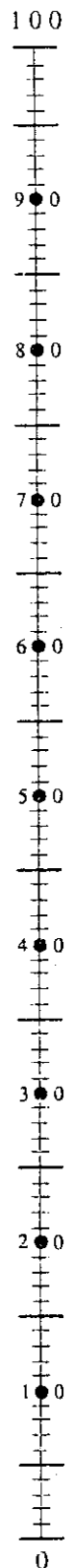


想像できる
最も良い
健康状態

問14 健康状態がどのくらい良いか悪いかを表わしてもらうために、(温度計に似たような)目盛を描きました。目盛りには、あなたの想像できる最も良い状態として100、あなたの想像できる最も悪い状態として0が付けられています。

あなたの今日の健康状態がどのくらい良いか悪いかを、あなたの考えでこの目盛上に示して下さい。下の「あなたの今日の健康状態」と書かれた四角から、あなたの今日の健康状態の良し悪しを示す目盛上の点まで、線を引いて下さい。

あなたの
今日の
健康状態



想像できる
最も悪い
健康状態

問15 重病の経験をしたことがありますか。

あなた自身が重病になった ___ はい ___ いいえ
あなたの家族が重病になった ___ はい ___ いいえ
重病になった他の人の世話をした ___ はい ___ いいえ

問16 あなたは、保健医療や福祉の活動に現在参加しているか、あるいは以前に参加していたことがありますか。

___ はい ___ いいえ
└─▶ どのような資格・立場ですか _____

問17 あなたの主な仕事を最もよく表すと思われるのは次のどれですか。

___ 会社員 ___ 自営業者 ___ 農林業 ___ 退職者
___ 家事 ___ 学生 ___ 求職中 ___ その他（具体的に） _____

問18 義務教育終了後、引き続き教育を受けましたか。

___ はい ___ いいえ

問19 大卒ないしそれに相当する専門資格をお持ちですか。

___ はい ___ いいえ

問20 この質問票はご本人で記入しましたか。

___ 回答を自分だけで考えて、自分で記入した。
___ 回答は自分だけで考えたが、記入は手伝ってもらった。
___ 回答を考えるのも記入も手伝ってもらった。
___ 本人の意見をきかず、家族や他人が回答を考えて記入した。

この質問票についてご意見があれば以下にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

No _____

自己チェック方式
健康アンケート

健康アンケート調査へのご協力をお願い。

このたび、この地域にお住まいの皆様の健康状態に関する調査をさせていただくことになりました。この調査は厚生省の厚生科学研究費補助金を受けて慶應義塾大学医学部が主体となり実施するものです。調査の結果は地域における健康づくり、健康増進に将来的に活用される予定です。

ご多忙中大変恐縮ですが、あなたの健康状態につき、質問にお答えいただきたくお願い申し上げます。

なお、調査結果は統計的に処理され、個人のお名前が特定されることはありません。また、皆様からの解答に関する個人のプライバシーは、万全の対策を期して保護することをお約束申し上げます。

御記入上の注意。

アンケート調査の質問は全部で17問あります。また問15と問16は、あなたのふだんの健康のさまざまな主観的な側面に対する質問集になっています。明らかに同じようなことを重複してお尋ねしているように感じられるかもしれませんが、それぞれについてひとつひとつご解答ください。

それぞれの質問を読んで、回答を慎重に考えてください。各質問に対してあらかじめ設けられた答えのうち、あなたにあてはまるものを選択して各質問で指定された方法（先頭の文字に○をつけるか、□にチェックする）に従い回答してください。

回答には正しい答えとか間違った答えというものはありません。この調査でお尋ねしたいのはあなた自身の健康に関する状態や日常生活能力をあなた自身がどのように感じているかについてのご意見なのです。

なおこのアンケートにつきましてご不明な点・ご質問がございましたら、以下にお願い致します。

〒160-8582 東京都新宿区信濃町 35
慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室
担当：上村隆元

Tel03-3353-1211（内線 62655） Fax03-3359-3686 takauem@med.keio.ac.jp

問 15：HUIMark23SU15Q 日本語版質問票 禁無許可複製

Copy right Feeny, Furlong, and Torrance 1997.

問 16：EQ-5D 日本語版質問票 禁無許可複製

問1 あなたはここ数日、病気やけが等で体の具合の悪いところ（自覚症状）がありますか？

- 1 ある 2 ない → 次の頁の「問4」にお答え下さい。



問2 それは、どのような症状ですか？ 次の中であてはまる症状の番号すべてに○をつけて下さい。また、その中で最も気になる症状の番号にひとつだけ◎をつけて下さい。

- | | |
|----------------|------------------------------|
| 01 熱がある | 22 腹痛・胃痛 |
| 02 体がだるい | 23 痔による痛み・出血など |
| 03 眠れない | 24 歯が痛い |
| 04 いらいらしやすい | 25 歯ぐきのはれ・出血 |
| 05 もの忘れする | 26 かみにくい |
| 06 頭痛 | 27 発疹（じんま疹・できものなど） |
| 07 めまい | 28 かゆみ（湿疹・水虫など） |
| 08 目のかすみ | 29 肩こり |
| 09 物を見づらい | 30 腰痛 |
| 10 耳鳴りがする | 31 手足の関節が痛む |
| 11 聞こえにくい | 32 手足の動きが悪い |
| 12 動悸（どうき） | 33 手足のしびれ |
| 13 息切れ | 34 手足が冷える |
| 14 前胸部に痛みがある | 35 足のむくみやだるさ |
| 15 せきやたんが出る | 36 尿が出にくい・排尿時痛い |
| 16 鼻がつまる・鼻汁が出る | 37 頻尿（尿の出る回数が多い） |
| 17 ゼイゼイする | 38 尿失禁（尿がもれる） |
| 18 胃のもたれ・むねやけ | 39 月経不順・月経痛 |
| 19 下痢 | 40 骨折・ねんざ・脱きゅう |
| 20 便秘 | 41 切り傷・やけどなどのけが |
| 21 食欲不振 | 42 その他（ ） |

問3 「問2」で◎および○をつけた症状に対して、なんらかの治療をしていますか？ あてはまるものに○を付けて下さい。

◎の症状 ○の症状

- | | | |
|-------|-------|-----------------------------------|
| | | 1 病院・診療所・老人保健施設に通っている（往診、訪問診療を含む） |
| | | 2 あんま・はり・きゅう・柔道整復師（施設所）にかかっている |
| | | 3 売薬をのんだり、つけたりしている |
| | | 4 それ以外の治療をしている |
| | | 5 治療はしていない |

問4 あなたは現在、病院や診療所等に通っていますか。(往診を含む。)

- 1 はい 2 いいえ → 次の頁の「問7」にお答え下さい。



問5 そこへは、どのような傷病(病気やけが)として通っていますか? 次の中であてはまる傷病の番号すべてに○をつけて下さい。また、その中で最も気になる傷病の番号にひとつだけ◎をつけて下さい。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 01 糖尿病 | 25 その他の消化器系の病気 |
| 02 肥満症 | 26 ムシ歯 |
| 03 高脂血症(高コレステロール血症等) | 27 歯肉炎・歯周疾患 |
| 04 甲状腺の病気 | 28 アトピー性皮膚炎 |
| 05 痴呆 | 29 接触皮膚炎(かぶれ) |
| 06 精神病(躁うつ病・分裂病等) | 30 じんま疹 |
| 07 神経症 | 31 脱毛症 |
| 08 自律神経失調症 | 32 痛風 |
| 09 白内障 | 33 慢性関節リウマチ |
| 10 網膜の病気(網膜はく離等) | 34 関節症 |
| 11 中耳炎 | 35 肩こり症 |
| 12 難聴 | 36 腰痛症 |
| 13 高血圧症 | 37 骨粗しょう症 |
| 14 脳卒中(脳出血・脳梗塞等) | 38 腎臓の病気 |
| 15 狭心症・心筋梗塞 | 39 前立腺肥大症 |
| 16 その他の循環系の病気 | 40 閉経期又は閉経後障害(更年期障害等) |
| 17 急性鼻咽頭炎(かぜ) | 41 骨折 |
| 18 アレルギー性鼻炎 | 42 骨折以外のけが・やけど |
| 19 喘息 | 43 貧血・血液の病気 |
| 20 その他の呼吸器系の病気 | 44 悪性新生物(がん) |
| 21 胃炎・十二指腸炎 | 45 妊娠・産褥 |
| 22 胃・十二指腸かいよう | 46 その他() |
| 23 肝炎・肝硬変 | 47 不明 |
| 24 胆石症・胆のう炎 | |

問6 「問5」で◎および○をつけた傷病で、現在通っている病院や診療所等はそれぞれ何カ所ありますか? 往診の場合は、その医師のいるところをお答え下さい。

- | | ◎の傷病 | ○の傷病 |
|-------------------------|---------|---------|
| 1 診療所(職場、学校の中にある診療所を含む) |カ所 |カ所 |
| 2 大学(付属)病院 |カ所 |カ所 |
| 3 総合病院や大きな病院 |カ所 |カ所 |
| 4 その他の病院 |カ所 |カ所 |
| 5 老人保健施設 |カ所 |カ所 |
| 6 あんま・はり・きゅう・柔道整復師(施術所) |カ所 |カ所 |

問7 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がありますか？

- 1 ある 2 ない

↳ あてはまるものすべてに○をつけて下さい。

- 1 日常生活動作（起床、衣服着脱、食事、入浴など）
- 2 外出（時間や作業量などが制限される）
- 3 仕事、家事、学業（時間や作業量などが制限される）
- 4 運動（スポーツを含む）
- 5 その他

問8 ここ1ヶ月間に、健康上の問題で一日中床についた日数はどのくらいありましたか？ あてはまるものに○をつけて下さい。

- 1 ない 2 1～3日 3 4～6日 4 7～14日 5 15日以上

問9 あなたは過去1年間に、健康診断（定期健康診断や住民検診等）や人間ドックを受けたことがありますか？

- 1 ある 2 ない

問10 あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか？ あてはまる番号すべてに○をつけて下さい。

実行している

- 1 規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている
- 2 バランスのとれた食事をしている
- 3 うす味のもの食べている
- 4 食べ過ぎないようにしている
- 5 適度に運動（スポーツを含む）をするか身体を動かしている
- 6 睡眠を十分にとっている
- 7 たばこを吸わない
- 8 お酒を飲み過ぎないようにしている
- 9 1～8については実行していない

問11 あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか？

- 1 ある 2 ない → 「問13」にお答え下さい。



問12 それは、どのような原因ですか？ あてはまる原因の番号すべてに○をつけて下さい。また、その中でも最も気になる原因の番号にひとつだけ◎をつけて下さい。

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 01 家族との人間関係 | 14 育児 |
| 02 家族以外との人間関係 | 15 仕事中的子どもの世話 |
| 03 話し相手がない | 16 子どもの教育 |
| 04 生きがいに関すること | 17 家事 |
| 05 自由にできる時間がない | 18 仕事に関すること |
| 06 将来・老後の収入 | 19 自分の学業・受験・進学 |
| 07 自分の老後の介護 | 20 収入・家計・借金 |
| 08 自分の健康・病気 | 21 身近な人の死 |
| 09 同居家族の健康・病気 | 22 住まいや生活環境 |
| 10 別居家族の健康・病気 | (公害・騒音・交通事情を含む) |
| 11 同居家族の介護 | 23 通勤・通学 (混雑・時間がかかる等) |
| 12 別居家族の介護 | 24 その他 |
| 13 妊娠・出産 | 25 わからない |

問13 あなたはたばこを吸いますか？

- 1 現在吸っている

↳ 1日平均して何本たばこを吸いますか？ 本
毎日吸うようになったのは何歳からですか？ 歳

- 2 以前吸っていた (たばこをやめて.....年)

↳ 1日平均して何本たばこを吸いますか？ 本
毎日吸うようになったのは何歳からですか？ 歳

- 3 吸わない

問14 あなたはお酒 (アルコール) を飲みますか？

- 1 飲む

↳ 飲み始めたのは何歳からですか？ 歳

どのくらい飲みますか？

- 1 ほとんど毎日 (週5日以上)
2 週3~4日
3 週1~2日
4 週1日以下

- 2 以前は飲んだがやめている

- 3 飲まない

問 15 はあなたの健康のさまざまな面についてお尋ねする質問集になっています。これらの質問にお答えになる際には、あなたのふだんの健康状態と、日常生活に基づいてあなたがものごとをこなす能力についてお考え下さい。また、これらの質問は、風邪やインフルエンザのような短期間影響を与えるだけで多少期間が過ぎれば完全に回復するような病気の影響に関するものではありません。どうぞお答えは、ふだんの生活において、あなたのできる事やできない事、そしてふだんどのように感じているかを中心としてお答え下さい。

問15

1. ふだんあなたが新聞の文字を判別する能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
 - a. 眼鏡やコンタクトレンズなしでも充分に見える。
 - b. 眼鏡やコンタクトレンズがあれば充分に見える。
 - c. 眼鏡やコンタクトレンズがあっても充分に見ることができない。
 - d. まったく見えない。

2. ふだんあなたが、通りの反対側にいる人を見て友達を見分ける能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
 - a. 眼鏡やコンタクトレンズなしでも充分に見分けられる。
 - b. 眼鏡やコンタクトレンズがあれば充分に見分けられる。
 - c. 眼鏡やコンタクトレンズがあっても充分に見分けられない。
 - d. まったく見分けられない。

3. ふだんあなたが、3人以上の人達との会話内容を聞きとる能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
 - a. 補聴器なしでも会話内容を聞きとれる。
 - b. 補聴器があれば会話内容を聞きとれる。
 - c. 補聴器があっても会話内容を聞きとることができない。
 - d. 会話内容を聞きとれない、しかし補聴器もつけていない。
 - e. まったく聞こえない。

4. ふだんあなたが、静かな部屋の中で相手の話す内容を聞きとる能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
 - a. 補聴器なしでも会話内容を聞きとれる。
 - b. 補聴器があれば会話内容を聞きとれる。
 - c. 補聴器があっても会話内容を聞きとることができない。
 - d. 会話内容を聞きとれない、しかし補聴器もつけていない。
 - e. まったく聞こえない。

5. ふだんあなたが、知らない人と言葉を交わし、話した言葉を理解してもらう場合、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- 完全に言葉を理解してもらえる。
 - 部分的には言葉を理解してもらえる。
 - 言葉を理解してもらえない。
 - まったく言葉をしゃべることができない。
6. ふだんあなたが、あなたのことをよく知っている人と言葉を交わし、自分の話した言葉を理解してもらう場合、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- 完全に言葉を理解してもらえる。
 - 部分的には言葉を理解してもらえる。
 - 言葉を理解してもらえない。
 - まったく言葉をしゃべることができない。
7. ふだんのあなたの感情は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- 幸せで、生きているのが楽しい。
 - いくらか幸せ。
 - いくらか不幸。
 - とても不幸。
 - 不幸すぎて生きている意味を失っている。
8. ふだんのあなたの痛みや不快感の程度は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- 痛みや不快感がまったくない。
 - 軽度から中程度の痛みや不快感があるが、活動は妨げられない。
 - 中程度の痛みや不快感があり、活動がわずかに妨げられる。
 - 中程度から強度の痛みや不快感があり、活動がいくらか妨げられる。
 - 激的な痛みや不快感があり、ほとんどの活動が妨げられる。

9. ふだんあなたの歩行能力は、以下に述べるもののうちどれが一番あてはまりますか？ ひとつ選んで下さい。

(注：歩行器具とは、添え木、杖、松葉杖、歩行器などの補助用具を指します。)

- a. 歩行器具なしに難なく近所を歩き回る事ができる。
- b. 近所を歩きまわるのは難かしいが、歩行器具や人の介助を必要とするほどではない。
- c. 歩行器具を必要とするが、他人の介助なしに近所を歩き回る事ができる。
- d. ほんの短い距離であれば歩行器具を使って歩く事ができ、かつ車椅子なら近所にでかけることができる。
- e. 歩行器具を用いても一人では歩けない。少し歩くのにもだれかの介助が必要で、近所にでかけるには車椅子が必要である。
- f. まったく歩けない。

10. ふだんあなたの手や指を動かす能力は、以下に述べるもののうちどれが一番あてはまりますか？ ひとつ選んで下さい。

(注：特別な道具とは、手や指の不自由を補うための道具、例えば衣服のボタンを掛けやすく工夫した道具とか、特殊な形をしたスプーンやフォークなどの食器、小物をつかむ器具などを指します。)

- a. 両手と十本の指を完全に使いこなせる。
- b. 手や指の不自由はあるが、特別な道具や人の介助を必要としない。
- c. 手や指の不自由はあるが、特別な道具を使えば人の介助を要しない。
- d. 手や指の不自由があり、特別な道具を用いても人の介助を必要とすることがある。
- e. 手や指の不自由があり、特別な道具を用いてもほとんどの場合、人の介助が必要である。
- f. 手や指が不自由で、(特別な道具を用いても) 何をするにも人の介助を必要とする。

11. ふだんあなたの記憶力は、以下に述べるもののうちどれが一番あてはまりますか？ ひとつ選んで下さい。

- a. ほとんどの事を思い出す事ができる。
- b. いくらか忘れっぽい。
- c. とても忘れっぽい。
- d. まったく何も思い出す事ができない。

12. ふだんあなたが毎日の問題ごとを考えたり解決していく能力は、以下に述べるもののうちどれが一番あてはまりますか？ ひとつ選んで下さい。

- a. 毎日の問題をはっきりと考え解決することができる。
- b. 毎日の問題を考え解決するには、わずかに困難がある。
- c. 毎日の問題を考え解決するには、多少困難がある。
- d. 毎日の問題を考え解決するには、相当困難がある。
- e. 毎日の問題を考え解決する能力がまったくない。

13. ふだんあなたが身の回りのことをする能力は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. 食事、入浴、着替え、トイレのすべてが普通どおり問題なくできる。
 - b. 困難はあるが食事、入浴、着替え、トイレのすべてが自分でできる。
 - c. 食事、入浴、着替え、トイレのうちいずれかに補助器具を必要とするが自分でできる。
 - d. 食事、入浴、着替え、トイレのいずれかに人の介助を必要とする。
14. ふだんのあなたの感情は、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. だいたい幸せで、取りたてて心配事がない。
 - b. ときどきいらだったり、怒ったり、しゃくにさわったり、不安になったり落ち込んだりする。
 - c. しばしばいらだったり、怒ったり、しゃくにさわったり、不安になったり落ち込んだりする。
 - d. ほとんどいつもいらだったり、怒ったり、しゃくにさわったり、不安になったり落ち込んだりしている。
 - e. 極度にいらだったり、怒ったり、しゃくにさわったり、不安になったり落ち込んだりして、カウンセリングを受けたり精神安定剤の助けが必要となるほどである。
15. ふだんあなたの痛みや不快感の程度に関し、以下に述べるもののうちどれが一番当てはまりますか？ ひとつ選んで下さい。
- a. 痛みや不快感がまったくない。
 - b. ときどき痛みがある。不快感は市販薬または自己管理によってやわらげられ、ふだんの活動のじゃまにはならない。
 - c. しばしば痛みがある。不快感によりふだんの活動が妨げられることもあるが、飲み薬によってやわらげられる。
 - d. しばしば痛みがある。普通の活動がしばしば妨げられ、やわらげるためには麻酔薬などの処方が必要とする。
 - e. ひどい痛みがある。痛みはどんな治療でもやわらげられず、常に普通の活動が妨げられる。
16. 全体的にみてあなたのふだんの健康状態はどのくらいに評価できますか？
- a. 秀でている。
 - b. とてもよい。
 - c. よい。
 - d. あまりよくない。
 - e. 非常に悪い。

17. 以上の質問票の回答をどのように記入されましたか？以下に述べるもののうちあなたの状況をあらわすものとしてどれが一番当てはまるかひとつ選んで下さい。

- a. 自分自身でやり、誰の助けもかりなかった。
- b. 自分自身でやったが、質問票に○をつけるのに人の助けをかりた。
- c. 人の助けをかりた。
- d. この質問票の回答は家族が判断して、本人に聞かずに記入した。
- e. この質問票の回答は医師・看護婦などの医療従事者が判断して、本人に聞かずに記入した。この場合、以下に医療職名を御記入下さい。

- f. この質問票の回答は他人が判断して、本人に聞かずに記入した。
この場合本人との関係を御記入下さい。

《調査者使用欄》

VISION		HEARING		SPEECH		AMBULATION	DEXTERITY	SELF-CARE	EMOTION		COGNITION		PAIN		GH
Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q9	Q10	Q13	Q7	Q14	Q11	Q12	Q8	Q15	Q16

問16 下のそれぞれの項目の一つの四角に（このように☑）印をつけて、あなた自身の今日の健康状態を最も良く表している記述を示して下さい。

1. 移動の程度

- 私は歩き回るのに問題はない
- 私は歩き回るのにいくらか問題がある
- 私はベッド（床）に寝たきりである

2. 身の回りの管理

- 私は身の回りの管理に問題はない
- 私は洗面や着替えを自分でするのにいくらか問題がある
- 私は洗面や着替えを自分でできない

3. ふだんの活動（例：仕事、勉強、家族・余暇活動）

- 私はふだんの活動を行うのに問題はない
- 私はふだんの活動を行うのにいくらか問題がある
- 私はふだんの活動を行うことができない

4. 痛み／不快感

- 私は痛みや不快感はない
- 私は中程度の痛みや不快感がある
- 私はひどい痛みや不快感がある

5. 不安／ふさぎ込み

- 私は不安でもふさぎ込んでもいない
- 私は中程度に不安あるいはふさぎ込んでいる
- 私はひどく不安あるいはふさぎ込んでいる

7. 健康状態がどのくらい良いか悪いかを表わしてもらうために、(温度計に似たような) 目盛を描きました。目盛には、あなたの想像できる最も良い状態として100、あなたの想像できる最も悪い状態として0が付けられています。

あなたの今日の健康状態がどのくらい良いか悪いかを、あなたの考えでこの目盛上に示して下さい。下の「あなたの今日の健康状態」と書かれた四角から、あなたの現在の健康状態の良し悪しを示す目盛上の点まで、線を引いて下さい。

**あなたの
今日の
健康状態**

問17 あなたの年齢と性別をご回答ください。

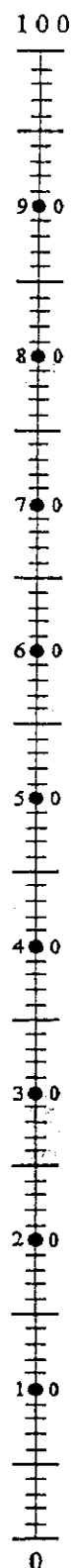
年齢： _____ 歳

性別： 男性 ・ 女性

質問は以上です。

調査へのご協力、まことにありがとうございました。

想像できる
最も良い
健康状態



想像できる
最も悪い
健康状態