

問1 あなたの健康状態は？（一番よくあてはまる番号に○印をつけて下さい）

1 最高に良い	4 あまり良くない
2 とても良い	5 良くない
3 良い	

問2 1年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか。（○は1つだけ）

1 1年前より、はるかに良い	4 1年前ほど、良くない
2 1年前よりは、やや良い	5 1年前より、はるかに悪い
3 1年前と、ほぼ同じ	

問3 以下の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは健康上の理由で、こうした活動をすることがむずかしいと感じますか。むずかしいとすればどのくらいですか。（ア～コまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい）

	とても むずかしい	すこし むずかしい	ぜんぜん むずかしくない
ア) <u>激しい活動</u> 、例えば、一生けんめい走る、重い物を持ち上げる、激しいスポーツをするなど →	1	2	3
イ) <u>適度の活動</u> 、例えば、家や庭のそうじをする、1～2時間散歩するなど →	1	2	3
ウ) 少し重い物を持ち上げたり、運んだりする（例えば買い物袋など） →	1	2	3
エ) 階段を <u>数階上</u> までのぼる →	1	2	3
オ) 階段を <u>1階上</u> までのぼる →	1	2	3
カ) 体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ →	1	2	3
キ) <u>1キロメートル以上</u> 歩く →	1	2	3
ク) <u>数百メートル</u> くらい歩く →	1	2	3
ケ) <u>百メートル</u> くらい歩く →	1	2	3
コ) 自分でお風呂に入ったり、着がえたりする →	1	2	3

問4 過去1ヵ月間に、仕事やふだんの活動をした時に、身体的な理由で次のような問題がありましたか。(ア～エまでのそれぞれの質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけて下さい)

	はい	いいえ
ア) 仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした → 1	2	
イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u> → 1	2	
ウ) 仕事やふだんの活動の <u>内容</u> によっては、 できないものがあった → 1	2	
エ) 仕事やふだんの活動をする <u>ことがむずかしかった</u> → 1	2	
(例えばいつもより努力を必要としたなど)		

問5 過去1ヵ月間に、仕事やふだんの活動をした時に、心理的な理由で(例えば、気分がおちこんだり不安を感じたりしたために)、次のような問題がありましたか。(ア～ウまでのそれぞれの質問について、「はい」「いいえ」のどちらかに○をつけて下さい)

	はい	いいえ
ア) 仕事やふだんの活動をする <u>時間</u> をへらした → 1	2	
イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u> → 1	2	
ウ) 仕事やふだんの活動がいつもほど、 <u>集中してできなかった</u> → 1	2	

問6 過去1ヵ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらいさまたげられましたか。(一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい)

1 ぜんぜん、さまたげられなかった	4 かなり、さまたげられた
2 わずかに、さまたげられた	5 非常に、さまたげられた
3 すこし、さまたげられた	

問7 過去1ヵ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか。

(一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい)

1 ぜんぜんなかった	4 中くらいの痛み
2 かすかな痛み	5 強い痛み
3 軽い痛み	6 非常に激しい痛み

問8 過去1ヵ月に、いつもの仕事(家事も含みます)が痛みのために、どのくらいさまたげられましたか。 (一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい)

1 ぜんぜん、さまたげられなかった	4 かなり、さまたげられた
2 わずかに、さまたげられた	5 非常に、さまたげられた
3 すこし、さまたげられた	

問9 次にあげるのは、過去1ヵ月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。(ア～ケまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい)

	いつも	ほとんどいつも	たびたび	ときどき	まれに	ぜんぜんない
過去1ヵ月間のうち	—	—	—	—	—	—
ア) 元気いっぱいでしたか	→ 1	… 2	… 3	… 4	… 5	… 6
イ) かなり神経質でしたか	→ 1	… 2	… 3	… 4	… 5	… 6
ウ) どうにもならないくらい、気分がおちこんでいましたか	→ 1	… 2	… 3	… 4	… 5	… 6
エ) おちついていて、おだやかな気分でしたか	→ 1	… 2	… 3	… 4	… 5	… 6
オ) 活力(イ初時-)にあふれていましたか	→ 1	… 2	… 3	… 4	… 5	… 6
カ) おちこんで、ゆううつな気分でしたか	→ 1	… 2	… 3	… 4	… 5	… 6
キ) 疲れはてていましたか	→ 1	… 2	… 3	… 4	… 5	… 6
ク) 楽しい気分でしたか	→ 1	… 2	… 3	… 4	… 5	… 6
ケ) 疲れを感じましたか	→ 1	… 2	… 3	… 4	… 5	… 6

問10 過去1ヵ月間に、友人や親せきを訪ねるなど、人とのつきあいをする時間が、身体的あるいは心理的な理由でどのくらいさまたげられましたか。

(一番よくあてはる番号に○をつけて下さい)

1	いつも	4	まれに
2	ほとんどいつも	5	ぜんぜんない
3	ときどき		

問11 次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか。(ア～エまでのそれぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい)

	ま っ た の く と お り	ほ ぼ あ て は ま る	何 と も 言 え な い	ほ と あ ん ど は ま な ら い	ぜ ん あ ぜ て ん は ま な ら い
ア) 私は他の人に比べて病気になりやすい と思う	→	1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5			
イ) 私は、人並みに健康である	→	1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5			
ウ) 私の健康は、悪くなるような気がする	→	1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5			
エ) 私の健康状態は非常に良い	→	1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5			

これでこのアンケートはおわりです。

ご協力ありがとうございました。