

調査名 被災者健康調査(第3期), 2012.5-8

寄託者(寄託時) 辻一郎

本調査票を引用する際には出典を明記して下さい。最新の寄託者名は概要にてご確認下さい。

受付番号： _____

問診担当

※事務局記載欄

受診日(もしくは記入日) 2012年 月 日

東日本大震災・被災者健康診査 (アンケート票)

健診の日には、この用紙にお答えを記入して持参して下さい。

(答えにくい質問は、当日、係の者がお手伝いします)

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
仮設住宅の場合 仮設団地 _____ 棟 _____ 号室	1. ラベルの住所 2. 現在のお住まい

【2】 食事についておたずねします。

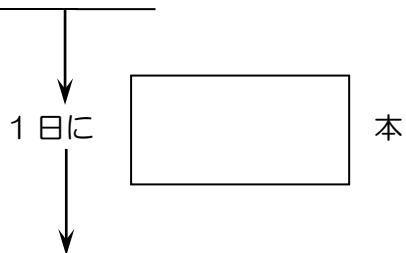
- (1) 1日の食事の回数について教えてください。 1日に()回
- (2) ここ数日を振り返って、次の食品を1日あたりどのくらい食べられていますか。それぞれ当てはまるもの1つに○を付けてください。

	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。a、bのどちらかに○を付けてください。
吸っている方は、喫煙本数を記入してください。

a. 吸っている b. 吸っていない



- (2) 吸っている方は、震災前に比較して、一日に吸う本数は増えていますか。

a. はい b. いいえ

(3) お酒を飲みますか。a、b どちらか当てはまる方に○を付けてください。

a. 飲んでいる b. 飲んでいない

(4) 週に何回飲みますか。数字を記入してください。 週に 回

(5) 1日に飲むお酒の種類と量を選んで、当てはまるもの全てに記入してください。

日本酒		合
焼酎（原液）	コップ	cc
ビール		cc
ウイスキー・ブランデー	コップ	杯（シングル）
ワイン	グラス	杯

(6) 飲んでいる方は、震災前に比較して飲酒量は増えていますか。

a. はい b. いいえ

【4】お仕事の状況についておたずねします。

(1) 現在のお仕事について、当てはまるもの1つに○を付けてください。

a. 仕事している b. 求職中 c. 仕事していない（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 d. 建設業
- e. 製造業 h. 運輸・郵便業 i. 卸売業・小売業
- 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（ ）

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) 総睡眠時間は？

- 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。

•ここでは家族や親戚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家族や親戚は何人いますか？

- | | | |
|---------|---------|---------|
| a. 0人 | b. 1人 | c. 2人 |
| d. 3~4人 | e. 5~8人 | f. 9人以上 |

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家族や親戚は何人いますか？

- | | | |
|---------|---------|---------|
| a. 0人 | b. 1人 | c. 2人 |
| d. 3~4人 | e. 5~8人 | f. 9人以上 |

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家族や親戚は何人いますか？

- | | | |
|---------|---------|---------|
| a. 0人 | b. 1人 | c. 2人 |
| d. 3~4人 | e. 5~8人 | f. 9人以上 |

•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友人は何人いますか？

- | | | |
|---------|---------|---------|
| a. 0人 | b. 1人 | c. 2人 |
| d. 3~4人 | e. 5~8人 | f. 9人以上 |

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友人は何人いますか？

- | | | |
|---------|---------|---------|
| a. 0人 | b. 1人 | c. 2人 |
| d. 3~4人 | e. 5~8人 | f. 9人以上 |

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友人は何人いますか？

- a. 0人
- b. 1人
- c. 2人
- d. 3～4人
- e. 5～8人
- f. 9人以上

• ここでは周囲の状況について考えます。

7) まわりの人々はお互いに助け合っている。

- a. 強くそう思う
- b. どちらかといえばそう思う
- c. どちらともいえない
- d. どちらかといえばそう思わない
- e. 全くそう思わない

8) まわりの人々は信頼できる。

- a. 強くそう思う
- b. どちらかといえばそう思う
- c. どちらともいえない
- d. どちらかといえばそう思わない
- e. 全くそう思わない

9) まわりの人々はお互いにあいさつをしている。

- a. 強くそう思う
- b. どちらかといえばそう思う
- c. どちらともいえない
- d. どちらかといえばそう思わない
- e. 全くそう思わない

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. 強くそう思う
- b. どちらかといえばそう思う
- c. どちらともいえない
- d. どちらかといえばそう思わない
- e. 全くそう思わない

【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】こ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。

1) 神経過敏に感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
2) 絶望的だと感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
3) そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
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。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
5) 何をするのも骨折りだと感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
6) 自分は価値のない人間だと感じましたか。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも

【9】 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週間の間に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

【10】 現在の暮らし向きについておたずねします。

現在のく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

【11】 身近な方の被害状況についておたずねします。

- (1) 同居されていたご家族、ご親戚の中で、今回の震災でお亡くなり、もしくは行方不明になった方はいらっしゃいますか。

a. はい b. いいえ



- (2) お亡くなり、もしくは行方不明になった方は何人ですか。人数を記入してください。

	人
--	---

お亡くなりになった皆様のご冥福を心よりお祈り申し上げます。

65歳以上の方は、次のページ以降の回答もお願いいたします。

65歳未満の方は、ここで終了です。

ご協力ありがとうございました。

【1】日常生活についておたずねします。当てはまるもの1つに○を付けて下さい。

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されますか	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
25	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	2. いいえ
26	(ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	1. はい	2. いいえ
27	(ここ2週間) 以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	2. いいえ
28	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	2. いいえ
29	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	2. いいえ
30	あなたの現在の、身長 _____ cm、 体重 _____ kg		

【2】現在の活動状況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。

(1) 屋外を歩くこと。

1. 遠くへも一人で歩いている 2. 近くなら一人で歩いている 3. 誰かと一緒なら歩いている
4. ほとんど外は歩いていない 5. 外は歩けない

(2) 自宅内を歩くこと。

1. 何もつかまらずに歩いている 2. 壁や家具を伝わって歩いている
3. 誰かと一緒なら歩いている 4. 這うなどして動いている 5. 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）。

1. 外出時や旅行の時にも不自由はない 2. 自宅内では不自由はない
3. 不自由があるがなんとかしている 4. 時々人の手を借りている
5. ほとんど助けてもらっている

(4) 車いすの使用。

1. 使用していない 2. 時々使用している 3. いつも使用している

(5) 日中どのくらい体を動かしていますか。

1. 外でもよく動いている 2. 家の中ではよく動いている 3. 座っていることが多い
4. 時々横になっている 5. ほとんど横になっている

回答者に○をつけてください → 1. 本人 2. 家族 3. その他（ ）