

## Japanese Health Distress

ここ1ヵ月間、次のように思ったり感じたりしたことがどのくらいの頻度で  
ありましたか？ (それぞれ最もよくあてはまる数字ひとつに○をつけてください。)

|  | 全くなかった | たまに<br>あった | 時々<br>あった | よく<br>あった | ほとんど<br>いつもあった | いつも<br>あった |
|--|--------|------------|-----------|-----------|----------------|------------|
| 1) 自分の健康上の問題で<br>落ち込むことがあった                    | 0      | 1          | 2         | 3         | 4              | 5          |
| 2) 自分の将来の健康状態<br>を考えると怖くなるこ<br>とがあった           | 0      | 1          | 2         | 3         | 4              | 5          |
| 3) 自分の健康状態は人生<br>における心配事のひと<br>つだと思ふことがあっ<br>た | 0      | 1          | 2         | 3         | 4              | 5          |
| 4) 自分の健康状態は期待<br>どおりにっていない<br>と感じることがあった       | 0      | 1          | 2         | 3         | 4              | 5          |

*This scale was not translated by SMRC*

**Self-Management Resource Center**  
smrc@selfmanagementresource.com  
<https://selfmanagementresource.com>