

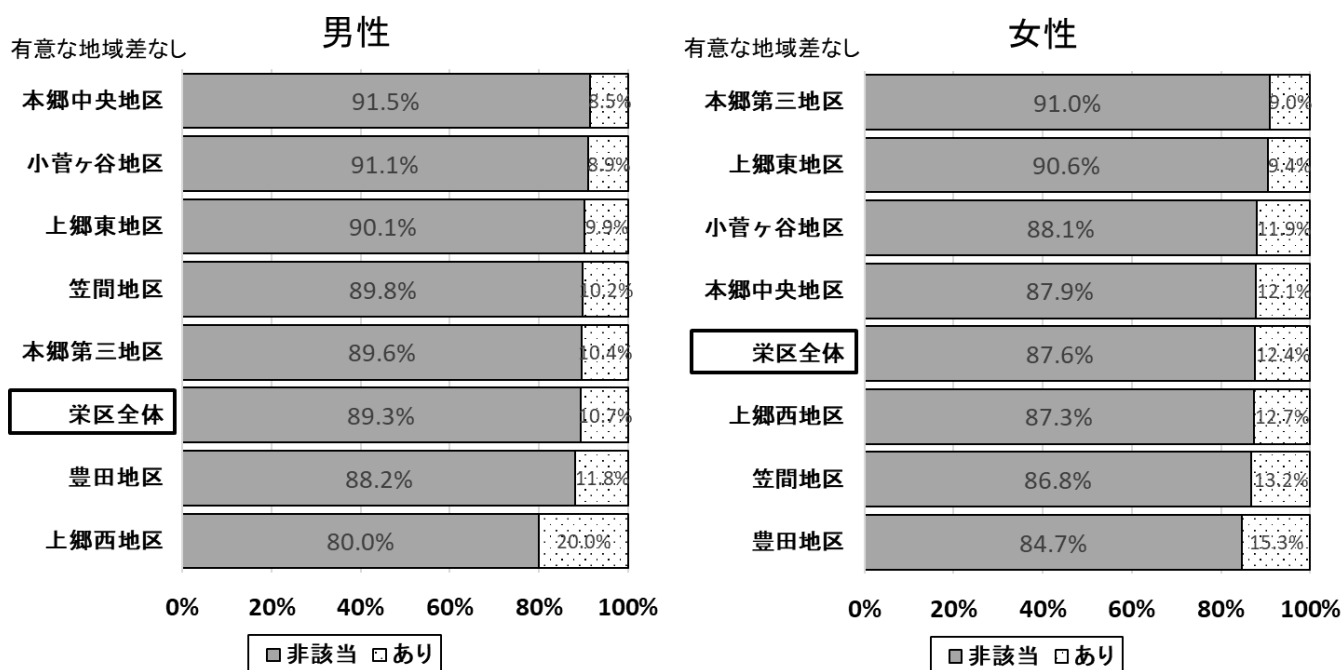
第5章 資料

1. フレイル評価に用いた介護予防チェックリストの内訳

介護予防チェックリスト（CL15）は、体力（6項目）、栄養（4項目）、社会参加（5項目）の要素から構成されており、15項目中4項目以上に該当した場合をフレイルと評価しています。ここでは、15項目それぞれの結果を資料として添付しています。

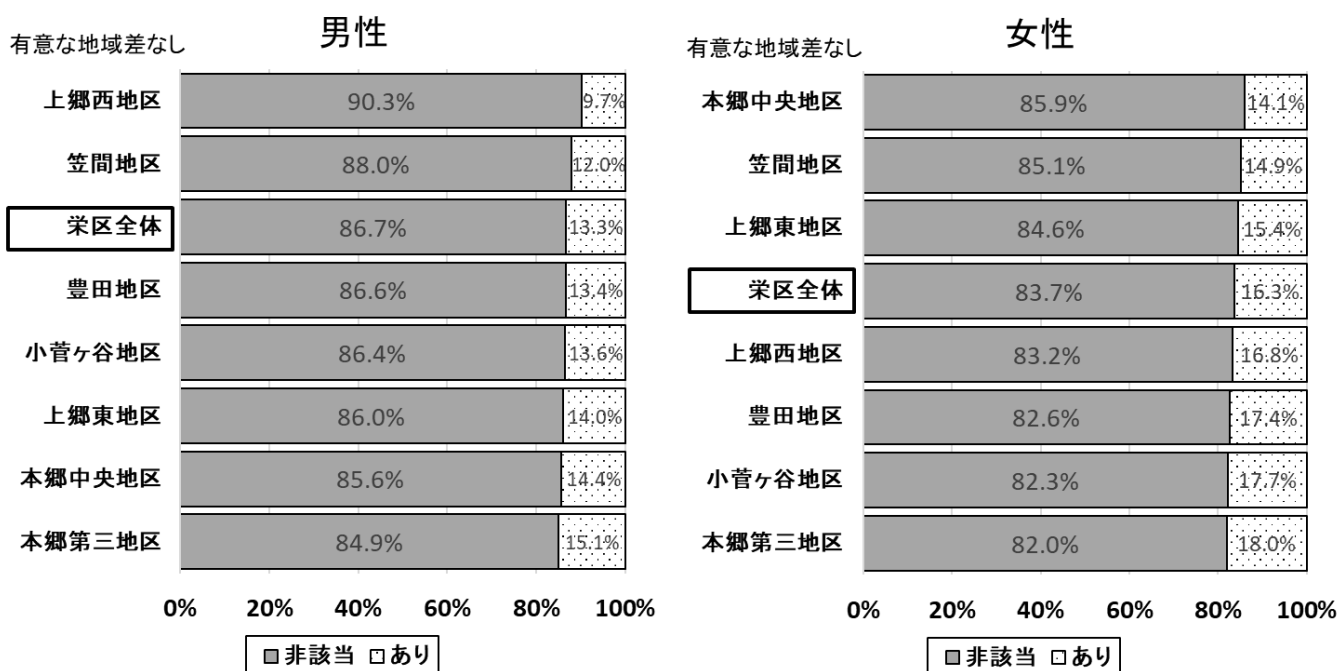
55-64歳

CL15 「この1年間に転んだことがありますか」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



65-84歳 (高齢者全体)

CL15 「この1年間に転んだことがありますか」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

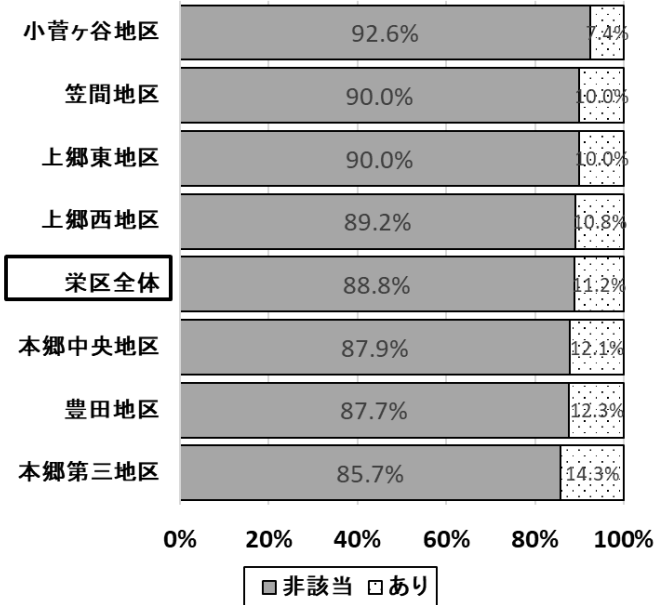


65-74歳

CL15 「この1年間に転んだことがありますか」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

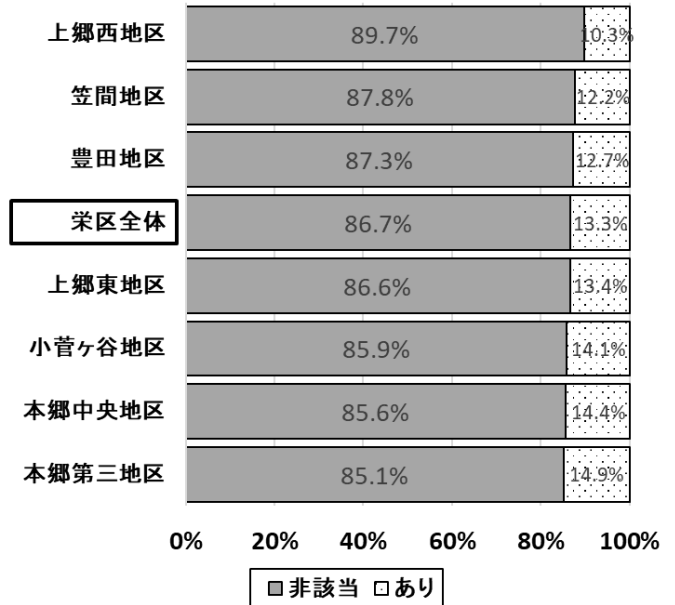
有意な地域差なし

男性



有意な地域差なし

女性

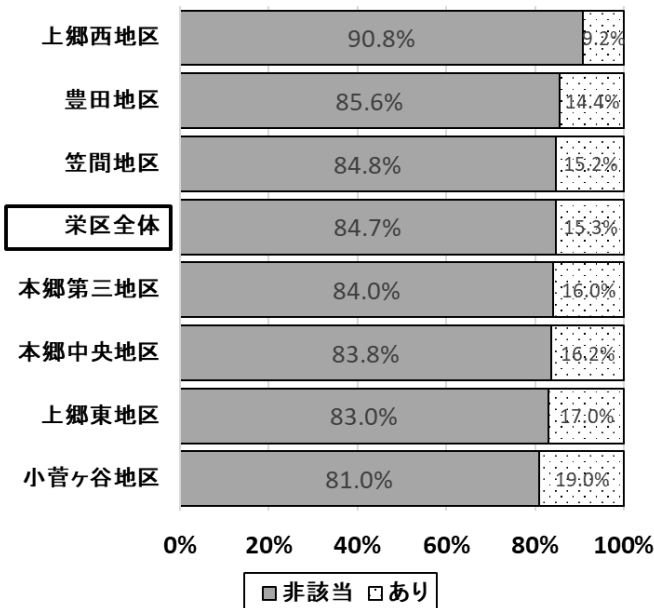


75-84歳

CL15 「この1年間に転んだことがありますか」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

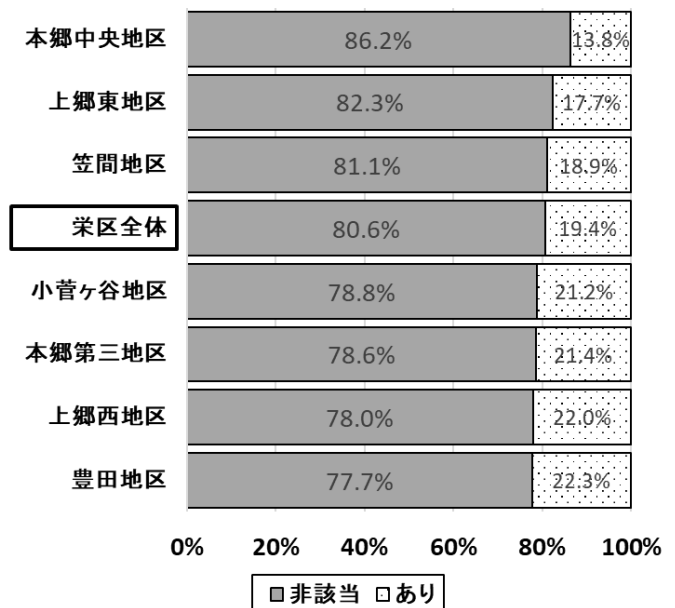
有意な地域差なし

男性

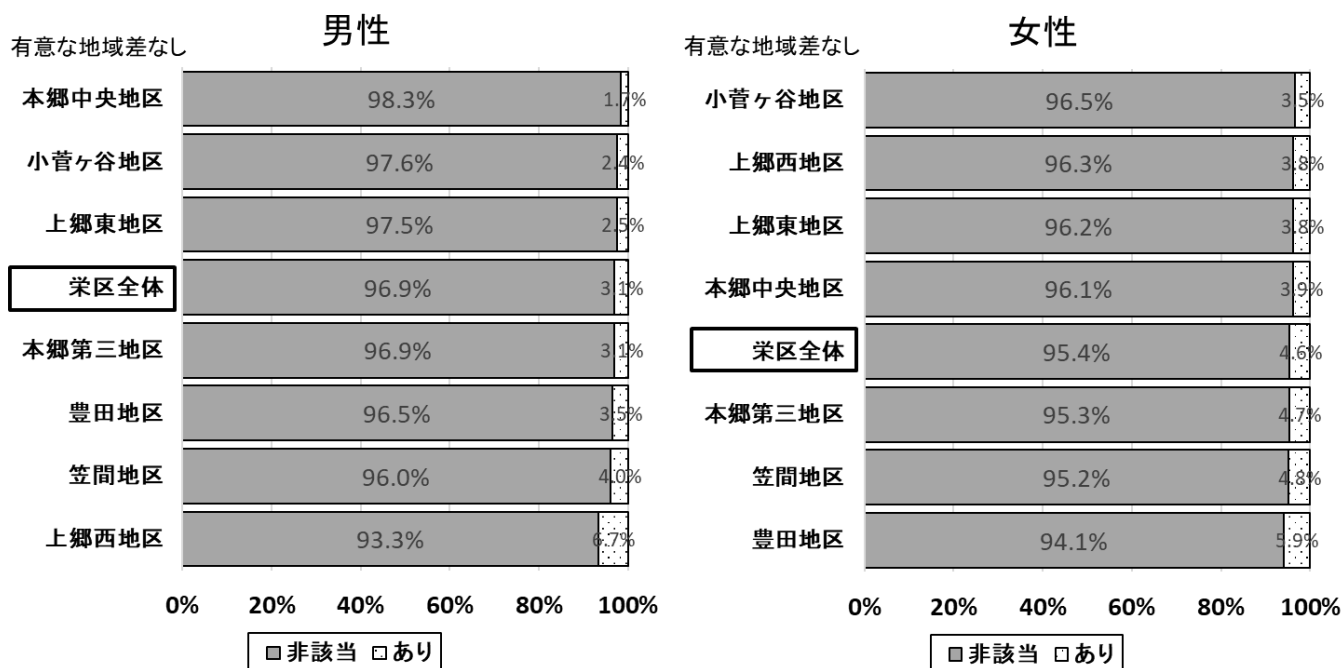


有意な地域差なし

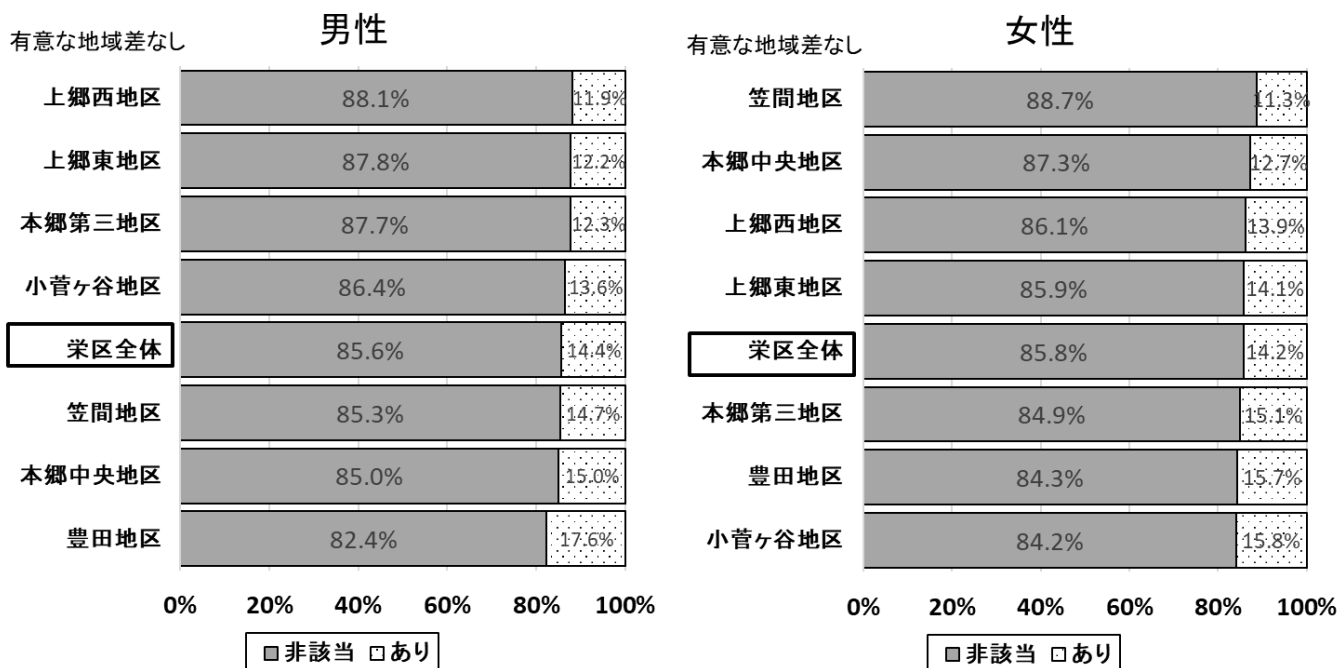
女性



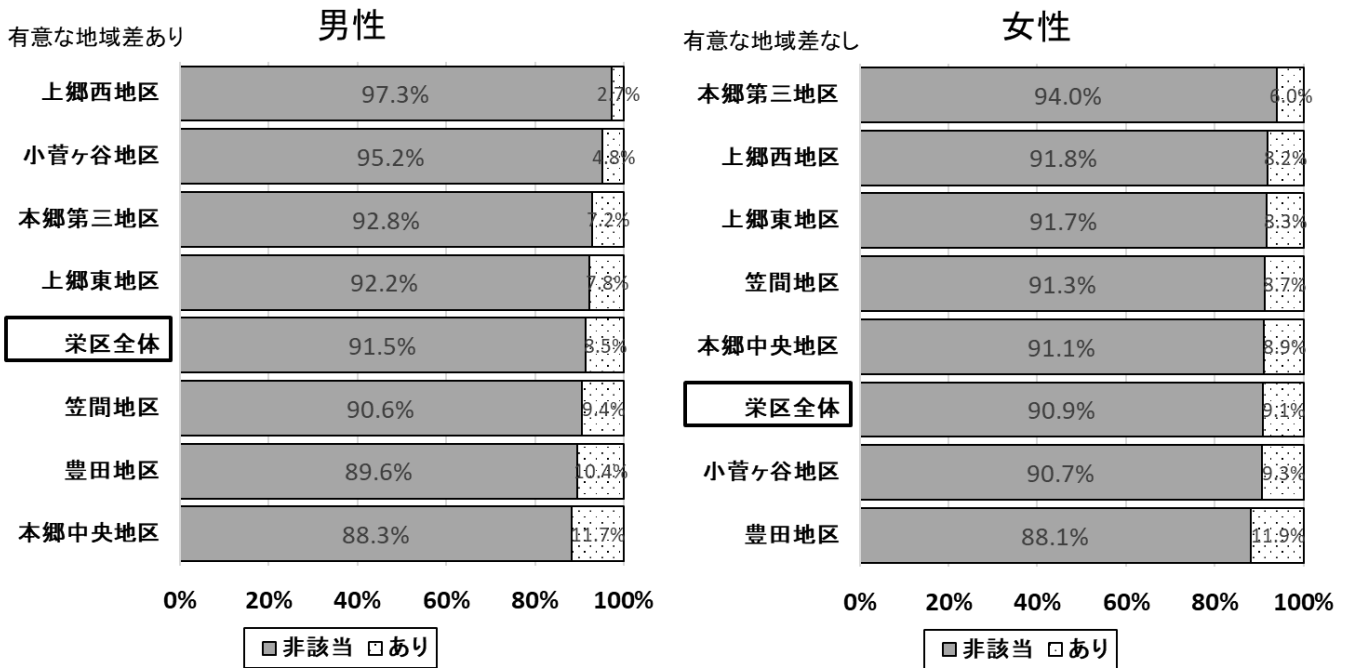
55-64歳 CL15 「1kmくらい(15分くらい)休まずに続けて歩くことができますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



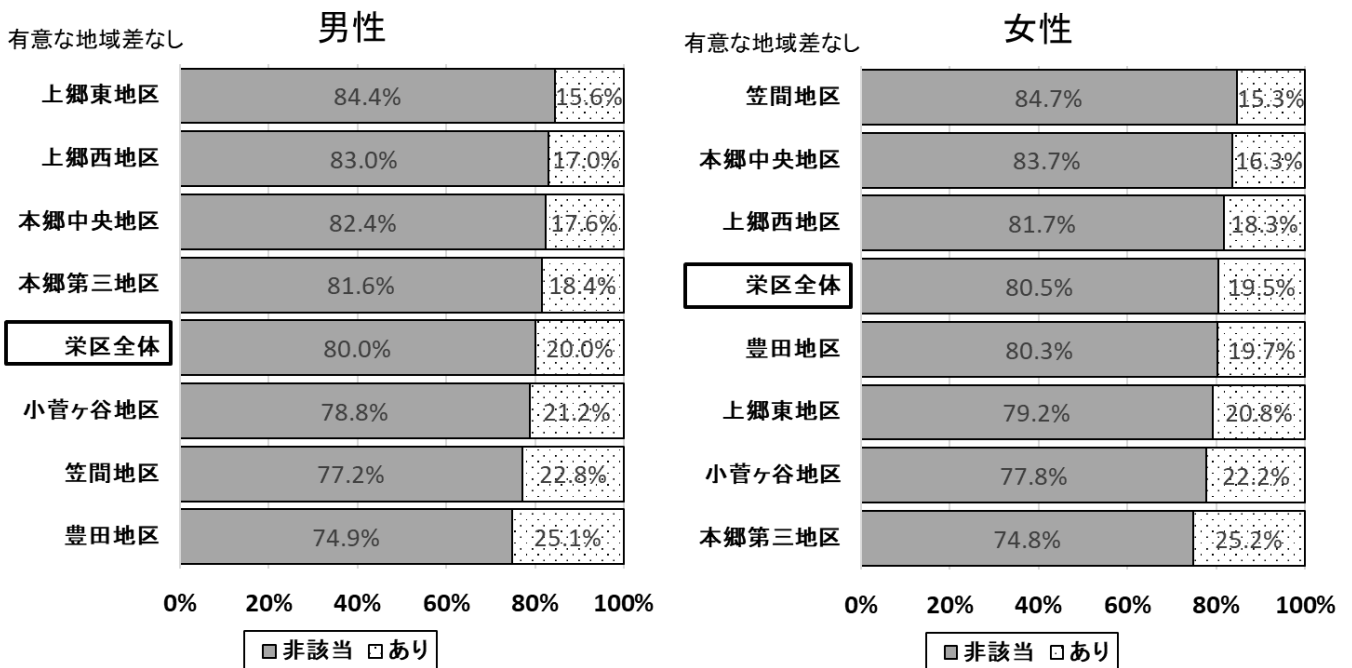
65-84歳 CL15 「1kmくらい(15分くらい)休まずに続けて歩くことができますか。」
 (高齢者全体) →「非該当(良好)」の割合が高い順



65-74歳 CL15 「1kmくらい(15分くらい)休まずに続けて歩くことができますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

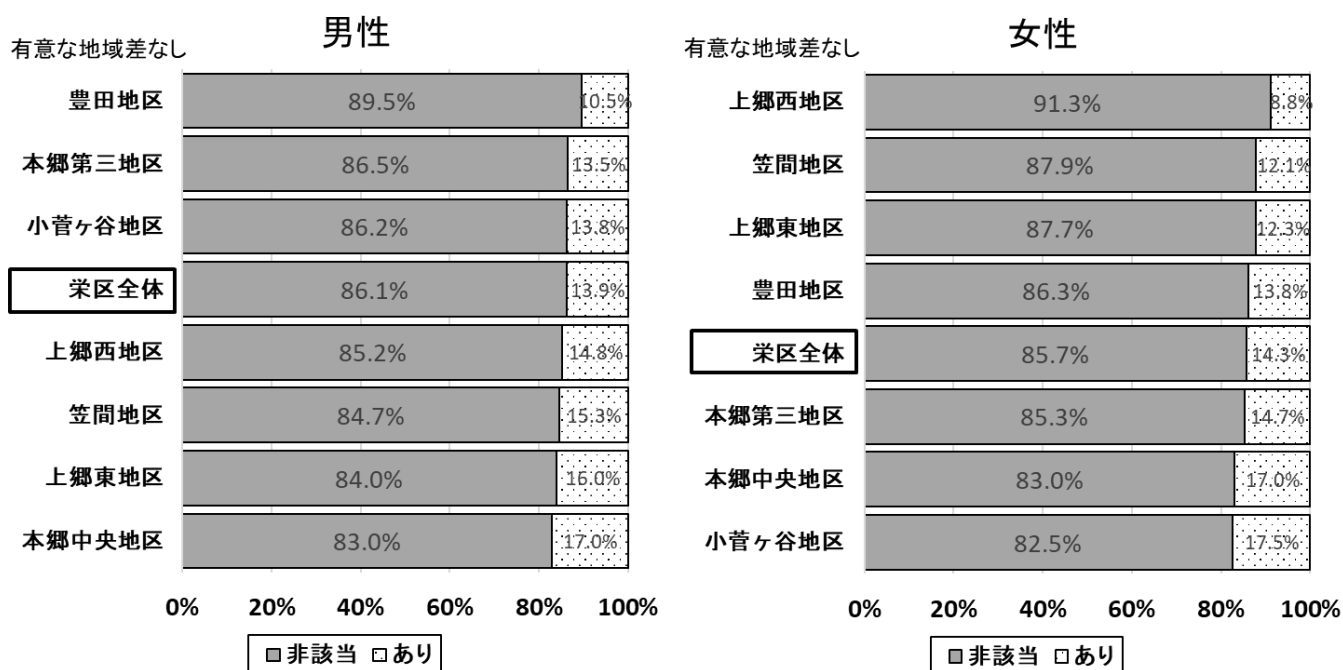


75-84歳 CL15 「1kmくらい(15分くらい)休まずに続けて歩くことができますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



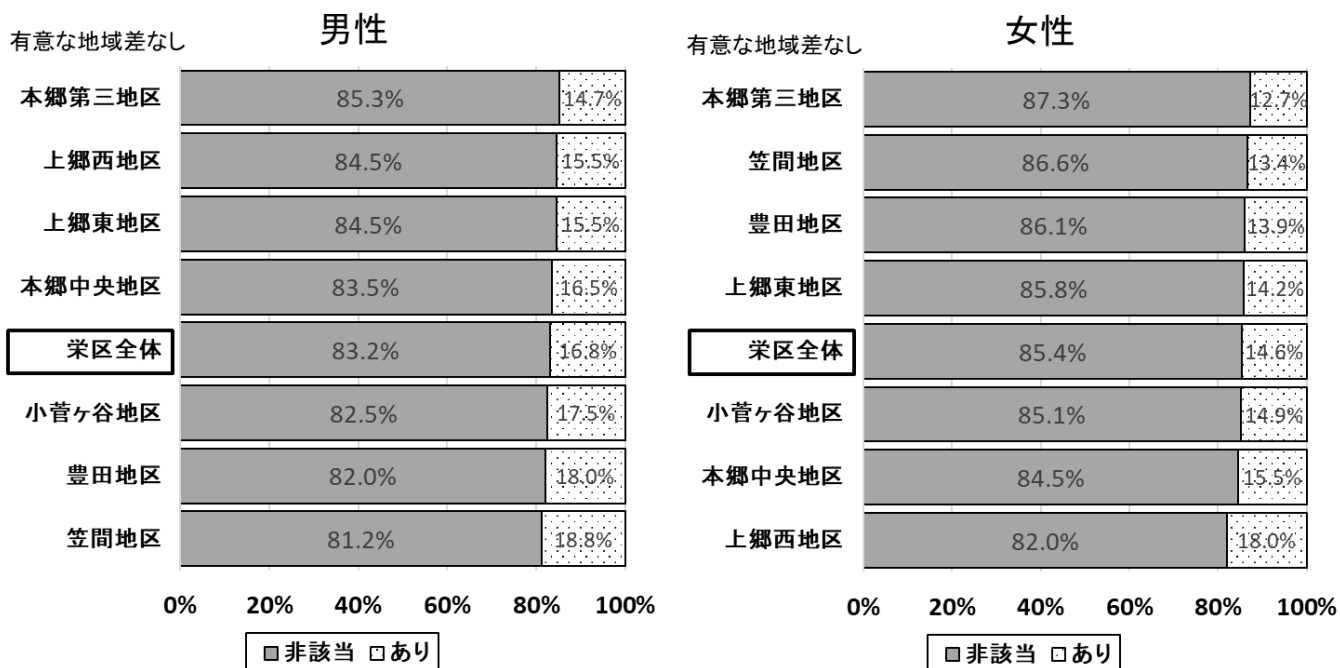
55-64歳

CL15 「目はふつうに(不自由なく)見えますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



65-84歳 (高齢者全体)

CL15 「目はふつうに(不自由なく)見えますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

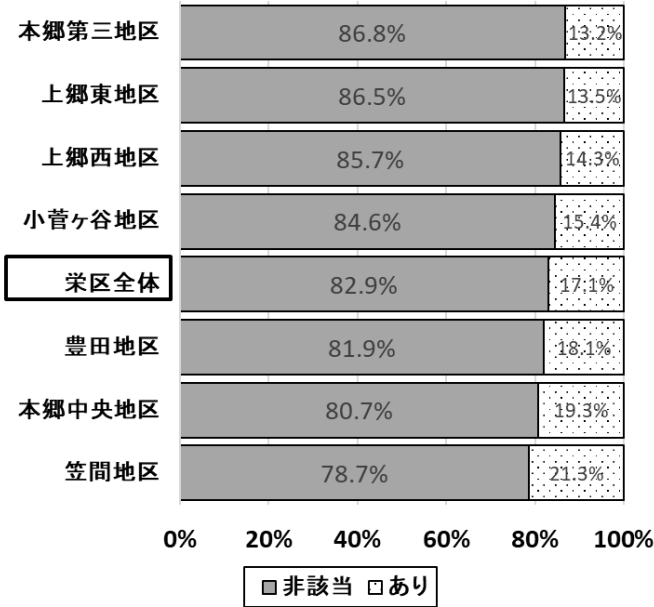


65-74歳

CL15 「目はふつうに(不自由なく)見えますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

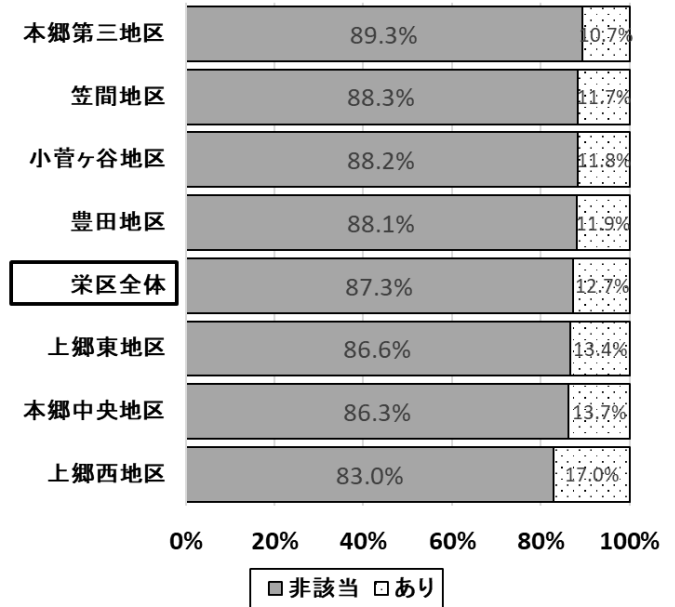
有意な地域差なし

男性



有意な地域差なし

女性

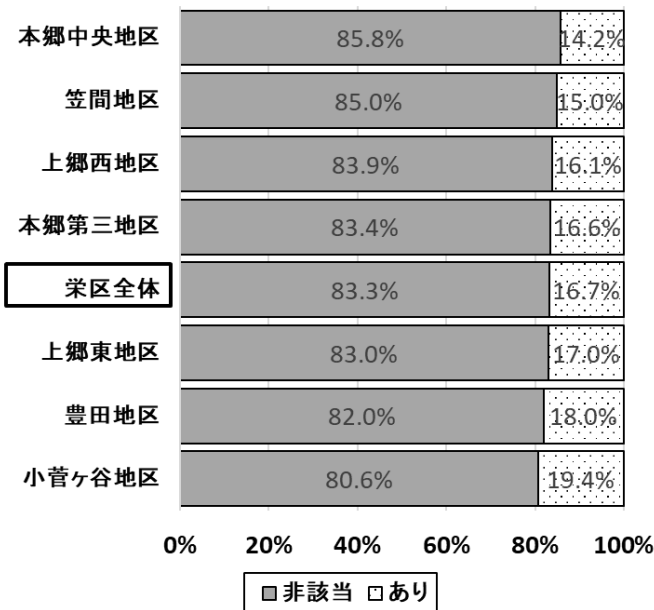


75-84歳

CL15 「目はふつうに(不自由なく)見えますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

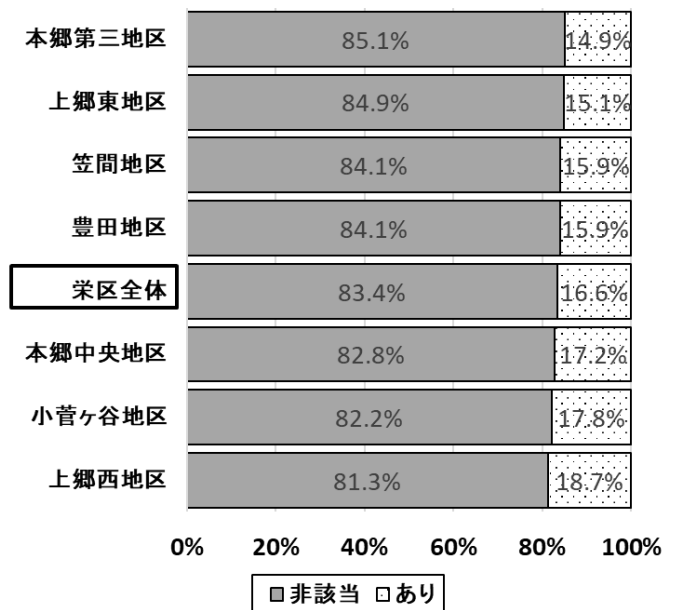
有意な地域差なし

男性



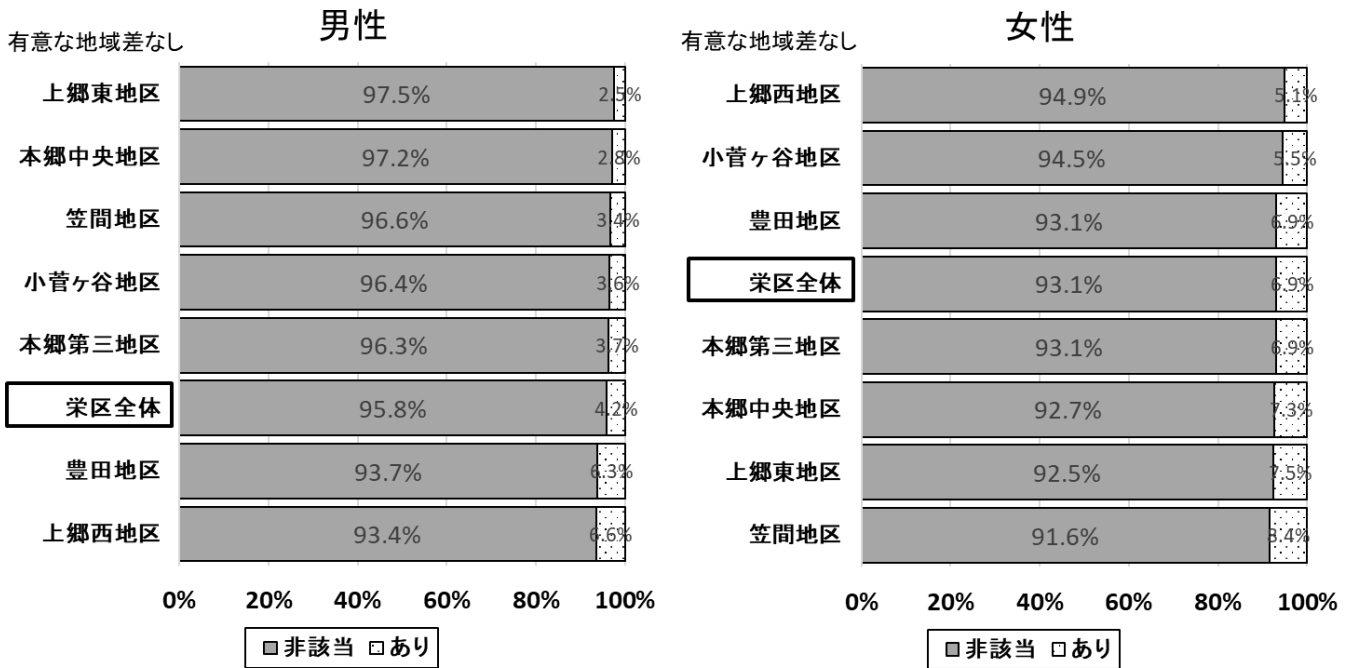
有意な地域差なし

女性



55-64歳

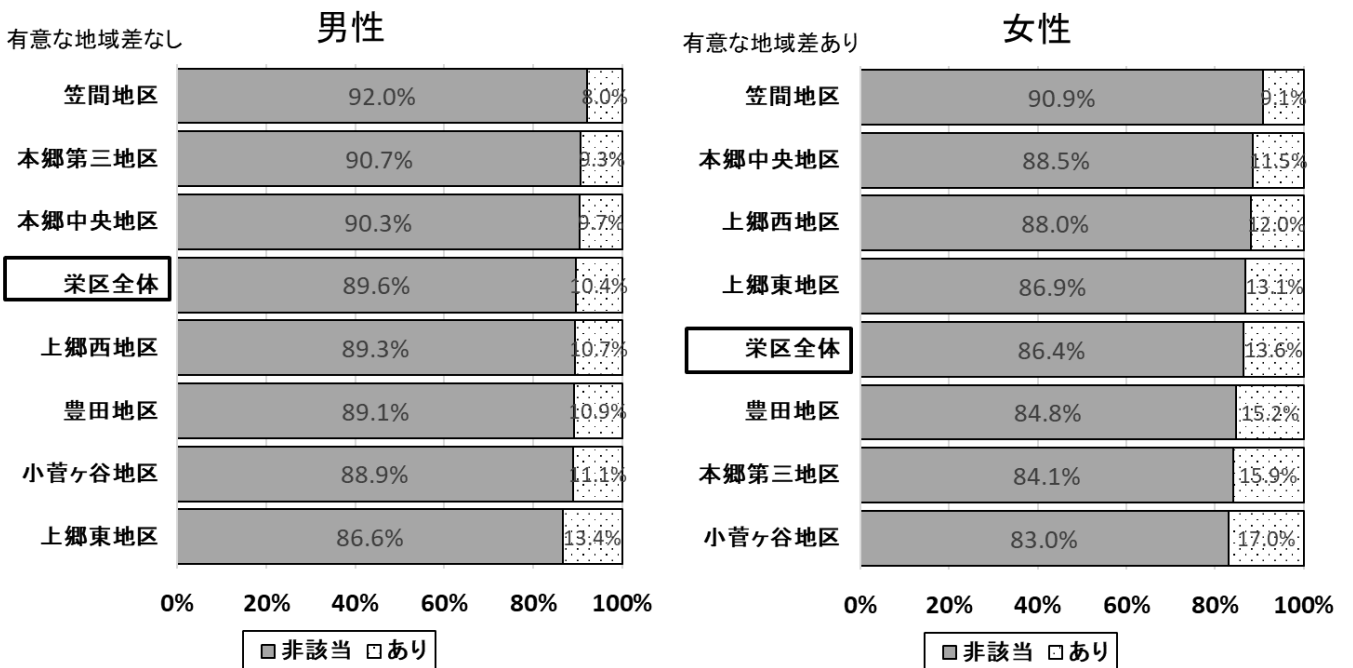
CL15 「家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



65-84歳

(高齢者全体)

CL15 「家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

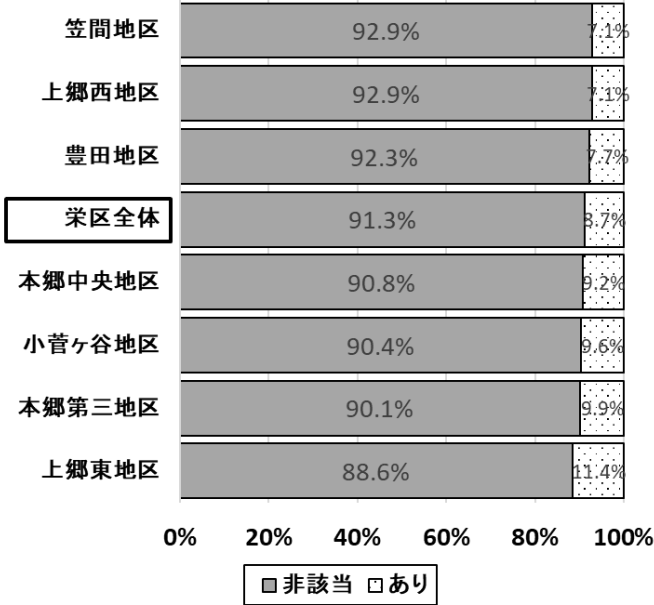


65-74歳

CL15 「家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

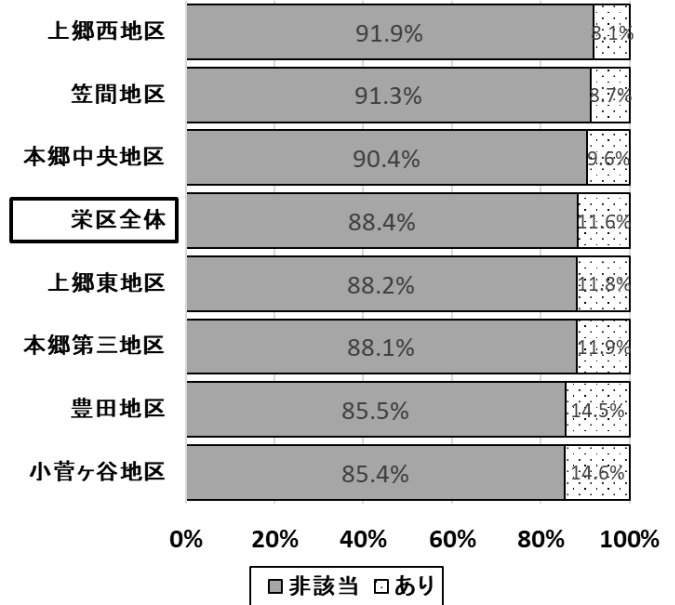
有意な地域差なし

男性



有意な地域差なし

女性

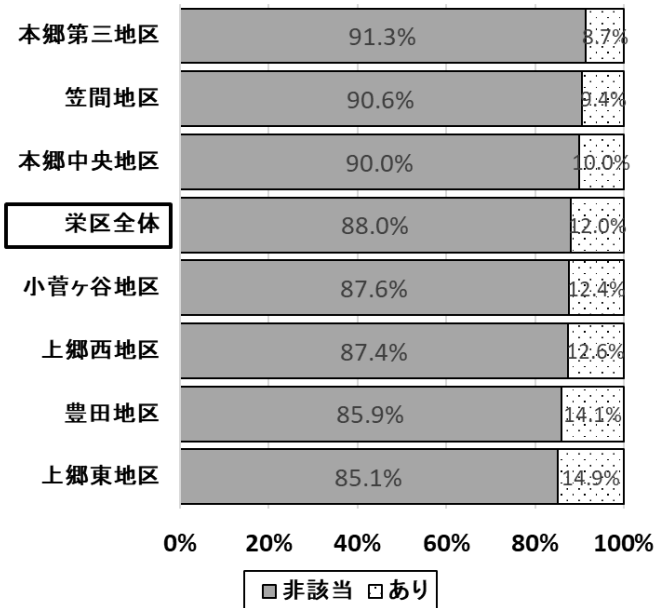


75-84歳

CL15 「家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

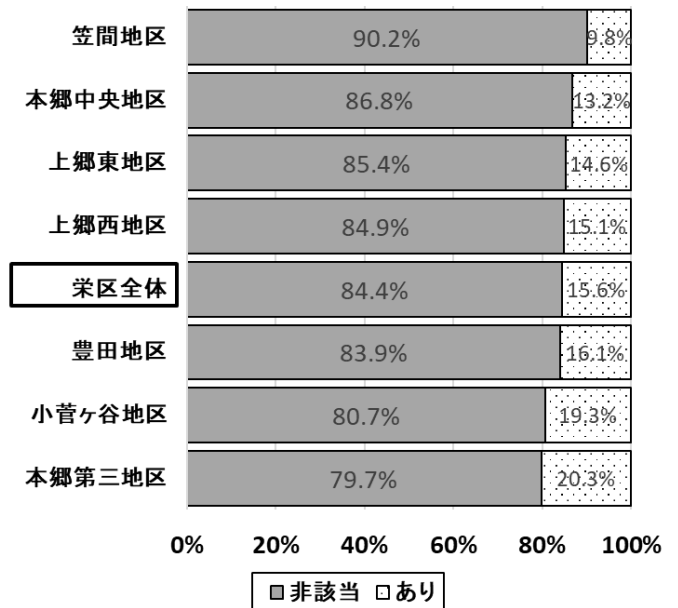
有意な地域差なし

男性



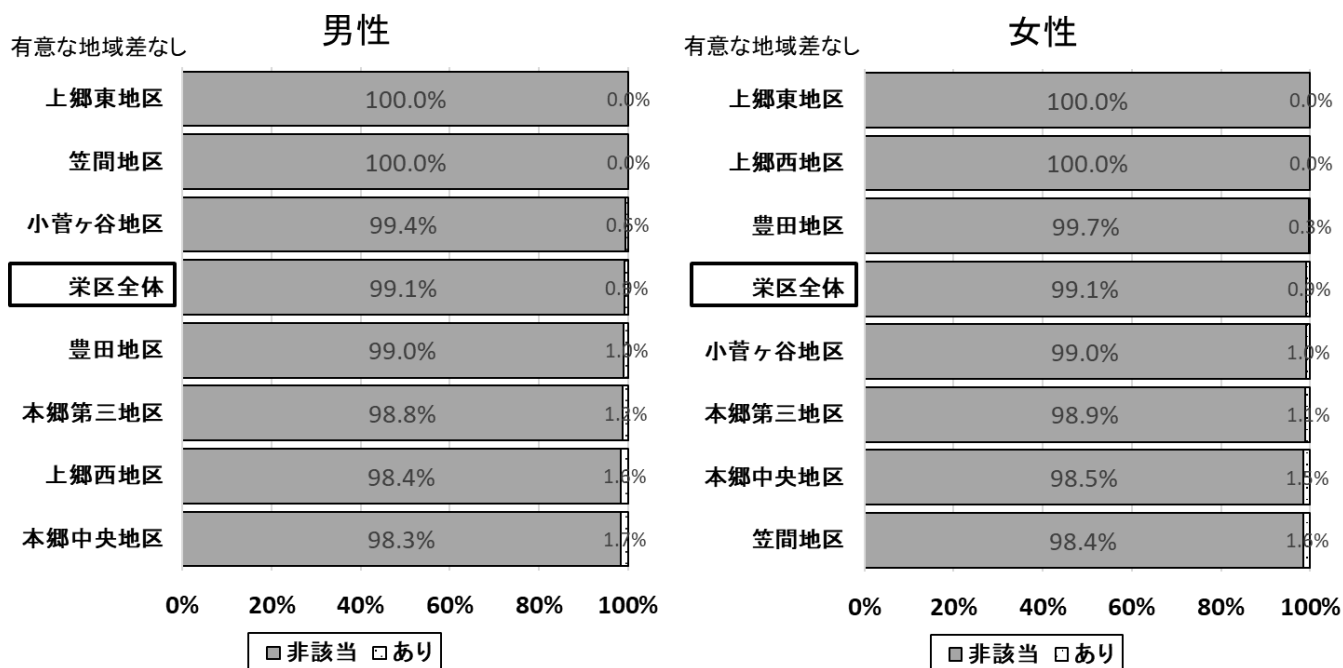
有意な地域差なし

女性



55-64歳

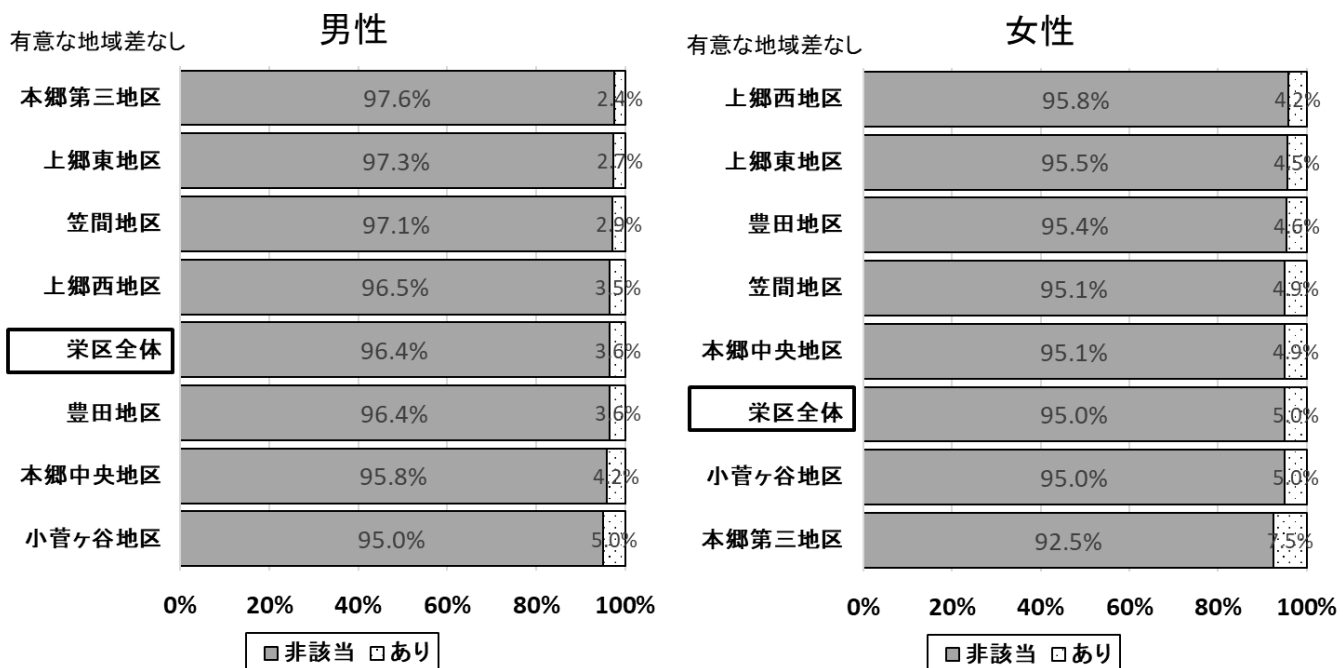
CL15 「転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



65-84歳

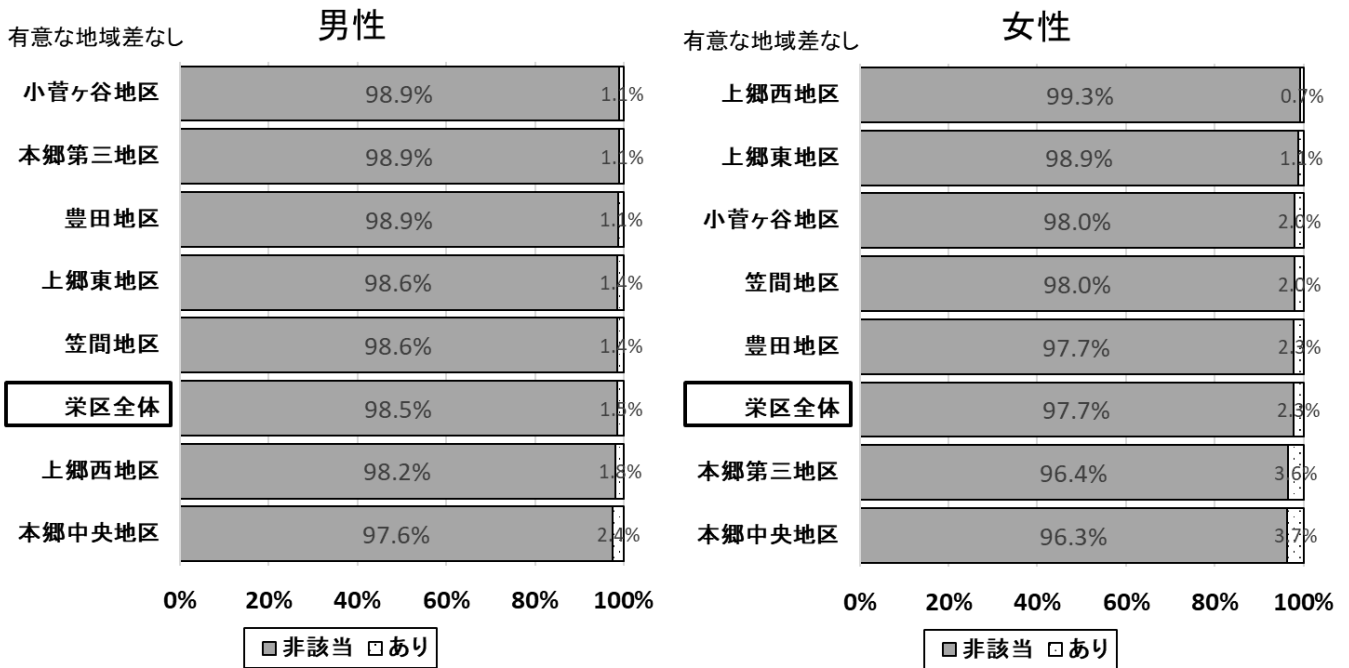
(高齢者全体)

CL15 「転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



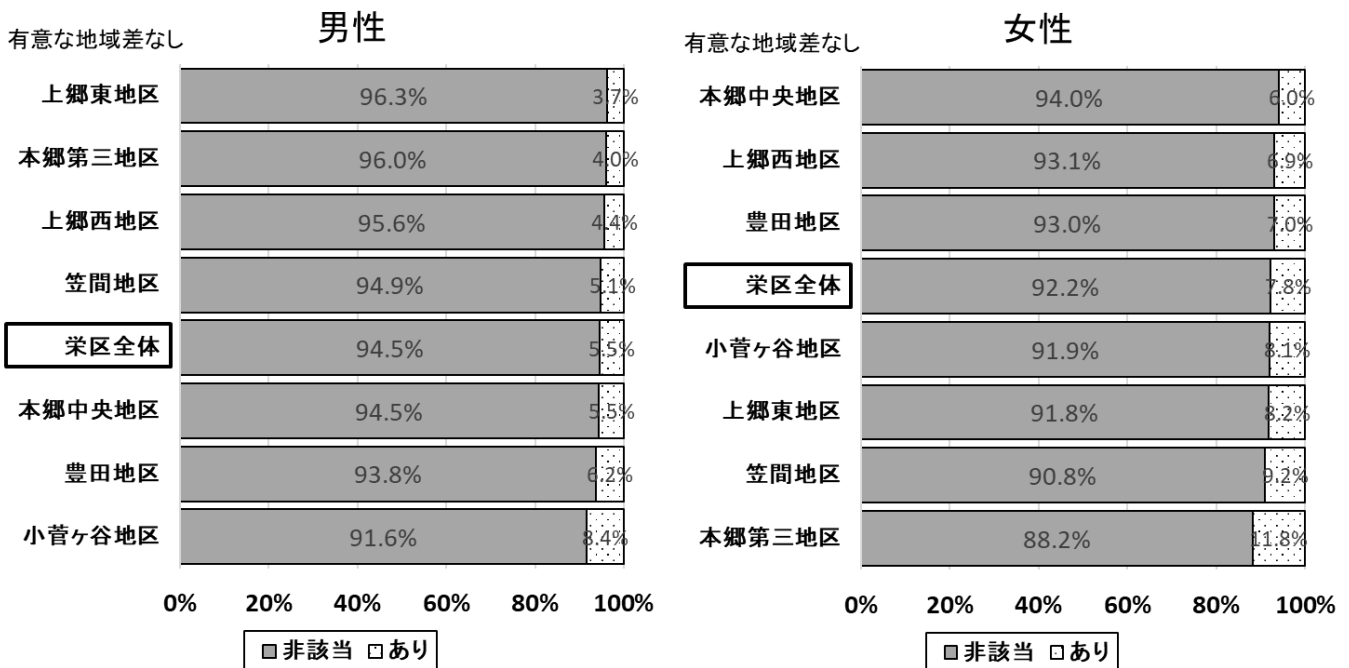
65-74歳

CL15 「転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



75-84歳

CL15 「転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

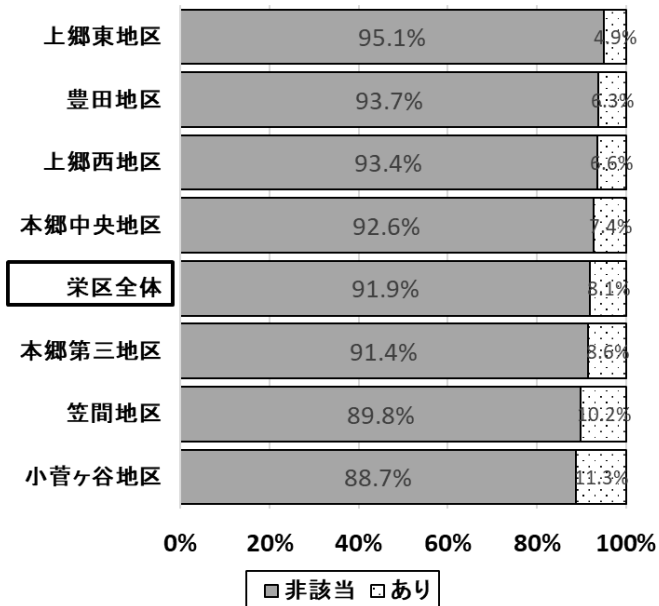


55-64歳

CL15 「この1年間に入院したことがありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

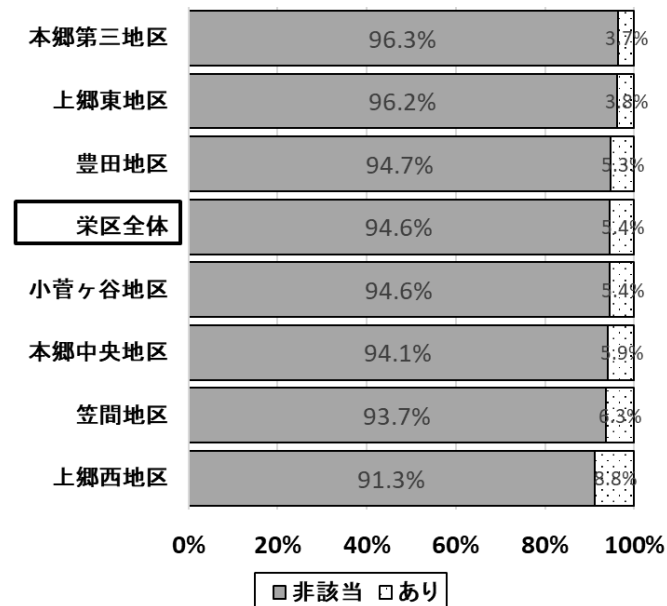
有意な地域差なし

男性



有意な地域差なし

女性

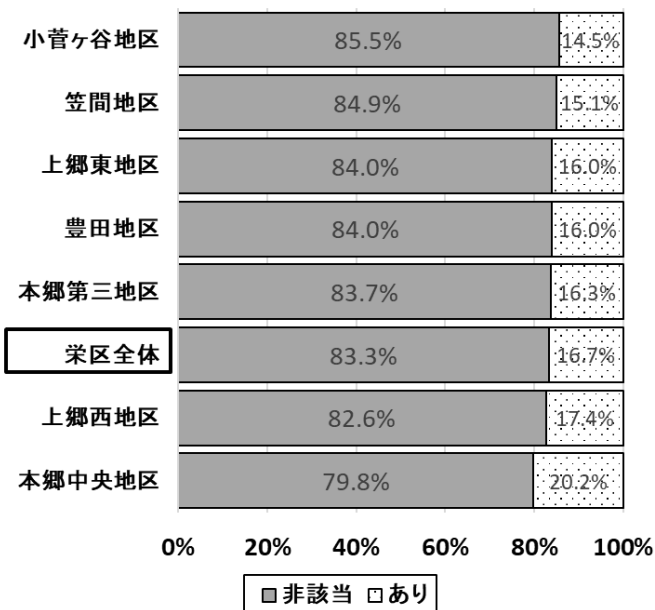


65-84歳 (高齢者全体)

CL15 「この1年間に入院したことがありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

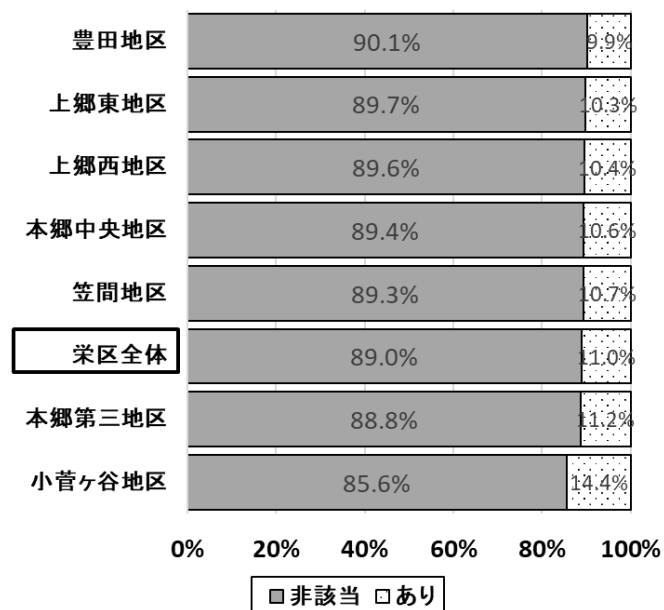
有意な地域差なし

男性



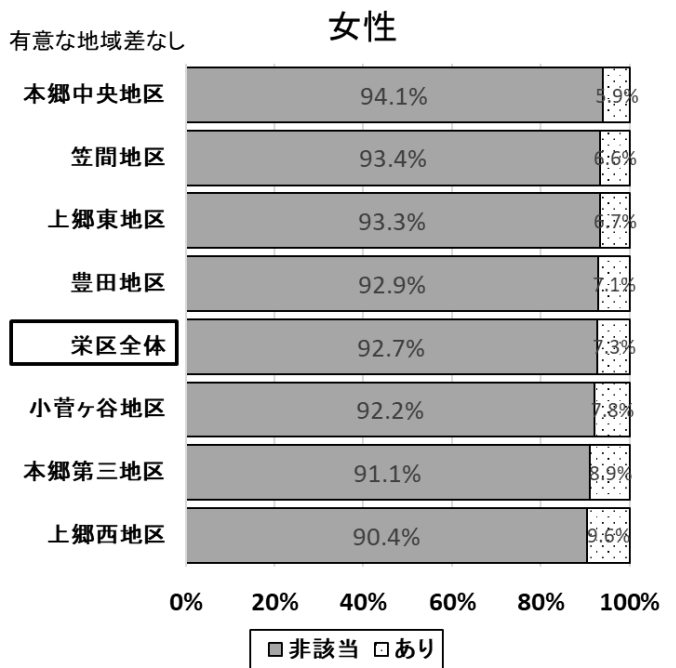
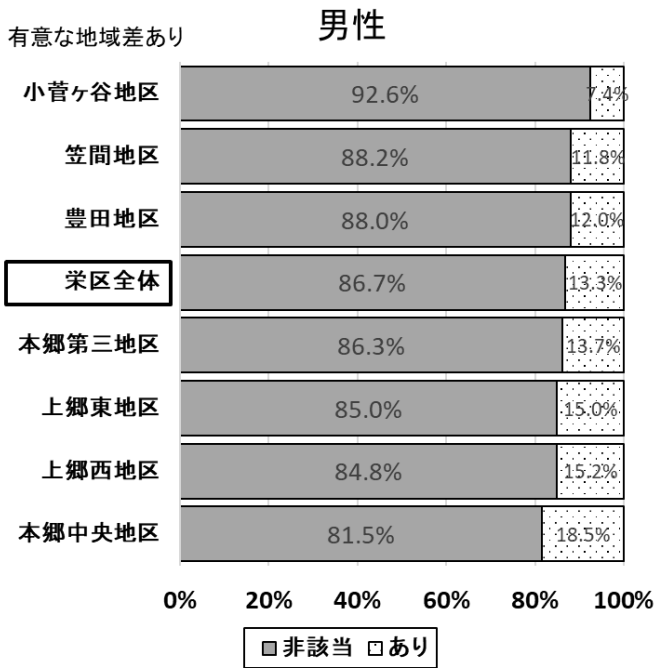
有意な地域差なし

女性



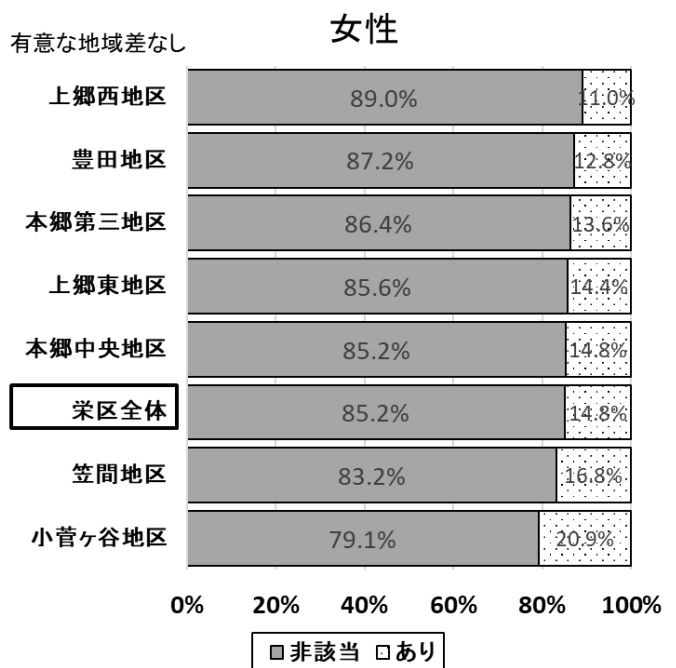
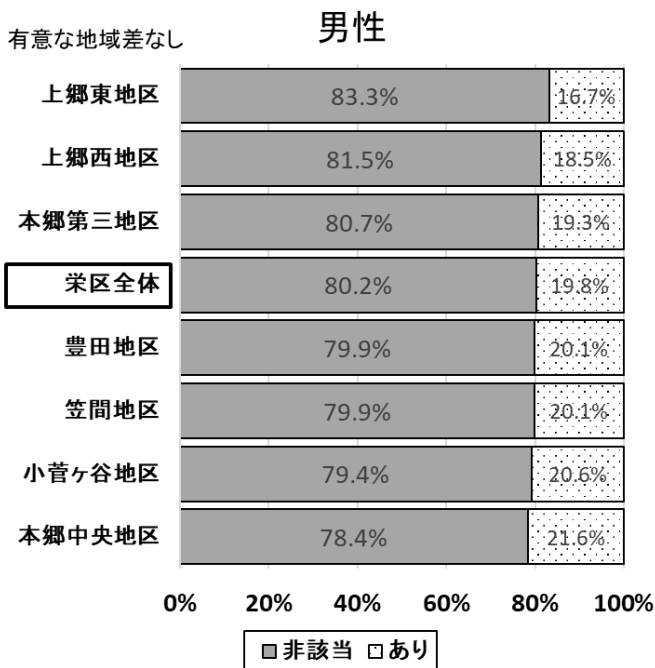
65-74歳

CL15 「この1年間に入院したことがありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



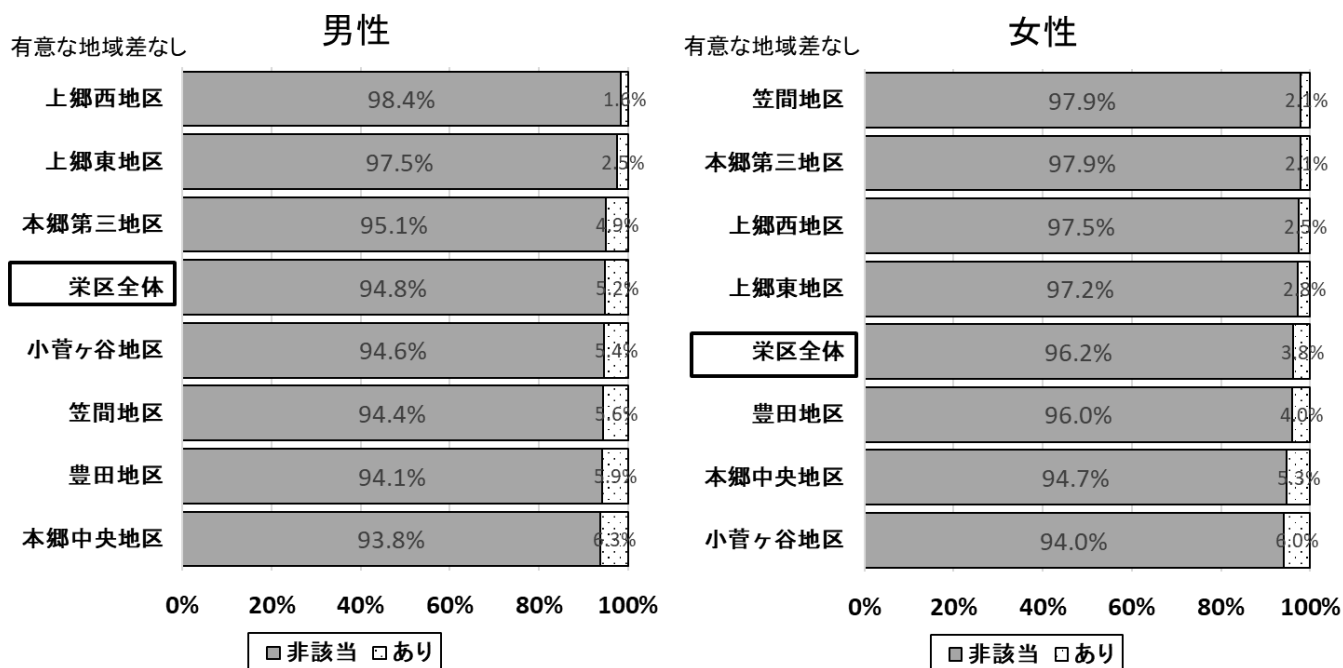
75-84歳

CL15 「この1年間に入院したことがありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



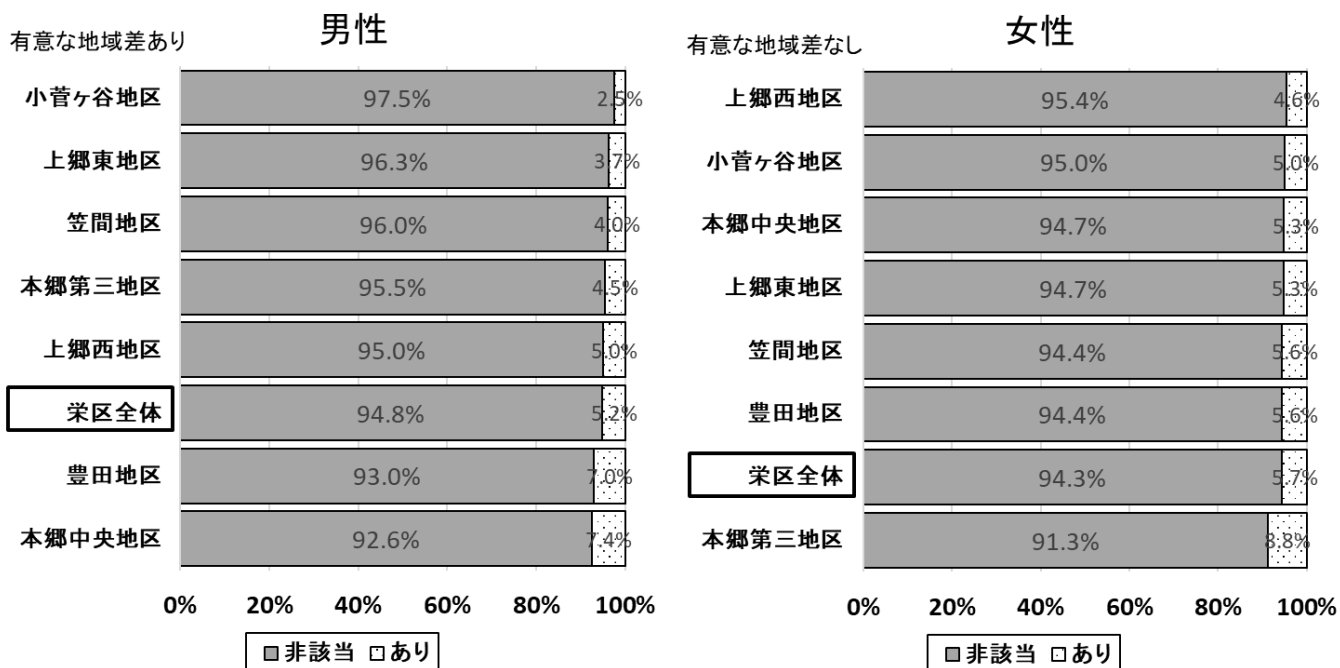
55-64歳

CL15 「最近食欲はありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



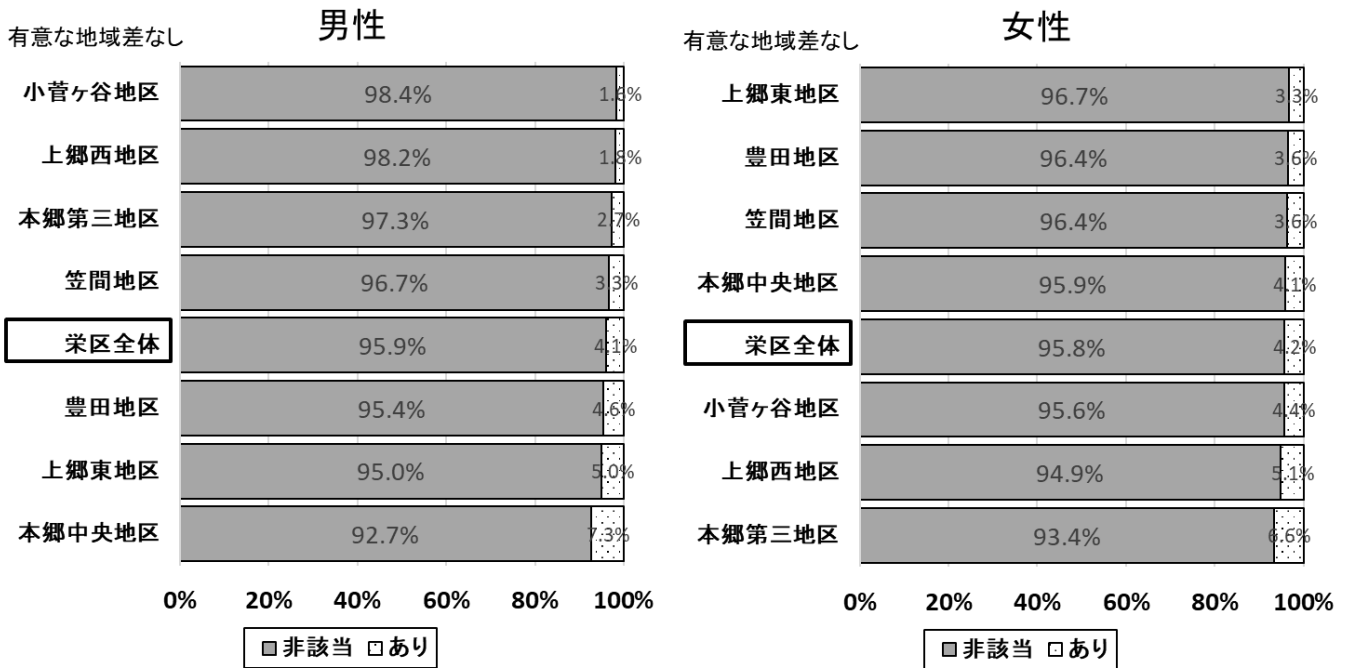
65-84歳 (高齢者全体)

CL15 「最近食欲はありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



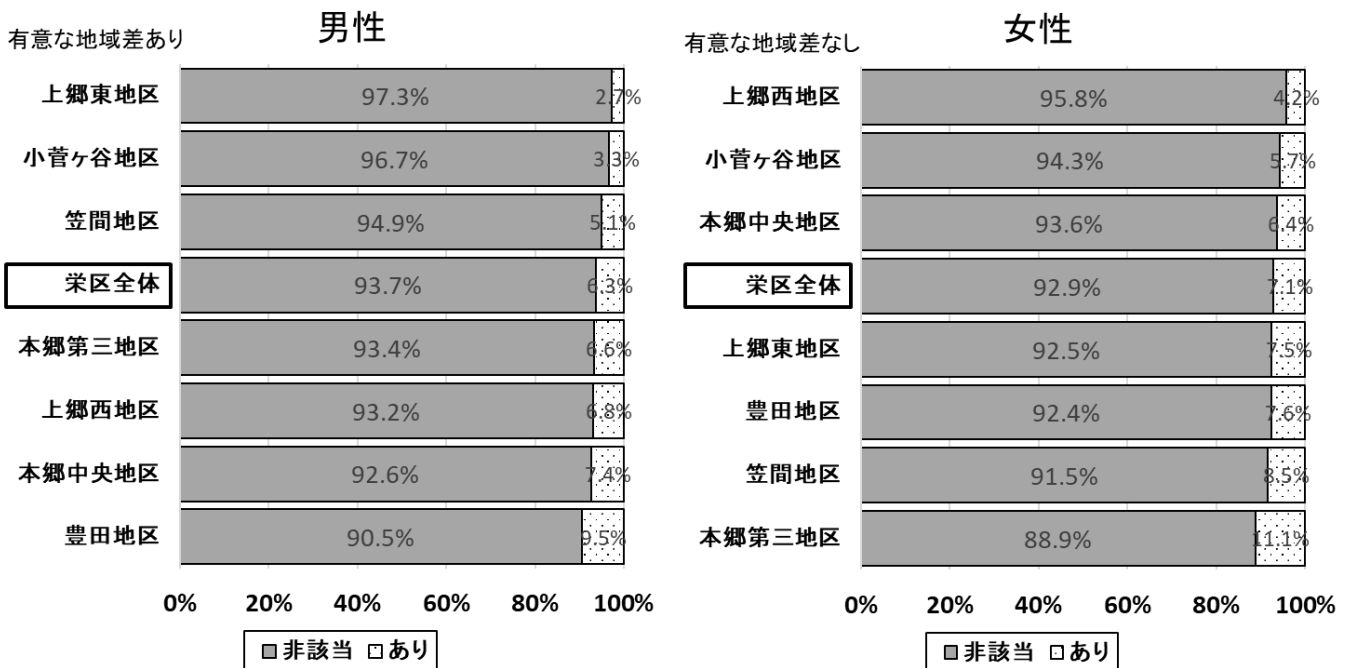
65-74歳

CL15 「最近食欲はありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



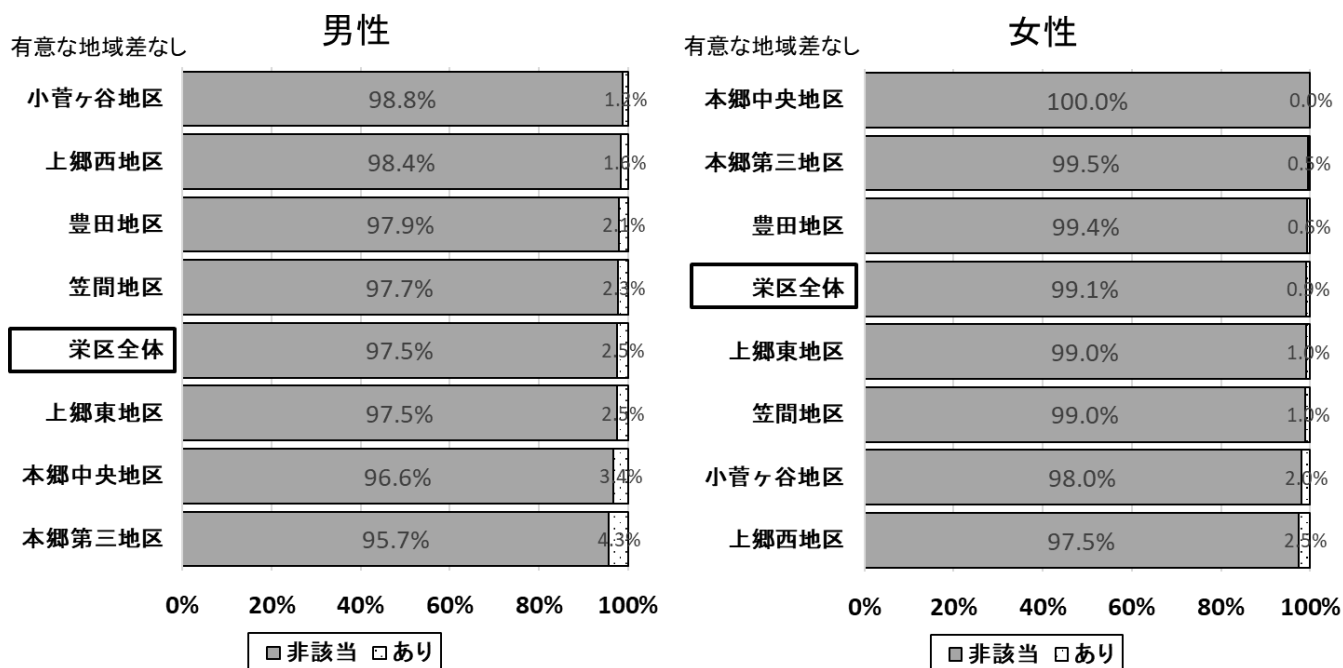
75-84歳

CL15 「最近食欲はありますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



55-64歳

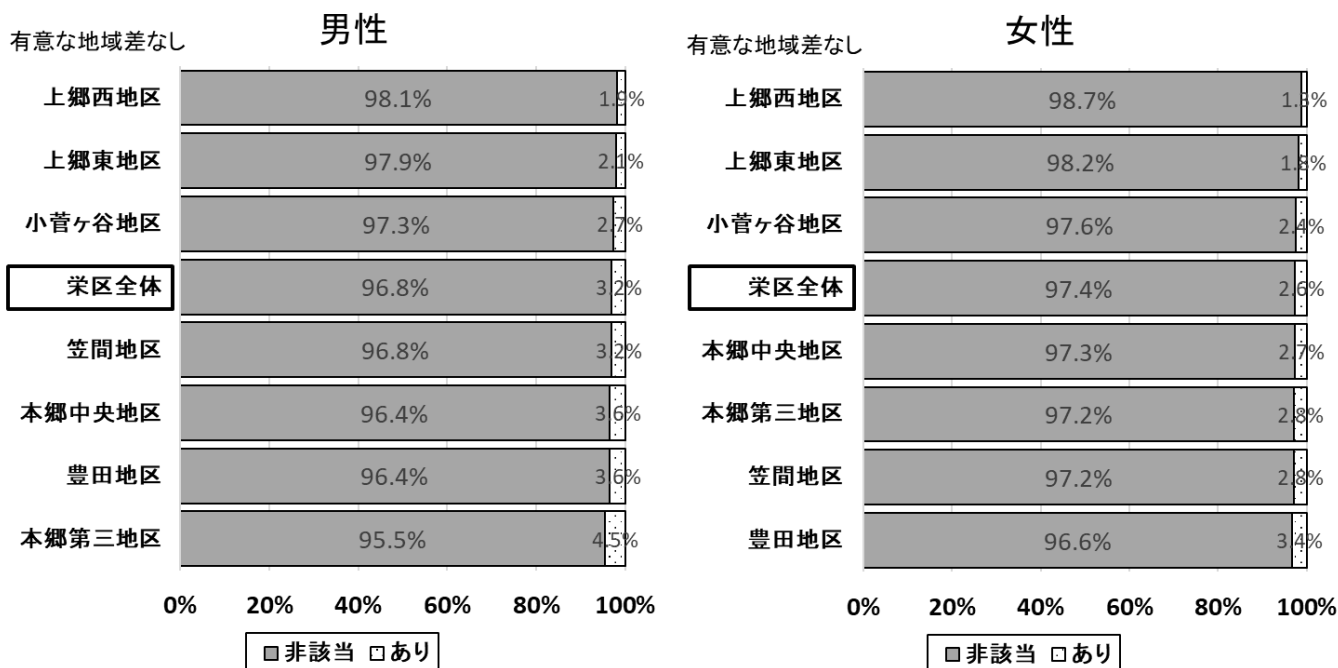
CL15 「現在、たいていのものは噛んで食べられますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



65-84歳

(高齢者全体)

CL15 「現在、たいていのものは噛んで食べられますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

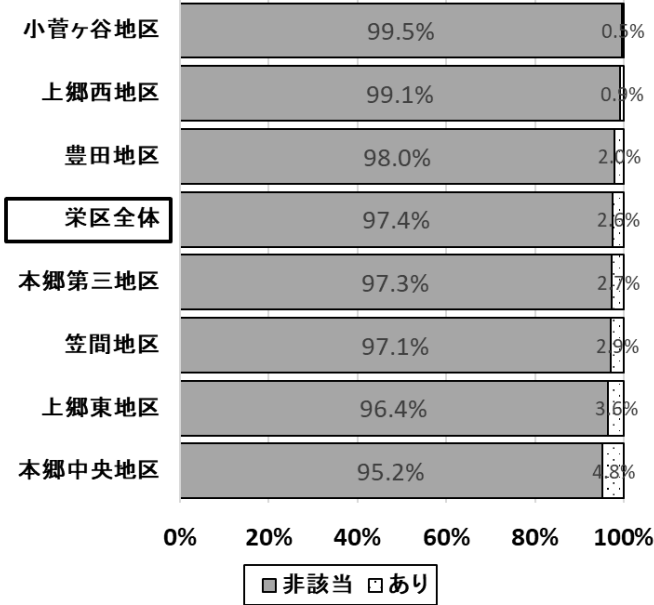


65-74歳

CL15 「現在、たいていのものは噛んで食べられますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

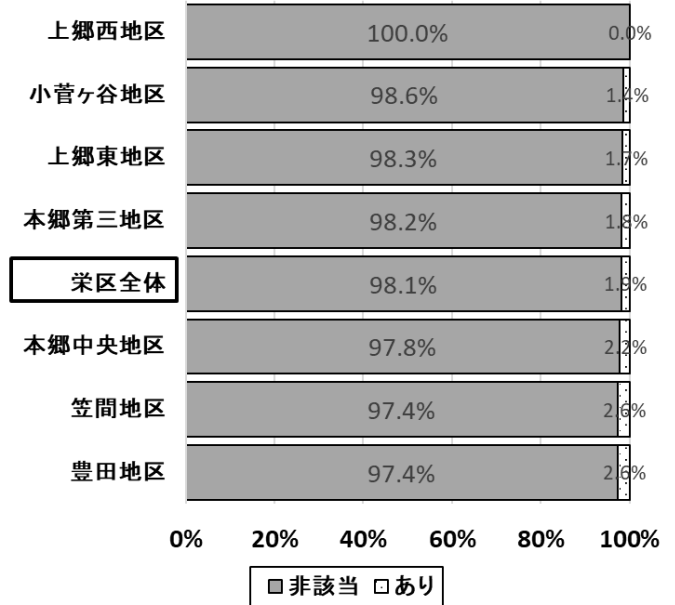
有意な地域差なし

男性



有意な地域差なし

女性

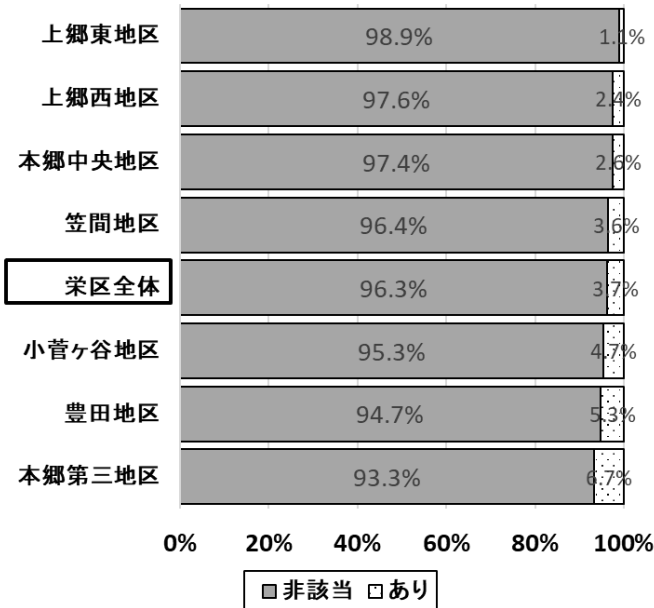


75-84歳

CL15 「現在、たいていのものは噛んで食べられますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

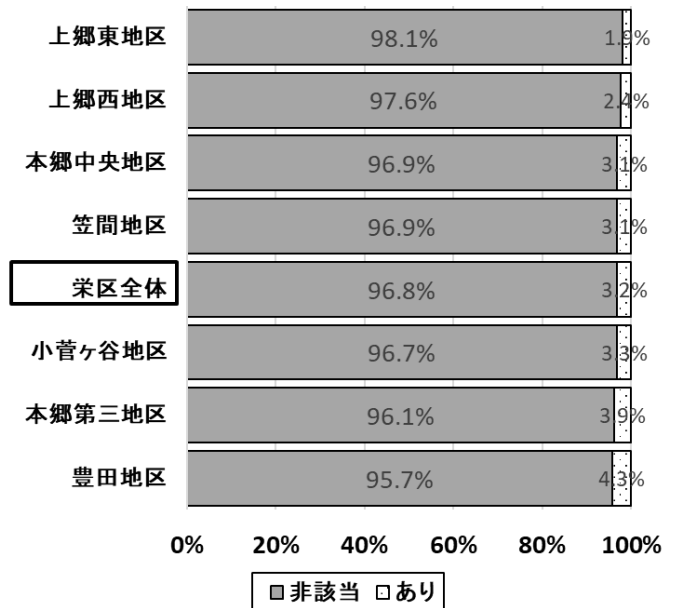
有意な地域差なし

男性



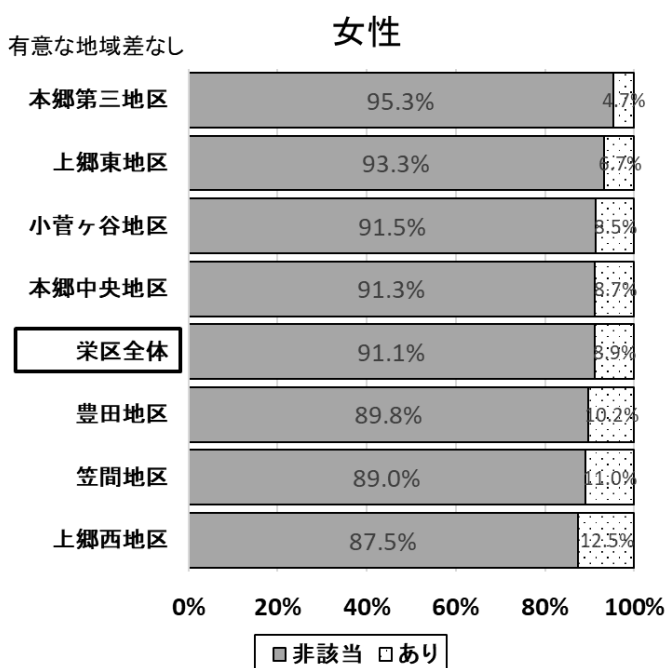
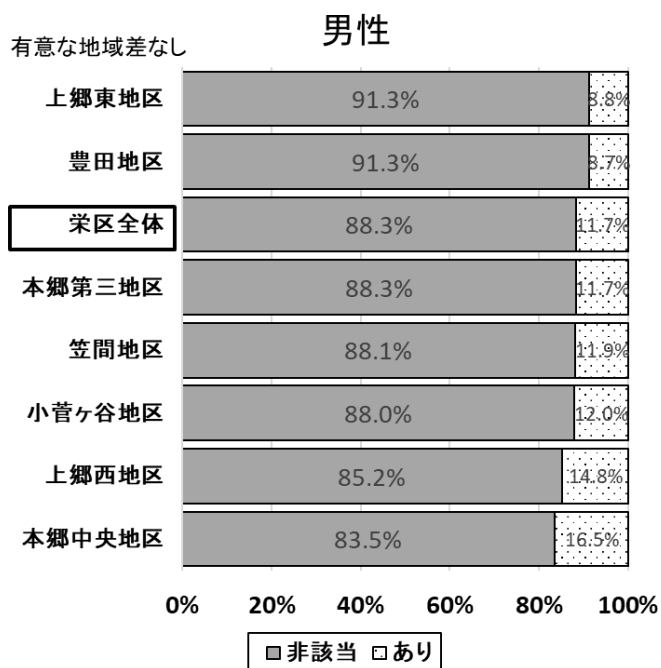
有意な地域差なし

女性



55-64歳

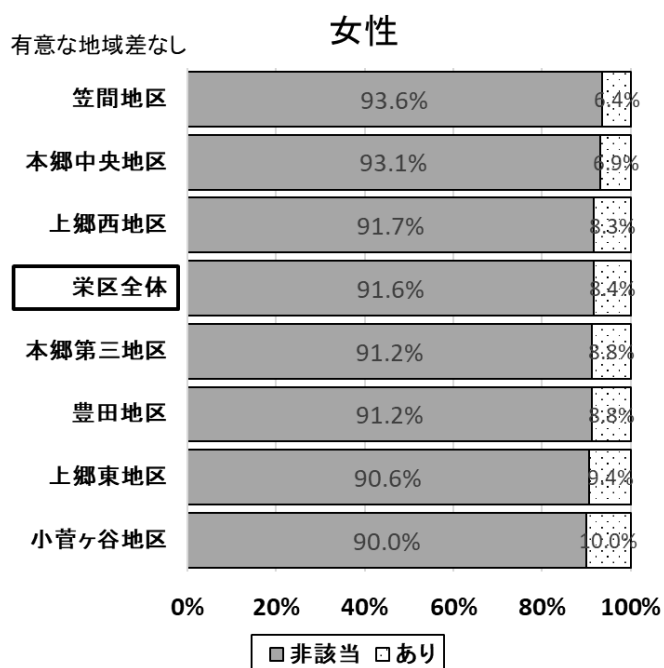
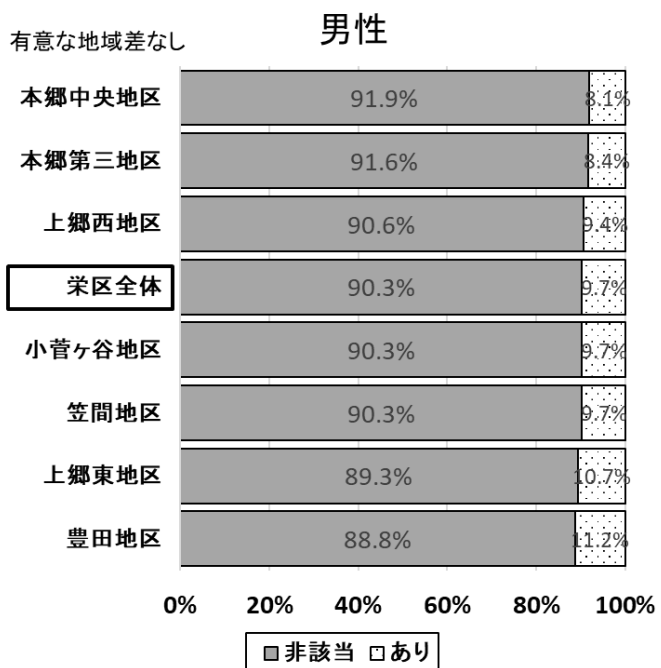
CL15 「この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



65-84歳

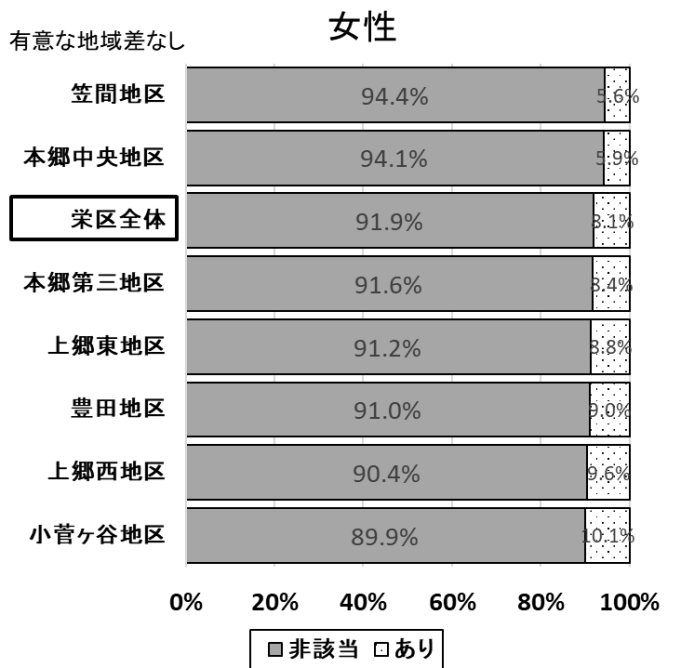
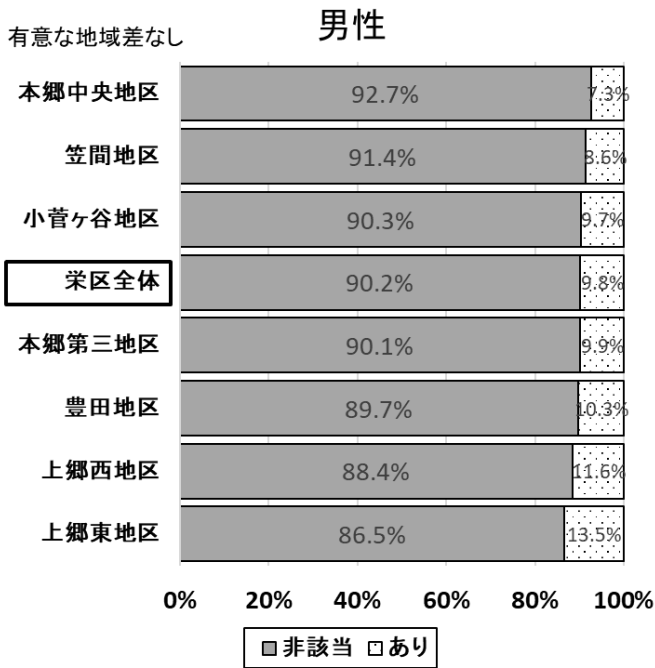
(高齢者全体)

CL15 「この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



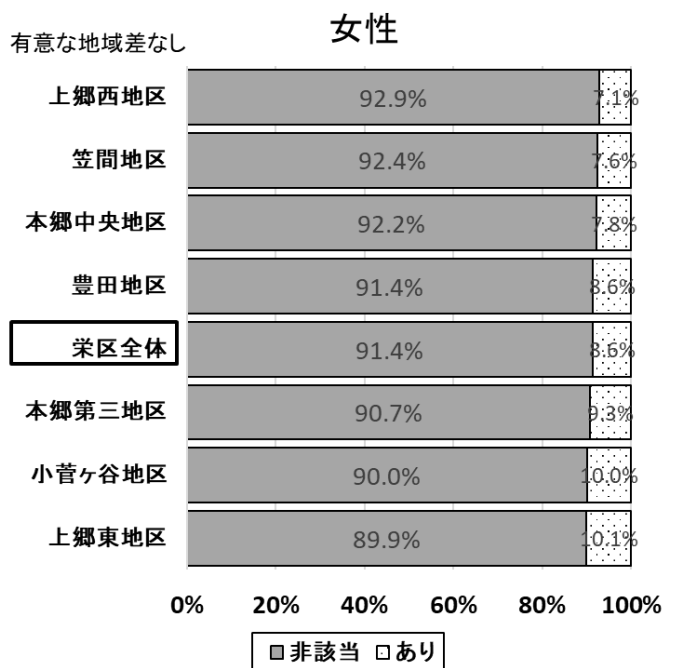
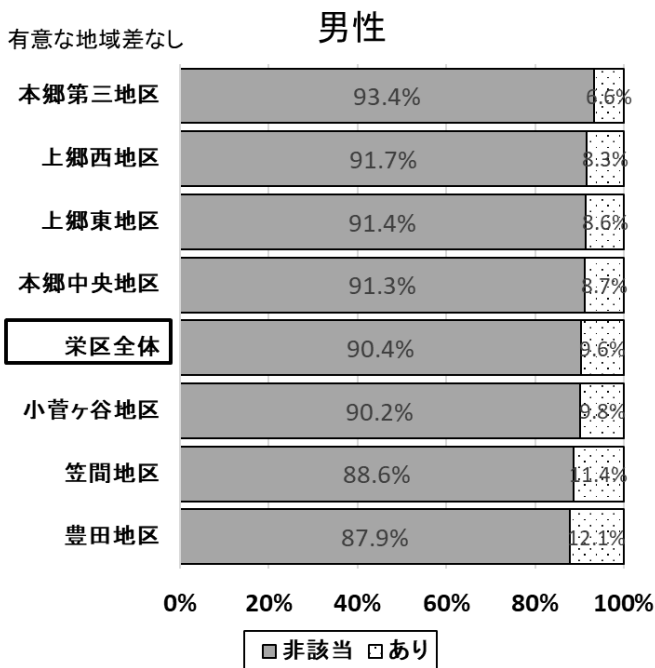
65-74歳

CL15 「この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

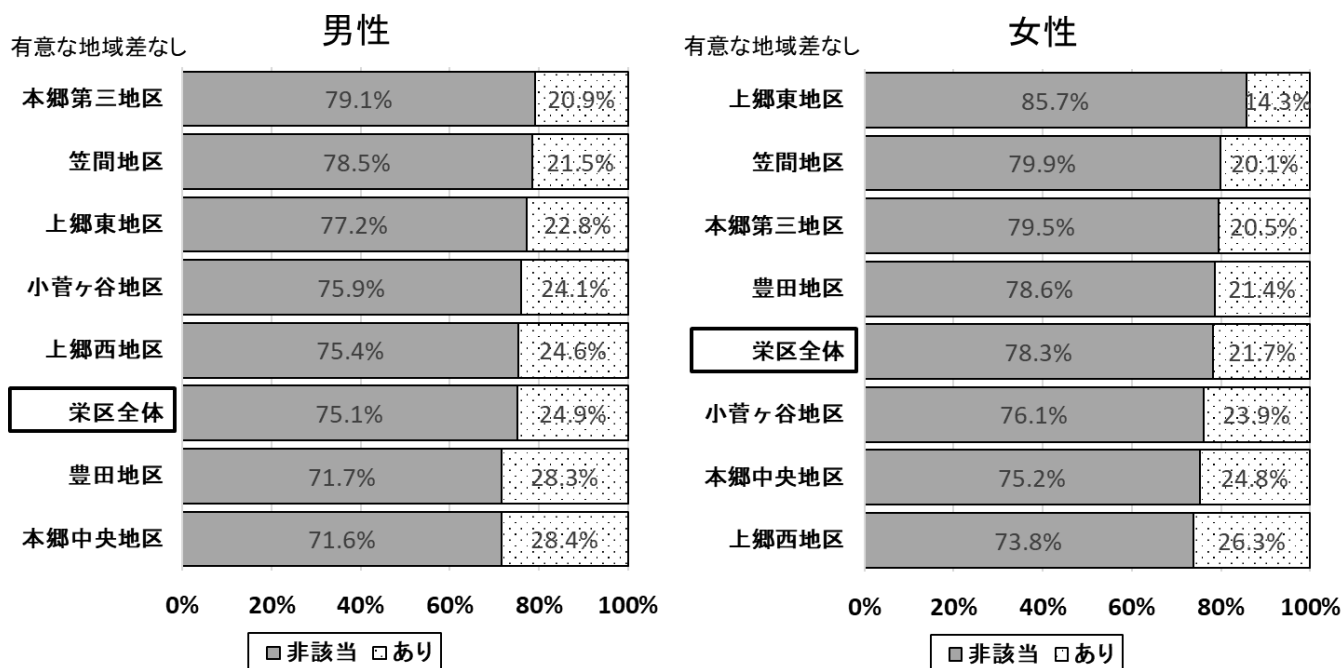


75-84歳

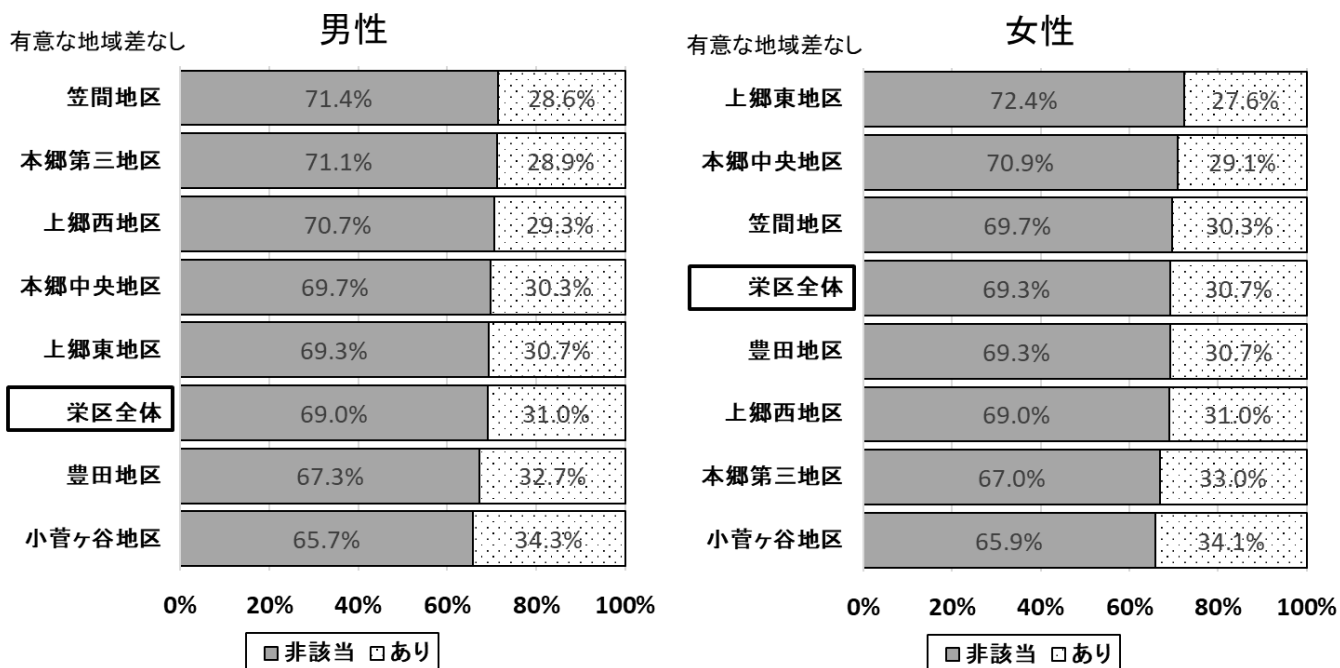
CL15 「この6か月間に、3kg以上の体重減少がありましたか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



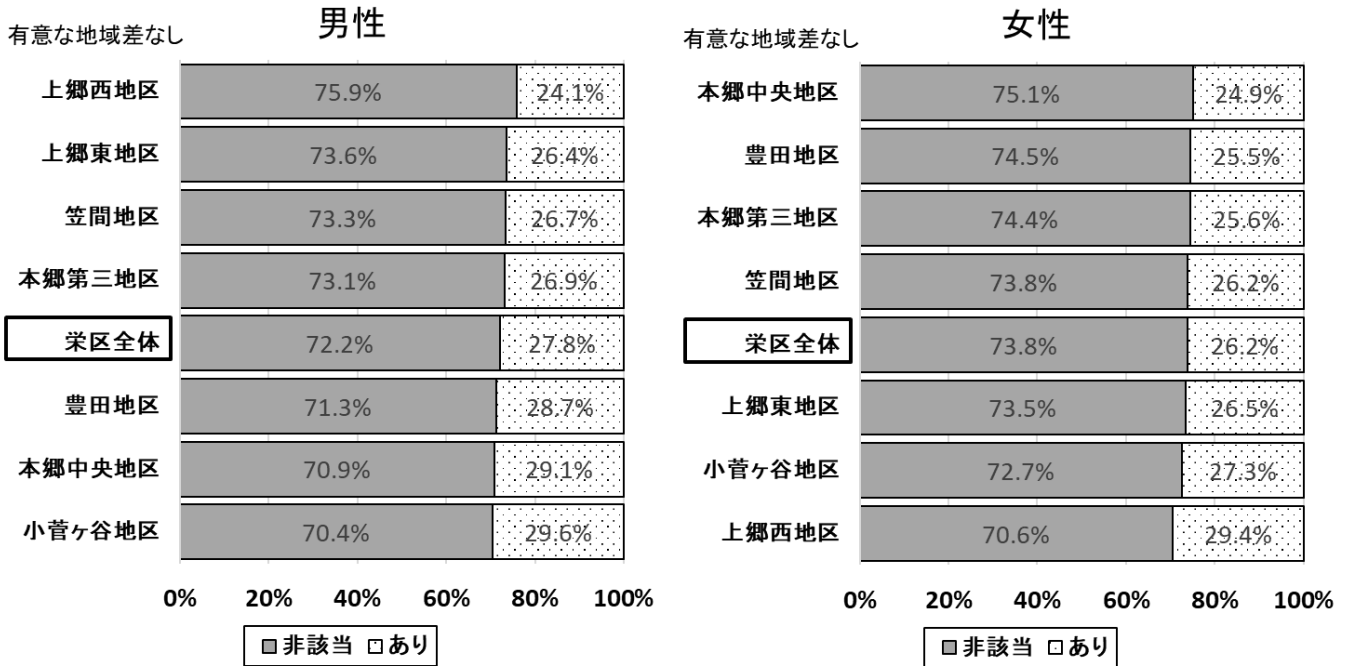
CL15 「この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪がおちてきたと
55-64歳 思いますか。」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



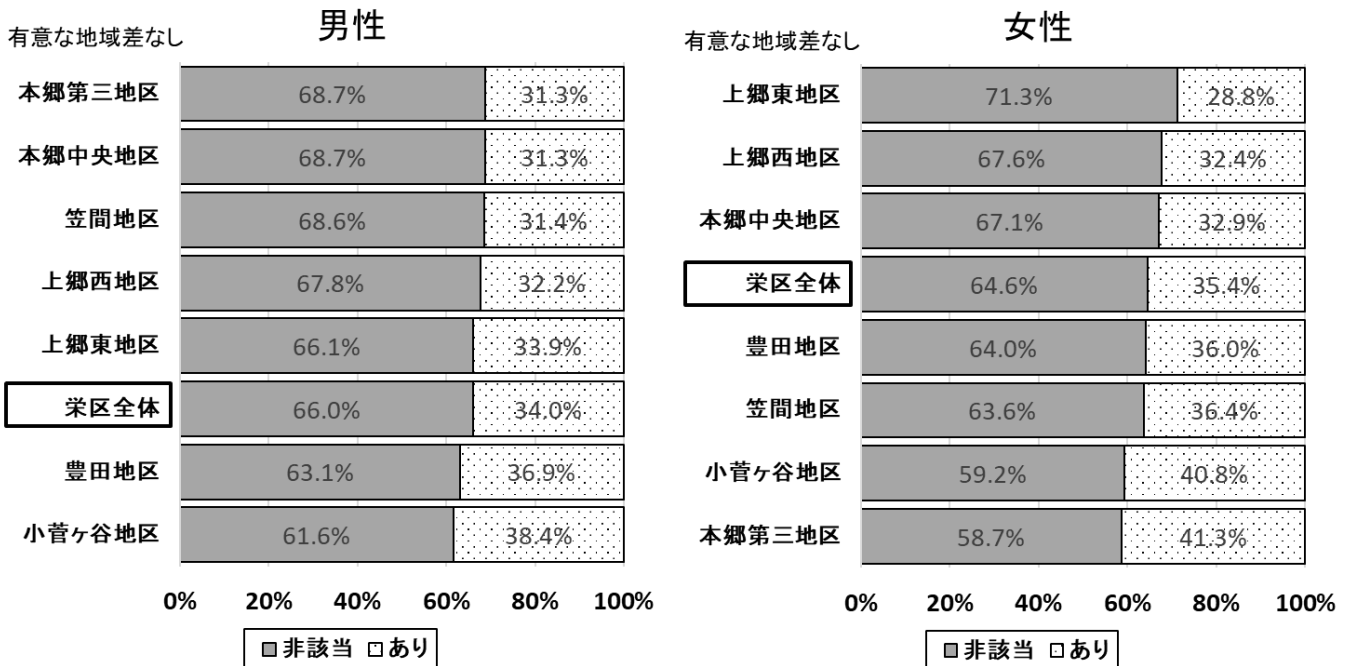
CL15 「この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪がおちてきたと
65-84歳 (高齢者全体) 思いますか。」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



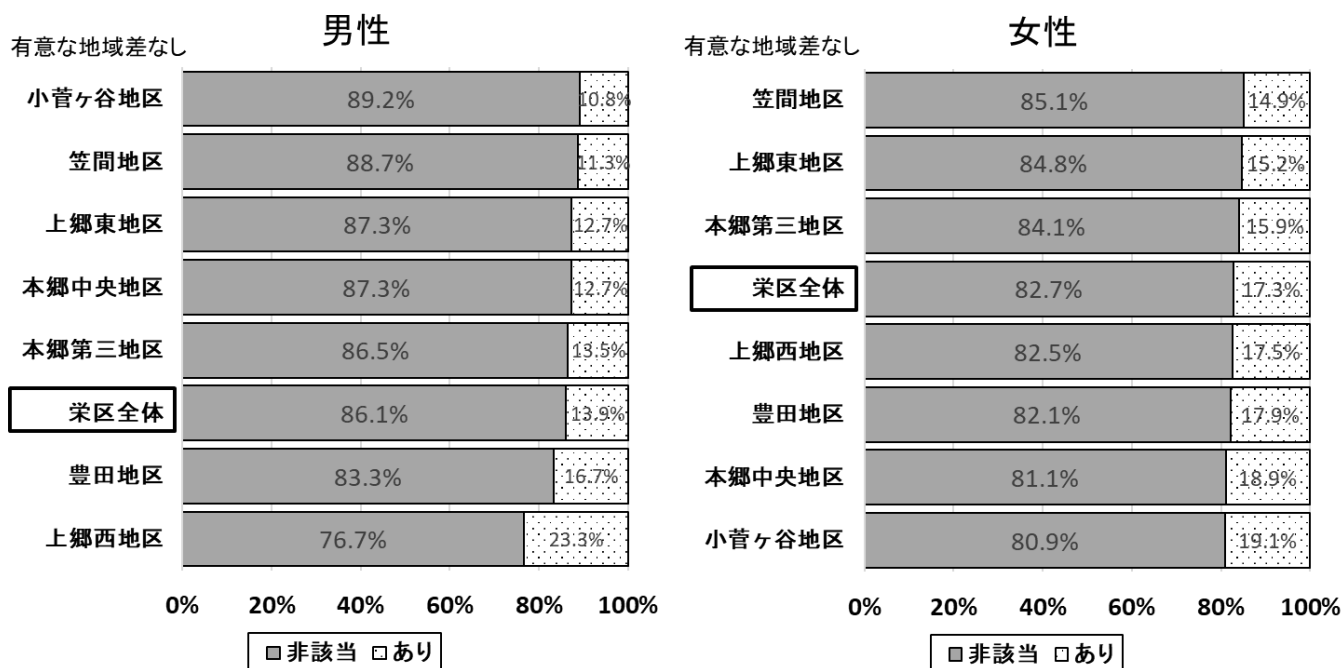
CL15 「この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪がおちてきたと
65-74歳 思いますか。」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



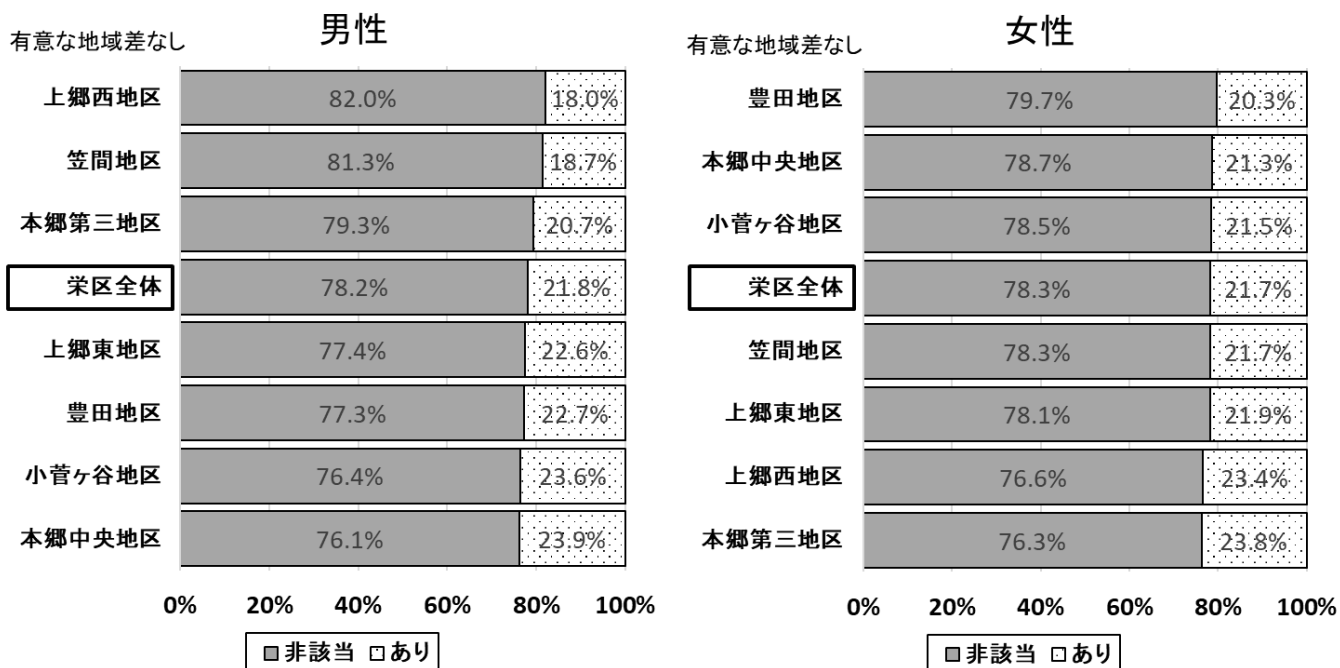
CL15 「この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪がおちてきたと
75-84歳 思いますか。」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



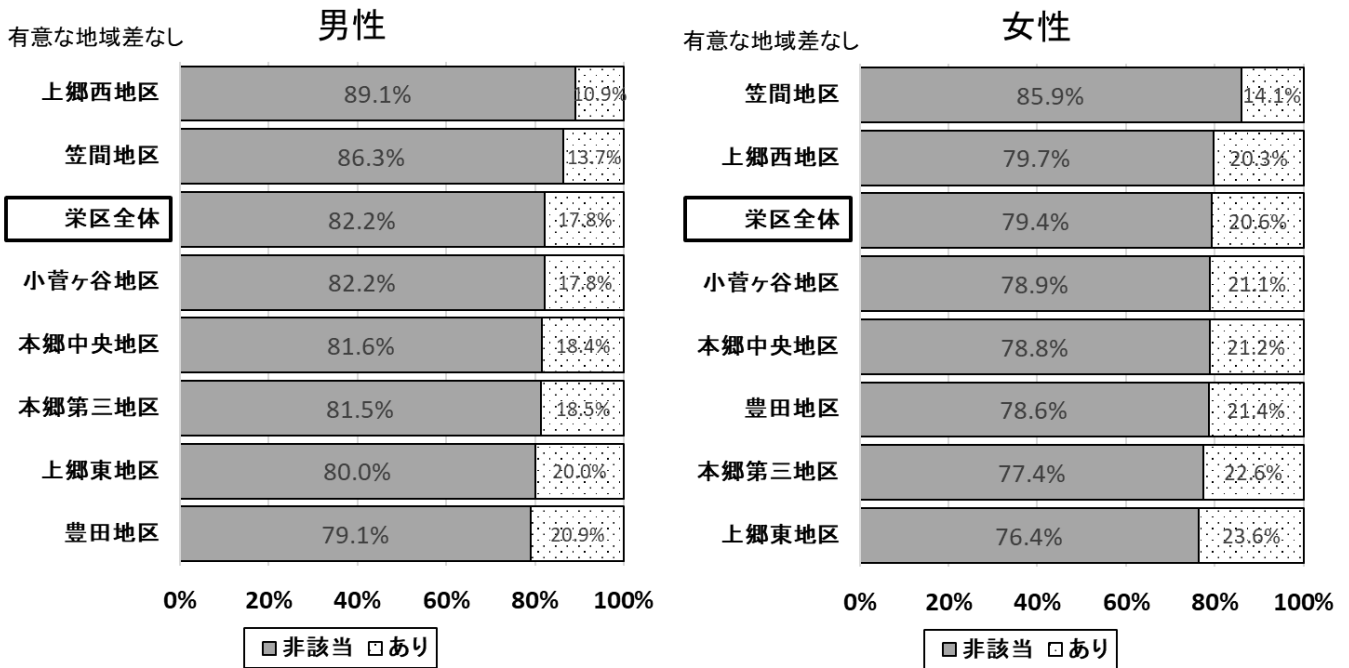
55-64歳 CL15 「1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



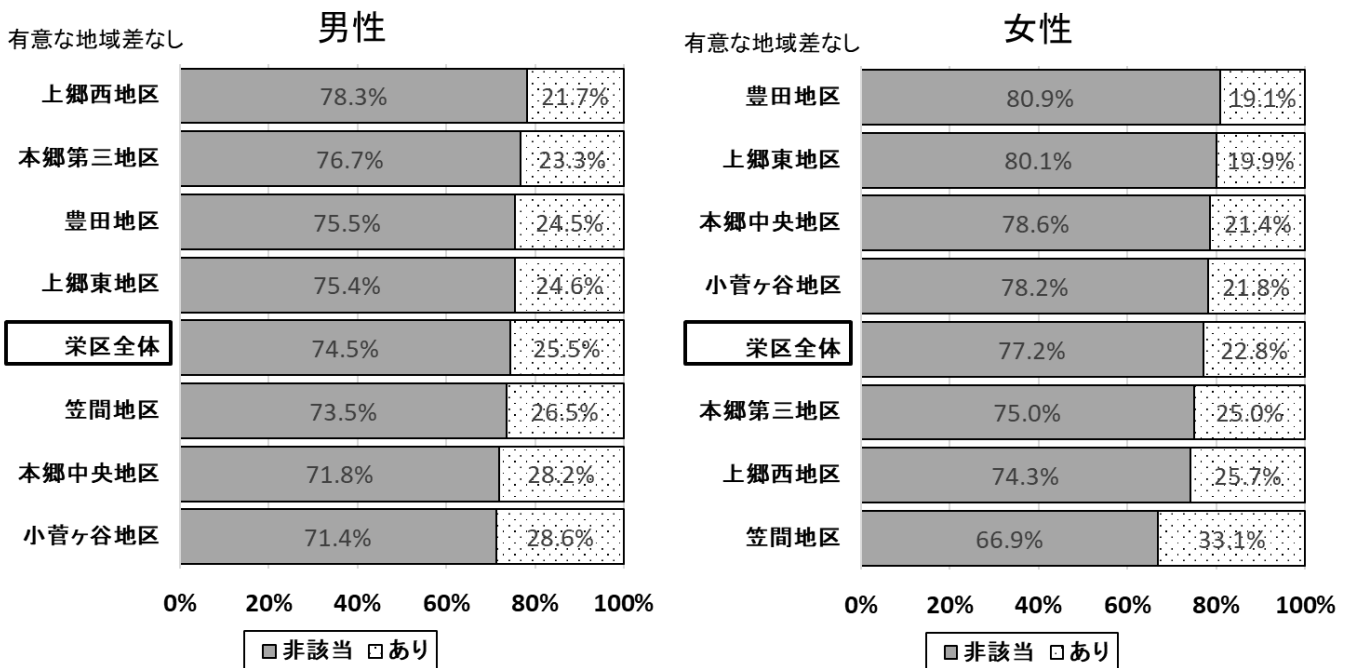
65-84歳 CL15 「1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか。」
 (高齢者全体) →「非該当(良好)」の割合が高い順



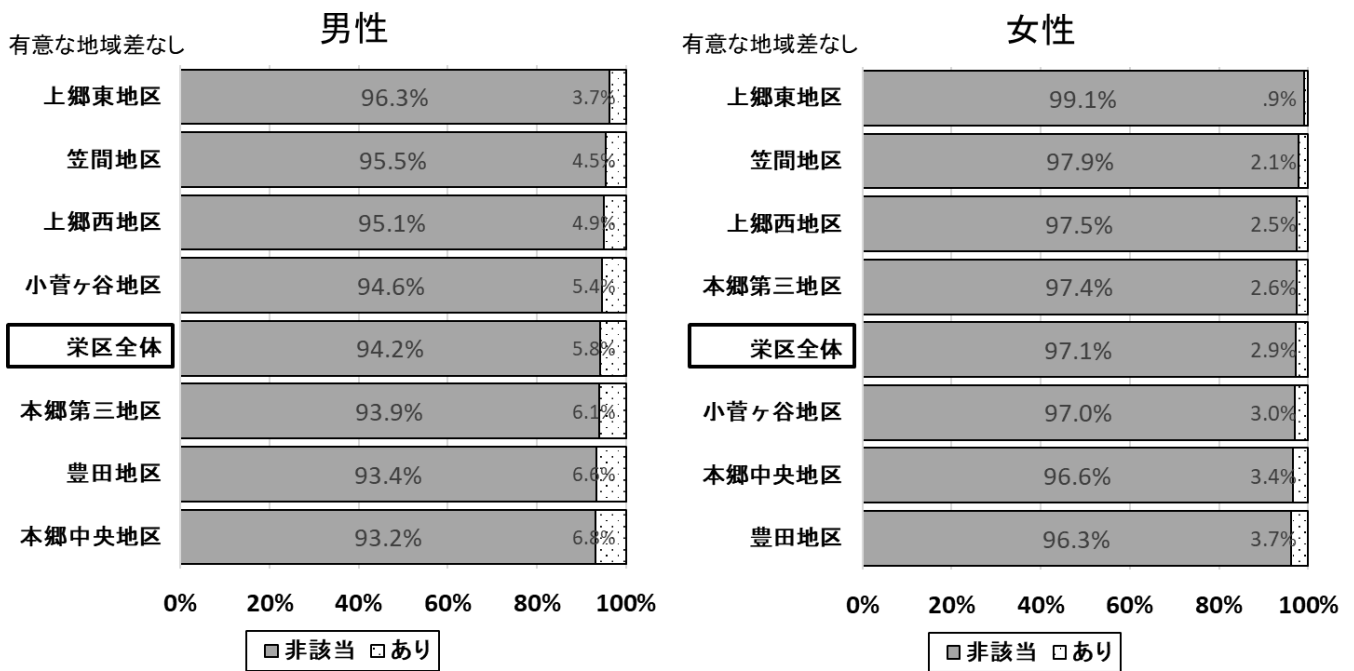
65-74歳 CL15 「1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



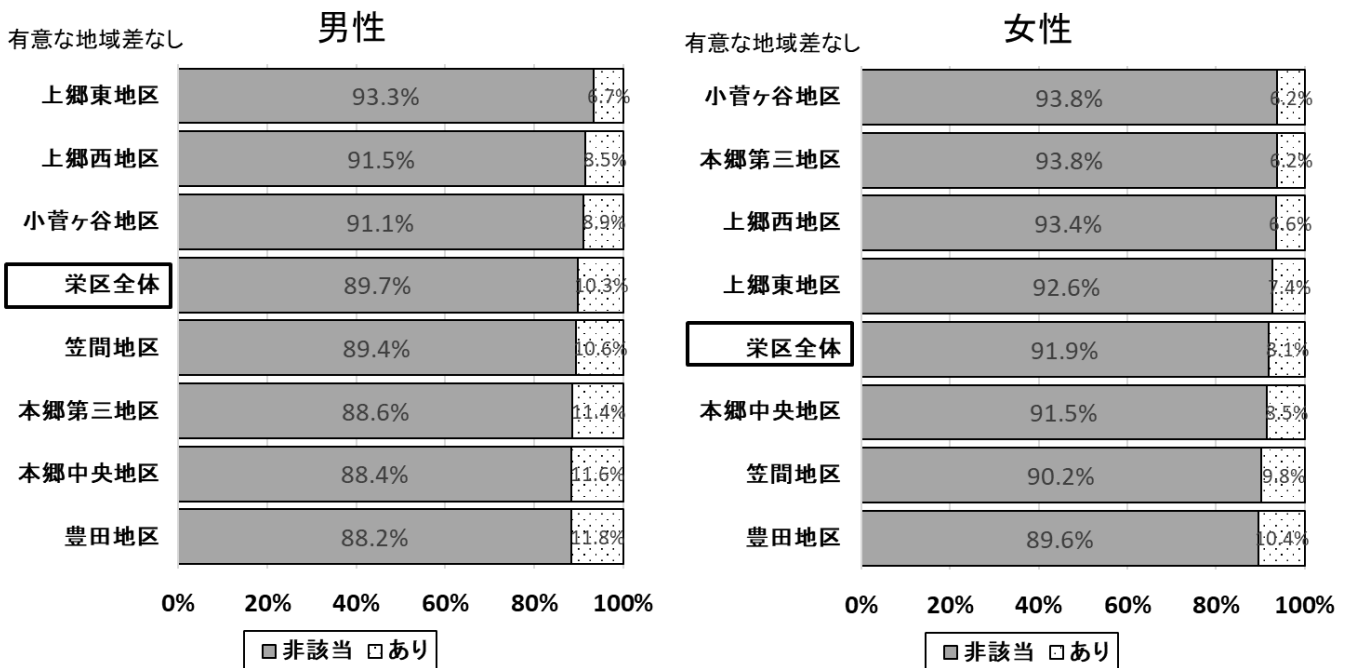
75-84歳 CL15 「1日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順



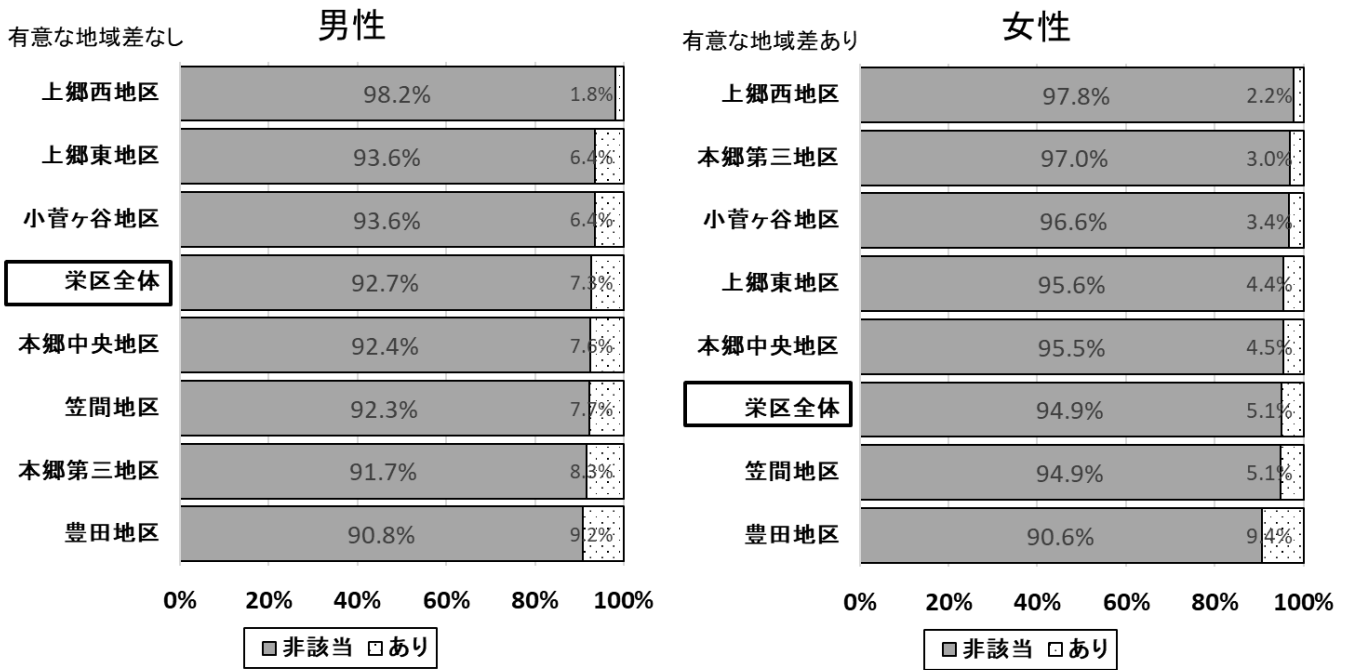
CL15 「ふだん、仕事・買い物・散歩・通院・社会活動等で家の外に出る
55-64歳 頻度はどれくらいですか」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



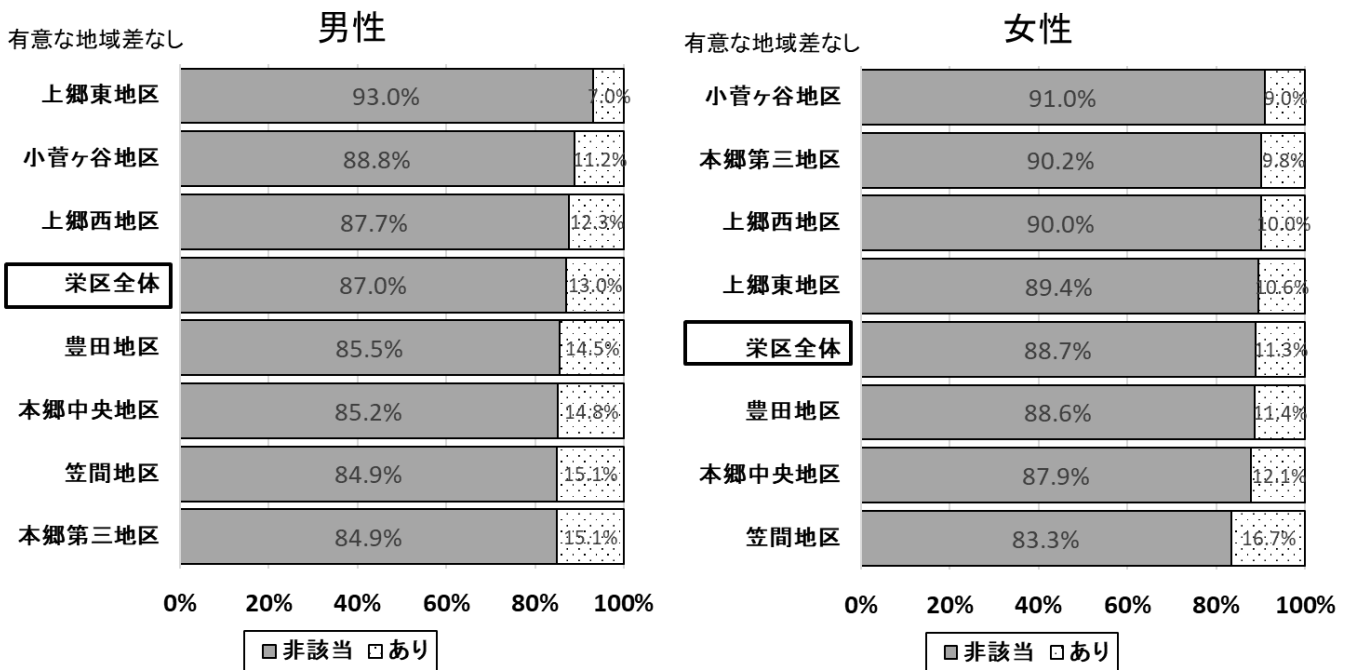
CL15 「ふだん、仕事・買い物・散歩・通院・社会活動等で家の外に出る
65-84歳 頻度はどれくらいですか」 →「非該当(良好)」の割合が高い順
(高齢者全体)



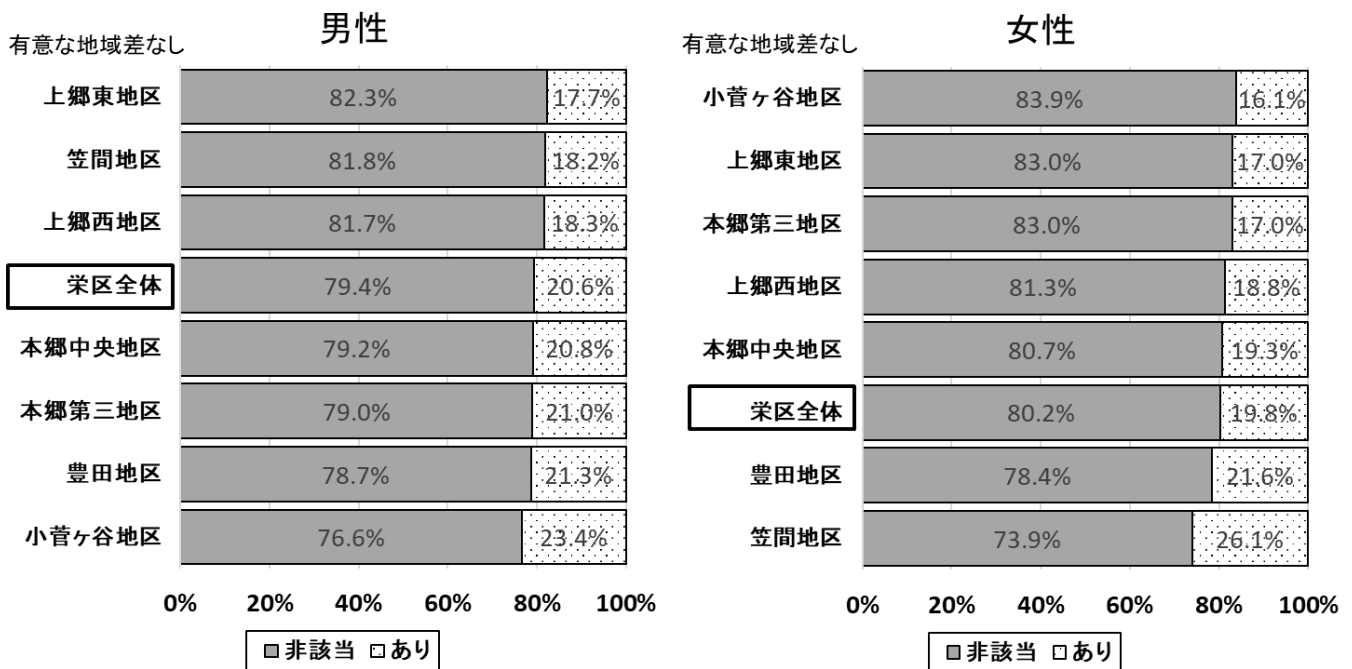
CL15 「ふだん、仕事・買い物・散歩・通院・社会活動等で家の外に出る
65-74歳 頻度はどれくらいですか」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



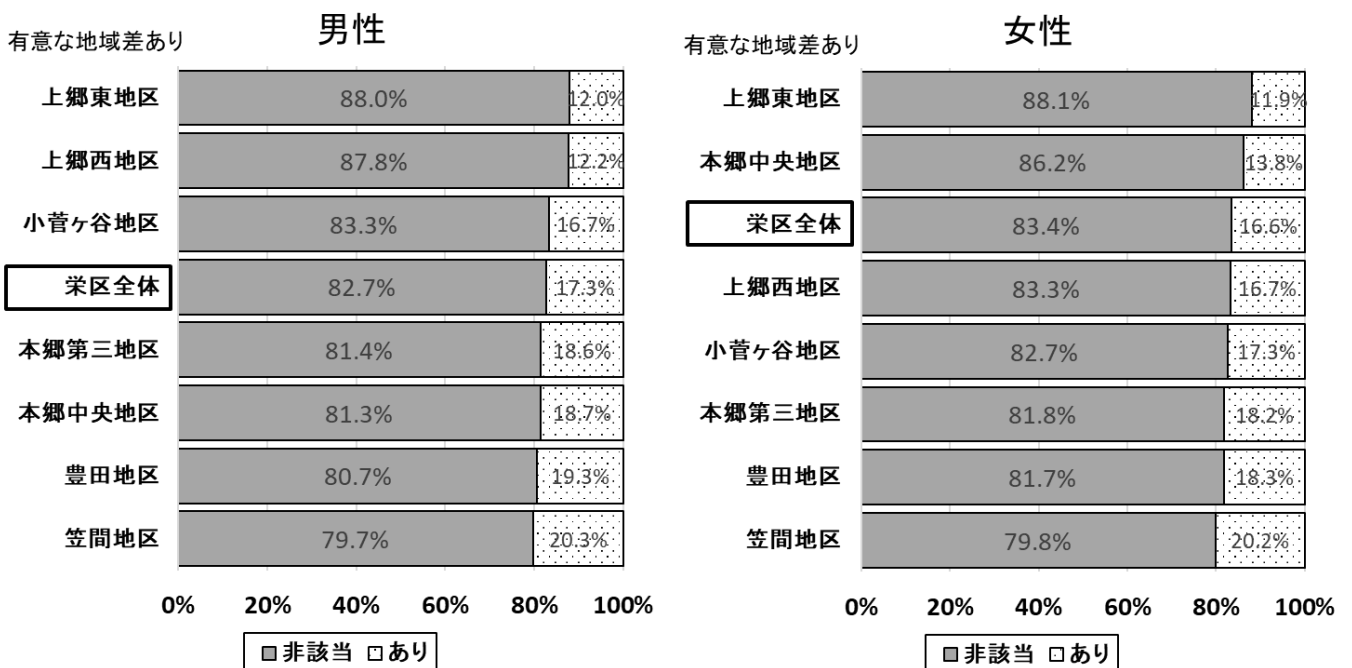
CL15 「ふだん、仕事・買い物・散歩・通院・社会活動等で家の外に出る
75-84歳 頻度はどれくらいですか」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



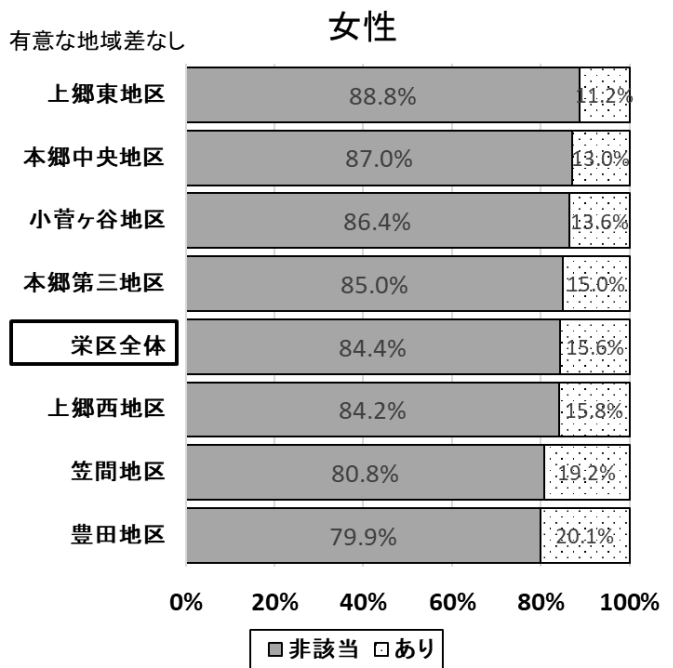
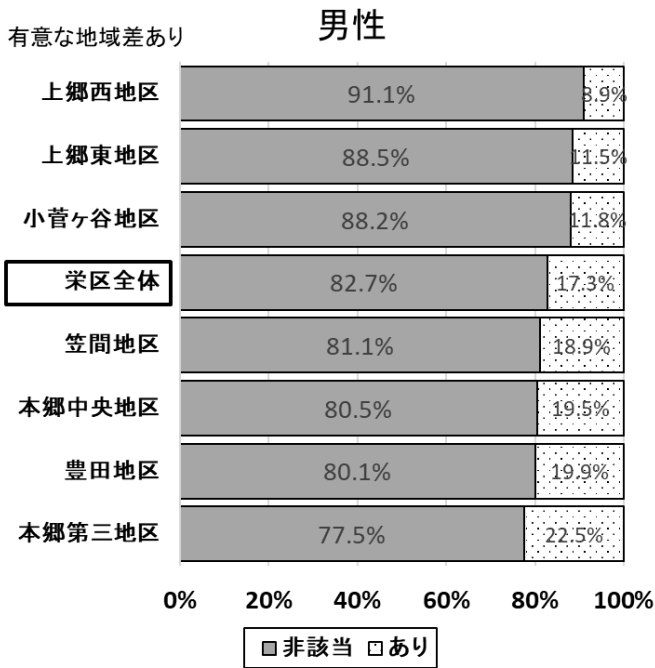
CL15 「家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることが
55-64歳 ありますか」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



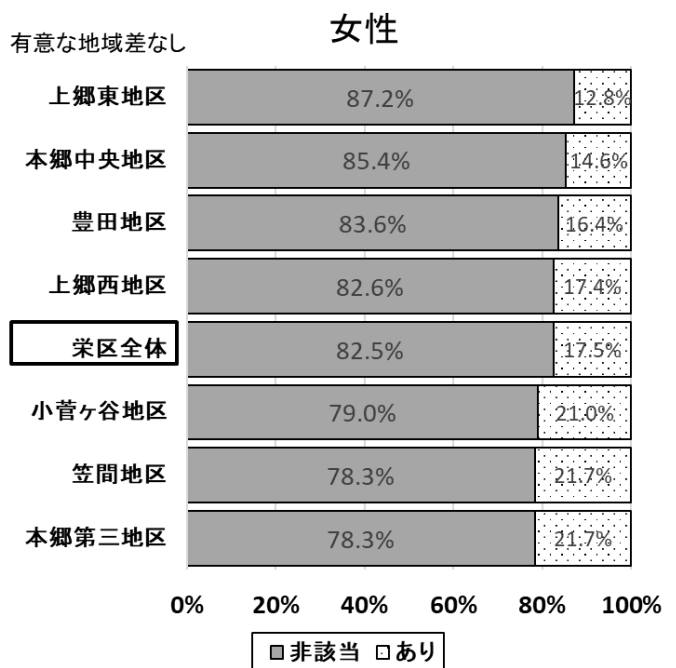
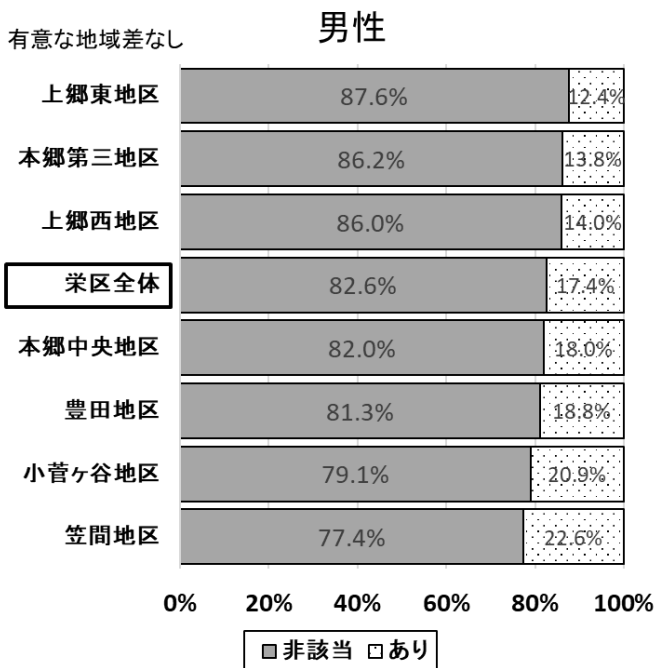
CL15 「家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることが
65-84歳 (高齢者全体) ありますか」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



CL15 「家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることが
65-74歳 ありますか」 →「非該当(良好)」の割合が高い順



CL15 「家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることが
75-84歳 ありますか」 →「非該当(良好)」の割合が高い順

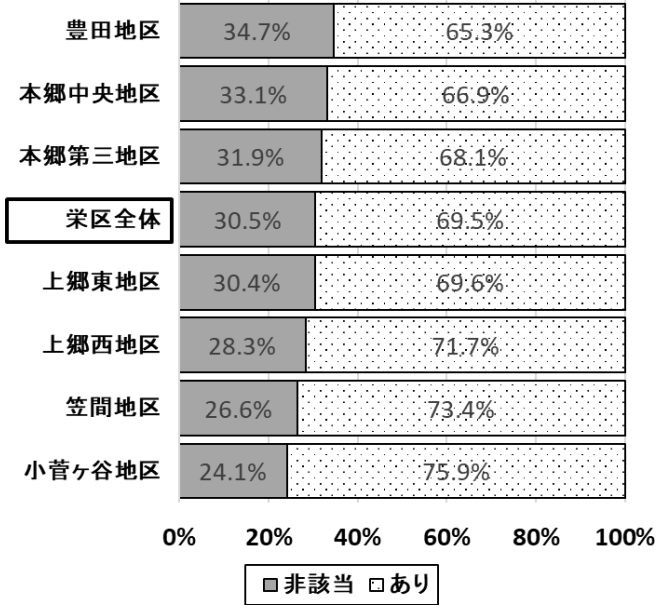


55-64歳

CL15 「親しくお話ができる近所の人はいますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

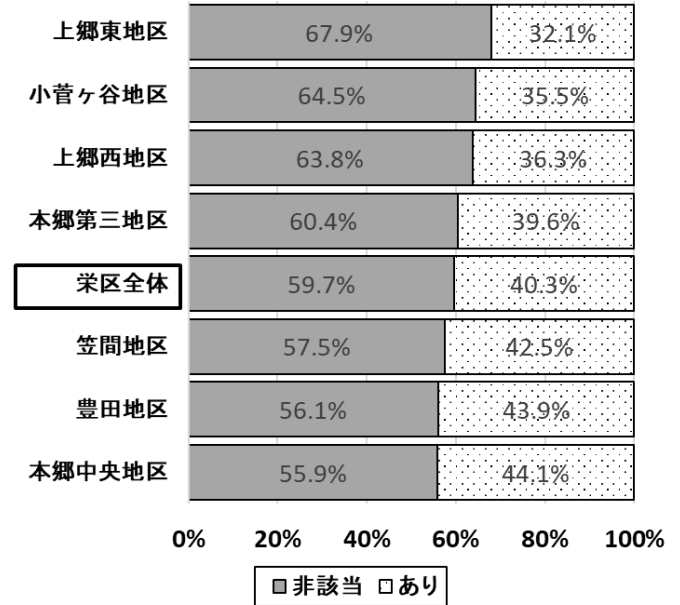
有意な地域差なし

男性



有意な地域差なし

女性

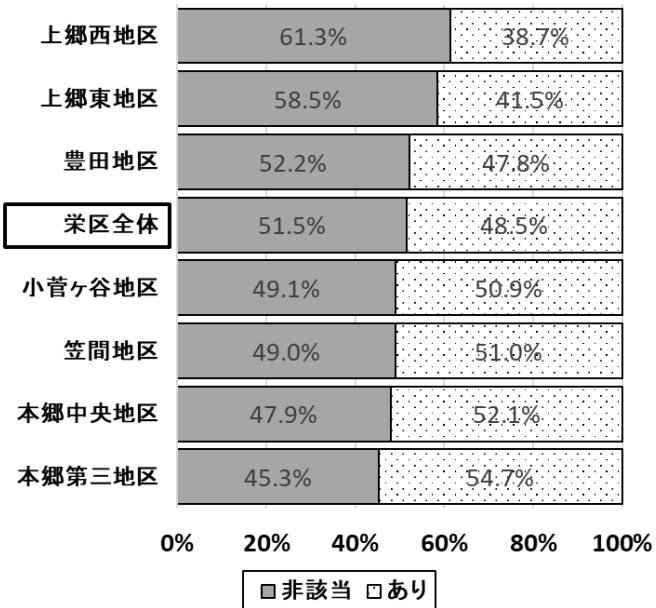


65-84歳
 (高齢者全体)

CL15 「親しくお話ができる近所の人はいますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

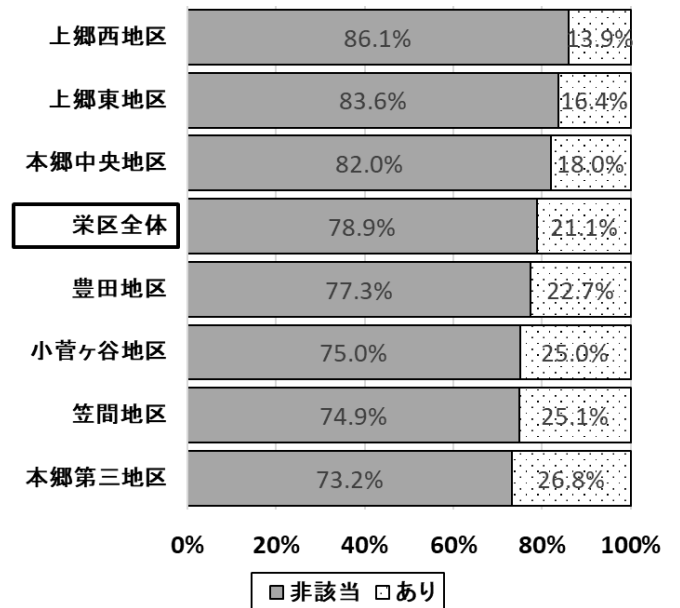
有意な地域差あり

男性



有意な地域差あり

女性

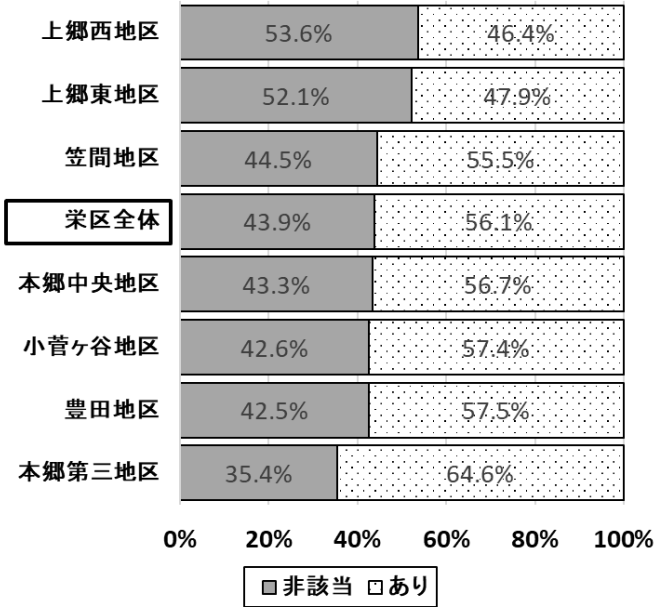


65-74歳

CL15 「親しくお話ができる近所の人はいますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

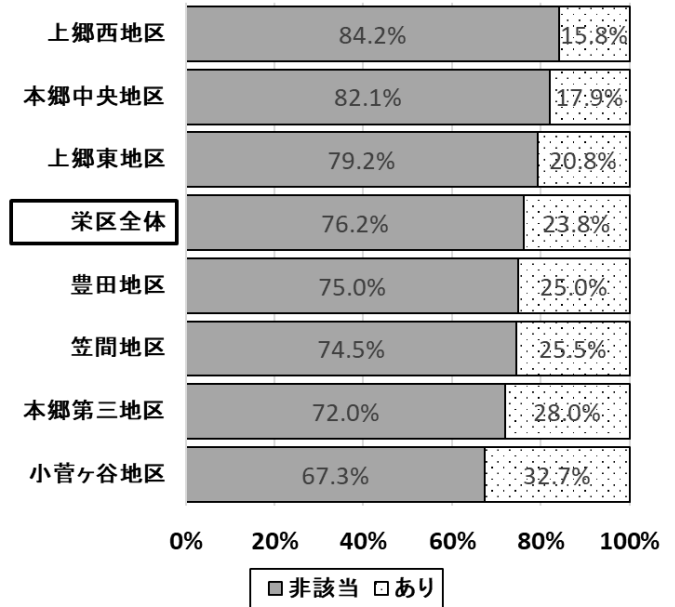
有意な地域差あり

男性



有意な地域差あり

女性

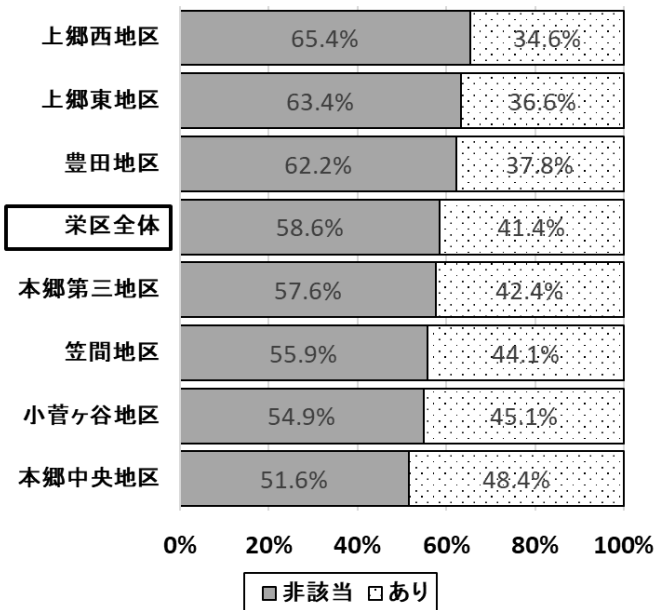


75-84歳

CL15 「親しくお話ができる近所の人はいますか。」
 →「非該当(良好)」の割合が高い順

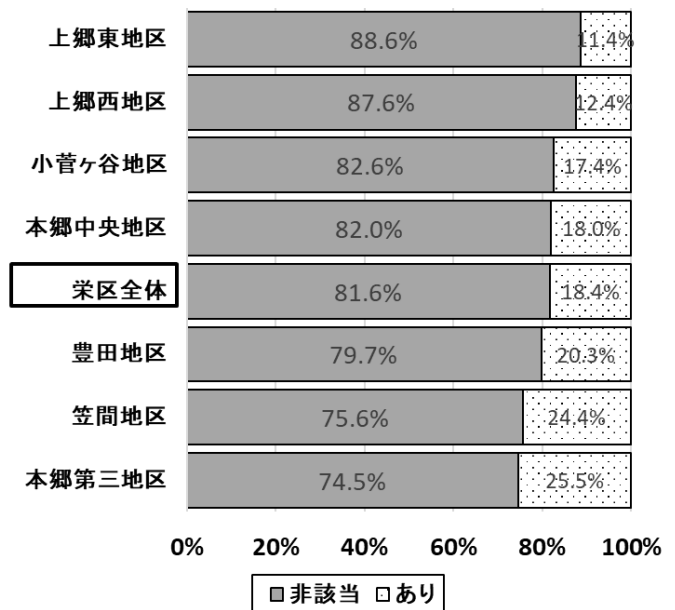
有意な地域差あり

男性

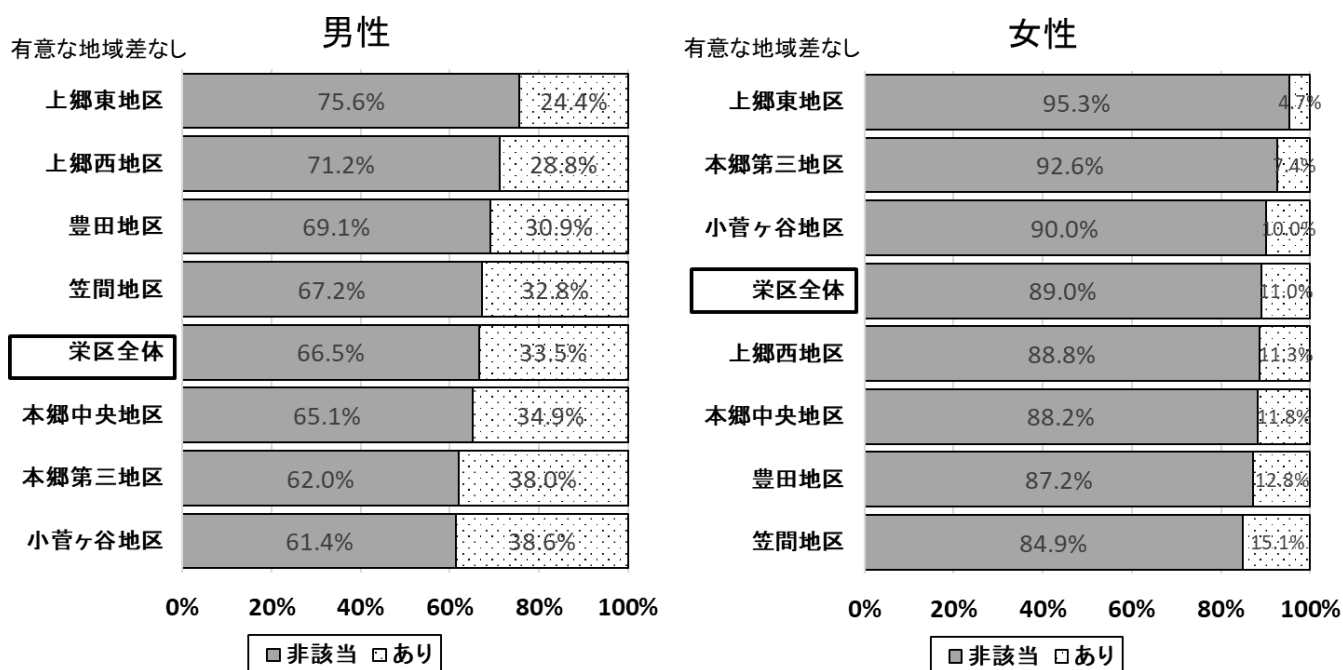


有意な地域差あり

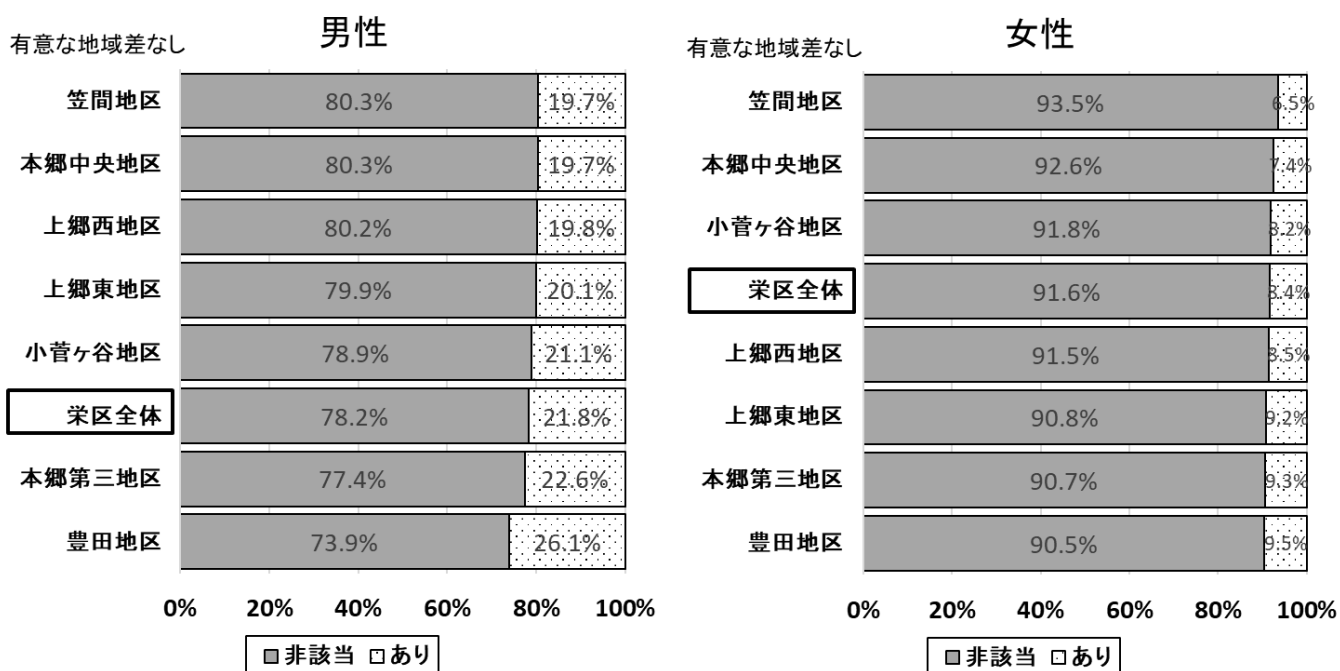
女性



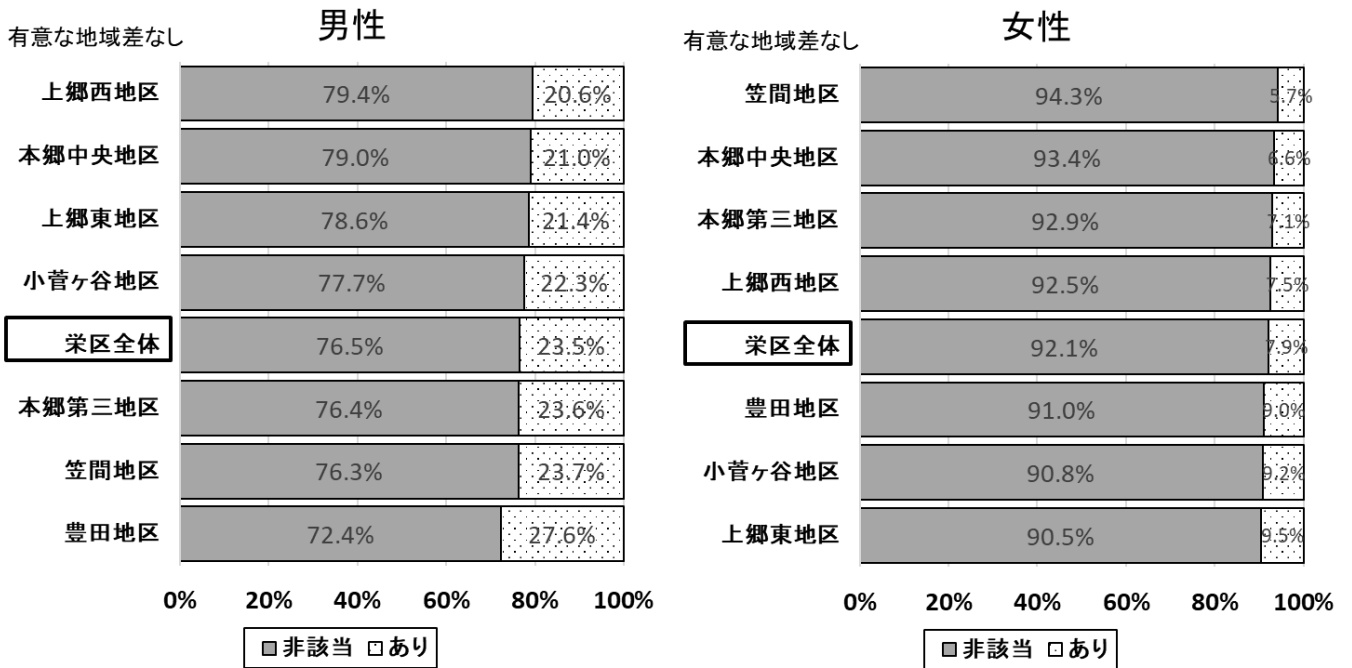
55-64歳 CL15 「近所の人以外で、親しく行き来する友達、別居家族または親戚はいますか。」 ⇒「非該当(良好)」の割合が高い順



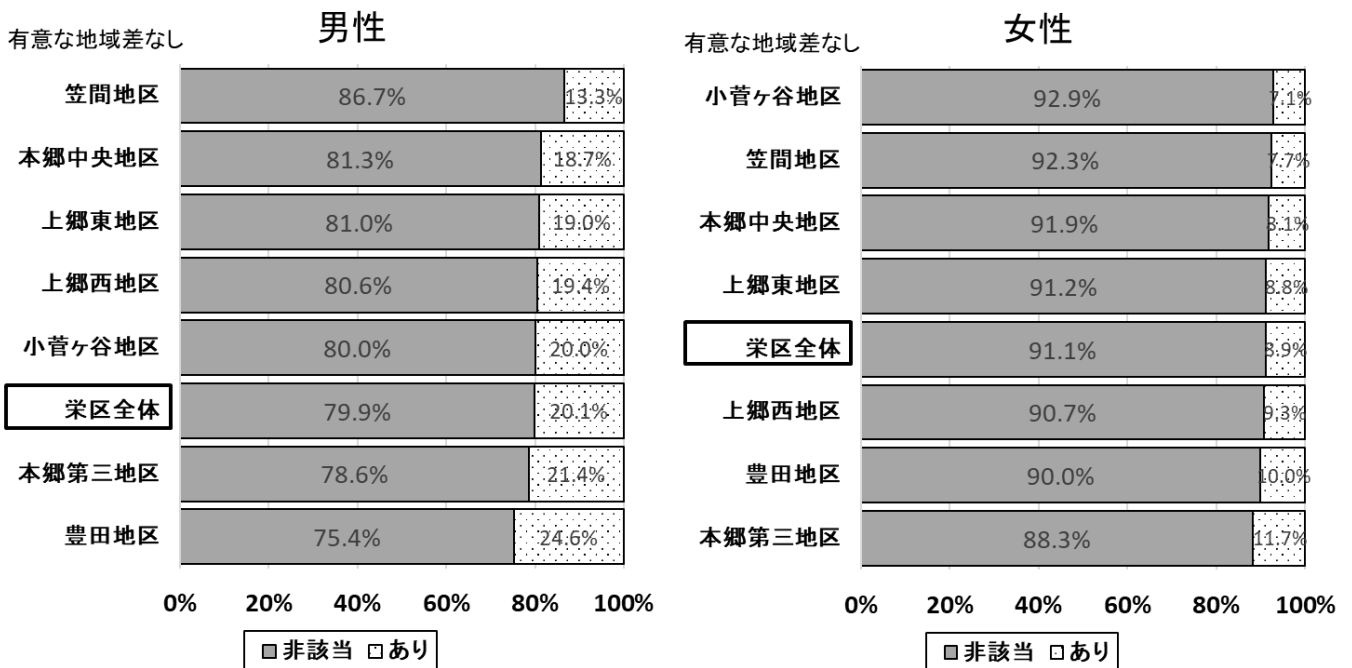
65-84歳 CL15 「近所の人以外で、親しく行き来する友達、別居家族または(高齢者全体)親戚はいますか。」 ⇒「非該当(良好)」の割合が高い順



65-74歳 CL15 「近所の人以外で、親しく行き来する友達、別居家族または親戚はいますか。」 ⇒「非該当(良好)」の割合が高い順



75-84歳 CL15 「近所の人以外で、親しく行き来する友達、別居家族または親戚はいますか。」 ⇒「非該当(良好)」の割合が高い順



2. 調査票のサンプル

栄区民の健康長寿に向けた実態調査

- ・各質問について、あてはまる番号に○をつけるか、数字を記入してください。
- ・12 ページあります。質問が多く大変恐縮ですが、休憩を入れながらご記入ください。
- ・回答に迷うところや意味のわかりにくい質問は、とばさずに直感で最も近いものをお答えください。

問 1. このアンケートは、どなたがご記入されましたか。(○は1つ)

| | | |
|---------------------------------|-----|--------------------------|
| 1. あて名の方ご本人が記入 | } → | 1・2 の人は問 2 から順に回答してください。 |
| 2. あて名の方ご本人の回答を家族が代行して記入 | | |
| 3. あて名の方ご本人は入院・入所中である | | |
| 4. 心身の状況が悪く、あて名の方ご本人は、調査に回答できない | | |

↳ 3・4 の人は、このまま返信用封筒に入れ、ご返送下さい。

●健康状態について●

問 2. あなたは、ふだんご自分で健康だと思いますか。(○は1つ)

| | | | |
|-----------|------------|-------------|-----------|
| 1. とても健康だ | 2. まあ健康な方だ | 3. あまり健康でない | 4. 健康ではない |
|-----------|------------|-------------|-----------|

問 3. 以下の病気について、病院や健診で指摘されたことはありますか。(○は1つずつ)

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|--------------|-------------------|
| ※「治療」とは、服薬を含みます。 ※あてはまる回答の番号に○を 1つずつつけてください 例：「指摘されたことはない」場合には、1に○ | 指摘された ことはない | 現在治療中 | 以前治療 していた | 指摘されたが 治療ついでない |
| 1) 高血圧 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) 脂質異常症(高コレステロール血症・高中性脂肪など) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) 心臓病(狭心症・心筋梗塞・不整脈・心不全など) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) 脳卒中(脳こうそく・脳出血・くも膜下出血など) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) 糖尿病 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) 骨・関節の病気(骨そしょう症・骨折・関節リウマチ・ 椎間板ヘルニア・変形性関節症・変形性脊椎症など) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) 肺・呼吸器の病気(慢性閉塞性肺疾患・肺気腫・ ぜん息・慢性気管支炎・肺結核など) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8) がん | 1 | 2 | 3 | 4 |

問 4. 以下の質問ごとに、「ある」または「ない」でお答え下さい。(○は1つずつ)

| | | |
|--------------------|-------|-------|
| 1) かかりつけ医はありますか | 1. ある | 2. ない |
| 2) かかりつけの歯科医はありますか | 1. ある | 2. ない |
| 3) かかりつけの薬局はありますか | 1. ある | 2. ない |

問 5. 定期的に健康診断（血液検査や血圧測定など）を受けていますか。（○は1つ）

1. 受けている 2. 以前は受けていたが、受けていない 3. 受けていない

問 6. あなたが定期的に受けているがん検診のうち、当てはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 肺がん 2. 胃がん 3. 大腸がん 4. 子宮がん
5. 乳がん 6. 前立腺がん 7. 受けていない（ない場合は7のみに○）

問 7. 現在、肩・腰・ひざが痛むことはありますか。（○は1つずつ）

| ※あてはまる回答の番号に ○をつけてください | 3ヵ月以上続く 痛みがある | 痛みがあるが 3ヵ月未満 | 痛みはない |
|---------------------------|------------------|-----------------|-------|
| 1) 肩 | 1 | 2 | 3 |
| 2) 腰 | 1 | 2 | 3 |
| 3) ひざ | 1 | 2 | 3 |

問 8. 以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。（○は1つずつ）

| | | |
|--------------------------------------------|-------|--------|
| 1) この1年間（昨年10月～現在まで）に入院したことがありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 2) この1年間（昨年10月～現在まで）に転んだことがありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 3) 家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 4) 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 5) 目はふつうに（不自由なく）見えますか ※眼鏡を使った状態でもかまいません | 1. はい | 2. いいえ |

問 9. あなたは現在、お酒（アルコール）を飲みますか。（○は1つ）

1. 飲む 2. 以前飲んでいたがやめた 3. もともと飲まない

問 10. あなたは現在、タバコを吸いますか。（○は1つ）

1. 吸う 2. 以前吸っていたがやめた 3. もともと吸わない

問 11. 過去1ヵ月間の実際の睡眠時間はだいたい何時間くらいでしたか（昼寝は含みません）。

※これは、あなたが寝床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません。

（数字を記入）

1日に合計で約 時間 分

問 12. 過去1ヵ月間において、寝床についてから眠るまでに、

平均するとどれくらいの時間を要しましたか。（数字を記入）

約 時間 分

問 13. 過去1ヵ月間に、どのくらいの頻度で眠るために薬を服用しましたか。(Oは1つ)

1. なし 2. 1週間に1回未満 3. 1週間に1~2回 4. 1週間に3回以上

問 14. 過去1ヵ月間のご自分の睡眠の質を、どのように評価しますか。(Oは1つ)

1. 非常によい 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

問 15. あなたが普段(概ね週に1回以上)利用しているものすべてにOをつけてください。

1. スマートフォン 2. 携帯電話(スマートフォン以外) 3. パソコン
4. タブレット端末 5. 利用しているものはない(ない場合は5のみにO) →問 17へ

問 16. 問 15 で電子機器を利用していると答えた方にお尋ねします。

何の目的で利用していますか。あてはまる番号すべてにOをつけてください。

1. 電話 2. 電子メール 3. インターネット検索
4. ゲーム 5. 通信販売 6. その他()

●体力・運動習慣について●

問 17-1. 平均的な1週間では、**強い身体活動**(重い荷物の運搬、自転車で坂道を上る、ジョギングなど)を10分以上続けておこなう日は何日ありますか。
ある場合、1日に合計でどのくらいおこないますか。(Oは1つ)

※強い身体活動とは、「きつい」と感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。

1. 1週間に()日(数字を記入) 2. 月に1~3日 3. まったくない

↓
1日に合計で □ 時間 □□ 分

問 17-2. 平均的な1週間では、**中等度の身体活動**(軽い荷物の運搬、ゆっくり泳ぐこと、カートを使わないゴルフなど)を10分以上続けておこなう日は何日ありますか。
歩行やウォーキングは含めないでお答えください。

ある場合、1日合計でどのくらいおこないますか。(Oは1つ)

※中等度の身体活動とは、「ややきつい」と感じるような少し息がはずむような活動を意味します。

1. 1週間に()日(数字を記入) 2. 月に1~3日 3. まったくない

↓
1日に合計で □ 時間 □□ 分

問 17-3. 平均的な1週間では、10分以上続けて**歩く**ことは何日ありますか。
ある場合、1日合計でどのくらいおこないますか。(Oは1つ)

※歩くことは、**仕事**や**日常生活**で歩くこと、買い物などで**移動**すること、**ウォーキング**や**散歩**など、すべての歩行を含みます。

1. 1週間に()日(数字を記入) 2. 月に1~3日 3. まったくない

↓
1日に合計で □ 時間 □□ 分

問 17-4. 通常の平日には、1日に合計でどのくらい座ったり寝転んだりして過ごしますか。
 ※座って仕事をしたり、おしゃべりしたり、読書をしたり、寝転んでテレビを見たりなど、
 座ったり寝転んで何かをしている時間すべてを含みます。睡眠時間は含めないでください。

1日に合計で約 時間 分

問 18. あなたは普段（概ね週に1回以上）、どのような運動をしていますか。
 あてはまる番号すべてに○をつけてください。（運動をしていない場合は、1のみに○）

- | | | |
|---------------|--------------|--------------------------------|
| 1. 運動をしていない | 2. 散歩・ウォーキング | 3. ジョギング・ランニング |
| 4. 筋力トレーニング | 5. 体操・ストレッチ | 6. 水泳・水中運動 |
| 7. 自転車・エアロバイク | 8. ヨガ・太極拳 | 9. その他（ <input type="text"/> ） |

問 19. あなたは普段（概ね週に1回以上）、誰と運動していますか。
 あてはまる番号すべてに○をつけてください。（運動をしていない場合は、1のみに○）

- | | | |
|-------------|---------------|--------------------------------|
| 1. 運動をしていない | 2. 自分1人 | 3. 配偶者（夫または妻） |
| 4. 息子・娘 | 5. 孫・ひ孫 | 6. 同性の友人 |
| 7. 異性の友人 | 8. サークルや講座の仲間 | 9. その他（ <input type="text"/> ） |

問 20. 以下の質問ごとに、あてはまる回答の番号に○をつけてください。（○は1つつ）

| ※あてはまる回答の番号に○を1つつつけてください | 十分に できる | 少し 難しい | まったく できない |
|--------------------------------------|------------|-----------|--------------|
| 1) 手すりや壁を使わずに、続けて階段を10段くらい昇ることができますか | 1 | 2 | 3 |
| 2) 椅子に座った状態から、何もつかまらずに立ち上がることができますか | 1 | 2 | 3 |
| 3) 1kmくらい（15分くらい）休まずに続けて歩くことができますか | 1 | 2 | 3 |

問 21. 以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。（○は1つつ）

| | | |
|-----------------------------------|-------|--------|
| 1) 階段をあがるときに息切れしない | 1. はい | 2. いいえ |
| 2) 飛び上がる（ジャンプする）ことができる | 1. はい | 2. いいえ |
| 3) 走ることができる | 1. はい | 2. いいえ |
| 4) 歩いている他人を早足で追いこすことができる | 1. はい | 2. いいえ |
| 5) 水がたくさん入ったバケツを持ち運びできる | 1. はい | 2. いいえ |
| 6) 10kg くらいの物を持ち上げることができる | 1. はい | 2. いいえ |
| 7) 倒れた自転車をおこすことができる | 1. はい | 2. いいえ |
| 8) ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる | 1. はい | 2. いいえ |
| 9) 立った位置から膝を曲げずに手が床に届く | 1. はい | 2. いいえ |
| 10) くつ下、ズボン、スカートなどを立ったまま、支えなしにはける | 1. はい | 2. いいえ |
| 11) ものにつかまらないで、つま先立ちできる | 1. はい | 2. いいえ |

問 22. よこはまウォーキングポイントに参加していますか。(○は1つ)

| | | |
|--------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. 知っていて 参加している | 2. 知っているが、 参加していない | 3. 知らないので 参加していない |
|--------------------|-----------------------|----------------------|

●食習慣・栄養について●

問 23. 1日の食事の回数は何回ですか。(○は1つ)

| | | |
|-------------|-----------|-----------|
| 1. 朝・昼・晩の3食 | 2. 朝と晩の2食 | 3. 朝と昼の2食 |
| 4. 昼と晩の2食 | 5. 1食 | 6. その他() |

問 24. あなたは、次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれ、最近1週間
ぐらゐの食事について、あてはまる番号に○をつけて下さい。(○は1つずつ)

| | | | | |
|-----------------------------------------------|---------|----------|-----------|-----------------|
| 1) 主食 (ごはん・パン、麺類) | 1. ほぼ毎食 | 2. 1日に2回 | 3. 1日に1回 | 4. ほとんど 食べない |
| 2) 魚介類 (生鮮・加工品、すべての魚や貝類) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 3) 肉類 (生鮮・加工品、すべての肉類) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 4) 卵(鶏卵・うずらなどの卵で、 魚の卵は除く) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 5) 牛乳(コーヒー牛乳や フルーツ牛乳は除く) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 6) 乳製品(ヨーグルト・チーズなど) (ただし、バターは含まない) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 7) 大豆製品(豆腐・納豆など 大豆を使った食品) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 8) 緑黄色野菜(にんじん・ほう れん草・かぼちゃ・トマトなど色 の濃い野菜) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 9) その他の野菜(大根・たまね ぎ・白菜など色の薄い野菜) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 10) 海藻(生・乾物) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 11) いも類 | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 12) 果物(生鮮・缶づめ) (トマトは含まない) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 13) 油脂類(油炒め・バター、 マーガリンなど、油を使う料理) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |
| 14) きのこと類 (生・乾物) | 1. ほぼ毎日 | 2. 2日に1回 | 3. 週に1~2回 | 4. ほとんど 食べない |

問 25. 普段の食事はどのようなものを食べる人が多いですか。(○は1つ)

| ※あてはまる回答の番号 に○をつけてください | 自分で 作ったもの | 家族が 作ったもの | 買った弁当や惣菜 (外食や惣菜も含む) | 食べないことが 多い |
|---------------------------|--------------|--------------|------------------------|---------------|
| 1) 朝食 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) 昼食 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) 夕食 | 1 | 2 | 3 | 4 |

問 26. 以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。(○は1つつ)

| | | |
|-------------------------------------------------------------|-------|--------|
| 1) 最近食欲はありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 2) 現在、たいていのものは噛んで食べられますか ※入れ歯をご使用の方は、入れ歯を使った場合を含めてかまいません | 1. はい | 2. いいえ |
| 3) この6ヵ月間(今年4月～現在まで)に、3kg以上の 体重減少がありましたか | 1. はい | 2. いいえ |
| 4) この6ヵ月間(今年4月～現在まで)に、以前に比べて からだの筋肉や脂肪がおちてきたと思いますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 5) お茶や汁物でむせることがある | 1. はい | 2. いいえ |
| 6) 義歯を使用している | 1. はい | 2. いいえ |
| 7) 口の乾きが気になる | 1. はい | 2. いいえ |

問 27. あなたは普段、おもに誰と食事をとりますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。(例：1人で食べることもあれば、友人と食べることもある場合は、1と8に○)

| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 1. 自分1人で | 2. 配偶者(夫または妻) | 3. 息子・娘 |
| 4. 子の配偶者(婿・嫁) | 5. あなたの父母 | 6. あなたの配偶者の父母 |
| 7. 孫、ひ孫 | 8. 友人 | 9. その他() |

問 28. 毎食1人で食事をとる日は、1週間に何日くらいありますか。(○は1つ)

| | |
|--------------------|-----------|
| 1. 1週間に()日(数字を記入) | 2. まったくない |
|--------------------|-----------|

問 29. あなたはどのくらいの頻度で料理をしますか。(○は1つ)

| | | |
|---------------|------------|------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に4～5日 | 3. 週に2～3回 |
| 4. 月に数日(休日など) | 5. ほとんどしない | 6. したことがない |

●外出・社会参加について●

問 30. ふだん、仕事・買い物・散歩・通院・社会活動等で家の外に出る頻度はどれくらいですか(庭先のみやゴミ出し程度は含みません)(○は1つ)

| | | |
|-----------|--------------|------------|
| 1. 毎日2回以上 | 2. 毎日1回ぐらい | 3. 2～3日に1回 |
| 4. 1週間に1回 | 5. ほとんど外出しない | |

問 31. あなたがふだん使う外出方法(概ね週に1回以上)すべてに○をつけてください。

| | | | |
|-----------------|------------------|------------|-------|
| 1. 徒歩 | 2. 自転車 | 3. バイク | 4. 電車 |
| 5. 自動車(自分で運転する) | 6. 自動車(人に乗せてもらう) | 7. 路線バス | |
| 8. 病院や施設のバス | 9. 車いす | 10. 電動車いす | |
| 11. タクシー | 12. 歩行器・シルバーカー | 13. その他() | |

問 32. あなたのおつきあいの状況としてあてはまる番号に○をつけてください。

(○は1つずつ)

| ※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください ※該当する関係の方がいない場合（別居の家族・親戚がいないなど）は、「月に1回より少ない／全くない」とします。 | 週2回以上 | 週1回程度 | 月2～3回程度 | 月1回程度 | 月に1回より少ない／全くない |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|-------|----------------|
| 1) <u>友人や近所の方</u> と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2) <u>友人や近所の方</u> と、電話で話すことはどのくらいありますか (電子メールやファックスを含む) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3) <u>別居の家族や親戚</u> と会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4) <u>別居の家族や親戚</u> と、電話で話すことはどのくらいありますか (電子メールやファックスを含む) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

問 33. あなたは、ご近所の方とどの程度おつきあいをされていますか。(○は1つ)

| | |
|-------------------|------------------|
| 1. お互いに訪問しあう人がいる | 2. 立ち話をする程度の方がいる |
| 3. あいさつをする程度の方がいる | 4. つきあいはない |

問 34. ご近所の方に対するあなたのお考えについてお尋ねします。(○は1つずつ)

| ※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください | そう思う | どちらかといえばそう思う | どちらかといえばそう思わない | そう思わない |
|---------------------------|------|--------------|----------------|--------|
| 1) 近隣の方は信頼できる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) 多くの場合、近隣の方は他人の役に立とうとする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) 近隣の人や地域のために何か貢献したい | 1 | 2 | 3 | 4 |

問 35. 以下の質問ごとに、あなたがどのくらいの頻度で感じているかお答え下さい。

(○は1つずつ)

| ※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください | よくある | ときどきある | ほとんどない |
|---------------------------|------|--------|--------|
| 1) 自分には人との付き合いがないと感じる | 1 | 2 | 3 |
| 2) 自分は取り残されていると感じる | 1 | 2 | 3 |
| 3) 自分は他の人たちから孤立していると感じる | 1 | 2 | 3 |

問 36. 以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。(○は1つつ)

| | | |
|------------------------------------------|-------|--------|
| 1) 1 日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか | 1. はい | 2. いいえ |
| 2) 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 3) 親しくお話ができる近所の人はいいますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 4) 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいいますか | 1. はい | 2. いいえ |

問37. 以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか。(○は1つつ)

| ※あてはまる回答の番号に○を1つつつけてください | 週に1回以上 | 月に1～3回 | 年に数回 | 参加していない |
|--------------------------|--------|--------|------|---------|
| 1) ボランティア・市民活動の団体・NPO | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2) 運動・体操関係のグループ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3) 趣味・学習・教養関係のグループ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4) シニアクラブ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5) 町内会・自治会の活動 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6) 地域で行われているサロン | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7) その他の団体や会等 具体的に() | 1 | 2 | 3 | 4 |

問 38. あなたの現在の働き方は、どれに当てはまりますか。(○は1つ)

| | |
|----------------|-------------------------|
| 1. フルタイムで働いている | 2. 定期的に働いているが、フルタイムではない |
| 3. 不定期で働いている | 4. 働いていない →問41へ |

問 39. 問 38 で「働いている」と回答した方にお尋ねします。

あなたの主な通勤手段はどれですか。利用するものすべてに○をつけてください。

| | | |
|-------|--------|-----------|
| 1. 徒歩 | 2. 自転車 | 3. 自動車 |
| 4. バス | 5. 電車 | 6. その他() |

問 40. 問 38 で「働いている」と回答した方におたずねします。

あなたの自宅から職場までの通勤時間はどれくらいですか。(数字を記入)

自宅から職場まで平均 時間 分くらい

問 41. 自宅から歩いて 15 分以内の範囲にどのような施設がありますか。

あてはまる番号すべてに○をつけてください。

| | | |
|--------------|-----------|--------------------------|
| 1. スーパー・コンビニ | 2. 郵便局・銀行 | 3. 病院などの医療機関 |
| 4. 公園 | 5. 運動施設 | 6. 地域施設(地区センター、地域ケアプラザ等) |
| 7. 駅 | 8. バス停 | |

問 42. ご自身の住んでいる地域を「住みやすい地域」だと感じますか。(○は1つ)

1. とても住みやすい 2. まあ住みやすい 3. やや住みにくい 4. 住みにくい

問 43. 以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。(○は1つずつ)

*「できますか」の質問については、「やろうと思えばできる」という場合は「はい」に○をつけてください。

| | | |
|------------------------------------|-------|--------|
| 1) バスや電車を使って一人で外出 <u>できますか</u> | 1. はい | 2. いいえ |
| 2) 日用品の買い物が <u>できますか</u> | 1. はい | 2. いいえ |
| 3) 自分で食事の用意が <u>できますか</u> | 1. はい | 2. いいえ |
| 4) 請求書の支払いが <u>できますか</u> | 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 <u>できますか</u> | 1. はい | 2. いいえ |
| 6) 年金などの書類を書くことが <u>できますか</u> | 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) 家族や友達の相談にのることはありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 12) 病人を見舞うことは <u>できますか</u> | 1. はい | 2. いいえ |
| 13) 若い人に自分から話しかけることはありますか | 1. はい | 2. いいえ |

●こころの健康について●

問 44. あなたは現在、ご自分のことをどの程度幸せだと思えますか。(○は1つ)

1. 幸せである 2. どちらかといえば幸せである
3. どちらかといえば不幸である 4. 不幸である

問 45. 以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。(○は1つずつ)

| | | |
|---------------------------------|-------|--------|
| 1) 今の生活に満足していますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 2) 退屈に思うことがよくありますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 3) 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 |
| 4) 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 |
| 5) どうしようもないと思うことがありますか | 1. はい | 2. いいえ |

問 46. 最近 2 週間のあなたの状態に最も近いものに○をつけてください。(○は 1 つずつ)

| ※あてはまる回答の番号に○を 1 つずつつけてください | いつも | ほとんど いつも | 半分以上 の期間 | 半分以上 の期間 | ほんの たまに | まったく ない |
|--------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| 1) 明るく、楽しい気分で過ごした | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2) 落ち着いた、リラックスした 気分で過ごした | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3) 意欲的で、活動的に過ごした | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4) ぐっすりと休み、 気持ちよくめざめた | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5) 日常生活の中に、興味のある ことがたくさんあった | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

●ご自身のことについて●

最後に、あなた様ご自身のことについておたずねします。日頃の活動状況がどのように異なるかを統計的に分析するために必要な情報となりますので、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。ご回答は、個人のお名前と切り離してコンピュータで処理しますので、個人の情報が外部にもれることは絶対にありません。

問 47. あなたの性別を教えてください。

| | |
|-------|-------|
| 1. 男性 | 2. 女性 |
|-------|-------|

問 48. あなたは何年何月生まれ、満何歳ですか。(元号には○をつけて下さい。)

1. 明治
2. 大正 年 月 生まれ 満 歳
3. 昭和

問 49. だいたいの数値でかまいませんので、あなたの身長と体重をご記入ください。

例 : 160cm、60kg 身長 cm 体重 kg

問 50. あなたには、現在、配偶者はいらっしゃいますか。(○は 1 つ)

| | | | |
|---------------------|---------|---------|-------|
| 1. いる (内縁関係、事実婚を含む) | 2. 離別した | 3. 死別した | 4. 未婚 |
|---------------------|---------|---------|-------|

問 51. 現在、一緒に住んでいる (同じ敷地内に住んでいる) 方は、あなたからみて、どの続柄の方ですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

| | | |
|---------------|----------------|-----------------------|
| 1. 一人暮らし | 2. 夫または妻 | 3. 息子 |
| 4. 娘 | 5. 子の配偶者 (婿・嫁) | 6. あなたの父母 |
| 7. あなたの配偶者の父母 | 8. 孫、ひ孫 | 9. その他 () |

問 52. あなたと生計を共にしている世帯人数は何人ですか。(数字を記入)

生計を共にしている世帯人数(あなたを含めて) () 人暮らし

問 53. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。(〇は1つ)

1. 非常にゆとりがある
2. ややゆとりがある
3. どちらともいえない
4. やや苦勞している
5. 非常に苦勞している

問 54. 栄区にお住まいになってから、何年になりますか。(〇は1つ)

1. 5年未満
2. 5年～10年未満
3. 10年～20年未満
4. 20年～30年未満
5. 30年～40年未満
6. 40年～50年未満
7. 50年～60年未満
8. 60年以上

問 55. あなたが住んでいる住宅の種類はどれですか。(〇は1つ)

1. 持ち家(一戸建て)
2. 持ち家(集合住宅)
3. 公営賃貸住宅
4. その他()

問 56. あなたが最後に卒業した学校はどちらですか。(〇は1つ)

1. 学校には行かなかった
2. 小学校(尋常小学校)
3. 中学校(旧制高等小学校)
4. 高等学校(旧制中学校)
5. 短期大学・専門学校
6. 大学(高齢者大学は除く)
7. 大学院
8. その他()

問 57. あなたと生計を共にしている世帯の、年金を含む合計収入額(税込)は、平成30年1年間で、次のうちどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

1. 100万円未満
2. 100～200万円未満
3. 200～300万円未満
4. 300～500万円未満
5. 500～700万円未満
6. 700～1,000万円未満
7. 1,000万円以上
8. わからない
9. 回答したくない

問 58. あなたは要介護認定を受けていますか。(〇は1つ)

1. 受けている
2. 受けていない →問60へ

問 59. 問 58 で要介護認定を「受けている」と回答した方におたずねします。
あなたの要介護区分は、次のうちどれにあてはまりますか。(〇は1つ)

1. 要支援1
2. 要支援2
3. 要介護1
4. 要介護2
5. 要介護3
6. 要介護4
7. 要介護5
8. わからない

問 60. あなたのお住まいの地域はどちらですか。以下の参考欄をご覧になり、該当する 1～7 の番号に○をつけてください。(○は1つ)

| 参考 | |
|----|--------------------|
| 1 | 飯島自治会 |
| | 富士見台自治会 |
| | 飯島団地自治会 |
| | 飯島ひかりが丘自治会 |
| | 芙蓉台自治会 |
| | 百合ヶ丘自治会 |
| | 本郷台自治会 |
| | 金井町内会 |
| | 田谷町内会 |
| | 長尾台町内会 |
| | コープ野村戸塚長沼自治会 |
| | 長沼町内会 |
| | 栄リベラヒルズ自治会 |
| | みどり野ハイツ自治会 |
| | かいがら坂ハイツ自治会 |
| | ニューシティ本郷台パークヒルズ自治会 |
| | エコヒルズ横浜自治会 |
| | ワンダースケープ自治会 |

| 参考 | |
|-------------|---------------|
| 2 | 大船パークタウン自治会 |
| | 笠間上町町内会 |
| | 笠間山王町内会 |
| | 笠間町内会 |
| | 笠間西南町内会 |
| | 笠間田立町内会 |
| | 笠間中央町内会 |
| | 笠間通り町町内会 |
| | 笠間福住町内会 |
| | 笠間宮上町内会 |
| | 笠間余曾根町内会 |
| | 第2大船パークタウン自治会 |
| | 第3大船パークタウン自治会 |
| 松ヶ丘町内会 | |
| ライブタウン大船自治会 | |
| ガーデンアソシエ自治会 | |

| 参考 | |
|----|---------------|
| 3 | 市営小菅ヶ谷第二住宅自治会 |
| | 春日町町内会 |
| | 小菅ヶ谷五月会 |
| | 小菅ヶ谷第一町内会 |
| | 小菅ヶ谷町内会 |
| | 小菅ヶ谷睦会町内会 |
| | 市営小菅ヶ谷住宅自治会 |
| | 市営本郷台住宅自治会 |
| | 本郷台駅前市街地住宅自治会 |
| | 本郷台中央自治会 |
| | 大船富士見台自治会 |
| | 東部本郷台自治会 |
| | 小菅ヶ谷西谷戸町内会 |
| | 小山台町内会 |

| 参考 | |
|---------------|---------------|
| 4 | コープ野村湘南本郷台自治会 |
| | コープ野村本郷台自治会 |
| | フローラ桂台自治会 |
| | 朝日平和台自治会 |
| | 桂台団地自治会 |
| | 公田町団地自治会 |
| | 公田ハイツ自治会 |
| | 椎郷台町内会 |
| | 湘南ハイツ自治会 |
| | 桂公田町内会 |
| | 桂台自治会 |
| 湘南桂台自治会 | |
| グリーンテラス本郷台自治会 | |

| 参考 | |
|----------------|---------------|
| 5 | 鍛冶ヶ谷町内会 |
| | 港南台プリンスハイツ自治会 |
| | 本郷富士見ヶ丘自治会 |
| | 元大橋町内会 |
| | 若竹町内会 |
| | 若竹山手町会 |
| | 中野町内会 |
| | ラーバン港南台自治会 |
| ローラルスクエア港南台自治会 | |

| 参考 | |
|----|--------------|
| 6 | 犬山町会 |
| | 尾月自治会 |
| | 上之町内会 |
| | 亀井野自治会 |
| | 上郷西ヶ谷団地自治会 |
| | 上郷西ヶ谷ハイツ自治会 |
| | 港南台コートハウス自治会 |

| 参考 | |
|----|------------|
| 7 | 上郷町内会 |
| | 庄戸一丁目町会 |
| | 庄戸二丁目町会 |
| | 庄戸三丁目町会 |
| | 庄戸四丁目町会 |
| | 庄戸五丁目町会 |
| | 長倉町自治会 |
| | 上郷ネオポリス自治会 |
| | 東上郷青葉ヶ丘自治会 |
| | 上郷台共同住宅自治会 |
| | みどりが丘自治会 |

ご記入いただきました調査票は、同封の返信用封筒に入れて、
令和元年10月28日(月)までに、切手を貼らずに、ポストへ投函してください。

【お問合せ】 横浜市コールセンター(8時～21時 年中無休)
電話:045-664-2525/ファックス:045-664-2828

長時間にわたり、ご協力ありがとうございました。

栄区 栄区民の健康状態実態調査 報告書

発行 栄区役所 福祉保健課
〒247-0005 横浜市栄区桂町 303-19

東京都健康長寿医療センター研究所
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2

発行年月 令和 2 年 3 月 無断転載禁止
