

【質問17】現在、内服している薬や過去に内服した薬についてお聞きします。

最近受け取ったお薬の説明書やお薬手帳を調査時にご持参ください。

なお、それが難しいようであれば、下記に分かる範囲でお書きください。

	薬剤名	1回量 (例; 5mg)	飲み方	服薬され始めた 年もしくはお歳 (分かるほうで記入)		
				昭・平	年	歳
1			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
2			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
3			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
4			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
5			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
6			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
7			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
8			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
9			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
10			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
11			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
12			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
13			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
14			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳
15			1回 錠×1日 回	昭・平	年	歳

V. 参考文献・資料

【質問18】 普段のお薬の飲み方についてお聞きします。

<p>[18-1] 今までにお薬を飲み忘れたことがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[18-2] お薬を飲むことを時々忘れませんか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[18-3] 調子が良い時、お薬を飲むのを止めることがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[18-4] お薬を飲んだあと調子が悪く感じたときに、 お薬を飲むことを止めますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>

【質問19】 あなたの最近の体調についてお尋ねします。

<p>[19-1] 医師から病気のため 運動や日常生活の制限が必要と言われたことがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[19-2] 最近3か月以内に入院しましたか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[19-3] 運動時あるいは安静時に 5-10分持続する胸の痛みを感じることがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[19-4] 体を動かすと息切れすることがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[19-5] 腰や関節に痛みを感じることがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>

以上でアンケートは終わりです。お疲れ様でした。
お手数ですが、最後に記入漏れがないかご確認ください。
最後までお答え頂き、誠にありがとうございます。

この調査に関するご意見・ご感想がございましたら、下の空欄にご自由にお書きください。
ご協力いただきましたことに、厚く御礼申し上げます。

ご意見・ご感想

「健康長寿研究」当日アンケート

調査員記入欄

注 意 点

- (1) 事前アンケートと同様に、調査当日にもこのアンケートに回答をお願いいたします。
- (2) アンケートは、次のページから14ページまでです。
- (3) 質問の意味がわからない場合は、調査員にお尋ねください。
- (4) 希望に応じて、調査員が質問を読み上げ、みなさまの回答を代わりに記入いたします。ご希望の方は、調査員に申し付けてください。

【マーク記入方法】

- * 当てはまる数字に○をつけてください。
- * 間違った場合は、×をつけて訂正してください。

【記入例】

Q. 今日の気分はいかがですか。

1. とても良い
2. まあまあ良い
3. 少し悪い
4. とても悪い

【質問1】あなたの健康状態についてお尋ねします。

現在のあなたの健康状態について、 最も当てはまるものを1つ選んで○を つけてください。	1. 健康ではない 2. あまり健康でない 3. まあ健康な方だ 4. とても健康だ
---	---

【質問2】最近のあなたの状況についてお尋ねします。

[2-1]	普段は何でもないことが煩わしいと思う
1.	ほとんど、もしくはまったく感じることはなかった (1日未満)
2.	たまには、もしくは少々は感じたことがあった (1-2日程度)
3.	しばしば、もしくは結構感じたことはあった (3-4日程度)
4.	ほとんど、もしくはずっと感じていた (5-7日程度)
[2-2]	何をするのも億劫だ・面倒だ
1.	ほとんど、もしくはまったく感じることはなかった (1日未満)
2.	たまには、もしくは少々は感じたことがあった (1-2日程度)
3.	しばしば、もしくは結構感じたことはあった (3-4日程度)
4.	ほとんど、もしくはずっと感じていた (5-7日程度)

[2-3] 以下の文章を読んで、 最近2週間 のあなたの状態に 最も当てはまる番号に○をつけてください。		ま っ た く な い	ほ ん の た ま に	半 分 以 下 の 期 間 を	半 分 以 上 の 期 間 を	ほ と ん ど い つ も	い つ も
1 明るく、楽しい気分でも過ごした.....	1	2	3	4	5	6	
2 落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした.....	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、気持ちよくめざました.....	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	

【質問3】あなたご自身についてお伺いします。

次の文章は、どれくらい自分に当てはまると思われますか。		そうでない	どちらかといえ ば	どちらかといえ ば	そうだ
1	人のありがたさを実感している・・・・・・・・	1	2	3	4
2	ひとりで過ごすのはつまらない・・・・・・・・	1	2	3	4
3	死後の世界があると思う・・・・・・・・	1	2	3	4
4	つい見栄を張ってしまう・・・・・・・・	1	2	3	4
5	振り返ってみると、「自分はよくやってきた」と思う・・・	1	2	3	4
6	生かされていると感じることがある・・・・・・・・	1	2	3	4
7	過去のことでもまだこだわっていることがある・・・・・・・・	1	2	3	4
8	良いことも悪いことも、あまり考えない・・・・・・・・	1	2	3	4
9	よいことがあると、他の人のおかげだと思う・・・・・・・・	1	2	3	4
10	私の気持ちは昔と今を行ったり来たりしている・・・・・・・・	1	2	3	4
11	自分のことより人のことをまず考える・・・・・・・・	1	2	3	4
12	できないことがあってもくよくよしない・・・・・・・・	1	2	3	4
13	周りの人の支えがあるからこそ私は生きていける・・・・・・・・	1	2	3	4
14	ひとりでいるのも悪くない・・・・・・・・	1	2	3	4
15	善悪の区別をすることは難しい・・・・・・・・	1	2	3	4
16	神様や仏様のような人智を超えた存在があると思う・・・・・・・・	1	2	3	4
17	人がやっていることに、つい口を出したくなる・・・・・・・・	1	2	3	4
18	自分がいなくなっても、未来に何かが伝わると思う・・・・・・・・	1	2	3	4
19	人の気持ちがよくわかるようになった・・・・・・・・	1	2	3	4
20	もう死んでもいいという気持ちと もう少し生きていたいという気持ちが同居している・・・	1	2	3	4

V. 参考文献・資料

(続きです) 次の文章は、どれくらい自分にあてはまると思えますか。	そうでない	どちらかといえ ば	どちらかといえ ば	そうだ
21 他人のことを羨ましいと思うことがある・・・・・・・・	1	2	3	4
22 自分の人生は意義のあるものだったと思う・・・・・・・・	1	2	3	4
23 昔より思いやりが深くなったと思う・・・・・・・・	1	2	3	4
24 ひとりで静かに過ごす時間は大切だ・・・・・・・・	1	2	3	4
25 ご先祖様との繋がりを強く感じる・・・・・・・・	1	2	3	4
26 毎日が楽しい・・・・・・・・	1	2	3	4
27 細かいことが気にならなくなった・・・・・・・・	1	2	3	4

【質問4】あなたの日常の活動についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、当てはまる番号に○をつけてください。	はい	いいえ
1 バスや電車を使って一人で外出できますか・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
2 日用品の買い物ができますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
3 自分で食事の用意ができますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
4 請求書の支払いができますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
5 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか・・・・・・・・	1	2
6 年金などの書類が書けますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
7 新聞を読んでいますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
8 本や雑誌を読んでいますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
9 健康についての記事や番組に関心がありますか・・・・・・・・	1	2
10 友人の家をたずねていますか・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
11 家族や友達の相談にのっていますか・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
12 病人を見舞うことができますか・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
13 若い人に自分から話しかけることがありますか・・・・・・・・	1	2

【質問5】あなたが目標や目的(*)をどのように決めているのか、
目標や目的を達成するためにどのような方法をとるのか、についてお尋ねします。

以下の文章を読み、1と2を比べてください。あなたに当てはまる方に○をつけてください。

〔 * 目標や目的は、「へそくりを貯める」、「趣味活動を行う」といった小さな目標から、
「健康で長生きする」、「仕事や商売で成功する」といった大きな目標まであります。 〕

1 私は持てるエネルギーを

- 1 たくさんのことに振り分ける。
- 2 ひとつのことに集中して注ぐ。

2 物事が、かつてのようによくいかない時

- 1 それを受け入れる。
- 2 前と同じになるように、色々試してみる。

3 何かをする時は

- 1 目標や目的をいくつも設定して、同時に取り組む。
- 2 その時々で、もっとも大事なことに集中する。

4 何か問題が生じた時

- 1 あらゆる努力をして、解決しようとする。
- 2 しばらく様子を見て、成り行きを見守る。

5 以前できたことがうまくいかない時

- 1 成り行き任せにする。
- 2 何が、自分にとって本当に大切なのか、考え直す。

6 自分にとって重要な物事に対して

- 1 全力で取り組むことはなかなかできない。
- 2 精一杯の力で取り組む。

続きです。

以下の文章を読み、1と2を比べてあなたに当てはまる方に○をつけてください。

7 目標や目的は

- 1 多大な努力を要するものであっても選ぶ。
- 2 努力しなくても達成できるものを選ぶ。

8 物事がうまく進んでいない時

- 1 そのことは打ち切りにして、やめる。
- 2 まず最も大切な目標に向かう。

9 かつてのやり方では物事がうまくいかない時は

- 1 達成するための他のやり方を探す。
- 2 その状態を受け止める。

10 自分の注意はいつでも

- 1 同時にいくつもの目標に向いている。
- 2 最も大事な目標に向いている。

11 以前ほどうまくできない時

- 1 できなくてもそれでいいと考える。
- 2 うまくできるように、他のやり方や手段を見つけ出す。

12 以前のようにうまくいかなかった時

- 1 状況が良くなるのを待つ。
- 2 いくつかの目標や目的をあきらめ、より大切なものに集中する。

【質問6】 あなたの日常の活動についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、当てはまる番号に○をつけてください。		はい	いいえ
1	初めての場所でも行き方を調べて出かけることができますか.....	1	2
2	病人の看病ができますか.....	1	2
3	ビデオやDVD プレイヤーの操作ができますか.....	1	2
4	携帯電話を使うことができますか.....	1	2
5	携帯電話やパソコンのメールができますか.....	1	2
6	ATM を使うことができますか.....	1	2
7	教育・教養番組を視聴していますか.....	1	2
8	美術品、映画、音楽を鑑賞することがありますか.....	1	2
9	健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか.....	1	2
10	自分なりの健康法がありますか.....	1	2
11	外国のニュースや出来事に興味がありますか.....	1	2
12	関心のあることについて調べることがありますか.....	1	2
13	詐欺、ひったくり、空き巣等の 被害にあわないように対策をしていますか.....	1	2
14	生活の中でちょっとした工夫をすることがありますか.....	1	2
15	町内会・自治会で活動していますか.....	1	2
16	地域のお祭りや行事などに参加していますか.....	1	2
17	孫や家族、知人の世話をしていますか.....	1	2
18	自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか.....	1	2
19	奉仕活動やボランティア活動をしていますか.....	1	2
20	散歩や軽い体操を定期的に行っていますか.....	1	2

【質問7】 あなたの心の健康についてお尋ねします。

過去1ヶ月間に、 以下のように感じたことがどれくらいありましたか？ 以下の文章を読んで、 あなたに最も当てはまる番号に○をつけてください。		全く感じなかった	たまに感じた	時々感じた	しばしば感じた	いつも感じた
1	気分がいい・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
2	全てが骨折り損であると感じる・・・・・・・・	1	2	3	4	5
3	とても幸せだ・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
4	落ち着かない、そわそわする・・・・・・・・	1	2	3	4	5
5	満足している・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
6	緊張で神経が高ぶっている・・・・・・・・	1	2	3	4	5
7	悲しすぎて、何をしても全然元気が出ない・・・・・・・・	1	2	3	4	5

【質問8】 あなたの人生に対する考え方についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、 あなたに最も当てはまる番号に○をつけてください。		全くあてはまらない	あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	あてはまる	非常にあてはまる
1	これまでの人生に満足している・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7
2	思っていた通りの人生を歩めた・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7
3	わたしはよい人生を送ってきた・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7
4	もう一度同じ人生を歩みたいと思う・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7
5	これまでの望みは、だいたいかなってきた・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7

【質問9】日頃の健康行動についてお尋ねします。

以下の項目は、どれくらいあなたに当てはまりますか。 あてはまるものに1つ○をつけてください。		とても当てはまる	まあ当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1	栄養バランスに気をつける・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4
2	規則的な食生活をする・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4
3	お酒を控え、飲みすぎない (お酒を飲まない方は「1. とても当てはまる」)・・・・・・・・	1	2	3	4
4	タバコを控え、吸わない (タバコを吸わない方は「1. とても当てはまる」)・・・・・・・・	1	2	3	4
5	お菓子を控え、食べ過ぎない・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4
6	太りすぎや痩せすぎに注意し、体重管理する・・・・・・・・	1	2	3	4
7	定期的に運動を行う、または運動不足にならない工夫をする・・・	1	2	3	4
8	規則的に睡眠をとる、または十分な休息をとる・・・・・・・・	1	2	3	4

<p>【質問10】</p> <p>以下の文章を読んで、 あなたに最も当てはまる番号に○をつけてください。</p>	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらともいえない	まあ当てはまる	非常に当てはまる
1 この先は明るいと思う・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
2 今ある目標はかなう・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
3 困難に出会ってもなんらかの方法で切り抜けられると思う・・・	1	2	3	4	5
4 誰もがあきらめても、 私は問題の解決方法を見つけられるだろう・・・・・・・・	1	2	3	4	5
5 信仰心、または道徳的な教えに従って生きている・・・・・・・・	1	2	3	4	5
6 信心や信念があるから、私は前向きな態度でいられる・・・・・・・・	1	2	3	4	5
7 私は、毎日のように新しい楽しみを見つけられる・・・・・・・・	1	2	3	4	5

【質問 1 1】 耳の機能状態についてお尋ねします。

		とても困難だ	困難だ	少し困難だ	まったく困難でない
[1 1-1] まず、聞こえについてお聞きします。 以下の項目がどの程度困難だと感じますか。 ※ 普段補聴器を使用されている方は、 つけた状態でお答えください。					
1	普通の会話で言葉を聞き取ったり、理解したりすること・・・	1	2	3	4
2	騒がしい部屋で会話を続けること (十分な大きさを聞き取れないため)・・・	1	2	3	4
3	テレビやラジオの音量を大きくせずに、 話している内容を聞き取ったり、理解したりすること・・・	1	2	3	4

[1 1-2] 耳が悪いために 生活の範囲が狭くなっていますか。	1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. ややあてはまる 4. とてもあてはまる
[1 1-3] 耳が悪いために人とのコミュニケーションが 少なくなっていますか。	1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. ややあてはまる 4. とてもあてはまる

【質問12】目の機能状態についてお尋ねします。

[12-1] 見え方についてお聞きします。 以下の項目がどの程度困難だと感じますか。 ※ 普段、眼鏡やコンタクトを使用されている方は、 つけた状態でお答えください。	とても 困難だ	困難だ	少し 困難だ	まったく 困難でない
1 道路の向こう側にいる友人を識別すること・・・・・・・・・・	1	2	3	4
2 細かい文字を読むこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4
3 暗がりや薄明かりの中で物を見ること・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4

[12-2] 目が悪いために 生活の範囲が狭くなっていますか。	<ol style="list-style-type: none"> 1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. ややあてはまる 4. とてもあてはまる
[12-3] 目が悪いために人とのコミュニケーションが 少なくなっていますか。	<ol style="list-style-type: none"> 1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. ややあてはまる 4. とてもあてはまる

ここまでの記入が終わりましたら、
調査員に声をかけてください。

【質問13】以下の質問は、みなさまが日常生活の中でどのように身体活動を行っているか(どのように体を動かしているか)を調べるものです。平均的な1週間を考えた場合、あなたが1日にどのくらいの時間、体を動かしているのかをお尋ねしていきます。身体活動(体を動かすこと)とは、仕事での活動、通勤や買い物などいろいろな場所への移動、家事や庭仕事、余暇活動の運動やレジャーなどのすべての身体的な活動を含んでいることに留意して下さい。

以下の質問では、**1回につき少なくとも10分以上続けて**行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。

[13-1]

平均的な1週間では、身体的にきついと感じるような、かなり呼吸が乱れるような**強い**身体活動(重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど)を行う日は何日ありますか。また、強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか。

1. 週_____日、1日合計して_____時間_____分
2. な い

[13-2]

平均的な1週間では、身体的にやや負担がかかり、少し息がはずむような**中等度の**身体活動(軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど)を行う日は何日ありますか。**歩行やウォーキングは含めないで**お答えください。また、中等度の身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか。

1. 週_____日、1日合計して_____時間_____分
2. な い

[13-3]

平均的な1週間では、10分間以上続けて**歩く**ことは何日ありますか。ここで、**歩く**とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。また、そのような日には、通常、1日合計してどのくらいの時間歩きますか。

1. 週_____日、1日合計して_____時間_____分
2. な い

[13-4]

最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった全ての時間を含みます。なお、睡眠時間は**含めない**で下さい。

平日には、通常、1日合計してどのくらいの時間**座ったり寝転んだりして**過ごしますか。
※食事や入浴時間は含めてください。

1日合計して_____時間_____分

以上でアンケートへの記入は終わりです。ご協力ありがとうございました。

診察票

調査員記入欄

被験者名 _____ ID _____ 番 _____

診査者 _____ 補助者 _____ 平成 年 月 日実施

RSST _____ 回/30秒

SSFR _____ ml/2分

BW _____ kg

顎関節

雑音 L (click crepitus なし) R (click crepitus なし)

疼痛 (ありなし)

開口量(切端間距離): _____ mm OB: _____ mm

開口量: A+B _____ mm

50Hデンタルプレスケール (ICPで3秒間、食事の時の口腔内状態)

味覚

甘	4	5	6	7	9	
酸	2	3	4	5	9	
塩	2	3	4	5	9	
苦	2	3	4	5	6	9

味覚を認知できなかった人は9(Burst)に○をする

グミ(スコア法) _____ スコア

歯式・歯周組織検査

診査者 _____ 補助者 _____ ID _____

上義歯(ありなし) 下義歯(ありなし)

義歯使用期間 年 月

前回からの抜歯の既往 部位 _____

抜歯理由 1 う蝕 2 歯周病 3 破折 4 その他

(歯式)

□ □ □ □ □

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

義歯の部位は赤で丸する

上残	残智あり	インプ	Po	D	放置	MT	智歯	C4	トライ
下残	残智あり	インプ	Po	D	放置	MT	智歯	C4	ヘミセク
上修	修智あり	下修	修智あり	Eichner	Eichner10	Eichner3	歯周病		

(PD, BOP, 動揺度)

Mobility																	Mobility	
PD	B																B	
	P																P	
		8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	
PD	L																	L
	B																	B
Mobility																		Mobility