

4 最近1年間のことを思い出してください。

1. 「くび」に痛みがありましたか？…………

1 はい

2 いいえ

2. 「背中」に痛みがありましたか？…………

1 はい

2 いいえ

3. 「腰」に痛みがありましたか？…………

1 はい

2 いいえ

4. 「股関節」に痛みがありましたか？……

1 はい

2 いいえ

5. 「ひざ」に痛みがありましたか？

1 はい

2 いいえ

慶應大学のスタッフに
声をかけてください。



6. それはどちらのひざですか？

1 両方

2 右

3 左

7. そのひざの痛みはどれくらい続きましたか

(あるいは続いていますか)？

1	2	3	4	5
7日未満	1~4週間	1ヶ月以上	3ヶ月未満	3ヶ月以上

8. そのひざの痛みについてうかがいます。

以下の行為を行ったときにどの程度ひざの痛みを覚えたか、
あてはまるものに ○をつけてください。

左右それぞれのひざについてお答えください。



8-1. 平地を歩くときにどの程度の痛みを覚えましたか？

	1	2	3	4	5
右のひざ	全然ない	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み
左のひざ	1 全然ない	2 軽い痛み	3 中くらいの痛み	4 強い痛み	5 非常に激しい痛み

8-2. 階段を昇り降りするときどの程度の痛みを覚えましたか？

	1	2	3	4	5
右のひざ	全然ない	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み
左のひざ	全然ない	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み

8-3. 夜、床についているときどの程度の痛みを覚えましたか？

	1	2	3	4	5
右のひざ	全然ない	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み
左のひざ	全然ない	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み

8-4. いすに座ったり床に横になっているときどの程度の痛みを覚えましたか？

	1	2	3	4	5
右のひざ	全然ない	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み
左のひざ	全然ない	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み

8-5. まっすぐ立っているときどの程度の痛みを覚えましたか？

	1	2	3	4	5
右のひざ	全然ない	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み
左のひざ	全然ない	軽い痛み	中くらいの痛み	強い痛み	非常に激しい痛み

9. 以下にあげた日常的な活動をするのが、
そのひざの症状のために、どの程度むずかしかったか教えてください。
それぞれ最もあてはまるものに○をつけてください。
〔なお、あなたがやってないことについてたずねている質問については、
もしやったとしたら、どれくらいむずかしかったかを教えてください。〕

9-1. 階段を降りる

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-2. 階段を昇る

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-3. 椅子から立ち上がる

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-4. 立っている

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-5. 床にむかって体をかがめる

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-6. 平地を歩く

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-7. 乗用車に乗り降りする

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-8. 買い物に出かける

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-9. 靴下をはく

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-10. 寝床から起き上がる

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-11. 靴下を脱ぐ

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-12. 寝床に横になる

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-13. 浴槽に出入りする

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-14. 椅子に座っている

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-15. 洋式のトイレで用をたす

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-16. 重いものを片付ける

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

9-17. 炊事洗濯など家事をする

1 全然 難しくない	2 少し 難しい	3 ある程度 難しい	4 難しい	5 かなり 難しい
---------------	-------------	---------------	-------	--------------

8/9 これで終了です。ご協力ありがとうございました。慶応大学のスタッフに声をかけて下さい

聞き取り者用記入ページ

受診No.()

(聞き取り者氏名:

) 2005年 月 日

属性

	理由
1. 本人が全て記入	
2. 代理者が完全記入	
3. 代理者が部分記入	
4. 聞き取り者が全て記入	
5. 聞き取り者が部分的に記入	
6. 質問回答不可能	
7. その他	

-平成 18 年度-

(受診票変更点: 倉渕村→町、追加: 片脚起立、血压)

H18年度にここに健診受診票

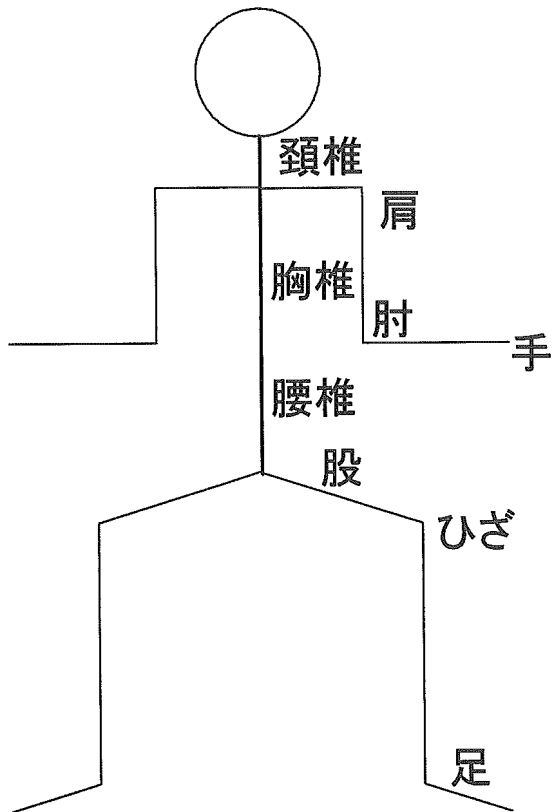
受診No.		受診日	H 年 月 日
氏名		性別	男・女
生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日	年齢	()歳
住所	倉渕町	行政区	()区

?	測定項目	記入欄	備考
	無散瞳眼底	眼底No.()	コンタクト装着の場合チェック()
	骨密度(右足)	Stiffness ()	
		同年齢比較(%) (), 20歳比較(%) ()	
	ふくらはぎ周囲径(右)	() cm	左の場合(理由:)
	片脚起立	-----	
	後彎指数	-----	
	姿勢(スパイナルマウス)	-----	
	身長・体重	() cm ・ () kg	
	Demispan(左)	() cm	右の場合(理由:)
	上腕周囲径 (非利き手)	() cm	(右 ・ 左)
	採血	血液検体No.()	
	白内障手術	右(有 ・ 無), 左(有 ・ 無)	
	視力(5m)	右(.) 左(.)	(妨'ネ・裸眼・妨'ネ忘・コンタ外)
	視力(33cm)	右(.) 左(.)	
	関節・OTD	() ブロック	
	握力・Up & Go Test	右()kg 左()kg	右1()左1(), 右2()左2()
	質問票(白)	-----	
	血压(薬: +/ー)	①()/()mmHg, ()拍、②()/()mmHg, ()拍	
	BIS(右)	-----	
	補聴器	右(有 ・ 無), 左(有 ・ 無)	
	簡易聴力, 所見	右(あり ・ なし), 左(あり ・ なし)	
	オーディオ聴力(右)	1000Hz 30dB: 1. 所見あり 2. 所見なし 1000Hz 50dB: 1. 所見あり 2. 所見なし 4000Hz 40dB: 1. 所見あり 2. 所見なし	
	オーディオ聴力(左)	1000Hz 30dB: 1. 所見あり 2. 所見なし 1000Hz 50dB: 1. 所見あり 2. 所見なし 4000Hz 40dB: 1. 所見あり 2. 所見なし	
	CDT(黄), IC	-----	
	保健師さん	-----	

(関節・OTD)

受診No. ()

2006年 月 日



部位	右	左
頸椎		
胸椎		
腰椎		
肩		
肘		
手		
股		
ひざ		
足		
その他		

		右	左
OTD (実施有無)	?		
	非実施理由		
関節水腫の有無			
顆間距離	(mm)		
関節可動域	伸展		
	屈曲		
手術の既往 (1:内視鏡 2:人工関節 3:その他)			
Crepitus			
備考			

＊あなたのバランス・握力・脚力＊

片脚起立時間



秒

男：<20

女：<10



握力



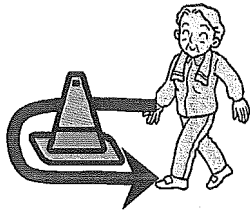
kg

男：<29

女：<19



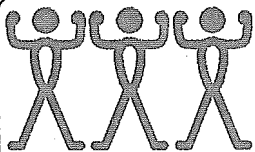
アッフ アンド ゴー テスト



秒

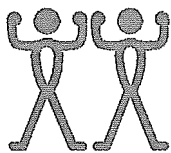
男：>13

女：>16



今のバランス、握力、脚力の維持・増進に努めましょう。

0



日頃からの無理のない運動でバランスの改善や筋力アップが可能です。役場では、「ストレッチ」や「はつらつ体操」などの運動教室を実施しています。ご興味のある方は、役場の保健福祉課にご相談ください。

2-4



運動能力の維持向上を目指してはつらつ体操などの運動教室を実施しています。教室への参加を強くお奨めいたします。

5--

問合せ先： 高崎市倉渕支所 保健福祉課 内線132

(CDT)

2006年 月 日(検査者:) 記入欄 受診No. ()

評価者用

項目	はい	いいえ
円		
数字		
時刻		
その他		
計	点	

2006年 月 日(評価者:)

備考

(


日常生活動作について、(1)～(6)までの質問にお答え下さい。
最もあてはまるものを1つ選び、番号に○を付けて下さい。 氏名()

ID()


(記入例) 入浴(清拭、シャワー、入浴)

1	自立	介助を必要としない(通常の浴槽なら自力で出入りができる)。
2	半介助	身体の一部(たとえば背中や足)を洗うのに介助を必要とする。
3	全介助	身体の数多くの部分を洗うのに介助を必要とする(あるいは自力で入浴できない)。


(1) 入浴(清拭、シャワー、入浴)

1	自立	介助を必要としない(通常の浴槽なら自力で出入りができる)。	
2	半介助	身体の一部(たとえば背中や足)を洗うのに介助を必要とする。	
3	全介助	身体の数多くの部分を洗うのに介助を必要とする(あるいは自力で入浴できない)。	


(2) 身支度

1	自立	介助なしで衣服を準備し、完全に着衣ができる。	
2	半介助	靴紐を結ぶ以外は、介助なしで衣服を準備し、着衣ができる。	
3	全介助	衣服の準備あるいは着衣に介助を必要とするか、または部分的もしくは完全に脱衣ができない。	


(3) トイレの使用

1	自立	介助なしでトイレに行き、自分で後始末し、衣服を整えることができる(杖、歩行器、車椅子などの補助具は使用してよい。また夜間に使用した便器を朝片づけることができる)。	
2	半介助	トイレに行ったり、後始末をしたり、排泄後衣服を整えたり、夜間便器を使ったりするのに介助を必要とする。	
3	全介助	トイレに行くことができない	


(4) 移動

1	自立	介助なしでベッドの上り下り、椅子から起立ができる(杖、歩行器などの補助具は使用してよい)。	
2	半介助	ベッドの上り下り、椅子からの起立に介助を必要とする。	
3	全介助	ベッドから下りられない。	

(5) 排泄

1	自立	排尿・排便を完全に自力でコントロールできる。	
2	半介助	ときどき「おもらし」をする。	
3	全介助	排尿・排便のコントロールには監視を必要とする。カテーテルを使用する。あるいは失禁がみられる。	

(6) 食事

1	自立	介助なしに自分で食事ができる。	
2	半介助	肉を切ったり、パンにバターをつけるのに介助を必要とする以外は、自力で食事ができる	
3	全介助	食事に介助を必要とする。食事は部分的もしくは完全にチューブか静脈栄養による	

❁ 平成18年度 ❁
春のにこにこ健診質問票

受診No. ()

氏名 ()

☆問題を読み、あまり深く考えずに、
当てはまる回答に○をつけてください。

☆記入終了後、慶応大学のスタッフに
声をかけて下さい。
(わからない点・質問がある場合もお尋ね下さい。)

(配布用クリアファイル:骨粗鬆症)

(表)

家族みんなで骨づくり

年代別

1日に必要な
カルシウムの量

年齢	0~17歳 骨の形成期	18~49歳 骨の安定期	50歳~ 骨の減少期	妊産中 授乳期
0~5歳	500mg			
6~17歳	600~900mg	600~700mg	600mg	妊産中 +300mg 授乳中 +600mg

目安としてご利用下さい。

カルシウムの多い食品

●カルシウムの多い食品 250mg ●100g中のカルシウム量
使用量(g) 目安 | カルシウム量(mg) | →人に活用する一回当たり目安
【目安の容量】1カップ.....200cc 大さじ1.....15cc

分類	食品	
乳製品類	◎白濁牛乳 110mg (100g 1カップ 200cc) ◎加工乳 (お豆腐) 130mg (100g 1カップ 200cc)	
	◎粉乳類 100mg (100g 1カップ 200cc) ◎ヨーグルト (金時ヨーグルト) 120mg (100g 1カップ 200cc)	
	◎ナチュラルチーズ パルメザン 1300mg (100g 大さじ1 15cc) ◎プロセスチーズ 630mg (80g 1袋 1パック)	
	野菜・黄緑色類	◎かぼちの葉 210mg (20g 1握り 100g) ◎ごぼう 170mg (10g 1握り 100g)
		◎ほうれん草 48mg (10g 1握り 100g) ◎青豆(生) 120mg (10g 1握り 100g)
		◎ブロッコリー 36mg (10g 1握り 100g) ◎にんじん 28mg (10g 1握り 100g)
小魚類		◎あじの佃煮 480mg (10g 1握り 100g) ◎あじの佃煮 480mg (10g 1握り 100g)
		◎あじの佃煮 480mg (10g 1握り 100g) ◎あじの佃煮 480mg (10g 1握り 100g)
	◎あじの佃煮 480mg (10g 1握り 100g) ◎あじの佃煮 480mg (10g 1握り 100g)	
	◎あじの佃煮 480mg (10g 1握り 100g) ◎あじの佃煮 480mg (10g 1握り 100g)	
大豆製品類	◎大豆 100mg (10g 1握り 100g) ◎大豆 100mg (10g 1握り 100g)	
	◎大豆 100mg (10g 1握り 100g) ◎大豆 100mg (10g 1握り 100g)	
	◎大豆 100mg (10g 1握り 100g) ◎大豆 100mg (10g 1握り 100g)	
	◎大豆 100mg (10g 1握り 100g) ◎大豆 100mg (10g 1握り 100g)	
	◎大豆 100mg (10g 1握り 100g) ◎大豆 100mg (10g 1握り 100g)	
	◎大豆 100mg (10g 1握り 100g) ◎大豆 100mg (10g 1握り 100g)	
海藻・乾物類	◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g) ◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g)	
	◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g) ◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g)	
	◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g) ◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g)	
	◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g) ◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g)	
	◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g) ◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g)	
	◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g) ◎ごま油(炒) 120mg (10g 1握り 100g)	

(裏)

増える骨粗しょう症予備軍


高齢化や食生活など生活様式の 변화によって、骨がもろく弱くなる骨粗しょう症が問題になっています。骨を丈夫にするためのライフスタイル、特に食生活の両点様をしましょう。

「骨粗しょう症」とは


からだの中のカルシウムが不足して骨に酸(す)が入ったようになり、骨がもろくなる状態で、骨折しやすくなります。

三次元CTスキャンで見る骨

健康な骨質(縦横)




骨粗しょう症になった骨質(縦横)



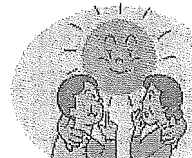
●骨の密度が高くしっかりしている。 ●骨の密度が低く、すきまがたくさん空いている。
(NHKスペシャル「あなたの骨が危ない!」)

予防のための3原則

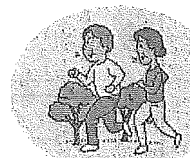
食生活 バランスの良い食生活とカルシウムの多い食事を



日光浴 適度な日光浴を



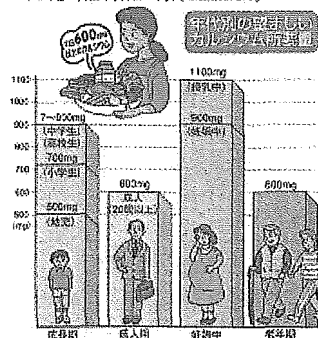
運動 戸外で適度な運動を



歳をとっても予防できる

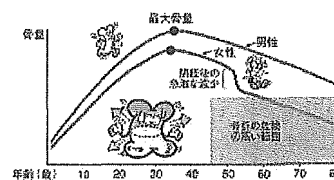
年齢とともに骨の量は減りますが、毎日の生活のあり方で、減るスピードをゆるやかにしたり、予防することも可能です。閉経後の女性は注意が必要ですが、無理なダイエットや悪い生活習慣を続けていけば、若い女性でも男性でも安心は出来ません。


年代別の必要カルシウム量



年齢と骨量の変化

骨は30歳代で最大となる骨量(骨密度)は、加齢と共に少なくなっていきます。特に女性の場合は、閉経後、女性ホルモンの減少に伴って、急激に少なくなることが知られています。

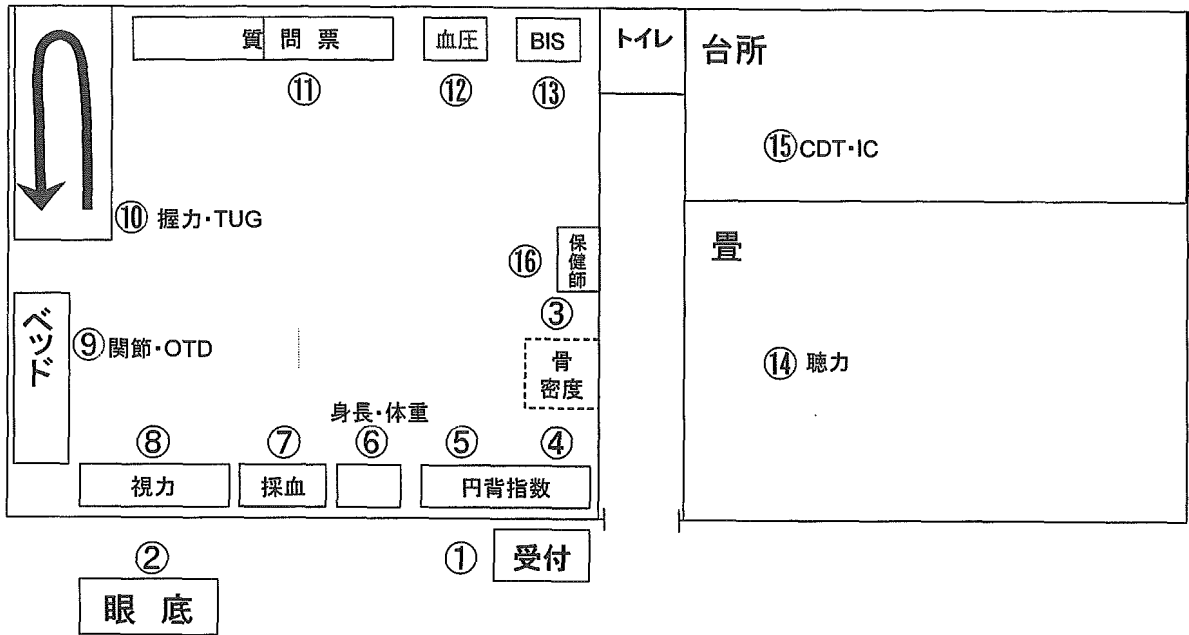




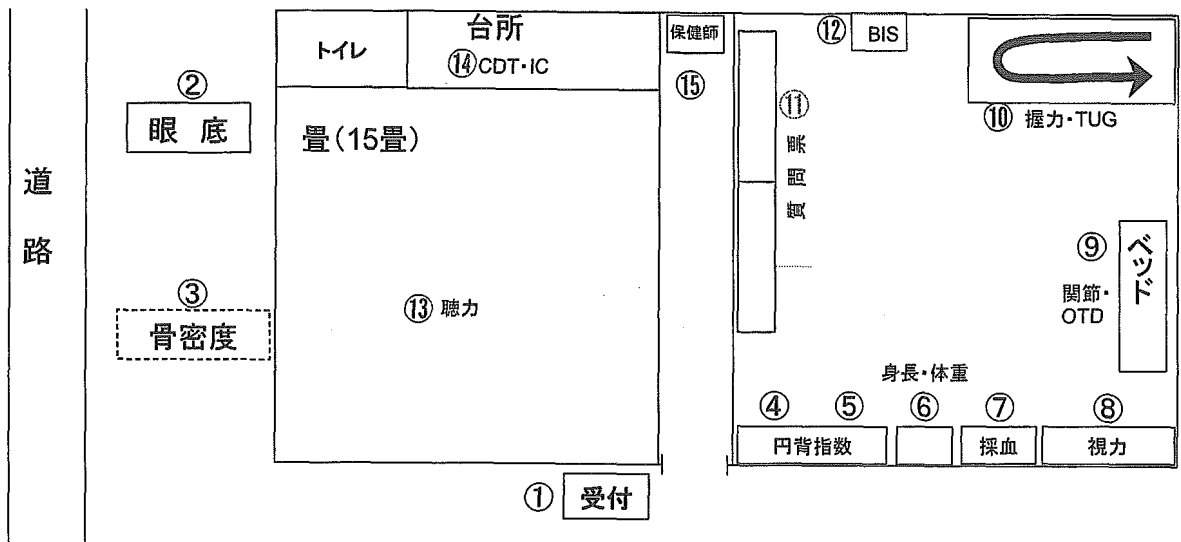
(配置図)

-平成17年度-

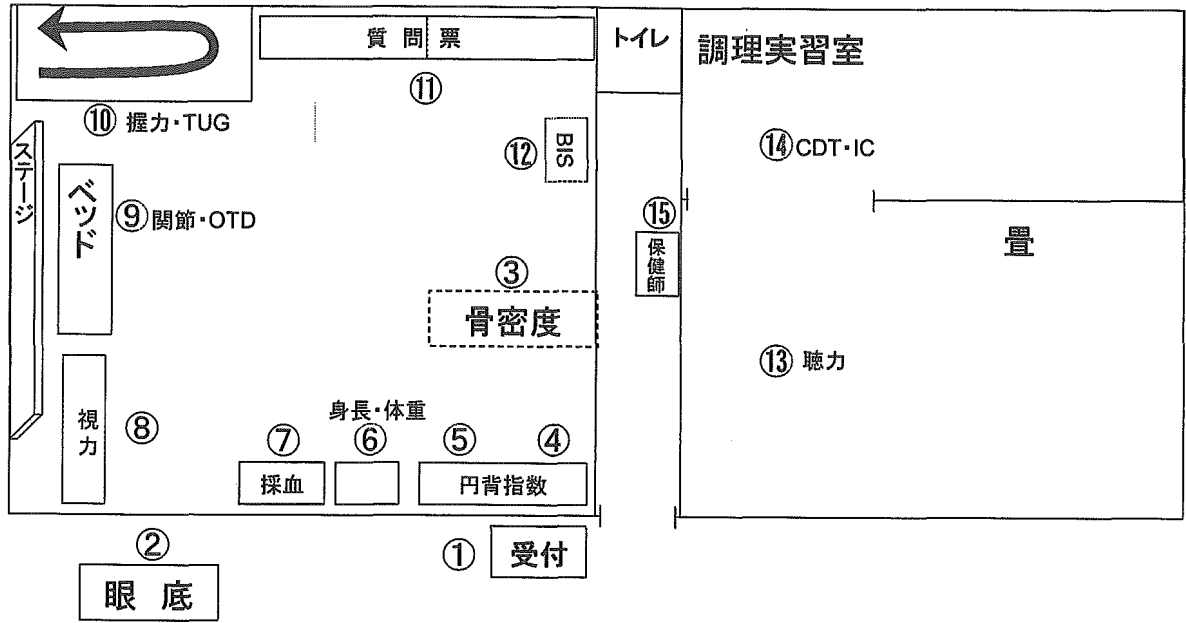
第3区公民館



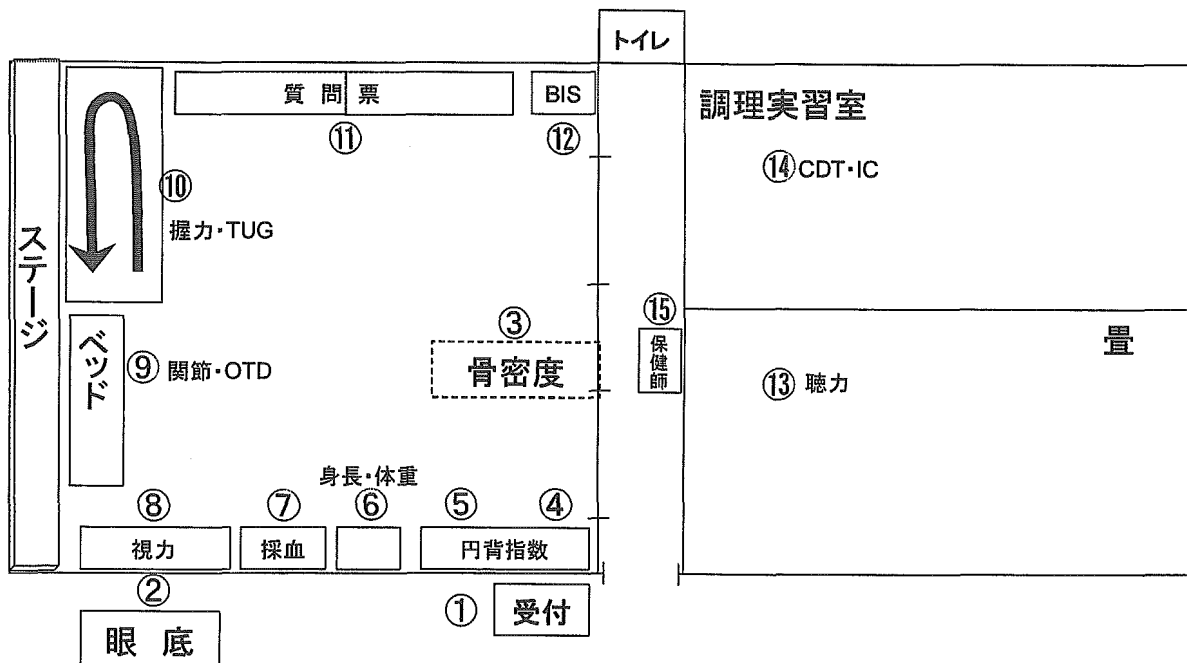
第4区公民館



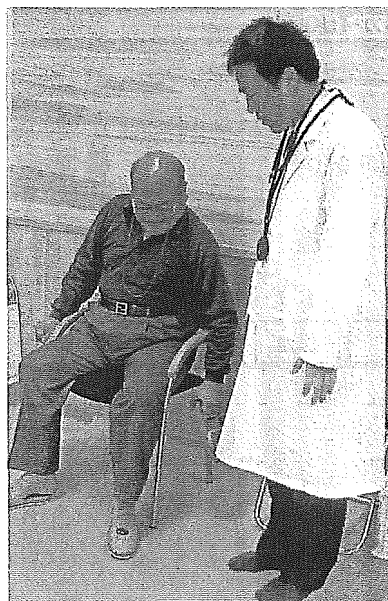
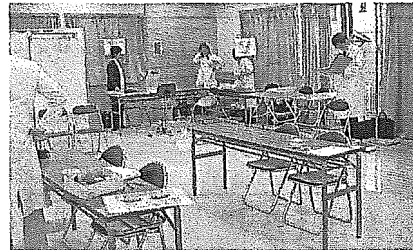
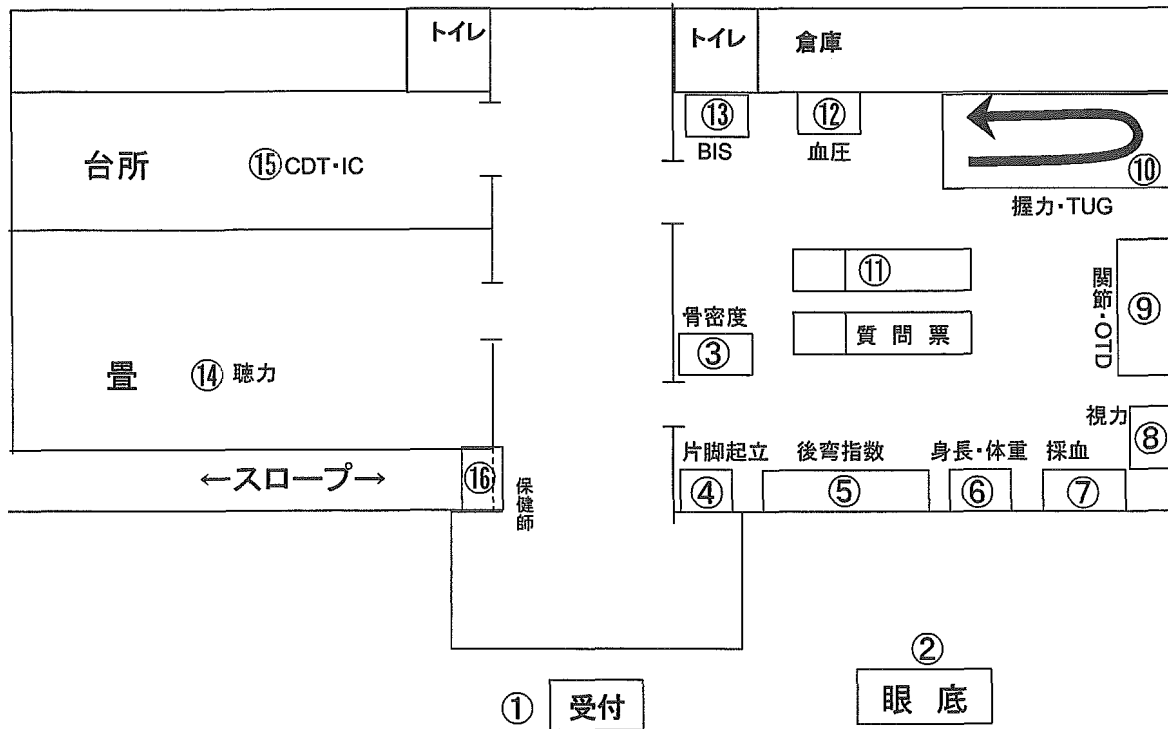
第5区公民館



第7区公民館



第 1 区公民館(2006.4.12-14)



にこにこ健診用 検査実施マニュアル

慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室