

など) やめることも自由です。

健康づくりの機会の創出などに向け、貴重なデータとなりますので、お手数ですが、ご協力の程お願い申し上げます。

※本調査では会場招待型健診による調査も実施いたします。同封のちらしをご覧ください。健診調査にもご協力いただける方は、申込用紙にご記入の上、アンケート調査用紙とともにご返送ください。

調査に関する質問の連絡先：

〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2  
地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所  
「住民との協働による介護予防のまちづくり」研究班  
(厚生労働省長寿科学研究開発事業)  
電話：03-3964-3241 (代) (内線：4243)  
お問い合わせ時間：平日午前9時30分～午後5時

---

## 豊島区シニア 心と体の健康調査（アンケート）

- ・ 回答は、必ずあて名の方ご本人がご記入ください。
- ・ お答えは、あてはまるものの番号に○をつけていただく形式です。
- ・ お答えになりたくない質問は飛ばしていただいて結構です。
- ・ ご回答はすべて個人のお名前と切り離して統計的に処理しますので、内容が外部にもれることは決してありません。
- ・ 中には気分を害するような質問もあるかもしれませんが、ご容赦下さい。
- ・ ご記入が終わりましたら、同封の封筒に入れ、ご投函下さい。
- ・ ご不明な点等ございましたら、下記までお問い合わせください

東京都健康長寿医療センター研究所

「住民との協働による介護予防のまちづくり」研究班

調査責任者： 研究副部長 大淵 修一

電話：03-3964-3241 内線4243

2014（平成26）年度 郵送調査

---

問1. このアンケートは、どなたがご記入されましたか。（○は1つ）

1. あて名の方ご本人が記入
2. あて名の方ご本人の回答を家族が記入のみ代行
3. あて名の方ご本人は入院・入所中で、調査に回答できない
4. あて名の方ご本人は、心身の状況が悪く、調査に回答できない

次問以降は回答せずそのまま返送してください

●現在の健康状態●

問2. あなたはふだんご自分で健康だと思いますか。

次の中から、あてはまるものを1つお答えください。(〇は1つ)

1. とても健康だ 2. まあ健康な方だ 3. あまり健康でない 4. 健康ではない

問3. 現在、次のような病気の治療をうけていますか。あてはまる番号すべてに〇をつけてください。(治療中の病気がない場合は「0」に〇をつけてください)

0. 治療中の病気はない

1. 高血圧 2. 糖尿病 3. 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)  
 4. がん 5. 肝臓病 6. 心臓病(狭心症、心筋梗塞、不整脈)  
 7. 歯科疾患(むし歯、歯槽膿漏、入れ歯の調整など)  
 8. 整形外科疾患(関節の痛み・はれ、骨粗鬆症など)  
 9. その他( )

問4. あなたの日常の移動能力は、1～6のどれにもっとも近いですか。

ふだん行っていないなくても、行える能力がある番号に1つだけ〇をつけてください。

1. 自転車、車、バス、電車を使ってひとりで外出できる  
 2. 家庭内および隣近所では、ほぼ不自由なく動き活動できるが、ひとりで遠出はできない  
 3. 少しは動ける(庭先に出てみる、小鳥の世話をする、簡単な縫い物などをする程度)  
 4. 起きてはいるが、あまり動けない(床から離れている時間の方が多い)  
 5. 寝たり起きたり(床は常時敷いてあり、トイレ・食事には起きてくる)  
 6. 寝たきり

※歩行補助具利用可

問5. 現在、どのくらいのものが噛めますか。(ひとつだけ〇印)

1. どんなものでも、欲しいものを噛んで食べられる  
 2. 噛みにくいものもあるが、たいていのものは食べられる  
 3. あまり噛めないので、食べ物が限られている  
 4. ほとんど噛めない  
 5. まったく噛めずに、流動食(ミキサー食)を食べている

問6. 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1つの番号に〇をつけて下さい。

(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

問7. あなたの日常の活動性についておうかがいします。以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答え下さい。(各項目○は1つ)

記入にあたっては、「できますか(していなくても、できれば「はい」)」と「していますか(できて、していなければ「いいえ」)」の違いに注意してお答え下さい。

(1) バスや電車を使って一人で外出できますか	1. はい	2. いいえ
(2) 日用品の買い物ができますか	1. はい	2. いいえ
(3) 自分で食事の用意ができますか	1. はい	2. いいえ
(4) 請求書の支払いができますか	1. はい	2. いいえ
(5) 銀行預金、郵便貯金の出し入れが自分でできますか	1. はい	2. いいえ
(6) 携帯電話を使うことができますか	1. はい	2. いいえ
(7) ATMを使うことができますか	1. はい	2. いいえ
(8) ビデオやDVDプレイヤーの操作ができますか	1. はい	2. いいえ
(9) 携帯電話やパソコンのメールができますか	1. はい	2. いいえ
(10) 外国のニュースや出来事に関心がありますか	1. はい	2. いいえ
(11) 健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか	1. はい	2. いいえ
(12) 美術品、映画、音楽を鑑賞することがありますか	1. はい	2. いいえ
(13) 教育・教養番組を視聴していますか	1. はい	2. いいえ
(14) 詐欺、ひったくり、空き巣等の被害にあわないように対策をしていますか	1. はい	2. いいえ
(15) 生活の中でちょっとした工夫をすることがありますか	1. はい	2. いいえ
(16) 病人の看病ができますか	1. はい	2. いいえ
(17) 孫や家族、知人の世話をしていますか	1. はい	2. いいえ
(18) 地域のお祭りや行事などに参加していますか	1. はい	2. いいえ
(19) 町内会・自治会で活動していますか	1. はい	2. いいえ
(20) 自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか	1. はい	2. いいえ
(21) 奉仕活動やボランティア活動をしていますか	1. はい	2. いいえ
(22) この1年間に転んだことがありますか	1. はい	2. いいえ

●外出や社会活動について●

問8. ふだん、買い物、散歩、通院などで外出する頻度はどれくらいですか。  
(○は1つ)

- |              |             |              |
|--------------|-------------|--------------|
| 1. 毎日2回以上    | 4. 1週間に1回程度 | 7. ほとんど外出しない |
| 2. 毎日1回      | 5. 月1～2回程度  |              |
| 3. 2～3日に1回程度 | 6. 年に数回程度   |              |

問9. あなたは、次のようなグループや団体に入っていますか。(あてはまるものすべてに○、入っていない場合は「1」に○をつけてください)

- |                       |                 |
|-----------------------|-----------------|
| 1. 入っていない→問10にお進みください |                 |
| 2. 町内会・自治会            | 7. 政治関係の団体や会    |
| 3. 老人会・老人クラブ          | 8. 業界団体・同業者団体   |
| 4. 趣味関係のグループ          | 9. 宗教関係の団体や会    |
| 5. スポーツ関係のグループやクラブ    | 10. その他のグループや団体 |
| 6. ボランティアのグループ        | ( )             |

副問9-1. 問9のグループや団体の活動には、合計でどのくらい参加していますか。(○は1つ)

- |          |          |          |               |
|----------|----------|----------|---------------|
| 1. 週1回以上 | 2. 月1～3回 | 3. 月1回未満 | 4. この1年間は参加せず |
|----------|----------|----------|---------------|

問10. あなたは、この1年間に、次のような地域活動やボランティアをしましたか。していない場合(活動したのが1年以上前の場合を含む)は、機会があればやってみたいと思いますか。(1つずつ○)

	この1年に活動した	していないが、機会があればやりたい	していないし、したいとは思わない
(1) 児童館などで子どもと遊んだり、子どもを預かったりする、地域の子育て支援	1	2	3
(2) 道路や公園の掃除、町に花や緑を増やす活動、町並み保存など、地域環境保全活動	1	2	3
(3) 地域の交通安全、防犯、防災等の活動	1	2	3
(4) 住民の健康維持・増進のための活動の世話役や手伝い	1	2	3
(5) 高齢者や障害者に対するボランティア	1	2	3
(6) 趣味や仕事で得た知識・技術を人に教えたり、講師をしたりする	1	2	3

●ご家族・親族や友人・近隣とのつきあいについて●

問 11. 現在、一緒に住んでいる（同じ敷地内に住んでいる）方は、あなたからみてどの続柄の方ですか。（あてはまるものすべてに○）

- |                         |               |        |
|-------------------------|---------------|--------|
| 1. 一人暮らし（一緒に住んでいる人はいない） |               |        |
| 2. 夫または妻                | 5. 子の配偶者（婿、嫁） | 8. 孫   |
| 3. 息子                   | 6. あなたの父母     | 9. その他 |
| 4. 娘                    | 7. 配偶者の父母     | （具体的に） |

問 12. 別居のご家族や親戚と、会ったり、電話で話すことはどのくらいありますか。電子メールやファックスでのやりとりも含みます。（○は1つ）

- |                 |            |              |
|-----------------|------------|--------------|
| 1. 週に6、7回（ほぼ毎日） | 4. 週に1回くらい | 7. 月に1回より少ない |
| 2. 週に4、5回       | 5. 月に2、3回  | 8. まったくない    |
| 3. 週に2、3回       | 6. 月に1回くらい |              |

問 13. 友人やご近所の方と、会ったり、電話で話すことはどのくらいありますか。電子メールやファックスでのやりとりも含みます。（○は1つ）

- |                 |            |              |
|-----------------|------------|--------------|
| 1. 週に6、7回（ほぼ毎日） | 4. 週に1回くらい | 7. 月に1回より少ない |
| 2. 週に4、5回       | 5. 月に2、3回  | 8. まったくない    |
| 3. 週に2、3回       | 6. 月に1回くらい |              |

問 14. あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。あてはまる番号すべてに○をつけてください。あてはまる人がいない場合は「7. いない」に○をつけてください。

(1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人

- |        |           |              |       |
|--------|-----------|--------------|-------|
| 1. 配偶者 | 2. 同居の子ども | 3. 別居の子どもや親戚 | 4. 近隣 |
| 5. 友人  | 6. その他（ ） | 7. いない       |       |

(2) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人

- |        |           |              |       |
|--------|-----------|--------------|-------|
| 1. 配偶者 | 2. 同居の子ども | 3. 別居の子どもや親戚 | 4. 近隣 |
| 5. 友人  | 6. その他（ ） | 7. いない       |       |

問 15. 日常生活の問題や心配事があるとき、次の組織・団体はどのくらい頼りになるとおもいますか。（1つずつ○）

	大いに頼りになる	ある程度頼りになる	どちらともいえない	あまり頼りにならない	全く頼りにならない
(1) 区役所等の公的機関	1	2	3	4	5
(2) 町会・自治会等の地縁団体	1	2	3	4	5
(3) ボランティア、NPO、市民活動団体	1	2	3	4	5

問 16. あなたの住んでいる地域についておうかがいします。あなたは、お住まいの地域（同じ町内会くらいの範囲）の人々についてどのように思っていますか。（1つずつ〇）

	そう思う	どちらかというくらい思う	どちらかというくらい思わない	どちらかというくらい思わない	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 17. お住まいの地域（同じ町内会くらいの範囲）の人々は次のようなことをすると思いますか。（1つずつ〇）

	そう思う	どちらかというくらい思う	どちらかというくらい思わない	どちらかというくらい思わない	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どもを見たら注意する	1	2	3	4	5
(2) お住まいの地域の人々は、建物に落書きをしている子どもをみたら注意する	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どもをみたら注意する	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、最寄りの集会場が閉鎖されそうになったら廃止されないように行動する	1	2	3	4	5

●あなたご自身の意識について●

問 18. 今後の生活について、次のようなことでどのくらい不安がありますか。(各項目○は1つ)

	大いに不安がある	やや不安がある	あまり不安はない	不安はない
(1) 泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれること	1	2	3	4
(2) 急に具合が悪くなったり、けがをして動けないときに、助けを呼べないこと	1	2	3	4
(3) 地震・台風などの災害にあうこと	1	2	3	4
(4) 生活費、医療費、介護費用がかさむこと	1	2	3	4
(5) 介護が必要になったとき、十分な介護サービスが受けられないこと	1	2	3	4
(6) 友達や知り合いが少なくなること	1	2	3	4
(7) 体の状態が悪くなったり、認知症になること	1	2	3	4
(8) 寝たきりや認知症になったりして家族や周りの人に迷惑をかけること	1	2	3	4
(9) 地域やまわりから孤立すること	1	2	3	4

問19. あなたは次の(1)～(5)の考えについてどう思われますか。それぞれ、あてはまる番号1つに○をつけて下さい。

	全く当てはまらない	あまり当てはまらない	どちらともいえない	やや当てはまる	非常に当てはまる
(1) 私が死んでも、人は私のことを覚えていてくれるだろう。	1	2	3	4	5
(2) 自分の経験や知識を人に伝えようとしている。	1	2	3	4	5
(3) 無理の無い範囲で募金がしたい。	1	2	3	4	5
(4) 私が人のためにしてきたことは、後世にも残ると思う。	1	2	3	4	5
(5) 何かに向かって前進していると感じる。	1	2	3	4	5



●あなたご自身のことについて●

問 20. あなたの性別・年齢を教えてください。

1. 男性	2. 女性	(       ) 歳
-------	-------	-------------

問 21. あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか (○は1つ)

1. ある	2. ない
-------	-------

問22. あなたに関する次の質問について、それぞれ、あてはまる番号1つに○をつけて下さい。

	全く 当てはま らない	あまり 当てはま らない	どちら とも いえない	やや当て はまる	非常に当 てはまる
(1) 自分にはいろいろな良い素質があると思う。	1	2	3	4	5
(2) 自分のことを好ましく感じる。	1	2	3	4	5

問 23. あなたは現在、介護保険制度の要介護認定を受けていますか。 (○は1つ)

1. 受けていない または 自立	4. 要介護 1	7. 要介護 4
2. 要支援 1	5. 要介護 2	8. 要介護 5
3. 要支援 2	6. 要介護 3	

問 24. あなたは、同居のご家族の介護をしていますか。もしくは同居のご家族の介護の経験がありますか。(○は1つ)

(注：現在もしているけれど、過去にもあるという方は1に印をつけてください。)

1. 現在している 2. 過去にしたことがある	3. したことがない → 問 25 へ
----------------------------	---------------------

↓  
副問 24-1

全体を通してみると、介護をするということはどれくらい自分の負担になっていると思いますか。

1. 全く負担ではない	4. かなり負担だと思う
2. 多少負担に思う	5. 非常に大きな負担である
3. 世間並みの負担だと思う	

問 25. あなたは、現在、収入を伴う仕事（パート・アルバイト、家業の手伝いを含む）をしていますか。（〇は1つ）

1. 週に35時間以上働いている
2. 短時間（週35時間未満）、または不定期に働いている
3. 仕事はしていないが、仕事を探している
4. 仕事はしておらず、探していない

問 26. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。（〇は1つ）

1. 非常にゆとりがある
2. ややゆとりがある
3. どちらともいえない
4. やや苦勞している
5. 非常に苦勞している

問 27. 現在、あなたと生計を共にしている世帯人数は何人ですか。

一人暮らしの場合には、「1」とご記入ください。（数字を記入）

生計を共にしている世帯人数（あなたを含めて）（            ）人

問 28. 上の問 27 で答えた世帯の合計収入額（年金を含みます）は、平成 25 年 1 年間で、次のうちどれにあてはまりますか（税引き前で）。（〇は1つ）

1. 100万円未満
2. 100～200万円未満
3. 200～300万円未満
4. 300～400万円未満
5. 400～500万円未満
6. 500～600万円未満
7. 600～700万円未満
8. 700～800万円未満
9. 800～900万円未満
10. 900～1,000万円未満
11. 1,000万円以上
12. わからない・答えたくない

問 29. あなたが最後に通った学校は、どれにあてはまりますか。〈〈旧制と新制にご注意ください〉〉

1. 小学校 相当（未就学、中退も含む）  
新制：小学校  
旧制：尋常小学校、国民学校（初等科）
2. 中学校 相当  
新制：中学校  
旧制：高等小学校、国民学校（高等科）、予科
3. 高等学校 相当  
新制：高等学校、専門学校（中学卒業後の入学）  
旧制：実業学校、中学校、高等女学校（女学校）、青年学校
4. 大学・短大・専門学校 相当  
新制：大学、短期大学、高等専門学校、専門学校（高校卒業後の入学）  
旧制：大学、高等学校、専門学校、高等師範学校、師範学校、青年師範学校、女子高等師範学校、実業専門学校

問 30. 学校には全部で何年通いましたか。

1. 6年未満 2. 6～9年 3. 10～12年 4. 13年以上 5. その他

問 31. あなたは「高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）」を知っていますか（○は1つ）

1. 行ったことがある 2. 知っているが行ったことはない 3. 知らない

問 32. この1年間に、近隣の高齢者で、区役所などに連絡した方が良かった方はいますか？

(1) 認知症、虚弱・体調不良、孤独死などの可能性がある方

1. 連絡した 2. いたが、連絡しなかった 3. いなかった

(2) 家族から暴力・暴言や見過ごせない不適切な介護を受けている可能性がある方

1. 連絡した 2. いたが、連絡しなかった 3. いなかった

問 33. 近隣の高齢者で、家族から暴力・暴言を受けたり、見過ごせない不適切な介護を受けたりしている可能性のある高齢者がいた場合、どのような行動をとりますか？ あなたの考えに最も近いものを教えて下さい（○は1つ）。

1. 区役所などに連絡する 4. 民生委員に相談する 7. その他  
2. 近隣の人たちで支援する 5. 様子を見守る 8. わからない  
3. 自分ができる支援をする 6. とくに何もしない

問 34. 認知症高齢者が徘徊で行方不明になった時、家に近い範囲で行方を探す協力を求められた場合、あなたの考えに最も近いものを教えて下さい（○は1）。

1. できるだけ協力をする 3. 協力するのは難しい  
2. 余裕があれば協力をする 4. わからない

以上で調査は終わりです。

長い間ご協力ありがとうございました。

＜同意書＞ 最後に、こちらへご記入をお願いします。

「住民との協働による介護予防のまちづくり」研究班

リーダー 大淵 修一殿

本アンケートの学術目的での使用に同意します。

平成26年 月 日

本人氏名 \_\_\_\_\_

なお、調査票の記入事項についての確認や、来年度以降の調査についてお伺いすることが生じた場合にご連絡させていただきたいので、差しつかえなければ電話番号を御記入ください。ご迷惑をおかけするようなことはありませんのでご安心ください。

電話番号 ( ) \_\_\_\_\_

お名前 \_\_\_\_\_

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  
また、会場調査へのご参加もよろしくをお願いします。

## 豊島区シニア

# 心と体の健康調査 (会場調査)のご案内

東京都健康長寿医療センター研究所の研究班では、この度、厚生労働省「長寿科学研究開発事業」の研究助成を受け、豊島区の後援のもと、「豊島区シニア 心と体の健康調査 (会場調査)」を実施いたします。

ふだんの健診では測定しない体力、もの忘れ、お口の健康などを最新の機器で測定し、結果は後日郵送にて個別にお送りいたします。

ふるってご参加ください。

## 日時 (期間中の1日・受付時間9時～15時・所要時間：2時間程度)

平成26年11月

①17日(月)、②18日(火)、③21日(金)、

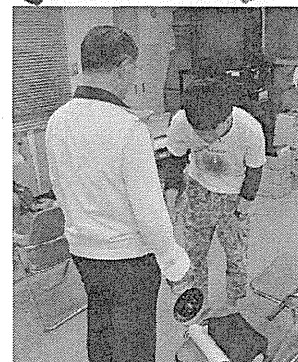
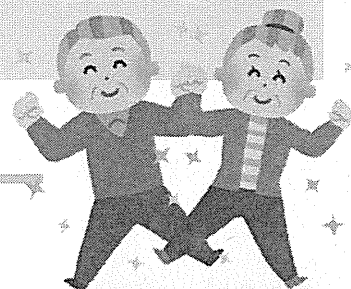
④24日(月)、⑤25日(火)、⑥29日(土)

平成26年12月

⑦1日(月)、⑧5日(金)、⑨7日(日)\*、

⑩8日(月)、⑪9日(火)

会場の混乱を避けるため、いずれか1日を指定させていただきます。  
ご都合が悪い場合は、上記のお好きな日時に受診いただけますが、  
できるだけ指定の日にご来場いただけますようお願いいたします。



## 対象者

菊かおる園高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)所管  
地域(西巣鴨1～4丁目、巣鴨3～5丁目、北大塚1～2丁目)在住の  
65歳～84歳の方

## 会場裏面 (裏面会場案内参照)

大正大学 (※⑨12/7(日)のみ清和小学校)

## 申し込み方法

参加費無料 (事前申し込み必要)

同封の申込書に必要事項をご記入の上、返信用封筒に入れてご投函下さい。11月7日(金)頃に受診票を送付し受診日時および会場をお知らせいたします。

お申し込み期限：10月20日(月)

裏面もご覧ください

# 「心と体の健康調査」について

超高齢社会では地域の皆さんと一体となった健康づくりがますます重要になってきます。そこで研究班では、豊島区、大正大学と協力して地域づくりを進めることで、地域の健康度がどのように変化するか調べるための健康調査を行うことといたしました。

本調査では以下のような項目を測定し、検査結果をお返しいたします。今後のご自身の健康管理にぜひお役立てください。



もの忘れ検査



口腔機能検査



骨密度測定



筋肉量測定



運動機能検査

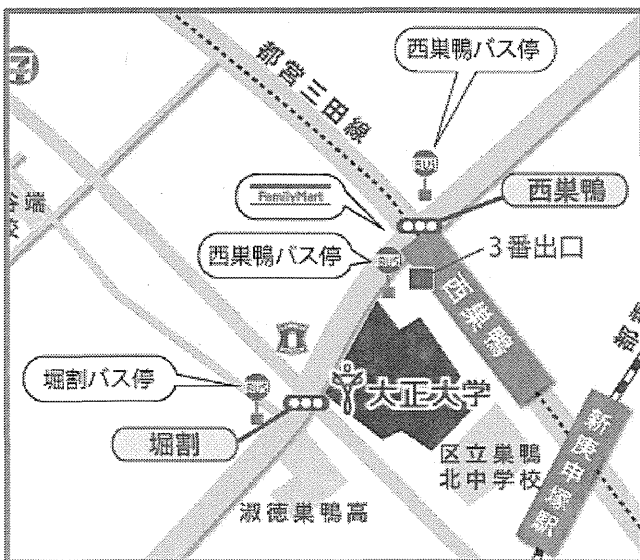


歩行検査

## 会場案内

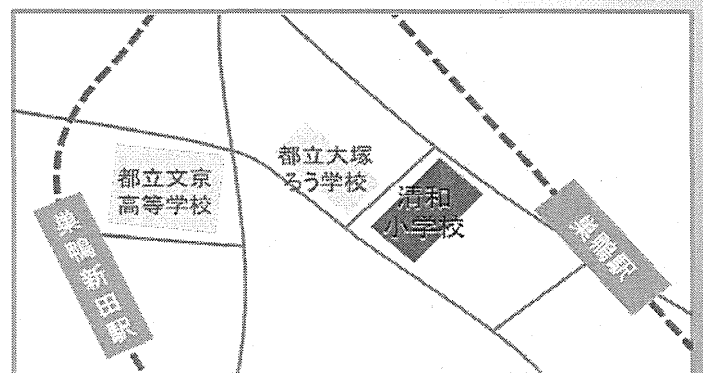
### 大正大学 (礼拝堂)

住所：西巣鴨3-20-1



### 清和小学校 (体育館, 12/7のみ)

住所：巣鴨3-14-1



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

TOKYO METROPOLITAN GERIATRIC HOSPITAL AND INSTITUTE OF GERONTOLOGY

お問い合わせ (会場への直接のお問い合わせはご遠慮ください)

東京都健康長寿医療センター研究所高齢者健康増進事業支援室

「住民との協働による介護予防のまちづくり」研究班「豊島区シニア心と体の健康調査」係

電話：03-3964-3241(代)(内線4243) (平日午前9時30分から午後5時まで)

## 2014年11月-12月 豊島区シニア 心と体の健康調査 検診票

お名前	実施日	受付番号	4ケタ

1. 全項目実施	5. 長期不在
2. 一部未実施	6. 死亡 平成 年 月 日
3. 拒否	7. その他 ( )
4. 入院・入所中	8. 短期不在・留守

**〔身体計測〕**

1. 身長（靴なし）    .  cm

2. 体重（補正值）    .  kg

3. 体脂肪〔心臓ペースメーカー使用〕 0. なし（測定可）      1. あり（測定不可）

→ In Body   .  % → 1. 測定不能

**〔血圧問診〕**

血圧① 収縮期    mmHg    拡張期    mmHg    脈拍数    拍/分

降圧剤 《 1. 指示厳守   2. 時々飲まず   3. ほとんど飲まず   4. 処方あるが飲まず   5. ない 》

血圧② 収縮期    mmHg    拡張期    mmHg    脈拍数    拍/分

**〔握力〕**    握力（利き腕）   kg    部位 《 1. 右手    2. 左手 》

**〔歩行機能〕**

①通常速度歩行（5m）    所要時間   .  秒

②最大速度歩行（5m）    ①所要時間   .  秒    ②所要時間   .  秒

**〔Timed Up&Go〕**    最大速度 TUG    ①所要時間   .  秒    ②所要時間   .  秒

**〔平衡性〕**    開眼片足立ち    ①立位時間   秒    ②立位時間   秒 《 最大 60 秒まで 》

検査項目	自記式アンケート	身長・体重 体脂肪	骨密度 <small>（超音波法）</small>	歯科	血圧問診	握力	歩行機能	TUG	平衡性 <small>（片足立ち）</small>	筋厚・ 指輪っか	点検
担当者名											

〔WHO 5〕

問 1. 以下の5つの各項目について、最近2週間のあなた（あて名の方）の状態に最も近いものに○印をつけてください。数値が高いほど精神的健康状態が高いことを示していますのでご注意ください。

（例：最近2週間のうち、その半分以上の期間を、明るく、楽しい気分で過ごした場合には、「3」に○印をつける。）

最近2週間、 私は・・・	いつも	ほとんど いつも	半分以上の 期間を	半分以下の 期間を	ほんの たまに	まったく ない
1) 明るく、楽しい 気分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
2) 落ち着いた、リ ラックスした気 分で過ごした。	5	4	3	2	1	0
3) 意欲的で、活動 的に過ごした。	5	4	3	2	1	0
4) ぐっすりと休め、 気持ちよくめざ めた。	5	4	3	2	1	0
5) 日常生活の中に、 興味のあること がたくさんあっ た。	5	4	3	2	1	0



〔生活満足度尺度 K(Life Satisfaction Index K: LSIK)〕

問2. あなたの現在のお気持ちについてうかがいます。当てはまる答えの番号に○を付けてください。

1. あなたは去年と同じように元気だと思えますか。

1. はい 2. いいえ

2. 全体として、あなたの今の生活に、不しあわせなことがどれくらいあると思えますか。

1. ほとんどない 3. たくさんある  
2. いくらかある

3. 最近になって小さなことを気にするようになったと思えますか。

1. はい 2. いいえ

4. あなたの人生は、他の人に比べて恵まれていたと思えますか。

1. はい 2. いいえ

5. あなたは年をとって前よりも役に立たなくなったと思えますか。

1. そう思う 2. そうは思わない

6. あなたの人生をふりかえてみて、満足できますか。

1. 満足できる 3. 満足できない  
2. だいたい満足できる

7. 生きることは大変きびしいと思えますか。

1. はい 2. いいえ

8. 物事をいつも深刻に考えるほうですか。

1. はい 2. いいえ

9. これまでの人生で、あなたは、求めていたことのほとんどを実現できたと思えますか。

1. はい 2. いいえ

[GDS]

問3. 現在のあなたのお気持ちについてお伺いします。「はい」「いいえ」のどちらかでお答えください。わからない場合には強いていえばどちらに近いかお答えください。

1	基本的に自分の人生に満足している。	0. はい	1. いいえ
2	活動や興味がかなり減った。	1. はい	0. いいえ
3	人生は空虚だと感じる。	1. はい	0. いいえ
4	飽きてしまうことが多い。	1. はい	0. いいえ
5	たいていいつも元気がある。	0. はい	1. いいえ
6	何か悪いことが自分の身に降りかかるのではないかと恐れている。	1. はい	0. いいえ
7	たいていいつも幸せである。	0. はい	1. いいえ
8	無力感を覚えることが多い。	1. はい	0. いいえ
9	外出したり何か新しいことをするより、家にいるほうがいい。	1. はい	0. いいえ
10	普通の人より記憶に障害が多いと感じる。	1. はい	0. いいえ
11	今生きていることは素晴らしいと思う。	0. はい	1. いいえ
12	自分の生き方には価値がないと感じる。	1. はい	0. いいえ
13	エネルギーに溢れている。	0. はい	1. いいえ
14	自分の状況には望みがない。	1. はい	0. いいえ
15	他の多くの人は、自分よりいい状態（いい人生を送っている）と思う。	1. はい	0. いいえ

**[Lubben Social Network Scale]**

問 4. 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</u> や <u>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、気兼ねなく話することができる <u>親戚</u> や <u>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、気兼ねなく話することができる <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</u> や <u>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

**質問はこれで終わりです**

**ご協力いただきありがとうございました。**

**〔既往歴〕**

1. 薬で治療（飲み薬または注射）
2. 薬なしで治療（食事療法、運動療法、リハビリ、心理療法、生活療法など）
3. その他（鍼、灸、あんま、マッサージ、指圧、接骨院、整体治療等で処理）
4. 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）
5. 治癒      6. 放置・中断

◆ 『次の病気にかかったことがありますか。または、現在治療していますか』  
 《各病名の「0. なし」「1. あり」どちらかに必ず○印。「1. あり」の場合は、発病年齢を記入し、病型、状況・対処に○印》

1. 高血圧

0. なし 1. あり → (      ) 歳発病

- |         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| 1. 薬で治療 | 2. 薬なしで治療 | 3. その他治療 |
| 4. 管理中  | 5. 治癒     | 6. 放置・中断 |

2. 脳卒中

0. なし 1. あり → (      ) 歳発病

- |         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| 1. 薬で治療 | 2. 薬なしで治療 | 3. その他治療 |
| 4. 管理中  | 5. 治癒     | 6. 放置・中断 |

→ 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. 心臓病

0. なし 1. あり → (      ) 歳発病

- |         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| 1. 薬で治療 | 2. 薬なしで治療 | 3. その他治療 |
| 4. 管理中  | 5. 治癒     | 6. 放置・中断 |

→ 病型 (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(ペースメーカーを含む) 6. その他の循環系の病気(弁膜症など)

4. 糖尿病

0. なし 1. あり → (      ) 歳発病

- |         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| 1. 薬で治療 | 2. 薬なしで治療 | 3. その他治療 |
| 4. 管理中  | 5. 治癒     | 6. 放置・中断 |

5. 高脂血症(高コレステロール・高中性脂肪)

0. なし 1. あり → (      ) 歳発病

- |         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| 1. 薬で治療 | 2. 薬なしで治療 | 3. その他治療 |
| 4. 管理中  | 5. 治癒     | 6. 放置・中断 |

6. 骨粗鬆症

0. なし 1. あり → (      ) 歳発病

- |         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| 1. 薬で治療 | 2. 薬なしで治療 | 3. その他治療 |
| 4. 管理中  | 5. 治癒     | 6. 放置・中断 |

7. 貧血(現在通院中のみ)

0. なし 1. あり →

- |         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| 1. 薬で治療 | 2. 薬なしで治療 | 3. その他治療 |
| 4. 管理中  | 5. 治癒     | 6. 放置・中断 |

8. 慢性腎不全

0. なし 1. あり → (      ) 歳発病

- |         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| 1. 薬で治療 | 2. 薬なしで治療 | 3. その他治療 |
| 4. 管理中  | 5. 治癒     | 6. 放置・中断 |

→ 透析      1. はい      2. いいえ