

【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たり、声を聞いたりする機会がありますか。

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

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に手伝いを申し出られたら、願います。

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

3) 他人の支援はありがたく受け入れる方だ。

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

【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) 認知症の人で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. ずっと幸せになれる 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. 決して幸せになれない
- 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○をつけて下さい。

	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年数回	利用しない
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. どちらかという和好ましい | 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ましたか。

- | | | |
|-----------------|--------------|--------------|
| 1. すすめられた | 2. たぶんすすめられた | 3. どちらともいえない |
| 4. たぶんすすめられなかった | 5. 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. 受けたことがある | 2. たぶん受けたことがある | 3. どちらともいえない |
| 4. たぶん受けたことがない | 5. 受けたことがない | |

【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

2) 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

3) 「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

4) 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

5) 4) で「1. かかりつけ薬局」と答えられ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

6) 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ぐらいありますか。

1. 2ヶ月分以上 2. 1ヶ月分 3. 2週間分 4. ほとんどない

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。（4. 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. 自然災害による被害を受けたことがない

【問 20】 下記の災害についての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】 災害準備を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日以上上のトイレ（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以下の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したか。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. 参加していない

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
7. 参加していたが止めた 8. 参加したことがない

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) 地域の子どもの交流

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、失った歯を一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) 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うことを楽しめなかった 6. 特に問題はなかった

7) 現在、お口の中に、ご自分の歯が何本ありますか。

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。

8) 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

9) 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

10) 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

11) 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

12) あなたはオーラルフレイルを知っていますか。

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】タバコについておうかがいします。

1) 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 |

↓
1) にて1~4と回答した方におたずねします。

2) 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

3) 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 始めた年齢 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 始めた年齢 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 始めた年齢 歳 (やめた場合のみお答えください) やめた年齢 歳

4) 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 |
|--------|------------|-------|--------|-----------|

5) 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 |
|-------|--------|

6) 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でしたか。

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

【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

1-1) にて「いいえ」と回答した方におたずねします。

1-2) 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

2-1) にて「いいえ」と回答した方におたずねします。

2-2) 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

1. はい 2. いいえ

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

1. はい 2. いいえ

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

【問 21】 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つに〇をつけてください。

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 22】 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 食品群を週に何日くらい食べますか。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) 興味を引かれるもの（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

【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用しましたか。

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用しましたか。

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

【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ではない

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

【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

2-1) にて 3. 4. 5. のいずれかを選んだ方のみお答えください。

→ 2-2) 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みます。

- | | | | |
|----------|----------|---------|------------|
| 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、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みます。（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 |
|----------|----------|---------|------------|

3-1) 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】へ

3-2) その活動は具体的にどのような内容ですか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 運動・スポーツの指導
2. スポーツの審判
3. 大会・イベントの運営や世話
4. スポーツクラブ・団体の運営や世話
5. スポーツ施設の管理の手伝い
6. 自身や家族が所属するスポーツ団体やクラブでの補助的な活動
(例：送迎、飲料や弁当の準備、施設の予約・手配、指導や審判の補助、役員や会計、チラシの作成など)
7. その他

【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. 非常に当てはまる | 2. どちらかという当てはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまり当てはまらない | 5. 全く当てはまらない | |

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. 非常に当てはまる | 2. どちらかという当てはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまり当てはまらない | 5. 全く当てはまらない | |

3) わたしはいつも、自分の未来について楽観的である。

- | | | |
|---------------|-----------------|--------------|
| 1. 非常に当てはまる | 2. どちらかという当てはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまり当てはまらない | 5. 全く当てはまらない | |

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. 非常に当てはまる | 2. どちらかという当てはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまり当てはまらない | 5. 全く当てはまらない | |

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. 非常に当てはまる | 2. どちらかという当てはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまり当てはまらない | 5. 全く当てはまらない | |

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. 非常に当てはまる | 2. どちらかという当てはまる | 3. どちらとも言えない |
| 4. あまり当てはまらない | 5. 全く当てはまらない | |

【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つに〇)。

痛みが全くない状態

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

想像できる最悪の痛み
(これ以上我慢できない痛み)

▶ 1-3) その痛みのために普段やっていることが出来なかったり、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つに〇)。

痛みが全くない状態

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

想像できる最悪の痛み
(これ以上我慢できない痛み)

▶ 2-3) その痛みのために普段やっていることが出来なかったり、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(あてはまる番号全てに〇)。

1. ない 2. 首 3. 背中 4. 肩 5. 肘^{ひじ} 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. 分からない

【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

【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