

### Ⅲ. 研究成果の刊行に関する一覧表

雑誌

発表者氏名	論文タイトル名	発表誌名	巻号	ページ	出版年
桜井良太, 藤原佳典, 金憲経, 齋藤京子, 安永正史, 野中久美子, 小林和成, 小川貴志子, 吉田裕人, 田中千晶, 内田勇人, 鈴木克彦, 渡辺修一郎, 新開省二	論文タイトル名 温泉施設を用いた複合的介入プログラムの有効性に関する研究—無作為化比較試験による検討—	日本老年医学会雑誌	印刷中		2011
田中千晶, 田中茂穂	勤労者における身体活動支援環境に関する研究	健康医科学—研26 究助成論文集—	26	58-67	2011

## (資料) 調査票

- ・生活問診票（越生初回健診65歳以上用）
- ・体力・医学問診票（越生中間健診用）



2010年7月

「すぷりんぐ」生活調査票

〔※ご協力のお願い〕

教室に参加する事により、単に食生活や運動習慣にとどまらず、さまざまな面で生活に変化が起きると思います。

ここでは、あなたの普段の生活習慣や、からだところの健康に関することについておうかがいします。あまり深く考え込まず、思ったままにお答え下さい。

よろしくお願いします。

調査日		性別	
14日・15日		1. 男・2. 女	
生年		年齢	
( 1. 西暦 2. 大正 3. 昭和 )		年	歳

問 1. あなたは、ご自身を運動不足だとおもいますか。

1. 思う    2. どちらともいえない    3. 思わない

問 2. あなたの現在の生活全体の身体活動量はどれにあてはまりますか。

1. ほとんど運動しない (体を動かすことはあまりない)
2. 軽い運動はする (通勤で歩く、または、週 1~2 回汗ばむ程度の運動をする)
3. 汗ばむ程度の運動を週 3~5 回する、または、仕事で歩くことが多い
4. かなり活動的 (汗ばむ程度の運動を週 6 回以上行う、または肉体的仕事をしている)
5. 極めて活動的 (肉体的仕事をしており、かつ、汗をかく運動を週 6 回以上している)

問 3. あなたはどのくらい運動をしていますか。

※運動は「意識的に身体を動かすことのもの」とします。犬の散歩・ウォーキング・散歩・ラジオ体操・ストレッチ・グラウンドゴルフ・ゲートボールなども含みます。

1. している    2. していない → 問 4 へ

具体的に、どういう運動をどの程度されていますか。

種類	頻度	時間	期間
(例) 散歩	週に 2 回ぐらい	1 回あたり 30分	2 年 3 ヶ月前から
	週に 回ぐらい	1 回あたり 分	年 ヶ月前から
	週に 回ぐらい	1 回あたり 分	年 ヶ月前から
	週に 回ぐらい	1 回あたり 分	年 ヶ月前から
	週に 回ぐらい	1 回あたり 分	年 ヶ月前から

問 4. あなたの現在の運動状況について、あてはまる番号ひとつに○をしてください。

※ ここでいう「定期的」とは1週間に3回以上運動をおこない、1回の活動時間が20分以上のことです。

1. 私は現在、運動を行っていない。また、今後近い将来(6ヵ月以内)に始める気もない。
2. 私は現在、運動を行っていない。しかし、今後近い将来(6ヵ月以内)に始める気がある。
3. 私は現在、運動を行っている。しかし、定期的ではない。
4. 私は現在、定期的に運動を行っている。しかし、始めてから6ヵ月たっていない。
5. 私は現在、定期的に運動を行っている。しかし、始めてから6ヵ月以上たっている。

問5. ご自分の体型についてどのように思われますか。【※1つだけ〇】

1. 太りすぎ 2. 太りすぎ 3. 普通 4. やせすぎ 5. やせすぎ

問6. 自分自身が目標にしたい体重はどのくらいですか。

( ) kg

問7. あなたは、以下に記した食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。

それぞれ、ここ1週間ぐらいの食事についてあてはまるものをお答え下さい。

【※各項目1つだけ〇】	ほとんど毎日	2日に1回	1週間に1,2回	ほとんど食べない
A. 魚介類（生鮮、加工品を問わずすべての魚介類）	1	2	3	4
B. 肉類（生鮮、加工品を問わずすべての肉類）	1	2	3	4
C. 卵（鶏卵、うずらなどの卵。魚の卵は除く）	1	2	3	4
D. 牛乳（コーヒー牛乳、フルーツ牛乳は除く）	1	2	3	4
E. 乳製品（ヨーグルト・チーズなど。バターは除く）	1	2	3	4
F. 大豆・大豆製品（豆腐・納豆などの大豆を使った食品）	1	2	3	4
G. 緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、トマトなどの色の濃い野菜）	1	2	3	4
H. 海草類（生・乾物を問わない）	1	2	3	4
I. いも類	1	2	3	4
J. 果物（生鮮、缶詰を問わない。トマトは緑黄色野菜とする）	1	2	3	4
K. 油脂類（油炒め、天ぷら、フライ、パンに塗るバターやマーガリンなど、油を使う料理）	1	2	3	4

問8. 現在、どれくらいのが噛めますか。次の中から、あてはまるものをひとつお答え下さい。なお、入れ歯を使っても構いません。【※1つだけ〇】

1. 食べたいものは何でも噛んで食べられる
2. 噛みにくいものもあるが、たいいていのものは食べられる
3. あまり噛めないで、食べ物が限られている
4. ほとんど噛めない
5. 全く噛めず、流動食（ミキサー食）を食べている

問 9. あなたは、自分の健康づくりのために、栄養や食事について考えることがありますか。

1. よく考える 2. ときどき考える 3. あまり考えない 4. まったく考えない

問 10. あなたは、ご自分の現在の食事をどのように思いますか。

1. 大変良い 2. 良い 3. 少し問題がある 4. 問題が多い

問 11. ご自分の食事について、今度どのようにしたいと思っっていますか。

1. 今より良くしたい 2. 今のままを続ける 3. 特に考えてない

問 12. 現在、タバコをすっていますか。次の中から、あてはまるものをひとつお答え下さい。【※1つだけ〇】

1. すう (1日 本) 2. 以前はすっていたがやめた 3. 以前からすわない

問 13. あなたは今後タバコをすうことについてどう考えていますか。

- 1) 今も吸っていないし今後も吸わない  
 2) 今後吸う頻度も一日に吸う本数も減らそうと考えている  
 3) 今後吸う頻度を減らそうと考えている  
 4) 今後一日に吸う本数を減らそうと考えている  
 5) 今後吸う頻度または一日に吸う本数を増やそうと考えている  
 6) とくに考えていない

問 14. 次にあげるそれぞれについて、あてはまる番号をそれぞれ1つずつお答え下さい。

	そう思う	どちらか と いうと そう思う	どちらか と いうと そう思わ ない	そう思わ ない
(a) 趣味や楽しみ、好きでやることをもっている	1	2	3	4
(b) これからの人生に目的をもっている	1	2	3	4
(c) 何か夢中になれることがある	1	2	3	4
(d) 何か人のためになることをしたい	1	2	3	4
(e) 人から指図されるよりは自分で判断して行動する方だ	1	2	3	4
(f) 状況や他人の意見に流されない方だ	1	2	3	4
(g) 自分の意見や行動には責任を持っている	1	2	3	4
(h) 自分の考えに自信を持っている	1	2	3	4

問15. 以下の(1)から(8)の質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけてください。

(1) 全体的にみて、過去1ヶ月間のあなたの健康状態はいかがでしたか。

- |          |            |         |
|----------|------------|---------|
| 1. 最高に良い | 3. 良い      | 5. 良くない |
| 2. とても良い | 4. あまり良くない |         |

(2) 過去1ヶ月間に、体を使う日常活動（歩いたり階段を昇ったりなど）をすることが身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 1. ぜんぜん、妨げられなかった | 4. かなり、妨げられた       |
| 2. わずかに妨げられた     | 5. 体を使う日常活動ができなかった |
| 3. 少し妨げられた       |                    |

(3) 過去1ヶ月間に、いつもの仕事（家事も含みます）をすることが、身体的な理由でどのくらい妨げられましたか。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. ぜんぜん、妨げられなかった | 4. かなり、妨げられた     |
| 2. わずかに妨げられた     | 5. いつもの仕事ができなかった |
| 3. 少し妨げられた       |                  |

(4) 過去1ヶ月間に、体の痛みはどのくらいありましたか。

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. ぜんぜんなかった | 4. 中くらいの痛み  |
| 2. かすかな痛み   | 5. 強い痛み     |
| 3. 軽い痛み     | 6. 非常に激しい痛み |

(5) 過去1ヶ月間、どのくらい元気でしたか。

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1. 非常に元気だった | 4. わずかに元気だった   |
| 2. かなり元気だった | 5. ぜんぜん元気でなかった |
| 3. 少し元気だった  |                |

(6) 過去1ヶ月間に、家族や友人とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| 1. ぜんぜん、妨げられなかった | 4. かなり、妨げられた   |
| 2. わずかに、妨げられた    | 5. つきあいができなかった |
| 3. 少し、妨げられた      |                |

(7) 過去1ヶ月間に、心理的な問題（不安を感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり）に、どのくらい悩まされましたか。

- |                 |             |
|-----------------|-------------|
| 1. ぜんぜん悩まされなかった | 4. かなり悩まされた |
| 2. わずかに悩まされた    | 5. 非常に悩まされた |
| 3. 少し悩まされた      |             |

(8) 過去1ヶ月間に、日常行う活動（仕事、学校、家事などのふだんの行動）が、心理的な理由で、どのくらい妨げられましたか。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. ぜんぜん、妨げられなかった | 4. かなり、妨げられた     |
| 2. わずかに、妨げられた    | 5. 日常行う活動ができなかった |
| 3. 少し、妨げられた      |                  |



問 16. 以下の(1)から(5)の項目について、最近 2 週間のあなたの状態に最も近い番号 1 つに○印をつけてください。

(1)最近 2 週間、明るく、楽しい気分で過ごしましたか。

1. いつも	2. ほとんど いつも	3. 半分以上 の期間を	4. 半分以上 の期間を	5. ほんの たまたま	6. まったく ない
-----------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------------	------------------

(2)最近 2 週間、落ち着いた、リラックスした気分で過ごしましたか。

1. いつも	2. ほとんど いつも	3. 半分以上 の期間を	4. 半分以上 の期間を	5. ほんの たまたま	6. まったく ない
-----------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------------	------------------

(3)最近 2 週間、意欲的で、活動的に過ごしましたか。

1. いつも	2. ほとんど いつも	3. 半分以上 の期間を	4. 半分以上 の期間を	5. ほんの たまたま	6. まったく ない
-----------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------------	------------------

(4)最近 2 週間、ぐっすりと休め、気持ちよくめざめましたか。

1. いつも	2. ほとんど いつも	3. 半分以上 の期間を	4. 半分以上 の期間を	5. ほんの たまたま	6. まったく ない
-----------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------------	------------------

(5)最近 2 週間、日常生活の中に、興味のあることがたくさんありましたか。

1. いつも	2. ほとんど いつも	3. 半分以上 の期間を	4. 半分以上 の期間を	5. ほんの たまたま	6. まったく ない
-----------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------------	------------------

問 17. あなたの日常の活動性についておうかがいします。質問ごとに、「できる」または「できるけどしていない」、「できない、していない」でお答え下さい。

	できる	できるけど していない	できない、 していない
1. バスや電車を使って 1 人で外出できますか。	1	2	3
2. 日用品の買い物ができますか。	1	2	3
3. 預貯金の出し入れができますか。	1	2	3

問 18. あなたのふだんつぎのようなことをされていますか。質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。

1. 友人の家を訪ねることがありますか。	1	2
2. 家族や友人の相談にのることがありますか。	1	2
3. 新聞を読んでいますか。	1	2
4. 本や雑誌を読んでいますか。	1	2
5. 健康についての記事や番組に関心がありますか。	1	2
6. 若い人に自分から話しかけることがありますか。	1	2
7. 階段を手すりや壁をつたわず昇っていますか。	1	2
8. 椅子に座った状態から何にもつかまらず立ち上がっていますか。	1	2
7. 15分くらい続けて歩いていますか。	1	2

問 19. あなたの日常の活動性についておうかがいします。質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。

	はい	いいえ
1. 自分で食事の用意ができますか。	1	2
2. 請求書の支払いができますか。	1	2
3. 年金などの書類が書けますか。	1	2
4. 病人を見舞うことができますか。	1	2
5. 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	1	2
6. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	1	2
7. お茶や汁物等でむせることがありますか。	1	2
8. 口の渇きが気になりますか。	1	2
9. 週に1回以上は外出していますか。	1	2
10. 昨年と比べて外出の回数は減っていますか。	1	2
11. 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言われますか。	1	2
12. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	1	2
13. 今日が何月何日か分からない時がありますか。	1	2
14. ここ2週間で、毎日の生活に充実感がない。	1	2
15. ここ2週間で、これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	1	2
16. ここ2週間で、以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる。	1	2
17. ここ2週間で、自分が役に立つ人間だと思えない。	1	2
18. ここ2週間で、わけもなく疲れたような感じがする。	1	2

問 20. あなたは地域のグループ活動や趣味の集まりなどに定期的に参加していますか。

1. はい	2. いいえ	→ 問 21 へ
-------	--------	----------

(はいと回答された方へ)

参加されているグループ活動の内容は次のうちどれにあてはまりますか。

複数のグループに参加している場合は複数お答えください。

1. 旅行・ハイキング
2. ウォーキング
3. 運動・体操 (太極拳なども含む)
4. 趣味活動 (歌, 踊り, 絵画など)
5. 学習活動
6. 食事会, 茶話会
7. その他 ( )

問 21. この1年間 (昨年7月15日~今年の7月15日) に転んだことがありますか。

1. 転んだことがある	2. 転んだことはない
-------------	-------------

問 22. へ

【1. と回答された方のみ】何回転びましたか。

【※数えきれない場合は-99 と記入】

( ) 回
-------

問 22. 家の中でよくつまずいたり、すべったりしますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 23. 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問 24. あなたは、温泉にどの程度の頻度で入っていますか。

[ 1. 年 2. 月 3. 週 4. 日 ] に ( ) 回ぐらい
------------------------------------

問 25. あなたの睡眠時間は1日平均何時間ぐらいですか。昼寝も含みます。

時間ぐらい
-------

問 26. 失礼ですが、日常生活の中で、尿がもれることがありますか。

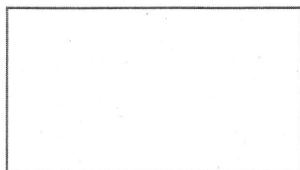
1. ある	2. ない
-------	-------

(ある人へ) どれぐらいの頻度で尿が漏れますか。

1. 常に	2. 1日に数回	3. おおよそ1日に1回	
4. 一週間に2~3回	5. 1週間に1回	6. 一ヶ月に1~3回	7. 1年に数回

これで終わりです。ご協力ありがとうございました。

# 「すぷりんぐ 2010 第 2 回健診」 体力・医学記録票



## 【身長・体重】

身長    cm      体重    kg      腹囲    cm

## 【血圧】 2回測定

1 回目 収縮期    mmHg      拡張期    mmHg      脈拍数    拍/分  
2 回目 収縮期    mmHg      拡張期    mmHg      脈拍数    拍/分

## 【医学問診】

1. この3か月間に「医者・歯医者」や、「はり・きゅう・あんま」などに通いましたか。

1. 通った      2. 通っていない

2. この3か月間に入院したことがありますか。

1. ある（傷病名：）      2. ない

3. 現在、次のような薬を使っていますか。あてはまるものを全てお答え下さい。

1. 高血圧の薬    2. 高脂血症の薬    3. 糖尿病（1. 飲み薬    2. インスリン注射）  
4. 抗血小板薬（アスピリン、バファリンなど）    5. その他（）  
6. なし

備考：

4. 既往歴・現病歴：

現在通院中の病気を含め、今までに医者から病気にかかっているといわれた病名と、その治療について教えて下さい。(あてはまる番号に○印をつける)

病名	なし	かかったことがある		
		治療中	以前治療	治療なし
1. 高血圧	1	2	3	4
2. 高脂血症(高コレステロール等)	1	2	3	4
3. 脳卒中 脳梗塞	1	2	3	4
脳出血	1	2	3	4
くも膜下出血	1	2	3	4
4. 心疾患 狭心症	1	2	3	4
心筋梗塞	1	2	3	4
不整脈 (1.心房細動 2.その他)	1	2	3	4
5. その他の心臓病 ( )	1	2	3	4
6. 糖尿病	1	2	3	4
7. 関節炎(膝関節・その他)	1	2	3	4
8. 痛風・高尿酸血症	1	2	3	4
9. 腰痛、肩こり、神経痛	1	2	3	4
10. 骨粗鬆症	1	2	3	4
11. 慢性の肺疾患(喘息、気管支炎など)	1	2	3	4
12. 腎臓病	1	2	3	4
13. 肝臓病	1	2	3	4
14. 外傷 ( )	1	2	3	4
15. その他① ( )	1	2	3	4
② ( )	1	2	3	4

5. その他の症状

最近、3ヶ月以内に以下のような症状がありますか。

1. めまい 2. 胸のしめつけ 3. 動悸・息切れ 4. 顔、足のむくみ  
5. 意識を失った 6. いずれの症状も無かった

備考：

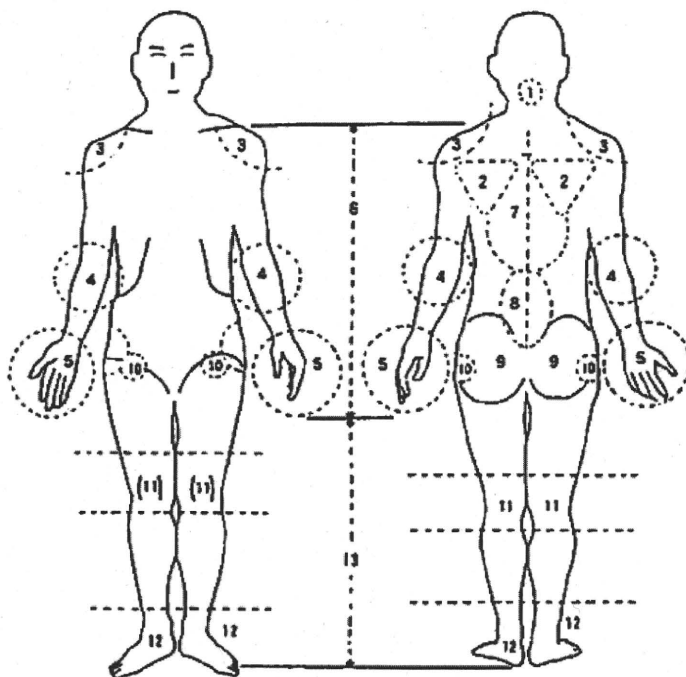
【体力問診】

ふだん、体のどこかに痛いところがありますか。頭痛・胸痛・腹痛は除きます。

1. ある 2. ない

↓  
 痛いところはどこですか。  
 あてはまるところいくつでも  
 お答え下さい。

- |             |           |
|-------------|-----------|
| 1. 頸        | 2. 肩甲帯    |
| 3. 肩関節      | 4. 肘      |
| 5. 手首・指     | 6. 上肢全体   |
| 7. 背部       | 8. 腰      |
| 9. 臀部       | 10. 股関節   |
| 11. 膝       | 12. 足首・足指 |
| 13. 下肢全体    |           |
| 14. その他 ( ) |           |



【体力テスト測定項目】

握力 ①  .  kg ②  .  kg → 測定部位 <<1.右 2.左>>

開眼片足立ち① 時間  .  秒 (最大 60 秒まで) → 利き足 <<1.右 2.左>>

② 時間  .  秒 (最大 60 秒まで) → 利き足 <<1.右 2.左>>

Timed Up and Go ①  .  秒 ②  .  秒

歩行機能 通常歩行 所要時間  .  秒

最大速度歩行① 所要時間  .  秒

最大速度歩行② 所要時間  .  秒

5回椅子立ち上がり ①  .  秒 ②  .  秒 (1 両手胸・2 両手脚・3 両手肘掛)

前後ステップテスト (20 秒)  回

不可 (1 拒否・2 不安・3 検者)

