

※ あなたについてお尋ねします。

A あなたの年齢 () 歳

——以下は該当するものの数字に○印をつけてください——

B あなたは現在 1. シングル ⇒ (1. 未婚 2. 離別 3. 死別)
2. 有配偶 ⇒ 配偶者の年齢 () 歳 職業 ()

C こどもの人数 1. なし 2. 1人 3. 2人 4. 3人以上

D 現在同居の家族等

1. 自分ひとり 2. 夫婦のみ 3. 夫婦と息子のみ 4. 夫婦と息子夫婦のみ
5. 夫婦と息子夫婦、孫 6. 夫婦と娘のみ 7. 夫婦と娘夫婦のみ
8. 夫婦と娘夫婦、孫 9. 夫婦と夫の両親 10. 夫婦と夫の父
11. 夫婦と夫の母 12. 夫婦と自分の両親 13. 夫婦と自分の父
14. 夫婦と自分の母 15. 自分と自分の親 16. 自分と夫の親 17. その他 ()

E 職業の経験 1. あり (1. 現在就業中 2. 過去に就業) 2. なし

↓

※ 下記にお答えください

a 現在のお仕事の収入は大きく生活を支えていますか 1. はい 2. いいえ

b 現在のお仕事は 1. ずっと続けてきた 2. 中断して再雇用 3. 再就職

c 仕事と家庭の中で自由時間は 1. かなりある 2. 少しある 3. ない

d あなたの職業は 1. 雇用で正社員 2. 雇用でパート 3. 農業
4. 自営業(農業を除く) 5. 自由業 6. その他 ()

F 最終卒業校 1. 中学(旧制高等小学校を含む) 2. 高校 3. 旧制高等女学校
4. 専門学校 5. 短大 6. 大学(旧制専門学校を含む)
7. 大学院以上

◎ あなたの更年期について（問1～問6）思ったままで結構ですのでお答えください。

問1 あなたの更年期はいつだと思えますか。ひとつだけ選んでください。

1. 自分には更年期などなかった。
2. いま、更年期真っ只中 ⇒ 現在（ ）年目
3. 更年期は終わった ⇒ 更年期だと思った期間（ ）歳～（ ）歳
4. まだこれからで分からない

問2 あなたは更年期についてどう感じていますか。更年期以前の方はイメージで結構ですから、感じているままをお答えください。

- | | | | |
|------------------------|-------|--------|----------|
| A ホットした解放感を持つ | 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらとも |
| B 女でなくなったという複雑な思い | 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらとも |
| C 老いの入口で淋しさを感じる | 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらとも |
| D 夫に相手にされないのではと思う | 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらとも |
| E 社会一般から女性扱いされないのではと思う | 1. はい | 2. いいえ | 3. どちらとも |
| F その他（ ） | | | |

問3 あなたが更年期に感じた症状は？当てはまるものにはいくつでも○をつけてください。特に強かった症状には◎をつけてください。

<主として身体的症状>

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1. のぼせ、ほてり、発汗 | 14. 月経期間の延長 |
| 2. むくみ | 15. 腰痛 |
| 3. 冷え | 16. 頭痛 |
| 4. めまい | 17. 腹痛 |
| 5. 動悸 | 18. 関節痛 |
| 6. 耳鳴り | 19. 便秘 |
| 7. 息切れ | 20. 円形脱毛症など |
| 8. 肩凝り | 21. 子宮筋腫関連の悩み増幅 |
| 9. しびれ | 22. 性交痛 |
| 10. 皮膚のかゆみ | 23. その他（ ） |
| 11. トイレが近くなった | 24. 性欲減退 |
| 12. 尿もれ | 25. 何もなかった |
| 13. 月経の量が多くなった | |

<主として精神的症状>

- | | |
|----------|------------|
| 1. イライラ | 6. 不安感 |
| 2. うつ状態 | 7. 対人関係が苦痛 |
| 3. 不眠 | 8. 自信喪失 |
| 4. 眠りが浅い | 9. その他（ ） |
| 5. 無力感 | 10. 何もなかった |

◎ 以下の問4、問5は何らかの更年期症状があった方にお尋ねします

問4 あなたは更年期の症状を軽減または治療するためにどこかを訪ねましたか。

1. 医療機関と答えた方は下記の間にお答えください
2. 医療機関以外
3. 電話相談など
4. どこへも行かなかった
 - イ. 行く暇がなかった
 - ロ. 行く必要がなかった
 - ハ. 行く発想がなかった

問4-1 あなたは何軒のお医者さんを訪ねましたか。総合病院の場合は、1診療科を1軒と数えてください。

1. 1軒
2. 2～5軒くらい
3. それ以上

問4-2 かかった医師の診療科は何科ですか。

1. 産婦人科
2. 内科
3. 皮膚科
4. 心療内科
5. 神経科
6. 精神科
7. 外科(整形外科)
8. その他()

問4-3 一番多くかかった医師は男性でしたか、女性でしたか。

1. 男性
2. 女性

問4-4 かかったお医者さんは、更年期に深い理解があると思われましたか。

1. おおむね適切で親切だった
2. 診断が正しくなかった
3. 不親切で患者のつらさに理解がなかった
4. その他()

問4-5 医療機関であなたはホルモン療法を受けましたか

1. 受けた
 - イ. 受けてよかったと思う
 - ロ. よくなかった(※理由)
2. 受けない(※理由)
3. 受けたいと思う
4. 知らなかった
5. その他()

問5 医療機関の他には誰が一番親身になって相談に乗ってくれましたか。

1. 夫
2. 娘
3. 息子
4. 夫の母
5. 自分の母
6. 姉妹
7. 女の友人
8. 男の友人
9. 職場の同僚
10. 外部の相談機関(※どんなところか具体的に)
11. その他()
12. 誰にも相談しなかった(※理由)

問6 閉経後の方にお尋ねします。性生活について該当する数字にいくつでも○を

1. 妊娠の心配がなく解放感がある
2. 以前と変わらない
3. 回数が減った
4. 性交時に痛みがある
5. セックスの意欲がわかなくなった
6. セックスは嫌だが、夫に悪いので仕方ないと思う
7. 夫が求めなくなったので淋しい
8. その他 ()

◎ 更年期と夫や家族、職場の関係、解決の方法などについてうかがいます。特に更年期症状のない方でも、ほぼ該当年令と思われる方はお答えください。(問7～問10)

問7 更年期の頃、あなたと夫との関係はどのようなものでしたか。
線の上に○印をつけてください。

そか うな 思 り う	そや うや 思 う	思あ えま なり い	全 然 な い
-------------------------	--------------------	---------------------	------------------

- | | |
|--------------------------|-------|
| A 夫は妻の更年期について正しく理解していたか | _____ |
| B 更年期の妻に対して気遣いや思いやりがあったか | _____ |
| C 具体的に家事などを手伝ってくれたか | _____ |
| D 話相手になったり外出に誘ったりしてくれたか | _____ |

問8 更年期の頃、あなたは次のような問題を抱えていましたか。該当する項目の数字にいくつでも○を。特に重大だったものには◎をつけてください。

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 1. こどもの受験 | 12. 夫の親の介護 |
| 2. こどもの恋愛、結婚 | 13. 自分の親の介護 |
| 3. こどもが独立 | 14. 自分の定年やリストラ |
| 4. こどもがいつまでも自立(結婚)しない | 15. 仕事の多忙さによるストレス |
| 5. 嫁・姑との不和 | 16. 職場の人間関係 |
| 6. 夫は仕事一筋 | 17. 自分の異性問題 |
| 7. 夫の転勤 | 18. 夫の異性問題 |
| 8. 夫の単身赴任 | 19. 親族関係のトラブル |
| 9. 夫の定年やリストラ | 20. 老後の生活設計がしにくい |
| 10. 夫の病気 | 21. 住宅の購入や増改築 |
| 11. 夫との離別・死別 | 22. その他 () |

問9 更年期を乗り切る上でよかったと思われることは、どんなことですか。該当するものにいくつでも○を。中で一番よかったと思われるものひとつに◎を。

1. やりがいのある職業または社会活動で、忙しく毎日を充実させる
2. 打ち込める趣味がある
3. おしゃべりなどストレス発散を助け合う友人がいること
4. 旅行、外出、買物などストレスを発散する経済力がある
5. あれこれ欲張らずに休暇・休息をとること
6. 酒やたばこなど嗜好品をたしなむこと
7. 夫が共感、同情を示してくれること
8. 夫があまり家にいないので自分の時間が持てること
9. 大学へ再入学したり、各種講座で学習するなど新しい目標をつくること
10. こどもがやさしく共感同情を示してくれること
11. 老親（夫と自分の）が健康で、介護負担が重ならないこと
12. 医療機関が良いこと（主治医が適切な治療や精神的なサポートをしてくれる）
13. ホルモン療法が適して効果があること
14. 中高年女性の自信を強めるような相談機関、カウンセラーがいること
15. 「もう女でなくなった」などと自分も周囲も思わないこと
16. その他（ ）
17. 特別に努力はしなかった（していない）

問10 女性が更年期を健やかに過ごすために、今後どんな対策が必要だと思いますか。必要だと思うものにいくつでも○を、特に必要と思うものには◎をつけてください。

1. 更年期をプラスイメージでとらえる社会的意識づくり
2. 女性自身が更年期について正確な知識を持ち、冷静に対応すること
3. 更年期の女性側の状況や意識について医療関係者がよく認識すること
4. 更年期について適切でアクセスしやすい相談機関の充実
5. 更年期についてもっと豊富な情報提供が行なわれること（電話サービス、保健所、女性センターなどの個人相談）
6. 更年期についてのタテワリではない総合的機関の設置
7. 更年期について適切な治療を行ったり、精神的なケアなどの対応ができる人材の育成
8. 更年期について夫や男性が適切な対応をするように、社内研修や社会教育の実施
9. 職場で若年男女に更年期女性への理解をすすめる
10. 更年期休暇などを設け、休みを取りやすくする
11. 深夜勤には配慮するなど更年期の労働条件をよくしてほしい

◎現在または更年期中、お仕事をお持ちの方におうかがいします。

問11 更年期中のあなたの働き方についてうかがいます。A、Bそれぞれ該当する数字を○で囲んでください。

- A. 勤務形態
1. フルタイム
 2. パート
 3. 非常勤
 4. その他 ()
- B. 職場での地位
1. 管理職 (部下あり)
 2. 管理職 (部下なし)
 3. 管理職ではないがベテランとして責任が重い
 4. 若い人とそう変わりなし

問12 あなたの更年期と仕事の関係で、次に該当するものにいくつでも○印をつけて下さい。

1. 立ったり歩いたり身体を使うものだった
2. 仕事の量が多く、長時間労働だった
3. 早朝・深夜勤務など働き方が不規則だった
4. 出張、残業などが多かった
5. 難しい仕事が多く責任が重かった
6. 営業や折衝、接待など社内外との付き合いが多かった
7. 「更年期」について職場の同僚などにあてこすりを言われた
8. 職場の人間関係等で神経を使っていた
9. 組合の仕事など本来の仕事以外のものが忙しかった
10. 仕事が孤独で相談相手がいなかった
11. 同じ仕事をしていても同僚男性よりも賃金が安かった
12. 責任のある仕事やポストが与えられていなかった
13. その他 ()

問13 その仕事をしている時の精神状態はどのようなものでしたか。該当するものにいくつでも○印をつけてください。

1. 仕事楽しく生き生きしていた
2. やりがいのある仕事で満足していた
3. 実績が評価されていて達成感があった
4. 仕事を通して人間関係の財産ができた
5. 仕事を理解してくれる家族や友人がいた
6. 仕事をやりこなす能力や体力に不安があった
7. 転職したいと悩んでいた
8. こんな仕事で一生を終えるのかと憂鬱だった
9. 家族のことなどで悩みが多く両立が不安だった
10. 職場でのストレスが多く忍耐することが多かった
11. その他 ()

◎ ご協力ありがとうございました。更年期について日頃感じておられること、今後望みたいことなどご自由にお書きください。ご意見を参考にさせていただきます。
(紙の裏面をお使いくださっても結構です)

ご意見・ご感想欄

＜農業女性の更年期の実態調査についてお願い＞

この調査はとくに農村女性の方におうかがい申し上げます。

北京会議（1995）行動綱領に明記された「生涯を通じての女性の健康づくり」の視点から厚生省の委託を受け、更年期世代の健康づくりについての調査・研究を行なっていますが、農業に携わる更年期女性の健康については、よりきめ細かな対策が必要ではないかと考えています。

つきましては前の質問と重複する部分も若干あるかとは存じますが、以下の質問すべてにご回答いただけますようお願いを申し上げます。

分担研究者 樋口恵子

問A-1 あなたのお宅はつぎのどれにあたりますか。

1. 専業農家
2. 第1種兼業
3. 第2種兼業

A-2 主な農作物はなんですか。（ ）

A-3 農業面積（あるいは経営規模）はどのくらいですか。
（ ）

A-4 あなたご自身の農業経営上の立場はつぎのどれですか。

1. 主たる労働力
2. 家事中心で農業は補助的立場
3. 勤め（パートも含む）が中心で農業は補助的立場
4. その他（ ）

A-5 1日の労働時間はどの程度ですか

1. 農繁期 （ ）時間位
2. 農閑期 （ ）時間位
3. 平均 （ ）時間位

問1. 更年期に農作業に取り組む上で、困難を感じたことがありますか。
ありましたらいくつでも○をつけてください。いちばん強く感じた項目には◎をつけてください。

1. 立ち作業が辛い
2. かがむ作業が辛い
3. 農場にトイレがなくて辛い
4. 疲れやすく根気が続かない
5. 体力の低下を感じる
6. 視力の低下を感じる
7. スピードが落ちる
8. 農機具等の操作が辛い
9. 皮膚が過敏になる（陽光などに）
10. 地域の共同作業が辛い
11. 地域の婦人会など役職を頼まれるのが辛い
12. その他、とくに農作業が原因と思われる症状があったら記してください。
()
13. 更年期だからといって、今までと変わったことはない

問2. 更年期における家族生活についておうかがいします。この時期あなたが家族関係の上で当面した問題は何か。該当するものがありましたらいくつでも○をつけてください。（とくに強く感じたものには◎をつけてください）

1. 舅姑との不和
2. 舅姑の介護
3. その他の夫との親族との不和
4. 夫への不満
5. 夫との性生活を楽しめない
6. 夫の病気と介護
7. こどもへの仕送りの負担
8. こどもが後継者にならない不満
9. 農業の将来への不安
10. 後継者の結婚相手が決まらない
11. 嫁（婿）への不満
12. 孫の世話
13. 夫の親族への気兼ね
14. 近隣への気兼ね
15. 自分の個室がほしいのになかった
16. グチを聞いてくれる人がいない
17. この時期にほとんど問題はなかった

問3 あなたの更年期について、語り合ったり相談したりする人、共感してくれる人は周囲にいますか。(該当するものに○を、とくに重要なものには◎を)

- | | |
|-------------|-----------------------|
| 1. 夫 | 12. その他の親族 |
| 2. 未婚の娘 | 13. 学生時代の友人 |
| 3. 既婚の娘 | 14. 近所の友人 |
| 4. 未婚の息子 | 15. 趣味などの活動仲間 |
| 5. 既婚の息子 | 16. J Aなど地域の活動仲間 |
| 6. 同居の嫁 | 17. かかりつけの医師(医療機関の職員) |
| 7. 別居の嫁 | 18. 保健婦などの専門職員 |
| 8. 姑 | 19. 公民館・女性センターなどの職員 |
| 9. 舅 | 20. その他 |
| 10. 実家の母 | (具体的に) |
| 11. 実家の姉妹など | |
21. 相談できる適当な人はいない
22. 相談する必要を感じない

問4 50代以降の人生であなたがとくに目標としていることをご自由にお書きください。

問5 50代以降を健康に生きるために、あなたがとくに心がけていることがありましたらご自由にお書きください。

問6 問4問5を実現させるために、国や自治体の政策として希望することがありましたら、どんなことでも結構ですのでぜひお書きください。

以上でございます。ご協力ありがとうございました。

◎下記の問にお答えください。

問Ⅰ この2年間（1995年度以降）に、女性の更年期について、住民への何らかのサービスを提供していますか。該当する答の数字を○で囲んでください。

1. 取り組んでいる → → → (問Ⅱへ)
2. 今はしていないがこれから取り組みたい → → → (問Ⅱへ)
3. していない → → → (問Ⅲへ)

問Ⅱ 上の問で 1または2と答えた方へ

それはどんな内容でしょうか。

下記の内容について、現在しているものの欄、今後取り組みたい項目に○をつけてください。（該当するものにいくつでも○を）

内 容	今まで に行な った	これか ら取り 組みたい
1. 更年期についての電話相談		
2. 更年期の身体症状についての検診と相談窓口		
3. 更年期の精神的症状や悩みごと相談		
4. 職員（医師・保健婦）による更年期の講演・セミナー等開催		
5. 外部有識者によるセミナーなど開催		
6. ビデオ、映画、スライドなどを使った集会の開催		
7. 更年期に関する調査の実施		
8. 職員の質的向上のための勉強会やセミナーへの出席		
9. 更年期に関するパンフレットなど啓発資料作成		
10. 更年期に関するポスター、壁紙などを作り所内に掲示		
11. ホームページ開設などパソコンによる情報提供		
12. 更年期の当事者グループ形成の促進		
13. 更年期に関する図書、資料（切りぬきなどの）整備		
14. 更年期対策に関係ある他機関との連携		
15. 更年期に関する市民・女性グループの、研究・調査活動への支援		
16. 夫をはじめ更年期女性の家族へのセミナー、PRなど		
17. 更年期女性の健康管理について企業の保健・人事・厚生担当者への研修		
18. その他（具体的に）(1) 今取り組んでいるもの (2) これから取り組みたいもの		

問V. これまで更年期にかかわる問題で行なったサービスで、好評だったもの、注目されたものがありましたら具体的に。

問VI 貴機関全体の活動を通して、更年期の女性が抱える問題について見えてきた問題点がありましたら具体的に。

(例えば、老親介護が介護者の更年期と重なる例が見られます)

問VII その他、更年期女性へのサービス展開をすすめる上で、国、自治体、医療機関などご要望をお記してください。

貴機関の名称 _____

〒

住所 _____

連絡先 (電話 & E A X) _____

ご回答くださった方

職名 _____

氏名 _____

◎以上です。ありがとうございました。