

「健康長寿研究」当日アンケート

調査員記入欄

		チェック	備考欄
事前	事前アンケート	<input type="checkbox"/>	
	唾液	<input type="checkbox"/>	

心理	当日アンケート 質問3・4・6	<input type="checkbox"/>	
	残り	<input type="checkbox"/>	
	仕事・家事	<input type="checkbox"/>	
	視力	<input type="checkbox"/>	

認知機能 運動機能	認知機能 (ADAS)	<input type="checkbox"/>	
	運動機能	<input type="checkbox"/>	
	認知機能 (MOCA)	<input type="checkbox"/>	
	握力	<input type="checkbox"/>	

医学		<input type="checkbox"/>	
----	--	--------------------------	--

歯学		<input type="checkbox"/>	
----	--	--------------------------	--

【質問1】あなたの健康状態についてお尋ねします。

<p>現在のあなたの健康状態について、最も当てはまるものを1つ選んで○を●のように黒く塗りつぶしてください。</p>	<p>① 健康ではない ② あまり健康でない ③ まあ健康な方だ ④ とても健康だ</p>
--	---

【質問2】最近のあなたの状況についてお尋ねします。

<p>[2-1] 以下の文章を読んで、あなたの状況に当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。</p>	はい	いいえ
--	----	-----

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 1 自分の生活に満足していますか..... | ① | ② |
| 2 退屈と覚えることがよくありますか..... | ① | ② |
| 3 自分が無力と覚えることがよくありますか..... | ① | ② |
| 4 外に出て新しい物事をするより自分の家にいるほうが好きですか..... | ① | ② |
| 5 自分の現在の状態はまったく価値がないものと感じますか..... | ① | ② |

<p>[2-2] 以下の文章を読んで、最近2週間のあなたの状態に最も当てはまる番号を黒く塗りつぶして下さい。</p>		まったく ない	ほんの たまた まに	半分 以下 の期 間を	半分 以上 の期 間を	ほとん どい つも	い つも
---	--	------------	------------------	----------------------	----------------------	-----------------	---------

- | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 明るく、楽しい気分で過ごした..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 3 意欲的で、活動的に過ごした..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 4 ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |

【質問3】 あなたが目標や目的(*)をどのように決めているのか、
目標や目的を達成するためにどのような方法をとるのか、についてお尋ねします。

以下の文章を読み、AとBを比べてください。

あなたに当てはまる方を、黒く塗りつぶしてください。

〔 * 目標や目的は、「へそくりを貯める」、「趣味活動を行う」といった小さな目標から、
「健康で長生きする」、「仕事や商売で成功する」といった大きな目標まであります。 〕

1 私は持てるエネルギーを

A ○ たくさんのことに振り分ける。

B ○ ひとつのことに集中して注ぐ。

2 以前と同じように物事がうまくいかない時には

A ○ 1つか2つの大切な目標や目的を、選ぶようにする。

B ○ それでも、すべての目標や目的に向かい、がんばり続ける。

3 計画がうまくいかない時は

A ○ 様々な工夫をして成功するまで努力を続ける。

B ○ そんなには他のやり方を試さない。

4 物事が、かつてのようによくいかない時

A ○ それを受け入れる。

B ○ 前と同じになるように、色々試してみる。

5 何かをする時は

A ○ 目標や目的をいくつも設定して、同時に取り組む。

B ○ その時々で、もっとも大事なことに集中する。

6 何か重要なことが、以前の方法でうまくいかない時

A ○ 目標や目的とは関係ない他のことに、エネルギーを振り分ける。

B ○ それに代わるような、新しい目標や目的を探す。

AとBを比べ、あなたに当てはまる方を黒く塗りつぶしてください。

7 何か問題が生じた時

- A ○ あらゆる努力をして、解決しようとする。
- B ○ しばらく様子を見て、成り行きを見守る。

8 以前のように事がうまく運ばなくなった時

- A ○ 他の人に助けや助言を求める。
- B ○ 他には頼らず、自分だけでどうするか決める。

9 これからの人生において、何が必要か考えた時

- A ○ 目標や目的をしぼらずに、他の選択肢を残しておく。
- B ○ 1つか2つの最も大事な目標や目的に専念する。

10 以前できたことがうまくいかない時

- A ○ 成り行き任せにする。
- B ○ 何が、自分にとって本当に大切なのか、考え直す。

11 自分にとって重要な物事に対して

- A ○ 全力で取り組むことはなかなかできない。
- B ○ 精一杯の力で取り組む。

12 以前と同じ結果を得るのが、難しくなってきた時には

- A ○ 同じ結果になるように、一層がんばり続ける。
- B ○ もう潮時だと考える。

13 目標や目的は

- A ○ 多大な努力を要するものであっても選ぶ。
- B ○ 努力しなくても達成できるものを選ぶ。

14 物事がうまく進んでいない時

- A ○ そのことは打ち切りにして、やめる。
- B ○ まず最も大切な目標に向かう。

A と B を比べ、あなたに当てはまる方を黒く塗りつぶしてください。

15 かつてのやり方では物事がうまくいかない時は

- A 達成するための他のやり方を探す。
- B その状態を受け止める。

16 自分の注意はいつでも

- A 同時にいくつもの目標に向いている。
- B 最も大事な目標に向いている。

17 以前ほどうまくできない時

- A できなくてもそれでいいと考える。
- B うまくできるように、他のやり方や手段を見つけ出す。

18 何が大切で何が大切でないかを

- A あまり深く考えずに行動する。
- B よく考えてから行動する。

19 以前のようにうまくいかなかった時

- A 状況が良くなるのを待つ。
- B いくつかの目標や目的をあきらめ、より大切なものに集中する。

【質問4】 あなたご自身についてお伺いします。

次の文章は、どれくらい自分にあてはまると思えますか。

ど
ち
ら
か
と
い
え
ば
ど
ち
ら
か
と
い
え
ば
そ
う
だ
そ
う
だ
そ
う
で
な
い
そ
う
で
な
い

- | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 1 | 周りの人の支えがあるからこそ私は生きていける..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 2 | ひとりでいるのも悪くない..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 3 | 善悪の区別をすることは難しい..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 4 | 神様や仏様のような人智を超えた存在があると思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 5 | 人がやっていることに、つい口を出したくなる..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 6 | 自分がいなくなっても、未来に何かが伝わると思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 7 | 人の気持ちがよくわかるようになった..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 8 | 体が悪くても気にならない..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 9 | 先人（過去の人々）のおかげで今の自分があるのだと思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 10 | あれこれ、ひとりで考え事をするのが好きだ..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 11 | もう死んでもいいという気持ちと
もう少し生きていたいという気持ちが同居している..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 12 | 生きているものはみな自分の仲間だと思える..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 13 | 他の人のことを羨ましい思うことがある..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 14 | 自分の人生は意義のあるものだったと思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 15 | 昔より思いやりが深くなったと思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 16 | 今の自分にとって過去の業績（昔、してきたこと）は関係ない..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 17 | ひとりで静かに過ごす時間は大切だ..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 18 | ご先祖様との繋がりを強く感じる..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 19 | 毎日が楽しい..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 20 | 細かいことが気にならなくなった..... | ① | ② | ③ | ④ |

【質問5】あなたの日常の活動についてお尋ねします。

[5-1]

以下の文章を読んで、当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。

はい

いいえ

- | | | | |
|----|------------------------------|---|---|
| 1 | バスや電車を使って一人で外出できますか..... | ① | ② |
| 2 | 日用品の買い物ができますか..... | ① | ② |
| 3 | 自分で食事の用意ができますか..... | ① | ② |
| 4 | 請求書の支払いができますか..... | ① | ② |
| 5 | 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか..... | ① | ② |
| 6 | 年金などの書類が書けますか..... | ① | ② |
| 7 | 新聞を読んでいますか..... | ① | ② |
| 8 | 本や雑誌を読んでいますか..... | ① | ② |
| 9 | 健康についての記事や番組に関心がありますか..... | ① | ② |
| 10 | 友人の家を尋ねていますか..... | ① | ② |
| 11 | 家族や友達の相談にのっていますか..... | ① | ② |
| 12 | 病人を見舞うことができますか..... | ① | ② |
| 13 | 若い人に自分から話しかけることがありますか..... | ① | ② |

[5-2]

あなたは、以下の電気製品を一人で使うことができますか。

当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。

はい

いいえ

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | エアコン（クーラーを含む）を一人で使えますか..... | ① | ② |
| 2 | ATM（郵便局や銀行などにあるお金をおろしたり、
預けたりする機械）を一人で使えますか..... | ① | ② |
| 3 | 携帯電話を一人で使えますか..... | ① | ② |
| 4 | 携帯電話のメールを一人で書いて送れますか..... | ① | ② |

【質問6】 あなたご自身についてお尋ねします。

<p>[6-1] 以下の文章を読んで、あなたに最も当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。</p>	全くあてはまらない 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 非常にあてはまる
---	---

- | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 外交的だ。熱中しやすい。・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 2 | 批判的だ。負けず嫌いだ。・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 3 | 頼りになる。自分を厳しく律する。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 4 | 不安になりやすい。動揺しやすい。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 5 | 新しい経験を受け入れやすい。
いろいろ考えたりすることが好きだ。・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 6 | 控えめだ。無口だ。・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 7 | 思いやりがある。あたたかみがある。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 8 | きちんとしていない。いい加減だ。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 9 | 冷静だ。感情が安定している。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 10 | 社会常識に従う。工夫をしない。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |

引き続き、あなたご自身についてお尋ねします。

[6-2]	全く そうでない	そうでない	どちら でもない	そうだ	非常に そうだ
次の文章は、どれくらい自分に当てはまると思えますか。					
1 私は心配性ではない。・・・・・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
2 大勢の人と一緒にいるのが好きだ。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
3 空想にふけて時間を無駄にするのは好きではない。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
4 私は、誰にでも好意を持って接しようとする。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
5 時間どおりに物事をやり終えるよう、 自分のペース（歩調）を守るのが得意だ。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
6 劣等感を持つことがよくある。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
7 特にほがらかな人間ではない。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
8 学生に対しては、いろいろな意見や考え方があることを 教えるのではなく、一つの考え方を教えるだけで十分だ。	①	②	③	④	⑤
9 私のことを自分勝手に、自分のことしか 考えていない人間だと思っている人がいる。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
10 几帳面ではない。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
11 ストレスが多いと、自分が「めちゃくちゃ」に なるように感じることもある。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
12 何かする場合は、一人でやる方が好きだ。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
13 詩を読んでも何も感じない。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
14 人の考えを皮肉っぽく疑いの目で見がちだ。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
15 明確な目標を持っており、 それに向かって整然としたやり方で取り組んでいる。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤

続きです。	全く そうでない	そうでない	ど こ ど こ も ない	そう だ	非 常 に そ う だ
16 悲しくなったり、落ち込んだりすることはほとんどない。	①	②	③	④	⑤
17 元気があふれて、じっとしてられない事がよくある。	①	②	③	④	⑤
18 新しい、珍しい食べ物を試してみることがよくある。	①	②	③	④	⑤
19 私を冷たく計算高いと見ている人がいる。	①	②	③	④	⑤
20 人の期待にそったり、約束を守ったり しなければならぬのに、時々そうではない。	①	②	③	④	⑤
21 どうしようもなく、その問題を誰かに 解決してもらいたいと思うことがよくある。	①	②	③	④	⑤
22 元気で、はつらつとした人間だ。	①	②	③	④	⑤
23 詩を読んだり芸術作品を見ていると、 ぞくぞくしたり感情の高まりを感じる。	①	②	③	④	⑤
24 嫌いな人には、そう知らせる。	①	②	③	④	⑤
25 バリバリと仕事をやって、それをやり遂げる。	①	②	③	④	⑤
26 穴があったら入りたいと思うほど、 恥ずかしいことがたまにある。	①	②	③	④	⑤
27 非常に活動的な人間だ。	①	②	③	④	⑤
28 宇宙の本質や人類が置かれている状態に 思いをめぐらすことにはほとんど興味がない。	①	②	③	④	⑤
29 自分の望むものを手に入れるためなら、 人を操（あやつ）ることもためらわない。	①	②	③	④	⑤
30 人は私のことを、きちんとした人間とは思っていない。	①	②	③	④	⑤

【質問7】 あなたの心の健康についてお尋ねします。

過去1ヶ月間に、以下のように感じたことがどれくらいありましたか？

以下の文章を読んで、あなたに最も当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。

全く感じなかった
たまに感じた
時々感じた
しばしば感じた
いつも感じた

- | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | 気分がいい・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | 全てが骨折り損であると感じる・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | とても幸せだ・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | 落ち着かない、そわそわする・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | 満足している・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | 緊張で神経が高ぶっている・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | 悲しすぎて、何をしても全然元気が出ない・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

【質問8】 あなたの人生に対する考え方についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、あなたに最も当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。

全くあてはまらない
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
非常にあてはまる

- | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | これまでの人生に満足している・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 2 | 思っていた通りの人生を歩めた・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 3 | わたしはよい人生を送ってきた・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 4 | もう一度同じ人生を歩みたいと思う・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 5 | これまでの望みは、だいたいかなってきた・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |

【質問9】

以下の文章を読んで、あなたに最も当てはまる番号を、
黒く塗りつぶして下さい。

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
まあ当てはまる
非常に当てはまる

- | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | この先は明るいと思う・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | これからも生きていこうと強く思っている・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | 今ある目標はかなう・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | 困難に出会ってもなんらかの方法で切り抜けられると思う・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | 誰もがあきらめても、私は問題の解決方法を見つけられるだろう・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | 今私が生きていることは何かの役に立っている・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | 私は人生をもっと良くしようと思う・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 | とても大切に思うものを手に入れるために、あれこれ考える・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 | 信仰心、または道徳的な教えに従って生きている・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | 自分の力で望みをかなえられると思う・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | 私にとって生きていることは意味がある・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | 信心や信念があるから、私は前向きな態度でいられる・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13 | 私は、毎日のように新しい楽しみを見つけられる・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

【質問 10】 耳の機能状態についてお尋ねします。

[10-1]		とても困難だ	困難だ	少し困難だ	まったく困難でない
まず、聞こえについてお聞きします。 以下の項目がどの程度困難だと感じますか。					
※ 普段補聴器を使用されている方は、 つけた状態でお答えください。					
1	普通の会話で言葉を聞き取ったり、理解したりすること・・・	①	②	③	④
2	電話で言葉をはっきり聞くこと・・・・・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④
3	騒がしい部屋で会話を続けること (十分な大きさを聞き取れないため)・・・・・・・・	①	②	③	④
4	誰かに声をかけられた時、 どの方向から話しかけられたかすぐわかること・・・	①	②	③	④
5	洗濯機や炊飯器など家電から聞こえるお知らせの音や 水が流れている音に気づくこと・・・・・・・・	①	②	③	④
6	テレビやラジオの音量を大きくせずに、 話している内容を聞き取ったり、理解したりすること・・・	①	②	③	④
7	「さ・し・す・せ・そ」の音を聞きとること・・・・・・・・	①	②	③	④

<p>[10-2]</p> <p>耳が悪いために 生活の範囲が狭くなっていますか。</p>	<p>① あてはまらない</p> <p>② あまりあてはまらない</p> <p>③ ややあてはまる</p> <p>④ とてもあてはまる</p>
<p>[10-3]</p> <p>耳が悪いために人とのコミュニケーションが 少なくなっていますか。</p>	<p>① あてはまらない</p> <p>② あまりあてはまらない</p> <p>③ ややあてはまる</p> <p>④ とてもあてはまる</p>

【質問 11】目の機能状態についてお尋ねします。

[11-1]

見え方についてお聞きします。
以下の項目がどの程度困難だと感じますか。

※ 普段、眼鏡やコンタクトを使用されている方は、
つけた状態でお答えください。

まったく困難でない
少し困難だ
困難だ
とても困難だ

- | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| 1 | 夜、道路標識をきちんと読み取ること・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 2 | 道路の向こう側にいる友人を識別すること・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 3 | 新聞を読むこと・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 4 | 電光掲示板など流れる文字を読むこと・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 5 | 自分の周りに物や人が近づいていることに気づくこと・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 6 | 電車やバスの路線図を見て目的地を探し出すこと・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 7 | 細かい文字を読むこと・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 8 | 暗がりや薄明かりの中で物を見ること・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 9 | 向こうから近づいてくる自転車や、
走ってくる人との距離を把握すること・ | ① | ② | ③ | ④ |

[11-2]

目が悪いために
生活の範囲が狭くなっていますか。

- ① あてはまらない
- ② あまりあてはまらない
- ③ ややあてはまる
- ④ とてもあてはまる

[11-3]

目が悪いために人とのコミュニケーションが
少なくなっていますか。

- ① あてはまらない
- ② あまりあてはまらない
- ③ ややあてはまる
- ④ とてもあてはまる

以上でアンケートへの記入を一旦終わってください。お疲れさまでした。

以下では、調査員が仕事と家事に関する聞き取りを行います。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

最長職名： _____

[12-1] 文章や数字を書いたり読んだりするような側面についてうかがいます。 あてはまる側面すべてに○をしてください。		具体例 (あくまで目安)
①	比較・照合 観察が容易に可能な、文章や数字・人・物の機能的、構造的、構成的特徴が 明確な基準と類似しているか、異なっているかの判断。 (伝票のチェック、血圧や体温の記録、作物や商品を目で見て検査する)	
②	複写・ 文書作成 文章や数字の転写・転記、入力、提示。書類の作成や読むことも含む。 (伝票・作業日誌の作成、伝票・説明書・商品テストの結果を読む)	
③	計算 数学的な計算、それに関連する行為の報告や実行 *ただし会計は含まない。	レジ、 郵便局や銀行の窓口業務
④	収集整理 データ・人・物について情報の収集、照合、分類。それらの情報に関連する 規定の行為の報告や実施も含む。 (教材や専門誌を読む、編集、手順の決まったテストの実施、 設計図や下図作成、単価・費用計算、給料・売り上げ・見積もりなどの計算)	会計業務
⑤	分析 データを調べたり評価すること。評価結果に対して代替行為を示すこと。 (設計、経営報告、カルテ・稟議書の作成、費用計算、写真のコメント)	教員、医者
⑥	調整・判断 ・決定 データ分析に基づいて、作業・操作手順、時間、場所を決定したり、 仕事の方針や生じている問題の新しい目的、政策、手続き決定したり実行し たりすること。また、重要事項の報告を行うことも含む。 (作業命令書や作業基準書の作成)	管理的業務、会計・税理士、 アナウンサー、設計士 コンサルタント、情報技術者
⑦	総合 新しい事実や理論の発見や検証を行ったり、新製品や装置を発明したり、 創造的なものをつくるために、総合的にデータを分析すること。 (実験データのまとめ、論文の作成など)	学者、技術者、芸術家
⑧	その他 (具体的に記入)	
⑨	いずれにも当てはまらない (具体的に記入)	

～聞き取りメモ～

[13-2] 直接、人に接する側面についてうかがいます。 あてはまる側面すべてに○をしてください。			具体例 (あくまで目安)
①	指示の受け取り	指示通りに動けばよい簡単な仕事をする。 技能を必要としない手伝い。	手伝い
②	給仕・奉仕 ・世話	人や動物の要求や要請、人の表情や暗黙の希望に注意し、すぐに 対応すること。お客さんに対していろいろな世話やサービスをする。 品物の受け渡し(命令指示を受ける/物の受け渡し)	注文の受付、お茶出し、 レジ、風呂屋の番頭
③	報告・伝達	同僚や部下に仕事上の連絡をしたり、助力者や補佐に作業の指示 や合図をする。上司から指示を受ける。他の部局から情報を収集 する。上役に報告する。	電話対応、 クリーニング取次 組合への出席
④	勧誘・説得	お客さんに直接、製品やサービスを売る。お客さんを勧誘する。 特定の意見を支持するよう働きかける。接客。	販売店主、店員、 保険外交、取引先接待
⑤	慰安	多くの人の前でいろいろな演技・演奏をして、人々に娯楽を提供 する。他人を楽しませる。	音楽家、落語家
⑥	監督・管理	仕事の効率をあげるために、仕事の手順を決定したり、伝えたり、 特定の任務を割り当てたりして組織を指揮・監督する。職場の人 間関係を調整する。(作業命令、作業監督、部下への側面指示、工程管理)	寮母、役員、主任
⑦	教授・教示	説明、デモンストレーションなどを通して、製品の使い方などの 説明をする。技術や知識、専門的な学問を教える、訓練する。	先生、稽古事の教師、 講師、保育士
⑧	交渉・協議	同僚・上司・部下と方針・企画の決定、結論、解決に共同でたど りつくために、考え、情報、意見を他の人たちと交換すること。 顧客と商談取引をすること。 (電話交渉、事故処理相談、苦情相談、業者との打ち合わせ、商談、営業)	外交員、管理的業務
⑨	専門的助言 ・指導	法的・科学的・臨床的・精神的、他の専門的法則によって解決さ れるかもしれない問題に対して、相談にのったり、専門的な助言 や指導をする。	コンサルタント、治療、 診察、専門的教育
⑩	その他	(具体的に記入)	
⑪	いずれにも当てはまらない	(具体的に記入)	

～聞き取りメモ～

[13-3] 手や道具や機械を使う側面内容についてうかがいます。 あてはまる側面すべてに○をしてください。			具体例 (あくまで目安)
①	運搬・整理	掃除、手や運搬車を使って材料や製品を運んだり整理する。 特別な作業基準はなく、常識的に処理。	部品の運搬、清掃、 野菜や食器洗い、草取り
②	加工材料の 取付・取外し	流れ作業などで機械に材料や部品を取り付けたり、できあがった加工品をとりはずしたり、切断、接着すること。サッシを取り付ける、くぎ打ち、ビニール加工など。	箱詰め、原材料の投入、 取付・取外し、包装、 コピー機使用
③	看視作業 ・手入れ	メーターを見たりライトにスイッチを入れ、自動化した機械や装置などがスムーズに動いているかチェックする。機械装置の振興を監視、ほとんど自主的判断を要しない。	レンズ検査、目方を測る、 パン焼き器を見る
④	手腕作業	手や腕や工具を使って物をつくったり組み立てたりする。物や材料を運んだり置いたりする。身体各部や工具・用具を用いて加工材料を扱う、作業手順はかなり標準化されているが、ある程度の自主的判断が必要。タイプ、ブロックをつむ、そろばん、レジ、理容・和裁・包丁など	木材の加工、ミシン、クーラー・冷蔵庫の組立、セメント・壁塗り、車の内装、 寿司をにぎる、刀をとぐ
⑤	運転・操作	クランクやハンドルを回す。ギヤーのリフトやレバーを押ししたり引いたりする。クレーン、コンベヤー、トラクター、溶鉱炉投入装置、塗装機械、工作機械、オンライン端末を含む。*一輪車など人力の機械は除外。	車の運転、 耕耘機で畑を耕す、 ワード、エクセルの操作
⑥	操作・制御	物や材料を制作したり加工したりするために設計された機械や装置の進行を開始、停止、制御、調整をする。機械や装置の簡単な点検・調整をする。温度、圧力、液体の流れ、ポンプの速度、材料の反応などの要因を統制することも含む。 油圧機械の操作、印刷機などの操作。	大工、配管工事の指揮、 ガス器具の修理、 旋盤操作、
⑦	精密作業	指先や精密な工具やパソコンをつかって、精巧な製品を加工したりつくったりする。工具・材料選択、道具の調整などの習熟を要する条件判断が含まれる。(旋盤で金型のもとをつくる、測定機械でテストする、カッター・ドリルで冷暖房設備をつける)	指圧師、印刷原版作成、 書道教授、染色、 楽器職人
⑧	調整・保守 ・設定	機能を実行したり、性能を変えたり、もし壊れても修復するように機械や設備を調整する。様々な種類の機械を操作する。機械の装置の分解や修理・メンテナンスや調整をする。	高級料理をつくる
⑨	その他	(具体的に記入)	
⑩	いずれにも当てはまらない		

～聞き取りメモ～

次に、これまでなさってきた家事について伺います。

<p>[14-1] 学校を卒業して以降で、 家事をされてきた期間を教えてください。</p>	<p>(歳) ~ (歳)</p>
<p>[14-2] これまで専業主婦だった期間を教えてください。 *お仕事をされている期間は含めないでください。</p>	<p>(歳) ~ (歳)</p>

<p>【質問 15】</p>	ととも	嫌い ・ 不得意だ	普通	好き ・ 得意だ	ととも 得意だ
	嫌い	不得意だ	普通	好き 得意だ	ととも 得意だ
<p>1 家事全般は好きですか(でしたか).....</p>	①	②	③	④	⑤
<p>2 家事全般は得意ですか(でしたか).....</p>	①	②	③	④	⑤

<p>[16-1] 手や道具や機械を使う家事についてお答えください。 下記の中であなたが普段している(いた)あるいは、していなかった(していない)ものをすべて選んで○して下さい。</p>
<p>草取り・水まき、ゴミ出し、窓や網戸の水洗い、消臭プラグの付け替え、食器洗い、 季節に応じて布団や衣類、扇風機などを出し入れする、自転車の空気入れ、 洗濯物を干す・取り入れる・たたむ、掃除機・洗濯機を使う、電気や電池の交換、 部屋の整理・整頓をする、車での家族の送り迎え、アイロンがけ、ボタンやほつれの補修、 名前などの刺繍、電化製品の掃除、お弁当作り・ふつうの料理、仏壇・神棚・お墓などの掃除、 漆器・家具・床みがき、ふつうの園芸や家庭菜園、座布団・枕カバーなどを縫う、 セータの手洗い・シャツののりづけ、簡単な編み物や裁縫、家族の服をつくる、ミシンによる洋裁、 手のこんだ料理(前日から仕込む料理など)、家具の修理、服のリフォーム、障子やふすまの貼りかえ、 技術のいる園芸、パソコンを使う(インターネット、ワード、エクセルなど)、 特別な料理(懐石料理、コース料理など)、家の修理 その他 (具体的に記入) どれもしていない</p>

[16-5] 文章を読んだり書いたりする家事についてお答えください。

下記の中であなたが普段していた（いる）あるいは、していなかった（していない）ものをすべて選んで○して下さい。

回覧板、連絡帳などに必要事項を記入する、家事に関する本や記事を読む、
料理の作り方をメモして整理する、年間行事予定をたてる、1週間ごとに献立をたてる、
商品のラベルを読む、家族活動のスケジュールをたてる、家計簿をつける、手紙を書く、
病院選び、家族の人生設計をたてる（子どもの進学や受験に関することも含む）、収支の確認をする、
大きな買い物の計画・決定、家計予算をたてる、欠陥商品への抗議文を書く、子どもの勉強をみる、
家事に関する新しい一般書を書く、各種申告書の準備、納税書類の準備、
将来に備えて預貯金や保険を管理する、
その他（具体的に記入 _____）
どれもしていない

[16-4] 直接、人に接する家事についてお答えください。

下記の中であなたが普段していた（いる）あるいは、していなかった（していない）ものをすべて選んで○して下さい。

家族から用事を聞く、親戚づきあいをする、訪問客や修理の人と話す、家族の話し相手になる、
共同購入の世話をする、近所づきあいをする、子どもの先生や同級生の親と話す、電話の応対をする、
家族の仕事関係者とつきあう、家族の日常的な身の回りの世話をする（食事を出す、衣類を渡す）、
姑や嫁・娘の家事の手伝いをする、家族の代わりにお見舞いに行ったり・葬儀に参列する、
お盆・正月・法事など多数の人を接待する、家族や近所の人との相談にのりアドバイスする、
地域・自治会の役員やPTAの役員をする、欠陥商品の修理・返品など店員を説得する、
ペットの世話をする、育児をする、家族の介護・看病をする、
家屋を買う交渉をする、改築の交渉をする、
その他（具体的に記入 _____）
どれもしていない

仕事と家事に関する聞き取りは以上です。

以下では、視力検査を行います。

[18-1]
視力を含めた見え具合をご自身で評価していただくとすると、
次のどれに該当しますか。

はい
いいえ

- 1 近眼用めがねやコンタクトレンズを使用している・・・・・・・・① ②
- 2 遠近両用めがねや老眼鏡を使用している・・・・・・・・① ②

[18-2]
視力を含めた見え具合をご自身で評価していただくとすると、
次のどれに該当しますか。

とても悪い
悪い
普通
良い
とても良い

- 1 手元や小さな文字を読む時の見え具合・・・・・・・・① ② ③ ④ ⑤
- 2 遠くの人や物を見る時の見え具合・・・・・・・・① ② ③ ④ ⑤

1. 遠視力（5m） 両眼裸眼 C文字の切れ目

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2	1.5
上	右	下	左	上	右	上	右	下	左	上	右
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

2. 遠視力 両眼矯正（矯正がない場合は次へ進む）

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2	1.5
上	右	下	左	上	右	上	右	下	左	上	右
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

3. 近視力（30cm） 両眼裸眼 E文字の切れ目

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2	1.5
下	左	右	上	上	左	下	右	左	下	上	右
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

4. 近視力 両眼矯正（矯正がない場合はこれで視力検査は終了）

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2	1.5
下	左	右	上	上	左	下	右	左	下	上	右
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

以下では、運動機能と認知機能の測定を行います。

調査員注: 認知機能の測定は任意のタイミングで行っていただく、また転倒に関して聞き取りを行う。

	とても 困難	やや 困難	普通	やや 簡単	とても 簡単
[18-1] あなたの普段の行動についてお尋ねします。					
1 誰かと会話をしながら歩くことができますか.....	①	②	③	④	⑤
2 カレンダーやスケジュール帳を確認しながら 会話することができますか.....	①	②	③	④	⑤
3 相手の話を聞きながら返答を考えることができますか.....	①	②	③	④	⑤

[18-2] あなたは、この1年間（8月1日～今年7月末日まで）に 転んだことがありますか。）	① 転んだことがある ② 転んだことがない
---	--------------------------

[18-3] この1年間に何回転びましたか。 調査員注: 無数(数え切れない)は『99』とする。	回位
---	----

- | | |
|---|---|
| ① | ① |
| ② | ② |
| ③ | ③ |
| ④ | ④ |
| ⑤ | ⑤ |
| ⑥ | ⑥ |
| ⑦ | ⑦ |
| ⑧ | ⑧ |
| ⑨ | ⑨ |

調査員註：引き続き、運動機能を測定します。測定順序にはこだわらず、柔軟に対応する

実施

実施不可能（理由： ）

拒否（理由： ）

バランス（安全を確保する）最大 10 秒まで時間測定

1-1. セミタンデム（足を半分重ねる）

10 秒以上できたら、2. タンデム（足を前後に並べる）へ
10 秒以下だったら、3. 横並び（足を左右に開く）へ

1. セミタンデム				2. タンデム				3. 横並び			
① できる		② できない		① できる		② できない		① できる		② できない	
秒				秒				秒			
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

1-2. 閉眼片足立ち
（最大 12 秒まで）

1. 閉眼片足立ち			
① できる		② できない	

秒			
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

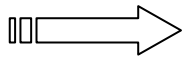
2) 歩行2. 44m (床にテープを貼る)

1回目				2回目				
秒				秒				
0	0	0	0	0	0	0	0	① できる
1	1	1	1	1	1	1	1	② できない
2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	① 自立
4	4	4	4	4	4	4	4	② 補助具使用
5	5	5	5	5	5	5	5	① 杖
6	6	6	6	6	6	6	6	② 歩行器
7	7	7	7	7	7	7	7	③ その他
8	8	8	8	8	8	8	8	
9	9	9	9	9	9	9	9	

3) 椅子からの立ち上がり (腕を体の前で組み、補助を使わない)

3-1 1回立ち上がり

- ① できる
- ② できない



できた場合、3-2へ
 できなかった場合、ここで終了し、4)へ

3-2 5回立ち上がり (5回立ち上がるのにかかった時間を測定)

調査員註：5回できてもできなくても、そこまでの時間を測定

0 1 2 3 4 5 回

秒			
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

4) 座位ステップングテスト

4-1 20秒間で足を開閉できる回数

- ① できる
- ② できない

	回
--	---

- | | |
|---|---|
| ① | ① |
| ② | ② |
| ③ | ③ |
| ④ | ④ |
| ⑤ | ⑤ |
| ⑥ | ⑥ |
| ⑦ | ⑦ |
| ⑧ | ⑧ |
| ⑨ | ⑨ |

4-2

100から順に、100、99、98、97・・・とさかのぼって、
数を数えながら、20秒間で足を開閉できる回数

- ① できる
- ② できない

ステップング数	カウントの最後の数
---------	-----------

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ① | ① | ① | ① |
| ② | ② | ② | ② |
| ③ | ③ | ③ | ③ |
| ④ | ④ | ④ | ④ |
| ⑤ | ⑤ | ⑤ | ⑤ |
| ⑥ | ⑥ | ⑥ | ⑥ |
| ⑦ | ⑦ | ⑦ | ⑦ |
| ⑧ | ⑧ | ⑧ | ⑧ |
| ⑨ | ⑨ | ⑨ | ⑨ |

運動機能の測定は以上です。

以下では、歯学調査に関する質問を行います。

調査員記入欄

【質問8】 あなたの口の状態についてお尋ねします。

<p>(1) 食事中、口の中が乾いて食べにくいことがありますか。</p>	<p>① はい ② いいえ</p>
<p>(2) 夜間や起床時にのどが乾いていますか。</p>	<p>① 乾いている ② 乾いていない</p>
<p>(3) 食物を咬むことについて満足されていますか。 (義歯を使っている方は、義歯を入れた状態としてお答え下さい)</p>	<p>① 満足 ② どちらでもない ③ 不満</p>
<p>(4) 食べ物や飲み物を飲み込むとき、のどに詰まりかけたり、むせたりすることがありますか。</p>	<p>① はい ② いいえ</p>
<p>(5) 味覚（食べ物の味の感じ方）について満足されていますか。</p>	<p>① 満足 ② どちらでもない ③ 不満</p>
<p>(6) 1日に何回歯をみがきますか。</p>	<p>① みがかない日もある ② 1日1回 ③ 1日2回 ④ 1日3回以上</p>

<p>(7) かかりつけの歯科医院はありますか。</p>	<p>① はい</p> <p>② いいえ</p>
------------------------------	--------------------------

<p>(8) 歯科の定期検診を受けておられますか。</p>	<p>① 1～3ヶ月に一度</p> <p>② 半年に一度</p> <p>③ 1年に一度</p> <p>④ 数年に一度</p> <p>⑤ 受けていない</p>
-------------------------------	--

<p>(9) 歯について気になることがありますか。 (義歯ではなく自分の残っている歯についてお答えください) あなたにあてはまるすべての番号を黒く塗りつぶしてください (複数回答可)。</p>	
<p>① 特にない</p> <p>③ 痛くはないが虫歯やかけたところがある</p> <p>⑤ 見た目が悪い (色や歯並びなど)</p>	<p>② 痛い、しみることもある</p> <p>④ 歯がグラグラ動く</p> <p>⑥ その他 ()</p>

<p>(10) 歯ぐきや口の粘膜について気になることがありますか。 (義歯ではなく自分の残っている歯についてお答えください) あなたにあてはまるすべての番号を黒く塗りつぶしてください (複数回答可)。</p>	
<p>① 特にない</p> <p>③ 歯ぐきのはれている</p> <p>⑥ 口内炎がよくできる</p>	<p>② 歯ぐきが痛い</p> <p>④ 歯ぐきがやせている</p> <p>⑦ その他 ()</p> <p>⑤ 歯ぐきから血やうみが出る</p>

【質問9】 義歯についてお尋ねします。

<p>(1) あなたは取り外し式の義歯をお使いですか。</p>	<p>① はい</p> <p>② いいえ</p>
---------------------------------	--------------------------

※義歯を使用している方にお尋ねします。

<p>(2) <u>上 (あご)</u> の義歯に不満足な点はありますか。 あなたにあてはまるすべての番号を黒く塗りつぶしてください (複数回答可)。</p>			
① 不満はなく、満足している	② 食事中はずれやすい	③ うまく咬めない	④ 発音しにくい
⑤ 食事中痛い	⑥ 見た目が悪い	⑦ その他 ()	
<p>(3) <u>下 (あご)</u> の義歯に不満足な点はありますか (複数回答可)。</p>			
① 不満はなく、満足している	② 食事中はずれやすい	③ うまく咬めない	④ 発音しにくい
⑤ 食事中痛い	⑥ 見た目が悪い	⑦ その他 ()	

【質問 10】次に、以下の食品を食べる時の、咬み具合についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、あなたに最も当てはまる番号を黒く塗りつぶして下さい。		食べたことがない	嫌いだから食べない	食べられない	食困難だが食べられる	小さくすれば食べられる	普通に食べられる
1	ごはん・・・・・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥
2	食パン (焼)・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥
3	キャベツ (生)・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥
4	りんご・・・・・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥
5	こんにゃく・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥
6	かまぼこ・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥
7	牛肉 (焼)・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥
8	ピーナッツ・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥
9	堅焼きせんべい・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥
10	グミゼリー・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤	⑥

【質問 11】 過去1年間に、以下のことをどのくらいの頻度で経験したかお答え下さい。

(1) 歯や義歯の調子が悪いため、食べ物の種類や量を制限され（十分とれなかった）
ましたか。

- | | |
|----------------|----------------|
| ① いつも制限されていた | ② 非常にしばしば制限された |
| ③ しばしば制限された | ④ 時々制限された |
| ⑤ ほとんど制限されなかった | ⑥ 全く制限されなかった |

(2) 食物（例えば硬い肉やりんごなど）を噛んだり咀嚼したりするのに困難を感じましたか。

- | | |
|--------------|--------------|
| ① いつも感じていた | ② 非常にしばしば感じた |
| ③ しばしば感じた | ④ 時々感じた |
| ⑤ ほとんど感じなかった | ⑥ 全く感じなかった |

(3) 不快感なく嚥下（物を飲み込むこと）ができましたか。

- | | |
|--------------|--------------|
| ① いつもできていた | ② ほとんどいつもできた |
| ③ 時々できなかった | ④ しばしばできなかった |
| ⑤ ほとんどできなかった | ⑥ いつもできなかった |

(4) 歯や義歯の調子が悪いため、思いどおりに発音できないことがありましたか。

- | | |
|--------------|-----------------|
| ① いつもできなかった | ② 非常にしばしばできなかった |
| ③ しばしばできなかった | ④ 時々できなかった |
| ⑤ ほとんどできた | ⑥ いつもできた |

続きです。過去1年間に、以下のことをどのくらいの頻度で経験しましたか。

(5) 不快感なくどんなものでも食べることができましたか。

- | | |
|--------------|--------------|
| ① いつもできていた | ② ほとんどいつもできた |
| ③ 時々できなかった | ④ しばしばできなかった |
| ⑤ ほとんどできなかった | ⑥ いつもできなかった |

(6) 歯や義歯の調子が悪いため、他人と会うのを避けたことがありましたか。

- | | |
|------------------|----------------|
| ① いつも避けていた | ② 非常にしばしば避けていた |
| ③ しばしば避けていた | ④ 時々避けていた |
| ⑤ ほとんど避けることはなかった | ⑥ 全く避けることはなかった |

(7) 歯や歯ぐき、義歯の外見（見た目）に満足していましたか。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ① いつも満足していた | ② ほとんどいつも満足していた |
| ③ 時々満足できなかった | ④ しばしば満足していなかった |
| ⑤ ほとんど満足していなかった | ⑥ 全く満足していなかった |

(8) 口や歯の痛みや不快感を和らげるため、薬を使ったことがありましたか。

- | | |
|--------------|----------------|
| ① いつも使っていた | ② ほとんどいつも使っていた |
| ③ しばしば使っていた | ④ 時々使っていた |
| ⑤ ほとんど使わなかった | ⑥ 全く使わなかった |

続きです。過去1年間に、以下のことをどのくらいの頻度で経験しましたか。

(9) 歯や歯ぐき、義歯の不調について気になった（悩んだ） ことはありましたか。

- | | |
|----------------|------------------|
| ① いつも気になっていた | ② 非常にしばしば気になっていた |
| ③ しばしば気になっていた | ④ 時々気になった |
| ⑤ ほとんど気にならなかった | ⑥ 全く気にならなかった |

(10) 歯や歯ぐき、義歯の不調について神経質になった（イライラした） ことがありましたか。

- | | |
|------------|-------------|
| ① いつもなっていた | ② 非常に頻繁にあった |
| ③ 頻繁にあった | ④ 時々あった |
| ⑤ ほとんどなかった | ⑥ 全くなかった |

(11) 歯や義歯の不調のため、他人と会食するのに気がすまない ことがありましたか。

- | | |
|------------|-------------|
| ① いつもあった | ② 非常に頻繁にあった |
| ③ 頻繁にあった | ④ 時々あった |
| ⑤ ほとんどなかった | ⑥ 全くなかった |

(12) 熱い物、冷たい物、甘い物で歯や歯ぐきがしみた ことはありましたか。

- | | |
|------------|-------------|
| ① いつもあった | ② 非常に頻繁にあった |
| ③ 頻繁にあった | ④ 時々あった |
| ⑤ ほとんどなかった | ⑥ 全くなかった |

歯学調査に関する質問は以上です。次のページにお進みください。

以下では、医学調査に関する質問を行います。

調査員記入欄

【質問 13】 あなたの身長、体重、腹囲をお尋ねします。

身長 (cm)	体重 (kg)	腹 囲 (cm)
() cm	() kg	() cm

【質問 14】 次に、あなたのご病気についてお尋ねします。

現在、以下の病気にかかっていますか。	はい	いいえ	発症日	治療期間
1 高血圧	①	②	年 月 日	年
2 糖尿病	①	②	年 月 日	年
3 高脂血症	①	②	年 月 日	年
4 高尿酸血症	①	②	年 月 日	年
5 腎臓病	①	②	年 月 日	年
その他にあれば、以下にご記入ください。			発症日	治療期間
1 _____			年 月 日	年
2 _____			年 月 日	年
3 _____			年 月 日	年

過去に、以下の病気にかかったことがありますか。					はい	いいえ	発症日		
-------------------------	--	--	--	--	----	-----	-----	--	--

1	心臓病	[詳細:]	①	②	年	月	日
2	脳卒中	[詳細:]	①	②	年	月	日
3	悪性腫瘍	[詳細:]	①	②	年	月	日
4	骨折	[部位:]	①	②	年	月	日
5	手術	[部位:]	①	②	年	月	日

その他にあれば、以下にご記入ください。					発症日			
---------------------	--	--	--	--	-----	--	--	--

1	[詳細:]	年	月	日
2	[詳細:]	年	月	日
3	[詳細:]	年	月	日

【質問 15】 ご家族のご病気についてお尋ねします。

あなたのご家族は、過去に次の病気にかかったことがありますか。
※兄弟、子供が複数いても、全員ひとまとめとして考えてください。
 あてはまるすべての番号を塗りつぶしてください（複数回答可）。

	高血圧	糖尿病	心臓病	悪性腫瘍 （がん）	その他	
父	①	②	③	④	⑤	()
母	①	②	③	④	⑤	()
兄弟	①	②	③	④	⑤	()
子供	①	②	③	④	⑤	()

【質問 16】 あなたの喫煙習慣についてお尋ねします。

現在、習慣的にタバコを吸っていらっしゃいますか。	① 吸っていない。または、ごくたまにしか吸わない。 ② 吸っている。⇒ () 本／一日
--------------------------	---

以前は、日常的に吸っていらっしゃいましたか。	
① はい ⇒ ② いいえ	 () 歳まで () 本／一日

【質問 17】 あなたの飲酒習慣についてお尋ねします。

現在、習慣的にお酒を飲んでいらっしゃいますか（果実酒や薬用酒は除く）。	
① ② ③	① 飲んでいない。または、たまにしか飲まない。 (飲酒日が平均週 1 日未満) ② 飲酒の習慣はあるが、大量には飲まない。 (飲酒日が平均週 1 日以上 3 日未満。もしくは、1 日の平均量が日本酒で 3 合、ビール中瓶で 3 本、ウイスキーで 180ml 未満) ③ 習慣的に大量にお酒を飲んでいる。 (週 3 日以上飲酒し、かつ 1 日の平均量が日本酒 3 合、ビール中瓶 3 本以上、ウイスキーで 180ml 以上)

以前は、習慣的にお酒を飲むことがありましたか。	
① はい ⇒ ② いいえ	 () 歳まで

【質問 18】最後に、現在、内服している薬や過去に内服した薬を、
わかる範囲でお書きください。

薬剤名	1 回量 (例 ; 5mg)	飲み方	開始日・内服期間
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)
		1 回 錠×1 日 回	年 月 日(年)

書き足りない場合、以下の余白をお使い下さい。

「健康長寿研究」当日アンケート

調査員記入欄

		チェック	備考欄
事前	事前アンケート	<input type="checkbox"/>	
	唾液	<input type="checkbox"/>	

心理	当日アンケート 質問3・4・6	<input type="checkbox"/>	
	残り	<input type="checkbox"/>	
	仕事・家事	<input type="checkbox"/>	
	視力	<input type="checkbox"/>	

認知機能 運動機能	認知機能 (ADAS)	<input type="checkbox"/>	
	運動機能	<input type="checkbox"/>	
	認知機能 (MOCA)	<input type="checkbox"/>	
	握力	<input type="checkbox"/>	

医学		<input type="checkbox"/>	
----	--	--------------------------	--

歯学		<input type="checkbox"/>	
----	--	--------------------------	--

【質問1】 あなたの健康状態についてお尋ねします。

<p>現在のあなたの健康状態について、最も当てはまるものを1つ選んで○を●のように黒く塗りつぶしてください。</p>	<p>① 健康ではない ② あまり健康でない ③ まあ健康な方だ ④ とても健康だ</p>
--	---

【質問2】 最近のあなたの状況についてお尋ねします。

<p>[2-1] 以下の文章を読んで、あなたの状況に当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。</p>	はい	いいえ
--	----	-----

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 1 自分の生活に満足していますか..... | ① | ② |
| 2 退屈と覚えることがよくありますか..... | ① | ② |
| 3 自分が無力と覚えることがよくありますか..... | ① | ② |
| 4 外に出て新しい物事をするより自分の家にいるほうが好きですか..... | ① | ② |
| 5 自分の現在の状態はまったく価値がないものと感じますか..... | ① | ② |

<p>[2-2] 以下の文章を読んで、最近2週間のあなたの状態に最も当てはまる番号を黒く塗りつぶして下さい。</p>		まったく ない	ほんの たまた まに	半分 以下 の期 間を	半分 以上 の期 間を	ほとん どい つも	い つも
---	--	------------	------------------	----------------------	----------------------	-----------------	---------

- | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| 1 明るく、楽しい気分でもごした..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 2 落ち着いた、リラックスした気分でもごした..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 3 意欲的で、活動的にでもごした..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 4 ぐっすりともめ、気持ちよくめざめた..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |
| 5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった..... | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ |

【質問3】 あなたが目標や目的(*)をどのように決めているのか、
目標や目的を達成するためにどのような方法をとるのか、についてお尋ねします。

以下の文章を読み、AとBを比べてください。

あなたに当てはまる方を、黒く塗りつぶしてください。

〔 * 目標や目的は、「へそくりを貯める」、「趣味活動を行う」といった小さな目標から、
「健康で長生きする」、「仕事や商売で成功する」といった大きな目標まであります。 〕

1 私は持てるエネルギーを

A ○ たくさんのことに振り分ける。

B ○ ひとつのことに集中して注ぐ。

2 以前と同じように物事がうまくいかない時には

A ○ 1つか2つの大切な目標や目的を、選ぶようにする。

B ○ それでも、すべての目標や目的に向かい、がんばり続ける。

3 計画がうまくいかない時は

A ○ 様々な工夫をして成功するまで努力を続ける。

B ○ そんなには他のやり方を試さない。

4 物事が、かつてのようによくいかない時

A ○ それを受け入れる。

B ○ 前と同じになるように、色々試してみる。

5 何かをする時は

A ○ 目標や目的をいくつも設定して、同時に取り組む。

B ○ その時々で、もっとも大事なことに集中する。

6 何か重要なことが、以前の方法でうまくいかない時

A ○ 目標や目的とは関係ない他のことに、エネルギーを振り分ける。

B ○ それに代わるような、新しい目標や目的を探す。

AとBを比べ、あなたに当てはまる方を黒く塗りつぶしてください。

7 何か問題が生じた時

- A ○ あらゆる努力をして、解決しようとする。
- B ○ しばらく様子を見て、成り行きを見守る。

8 以前のように事がうまく運ばなくなった時

- A ○ 他の人に助けや助言を求める。
- B ○ 他には頼らず、自分だけでどうするか決める。

9 これからの人生において、何が必要か考えた時

- A ○ 目標や目的をしぼらずに、他の選択肢を残しておく。
- B ○ 1つか2つの最も大事な目標や目的に専念する。

10 以前できたことがうまくいかない時

- A ○ 成り行き任せにする。
- B ○ 何が、自分にとって本当に大切なのか、考え直す。

11 自分にとって重要な物事に対して

- A ○ 全力で取り組むことはなかなかできない。
- B ○ 精一杯の力で取り組む。

12 以前と同じ結果を得るのが、難しくなってきた時には

- A ○ 同じ結果になるように、一層がんばり続ける。
- B ○ もう潮時だと考える。

13 目標や目的は

- A ○ 多大な努力を要するものであっても選ぶ。
- B ○ 努力しなくても達成できるものを選ぶ。

14 物事がうまく進んでいない時

- A ○ そのことは打ち切りにして、やめる。
- B ○ まず最も大切な目標に向かう。

A と B を比べ、あなたに当てはまる方を黒く塗りつぶしてください。

15 かつてのやり方では物事がうまくいかない時は

- A 達成するための他のやり方を探す。
- B その状態を受け止める。

16 自分の注意はいつでも

- A 同時にいくつもの目標に向いている。
- B 最も大事な目標に向いている。

17 以前ほどうまくできない時

- A できなくてもそれでいいと考える。
- B うまくできるように、他のやり方や手段を見つけ出す。

18 何が大切で何が大切でないかを

- A あまり深く考えずに行動する。
- B よく考えてから行動する。

19 以前のようにうまくいかなかった時

- A 状況が良くなるのを待つ。
- B いくつかの目標や目的をあきらめ、より大切なものに集中する。

【質問4】 あなたご自身についてお伺いします。

次の文章は、どれくらい自分にあてはまると思われますか。

ど
ち
ら
か
と
い
え
ば
ど
ち
ら
か
と
い
え
ば
そ
う
だ
そ
う
だ
そ
う
で
な
い
そ
う
で
な
い

- | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 1 | 周りの人の支えがあるからこそ私は生きていける..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 2 | ひとりでいるのも悪くない..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 3 | 善悪の区別をすることは難しい..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 4 | 神様や仏様のような人智を超えた存在があると思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 5 | 人がやっていることに、つい口を出したくなる..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 6 | 自分がいなくなっても、未来に何かが伝わると思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 7 | 人の気持ちがよくわかるようになった..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 8 | 体が悪くても気にならない..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 9 | 先人（過去の人々）のおかげで今の自分があるのだと思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 10 | あれこれ、ひとりで考え事をするのが好きだ..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 11 | もう死んでもいいという気持ちと
もう少し生きていたいという気持ちが同居している..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 12 | 生きているものはみな自分の仲間だと思える..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 13 | 他の人のことを羨ましい思うことがある..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 14 | 自分の人生は意義のあるものだったと思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 15 | 昔より思いやりが深くなったと思う..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 16 | 今の自分にとって過去の業績（昔、してきたこと）は関係ない..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 17 | ひとりで静かに過ごす時間は大切だ..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 18 | ご先祖様との繋がりを強く感じる..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 19 | 毎日が楽しい..... | ① | ② | ③ | ④ |
| 20 | 細かいことが気にならなくなった..... | ① | ② | ③ | ④ |

【質問5】 あなたの日常の活動についてお尋ねします。

[5-1]

以下の文章を読んで、当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。

はい

いいえ

- | | | | |
|----|------------------------------|---|---|
| 1 | バスや電車を使って一人で外出できますか..... | ① | ② |
| 2 | 日用品の買い物ができますか..... | ① | ② |
| 3 | 自分で食事の用意ができますか..... | ① | ② |
| 4 | 請求書の支払いができますか..... | ① | ② |
| 5 | 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか..... | ① | ② |
| 6 | 年金などの書類が書けますか..... | ① | ② |
| 7 | 新聞を読んでいますか..... | ① | ② |
| 8 | 本や雑誌を読んでいますか..... | ① | ② |
| 9 | 健康についての記事や番組に関心がありますか..... | ① | ② |
| 10 | 友人の家を尋ねていますか..... | ① | ② |
| 11 | 家族や友達の相談にのっていますか..... | ① | ② |
| 12 | 病人を見舞うことができますか..... | ① | ② |
| 13 | 若い人に自分から話しかけることがありますか..... | ① | ② |

[5-2]

あなたは、以下の電気製品を一人で使うことができますか。

当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。

はい

いいえ

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | エアコン（クーラーを含む）を一人で使えますか..... | ① | ② |
| 2 | ATM（郵便局や銀行などにあるお金をおろしたり、
預けたりする機械）を一人で使えますか..... | ① | ② |
| 3 | 携帯電話を一人で使えますか..... | ① | ② |
| 4 | 携帯電話のメールを一人で書いて送れますか..... | ① | ② |

【質問6】あなたご自身についてお尋ねします。

[6-1]

以下の文章を読んで、あなたに最も当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。

全くあてはまらない
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
非常にあてはまる

- | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 外交的だ。熱中しやすい。・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 2 | 批判的だ。負けず嫌いだ。・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 3 | 頼りになる。自分を厳しく律する。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 4 | 不安になりやすい。動揺しやすい。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 5 | 新しい経験を受け入れやすい。
いろいろ考えたりすることが好きだ。・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 6 | 控えめだ。無口だ。・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 7 | 思いやりがある。あたたかみがある。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 8 | きちんとしていない。いい加減だ。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 9 | 冷静だ。感情が安定している。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 10 | 社会常識に従う。工夫をしない。・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |

引き続き、あなたご自身についてお尋ねします。

[6-2]	全く そうでない	そうでない	どちら でもない	そうだ	非常に そうだ
次の文章は、どれくらい自分に当てはまると思えますか。					
1 私は心配性ではない。・・・・・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
2 大勢の人と一緒にいるのが好きだ。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
3 空想にふけて時間を無駄にするのは好きではない。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
4 私は、誰にでも好意を持って接しようとする。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
5 時間どおりに物事をやり終えるよう、 自分のペース（歩調）を守るのが得意だ。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
6 劣等感を持つことがよくある。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
7 特にほがらかな人間ではない。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
8 学生に対しては、いろいろな意見や考え方があることを 教えるのではなく、一つの考え方を教えるだけで十分だ。	①	②	③	④	⑤
9 私のことを自分勝手に、自分のことしか 考えていない人間だと思っている人がいる。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
10 几帳面ではない。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
11 ストレスが多いと、自分が「めちゃくちゃ」に なるように感じることもある。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
12 何かする場合は、一人でやる方が好きだ。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
13 詩を読んでも何も感じない。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
14 人の考えを皮肉っぽく疑いの目で見がちだ。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤
15 明確な目標を持っており、 それに向かって整然としたやり方で取り組んでいる。・・・・・・・・	①	②	③	④	⑤

続きです。	全く そうでない	そうでない	ど こ ど こ も ない	そう だ	非 常 に そ う だ
16 悲しくなったり、落ち込んだりすることはほとんどない。	①	②	③	④	⑤
17 元気があふれて、じっとしてられない事がよくある。	①	②	③	④	⑤
18 新しい、珍しい食べ物を試してみることがよくある。	①	②	③	④	⑤
19 私を冷たく計算高いと見ている人がいる。	①	②	③	④	⑤
20 人の期待にそったり、約束を守ったり しなければならぬのに、時々そうではない。	①	②	③	④	⑤
21 どうしようもなく、その問題を誰かに 解決してもらいたいと思うことがよくある。	①	②	③	④	⑤
22 元気で、はつらつとした人間だ。	①	②	③	④	⑤
23 詩を読んだり芸術作品を見ていると、 ぞくぞくしたり感情の高まりを感じる。	①	②	③	④	⑤
24 嫌いな人には、そう知らせてやる。	①	②	③	④	⑤
25 バリバリと仕事をやって、それをやり遂げる。	①	②	③	④	⑤
26 穴があったら入りたいと思うほど、 恥ずかしいことがたまにある。	①	②	③	④	⑤
27 非常に活動的な人間だ。	①	②	③	④	⑤
28 宇宙の本質や人類が置かれている状態に 思いをめぐらすことにはほとんど興味がない。	①	②	③	④	⑤
29 自分の望むものを手に入れるためなら、 人を操（あやつ）ることもためらわない。	①	②	③	④	⑤
30 人は私のことを、きちんとした人間とは思っていない。	①	②	③	④	⑤

【質問7】 あなたの心の健康についてお尋ねします。

過去1ヶ月間に、以下のように感じたことがどれくらいありましたか？

以下の文章を読んで、あなたに最も当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。

全く感じなかった
たまに感じた
時々感じた
しばしば感じた
いつも感じた

- | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | 気分がいい・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | 全てが骨折り損であると感じる・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | とても幸せだ・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | 落ち着かない、そわそわする・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | 満足している・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | 緊張で神経が高ぶっている・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | 悲しすぎて、何をしても全然元気が出ない・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

【質問8】 あなたの人生に対する考え方についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、あなたに最も当てはまる番号を、黒く塗りつぶしてください。

全くあてはまらない
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
非常にあてはまる

- | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | これまでの人生に満足している・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 2 | 思っていた通りの人生を歩めた・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 3 | わたしはよい人生を送ってきた・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 4 | もう一度同じ人生を歩みたいと思う・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 5 | これまでの望みは、だいたいかなってきた・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |

【質問9】

以下の文章を読んで、あなたに最も当てはまる番号を、
黒く塗りつぶして下さい。

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
まあ当てはまる
非常に当てはまる

- | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | この先は明るいと思う・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | これからも生きていこうと強く思っている・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | 今ある目標はかなう・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | 困難に出会ってもなんらかの方法で切り抜けられると思う・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | 誰もがあきらめても、私は問題の解決方法を見つけられるだろう・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | 今私が生きていることは何かの役に立っている・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | 私は人生をもっと良くしようと思う・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 | とても大切に思うものを手に入れるために、あれこれ考える・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 | 信仰心、または道徳的な教えに従って生きている・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | 自分の力で望みをかなえられると思う・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | 私にとって生きていることは意味がある・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | 信心や信念があるから、私は前向きな態度でいられる・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13 | 私は、毎日のように新しい楽しみを見つけられる・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

【質問 10】 耳の機能状態についてお尋ねします。

[10-1]		とても困難だ	困難だ	少し困難だ	まったく困難でない
まず、聞こえについてお聞きします。 以下の項目がどの程度困難だと感じますか。					
※ 普段補聴器を使用されている方は、 つけた状態でお答えください。					
1	普通の会話で言葉を聞き取ったり、理解したりすること・・・	①	②	③	④
2	電話で言葉をはっきり聞くこと・・・・・・・・・・・・・・・・	①	②	③	④
3	騒がしい部屋で会話を続けること (十分な大きさを聞き取れないため)・・・・・・・・	①	②	③	④
4	誰かに声をかけられた時、 どの方向から話しかけられたかすぐわかること・・・	①	②	③	④
5	洗濯機や炊飯器など家電から聞こえるお知らせの音や 水が流れている音に気づくこと・・・・・・・・	①	②	③	④
6	テレビやラジオの音量を大きくせずに、 話している内容を聞き取ったり、理解したりすること・・	①	②	③	④
7	「さ・し・す・せ・そ」の音を聞きとること・・・・・・・・	①	②	③	④

<p>[10-2]</p> <p>耳が悪いために 生活の範囲が狭くなっていますか。</p>	<p>① あてはまらない</p> <p>② あまりあてはまらない</p> <p>③ ややあてはまる</p> <p>④ とてもあてはまる</p>
<p>[10-3]</p> <p>耳が悪いために人とのコミュニケーションが 少なくなっていますか。</p>	<p>① あてはまらない</p> <p>② あまりあてはまらない</p> <p>③ ややあてはまる</p> <p>④ とてもあてはまる</p>

【質問 11】目の機能状態についてお尋ねします。

[11-1]

見え方についてお聞きします。
以下の項目がどの程度困難だと感じますか。

※ 普段、眼鏡やコンタクトを使用されている方は、
つけた状態でお答えください。

まったく困難でない
少し困難だ
困難だ
とても困難だ

- | | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
| 1 | 夜、道路標識をきちんと読み取ること・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 2 | 道路の向こう側にいる友人を識別すること・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 3 | 新聞を読むこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 4 | 電光掲示板など流れる文字を読むこと・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 5 | 自分の周りに物や人が近づいていることに気づくこと・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 6 | 電車やバスの路線図を見て目的地を探し出すこと・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 7 | 細かい文字を読むこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 8 | 暗がりや薄明かりの中で物を見ること・・・・・・・・ | ① | ② | ③ | ④ |
| 9 | 向こうから近づいてくる自転車や、
走ってくる人との距離を把握すること・ | ① | ② | ③ | ④ |

[11-2]

目が悪いために
生活の範囲が狭くなっていますか。

- ① あてはまらない
- ② あまりあてはまらない
- ③ ややあてはまる
- ④ とてもあてはまる

[11-3]

目が悪いために人とのコミュニケーションが
少なくなっていますか。

- ① あてはまらない
- ② あまりあてはまらない
- ③ ややあてはまる
- ④ とてもあてはまる

以上でアンケートへの記入を一旦終わってください。お疲れさまでした。

以下では、調査員が仕事と家事に関する聞き取りを行います。



① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨

最長職名： _____

[12-1] 文章や数字を書いたり読んだりするような側面についてうかがいます。 あてはまる側面すべてに○をしてください。		具体例 (あくまで目安)
①	比較・照合 観察が容易に可能な、文章や数字・人・物の機能的、構造的、構成的特徴が 明確な基準と類似しているか、異なっているかの判断。 (伝票のチェック、血圧や体温の記録、作物や商品を目で見て検査する)	
②	複写・ 文書作成 文章や数字の転写・転記、入力、提示。書類の作成や読むことも含む。 (伝票・作業日誌の作成、伝票・説明書・商品テストの結果を読む)	
③	計算 数学的な計算、それに関連する行為の報告や実行 *ただし会計は含まない。	レジ、 郵便局や銀行の窓口業務
④	収集整理 データ・人・物について情報の収集、照合、分類。それらの情報に関連する 規定の行為の報告や実施も含む。 (教材や専門誌を読む、編集、手順の決まったテストの実施、 設計図や下図作成、単価・費用計算、給料・売り上げ・見積もりなどの計算)	会計業務
⑤	分析 データを調べたり評価すること。評価結果に対して代替行為を示すこと。 (設計、経営報告、カルテ・稟議書の作成、費用計算、写真のコメント)	教員、医者
⑥	調整・判断 ・決定 データ分析に基づいて、作業・操作手順、時間、場所を決定したり、 仕事の方針や生じている問題の新しい目的、政策、手続き決定したり実行し たりすること。また、重要事項の報告を行うことも含む。 (作業命令書や作業基準書の作成)	管理的業務、会計・税理士、 アナウンサー、設計士 コンサルタント、情報技術者
⑦	総合 新しい事実や理論の発見や検証を行ったり、新製品や装置を発明したり、 創造的なものをつくるために、総合的にデータを分析すること。 (実験データのまとめ、論文の作成など)	学者、技術者、芸術家
⑧	その他 (具体的に記入)	
⑨	いずれにも当てはまらない (具体的に記入)	

～聞き取りメモ～

[13-2] 直接、人に接する側面についてうかがいます。 あてはまる側面すべてに○をしてください。			具体例 (あくまで目安)
①	指示の受け取り	指示通りに動けばよい簡単な仕事をする。 技能を必要としない手伝い。	手伝い
②	給仕・奉仕 ・世話	人や動物の要求や要請、人の表情や暗黙の希望に注意し、すぐに 対応すること。お客さんに対していろいろな世話やサービスをする。 品物の受け渡し(命令指示を受ける/物の受け渡し)	注文の受付、お茶出し、 レジ、風呂屋の番頭
③	報告・伝達	同僚や部下に仕事上の連絡をしたり、助力者や補佐に作業の指示 や合図をする。上司から指示を受ける。他の部局から情報を収集 する。上役に報告する。	電話対応、 クリーニング取次 組合への出席
④	勧誘・説得	お客さんに直接、製品やサービスを売る。お客さんを勧誘する。 特定の意見を支持するよう働きかける。接客。	販売店主、店員、 保険外交、取引先接待
⑤	慰安	多くの人の前でいろいろな演技・演奏をして、人々に娯楽を提供 する。他人を楽しませる。	音楽家、落語家
⑥	監督・管理	仕事の効率をあげるために、仕事の手順を決定したり、伝えたり、 特定の任務を割り当てたりして組織を指揮・監督する。職場の人 間関係を調整する。(作業命令、作業監督、部下への側面指示、工程管理)	寮母、役員、主任
⑦	教授・教示	説明、デモンストレーションなどを通して、製品の使い方などの 説明をする。技術や知識、専門的な学問を教える、訓練する。	先生、稽古事の教師、 講師、保育士
⑧	交渉・協議	同僚・上司・部下と方針・企画の決定、結論、解決に共同でたど りつくために、考え、情報、意見を他の人たちと交換すること。 顧客と商談取引をすること。 (電話交渉、事故処理相談、苦情相談、業者との打ち合わせ、商談、営業)	外交員、管理的業務
⑨	専門的助言 ・指導	法的・科学的・臨床的・精神的、他の専門的法則によって解決さ れるかもしれない問題に対して、相談にのったり、専門的な助言 や指導をする。	コンサルタント、治療、 診察、専門的教育
⑩	その他	(具体的に記入)	
⑪	いずれにも当てはまらない	(具体的に記入)	

～聞き取りメモ～

[13-3] 手や道具や機械を使う側面内容についてうかがいます。 あてはまる側面すべてに○をしてください。			具体例 (あくまで目安)
①	運搬・整理	掃除、手や運搬車を使って材料や製品を運んだり整理する。 特別な作業基準はなく、常識的に処理。	部品の運搬、清掃、 野菜や食器洗い、草取り
②	加工材料の 取付・取外し	流れ作業などで機械に材料や部品を取り付けたり、できあがった加工品をとりはずしたり、切断、接着すること。サッシを取り付ける、くぎ打ち、ビニール加工など。	箱詰め、原材料の投入、 取付・取外し、包装、 コピー機使用
③	看視作業 ・手入れ	メーターを見たりライトにスイッチを入れ、自動化した機械や装置などがスムーズに動いているかチェックする。機械装置の振興を監視、ほとんど自主的判断を要しない。	レンズ検査、目方を測る、 パン焼き器を見る
④	手腕作業	手や腕や工具を使って物をつくったり組み立てたりする。物や材料を運んだり置いたりする。身体各部や工具・用具を用いて加工材料を扱う、作業手順はかなり標準化されているが、ある程度の自主的判断が必要。タイプ、ブロックをつむ、そろばん、レジ、理容・和裁・包丁など	木材の加工、ミシン、クーラー・冷蔵庫の組立、セメント・壁塗り、車の内装、 寿司をにぎる、刀をとぐ
⑤	運転・操作	クランクやハンドルを回す。ギヤーのリフトやレバーを押ししたり引いたりする。クレーン、コンベヤー、トラクター、溶鉱炉投入装置、塗装機械、工作機械、オンライン端末を含む。*一輪車など人力の機械は除外。	車の運転、 耕耘機で畑を耕す、 ワード、エクセルの操作
⑥	操作・制御	物や材料を制作したり加工したりするために設計された機械や装置の進行を開始、停止、制御、調整をする。機械や装置の簡単な点検・調整をする。温度、圧力、液体の流れ、ポンプの速度、材料の反応などの要因を統制することも含む。 油圧機械の操作、印刷機などの操作。	大工、配管工事の指揮、 ガス器具の修理、 旋盤操作、
⑦	精密作業	指先や精密な工具やパソコンをつかって、精巧な製品を加工したりつくったりする。工具・材料選択、道具の調整などの習熟を要する条件判断が含まれる。(旋盤で金型のもとをつくる、測定機械でテストする、カッター・ドリルで冷暖房設備をつける)	指圧師、印刷原版作成、 書道教授、染色、 楽器職人
⑧	調整・保守 ・設定	機能を実行したり、性能を変えたり、もし壊れても修復するように機械や設備を調整する。様々な種類の機械を操作する。機械の装置の分解や修理・メンテナンスや調整をする。	高級料理をつくる
⑨	その他	(具体的に記入)	
⑩	いずれにも当てはまらない		

～聞き取りメモ～

次に、これまでなさってきた家事について伺います。

<p>[14-1] 学校を卒業して以降で、 家事をされてきた期間を教えてください。</p>	<p>(歳) ~ (歳)</p>
<p>[14-2] これまで専業主婦だった期間を教えてください。 *お仕事をされている期間は含めないでください。</p>	<p>(歳) ~ (歳)</p>

<p>【質問 15】</p>	<p>とても 嫌 い</p>	<p>嫌 い ・ 不 得 意 だ</p>	<p>普 通</p>	<p>好 き ・ 得 意 だ</p>	<p>と て も 好 き</p>	<p>と て も 得 意 だ</p>
	<p>①</p>	<p>②</p>	<p>③</p>	<p>④</p>	<p>⑤</p>	<p>⑤</p>

- 1 家事全般は好きですか(でしたか)..... ① ② ③ ④ ⑤
- 2 家事全般は得意ですか(でしたか)..... ① ② ③ ④ ⑤

[16-1] 手や道具や機械を使う家事についてお答えください。

下記の中であなたが普段している(いた)あるいは、していなかった(していない)ものをすべて選んで○して下さい。

草取り・水まき、ゴミ出し、窓や網戸の水洗い、消臭プラグの付け替え、食器洗い、
季節に応じて布団や衣類、扇風機などを出し入れする、自転車の空気入れ、
洗濯物を干す・取り入れる・たたむ、掃除機・洗濯機を使う、電気や電池の交換、
部屋の整理・整頓をする、車での家族の送り迎え、アイロンがけ、ボタンやほつれの補修、
名前などの刺繍、電化製品の掃除、お弁当作り・ふつうの料理、仏壇・神棚・お墓などの掃除、
漆器・家具・床みがき、ふつうの園芸や家庭菜園、座布団・枕カバーなどを縫う、
セータの手洗い・シャツののりづけ、簡単な編み物や裁縫、家族の服をつくる、ミシンによる洋裁、
手のこんだ料理(前日から仕込む料理など)、家具の修理、服のリフォーム、障子やふすまの貼りかえ、
技術のいる園芸、パソコンを使う(インターネット、ワード、エクセルなど)、
特別な料理(懐石料理、コース料理など)、家の修理

その他 (具体的に記入)

どれもしていない

[16-5] 文章を読んだり書いたりする家事についてお答えください。

下記の中であなたが普段していた（いる）あるいは、していなかった（していない）ものをすべて選んで○して下さい。

回覧板、連絡帳などに必要事項を記入する、家事に関する本や記事を読む、
料理の作り方をメモして整理する、年間行事予定をたてる、1週間ごとに献立をたてる、
商品のラベルを読む、家族活動のスケジュールをたてる、家計簿をつける、手紙を書く、
病院選び、家族の人生設計をたてる（子どもの進学や受験に関することも含む）、収支の確認をする、
大きな買い物の計画・決定、家計予算をたてる、欠陥商品への抗議文を書く、子どもの勉強をみる、
家事に関する新しい一般書を書く、各種申告書の準備、納税書類の準備、
将来に備えて預貯金や保険を管理する、
その他（具体的に記入 _____）
どれもしていない

[16-4] 直接、人に接する家事についてお答えください。

下記の中であなたが普段していた（いる）あるいは、していなかった（していない）ものをすべて選んで○して下さい。

家族から用事を聞く、親戚づきあいをする、訪問客や修理の人と話す、家族の話し相手になる、
共同購入の世話をする、近所づきあいをする、子どもの先生や同級生の親と話す、電話の応対をする、
家族の仕事関係者とつきあう、家族の日常的な身の回りの世話をする（食事を出す、衣類を渡す）、
姑や嫁・娘の家事の手伝いをする、家族の代わりにお見舞いに行ったり・葬儀に参列する、
お盆・正月・法事など多数の人を接待する、家族や近所の人との相談にのりアドバイスする、
地域・自治会の役員やPTAの役員をする、欠陥商品の修理・返品など店員を説得する、
ペットの世話をする、育児をする、家族の介護・看病をする、
家屋を買う交渉をする、改築の交渉をする、
その他（具体的に記入 _____）
どれもしていない

仕事と家事に関する聞き取りは以上です。

以下では、視力検査を行います。

[18-1]
視力を含めた見え具合をご自身で評価していただくとすると、
次のどれに該当しますか。

はい
いいえ

- 1 近眼用めがねやコンタクトレンズを使用している..... ① ②
- 2 遠近両用めがねや老眼鏡を使用している..... ① ②

[18-2]
視力を含めた見え具合をご自身で評価していただくとすると、
次のどれに該当しますか。

とても悪い
悪い
普通
良い
とても良い

- 1 手元や小さな文字を読む時の見え具合..... ① ② ③ ④ ⑤
- 2 遠くの人や物を見る時の見え具合..... ① ② ③ ④ ⑤

1. 遠視力 (5m) 両眼裸眼 C文字の切れ目

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2	1.5
上	右	下	左	上	右	上	右	下	左	上	右
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

2. 遠視力 両眼矯正 (矯正がない場合は次へ進む)

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2	1.5
上	右	下	左	上	右	上	右	下	左	上	右
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

3. 近視力 (30cm) 両眼裸眼 E文字の切れ目

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2	1.5
下	左	右	上	上	左	下	右	左	下	上	右
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

4. 近視力 両眼矯正 (矯正がない場合はこれで視力検査は終了)

0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0	1.2	1.5
下	左	右	上	上	左	下	右	左	下	上	右
①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫

以下では、運動機能と認知機能の測定を行います。

調査員注: 認知機能の測定は任意のタイミングで行っていただく、また転倒に関して聞き取りを行う。

	とても困難	やや困難	普通	やや簡単	とても簡単
[18-1] あなたの普段の行動についてお尋ねします。					
1 誰かと会話をしながら歩くことができますか.....	①	②	③	④	⑤
2 カレンダーやスケジュール帳を確認しながら 会話することができますか.....	①	②	③	④	⑤
3 相手の話を聞きながら返答を考えることができますか.....	①	②	③	④	⑤

[18-2] あなたは、この1年間（8月1日～今年7月末日まで）に 転んだことがありますか。）	① 転んだことがある ② 転んだことがない
---	--------------------------

[18-3] この1年間に何回転びましたか。 調査員注: 無数(数え切れない)は『99』とする。	回位
---	----

- | | |
|---|---|
| ① | ① |
| ② | ② |
| ③ | ③ |
| ④ | ④ |
| ⑤ | ⑤ |
| ⑥ | ⑥ |
| ⑦ | ⑦ |
| ⑧ | ⑧ |
| ⑨ | ⑨ |

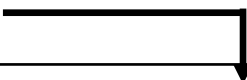
調査員註：引き続き、運動機能を測定します。測定順序にはこだわらず、柔軟に対応する

実施

実施不可能（理由： _____ ）

拒否（理由： _____ ）

バランス（安全を確保する）最大 10 秒まで時間測定



1-1. セミタンDEM（足を半分重ねる）

10 秒以上できたら、2. タンDEM（足を前後に並べる）へ
10 秒以下だったら、3. 横並び（足を左右に開く）へ

1. セミタンDEM				2. タンDEM				3. 横並び			
① できる				① できる				① できる			
② できない				② できない				② できない			
秒				秒				秒			
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

1-2. 閉眼片足立ち
（最大 12 秒まで）

1. 閉眼片足立ち

① できる

② できない

秒			
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

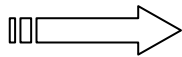
2) 歩行2. 44m (床にテープを貼る)

1回目				2回目				
秒				秒				
0	0	0	0	0	0	0	0	① できる
1	1	1	1	1	1	1	1	② できない
2	2	2	2	2	2	2	2	
3	3	3	3	3	3	3	3	① 自立
4	4	4	4	4	4	4	4	② 補助具使用
5	5	5	5	5	5	5	5	① 杖
6	6	6	6	6	6	6	6	② 歩行器
7	7	7	7	7	7	7	7	③ その他
8	8	8	8	8	8	8	8	
9	9	9	9	9	9	9	9	

3) 椅子からの立ち上がり (腕を体の前で組み、補助を使わない)

3-1 1回立ち上がり

- ① できる
- ② できない



できた場合、3-2へ
 できなかった場合、ここで終了し、4)へ

3-2 5回立ち上がり (5回立ち上がるのにかかった時間を測定)

調査員註：5回できてもできなくても、そこまでの時間を測定

0 1 2 3 4 5 回

秒			
0	0	0	0
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8
9	9	9	9

4) 座位ステップングテスト

4-1 20秒間で足を開閉できる回数

- ① できる
- ② できない

		回
①	①	①
②	②	②
③	③	③
④	④	④
⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨

4-2

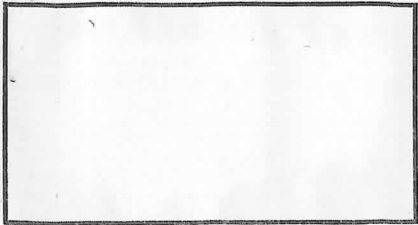
100から順に、100、99、98、97・・・とさかのぼって、
数を数えながら、20秒間で足を開閉できる回数

- ① できる
- ② できない

ステップング数		カウントの最後の数	
①	①	①	①
②	②	②	②
③	③	③	③
④	④	④	④
⑤	⑤	⑤	⑤
⑥	⑥	⑥	⑥
⑦	⑦	⑦	⑦
⑧	⑧	⑧	⑧
⑨	⑨	⑨	⑨

運動機能の測定は以上です。

診察票(伊丹)



被験者名 _____ ID _____

診査者 _____ 補助者 _____ 平成 年 月 日実施

I. チェック

- 問診表チェック
- 食事アンケートチェック

II. 機能検査

- 唾液飲み込みテスト(1分間に唾液を飲み込む回数)
_____ 回 (3回以下は嚥下障害の疑い)
- 2分間の咀嚼時唾液 他の刺激による影響を除くため必ず他の検査に先立って行う。
 - パラフィンペレットを唾液とともに紙コップに吐き出す. _____ ml
 - ペリオスクリーン
- 50H デンタルプレスケール (ICPで3秒間、食事の時の口腔内状態で)
- スワブ(ストマスタット:上顎口蓋66間一往復スワブ)
- 口腔立体認知能 (別紙記入)
- 味覚 (別紙記入)

顎関節

雑音 左側 (click crepitus なし) 右側 (click crepitus なし)

疼痛 (ありなし)

開口量 (開口時切端間距離): A _____ mm over bite: B _____ mm

開口量: A+B _____ mm

III. 口腔内(歯式、歯周病検査)

咬合検査

咬合支持の有無(□に○,×を記入)


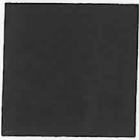




8	7	6	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1		1	2	3	4	5	6	7	8
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Eichner 分類 _____

残存歯数 : 上顎 本 下顎 本

ID _____

名前 _____

	指差した形	指差すまでの時間
		
		
		
		
		
		

甘 1 2 3 4 5
酸 1 2 3 4 5
塩 1 2 3 4 5
苦 1 2 3 4 5

※分からなければ×を、
分かれば○をつけてください。
分かるまで行ってください。

検査日 年 月 日

ID (通し番号)

名前

生年月日 年 月 日 年齢 才

血圧 ① / mmHg ② / mmHg

心拍数 /分

腹囲(臍部 呼気終末で) cm

頰部エコー

IMT (far wall、 Bulb より 1.5cm 付近で 1 cm あけて 2 箇所測定)

Rt ① mm ② mm

Lt ① mm ② mm

Stenosis あり なし

(以下は Stenosis あった場合に記載)

Max IMT(1.1mm 以上かつ最大部) Rt: mm , Lt: mm

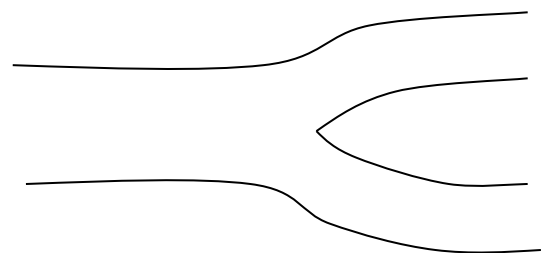
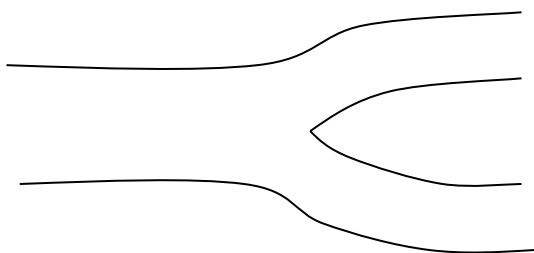
Pulse Wave Doppler

Rt Systolic flow cm/sec, Diastolic flow cm/sec

Lt Systolic flow cm/sec, Diastolic flow cm/sec

Rt

Lt



「健康長寿研究」事前アンケート

回答方法

- (1) アンケートのご回答には「正しい答え」や「間違った答え」というものはありません。あまり深く考えずに思ったとおりにお答えください。記入漏れがございますと、データとして使用できない場合がありますので質問は飛ばさずにお答えください。
ただし、答えたくない質問がありましたら、ご回答いただかなくても構いません。
- (2) ご回答して頂いた結果につきましては、統計的に処理いたしますので、個人のご回答を外部に公表しないことをお約束いたします。
- (3) 調査当日までに事前アンケートにご回答いただき、調査当日にご持参ください。

お問い合わせ ご質問等がございましたら、下記までご連絡ください。

〒565-0871 大阪府吹田市山田丘 1-2

大阪大学大学院人間科学研究科 健康長寿研究会

研究責任者 権藤恭之

担当者 中川威、立平起子、小園麻里菜、美納悠生、辻祐美

電話：090-9280-1369 ファックス：06-6879-8061

調査員記入欄

【記入方法】

- * 当てはまる数字に○をつけてください。
- * 間違った場合は、×をつけて訂正してください。

【記入例】

Q. 今日の気分はいかがですか。

1. とても良い
2. まあまあ良い
3. 少し悪い
4. とても悪い

【質問1】あなたのお生まれについてお尋ねします。

[1-1] お生まれになられた場所（都道府県・市町村）は どちらですか。	
--	--

[1-2] 子どもの頃に住んでいらっしやった場所は どちらですか。 幼少時代を主に過ごされた場所を教えてください。	
--	--

[1-3] ここに暮らして何年になりますか。	() 年
---------------------------	------------------

【質問2】あなたご自身についてお尋ねします。

[2-1] あなたが現在、同居している方すべてに○をつけてください。（複数回答可）
1. 一人暮らし 2. 配偶者 3. 父・母（義父・義母） 4. 子ども（嫁・婿） 5. 孫（孫の嫁・婿） 6. その他
[2-2] 現在、配偶者の方と同居されていない場合、 配偶者の方との現在のご関係を教えてください。
1. 死別 2. 別居（施設入所を含む） 3. 離別 4. 未婚

[2-3] 現在のあなたの経済状況について、 最も当てはまるものを1つ選んで○をつけてください。	1. 全くゆとりがない 2. あまりゆとりがない 3. 普通である 4. ややゆとりがある 5. 非常にゆとりがある
--	--

【質問3】あなたの人との付き合いについてお尋ねします。

[3-1] 離れて暮らしているお子さんがいらっしゃいますか。	
<p>1. いる ⇒ () 人 2. いない</p>	
<p>離れて暮らしているお子さんについておたずねします。 お子さんとのやりとりを全部合計して、大体何回くらい会ったり、 電話や手紙のやりとりをしていますか。(電子メールやFAXを含む)</p>	
<p>1. 1週間に2回以上 2. 1週間に1回ぐらい 3. 1ヶ月に2, 3回 4. 1ヶ月に1回ぐらい 5. 1ヶ月に1回より少ない 6. まったくない 7. わからない</p>	
<p>[3-2] あなたには、心を打ち明けて、 自分の思っていることや心配ごとを話すことが できる親しい友達はいますか。</p>	<p>1. いる ⇒ () 人 2. いない 3. わからない</p>
<p>[3-3] あなたには、お互いに家を行き来する ような間柄のご近所の人はいますか。</p>	<p>1. いる ⇒ () 人 2. いない 3. わからない</p>
<p>[3-4] 普段どのぐらい、友達やご近所や親戚の方と会ったり、一緒に出かけたり、お互いの家をた ずねたりしますか。※お子さんは含めないで教えてください。</p>	
<p>1. 1週間に2回以上 2. 1週間に1回ぐらい 3. 1ヶ月に2, 3回 4. 1ヶ月に1回ぐらい 5. 1ヶ月に1回より少ない 6. まったくない 7. わからない</p>	
<p>[3-5] 普段どのぐらい、友達やご近所や親戚の方とのやりとりがありますか。 (電話、電子メール、FAXを含む) ※お子さんは含めないで教えてください。</p>	
<p>1. 1週間に2回以上 2. 1週間に1回ぐらい 3. 1ヶ月に2, 3回 4. 1ヶ月に1回ぐらい 5. 1ヶ月に1回より少ない 6. まったくない 7. わからない</p>	

[3-6]		はい	いいえ
あなたのまわりの人たち（ご家族を含む）の中で、 以下にあてはまるような人はいますか。			
1 あなたが心配事や困りごとがあるとき、 あなたの言うことに耳をかたむけてくれる人はいますか.....	1	2	
2 いたわりや思いやりを示してくれる人はいますか.....	1	2	
3 あなたが病気になったとき、 まわりの人たちでお世話をあてにできる人はいますか.....	1	2	
4 あなたが経済的に援助が必要になったとき、 まわりの人たちの中であてにできる人はいますか.....	1	2	
5 日頃の生活で、ちょっとした手助けが必要なとき、 手助けしてくれる人はいますか.....	1	2	
6 ホームヘルプ、デイサービスなど保健福祉サービスについて 詳しく知りたいときに相談できる人や窓口を知っていますか.....	1	2	

[3-7] 普段、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。	1. 1週間に1回未満 2. 1週間に1、2回 3. 1週間に3、4回 4. 1週間に5、6回 5. 毎日
--	---

【質問4】 これまでのご経験についてお尋ねします。

[4-1] 子育ての経験がありますか。	1. 中心となってやった 2. 手伝い程度 3. していない
[4-2] ご家族の方を介護した経験がありますか (現在介護されている場合も含む)。	1. 中心となってやった 2. 手伝い程度 3. していない

【質問5】 あなたの考えについてお尋ねします。

以下の文章を読んで、 あなたの考えに最も当てはまる番号に○をつけてください。		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	まあ当てはまる	非常に当てはまる
1	自分の経験や知識を人に伝えるようにしている・・・・・・・・	1	2	3	4	5
2	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
3	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
4	何かに向かって前進していると感じる・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
5	無理のない範囲で募金したい・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5

【質問6】 あなたの普段の行動についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、 あなたの普段の行動に最も当てはまる番号に○をつけてください。		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	まあ当てはまる	非常に当てはまる
1	一日一回は声を出して笑おうと心がけている・・・・・・・・	1	2	3	4	5
2	逆境になっても、へこたれない・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
3	つらい思い出より楽しい思い出を人に話す・・・・・・・・	1	2	3	4	5
4	崖っぷちでも、あきらめない・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
5	失敗しても頑張れる・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
6	悪いニュースより良いニュースを先に見たり聞いたりする・・・・	1	2	3	4	5

【質問7】現在あなたが行っている余暇活動についてお尋ねします。

仕事・家事以外の余暇活動で、現在あなたが行っている内容すべてに☑してください。

行っている余暇活動の左マスにチェックしてください。

例) 身体的活動

<input type="checkbox"/>	健康体操
<input checked="" type="checkbox"/>	ゴルフ
<input type="checkbox"/>	魚釣り

1. 身体的活動

<input type="checkbox"/>	散歩
<input type="checkbox"/>	ウォーキング
<input type="checkbox"/>	ジョギング
<input type="checkbox"/>	ハイキング
<input type="checkbox"/>	山歩き
<input type="checkbox"/>	登山
<input type="checkbox"/>	アウトドア
<input type="checkbox"/>	スキー
<input type="checkbox"/>	畑仕事
<input type="checkbox"/>	魚釣り
<input type="checkbox"/>	自転車
<input type="checkbox"/>	野球
<input type="checkbox"/>	グランドゴルフ
<input type="checkbox"/>	ゲートボール
<input type="checkbox"/>	ゴルフ
<input type="checkbox"/>	ミニゴルフ
<input type="checkbox"/>	テニス
<input type="checkbox"/>	バウンドテニス
<input type="checkbox"/>	輪投げ
<input type="checkbox"/>	ダンス
<input type="checkbox"/>	バドミントン
<input type="checkbox"/>	ラケットボール
<input type="checkbox"/>	インディアカ
<input type="checkbox"/>	バレーボール
<input type="checkbox"/>	ボーリング
<input type="checkbox"/>	重量挙げ
<input type="checkbox"/>	筋力トレーニング
<input type="checkbox"/>	体力づくり
<input type="checkbox"/>	空手
<input type="checkbox"/>	健康体操
<input type="checkbox"/>	太極拳
<input type="checkbox"/>	気功
<input type="checkbox"/>	ストレッチ
<input type="checkbox"/>	ピラティス
<input type="checkbox"/>	ボディヒーリング
<input type="checkbox"/>	ヨガ
<input type="checkbox"/>	エアロビクス
<input type="checkbox"/>	アクアビクス
<input type="checkbox"/>	水泳
<input type="checkbox"/>	水中ウォーキング
<input type="checkbox"/>	帆走

2. 趣味活動

<input type="checkbox"/>	折り紙
<input type="checkbox"/>	マジック
<input type="checkbox"/>	手遊び
<input type="checkbox"/>	裁縫
<input type="checkbox"/>	手工芸
<input type="checkbox"/>	機織り
<input type="checkbox"/>	フラワーアレンジメント
<input type="checkbox"/>	園芸や盆栽、ガーデニング
<input type="checkbox"/>	家事以外の買い物
<input type="checkbox"/>	家事以外の料理やお菓子作り
<input type="checkbox"/>	写経
<input type="checkbox"/>	書道
<input type="checkbox"/>	華道
<input type="checkbox"/>	茶道
<input type="checkbox"/>	日本舞踊
<input type="checkbox"/>	着付け
<input type="checkbox"/>	切手などの収集
<input type="checkbox"/>	吟行
<input type="checkbox"/>	音楽鑑賞
<input type="checkbox"/>	芸術鑑賞(観劇など)
<input type="checkbox"/>	美術鑑賞
<input type="checkbox"/>	カラオケ
<input type="checkbox"/>	コーラス
<input type="checkbox"/>	詩吟
<input type="checkbox"/>	仕事に関係のないビジネス(株・投資など)
<input type="checkbox"/>	バードウォッチング
<input type="checkbox"/>	自然観察
<input type="checkbox"/>	狩猟
<input type="checkbox"/>	図書館へ行く
<input type="checkbox"/>	新聞を読む
<input type="checkbox"/>	雑誌を読む
<input type="checkbox"/>	本を読む
<input type="checkbox"/>	民謡を歌う
<input type="checkbox"/>	骨董
<input type="checkbox"/>	陶芸
<input type="checkbox"/>	彫刻
<input type="checkbox"/>	手紙を書く
<input type="checkbox"/>	日記をつける
<input type="checkbox"/>	動物の飼育
<input type="checkbox"/>	ツーリング
<input type="checkbox"/>	ドライブ
<input type="checkbox"/>	競馬
<input type="checkbox"/>	パチンコ
<input type="checkbox"/>	ビリヤード

3. 修理・組立

<input type="checkbox"/>	機械の修理
<input type="checkbox"/>	家財道具の修理
<input type="checkbox"/>	日曜大工
<input type="checkbox"/>	組立の必要なもの 購入や計画

4. ゲーム

<input type="checkbox"/>	カードゲーム
<input type="checkbox"/>	クロスワードパズル
<input type="checkbox"/>	言葉遊び
<input type="checkbox"/>	ジグソーパズル
<input type="checkbox"/>	数独(ナンプレ)
<input type="checkbox"/>	そろばん
<input type="checkbox"/>	知識ゲーム
<input type="checkbox"/>	テレビゲーム
<input type="checkbox"/>	パソコンゲーム
<input type="checkbox"/>	ボードゲーム
<input type="checkbox"/>	麻雀
<input type="checkbox"/>	囲碁
<input type="checkbox"/>	将棋

5. テレビ・ラジオの視聴

<input type="checkbox"/>	テレビを見る
<input type="checkbox"/>	ラジオを聞く

6. 個人的な社会活動

<input type="checkbox"/>	外出
<input type="checkbox"/>	外食
<input type="checkbox"/>	会話(対面)
<input type="checkbox"/>	誕生日会など パーティーへの出席
<input type="checkbox"/>	デイサービスの利用
<input type="checkbox"/>	電話
<input type="checkbox"/>	友達と食事会を開く
<input type="checkbox"/>	友達や親戚宅への訪問

7. 公的な社会活動

<input type="checkbox"/>	会議への参加
<input type="checkbox"/>	クラブ活動への参加
<input type="checkbox"/>	催し物への参加
<input type="checkbox"/>	政治活動への参加
<input type="checkbox"/>	講演活動
<input type="checkbox"/>	自治会活動
<input type="checkbox"/>	商工会活動
<input type="checkbox"/>	町内会活動
<input type="checkbox"/>	老人会活動
<input type="checkbox"/>	ボランティア活動
<input type="checkbox"/>	民生委員

8. 宗教活動

<input type="checkbox"/>	祈りや瞑想
<input type="checkbox"/>	教会や礼拝堂への出席
<input type="checkbox"/>	寺や神社への参拝
<input type="checkbox"/>	墓参り

9. 学習活動

<input type="checkbox"/>	絵画・描画
<input type="checkbox"/>	記事のスクラップ
<input type="checkbox"/>	講演会への参加
<input type="checkbox"/>	講習会への参加
<input type="checkbox"/>	仕事の一環として 本を読む
<input type="checkbox"/>	仕事のスキルアップ
<input type="checkbox"/>	カルチャースクールや 高齢者大学への参加
<input type="checkbox"/>	小説や詩の創作
<input type="checkbox"/>	俳句・短歌の創作
<input type="checkbox"/>	外国語の勉強
<input type="checkbox"/>	漢字練習
<input type="checkbox"/>	計算ドリル
<input type="checkbox"/>	脳トレ

10. テクノロジーの利用

<input type="checkbox"/>	楽器演奏
<input type="checkbox"/>	算術計算
<input type="checkbox"/>	写真撮影
<input type="checkbox"/>	税金の支払い
<input type="checkbox"/>	ソフトウェアの利用
<input type="checkbox"/>	パソコンや インターネット
<input type="checkbox"/>	メール

11. 旅行

<input type="checkbox"/>	県外への旅行
<input type="checkbox"/>	国外への旅行
<input type="checkbox"/>	県内への旅行
<input type="checkbox"/>	旅行の計画や準備

12. 休息・リラックス

<input type="checkbox"/>	飲酒
<input type="checkbox"/>	入浴
<input type="checkbox"/>	温泉に行く
<input type="checkbox"/>	ぶらぶらする
<input type="checkbox"/>	ごろ寝
<input type="checkbox"/>	昼寝
<input type="checkbox"/>	マッサージ

13. その他

具体的にご記入ください
()
()
()

最近1週間の余暇活動（仕事や家事以外の活動）を行った日数と時間をお答え下さい。

※余暇活動には、テレビを見る、新聞を読む、ごろ寝をするなども含まれます。

	活動の種類	頻度
例	詩吟	1週間 <u> 3 </u> 日 1日 約 <u> 1 </u> 時間 <u> 30 </u> 分
1		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分
2		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分
3		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分
4		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分
5		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分
6		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分
7		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分
8		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分
9		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分
10		1週間 <u> </u> 日 1日 約 <u> </u> 時間 <u> </u> 分

【質問8】 過去3年間（平成22年以降）に次のようなことがありましたか。

「あった」と答えた方は、それがいつあったかお答え下さい。

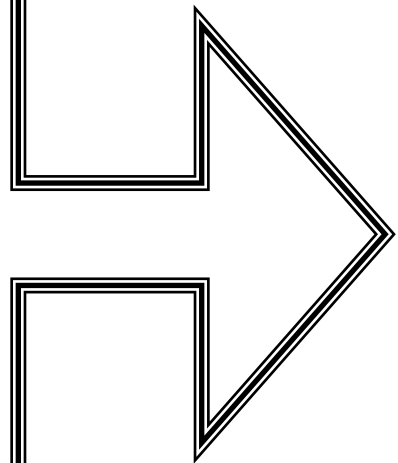
※お子様やお孫さんに関する質問は、同別居を問わず全ての方についてお考え下さい。

この3年間に 以下の出来事がありましたか？	な か っ た	あ っ た	「あった」場合 いつの出来事ですか。
例 宝くじがあたった	1	②	平成 22 年 3 月
(1) 自分が大きな病気やけがをした	1	2	平成 年 月
(2) 家族が大きな病気やけがをした	1	2	平成 年 月
(3) 自分の子どもの結婚 (子どものいない方は「1 なかった」)	1	2	平成 年 月
(4) 孫の誕生 (孫がいない方は「1 なかった」)	1	2	平成 年 月
(5) 自分の子どもの入学(孫は対象外) (子どものいない方は「1 なかった」)	1	2	平成 年 月
(6) 引っ越し	1	2	平成 年 月
(7) 住環境の変化 (例:日照権、公害)	1	2	平成 年 月
(8) 財産や資産の損失、獲得 (例遺産相続、家の新築・購入)	1	2	平成 年 月
(9) 暮らし向きの急変 (例:収入の大幅減少、大きな借金)	1	2	平成 年 月
(10) 夫婦関係のトラブル (配偶者のいない方は「1 なかった」)	1	2	平成 年 月
(11) 家庭内で問題が起きた	1	2	平成 年 月
(12) 親戚とのトラブル	1	2	平成 年 月
(13) 友人や隣人とのトラブル	1	2	平成 年 月
(14) 事故、犯罪などの被害、訴訟 (例:交通事故、泥棒、詐欺)	1	2	平成 年 月
(15) 自分の子どもとの同居 (子どものいない方は「1 なかった」)	1	2	平成 年 月

この3年間に 以下の出来事がありましたか？	な か っ た	あ っ た	<u>「あった」場合</u> いつの出来事ですか。		
(16) 自分子どもとの別居 (子どものいない方は「1 なかった」)	1	2	平成	年	月
(17) 自分の完全な退職・引退	1	2	平成	年	月
(18) 配偶者の完全な退職・引退 (配偶者のいない方は「1 なかった」)	1	2	平成	年	月
(19) 自分が 再就職、転職、就職、事業を始めた	1	2	平成	年	月
(20) 自分子どもが 再就職、転職、就職、事業を始めた (子どものいない方は「1 なかった」)	1	2	平成	年	月
(21) 配偶者との死別	1	2	平成	年	月
(22) 自分子どもとの死別 (嫁、婿も含む)	1	2	平成	年	月
(23) 親しい友人との死別	1	2	平成	年	月
(24) 親との死別 (義父母も含む)	1	2	平成	年	月
(25) きょうだいとの死別 (義理のきょうだいも含む)	1	2	平成	年	月
(26) 家族・親族・友人の介護	1	2	平成	年	月
(27) その他自分にとって重要であった出来事 (具体的に:)	1	2	平成	年	月
(28) その他自分にとって重要であった出来事 (具体的に:)	1	2	平成	年	月

次のページからは、歯学の質問です。

次のページからは、
歯学に関する質問です。
よろしくお願いします。



以下では、歯学調査に関する質問を行います。

【質問9】 あなたの口の状態についてお尋ねします。

[9-1] 食事中、口の中が乾いて食べにくいことがありますか。	1. はい 2. いいえ
[9-2] 夜間や起床時にのどが乾いていますか。	1. 乾いている 2. 乾いていない
[9-3] 食物を咬むことについて満足されていますか。 (義歯を使っている方は、義歯を入れた状態としてお答え下さい)	1. 満足 2. どちらでもない 3. 不満
[9-4] 食べ物や飲み物を飲み込むとき、のどに詰まりかけたり、 むせたりすることがありますか。	1. はい 2. いいえ
[9-5] 味覚（食べ物の味の感じ方）について満足されていますか。	1. 満足 2. どちらでもない 3. 不満
[9-6] 1日に何回歯をみがきますか。	1. みがかない日もある 2. 1日1回 3. 1日2回 4. 1日3回以上

[9-7] かかりつけの歯科医院はありますか。	1. はい 2. いいえ
-------------------------	-----------------

[9-8] 歯科の定期検診を受けておられますか。	1. 1~3ヶ月に一度 2. 半年に一度 3. 1年に一度 4. 数年に一度 5. 受けていない
--------------------------	--

[9-9] 歯について気になることがありますか。 (義歯ではなく自分の残っている歯についてお答えください) あなたにあてはまるすべての番号に○をつけてください(複数回答可)。	
1. 特にな 3. 痛くはないが虫歯やかけたところがある 5. 見た目が悪い(色や歯並びなど)	2. 痛い、しみることもある 4. 歯がグラグラ動く 6. その他()

[9-10] 歯ぐきや口の粘膜について気になることがありますか。 (義歯ではなく自分の残っている歯についてお答えください) あなたにあてはまるすべての番号に○をつけてください(複数回答可)。	
1. 特にな 4. 歯ぐきがやせている 6. 口内炎がよくできる	2. 歯ぐきが痛い 3. 歯ぐきがはれている 5. 歯ぐきから血やうみが出る 7. その他()

【質問10】 義歯についてお尋ねします。

[10-1] あなたは取り外し式の義歯をお使いですか。	1. はい 2. いいえ
-----------------------------	-----------------

【質問12】食事のことについてお尋ねします。

<p>[12-1] この3年で味覚が低下したと感じますか。</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 低下した2. 変わらない3. 敏感になった
<p>[12-2] この3年で食べる量が変わりましたか。</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 大変減った2. 少し減った3. 変わらない4. 少し増えた5. 大変増えた
<p>[12-3] あなたの食事は主に誰が作られていますか。</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 自分2. 配偶者3. その他の家族4. ヘルパーなど5. その他（買った物、外食、宅配サービスの利用等）
<p>[12-4] 食べる物を選ぶ、または食事を作る時に 現在の歯の状態を考えていますか。</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 食べにくい物は避ける2. 食べにくい物でも工夫して食べている3. 特に気にしていない

次のページからは、医学の質問です。

以下では、医学調査に関する質問を行います。

【質問13】 あなたの身長、体重をお尋ねします。

身長	体重
() cm	() kg

【質問14】 あなたのご病気についてお尋ねします。

今までに 以下の病気にかかったことがありますか。	はい	いいえ	最初に治療を受けた年もしくは年齢 (分かるほうで記入)			治療中のものに○
			昭・平	年	歳	
1 高血圧	1	2	昭・平	年	歳	
2 糖尿病	1	2	昭・平	年	歳	
3 高脂血症 (コレステロールや中性脂肪が高いなど)	1	2	昭・平	年	歳	
4 高尿酸血症	1	2	昭・平	年	歳	
5 腎臓病	1	2	昭・平	年	歳	
6 骨粗鬆症	1	2	昭・平	年	歳	
7 心臓病 [詳細:]	1	2	昭・平	年	歳	
8 脳卒中 [詳細:]	1	2	昭・平	年	歳	
9 悪性腫瘍 (がん) [詳細:]	1	2	昭・平	年	歳	
10 骨折 [部位:]	1	2	昭・平	年	歳	
11 手術 [部位:]	1	2	昭・平	年	歳	

その他にあればご記入ください。	最初に治療を受けた年もしくは年齢 (分かるほうで記入)		治療中のものに○
1 病名[]	昭・平	年 歳	
2 病名[]	昭・平	年 歳	
3 病名[]	昭・平	年 歳	
4 病名[]	昭・平	年 歳	
5 病名[]	昭・平	年 歳	
6 病名[]	昭・平	年 歳	
7 病名[]	昭・平	年 歳	
8 病名[]	昭・平	年 歳	
9 病名[]	昭・平	年 歳	
10 病名[]	昭・平	年 歳	

【質問15】 ご家族のご病気についてお尋ねします。

[15-1] あなたのご家族は、過去に次の病気にかかったことがありますか。


あてはまるすべての番号に○をつけてください（複数回答可）。

※ご兄弟、お子様が複数おられた場合は、全員ひとまとめとして考えてください。

	高血圧	糖尿病	心臓病	悪性腫瘍 (がん)	脳卒中	その他
父	1	2	3	4	5	6 [詳細:]
母	1	2	3	4	5	6 [詳細:]
兄弟	1	2	3	4	5	6 [詳細:]
子ども	1	2	3	4	5	6 [詳細:]

[15-2] あなたのお父様は現在ご存命ですか。	
1. はい、 現在 () 歳です。	2. いいえ、 () 歳で亡くなりました。
[15-3] あなたのお母様は現在ご存命ですか。	
1. はい、 現在 () 歳です。	2. いいえ、 () 歳で亡くなりました。

【質問16】あなたの血圧についてお尋ねします。

[16-1] 日頃から定期的に血圧を測っていますか。	1. はい
	<u>2. いいえ</u>
	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>2. いいえを選ばれた方は、次のページの【質問17】に進んでください。</p> </div>

[16-1] で1. はいとお答えの方に質問です。

[16-2] 血圧はどこで測っていますか。	1. 自宅 2. 病院 3. デイサービスなど 4. その他 ()
[16-3] 血圧を測る時間はいつも決まっていますか。	1. はい 2. いいえ
[16-4] 血圧は大体いつ頃測られていますか。おおよその時間を教えてください。	() 時頃

血圧手帳やデイサービスの血圧記録など、日頃の血圧が分かるものを調査時にご持参ください。

【質問17】現在、内服している薬や過去に内服した薬についてお聞きします。

最近受け取ったお薬の説明書やお薬手帳を調査時にご持参ください。

なお、それが難しいようであれば、下記に分かる範囲でお書きください。

	薬剤名	1回量 (例; 5mg)	飲み方	服薬され始めた 年もしくはお歳 (分かるほうで記入)
1			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
2			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
3			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
4			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
5			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
6			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
7			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
8			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
9			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
10			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
11			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
12			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
13			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
14			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳
15			1回 錠×1日 回	昭・平 年 歳

【質問 18】 普段のお薬の飲み方についてお聞きします。

<p>[18-1] 今までにお薬を飲み忘れたことがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[18-2] お薬を飲むことを時々忘れますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[18-3] 調子が良い時、お薬を飲むのを止めることがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[18-4] お薬を飲んだあと調子が悪く感じたときに、 お薬を飲むことを止めますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>

【質問 19】 あなたの最近の体調についてお尋ねします。

<p>[19-1] 医師から病気のため 運動や日常生活の制限が必要と言われたことがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[19-2] 最近3か月以内に入院しましたか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[19-3] 運動時あるいは安静時に 5-10分持続する胸の痛みを感じるがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[19-4] 体を動かすと息切れすることがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>
<p>[19-5] 腰や関節に痛みを感じるがありますか。</p>	<p>1. はい 2. いいえ</p>

以上でアンケートは終わりです。お疲れ様でした。
お手数ですが、最後に記入漏れがないかご確認ください。
最後までお答え頂き、誠にありがとうございます。

この調査に関するご意見・ご感想がございましたら、下の空欄にご自由にお書きください。
ご協力いただきましたことに、厚く御礼申し上げます。

ご意見・ご感想

「健康長寿研究」当日アンケート

調査員記入欄

注 意 点

- (1) 事前アンケートと同様に、調査当日にもこのアンケートに回答をお願いいたします。
- (2) アンケートは、次のページから14ページまでです。
- (3) 質問の意味がわからない場合は、調査員にお尋ねください。
- (4) 希望に応じて、調査員が質問を読み上げ、みなさまの回答を代わりに記入いたします。ご希望の方は、調査員に申し付けください。

【マーク記入方法】

- * 当てはまる数字に○をつけてください。
- * 間違った場合は、×をつけて訂正してください。

【記入例】

Q. 今日の気分はいかがですか。

1. とても良い
2. まあまあ良い
3. 少し悪い
4. とても悪い

【質問1】 あなたの健康状態についてお尋ねします。

現在のあなたの健康状態について、 最も当てはまるものを1つ選んで○を つけてください。	1. 健康ではない 2. あまり健康でない 3. まあ健康な方だ 4. とても健康だ
---	---

【質問2】 最近のあなたの状況についてお尋ねします。

[2-1] 普段は何でもないことが煩わしいと思う	1. ほとんど、もしくはまったく感じることはなかった (1日未満) 2. たまには、もしくは少々は感じたことがあった (1-2日程度) 3. しばしば、もしくは結構感じたことはあった (3-4日程度) 4. ほとんど、もしくはずっと感じていた (5-7日程度)
[2-2] 何をするのも億劫だ・面倒だ	1. ほとんど、もしくはまったく感じることはなかった (1日未満) 2. たまには、もしくは少々は感じたことがあった (1-2日程度) 3. しばしば、もしくは結構感じたことはあった (3-4日程度) 4. ほとんど、もしくはずっと感じていた (5-7日程度)

[2-3] 以下の文章を読んで、 最近2週間 のあなたの状態に 最も当てはまる番号に○をつけてください。		ま つ た く な い	ほ ん の た ま に	半 分 以 下 の 期 間 を	半 分 以 上 の 期 間 を	ほ と ん ど い つ も	い つ も
1 明るく、楽しい気分で過ごした.....	1	2	3	4	5	6	
2 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした.....	1	2	3	4	5	6	
3 意欲的で、活動的に過ごした.....	1	2	3	4	5	6	
4 ぐっすりと休め、気持ちよくめざました.....	1	2	3	4	5	6	
5 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった.....	1	2	3	4	5	6	

【質問3】あなたご自身についてお伺いします。

次の文章は、どれくらい自分に当てはまると思われますか。		そうでない	どちらかといえ そうでないば	どちらかといえ そうだば	そうだ
1	人のありがたさを実感している・・・・・・・・	1	2	3	4
2	ひとりで過ごすのはつまらない・・・・・・・・	1	2	3	4
3	死後の世界があると思う・・・・・・・・	1	2	3	4
4	つい見栄を張ってしまう・・・・・・・・	1	2	3	4
5	振り返ってみると、「自分はよくやってきた」と思う・・・	1	2	3	4
6	生かされていると感じることがある・・・・・・・・	1	2	3	4
7	過去のことでまだこだわっていることがある・・・・・・・・	1	2	3	4
8	良いことも悪いことも、あまり考えない・・・・・・・・	1	2	3	4
9	よいことがあると、他の人のおかげだと思う・・・・・・・・	1	2	3	4
10	私の気持ちは昔と今を行ったり来たりしている・・・・・・・・	1	2	3	4
11	自分のことより人のことをまず考える・・・・・・・・	1	2	3	4
12	できないことがあってもくよくよしない・・・・・・・・	1	2	3	4
13	周りの人の支えがあるからこそ私は生きていける・・・・・・・・	1	2	3	4
14	ひとりでいるのも悪くない・・・・・・・・	1	2	3	4
15	善悪の区別をすることは難しい・・・・・・・・	1	2	3	4
16	神様や仏様のような人智を超えた存在があると思う・・・・・・・・	1	2	3	4
17	人がやっていることに、つい口を出したくなる・・・・・・・・	1	2	3	4
18	自分がいなくなっても、未来に何かが伝わると思う・・・・・・・・	1	2	3	4
19	人の気持ちがよくわかるようになった・・・・・・・・	1	2	3	4
20	もう死んでもいいという気持ちと もう少し生きていたいという気持ちが同居している・・・	1	2	3	4

<p>(続きです)</p> <p>次の文章は、どれくらい自分にあてはまると思えますか。</p>	<p>そうでない</p>	<p>どちらかといえ ば そうでない</p>	<p>どちらかといえ ば そうだ</p>	<p>そうだ</p>
21 他人のことを羨ましいと思うことがある・・・・・・・・	1	2	3	4
22 自分の人生は意義のあるものだったと思う・・・・・・・・	1	2	3	4
23 昔より思いやりが深くなったと思う・・・・・・・・	1	2	3	4
24 ひとりで静かに過ごす時間は大切だ・・・・・・・・	1	2	3	4
25 ご先祖様との繋がりを強く感じる・・・・・・・・	1	2	3	4
26 毎日が楽しい・・・・・・・・	1	2	3	4
27 細かいことが気にならなくなった・・・・・・・・	1	2	3	4

【質問4】 あなたの日常の活動についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、当てはまる番号に○をつけてください。		はい	いいえ
1	バスや電車を使って一人で外出できますか・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
2	日用品の買い物ができますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
3	自分で食事の用意ができますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
4	請求書の支払いができますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
5	銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか・・・・・・・・	1	2
6	年金などの書類が書けますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
7	新聞を読んでいますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
8	本や雑誌を読んでいますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
9	健康についての記事や番組に関心がありますか・・・・・・・・	1	2
10	友人の家をたずねていますか・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
11	家族や友達の相談にのっていますか・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
12	病人を見舞うことができますか・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2
13	若い人に自分から話しかけることがありますか・・・・・・・・	1	2

【質問5】あなたが目標や目的(*)をどのように決めているのか、
目標や目的を達成するためにどのような方法をとるのか、についてお尋ねします。

以下の文章を読み、1と2を比べてください。あなたに当てはまる方に○をつけてください。

〔 * 目標や目的は、「へそくりを貯める」、「趣味活動を行う」といった小さな目標から、
「健康で長生きする」、「仕事や商売で成功する」といった大きな目標まであります。 〕

1 私は持てるエネルギーを

- 1 たくさんのことに振り分ける。
- 2 ひとつのことに集中して注ぐ。

2 物事が、かつてのようによくいかない時

- 1 それを受け入れる。
- 2 前と同じになるように、色々試してみる。

3 何かをする時は

- 1 目標や目的をいくつも設定して、同時に取り組む。
- 2 その時々で、もっとも大事なことに集中する。

4 何か問題が生じた時

- 1 あらゆる努力をして、解決しようとする。
- 2 しばらく様子を見て、成り行きを見守る。

5 以前できたことがうまくいかない時

- 1 成り行き任せにする。
- 2 何が、自分にとって本当に大切なのか、考え直す。

6 自分にとって重要な物事に対して

- 1 全力で取り組むことはなかなかできない。
- 2 精一杯の力で取り組む。

続きです。

以下の文章を読み、1と2を比べてあなたに当てはまる方に○をつけてください。

7 目標や目的は

- 1 多大な努力を要するものであっても選ぶ。
- 2 努力しなくても達成できるものを選ぶ。

8 物事がうまく進んでいない時

- 1 そのことは打ち切りにして、やめる。
- 2 まず最も大切な目標に向かう。

9 かつてのやり方では物事がうまくいかない時は

- 1 達成するための他のやり方を探す。
- 2 その状態を受け止める。

10 自分の注意はいつでも

- 1 同時にいくつもの目標に向いている。
- 2 最も大事な目標に向いている。

11 以前ほどうまくできない時

- 1 できなくてもそれでいいと考える。
- 2 うまくできるように、他のやり方や手段を見つけ出す。

12 以前のようにうまくいかなかった時

- 1 状況が良くなるのを待つ。
- 2 いくつかの目標や目的をあきらめ、より大切なものに集中する。

【質問6】 あなたの日常の活動についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、当てはまる番号に○をつけてください。		はい	いいえ
1	初めての場所でも行き方を調べて出かけることができますか.....	1	2
2	病人の看病ができますか.....	1	2
3	ビデオやDVDプレイヤーの操作ができますか.....	1	2
4	携帯電話を使うことができますか.....	1	2
5	携帯電話やパソコンのメールができますか.....	1	2
6	ATMを使うことができますか.....	1	2
7	教育・教養番組を視聴していますか.....	1	2
8	美術品、映画、音楽を鑑賞することがありますか.....	1	2
9	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	2
10	自分なりの健康法がありますか.....	1	2
11	外国のニュースや出来事に興味がありますか.....	1	2
12	関心のあることについて調べることがありますか.....	1	2
13	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	2
14	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	2
15	町内会・自治会で活動していますか.....	1	2
16	地域のお祭りや行事などに参加していますか.....	1	2
17	孫や家族、知人の世話をしていますか.....	1	2
18	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	2
19	奉仕活動やボランティア活動をしていますか.....	1	2
20	散歩や軽い体操を定期的に行っていますか.....	1	2

【質問7】 あなたの心の健康についてお尋ねします。

過去1ヶ月間に、 以下のように感じたことがどれくらいありましたか？ 以下の文章を読んで、 あなたに最も当てはまる番号に○をつけてください。		全く感じなかった	たまに感じた	時々感じた	しばしば感じた	いつも感じた
1	気分がいい・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
2	全てが骨折り損であると感じる・・・・・・・・	1	2	3	4	5
3	とても幸せだ・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
4	落ち着かない、そわそわする・・・・・・・・	1	2	3	4	5
5	満足している・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
6	緊張で神経が高ぶっている・・・・・・・・	1	2	3	4	5
7	悲しすぎて、何をしても全然元気が出ない・・・・・・・・	1	2	3	4	5

【質問8】 あなたの人生に対する考え方についてお尋ねします。

以下の文章を読んで、 あなたに最も当てはまる番号に○をつけてください。		全くあてはまらない	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	非常にあてはまる
1	これまでの人生に満足している・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7
2	思っていた通りの人生を歩めた・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7
3	わたしはよい人生を送ってきた・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7
4	もう一度同じ人生を歩みたいと思う・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7
5	これまでの望みは、だいたいかなってきた・・・・・・・・	1	2	3	4	5	6	7

【質問9】日頃の健康行動についてお尋ねします。

以下の項目は、どれくらいあなたに当てはまりますか。 あてはまるものに1つ○をつけてください。	とても当てはまる	まあ当てはまる	あまり当てはまらない	全く当てはまらない
1 栄養バランスに気をつける・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4
2 規則的な食生活をする・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4
3 お酒を控え、飲みすぎない (お酒を飲まない方は「1. とても当てはまる」)・・・・・・・・	1	2	3	4
4 タバコを控え、吸わない (タバコを吸わない方は「1. とても当てはまる」)・・・・・・・・	1	2	3	4
5 お菓子を控え、食べ過ぎない・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4
6 太りすぎや痩せすぎに注意し、体重管理する・・・・・・・・	1	2	3	4
7 定期的に運動を行う、または運動不足にならない工夫をする・・・	1	2	3	4
8 規則的に睡眠をとる、または十分な休息をとる・・・・・・・・	1	2	3	4

<p>【質問10】</p> <p>以下の文章を読んで、 あなたに最も当てはまる番号に○をつけてください。</p>	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	まあ当てはまる	非常に当てはまる
1 この先は明るいと思う・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
2 今ある目標はかなう・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4	5
3 困難に出会ってもなんらかの方法で切り抜けられると思う・・・	1	2	3	4	5
<p>4 誰もがあきらめても、 私は問題の解決方法を見つけられるだろう・・・・・・・・</p>	1	2	3	4	5
5 信仰心、または道徳的な教えに従って生きている・・・・・・・・	1	2	3	4	5
6 信心や信念があるから、私は前向きな態度でいられる・・・・・・・・	1	2	3	4	5
7 私は、毎日のように新しい楽しみを見つけられる・・・・・・・・	1	2	3	4	5

【質問 1 1】 耳の機能状態についてお尋ねします。

<p>[1 1 - 1]</p> <p>まず、聞こえについてお聞きします。 以下の項目がどの程度困難だと感じますか。</p> <p>※ 普段補聴器を使用されている方は、 つけた状態でお答えください。</p>	とても困難だ	困難だ	少し困難だ	まったく困難でない
<p>1 普通の会話で言葉を聞き取ったり、理解したりすること・・・</p>	1	2	3	4
<p>2 騒がしい部屋で会話を続けること (十分な大きさを聞き取れないため)・・・</p>	1	2	3	4
<p>3 テレビやラジオの音量を大きくせずに、 話している内容を聞き取ったり、理解したりすること・・・</p>	1	2	3	4

<p>[1 1 - 2]</p> <p>耳が悪いために 生活の範囲が狭くなっていますか。</p>	<p>1. あてはまらない</p> <p>2. あまりあてはまらない</p> <p>3. ややあてはまる</p> <p>4. とてもあてはまる</p>
<p>[1 1 - 3]</p> <p>耳が悪いために人とのコミュニケーションが 少なくなっていますか。</p>	<p>1. あてはまらない</p> <p>2. あまりあてはまらない</p> <p>3. ややあてはまる</p> <p>4. とてもあてはまる</p>

【質問 1 2】目の機能状態についてお尋ねします。

[1 2-1] 見え方についてお聞きします。 以下の項目がどの程度困難だと感じますか。 ※ 普段、眼鏡やコンタクトを使用されている方は、 つけた状態でお答えください。	とても 困難だ	困難だ	少し 困難だ	まったく 困難でない
1 道路の向こう側にいる友人を識別すること・・・・・・・・・・	1	2	3	4
2 細かい文字を読むこと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4
3 暗がりや薄明かりの中で物を見ること・・・・・・・・・・・・・・・・	1	2	3	4

[1 2-2] 目が悪いために 生活の範囲が狭くなっていますか。	1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. ややあてはまる 4. とてもあてはまる
[1 2-3] 目が悪いために人とのコミュニケーションが 少なくなっていますか。	1. あてはまらない 2. あまりあてはまらない 3. ややあてはまる 4. とてもあてはまる

ここまでの記入が終わりましたら、
 調査員に声をかけてください。

【質問13】以下の質問は、みなさまが日常生活の中でどのように身体活動を行っているか(どのように体を動かしているか)を調べるものです。平均的な1週間を考えた場合、あなたが1日にどのくらいの時間、体を動かしているのかをお尋ねしていきます。身体活動(体を動かすこと)とは、仕事での活動、通勤や買い物などいろいろな場所への移動、家事や庭仕事、余暇活動の運動やレジャーなどのすべての身体的な活動を含んでいることに留意して下さい。

以下の質問では、**1回につき少なくとも10分以上続けて**行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。

[13-1]

平均的な1週間では、身体的にきつと感じるような、かなり呼吸が乱れるような**強い**身体活動(重い荷物の運搬、自転車で坂道を上がる、ジョギング、テニスのシングルスなど)を行う日は何日ありますか。また、強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか。

1. 週_____日、1日合計して_____時間_____分

2. な い

[13-2]

平均的な1週間では、身体的にやや負担がかかり、少し息がはずむような**中等度の**身体活動(軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど)を行う日は何日ありますか。**歩行やウォーキングは含めないで**お答えください。また、中等度の身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか。

1. 週_____日、1日合計して_____時間_____分

2. な い

[13-3]

平均的な1週間では、10分以上続けて**歩く**ことは何日ありますか。ここで、**歩く**とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。また、そのような日には、通常、1日合計してどのくらいの時間歩きますか。

1. 週_____日、1日合計して_____時間_____分

2. な い

[13-4]

最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった全ての時間を含みます。なお、睡眠時間は**含めない**で下さい。

平日には、通常、1日合計してどのくらいの時間**座ったり寝転んだりして**過ごしますか。
※食事や入浴時間は含めてください。

1日合計して_____時間_____分

以上でアンケートへの記入は終わりです。ご協力ありがとうございました。

診察票

被験者名 _____ ID _____ 番 _____

調査員記入欄

診査者 _____ 補助者 _____ 平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日実施

RSST _____ 回/30秒

SSFR _____ ml/2分

BW _____ kg

顎関節

雑音 L (click crepitus なし) R (click crepitus なし)

疼痛 (ありなし)

開口量(切端間距離): _____ mm OB: _____ mm

開口量: A+B _____ mm

50Hデンタルプレスケール (ICPで3秒間、食事の時の口腔内状態)

味覚

甘	4	5	6	7	9	
酸	2	3	4	5	9	
塩	2	3	4	5	9	
苦	2	3	4	5	6	9

味覚を認知できなかった人は9(Burst)に○をする

グミ(スコア法) _____ スコア

検査日： _____年 _____月 _____日

ID（通し番号）： _____

名前： _____

生年月日： _____年 _____月 _____日

年齢： _____才

調査員記入欄

【体調チェック】

	項目	該当箇所に○
1	体調チェック項目（運動の制限、入院、胸の痛み、息切れ）に1つでも該当 ※事前票 18 ページ[19-5]以外	
2	心臓病の既往に該当 ※事前票 14 ページ【質問 14】 7 心臓病	
3	体温 _____度 →37.5 度以上	
4	血中酸素飽和度 _____% →95%以下	

1、3、4いずれか一つでも該当 ⇒ 問診から開始

2に該当 ⇒ 運動検査の前に問診へ案内

すべて当てはまらない ⇒ 体調チェック終了

※当日ファイルにチェックを入れてください！

問診コメント

【要介護認定】

要介護認定を受けていますか。				
1. 受けている	2. 受けていない			
要介護認定を受けている方のみお答えください。 現在の認定は、以下のどれですか。				
1. 要支援 1	2. 要支援 2			
3. 要介護 1	4. 要介護 2	5. 要介護 3	6. 要介護 4	7. 要介護 5

【体重の変化】

この1年間で、体重が変化しましたか。 (意図的な減量の場合は含みません)	1. はい 2. いいえ
どのくらい変化しましたか。具体的に教えてください。	()kg

【喫煙習慣】

現在、習慣的にタバコを吸っていらっしゃいますか。	1. 吸っていない。または、ごくたまにしか吸わない。 2. 吸っている。⇒ ()本/一日
--------------------------	---

↓

以前は、日常的に吸っていらっしゃいましたか。	1. はい ⇒ ()歳まで ()本/一日 2. いいえ
------------------------	--

【飲酒習慣】

現在、習慣的にお酒を飲んでいらっしゃいますか（果実酒や薬用酒は除く）。

- 1. 飲んでいない。または、たまにしか飲まない。（飲酒日が平均週 1 日未満）
- 2. 飲酒の習慣はあるが、大量には飲まない。
（飲酒日が平均週 1 日以上 3 日未満。もしくは、1 日の平均量が日本酒で 3 合、ビール中瓶で 3 本、ウィスキーで 180ml 未満）
- 3. 習慣的に大量にお酒を飲んでいる。
（週 3 日以上飲酒し、かつ 1 日の平均量が日本酒 3 合、ビール中瓶 3 本以上、ウィスキーで 180ml 以上）

以前は、習慣的にお酒を飲むことがありましたか。

- 1. はい ⇒ () 歳まで
- 2. いいえ

【家庭血圧】

	測定日時	収縮期血圧 (最高血圧)	拡張期血圧 (最低血圧)	脈拍数 (回/分)	測定部位
第1日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指
第2日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指
第3日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指
第4日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指
第5日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指

1 日 2 回測定されている方は、2 回目の血圧を下の欄に記載してください。

第1日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指
第2日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指
第3日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指
第4日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指
第5日	月 日 時	[]mmHg	[]mmHg		肘・手首・指

病名	(SQ1で「ある」と答えた病気について)						
	SQ1			SQ2	SQ3		
	病気の経験			発病	現在、医師の処方薬を服用(使用)		
	ある	ない	不明	年齢	はい	いいえ	不明
(1) 脳卒中(脳梗塞、脳いっ血、脳出血、くも膜下出血、虚血発作、硬膜下血腫など)	1	2	3	歳	1	2	3
(2) 心臓の病気(狭心症、心筋梗塞、心房細動、不整脈、弁膜症、ペースメーカーなど)	1	2	3	歳	1	2	3
(3) 高血圧	1	2	3	歳	1	2	3
(4) 糖尿病	1	2	3	歳	1	2	3
(5) 高脂血症(高コレステロール、高中性脂肪)	1	2	3	歳	1	2	3
(6) 肺の病気(結核、喘息、肺気腫、肺炎など)	1	2	3	歳	1	2	3
(7) 胃腸、肝臓、胆のうの病気(逆流性食道炎、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、便秘、肝炎、胆石、盲腸など)	1	2	3	歳	1	2	3
(8) 腎臓の病気(急性腎炎、慢性腎炎、腎盂腎炎、人工透析など)	1	2	3	歳	1	2	3
(9) 前立腺の病気(男性のみお答えください)	1	2	3	歳	1	2	3
(10) 甲状腺の病気(バセドー病、橋本病、甲状腺機能亢進症、甲状腺機能低下症など)	1	2	3	歳	1	2	3
(11) パーキンソン病	1	2	3	歳	1	2	3
(12) 膠原病(リウマチ、SLEなど)	1	2	3	歳	1	2	3
(13) 白内障	1	2	3	歳	1	2	3
(14) 骨粗しょう症	1	2	3	歳	1	2	3
(15) 膝や股関節など関節の変形、痛み(変形性関節症)	1	2	3	歳	1	2	3
(16) 骨折(箇所を具体的に)	1	2	3	歳	1	2	3
(17) がん(箇所を具体的に)	1	2	3	歳	1	2	3
(18) 手術(箇所を具体的に)	1	2	3	歳	1	2	3
(19) 認知症	1	2	3	歳	1	2	3

【血圧】

右：① _____ / _____ mmHg ② _____ / _____ mmHg

左：① _____ / _____ mmHg ② _____ / _____ mmHg

心拍数： _____ / 分

【頸部エコー】

IMT (far wall、Bulb より 1.5cm 付近で 1cm あけて 2 箇所測定)

Rt: ① _____ mm ② _____ mm

Lt: ① _____ mm ② _____ mm

Stenosis あり なし

(以下は Stenosis あった場合に記載)

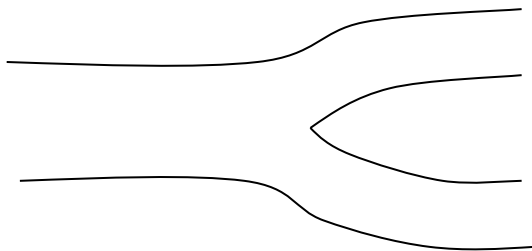
Max IMT (1.1mm 以上かつ最大部) Rt: _____ mm, Lt: _____ mm

Pulse Wave Doppler

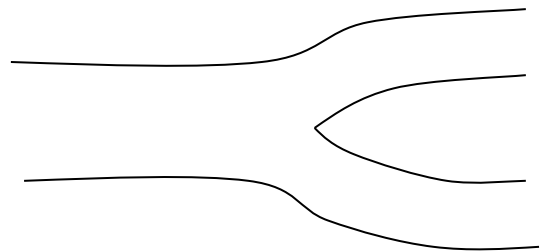
Rt: Systolic flow _____ cm/sec, Diastolic flow _____ cm/sec

Lt: Systolic flow _____ cm/sec, Diastolic flow _____ cm/sec

Rt



Lt



【肺機能】

%VC: _____ %

F FEV1.0%: _____ %

肺年齢: _____ 歳