

秘

総務庁承認 No. 21912
承認期限平成12年7月31日まで
厚 2 - 1 - 96 - 1
平成12年3月21日 登録

厚生省

平成12年 保健福祉動向調査 調査票

平成12年6月1日調査

(お願い)

厚生省では、国民の皆様の保健福祉の向上に役立てるための、各種の統計調査を行っています。

この調査は、こころとからだの健康状態（例えばストレスがあったり、なかなか眠れなかったり気分が沈みこんだりするような状態）についておたずねするもので、こころの健康づくりをすすめるために必要な基礎資料を得るための大切な調査です。お答えになった内容については統計以外の目的には使用しませんのでご協力をお願いいたします。

この調査票は、平成12年4月1日現在で満12歳以上の方（昭和63年4月1日以前に生まれた人）が記入してください。

なお、この調査へのご記入が終わりましたら、お渡しした封筒に入れてのりづけのうえ、調査員にお渡しください。

封筒にはあなたの住所氏名をお書きいただく必要はありません。

お答えは、あてはまる数値をそれぞれの記入欄にご記入いただくか、あてはまる数字に○をつけてください。

性別	出生年月
1 男	1 明治 2 大正 3 昭和
2 女	年 月 生

保健所名

調査員氏名

地区番号	単位区番号	世帯番号

質問1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。あてはまるもの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

質問2 あなたは、この1か月間における日常生活で次のようなことを感じましたか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 01 頭が重かったり頭痛がする | 08 つかれやすい |
| 02 めまいがする | 09 前日のつかれが朝まで残っている |
| 03 どうき、息切れがする | 10 イライラする |
| 04 胃の具合が悪い | 11 気持ちにゆとりがない |
| 05 便秘や下痢がする | 12 健康のことが気になる |
| 06 かたや首すじがこる | 13 01～12のようなことを感じたことがない |
| 07 背中や腰が痛む | |

質問3 この1週間あなたのからだやこころの状態についてお聞きします。それぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

	ほとんどなかった (ぜんぜん)	少しあった (1-2日)	時々あった (3-4日)	たいていあった (5-7日)
(1) 普段は何でもないことがわずらわしい	1	2	3	4
(2) 食べたくない、食欲が落ちた	1	2	3	4
(3) 家族や友達からはげましても、気分が晴れない	1	2	3	4
(4) 他人と同じ程度には、能力があると思う	1	2	3	4
(5) 物事に集中できない	1	2	3	4
(6) ゆううつだ	1	2	3	4
(7) 何をするのも面倒だ	1	2	3	4
(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	1	2	3	4
(9) 過去のことに比べてよくよ考える	1	2	3	4
(10) 何か恐ろしい気持ちがある	1	2	3	4
(11) なかなか眠れない	1	2	3	4
(12) 生活について不満なくすごせる	1	2	3	4
(13) ふだんより口数が少ない、口が重い	1	2	3	4
(14) 一人ぼっちでさびしい	1	2	3	4
(15) 昔がよそよそしいと思う	1	2	3	4
(16) 毎日が楽しい	1	2	3	4
(17) 急に立ちだすことがある	1	2	3	4
(18) 悲しいと感じる	1	2	3	4
(19) 昔が自分をさらっていると感じる	1	2	3	4
(20) 仕事(学業)が手につかない	1	2	3	4

質問4 あなたは、この1か月間に日常生活で不満、なやみ、苦勞、ストレスなどがありましたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 大いにある → 補問4-1にお進みください
2 多少ある
3 あまりない
4 まったくない → 質問5にお進みください

(質問4で1、2、3に○をつけた方にうかがいます。)

補問4-1 その不満、なやみ、苦勞、ストレスなどのために社会生活や日常生活がうまくいかないということがありましたか。あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 大いにある
2 多少ある
3 あまりない
4 まったくない

補問4-2 その不満、なやみ、苦勞、ストレスなどの内容はどのようなものですか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

また、最も気になる不安、なやみ、苦勞、ストレスについて、その番号を記入欄に記入してください。

01 職場や学校での人づきあい	17 自分の学業、受験、進学
02 近所づきあい	18 身近な人の死
03 家族関係	19 結婚
04 親せきづきあい	20 別居・離婚
05 その他の人との関係	21 家事
06 話し相手がいない	22 育児
07 いじめ	23 妊娠・出産
08 生きがい	24 子どもの教育
09 自由にできる時間がない	25 収入・家計
10 することがない	26 借金
11 仕事上のこと	27 住まい
12 就職	28 生活環境 (公害・騒音など)
13 転職・失業・倒産	29 通勤・通学 (混雑・時間がかかるなど)
14 退職・老後	30 その他 ()
15 自分の健康・病気・介護	31 わからない
16 家族の健康・病気・介護	

最も気になる不安、なやみ、苦勞、ストレスの番号 → 番

すべての方におたずねします

質問5 あなたは、不満、なやみ、苦勞、ストレスなどがあつたとき、どのようにしていますか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

01 なやみやストレスの内容の解決に積極的に取り組む	10 のんびりする
02 計画的に休暇をとる	11 ギャンブル・節費ごとをする
03 人に話して発散する	12 タバコをすう
04 周囲の人や専門家などに相談する	13 アルコール飲料 (酒) をのむ
05 趣味・スポーツにうちこむ	14 じっとたえる
06 動物 (ペット) と遊ぶ	15 ねてしまう
07 なにか食べる	16 その他 ()
08 買い物をする	17 特になし
09 テレビを見たりラジオをきいたりする	

また、補問4-2の最も気になる不安、なやみ、苦勞、ストレスに番号を記入された方は、それに対する主な対処方法を1つ選んで、その番号を記入欄に記入してください。 → 番

質問6 あなたは、不満、なやみ、苦勞、ストレスなどを、だれに相談していますか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

01 家族	07 病院・診療所の医師など
02 友人・知人	08 テレビ・ラジオ、新聞等の相談コーナー
03 職場の上司	09 01~08以外で相談している ()
04 学校の先生	10 相談したいがためらっている
05 公的な機関 (保健所、福祉事務所、精神保健福祉センターなど) の相談員	11 相談したいが、相談先がわからない・相手がいない
06 民間の相談機関の相談員	12 相談する必要がない

また、補問4-2の最も気になる不安、なやみ、苦勞、ストレスに番号を記入された方は、それに対する主な相談相手 (状況) を1つ選んで、その番号を記入欄に記入してください。 → 番

質問7 家族や友人など周囲の人は、あなたの不満、なやみ、苦勞、ストレスなどについて、よく理解してくれていると思いますか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 とてもよく理解してくれている
- 2 少し理解してくれている
- 3 あまり理解していない
- 4 まったく理解していない
- 5 理解してくれているかどうかわからない
- 6 理解してもらう必要はない

質問8 あなたの1日あたりの平均的な睡眠時間はどれくらいですか。

<input type="text"/>	時間	<input type="text"/>	分
----------------------	----	----------------------	---

質問9 この1か月で、睡眠に関して次のようなことを感じましたか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

01 なかなか寝つけない	06 朝起きても熟睡感がない (ぐっすりわびった気がしない)
02 夜中に何度も目が覚める	07 自分のいびきがうるさくて、または息苦しくて目が覚める
03 朝早く目が覚めてしまう	08 騒ろうとして横になると足がむずむずする
04 朝起きると頭が痛い	09 眠ってはいけないときに起きられない (車の運転中など)
05 朝、起きたい時刻に起床するのがむずかしい	10 01~09のような状態はない

質問10 この1か月間、睡眠によって体調が十分とれましたか。

あてはまるもの1つに○をつけてください。

1 十分にとれた
2 まあ十分だった
3 やや不足していた
4 全く不足していた

→ 質問11にお進みください

→ 補問10-1にお進みください

(質問10で3、4に○をつけた方にうかがいます。)

補問10-1 睡眠が不足していた理由は次のどれですか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

01 不満、なやみ、苦勞、ストレスなどから	07 仕事・勉強・長距離通勤・通学などで睡眠時間がとれないから
02 体の具合が悪いから	08 自分の趣味などで疲ふかしたから
03 トイレ (尿) が近いから	09 その他 ()
04 育児のため	10 わからない
05 看護や介護のため	
06 家のまわりがさわがしいから	

すべての方におたずねします

質問11 この1か月間で、十分な睡眠を得るために次のようなことを行いましたか。それぞれあてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

(1) アルコール飲料 (酒) をのんだ	1 なし	2 月に1~2回	3 1週間に1~2回	4 1週間に3回以上
(2) 睡眠薬などの薬を使用した	1 なし	2 月に1~2回	3 1週間に1~2回	4 1週間に3回以上
(3) 軽く食べたりのんだりした	1 なし	2 あり		
(4) 軽い運動 (ストレッチ) をした	1 なし	2 あり		
(5) 入浴した	1 なし	2 あり		
(6) 本を読んだり音楽をきいたりした	1 なし	2 あり		
(7) 規則正しい生活をこころがけた	1 なし	2 あり		
(8) その他	1 なし	2 あり		

質問12 ストレスや気分が落ち込みなどをふせぐところの健康づくり対策のために望んでいることがありますか。あてはまるものすべての番号に○をつけてください。

- 1 正しい知識や上手な対処法に関する情報を提供してほしい (ホームページ、広報など)
- 2 医療機関などに専門的な相談ができる窓口を増やしてほしい
- 3 地域、職場、学校などに気軽に相談できる窓口を増やしてほしい
- 4 スポーツ施設やレクリエーション施設を気軽に利用できるようなりにしてほしい
- 5 休暇が計画的にとれるような環境づくりをしてほしい
- 6 その他 ()
- 7 特に思いつかない

ご協力ありがとうございました。