

【必要物品等】

2006.4.30

分類	物品の種類	必要数	単位	備考	机 (役場)	机 (榛名)	いす
健診時	ポート	70	枚				
	ボールペン(黒)	70	本				
	名札(スタッフ・バイト用)	17	個				
	老眼鏡(1.0)	22	個				
	老眼鏡(2.0)	2	個				
	老眼鏡(3.0)	2	個				
	質問票回収箱	2	箱				
	帳票類回収袋	日数分					
	調査項目看板	各項目		A3版			
	パーティション	1	つ				
	延長コード(ドラム)	1	つ				
	延長コード(通常)	2	つ				
	白衣	10	枚	原則各自で。			
	着払い伝票						
ガムテープ							
帳票類	カラーパンフレット	100	部				
	同意書	10	冊				
	IC用説明書	1	ファイル				
	IC用リスト	1	冊	西脇先生			
	質問票	500	部		2	2	8
	CDT(黄色)	500	部				
	健診受診票(チェックリスト:さくら)	500	部				
	関節(緑)	500	部				
	記録用紙(SPM)	20					
	記録用紙(BIS)	10					
	記録用紙(片足)	50					
	記録用紙(握力)	50					
	個人結果返却用紙(バランス・TUG・握力)	500	部	カラー印刷			
	検査項目マニュアル	30	部				
	スタッフ日程表						
バックアップ用HDD	HDD (80GB)	1	個	西脇先生			
スパイナルマウス	本体	1			1	1	
	パソコン	1					
血圧測定	血圧監視装置BP-103i II	1	台		1		2
	砂時計(5分計)	1	個				
	タオル	2	枚				
	採血枕	1	個				
円背測定(OTD) 関節機能	ブロック(1.5cm)	10	枚			1	
	関節可動域用角度計	1	個				
	ノギス	1	個				
	ベッド	1		榛名荘病院			
	タオル	2	枚				
Up&Go test	アームレスト付いす	1	個	武林先生'sのいす		1	1
	コーン(カホンで代用)	1	個	100円ショップ			
	シート	5mx2	枚	倉淵の家に保管			
	ストップウォッチ	3	個	教室のものを借用			
	ストップウォッチ用電池			生協			
	結果返却用シート	500	枚				
	マジヤー(3m以上)	1	個				
	養生テープ	10	個				

分類	物品の種類	必要数	単位	備考	机 (役場)	机 (榛名)	いす
握力	握力計	2	つ	TAKEI TKK-5401			
片脚起立	ストップウォッチ	2	つ				
CDT	えんぴつ	10	本			1	2
	消しゴム	3	個				
	えんぴつけずり	1	台				
	アームバンド						
BIS用	ジャッキ	1	個		1		
	武林先生'sのいす	1		武林先生'sのいす			
	本体	1					
	パソコン	1					
	鏡	1					
	メイクおとし紙	3		不足したら購入			
	ヘアピン	1	箱				
	ヘアブラシ・洗顔クリーム、ティッシュ、その他						
	油とり紙						
	蛍光灯の予備						
	ウインドブレーカー(黒)	1	着				
Demispan	マジヤ(2m以上)	3	個	倉庫確認			2
AMC、CC	インサーテープ	2	つ				
ADL質問 (保健師コーナー)	質問票	500	部		1		2
	クリアファイル(骨粗しょう症)	500	部	家族計画協会			
榛名荘に渡す	クライオボックス						
	マイクロチューブ						
	着払い伝票(発送分)						
	SRL依頼書			SRLから病院に依頼			
榛名荘病院							
骨密度						1	2
採血						1	5
視力						1	4
聴力						2	4
ベッド							

各公民館で必要机といすの数(最低数)

机:7、いす:20-25

【検診項目の看板】

眼底写真



姿勢測定



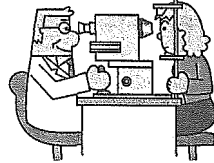
骨密度



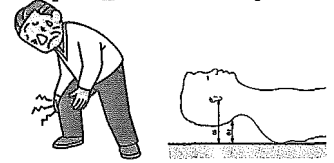
身長
体重



視力測定



関節



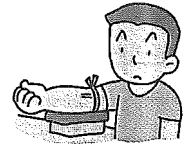
握力
脚力



バランス



採血



質問票



次の検査で顔の写真を撮りますので、専用のティッシュで顔をきれいにふいて下さい。



紫外線
測定



聴力検査



描画



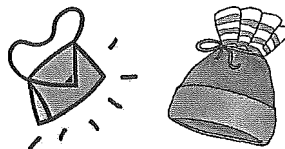
血圧測定



保健師コーナー
受診票回収



荷物置場



【平成 17 年度基本健診】

健診	月	日	曜日
①	9月	1	木
②	9月	2	金
③	9月	5	月
④	9月	6	火
⑤	9月	7	水
⑥	9月	8	木
⑦	9月	9	金

平成 17 年 7 月 12 日

平成 17 年度 秋の基本健康診査について

1. 基本的考え方

今年度も慶応大学が下記のとおり（3.実施項目）追加項目を実施する。

2. インフォームドコンセントの実施について

今年度の秋の健診を受診する方は以下のように分類される。

- ① 昨年の健診で同意した方
- ② 昨年非同意の方
- ③ 昨年健診は受けたが、慶応の説明を受けていない方
- ④ 昨年未受診者

基本健診受診者は、最後に慶応大学のコーナーに寄っていただき、①の方は、問診票を回収し、クリアファイルを渡す。②の方は、原則本人からの申し出がない限りインフォームドコンセントは実施しない。

③または④の方にはインフォームドコンセントを行う。

昨年未受診者の方は受付で異なる色のボードを渡すなどの案を検討中。

3. 実施項目（案）

	実施項目	用意するもの・検討課題	結果の返却
1	1日尿中塩分排泄推定量	尿スピッツ（本数確認）、紙コップ、番号の付け方	後日返却の予定
2	体脂肪	体脂肪計 2 台	その場で返却
3	塩分摂取行動に関する質問など	質問票	未返却
4	ウエスト	メジャー	要検討
5	エコーによる内臓脂肪測定	要検討	要検討
6	健康に関する情報提供	クリアファイル	全員に配布
7			

4. スタッフ：慶応大学 5 名（うち農大生 2～3 名）

5. その他：ニューヘルスアップ教室参加者は、原則多目的集会所（2 日間）で実施する際に基本健診を受診していただき、菊池コーナーをもうけ、面談を行う予定。

平成 17 年度 基本健康診査チェックリスト

	■ 受付
	■ 尿検査（含：採尿時刻）
	■ 身長、Occiput-to-Wall Distance
	■ 体重
	■ ウエスト計測
	■ 血圧、問診、降圧剤服用の有無
	■ 質問票、年齢確認 65 歳（ 以上・未満 ）
	◆ 姿勢・後彎指数（65 歳未満女性）
	◆ Functional Reach（65 歳以上）
	■ 医師診察
	■ 保健師振り分け
	➢ 栄養指導（該当する方のみ）
	■ 採血
	➢ 体脂肪測定（希望者のみ）
	➢ エコー検査（該当する方のみ、希望者）
	➢ 眼底検査（該当する方のみ）
	➢ 心電図（該当する方のみ）
	➢ 骨密度（該当する方のみ）
	■ 問診票、ボード回収、説明と同意

【平成 17 年度 秋の健診日程と過去の受診者数】

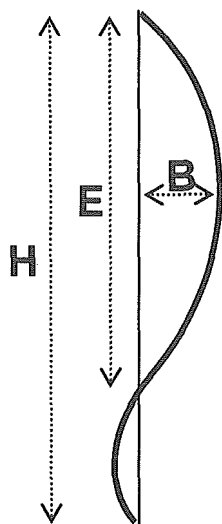
日	曜日	行事		場所	区	H15	H16	H17
1	木	基本健康診査①	9:30-11:30	第 1 区公民館	1	77		
			13:30-15:00	第 1 区公民館	1	46	117	134
2	金	基本健康診査②	9:30-11:30	多目的集会所	4	129	112	
			13:30-15:00	多目的集会所	4	43		
			17:30-19:30	多目的集会所	4	136	130	272
5	月	基本健康診査③	9:30-11:30	三ノ倉会館	2	81		
			13:30-15:00	第 3 区公民館	3	69	140	175
6	火	基本健康診査④	9:30-11:00	陣田集荷所	8	51		
			13:30-15:00	第 8 区公民館	8	44	87	124
7	水	基本健康診査⑤	9:30-11:30	7 区 1 班公会堂	7	73		
			13:30-15:30	第 7 区公民館	7	84	148	223
8	木	基本健康診査⑥	9:30-11:30	第 5 区公民館	5	157	116	
			13:30-15:30	第 6 区公民館	3	95	126	258
9	金	基本健康診査⑦	13:30-15:30	多目的集会所	All	82	93	
			17:30-19:30	多目的集会所	All	113	123	239
						1280	1192	1,425

H17 基本健診用 検査実施マニュアル

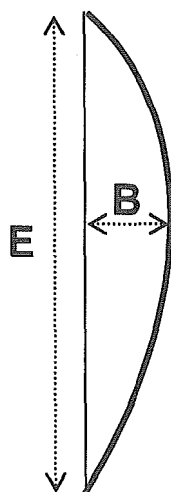
慶応義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室

後彎指数

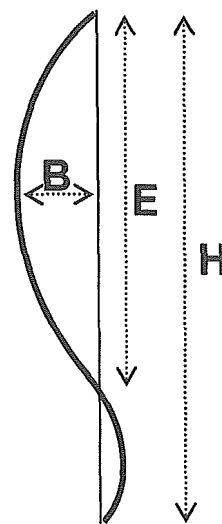
1. 測定は、以下の立位姿勢で行う。
 - ・ 両腕は身体の外側に垂らし、両足は楽な間隔にする。
 - ・ 普段の立位姿勢をとる時と同じ楽な姿勢とする。
 - ・ 特別「良い姿勢（矯正位）」を要請しない。
2. できる範囲で薄着にしよう。
3. 測定にあたっては、まず、対象者の頸椎点（第7頸椎の棘突起）および腰椎点（第4腰椎の棘突起）を求める。腰椎点が分かりにくい場合は、両側の腸骨稜点を背面で結んだ中間点を使用する。
4. 2点の間での背部の彎曲を自在曲線定規を使用してなぞり、それを紙上に写し取る。
5. （のちほど）そのカーブから、図のようにH、B、Eを計測し、さらに下記に示した要領で後彎指数を算出する。胸椎が前彎している場合は後彎指数にマイナスを付ける



胸椎後彎・
腰椎前彎タイプ



胸椎後彎タイプ



胸椎前彎・
腰椎後彎タイプ

Kyphosis
Index

$$\frac{B}{E} \times 100$$

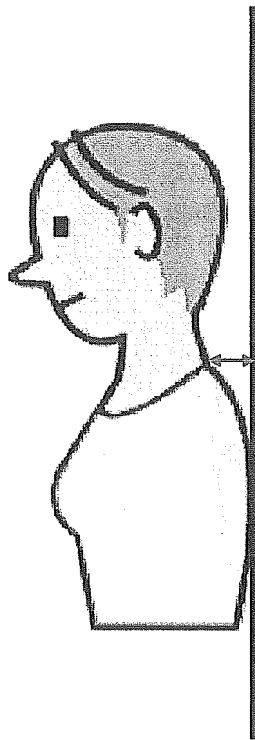
$$\frac{B}{E} \times 100$$

$$- \frac{B}{E} \times 100$$

(マイナスをつける)

Occiput-to-Wall Distance (OWD : 後頭骨壁間距離)

- (ア) 被験者の第7頸椎棘突起上にマーカースीलを貼る。
- (イ) 被験者は、踵と背中を壁につけた状態で直立位で立つ。(身長測定の体位)
- (ウ) このとき頭は neutral position とし、膝はできるかぎり伸ばした状態とする。
- (エ) 壁から、第7頸椎棘突起マーカースीलまでの垂直距離にコンパスをあて、その距離を定規で測定する。
- (オ) 計測値を受診票の決められた場所に記載する。



Functional Reach

1. まず直立に起立し、上肢を前方に水平挙上させる。
2. このときの上肢の指先の先端の位置を記録する。
3. つぎにかかとをあげない範囲で可能な限り手を前方へ伸ばさせる。指先の先端の位置を記録し、直立時の上肢の指先の位置と前方へ伸ばした時の指先の位置の水平距離を測定、記録する。
4. 測定は二回行い、二回とも記録する。(cm、小数点1桁)
5. データ返却用には、二回の平均値を使用する。

参考：

姿勢反射機能と身体の柔軟性を評価する。

距離が長いほど、柔軟性が高く姿勢が安定していると考えられる。

35cm以上は安定。

地域在住後期高齢者 392 名 (平均年齢 80 歳) の FR 平均値は $22.5 \pm 8\text{cm}$ であった。(by Matsuzawa, 高齢者総合的機能評価ガイドライン)

尿 の 処 理 手 順 に つ い て

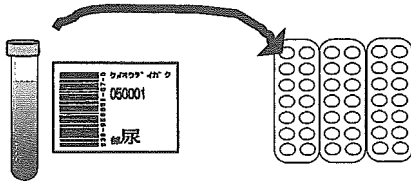
- ・ SRL から必要物品(ボックス、試験管たて、保冷剤、バーコードラベル、一覧依頼書など)が役場に届く。
【8/29(月)必着】

【調査前日】 保冷剤(7 個)を役場の冷凍庫で凍らせる。

前泊する人は、宿泊先の冷凍庫で保冷剤(2-3 個)を凍らせておく。

【調査当日】

1. 朝、役場に寄り、必要物品(ボックス2、試験管たて1~2つ、ラベル、保冷剤3個)をピックアップして会場へ持っていく。
2. 村民の方が持参したスピッツ管 2 本のうち 1 本は、蛋白などの試験用として使用する。
もう 1 本は、6 桁の番号が入ったバーコードラベルをはり、試験管たてにたてていく。(受診番号を確認！)
ラベル番号 (6 桁 : 0 5 0 0 0 1 ~) : "05"は 2005 年の意。下 4 桁は、受診番号
(尿をたくさん入れてきた方は、8 分目までに減らしてからラベルをはり、試験管たてにいれる)



- 2-1 「SRL健診用一覧依頼書」の「SRL.No.」と「受診者名」の欄に検体と同一の「ラベル番号(6桁)」を記入する
(見本を参照)
3. 午前の部が終了したら、保冷剤をいれたボックスの中に尿をたてた試験管たてをいれてふたをする。
4. そのまま午後の会場に移動または、ふたをしたまま会場の涼しいところにおいておく。
5. 午後も同様に尿を処理する。
6. 午後の部が終了したら、慶応大のスタッフが役場へ持って行き、役場の冷凍庫から保冷剤を 4 個取り出して、ボックスの中に入れる。(翌日分の保冷剤を再度凍らせておく)
(農大生は、宿泊先で保冷剤を凍らせておくようにする)
7. 佐川急便群馬店に役場に集荷にきてもらう。(昼ごろまでに電話すること)
エスアールエル元払い宅配便伝票を検体BOXに貼り付ける。
(集荷してもらう先の電話番号 集荷専用:027-202-7777 問合せ:027-352-9330)

血圧測定

1. 測定場所

- ◇ 仕切られた空間
- ◇ 室温20～25℃

2. 測定器具

- ◇ 日本コーリン社製自動血圧計BP-103iIII（校正済み）

3. 測定前の状況（受診者）

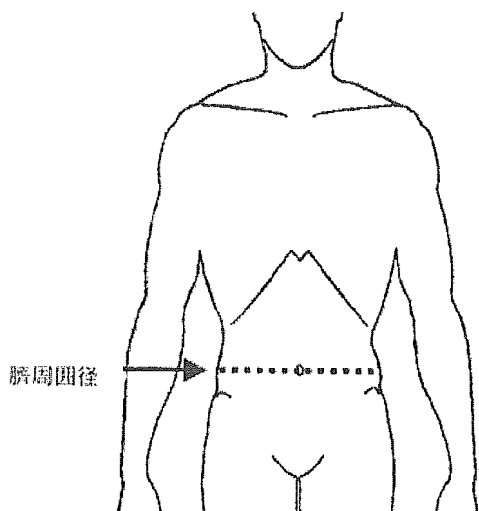
- ◇ 受診前30分以内の激しい運動，喫煙，水以外の飲食を避ける
- ◇ 排尿はあらかじめ済ませる
- ◇ 上着を脱ぎ，椅子にゆったり座って5分間安静（会話も避ける）

4. 測定

- ◇ 血圧計は，測定値が受診者から見えないように置く
- ◇ 右上腕部で測定（怪我などで右腕での測定ができない場合は左．その旨記載）
- ◇ 衣服で上腕部が締め付けられないようにして測定する
- ◇ 肘が心臓（心尖部）の高さにくるよう，椅子の高さ，腕枕，タオル等で位置を調節
- ◇ カフのゴム囊の中心部が上腕動脈に当たるように巻く．巻く強さは，指が2本はいる程度とする
- ◇ 自動血圧計のモード設定は「通常測定」とし，カフ圧設定は「180mmHg」とする
- ◇ 血圧は2回測定．血圧値・脈拍を，2回とも記録する
- ◇ 2回の測定は，30秒以上の間隔を置く．心理的動揺を防ぐため，測定値は2回終わってから教える

ウエスト周囲径

1. 測定位置は、臍部を通り地面に水平な位置（下図）
2. 被験者には、以下を指示する
 - ◇ 上半身の衣類を脱ぎ、両足を揃えた自然な姿勢で立たせる
 - ◇ 両腕は身体のおきに垂らし、お腹の緊張を出来るだけ取り除くようにして、自然に呼吸させる
3. 測定は、自然に息を吐いた状態で行う
4. 測定者は、対象者の正面で、非伸縮性の布製メジャーを測定位置に巻き付け、くい込みや緩みがないことを確認しながら測定する
5. 0.1cm単位で測定のこと
6. 測定上の注意点
 - ◇ 太った方の場合、メジャーが緩んだり、地面に水平でなくなったりする場合がありますので注意する。非常に太った方の場合は、補助者に確認してもらうことが望ましい。
 - ◇ ウエスト周囲径は食事によって影響される。本来は食後の計測は避けるのが望ましいが、難しい場合は、直前の食事からの時間を記録する



(ウエスト測定に関する問題点: 榛名荘病院より)

平成 17 年度のウエスト数値が 16 年度と大幅に異なっていたケースがあった。

誤差は 1mm~10cm 以上と極端に差が大きい。特に誤差が目立つ世代は 60~80 代に多かった。

その原因となりうる計測時の不都合であった点、改善について報告

不都合点	具体例	改善案・質疑
お臍付近まで下げていただいた下着やズボンゴムの締め付けにより、脂肪が上へ上がってしまい、数値が増		できるかぎりズボンを下げていただき、フラットな体型で測定を実施
脂肪によるおなかのたるみがある方・腰が極度に曲がっている方の場合、測定位置が不明確・測定が困難・誤差が大きい	<p>◎たるみが数多くあり凹凸が激しい。お臍からの部分を平行にはかるのだが、くぼみにメジャーが入ってしまうなど、平行が保てず数値が不安定になってしまった。たるみが数多くある方は、メジャーの不安定さで、きつく測定した際とゆるい際には、3-4cm 差がでてしまう。</p> <p>◎腰が大きく曲がった方の計測はお臍を捜すことや洋服を下げるのが困難。直立姿勢も困難。</p> <p>◎高齢の方は洋服の上げ下ろしが困難な方が数名。</p>	<p>測定が困難・誤差が多くなる場合の測定は有でしょうか？</p> <p>有の場合の手法・規定などはどうすべきでしょうか？</p>
お腹の張り具合・脂肪でのたるみ度合いなど特徴のあるお腹の人が若い男性・高齢者の女性に多かった。		特別なお腹(たる身が多い・張っている)の場合は様子を(記号などで)記載するのはいかがでしょうか？

☆全体を通して、来年度の受診票には前回のウエストの健診数値の記載をし、誤差が激しい場合は、体重との比較や予測される理由などを受診者に伺う。

☆ボディスーツ等も。

☆次年度は、不都合点を入力することを検討。

-説明書-

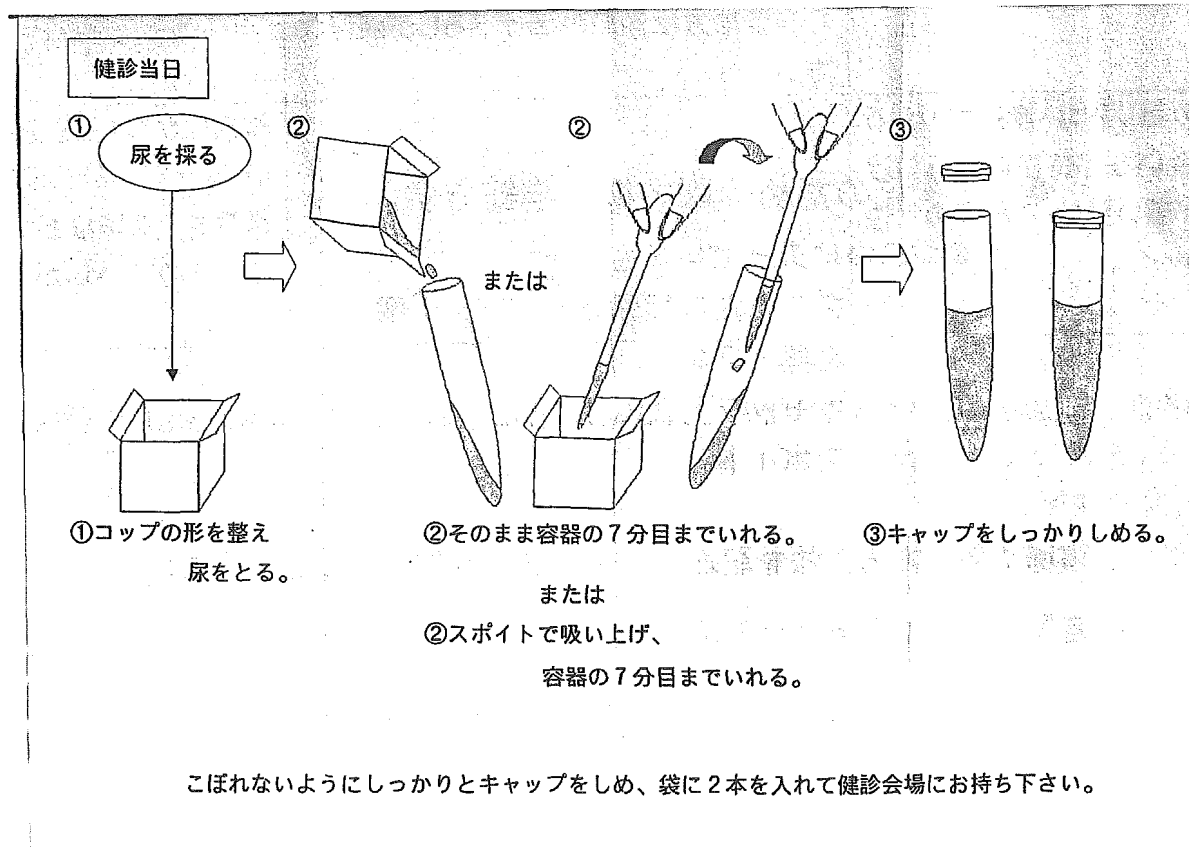
◆ 尿検査のための尿を採る容器です。

《袋の中に入っているもの》

- ◇ 折りたたみ採尿カップ 1個
- ◇ 容器 2本
- ◇ キャップ 2個
- ◇ スポイト 1本

- ・ 裏面に尿を採る方法を記載してありますのでよくお読みください。
- ・ 容器 2本に尿をとって下さい。

注：1本しかとれなかった場合は1本だけをお持ち下さい。

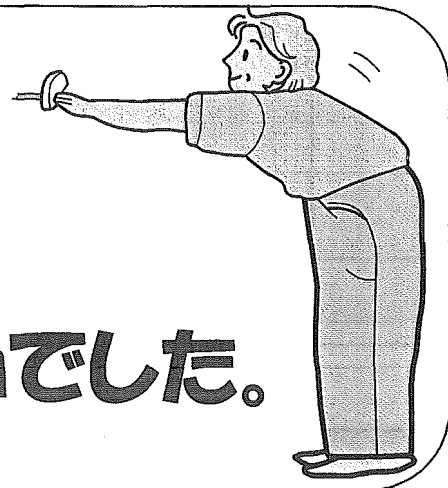


ファンクショナルリーチ テスト

これは、姿勢反射機能と身体の柔軟性を評価するものです。立った姿勢から前に最大限手を伸ばし、バランスを崩して倒れることなく元の姿勢に戻れるまでの範囲を測定します。距離が長いほど柔軟性が高く姿勢が安定していると考えられます。

あなたの結果は

cmでした。



15cm以上

バランス、柔軟性ともに平均的で特に問題ありません。

15cm未満

倉淵村役場では、運動能力の維持向上を目指してはつらつ体操やストレッチ体操などの運動教室を実施しています。参加を強くお勧めいたします。詳しくは役場の保健福祉課にお問い合わせください。

問合せ先： 保健福祉課 保健係 内線131 有線2066

受診番号()

次の質問を読んで、当てはまるものに○を付けてください。

【1】食習慣についておたずねします。



1. 現在、塩分を減らすことを心がけていますか？

1 全く心がけていない	2 あまり心がけていない	3 ときどき心がけている	4 いつも心がけている
-------------	--------------	--------------	-------------

a. 減塩を始めようと思っっていますか？(1年以上先：“思わない”に該当)

1 思わない	2 1ヶ月以内に始める	3 6ヶ月以内に始める	4 1年以内に始める
--------	-------------	-------------	------------

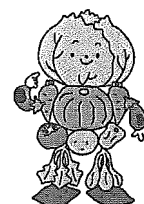
b. その心がけをどのくらいの期間続けていますか？

1 1ヶ月未満	2 1~3ヶ月	3 4~6ヶ月	4 6ヶ月以上
---------	---------	---------	---------

2. 最近1ヶ月間について思い出してください。

倉漕村でとれた野菜をどのくらいの頻度で食べていましたか？

1 食べなかった	2 週1回未満	3 週1回	4 週2~3回
5 週4~6回	6 毎日1回	7 毎日2回	8 毎日3回以上



【2】転倒についておたずねします。

1. 過去1年間で、何回転びましたか？

1 なし	2 1	3 2	4 3	5 4	6 5回以上
------	-----	-----	-----	-----	--------

2. 今までに転倒して骨折したことがありますか？

1 ある	2 なし
------	------

“ある”と答えた方、それは何歳頃、どこの部位の骨折ですか？

() 歳頃、() の骨折
 () 歳頃、() の骨折

3. 普段から“転ぶ”ことを怖いと意識しながら生活していますか？

1 はい	2 いいえ
------	-------

4. 杖などの歩行補助具を使用していますか？

1 常時使用	2 ときどき使用	3 使用せず
--------	----------	--------



質問は以上です。慶応大学のスタッフにお声をかけてください。ご協力ありがとうございました。