

ラフター(笑い)ヨガクラブ参加者の健康調査票

資料

(1回目: 2013年度)

ID

以下のそれぞれの質問に最も当てはまる番号に をつけてください。 _____
(複数回答を求める箇所、数値を記入する箇所もあります。)

最初にあなたの“笑い”や“ラフター(笑い)ヨガクラブ”での活動状況について伺います。

1) 普段の生活で、声を出して笑う機会はどのくらいありますか。

1 ほぼ毎日 2 週に1~5回程度 3 月に1~3回程度 4 ほとんどない

2) 普段の生活で、15分以上笑う機会はラフター(笑い)ヨガクラブへの参加を除いてどのくらいありますか。

1 ほぼ毎日 2 週に1~5回程度 3 月に1~3回程度 4 ほとんどない

3) どんなときによく笑いますか。当てはまるものを“すべて”選んで下さい。

1 友人と話をしているとき 2 夫婦で話をしているとき
3 子供や孫と接しているとき 4 テレビやビデオをみているとき
5 ラジオを聞いているとき 6 落語や芝居等を観に行ったとき
7 漫画や雑誌をみているとき 8 ラフター(笑い)ヨガクラブに行ったとき
9 その他()

4) 普段から「自分は周りの人よりもよく笑う」と思いますか。

1 おおいに思う 2 かなり思う 3 少し思う 4 思わない

5) 「ラフター(笑い)ヨガクラブ」に参加するようになってからどの位経ちますか。

1 今回(調査票を受け取った日)が初めての参加
2 1ヶ月未満 ()週目
3 1ヶ月以上 ()年 ()月目

6) 「ラフター(笑い)ヨガクラブ」には、平均して一ヶ月に何回参加していますか。

1 初めて 2 1回 3 2回 4 3回 5 4回 6 それ以上()回)
7 一ヶ月に一回以下: 具体的に()ヶ月に()回程度

7) 「ラフター(笑い)ヨガクラブ」を運営していますか。

1 運営していない 2 運営している()回/月)

ここでは、あなたの健康状態や生活習慣について伺います。

(特別な指示がない場合は、最も当てはまるものをつけてください。)

1) あなたは、普段ご自分で健康だと思いますか。

- | | |
|-------------|-------------|
| 1 とても健康である | 2 まあまあ健康である |
| 3 あまり健康ではない | 4 健康でない |

2) 最近、体の具合が良くないところ(自覚症状)がありますか。

- | | |
|------------|-------------|
| 1 ある 下記3)へ | 2 ない →下記4)へ |
|------------|-------------|

3) 上記2)で、体の具合の悪いところ(自覚症状)があった方におたずねします。
それは、どのような症状ですか。あてはまるもの全ての症状名の番号にをつけてください。その中で最も気になる症状名の番号を番号記入欄に記入してください。

<全身症状>	1 熱がある	2 体がだるい	3 眠れない
	4 いらいらする	5 もの忘れする	6 頭痛 7 めまい
<目>	8 目のかすみ	9 物をみづらい	
<耳>	10 耳鳴りがする	11 聞こえにくい	
<胸部>	12 動悸	13 息切れ	14 前胸部に痛みがある
<呼吸器系>	15 せきやたんが出る	16 鼻がつまる・鼻水がでる	
	17 ゼイゼイする		
<消化器系>	18 胃のもたれ・胸やけ	19 下痢	20 便秘
	21 食欲不振	22 腹痛・胃痛	23 痔による痛み・出血など
<歯>	24 歯ぐきが痛い	25 歯ぐきのはれ・出血	26 かみにくい
<皮膚>	27 発疹(じんま疹、できものなど)	28 かゆみ(湿疹・水虫など)	
<筋骨系>	29 肩こり	30 腰痛	31 手足の関節が痛む
<手足>	32 手足の動きが悪い	33 手足のしびれ	
	34 手足が冷える	35 足のむみやだるさ	
<尿路生殖器系>	36 尿が出にくい・排尿時痛い	37 頻尿	
	38 尿失禁	39 月経不順・月経痛	
<その他>	40 その他		
最も気になる症状の記入欄 「 」番			

4) 最近、痛みを感じる所があれば、“すべて”を で囲んでください。

- | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|-----|------|-----|-----|-----|
| 1 頭 | 2 首 | 3 肩 | 4 腕 | 5 背中 | 6 腰 | 7 膝 | 8 足 |
| 9 その他 | 10 なし | | | | | | |

5) 前ページの4)で“**痛みを感じる所があった方**”におたずねします。
最も痛い場所の痛みの程度を、**1つ** で囲んでください。

1 弱い痛み 2 中程度の痛み 3 強い痛み 4 最悪の痛み

6) 現在治療を受けている病気の**すべて**を で囲んでください。

1 高血圧 2 脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など) 3 糖尿病
4 心臓病(心筋梗塞、狭心症、不整脈など) 5 肝臓病 6 高脂血症
7 がん 8 うつ病(気分障害) 9 統合失調症 10 認知症
11 虫歯・歯周病 12 胃腸病 13 目の病気(白内障など)
14 骨・関節の病気(骨粗鬆症、関節症等)
15 呼吸器系の病気(気管支喘息、慢性気管支炎など) 16 アレルギー疾患
17 その他 18 なし

7) あなたの一日の食事のうち、**食べている全ての番号**に をつけて下さい。

1 朝食 2 昼食 3 夕食 4 その他()

8) 平均して1日に何皿くらいの**野菜料理**(注)を食べますか。(一皿:1カップ程度)

1 ほとんど食べない 2 1~2皿 3 3~4皿
4 5~6皿 5 7皿以上

注:野菜料理とは サラダ、生野菜そのもの(トマト、きゅうりなど)、
野菜いため、野菜の煮物、あえ物、酢の物、おひたし、
野菜たっぷりのスープや味噌汁、シチュー、野菜を使
った煮込み料理等

9) あなたは、**普段お酒を飲みますか。**

1 ほぼ毎日飲む 2 週3~4回位飲む 3 週1~2回位飲む
4 ほとんど飲まない

10) **タバコを吸っていますか。**

1 吸っている 2 やめた 3 以前から吸わない

11) **毎日、大体何時間の睡眠(昼寝を含む)をとっていますか。**

1 6時間未満 2 6時間以上~9時間未満 3 9時間以上

12) **睡眠時間や眠りの深さなどを総合的にみて、普段の睡眠に満足していますか。**

1 大変満足 2 満足 3 どちらともいえない 4 不満足 5 大変不満足

13) **ラフター(笑い)ヨガ以外に運動やスポーツをどの位していますか。**

1 ほぼ毎日 2 週3~4回位 3 週1~2回位
4 月1~2回位 5 していない

ここでは、あなたの“気持ちや心の状態”に関することを伺います。
以下のそれぞれの質問に最も当てはまる番号に をつけてください。

1) ものごとがはっきりしないとき、私はたいてい最も良い結果を予想する。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

2) 私にとって、リラックスするのは簡単なことだ。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

3) 何か悪いことが起こりそうな時、たいていの場合は起こってしまう。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

4) わたしはいつも、自分の未来について楽観的である。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

5) 私は友達との時間を非常に楽しむ性質だ。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

6) わたしにとって、いつも忙しいことは大切なことだ。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

7) 私はものごとが、自分の思いどおりになると、期待することはめったにない。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

8) わたしは、そう簡単に気が動転したりはしない。

- 1 非常に当てはまる 2 どちらかという当てはまる 3 どちらとも言えない
4 あまり当てはまらない 5 全く当てはまらない

15) 日頃、イライラやストレスはどのように解消していますか。
あてはまるものすべてに をつけてください(複数回答可)

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1 家族や知人、親しい人に相談する | 2 運動や趣味をする |
| 3 酒を飲む | 4 タバコを吸う |
| 5 何か食べる | 6 買い物・ドライブ・旅行などをする |
| 7 イライラやストレスの原因を解決する | 8 ギャンブルをする |
| 9 専門機関・専門職に相談する | 10 その他の解決方法 |
| 11 特にない | () |

16) この1ヶ月間、なにをするにもほとんど興味が無い、または楽しめない状況が続いていますか。

- 1 . はい 2 . いいえ

17) この1ヶ月間、気分が落ち込んだり、希望がわからないという状況が続いていますか。

- 1 . はい 2 . いいえ

18) この1ヶ月間、あなたがどのような気分を感じていたのかA～Fについてお聞きします。一番あてはまる番号1～5に をつけてください。

全くない 少しだけ ときどき たいてい いつも

- A. 神経過敏に感じましたか ----→ 1 2 3 4 5
B. 絶望的だと感じましたか ----→ 1 2 3 4 5
C. そわそわ、落ち着かなく感じましたか
-----→ 1 2 3 4 5
D. 気分が沈み込んで、何が起ころっても気が晴れないように感じましたか
-----→ 1 2 3 4 5
E. 何をするのも骨折れだと感じましたか
-----→ 1 2 3 4 5

19) 現在、以下の状況であてはまる項目があれば をつけてください。(複数回答可)

- 1 寝つきが悪い、または寝られない 2 自信がない 3 異性への関心がなくなった
4 疲れがたまっている 5 食欲が減ってきた

20) あなたの現在の状況について、以下の質問にお答えください。

必要なときに、あなたの話を聞いてくれる人がいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

なにか困ったことがあったとき、よいアドバイスをくれる人はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

あなたを心配したり、あなたに愛情をかけてくれたりする人はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

日常の家事をしたり、手伝ってくれたりする人はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

あなたに情緒的な支えを与えてくれるような人、(たとえば、あなたの直面する問題について相談できる人、難しい判断が必要なときに助けてくれる人)はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

必要なときにいつでも連絡がとれる、親しくして、信頼・信用できる人はいますか。

- 1 ほとんどいない 2 たまにいます 3 ときどきいます 4 よくいます
5 いつでもいます

気軽に個人的な相談ができる親しい友人は何人いますか。

- 1 0人 2 1人 3 2人 4 3人以上

気軽に個人的な相談ができる親族は何人いますか。

- 1 0人 2 1人 3 2人 4 3人以上

ラフターヨガ(笑いヨガ)クラブ、地域組織、自助集団、ボランティアグループや、宗教団体などの集まりにどれくらいの頻度で参加していますか。

- 1 全く/ほとんど参加しない 2 時々参加する 3 週に1回未満
4 週1回以上

**次は、最後の項目となります。
もう少しですので最後までご協力の程、お願いいたします。**

最後にあなたの生活状況についてお伺いいたします。

お答えになりにくい質問もあるかと思いますが、可能な範囲でお答えください。

1) あなたご自身についてご記入ください。

(1) 年齢	満()歳：平成26年 月 日現在	
(2) 性別	1 男性 2 女性	
(3) 身長	()センチメートル	
(4) 体重	()キログラム	
(5) 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	1 はい 2 いいえ	

2) どちらにお住まいですか。

1 東京23区内	2 東京都下の市町村	3 東京都以外()県
----------	------------	-------------

3) 現在のお住まいには何年間住んでいますか。

1 生まれてからずっと	2 1年未満	3 1年～3年未満	4 3年～5年未満
5 5年～10年未満	6 10年～20年未満	7 20年～30年未満	8 30年以上

4) あなたの就業形態は、下記のどれに当たりますか。

当てはまる番号に1つだけ を付けて下さい。

複数のお仕事をお持ちの場合は最も主要な仕事についてお答え下さい。

1. 正規の社員、職員	2. パート、アルバイト、契約社員、嘱託	
3. 派遣、請負	4. 事業を営んでいる	5. 家業を手伝っている
6. 家で仕事をしている(内職、フリーランスなど)	7. 学生	
8. 専業主婦・主夫	9. 無職	10. その他()

5) 現在の結婚状況についてお聞きします。

1 結婚・再婚・内縁	2 離婚	3 別居	4 死別	5 未婚	6 その他
------------	------	------	------	------	-------

6) 現在、誰と一緒にくらしていますか？合計人数を記入し、該当するすべてを で囲んでください。 2世帯住宅は同居に含みます。

ご自分を含めた合計は()人				

一緒に暮らしている方は				
1 一人暮らし	2 配偶者	3 本人の親	4 配偶者の親	5 子ども
6 子供の配偶者	7 兄弟姉妹	8 祖父母	9 孫	10 その他

7) 前記6) で答えた昨年度の世帯全体の収入は、年金などを含めていくらでしたか。

1 ()万円	2 答えたくない
---------	----------

8) 月々の収入の中から、あなたが自由に使えるお金(いわゆる「小遣い」)は、月当たりどのくらいですか。

1 およそ()円	2 答えたくない
-----------	----------

9) 卒業した最後の学校はどちらですか。該当する番号を で囲んでください。

1 小学校(通算6年程度)	2 中学校(通算7~9年程度)
3 高等学校(通算10~12年程度)	4 専門学校(通算14年~15年程度)
5 大学(通算16年程度)	6 大学院(18年以上)
7 その他()	8 答えたくない

10) その他

ラフターヨガ(笑いヨガ)と健康づくりに関して日頃感じていることなどありましたら、自由にお書きください。

これで質問は終了です。

長い時間ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。

ラフターヨガ(笑いヨガ)でのみなさまのご活躍をお祈りしております。

恐れ入りますが、記入ミス・記入もれがないか、もう一度お確かめの上、同封の返送用封筒に「この健康調査票(アンケート用紙)」と小さい封筒に入れた「次回調査票送付先票」を同封の上、ご投函ください。