

<疾患名あるいは症状>

<いつから？(年月日)>

⋮
⋮
⋮

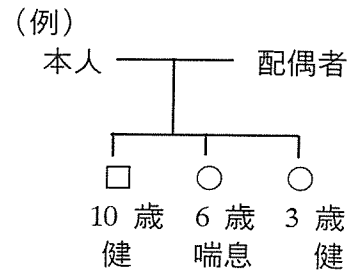
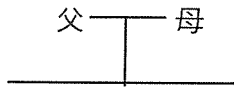
IV 現在の生活について

(1) どなたと一緒に暮らしていますか？

【1. 一人 2. 家族(父・母・兄弟/姉妹・妻・子) 3. その他()】

(2) 家族(父母、兄弟姉妹、配偶者、子)について

[□を男、○を女性として例にならい健康状態・年齢を記載してください]



(3) 仕事をしていますか？

- 1. している
- 2. していない(無職・休職中・求職中)

(4) 生活リズムについて

起床時間() 就寝時間()
 朝食時間(*食事をしていない場合は×)() 昼食() 夕食()

(5) 活動/社会性について

1) 外出はしますか？

- 1. する: 毎日(時間位)、週3回以上、週1回以上、月2回以上、月1回以下)
- 2. しない(理由)

2) 家人以外の人と話をしますか？

- 1. よく話す
- 2. 時々話す
- 3. 殆ど話さない(理由)

(6) 食生活について

1) 調理担当はどなたですか？【①本人 ②配偶者 ③子 ④その他()】

2) 食事内容で気をつけていることはありますか？

- 1. 特に気を付けていることはない
- 2. 気を付けている【塩分、脂肪分、カロリー・量、その他()】

3) 食べ物の好き嫌いがありますか？

- 1. 特になし
- 2. あり【肉、魚、野菜、果物、乳製品、その他()】

4) 外食はどれくらいしますか？

- 1. ほとんどしない
- 2. する: 頻度【毎日(朝、昼、夕)、週3回以上、週1回以上、月3回以下】
種類【定食、丼物、麺類、パン類、その他()】

5) 次のものの摂取について教えてください

*毎日は○、時々は△、ほとんど食べないは×を記入

肉()、魚()、大豆製品()、卵()、海藻()、
 果物()、緑黄色野菜()、その他の野菜()

6) 間食・夜食はとりますか？

- 1. とらない
- 2. とる: 頻度【毎日、時々(週 回程度)】
種類【菓子類、インスタント麺、その他()】

7) 現在の食生活に心配なことはありますか？

1. ない

2. ある：内容（)

(7) 嗜好品／常用薬について

1) タバコを吸いますか？

1. 吸わない

2. 吸っていたが止めた（ 年前）

3. 吸う（ 本／日）

2) 酒は飲みますか？

1. 飲まない

2. 時々飲む（週3回以上、週1回以上、月2回以上、月1回以上）

3. 毎日飲む（種類 、量 /日）

3) 常用薬はありますか？

1. ない

2. ある【病院からの処方薬のみ、薬局で購入（薬名)】

(8) 排泄について

1) 排尿回数【日中（ ）回、夜間（ ）回】

2) 尿意はありますか？

1. ある（全く異常なし、わからないこともある）

2. ない

3) 尿の勢いは良いですか？

1. 良い

2. 悪い（備考)

4) 排便は毎日ありますか？

1. ある

2. 無い【（ ）日に1回は自然排便がある、下剤を使わないと出ない】

5) 便意はありますか？

1. ある（全く異常なし、わからないこともある）

2. 無い

(9) *女性の方のみ 生理はありますか？

1. ある（規則的、不規則）

2. 無い（最終月経：昭和・平成 年 月）

V 既往症について

(1) ツベルクリン反応は陽転していますか？

1. 陽転している（時期： 歳頃）

2. 陽転していない

3. 不明

(2) いままでにかかった病気について

*疾患名に○を付け、時期を記入してください

はしか（ 歳）、水痘（ 歳）、おたふくかぜ（ 歳）、風疹（ 歳）

その他いまだにかかった病気あるいは受けた手術について記入してください

<疾患名>

<時期>

：
：
：

(3) アレルギーはありますか？

1. ある【食物（ ））、薬（ ）、花粉症、鼻炎、その他（)】

ない

**ご協力ありがとうございました

(氏名：

記入日：平成 年 月 日)

1 (SDS). ここ1、2週間のあなたご自身のお気持ちについておたずねします。

1～20の項目のそれぞれについて、最もあてはまる気持ちの程度に1つ〇をつけてください。

NO	質問事項	いいえ	ときに	たいてい	いつも
1	気分が沈んでゆううつだ	1	2	3	4
2	朝が一番気分がよい	1	2	3	4
3	泣いたり泣きたくなったりする	1	2	3	4
4	夜はよく眠れない	1	2	3	4
5	食欲は普通にある	1	2	3	4
6	異性に興味がある	1	2	3	4
7	やせてきた	1	2	3	4
8	便秘する(通じがない)	1	2	3	4
9	心臓がドキドキする	1	2	3	4
10	疲れやすい	1	2	3	4
11	考えはよくまとまる	1	2	3	4
12	何事もたやすくできる	1	2	3	4
13	落ち着かず、じっとしてられない	1	2	3	4
14	将来に希望がある	1	2	3	4
15	気分はいつもに比べていらいらする	1	2	3	4
16	気楽に決心できる	1	2	3	4
17	自分は役に立つ必要な人間だと思う	1	2	3	4
18	自分の人生は充実している	1	2	3	4
19	自分が死んだ方が他人にとって幸せだと思う	1	2	3	4
20	日常生活に満足している	1	2	3	4

2 (MQS). ここ1、2週間のあなたご自身のお気持ちについておたずねします。

次の38項目のそれぞれについて、今のお気持ちにどの程度あてはまるか、「ア. あてはまる」、「イ. あまりあてはまらない」、「ウ. あてはまらない」、「エ. あてはまらない」の4段階の中から最もあてはまるものを1つ選び、その記号(ア、イ、ウ、エ)を〇で囲んで下さい。

1. 気軽に言葉をかわせる知人がいる。

→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない

2. この頃、やさしい漢字でも辞書なしには書けない。

→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない

3. このところふだんの3倍以上の仕事ができる。

→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない

4. 今わりと夢中になっていることがある(仕事を含む)。

→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない

5. 最近恐くて近寄れなくなったものがある。

→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない

6. 私にも「よりどころ」といったものがある。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
7. 今までしてこなかったことをしてみたいと思う。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
8. 最近、賭け事に夢中になって家族や人に迷惑をかけたことがある。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
9. 近い将来、何か悪いことが起きそうな気がする。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
10. 私にも「居場所」といったものがある。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
11. やめたくてもなかなかやめられない嗜好品（アルコール、タバコ）や薬（市販）がある。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
12. 私にも何らかの役割があるように思える。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
13. 最近悪い夢を見ることが多い。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
14. 一つ上を目指したい。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
15. 人並みにできるようになったことがある。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
16. 気が沈んでいることが多い。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
17. 嫌いなのところもあるが「自分は自分だ」と思っている。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
18. 私のような人間は自分ひとりでたくさんだと思う。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
19. 最近、できることが増えたように思う。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
20. 最近、できることが短時間でできるようになったと思う。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
21. 気にするのをやめようと思っても気になってしかたないことがある。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
22. それなりに充実した時間をもっている。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
23. 恥ずかしさやわずらわしさはあるが人前に出ることにはできる。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
24. 2つの仕事（例：ダンスに衣類をしまい、別の所からクレジットカードを出す）をやろうとすると残りの1つを忘れることが多い。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
25. 仕事以外に定期的に参加している活動がある。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
26. 最近痛みやしびれがひどくてがまんできない。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない

27. やはり今の生活に張り合いをもっているのだと思う。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
28. 人にいつも見られているような気がしてならない。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
29. ときには甘えられる人（家族を含む）がいる。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
30. 今はそれなりに元気だと思う。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
31. やはり希望はもっているように思う。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
32. 最近（病氣してから）家族との関係がうまくいっていない。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
33. 今の私はそれまでとは（病氣する前とは）まったくの別人である。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
34. 私は私なりに成長している。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
35. 今は人を思いやる余裕がない。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
36. 毎日が同じことのくりかえしのようで、少しも先に進んでいかない気がする。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
37. 私にも計画といえるものがある。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない
338. 小さな目標であるが着実に達成してきていると思う。
→ ア.あてはまる イ.ややあてはまる ウ.あまりあてはまらない エ.あてはまらない

3（情緒的支援ネットワークスケール）。あなたを支えてくれる人についておききします。

SQ1. ご家族の中に、次の1から10までに該当する方はいらっしゃいますか？

1から10までのすべてについて、「いる」か「いない」かのいずれか1つに○で囲んでください。

NO	回答
1	会うと心が落ちつき安心できる人 → (いる いない)
2	常日頃あなたの気持ちを敏感に察してくれる人 → (いる いない)
3	あなたを日頃評価し、認めてくれる人 → (いる いない)
4	あなたを信じてあなたの思うようにさせてくれる人 → (いる いない)
5	あなたが成長し、成功することをわがことのように喜んでくれる人 → (いる いない)
6	個人的な気持ちや秘密を打ちあけることができる人 → (いる いない)

7	お互いの考えや将来のことなどを話し合うことができる人 → (いる いない)
8	甘えられる人 → (いる いない)
9	あなたの行動や考えに賛成し、支持してくれる人 → (いる いない)
10	気持ちが通じあう人 → (いる いない)

SQ2. ご家族の方以外に、次の1から10までに該当する方はいらっしゃいますか？
1から10までのすべてについて、「いる」か「いない」かの1つに○をしてください。次に、誰であるかを○をしてください。

NO	回答
1	会うと心が落ちつき安心できる人 → (いる いない)
2	常日頃あなたの気持ちを敏感に察してくれる人 → (いる いない)
3	あなたを日頃評価し、認めてくれる人 → (いる いない)
4	あなたを信じてあなたの思うようにさせてくれる人 → (いる いない)
5	あなたが成長し、成功することをわがことのように喜んでくれる人 → (いる いない)
6	個人的な気持ちや秘密を打ちあけることができる人 → (いる いない)
7	お互いの考えや将来のことなどを話し合うことができる人 → (いる いない)
8	甘えられる人 → (いる いない)
9	あなたの行動や考えに賛成し、支持してくれる人 → (いる いない)
10	気持ちが通じあう人 → (いる いない)

食生活調査票

記入日 平成 年 月 日

氏名

男・女

<記入の仕方>

該当する番号の前のに、印をつけてください。

記入例：1) 食べることが好きですか

1. とても好き

2. まあまあ好き

3. あまり好きではない

4. 好きではない

Q1. あなたの食生活についてお聞きします。

1) あなたは 現在の自分の食生活に満足していますか

1. とても満足

2. まあまあ満足

3. あまり満足していない

4. 満足していない

2) あなたは おいしく食事をしていますか

1. いつもおいしくしている

2. 時々している

3. たまにしている

4. ほとんどしていない

3) あなたは 楽しく食事をしていますか

1. いつも楽しくしている

2. 時々している

3. たまにしている

4. ほとんどしていない

4) 食事はゆっくりしていますか。

1. とてもゆっくりしている

2. ゆっくりしている

3. あまりゆっくりしない

4. ゆっくりしない

5) 家族そろって食事をする日がどのくらいありますか

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 週に4, 5日以上 | <input type="checkbox"/> 2. 週に2, 3日程度 |
| <input type="checkbox"/> 3. 週に1日程度 | <input type="checkbox"/> 4. それ以下 |

6) 自分の現在の食事の内容をどのように思いますか。

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 大変良い | <input type="checkbox"/> 2. 良い |
| <input type="checkbox"/> 3. 何とも思わない | <input type="checkbox"/> 4. 少し問題がある |
| <input type="checkbox"/> 5. 問題が多い | |

7) 自分の食事の問題点を判断できますか。

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. かなりできる | <input type="checkbox"/> 2. 少しできる |
| <input type="checkbox"/> 3. どちらともいえない | <input type="checkbox"/> 4. あまりできない |
| <input type="checkbox"/> 5. まったくできない | |

8) 自分のことを健康だと思えますか

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. 健康である | <input type="checkbox"/> 2. まあ健康である |
| <input type="checkbox"/> 3. あまり健康ではない | <input type="checkbox"/> 4. 健康ではない |

9) 次のうち、あなたの状態にもっとも当てはまるものはどれですか？

1. 現在、食生活で特に気にしていることはないし、今後も気をつけるつもりはない。
2. 現在、食生活で気をつけていることはないが、今後6ヶ月以内には何か気をつけようと思う。
3. 時々食生活で気をつけることはあるが、特に継続的にしていることはない。
4. 現在、食生活で気をつけていることがあるが、まだ6ヶ月以上継続していることではない。
5. 現在、食生活で気をつけていることがあり、既に6ヶ月以上継続している。

10) あなたは、次の言葉を知っていますか。知っているものをすべて選んでお知らせください。(複数回答可)

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. メタボリックシンドローム | <input type="checkbox"/> 2. 主食・主菜・副菜 |
| <input type="checkbox"/> 3. 栄養成分表示 | <input type="checkbox"/> 4. 内臓脂肪 |
| <input type="checkbox"/> 5. サプリメント | <input type="checkbox"/> 6. 特定保健用食品 |
| <input type="checkbox"/> 7. 食物繊維 | <input type="checkbox"/> 8. コレステロール |
| <input type="checkbox"/> 9. 安静時代謝 | <input type="checkbox"/> 10. インスリン抵抗性 |

11) 食生活や運動習慣などの生活習慣を改善することで、生活習慣病を予防することができることを知っていますか。

1. はい

2. いいえ

12) あなたは、食品を選んだり、食事を整える上で、困らないくらいの知識がありますか

1. 十分にある

2. まあまあある

3. あまりない

4. 全くない

13) あなたは、食品を選んだり、食事を整える上で、困らないくらいの技術がありますか

1. 十分にある

2. まあまあある

3. あまりない

4. 全くない

14) 食事や食べることで気をつけていることはありますか。

1. ある

2. ない

ある場合(わかりにくい場合には、調査用紙を受け取る際に、具体的にお伺いします)

()

15) 食事や食べることで困っていることはありますか。

1. ある

2. ない

ある場合(わかりにくい場合には、調査用紙を受け取る際に、具体的にお伺いします)

()

16) あなたの健康づくりに家族や周囲の人は協力的ですか。

1. 非常に協力的

2. まあまあ協力的

3. あまり協力的でない

4. まったく協力的でない

5. わからない

17) 健康づくりのための食生活について、一緒に考えたり、学習したりする仲間がいますか。

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. たくさんいる | <input type="checkbox"/> 2. 少しはいる |
| <input type="checkbox"/> 3. どちらともいえない | <input type="checkbox"/> 4. あまりいない |
| <input type="checkbox"/> 5. まったくいない | |

18) あなたは栄養や健康に関する情報をどこから得ますか。(複数回答可)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. 医療機関 | <input type="checkbox"/> 2. 保健所や保健センターなどの保健機関 |
| <input type="checkbox"/> 3. テレビや新聞など | <input type="checkbox"/> 4. 専門雑誌や専門書 |
| <input type="checkbox"/> 5. 家族や友人 | <input type="checkbox"/> 6. 職場や学校など |
| <input type="checkbox"/> 7. インターネット | <input type="checkbox"/> 8. その他() |
| <input type="checkbox"/> 9. 栄養や健康に関しての情報は入手しない | |

19) あなたは現在、次のようなことができていると思いますか。

①毎日朝食を食べること

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. かなりできる | <input type="checkbox"/> 2. 少しできる | <input type="checkbox"/> 3. あまりできない |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

②栄養のバランスを考えて食事をする

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. かなりできる | <input type="checkbox"/> 2. 少しできる | <input type="checkbox"/> 3. あまりできない |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

③野菜をたくさん食べる

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. かなりできる | <input type="checkbox"/> 2. 少しできる | <input type="checkbox"/> 3. あまりできない |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

④油脂や油っぽい料理を控える

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. かなりできる | <input type="checkbox"/> 2. 少しできる | <input type="checkbox"/> 3. あまりできない |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

⑤和食中心の食生活にすること

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. かなりできる | <input type="checkbox"/> 2. 少しできる | <input type="checkbox"/> 3. あまりできない |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

⑥肉と魚のバランスをとって食べる

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. かなりできる | <input type="checkbox"/> 2. 少しできる | <input type="checkbox"/> 3. あまりできない |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

⑦外食のとき、カロリーなどの栄養成分表示があればそれを利用して料理を選ぶ

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. かなりできる | <input type="checkbox"/> 2. 少しできる | <input type="checkbox"/> 3. あまりできない |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

⑧食品を買うとき、カロリーなどの栄養成分表示を利用

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1. かなりできる | <input type="checkbox"/> 2. 少しできる | <input type="checkbox"/> 3. あまりできない |
|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|

⑨食品を買うとき安全性を考えて選ぶこと

1. かなりできる 2. 少しできる 3. あまりできない

20) 通常とられている食事はどれですか (複数回答可)

1. 朝 2. 昼 3. 夕 4. 間食 5. 夜食

21) あなたの日常の食事についてうかがいます

①朝食を食べるとき、主食・主菜・副菜を組み合わせたメニューを食べることがどのくらいありますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に4,5日
3. 週に2,3日 4. ほとんど食べない

②昼食を食べるとき、主食・主菜・副菜を組み合わせたメニューを食べることがどのくらいありますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に4,5日
3. 週に2,3日 4. ほとんど食べない

③夕食を食べるとき、主食・主菜・副菜を組み合わせたメニューを食べることがどのくらいありますか。

1. ほぼ毎日 2. 週に4,5日
3. 週に2,3日 4. ほとんど食べない

22) 次の食物をどのくらいとりますか

①ごはん

1. 日に2食以上 2. 日に1食
3. 週に4,5回 4. それ以下

②肉

1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回
3. 週に2,3回 4. それ以下

③魚

1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回
3. 週に2,3回 4. それ以下

④卵

1. ほぼ毎日 2. 週に4,5回
3. 週に2,3回 4. それ以下

⑤大豆・大豆製品

1. ほぼ毎日

3. 週に2, 3回

2. 週に4, 5回

4. それ以下

⑥牛乳・乳製品

1. ほぼ毎日

3. 週に2, 3回

2. 週に4, 5回

4. それ以下

⑦緑黄色野菜

1. 日に2食以上

3. 週に4, 5回

2. 日に1食

4. それ以下

⑧その他の野菜

1. 日に2食以上

3. 週に4, 5回

2. 日に1食

4. それ以下

⑨いも類

1. ほぼ毎日

3. 週に2, 3回

2. 週に4, 5回

4. それ以下

⑩くだもの

1. ほぼ毎日

3. 週に2, 3回

2. 週に4, 5回

4. それ以下

23) あなたはふだん、錠剤・カプセル・顆粒・ドリンク状のいわゆるサプリメントや健康補助食品を常用していますか。

1. はい

2. いいえ

とっている場合、わかる範囲でお書きください。

(わかりにくい場合には、調査用紙を受け取る際に、具体的にお伺いします)。

何を

(商品名やメーカーも
わかる範囲でお書き下さい)

どの位の頻度で