

## 休憩ブース



## 栄養ブース（身体測定）



## 未記入者のためのアンケートチェック



## 認知機能評価



## 運動機能評価



## 口腔機能評価



# 栄養とからだの健康増進調査 結果のご報告

〒〇〇〇-〇〇〇〇  
ご住所： 千葉県柏市〇〇〇〇-〇〇

お名前： 〇〇〇 〇〇〇 様

受診番号：  
受診会場：  
生年月日：〇〇〇〇年〇〇月〇〇日  
年齢：〇〇 歳 性別：男・女

この度はご協力いただきありがとうございました。ご参加いただいた健康増進調査3年目の結果をお送りします。3年間に渡り、皆様の生活状況や健康面についてどのような変化があったかを調査いたしました。ぜひこの3年間の結果を見比べ、みなさまの健康維持にお役立て下さい。

## 暮らしのお達者度をお調べしました

アンケートで沢山ご質問させていただきました。これによって人とのつながりや、生活のひろがり、社会参加、運動量などが分かります。ご回答いただいたものは今後の解析に役立たせていただきますが、今回は、その結果の一部を掲載しています。

## 栄養・お食事についてお調べしました

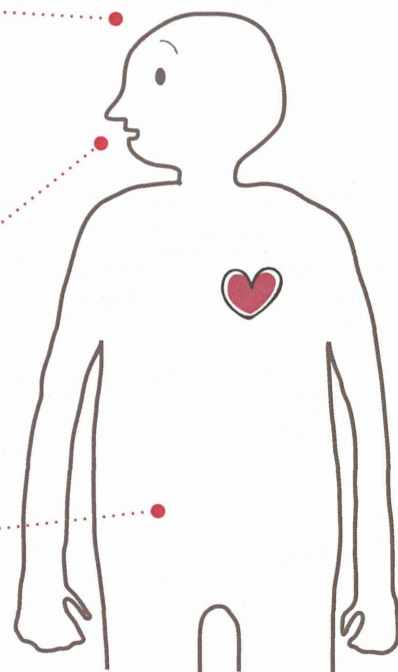
今年度は新たにお食事についてアンケートにご協力いただきました。みなさまの栄養摂取状態の結果をお返しいたします。

## お口のお達者度をお調べしました

様々な検査を実施させていただきました。発音の検査や、ガムを噛む検査など、めずらしい方法も取り入れました。楽しんでいただけましたでしょうか。

## からだのお達者度をお調べしました

今年も大股で2歩歩く、だんだん低くなる椅子から立ち上がるなど、多様な検査を行いました。結果を楽しみにされていた方もおられたのではないでしょう







## 3年間に渡り、ご協力ありがとうございました！



3年間にも渡り、調査にご参加いただき、本当にありがとうございました。次回の開催は未定ですが、また皆様とお会いできる日を楽しみにしております。

この調査から新たに見えてきた知見まとめたニュースレターを後日お送りします。

【ご不明な点に関するお問い合わせ先】  
東京大学高齢社会総合研究機構  
電話番号：04-7136-6680  
(受付時間 平日10:00~16:00)  
EMAIL：event@iog.u-tokyo.ac.jp

| 検査結果                          |                    | 参考  |  |   |   |                                 |     |   |
|-------------------------------|--------------------|---|--|---|---|---------------------------------|-----|---|
|                               |                    | ● BMI (体格指数)  |  |   |   | ● 体脂肪率                          |     |   |
| 項目                            | 結果                 | 体重(Kg)を身長(m)×身長(m)で割った値   |  |   |   |                                 |     |   |
| 身長 (cm)                       | 999.9              | 痩せ<br>~18.4   | 標準<br>18.5~24.9  | やや肥満<br>25.0~29.9   | 肥満<br>30.0~   |                                 |     |   |
| 体重 (kg)                       | 999.9              |  |  |  |  |                                 |     |   |
| 腹囲 (cm)                       | 99.9               |   |  | 標準  | やや肥満  | 肥満                              |     |   |
| ● BMI (体格指数)                  | 99.9               | ● 体脂肪率  |  | 男性<br>15.0~24.9   | 25.0~29.9   | 30.0~                           |     |   |
| ● 体脂肪率 (%)                    | 99.9               |   |  | 女性<br>20.0~29.9   | 30.0~34.9   | 35.0~                           |     |   |
| 体内の脂肪量(皮下脂肪や内臓脂肪)の体重に対する割合(%) |                    |   |  |   |   |                                 |     |   |
| 血圧1回目 (mmHg)                  | 999                | 上:収縮期   | 1回目  | N   | 判定  | 参考基準値:収縮期140以下<br>参考基準値:拡張期90以下 |     |   |
|                               | 999                | 下:拡張期   |  |   |   |                                 |     |   |
| 血圧2回目 (mmHg)                  | 999                | 上:収縮期   | 1回目  | N   | 判定  |                                 |     |   |
|                               | 999                | 下:拡張期   |  |   |   |                                 |     |   |
| 採血時の状態                        |                    | 判定  | 説明   |   |   | 1年目                             | 3年目 |   |
| 項目                            | 結果                 |   | 【】内の数値は参考基準値   |   |   |                                 |     |   |
| 白血球数 (/μℓ)                    | 9999               | N   | 病原となる細菌や微生物などから体を守ります。感染症や炎症などにより増加します。<br>【2900~8900】                             |   |   | 99                              | -   |   |
| 貧血検査                          | 赤血球数 (万/μℓ)        | 999   | N  | 酸素を取り込み全身へ運搬します。<br>【男:410~550万 女:380~480万】   |   |                                 | 99  | - |
|                               | 血色素量 (g/dℓ)        | 99.9  | N  | 赤血球中にある鉄分を含むタンパク質のこと。酸素を全身に運び、不要な二酸化炭素を持ち帰ります。<br>【男:12.1~16.9 女:11.1~15.4】         |   |                                 | 99  | - |
|                               | ハマトクリット値 (%)       | 99.9  | N  | 血液全体に占める赤血球成分の割合。<br>【男:39.8~51.8 女:34.9~44.9】                                      |   |                                 | 99  | - |
| 脂質                            | 総コレステロール (mg/dℓ)   | 999   | N  | 血液中のすべてのコレステロール総量であり、善玉と悪玉があります。多すぎても少なすぎてもいけません。<br>【130~219】                      |   |                                 | 99  | - |
|                               | HDLコレステロール (mg/dℓ) | 999   | N  | 血管の壁に蓄積する余分なコレステロールを除去する「善玉コレステロール」。<br>【男:40~86 女:40~96】                           |   |                                 | 99  | - |
|                               | 中性脂肪 (mg/dℓ)       | 999   | N  | 多いと動脈硬化を促進させてしまいます。<br>【35~149】   |   |                                 | 99  | - |
| 血糖値 (mg/dℓ)                   | 99.9               | N   | 血液に含まれているブドウ糖 (グルコース)。【70~109 (空腹時)】   |   |   | 99                              | -   |   |
| アルブミン (g/dℓ)                  | 99.9               | N   | タンパク質の中で最も多く含まれるものです。肝臓異常、悪性腫瘍や感染症などの炎症、栄養不足などにより減少します。【3.8以上】                     |   |   | 99                              | -   |   |
| C反応性タンパク (mg/dℓ)              | 99.99              | N   | 炎症や組織細胞の破壊が起こると血中に増加するタンパク質。【0.30以下】   |   |   | 99                              | -   |   |

### 判定の見方

N (Normal) : 今回実施した検査項目の範囲内では異常と疑われる所見はありませんでした。

H (High) : 参考基準値よりも高めに測定されました。

L (Low) : 参考基準値よりも低めに測定されました。

※ 基準値外の場合、現在の治療内容や内服薬の種類も視野に入れ評価する必要があります。

ご不明な点は、かかりつけの主治医・お近くの医師にご相談ください。

## 暮らしのお達者度

| 項目           | 説明                | 結果  | ランク | 1年目 | 3年目 |
|--------------|-------------------|-----|-----|-----|-----|
| もの忘れ(点)      | MMSEという認知機能検査で評価  | 999 | 5   | 99  | -   |
| 人とのつながり      | アンケート項目から5段階で評価   | 999 | 4   | 99  | -   |
| 生活のひろがり      | アンケート項目から5段階で評価   | 999 | 3   | 99  | -   |
| こころの元気度      | 5点以下は良好、6点以上はやや不良 | 999 | 2   | 99  | -   |
| ロコモティブシンドローム | 運動器症候群を5段階で評価     | 999 | 1   | 99  | -   |

### もの忘れ検査について

この結果からすぐに認知症などの障害がわかるわけではありません。もの忘れなどの認知機能の低下を調べるためには、昨年の結果と比べて変化を確認することが重要です。大幅な点数の低下がみられた方は、専門医のいる医療機関にお問い合わせをご検討ください。

|    | 心配    | やや心配   | まあまあ   | 良好     |
|----|-------|--------|--------|--------|
| 基準 | 20点以下 | 21~23点 | 24・25点 | 26~30点 |

楽しんで、脳の血流をイキイキ保つ！

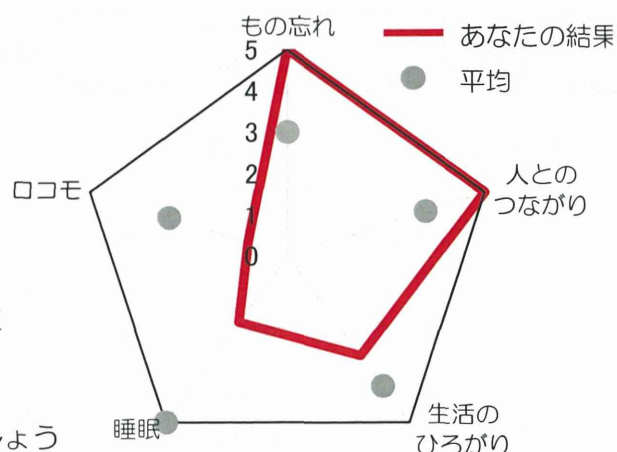


★★★★

何か新しいことに挑戦して、生きがいを見つけましょう

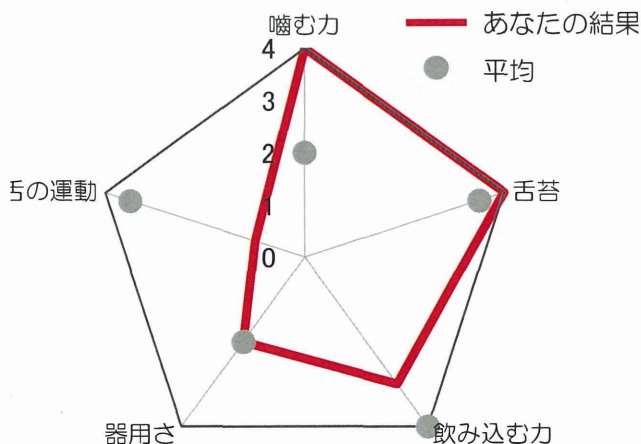
★★

身近な方との会話を増やしましょう



## お口のお達者度

| 項目    | 説明                | 結果    | ランク | 1年目 | 3年目 |
|-------|-------------------|-------|-----|-----|-----|
| 噛む力   | ガムを1分間噛んで、こね合わせる力 | 999.9 | 5   | 99  | -   |
| 舌苔    | 舌苔の付着の有無          | 999.9 | 4   | 99  | -   |
| 飲み込む力 | ごっくんと飲み込む力・すばやさ   | 999.9 | 3   | 99  | -   |
| 器用さ   | 「夕」を連続して発音できる器用さ  | 999.9 | 2   | 99  | -   |
| 舌の運動  | 舌を上あごに押し付ける力      | 999.9 | 1   | 99  | -   |



たくさんしゃべって、  
しっかり噛んでおいしく食べる！



★★★★

会話をしながらの食事

★★

お口に関心を持ちましょう

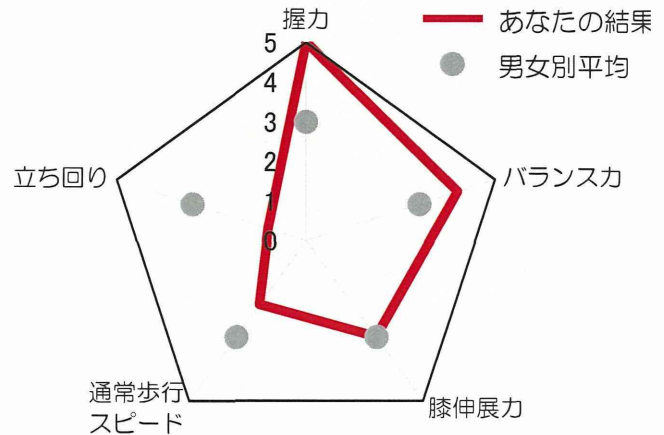
# からだのお達者度

| 項目          | 説明                  | 結果    | ランク | 1年目 | 3年目 |
|-------------|---------------------|-------|-----|-----|-----|
| 握力(kg)      | 握る力                 | 999.9 | 5   | 99  | -   |
| バランス力(秒)    | 平衡感覚がどれだけ保たれているのか   | 999.9 | 4   | 99  | -   |
| 膝伸展力(ニュートン) | 太もも前面の筋力            | 999.9 | 3   | 99  | -   |
| 通常歩行スピード(秒) | 脚力全体（特にふくらはぎやすねの筋力） | 999.9 | 2   | 99  | -   |
| 立ち回り(秒)     | 歩行動作の総合力            | 999.9 | 1   | 99  | -   |

動いたら、よく眠ってリラックス！



- ★★★  
積極的な社会活動に参加
- ★★  
各人に合わせた運動を



## あなたの筋肉量はどのくらい？

| 項目           | 説明                  | 結果    | 1年目 | 3年目 |
|--------------|---------------------|-------|-----|-----|
| 四肢の筋肉量 (SMI) | 両手足すべての骨格筋量の総和を表します | 999.9 | 99  | -   |

体組成計で四肢の筋肉量を測定した数値を、体格（身長）で補正した数値です。筋力も重要ですが、筋肉量も重要です。次回の測定に向けて減らないように頑張りましょう。

- 【男性：7を中心に±2ぐらいの範囲に分布しています】
- 【女性：6を中心に±2ぐらいの範囲に分布しています】

## 高さの違うイスから立ち上がれるか挑戦してみましょう

| 項目       | 説明                | 結果    | 1年目 | 3年目 |
|----------|-------------------|-------|-----|-----|
| 立ち上がりテスト | 足のかたとバランス感覚が分かります | 999.9 |     | -   |

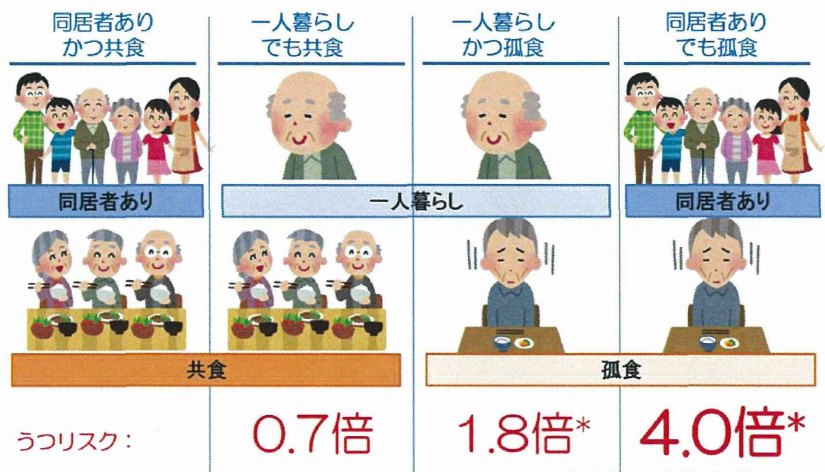
※5段階評価：平均3

## 誰かと一緒に食事をすることの大切さを知ろう！

一人暮らしであることよりも、孤食（一人で食事すること）の方がうつ傾向と関連していることがわかりました。

特に、同居者がいるにも関わらず孤食の場合そのリスクが高そうです。

孤食の方は、誰かと一緒にご飯を食べる機会を増やしてみませんか。



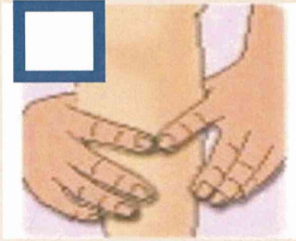
\*有意。性別、年齢で調整したオッズ比 (n=1986)

各質問に対して、当てはまる  にチェックを入れてみてください。

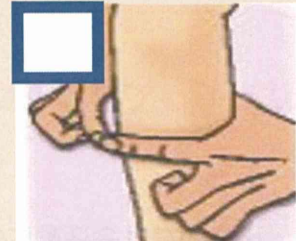
指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

※赤色の項目は、「はい」、「いいえ」が逆になっています。お気をつけ下さい。

1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか

はい

いいえ

2. 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日1回は食べていますか

はい

いいえ

3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか

はい

いいえ

4. お茶や汁物でむせることがありますか

いいえ

はい

5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか

はい

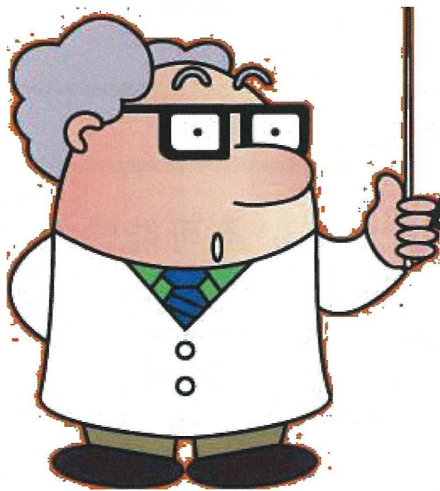
いいえ

6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか

はい

いいえ

|                                |                          |     |                          |     |
|--------------------------------|--------------------------|-----|--------------------------|-----|
| 7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか | <input type="checkbox"/> | はい  | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| 8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか         | <input type="checkbox"/> | いいえ | <input type="checkbox"/> | はい  |
| 9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか      | <input type="checkbox"/> | はい  | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| 10. 自分が活気に溢れていると思いますか          | <input type="checkbox"/> | はい  | <input type="checkbox"/> | いいえ |
| 11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか         | <input type="checkbox"/> | いいえ | <input type="checkbox"/> | はい  |



このアンケートに答えて見てください。

皆様がどれほどお元気かがわかります。また、健康を維持していくうえで重要な食事・お口や社会性・こころ、運動の元気さも調べてみましょう。意外に十分でない部分が見つかるかもしれませんよ！

回答したら裏面を読んで、参考にしてみて下さいね！



※表面のアンケートに答えてから、お読みください。

## 指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか

⇒隙間ができてしまったら、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性があります。囲めなかったり、ちょうどぴったり囲める状態だったら、筋肉量が充分である可能性が高いです。

筋肉量の維持は自立した生活を続けていくのにとっても重要です。今から、筋肉量の維持にも関わってくる調査を行いますよ。ご自身の今の健康状態・生活習慣を見直してみましよう！

## 1. 健康に気をつけた食事を心がけていますか

⇒「いいえ」の場合、食事のバランスを意識していますか？色々な種類の食べ物をバランスよく食べることが重要です！少し意識してみましよう。

## 2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日1回は食べていますか

⇒お肉やお魚に含まれるタンパク質は筋肉量を維持するのに重要ですし、お野菜はそれを助けるなど健康に良い効果をもたらします。意識して毎日積極的に摂るように心掛けましよう。かかりつけ医から腎臓が悪いと指摘を受けたことがある方は、担当の先生にご相談下さい。

## 3. さきいか・たくわんくらいの固さの食べ物が噛めますか

⇒「いいえ」の場合、噛む力やお口の筋肉が弱まっている可能性があります。

## 4. お茶や汁物でむせることがありますか

⇒「はい」の場合、飲み込む力や飲み込むための筋が低下している可能性があります。いわゆる誤嚥(ごえん)につながり易いですね。

## 5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか

⇒「いいえ」の場合、この回数や頻度がいわゆる運動習慣です。運動は足りていますか？もう少し運動を心がけたほうがいいかもしれません。是非とも日課にして、継続は力なりで頑張りましよう！

## 6. 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか

⇒「いいえ」の場合、少しでも活動量を増やすことが重要です！日常的に歩いたり動くことをもう少し意識してみましょう！

## 7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか

⇒「いいえ」の場合、歩く速さは気づかない内に遅くなっていきます。歩く速さは健康のバロメーターの一つです。足腰の力を見直してみましょう！

## 8. 昨年と比べて、外出の回数がへっていますか

⇒「はい」の場合、外へ出る頻度が減ってしまっている理由が何か思い当たりませんか？ もう少し外に出て人と会ったり社会参加を心がけてみましょう！

## 9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか

⇒「いいえ」の場合、誰かと一緒に食事しながらお喋りすることは幸福感につながりますよ。意識して増やしてみましょう！

## 10. 自分が活気に溢れていると思いますか

⇒「いいえ」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。

## 11. 何よりもまず物忘れが気になりますか

⇒「はい」の場合、もしかしたら少しところが疲れているかもしれません。

# 栄養とからだの健康チェック 結果のご報告

(東京大学 高齢社会総合研究機構)

この度は、『栄養とからだの健康チェック』にご参加頂き、ありがとうございました。このレポートは本日の調査結果とその簡単な説明になります。ご自身の今の健康状態を知ることで、今後の健康の維持・向上にお役立て下さい。あしたの元気のために、この健康チェックは定期的に行うことを推奨致します。

【結果の取り扱い説明書】全てのチェックには「あなたの結果」と、その結果が「良いのか、あまり良くないのか」、そしてその説明が記載されています。

●の場合 → 比較的良好な状態を維持しているといえます。ですが、安心せずに健康的な生活習慣を心がけて下さいね。

●の場合 → 弱まっている可能性があります。深堀りチェックでしっかりと調べ、弱点を補強しましょう。『複合型プログラム(仮)』を推奨します。



|    |  |    |  |
|----|--|----|--|
| 氏名 |  | 日付 |  |
| 年齢 |  |    |  |

回収用シート

|      |  |
|------|--|
| ID   |  |
| 氏名   |  |
| 年齢   |  |
| 開始時刻 |  |
| 終了時刻 |  |
| 日付   |  |
| 記入者  |  |

## あなたの健康、総合チェック




～すばやく・てがるに・かんたんに、あなたの元気を調べてみましょう～

|   |           |   |  |
|---|-----------|---|--|
|  | <b>総合</b> | <b>指輪っかテスト</b>  | 指輪っかテストは、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性をチェックしています。もし、結果が、、、  |
|   |           |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 筋肉量がじゅうぶんに維持できている可能性が高いです。</li> <li>● 筋肉量が少なくなってきた状態(サルコペニア)の可能性ががあります。深堀りチェックで調べてみましょう</li> </ul>                              |
|   |           | <b>イレブン・チェック</b>  | イレブンチェックは、食習慣や筋肉量の減少(サルコペニア)の可能性を調べるものです。もし、結果が、、、   |
|   | 食習慣<br>2問 | /2点   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです。普段の食事について詳しく調べてみましょう。</li> <li>● 食習慣への意識が足りていない可能性が、食はからだの源です。しっかりと意識しましょう深堀りチェックで詳しく調べてみませんか?</li> </ul> |
|   | その他<br>9問 | /9点   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 筋肉量をしっかりと維持できている可能性が高いです。これからも健康の維持を目指しましょう。</li> <li>● 筋肉が弱まっていたり、健康に心配などところがある可能性があります。深堀りチェックでもう少し調べましょう</li> </ul>          |

|                |  |
|----------------|--|
| <b>指輪っかテスト</b> |  |
| 結果             |  |
| ●: 隙間あり        |  |
| <b>食習慣2問</b>   |  |
| 結果             |  |
| ●: 1点以下        |  |
| <b>その他9問</b>   |  |
| 結果             |  |
| ●: 6点未満        |  |

## あなたの健康、深堀りチェック

～どこが元気で、どこが元気でないのか、少し詳しく調べてみましょう～

|   |                    |                 |   |   |
|---|--------------------|-----------------|---|---|
|    | <b>お口</b>          | <b>お口の元気度</b>   | お口の元気度テストは、お口に関わる元気度をチェックしています。もし、結果が、、、  |   |
|   |                    | /60点            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● お口の状態は良好です。</li> <li>● お口の状態があまりよくないようです。元気な生活に影響を及ぼす可能性もあるので、一度しっかりと調べてみましょう。</li> </ul>                      |   |
|   |                    | <b>滑舌(夕)</b>    | パタカテストは、滑舌(唇や舌の動き)の良さをはかります。もし、結果が、、、   |   |
|   | 回/秒                |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 滑舌がよく、口周りや舌の筋肉をきちんと動かしているようです。</li> <li>● 口周りや舌の筋肉が弱っている可能性があります。日頃から意識して口や舌を動かしてみましょう。</li> </ul>             |   |
|   | <b>咬筋の触診</b>       |                 | 咬筋の触診は、噛む力が衰えている可能性をチェックしています。もし、結果が、、、   |   |
|   | 強い                 | ・弱い<br>・ない      | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 噛む力やそのための筋肉の状態は良好です。</li> <li>● 噛む力やそのための筋肉が弱まっている可能性があります。しっかりと予防していきましょう。</li> </ul>                         |   |
|  | <b>運動</b>          | <b>いす立ち上がり</b>  | いす立ち上がりテストは、足腰の筋肉やバランス力がしっかりと維持されているかをチェックしています。もし、結果が、、、   |   |
|   |                    | 立てる             | 立てない  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 足腰の筋肉やバランス力の状態が良好です。</li> <li>● 足腰の筋肉やバランス力が弱ってきている可能性があります。日頃から足腰を鍛える運動を心がけましょう。</li> </ul> |
|   |                    | <b>ふくらはぎ周囲長</b> | ふくらはぎ周囲長は、筋肉量が少なくなっている状態(サルコペニア)の可能性をチェックしています。もし、結果が、、、  |   |
|   | cm                 |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● じゅうぶんに筋肉を維持できているようです。</li> <li>● サルコペニアの可能性ががあります。運動や食事など筋肉量をつけるように心がけましょう。</li> </ul>                         |   |
|  | <b>社会性<br/>ところ</b> | <b>人とのつながり</b>  | 人とのつながりをどのくらい維持できているかチェックしています。もし、結果が、、、  |   |
|   |                    | /30点            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 周りの人との関わりを維持できていると言えます。</li> <li>● 人とのつながりが少なめかもしれません。家族や友人とのコミュニケーションをもう少し意識してみましょう。</li> </ul>               |   |
|   |                    | <b>社会参加</b>     | どのくらい社会参加ができているかをチェックしています。もし、結果が、、、  |   |
|   |                    | /7点             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 社会参加の機会が確保できているようです。これからも関心のある活動が続けてみてください。</li> <li>● 社会参加の機会が少ないかもしれません。興味のある活動を探して参加みてはいかがでしょうか。</li> </ul> |   |
|   | <b>こころ</b>         |                 | うつ傾向の可能性をチェックしています。もし、結果が、、、  |   |
|   | /15点               |                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 精神的に健康な状態を維持できています。</li> <li>● うつ傾向のリスクががあります。体調が優れない場合は、診察を受けましょう。</li> </ul>                                 |   |

キリトリせん

|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>お口の元気度</b>   |  |
| 結果              |  |
| ●: 58点未満        |  |
| <b>滑舌(夕)</b>    |  |
| 結果              |  |
| ●: 6未満          |  |
| <b>咬筋触診</b>     |  |
| 結果              |  |
| ●: 弱いorない       |  |
| <b>いす立ち上がり</b>  |  |
| 結果              |  |
| ●: できない         |  |
| <b>ふくらはぎ周囲長</b> |  |
| 結果              |  |
| ●: 男34、女32未満    |  |
| <b>人とのつながり</b>  |  |
| 結果              |  |
| ●: 12点未満        |  |
| <b>社会参加</b>     |  |
| 結果              |  |
| ●: 0点           |  |
| <b>こころ</b>      |  |
| 結果              |  |
| ●: 6以上          |  |

# 栄養とからだの健康増進調査 2014

## 健 診 票

ID

シール貼付

ここには  
何も記入しないでください

受付番号

シール貼付

|         |
|---------|
| 受 付 者 名 |
|         |

| 検査項目 | 問診・血圧 | 採 血 | 身体測定①<br>(身長・体組成) | 身体測定②<br>(腹囲・指わっか) |
|------|-------|-----|-------------------|--------------------|
| 担当者名 |       |     |                   |                    |

| 検査項目 | MMSE 検査 | 運動機能 | 口腔検査 | 事前<br>アンケート | 最終チェック |
|------|---------|------|------|-------------|--------|
| 担当者名 |         |      |      |             |        |

1 問診・血圧

1. 健診の重要確認事項 《「無」「有」どちらかに必ず○印》

- ①  無 ・  有 昨年から体調に変化がある
- ②  無 ・  有 ペースメーカーを使用している

2. 既往歴

1の「①昨年から体調に変化がある」を「有」にした場合、以下の各病名の「無」「有」どちらかに必ず○印。「有」の場合は、昨年度調査からの1年間で新たに発症したか、病型、状況・対処に○印。 ※ 管理中：医療機関で、検査のみ、栄養指導、生活療法、その他の指導等

① 高血圧

無 ・  有 → 昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

② 脳卒中

無 ・  有 → 昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

↓ 病型

1.脳出血 2.脳梗塞 3.くも膜下出血 4.その他の脳卒中

③ 糖尿病

無 ・  有 → 昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

④ 高脂血症（高コレステロール・高中性脂肪）

無 ・  有 → 昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

⑤ 骨粗鬆症

無 ・  有 → 昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

⑥ 慢性腎不全

無 ・  有 → 昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

↓ 透析

無 ・  有

⑦ 骨折歴（60歳以降）

無 ・  有 → 昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

↓ 部位

1.大腿部頸部（股関節） 2.その他の大腿 3.下腿 4.足 5.背  
6.腰 7.胸 8.腕 9.手 10.その他（ ）

→ 昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

↓ 部位

1.大腿部頸部（股関節） 2.その他の大腿 3.下腿 4.足 5.背  
6.腰 7.胸 8.腕 9.手 10.その他（ ）

⑧ 貧血

無 ・  有 → 昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

ドクターコール 重要確認事項

⑨ 心臓病

無 ・  有

→ 病型

昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

- 1.狭心症 2.急性心筋梗塞 3.うっ血性心不全 4.大動脈瘤  
5.不整脈（パ-スメ-カを含む） 6.その他の循環系の病気（弁膜症など）

大動脈解離、大動脈瘤と診断されている《該当は○印》

⑩ 悪性新生物

無 ・  有

→ 部位

昨年度の調査からの1年間で新たに発症しましたか。(1.はい 2.いいえ)

- 1.胃 2.大腸 3.食道 4.肝臓 5.胆嚢・胆道 6.膵臓  
7.肺 8.子宮 9.乳房 10.前立腺 11.腎臓 12.白血病  
13.悪性リンパ腫 14.その他（ ）

3. 血圧測定 収縮期    mmHg 拡張期    mmHg 脈拍数    拍/分

(再検 収縮期    mmHg 拡張期    mmHg 脈拍数    拍/分)

4. 健診の確認事項 《「無」「有」どちらかに必ず○印》

- ①  無 ・  有 血圧 180/110 mmHg 以上もしくは収縮期血圧 80 mmHg 未満  
②  無 ・  有 脈拍 50 回/分未満もしくは 120 回/分以上  
③  無 ・  有 医師より運動が止められている (運動制限の必要な骨関節疾患、神経疾患、骨格筋疾患等)  
④  無 ・  有 自覚症状で下記の項目にあてはまる (該当する事項に○)

発熱 ・ 嘔気 ・ 下痢 ・ その他体調不良 (具体的に： )

太枠に該当が1つでもある場合は、看護師判定は「要注意」

総合判定

看護師判定 (  可  要注意 ) 要注意 にチェックの場合は 医師 を必ず呼ぶ

↓

※すべて記入を確認したら表紙のチェック欄に名前を記入

医師判定 (  可  要注意  不可 ) サイン \_\_\_\_\_

注意事項

※ 記入したら 検査ブース・担当者名 を必ず記載のこと

2 採血

1. 食後時間 1.空腹 2.食後 《直前の食事時刻 : 》

2. 採血 《不足した場合：×を記入》

① 血算 2cc  ②血糖 1cc  ③生化学 4cc  ④生化学 8cc

※記入漏れのチェック  
※すべて記入を確認したら表紙のチェック欄に名前を記入

3 身体測定①（身長・InBody・タニタ）

1. 身長（靴なし）  .  cm

2. 体重  .  kg

3. In Body・タニタ [心臓ペースメーカー使用] 1.なし（測定可） 2.あり（測定不可）

計測終了したらチェック✓



【In Body】

【タニタ】

※記入漏れのチェック  
※すべて記入を確認したら表紙のチェック欄に名前を記入

4 身体測定②（腹囲・指輪っか）

1. 第1-2指間厚（利き手）  .  mm
2. 二の腕（利き手の逆）  .  cm 《0.1cm 単位で記入》
3. 上腕三頭筋皮下脂肪厚（利き手の逆）  mm 《2mm 単位で記入》 ※浮腫 1.あり 2.なし
4. 腹囲  .  cm 《0.5cm 単位で記入》
5. ふくらはぎ（利き足の逆）  .  cm 《0.1cm 単位で記入》 ※浮腫 1.あり 2.なし
6. 指輪っか周囲長
- 人差し指（右）  .  cm 《0.1cm 単位で記入》
- 人差し指（左）  .  cm 《0.1cm 単位で記入》
- 中指（右）  .  cm 《0.1cm 単位で記入》
- 中指（左）  .  cm 《0.1cm 単位で記入》
7. 指輪っか：下腿（利き足の逆） 《該当する欄に○印》

|      | 隙間がある                | ちょうど囲める              | 囲めない                 |
|------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 人差し指 | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 中指   | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

8. ふともも（利き足）  .  cm 《0.1cm 単位で記入》
9. [大腿エコー] ①脂肪厚  .  mm
- ②筋厚  .  mm

※記入漏れのチェック  
 ※すべて記入を確認したら表紙のチェック欄に名前を記入



5 運動機能

1. 握力 1回目(利き腕)  kg 部位  1.右手 2.左手  
 2回目(利き腕)  kg 部位  1.右手 2.左手

2. ピンチ力 1回目(利き腕)  .  kg 部位  1.右手 2.左手  
 2回目(利き腕)  .  kg 部位  1.右手 2.左手

3. 平衡性 開眼片足立ち時間 1回目  秒  
 2回目  秒 《最大60秒まで》  
 杖の使用 ありの場合→チェック✓

4. TUG 1回目 時間  .  秒 2回目 時間  .  秒

5. 2ステップテスト 1回目  cm 2回目  cm

6. 歩行テスト 初速 時間  .  秒  
 通常歩行 時間  .  秒  
 最大歩行 1回目 時間  .  秒  
 2回目 時間  .  秒

7. 膝伸展力 1回目  N 2回目  N

8. 椅子立ち上がりテスト プレテスト  1.可 2.不可  
 5回連続 時間  .  秒

9. 立ち上がりテスト できた場合→チェック✓  
 両足 40cm  30cm  20cm  10cm   
 片足 40cm  30cm  20cm  10cm

※記入漏れのチェック  
 ※すべて記入を確認したら表紙のチェック欄に名前を記入



# 栄養とからだの健康増進調査事業 (事前質問票)

2014年8月  
東京大学高齢社会総合研究機構  
柏市

ID

シール貼付

ここには  
何も記入しないでください

受付番号

シール貼付

| 受付者名 | 確認者名 |
|------|------|
|      |      |

## 《ご記入にあたってのお願い》

- 回答は、検査を受けるご本人がご記入下さい。本人が答えられない場合は、代理の方が記入して下さい。
- お答えは、あてはまるものの番号に○印をつける設問と、具体的に文字や数字を記入していただく設問があります。
- 質問によっては、一部の方だけにおたずねしているものがあります。この場合は、それぞれの指示に沿ってお答え下さい。
- ご記入が終わりましたら、検査当日に受付までお持ち下さい。
- 当日は、この質問票を確認してから健診スタートとなります。必ず記入してからご持参下さい。
- ご不明な点等ございましたら、当日会場にてお問い合わせ下さい。

当日の緊急連絡先となるご家族等の電話番号を  
あらかじめご記入になりお持ちください

フリガナ

[お名前] \_\_\_\_\_

[あなたご自身との間柄] \_\_\_\_\_

[日中連絡の取れる電話番号] \_\_\_\_\_

(自宅・携帯・職場・その他)

## 《はじめに》

この調査では、いろいろなことをお聞きしますが、答えたくないことについては無理にお答えいただく必要はありません。答えたくない質問には×をつけてください。みなさまの健康に関するデータを詳細に把握する必要があるためです。何とぞお許しください。なお、回答内容については、厳重に秘密を守り、他の人に知らせるようなことは一切ありませんので、どうかご安心ください。

### まず、日頃の生活についてお聞きします

問1. 生活全般についてお聞きします。

(1)～(7)のそれぞれについて、いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

(1) この1年間に生活面で大きな変化はありましたか。

(転居・退職・身内の不幸・金銭面や人とのトラブルなど)

1. はい                      2. いいえ

(2) 少なくとも月に1回以上、友人と一緒に食事をすることはありますか。

1. はい                      2. いいえ

(3) この1年間の間に、何らかの理由で、歯科医院（歯医者）に診てもらっていますか。

1. はい                      2. いいえ

(4) 「お通じ：排便」の頻度についてはいかがでしょうか。

1. 毎日あるいは2日に1回ある（規則的）  
2. 3日以上ない日が多い（不規則）

(5) お金の事が気になって、食べ物を買うのを控えることがありますか。

1. はい                      2. いいえ