

受付番号： _____

問診担当	

※事務局記載欄

受診日 2012年 月 日

東日本大震災・被災者健康診査 (アンケート票)

いま生活している場所の住所を教えてください。

ラベルに記載されている住所と同じ場合は「同上」と記載して頂いて構いません。

〒 _____ 市	健診結果送付先
	1. ラベルの住所 2. 現在のお住まい

現在のお住まいについて、当てはまるものに○を付けてください。

1. 震災前と同じ 2. 仮設住宅 3. 賃貸住宅
4. 家族・友人・親戚宅 9. その他 ()

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

1. 全壊 2. 大規模半壊 3. 半壊 4. 一部損壊 5. 損壊なし

【1】医療に関しておたずねします。

(1) 健康状態はいかがですか。当てはまるもの1つに〇を付けてください。

- a. とても良い b. まあ良い c. あまり良くない d. 良くない

(2) 震災前に次の病気で治療を受けていましたか。当てはまるものすべてに〇を付けてください。

- a. 脳卒中 b. 高血圧 c. 心筋梗塞・狭心症
d. 腎臓の病気 e. 肝臓の病気 f. 糖尿病
g. 胃・十二指腸潰瘍 h. 結核・肋膜炎 i. 関節炎
j. 骨粗しょう症 k. がん l. 高脂血症(コレステロール・中性脂肪が高い)
m. ぜん息・肺気腫・慢性気管支炎 n. 貧血
o. 歯科疾患 p. 特定疾患(難病) ()
q. アレルギー r. その他 ()

(3) 上で〇をつけた付けた病気のうち震災後に、治療(お薬など)を中断したものはありますか。当てはまる記号を(2)の選択肢から選び、すべてを記入してください。

記号を記入してください

(4) 震災後、新たにかかった病気やけがについて、当てはまるものすべてに〇をつけてください。(かぜ、不眠、胃腸炎、こころの不調など、何でも書いてください)。

- a. インフルエンザ b. 肺炎 c. 感染性胃腸炎
d. かぜ e. 不眠
f. その他 ()

【2】食事についておたずねします。

- (1) 1日の食事の回数について教えてください。 1日に()回
- (2) ここ数日を振り返って、次の食品を1日あたりどのくらい食べられていますか。それぞれ当てはまるもの1つに○を付けてください。

	1日あたり				
1) ごはん、パン、麺など	0回	1回	2回	3回	4回以上
2) 肉	0回	1回	2回	3回	4回以上
3) 魚、貝など	0回	1回	2回	3回	4回以上
4) 卵	0回	1回	2回	3回	4回以上
5) 豆腐、納豆など	0回	1回	2回	3回	4回以上
6) 野菜	0回	1回	2回	3回	4回以上
7) くだもの	0回	1回	2回	3回	4回以上
8) 牛乳・ヨーグルト・チーズなど	0回	1回	2回	3回	4回以上

【3】タバコとお酒についておたずねします。

- (1) タバコを吸っていますか。震災前と現在の喫煙本数を教えてください。吸っていない場合は0本として、数字を記入してください。

震災前 1日に <input type="text"/> 本	→	現在 1日に <input type="text"/> 本
--	---	---

- (2) お酒を飲みますか。震災前と現在の飲酒回数と量を教えてください。1週間の飲酒回数と1回の飲酒量を数字で記入してください。飲まない場合は0として、数字を記入してください。

震災前 週 <input type="text"/> 回 1回に <input type="text"/> 合	→	現在 週 <input type="text"/> 回 1回に <input type="text"/> 合
--	---	---

*各種アルコール換算表。うすめて飲むときはもとの量で計算してください。

焼酎1合は	日本酒	1.5合	}	にあたります。
ビール中びん(500ml)1本は	..	日本酒	1合		
ウイスキーダブル1杯は	日本酒	1合		
ワイン2杯は	日本酒	1合		

【4】 お仕事の状況についておたずねします。

(1) 震災前、お仕事をしておりましたか。当てはまるもの1つに○を付けてください。

- a. していた b. していない (年金生活者、主婦、学生、無職を含む)

↓
職業について、当てはまるもの全てに○を付けてください。

- a. 農業 b. 漁業 c. 鉱業
- d. 建設業 e. 製造業 f. 電気・ガス・水道業
- g. 情報通信業 h. 運輸・郵便業 i. 卸売業・小売業
- j. 金融業・保険業 k. サービス業 (飲食店、観光業、宿泊業)
- l. 教育・医療・福祉・公務 m. その他 ()

(2) 震災によってお仕事の様子は変わりましたか。当てはまるもの1つに○を付けてください。

- a. 変わった b. 変わらない

↓
どのように変わりましたか。当てはまるものすべてに○を付けてください。

- a. 新しく仕事を始めた (転職を含む)
- b. 失業した
- c. 稼ぎが増えた
- d. 稼ぎが減った
- e. その他 ()

【5】 睡眠についておたずねします。

(1) 1日平均何時間くらい眠りますか (昼寝を含む)。当てはまるもの1つに○を付けてください。

- a. 5時間未満 b. 5時間以上 6時間未満 c. 6時間以上 7時間未満
- d. 7時間以上 8時間未満 e. 8時間以上 9時間未満 f. 9時間以上

(2) いま、昼寝は1日何分間くらいしていますか。当てはまるもの1つに○を付けてください。
ある方は数字も記入してください。

- a. ない・昼寝はしない b. 1日にだいたい

 分くらい

(3) 以下の質問について、過去 1 カ月間に、少なくとも週 3 回以上経験したものに○を付けてください

1) 寝つきは？(布団に入ってから眠るまで要する時間)

- a. いつも寝つきはよい
- b. いつもより少し時間がかかった
- c. いつもよりかなり時間がかかった
- d. いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった

2) 夜間、睡眠途中で目が覚めることは？

- a. 問題になるほどではなかった
- b. 少し困ることがあった
- c. かなり困っている
- d. 深刻な状態か、全く眠れなかった

3) 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったか？

- a. そのようなことはなかった
- b. 少し早かった
- c. かなり早かった
- d. 非常に早かったか、全く眠れなかった

4) 睡眠時間は？

- a. 十分である
- b. 少し足りない
- c. かなり足りない
- d. 全く足りないか、全く眠れなかった

5) 全体的な睡眠の質は？

- a. 満足している
- b. 少し不満
- c. かなり不満
- d. 非常に不満か、全く眠れなかった

6) 日中の気分は？

- a. いつも通り
- b. 少しめいった
- c. かなりめいった
- d. 非常にめいった

7) 日中の活動について(身体的及び精神的)

- a. いつも通り
- b. 少し低下
- c. かなり低下
- d. 非常に低下

8) 日中の眠気について

- a. 全くない
- b. 少しある
- c. かなりある
- d. 激しい

【6】人とのつながりについておたずねします。

次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

	0 人	1 人	2 人	3 ～ 4 人	5 ～ 8 人	9 人 以上
家族 ここでは <u>家族</u> や <u>親戚</u> などについて考えます。						
1) 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする <u>家族</u> や <u>親戚</u> は何人いますか？	a	b	c	d	e	f
2) あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる <u>家族</u> や <u>親戚</u> は何人いますか？	a	b	c	d	e	f
3) あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる <u>家族</u> や <u>親戚</u> は何人いますか？	a	b	c	d	e	f
友人関係 ここでは近くに住んでいる人を含むあなたの友人全体について考えます。						
4) 少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする <u>友人</u> は何人いますか？	a	b	c	d	e	f
5) あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる <u>友人</u> は何人いますか？	a	b	c	d	e	f
6) あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる <u>友人</u> は何人いますか？	a	b	c	d	e	f
	強くそう 思う	どちらか といえば そう思う	どちらとも いえない	どちらかと いえばそう 思わない	全くそう 思わない	
7) まわりの人々はお互いに助け合っている。	a	b	c	d	e	
8) まわりの人々は信頼できる。	a	b	c	d	e	
9) まわりの人々はお互いにあいさつをしている。	a	b	c	d	e	
10) いま何か問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする。	a	b	c	d	e	

【7】現在の活動状況についておたずねします。

(1) そうじをしたり、重いものを持ち上げたりするなど、体を使うような仕事をしていますか。

- a. ほぼ毎日 b. 週3日程度 c. 週1日程度 d. 月1日程度 e. ほとんどしない

(2) 仕事を含め、平均してどれくらい外出していますか。

- a. ほぼ毎日 b. 週3日程度 c. 週1日程度 d. 月1日程度 e. ほとんど外出しない

(3) 歩く時間は、1日平均してどれくらいですか。

- a. 1時間以上 b. 30分～1時間 c. 30分以下

(4) 日中、座ったり寝転んだりして過ごす時間は1日平均してどれくらいですか (※昼寝を含む)。

- a. 6時間以上 b. 3時間～6時間 c. 3時間未満

【8】健康状態についておたずねします。

(1) ここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ（自覚症状）がありますか。

- a. はい b. いいえ
 ↓

(2) (「a. はい」と回答した方) それは、どのような症状ですか。当てはまるものすべてに○を付けてください。

- | | | |
|---------------------------------|-----------------|-----------------|
| a. 手足の関節が痛む | b. いらいらしやすい | c. 頭痛 |
| d. めまい | e. 動悸 | f. 息切れ |
| g. せきやたんが出る | h. ゼイゼイする | i. 下痢 |
| j. 便秘 | k. 食欲不振 | l. 腹痛・胃痛 |
| m. 痔による痛み・出血など | n. 歯が痛い | o. 歯ぐきのはれ・出血 |
| p. かみにくい | q. かゆみ(湿疹・水虫など) | r. 腰痛 |
| s. 手足の関節が痛む | t. 足のむくみやだるさ | u. 尿が出にくい・排尿時痛い |
| v. 切り傷・やけどなどのけが | w. 月経不順・月経痛 | x. 骨折・ねんざ・脱きゅう |
| y. その他 () | | |

【9】 ころの元気さについておたずねします。

過去 30 日の間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。次のそれぞれの質問について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1) 神経過敏に感じましたか。	a	b	c	d	e
2) 絶望的だと感じましたか。	a	b	c	d	e
3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	a	b	c	d	e
4) 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか。	a	b	c	d	e
5) 何をすることも骨折りだと感じましたか。	a	b	c	d	e
6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。	a	b	c	d	e

【10】 今回の震災の記憶についておたずねします。

以下の反応は、今回のような災害の後、誰にでも見られることです。ここ 1 週間の中に 2 回以上、以下のようなことがありましたか。当てはまるもの1つに○を付けてください。

- 1) 思い出したくないのに、そのことを思い出したり、夢に見る。 a. はい b. いいえ
- 2) 思い出すとひどく気持ちが動揺する。 a. はい b. いいえ
- 3) 思い出すと、体の反応が起きる（心臓が苦しくなる、息が苦しくなる、汗をかく、めまいがする、など）。 a. はい b. いいえ

【11】 現在の暮らし向きについておたずねします。

現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。1つ選んで○をつけてください。

- a. 大変苦しい b. 苦しい c. やや苦しい d. 普通

追加問診票 (高齢者・2回目以降)

氏名

(男・女)

回答者に○をつけてください→ 本人, 家族, その他 ()

【1】介護保険についておたずねします。

あなたは介護保険の認定を受けていますか。介護保険被保険者証等を参考に記入してください。

a. はい b. いいえ



a. 要支援1	a. 要支援2	c. 要介護1	d. 要介護2
e. 要介護3	f. 要介護4	g. 要介護5	h. わからない

【2】日常生活についておたずねします。

1	バスや電車で1人で外出していますか	1. はい	2. いいえ
2	日用品の買物をしていますか	1. はい	2. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	1. はい	2. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	1. はい	2. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	1. はい	2. いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. はい	2. いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	1. はい	2. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	1. はい	2. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	2. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	2. いいえ
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	2. いいえ
12	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ
13	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
14	口の渇きが気になりますか	1. はい	2. いいえ
15	歯磨きや入れ歯の清掃を毎日していますか。	1. はい	2. いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	1. はい	2. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	2. いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	1. はい	2. いいえ
19	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	1. はい	2. いいえ

20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	2. いいえ
21	自分のいる場所がどこかわからなくなることはありますか	1. はい	2. いいえ
22	自分で食事の準備はできますか	1. はい	2. いいえ
23	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか	1. はい	2. いいえ
24	震災後に、もの忘れが増えたと感じますか	1. はい	2. いいえ

【3】次の①～⑥の項目について、現在のあてはまる状態に、それぞれ一つずつ ○をつけてください。

①屋外を歩くこと	
遠くへも一人で歩いている	
近くなら一人で歩いている	
誰かと一緒なら歩いている	
ほとんど外は歩いていない	
外は歩けない	
②自宅内を歩くこと	
何もつかまらずに歩いている	
壁や家具を伝わって歩いている	
誰かと一緒なら歩いている	
這うなどして動いている	
自力では動き回れない	
③身の回りの行為 (入浴、洗面、トイレ、食事など)	
外出時や旅行の時にも不自由はない	
自宅内では不自由はない	
不自由があるがなんとかしてる	
時々人の手を借りている	
ほとんど助けてもらっている	

④車いすの使用	
使用していない	
時々使用している	
いつも使用している	
⑤外出の回数	
ほぼ毎日	
週3回以上	
週1回以上	
月1回以上	
ほとんど外出していない	
⑥日中どのくらい体を動かしていますか	
外でもよく動いている	
家の中ではよく動いている	
座っていることが多い	
時々横になっている	
ほとんど横になっている	