

練馬区 食と健康についてのアンケート

アンケートご協力をお願い

平素から、練馬区の健康福祉行政にご理解、ご協力を賜りありがとうございます。

練馬区では、さる平成21年11月に、生涯を通じた健康づくりの一環として、区民のみなさまの食と健康に関するアンケートを実施しました。

2年が経過し、前回ご回答いただいた皆様に、食と健康についての变化および区における取り組みについての認知等をとらえるため、前回とほぼ同様のアンケートを実施します。

このアンケート結果につきましては、練馬区の介護予防施策を検討する際の重要な基礎資料といたしますので、お手数をおかけしますが、ご回答のほどよろしくお願い申し上げます。

平成23年11月

練馬区 健康福祉事業本部

【ご記入にあたってのお願い】

1 記入の方法

アンケートの回答は、この調査票に直接ご記入ください。筆記用具は、鉛筆またはボールペンなど、どのようなものでも構いません。

2 アンケートの対象者

封筒のあて名の方がアンケートの対象者となっています。

3 アンケート回答者(記入者)

できる限り、アンケート対象者(あて名の方)ご本人がご回答(記入)ください。ただし、ご本人による回答(記入)が難しい場合は、ご家族などの方がご本人の意志を反映して、ご記入くださるようお願いいたします。

4 返送の方法

同封の返信用封筒(切手不要)に、ご記入いただいた調査票を入れて、平成23年11月18日(金)までにご返送ください。

5 返送いただいた回答について

ご返送は無記名で結構です。また、回答は、すべて統計的に処理し、個人が特定されることはありません。また、個々の調査票を外部に出すことはありません。

ご多忙のところ大変恐縮ですが、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

6 本調査にご協力いただいた方には、2月頃、料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元氣ごはん」をお送りいたします。

【アンケートの問い合わせ先】 練馬区健康福祉事業本部福祉部

高齢社会対策課介護予防係 西方・根岸

電話 03(5984)4596

あなた（あて名のご本人）のことについてお聞きします。

問1 あなた（あて名のご本人）の性別と、平成23年11月1日現在の満年齢を教えてください。

性別（○はひとつ）	1. 男性 2. 女性	年齢	歳
-----------	----------------------------------	----	---

問2 あなた（あて名のご本人）の世帯の状況をお選びください。（○はひとつ）

1. ひとり暮らし	3. 子や孫などと同居
2. 夫婦二人暮らし	4. その他

問3 あなた（あて名のご本人）は現在、仕事をしていますか。また、どのくらいの頻度ですか。（○はひとつ）

1. ほぼ毎日仕事についている	3. 月に数日仕事についている	5. 仕事は
2. 週に2～3日仕事についている	4. 決まっていない	していない

問4 あなた（あて名のご本人）を含めた、世帯全体の税込みの年収（年金含む）をお答えください。（○はひとつ）

1. 50万円未満	5. 200～250万円未満	9. 500～600万円未満
2. 50～100万円未満	6. 250～300万円未満	10. 600～700万円未満
3. 100～150万円未満	7. 300～400万円未満	11. 700～800万円未満
4. 150～200万円未満	8. 400～500万円未満	12. 800万円以上

問5 あなた（あて名のご本人）の現在の健康状態は、いかがですか。（○はひとつ）

1. よい	2. まあよい	3. ふつう	4. あまりよくない	5. よくない
-------	---------	--------	------------	---------

問6 あなた（あて名ご本人）ご自身は、現在、介護保険の要支援・要介護認定を受けていますか。（○はひとつ）

1. 要支援の認定を受けている 2. 要介護の認定を受けている	3. 自立（非該当）の認定を受けている 4. 認定は受けていない → 問7へ
------------------------------------	--



問6—1 あなた（あて名ご本人）の現在の要介護度をおうかがいします。（○はひとつ）

1. 要支援1	3. 要介護1	5. 要介護3	7. 要介護5
2. 要支援2	4. 要介護2	6. 要介護4	

すべての方にお聞きします。

問7 あなた（あて名のご本人）は、現在、次に掲げた病気やけがなどがありますか。
（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. 高血圧症 | 13. 目の病気（白内障など） |
| 2. 脂質異常症
（高コレステロール血症・中性脂肪など） | 14. 胃腸の病気（胃炎、肝炎など） |
| 3. 糖尿病 | 15. 泌尿器の病気
（腎臓病、前立腺肥大、膀胱炎など） |
| 4. 動脈硬化症 | 16. 呼吸器の病気（ぜん息など） |
| 5. 腰痛症 | 17. 耳や鼻の病気（難聴など） |
| 6. ひざの痛み | 18. 歯の病気（歯周病など） |
| 7. 関節症・リウマチ | 19. 骨折・外傷 |
| 8. 肩こり症 | 20. 認知症
（アルツハイマー、脳血管性など） |
| 9. 貧血 | 21. その他（ ） |
| 10. 骨粗しょう症 | 22. 特にない |
| 11. 脳卒中（脳出血、脳梗塞など） | |
| 12. 狭心症・心筋梗塞 | |

問8 あなた（あて名のご本人）は、ご自身の体型についてどのように思いますか。
（○はひとつ）

- | | | | | |
|----------|------------|-------|------------|----------|
| 1. 太っている | 2. やや太っている | 3. 普通 | 4. やややせている | 5. やせている |
|----------|------------|-------|------------|----------|

問9 あなた（あて名のご本人）は、ご自身のダイエットについてどのように思いますか。
（○はひとつ）

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 特に問題はない |
| 2. ダイエットが必要だと思うが、しようとは思わない |
| 3. ダイエットが必要だと思い、1か月以内に具体的に組みたいと考えている |
| 4. ダイエットが必要だと思い、すでに行っている |
| 5. 関心がない |

外出についてお聞きします。

問10 あなた（あて名のご本人）は平日、どのくらい外出されていますか。（○はひとつ）

- | | | |
|-----------|-------------|--------------|
| 1. ほぼ毎日 | 3. 2～3日おき程度 | 5. 外出しない週もある |
| 2. 一日おき程度 | 4. 週に1日程度 | |

問10-1 平日の外出の主な目的は何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------|-------------|---------|
| 1. 仕事 | 5. 身内の者と会う | 9. 散歩 |
| 2. 買い物 | 6. ボランティア活動 | 10. その他 |
| 3. 趣味活動 | 7. 通院やリハビリ | （ ） |
| 4. 友人・知人と会う | 8. 運動 | |

問11 あなた（あて名のご本人）のふだんの生活について、おうかがいします。次の各項目について、それぞれ「はい（している）」、「いいえ（していない）」のどちらかをお選びください。（それぞれ○はひとつ）

※身長・体重の欄には、小数点第一位までの数字をご記入ください。

	いずれかに○	
	はい (している) ↓	いいえ (していない) ↓
バスや電車を使って1人で外出していますか	1	2
日用品の買い物をしていますか	1	2
預貯金の出し入れをしていますか	1	2
友人の家を訪ねていますか	1	2
家族や友人の相談にのっていますか	1	2
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1	2
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	1	2
15分くらい続けて歩いていますか	1	2
この1年間に転んだことがありますか	1	2
転倒に対する不安は大きいですか	1	2
6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	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	2
お茶や汁物等でむせることがありますか	1	2
口の渇きが気になりますか	1	2
週に1回以上は外出していますか	1	2
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	2
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われますか	1	2
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	2
今日が何月何日かわからない時がありますか	1	2
（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	1	2
（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	2
（ここ2週間）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	2
（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	1	2
（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	1	2

身長（ c m） 体重（ k g） ※小数点第1位まで記入

問 14 あなた（あて名のご本人）は、栄養や食事について、どの程度関心をお持ちですか。
（○はひとつ）

1. 大いに関心がある 2. 関心がある 3. あまり関心がない 4. まったく関心がない

問 15 あなた（あて名のご本人）は、適切な食品選択や食事の準備のために必要な知識・技術をどの程度お持ちですか。（○はひとつ）

1. 十分ある 2. まあまあある 3. あまりない 4. まったくない

問 16 あなた（あて名のご本人）は、この1週間の間に、次の食品を、それぞれどのくらいの頻度（回数）で食べていますか。それぞれの食べものごとにお答えください。

下記の食べ物それぞれについて、あてはまる番号ひとつに○をおつけください。	毎日ほとんど食べる	1・2日に1回食べる	1・2週間に1・2回食べる	ほとんど食べない
魚介類（生鮮品、加工品含む）	1	2	3	4
肉類（生鮮品、加工品含む）	1	2	3	4
卵（魚卵は除く）	1	2	3	4
牛乳、ヨーグルト、チーズ	1	2	3	4
大豆製品（豆腐、豆乳など）	1	2	3	4
緑黄色野菜（色の濃い野菜）	1	2	3	4
その他の野菜	1	2	3	4
海藻類（生、干物を問わない）	1	2	3	4
いも類	1	2	3	4
果物（生鮮、缶詰を問わない）	1	2	3	4
油脂類（食用油、バターなど）	1	2	3	4
ごはん・パン・麺	1	2	3	4
お菓子	1	2	3	4
嗜好飲料（コーヒー、ジュース、酒も含む）	1	2	3	4
きのこ類	1	2	3	4
乾物類（切り干し大根、干しいたけなど）	1	2	3	4
小魚類	1	2	3	4

問17 あなた（あて名のご本人）のふだんの食事（朝、昼、夕）についてお答えください。
（それぞれ○はひとつ）

朝・昼・夕それぞれあてはまる番号ひとつに○をおつけください。	毎日食べ るほとん ど	2日に 1回食 べる	1週間 に1・2 回食 べる	ほとん ど食 べない
朝食は食べますか	1	2	3	4
昼食は食べますか	1	2	3	4
夕食は食べますか	1	2	3	4

問18 あなた（あて名のご本人）は、必要な栄養素を食事からとれていると思いますか。
（○はひとつ）

1. 十分とれている	2. 大体とれている	3. とれていない
------------	------------	-----------

問19 平日の食事は主にどなたが作りますか。（朝・昼・夕それぞれ○はひとつ）

	自分で つくる	配偶者が つくる	子どもが つくる	嫁が つくる	買って くる	外食する	その他
朝食は	1	2	3	4	5	6	7 ()
昼食は	1	2	3	4	5	6	7 ()
夕食は	1	2	3	4	5	6	7 ()

（朝・昼・夕いずれも「2」～「7」に○の方は、問20へ

問19-1 平日の食事をつくる（調理する）時間は？（朝・昼・夕それぞれ○はひとつ）

	10分未満	10分～30分 未満	30分～60分 未満	60分以上	つくらない
朝食は	1	2	3	4	5
昼食は	1	2	3	4	5
夕食は	1	2	3	4	5

すべての方にお聞きします。

問20 平日は主に誰と一緒に食事をしますか？（朝・昼・夕それぞれ○はひとつ）

	一人で	家族と	友人と	勤め先 の人と	その他
朝食は	1	2	3	4	5 ()
昼食は	1	2	3	4	5 ()
夕食は	1	2	3	4	5 ()

問21 平日の食事を食べる時間はどのくらいですか？（朝・昼・夕それぞれ○はひとつ）

	10分未満	10分～20分 未満	20分～30分 未満	30分以上
朝食は	1	2	3	4
昼食は	1	2	3	4
夕食は	1	2	3	4

問 22 あなた（あて名のご本人）ご自身の食材料の買い物についてお聞きします。

① ふだんの買い物の回数はどのくらいですか。（○はひとつ）

1. 毎日 2. 2日に1回 3. 1週間に1～2回 4. ほとんど行かない⇒問 23 へ

② 主にどこで購入されていますか。（○はひとつ）

1. 小売店 2. スーパー 3. コンビニ 4. 宅配 5. その他（ ）

あなたご自身の外食の利用についてお聞きします。

すべての方にお聞きします。

問 23 あなた（あて名のご本人）は、ふだん外食はどの程度利用しますか。（○はひとつ）

1. 週に2～3回以上利用する 2. 週1回以下 3. ほとんど利用しない

問 24 外食はどのような店が多いですか。（あてはまるものすべてに○）

1. うどん・そば屋 4. ファミリーレストラン 7. 居酒屋
2. 中華料理店 5. 喫茶店 8. ファーストフード店
3. 寿司屋 6. 定食屋・食堂 9. その他（ ）

あなたご自身の惣菜・調理品の利用についてお聞きします。

問 25 惣菜・調理品を利用されますか。（○はひとつ）

1. よく利用する（週2～3回以上） 3. ほとんど利用しない ⇒ 問 27 へ
2. 時々利用する

問 26 よく購入する惣菜・調理品はどのようなものが多いですか。

（あてはまるものすべてに○）

1. 弁当 4. 調理パン 7. 焼き物 10. 和え物
2. おにぎり 5. 揚げ物 8. 炒め物 11. お浸し
3. 寿司 6. 煮物 9. サラダ 12. その他（ ）

問 27 冷凍食品（市販のもの）、レトルト食品、缶詰などの保存食品は、どの程度利用されますか。（それぞれ○はひとつ）

- 【冷凍食品】 1. よく利用する（週2～3回以上） 3. ほとんど利用しない
2. 時々利用する 4. わからない

- 【レトルト食品】 1. よく利用する（週2～3回以上） 3. ほとんど利用しない
2. 時々利用する 4. わからない

- 【缶 詰】 1. よく利用する（週2～3回以上） 3. ほとんど利用しない
2. 時々利用する 4. わからない

改めて、あなたご自身の食生活についてお聞きします。

問 28 食事をおいしく食べていますか？（○はひとつ）

1. おいしい 2. まあおいしい 3. ふつう 4. あまりおいしくない 5. おいしくない

問 29 食事が楽しみですか？（○はひとつ）

1. とても楽しみ 2. やや楽しみ 3. ふつう 4. あまり楽しくない 5. 楽しくない

問 30 あなた（あて名のご本人）は、半年前に比べて、食事量の変化がありましたか。
（○はひとつ）

- | | |
|-----------------------|-------------|
| 1. 変化なし | 4. 食べる量が増えた |
| 2. 食べる量が減った | 5. わからない |
| 3. 体重管理のため食べる量を減らしている | |

問 31 ふだんの食生活についてお聞きします。次の各項目について、「はい」「いいえ」でお答えください。（それぞれ○はひとつ）

下記のそれぞれあてはまる番号に○をおつけください。	はい	いいえ
ビール、酒、ワインなどアルコールをほぼ毎日3杯以上飲む	1	2
お金のことで必要な食べ物の購入を控えることがある	1	2
一人で食事をすることが多い	1	2
一日に3種類以上の薬を飲んでいる	1	2
最近、病気のために食べる物の種類や量が変わった	1	2
体の具合が悪く、食事の支度や食事ができないときがしばしばある	1	2
最近、食欲が落ちている	1	2
のどが渇く前に意識して水分をとるようにしている	1	2

問 32 あなた（あて名のご本人）ご自身が食事づくりをする場合、どの程度おっくうだと感じていますか。（それぞれ○はひとつ）

下記のそれぞれあてはまる番号に○をおつけください。	大いに感じる	少し感じる	感じない	やっていない
献立を考えること	1	2	3	4
買物をする事	1	2	3	4
料理をつくること	1	2	3	4
後片付けをする事	1	2	3	4

噛むこと、^{くち}口のことについてお聞きします。

問 33 あなた（あて名のご本人）は、食事や歯について、次のようなことはどうお考えになりますか。（それぞれ○はひとつ）

下記の項目それぞれについて、右欄のあてはまる番号に○をおつけください。	まったく そう思う	そう思う	そう思わない	まったく そう思わない
-------------------------------------	--------------	------	--------	----------------

【食事について】

食事は楽しいことが大切である	1	2	3	4
おいしさより、体への役割・作用の方が大切である	1	2	3	4
好きな食べものを自由に食べることが理想である	1	2	3	4

【歯や口について】

自分の歯を残すことは、重要なことである	1	2	3	4
歯や口の状態が悪いことは、他の日常生活に支障がある	1	2	3	4
歯や口の状態は自分にとって重要なことである	1	2	3	4
歯や口の状態が悪いと、健康に悪影響を及ぼす	1	2	3	4

【噛むことについて】

よく噛むことは、健康にとって大切である	1	2	3	4
よく噛むと消化によい	1	2	3	4
よく噛むと栄養素を体内で効率よく利用できる	1	2	3	4

問 34 あなた（あて名のご本人）にとって、口の状態をよくするために必要なことは何だと思えますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 歯みがきなどの口の衛生	6. よく噛む料理レシピ	11. 家族の協力・助け
2. 口の体操	7. 食事をつくる技術・コツ	12. 一緒に取り組む仲間
3. 定期的な歯科健診	8. 栄養バランスのよい食事	
4. だ液腺マッサージ	9. よく噛む食事習慣	
5. 口の機能についての知識	10. 専門家（歯科医師等）の助言	

問 35 むせや、誤嚥（ごえん：食べ物や異物を気管内に飲み込んでしまうこと）を防ぐために効果があると思う項目はどれですか。（あてはまるものすべてに○）

1. よく噛んで食べる	6. 食事を小さく刻んで食べる
2. 一口に入れる量を少なくする	7. 液体（茶、汁物など）といっしょに食べものを飲み込む
3. 食べる時の姿勢に気をつける	8. わからない
4. 食べものの大きさややわらかさを工夫する	
5. 口の体操やだ液腺マッサージをする	

問 36 口の体操・だ液腺マッサージなどの口腔ケアの方法を知っていますか。(○はひとつ)

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 1. 知っていて、習慣的にやっている | 4. 名前は聞いたことがあるがやり方は知らない |
| 2. 知っていて、時々やっている | 5. 知らない |
| 3. 知っているが、やっていない | |

あなたご自身の歯や口の状況についてお聞きします。

問 37 あなた(あて名のご本人)の現在の歯ぐき・口の状況についてお答えください。

(あてはまるものすべてに○)

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 歯ぐきが腫れている | 6. 歯周病といわれ治療している |
| 2. 歯を磨いたときに血が出る | 7. 抜けたままにしている歯がある |
| 3. 歯ぐきが下がって歯の根が出ている | 8. むし歯がある |
| 4. 歯がぐらぐらする | 9. あてはまるものはない |
| 5. 入れ歯が合わない | |

問 38 あなた(あて名のご本人)はこの1年間に歯科医院で歯石の除去や歯の清掃を受けましたか。※ ご自身でなさった場合は含みません。(○はひとつ)

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 1. 受けた | 3. 受けようと思っていないので受けていない |
| 2. 受けたいと思っているが、受けていない | |

問 39 ご自分の歯は何本ありますか。親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません(差し歯は含みます)。※永久歯が全部そろっていると、28本です。(○と本数)

- | | |
|-----------------------------------|----------------|
| 1. 自分の歯は <input type="text"/> 本ある | 2. 自分の歯はまったくない |
|-----------------------------------|----------------|

問 40 歯の抜けたところは、入れ歯・ブリッジ・インプラントなどでおぎなっていますか。

(○はひとつ)

- | | | | |
|--------------|--------------|-----------------|------------|
| 1. 全部おぎなっている | 2. 一部おぎなっている | 3. まったくおぎなっていない | 4. 抜けた歯はない |
|--------------|--------------|-----------------|------------|

問 40-1 そのおぎなった歯は噛む時にどうですか。(○はひとつ)

問 41 へ

- | | | |
|-------------|---------------------|----------|
| 1. 不自由なく噛める | 2. 食品によって噛みにくいことがある | 3. 噛みにくい |
|-------------|---------------------|----------|

問 41 あなた（あて名のご本人）の口の渇きやむせについて、お答えください。

（それぞれ○はひとつ）

下記の項目それぞれについて、
右欄のあてはまる番号に○をおつけください。

	よくある	あるときどき	たまにある	ない
口の中が渇いて気になることはありますか	1	2	3	4
口が渇いていることで、ものを嚙んだり、飲み込んだりするときに支障がありますか	1	2	3	4
食事にむせることがありますか	1	2	3	4
食後に、せきこむことがありますか	1	2	3	4
食事に、味がわからなくなることはありますか	1	2	3	4
口臭が気になることがありますか	1	2	3	4

問 42 あなた（あて名のご本人）の食事の食べ方であてはまるものはどれですか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| 1. よく嚙むことを心がけている | 4. 満腹になるまで食べることが多い |
| 2. 早食いの方である | 5. 新聞やテレビを見ながら食べる |
| 3. 口いっぱいにはおぼって食べる人が多い | 6. 会話をしながら食べる |

問 43 嚙んで食べる時の状態はいかがですか。（○はひとつ）

- | |
|------------------------------|
| 1. 何でも、嚙んで食べることができる |
| 2. 嚙みにくいものもあるが、たいていのものは食べられる |
| 3. あまり嚙めないので、食べものが限られている |
| 4. ほとんど嚙めない |

問 44 嚙めなくなったことが原因で、現在ほとんど食べなくなった食べものはありますか。

（あてはまるものすべてに○）

- | | | | |
|-------------|--------------|--------------|----------|
| 1. フランスパン | 7. 焼き鳥 | 12. レタス | 18. ピーナツ |
| 2. もち | 8. 酢だこ | 13. 白菜漬け物 | 19. りんご |
| 3. うどん | 9. ほうれん草の | 14. きゅうり | 20. さきいか |
| 4. 食パン | おひたし | 15. こんにやく | 21. その他 |
| 5. ステーキ・焼き肉 | 10. せん切りキャベツ | 16.きのこ | () |
| 6. 焼き魚 | 11. たくあん | 17. かた焼きせんべい | 22. 特にない |

問 45 食べにくい（嚙みにくい）と感じた場合、主にどのようなこと（工夫）をすることが多いですか。（○はふたつ）

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1. 小さく切って食べやすくする | 4. 食べやすい食品に置き換える |
| 2. 包丁で切り目を付ける | 5. 特に工夫はしていない |
| 3. 煮るなどして、やわらかく調理する | 6. その食べ物を食べなくなった |

口の健康についてお聞きします。

問 46 あなた（あて名のご本人）は、口の機能や食べる機能の低下によって、することが少なくなった、もしくはしなくなったことはありますか。（あてはまるものすべて○）

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 友人など家族以外の人と食事をすること | 5. 大きな食べ物を前歯で噛み取ること |
| 2. 自分が食べたいものを食べること | 6. その他（ ） |
| 3. ガムを噛むこと | 7. 特にない |
| 4. かたいもの（さきいかなど）を噛むこと | |

問 47 自分の歯を残すために心がけていることがありますか。（あてはまるものすべてに○）

- | | | |
|-------------|--------------|-----------|
| 1. よく噛んで食べる | 3. 歯間ブラシ等の使用 | 5. 特に心がけて |
| 2. 歯みがき | 4. 定期的な歯科健診 | いることはない |

問 48 ふだんあなた（あて名のご本人）が、噛む力を維持するために心がけていることは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 噛みごたえのある料理を食べる | 5. 野菜・海草・きのこなどをよく食べる |
| 2. 一口ごとの噛む回数を多くする | 6. 噛みごたえのある食品を利用する |
| 3. ゆっくり時間をかけて食べる | 7. 特に心がけていることはない |
| 4. 切り方を大きくする | |

問 49 あなた（あて名のご本人）は、ご自身の口の健康についてどのようにお考えですか。
（○はひとつ）

- | |
|-----------------------------------|
| 1. 特に問題はない |
| 2. 改善が必要だと思うが、変えようとは思わない |
| 3. 改善が必要だとは思いますが、容易には変えられない |
| 4. 改善が必要だと思い、1か月以内に具体的に組みたいと考えている |
| 5. 改善が必要だと思い、すでに取組み・行動を始めている |
| 6. 関心がない |

問 50 あなた（あて名のご本人）は、今後口の状態はどのようになると思いますか。

（○はひとつ）

- | | | | |
|------------|---------------|------------|----------|
| 1. よくなると思う | 2. 今と変わらないと思う | 3. 悪くなると思う | 4. わからない |
|------------|---------------|------------|----------|

**高齢者のための料理本『練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん』
についてお聞きします。**

問 51 あなた(あて名のご本人)は
「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」
を見たことがありますか。(○はひとつ)

1. 見たことがある
2. 見たことはない →問 56 へ



問 52 あなた(あて名のご本人)は「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」について、
どこで知りましたか。 (あてはまるものすべて○)

- | | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1. 医療機関 | 11. 若さを保つ栄養教室 |
| 2. 商店街・スーパーマーケット | 12. しっかりかんで元気応援教室
・元気なお口通信講座 |
| 3. 料理教室 | 13. 高齢者筋力向上トレーニング
・転倒予防のための体づくり教室 |
| 4. 高齢者相談センター | 14. 報道(新聞、テレビ等) |
| 5. 食のほっとサロン・いきがいデｲｲｰビス | 15. シニアナビねりま |
| 6. 練馬区の施設 | 16. 町会・自治会回覧板 |
| 7. 介護予防まつり・健康いきいき講座 | 17. その他() |
| 8. お口の健康まつり | |
| 9. 食生活応援講演会 | |
| 10. 講習会「お口から考える長寿の秘訣(ひけつ)」 | |

問53 あなた(あて名のご本人)は「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」を、
何で知りましたか。(あてはまるものすべて○)

1. 料理本	7. ケーブルテレビ
2. 料理本 (概要版)	8. インターネット
3. 料理カード	9. 友人・知人等からの口コミ
4. 区報	10. 医師・看護師等からの紹介
5. 区のちらし	11. 歯科医院等からの紹介
6. 新聞	12. その他 ()

問 54 あなた(あて名のご本人)は「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」を見て、
どのようにお感じになりましたか。(あてはまるものすべてに○)

1. わかわかレシピ・かむかむレシピに興味を持った
2. わかわかレシピ・かむかむレシピを作ってみたいと思った
3. メニューを見直すきっかけとなった
4. 自分にも作れそうだったと思った
5. 自分には作ることは難しいと思った
6. 既に知っている内容であり役に立たなかった
7. 興味がもてなかった
8. 誰かと一緒になら作ったり食べてみたいと思った
9. その他(具体的に)

問 55 あなた(あて名のご本人)は「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」を見て、実
際に作ったり食べたりしたことはありますか。(○はひとつ)

1. ある (作って食べた)	2. ある (作っていないが食べた)	3. ない
----------------	--------------------	-------

すべての方にお聞きします。

問 56 あなた(あて名のご本人)はここ1~2年で下記のような講座に参加しましたか。

(○はひとつ)

下記のそれぞれあてはまる番号に○をおつけください。	参加した	参加していない
栄養の改善に関する講座	1	2
口の機能改善に関する講座	1	2

問 56-1 あなた(あて名のご本人)は**今後**、下記のような講座に参加してみたいと思いま
すか。また、新しい料理を作ってみたいと思えますか。(○はひとつ)

下記のそれぞれあてはまる番号に○をおつけください。	参加してみたい	参加してみたくない
栄養の改善に関する講座	1	2
口の機能改善に関する講座	1	2
講座ではないが、自分で新しい料理を作ってみること	1	2

生活習慣全般についてお聞きします。

問 57 あなた（あて名のご本人）は、ふだんから健康や介護予防のために気をつけていることはありますか。（あてはまるものすべてに○）

1. 栄養バランスに気をつけて食事をしている
2. 噛む回数に気をつけて食事をしている
3. 口の中を清潔にしている（歯みがき、うがいなど）
4. ウォーキングや体操など、定期的に運動している
5. 規則的な生活を心がけている（夜更かしをしないなど）
6. たばこをやめた、または本数を減らしている
7. 酒を飲みすぎない
8. パズルや計算作業など、認知症の予防に取り組んでいる
9. 定期的に健康診断を受けている
10. かかりつけの医師（主治医）に定期的に診てもらっている
11. 気持ちを出来る限り明るく保つ
12. 休養や睡眠を十分とっている
13. その他（具体的に _____)
14. 特にない

問 57-1 取り組むこととなった主なきっかけは何ですか。（あてはまるものすべてに○）

- | | |
|----------------------|------------------------|
| 1. 家族の助言 | 6. 区で開催の健康講座や介護予防まつり等に |
| 2. 検査の結果（数値など）が気になって | 参加して |
| 3. 知人や友人からの助言 | 7. 症状が現れたので |
| 4. マスコミの情報から | 8. その他 |
| 5. 医師等の専門家からの指導や助言 | (_____) |

問 58 健康づくりに関して、あなたが信頼している情報源はどれですか。

（あてはまるもの3つまでに○）

- | | |
|--------------------------|---------------|
| 1. 区の広報誌、パンフレット等 | 7. 友人・知人 |
| 2. 高齢者相談センター（地域包括支援センター） | 8. テレビ、ラジオの番組 |
| 3. 保健所・保健相談所 | 9. 新聞、雑誌 |
| 4. 病院・診療所、歯科医院 | 10. インターネット |
| 5. 民生委員 | 11. その他 |
| 6. 家族 | (_____) |

長時間にわたり、ご記入ありがとうございました。記入漏れがないか、もう一度お確かめいただき、同封いたしました返信用封筒にて、11月18日（金）までにご返送くださいますよう、よろしく願いいたします。（切手不要）

なお、本調査にご協力いただいた方には、2月頃、料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元氣ごはん」をお送りいたします。