

お住まいの地域の人々や環境についてお聞きします

問15. お住まいの地域（同じ町内会位の範囲）の人々について、どのように思っていますか。

(1)～(5)について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	そう思う	どちらかというところ	どちらともいえない	どちらかというところ	そう思わない
(1) お住まいの地域の人々は信頼できる	1	2	3	4	5
(2) お住まいの地域の人々は結束が強い	1	2	3	4	5
(3) お住まいの地域の人々は喜んで近所の人を手助けする	1	2	3	4	5
(4) お住まいの地域の人々はお互いにあまりうまくいっていない	1	2	3	4	5
(5) お住まいの地域の人々は同じ価値観をあまり共有していない	1	2	3	4	5

問16. お住まいの地域（同じ町内会位の範囲）の人々は、次のようなことをすると思いますか。

(1)～(5)について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	そう思う	どちらかというところ	どちらともいえない	どちらかというところ	そう思わない
(1) お住まいの地域の人々は、学校をさぼり路上でたむろしている子供を見たら注意する	1	2	3	4	5
(2) お住まいの地域の人々は、建物に落書きしている子供を見たら注意する	1	2	3	4	5
(3) お住まいの地域の人々は、大人に失礼な態度をとる子供を見たら注意する	1	2	3	4	5

(前ページから続く)

(4)	お住まいの地域の人々は、自分の家の前で突然けんかが始まったら止めに入る	1	2	3	4	5
(5)	お住まいの地域の人々は、最寄りの集会所が閉鎖されそうになったら廃止されないよう行動する	1	2	3	4	5

問17. あなたの家の近所（自宅から10～15分程度で歩いて行くことができる範囲内）の住宅は、主にどのようなタイプのものですか。ひとつだけ○をつけてください。

- | |
|---|
| <p>1. 一戸建て</p> <p>2. 2～3階建てのアパート</p> <p>3. 一戸建てと、2～3階建てのアパートが混じっている</p> <p>4. 4～12階建てのマンション</p> <p>5. 13階建て以上のマンション</p> |
|---|

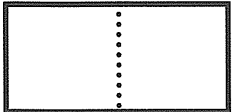
問18. あなたの家の近所では、歩くことや自転車に乗ることに関係した環境はどのようなものですか。(1)～(16)について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	非常によめつはまる	ややめつはまる	ややめつはまらない	全くめつはまらない
(1) 日用品を買うためのお店や、スーパーマーケット、商店街などが、自宅から簡単に歩いて行ける範囲にたくさんある。	1	2	3	4
(2) バス停、駅などが自宅から歩いて10～15分以内にある。	1	2	3	4
(3) 近所のほとんどの道路には歩道がある。	1	2	3	4
(4) 近所には、自転車専用レーン、歩道兼用の自転車レーンなどのように自転車が通行できるレーンがある。	1	2	3	4
(5) 近所には、公園、広場、ウォーキング道路、自転車道路、グラウンド、公営プール、体育館など、無料あるいは安価に利用できるレクリエーション施設がいくつかある。	1	2	3	4

(前ページから続く)

		非 常 に よ く あ て は ま る	さ あ て は ま る	さ あ て は ま る こ う に あ て は ま る	全 く あ て は ま ら な い
(6)	近所では犯罪の危険が高く、夜間に外を歩くのは安全とはいえない。	1	2	3	4
(7)	近所では交通量が多く、外を歩くことに危険を感じたり、歩くことが楽しくなかったりする。	1	2	3	4
(8)	近所では運動したり、体を動かしている人を多く見かける。(ここで「運動」や「体を動かす」とは、買い物、通勤で歩いたり、ウォーキング、ジョギング、サイクリングや、その他のスポーツをすることを意味しています。)	1	2	3	4
(9)	近所を歩くと、興味をひかれるもの(きれいな景観、楽しい景観など)がたくさんある。	1	2	3	4
(10)	近所には十字路や交差点が沢山ある。	1	2	3	4
(11)	近所の歩道はよく整備されていて、歩行する上で、障害はない。	1	2	3	4
(12)	近所の道路はよく整備されていて、自転車の通行上、障害はない。	1	2	3	4
(13)	近所では、交通量が多く、自転車に乗ることに危険を感じたり、自転車に乗ることが楽しくなかったりする。	1	2	3	4
(14)	近所では犯罪の危険が高く、昼間に外を歩くのは安全とはいえない。	1	2	3	4
(15)	近所には、銀行、郵便局、医療機関、公共の施設などのような、歩いて行ける目的地が多い。	1	2	3	4

問19. あなたの家には車やバイクが全部で何台ありますか。

	台
---	---

1 週間にどのくらいの身体活動を行っているか お聞きします

普段、特に体を動かしていないと思う方も、以下の質問にお答えください。

[工作中 (家事・庭仕事などを含む)]、[移動]、[余暇活動やスポーツ]、
[座位または横になる]の4つの場面に分け、あなたの身体活動についてお聞きします。

<注>以下の質問の中で、「高強度」、「中強度」とは下記の身体活動を示します。

「高強度」：

呼吸や心拍数が
大きく増加する
ような活動。

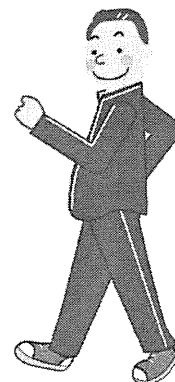
「かなりきつい」と
感じ、長時間継続
することが難しい
と感じられる活動。



「中強度」：

呼吸や心拍数が
少し速くなるが、

「楽である」
または「少しきつい」
と感じる程度の活動。



問20. 1 工作中 (家事・庭仕事などを含む) の身体活動についてお聞きします。

「仕事」とは、収入の有無にかかわらず、あなたがやっている「仕事」で、仕事、ボランティア活動、学業、家事、介護、子供の世話などを含みます。通勤、通学などのための移動の時間は含めないでください。

(1) あなたは工作中に呼吸や心拍数が大きく増加するような「高強度の活動」を10分以上続けて行うことはありますか。(例：きつい肉体労働、重い荷物の運搬、畑を耕すなど)

1. はい

2. いいえ → 次頁の(2)へお進みください



(1-1) 普段の1週間では、何日くらい 工作中に「高強度の活動」をしますか。

日

(1-2) 「高強度の活動」を行う日には、1日にどのくらいの時間、行っていますか。
10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

(2) あなたは仕事中に呼吸や心拍数が少し速くなるような「中強度の活動」を10分以上続けて行うことはありますか。(例：速歩き、軽い荷物を運ぶ、掃除など)

1. はい

2. いいえ → 問20-2へお進みください



(2-1) 普段の1週間では、何日くらい仕事中に「中強度の活動」をしますか。

日

(2-2) 「中強度の活動」を行う日には、1日にどのくらいの時間行っていますか。
10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

問20.2 移動による身体活動 についてお聞きします。

通勤・通学・買い物、子供や高齢者の送迎など、ある場所からある場所への、「移動」に関連する身体活動についてお聞きします。

以下の質問では、問20-1で回答した仕事中の身体活動は除いてお答えください。

(3) あなたは「移動」のために歩くか、自転車に乗ることを10分以上続けて行うことはありますか。

1. はい

2. いいえ → 問20-3へお進みください



(3-1) 普段の1週間では何日くらい、「移動」のために10分以上続けて歩くか、自転車に乗ることがありますか。

日

(3-2) 「移動」をする日には、1日にどのくらいの時間、歩くか、自転車に乗りますか。
10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

問20. 3 余暇活動 や スポーツによる身体活動 についてお聞きします。

余暇時間の身体活動には、スポーツ、フィットネスなどのほか、体を動かす趣味（家庭菜園・日曜大工など）を含みます。

問20-1 で回答した「仕事」、問20-2 で回答した「移動」の身体活動は除いてお答えください。

＜スポーツ等の例＞

高強度のスポーツや趣味の活動（呼吸や心拍数が大きく増加するレベル）

：ランニング、サッカー、バスケットボール、エアロビクス、速く泳ぐ、サイクリング、格闘技 など

中強度のスポーツや趣味の活動（呼吸や心拍数が少し速くなるようなレベル）

：テニス、ウォーキング、ゴルフ、バレーボール、ゆっくり泳ぐ、体操・ダンス、日曜大工、庭作業、家庭菜園など

(4) あなたは余暇時間に呼吸や心拍数が大きく増加するような「高強度のスポーツや趣味の活動」を10分以上続けて行うことはありますか。（例：ランニング、サッカー、バスケットボール、エアロビクス、速く泳ぐ、サイクリング、格闘技など）

1. はい

2. いいえ → 次頁の(5)へお進みください



(4-1) 普段の1週間では、何日くらい 余暇の時間に「高強度のスポーツや趣味の活動」をしますか。

日

(4-2) 「高強度のスポーツや趣味の活動」を行う日には、1日にどのくらいの時間行っていますか。10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

(5) あなたは余暇時間に呼吸や心拍数が少し速くなるような「中強度のスポーツや趣味の活動」を10分以上続けて行うことはありますか。(例：テニス、ウォーキング、ゴルフ、バレーボール、ゆっくり泳ぐ、体操・ダンス、日曜大工、庭作業、家庭菜園など)

1. はい

2. いいえ → 問20-4へお進みください



(5-1) 普段の1週間では、何日くらい余暇の時間に「中強度のスポーツや趣味の活動」をしますか。

日

(5-2) 「中強度のスポーツや趣味の活動」を行う日には、1日にどのくらいの時間行っていますか。10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

問20. 4 座位 または 横になる (静かにしている) 身体活動 についてお聞きします。

仕事中や家、移動中、友人といる時などに、机に向かう、友人と座る、車・バス・電車で座っている、読書・テレビ・コンピューターの作業などのために座っている、横になっている時間についてお聞きします。ただし、寝ている時間は含めないで下さい。

(6) 普段の1日に、どのくらいの時間、座ったり、横になったりして過ごしますか。

時間 分

問23. あなたの日頃の食事についてお聞きします。

(1)～(3)のそれぞれについて、いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

(1)「1日の食事量」は、同じ世代の同じ性別の方と比べてどのように感じていますか。

- | | | |
|----------|---------|--------|
| 1. 多い | 2. やや多い | 3. ぶつう |
| 4. やや少ない | 5. 少ない | |

(2)「間食の量」については、どのように感じていますか。





- | | | |
|----------|---------|--------|
| 1. 多い | 2. やや多い | 3. ぶつう |
| 4. やや少ない | 5. 少ない | |

(3)あなたの「食べる速度」は、どのように感じていますか。

- | | | |
|---------|---------|--------|
| 1. 速い | 2. やや速い | 3. ぶつう |
| 4. やや遅い | 5. 遅い | |

問24. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。

(1)～(10)のそれぞれについて、いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

食 品		食 べ る 頻 度			
(1) 肉類 ウインナー・ハム・ベーコン など加工品も含む		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(2) 魚介類 干物・イカ・タコ・海老 カニなど魚介類全般		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(3) 大豆・豆製品 豆腐・納豆・油揚げなどの 大豆製品や豆類		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(4) 卵・卵製品 鶏卵・ウズラの卵 卵豆腐など卵製品		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(5) 牛乳・牛乳製品 牛乳・ヨーグルト チーズを含む		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(6) 海藻類 ひじき・わかめ・乾物の海苔 モズク・めかぶ		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(7) 緑黄色野菜 ホウレンソウ・トマト・かぼちゃ・ 人参・ニラなど色の濃い野菜		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(8) イモ類 ジャガイモ・サツマイモ・ 里芋など		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(9) 果物 ぶどう・いちご・ バナナ・みかんなど		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(10) 油料理 油炒め・天ぷら・揚げ物などの 油料理、パンに塗るバターや マーガリンを使った食品 ※さつま芋の天ぷらは(8)イモ類と (10)油料理の両方		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない

(8) 現在、たばこを吸っていますか。

1. はい	2. やめた	3. もともと吸わない
-------	--------	-------------

付問2. ^

付問1. 付問2. ^

付問1. (8)で「2. やめた」に○をつけた方は、該当する方に記入してください。

<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>	年前にやめた または	<input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/>
か月前にやめた		

付問2. (8)で「1. はい」、「2. やめた」に○をつけた方にお聞きします。

(付問2-1) 1日に平均して何本たばこを吸いますか。または、吸っていましたか。

平均 約 本

(付問2-2) 習慣的にたばこを吸うようになってから、何年間たばこを吸っていますか。または、吸っていましたか。

平均 約 年間

(9) 食べられる食品の固さについてお聞きします。ひとつの番号に○をつけて下さい。

(9-1) 固い食品を噛めますか。

1. 左右両方の歯で噛める	2. 左右どちらかの歯でしか噛めない
3. いいえ	

(9-2) 「肉類が噛みにくい」という理由で食べる量が減ってきていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問26. 次にあげる食品を普通に噛み切れますか(食べられますか)。

(1)～(5)のそれぞれについて、いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

(1) 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ
(2) 「生にんじん」、「セロリ」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ
(3) 「油あげ」、「白菜つけもの」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ
(4) 「ごはん」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ
(5) 「バナナ」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ

次に、睡眠についてお聞きします

問27. (1) から (9) のそれぞれについて、過去1ヶ月間を振り返り、

あなたの睡眠習慣についてお答え下さい。

設問に沿ってあてはまる番号に○、または数字をご記入下さい。

(1) 通常、何時ごろ寢床につきましたか。

1. 午前	2. 午後	→	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分ごろ
-------	-------	---	----------------------	---	----------------------	-----

※昼の12時は「午後0時」、夜の12時は「午前0時」となります。

(2) 寢床についてから眠るまでに、どれくらい時間がかかりましたか。

平均 約 分

(3) 通常、何時ごろ起床しましたか。

1. 午前	2. 午後	→	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分ごろ
-------	-------	---	----------------------	---	----------------------	-----

(4) 実際の睡眠時間は、平均すると何時間ぐらいでしたか。

1日平均 約 時間 分

※寢床の中にいた時間ではなく、実際の睡眠時間をご記入下さい。

(5) どのくらいの頻度で、以下の理由のために睡眠が困難でしたか。A～Jのそれぞれについて、最もあてはまるものひとつの番号に○をつけてください。

理 由	なし	1週間に 1回未満	1週間に 1～2回	1週間に 3回以上
A. 寝床についてから、30分以内に眠ることができなかったから →	1	2	3	4
B. 夜間、または早朝に目が覚めたから →	1	2	3	4
C. 夜間にトイレに起きたから →	1	2	3	4
D. 夜間に息苦しかったから →	1	2	3	4
E. 夜間に咳が出たり、大きないびきをかいたりしたから →	1	2	3	4
F. 夜間にひどく寒く感じたから →	1	2	3	4
G. 夜間にひどく暑く感じたから →	1	2	3	4
H. 夜間に悪い夢を見たから →	1	2	3	4
I. 夜間に痛みがあったから →	1	2	3	4
J. その他 →	1	2	3	4
次の空欄に具体的にご記入ください 【理由】 ----- ----- ----- -----				

(6) 過去 1 ヶ月間を振り返り、ご自分の睡眠の質を全体としてどのように評価しますか。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 非常によい | 2. かなりよい |
| 3. かなりわるい | 4. 非常にわるい |

(7) どのくらいの頻度で眠るために薬を服用しましたか。
(医師から処方された薬あるいは薬局で買った薬)

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. なし | 2. 1 週間に 1 回未満 |
| 3. 1 週間に 1~2 回 | 4. 1 週間に 3 回以上 |

(8) どのくらいの頻度で車の運転中や食事中、社会活動中など、眠ってはいけない時に起きていられなくなり困ったことがありましたか。

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. なし | 2. 1 週間に 1 回未満 |
| 3. 1 週間に 1~2 回 | 4. 1 週間に 3 回以上 |

(9) 過去 1 ヶ月間において、物事をやりとげるのに必要な意欲を持続する上で、どのくらい問題がありましたか。

- | | |
|---------------|-------------------|
| 1. 全く問題なかった | 2. ほんのわずかだけ問題があった |
| 3. いくらか問題があった | 4. 非常に大きな問題があった |

薬についてお聞きします

問28. 薬を飲む際に問題を感じることはありますか。

いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

1. 問題なく服薬できる → 問29へお進みください
2. 問題がある



付問1. 「2. ある」に○をつけた方は、どのような問題を感じていますか。

あてはまるものすべての番号に○をつけて下さい。

1. 粉薬が飲みにくい
2. 薬が飲みにくく、時間がかかる
3. 薬が喉にからんだり、時々むせたりすることがある

問29. 「お薬手帳」をお手元にご用意ください。

内容を確認しながらお答えいただく設問です。

「定期的に内服している薬」についてご記入ください。

【記入方法】

- (1) 内服薬の種類：薬の名称だけ記入して下さい。量・形状などは記入不要です。
- (2) 内服薬の数：(1)で回答した内服薬が何種類か数字で記入して下さい。
- (3) その他の薬：インスリン（注射薬）などがあれば記入して下さい。

※外用薬（軟膏や湿布剤、点眼薬や点鼻薬など）は記入する必要はありません。

※ドラッグストアで購入した市販薬やサプリメントは除きます。

※わからない場合は、全て記入して下さい。

次頁にお進みください。

【お薬手帳の例】

〇〇 〇〇様
12/09/01 〇〇クリニック Dr.〇〇 〇〇

① グルコバイ錠 1000mg	1日3錠	食後の血糖上昇を抑える薬
1日3回 毎食直前 14日分		
② アマリール 3mg 錠	1日1錠	血糖を下げる薬
③ ヒューマログミックス 50	全1キット	血糖を下げる注射薬 糖尿病改善の注射薬
1日1回(朝食直前10単位)		
④ リンデロンVG 軟膏	10g 右ひじ	1日2回
⑤ ロキシニンパップ	5パック	貼付

千葉県柏市〇〇1-1-1 〇〇薬局 薬剤師:〇〇 〇〇

【回答の例】

薬の名称のみ記入

(1) 内服薬の種類

・グルコバイ
・アマリール

(2) 内服薬の数

2種類

(3) その他の薬

・ヒューマログミックス

外用薬のため記入不要

【回答欄】 ※記入する薬がない場合は、「なし」と記入して下さい。

(1) 「お薬手帳」から、現在内服している薬の名称（種類）を記入して下さい。

内服薬の名称（種類）：

(2) (1) で答えた内服薬は何種類ですか。数字を記入して下さい。

※ない場合は「0」と記入して下さい。

現在内服している薬は 種類

(3) (1) の他に、注射薬などがあれば薬の名称を記入して下さい。

その他の薬：

ご家族についてお聞きします

問30. あなたの家族構成についてお聞きします。
同居している家族の方はいらっしゃいますか。
いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

1. はい 2. いいえ →次頁へお進みください

※いわゆる二世帯住宅や同じ敷地内で別の棟に住んでいる場合も含めて下さい。

付問1. 同居している人数は何人でしょうか。数字を記入してください。

人 ※あなたご自身を除く人数

付問2. 同居している人にあてはまるものすべての番号に○をつけて下さい。

- | | |
|--------------|---------------|
| 1. 配偶者（夫又は妻） | 2. あなた又は配偶者の親 |
| 3. 子 | 4. 子の配偶者 |
| 5. 孫 | 6. 兄弟姉妹 |
| 7. その他の親族 | 8. 親族以外 |

次頁より、日頃のお食事から得られる栄養についてお聴きします。

さいごに

問31. このアンケートを記入したのはあなたご自身ですか。代理の方ですか。
いずれかひとつの番号に〇をつけて下さい。

- | | |
|-----------|-----------------|
| 1. あなたご自身 | 2. 代理の方（家族・その他） |
|-----------|-----------------|

～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～

調査票は検査当日に必ずご持参下さい。

長時間にわたり、ご協力どうもありがとうございました。

研究成果の刊行に関する一覧表

主任研究者

飯島勝矢

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
鈴木政司 田中友規 柴崎孝二 秋山弘子 飯島勝矢	シニア世代の就労を介した身体活動量の増加と体組成への改善効果	日本未病システム学会雑誌	20 (1)	94-98	2014
石井伸弥 飯島勝矢	サルコペニアのスクリーニング法	医学のあゆみ	248 (9)	665-669	2014
飯島勝矢	シンポジウム I 「未病診断ガイドライン作成に向けて」 循環器生理機能検査と未病診断ガイドライン ～高い達成率を目指して～	日本未病システム学会雑誌	19 (1)	46-52	2013
柴崎孝二, 飯島勝矢, 菅原育子, 矢富直美, 前田展弘, 秋山弘子, 後藤純, 廣瀬雄一, 笈田幹弘, 佐藤祥彦, 辻哲夫, 鎌田実	セカンドライフ就労を介したシニア世代の身体活動量の変化に対する検討: Aging in Place を目指して	日本未病システム学会雑誌	19 (2)	107-111	2013
飯島勝矢	Learn from the importance of physical activity level in the elderly. How should we encourage and keep it?	日本老年医学会	50 (1)	56-59	2013
Ishii S, Tanaka T, Shibasaki K, Ouchi Y, Kikutani T, Higashiguchi T, Obuchi SP, Ishikawa-Takata K, Hirano H, Kawai H, Tsuji T, Iijima K	Development of a simple screening test for sarcopenia in older adults	Geriatr Gerontol Int.	14 (Suppl. 1)	93-101	2014
Shibasaki K, Ogawa S, Yamada S, Iijima K, Eto M, Kozaki K, Toba K, Akishita M, Ouchi Y.	Association of decreased sympathetic nervous activity with mortality of older adults in long-term care.	Geriatr Gerontol Int.	doi: 10.1111/ggi.12074.		2013
Ishii S, Iijima K	Development of conversion formulae between 6 meter gait speed and 5 meter gait speed	Geriatr Gerontol Int.	in press		
Ishii S, Iijima K	Comments Re: Growing research on sarcopenia in Asia.	Geriatr Gerontol Int.	in press		