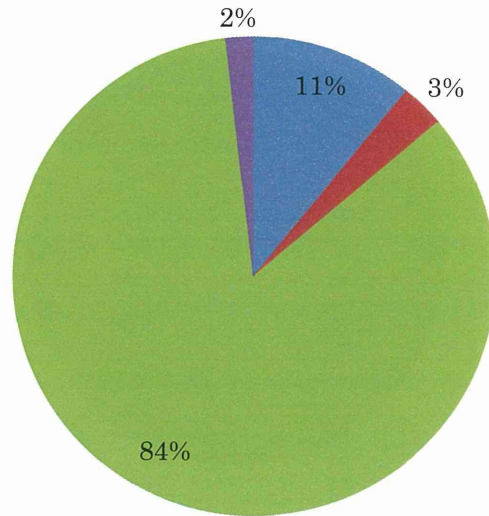


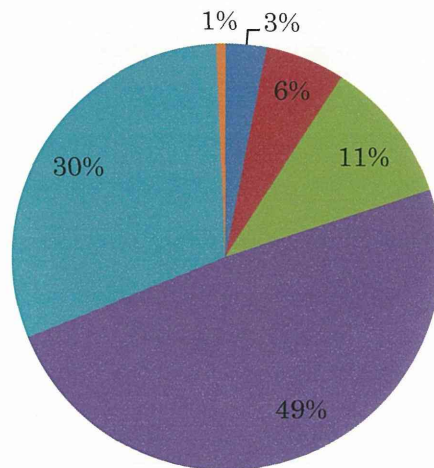
家屋の浸水被害（うつー）

■ 1.床上浸水 ■ 2.床下浸水 ■ 3.被害認識なし ■ 4.なし



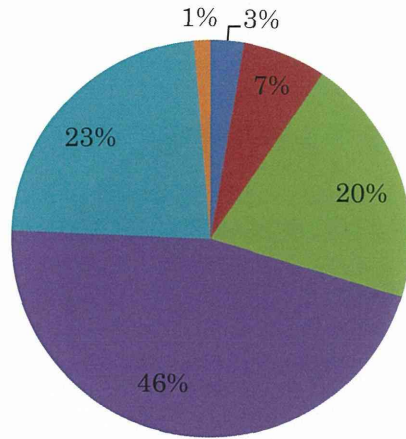
家屋の被害

■ 1.全壊 ■ 2.大規模半壊 ■ 3.半壊 ■ 4.一部損壊 ■ 5.被害認識なし ■ 6.その他



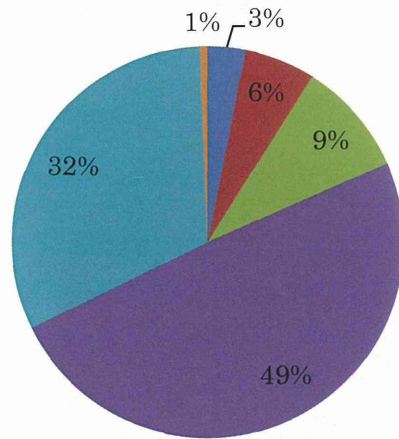
家屋の被害（うつつ）

■ 1.全壊 ■ 2.大規模半壊 ■ 3.半壊 ■ 4.一部損壊 ■ 5.被害認識なし ■ 6.その他



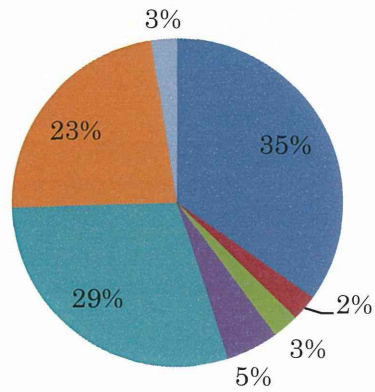
家屋の被害（うつつー）

■ 1.全壊 ■ 2.大規模半壊 ■ 3.半壊 ■ 4.一部損壊 ■ 5.被害認識なし ■ 6.その他



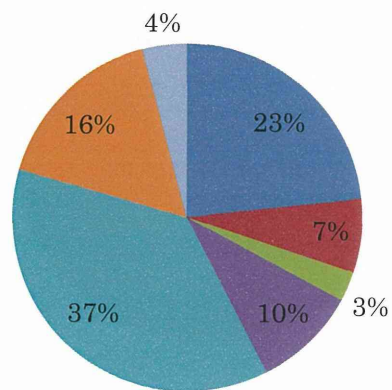
職場の被害

- 1.震災時に仕事なし
- 2.全壊
- 3.大規模半壊
- 4.半壊
- 5.一部損壊
- 6.被害認識なし
- 7.その他



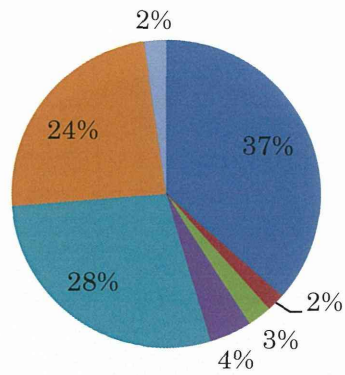
職場の被害（うつ＋）

- 1.震災時に仕事なし
- 2.全壊
- 3.大規模半壊
- 4.半壊
- 5.一部損壊
- 6.被害認識なし
- 7.その他



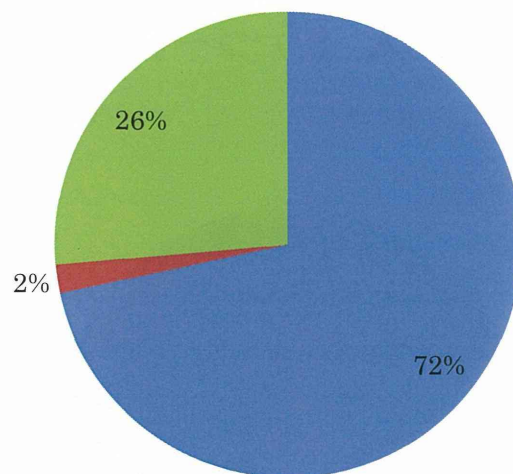
職場の被害（うっー）

- 1.震災時に仕事なし
- 2.全壊
- 3.大規模半壊
- 4.半壊
- 5.一部損壊
- 6.被害認識なし
- 7.その他



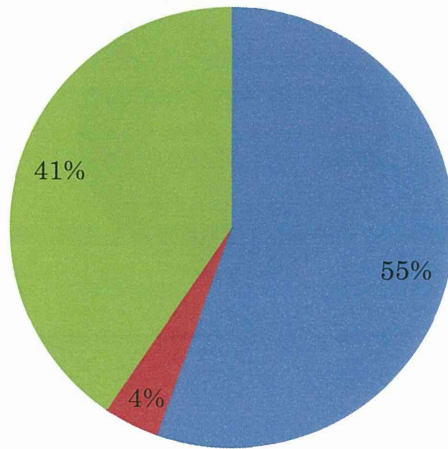
収入

- 1.変化なし
- 2.増収になった
- 3.減収になった



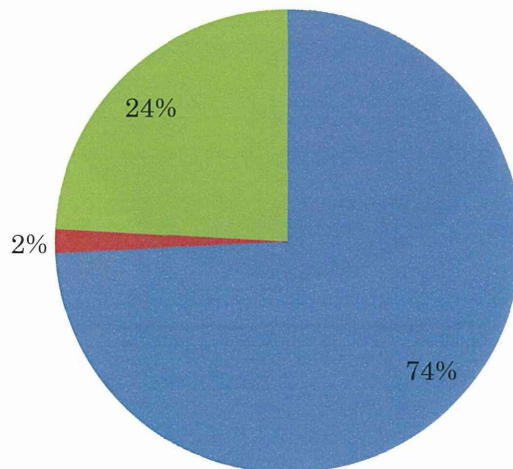
収入（うつ+）

■ 1.変化なし ■ 2.増収になった ■ 3.減収になった



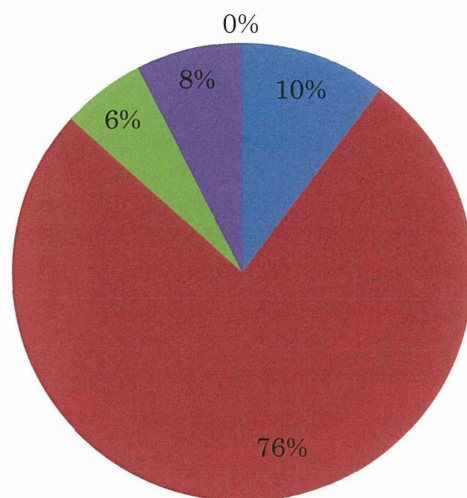
収入（うつ-）

■ 1.変化なし ■ 2.増収になった ■ 3.減収になった



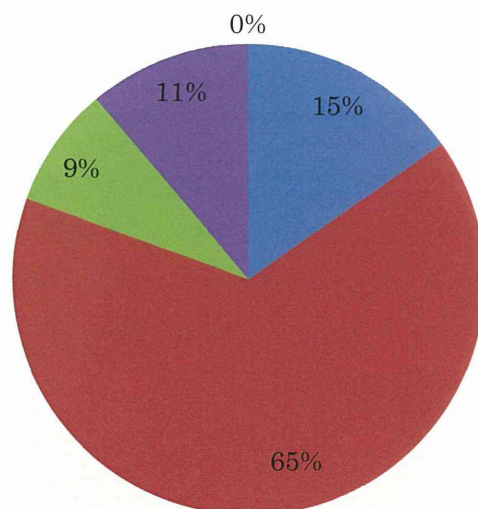
結婚

■ 1.未婚 ■ 2.既婚 ■ 3.離婚・別居 ■ 4.死別 ■ 5.その他



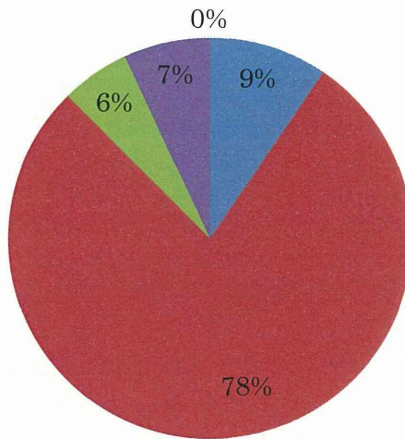
結婚（うつ十）

■ 1.未婚 ■ 2.既婚 ■ 3.離婚・別居 ■ 4.死別 ■ 5.その他



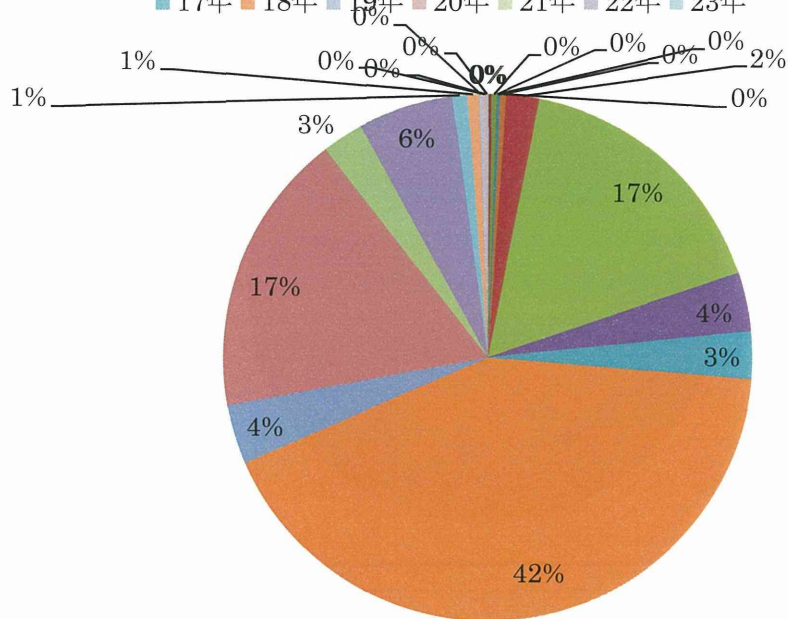
結婚（うっー）

■ 1.未婚 ■ 2.既婚 ■ 3.離婚・別居 ■ 4.死別 ■ 5.その他



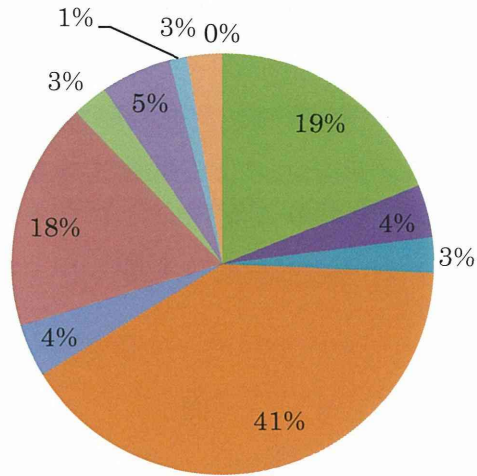
教育歴

■ 1年 ■ 2年 ■ 3年 ■ 4年 ■ 5年 ■ 6年 ■ 7年 ■ 8年
 ■ 9年 ■ 10年 ■ 11年 ■ 12年 ■ 13年 ■ 14年 ■ 15年 ■ 16年
 ■ 17年 ■ 18年 ■ 19年 ■ 20年 ■ 21年 ■ 22年 ■ 23年



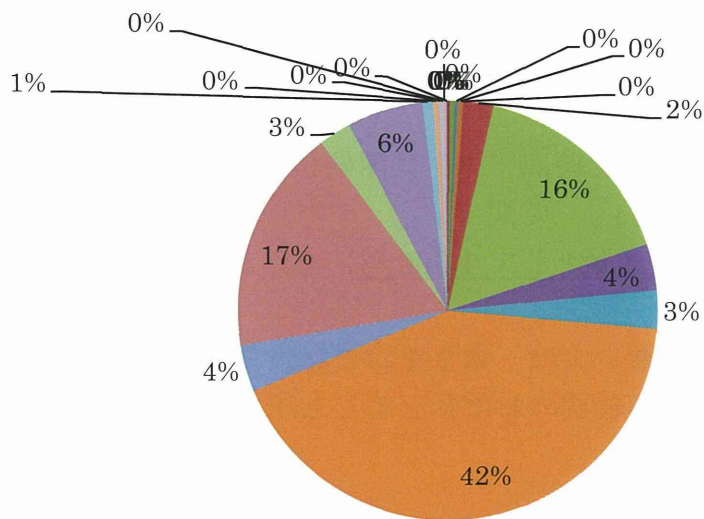
教育歴（うつ＋）

■ 1年 ■ 2年 ■ 3年 ■ 4年 ■ 5年 ■ 6年 ■ 7年 ■ 8年 ■ 9年 ■ 10年 ■ 11年 ■ 12年
 ■ 13年 ■ 14年 ■ 15年 ■ 16年 ■ 17年 ■ 18年 ■ 19年 ■ 20年 ■ 21年 ■ 22年 ■ 23年



教育歴（うつー）

■ 1年 ■ 2年 ■ 3年 ■ 4年 ■ 5年 ■ 6年 ■ 7年 ■ 8年 ■ 9年 ■ 10年 ■ 11年 ■ 12年
 ■ 13年 ■ 14年 ■ 15年 ■ 16年 ■ 17年 ■ 18年 ■ 19年 ■ 20年 ■ 21年 ■ 22年 ■ 23年



平成 24 年 12 月 21 日

北茨城元気づくりプロジェクト
「心とからだの健診」受診者の皆さまへ

筑波大学 朝田 隆
北茨城保健センター

第 2 回目の健診のご案内

寒気の候、時折ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
さて、北茨城元気づくりプロジェクトの健診ですが、3 年度に渡り経過を観察するもので、2 回目の健診を下記のとおりご案内いたします。
是非、受診して頂けますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

- | | |
|------------|--|
| 1. 日時 | 平成 25 年 月 日 ()
受付時間 時 分～ 時 分 |
| 2. 場所 | 北茨城市立総合病院 |
| 3. 内容 | 一般健診（血液検査（今回は 5cc 程度です）・身長・体重・血圧）
簡易アンケート |
| 4. 検査料金 | 無料 |
| 5. 食事制限 | 制限はありません |
| 6. お持ち頂くもの | 印鑑・お薬手帳またはお薬の説明書・眼鏡・この封筒 |

※皆さま揃われた時点で一斉に開始します。

※所要時間は約 時間です。

※謝礼金（交通費として 1,000 円）をお支払致します。

上記日程でご都合の悪い方は、調整をおこないますので、事務局までご連絡ください。
また、事務局からも日程確認のお電話を差し上げます。
ご了承ください。

<問合せ先>

北茨城元気づくりプロジェクト事務局 電話：0293-46-0650
(受付時間： 9:00～17:00 木曜・日曜 休み)

保健センター 電話： 0293-43-1310
(受付時間： 8:30～17:15 日曜・祝日 休み)

資料 11

北茨城元気づくりプロジェクト

北茨城市の皆様には、大きな震災を経験され、心からお見舞い申し上げます。

今回、筑波大学では運動・栄養・休養を通じて、北茨城市の皆様がより元気にお過ごしになれるように、サポートさせていただくプロジェクトを開始することにいたしました。

まずは、こころの健康度を評価させていただきたいと考えております。


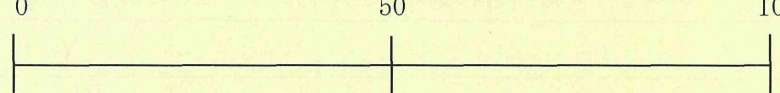
なお、お答えいただいた内容については秘密厳守とし、プライバシーが侵害されることはございません。

記入日：平成 年 月 日

お名前 _____ (男・女) 生年月日 _____ 年 月 日

ご住所 〒 _____

性別	1. 男性 2. 女性
年齢	現在 () 才
婚姻形態	1. 未婚 2. 既婚 3. 離婚・死別 4. その他 ()
住所の変更	1. なし 2. あり () 町) → () 町)
子供の有無	1. あり (男__人、女__人) 2. なし
震災前の同居人数	自分は含めないで同居者は合計 () 人
現在の同居人数	自分は含めないで同居者は合計 () 人
学校には合計で何年間通いましたか。	() 年間 小学校に入学してから、最後に通った学校(専門学校を含む)まで
震災前の職業	1. 学生 2. 主婦 3. 漁業 4. 農業 5. 自営業 6. 旅館・民宿 7. 勤め人(パートタイム含む) 8. 無職 9. その他 ()
現在の職業 (上と違う場合)	1. 学生 2. 主婦 3. 漁業 4. 農業 5. 自営業 6. 旅館・民宿 7. 勤め人(パートタイム含む) 8. 無職 9. その他 ()

<p>震災の恐怖はどの程度でしたか。 「まったく怖くなかった」を0、「とても怖かった」を100とした場合、あてはまるところに○印をつけてください。</p>	<p style="text-align: center;">←全く怖くなかった とても怖かった→</p> <p style="text-align: center;">0 50 100</p> 
<p>福島原発の放射能はどの程度不安ですか。 不安の強さを「まったく不安ではない」を0、「とても不安」を100とした場合、あてはまるところに○印をつけてください。</p>	<p style="text-align: center;">←全く不安ではない とても不安→</p> <p style="text-align: center;">0 50 100</p> 

○各質問について、この1週間のあなたのからだや心の状態について最もあてはまると思うアルファベットを○で囲んで下さい。

- A: 全くないか、あったとしても1日も続かない
 B: 週のうち1～2日
 C: 週のうち3～4日
 D: 週のうち5日以上

		全くない・ 1日も続かない	週のうち1～2日	週のうち3～4日	週のうち5日以上
1	普段は何でもないことが煩わしい	A	B	C	D
2	食べたくない。食欲が落ちた	A	B	C	D
3	家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない	A	B	C	D
4	他の人と同じ程度には、能力があると思う	A	B	C	D
5	物事に集中できない	A	B	C	D

		全くない・ 1日も続かない	週のうち1～2日	週のうち3～4日	週のうち5日以上
6	憂うつだ	A	B	C	D
7	何をするのも面倒だ	A	B	C	D
8	これから先のことについて積極的に考えることができる	A	B	C	D
9	過去のことについてくよくよ考える	A	B	C	D
10	何か怖ろしい気持ちがある	A	B	C	D
11	なかなか眠れない	A	B	C	D
12	生活について不満なく過ごせる	A	B	C	D
13	普段より口数が少ない。口が重い	A	B	C	D
14	一人ぼっちで寂しい	A	B	C	D
15	皆がよそよそしいと思う	A	B	C	D
16	毎日が楽しい	A	B	C	D
17	急に泣きだすことがある	A	B	C	D
18	悲しいと感じる	A	B	C	D
19	皆が自分を嫌っていると感じる	A	B	C	D
20	仕事が手につかない	A	B	C	D

次のページに進んでください。

○下記の項目はいずれも、強いストレスを伴うような出来事にまきこまれた方々に、後になって生じることのあるものです。各項目の内容について、あなたはこの1週間では、どの程度強く悩まされましたか。最もあてはまると思う番号を○で囲んで下さい。

- 0 : 全くなし
- 1 : 少し
- 2 : 中くらい
- 3 : かなり
- 4 : 非常に

		全くなし	少し	中くらい	かなり	非常に
1	どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、その時の気持ちがぶりかえしてくる	0	1	2	3	4
2	睡眠の途中で目がさめてしまう	0	1	2	3	4
3	別のことをしていても、そのことが頭から離れない	0	1	2	3	4
4	イライラして、怒りっぽくなっている	0	1	2	3	4
5	そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ちつかせるようにしている	0	1	2	3	4
6	考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある	0	1	2	3	4
7	そのことは、実際には起きなかったとか現実のことではなかったような気がする	0	1	2	3	4
8	そのことを思い出させるものには近よらない	0	1	2	3	4
9	そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる	0	1	2	3	4
10	神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきっとしてしまう	0	1	2	3	4

		全 く な し	少 し	中 く ら い	か な り	非 常 に
11	そのことは考えないようにしている	0	1	2	3	4
12	そのことについては、まだいろいろな気持ちがあるが、それには触れないようにしている	0	1	2	3	4
13	そのことについての感情はマヒしたようである	0	1	2	3	4
14	気がつくと、まるでそのときに戻ってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある	0	1	2	3	4
15	寝つきが悪い	0	1	2	3	4
16	そのことについて、感情が強くこみあげてくることがある	0	1	2	3	4
17	そのことを何とか忘れようとしている	0	1	2	3	4
18	ものごとに集中できない	0	1	2	3	4
19	そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある	0	1	2	3	4
20	そのことについて夢を見る	0	1	2	3	4
21	警戒して用心深くなっている気がする	0	1	2	3	4
22	そのことについては話さないようにしている	0	1	2	3	4

次のページに進んで下さい。

○各質問について、あなたに最もあてはまると思うものを○で囲んで下さい。

1	今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか	はい	いいえ
2	今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか	はい	いいえ
3	今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか	はい	いいえ
4	今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか	はい	いいえ

○各質問について、あなたの最近、数週間の健康状態に最も近いと思う状態を○で囲んでください。

1. 何かする時いつもより集中してできましたか	できた	いつもと 変わらなかった	いつもより できなかった	全くできなかった
2. 心配事があって、よく眠れないようなことはありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
3. いつもより自分のしていることに生きがいを感じることはありましたか	あった	いつもと 変わらなかった	なかった	全くなかった
4. いつもより容易にものごとを決めることができましたか	できた	いつもと 変わらなかった	できなかった	全くできなかった
5. いつもよりストレスを感じたことがありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
6. 問題を解決できなくて困ったことがありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
7. いつもより日常生活を楽しく送ることができましたか	できた	いつもと 変わらなかった	できなかった	全くできなかった
8. 問題があった時に、いつもより積極的に解決しようとすることができましたか	できた	いつもと 変わらなかった	できなかった	全くできなかった

9. いつもより気が重くてゆううつになることはありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
10. 自信を失ったことはありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
11. 自分は役に立たない人間だと考えたことはありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
12. 一般的にみて幸せだと感じたことはありましたか	たびたびあった	あった	なかった	全くなかった

他に困っていること・つらいこと・ご意見などございましたら、下記にお寄せ下さい。

—
—
—

以上で質問は終わりです。

記入もれがないかどうか、再度ご確認ください。

ご協力ありがとうございました。

資料12 震災こころのケア外来患者数、診断内訳

平成25年2月14日更新

平成23年度

曜日・患者数	月	日	初診	再診
平成23年	11	18	0	0
		22	1	0
	12	2	2	0
		6	6	0
		16	3	0
		20	0	3
		27	0	1
平成24年	1	6	0	0
		13	2	1
		17	0	3
		27	2	1
	2	31	0	0
		3	0	2
		7	0	3
8		0	0	
9		1	0	
10		0	0	
15		2	0	
16		1	0	
17		1	2	
21		0	3	
3	22	1	0	
	23	3	0	
	24	2	0	
	29	2	0	
	1	1	0	
	2	2	3	
	6	2	5	
	7	1	0	
8	1	0		
9	0	0		
16	1	6		
23	1	1		
30	1	2		
計			39	36
延患者数		75	39	36

病名	患者数
適応障害	2
不安障害	3
不眠症(心身症)	10
突発性難聴(心身症)	1
帯状疱疹後神経痛(心身症)	1
自律神経失調症(心身症)	1
うつ病(心身症)	11
睡眠時無呼吸症候群	2
神経症	8
統合失調症	2
不安神経症	5
身体表現性障害	1
睡眠障害	1
外傷後ストレス障害	1
パニック障害	2
反復性うつ病	2
心身症	2
合計	55

開設以来(平成23年11月～平成25年2月)
4月以降、再診患者のため、病名変更はない。

平成24年

曜日・患者数	月	日	初診	再診
平成24年	4月	3	0	5
		12	0	0
		13	0	7
		17	0	3
		19	0	0
		20	0	0
		26	0	0
	5月	27	0	2
		1	0	4
		11	0	2
		15	0	3
		25	0	3
	6月	29	0	0
		5	0	4
		15	0	3
		19	0	0
	7月	29	1	2
		3	0	3
		10	2	0
		13	0	1
		17	0	1
		20	2	0
		24	0	0
		27	0	2
	8月	31	1	1
		3	1	0
		7	1	4
10		1	0	
21		0	4	
24		2	2	
9月	28	0	1	
	31	0	1	
	4	0	4	
	11	0	1	
延患者数			11	63

総外来数 138 17 121

平成24年-25年

曜日・患者数	月	日	初診	再診
平成24年	9月	18	1	2
		25	2	1
	10月	2	1	4
		16	1	5
		23	0	2
	11月	30	0	0
		6	1	5
		13	0	1
		20	0	6
	12月	27	0	0
		4	0	6
		11	0	0
18		0	7	
25		0	0	
平成25年	1月	8	0	5
		22	0	6
	2月	5	0	5
		19	0	3
延患者数			6	58

資料13 パソコン塾について

第一期パソコン教室の開催時期

2012/8/20～12/19(毎週月、水、土、祝日は除く)

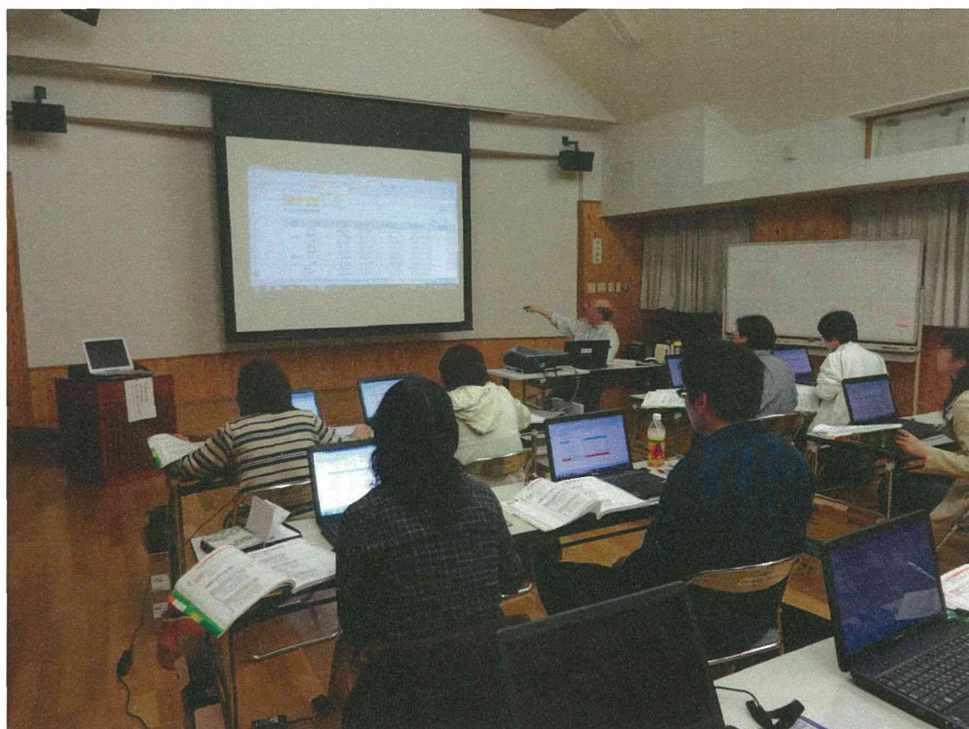
第一期パソコン塾参加数

	昼	夜	土曜
申込者数	計39名		
参加者数	16名	11名	12名
(途中から参加)			(2名)
全講座中、出席ゼロの人	4名	3名	3名
途中で来なくなった人	2名	3名	4名
最終まで参加した人	10名	5名	7名(途中参加 2名含む)

資料 14 パソコン塾 写真



ファシリテーターによるパソコン塾の設営



パソコン塾の様子 1



パソコン塾の様子 2

パソコン塾参加者

	昼の部	夜の部	土曜の部
申込者数	計 39 名		
参加者数	16 名	11 名	12 名
(途中から参加)			(2 名)
全講座中、出席ゼロの人	4 名	3 名	3 名
途中で来なくなった人	2 名	3 名	4 名
最終まで参加した人	10 名	5 名	7 名 (途中参加 2 名含む)