

# 令和4年「健康とくらしの調査」

## 調査項目（案）

### 目 次

1. コア項目（問1～問13） 全員回答
2. サブコア項目（問14～問17・①、②の2種類） ※1
3. オプション項目（問18～・A～Hの8種類） ※2
4. 保険者独自項目 全員回答

※1 アンケート送付時に2種類あるサブコア項目のうち、1種類を同封

※2 アンケート送付時に8種類あるオプション項目のうち、1種類を同封

# 健康とくらしの調査

## ■ 調査にご回答いただく前におうかがいします ■

- 1) 本調査のご回答を、行政の施策立案のほか、学術研究に利用してもよろしいですか。  
 (個人情報 は匿名化し、集計された平均値や分析結果のみが公表されます)

1. 同意する (研究利用してよい)    2. いいえ                      (回答のない場合はご同意とみなします)

- 2) ご回答いただく方はどなたですか。 ご本人の調査協力に対する同意があるもの、ご記入が困難なために代筆される場合は、ご本人との続柄をお書きください。

1. 封筒の宛名のご本人    2. 家族 (宛名のご本人からみた続柄 \_\_\_\_\_)    3. その他

▶ 2. もしくは 3. と答えた方へ

調査には宛名の方の状況についてできるだけご本人と一緒にお答えください。

## 【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、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。

1. 介護・介助は必要ない                      2. 何らかの介護・介助が必要だが、現在は受けていない  
 3. 介護・介助が必要で、介護・介助を受けている (介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む)

- 3) 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。

(たとえば起床・衣服着脱・食事・入浴などの日常生活動作、外出、仕事・学業、運動などについての影響です)

1. ある                      2. ない

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

- 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. 10～14 本  
 5. 15～19 本                      6. 20～23 本                      7. 24～27 本                      8. 28～32 本

- 6) 「入れ歯 (義歯)」などを使っていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 使っていない    2. 入れ歯    3. ブリッジ (取り外しできない入れ歯)    4. インプラント

- 7) 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. 1年～4年前に受けた    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. 現在飲んでいる           | 2. 5年以内にやめて今は飲んでいない |
| 3. 5年以上前にやめて今は飲んでいない | 4. もともと飲まない         |
- 7) タバコは吸いますか（加熱式タバコ、電子タバコ等を含みます）。
- |                      |             |                     |
|----------------------|-------------|---------------------|
| 1. ほぼ毎日吸っている         | 2. 時々吸っている  | 3. 5年以内にやめて今は吸っていない |
| 4. 5年以上前にやめて今は吸っていない | 5. もともと吸わない |                     |
- 8) どなたかと一緒に食事をする機会はありますか。
- |         |            |            |            |           |
|---------|------------|------------|------------|-----------|
| 1. 毎日ある | 2. 週に何度かある | 3. 月に何度かある | 4. 年に何度かある | 5. ほとんどない |
|---------|------------|------------|------------|-----------|

**【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5回以上 | 2. 週4回 | 3. 週2～3回 | 4. 週1回 | 5. 月1～3回 | 6. 年に数回 | 7. 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. とても減っている | 2. 減っている | 3. あまり減っていない | 4. 減っていない |
|-------------|----------|--------------|-----------|
- 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. 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. コミュニティバス | 14. 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. とても不安である | 2. やや不安である | 3. あまり不安でない | 4. 不安でない |
|-------------|------------|-------------|----------|
- 6) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。
- |              |               |         |
|--------------|---------------|---------|
| 1. できるし、している | 2. できるけどしていない | 3. できない |
|--------------|---------------|---------|

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. できるし、している      2. できるけどしていない      3. できない

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。**

1) バスや電車を使って1人で外出していますか（自家用車でも可）。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
2) 自分で食品・日用品の買い物をしていますか。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
3) 自分で食事の用意をしていますか。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
4) 自分で請求書の支払いをしていますか。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
5) 自分で預貯金の出し入れをしていますか。	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
6) 年金などの書類（役所や病院などに出す書類）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. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない
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
18) 物忘れが多いと感じますか。	1. はい      2. いいえ
19) 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか。	1. はい      2. いいえ
20) 認知症に関する相談窓口を知っていますか。	1. はい      2. いいえ

**【問5】参加している会やグループ、仕事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。

(1) 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

(2) 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

(3) 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

(4) 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

(5) 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

(6) 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

(7) 健康体操やサロンなどの介護予防のための通いの場

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

(8) 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

(9) 収入のある仕事

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. していない

2) 上記の「収入のある仕事」を除く(1)～(8)のすべてのグループや活動に参加していない人におうかがいします。参加していない理由は何ですか。あてはまるもの**すべてに○**をつけてください。

1. 興味のあるグループや活動がない 2. グループや活動の情報が手に入らない 3. 会場が遠い  
4. 知り合いが参加していない 5. 健康上の理由で参加に制限がある 6. 参加費が高い 7. その他

3) 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に**企画・運営(お世話役)**として参加したいと思いますか。

1. 是非参加したい 2. 参加してもよい 3. 参加したくない 4. すでに参加している

4) 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に**参加者**として参加したいと思いますか。

1. 是非参加したい 2. 参加してもよい 3. 参加したくない 4. すでに参加している

**【問6】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回 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。あてはまるものすべてに○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7】あなたとまわりの人の「たすけあい」と「笑い」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)を聞いてくれる人はいますか(あてはまるすべてに○)。

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)を聞いてあげる人はいますか(あてはまるすべてに○)。

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はいますか(あてはまるすべてに○)。

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はいますか(あてはまるすべてに○)。

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

5) 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

6) 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。

1. よく笑うことはない 2. 友人と話をしているとき 3. 夫婦やパートナーと話をしているとき  
4. 子供や孫と接しているとき 5. 職場の上司や部下、同僚と話をしているとき  
6. テレビやビデオをみているとき 7. インターネット(ユーチューブなど)で動画をみているとき  
8. ラジオを聞いているとき 9. 落語や芝居等を観に行ったとき 10. その他

**【問8】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思いますか。

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) 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                            |

【問9】 次の問いを読んで、あてはまるものに○をつけてください。

1) 今の生活に満足していますか。	1. はい 2. いいえ
2) 生きていても仕方がないという気持ちになることがありますか。	1. はい 2. いいえ
3) 毎日の活動力や世間に対する関心がなくなってきたように思いますか。	1. はい 2. いいえ
4) 生きているのがむなしいように感じますか。	1. はい 2. いいえ
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) ほかの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素晴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) ほかの方は、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
21) この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか。	1. はい 2. いいえ
22) この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。	1. はい 2. いいえ





4) 3) で答えた世帯全体の合計収入額（年金を含みます）は、昨年の1年間で、次のうちどれにあてはまりますか（税引き前で）。あてはまるもの 1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   |

5) 3) 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もの 1つに○ をつけてください。

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

6) あなたが住んでいる住宅の種類はどれですか。

- |             |                 |                 |                |        |
|-------------|-----------------|-----------------|----------------|--------|
| 1. 持家(一戸建て) | 2. 持家(集合住宅)     | 3. 旧公団(UＲ)分譲住宅  | 4. 旧公団(UＲ)賃貸住宅 |        |
| 5. 公営賃貸住宅   | 6. 民間賃貸住宅(一戸建て) | 7. 民間賃貸住宅(集合住宅) | 8. 借家          | 9. その他 |

7) 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           | 3. 共済年金 | 4. 企業年金 |
| 5. 個人年金(民間生命保険会社などの年金) | 6. 1～5はどれも受給していない |         |         |

8) あなたは現在、生活保護を受給していますか。

- |                  |             |             |
|------------------|-------------|-------------|
| 1. これまで受給したことがない | 2. 現在受給している | 3. 現在申請している |
| 4. 受給していたが、やめた   |             |             |

9) 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。

- |          |          |        |             |             |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|
| 1. 大変苦しい | 2. やや苦しい | 3. ふつう | 4. ややゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|

**【問13】 現在・過去の就労についておうかがいします。**

1) 現在のあなたの就労状態はどれですか（あてはまる すべてに○）。 \*非常勤：パート・アルバイト等

- |               |         |       |        |        |
|---------------|---------|-------|--------|--------|
| 1. 職に就いたことがない | 2. 引退した | 3. 常勤 | 4. 非常勤 | 5. 自営業 |
| 6. 求職中        | 7. その他  |       |        |        |

あなたは、いつ引退しましたか。 

1. 昭和	2. 平成	3. 令和
-------	-------	-------

--	--

 年 

--	--

 月

2) 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・サービス業    | 5. 技能・労務職 |
| 6. 酪農・畜産業 | 7. 稲作や他の農作物生産  | 8. 畜産と農作物を兼業 | 9. 林業          |           |
| 10. 漁業    | 11. 農林漁業以外の自営職 | 12. その他      | 13. 職に就いたことがない |           |

## サブコア項目



2) あなたは補聴器を使っていますか。

1. はい

2. いいえ

【問16】5)へ

3) あなたは補聴器を使っている人にお聞きします。使っている場合は補聴器を付けている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 4. 必要なときのみ 5. 使っていない

4) 補聴器等を使った状態の聞こえの状態を教えてください。

1. とてもよく聞こえる 2. よく聞こえる 3. 聞こえる 4. あまり聞こえない 5. 聞こえない

5) あなたは目がよく見えますか。メガネやコンタクトレンズを使用している人は、使っている状態を教えてください。

1. とてもよく見える 2. よく見える 3. 見える 4. あまり見えない 5. 見えない

6) あなたはメガネやコンタクトレンズを使っていますか。

1. はい

2. いいえ

7) これまでに白内障の手術を受けた経験がありますか。

1. はい

2. いいえ

**【問17】あなたの生活の満足度や心身の状態についておうかがいします。**

1) ～13) の質問を読んで、それぞれ0～10の段階で最もあてはまるもの1つに○をつけてください。一番右の10が最も理想的な良い状態で、一番左の0が最も悪い状態とお考えください。

1) 全体的にみて、あなたは現在の生活に満足していますか。												
全く満足していない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	大変満足
2) あなたの身体的な健康状態を、0 (非常に悪い) から 10 (非常に良い) の点数で評価すると何点ですか。												
非常に悪い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常に良い
3) あなたの精神的な健康状態を、0 (非常に悪い) から 10 (非常に良い) の点数で評価すると何点ですか。												
非常に悪い	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常に良い
4) 全体的に見て、あなたは人生で行っていることが、価値のあることだと感じていますか。												
全く価値がない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	価値がある
5) 毎月の生活費が足りるかどうか、心配になることがありますか。												
いつも心配である	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	全く心配ない
6) 十分な食事、住む場所、生活の安全について、不安に思うことがありますか。												
いつも不安である	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	全く不安ない
7) 私には生きがいがある。												
全くそう思わない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	強くそう思う
8) 私は自分の人生の目的を理解している。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
9) 私は満足できる、望み通りの人間関係を築けていると思う。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
10) 私は友情や人間関係に満足している。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
11) どんなに困難な状況でも、私は常に社会や周囲の人のために良いことをしようと努めている。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
12) 私は、将来の大きな幸せのために、今の小さな幸せを我慢することができる。												
全くあてはまらない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	よくあてはまる
13) あなたは、人生全体にどの程度満足していますか。												
全く満足していない	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	非常に満足している

## サブコア項目②

【問14】インターネットやメール（パソコン、携帯電話など）についておうかがいします。

1) あなたは過去1年間に、インターネットやメールをどのくらいの頻度で使いましたか。

1. 使わなかった      2. 月に数回      3. 週に2～3回      4. ほぼ毎日

2

【問15】へ

過去1年間にインターネットを利用した方へ

2) あなたがインターネットを利用した目的は何ですか。あてはまる**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・検索    2. 健康や医療以外の情報収集・検索    3. 仕事・業務  
4. 地図や交通情報案内    5. ソーシャルメディア（フェイスブック、ツイッターなど）  
6. 家族・友人や知人等とのコミュニケーション（メール、ライン、ズーム、テレビ電話など）  
7. 商品やサービスの購入・取引    8. 自治体の電子サービス（電子申請、届出など）  
9. 銀行取引や株、証券などの取引    10. 娯楽（動画、電子書籍、音楽、ゲームなど）    11. その他

【問15】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      →      【問16】へ

2) あなたが行っている趣味は何ですか。あてはまるもの**すべてに○**をつけてください。

1. グラウンドゴルフ    2. ゴルフ    3. 散歩・ジョギング    4. ジム・フィットネス  
5. 体操・太極拳    6. 舞踊・ダンス    7. 登山    8. 卓球    9. テニス    10. その他の運動  
11. 園芸・庭いじり    12. 農作物の栽培    13. 釣り    14. 旅行    15. 読書    16. カラオケ  
17. 映画・舞台鑑賞    18. 音楽鑑賞    19. 書道    20. 茶道・華道    21. 写真撮影  
22. 絵画・絵手紙    23. 手工芸    24. パチンコ    25. 囲碁・将棋・麻雀  
26. インターネット    27. ゲーム（テレビ・スマホ・パソコン）    28. その他の趣味

【問16】あなたの家から徒歩圏内（約1キロ以内）に、次のような場所はどのくらいありますか。

1) 坂や段差など、歩くのが大変なところ

1. たくさんある    2. ある程度ある    3. あまりない    4. まったくない    5. わからない

2) 運動や散歩に適した公園や歩道

1. たくさんある    2. ある程度ある    3. あまりない    4. まったくない    5. わからない

3) 生鮮食料品（肉、魚、野菜、果物など）が手に入る商店・施設・移動販売

1. たくさんある    2. ある程度ある    3. あまりない    4. まったくない    5. わからない

【問17】以下のそれぞれについてお聞かせください。

1) ふだんあなたはどのような方法で、生鮮食料品を入手していますか（あてはまる**すべてに○**）。

1. 自分で出かけて買い物    2. 家族等の送迎で買い物    3. 送迎サービスを利用し買い物  
4. 家族等に頼む    5. 買い物代行サービス（家政婦等含む）を利用    6. 宅配サービスを利用

2) あなたに何か困りごとがあったときに相談できる人や窓口はありますか（あてはまる**すべてに○**）。

1. 同居家族    2. 別居の子ども    3. 兄弟姉妹・親戚・親・孫  
4. 近隣・友人    5. 自治会・町内会・老人クラブ    6. 社会福祉協議会・民生委員  
7. ケアマネジャー    8. 医師・歯科医師・看護師    9. 地域包括支援センター・役所・役場  
10. その他    11. そのような人はいない

3) 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. 引っ越しをした   | 14. その他        | 15. とくに変化はなかった      |

4) あなたが15歳当時の生活程度は、世間一般からみて、次のどれに入るとお考えですか。

- |          |          |        |             |             |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|
| 1. 大変苦しい | 2. やや苦しい | 3. ふつう | 4. ややゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|

5) 自分には仲間付き合いが欠けていると感じることがどのくらいありますか。

- |           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| 1. ほとんどない | 2. 時々ある | 3. 常にある |
|-----------|---------|---------|

6) 自分は取り残されていると感じることがどのくらいありますか。

- |           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| 1. ほとんどない | 2. 時々ある | 3. 常にある |
|-----------|---------|---------|

7) 自分は他の人達から孤立していると感じることがどのくらいありますか。

- |           |         |         |
|-----------|---------|---------|
| 1. ほとんどない | 2. 時々ある | 3. 常にある |
|-----------|---------|---------|

8) 別居の家族や親戚との交流について、あなたは下記の機会がどのくらいの頻度でありますか。

(1) 直接会って話をする機会

- |           |           |                 |          |
|-----------|-----------|-----------------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2、3回  | 3. 週1回程度        | 4. 月1、2回 |
| 5. 年に数回   | 6. ほとんどない | 7. 別居の家族や親戚はいない |          |

(2) ビデオ通話（相手の顔が見えるもの）で連絡をとりあう機会

- |           |           |                 |          |
|-----------|-----------|-----------------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2、3回  | 3. 週1回程度        | 4. 月1、2回 |
| 5. 年に数回   | 6. ほとんどない | 7. 別居の家族や親戚はいない |          |

(3) 手紙や電話、メール等（相手の顔が見えないもの）で連絡をとりあう機会

- |           |           |                 |          |
|-----------|-----------|-----------------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2、3回  | 3. 週1回程度        | 4. 月1、2回 |
| 5. 年に数回   | 6. ほとんどない | 7. 別居の家族や親戚はいない |          |

9) 友人や知人との交流について、あなたは下記の機会がどのくらいの頻度でありますか。

(1) 直接会って話をする機会

- |           |           |          |          |
|-----------|-----------|----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2、3回  | 3. 週1回程度 | 4. 月1、2回 |
| 5. 年に数回   | 6. ほとんどない |          |          |

(2) ビデオ通話（相手の顔が見えるもの）で連絡をとりあう機会

- |           |           |          |          |
|-----------|-----------|----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2、3回  | 3. 週1回程度 | 4. 月1、2回 |
| 5. 年に数回   | 6. ほとんどない |          |          |

(3) 手紙や電話、メール等（相手の顔が見えないもの）で連絡をとりあう機会

- |           |           |          |          |
|-----------|-----------|----------|----------|
| 1. ほとんど毎日 | 2. 週2、3回  | 3. 週1回程度 | 4. 月1、2回 |
| 5. 年に数回   | 6. ほとんどない |          |          |

# オプション項目

【問18】あなたが住んでいる地域や地域の交流などについておうかがいします。

1) あなたは地域の人々から大切にされ、地域の一員となっていると感じますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

2) あなたは自治会・町内会やその他の場で、地域のものごとの決定に参加していると思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

3) 日常生活や健康のために必要なことは、行政や民間のサービスで概ね提供されていると思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

4) 孫や家族以外に小学生を目にしたり、声を聞いたりする機会はありますか。

1. ほとんど毎日            2. 週2～3回            3. 週1回程度            4. 月1、2回  
5. 年に数回            6. ほとんどない

4) で1～5. と答えた方へ

その際、挨拶したり話しかけたりなど交流しますか。

1. はい            2. いいえ

5) お住まいの地域には、次のような場所はどのくらいありますか。

(1) 歩行が困難な方や目・耳の不自由な方でも、利用に支障がない公共施設

1. たくさんある 2. ある程度ある 3. あまりない 4. まったくない 5. わからない

(2) 歩行が困難な方や目・耳の不自由な方でも、利用に支障がない電車やバスの車両

1. たくさんある 2. ある程度ある 3. あまりない 4. まったくない 5. わからない

6) 家から徒歩圏内（10～15分以内で歩ける範囲）に、次のような場所はどのくらいありますか。

(1) 車いす・杖・歩行器などを利用される方でも、歩行に支障のない通り（道路）

1. たくさんある 2. ある程度ある 3. あまりない 4. まったくない 5. わからない

(2) 電車・地下鉄などの駅やバス停

1. たくさんある 2. ある程度ある 3. あまりない 4. まったくない 5. わからない

(3) 手頃な価格の住まい

1. たくさんある 2. ある程度ある 3. あまりない 4. まったくない 5. わからない

【問19】あなたご自身のお気持ちや行動について、最も近いものをお選びください。

1) 悩みがあるときやストレスを感じたときに、誰かに相談したり助けを求めたりすることは恥ずかしいことだと思いますか。

1. そう思う            2. どちらかというそう思う            3. どちらかというそうは思わない  
4. そうは思わない            5. わからない

2) 困っている時に誰かが手伝いを申し出てくれたら、お願いする。

1. あてはまる            2. ややあてはまる            3. どちらともいえない  
4. あまりあてはまらない            5. あてはまらない

3) 他人の支援はありがたく受け入れる方だ。

1. あてはまる            2. ややあてはまる            3. どちらともいえない  
4. あまりあてはまらない            5. あてはまらない



**【問 20】 認知症についておうかがいします。**

1) 自分が認知症になったら、周りの人に助けてもらいながら自宅での生活を続けたいと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

2) 認知症の人も地域活動に役割をもって参加した方が良いと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

3) 認知症の人の大声や暴力、歩き回るなどの行動は、必要なことが満たされない時に起きると思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

4) 認知症の人が、記憶力が低下し判断することができなくなっても、日々の生活についてできるだけ本人が決める方が良いと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

5) 家族が認知症になったら、協力を得るために近所の人や知人などにも知っておいてほしいと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

6) あなたは、今までにオレンジリングがもらえる認知症サポーター養成講座（一般の講座）やキャラバン・メイト（先生役の養成）を受けたことがありますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。参加回数もお答えください。

1. 受けていない 2. サポーター（            回） 3. キャラバン・メイト

7) 「認知症カフェ」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. 知らない 2. 知っているが行ったことはない 3. 行ったことがある 4. 運営に参加している

**【問 21】 以下のそれぞれについてお聞かせください。**

1) あなたは過去1年間に自分のために救急車を呼んだり、誰かに呼んでももらったことがありますか。

1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回以上 5. ない

2) AI（人工知能）技術の発展により私たちは、よりいっそう幸せになれると思いますか。

1. とても幸せになれる 2. やや幸せになれる 3. 変わらない  
4. あまり幸せになれない 5. 全く幸せになれない

3) 新型コロナウイルス感染症に感染してしまうのは、本人の行動や心がけが主な理由だと思いますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

**【問 22】 本（電子書籍を含む）・新聞（ネットを含む）・図書館・書店についてお聞かせください。**

下記について、それぞれあてはまるもの1つに○をつけてください。

	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年数回	しない
1) 本（電子書籍を含む）を読む	1	2	3	4	5	6
2) 新聞（ネットを含む）を読む	1	2	3	4	5	6
3) 図書館に行く	1	2	3	4	5	6
4) 書店に行く	1	2	3	4	5	6

## 【問18】人生最期の時期に望む療養場所や医療について、おうかがいします。

1) ご自分が病気などで最期を迎えるとしたら、どこで迎えたいと思いますか（1つに○）。

- |                   |                   |                 |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| 1. 病院             | 2. ホスピス・緩和ケア病棟    | 3. 老人ホームなどの福祉施設 |
| 4. 高齢者向けのケア付き集合住宅 | 5. 自宅(子供など家族宅も含む) | 6. わからない        |

2) 上記1) について、誰かと話し合いをしていますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- |         |               |                       |
|---------|---------------|-----------------------|
| 1. 全くない | 2. 話し合ったことがある | 3. 話し合い、その結果を紙などに記載した |
|---------|---------------|-----------------------|

3) 自分が意思決定できなくなったときに備えて、一番自分が信頼して自分の医療・療養に関する方針を決めてほしいと思う人はだれですか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- |           |                  |           |
|-----------|------------------|-----------|
| 1. いない    | 2. 配偶者           | 3. 同居の子ども |
| 4. 別居の子ども | 5. 兄弟姉妹・親戚・親・孫   | 6. 近隣の方   |
| 7. 友人     | 8. 医療従事者(医師、看護師) | 9. その他( ) |

4) 日本人の3大死亡原因は、がん、心臓病、老衰です。老衰で死ぬことについてどのように思いますか。

- |         |                |                |         |
|---------|----------------|----------------|---------|
| 1. 好ましい | 2. どちらかという好ましい | 3. どちらかという避けたい | 4. 避けたい |
|---------|----------------|----------------|---------|

## 【問19】以下の各質問について、最もよくあてはまるもの1つに○をしてください。

1) 体調が悪い時や健康について相談したいときに、いつも受診する医師や医療機関はありますか。

- |       |        |          |
|-------|--------|----------|
| 1. はい | 2. いいえ | → 【問20】へ |
|-------|--------|----------|

以下2)～4)は、その医師や医療機関についてお答えください。

2) その医師または医療機関は、病気のことだけでなく、あなたという人をよく理解していますか。

- |            |            |              |
|------------|------------|--------------|
| 1. よく知っている | 2. やや知っている | 3. どちらともいえない |
| 4. あまり知らない | 5. 全く知らない  |              |

3) 地域の活動参加や地域の相談窓口(例：地域包括支援センター、社会福祉協議会など)に行くことをその医師や医療機関のスタッフにすすめられたことはありますか。

- |           |              |              |
|-----------|--------------|--------------|
| 1. すすめられた | 2. どちらともいえない | 3. すすめられなかった |
|-----------|--------------|--------------|

4) その医師または医療機関を受診した時に、テレビや新聞などメディアが伝える健康情報に関して助言を受けたことがありますか。

- |           |              |              |
|-----------|--------------|--------------|
| 1. すすめられた | 2. どちらともいえない | 3. すすめられなかった |
|-----------|--------------|--------------|

## 【問20】あなたの医療受診等についておうかがいします。

1) 過去3年間に、病気や障害があるにもかかわらず、必要な治療を受けなかった、または治療を中断したことがありますか。

- |       |                   |                       |
|-------|-------------------|-----------------------|
| 1. ある | 2. 必要な治療を控えたことはない | 3. 過去3年間治療を受ける必要がなかった |
|-------|-------------------|-----------------------|

→ 【問21】へ

2) 治療を受けなかったり中断した理由として、あてはまるものすべてに○をつけてください。

- |                  |                |                     |
|------------------|----------------|---------------------|
| 1. 待ち時間が長い       | 2. 治療費の負担が大きい  | 3. 交通費の負担が大きい       |
| 4. 適切な医療機関が近くにない | 5. 交通手段がない     | 6. どこに相談したらよいかわからない |
| 7. 時間が足りない       | 8. 健康保険に入っていない | 9. 新型コロナウイルス感染を避けたい |
| 10. その他          |                |                     |

**【問 21】あなたのお薬の使い方についておうかがいします。**

1) あなたが毎日飲んでいるお薬のうち、医師から処方されているものは何種類ありますか？

1. なし 2. 1種類 3. 2種類 4. 3～5種類 5. 6～9種類 6. 10種類以上

→ 4) へ

2) 直近の受診時に医師から処方された「毎日飲んでいる薬」を、自分の判断だけで飲み残している量はどのくらいありますか。

1. 2ヶ月分以上 2. 1ヶ月分 3. 2週間分 4. ほとんどない

3) お薬は1日何回飲むように処方されていますか。1回に2種類以上飲んでいる人も1回と数えて、全部合わせた回数について、あてはまるもの1つに○をつけてください。

【例：朝昼夕食後（1日3回）と、寝る前（1回）は1日4回】

1. 1日1回 2. 1日2回 3. 1日3回 4. 1日4回 5. 1日5回以上

4) 「お薬手帳」をどのように利用していますか。

1. 1冊にまとめて使っている 2. 病院で使い分けている 3. 使っていない

5) いつもお薬を受け取る薬局はどこですか。

1. かかりつけ薬局 2. 決めていない 3. 医療機関内

6) 5) で「1. かかりつけ薬局」と答えた方にお聞きします。

かかりつけ薬局を決めている理由について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 薬を管理してくれる 2. 薬について相談しやすい 3. 薬以外でも相談できる  
4. 信頼できる薬剤師がいる 5. 家または病院に近い 6. 自分で選んでいない 7. その他

7) 以下の質問について、それぞれ最もよくあてはまるもの1つに○をつけてください。

	あてはまる	大体あてはまる	少しあてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない
1) 薬は指示されたとおりに服用している	1	2	3	4	5
2) 自分だけの判断で薬を飲むのをやめている	1	2	3	4	5
3) つい受診間隔が空いてしまい、何日間か薬を飲まない日ができる	1	2	3	4	5
4) 薬を飲み忘れる	1	2	3	4	5
5) 自分の服用している薬が何の薬かを知っている	1	2	3	4	5
6) 自分が服用している薬について納得している	1	2	3	4	5
7) 医師の治療方針を理解している	1	2	3	4	5
8) 薬や治療について、医師などの医療従事者に自分の質問が気兼ねなくできている	1	2	3	4	5
9) 薬を服用していることで、病状が落ち着いている	1	2	3	4	5
10) 薬がなければ元気でいられない	1	2	3	4	5
11) 薬を飲み忘れると不安になる	1	2	3	4	5
12) 薬や治療について気になることをインターネットで調べている	1	2	3	4	5
13) 薬局で薬以外の相談をすることがある	1	2	3	4	5

【問 18】災害についておうかがいします。あてはまるもの1つに○をつけてください。

1) 平時の地域づくりは災害後の復興にも役立つ。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

2) 私の地域の周辺で、危険な河川や急傾斜地がどこにあるか知っている。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

3) 災害が起こったときにどうするか、家族や身近な人と話し合っている。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

4) 普段から、飲料水や非常食などを備蓄している。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

5) 今加入している保険（共済）があれば、生活を立て直すには十分だと思う。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

6) 地震が起こったとき、命を守る行動をとっさにとれる。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

7) 災害後に地域の町並みが変わることは受け入れられる。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

8) 避難所では、いろいろな役割を担ってみたい。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

9) 自力で避難が難しいとき、周りの人に助けを求めることができる。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

10) 避難生活中、自分や家族に配慮（授乳室や通路の拡張など）が必要なとき、周りの人に説明することができる。

1. あてはまる 2. ややあてはまる 3. あまりあてはまらない 4. あてはまらない

【問 19】被災経験についておうかがいします。（5. 以外は、あてはまるすべてに○）

1. 自然災害により身近な人を失ったことがある  
 2. 自然災害により自宅に全壊判定または大規模半壊の被害を受けたことがある  
 3. 自然災害により1週間以上避難所で生活したことがある  
 4. 1～3以外の被災経験をした 5. 自然災害による被害を受けたことがない

【問 20】災害について下記のようなイベントや話し合いに、過去3年ぐらいの間で参加しましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 避難訓練 2. 避難行動の助け合いの話し合い 3. 避難所の開設や運営の話し合い  
 4. 1.～3.には参加しない 5. 地域に1.～3.はない

【問 21】あなたの家で災害への備えでしているものを教えてください（あてはまるすべてに○）。

1. 3日分以上のトイレ（おむつ含む） 2. 携帯電話などの予備電源 3. 家具の固定  
 4. 避難方法・経路の候補を決めている 5. 家族（別居含む）との災害時の避難場所を共有している

**【問 22】 新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）流行後の生活についておうかがいします。**

1) マスク着用が日常になったことについて、新型コロナ流行前と比較して対人コミュニケーションにどのような変化を感じていますか。

1. とても良い変化 2. やや良い変化 3. 変化を感じない 4. やや悪い変化 5. とても悪い変化

2) あなたは 2020 年の春から今までにかけて医療機関に行かずに電話などを使って診察を受けたことがありますか。薬をもらうことも含みます。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 歯科 2. 内科 3. 整形外科 4. 眼科 5. 精神科 6. その他 7. ない

**【問 23】 自治体や社会福祉協議会などの通いの場（サロン）への参加についておうかがいします。**

注：通いの場（サロン）の名称は各市町で異なりますが、以下の問 23 の 3) に示した会のことを指します。

1) あなたはこの 1 年間に、いくつの通いの場（サロンなど）に参加しましたか。

1. 1つ 2. 2つ 3. 3つ 4. 4つ以上 5. 参加していたがやめた 6. 参加していない

次頁へ

2) 通いの場（サロン）への参加期間はどれくらいですか。複数参加している場合は最も長く参加している箇所についてお答えください。

1. 参加 1 年未満 2. 参加 1～2 年未満 3. 参加 2～3 年未満  
4. 参加 3～4 年未満 5. 参加 4 年以上 6. 参加しているが期間は不明

3) 2) で回答したあなたの通いの場（サロン）での活動別の 1 ヶ月あたりの時間を教えてください。複数の通いの場（サロンなど）に参加している方は合計してお答えください。

(1) 体 操

1. ほとんどなし 2. 1 時間未満 3. 1 時間 4. 2～3 時間 5. 4～5 時間 6. 6 時間以上

(2) 音楽（歌唱や演奏）

1. ほとんどなし 2. 1 時間未満 3. 1 時間 4. 2～3 時間 5. 4～5 時間 6. 6 時間以上

(3) 創作活動（手工芸など）

1. ほとんどなし 2. 1 時間未満 3. 1 時間 4. 2～3 時間 5. 4～5 時間 6. 6 時間以上

(4) 室内ゲーム（囲碁と将棋、麻雀やレクリエーションゲームなど）

1. ほとんどなし 2. 1 時間未満 3. 1 時間 4. 2～3 時間 5. 4～5 時間 6. 6 時間以上

(5) 脳トレーニング

1. ほとんどなし 2. 1 時間未満 3. 1 時間 4. 2～3 時間 5. 4～5 時間 6. 6 時間以上

(6) おしゃべり（お茶含む）

1. ほとんどなし 2. 1 時間未満 3. 1 時間 4. 2～3 時間 5. 4～5 時間 6. 6 時間以上

(7) 地域の子もとの交流

1. ほとんどなし 2. 1 時間未満 3. 1 時間 4. 2～3 時間 5. 4～5 時間 6. 6 時間以上

## 【問18】あなたの歯や口腔内のケアについておうかがいします。

1) 最後に、「治療（入れ歯の調整も含む）」のために歯科医院に通院したのはいつですか。

1. 半年以内 2. 半年～1年前 3. 1～3年前 4. 3年以上前 5. いったことがない

2) 最後に、「治療以外（健診など）」で歯科医院に通院したのはいつですか。

1. 半年以内 2. 半年～1年前 3. 1～3年前 4. 3年以上前 5. いったことがない

3) どれくらいの頻度で歯みがきをしますか（人にやってもらう場合も含む）。

1. 1日3回以上 2. 1日2回 3. 1日1回 4. ときどきみがく 5. みがかない

4) あなたは、失った歯を1本元通りにするために、いくら支払いますか。

前歯部：（ ）万円 臼歯部（奥歯）：（ ）万円

5) あなたは過去6カ月以内に、歯が痛むことがありましたか。 —

1. はい 2. いいえ

6) 噛み合わせは良いですか。 —

1. はい 2. いいえ

7) 過去6カ月以内に、歯や歯ぐき、入れ歯の問題はありましたか（すべてに○）。

1. 食事をするのが困難だった 2. うまく話すことが難しかった  
 3. 歯を見せて笑ったり話したりするのをためらった  
 4. ふだんと違い気分がむしゃくしゃした（安定しなかった）  
 5. 家族、友人、近所の人など他人といることを楽しめなかった 6. 特に問題はなかった

8) 現在、ご自分の歯が何本ありますか。本数についてお答えください。

 本

※親知らず、インプラントは含みません。

※一般に、親知らずの歯を除いた、成人の歯の数は28本です。

※総入れ歯の方は「0（ゼロ）」とご記入ください。

9) 入れ歯を使っている方は、毎日入れ歯の手入れをしていますか —

1. はい 2. いいえ

10) 歯ぐきの病気にかかっているかもしれないと思いますか。

1. はい 2. いいえ 3. 答えたくない 4. わからない

11) 自然と歯がぐらつくようになったことはありますか（怪我によるものは除きます）。

1. はい 2. いいえ 3. 答えたくない 4. わからない

12) 歯医者あるいは歯科衛生士から「歯のまわりの骨が失われている」と言われたことがありますか。

1. はい 2. いいえ 3. 答えたくない 4. わからない

13) ここ3カ月間で、歯ぐきから血が出たことはありますか。

1. まったくない 2. ほとんどない 3. 時々 4. しばしば 5. いつも

14) あなたは「オーラルフレイル」という言葉を知っていますか。

1. よく知っている 2. 名前は聞いたことがある 3. 知らない

## 【問19】「食欲」について、あなたが最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

1) 私は食欲が

1. まったくない 2. ない 3. ふつうだ 4. ある 5. とてもある

2) 普段、私は食事を

1. 1日1回もとらない      2. 1日1回とる      3. 1日2回とる  
4. 1日3回とる      5. 1日4回以上とる

3) 食事をとるとき

1. 数口食べただけで満腹になる      2. 3分の1ほど食べると満腹になる  
3. 半分ほど食べると満腹になる      4. ほとんど食べれば満腹になる  
5. 満腹になることはほとんどない

4) 食べ物の味が

1. とてもまずいと感じる      2. まずいと感じる      3. ふつうだと感じる  
4. おいしいと感じる      5. とてもおいしいと感じる

【問 20】体調やタバコについておうかがいします。

1) かぜをひいていないのに、たんがからんでせきをすることがありますか。

1. いつも      2. ほとんどいつも      3. 時々      4. まれに      5. ほとんどない

2) 走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、同年代の人と比べて、息切れしやすいほうですか。

1. はい      2. いいえ

3) この一年間で、走ったり、重い荷物を運んだりしたとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはありませんか。

1. いつも      2. ほとんどいつも      3. 時々      4. まれに      5. ほとんどない

4) これまでにタバコを吸ったことがありますか。現在、あなたが吸っている、もしくは、吸っていたタバコ製品について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 紙巻タバコ      2. 電子タバコ (ニコチン入り)      3. 電子タバコ (ニコチン無し、または不明)  
4. 加熱式タバコ (プルームテック、アイコス、グローなど)      5. その他      6. 吸ったことはない

4) にて1～4と回答した方におたずねします。

次頁へ

5) あなたは1日に何本または何回タバコを吸っていますか、もしくは、吸っていましたか。タバコ製品それぞれについてお答えください。「時々吸っている」方は吸うときの1日での数をお答えください。

注) 加熱式タバコ、電子タバコを吸っている場合は吸って吐いてを繰り返す10分程度のひとまとまりの行為を1回とみなしてお答えください。現在も吸っている方は現在の本(回)数を、過去吸っていた方は最も多く吸っていた本(回)数をお答えください。

紙巻タバコ

本/1日

加熱式タバコ

回/1日

電子タバコ

回/1日

6) あなたは、何歳からタバコを吸っていますか。またやめた場合には何歳まで吸っていましたか。

タバコ製品それぞれについてお答えください(現在も吸っている場合は右側の年齢は空白にしてください)。

紙巻タバコ

はじめた年齢

歳

(やめた場合のみお答えください) やめた年齢

歳

加熱式タバコ

はじめた年齢

歳

(やめた場合のみお答えください) やめた年齢

歳

電子タバコ

はじめた年齢

歳

(やめた場合のみお答えください) やめた年齢

歳

**【問 18】あなたが住んでいる地域と住宅についておうかがいします。**

1) あなたが日常生活や健康のために必要なことは、行政や民間のサービスによって、概ね提供されていますか。

1. そう思う 2. ややそう思う 3. どちらでもない 4. あまり思わない 5. 全く思わない

2) 現在お住まいの住宅にどの程度満足していますか。

- 全く満足していない 完全に満足している  
 0点-----1点-----2点-----3点-----4点-----5点

3) 現在お住まいの住宅で困っていることとして、あてはまるもの**すべてに○**をつけてください。

1. 不便な場所にある      2. 地震、台風、大雨被害が不安      3. 住宅周囲での交通事故が不安  
 4. 住宅の防犯性能が不安      5. 老朽化で状態が悪い      6. 足腰が弱った時に住みづらい  
 7. 広すぎて管理が大変      8. 狭くて物の置き場がない      9. 暑さや寒さを防げない  
 10. 家賃や維持費が高い      11. その他      12. 特に不満や問題はない

**【問 19】あなたの生活や活動についてお聞かせください。**

1-1) 自分にとって生活に必要な物やサービス（例：衣服、食事、住宅、医療・介護サービス、自分が快適に暮らすために必要な物品など）を、必要な時に購入することができますか。

1. はい      2. いいえ

1-2) 1-1) にて「いいえ」と回答した方におたずねします。その理由として、あてはまるもの**すべてに○**をつけてください。

1. 経済的な問題      2. 移動手段の問題      3. 家族やパートナーの介護などで時間がない  
 4. 身体的な問題      5. 購入できる場所を知らない      6. その他

2-1) 自分にとって重要だと思う活動（例：趣味、仕事、ボランティア、家族のサポート、勉学、宗教活動など）を実施することができますか。

1. はい      2. いいえ

2-2) 2-1) にて「いいえ」と回答した方におたずねします。その理由として、あてはまるもの**すべてに○**をつけてください。

1. 経済的な問題      2. 移動手段の問題      3. 家族やパートナーの介護などで時間がない  
 4. 身体的な問題      5. 実施できる場所を知らない      6. その他

**【問 20】あなたの身体の状況についてお聞きします。**

1) あなたは、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。

1. 介護・介助が必要      2. 介護・介助は必要ない

→ **【問 21】へ**

↓ 1) で「1. 介護・介助が必要」とお答えした方にお聞きします。

2) 介護・介助が必要となった主な原因は何ですか（あてはまるもの**すべてに○**）。

1. 脳卒中（脳出血・脳梗塞）      2. 心臓病      3. がん（悪性新生物）  
 4. 呼吸器の病気（肺気腫・肺炎等）      5. 関節の病気（リウマチ等）  
 6. 認知症（アルツハイマー病等）      7. パーキンソン病      8. 糖尿病      9. 腎疾患(透析)  
 10. 視覚・聴覚障害      11. 骨折・転倒      12. 脊椎損傷      13. 高齢による衰弱      14. その他

3) 主にどなたの介助を受けていますか（あてはまるもの**すべてに○**）。

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. 介護サービスのヘルパー      8. その他



**【問 21】 あなたはこの1年間に、誰かから次のようなことをされた経験はありますか。**

- 1) 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
- 2) 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られる行為
- 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された（家族からも含む）

1. はい 2. いいえ

1. はい 2. いいえ

1. はい 2. いいえ

**【問 22】 配偶者（またはパートナー）のいる方におうかがいします。**

お宅の収入はどのように管理していますか。最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 自分がすべて管理し、配偶者（パートナー）には必要なだけ渡している
2. 配偶者（パートナー）がすべて管理し、自分は必要なだけもらっている
3. 収入はすべて共同で管理し、それぞれが必要なだけ持っていく
4. 収入の一部を共同で管理し、残りは2人が別々に持っている
5. 2人とも自分の収入は、自分で管理している
6. 子どもまたは後見人が管理している

**【問 23】 ふだんの食事についておうかがいします。**

- 1) あなたは次にあげる10食品群を週に何日ぐらい食べますか。ここ一週間ぐらいの様子についておうかがいします。

	ほとんど毎日	2日に1回	1週間に1～2回	ほとんど食べない
1. 魚介類（生鮮、加工品問わず）	1	2	3	4
2. 肉類（生鮮、加工品問わず）	1	2	3	4
3. 卵（魚卵は除く）	1	2	3	4
4. 牛乳・乳製品	1	2	3	4
5. 大豆・大豆製品（豆腐、納豆など）	1	2	3	4
6. 緑黄色野菜類	1	2	3	4
7. 果物類	1	2	3	4
8. 海藻類（生、乾問わず）	1	2	3	4
9. いも類	1	2	3	4
10. 油脂類（天ぷらやフライ、バター等）	1	2	3	4

- 2) あなたは緑茶（お茶を含む）をどのくらいの頻度で飲みますか。

1. （ほとんど）飲まない    2. 週1杯未満    3. 週1杯    4. 週2～3杯  
 5. 週4～6杯    6. 毎日1杯    7. 毎日2～3杯    8. 毎日4杯以上

- 3) あなたはコーヒーをどのくらいの頻度で飲みますか。

1. （ほとんど）飲まない    2. 週1杯未満    3. 週1杯    4. 週2～3杯  
 5. 週4～6杯    6. 毎日1杯    7. 毎日2～3杯    8. 毎日4杯以上

- 4) あなたのチーズのとりかたについておうかがいします。

- (1) チーズ（6ピースチーズの1ピース以上、スライスチーズ1枚以上）をどのくらい食べますか。

1. 週5回以上    2. 週3～4回    3. 週1～2回    4. ほとんど食べない

- (2) 主に食べているチーズの種類を1つ教えてください。

1. プロセスチーズ(スライスタイプ・ブロックタイプ・6ピースやさけるタイプなど)  
 2. フレッシュタイプ(カッテージ・クリームなど)    3. 白カビタイプ(カマンベールなど)  
 4. 青カビタイプ(ゴルゴンゾーラなど)    5. その他

【問18】あなたの家から徒歩圏内（約1km以内）の環境についておうかがいします。

1) 興味をひかれるもの（きれいな景観、楽しい景観）が多い

1. そう思わない 2. どちらかというと思わない 3. どちらかというと思う 4. そう思う

2) この1年間に平均してどのくらいの頻度で、水辺を訪れましたか。

水辺には、海、川、湖、池、屋外プール等の水ぎわや歩道を含みます。

1. ない 2. 年数回 3. 月1～2回 4. 週1回 5. 週2～3回 6. 週4～6回 7. 毎日

3) 水辺を訪れた方にお伺いします。水辺を訪れた際の主な活動は何ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 気分転換の散歩 2. 健康維持を目的としたウォーキング 3. 健康維持・気分転換以外の散歩  
4. ジョギング 5. サイクリング 6. 景色の鑑賞  
7. 他者との交流 8. 通勤や用事などの移動 9. その他

【問19】あなたの生活の範囲についておうかがいします。

1) この1か月間、あなたは「**自宅で寝ている場所以外の部屋**」に行きましたか。

1. はい 2. いいえ 3. 行けるけど行かなかった

→1-1) この1か月間で、上記生活空間に何回行きましたか。

1. 週1回未満 2. 週1～3回 3. 週4～6回 4. 毎日

→1-2) 上記生活空間に行くのに、杖などの補助具または特別な器具を使いましたか。

1. はい 2. いいえ

→1-3) 上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。

1. はい 2. いいえ

2) この1か月間、「**玄関外、ベランダ、中庭、（マンションの）廊下、車庫または敷地内の通路などの屋外**」に出ましたか。

1. はい 2. いいえ 3. 行けるけど行かなかった

→2-1) この1か月間で、上記生活空間に何回行きましたか。

1. 週1回未満 2. 週1～3回 3. 週4～6回 4. 毎日

→2-2) 上記生活空間に行くのに、杖などの補助具または特別な器具を使いましたか。

1. はい 2. いいえ

→2-3) 上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。

1. はい 2. いいえ

3) この1か月間、「**自宅の庭またはマンションの建物以外の近隣の場所**」に外出しましたか。

1. はい 2. いいえ 3. 行けるけど行かなかった

→3-1) この1か月間で、上記生活空間に何回行きましたか。

1. 週1回未満 2. 週1～3回 3. 週4～6回 4. 毎日

→3-2) 上記生活空間に行くのに、杖などの補助具または特別な器具を使いましたか。

1. はい 2. いいえ

→3-3) 上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。

1. はい 2. いいえ

4) この1か月間、「近隣よりも離れた場所(ただし町内)」に外出しましたか。

1. はい	2. いいえ	3. 行けるけど行かなかった
-------	--------	----------------

→ 4-1) この1か月間で、上記生活空間に何回行きましたか。

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

→ 4-2) 上記生活空間に行くのに、杖などの補助具または特別な器具を使いましたか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

→ 4-3) 上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

5) この1か月間、「町外」に外出しましたか。

1. はい	2. いいえ	3. 行けるけど行かなかった
-------	--------	----------------

→ 5-1) この1か月間で、上記生活空間に何回行きましたか。

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

→ 5-2) 上記生活空間に行くのに、杖などの補助具または特別な器具を使いましたか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

→ 5-3) 上記生活空間に行くのに、他者の助けが必要でしたか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

6) 外出を控えていますか。 ———— 

1. はい	2. いいえ
-------	--------

 ———— → 問20へおすすみください

7) 6)で「はい」と答えた方にお聞きします。外出を控えている理由はどれですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 病気	2. 障害(脳卒中の後遺症など)	3. 足腰などの痛み	4. トイレの心配
5. 耳の障害(聞こえの問題など)	6. 目の障害	7. 外での楽しみがない	
8. 経済的に出られない	9. 交通手段がない	10. 新型コロナウイルス	11. その他

【問20】転居の経験とその理由についておうかがいします。

1) 過去3年間のうち、転居された経験はありますか。 ———— 

1. 転居なし	2. 転居あり
---------	---------

 ————

2) 転居された方にお伺いします。転居の理由について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 以前の家に住めなくなったため	2. 住みたい家が見つかったため	3. 街中の便利な所に住むため
4. 高齢者向け住宅に住むため	5. 家族や友人等との同居や近居のため	6. 他の理由

【問21】「公共交通運賃割引券(敬老パス・シルバーパスなど)」についておうかがいします。

注：自治体によっては、路線バスや電車などの運賃が割引になる「公共交通運賃割引券」制度があります。

1) あなたが住んでいる自治体に、「公共交通運賃割引券」制度はありますか。

1. ある	2. ない	3. 制度があるかどうか知らない
-------	-------	------------------

→ 2-1) 「公共交通運賃割引券」制度を利用したいと思いますか。

1. 制度があれば利用したい	2. 利用したいと思っただけ
----------------	----------------

2-2) あなたは現在「公共交通運賃割引券」制度を利用していますか。

1. 現在利用している	2. 過去には利用していたが、現在は利用していない	3. これまで利用したことがない
-------------	---------------------------	------------------

【問18】運動・スポーツ（散歩やウォーキングを含む）の実施状況についておうかがいします。

1) この1年間に運動やスポーツ（散歩やウォーキングを含む）を実施した日数を全部合わせると、何日くらいになりますか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1. 年261日以上（週に5日以上）   | 2. 年151～260日（週に3日以上） |
| 3. 年101～150日（週に2日以上） | 4. 年51～100日（週に1日以上）  |
| 5. 年12～50日（月に1～3日）   | 6. 年4～11日（3か月に1～2日）  |
| 7. 年に1～3日            | 8. 実施しなかった           |

2-1) 以下の項目のうち、今の自分に最もあてはまるものはどれですか。

なお、「**定期的**」とは**1回20分以上の運動・スポーツを週1回以上**行うことです。

- |  |
|--|
| 1. 私は現在、運動・スポーツをしていない。また、これから先も運動・スポーツをするつもりはない  |
| 2. 私は現在、運動・スポーツをしていない。しかし近い将来（6カ月以内）に始めようとは思っている |
| 3. 私は現在、運動・スポーツをしている。しかし、定期的ではない                 |
| 4. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。しかし、始めてから6カ月以内である       |
| 5. 私は現在、定期的に運動・スポーツをしている。また、6カ月以上継続している          |

→2-2) 2-1) にて3. 4. 5. のいずれかを選んだ方のみお答えください。運動・スポーツはだれと行うことが多いですか。

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. ほとんど1人           | 2. どちらかといえば1人   |
| 3. どちらかといえば家族・友人・知人 | 4. ほとんど家族・友人・知人 |

【問19】運動・スポーツの観戦やボランティア活動についておうかがいします。

1) あなたはこの1年間に平均してどのくらいの頻度で、**直接現地**でスポーツを観戦しましたか。プロのスポーツに限らず、地域のスポーツクラブ・団体や部活動などの観戦も含まれます。

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

2) あなたはこの1年間に平均してどのくらいの頻度で、**プロスポーツを直接現地（スタジアム・アリーナなど）**で観戦しましたか。

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

2-1) それは、どのプロスポーツリーグですか。  
あてはまるもの**すべてに○**をつけてください。

- |                 |                       |                   |
|-----------------|-----------------------|-------------------|
| 1. 野球（プロ野球リーグ）  | 2. サッカー（Jリーグ）         | 3. バスケットボール（Bリーグ） |
| 4. バレーボール（Vリーグ） | 5. ラグビー（トップリーグ、リーグワン） | 6. その他            |

3) あなたはこの1年間に平均してどのくらいの頻度で、**テレビやインターネット**でスポーツを観戦しましたか。プロスポーツに限らず、地域のスポーツクラブ・団体や部活動などの観戦も含まれます。（ニュースで映像を少し見たなどは除きます）

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

4) あなたはこの1年間に平均してどのくらいの頻度で、スポーツの指導やスポーツ大会の運営、自身や家族が所属するスポーツクラブの手伝い（練習や大会での参加者の送迎、参加者の飲料や弁当の準備など）など運動・スポーツに関するボランティア活動を行いましたか。

- |          |          |         |           |
|----------|----------|---------|-----------|
| 1. 週1回以上 | 2. 月1～3回 | 3. 年に数回 | 4. 行っていない |
|----------|----------|---------|-----------|

【問 20】以下の質問を読んで、それぞれ最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

1) ものごとがはっきりしないとき、私はたいてい最も良い結果を予想する。

- |               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 1. 非常にあてはまる   | 2. どちらかというにあてはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりあてはまらない | 5. 全くあてはまらない     |              |

2) 何か悪いことが起こりそうな時、たいていの場合は起こってしまう。

- |               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 1. 非常にあてはまる   | 2. どちらかというにあてはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりあてはまらない | 5. 全くあてはまらない     |              |

3) わたしはいつも、自分の未来について楽観的である。

- |               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 1. 非常にあてはまる   | 2. どちらかというにあてはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりあてはまらない | 5. 全くあてはまらない     |              |

4) わたしはものごとが、自分の思いどおりになると期待することはめったにない。

- |               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 1. 非常にあてはまる   | 2. どちらかというにあてはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりあてはまらない | 5. 全くあてはまらない     |              |

5) わたしは、自分によいことが起こることを、めったに当てにしない。

- |               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 1. 非常にあてはまる   | 2. どちらかというにあてはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりあてはまらない | 5. 全くあてはまらない     |              |

6) 全体的にみて、わたしは自分には悪いことよりも、良いことの方がたくさん起こると思っている。

- |               |                  |              |
|---------------|------------------|--------------|
| 1. 非常にあてはまる   | 2. どちらかというにあてはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまりあてはまらない | 5. 全くあてはまらない     |              |

【問 21】あなたは下記のような場面で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか。

1) 友人と話をしているとき

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

2) 夫婦やパートナーと話をしているとき

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

3) 子どもや孫と接しているとき

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

4) 職場の上司や部下、同僚と話をしているとき

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

【問 22】生きがいについてお聞きします。

生きがいはありますか。

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1. 生きがいあり | 2. 思いつかない |
|-----------|-----------|

## 【問18】最近1年間での痛みの経験についておうかがいします。

- 1) 過去1年間に1日以上続く腰痛（右下の図で塗りつぶした部位の痛み）がありましたか。  
ただし、発熱を伴った疾患時の痛みは除きます。

1. ある（あった） 2. ない（なかった）



- 1-1) 腰の痛みがある方は、どれくらいの期間痛みがありましたか。

1. 1か月未満 2. 1か月以上、3か月未満 3. 3か月以上

- 1-2) その痛みの強さは0から10の尺度であらわすとどの程度でしたか（あてはまる1つに○）。

痛みが全くない状態 想像できる最悪の痛み  
(これ以上我慢できない痛み)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 1-3) その痛みのために普段やっていることが出来なかつたり、制限されたことはありますか。

1. はい 2. いいえ

- 2) 過去1年間に1日以上続く膝（ひざ）の痛み（右下の図で塗りつぶした部位の痛み）がありましたか。

1. ある（あった） 2. ない（なかった）



- 2-1) 膝の痛みがある方は、どれくらいの期間痛みがありましたか。

1. 1か月未満 2. 1か月以上、3か月未満 3. 3か月以上

- 2-2) その痛みの強さは0から10の尺度であらわすとどの程度でしたか（あてはまる1つに○）。

痛みが全くない状態 想像できる最悪の痛み  
(これ以上我慢できない痛み)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- 2-3) その痛みのために普段やっていることが出来なかつたり、制限されたことはありますか。

1. はい 2. いいえ

- 3) 過去1年間に以下の部位に3か月以上続く痛みがありましたか（あてはまる番号すべてに○）。

1. ない 2. 首 3. 背中 4. 肩 5. 肘<sup>ひじ</sup> 6. 手首 7. 手の指 8. 股関節 9. 足首 10. 足の指

## 【問19】現在のお体の症状についておうかがいします。

- 1) 太ももからふくらはぎやすねにかけて、しびれや痛みがある。

1. はい 2. いいえ

- 2) しびれや痛みはしばらく歩くと強くなり、休むと楽になる。

1. はい 2. いいえ

- 3) しばらく立っているだけで、太ももからふくらはぎやすねにかけて、しびれたり痛くなる。

1. はい 2. いいえ

- 4) 前かがみになると、しびれや痛みは楽になる。

1. はい 2. いいえ

【問 20】若い頃と比べると身長が何 cm 縮みましたか。下の選択肢から、1つ選んでください。

1. 変わらない 2. 1 cm 3. 2 cm 4. 3 cm 5. 4 cm 以上 6. わからない

【問 21】以下の中で、医師による診断を受け、現在も治療中の病気はありますか。（すべてに○）

1. 関節リウマチ 2. 骨粗しょう症（骨粗しょう症による骨折を含む）  
3. 変形性膝関節症 4. 腰部脊柱管狭窄（ようぶせきちゅうかんきょうさく）症  
5. 頸髄（けいずい）症 6. 1～5の病気はない

【問 22】あなたの今日の健康状態についておうかがいします。

1) 「移動の程度」はどれにあてはまりますか。

1. 歩き回るのに問題はない 2. 歩き回るのに少し問題がある 3. 歩き回るのに中程度の問題がある  
4. 歩き回るのにかなり問題がある 5. 歩き回ることができない

2) 「身の回りの管理（自分で身体を洗ったり着替えをすること）」はどれにあてはまりますか。

1. 問題はない 2. 少し問題がある 3. 中程度の問題がある  
4. かなり問題がある 5. 自分で身体を洗ったり着替えをすることができない

3) 「ふだんの活動（例：仕事、勉強、家事、家族・余暇活動）」はどれにあてはまりますか。

1. 問題はない 2. 少し問題がある 3. 中程度の問題がある  
4. かなり問題がある 5. ふだんの活動を行うことができない

4) 「痛み／不快感」はどれにあてはまりますか。

1. 痛みや不快感はない 2. 少し痛みや不快感がある 3. 中程度の痛みや不快感がある  
4. かなり痛みや不快感がある 5. 極度の痛みや不快感がある

5) 「不安／ふさぎ込み」はどれにあてはまりますか。

1. 不安でもふさぎ込んでもいない 2. 少し不安あるいはふさぎ込んでいる  
3. 中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる 4. かなり不安あるいはふさぎ込んでいる  
5. 極度に不安あるいはふさぎ込んでいる

【問 23】日常生活の活動についておうかがいします。

1) 1日3食きちんと食べていますか。	1. はい 2. いいえ
2) 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	1. はい 2. いいえ
3) ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	1. はい 2. いいえ
4) ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	1. はい 2. いいえ
5) 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。	1. はい 2. いいえ

# 保險者独自項目



**【新潟一問1】望む介護のあり方についておうかがいします。**

1) 介護が必要となったときに、あなたが望む介護の在り方に最も近い考えは、次のうちどれですか。

- 1. 在宅で家族の介護だけ受けたい
- 2. 在宅で家族の介護と介護保険のサービスをバランスよく受けたい
- 3. 在宅で介護保険サービスを主に受けたい
- 4. 特別養護老人ホームなどの介護保険施設に入所したい
- 5. ケアハウス、サービス付き高齢者向け住宅、有料老人ホームなど的高齢者対象の住居に住みたい

**【新潟一問2】介護保険料負担のあり方についておうかがいします。**

1) 介護保険で提供される各種サービスは、皆さんから負担していただく保険料や公費(税金)を財源としていますが、高齢化が進み介護が必要な方が増えているなか、負担とサービス提供のバランスについて、あなたの考え方にもっとも近いものはどれですか。

- 1. 保険料が高くなっても、積極的にサービスの提供を充実させた方が良い
- 2. 保険料が多少高くなっても、できるだけ多くのサービスが提供できるよう充実させたほうが良い
- 3. 保険料が高くならないよう、サービスの提供は進めないほうが良い
- 4. 保険料の負担を減らすため、サービスの提供を限定した方が良い
- 5. わからない

**【新潟一問3】買い物についておうかがいします。**

1) あなたは、食料品や日用品の買い物に行く時の移動に不便を感じていますか。

- 1. 非常に感じている
  - 2. ある程度感じている
  - 3. あまり感じていない
  - 4. 全く感じていない
  - 5. どちらとも言えない
- ↓
- 1. または2. と答えた方にお聞きします**

2) あなたの望む買い物支援策・サービスについてご回答ください。(複数選択可)

- 1. 配食サービス
- 2. 買物代行サービス
- 3. 宅配サービス
- 4. 移動販売サービス
- 5. 店舗開設
- 6. コミュニティバス、乗合いタクシー等の運行
- 7. 公共交通機関の利用に対する助成措置
- 8. タクシーの利用に対する助成措置

**【新潟一問4】在宅介護・ケアに関する情報の共有方法についておうかがいします。**

1) 在宅介護・ケアが必要な家族はいますか(ご本人を除く)。

- 1. はい
  - 2. いいえ
- (問5へ)

2) 1)で「1. はい」と答えた方にお尋ねします。在宅介護・ケアが必要なご家族の情報を、他のご家族に共有したり伝えたりする際に、用いているものにすべて○をつけてください。

- 1. メール
- 2. LINE
- 3. スマホアプリ
- 4. パソコンアプリ
- 5. ノート
- 6. 電話
- 7. その他
- 8. 使っていない
- 9. 連絡を取る他の家族がいない

3) 在宅介護・ケアに関することで、他のご家族と連絡をとる頻度はどれくらいですか。

- 1. 週5回以上
- 2. 週2-3日
- 3. 週1回
- 4. 月1-3回
- 5. 年数回
- 6. 連絡をとっていない

4) 在宅介護・ケアが必要なご家族の情報を、介護に関わる方(ケアマネージャ、施設職員など)に共有したり伝えたりする際に、用いているものにすべて○をつけてください。

- 1. メール
- 2. LINE
- 3. スマホアプリ
- 4. パソコンアプリ
- 5. ノート
- 6. 電話
- 7. その他
- 8. 使っていない

5) 在宅介護・ケアに関することで、介護に関わる方と連絡をとる頻度はどれくらいですか。

1. 週5回以上 2. 週2-3日 3. 週1回 4. 月1-3回 5. 年数回 6. 連絡をとっていない

**【新潟一問5】地域包括支援センターについておうかがいします。**

1) あなたは、高齢者の方の総合相談窓口である「地域包括支援センター」を知っていますか。

1. 利用したことがある 2. 知っている 3. 知らない 4. 聞いたことはあるが、内容は知らない

↓  
1. または2. と答えた方にお聞きします

2) あなたは、「認知症」について地域包括支援センターへ相談できることを知っていますか。

1. 相談したことがある 2. 知っている 3. 知らない

**【新潟一問6】新型コロナウイルス感染症（以下「コロナ」）について今の気持ちをお伺いします。**

	全くあてはまらない	あてはまらない	どちらでもない	あてはまる	とてもあてはまる
1. コロナがとても怖い	1	2	3	4	5
2. コロナについて考えると不快になる	1	2	3	4	5
3. コロナについて考えると手汗をかく	1	2	3	4	5
4. コロナで命を失うことを恐れている	1	2	3	4	5
5. インターネットでコロナのニュースや話題をみると、緊張したり不安になったりする	1	2	3	4	5
6. コロナが心配で眠れない	1	2	3	4	5
7. コロナについて考えると、心拍が早くなったり動機がしたりする	1	2	3	4	5
8. コロナによって日常生活が制限された	1	2	3	4	5

**【新潟一問7】あなたは次にあげる10食品群を週に何日ぐらい食べますか。ここ一週間ぐらいの様子についておうかがいします。（桜色の調査票で問23. に回答された方には同様の質問となりますので、回答は不要です。）**

	ほとんど毎日	2日に1回	1週間に1~2回	ほとんど食べない
1. 魚介類（生鮮、加工品問わず）	1	2	3	4
2. 肉類（生鮮、加工品問わず）	1	2	3	4
3. 卵（魚卵は除く）	1	2	3	4
4. 牛乳・乳製品	1	2	3	4
5. 大豆・大豆製品（豆腐、納豆など）	1	2	3	4
6. 緑黄色野菜類	1	2	3	4
7. 果物類	1	2	3	4
8. 海藻類（生、乾問わず）	1	2	3	4
9. いも類	1	2	3	4
10. 油脂類（天ぷらやフライ、バター等）	1	2	3	4

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。