あなたの食習慣についておたずねします
最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、
第一印象でお答えくださいね。

- 質問の内容が難しい場合には、
  あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとと
  いっしょに考えながら、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、
  あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、
  簡単な結果 【あなたの食事・栄養の特徴】 を後日お返しいたします。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、
だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。
その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。
あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】
- 太い黒の鉛筆でご記入ください。
- この用紙は機械で読み取ります。
  文字は枠線にかからないように
  丁寧にご記入ください。

数字の記入例

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

✓の記入例
- 枠線の中にある3点を結んでください。
- まわりの枠線に線がふれないように
  ご記入ください。

良い例 ☑　悪い例 ☑ ◎

備考欄

担当者記入欄
- ID1は必ず数字でご記入ください。
  （記号・アルファベットは不可）
- IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

ID1									
ID2									
ID3									

＜女性の方のみ＞

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくはチェック）下さい。

妊娠 □□ 週目　□ 授乳中

必ずご記入ください。

性別（✓を記入）	生年月日（年号は✓を記入）						
男性 □ 女性 □	大正 □ 昭和 □ 平成 □	□□ 年	□□ 月	□□ 日			

西暦 20 □□ 年 □□ 月 □□ 日	身長 □□□.□ cm	体重 □□□.□ Kg

あなたは、この１か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、∨を記入してください。

枠線の中にある3点を結んでください。

良い例 ☑

悪い例 ☑ ◎

	コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前 低脂肪	コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前 普通・高脂肪	鶏肉（挽き肉を含む）	豚肉・牛肉・羊肉（挽き肉を含む）	ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉	レバー
	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上
	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回
	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回
	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回
	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回
	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満
	∨ 飲まなかった	∨ 飲まなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった

飲まなかったり、食べなかった場合は、ここに∨を記入してください

	いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶（まぐろの油漬け）	魚の干物・塩蔵魚・魚介練り製品（塩さば・塩鮭・あじの干物・ちくわ・かまぼこなど）	脂が乗った魚（いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど）	脂が少なめの魚（さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど）	たまご（鶏の卵1個程度）
	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上
	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回
	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回
	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回
	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回
	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満
	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった

	とうふ・厚揚げ・豆乳	納豆	いも（すべての種類）	漬け物 緑の濃い葉野菜	漬け物 その他すべて（梅干は除く）	生（サラダ） レタス・キャベツ千切りなど（トマトは除く）	トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー
	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上
	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回
	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回
	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回
	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回
	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満
	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった

	料理に使った野菜（漬け物・サラダ以外） 緑の濃い葉野菜（ブロッコリー・ゴーヤーを含む）	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて（たまねぎ・ごぼう・れんこんなど）	きのこ（すべての種類）	海草（すべての種類）（だし用は除く）
	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上
	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回
	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回
	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回
	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回
	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満
	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった

	洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・スナック菓子・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘（かんきつ）類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物（りんご・バナナなど）
	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上
	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回
	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回
	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回
	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回
	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満
	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった

	マヨネーズ・ドレッシング	パン（おかずパン・菓子パンも含む）	麺類 そば	麺類 うどん・ひやむぎ・そうめん	麺類 らーめん・インスタントらーめん	麺類 スパゲッティ・マカロニなど	飲み物 緑茶
	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日2回以上	∨ 毎日4杯以上
	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日1回	∨ 毎日2～3杯
	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 週4～6回	∨ 毎日1杯
	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週2～3回	∨ 週4～6杯
	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週1回	∨ 週2～3杯
	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1回未満	∨ 週1杯
	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 週1杯未満
							∨ 飲まなかった

米、パン、麺、コーンフレーク等 → 1日に食べた合計 →

	飲み物 紅茶・ウーロン茶（中国茶）	飲み物 コーヒー	飲み物 コーラ・ジュース（スポーツドリンクも含む）	飲み物 100%果物ジュース 100%野菜ジュース	「主食のある朝食」を食べた頻度	「平均的な1日」に食べた“ごはん” ごはん	「平均的な1日」に食べた“みそ汁” みそ汁
	∨ 毎日4杯以上	∨ 毎日4杯以上	∨ 毎日4杯以上	∨ 毎日4杯以上	∨ 毎朝	∨ 8杯以上	∨ 8杯以上
	∨ 毎日2～3杯	∨ 毎日2～3杯	∨ 毎日2～3杯	∨ 毎日2～3杯	∨ 週に6回	∨ 6～7杯	∨ 6～7杯
	∨ 毎日1杯	∨ 毎日1杯	∨ 毎日1杯	∨ 毎日1杯	∨ 週に5回	∨ 5杯	∨ 5杯
	∨ 週4～6杯	∨ 週4～6杯	∨ 週4～6杯	∨ 週4～6杯	∨ 週に4回	∨ 4杯	∨ 4杯
	∨ 週2～3杯	∨ 週2～3杯	∨ 週2～3杯	∨ 週2～3杯	∨ 週に3回	∨ 3杯	∨ 3杯
	∨ 週1杯	∨ 週1杯	∨ 週1杯	∨ 週1杯	∨ 週に2回	∨ 2杯	∨ 2杯
	∨ 週1杯未満	∨ 週1杯未満	∨ 週1杯未満	∨ 週1杯未満	∨ 週に1回	∨ 1杯	∨ 1杯
	∨ 飲まなかった	∨ 飲まなかった	∨ 飲まなかった	∨ 飲まなかった	∨ 週に1回未満	∨ 1杯未満	∨ 1杯未満
					∨ 食べなかった	∨ 食べなかった	∨ 食べなかった

コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか ∨ いつも ∨ ときどき ∨ いいえ

頻度	お酒（薬用酒は含めません） 1回に飲んだ典型的なお酒の種類の組み合わせとその量 日本酒	ビール（大瓶で）	焼酎・酎ハイ・泡盛（焼酎・泡盛水割りで）	ウィスキー類（ダブルで）	ワイン（ワイングラスで）	玄米・胚芽米を食べたり、ごはんに麦や雑穀を混ぜて食べることはありますか？
∨ 毎日						∨ いつも
∨ 週に6回						∨ ときどき
∨ 週に5回	∨ 4合以上	∨ 4本以上	∨ 4杯以上	∨ 4杯以上	∨ 4杯以上	∨ まれに
∨ 週に4回	∨ 3合	∨ 3本	∨ 3杯	∨ 3杯	∨ 3杯	∨ いいえ
∨ 週に3回	∨ 2合	∨ 2本	∨ 2杯	∨ 2杯	∨ 2杯	
∨ 週に2回	∨ 1合	∨ 1本	∨ 1杯	∨ 1杯	∨ 1杯	
∨ 週に1回	∨ 0.5合	∨ 0.5本	∨ 0.5杯	∨ 0.5杯	∨ 0.5杯	
∨ 週に1回未満	∨ 0.5合未満	∨ 0.5本未満	∨ 0.5杯未満	∨ 0.5杯未満	∨ 0.5杯未満	
∨ 飲まなかった	∨ 飲まなかった	∨ 飲まなかった	∨ 飲まなかった	∨ 飲まなかった	∨ 飲まなかった	

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

次のページにもお答えください。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、∨ を記入してください。

肉を使った料理（ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む）

焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら（定食一人前程度の量）	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
∵ 毎日2回以上	∵ 毎日2回以上	∵ 毎日2回以上	∵ 毎日2回以上	∵ 毎日2回以上
∵ 毎日1回	∵ 毎日1回	∵ 毎日1回	∵ 毎日1回	∵ 毎日1回
∵ 週4～6回	∵ 週4～6回	∵ 週4～6回	∵ 週4～6回	∵ 週4～6回
∵ 週2～3回	∵ 週2～3回	∵ 週2～3回	∵ 週2～3回	∵ 週2～3回
∵ 週1回	∵ 週1回	∵ 週1回	∵ 週1回	∵ 週1回
∵ 週1回未満	∵ 週1回未満	∵ 週1回未満	∵ 週1回未満	∵ 週1回未満
∵ 食べなかった	∵ 食べなかった	∵ 食べなかった	∵ 食べなかった	∵ 食べなかった

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、∨ を記入してください。

お肉（牛肉や豚肉）の脂身は
∵ 好んで食べていた
∵ やや好んで食べていた
∵ 好きでも嫌いでもない
∵ あまり食べなかった
∵ ほとんど食べなかった

魚を使った料理（いか・たこ・えび・貝も含む）

さしみ・すし（定食一人前程度の量）	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚（定食一人前程度の量）
∵ 毎日2回以上	∵ 毎日2回以上	∵ 毎日2回以上	∵ 毎日2回以上
∵ 毎日1回	∵ 毎日1回	∵ 毎日1回	∵ 毎日1回
∵ 週4～6回	∵ 週4～6回	∵ 週4～6回	∵ 週4～6回
∵ 週2～3回	∵ 週2～3回	∵ 週2～3回	∵ 週2～3回
∵ 週1回	∵ 週1回	∵ 週1回	∵ 週1回
∵ 週1回未満	∵ 週1回未満	∵ 週1回未満	∵ 週1回未満
∵ 食べなかった	∵ 食べなかった	∵ 食べなかった	∵ 食べなかった

麺類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは外食と比べて
∵ ほとんど全部	∵ 薄口
∵ 8割くらい	∵ 少し薄口
∵ 4～6割	∵ 同じくらい
∵ 2割くらい	∵ 少し濃い口
∵ ほとんど飲まなかった	∵ 濃い口

食事のときに使うしょうゆ・ソース		外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると		食べる速さは
頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	
∵ 必ず使う	∵ かなり多め	∵ 家のほうがかなり多い	∵ 家のほうがかなり多い	∵ かなり速い
∵ よく使う	∵ やや多め	∵ 家のほうが少し多い	∵ 家のほうが少し多い	∵ やや速い
∵ ときどき使う	∵ ふつう	∵ ほぼ同じくらい	∵ ほぼ同じくらい	∵ ふつう
∵ ほとんど使わない	∵ やや少なめ	∵ 外食のほうが少し多い	∵ 外食のほうが少し多い	∵ やや遅い
∵ まったく使わない	∵ かなり少なめ	∵ 外食のほうがかなり多い	∵ 外食のほうがかなり多い	∵ かなり遅い

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物

この１年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき（柿）	いちご
∵ 毎日2回以上	∵ 毎日2回以上	∵ 毎日2回以上
∵ 毎日1回	∵ 毎日1回	∵ 毎日1回
∵ 週4～6回	∵ 週4～6回	∵ 週4～6回
∵ 週2～3回	∵ 週2～3回	∵ 週2～3回
∵ 週1回	∵ 週1回	∵ 週1回
∵ 週1回未満	∵ 週1回未満	∵ 週1回未満
∵ 食べなかった	∵ 食べなかった	∵ 食べなかった

最後にお答えください。
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、∨ を記入してください。

この1か月間に栄養補助食品を使いましたか	最近、食事習慣を意識的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	この質問票におもに答えたひとは
∵ 毎日2回以上			
∵ 毎日1回			
∵ 週4～6回	はい	∵ はい	∵ 本人
∵ 週2～3回	∵ 3年以上前	∵ いいえ	∵ 妻
∵ 週1回	∵ 1～2年前		∵ 娘
∵ 週1回未満	∵ 1年前以内		∵ その他
∵ 使わなかった	∵ いいえ		

これで終わりです。 お疲れさまでした。

認知・生活機能質問票（DASC-8）

Assessment Sheet for Cognition and Daily Function-8 items（i.e. the Dementia Assessment Sheet for Community-based Integrated Care System-8 items）

（© 日本老年医学会 2018）

記入日　　年　　月　　日

ご本人の氏名：				生年月日：　　年　　月　　日（　　歳）		男・女	独居・同居
本人以外の情報提供者氏名：　　（本人との続柄：　　）				記入者氏名：　　（職種：　　）			
		1 点	2 点	3 点	4 点	評価項目	備考欄
A	もの忘れが多いと感じますか	1. 感じない	2. 少し感じる	3. 感じる	4. とても感じる	導入の質問（評価せず）	
B	１年前と比べて、もの忘れが増えたと感じますか	1. 感じない	2. 少し感じる	3. 感じる	4. とても感じる		
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1. まったくない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ	記　憶	近時記憶
2	今日が何月何日かわからないときがありますか	1. まったくない	2. ときどきある	3. 頻繁にある	4. いつもそうだ	見当識	時　間
3	一人で買い物はできますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない	手段的 ADL	買い物
4	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない		交通機関
5	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1. 問題なくできる	2. だいたいできる	3. あまりできない	4. まったくできない		金銭管理
6	トイレは一人でできますか	1. 問題なくできる	2. 見守りや声がけを要する	3. 一部介助を要する	4. 全介助を要する	基本的 ADL	排　泄
7	食事は一人でできますか	1. 問題なくできる	2. 見守りや声がけを要する	3. 一部介助を要する	4. 全介助を要する		食　事
8	家のなかでの移動は一人でできますか	1. 問題なくできる	2. 見守りや声がけを要する	3. 一部介助を要する	4. 全介助を要する		移　動

DASC-8：（1 ～ 8 項目まで）の合計点

点 /32 点

参考：高齢者糖尿病の血糖コントロール目標（HbAlc）におけるカテゴリー分類と DASC-8 の合計点の関係

カテゴリーⅠ（認知機能正常かつ ADL 自立）：　10 点以下

カテゴリーⅡ（軽度認知障害 ~ 軽度認知症または手段的 ADL 低下、基本的 ADL 自立）：　11-16 点

カテゴリーⅢ（中等度以上の認知症または基本的 ADL 低下または多くの併存疾患や機能障害）：　17 点以上

本ツールはスクリーニングツールのため、実際のカテゴリー分類には個別に評価が必要

[DASC−8 使用マニュアル]

1．認知・生活機能質問票（DASC-8）とは

- 地域包括ケアシステムにおける認知症アセスメントシート（DASC®－21）をもとに作成されたアセスメントシート．
- 認知機能とADLを総合的に評価できる．
- 質問Aと質問Bは導入のための質問で採点にはいれない．
- 認知機能を評価する２項目，手段的ADLを評価する３項目，基本的ADLを評価する３項目の計８項目からなる．
- ４件法で評価するため機能障害の変動を追跡カバーできる．
- 設問は具体的で，観察法で評価できる．
- 簡便で，短時間で評価できる．
- 高齢者糖尿病の血糖コントロール目標（HbA1c）におけるカテゴリー分類への有用性が示されている．

2．DASC-8を用いる場合の留意点

1）全般的な留意点

- DASC-8は，原則的に，専門職が本マニュアルに従い，対象の方をよく知る家族や介護者に，対象者の日常生活の様子を聞きながら，認知機能障害や生活機能障害に関連する行動の変化を評価する尺度（Informant Rating Scale）である．
- 一人暮らしの方で，家族や介護者に質問することができない場合には，対象者本人に日常生活の様子を質問しながら，追加の質問をしたり，様子を観察したりして，調査担当者自身の判断で対象者の状態を評価する．
- 質問は８項目あり，それぞれにつき１から４の４段階（４件法）で評価する．
- ４段階評価を行う場合，1，2と3，4の間にアンカーポイントをおき，1および2が正常域，３および４が障害域であることをおおよその目安にして評価する．
- 導入質問のA，B項目については，DASCアセスメントを円滑に行うための「もの忘れ」の自覚症状についての質問である．この質問はDASCの導入の質問であるので，採点は行わない．
- 回答者が家族または介護者の場合には，基本的には回答者の回答をそのまま採用してかまわない．しかし，客観的な観察と回答者の回答とが著しく乖離する場合には，調査担当者の専門職としての判断に従って評価する．
- 「～できますか」という質問に対して，家族や介護者が“実際にできるか否か”を確認していないという場合でも，家族や介護者からみて“実際にできそうか否か”を判断して回答してもらう．一人暮らしで，家族や介護者に質問できない場合には，調査担当者からみて“実際にできそうか否か”を判断して評価する．

2）各質問項目における留意点

	導入質問	留 意 点
A	もの忘れが多いと感じますか	**導入の質問** 家族や介護者から見て，対象者の「もの忘れ」が現在多いと感じるかどうか（目立つかどうか），その程度を確認する． **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：対象者本人の回答で評価する．
B	1 年前と比べてもの忘れが増えたと感じますか	**導入の質問** 家族や介護者から見て，対象者の「もの忘れ」が 1 年前と比べて増えていると感じるかどうか，その程度を確認する． **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：対象者本人の回答で評価する．

	質問項目	留 意 点
1	財布や鍵など，物を置いた場所がわからなくなることがありますか	**記憶機能（近時記憶障害）に関する質問** 財布，鍵，通帳など，物の置いた場所やしまった場所がわからなくなったり，探し物をしたりすることが頻繁にあるかどうかを確認する． **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：実際に，ものの置き場所を質問し（例：「おくすり手帳はありますか」）確認することもできる． 対象者が「物がよくなくなる」「誰かがもっていく」「盗まれる」という体験を自ら話す場合には，話の内容から，物を置いた場所やしまった場所がわからなくなることが頻繁にある様子を推測することができる場合がある．
2	今日が何月何日かわからないときがありますか	**見当識（時間の失見当識）に関する質問** **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：実際に本人に今日が何月何日かを追加質問して確認する． 日付が 1 ～ 2 日ずれている程度であれば，わからなくなることはそれほど頻繁ではなく，日付が極端にずれていたり，月が誤っていたりするようであれば，今日が何月何日かわからなくなることが「頻繁にある」ものと推測される．

	質問項目	留 意 点
3	一人で買い物はできますか	**手段的 ADL（買い物）に関する質問** 店まで行けるかどうかではなく，日用品など必要なものを適切に買うことができるかどうか，買い物という行為を果たすことで期待される目的を達することができるかどうかを聞くものであり，その点で目的の場所に行くことができるかどうかを問う質問 4 と区別される. 同じものを頻繁に買ってくるなど，買い物に関する失敗が頻繁に見られる場合には，「あまりできない」に該当する. **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：本人に「買い物はどうしていますか」など日常生活の様子を具体的に質問しながら評価する.
4	バスや電車，自家用車などを使って一人で外出できますか	**手段的 ADL（交通機関の利用）に関する質問** 実際に交通機関を利用して外出する習慣がない場合でも，必要に応じて交通機関を利用して一人で外出することができそうかどうかを家族や介護者に確認する. 交通機関を利用して外出する際に，頻繁に失敗が見られる場合には「あまりできない」に該当する. **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：本人に日常生活の様子を具体的に質問しながら評価する.
5	貯金の出し入れや，家賃や公共料金の支払いは一人できますか	**手段的 ADL（金銭管理）に関する質問** 銀行で窓口または ATM で，自分で預金の出し入れができるか，公共料金の請求書が来れば，自分でその支払いができるかについて確認する . **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：本人に「お金の管理は一人でなさっているのですか」「貯金の出し入れは自分でされているのですか」など日常生活の様子を具体的に質問しながら評価する

	質問項目	留 意 点
6	トイレは一人でできますか	**基本的 ADL（排泄）に関する質問** 大小便のいずれも，一人でトイレを使用して，排泄に必要な一連の動作を完了できるかを問うもの. 運動器の障害により介助が必要な場合には,「一部介助を要する」または「全介助を要する」を選択し，身体機能の障害部位を質問欄の余白に記載する. 運動器の障害が認められないにも関わらずトイレを使用して排泄できない場合（例：失禁）には，中等度以上の認知症である可能性がある. **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：本人に排泄に関する日常生活の様子を具体的に質問したり，身なり，家の様子（尿臭など）を観察したりしながら評価する.
7	食事は一人でできますか	**基本的 ADL（食事の摂取）に関する質問** 用意されている食事を，自分一人で支障なく摂取できるかを問うもの．多小介助すれば自分で摂取できる場合には「一部介助を要する」，自分ではまったく摂取できない場合は「全介助を要する」となる. 身体機能の障害により介助が必要な場合は , 障害部位と程度を備考欄に記載する . **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：本人に質問して確認するとともに，生活の様子全体から判断して評価する.
8	家のなかでの移動は一人でできますか	**基本的 ADL（移動）に関する質問** 家の中で，トイレや風呂などに自分一人で行くことができるか，移動能力について問うもの. 杖，歩行器，車椅子などを使用して一人で必要な場所に移動できる場合は「問題なくできる」とし, 多小介助が必要な場合には「一部介助を要する」，全面的に介助が必要な場合には「全介助を要する」とする. **一人暮らしで家族や介護者がいない場合や協力が得られない場合**：本人に質問して確認するとともに，生活の様子全体から判断して評価する.

3. DASC-8を用いた高齢者糖尿病の血糖コントロール目標（HbA1c）におけるカテゴリー分類基準

1)本ツールはスクリーニングツールであり，実際のカテゴリー分類においては個別の評価が必要である.

2)判定法：合計点が

10点以下でカテゴリーⅠ

11～16点でカテゴリーⅡ

17点以上でカテゴリーⅢの可能性が高いと判定する.

DASC-8得点	10点以下	11～16点	17点以上
カテゴリー分類	カテゴリーⅠ	カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
認知機能とADL	認知機能正常 ADL自立	MCI～軽度認知症 手段的ADL低下	中等度以上の認知症 基本的ADL低下

3) 妥当性、感度、特異度：

DASC-8はDASC-21との相関は高く（r＝0.979, P<0.0001）、内的整合性も保たれている（Cronbach's α＝0.90). また、MMSE、Lawton尺度、Barthel指標を基準の尺度としてカテゴリー分類をした場合と比較するとDASC-8は以下の感度と特異度でカテゴリー分類ができる.

	カットオフ	感　度	特 異 度
カテゴリーⅠとⅡ以上	10/11	86.3%	81.6%
カテゴリーⅡ以下とⅢ	16/17	85.2%	82.8%

出典：Toyoshima K, et al. Geriatr Gerontol Int 2018;18:1458-1462

4．版権

版権に関しては日本老年医学会が所有いたします。一般臨床や研究においてDASC-8の使用する場合は、許可は不要です.

商業目的で引用される場合は、日本老年医学会の規定に従って、手続きと許可を得るようにお願いいたします.

糖尿病治療についての意識調査

あなたが実施している糖尿病治療法（血糖をコントロールするための食事療法・運動療法）について、あなたの考えをおたずねします。

それぞれの質問について、最近1か月間のあなたの考えに近い番号をひとつだけ選んで○をつけてください。

回答方法：
あなたの答えが、
「まったくその通り」、「いつもそうである」 → 1に○
「だいたいそうである」 → 2に○
「ややそうである」 → 3に○
「どちらとも言えない」 → 4に○
「ややそうではない」 → 5に○
「あまりそうではない」、「ほとんどそんなことはない」 → 6に○
「全くそうではない」、「全くそんなことはない」 → 7に○

1.現在の糖尿病治療法のため仕事や用事がさまたげられるのが困る。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

2.現在の糖尿病治療法のために行動範囲が狭くなるのが困る。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

3.現在の糖尿病治療法を時間通りに行う場所を見つけるのが難しい。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

各質問に○を1つだけつけましたか。確認して次のページに進んでください。

Copyright © Ishii. H

最近1か月間の糖尿病治療法についてお答えください。

4.現在の糖尿病治療法のために団体行動や人づきあいがさまたげられるのが困る。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

5.現在の糖尿病治療法のために毎朝きまった時間に起きるのが負担である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

6.現在の糖尿病治療法のために食事開始時間が制約されるのが負担である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

7.外食をする時は現在の糖尿病治療法を行うのが困難である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

8.現在の糖尿病治療法で食事の楽しみが奪われたと感じる。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

各質問に○を1つだけつけましたか。確認して次のページに進んでください。

Copyright © Ishii. H

最近1か月間の糖尿病治療法についてお答えください。

9.現在の糖尿病治療法では、食欲を抑えることに苦労する。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

10.現在の糖尿病治療法を行うときにかかる手間が負担である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

11.現在の糖尿病治療法を行う時間がたえず気になり負担である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

12.現在の糖尿病治療法による痛みが不快である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

13.現在の糖尿病治療法による胃腸症状（吐き気、おなら、下痢、腹痛など）が不快である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

各質問に○を1つだけつけましたか。確認して次のページに進んでください。

Copyright © Ishii. H

最近1か月間の糖尿病治療法についてお答えください。

14.現在の糖尿病治療法によって体重が増えたのが困る。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

15.現在の糖尿病治療法では低血糖が不安である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

16.低血糖のためにこわい思いをする。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

17.低血糖のために困るときがある。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

18.低血糖による症状が不快である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

各質問に○を1つだけつけましたか。確認して次のページに進んでください。

Copyright © Ishii. H

最近1か月間の糖尿病治療法についてお答えください。

19.血糖値が高くて不快な症状を感じる。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

20.血糖値が高くて悩んでいる。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

21.血糖値が安定しない（高かったり、低かったりする）ことが不満である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

22.現在の糖尿病治療法では合併症が進むのではないかと不安である。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

23.現在の糖尿病治療法をしながら生きていくことを考えると不安になる。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

各質問に○を1つだけつけましたか。確認して次のページに進んでください。

Copyright © Ishii. H

最近1か月間の糖尿病治療法についてお答えください。

24.現在の糖尿病治療法を続けても、糖尿病は治らないかもしれないと思うとやりきれない 。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

25.現在の糖尿病治療法を続けていくと、効果（ききめ）が薄れてくるのではないかという不安がある。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

各質問に○を1つだけつけましたか。確認して次のページに進んでください。

Copyright © Ishii. H

最近1か月間の糖尿病治療法についてお答えください。

以降の質問では、これまでの質問とは違って、1は望ましいということを、
7は望ましくないということをあらわします。注意してお答えください。

26.全体的に考えて現在の血糖コントロール状態に満足している。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

27.現在の糖尿病治療法で、よい血糖コントロールを続けられる自信がある。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

28.現在の糖尿病治療法には、将来に対する希望がある。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

29. 糖尿病治療法としては、現在の方法に満足している。

全く その通りである			どちらとも 言えない			全く そうではない
1	2	3	4	5	6	7

Copyright © Ishii. H