

問15. 過去3ヶ月間の体調についてうかがいます。

(1) 過去3ヶ月間で食欲不振、胃腸などの消化器系の問題、そしゃく(かむ)・嚥下(飲み込み)の困難などで食事量が減少しましたか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

- | | | |
|---------------------------|----------------------------|-------------|
| 1. 著しい食事量の減少
(半分以上の減少) | 2. 中等度の食事量の減少
(3割程度の減少) | 3. 食事量の減少なし |
|---------------------------|----------------------------|-------------|

(2) 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

- | | | | |
|-------------|-------------|------------|---------------------|
| 1. 3kg以上の減少 | 2. 1~3kgの減少 | 3. 体重の減少なし | 4. わからない
(増加を含む) |
|-------------|-------------|------------|---------------------|

(3) 自力で歩けますか。ひとつだけ番号に○をつけてください。

- | |
|-------------------------------|
| 1. 寝たきり、または車いすを常時使用 |
| 2. ベッドや車いすから離れられるが、歩いて外出はできない |
| 3. 自由に歩いて外出できる |

(4) 過去3ヶ月間で強い精神的ストレスや急性疾患を患ったことはありますか。

【補足】急性疾患とは炎症を伴う疾患で、肺炎やその他内臓の病気で頻回に病院に通院を要したり、入院を必要とした病気のことです。風邪は含みません。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問16. 過去3ヶ月のうちに、どのくらいの頻度で次のようなことがありましたか。

(1)～(12)について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	いつもそうだった	よくあった	時々あった	めったになかった	全くなかった
(1) 口の中の調子が悪いせいで、食べ物の種類や食べる量を控えることがありましたか →	1	2	3	4	5
(2) 食べ物をかみ切ったり、かみにくいことがありましたか (例：かたい肉やリンゴ など) →	1	2	3	4	5
(3) 食べ物や飲み物を、楽にずっと飲みこめないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(4) 口の中の調子のせいで、思い通りにしゃべられないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(5) 口の中の調子のせいで、楽に食べられないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(6) 口の中の調子のせいで、人とのかかわりを控えることがありましたか →	1	2	3	4	5
(7) 口の中の見た目について、不満に思うことがありましたか →	1	2	3	4	5
(8) 口や口のまわりの痛みや不快感のために、薬を使うことがありましたか →	1	2	3	4	5
(9) 口の中の調子の悪さが、気になることがありましたか	1	2	3	4	5
(10) 口の中の調子が悪いせいで、人目を気にすることがありましたか →	1	2	3	4	5
(11) 口の中の調子が悪いせいで、人前で落ち着いて食べられないことがありましたか →	1	2	3	4	5
(12) 口の中で、熱いものや冷たいものや甘いものがしみることはありましたか →	1	2	3	4	5

1 週間にどのくらいの身体活動を行っているか お聞きします

普段、特に体を動かしていないと思う方も、以下の質問にお答えください。

[工作中 (家事・庭仕事などを含む)]、[移動]、[余暇活動やスポーツ]、
[座位または横になる]の4つの場面に分け、あなたの身体活動についてお聞きします。

<注>以下の質問の中で、「高強度」、「中強度」とは下記の身体活動を示します。

「高強度」：

呼吸や心拍数が
大きく増加する
ような活動。

「かなりきつい」と
感じ、長時間継続
することが難しい
と感じられる活動。



「中強度」：

呼吸や心拍数が
少し速くなるが、

「楽である」
または「少しきつい」
と感じる程度の活動。



問17-1 工作中 (家事・庭仕事などを含む) の身体活動についてお聞きします。

「仕事」とは、収入の有無にかかわらず、あなたが行っている「仕事」で、仕事、ボランティア活動、
学業、家事、介護、子供の世話などを含みます。通勤、通学などのための移動の時間は含めないで
ください。

(1) あなたは仕事に呼吸や心拍数が大きく増加するような「高強度の活動」を10分以上
続けて行うことはありますか。(例：きつい肉体労働、重い荷物の運搬、畑を耕すなど)

1. はい

2. いいえ → 次頁の(2)へお進みください

(1-1) 普段の1週間では、何日くらい 仕事に「高強度の活動」をしますか。

 日

(1-2) 「高強度の活動」を行う日には、1日にどのくらいの時間、行っていますか。
10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

 時間 分

(2) あなたは仕事中に呼吸や心拍数が少し速くなるような「**中強度**の活動」を10分以上続けて行うことはありますか。(例：速歩き、軽い荷物を運ぶ、掃除など)

1. はい

2. いいえ → 問17-2へお進みください



(2-1) 普段の1週間では、何日くらい仕事中に「**中強度**の活動」をしますか。

日

(2-2) 「**中強度**の活動」を行う日には、1日にどのくらいの時間行っていますか。
10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

問17-2 移動による身体活動 についてお聞きします。

通勤・通学・買い物、子供や高齢者の送迎など、ある場所からある場所への、「**移動**」に関連する身体活動についてお聞きします。

以下の質問では、問17-1で回答した 仕事中の身体活動 は除いてお答えください。

(3) あなたは「**移動**」のために歩くか、自転車に乗ることを10分以上続けて行うことはありますか。

1. はい

2. いいえ → 問17-3へお進みください



(3-1) 普段の1週間では何日くらい、「**移動**」のために10分以上続けて歩くか、自転車に乗ることがありますか。

日

(3-2) 「**移動**」をする日には、1日にどのくらいの時間、歩くか、自転車に乗りますか。
10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

問17-3 余暇活動 や スポーツによる身体活動 についてお聞きします。

余暇時間の身体活動には、スポーツ、フィットネスなどのほか、体を動かす趣味（家庭菜園・日曜大工など）を含みます。

問17-1 で回答した「仕事」、問17-2 で回答した「移動」の身体活動は除いてお答えください。

<スポーツ等の例>

高強度のスポーツや趣味の活動（呼吸や心拍数が大きく増加するレベル）

：ランニング、サッカー、バスケットボール、エアロビクス、速く泳ぐ、サイクリング、格闘技 など

中強度のスポーツや趣味の活動（呼吸や心拍数が少し速くなるようなレベル）

：テニス、ウォーキング、ゴルフ、バレーボール、ゆっくり泳ぐ、体操・ダンス、日曜大工、庭作業、家庭菜園など

(4) あなたは余暇時間に呼吸や心拍数が大きく増加するような「高強度のスポーツや趣味の活動」を10分以上続けて行うことはありますか。（例：ランニング、サッカー、バスケットボール、エアロビクス、速く泳ぐ、サイクリング、格闘技など）

1. はい

2. いいえ → 次頁の(5)へお進みください



(4-1) 普段の1週間では、何日くらい 余暇の時間に「高強度のスポーツや趣味の活動」をしますか。

日

(4-2) 「高強度のスポーツや趣味の活動」を行う日には、1日にどのくらいの時間行っていますか。10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

(5) あなたは余暇時間に呼吸や心拍数が少し速くなるような「中強度のスポーツや趣味の活動」を10分以上続けて行うことはありますか。(例：テニス、ウォーキング、ゴルフ、バレーボール、ゆっくり泳ぐ、体操・ダンス、日曜大工、庭作業、家庭菜園など)

1. はい

2. いいえ → 問17-4へお進みください



(5-1) 普段の1週間では、何日くらい余暇の時間に「中強度のスポーツや趣味の活動」をしますか。

日

(5-2) 「中強度のスポーツや趣味の活動」を行う日には、1日にどのくらいの時間行っていますか。10分以上続けて行う活動の時間を合計してください。

時間 分

問17-4 座位 または 横になる (静かにしている) 身体活動 についてお聞きします。

仕事中や家、移動中、友人といる時などに、机に向かう、友人と座る、車・バス・電車で座っている、読書・テレビ・コンピューターの作業などのために座っている、横になっている時間についてお聞きします。ただし、寝ている時間は含めないで下さい。

(6) 普段の1日に、どのくらいの時間、座ったり、横になったりして過ごしますか。

時間 分

日頃の食生活についてお聞きします

問18. 食事の準備状況についてお聞きします。(1)から(3)のそれぞれについて、いずれかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 普段、料理の準備をするのはどなたですか。

1. 自分 2. 家族 3. 家族以外(具体的に:)

(2) 自分または(1)の料理を担当する方が、食べ物を買に行くのに不自由を感じますか。

1. はい 2. いいえ

(3) 自分または(1)の料理を担当する方が、食事の支度をするのに不自由を感じますか。

1. はい 2. いいえ

問19. 食事の状況についてお聞きします。それぞれの項目について、「はい」「いいえ」のどちらかひとつの番号に○をつけてください。

(1) 食欲はありますか。

1. はい 2. いいえ

(2) 食事をすることは楽しいですか。

1. はい 2. いいえ

(3) 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。

1. はい 2. いいえ

↓
問(3)で「はい」と答えた方にお聞きします。

付問1. ふだんの食事中にどのくらい会話をしていますか。ひとつの番号に○をつけてください。

1. たくさん会話をしている 2. まあまあ会話をしている 3. どちらとも言えない
4. あまり会話をしていない 5. ほとんど会話をしていない

付問2. ふだん、食事は誰と食べますか。当てはまる番号すべてに○をつけてください。

1. 家族	2. 友人
3. 近所の人	4. デイサービスの仲間
5. 介護職（ホームヘルパーなど）	6. その他

(4) あなたは、夕食を平均して、だいたい何分くらいかけて食べますか。

	分
--	---

(5) あなたは、週に何回くらい外食をしますか。食事の回数でお答えください。

	回/週
--	-----

問20. あなたの日頃の食事についてお聞きします。(1)～(3)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) 「1日の食事量」は、同じ世代の同じ性別の方と比べてどのように感じていますか。

1. 多い	2. やや多い	3. ふう
4. やや少ない	5. 少ない	

(2) 「間食の量」については、どのように感じていますか。


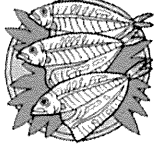




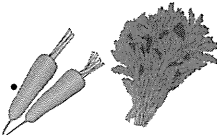
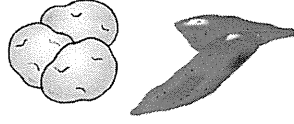
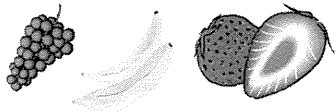

1. 多い	2. やや多い	3. ふう
4. やや少ない	5. 少ない	

(3) あなたは人と比較して「食べる速度」が速いと思いますか。

1. 速い	2. ふう	3. 遅い
-------	-------	-------

問21. 普段の食事についてお聞きします。あなたは、次にあげる10食品群を週に何日くらい食べますか。ここ1週間ぐらいの様子についてお聞きします。

(1)～(10)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。

食 品		食 べ る 頻 度			
(1) 肉類 ウインナー・ハム・ベーコン など加工品も含む		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(2) 魚介類 干物・イカ・タコ・海老 カニなど魚介類全般		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(3) 大豆・豆製品 豆腐・納豆・油揚げなどの 大豆製品や豆類		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(4) 卵・卵製品 鶏卵・ウズラの卵 卵豆腐など卵製品		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(5) 牛乳・牛乳製品 牛乳・ヨーグルト チーズを含む		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(6) 海藻類 ひじき・わかめ・乾物の海苔 モズク・めかぶ		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(7) 緑黄色野菜 ホウレンソウ・トマト・かぼちゃ・ 人参・ニラなど色の濃い野菜		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(8) イモ類 ジャガイモ・サツマイモ・ 里芋など		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(9) 果物 ぶどう・いちご・ バナナ・みかんなど		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない
(10) 油料理 油炒め・天ぷら・揚げ物などの 油料理、パンに塗るバターや マーガリンを使った食品 ※さつま芋の天ぷらは(8)イモ類と (10)油料理の両方		1. ほとんど 毎日	2. 2日に 1回	3. 1週間に 1～2回	4. ほとんど 食べない

(8)食べられる食品の固さについてお聞きします。ひとつの番号に○をつけて下さい。

(8-1) 固い食品を噛めますか。

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. 左右両方の歯で噛める | 2. 左右どちらかの歯でしか噛めない |
| 3. いいえ | |

(8-2) 「肉類が噛みにくい」という理由で食べる量が減ってきていますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問23. 次にあげる食品を普通に噛み切れますか（食べられますか）。

(1)～(5)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) 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ
(2) 「生にんじん」、「セロリ」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ
(3) 「油あげ」、「白菜つけもの」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ
(4) 「ごはん」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ
(5) 「バナナ」くらいの固さ————→	1 はい	2 いいえ

薬についてお聞きします

問24. 薬を飲む際に問題を感じることはありますか。

いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

1. 問題なく服薬できる → 問25へお進みください
2. 問題がある



付問1. 「2. ある」に○をつけた方は、どのような問題を感じていますか。

あてはまるものすべての番号に○をつけて下さい。

1. 粉薬が飲みにくい
2. 薬が飲みにくく、時間がかかる
3. 薬が喉にからんだり、時々むせたりすることがある

問25. 「お薬手帳」をお手元にご用意ください。

内容を確認しながらお答えいただく設問です。

「定期的に内服している薬」についてご記入ください。

【記入方法】

(1) 内服薬の種類：薬の名称だけ記入して下さい。量・形状などは記入不要です。

(2) 内服薬の数：(1)で回答した内服薬が何種類か数字で記入して下さい。

(3) その他の薬：インスリン（注射薬）などがあれば記入して下さい。

※外用薬（軟膏や湿布剤、点眼薬や点鼻薬など）は記入する必要はありません。

※ドラッグストアで購入した市販薬やサプリメントは除きます。

※わからない場合は、全て記入して下さい。

次頁にお進みください。

【お薬手帳の例】

〇〇 〇〇様
12/09/01 〇〇クリニック Dr:〇〇 〇〇

① **グルコバイ錠 1000mg** 1日3錠 食後の血糖上昇を抑える薬
1日3回 毎食直前 14日分

② **アマリール 3mg 錠** 1日1錠 血糖を下げる薬

③ **ヒューマログミックス 50** 全1キット 血糖を下げる注射薬 糖尿病改善の注射薬
1日1回(朝食直前10単位)

④ **リンデロン VG 軟膏** 10g 右ひじ 1日2回

⑤ **ロキソニンパップ** 5パック 貼付

千葉県柏市〇〇1-1-1 〇〇薬局 薬剤師:〇〇 〇〇

【回答の例】

薬の名称のみ記入

(1) 内服薬の種類
・グルコバイ
・アマリール

(2) 内服薬の数
2種類

(3) その他の薬
・ヒューマログミックス

外用薬のため記入不要

【回答欄】 ※記入する薬がない場合は、「なし」と記入して下さい。

(1) 「お薬手帳」から、現在内服している薬の名称（種類）を記入して下さい。

内服薬の名称（種類）：

(2) (1) で答えた内服薬は何種類ですか。数字を記入して下さい。

※ない場合は「0」と記入して下さい。

現在内服している薬は 種類

(3) (1) の他に、注射薬などがあれば薬の名称を記入して下さい。

その他の薬：

ご家族やご友人などについてお聞きします

問26. あなたのご家族についてお聞きします。

同居している家族の方はいらっしゃいますか。いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

1. はい 2. いいえ

※いわゆる二世帯住宅や同じ敷地内で別の棟に住んでいる場合も含めて下さい。

付問 1. あなたは普段、家族とどのくらい話をしていますか。

1. とても話をしている 2. まあまあ話をしている 3. どちらともいえない
4. あまり話をしていない 5. 全く話をしていない

問27. あなたは現在結婚していますか。

1. 結婚している 2. 離婚している 3. 別居している
4. 死別した 5. 結婚したことがない

問28. あなたは、ふだんの生活で、家族以外に若い世代（30代未満）との交流の機会がありますか。

1. よくある 2. たまにある 3. ほとんどない 4. 全くない

問29. あなたは、次にあげることについてどのくらい満足していますか。

	とても満足	まあまあ満足	えど な いら とも い	てあ いま なり 満足 し	しま てつ いた なく 満足	いない
(1) 家族 →	1	2	3	4	5	6
(2) 友人 →	1	2	3	4	5	6

問30. 現在の家族や友人についてうかがいます。

(1) から (6) について、該当する人数の番号にひとつだけ○をつけてください。

(1) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う <u>親戚や兄弟</u> は何人位いますか	1. 0人	2. 1人	3. 2人	4. 3~4人	5. 5~8人	6. 9人以上
(2) 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会 や 消息を取り合う <u>友人</u> は何人位いますか	1. 0人	2. 1人	3. 2人	4. 3~4人	5. 5~8人	6. 9人以上
(3) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる <u>親戚や兄弟</u> は何人位いますか	1. 0人	2. 1人	3. 2人	4. 3~4人	5. 5~8人	6. 9人以上
(4) あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる <u>友人</u> は何人位いますか	1. 0人	2. 1人	3. 2人	4. 3~4人	5. 5~8人	6. 9人以上
(5) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる <u>親戚や兄弟</u> は何人位いますか	1. 0人	2. 1人	3. 2人	4. 3~4人	5. 5~8人	6. 9人以上
(6) あなたが手助けを求めることができるような、身近に感じる <u>友人</u> は何人位いますか	1. 0人	2. 1人	3. 2人	4. 3~4人	5. 5~8人	6. 9人以上

次に、家族や友人などとお会う頻度についてお聞きます。

(1) と (2) について、該当する番号にひとつだけ○をつけてください。

	ほぼ毎日	週に2、3回	週に1回くらい	月に1、2回	年に数回	ほとんどない
(1) 友人とお会う機会はどれくらいありますか→	1	2	3	4	5	6
(2) 別居の家族や親せきとお会う機会はどれくらいありますか→	1	2	3	4	5	6

普段のご活動についてお聞きします

問31. あなたは、次にあげる会や組織にはいつていますか。

(1) 老人会・老人クラブ →	1 はい	2 いいえ
(2) (老人会以外の) 健康・スポーツのサークル・団体 →	1 はい	2 いいえ
(3) (老人会以外の) 学習・教養のサークル・団体 →	1 はい	2 いいえ
(4) (老人会以外の) それ以外の趣味のサークル・団体 →	1 はい	2 いいえ
(5) 町内会・自治会 →	1 はい	2 いいえ
(6) ボランティア団体 →	1 はい	2 いいえ
(7) デイケア →	1 はい	2 いいえ
(8) その他 →	1 はい	2 いいえ

↓
問31の(1)~(8)いずれかを行っている方にお聞きします。

付問. 活動への出席頻度はあわせるとどれくらいですか。

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. ほぼ毎日 | 2. 週に2, 3回 | 3. 週に1回くらい |
| 4. 月に1, 2回 | 5. 年に数回 | 6. ほとんどない |

問32. あなたは、現在次のような活動を行っていますか。行っている場合、主に1人で行っていますか、それとも他の人と行っていますか。いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

	行 つ て い な い	行 主 っ に て 1 い 人 る で	行 一 主 っ 緒 に て に 誰 い か と る
(1) 趣味（テレビ、囲碁、読書、園芸、手芸、釣りなど）	1	2	3
(2) 学習活動（語学学習など）—————→	1	2	3
(3) 健康・スポーツ活動（ゴルフ、体操、ダンスなど）→	1	2	3
(4) 買い物（家事のための買い物を除く）—————→	1	2	3



問32の(1)～(4)いずれかを行っている方にお聞きします。

付問1. そのうち、あなたが、最も力を入れて参加している活動はどれですか。

問32(1)～(4)いずれかの番号でお答えください。

付問2. あなたは、付問1の、最も力を入れている活動にどのくらい参加していますか。

1. ほぼ毎日	2. 週に2, 3回	3. 週に1回くらい
4. 月に1, 2回	5. 年に数回	6. ほとんどない

お住まいの地域の人々や環境についてお聞きします

問33. お住まいの地域（同じ町内会位の範囲）の人々について、どのように思っていますか。

(1)～(5)について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	そう思う	どちらかというところ	どちらともいえない	どちらかというところ	そう思わない
(1) お住まいの地域の人々は信頼できる	1	2	3	4	5
(2) お住まいの地域の人々は結束が強い	1	2	3	4	5
(3) お住まいの地域の人々は喜んで近所の人を手助けする	1	2	3	4	5
(4) お住まいの地域の人々はお互いにあまりうまくいっていない	1	2	3	4	5
(5) お住まいの地域の人々は同じ価値観をあまり共有していない	1	2	3	4	5

問34. お住まいの地域（同じ町内会位の範囲）の人々は、次のようなことをすると思いますか。

(1)～(5)について、最も近いと思われる番号にひとつだけ○をつけてください。

	そう思う	どちらかというところ	どちらともいえない	どちらかというところ	そう思わない
(1) お住まいの地域の人々は、学校をさぼり路上でたむろしている子供を見たら注意する	1	2	3	4	5
(2) お住まいの地域の人々は、建物に落書きしている子供を見たら注意する	1	2	3	4	5
(3) お住まいの地域の人々は、大人に失礼な態度をとる子供を見たら注意する	1	2	3	4	5
(4) お住まいの地域の人々は、自分の家の前で突然けんかが始まったら止めに入る	1	2	3	4	5
(5) お住まいの地域の人々は、最寄りの集会所が閉鎖されそうになったら廃止されないよう行動する	1	2	3	4	5

さいごに

この質問票を記入したのはあなたご自身ですか。代理の方ですか。
いずれかひとつの番号に○をつけて下さい。

- | | |
|------------------|------------------------|
| 1. あなたご自身 | 2. 代理の方（家族・その他） |
|------------------|------------------------|

～お手数ですが、記入漏れがないか、今一度お確かめください～

調査票は検査当日に必ずご持参下さい。

長時間にわたり、ご協力どうもありがとうございました。

2014 年度(3 年目)『栄養とからだの健康増進調査事業』

受診者の声