

<A> この6ヶ月～1年間の働き方・職業について

選択 または 数値記入

0. 収入・生活のために働いていますか

- ① 正規雇用 で働いている ② パート、派遣、契約、アルバイト、臨時などで働いている
③ 休職中、 年 月 から (1: 出産/育児、2: 病気/外傷、3: 家族の介護、4: その他)
④ 求職・失業中 = 働きたい ⑤ 働きたいと思わない ⑥ 働く必要がない ⑦ 働けない

上記で ③④⑤⑥⑦ の方、 ～<E> へ

①② の方、 以下 へ ↓。 その後、 ～<E> へ

1. 主な職種・作業は ⑩ 下記以外の職種・作業 ()
① 専門・技術職 ② 管理職・役員・自営 ③ 一般事務職 ④ 営業・販売 など
⑤ 接客・対人サービス職 ⑥ 運輸/配送 など ⑦ 製造/加工・電機/建設・農業 など

2. 一週の実勤務日数は 日/週 (例 - 2, 4.5, 6 など)

3. 一日の実勤務時間は 時間/日 (例 - 3.5, 8, 11 など)

4. 勤務中、座っている時間の割合 (%) は % (例 - 30, 85 など)
(運転を含む)

5. 一週の深夜勤務 (翌朝まで勤務) の回数は 回/週 (例 - 0, 0.5, 2 など)

6. 片道の通勤時間 (玄関から玄関) は 分/片道 (例 - 45, 60 など)

7. 職場での仕事内容は ① 不満 ② やや不満 ③ まあ満足 ④ 満足

8. 職場での身分・給与は ① 不満 ② やや不満 ③ まあ満足 ④ 満足

9. 4年前の職場は ① 無職 ② 現在と異なる ③ 現在と同じ

 飲酒・喫煙・運動について

選択 または 数値記入

1. 一週の酒類を飲む日数は 日/週 (例 - 0, 1.5, 7 など)

2. 飲酒する日の飲酒量は 合/日 (例 - 0, 0.5, 2 など)

(日本酒 1合 = ビール大瓶 1本 = ウイスキー 60ml・ダブル 1杯 で換算)

3. タバコを吸いますか ① 吸う (本/日) ② やめた ③ 吸ったことがない
(ほとんどない)

* 結果は研究目的のみに使用します。

4. 一週の余暇で運動・ｽﾎﾟｰﾂを行う日数は _____ 日/週 (例 - 0, 1.5, 7 など)
(散歩は除く)

5. 運動・ｽﾎﾟｰﾂを行う日の運動時間は _____ 分/日 (例 - 0, 20, 50 など)

6. 一日の総歩行時間(通勤・仕事・家事・散歩を含む)は _____ 分/日 (例 - 45, 100 など)

<C> 世帯・家庭・家事について

選択または数値記入

1. 配偶者(事実婚を含む)はありますか なし あり(別居、単身赴任など) あり(同居)

2. 自宅の常時同居者数(義理の縁者を含む。単身赴任者や別居の学生などは除く)は、あなたの各人数の記入 祖父母、 父母、 配偶者、 兄弟姉妹、 子、 その他、 本人のみ(0, 1, 2 など) ⇒ () () () () () ()

3. 成人・別居を含むすべての子の年齢 1: _____ 歳、2: _____ 歳、3: _____ 歳、4: _____ 歳、

4. 自宅で世話する要介護者は あり(要介護者の続柄: _____ 年齢: _____) なし

5. すべての家事(育児・介護を含む)のうち、あなたの分担割合(%)は _____ % (0~100)

6. 月一回以上の活動は PTA、 町内会、 趣味/サークル、 ボランティア、 その他、 なし(いくつでも○を、運動は除く)

<D> この1ヶ月間の健康感・睡眠・疲労・食事について

選択または数値記入

1. 自覚的な健康状態は とても良い 良い あまり良くない 良くない

2. 幸せと感じることは ほぼいつも ときどき まれに まったくない

3. 一日の睡眠時間は _____ 時間/日 (例 - 5, 7.5 など)

4. 良く眠れますか 大変良い ほぼ良い 良くない 大変悪い

5. 普段、疲れを感じますか よくある 時々ある あまりない ほとんどない

6. 朝食を毎日食べますか ほぼ毎日 食べる日が多い 食べない日が多い ほとんど食べない

7. 菓子・ｽﾈｯｸ類を食べるのは ほぼ毎日 食べる日が多い 食べない日が多い ほとんど食べない

1. 何かをする時いつもより集中して

- ① できた ② いつもと変わらなかった ③ できなかった ④ まったくできなかった

2. 心配事でよく眠れないことは

- ① まったくなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった

3. いつもより生きがいを感じることは

- ① あった ② いつもと変わらなかった ③ なかった ④ まったくなかった

4. いつもより容易に物事を決めることが

- ① できた ② いつもと変わらなかった ③ できなかった ④ まったくできなかった

5. いつもストレスを感じたことが

- ① まったくなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった

6. 問題を解決できなくて困ったことが

- ① まったくなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった

7. いつもより日常生活を楽しく送ることが

- ① できた ② いつもと変わらなかった ③ できなかった ④ まったくできなかった

8. いつもより問題を積極的に解決することが

- ① できた ② いつもと変わらなかった ③ できなかった ④ まったくできなかった

9. いつもより気が重くて憂うつになることは

- ① まったくなかった ② いつもと変わらなかった ③ あった ④ たびたびあった

10. 自信を失ったことは

- ① まったくなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった

11. 自分は役に立たない人間だと考えたことは

- ① まったくなかった ② あまりなかった ③ あった ④ たびたびあった

12. 一般的にみて幸せといつもより感じたことは

- ① たびたびあった ② あった ③ なかった ④ まったくなかった