

あなたのテロメア健康度チェック

1. 重度のストレスにさらされているか？

次の項目について、あてはまる場合は「1」、あてはまらない場合は「0」を記入してください。

（「1」と記入する目安：その状況が少なくとも数か月間続いていること）

- ☐ 仕事でひどいストレスを感じ続けている（精神的消耗、燃え尽き感、朝の疲労感）
- ☐ 家族の病気/障害のため24時間体制で介護をしており、重荷に感じている
- ☐ 治安の良くない地域に住み、日々危険を感じている
- ☐ 慢性的状況やトラウマによる重度のストレスを毎日のように経験している

**合計点： **

ストレス暴露度 テロメアポイント ✓

- | | | |
|---------------|---|--------------------------|
| スコア0 → リスク低 | 2 | ☐ |
| スコア1 → リスクやや有 | 1 | ☐ |
| スコア2以上 → リスク高 | 0 | ☐ |

2. 気分障害について

うつ病や不安障害（PTSD等）の診断を最近受けたことがありますか？

メンタル面の状態 テロメアポイント ✓

- | | | |
|-------------------------|---|--------------------------|
| 症状なし/診断されるほどではない → リスク低 | 2 | ☐ |
| 症状が病気と診断されるほど重い → リスク高 | 0 | ☐ |

3. 社会的サポートの状況

以下の質問について、最も当てはまる番号に○をつけてください。

① 問題発生時に良い助言をしてくれる人が身近にいますか？

全くいない「1」・いる時もある「2」・時々いる「3」・大体いる「4」・いつもいる「5」

② 話を聞いてくれると思える人が身近にいますか？

全くいない「1」・いる時もある「2」・時々いる「3」・大体いる「4」・いつもいる「5」

③ あなたに愛情を示してくれる人が身近にいますか？

全くいない「1」・いる時もある「2」・時々いる「3」・大体いる「4」・いつもいる「5」

④ 心の支えになる人（問題相談や決断時の助け）がいますか？

全くいない「1」・いる時もある「2」・時々いる「3」・大体いる「4」・いつもいる「5」

⑤ 親しい人や信頼できる人と十分な交流がありますか？

全くない「1」・ある時もある「2」・時々ある「3」・しょっちゅうある「4」・いつもある「5」

**合計点： **

社会的サポート度

テロメアポイント✓

スコア 24～25 → サポート高 **2** ☐

スコア 19～23 → サポート平均的 **1** ☐

スコア 5～18 → サポート低 **0** ☐

4. 運動状況

過去数か月間の一般的な活動状況で最も当てはまるものに✓をつけてください。

☐ **1**：ほとんど体を動かさない（TV 視聴、読書、ゲームが主で散歩は 1、2 度程度）

☐ **2**：週 1、2 度の軽い運動（週末の散歩など）

☐ **3**：週 3 回の中程度の運動（速歩、水泳、自転車など、各 15～20 分）

☐ **4**：ほぼ毎日（週 5 回以上）の中程度の運動（各 30 分以上）

☐ **5**：週 3 回の激しい運動（ランニング、高速自転車など、各 30 分以上）

☐ **6**：ほぼ毎日（週 5 回以上）の激しい運動（各 30 分以上）

運動スコア

テロメアポイント✓

4、5、6 の項目 → **リスク低 2** ☐

3 の項目 → **リスク平均的 1** ☐

1、2 の項目 → **リスク高 0** ☐

5. 睡眠パターン

以下の質問に答えてください。

先月の睡眠の質： ☐とても良い(0) ☐まあまあ良い(1) ☐あまり良くない(2) ☐とても悪い(3)

平均睡眠時間： ☐7 時間以上(0) ☐6 時間(1) ☐5 時間(2) ☐5 時間未満(3)

睡眠スコア

テロメアポイント✓

両方の質問に 0 もしくは 1 → **リスク低 2** ☐

どちらかの質問に 2 もしくは 3 → **リスク中 1** ☐

両方の質問に 2 もしくは 3、または睡眠時無呼吸症候群 → **リスク高 0** ☐

6. 食生活

1. オメガ 3 (サプリメント、海藻、オメガ 3 豊富な魚)

2. 果物と野菜 ☐少なくとも毎日摂取(1点) ☐毎日は摂取していない(0点)

3. 砂糖入り飲料（市販の甘味飲料）

☐ ほぼ毎日 350cc 以上飲む(0 点) ☐ 定期的には飲まない(1 点)

4. 加工肉（ソーセージ、ハム、ベーコン等） ☐週1回以上摂取(0点) ☐週1回未満(1点)

5. 食生活の中心 ☐ホールフード中心(1 点) ☐加工食品中心(0 点)

****合計点: ****

食生活スコア テロメアポイント ✓

スコア 4~5 → リスク極めて低 2 ☐

スコア 2~3 → リスク中程度 1 ☐

スコア 0~1 → リスク高 0 ☐

7. 化学物質への暴露

以下の質問に「はい」または「いいえ」で答えてください。

☐ 紙巻きタバコ/葉巻を定期的に吸う（はい・いいえ） ☐ 殺虫剤/除草剤を使用した農作業をしている（はい・いいえ） ☐ 排ガス公害がひどい地域に住んでいる（はい・いいえ） ☐ テロメア有害物質に大量暴露する環境で働いている（はい・いいえ）（毛髪染料、家庭用洗剤、鉛等の重金属など）

化学物質暴露 テロメアポイント ✓

すべて「いいえ」 → リスク低 2 ☐

1 つでも「はい」 → リスク高 0 ☐

総合評価

分野 高リスク(0) 平均的(1) 低リスク(2) あなたの点数

ストレス暴露 ☐ ☐ ☐

気分障害 ☐ ☐ ☐

社会的サポート ☐ ☐ ☐運動状況 ☐ ☐ ☐睡眠パターン ☐ ☐ ☐

分野	高リスク(0)	平均的(1)	低リスク(2)	あなたの点数
食生活	☐	☐	☐	
化学物質暴露	☐	☐	☐	
合計点				

総合スコア評価： 12-14 点：優秀 / 9-11 点：良好 / 6-8 点：改善の余地あり / 0-5 点：要注意