

non-treatment-seeking earthquake survivors in Turkey. *J Nerv Ment Dis* 191: 154-160, 2003

Salcioglu E, Basoglu M and Livanou M: Post-traumatic stress disorder and comorbid depression among survivors of the 1999 earthquake in Turkey. *Disasters* 31: 115-129, 2007

Sattler DN, de Alvarado AMG, de Castro NB et al.: El Salvador earthquakes: relationships among acute stress disorder symptoms, depression, traumatic event exposure, and resource loss. *Journal of Traumatic Stress* 19: 879-893, 2006

Sharan P, Chaudhary G, Kavahteker SA, et al.: Preliminary reports of psychiatric disorders in survivors of a severe earthquake. *Am J Psychiatry* 153: 556-558, 1996

Stoddard FJ, Pandya A, Katz CL: *Disaster Psychiatry Readiness, Evaluation, and Treatment*. American Psychiatric Association, Washington DC, 2011

Su CY, Tsai KY, Chou FHC, et al.: A three-year follow-up study of the psychosocial predictors of delayed and unresolved post-traumatic stress disorder in Taiwan Chi-Chi earthquake survivors. *Psychiatry Clin Neurosci* 64: 239-248, 2010

Takahashi M, Shirayama Y, Muneoka K et al.: Personality traits as risk factors for treatment-resistant depression. *PLOS one* 8: e63756. Doi:10.1371/journal.pone.0063756, 2013

Ursano RJ, Fullerton CS, Weisaeth L et al.: *Textbook of Disaster Psychiatry*. Cambridge Univ Press, Cambridge, 2007

Van der Veldern PG, Wong A, Boshuizen HC et al.: Persistent mental health disturbances during the 10 years after a disaster: four-wave longitudinal comparative study. *Psychiatry Clin Neurosci* 67: 110-118, 2013

Van der Velden PG, Bosmans MWG, Bogaerts S et al.: Social organizational stressors and post-disaster mental health disturbances: A longitudinal study. *Psychiatry Research* 219: 177-182, 2014

Van Zuiden M, Kavelaars A, Rademaker AR et al. A prospective study on personality and the cortisol awakening response to predict posttraumatic stress symptoms in response to military deployment. *J Psychiatric Research* 45: 713-719, 2011

Wagenaar BH, Hagman AK, Kaiser BN, et al.: Depression, suicidal ideation, and associated factors: a cross-sectional study in rural Haiti. *BMC psychiatry* 12: <https://www.biomedcentral.com/1471-244x/12/149>, 2012

Xu J, Mo L and Wu Z: A cross-sectional study on risk factors of depression severity among survivors of the 2008 Sichuan earthquake. *Community Ment Health J* DOI 10.1007/s10597-012-9578-y, 2013

Zhang Z, Shi Z, Wang L et al.: One year later: mental health problems among survivors in hard-hit areas of the Wenchuan earthquake. *Public Health* 125:293-300, 2011

Zhang Z, Wang W, Shi Z, et al.: Mental health problems among the survivors in the hard-hit areas of the Yushu earthquake. *PLoS ONE* 7: e46449. Doi:10.1371/journal.pone.0046449, 2012

Zhou X, Kang L, Sun X, et al.: Risk factors of mental illness among adult survivors after the

## F. 健康危険情報

なし

## G. 研究発表

### 1. 論文発表

佐藤晋爾、太刀川弘和、根本清貴、新井哲明、水上勝義、朝田隆、田村昌士、山口葉月、武井仁、高橋晶、久永明人、石井映美、杉江征、堀孝文：東日本大震災における福島県民避難所へのアウトリーチ活動について。臨床精神医学 41：1143-1152, 2012

太刀川弘和、高木善史、山形晃彦、佐藤晋爾、土井永史、朝田隆、吉田隆也、磯崎哲也、倉橋憲二、菅谷進、小原昌之、鈴木謙市、吉澤一巳、坂本昭裕、高橋祥友：東日本大震災における茨城県心のケアチームの福島県相馬市支援活動。臨床精神医学 41：1153-1161, 2012

佐藤晋爾、土井永史、朝田隆：内因反応性気分変調症の一例 精神医学 56：157-159、2014

### 2. 学会発表

南場陽一、根本清貴、佐藤晋爾、久永明人、新井哲明、水上勝義、朝田隆：東日本大震災が精神科患者に及ぼした影響—筑波大学附属病院における精神科入院患者の動向調査から— 第108回日本精神神経学会、平成24年5月、札幌

佐藤晋爾、野瀬真由美、朝田隆：東日本大震災の現地ボランティア・スタッフの健康状態について—うつ状態に関連する因子の検討— 第25回日本総合病院精神医学会 平成24年11月30日、東京

佐藤晋爾、野瀬真由美、朝田隆：東日本大震災の現地ボランティア・スタッフの健康状態について—PTSDに関連する因子の検討— 第32回日本社会精神医学会 平成25年3月8日、熊本

佐藤晋爾、村木悦子、石田一希、太田深秀、服部功太郎、内田和彦、功刀浩、朝田隆：東日本大震災後の北茨城市におけるうつ状態に関連する因子の検討 第109回日本精神神経学会総会、平成25年5月25日、福岡

A. Lebowitz, S.Sato, T. Asada: Integrating academic mental health into a community public health system post-3/11 Japan: Baseline data the 18th World Congress on Disaster and

Emergency Medicine, Vancouver, 平成 25 年 5 月

佐藤晋爾、石田一希、村木悦子、服部功太郎、太田深秀、内田和彦、功刀浩、朝田隆：東日本大震災後の北茨城市民のうつ状態と TCI との関連について 第 10 回日本うつ病学会総会、福岡、平成 25 年 7 月 20 日

佐藤晋爾、朝田隆：内因と非内因の Dichotomie を超えて—endo-reaktiv Dysthymie (Weitbrecht) の復権— 第 36 回精神病理・精神療法学会 平成 25 年 10 月 11 日 京都

佐藤晋爾、土井永史、朝田隆：endo-reaktiv Dysthymie の一例 第 35 回茨城精神医学集談会 平成 25 年 11 月 3 日、水戸

佐藤晋爾、朝田隆：指定討論 東日本大震災で果たした有床総合病院精神科の役割 第 26 回総合病院精神医学会 平成 25 年 11 月 30 日、京都

佐藤晋爾、石田一希、服部功太郎、太田深秀、内田和彦、功刀浩、朝田隆：東日本大震災後の北茨城市におけるうつ状態に関連する因子の検討(続報) 第 110 回日本精神神経学会、6 月 27 日、横浜

佐藤晋爾、石田一希、服部功太郎、太田深秀、内田和彦、功刀浩、朝田隆：東日本大震災後における北茨城市在住の福島県避難者のうつ状態について 第 11 回日本うつ病学会、7 月 19 日、広島

佐藤晋爾、石田一希、服部功太郎、太田深秀、内田和彦、功刀浩、朝田隆：東日本大震災後の北茨城市における PTSD に関連する因子の検討 第 27 回日本総合病院精神医学会、11 月 28 日、つくば

## H. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

### 1. 特許取得

なし

### 2. 実用新案登録

なし

### 3. その他

なし

# 資 料

# 資料 1-1

No. 1

こちらにシールを  
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

一般健診票

記入日 平成（ ）年（ ）月（ ）日

\*測定をしたスタッフが記入・チェックを行なってください。

あなたの身長 \_\_\_\_\_ cm

あなたの体重 \_\_\_\_\_ kg

あなたの血圧 一回目 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg

二回目 \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ mmHg

心電図  済んだら、

採血  済んだら、

\*採血は食事の \_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分後

次のページに進んでください。

あなたの心身の健康についてお伺いします。

問1. 各質問について、あなたの最近、数週間の健康状態に最も近いと思う状態を○で囲んでください。

1. 何かする時いつもより集中してできましたか	できた・いつもと変わらなかった・いつもよりできなかった・全くできなかった
2. 心配事がある、よく眠れないようなことはありませんでしたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
3. いつもより自分のしていることに生きがいを感じることはありませんでしたか	あった・いつもと変わらなかった・なかった・全くなかった
4. いつもより容易にものごとを決めることができましたか	できた・いつもと変わらなかった・できなかった・全くできなかった
5. いつもよりストレスを感じたことはありませんでしたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
6. 問題を解決できなくて困ったことはありませんでしたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
7. いつもより日常生活を楽しく送ることができましたか	できた・いつもと変わらなかった・できなかった・全くできなかった
8. 問題があった時に、いつもより積極的に解決しようとすることができましたか	できた・いつもと変わらなかった・できなかった・全くできなかった
9. いつもより気が重くてゆううつになることはありませんでしたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
10. 自信を失ったことはありませんでしたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
11. 自分は役に立たない人間だと考えたことはありませんでしたか	全くなかった・あまりなかった・あった・たびたびあった
12. 一般的にみて幸せだと感じたことはありませんでしたか	たびたびあった・あった・なかった・全くなかった

問2. 各質問について、あなたに最もあてはまると思うものを○で囲んでください。

1. 今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか	はい・いいえ
2. 今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか	はい・いいえ
3. 今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか	はい・いいえ
4. 今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか	はい・いいえ

\* すべての健診項目の記入を終えたら、会場のスタッフに一般健診票を渡して、記入もれがないかを確認してもらった後、封筒に入れて下さい。

\* 一般健診は、以上で終わりです。ご協力ありがとうございました。

No. 2

こちらにシールを  
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

メンタル健診調査票

記入日 平成( )年( )月( )日

- 問4. 地震・津波によるご自宅への物的被害はありましたか。  
1. 全壊 2. 大規模半壊 3. 半壊 4. 一部損壊 5. 被害認定なし 6. その他( )
- 問5. 地震・津波による職場への物的被害はありましたか。ご自宅が職場を兼ねている場合もご自宅を職場とみなして、お答えください。  
1. 震災時に仕事なし(専業主婦の方も含む) 2. 全壊 3. 大規模半壊 4. 半壊 5. 一部損壊 6. 被害認定なし 7. その他( )
- 問6. 震災の前後であなたの世帯全体として収入に変化はありましたか。  
(※収入金額は分からなければ、書く必要はありません)  
1. 変化なし 2. 増収になった 震災前(月約 万円) → 震災後(月約 万円)  
3. 減収になった 震災前(月約 万円) → 震災後(月約 万円)

日常生活に関する調査

以下の質問は、日常生活と健康の関係を調べるためにお聞きするものです。現在の健康状態に影響を及ぼすのは、これまでの生活の蓄積であると考えられるため、多くの質問は過去のことについてお聞きしております。そのためお答え頂きにくい質問もあるかと思いますが、よろしくご協力のほどお願いいたします。また、あなたの個人名が公表されるといったプライバシーが侵害されるようなことはございませんので、ありのままをお答えいただけますようお願いいたします。

< いままでの病歴について >

問7. いまままでに病気で通院や入院をしたことはありますか。  
※初めて診断されたのが何年前かをご記入ください。

病名	年
----	---

< 現在治療中の病気について >

問8. 現在治療中の病気はありますか。

病名	年
----	---

< 内服薬について >

問9. 現在内服中の薬はありますか。

1. あり ( )  
(※持参していただいたお薬手帳・お薬の説明書を医師が確認いたします)  
2. なし

記入方法

お答えは、番号を○で囲むようにつけてください。

性別	1. 男性 2. 女性
生年月日	1. 明治 2. 大正 3. 昭和 4. 平成 ( )年( )月( )日
年齢	調査日現在で( )才
婚姻形態	1. 未婚 2. 既婚 3. 離婚・別居 4. 死別 5. その他( )
子供の有無	1. あり(男 人、女 人) 2. なし
震災前の同居家族人数	自分を含めないで同居者は合計( )人
現在の同居家族人数	自分を含めないで同居者は合計( )人
学校には合計で何年間通いましたか。	( )年間 ※小学校に入学してから最後に通った学校(専門学校を含む)を卒業もしくは中退するまで 例: 中学校卒業なら、小学校6年+中学校3年で9年→(9)年と記入
震災前の仕事の内容	1. 会社勤務(水産加工業以外、パート含む) 2. 会社勤務(水産加工業以外、パート含む) 3. 自営業(漁業関連) 4. 自営業(漁業関連以外) 5. 旅館・民宿 6. 農業 7. 林業 8. 漁業 9. 建設業 10. 公務員(消防・警察・自衛隊) 11. 公務員(消防・警察・自衛隊以外) 12. 専業主婦 13. 学生 14. その他( ) 15. なし
現在の仕事の内容	1. 会社勤務(水産加工業、パート含む) 2. 会社勤務(水産加工業以外、パート含む) 3. 自営業(漁業関連) 4. 自営業(漁業関連以外) 5. 旅館・民宿 6. 農業 7. 林業 8. 漁業 9. 建設業 10. 公務員(消防・警察・自衛隊) 11. 公務員(消防・警察・自衛隊以外) 12. 専業主婦 13. 学生 14. その他( ) 15. なし
かかりつけ医	1. あり( )病院・医院( )科( )先生 2. かかりつけ医なし

- 問1. 地震の時にあなたはどこにいらっしゃいましたか。  
1. 自宅 2. 屋内の職場 3. 店舗(買い物中など)  
4. 屋外(農作業中、漁業中を含む) 5. 学校(学生の場合) 6. その他( )
- 問2. 地震・津波による人的被害はありましたか。※記入例:(2人 関係: 母親と友人)  
1. なし 2. 死亡→あなたからみてどの関係にあたりますか( 人 関係: )  
3. 行方不明→( 人 関係: ) 4. けがをした→( 人 関係: )  
5. その他( )
- 問3. 津波によるご自宅への浸水被害はありましたか。  
1. 床上浸水 2. 床下浸水 3. 被害認定なし 4. その他( )

< 飲酒について >

- 問10. 震災前は、お酒をどれくらいの頻度で飲んでいましたか。  
1) 飲まない 2) 月1-2回飲んでいる 3) 週1-2回飲んでいる  
4) 週3-4回飲んでいる 5) ほとんど毎日飲んでいる 6) その他( )
- 問11. 震災後は、お酒をどれくらいの頻度で飲んでいますか。  
1) 飲まない 2) 月1-2回飲んでいる 3) 週1-2回飲んでいる  
4) 週3-4回飲んでいる 5) ほとんど毎日飲んでいる 6) その他( )
- 現在、1回に飲む量はどれくらいですか。(平均した量を教えてください。)

ビール	350ml 缶	( )本
	500ml 缶	( )本
焼酎	( )合	
日本酒	( )合	
ウイスキー	( )杯	
ワイン	グラス	( )杯
その他( )	をグラス	( )杯

< たばこについて >

- 問12. 震災前は、たばこを吸っていましたか。  
1. たばこを吸ったことがない 2. 以前は吸っていたが、やめていた  
3. 吸っていた 4. その他( )
- 問13. 震災後は、たばこを吸っていますか。  
1. 吸っていない 2. 震災後にたばこをやめた 3. 吸っている  
4. その他( )
- 問14. 震災前後でのたばこの本数の変化をお伺いします。吸ったことがない方は0本とご記入ください。  
震災前 [ ]本/日 → 震災後 [ ]本/日

次のページに進んでください。

今のこころの健康度をみましょう

問 15. 各質問について、この1週間のあなたのからだや心の状態について最もあてはまると思うアルファベットを○で囲んでください。

- A: 全くないか、あつたとしても1日も続かない
- B: 週のうち1～2日
- C: 週のうち3～4日
- D: 週のうち5日以上

	全くない・1日も続かない	週のうち1～2日	週のうち3～4日	週のうち5日以上
1. 普段は何でもないことが煩わしい。	A	B	C	D
2. 食べたくない。食欲が落ちた。	A	B	C	D
3. 家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない。	A	B	C	D
4. 他の人と同じ程度には、能力があると思う。	A	B	C	D
5. 物事に集中できない。	A	B	C	D
6. 憂うつだ。	A	B	C	D
7. 何をしても面倒だ。	A	B	C	D
8. これから先のことについて積極的に考えることができる。	A	B	C	D
9. 過去のことについてよくよ考える。	A	B	C	D
10. 何か怖ろしい気持ちがある。	A	B	C	D
11. なかなか眠れない。	A	B	C	D
12. 生活について不満なく過ごせる。	A	B	C	D
13. 普段より日数が少ない。日が重い。	A	B	C	D
14. 一人ぼっちで寂しい。	A	B	C	D
15. 皆がよそよそしいと思う。	A	B	C	D
16. 毎日が楽しい。	A	B	C	D
17. 急に泣きだすことがある。	A	B	C	D
18. 悲しいと感じる。	A	B	C	D
19. 皆が自分を嫌っていると感じる。	A	B	C	D
20. 仕事が手につかない。	A	B	C	D

次のページに進んでください。

こころの回復力をみましょう

問 17. 各項目について現在のあなたの特徴に「あてはまらない」から「あてはまる」の5段階でもっともぴたりとくるところの番号を○で囲んでください。

- 0: あてはまらない
- 1: あまりあてはまらない
- 2: どちらともいえない
- 3: ややあてはまる
- 4: あてはまる

	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
1. 変化に適応できる	0	1	2	3	4
2. 周りの人と親密で安心できる関係をつくれる	0	1	2	3	4
3. 時々、運にまかせる	0	1	2	3	4
4. 来るものは何でも対応する	0	1	2	3	4
5. 過去の成功が新しい挑戦に自信を与える	0	1	2	3	4
6. 物事のニューモアのある側面をみる	0	1	2	3	4
7. ストレスへの対処法を工夫している	0	1	2	3	4
8. 病気や困難からすぐに立ち直る傾向である	0	1	2	3	4
9. 物事は理由があつて起きると考える	0	1	2	3	4
10. どんなことがあつても最大限の努力をする	0	1	2	3	4
11. 自分の目的を達することができる	0	1	2	3	4
12. 絶望的なようでもあきらめない	0	1	2	3	4
13. どの時点で助けをもとめるべきかを知っている	0	1	2	3	4
14. 行き詰った中でもしつかり集中し考える	0	1	2	3	4
15. 率先して問題解決をする方を選ぶ	0	1	2	3	4
16. 失敗してもすぐにがっかりしない	0	1	2	3	4
17. 自分を強い人間だと思う	0	1	2	3	4
18. 皆が避けるような、または難しい決断ができる	0	1	2	3	4
19. いやな気持ちを処理できる	0	1	2	3	4
20. 直感で行動しなければならぬ	0	1	2	3	4
21. 目的意識を強く持っている	0	1	2	3	4
22. 生活をコントロールしている	0	1	2	3	4
23. 挑戦することが好きである	0	1	2	3	4
24. 自分の目標を達成するために働く	0	1	2	3	4
25. 自負心がある・自分自身に誇りを持っている	0	1	2	3	4

次のページに進んでください。

問 16. 下記の症状はいずれも、3月11日の震災のような出来事にまきこまれた方々に、後になって生じることもあるものです。各症状について、あなたはこの1週間では、どの程度強く悩まされましたか。最もあてはまると思う番号を○で囲んでください。

- 0: 全くなし
- 1: 少し
- 2: 中くらい
- 3: かなり
- 4: 非常に

	全くなし	少し	中くらい	かなり	非常に
1. どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、その時の気持ちがぶりかえしてくる	0	1	2	3	4
2. 睡眠の途中で目がさめてしまう	0	1	2	3	4
3. 別のことをしていても、そのことが頭から離れない	0	1	2	3	4
4. イライラして、怒りっぽくなっている	0	1	2	3	4
5. そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ちつかせるようにしている	0	1	2	3	4
6. 考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある	0	1	2	3	4
7. そのことは、実際には起きなかったとか現実のことではなかったような気がする	0	1	2	3	4
8. そのことを思い出させるものには近よらない	0	1	2	3	4
9. そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる	0	1	2	3	4
10. 神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでききとってしまう	0	1	2	3	4
11. そのことは考えないようにしている	0	1	2	3	4
12. そのことについては、まだいろいろな気持ちがあるが、それには触れないようにしている	0	1	2	3	4
13. そのことについての感情はマヒしたようである	0	1	2	3	4
14. 気がつくと、まるでそのときに戻ってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある	0	1	2	3	4
15. 寝つきが悪い	0	1	2	3	4
16. そのことについて、感情が強くこみあげてくることがある	0	1	2	3	4
17. そのことを何とか忘れようとしている	0	1	2	3	4
18. ものごとに集中できない	0	1	2	3	4
19. そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある	0	1	2	3	4
20. そのことについて夢を見る	0	1	2	3	4
21. 警戒して用心深くなっている気がする	0	1	2	3	4
22. そのことについては話さないようにしている	0	1	2	3	4

次のページに進んでください。

現在のあなたの生活において、あなたを助けてくれる人はいらっしゃいますか。具体的な人物を思い浮かべて、あてはまるところの番号を○で囲んでください。

問 18. 現在あなたには、あなたの気分が晴れないとき、あなたを元気づけたり、あなたのぐちを聞いてくれたりする人はいますか。○はいくつでも、その他の場合は( )内に具体的に記載

- 1. 同居の親族(家族)
- 2. 「1」以外の親族
- 3. 友人
- 4. 近所の知り合い
- 5. 仕事の関係の人
- 6. その他
- 7. いない

問 19. 現在あなたには、あなた自身やあなたの同居家族の体調がよくないとき、必要な面倒をしてくれる人はいますか。○はいくつでも、その他の場合は( )内に具体的に記載

- 1. 同居の親族(家族)
- 2. 「1」以外の親族
- 3. 友人
- 4. 近所の知り合い
- 5. 仕事の関係の人
- 6. その他
- 7. いない

問 18と問 19のどちらにも「7. いない」に○印をつけた方は、問 22へ進んでください

問 20. 上記のようなことをしてくれる人(問 18～問 19で思い浮かべた人)はお互いに知り合いですか。(○はひとつだけ)

- 1. 全員がお互いに知り合
- 2. お互いに知り合
- 3. お互いに知り合
- 4. 全員がお互いに知り合ではない
- 5. 少ない

問 21. あなたは、現在のあなたを助けてくれる人たちとの人間関係(問 18～問 19で思い浮かべた人間関係)について、どう思いますか。(○はひとつだけ)

- 1. とても満足
- 2. かなり満足
- 3. 少し満足
- 4. 少し不満
- 5. かなり不満
- 6. とても不満

現在のあなたの生活において、あなたが助けてあげる人はいらっしゃいますか。具体的な人物を思い浮かべて、あてはまるところの番号を○で囲んでください。

問 22. 現在あなたには、その人の気分が晴れないとき、あなたが元気づけたり、ぐちを聞いてあげたりする人はいますか。○はいくつでも、その他の場合は( )内に具体的に記載

- 1. 同居の親族(家族)
- 2. 「1」以外の親族
- 3. 友人
- 4. 近所の知り合い
- 5. 仕事の関係の人
- 6. その他
- 7. いない

問 23. 現在あなたには、その人自身やその人の同居家族の体調がよくないとき、必要な面倒をなであげる人はいますか。○はいくつでも、その他の場合は( )内に具体的に記載

- 1. 同居の親族(家族)
- 2. 「1」以外の親族
- 3. 友人
- 4. 近所の知り合い
- 5. 仕事の関係の人
- 6. その他
- 7. いない

問 22と問 23のどちらにも「7. いない」に○印をつけた方は、問 26へ進んでください

次のページに進んでください

問 24. 上記のようなことをしてあげる人 (問 22～問 23 で悪い浮かべた人) はお互いに知り合いですか。(○はひとつだけ)

1. 全員がお互いに知り合  
い  
2. お互いに知り合  
い  
3. お互いに知り合  
いは少ない  
4. 全員がお互いに  
知り合  
いではない

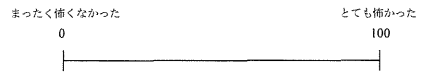
問 25. あなたは、現在のあなたが助けてあげる人達との人間関係 (問 22～問 23 で悪い浮かべた人間関係) について、どう思いますか。(○はひとつだけ)

1. とても満足 2. かなり満足 3. 少し満足 4. 少し不満 5. かなり不満 6. とても不満

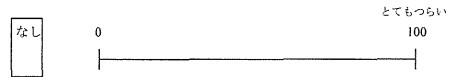
次のページに進んでください。

**震災で受けたところの衝撃度をふりかえてみます**

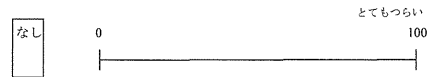
問 26. 地震発生時の恐怖はどの程度でしたか。「まったく怖くなかった」を 0、「とても怖かった」を 100 とした場合、あてはまるところに印✓をつけてください。



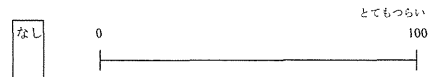
問 27. 震災でご家族、ご友人が何らかの被害にあわれましたか。ご家族、ご友人が被害にあわれていない方は、「なし」の所に✓をつけてください。何らかの被害にあわれた方は、そのつらさを 100 段階で表してください。



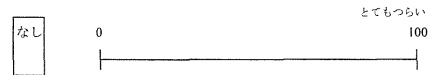
問 28. 震災で経済的損失を受けられましたか。経済的損失を受けていない方は、「なし」の所に✓をつけてください。何らかの経済的損失を受けた方は、そのつらさを 100 段階で表してください。



問 29. 震災で今までのお仕事を失いましたか。今までの仕事を失われていない方は、「なし」の所に✓をつけてください。今までの仕事を失った方は、そのつらさを 100 段階で表してください。



問 30. 震災でご自宅に何らかの被害がありましたか。ご自宅に被害がなかった方は、「なし」の所に✓をつけてください。ご自宅に何らかの被害のあった方は、そのつらさを 100 段階で表してください。



次のページに進んでください。

問 31. 一番困っていること・つらいこと・苦しいことは何ですか。具体的に書いてください。

[ ]

以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。



No. 3

こちらにシールを  
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

メンタル健診調査票

別冊

性格検査

記入日 平成( )年( )月( )日

あなたの性格を把握しましょう

この質問表は、皆さまの態度、考え方、関心のあること、その他の気持ちに関する文章が含まれています。これらの文章に関して、「はい」か「いいえ」のどちらがあなたの健康な普段の状態に近いかを決めていただき、○印をつけてください。「こうなりたいこと」とか「具合が悪い時のこと」ではなく、「普段の健康な時」のご自身を思い浮かべてお選びください。答えを選ぶために、あまり時間をかけすぎないで、お決めください。また、ご自身がどの答えに当てはまるか決めるのに困る場合でも、全ての質問にお答えください。どの文章に関しても、正解とか不正解はありません。あなたご自身の意見と感じ方をお答えください。

1. 興味やスリルのために、たいいていの人が時間の無駄だと思ふような新しいことをやってみることが多い	はい いいえ
2. たいいていの人がよくよと悩んでしまう状況でも、方事うまく行くと自信を持っていられることが多い	はい いいえ
3. 自分が周囲の事情の犠牲になっていると感じることが多い	はい いいえ
4. 自分とはかなり異なった人でも、その人をその人として受け入れることがたいいていまでできる	はい いいえ
5. 私を傷つける人々に、仕返しをするのが楽しい	はい いいえ
6. 自分の人生には、目的や意味がほとんどないと感じることが多い	はい いいえ
7. 皆が前進できるために、問題の解決策を見つけてくれるよう手助けすることが好きだ	はい いいえ
8. 今よりもっとやれるだろうが、必要最低限以上的一所懸命やる気にはなれない	はい いいえ
9. 慣れない状況では、たとえ他の人が別に心配する事は少しもないと思うような状況でも、しばしば緊張し心配する	はい いいえ
10. 今までどのような方法でやったかを考えずに、その時の気分ですべての事をやることが多い	はい いいえ
11. 人の希望に従うよりも、自分自身のやり方で物事を進めることが普通だ	はい いいえ
12. 自分と違う考えをもっている人々は、大体好きにはなれない	はい いいえ
13. 多くの古くからの友人たちの信頼を失っても、自分が金持ちや有名になるためには、法律を違反していなければ何でもやる	はい いいえ
14. たいいていの他の人に比べれば、控えて落ち着いている	はい いいえ
15. 自分の経験や感情を自分の中にしまひこむより、オープンに友達と話し合うことが好きだ	はい いいえ
16. 活力がなく、人よりも早く疲れてしまう	はい いいえ
17. 自分のしたいことをする選択の自由を感じることが、ほとんどない	はい いいえ
18. 自分のことと同じように、他の人の気持ちを考えることが多い	はい いいえ
19. 自分の知らない人は信頼できないので、面識のない人に会うのを努めて避けている	はい いいえ
20. できるだけ人を喜ばせてあげたい	はい いいえ
21. 自分が他人よりも頭が良かったらなあと思うことが多い	はい いいえ
22. たいいていの場合、決心は強いので、他人がとくにやめた後でも辛抱強く続ける	はい いいえ

(前ページからの続き)	
あなた自身の意見と感じ方に一番近いものを「はい」「いいえ」から選び、○印をつけて下さい。	はい いいえ
23. 自分の困っていることを解決してくれる人が現れないかと待っていることが多い	はい いいえ
24. 現金をすつかり使い果してしまったり、クレジットで物を買すぎて借金することが多い	はい いいえ
25. リラックスしているときに、ぼっと洞察が得られたり、物事がわかったりする	はい いいえ
26. 他人に好かれるとか、自分のやり方が他の人に気に入られるとかは、あまり気に掛けない	はい いいえ
27. 全ての人を満足させることはしよせん不可能だから、たいいていは自分自身のために欲しいものを手に入れようと努力している	はい いいえ
28. 私の考え方を受け入れない人々には、我慢できない	はい いいえ
29. 時々、あらゆるものが、単一の生命体の一部であるように思えるほど、自分が自然ととても強く結びついていると感じる	はい いいえ
30. 知らない人に会わなければならない時、自分は他の人よりも恥づかしがり屋である	はい いいえ
31. 他の人よりも情にもろい	はい いいえ
32. 時々、これから何が起ころうとしているのかを教えてください第六感が自分にはあるように思える	はい いいえ
33. 誰かが何らかのかたちで私を傷つけた時、普通は仕返しをしようとする	はい いいえ
34. 私の態度は、自分の意志によらないものの影響を強く受けている	はい いいえ
35. 他の誰よりも強かったらなあと思うことが多い	はい いいえ
36. 決心をする前には、長い時間考えるようにしたいと思っている	はい いいえ
37. たいいていの人よりも努力するほうだ	はい いいえ
38. ほとんどの人が身の危険を感じるような状況でも、たいいてい落ち着いて悠然としている	はい いいえ
39. 自分自身を助けられないような弱い人を助けることが、賢明だとは思わない	はい いいえ
40. たとえ私が他の人に不公平に扱われようとして、私自身が他の人を不公平に扱うことには、抵抗がある	はい いいえ
41. 他の人々は、たいいてい心のうちを私に伝える	はい いいえ
42. 時々、自分が時間と空間の中で、無限な何かの一部のように感じる	はい いいえ
43. 言葉では説明できないような、他の人との精神的なつながりを感じる	はい いいえ
44. 難しい規則や取り決めなしに、人々がやりたいことをやれる方がよいと思う	はい いいえ
45. 初対面の人達と会う場合、たとえ彼らが好意的でない人だとわかっていても、おそろりリラックスして社交的になれるだろう	はい いいえ
46. 将来何かうまく行かなくなることを心配することが、他人に比べると多い	はい いいえ
47. 決心する前に、すべての事柄の細部を十分に検討する方だ	はい いいえ
48. スーパーマンのような特別な力があつたらなあと思うことが多い	はい いいえ
49. 私は、他の人にもあまりにもコントロールされ過ぎている	はい いいえ
50. 自分が学んできたことを、他の人と分かち合うことが好きだ	はい いいえ
51. 私は、誇張とか嘘によって、人をたいいてい信用させることができる	はい いいえ

(前ページからの続き)	
あなた自身の意見と感じ方に一番近いものを「はい」「いいえ」から選び、○印をつけて下さい。	はい いいえ
52. 時々、私の人生は、誰よりも強い霊的な力に導かれていると感じる	はい いいえ
53. 極めて現実的で、感情では行動しない人間だという評価を得ている	はい いいえ
54. 感情的に訴えられると(例えば、身体障害児の援助を頼まれたような時)心が強く動かされる	はい いいえ
55. 物事をできる限り立派にやりたいため、他の人よりも一生懸命やることが多い	はい いいえ
56. 私には欠点がとても多いので、自分のことを大好きにはなれない	はい いいえ
57. 私にはあまりにも時間が無いので、自分の問題を長期的に見た解決方法を探すことができない	はい いいえ
58. どうしたらよいかわからないまま、問題を処理できないことが多い	はい いいえ
59. お金は貯めるよりも使うほうが好きだ	はい いいえ
60. 話を大きくして面白くしたり、人をからかったりするのが得意である	はい いいえ
61. 困感したり、屈辱を受けた時でも、すぐそれを忘れてしまう	はい いいえ
62. いつもやり方を変えることは、ひどく緊張したり、疲れたり、心配するので、私にとってはとても困難なことである	はい いいえ
63. 合理的でもっともな理由がなければ、今までのやり方を変えたいとは思わない	はい いいえ
64. たいいていの人々が心配そうしている場合でも、いつも気楽でリラックスしている	はい いいえ
65. 悲しい歌や映画は、とても退屈に思う	はい いいえ
66. 周囲の事情によって、自分の意志に反することを強いられることが多い	はい いいえ
67. 誰かが私を傷つけたとき、その人に仕返しするよりも親切にしたい	はい いいえ
68. 自分のしていることに夢中になりすぎて、まるで時間と空間から切り離されたように、しばしば我を忘れてしまうことが多い	はい いいえ
69. 自分が、人生の目的の本当の意味を見いだしているとは思わない	はい いいえ
70. たとえ危険性が全くない場合でさえ、慣れない状況では緊張し心配することが多い	はい いいえ
71. あまり物事を深く考えずに、本能や予感直感に従うことが多い	はい いいえ
72. 私は、他人が望むことをしないので、独立心が強すぎると思われたい	はい いいえ
73. 自分の周りの全ての人々との、精神的あるいは情緒的な強いつながりを感じることが多い	はい いいえ
74. 相手の立場になつて考えるようにしているので、その人を本当に理解することができる	はい いいえ
75. 公正とか誠実というような原理は、私の人生のある面においては、ほとんど役に立たない	はい いいえ
76. 他人より金を貯めるのが上手だ	はい いいえ
77. たいいていの人々がどうでもよいと思うことも、きちんと秩序正しくすることにしばしばこだわる	はい いいえ
78. ほとんどすべての社会的な状況下でも、やっていける確かな自信を持っている	はい いいえ
79. 私は、自らの内心をめつたに人に話すことが好きなので、友達に私の気持ちを理解するのは難しいと思っている	はい いいえ

(前ページからの続き)あなた自身の意見と感じ方に一番近いものを「はい」「いいえ」から選び、○印をつけて下さい。	
80. 敵の苦しむ様子を想像するのが好きだ	はい ○☆☆☆
81. 他人よりも、精力にあふれていて疲れにくい	はい ○☆☆☆
82. 友人から全てうまく行くと言われても、心配になって、やっていることを中止する 場合が多い	はい ○☆☆☆
83. 他の誰よりも力強かったらなあと思うことが多い	はい ○☆☆☆
84. チームのメンバーになっても、その人の正当な分け前はめったにもらえない ものだと思う	はい ○☆☆☆
85. わざわざ、他の人を喜ばせることはない	はい ○☆☆☆
86. 見知らぬ人と会っても、全く恥ずかしくない	はい ○☆☆☆
87. 自分の時間のほとんどを、自分にとって大切なことより、必要性のある事情に 費やしている	はい ○☆☆☆
88. 何が正しく、何が間違っているかについての宗教的、あるいは倫理的原理が、 ビジネス上での決定に大きな影響を及ぼすとは思わない	はい ○☆☆☆
89. 他人の経験をよりよく理解するために、しばしば自分自身の価値判断を 控えるようにする	はい ○☆☆☆
90. 自分の多くの習慣のために、私には有意義な目的を達成するのが難しい	はい ○☆☆☆
91. 戦争や貧困、不正を防ぐよう努力するとうように、世界をよりよい場所に するため、実際に個人的な犠牲を払っている	はい ○☆☆☆
92. 誰かが先頭を立てて、物事を進めるのを待っているほうが好きだ	はい ○☆☆☆
93. たいてい、他人の意見をいつも尊重する	はい ○☆☆☆
94. 私の行動は、私が自分の人生のために定めたある目的どおりに行われている	はい ○☆☆☆
95. 他人の成功を助けることなど、たいていは馬鹿げている	はい ○☆☆☆
96. 冷静で他の人から超然としていることが、たいていは好きだ	はい ○☆☆☆
97. 他の多くの人よりも、悲しい映画をみると声をあげて泣いてしまいがち	はい ○☆☆☆
98. 軽い病気やストレスから回復するのが、他人よりも早い	はい ○☆☆☆
99. うまく逃げ切れることができると思えば、規則や取り決めなどは たいてい無視する	はい ○☆☆☆
100. 甘い誘惑の中でも、自分自身を信用できるようになるためには、 よい習慣をつちから、もっと多くの訓練が必要だ	はい ○☆☆☆
101. 他人が、こんなに話をしなければいいのになあと思う	はい ○☆☆☆
102. たとえ、その人が重要でないが、悪い人間に見えたりしても、 誰もが尊敬や尊敬をもって扱われるべきである	はい ○☆☆☆
103. しなければならないことをするために、迅速な決断をすることが好きだ	はい ○☆☆☆
104. 他人が危険と考えるようなことでも、簡単にやってみせる自信がたいていは ある(例えば、濡れた道路や凍結した道路で車を速いスピードで走らせることなど)	はい ○☆☆☆
105. 何かをする新しい方法を、探求することが好きだ	はい ○☆☆☆
106. 娯楽やスリルのためにお金を使うよりも、お金を貯め込むほうに喜びを感じる	はい ○☆☆☆
107. 神聖で素晴らしい霊的な力に触れたように感じた、個人的な経験がある	はい ○☆☆☆
108. 存在する全ての物との明確で深遠な一体感を突然感じ、 大いなる喜びの瞬間を経験したことがある	はい ○☆☆☆

5

(前ページからの続き) あなた自身の意見と感じ方に一番近いものを「はい」「いいえ」から選び、○印を付け て下さい。	
109. たいてい人は、私より機転がきくようにみえる	はい ○☆☆☆
110. しばしば、自分が全ての生命の源である霊的な力の一部分であると感じる	はい ○☆☆☆
111. 友達と一緒にいても、心を開かないほうを好む	はい ○☆☆☆
112. 私の普段の生活ぶりには、自分の主義や長期的な人生の目標と おおむね一致していると思う	はい ○☆☆☆
113. 全ての生物は、完全には説明できない何か霊的な秩序や力に依存している と信じている	はい ○☆☆☆
114. 見慣れたものを見たときでも、初めてそれを新鮮に見ているような気がする というような、何か不思議なことが起こることが多い	はい ○☆☆☆
115. 新しく慣れないことをやる場合は、たいてい緊張して心配する	はい ○☆☆☆
116. くだり果てるまで止めないか、自分の能力以上に物事をしようとすることが 多い	はい ○☆☆☆
117. たとえ、そのために自分が苦しむことになる場合であっても、 私の意志はとてつもないので、強い誘惑に打ち勝つことはできない	はい ○☆☆☆
118. 誰かが苦しんでいるのを見るのは、嫌いだ	はい ○☆☆☆
119. 取り乱している時は、一人にされるよりも、友達がそばにいる方がよい	はい ○☆☆☆
120. 誰よりも、かつこよこつたらなあと思う	はい ○☆☆☆
121. 古い友人に再会するのと同じくらい、春に花が咲くのが大好きだ	はい ○☆☆☆
122. 難しい局面を、たいてい挑戦や好機だと考える	はい ○☆☆☆
123. 私と関わろうとする人は、まず私のやり方を学ばなくてはならない	はい ○☆☆☆
124. 軽い病気やストレスの後でさえも、たいていの人よりも自信に満ちて元気がある	はい ○☆☆☆
125. 日新しい出来事がないときは、スリルに富むことや興奮するようなことを、 自分から探し求めることが多い	はい ○☆☆☆

以上で質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

6

資料 1-4

No. 4

こちらにシールを  
お貼りください

北茨城元気づくりプロジェクト

メンタル健診調査票

面接票

記入日 平成( )年( )月( )日

1

MINI診断結果表

診断モジュール	期間	診断あり	3.11以後から
A 大うつ病エピソード	現在:最近2週間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	過去	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
メランコリー型の特徴	現在:最近2週間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B 気分変調症	現在:最近2年間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
C 自殺の危険性	現在:最近1ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	危険性 低口 中等口 高口		
D 躁病エピソード	現在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	過去	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
軽躁病エピソード	現在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	過去	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E パニック障害	現在:最近1ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	過去	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F 広場恐怖	現在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G 社交不安性障害	現在:最近1ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H 強迫性障害	現在:最近1ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I PTSD	現在:最近1ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J アルコール依存 アルコール乱用	最近12ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	最近12ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K 薬物依存 薬物乱用	最近12ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	最近12ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L 精神病的障害	生涯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	現在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
精神病像を伴う気分障害	現在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
M 神経性無食欲症	現在:最近3ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N 神経性大食症 または 神経性無食欲症 むちゃ食い/排出	現在:最近3ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	現在	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O 全般性不安障害	現在:最近6ヶ月	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(反社会性人格障害はなし)

\* 精神科家族歴: (例: 実母が認知症、数年前から、内服あり)

\* 精神科既往歴(内服、通院の有無も記入)







健診結果票

北茨城元気づくりプロジェクト  
一般健診結果(1)

平成 年 月 日

姓

健診日 平成 年 月 日

お元氣にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。遅くなりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

あなたの身長は 160 cmでした。  
あなたの体重は 50 kgでした。

あなたの肥満度(BMI)は 19.5 でした。判定 A です。

あなたの最高血圧は 140 mmHg 判定 最高血圧 C  
最低血圧は 85 mmHg 判定 最低血圧 B です。

判定について  
A 異常なしです。 B 軽度の異常があります。 C 生活改善が必要です。 D 受診をお勧めします。

心電図の結果:  
注意)この結果は心電図計の自動解析による判定です。この解析で「正常」でも心疾患の可能性がある「異常」とされても問題がない可能性があります。医師の診察ではありませんので、詳細については専門医にご相談ください。

アルコール摂取の仕方について 特に問題はないようです 筑波大学医学部 朝田 隆

北茨城元気づくりプロジェクト  
一般健診結果(2)

平成 年 月 日

姓

健診日 平成 年 月 日

お元氣にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。遅くなりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

項目	数値	判定	前回	前回比
白血球数	9700 $\mu$ l	B		
赤血球数(男性)	$444 \times 10^4/\mu$ l	A		
(女性)	29.9 $\times 10^4/\mu$ l	A		
血小板数	6.6 $\mu$ l	A		
アルブミン	3.8 mg/dl	C		
総コレステロール	200 mg/dl	D		
HDLコレステロール	57 mg/dl	A		
LDLコレステロール	123 mg/dl	B		
中性脂肪	420 mg/dl	D		
クレアチニン(男性)	mg/dl			
(女性)	0.55	A		
尿酸	4.1 mg/dl	A		
GOT(AST)	12 U/l	A		
GPT(ALT)	12 U/l	A		
Y-GTP	12 U/l	A		
ヘモグロビンA1C	4.7 %	A		

以下の状態の指標となります。  
検査項目: 赤血球数、白血球数、血小板数、アルブミン、総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、尿酸、ヘモグロビンA1C  
検査項目: GOT、GPT、Y-GTP、アルブミン  
検査項目: GOT  
検査項目: 尿酸、尿酸、クレアチニン、アルブミン  
検査項目: 総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪、尿酸、ヘモグロビンA1C

判定について  
A 異常なしです。 B 軽度の異常があります。 C 生活改善が必要です。 D 受診をお勧めします。

筑波大学医学部 朝田 隆

北茨城元気づくりプロジェクト  
メンタル健診結果(1)

平成 年 月 日

姓

健診日 平成 年 月 日

お元氣にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。遅くなりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

今のあなたのこころの健康度を見ましょう

うつ状態の程度 28 点 0~60点で、点数が高いほどうつ状態の程度が強いと考えられます。  
震災によるこころへの衝撃度 26 点 0~88点で、点数が高いほど衝撃を受けています。

判定  
うつ状態: うつ状態が疑われます。専門医の受診をおすすめします。  
衝撃度: 衝撃を受けているようです。専門医の受診をおすすめします。

今のあなたのこころの快復力を見ましょう

快復力 64 点 0~100点で、点数が高いほど快復力があります。

判定  
こころの快復力が落ちています。うつなどはありますか?

筑波大学医学部 朝田 隆

北茨城元気づくりプロジェクト  
メンタル健診結果(2)

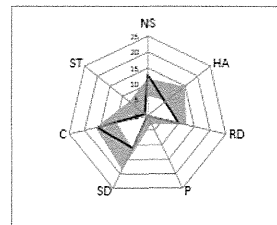
平成 年 月 日

姓

健診日 平成 年 月 日

お元氣にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。遅くなりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

あなたの性格傾向を見ましょう



項目の内容  
NS: 新奇性追求  
HA: 援善回遊  
RD: 信頼依存  
P: 持続  
SD: 自己志向  
C: 協調性  
ST: 自己超越性

グラフのグレーの範囲が標準です。実績があなたの性格傾向を表しています。

判定  
NS チャレンジ精神者です。ちょっとおつちよこちよいかも。  
HA のみきなところがあります。ちょっと不注意なところがあるかも。  
RD ちょうどよいです。  
P 物事にあまりこだわらないようです。ちょっと持続力が不足気味かも。  
SD ちょうどよいです  
C ちょうどよいです  
ST ちょうどよいです

筑波大学医学部 朝田 隆

	全くない・ 1日も続かない	週のうち1～2日	週のうち3～4日	週のうち5日以上
6 憂うつだ	A	B	C	D
7 何をするのも面倒だ	A	B	C	D
8 これから先のことについて積極的に考えることができる	A	B	C	D
9 過去のことについてよくよ考える	A	B	C	D
10 何か怖ろしい気持ちがある	A	B	C	D
11 なかなか眠れない	A	B	C	D
12 生活について不満なく過ごせる	A	B	C	D
13 普段より口数が少ない。口が重い	A	B	C	D
14 一人ぼっちで寂しい	A	B	C	D
15 皆がよそよそしいと思う	A	B	C	D
16 毎日が楽しい	A	B	C	D
17 急に泣きだすことがある	A	B	C	D
18 悲しいと感じる	A	B	C	D
19 皆が自分を嫌っていると感じる	A	B	C	D
20 仕事が手につかない	A	B	C	D

次のページに進んでください。

## 北茨城元気づくりプロジェクト

北茨城市の皆様には、大きな震災を経験され、心からお見舞い申し上げます。  
今回、筑波大学では運動・栄養・休養を通じて、北茨城市の皆様がより元気にお過ごしになれるように、サポートさせていただくプロジェクトを開始することにいたしました。  
まずは、こころの健康度を評価させていただきたいと考えております。  
なお、お答えいただいた内容については秘密厳守とし、プライバシーが侵害されることはありません。

記入日：平成 年 月 日

お名前 \_\_\_\_\_ (男・女) 生年月日 \_\_\_\_\_ 年 月 日

ご住所 \_\_\_\_\_

性別	1. 男性 2. 女性
年齢	現在 ( ) 才
婚姻形態	1. 未婚 2. 既婚 3. 離婚・死別 4. その他 ( )
住所の変更	1. なし 2. あり ( 町) → ( 町)
子供の有無	1. あり (男____人、女____人) 2. なし
震災前の同居人数	自分は含めないで同居者は合計 ( ) 人
現在の同居人数	自分は含めないで同居者は合計 ( ) 人
学校には合計で何年間通いましたか。	( ) 年間 小学校に入学してから、最後に通った学校(専門学校を含む)まで
震災前の職業	1. 学生 2. 主婦 3. 漁業 4. 農業 5. 自営業 6. 旅館・民宿 7. 勤め人(パートタイム含む) 8. 無職 9. その他 ( )
現在の職業 (上と違う場合)	1. 学生 2. 主婦 3. 漁業 4. 農業 5. 自営業 6. 旅館・民宿 7. 勤め人(パートタイム含む) 8. 無職 9. その他 ( )

○下記の項目はいずれも、強いストレスを伴うような出来事にまきこまれた方々に、後になって生じることのあるものです。各項目の内容について、あなたはこの1週間では、どの程度強く悩まされましたか。  
最もあてはまると思う番号を○で囲んで下さい。

0：全くなし  
1：少し  
2：中くらい  
3：かなり  
4：非常に

	全くなし	少し	中くらい	かなり	非常に
1 どんなきっかけでも、そのことを思い出すと、その時の気持ちがぶりかえてくる	0	1	2	3	4
2 睡眠の途中で目がさめてしまう	0	1	2	3	4
3 別のことをしていても、そのことが頭から離れない	0	1	2	3	4
4 イライラして、怒りっぽくなっている	0	1	2	3	4
5 そのことについて考えたり思い出すときは、なんとか気を落ちつかせるようにしている	0	1	2	3	4
6 考えるつもりはないのに、そのことを考えてしまうことがある	0	1	2	3	4
7 そのことは、実際には起きなかったとか現実のことではなかったような気がする	0	1	2	3	4
8 そのことを思い出させるものには近よらない	0	1	2	3	4
9 そのときの場面が、いきなり頭にうかんでくる	0	1	2	3	4
10 神経が敏感になっていて、ちょっとしたことでどきっとしてしまう	0	1	2	3	4

震災の恐怖はどの程度でしたか。 「まったく怖くなかった」を0、「とても怖かった」を100とした場合、あてはまるところに○印をつけてください。	←全く怖くなかった とも怖かった→ 0 50 100  -----  ○
福島原発の放射能はどの程度不安ですか。 不安の強さを「まったく不安ではない」を0、「とても不安」を100とした場合、あてはまるところに○印をつけてください。	←全く不安ではない とても不安→ 0 50 100  -----  ○

○各質問について、この1週間のあなたのからだや心の状態について最もあてはまると思うアルファベットを○で囲んで下さい。

A：全くないか、あったとしても1日も続かない  
B：週のうち1～2日  
C：週のうち3～4日  
D：週のうち5日以上

	全くない・ 1日も続かない	週のうち1～2日	週のうち3～4日	週のうち5日以上
1 普段は何でもないことが煩わしい	A	B	C	D
2 食べたくない。食欲が落ちた	A	B	C	D
3 家族や友達から励ましてもらっても、気分が晴れない	A	B	C	D
4 他の人と同じ程度には、能力があると思う	A	B	C	D
5 物事に集中できない	A	B	C	D

9. いつもより気が重くてゆううつになることはありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
10. 自信を失ったことはありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
11. 自分は役に立たない人間だと考えたことはありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
12. 一般的にみて幸せだと感じたことはありましたか	たびたびあった	あった	なかった	全くなかった

他に困っていること・つらいこと・ご意見などございましたら、下記にお寄せ下さい。

以上で質問は終わりです。

記入もれがないかどうか、再度ご確認ください。  
ご協力ありがとうございました。

		全くなし	少し	中くらい	かなり	非常に
11	そのことは考えないようにしている	0	1	2	3	4
12	そのことについては、まだいろいろな気持ちがあるが、それには触れないようにしている	0	1	2	3	4
13	そのことについての感情はマヒしたようである	0	1	2	3	4
14	気がつくと、まるでそのときに戻ってしまったかのように、ふるまったり感じたりすることがある	0	1	2	3	4
15	寝つきが悪い	0	1	2	3	4
16	そのことについて、感情が強くなりこみあげてくることがある	0	1	2	3	4
17	そのことを何とか忘れようとしている	0	1	2	3	4
18	ものごとに集中できない	0	1	2	3	4
19	そのことを思い出すと、身体が反応して、汗ばんだり、息苦しくなったり、むかむかしたり、どきどきすることがある	0	1	2	3	4
20	そのことについて夢を見る	0	1	2	3	4
21	警戒して用心深くになっている気がする	0	1	2	3	4
22	そのことについては話さないようにしている	0	1	2	3	4

次のページに進んで下さい。

○各質問について、あなたに最もあてはまると思うものを○で囲んで下さい。

1	今までに、自分の酒量を減らさなければいけないと感じたことがありますか	はい	いいえ
2	今までに、周囲の人に自分の飲酒について批判されて困ったことがありますか	はい	いいえ
3	今までに、自分の飲酒についてよくないと感じたり、罪悪感をもったことがありますか	はい	いいえ
4	今までに、朝酒や迎え酒を飲んだことがありますか	はい	いいえ

○各質問について、あなたの最近、数週間の健康状態に最も近いと思う状態を○で囲んでください。

1. 何かする時いつもより集中してできましたか	できた	いつもと変わらなかった	いつもよりできなかった	全くできなかった
2. 心配事があって、よく眠れないようなことはありましたか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
3. いつもより自分のしていることに生きがいを感じることはありましたか	あった	いつもと変わらなかった	なかった	全くなかった
4. いつもより容易にものごとを決めることができましたか	できた	いつもと変わらなかった	できなかった	全くできなかった
5. いつもよりストレスを感じたことがありますか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
6. 問題を解決できなくて困ったことがありますか	全くなかった	あまりなかった	あった	たびたびあった
7. いつもより日常生活を楽しく送ることができましたか	できた	いつもと変わらなかった	できなかった	全くできなかった
8. 問題があった時に、いつもより積極的に解決しようとすることができましたか	できた	いつもと変わらなかった	できなかった	全くできなかった



## 北茨城市 町別20歳以上男女別人数

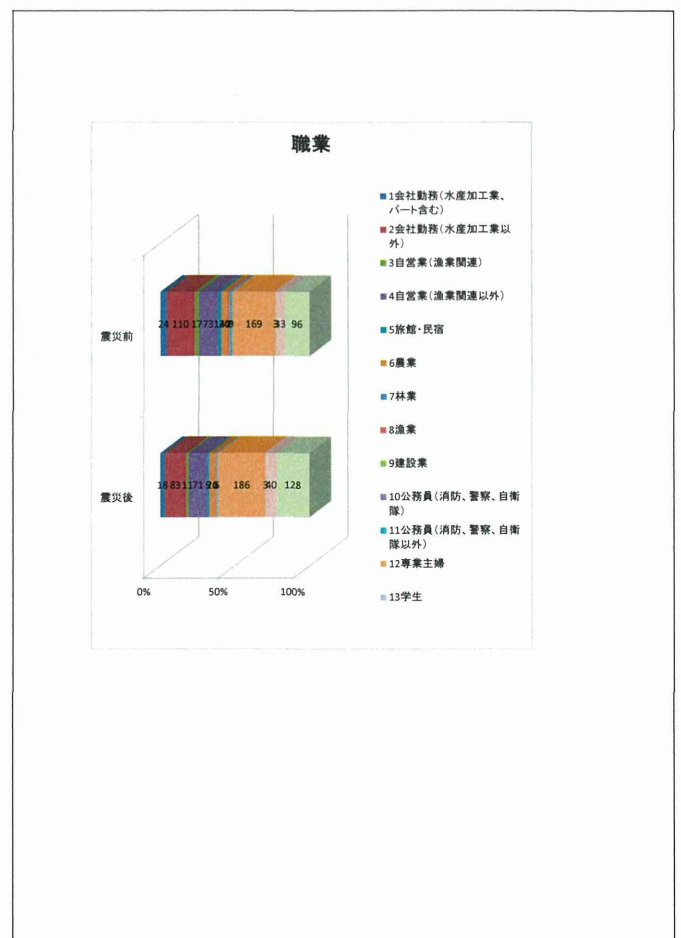
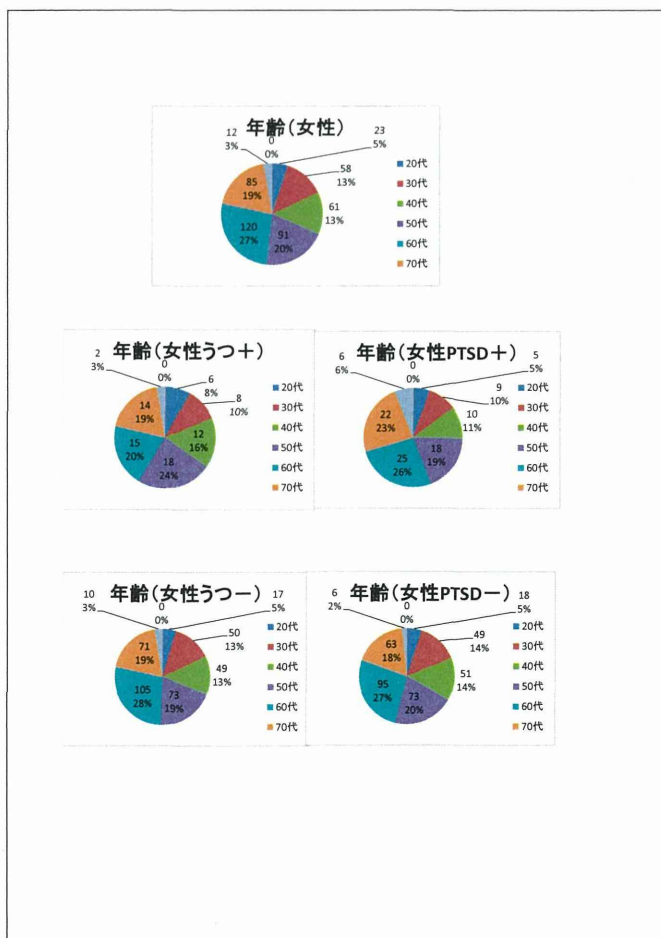
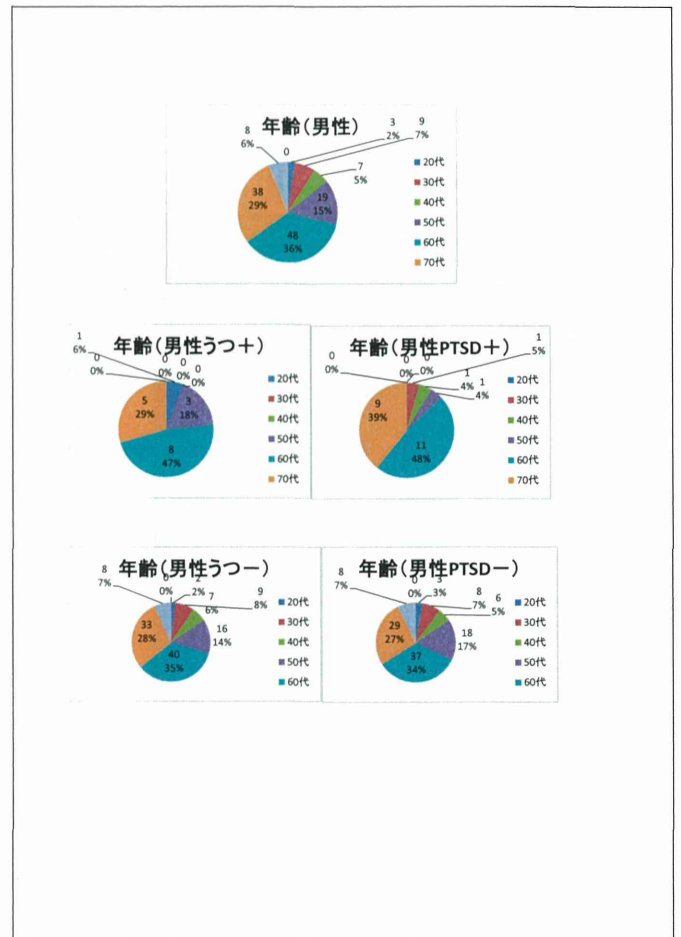
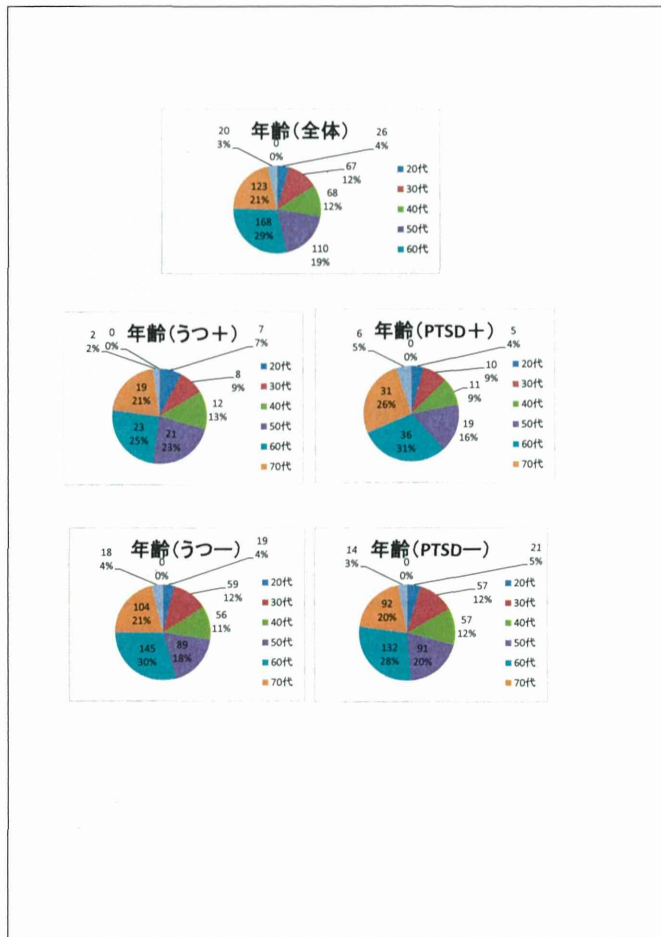
地区名	年齢	合計(男)20歳以上	合計(女)20歳以上	合計(計)20歳以上
中郷町		6178	6351	12529
磯原町		4994	4998	9992
華川町		2083	2170	4253
関南町		1393	1431	2824
大津町		2170	2283	4453
平潟町		876	946	1822
関本町		1675	1720	3395
<b>総合計</b>		<b>19369</b>	<b>19899</b>	<b>39268</b>

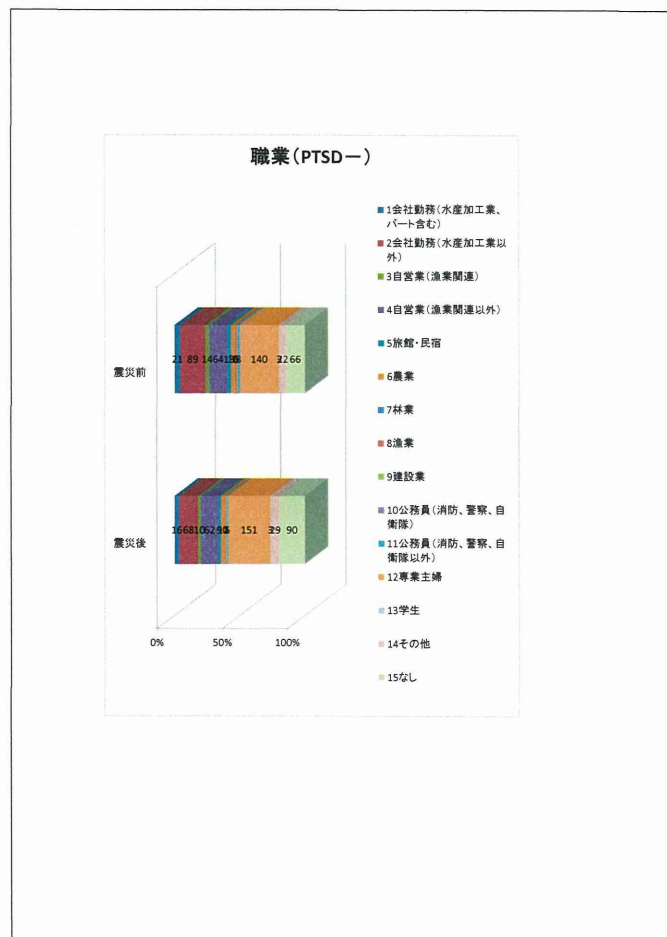
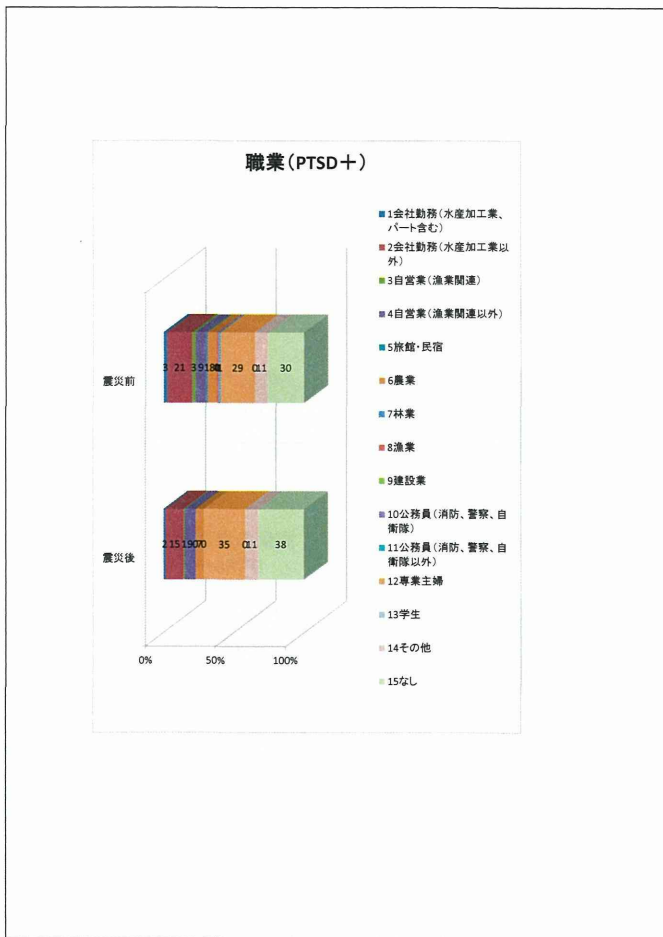
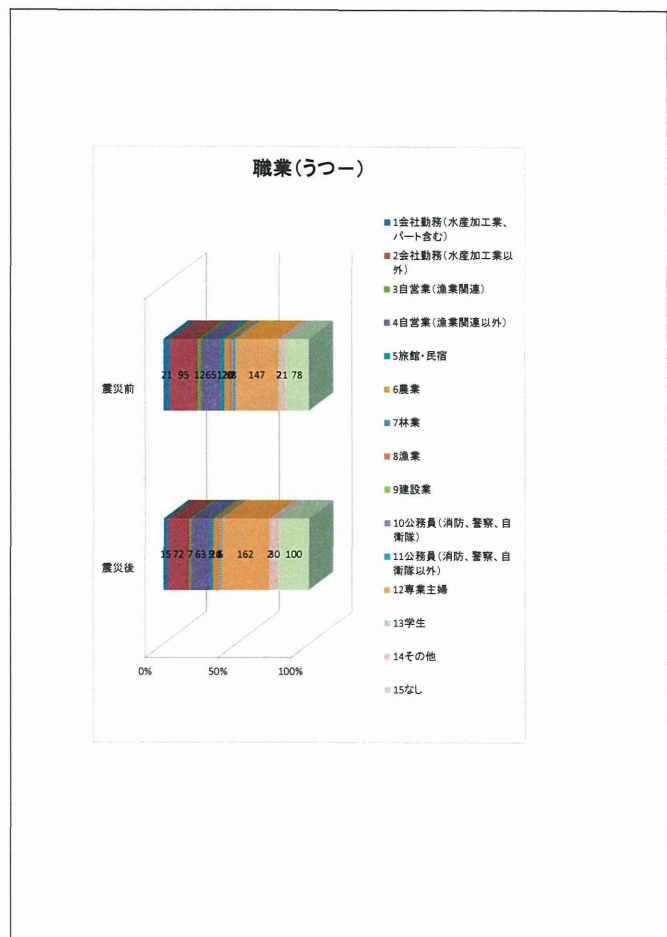
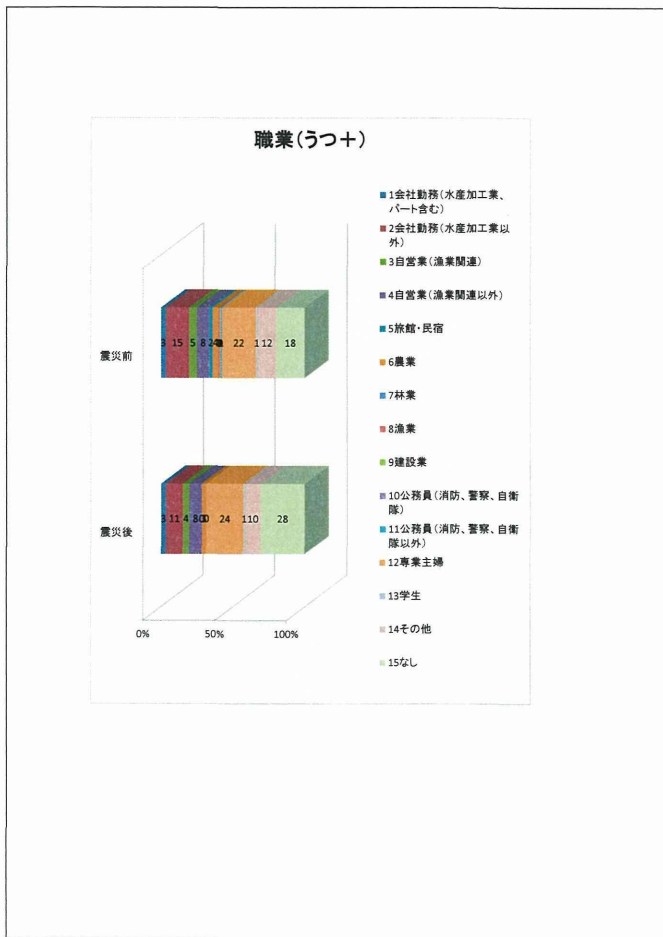
## 町別20歳男女別人数

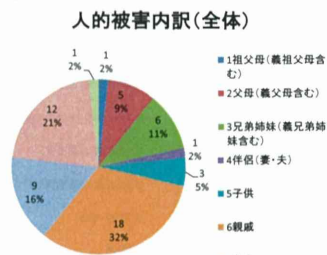
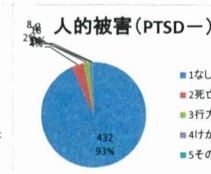
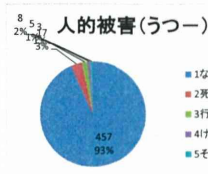
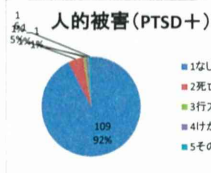
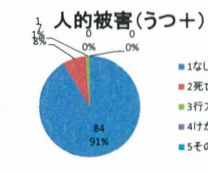
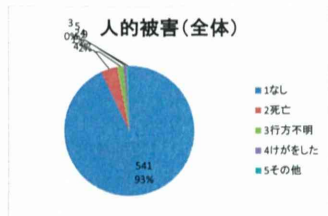
地区名	20歳(女)	20歳(計)
中郷町	72	161
磯原町	67	127
華川町	32	67
関南町	15	30
大津町	25	46
平潟町	11	21
関本町	23	44
総合計	245	496

資料 5

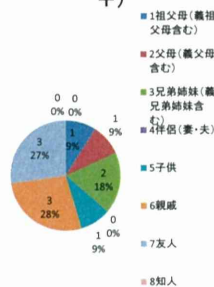
第一次健診基礎データ結果



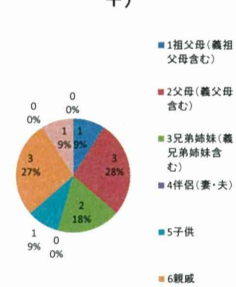




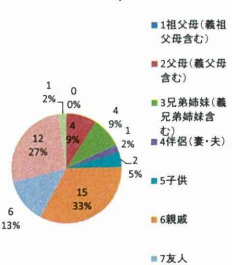
### 人的被害内訳(うつ+)



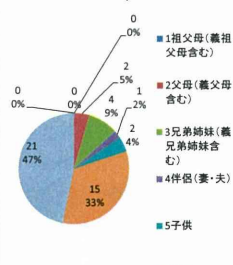
### 人的被害内訳(PTSD+)



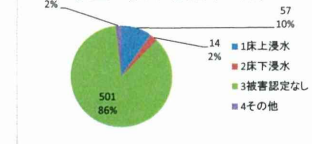
### 人的被害内訳(うつ-)



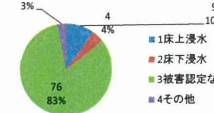
### 人的被害内訳(PTSD-)



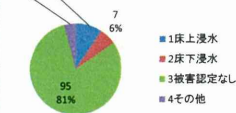
### 家屋の浸水被害(全体)



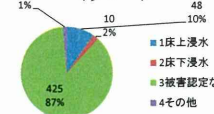
### 家屋の浸水被害(うつ+)



### 家屋の浸水被害(PTSD+)



### 家屋の浸水被害(うつ-)



### 家屋の浸水被害(PTSD-)

