

(6) あなたは、ご自分の現在の経済的な暮らしむきについて、どのようにお考えですか。

1. 家計にゆとりがあり、まったく心配なく暮らしている
2. 家計にあまりゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている
3. 家計にゆとりがなく、多少心配である
4. 家計が苦しく、とても心配である
5. わからない

(7) あなたは、現在収入を伴う仕事をしていますか。

1. はい
2. いいえ

問2. ここ1ヶ月の体の痛みや日常生活で困難なことについてうかがいます。

(1)～(25)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。

この1ヶ月のからだの痛みなど についてお聞きします					
	痛くない ・少し痛い	少し痛い ・中程度痛い	中程度痛い ・かなり痛い	かなり痛い ・ひどく痛い	ひどく痛い ・とても痛い
(1) 頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか →	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
(2) 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか →	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
(3) 下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか →	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
(4) ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか →	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

この1ヶ月のふだんの生活 についてお聞きます					
	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
(5) ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのほどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(6) 腰掛けから立ち上がるのはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(7) 家の中を歩くのはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(8) シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(9) ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(10) トイレで用足しするのはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(11) お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(12) 階段の昇り降りはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(13) 急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(14) 外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(15) 隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(16) 2kg 程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰ることはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(17) 電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(18) 家の軽い仕事（食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど）はどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(19) 家のやや重い仕事（掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど）はどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5
(20) スポーツや踊り（ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど）はどの程度困難ですか _____→	1	2	3	4	5

	2 ～ 3 km 以上	1 km 程度	3 0 0 m 程度	1 0 0 m 程度	1 0 m 程度
(21) 休まずにどれくらい歩き続けることができますか（もっとも近いものを選んでください） →	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
(22) 家の中で転ぶのではないかと不安ですか →	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
(23) 先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか →	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
(24) 親しい人や友人とのおつき合いを控えていますか →	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
(25) 地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか →	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

問3. 毎日の生活についてお聞きします。それぞれの項目について、「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

普段行っていないなくても、できる場合は「はい」とお答えください。

(1) 自分で食事の用意ができますか →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(2) 請求書の支払いができますか →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(3) 銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ

問4. もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができますか。(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。

	そ全く そう 思わない	そ う 思 わ な い	ど ち ら で も な い	ま あ そ う 思 う	と て も そ う 思 う
(1) 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる――→	1	2	3	4	5
(2) たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる――→	1	2	3	4	5
(3) 情報がどの程度信頼できるかを判断できる――→	1	2	3	4	5
(4) 情報を理解し、人に伝えることができる――→	1	2	3	4	5
(5) 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる――→	1	2	3	4	5

問5. 周囲の方々とのサポート体制について、いずれかひとつの番号に○をつけてください。

(1) あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか――→	1 はい	2 いいえ
(2) あなたのために、家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしてくれる人はいますか――→	1 はい	2 いいえ
(3) あなたは、誰かの心配事や愚痴を聞いていますか――→	1 はい	2 いいえ
(4) あなたは、誰かのために家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしていますか――→	1 はい	2 いいえ

問6. 過去1年間に転んだことがありますか。

【補足】1年間 というのは 本日から1年前まで とお考えください。

また、「転びそうになった」、「転びかけた」、「交通事故で転んだ」などは除いてお答えください。

1. はい                      2. いいえ      →問7へお進みください

↓  
付問1. この1年間に  回ぐらい転んだ。

※「数えきれない」または「無数」は99回とご記入ください。

問7. この4週間で、町外に外出されましたか。 ひとつだけ番号に○をつけてください。

【補足】町外とは800m以上を目安とします。

1. はい                      2. いいえ      →問8へお進みください



付問1. この4週間でその町外に何回行きましたか。 ひとつだけ番号に○をつけてください。

1. 週1回未満              2. 週1～3回              3. 週4～6回              4. 毎日

付問2. その町外にどのように行きましたか。 ひとつだけ番号に○をつけてください。

【補足】伝い歩きは、「補助具使用」としてお答えください。

1. 自分ひとりで、杖・歩行器・装具（以下補助具）などを使わずに行っている  
2. 自分ひとりで行けるが、補助具は使用している  
3. 家族やヘルパーと一緒にいったが、補助具は使っていない  
4. 家族やヘルパーと一緒にいき、補助具も使用している

付問3. 外出する場合、主に誰と外出しますか。

1. 一人で外出する      2. 家族と外出する      3. 友人と外出する      4. その他

問8. 休まず歩ける距離はどの程度ですか。

最も近い距離の番号にひとつだけ○をつけてください。

1. 10m 未満                      2. 10m～50m 未満                      3. 50m～100m 未満  
4. 100m～500m 未満              5. 500m～1km 未満                      6. 1km 以上

問9. 歩行などに関する普段の状況をおたずねします。

次の(1)から(7)のそれぞれに「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 家の中でつまずいたり滑ったりする →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(2) 階段を上がるのに手すりが必要である →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(3) 15分くらい続けて歩くことができない →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(4) 横断歩道を青信号で渡りきれない →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(5) 片脚立ちで靴下がはけなくなった →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(6) 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰るのが困難 →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(7) 家のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難 →	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ

繰り返しの質問が多くなりますが、それぞれの質問にお答えください

問10. 日頃の外出や人付き合いについておたずねします。あなた自身が行っていることや普段の状況について、次の(1)から(20)のそれぞれに「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

(1)	バスや電車で1人で外出していますか	1 はい	2 いいえ
(2)	日用品の買い物をしていますか	1 はい	2 いいえ
(3)	友人の家を訪ねていますか	1 はい	2 いいえ
(4)	家族や友人の相談にのっていますか	1 はい	2 いいえ
(5)	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	1 はい	2 いいえ
(6)	転倒に対する不安は大きいですか	1 はい	2 いいえ
(7)	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか	1 はい	2 いいえ
(8)	半年前に比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1 はい	2 いいえ
(9)	お茶や汁物等でむせることがありますか	1 はい	2 いいえ
(10)	口の渇きが気になりますか	1 はい	2 いいえ
(11)	週に1回以上は外出していますか	1 はい	2 いいえ
(12)	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 はい	2 いいえ
(13)	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1 はい	2 いいえ
(14)	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	1 はい	2 いいえ
(15)	今日が何月何日かわからない時がありますか	1 はい	2 いいえ
(16)	ここ2週間で毎日の生活に充実感がない	1 はい	2 いいえ
(17)	ここ2週間でこれまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1 はい	2 いいえ

(前ページから続く)

(18) ここ2週間で以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる————→	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(19) ここ2週間で自分が役に立つ人間だと思えない————→	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(20) ここ2週間でわけもなく疲れたような感じがする————→	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ

問11. ここ2週間のあなたの状況 についておたずねします。次の(1)から(5)それぞれについて、最も近いと思われるいずれかの番号にひとつだけ○をつけてください。

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

問12. ここ1週間のこと についてお聞きします。次の(1)から(5)について、それぞれに「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 毎日の生活に満足していますか —————→	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(2) 毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか —————→	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(3) 生活が空虚だと思いませんか —————→	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(4) 毎日が退屈だと思えることが多いですか —————→	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ
(5) たいていは機嫌よく過ごすことが多いですか —————→	<b>1</b> はい	<b>2</b> いいえ



(前ページから続く)

(6)	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか →	1 はい	2 いいえ
(7)	多くの場合は自分が幸福だと思いますか →	1 はい	2 いいえ
(8)	自分が無力だなあ、と思うことが多いですか →	1 はい	2 いいえ
(9)	外出したり何か新しいことをするより、家にいたいと思いますか →	1 はい	2 いいえ
(10)	何よりもまず、物忘れが気になりますか →	1 はい	2 いいえ
(11)	いま生きていることが素晴らしいと思いますか →	1 はい	2 いいえ
(12)	生きていても仕方がないと思う気持ちになることがありますか →	1 はい	2 いいえ
(13)	自分が活気にあふれていると思いますか →	1 はい	2 いいえ
(14)	希望がないと思うことがありますか →	1 はい	2 いいえ
(15)	周りの人があなたより幸せそうに見えますか →	1 はい	2 いいえ

問13. ここ1週間のことについてお聞きします。どのくらいの頻度で、寂しいと感じましたか。いずれかの番号でお答えください。

1. ほとんど感じない
2. ときどき感じる
3. たびたび感じる
4. ひんぱんに感じる

問14. あなた自身についておたずねします。次の(1)から(11)のそれぞれに「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。(12)では当てはまる番号ひとつに○をつけてください。

(1)	20歳の時の体重から10kg以上増加していますか→	1 はい	2 いいえ
(2)	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか→	1 はい	2 いいえ
(3)	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか→	1 はい	2 いいえ
(4)	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか→	1 はい	2 いいえ
(5)	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか→	1 はい	2 いいえ
(6)	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ありますか→	1 はい	2 いいえ
(7)	朝食を抜くことが週に3回以上ありますか→	1 はい	2 いいえ
(8)	睡眠で休養が十分とれていますか→	1 はい	2 いいえ
(9)	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか→	1 はい	2 いいえ
(10)	ここ1ヶ月間、たばこを習慣的(合計で100本以上または6か月以上続けて)に吸っていますか→	1 はい	2 いいえ
(11)	この1年間で体重が3kg以上増えましたか→	1 はい	2 いいえ

(12)	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか→
<p>1. 改善するつもりはない</p> <p>2. 概ね6ヶ月以内に改善するつもりである</p> <p>3. 近いうちに(概ね1か月以内)改善するつもりであり、少しずつ始めている</p> <p>4. 既に改善に取り組んでいる(6ヶ月未満)</p> <p>5. 既に改善に取り組んでいる(6か月以上)</p>	

問15. 過去3ヶ月間の体調についてうかがいます。

(1) 過去3ヶ月間で食欲不振、胃腸などの消化器系の問題、そしゃく(かむ)・嚥下(飲み込み)の困難などで食事が減少しましたか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

- |                           |                            |             |
|---------------------------|----------------------------|-------------|
| 1. 著しい食事量の減少<br>(半分以上の減少) | 2. 中等度の食事量の減少<br>(3割程度の減少) | 3. 食事量の減少なし |
|---------------------------|----------------------------|-------------|

(2) 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

- |             |             |            |                     |
|-------------|-------------|------------|---------------------|
| 1. 3kg以上の減少 | 2. 1~3kgの減少 | 3. 体重の減少なし | 4. わからない<br>(増加を含む) |
|-------------|-------------|------------|---------------------|

(3) 自力で歩けますか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

- |                               |
|-------------------------------|
| 1. 寝たきり、または車いすを常時使用           |
| 2. ベッドや車いすから離れられるが、歩いて外出はできない |
| 3. 自由に歩いて外出できる                |

(4) 過去3ヶ月間で強い精神的ストレスや急性疾患を患ったことはありますか。

【補足】急性疾患とは炎症を伴う疾患で、肺炎やその他内臓の病気で頻回に病院に通院を要したり、入院を必要とした病気のことです。風邪は含みません。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問16. 過去3ヶ月のうちに、どのくらいの頻度で次のようなことがありましたか。

(1)～(12)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。

	いつもそうだった	よくあった	時々あった	めったになかった	全くなかった
(1) 口の中の調子が悪いせいで、食べ物の種類や食べる量を控えることがありましたか →	1	2	3	4	5
(2) 食べ物をかみ切ったり、かみにくいことがありましたか（例：かたい肉やリンゴ など） →	1	2	3	4	5
(3) 食べ物や飲み物を、楽にずっと飲みこめないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(4) 口の中の調子のせいで、思い通りにしゃべられないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(5) 口の中の調子のせいで、楽に食べられないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(6) 口の中の調子のせいで、人とのかかわりを控えることがありましたか →	1	2	3	4	5
(7) 口の中の見た目について、不満に思うことがありましたか →	1	2	3	4	5
(8) 口や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがありましたか →	1	2	3	4	5
(9) 口の中の調子の悪さが、気になることがありましたか	1	2	3	4	5
(10) 口の中の調子が悪いせいで、人目を気にすることがありましたか →	1	2	3	4	5
(11) 口の中の調子が悪いせいで、人前で落ち着いて食べられないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(12) 口の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることはありましたか →	1	2	3	4	5

## 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。

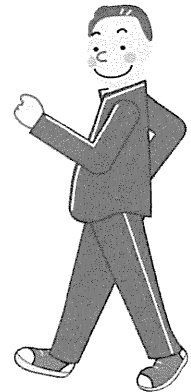
「かなりきつい」と  
感じ、長時間継続  
することが難しい  
と感じられる活動。



「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17-1 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、あなたが行っている「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) あなたは仕事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 仕事に「**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17-2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17-2 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17-1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17-3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17-3 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17-1 で回答した「仕事」、問17-2 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17-4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17-4 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



日頃の食生活についてお聞きします

問18. 食事の準備状況についてお聞きします。(1)から(3)のそれぞれについて、いずれかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 普段、料理の準備をするのはどなたですか。

1. 自分      2. 家族      3. 家族以外(具体的に:      )

(2) 自分または(1)の料理を担当する方が、食べ物を買うに行くのに不自由を感じますか。

1. はい      2. いいえ

(3) 自分または(1)の料理を担当する方が、食事の支度をするのに不自由を感じますか。

1. はい      2. いいえ

問19. 食事の状況についてお聞きします。それぞれの項目について、「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 食欲はありますか。

1. はい      2. いいえ

(2) 食事をすることは楽しいですか。

1. はい      2. いいえ

(3) 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。

1. はい      2. いいえ



問(3)で「はい」と答えた方にお聞きします。

付問1. ふだんの食事中にどのくらい会話をしていますか。ひとつの番号に○をつけてください。

1. たくさん会話をしている      2. まあまあ会話をしている      3. どちらとも言えない  
4. あまり会話をしていない      5. ほとんど会話をしていない

付問 2. ふだん、食事は誰と食べますか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. 家族             | 2. 友人        |
| 3. 近所の人           | 4. デイサービスの仲間 |
| 5. 介護職（ホームヘルパーなど） | 6. その他       |

(4) あなたは、夕食を平均して、だいたい何分くらいかけて食べますか。

	分
--	---

(5) あなたは、週に何回くらい外食をしますか。食事の回数でお答えください。

	回/週
--	-----

問 20. 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. ふつう |
| 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。




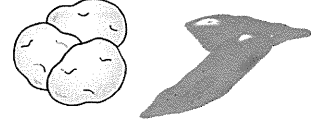
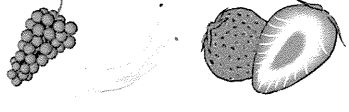

- |          |         |        |
|----------|---------|--------|
| 1. 多い    | 2. やや多い | 3. ふつう |
| 4. やや少ない | 5. 少ない  |        |

(3) あなたは人と比較して「食べる速度」が速いと思いますか。

- |       |        |       |
|-------|--------|-------|
| 1. 速い | 2. ふつう | 3. 遅い |
|-------|--------|-------|

問21. 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 ※さつまいもの天ぷらは(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

問22. 食事や嗜好品 についてお聞きします。設問に沿って数字を記入、または、「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 1日に何回食事をしますか。

回

(2) 肉、魚、豆類、卵などを1日に何回、食べますか。該当する方に記入してください。

1日に  回 または 週に  回

(3) 野菜や果物を1日にどのくらい食べますか。該当する方に記入してください。

1日に  皿 または 週に  皿

(4) 牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、豆乳を1日に何回くらい食べますか。該当する方に記入してください。

1日に  回 または 週に  回

(5) 水、お茶、ジュース、コーヒーなどの飲み物を1日に何杯くらい飲みますか。1杯を200ml程度としてお答えください。

杯くらい

(6) 健康のためなどで、意識して食べている食品、補助食品、サプリメントなどがありますか。

1. はい

2. いいえ

(7) 現在、お酒（アルコール）を飲みますか。

1. のむ

2. やめた（1年以上やめた場合）

3. 以前からほとんどのまない

付問へ

→ 次頁の(8)にお進みください

付問. 食事の時に晩酌などの飲酒を行いますか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

1. 毎日する

2. 時々する

3. しない