



# 東北大学・気仙沼市共同事業

## 仮設住宅にお住まいの高齢者に対する健康調査

### ～ご協力のお願い～



仮設住宅にお住まいの65歳以上(震災時)の方の健康状態を把握するため、東北大学加齢医学研究所は厚生労働省からの補助金を受け、気仙沼市と共同で健康調査を行うことになりました。是非、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。



#### 調査方法

研究班から依頼を受けた調査員が、仮設住宅にお住まいの65歳以上の高齢者を一人一人訪問します。訪問の予定は事前に郵送してお知らせします。

#### 主な調査内容

- ①現在の健康状態と生活習慣
- ②タッチパネル式物忘れ検査
- ③握力測定

#### 調査期間

平成25年2月から平成26年11月まで

#### 研究代表者

東北大学病院老年科：古川勝敏／冲永壮治

連絡先／東北大学加齢医学研究所 老年医学分野 TEL:022-717-7182 FAX:022-717-8498

# 「仮設住宅にお住まいの高齢者に対する健康調査」につきまして —説明とご協力のお願い—

東北大学加齢医学研究所  
気仙沼市

この説明文書は、皆様にこの健康調査の内容を正しく理解していただくためのものです。よくお読みになり、調査に参加いただけるかどうかご検討下さい。

## 1. 趣旨と目的

この調査の正しい名称は「東日本大震災被災者における認知機能と日常生活動作の前向きコホート研究」と言います。国の補助を受けた東北大学加齢医学研究所が気仙沼市と協定を締結し、共同で実施するものです。

震災から約2年が過ぎ、長引く仮設住宅生活による健康被害が心配されています。このたびの健康調査では、高齢者に生じている健康被害を正確に把握し、今後どのような疾病予防や援助が必要かを明らかにします。より多くの方々の御協力をお願いいたします。

## 2. ご協力いただきたいこと（アンケート調査）

- ①この説明文の2ページ以降を熟読して下さい。
- ②ご理解いただき、ご協力していただける場合は、同意書にご本人の御署名をお願いいたします。何らかの理由でご本人がご署名できない場合は、代諾者（家族の方など）のご署名をお願いいたします。
- ③御本人様が同封のアンケート用紙にお答え下さい。わからない箇所がありましたら空欄にしておいて下さい。
- ④2～4週間後に、アンケート用紙と同意書の回収に伺います。この時、アンケートの記入でわからなかった点を回収員にお尋ねください。また、握力を測らせていただきます。
- ⑤やっただくことは以上で終了です。タッチパネルを用いた物忘れ検査（認知症検査）等につきましては、後日ご連絡差し上げます。

## 3. 調査の概要

- (i) 対象者：気仙沼市によって提供された仮設住宅に住まわれている65歳以上の方全員。

(ii) 研究の手順：

(実際にお願ひするのは①と②で、③～⑤は当方で実施いたします。)

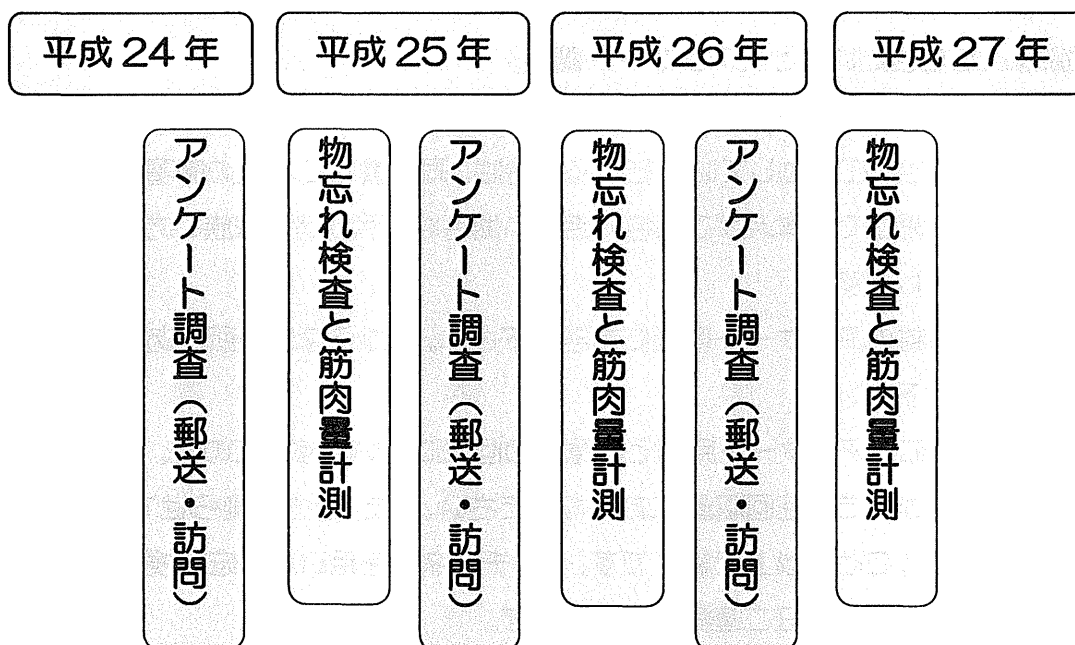
- ① アンケート調査 (生活習慣や健康、心の元気さ、記憶力の程度など)
- ② タッチパネルを用いた物忘れの検査及び筋力・筋量の計測
- ③ 住民健診の結果の照合 (血液検査・尿検査、身体測定)
- ④ かかりつけ医療機関での調査 (病気の種類、診療内容)
- ⑤ 気仙沼市役所での調査 (介護認定など)

(iii) 調査期間：平成24年11月～平成27年3月

本研究は東北大学大学院医学系研究科倫理委員会の承認のもとに行われます。

#### 4. 研究のスケジュール

この研究は平成24年度から26年度にかけて縦断する研究です。研究のスケジュールは下図のとおりで、皆様には平成24年度より年1回ずつ、計3回アンケート調査、物忘れ検査等に参加していただきます。



## 5. 参加者にもたらされる利益と不利益

利益：第1に、仮設住宅に住むことによる健康被害の全容を把握でき、皆様に対する今後の支援の在り方を考える重要な資料になります。第2に、調査によって皆様一人一人の健康状態を知ることができ、もしも治療を要する異常がみつかった際には郵送等により適切なアドバイスをいたします。

不利益：アンケート調査のためにお住まいに訪問して、詳しく健康状態をうかがいます。その際のストレスや御負担が最小限になるよう配慮いたします。万一、体調を崩された場合には、かかりつけ医療機関または気仙沼市立病院にご相談下さい。

## 6. 個人情報の保護

健康調査で得られた結果と同意書は、東北大学加齢医学研究所老年医学内に厳重に施錠保管します。資料の使用は、研究代表者の厳重な管理の下に、無名化した（電子番号化した）上で実施されます。電子番号と個人情報の対照表は、研究者の鍵のかかる場所に厳重に保管され、研究に関わる研究者以外が閲覧することは出来ません。

## 7. 研究計画の開示と調査結果の閲覧

ご希望があれば、この健康調査の計画の内容を閲覧することが出来ます。原則として、書面にて調査結果をお知らせします。早急に検査・治療を要すると考えられた場合は速やかに御連絡さしあげます。

## 8. 調査成績の公表

研究結果は、個人が特定できないようにした上で統計処理を行い、厚生労働省への報告、医学会での発表および医学雑誌への論文掲載により公表することを予定しています。

## 9. 任意の同意と同意の撤回

この健康調査に参加するかどうかは、あなたの自由意志で決めてください。ご協力が得られなくてもあなたの不利益になることは全くありません。

また、ここで同意をしていただいても、その同意をいつでも撤回することが出来ます。同意を撤回されてもあなたの不利益になることは全くありません。

同意を撤回される場合は、参加ご本人か、ご本人から請託を受けた代理人が同意の撤回書を下記宛てにお送り下さい。

## 10. お問い合わせ先

ご不明な点、ご質問などがございましたら、ご遠慮なく下記までご連絡下さい。

### ○ 健康調査の内容に関すること

連絡先：東北大学（〒980-8575 仙台市青葉区星陵町 4-1）

電話(022)717-7182 FAX(022)717-8498

東北大学加齢医学研究所老年医学分野 古川勝敏（ふるかわ かつとし）

または

東北大学病院老年科 冲永壯治（おきなが しょうじ）

### ○ 健康調査への協力に関すること

連絡先：気仙沼市（〒988-8501 気仙沼市八日町 1-1-1）

電話(0226)22-6600 FAX(0226)24-3566

保健福祉部・社会福祉事務所（内線 432）

・高齢介護課（内線 402）

・地域包括支援センター（内線 418）

・健康増進課（内線 413）

市民生活部・保険課（内線 376）

## 研究協力の同意書

東北大学加齢医学研究所長 佐竹 正延 殿, 気仙沼市長 菅原 茂 殿

私は「東日本大震災被災者における認知機能と日常生活動作の前向きコホート研究」について、説明文書を熟読し、内容を理解した上で、以下の事項について同意します。

1. 私は自分の健康調査の結果を標記調査研究に使用することに同意します。  
はい いいえ
2. 私は市が保有する私の介護保険要介護認定等に係る「住所」・「氏名」・「生年月日」・「性別」・「要介護度」・「認定日」の情報を提供することに同意します。  
はい いいえ
3. 私は地域包括支援センターが保有する私の生活機能基本チェックシートの結果及び介護予防プログラム実施の情報を閲覧することに同意します。  
はい いいえ
4. 私は市、後期高齢者広域連合または医療機関が保有する私の医療機関受診に関する情報を提供することに同意します。  
はい いいえ
5. 私は市又は後期高齢者広域連合が保有する私の健康診査の結果に係る「住所」・「世帯主」・「氏名」・「生年月日」・「性別」・「基本的な健診の項目」の情報を提供することに同意します。  
はい いいえ

記入日：平成 25 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

氏名（本人自署）： \_\_\_\_\_

仮設住宅： 団地名 \_\_\_\_\_ 棟 \_\_\_\_\_ 号室

代諾者氏名： \_\_\_\_\_ 印 （続柄： \_\_\_\_\_）

（本人自署があれば不要）

東日本大震災・高齢被災者健康調査  
(アンケート票)

後日 担当の者が回収に伺います。

(答えにくい質問は、当日、担当の者がお手伝いします)

\*事務局記載欄

上記に誤りがありましたら、下欄に訂正をお願い致します。

氏 名 \_\_\_\_\_ 性別 男 ・ 女 \_\_\_\_\_

生年月日 明治・大正・昭和 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 \_\_\_\_\_

住 所 〒 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ 仮設団地 \_\_\_\_\_ 棟 \_\_\_\_\_ 号室 \_\_\_\_\_

回答者に○をつけてください → 1. 本人 2. 家族 3. その他 ( )

あなたの身長と体重をお聞かせ下さい

身長 \_\_\_\_\_ cm、 体重 \_\_\_\_\_ kg

**【ご自宅の状況について】**

(1) 震災時にお住まいのご自宅の被害状況について、当てはまるものに○を付けてください。

- a. 全壊（全壊流失）      b. 大規模半壊      c. 半壊      d. 一部損壊      e. 損壊なし  
f. その他 ( )

(2) 震災以降、避難所を含めて何回住居が変わりましたか。当てはまるもの一つに○を付けてください。

- a. 1回      b. 2回      c. 3回      d. 4回      e. 5回以上

**【1】健康状態に関しておたずねします。**

(1) 健康状態はいかがですか？当てはまるもの一つに○を付けてください。

- a. とても良い      b. まあ良い      c. あまり良くない      d. 良くない

(2) 現在、治療を受けていますか？当てはまるもの全てに○を付けてください。

- a. 脳卒中（脳梗塞,脳出血）      b. 高血圧      c. 心筋梗塞・狭心症  
d. 腎臓の病気      e. 肝臓の病気      f. 糖尿病  
g. が ん      h. 高脂血症（コレステロール・中性脂肪が高い）  
i. 認知症      j. 胃腸の病気      k. 肺気腫  
l. 肺炎、気管支炎      m. 骨粗しょう症      n. 腰 痛  
o. 口（くち）や歯の病気      p. うつ、不安障害  
j. その他 ( )

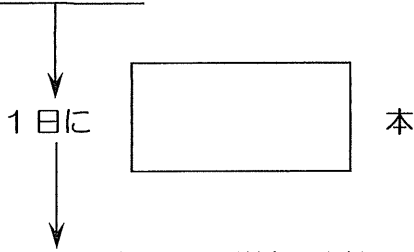




【3】タバコとお酒についておたずねします。

(1) タバコを吸っていますか？ a、bのどちらかに○を付けてください。  
吸っている方は、喫煙本数を記入してください。

a. 吸っている                      b. 吸っていない

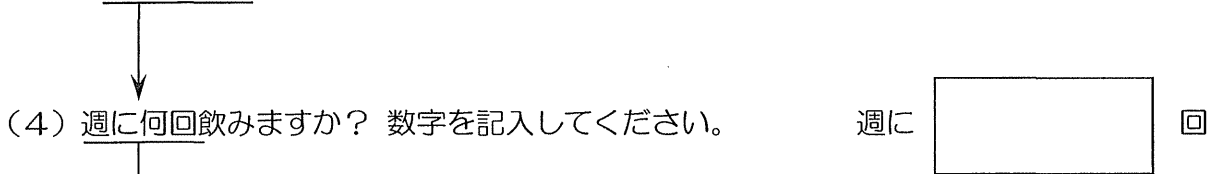


(2) 吸っている方は、震災前に比較して、一日に吸う本数は増えていますか？

a. は い                      b. いいえ

(3) お酒を飲みますか？ a、bどちらか当てはまる方に○を付けてください。

a. 飲んでいる                      b. 飲んでいない



(5) 1日に飲むお酒の種類と量を選んで、当てはまるもの全てに記入してください。

日本酒	<input type="text"/>	合
焼酎	<input type="text"/>	合
ビール	<input type="text"/>	ml
ウィスキー・ブランデー	<input type="text"/>	杯 (シングル) (ダブルはその ×2で計算)
ワイン (グラス)	<input type="text"/>	杯

(6) 飲んでいる方は、震災前に比較して飲酒量は増えていますか？

a. は い                      b. いいえ

#### 【4】お仕事の状況についておたずねします。

(1) 現在のお仕事について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

- a. 仕事している      b. 求職中      c. 仕事していない（年金生活者、主婦、無職を含む）

↓  
職業について、当てはまるもの全てに○を付けてください。

- a. 農 業                                      b. 漁 業                                      c. 土木/建設業  
d. 製造業                                      e. 運輸・郵便業                                      f. 卸売業・小売業  
g. サービス業（飲食店、観光業、宿泊業）                                      h. 教育・医療・福祉・公務  
i. その他（                                      ）

(2) お仕事をしている方にお聞きします。現在のお仕事は震災前と同じですか？

- a. は い      b. いいえ

(3) 震災前と比べて、収入の状況は変わりましたか？ 当てはまるもの一つに○を付けてください。

- a. 収入が増えた                                      b. 収入が減った                                      c. 変化なし

#### 【5】睡眠についておたずねします。

(1) 現在、睡眠導入剤(安定剤)を睡眠前に服用していますか？当てはまるもの1つに○を付けてください。

- a. 服用したことがない                                      b. 震災前は服用していたが今はしていない、  
c. 震災前は服用していなかったが今はしている      d. 震災前も今も服用している。

(2) 睡眠導入剤(安定剤)を服用している方にその頻度をお聞きします。

- a. 服用する日よりしない日が多い      b. 服用しない日よりする日が多い      c. 毎日服用している

(3) 今、1日平均何時間くらい眠りますか(昼寝を含む)？ 当てはまるもの1つに○を付けてください。

- a. 5時間未満                                      b. 5時間以上6時間未満                                      c. 6時間以上7時間未満  
d. 7時間以上8時間未満                                      e. 8時間以上9時間未満                                      f. 9時間以上

(4) 今、昼寝は1日何分間くらいしていますか？ 当てはまるもの1つに○を付けてください。  
している方は何分かも記入してください。

a. ない・昼寝はしない

b. 1日にだいたい

分くらい

(5) 今、寝つきは？(布団に入ってから眠るまで要する時間) 当てはまるもの1つに○を付けてください。

a. いつも寝つきはよい

b. いつもより少し時間がかかった

c. いつもよりかなり時間がかかった

d. いつもより非常に時間がかかったか、  
全く眠れなかった

(6) 最近、夜間、睡眠途中で目が覚めることは？ 当てはまるもの1つに○を付けてください。

a. 問題になるほどではなかった

b. 少し困ることがあった

c. かなり困っている

d. 深刻な状態か、全く眠れなかった

(7) 最近、希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？ 当てはまるもの1つに○を付けてください。

a. そのようなことはなかった

b. 少し早かった

c. かなり早かった

d. 非常に早かったか、全く眠れなかった

(8) 今の総睡眠時間は？ 当てはまるもの1つに○を付けてください。

a. 十分である

b. 少し足りない

c. かなり足りない

d. 全く足りないか、全く眠れなかった

(9) 今の全体的な睡眠の質は？ 当てはまるもの1つに○を付けてください。

a. 満足している

b. 少し不満

c. かなり不満

d. 非常に不満か、全く眠れなかった

(10) 最近の日中の気分は？ 当てはまるもの1つに○を付けてください。

a. いつも通り

b. 少しめいっ

c. かなりめいっ

d. 非常にめいっ

(11) 最近の日中の活動について（身体的及び精神的）

a. いつも通り

b. 少し低下

c. かなり低下

d. 非常に低下

(12) 最近の日中の眠気について当てはまるもの1つに○を付けてください。

- a. 全くない                      b. 少しある                      c. かなりある                      d. 激しい

## 【6】人とのつながりについておたずねします。

次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

◆ここでは家族や親戚などについてお聞きします。

1) 同居しているご家族はいますか？

- a. 0人                      b. 1人（具体的に                      )  
c. 2人（具体的に                      )  
d. 3人以上（具体的に                      )

2) 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする家族や親戚は何人いますか（同居人を含む）？

- a. 0人                      b. 1人                      c. 2人  
d. 3～4人                      e. 5～8人                      f. 9人以上

3) あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる家族や親戚は何人いますか？

- a. 0人                      b. 1人                      c. 2人  
d. 3～4人                      e. 5～8人                      f. 9人以上

4) あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる家族や親戚は何人いますか？

- a. 0人                      b. 1人                      c. 2人  
d. 3～4人                      e. 5～8人                      f. 9人以上

◆ここでは近くに住んでいる人を含むあなたの友人全体についてお聞きします。

5) 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする友人は何人いますか？

- a. 0人                      b. 1人                      c. 2人  
d. 3～4人                      e. 5～8人                      f. 9人以上



## 【7】現在の活動状況についておたずねします（パート1）。

(1) そうじをしたり、重いものを持ち上げたりするなど、体を使うような仕事をしていますか？

- a. ほぼ毎日    b. 週3日程度    c. 週1日程度    d. 月1日程度    e. ほとんどしない

(2) 仕事を含め、平均してどれくらい外出していますか？

- a. ほぼ毎日    b. 週3日程度    c. 週1日程度    d. 月1日程度    e. ほとんど外出しない

(3) 歩く時間は、1日平均してどれくらいですか？

- a. 1時間以上    b. 30分～1時間    c. 30分以下

(4) 日中、座ったり寝転んだりして過ごす時間は1日平均してどれくらいですか？（※昼寝を含む）

- a. 6時間以上    b. 3時間～6時間    c. 3時間未満

## 【8】こころの元気さについておたずねします。

過去30日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

1) 神経過敏に感じましたか？	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
2) 絶望的だと感じましたか？	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか？	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
4) 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか？	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
5) 何をするのも骨折りだと感じましたか？	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
6) 自分は価値のない人間だと感じましたか？	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも

**【9】 今回の震災の記憶についておたずねします。**

以下の反応は、今回のような災害の後、誰にでも見られることです。ここ1週間の間に2回以上、以下のようなことがありましたか？当てはまるもの1つに○を付けてください。

- (1) 思い出したくないのに、そのことを思い出したり、夢に見る。 a. はい b. いいえ
- (2) 思い出すとひどく気持ちが動揺する。 a. はい b. いいえ
- (3) 思い出すと、体の反応が起きる。 a. はい b. いいえ  
(心臓が苦しくなる、息が苦しくなる、汗をかく、めまいがする、など)。

**【10】 現在の暮らし向きについておたずねします。**

現在のくらしの状況を経済的にみてどう感じていますか。1つ選んで○をつけてください。

- a. 大変苦しい                      b. 苦しい                      c. やや苦しい                      d. 普通

**【11】 身近な方の被害状況についておたずねします。**

- (1) 同居されていたご家族、ご親戚の中で、今回の震災でお亡くなり、もしくは行方不明になった方はいらっしゃいますか？

- a. はい                      b. いいえ
- ↓

- (2) お亡くなり、もしくは行方不明になった方は何人ですか。人数を記入してください。

人

お亡くなりになった皆様のご冥福を心よりお祈り申し上げます。





【14】日常生活についておたずねします。当てはまるもの1つに○を付けて下さい。

1	バスや電車で1人で外出していますか？	1. はい	2. いいえ
2	日用品の買物をしていますか？	1. はい	2. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか？	1. はい	2. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか？	1. はい	2. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか？	1. はい	2. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？	1. はい	2. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか？	1. はい	2. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか？	1. はい	2. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか？	1. はい	2. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか？	1. はい	2. いいえ
11	6ヵ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか？	1. はい	2. いいえ
12	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
13	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
14	口の渇きが気になりますか？	1. はい	2. いいえ
15	歯磨きや入れ歯の清掃を毎日していますか？	1. はい	2. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか？	1. はい	2. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	1. はい	2. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか？	1. はい	2. いいえ
19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか？	1. はい	2. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか？	1. はい	2. いいえ
21	自分のいる場所がどこかわからなくなることはありますか？	1. はい	2. いいえ
22	自分で食事の準備はできますか？	1. はい	2. いいえ
23	自分で、薬を決まった時間に決まった分量飲むことはできますか？	1. はい	2. いいえ
24	震災後に、もの忘れが増えたと感じますか？	1. はい	2. いいえ
25	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	1. はい	2. いいえ
26	(ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった。	1. はい	2. いいえ
27	(ここ2週間) 以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる。	1. はい	2. いいえ
28	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	1. はい	2. いいえ
29	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	1. はい	2. いいえ

【15】現在の活動状況についておたずねします（パート2）。

次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

(1) 屋外を歩くこと。

1. 遠くへも一人で歩いている      2. 近くなら一人で歩いている  
3. 誰かと一緒なら歩いている      4. ほとんど外は歩いていない      5. 外は歩けない

(2) 自宅内を歩くこと。

1. 何もつかまらずに歩いている      2. 壁や家具を伝わって歩いている  
3. 誰かと一緒なら歩いている      4. 這うなどして動いている      5. 自力では動き回れない

(3) 身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）。

1. 外出時や旅行の時にも不自由はない      2. 自宅内では不自由はない  
3. 不自由があるがなんとかしている      4. 時々人の手を借りている  
5. ほとんど助けてもらっている

(4) 車いすの使用。

1. 使用していない      2. 時々使用している      3. いつも使用している

(5) 日中どのくらい体を動かしていますか。

1. 外でもよく動いている      2. 家の中ではよく動いている  
3. 座っていることが多い      4. 時々横になっている      5. ほとんど横になっている

(6) ここ1年間で以下の変化がありましたか？

- A. 新たな病気、外傷を発症しましたか？      1. はい      2. いいえ

はいの場合、具体的に：

[  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
]

B. 既存の病気、外傷の悪化がありましたか？ 1. はい 2. いいえ

はいの場合、具体的に：

[ ]

C. 病院へ入院しましたか？ 1. はい 2. いいえ

はいの場合、具体的に：

[ ]

## 【16】運動機能について

1. はい、または 2. いいえ に○を付けて下さい。

- |                                 |              |               |
|---------------------------------|--------------|---------------|
| (1) 階段を上ったり、下りたりできる             | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (2) 階段を上るとき息切れしない               | 1. はい(息切れなし) | 2. いいえ(息切れあり) |
| (3) 飛び上がること(ジャンプすること)ができる       | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (4) 走ることができる                    | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (5) 歩いている他人を早足で追い越すことができる       | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (6) 30分以上歩き続けることができる            | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (7) 水が入ったバケツを持ち運びできる            | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (8) 米の袋 10kg を持ち上げることができる       | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (9) 倒れた自転車を起こすことができる            | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (10) ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる    | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (11) 立った位置から膝を曲げずに手が床に届く        | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (12) 靴下、ズボン、スカートを立てたまま、支えなしにはける | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (13) 椅子から立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がれる   | 1. はい        | 2. いいえ        |
| (14) ものにつかまらなくて、つま先立ちができる       | 1. はい        | 2. いいえ        |