

【2】現在の生活の満足度や気持ちについて伺います。「はい」、「いいえ」のいずれかに○をつけて下さい。

- | | | |
|--------------------------|------|-------|
| (1) 現在の生活に満足していますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (2) 健康だと感じていますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (3) 体調がすぐれないことが多いですか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (4) 毎日気分よく過ごせますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (5) 元気だと感じていますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (6) 将来に不安を感じていますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (7) 寂しいと感じることがありますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (8) 自分が無力だと感じることはありませんか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (9) 気分が落ち込むことはありませんか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (10) 将来に夢や希望がありますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (11) 生きがいをお持ちですか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (12) 毎日の生活で気力を感じていますか。 | 1 はい | 2 いいえ |

【3】周囲の人とのおつきあいの様子について伺います。「はい」、「いいえ」のいずれかに○をつけて下さい。

- | | | |
|------------------------|------|-------|
| (1) 周りの人とうまくいっていますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (2) 友人とのつきあいに満足していますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (3) 家族とのつきあいに満足していますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (4) 気楽に用事を頼める人がいますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (5) 近所づきあいに満足していますか。 | 1 はい | 2 いいえ |

【4】社会活動について伺います。

- (1) 現在、給料や謝礼を得るような仕事をしていますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- | | |
|----------|----------|
| 1 していない | 2 週に1回以下 |
| 3 週に2～4回 | 4 週に5回以上 |

(2) 家事や家の中の作業、家庭菜園等、収入を得ない仕事・作業をしていますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- | | |
|----------|----------|
| 1 していない | 2 週に1回以下 |
| 3 週に2～4回 | 4 週に5回以上 |

(3) 町内会の作業、ボランティア活動などの地域活動をしていますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- | | |
|----------|----------|
| 1 していない | 2 週に1回以下 |
| 3 週に2～4回 | 4 週に5回以上 |

(4) 自分以外の人のお世話をしていますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- | | |
|----------|----------|
| 1 していない | 2 週に1回以下 |
| 3 週に2～4回 | 4 週に5回以上 |

(5) 市民講座、老人学級や趣味の教室など学習的活動に参加していますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- 1 参加したことはない
- 2 現在は参加していないが、ここ1年のうちに参加したことがある
- 3 現在参加している

【5】 経済状況について伺います。「はい」、「いいえ」のいずれかに○をつけて下さい。

- | | | |
|--------------------------|------|-------|
| (1) ある程度お金に余裕がありますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (2) 小遣いに満足していますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (3) 何かの時のためにお金の蓄えはありますか。 | 1 はい | 2 いいえ |

【6】現在の日常の生活の様子について伺います。「はい」か「いいえ」のいずれかに○をつけて下さい。

- | | | |
|--------------------------|------|-------|
| (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) 日用品の買い物が自分でできますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (3) 食事の仕度が自分でできますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (4) 自分の身の回りのことができますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (5) 金銭の管理や計算は自分でできますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (6) 宗教的な心を大切にしていますか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (7) 生活時間は規則的ですか。 | 1 はい | 2 いいえ |
| (8) 趣味をお持ちですか。 | 1 はい | 2 いいえ |

【7】この1ヶ月くらいの睡眠について伺います。

(1) 1日に睡眠は何時間くらいとりましたか。
() 時間

(2) 睡眠に関して週に3、4回以上困ることがありましたか。あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

- 1 なかった
- 2 寝床についてから30分以内に眠ることができなかった。
- 3 夜中に目が覚めた。
- 4 朝早く目が覚めて再び眠ることができなかった。
- 5 眠るために薬を使用した。
- 6 その他

【8】運動や体の動かし方について伺います。

(1) 外出などにより1日に合計30分以上歩きますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。(運動のための散歩などは除きます。)

- 1 歩かない 2 週に1～2回 3 週に3～4回 4 週に5回以上

(2) 歩く速さは同じ年齢の人に比べて速い方だと思いますか、遅い方だと思いますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- 1 速い 2 同じくらい 3 遅い 4 わからない

(3) 1日に30分以上の運動（体操、ゲートボール、散歩、ウォーキング、ハイキングなど）をしていますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- 1 しない 2 週に1～2回 3 週に3～4回 4 週に5回以上

(4) 1日に合計30分以上の体を動かす作業（農作業、庭仕事、大工仕事、家事など）をしていますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- 1 しない 2 週に1～2回 3 週に3～4回 4 週に5回以上

【9】この1ヶ月くらいの食事について伺います。

(1) 1日の食事の回数は何回でしたか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- 1 1日に1回 2 1日に2回 3 1日に3回 4 1日に4回以上

(2) 肉・魚・大豆製品（豆腐、納豆など）・卵などを含むおかずを食べましたか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- 1 ほとんど食べなかった 2 1日に1回くらいは食べた
3 1日に2回くらい食べた 4 毎食食べた

(3) 毎日野菜を食べましたか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- 1 ほとんど食べなかった 2 1日に1回くらいは食べた
3 1日に2回くらい食べた 4 毎食食べた

(4) 緑茶は1日に何杯くらい飲みましたか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- | | |
|--------------|-----------|
| 1 ほとんど飲まなかった | 2 1日に1～3杯 |
| 3 1日に4～6杯 | 4 1日に7杯以上 |

(5) 食欲はありますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- | | |
|---------|------|
| 1 あまりない | 2 ある |
|---------|------|

【10】 お酒とたばこについて伺います。

(1) お酒は飲みますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- | | |
|-----------------|----------|
| 1 飲まない・ほとんど飲まない | 2 週に1～3回 |
| 3 週に4～6回 | 4 毎日飲む |

(2) たばこを吸いますか。最もあてはまるもの一つに○をつけて下さい。

- | | |
|---------|------------------|
| 1 吸わない | 2 以前吸っていたが今は吸わない |
| 3 吸っている | |

質問は以上です。最後に下の枠内に記入して下さい。

①市町村名

②性 別 男 女

③生年月日 昭和・大正 年 月 日 () 歳

④身 長 ()cm 体 重 ()kg

⑤同居している家族員数 (あなたを含めて) () 人

⑥配偶者の有無 有 無

⑦この調査票の記入者 本 人

配偶者 兄弟 子供 その他

⑧お名前

最後にすべての質問に回答されているか、確認をお願いします。
回答にもれないことを確認したら、同封の封筒で返送して下さい。
御協力ありがとうございました。