

以下はあなたの生活や健康に関する質問です。

問B1 あなたは今までに、たばこを合計100本以上吸いましたか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- はい
- いいえ

【次の問B2～B9までは、問B1で「はい」と回答された方への質問です。】

問B2 好奇心でちょっとだけ吸ってみたのは別にして、あなたがたばこを吸い始めたのは何歳の時ですか。

- 〇〇歳
- わからない

問B3 最後にたばこを吸ったのは何歳の時ですか。

- 〇〇歳
- わからない

問B4 あなたは、平均すると1日に何本ぐらいたばこを吸っていますか（または吸っていましたか）。現在吸っている方は現在の状況を、現在吸っていない方は吸っていた当時についてお答えください。

- 〇〇〇本
- わからない

問B4-1 あなたは、この1ヶ月間に毎日、または時々たばこを吸っていましたか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- はい
- いいえ

【問B5～B9までは、問B4-1で「はい」と回答された方への質問です。】

問B5 起床後何分で最初の喫煙をしますか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- 5分以内
- 6～30分
- 31～60分
- 61分以降

問B6 あなたは、たばこを吸うことを禁じられている場所（図書館、映画館、寺院など）で禁煙することが難しいですか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- はい
- いいえ

問B7 あなたは、1日の喫煙の中で、どちらが一番やめにくいですか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- 朝、最初の1本
- その他

問B8 あなたは、他の時間帯より、起床後数時間に多く喫煙しますか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- はい
- いいえ

問B9 あなたは、ほとんど1日中、床に伏しているような病気の時も喫煙しますか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- はい
- いいえ

問B10 あなたは、平均すると1日に何時間ぐらい睡眠をとっていますか。昼寝等の時間を含めてお答えください。

- 〇〇時間〇〇分ぐらい
- わからない

問B11 あなたは、眠りを助けるためにアルコールを飲むことがありますか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- まったくない
- 1年に1～11日
- 1ヶ月に1～3日
- 1週間に1～4日
- 1週間に5日以上

問B12 あなたは、眠りを助けるために睡眠剤や安定剤を使うことがありますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ①まったくない
- ②1年に1～11日
- ③1ヶ月に1～3日
- ④1週間に1～4日
- ⑤1週間に5日以上

【問B12で②③④⑤と回答された方への質問です。】

問B13 あなたは睡眠剤や安定剤をアルコールと一緒に飲むことがありますか（時間をずらして飲む場合も含めてお答えください）。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- まったくない
- 1年に1～11日
- 1ヶ月に1～3日
- 1週間に1～4日
- 1週間に5日以上

問B14 寝る時間はいつも同じですか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- 同じ時間
- とくどき不規則になる
- 不規則

問B15 ここ1ヶ月間、あなたは不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- 大いにある
- 多少ある
- あまりない
- まったくない

問B16 あなたが、ストレスがあったときの対処法は次のうちどれですか。当てはまるものを全て選んでください。

- 積極的に問題の解決に取り組む
- 体を動かして運動する
- 趣味を楽しんだり、リラックスする時間をとる
- テレビを見たり、ラジオを聴く
- 家族や友人に悩みを聞いてもらう
- 解決をあきらめて放棄する
- 我慢して耐える
- なんとかかなると楽観的に考えようと努める
- 刺激や興奮を求める
- 酒を飲む
- たばこを吸う
- 食べる
- 特にない
- その他 ()

問B17 自由にできる余暇の時間はどのようなことをして過ごすことが多いですか。あてはまるものを全て選んでください。

- 自宅でのんびりする（ラジオを聞く、テレビを見る、家族との団らん、囲碁、読書やDVD鑑賞など）
- 友人・知人と過ごす
- 運動する、スポーツジム、フィットネスクラブに行く
- ギャンブルをする（競輪、競馬、競艇、パチンコなど）
- ドライブや旅行にでかける
- 習い事や資格取得に利用する
- ボランティア活動に参加する
- インターネットをする
- 買い物にでかける
- 宗教や信仰活動に利用する
- 酒を飲む
- その他 ()
- わからない

問B18 あなたは友人とどのぐらいの頻度で会いますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- まったく会わない
- 1年に1～11日
- 1ヶ月に1～3日
- 1週間に1～4日
- 1週間に5日以上

問B19 あなたは朝食をとりますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ほとんど毎日食べる
- 週2～3日食べない
- 週4～5日食べない
- ほとんど食べない

問B20 栄養のバランスをよく考えて食事をとっていますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- よく考えて食事をとっている
- 大体考えて食事をとっている
- あまり考えて食事をとっていない
- 全く考えて食事をとっていない

問B21 あなたはふだん外食することがありますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

*外食とは、飲食店での食事や家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べる場合とします。例えば、職場で市販のお弁当を買って食べた場合も外食とします。

- 毎日2回以上（週14回以上）外食する
- 毎日1回以上2回未満（週7回以上14回未満）外食する
- 週2回以上7回未満外食する
- 外食しない、または週2回未満外食をする

問B22 あなたはふだん欠食する（食事を抜く）ことがありますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

*砂糖・ミルクを加えないお茶類（日本茶・コーヒー・紅茶など）、水および錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラルのみを取った場合も欠食に含めます。

- 毎日1食以上（週7食以上）欠食する
- 週4食以上7食未満欠食する
- 週2食以上4食未満欠食する
- 欠食しない、または週2食未満欠食する

問B23 日常生活で体を動かすこと（生活活動）に関するあなたの意識についてお伺いします。

健康維持・増進するためには、日常生活で、毎日60分間くらい体を動かす（歩く、自転車に乗る、体を動かして作業を行うなど）ような生活をするのが推奨されています。あなたは、これを実行していますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- 実行していないし、実行しようとも考えていない
- 実行していないが、実行しようと考えている
- 実行しようとして努力しているが、十分に実行できていない
- 実行しているが、まだ習慣化していない
- 実行していて、十分に習慣化している

問B24 あなたは、現在、理想の体重に近づけるよう、あるいは理想の体重を維持しようとして心がけていますか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- はい
- いいえ

問B25 あなたは太っていると思いますか。痩せていると思いますか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- 太っている
- 少し太っている
- ふつう
- 少しやせている
- やせている

問B26 あなたは、今までに精神科もしくは心療内科の病院、診療所、クリニックに通院、もしくは入院したことがありますか。あてはまるものを1つのみ選んでください。

- ある
- ない
- 答えたくない

以下はアルコール（飲酒）に関する質問です。

問C1 ちょっとだけの試し飲みは別にして、あなたが初めてお酒を飲んだのは何歳のときですか。

歳

- 試し飲みだけ
- 全く飲んだことがない
- わからない

問C2 あなたが定期的（少なくとも週1回以上のペースで、6カ月間以上続けて）にお酒を飲み始めたのは何歳からですか。

歳

- 定期的に飲んだことはない
- わからない

問C3 あなたが初めて、ひどく酔っ払ったと感じたのは何歳の時ですか。「ひどく」というのは、舌がもつれたり、足元がしっかりしないような状態です。当てはまるものを1つのみ選んでください。

歳

- ひどく酔っ払ったことはない
- わからない

問C4 現在あなたは、ビールをコップ1杯飲んだくらいの少量の飲酒によって、すぐ顔が赤くなる体質がありますか。

- はい
- いいえ
- わからない

問C5 お酒を飲み始めたころの1～2年間には、ビールをコップ1杯飲んだくらいの少量の飲酒で、すぐに顔が赤くなる体質がありましたか。

- はい
- いいえ
- わからない

問C11 あなたが18歳になるまでの間、あなたの母親の飲酒状況はどれでしたか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- 全く飲まない
- 少量飲酒
- 適度な飲酒
- 大量飲酒
- アルコール依存症
- わからない

問C12 あなたは、ふだん酒類（アルコール含有飲料）をどのくらいの頻度で飲みますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- 全く飲まない
- 1ヶ月に1回以下
- 1ヶ月に2～4回
- 1週に2～3回
- 1週に4回以上

問C13 飲酒するときには、通常どのくらいの量を飲みますか。次の表を参考に、当てはまるものを1つのみ選んでください。

* 「日本酒」1合=2単位	* 「ビール」大瓶1本=2.5単位
* 「ウイスキー」水割りダブル1杯=2単位	* 「焼酎・泡盛」お湯割り1杯=1単位
* 「ワイン」グラス1杯=1.5単位	* 「梅酒」小コップ1杯=1単位
(1単位=純アルコール9～12g)	

- まったく飲まない
- 1～2単位以下
- 3～4単位
- 5～6単位
- 7～9単位
- 10単位以上

問C14 1度に6単位以上飲酒することがありますか。あるとすればどのくらいの頻度ですか。
当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ない
- 1ヶ月に1回未満
- 1ヶ月に1回
- 1週に1回
- 毎日あるいはほとんど毎日

問C15 飲み始めるとやめられなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ない
- 1ヶ月に1回未満
- 1ヶ月に1回
- 1週に1回
- 毎日あるいはほとんど毎日

問C16 普段の状態だとできることを飲酒していたためにできなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ない
- 1ヶ月に1回未満
- 1ヶ月に1回
- 1週に1回
- 毎日あるいはほとんど毎日

問C17 深酒の後で体調を整えるために、翌朝飲酒（迎え酒）をしなくてはならなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ない
- 1ヶ月に1回未満
- 1ヶ月に1回
- 1週に1回
- 毎日あるいはほとんど毎日

問C18 飲酒後、罪悪感や自責の念にかられたことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ない
- 1ヶ月に1回未満
- 1ヶ月に1回
- 1週に1回
- 毎日あるいはほとんど毎日

問C19 飲酒のため前夜の出来事を思い出せなかったことが、過去1年間にどのくらいの頻度でありましたか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ない
- 1ヶ月に1回未満
- 1ヶ月に1回
- 1週に1回
- 毎日あるいはほとんど毎日

問C20 あなたの飲酒のために、あなた自身か他の誰かがけがをしたことがありますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ない
- あるが、過去1年間にはない
- 過去1年間にある

問C21 肉親や親戚、友人、医師、あるいは他の健康管理にたずさわる人が、あなたの飲酒について心配したり、飲酒量を減らすようにすすめたりしたことがありますか。当てはまるものを1つのみ選んでください。

- ない
- あるが、過去1年間にはない
- 過去1年間にある

問C22 あなたはアルコール（飲酒）が健康等に与える影響について、どう思いますか。

①～⑩までのそれぞれの項目について、当てはまるものを1つのみ選んでください。

	飲酒と関係が強い	どちらともいえない	飲酒と関係がない	わからない（病気を知らない）
①肝臓障害	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②高血圧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③高脂血症	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④膵炎	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤脳卒中	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥食道がん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦うつ病	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧妊婦への影響 （未熟児など）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨未成年への影響 （身体の発育の妨げ、 急性アルコール中毒など）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩交通事故	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問C23 次のような人や場面における飲酒について、あなたはどう思いますか。①～⑧までのそれぞれの項目について、当てはまるものを1つのみ選んでください。

	全く飲酒すべきではない	少しなら飲酒しても良い	普通に飲酒して構わない	わからない
①未成年者	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②妊婦	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③授乳中の女性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④薬を内服している人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤風呂に入る前	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥運動する前または運動中	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦車を運転する前または運転中	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧仕事の前または工作中	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

以下問D 1～問D 12 まではこの数週間におけるあなたの心身の状態についてお伺いします。
最も適当と思われるものを1つのみ選んでください。

問D 1 何かをする時いつもより集中して

- できた
- いつもと変わらなかった
- いつもよりできなかった
- まったくできなかった

問D 2 心配事があるって、よく眠れないようなことは

- まったくなかった
- あまりなかった
- あった
- たびたびあった

問D 3 いつもより自分のしていることに生きがいを感じることは

- あった
- いつもと変わらなかった
- なかった
- まったくなかった

問D 4 いつもより容易に物事を決めることが

- できた
- いつもと変わらなかった
- できなかった
- まったくできなかった

問D 5 いつもよりストレスを感じたことが

- まったくなかった
- あまりなかった
- あった
- たびたびあった

問D 6 問題を解決できなくて困ったことが

- まったくなかった
- あまりなかった
- あった
- たびたびあった

問D7 いつもより日常生活を楽しく送ることが

- できた
- いつもと変わらなかった
- できなかった
- まったくできなかった

問D8 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

- できた
- いつもと変わらなかった
- できなかった
- まったくできなかった

問D9 いつもより気が重くて憂うつになることは

- まったくなかった
- いつもと変わらなかった
- あった
- たびたびあった

問D10 自信を失ったことは

- まったくなかった
- あまりなかった
- あった
- たびたびあった

問D11 自分は役に立たない人間だと考えたことは

- まったくなかった
- あまりなかった
- あった
- たびたびあった

問D12 一般的にみて幸せといつもより感じたことは

- たびたびあった
- あった
- なかった
- まったくなかった

以下問D13～問D52までのそれぞれの項目には、2つの選択文が含まれています。あなたの好みまたは感じたものを最もよく示す記述だと考えられる選択文を選び、1または2のどちらかにチェックをしてください。

両方の選択文があなたの好みだったり、あなたが感じたことだったりする場合には、あなたの好みや感じたことにより近いほうの記述を1つ選んでください。また、ある場合にはどちらも選択したくないかもしれません。その場合には、より嫌いではない方を選んでください。

項目のすべてにわたり、1または2のうち1つの選択文のみに反応することが重要です。これらのことについて他者がどう思うか、人がどのように感じるかに興味があるのではなく、あなたの好みまたは気持ちに興味があります。正しい答え、まちがった答えはありません。自分自身について率直に正直に答えてください。

問D13

- 1 興奮することのできるにぎやかなパーティーが好きだ
- 2 良い会話のできる静かな雰囲気のパティーが好きだ

問D14

- 1 私には、2度または3度でさえ見ても楽しめる映画がいくつかある
- 2 私は、以前に見た映画を見ることは耐えられない

問D15

- 1 登山家だったらなあと思うことがよくある
- 2 登山に命をかける人を理解できない

問D16

- 1 人の体臭はすべて嫌いだ
- 2 人の汗くさい臭いも多少は好きだ

問D17

- 1 いつも同じ人に会っていると飽きてしまう
- 2 いつも会う友人とのところよい親密さが好きだ

問D18

- 1 たとえ道に迷うことがあったとしても、見知らぬ都会や町の一面をひとりで探索するのが好きだ
- 2 よく知らない場所に行った時は案内してくれる人がついていて方がよい

問D19

- 1 他人を驚かせたり、気を動転させたりする言動をする人は嫌いだ
- 2 言動のほとんどが予測できるような人は、退屈だ

問D20

- 1 先の展開が予測できるような映画や芝居は、見ても楽しめない
- 2 先の展開が予測できるような映画や芝居でも気にせず見る

問D21

- 1 マリファナを試したことがある、または試してみたい
- 2 マリファナの吸引は決してしないだろう

問D22

- 1 変わった効果や危険な効果があるかもしれない薬を試したいと思わない
- 2 幻覚を生じさせる薬を試してみたい

問D23

- 1 思慮のある人は、危険をとまなう活動は避けるものだ
- 2 人を少し驚かせるようなことを時々したくなる

問D24

- 1 フリーセックス（乱交）をするような人たちは嫌いだ
- 2 フリーセックス（乱交）をする人との交際を楽しんでいる

問D25

- 1 酒を飲んだり、マリファナを吸うと不快になる
- 2 陶酔したいと思うことがよくある（飲酒またはマリファナの吸入）

問D26

- 1 味わったことのない新しい食べ物を試してみたい
- 2 期待を裏切られたり、不快にならないためにいつもの料理を注文する

問D27

- 1 ホームムービーや旅行スライドを見て楽しんでいる
- 2 他人のホームムービーや旅行スライドを見ると、非常に退屈になる