

**質問6** 過去1か月の間に、健康上の問題で床についたり、普段の活動ができなかった（仕事・学校を休んだ、家事ができなかった等）日数はどれくらいありましたか。日数を右づめで記入してください。

1 ない 2 ある → 合計  日

**質問7** あなたの現在の健康状態はいかがですか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない

**12歳未満の方は質問終了です。12歳以上の方は続けてお答えください。**

**質問8** あなたは現在、日常生活で悩みやストレスがありますか。

1 ある 2 ない → 質問9へ

**補問8-1** それは、どのような原因ですか。あてはまるすべての原因の番号に○をつけてください。その中で最も気になる原因の番号を番号記入欄に記入してください。

01 家族との人間関係	12 妊娠・出産
02 家族以外との人間関係	13 育児
03 恋愛・性に関する事	14 家事
04 結婚	15 自分の学業・受験・進学
05 離婚	16 子どもの教育
06 いじめ、セクシュアル・ハラスメント	17 自分の仕事
07 生きがいに関する事	18 家族の仕事
08 自由にできる時間がないこと	19 住まいや生活環境 (公害、安全及び交通事情を含む)
09 収入・家計・借金等	20 その他
10 自分の病気や介護	21 わからない
11 家族の病気や介護	

最も気になる悩みやストレスの番号記入欄 →  番

**補問8-2** 悩みやストレスを、どのように相談していますか。あてはまるすべての番号に○をつけてください。また、最も気になる悩みやストレスについてどのように相談していますか。あてはまる番号の主なものを2つまで番号記入欄に記入してください。

01 家族に相談している	06 病院・診療所の医師に相談している
02 友人・知人に相談している	07 テレビ、ラジオ、新聞等の相談コーナーを利用している
03 職場の上司、学校の先生に相談している	08 01~07以外で相談している(職場の相談窓口等)
04 公的な機関(保健所、福祉事務所、精神保健福祉センター等)の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している	09 相談したいが誰にも相談できないでいる
05 民間の相談機関(悩み相談所等)の相談窓口(電話等での相談を含む)を利用している	10 相談したいがどこに相談したらよいかわからない
	11 相談する必要はないので誰にも相談していない

最も気になる悩みやストレスの相談状況の番号記入欄 →   番

**質問9** あなたの過去1か月の1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1 5時間未満	4 7時間以上8時間未満
2 5時間以上6時間未満	5 8時間以上9時間未満
3 6時間以上7時間未満	6 9時間以上

**質問10** あなたは過去1か月、睡眠によって休養が充分にとれていますか。あてはまる番号1つに○をつけてください。

1 充分とれている	2 まあまあとれている	3 あまりとれていない	4 まったくとれていない
-----------	-------------	-------------	--------------

**質問11** 次の(ア)から(カ)の質問について、過去1か月の間はどのようであったか、6つの項目それぞれのあてはまる番号1つに○をつけてください。

	いつも	たいてい	ときどき	少しだけ	まったく ない
(ア) 神経過敏に感じましたか	1	2	3	4	5
(イ) 絶望的だと感じましたか	1	2	3	4	5
(ウ) そわそわ、落ち着かなく感じましたか	1	2	3	4	5
(エ) 気分が沈み込んで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか	1	2	3	4	5
(オ) 何をしても骨折れだと感じましたか	1	2	3	4	5
(カ) 自分は価値のない人間だと感じましたか	1	2	3	4	5

**20歳未満の方は質問終了です。20歳以上の方は続けてお答えください。**

**質問12** あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。  
**あてはまる番号1つに○をつけてください。**

1	毎日	6	ほとんど飲まない	→ <b>質問13へ</b>
2	週5～6日	7	やめた	
3	週3～4日	8	飲まない(飲めない)	
4	週1～2日			
5	月1～3日			

**補問12-1** お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。  
 清酒に換算し、**あてはまる番号1つに○をつけてください。**

1	1合(180ml)未満	4	3合以上4合(720ml)未満
2	1合以上2合(360ml)未満	5	4合以上5合(900ml)未満
3	2合以上3合(540ml)未満	6	5合(900ml)以上

※ 清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当  
 ビール中瓶1本(同5度・500ml)、焼酎0.6合(同25度・約110ml)、ワイン1/4本(同14度・約180ml)、  
 ウイスキーダブル1杯(同43度・60ml)、缶チューハイ1.5缶(同5度・約520ml)

**質問13** あなたはたばこを吸いますか。**あてはまる番号1つに○をつけてください。**

1	毎日吸っている	→	1日に平均して 何本くらい吸い ますか。	1	10本以下
2	時々吸う日がある			2	11～20本
3	以前は吸っていたが1か月以上 吸っていない			3	21～30本
4	吸わない			4	31本以上

**質問14** あなたは日ごろ、健康のために次のような事柄を実行していますか。  
**あてはまるすべての番号に○をつけてください。**

1	規則正しく朝・昼・夕の食事をとっている
2	バランスのとれた食事をしている
3	うす味のものを食べている
4	食べ過ぎないようにしている
5	適度に運動(スポーツを含む)をするか身体を動かしている
6	睡眠を十分にとっている
7	たばこを吸わない
8	お酒を飲み過ぎないようにしている
9	ストレスをためないようにしている
10	その他
11	特に何もしていない