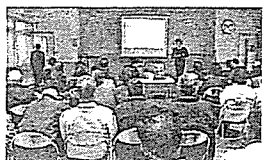



けんこうくらぶち

第5号(2007年1月) 発行:高崎市倉渕支所 保健福祉課, 倉渕健康づくりの家

あけましておめでとうございます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



2006年度にこここ健診を実施した1, 2, 6, 8区での結果説明会には200人以上のご参加を頂きました。2007年度のこここ健診は3, 4, 5, 7区で実施予定です。

視力	みえ	る
聴力	きこえ	る
脚力 	あるけ	る

ここにこといきいきと年を重ねるために、感覚器(視力、聴力)、運動器(脚力)に関する健康度の改善・維持が必要です。

健診 = 「悪いところ探し!?!」



って思っていないませんか?

ここにこ健診 = 感覚器と運動器などを中心とする「良いところ探しする健診だよ!」



年頭に当たり

高崎市参与 市川平治

「健康倉渕～万歳三唱」

倉渕の里で、100歳の人を100人
つくりたい。100歳×100人 = 「万歳」

「漫才」みたいに明るく楽しい里にしたい。

そして、子どもや孫に誇れる
地域を築きたい。「故郷バンザイ」

こんな思いで、慶應義塾大学の先生方
にお願いして「けんこうくらぶち」
事業に取り組んできました。
皆でここにこ元気で長生き!
これから地域の皆様のご協力と先生方のご指導を
宜しくお願いいたします。



慶應スタッフ紹介 (4)



いわさき さとこ
左 岩澤 聡子先生 (医師)

映画鑑賞とダイビングが趣味、ご存知の通りの優しい女医さんです。ここにこ健診では姿勢に関する検査を担当しています。



なかの まさこ
右 中野真規子先生 (医師)

呼吸器(主に肺)の専門家です。ここにこ健診では、血圧を担当。男性参加者の皆さん!血圧が上がってしまいませんか?

支店: Dr.K

けんこうくらぶち

第6号(2007年3月) 発行所:高崎市倉沢支所 保健福祉課 藤原義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室

もうすぐ、春ですよ～! 今月号は表裏2面の拡大版でお送りいたします

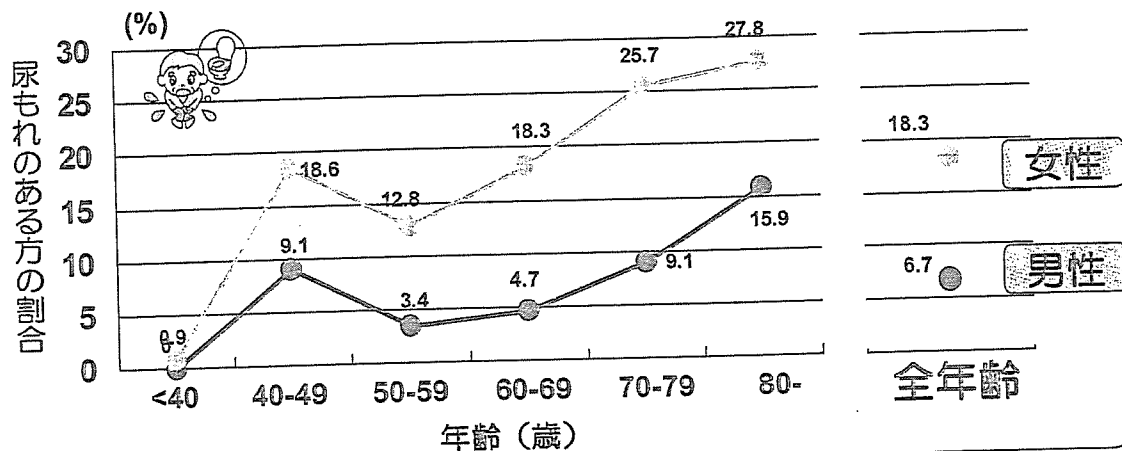
秋のみどりの健診で実施した “尿もれ”に関する質問票の結果ご報告

どれくらいの頻度で尿がもれますか?

1	なし
2	おおよそ1週間に1回、あるいはそれ以下
3	1週間に2～3回
4	おおよそ1日に1回
5	1日に数回
6	常に

2～6と回答した方を「尿もれあり」と定義。

「尿もれ」のある方は、男性7%、女性18%でした。
女性では40代頃から増え始めています。



「尿もれ」について気になる方は気軽に保健福祉課にご相談を!
 症状のある方は医療機関(主に泌尿器科ですが、最近は婦人科で尿もれ外来を開設している病院もあります)の受診をお勧めします。



裏面も見て下さいね。

H19年度 春の健康診断「にこにこ健診」 今年は3, 4, 5, 7区で実施します

にこにこ健診は、65歳以上の方を対象に、
感覚器(眼、耳)・運動器(脚力、バランス、足)などを中心
とした、倉渕独自の健診です。
「ご自分の健康状態を調べてみませんか？」



昨年(H18年度)は、
1, 2, 6, 8区で実施して、
以下のように非常に多く
のご参加を頂きました。

区	参加人数
1	97
2	96
6	117
8	80
総計	390

1, 2, 6, 8区の
皆さん!
また来年
お会いしましょう。



H19年度 「にこにこ健診」日程

月	日	曜	実施公民館
4月	11	水	5区
	12	木	5区
	13	金	5区
6月	8	金	4区
	9	土	4区
	20	水	7区
	21	木	7区
	22	金	7区
7月	12	木	3区
	13	金	3区
	14	土	多目的集会所

問合せ先：高崎市倉渕支所 保健福祉課
378-3111 内線132

慶應スタッフ紹介 (5)

ほそだ かなえ
細田 加那江さん (実験担当)

大学で抗酸化物質(体の錆止め)
の測定を担当しています。抗酸化
物質の測定って大変なんですよ。
いつもありがとうございます!



つばい たづる
坪井 樹さん (薬剤師)

にこにこ健診では握力と歩行を
担当した大学院生です。卒業して
4月から社会人です。また、
おいしい空気を喉いに来ますね。

写真：Dr.K

けんこう くらぶち

号外(2007年4月) 発行:高崎市倉渕支所 保健福祉課 慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室

訪問健康調査(3年目)に伺います!

倉渕では、「にこにこ、元気で、長生き」

な町づくりをめざしています。

保健施策の提案や評価には一人でも多くの方の声が必要です。

2005年からスタートした訪問健康調査は、65歳以上の皆さんのご自宅を1軒1軒訪問して、健康状態の評価を行う調査で、

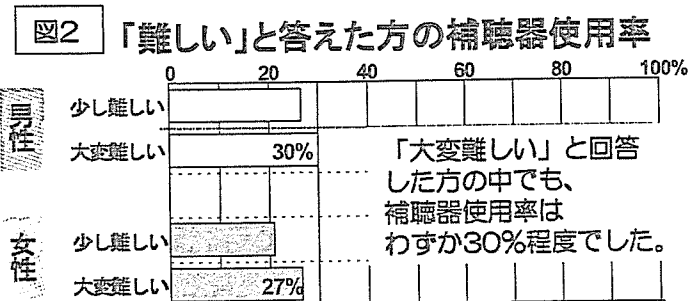
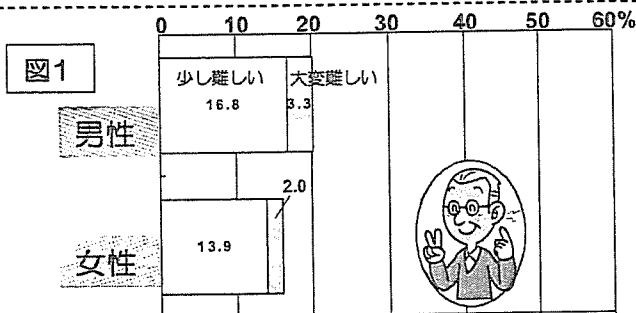
「はつらつ高崎(旧健康くらぶち)」事業の大きな柱の一つです。

1. 地域の全域からの声が生きる! (約95%の方々が参加)
2. 倉渕町独自の事業!
3. 毎年春に実施! (今年で3年目)
4. 全国のモデルケース!



これまでの調査で、65歳以上の方々の多くが、「耳」「目」「膝」の問題を抱えている事が分かりました。

例えば「耳」の問題です。よく聞こえない事が、閉じこもりや気分の落ち込みの原因になる事が分かってきました。倉渕では、図1に示したように65歳以上の方のおよそ5人に1人が聞こえに困難を感じています。一方で、図2の通り、補聴器使用率は低いことも分かりました。



今年から2年計画で、「聞こえ」の問題に取り組んでいきます!

今年は3, 4, 5, 7区で 「加齢による聞こえの低下」 の問題に取り組んでいきます。

春には65歳以上の住民の皆さんを対象として、
ご自身の健康状態を把握して頂くための、
「にこにこ健診」と「訪問健康調査」を実施いたします。

秋には、

1. 希望者、聞こえの問題を抱えている方を対象に、
「耳鼻咽喉科専門医による診察（無料）」
2. 聞こえの問題を抱えているご本人だけでなく
ご家族の方、地域の皆さんも対象にした、
「聞こえに関する健康教室」
を開催致します。

加齢による聞こえの問題への対処

1. 適切な補聴器の選択

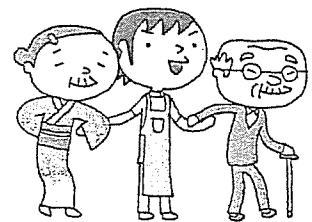


補聴器は大変精密な機械です。ですから、
耳鼻咽喉科専門医の診察でご自身の耳に
合うように補聴器の調整を行わないと、
使っても思うように効果が上がらないこと
が多いのです。



2. 周囲の理解

大きな声で話すのがいいと思って
いませんか？叫ぶように話すのは、
逆効果です。ゆっくりとはっきりと
話す事が、聞き取りやすくする
ポイントです。



【新聞掲載記事】

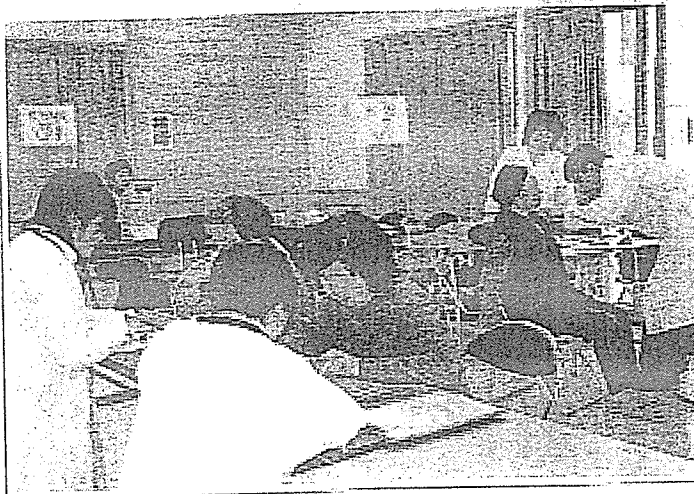
上毛新聞 (2006.4月)

高崎・倉淵

健康管理に役立てて

高年齢者対象に健診

予防医学で旧倉淵村と連携している慶応大学医学部による本年度の「ここにこ健診」が、高崎市倉淵町二ノ倉の第一区公民館でスタートした。



高崎市の第一区公民館で、高年齢者対象の健康診断が行われている。参加者は約100人。

高崎市の第一区公民館で、高年齢者対象の健康診断が行われている。参加者は約100人。

六十歳以上の高齢者は、毎月の健康診断を受けることが義務付けられている。この健康診断は、血圧の測定と心電図の測定を主とした簡単な検査で済ませるが、高年齢者には、さらに尿糖や尿蛋白の検査も行う。また、尿糖や尿蛋白の検査は、糖尿病や腎臓病の早期発見に役立つ。高年齢者は、これらの検査を受けることが大切である。

高崎市の第一区公民館で、高年齢者対象の健康診断が行われている。参加者は約100人。この健康診断は、血圧の測定と心電図の測定を主とした簡単な検査で済ませるが、高年齢者には、さらに尿糖や尿蛋白の検査も行う。また、尿糖や尿蛋白の検査は、糖尿病や腎臓病の早期発見に役立つ。高年齢者は、これらの検査を受けることが大切である。

この健康診断は、高崎市の第一区公民館で行われている。参加者は約100人。この健康診断は、血圧の測定と心電図の測定を主とした簡単な検査で済ませるが、高年齢者には、さらに尿糖や尿蛋白の検査も行う。また、尿糖や尿蛋白の検査は、糖尿病や腎臓病の早期発見に役立つ。高年齢者は、これらの検査を受けることが大切である。

この健康診断は、高崎市の第一区公民館で行われている。参加者は約100人。この健康診断は、血圧の測定と心電図の測定を主とした簡単な検査で済ませるが、高年齢者には、さらに尿糖や尿蛋白の検査も行う。また、尿糖や尿蛋白の検査は、糖尿病や腎臓病の早期発見に役立つ。高年齢者は、これらの検査を受けることが大切である。

この健康診断は、高崎市の第一区公民館で行われている。参加者は約100人。この健康診断は、血圧の測定と心電図の測定を主とした簡単な検査で済ませるが、高年齢者には、さらに尿糖や尿蛋白の検査も行う。また、尿糖や尿蛋白の検査は、糖尿病や腎臓病の早期発見に役立つ。高年齢者は、これらの検査を受けることが大切である。

Enjoy ヘルスアップ教室 2 回目の教室を取材。

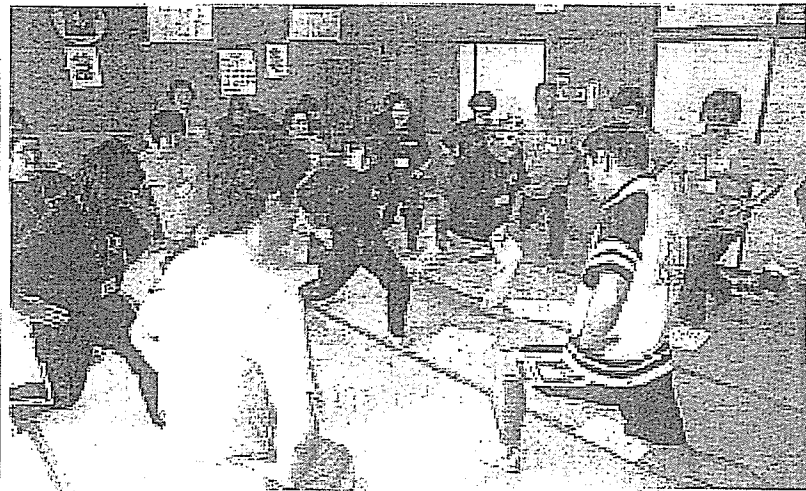
高崎・倉敷

ストレッチで健康を

慶大スタッフら指導

慶大医学部と連携して住民の健康増進を進めている高崎市倉敷支所は二十一日、同市高瀬町の多目的集会所で「EJAYヘルスアップ教室」を開いた。参加した住民にストレッチ体操を指導した。

五十〜六十年代の女性を中心に二十人強りが参加。福井順正支所の梅田田子



ストレッチ体操のこつを学ぶ参加者

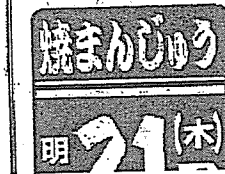
が指導した。ストレッチ体操は呼吸を自然に行い、肩関節は必ずゆるゆると動かすのがこ

つ。梅田氏は男女を区別して「EJAY」が練習を促し、押し上げ運動やしゃがみ運動など基本的なパターンを指導。参加者たちは自分の体力に合わせて入念に体を動かしていた。

教室は八月まで計七回開かれ、体脂肪率測定や健康診断も実施する。六月十一日に行われた。



発行所(〒371-8565)
群馬県高崎市1-55-21
上毛新聞社
電話 市外局番(027)
027-254-9936 (編集) 254-9944
027-254-9131 (営業) 254-9935
027-254-9585 (印刷) 254-9936
027-254-9881 (発行人) 254-9934
027-254-9877 (総務) 254-9911
©上毛新聞社 2006年



を身体検査を通じて
科の学生三人が二十
野原の森面酒造で

一生懸命作業して来た
柿田郁美さん(20)が「教
習生だけが自分から学び
たとしても、実際の作業
を体験して理解するのと
なってきた」と興奮の言葉を
を体験していた。

3つの健康度 アップを目指す

高崎を拠点で
県大医学部
健診結果を説明

予防医療を推進する田舎村と
連携している県心大産
業部に於ける「ここにこ健
診」の結果説明と健康ア
ドバイスが、高崎市会館
町三ノ倉の第一区公民館
で行われた。

対象に今昔、握力や脚力、
血圧、視力などの測定を
行い、収録したデータを
基に同学部公衆衛生担当
の道川武雄さんと三人
が、スライドを使って説
明した。

道川さんは「高齢者で
転倒による骨折防止に
は体のバランスアップが
大切で、約四十人の参加



健康アドバイスに耳を傾ける一区の
住民たち

者は「脚立ちなどを体験に
体を動かして、訓練方法
を学んでいた。
施設入所者に
そば打ち実演
... 宮 岡
高崎市の認知症対応施設

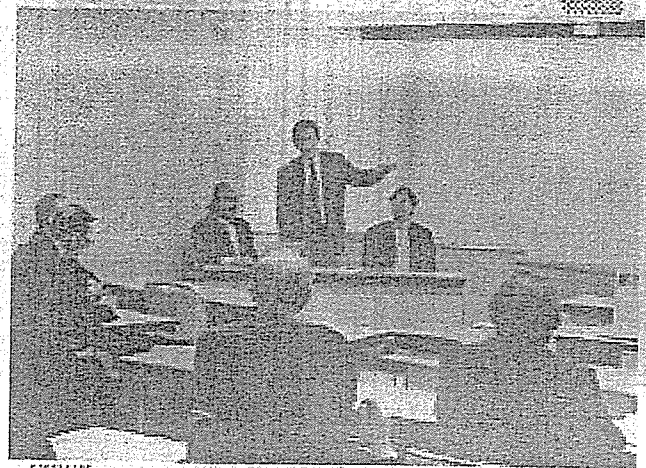
伴は丈夫だが、目や耳など感覚器の機能は低い。

体は丈夫で

高崎市倉淵町で予防医学の調査を行っている慶応大医学部は十七日までに、同町のお年寄りの健康状態の傾向をまとめ、住民に報告した。

寄りおのの倉淵

三千人を歩く速度や、片足で立つていられる時間、握力が弱い人の割合、尿漏れを経験した人の割合などの項目は同町が比較対象より好成績だったが、視力が悪い人の割合は高かった。また、聴力低下で困



倉淵支所で行われた報告会

っている人は男性で18%、女性で19%を占めたが、補聴器使用率はわずかに30%程度だった。

報告を行った同大の武林孝教授は「95%の世帯が協力してくれ、全国的にも例のない包括的な調査結果が得られた。こうした現場の

慶応大が調査

データは建物と訪問、住民に謝意を示した。同大は〇五年度から倉淵町（旧倉淵町）で住民の健康度調査を始め、全戸に協力を求め、各種データを収集。子供、成人、高齢者とともに研究テーマを決定し、〇七年度は「倉淵町この特徴を知る」と題して子供の健康状態を調査する。

視力には難

許可なく引用及び複製を禁じます。
本調査質問票Health Utilities Index questionnaire
はすべてのコピーのカバーシートにHealth
Utilities Inc. によって開発されたものであること
を明示する必要があります。

この質問票をHealth Utilities Inc.への書面での連絡
および承諾を得ずに使用しないで下さい。この
質問票はHUIによる健康効用値調査の数多い
バージョンのひとつにすぎずあなたの目的とする
調査に必ずしも適したものとは限りません。

HUI23S4J.15Q

HEALTH UTILITIES INDEX MARK 2 AND MARK 3 (HUI2/3)
15-ITEM QUESTIONNAIRE FOR
SELF-COMPLETED, SELF-ASSESSED
"FOUR-WEEK" HEALTH STATUS ASSESSMENT

by

WJ Furlong, DH Feeny and GW Torrance
Health Utilities Inc., Dundas ON Canada

(file = S:\HUG\HUI\Instruments\Questionnaires\Japanese\Current Masters\Self-Admin\HUI23S4J.15Q)

June 18, 2002



本調査票使用にあたっては下記著作権元からの書面での使用許可が一研究ごとに必要です。

Health Utilities Inc. (HUInc)
88 Sydenham Street
Dundas ON, Canada L9H 2V3
Telephone (905) 525-9140, extension 22389 / 22377
Fax: (905) 627-7914
www.healthutilities.com

HEALTH UTILITIES INDEX
研究使用上の留意事項
自己記入自己評価方式15-項目質問票
"4週間"健康状態評価

この15項目の自己回答式質問票はHUI2およびHUI3の寄与領域分類方式にしたがって、対象者の健康状態を評価できる必要最低限の事項を質問するようにデザインされています。質問16と17はHUI質問票ではありませんが、健康調査の際、頻繁に有用であると認められる事項であり本質問票に含めております。

このバージョンは様々な調査対象者から回答を引き出せるような表現に工夫されており、6歳以上を対象として回答時から最近4週間内の健康状態に関して自分自身の観点から評価するものとなっています。他のバージョンで代理人の観点から評価するもの（例；家族のメンバーおよび医療従事者など）や、評価期間を変えて回答させることに焦点をあてたバージョンも使用可能です。"現在の=current"健康状態評価に焦点をあてたものは、臨床治験やヘルスケアプログラムの医療経済評価にしばしば使用され、調査目的は治療による健康状態変化のモニタリングです。"ふだんの=usual"健康状態を焦点とするものは、人口集団の健康調査に用いられてきました。この場合は風邪などの短期間の健康障害は大きな問題とはなりません。HUInc.にご連絡いただければ他のバージョンの質問票の使用が可能です。

この質問票には暫定版のカバーシートが付随しており、インタビューに必要な典型的な重要事項を記載できるようになっています。(例., 回答者ID番号および回答日時). すべての質問票のコピーにあたっては HUInc. Questionnaireと明記して下さい。

HUIに関する詳細な情報や、15事項の自己回答質問に対する回答から健康効用値への換算アルゴリズム (algorithm¹ for coding responses) に関しましては下記までご連絡ください。(質問票バージョン名は HUI23S4J.15Q: 2002-06-18と参照):

Mr. William (Bill) Furlong
Health Utilities Inc. (HUInc.)
Dundas ON, Canada L9H 2V3
Telephone (905) 525-9140, extension 22389
FAX: (905) 627-7914.
www.healthutilities.com

1Furlong WJ, Feeny DH, Torrance GW. Health Utilities Index (HUI[®]) Procedures Manual: Algorithm for determining HUI Mark 2 (HUI2) / Mark 3 (HUI3) health status classification levels, health states, health-related quality of life scores and single-attribute level utility scores from 15-item self-complete health status questionnaires. Health Utilities Inc. (HUInc.), Dundas ON Canada L9H 2V3.

HUI23S4J.15Q
HEALTH UTILITIES INDEX MARK 2 AND MARK 3 (HUI2/3)
自己記入自己評価方式15-項目質問票
"4週間"健康状態評価

調査研究タイトル: _____

対象者ID番号: _____

対象者氏名: _____

質問票回答日時: _____

回答開始時刻: _____ a.m./p.m.

回答終了時刻: _____ a.m./p.m.

対 外 守 秘 (記入終了時)

事務局使用欄:

質問票回収者氏名: _____

質問票受領(事務局到着)日時: _____

調査票使用許可は一研究あたり一通、下記連絡先より書面で必要です。

Health Utilities Inc. (HUInc.)
88 Sydenham Street
Dundas ON, Canada L9H 2V3
Telephone (905) 525-9140, extension 22389 / 22377
Fax: (905) 627-7914
www.healthutilities.com

iii

© Health Utilities Inc. (HUInc.), 2000, 2001, 2002.

HUI23S4J.15Q

自己記入自己評価方式15項目質問票“4週間”健康状態評価

記入方法

この質問票は、あなたの健康のさまざまな面についてお尋ねする質問集になっています。これらの質問にお答えになる際には、あなたの最近4週間の健康状態と、日常生活に基づいてあなたがものごとをこなす能力についてお考え下さい。また、最近4週間という期間がどのようなものかを考えるにあたっては、先月の今日のことを思い出しこの期間に起きた大きな出来事を思い起こしてください。どうぞお答えは、ふだんの生活において、あなたのできる事やできない事、そして最近4週間においてどのように感じていたかを中心としてお答え下さい。

この質問集のうちいくつかの質問は、あなたに当てはまらないと感じられるかも知れません。しかしすべての皆さんに対して同じ質問をすることが大切である点をご理解下さい。また、いくつかの質問は同じようなことをお尋ねするようで申し訳ありませんが、明らかに重複してもそれぞれについて回答して下さい。

それぞれの質問を読んで、回答を慎重に考えて下さい。各質問に対してあらかじめ設けられた答えのうち、あなたの最近4週間の生活上、できる事やできない事を一番よく言い表していると思われるものをひとつ選択して下さい。選択した答えの先頭の英文字（a, b, c）に○をつけて下さい。

あなたに御協力いただいたすべての情報は秘密扱いとさせていただきます。回答には正しい答えと、間違った答えというものはありません。私共の調査で知りたいのは、日常生活能力や感じ方に関するあなたご自身のご意見なのです。

1. 最近4週間であなたが新聞の文字を判別する能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
 - a. 眼鏡やコンタクトレンズなしでも充分に見える。
 - b. 眼鏡やコンタクトレンズがあれば充分に見える。
 - c. 眼鏡やコンタクトレンズがあっても充分に見ることができない。
 - d. まったく見えない。

2. 最近4週間であなたが、通りの反対側にいる人を見て友達を見分ける能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
 - a. 眼鏡やコンタクトレンズなしでも充分に見分けられる。
 - b. 眼鏡やコンタクトレンズがあれば充分に見分けられる。
 - c. 眼鏡やコンタクトレンズがあっても充分に見分けられない。
 - d. まったく見分けられない。

3. 最近4週間であなたが、3人以上の人達との会話内容を聞きとる能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. 補聴器なしでも会話内容を聞きとれる。
 - b. 補聴器があれば会話内容を聞きとれる。
 - c. 補聴器があっても会話内容を聞きとることができない。
 - d. 会話内容を聞きとれない、しかし補聴器もつけていない。
 - e. まったく聞こえない。
4. 最近4週間であなたが、静かな部屋の中で相手の話す内容を聞きとる能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. 補聴器なしでも会話内容を聞きとれる。
 - b. 補聴器があれば会話内容を聞きとれる。
 - c. 補聴器があっても会話内容を聞きとることができない。
 - d. 会話内容を聞きとれない、しかし補聴器もつけていない。
 - e. まったく聞こえない。
5. 最近4週間であなたが、知らない人と言葉を交わし、話した言葉を理解してもらう場合、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. 完全に言葉を理解してもらえる。
 - b. 部分的には言葉を理解してもらえる。
 - c. 言葉を理解してもらえない。
 - d. まったく言葉をしゃべることができない。

6. 最近4週間であなたが、あなたのことをよく知っている人と言葉を交わし、自分の話した言葉を理解してもらう場合、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. 完全に言葉を理解してもらえる。
 - b. 部分的には言葉を理解してもらえる。
 - c. 言葉を理解してもらえない。
 - d. まったく言葉をしゃべることができない。
7. 最近4週間のあなたの感情は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. 幸せで、生きているのが楽しい。
 - b. いくらか幸せ。
 - c. いくらか不幸。
 - d. とても不幸。
 - e. 不幸すぎて生きている意味を失っている。
8. 最近4週間のあなたの痛みや不快感の程度は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？
ひとつ選んで下さい。
- a. 痛みや不快感がまったくない。
 - b. 軽度から中程度の痛みや不快感があるが、活動は妨げられない。
 - c. 中程度の痛みや不快感があり、活動がわずかに妨げられる。
 - d. 中程度から強度の痛みや不快感があり、活動がいくらか妨げられる。
 - e. 激しい痛みや不快感があり、ほとんどの活動が妨げられる。

9. 最近4週間のあなたの歩行能力は、以下に述べるもののうちどれが一番あてはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
(注：歩行器具とは、添え木、杖、松葉杖、歩行器などの補助用具を指します。)
- a. 歩行器具なしに難なく近所を歩き回る事ができる。
 - b. 近所を歩きまわるのは難かしいが、歩行器具や人の介助を必要とするほどではない。
 - c. 歩行器具を必要とするが、他人の介助なしに近所を歩き回る事ができる。
 - d. ほんの短い距離であれば歩行器具を使って歩く事ができ、かつ車椅子なら近所にでかけることができる。
 - e. 歩行器具を用いても一人では歩けない。少し歩くのにもだれかの介助が必要で、近所にでかけるには車椅子が必要である。
 - f. まったく歩けない。
10. 最近4週間のあなたの手や指を動かす能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？
ひとつ選んで下さい。
(注：特別な道具とは、手や指の不自由を補うための道具、例えば衣服のボタンを掛けやすく工夫した道具とか、特殊な形をしたスプーンやフォークなどの食器、小物をつかむ器具などを指します。)
- a. 両手と十本の指を完全に使いこなせる。
 - b. 手や指の不自由はあるが、特別な道具や人の介助を必要としない。
 - c. 手や指の不自由はあるが、特別な道具を使えばできる。(人の介助を要しない。)
 - d. 手や指の不自由があり、(特別な道具を用いても)人の介助を必要とすることがある。
 - e. 手や指の不自由があり、(特別な道具を用いても)ほとんどの場合、人の介助が必要である。
 - f. 手や指が不自由で、(特別な道具を用いても)何をするにも人の介助を必要とする。

11. 最近4週間のあなたの記憶力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. ほとんどの事を思い出す事ができる。
 - b. いくらか忘れっぽい。
 - c. とても忘れっぽい。
 - d. まったく何も思い出す事ができない。
12. 最近4週間であなたが毎日の問題ごとを考えたり解決していく能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. 毎日の問題をはっきりと考え解決することができる。
 - b. 毎日の問題を考え解決するには、わずかに困難がある。
 - c. 毎日の問題を考え解決するには、多少困難がある。
 - d. 毎日の問題を考え解決するには、相当困難がある。
 - e. 毎日の問題を考え解決する能力がまったくない。
13. 最近4週間であなたが身の回りのことをする能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？
ひとつ選んで下さい。
- a. 食事、入浴、着替え、トイレのすべてが普通どおり問題なくできる。
 - b. 困難はあるが食事、入浴、着替え、トイレのすべてが自分でできる。
 - c. 食事、入浴、着替え、トイレのうちいずれかに補助器具を必要とするが自分でできる。
 - d. 食事、入浴、着替え、トイレのいずれかに人の介助を必要とする。

14. 最近4週間のあなたの感情は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. だいたい幸せで、取りたてて心配事がない。
 - b. ときどきいらだったり、怒ったり、しゃくにさわったり、不安になったり落ち込んだりする。
 - c. しばしばいらだったり、怒ったり、しゃくにさわったり、不安になったり落ち込んだりする。
 - d. ほとんどいつもいらだったり、怒ったり、しゃくにさわったり、不安になったり落ち込んだりしている。
 - e. 極度にいらだったり、怒ったり、しゃくにさわったり、不安になったり落ち込んだりして、カウンセリングを受けたり精神安定剤の助けが必要となるほどである。
15. 最近4週間のあなたの痛みや不快感の程度に関し、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？
ひとつ選んで下さい。
- a. 痛みや不快感がまったくない。
 - b. ときどき痛みがある。不快感は市販薬または自己管理によってやわらげられ、ふだんの活動のじゃまにはならない。
 - c. しばしば痛みがある。不快感によりふだんの活動が妨げられることもあるが、飲み薬によってやわらげられる。
 - d. しばしば痛みがある。普通の活動がしばしば妨げられ、やわらげるためには麻酔薬などの処方が必要とする。
 - e. ひどい痛みがある。痛みはどんな治療でもやわらげられず、常に普通の活動が妨げられる。
16. 全体的にみてあなたのふだんの健康状態はどのくらいに評価できますか？
- a. 秀でている。
 - b. とてもよい。
 - c. よい。
 - d. あまりよくない。
 - e. 非常に悪い。

17. 以上の質問票の回答をどのように記入されましたか？以下に述べるもののうちあなたの状況をあらわすものとしてどれが一番当てはまるかひとつ選んで下さい。

- a. 自分自身でやり、誰の助けもかりなかった。
- b. 自分自身でやったが、質問票に○をつけるのに人の助けをかりた。
- c. 人の助けをかりた。
- d. この質問票の回答は家族が判断して、本人に聞かずに記入した。
- e. この質問票の回答は医師・看護婦などの医療従事者が判断して、本人に聞かずに記入した。この場合、以下に医療職名を御記入下さい。

- f. この質問票の回答は他人が判断して、本人に聞かずに記入した。この場合本人との関係を御記入下さい。

ありがとうございました。質問は以上です。