

【2】 身体状況についておたずねします。

(1) あなたの 今の身長・体重はどれくらいですか。

身長 cm

体重 kg

【3】 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

【4】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

↓

1日に 本

(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。
(平均的に飲む量を記入してください。)

日本酒		合
焼酎（原液）		ml
ビール		ml
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

【5】お仕事など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（ ）

(2) お仕事をしている方にお聞きします。震災前と比べて、お仕事の状況は変わりましたか。
当てはまるもの 1つに○を付けてください。

- a. 稼ぎが増えた b. 稼ぎが減った c. 変化なし

【6】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) 現在、医師から処方された 睡眠薬、睡眠導入剤などのお薬を飲んでいますか。

- a. はい b. いいえ

(4) 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) 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

【7】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

【8】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・なし

【9】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 全てに○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. 尿失禁(尿がもれる)

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

A. 肩こり

B. 肩痛

C. 膝痛(ひざのいたみ)

y. その他 ()

【10】 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

【11】 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。 a. はい b. いいえ
 (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)。

【12】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

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

【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 〇を付けてください。

(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

65歳以上の方も、調査はここで終了です。ありがとうございました。