東北メディカル・メガバンク機構 調査票(1) 健康と生活習慣に関するおたずね

この調査は、東北大学、岩手医科大学が、文部科学省・復興庁の事業費で行う共同事業です。この調査を行うことで、東日本大震災によって被災された方々の健康 状態を確かめ、今後、より有効な支援の体制を整えるために役立てていきます。

調査内容は、皆様のふだんの生活習慣や健康状況についておたずねするものです。 この調査結果は、皆様の遺伝情報と生活習慣が生活習慣病とどのように関連するか を調査するための重要な資料とさせていただき、個人の遺伝情報・体質に合わせた 予防・治療の開発につなげます。結果はすべて統計的に処理し、個人に関わる情報 は厳重に保管します。この趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

本調査へのご協力はご本人の自由意志によるものであり、回答を拒否しても不利益を受けることはありません。回答したくない項目に関しましては、ご記入いただかなくても結構です。その場合は、質問項目全体に×を付けてください。

下記の記入欄にお名前と生年月日をご記入ください。

この調査についてご質問等ございましたら下記までご連絡ください

実施時点での、実施主体・事業経費・問い合わせ先 (組織名称、所在地、電話番号)・問い合わせ時間について記載

事	络局記載欄				
記2	入日をご記入くた	ごさい。			
*↓	必須:記入日	西暦	年	月	В
記	入前にご一読くた	ごさい。			
	回答を選択した	場合には、あてはま	る数字や文字を	どご記入ください。	をがない質問や () がある付けてとばしてください。
	() やな	どに適当な数		記号をOでかこむか、 入れてください。
1 2	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ι.男 k 正・昭和・平成	o. 女 □□ _年 □□	□月 □□□	年齢 満
3	現在の身長 ・現在の体重 ・20 歳頃のお		チメートル ログラム	記入例: 1 (20)	5 8 5 センチメートル 歳未満の方は結構です)
	a. 1500g 7	まれたときの体重は k満 -3000g 未満	b. 1500g~	2000g 未満	c. 2000g~2500g 未満f. 3500g~4000g 未満
⑤⑥	a. A型 最後に卒業され	れた学校(在学中の		D)	e. わからない
	a. 小・中学 e. 大学	校 b.高校 f.大学		c. 専門学校 g. その他(d . 短大•高専)

⑦ あなたやご家族の生年や出生地、現住所はどちらですか。<u>わかる範囲で構いません</u>ので、都道府県名でお答えください。(国外の場合は出生国、現在お住まいの国をご記入ください)。

		生年		死 亡 年 (ご存命の方は、 空欄にして下さい)		出生地 (都道府県) (国外の方は国名)	現 住 所 (都道府県) (国外の方は国名)
あなた						不明	
ちちたの	父	明·大·昭 不明	年	明・大・昭・平不明	年	不 明	不明
あなたの	母	明·大·昭 不明	年	明•大•昭•平 不明	年	不 明	不明
ハナの	祖父	明·大·昭 不明	年	明·大·昭·平 不明	年	不明	不明
父方の	祖母	明·大·昭 不明	年	明·大·昭·平 不明	年	不明	不明
日十个	祖父	明·大·昭 不明	年	明·大·昭·平 不明	年	不明	不明
母方の	祖母	明·大·昭 不明	年	明·大·昭·平 不明	年	不 明	不 明

	酉)]())	祖母	明·大·昭 不明	年	明・大・昭・平 不明	· 年		不 明		不 明
8	震災時に	お住いる	のご自宅の	被害状況(こついて、当	iてはま	るもの	1つに ○を付	けけてくださ	:U1°
	a. 全壊 e. 損壊		流失)		現模半壊 災地に居住し	-	半壊い	d. –	部損壊	
9	現在のおけてくだ			主に居住し	している場所	はどち	らですれ	か。当てはま	:るもの <u>1つ</u>	<u>に</u> 0を
	a. プレ	ハブ型ル	心急仮設住	宅		b.	借上げ	制度によるほ	民間賃貸住宅	3
	c.借上	げ制度に	こよらない	賃貸住宅	に転居	d.	家族•	友人•親戚9		
	e. 震災	により打	資壊した場	所に家屋	を再建	f.	新たな	場所に家屋を	を新築	
	g. 震災	前からの	の家屋にそ	のまま居	住	h.	その他	()

⑩ 現在も震災により損壊した家屋やがれきを、日常的に見ることがありますか。

a. はい b. いいえ

① 震災後、避難所を含めて何回住居が変わりましたか。当てはまるもの<u>1つに</u>〇を付けてください。

数え方: 自宅(震災前) → 避難所(1回) → 現在の仮設(2回) ⇒ 2回 a. O回 b. 1回 c. 2回 d. 3回 e. 4回以上

【1】運動についておたずねします

① 昨年1年間の「身体の動かし方」についておたずねします。 農繁期など、1年のほかの時期に比べて、<u>仕事時の</u>「身体の動かし方」が大きく変わる<u>特に</u> 忙しい期間がありましたか。

a. ない

b. 1ヶ月未満

c. 1ヶ月以上―2ヶ月未満

d. 2ヶ月以上―3ヶ月未満

e. 3ヶ月以上―4ヶ月未満 f. 4ヶ月以上―5ヶ月未満

g. 5ヶ月以上―6ヶ月未満 h. 6ヶ月以上

② 昨年1年間のうち、ふだん1日の体を動かす時間の内訳をおたずねします。通勤や仕事・家事 の時間も含め、当てはまるもの10COを付けてください。

	U	30分	30分	1時間	3時間	5時間	7時間	9時間	11
体を動かす時間の内訳	な	未満	以上	以上	以上	以上	以上	以上	時間
	۷١		1 時間	3時間	5時間	7時間	9時間	11 時間	以上
			未満	未満	未満	未満	未満	未満	
力作業の時間	а	b	С	d	е	f	g	h	i
歩いている時間	а	b	С	d	е	f	g	h	i
立っている時間	а	b	С	d	е	f	g	h	i
すわっている時間	а	b	С	d	е	f	bb	h	i

③ 余暇での「身体の動かし方」についておたずねします。昨年、次のことを行う頻度と1回当た りの時間はどのくらいでしたか。

	頻度							1 🗆	あた	りの)時間	
	しない	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	ほぼ毎日	30分未満	30分~1時間未満	1~2時間未満	2~3時間未満	3~4時間未満	4時間以上
散歩などでゆっくり歩く	а	b	С	d	е	f	а	b	С	d	е	f
ウォーキングなど早足で歩く	а	b	С	d	е	f	а	b	С	d	е	f
ゴルフ・ゲートボール・庭いじりなどの 軽・中程度の運動	а	b	С	d	е	f	а	b	С	d	е	f
テニス・ジョギング・エアロビクス・ 水泳などの激しい運動	а	b	С	d	е	f	а	b	С	d	е	f

4	③で <u>余暇の運動をすべてしない</u> と 当てはまるもの <u>すべて</u> に〇を付け	答えた方におたずねします。運動をしない理由はなんですか。 てください(複数回答)。
	a. 病気や身体の障害のため	b. 運動が嫌い c. 時間がない
	d. 面倒だから	e. 特に理由はない
	f. その他()
	2】飲酒についておたずね!	します
1	あなたはアルコール (お酒) 類を 〇を付けてください。	飲みますか。1ヶ月に1回以上飲む場合は、「a.飲む」に
	a. 飲む b. やめた年(ヶ月)	前 ②に進んでください
	c. ほとんど (全く) 飲まない d. 体質的に飲めない	【3】喫煙についておたずねします に進んでください
2	習慣的に飲み始めるようになった	のは 歳の時

現在、アルコールを飲んでいる方におたずねします

- ③ 全体として、平均してアルコール(お酒)類を飲む頻度はどのくらいですか?
 - a. 毎日 b. 週5~6日 c. 週3~4日 d. 週1~2日 e. 月1~3日
- ④ この1年を平均して、お酒の種類ごとに<u>飲む回数</u>を選んで〇を付けてください。そして1日に飲む量を()の中に書き入れてください。

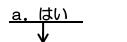
記入方法

ビール 350ml 缶を夏の間(3ヶ月)だけ毎日飲む \rightarrow 「週1 \sim 2日」として" \mathbf{c} " に〇を付けます。日本酒を涼しい季節の半年だけ毎日飲む \rightarrow 「週3 \sim 4日」として" \mathbf{d} " に〇を付けます。

	ほとんど	月に		週に		毎日	か流口	11日に	
種類	飲まない	1~3	1~2	3~4	5~6	飲む		か量	
			В						
日本酒	а	b	С	d	е	f	()合	
焼酎(梅酒も含む)	а	Q	С	d	е	f	原液で() 合	
チューハイ	а	b	С	d	е	f	()杯	
ビール・発泡酒 大ビン(633ml)	а	р	С	d	е	f	()本	
中ビンまたは 500ml 缶	а	b	С	d	е	f	()本	
350ml 缶	а	b	С	d	е	f	()本	
250ml 缶 またはそれ以下	а	р	С	d	е	f	()本	
ウイスキー類 シングル	а	b	С	d	е	f	()杯	
ダブル	а	р	С	d	е	f	()杯	
ワイン(グラス)	а	р	С	d	е	f	()杯	

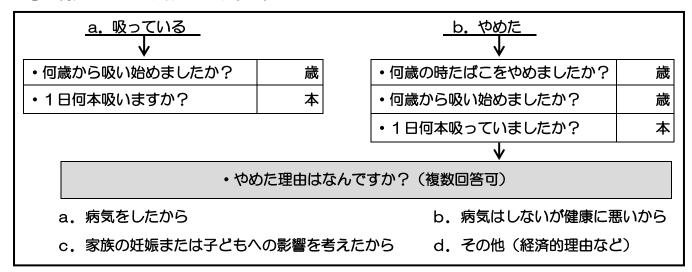
【3】 喫煙についておたずねします

① 生まれてからこれまでに、合計して少なくとも 100 本以上のたばこを吸っていますか。



b. いいえ

② 現在もたばこを吸っていますか。



たばこを吸う方も、吸わない方もお答えください。

③ 他人のたばこの煙を吸わされることがありますか

			時々 あるいは			
		6 時間以上	4~5 時間ほど	2~3 時間ほど	1 時間以内	ほとんどない
家庭	最近1年間	а	b	С	d	е
庭	10 年前	а	b	С	d	е
職場で	最近1年間	а	b	С	d	е
場で	10 年前	а	b	C	d	е

【4】ストレスについておたずねします

- ★普段の日常生活で感じるストレスについてお聞きします。あまり難しく考えずにお答えください。
- ① あなたは、最近1年間にストレスを感じましたか。
 - a. おおいに感じた
- b. 多少感じた
- c. あまり感じなかった

d. まったく感じなかった

② こころの元気さについておたずねします。(過去1ヶ月間についてお答えください) 次のそれぞれの質問について、当てはまるものに〇を付けてください。

	いつも	たいてい	とおども	少しだけ	全くない
神経過敏に感じましたか	а	b	С	d	е
絶望的だと感じましたか	а	b	С	d	е
そわそわ、落ち着かなく感じましたか	а	b	С	d	е
気分が沈みこんで、何が起こっても気が晴れな いように感じましたか	а	b	С	d	е
何をするのも骨折りだと感じましたか	а	b	С	d	е
自分は価値のない人間だと感じましたか	а	b	С	d	е

【5】薬・サプリメント・健康食品

- ① 過去2週間に、お薬・サプリメント・健康食品を使用したことがありますか。貼付薬、塗り薬、吸入薬等も含みます。病院からもらっているお薬(処方薬)だけでなく、ドラッグストアなどで購入されたお薬・サプリメント・健康食品等も含みます。
 - a. ない b. ある

② ①で「b. ある」と回答した方は、使っているお薬・サプリメント・健康食品について、記入 例を参考に、下記に具体的に記入してください。病院からもらっているお薬(処方薬)だけで なく、ドラッグストアなどで購入されたお薬・サプリメント・健康食品等も含みます。 お薬の説明書やお薬手帳等のコピーを添付して頂いても結構です。

	商品名や成分等	入手方法	ſ	使用期間	使用	用頻度	1回の使用量		
	記入例) アダラート CR 錠 20 mg	☑医師の処方箋 □それ以外	3	●·月 週·日·回	<u>7</u> 0	/年·月	3	爺 ·本 包·ml	
1		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
2		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
3		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
4		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
5		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
6		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml	
7		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
8		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
9		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
10		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
11)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml	
12)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml	
13		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml	
14)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml	

記入欄が足りなかった方は、最終ページの追加表へご記入ください。

【6】家族構成および健康状態についておたずねします

1	現在配備	喝者はいる	ますか。				
	a. Na	3	b. 1	いない(未婚)	c. いない(禽	雙動 d. (ハない(死別)
2	子どもは	は何人いき	ますか。				
	男		人	女	人 (そ	そのうち死亡	人)
3	あなたは	は、ご自身	を含め	て何人で暮らし	ていますか?		
4	あなた d (複数E		ている方	の間柄について	、当てはまるもの <u>す</u>	「べて に〇を付け ^っ	てください
	e. 孫	男者の他 (親 兄弟姉妹	c.息子•娘 g.祖父母)	d.息子	• 娘の配偶者
5	あなたに	はペットを	を飼って	いますか?			
				犬	猫	その他	<u>t</u>
	=	包 内	はい	・いいえ	はい ・ いいえ	はい・し	いえ
	E	屋 外	はい	・いいえ	はい・ いいえ	はい・し	いえ
© 7	a. とで	ても良い			。 c.あまり 島 けたことがあります		d. 良くない
	b. ある	5⋯⋯最初	のに受け	たのは	歳頃 今までに	受けた回数合わり	せて
8	献血をし	<i>」たことは</i>	はありま	すか			
	a. はい	١		b. いいえ			
9	生活習慣	貫病の治療	そについて	ておたずねします	す。それぞれ当てはま	ŧるもの <u>1つに</u> 07	を付けてください。
				指摘された	こことがある		指摘された
		現在通	際中	治療を中断	生活習慣に気を 付けている	医師の指示で 経過観察	ことがない
-	<u> 高血圧</u>	а	l	b	С	d	е
	唐尿病	а	l .	b	С	d	е
高	脂血症	а	l .	b	С	d	е
	1007	ち治療中間	折に○を	つけた方におた	ずねします。その題	目由はなんですか。	

c. 震災の影響

d. その他

b. 自己判断

a. 医師の指示

⑩ 未来型医療確立のため、ご病気の詳細をお伺いします。何卒ご協力をお願いします。あなた自身、またはご家族の中で、医師から次の病気と診断されている、あるいは今までに診断されたことがある方はいますか。当てはまるもの<u>すべてに</u>チェック(✓)を入れてください。

				<u> </u>	家方	矢					ć		家 於	Ę	
	本人	実父	実母	兄 弟	姉妹	配偶者	子		本人	実父	実母	兄弟	姉妹	配偶者	子
<感染症>								その他の貧血(
B型肝炎								<内分泌,栄養及び代謝疾患>							
C型肝炎								1型糖尿病(インスリン注射を最初							
結核								から必要とするタイプ)							
その他(2型糖尿病							
<悪性新生物(がん)>								甲状腺機能亢進症・バセドウ氏病							
胃がん								甲状腺機能低下症•橋本病							
大腸がん								高尿酸血症(痛風)							
肺がん								高脂血症							
肝がん								その他(
腎臓がん								<精神及び行動の障害>							
膵臓がん								うつ病・震災前							
皮膚がん								• 震災後							
乳がん								認知症							
精巣がん								双極性障害(躁うつ病)							
前立腺がん								不安障害(不安神経症、恐怖症、							
脳腫瘍								パニック障害、対人恐怖、強迫性障害							
白血病								を含む)]			
悪性リンパ腫								PTSD(心的外傷後ストレス障害)							
多発性骨髄腫								• 震災前							
卵巣がん								• 震災後							
子宮頸がん								統合失調症							
子宮体がん								注意欠陥・多動性障害(ADHD)							
その他() 🗆							学習障害(LD)							
<貧血>								広汎性発達障害(自閉症、アスペル]]				
鉄欠乏性貧血								ガー症候群含む)							

			ć		家 方	矢					į		京	Ę	
	本人	実父	実母	兄 弟	姉 妹	配偶者	子		本人	実父	実母	兄 弟	姉 妹	配偶者	子
神経性無食欲症(拒食症)								動脈瘤•大動脈解離							
神経性過食(大食)症								心不全							
その他(マルファン症候群							
<神経系の疾患>								心房細動							
パーキンソン病								ペースメーカー							
てんかん								心室細動(除細動器)							
偏頭痛								その他(
髄膜炎・脳炎								<呼吸器系の疾患>							
水頭症								アレルギー性鼻炎							
その他(気管支ぜん息							
<眼及び耳に関する疾患>								慢性気管支炎							
近視								慢性副鼻腔炎							
遠視								慢性閉塞性肺疾患(COPD)							
乱視								その他(
緑内障								<消化器系の疾患>							
黄斑変性								逆流性食道炎							
角膜疾患								胃炎							
難聴								胃潰瘍							
慢性中耳炎								十二指腸潰瘍							
アレルギー性結膜炎								過敏性腸症候群							
その他(クローン病							
<循環器系の疾患>								潰瘍性大腸炎							
高血圧								脂肪肝							
脳出血								胆石							
脳梗塞								膵炎							
くも膜下出血								その他(
心筋梗塞•狭心症								く皮膚の疾患>							

			ć		家 方	矢					ć		家族	Ę	
	本人	実父	実母	兄 弟	姉妹	配偶者	子		本人	実父	実母	兄 弟	姉妹	配偶者	子
薬疹・薬剤アレルギー								<先天奇形・変形及び染色体異常>							
じんましん								先天性心疾患							
接触性皮膚炎								先天性股関節脱臼							
アトピー性皮膚炎								その他(
草乞癬								<損傷及びその他外因の影響>							
その他(腰の骨折							
<筋骨格系・結合組織の疾患>								腕か手首の骨折							
脊椎 側弯 症								大腿骨(太ももの骨)の							
変形性膝関節症								付け根の骨折			ш	ш	_ Ш		
川崎病								意識喪失を伴う頭部外傷							
膠原病								その他(
自己免疫性疾患								くその他の疾患>							
全身性エリテマトーデス								シックハウス症候群							
リウマチ								化学物質過敏症							
その他(食物アレルギー							
<腎尿路生殖器系の疾患>								その他(
慢性腎炎(IgA 腎症、糸球体腎炎)								<歯・顎・顔面の病気>							
腎透析								う歯(むし歯)							
ネフローゼ症候群								歯周病							
尿管結石、腎結石								上顎前突							
その他(下顎前突							
<女性の疾患>								唇・顎・□蓋裂							
妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)								その他(
妊娠糖尿病								<自由記載>							
子宮内膜症								()							
子宮筋腫								()							
その他(()							

	三基(1)(V3.0)
1	最近1年間に、治療のために歯科医院に行きましたか? a. 行ったが、治療ではなく予防の為である b. 矯正治療のために行った c. 矯正治療以外の治療のために行った d. 通院が必要だと思ったが、行っていない e. 通院の必要を感じなかったので、行っていない
12	現在のあなたの歯の本数を教えてください (親しらずを除くと、大人の歯は28本あります)。 a. ぜんぶある (28本) b. ほとんどある (25~27本) c. だいたいある (20~24本) d. 半分くらいある (10~19本) e. ほとんどない (1~9本) f. まったくない (0本)
13	ロがかわくことがありますか? a. いつもかわく b. ときどきかわく c. あまりかわかない
14)	口を開けるときに、開けにくかったり、痛かったり、音がしたことがありますか? a. 現在ある b. 過去にあった c. ない 7】あなたの体質についておたずねします。
1	普段生活されているときの耳垢のタイプはどうですか。a. パサパサ乾いているb. ねっとり湿っている
2	お酒の強さはどうですか。 a. 強い b. やや強い c. 普通 d. やや弱い e. 全く飲めない
3	お酒を飲むと、顔が赤くなりますか。 a. 赤くなる b. 赤くならない c. お酒は飲めない d. お酒は飲まない

d. 全体に強いくせがある e. その他

⑤ あなたの髪の毛は、パーマやカールをしない状態でどのようなタイプですか。

4 牛乳を飲んでお腹がゴロゴロしますか。

c. あまり当てはまらない

a. かなり当てはまる

a. くせがなくストレート b. 部分的に軽くくせがある c. 全体に軽くくせがある

b. やや当てはまる

d. 全く当てはまらない

- ⑥ 日焼けすると肌が赤くなりますか。
 - a. 直ぐに赤くなり、黒くなりにくい b. 赤くならずに黒くなる c. aとbの中間

- ⑦ 利き腕(ボールを投げる手)はどちらですか。
 - a. 右利き
- b. 左利き
- c. 矯正して右利き
- d. 矯正して左利き e. 左右に差はない
- ⑧ 現在の身長になったのは何歳の時ですか?

 - a. 13歳未満 b. 13歳以上-17歳未満 c. 17歳以上 d. わからない

【8】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Oを付けてください。
 - a. 正社員 b. 自営・またはその手伝い c. 派遣社員 d. パート・アルバイト・嘱託
- e. 求職中 f. 仕事をしていない (年金受給者、主婦、学生、無職含む)

お仕事をしている方(①でa~dと回答された方)にお聞きします

- ② 現在のお仕事は震災前と同じですか。

 - a. はい b. いいえ
- ③ 震災前と比べて、お仕事の状況は変わりましたか。

 - a. 稼ぎが増えた b. 稼ぎが減った c. 変化なし
- ・産業について、当てはまるものすべてに〇を付けてください(複数回答)。
 - a. 農業
- b**.**林業
- c. 漁業
- d. 鉱業

- e. 建設業
- f.製造業
- g.電気・ガス・熱供給・水道業

- h. 情報通信業 i. 運輸業 j. 卸売・小売業 k. 金融・保険業

- 1. 不動産業 m. 飲食店•宿泊業 n. 医療•福祉

o. 教育·学習支援業

- p. 複合サービス事業
- q. サービス業(他に分類されないもの) r. 公務(他に分類されないもの)

s. 分類不能の産業

・<u>職業(家業に従事する場合を含みます)について</u>、以下の表の大分類、小分類からそれぞれ1つ 選び、チェックをつけてください。複数の項目にあてはまる場合は、もっとも時間をかけているも のを選んでください。

(*なお、1) 収入を伴わない仕事 (例: PTA 役員その他の奉仕的活動、家庭菜園での作業)、2) 小 づかい程度の収入の仕事、3) 職業訓練生、4) 財産収入 (例:預貯金の利子、自己所有の株式配当や 売買差益、家賃収入)で生活している方の場合は、「無職」を選択してください。

大分類	小分類
管理的職業従事者	□ 管理的公務員 □ 法人・団体等役員
	ロ 法人・団体等管理職員 ロ その他の管理的職業
専門的・	□ 研究者 □ 農林水産技術者 □ 製造技術者
技術的職業従事者	□ 建築・土木・測量技術者 □ □ 情報処理・通信技術者
	口 その他の技術者
	□ 医師 □ 歯科医師 □ 獣医師
	□ 薬剤師 □ 保健師 □ 助産師
	□ 看護師 □ 医療技術者 □ その他の保健医療従事者
	□ 社会福祉専門職 □ 法務従事者 □ 経営・金融・保険専門職業
	□ 写真家 □ デザイナー □ 音楽家
	ロ 舞台芸術家 ロー・ファー・フーロー 日本の ロー その他の専門的職業
	□ 一般事務 □ 会計事務 □ 生産関連事務
サルベチロ	□ □ □
	□ 古来 秋九事初 □ 外勤 □ □ 産制 郵及事初 □ 事務用機器操作員 □ その他の事務従事者
販売従事者	□ 事物用機品採作員 □ Cの他の事物に事首 □ □ 商品販売 □ 販売類似職業
NX Y U IAC TO TO	
 サービス職業従事者	□ 呂来明末 □ 家庭生活支援サービス □ 介護サービス □ 保健医療サービス
ソ レク城木ルヂロ	□ 多陸エ石文援サービス □ 介護サービス □ 保健医療サービス □ 生活衛生サービス(理容師、美容師など) □ 飲食物調理
	□ 主治開生が一と人(理合師、美合師なと) □ 飲食物調度 □ 接客・給仕 □ 居住施設・ビル等管理人
	ロ 接合・和任 ロ 店住旭設・Cル寺官珪人 □ その他のサービス職業従事者
	□ 自衛官 □ 警察官などの司法警察職員
休女叫未从尹日	ロー 日南 E ロー 言宗 E なこの 9 法言宗 職員 ロー 消防員などその他の保安職業従事者
農林漁業従事者	□ 農業 □ 林業 □ 漁業従事者
生産工程従事者	□ 生産設備制御・監視 □ 機械組み立て設備制御・監視
12 2	□ 製品製造・加工処理
	□ 機械組立 □ 機械設備・修理作業者 □ 製品検査
	□機械検査□・生産関連・生産類似作業
	□ その他の生産工程従事者
輸送・機械運転	□ 鉄道運転 □ 自動車運転 □ 船舶・航空機運転
従事者	□ その他の輸送従事者 □ 定置・建設機械運転
建設•採掘従事者	□ 建設解体工事 □ 建設従事者 □ 電気工事
	□ 土木作業 □ 採掘 □ その他の建設・採掘従事者
運搬•清掃•包装等	□ 運搬従事者 □ 清掃従事者 □ 包装従事者
従事者	· - · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
専業主婦	
学生•大学院生	
無職	
上記のいずれにもあて	はまらない職業(

【9】睡眠についておたずねします

1	1 E]平均何時間くらい	眠りますた)(昼寝を含む	ち)。 当	てはまるもの <u>1</u>	<u>つに</u> 0を	付け	てください。
	a.	5時間未満		b. 5時間以	壮68	寺間未満	c. 6	間以	上了時間未満
	d.	7時間以上8時間	未満	e. 8時間以	た96	寺間未満	f. 95	間以	上
2		愛をしますか。当て らか、 <u>数字も記入し</u>			付けて	てください。 <u>する</u>	<u>3方は</u> 、1	日何為	分くらいして
	a.	していない		b. している	3	…1日にだいた	EU1		分くらい
3	以下	の質問について、 <u>過</u>	去1ヶ月間	[に、少なくと	:も <u>週3</u>	3回以上経験した	EものにC	を付け	けてください。
1)	寝つ)きは?(布団に入	ってから肌	民るまでに要	する時	詩間)			
	a.	いつも寝つきはよ	(1)		b.	いつもより時間	間がかか:	った	
	c.	いつもよりかなり	時間がかた	いった	d.	いつもより非常全く眠れなか:		がかか	ったか、
2)	夜中	り、睡眠途中に目が	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	があった		
	c.	かなり困っている)		d.	深刻な状態か、	全く眠れ	れなか	った
3)	希望	望する起床時間より	早く目覚め	、それ以上	眠れた	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	こか、全く	く眠れ	なかった
4)	総囲	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.	全く足りないな	か、全く間	民れな	かった
5)	全体	な的な睡眠の質は?							
	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	へなか	った
6)	日	の気分は?							
	a.	いつも通り	b. 少しぬ	いった	C.	, かなりめいった	Ē	d. 🖠	非常にめいった
7)	□¢	の活動について(身体的及び	"精神的)					
	a.	いつも通り	b. 少仏	₹下	С	・かなり低下		d.	非常に低下
8)	日牛	の眠気について							
	a	全くない	b 加は	える	_	かなりある		d :	非学にある

- 9) あなたは<u>過去1ヶ月間</u>において、どのくらいの頻度で、眠るための薬(処方薬や市販薬)を 服用しましたか?
 - a. 服用していない
 - <u>b. 週に1回未満 c. 週に1~2回 d. 週に3~4回 e. 週に5~6回 f. 毎日</u>
- 10) 服用している方におたずねします。いつから睡眠薬を服用しましたか。
 - a. 震災以前

b. 震災後

【10】人とのつながりについておたずねします

- ① 次のそれぞれの質問について、当てはまるもの10cOを付けてください。
- ここでは家族や親戚などについておたずねします。

		0人	1人	2人	3~4 人	5~8 人	9人 以上
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?	а	Ф	С	d	е	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>家族や親戚</u> は何人 いますか?	а	р	С	d	е	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>家族や親戚</u> は何人いますか?	а	Ь	С	d	е	f

ここでは近くに住んでいる人を含む友人全体についておたずねします。

		0人	1人	2人	3~4	5~8	9人
1	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?	а	b	С	d	e e	以上 f
2	<u>及人</u> は同人がなすが、 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?	а	b	С	d	е	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>友人</u> は何人いますか?	а	b	С	d	е	f

4 あなたは、今後友人を作りたいと思いますか?	a. はい	b. いいえ
-------------------------	-------	--------

• ここでは周囲の状況についておたずねします。

		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
1	まわりの人々はお互いに助け合っている	а	b	С	d	Ф
2	まわりの人々は信頼できる	а	b	С	d	е
3	まわりの人々はお互いにあいさつをしている	а	b	С	d	е
4	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	а	b	С	d	е

この箇所には CES-D: The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale の質問項目を掲載しています。

CES-Dは(株)千葉テストセンター*が販売しており、東北大学 東北メディカル・メガバンク機構 および岩手医科大学 いわて東北メディカル・メガバンク機構では有償で取得して実施しております。

*https://www.chibatc.co.jp/cgi/web/index.cgi?c=catalogue-zoom&pk=136

③ 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	大きな音(打ち上げ花火・風船が破裂する音・運動会での	現在ある	子どもの 頃あった	ない
	ピストルの音など)に対して過敏なところがありますか	а	р	С

		はい	いいえ
2	ひとごみが苦手(にがて)ですか	а	b
3	ことばによる表現が苦手ですか	а	b
4	特定の品物や習慣にこだわるほうですか	а	b
5	どちらかというと不器用なほうですか	а	b

【11】東日本大震災の記憶についておたずねします

		はい	いいえ
1	思い出したくもないのに、そのことを思い出したり、夢に見る	а	Ь
2	思い出すとひどく気分が動揺する	а	b
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)	а	Ð
4	そのことについては、考えないように、話さないように、何も感じないように する。または、思い出させるような活動、人々、または場所を避けようとする	а	b
5	思い出すことによる苦痛で生活に支障、または影響がでている	а	b

【12】東日本大震災での被災と喪失の体験についておたずねします

次のそれぞれの質問について、当てはまるものに〇を付けてください。

		はい	いいえ
1	あなたは地震または津波により、自分の命が危険にさらされていることを感じる 体験をしましたか?	а	р
2	あなたは地震または津波による他の人の死や、命の危険があった場面を目撃しましたか?	а	b
3	1または2で「a. はい」と回答された方におたずねします。 その際に強い恐怖感、無力感、あるいは戦慄を感じましたか?	а	b
4	あなたの親しい方の中で震災の影響によって亡くなった方、もしくは行方不明 の方はいらっしゃいますか?	а	b

4で「a. はい」と回答された方におたずねします。その方はどのような関係にあたる方ですか。 当てはまるものすべてに〇を付けてください(複数回答)。

a.	こ家族
∽.	

b. ご親族

c. 友人

d. 同僚

e. その他(

)

男性の方は、ここで終了です。記入もれがないか、もう 1 度ご確認ください。 ご協力ありがとうございました。

※女性の方は、次のページ以降の回答もお願いいたします。

【13】女性の健康についておたずねします 女性の方のみ次の質問にお答えください

1	満何歳で月経がはじまりましたか。 歳頃
2	
	a. ほぼ順調 b. やや不順 c. 不順 d. なかった
3	
	a. ある b. とまりつつある <u>c. とまった(1 年以上月経がない)</u>
	c. と答えた方におたずねします。
	1. 自然に歳頃 とまった
	とまった原因は 2. 子宮や卵巣の手術で
<u> </u>	3. その他()の理由で 歳頃とまった
4	月経の間隔は規則的ですか。閉経されている方は、閉経前の状態についてお答えください。
	a. はい b. いいえ
5	妊娠の経験はありますか。
	a. ある b. ない・・・ 妊娠経験のない方は⑨にお進みください。
初め	¥
!	E切開分娩 <u> </u>
1	
6	
6	お子さんに母乳(混合授乳も含め)を与えたことがありますか。 a. 母乳は飲ませなかった
6	a. 母乳は飲ませなかった b. ある ・・・母乳を与えたお子さんは 合わせて人
6	a. 母乳は飲ませなかった b. ある ・・・母乳を与えたお子さんは合わせて人 もっとも長い期間でどのくらい続けられましたか。
6	a. 母乳は飲ませなかった b. ある ・・・母乳を与えたお子さんは 合わせて人
© 7	a. 母乳は飲ませなかった b. ある ・・・母乳を与えたお子さんは合わせて人 もっとも長い期間でどのくらい続けられましたか。
	a. 母乳は飲ませなかった b. ある ・・・母乳を与えたお子さんは合わせて人 もっとも長い期間でどのくらい続けられましたか。 生後年ヶ月、あるいは生後週間まで
7	a. 母乳は飲ませなかった b. ある ・・・母乳を与えたお子さんは合わせて
7 8	a. 母乳は飲ませなかった b. ある・・・母乳を与えたお子さんは合わせて
7	a. 母乳は飲ませなかった b. ある・・・母乳を与えたお子さんは合わせて人 もっとも長い期間でどのくらい続けられましたか。 生後年ヶ月、あるいは生後週間まで 4,000 グラム以上の児を産んだことがありますか。
8	a. 母乳は飲ませなかった b. ある・・・母乳を与えたお子さんは合わせて人 もっとも長い期間でどのくらい続けられましたか。 生後年ヶ月、あるいは生後週間まで 4,000 グラム以上の児を産んだことがありますか。 a. はい b. いいえ 流産防止の目的で薬を使用したことがありますか。 a. いいえ b. はい (年またはヶ月) (歳から 歳まで) 不妊治療目的で薬(ホルモン剤など)を使用したことがありますか。 a. ない b. ある (年間またはヶ月くらい)
7 8	a. 母乳は飲ませなかった b. ある・・・母乳を与えたお子さんは合わせて人 もっとも長い期間でどのくらい続けられましたか。 生後ケ月、あるいは生後週間まで 4,000 グラム以上の児を産んだことがありますか。 a. はい b. いいえ 流産防止の目的で薬を使用したことがありますか。 a. いいえ b. はい (年またはヶ月) (歳から 歳まで) 不妊治療目的で薬 (ホルモン剤など)を使用したことがありますか。 a. ない b. ある (年間またはヶ月くらい) 避妊の目的で薬 (ホルモン剤など)を使用したことがありますか。
(7) (8) (9)	a. 母乳は飲ませなかった b. ある・・・母乳を与えたお子さんは合わせて人 もっとも長い期間でどのくらい続けられましたか。 生後年ヶ月、あるいは生後週間まで 4,000 グラム以上の児を産んだことがありますか。 a. はい b. いいえ 流産防止の目的で薬を使用したことがありますか。 a. いいえ b. はい (年またはヶ月) (歳から 歳まで) 不妊治療目的で薬 (ホルモン剤など)を使用したことがありますか。 a. ない b. ある (年間またはヶ月くらい) 避妊の目的で薬 (ホルモン剤など)を使用したことがありますか。 a. ない b. ある (年間またはヶ月くらい)
8	a. 母乳は飲ませなかった b. ある・・・母乳を与えたお子さんは合わせて人 もっとも長い期間でどのくらい続けられましたか。 生後ケ月、あるいは生後週間まで 4,000 グラム以上の児を産んだことがありますか。 a. はい b. いいえ 流産防止の目的で薬を使用したことがありますか。 a. いいえ b. はい (年またはヶ月) (歳から 歳まで) 不妊治療目的で薬 (ホルモン剤など)を使用したことがありますか。 a. ない b. ある (年間またはヶ月くらい) 避妊の目的で薬 (ホルモン剤など)を使用したことがありますか。

女性の方もここで終了です。記入もれがないか、もう1度ご確認ください。 ご協力ありがとうございました。

(追加)

【5】①で記入欄が足りなかった方は、こちらにご記入ください。</u>使っているお薬・サプリメント・健康食品について、記入例を参考に、下記に具体的に記入してください。病院からもらっているお薬(処方薬)だけでなく、ドラッグストアなどで購入されたお薬・サプリメント・健康食品等も含みます。<u>お薬の説明書やお薬手帳等のコピーを添付して頂いても結構です。</u>

	商品名や成分等	入手方法	使用期間		使用頻度		1回の使用量	
	記入例) アダラート CR 錠 20 mg	☑医師の処方箋 □それ以外	<u>3</u>	●·月 週·日·回	<u>7</u> 0	/年·月 圓·日	<u>3</u>	台·ml
15		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日		錠·本 包·ml
16		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
17)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
18		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
19		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
20		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
21)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
22		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
23)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
24)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
25)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日		錠·本 包·ml
26		□医師の処方箋 □それ以外		年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日		錠·本 包·ml
27)		□医師の処方箋 □それ以外		年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
28		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml

	商品名や成分等	入手方法	使用期間 使用頻度		1回の使用量			
29		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回		/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
30		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
31)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
32)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
33)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
34)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
35)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
36		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
37)		口医師の処方箋 口それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
38)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
39		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
40		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
41)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
42)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
43		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	_0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
44)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml
45)		□医師の処方箋 □それ以外	_	年·月 週·日·回	0	/年·月 週·日	_	錠·本 包·ml