

※2010 年度調査票の一例（複数バージョンのうちの一つ）

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) 歩行・入浴・排泄などはすべて1人でしていますか。

1. 介助なしに1人でしている 2. 手を貸してもらうなど、一部介助を必要としている
3. 全面的に介助を必要としている

3) 現在、治療を受けていますか。

1. はい 2. いいえ

→ 4) 「1.はい」と答えた方におうかがいします。その病名や障がいは何ですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. ガン 2. 心臓病（不整脈を含む） 3. 脳卒中
4. 高血圧 5. 糖尿病（軽症を含む） 6. 肥満
7. 高脂血症 8. 骨粗しょう症 9. 関節病・神経痛
10. 外傷・骨折 11. 呼吸器疾患 12. 胃腸病
13. 肝臓病 14. 精神疾患 15. 嚥下障がい（食べ物が飲みこみにくい）
16. 視力障がい（眼病、ものが見づらいなど） 17. 聴力障がい（耳がきこえにくい）
18. 排泄障がい（失禁、尿が近い・出にくい・尿もれなど）
19. 睡眠障がい（不眠、いびきなど） 20. 病名は不明
21. その他
()

5) あなたは今までに、職場や区役所、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】 歯などお口のことについておうかがいします。

1) ご自身の歯の状態はいかがですか。

1. 自分の歯が20本以上ある 2. 自分の歯が10～19本ある
3. 自分の歯が1～9本ある 4. 自分の歯は0本である

2) 入れ歯やブリッジ（取り外しできない入れ歯）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

【問3】 食事に関することについておうかがいします。

1) 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

2) 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

3) 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

4) 口の渇きが気になりますか。 ————— 1. はい 2. いいえ

5) 1日何回食事をしていますか。 ————— 1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回以上

6) 食事は誰とすることが多いですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. ひとり 2. 配偶者 3. 子ども 4. 孫 5. 友人 6. その他

7) お酒は誰と飲むことが多いですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1. ひとり 2. 配偶者 3. 子ども 4. 孫 5. 友人 6. その他 7. 飲まない

8) 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

9) 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

【問4】 飲酒・喫煙状況についておうかがいします。

1) 現在、お酒を飲みますか。 ————— 1. 飲む 2. やめた 3. 飲まない

2) 「飲む」または「やめた」方におうかがいします。どのくらいの頻度で飲みますか。

(やめた方は飲んでいただ頃のことを書いてください)

1. 毎日飲む 2. 週に5～6日 3. 週に3～4日
4. 週に1～2日 5. 月に1～3日 6. 月に1日未満

3) お酒を飲むのを「やめた」方におうかがいします。やめた理由は何ですか。

1. 病気をしたから 2. 病気以外の理由 ()

4) タバコは吸いますか。

1. 全く吸ったことがない 2. 5年以上前にやめて今は吸わない
3. 4年以内にやめて今は吸わない 4. 現在も喫煙している

【問5】 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6】 あなたの普段の外出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。
1. ほぼ毎日 2. 週2～3日 3. 週1回程度 4. 月1～2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. 車を自分で運転 2. 家族の車に同乗 3. 知人の車に同乗 4. 電車 5. バス
6. タクシー 7. ボランティアによる輸送 8. バイク 9. 自転車 10. 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

【問9】 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. ほぼ毎日 2. 週 2～3 日 3. 週 1 回程度 4. 月 1～2 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人と数えることとします。

1. 0 人 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10】 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。あてはまる番号すべてに○をつけてください。あてはまる人がいない場合は「7. いない」に○をつけてください。

1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子どもや親戚 4. 近隣 5. 友人 6. その他 7. 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

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子どもや親戚 4. 近隣 5. 友人 6. その他 7. 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

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子どもや親戚 4. 近隣 5. 友人 6. その他 7. いない

4) 反対に、看病や世話をしてあげる人

1. 配偶者 2. 同居の子ども 3. 別居の子どもや親戚 4. 近隣 5. 友人 6. その他 7. いない

【問11】 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) 上の問いに回答するときあなたが地域と考えたのは、次の中のどれに近いですか。

- | | | |
|--------|------------|---------|
| 1. 隣近所 | 2. 自治会・町内会 | 3. 小学校区 |
| 4. 市町村 | 5. 都道府県 | 6. その他 |

5) 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. 祭りの復活 | 6. 祭りの衰退 | 7. 失業者の増加 | 8. 貧困者の増加 |
| 9. 行政サービスの低下 | 10. 行政サービスの向上 | 11. 所得の格差の拡大 | |
| 12. 地域住民の活動や交流の衰退 | 13. 地域住民の活動や交流の活発化 | 14. 特になし | |

6) あなたにとって利益はないが地域全体にとっては利益があることのために、半日だけ時間を提供することがルールとして決められようとした場合、どうしますか。

- | | | |
|---------|--------------|---------|
| 1. 賛成する | 2. 賛成も反対もしない | 3. 反対する |
|---------|--------------|---------|

7) あなたは、地域の治安についてどの程度の不安を感じていますか。

- | | | | |
|----------|----------|------------|-----------|
| 1. 強く感じる | 2. 多少感じる | 3. あまり感じない | 4. 全く感じない |
|----------|----------|------------|-----------|

8) あなたは地元の行事や祭りには積極的に参加したいと思いませんか。

- | | |
|---------|------------|
| 1. そう思う | 2. そうは思わない |
|---------|------------|

9) 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 12】 あなたの家から 1 キロ以内に、次のような場所はどのくらいありますか。あてはまる番号に○をつけてください。

1) 落書きやゴミの放置が目立つところ

- | | | | | |
|-----------|-----------|----------|-----------|----------|
| 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) 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 |
|-----------|-----------|----------|-----------|----------|

4) 交通事故の危険が多い道路や交差点

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

5) 魅力的な景色や建物

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) 新鮮な野菜や果物が手に入る商店・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

7) 夜の一人歩きが危ない場所

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

8) 気軽に立ち寄ることができる家や施設

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

【問 13】 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) ほかの人、自分より裕福だと思いますか。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 16) 毎日の生活に充実感がない。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 17) 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) 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) 自分が役に立つ人間だとは思えない。 _____ 1. はい 2. いいえ
- 20) わけもなく疲れたような感じがする。 _____ 1. はい 2. いいえ

【問 14】 以下の質問について、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 時々 どちらとも あまり まったくない
よくある ある いえない 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 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 時々 どちらとも あまり まったくない
よくある ある いえない 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だいてしまうことがありますか。

とても 時々 どちらとも あまり まったくない
よくある ある いえない 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 時々 どちらとも あまり まったくない
よくある ある いえない 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 時々 どちらとも あまり まったくない
よくある ある いえない ない

1 ——— 2 ——— 3 ——— 4 ——— 5

【問 15】 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 2. 女

2) あなたの年齢を教えてください。

満 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) あなたは●●市にどのくらいの間住んでいますか。

1. 5年未満

2. 5～9年

3. 10～19年

4. 20～29年

5. 30～39年

6. 40～49年

7. 50年以上

【問 19】あなたは予想外の出費が必要になった場合、どの程度心配ですか。

1. まったく心配ない 2. 少し心配 3. かなり心配 4. 非常に心配

【問 20】年金は受け取っていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

1. 国民年金 2. 厚生年金・共済年金 3. 年金基金・企業年金
4. 個人年金 5. 受け取っていない

【問 21】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。

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) 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

3) あなたのこれまでの仕事の中で、最も長くつとめた会社・組織全体で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

(現在就労している方におうかがいします)

4) 平均すると、1週間に何時間ほど働いていますか。 ————— 約()時間

バージョン別質問項目（【問22】から【問24】は、あるバージョンのみに設けた項目。）

【問22】 歯や口腔内のケアについておうかがいします。

1) 過去6か月以内に、「治療」（入れ歯の調整も含む）のために歯科医院に通院しましたか。

1. はい 2. いいえ

2) 過去6か月以内に、「治療以外」（健診など）で歯科医院に通院しましたか。

1. はい 2. いいえ

3) 歯間ブラシやデンタルフロス（糸ようじ）を利用していますか。

1. 利用していない 2. ときどき利用する 3. 毎日利用する

4) フッ素入りの歯みがきこ（ハミガキ、歯磨剤）を利用していますか。

1. 利用している 2. わからないが、歯みがきこは利用している 3. 利用していない

5) お口（歯や歯ぐき、入れ歯）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

6) 過去6か月以内に、歯や歯ぐき、入れ歯の問題はありましたか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

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

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

【問 23】 以下の質問を読んで、あてはまる番号一つに○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 24】 あなたはご自分がどの程度幸せだと思いますか。

「非常に幸せ」を 10 点、「全く幸せでない」を 1 点としたら、あなたはどのくらい幸せだと思いますか？当てはまる点数に 1 つ、○をつけてください。

- 非常に幸せ 全く幸せでない
10 点——9 点——8 点——7 点——6 点——5 点——4 点——3 点——2 点——1 点

質問は以上です。調査へのご協力ありがとうございました。