

番号（記入不要）:

あなたの生活習慣と生活環境を知るための質問票 厚生労働科学研究費補助金 難治性疾患政策研究事業

この質問票は、厚生労働省の研究費により実施する自己免疫疾患の予防要因解明のための調査の一環です。調査内容は全体として統計解析に利用するだけで、個人の調査内容を公表することはありません。ご協力くださいますようお願い申し上げます。

記入には、太い黒の鉛筆を使ってください。

氏名（ふりがな）	（ ）		
生年月日（年齢）	平成 昭和	年	月 日（ ）歳
性別	男・女	血液型	A型・B型・O型・AB型・わからない
住所	〒		
自宅電話番号	-	-	-
携帯電話番号	-	-	-

今日（この質問票に答える日）の日付を記入してください。

平成 年 月 日

「記入もれ」がないように、十分注意をしてください。
記入方法がわからないところは、空白のままにしておいてください。
後日、改めてこちらからお電話にて確認させていただきます。

お問い合わせ先

〒791-0295

愛媛県東温市志津川

愛媛大学大学院医学系研究科疫学・予防医学講座内 疫学研究事務局

TEL: 089-960-5282

FAX: 089-960-5284

メール: epi-res@m.ehime-u.ac.jp

該当する答えの番号を で囲み、()の中に記入してください。

[1]あなたの家族についておたずねします。

- あなたには血のつながった兄弟は何人いますか。すでに亡くなられた方も含みます。

兄()人 姉()人 弟()人 妹()人

いない場合は、0(ゼロ)とご記入下さい。

- 現在の婚姻状況についておたずねします。

1. 未婚 2. 結婚・再婚・内縁 3. 離婚

4. 死別 5. その他()

- 子供さんはいますか。

1. いない

2. いる



- 何人いますか。 男()人、女()人
- 一人目のお子さんを産んだ時、あなたは何歳でしたか。
()歳の時
- 二人以上のお子さんがいらっしゃる方におたずねします。
最後のお子さんを産んだ時、あなたは何歳でしたか。
()歳の時
- 女性のみにおたずねします。
一人目のお子さんを産んだ後、生後何ヶ月まで授乳しましたか。
()ヶ月まで
最後のお子さんを産んだ後、生後何ヶ月まで授乳しましたか。
()ヶ月まで
授乳していない場合は、0(ゼロ)とご記入下さい。

[2]どこで生まれましたか。また何歳までそこに住んでいましたか。

()都・道・府・県()市・郡・町・村に

生まれてから()歳まで住んでいた

[3]今までで最も長く住んだ市町村はどこですか。また何歳から何歳まで住みましたか。

()都・道・府・県()市・郡・町・村に

()歳から()歳まで合計()年間住んだ

現在も住んでいる場合は、現在の年齢をご記入ください。

[4]現在、ひとり暮らしですか。

1. はい

2. いいえ



- どなたと一緒に住みますか。同居している全ての人にをつけてください。
1. 両親 2. 兄弟・姉妹 3. 配偶者
4. 子供 5. その他(具体的に)
- あなたも含めて、現在の同居人数は何人ですか。
()名

[5]これまで、海外で生活したことがありますか（旅行などの短期滞在は除きます）。

1. いいえ

2. はい → ● 時期、期間、国名を教えてください。

年齢	期間	国名
()歳～()歳	合計()年()ヶ月	
()歳～()歳	合計()年()ヶ月	
()歳～()歳	合計()年()ヶ月	

期間が1年未満の場合、年のところに0（ゼロ）とご記入ください。

[6]あなたが生まれたときについておたずねします。

● いずれの分娩で生まれましたか。

1. 自然分娩 2. 吸引分娩 3. 鉗子分娩 4. 帝王切開

● 早産（妊娠37週未満）で生まれましたか。 1. いいえ 2. はい

● 生まれたときの体重はどれくらいでしたか。

1. 1500g未満 2. 1500g～2500g未満 3. 2500g～3000g未満
4. 3000g～4000g未満 5. 4000g以上

[7]あなたは母乳で育ちましたか。

1. いいえ

2. はい → ● いつまで母乳を飲んでいましたか。

1. 6ヶ月未満
2. 6ヶ月～1歳未満
3. 1歳以降

[8]あなたは、保育園や託児所、幼稚園に定期的に通っていましたか。

1. いいえ

2. はい → ● ()歳から()歳まで、合計約()年間通っていた

[9]体格についておたずねします。

● 現在の身長はどれくらいですか。 () cm

● 現在の体重はどれくらいですか。 () kg

● 5年前の体重はどれくらいでしたか。 () kg

● 10年前の体重はどれくらいでしたか。 () kg

● いちばん体重が重かったときはどれくらいでしたか。また、それは何歳くらいの時ですか。

女性の方で妊娠による体重増加は除きます

() kgで()歳くらいのとき

20歳以上の方のみお答えください

● 20歳頃の体重はどれくらいでしたか。 () kg

● 20歳以降で、いちばん体重が軽かったときはどれくらいでしたか。また、それは何歳くらいの時ですか。

() kgで()歳くらいのとき

[10]あなたの最近1年間の職業についておたずねします。最近1年間就業していましたか。

1. いいえ

2. はい →

● 職業をすべてご記入ください。仕事の内容がわかるように詳しくご記入ください。

業種	業務内容	役職	勤務形態	交代勤務
		1. 管理職 2. 管理職でない	1. フル 2. パート	有・無
		1. 管理職 2. 管理職でない	1. フル 2. パート	有・無

● 以下のそれぞれの質問に、もっとも近い回答を1つ選んで、数字を で囲んでください。

	その通り	だいたいその通り	少し違う	まったく違う
多くの反復作業をとまっていた	1	2	3	4
高度の技術が必要であった	1	2	3	4
あなた自身で多くの決断をくだすことができた	1	2	3	4
非常に多忙であった	1	2	3	4
しなければならない仕事の量が多すぎた	1	2	3	4
技術が上達した、または新しいことを学んだ	1	2	3	4
仕事のやり方を決める自由がほとんどなかった	1	2	3	4
以下は上司や同僚がいる方のみお答えください				
上司は支持的であり、必要な時には助けてくれた	1	2	3	4
上司はあなたの利益について気を配ってくれた	1	2	3	4
同僚は、親しみやすく、たよりになった	1	2	3	4

[11] あなたは畜産業に従事していましたか。

1. いいえ

2. はい →

● 家畜は何ですか。当てはまるもの全てを選んでください。また何年間従事していましたか。

1. 牛：()歳から()歳まで合計()年間

2. 豚：()歳から()歳まで合計()年間

3. 鶏：()歳から()歳まで合計()年間

4. その他(具体的に)

:()歳から()歳まで合計()年間

[12]職業上、1週間あたり10時間以上、^{ふんじん}粉塵や有機溶媒の曝露を受けたことがありますか。

1. ない

2. ある →

有機溶媒には、石油製品、接着剤、塗料、ドライクリーニングなどの洗浄用溶媒などがあります。

● 当てはまる素材を全て選んでください。また何年間曝露を受けましたか。

1. 鉄 : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

2. 鉛 : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

3. 亜鉛 : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

4. 銅 : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

5. マグネシウム : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

6. 水銀 : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

7. 木材 : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

8. 石炭 : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

9. 石もしくは砂 : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

10. アスベスト : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

11. チョーク : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

12. 有機溶媒 : () 歳から () 歳まで合計 () 年間

13. その他 (具体的に)
: () 歳から () 歳まで合計 () 年間

[13]あなたは職業上、殺虫剤、除草剤または除菌剤（防カビ剤）を使ったことがありますか。

● 殺虫剤 1. 使っていない

2. 使った →

● だいたい何年間使いましたか。
() 歳から () 歳まで合計 () 年間

● 1年間のうち合計すると何ヶ月くらい使っていましたか。
1年中使っていた場合は(12)ヶ月とご記入ください。
1年のうち()ヶ月くらい使っていた

● だいたいどれくらいの頻度で使いましたか。

1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回
4. 週2～3回 5. 週1回 6. 月2～3回
7. 月1回 8. 月1回未満

● 除草剤 1. 使っていない

2. 使った →

● だいたい何年間使いましたか。
() 歳から () 歳まで合計 () 年間

● 1年間のうち合計すると何ヶ月くらい使っていましたか。
1年中使っていた場合は(12)ヶ月とご記入ください。
1年のうち()ヶ月くらい使っていた

● だいたいどれくらいの頻度で使いましたか。

1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回
4. 週2～3回 5. 週1回 6. 月2～3回
7. 月1回 8. 月1回未満

● 除菌剤 (防カビ剤) 1. 使っていない

2. 使った →

● だいたい何年間使いましたか。
() 歳から () 歳まで合計 () 年間

● 1年間のうち合計すると何ヶ月くらい使っていましたか。
1年中使っていた場合は(12)ヶ月とご記入ください。
1年のうち()ヶ月くらい使っていた

● だいたいどれくらいの頻度で使いましたか。

1. 毎日2回以上 2. 毎日1回 3. 週4～6回
4. 週2～3回 5. 週1回 6. 月2～3回
7. 月1回 8. 月1回未満

[14]最近 1 年間に平均して、あなたは自宅で、以下の製品をどれくらいの頻度で使っていましたか。

殺虫剤	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
除草剤	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
除菌(かび)剤	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
漂白剤	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
カーペットク リーナー	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
窓クリーナー	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
トイレクリー ナー	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
バスクリーナ ー	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
ドライクリー ニング液	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
消臭スプレー	1. 毎日 2 回以上 5. 週 1 回	2. 毎日 1 回 6. 月 2 ~ 3 回	3. 週 4 ~ 6 回 7. 月 1 回	4. 週 2 ~ 3 回 8. 月 1 回未満
芳香剤	1. 自宅に据え置いている		2. 使っていない	
防虫剤	1. タンス等に据え置いている		2. 使っていない	

[15]あなたは生まれてからこれまでに、合計して少なくとも 100 本以上のタバコ(加熱式タバコを含む)を吸っていますか。

1. いいえ

2. 以前、吸っていた



- () 歳から () 歳まで合計 () 年間
- 平均して 1 日に () 本吸っていた
- やめた理由は何ですか。
 1. 病気をしたから
 2. 病気はしないが健康に悪いから
 3. その他(経済的な理由など)

3. 現在吸っている



- () 歳から合計 () 年間
- 平均して 1 日に () 本吸っている

[16]あなたは、1 年以上、定期的にタバコを吸う人と同じ家で生活したことがありますか。

1. ない

2. ある



- 定期的にタバコを吸う人といっしょに生活したのは合計 () 年間
- その人はあなたが家にいるときに平均して 1 日に () 本のタバコを吸っていた(換気扇の下含む)。
- 現在、定期的にタバコを吸う人といっしょに生活していますか。
 1. はい
 2. いいえ

[17]あなたは、1年以上、定期的にタバコを吸う人と同じ職場にいたことがありますか。

- 1. ない
- 2. ある

- 定期的にタバコを吸う人と同じ職場にいたのは合計()年間
- その時の職場での喫煙状況についてお答え下さい。
 - 1. 常時誰かが喫煙していた
 - 2. 断続的に誰かが喫煙していた
- 現在、定期的にタバコを吸う人と同じ職場にいますか。
 - 1. はい
 - 2. いいえ

[18]食生活についておたずねします。最近5年以内に食習慣が大きく変わりましたか。

- 1. 変わらない
- 2. 1年以内に変わった
- 3. 1～2年前に変わった
- 4. 3～5年前に変わった

- 変わったのはなぜですか。当てはまるものをすべて選んでください。
 - 1. 病気になったため
 - 2. 検査などで異常があったため
 - 3. 健康にいいと思ったから
 - 4. 好みが変わった
 - 5. その他()

[19]つつい食べ過ぎてしまう方ですか。

- 1. いいえ
- 2. はい

[20]食べる速さはどのくらいですか。

- 1. かなり速い
- 2. やや速い
- 3. ふう
- 4. やや遅い
- 5. かなり遅い

[21]「朝食」は、どれくらいの頻度で食べますか。

- 1. 月に1回未満
- 2. 月に1～3回
- 3. 週に1～2回
- 4. 週に3～4回
- 5. 週に5～6回
- 6. 毎日食べる

- だいたい何時頃食べますか。また、どのくらい時間をかけていますか。
午前や午後の時間ではなく24時間でご記入ください。
だいたい(:)ごろに開始し
()分くらい時間がかかる

[22]「昼食」は、どれくらいの頻度で食べますか。

- 1. 月に1回未満
- 2. 月に1～3回
- 3. 週に1～2回
- 4. 週に3～4回
- 5. 週に5～6回
- 6. 毎日食べる

- だいたい何時頃食べますか。また、どのくらい時間をかけていますか。
午前や午後の時間ではなく24時間でご記入ください。
だいたい(:)ごろに開始し
()分くらい時間がかかる

[23] 「夕食」は、どれくらいの頻度で食べますか。

- 1. 月に1回未満
- 2. 月に1～3回 →
- 3. 週に1～2回 →
- 4. 週に3～4回 →
- 5. 週に5～6回 →
- 6. 毎日食べる →

● だいたい何時頃食べますか。また、どのくらい時間をかけていますか。
 午前や午後の時間ではなく 24 時間でご記入ください。
 だいたい(:) ごろに開始し
 () 分くらい時間がかかる

[24] あなたは、現在、少量(ビールコップ1杯程度)の飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質がありますか。

- 1. いいえ
- 2. はい
- 3. わからない

[25] あなたは、飲酒を始めた頃の1～2年間は、少量(ビールコップ1杯程度)の飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質がありましたか。

- 1. いいえ
- 2. はい
- 3. わからない

[26] 最近1年間、お酒(アルコール類)を飲む習慣がありますか。

- 1. 以前から飲まない
- 2. 現在、断酒している →
- 3. 飲んでいる

● 何歳のときに断酒しましたか。
 () 歳の時

● 断酒した理由は何ですか。

- 1. 病気をしたから
- 2. 病気はしないが健康に悪いから
- 3. その他(経済的な理由など)

- 初めてお酒(アルコール類)を飲んだのは、何歳の頃でしたか。
 () 歳頃
- 最もたくさんお酒(アルコール類)を飲んでいたのは、何歳の頃でしたか。
 () 歳頃から() 歳頃まで
- 最もたくさんお酒(アルコール類)を飲んでいた頃の、頻度をお答えください。

 - 1. 月に() 日くらい
 - 2. 週に() 日くらい
 - 3. 毎日

- 最もたくさんお酒(アルコール類)を飲んでいた頃、1日に飲んでいたお酒(アルコール類)の種類と量はどの位でしたか。全ての種類についてお答え下さい。

ビール(発泡酒を含む)	<ul style="list-style-type: none"> 1. 飲まない 2. 大ビン () 本 3. 中ビン () 本 4. 小ビン () 本 5. 500ml 缶 () 本 6. 350ml 缶 () 本 7. その他()
-------------	--

日本酒	1. 飲まない 2. () 合 3. その他 ()
焼酎・泡盛	1. 飲まない 2. 正味量で () 合 3. その他 ()
チューハイ	1. 飲まない 2. 350ml 缶 () 本 3. その他 ()
ワイン	1. 飲まない 2. ワイングラス () 杯 3. その他 ()
ウイスキー・ブランデー	1. 飲まない 2. シングルで、グラス () 杯 3. ダブルで、グラス () 杯 4. その他 ()
その他 ()	(量を詳しくお書き下さい)
その他 ()	(量を詳しくお書き下さい)

- 今までに、1日に平均して日本酒3合以上のお酒（アルコール類）を、5年以上飲む習慣がありましたか。

1. いいえ 注意：日本酒3合とは
2. はい ビールなら 大ビン3本（約1850ml）
 焼酎なら 2合
 ウイスキーなら ダブルでグラス3杯
 ワインなら グラス4.5杯 } に相当します。

[26]で「3. 飲んでいる」と回答した人のみお答えください。

- 現在の飲酒状況についておたずねします。どのくらいの頻度で飲みますか。

1. 月に () 日くらい
 2. 週に () 日くらい
 3. 毎日

- 現在、1日に飲むお酒（アルコール類）の種類と量はどの位ですか。全ての種類についてお答えください。

ビール（発泡酒を含む）	1. 飲まない 2. 大ビン () 本 3. 中ビン () 本 4. 小ビン () 本 5. 500ml 缶 () 本 6. 350ml 缶 () 本
-------------	---

	7. その他 ()
日本酒	1. 飲まない 2. () 合 3. その他 ()
焼酎・泡盛	1. 飲まない 2. 正味量で () 合 3. その他 ()
チューハイ	1. 飲まない 2. 350ml 缶 () 本 3. その他 ()
ワイン	1. 飲まない 2. ワイングラス () 杯 3. その他 ()
ウイスキー・ブランデー	1. 飲まない 2. シングルで、グラス () 杯 3. ダブルで、グラス () 杯 4. その他 ()
その他 ()	(量を詳しくお書きください)
その他 ()	(量を詳しくお書きください)

[27] 現在住んでいる家は次のどれにあてはまりますか。

1. 一戸建て・木造系
2. 一戸建て・鉄骨系
3. 集合住宅・木造系
4. 集合住宅・鉄骨系

→	() 階に住んでいる
→	() 階に住んでいる

- だいたい築後 () 年ぐらい
- 住み始めてから () 年経過
- これまで住んでいる期間に増改築または改装を行いましたか。

1. いいえ 2. はい → だいたい () 年前に行った

[28] ご自宅では、掃除機を使って 1 週間あたりに何回掃除をしていましたか。

居間 週にだいたい () 回くらい

寝室 週にだいたい () 回くらい

[29] ご自宅では、エアコン（冷暖房）を使用していましたか。

1. 使用していない
2. 使用していた

● エアコン使用时、どの程度、かび臭かったですか。 1. 臭くない 2. やや臭い 3. とても臭い

[30] ご自宅では、空気清浄機を使用していましたか。

1. 使用していない
2. 使用していた

[31] ご自宅では、浄水器を使用していましたか。

1. 使用していない
2. 使用していた

[32]冬場、ご自宅での暖房のおもな燃料は何ですか。

1. おもに電気（エアコン、セラミックヒーター、電気ストーブ、電気こたつ等）
2. おもに灯油（石油ファンヒーター、石油ストーブ等）
3. おもにガス（ガスファンヒーター、ガスストーブ等）
4. その他（ ）
5. 暖房器具は使用しなかった

[33]自宅での給湯と炊事のコンロの燃料は何ですか。

給湯 1. ガス 2. 電気 3. その他（ ） 4. 無し

炊事のコンロ 1. ガス 2. IH クッキングヒーター 3. IH 以外の電気

[34]洗濯機についておたずねします。

洗濯機の機種はどれでしたか。 1. 一層式 2. 二層式 3. ドラム 4. その他

洗濯機は 1 週間に何日くらい使っていましたか。 週に（ ）日くらい

洗濯機のカビ取りは年に何回くらいしていましたか。

しない場合は0（ゼロ）とご記入ください。 年に（ ）回くらい

[35] 最近 1 2 ヶ月のあいだで、台所にカビが生えたことがありますか。

1. ない
2. 生えたことがある

[36]部屋の床はどれですか。一番上にあるものでお答えください。

居間

1. たたみ
2. カーペット
3. 木材（フローリングタイプ）
4. クッションフロア
5. ホットカーペット（毛足のあるもの）
6. ホットカーペット（フローリングタイプ）
7. その他（ ）

寝室

1. たたみ
2. カーペット
3. 木材（フローリングタイプ）
4. クッションフロア
5. ホットカーペット（毛足のあるもの）
6. ホットカーペット（フローリングタイプ）
7. その他（ ）

[37]夏場の 1 ヶ月のあいだに、合計何回くらい自宅でゴキブリを見ましたか。

1. 毎日 2 回以上
2. 毎日 1 回
3. 週に 4 ~ 6 回
4. 週に 2 ~ 3 回
5. 週に 1 回
6. 月に 2 ~ 3 回
7. 月に 1 回
8. 見なかった

[38]自宅でペットを飼っていますか。また、どこで飼っていますか。全て選んでください。

（魚類、昆虫は含まない）

1. 飼っていない

2. 小鳥	→	1. 室内	2. 屋外
3. 猫	→	1. 室内	2. 屋外
4. 犬	→	1. 室内	2. 屋外
5. ハムスター	→	1. 室内	2. 屋外
6. その他（ ）	→	1. 室内	2. 屋外

[39]過去の「身体の動かし方」についておたずねします。以下の時期の身体の動かし方について、1週間あたりの平均時間と、その期間について、それぞれの当てはまるところを で囲んでください。

運動をしていない場合は、「していない」のAを で囲んで下さい。

- 激しい運動やスポーツ（スイミング、エアロビクス、ランニング、ジョギング、バスケットボール等）

	1週間あたりの 平均運動時間									1年間あたりの 平均運動期間			
	していない	30分	1時間	1時間30分	2時間	3時間	4～6時間	7～10時間	11時間以上	1～3ヶ月	4～6ヶ月	7～9ヶ月	10～12ヶ月
10歳未満の頃	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
10～20歳未満の頃	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
20～30歳未満の頃	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
30歳以降	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

この年齢に達していない場合は以下の質問にお進みください。

- 中等度の運動やスポーツ（早歩き、ゴルフ、バレーボール、サイクリング、ソフトボール等）

	1週間あたりの 平均運動時間									1年間あたりの 平均運動期間			
	していない	30分	1時間	1時間30分	2時間	3時間	4～6時間	7～10時間	11時間以上	1～3ヶ月	4～6ヶ月	7～9ヶ月	10～12ヶ月
10歳未満の頃	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
10～20歳未満の頃	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
20～30歳未満の頃	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
30歳以降	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M

この年齢に達していない場合は [40] にお進みください

[40]最近 1 年間の「身体の動かし方」についておたずねします。

- 最近 1 年間のうち、通常の時期の 1 日の時間の内訳を教えてください。通勤・通学、仕事、家事などの時間をすべて含めてお答えください。余暇は含めません。当てはまるところに をご記入ください。

時間の内訳 (通勤・仕事・家事などの時間)	な か っ た	1 時 間 未 満	1 時間 以上 3 時間 未満	3 時間 以上 5 時間 未満	5 時間 以上 7 時間 未満	7 時間 以上 9 時間 未満	9 時間 以上 11 時 間未 満	11 時 間 以 上
座っている時間	A	B	C	D	E	F	G	H
立っている時間	A	B	C	D	E	F	G	H
歩いている時間	A	B	C	D	E	F	G	H
力のいる作業をしている時間	A	B	C	D	E	F	G	H



- 5 年前と比べて、これらの最近 1 年の運動量は、増えましたか、減りましたか。

- 1 . 半分以上減った
- 2 . 少し減った
- 3 . 変わらない
- 4 . 少し増えた
- 5 . 倍以上増えた

- 余暇での「身体の動かし方」についておたずねします。最近 1 年間、次のことを行う頻度と 1 回あたりの時間はどのくらいでしたか。頻度と時間のそれぞれのあてはまるところを で囲んでください。

余暇での身体の動かし方	頻度						1 回あたりの時間						
	行 わ な い	月 に 1 回 未 満	月 に 1 ~ 3 回	週 に 1 ~ 2 回	週 に 3 ~ 4 回	ほ ぼ 毎 日	行 わ な い	3 0 分 未 満	3 0 ~ 5 9 分	1 ~ 2 時 間 未 満	2 ~ 3 時 間 未 満	3 ~ 4 時 間 未 満	4 時 間 以 上
散歩などでゆっくり歩く	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	G
ウォーキングなど早足で歩く	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	G
ゴルフ・ゲートボール・庭いじりなどの軽・中程度の運動	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	G
テニス・ジョギング・エアロビクス・水泳などの激しい運動	A	B	C	D	E	F	A	B	C	D	E	F	G



- 5 年前と比べて、これらの最近 1 年の運動量は、増えましたか、減りましたか。

- 1 . 半分以上減った
- 2 . 少し減った
- 3 . 変わらない
- 4 . 少し増えた
- 5 . 倍以上増えた

[41]最近 1 ヶ月間における、あなたの通常の睡眠の習慣についておたずねします。最近 1 ヶ月間について大部分の日の昼と夜を考えて、できる限り正確にお答えください。

- 最近 1 ヶ月間において、通常何時ごろ寢床につきましたか。

午前や午後の時間ではなく 24 時間でご記入ください。

例) 午後 1 1 時半は (2 3 : 3 0) です。

平日 だいたい (:) ごろ寢床についた

休日 だいたい (:) ごろ寢床についた

- 最近 1 ヶ月間において、寢床についてから眠るまでにどれくらい時間を要しましたか。

約 () 分

- 最近 1 ヶ月間において、通常何時ごろ起床しましたか。

午前や午後の時間ではなく 24 時間でご記入ください。

平日 だいたい (:) ごろ起床した

休日 だいたい (:) ごろ起床した

- 最近 1 ヶ月間において、実際の睡眠時間は何時間くらいでしたか。これは、あなたが寢床の中にいた時間とは異なる場合があるかもしれません。

平日 睡眠時間 1 日平均 約 () 時間 () 分

休日 睡眠時間 1 日平均 約 () 時間 () 分

- だいたい毎日昼寝をしますか。

1 . いいえ

2 . はい

- 昼寝の時間はどれくらいですか

平日 だいたい () 分くらい

休日 だいたい () 分くらい

[42]あなたは、今までに永久歯（親知らずを除く）を抜いたことがありますか。

1 . いいえ

2 . はい

- 現在、親知らずを除いて、上下あわせて何本、自分自身の歯がありますか。

だいたい () 本くらい

親知らずを除いて永久歯は全部で 28 本です。

インプラントは除きます。

- 抜いた理由は何ですか。全て選び本数をご記入ください。

1 . むし歯 → だいたい () 本くらい

2 . 歯周病 (歯槽膿漏) → だいたい () 本くらい

3 . その他 (具体的に) → だいたい () 本くらい

[43]あなたは、現在入れ歯を使っていますか。

1 . いいえ

2 . はい

- どの部分の入れ歯ですか。また、何歳から使っていますか。全て選んでください。

1 . 上あご (歳くらいから)

2 . 下あご (歳くらいから)

[44] あなたは、今までにインプラント（人工歯根）の治療を受けたことがありますか。

1. いいえ

2. はい →

● 最初に治療を受けたのはいつですか。

昭和
平成 ()年 ()月頃

● 今までに上下あわせて何本のインプラント治療を受けましたか。
()本

[45] あなたは、毎日、歯をみがきますか。

1. いいえ

2. はい →

● 1日に何回、歯をみがきますか。

だいたい1日に()回くらい

[46] この1週間の、あなたのからだや心の状態についてお聞きいたします。下の20の文章を読んで下さい。各々のことごとについて

- もしこの1週間で全くないか、あったとしても1日も続かない場合は〔A〕
- 週のうち1～2日なら〔B〕
- 週のうち3～4日なら〔C〕
- 週のうち5日以上なら〔D〕

のところを でかこんで下さい。

	この一週間のうちで			
	ない	1-2日	3-4日	5日以上
1. 普段は何でもないことがわずらわしい。	A	B	C	D
2. 食べたくない。食欲が落ちた。	A	B	C	D
3. 家族や友達からはげましをもらっても、気分が晴れない。	A	B	C	D
4. 他の人と同じ程度には、能力があると思う。	A	B	C	D
5. 物事に集中できない。	A	B	C	D
6. ゆうつだ。	A	B	C	D
7. 何をするのも面倒だ。	A	B	C	D
8. これから先のことについて積極的に考えることができる。	A	B	C	D
9. 過去のことについてくよくよ考える。	A	B	C	D
10. 何か恐ろしい気持ちがある。	A	B	C	D
11. なかなか眠れない。	A	B	C	D
12. 生活について不満なく過ごせる。	A	B	C	D
13. ふだんより口数が少ない。口が重い。	A	B	C	D
14. 一人ぼっちでさびしい。	A	B	C	D
15. 皆がよそよそしいと思う。	A	B	C	D
16. 毎日が楽しい。	A	B	C	D
17. 急に泣き出すことがある。	A	B	C	D
18. 悲しいと感じる。	A	B	C	D
19. 皆が自分をきらっていると感じる。	A	B	C	D
20. 仕事が手につかない。	A	B	C	D

[47]現在、医師から処方されて定期的に服用している薬はありますか。

1. いいえ

2. はい

● 服用している薬を全て選んでください。何歳から服用していますか。

1. 高血圧の薬 ()歳から

2. 糖尿病の薬 ()歳から

3. コレステロールを下げる薬 ()歳から

4. 便秘薬 ()歳から

5. 痛風の薬 ()歳から

6. 骨粗鬆症の薬 ()歳から

7. 脳卒中の薬 ()歳から

8. うつの薬 ()歳から

9. 血を固まりにくくする薬：抗凝固剤 ()歳から

10. ステロイド ()歳から

11. その他 (薬の名前:) ()歳から

12. その他 (薬の名前:) ()歳から

[48]あなたは現在、習慣的に、解熱鎮痛剤（パファリン、バイアスピリン、セデス、ロキソニン、ボルタレンなど）を服用していますか。

1. いいえ

2. はい

● 主な薬の名称をご記入ください。

()

()

()

[49]あなたは、蟻（ぎょう）虫、サナダムシ、蠕（ぜん）虫等の、寄生虫がいると言われてたことがありますか。

1. ない

2. ある

● 初めて言われたのはいつですか。 ()歳の時

● 駆除しましたか。

1. いいえ

2. はい

[50]あなたは、医師から喘息（ぜんそく）と言われてたことがありますか。

1. ない

2. ある

● 初めて言われたのはいつですか。 ()歳の時

● 治りましたか。

1. いいえ

2. はい

[51]あなたは、医師からアトピー性皮膚炎と言われてたことがありますか。

1. ない

2. ある

● 初めて言われたのはいつですか。 ()歳の時

● 治りましたか。

1. いいえ

2. はい

[52]あなたは、医師からアレルギー性鼻炎（花粉症も含む）と言われてたことがありますか。

1. ない

2. ある

● 初めて言われたのはいつですか。 ()歳の時

● 治りましたか。

1. いいえ

2. はい

[53]あなたは、医師から食物アレルギーと言われたことがありますか。

1. ない
2. ある



● 初めて言われたのはいつですか。 ()歳の時

● 今まで2回以上、食物アレルギーになりましたか。
1. いいえ
2. はい →

● 今まで何回、食物アレルギーになりましたか。
()回

● 最後になったのはいつですか。
()歳の時

● 今まで、どんな食べ物で起こりましたか。全て選んでください。

1. 卵 2. 牛乳および乳製品 3. 鶏肉
4. 牛肉 5. 豚肉 6. 魚
7. 魚卵 8. 甲殻類
9. 大豆製品(豆腐、納豆など) 10. 小麦
11. 米 12. そば 13. 落花生(ピーナッツ)
14. その他()

[54]あなたは、医師から薬物アレルギーと言われたことがありますか。

1. ない
2. ある



● 初めて言われたのはいつですか。 ()歳の時

● 今まで2回以上、薬物アレルギーになりましたか。
1. いいえ
2. はい →

● 今まで何回、薬物アレルギーになりましたか。
()回

● 最後になったのはいつですか。
()歳の時

● 今まで、どんな薬で起こりましたか。薬の名前を全てご記入ください。

() ()
() ()
() ()

[55]あなたは、今までに医師から次の病気があると言われたことがありますか。あてはまるところを
で囲んでください。また、はじめて病気があると言われたのは何歳のときですか。

胃がん	ない・ある()歳の時
大腸がん	ない・ある()歳の時
肺がん	ない・ある()歳の時
肝がん	ない・ある()歳の時
膵がん	ない・ある()歳の時
乳がん	ない・ある()歳の時

高尿酸血症・痛風	ない・ある()歳の時
慢性胃炎	ない・ある()歳の時
B型肝炎	ない・ある()歳の時
C型肝炎	ない・ある()歳の時
脂肪肝	ない・ある()歳の時
慢性肝炎・肝硬変	ない・ある()歳の時

子宮がん	ない・ある(歳の時)
前立腺がん	ない・ある(歳の時)
その他のがん (病名)	ない・ある(歳の時)
心筋梗塞	ない・ある(歳の時)
狭心症	ない・ある(歳の時)
脳出血	ない・ある(歳の時)
脳こうそく	ない・ある(歳の時)
くも膜下出血	ない・ある(歳の時)
心不全	ない・ある(歳の時)
心房細動	ない・ある(歳の時)
不整脈	ない・ある(歳の時)
心臓弁膜症	ない・ある(歳の時)
その他の心臓の 病気 (病名)	ない・ある(歳の時)
腹部大動脈瘤	ない・ある(歳の時)
閉塞性動脈硬化症	ない・ある(歳の時)
深部静脈血栓症	ない・ある(歳の時)
貧血	ない・ある(歳の時)
高血圧	ない・ある(歳の時)
1型糖尿病	ない・ある(歳の時)
2型糖尿病	ない・ある(歳の時)
糖尿病性網膜症	ない・ある(歳の時)
糖尿病性腎症	ない・ある(歳の時)
糖尿病性神経障害	ない・ある(歳の時)
高コレステロール 血症・脂質異常症	ない・ある(歳の時)
全身性エリテマト ーデス (SLE)	ない・ある(歳の時)
睡眠時無呼吸症候 群(睡眠呼吸障害)	ない・ある(歳の時)

胃ポリープ	ない・ある(歳の時)
大腸ポリープ	ない・ある(歳の時)
胃かいよう	ない・ある(歳の時)
十二指腸かいよう	ない・ある(歳の時)
慢性閉塞性肺疾患 (COPD)	ない・ある(歳の時)
慢性気管支炎	ない・ある(歳の時)
急性肺炎	ない・ある(歳の時)
肺塞栓症	ない・ある(歳の時)
リウマチ熱・リウ マチ性心疾患	ない・ある(歳の時)
甲状腺の病気	ない・ある(歳の時)
胆石	ない・ある(歳の時)
尿管結石・腎結石	ない・ある(歳の時)
慢性腎不全 (腎透 析を含む)	ない・ある(歳の時)
慢性腎炎	ない・ある(歳の時)
結核	ない・ある(歳の時)
関節リウマチ	ない・ある(歳の時)
白内障	ない・ある(歳の時)
緑内障	ない・ある(歳の時)
ぶどう膜炎	ない・ある(歳の時)
乾癬	ない・ある(歳の時)
天疱瘡	ない・ある(歳の時)
神経症	ない・ある(歳の時)
パーキンソン病	ない・ある(歳の時)
うつ病	ない・ある(歳の時)
前立腺肥大	ない・ある(歳の時)

[56]子供の頃に(12歳くらいまでに)医師から次の感染症の診断を受けましたか。あてはまるところを で囲んでください。また、初めて診断を受けたのはいつですか。

肺炎	ない・ある()歳の時	溶連菌感染症	ない・ある()歳の時
気管支炎	ない・ある()歳の時	ヘルパンギーナ	ない・ある()歳の時
麻疹(はしか)	ない・ある()歳の時	手足口病	ない・ある()歳の時
風しん(三日はしか)	ない・ある()歳の時	突発性発疹	ない・ある()歳の時
水痘(みずぼうそう)	ない・ある()歳の時	伝染性紅斑(りんご病)	ない・ある()歳の時
百日咳	ない・ある()歳の時	咽頭結膜炎(プール熱)	ない・ある()歳の時
結核	ない・ある()歳の時	膀胱炎	ない・ある()歳の時
中耳炎	ない・ある()歳の時	その他 ()	ない・ある()歳の時
扁桃腺炎	ない・ある()歳の時	その他 ()	ない・ある()歳の時
流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)	ない・ある()歳の時	その他 ()	ない・ある()歳の時

[57]あなたは、今までに輸血を受けたことがありますか。

1. いいえ 2. はい → ()歳の時)

[58]あなたは、今までに手術を受けたことがありますか。

1. いいえ
2. はい →

- 全身麻酔を受けたことがありますか。
1. ない 2. ある
- これまで受けた手術を全て選んでください。
1. 卵巣切除術()歳 2. 子宮摘出術()歳
3. 前立腺切除術()歳 4. 脳の手術()歳
5. 静脈瘤の手術()歳
6. その他() ()歳

[59]あなたは、今までに虫垂炎(盲腸炎)になったことがありますか。

1. いいえ
2. はい →

- いつになりましたか。
()歳の時
- どのような治療をしましたか。
1. 虫垂切除 2. 抗生剤による薬物療法
3. その他()

[60]あなたは、扁桃腺切除術を受けましたか。

1. いいえ
2. はい →

- いつですか。
()歳の時

[61]あなたは、今までにヘリコバクター・ピロリ菌の検査を受けたことがありますか。

1. いいえ

2. はい

● 結果はいかがでしたか。

1. 陰性

2. 陽性

● ピロリ菌の除菌治療を受けましたか

1. いいえ

2. はい

● 何歳の時ですか。

()歳の時

● 除菌は成功しましたか。

1. いいえ

2. はい

[62]あなたのご両親やご兄弟（姉妹）は、今までに次の病気と診断されたことがありますか。

- 実の父親が診断を受けた場合は [A]
- 実の母親が診断を受けた場合は [B]
- 兄弟の少なくともお一人が診断を受けた場合は [C]
- 姉妹の少なくともお一人が診断を受けた場合は [D]
- 配偶者が診断を受けた場合は [E]
- お子さんの少なくともお一人が診断を受けた場合は [F]
- 両親、兄弟姉妹、お子さんともだれも診断を受けていない場合は [G]

のところを でかこんで下さい。

病名	実父	実母	兄弟	姉妹	配偶者	子	いない
高血圧	A	B	C	D	E	F	G
脳卒中	A	B	C	D	E	F	G
狭心症・心筋梗塞	A	B	C	D	E	F	G
閉塞性動脈硬化症	A	B	C	D	E	F	G
1型糖尿病	A	B	C	D	E	F	G
2型糖尿病	A	B	C	D	E	F	G
高尿酸血症・痛風	A	B	C	D	E	F	G
高コレステロール血症・脂質異常症	A	B	C	D	E	F	G
慢性腎不全	A	B	C	D	E	F	G
慢性肝炎・肝硬変	A	B	C	D	E	F	G
胃・十二指腸潰瘍	A	B	C	D	E	F	G
認知症・アルツハイマー病	A	B	C	D	E	F	G
うつ病	A	B	C	D	E	F	G
胃がん	A	B	C	D	E	F	G
大腸がん	A	B	C	D	E	F	G
肺がん	A	B	C	D	E	F	G
肝がん	A	B	C	D	E	F	G
膵がん	A	B	C	D	E	F	G
乳がん	A	B	C	D	E	F	G

子宮がん	A	B	C	D	E	F	G
前立腺がん	A	B	C	D	E	F	G
その他のがん (病名)	A	B	C	D	E	F	G
突然死	A	B	C	D	E	F	G
大腿骨頭骨折	A	B	C	D	E	F	G
腰椎骨折	A	B	C	D	E	F	G
潰瘍性大腸炎	A	B	C	D	E	F	G

[63]次のうち、この5年間（SLE や関節リウマチ等の自己免疫疾患の方は、発症する前の5年間）経験したものは、“ 1.あり ”に 印をつけてください。ない場合は、“ 2.なし ”に 印をつけて下さい。

妻（夫）の死	1.あり 2.なし	職場の配置換え	1.あり 2.なし
近親者の死	1.あり 2.なし	自分自身の輝かしい成功	1.あり 2.なし
親友の死	1.あり 2.なし	労働時間や労働条件の変化	1.あり 2.なし
自分のけがや病気	1.あり 2.なし	経済状態の変化	1.あり 2.なし
家族の病気	1.あり 2.なし	100万円以上の借金	1.あり 2.なし
離婚	1.あり 2.なし	100万円未満の借金	1.あり 2.なし
夫婦の別居	1.あり 2.なし	借金やローンのトラブル	1.あり 2.なし
婚姻関係の調停	1.あり 2.なし	就学・卒業・退学	1.あり 2.なし
妻（夫）とのトラブル	1.あり 2.なし	転校	1.あり 2.なし
親戚とのトラブル	1.あり 2.なし	転居	1.あり 2.なし
結婚	1.あり 2.なし	長期休暇	1.あり 2.なし
妊娠	1.あり 2.なし	生活条件の変化	1.あり 2.なし
妻（夫）の就職や退職	1.あり 2.なし	余暇の変化	1.あり 2.なし
性生活上の問題	1.あり 2.なし	宗教活動の変化	1.あり 2.なし
新しく家族が増えた	1.あり 2.なし	社会活動の変化	1.あり 2.なし
一家団らん時の家族の数の変化	1.あり 2.なし	睡眠習慣の変化	1.あり 2.なし
息子や娘が家をでた	1.あり 2.なし	親戚づき合いの変化	1.あり 2.なし
軽度の法律違反	1.あり 2.なし	食習慣の変化	1.あり 2.なし
留置場などへの拘留	1.あり 2.なし	個人的な習慣の変化	1.あり 2.なし
退職	1.あり 2.なし	両親の離婚	1.あり 2.なし
転職	1.あり 2.なし	両親の別居	1.あり 2.なし
解雇	1.あり 2.なし	両親とのトラブル	1.あり 2.なし
仕事上の責任の変化	1.あり 2.なし	学校の先生とのトラブル	1.あり 2.なし
上司とのトラブル	1.あり 2.なし	いじめを受けた	1.あり 2.なし

[64]それぞれの質問に、もっとも近い回答を1つ選んで、数字を で囲んでください。

	いつも そうである	しばしば そうである	そんなことは ない
忙しい生活ですか	1	2	3
毎日の生活で時間に追われているような感じがしていますか	1	2	3
仕事、その他なにかに熱中しやすい方ですか	1	2	3
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
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
自分の仕事や行動に自信をもてますか	1	2	3
緊張しやすいですか	1	2	3
イライラしたり怒りやすい方ですか	1	2	3
きちょう面ですか	1	2	3
勝ち気な方ですか	1	2	3
気性がはげしいですか	1	2	3
仕事、その他のことで他人と競争するという気持ちを もちやすいですか	1	2	3

[65]思春期から20歳くらいまでのことについて、お伺いします。

- 不眠がちでしたか。 1. いいえ 2. はい
- 食欲減退気味でしたか。 1. いいえ 2. はい
- 関節痛がありましたか。 1. いいえ 2. はい
- よく日焼けをしていましたか。 1. いいえ 2. はい
- 冷え性でしたか。 1. いいえ 2. はい
- 便秘傾向でしたか。 1. いいえ 2. はい

[66]あなたはこれまでにパーマ（ストレートパーマも含む）をかけたことがありますか。

1. いいえ

2. はい

● はじめてパーマをかけたのは何歳の時ですか。
()歳の時

[67]あなたはこれまでに髪の毛を染めたことがありますか。

1. いいえ

2. はい

● はじめて染めたのは何歳の時ですか。
()歳の時

[68]学校教育はどのくらいまで受けられましたか。1つだけ選んでください。

1. 中学校 2. 高校 3. 短大卒・専門学校・4年生大学中退
5. 大学以上 6. その他 ()

[69]家計(世帯)の年収(ご家族の合計の税込み年収)はどのくらいですか。

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 1. 100万円以下 | 2. 100万円台 | 3. 200万円台 | 4. 300万円台 |
| 5. 400万円台 | 6. 500万円台 | 7. 600万円台 | 8. 700万円台 |
| 9. 800万円台 | 10. 900万円台 | 11. 1000万円台 | 12. 1100万円台 |
| 13. 1200万円台 | 14. 1300万円台 | 15. 1400万円台 | 16. 1500万円以上 |

男性の方は24ページから始まるストレス調査へお進みください。

女性の方は質問[70]へお進みください。

[70]女性の方のみお答えください。

- 生理(月経)が始まったのは何歳のときでしたか。

()歳

- 生理(月経)の間隔は規則的ですか。閉経されている方は、閉経前の状態についてお答えください。

1. はい 2. いいえ

- 妊娠の経験はありますか。

1. ない

2. ある →

- 合計何回の妊娠経験がありますか。()回
- 初めての妊娠は何歳の時でしたか。
()歳

- 出産の経験はありますか。

1. ない

2. ある →

- 合計何回の出産経験がありますか。()回
- 初めての出産は何歳の時でしたか。
()歳
- お子さんに母乳(混合授乳を含む)をあげたことがありますか。
1. ない
2. ある → 期間はすべての子を合計して()ヶ月
- 出産時のご自身の年齢、子どもの性別と体重をご回答ください。

	ご自身の年齢	子の性別	子の出生時体重
第1子	歳	男・女	g
第2子	歳	男・女	g
第3子	歳	男・女	g
第4子	歳	男・女	g

- 不妊治療の目的で薬(ホルモン剤等)を飲んだことがありますか。

1. いいえ 2. はい → 合計()年()ヶ月くらい飲んだ

- 避妊の目的で薬(ホルモン剤等)を飲んだことがありますか。

1. いいえ 2. はい → 合計()年()ヶ月くらい飲んだ

- 更年期障害のための薬(ホルモン剤等)を飲んだことがありますか。

1. いいえ 2. はい → 合計()年()ヶ月くらい飲んだ

ストレスや対処行動に関する質問

現代を生きる私たちにとって、家庭や、職場、地域などにおいて、ストレスと無縁の生活を送ることは難しいと言えるでしょう。とりわけ人間関係のストレスが重要といわれていますが、その対処の仕方は必ずしも容易ではありません。

過度のストレスは生活の質を低下させるだけでなく、健康への影響も無視できませんが、その一方で、適度なストレスは、充実した生活を送る上でむしろ欠かせないものでもあります。

この質問票は、このようなストレスの種類や程度、対処の仕方等について調査するものです。次のページ以降の「回答の要領」を読んでお答えください。

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
1. 活力が湧き、人生に前向きになれるような状態に、いつでも自力で到達することができる。						
2. 周りからいろいろな要求がある場合でも、まずは自分のしたいことを優先する方だ。						
3. 何かつらいことがあったとき、そのことを誰かに話すことが多い。						
4. 長い間とても不満に思ってきたような状況や条件がある。						
5. 大切な願いを実現し、やりたいことを実行するにはどうすればよいか心得ている。						
6. 特定の人に対して、とても魅力的な人に見えたり、反対に嫌な人に見えたりと、しばしば極端に気持ちが変わる。						
7. 人と衝突しそうになったときは、どんな場合でも理性を失わないように努め、感情的になることは極力避ける。						
8. これまでの人生で、何か特定のことで激しい怒りを覚えたような経験は、まったくと言っていいほど無かった。						
9. 辛い状況に陥ったときに、再び幸せな生活を取り戻すにはどうすればよいか心得ている。						
10. とても腹の立つようなことがあると、そのことをすっかり忘れるのは難しいものだと思う。						
11. なかなか思うような関係になれず、淋しい思いをしてきたような人がいる。						

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、 の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
12. 過去のことながら、いまだに何度も思い出されるくらい腹の立つような人がいる。						
13. ある人(たち)との関係が自分にとって良くない場合、それが満足できる関係になるまで様々な工夫や取り組みを行う。						
14. 人とうまくやっていくために、自分の目的をあきらめることが多い。						
15. 自分の幸せをまず考えるようにしている。						
16. 腹の立つことがあったとき、それを誰かにわかってもらいたいと思っても、なかなか難しいことが多かった。						
17. 仕事、趣味、余暇、食事、パートナー関係など、生活の色々な要素をうまく調整しながら幸せに暮らせている。						
18. ひどく気に障るような言動をとる人に対しても、その人を何とか理解しようと努めて、極力感情的に接することのないようにする。						
19. 特定の人に対して、とても大切だと感じたり、反対にひどく腹が立ったりと、しばしば極端に気持ちが変わる。						
20. あの人が幸せでなければ自分も幸せになれない、と思うような特定の人がいる。						
21. プレッシャーのかかる状況におかれた場合、いつも最終的には無事に切り抜けられるような行動を取る。						
22. 何か困るようなことが起こったとき、そのことをほかの誰かに話す方だ。						

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、 の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
23. 腹の立つことがあったとき、誰かに話せばすっきりすると思っても、現実にはなかなか話せないことが多かった。						
24. とてもつらいことがあると、そのことを忘れるのはなかなか難しいものだと思う。						
25. 大切な目標を掲げた場合は、いつも自分の力でこれを達成することができる。						
26. よい関係になれないとわかっていても、あきらめきれない人がいる。						
27. こちらの気持ちを理解せず、いつも腹立たしい思いをさせられるような人がいる。						
28. これまでの人生で、飛び上がりたくなるほど嬉しかったような体験は、まったくと言っていいほど無かった。						
29. やりたいことができているような状況を、自力で作り出せているので、充実感とともに暮らしている。						
30. ほかにしたいことがあっても、人に遠慮してあきらめることが多い。						
31. 人のことよりも、まずは自分が幸せに暮らすことを考える方だ。						
32. 何か心配になることがあったとき、そのことをほかの誰かに話す方だ。						
33. 自分の行動が失敗を招いた場合、それは諦めではなくむしろ新しいやりかたを見つけ出すきっかけとなる。						

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、 の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
34. 親しくしていた人のことが、ある時急に嫌になって別れてしまった、というような経験が何度もあった。						
35. なかなか変えられず、とても不愉快な思いをさせられてきたような状況や条件がある。						
36. 誰かに感情をひどく害されても、冷静に考えて、感情的に相手を非難したりしないようにする。						
37. 問題が起こった場合、これをすっきりと解決できるような斬新なアイデアを、いつも見つけだすことができる。						
38. つらいことがあったとき、それを誰かにわかってもらいたいと思っても、なかなか難しいことが多かった。						
39. ひどく落胆するようなことがあると、精神的に立ち直るのはなかなか難しいものだと思う。						
40. 亡くしたり別れたりした人の中で、なかなか忘れられない人がいる。						
41. いつも不快な結果を招くやりかたは止め、長い目で見て心地よい結果につながるように、自分の行動をうまく調整できている。						
42. ある特定の人のことで、たびたび思い出しては腹の立つようなことがある。						
43. これまでの人生で、何か特定のことで深く悲しんだような経験は、まったくと言っていいほど無かった。						
44. 面倒なことを抱え込んでしまうことが多い。						

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、 の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
45. 思ったような結果が得られなかった場合、新しいやりかたや考え方を見つけ、それを試すことができる。						
46. 誰かにひどいことをされても、決して感情的になることはなく、あくまでも常識の範囲で対処しようとする。						
47. 自分にとってプラスになることが何もないようなつき合いは、できるだけ避けるようにする。						
48. 大切な人に対しては、優しくしたり、つらく当たったりと、しばしば極端に態度が変わる。						
49. 快適な関係になるように、重要な周りの人(たち)との距離を自分からうまく調整することができる。						
50. あの人がいないと幸せになれない、と思うような特定の人がいる。						
51. 何か不愉快なことがあったとき、そのことを別の誰かに話すことが多い。						
52. 腹の立つような状況に置かれたときに、なかなか状況を変えられないことも多いと思う。						
53. 日々の活動を通じて、常に満ち足りた気持ちで暮らすことができている。						
54. 特定の人のもので、たびたび思い出してはつらい気持ちになることがある。						
55. つらいことがあったとき、誰かに話せばずいぶん楽になると思っても、現実にはなかなか話せないことが多かった。						

回答の要領

次にあげる記述が、どのくらい日頃のあなたの考え方や行動のしかたにあてはまるかどうか、 の中に✓印をつけてお答えください。

	まったく当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらかといえば当てはまらない	どちらかといえば当てはまる	かなり当てはまる	よく当てはまる
56. これまでの人生で、胸が高鳴るほど楽しかったような体験は、まったくと言っていいほど無かった。						
57. 日々の活動を通じて、心身ともにいつも幸せに暮らしている。						
58. なかなか態度を変えようとせず、いつも腹立たしい思いをさせられるような人がいる。						
59. もっと自由に振る舞いたくても現実にはなかなか難しい、と思うことが多かった。						
60. 誰かにひどいことをされても、人前はもちろん、家族の前でも感情的になることはできない方だ。						
61. 暮らしの中で何度でも楽しい体験ができるような状況を、自分で作り出すことができる。						

質問は以上です。ありがとうございました。
次ページから始まる栄養調査へお進みください。

