

健康増進プランを提供する場合に置く重点については、平成21年度調査の温泉地の宿泊施設側のヒアリングでは、「心の健康に資するプラン」への期待は高かったが、一部の組合が重点を置いていたものの、全体としては、「身体の健康に資するプラン」への重点が明らかに高かった。心の問題がまだ一部の方の問題として認識されている可能性が推察された。

健康保険組合にとって魅力のある健康増進プランについては、「ウォーキング」および「ヘルスチェック（健診等）」のポイントが高かった。その一方で、「入浴指導」および「森林浴」に対するポイントは低かった。

このような結果となった理由が、自由記載欄にいくつか見受けられた。その内容を要約すると、温泉は組合員の楽しみとなっているのは理解しているが、保険料の引き上げや保健事業費のカット等を行っている中で、費用対効果が期待できない健康増進プランには、組合としては提供することが難しいとのことであった。

「ウォーキング」および「ヘルスチェック（健診等）」は、運動および予防医療であり、一定の効果があることを理解している。一方で、「入浴指導」および「森林浴」は、リフレッシュはできるものの、誰でもが一定の効果を確認することができるプログラムとはなっていない。

健康保険組合に選んでもらえる温泉地における健康増進プログラムとなるためには、まず、効果の見える化に取り組む必要があることが推察さ

れた。

また、温泉地で提供する健康増進プランとしては、期間は1泊2日で、費用は1万円程度のものという条件が最も魅力的であるとの結果であった。期間的にも、費用的にも手軽に行けることが重要であると推察された。

一緒に参加できる人別のプログラムの人気度では、家族（夫婦）が最も多かった。この結果から、個人や友人ではなく、夫婦で取り組めるプログラムへの人気が高いことから、男性でも女性でも一緒に取り組める健康増進プログラムの開発が期待された。

平成23年に実施された「温泉旅行に関する調査」（ライフメディアリサーチバンク）では、温泉旅行への同行者は夫婦、予算は1万円～1万5千円未満、期間は1泊2日がそれぞれ最も回答者が多かった。この結果は、本調査の結果とほぼ同様であることから、単なる温泉旅行であっても、健康増進プログラムを伴っていても、利用要件に変わりはないことが推察された。

本調査の結果から、健康保険組合から選ばれる温泉地における健康増進プログラムとなるためには、短期間にて、手軽に夫婦など家族で取り組めて、且つ費用対効果を明確にすることが要件となることがわかった。温泉地における健康増進を推進し、地域経済の活性化にもつなげるには、このような条件に基づいたサービスを提供する必要があることが推察された。

引用文献

1. 山田敦弘「第二章 特定健康診査・

- 特定保健指導の実績による新たな収益基盤の確立」医療経営白書（日本医療企画）2008； 91-107
2. 山田敦弘「保健予防事業のアウトソーシング最前線：保健予防アウトソーシング概論」公衆衛生（医学書院）2007； 71（4）； 337-339
 3. 山田敦弘「保健予防事業のアウトソーシング最前線：保健予防事業のアウトソーシングの課題と解決のための鍵」公衆衛生（医学書院）2007； 71（8）； 707-710.
 4. Ronald C. Kessler & Paul E. Stang, Health & Work Productivity, The University of Chicago Press, 2006； 1-16
 5. ライフメディアリサーチバンク「温泉旅行に関する調査」2011；
http://research.lifemedia.jp/2011/04/110413_spa.html

H. 知的所有権の取得状況

なし

[研究協力者]

櫻井良太、安永正史、野中久美子、渡邊麗子(東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム)

第7章 地域高齢者における日常の温泉利用状況が健康に与える影響

— 2年間のコホート研究より —

深谷太郎

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

【要旨】

本研究では、介護予防健康診査によって得られたデータ（65歳以上住民2,167人）を用い、日常の温泉の利用頻度が、2年後の主観的健康感、ADLおよび活動能力（老研式活動能力指標）に与える影響を明らかにすることを目的とした。対象者の月平均入浴回数は21.5回であった。重回帰分析の結果、温泉の入浴頻度が高い人ほど主観的健康感が高かったが、ADLおよび活動能力には有意差は見られなかった。また、この結果が、温泉の直接効果であるのか、それとも入浴に伴う交友など間接的な効果であるのかについては、より詳細な分析を行う必要がある。

A. 目的

古来より温泉は病気、特に慢性疾患の治療に効果があることは知られている。個々の温泉はその含有成分により分類され、効能も異なるが、どの温泉も筋肉痛や神経痛、疲労回復といった効果が期待され、それ以外でも糖尿病や動脈硬化、高血圧といった内科的疾患、あるいは切り傷、やけど、慢性皮膚病などといった外科的疾患に効果があると言われていた。また、ストレスからの解放に伴う心理的作用も期待されている。

そして、2009年度の研究において、温泉入浴の効果に関して横断的な分析を行い、温泉の入浴回数が多い人ほど、主観的健康感および精神的健康が高いことを示した。しかし、この結果は横断的な分析であるため、因果関係は不明であり、健康度が低くなると入浴回数が減るといった因果関係を否定できない。

そこで本研究では、同一の対象者を2年間

追跡調査することで、ベースライン時点の温泉入浴が健康度に与える影響を探ることを目的とする。

B. 方法

対象：本研究用いたデータは、群馬県吾妻郡草津町において、2009年および2011年に行った介護予防健康診査（にっこり健診）および当該健診未受診者に対する郵送調査データである。対象は草津町在住の65歳以上の全高齢者である。分析に用いたのは、この2つの調査に回答し、かつ、分析項目の欠損の無かった541人である。

方法：主観的健康感と老研式活動能力指標の変化から検討を行った。分析方法は重回帰分析を行った。2009年度と2011年の2時点間の変化を従属変数とした。独立変数は1ヵ月あたりの温泉の入浴回数とし、性、年齢、2009年の外出頻度を統制変数として投入した。従属変数は、主観的健康感、ADL、老研式活動

能力指標およびその下位3尺度の2年間の変化とした。

C. 結果

(1) 対象者の基本的属性は表1～2に示した。通りである。外出頻度が毎日2回以上の高齢者が45.8%を占めることがわかった。ま

た、温泉の入浴回数の分布は表3に示した。月0日～30日で、平均入浴回数は21.5回であった。入浴頻度がほぼ毎日に該当する高齢者が半数以上（57.3%）を占めた。

表1 対象者属性

		n(%)
性別	男性	230(42.5)
	女性	311(57.5)
平均年齢(range)		73.7(65-93)

表2 外出頻度

	n(%)
毎日2回以上	248(45.8)
毎日1回	205(37.9)
2～3日に1回	61(11.3)
一週間に1回	21(3.9)
ほとんど外出しない	6(1.1)
合計	541(100.0)

表3 入浴頻度

	n(%)
ほぼ毎日	307(57.3)
週に1～6回	118(22.0)
週1回未満	38(7.1)
月1回未満	73(13.6)
合計	536(100.0)

表4 主観的健康感・老研式活動能力指標の変化量

n(%)

	主観的健康感	ADL	老研式活動能力指標		
			手段的自立	知的能動性	社会的役割
-5.00		1(0.2)	1(0.2)		
-4.00		2(0.4)	2(0.4)	1(0.2)	2(0.4)
-3.00	1(0.2)	5(0.9)	2(0.4)	0(0.0)	12(2.2)
-2.00	13(2.4)	19(3.5)	10(1.9)	16(3)	19(3.6)
-1.00	128(23.9)	79(14.7)	33(6.2)	47(8.8)	45(8.4)
.00	318(59.3)	334(62.3)	460(86)	353(66)	366(68.4)
1.00	69(12.9)	44(8.2)	24(4.5)	97(18.1)	71(13.3)
2.00	6(1.1)	8(1.5)	2(0.4)	18(3.4)	14(2.6)
3.00	1(0.2)	2(0.4)	1(0.2)	3(0.6)	5(0.9)
4.00		3(0.6)	0(0.0)	0(0.0)	1(0.2)
5.00		1(0.2)			
6.00		8(1.5)			
7.00		30(5.6)			
合計	536(100)	536 (100)	535(100)	535(100)	535(100)

(2) 2009年に温泉入浴回数が多い高齢者は、2011年において主観的健康感が良好であることが示された。しかし、ADLおよび活動能力は有意な差は見られなかった。活動能力の下位3尺度でも社会的役割がやや有意傾向が見られたのみで、手段的自立や知的能動性は有意ではなかった。

表5 回帰結果(1)

	主観的健康感		ADL		老研式活動能力指標							
	係数	有意確率	係数	有意確率	全体		手段的自立		知的能動性		社会的役割	
					係数	有意確率	係数	有意確率	係数	有意確率	係数	有意確率
性別	-.024	.708	.059	.543	-.291	.046	-.026	.606	-.085	.215	-.180	.024
年齢	.005	.301	-.019	.007	-.051	.000	-.019	.000	-.006	.313	-.026	.000
外出頻度	-.042	.243	-.089	.031	-.017	.841	-.041	.159	.051	.188	-.027	.556
入浴頻度	-.004	.037	-.001	.348	.006	.178	.000	.937	.002	.422	.005	.068
(定数)	-.048	.903	1.31	.014	4.105	.000	1.427	.000	.522	.214	2.156	.000

D. 考察

温泉入浴は、客観性にはやや欠ける主観的健康感には有意であったが、比較的客観的であるADLおよび老研式活動能力指標には有意な影響を及ぼさなかった。データの関係上、投入できる変数が少なく、2009年度の調査で用いた精神的健康については今回は測定できなかった。

主観的健康感は、2年間の報告書¹⁾同様プラスの効果が見られ、温泉入浴は対象者の精神面に対して正の効果があると思われる。しかし、客観的な指標に関してはいずれも有意では無く、入浴が身体に影響を与えているとはいえなかった。

本考察においては、2009年度の報告書に記載した結果が2年後も維持されているということであるが、複数のデータを統合して用いたため、投入できる変数が少なく、他の関連要因の影響を今後調べる必要がある。

E. 結論

温泉への入浴回数が多い人ほど、1年後の主観的健康感が高いが、ADLや老研式活動能力指標などの客観的側面には影響を及ぼさなかった。関連要因を調整した上での検討が望まれる。

F. 引用文献

- 1) 深谷 太郎 地域高齢者における日常の温泉利用状況等QOLに与える影響、健康増進からみた温泉の効果に関する最近の研究 厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業 報告書「温泉利用が健康増進に与える効果および安全性に関する研究」 p.9平成22年

G. 研究発表

1. 論文発表
なし
2. 学会発表
なし

H. 知的所有権の取得状況

なし

[研究協力者]

櫻井良太、安永正史、野中久美子、渡邊麗子(東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム)

土屋由美子、干川なつみ、岡部たづる、(草津町総合保健福祉課草津町保健センター)

III 資料

すばいんぐ フットケア講座



2011年 5月23日
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム

目次

- 足・爪の役割
- なぜ起きる？足のトラブル
- 足を洗いましょう（足浴）
- 足を観察しましょう（観察のポイント）
- 爪きりのコツ
- 靴の選び方

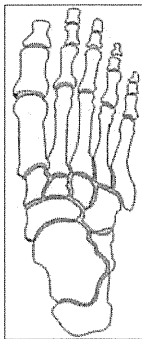


足と爪の役割

足の役割は「立つ」・「歩く」

- ① 体重を支える
(立つ・歩く)

図1 足の構造（骨）



足は27個の骨と筋肉、腱でできている。

足の骨・筋・腱が組み合わさってきた「アーチ」が三脚のように足を支え、デコボコした地面でも体重を支え移動できる。

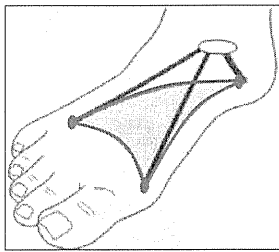


図2 足のアーチ構造
(日本フットケア学会編：はじめよう！フットケア,日本看護協会出版会,2006) 3

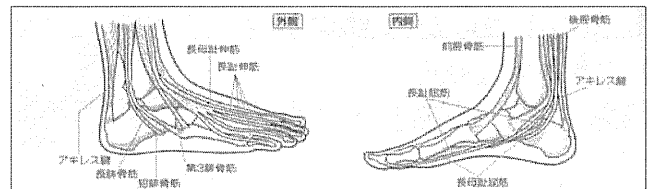


図3 足の構造（筋・腱）

- ② 歩行時の衝撃を緩和する
(歩行時のクッション)
- ③ ポンプ機能
(循環の促進)

足の筋肉・腱・脂肪は歩くときの衝撃を和らげるクッションの役割をしている。

また、歩いた時に筋肉が伸び縮みすることで血液の流れを助け、循環を促進している。

筋肉が低下すると...足の循環が悪くなる、アーチが崩れる

アーチが崩れると...立ったり・歩いたりする時のバランスが不安定になる。

足の爪の役割は「踏ん張る」・「バランスをとる」

- ① 指先の保護
- ② 指先にかかる力を支える（踏ん張るときなど）
- ③ 身体のバランスをとる

爪はケラチンというたんぱく質の一種で出来ており、タテに繊維が走る2層とヨコに繊維が走る層の3層構造になっている。

爪の根元の白い部分の下に「爪母」と呼ばれるところがあり、爪はここから生えてくる。爪が全部生え変わるサイクルは約6ヶ月。健康な大人では約0.1mm（1か月で約3mm）伸びる。

厚い爪や深爪 → 足先に力を入れずらく、踏ん張りがききにくくなる。（バランスが不安定に）

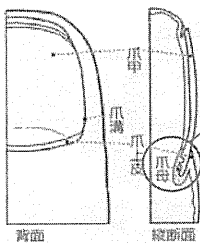


図4 爪の構造 5

加齢

- ・皮膚が薄くなり、バリア機能が低下する（傷つきやすい）
- ・姿勢の変化（痛みがあり動きが制限される）

慢性疾患

- 糖尿病
- 高血圧・高脂血症
- 虚血性心疾患
- 関節リウマチなど

足の トラブル

日常生活

- ・長年の習慣（靴の圧迫・足の手入れの習慣がないこと）
- ・自分で足の手入れができない（視力や感覚の低下）

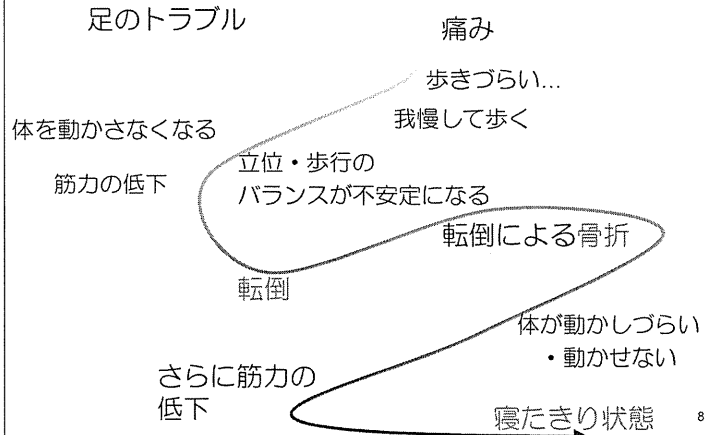
次のような状態が見られる場合、
足の病気である可能性がありますので、
医療機関を受診することをお勧めします。

- 歩行時に痛みを伴う
ウオノメ、外反母趾
- 水虫・爪水虫
- 足に傷や潰瘍がある
- 冷えやほてり・むくみが強い
- 皮膚がひびわれて出血している



特に注意が必要な病気
○糖尿病
○高血圧
○高脂血症
○虚血性心疾患
○閉そく性動脈硬化症
○関節リウマチ
○脳血管疾患
(足の麻痺がある)

足のトラブルを放っておくと...



「顔を見るように足を見ましょう」

足のお手入れ3原則

「清潔」・「乾燥」・「保湿」

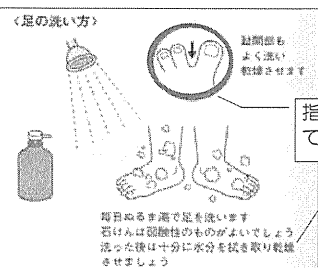
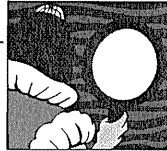


図5-1 足の洗い方と保湿の仕方

爪の周りを洗うのは…
→余分な角質をとる
→爪をまっすぐ伸ばしやすくする

指の間や爪の周りも
ていねいに洗います

足を拭く時はゴシゴシとこすらず、
やさしく水分を拭き取ります

足は毎日洗いましょう！

入浴できない時は、足浴でも手軽に足をきれいにできます。保湿も忘れずに！

足浴のポイント

- ・時間：5~10分
- ・温度：39~40°C
- お湯の量は、
足首が浸かる位

(ポリ袋にお湯を入れて
行くとこぼしにくく、
保温効果もある)



保湿目安は
20分以内



図5-2 足の洗い方と保湿の仕方

足の観察方法とポイント

☆タイミングは？

靴下をぬいだ時、入浴後

☆必要なものは？

自分の目と手、鏡、虫眼鏡

☆電灯の下など明るい場所で見ましょう

☆手で足に触れながら観察しましょう

☆「足の形・皮膚・爪」をみましょ

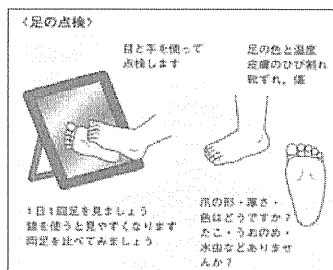


図6 足の観察方法

あなたの足はどんなタイプですか？

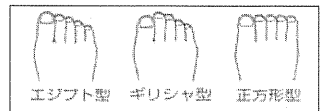


図7 足の形とのタイプの違い

爪切りや角質(タコ・ウオノメ) けずりだけでも利用できる「足外来」や「フットケア外来」で専門家のアドバイスを受けながら足の手入れをすることをすすめます。

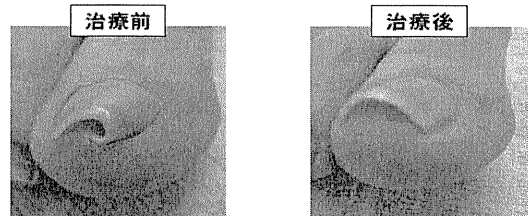
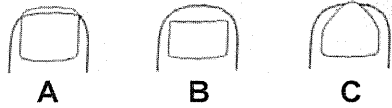


図8 フットケア外来での処置(巻き爪)の例

爪きりのコツ～爪きりクイズ

Q1. 次のA,B,Cのうち、正しい爪の切り方はどれか？



Q2. 爪の長さは爪の先の白い部分が少し残る程度に切る。○か×か？

Q3. 爪を切ったあとは爪やすりをかけた方が良い。○か×か？

Q4. 爪に保湿は必要ない。○か×か？

13

Q1. 答え: A

「爪の形はスクエアオフ」

深爪にすると足先に力を入れにくく歩く時のバランスが悪くなってしまいます。深爪とバイアス切りでは切った周りの肉が盛り上がり、爪が埋もれて痛みが生じてしまいます。爪は自分の指にあった形に切りましょう。

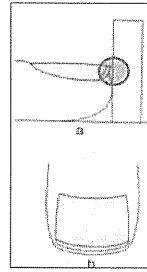


図10

爪の長さの目安

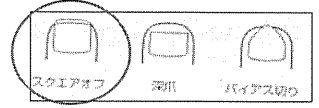


図9 正しい爪の切り方はスクエアオフ

Q2. 答え: ○

「爪の長さは切りすぎず、ぶつからず。」

爪は爪の先の白い部分（フリーエッジと呼びます）が少し残るくらいに切りましょう。定規などを垂直に当ててみて、爪がぶつからないくらいが適切な長さといわれています。

14

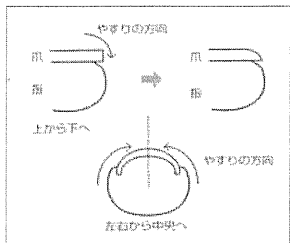


図11 爪やすりのかけ方

Q3. 答え: ○

「爪を切ったら爪やすり」

爪は繊維が重なった構造なので、切りっぱなしにしてしまうと爪の層が分かれて二枚爪になったり、服や布団にひっかかって割れてしまったりすることがあります。

Q4. 答え: ×

「爪も保湿が大切です」

年齢と共に爪に含まれる水分が減っていき、爪は乾燥しやすく割れやすくなります。爪が割れると指先にうまく力を入れられず、痛みもあります。爪の保湿をして乾燥を予防しましょう。

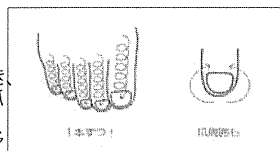


図12 爪のマッサージ

15

靴の選び方



図13 靴の選び方

○自分の足のタイプを知るのも大切です（14ページの図7）。

靴をはく前にもう一手間！

○靴下やストッキングをはいた後に指を広げる。

○靴を逆さにして、ゴミや小石が入っていないか確かめる

16

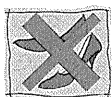
下の3種類の靴はどこが問題なんでしょうか？



●靴底がうすい
→クッションがないため足の裏に胼胝ができやすく、傷つきやすい



●足の甲のおさえがない
→靴が脱げやすく、足の裏全体に力をかけられない（転びやすい）
→足の一部分に力が偏り胼胝ができやすい



●かかとが高い
→歩くときの重心が前にきてしまう（胼胝の原因）
●足先が狭い
→足先が圧迫される（外反母趾の原因）

17

まとめ

□足は体重を支えており、アーチが重心移動や歩くときのクッションの役割をしている

□爪は指先を守り、踏ん張る・身体のバランスをとるといった役割をもっている

□足トラブルは誰にでも起こることで、年齢による影響や慢性疾患など、高齢になるほど注意が必要！



□顔を手入れするように足も毎日触って、観察しましょう

□足のお手入れ3原則「清潔・乾燥・保湿」

□爪のまわりも優しく洗きましょう

□爪は白い部分を残してスクエアオフに切る、爪やすりと保湿も忘れずに！

□自分の足の形に合った靴を選びましょう



図14 足のマッサージ

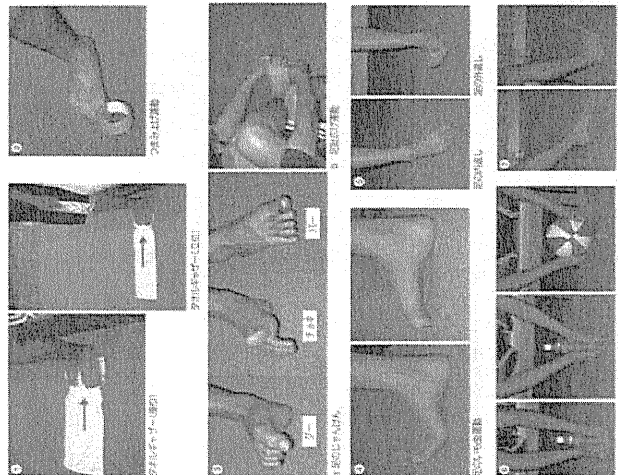


図15 足指体操

2011年5月

『すぷりんぐ』くさつ元気!!アップコース初回健診

生活問診票

--

実施日	点検
13日 日	

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。

それでは、始めます。

● まず、あなたの健康や食生活についてお伺いします。

問1. あなたの現在の健康に対する取組みについておうかがいします。下の1～7の質問について、それぞれあてはまる番号1つに○を付けて下さい。

	非常に 自信が ある	まあ 自信が ある	あまり 自信が ない	全く 自信が ない
1. 毎日の生活に運動を取り入れられる	1	2	3	4
2. 健康のために適切な体重を維持できる	1	2	3	4
3. 身近にある運動のための施設や場所を利用できる	1	2	3	4
4. できるだけ多くの種類の食べ物をとれる	1	2	3	4
5. 健康に良いものを毎日食べ続けられる	1	2	3	4
6. 楽しく運動する方法を見つけられる	1	2	3	4
7. 健康を守るために必要な情報を集められる	1	2	3	4

問2. 日々、栄養バランスよくしっかり食べていますか?あてはまる項目、一つに○を記入してください。

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 現在していない。これからもするつもりはない。 2. 現在していない。しかし、近い将来(6ヶ月以内)に始めようとは思っている。 3. 現在している。しかし、定期的にしていない。 4. 現在している。しかし、始めてから6ヶ月以内である。 5. 現在している。また、6ヶ月以上継続している。 |
|---|

問3. 現在、お酒（アルコール）を飲みますか。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○】

1. 飲む 2. 以前は飲んでしたがやめた 3. 以前から飲まない	→	問4へ
---	---	-----

副問3-1. お酒をどのくらいの頻度でお飲みになりますか。

1. 月に1～3日 2. 週に1～2日 3. 週に3～4日 4. 週に5日以上
--

問4. 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○】

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

● 次に、運動についてお伺いします

問5. あなたの日常の運動などについておうかがいします。

1) 定期的な運動を行っていますか？あてはまる項目、一つに○を記入してください。

1. 現在運動していない。これからもするつもりはない。 2. 現在運動していない。しかし、近い将来（6ヶ月以内）に始めようとは思っている。 3. 現在運動している。しかし、定期的にしていない。 4. 現在定期的に運動している。しかし、始めてから6ヶ月以内である。 5. 現在定期的に運動している。また、6ヶ月以上継続している。

2) あなたの現在の運動に対するお考えについておうかがいします。以下の1～5の質問について、それぞれあてはまる番号1つに○を付けて下さい。

	かなり そう 思う	まあま あそう 思う	どちら とも言 えない	あまり そう思 わない	全く そう思 わない
1. 少し疲れているときでも運動する自信がある	1	2	3	4	5
2. あまり気分がのらない時でも、運動する自信がある	1	2	3	4	5
3. 忙しくて時間がない時でも、運動する自信がある	1	2	3	4	5
4. 休暇（休日）中でも、運動する自信がある。	1	2	3	4	5
5. あまり天気が良くない時でも、運動する自信がある	1	2	3	4	5

3) 以下の1～6の質問ごとに、「はい」か「いいえ」のいずれかあてはまる番号1つに○を付けて下さい。

	はい	いいえ
1. 運動のやり方について、アドバイスや指導をしてくれる人がいる	1	2
2. 食生活に関する助言・心配をしてくれる人がいる	1	2
3. 運動するように励ましたり、応援してくれる人がいる	1	2
4. 一緒に運動をやってくれる人がいる	1	2
5. 運動することについてほめたり、評価をしてくれる人がいる	1	2
6. 普段、食事を作ってくれる人がいる	1	2

4) 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6. 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7. 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8. 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ひとつに○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 ために	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 ために	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 ために	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 ために	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 ために	6. まったく ない
-----------	-------------------	--------------------	--------------------	------------------	------------------

問9. 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 14. 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 15. 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。

	はい	いいえ
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
9. 15分くらい続けて歩いていますか。	1	2

問 16. 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. 口の渴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 17. 現在、どれくらいのものが噛めますか。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】

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 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、たいていのものは食べられる 3. あまり噛めないので、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 18. この1年間（昨年5月はじめ～今年の4月末）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

【1. と回答された方のみ】何回転びましたか。

() 回

* 数え切れない

問 19. 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 20. 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

(注) 「毎日1回」の場合は「4. 日」に (1) 回ぐらいとご記入ください。

問 21. 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 22. あなたの家族構成は、次のどれにあたりますか。次の中から、あてはまるものをひとつお答え下さい。

1. 一人暮らし

2. 配偶者との二人暮らし

3. それ以外

問 23. 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