

伊奈町口コモ大調査 質問票

この度は「伊奈町口コモ大調査」にご協力いただき、本当にありがとうございます。

この質問票にお答えいただき、調査日当日に持ってきてください。

大切な調査になりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

【ご注意】

- この質問票は、8ページあります。じっくり考えるより、直感的に当てはまる選択肢をお選び下さい。
- すべての質問にお答えください。回答されていない項目があると、ほかの部分も含めて調査データとして利用できない場合があります。
- しっかり当てはまる選択肢がない場合は、最も近いものをお選び下さい。
- 同じような質問もありますが、すべてにお答えください。申し訳ありません。
- プライバシーは、完全に守られます。調査データは集計した形で発表されることはあっても、個人が特定されることはありません。
- まず、お名前、性別、生年月日をお書きください。

お名前(ふりがな) _____ (_____)

性別 男・女 生年月日(西暦) _____ 年 _____ 月 _____ 日

以下の質問のお答えください。よろしくお願ひします！

【1】健康状態についてお伺ひします。次の質問にお答えください

- [1] 今まで骨粗鬆症(こつそしょうじょう)と診断されたり、健康診断で骨が弱いと指摘されたりしたことがありますか？ (1)はい (2) .いいえ
- [2] 現在、骨粗鬆症の薬を病院からもらって飲んでいますか？ (1)はい (2) .いいえ
- [3] いままで「腰部脊柱管狭窄症(ようぶせきちゅうかんきょうさくしょう)」と診断されたことがありますか？(これは、腰の変形のために神経が圧迫されて、お尻や下肢に痛みやしびれが出る病気です。) (1)はい (2) .いいえ
- [4] 今までに「変形性膝関節症(へんけいせいひざかんせつしょう)」と診断されたことはありますか？(これは、膝関節の軟骨が減って、関節の痛みが出る病気です。) (1)はい (2) .いいえ

[5] 今までに「変形性股関節症(へんけいせいこかんせつしょう)」と診断されたことはありますか？ (これは、股関節の軟骨が減って、関節の痛みが出る病気です。)

(1)はい (2).いいえ

[6] 50歳以降、今までに骨折したことがありますか？

(1)はい (2).いいえ

“(1)はい”と答えた方にお聞きします。

どこの骨を骨折したか、該当するものを で囲んでください。(複数回答可)

背骨、腰骨 股関節 肩関節 手首

その他 (部位:)

[7] 下に挙げた病気(状態)にかかったことがありますか？

(1) ない

(2) ある

“ある”と答えた方は、該当するものを で囲んでください(複数回答可)

高血圧症 高脂血症 糖尿病 狭心症・心筋梗塞

喘息・肺の病気 腎臓病 胃の手術(内視鏡を除く) がん

脳梗塞・脳出血 肝臓病 早期閉経(45歳未満、女性のみ)

[8] 現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか？

(1) ある (2) ない

【2】 今現在、要介護認定を受けていますか？

(1) いいえ

(2) はい (申請中を含む)

“はい”と答えた方は、該当するものを で囲んでください

1. 要支援 1 2. 要支援 2 3. 要介護 1

4. 要介護 2 5. 要介護 3以上 6. 申請中

【3】 運動習慣についての質問です。当てはまるものの番号に をつけてください。

(1) 週に何回のウォーキングをしていますか。

1 していない 2 週1日 3 週2日 4 週3日以上

(2) ウォーキングの1日の平均時間はどれくらいですか。(していない方は、「1」に)

1 していない 2 30分未満 3 30分～1時間 4 1時間以上

(3)ウォーキング以外のスポーツや運動を習慣的にしていますか。

1 していない 2 週1日 3 週2日 4 週3日以上

2～4)と答えた方は、どのような運動をしていますか？

(具体的に)

【4】 ロコモについての質問です。当てはまる場合は「はい」、当てはまらない場合は「いいえ」をつけてください。

- [1] 片足立ちで靴下がはけない。 (1)はい (2)いいえ
- [2] 家の中でつまずいたり滑ったりする。 (1)はい (2)いいえ
- [3] 階段を上るのに手すりが必要である。 (1)はい (2)いいえ
- [4] 横断歩道を青信号の間にわたりきれない。 (1)はい (2)いいえ
- [5] 15分以上続けて歩けない。 (1)はい (2)いいえ
- [6] 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。 (1)はい (2)いいえ
(2kg:1リットルの牛乳パック2個程度)
- [7] 家のやや重い家事が困難である。 (1)はい (2)いいえ
(掃除機をかけたり、布団の上げ下ろしなど)

【5】 この1年間に転んだことがありますか

(1)はい (2)いいえ

“(1)はい”と答えた方に質問です。

この1年で何回ぐらい転びましたか。 1年で()回ぐらい

【6】 栄養についての質問です。当てはまるものの番号にをつけてください。

- [1] 過去3ヶ月間で食事を食べる量は減りましたか？
1. 著しく食事量が減った 2. 中等度食べる量が減った 3. 変わらない
- [2] 過去3ヶ月間のうちどのくらい体重が減りましたか
1. 3kg以上減った 2. わからない 3. 1～3kgぐらい減った 4. 変わらない
- [3] 過去3ヶ月間のうち厳しいストレスを感じることや重い病気にかかることはありましたか？
1. はい 2. いいえ
- [4] 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？ (1)はい (2)いいえ
- [5] お茶や汁物等でむせることがありますか？ (1)はい (2)いいえ
- [6] 口の渴きが気になりますか？ (1)はい (2)いいえ

[7] 身長が最も高かったころ(おおむね20歳ごろ)の身長は、何cmでしたか？

() cm

【7】歯についての質問です。あてはまる選択肢に をつけてください。

[1] 貴方の現在の歯の状態は？

1. 全部が自分の歯である 2. 一部が入れ歯である 3. 全部が入れ歯である
4. 一部の歯がなく、入れ歯などもしていない 5. 歯は全くなく、入れ歯もしていない

取り外しのできない差し歯、ブリッジ、インプラントは自分の歯と考えてください。

取り外しのできるものを「入れ歯」とお考えください。

[2] 「かまぼこ」が普通に噛めますか？ (1)はい (2)いいえ

[3] 「スルメ」が普通に噛めますか？ (1)はい (2)いいえ

*「スルメ」は柔らかい加工をしていないもの、乾燥させたままのものを指しています。

【8】生活全体に関する質問です。当てはまるものの番号に をつけてください。

[1] 歩行や移動の程度について

1. 歩き回るのに問題はない
2. 歩き回るのにいづらか問題がある
3. ベッド(床)に寝たきりである

[2] 身の回りの管理について

1. 身の回りの管理に問題はない
2. 洗面や着替えを自分でするのにいづらか問題がある
3. 洗面や着替えを自分でできない

[3] ふだんの活動(仕事・勉強・余暇など)について

1. ふだんの活動を行うのに問題はない
2. ふだんの活動を行うのにいづらか問題がある
3. ふだんの活動を行うことができない

[4] からだの痛みや不快感について

1. 痛みや不快感はない
2. 中程度の痛みや不快感がある
3. ひどい痛みや不快感がある

[5] 不安やふさぎ込みなどについて

1. 不安でもふさぎ込んでいない
2. 中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる
3. ひどく不安あるいはふさぎ込んでいる

【9】 関節の痛みや症状についての質問です。

[1] 過去48時間以内で、あなたの関節の痛みがどの程度であったかを考えて、その程度を一番表す番号に をつけてください

行 動	痛みが ない	少し痛みが ある	中程度の 痛みがある	かなり強い 痛みがある	極度の痛み がある
平らなところを歩く	1	2	3	4	5
階段の昇り降り	1	2	3	4	5
夜寝るとき(眠りを妨げる痛み)	1	2	3	4	5
椅子に座ったり横になったり	1	2	3	4	5
まっすぐに立つ	1	2	3	4	5

[2] 過去48時間以内で、あなたの関節のこわばり(痛みではない)がどの程度であったかを考えて、その程度を一番表す番号に をつけてください

こわばりとは関節が硬くなり動きが低下した時の感覚です。

行 動	こわばりは ない	少しこわばり がある	中程度のこわ ばりがある	かなり強いこ わばりがある	極度のこわ ばりがある
朝最初に目が覚めたとき どの程度のこわばりが ありますか？	1	2	3	4	5
日中いすに座ったり、 横になったり、休憩した 後にどの程度のこわばり がありますか？	1	2	3	4	5

[3] 過去48時間以内で、あなたの関節の痛みやこわばりにより、下記の日常生活をするときにどのくらい困難であったかを考えて、その程度を一番表す番号に をつけてください。

行動	困難はない	少し困難	中程度困難	かなり困難	極度に困難
階段をおりる	1	2	3	4	5
階段をあがる	1	2	3	4	5
いすの座位から立ち上がる	1	2	3	4	5
立っている	1	2	3	4	5
身をかがめて、床に落ちたものを拾う	1	2	3	4	5
平らなところをあるく	1	2	3	4	5
車の乗り降り、バスの乗り降り	1	2	3	4	5
買い物に行く	1	2	3	4	5
靴下またはストッキングをはく	1	2	3	4	5
ベッドから起きあがる	1	2	3	4	5
靴下またはストッキングを脱ぐ	1	2	3	4	5
ベッドに横たわっている	1	2	3	4	5
浴槽に入る、または出る	1	2	3	4	5
いすに座る	1	2	3	4	5
洋式トイレを使う	1	2	3	4	5
やや重い家事を行う (床そうじ、重いものを運ぶ、床を拭くなど)	1	2	3	4	5
簡単な家事を行う (身の回りの整理、食卓の後かたづけなど)	1	2	3	4	5

【10】 最後に、ロコモについての全体的な質問です。

この1ヶ月間の状態を思い出して、以下の質問にお答えください。それぞれの質問に、もっとも近い回答を1つ選んで、 をつけてください。

[1] 頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。

1. 痛くない 2. 少し痛い 3. 中等度痛い 4. かなり痛い 5. ひどく痛い

- [2] 背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。
1. 痛くない 2. 少し痛い 3. 中等度痛い 4. かなり痛い 5. ひどく痛い
- [3] 下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。
1. 痛くない 2. 少し痛い 3. 中等度痛い 4. かなり痛い 5. ひどく痛い
- [4] ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。
1. つらくない 2. 少しつらい 3. 中等度つらい 4. かなりつらい 5. ひどくつらい
- [5] ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのはどの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [6] 腰掛けから立ち上がるのは、どの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [7] 家の中を歩くのは、どの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [8] シャツを着たり脱いだりするのは、どの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [9] スポンやパンツを着たり脱いだりするのは、どの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [10] トイレで用足しをするのは、どの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [11] お風呂で身体を洗うのは、どの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [12] 階段の昇り降りは、どの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [13] 急ぎ足で歩くのは、どの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [14] 外に出かけるときに身だしなみを整えるのは、どの程度困難ですか。
1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難
- [15] 休まずにどれくらい歩き続けることができますか

1. 2～3km以上 2. 1km程度 3. 300m程度 4. 100m程度 5. 10m程度

[16] 隣・近所に外出するのは、どの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

[17] 2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることは、どの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

[18] 電車やバスを利用して外出するのは、どの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

[19] 家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単な片付けなど)は、どの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

[20] 家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

[21] スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。

1. 困難でない 2. 少し困難 3. 中等度困難 4. かなり困難 5. ひどく困難

[22] 親しい人や友人とのお付き合いを控えていますか。

1. 控えていない 2. 少し控えている 3. 中等度控えている
4. かなり控えている 5. ひどく控えている

[23] 地域でのイベント、行事への参加を控えていますか。

1. 控えていない 2. 少し控えている 3. 中等度控えている
4. かなり控えている 5. ひどく控えている

[24] 家の中で転ぶのではないかと不安ですか。

1. 不安はない 2. 少し不安 3. 中等度不安 4. かなり不安 5. ひどく不安

[25] 先行き歩けなくなるのではないかと不安ですか。

1. 不安はない 2. 少し不安 3. 中等度不安 4. かなり不安 5. ひどく不安

**御疲れさまでした！ ご回答をありがとうございました。
最後に、すべての質問が回答されているか、もう一度ご確認ください。
運動機能測定の当日に、必ずご持参ください。**