

## 資料（調査用紙）

## 大東地区の長寿に関する研究—尿検査を中心に生化学的考察

この度は私たちの調査研究にご協力、ご参加くださりまして有難うございました。心より感謝申し上げます。この研究を通して大東地区の長寿をもたらす要因を明らかにし、掛川市の掲げている「健康生活」への支援に役立てたいと考えております。

つきましては、24時間蓄尿と食事調査へのご協力をお願いしたいと思います。尿検査は、内服している薬や尿中に含まれるさまざまな排泄物により「測定不能」という結果になる場合があります。より正確な結果になりますよう現在の内服している薬等質問にお答えいただきたいと思っております。記入は強制ではありません。結果は数量的に処理し、個人が特定されることはありません。参加されない場合でも、不利益を被ることは一切ありません。

なお、尿検査の結果をお知りになりたい方は、食事調査表の表紙の「希望する」に○をお付け下さい。吉岡彌生記念館を通して、後日書面でお知らせいたします。

ご不明な点がございましたら、遠慮なく研究者にお問い合わせ下さい。

平成 18 年 9 月 7 日

東京女子医科大学看護学部

教授 尾岸 恵三子

助教授 伊東 栄子

助手 三浦 美奈子

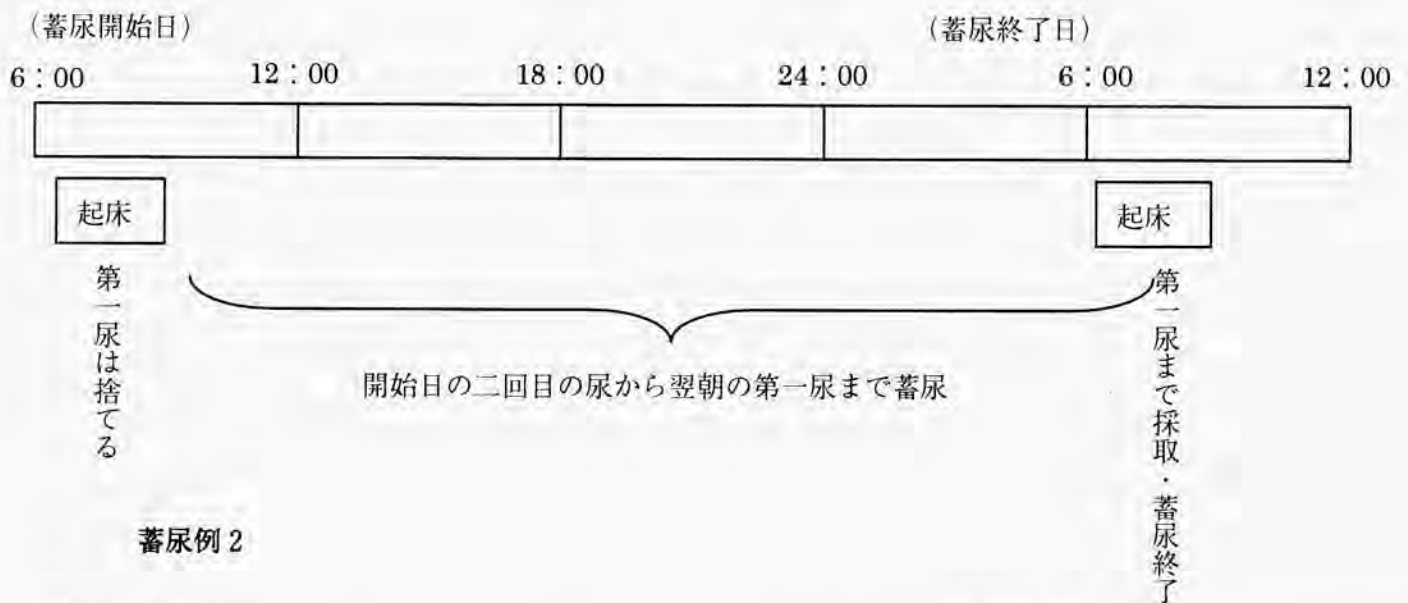
助手 竹内 千鶴子

連絡先：0537-74-5566 吉岡彌生記念館  
03-3353-8111 (内線 7080：尾岸)  
(内線 7033：伊東)

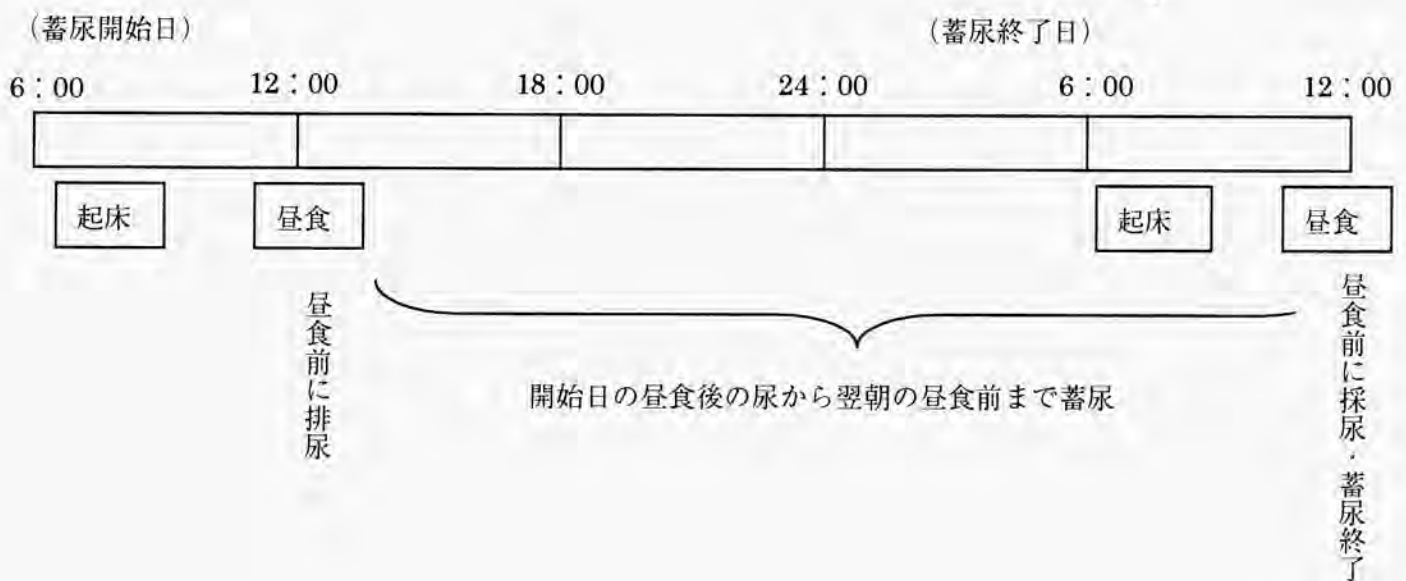
## 蓄尿方法

1. 起床時の第一尿は採取せずに排尿する。
2. 以降の尿は紙コップを用いて採尿し、遮光袋に入っているポリタンクに集める。
3. 翌日の第一尿まで採取する。

### 蓄尿例 1



### 蓄尿例 2



## 9月7日にお渡しする物（遮光袋内）

1. 食生活調査用紙
2. 24時間尿蓄尿用物品
  - ① 蓄尿用ポリタンク
  - ② 採尿カップ
  - ③ 採尿カップ保持用ポリビーカー
  - ④ 遮光袋（予備）
  - ⑤ 質問用紙（本紙）

## 蓄尿に関する注意点

1. 採尿を忘れないようにご注意ください。
2. 取り忘れた場合には、それまでの蓄尿を捨て、それ以降からの24時間尿を取るようになしてください。
3. 採尿後はすみやかにタンクに移し蓋を閉めた後、遮光袋のチャックを閉めてください。
4. ポリタンクはなるべく涼しい所に置いてください。
5. 水分摂取を制限しないでください。全体の尿量が500ccを下回ると健康に良くありません。
6. 蓄尿は回収日の前日から始めてください。

## 蓄尿の回収に関して

1. 回収日は10月 日（ ）と10月 日（ ）
3. 場所：
4. 時間：
5. 回収物品
  - ① 記入済みの食生活調査用紙
  - ② ポリタンク入り蓄尿
  - ③ 質問用紙（本紙3ページ）

# 食生活調査表

ポリタンクの番号 \_\_\_\_\_

尿検査の結果をお知りになりたい方は希望するに○をつけて下さい。

希望する・希望しない

次の質問にあてはまる番号に○印をつけて下さい。

また、空欄の部分にはあてはまる数字を記入して下さい。

問1 性別を教えてください。

1 男 2 女

問2 年齢を教えてください。

( ) 歳

問3 身長と体重を教えてください。

身長 ( ) cm 体重 ( ) kg

問4 健康状態についてお伺いします。

以下の1～4のうち、あてはまる健康状態全ての数字に○をお付け下さい。また、症状・病気については、その具体的な内容を ( ) 内にご記入下さい。

1. 健康である。

2. 多少気になる症状はあるが、日常生活には差し支えない。

( )

3. 気になる症状はあるが、特に治療はしていない。

( )

4. 現在、治療中の病気や症状がある。

( )

問5 服用しているお薬がありましたら ( ) 内にご記入下さい。

( )

問6 病院のお薬以外に健康の増進のためなどの理由から飲んでいる医薬品や食品がありましたら ( ) 内にお書き下さい。

( )

問7 ご家族についてお伺いします。

一緒に住んでいるご家族はどなたですか。あてはまる数字全てに○をお付け下さい。また、ご本人以外の同居家族の人数を ( ) 内にご記入下さい。

1. 父 2. 母 3. 配偶者 4. 息子 5. 娘 6. 子供の配偶者

7. 孫 8. 孫の配偶者 9. その他 ( )

同居家族の人数 計 ( ) 人

問8 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 毎日1食以上（週7食以上）欠食する
2. 週4食以上7食未満欠食する
3. 週2食以上4食未満欠食する
4. 欠食しない、または週2食未満欠食する

問9 あなたはふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 毎日2回以上（週14回以上）間食をする
2. 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）間食をする
3. 週2回以上7回未満間食をする
4. 間食しない、または週2回未満間食をする

問10 あなたはふだん外食することがありますか。

あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。

1. 毎日2回以上（週14回以上）外食する
2. 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）外食をする
3. 週2回以上7回未満外食をする
4. 外食をしない、または週2回未満外食をする

問11 あなたは食事をいつも腹いっぱい食べますか。

1. いつも腹いっぱい食べる
2. ほとんど腹いっぱい食べる
3. あまり腹いっぱい食べない
4. ほとんど腹いっぱい食べない

問12 あなたは外食をする際、栄養成分表示を気にしますか。

1. いつも気にする
2. まあまあ気にする
3. あまり気にしない
4. 全く気にしない

問13 あなたは無理なダイエット（減量）をしたことがありますか。

1. いつもしている
2. 数回したことがある
3. ほとんどしたことがない
4. 1度もない

- 問 14 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
1. 充分とれている
  2. まあまあとれている
  3. あまりとれていない
  4. まったくとれていない
- 問 15 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
1. 5時間未満
  2. 5時間以上6時間未満
  3. 6時間以上7時間未満
  4. 7時間以上8時間未満
  5. 8時間以上9時間未満
  6. 9時間以上
- 問 16 ここ1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞などによるストレスなどがありましたか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
1. 大いにある
  2. 多少ある
  3. あまりない
  4. まったくない
- 問 17 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
1. 毎日
  2. 週5～6日
  3. 週3～4日
  4. 週1～2日
  5. 月に1～3日
  6. やめた（1年以上やめている）
  7. ほとんど飲まない（飲めない）
- 問 18 あなたの歯の状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。  
※親知らずは含みません。差し歯は、あなた自身の歯として数えます。
1. 全部ある
  2. ほとんどある（27～20本）
  3. 半分くらいある（19本～10本）
  4. ほとんどない（9～1本）
  5. まったくない
- 問 19 あなたは、日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。
1. いつもしている
  2. 時々している
  3. 以前はしていたが、現在はしていない
  4. まったくしたことがない



問 20 あなたは、日常生活の中で買い物や散歩などを含め、外出についてはどのように行動していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 自分から積極的に外出するほうである
2. 家族や他の人から誘われたり、仲間がいれば外出するほうである
3. 家族や他の人から誘われれば仕方なく外出するほうである
4. 家族や他の人から誘われても極力外出はしないほうである
5. 外出することはほとんどない

問 21 あなたは、この1年間に、個人でまたは友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている次のような活動に参加したことがありますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

- |          |            |              |
|----------|------------|--------------|
| 1. 趣味    | 2. 健康・スポーツ | 3. 生産・就業     |
| 4. 教育・文化 | 5. 生活環境改善  | 6. 安全管理      |
| 7. 福祉・保健 | 8. 地域行事    | 9. 参加したものはない |

活動の具体例は次のようなものです。

- 生産・就業（生きがいのための園芸・飼育、シルバー人材センター等）
- 生活環境改善（環境美化、緑化推進、まちづくり等）
- 安全管理（交通安全、防犯・防災等）

問 22 あなたは健康に関する教室や講演会、イベント、自主グループ等の活動に参加したことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 週に1回程度
2. 月に1～2回程度
3. 年に数回程度
4. 参加したことはないが参加したいと思う
5. 参加したことはなく関心がない

問 23 あなたは、生活習慣改善や健康づくりに関する知識や情報を何から得ていますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

1. 家族
2. 友人・知人
3. 学校（高校・大学等）
4. 保健所や保健センター
5. 職場（サークル以外）
6. 医療機関（病院等）
7. 健康教室や講習会
8. スポーツ施設
9. テレビ
10. ラジオ
11. 新聞
12. 雑誌・本
13. ポスター等の広告
14. インターネット
15. 地域や職場のサークルなどのグループ活動
16. 特になし

問 24 あなたは問 23 で得た情報を実行することがありますか。

1. よく実行する
2. 時々実行する
3. 前は実行していたが今はしていない
4. 実行したことはない

問 25 あなたは、野菜や米をつくるなど、食物の生産にかかわっていますか。当てはまるものの番号に○をつけて下さい。(たとえば農業、自家菜園、釣りなど)

1. 自分が中心になってやっている
2. 積極的に手伝っている
3. たまに手伝う程度
4. 全然していない

問 26 食事のバランスがよいと思うのは、何と何がそろっている時ですか。あなたの答えをお書き下さい。

( )

問 27 日常的に次の食品をどのくらい食べていますか。当てはまるものの番号に○をつけて下さい。

- |      |           |          |          |             |           |
|------|-----------|----------|----------|-------------|-----------|
| 米    | 1. 1日1膳   | 2. 1日2膳  | 3. 1日3膳  | 4. 1日4膳以上   |           |
| 卵    | 1. 1日2個以上 | 2. 毎日1個  | 3. 週3個以上 | 4. 週1～2個    | 5. 殆ど食べない |
| 牛乳   | 1. ほぼ毎日   | 2. 週3回以上 | 3. 週1～2回 | 4. ほとんど食べない |           |
| 乳製品  | 1. ほぼ毎日   | 2. 週3回以上 | 3. 週1～2回 | 4. ほとんど食べない |           |
| 魚介類  | 1. ほぼ毎日   | 2. 週3回以上 | 3. 週1～2回 | 4. ほとんど食べない |           |
| 肉類   | 1. ほぼ毎日   | 2. 週3回以上 | 3. 週1～2回 | 4. ほとんど食べない |           |
| 大豆   | 1. ほぼ毎日   | 2. 週3回以上 | 3. 週1～2回 | 4. ほとんど食べない |           |
| 濃い野菜 | 1. 1日2回以上 | 2. 毎日1回  | 3. 週3回以上 | 4. 週1～2回    | 5. 殆ど食べない |
| 淡い野菜 | 1. 1日2回以上 | 2. 毎日1回  | 3. 週3回以上 | 4. 週1～2回    | 5. 殆ど食べない |
| 海藻   | 1. ほぼ毎日   | 2. 週3回以上 | 3. 週1～2回 | 4. ほとんど食べない |           |
| いも類  | 1. ほぼ毎日   | 2. 週3回以上 | 3. 週1～2回 | 4. ほとんど食べない |           |
| 果物   | 1. ほぼ毎日   | 2. 週3回以上 | 3. 週1～2回 | 4. ほとんど食べない |           |

問 28 ふだんどこで食料品を購入していますか。よく使う購入先に○をつけて下さい。

米 1. 自給 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店(八百屋、肉屋)  
4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. デパート 7. 宅配  
8. 自販機 9. その他( )

卵 1. 自給 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店(八百屋、肉屋)  
4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. デパート 7. 宅配  
8. 自販機 9. その他( )

野菜 1. 自給 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店(八百屋、肉屋)  
4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. デパート 7. 宅配  
8. 自販機 9. その他( )

肉 1. 自給 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店(八百屋、肉屋)  
4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. デパート 7. 宅配  
8. 自販機 9. その他( )

魚 1. 自給 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店(八百屋、肉屋)  
4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. デパート 7. 宅配  
8. 自販機 9. その他( )

大豆 1. 自給 2. 生協(店、共同購入) 3. 小売店(八百屋、肉屋)  
4. スーパーマーケット 5. コンビニ 6. デパート 7. 宅配  
8. 自販機 9. その他( )

問 29 食事を共にしている人は誰ですか。

朝 1. 父 2. 母 3. 配偶者 4. 息子 5. 娘 6. 子供の配偶者  
7. 孫 8. 孫の配偶者 9. ひとり 10. その他( )

昼 1. 父 2. 母 3. 配偶者 4. 息子 5. 娘 6. 子供の配偶者  
7. 孫 8. 孫の配偶者 9. ひとり 10. 友人・知人・同僚  
11. その他( )

夕 1. 父 2. 母 3. 配偶者 4. 息子 5. 娘 6. 子供の配偶者  
7. 孫 8. 孫の配偶者 9. ひとり 10. その他( )

問 30 健康のためにふだんから気をつけていることはどのようなことですか。  
主なものを2つお書き下さい。

( )

ご協力ありがとうございました。