

産婦健康診査（出産後1か月健診）**エジンバラ産後うつ病質問票(EPDS)のみ**

\* 出産後1か月の健診受診時に必要ですので病院にご持参ください。

氏名（ふりがな）	生年月日	住所	電話番号	子の名前（ふりがな）	生年月日
	年 月 日	川口市			年 月 日

産後の気分についておたずねします。最近のあなたの気分をチェックしてみましょう。今日だけでなく、**過去7日間**にあなたが感じたことに最も近い答えに○をつけてください。必ず10項目全部に答えてください。

- 1 笑うことができたし、物事のおもしろい面もわかった。
  - ( ) いつもと同様にできた。
  - ( ) あまりできなかった。
  - ( ) 明らかにできなかった。
  - ( ) 全くできなかった。
- 2 物事を楽しみにして待った。
  - ( ) いつもと同様にできた。
  - ( ) あまりできなかった。
  - ( ) 明らかにできなかった。
  - ( ) ほとんどできなかった。
- 3 物事が悪くいった時、自分を不必要に責めた。
  - ( ) はい、たいていそうだった。
  - ( ) はい、時々そうだった。
  - ( ) いいえ、あまり度々ではなかった。
  - ( ) いいえ、全くなかった。
- 4 はっきりした理由もないのに不安になったり、心配したりした。
  - ( ) いいえ、そうではなかった。
  - ( ) ほとんどそうではなかった。
  - ( ) はい、時々あった。
  - ( ) はい、しょっちゅうあった。
- 5 はっきりした理由もないのに恐怖に襲われた。
  - ( ) はい、しょっちゅうあった。
  - ( ) はい、時々あった。
  - ( ) いいえ、めったになかった。
  - ( ) いいえ、全くなかった。
- 6 することがたくさんあって大変だった。
  - ( ) はい、たいてい対処できなかった。
  - ( ) はい、いつものようにうまく対処できなかった。
  - ( ) いいえ、たいていうまく対処した。
  - ( ) いいえ、普段通りに対処した。
- 7 不幸せなので、眠りにくかった。
  - ( ) はい、ほとんどいつもそうだった。
  - ( ) はい、時々そうだった。
  - ( ) いいえ、あまり度々ではなかった。
  - ( ) いいえ、全くなかった。
- 8 悲しくなったり、惨めになったりした。
  - ( ) はい、たいていそうだった。
  - ( ) はい、かなりしばしばそうだった。
  - ( ) いいえ、あまり度々ではなかった。
  - ( ) いいえ、全くそうではなかった。
- 9 不幸せなので、泣けてきた。
  - ( ) はい、たいていそうだった。
  - ( ) はい、かなりしばしばそうだった。
  - ( ) ほんの時々あった。
  - ( ) いいえ、全くそうではなかった。
- 10 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。
  - ( ) はい、かなりしばしばそうだった。
  - ( ) 時々そうだった。
  - ( ) めったになかった。
  - ( ) 全くなかった。