

<「思う」「たまに思う」と答えた方は、以下の5つの問いにお答えください。
「思わない」と答えた方は次のページにお進みください。>
(補聴器を使用している方は使用中の状態についてお答えください)

問8-2. 耳の聞こえが悪いために生活の範囲が狭くなっていると思いますか？

1. よく思う 2. たまに思う 3. 思わない

問8-3. 耳の聞こえが悪いために自信を失っていると思うことがありますか？

1. よく思う 2. たまに思う 3. 思わない

問8-4. 音は聞こえても言葉が聞き取りにくいと感じることがありますか？

1. よくある 2. たまにある 3. ない

問8-5. 一人で（音量を自分の聞きやすい大きさに調節して）テレビを見ているとき、
ニュースの内容は聞き取れますか？

1. ほとんどすべて聞き取れる 2. たまに聞き取れない時がある
3. 聞き取れないことの方が多い

問8-6. 静かな部屋で4～5人で話をするとき内容は聞き取れますか？

1. ほとんどすべて聞き取れる 2. たまに聞き取れない時がある
3. 聞き取れないことの方が多い

8. あなたの体重管理についてお伺いします。

問1. 適正な体重を維持することに気をつけていますか。

1. はい 2. いいえ

問2-1. 3ヶ月間で4 kg以上のダイエット（減量）をしたことがありますか。

1. ない 2. 数度ある（1～3回） 3. 何回もある（4回以上）

<4 kg以上のダイエット（減量）をしたことのある方のみお答え下さい。ない方は問3へおすすみ下さい。>

問2-2. 最初にダイエットをした時の年齢（ 歳） その時減った体重（ kg）

問2-3. 最も最近、ダイエットをした年齢（ 歳） その時減った体重（ kg）

問3. 病気やストレスで3ヶ月以内に4 kg以上体重が減ったことがありますか。

（出産を除く）

1. ない 2. 数度ある（1～3回） 3. 何回もある（4回以上）

問4. 3ヶ月以内に4 kg以上体重が増えたことがありますか。（妊娠を除く）

1. ない 2. 数度ある（1～3回） 3. 何回もある（4回以上）

問5. あなたの体質は次のうちどれにあてはまりますか。

1. 太りやすく、やせにくい
2. 太りにくく、やせやすい
3. 太りやすく、やせやすい
4. 太りにくく、やせにくい

問6. あなたの18歳の時の体重を教えてください。

（ kg）

9. 月経についておたずねします。

問1. 初潮年齢は何歳ですか (歳)

問2. 現在も月経がありますか。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

<月経のない方のみお答え下さい。月経のある方や わからない方は問5へおすすみ下さい。>

問3-1. 最後の月経は何歳の時でしたか。 (歳)

問3-2. それは何月ごろでしたか。 (月)

問4-1. あなたは子宮摘出術を受けましたか。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

<「はい」と答えた方のみ、以下の2つの問いにお答え下さい。>

問4-2. いつ頃、手術を受けられましたか。 (歳頃)

問4-3. その時、卵巣は残しましたか。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

<月経のある方のみお答え下さい>

問5. 最も最近の月経の開始日はいつでしたか。 (平成 年 月 日)

問6. 月経の続く日数は (日間)

問7. 最近の月経周期は (日)

問8. 現在月経期間中ですか。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問9. 月経と月経の間に出血がありますか。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

問10-1. 最近一年で月経の様子が変わりましたか。

1. はい 2. いいえ 3. わからない

<「はい」と答えた方のみ、以下の問いにお答え下さい。>

問10-2. 月経周期に変化がありますか。

- 1. はい
- 2. いいえ
- 3. わからない

問10-2-a. 「はい」ならば以前の月経周期は (日)

問10-3. 出血量の変化がありますか

- 1. 増加した
- 2. 減少した
- 3. 変化ない
- 4. わからない

10. あなたの尿もれのことについてお聞きします。

問1. これまでに排尿の時以外に尿がもれた経験がありますか。

- 1. はい
- 2. いいえ

<「はい」と答え方のみ、以下の問いにお答え下さい。「いいえ」と答え方は14ページの11へお進み下さい。>

問2. 下着がぬれる回数ほどのくらいですか。

- 1. 過去に1~2回
- 2. 年に1~2回
- 3. 月に1~2回
- 4. 週に1~2回
- 5. ほとんど毎日

問3. 次のような行動をした場合に尿もれがありますか。右側の番号の1から5までの中からもっとも当てはまる番号を一つ選んで下さい。

また漏れる (いつも漏れるからたまに漏れるまでを含む) とお答えになった方は () に漏れの量を右の表の記号から一つ選んで入れて下さい。

- A...下着にしみるくらいわずか
- B...下着がぬれて交換が必要なくらい
- C...上着までしみるくらい
- D...足をつたわっておりるくらい

	いつも漏れる	だいたいいつも	ときどき漏れる	たまに漏れる	もれない	漏れの量
1) くしゃみをした時...	1	2	3	4	5	()
2) 咳をした時.....	1	2	3	4	5	()
3) 笑った時.....	1	2	3	4	5	()
4) 重い物を持ち上げた時...	1	2	3	4	5	()
5) 突然立ち上がった時...	1	2	3	4	5	()
6) 縄跳びなど跳んだ時...	1	2	3	4	5	()
7) 走る時.....	1	2	3	4	5	()
8) 階段の昇り降りの時...	1	2	3	4	5	()
9) 長時間立っている時...	1	2	3	4	5	()

11. あなたの職種・職歴についておたずねします。以下の質問について該当する番号に○をつけて下さい。

問1. あなたの現在の就業状況は以下のどれにあたりますか。

1. 無職
2. 主婦（家事）
3. 就業（終日）
4. パート

問2. 就労している方（パートを含む）のみお答え下さい。あなたの現在の主たる職業は以下のどれですか。どこに当てはまるかわからない方は、その他の（ ）内に具体的に記入して下さい。

1. 専門的・技術的職業従事者（医師・弁護士・研究員・技師・教師・芸術家・マスコミ関係など）
2. 管理的職業従事者（会社・官公庁の課長以上、駅長、校長など）
3. 事務的職業従事者（会社・官公庁の一般事務職、銀行など）
4. サービス・販売職業従事者（店員、外交員、美容師、接客業など）
5. 技能的・労務的職業従事者（運転手、土木、建設、製造、加工、修理、印刷など）
6. 保安職業従事者（警察官・消防官、自衛官など）
7. 農林漁業従事者
8. 農林漁業以外の自営業（商店主、会社経営者など自営であるものすべてを含む）
9. その他（ ）

<退職したことがある方のみお答え下さい。その他の方は次にお進み下さい。>

問3. あなたがいままで一番長く従事された仕事はどういった内容ですか。上の問2の選択肢の中からひとつを選んで、その番号を記入して下さい。 （ ）

その仕事の勤続年数は、何年ですか。 （ ）年

<会社や官公庁に勤務されている方（パート勤務を含む）のみ以下の質問にお答え下さい。>

その他の方は 問9 にお進み下さい。>

問4. あなたの勤めている勤務先の全従業者数は以下のどれにあたりますか。

1. 29人以下
2. 30～99人
3. 100～299人
4. 300～999人
5. 1000人以上

問5. あなたの現在の地位は以下のどれにあたりますか。

1. 一般職
2. 係長級
3. 課長級
4. 部長級
5. 取締役以上（経営者を含む）

問6. 直属の部下は、いますか。

1. いる
2. いない

問7. 夜勤はありますか。

1. ない
2. ある (1週間に 日)

問8. あなたの平均的な1週間あたりの残業時間は、およそどれくらいですか。

1. 残業なし
2. 5時間未満
3. 5～10時間未満
4. 10～15時間未満
5. 15～20時間未満
6. 20時間以上

問9. あなたの経済状況についておたずねします。あなたの家族の年収（生活を共にしている家族全員の収入の合計額）はどのくらいですか。「年収」は、昨年1月～12月までの1年間の税込み収入額の合計、本給の他に賞与、諸手当等を含みます。

1. 150万円以下
2. 150万円～249万円
3. 250万円～349万円
4. 350万円～449万円
5. 450万円～649万円
6. 650万円～749万円
7. 750万円～849万円
8. 850万円～999万円
9. 1000万円～1999万円
10. 2000万円以上

12. あなたの学歴についておたずねします。あなたが最後に卒業した（あるいは在学中の）学校はどれですか。該当する番号に○をつけて下さい。

1. 小学校・新制中学校
2. 旧制中学校・新制高校
3. 専修学校（高卒後）
4. 高専・短大
5. 大学、大学院

13. あなたの生きがいや趣味についておたずねします。以下の質問について該当する番号に○をつけて下さい。

問1. あなたの現在の生きがいとなっているものは何ですか。あてはまるものが複数ある場合は、すべてに○をつけて下さい。

1. 仕事
2. 職場仲間とのつながり
3. 配偶者や家族とのつながり
4. 子どもや孫の成長
5. 趣味・スポーツ
6. 趣味・スポーツの仲間とのつながり
7. 地域・その他の団体活動への参加
8. 人の世話や奉仕
9. 宗教
10. その他 ()
11. 特に生きがいとなるものはない

問2. あなたは何か生きがいとなるような趣味をお持ちですか。

1. いいえ
2. はい → それは何ですか。()

14. あなたの家族についておたずねします。以下の質問について該当する番号に○をつけて下さい。

問1. 現在の結婚状況について、あてはまる項目ひとつに○をつけて下さい。

1. 結婚歴なし
2. 既婚（内縁関係を含む）
3. 別居
4. 離婚
5. 死別

問2. 現在、存命中のお子さんはいらっしゃいますか。

1. いいえ
2. はい → 何人ですか () 人
→ 一番下のお子さんは何歳ですか () 歳

問3. 現在、存命中のお孫さんはいらっしゃいますか。

1. いいえ
2. はい → 何人ですか () 人

薬物リスト

④

お名前 _____ 受診日 _____ ID _____

薬の使用は検査の結果にさまざまな影響を与えます。現在使用している薬や過去2年間の間に服用した薬（病院での処方、売薬、経口避妊剤、点眼液、坐薬、注射薬、貼布薬、ビタミン剤などの栄養剤、解熱剤、鎮痛剤、風邪薬、栄養補助食品などすべて）について以下のリストに書き込んでください。また受診当日にご面倒でも薬をすべて持ってきてください。医師が服用法などについて再確認させていただきます。どのように書いてよいかわからない項目については空欄にしておいてください。影のついた箇所は書き込みはしないでください。

薬物名	一回の使用量 (mg、ml、錠、 滴、匙何杯)	使用法	使用期間	常用か？ はい→1. 必要時→2 中止している→3	中止時期	中止理由	48時間以内 の使用	薬物コード												
例) ラシックス	10mg 1錠	朝一回	2年間	1																
例) セデス	1錠	頭痛時	1年間	2																
(貼付薬)																				
(注射薬)																				

ご協力ありがとうございます。

②

秘

調査票 (その2)

この調査は、あなたの心の状態や考え方、人との関係などについてお尋ねするものです。これらはあなたの健康状態を知る上で大切なものですので、参加者全員の方をお願いしております。ご面倒でも、すべてご記入の上、検査当日にお持ち下さい。なお、この調査票のすべての結果は、コンピューターでまとめて処理されますので、あなたの個人的なデータが公表されることは決してありません。安心してお答え下さい。

太枠の中だけご記入をお願いします。

お名前		様			
記入日	年	月	日		
調査日	年	月	日		
ID番号					
年齢	歳	男	・	女	
schedule					

◆この調査票に関する問い合わせ先◆

国立長寿医療研究センター

長期縦断疫学調査センター

TEL：0562-46-2311

内線604

記入上のお願い

次のページからいろいろな質問がでてきます。質問の指示に従って順に回答し、あてはまる番号を○で囲んで下さい。また、記入回答欄にはその欄に具体的に書き込んで下さい。それぞれの質問には、正解というものがあるわけではなく、あなたの率直なお考えをうかがうものですので、あまり深く考えず、思ったとおりにお答え下さい。

【回答例】

「毎日が充実している」という質問に対して、「ややあてはまる」という場合は、4番に○をつけて下さい。

あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	少しあてはまる	あてはまる
---------	------------	-----------	---------	-------

1. 毎日が充実している	1	2	3	4	5
--------------	---	---	---	---	---

それでは、次のページからはじめてください。
疲れてしまった場合は、途中で休憩をとってもらっても構いません。ただし、ローマ数字（Ⅰ～Ⅶなど）の変わるところを区切りとして下さい。

I. この1週間のあなたのからだや心の状態についてお聞きいたします。まず下の20の文章を読んで下さい。各々のことがらについて、もしこの一週間で全くないか、あったとしても一日も続かない場合はA、週のうち1～2日ならB、週のうち3～4日ならC、週のうち5日以上ならD、のところを○で囲んで下さい。

この一週間に

ほとんど 少しは 時々 たいてい
 なかった あった あった そうだった
 (全く) (1～2日) (3～4日) (5～7日)

1. 普段は何でもないことが わずらわしい。	A	B	C	D
2. 食べたくない。食欲が落ちた。	A	B	C	D
3. 家族や友達から励まして もらっても、気分が晴れない。	A	B	C	D
4. 他の人と同じ程度には、 能力があると思う。	A	B	C	D
5. 物事に集中できない。	A	B	C	D
6. 憂うつだ。	A	B	C	D
7. 何をするのも面倒だ。	A	B	C	D
8. これから先のことについて積極的に 考えることができる。	A	B	C	D
9. 過去のことについてくよくよ考える。	A	B	C	D
10. 何か恐ろしい気持ちがある。	A	B	C	D
11. なかなか眠れない。	A	B	C	D

この一週間に

ほとんど 少しは 時々 たいてい
なかった あった あった そうだった
(全く) (1～2日) (3～4日) (5～7日)

12. 生活について不満なく過ごせる。	A	B	C	D
13. 普段より口数が少ない。口が重い。	A	B	C	D
14. 一人ぼっちで寂しい。	A	B	C	D
15. 皆がよそよそしいと思う。	A	B	C	D
16. 毎日が楽しい。	A	B	C	D
17. 急に泣き出すことがある。	A	B	C	D
18. 悲しいと感じる。	A	B	C	D
19. 皆が自分を嫌っていると感じる。	A	B	C	D
20. 仕事が手につかない。	A	B	C	D

II. あなた自身についてお聞きします。それぞれの文章があなたにどの程度あてはまるかを考えて、いちばんよくあてはまる番号のところに○をつけて下さい。

全く
そう
思わない

あまり
そう
思わない

やや
そう
思う

非常に
そう
思う

1. 私はすべての点で自分に満足している。	1	2	3	4
2. 私はときどき、自分がてんでだめだと思う。	1	2	3	4
3. 私は、自分にはいくつか見どころがあると思っ ている。	1	2	3	4
4. 私はたいていの人がやれる程度には物事が できる。	1	2	3	4
5. 私にはあまり得意に思うことがない。	1	2	3	4
6. 私は時々たしかに自分が役立たずだと感じる。	1	2	3	4
7. 私は少なくとも自分が他人と同じレベルに 立つだけの価値ある人だと思う。	1	2	3	4
8. もう少し自分を尊敬できたならばと思う。	1	2	3	4
9. どんなときでも例外なく、自分を失敗者だと 思いがちだ。	1	2	3	4
10. 私は自身に対して前向きな態度をとっている。	1	2	3	4

Ⅲ. これから、いろいろな経験や性質、好みなどについての文章をあげていきます。それぞれの文章があなたにどの程度あてはまるかを考えて「5とてもよくあてはまる」から「1全くあてはまらない」までの5つのうち、あなたにいちばんよくあてはまるところの数字を○で囲んで下さい。あまり考え込まずに、最初に思ったとおりにお答え下さい。

全くあてはまらない
ほとんどあてはまらない
あまりあてはまらない
かなりあてはまる
とてもよくあてはまる

1. 私に、もっと自分をコントロールする力があればよいと思う。	1	2	3	4	5
2. 私は、何事にも優柔不断である。	1	2	3	4	5
3. 私には、みんなが持っている能力が欠けているようである。	1	2	3	4	5
4. 私は、いっしょうけんめいに仕事や勉強をする。	1	2	3	4	5
5. 私は、自分が何になりたいのかをはっきりと考えている。	1	2	3	4	5
6. 誰かに個人的な話をされると、私は当惑してしまう。	1	2	3	4	5
7. 私は、後輩や部下のめんどうをよく見る。	1	2	3	4	5
8. 私は、自分が死ぬことを考えると不安である。	1	2	3	4	5

あなたにいちばんよくあてはまるところ
の数字を○で囲んで下さい。

全くあてはまらない
ほとんどあてはまらない
あまりあてはまらない
かなりあてはまる
とてもよくあてはまる

9. 良いことは決して長続きしないと、 私は思う。	1	2	3	4	5
10. 私は、決断する力が弱い。	1	2	3	4	5
11. 私は、誰か他の人がアイデアを出して くれることをあてにしている。	1	2	3	4	5
12. 私は、自分が役に立つ人間であると思う。	1	2	3	4	5
13. 私は、自分が混乱しているように感じて いる。	1	2	3	4	5
14. 私は、特定の人と深いつきあいができる。	1	2	3	4	5
15. 私は、将来に残すことのできる業績を あげつつある。	1	2	3	4	5
16. 私のこれまでの人生は、かけがえのない ものだと思う。	1	2	3	4	5
17. 私は、世間の人たちを信頼している。	1	2	3	4	5
18. 私は、自分という存在を恥ずかしく 思っている。	1	2	3	4	5

あなたにいちばんよくあてはまるところの数字を○で囲んで下さい。

全くあてはまらない
 ほとんどあてはまらない
 あまりあてはまらない
 かなりあてはまる
 とてもよくあてはまる

19. 私は、多くのことをこなせる精力的な人間である。	1	2	3	4	5
20. 私は、目的を達成しようがんばっている。	1	2	3	4	5
21. 私は、自分がどんな人間であるのかをよく知っている。	1	2	3	4	5
22. 私は、あたたかく親切な人間である。	1	2	3	4	5
23. 私は、よい親である（親になる）自信がある。	1	2	3	4	5
24. 私は、生きがいをなくしてしまっている。	1	2	3	4	5
25. 周りの人々は、私のことをよく理解してくれている。	1	2	3	4	5
26. 私は、自分で選んだり決めたりするのが好きである。	1	2	3	4	5
27. たとえ本当のことであっても、私は否定してしまうかもしれない。	1	2	3	4	5
28. 私は、自分の仕事をうまくこなすことができる。	1	2	3	4	5

あなたにいちばんよくあてはまるところ
の数字を○で囲んで下さい。

全くあてはまらない
ほとんどあてはまらない
あまりあてはまらない
かなりあてはまる
とてもよくあてはまる

29. 私は、自分の人生をどのように生きたいかを自分で決められない。	1	2	3	4	5
30. 私は、もともと1人ぼっちである。	1	2	3	4	5
31. 私は、後輩や部下を指導するのが苦手である。	1	2	3	4	5
32. 私は、悔いのない人生を歩んでいる。	1	2	3	4	5
33. 私には、何事も最悪の事態になるような気がしてくる。	1	2	3	4	5
34. 私は、自分の判断に自信がない。	1	2	3	4	5
35. 私は、リーダーというよりも、むしろ後に従っていくほうの人間である。	1	2	3	4	5
36. 私は、物事を完成させるのが苦手である。	1	2	3	4	5
37. 私は、自分のしていることを本当はわかっていない。	1	2	3	4	5
38. 私は、他の人たちと親密な関係を持っている。	1	2	3	4	5
39. 私は、自分を甘やかすところがある。	1	2	3	4	5

あなたにいちばんよくあてはまるところ
の数字を○で囲んで下さい。

全くあてはまらない
ほとんどあてはまらない
あまりあてはまらない
かなりあてはまる
とてもよくあてはまる

40. 私は、自分の死というものを受け入れることができる。	1	2	3	4	5
41. 世の中は、いつも自分にとってよい方向に向かっている。	1	2	3	4	5
42. 私は、この世の中でうまくやっつていこうなどとは決して思わない。	1	2	3	4	5
43. 私は、いろいろなことに対して罪悪感を持っている。	1	2	3	4	5
44. 私は、のらりくらりしながら多くの時間をむだにしている。	1	2	3	4	5
45. 私は、自分が好きだし、自分に誇りをもっている。	1	2	3	4	5
46. 私は、他の人よりも目立つのを好まない。	1	2	3	4	5
47. 私は、親であること（親になること）が不安である。	1	2	3	4	5
48. 私には、もっと別の生き方があるのではないかと思う。	1	2	3	4	5
49. 周りの人たちは、私を理解してくれない。	1	2	3	4	5

あなたにいちばんよくあてはまるところ
の数字を○で囲んで下さい。

全くあてはまらない
ほとんどあてはまらない
あまりあてはまらない
かなりあてはまる
とてもよくあてはまる

50. 私は、物事をありのままに受け入れることができる。	1	2	3	4	5
51. 私は、してはいけないことに対して、自分でコントロールできる。	1	2	3	4	5
52. 私は、頭を使ったり、技術のいる事柄はあまり得意ではない。	1	2	3	4	5
53. 私には、充実感がない。	1	2	3	4	5
54. 私は、他の人たちとなかなか親しくなれない。	1	2	3	4	5
55. 私は、未来を担う子どもたちを育てていきたいと思う。	1	2	3	4	5
56. 私の人生は、失敗の連続のように思う。	1	2	3	4	5