

【資料2】調査票

(ラベル貼付・後日切取) 様

ID 番号

日常生活に関するアンケート

～ ご協力をお願い ～

この調査は、皆様の現在の健康状態や日常生活について把握し、『脳の健康チェック』の結果判断に活用する目的で行います。

いただいた回答は、個人の「脳の健康チェック結果」と照合したり、全体の集計・分析に使用するため、個人名や回答の内容が公表されることは決してありません。

ご多忙のところ大変恐縮ですが、調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

この調査票は「脳の健康チェック」の当日に、あらかじめ回答をご記入のうえ、ご持参ください。

ご記入に際してのお願い

1. アンケートはご本人が回答してください。
2. 回答は当てはまる番号に○または（ ）に必要事項を記入してください。
3. 本調査へのお問合せは、下記にお願いいたします。

千葉県衛生研究所・健康疫学研究室

担当：柳堀（やなぎぼり）

電話 043-266-7989

我孫子市健康福祉部健康づくり支援課 担当：

電話 04-7185-1126

【資料2】調査票

問 回答日時・回答者を教えてください

回答日 ()月()日

回答者 1. 本人 2. 配偶者 3. 子ども
4. その他(具体的に)

問1 あなたの身体状況についておうかがいします。あてはまる番号に○をつけてください。

1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか

1. とても良い 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

2) 現在のご自身の身体機能(自分で歩いたり身の周りのことをする能力)は、同年代の人たちと比べて、どのように思いますか。

1. とても良い 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

3.) 現在、治療を受けていますか。

- 1. 病気や障害はない
- 2. 病気・障害はあるが、現在は治療の必要はないといわれている
- 3. 自分の判断で治療を中断している
- 4. 現在、治療中である。

3-1) 上の問で2~4と答えた方にうかがいます。その病気や障害は何ですか。当てはまる番号全てに○をつけてください。

- 1. がん 2. 心臓病(不整脈を含む) 3. 脳卒中 4. 高血圧
- 5. 糖尿病 6. 肥満 7. 高脂血症 8. 骨粗しょう症
- 9. 関節病・神経痛 10. 外傷・骨折 11. 呼吸器疾患
- 12. 胃腸病 13. 肝臓病 14. 精神疾患 15. 視力障害・目の病気
- 16. 聴力障害(耳が遠い) 17. 排泄障害(尿が近い・出にくい・失禁)
- 18. 病名は不明 19. その他(具体的に)

4) 睡眠について次のことが、あなたにとって問題(悩み)になっていますか

①夜、なかなか寝付けない

1. はい 2. いいえ

②夜中に何度も目が覚める

1. はい 2. いいえ

③朝起きたときに熟睡感がない

1. はい 2. いいえ

【資料2】調査票

問2 あなたの日常生活についておうかがいします。あてはまる番号に○をつけてください。

1) 平均すると、1日の合計で何分くらい歩きますか

1. 30分未満 2. 30~60分 3. 60~90分 4. 90分以上

2) 家事はどの程度していますか

1. 中心になってしている 2. 時々手伝う程度
3. ほとんどしていない 4. していない

3) 家事以外に何か家庭での役割がありますか（留守番、田畑の手入れ、孫の世話等）

1. はい 2. いいえ

4) 現在、収入のある仕事をしていますか

1. はい 2. いいえ

5) 別居の家族や親戚と、会う機会や手紙・電話・メールなどで連絡を取り合う機会はどのくらいありますか。

1. ほとんど毎日 2. 週2~3回 3. 週1回程度 4. 月1~2回
5. 年に数回 6. ほとんどない 7. 別居の家族や親戚はいない

6) 友人と、会う機会や手紙・電話・メールなどで連絡を取り合う機会はどのくらいありますか。

1. ほとんど毎日 2. 週2~3回 3. 週1回程度 4. 月1~2回
5. 年に数回 6. ほとんどない 7. 友人はいない

7) ふだん人と会ったり買い物、散歩、通院などで外出する頻度はどれくらいですか。

1. ほとんど毎日 2. 週2~3回 3. 週1回程度 4. ほとんど外出しない

8) 同居している家族で当てはまる人に全て○をつけてください。

1. 一人暮らし 2. 配偶者 3. 子ども 4. 子どもの配偶者
5. 孫・ひ孫 6. 自分や配偶者の親 7. 自分や配偶者の兄弟姉妹
8. その他

問3 現在、趣味はありますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」の方に伺います。趣味の内容を全て選んでください。

1. スポーツ的活動（散歩・体操・ジョギング・水泳・筋トレ・ゴルフなど）
2. 文化的活動（読書・俳句・書道・囲碁・語学学習・パソコンなど）
3. 音楽的活動（楽器演奏・コーラス・民謡・カラオケ・踊りなど）
4. 創作的活動（手工芸・絵画・写真撮影・模型作りなど）
5. 園芸・庭いじり・作物の栽培・動物の飼育・釣り・自然散策など
6. テレビ・ラジオ・ビデオ（DVD）
7. ドライブ・旅行・古寺仏閣めぐりなど
8. 株式投資・競艇・パチンコ・競馬・競輪など 9. その他

【資料2】調査票

問4 あなたは次にあげる会や組織に入っていますか。入っているもの全てに○をつけてください。

- | | | |
|--------------------|--------------------|-------------|
| 1. 政治関係の会や団体 | 2. 業界団体・同業団体 | 3. ボランティア団体 |
| 4. 市民運動・消費者運動 | 5. 宗教団体や会 | 6. 趣味の会 |
| 7. スポーツ関係のグループ・クラブ | 8. 町内会・老人クラブ・消防団など | |
| 9. その他の会や組織 | 10. 会や組織には入っていない | |

問5 この1ヶ月くらいを振り返り、あなたは以下のことについてどのように感じていますか。はい・いいえでお答えください。

- | | | |
|-------------------------------|-------|--------|
| 1) 毎日の生活に満足している | 1. はい | 2. いいえ |
| 2) 毎日の活動力や周囲に対する興味が低下した | 1. はい | 2. いいえ |
| 3) 生活が空虚だと思ふ | 1. はい | 2. いいえ |
| 4) 毎日が退屈だと思ふことが多い | 1. はい | 2. いいえ |
| 5) 機嫌よく過ごすことが多い | 1. はい | 2. いいえ |
| 6) 将来の漠然とした不安に駆られることが多い | 1. はい | 2. いいえ |
| 7) 自分が幸福だと思ふことが多い | 1. はい | 2. いいえ |
| 8) 自分が無力だなあと思ふことが多い | 1. はい | 2. いいえ |
| 9) 外出したり何か新しいことをするよりも家にいたいと思ふ | 1. はい | 2. いいえ |
| 10) 何よりもまず、物忘れが気になる | 1. はい | 2. いいえ |
| 11) 今生きていることが素晴らしいと思ふ | 1. はい | 2. いいえ |
| 12) 生きていても仕方がないと思ふ気持ちになることがある | 1. はい | 2. いいえ |
| 13) 自分が活気にあふれていると思ふ | 1. はい | 2. いいえ |
| 14) 希望がないと思ふことがある | 1. はい | 2. いいえ |
| 15) 周りの人が自分よりもしあわせそうに見える | 1. はい | 2. いいえ |

問6 この半年間に以下の出来事がありましたか。

- | | | |
|--------------|--------|---------|
| 1) 仕事から引退した | 1. あった | 2. なかった |
| 2) 配偶者が亡くなった | 1. あった | 2. なかった |

【資料2】調査票

- 3) 親しい親類・家族や友人が亡くなった 1. あった 2. なかった
- 4) 大きな病気にかかった・大きな怪我をした 1. あった 2. なかった
- 5) 引越しなど住む環境が変わった 1. あった 2. なかった
- 6) 経済的な困難が増した 1. あった 2. なかった
- 7) 家族の介護を始めた 1. あった 2. なかった

問7 今までに「脳健康チェック」や「脳ドック」を受けたことがありますか。

1. はい 2. いいえ

問8 日常生活の中で、以下のことがありますか。

- 1) 自分の持ち物を置き忘れて困ることがしばしばある。 1. はい 2. いいえ
- 2) 時間や場所を取り違えることがしばしばある。 1. はい 2. いいえ
- 3) つい最近のこと（例えば朝食の内容など）が思い出せないことが多い。 1. はい 2. いいえ

問9 あなた自身は「脳健康」の保持のために日常生活の中で実践していることがありますか。

1. はい 2. いいえ

「はい」と回答した方に伺います。実践していることで、当てはまるもの全てに○をつけてください。

- | | |
|-----------------------------------|------------------|
| 1. 規則正しい生活をする | 2. バランスの取れた食事をする |
| 3. 適度な運動をする | 4. 十分な睡眠をとる |
| 5. 外出する | 6. 定期的に健診を受ける |
| 7. 人と話をする | 8. 新しいことに挑戦する |
| 9. 脳のトレーニング（脳トレ）を目的としたゲームや学習教材を行う | |
| 10. その他（具体的に | ） |

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

回答の記入漏れはありませんか？

もう一度、ご確認ください。

この調査票は、測定の当日にお持ちください。

【資料2】調査票

(ラベル貼付・後日切取) 様

ID 番号

測定日の健康チェックシート

測定日：2007年 月 日 (時 分～)

1. 今日のあなたの健康状態についてお答えください。

1. とても良い 2. まあよい 3. あまりよくない 4. よくない

2. 昨夜はよく眠れましたか。

1. はい 2. いいえ

3. 次のような自覚症状がありますか。

1) 目が見えにくい

1. はい 2. いいえ

2) 耳が聞こえにくい

1. はい 2. いいえ

3) 手がこわばる・思うように動かせない

1. はい 2. いいえ

4) 今日は物事に集中できていない

1. はい 2. いいえ

5) 今日は気持ちが落ち込んでいる

1. はい 2. いいえ

6) とても緊張している

1. はい 2. いいえ

4. その他、体調で気になること不安などがありましたらご記入ください。

以上です。かなひろいテストと一緒に回収します。

【資料2】調査票

ID番号 _____

測定日： 2007年 月 日

文の中から、「あ・い・う・え・お」を選んで、○をつけてください。

<練習問題>

ももたろうは、きじといぬとさるをけらいにして、
おにがしまへ、おにたいじにいきました。

【資料2】調査票

<課題>

「はじめ」の合図で文中の「あ・い・う・え・お」に○をつけていきます。
「やめ」の合図で終了です。

むかし、あるところに、ひとりぐらしのおばあさんがいて、としをとって、びんぼうでしたが、いつもほがらかにくらしてました。ちいさなこやにすんでいて、きんじょのひとのつかいはしりをやっては、こちらでひとくち、あちらでひとのみ、おれいにたべさせてもらって、やっとそのひぐらしをたてていましたが、それでもいつもげんきでようきで、なにひとつふそくはないというふうでした。ところがあるばん、おばあさんがいつものようににこにこしながら、いそいそとうちへかえるとちゅう、みちばたのみそのなかにくろいおおきなつぼをみつけました。「おや、つぼだね。いれるものさえあればべりなものさ。わたしにゃなにもないが。だれが、このみぞへおとしてったのかねえ。」と、おばあさんがもちぬしがいないかとあたりをみまわしましたが、だれもいません。「おおかたあながあいたんですてたんだらう。そんならここに、はなでもいけて、まどにおこう。ちょっくらもっていこうかね。」こういっておばあさんはつぼのふたをとって、なかをのぞきました。