

5. 治療薬剤

(1) 糖尿病治療用薬

薬剤の種類		2004年9月30日現在もしくは最終観察時点の処方状況			
		この1年間での処方の変更あり			
インスリン		1. 投与なし 2. 投与あり	3. 投与中止 4. 投与開始	中止日 開始日	年 月 日 年 月 日
経口 糖尿 病薬	SU薬	1. 投与なし 2. 投与あり	3. 投与中止 4. 投与開始	中止日 開始日	年 月 日 年 月 日
	α-グルコシターゼ阻害薬	1. 投与なし 2. 投与あり	3. 投与中止 4. 投与開始	中止日 開始日	年 月 日 年 月 日
	インスリン感受性改善薬	1. 投与なし 2. 投与あり	3. 投与中止 4. 投与開始	中止日 開始日	年 月 日 年 月 日
	速効型インスリン分泌促進薬	1. 投与なし 2. 投与あり	3. 投与中止 4. 投与開始	中止日 開始日	年 月 日 年 月 日
	ビッグアナイド薬	1. 投与なし 2. 投与あり	3. 投与中止 4. 投与開始	中止日 開始日	年 月 日 年 月 日
アルドース還元酵素阻害薬		1. 投与なし 2. 投与あり	3. 投与中止 4. 投与開始	中止日 開始日	年 月 日 年 月 日

(2) 降圧薬

2004年9月30日現在 もしくは最終観察時点の処方状況	この1年間での処方変更: 薬剤分類は左記の番号(1~4)をご記入下さい		
1. 投与なし 2. 投与あり イ. ACE阻害薬 ロ. Ca拮抗薬 ハ. β-遮断薬 ニ. α-遮断薬 ホ. α,β-遮断薬 ヘ. 利尿薬 ト. アングiotensin II受容体拮抗薬 チ. その他〔 〕	処方中止した 降圧薬	薬剤分類	中止日 年 月 日
		薬剤分類	中止日 年 月 日
		薬剤分類	中止日 年 月 日
	処方を開始した 降圧薬	薬剤分類	開始日 年 月 日
		薬剤分類	開始日 年 月 日
		薬剤分類	開始日 年 月 日

(3) 高脂血症治療薬

2004年9月30日現在 もしくは最終観察時点の処方状況	この1年間での処方変更: 薬剤分類は左記の番号(1~4)をご記入下さい		
1. 投与なし 2. 投与あり イ. アトバスタチン以外の HMG CoA還元酵素阻害薬 ロ. アトルバスタチン ハ. フィブラート薬〔 〕 ニ. プロブコール ホ. ニコチン酸誘導薬 ヘ. イサコペント酸エチル(EAP) ト. その他〔 〕	処方中止した 高脂血症治療薬	薬剤分類	中止日 年 月 日
		薬剤分類	中止日 年 月 日
		薬剤分類	中止日 年 月 日
	処方を開始した 高脂血症治療薬	薬剤分類	開始日 年 月 日
		薬剤分類	開始日 年 月 日
		薬剤分類	開始日 年 月 日

(4) 抗凝固薬・抗血小板薬

薬剤の種類	2004年9月30日現在もしくは最終観察時点の処方状況				
	この1年間の処方の変更あり				
抗凝固薬	1. 投与なし	3. 投与中止	中止日	年	月 日
	2. 投与あり	4. 投与開始	開始日	年	月 日
抗血小板薬	1. 投与なし	3. 投与中止	中止日	年	月 日
	2. 投与あり	4. 投与開始	開始日	年	月 日

6. 心電図

検査日	年	月	日
心房細動	1. なし 2. あり		
$S_{V1} + R_{V5\alpha V6} > 35 \text{ mm}$ または $R_{V5\alpha V6} > 26 \text{ mm}$	1. なし 2. あり		
ST低下 (ST seg 平低または下降型)	1. なし 2. あり ⇒ <ul style="list-style-type: none"> 1. $ST \downarrow \geq 2.0 \text{ mm}$ 2. $1.0 \leq ST \downarrow < 2.0$ 3. $0.5 \leq ST \downarrow < 1.0$ 4. $ST \downarrow < 0.5$ 		
T波逆転または平低化	1. なし 2. あり ⇒ <ul style="list-style-type: none"> 1. 陰性T $\geq 5 \text{ mm}$ 2. $1 \leq \text{陰性T} < 5$ 3. $1 \leq 2 \text{相性T} < 5$ 4. 陰性T < 1 5. 2相性T < 1 6. T平低(零) 7. $T/R < 1/20$ 8. $T/R < 1/10$ 		
Q・QS異常 (WPW があればとらない)	1. なし 2. あり ⇒ <ul style="list-style-type: none"> 1. Qの幅 $\geq 0.05 \text{ 秒}$ (aV_FにQのあるⅢ, aV_F) 2. Qの幅 $\geq 0.04 \text{ 秒}$ (I, II, R $\geq 0.3 \text{ mV}$の$aV_L, V_1, V_2, V_3, V_4, V_5, V_6, V_7$) 3. Qの幅 $\geq 0.04 \text{ 秒}$ かつ $Q/R \geq 1/3$ 4. 右寄りの胸部誘導にR波があるときのQS波 (V_2, V_3, V_4, V_5, V_6) 5. QS波 (左脚ブロックのないときⅢと$aV_F, V_1 \sim V_4, V_1 \sim V_5$) 		
その他の特記すべき所見 (不整脈、伝導障害など)			

イベントチェック用紙

- ・ 2003年10月1日から2004年9月30日までの間にイベントがあった際には、本用紙と「イベント様式集」の中の該当する様式の「イベント記録用紙」の両者を記載してご送付下さい
- ・ 期間内に複数のイベントがあった場合は、すべてのイベントをご報告下さい

[I] 致死性的エンドポイント

無 → 下段の**[II] 非致死性的エンドポイント**に進み、その有無をご記入下さい

有 → 下記該当欄の□に「レ」をご記入後
下段の**[II] 非致死性的エンドポイント**の有無についてもご記入下さい

全てのイベントについて該当する様式の「イベント記録用紙」のご記入をお願いします

イベント内容	「様式集」の中のご記載いただく「イベント記録用紙の様式」	該当頁
糖尿病関連死		
<input type="checkbox"/> 心筋梗塞死	様式1 心筋梗塞・突然死	1
<input type="checkbox"/> 突然死・予期しなかつた死	様式1 心筋梗塞・突然死	1
<input type="checkbox"/> 脳血管障害死	様式4 糖尿病性下肢病変（閉塞性動脈硬化症）・脳血管障害	4
<input type="checkbox"/> 腎不全死	様式5 その他の糖尿病関連死	5
<input type="checkbox"/> 高/低血糖死	様式5 その他の糖尿病関連死	5
非糖尿病関連死		
<input type="checkbox"/> 事故死	様式6 その他の非糖尿病関連死・心不全	6
<input type="checkbox"/> 悪性新生物	様式6 その他の非糖尿病関連死・心不全	6
<input type="checkbox"/> 肺炎	様式6 その他の非糖尿病関連死・心不全	6
<input type="checkbox"/> その他の原因による死亡	様式6 その他の非糖尿病関連死・心不全	6

[II] 非致死性的エンドポイント

無

有 → 下記該当欄の□に「レ」をご記入後、
該当する様式の「イベント記録用紙」のご記入をお願いします

イベント内容	「様式集」の中のご記載いただく「イベント記録用紙」	該当頁
<input type="checkbox"/> 心筋梗塞	様式2 非致死性的心筋梗塞 / 様式3 狭心症・冠インターベンション	2/3
<input type="checkbox"/> 狭心症	様式3 狭心症・冠インターベンション	3
<input type="checkbox"/> 冠インターベンション	様式3 狭心症・冠インターベンション	3
<input type="checkbox"/> 脳血管障害	様式4 糖尿病性下肢病変（閉塞性動脈硬化症）・脳血管障害	4
<input type="checkbox"/> 糖尿病性足病変（閉塞性動脈硬化症）	様式4 糖尿病性下肢病変（閉塞性動脈硬化症）・脳血管障害	4
<input type="checkbox"/> 入院を要する心不全	様式6 その他の非糖尿病関連死・心不全	6

介入試験質問表（長寿2004年用）

名前		登録番号	
施設名		カルテ番号	
性別	1. 男 2. 女	年齢	歳
生年月日	明治・大正・昭和	年	月 日
調査月日	平成 16 年	月	日

A. あなたの毎日の生活についてお伺いします。次の質問に「はい」「いいえ」でお答え下さい。（わからない場合は、強いて言えばどちらですか）

- A1. バスや電車を使って外出できる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A2. 日用品の買い物ができる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A3. 自分で食事の用意ができる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A4. 請求書の支払いができる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A5. 銀行預金・郵便預金の出し入れが自分でできる …… [1. はい 2. いいえ]
- A6. 年金などの書類が書ける。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A7. 新聞を読んでいる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A8. 本や雑誌を読んでいる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A9. 健康についての記事や番組に関心がある。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A10. 友達の家を訪ねることがある。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A11. 家族や友人の相談にのることがある。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A12. 病人を見舞うことができる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A13. 若い人に自分から話しかけることがある。…………… [1. はい 2. いいえ]

B. 次にあげる15項目について、あなたに当てはまるものはどちらですか。
当てはまるものには「はい」と、当てはまらないものには「いいえ」
と答え下さい。（わからない場合は、強いて言えばどちらですか）

- B1. 自分の生活に満足していますか? [1. はい 2. いいえ]
- B2. これまでやってきたことや、興味があったことの
多くを最近やめてしまいましたか? [1. はい 2. いいえ]
- B3. 自分の人生はむなしと感じますか? [1. はい 2. いいえ]
- B4. 退屈と感ずることがよくありますか? [1. はい 2. いいえ]
- B5. 心だんは、気分のよいほうですか? [1. はい 2. いいえ]
- B6. 自分に何か悪いことが起こるかもしれないと
いう不安がありますか? [1. はい 2. いいえ]
- B7. あなたはいつも幸せと感ずていますか? [1. はい 2. いいえ]
- B8. 自分が無力と感ずることがよくありますか? [1. はい 2. いいえ]
- B9. 外に出て新しい物事をするより、
家の中にいる方が好きですか? [1. はい 2. いいえ]
- B10. 他の人と比べ、記憶力が落ちたと感ずますか? [1. はい 2. いいえ]
- B11. いま生きていることは、
素晴らしいことだと感ずますか? [1. はい 2. いいえ]
- B12. 自分の現在の状態は全く価値のないものと
感ずますか? [1. はい 2. いいえ]
- B13. 自分は、活力が満ちあふれていると感ずますか? ... [1. はい 2. いいえ]
- B14. 今の自分の状況は、希望のないものと感ずていますか? [1. はい 2. いいえ]
- B15. ほかの人はあなたより、
恵まれた生活をしていると思ひますか? [1. はい 2. いいえ]

C. 何か困難な問題が生じたときに、あなたはどのように対処しますか？

次にあげる8項目の質問の中で、4つの選択肢からあなたにもっともあてはまるものを一つ選んでください。

- C1. 問題がおこると、それについて人に話を聞いたり本を読んだりすることが多い
(1. その思う 2. まあそうだ 3. やや違う 4. 違う)
- C2. なるようにしかないとあきらめる方である
(1. その思う 2. まあそうだ 3. やや違う 4. 違う)
- C3. 何かにつけて、いろいろやるべきことを考えたり、計画をたてたりする方である
(1. その思う 2. まあそうだ 3. やや違う 4. 違う)
- C4. 嫌なことはなるべく考えないようにする方である
(1. その思う 2. まあそうだ 3. やや違う 4. 違う)
- C5. 難しいことでも、積極的にと取り組むことが多い
(1. その思う 2. まあそうだ 3. やや違う 4. 違う)
- C6. 時間のすぎるまま、なりゆきに任せるほうである
(1. その思う 2. まあそうだ 3. やや違う 4. 違う)
- C7. つらいことでも、原因や現状をなるべく知ろうとする方である
(1. その思う 2. まあそうだ 3. やや違う 4. 違う)
- C8. 先のことは考えないようにする方である
(1. その思う 2. まあそうだ 3. やや違う 4. 違う)

【運動量についてお伺いします】

D. 現在のお仕事についてお伺いします。

D1. 現在のお仕事はありますか？（家事労働は仕事とみなします）

[1. はい 2. いいえ]

└──────────┘ → 無職の場合は 質問 E.へ

D1-1 現在のお仕事は何ですか？

2. 家事労働 3. 専門職、技術職 4. 管理職 5. 事務職 6. 販売
7. サービス業 8. 保安職業 9. 農林漁業 10. 運輸、通信
11. 技能工、採掘、製造、建設作業、労務作業 12. 自営業（ ）
14. その他（ ）

- D1-2 そのお仕事は何歳の時から勤めていますか? []歳から現在まで
- D2 1日の平均の勤務時間はどのくらいですか? 約 [] 時間
 そのうち座っている時間はどのくらいですか? 約 [] 時間
 そのうち立っている時間はどのくらいですか? 約 [] 時間
- D3 仕事の時、座っていますか? 1) 全く座らない
 2) めったに座らない
 3) 時々座る
 4) しばしば座る
 5) いつも座っている
- D4 仕事の時、立っていますか? 1) 全く立たない
 2) めったに立たない
 3) 時々立つ
 4) しばしば立つ
 5) いつも立っている
- D5 仕事の時、歩きますか? 1) 全く歩かない
 2) めったに歩かない
 3) 時々歩く
 4) しばしば歩く
 5) いつも歩いている
- D6 仕事の時、重い荷物を持ちますか? 1) 全く持たない
 2) めったに持たない
 3) 時々持つ
 4) しばしば持つ
 5) いつも持っている
- D7 仕事の後、疲れませんか? 1) 非常に疲れる
 2) よく疲れる
 3) 時々疲れる
 4) めったに疲れない
 5) 全く疲れない
- D8 仕事の時、汗をかきますか? 1) 非常にかく
 2) よく汗をかく
 3) 時々汗をかく
 4) めったに汗をかかない
 5) 全く汗をかかない
- D9 同年代の人とくらべて、仕事の強さは? 1) ひどく重い
 2) 重いほうである
 3) 同じくらいである
 4) 軽いほうである
 5) 非常に軽い

E. 現在の運動、スポーツについてお答え下さい

E1 現在、定期的に運動やスポーツをしていますか？（ウォーキング、歩行も含みます）

1)はい 2)いいえ → (いいえの場合は質問Fへ)

E2 最もよく行う運動、スポーツは何ですか？ []

E3 1週間に約何時間行いますか？ 必ず回答して下さい

1日[]時間 X 週 []日……合計[]時間

E4 1年に約何か月行いますか？ 約[]か月 ← 必ず回答して下さい

E5 その運動、スポーツは何歳の時に始めましたか？ []歳から

E6 次によく行う運動、スポーツは何ですか？（運動、スポーツがなければ → 質問Fへ）

[]

E7 1週間に約何時間行いますか？ 約[]時間

E8 1年に約何か月行いますか？ 約[]か月

E9 その運動、スポーツは何歳の時に始めましたか？ []歳から

F. 仕事、運動以外の時間（余暇時間）についてお答え下さい

[これは、仕事の時間と、散歩を含む運動やスポーツをする時間を除いた時間（余暇時間）の過ごし方についてのお尋ねです。]

- F1 同じ年代の人とくらべて、
余暇時間に体を動かすこと（身体活動）は？ ……
- 1) 非常に多い
 - 2) 多い方である
 - 3) 同じくらいである
 - 4) 少ない方である
 - 5) 非常に少ない
- F2 余暇の時、汗をかきますか？ ……
- 1) 非常にかく
 - 2) よく汗をかく
 - 3) 時々汗をかく
 - 4) めったに汗をかかない
 - 5) 全く汗をかかない
- F3 余暇の時、スポーツを？ ……
- 1) 全くしない
 - 2) めったにしない
 - 3) 時々する
 - 4) しばしばする
 - 5) よくする
- F4 余暇の時、テレビを見ますか？ ……
- 1) 全く見ない
 - 2) めったに見ない
 - 3) 時々見る
 - 4) しばしば見る
 - 5) よく見る
- F5 余暇の時、歩きますか？ ……
- 1) 全く歩かない
 - 2) めったに歩かない
 - 3) 時々歩く
 - 4) しばしば歩く
 - 5) いつも歩いている
- F6 余暇の時、自転車に乗りますか？ ……
- 1) 全く乗らない
 - 2) めったに乗らない
 - 3) 時々乗る
 - 4) しばしば乗る
 - 5) よく乗る

- F7 仕事, 学校, 買い物の行き帰りなどで,
1日に何分程歩いたり, 自転車に乗ったりしますか?
- 1) 5分未満
 - 2) 5~15分
 - 3) 15~30分
 - 4) 30~45分
 - 5) 45分以上
- F8 余暇の時, 日曜大工をしますか?
- 1) 全く行わない
 - 2) めったに行わない
 - 3) 時々行う
 - 4) しばしば行う
 - 5) よく行う
- F9 余暇の時, 庭や家の手入れをしますか?
- 1) 全く行わない
 - 2) めったに行わない
 - 3) 時々行う
 - 4) しばしば行う
 - 5) よく行う
- F10 現在の睡眠時間はどのくらいですか?
- 1) 5時間以下
 - 2) 6時間
 - 3) 7時間
 - 4) 8時間
 - 5) 9時間以上

全ての答えに○をしたかどうか, もう一度ご確認ください。ご協力ありがとうございました。

介入試験質問表（長寿2004年用）
 （医療者サイドが記入する質問）

名前		登録番号	
施設名		カルテ番号	
性別	1. 男 2. 女		
生年月日	明治・大正・昭和	年	月 日
調査月日	平成 16 年 月 日		

I. 低血糖についてお伺いします。

11. ここ1年間で、低血糖をおこしたことがありますか？ [1. はい 2. いいえ]

12. 低血糖の頻度はどれくらいですか？

[週に 回 または 月に 回 または 年に 回]

13. 低血糖で昏睡となった頻度はどれくらいですか？

[週に 回 または 月に 回 または 年に 回]

14. 低血糖を理由に外来受診または入院を必要とした頻度はどれくらいですか？

[週に 回 または 月に 回 または 年に 回]

Ⅱ. 現在の日常生活について

Ⅱ1. 整容 () 点

- ・自立(用具準備して上げれば自分一人で出来る程度以上):1点
- ・介助を要する(洗顔、整髪、歯磨き、髭剃りに介助が必要):0点

Ⅱ2. 食事 () 点

- ・自立(食事の用意をして上げれば一人で食べられる):2点
- ・部分介助(切ったり、バターを塗ったりなどで介助を要する):1点
- ・全介助(口の中まで運ぶ必要あり。なかなか飲みこめない。経管栄養):0点

Ⅱ3. 排便 () 点

- ・自立:2点
- ・時々失敗(1週間に1度程度):1点
- ・失禁・オムツ:0点

Ⅱ4. 排尿 () 点

- ・自立(自己導尿を含む):2点
- ・時々失敗(1日に1回以内):1点
- ・失禁またはカテーテル留置や自分では管理できない:0点

Ⅱ5. トイレの使用 () 点

- ・自立(下着の上げ下げ、着脱が自分で出来る。自分でぬぐえる):2点
- ・多少の介助を要するが、おおよそ自分一人でできる:1点
- ・全介助を要する:0点

Ⅱ6. 起居移乗(ベッドと椅子の間で) () 点

- ・自立(監視・指示なしに自分でベッドから椅子に移れる、その逆も可):3点
- ・軽度の介助で可能(口頭または一人で容易に介助出来る、または監視・指示が必要):2点
- ・高度の介助を必要とする(熟練した1人が2人の人力で)が座ってられる:1点
- ・起居不能(座位バランスがとれず手を離せば倒れる):0点

Ⅱ7. 移動 () 点

- ・独歩可能(監視・指示は必要なし、杖などの補助具は使用してもよい):3点
- ・一人介助で歩く(つかまり、体を支えてもらう、指示・監視が必要):2点
- ・車椅子にて自立(曲がり角もうまく曲がれる):1点
- ・全介助・移動不可能(車椅子も押してもらわなければ動けない):0点

Ⅱ8. 更衣 () 点

- ・自立(ボタンかけ、チャックかけ、紐結びも可能):2点
- ・部分介助(介助が必要だが、ボタン・チャックかけなどは自分で出来る):1点
- ・全介助を必要とする:0点

Ⅱ9. 階段 () 点

- ・昇降自立(監視・指示なしで、一人で昇降出来る、但し歩行のための補助具を使用するも含む):2点
- ・介助を必要とする(口頭、身体的助け、補助具を使用して):1点
- ・不可能:0点

Ⅱ10. 入浴 () 点

- ・自立(浴槽の出入り、体を洗う、シャワーの使用が監視なしで出来る):1点
- ・全介助を必要とする:0点

合計 _____ 点 / (0-20)

Ⅲ. Mini-Mental State Examination (MMSE)

	質問内容		
1	今年は平成何年ですか。 *各1点 合計5点 今の季節は何ですか。 今は何月ですか。 今日は何日ですか。 今日は何曜日ですか。	年	0 1
			0 1
		月	0 1
		日	0 1
		曜日	0 1
2	ここは何県ですか。 ここは何市ですか。 ここは何病院ですか。 ここは何階ですか。 ここは何地方ですか。	県	0 1
		市	0 1
		病院	0 1
		階	0 1
		地方	0 1
3	これから言う3つの言葉をいって見て下さい。 後でまた聞きますのでよく覚えてください。 (以下のいずれか一つで、採用した系列に○印をつけておく) 1: B) 桜 C) 猫 3) 電車 2: B) 梅 C) 犬 c) 自動車		0 1
			0 1
			0 1
4	100から7を引く(5回まで) 93, 86, 79, 72, 65 (正答1個に1点) 最初が誤りでも2度目が正解であれば1点。できなければ「フジノヤマ」を逆唱させる。(マヤノジフ-5 ヤマノジフ-1 マヤジフ-2)		0 1 2 3 4 5
5	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度いって見て下さい。 (自発的に回答があれば1点、もし回答がない場合は以下のヒントを与え正解であれば1点) B) 植物 C) 動物 c) 乗り物		0 1
			0 1
			0 1
6	(時計を見せながら) これは何ですか。 *各1点 合計2点 (鉛筆を見せながら) これは何ですか。		0 1
			0 1
7	文章反復「みんなで力をあわせて綱を引きます」(1回のみで評価)		0 1
8	(三段の命令)「手にこの紙を持ってください」「を半分に折りたたんでください」「机の上においてください」(段階ごとに1点)		0 1
			0 1
			0 1
9	次の文章を読んでその指示に従ってください。「目を閉じなさい」		0 1
10	文章を書いて下さい。(文法や読点が不正確でも自発的で意味のあるもの)		0 1
11	次の図形を書いて下さい。		0 1
	得点合計		/30

食物摂取状況調査票

□欄に、すべてご記入ください。1日の生活活動時間については、活動内容の例を見ながら時間を記入してください。最近の食物の摂取状況については、次ページの記入上の注意を読んで回答してください。

ID			
氏名	カナ		
	漢字		
性別	1. 男	2. 女	
生年月日			
年齢			

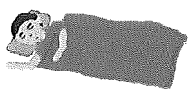
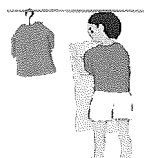




実施日	平成	年	月	日
-----	----	---	---	---

1. 身長(cm)	
2. 体重(kg)	

調査票に関して、栄養士、看護婦等の面接はありましたか？
(1)あり (2)なし (3)不明 ○を付けてください

備考(メモ書きです。何かあれば自由にお書きください。)

生活活動時間(□の中)に平均的な一日(24時間)の生活時間をお知らせください。生活状態を大きく1から6にわけ、それぞれの状態で何時間位をすごすかを0.5時間(30分のこと)単位で書いてください。およそ、合計が24時間になるようにして下さい。

<p>1. 睡眠時間(昼寝や横になっている時間も含まれます。)</p> <p>例: 寝る, 横になる</p>  <p>□ 時間</p>	<p>4. 主に立ったり, ゆっくり歩くような作業をしている時間</p> <p>例: 電車やバスなどの立位乗車, 買い物, 散歩などでゆっくり歩く, 掃除, 洗濯, 入浴, 育児, グランドゴルフ(ゲートボール)など</p>  <p>□ 時間</p>
<p>2. テレビを見てくつろいでいる時間</p> <p>例: テレビや映画を見る。本や新聞を読む。日記など書き物をする。</p>  <p>□ 時間</p>	<p>5. 急ぎ足などの軽く汗をかくような作業, または, 下記の運動をしている時間</p> <p>例: 運動, 買い物などの急ぎ足, 家庭菜園, 草むしり, ガーデニング, 時速10km程度の自転車走行 運動の種類: 9人制バレーボール, ボーリング, 野球, ソフトボール, 軽いダンス, ゴルフ, ウォーキング, ハイキング, ラジオ・テレビ体操, 日本舞踊など</p>  <p>□ 時間</p>
<p>3. 座ってするような軽い作業, または動作の少ない作業をしている時間</p> <p>例: 立ち話, 趣味, 娯楽(生け花, 茶の湯, 麻雀, 楽器演奏など)縫製(縫う, ミシン掛け)車の運転, 料理, 食事, 机上事務(記帳, そろばん, ワープロ, OA機器などの使用), 身の回り(身支度, 便所)など</p>  <p>□ 時間</p>	<p>6. 強い筋運動を必要とする作業, または, 下記の運動をしている時間</p> <p>例: 農林漁業における作業, 土木建築業における作業 運動の種類: エアロビクス, カヌー, テニス, バレーボール, マラソン, ジョギング, 登山, スケート, サッカー, ラグビー, バスケットボール, スキー, 1時間に60回程度の縄跳び, 筋力トレーニング, 水泳, 日本民謡の踊り(阿波踊り)など</p>  <p>□ 時間</p>

生活活動強度 (記入不要)	I 低い	II やや低い	III 適度	IV 高い
------------------	------	---------	--------	-------

食物摂取状況の記入上の注意

あなたの最近(1~2ヶ月程度の間)の食生活についておたずねします。

- ① 日ごろ食べる食品の1回の分量と、それを1週間に食べる回数を回答欄に記入して下さい。(一ヶ月に1~2回程度の食品は省いて下さい)。
- ② 質問の下にはそれぞれの食品の「ふつう」量を選択する場合の目安の例を図で示しています。「少し」は普通量の半分。「たっぷり」は普通量の1.5倍量として回答欄の番号(0, 1, 2, 3)を○で囲んで下さい。

例1 昼食に肉を普通量そしてウインナーを普通量食べた場合は1週間の回数に加算してください。

2 肉・肉加工品類 肉や肉の加工品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……

普通量の肉とウインナーを昼に週3回食べるのであれば、回数を合計して1週間に6回となるようにカウントする。

回 答 欄

↓ ↓

		肉・肉加工品類				……1回に食べる量……			
朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回		回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	6			回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に				回

- 回答欄は全ての行で入力が必要です。
- 「0食べない, 1少し, 2普通, 3たっぷり」から必ず1つを選択します。
 - 回答欄の右側に回数等を記入する口欄に数値を記入します。

例2 朝・昼・夕の区別のない項目では1日に2回以上食べた場合は1週間の回数に加算してください(1週間の回数は7回以上で回答してもよい)。

12 いも いも類は1回にどのくらい食べますか？

普通量は100gです。100gとは……

朝・昼・夕の区別のない食品群は食べた時間に関係なく1週間の回数に加算する。例えば朝、1週間に2回、昼1週間に3回食べた場合は分量は「2. ふつう」を選び、2回と3回を合計して5回とする。

		いも							
1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	5			回

例3 2週間に1回程度習慣的に食べる食品は0.5回と回答してください。

19-a その他 塩辛いものは1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は

毎日は食べないが、1~2週間に1回程度習慣的に食べる場合は0.5回と回答する。しかし、1ヶ月に1回程度食べる場合は「0. 食べない」を選ぶ

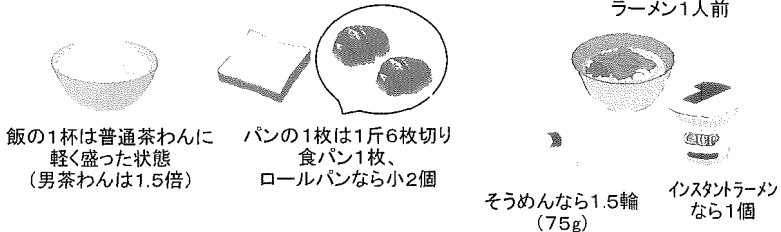
		塩辛いものは							
1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	0.5			回

食品ごとに示した図はふつう量のめやすです。この分量を参考にして1回に食べる量を回答してください。1週間に1度も食べない場合は「0. 食べない」を選んでください。「1. 少しは普通量の1/2」、「3. たっぷりは普通量の1.5倍」が目安です。

回答欄

1回に食べる量を0,1,2,3から選び、番号に○をつける → 1週間に食べる回数

1-a 穀類 主食は朝、昼、夕にそれぞれ何を食べますか？ また、1週間にそれは何回ですか？



穀類

1週間に	朝	杯	枚	杯
1週間に	昼			
1週間に	夕			

-b 飯のうち、寿司や炊き込みご飯、どんぶりなど和風のご飯ものは1週間に何回食べますか？

ご飯もの

1週間に		回
1週間に		回

-c 飯のうち、カレーライスやハヤシライス、グラタンなどルーを使った料理は1週間に何回食べますか？

カレーやハヤシルー

2 肉・肉加工品類 肉や肉の加工品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……



肉・肉加工品類

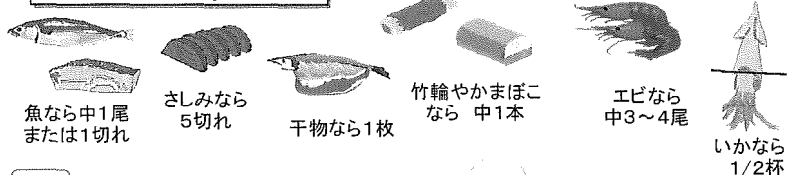
……1回に食べる量……

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回

3 魚介類 魚や練り製品はどのくらい食べますか？

普通量は80gです。80gとは……

* 小魚は8へ記入してください



魚介類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回

4 卵 卵は1週間に何個くらい食べますか？

1個は鶏卵1個

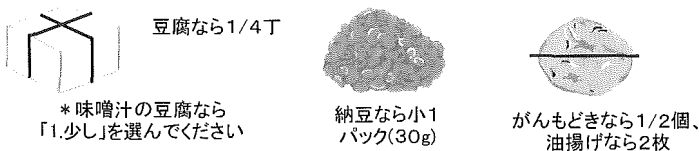
卵

1週間に		個
------	--	---

5 大豆・大豆製品

大豆・大豆製品はどのくらい食べますか？

みそは除く



大豆・大豆製品

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回

6-a 牛乳・乳製品

牛乳は1週間にどのくらい飲みますか？ 170ml(コップ約1杯)を1とする

牛乳

1週間に		杯
------	--	---

-b 乳製品は1週間にどのくらい食べますか？

ヨーグルトなら1個(100g)

チーズなら1切れ(20g)

乳製品

1週間に		個
------	--	---

7 海藻 ワカメやひじきなどの海藻はどのくらい食べますか？

1. 少しの量の目安

わかめ2g

わかめの汁物1杯分

味付け海苔なら1袋(5枚)

2. 普通の量の目安

昆布なら5~6cmくらい

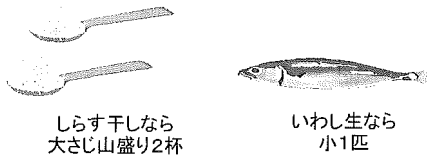
ひじき煮物なら小鉢1杯

海藻

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	---

回答欄

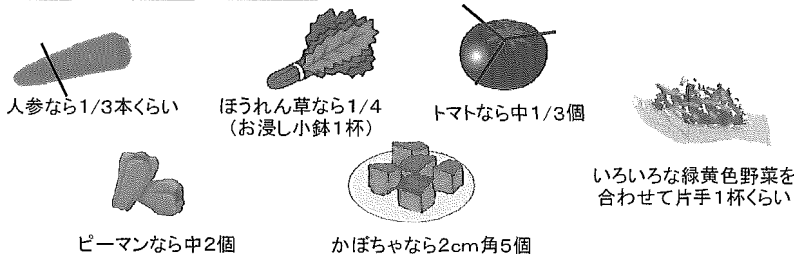
8 **小魚** 小魚はどのくらい食べますか？
普通量は20gです。20gとは……



小魚 ……1回に食べる量……

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	---

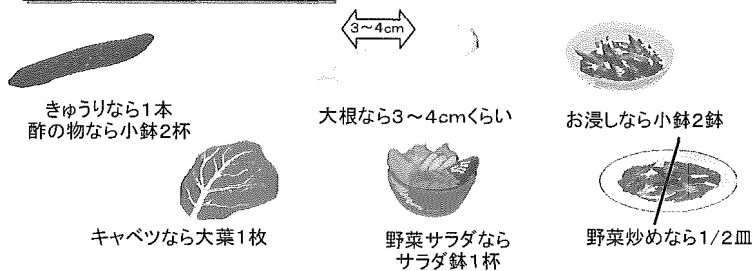
9 **緑黄色野菜** 緑黄色野菜はどのくらい食べますか？
普通量は50gです。50gとは……



緑黄色野菜

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回

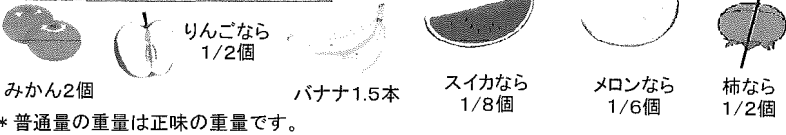
10 **淡色野菜・きのこ類** 淡色野菜やきのこ類はどのくらい食べますか？
普通量は100gです。100gとは……



淡色野菜・きのこ類

朝	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
昼	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
夕	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回

11 **果物** 果物はどのくらい食べますか？
普通量は150gです。150gとは……



果物

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	---

12 **いも** いも類は1回にどのくらい食べますか？
普通量は100gです。100gとは……



いも

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に	回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	---

13-a **砂糖** ジャムやはちみつはどのくらい食べますか？
普通量は7gです。7gとは……

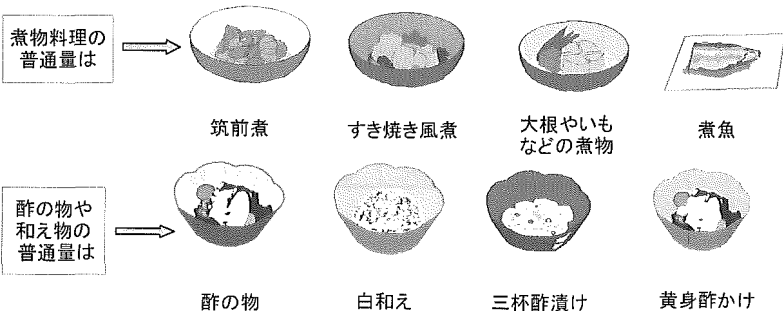


ジャムやはちみつ

1回	0 食べない	1 少し (3.5g)	2 普通量 (小さじ1杯=7g)	3 たっぷり (10.5g)	1週間に	回
----	-----------	-------------------	------------------------	----------------------	------	---

-b 砂糖やみりんを使った煮物を1回にどのくらい食べますか？

砂糖やみりんを使った料理には次のようなものがあります



煮物料理は

1回	0 ほとんど 食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1週間に	回
----	-------------------	---------	-----------------	-----------	------	---

酢の物や和え物は

1回	0 ほとんど 食べない	1 少し	2 普通 (1皿)	3 たっぷり	1週間に	回
----	-------------------	---------	-----------------	-----------	------	---

回答欄

14 菓子 次のような菓子は1週間にどのくらい食べますか？
それぞれの1個の目安量を参考に教えてください。

- ①和菓子なら 桜餅なら1個 ようかんなら1切れ 大福餅なら1/2個 今川焼きなら1/3個
- ②菓子パンやケーキなら 菓子パンなら1個 クロワッサンなら1.5個 ショートケーキなら1/2個
- ③スナック・揚げ菓子なら ポテトチップスやスナック菓子1袋(100g程度)
- ④せんべい類やクッキー(1枚8~10g)なら せんべい直径8cm位1枚 揚げせんべい2枚
- ⑤アイスクリーム(1個100g程度)なら ソフトクリームなら1個 アイスクリームなら1個
- ⑥チョコレート(小1枚50g)なら 5~6粒
- ⑦キャンディ・キャラメル(1個5~6g)なら キャンディ
- ⑧ゼリーやプリン(1個100g)なら フルーツゼリーなら1個(100g) ミルクプリンなら2/3個(70g)

15-a 嗜好飲料

コーヒーや紅茶に入れる砂糖の量はどのくらいですか？ 小さじ1杯(3g) 細いスティック1本(3g) 太いスティック1本(6g)

-b 缶ジュースや缶コーヒーなどの清涼飲料水はどのくらい飲みますか？

- 普通缶(250ml) 太い缶(350ml) やや小さい缶(180~200ml) ビン(150ml)
スポーツ飲料は1/2に数えます。カロリーオフの飲料は数えません。

-c アルコール飲料は1日にどのくらい飲みますか？

- 普通量の目安は ビール中1本 ビール中ジョッキ1杯 日本酒1合 ウイスキー2.5杯

16 栄養補助食品

バランス栄養補助食品は1週間にどのくらい食べますか？
* 特定の栄養素(カルシウムや鉄、ビタミン類)を強化した物は含まない

- 1個の目安は 固形(ブロック)1個 液体飲料なら1缶

17-a 油脂 バターやマーガリンはどのくらいつきますか？

- 普通量の目安は (小さじ1=4g)

-b 天ぷらやフライなど揚げ物料理は1週間に何回食べますか？

- 1回量の目安は 天ぷら1皿 フライ1皿 唐揚げ5~6個

菓子

和菓子なら	1週間に		個
菓子パンやケーキなら	1週間に		個
スナック・揚げ菓子なら	1週間に		袋
せんべい類やクッキー(1枚8~10g)なら	1週間に		枚
アイスクリーム(1個100g程度)なら	1週間に		個
チョコレート(小1枚50g)なら	1週間に		個
キャンディ・キャラメル(1個5~6g)なら	1週間に		個
ゼリーやプリンなら	1週間に		個

嗜好飲料

1回	0 入れない	1 砂糖1杯(3g)	2 砂糖2杯(6g)	3 砂糖3杯(9g)	1週間に		杯
----	-----------	---------------	---------------	---------------	------	--	---

清涼飲料水

1回	0 飲まない	1 小1本(100~120ml)	2 1本(250ml)	3 大1本(350ml)	1週間に		本
----	-----------	---------------------	----------------	-----------------	------	--	---

アルコール飲料

1回	0 飲まない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

栄養補助食品

1週間に		個
------	--	---

油脂

1回	0 つけない	1 少し(2g)	2 普通(4g)	3 たっぷり(6g)	1週間に		回
----	-----------	-------------	-------------	---------------	------	--	---

天ぷらやフライは

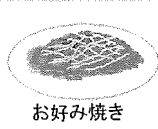
1週間に		回
------	--	---

回答欄

c マヨネーズやドレッシングなどは1週間に何回食べますか？
これらを使った料理も含みます。

1回量の目安は マヨネーズやドレッシングを使った料理は…

いろいろな料理にかける場合
マヨネーズ大さじ1杯は
12g程度。ただし、ノンオイル
ドレッシングの場合は回数に
入れない。



ポテトサラダ

野菜サラダ

お好み焼き

d 炒め物など少量の油を使う料理は1週間に何回食べますか？

少量の油を使う料理には次のようなものがあります。
バターやマーガリンを使用する場合は17-aの質問に答えてください。



野菜炒め



肉のソテー



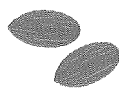
焼きそば・うどん焼き

18-a 種実 ピーナッツやアーモンドなどのナッツ類は1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



ピーナッツ大さじ1杯(5~6粒)



アーモンド2~3粒

b ゴマは1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



小さじ2/3杯(2g)



ゴマ和え小鉢1杯分はたっぷり

19-a その他 塩辛いものは1回にどのくらい食べますか？

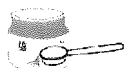
普通量の目安は



梅干し1個



昆布佃煮小皿1杯



塩辛 大さじ1杯



たらこ1/3腹

b 漬物は1回にどのくらい食べますか？

普通量の目安は



たくわん2~3枚



白菜やキャベツの漬物
小皿1杯



キュウリやなすの漬物
3~4切れ

c 食卓でしょうゆやソースを1回にどのくらい使いますか？

漬物や焼き魚、さしみ、冷や奴などにかけるしょうゆやソースです
(普通量は小さじ1)。



d 汁物は一週間に何杯飲みますか？

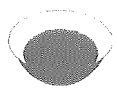
みそ汁とその他の汁物を分けて答えてください。

味噌汁



すまし汁やコンソメ、ポタージュなど

e 麺類を食べる時その汁は残しますか？また、麺類は1週間に何回くらい食べますか？



0.ほとんど残す



1.半分残す



2.ほとんど飲む

20 外食や市販弁当の味をどう感じますか？

1. 家庭の味より外食の味を薄く感じる	2. 家庭と外食の味はほとんど同じ	3. 家庭の味より外食の味を濃く感じる
---------------------	-------------------	---------------------

マヨネーズやドレッシングは

1週間に		回
------	--	---

炒め物は

1週間に		回
------	--	---

種実

1回	0 食べない	1 少し	2 普通 (大さじ1)	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	-------------------	-----------	------	--	---

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

塩辛いものは

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

漬物は

1回	0 食べない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

しょうゆやソースは

1回	0 使わない	1 少し	2 普通	3 たっぷり	1週間に		回
----	-----------	---------	---------	-----------	------	--	---

味噌汁は

1週間に		杯
------	--	---

すまし汁やスープは

1週間に		杯
------	--	---

麺類の汁は

0 ほとんど残す	1 半分残す	2 ほとんど飲む
-------------	-----------	-------------

麺類を食べる回数は

1週間に		回
------	--	---

外食の味は

1 外食の味を薄く感じる	2 ほとんど同じ	3 外食の味を濃く感じる
-----------------	-------------	-----------------

ご記入ありがとうございました。



Ⅱ.研究成果の刊行に関する一覧表