

以下の項目で今日のあなたの健康状態を選んで下さい。(ADL 評価 : EQ5D-5L)

移動の程度 : 歩き回るのに ①問題ない ②少し問題がある

③中等度の問題がある ④かなり問題がある ⑤歩き回ることができない

身の回りの管理 : 自分で体を洗ったり着替えをするのに ①問題はない

②少し問題がある ③中等度の問題がある ④かなり問題がある ⑤することができない

ふだんの活動 (例 : 仕事, 勉強, 家族, 余暇活動) : ふだんの活動を行うのに

①問題はない ②少し問題がある ③中等度の問題がある ④かなり問題がある

⑤行うことができない

痛み/不快感 : 痛みや不快感は ①ない ②少しある ③中等度ある

④かなりある ⑤極度にある

不安/ふさぎ込み : 不安あるいはふさぎ込みは ①ない ②少しある ③中等度ある

④かなりある ⑤極度にある

過去 1 ヶ月間に週 3 回以上経験したものについて、を選んで下さい。(アテネ睡眠)

A. 寝つき (布団に入ってから眠るまで要する時間)

(0) いつも寝つきはよい

(1) いつもより少し時間がかかった

(2) いつもよりかなり時間がかかった

(3) いつもより非常に時間がかかったか、全く眠れなかった

B. 夜間、睡眠途中で目が覚める

(0) 問題になるほどではなかった

(1) 少し困ることがあった

(2) かなり困っている

(3) 深刻な状態か、全く眠れなかった

C. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れない

(0) そのようなことはなかった (1) 少し早かった

(2) かなり早かった

(3) 非常に早かったか、全く眠れなかった

D. 総睡眠時間

(0) 十分である (1) 少し足りない

(2) かなり足りない

(3) 全く足りないか、全く眠れなかった

E. 全体的な睡眠の質

(0) 満足している (1) 少し不満

(2) かなり不満

(3) 非常に不満か、全く眠れなかった

F. 日中の気分

(0) いつも通り (1) 少しめいった

(2) かなりめいった (3) 非常にめいった

G. 日中の活動について (身体的及び精神的)

(0) いつも通り (1) 少し低下

(2) かなり低下 (3) 非常に低下

H. 日中の眠気

(0) 全くない (1) 少しある

(2) かなりある (3) 激しい

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。

- ① 最高に良い ・ ②とても良い ・ ③ 良い ・ ④あまり良くない ・ ⑤良くない

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。

- ①1年前より、はるかに良い ・ ②1年前よりは、やや良い
③1年前と、ほぼ同じ ・ ④1年前ほど、良くない ・ ⑤1年前より、はるかに悪い

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の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。

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。

- ① とてもむずかしい ・ ②すこしむずかしい ・ ③ぜんぜんむずかしくない

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。

- ① とてもむずかしい ・ ②すこしむずかしい ・ ③ぜんぜんむずかしくない

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。

- ① とてもむずかしい ・ ②すこしむずかしい ・ ③ぜんぜんむずかしくない

質問 3 の 4、階段を 3、4 階まで登る。

- ① とてもむずかしい ・ ②すこしむずかしい ・ ③ぜんぜんむずかしくない

質問 3 の 5、階段を 2 階まで登る。

- ① とてもむずかしい ・ ②すこしむずかしい ・ ③ぜんぜんむずかしくない

質問 3 の 6、体を前に曲げる、ひざまづく、かがむ。

- ① とてもむずかしい ・ ②すこしむずかしい ・ ③ぜんぜんむずかしくない

質問 3 の 7、1 キロメートル以上歩く。

- ① とてもむずかしい ・ ②すこしむずかしい ・ ③ぜんぜんむずかしくない

質問 3 の 8、数百メートルくらい歩く。

- ① とてもむずかしい ・ ②すこしむずかしい ・ ③ぜんぜんむずかしくない

裏もあります

質問3の9、百メートルくらい歩く。

- ① とてもむずかしい ・ ② すこしむずかしい ・ ③ ぜんぜんむずかしくない

質問3の10、自分でお風呂に入ったり、着替えたりする。

- ① とてもむずかしい ・ ② すこしむずかしい ・ ③ ぜんぜんむずかしくない

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。

- ① いつも ② ほとんどいつも ③ ときどき ④ まれに ⑤ ぜんぜんない

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。

- ① いつも ② ほとんどいつも ③ ときどき ④ まれに ⑤ ぜんぜんない

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。

- ① いつも ② ほとんどいつも ③ ときどき ④ まれに ⑤ ぜんぜんない

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

- ① いつも ② ほとんどいつも ③ ときどき ④ まれに ⑤ ぜんぜんない

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。

- ① いつも ・ ② ほとんどいつも ・ ③ ときどき ・ ④ まれに ・ ⑤ ぜんぜんない

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。

- ① いつも ・ ② ほとんどいつも ・ ③ ときどき ・ ④ まれに ・ ⑤ ぜんぜんない

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。

- ① いつも ・ ② ほとんどいつも ・ ③ ときどき ・ ④ まれに ・ ⑤ ぜんぜんない

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。

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

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。

- ①ぜんぜんなかった ・ ②かすかな痛み ・ ③軽い痛み ・ ④中くらいの痛み
⑤強い痛み ・ ⑥非常に激しい痛み

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。

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

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。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんない

質問 9 の 2、かなり神経質でしたか。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんない

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。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんない

質問 9 の 4、おちついていておだやかな気分でしたか。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんない

質問 9 の 5、活力、エネルギーにあふれていましたか。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんない

質問 9 の 6、おちこんで、ゆううつな気分でしたか。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんない

質問 9 の 7、疲れはてていましたか。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんない

質問 9 の 8、楽しい気分でしたか。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんない

質問 9 の 9、疲れを感じましたか。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんない

裏もあります

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。

- ①いつも ・ ②ほとんどいつも ・ ③ときどき ・ ④まれに ・ ⑤ぜんぜんさまたげられなかった

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。

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

質問 11 の 2、私は、人並みに健康である。

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

質問 11 の 3、私の健康は悪くなるような気がする。

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

質問 11 の 4、私の健康状態は非常に良い。

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

