

(前ページから続く)

(19) ここ2週間で毎日の生活に充実感がない →	1 はい	2 いいえ
(20) 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 はい	2 いいえ
(21) 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 はい	2 いいえ
(22) ここ2週間で自分が役に立つ人間だと思えない →	1 はい	2 いいえ
(23) ここ2週間でわけもなく疲れたような感じがする →	1 はい	2 いいえ

問6. ここ2週間のあなたの状況 についておたずねします。次の(1) から (6) それぞれに
ついて、最も近いと思われるいずれかの番号にひとつだけ○をつけてください。

	いつも	ほとんどいつも	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	全くない
(1) 明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
(2) 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
(3) 意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4	5	6
(4) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた	1	2	3	4	5	6
(5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4	5	6

問7 - 1. 過去3ヶ月のうちに、どのくらいの頻度で次のようなことがありましたか。

(1)～(12)について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	いつもそうだった	よくあった	時々あった	めったになかった	全くなかった
(1) 口の中の調子が悪いせいで、食べ物の種類や食べる量を控えることがありましたか →	1	2	3	4	5
(2) 食べ物をかみ切ったり、かみにくいことがありましたか（例：かたい肉やリンゴ など） →	1	2	3	4	5
(3) 食べ物や飲み物を、楽にずっと飲みこめないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(4) 口の中の調子のせいで、思い通りにしゃべられないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(5) 口の中の調子のせいで、楽に食べられないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(6) 口の中の調子のせいで、人とかかわりを控えることがありましたか →	1	2	3	4	5
(7) 口の中の見た目について、不満に思うことがありましたか →	1	2	3	4	5
(8) 口や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがありましたか →	1	2	3	4	5
(9) 口の中の調子の悪さが、気になることがありましたか	1	2	3	4	5
(10) 口の中の調子が悪いせいで、人目を気にすることがありましたか →	1	2	3	4	5
(11) 口の中の調子が悪いせいで、人前で落ち着いて食べられないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(12) 口の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることはありましたか →	1	2	3	4	5

問7 - 2. 1日のうちに、歯磨きをする回数をお答えください。

1. 1日3回以上	2. 1日2回
3. 1日1回	4. 1日1回未満（磨かない日もある）

問8. お住まいの地域（同じ町内会位の範囲）の人々について、どのように思っていますか。

（1）～（5）について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	そう思う	どちらかという そう思う	どちらとも いえない	どちらかという そう思わない	そう思わない
(1) お住まいの地域の人々は信頼できる	1	2	3	4	5
(2) お住まいの地域の人々は結束が強い	1	2	3	4	5
(3) お住まいの地域の人々は喜んで近所の人を手助けする	1	2	3	4	5
(4) お住まいの地域の人々はお互いにあまりうまく いっていない	1	2	3	4	5
(5) お住まいの地域の人々は同じ価値観をあまり 共有していない	1	2	3	4	5

問9. お住まいの地域（同じ町内会位の範囲）の人々は、次のようなことをすると思いますか。

（1）～（5）について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	そう思う	どちらかという そう思う	どちらとも いえない	どちらかという そう思わない	そう思わない
(1) お住まいの地域の人々は、学校をさぼり路上で たむろしている子供を見たら注意する	1	2	3	4	5
(2) お住まいの地域の人々は、建物に落書きしている 子供を見たら注意する	1	2	3	4	5
(3) お住まいの地域の人々は、大人に失礼な態度をとる 子供を見たら注意する	1	2	3	4	5
(4) お住まいの地域の人々は、自分の家の前で突然 けんかが始まったら止めに入る	1	2	3	4	5
(5) お住まいの地域の人々は、最寄りの集会所が閉鎖 されそうになったら廃止されないよう行動する	1	2	3	4	5

問 10. もし必要になったら、病気や健康に関連した情報を自分自身で探したり利用したりすることができますか。(1)～(5)について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	全く そう 思わない	そう 思わない	どちら でもない	まあ そう 思う	とても そう 思う
(1) 新聞、本、テレビ、インターネットなど、いろいろな情報源から情報を集められる	1	2	3	4	5
(2) たくさんある情報の中から、自分の求める情報を選び出せる	1	2	3	4	5
(3) 情報がどの程度信頼できるかを判断できる	1	2	3	4	5
(4) 情報を理解し、人に伝えることができる	1	2	3	4	5
(5) 情報をもとに健康改善のための計画や行動を決めることができる	1	2	3	4	5

問 11. 体調についてうかがいます。

(1) 過去 3 ヶ月間で食欲不振、胃腸などの消化器系の問題、そしゃく(かむ)・嚥下(飲み込み)の困難などで食事量が減少しましたか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

1. 著しい食事量の減少 (半分以上の減少)	2. 中等度の食事量の減少 (3割程度の減少)	3. 食事量の減少なし
---------------------------	----------------------------	-------------

(2) 過去 3 ヶ月間で体重の減少がありましたか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

1. 3kg以上の減少	2. 1～3kgの減少	3. 体重の減少なし	4. わからない (増加を含む)
-------------	-------------	------------	---------------------

(3) 自力で歩けますか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

1. 寝たきり、または車いすを常時使用
2. ベッドや車いすから離れられるが、歩いて外出はできない
3. 自由に歩いて外出できる

(4) 過去 3 ヶ月間で強い精神的ストレスや急性疾患を患ったことはありますか。

【補足】急性疾患とは炎症を伴う疾患で、肺炎やその他内臓の病気で頻回に病院に通院を要したり、入院を必要とした病気のことです。風邪は含みません。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

1 週間にどのくらいの身体活動を行っているか お聞きします

普段、特に体を動かしていないと思う方も、以下の質問にお答えください。

[工作中（家事・庭仕事などを含む）]、[移動]、[余暇活動やスポーツ]、
[座位または横になる]の4つの場面に分けて、あなたの身体活動についてお聞きします。

<注>以下の質問の中で、「高強度」、「中強度」とは下記の身体活動を示します。

「高強度」：

呼吸や心拍数が
大きく増加する
ような活動。

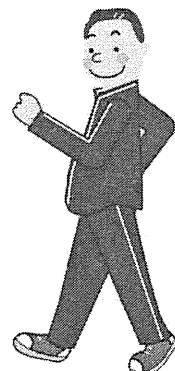
「かなりきつい」と
感じ、長時間継続
することが難しい
と感じられる活動。



「中強度」：

呼吸や心拍数が
少し速くなるが、

「楽である」
または「少しきつい」
と感じる程度の活動。



問 12-1. 工作中（家事・庭仕事などを含む）の身体活動についてお聞きします。

「仕事」とは、収入の有無にかかわらず、あなたが行っている「仕事」で、仕事、ボランティア活動、学業、家事、介護、子供の世話などを含みます。通勤、通学などのための移動の時間は含めないでください。

(1) あなたは工作中に呼吸や心拍数が大きく増加するような「高強度の活動」を 10 分以上
続けて行うことはありますか。（例：きつい肉体労働、重い荷物の運搬、畑を耕すなど）

1. はい

2. いいえ → 次頁の (2) へお進みください



(1-1) 普段の 1 週間では、何日くらい 工作中に「高強度の活動」をしますか。

日

(1-2) 「高強度の活動」を行う日には、1 日にどのくらいの時間、行っていますか。
10 分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

(2) あなたは仕事中に呼吸や心拍数が少し速くなるような「**中強度**の活動」を 10 分以上続けて行うことはありますか。（例：速歩き、軽い荷物を運ぶ、掃除など）

1. はい

2. いいえ → 問 12-2 へお進みください



(2-1) 普段の 1 週間では、何日くらい 仕事中に「**中強度**の活動」をしますか。

日

(2-2) 「**中強度**の活動」を行う日には、1 日にどのくらいの時間 行っていますか。
10 分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

問 12-2. 移動による身体活動 についてお聞きします。

通勤・通学・買い物、子供や高齢者の送迎など、ある場所からある場所への、「**移動**」に関連する身体活動についてお聞きします。

以下の質問では、問 12-1 で回答した 仕事中の身体活動 は除いてお答えください。

(3) あなたは「**移動**」のために歩くか、自転車に乗ることを 10 分以上続けて行うことはありますか。

1. はい

2. いいえ → 問 12-3 へお進みください



(3-1) 普段の 1 週間では何日くらい、「**移動**」のために 10 分以上続けて歩くか、自転車に乗ることがありますか。

日

(3-2) 「**移動**」をする日には、1 日にどのくらいの時間、歩くか、自転車に乗りますか。
10 分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

問 12-3. 余暇活動 や スポーツによる身体活動 についてお聞きします。

余暇時間の身体活動には、スポーツ、フィットネスなどのほか、体を動かす趣味（家庭菜園・日曜大工など）を含みます。

問 12-1 で回答した「仕事」、問 12-2 で回答した「移動」の身体活動は除いてお答えください。

＜スポーツ等の例＞

高強度のスポーツや趣味の活動（呼吸や心拍数が大きく増加するレベル）

：ランニング、サッカー、バスケットボール、エアロビクス、速く泳ぐ、サイクリング、格闘技 など

中強度のスポーツや趣味の活動（呼吸や心拍数が少し速くなるようなレベル）

：テニス、ウォーキング、ゴルフ、バレーボール、ゆっくり泳ぐ、体操・ダンス、日曜大工、庭作業、家庭菜園など

- (4) あなたは余暇時間に呼吸や心拍数が大きく増加するような「高強度のスポーツや趣味の活動」を 10 分以上続けて行うことはありますか。（例：ランニング、サッカー、バスケットボール、エアロビクス、速く泳ぐ、サイクリング、格闘技など）

1. はい

2. いいえ → 次頁の (5) へお進みください



- (4-1) 普段の 1 週間では、何日くらい 余暇の時間に「高強度のスポーツや趣味の活動」をしますか。

日

- (4-2) 「高強度のスポーツや趣味の活動」を行う日には、1 日にどのくらいの時間行っていますか。10 分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

(5) あなたは余暇時間に呼吸や心拍数が少し速くなるような「中強度のスポーツや趣味の活動」を 10 分以上続けて行うことはありますか。(例：テニス、ウォーキング、ゴルフ、バレーボール、ゆっくり泳ぐ、体操・ダンス、日曜大工、庭作業、家庭菜園など)

1. はい

2. いいえ → 問 12-4 へお進みください



(5-1) 普段の 1 週間では、何日くらい 余暇の時間に「中強度のスポーツや趣味の活動」をしますか。

日

(5-2) 「中強度のスポーツや趣味の活動」を行う日には、1 日にどのくらいの時間行っていますか。10 分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

問 12-4. 座位 または 横になる（静かにしている）身体活動 についてお聞きします。

仕事中や家、移動中、友人という時などに、机に向かう、友人と座る、車・バス・電車で座っている、読書・テレビ・コンピューターの作業などのために座っている、横になっている時間についてお聞きします。ただし、寝ている時間は含めないで下さい。

(6) 普段の 1 日に、どのくらいの時間、座ったり、横になったりして過ごしますか。

時間 分

食事や日ごろの生活について お聞きします

問13. 食事や嗜好品 についてお聞きします。設問に沿って数字を記入、または、「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 1日に何回食事をしますか。

--

 回

(2) 肉、魚、豆類、卵などを1日に何回、食べますか。該当する方に記入してください。

1日に		回	または	週に		回
-----	--	---	-----	----	--	---

(3) 野菜や果物を1日にどのくらい食べますか。該当する方に記入してください。

1日に		皿	または	週に		皿
-----	--	---	-----	----	--	---

(4) 牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、豆乳を1日に何回くらい食べますか。該当する方に記入してください。

1日に		回	または	週に		回
-----	--	---	-----	----	--	---

(5) 水、お茶、ジュース、コーヒーなどの飲み物を1日に何杯くらい飲みますか。
1杯を200ml程度としてお答えください。

--

 杯くらい

(6) 健康のためなどで、意識して食べている食品、補助食品、サプリメントなどがありますか。

1. はい 2. いいえ

(7) 現在、お酒（アルコール）を飲みますか。

1. のむ 2. やめた（1年以上やめた場合） 3. 以前からほとんどのまない

↓ 付問へ

→ 次頁の問14にお進みください

付問. 食事の時に晩酌などの飲酒を行いますか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

1. 毎日する 2. 時々する 3. しない

問14. 食事の準備状況 についてお聞きします。(1) から (3) のそれぞれについて、いずれかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 普段、料理の準備をするのはどなたですか。

1. 自分	2. 家族	3. 家族以外 (具体的に:)
-------	-------	------------------

(2) 自分または(1)の料理を担当する方が、食べ物を買に行くのに不自由を感じますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(3) 自分または(1)の料理を担当する方が、食事の支度をするのに不自由を感じますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問15. 食事の状況 についてお聞きします。それぞれの項目について、「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 食欲はありますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(2) 食事することは楽しいですか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

(3) 1 日に 1 回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問16. 毎日の生活についてお聞きします。それぞれの項目について、「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

普段行っていなくても、できる場合は「はい」とお答えください。

(1) 自分で食事の用意ができますか	→	1 はい	2 いいえ
(2) 請求書の支払いができますか	→	1 はい	2 いいえ
(3) 銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか	→	1 はい	2 いいえ

問17. ここ1週間のことについてお聞きします。次の(1)から(15)について、それぞれに「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

(1)	毎日の生活に満足していますか →	1 はい	2 いいえ
(2)	毎日の活動力や周囲に対する興味が低下したと思いますか →	1 はい	2 いいえ
(3)	生活が空虚だと思いますか →	1 はい	2 いいえ
(4)	毎日が退屈だと思うことが多いですか →	1 はい	2 いいえ
(5)	たいていは機嫌よく過ごすことが多いですか →	1 はい	2 いいえ
(6)	将来の漠然とした不安に駆られることが多いですか →	1 はい	2 いいえ
(7)	多くの場合は自分が幸福だと思いますか →	1 はい	2 いいえ
(8)	自分が無力だなあ、と思うことが多いですか →	1 はい	2 いいえ
(9)	外出したり何か新しいことをするより、家にいたいと思いますか →	1 はい	2 いいえ
(10)	何よりもまず、物忘れが気になりますか →	1 はい	2 いいえ
(11)	いま生きていることが素晴らしいと思いますか →	1 はい	2 いいえ
(12)	生きていても仕方がないと思う気持ちになることがありますか →	1 はい	2 いいえ
(13)	自分が活気にあふれていると思いますか →	1 はい	2 いいえ
(14)	希望がないと思うことがありますか →	1 はい	2 いいえ
(15)	周りの人があなたより幸せそうに見えますか →	1 はい	2 いいえ

問18. さいごに、このアンケートを記入した方はどなたですか。
ご家族の場合は、あなたとの関係をお答えください。

1. あなたご本人
2. 配偶者
3. 子
4. その他（具体的に：

ご協力ありがとうございました

同 意 書

主任研究者

東京大学 高齢社会総合研究機構 准教授 飯島 勝矢 殿

「栄養とからだの健康増進調査事業」

私は、上記研究への参加にあたり、説明文書の記載事項について説明を受け、これを十分理解しましたので本研究の研究参加者になることに同意いたします。

以下の項目について、説明を受け理解しました。

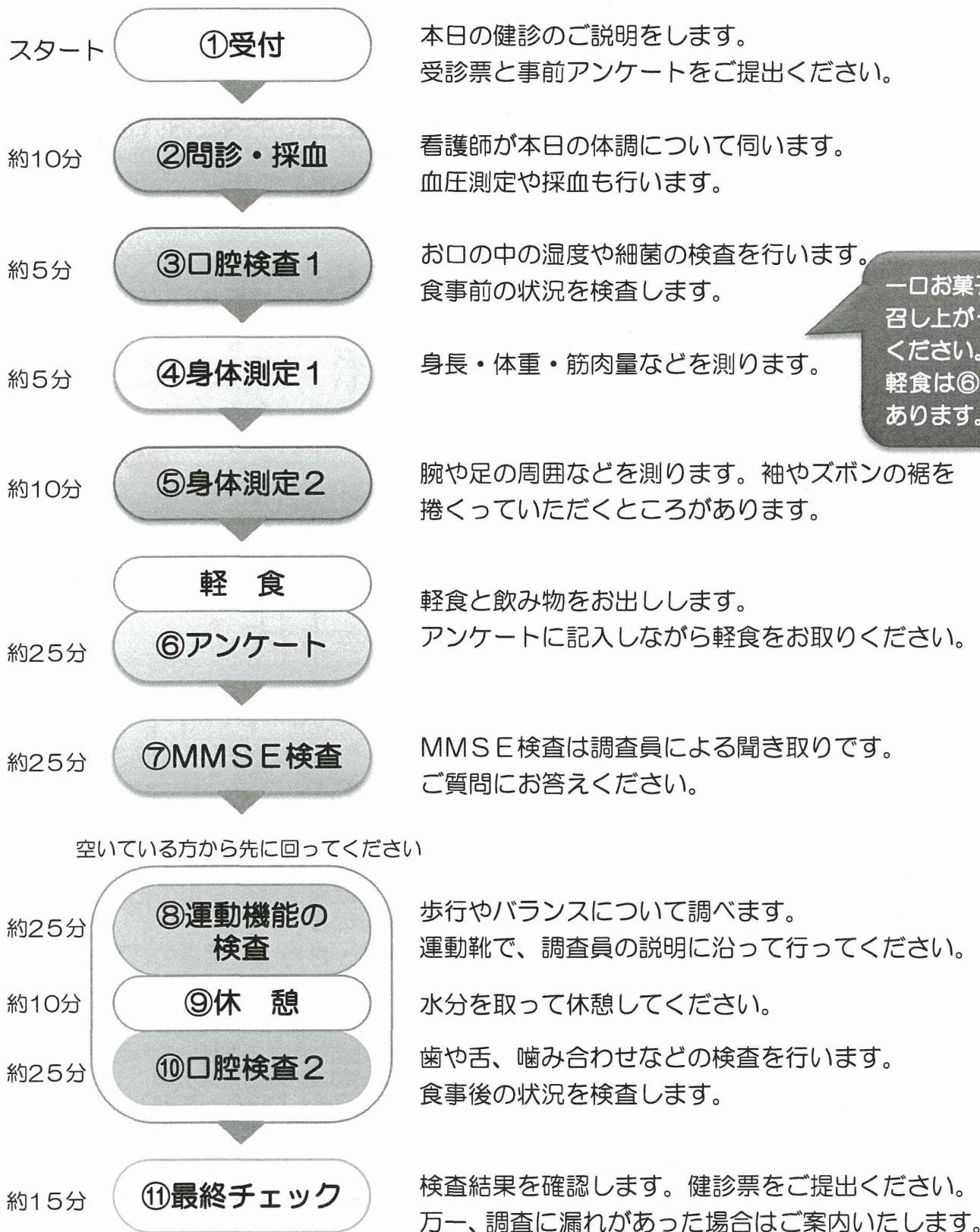
- ☐ この研究の目的について
- ☐ この研究の方法について
- ☐ 研究協力の任意性と撤回の自由について
- ☐ 研究結果の公表について
- ☐ あなたの費用負担が無いことについて
- ☐ 精神的・身体的苦痛を伴わないことについて

平成____年____月____日

氏名（自署）_____

2012 栄養とからだの健康増進等調査

本日の健診の流れ



一口お菓子を
召し上がって
ください。
軽食は⑥番に
あります。

合計2時間45分想定

ご協力ありがとうございました。

栄養とからだの健康増進調査 結果のご報告

〒
ご住所：

お名前： _____ 様

受診番号：

受診日：

受診会場： _____

生年月日：

年齢： 85 歳 性別： 男

この度はご協力いただきありがとうございました。ご参加いただいた健康増進調査の結果をお送りします。この調査は、65歳以上の方々において栄養およびからだの健康状態を、食環境という側面から多角的に調査したものです。すなわち、皆様方の『食のお達者度』を見るものです。

暮らしのお達者度をお調べしました

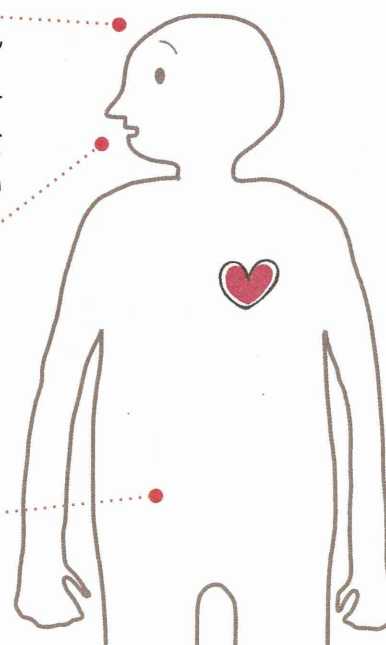
アンケートで沢山ご質問させていただきました。これは、人とのつながりや、生活のひろがり、運動量など、皆様がどのような暮らしをされているかについて調査するためのものでした。このなかには、もの忘れ検査も含まれており、総合的な認知機能を調べました。ご回答いただいたものは今後の解析に役立たせていただきますが、今回は、その結果の一部を掲載しています。

お口のお達者度をお調べしました

様々な検査を実施させていただきました。発音の検査や、ガムをかむ検査など、めずらしい方法も取り入れました。楽しんでいただけましたでしょうか。

からだのお達者度をお調べしました

立ったり座ったり、歩いたり、手足にちからを入れたり、と様々な検査を実施させていただきました。大変お疲れ様でした。







今年も調査を実施します！



是非とも継続して調査にご参加いただき、健康状態の変化の把握にお役立てください。

今年は7～8月頃に調査のご案内をお送りする予定です。

【ご不明な点に関するお問い合わせ先】
東京大学高齢社会総合研究機構
電話番号：04-7136-6680
(受付時間 平日10:00～16:00)
EMAIL：event@iog.u-tokyo.ac.jp

検査結果		参考							
		● BMI (体格指数)				● 体脂肪率			
項目	結果	体重(kg)を身長(m)×身長(m)で割った値							
身長 (cm)	155.6	痩せ ~18.4		標準 18.5~24.9		やや肥満 25.0~29.9		肥満 30.0~	
体重 (kg)	44.4								
腹囲 (cm)	67.9								
● BMI (体格指数)	18.3			標準		やや肥満		肥満	
● 体脂肪率 (%)	10.7	● 体脂肪率		男性 15.0~24.9 女性 20.0~29.9		25.0~29.9 30.0~34.9		30.0~ 35.0~	
		体内の脂肪量(皮下脂肪や内臓脂肪)の体重に対する割合(%)							
血圧 1 回目 (mmHg)	174	上：収縮期	1 回目	高め	判定	参考基準値：収縮期140以下 参考基準値：拡張期90以下			
	71	下：拡張期							
血圧 2 回目 (mmHg)	-	上：収縮期	2 回目	-	判定				
	-	下：拡張期							
採血時の状態	食後	判定	説明 【】内の数値は参考基準値				2 年目	3 年目	
項目	結果								
白血球数 (/μℓ)	3700	標準	病原となる細菌や微生物などから体を守ります。感染症や炎症などにより増加します。 【2900~8900】				-	-	
リンパ球数 (/μℓ)	1073	リンパ球は白血球の一つで免疫機能に関わっています。さらに総リンパ球数は栄養状態も反映しており、2000以上が理想的とされています。1200~2000までは軽度の栄養障害の可能性があるとして位置づけられ、特に1200未満になると中等度以上の栄養障害の可能性があります。							
貧血検査	赤血球数(万/μℓ)	432	標準	酸素を取り込み全身へ運搬します。 【男：410~550万 女：380~480万】				-	-
	血色素量(g/dℓ)	12.4	標準	赤血球中にある鉄分を含むタンパク質のこと。酸素を全身に運び、不要な二酸化炭素を持ち帰ります。 【男：12.1~16.9 女：11.1~15.4】				-	-
	ヘマトクリット値(%)	39.8	標準	血液全体に占める赤血球成分の割合。 【男：39.8~51.8 女：34.9~44.9】				-	-
脂質	総コレステロール (mg/dℓ)	200	標準	血液中のすべてのコレステロール総量であり、善玉と悪玉があります。多すぎても少なすぎてもいけません。 【130~219】				-	-
	HDLコレステロール (mg/dℓ)	60	標準	血管の壁に蓄積する余分なコレステロールを除去する「善玉コレステロール」。 【男：40~86 女：40~96】				-	-
	中性脂肪 (mg/dℓ)	34	低め	多いと動脈硬化を促進させてしまいます。 【35~149】				-	-
血糖値(mg/dℓ)	117	高め	血液中に含まれているブドウ糖（グルコース）。 【70~109（空腹時）】				-	-	
アルブミン(g/dℓ)	4.3	標準	タンパク質の中で最も多く含まれるものです。肝臓異常、悪性腫瘍や感染症などの炎症、栄養不足などにより減少します。 【3.8以上】				-	-	
C反応性タンパク(mg/dℓ)	0.03	標準	炎症や組織細胞の破壊が起こると血中に増加するタンパク質。 【0.30以下】				-	-	

判定の見方

標準：今回実施した検査項目の範囲内では異常と疑われる所見はありませんでした。

高め：参考基準値よりも高めに測定されました。

低め：参考基準値よりも低めに測定されました。

※ 基準値外の場合、現在の治療内容や内服薬の種類も視野に入れ評価する必要があります。

ご不明な点は、かかりつけの主治医・お近くの医師にご相談ください。

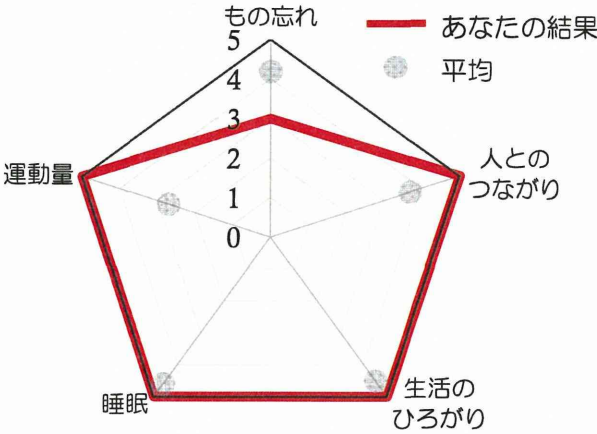
暮らしのお達者度

項目	説明	結果	ランク	2年目	3年目
もの忘れ	MMSEという認知機能検査で評価	23	3	-	-
人とのつながり	アンケート項目から5段階で評価	5	5	-	-
生活のひろがり	アンケート項目から5段階で評価	5	5	-	-
睡眠（点）	5点以下は良好、6点以上はやや不良	4	5	-	-
運動量（METs）	アンケート結果から活動量を5段階で評価	17520	5	-	-

もの忘れ検査（MMSE）について

一般的には加齢とともに点数は下がります。この結果からすぐに認知症などの障害がわかるわけではありません。もの忘れなどの認知機能の低下を調べるためには、1年後や2年後の変化を確認することが重要です。『心配』と判定された方は、専門医のいる医療機関にお問い合わせください。

	心配	やや心配	まあまあ	良好
基準	20点以下	21～23点	24・25点	26～30点



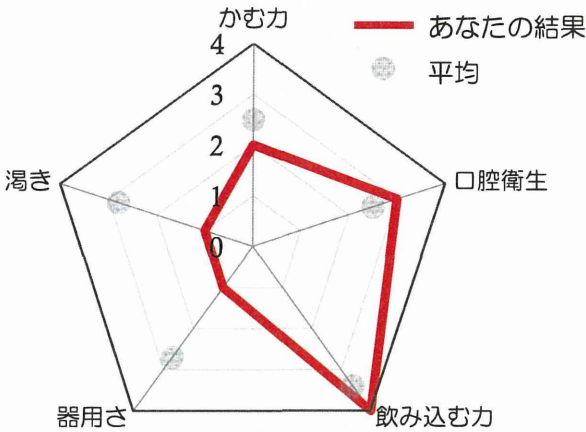
楽しんで、脳の血流をイキイキ保つ！



- ★★★★ 好奇心旺盛に楽しいことを実行
多くの人達となるべく交流を
- ★★★ 日記をつける等、継続は力なり

お口のお達者度

項目	説明	結果	ランク	2年目	3年目
かむ力	ガムを1分間噛んで、こね合わせる力	13.77	2	-	-
口腔衛生	お口の中の汚れぐらい	0.269	3	-	-
飲み込む力	ごっくんと飲み込む力・すばやさ	できた	4	-	-
器用さ	カエルの「カ」を連続して発音できる器用さ	4.0	1	-	-
渇き（mm）	唾液の出具合	1	1	-	-



たくさんしゃべって、
しっかり噛んでおいしく食べる！



- ★★★★ ご家族、ご友人と楽しくおしゃべり
- ★★★ 専門家に定期的にチェックしてもらう

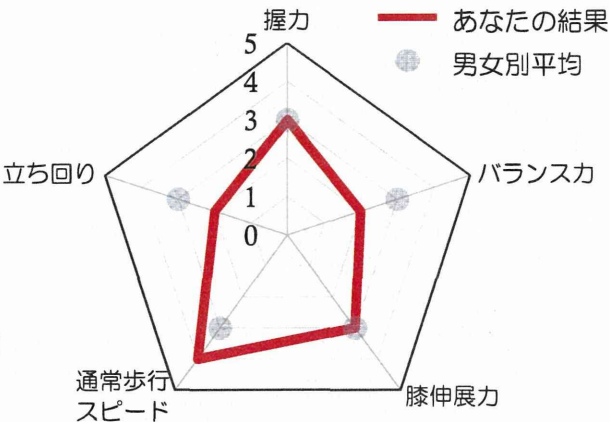
からだのお達者度

項目	説明	結果	ランク	2年目	3年目
握力 (kg)	握る力	32	3	-	-
バランス力 (秒)	平衡感覚がどれだけ保たれているのか	11	2	-	-
膝伸展力 (ニュートン)	太もも前面の筋力	243	3	-	-
通常歩行スピード (秒)	脚力全体 (特にふくらはぎやすねの筋力)	3.7	4	-	-
立ち回り (秒)	歩行動作の総合力	6.7	2	-	-

動いたら、よく眠ってリラックス！



- ★★★ やりがい、生きがいを求めて 活動的に動く
- ★★ 買い物がてら散歩を楽しむ ゆくりした筋肉トレーニングも有効



◆虚弱（きょじゃく）になりやすい最たる原因に「筋肉減弱（サルコペニア）」があります。これは加齢性筋肉減少症ともいわれ、加齢、廃用（動かない）、様々な病気、低栄養などが原因で筋肉量と筋力が低下し、これらにより引き起こされる身体機能低下のことをいいます。虚弱になると、転倒や骨折しやすくなり、最終的には寝たきりになる恐れがあります。

あなたの筋肉量はどのくらい？

項目	説明	結果	2年目	3年目
四肢の筋肉量 (kg/m ²)	両手足すべての骨格筋量の総和を表します	6.65	-	-

InBodyという機器で四肢の筋肉量を測定した数値を、体格（身長）で補正した数値です。筋力も重要ですが、筋肉量も重要です。今回の柏市の結果では、男性は、7を中心に±2ぐらいの範囲に、女性は、6を中心に±2ぐらいの範囲に分布しています。筋肉量が多い方が望ましいです。次回の測定に向けて減らないように頑張りましょう。

＜セルフチェック・コーナー＞

指輪っかテストで自分の筋肉量をチェックしてみよう！

ふくらはぎ（下腿）部分の筋肉量を専門の検査を施行せずに、簡単に測定するために今回の調査から初めて考案されたものです。



隙間ができる

ちょうど囲める

囲めない

栄養とからだの健康増進調査 結果のご報告

〒
ご住所：

お名前： _____ 様

受診番号：

受診日：

受診会場： _____

生年月日：

年齢： 82 歳 性別： 女

この度はご協力いただきありがとうございました。ご参加いただいた健康増進調査の結果をお送りします。この調査は、65歳以上の方々において栄養およびからだの健康状態を、食環境という側面から多角的に調査したものです。すなわち、皆様方の『食のお達者度』を見るものです。

暮らしのお達者度をお調べしました

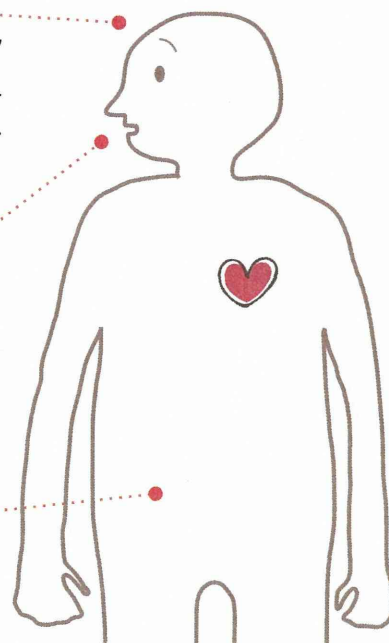
アンケートで沢山ご質問させていただきました。これは、人とのつながりや、生活のひろがり、運動量など、皆様がどのような暮らしをされているかについて調査するためのものでした。このなかには、もの忘れ検査も含まれており、総合的な認知機能を調べました。ご回答いただいたものは今後の解析に役立たせていただきますが、今回は、その結果の一部を掲載しています。

お口のお達者度をお調べしました

様々な検査を実施させていただきました。発音の検査や、ガムをかむ検査など、めずらしい方法も取り入れました。楽しんでいただけましたでしょうか。

からだのお達者度をお調べしました

立ったり座ったり、歩いたり、手足にちからを入れたり、と様々な検査を実施させていただきました。大変お疲れ様でした。







今年も調査を実施します！



是非とも継続して調査にご参加いただき、健康状態の変化の把握にお役立てください。

今年は7～8月頃に調査のご案内をお送りする予定です。

【ご不明な点に関するお問い合わせ先】
東京大学高齢社会総合研究機構
電話番号：04-7136-6680
(受付時間 平日10:00～16:00)
EMAIL：event@iog.u-tokyo.ac.jp

検査結果		参考							
		● BMI (体格指数)				● 体脂肪率			
		体重(kg)を身長(m)×身長(m)で割った値							
項目	結果	痩せ ～18.4	標準 18.5～24.9	やや肥満 25.0～29.9	肥満 30.0～				
身長 (cm)	148.7								
体重 (kg)	44.1								
腹囲 (cm)	89.5								
● BMI (体格指数)	19.9	男性 女性		標準 15.0～24.9	やや肥満 25.0-29.9	肥満 30.0～			
● 体脂肪率 (%)	25.3			20.0～29.9	30.0-34.9	35.0～			
		体内の脂肪量(皮下脂肪や内臓脂肪)の体重に対する割合(%)							
血圧 1 回目 (mmHg)	175	上：収縮期	1 回目	高め	判定	参考基準値：収縮期140以下 参考基準値：拡張期90以下			
	71	下：拡張期							
血圧 2 回目 (mmHg)	165	上：収縮期	2 回目	高め	判定				
	74	下：拡張期							
採血時の状態	空腹	判定	説明 【】内の数値は参考基準値				2 年目	3 年目	
項目	結果								
白血球数(/ $\mu\ell$)	5200	標準	病原となる細菌や微生物などから体を守ります。感染症や炎症などにより増加します。 【2900～8900】				-	-	
リンパ球数(/ $\mu\ell$)	1435	リンパ球は白血球の一つで免疫機能に関わっています。さらに総リンパ球数は栄養状態も反映しており、2000以上が理想的とされています。1200～2000までは軽度の栄養障害の可能性があるとして位置づけられ、特に1200未満になると中等度以上の栄養障害の可能性があります。							
貧血検査	赤血球数(万/ $\mu\ell$)	410	標準	酸素を取り込み全身へ運搬します。 【男：410～550万 女：380～480万】				-	-
	血色素量(g/d ℓ)	12.7	標準	赤血球中にある鉄分を含むタンパク質のこと。酸素を全身に運び、不要な二酸化炭素を持ち帰ります。 【男：12.1～16.9 女：11.1～15.4】				-	-
	ヘマトクリット値(%)	40.3	標準	血液全体に占める赤血球成分の割合。 【男：39.8～51.8 女：34.9～44.9】				-	-
脂質	総コレステロール(mg/d ℓ)	178	標準	血液中のすべてのコレステロール総量であり、善玉と悪玉があります。多すぎても少なすぎてもいけません。 【130～219】				-	-
	HDLコレステロール(mg/d ℓ)	95	標準	血管の壁に蓄積する余分なコレステロールを除去する「善玉コレステロール」。 【男：40～86 女：40～96】				-	-
	中性脂肪(mg/d ℓ)	39	標準	多いと動脈硬化を促進させてしまいます。 【35～149】				-	-
血糖値(mg/d ℓ)	123	高め	血液中に含まれているブドウ糖（グルコース）。 【70～109（空腹時）】				-	-	
アルブミン(g/d ℓ)	4.2	標準	タンパク質の中で最も多く含まれるものです。肝臓異常、悪性腫瘍や感染症などの炎症、栄養不足などにより減少します。 【3.8以上】				-	-	
C反応性タンパク(mg/d ℓ)	0.23	標準	炎症や組織細胞の破壊が起こると血中に増加するタンパク質。 【0.30以下】				-	-	

判定の見方

標準：今回実施した検査項目の範囲内では異常と疑われる所見はありませんでした。

高め：参考基準値よりも高めに測定されました。

低め：参考基準値よりも低めに測定されました。

※ 基準値外の場合、現在の治療内容や内服薬の種類も視野に入れ評価する必要があります。

ご不明な点は、かかりつけの主治医・お近くの医師にご相談ください。

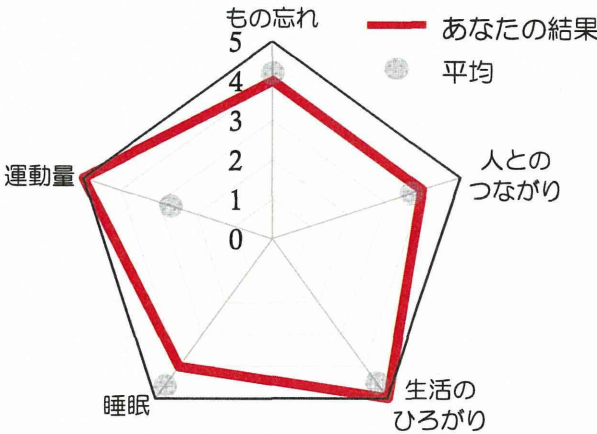
暮らしのお達者度

項目	説明	結果	ランク	2年目	3年目
もの忘れ	MMSEという認知機能検査で評価	24	4	-	-
人とのつながり	アンケート項目から5段階で評価	4	4	-	-
生活のひろがり	アンケート項目から5段階で評価	5	5	-	-
睡眠（点）	5点以下は良好、6点以上はやや不良	6	4	-	-
運動量（METs）	アンケート結果から活動量を5段階で評価	19080	5	-	-

もの忘れ検査（MMSE）について

一般的には加齢とともに点数は下がります。この結果からすぐに認知症などの障害がわかるわけではありません。もの忘れなどの認知機能の低下を調べるためには、1年後や2年後の変化を確認することが重要です。『心配』と判定された方は、専門医のいる医療機関にお問い合わせください。

	心配	やや心配	まあまあ	良好
基準	20点以下	21～23点	24・25点	26～30点



楽しんで、脳の血流をイキイキ保つ！

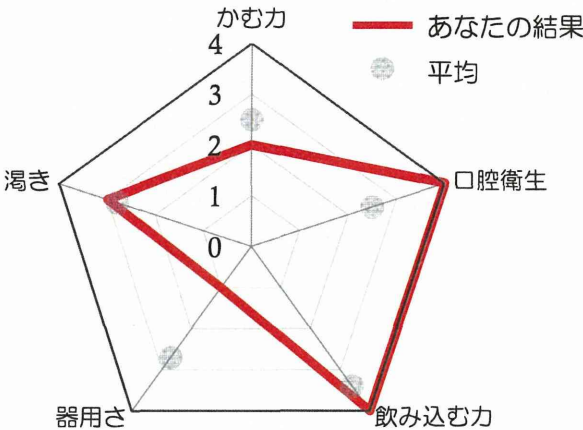


★★★★
好奇心旺盛に楽しいことを実行
多くの人達となるべく交流を

★★★
日記をつける等、継続は力なり

お口のお達者度

項目	説明	結果	ランク	2年目	3年目
かむ力	ガムを1分間噛んで、こね合わせる力	14.40	2	-	-
口腔衛生	お口の中の汚れぐらい	2.930	4	-	-
飲み込む力	ごっくんと飲み込む力・すばやさ	できた	4	-	-
器用さ	カエルの「カ」を連続して発音できる器用さ	4.8	1	-	-
渴き（mm）	唾液の出具合	4	3	-	-



たくさんしゃべって、
しっかり噛んでおいしく食べる！



★★★★
ご家族、ご友人と楽しくおしゃべり
★★★
専門家に定期的にチェックしてもらう