

資料. 本研究で使用した個人特性と身体的・精神的・社会的併存症状を尋ねるアンケート調査における質問項目一覧

あなたの年齢は? 【**歳】

あなたの性別は? 【男、女】

現在の身長は? 【***cm】(小数点以下は四捨五入する)

現在の体重は? 【***kg】(小数点以下は四捨五入する)

自分の歯は何本ありますか? 【**本】

治療してかぶせた歯やさし歯は、自分の歯として数えます。

インプラントは、自分の歯として数えません。

現在の結婚状況についてお聞きします。 1 つだけマークして下さい。

【結婚・再婚・内縁、離婚、別居、死別、未婚】

現在、どなたと一緒に住まいますか?同居しているすべての人にマークして下さい。

【配偶者、子供、両親、その他、独り暮らし】

→ 現在の同居人数は何人ですか? 【***人】(うち、14歳未満の子供【**人】)

(あなたは含めません。)

今までに、医師から次の病気があるといわれたり、次の手術を受けましたか?

あてはまるものをすべてマークして下さい。

病気

がん:【胃がん、大腸がん、肺がん、肝がん、乳がん、前立腺がん、その他のがん】

循環器疾患:【心筋梗塞、狭心症、脳卒中(脳出血・脳こうそく・くも膜下出血)

心不全、心房細動、高血圧、その他の心臓の病気】

その他の疾患:【糖尿病、高コレステロール血症(高脂血症・脂質異常症)、痛風

ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性気管支炎

慢性腎不全(腎透析を含む)、白内障、緑内障

胃ポリープ、大腸ポリープ、胃かいよう、十二指腸かいよう

慢性肝炎・肝硬変、胆石、尿管結石・腎結石

睡眠時無呼吸症候群(睡眠呼吸障害)、うつ病

腰の骨折、腕か手首の骨折、大腿骨(太ももの骨)の付け根の骨折

(骨折は交通事故・転落・労務上の事故を除く)】

上記以外の病気

内視鏡手術：【胃、大腸、その他の部位】

手術：【心臓(バイパス術)、心臓(弁置換術)

胃、大腸、肺、肝臓、胆のう(胆石)、乳房、子宮

卵巣、前立腺、その他の部位】

あなたは昨年 1 年間に、市町村や職場で提供される健診・検診や、個人的に病院などで受ける 健診・検診(人間ドックなど)を受けましたか？

「受けた」と答えた方は、何を受けたか、あてはまるものすべてにマークして下さい。

【受けた、受けていない】

→ 【定期健康診断・一般住民健診(がん検診を除く)

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診

乳がん検診、前立腺がん検診】

便通はどのくらいの頻度でありますか？

【週に 3 回未満、週に 3~4 回、週に 5~6 回、毎日 1 回、毎日 2 回以上】

普段の大便の状態は？

【下痢便、軟便、普通の便、硬い便、特に硬い便、下痢と便秘を繰り返す】

昨年 1 年間、睡眠は通常どのくらいとっていましたか？

【5 時間以下、6 時間、7 時間、8 時間、9 時間、10 時間以上】

昨年 1 年間、あなたは通常何時頃、寢床につきましたか？

【午後 7 時頃以前、午後 8 時頃、午後 9 時頃、午後 10 時頃、午後 11 時頃、午前 0 時頃

午前 1 時頃、午前 2 時頃、午前 3 時頃、午前 4 時頃、夜勤などがあり不規則】

過去 1 か月間の睡眠の状態についておうかがいします。

寢床についてから 30 分以内に眠れなかったことがありましたか？

【ほとんどない、週に 1 回未満、週に 1~2 回、週に 3~4 回、週に 5~6 回、ほぼ毎日】

夜間または早朝に目が覚めたことがありましたか？

【ほとんどない、週に 1 回未満、週に 1~2 回、週に 3~4 回、週に 5~6 回、ほぼ毎日】

朝起きたときにひどく疲れた感じがありましたか？

【ほとんどない、週に 1 回未満、週に 1~2 回、週に 3~4 回、週に 5~6 回、ほぼ毎日】

あなたは過去 1 か月間において、どのくらいの頻度で、眠るための薬(処方薬や 市販薬)を服用しましたか？

【なし、週に 1 回未満、週に 1~2 回、週に 3~4 回、週に 5~6 回、毎日】

生まれてからこれまでに、合計して少なくとも 100 本以上のたばこを吸っていますか？

【はい、 → 現在もたばこを吸っていますか？

【吸っている、 → 何歳から吸い始めましたか？ 【**歳】

→ 一日何本吸いますか？ 【**本】

やめた】 → 何歳の時たばこをやめましたか？ 【**歳】

→ 何歳から吸い始めましたか？ 【**歳】

→ 一日何本吸っていましたか？ 【**本】

→ やめた理由はなんですか？

【病気をしたから、病気はしませんが健康に悪いから、
その他（経済的理由など）】

いいえ】

現在、お酒を飲みますか？

【飲む、 → どのくらいの頻度で飲みますか？

【ほとんど飲まない、 → 次の質問へ

月に 1~3 日、週に 1~2 日、週に 3~4 日、週に 5~6 日、毎日飲む】

→ 1 日に飲む、もっとも普通の組み合わせを選んでください。

(例) ふだんビールを大ビン 1 本飲んだあとに、日本酒を 2 合飲むなら、
「ビール」のところの「1 本」と、「日本酒」のところの「2 合」をぬりつぶし
「焼酎・泡盛」「ウイスキー」「ワイン」のところは「飲まない」をぬりつぶす。

・日本酒 1 合(180ml)

【飲まない、0.5 合未満、0.5~1 合未満、1 合、2 合、3 合、4 合、5 合以上】

・焼酎・泡盛 原液 1 合(180ml)で

(チューハイ 350ml 缶 1 本を 0.7 合と換算して下さい)

【飲まない、0.5 合未満、0.5~1 合未満、1 合、2 合、3 合、4 合、5 合以上】

・ビール(発泡酒)大ビン (633ml)で

(中ビン又は 50 缶を 0.8 本、小ビン又は 350ml 缶を 0.6 本と換算して下さい)

【飲まない、0.5 本未満、0.5~1 本未満、1 本、2 本、3 本、4 本、5 本以上】

・ウイスキー・ブランデー シングル (30ml) で

【飲まない、0.5 杯未満、0.5~1 杯未満、1 杯、2 杯、3 杯、4 杯、5 杯以上】

・ワイン グラス (100ml) で

【飲まない、0.5 杯未満、0.5~1 杯未満、1 杯、2 杯、3 杯、4 杯、5 杯以上】

やめた、 → 何歳のときにお酒をやめましたか？ 【**歳】
→ やめた理由はなんですか？
【病気をしたから、病気はしないが健康に悪いから、
その他（経済的な理由など）】
飲まない】 → 次の質問へ

昨年 1 年間の「身体の動かし方」についておたずねします。

昨年 1 年間のうち、通常の様子の 1 日の時間の内訳を教えてください。

通勤、仕事、家事などの時間をすべて含めてお答え下さい。余暇は含めません。

時間の内訳（通勤・仕事・家事などの時間）

座っている時間、立っている時間、歩いている時間、力のいる作業をしている時間
上記項目のそれぞれに対して、以下の時間を選択する。

【なかった、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】

余暇での「身体の動かし方」についておたずねします。昨年、次のことを行う頻度と 1 回
当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にマークして下さい。

余暇での体の動かし方

散歩などでゆっくり歩く、ウォーキングなど早足で歩く、
ゴルフ・ゲートボール・庭いじりなどの 軽・中程度の運動、
テニス・ジョギング・エアロビクス・水泳 などの激しい運動

上記項目に対して、以下の頻度と時間を選択する。

頻度：【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】

1 回当たりの時間：【30 分未満、30～59 分、1～2 時間未満、2～3 時間未満、
3～4 時間未満、4 時間以上】

あなたの現在の状況について、以下の質問にお答え下さい。

必要な時に、あなたの話を聞いてくれる人がいますか？

【ほとんどいない、たまにいる、ときどきいる、よくいる、いつでもいる】

なにか困ったことがあった時、よいアドバイスをくれる人がいますか？

【ほとんどいない、たまにいる、ときどきいる、よくいる、いつでもいる】

あなたを心配したり、あなたに愛情をかけてくれる人はいますか？

【ほとんどいない、たまにいる、ときどきいる、よくいる、いつでもいる】

日常の家事をしたり、手伝ってくれる人はいますか？

【ほとんどいない、たまにいる、ときどきいる、よくいる、いつでもいる】

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時に助けてくれる人)はいますか？

【ほとんどいない、たまにいる、ときどきいる、よくいる、いつでもいる】

必要な時にいつでも連絡がとれる、親しくて、信頼・信用できる人はいますか？

【ほとんどいない、たまにいる、ときどきいる、よくいる、いつでもいる】

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？

【0人、1人、2人、3人以上】

気軽に個人的な相談ができる親類は何人いますか？

【0人、1人、2人、3人以上】

地域組織、自助集団、チャリティー、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？

【全く／ほとんど参加しない、時々参加する、週に1回未満、週に1回以上】

あなたは、生きがいがあると感じていますか？

【非常にある、ある、あまりない、まったくない】

あなたはご自分がどれくらい幸せだと感じていますか？

【大変幸せ、幸せ、どちらとも言えない、幸せでない】

最近 1週間の体や心の状態について、お聞きします。それぞれ最も当てはまる選択肢1つにマークして下さい。

食べたくない。食欲がおちた。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった(1~2日)、しばしばあった(3~4日)、いつもあった(ほぼ毎日)】

ゆううつだ。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった(1~2日)、しばしばあった(3~4日)、いつもあった(ほぼ毎日)】

何をするのも面倒だ。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった(1~2日)、しばしばあった(3~4日)、いつもあった(ほぼ毎日)】

なかなか眠れない。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった（1～2日）、しばしばあった（3～4日）、いつもあった（ほぼ毎日）】

生活について満足して過ごせる。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった（1～2日）、しばしばあった（3～4日）、いつもあった（ほぼ毎日）】

一人ぼっちでさびしい。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった（1～2日）、しばしばあった（3～4日）、いつもあった（ほぼ毎日）】

皆がよそよそしいと思う。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった（1～2日）、しばしばあった（3～4日）、いつもあった（ほぼ毎日）】

毎日が楽しい。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった（1～2日）、しばしばあった（3～4日）、いつもあった（ほぼ毎日）】

悲しいと感じる。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった（1～2日）、しばしばあった（3～4日）、いつもあった（ほぼ毎日）】

皆が自分を嫌っていると感じる。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった（1～2日）、しばしばあった（3～4日）、いつもあった（ほぼ毎日）】

仕事が手につかない。

【全く／ほとんどなかった、たまにあった（1～2日）、しばしばあった（3～4日）、いつもあった（ほぼ毎日）】

あなたの気持ち、考えなどについてお伺いします。

過去 1 か月、「人生での大切な事が自分の思うように ならない」と感じましたか？

【全くない、ほとんどない、ときどき、頻繁に、とても頻繁に】

過去 1 か月、「自分の問題を解決する能力に自信がある」と感じましたか？

【全くない、ほとんどない、ときどき、頻繁に、とても頻繁に】

過去 1 か月、「思うように物事がいっている」と感じましたか？

【全くない、ほとんどない、ときどき、頻繁に、とても頻繁に】

過去 1 か月、「多くの困難が山積みで自分の手に負えない」と感じましたか？

【全くない、ほとんどない、ときどき、頻繁に、とても頻繁に】

あなたの周りの状況について、以下の質問にお答え下さい。

一般的に、人は信用できると思いますか？

【全く思わない、あまり思わない、思う、非常によく思う】

多くの人は隙さえあれば、他の人を利用しようとするものだと思いますか？

【全く思わない、あまり思わない、思う、非常によく思う】

多くの場合、人は他の人の役に立とうとしますか？

【全く思わない、あまり思わない、思う、非常によく思う】

あなたは、パソコン(コンピュータ)や携帯電話を使って、どのくらいの頻度で、インターネットやメールのやりとりをしていますか？

【まったくしない、週に 1 日未満、週に 1~2 日、週に 3~4 日、週に 5~6 日、毎日】

→ 使用する日の利用時間 1日約【**時間】

学校教育はどのくらいまで受けられましたか？1 つだけマークして下さい。

【中学校、高校、短大卒・専門学校・4年制大学中退、大学以上】

現在の従事している職業は何ですか？

【無職、主婦、専門的・技術的職業従事者、管理的職業従事者、
事務従事者、販売従事者、サービス職業従事者、保安職業従事者、
農業漁業作業者、運輸・通信従事者、生産工程・労務作業者、分類不能の職業】

現在従事されているお仕事のお仕事の雇用形態は何ですか？

【正社員・職員、契約社員・職員、派遣社員・職員、パート・アルバイト、自営・経営者】

現在の世帯年収(税込み)はどのくらいですか？

【0~299 万円、300~599 万円、600~899 万円、
900~1199 万円、1200~1499 万円、1500 万以上】

最近 5 年以内に食習慣が大きく変わりましたか？

【変わらない、1 年以内に変わった、1~2 年前に変わった、3~5 年前に変わった】

→ 変わったのはなぜですか？(いくつでもマークしてください)

【病気になったため、検査などで異常があったため、
健康にいいと思ったから、好みが変わった、その他】

ついつい食べ過ぎてしまう方ですか？ 【はい、いいえ】

食べる速さはどのくらいですか？

【かなり速い、やや速い、ふつう、やや遅い、かなり遅い】

「朝食」は、どれくらいの頻度で食べますか？

【月に 1 回未満、月に 1~3 回、週に 1~2 回、週に 3~4 回、週に 5~6 回、毎日食べる】

「外食」は、どれくらいの頻度でしますか？(店で買った弁当やおにぎりは、外食に数える)

【月に 1 回未満、月に 1~3 回、週に 1~2 回、週に 3~4 回、週に 5~6 回、毎日する】

「インスタント食品」は、どれくらいの頻度で食べますか？(ラーメン・カップ麺・レトルト食品など)

【月に 1 回未満、月に 1~3 回、週に 1~2 回、週に 3~4 回、週に 5~6 回、毎日食べる】