

表4：社会参加と介護予防教室の参加の関連

	Pearson の相関係数	有意確率
趣味の会に月に1回以上参加	-.297	.099
スポーツの会に月に1回以上参加	-.235	.195
一般的に信頼できるかどうか	.522	.002

<付録>

日本老年学的評価プロジェクト（JAGES プロジェクト）

2013 年調査質問紙

健康とくらしの調査

【問1】 あなたの身体状況についておうかがいします。

1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか。

1. とてもよい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

2) あなたは普段の生活で
介護・介助を受けていますか。

1. 介護・介助は必要ない。
2. 介護・介助が必要だが、介護・介助を受けていない。
3. 介護・介助が必要で、介護・介助を受けている。

3) 現在治療中、または後遺症のある病気にあてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 高血圧 2. 脳卒中（脳出血・脳梗塞等） 3. 心臓病 4. 糖尿病
5. 高脂血症（脂質異常） 6. 呼吸器の病気（肺炎や気管支炎等） 7. 胃腸・肝臓・胆のうの病気
8. 腎臓・前立腺の病気 9. 筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等） 10. 外傷（転倒・骨折等）
11. がん（悪性新生物） 12. 血液・免疫の病気 13. うつ病 14. 認知症（アルツハイマー病等）
15. パーキンソン病 16. 目の病気 17. 耳の病気 18. その他（ ）
19. な い

4) 過去1年間に入院しましたか

1. いいえ 2. はい

入院することになった原因は、3)の選択肢のうちどれですか。 _____（数字を記入）

5) 現在ご自身の歯は何本残っていますか。さし歯や金属をかぶせた歯も自分の歯に含めます。
なお、成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です。

1. 0本 2. 1～4本 3. 5～9本 4. 10～19本 5. 20本以上

6) 入れ歯、ブリッジ（取り外しできない入れ歯）またはインプラントを使っていますか。

1. 使っていない 2. 上のアゴだけ利用 3. 下のアゴだけ利用 4. 上下両方のアゴで利用

7) どのくらいの硬さのものまで、
食べることができますか。

1. どんなものでも、食べたいものが噛んで食べられる
2. 噛みにくいものもあるが、たいていのは食べられる
3. あまり噛めないので、食べ物が限られている
4. ほとんど噛めない
5. 全く噛めず、流動食を食べている

8) あなたは今までに、職場や保健センター、医療機関などで、健診や人間ドックを受けましたか。

1. 1年以内に受けた 2. 2～3年以内に受けた 3. 4年以上前に受けた 4. 受けていない

【問2】 食事・飲酒・喫煙状況に関することについておうかがいします。

1) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。 ——— 1. はい 2. いいえ

2) お茶や汁物などでむせることがありますか。 ——— 1. はい 2. いいえ

3) 口の渇きが気になりますか。 ——— 1. はい 2. いいえ

4) ここ1か月の間に、あなたは、肉や魚をどのくらいの頻度で食べていますか。

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|
| 1. 毎日2回以上 | 2. 毎日1回 | 3. 週4～6回 | 4. 週2～3回 |
| 5. 週1回 | 6. 週1回未満 | 7. 食べなかった | |

5) ここ1か月の間に、あなたは、野菜や果物をどのくらいの頻度で食べていますか。

- | | | | |
|-----------|----------|-----------|----------|
| 1. 毎日2回以上 | 2. 毎日1回 | 3. 週4～6回 | 4. 週2～3回 |
| 5. 週1回 | 6. 週1回未満 | 7. 食べなかった | |

6) お酒を飲みますか。 ——— 1. 飲む 2. やめた 3. 飲まない

7) タバコは吸いますか。 ——— 1. 吸う 2. やめた 3. 吸わない

【問3】 あなたの普段の外出や日常の行動についておうかがいします。

1) あなたが外出する頻度はどのくらいですか（畑や隣近所へ行く、買い物、通院などを含みます）

- | | | | | | |
|-----------|----------|--------|----------|---------|----------|
| 1. 週に4回以上 | 2. 週2～3回 | 3. 週1回 | 4. 月1～3回 | 5. 年に数回 | 6. していない |
|-----------|----------|--------|----------|---------|----------|

2) 昨年と比べて外出の回数は減っていますか。 ——— 1. はい 2. いいえ

3) あなたが外出する時に利用している交通手段すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|-------------------|----------------|----------------|---------------|
| 1. 徒歩（2～13は利用しない） | 2. 自転車 | 3. バイク | 4. 自動車（自分で運転） |
| 5. 自動車（人に乗せてもらう） | 6. 電車 | 7. 路線バス | 8. 病院や施設のバス |
| 9. 車いす | 10. 電動車いす（カート） | 11. 歩行器・シルバーカー | |
| 12. タクシー | 13. その他（ ） | | |

4) 過去1年間に転んだ経験がありますか。 ——— 1. 何度もある 2. 1度ある 3. ない

5) 転倒に対する不安は大きいですか。 ——— 1. はい 2. いいえ

6) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。 ——— 1. はい 2. いいえ

7) 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

8) 平均すると1日の合計で何分くらい歩きますか。

- | | | | |
|----------|-----------|-----------|----------|
| 1. 30分未満 | 2. 30～59分 | 3. 60～89分 | 4. 90分以上 |
|----------|-----------|-----------|----------|

【問4】 日常生活についておうかがいします。「はい」「いいえ」のいずれかに○をつけてください

- 1) バスや電車を使って1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) 自分で食事の用意ができますか。 _____ 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) 年金などの書類が書けますか。 _____ 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) 家族や友だちの相談にのることがありますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 12) 病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がありますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 14) 15分位続けて歩いていますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 15) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあるといわれますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 16) 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
- 17) 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

【問5】 趣味・おけいこ事についておうかがいします。

- 1) 趣味はありますか。 1. はい 2. いいえ → 次の頁(問6)へ
- ↓
- 2) あなたが行っている趣味は何ですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

- | | | | |
|-------------|----------|-----------|----------------------------------|
| 1. グランドゴルフ | 2. ゴルフ | 3. パチンコ | 4. 体操・太極拳 |
| 5. 散歩・ジョギング | 6. パソコン | 7. 読書 | 8. 囲碁・将棋・麻雀 |
| 9. 絵画・絵手紙 | 10. 釣り | 11. カラオケ | 12. 舞踊・ダンス |
| 13. 手工芸 | 14. 書道 | 15. 茶道・華道 | 16. 農作物の栽培 |
| 17. 園芸・庭いじり | 18. 写真撮影 | 19. 旅行 | 20. その他 () |

【問6】 参加している会やグループについておうかがいします。

1) あなたは下記のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか

イ) ボランティアのグループ

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ロ) スポーツ関係のグループやクラブ

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ハ) 趣味関係のグループ

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ニ) 老人クラブ

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ホ) 町内会・自治会

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ヘ) 学習・教養サークル

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ト) 介護予防・健康づくりの活動

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

チ) 特技や経験を他者に伝える活動

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

リ) 地域行事（お祭り・盆踊りなど）

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ヌ) 見守りが必要な高齢者を支援する活動

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ル) 介護が必要な高齢者を支援する活動

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ヲ) 子どもを育てている親を支援する活動

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

ワ) 地域の生活環境の改善（美化）活動

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

カ) その他の団体や会（もしよろしければ活動名や内容を記載してください： _____）

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. 参加していない

2) 1) のイ) ~フ) のうち、**ただ参加するだけではなく運営に関わっている**活動グループはどれですか。

- | | | | |
|-----------------|--------------|---------------|----------|
| イ. ボランティア | ロ. スポーツ | ハ. 趣味 | ニ. 老人クラブ |
| ホ. 町内会・自治会 | ヘ. 学習・教養サークル | ト. 介護予防・健康づくり | |
| チ. 特技や経験を他者に伝える | リ. 地域行事 | ヌ. 高齢者見守り | |
| ル. 高齢者の支援 | ヲ. 子育て親の支援 | ワ. 地域環境改善 | |

3) 1) のイ) ~フ) のうち、**もっと参加したい**活動グループはどれですか。

- | | | | |
|-----------------|--------------|---------------|----------|
| イ. ボランティア | ロ. スポーツ | ハ. 趣味 | ニ. 老人クラブ |
| ホ. 町内会・自治会 | ヘ. 学習・教養サークル | ト. 介護予防・健康づくり | |
| チ. 特技や経験を他者に伝える | リ. 地域行事 | ヌ. 高齢者見守り | |
| ル. 高齢者の支援 | ヲ. 子育て親の支援 | ワ. 地域環境改善 | |

4) 1) のイ) ~フ) のうち、**最もひんぱんに参加している**活動グループはどれですか。

- | | | | |
|-----------------|--------------|---------------|----------|
| イ. ボランティア | ロ. スポーツ | ハ. 趣味 | ニ. 老人クラブ |
| ホ. 町内会・自治会 | ヘ. 学習・教養サークル | ト. 介護予防・健康づくり | |
| チ. 特技や経験を他者に伝える | リ. 地域行事 | ヌ. 高齢者見守り | |
| ル. 高齢者の支援 | ヲ. 子育て親の支援 | ワ. 地域環境改善 | |

5) 4) で選んだ**最もひんぱんに参加している活動グループ**について、それぞれいずれかに○をしてください。

① 男女の割合 1. 男性または女性のみ 2. 男性が多い 3. 女性が多い 4. 男女ほぼ同じ割合

② 居住地域 1. 同じ市区町村の人のみ 2. 別の市区町村の人もある

③ 年齢構成 1. ほぼ同じ世代同士 2. さまざまな世代が混ざっている (年齢差が20歳以上)

④ 地位など 1. 社会的地位の高い人^(*)がいる 2. そのような人はいない

(*) 自治会役員・政治家・市議会議員・会社や同業組合の役員・医師・弁護士など

【問7】 あなたの友人関係についておうかがいします。

1) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。

1. 週4回以上 2. 週2~3日 3. 週1回 4. 月1~3回 5. 年に数回 6. 会っていない

2) この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。同じ人には何度会っても1人と数えてください

1. 0人 (いない) 2. 1~2人 3. 3~5人 4. 6~9人 5. 10人以上

3) よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。あてはまる番号**すべてに○**をつけてください。

1. 近所・同じ地域の人 2. 幼なじみ 3. 学生時代の友人 4. 仕事での同僚・元同僚
5. 趣味や関心が同じ友人 6. ボランティアなどの活動での友人 7. その他 8. いない

【問8】 あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。

1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人。あてはまるすべてに○をしてください。

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子ども 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近 隣 6. 友 人 7. その他（ ） 8. そのような人はいない

2) 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人。あてはまるすべてに○をしてください。

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子ども 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近 隣 6. 友 人 7. その他（ ） 8. そのような人はいない

3) あなたが病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてくれる人。あてはまるすべてに○をしてください

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子ども 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近 隣 6. 友 人 7. その他（ ） 8. そのような人はいない

4) 反対に、看病や世話をしてあげる人。あてはまるすべてに○をしてください。

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子ども 4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近 隣 6. 友 人 7. その他（ ） 8. そのような人はいない

【問9】 あなたの住んでいる地域についておうかがいします。

1) あなたの地域の人々は、一般的に信用できると思いますか。

1. とても信用できる 2. まあ信用できる 3. どちらともいえない
4. あまり信用できない 5. 全く信用できない

2) あなたの地域の人々は、多くの場合、他の人の役に立とうとするとしますか。

1. とてもそう思う 2. まあそう思う 3. どちらともいえない
4. あまりそう思わない 5. 全くそう思わない

3) あなたは現在住んでいる地域にどの程度愛着がありますか。

1. とても愛着がある 2. まあ愛着がある 3. どちらともいえない
4. あまり愛着がない 5. 全く愛着がない

4) この3年間にあなたの住む地域で以下のような変化を感じましたか。

あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

1. 地域経済の活性化 2. 地域経済の沈滞 3. 治安の悪化 4. 転入者の増加
5. 祭りの衰退 6. 失業者の増加 7. 貧困者の増加 8. 行政サービスの向上
9. 行政サービスの低下 10. 所得の格差の拡大 11. 地域住民の活動や交流の衰退
12. 地域住民の活動や交流の活発化 13. 特になし（1～12の変化は感じない）

5) あなたは、地域内のご近所の方とどのようなおつきあいをされていますか。

1. たがいに相談したり日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力しあっている人もいる
2. 日常的に立ち話をする程度のつきあいは、している
3. あいさつ程度の最小限のつきあいしかしていない
4. つきあいは全くしていない

- 5) 退屈に思うことがよくありますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 6) 普段は気分がよいですか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 7) なにか悪いことがおこりそうな気がしますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 8) 自分は幸せなほうだと思いますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 9) どうしようもないと思うことがよくありますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 10) 外に出かけるよりも家にいることのほうが好きですか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 11) ほかに人より物忘れが多いと思いますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 12) こうして生きていることはすばらしいと思いますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 13) 自分は活力が満ちていると感じますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 14) こんな暮らしでは希望がないと思いますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 15) ほかに人は、自分より裕福だと思いますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 16) (ここ2週間) 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) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 18) (ここ2週間) 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。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 19) (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 20) (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。 _____ 1. はい 2. いいえ

【問 11】 あなた自身のことについておうかがいします。

1) 性別

1. 男性 2. 女性

2) 年齢

歳

3) あなたの現在の身長と体重を教えてください（おおよその数値で結構です）

身長

m

cm

体重

kg

4) この半年間に体重が2～3kg以上減少しましたか。 _____

1. はい 2. いいえ

5) あなたはご自分が幸せだと思いますか？ 当てはまる点数 1 つに○をつけてください。

たいへん幸せ

幸せでない

10点——9点——8点——7点——6点——5点——4点——3点——2点——1点

6) あなたは今住んでいるところにどのくらいの間住んでいますか。—— 約 年間

7) あなたが受けられた学校教育は何年間でしたか。

1. 6年未満 2. 6～9年 3. 10～12年 4. 13年以上 5. その他()

8) この1年間に起こったことについておうかがいします。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- | | | |
|----------------|----------------|---------------------|
| 1. 仕事をはじめた | 2. 仕事をやめた | 3. 子どもと同居を始めた |
| 4. 一人暮らしを始めた | 5. 経済的な余裕ができた | 6. 経済的な困難が増した |
| 7. 孫・ひ孫が生まれた | 8. 配偶者が亡くなった | 9. 家族や親しい親類・友人が他界した |
| 10. 新しい友人ができた | 11. 大きな病気にかかった | 12. 家族の介護を始めた |
| 13. その他 () | 14. とくに変化はなかった | |

【問12】 普段の体の動かし方についておうかがいします。※仕事での活動は含めないで下さい

1) 以下の活動と同程度のきつさの「激しい活動」をどの程度行いますか。

例) ランニング、水泳、サイクリング、テニス、スポーツクラブでの運動、登山など

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. ほとんどない

2) 以下の活動と同程度のきつさの「中程度の活動」をどの程度行いますか。

例) ウォーキング(早足で歩く)、ダンス、体操、ゴルフ、農作業や庭仕事、洗車など

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. ほとんどない

3) 以下の活動と同程度のきつさの「軽い活動」をどの程度行いますか。

例) ストレッチ(柔軟体操)、ボウリング、歩いて買い物や駅に行く、洗濯など

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. ほとんどない

【問13】 あなたのご家庭についておうかがいします。

1) あなたの婚姻状態は、次のうちのどれにあてはまりますか。

1. 配偶者がいる(内縁を含む) 2. 死別 3. 離別 4. 未婚 5. その他

2) あなたの現在の経済的な暮らしの状況を総合的に見て、どう感じていますか。

1. 苦しい 2. やや苦しい 3. ややゆとりがある 4. ゆとりがある

3) 家族構成を教えてください。

1. 一人暮らし 2. 家族などと同居(二世帯住宅を含む) 3. その他(施設入居など)

4) ご自身を含めて何人で暮らしていますか。また、同居されている方はどなたですか（いくつでも）

人

1. 配偶者（夫・妻） 2. 息子 3. 娘 4. 子の配偶者
5. 孫 6. 兄弟・姉妹 7. その他（ ）

5) 4) で答えた世帯全体の合計収入額（年金を含みます）は、平成24年の1年間で、次のうちどれにあてはまりますか（税引き前で）。あてはまる番号一つに○をつけてください。

1. 50万円未満 2. 50～100万円未満 3. 100～150万円未満
4. 150～200万円未満 5. 200～250万円未満 6. 250～300万円未満
7. 300～400万円未満 8. 400～500万円未満 9. 500～600万円未満
10. 600～700万円未満 11. 700～800万円未満 12. 800～900万円未満
13. 900～1,000万円未満 14. 1,000～1,200万円未満 15. 1,200万円以上

6) 4) で答えた世帯全体の資産についてお聞きします。貯金、不動産（家、土地、マンション等）、株、ゴルフ会員権等、全ての資産の合計額であてはまる番号一つに○をつけてください。

1. 50万円未満 2. 50～100万円未満 3. 100万～500万円未満
4. 500～1,000万円未満 5. 1,000～5,000万円未満 6. 5,000万円以上

7) あなたが住んでいる住宅の種類はどれですか。

1. 持ち家 2. 民間の賃貸住宅 3. 公営・公団・公社などの賃貸住宅 4. 借間 5. その他

8) あなたの年金についてあてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 国民年金 2. 厚生年金・共済年金 3. 企業年金
4. 個人年金（民間生命保険会社などの年金） 5. 1～4はどれも受給していない

9) あなたは現在、生活保護を受給されておられますか。

1. 受給していない 2. 受給している 3. 現在申請中

【問14】 現在・過去の就労についておうかがいたします。

1) 現在のあなたの就労状態はどれですか。

1. 就労している 2. 退職して現在就労していない 3. 職に就いたことがない

2) 現在、仕事を探していますか 1. 探している 2. 探していない

3) あなたのこれまでの仕事の中で、最も長くつとめた職種はなんですか。

1. 専門・技術職 2. 管理職 3. 事務職 4. 販売・サービス職
5. 技能・労務職 6. 農林漁業職 7. その他（ ） 8. 職に就いたことがない

4) あなたのこれまで最も長くつとめた会社・組織全体には、何人ぐらいの方が働いていましたか。

1. 1～9人 2. 10～49人 3. 50～499人 4. 500～9,999人
5. 1万人以上 6. わからない 7. 職に就いたことがない

A

【問 15】 健康情報についておうかがいします。過去 30 日間のことをふりかえり、以下の情報源について、あてはまる番号一つに○をつけてください。

1) テレビのニュース番組で放送された健康に関する内容を、どの程度見ましたか？

1. 週 2 回以上 2. 週 1 回程度 3. 週 1 回以下 4. 全く見ていない

2) テレビの情報番組で放送された健康や医師・病院に関する番組を、どの程度見ましたか？

1. 週 2 回以上 2. 週 1 回程度 3. 週 1 回以下 4. 全く見ていない

3) 新聞や一般的な雑誌の健康に関する記事を、どの程度読みましたか？

1. 週 2 回以上 2. 週 1 回程度 3. 週 1 回以下 4. 全く見ていない

4) 健康や医療について特集された雑誌や広報紙を、どの程度読みましたか？

1. 週 2 回以上 2. 週 1 回程度 3. 週 1 回以下 4. 全く見ていない

5) 家族や友人と、健康に関してどの程度話をしましたか？

1. 週 2 回以上 2. 週 1 回程度 3. 週 1 回以下 4. 全く見ていない

6) インターネットをしている時に、健康に関する情報をどの程度見ましたか？

1. 週 2 回以上 2. 週 1 回程度 3. 週 1 回以下 4. 全く見ていない

7) 行政からのお知らせや広報紙の健康に関する記事を、どの程度読みましたか？

1. 週 2 回以上 2. 週 1 回程度 3. 週 1 回以下 4. 全く見ていない

【問 16】 医療機関での経験についておたずねします。一番最近のことを思い出してお答えください

1) 担当医は、あなたの症状などについて、どの程度話をきいてくれましたか。

1. とてもよく聞いてくれた 2. よく聞いてくれた 3. まあ聞いてくれた
4. あまり聞いてくれなかった 5. ほとんど聞いてくれなかった

2) 担当医の説明はわかりやすかったですか。

1. とてもわかりやすかった 2. わかりやすかった 3. まあわかりやすかった
4. あまりわからなかった 5. ほとんどわからなかった

3) わからないことについて担当医に質問できましたか。

1. できた 2. まあできた 3. あまりできなかった
4. まったくできなかった 5. とくにわからないことはなかった

4) 治療についてあなたはどの考えが望ましいと思いますか。

1. すべて医師にまかせる 2. 医師の説明を聞いたうえで医師と患者が相談して決める
3. 医師の説明を聞いたうえで患者が決める 4. わからない

B**【問 15】 日常生活動作についておうかがいします。**

あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか？

(起床・衣服着脱・食事・入浴などの日常生活動作、外出、仕事・学業、運動などについて)

1. ある 2. ない

【問 16】 普段の生活での「笑い」についておうかがいいたします。

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

1. ほぼ毎日 2. 週に1～5回程度 3. 月に1～3回程度 4. ほとんどない

2) どんなときによく笑いますか。あてはまるものをすべて選んで下さい。

1. 友人と話をしているとき 2. 夫婦で話をしているとき
 3. 子供や孫と接しているとき 4. テレビやビデオをみているとき
 5. ラジオを聞いているとき 6. 落語や芝居等を観に行ったとき
 7. 漫画や雑誌をみているとき 8. その他 ()

3) 普段から「自分は周りの人よりもよく笑う」と思いますか

1. おおいに思う 2. かなり思う 3. 少し思う 4. 思わない

【問 17】 過去の経験についておうかがいします。

1) あなたは 15 歳の頃どの都道府県にお住まいでしたか。
 ただし、日本以外の場合は、国名でお答えください。

2) あなたが 18 歳になるまでの間に以下の経験をしたことがありましたか。

① 親が亡くなった _____ 1. はい 2. いいえ

② 親が離婚した _____ 1. はい 2. いいえ

③ 親が精神病を患っていた _____ 1. はい 2. いいえ

④ 父親が母親に対して暴力をふるっていた _____ 1. はい 2. いいえ

⑤ 親にひどく殴られてケガをした _____ 1. はい 2. いいえ

⑥ 親から愛されていると感じていた _____ 1. はい 2. いいえ

⑦ 親から傷つくことを言われたり侮辱されたりした _____ 1. はい 2. いいえ

⑧ 経済的に苦しかった _____ 1. はい 2. いいえ

【問 18】 あなたの地域についておうかがいします。

- 1) 過去 1 年間に、ご近所（お住まいの小学校区内）で犯罪事件が起きましたか。
（空き巣、強盗、ひったくり、暴力事件、麻薬売買など。未遂事件も含みます）

1. まったくなかった 2. 数回あった 3. ときどきあった 4. ひんぱんにあった
（月 1 回以上）

- 2) あなたの住む地域には、無尽（むじん）、頼母子（たのもし）、模合（もあい）、貯金会、結（ゆい）などの伝統的な助け合いや交流のための集まり（互助組織）がありますか。

1. ある 2. 今はないが 20～30 年前にはあった 3. 昔からない 4. わからない

問 19 へ

- 3) あなたはそのような活動に参加していますか。

1. 現在参加している 2. 以前は参加していたが今はしていない 3. 参加したことはない

問 19 へ

- 4) どのような会でしたか？ イ)～ニ) それぞれについて、会の性質であてはまるものをすべて選んで下さい。複数の会に参加している（していた）方は、最も重要な会についてお答えください。

イ) 男女の割合 1. 男性または女性のみ 2. 男性が多い 3. 女性が多い 4. 男女ほぼ同じ割合

ロ) 居住地域 1. 同じ市区町村の人のみ 2. 別の市区町村の人もある

ハ) 年齢構成 1. ほぼ同じ世代同士 2. さまざまな世代が混ざっている（年齢差が 20 歳以上）

ニ) 地位など 1. 社会的地位の高い人^(*)がいる 2. そのような人はいない

(*) 自治会役員・政治家・市議会議員・会社や同業組合の役員・医師・弁護士などです

【問 19】 あなたがご家族から受けた行為についておうかがいします。

- 1) あなたはこの 1 年の間、家族から殴られる、けられる、物を投げつけられる、とじこめられるなどの身体的暴行を受けた経験はありますか。

1. まったくない 2. 1～2 回ある 3. 時々ある 4. しょっちゅうある

- 2) あなたはこの 1 年の間、家族から暴言を吐かれる、嫌味を言われる、長い間無視されるなどの自尊心を傷つける行為を受けた経験はありますか。

1. まったくない 2. 1～2 回ある 3. 時々ある 4. しょっちゅうある

- 3) あなたの預金や年金を、あなたの了解なしに使ったり取り上げたりする家族はいますか。

1. いる 2. いない

これで調査票は終了です。長時間にわたりご協力ありがとうございました。

C

【問15】 人との信頼や生きがいについておうかがいします。

1) 一般的に、人は信用できると思いますか。

1. はい 2. いいえ 3. 場合による

2) 初めて会った人は、信用できると思いますか。

1. とても信用できる 2. まあ信用できる 3. どちらともいえない
4. あまり信用できない 5. 全く信用できない

3) 生きがいはありますか。

1. はい 2. いいえ

4) 週に1回以上は外出していますか。

1. はい 2. いいえ

【問16】 あなたのご家族や親族の方々の中での役割についてうかがいます。

1) あなたが担っている役割について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 家事 2. 小さな子どもの世話 3. 家族・親族の相談相手
4. 家族の支え手(かせぎ手) 5. 家族や親族関係の中の長(まとめ役)
6. 病気や障害を持つ家族・親族の世話や介護 7. その他の役割()
8. 特に役割はない

2) 現在あなたはご家族の介護をしていますか。

1. いいえ 2. はい(主にはではないが、介護を手伝っている) 3. はい(主に介護をしている)

3) 平均的な介護頻度はどのくらいですか。

1. ほぼ毎日 2. 週2~4日
3. 週に1日 4. 月に1~3回以下

4) 1日の介護時間はどのくらいですか。

1. ほとんど終日 2. 半日程度
3. 2~3時間程度
4. 必要なときに手をかす程度
5. 数日に1度
6. その他()

問17へ

5) あなたからみて、介護の必要な方はどなたにあたりますか。

1. 夫または妻 2. 自分の親 3. 配偶者の親 4. その他の親族

【問17】 あなたの地域での役割についてうかがいます。

あなたが地域で担っている役割は何ですか。ご自身のご職業によるものは除きます(○はいくつでも)

1. 民生委員 2. 児童福祉委員 3. 近隣の世話役
4. 業界団体・同業者団体 5. 祭りなど地域行事の運営 6. その他()
7. 特にない

【問 18】 自治体等が行う介護予防のための事業や健康教室についてうかがいます。

1) これまでに介護予防のための事業や健康教室に参加したことがありますか。

1. ほぼ毎週参加	2. ほぼ毎月参加	3. この1年間に数回参加
4. 過去3年間に数回参加	5. これまでに数回参加	6. 参加したことはない



2) (参加経験のある方) 参加した内容はどのようなものですか (○はいくつでも)

1. 運動・体操	2. 栄養・食事	3. 口や歯の健康	4. 閉じこもり予防
5. 認知症予防	6. うつ予防・心の健康	7. その他 ()	

【問 19】 あなたの感じ方を最もよく表している番号に一つだけ○をつけてください。

1) あなたは、不当な扱いを受けているという気持ちになることがありますか。

とてもよくある 時々ある どちらともいえない あまりない まったくはない

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

2) あなたが毎日していることは ...

喜びと満足 どちらかといえば どちらともいえない どちらかといえば つらく退屈
をくれる ←こちら寄り いえない こちら寄り→ である

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

3) あなたは、気持ちや考えが非常に混乱することがありますか。

とてもよくある 時々ある どちらともいえない あまりない まったくはない

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

4) あなたは、本当なら感じたくないような感情をいってしまうことがありますか。

とてもよくある 時々ある どちらともいえない あまりない まったくはない

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

5) あなたは、日々の生活で行っていることにほとんど意味がない、と感じることがありますか。

とてもよくある 時々ある どちらともいえない あまりない まったくはない

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

6) あなたは、自制心を保つ自信がなくなることがありますか。

とてもよくある 時々ある どちらともいえない あまりない まったくはない

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5

これで調査票は終了です。長時間にわたりご協力ありがとうございました。

【問 18】 あなたの運動習慣や服薬状況についておうかがいします。

1) 「自分ひとり」で、運動することがありますか。

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. ほとんどない

2) 「家族・友人・仲間」と一緒に、運動することがありますか。

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. ほとんどない

3) 「家族・友人・仲間」と一緒に、趣味の活動（運動は除く）を行うことがありますか。

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. ほとんどない

4) あなたは地域の高齢者に対して「運動やスポーツの実施を支援する活動」をどの程度行いますか。
例) 健康推進員、介護予防ボランティア、町内会のラジオ体操担当など

1. 週4回以上 2. 週2～3回 3. 週1回 4. 月1～3回 5. 年に数回 6. ほとんどない

5) あなたが毎日飲んでいる薬のうち、医師から処方されている薬は何種類ありますか？

1. なし 2. 1～2種類 3. 3～4種類 4. 5種類以上 5. わからない

6) 以下にあげる薬で飲んでいるものすべてに○をつけてください。

1. 睡眠薬 2. 精神安定剤 3. 血圧を下げる薬（高血圧の薬） 4. 1～3の薬は飲んでいない

【問 19】 お住まいについておうかがいたします。

1) お住まいは一戸建てですか、集合住宅ですか。

1. 一戸建て 2. 集合住宅

2) お住まいは2階以上にありますか

1. いいえ（1階である） 2. はい

3) （2階以上にある方）お住まいにエレベーターは設置されていますか

1. はい・設置されている 2. いいえ・設置されていない

【問 20】 インターネットについておうかがいします。

1) あなたは過去12か月の間に、インターネットや電子メールを使いましたか。

1. いいえ 2. はい（自分で使った） 3. はい（家族や友人に頼んで使ってもらった）

2) インターネットの使用目的について、あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 健康や医療に関する情報収集 2. 医療機関の検索 3. 薬やビタミン剤の購入
4. 友人や家族とのコミュニケーション 5. (食品などの)買い物 6. ネット証券(株)・銀行
7. フェイスブック 8. ツイッター 9. その他のSNS(ネット上の交流サイト)

3) 主にどこからインターネットを使用しますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1. 自宅 2. 職場 3. 図書館 4. 公民館 5. 携帯電話 6. その他()

これで調査票は終了です。長時間にわたりご協力ありがとうございました。