

【17】日常生活動作について

A. 電話の使用について当てはまる項目に○（一つ）を付けて下さい。

1. 自分から色々なところに電話をかける(電話帳を調べたり、実際に電話のボタンを押して通話する)
2. 数か所のよく知っている電話番号にかける
3. 電話に出るが自分からかけることはない
4. 全く電話を使用しない

B. 買い物について当てはまる項目に○（一つ）を付けて下さい。

1. 全ての買い物は自分で行う
2. 少額の買い物は自分で行える
3. 買い物に行くときは常に付き添いが必要
4. 全く買い物はできない

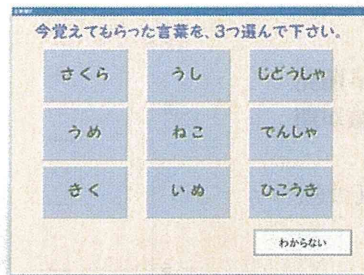
C. 食事の準備について当てはまる項目に○（一つ）を付けて下さい

1. 適切な食事を自分で計画し準備し給仕する
2. 材料が供与されれば適切な食事を準備する
3. 食事の準備はするが適切に食事内容を準備できない、あるいは準備された食事を温めての給仕のみできる
4. 食事の準備と給仕をしてもらう必要がある

D. 家事について当てはまる項目に○（一つ）を付けて下さい

1. 家事を一人でこなし、時々（重労働の際など）手助けを必要とする
2. 皿洗いやベッド(布団)の支度などの日常的仕事はできる
3. 簡単な日常的仕事はできるが、室内や台所の清潔さを保てない
4. 全ての家事に手助けを必要とする
5. 全く家事にかかわらない

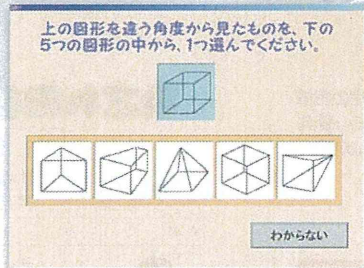
タッチパネルパソコンとの対話方式による
物忘れ相談プログラム
MSP-1000



言葉の即時再認・遅延再認



日時の見当識



図形認識



アルツハイマー型認知症 早期発見の第一歩に

アルツハイマー型認知症の進行を遅らせるためには、病気による物忘れを早期に発見し、治療を始めることが重要です。“物忘れ相談プログラム”は、アルツハイマー型認知症をみつけるのに最も重要な質問を用いた、簡単なスクリーニングテストプログラムです。

- タッチパネルパソコンとの対話方式で、5つのテストを行います。

テスト項目

- ① ことばの即時再認 ② 日時の見当識 ③ ことばの遅延再認 ④ 図形認識1 ⑤ 図形認識2

- テストが終了すると、15点満点中13点以上は「現時点では物忘れは心配いりません」、12点以下は「物忘れが始まっている可能性が疑われます。早目に医師に相談してみましよう」というメッセージを得点とともにプリントアウトします。
- 質問項目が少なく、非侵襲なため、相談者は低ストレスでテストを受けられます。
- テスト時間はプリントアウトを含めて約5分です。
- 質問者による差が発生しにくく、感度(疾患がある場合、陽性となる割合)96%、特異度(疾患がない場合、陰性となる割合)97%と高い信頼性を実現しています(鳥取大学医学部のデータによる)。

エレクトロニクスで病歴に挑戦

 **NIHON KOHDEN**

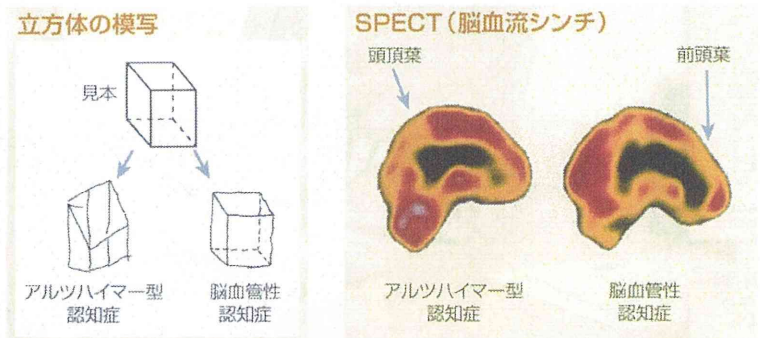
物忘れ相談プログラム MSP-1000

認知症には大きく分けて“アルツハイマー型認知症”と“脳血管性認知症”の2種類があります。アルツハイマー型認知症は、物忘れがいつ始まったのかがわかりにくく、緩徐に進行します。脳血管性認知症は、脳血管障害(脳梗塞や脳出血など)を契機に、物忘れが階段状に悪化していく病気です。

アルツハイマー型認知症には進行を遅らせる治療薬があり、早期発見・早期治療によって患者さんのQOL向上、ご家族の負担軽減が期待できます。

“物忘れ相談プログラム”の活用により、物忘れの始まりに気づき、治療開始の第一歩を踏み出すことが可能となります。

アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の違い



認知症の患者さんに立方体の絵を描いてもらうと、アルツハイマー型認知症では、左側の図のように形が崩れてしまいます。これは、アルツハイマー型認知症の特徴である頭頂葉障害を反映しています。

脳血流検査を行うと、アルツハイマー型認知症の特徴である頭頂葉の血流低下が確認できます(左)。脳血管性認知症では、頭頂葉の血流は保たれていますが、前頭葉の血流低下が見られます(右)。

高齢者の10.62%に二次健診が必要な“もの忘れ”が見つかりました

山口県周防大島町(高齢化率44%)で実施した、「もの忘れ健診」受診者及び二次健診対象者 実施期間 平成16年4月~7月

基本健診受診者	もの忘れ健診受診者	受診率	12点以下	二次健診対象者
2015	979	49%	104	10.62%

資料：山口県柳井環境保健所長 恵上博文

規格

CPU:	AMD Geode™ LX800 (500MHz)
メインメモリ:	標準256MB
内蔵HD:	40GB
対応OS:	Windows® XP Professional
画面サイズ:	12.1型
解像度:	1,024×768ドット(XGA)
USB:	2ポート(USB2.0)
オーディオインタフェース:	Phone / Mic×各1ch
ネットワーク:	1000BASE-T/100BASE-TX/10BASE-T×1
タッチパネル:	抵抗膜方式
電源・消費電力:	AC100V±10%、50/60Hz±1Hz 25W(標準)
寸法・質量:	幅313×高253×奥49mm 約2.5Kg(ACアダプタ除く)

※このプログラムは、アルツハイマー型認知症の診断機器(医療機器)ではありません。物忘れの度合いに気づいてもらうツールとしてご使用ください。

Windowsは、米国マイクロソフト社の米園及びその他の国における登録商標です。

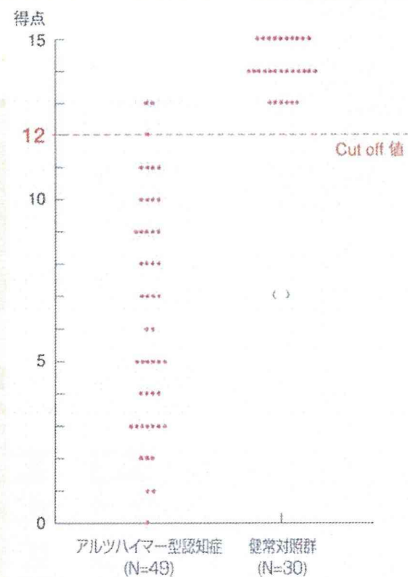
顔写真は本人の同意を得て使用しています。都合により外観・仕様等を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

製造販売

日本光電

日本光電工業株式会社 東京都新宿区西落合1-31-4 〒161-8560
☎03(5996)8000(代表) Fax 03(5996)8091

タッチパネル式コンピュータを用いた簡易認知症スクリーニングテストの結果



“物忘れ相談プログラム”では、テストの得点が12点以下の場合、医師への相談を促します。

相談日 平成16年8月27日

物忘れ相談プログラム

番号 0000

得点結果表

項目	1	2	3	4	5	合計
得点	3	0	4	0	1	8

アドバイス

物忘れが始まっている可能性が疑われます。早めに医師に相談してみましょう。

得点結果表の解説

1. 言葉の記憶力: 今聞いたことを覚えていないか確認する。
2. 目的の記憶: 車、食、着など自分の行動がなっているか確認する。アルツハイマー型認知症では目的の記憶がよく覚えられる。
3. 計算の記憶力: 簡単な計算(例: 100から20を引く)を確認する。アルツハイマー型認知症では計算力も低下する。
4. 視覚記憶力: 立方体を描いて、後で描いたものと見比べてみる。
5. 経路記憶力: 2回以上歩いて、立方体より大きな立方体を描いてみる。

合計得点: 12点以上については、現時点では物忘れは心配ありません。12点以下については、物忘れが始まっている可能性があります。

定期的に「物忘れ相談プログラム」と対話しましょう

アルツハイマー型認知症は、いつに始まったのかわかりにくく、症状が徐々に進行していきます。その際には定期的にこの「物忘れ相談プログラム」と対話しながらテストを受けましょう。少しでも、医師への相談も必要です。大切なことは、「早めに医師に相談する」事が何より大切です。

製造 鳥取大学医学部附属 恵上博文

テスト結果プリントアウト例
(得点が12点以下の例)

【開発・考案 鳥取大学医学部教授 浦上克哉】
特許番号:第3515988号

<http://www.nihonkohden.co.jp/>

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<回答者>

	総数	本人	家族	その他	無回答
【総数】	1576 100.0	981 62.2	216 13.7	34 2.2	345 21.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<身長>

	総数	150cm未満	150cm以上155cm未満	155cm以上160cm未満	160cm以上165cm未満	165cm以上170cm未満	170cm以上175cm未満	175cm以上	無回答	平均(cm)
【総数】	1576 100.0	359 22.8	312 19.8	254 16.1	216 13.7	152 9.6	57 3.6	14 0.9	212 13.5	211575 155.11

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<体重>

	総数	45kg未満	45kg以上50kg未満	50kg以上55kg未満	55kg以上60kg未満	60kg以上65kg未満	65kg以上70kg未満	70kg以上	無回答	平均(kg)
【総数】	1576 100.0	148 9.4	187 11.9	260 16.5	259 16.4	242 15.4	152 9.6	156 9.9	172 10.9	79541 56.65

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【ご自宅の状況について】

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

	総数	全壊(全壊流失)	大規模半壊	半壊	一部損壊	損壊なし	その他	無回答
【総数】	1576 100.0	1494 94.8	50 3.2	8 0.5	4 0.3	1 0.1	-	19 1.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	1回	2回	3回	4回	5回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	181 11.5	633 40.2	481 30.5	186 11.8	60 3.8	35 2.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【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。

	総数	とても良い	まあ良い	あまり良くない	良くない	無回答
【総数】	1576 100.0	93 5.9	881 55.9	434 27.5	130 8.2	38 2.4

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	脳卒中 (脳梗塞, 脳出血)	高血圧	心筋梗塞・狭心症	腎臓の病気	肝臓の病気	糖尿病	がん	高脂血症 (コレステロールが高い)
【総数】	1576 100.0	81 5.1	773 49.0	146 9.3	39 2.5	45 2.9	199 12.6	69 4.4	276 17.5

認知症	胃腸の病気	肺気腫	肺炎、気管支炎	骨粗しょう症	腰痛	口(くち)や歯の病気	うつ、不安障害	その他	無回答	回答計
34 2.2	135 8.6	15 1.0	45 2.9	161 10.2	341 21.6	140 8.9	59 3.7	251 15.9	226 14.3	3035 192.6

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(3) 現在かかりつけの病院、医院があったら教えて下さい。

--	--	--	--	--	--

	総数	なし	気仙沼市 立病院	本吉病院	その他	無回答
【総数】	1576	141	656	63	608	108
	100.0	8.9	41.6	4.0	38.6	6.9

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

【2】食事についておたずねします。

(1) 1日の食事の回数について教えてください。

	総数	1回	2回	3回	4回	5回	6回以上	無回答	平均 (回)
【総数】	1576	1	88	1349	14	5	2	117	4317
	100.0	0.1	5.6	85.6	0.9	0.3	0.1	7.4	2.96

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) ここ数日を振り返って、次の食品を1日あたりどのくらい食べられていますか？それぞれ当てはまるもの1つに○を付けてください。

(1) ごはん、パン、麺など

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576	3	97	220	1193	14	49
	100.0	0.2	6.2	14.0	75.7	0.9	3.1

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) 肉

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576	406	865	97	15	1	192
	100.0	25.8	54.9	6.2	1.0	0.1	12.2

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(3) 魚、貝など

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	105 6.7	855 54.3	415 26.3	113 7.2	8 0.5	80 5.1

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(4) 卵

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	268 17.0	984 62.4	135 8.6	24 1.5	9 0.6	156 9.9

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(5) 豆腐、納豆など

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	110 7.0	830 52.7	402 25.5	138 8.8	6 0.4	90 5.7

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(6) 野菜

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	31 2.0	274 17.4	547 34.7	634 40.2	31 2.0	59 3.7

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(7) くだもの

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	107 6.8	753 47.8	415 26.3	189 12.0	25 1.6	87 5.5

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(8) 牛乳・ヨーグルト・チーズなど

	総数	0回	1回	2回	3回	4回以上	無回答
【総数】	1576 100.0	208 13.2	844 53.6	288 18.3	130 8.2	21 1.3	85 5.4

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【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。

	総数	吸っている	吸っていない	無回答
【総数】	1576 100.0	163 10.3	1326 84.1	87 5.5

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

吸っている方は、喫煙本数を記入してください。

	該当数	～9本	10～14本	15～19本	20～24本	25～29本	30～34本	35～39本	40本以上	無回答	平均 (本)
【総数】	163 100.0	29 17.8	39 23.9	29 17.8	43 26.4	3 1.8	8 4.9	-	4 2.5	8 4.9	2348 15.15

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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？

	該当数	はい	いいえ	無回答
【総数】	163	46	111	6
	100.0	28.2	68.1	3.7

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	飲んでいる	飲んでいない	無回答
【総数】	1576	374	1087	115
	100.0	23.7	69.0	7.3

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(4) 週に何回飲みますか? 数字を記入してください。

	該当数	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	無回答	平均 (回)
【総数】	374	40	32	34	30	41	43	120	34	1629
	100.0	10.7	8.6	9.1	8.0	11.0	11.5	32.1	9.1	4.79

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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>

	該当数	2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上	無回答	平均 (合)
【総数】	374	84	25	11	-	-	254	160
	100.0	22.5	6.7	2.9	-	-	67.9	1.33

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

<焼酎>

	該当数	2合未満	2合以上 3合未満	3合以上 4合未満	4合以上 5合未満	5合以上	無回答	平均 (合)
【総数】	374 100.0	119 31.8	25 6.7	5 1.3	- -	1 0.3	224 59.9	175 1.17

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

<ビール>

	該当数	350ml未 満	350ml以 上500ml 未満	500ml以 上1000ml 未満	1000ml以 上1500ml 未満	1500ml以 上2000ml 未満	2000ml以 上	無回答	平均 (ml)
【総数】	374 100.0	17 4.5	75 20.1	24 6.4	2 0.5	- -	- -	256 68.4	44758 379.31

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

<ウイスキー・ブランデー>

	該当数	2杯未満	2杯以上 3杯未満	3杯以上 4杯未満	4杯以上 5杯未満	5杯以上	無回答	平均 (杯)
【総数】	374 100.0	10 2.7	9 2.4	3 0.8	1 0.3	2 0.5	349 93.3	51 2.05

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

<ワイン (グラス) >

	該当数	2杯未満	2杯以上 3杯未満	3杯以上 4杯未満	4杯以上 5杯未満	5杯以上	無回答	平均 (杯)
【総数】	374 100.0	5 1.3	- -	- -	- -	- -	369 98.7	5 1.00

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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？

--	--	--	--	--

	該当数	はい	いいえ	無回答
【総数】	374	74	270	30
	100.0	19.8	72.2	8.0

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

【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。

	総数	仕事している	求職中	仕事していない	無回答
【総数】	1576	249	9	1270	48
	100.0	15.8	0.6	80.6	3.0

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

職業について、当てはまるもの全てに○を付けてください。

	該当数	農業	漁業	土木/建設業	製造業	運輸・郵便業	卸売業・小売業	サービス業	教育・医療・福祉・公務	その他	無回答	回答計
【総数】	249	32	86	19	18	6	15	19	4	53	15	267
	100.0	12.9	34.5	7.6	7.2	2.4	6.0	7.6	1.6	21.3	6.0	107.2

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) お仕事している方にお聞きます。現在のお仕事は震災前と同じですか？

	該当数	はい	いいえ	無回答
【総数】	249	144	81	24
	100.0	57.8	32.5	9.6

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	該当数	収入が増えた	収入が減った	変化なし	無回答
【総数】	249	8	167	56	18
	100.0	3.2	67.1	22.5	7.2

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【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。

	総数	服用したことがない	服用していたが今はしていない	服用していなかったが今はしている	震災前も今も服用している	無回答
【総数】	1576	1081	39	172	160	124
	100.0	68.6	2.5	10.9	10.2	7.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	服用する日より少ない日が多い	服用しない日よりする日が多い	毎日服用している	無回答
【総数】	1576	102	48	198	1228
	100.0	6.5	3.0	12.6	77.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	5時間未満	5時間以上6時間未満	6時間以上7時間未満	7時間以上8時間未満	8時間以上9時間未満	9時間以上	無回答
【総数】	1576	143	283	414	335	217	119	65
	100.0	9.1	18.0	26.3	21.3	13.8	7.6	4.1

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	昼寝はしない	昼寝をする	無回答
【総数】	1576 100.0	724 45.9	773 49.0	79 5.0

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

昼寝をしている方は何分かも記入してください。

	該当数	30分未満	30分以上 60分未満	60分以上 90分未満	90分以上 120分未満	120分以上	無回答	平均 (分)
【総数】	773 100.0	145 18.8	316 40.9	218 28.2	17 2.2	73 9.4	4 0.5	37353 48.57

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	いつも寝つきはよい	いつもより少し時間がかった	いつもよりかなり時間がかった	非常に時間かかった、眠れなかった	無回答
【総数】	1576 100.0	686 43.5	557 35.3	208 13.2	47 3.0	78 4.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	問題になるほどではなかった	少し困ることがあった	かなり困っている	深刻な状態か、全く眠れなかった	無回答
【総数】	1576 100.0	831 52.7	437 27.7	118 7.5	26 1.6	164 10.4

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	そのようなことはなかった	少し早かった	かなり早かった	非常に早かった、全く眠れなかった	無回答
【総数】	1576 100.0	612 38.8	670 42.5	124 7.9	49 3.1	121 7.7

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	十分である	少し足りない	かなり足りない	全く足りないか、全く眠れなかった	無回答
【総数】	1576 100.0	947 60.1	440 27.9	91 5.8	20 1.3	78 4.9

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	満足している	少し不満	かなり不満	非常に不満か、全く眠れなかった	無回答
【総数】	1576 100.0	811 51.5	555 35.2	114 7.2	24 1.5	72 4.6

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	いつも通り	少しめいった	かなりめいった	非常にめいった	無回答
【総数】	1576 100.0	920 58.4	432 27.4	121 7.7	27 1.7	76 4.8

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(11) 最近の日中の活動について (身体的及び精神的)

--	--	--	--	--	--

	総数	いつも通り	少し低下	かなり低下	非常に低下	無回答
【総数】	1576 100.0	705 44.7	495 31.4	244 15.5	54 3.4	78 4.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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。

	総数	全くない	少しある	かなりある	激しい	無回答
【総数】	1576 100.0	408 25.9	970 61.5	119 7.6	4 0.3	75 4.8

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

【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？

	総数	0人	1人	2人	3人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	302 19.2	531 33.7	249 15.8	411 26.1	83 5.3

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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)？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	63 4.0	103 6.5	190 12.1	551 35.0	387 24.6	190 12.1	92 5.8

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	71 4.5	158 10.0	290 18.4	600 38.1	280 17.8	100 6.3	77 4.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	58 3.7	137 8.7	287 18.2	622 39.5	282 17.9	113 7.2	77 4.9

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

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？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	188 11.9	113 7.2	269 17.1	509 32.3	283 18.0	139 8.8	75 4.8

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(6) 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友人は何人いますか？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	241 15.3	208 13.2	387 24.6	477 30.3	124 7.9	39 2.5	100 6.3

(N, %)
東日本大震災・高齢被災者健康調査

(7) あなたが、助けを求められることができるくらい親しく感じられる友人は何人いますか？

	総数	0人	1人	2人	3～4人	5～8人	9人以上	無回答
【総数】	1576 100.0	306 19.4	203 12.9	376 23.9	421 26.7	105 6.7	31 2.0	134 8.5

(N,%)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

ここでは周囲の状況についてお聞きします。

(8) まわりの人々はお互いに助け合っている。

	総数	強くそう 思う	どちらか といえば そう思う	どちらと もいえな い	どちらか といえば そう思わ ない	全くそ思 わない	無回答
【総数】	1576 100.0	296 18.8	775 49.2	323 20.5	60 3.8	40 2.5	82 5.2

(N,%)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(9) まわりの人々は信頼できる。

	総数	強くそう 思う	どちらか といえば そう思う	どちらと もいえな い	どちらか といえば そう思わ ない	全くそ思 わない	無回答
【総数】	1576 100.0	190 12.1	703 44.6	455 28.9	57 3.6	36 2.3	135 8.6

(N,%)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(10) まわりの人々はお互いにあいさつをしている。

	総数	強くそう 思う	どちらか といえば そう思う	どちらと もいえな い	どちらか といえば そう思わ ない	全くそ思 わない	無回答
【総数】	1576 100.0	640 40.6	724 45.9	105 6.7	16 1.0	9 0.6	82 5.2

(N,%)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(11) いま何か問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする。

	総数	強くそう 思う	どちらか といえば そう思う	どちらと もいえな い	どちらか といえば そう思わ ない	全くそ思 わない	無回答
【総数】	1576 100.0	317 20.1	758 48.1	322 20.4	51 3.2	24 1.5	104 6.6

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(12) いま生きがいを感じますか？

	総数	強くそう 思う	どちらか といえば そう思う	どちらと もいえな い	どちらか といえば そう思わ ない	全くそ思 わない	無回答
【総数】	1576 100.0	269 17.1	521 33.1	423 26.8	237 15.0	54 3.4	72 4.6

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

【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？

	総数	ほぼ毎日	週3日程 度	週1日程 度	月1日程 度	ほとんど しない	無回答
【総数】	1576 100.0	663 42.1	238 15.1	160 10.2	33 2.1	383 24.3	99 6.3

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) 仕事を含め、平均してどれくらい外出していますか？

	総数	ほぼ毎日	週3日程 度	週1日程 度	月1日程 度	ほとんど 外出しな い	無回答
【総数】	1576 100.0	587 37.2	482 30.6	232 14.7	73 4.6	99 6.3	103 6.5

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(3) 歩く時間は、1日平均してどれくらいですか？

	総数	1時間以上	30分～1時間	30分以下	無回答
【総数】	1576 100.0	251 15.9	542 34.4	678 43.0	105 6.7

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(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）

	総数	6時間以上	3時間～6時間	3時間未満	無回答
【総数】	1576 100.0	269 17.1	453 28.7	691 43.8	163 10.3

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

【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？

	総数	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも	無回答
【総数】	1576 100.0	420 26.6	469 29.8	376 23.9	71 4.5	94 6.0	146 9.3

(N, %)

東日本大震災・高齢被災者健康調査

(2) 絶望的だと感じましたか？

	総数	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも	無回答
【総数】	1576 100.0	576 36.5	431 27.3	304 19.3	45 2.9	68 4.3	152 9.6