	あなたは、現在のありのままのあなたを、かなり価値がないと感じますか？	1. はい	2. いいえ
ス	あなたは、元気一杯ですか？	1. はい	2. いいえ
セ	あなたの状況は絶望的だと、思いますか？	1. はい	2. いいえ
ソ	たいていの方は、あなたより良い暮らしをしていると思いますか？	1. はい	2. いいえ



【10】 排尿についておたずねします。

(1) あてはまるものに○をつけてください (複数回答可)。

- a. 上手にできる
- b. 時々トイレに間に合わずもらすことがある
- c. 気づかないうちにもれていることがある

(2) 夜間の尿の回数について教えてください。

1 晩に  回

【11】 社会とのつながりについておたずねします。

(1) 以下の記述について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけてください。

ア	あなたには、困ったときの相談相手がありますか。	1. はい	2. いいえ
イ	あなたには、体の具合が悪いときの相談相手がありますか。	1. はい	2. いいえ
ウ	あなたには、日常生活を援助してくれる人がいますか。	1. はい	2. いいえ
エ	あなたには、具合が悪いとき病院に連れて行ってくれる人がいますか。	1. はい	2. いいえ
オ	あなたには、寝込んだとき身のまわりの世話をしてくれる人はいますか。	1. はい	2. いいえ

(2) ここでは周囲の状況についておたずねします。それぞれあてはまるもの  
1つに○をつけてください。

1) まわりの人々はお互いに助け合っている。

- a. 強くそう思う
- b. どちらかといえばそう思う
- c. どちらともいえない
- d. どちらかといえばそう思わない
- e. 全くそう思わない

2) まわりの人々は信頼できる。

- a. 強くそう思う
- b. どちらかといえばそう思う
- c. どちらともいえない
- d. どちらかといえばそう思わない
- e. 全くそう思わない

3) まわりの人々はお互いにあいさつをしている。

- a. 強くそう思う
- b. どちらかといえばそう思う
- c. どちらともいえない
- d. どちらかといえばそう思わない
- e. 全くそう思わない

4) いま何か問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする。

- a. 強くそう思う
- b. どちらかといえばそう思う
- c. どちらともいえない
- d. どちらかといえばそう思わない
- e. 全くそう思わない



【12】 健康状態についておたずねします。今日の健康状態を最もよく表しているもの 1つに〇をつけてください。

(1) 移動の程度

- a. 歩きまわるのに問題はない
- b. 歩きまわるのにいくらか問題がある
- c. ベッド（床）に寝たきりである

(2) 身の回りの管理

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

(3) ふだんの活動（例：仕事、勉強、家族、余暇活動）

- a. ふだんの活動を行うのに問題はない
- b. ふだんの活動を行うのにいくらか問題がある
- c. ふだんの活動を行うことができない

(4) 痛み／不快感

- a. 痛みや不快感はない
- b. 中程度の痛みや不快感がある
- c. ひどい痛みや不快感がある

(5) 不安／ふさぎ込み

- a. 不安でもふさぎ込んでもいない
- b. 中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる
- c. ひどく不安あるいはふさぎ込んでいる

【13】 日常生活についておたずねします。

(1) ふだんの1日で、体を動かす時間の内訳をおたずねします。通勤や仕事・家事の時間も含め、あてはまる数字1つに○をつけてください。

体を動かす時間の 内訳	し な い	30分	30分	1時間	3時間	5時間	7時間	9時間	11時間
		未満	以上 1時間 未満	以上 3時間 未満	以上 5時間 未満	以上 7時間 未満	以上 9時間 未満	以上 11時間 未満	以上
力作業の時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
歩いている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
立っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
すわっている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9

(2) あなたは「生きがい」や「はり」をもって生活していますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- a. ある                      b. どちらともいえない                      c. ない

(3) 日常ストレスが多いと思われませんか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- a. 多い                      b. ふつう                      c. 少ない

【14】 笑いについておたずねします。

(1) 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- a. ほぼ毎日
- b. 週に1~5回程度
- c. 月に1~3回程度
- d. ほとんどない

(2) どんなときによく笑いますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- a. 家族や友人と話をしているとき
- b. 子供や孫と接しているとき
- c. テレビやビデオをみているとき
- d. ラジオを聞いているとき
- e. 落語や芝居等を観に行ったとき
- f. 漫画や雑誌をみているとき
- g. その他 ( )

(3) 人からよく笑うと言われますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- a. 非常によく言われる
- b. よく言われる
- c. たまに言われる
- d. ほとんど言われない

(4) 普段から「自分は周りの人よりもよく笑う」と思いますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- a. おおいに思う
- b. かなり思う
- c. 少し思う
- d. 思わない

【15】 幸福感についておたずねします。

- (1) 現在あなたはどの程度幸せですか。「とても幸せ」を10点、「とても不幸」を0点とすると何点になると思いますか。いずれかの数字を1つだけ○で囲んでください。

とても不幸  $\xrightarrow{\hspace{15em}}$  とても幸せ

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- (2) 幸福感を判断する際に、重視した基準は何ですか。あなたのお考えに近いもの上位2つに○をつけてください。

- a. 自分の理想との比較
- b. 過去の自分との比較
- c. 他人との比較
- d. 将来への期待・不安

- (3) 幸福感を判断する際に、重視した事項は何ですか。次の中からあてはまるものすべてに○をつけてください。

- a. 家計の状況（所得・消費）
- b. 就業状況（仕事の有無・安定）
- c. 健康状況
- d. 自由な時間
- e. 充実した余暇
- f. 仕事の充実度
- g. 精神的なゆとり
- h. 趣味、社会貢献などの生きがい
- i. 家族関係
- j. 友人関係
- k. 職場の人間関係
- l. 地域コミュニティとの関係

質問は以上です。

ご協力ありがとうございました。