

杉並区健康長寿モ二夕一事業 初年度調査結果報告書

平成 25 年 7 月



杉並区健康長寿モ二夕一事業運営委員会

<はじめに>

今年5月23日「80歳の三浦雄一郎氏がエベレスト登山制覇！」のニュースが世界中に大きな驚きと感動を巻き起こしました。そして、私たちに「人生に明確な目標をもちながら毎日を生きたことが人間の可能性をどこまでも広げる」ということを教えてくれました。

杉並区は、平成24年10月に区制80周年を迎え、これまでの歩みを振り返り、新たな未来に向かって「杉並区基本構想(10年ビジョン)」とともに新たなスタートをはじめました。この基本構想では、区が実現すべき将来像を「支えあい共につくる安全で活力あるみどりの住宅都市杉並」とし、実現目標の一つに「健康長寿と支えあいのまち」をかかげています。

平均寿命が全国でもトップクラスとなり、今後は、健康寿命を延伸しつつ高齢期の生活の質を向上させること、そして介護や医療が必要となっても安心して人生を豊かに暮らすことができ、杉並区を誇りに思いながら住み続けられるよう人々の繋がりや絆を強めるための支援体制を充実することが重要な課題となっています。

そこで、今後の高齢者施策構築の基礎資料を得るために平成24年度から5年間追跡調査を行う「健康長寿モニター事業」を実施することとしました。

この事業は、80歳の区民にモニターとしてご協力をいただき、健康状態や生活習慣、地域社会との繋がりや生きがい、活動等について調査し、併せて今後5年間の個人の医療や介護等のデータを収集・蓄積をしてこれらを分析することにより健康寿命にどのような要因が寄与しているのかを検証するものです。

初年度の平成24年度は、事業スタート時のモニターの状態を把握するために各種調査を実施しました。この集計結果がまとまりましたのでご報告いたします。

モニターの皆様に多大なご協力を賜りましたことに、この場をかりて心から感謝を申し上げます。また、引き続き本事業へのご協力につきましてもよろしくお願い申し上げます。

なお、この事業は学識経験者、杉並区医師会、杉並区歯科医師会、杉並区薬剤師会、ダイヤ高齢社会研究財団、行政職員で構成する「杉並区健康長寿モニター事業運営委員会」により企画・運営しています。

平成25年7月

杉並区健康長寿モニター事業運営委員会

委員長 甲斐一郎

目 次

1 健康長寿モニター事業の概要	- 4 -
(1) 事業の目的	- 4 -
(2) 事業期間	- 4 -
(3) 対象	- 4 -
(4) 事業の内容	- 4 -
① 初年度調査	- 4 -
② 医療・介護データの収集及び蓄積	- 4 -
③ その他	- 4 -
2 初年度調査結果	- 5 -
(1) 初年度調査の概要	- 5 -
(2) 郵送調査結果について	- 6 -
① 概要	- 6 -
② 結果	- 6 -
(3) 会場調査結果について	- 12 -
① 概要	- 12 -
② 結果	- 12 -
(4) 歯科医院調査結果について	- 19 -
① 概要	- 19 -
② 結果	- 19 -
資料編	- 24 -
1 初年度調査集計結果	- 25 -
(1) 郵送調査	- 25 -
(2) 会場調査	- 30 -
(3) 歯科医院調査	- 36 -
2 初年度調査 調査票	- 39 -
(1) 郵送調査 調査票	- 39 -
(2) 会場調査 調査票	- 46 -
(3) 歯科医院調査 調査票	- 56 -
参 考	- 62 -
1 健康長寿モニター対象者数等	- 63 -
運営委員会委員名簿	- 64 -

1 健康長寿モニター事業の概要

(1) 事業の目的

この事業は、高齢期の生活習慣や社会活動、環境等が、その後の個々人の健康長寿にどのように寄与しているかを検証し、今後の効果的な健康長寿施策推進の基礎資料として活用することを目的として実施するものです。

(2) 事業期間

平成 24 年度から平成 28 年度

(3) 対象

平成 24 年 4 月 1 日時点で満 80 歳の区民
(昭和 6 年 4 月 2 日 ～ 昭和 7 年 4 月 1 日生まれ 3,812 人)

(4) 事業の内容

① 初年度調査

本事業の開始年度時点のモニターの状態を把握するために、基本属性、健康状態、社会とのつながり、日常生活の状況、生活の満足度等について調査を行いました。(詳細は、「2 初年度調査結果」を参照してください。)

② 医療・介護データの収集及び蓄積

各モニターの個人の後期高齢者医療や介護保険等に関する情報の利用に関して同意のあった方について、次のデータを収集・蓄積し、分析・検証に使用します。

ア 後期高齢者医療情報

- ・医療費の情報

イ 介護保険情報

- ・介護保険料の段階
- ・要介護度
- ・介護サービス給付年月
- ・給付を受けたサービス点数
- ・サービス種類
- ・日数、回数
- ・施設入所、退所の年月日
- ・入所実日数

ウ 健診受診情報

- ・健康診査受診の有無

エ 長寿応援ポイント制度利用情報

- ・長寿応援ポイント交換年月日
- ・寄付したポイント数

③ その他

各モニターへは、情報紙等を通じて事業に関する情報の提供等を行っていきます。

2 初年度調査結果

(1) 初年度調査の概要

事業開始初年度の調査として、「基本属性」「健康状態」「社会とのつながり」「日常生活の状況」「生活の満足度」「区の施策へのご意見」等を把握するため、郵送調査並びに会場調査、歯科医院調査を実施しました。調査項目は、下表のとおりです。

① 郵送調査（アンケート調査）

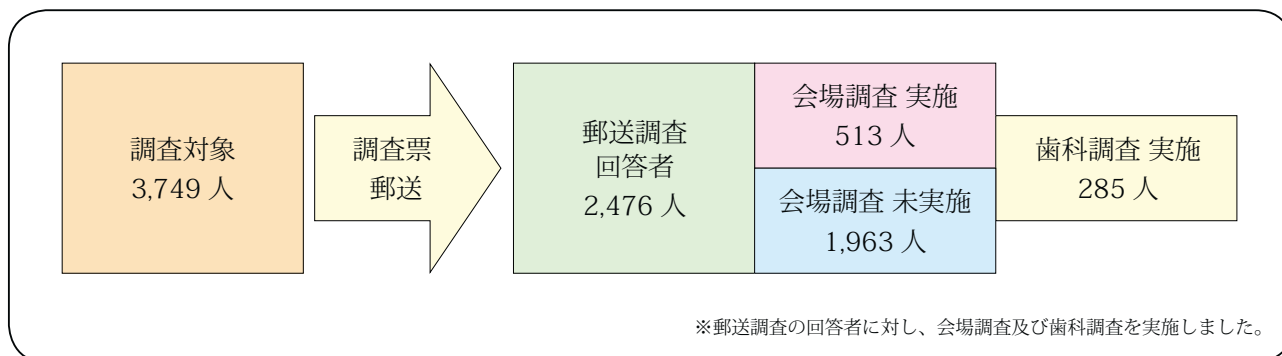
<<調査項目>> 1 属性、回答記入者 2 健康度自己評価 3 毎日の生活状況 4 外出頻度 5 70歳を過ぎて新しく始めた活動、その内容 6 健康上の問題の影響、その内容 7 咀嚼能力 8 義歯の使用状況 9 自分の歯の本数 10 長寿応援ポイント制度の認知、活動内容	11～14 近所の人との関係、期待 15 日常生活の状況（自立度を含む） 16 自由に動ける範囲・移動手段 17 同居の家族数・続柄 18 現在地の居住年数 19 収入のある仕事の有無、内容 20 区への意見等
---	---

② 会場調査（面接聞き取り調査）

1 健康度の自己評価 2 現在の気持ち（人生を振り返って） 3 朝食の頻度 4 欠食の頻度 5 間食の頻度 6 健康のための運動の頻度 7 睡眠時間 8 喫煙の有無 10 身長、体重 11 定期健診の受診の有無 12 健康について気を付けていること 13～17 外出頻度（目的別）	18 婚姻の有無、離別の理由、配偶者の年齢 19 同居者の続柄、一人暮らしの年数 20 子の人数、交通機関を使い15分以内で行けるところに住む子の人数 21～25 近隣との関係 26～32 直近1週間に会って話したか 33～36 付き合いのある人との連絡手段 37～40 住んでいる地域について 41 定住
---	--

③ 歯科医院調査（歯科健診及び義歯に関するアンケート調査）

<<調査項目>> 1 これまでの病歴 2 歯と口の状態について気になること 3 歯と口の状態の満足度 4 かかりつけの歯科医院の有無 5 この1年間の歯科受診の有無 6 この1年間の歯石や歯の汚れの除去 7 糸楊枝・歯間ブラシの使用頻度 8 喫煙 9 歯や歯肉の観察の有無 10 歯磨き剤の使用の有無 11 歯磨きに要する時間	<<義歯質問項目>> 1 義歯の所有・利用状況 2 義歯の作成時期 3 義歯の定期チェック 4 義歯の清掃 5 義歯安定剤の使用の有無 6 就寝時のケア 7 義歯の具合 8 専門的クリーニング後の感想、洗浄剤利用の意向 <<口腔診査項目>> 1 現在歯・喪失歯の状況 2 歯肉の状況 3 口腔清掃状態 4 その他の所見
--	--



※郵送調査の回答者に対し、会場調査及び歯科調査を実施しました。

(2) 郵送調査結果について

① 概要

【目的】 心身の状態、健康感、保健行動・生活習慣、地域社会との関わり及び人生の満足度等の現状を把握する。

【調査方法】 郵送によるアンケート調査

【調査対象】 アンケート調査発送数
3,749人（男性：1,446人、女性 2,303人）

【調査期間】 平成24年9月から10月

【回答者数】 2,476人（男性：1,030人、女性 1,446人）
（回答率 66.0%）

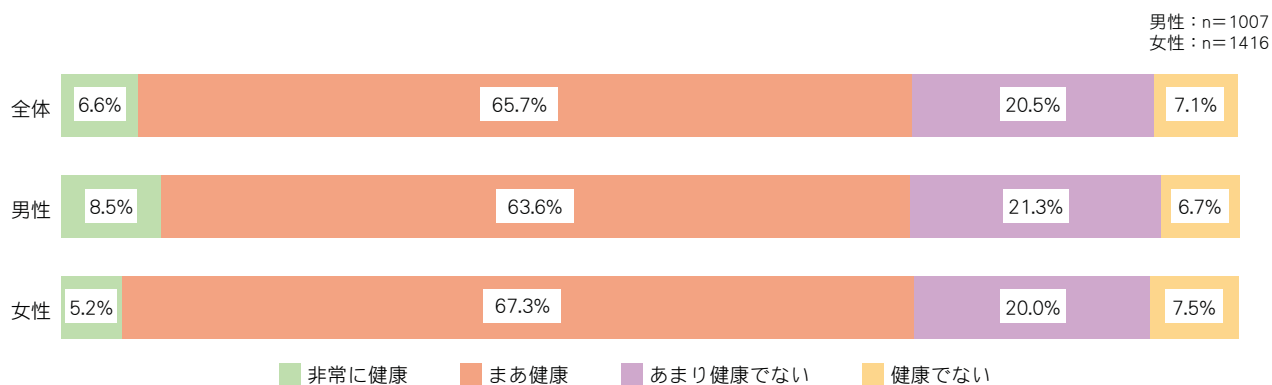
② 結果

郵送調査集計結果の主な特徴は次のとおりです。

※各設問の「n＝」は回答者数。無回答と非該当の人を含まない数字のため、上記の回答者数とは異なります。

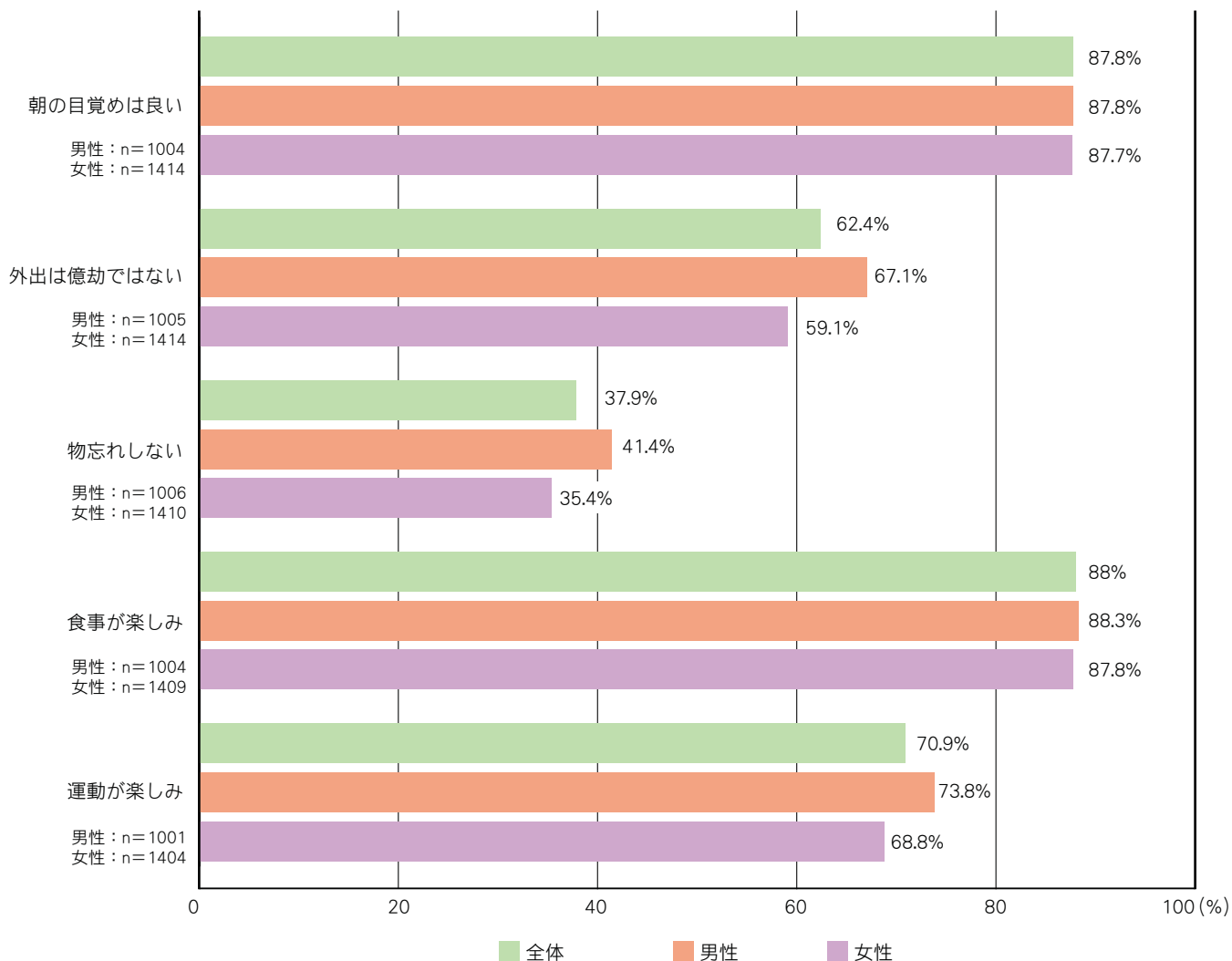
【主観的健康感について】

男女ともに7割以上の方が、「非常に健康」「まあ健康」と回答しています。



【毎日の生活で感じていることについて】

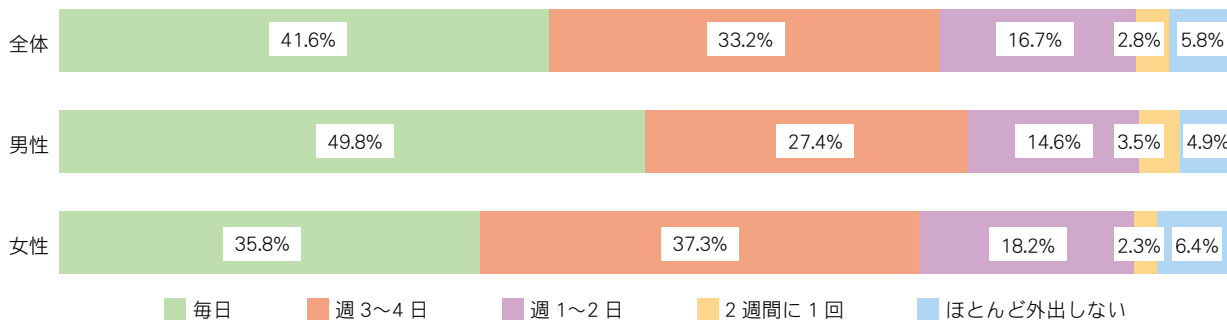
毎日の生活について「朝の目覚め」「外出」「物忘れ」「食事」「運動」の5項目を質問しました。男女とも9割近くの方が「朝の目覚めが良い」「食事が楽しみ」と回答しています。



【外出の頻度について】

男性では、ほぼ半数の方が、女性では4割弱の方が毎日外出をしていると答えています。

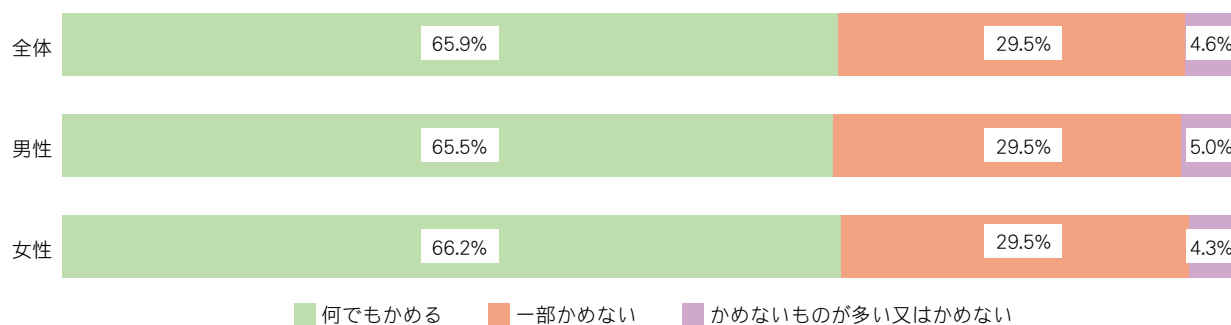
男性：n=1009
女性：n=1420



【咀嚼能力について】

男女ともに7割弱の方が、何でもかむことができると回答しています。

男性：n=1014
女性：n=1422

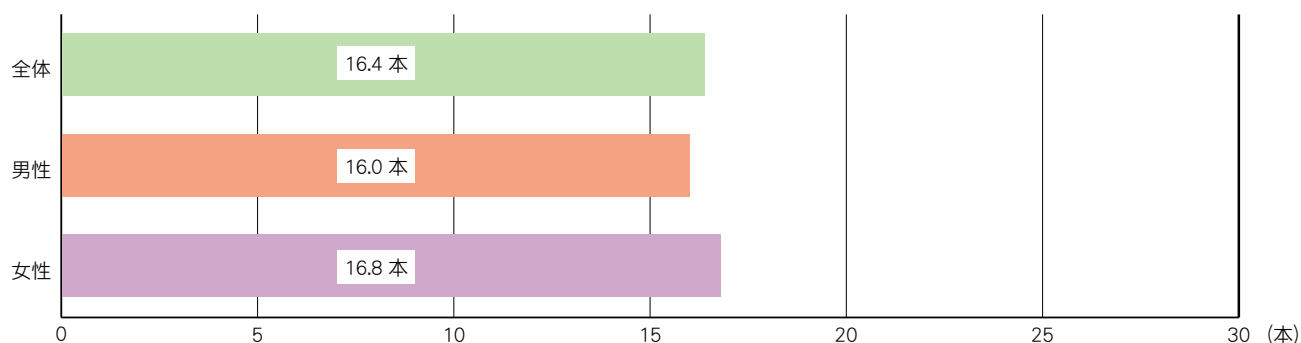


【現在歯数】

○ 平均現在歯数 ○

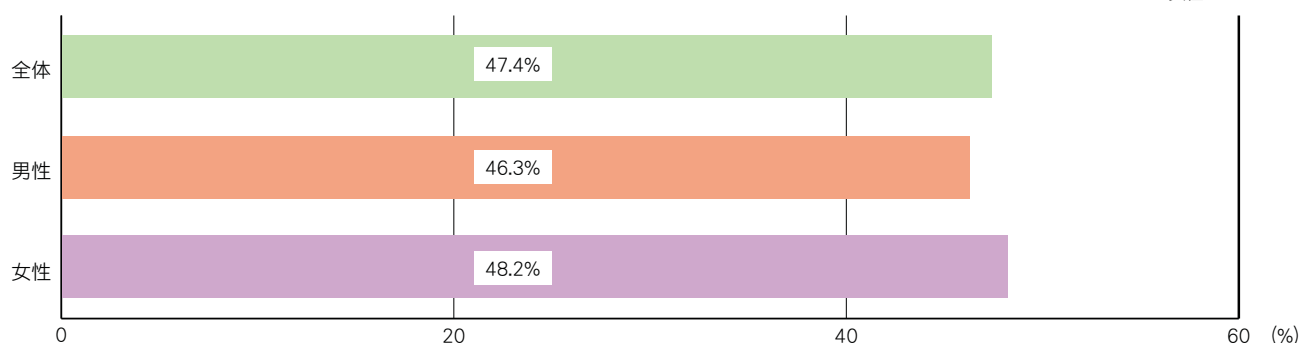
平均現在歯数は 16.4 本です。

男性：n=936
女性：n=1329



○ 20 本以上の歯を保っている方 ○

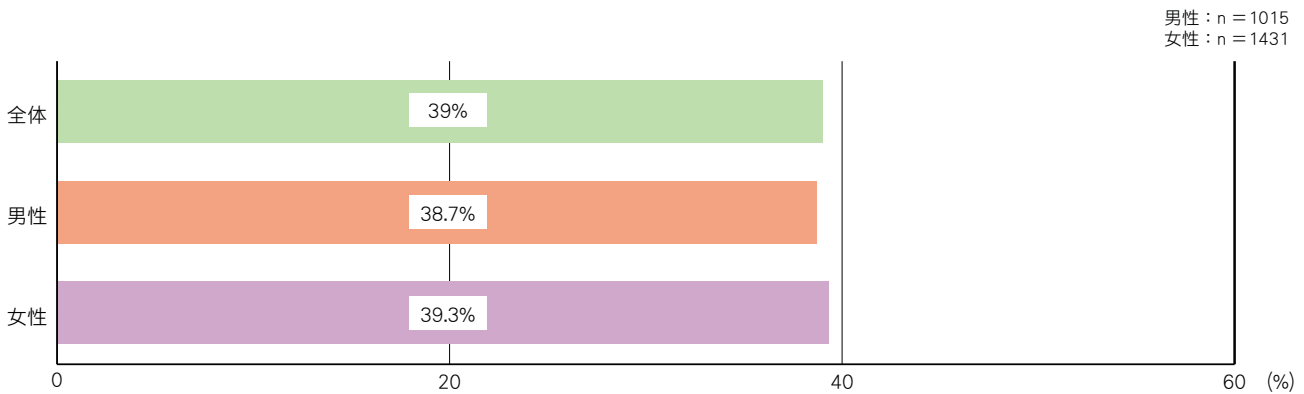
男性：n=936
女性：n=1329



【70歳以降に新たに始めた活動について】

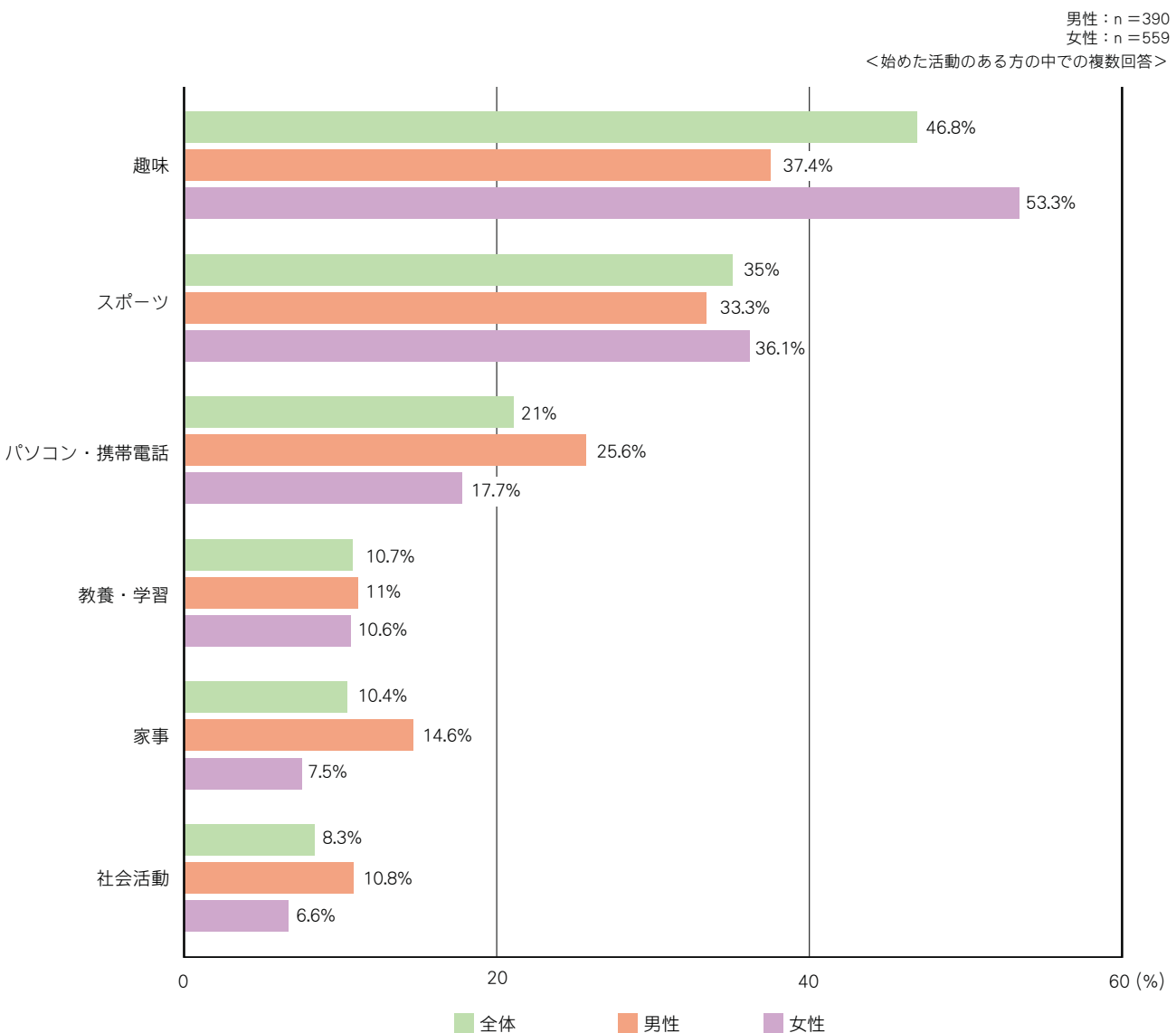
○ 70歳以降に始めた活動のある方 ○

男女ともに、約4割の方が70歳以降に始めた活動があると回答しています。



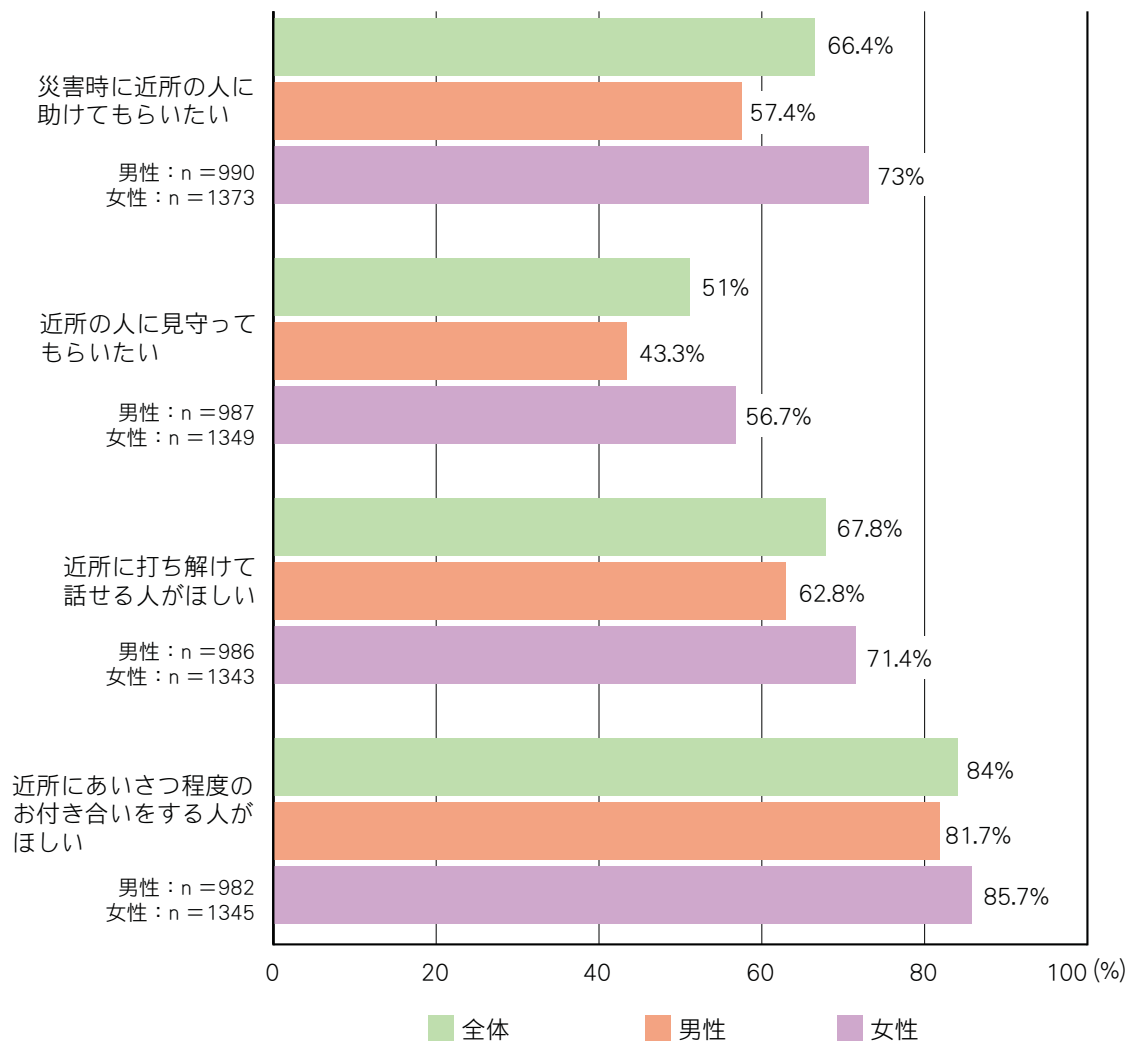
○ 始めた活動の内容 ○

男女ともに、始めた活動内容は、「趣味」が最も多く、次いで「スポーツ」と答えています。また、女性では趣味の活動を始めた方が多く、男性ではパソコン・携帯電話を始めた方が多くなっています。



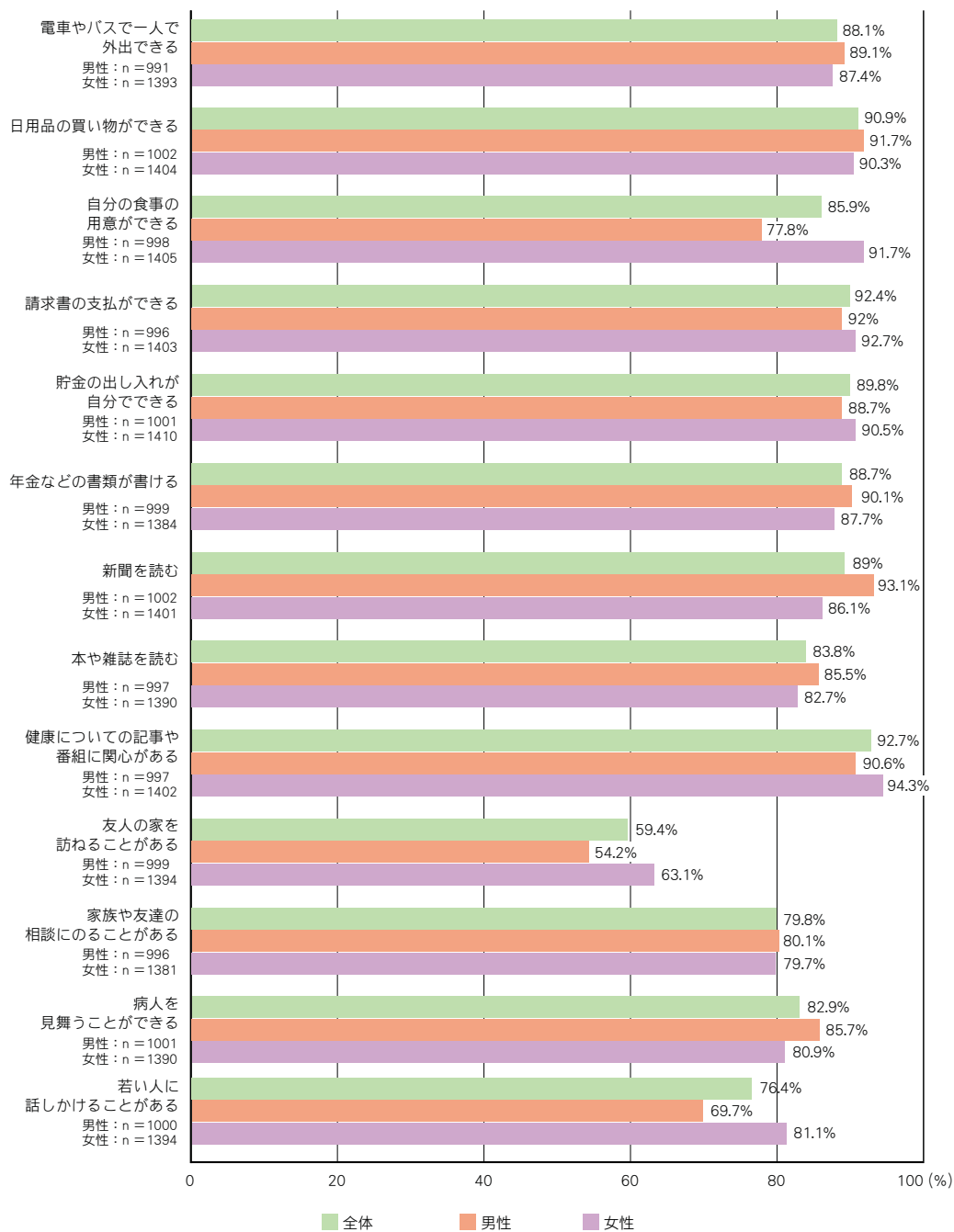
【近所との付き合いについて】

8割以上の方が、「近所にあいさつ程度の付き合いをする人がほしい」と答えています。また、この質問の全ての項目で女性の方が男性よりも高い割合となっています。



【生活の自立性について】

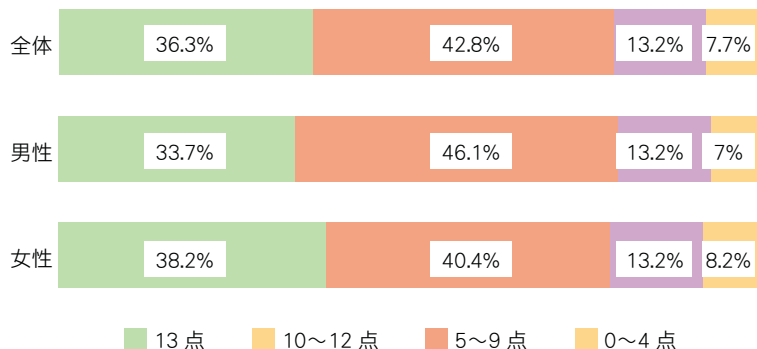
「自分の食事の用意ができる」「友人の家を訪ねる」「若い人に話しかける」の項目では、女性が男性よりも10%程度高くなっています。



○ 毎日の行動で「できる行動」の点数 ○

※できる個数1個を1点に換算

男性：n=1030
女性：n=1446



平均点 10.6点

《参考》

1993年全国代表サンプル調査	
75歳～79歳	10.5点
80歳以上	8.0点

(3) 会場調査結果について

① 概要

【目的】 郵送調査では質問しきれない内容について、面接調査員による聞き取り調査を実施しモニターの状況を把握しました。

また、運動能力測定（握力、開眼片足立ち、歩行速度）を行いました。

【調査方法】 面接調査員による聞き取り調査

調査会場：地域区民センター（7か所）

【調査対象】 郵送調査回答者のうち、会場調査への協力意向のある区民

参加予定者数 841人（郵送調査回答者の34%）

参加者数 513人（男性：237人、女性：276人）
（参加予定者数の61%）

【調査期間】 平成24年10月16日から11月29日（合計12日間）

② 結果

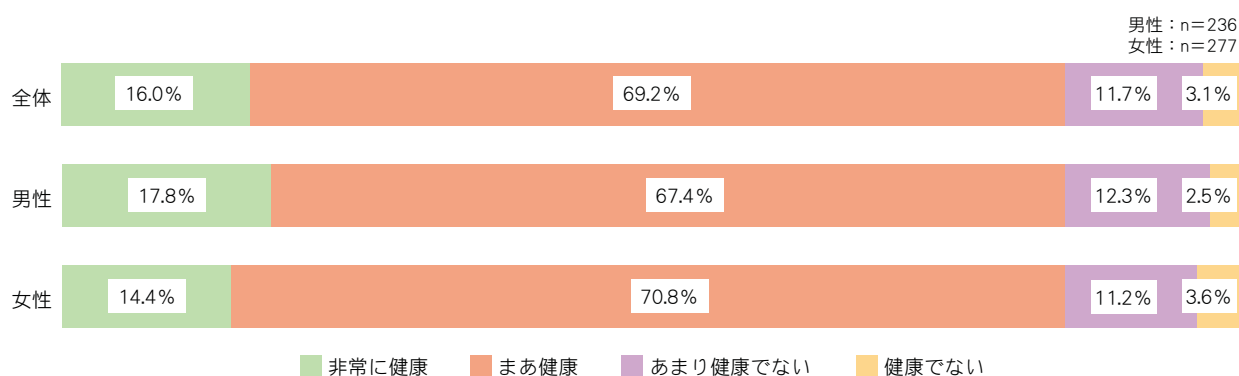
会場調査の概要は次のとおりです。

※各設問の「n＝」は回答者数。無回答と非該当の人を含まない数字のため、上記の回答者数とは異なります。

【主観的健康感について】

男女ともに8割以上の方が、「非常に健康」「まあ健康」と感じています。

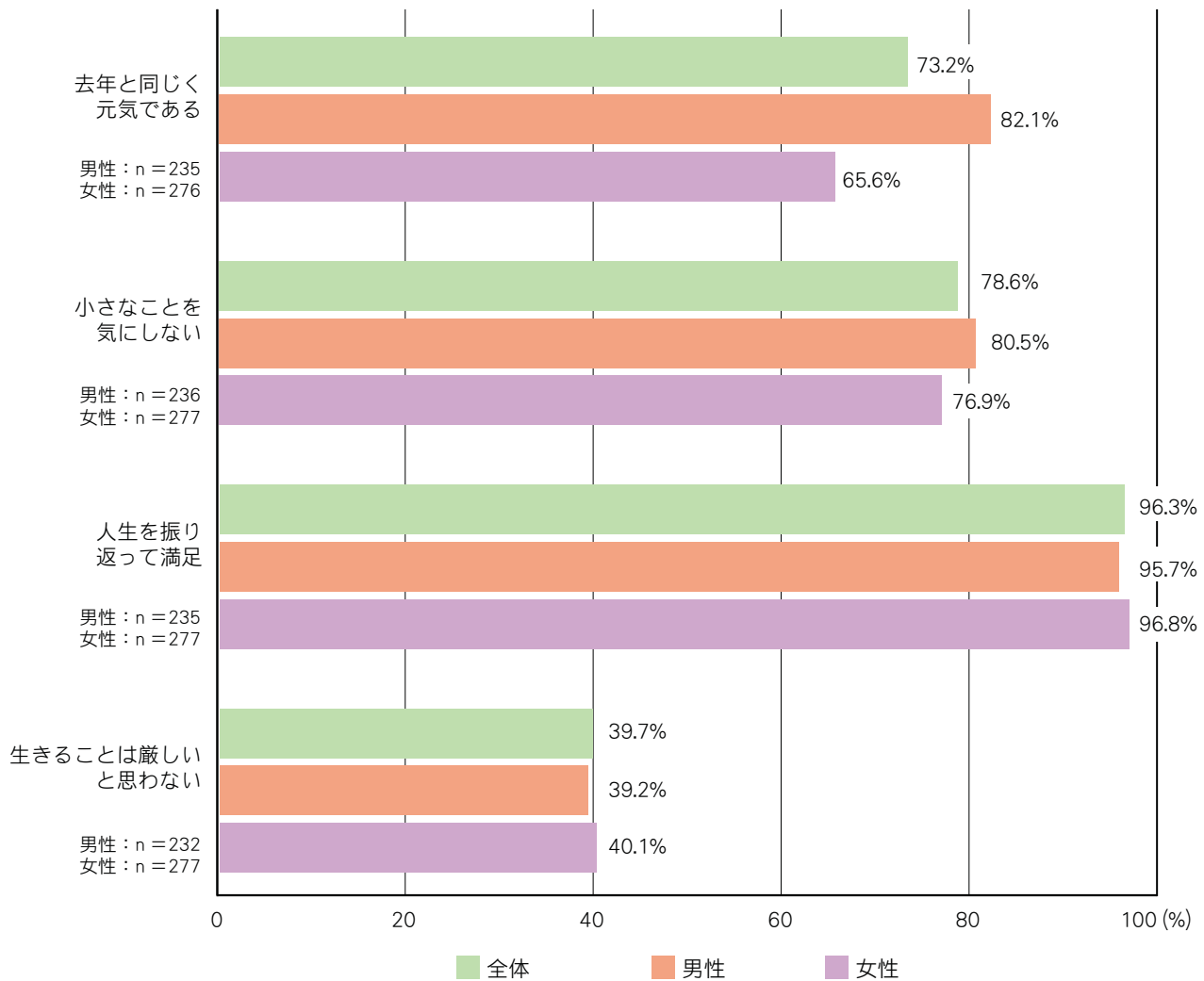
郵送調査での同質問の回答よりも、10%以上高い数値となっています。（6ページ参照）



【人生の満足度について】

これまでの人生についての満足度を聞きました。

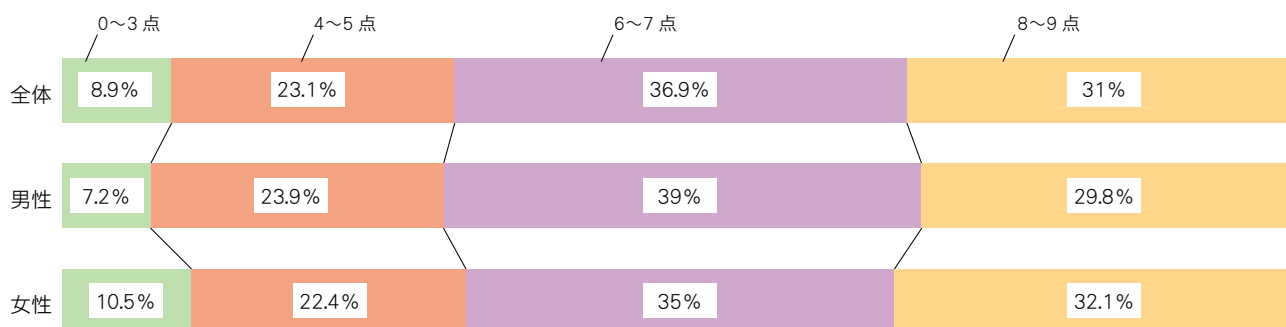
男性では8割以上の方が「去年と同じく元気だ」と感じ、「小さなことは気にしない」と回答しています。また、男女ともに、ほとんどの方が、「これまでの人生を振り返って満足」と感じています。



○ 人生の満足度の得点 ○

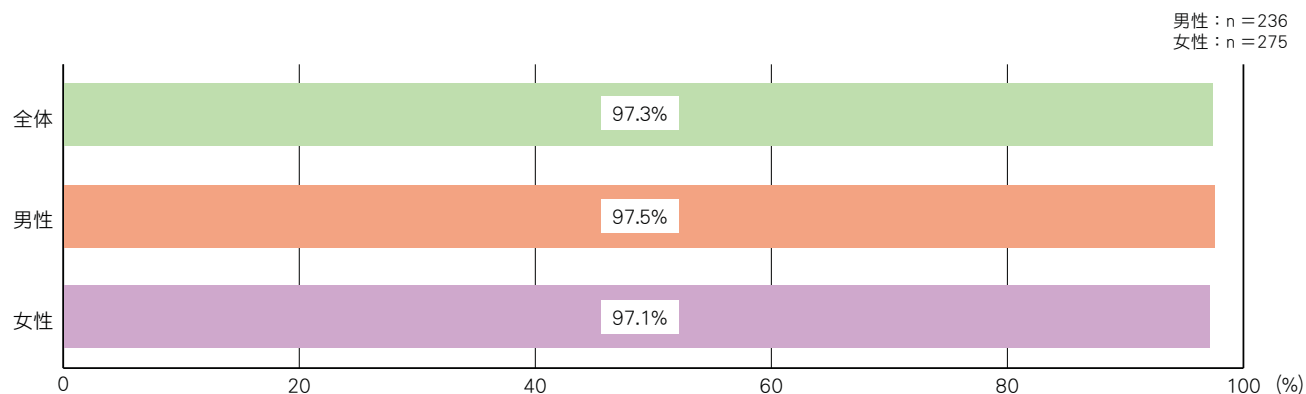
9点満点で示すと、平均点は男女ともに6.3点でした。

最高点は男女ともに9点、最低点は男性が0点、女性が1点でした。



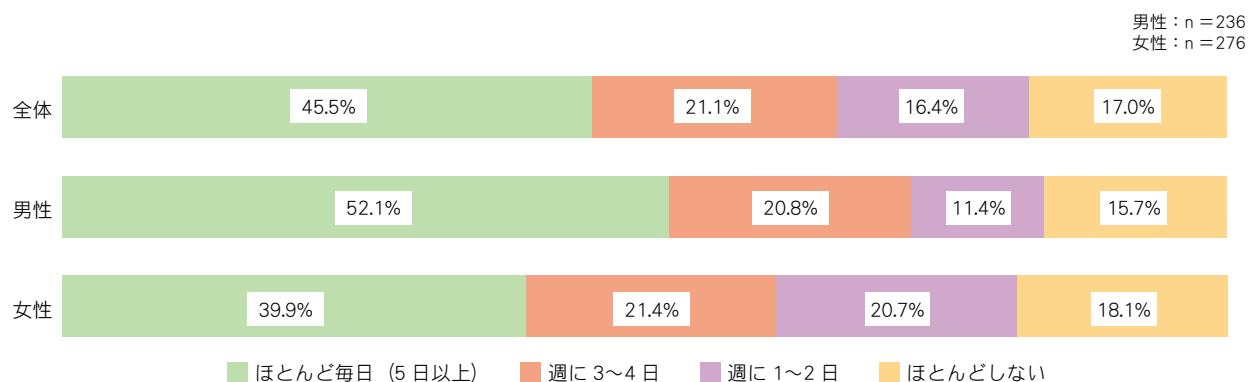
【毎朝、朝食を食べている方】

男女とも、ほぼ全員が毎日朝食を食べています。



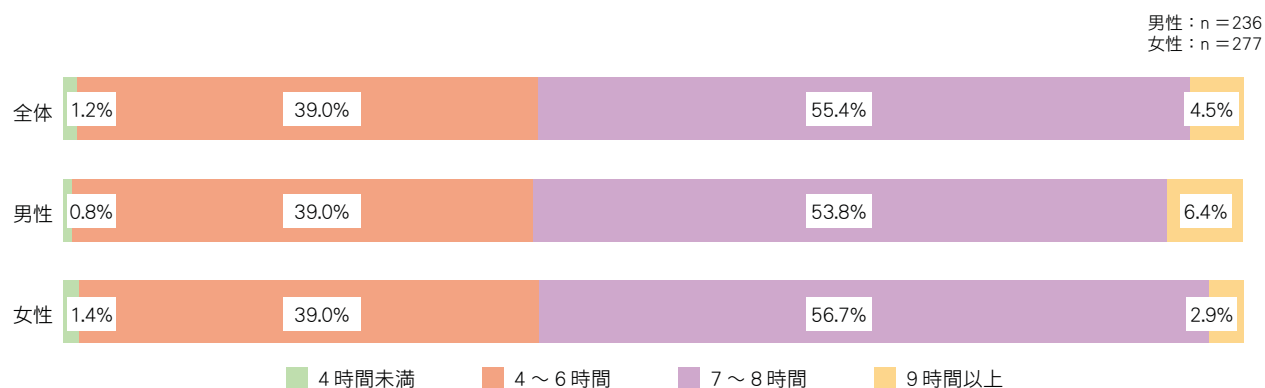
【健康のために運動をしている方】

「ほとんど毎日運動をしている」と答えた方は、男性で半数以上、女性では約4割となっています。一方、「ほとんどしない」方は、男女とも2割弱となっています。



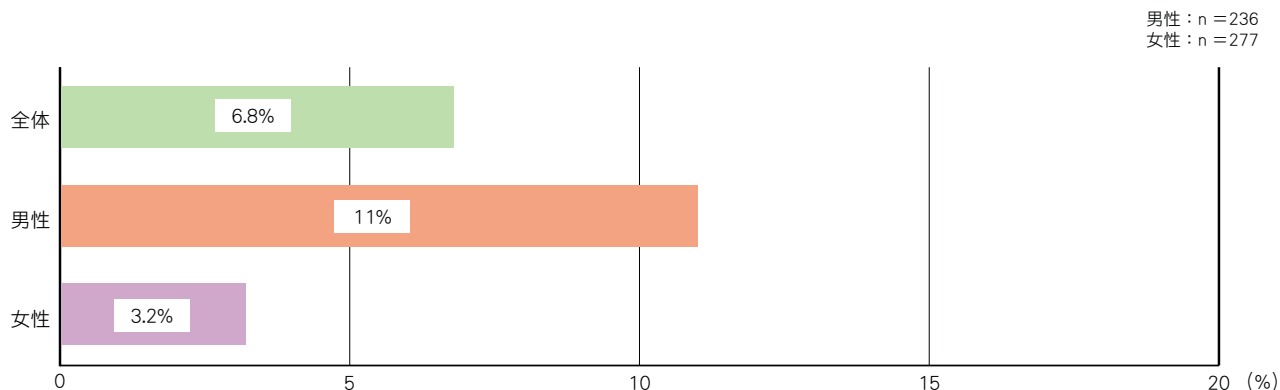
【睡眠時間について】

男女ともに、およそ半数の方が7~8時間の睡眠をとっています。



【喫煙している方】

男性の約1割の方が、喫煙しています。

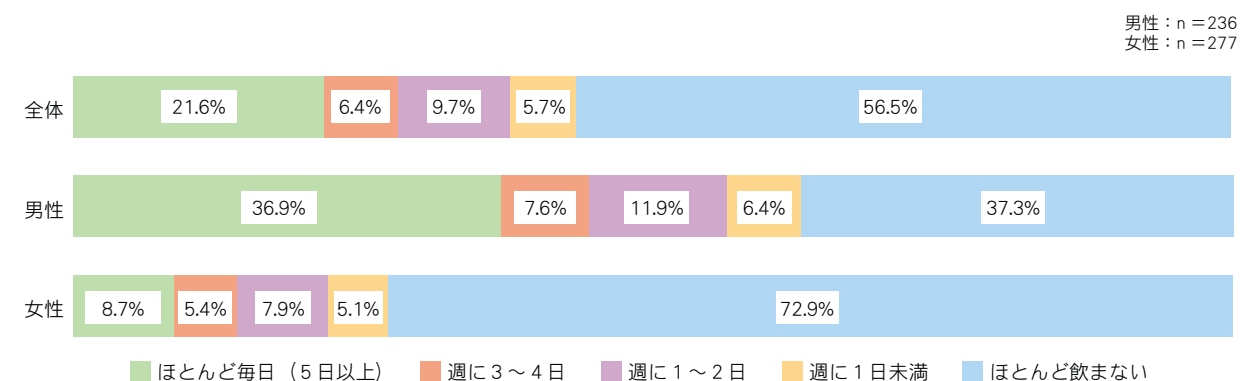


【飲酒について】

○ 飲酒の頻度について ○

「毎日飲酒する」と答えた方は男性では4割弱、女性では1割弱です。

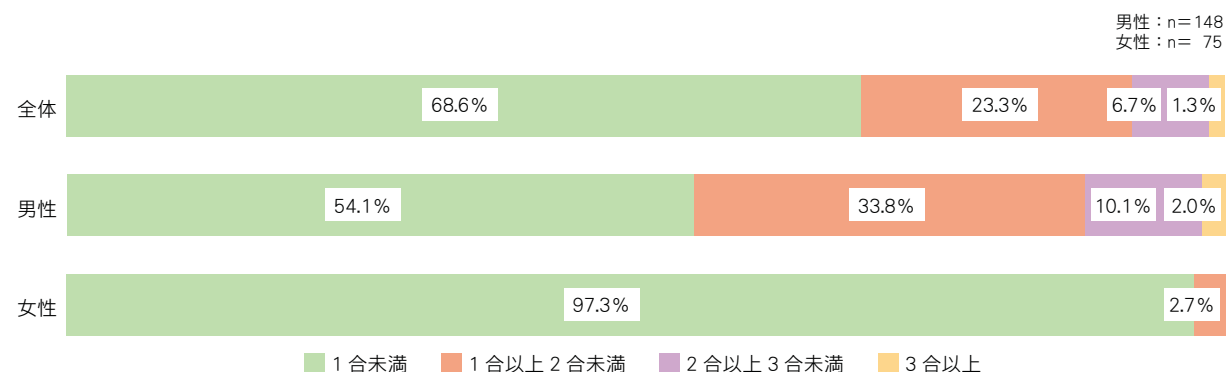
一方、「ほとんど飲酒しない」と答えた方は、男性では4割弱、女性では、7割強です。



○ 飲酒する方の一日に飲む量について ○

男性の一日の酒量は、9割弱の方が2合未満です。

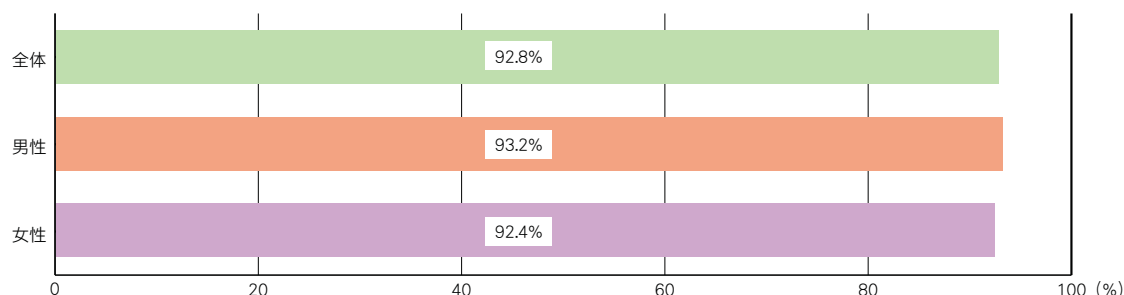
女性では、ほとんどが1合未満です。また、2合以上飲酒する方はいません。



【定期的な健康診断を受診している方】

男女とも、9割以上の方が定期的に健康診断を受診しています。

男性：n=235
女性：n=276

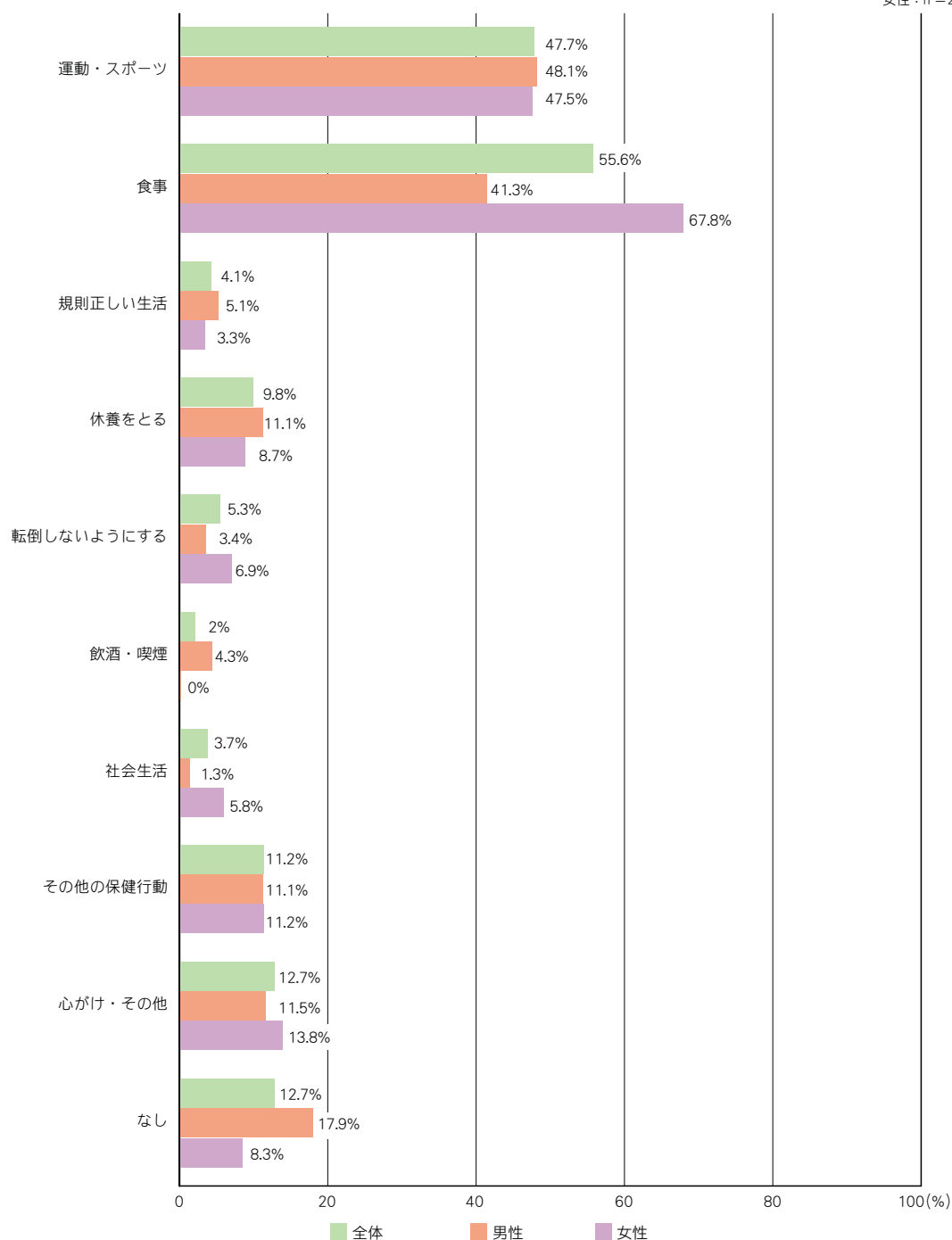


【健康を維持するために気を付けていることについて】

男女とも、半数近くの方が運動・スポーツを心がけています。

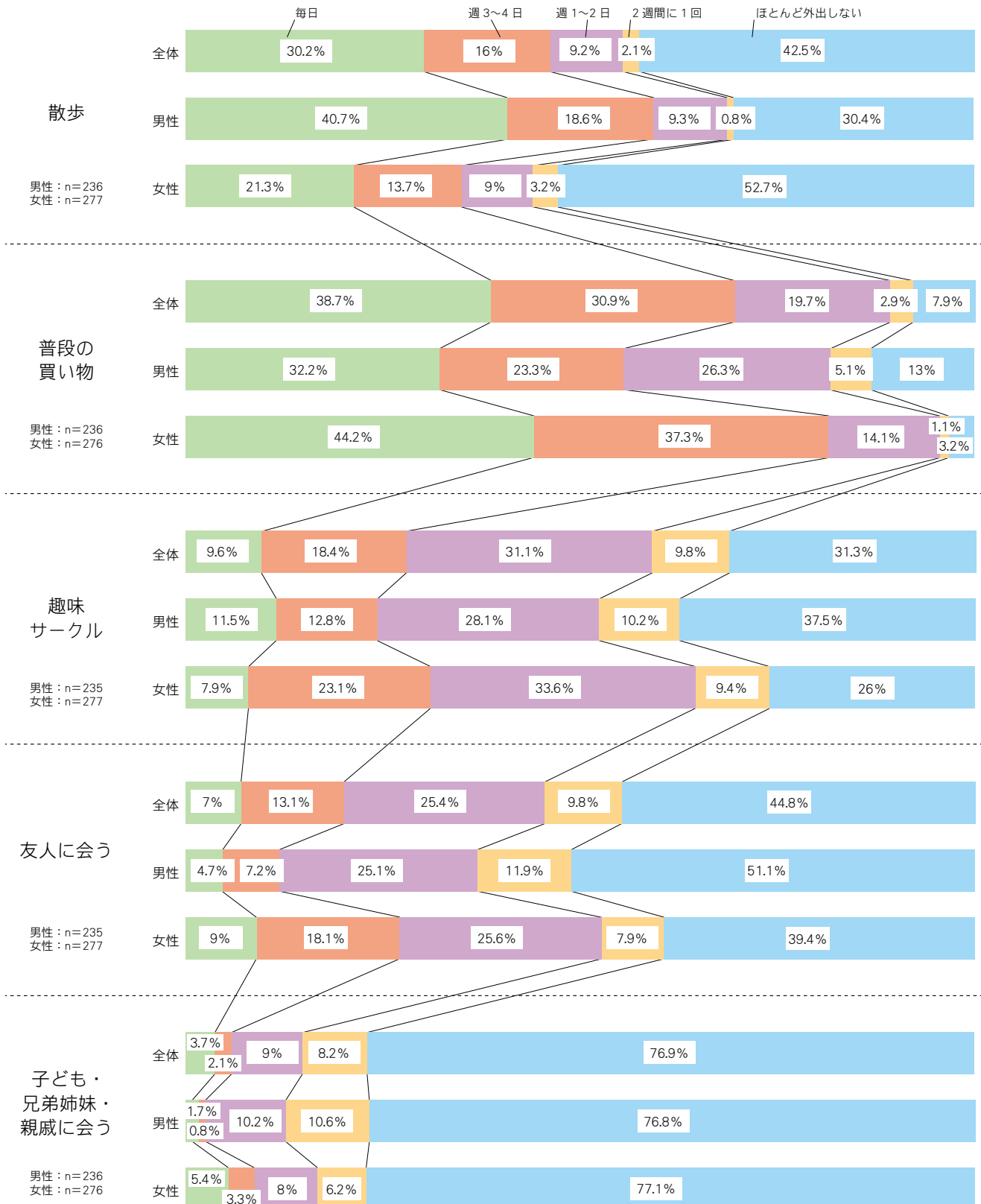
女性では、7割弱の方が食事に気を使っています。

男性：n=235
女性：n=276



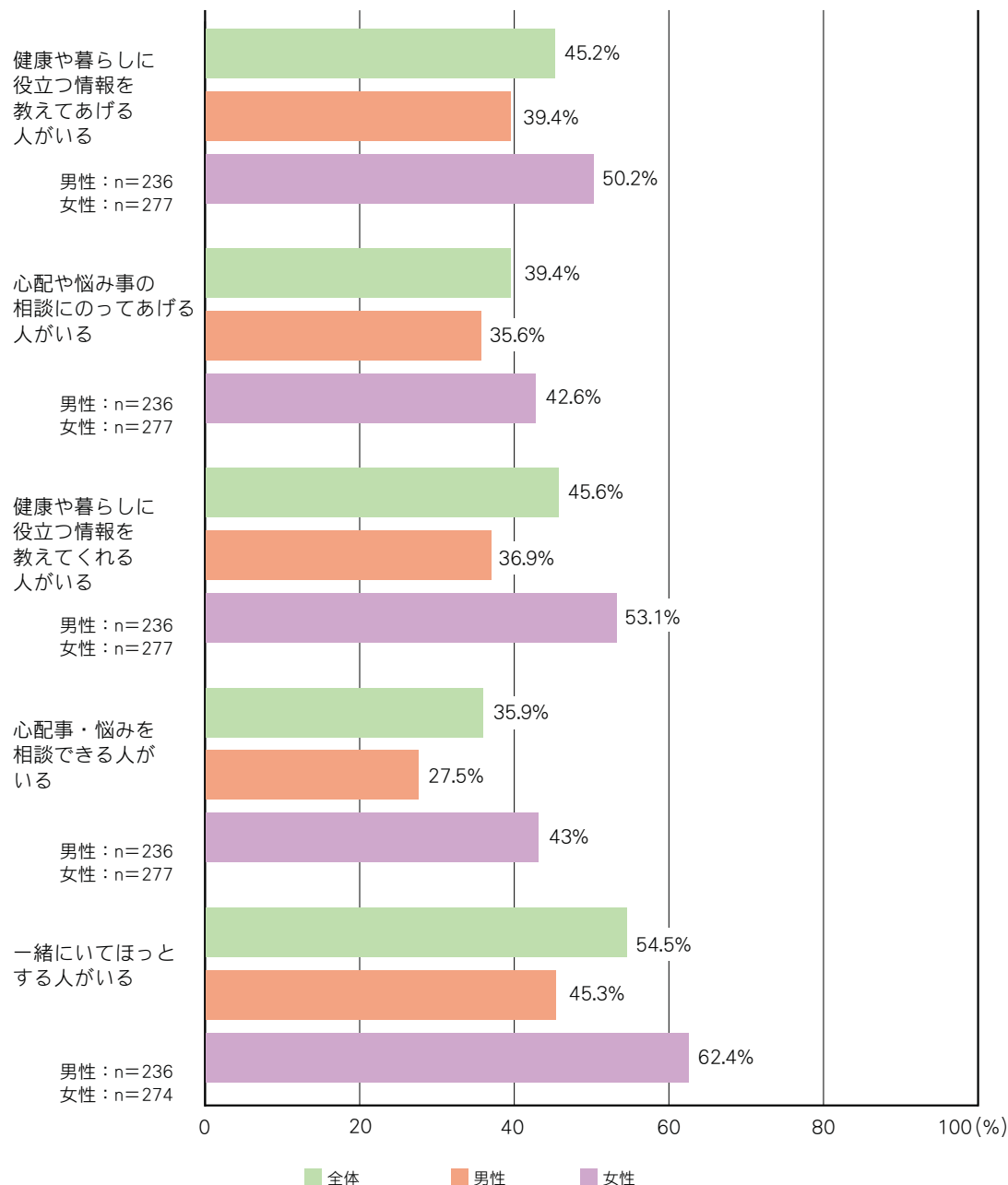
【目的ごとの外出頻度】

女性では、8割以上の方が買い物のために週3日以上外出しています。また、趣味やサークルでは男性は半数以上、女性は6割以上の方が週に1回は出かけています。友人に会うために週1回以上外出しているのは、男性では4割弱、女性では5割強となっています。子どもや親戚に会うための外出は、約2割が週1回と答えています。



【近所付き合いについて】

どの項目とも、男性よりも女性の方が該当すると答えた割合が高くなっています。



【運動機能測定について】

握力は全身の筋力、開眼片足立ちは身体のバランス能力、歩行速度は歩行能力をみることができます。

開眼片足立ちの測定は60秒までとし、これ以上できた方も「60秒」としました。男女ともに60秒以上可能な方がいました。

握力・歩行 男性：n=235 女性：n=273 開眼 男性：n=233 女性：n=273

		握力		開眼片足立ち		歩行速度 (5 m)
		左	右	左	右	
平均	全体	23.38 kg	24.64 kg	13.61 秒	14.67 秒	3.21 秒
	男性	28.88 kg	30.45 kg	15.62 秒	14.85 秒	2.98 秒
	女性	18.65 kg	19.64 kg	11.89 秒	14.53 秒	3.41 秒
最大	男性	45.7 kg	45.7 kg	60 秒	60 秒	7.81 秒
	女性	28.3 kg	30.8 kg	60 秒	60 秒	29.6 秒
最小	男性	2.5 kg	2.2 kg	0.01 秒	0.02 秒	1.71 秒
	女性	3.3 kg	4.4 kg	0.01 秒	0.01 秒	1.76 秒

(4) 歯科医院調査結果について

① 概要

【目的】 対象者の口腔の状態、義歯の有無、清掃状態等の把握

【調査方法】 区内 74 の歯科医療機関の協力により、歯科健診（問診と口腔診査）及び義歯保有者への義歯のケアに関する質問調査を行いました。

【調査対象】 郵送調査回答者に対し無料歯科受診券を送付しました。
（対象者が歯科医院に受診し調査に協力。）

健診受診者数：285 人（男性：119 人、女性 166 人）

（受診券発送者の 11.5%）

義歯保有者調査人数：160 人（受診者の 56.1%）

【調査期間】 平成 24 年 10 月 16 日から 11 月 29 日

② 結果

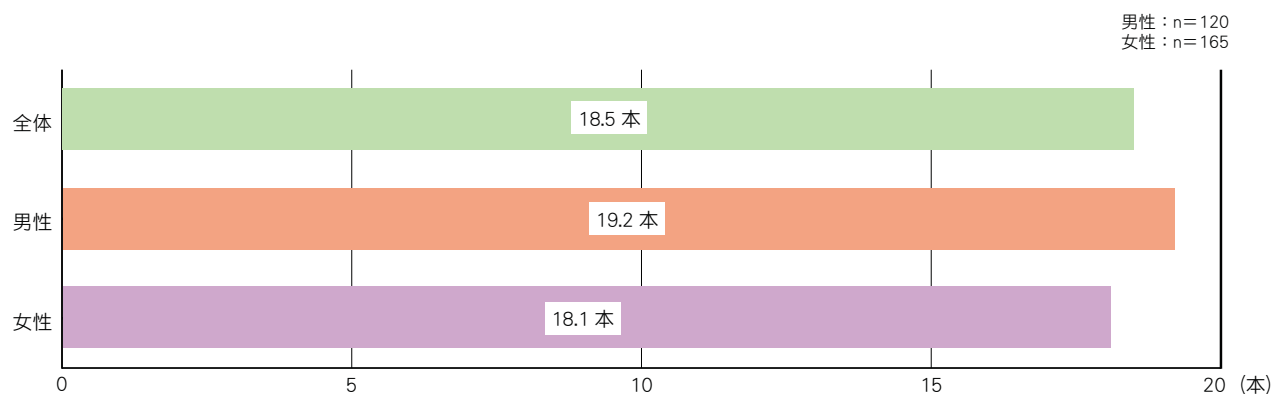
歯科医院調査の概要は次のとおりです。

※各設問の「n＝」は該当者数。非該当の人を含まない数字のため、上記の調査対象者数とは異なります。

【現在歯数】

○ 平均現在歯数 ○

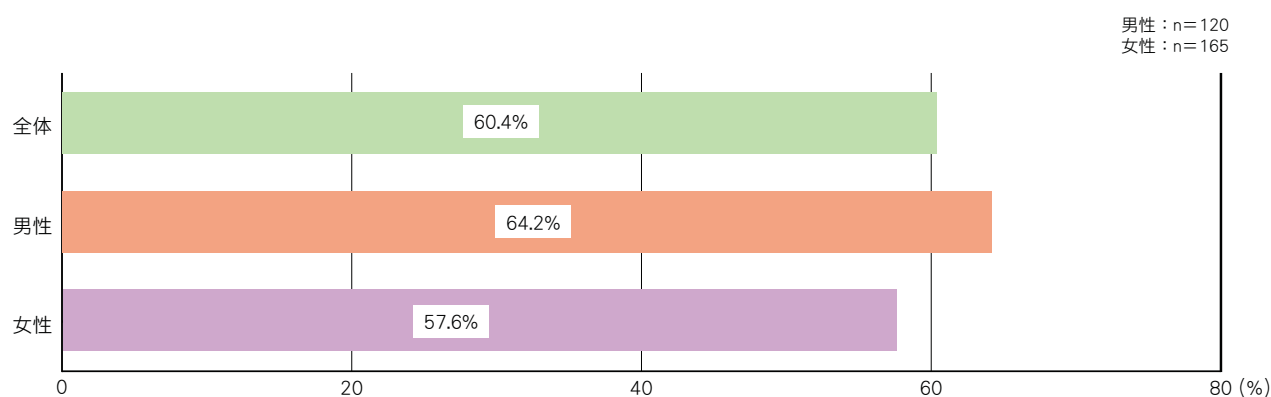
平均現在歯数は 18.5 本です。男性は女性より約 1 本多くなっています。



○ 20 本以上の歯を保っている方 ○

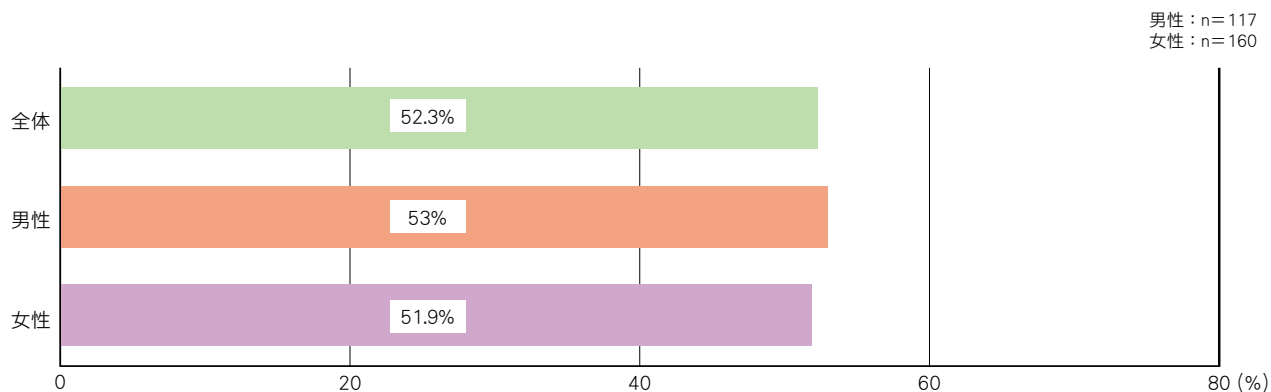
「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という 8020 運動があります。

約 6 割の方が 20 本以上の歯を保っています。



【歯と口の状態で気になる症状がある方】

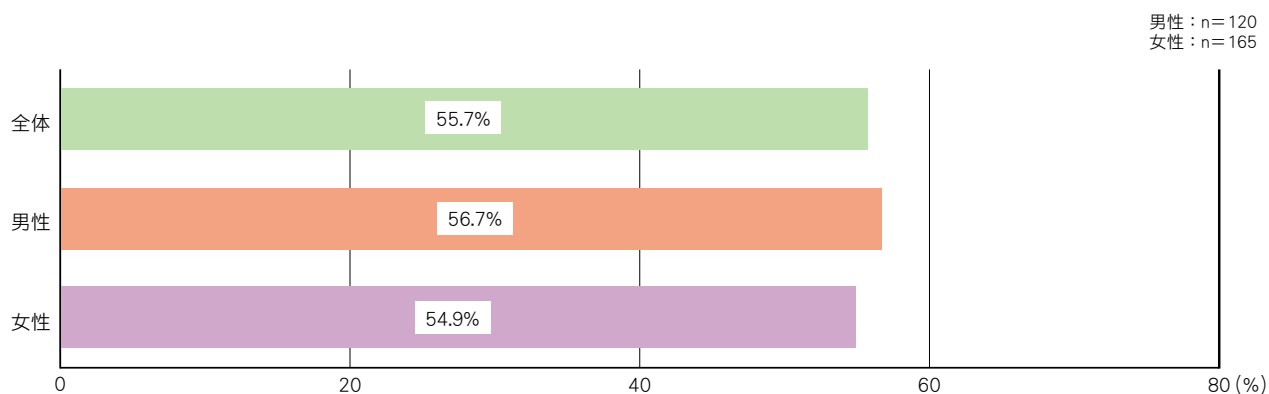
男女とも、約半数の方が気になる症状を感じています。



※気になる症状がある方のうち、約 50%の方が「食べ物がはさまる」、約 20%の方が「痛みがある」と感じています。

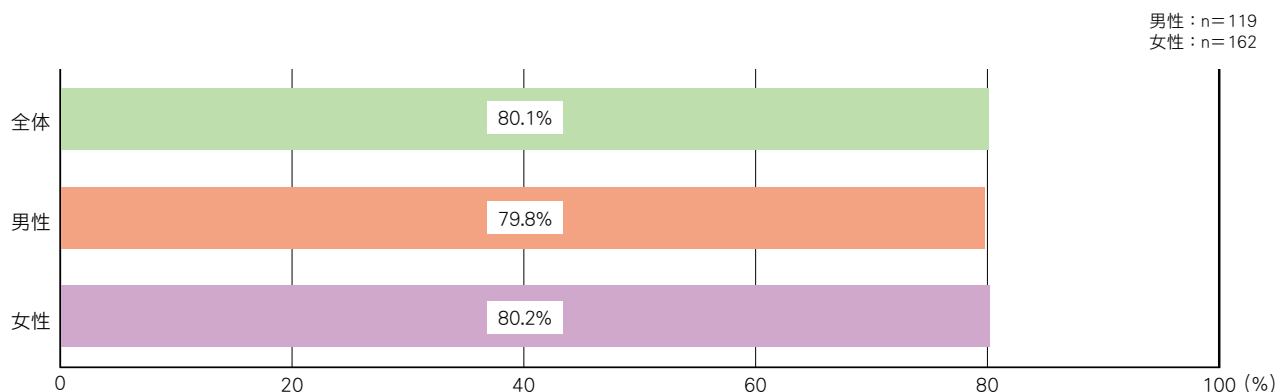
【歯と口の状態に満足している方】

男女とも、半数以上の方が歯や口の状態に「ほぼ満足」と答えています。



【かかりつけの歯科医院を決めている方】

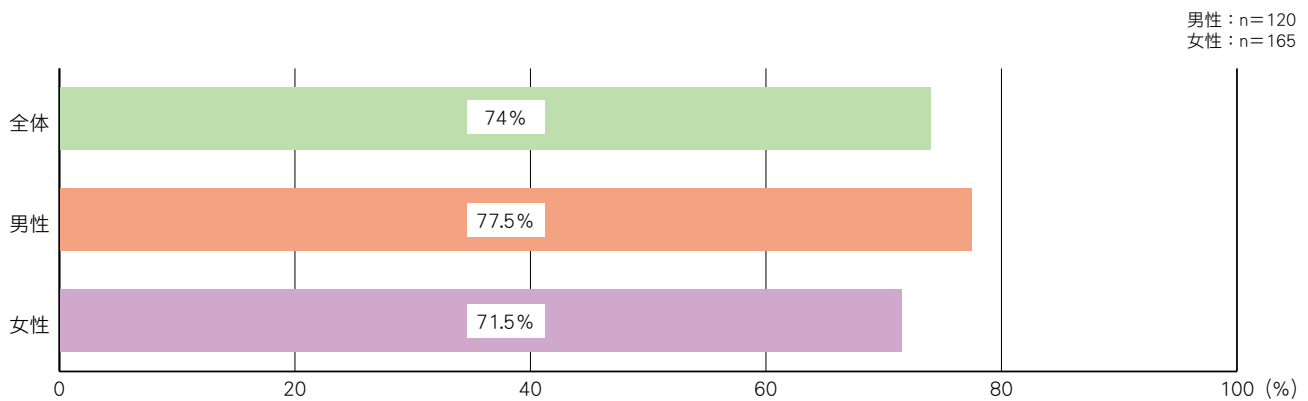
男女とも、8割近くの方がかかりつけの歯科医院を持っています。



【1年以内に歯科医院を受診した方】

男性は8割近く、女性は約7割の方が1年以内に歯科医院を受診しています。

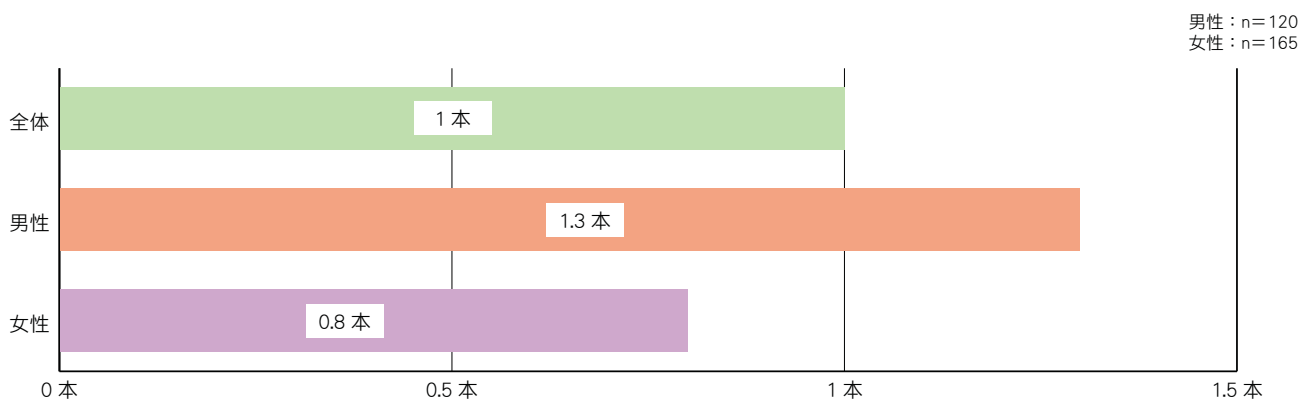
受診した方のうち、定期健診のために40.3%、治療等のために52.6%、定期健診と治療の両方のため7.1%の方が受診しています。



【口腔内の状況】

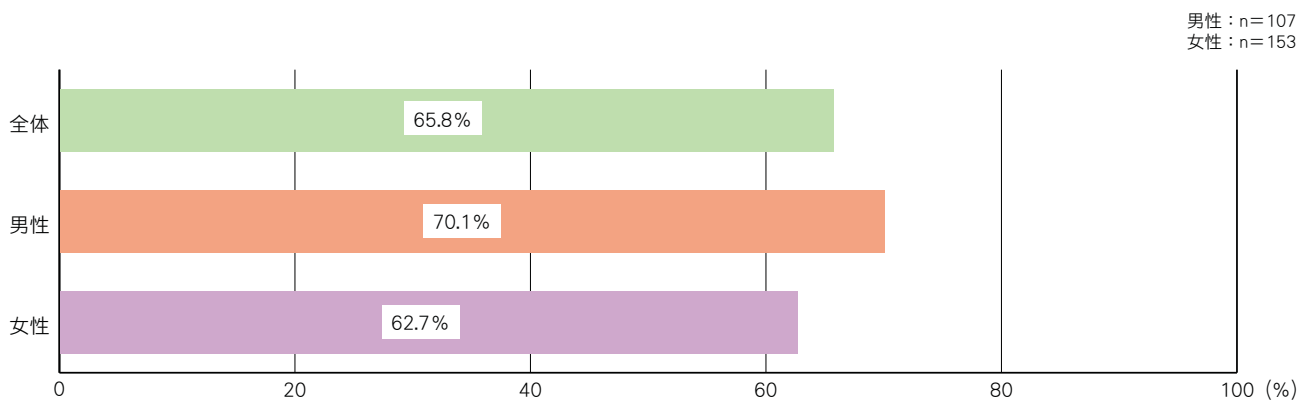
○ 未処置の歯の数 ○

平均すると約1本の未処置の歯があります。



○ 歯周ポケットがある方 ○

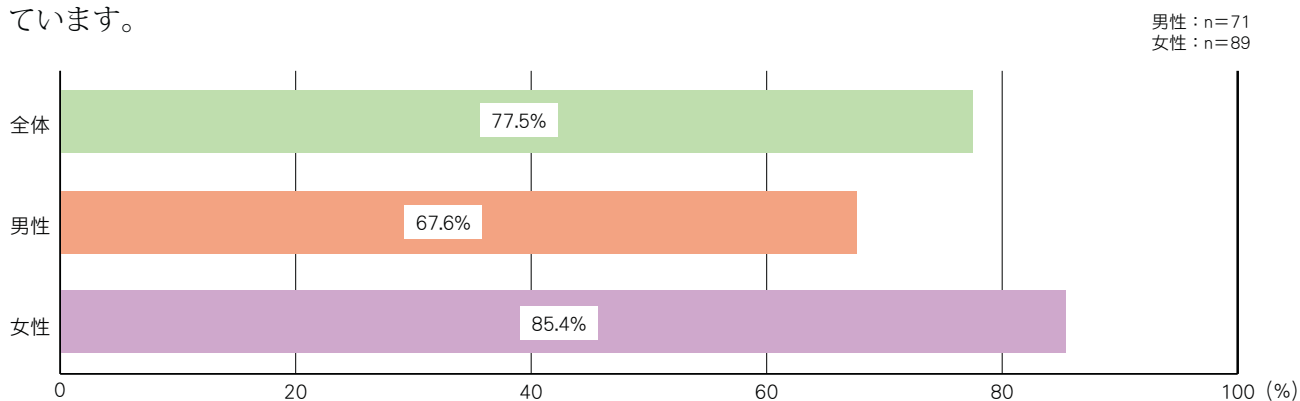
6割強の方に歯周ポケットがありました。



【入れ歯を毎食後に清掃している方】

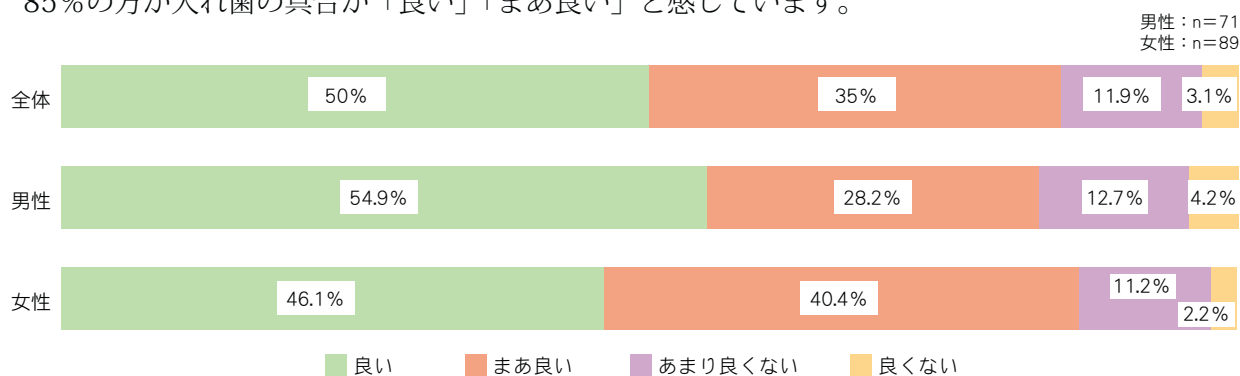
調査対象者のうち入れ歯を所有していた方は56%でした。

また、その中で毎食後に入れ歯の清掃をしていた方は全体で8割弱、女性では約8割強と高くなっています。



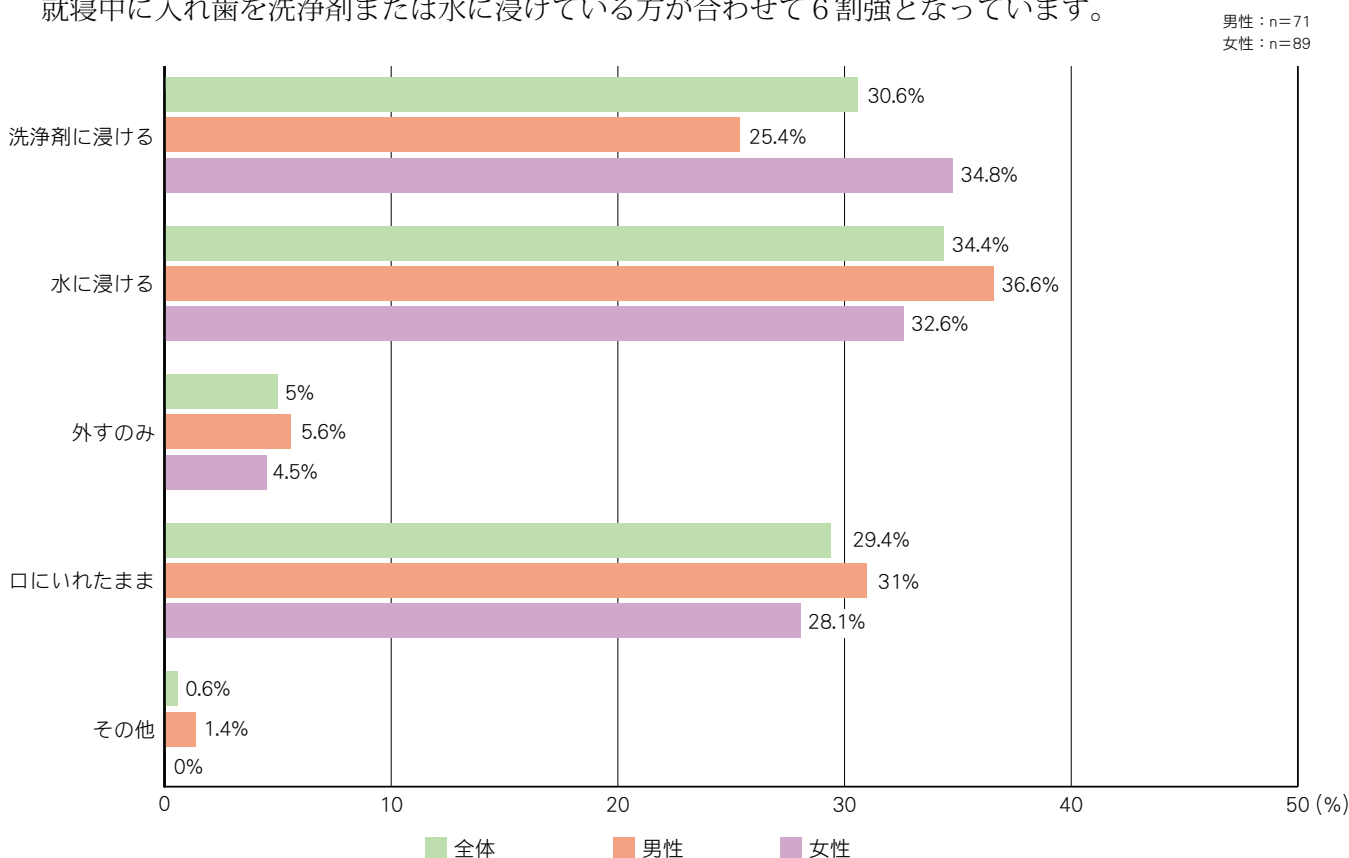
【入れ歯の具合について】

85%の方が入れ歯の具合が「良い」「まあ良い」と感じています。



【就寝時の入れ歯のケアについて】

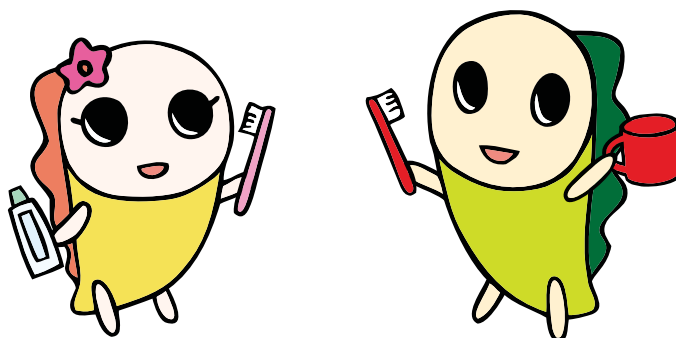
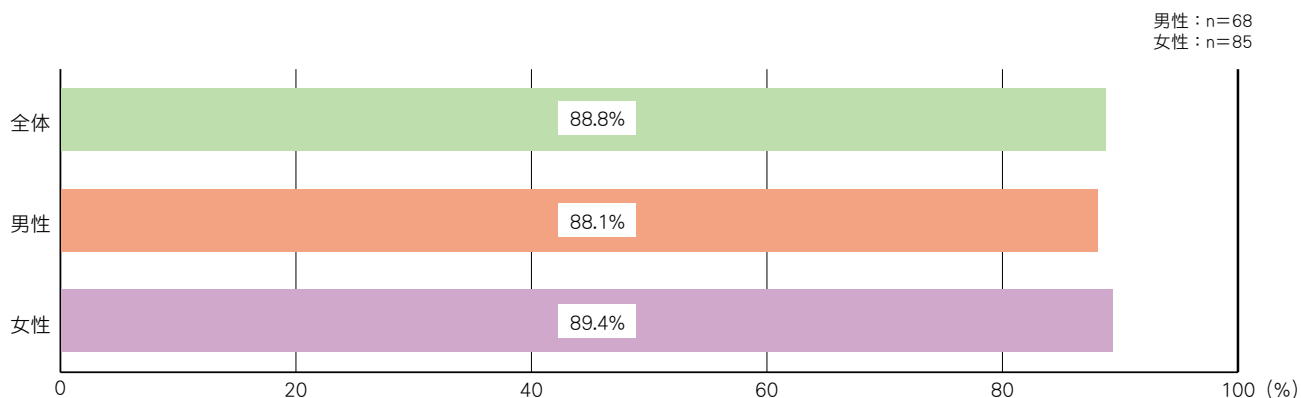
就寝中に入れ歯を洗浄剤または水に浸けている方が合わせて6割強となっています。



【入れ歯のクリーニングを希望する方】

専門的歯科クリーニング（PMDC）を実施した後にお伺いしました。

男女とも、9割近くの方が今後も定期的なクリーニングを希望しました。



資料編

1 初年度調査集計結果

「郵送調査」「会場調査」「歯科医院調査」の各調査の集計結果は次のとおりです。

(1) 郵送調査 (※表中の数値は%)

問1. このアンケートに記入されているのはご本人ですか。

	本人	本人以外	
男 性	93.4	6.6	男性= n (1,027)
女 性	93.8	6.2	女性= n (1,437)
全 体	93.6	6.4	

副問 ご本人が回答できない理由は次のどれにあたりますか。

	自宅で療養中	入院中	介護施設に入所中	その他	
男 性	28.8	7.6	18.2	45.5	男性= n (66)
女 性	30.2	10.5	33.7	25.6	女性= n (86)
全 体	29.6	9.2	27.0	34.2	

問2. あなたは、ふだん、ご自分で健康だと思いますか。
次の中から、あてはまるものを一つ選んでください。

	非常に健康	まあ健康(普通)	あまり健康ではない	健康でない	
男 性	8.5	63.6	21.3	6.7	男性= n (1,007)
女 性	5.2	67.3	20.0	7.5	女性= n (1,416)
全 体	6.6	65.7	20.5	7.1	

問3. あなたの毎日の生活についてお尋ねします。「はい」「いいえ」のいずれかでお答えください。

(1) 朝の目覚めはよいですか

	はい	いいえ	
男 性	87.8	12.2	男性= n (1,004)
女 性	87.7	12.3	女性= n (1,414)
全 体	87.8	12.2	

(2) 外出をおっくうに感じることはありませんか。

	はい	いいえ	
男 性	32.9	67.1	男性= n (1,005)
女 性	40.9	59.1	女性= n (1,414)
全 体	37.6	62.4	

(3) 最近、物忘れしやすくなったと感じますか。

	はい	いいえ	
男 性	58.6	41.4	男性= n (1,006)
女 性	64.6	35.4	女性= n (1,410)
全 体	62.1	37.9	

(4) 食事は楽しみですか。

	はい	いいえ	
男 性	88.3	11.7	男性= n (1,004)
女 性	87.8	12.2	女性= n (1,409)
全 体	88.0	12.0	

(5) 運動やスポーツ、散歩などで身体を動かすのは楽しいですか。

	はい	いいえ	
男 性	73.8	26.2	男性= n (1,001)
女 性	68.8	31.2	女性= n (1,404)
全 体	70.9	29.1	

問 4. どのくらい外出していますか。あてはまるものを一つ選んでください。

	ほとんど毎日 (週に5日以上)	週に 3～4日	週に 1～2日	2週間に 1回くらい	月に 1回くらい	年に 数回くらい	ほとんど 外出しない
男 性	49.8	27.4	14.6	3.5	1.4	0.4	3.1
女 性	35.8	37.3	18.2	2.3	2.2	0.8	3.4
全 体	41.6	33.2	16.7	2.8	1.9	0.6	3.3

男性=n (1,009)
女性=n (1,420)

問 5. 70歳を過ぎてから新たに始めた活動がありますか。
趣味やスポーツ、パソコン、料理など、なんでもけっこうです。

	ある	ない
男 性	38.7	61.3
女 性	39.3	60.7
全 体	39.0	61.0

男性=n (1,015)
女性=n (1,431)

問 6. 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。

	ある	ない
男 性	37.3	62.7
女 性	41.6	58.4
全 体	39.8	60.2

男性=n (1,014)
女性=n (1,421)

副問 それほどのようなことですか。あてはまるものをすべて選んでください。

	日常動作	外出	仕事・家事	運動	そのほか
男 性	12.3	18.6	11.7	17.8	4.8
女 性	13.8	22.7	20.1	14.9	5.8
全 体	13.2	21.0	16.6	16.1	5.4

男性=n (1,014)
女性=n (1,421)

※複数回答

問 7. かねで食べる時の状態について、あてはまるものを一つ選んでください。

	何でもかねで食べる ことができる	一部かめない 食べ物がある	かめない食べ物 が多い	かねで食べる ことはできない
男 性	65.5	29.5	3.8	1.2
女 性	66.2	29.5	3.5	0.8
全 体	65.9	29.5	3.7	0.9

男性=n (1,014)
女性=n (1,422)

問 8. 現在、あなたは取り外しのできる入れ歯を使っていますか。
上あごと下あご、それぞれについて、あてはまるものを一つ選んでください。

<上あごについて>

	毎日使っている	時々使っている	持っているが 使っていない	持っていない
男 性	59.2	1.5	1.8	37.4
女 性	59.7	1.8	3.4	35.1
全 体	59.5	1.7	2.8	36.1

男性=n (925)
女性=n (1,251)

<下あごについて>

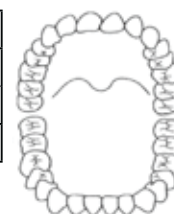
	毎日使っている	時々使っている	持っているが 使っていない	持っていない
男 性	57.1	1.2	1.9	39.7
女 性	56.2	3.1	3.6	37.2
全 体	56.6	2.3	2.9	38.3

男性=n (926)
女性=n (1,262)

問 9. ご自分の歯は何本ありますか。入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。
さし歯、かぶせた歯(金歯・銀歯)、根だけ残っている歯は含みます。

	0本	1～9本	10～19本	20本以上	平均
男 性	13.7	19.1	20.9	46.3	16.0本
女 性	8.5	21.4	21.9	48.2	16.8本
全 体	10.6	20.4	21.5	47.4	16.4本

男性=n (936)
女性=n (1,329)



大人の歯の数は、上あご16本、下あご16本、合計32本です。これは、親知らずを含んだ本数です。

問 10. あなたは、長寿応援ポイント制度を知っていますか。

	知っている	知らない
男 性	19.5	80.5
女 性	27.9	72.1
全 体	24.4	75.6

男性= n (1,002)
女性= n (1,402)

副問 1 長寿応援ポイントの活動に参加したことがありますか。

	参加したことがある	参加したことはない
男 性	12.0	88.0
女 性	19.6	80.4
全 体	16.4	83.6

男性= n (1,002)
女性= n (1,402)

副問 2 参加した活動の種類は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

	社会貢献活動	生きがい活動	健康づくり活動
男 性	3.5	6.2	6.5
女 性	4.6	10.8	12.3
全 体	4.1	8.9	9.9

男性= n (1,002)
女性= n (1,402)
※複数回答

問 11. 災害などの非常時には近所の人に助けてもらいたいと思いますか。
「どちらかといえば」でお答えください。

	思う	思わない
男 性	57.4	42.6
女 性	73.0	27.0
全 体	66.4	33.6

男性= n (990)
女性= n (1,373)

問 12. 近所の人にふだんから見守ってもらいたいと思いますか。

	思う	思わない
男 性	43.3	56.7
女 性	56.7	43.3
全 体	51.0	49.0

男性= n (987)
女性= n (1,349)

問 13. 近所に、うちとけて話せる人が欲しいと思いますか。

	思う	思わない
男 性	62.8	37.2
女 性	71.4	28.6
全 体	67.8	32.2

男性= n (986)
女性= n (1,343)

問 14. 近所に、あいさつ程度のお付き合いをする人が欲しいと思いますか。

	思う	思わない
男 性	81.7	18.3
女 性	85.7	14.3
全 体	84.0	16.0

男性= n (982)
女性= n (1,345)

問 15. ふたたび、あなたの毎日の生活についてお尋ねします。「はい」「いいえ」のいずれかでお答えください。
お体の弱い方向けの質問も入っていますが、念のためすべての方にお聞きします。

(1) 電車やバスを使ってひとりで外出できますか

	はい	いいえ
男 性	89.1	10.9
女 性	87.4	12.6
全 体	88.1	11.9

男性= n (991)
女性= n (1,393)

(2) 日用品の買い物ができますか

	はい	いいえ
男 性	91.7	8.3
女 性	90.3	9.7
全 体	90.9	9.1

男性= n (1,002)
女性= n (1,404)

(3) 自分で食事の用意ができますか

	はい	いいえ
男 性	77.8	22.2
女 性	91.7	8.3
全 体	85.9	14.1

男性= n (998)
女性= n (1,405)

(4) 請求書の支払いができますか

	はい	いいえ
男 性	92.0	8.0
女 性	92.7	7.3
全 体	92.4	7.6

男性= n (996)
女性= n (1,403)

(5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか

	はい	いいえ
男性	88.7	11.3
女性	90.5	9.5
全体	89.8	10.2

男性=n (1,001)
女性=n (1,410)

(6) 年金などの書類が書けますか

	はい	いいえ
男性	90.1	9.9
女性	87.7	12.3
全体	88.7	11.3

男性=n (999)
女性=n (1,384)

(7) 新聞を読んでいますか

	はい	いいえ
男性	93.1	6.9
女性	86.1	13.9
全体	89.0	11.0

男性=n (1,002)
女性=n (1,401)

(8) 本や雑誌を読んでいますか

	はい	いいえ
男性	85.5	14.5
女性	82.7	17.3
全体	83.8	16.2

男性=n (997)
女性=n (1,390)

(9) 健康についての記事や番組に関心がありますか

	はい	いいえ
男性	90.6	9.4
女性	94.3	5.7
全体	92.7	7.3

男性=n (997)
女性=n (1,402)

(10) 友だちの家を訪ねることがありますか

	はい	いいえ
男性	54.2	45.8
女性	63.1	36.9
全体	59.4	40.6

男性=n (999)
女性=n (1,394)

(11) 家族や友だちの相談にのることがありますか

	はい	いいえ
男性	80.1	19.9
女性	79.7	20.3
全体	79.8	20.2

男性=n (996)
女性=n (1,381)

(12) 病人を見舞うことができますか

	はい	いいえ
男性	85.7	14.3
女性	80.9	19.1
全体	82.9	17.1

男性=n (1,001)
女性=n (1,390)

(13) 若い人に自分から話しかけることがありますか

	はい	いいえ
男性	69.7	30.3
女性	81.1	18.9
全体	76.4	23.6

男性=n (1,000)
女性=n (1,394)

問 16. それでは、あなたが自由に動ける範囲は、次のどれにあたりますか。

あてはまるものを一つ選んでください。

	電車やバスで ひとりで外出	隣近所なら外出	日中ほとんど床からはなれて生活	介助により外出し、 日中ほとんど床からはなれて生活	起床時や寝る時、 日中も寝たり起きたりの生活	外出の頻度は少なく 日中も寝たり起きたりの生活	食事・排泄は床から 離れて行う	車椅子に移乗し 車椅子に移乗する	介助により 車椅子に移乗する	自力で寝返りをうつ	自力で寝返りも うたない
男性	89.0	5.2	2.0	1.5	0.9	0.3	0.7	0.5			
女性	72.1	4.5	19.5	1.6	0.4	0.8	0.4	0.8			
全体	78.3	4.8	13.0	1.6	0.6	0.6	0.5	0.7			

男性=n (1,020)
女性=n (1,732)

※複数回答

問 17. 一緒にお住まいのご家族についてうかがいます。あてはまるものを一つ選んでください。

	ひとり暮らし	夫婦のみ	子どもや孫と同居	その他
男 性	12.4	52.7	32.0	2.9
女 性	33.5	23.9	36.6	5.9
全 体	24.7	35.9	34.7	4.7

男性= n (1,020)
女性= n (1,433)

問 18. この地域（丁目）にお住まいになって、何年になりますか。
途中でほかの地域に住んだ時期があれば、その期間を除いてください。

1. 年 2. 1年未満

居住年数	1年未満	1 ～ 10年	11 ～ 20年	21 ～ 30年	31 ～ 40年	41 ～ 50年	51 ～ 60年	61 ～ 70年	71 ～ 80年
男 性	1.4	9.8	10.6	12.3	17.1	18.3	13.3	6.9	10.4
女 性	1.5	10.3	10.0	9.4	16.4	18.8	25.7	4.6	3.4
全 体	1.4	10.1	10.3	10.6	16.7	18.6	20.5	5.5	6.3

男性= n (1,020)
女性= n (1,423)

問 19. あなたは、現在、収入のある仕事をしていますか。

	している	していない
男 性	15.7	84.3
女 性	6.7	93.3
全 体	10.4	89.6

男性= n (1,024)
女性= n (1,437)

お仕事の内容を具体的にお書きください。

	専門職	管理職	事務職	販売職	熟練職	半熟練職	非熟練職	農林業	シルバーク 人材センター
男 性	25.2	27.1	5.8	16.8	3.2	2.6	9.0	1.3	9.0
女 性	33.3	8.9	14.4	11.1	0.0	2.2	18.9	1.1	10.0
全 体	28.2	20.4	9.0	14.7	2.0	2.4	12.7	1.2	9.4

男性= n (155)
女性= n (90)

問 20. 区へのご意見やご要望がございましたら教えてください。
どんなことでも、けっこうです。

	記載なし	記載あり
男 性	71.0	29.0
女 性	73.0	27.0
全 体	72.2	27.8

男性= n (1,030)
女性= n (1,446)

(2) 会場調査 (※表中の数値は%)

Q1 あなたは、ふだん、ご自分で健康だと思いますか。

	非常に健康	まあ健康	あまり健康でない	健康でない
男性	17.8	67.4	12.3	2.5
女性	14.4	70.8	11.2	3.6
全体	16.0	69.2	11.7	3.1

男性 = n (236)
女性 = n (277)

Q2 あなたの現在のお気持ちについてうかがいます。あまり深く考え込まずにお答え下さい。

(1) あなたは去年と同じように元気だと思いますか。

	はい	いいえ
男性	82.1	17.9
女性	65.6	34.4
全体	73.2	26.8

男性 = n (235)
女性 = n (276)

(2) 全体として、あなたの今の生活に、不幸せなことがどのくらいあると思いますか。

	ほとんどない	いくらかある	たくさんある
男性	70.6	24.3	5.1
女性	67.4	28.3	4.3
全体	68.9	26.4	4.7

男性 = n (235)
女性 = n (276)

(3) 最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか。

	はい	いいえ
男性	19.5	80.5
女性	23.1	76.9
全体	21.4	78.6

男性 = n (236)
女性 = n (277)

(4) あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思いますか。

	はい	いいえ
男性	91	9
女性	94.1	5.9
全体	92.7	7.3

男性 = n (233)
女性 = n (273)

(5) あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなったと思いますか。

	思う	思わない
男性	40.6	59.4
女性	32.5	67.5
全体	36.2	63.8

男性 = n (234)
女性 = n (277)

(6) あなたの人生をふりかえてみて、満足できますか。

	満足	だいたい満足	満足できない
男性	43.8	51.9	4.3
女性	50.2	46.6	3.2
全体	47.3	49.0	3.7

男性 = n (235)
女性 = n (277)

(7) 生きることは大変きびしいと思いますか。

	はい	いいえ
男性	60.8	39.2
女性	59.9	40.1
全体	60.3	39.7

男性 = n (232)
女性 = n (277)

(8) 物事をいつも深刻に考えるほうですか。

	はい	いいえ
男性	32.9	67.1
女性	33.5	66.5
全体	33.2	66.8

男性 = n (234)
女性 = n (272)

(9) これまでの人生で、あなたは、求めていたことのほとんどを実現できたと思いますか。

	はい	いいえ
男性	52.6	47.4
女性	58.5	41.5
全体	55.8	44.2

男性 = n (230)
女性 = n (275)

Q3 あなたは、毎日、朝食を食べていますか。

	ほとんど毎日 (6日以上)	週に4～5日	週に2～3日	ほとんど(まったく) 食べていない	男性 = n (236) 女性 = n (275)
男性	97.5	0.4	0.8	1.3	
女性	97.1	0.0	0.4	2.5	
全体	97.3	0.2	0.6	2.0	

Q4 一日に一食だけの日や、まったく食べない日がありますか。

	ほとんど毎日 (6日以上)	週に4～5日	週に2～3日	ほとんど(まったく) 食べていない	男性 = n (236) 女性 = n (277)
男性	2.1	0.0	0.8	97.0	
女性	3.6	0.0	0.4	96.0	
全体	2.9	0.0	0.6	96.5	

Q5 間食をすることがありますか。

	よくある	たまにある	ない	男性 = n (236) 女性 = n (277)
男性	29.2	47.0	23.7	
女性	40.8	44.8	14.4	
全体	35.5	45.8	18.7	

Q6 健康のために身体を動かすなどの運動をしていますか。

	ほとんど毎日 (5日以上)	週に3～4日	週に1～2日	ほとんど (まったく)しない	男性 = n (236) 女性 = n (276)
男性	52.1	20.8	11.4	15.7	
女性	39.9	21.4	20.7	18.1	
全体	45.5	21.1	16.4	17.0	

Q7 ふだんの睡眠時間は何時間くらいですか。

	4時間未満	4～6時間	7～8時間	9時間以上	男性 = n (236) 女性 = n (277)
男性	0.8	39.0	53.8	6.4	
女性	1.4	39.0	56.7	2.9	
全体	1.2	39.0	55.4	4.5	

Q8 あなたは、現在、タバコを吸っていますか。

	吸っている	吸わない	男性 = n (236) 女性 = n (277)
男性	11.0	89.0	
女性	3.2	96.8	
全体	6.8	93.2	

Q9 あなたは、お酒を飲みますか。

	ほとんど毎日 (5日以上)	週に3～4日	週に1～2日	週に1日未満	ほとんど(まったく) 飲まない	男性 = n (236) 女性 = n (277)
男性	36.9	7.6	11.9	6.4	37.3	
女性	8.7	5.4	7.9	5.1	72.9	
全体	21.6	6.4	9.7	5.7	56.5	

SQ 一日に飲む量はどのくらいですか。

	1合未満	1合以上2合未満	2合以上3合未満	3合以上	男性 = n (148) 女性 = n (75)
男性	54.1	33.8	10.1	2.0	
女性	97.3	2.7	0.0	0.0	
全体	68.6	23.3	6.7	1.3	

Q10 あなたの身長と体重を教えてください。だいたい結構です。(平均値)

	身長	体重	男性(身長)= n (233) (体重)= n (234)
男性	164.1 cm	60.6 kg	
女性	149.9 cm	48.6 kg	女性(身長)= n (273) (体重)= n (274)
全体	156.4 cm	54.1 kg	

Q11 あなたは、定期的に健康診断を受けていますか。

	受けている	受けていない
男性	93.2	6.8
女性	92.4	7.6
全体	92.8	7.2

男性 = n (235)
女性 = n (276)

Q12 毎日の生活で、健康について気をつけていることはありますか。どんなことでもけっこうです。

	運動・スポーツ	食事	規則正しい生活	休養をとる	転倒しないようにする	飲酒・喫煙	社会生活	その他の保健行動	心かけ・その他	なし
男性	48.1	41.3	5.1	11.1	3.4	4.3	1.3	11.1	11.5	17.9
女性	47.5	67.8	3.3	8.7	6.9	0.0	5.8	11.2	13.8	8.3
全体	47.7	55.6	4.1	9.8	5.3	2.0	3.7	11.2	12.7	12.7

男性 = n (235)
女性 = n (276)

※複数回答

Q13 お買い物のために、どのくらい外出していますか。

	ほとんど毎日 (5日以上)	週に 3～4日	週に 1～2日	2週間に 1回	月に1回	年に数回	ほとんど (まったく) 外出しない
男性	32.2	23.3	26.3	5.1	2.5	0.8	9.7
女性	44.2	37.3	14.1	1.1	0.7	0.0	2.5
全体	38.7	30.9	19.7	2.9	1.6	0.4	5.9

男性 = n (236)
女性 = n (276)

Q14 趣味やサークル活動などで、どのくらい外出していますか。

	ほとんど毎日 (5日以上)	週に 3～4日	週に 1～2日	2週間に 1回	月に1回	年に数回	ほとんど (まったく) 外出しない
男性	11.5	12.8	28.1	10.2	8.1	4.7	24.7
女性	7.9	23.1	33.6	9.4	3.6	1.8	20.6
全体	9.6	18.4	31.1	9.8	5.7	3.1	22.5

男性 = n (235)
女性 = n (277)

Q15 子ども、兄弟姉妹・親戚の人に会ったり、訪問するためにどのくらい外出していますか。

	ほとんど毎日 (5日以上)	週に 3～4日	週に 1～2日	2週間に 1回	月に1回	年に数回	ほとんど (まったく) 外出しない
男性	1.7	0.8	10.2	10.6	22.9	22.5	31.4
女性	5.4	3.3	8.0	6.2	17.0	34.4	25.7
全体	3.7	2.1	9.0	8.2	19.7	28.9	28.3

男性 = n (236)
女性 = n (276)

Q16 友だちに会ったり、訪問するためにどのくらい外出していますか。

	ほとんど毎日	週に 3～4日	週に 1～2日	2週間に 1回	月に1回	年に数回	ほとんど (まったく) 外出しない
男性	4.7	7.2	25.1	11.9	16.2	14.9	20.0
女性	9.0	18.1	25.6	7.9	12.3	13.7	13.4
全体	7.0	13.1	25.4	9.8	14.1	14.3	16.4

男性 = n (235)
女性 = n (277)

Q17 散歩をどのくらいしていますか。ハイキングや近所への買い物などは除きます。

	ほとんど毎日	週に 3～4日	週に 1～2日	2週間に 1回	月に1回	年に数回	ほとんど (まったく) 外出しない
男性	40.7	18.6	9.3	0.8	4.2	0.4	25.8
女性	21.3	13.7	9.0	3.2	3.2	1.1	48.4
全体	30.2	16.0	9.2	2.1	3.7	0.8	38.0

男性 = n (236)
女性 = n (277)

Q18 現在、あなたは結婚していらっしゃいますか。

	結婚している	死別	離別	未婚
男性	86.0	11.9	1.7	0.4
女性	37.7	50.4	5.8	6.2
全体	60.0	32.6	3.9	3.5

男性 = n (236)
女性 = n (276)

SQ 奥様（ご主人）はおいくつですか

	年齢（平均）	
男性	76.4 歳	
女性	83.2 歳	
全体	78.7 歳	

男性 = n (203)
女性 = n (105)

Q19 現在、あなたと一緒に暮らしているご家族は、あなたを含めて何人ですか。
2世帯住宅の一部、敷地内の別棟にお住まいのご家族も含めてください。

	1人	2人	3人	4人	5人	6人	7人	8人	9人	10人	11人	12人
男性	11.4	49.6	18.2	8.5	3.4	6.4	1.7	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0
女性	36.1	31.8	11.6	6.1	7.9	4.0	0.7	0.4	0.7	0.4	0.0	0.4
全体	24.8	40.0	14.6	7.2	5.8	5.1	1.2	0.4	0.4	0.4	0.0	0.2

男性 = n (236)
女性 = n (277)

SQ1 一緒に暮らしているご家族は、次のうちどなたですか。あなたからみた続柄でお答えください。

	配偶者	息子	息子の嫁	娘	娘の婿	孫	孫配偶者	父母	配偶者の父母	兄弟姉妹	その他親族	親族以外
男性	52.1	16.8	7.2	9.6	2.9	10.7	0.0	0.0	0.0	0.3	0.3	0.0
女性	29.1	18.7	10.4	15.6	5.2	17.4	0.0	0.0	0.0	2.4	0.9	0.3
全体	41.4	17.7	8.7	12.4	4.0	13.8	0.0	0.0	0.0	1.3	0.6	0.1

男性 = n (374)
女性 = n (327)
※複数回答

SQ2（ひとり暮らしの人に）あなたが一人で暮らすようになってから何年になりますか。

	平均年数
男性	12.2 年
女性	15.1 年
全体	14.5 年

男性 = n (24)
女性 = n (96)

Q20 あなたには、お子さんがいますか。（いる人に）何人ですか。
養子は含みますが、嫁、婿、亡くなったお子さんは含みません。

	0人	1人	2人	3人	4人	5人
男性	5.9	15.7	57.6	17.8	2.5	0.4
女性	15.9	18.8	51.4	12.7	0.7	0.4
全体	11.3	17.4	54.3	15.0	1.6	0.4

男性 = n (236)
女性 = n (276)

SQ そのうち、ふだん利用している交通機関で15分以内の範囲に住んでいらっしゃる方は、何人いますか。
同居している子どもは除いて下さい。

	0人	1人	2人	3人
男性	64.7	27.6	7.2	0.5
女性	66.5	30.0	3.0	0.4
全体	65.6	28.8	5.1	0.4

男性 = n (221)
女性 = n (230)

Q21 今度はご近所の方について伺います。ご近所に、一緒にいてほっとする方がいますか。

	いる	いない
男性	45.3	54.7
女性	62.4	37.6
全体	54.5	45.5

男性 = n (236)
女性 = n (274)

Q22 ご近所に、心配事や悩み事を相談できる方がいますか。

	いる	いない
男性	27.5	72.5
女性	43.0	57.0
全体	35.9	64.1

男性 = n (236)
女性 = n (277)

Q23 ご近所に、健康や暮らしに役立つ情報を教えてくれる方がいますか。

	いる	いない
男性	36.9	63.1
女性	53.1	46.9
全体	45.6	54.4

男性 = n (236)
女性 = n (277)

Q24 ご近所に、心配事や悩み事を相談にのってあげる方はいますか。

	いる	いない
男性	35.6	64.4
女性	42.6	57.4
全体	39.4	60.6

男性 = n (236)
女性 = n (277)

Q25 ご近所に、健康や暮らしに役立つ情報を教えてあげる方はいますか。

	いる	いない
男性	39.4	60.6
女性	50.2	49.8
全体	45.2	54.8

男性 = n (236)
女性 = n (277)

Q26 今度は、この一週間に会って話をした人について伺います。今日、この会場に来るまでと、会場で会って話をした人は除きます。この一週間ほどの間に、お店の人と会って話をしましたか。

	した	しなかった
男性	63.1	36.9
女性	75.5	24.5
全体	69.7	30.3

男性 = n (236)
女性 = n (273)

Q27 散歩でよく会う人と話をしましたか。

	した	しなかった	よく会う人はいない	散歩はしない
男性	26.1	34.2	7.3	32.5
女性	21.7	17.7	5.8	54.9
全体	23.7	25.2	6.5	44.6

男性 = n (234)
女性 = n (277)

Q28 近所の人と会って話をしましたか。

	した	しなかった
男性	68.6	31.4
女性	77.1	22.9
全体	73.2	26.8

男性 = n (236)
女性 = n (275)

Q29 この一週間ほどの間に、参加している会や団体の人と会って話をしましたか。

	した	しなかった	会・団体に入っていない
男性	58.9	24.6	16.5
女性	67.0	15.2	17.8
全体	63.3	19.5	17.2

男性 = n (236)
女性 = n (276)

Q30 若い頃や学校時代に知り合った人と会って話をしましたか。

	した	しなかった
男性	20.9	79.1
女性	16.0	84.0
全体	18.2	81.8

男性 = n (235)
女性 = n (275)

Q31 かつての職場関係の人（現職を含む）と会って話をしましたか。

	した	しなかった	仕事をしたことはない
男性	30.1	69.9	0.0
女性	13.0	62.3	24.6
全体	20.9	65.8	13.3

男性 = n (236)
女性 = n (276)

Q32 この一週間ほどの間に、お友だちと会って話をしましたか。

	した	しなかった
男性	57.9	42.1
女性	72.0	28.0
全体	65.5	34.5

男性 = n (235)
女性 = n (275)

Q33 参加している会や団体の人と連絡するときには、普段どの様な方法を使っていますか。
あてはまるものをすべてあげてください

	直接 会う	固定 電話	携帯 電話	携帯 メール	PC メール	FAX	手紙	その他	付合い 無し	未加入
男性	12.0	28.9	15.8	4.5	10.4	9.1	11.8	0.4	0.4	6.8
女性	16.8	30.8	16.2	6.9	3.8	6.1	10.6	0.0	0.5	8.3
全体	14.6	29.9	16.0	5.8	6.9	7.5	11.2	0.2	0.4	7.6

男性 = n (558)
女性 = n (624)

※複数回答

Q34 幼い頃や学校時代に知り合った人と連絡するときには、普段どの様な方法を使っていますか。
あてはまるものをすべてあげてください。

	直接 会う	固定 電話	携帯 電話	携帯 メール	PC メール	FAX	手紙	その他	付き 合い 無し	男性 = n (435) 女性 = n (495)
男 性	6.7	35.4	11.5	1.8	9.2	6.0	19.1	1.1	9.2	※複数回答
女 性	4.2	38.0	10.7	3.4	2.6	3.4	23.4	0.0	14.1	
全 体	5.4	36.8	11.1	2.7	5.7	4.6	21.4	0.5	11.8	

Q35 かつての職場関係の人と連絡するときには、普段どの様な方法を使っていますか。
あてはまるものをすべてあげてください。

	直接 会う	固定 電話	携帯 電話	携帯 メール	PC メール	FAX	手紙	その他	付き 合い 無し	就労 経験無	男性 = n (434) 女性 = n (383)
男 性	7.1	36.9	11.8	1.8	11.8	6.5	14.1	1.4	8.8	0.0	※複数回答
女 性	6.0	27.2	6.3	2.9	1.8	1.8	13.1	0.8	20.4	19.8	
全 体	6.6	32.3	9.2	2.3	7.1	4.3	13.6	1.1	14.2	9.3	

Q36 お友だちと連絡するときには、普段どの様な方法を使っていますか。
あてはまるものをすべてあげてください。

	直接 会う	固定 電話	携帯 電話	携帯 メール	PC メール	FAX	手紙	その他	付き 合い 無し	男性 = n (508) 女性 = n (610)
男 性	13.2	38.0	15.2	3.5	9.4	6.7	10.4	0.4	3.1	※複数回答
女 性	18.0	40.3	15.7	6.9	2.8	3.8	11.3	0.0	1.1	
全 体	15.8	39.3	15.5	5.4	5.8	5.1	10.9	0.2	2.1	

Q37 住んでいる地域についてうかがいます。居心地がよいと感じますか。

	そう思う	そうは思わない	男性 = n (236) 女性 = n (274)
男 性	92.8	7.2	
女 性	93.8	6.2	
全 体	93.3	6.7	

Q38 住んでいる地域は暮らしやすいですか。

	そう思う	そうは思わない	男性 = n (236) 女性 = n (276)
男 性	95.3	4.7	
女 性	92.8	7.2	
全 体	93.9	6.1	

Q39 住んでいる地域で困っていることはありますか。

	ある	ない	男性 = n (234) 女性 = n (277)
男 性	17.9	82.1	
女 性	17.0	83.0	
全 体	17.4	82.6	

Q40 住んでいる地域で心配なことはありますか。

	ある	ない	男性 = n (235) 女性 = n (276)
男 性	17.9	82.1	
女 性	17.0	83.0	
全 体	17.4	82.6	

Q41 住んでいる地域にずっと住み続けたいと思いますか。

	そう思う	そうは思わない	男性 = n (234) 女性 = n (276)
男 性	94.0	6.0	
女 性	94.2	5.8	
全 体	94.1	5.9	

(3) 歯科医院調査

① 問診結果

問診項目と回答肢		人数			割合			
		男	女	計	男	女	計	
今までに以下のような病気になったことがありますか (複数回答)	心臓病	27	12	39	22.5%	7.3%	13.7%	
	肝臓病	3	4	7	2.5%	2.4%	2.5%	
	腎臓病	6	3	9	5.0%	1.8%	3.2%	
	血液疾患	2	4	6	1.7%	2.4%	2.1%	
	アレルギー疾患	4	8	12	3.3%	4.8%	4.2%	
	糖尿病	17	13	30	14.2%	7.9%	10.5%	
	高血圧症	43	60	103	35.8%	36.4%	36.1%	
その他	30	29	59	25.0%	17.6%	20.7%		
最近、歯と口の状態について 気になることが	ない	55	77	132	47.0%	48.1%	47.7%	
	ある	62	83	145	53.0%	51.9%	52.3%	
	(気になる症状 複数回答)	痛み	18	13	31	15.0%	7.9%	10.9%
		腫れ	5	10	15	4.2%	6.1%	5.3%
		出血	2	4	6	1.7%	2.4%	2.1%
		口臭	6	4	10	5.0%	2.4%	3.5%
		食べ物がはさまる	31	44	75	25.8%	26.7%	26.3%
その他	10	22	32	8.3%	13.3%	11.2%		
歯や口の状態について 男性:117 女性:160	ほぼ満足している	68	89	157	56.7%	54.9%	55.7%	
	やや不満だが、日常は特に困らない	44	66	110	36.7%	40.7%	39.0%	
	不自由な苦痛を感じている	8	7	15	6.7%	4.3%	5.3%	
かかりつけの歯科医院を 男性:119 女性:162	決めている	95	130	225	79.8%	80.2%	80.1%	
	決めていない	24	32	56	20.2%	19.8%	19.9%	
この1年間に歯科医院へ行きましたか 男性:120 女性:165	行った	定期健診に行っている	42	58	100	35.0%	35.2%	35.1%
		歯科治療のため	46	53	99	38.3%	32.1%	34.7%
		その他	5	7	12	4.2%	4.2%	4.2%
	行かなかった	27	47	74	22.5%	28.5%	26.0%	
この1年間に歯科医院等で歯石や歯の汚れを 男性:120 女性:165	とった	81	92	173	67.5%	55.8%	60.7%	
	とらなかった	39	73	112	32.5%	44.2%	39.3%	
糸楊枝・歯間ブラシの使用は 男性:120 女性:164	ほぼ毎日、使っている	60	77	137	50.0%	47.0%	48.2%	
	週に3~4回、使っている	9	13	22	7.5%	7.9%	7.7%	
	週に1~2回、使っている	7	16	23	5.8%	9.8%	8.1%	
	ほとんど使っていない	44	58	102	36.7%	35.4%	35.9%	
喫煙習慣 男性:120 女性:163	現在、たばこを吸っていない	114	159	273	95.0%	97.5%	96.5%	
	ときどき吸っている	0	1	1	0.0%	0.6%	0.4%	
	毎日吸っている	6	3	9	5.0%	1.8%	3.2%	
たばこ(歯周病の関係) 男性:114 女性:154	たばこを吸うと歯周病にかかりやすくなると思う	31	39	70	27.2%	25.3%	26.1%	
	どちらともいえない	77	107	184	67.5%	69.5%	68.7%	
	喫煙と歯周病は関係ないと思う	6	8	14	5.3%	5.2%	5.2%	
観察 男性:120 女性:164	鏡を使って歯週に1回以上 や歯肉の様子 を観察している	34	46	80	28.3%	28.0%	28.2%	
	月に1回以上	15	39	54	12.5%	23.8%	19.0%	
	ほとんどしていない	71	79	150	59.2%	48.2%	52.8%	
歯磨き剤 男性:118 女性:165	日常、歯を磨くとき使っている	フッ素入り	41	50	91	34.7%	30.3%	32.2%
		フッ素入りでない	6	12	18	5.1%	7.3%	6.4%
		わからない	56	72	128	47.5%	43.6%	45.2%
	日常、歯を磨くとき使っていない	15	31	46	12.7%	18.8%	16.3%	
歯磨き 男性:119 女性:164	十分な時間(10分程度)をかけて、歯を磨いている	ほぼ毎日	77	76	153	64.7%	46.3%	54.1%
		週2~3回位	9	10	19	7.6%	6.1%	6.7%
		週1回位	4	20	24	3.4%	12.2%	8.5%
		ほとんどない	29	58	87	24.4%	35.4%	30.7%

※上記の網掛け部分は、母数を男性120人、女性165人、計285人で割合を算出しています。

② 口腔診査結果

内容	人数			割合				
	男	女	計	男	女	計		
歯肉の状況 (CPI最大値) 男性:107 女性:153	コード 0 健全	8	13	21	7.5%	8.5%	8.1%	
	コード 1 歯肉出血	6	10	16	5.6%	6.5%	6.2%	
	コード 2 歯石	18	34	52	16.8%	22.2%	20.0%	
	コード 3 浅いポケット	36	53	89	33.6%	34.6%	34.2%	
	コード 4 深いポケット	39	43	82	36.4%	28.1%	31.5%	
口腔清掃状態 男性:119 女性:165	良好	30	45	75	25.2%	27.3%	26.4%	
	普通	62	98	160	52.1%	59.4%	56.3%	
	不良	27	22	49	22.7%	13.3%	17.3%	
その他の所見 男性:115 女性:162	なし	92	140	232	80.0%	86.4%	83.8%	
	あり	23	22	45	20.0%	13.6%	16.2%	
	所見内容	歯(楔状欠損等)	6	9	15	5.0%	5.5%	5.3%
		歯列咬合	1	1	2	0.8%	0.6%	0.7%
		顎関節	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
		粘膜	1	0	1	0.8%	0.0%	0.4%
その他		18	13	31	15.0%	7.9%	10.9%	
判定区分 男性:120 女性:152	異常なし	11	18	29	9.2%	10.9%	10.2%	
	要指導	4	4	8	3.3%	2.4%	2.8%	
	要経過観察・要精密	105	143	248	87.5%	86.7%	87.0%	
	歯石除去・経過観察等	歯石除去・経過観察等	23	38	61	19.2%	23.0%	21.4%
		歯周治療	67	92	159	55.8%	55.8%	55.8%
		未処置歯あり	44	55	99	36.7%	33.3%	34.7%
		要補綴歯あり	9	15	24	7.5%	9.1%	8.4%
その他の所見やさらに詳しい診査が必要な問診の訴えあり	25	25	50	20.8%	15.2%	17.5%		
杉並区への 連絡事項 男性:120 女性:165 (複数回答)	当院にて指導を予定	4	11	15	3.3%	6.7%	5.3%	
	当院にて経過観察・定期健診予定	30	28	58	25.0%	17.0%	20.4%	
	当院にて精検・治療予定	49	75	124	40.8%	45.5%	43.5%	
	未定	28	38	66	23.3%	23.0%	23.2%	
	他医療機関を紹介	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%	
	その他	11	13	24	9.2%	7.9%	8.4%	

※上記の網掛け部分は、母数を男性 120 人、女性 165 人、計 285 人で割合を算出しています。

【現在歯数】

	男 (平均本数)	女 (平均本数)	全体 (平均本数)
健全歯数	6.02	5.65	5.80
未処置歯数	1.24	0.78	0.97
処置歯数	11.89	11.65	11.75
現在歯数	19.15	18.08	18.53
要補綴歯数	0.48	0.42	0.44
欠損補綴歯数	8.78	9.43	9.15
補綴処置不要歯数	3.60	4.07	3.87

③ 義歯ケア調査結果

質問		回答肢		人数			% (分母は各質問の回答者数の合計値)		
				男	女	計	男	女	計
Q1	取り外しのできる入れ歯をお持ちですか。また使っていますか	上額 男性:55 女性:74	毎日使っている	53	68	121	96.4%	91.9%	93.8%
			時々使っている	1	2	3	1.8%	2.7%	2.3%
			持っているが使っていない	0	1	1	0.0%	1.4%	0.8%
			持っていない	1	3	4	1.8%	4.1%	3.1%
		下額 男性:65 女性:84	毎日使っている	57	73	130	87.7%	86.9%	87.2%
			時々使っている	2	6	8	3.1%	7.1%	5.4%
			持っているが使っていない	0	1	1	0.0%	1.2%	0.7%
			持っていない	6	4	10	9.2%	4.8%	6.7%
Q2	現在の入れ歯を使うようになった時期	上額 男性:54 女性:71	1年以内	9	9	18	16.7%	12.7%	14.4%
			2～3年前	16	17	33	29.6%	23.9%	26.4%
			4～5年前	11	10	21	20.4%	14.1%	16.8%
			6～10年前	5	12	17	9.3%	16.9%	13.6%
			10年前～	13	23	36	24.1%	32.4%	28.8%
		下額 男性:59 女性:80	1年以内	12	20	32	20.3%	25.0%	23.0%
			2～3年前	14	18	32	23.7%	22.5%	23.0%
			4～5年前	13	10	23	22.0%	12.5%	16.5%
			6～10年前	5	12	17	8.5%	15.0%	12.2%
			10年前～	15	20	35	25.4%	25.0%	25.2%
Q3	入れ歯の具合は歯科医院で定期的 にみてもらっていますか	男性:71 女性:89	1ヶ月ごと	8	18	26	11.3%	20.2%	16.3%
			3ヶ月ごと	9	10	19	12.7%	11.2%	11.9%
			半年ごと	10	15	25	14.1%	16.9%	15.6%
			1年ごと	7	3	10	9.9%	3.4%	6.3%
			とくに決めていない	14	13	27	19.7%	14.6%	16.9%
			痛みや入れ歯がこわれたときに 診てもらっていない	9	11	20	12.7%	12.4%	12.5%
			診てもらっていない	14	19	33	19.7%	21.3%	20.6%
			Q4	入れ歯の清掃についてお尋ねします	① 毎食後、入れ歯の 清掃を行いますか 男性:71 女性:89	はい	48	76	124
いいえ	23	13				36	32.4%	14.6%	22.5%
毎日2回くらい	7	4				11	9.9%	4.5%	6.9%
毎日1回くらい	8	7				15	11.3%	7.9%	9.4%
時々	5	1				6	7.0%	1.1%	3.8%
しない 無回答	2	1				3	2.8%	1.1%	1.9%
② ブラシは使用されて いますか 男性:71 女性:89	歯ブラシを使っている	55			66	121	77.5%	74.2%	75.6%
	入れ歯専用のブラシを使っている	6			16	22	8.5%	18.0%	13.8%
	使っていない	10			7	17	14.1%	7.9%	10.6%
③ 入れ歯の洗浄剤を 使っていますか 男性:71 女性:88	使っている	35			62	97	49.3%	70.5%	61.0%
	使っていない	36			26	62	50.7%	29.5%	39.0%
Q5	入れ歯の安定剤は使っていますか 男性:71 女性:89	使っている			3	9	12	4.2%	4.2%
		使っていない	68	80	148	95.8%	95.8%	95.8%	
Q6	就寝時に入れ歯はどのようにされて いますか 男性:71 女性:89	口の中に入れてそのまま	22	25	47	31.0%	28.1%	29.4%	
		外して洗浄剤に浸ける	18	31	49	25.4%	34.8%	30.6%	
		外して水に浸ける	26	29	55	36.6%	32.6%	34.4%	
		外すが何も浸けない	4	4	8	5.6%	4.5%	5.0%	
		その他	1	0	1	1.4%	0.0%	0.6%	
Q7	入れ歯の具合はいかがですか 男性:71 女性:89	よい	39	41	80	54.9%	46.1%	50.0%	
		まあよい	20	36	56	28.2%	40.4%	35.0%	
		あまりよくない	9	10	19	12.7%	11.2%	11.9%	
		よくない	3	2	5	4.2%	2.2%	3.1%	
Q8	入れ歯をクリーニングして、どのよう にお感じですか(複数回答)	表面がツルツルになった	47	61	108	62.7%	63.5%	63.2%	
		着色が消えた	10	17	27	13.3%	17.7%	15.8%	
		その他	7	3	10	9.3%	3.1%	5.8%	
		とくにない	11	15	26	14.7%	15.6%	15.2%	
Q9	今後も定期的に入れ歯のクリーン グを行うことを希望しますか 男性:68 女性:85	希望する	42	55	97	62.7%	64.7%	63.8%	
		どちらかといえば希望する	17	21	38	25.4%	24.7%	25.0%	
		どちらかといえば希望しない	2	4	6	3.0%	4.7%	3.9%	
		希望しない	4	3	7	6.0%	3.5%	4.6%	
		その他	2	2	4	3.0%	2.4%	2.6%	

2 初年度調査 調査票

(1) 郵送調査 調査票

問 1. このアンケートに記入されているのはご本人ですか。

1. 本人 → (問 2 へ) 2. 本人以外



副問 ご本人が回答できない理由は次のどれにあたりますか。

1. 自宅で療養中 2. 入院中 3. 介護施設に入所中
4. その他 ()

問 2. あなたは、ふだん、ご自分で健康だと思えますか。次の中から、あてはまるものを一つ選んでください。

1. 非常に健康 2. まあ健康 (普通)
3. あまり健康ではない 4. 健康でない

問 3. あなたの毎日の生活についてお尋ねします。「はい」「いいえ」のいずれかでお答えください。

- | | | |
|---------------------------------|-------|--------|
| (1) 朝の目覚めはよいですか | 1. はい | 2. いいえ |
| (2) 外出をおっくうに感じることはありませんか | 1. はい | 2. いいえ |
| (3) 最近、物忘れしやすくなったと感じますか | 1. はい | 2. いいえ |
| (4) 食事は楽しみですか | 1. はい | 2. いいえ |
| (5) 運動やスポーツ、散歩などで身体を動かすのは楽しいですか | 1. はい | 2. いいえ |

問 4. どのくらい外出していますか。あてはまるものを一つ選んでください。

1. ほとんど毎日 (週に 5 日以上) 2. 週に 3～4 日
3. 週に 1～2 日 4. 2 週間に 1 回くらい
5. 月に 1 回くらい 6. 年に数回くらい
7. ほとんど外出しない

問 5. 70歳を過ぎてから新たに始めた活動がありますか。趣味やスポーツ、パソコン、料理など、なんでもけっこうです。

1. ある

（具体的にご記入ください）

2. ない

問 6. 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。

1. ある 2. ない → (問7へ)



副問 それほどのようなことですか。あてはまるものをすべて選んでください。

- 1. 日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）
- 2. 外出
- 3. 仕事、家事（時間や作業量などが制限される）
- 4. 運動（スポーツを含む）
- 5. その他（ ）

問 7. かんで食べる時の状態について、あてはまるものを一つ選んでください。

- 1. 何でもかんで食べることができる
- 2. 一部かめない食べ物がある
- 3. かめない食べ物が多い
- 4. かんで食べることはできない



問 8. 現在、あなたは取り外しのできる入れ歯を使っていますか。
上あごと下あご、それぞれについて、あてはまるものを一つ選んでください。

<上あごについて>

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. 毎日使っている | 2. 時々使っている |
| 3. 持っているが使っていない | 4. 持っていない |

<下あごについて>

- | | |
|-----------------|------------|
| 1. 毎日使っている | 2. 時々使っている |
| 3. 持っているが使っていない | 4. 持っていない |

問 9. ご自分の歯は何本ありますか。
入れ歯、ブリッジ、インプラントは
含みません。
さし歯、かぶせた歯（金歯・銀歯）
根だけ残っている歯は含みます。

本



成人の歯の数は、上あご 16 本、
下あご 16 本、合計 32 本です。
これは、親知らずを含んだ本数です。



© SUGINAMI CITY

問 10. あなたは、長寿応援ポイント制度を知っていますか。

1. 知っている 2. 知らない → (問 11 へ)



副問 1 長寿応援ポイントの活動に参加したことがありますか。

1. ある 2. ない → (問 11 へ)



副問 2 参加した活動の種類は何ですか。あてはまるものをすべて選んでください。

1. 社会貢献活動
2. 生きがい活動
3. 健康づくり活動

問 11. 災害などの非常時には近所の人に助けてもらいたいと思いますか。

「どちらかといえば」でお答えください。

1. 思う 2. 思わない

問 12. 近所の人にふだんから見守ってもらいたいと思いますか。

1. 思う 2. 思わない

問 13. 近所に、うちとけて話せる人が欲しいと思いますか。

1. 思う 2. 思わない

問 14. 近所に、あいさつ程度のお付き合いをする人が欲しいと思いますか。

1. 思う 2. 思わない

© SUGINAMI CITY



問 15.ふたたび、あなたの毎日の生活についてお尋ねします。「はい」「いいえ」のいずれかでお答え下さい。

お体の弱い方向けの質問も入っていますが、念のためすべての方にお聞きします。

(1) 電車やバスを使ってひとりで外出できますか 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) 友だち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



© SUGINAMI CITY

問 16. それでは、あなたが自由に動ける範囲は、次のどれにあたりますか。あてはまるものを一つ選んでください。

1. 電車やバスを使ってひとりで外出できる
2. 隣近所なら外出する
3. 介助により外出し、日中ほとんど床（ベッド）から離れて生活する
4. 外出の頻度が少なく、日中も寝たり起きたりの生活をしている
5. 車椅子に移乗し、食事・排泄は床（ベッド）から離れて行う
6. 介助により車椅子に移乗する
7. 自力で寝返りをうつ
8. 自力では寝返りもうたない

問 17. 一緒にお住まいのご家族についてうかがいます。あてはまるものを一つ選んでください。

1. ひとり暮らし
2. 夫婦のみ
3. 子どもや孫と同居
4. その他（ ）

問 18. この地域（丁目）にお住まいになって、何年になりますか。

途中でほかの地域に住んだ時期があれば、その期間を除いてください。

1. 年
2. 1年未満



© SUGINAMI CITY

問 19. あなたは、現在、収入のある仕事をしていますか。

1. 現在、収入のある仕事をしています

（お仕事の内容を具体的にお書きください）

2. 現在、仕事はしていない

問 20. 区へのご意見やご要望がございましたら教えてください。

どんなことでも、けっこうです。

（ ）

アンケートは以上です。

ご回答ありがとうございました。

続いて、10～11月に地域区民センターで行われる「2. 運動機能測定と面接への参加のお願い」と、「3. 介護・医療情報の利用についての同意のお願い」についても、ご協力くださいますようお願いいたします。



© SUGIRAMA CITY

(2) 会場調査 調査票

杉並区健康長寿モニター調査 調査票

対象者番号				調査員名			

会場受付番号

【調査員記入】

(1) 調査日

<input type="text"/>	月	<input type="text"/>	日
----------------------	---	----------------------	---

(2) 調査会場

<input type="text"/>	地域区民センター
----------------------	----------

(3) 調査所要時間

<input type="text"/>	分
----------------------	---

{	(開始)	<input type="text"/>	時	<input type="text"/>	分
	(終了)	___	時	___	分

(4) 【性別】

1 男性 2 女性

【調査員注：面接を始める前に、必ず次の文章を対象者の前で読み上げること。】

これから、ふだんの生活や健康状態などについて、いろいろおうかがいします。お答えいただいたことにつきましては、厳重に秘密を守り、他の人に知らせるようなことは一切ありませんので、どうかご安心下さい。

お答えになりにくい質問や答えたくない質問があるかもしれません。申し訳ありませんが、そのような時には「答えたくない」とおっしゃってください。また、答がわからないときには「わからない」とおっしゃってください。

よろしいでしょうか。

それでは、インタビューを始めます。

Q1 【回答票1】 あなたは、ふだん、ご自分で健康だと思いますか。この中から選んでください。

【調査員注】回答に迷う場合には「お感じになる通りに」と言う

- 1 (ア) 非常に健康
- 2 (イ) まあ健康 (普通)
- 3 (ウ) あまり健康でない
- 4 (エ) 健康でない

Q2 あなたの現在のお気持ちについてうかがいます。あまり深く考え込まずにお答え下さい。

【調査員注】回答に迷う場合には「どちらかといえば」とたずね、分類する

(1)あなたは去年と同じように元気だと思いますか	1 はい	2 いいえ	
(2)全体として、あなたの今の生活に、不幸せなことがどのくらいあると思いますか	1 ほとんどない	2 いくらかある	3 たくさんある
(3)最近になって小さなことを気にするようになったと思いますか	1 はい	2 いいえ	
(4)あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思いますか	1 はい	2 いいえ	
(5)あなたは、年をとって前よりも役に立たなくなったと思いますか	1 そう思う	2 そう思わない	
(6)あなたの人生をふりかえてみて、満足できますか	1 満足できる	2 だいたい満足できる	3 満足できない
(7)生きることは大変きびしいと思いますか	1 はい	2 いいえ	
(8)物事をいつも深刻に考えるほうですか	1 はい	2 いいえ	
(9)これまでの人生で、あなたは、求めていたことのほとんどを実現できたと思いますか	1 はい	2 いいえ	

Q3 【回答票2】 あなたは、毎日、朝食を食べていますか。

1 (ア)—ほとんど毎日食べている（6日以上）

3 (ウ)—週に2～3日は食べている

2 (イ)—週に4～5日は食べている

4 (エ)—ほとんど（まったく）食べていない

Q4 【回答票3】 それでは、一日に一食だけの日や、まったく食べない日がありますか。

1 (ア)—ほとんど毎日（6日以上）

3 (ウ)—週に2～3日

2 (イ)—週に4～5日

4 (エ)—ほとんど（まったく）ない

Q5 間食をすることがありますか。

1—よくある

2 たまにある

3 ない

Q6 【回答票4】 健康のために身体を動かすなどの運動をしていますか。

（しているという人に）運動をするのは週に何日くらいですか。

【調査員注】運動には散歩・体操なども含む

1 (ア)—ほとんど毎日（5日以上）

3 (ウ)—週に1～2日

2 (イ)—週に3～4日

4 (エ)—ほとんど（まったく）しない

Q7 【回答票5】 ふだんの睡眠時間は何時間くらいですか。

【調査員注】昼寝を含む

1 (ア)—4時間未満

3 (ウ)—7～8時間

2 (イ)—4～6時間

4 (エ)—9時間以上

Q8 あなたは、現在、タバコを吸っていますか。

1 吸っている

2 吸わない

Q9 【回答票6】 あなたは、お酒を飲みますか。(飲むという人に) 週に何日くらい飲みますか。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 (ア) —ほとんど毎日 (5日以上) | 4 (エ) —週に1日未満 |
| 2 (イ) —週に3~4日 | 5 (オ) —ほとんど(まったく)飲まない |
| 3 (ウ) —週に1~2日 | → (Q10へ) |

SQ 一日に飲む量はどのくらいですか。

【調査員注】日本酒に換算して記入する
日本酒1合(180ml) = ビール500ml、ワイングラス2杯、
ウイスキーダブル1杯、焼酎コップ半分程度

- | | |
|------------|------------|
| 1 1合未満 | 3 2合以上3合未満 |
| 2 1合以上2合未満 | 4 3合以上 |

Q10 あなたの身長と体重を教えてください。だいたい結構です。

身長 cm 体重 Kg

Q11 あなたは、定期的に健康診断を受けていますか。

- 1 受けている 2 受けていない

Q12 毎日の生活で、健康について気をつけていることはありますか。どんなことでもけっこうです。
(ある人に) それはどんなことですか。

【調査員注】気をつけていないときは「000」に○をして、Q13に進む

([気をつけている場合] 具体的に記入する)

000 気をつけていない → (Q13へ)

Q13 【回答票 7】 お買い物のために、どのくらい外出していますか。

【調査員注】以下 Q17 まで現在のことをたずねる

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1 <u>(ア)</u> —ほとんど毎日（5日以上） | 5 <u>(オ)</u> —月に1回くらい |
| 2 <u>(イ)</u> —週に3～4日 | 6 <u>(カ)</u> —年に数回くらい |
| 3 <u>(ウ)</u> —週に1～2日 | 7 <u>(キ)</u> —ほとんど（まったく）外出しない |
| 4 <u>(エ)</u> —2週間に1回くらい | |
-

Q14 【回答票 8】 趣味やサークル活動などで、どのくらい外出していますか。

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1 <u>(ア)</u> —ほとんど毎日（5日以上） | 5 <u>(オ)</u> —月に1回くらい |
| 2 <u>(イ)</u> —週に3～4日 | 6 <u>(カ)</u> —年に数回くらい |
| 3 <u>(ウ)</u> —週に1～2日 | 7 <u>(キ)</u> —ほとんど（まったく）外出しない |
| 4 <u>(エ)</u> —2週間に1回くらい | |
-

Q15 【回答票 9】 子ども、兄弟姉妹・親戚の人に会ったり、訪問するためにどのくらい外出していますか。

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1 <u>(ア)</u> —ほとんど毎日（5日以上） | 5 <u>(オ)</u> —月に1回くらい |
| 2 <u>(イ)</u> —週に3～4日 | 6 <u>(カ)</u> —年に数回くらい |
| 3 <u>(ウ)</u> —週に1～2日 | 7 <u>(キ)</u> —ほとんど（まったく）外出しない |
| 4 <u>(エ)</u> —2週間に1回くらい | |
-

Q16 【回答票 10】 友だちに会ったり、訪問するためにどのくらい外出していますか。

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1 <u>(ア)</u> —ほとんど毎日（5日以上） | 5 <u>(オ)</u> —月に1回くらい |
| 2 <u>(イ)</u> —週に3～4日 | 6 <u>(カ)</u> —年に数回くらい |
| 3 <u>(ウ)</u> —週に1～2日 | 7 <u>(キ)</u> —ほとんど（まったく）外出しない |
| 4 <u>(エ)</u> —2週間に1回くらい | |
-

Q17 【回答票 11】 散歩をどのくらいしていますか。ハイキングや近所への買い物などは除きます。

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1 <u>(ア)</u> —ほとんど毎日（5日以上） | 5 <u>(オ)</u> —月に1回くらい |
| 2 <u>(イ)</u> —週に3～4日 | 6 <u>(カ)</u> —年に数回くらい |
| 3 <u>(ウ)</u> —週に1～2日 | 7 <u>(キ)</u> —ほとんど（まったく）しない |
| 4 <u>(エ)</u> —2週間に1回くらい | |
-

Q18 【回答票 12】 現在、あなたは結婚していらっしゃいますか。この中からあてはまるものを1つお答えください。

【調査員注】内縁や事実婚、別居、入院、施設入所は（ア）

- | | | | |
|------------|----------|----------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| (ア) 結婚している | (イ) 死別した | (ウ) 離婚した | (エ) 一度も結婚したことがない |
| ↓ | | ↘ | |
| | | | (Q19へ) |

SQ 奥様（ご主人）はおいくつですか。

--	--	--	--

 歳

Q19 現在、あなたと一緒に暮らしているご家族は、あなたを含めて何人ですか。2世帯住宅の一部、敷地内の別棟にお住まいのご家族も含めてください。

【調査員注】ひとり暮らしとは、同一家屋、2世帯住宅の一部、敷地内の別棟に住む家族等がない人を示す

--	--

 人 （ひとり暮らしの人は「01」と記入し、SQ2へ）

SQ1 【回答票 13】 では、一緒に暮らしているご家族は、次のうちどなたですか。あなたからみた続柄でお答えください。

【調査員注】複数回答。あてはまるものすべてに○

- | | |
|-----------------|---------------------------------------|
| 1 (ア) 配偶者 | 7 (キ) 孫の配偶者 |
| 2 (イ) 息 子 | 8 (ク) 父 母 |
| 3 (ウ) 息子の配偶者（嫁） | 9 (ケ) 配偶者の父母 |
| 4 (エ) 娘 | 10 (コ) 兄弟 姉妹 |
| 5 (オ) 娘の配偶者（婿） | 11 (サ) その他の親族（ ） |
| 6 (カ) 孫 | 12 (シ) 親族以外（ ） |

→ (Q20へ)

SQ2 （ひとり暮らしの人に） あなたが一人で暮らすようになってから何年になりますか。

【調査員注】途中で同居した時期がある場合、その後の期間

--	--

 年 00 1年未満

Q20 あなたには、お子さんがいますか。(いる人に)何人ですか。養子は含みますが、嫁、婿、亡くなったお子さんは含みません。

--	--

人 00 いない → (Q21へ)

SQ そのうち、ふだん利用している交通機関で 15 分以内の範囲に住んでいらっしゃる方は、何人いますか。(子どもと同居している人に)同居している子どもは除いて下さい。

--	--

人 00 いない

Q21 今度は、ご近所の方について伺います。ご近所に、一緒にいてほっとする方がいますか。

1 いる 2 いない

Q22 ご近所に、心配事や悩み事を相談できる方がいますか。

1 いる 2 いない

Q23 ご近所に、健康や暮らしに役立つ情報を教えてくれる方がいますか。

1 いる 2 いない

Q24 ご近所に、心配事や悩み事を相談にのってあげる方はいますか。

1 いる 2 いない

Q25 ご近所に、健康や暮らしに役立つ情報を教えてあげる方はいますか。

1 いる 2 いない

Q26 今度は、この一週間に会って話をした人について伺います。今日、この会場に来るまでと、会場で会って話をした人は除きます。

この一週間ほどの間に、お店の人と会って話をしましたか。

【調査員注】以下 Q32 まで、この会場に来るまでと、会場で会って話をした人は除く

- 1 した 2 しなかった
-

Q27 散歩でよく会う人と話をしましたか。

- 1 した 2 しなかった
3 よく会う人はいない 4 散歩はしない
-

Q28 近所の人と会って話をしましたか。

- 1 した 2 しなかった
-

Q29 この一週間ほどの間に、参加している会や団体の人と会って話をしましたか。

- 1 した 2 しなかった
3 会や団体には入っていない
-

Q30 幼い頃や学校時代に知り合った人と会って話をしましたか。

- 1 した 2 しなかった
-

Q31 かつての職場関係の人（現職を含む）と会って話をしましたか。

- 1 した 2 しなかった 3 仕事をしたことはない
-

Q32 この一週間ほどの間に、お友だちと会って話をしましたか。

- 1 した 2 しなかった
-

Q33 【回答票 14】 参加している会や団体の人と連絡するときには、普段どの様な方法を使っていますか。あてはまるものをすべてあげてください。

【調査員注】複数回答

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1 (ア) 直接会う | 6 (カ) ファックス |
| 2 (イ) 固定電話 | 7 (キ) 手紙 |
| 3 (ウ) 携帯電話での通話 | 8 (ク) その他 () |
| 4 (エ) 携帯電話での電子メール | 9 (ケ) 付き合いのある人はいない |
| 5 (オ) パソコンからの電子メール | 10 (コ) 会や団体には入っていない |

Q34 【回答票 15】 幼い頃や学校時代に知り合った人と連絡するときには、普段どの様な方法を使っていますか。あてはまるものをすべてあげてください。

【調査員注】複数回答

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 (ア) 直接会う | 6 (カ) ファックス |
| 2 (イ) 固定電話 | 7 (キ) 手紙 |
| 3 (ウ) 携帯電話での通話 | 8 (ク) その他 () |
| 4 (エ) 携帯電話での電子メール | 9 (ケ) 付き合いのある人はいない |
| 5 (オ) パソコンからの電子メール | |

Q35 【回答票 16】 かつての職場関係の人と連絡するときには、普段どの様な方法を使っていますか。あてはまるものをすべてあげてください。

【調査員注】複数回答

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 (ア) 直接会う | 6 (カ) ファックス |
| 2 (イ) 固定電話 | 7 (キ) 手紙 |
| 3 (ウ) 携帯電話での通話 | 8 (ク) その他 () |
| 4 (エ) 携帯電話での電子メール | 9 (ケ) 付き合いのある人はいない |
| 5 (オ) パソコンからの電子メール | 10 (コ) 仕事をしたことはない |

Q36 【回答票 17】 お友だちと連絡するときには、普段どの様な方法を使っていますか。あてはまるものをすべてあげてください。

【調査員注】複数回答

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1 (ア) 直接会う | 6 (カ) ファックス |
| 2 (イ) 固定電話 | 7 (キ) 手紙 |
| 3 (ウ) 携帯電話での通話 | 8 (ク) その他 () |
| 4 (エ) 携帯電話での電子メール | 9 (ケ) 付き合いのある人はいない |
| 5 (オ) パソコンからの電子メール | |

Q37 住んでいる地域についてうかがいます。居心地がよいと感じますか。

【調査員注】回答に迷う場合には「どちらかといえば」とたずね、いずれかに分類する

- 1 そう思う 2 そうは思わない
-

Q38 住んでいる地域は暮らしやすいですか。

【調査員注】回答に迷う場合には「どちらかといえば」とたずね、いずれかに分類する

- 1 そう思う 2 そうは思わない
-

Q39 住んでいる地域で困っていることはありますか。

- 1 ある 2 ない
-

Q40 住んでいる地域で心配なことはありますか。

- 1 ある 2 ない
-

Q41 住んでいる地域にずっと住み続けたいと思いますか。

【調査員注】回答に迷う場合には「どちらかといえば」とたずね、いずれかに分類する

- 1 そう思う 2 そうは思わない
-
-

長時間ご協力ありがとうございました。

以上で、健康長寿モニターの方へのインタビューは終わりです。

(3) 歯科医院調査 調査票

① 健診票

1) 現在歯・喪失歯の状態 (補綴処置の不要な歯には×を記入。未萌出第3大臼歯も「×」とする。)

右	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
左	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

2) 歯肉の状態 (上下弓、欠損の部、¹¹、¹²を診査する。)

右	11	12	11	12
左	11	12	11	12

3) 口腔清掃状態 良好=1 普通=2 不良=3

4) その他の所見 なし・あり

歯(機状欠損等)・歯列咬合・顎関節・顎関節・粘膜炎

健診結果	判定区分
未知歯数・要補綴歯・その他の所見がすべてなしで、CPI最大値=0または6	異常なし 1
未知歯数・要補綴歯・その他の所見がすべてなしで、CPI最大値=1	要指導 2
歯石除去・経過観察等 (CPI=2)	1
歯周治療 (CPI=3または4)	2
未知歯数あり	3
要補綴歯あり	4
その他の所見やさらに詳しい診査が必要な歯の所見あり	5

番号

健診者(医師機関)名

所在地

電話

性別 男性=1 女性=2

〈問診〉

今までに以下のような病気になることがありましたか。

心臓病 肝臓病 腎臓病 血液疾患 アレルギー疾患
糖尿病 高血圧症 その他 ()

最近、歯と口の状態について気になることがありますか。
痛み 腫れ 出血 口臭 食べ物がはさまる
その他 ()

各項目ごとに、あてはまる番号のいづれかひとつを○で記入してください

1	ほぼ満足している
2	やや不満だが、日常は特に困らない
3	不自由な苦痛を感じている
1	決めている
2	決めていない

この1年間に 歯科医院へ行った回数

1	定期健診に行っている
2	歯科治療のため
3	その他
4	行かなかつた

この1年間に 歯科医院等で 歯石や歯の汚れを

1	とった
2	とらなかつた

糸巻板・歯間ブラシの使用は

1	ほぼ毎日、使っている
2	週に3~4回、使っている
3	週に1~2回、使っている
4	ほとんど使っていない

現在 (この1か月間以上)、たばこを吸っていない

1	とどき吸っている
2	毎日吸っている
3	たばこを吸うと歯周病(歯槽膿瘍など)にかりやすくなると思う
1	どちらともいえない(わからない)
2	どちらでもない(わからない)
3	喫煙と歯周病(歯槽膿瘍など)は関係ないと思う

歯を使っている

1	ほとんど歯を使って歯や歯肉の様子を観察している
2	月に1回以上
3	ほとんど歯を使って歯や歯肉の様子を観察していない

歯磨き剤

1	フッ素入り
2	フッ素入りでない
3	フッ素入りかわからない
4	使っていない

歯磨き

1	ほぼ毎日
2	十分な時間(10分程度)を
3	かけて、歯を磨いている
4	ほとんどない

*「たばこ」の欄は、吸っていない方もお答えください。

平成24年度 杉並区健康長寿
モニター事業 歯科健診票

兼 実態報告書 (杉並区提出用)

診査年月日 平成24年 月 日

〈太枠の中をご記入ください〉

生年 昭和 6・7 年 月 日

ご自分の数字を○で
囲ってください。

平成25年3月末日現在の年齢が、81歳

住所 千代田区 杉並区 丁目 番 号 様方

ふりがな

氏名

電話番号 ()

受診前に、右側の「問診」の欄に記入してください。

この健診結果は、実施主体である杉並区へ当院から報告させていただきます。また、杉並区では個人情報保護に万全を期して、杉並区電子計算組に記録し、杉並区の保健福祉施策に役立てるための統計資料とさせていただきます。その他の目的に使用することは一切ございません。

② 義歯調査票

受診者番号：	氏名：	医療機関名：
義歯の有無： なし ・ あり		

※ 義歯がない方については、以下の診査・アンケート記入の必要はありませんが、この欄に記入して提出してください。

平成 24 年度 杉並区健康長寿モニター事業
義歯診査項目、義歯関連アンケート

I. 義歯の診査

1. 写真撮影： 義歯をデジカメで撮影し、SDカードに保存して提出する。

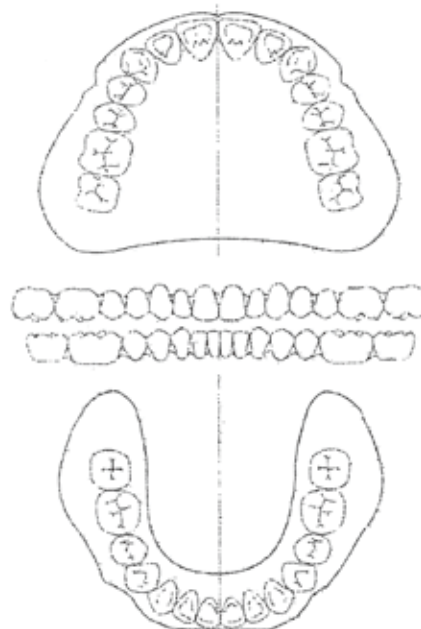
※撮影した部位を下表の該当欄に○印をつける。
(詳しくは、撮影マニュアルを参照。)

	PMDC 実施前		PMDC 実施後	
	表	裏	表	裏
上顎				
下顎				

※左表以外の部位を撮影した場合は、その部位を下欄に記入する。

--

※写真撮影が不可の場合、以下の図に記入（義歯を図示）する。



2. 汚れ（デンチャープラークの付着度等）の評価

〈手順〉 まず、①と②を評価したのち、義歯の染め出しを行い、③を評価する。
その後、「PMDC 実施マニュアル」を参照し、PMDC を実施し、同様の手順で評価を行う。

(1) 総義歯

	①		②		③	
	色素沈着		歯石状の硬い沈着物		染め出された部分	
	有無 (○は1つ)	部位 (○は複数可)	有無 (○は1つ)	部位 (○は複数可)	範囲 (○は1つ)	部位 (○は複数可)
上顎	1 無し	1 床内側	1 無し	1 床内側	1 無し	1 床内側
	2 有り	2 床外側	2 有り	2 床外側	2 局所 3 広範囲	2 床外側 3 人工歯
下顎	1 無し	1 床内側	1 無し	1 床内側	1 無し	1 床内側
	2 有り	2 床外側	2 有り	2 床外側	2 局所 3 広範囲	2 床外側 3 人工歯

(2) 部分床義歯

	①		②		③	
	色素沈着		歯石状の硬い沈着物		染め出された部分	
	有無 (○は1つ)	部位 (○は複数可)	有無 (○は1つ)	部位 (○は複数可)	範囲 (○は1つ)	部位 (○は複数可)
上顎	1 無し	1 床内側	1 無し	1 床内側	1 無し	1 床内側
	2 有り	2 床外側	2 有り	2 床外側	2 局所	2 床外側
		3 維持部		3 維持部	3 広範囲	3 維持部
下顎	1 無し	1 床内側	1 無し	1 床内側	1 無し	1 床内側
	2 有り	2 床外側	2 有り	2 床外側	2 局所	2 床外側
		3 維持部		3 維持部	3 広範囲	3 維持部

【注】「局所」とは部位が1か所に該当する場合、「広範囲」とは部位が2か所以上の場合。
「床内側」は「粘膜面」を指す。
「床外側」は「咬合面観」を指す。

◆特記事項：義歯の破損等がある場合は、下欄の該当項目を○で囲むか、()内に記入する。

- ・人工歯部 (前歯・臼歯)
- ・床部分
- ・維持装置部
- ・その他 ()

II. 義歯に関するアンケート調査

1. 義歯の所有・利用状況（上下顎別）

Q1. 取り外しのできる入れ歯（以下、入れ歯）をお持ちですか。また、使っていますか。
（あてはまるもの1つに○をつける。上下の入れ歯について別々に回答。）

【上】

1. 毎日使っている
2. 時々使っている
3. 持っているが使っていない
4. 持っていない

【下】

1. 毎日使っている
2. 時々使っている
3. 持っているが使っていない
4. 持っていない

2. 義歯の作製時期

Q2. 現在の入れ歯を使うようになった時期について、お尋ねします。
（あてはまるもの1つに○をつける。上下の入れ歯について別々に回答。）

【上】

1. 1年以内
2. 2～3年前
3. 4～5年前
4. 6～10年前
5. 10年前～

【下】

1. 1年以内
2. 2～3年前
3. 4～5年前
4. 6～10年前
5. 10年前～

3. 義歯の定期チェック

Q3. 入れ歯の具合は歯科医院で定期的に見てもらっていますか。（○は1つ。）

1. 1ヶ月ごと
2. 3ヶ月ごと
3. 半年ごと
4. 1年ごと
5. とくに決めていない
6. 痛みや入れ歯がこわれたときに
7. 診てもらっていない

4. 義歯の清掃について

Q4. 入れ歯の清掃について、お尋ねします。(①～③のそれぞれについて、あてはまるもの1つに○をつける。)

① 毎食後、入れ歯の清掃を行いますか。

1. はい → 毎日何回くらい清掃しますか。
□ 回くらい

2. いいえ → 該当するもの1つに○をつけてください。
1. 毎日2回くらい
2. 毎日1回くらい
3. 時々
4. しない

② ブラシは使用されていますか。(○は1つ)

1. 歯ブラシを使っている
2. 入れ歯専用のブラシを使っている
3. 使っていない

③ 入れ歯の洗浄剤を使っていますか。(○は1つ)

1. 使っている → 品名を御記入ください()
2. 使っていない

5. 義歯安定剤の使用について

Q5. 入れ歯の安定剤は使っていますか。(○は1つ)

1. 使っている → 品名を御記入ください()
2. 使っていない

6. 就寝時のケア

Q6. 就寝時に入れ歯はどのようにされていますか。(○は1つ)。

1. 口の中に入れてまま
2. はずして洗浄剤に浸ける
3. はずして水(洗浄剤なし)に浸ける
4. はずすが何も浸けない

7. 義歯の具合(全般)

Q7. 入れ歯の具合はいかがですか。(○は1つ)。

1. よい
2. まあよい
3. あまりよくない
4. よくない

<PMDC 実施後に聞き取り>

Q8. 入れ歯をクリーニングして、どのようにお感じですか。(〇は複数可)

1. 表面がツルツルになった
2. 着色が消えた
3. その他 ()
4. とくにない

Q9. 今後も定期的に入れ歯のクリーニングを行うことを希望されますか。(〇は1つ)

1. 希望する
2. どちらかといえば希望する
3. どちらかといえば希望しない
4. 希望しない
5. その他 ()

参 考

1 健康長寿モニター対象者数等

健康長寿モニター事業開始時の対象者数及び医療・介護の個人情報利用同意者数等は次のとおりとなっています。

(1) 80歳高齢者数及び個人情報利用同意者数

(人)

		80歳高齢者数 (平成24年4月1日現在)	個人情報利用同意者数
全 体		3,812	1,845
内 訳	男 性	1,477	811
	女 性	2,335	1,034

(2) 個人情報利用同意者の介護保険認定者数 (平成24年4月1日現在)

(人)

	全 体	男 性	女 性	構成比
認 定 外	1,392	660	732	75.4%
要支援 1	208	61	147	11.3%
要支援 2	73	21	52	4.0%
要介護 1	77	25	52	4.2%
要介護 2	35	18	17	1.9%
要介護 3	21	9	12	1.1%
要介護 4	22	10	12	1.2%
要介護 5	17	7	10	0.9%
合 計	1,845	811	1,034	100.0%

運営委員会委員名簿

所属・団体	氏名
東京大学 名誉教授	甲斐 一郎
聖学院大学 教授	古谷野 亘
国立保健医療科学院 生涯健康研究部 上席主任研究官	安藤 雄一
公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団 主任研究員	澤岡 詩野
公益財団法人 ダイヤ高齢社会研究財団 常務理事	小松 康典
杉並区医師会 理事	近藤 邦夫
杉並区歯科医師会 専務理事	岩崎 正光
杉並区薬剤師会 副会長	清水 幹夫
杉並区保健福祉部長	長田 斎
杉並区保健福祉部管理課長	高橋 幸生
杉並区保健福祉部高齢者施策課長	田部井 伸子
杉並区保健福祉部高齢者在宅支援課長	植田 敏郎
杉並保健所 地域保健課長	大澤 章彦
杉並保健所 健康推進課長	田村 道子

※平成 25 年 3 月 31 日現在

杉並区健康長寿モ二夕一事業 初年度調査結果報告書

平成 25 年 7 月発行

登録印刷物番号

25-0034

編集・発行 杉並区保健福祉部管理課
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
電話 3312-2111 (代)