

SF-36v2 日本語版

面接用質問用紙

質問 1。

あなたの健康状態はいかがですか？ 一番よくあてはまる番号を選んで
下さい。

- 「最高に良い」場合は 1、
- 「とても良い」場合は 2、
- 「良い」場合は 3、
- 「あまり良くない」場合は 4、
- 「良くない」場合は 5。

(回答された数字
をご記入下さい)



質問 2。

1年前と比べて、現在の健康状態はいかがですか？ 一番よくあてはまる番
号を選んで下さい。

- 「1年前より、はるかに良い」場合は 1、
- 「1年前よりは、やや良い」場合は 2、
- 「1年前と、ほぼ同じ」場合は 3、
- 「1年前ほど、良くない」場合は 4、
- 「1年前より、はるかに悪い」場合は 5。

質問3は10問あります。

次の質問は、日常よく行われている活動です。あなたは健康上の理由で、次のような活動
をすることがむずかしいと感じますか。むずかしいとすればどのくらいですか。それぞれ
の質問について一番よくあてはまる番号を選んで下さい。

(回答された数字
をご記入下さい)

質問3の1、激しい活動、例えば一生けんめい走る、重いものを持ち上げる、
激しいスポーツをする、など。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

↓

質問3の2、適度の活動、例えば家や庭のそうじをする、1～2時間散歩するなど。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

質問3の3、少し重いもの、例えば買い物袋などを持ち上げたり、運んだりする。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

質問3の4、階段を3、4階まで登る。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

質問3の5、階段を2階まで登る。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

(回答された数字
をご記入下さい)



質問3の6、体を前に曲げる、ひざまづく、かがむ。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

質問3の7、1キロメートル以上歩く。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

質問3の8、数百メートルくらい歩く。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

質問3の9、百メートルくらい歩く。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

質問3の10、自分でお風呂に入ったり、着替えたりする。

- 「とてもむずかしい」場合は1、
- 「すこしむずかしい」場合は2、
- 「ぜんぜんむずかしくない」場合は3。

質問4は4問あります。

過去1ヶ月間に、仕事や、家事などのふだんの活動をするにあたって、身体的な理由で次のような問題がありましたか？ それぞれの質問について、一番よくあてはまる番号を選んで下さい。

質問4の1、仕事やふだんの活動をする時間を減らした。

- 「いつも」あった場合は1、
- 「ほとんどいつも」あった場合は2、
- 「ときどき」あった場合は3、
- 「まれに」あった場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

(回答された数字
をご記入下さい)



質問4の2、仕事やふだんの活動が思ったほどできなかった。

- 「いつも」あった場合は1、
- 「ほとんどいつも」あった場合は2、
- 「ときどき」あった場合は3、
- 「まれに」あった場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

質問4の3、仕事やふだんの活動の内容によっては、できないものがあった。

- 「いつも」あった場合は1、
- 「ほとんどいつも」あった場合は2、
- 「ときどき」あった場合は3、
- 「まれに」あった場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

質問4の4、仕事やふだんの活動をするのがむずかしかった。例えばいつもより努力を必要とした、など。

- 「いつも」あった場合は1、
- 「ほとんどいつも」あった場合は2、
- 「ときどき」あった場合は3、
- 「まれに」あった場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

(回答された数字
をご記入下さい)



質問5は3問あります。

過去1ヶ月間に、仕事や、家事などのふだんの活動をするにあたって、心理的な理由で、例えば、気分が落ち込んだり不安を感じたりしたために、次のような問題がありましたか。それぞれの質問について、一番よくあてはまる番号を選んで下さい。

質問5の1、仕事やふだんの活動をする時間を減らした。

- 「いつも」あった場合は1、
- 「ほとんどいつも」あった場合は2、
- 「ときどき」あった場合は3、
- 「まれに」あった場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

質問5の2、仕事やふだんの活動が、思ったほどできなかった。

- 「いつも」あった場合は1、
- 「ほとんどいつも」あった場合は2、
- 「ときどき」あった場合は3、
- 「まれに」あった場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

質問5の3、仕事やふだんの活動が、いつもほど集中してできなかった。

(回答された数字
をご記入下さい)

- 「いつも」あった場合は1、
- 「ほとんどいつも」あった場合は2、
- 「ときどき」あった場合は3、
- 「まれに」あった場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

↓

質問6。

過去1ヶ月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、身体的理由あるいは心理的な理由で、どのくらいさまたげられましたか。一番よくあてはまる番号を選んで下さい。

- 「ぜんぜんさまたげられなかった」場合は1、
- 「わずかにさまたげられた」場合は2、
- 「すこし、さまたげられた」場合は3、
- 「かなり、さまたげられた」場合は4、
- 「非常に、さまたげられた」場合は5。

質問7。

過去1ヶ月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか。一番よくあてはまる番号を選んで下さい。

- 「ぜんぜんなかった」場合は1、
- 「かすかな痛み」を感じた場合は2、
- 「軽い痛み」を感じた場合は3、
- 「中くらいの痛み」を感じた場合は4、
- 「強い痛み」を感じた場合は5、
- 「非常に激しい痛み」を感じた場合は6。

質問 8。

過去 1 ヶ月間に、いつもの仕事、家事も含みます、が、痛みのために、どのくらいさまたげられましたか。一番よくあてはまる番号を選んで下さい。

- 「ぜんぜんさまたげられなかった」場合は 1、
- 「わずかにさまたげられた」場合は 2、
- 「すこしさまたげられた」場合は 3、
- 「かなりさまたげられた」場合は 4、
- 「非常にさまたげられた」場合は 5。

(回答された数字
をご記入下さい)



質問 9 は 9 問あります。

過去 1 ヶ月間に、あなたがどのように感じたかの質問です。それぞれの質問について、一番よくあてはまる番号を選んで下さい。

質問 9 の 1、元気いっぱいでしたか。

- 「いつも」の場合は 1、
- 「ほとんどいつも」の場合は 2、
- 「ときどき」の場合は 3、
- 「まれに」の場合は 4、
- 「ぜんぜんない」場合は 5。

質問 9 の 2、かなり神経質でしたか。

- 「いつも」の場合は 1、
- 「ほとんどいつも」の場合は 2、
- 「ときどき」の場合は 3、
- 「まれに」の場合は 4、
- 「ぜんぜんない」場合は 5。

質問9の3、どうにもならないくらい気分が落ち込んでいましたか。

- 「いつも」の場合は1、
- 「ほとんどいつも」の場合は2、
- 「ときどき」の場合は3、
- 「まれに」の場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

(回答された数字
をご記入下さい)



質問9の4、おちついていておだやかな気分でしたか。

- 「いつも」の場合は1、
- 「ほとんどいつも」の場合は2、
- 「ときどき」の場合は3、
- 「まれに」の場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

質問9の5、活力、エネルギーにあふれていましたか。

- 「いつも」の場合は1、
- 「ほとんどいつも」の場合は2、
- 「ときどき」の場合は3、
- 「まれに」の場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

質問9の6、おちこんで、ゆううつな気分でしたか。

- 「いつも」の場合は1、
- 「ほとんどいつも」の場合は2、
- 「ときどき」の場合は3、
- 「まれに」の場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

質問9の7、疲れはてていましたか。

- 「いつも」の場合は1、
- 「ほとんどいつも」の場合は2、
- 「ときどき」の場合は3、
- 「まれに」の場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

(回答された数字
をご記入下さい)



質問9の8、楽しい気分でしたか。

- 「いつも」の場合は1、
- 「ほとんどいつも」の場合は2、
- 「ときどき」の場合は3、
- 「まれに」の場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

質問9の9、疲れを感じましたか。

- 「いつも」の場合は1、
- 「ほとんどいつも」の場合は2、
- 「ときどき」の場合は3、
- 「まれに」の場合は4、
- 「ぜんぜんない」場合は5。

質問 10。

過去 1 ヶ月間に、友人や親戚を訪ねるなど、人とのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、時間的にどのくらいさまたげられましたか。一番よくあてはまる番号を選んで下さい。

- 「いつも」さまたげられた場合は 1、
- 「ほとんどいつも」さまたげられた場合は 2、
- 「ときどき」さまたげられた場合は 3、
- 「まれに」さまたげられた場合は 4、
- 「ぜんぜんさまたげられなかった」場合は 5。

(回答された数字
をご記入下さい)



質問 11 は 4 問あります。

それぞれの項目はどのくらいあなたにあてはまりますか。一番よくあてはまる番号を選んで下さい。

質問 11 の 1、私は他の人に比べて病気になりやすいと思う。

- 「まったくそのとおり」の場合は 1、
- 「ほぼあてはまる」場合は 2、
- 「何とも言えない」場合は 3、
- 「ほとんどあてはまらない」場合は 4、
- 「ぜんぜんあてはまらない」場合は 5。

質問 11 の 2、私は、人並みに健康である。

- 「まったくそのとおり」の場合は 1、
- 「ほぼあてはまる」場合は 2、
- 「何とも言えない」場合は 3、
- 「ほとんどあてはまらない」場合は 4、
- 「ぜんぜんあてはまらない」場合は 5。

質問 11 の 3、私の健康は悪くなるような気がする。

- 「まったくそのとおり」の場合は 1、
- 「ほぼあてはまる」場合は 2、
- 「何とも言えない」場合は 3、
- 「ほとんどあてはまらない」場合は 4、
- 「ぜんぜんあてはまらない」場合は 5。

(回答された数字
をご記入下さい)



質問 11 の 4、私の健康状態は非常に良い。

- 「まったくそのとおり」の場合は 1、
- 「ほぼあてはまる」場合は 2、
- 「何とも言えない」場合は 3、
- 「ほとんどあてはまらない」場合は 4、
- 「ぜんぜんあてはまらない」場合は 5。

これでこのアンケートはおわりです。

ご協力ありがとうございました。