



## WHO-5 精神的健康状態表

(1998 年版)

以下の 5 つの各項目について、最近 2 週間のあなたの状態に最も近いものに印をつけてくださ

い。数値が高いほど精神的健康状態が高いことを示していますのでご注意ください。

例：最近 2 週間のうち、その半分以上の期間を、明るく、楽しい気分で過ごした場合には、右上

の角に 3 と記されている箱をチェックする。

		いつも	ほとん	半分以上	半分以上	ほんの	まった
	最近 2 週間、私は・・・		どいつ	上の期	下の期	たまに	くない
			も	間を	間を		
1	明るく、楽しい気分で過ごした。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>

3	意欲的で，活動的に過ごした。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
4	ぐっすりと休め，気持ちよくめざめた。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>
5	日常生活の中に，興味のあることがたくさんあった。	5 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>	0 <input type="checkbox"/>

採点方法：

粗点は、5つの回答の数字を合計して計算する。粗点の範囲は0～25点で、0点はQOLが最も不良であることを示しており、25点はQOLが最も良好であることを示している。

0～100点の範囲の百分率スコアを求めるためには、粗点に4を掛ける。百分率スコアの0点はQOLが最も不良であることを示し、100点はQOLが最も良好であることを示している。

解釈：

粗点が 13 点未満であるか、5 項目のうちのいずれかに 0 または 1 の回答があるときには、大うつ病(ICD-10)調査表(Major Depression Inventory)を実施することを推奨する。13 点未満の得点は精神的健康状態が低いことを示し、ICD-10 に基づくうつ病のためのテストの適応となる。

変化のモニタリング：

精神的健康状態が変化する可能性をモニターするためには、百分率スコアを用いる。いかなる場合でも 10%の差が認められる場合には、有意な変化があることを示している( John Ware 1996 参照 )

*Japanese version (July 2002):*

Shuichi Awata, Associate Professor, Department of Psychiatry, Tohoku University Graduate School of Medicine, 1-1 Seiryomachi, Aoba-ku, Sendai 980-8574, JAPAN, Tel +81-22-717-7262, Fax +22-22-717-7266, awata@psy.med.tohoku.ac.jp