

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、行政の施策立案や学術研究に利用してもよろしいですか。
(個人情報には匿名化し、集計された平均値や分析結果のみが公表されます)

1. はい 2. いいえ

- 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

【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. 参加していない

2) 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

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

4) いずれのグループや活動にも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。

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

【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) 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
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. 引退した | 2. 常勤 | 3. 非常勤 | 4. 自営業 | 5. 求職中 | 6. 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1

【問14】新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）などについておうかがいします。

1) 新型コロナの予防接種を受けましたか。受けなかった方は理由も教えてください。

1. 1回受けた 2. 2回受けた 3. 3回受けた 4. 受けなかった

↓
1-1) 予防接種を受けなかった理由を教えてください（あてはまるものすべてに○）。

1. 自分は感染しない 2. 自分は重症化しない 3. 副作用がこわい 4. 効果がない
5. 医師の診断 6. ワクチンに頼りたくない 7. 宗教上の理由 8. その他

2) 過去1年間に次の病気にかかりましたか。

1. いずれもない 2. 新型コロナ 3. インフルエンザ 4. 肺炎（新型コロナが原因ではない）

→2-1) 入院はしましたか。 1. 入院した 2. 入院しなかった

→2-2) 上記の病気は他の病気で入院している時にかかりましたか。 1. はい 2. いいえ

3) あなたが現在行っている新型コロナ対策について、あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. こまめに手洗いまたは手のアルコール消毒を行う 2. ほかに人との間隔を最低2m空ける
3. 外出時や人と会うときにマスクを着用する 4. こまめに部屋の換気又は除菌を行う
5. 咳エチケットを守る 6. ストレッチや運動を行う
7. 人が集まる場所を避ける 8. 栄養のある食事をとる
9. 医療機関（歯科以外）の受診を控える 10. 歯科医院の受診を控える
11. オンライン診療を利用する 12. その他 13. 特にない

4) 新型コロナに対して不安を感じますか。最もあてはまるもの1つに○をつけてください。

1. とても不安を感じる 2. 不安を感じる 3. どちらかといえば不安を感じる
4. どちらかといえば不安を感じない 5. 不安を感じない 6. 全く不安を感じない

【問15】ご家族の介護についておうかがいします。

1) 現在あなたはご家族の介護をしていますか。

1. 主に介護をしている 2. 主にではないが、介護を手伝っている 3. 介護をしていない

↓
【問16】へ

「1. 主に介護をしている」「2. 主にではないが、介護を手伝っている」と回答された方に伺います。

2) 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日以下

3) 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. その他（ ）

【問16】目や耳の状態についておうかがいします。

1) あなたは耳がよく聞こえますか。補聴器を使っている人は、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

2) あなたは補聴器を使っていますか。

1. はい 2. いいえ

3) 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) あなたはどの程度、聞きづらいですか（補聴器を使用していない状態）。以下の中からお選びください。

- 1. 静かな場所でも小さな声が聞きとれなかったり、間違えたりする
- 2. 日常生活で普通の大きさの音が聞こえなかったり、間違えたりする
- 3. 耳もとで大きな声を出して貰わないと聞きとれない
- 4. 耳もとで大きな声を出して貰ってもほとんど聞こえない
- 5. 聞きづらくない
- 6. わからない

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) ~11) 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下さい。

1) 最近の生活全般について、あなたは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	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、あなたは人生で行うことがどの程度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が、どれくらいの頻度で心配しますか。												
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) 自分の食事や住む場所、生活の安全などをどれくらいの頻度で不安に思いますか。												
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
8) 私は満足できる、望ましい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
9) 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
10) どんなに困難な状況でも、私は常に社会や他者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
11) 私は、将来の大きな幸せのために、今の小さな幸せを諦めることができる。												
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

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. 仕事を始めた | 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もいますか。

- | | | | | |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|
| 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 |
|----------|----------|--------|-------------|-------------|

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 | | |