

ライフスタイル調査票

A. あなた自身のことを教えてください。()の中には適切な数字をいれ、選択肢にはあてはまる番号に○をつけてください。

- 1、性別(男、女) 2、年齢 () 歳
- 3、結婚(1.既婚 2.現在結婚していない)
- 4、職業(1.常勤、2.非常勤・パート、3.自営、4.農業・林業・水産業、5.学生、6.主婦
7.無職)

B.嗜好品についてお聞きします。もっともよくあてはまる番号に○をつけてください。

- 1、現在、あなたはアルコールを飲みますか。
 1. 毎日飲む 2. 一週間に一回は飲む 3. 一週間に一回も飲まない
- 2、あなたはタバコを吸いますか。
 1. 吸う 2. 以前吸っていたが今は吸っていない 3. 吸わない
- 3、あなたは毎日コーヒーを飲みますか。
 - 1、はい 2、いいえ

C.運動・体力についてお聞きします。

1、最近一ヶ月間の運動・スポーツ活動(意識しておこなった散歩・歩行等も含め、多種目行った人はそれらを合わせてお考えください)についてお聞きします。

- 1) 平均してどのくらい運動・スポーツ活動を行いましたか。
 1. 全くやっていない 2. 月に一回程度 3. 月に2~3回 4. 週に1~2回

5. ほぼ毎日

2) どの程度の強さの運動でいたか。

1. 全くやっていない
2. きつくない運動
3. 適度なきつさの運動
4. 非常にきつい運動

3) そのような運動を一回につき平均何分くらいおこないましたか。

1. まったくやっていない
2. 15分未満
3. 15～30分未満
4. 30～60分未満
5. 60～90分未満
6. 90分以上

2、現在なにか運動サークルかクラブに所属していますか。

1. 所属していない
2. 所属しているが活動していない
3. 所属して活動している

3、あなたは他の同年齢の人と較べて体力はある方だとお思いますか。

1. ある方である
2. ふつうだと思う
3. ない方だと思う

D. 最近一年間に、治療を受けた、あるいは受けているすべての病気に○をつけてください。
該当するものがない場合は○をつけないで結構です。

1. 胃・十二指腸潰瘍
2. 肝臓病
3. 慢性気管支炎、肺気腫、気管支喘息
4. 糖尿病
5. 狭心症、心筋梗塞
6. 高血圧
7. 悪性腫瘍（がん）
8. 脳血管障害
9. 腰痛症
10. 関節炎
11. けが
12. 頸肩腕症候群（首、肩、腕から手先にかけて痛みやしびれが起こる疾患）
13. 貧血
14. 不眠
15. 不安

E. あなたの仕事と仕事環境についてお伺いします。今の仕事で、日常以下のようなことを感じていますか。良くあてはまる番号に○をつけてください。

- | | | | |
|---------------------|--------|---------|---------|
| 1. 競争が激しい。 | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 2. 仕事の量が多すぎる。 | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 3. 仕事が暇すぎる。 | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 4. ノルマや納期に追われる | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 5. 仕事のトラブルが多い | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 6. 責任を持つ範囲が大きすぎる | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 7. 仕事の拘束時間が長すぎる | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 8. 上司との関係が悪い | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 9. 時間に追われている感じが強い | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 10. ミスが許されない | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 11. 人手不足だ | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 12. 夜間や休日の接待が多い | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 13. からだを動かす労働がきつすぎる | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |
| 14. 技術進歩についていけない | 1. いつも | 2. ときどき | 3. 感じない |

F. 現在の状態について該当する番号に○をつけてください

	いそ	しそ	そこ
	つう	ぼう	んと
	もで	しで	なは
	あ	ばあ	な
	る	る	い
1. 忙しい生活ですか -----	1	2	3
2. 毎日の生活で時間が追われるような----- 感じがしていますか	1	2	3
3. 仕事、その他なにかに熱中しやすい方ですか--	1	2	3
4. 仕事に熱中すると、他のことに気持ちの--- きりかえができにくいですか	1	2	3
5. やる以上はかなり徹底的にやらないと----- 気がすまない方ですか	1	2	3
6. 自分の仕事や行動に自信をもてますか-----	1	2	3
7. 緊張しやすいですか-----	1	2	3
8. いらいらしたり怒りやすい方ですか-----	1	2	3
9. 几帳面ですか-----	1	2	3

10. 勝ち気な方ですか----- 1 2 3
11. 気性がはげしいですか----- 1 2 3
12. 仕事、その他のことで、他人と競争する----- 1 2 3
 という気持ちを持ちやすいですか

G. あなたの家庭生活のなかで、ストレスを感じるものがあれば、あてはまる番号にすべて○をつけてください。

1. 家庭の健康問題
2. 子供のしつけの問題
3. 子供の学業、進学問題
4. 子供との意志疎通（コミュニケーション）の問題
5. 夫婦の意志疎通（コミュニケーション）の問題
6. 両親（義理の両親を含む）との意志疎通（コミュニケーション）の問題
7. 家事、育児の忙しさの問題
8. 住居の問題
9. 通勤時間の問題
10. 家庭の経済状態の問題
11. その他（
 ）

H. この設問も最近の状態についてお聞きします。最も良くあてはまる番号に○をつけてください。

1. 気分や健康状態は
 1. よかった
 2. いつもと変らなかった
 3. 悪かった
 4. 非常に悪かった

2. 疲労回復剤（ドリンク、ビタミン剤）を飲みたいと思ったことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

3. 元気がなく疲れを感じたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

4. 病気だと感じたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

5. 頭痛がしたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

6. 頭が重いように感じたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

7. 何かをする時いつもより集中して

1. できた 2. いつもと変らなかった 3. いつもよりできなかった
4. まったくできなかった

8. 人前で倒れるのではないかという不安は

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

9. からだがほてったり寒気がしたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

10. よく汗をかくことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

1 1. 朝早く目が覚めて眠れないことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

1 2. 朝起きたとき、すっきりしないと感じたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

1 3. 食欲もなくなるほど疲れを感じたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

1 4. 心配ごとがあって、よく眠れないようなことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

1 5. いつもより頭がすっきりしてきていると感じたことは

1. たびたびあった 2. いつもと変らなかった 3. いつもよりさえなかった
4. まったくさえなかった

1 6. いつもより元気ではつらつとしていたことが

1. たびたびあった 2. いつもと変らなかった 3. 元気がなかった
4. まったく元気がなかった

1 7. 夜中に目を覚ましてよく眠れない日は

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

1 8. 夜中に目を覚ますことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

1 9. 悪夢をみたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

20. 落ち着かなくて眠れない夜を過ごしたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

21. いつもより忙しく活動的な生活を送ることが

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

22. いつもより何かするのに余計に時間がかかることが

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

23. 日常生活、活動に意欲がなくなることが

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

24. 自分の身だしなみにかまわなくなるようなことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

25. 自分の服装をあまり気にしなくなるようなことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

26. いつもより外出することが

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

27. 皆とくらべて同じように仕事が

1. 皆より以上によくできた 2. 皆と同じ位にできた 3. できなかった
4. まったくできなかった

28. いつもよりすべてがうまくいっていると感じることは

1. たびたびあった 2. いつもと変らなかった 3. なかった
4. まったくなかった

29. 家事を始めたり仕事にとりかかるのに時間がかかることが

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

30. 毎日している仕事は

1. 非常にうまくいった 2. いつもと変らなかった 3. うまくいかなかった
4. まったくうまくいかなかった

31. いつもよりまわりの人々に親しみや暖かさを感じる事が

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

32. いつもよりまわりの人々とうまくつきあっていくことが

1. できた 2. いつもと変らなかった 3. できなかった 4. まったくできなかった

33. いつもよりよく雑談をすることが

1. あった 2. いつもと変らなかった 3. なかった 4. まったくなかった

34. 人前で笑われはしないかと思っただまってしまうことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

35. いつもより自分のしていることに生きがいを感じる事が

1. あった 2. いつもと変らなかった 3. なかった 4. まったくなかった

36. いつもより容易に物ごとを決めることが

1. できた 2. いつもと変らなかった 3. できなかった
4. まったくできなかった

37. 何かしようとしても手がつかないと感じたことが

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

38. しなくてはならないことがあって、追いかけているように感じたことが

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

39. いつもストレスを感じたことが

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

40. 問題を解決できなくて困ったことが

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

41. 日常生活はいつも競争であると考えたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

42. いつもより日常生活を楽しく送ることが

1. できた 2. いつもと変らなかった 3. できなかった
4. まったくできなかった

43. 困ったことがあってつらいと感じたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

44. いらいらして、おこりっぽくなることは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

45. たいした理由がないのに、何かこわくなったりとりみだすことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

46. いつもより問題があった時に積極的に解決しようとするのが

1. できた
2. いつもと変らなかった
3. できなかった
4. まったくできなかった

47. いつもよりいろいろなことを重荷と感じたことは

1. まったくなかった
2. いつもと変らなかった
3. あった
4. たびたびあった

48. いつもよりまわりの人々からじろじろ見られていると感じたことは

1. まったくなかった
2. いつもと変らなかった
3. あった
4. たびたびあった

49. いつもより気が重くて、ゆううつになることは

1. まったくなかった
2. いつもと変らなかった
3. あった
4. たびたびあった

50. 自信を失ったことは

1. まったくなかった
2. あまりなかった
3. あった
4. たびたびあった

51. 自分は役に立たない人間だと考えたことは

1. まったくなかった
2. あまりなかった
3. あった
4. たびたびあった

52. 人生に全く望みを失ったと感じたこと

1. まったくなかった
2. あまりなかった
3. あった
4. たびたびあった

53. いつもより自分の将来は明るいと感じたことは

1. まったくなかった
2. あまりなかった
3. あった
4. たびたびあった

54. 一般的にみて、しあわせといつもより感じたことは

1. まったくなかった
2. あまりなかった
3. あった
4. たびたびあった

55. 不安を感じ緊張したことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

56. 生きていることに意味がないと感じたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

57. この世から消えてしまいたいと考えたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

58. ノイローゼ気味で何もすることができないと考えたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

59. 死んだ方がましだと考えたことは

1. まったくなかった 2. あまりなかった 3. あった 4. たびたびあった

60. 自殺しようと考えたことが

1. まったくなかった 2. なかった 3. 一瞬あった 4. たびたびあった

平成10年度厚生科学研究費補助金
健康科学総合研究事業

健康増進活動のための健康外来システムの開発とその評価

平成10年度研究報告書

発行 平成11年3月

主任研究者	馬場園 明	九州大学健康科学センター
分担研究者	大柿 哲朗	九州大学健康科学センター
	藤野 武彦	九州大学健康科学センター
	畝 博	福岡大学医学部公衆衛生学
	松田 晋哉	産業医科大学公衆衛生学
	津田 敏秀	岡山大学医学部衛生学