

第22回 中高年者縦断調査

中高年者の生活に関する継続調査票

(2026(令和8)年11月4日調査)

記入者について

調査票は**ご本人が記入してください**。やむを得ず**ご本人が記入できない**
場合は、記入者の**ご本人との関係**と記入できない理由をお書きください。

【記入者のご本人との関係】

1 配偶者 2 親 3 子 4 その他

【ご本人が記入できない理由】

--

整理番号

地区	単位区	世帯	該当者

出生年月	性別
昭和 年 月生	

家 族

問1 あなたには、現在、**配偶者**はいますか。配偶者がいる場合は、**同居の有無**と**介護の有無**
について、それぞれあてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

(「配偶者」には、事実上夫婦として生活しているが、婚姻届を提出していない場合も含みます。)

1 い る → **補問1-1** 現在配偶者と同居していますか。

1 はい 2 いいえ

補問1-2 配偶者の方は介護を必要として
いますか。

1 はい 2 いいえ

2 いない

問2 この1年間(2025(令和7)年11月～2026(令和8)年10月)に、あなたは、**結婚、離婚又は配偶
者と死別**しましたか。あてはまる番号**すべて**に○をつけてください。

婚姻届の提出の有無にかかわらず、結婚には事実上夫婦として生活するようになった場合、
離婚、死別には事実上夫婦として生活していた場合も含みます。

1 この1年間に結婚した →

配偶者の出生年月

2 この1年間に離婚または死別した

1 大正

2 昭和

3 平成

	年		月生
--	---	--	----

3 上記1、2のようなことはなかった

問3 あなたには、現在、配偶者以外に同居している方はいますか。

- 1 いる
- 2 いない → 次頁の 問4 へお進みください

補問3-1 配偶者以外に同居している方の状況について、1人ずつお答えください。
それぞれあてはまる番号1つに○をつけてください。
(例：配偶者以外に同居している方が、子2人と自分の母の場合は、記入例のようになります。)

		あなたとの関係								性別		年 齢	仕事の状況				
		子	子の配偶者	自分の父母	配偶者の父母	孫	兄弟姉妹	その他の親族	その他	男	女		正規の職員・従業員	非正規の職員・従業員〔※〕	自営・その他	仕事をしていない	
記入例	1人目	①	2	3	4	5	6	7	8	①	2	31	歳	①	2	3	4
	2人目	①	2	3	4	5	6	7	8	1	②	28	歳	1	②	3	4
	3人目	1	2	③	4	5	6	7	8	1	②	90	歳	1	2	3	④
	1人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4
	2人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4
	3人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4
	4人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4
	5人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4
	6人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4
	7人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4
	8人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4
	9人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4
	10人目	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2		歳	1	2	3	4

※「非正規の職員・従業員」には、パート、アルバイト、派遣社員、契約社員、嘱託などが含まれます。

問4 同居していない子及び孫の状況について、それぞれお答えください。

	同居していない子、孫		
子		人いる	2 いない
孫		人いる	2 いない

同居していない子・孫がいる場合は、それぞれの人数を記入してください。子・孫には、それぞれの配偶者を含みません。

問5 あなたは現在、同居している方や同居していない親族に対して、介護をしていますか。
介護をしている場合は、相手とあなたとの関係と、この1か月間(2026(令和8)年10月)の平均した1週間の介護時間を記入してください。

介護の有無	あなたとの関係 (あてはまる番号すべてに○)	1週間の介護時間
1 している	1 配偶者 5 自分の母 9 兄弟姉妹	時間
2 していない	2 子 6 配偶者の父 10 その他の親族	
	3 子の配偶者 7 配偶者の母 11 その他	
	4 自分の父 8 孫	

問6 あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる方がいますか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

1 配偶者	6 兄弟姉妹・親戚・親・孫
2 同居の子ども	7 近隣の人
3 同居の子どもの配偶者	8 友人
4 別居の子ども	9 その他
5 別居の子どもの配偶者	10 看病や世話をしてくれるような人はいない

健康

問7 あなたの現在の身長、体重を記入してください。

身長	体重
cm	kg

問8 あなたの現在の健康状態はいかがですか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1 大変良い	3 どちらかといえば良い	5 悪い
2 良い	4 どちらかといえば悪い	6 大変悪い

問9 あなたは現在、以下の病気などについて医師から病気であると診断されていますか。
診断されている場合は、通院や服薬・病状・入院の有無について、病気ごとにお答えください。

	医師の 診 断	通院や 服 薬	医師の診断が「あり」の場合は記入してください。			この1年間の [2025(令和7)年11月 ~2026(令和8)年10月] 入 院	
			治療等開始 時期からの 病 状			入院した	入院していない
			よくなっている	変わらない	悪化している		
糖尿病	1 あり 2 なし	1 あり 2 なし	1	2	3	1	2
心臓病 (狭心症、心筋梗塞等)	1 あり 2 なし	1 あり 2 なし	1	2	3	1	2
脳卒中 (脳梗塞、脳出血、 くも膜下出血等)	1 あり 2 なし	1 あり 2 なし	1	2	3	1	2
高血圧	1 あり 2 なし	1 あり 2 なし	1	2	3	1	2
脂質異常症 (高脂血症等)	1 あり 2 なし	1 あり 2 なし	1	2	3	1	2
悪性新生物 (がん)	1 あり 2 なし	1 あり 2 なし	1	2	3	1	2
上記以外の病気・けが	1 あり 2 なし	1 あり 2 なし				1	2

問10 定期的に通っている**通院先**はありますか。あてはまる番号**すべて**に○をつけてください。

1 病院	4 あん摩マッサージ・針灸・接骨院
2 診療所	5 通院していない
3 歯科診療所	

問11 あなたは、**この1か月間**(2026(令和8)年10月)に、病気やけがの**治療のための費用**がありましたか。あてはまる番号**1つ**に○をつけ、費用がある場合は、この1か月間(2026(令和8)年10月)の費用を記入してください。

1 治療のための費用あり	→ 2026(令和8)年10月の費用
2 治療のための費用なし	万 千円

問12 次の質問について、**この1か月間**(2026(令和8)年10月)はどのようなであったか、それぞれあてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく
神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
何をするのも骨折りだと感じましたか	1	2	3	4	5
自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

問13 あなたは現在、**補問13-1**にあげたような**日常生活活動**の際、**困難に感じることはありますか。**
あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

1 あ る	2 な い	→ 問14へお進みください
----------------	----------------	----------------------

補問13-1 あなたが困難に感じる**活動ごと**に、あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

※困難でない項目には○をつける必要はありません。		何らかの 困難はあるが、 独力 でできる	独力ではできないので 介助が必要
歩く		1	2
ベッドや床から起き上がる		1	2
いすに座ったり立ち上がったたりする		1	2
衣服を着たり脱いだりする		1	2
手や顔を洗う		1	2
食事をする		1	2
排せつ		1	2
入浴をする		1	2
階段の上り下り		1	2
買い物したものの持ち運び		1	2

問14 あなたの**日常生活でできること**は何ですか。それぞれあてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる	1	2	3	4
すべての買い物を自分で行うことができる	1	2	3	4
自分で考えてきちんと食事の支度を行うことができる	1	2	3	4
力仕事以外の家事を一人でこなすことができる	1	2	3	4
自分の洗濯はすべて自分で行うことができる	1	2	3	4
一人で公共交通機関を利用し、あるいは自家用車で外出することができる	1	2	3	4
自分で正しい時に正しい量の薬を飲むことができる	1	2	3	4
家計を自分で管理（支払計画・実施ができる、銀行へ行くこと等）できる	1	2	3	4

問15 あなたは現在、介護保険法の要支援又は要介護の認定を受けていますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

「要支援1」から「要介護5」までに○をつけた場合は、**現在の要支援度又は要介護度**の認定を初めて受けた時期を記入してください。
※認定を受けている方は、介護保険被保険者証等を参考にお答えください。

認定を受けている
要支援又は要介護の

1 認定を申請していない・申請する必要がない

2 認定を申請中である

3 自立と認定された

4 要支援1

5 要支援2

6 要介護1

7 要介護2

8 要介護3

9 要介護4

10 要介護5

現在の要支援度又は要介護度の認定を初めて受けた時期

1 平成

2 令和

年

例：平成30年に「要支援1」の認定を受けてから、令和7年に「要支援2」に区分が変更になった場合は、「5 要支援2」に○を付け、「現在の要支援度又は要介護度の認定を初めて受けた時期」については、「2 令和」に○をし、「7」と記載することになります。

問16 あなたは**2026(令和8)年9月の1か月間**に**介護サービスを受けるための費用**がありましたか。あてはまる番号1つに○をつけ、費用がある場合は、この1か月間(2026(令和8)年9月)の費用を記入してください。

1 介護サービスの費用あり

2 介護サービスの費用なし

2026(令和8)年9月の費用

万

千円

問17 あなたがふだん**お酒を飲む頻度**はどれくらいですか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1 毎日

2 週5～6日

3 週3～4日

4 週1～2日

5 月に1～3日

6 ほとんど飲まない

7 飲まない(飲めない)

お酒を飲む日の1日の平均的な飲酒量はどれくらいですか。
清酒に換算し、あてはまる番号1つに○をつけてください。

1 1合未満

2 1～2合未満

3 2～3合未満

4 3～5合未満

5 5合以上

※清酒1合(アルコール度数15度・180ml)と同程度のアルコール量

・ビール中瓶1本(同5度・500ml)

・焼酎0.6合(同25度・約110ml)

・ワイン1/4本(同14度・約180ml)

・ウイスキーダブル1杯(同43度・60ml)

・缶チューハイ1.5缶(同5度・約520ml)

問18 あなたは現在、**たばこ**を吸っていますか。あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

- 1** 吸っている → **1日**の平均的な喫煙本数はどれくらいですか。
2 吸っていない あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

1 10本以下 **2** 11～20本 **3** 21～30本 **4** 31本以上

問19 週に1回以上は**外出**していますか。あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

- 1** 週5回以上 **3** 週1回
2 週2～4回 **4** ほとんど外出しない

問20 あなたのふだんの**運動の状況**について、それぞれあてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

	運動している（平均的な実行頻度）					運動して いない
	月に 1日程度	週に 1日程度	週に 2～3日	週に 4～5日	ほぼ毎日	
息がはずまない軽い運動 （ストレッチ・軽い体操など）	1	2	3	4	5	6
多少息がはずむ運動 （ウォーキング・ジョギングなど）	1	2	3	4	5	6
激しく息がはずむ運動 （エアロビクス・水泳など）	1	2	3	4	5	6

問21 半年前に比べて**固いものが食べにく**くなりましたか。あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

- 1** は い **2** いいえ

問22 **歯の数**と**入れ歯の利用状況**をお答えください。あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。
（成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です。さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。）

- 1** 自分の歯は20本以上あり、入れ歯を利用している
2 自分の歯は20本以上あり、入れ歯を利用していない
3 自分の歯は19本以下で、入れ歯を利用している
4 自分の歯は19本以下で、入れ歯を利用していない

問23 どなたかと**食事をとる機会**はありますか。あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-----------|----------|
| 1 毎日ある | 3 月に何度かある | 5 ほとんどない |
| 2 週に何度かある | 4 年に何度かある | |

問24 あなたの**物忘れの状況**はいかがですか。あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

	はい	いいえ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1	2
今日が何月何日かわからない時がありますか	1	2

問25 あなたの**この1年間**(2025(令和7)年11月～2026(令和8)年10月)の**健診**(健康診断や健康診査)や**人間ドック**の**受診状況**について、あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

- 1 受診した 2 受診していない → **問26へお進みください**

補問25-1 **健診や人間ドックの結果と対応**について、それぞれあてはまる番号**1つ**に○をつけてください。最近受診した健診の**結果がまだ出ていない場合は、前回受診した時の結果**について回答してください。ただし、**前回と今回の受診の間が1年以上ある場合は、回答せずに問26へお進みください。**

- | | | |
|---------------|---|------------------------|
| 1 異常なし | → | 1 治療を受けた(受けている) |
| 2 治療が必要 | | 2 指導を受けた(受けている) |
| 3 指導を受けることが必要 | | 3 検査を受けた(受けている) |
| 4 再検査・精密検査が必要 | | 4 治療、指導、検査は受けずに様子を見ている |
| | | 5 何もしていない(するつもりはない) |

問26 あなたが日頃、**健康維持のために心がけていること**はありますか。

あてはまる番号**すべて**に○をつけてください。

- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| 1 お酒を飲み過ぎない | 8 適正体重を維持する |
| 2 たばこを吸い過ぎない | 9 食後の歯磨きをする |
| 3 適度な運動をする | 10 適度な休養をとる |
| 4 年に1回以上健診や人間ドックを受診する | 11 ストレスをためない |
| 5 食事の量に注意する | 12 その他 |
| 6 バランスを考え多様な食品をとる | 13 特にない |
| 7 錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミンやミネラルを摂取する | |

就 業

問27 あなたはふだん何か**収入になる仕事**をしていますか。あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

1 仕事をしている **2** 仕事をしていない → 11頁の **問30へお進みください**

問28は、問27で「仕事をしている」と回答した方 のみお答えください。

問28－1 仕事の**かたち**について、あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

- | | | |
|--------------------|------------------------|-------------------|
| 1 自営業主 | 4 正規の職員・従業員 | 7 契約社員・嘱託 |
| 2 家族従業者 | 5 パート・アルバイト | 8 家庭での内職など |
| 3 会社・団体等の役員 | 6 労働者派遣事業所の派遣社員 | 9 その他 |

問28－2 仕事の**内容**について、あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

- | | | |
|---------------------|-------------------|-----------------------|
| 1 専門的・技術的な仕事 | 5 サービスの仕事 | 9 生産工程・労務作業の仕事 |
| 2 管理的な仕事 | 6 保安の仕事 | 10 その他の仕事 |
| 3 事務の仕事 | 7 農林漁業の仕事 | |
| 4 販売の仕事 | 8 運輸・通信の仕事 | |

問28－3 この1か月間(2026(令和8)年10月)の平均した1週間当たりの**就業日数**、平均的な**就業時間**(実労働時間)について、お答えください。

・ **1週間の就業日数** 日 ・ **1週間の就業時間** 時間

* 1日8時間、週5日働いた場合は、就業日数 5日 就業時間 40時間 となります。

問28－4 あなたが**仕事をしている理由**について、あてはまる番号**すべて**に○をつけ、そのうち**主なもの1つの番号**を右下の枠内に記入してください。

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| 1 現在の生活費のため | 9 健康を維持するため |
| 2 現在の生活費を補うため | 10 社会とのつながりを維持したいから |
| 3 生活水準を上げるため | 11 社会に役立ちたいから |
| 4 自分のお小遣いのため | 12 視野を広げたいから |
| 5 借金の返済のため | 13 今の仕事が好きだから |
| 6 親族等への仕送りのため | 14 家にずっといるのは嫌だから |
| 7 将来の生活資金のため | 15 時間に余裕があるから |
| 8 子や孫の将来のため | 16 その他の理由 |

上記で○をつけた理由のうち、**主なもの1つの番号**

問29は、問28－1で「会社・団体等の役員」「正規の職員・従業員」「パート・アルバイト」「労働者派遣事業所の派遣社員」「契約社員・嘱託」と回答した方 のみお答えください。

問29 あなたの勤め先には以下の**制度**などがありますか。また、制度の有無にかかわらず、今後の利用を希望しますか。それぞれあてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

	制度の有無			利用希望の有無	
	制度がある	制度はない	知らない	希望する	希望しない
再就職会社のあっせん	1	2	3	1	2
再雇用（再任用）制度	1	2	3	1	2
勤務延長制度	1	2	3	1	2

問30は、問27で「仕事をしていない」と回答した方 のみお答えください。

問30 あなたは現在、何か**収入になる仕事をしたい**と思っていますか。

1 仕事をしたい

2 仕事をしたくない

問31～問38は、**すべての方** がお答えください。

問31 あなたは、**この1年間**(2025(令和7)年11月～2026(令和8)年10月)に収入を伴う**仕事をやめたこと**がありますか。

1 この1年間に仕事をやめた
(一度退職した後、現在仕事に就いている場合や再雇用制度を利用した場合を含みます。)

2 この1年間は仕事をやめていない
(仕事をしたことがない人も含みます。)

→次頁の **問32へお進みください**

→やめた仕事について、**やめた理由**、**仕事のかたち**をお答えください。

仕事をやめた理由 (あてはまる番号すべてに○)													やめた仕事のかたち (あてはまる番号1つに○)									
定年のため	契約期間が満了したから	希望退職に応じたから	倒産したから	解雇されたから	新しい仕事が見つかったから	健康がすぐれなかったから	家族の介護・看護のため	子・孫の育児のため	人間関係がうまくいかなかったから	労働条件が不満になったから	年金を受給し始めたから	その他	自営業主	家族従業者	会社・団体等の役員	正規の職員・従業員	パート・アルバイト	労働者派遣事業所の派遣社員	契約社員・嘱託	家庭での内職など	その他	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

住居・家計等

問32 現在のお住まいの形態について、あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

お住まいの形態	
1	持ち家
2	賃貸住宅
3	社宅等
4	医療施設
5	福祉施設(入居して、福祉や介護の支援・サービスを受ける施設)
6	その他

問33 この1年間(2025(令和7)年11月～2026(令和8)年10月)の住居の変化について、お住まいの形態にかかわらず、あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

1	変わっていない	2	転居した	3	増改築した
----------	---------	----------	------	----------	-------

問34 あなたには、この1か月間(2026(令和8)年10月)に**収入**はありましたか。あてはまる番号**1つ**に○をつけ、収入がある場合は、この1か月間の**収入額**を記入してください。

1	収入あり	2	収入なし	→ 問35へお進みください
「収入あり」の場合は、補問34-1にお答えください。				
補問34-1 この1か月間の 収入額 を、 公的年金以外と公的年金に分けて 記入してください。				
2026(令和8)年10月の 公的年金以外の収入額				万円
(* ボーナスなどは含めず、税・社会保険料などが控除される前の額を記入)				
2026(令和8)年10月に受給した 公的年金の受給額				万円
(* 10月に受給した額(2か月分)をそのまま記入)				

問35 あなたの世帯の**この1か月間**(2026(令和8)年10月)の**家計支出額**を記入してください。

				万円
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----

問36 あなたの世帯では、現在、**借入金**はありますか。あてはまる番号**1つ**に○をつけ、借入金のある場合は、**金額**を記入してください。

1	あ	る		億					万円	2	な	い
----------	---	---	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----	----------	---	---

問37 あなたの世帯では、現在、**預貯金**（株・債券を含む）はありますか。あてはまる番号**1つ**に○をつけ、預貯金のある場合は、**金額**を記入してください。

1 あ	る		億					万円	2 な	い
------------	---	----------------------	---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----	------------	---

問38 現在の**暮らし**の状況を**総合的にみて**どう感じていますか。あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

1 大変苦しい	3 ふつう	5 大変ゆとりがある
2 やや苦しい	4 ややゆとりがある	

配偶者

問39～問41は、配偶者の方について 教えてください。

問39 配偶者の現在の健康状態はいかがですか。あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

1 大変良い	3 どちらかといえば良い	5 悪い
2 良い	4 どちらかといえば悪い	6 大変悪い

問40 配偶者の仕事の状況について、あてはまる番号**1つ**に○をつけてください。

1 正規の職員・従業員	2 非正規の職員・従業員【※】	3 自営・その他	4 仕事をしていない
--------------------	------------------------	-----------------	-------------------

※「非正規の職員・従業員」には、パート、アルバイト、派遣社員、契約社員、嘱託などが含まれます。

問41 配偶者には、この**1か月間**(2026(令和8)年10月)で**収入**はありましたか。あてはまる番号**1つ**に○をつけ、収入がある場合は、この1か月間の**収入額**を記入してください。

1 収入あり	2 収入なし
「収入あり」の場合は、 補問41-1 にお答えください。	
→ 補問41-1 この1か月間の 収入額 を、 公的年金以外と公的年金に分けて 記入してください。	
2026(令和8)年10月の 公的年金以外の収入額	万円
(* ボーナスなどは含めず、税・社会保険料などが控除される前の額を記入)	
2026(令和8)年10月に受給した 公的年金の受給額	万円
(* 10月に受給した額(2か月分)をそのまま記入)	

たいへんお忙しい中、長時間にわたりご協力いただき、
ありがとうございました。

この調査の結果は、まとめ次第みなさまのもとにお届けします。

健康、就業、社会活動など、みなさまにとって身近な課題に
取り組んでいくための重要な基礎資料とさせていただきますので、
今後ともご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

調 査 担 当

厚生労働省

政策統括官付参事官付 世帯統計室

中高年者縦断調査コールセンター

フリーダイヤル 0120 - 176 - 533

設置期間 2027 (令和9) 年1月5日まで
(土日祝日含む(12月29日～1月3日を除く))

受付時間 平 日：午前9時～午後7時

土日祝日：午前9時～午後6時

Eメール s-cohort@mhlw.go.jp