

【15】現在の活動状況についておたずねします（パート2）。

次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

(1) 屋外を歩くこと。

1. 遠くへも一人で歩いている 2. 近くなら一人で歩いている
3. 誰かと一緒なら歩いている 4. ほとんど外は歩いていない 5. 外は歩けない

(2) 自宅内を歩くこと。

1. 何もつかまらずに歩いている 2. 壁や家具を伝って歩いている
3. 誰かと一緒なら歩いている 4. 這うなどして動いている 5. 自力では動き回れない

(3) 身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）。

1. 外出時や旅行の時にも不自由はない 2. 自宅内では不自由はない
3. 不自由があるがなんとかしている 4. 時々人の手を借りている
5. ほとんど助けてもらっている

(4) 車いすの使用。

1. 使用していない 2. 時々使用している 3. いつも使用している

(5) 日中どのくらい体を動かしていますか。

1. 外でもよく動いている 2. 家の中ではよく動いている
3. 座っていることが多い 4. 時々横になっている 5. ほとんど横になっている

(6) ここ1年間で以下の変化がありましたか？

- A. 新たな病気、外傷を発症しましたか？ 1. はい 2. いいえ

はいの場合、具体的に：

[

]

B. 既存の病気、外傷の悪化がありましたか？ 1. はい 2. いいえ

はいの場合、具体的に：

[]

C. 病院へ入院しましたか？ 1. はい 2. いいえ

はいの場合、具体的に：

[]

【16】運動機能について

1. はい、または 2. いいえ に○を付けて下さい。

- | | | |
|---------------------------------|--------------|---------------|
| (1) 階段を上ったり、下りたりできる | 1. はい | 2. いいえ |
| (2) 階段を上るとき息切れしない | 1. はい(息切れなし) | 2. いいえ(息切れあり) |
| (3) 飛び上がること(ジャンプすること)ができる | 1. はい | 2. いいえ |
| (4) 走ることができる | 1. はい | 2. いいえ |
| (5) 歩いている他人を早足で追い越すことができる | 1. はい | 2. いいえ |
| (6) 30分以上歩き続けることができる | 1. はい | 2. いいえ |
| (7) 水が入ったバケツを持ち運びできる | 1. はい | 2. いいえ |
| (8) 米の袋 10kg を持ち上げることができる | 1. はい | 2. いいえ |
| (9) 倒れた自転車を起こすことができる | 1. はい | 2. いいえ |
| (10) ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる | 1. はい | 2. いいえ |
| (11) 立った位置から膝を曲げずに手が床に届く | 1. はい | 2. いいえ |
| (12) 靴下、ズボン、スカートを立てたまま、支えなしにはける | 1. はい | 2. いいえ |
| (13) 椅子から立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれる | 1. はい | 2. いいえ |
| (14) ものにつかまらないで、つま先立ちができる | 1. はい | 2. いいえ |

【17】日常生活動作について

A. 電話の使用について当てはまる項目に○（一つ）を付けて下さい。

1. 自分から色々なところに電話をかける(電話帳を調べたり、実際に電話のボタンを押して通話する)
2. 数か所のよく知っている電話番号にかける
3. 電話に出るが自分からかけることはない
4. 全く電話を使用しない

B. 買い物について当てはまる項目に○（一つ）を付けて下さい。

1. 全ての買い物は自分で行う
2. 少額の買い物は自分で行える
3. 買い物に行くときは常に付き添いが必要
4. 全く買い物はできない

C. 食事の準備について当てはまる項目に○（一つ）を付けて下さい

1. 適切な食事を自分で計画し準備し給仕する
2. 材料が供与されれば適切な食事を準備する
3. 食事の準備はするが適切に食事内容を準備できない、あるいは準備された食事を温めての給仕のみできる
4. 食事の準備と給仕をしてもらう必要がある

D. 家事について当てはまる項目に○（一つ）を付けて下さい

1. 家事を一人でこなし、時々（重労働の際など）手助けを必要とする
2. 皿洗いやベッド(布団)の支度などの日常的仕事はできる
3. 簡単な日常的仕事はできるが、室内や台所の清潔さを保てない
4. 全ての家事に手助けを必要とする
5. 全く家事にかかわらない

E. 洗濯について当てはまる項目に〇（一つ）を付けて下さい

1. 自分の洗濯は全て自分で行う
2. 靴下などの簡単な洗濯をする
3. 洗濯は全て人にしてもらわなければならない

F. 移動について当てはまる項目に〇（一つ）を付けて下さい

1. 自分で公共交通機関(バス、鉄道)を利用したり、自分で自動車を運転したりする
2. 自分一人でタクシーを利用して移動するが、一人では公共交通機関(バス、鉄道)は利用しない
3. 自分一人では交通機関を利用しないが、付き添いと一緒ならタクシー、公共交通機関(バス、鉄道)を利用する
4. 付き添いと一緒にタクシーまたは自家用車を利用するが、付き添いがいても公共交通機関(バス、鉄道)は利用しない。
5. まったく交通機関を利用しない

G. 自分の服薬管理について当てはまる項目に〇（一つ）を付けて下さい

1. 正しい時間に正しい量の薬を飲むことに責任が持てる
2. あらかじめ薬が分けて準備されていれば飲むことができる
3. 自分の薬を管理できない

H. 財産の管理能力について当てはまる項目に〇（一つ）を付けて下さい

1. 自分で財産の管理（銀行や郵便局でのお金の出し入れ、年金の管理、各種の支払い）ができる
2. 日々の小銭は管理するが、預貯金や大金の管理については助けを必要とする
3. 金銭の取り扱いができない

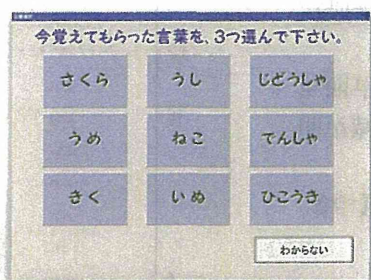
【18】握 力 （回収する担当者が測らせていただきます）

利き手 a. 右 手 b. 左 手

握力：右 一回目 _____ kg 二回目 _____ kg

 左 一回目 _____ kg 二回目 _____ kg

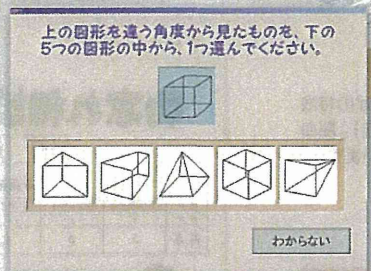
タッチパネルパソコンとの対話方式による
物忘れ相談プログラム
MSP-1000



言葉の即時再認・遅延再認



日時の見当識



図形認識



アルツハイマー型認知症 早期発見の第一歩に

アルツハイマー型認知症の進行を遅らせるためには、病気による物忘れを早期に発見し、治療を始めることが重要です。“物忘れ相談プログラム”は、アルツハイマー型認知症を見つけるのに最も重要な質問を用いた、簡単なスクリーニングテストプログラムです。

- タッチパネルパソコンとの対話方式で、5つのテストを行います。

テスト項目

- ① ことばの即時再認 ② 日時の見当識 ③ ことばの遅延再認 ④ 図形認識1 ⑤ 図形認識2

- テストが終了すると、15点満点中13点以上は「現時点では物忘れは心配いりません」、12点以下は「物忘れが始まっている可能性が疑われます。早目に医師に相談してみましょう」というメッセージを得点とともにプリントアウトします。
- 質問項目が少なく、非侵襲なため、相談者は低ストレスでテストを受けられます。
- テスト時間はプリントアウトを含めて約5分です。
- 質問者による差が発生しにくく、感度(疾患がある場合、陽性となる割合)96%、特異度(疾患がない場合、陰性となる割合)97%と高い信頼性を実現しています(鳥取大学医学部のデータによる)。

エレクトロニクスで病魔に挑戦

 NIHON KOHDEN

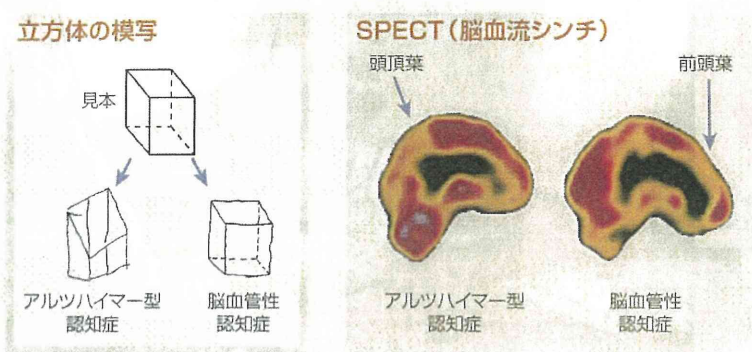
物忘れ相談プログラム MSP-1000

認知症には大きく分けて“アルツハイマー型認知症”と“脳血管性認知症”の2種類があります。アルツハイマー型認知症は、物忘れがいつ始まったのかがわかりにくく、緩徐に進行します。脳血管性認知症は、脳血管障害(脳梗塞や脳出血など)を契機に、物忘れが階段状に悪化していく病気です。

アルツハイマー型認知症には進行を遅らせる治療薬があり、早期発見・早期治療によって患者さんのQOL向上、ご家族の負担軽減が期待できます。

“物忘れ相談プログラム”の活用により、物忘れの始まりに気づき、治療開始の第一歩を踏み出すことが可能となります。

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の違い



認知症の患者さんに立方体の絵を描いてもらおうと、アルツハイマー型認知症では、左側の図のように形が崩れてしまいます。これは、アルツハイマー型認知症の特徴である頭頂葉障害を反映しています。

脳血流検査を行うと、アルツハイマー型認知症の特徴である頭頂葉の血流低下が確認できます(左)。脳血管性認知症では、頭頂葉の血流は保たれていますが、前頭葉の血流低下が見られます(右)。

高齢者の10.62%に二次健診が必要な“もの忘れ”が見つかりました

山口県周防大島町(高齢化率44%)で実施した、「もの忘れ健診」受診者及び二次健診対象者 実施期間 平成16年4月～7月

基本健診受診者	もの忘れ健診受診者	受診率	12点以下	二次健診対象者
2015	979	49%	104	10.62%

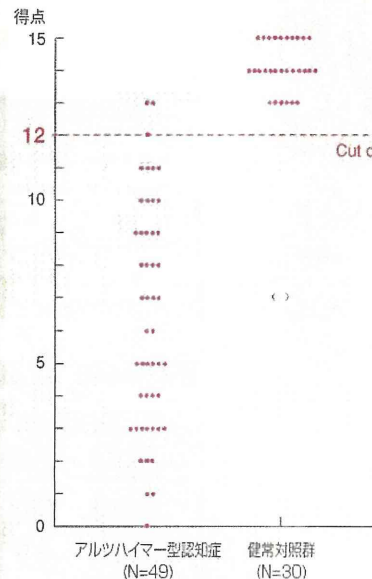
資料：山口県柳井環境保健所長 恵上博文

規格

CPU:	AMD Geode™ LX800 (500MHz)
メインメモリ:	標準256MB
内蔵HD:	40GB
対応OS:	Windows® XP Professional
画面サイズ:	12.1型
解像度:	1,024×768ドット(XGA)
USB:	2ポート(USB2.0)
オーディオインタフェース:	Phone / Mic×各1ch
ネットワーク:	1000BASE-T/100BASE-TX/10BASE-TX1
タッチパネル:	抵抗膜方式
電源・消費電力:	AC100V±10%、50/60Hz±1Hz 25W(標準)
寸法・質量:	幅313×高253×奥49mm 約2.5Kg(ACアダプタ除く)

※このプログラムは、アルツハイマー型認知症の診断機器(医療機器)ではありません。物忘れの度合いに気づいてもらうツールとしてご使用ください。

タッチパネル式コンピュータを用いた簡易認知症スクリーニングテストの結果



“物忘れ相談プログラム”では、テストの得点が12点以下の場合、医師への相談を促します。

相談日 平成16年8月27日

物忘れ相談プログラム

番号 0000

得点結果表

項目	1	2	3	4	5	合計
得点	3	0	4	0	1	8

アドバイス

物忘れが始まっている可能性があります。早めに医師に相談してみましょう。

得点結果表の解説

- 1 言語の即時内容: 今回のことを覚えていない可能性があります。
- 2 日時の見当: 年、月、日、曜日などの時間が分かっていない可能性があります。アルツハイマー型認知症では日時の見当がよく崩れる。
- 3 言葉の遅延内容: さっき聞いたことを覚えていない可能性があります。アルツハイマー型認知症の上の病変部ではこの部分の脳細胞が壊れてしまっている。
- 4 計算問題: 計算を聞いて、長文問題や暗算を覚える問題、短気息の計算を覚えている。アルツハイマー型認知症の発症に由来する。
- 5 判断問題: 3択を聞いており、正解よりもむしろ正しいと思われる問題を覚えている。

合計得点 13点以上については、現時点では物忘れは心配ありません。12点以下については、物忘れが始まっている可能性があります。

定期的に「物忘れ相談プログラム」と対話しましょう

アルツハイマー型認知症は、いつにわたってゆっくりと進行していき、その間に徐々に認知機能が低下していき、日常生活に支障をきたすようになります。そのため、医師の診断を受けることが重要です。医師の診断は、「物忘れ相談プログラム」と対話しながら行うことができます。いまだに、医師の診断を受けていない場合は、医師の診断を受けることをお勧めします。

監修 鳥取大学医学部教授 浦上克哉

テスト結果プリントアウト例 (得点が12点以下の例)

【開発・考案 鳥取大学医学部教授 浦上克哉】
特許番号:第3515988号

Windowsは、米国マイクロソフト社の米国及びその他の国における登録商標です。

顔写真は本人の同意を得て使用しています。都合により外観・仕様等を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

製造販売

日本光電

日本光電工業株式会社 東京都新宿区西落合1-31-4 〒161-8560
☎03(5996)8000(代表) Fax 03(5996)8091

<http://www.nihonkohden.co.jp/>

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<回答者>

	総数	本人	家族	その他	無回答
【総数】	1576 100.0	981 62.2	216 13.7	34 2.2	345 21.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<身長>

	総数	150cm未満	150cm以上 155cm未満	155cm以上 160cm未満	160cm以上 165cm未満	165cm以上 170cm未満	170cm以上 175cm未満	175cm以上	無回答	平均 (cm)
【総数】	1576 100.0	359 22.8	312 19.8	254 16.1	216 13.7	152 9.6	57 3.6	14 0.9	212 13.5	211575 155.11

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<体重>

	総数	45kg未満	45kg以上 50kg未満	50kg以上 55kg未満	55kg以上 60kg未満	60kg以上 65kg未満	65kg以上 70kg未満	70kg以上	無回答	平均 (kg)
【総数】	1576 100.0	148 9.4	187 11.9	260 16.5	259 16.4	242 15.4	152 9.6	156 9.9	172 10.9	79541 56.65

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【ご自宅の状況について】

(1) 震災時にお住まいのご自宅被害状況について、当てはまるものに○を付けてください。

	総数	全壊(全 壊流失)	大規模半 壊	半壊	一部損壊	損壊なし	その他	無回答
【総数】	1576 100.0	1494 94.8	50 3.2	8 0.5	4 0.3	1 0.1	-	19 1.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) 震災以降、避難所を含めて何回住居が変わりましたか。当てはまるもの一つに○を付けてください。

	総数	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	181 11.5	633 40.2	481 30.5	186 11.8	60 3.8	35 2.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【1】健康状態についておたずねします。
(1) 健康状態はいかがですか？当てはまるもの一つに○を付けてください。

	総数	とても良い	まあ良い	あまり良くない	良くない	無回答
【総数】	1576 100.0	93 5.9	881 55.9	434 27.5	130 8.2	38 2.4

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) 現在、治療を受けていますか？当てはまるもの全てに○を付けてください。

	総数	脳卒中 (脳梗塞, 脳出血)	高血圧	心筋梗塞・狭心症	腎臓の病気	肝臓の病気	糖尿病	がん	高脂血症 (コレステロールが高い)	認知症	胃腸の病気	肺気腫	肺炎、気管支炎
【総数】	1576 100.0	81 5.1	773 49.0	146 9.3	39 2.5	45 2.9	199 12.6	69 4.4	276 17.5	34 2.2	135 8.6	15 1.0	45 2.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(3) 現在かかりつけの病院、医院があったら教えてください。

	総数	なし	気仙沼市立病院	本吉病院	その他	無回答
【総数】	1576 100.0	141 8.9	656 41.6	63 4.0	608 38.6	108 6.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【2】食事についておたずねします。
(1) 1日の食事の回数について教えてください。

	総数	1回	2回	3回	4回	5回	6回以上	無回答	平均 (回)
【総数】	1576 100.0	1 0.1	88 5.6	1349 85.6	14 0.9	5 0.3	2 0.1	117 7.4	4317 2.96

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) ここ数日を振り返って、次の食品を1日あたりどのくらい食べられていますか？それぞれ当てはまるもの1つに○を付けてください。
(1) ごはん、パン、麺など

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	3 0.2	97 6.2	220 14.0	1193 75.7	14 0.9	49 3.1

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) 肉

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	406 25.8	865 54.9	97 6.2	15 1.0	1 0.1	192 12.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(3) 魚、貝など

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576	105	855	415	113	8	80

	100.0	6.7	54.3	26.3	7.2	0.5	5.1
--	-------	-----	------	------	-----	-----	-----

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(4) 卵

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	268 17.0	984 62.4	135 8.6	24 1.5	9 0.6	156 9.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(5) 豆腐、納豆など

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	110 7.0	830 52.7	402 25.5	138 8.8	6 0.4	90 5.7

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(6) 野菜

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	31 2.0	274 17.4	547 34.7	634 40.2	31 2.0	59 3.7

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(7) くだもの

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	107 6.8	753 47.8	415 26.3	189 12.0	25 1.6	87 5.5

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(8) 牛乳・ヨーグルト・チーズなど

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	208 13.2	844 53.6	288 18.3	130 8.2	21 1.3	85 5.4

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【3】タバコとお酒についておたずねします。
(1) タバコを吸っていますか？ a、bのどちらかに○を付けてください。

	総数	吸っている	吸っていない	無回答
【総数】	1576 100.0	163 10.3	1326 84.1	87 5.5

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

吸っている方は、喫煙本数を記入してください。

	該当数	～9本	10～14本	15～19本	20～24本	25～29本	30～34本	35～39本	40本以上	無回答	平均 (本)
【総数】	163 100.0	29 17.8	39 23.9	29 17.8	43 26.4	3 1.8	8 4.9	-	4 2.5	8 4.9	2348 15.15

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) 吸っている方は、震災前に比較して、一日に吸う本数は増えていますか？

	該当数	はい	いいえ	無回答
【総数】	163 100.0	46 28.2	111 68.1	6 3.7

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(3) お酒を飲みますか？ a、bどちらか当てはまる方に○を付けてください。

	総数	飲んでいる	飲んでいない	無回答
【総数】	1576 100.0	374 23.7	1087 69.0	115 7.3

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(4) 週に何回飲みますか？数字を記入してください。

	該当数	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	無回答	平均 (回)
【総数】	374 100.0	40 10.7	32 8.6	34 9.1	30 8.0	41 11.0	43 11.5	120 32.1	34 9.1	1629 4.79

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(5) 1日に飲むお酒の種類と量を選んで、当てはまるもの全てに記入してください。

<日本酒>

	該当数	2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上	無回答	平均 (合)
【総数】	374 100.0	84 22.5	25 6.7	11 2.9	-	-	254 67.9	160 1.33

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<焼酎>

	該当数	2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上	無回答	平均 (合)
【総数】	374 100.0	119 31.8	25 6.7	5 1.3	-	1 0.3	224 59.9	175 1.17

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<ビール>

	該当数	350ml未 満	350ml以 上500ml 未満	500ml以 上1000ml 未満	1000ml以 上1500ml 未満	1500ml以 上2000ml 未満	2000ml以 上	無回答	平均 (ml)
【総数】	374 100.0	17 4.5	75 20.1	24 6.4	2 0.5	-	-	256 68.4	44758 379.31

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<ウイスキー・ブランデー>

	該当数	2杯未満	2杯以上 3杯未満	3杯以上 4杯未満	4杯以上 5杯未満	5杯以上	無回答	平均 (杯)
【総数】	374 100.0	10 2.7	9 2.4	3 0.8	1 0.3	2 0.5	349 93.3	51 2.05

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<ワイン(グラス)>

	該当数	2杯未満	2杯以上 3杯未満	3杯以上 4杯未満	4杯以上 5杯未満	5杯以上	無回答	平均 (杯)
【総数】	374 100.0	5 1.3	-	-	-	-	369 98.7	5 1.00

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(6) 飲んでいる方は、震災前に比較して飲酒量は増えていますか？

	該当数	はい	いいえ	無回答
【総数】	374 100.0	74 19.8	270 72.2	30 8.0

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【4】お仕事の状況についておたずねします。
(1) 現在のお仕事について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	仕事している	求職中	仕事していない	無回答
【総数】	1576 100.0	249 15.8	9 0.6	1270 80.6	48 3.0

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

職業について、当てはまるもの全てに○を付けてください。

	該当数	農業	漁業	土木/建設業	製造業	運輸・郵便業	卸売業・小売業	サービス業	教育・医療・福祉・公務	その他	無回答	回答計
【総数】	249 100.0	32 12.9	86 34.5	19 7.6	18 7.2	6 2.4	15 6.0	19 7.6	4 1.6	53 21.3	15 6.0	267 107.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) お仕事している方にお聞きします。現在のお仕事は震災前と同じですか？

	該当数	はい	いいえ	無回答
【総数】	249 100.0	144 57.8	81 32.5	24 9.6

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(3) 震災前と比べて、収入の状況は変わりましたか？当てはまるもの一つに○を付けてください。

	該当数	収入が増えた	収入が減った	変化なし	無回答
【総数】	249 100.0	8 3.2	167 67.1	56 22.5	18 7.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【5】睡眠についておたずねします。

(1) 現在、睡眠導入剤（安定剤）を睡眠前に服用していますか？当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	服用したことがない	服用していたが今はしていない	服用していなかったが今はしている	震災前も今も服用している	無回答
【総数】	1576 100.0	1081 68.6	39 2.5	172 10.9	160 10.2	124 7.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) 睡眠導入剤（安定剤）を服用している方にその頻度をお聞きます。

	総数	服用する日より少ない日が多い	服用しない日よりする日が多い	毎日服用している	無回答
【総数】	1576 100.0	102 6.5	48 3.0	198 12.6	1228 77.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(3) 今、1日平均何時間くらい眠りますか（昼寝を含む）？当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
【総数】	1576 100.0	143 9.1	283 18.0	414 26.3	335 21.3	217 13.8	119 7.6	65 4.1

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(4) 今、昼寝は1日何分間くらいしていますか？当てはまるもの1つに○を付けてください。している方は何分かも記入してください。

	総数	昼寝はしない	昼寝をする	無回答
【総数】	1576 100.0	724 45.9	773 49.0	79 5.0

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

昼寝をしている方は何分かも記入してください。

	該当数	30分未満	30分以上 60分未満	60分以上 90分未満	90分以上 120分未満	120分以上	無回答	平均 (分)
【総数】	773 100.0	145 18.8	316 40.9	218 28.2	17 2.2	73 9.4	4 0.5	37353 48.57

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(5) 今、寝つきは？(布団に入ってから眠るまで要する時間) 当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	いつも寝 つきはよ い	いつもよ り少し時 間がか かった	いつもよ りかなり 時間がか かった	非常に時 間がかっ た、眠れ なかった	無回答
【総数】	1576 100.0	686 43.5	557 35.3	208 13.2	47 3.0	78 4.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(6) 最近、夜間、睡眠途中で目が覚めることは？当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	問題にな るほどで はなかつ た	少し困る ことが あった	かなり 困ってい る	深刻な状 態か、全 く眠れな かった	無回答
【総数】	1576 100.0	831 52.7	437 27.7	118 7.5	26 1.6	164 10.4

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(7) 最近、希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	そのよう なことは なかった	少し早 かった	かなり早 かった	非常に早 かった、 全く眠れ なかった	無回答
【総数】	1576 100.0	612 38.8	670 42.5	124 7.9	49 3.1	121 7.7

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(8) 今の総睡眠時間は？当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りないか、全く眠れなかった	無回答
【総数】	1576 100.0	947 60.1	440 27.9	91 5.8	20 1.3	78 4.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(9) 今の全体的な睡眠の質は？当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満か、全く眠れなかった	無回答
【総数】	1576 100.0	811 51.5	555 35.2	114 7.2	24 1.5	72 4.6

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(10) 最近の日中の気分は？当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	いつも通り	少しめいった	かなりめいった	非常にめいった	無回答
【総数】	1576 100.0	920 58.4	432 27.4	121 7.7	27 1.7	76 4.8

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(11) 最近の日中の活動について（身体的及び精神的）

	総数	いつも通り	少し低下	かなり低下	非常に低下	無回答
【総数】	1576 100.0	705 44.7	495 31.4	244 15.5	54 3.4	78 4.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(12) 最近の日中の眠気について当てはまるもの1つに○を付けてください。

	総数	全くない	少しある	かなりある	激しい	無回答
【総数】	1576 100.0	408 25.9	970 61.5	119 7.6	4 0.3	75 4.8

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【6】人とのつながりについておたずねします。
次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。
ここでは家族や親戚などについてお聞きします。
(1) 同居しているご家族はいますか？

	総数	0人	1人	2人	3人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	302 19.2	531 33.7	249 15.8	411 26.1	83 5.3

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする家族や親戚は何人いますか（同居人を含む）？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	63 4.0	103 6.5	190 12.1	551 35.0	387 24.6	190 12.1	92 5.8

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(3) あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる家族や親戚は何人いますか？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576	71	158	290	600	280	100	77

	100.0	4.5	10.0	18.4	38.1	17.8	6.3	4.9
--	-------	-----	------	------	------	------	-----	-----

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(4) あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる家族や親戚は何人いますか？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	58 3.7	137 8.7	287 18.2	622 39.5	282 17.9	113 7.2	77 4.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

ここでは近くに住んでいる人を含むあなたの友人全体についてお聞きします。
(5) 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする友人は何人いますか？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	188 11.9	113 7.2	269 17.1	509 32.3	283 18.0	139 8.8	75 4.8

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(6) あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる友人は何人いますか？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	241 15.3	208 13.2	387 24.6	477 30.3	124 7.9	39 2.5	100 6.3

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(7) あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる友人は何人いますか？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576	306	203	376	421	105	31	134

	100.0	19.4	12.9	23.9	26.7	6.7	2.0	8.5
--	-------	------	------	------	------	-----	-----	-----

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

ここでは周囲の状況についてお聞きします。
(8) まわりの人々はお互いに助け合っている。

	総数	強くそう 思う	どちらか とえば そう思う	どちらと もいえな い	どちらか とえば そう思わ ない	全くそ思 わない	無回答
【総数】	1576	296	775	323	60	40	82
	100.0	18.8	49.2	20.5	3.8	2.5	5.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(9) まわりの人々は信頼できる。

	総数	強くそう 思う	どちらか とえば そう思う	どちらと もいえな い	どちらか とえば そう思わ ない	全くそ思 わない	無回答
【総数】	1576	190	703	455	57	36	135
	100.0	12.1	44.6	28.9	3.6	2.3	8.6

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(10) まわりの人々はお互いにあいさつをしている。

	総数	強くそう 思う	どちらか とえば そう思う	どちらと もいえな い	どちらか とえば そう思わ ない	全くそ思 わない	無回答
【総数】	1576	640	724	105	16	9	82
	100.0	40.6	45.9	6.7	1.0	0.6	5.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(11) いま何か問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする。

	総数	強くそう 思う	どちらか とえば そう思う	どちらと もいえな い	どちらか とえば そう思わ ない	全くそ思 わない	無回答
【総数】	1576	317	758	322	51	24	104