

## ストレスと健康に関するアンケート

このアンケートは、公務員などの職域集団における健康に影響を与える可能性のある環境や生活習慣、ストレスなどに関して評価するために英国ロンドン大学で開発されたアンケートを、作成者の許可を得て、日英共同研究の一環として日本語に訳したものを改編したものです。英国においては本アンケートは、国家公務員や地方公務員の健康診断時に使用され、職域における予防医学、健康増進など産業保健活動に役立てられています。今回の調査は、循環器系専門医を一つの職域集団とみなした場合の健康に影響を与える可能性のある環境や、生活習慣、ストレス予防を評価することを目的としております。

アンケートは、無記名式となっており、また記入していただいた内容は、第67回日本循環器学会にて報告され、循環器科医の職場における健康増進、安全管理に役立てるために使うものであり、他の目的に利用されることはありません。回答の結果はすべて統計的に集団の指標として処理されますので、回答した個人を特定できる情報が外部に漏れることは一切ありません。

今回のアンケートは、循環器科医の職場における健康管理や安全管理に役立たせるように計画されています。

アンケートは、回答後、メールまたは返信封筒にて、日本循環器学会事務局あてお送りください。

アンケート解析担当：水嶋春朔（東京大学）、天野恵子（千葉県衛生研究所）

アンケートの内容は、7項目、85問からなります。すべてを回答するのに30～40分くらいかかると思われますが、正確に評価するために、丁寧に回答していただきますようお願いいたします。

目次

<b>A. あなたご自身やあなたのご家族について (問1-16)</b> .....	3
<b>B. あなたの健康について (問17-46)</b> .....	6
<b>C. あなたの生活習慣について (問47-52)</b> .....	14
<b>D. あなたの仕事について (問53-64)</b> .....	17
<b>E. あなたの性格について (問65-68)</b> .....	22
<b>F. あなたの社会生活について (問69-84)</b> .....	25
<b>G. 最近の健康診断結果について (問85)</b> .....	30

アンケート記入日： 年 月 日

**A. あなたご自身やあなたのご家族について (問1-16)**

●あなたご自身やあなたのご家族についておたずねします。

問1 あなたの生年月はいつですか。

昭和  年  月

問2 あなたの性別は。

1. 男性  2. 女性

問3 あなたは現在どのような形で勤務なさっていますか (○はひとつ)。

1. 開業

標榜科名：内科、小児科、循環器内科、循環器外科、その他 ( )

ご自分の専攻科名：循環器内科、循環器外科、循環器生理学、循環器薬理学、循環器病理学、  
その他 ( )

2. 勤務医

勤務先：大学病院、公立病院、私立総合病院、診療所、健康管理疾、保健所、その他  
( )

役職名：

ご自分の専攻科名：循環器内科、循環器外科、循環器生理学、循環器薬理学、循環器病理学、  
その他 ( )

付問1：当直などの夜間勤務は、通常どのくらいの頻度でありますか？

1. ない  2. 月に1回以下  3. 週に1回以下  4. 週に2～3回

付問2：

・ 昨日の勤務時間は？	1.日勤	2.準夜	3.深夜	4.当直 (16時～9時)	5.休み	6.その他
・ 本日の勤務時間は？	1.日勤	2.準夜	3.深夜	4.当直 (16時～9時)	5.休み	6.その他

問4 あなたの現在の一週間の平均通算就業時間は？ 時間

問5 あなたの最終学歴は。

1. 大学  2. 大学院

問6 いま結婚 (または同棲) していますか。

1. はい <input type="checkbox"/>	付問1 はじめての結婚 (または同棲) ですか。	1. はい <input type="checkbox"/>	2. いいえ <input type="checkbox"/>
2. いいえ <input type="checkbox"/>		付問2 次のどれにあたりますか。	

1. 未婚	2. 死別	3. 離婚（または離別）
-------	-------	--------------

問7 現在どなたと同居していますか（あてはまる方すべてに○をつけ、人数を記入してください）。

1. いない（ひとり暮らし）	
2. 配偶者	3. 5歳未満の子供（ ）人
4. 5～15歳未満の子供（ ）人	5. 15歳以上の子供（ ）人
6. 実父	7. 実母
8. 義父	9. 義母
10. その他	

問8 お宅の部屋数は何部屋ですか（独立した台所、風呂場、便所、納戸は除きます）。

1. 1部屋	2. 2部屋	3. 3部屋	4. 4部屋
5. 5部屋	6. 6部屋	7. 7部屋	8. 8部屋以上

●あなたの実父についておたずねします。

問9 あなたの実父はご健在ですか。

1. はい
2. いいえ

付問1 実父が亡くなったときのあなたの年齢は

およそ  歳

付問2 実父の死亡年齢は およそ  歳

付問3 実父の死因は（○はひとつ）

1. 心臓発作（狭心症・心筋梗塞）
2. 上記以外の心臓疾患
3. 脳卒中
4. 癌
5. その他（具体的に ）
6. 不明

問10 あなたの実父の最終学歴は。

1. 小学・中学	2. 高校・旧制中学	3. 短大・高専	4. 大学・大学院
----------	------------	----------	-----------

●あなたの実母についておたずねします。

問11 あなたの実母はご健在ですか。

1. はい
2. いいえ

付問1 実母が亡くなったときのあなたの年齢は

およそ  歳

付問2 実母の死亡年齢は およそ

<input type="text"/>	歳
----------------------	---

付問3 実母の死因は (○はひとつ)

1. 心臓発作 (狭心症・心筋梗塞)
2. 上記以外の心臓疾患
3. 脳卒中
4. 癌
5. その他 (具体的に )
6. 不明

問12 あなたの実母の最終学歴は。

1. 小学・中学	2. 高校・旧制中学	3. 短大・高専	4. 大学・大学院
----------	------------	----------	-----------

問13 実父、実母のどちらかが以下の病気にかかっていたことはありますか (○はいくつでも)。

1. 狭心症	2. 心筋梗塞	3. 脳卒中
4. 高血圧	5. 糖尿病	6. ない

●あなたの兄弟姉妹についておたずねします。

問14 あなたには実の兄弟がいます (した) か。

1. はい
2. いいえ

付問 何人います (した) か。

<input type="text"/>	人
----------------------	---

問15 あなたには実の姉妹がいます (した) か。

1. はい
2. いいえ

付問 何人います (した) か。

<input type="text"/>	人
----------------------	---

問16 兄弟姉妹のどなたかが以下の病気にかかっていたことはありますか (○はいくつでも)。

1. 狭心症	2. 心筋梗塞	3. 脳卒中
4. 高血圧	5. 糖尿病	6. ない

**B. あなたの健康について (問17-46)**

●あなたの健康や日常生活についておたずねします。

問17 あなたの健康状態は?(一番よくあてはまる番号に○をつけてください)

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

問18 1年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか(一番よくあてはまる番号に○をつけてください)。

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

問19 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のが難しいと感じますか。難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○をつけてください)

ア) 激しい運動、例えば、一生けんめい走る、重いものを持ち上げる、激しいスポーツをするなど

1. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

イ) 適度の活動、例えば、家や庭のそうじをする、1～2時間散歩するなど

1. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

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. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

エ) 階段を数階上までのぼる

1. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

オ) 階段を1階上までのぼる

1. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

カ) 体を前に曲げる、ひざまずく、かがむ

1. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

キ) 1キロメートル以上歩く

1. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

ク) 数百メートルくらい歩く

1. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

ケ) 百メートルくらい歩く

1. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

コ) 自分でお風呂に入ったり、着がえたりする

1. とてもむずかしい	2. すこしむずかしい	3. 全くむずかしくない
-------------	-------------	--------------

問20 過去1カ月間に、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○をつけてください)。

ア) 仕事やふだんの活動をする時間をへらした

1. はい	2. いいえ
-------	--------

イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、できなかった

1. はい	2. いいえ
-------	--------

ウ) 仕事やふだんの活動の内容によっては、できないものがあった

1. はい	2. いいえ
-------	--------

エ) 仕事やふだんの活動することがむずかしかった (例えばいつもより努力を必要としたなど)

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問21 過去1カ月間に、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○をつけてください)。

ア) 仕事やふだんの活動をする時間をへらした

1. はい	2. いいえ
-------	--------

イ) 仕事やふだんの活動が思ったほど、できなかった

1. はい	2. いいえ
-------	--------

ウ) 仕事やふだんの活動がいつもほど、集中してできなかった

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問22 過去1カ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんにつきあいが、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○をつけてください)。

1. 全くさまたげられなかった	2. わずかにさまたげられた	3. すこしさまたげられた	4. かなりさまたげられた	5. 非常にさまたげられた
-----------------	----------------	---------------	---------------	---------------

問23 過去1カ月間に、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○をつけてください)。

1. 全くなかった	2. かすかな痛み	3. 軽い痛み	4. 中くらいの痛み	5. 強い痛み	6. 非常に激しい痛み
-----------	-----------	---------	------------	---------	-------------

問24 過去1カ月間に、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○をつけてください)。

1. 全くさまたげられなかった	2. わずかにさまたげられた	3. すこしさまたげられた	4. かなりさまたげられた	5. 非常にさまたげられた
-----------------	----------------	---------------	---------------	---------------

問25 次にあげるのは、過去1カ月間に、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○をつけてください）。

ア) 元気いっぱいでしたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. たびたび	4. ときどき	5. まれに	6. 全くない
--------	------------	---------	---------	--------	---------

イ) かなり神経質でしたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. たびたび	4. ときどき	5. まれに	6. 全くない
--------	------------	---------	---------	--------	---------

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. いつも	2. ほとんどいつも	3. たびたび	4. ときどき	5. まれに	6. 全くない
--------	------------	---------	---------	--------	---------

エ) おちついていて、おだやかな気分でしたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. たびたび	4. ときどき	5. まれに	6. 全くない
--------	------------	---------	---------	--------	---------

オ) 活力（エネルギー）にあふれていましたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. たびたび	4. ときどき	5. まれに	6. 全くない
--------	------------	---------	---------	--------	---------

カ) おちこんで、ゆううつな気分でしたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. たびたび	4. ときどき	5. まれに	6. 全くない
--------	------------	---------	---------	--------	---------

キ) 疲れ果てていましたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. たびたび	4. ときどき	5. まれに	6. 全くない
--------	------------	---------	---------	--------	---------

ク) 楽しい気分でしたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. たびたび	4. ときどき	5. まれに	6. 全くない
--------	------------	---------	---------	--------	---------

ケ) 疲れを感じましたか

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. たびたび	4. ときどき	5. まれに	6. 全くない
--------	------------	---------	---------	--------	---------

問26 過去1カ月間に、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（一番よくあてはまる番号に○をつけてください）。

1. いつも	2. ほとんどいつも	3. ときどき	4. まれに	5. 全くない
--------	------------	---------	--------	---------

問27 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○をつけてください）。

ア) 私は他の人に比べて病気になりやすいと思う

1. 全くそのとおり	2. ほぼあてはまる	3. 何とも言えない	4. ほとんどあてはまらない	5. 全くあてはまらない
------------	------------	------------	----------------	--------------

イ) 私は、人並みに健康である

1. 全くそのとおり	2. ほぼあてはまる	3. 何とも言えない	4. ほとんどあてはまらない	5. 全くあてはまらない
------------	------------	------------	----------------	--------------

ウ) 私の健康は、悪くなるような気がする

1. 全くそのとおり	2. ほぼあてはまる	3. 何とも言えない	4. ほとんどあてはまらない	5. 全くあてはまらない
------------	------------	------------	----------------	--------------

エ) 私の健康状態は非常に良い

1. 全くそのとおり	2. ほぼあてはまる	3. 何とも言えない	4. ほとんどあてはまらない	5. 全くあてはまらない
------------	------------	------------	----------------	--------------



●あなたの健康や病気についておたずねします。

問28 この1年間のあなたの健康状態は（○はひとつ）。

1. きわめて良好	2. 良好	3. 普通	4. 悪い	5. きわめて悪い
-----------	-------	-------	-------	-----------

問29 現在、あなたには慢性的な疾患、病気がありますか（○はひとつ）。

（ある方に）その病名または症状をお聞かせください。

1. ある	→ 具体的に	
2. ない		

問30 (1) あなたの現在の体重は？

およそ  キロ

(2) では25歳のときの体重は？

およそ  キロ

問31 この1年間に健康上の理由から仕事を休んだのは何日間でしたか。休んでいない方は「0」日間とご記入ください。

日間（有休を含みます）

問32 あなたは、この1年間に入院をしましたか(人間ドック及び健康診断のための入院を除きます)。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

問33 特定の疾患の中にはくりかえすものもあれば、症状が持続するものもあります。

付問1 あなたは、この1年間に以下の疾患にかかりましたか（○はそれぞれひとつ）。

1. 気管支炎	1. かかった	2. かかっていない
2. 関節炎またはリュウマチ	1. かかった	2. かかっていない
3. 坐骨神経痛・繰り返す背部痛	1. かかった	2. かかっていない
4. 慢性皮膚疾患（例：湿疹）	1. かかった	2. かかっていない
5. 喘息	1. かかった	2. かかっていない
6. 花粉症	1. かかった	2. かかっていない
7. 繰り返す胃の不調や消化不良	1. かかった	2. かかっていない
8. 常時（またはほぼ常時）の便秘	1. かかった	2. かかっていない
9. 痔	1. かかった	2. かかっていない
10. 慢性の足の疾患（例：足まめ、入爪）	1. かかった	2. かかっていない
11. 下肢静脈瘤による不調	1. かかった	2. かかっていない
12. 神経疾患または持続性のうつ病	1. かかった	2. かかっていない
13. 歯肉または口腔の慢性疾患	1. かかった	2. かかっていない
14. その他（具体的に	1. かかった	2. かかっていない

付問2 あなたは、この2週間に以下の症状がありましたか。全項目についてお答えください（○はそれぞれひとつ）。

1. 咳・鼻水または痰	1. あった	2. なかった
2. 下痢	1. あった	2. なかった
3. 胸やけ、ガスまたは消化不良	1. あった	2. なかった
4. 息切れ	1. あった	2. なかった
5. めまいまたはふらつき	1. あった	2. なかった
6. 耳の痛みまたは耳の不快感	1. あった	2. なかった
7. くるぶしのむくみ（腫れ）	1. あった	2. なかった
8. 神経過敏、緊張感または抑うつ	1. あった	2. なかった
9. 風邪またはインフルエンザ	1. あった	2. なかった
10. のどの痛み	1. あった	2. なかった
11. 睡眠障害	1. あった	2. なかった
12. 胸痛	1. あった	2. なかった
13. 腰痛または背中痛み	1. あった	2. なかった
14. 吐き気または嘔吐	1. あった	2. なかった
15. 原因不明の疲労感	1. あった	2. なかった
16. 発疹、かゆみまたはその他の皮膚疾患	1. あった	2. なかった
17. 歯痛または歯肉の疾患	1. あった	2. なかった
18. その他（具体的に )	1. あった	2. なかった

問34 あなたは、この2週間に医師から処方された以下の薬を服用しましたか（○はそれぞれひとつ）。

1. 鎮痛剤	1. 服用した	2. 服用しなかった
2. 消化剤	1. 服用した	2. 服用しなかった
3. 精神安定剤	1. 服用した	2. 服用しなかった
4. 睡眠剤	1. 服用した	2. 服用しなかった
5. 抗うつ剤	1. 服用した	2. 服用しなかった
6. 緩下剤（便通を良くする薬）	1. 服用した	2. 服用しなかった
7. 他の処方薬 ┌ 具体的に	1. 服用した	2. 服用しなかった

問35 あなたは、この2週間に、市販薬（医師から処方された薬以外の薬）を服用しましたか。

1. 服用した
2. 服用していない

付問 服用した薬の種類（例：強壮剤、咳止めシロップなど）を具体的に聞かせください。

[

問36 あなたは、これまでに胸部に痛みや不快感を感じることはありましたか。

- |         |
|---------|
| 1. あった  |
| 2. なかった |

付問1 その痛みや不快感を感じたのはどの部位ですか (○はいくつでも)。

- |         |
|---------|
| 1. 右    |
| 2. 左    |
| 3. 胸部全体 |

付問2 胸部の痛みや不快感はどのようなときに感じましたか (○はいくつでも)。

- |                       |
|-----------------------|
| 1. 坂道を登ったり、急いで歩いているとき |
| 2. 平地を普通のスピードで歩いているとき |
| 3. その他 (具体的に )        |

付問3 胸部の痛みや不快感を感じたとき、あなたはどのようにしていますか (○はひとつ)。

- |                      |
|----------------------|
| 1. 止まる (歩くのをやめる)     |
| 2. 歩くペースを落とす         |
| 3. なんもしない (同じペースで歩く) |

付問4 そのようにしてから痛みや不快感がなくなるまでどのくらい時間がかかりますか。

- |          |          |
|----------|----------|
| 1. 10分未満 | 2. 10分以上 |
|----------|----------|

問37 あなたはこれまでに30分以上持続する強い痛みを胸部に感じたことがありますか。

- |             |
|-------------|
| 1. 感じたことがある |
| 2. 感じたことはない |

付問1 そのような症状はこれまでに何回ありましたか。

回

付問2 そのような症状について医者には話しましたか (○はひとつ)。

- |           |
|-----------|
| 1. 話した    |
| 2. 話していない |

付問3 そのとき医者はどうのように答えましたか。

問38 あなたはこれまでに医者から狭心症であると言われたことがありますか。

- |       |
|-------|
| 1. ある |
| 2. ない |

付問1 初めてそのように言われたのは何年前でしたか。

年前

付問2 現在も狭心症がありますか。

- |       |
|-------|
| 1. ある |
| 2. ない |

付問3 最後に狭心症 (の発作) があつたのは何年前でしたか。

年前

問 3 9 あなたはこれまでに医者から心臓発作（心筋梗塞、冠動脈血栓症）であったと言われたことがありますか。

1. ある
2. ない

付問 1 これまでに心臓発作をこれまで何回起こしましたか  
(○はひとつ)

1. 起こしたことはない
2. 起こしたことがある (1回)
3. 起こしたことがある (2回)
4. 起こしたことがある (3回以上)

付問 2 その発作はいつ起こしましたか (最初の発作から3回目までお答えください)。

1回目	19	<input type="text"/>	年
2回目	19	<input type="text"/>	年
3回目	19	<input type="text"/>	年

問 4 0 あなたはこれまでに医者から血圧が高い（高血圧）と言われたことがありますか。

1. ある
2. ない

付問 1 初めてそのように言われたのは何年前でしたか。

<input type="text"/>	年前
----------------------	----

付問 2 あなたはこれまでに高血圧のため、薬物療法を受けたことがありますか。

1. ある
2. ない

付問 3 現在も薬物療法を続けていますか。

1. 続けている
2. 続けない

問 4 1 あなたはこれまでに医者から脳卒中であったと言われたことがありますか。

1. ある	2. ない
-------	-------

問 4 2 あなたはこれまでに医者からいまいかがった以外の心疾患を疑われたり確認されたことがありますか。

1. ある
2. ない

付問 疾患名を具体的にお聞かせください (○はいくつでも)。

1. 心不全	2. 期外収縮
3. 不整脈	4. 心筋症
5. 心筋炎	6. 弁膜症
7. その他 ( )	

問 4 3 あなたは糖尿病の治療を受けていますか。

1. ある	2. ない
-------	-------

【男性の方は問 4 5 へお進みください】

●ここは女性の方にのみおたずねします

問44 あなたは現在月経がありますか。

1. ある (妊娠中を含む)
2. ない

付問1 閉経時の年齢は？

--

歳のとき

付問2 閉経の原因は？

1. 自然閉経
2. その他

●男性の方、女性の方、両方に健康状態一般についておたずねします。

問45 全体的にみて、あなたは現在の健康状態に満足していますか (○はひとつ)。

1. 非常に満足
2. かなり満足
3. わずかに満足
4. どちらでもない
5. やや不満
6. かなり不満
7. 非常に不満

問46 心臓発作の可能性を減少させることについて、あなたの考えにもっとも近いものをお答えください

(○はひとつ)。

1. 自分にできることはほとんどない。運命または不運だ。
2. 心臓発作をおこす可能性を減少させるのに役立つかもしれないことで、自分にできることは何かある。
3. 自分で心臓発作をおこす可能性を確実に減らすことのできることは何かある。

**C. あなたの生活習慣について (問47-52)**

●喫煙についておたずねします。

問47 あなたは、現在たばこ（葉巻、パイプは除く）を吸いますか（○はひとつ）。

1. <u>喫う</u>
2. <u>喫わない</u>

付問1 現在、一日平均何本くらいたばこを吸っていますか。

1日平均  本くらい

付問2 あなたが最初にたばこを吸いはじめたのは何歳のときですか。

歳

付問3～7に  
お答えください

付問3 現在、職場や家庭でたばこの煙を吸う頻度はどのくらいですか（○はそれぞれひとつ）。

1) 職場の周りの人のたばこの煙

1. まったく吸わない	2. 少し吸う	3. よく吸う	4. 非常によく吸う
-------------	---------	---------	------------

2) 家庭で家族の人のたばこの煙

1. まったく吸わない	2. 少し吸う	3. よく吸う	4. 非常によく吸う
-------------	---------	---------	------------

付問4 過去にたばこを吸っていたことはありますか（○はひとつ）。

1. <u>ある</u>	2. <u>ない</u>
--------------	--------------

付問5 たばこを吸っていた頃、一日平均何本くらいたばこを吸っていましたか。

1日平均  本くらい

付問6 あなたが最初にたばこを吸いはじめたのは何歳のときですか。

歳

付問7 あなたがたばこをやめたのは何歳のときですか。

歳

●飲酒についておたずねします。

問48 この1年間の飲酒の頻度は平均してどのくらいですか（〇はひとつ）。

1. ほぼ毎日
2. 1週間に1～2回
3. 1か月に1～2回
4. 特別な場合のみ
5. 飲酒はしない

【飲酒をしない方のみお答えください】

付問 あなたはこの5年間にお酒をやめたのですか、それとも、もともと飲まなかったのですか。

1. この5年間にやめた
2. それ以前から飲んでいない

【飲酒をする方（問48で1～4の方）のみお答えください】

問49 あなたはこの5年間に飲酒の習慣を変えましたか（〇はひとつ）。

1. 以前の方がかなり多かった
2. 以前の方が少し多かった
3. 変わらない
4. 以前の方が少し少なかった
5. 以前の方がかなり少なかった

付問 あなたが飲酒をやめた、または量を減らしたのは主にどのような理由からですか（〇はひとつ）。

1. 病気・医者の指示
2. 健康のため
3. 経済的理由
4. その他（具体的に_____）

問50 あなたはこの1週間にお酒を飲みましたか。

1. 飲んだ
2. 飲んでいない

付問 この1週間にどのくらいの量を飲みましたか。それぞれお答えください（〇はそれぞれひとつ）。

1. ビール	1. 飲んだ（1週間で大ビン換算で 本）	2. 飲んでいない
2. 日本酒	1. 飲んだ（1週間で 合）	2. 飲んでいない
3. 焼酎（酎ハイ・サワー）	1. 飲んだ（1週間で 杯）	2. 飲んでいない
4. 焼酎（原酒）	1. 飲んだ（1週間で 杯）	2. 飲んでいない
5. ウイスキー	1. 飲んだ（1週間でダブル換算で 杯）	2. 飲んでいない
6. ワイン	1. 飲んだ（1週間でグラス換算で 杯）	2. 飲んでいない
7. その他（具体的に_____）	1. 飲んだ（1週間で _____）	2. 飲んでいない

●運動についておたずねします。

問5 1 あなたは、どのくらいの頻度で次のスポーツまたは運動を行いますか（○はそれぞれひとつ）。

(1) 軽い運動

(例：散歩・木工・草取り・一般的な家事・自転車の修理)

1. 1週間に3回以上	2. 1週間に1-2回	3. 1か月に1-3回	4. しない・ ほとんどしない
-------------	-------------	-------------	--------------------

(2) 中程度の運動

(例：床磨き・車磨き・ダンス・ゴルフ・サイクリング・飾り付け・芝生刈り・ゆっくり泳ぐ・ウォーキング)

1. 1週間に3回以上	2. 1週間に1-2回	3. 1か月に1-3回	4. しない・ ほとんどしない
-------------	-------------	-------------	--------------------

(3) 激しい運動

(例：ジョギング・速いペースで泳ぐ・テニス・穴掘り・自転車競争)

1. 1週間に3回以上	2. 1週間に1-2回	3. 1か月に1-3回	4. しない・ ほとんどしない
-------------	-------------	-------------	--------------------

問5 2 具体的には、どのような運動をしていますか。また、一週間に平均何時間くらいその運動をしていますか。

- (1) 軽い運動（具体的に ) 週に  時間くらい  
(なければ「0」をご記入ください)
- (2) 中程度の運動（具体的に ) 週に  時間くらい  
(なければ「0」をご記入ください)
- (3) 激しい運動（具体的に ) 週に  時間くらい  
(なければ「0」をご記入ください)



**D. あなたの仕事について (問53-64)**

●仕事についておたずねします。

問53 あなたは、通勤に一日何時間使っていますか。往復の時間を分単位でお答えください。

通勤時間のない方（住居と職場が同じ）は「0」分とご記入ください。

往復で  分

問54 あなたは、通勤でストレス（精神的または肉体的）を感じますか（○はひとつ）。

1. 非常によく感じる	2. よく感じる	3. すこし感じる	4. まったく感じない
-------------	----------	-----------	-------------

問55 あなたの現在の仕事の内容について、もっとも近いものの番号をそれぞれの項目についてお答えください（○はそれぞれひとつ）。

(1) 早急に処理することを必要とされますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 集中的に仕事をしなければいけませんか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) 全てのことをするのに時間が十分ありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 時間がないとき他の人に手伝ってもらえる仕事ですか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 仕事を通して新しいことを学ぶ可能性がありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(6) 高いレベルの技術または経験が要求されますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(7) あなたがイニシアチブ（主導権）をとることを要求されますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(8) 何度も同じことを繰り返さなければなりませんか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(9) 仕事のやり方について選択肢がありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(10) 仕事でなにをするかについて、選択肢がありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問56 あなたの現在の職場での立場について、もっとも近いものの番号をそれぞれの項目についてお答えください（○はそれぞれひとつ）。

(1) 私の仕事に関しては他人に決定権がある。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 仕事における決定について、かなり権限がある。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) 自分自身の仕事のペースを自分で決められる。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 就業時間に柔軟性がある。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 休憩時間を自分で決めることができる。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(6) 多少なりとも、自分の好きなときに休暇を取ることができる。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(7) 一緒に仕事をする人を選択する権限がある。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(8) 職場の環境を計画するとき、かなり発言権がある。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問57 あなたは、職場でどのくらい監督されていますか（○はひとつ）。

1. されすぎて いる	2. よくされて いる	3. ちょうど よい	4. あまりされて いない	5. ほとんどさ れていない
----------------	----------------	---------------	------------------	-------------------

問58 仕事のやり方について職場で問題が起こった場合、どうやって解決しますか。

それぞれの項目についてお答えください（○はそれぞれひとつ）。

(1) 会議を開いて話し合う

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 上司と話し合う

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) 仕事時間中に同僚と話し合う

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 仕事時間外に同僚と話し合う

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 労働組合と話し合う

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(6) 他人が仕事について決定し、その方針が連絡される。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問59 仕事の一貫性および確実性についておうかがいします。

以下の各項目について、もっとも近いものの番号をお答えください（○はそれぞれひとつ）。

(1) 仕事に、協力することが困難であると思われることを別のグループから頼まれることがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 同じ職場の管理者（上司）から十分な情報を得ることが出来ますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) 同じ職場の管理者（上司）から一貫した情報を得ることが出来ますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 最も良い仕事のやり方がわからなくなることがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 仕事でほめられたことがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(6) 建設的に批評されたことがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(7) 不当に批評されたことがありますか。

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問60 仕事に伴うことについておうかがいします。

以下の各項目について、もっとも近いものの番号をお答えください（○はそれぞれひとつ）。

(1) 仕事を通して興味深い事が得られますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 仕事が多様でばらばらですか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) 仕事は退屈ですか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 非常に重要な仕事だと思いますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 直属の上司はあなたの仕事を非常に重要と考えていると思いますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(6) 同僚はあなたの仕事を重要なものであると思っていますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(7) 違う仕事がしたいと思うことがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(8) お金のためだけに仕事をしていると思うことがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問6 1 他の仕事に比べてあなたの仕事は社会に貢献していると思いますか (○はひとつ)。

1. 貢献していない
2. すこし貢献している
3. よく貢献している
4. 非常によく貢献している

問6 2 仕事中に困難なことがおきた場合のことについておたずねします。

以下の各項目について、もっとも近いものの番号をお答えください (○はそれぞれひとつ)。

(1) 同僚に手伝ってもらったりサポートしてもらうことがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 同僚はあなたの仕事に関係のある問題を快く聞いてくれますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) 直属の上司に手伝ってもらったりサポートしてもらうことがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 直属の上司はあなたの問題を快く聞いてくれますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 部下にうまく仕事を任せられることがありますか

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(6) 労働組合はサポートしてくれますか?

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

問6 3 上司から不当な扱いを受けたり対立した時、あなたはどのような反応をしますか (○はそれぞれひとつ)。

(1) 何も言わずにやり過ごす

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(2) 腹は立つがなにもいわずに席を外す

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(3) すぐになにかいう

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(4) 相手を説得する

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

(5) 怒る

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------

○その後どうしますか。

(6) 忘れる

1. よくある	2. ときどきある	3. まれにある	4. ほとんどない
---------	-----------	----------	-----------