

〔おくすり手帳のコピー〕

1. コピーあり 2. コピーなし 3. 服薬なし

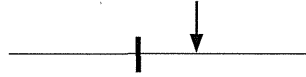
〔介護保険要介護・要支援通知書のコピー〕

1. あり 2. なし

歯科 [質問項目]

1. 口の湯きはどのくらい気になりますか。

左はしは『全く感じない』、
右はしは『とてもひどくて我慢できない』程度とすると、
あなたの症状はどのくらいに位置しますか？
線の上にしるしをつけてください。 記入例)



全く感じない

とてもひどい

2. 普段の歯磨き習慣について、あてはまる番号を○で囲んでください。

①歯磨きの回数 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)

②歯磨き・お口の手入れに使用しているもの(あてはまるものすべてに○)

1. フッ素入り歯磨き剤 2. 歯間ブラシ 3. デンタルフロス(糸ようじ)
4. デンタルリンス(洗口剤) 5. 口腔保湿剤(ジェル・スプレーなど) 6. 舌用ブラシ・クリーナー

3. 歯科医院の受診について、あてはまる番号を○で囲んでください。

①かかりつけの歯科医院がありますか。 1. ある 2. ない 3. 以前はあったが、今はない

②過去1年以内に、歯科医院を受診しましたか。 1. した 2. していない

③過去1年以内に、歯科医院で、歯石除去や歯のクリーニングを受けましたか。 1. した 2. していない

④歯科医院で、ブラッシング(歯磨き)指導を受けたことがありますか。 1. ある 2. ない 3. 不明

4. 間食の習慣について、あてはまる番号を○で囲んでください。

①あめ・ガムを、よく食べる 1. はい 2. いいえ

②間食の頻度について 1. 毎日食べる 2. ときどき 3. ほとんど食べない

5. シェーグレン症候群(自己免疫疾患の一つ)と診断されたことがありますか。 1. はい 2. いいえ

6. あなたは、普段のご自分のお口の健康について、どのように感じていますか。

1. 非常に健康だと思う 2. まあ健康な方だと思う
3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

歯科 [測定項目]

1. 唾液分泌量 (ワッテ法 : 30 秒間)

計測前(a) . g

2. 機能歯の状態

	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
機能歯数																
残存歯数																
機能歯数																
	8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

機能歯数

本

残存歯数

本

3. 根面う触

1. なし 2. あり

4. 歯垢・デンチャープラーク

1. なし 2. 中等度 3. 高度

5. 舌苔

1. なし 2. 中等度 3. 高度

6. デンタルプレスケール

施行済み

7. 白歯の咬合の有無

①義歯なしの状態 1. なし 2. あり (1. 片側 2. 両側)

②義歯ありの状態 1. なし 2. あり (1. 片側 2. 両側)

8. 1) 咬筋触診右側

1. 強い 2. 弱い 3. なし

2) 咬筋触診左側

1. 強い 2. 弱い 3. なし

9. 1) 側頭筋触診右側

1. 強い 2. 弱い 3. なし

2) 側頭筋触診左側

1. 強い 2. 弱い 3. なし

10. 咬筋厚

1) 1回目 安静時 ミリ 咬合時 ミリ

2) 2回目 安静時 ミリ 咬合時 ミリ

11. 咬筋エコーデンシティ

(1. 施行 2. 施行せず)

12. オーラルディアドコキネス

パ 回/秒 タ 回/秒 カ 回/秒 (不可 拒否)

13. 反復嚥下テスト (RSST)

1回目 秒 30秒での回数 回

14. ガム

(1、2、3、4、5) 拒否

「お達者健診」の健診データ使用についてのお願い

東京都健康長寿医療センター研究所
福祉と生活ケア研究チーム 研究責任者 大淵修一

本日は、お達者健診にお越しいただきありがとうございます。お達者健診で得られたデータを学術目的で利用することにご承諾をいただけますようお願い申し上げます。

目的

この健診は、からだの状態、こころの状態を網羅的に調査し、それが今後どのように変化していくのかを継続的に観察することを目的としています。これにより、都市にお住まいの65歳以上の方々が、どのように齢を重ねていくかが科学的に解明されます。また、この成果から、高齢期に起こりがちな、足腰の力の低下、転倒、気力の減退などを防ぐ糸口が見つかります。

調査項目

調査項目は、身長、体重など基本的な健診項目の他、採血（約20ml※）、採尿、歩く速度、膝を伸ばす力、片足で立つ時間、口の健康状態、もの忘れ、うつうつとした気分の調査などを予定しています。調査時間は、1人あたり2時間程度です。

※健康に全く影響の無い量です。

データの処理

お達者健診で集めたデータは、統計的に処理し、個人を特定できない形で学術誌等に発表いたします。

研究組織

この健診は、文部科学省、厚生労働省、東京都からの研究助成を受け、東京都健康長寿医療センター研究所、東京大学、東邦大学等との共同研究として実施します。

利益と不利益

お達者健診に参加されることにより、皆様には心身の健康度がわかる利益があります。一方、不利益は、健診に参加するお手間をおかけすることと、運動能力の検査の際に、一般的なレクリエーションなどと同じように怪我をする可能性があることが考えられます。このような事が起こらないように万全の準備をいたしますが、不測の事態に備え、医師が対応できる体制で望みます。

同意の自由

お達者健診に参加するかどうかは、全くの自由です。また、参加されなくても今後、東京都健康長寿医療センターで行われるいかなる事業にも、皆様には不利益はないことをお約束いたします。

私は説明を受け、自らの意志でお達者健診に参加します。また、健診結果の学術的な目的での利用に同意します。

平成 25 年 月 日

名 前： _____

説明者： _____

〔骨密度〕 超音波法 (CM-200)

部位 《 1. 右足 2. 左足 》

SOS m/秒

〔採血〕 食後時間 《 1. 空腹 (食後 14 時間以上)

2. 食後 : 》

〔体幹傾斜角度〕 (+ : (X) 左側屈, (Y) 屈曲)

自然立位

① (X) 度

② (X) 度

③ (X) 度

① (Y) 度

② (Y) 度

③ (Y) 度

矯正立位

① (X) 度

② (X) 度

③ (X) 度

① (Y) 度

② (Y) 度

③ (Y) 度

〔聴覚調査〕

		25dB	30dB	35dB	40dB	45dB	50dB	55dB	60dB	65dB	70dB	全不聴
右	1000Hz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4000Hz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
左	1000Hz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4000Hz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

① 右側 1000Hz dB

4000Hz dB

② 左側 1000Hz dB

4000Hz dB

(全不聴時は 99 を記入)

補聴器 (0. なし 1. 有・右耳 2. 有・左耳)

食物摂取頻度調査FFQg Ver.3.5 調査票

お名前	実施日	受付番号	4ケタ

1. 全項目実施	5. 長期不在
2. 一部未実施	6. 死亡 平成 年 月 日
3. 拒否	7. その他 ()
4. 入院・入所中	8. 短期不在・留守

さしつかえなければ、ご記入内容について確認
させて頂きたい場合のご連絡先お電話番号を
下記にご記入下さい。

TEL1 ()

TEL2 ()

備考：

■食物摂取状況の記入上の注意■

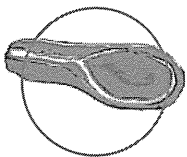
あなたの最近(1~2ヶ月程度の間)の食生活についておたずねします。

- ① 日ごろ食べる食品の1回の分量と、それを1週間に食べる回数を回答欄に記入してください。
(1ヶ月に1~2回程度の食品は省いてください。)
- ② 質問の下にはそれぞれの食品の「ふつう」量を選択する場合の目安の例を図で示しています。
「少し」は普通量の1/2。「たっぷり」は普通量の1.5倍として回答欄の番号(0, 1, 2, 3)を○で囲んでください。

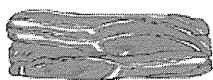
例1 昼食に肉を普通量そしてウインナーを普通量食べた場合は1週間の回数に加算してください。

2 **肉・肉加工品類** 肉や肉の加工品はどのくらい食べますか?

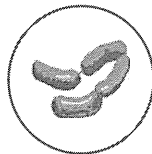
普通量は80gです。80gとは……



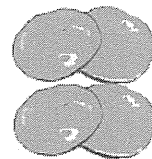
ロース肉 1枚



薄切り肉 2~3枚



ウインナー 4本



ハム 4枚



鶏から揚げ
4~5個

普通量の肉とウインナーを昼に週3回食べるのであれば、回数を合計して1週間に6回となるようにカウントする。

質問例は昼食についてのものである。

例2 朝・昼・夕の区別のない項目では1日に2回以上食べた場合は1週間の回数に加算してください
(1週間の回数は7回以上で回答してもよい)。

12 **いも** いも類は1回にどのくらい食べますか?

普通量は100gです。100gとは……



じゃがいも 中1個



さつまいも 中1/2個



里いも 中3個

朝・昼・夕の区別のない食品群は食べた時間に関係なく1週間の回数に加算する。例えば朝1週間に2回、昼1週間に3回食べた場合は分量は「2. ふつう」を選び、2回と3回を合計して5回とする。

例3 2週間に1回程度習慣的に食べる食品は0.5回と回答してください。

19-a **その他** 塩辛いものは1回にどのくらい食べますか?

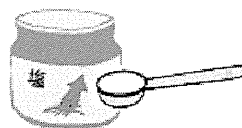
普通量の目安は



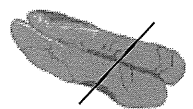
梅干し 1個



昆布つくだ煮 小皿1



塩辛 大さじ1杯



たらこ 1/3腹

毎日食べないが、1~2週間に1回程度習慣的に食べる場合は0.5回と回答する。しかし、1ヶ月に1回程度食べる場合は「0. 食べない」を選ぶ。

回答欄

1 回に食べる量を 0, 1, 2, 3 から選び○をつける

1 週間に食べる回数

肉
・
肉加工品類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	一週間に		2	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	一週間に		6	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	一週間に		3.5	回

回答欄は全ての行で入力が必要です。

1. 「0 食べない、1 少し、2 普通、3 たっぷり」から必ず1つを選択します。
2. 回答欄の右側に回数等を記入する □ 欄に数値を記入します。

いも

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	一週間に		5	回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---	---

その他

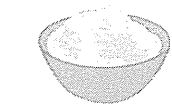
塩辛いもの

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	一週間に		0.5	回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	-----	---

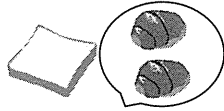
食品ごとに示した図はふつう量の目安です。この分量を参考にして1回に食べる量を回答してください。

「0.食べない」は1週間に1度も食べない場合。「1.少し」は普通量の1/2。「3.たっぷり」は普通量の1.5倍が目安です。

1-a **穀類** 主食は朝、昼、夕にそれぞれ何を食べますか？ また、1週間にそれは何回ですか？



飯の1杯は普通茶わんに軽く盛った状態(150g)
(男茶わんは1.5倍)



パンの1枚は1斤6枚切り
食パン 1枚(60g)、
ロールパン 小2個



麺類の1杯はうどんや
ラーメン1人前



そうめん
1.5輪(75g)



インスタントラーメン
1個

1-b 飯のうち、寿司や炊き込みご飯、どんぶりなど和風のご飯ものは1週間に何回食べますか？

1-c 飯のうち、カレーライスやハヤシライス、グラタンなどルーを使った料理は1週間に何回食べますか？

2 **肉・肉加工品類** 肉や肉の加工品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……



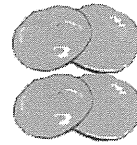
ロース肉 1枚



薄切り肉 2~3枚



ウインナー 4本



ハム 4枚



鶏から揚げ
4~5個

3 **魚介類** 魚や練り製品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……



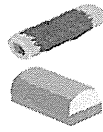
魚 中1尾
または1切れ



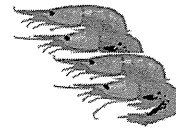
さしみ 5切れ



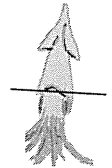
干物 1枚



竹輪やかまぼこ
中1本



エビ
中3~4尾



いか
1/2杯

4 **卵** 卵は1週間に何個くらい食べますか？

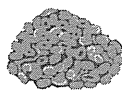


1個は鶏卵1個

5 **大豆・大豆製品** 大豆・大豆製品はどのくらい食べますか？(みそは除く)



豆腐 1/4丁
*味噌汁の豆腐なら
「1.少し」を選んでください



納豆 小1パック(30g)



がんもどき 1/2個
油揚げ 2枚

6-a **牛乳・乳製品** 牛乳は1週間にどのくらい飲みますか？ 170ml(コップ約1杯)を1とする

6-b 乳製品は1週間にどのくらい食べますか



ヨーグルト
1個(100g)



チーズ
1切れ(20g)

7 **海草** ワカメやひじきなどの海草はどのくらい食べますか？

1.少しの量の目安 →



わかめ
2g



わかめの汁物
1杯分



味付け海苔
1袋(5枚)

2.普通の量の目安 →



昆布 5~6cmくらい



ひじき煮物 小鉢1杯

回答欄

1週間に食べる回数



穀類

1週間に	朝	0	1	杯	0	1	枚	0	1	杯
1週間に	昼	0	1	杯	0	1	枚	0	1	杯
1週間に	夕	0	1	杯	0	1	枚	0	1	杯

1週間に食べる回数

ご飯もの

カレーやハヤシライス

1週間に	0	1	回
1週間に	0	1	回

1回に食べる量を0,1,2,3から選び○をつける

肉・肉加工品類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回

魚介類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回

卵

1週間に	0	1	個
------	---	---	---

大豆・大豆製品

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回

牛乳

1週間に	0	1	杯
------	---	---	---

乳製品

1週間に	0	1	個
------	---	---	---

海藻

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0	1	回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	---	---	---

8 **小魚** 小魚はどのくらい食べますか？

普通量は20gです。20gとは……



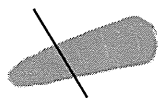
しらす干し
大さじ山盛り2杯



いわし生
小1匹

9 **緑黄色野菜** 緑黄色野菜はどのくらい食べますか？

普通量は50gです。50gとは……



人参 1/3本くらい



ほうれん草 1/4束
(お浸し小鉢1杯)



トマト 中1/3個



ピーマン 中2個



かぼちゃ 2cm角5個



いろいろな緑黄色野菜を
合わせて片手1杯くらい

10 **淡色野菜・きのこ類** 淡色野菜やきのこ類はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……

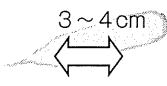
野菜ジュースの場合は160g(コップ8分目)を普通とする。



きゅうり
1本くらい



キャベツ
大葉1枚



大根
3~4cmくらい



野菜サラダ
サラダ鉢1杯



野菜炒め
1/2皿



お浸し
小鉢2鉢

11 **果物** 果物はどのくらい食べますか？

普通量は150gです。150gとは……

果汁100%ジュースの場合は300g(コップ1.5杯)を普通とする。



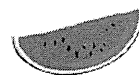
みかん 2個



りんご 1/2個



バナナ 1.5本



スイカ 1/8個



メロン 1/6個



柿 1/2個

※普通量の重量は正味の重量です。

12 **いも** いも類は1回にどのくらい食べますか？

普通量は100gです。100gとは……



じゃがいも 中1個



さつまいも 中1/2個



里いも 中3個

13-a **砂糖** ジャムやはちみつはどのくらい食べますか？

普通量は7gです。7gとは……



ジャム 小さじ1杯



はちみつ 小さじ1杯

13-b 砂糖やみりんを使った煮物を1回にどのくらい食べますか？

砂糖やみりんを使った料理には次のようなものがあります

煮物料理
の
普通量は

酢の物や
和え物の
普通量は



筑前煮



すき焼き風煮



大根やいも
などの煮物



煮魚



酢の物



白和え



三杯酢漬け



黄身酢かけ

回答欄

1 回に食べる量を 0, 1, 2, 3 から選び○をつける

1 週間に食べる回数

小 魚

1 回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回
-----	-----------	---------	---------	-----------	-------	---	---	---

緑黄色野菜

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回

淡色野菜
きのこ類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回

果 物

1 回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回
-----	-----------	---------	---------	-----------	-------	---	---	---

い も

1 回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回
-----	-----------	---------	---------	-----------	-------	---	---	---

砂 糖

ジャムやはちみつ

1 回	0 食べない	1 少し (3.5g)	2 普通 (小さじ 1.7g)	3 たっぷり (10.5g)	1 週間に	8	8	回
-----	-----------	-------------------	-----------------------	----------------------	-------	---	---	---

煮物料理




1 回	0 食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回
-----	-----------	---------	-----------------	-----------	-------	---	---	---





酢の物
和え物





1 回	0 食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1 週間に	8	8	回
-----	-----------	---------	-----------------	-----------	-------	---	---	---

14 **菓子類** 次のような菓子は1週間にどのくらい食べますか？
それぞれの1個の目安量を参考に教えてください。



- ①和菓子なら  桜餅 1個  ようかん 1個  大福餅 1/2個  今川焼き 1/3個
- ②菓子パンやケーキなら  菓子パン 1個  クロワッサン 1.5個  ショートケーキ 1/2個
- ③スナック・揚げ菓子など  ポテトチップスやスナック菓子 1袋(100g程度)
- ④せんべい類やクッキー(1枚8~10g)なら  せんべい直径8cm位 1枚  揚げせんべい 2枚
- ⑤アイスクリーム(1個100g程度)なら  ソフトクリーム 1個  アイスクリーム 1個
- ⑥チョコレート(小1枚50g)なら  5~6粒
- ⑦キャンディ・キャラメル(1個5~6g)なら  
- ⑧ゼリーやプリン(1個100g)なら  フルーツゼリー 1個(100g)  ミルクプリン 2/3個(70g)

15-a **嗜好飲料** コーヒーや紅茶に入れる砂糖の量はどのくらいですか？  小さじ1杯(3g)  細いスティック 1本(3g)  太いスティック 1本(6g)

15-b 缶ジュースや缶コーヒーなどの清涼飲料水はどのくらい飲みますか？  普通缶(250ml)  太い缶(350ml)  やや小さい缶(180~200ml)  ビン(150ml) スポーツ飲料は1/2に数えます。カロリーオフの飲料は数えません。

15-c アルコール飲料は1日にどのくらい飲みますか？ **普通量の目安は**  ビール中1本  ビール中ジョッキ1杯  日本酒1合  ウイスキー2.5杯




16 **栄養補助食品** エネルギーやたんぱく質などを含む栄養補助食品は1週間にどのくらい食べますか？
*特定の栄養素を含むサプリメント(ビタミンやミネラル等を含む錠剤など)は含まない。

1個の目安は  固形(ブロック) 1個  液状やゼリー状 1本

17-a **油脂** バターやマーガリンはどのくらい使いますか？

普通量の目安は  (小さじ1=4g)

17-b 天ぷらやフライなど揚げ物料理は1週間に何回食べますか？

1回量の目安は  天ぷら 1皿  フライ 1皿  唐揚げ 5~6個

回答欄

菓子類

1週間に食べる回数

- 和菓子なら
- 菓子パンやケーキなら
- スナック・揚げ菓子なら
- せんべい類やクッキー(1枚 8～10g)なら
- アイスクリーム(1個 100g程度)なら
- チョコレート(小1枚 50g)なら
- キャンディ・キャラメル(1個 5～6g)なら
- ゼリーやプリンなら

1週間に	8	8	個
1週間に	8	8	個
1週間に	8	8	袋
1週間に	8	8	枚
1週間に	8	8	個
1週間に	8	8	個
1週間に	8	8	個
1週間に	8	8	個

1回に食べる量を0,1,2,3から選び○をつける

嗜好飲料

1回	0	1	2	3	1週間に	8	8	回
	入れない	砂糖1杯 (3g)	砂糖2杯 (6g)	砂糖3杯 (9g)				

清涼飲料水

1回	0	1	2	3	1週間に	8	8	回
	飲まない	少1本 (100～120g)	1本 (250ml)	大1本 (350ml)				

アルコール飲料

1回	0	1	2	3	1週間に	8	8	回
	飲まない	少し	普通	たっぷり				

栄養補助食品

1週間に	8	8	個
------	---	---	---

油脂

1回	0	1	2	3	1週間に	8	8	回
	つけない	少し (2g)	普通 (4g)	たっぷり (6g)				

天ぷらやフライ

1週間に	8	8	個
------	---	---	---

17-c マヨネーズやドレッシングなどは1週間に何回食べますか？ これらを使った料理も含みます。

1回量の目安は



いろいろな料理にかける場合マヨネーズ大さじ1杯は12g程度。ただし、ノンオイルドレッシングの場合は回数に入れない。

マヨネーズやドレッシングを使った料理は…



ポテトサラダ



野菜サラダ



お好み焼き

17-d 炒め物など少量の油を使う料理は1週間に何回食べますか？

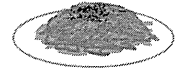
少量の油を使う料理には次のようなものがあります。
バターやマーガリンを使用する場合は17-9の質問に教えてください。



野菜炒め



肉のソテー



焼きそば・うどん焼き

18-a **種実** ピーナッツやアーモンドなどのナッツ類は1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



ピーナッツ
大さじ1杯(5~6粒)



アーモンド 2~3粒

18-b ゴマは1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



小さじ2/3杯(2g)



ゴマ和え
小鉢1杯分はたっぷり

19-a **その他** 塩辛いものは1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



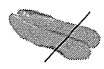
梅干し 1個



昆布つくだ煮 小皿1杯



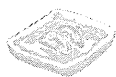
塩辛 大さじ1杯



たらこ 1/3腹

19-b 漬物は1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



たくあん
2~3枚



白菜やキャベツの
漬け物 小皿1杯



キュウリや
なすの漬け物
3~4切れ

19-c 食卓でしょうゆやソースを1回にどのくらい使いますか？

漬け物や焼き魚、さしみ、冷や奴などにかけるしょうゆやソースです(普通量は小さじ1)。



19-d 汁物は一週間に何杯飲みますか？



すまし汁やコンソメ、ポターージュなど



味噌汁

19-e 麺類を食べる時その汁は残しますか？また、麺類は1週間に何回くらい食べますか？



0.ほとんど残す



1.半分残す



2.ほとんど飲む

20 外食や市販弁当の味をどう感じますか？

1.家庭の味より 外食の味を薄く感じる	2.家庭と外食の味は ほとんど同じ	3.家庭の味より 外食の味を濃く感じる
------------------------	----------------------	------------------------

回答欄

1週間に食べる回数

マヨネーズやドレッシングは

1週間に	8	8	個
------	---	---	---

炒め物は

1週間に	8	8	個
------	---	---	---

種実

1回に食べる量を0,1,2,3から選び○をつける

ピーナッツや
アーモンド等

1回	0	1	2	3	1週間に	8	8	回
	食べない	少し	普通 (大さじ1)	たっぷり				

ゴマ

1回	0	1	2	3	1週間に	8	8	回
	食べない	少し	普通	たっぷり				

その他

塩辛いもの

1回	0	1	2	3	1週間に	8	8	回
	食べない	少し	普通	たっぷり				

漬け物

1回	0	1	2	3	1週間に	8	8	回
	食べない	少し	普通	たっぷり				

しょうゆやソース

1回	0	1	2	3	1週間に	8	8	回
	使わない	少し	普通	たっぷり				

味噌汁

1週間に	8	8	杯
------	---	---	---

すまし汁やスープ

1週間に	8	8	杯
------	---	---	---

麺類の汁

0	1	2
ほとんど残す	半分残す	ほとんど飲む

麺類を食べる回数は

1週間に	8	8	回
------	---	---	---

※麺類の摂取回数は1-aの回答とあっていますか。

外食の味

1	2	3
外食の味を薄く感じる	ほとんど同じ	外食の味を濃く感じる



ご記入ありがとうございました。

調査票-01 (施設職員様記入用)

調査ご協力のお願い

【調査の趣旨】

- 高齢者の食欲の低下は、生活に質を損ない低栄養をもたらし、様々な疾患、ひいては死亡のリスクを高めます。つまり食欲を評価することで、健康上の問題の早期発見が期待できます。そこで本研究では食欲の指標の妥当性を検証し、食欲と適切な栄養の摂取、口の健康の関係を明らかにすることを目的にしています
- 本研究結果から、介護支援専門員等が行う栄養と口腔のアセスメントを確立するとともに、その結果から栄養や口腔に対する支援の必要度を検証します。

【ご回答いただくに当たって】

- 基本的に対象者の介護・看護担当者様にご記入をお願い致します。なお、ご不明な点は以下までお願い致します。
- ご回答いただいた方、患者様の情報はデータ化する際に匿名化し、個人特定できないように処理致します。調査票は、国立長寿医療研究センター・東京都健康長寿医療センターで厳重に保管管理致します。

【問合せ先】

〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と介護予防研究チーム 平野浩彦

電話 03-3964-3241 (内線 4211)

Eメール hhirano@tmig.or.jp

施設名：

ユニット名：

主な評価者： _____ 様

担当介護職： _____ 様

担当看護職： _____ 様

担当(_____)職： _____ 様

対象者氏名： _____ 様

生年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

調査日：平成 26 年 _____ 月 _____ 日

認知症高齢者における口腔保健行動の実態把握について

設問1 基本調査項目

- 1-1 性別をご記入ください。 (男性 ・ 女性)
- 1-2 年齢をご記入ください。 (歳)
- 1-3 身長をご記入ください。 (cm)
- 1-4 体重をご記入ください。(小数点以下1桁までのご記入) (kg)

1-5 以下の既往歴がありますか。(複数回答可)

0. なし	1. 誤嚥性肺炎	2. 脳血管障害	3. 呼吸器疾患 (COPD、喘息等)
4. 循環器疾患	5. 腫瘍性疾患 (<input type="checkbox"/> 脳 <input type="checkbox"/> 消化器 <input type="checkbox"/> 呼吸器 <input type="checkbox"/> その他)		
6. パーキンソン病	7. 神経疾患 (パーキンソン病以外)	8. うつ等	9. 糖尿病
10. 認知症 (病名が分かれば下にご記入ください)			
[]			
11. その他			

1-6 生活の状況

同居者の有無 (あてはまるものは いくつでも○)	<p>1. 同居者あり →</p> <p style="margin-left: 20px;">1) 配偶者</p> <p style="margin-left: 20px;">2) 親</p> <p style="margin-left: 20px;">3) 子供</p> <p style="margin-left: 20px;">4) その他の親族</p> <p style="margin-left: 20px;">5) その他</p> <p>2. 同居者なし</p>
--------------------------------	--

1-7 過去6か月の間に誤嚥性肺炎の疑いの症状がありましたか。

(0. なかった 1. 1回あった 2. 複数回あった 3. 不明)

1-8 過去6か月の間に発熱がありましたか。(37.5度以上、2日以上)

(0. なし 1. 1~2回 3. 数回 4. 不明)

1-9 過去3か月の間に入院があった場合は理由をお選びください。(複数回答可)

- | | | | |
|---------------|-------------------|----------|----------|
| 0. なし | 1. 誤嚥性肺炎 | 2. 尿路感染 | 3. 転倒・骨折 |
| 4. 脳血管障害 | 5. 消化器症状(嘔吐、下痢など) | 6. 循環器障害 | |
| 7. 予定手術(内容:) | | 8. 食欲不振 | |
| 9. その他() | | | |

1-10 この1年の間に固いものが食べにくくなりましたか(食事形態が柔らかくなりましたか)

(1. はい 2. いいえ 3. わからない)

1-11 お茶、汁物、水分摂取などでむせることがありますか

(1. はい 2. いいえ 3. わからない)

1-12 口の渇きが気になりますか(口が渇いているようにみえますか)

(1. はい 2. いいえ 3. わからない)

1-13 歯科治療に関して

① 普段行く(往診してくれる)ような、かかりつけ歯科医院はありますか。

(0. なし 1. あり 2. 不明 3. その他())

② 過去1年の間に歯科受診はありましたか。

(0. なし 1. あり 2. 不明 3. その他())

③お口の乾燥を防ぐためのケアをしていますか。(内容もお答えください、複数回答可)

0. していない

1. している…………… マスク リップクリームを塗る
 うがい薬を使う 口腔保湿ジェルを使う
 その他

2. わからない