

診断前1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食品名	月に1回未満	月に1~3回	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
鶏肉										焼き物(やきとりなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
										炒め物(野菜炒めなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
										煮物	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
										揚げ物(からあげなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
										レバー(やきとりなど)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ロースハム	<input type="radio"/>	普通切り1枚(15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ウィンナー・ソーセージ	<input type="radio"/>	2本(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ベーコン	<input type="radio"/>	1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
牛乳										低脂肪乳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
										普通乳	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
卵	<input type="radio"/>	中1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
チーズ	<input type="radio"/>	スライスチーズ1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ヨーグルト	<input type="radio"/>	カップ型1個(120g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
塩たら・塩さけ	<input type="radio"/>	切り身1きれ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ひもの(あじ開きぼしなど)	<input type="radio"/>	1枚(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
まぐろ缶詰(シーチキンフレーク)	<input type="radio"/>	4分の1缶(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さけ・ます	<input type="radio"/>	切り身1きれ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
かつお・まぐろ	<input type="radio"/>	さしみ4きれ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ぶり・はまち	<input type="radio"/>	さしみ4きれ(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たら・かれい	<input type="radio"/>	2分の1きれ(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たい	<input type="radio"/>	1きれ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
あじ・いわし	<input type="radio"/>	1尾(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さんま・さば	<input type="radio"/>	1尾(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
しらすぼし	<input type="radio"/>	大さじ2杯(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たらこ・すじこ・いくら	<input type="radio"/>	たらこ4分の1腹(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
うなぎ	<input type="radio"/>	2分の1串(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
いか	<input type="radio"/>	さしみ3きれ(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
たこ	<input type="radio"/>	あし1/3本(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
えび	<input type="radio"/>	大正えび2尾(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
あさり・しじみ	<input type="radio"/>	むき身10個(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ちくわ	<input type="radio"/>	6分の1本(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
かまぼこ	<input type="radio"/>	2きれ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さつまあげ	<input type="radio"/>	4分の1きれ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

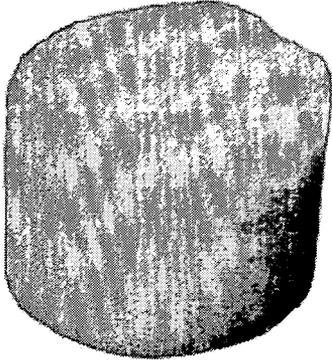
記入不可

野菜の目安量 (実物大)

1回に食べる量が写真と同じくらいなら『同じ』をぬりつぶしてください。
写真より多ければ(1.5倍以上)『多い』を、少なければ(半分以下)
『少ない』をぬりつぶしてください。

(イ) にんじん

4分の1本 (50g位)



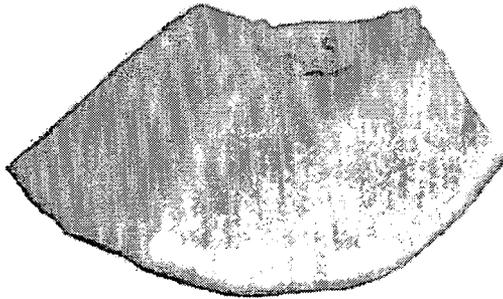
(ロ) ほうれんそう

2かぶ (50g位)



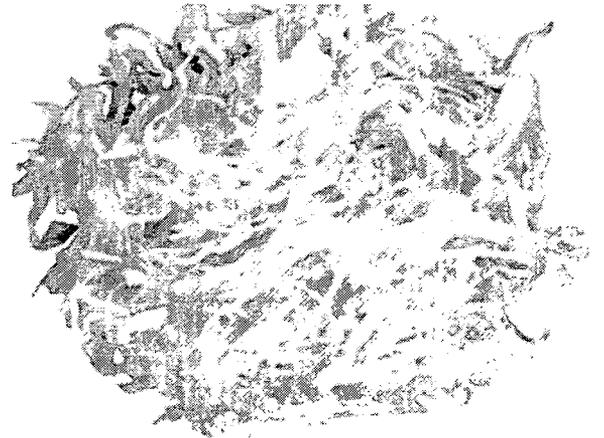
(ハ) かぼちゃ

4~5cm 角切り1個 (40g位)



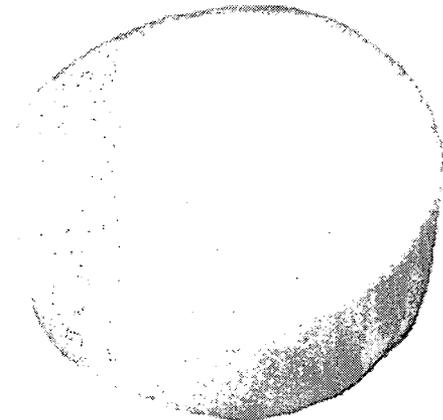
(ニ) キャベツ

中葉2分の1枚 (30g位)



(ホ) だいこん

2cm 輪切り1個 (80g位)



つぎの野菜は左のページ写真を参考にして、でまわっている季節に食べていた頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(1.5倍以上)
にんじん	<input type="radio"/>	写真(イ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ほうれんそう	<input type="radio"/>	写真(ロ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
かぼちゃ	<input type="radio"/>	写真(ハ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
キャベツ	<input type="radio"/>	写真(ニ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
だいこん	<input type="radio"/>	写真(ホ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

つぎの野菜は、でまわっている季節に食べていた頻度や量を記入してください。

漬物	たくわん	<input type="radio"/>	3きれ(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	緑の葉のつけもの (野沢菜・高菜)	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	うめぼし	<input type="radio"/>	中1個(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	はくさい	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	きゅうり	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	なす	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	かぶ	<input type="radio"/>	漬物小皿1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	ピーマン	<input type="radio"/>	1個(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	トマト	<input type="radio"/>	4分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	長ねぎ	<input type="radio"/>	4分の1本(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	青ねぎ・わけぎ	<input type="radio"/>	大きじ1杯(6g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	にら	<input type="radio"/>	2かぶ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	しゅんぎく	<input type="radio"/>	3分の1束(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	こまつな	<input type="radio"/>	1かぶ(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	ブロッコリー	<input type="radio"/>	3房(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	たまねぎ	<input type="radio"/>	4分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	きゅうり	<input type="radio"/>	3分の1本(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	なす	<input type="radio"/>	1個(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	はくさい	<input type="radio"/>	中葉3分の1枚(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	ごぼう	<input type="radio"/>	4分の1本(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	もやし	<input type="radio"/>	4分の1袋(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	さやいんげん	<input type="radio"/>	6さや(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	レタス	<input type="radio"/>	中葉1枚(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	グリーンアスパラガス	<input type="radio"/>	1本(15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							
	にんにく	<input type="radio"/>	2分の1かけ(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>							

記入不可

つぎの果物は、でまわっている季節に食べていた頻度や量を記入してください。

食 品 名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの 目 安 量	目安量より		
											少ない (半分以下)	同 じ	多 い (5倍以上)
みかん	<input type="radio"/>	2個 (140g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
その他かんきつ類 (はっさく・いよかん・オレンジ)	<input type="radio"/>	2分の1個(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
りんご	<input type="radio"/>	2分の1個(85g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
かき	<input type="radio"/>	2分の1個(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
いちご	<input type="radio"/>	5粒 (75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ぶどう	<input type="radio"/>	大粒10個 (100g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
メロン	<input type="radio"/>	プリンスメロンとして 4分の1個(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
すいか	<input type="radio"/>	8分の1個(120g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
もも	<input type="radio"/>	2分の1個(65g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
なし	<input type="radio"/>	2分の1個(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
キウイフルーツ	<input type="radio"/>	2分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
パインアップル	<input type="radio"/>	8分の1個(130g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
バナナ	<input type="radio"/>	1本 (75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

診断前1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

パン類 (菓子パンも含む)	<input type="radio"/>	6枚切り1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
うどん	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(250g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
そば	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(200g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ラーメン	<input type="radio"/>	どんぶり1杯(220g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
スパゲティ・マカロニ	<input type="radio"/>	1皿分(250g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
そうめん・ひやむぎ	<input type="radio"/>	1人前(200g)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
もち	<input type="radio"/>	市販もち1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
和菓子 (だいふく・まんじゅう)	<input type="radio"/>	1個 (70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ケーキ	<input type="radio"/>	小ショートケーキ1きれ(70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ビスケット・クッキー	<input type="radio"/>	クッキー2枚(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
チョコレート	<input type="radio"/>	板チョコレート1/2枚(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
アイスクリーム	<input type="radio"/>	カップ入り1個分(80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
スナック菓子(ポテトチップスなど)	<input type="radio"/>	4分の1袋(25g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
せんべい	<input type="radio"/>	1枚 (15g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ごま	<input type="radio"/>	小さじ4分の1 (0.5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ピーナッツ	<input type="radio"/>	ピーナッツ20粒(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

診断前1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食品名	月に1回未満	月に1〜3回	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安量より		
											少ない(半分以下)	同じ	多い(3倍以上)
とうふ(みそ汁の具)	<input type="radio"/>	角切り5個(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
とうふ(湯どうふ・冷や奴など)	<input type="radio"/>	4分の1丁(75g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
高野どうふ・しみとうふ	<input type="radio"/>	2分の1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
生揚げ・厚揚げ	<input type="radio"/>	2分の1枚(60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
あぶらあげ	<input type="radio"/>	みそ汁1杯分(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
なっとう	<input type="radio"/>	小1カップ(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さつまいも	<input type="radio"/>	6分の1個(40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
じゃがいも	<input type="radio"/>	3分の1個(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
さといも	<input type="radio"/>	1個(30g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
やまいも・ながいも	<input type="radio"/>	8分の1本(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
こんにゃく・しらたき	<input type="radio"/>	おでん2個位(50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
しいたけ	<input type="radio"/>	1枚(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
えのきだけ	<input type="radio"/>	4分の1株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
しめじ	<input type="radio"/>	4分の1株(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
わかめ・こんぶ	<input type="radio"/>	小鉢1杯分(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ひじき	<input type="radio"/>	小鉢1杯分(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
のり(焼きのり・味付けのり)	<input type="radio"/>	味付けのり5枚(2g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

食卓でついていた平均的な頻度や量を記入してください。

パンにつけるバター	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
パンにつけるマーガリン	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
パンにつける ジャム・マーマレード	<input type="radio"/>	食パン1枚にぬる程度(8g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ドレッシング	<input type="radio"/>	大さじ1杯(10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
マヨネーズ	<input type="radio"/>	大さじ2分の1杯(7g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ソース	<input type="radio"/>	小さじ1杯(5g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
ケチャップ	<input type="radio"/>	小さじ1杯(6g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
からし	<input type="radio"/>	小さじ4分の1(1g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								
わさび	<input type="radio"/>	小さじ4分の1(1g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>								

記入不可

診断前1年間の食事を思い出して記入してください。

次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲んでいましたか？

飲 料 名	週に1回未満	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1杯	毎日2〜3杯	毎日4〜6杯	毎日7〜9杯	毎日10杯以上
日本茶（葉からいれたもの）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
日本茶（缶・ペットボトル）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ウーロン茶（葉からいれたもの）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ウーロン茶（缶・ペットボトル）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
紅茶（葉からいれたもの）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
紅茶（缶・ペットボトル）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
コーヒー（豆からいれたもの）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
コーヒー（インスタント）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
コーヒー（缶・ペットボトル）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
トマトジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
野菜ジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果汁100%オレンジジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果汁100%りんごジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果汁100%グレープフルーツジュース	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果汁飲料（100%でないジュース）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
炭酸飲料	○	○	○	○	○	○	○	○	○
豆乳	○	○	○	○	○	○	○	○	○
乳酸菌飲料（ヤクルトなど）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲料水（水道水・井戸水）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
飲料水（市販・浄水器）	○	○	○	○	○	○	○	○	○

紅茶やコーヒーを飲む人は、砂糖やミルクを入れていましたか？

		入れない	スプーン 半 分	スプーン 1 杯	スプーン 2 杯	スプーン 3杯以上
紅 茶	砂 糖	○	○	○	○	○
	ミ ル ク	○	○	○	○	○
コ ー ヒ ー	砂 糖	○	○	○	○	○
	ミ ル ク	○	○	○	○	○

今までにあがってきた以外の食物と飲物で、診断前1年以内に週1回以上食べていた（飲んでいた）物があれば、その名前と、頻度を教えてください。

食 品 名	週に1〜2回	週に3〜4回	週に5〜6回	毎日1回	毎日2〜3回	毎日4〜6回	毎日7〜9回	毎日10回以上
飲 料 名	<input type="checkbox"/>							
	<input type="checkbox"/>							
	<input type="checkbox"/>							

「朝食」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？

- 月に1回未満
 月に1〜3回
 週に1〜2回
 週に3〜4回
 週に5〜6回
 毎日食べる

「外食」は、どれくらいの頻度でしていましたか？（店で買った弁当やおにぎりは、外食に数える）

- 月に1回未満
 月に1〜3回
 週に1〜2回
 週に3〜4回
 週に5〜6回
 毎日食べる

「インスタント食品」は、どれくらいの頻度で食べていましたか？（ラーメン・カップ麺・レトルト食品など）

- 月に1回未満
 月に1〜3回
 週に1〜2回
 週に3〜4回
 週に5〜6回
 毎日食べる

油をつかった「炒め物（野菜炒めなど）」は、どれくらいの頻度で食べていましたか？

- 月に1回未満
 月に1〜3回
 週に1〜2回
 週に3〜4回
 週に5〜6回
 毎日食べる

油をつかった「揚げ物（フライ・てんぷらなど）」は、どれくらいの頻度で食べていましたか？

- 月に1回未満
 月に1〜3回
 週に1〜2回
 週に3〜4回
 週に5〜6回
 毎日食べる

肉のあぶら身をどれくらい食べていましたか？

- ほとんど食べなかった
 3分の1くらい食べていた
 半分くらい食べていた
 3分の2くらい食べていた
 ほとんど全部食べていた

ラーメン・うどん・そばの汁をどれくらい飲んでいましたか？

- ほとんど飲まなかった
 3分の1くらい飲んでいて
 半分くらい飲んでいて
 3分の2くらい飲んでいて
 ほとんど全部飲んでいて

記入不可

食卓で料理に、塩をふる習慣がありましたか？

- ない まれにかける ときどきかける たいていかける いつもかける

食卓で料理に、しょうゆをかける習慣がありましたか？

- ない まれにかける ときどきかける たいていかける いつもかける

一番よくついていた油を選んで1つだけマークしてください。

- サラダ油 (調合油) サフラワー油 (べに花油) コーン油 大豆油 なたね油・キャノーラ油
 オリーブ油 その他

診断前1年間について記入してください。

もっとも多い調理方法を1つだけマークしてください。

	なま	煮る	焼く	揚げる	炒める	その他
肉類は？	<input type="radio"/>					
魚介類は？	<input type="radio"/>					
野菜類は？	<input type="radio"/>					

ステーキ・焼き肉は、どのような焼き具合で食べることが最も多かったですか？

- なまに近い状態 (レア) ややなまに近い状態 中程度 (ミディアム) ややよく焼けた状態 よく焼けた状態 (ウェルダン)

「焼き魚」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？

- 月に1回未満 月に1~3回 週に1~2回 週に3~4回 週に5~6回 毎日食べる

「焼き魚」を食べるときに、焦げた部分を食べていましたか？

- ほとんど食べなかった 3分の1くらい食べていた 半分くらい食べていた 3分の2くらい食べていた ほとんど全部食べていた

料理の好みについて、いずれかにマークしてください。

	好き	普通	嫌い
「こってり」とした料理は？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
「辛い味」の料理は？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
「塩加減の濃い味」の料理は？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
「すっぱい味」の料理は？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
お菓子などの甘い物は？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
熱い食べ物や飲み物は？	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

以下の食品をどのくらい食べていましたか？

	月に1回未満	月に1～3回	週に1～2回	週に3～4回	週に5～6回	毎日1回	毎日2～3回	毎日4～6回	毎日7回以上
ごはん	○	○	○	○	○	○	○	○	○
牛肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
豚肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
鶏肉	○	○	○	○	○	○	○	○	○
魚（刺身、焼き魚、煮魚）	○	○	○	○	○	○	○	○	○
牛乳・乳製品	○	○	○	○	○	○	○	○	○
とうふ	○	○	○	○	○	○	○	○	○
なっとう	○	○	○	○	○	○	○	○	○
みそ汁	○	○	○	○	○	○	○	○	○
緑黄色野菜	○	○	○	○	○	○	○	○	○
果物	○	○	○	○	○	○	○	○	○

「朝食」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？

- 月に1回未満
 月に1～3回
 週に1～2回
 週に3～4回
 週に5～6回
 毎日食べる

朝食はパン食と米食のどちらでしたか？

- パン食
 米食

学校の授業以外で身体を動かしていましたか？

	頻度					1回あたりの時間					
	月に1回未満	月に1～3回	週に1～2回	週に3～4回	ほぼ毎日	30分未満	30～59分	1～2時間未満	2～3時間未満	3～4時間未満	4時間以上
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

体格はどうでしたか？

- やせ気味
 普通
 太り気味

以下の食品をどのくらい食べていましたか？

	月に1回未満	月に1～3回	週に1～2回	週に3～4回	週に5～6回	毎日1回	毎日2～3回	毎日4～6回	毎日7回以上
ごはん	<input type="radio"/>								
牛肉	<input type="radio"/>								
豚肉	<input type="radio"/>								
鶏肉	<input type="radio"/>								
魚（刺身、焼き魚、煮魚）	<input type="radio"/>								
牛乳・乳製品	<input type="radio"/>								
とうふ	<input type="radio"/>								
なっとう	<input type="radio"/>								
みそ汁	<input type="radio"/>								
緑黄色野菜	<input type="radio"/>								
果物	<input type="radio"/>								

「朝食」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？

- 月に1回未満
 月に1～3回
 週に1～2回
 週に3～4回
 週に5～6回
 毎日食べる

朝食はパン食と米食のどちらでしたか？

- パン食
 米食

学校の授業以外で身体を動かしていましたか？

頻度	1回あたりの時間										
	月に1回未満	月に1～3回	週に1～2回	週に3～4回	ほぼ毎日	30分未満	30～59分	1～2時間未満	2～3時間未満	3～4時間未満	4時間以上
	<input type="radio"/>										

体格はどうでしたか？

- やせ気味
 普通
 太り気味

記入不可 ● ●

○●○●診断を受ける前に利用していた代替療法についてうかがいます●○●○

健康補助食品や漢方薬、サプリメントなど、健康のために経口摂取するものについてうかがいます。
ただし、病院から処方される薬剤は含めません。下の具体例を参考にしてください。

健康補助食品やサプリメントなどに興味はありましたか。1つだけにマークしてください。

おおいにあった
 少しあった
 なかった

乳がんの診断を受ける前に、健康補助食品やサプリメントなどを使用したことがありましたか。

あった なかった



- 健康補助食品やサプリメントなどの具体例
- 健康補助食品**
 アガリクス、プロポリス、ベータグルカン、スピルリナ、青汁、クロレラ、イチョウ葉エキス、冬虫夏草、ゲルマニウム-132、SDD強化食品 など
- 漢方薬**
 (医師の処方による保険適用のものは含まない)
- ビタミン剤、ミネラル剤、サプリメント
 総合ビタミン(アリナミンA等)、
 ビタミンB(チョコラBB等)、
 ビタミンC(ハイシー等)、
 ビタミンE(ユベラックス等)、
 カルシウム、鉄、イソフラボン など

健康補助食品やサプリメントなどを「使用したことがあった」と答えた方のみお答えください。

あなたが使用した健康補助食品やサプリメントなどについて、以下の質問にお答えください。
 4～8番は自由記載です。商品名が分からない場合は、上記の具体例を参考にしてください。

番号	商品名	会社名	続けていた期間	1ヶ月にかかった平均費用	使用頻度 (1つだけマーク)					
					週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1回	毎日2~3回	毎日4回以上
1	<input type="radio"/> プロポリス	<input type="text"/>	年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
2	<input type="radio"/> アガリクス	<input type="text"/>	年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
3	<input type="radio"/> イソフラボン	<input type="text"/>	年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
4	<input type="radio"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
5	<input type="radio"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
6	<input type="radio"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
7	<input type="radio"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
8	<input type="radio"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					

次に、健康法やその他の代替療法についてうかがいます。ただし、前のページでお答えいただいた健康補助食品やサプリメントなどは含めません。下の具体例を参考にしてください。

具体例にあるような健康法やその他の代替療法に興味はありましたか。1つだけにマークしてください。

- おおいにあった
- 少しあった
- なかった

乳がんの診断を受ける前に、具体例にあるような健康法やその他の代替療法を行ったことがありましたか。

- あった
- なかった



健康法やその他の代替療法の具体例

鍼(はり)

灸

その他

マッサージ、アロマセラピー、
ホメオパシー、ヨガ、イメージ療法・瞑想、
催眠療法、菜食療法、温泉療法、
アーユルヴェーダ、免疫監視療法、
オゾン療法、尿療法、ゲルソン療法 など

以下の質問には、健康法やその他の代替療法を「行ったことがあった」と答えた方のみお答えください。

あなたが行った健康法やその他の代替療法について、以下の質問にお答えください。
4～8番は自由記載です。療法名が分からない場合は、上記の具体例を参考にしてください。

番号	健康法名 または 療法名	会社名 または 場所	続けていた 期間	1ヶ月に かかった 平均費用	使用頻度 (1つだけマーク)					
					週に 1~2 回	週に 3~4 回	週に 5~6 回	毎日 1 回	毎日 2~3 回	毎日 4 回以上
1 <input type="radio"/>	ヨガ		年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
2 <input type="radio"/>	鍼(はり)		年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
3 <input type="radio"/>	マッサージ		年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
4 <input type="radio"/>			年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
5 <input type="radio"/>			年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
6 <input type="radio"/>			年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
7 <input type="radio"/>			年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					
8 <input type="radio"/>			年 ヶ月	円/月	<input type="radio"/>					

記入不可 ● ●

○●○○ ●●○○ 診断前の日常生活についてうかがいます ●○○○

診断前1年間についておたずねします。

春秋は、週に何日入浴していましたか？シャワーのみも含みます。			
<input type="radio"/> ほとんど入らない	<input type="radio"/> 週1~2日	<input type="radio"/> 週3~4日	<input type="radio"/> ほとんど毎日
そのうちで、湯ぶねにつかる頻度はどれくらいでしたか？			
<input type="radio"/> ほとんど入らない	<input type="radio"/> 週1~2日	<input type="radio"/> 週3~4日	<input type="radio"/> ほとんど毎日
ふだん、お湯の温度はどれくらいでしたか？			
<input type="radio"/> ぬるめ	<input type="radio"/> ふつう	<input type="radio"/> あつめ	

便通はどのくらいの頻度でありましたか？				
<input type="radio"/> 週に3回未満	<input type="radio"/> 週に3~4回	<input type="radio"/> 週に5~6回	<input type="radio"/> 毎日1回	<input type="radio"/> 毎日2回以上

ふだんの大便の状態は？					
<input type="radio"/> 下痢便	<input type="radio"/> 軟便	<input type="radio"/> 普通の便	<input type="radio"/> 硬い便	<input type="radio"/> 特に硬い便	<input type="radio"/> 下痢と便秘を繰り返す

睡眠は通常どのくらいとっていましたか？					
<input type="radio"/> 5時間以下	<input type="radio"/> 6時間	<input type="radio"/> 7時間	<input type="radio"/> 8時間	<input type="radio"/> 9時間	<input type="radio"/> 10時間以上

通常、何時ごろ寝ついていましたか？				
<input type="radio"/> 19時より前	<input type="radio"/> 20時	<input type="radio"/> 21時	<input type="radio"/> 22時	<input type="radio"/> 23時
<input type="radio"/> 0時	<input type="radio"/> 1時	<input type="radio"/> 2時	<input type="radio"/> 3時	<input type="radio"/> 4時以降

あなたの毎日の生活は規則正しかったですか？	<input type="radio"/> 規則正しかった	<input type="radio"/> 不規則であった
-----------------------	-------------------------------	-------------------------------

ふだんから健康に気がつかって何か心がけていることはありましたか？		
<input type="radio"/> たくさんあった	<input type="radio"/> 多少あった	<input type="radio"/> 心がけているができていなかった
<input type="radio"/> あまり気にしないようにしていた		<input type="radio"/> 興味がなかった

※以降は現在のことについてお答えください。

○●○● ストレスについてうかがいます ●○●○

乳がんになったことを原因とする、以下のようなできごとや状況が、診断以降今までにあなたに「あてはまる」か「あてはまらない」かを、どちらか1つをマークしてお答えください。

次に、「あてはまる」の場合には、そのことによってあなたがどの程度ストレスに感じたか(または感じているか)を「強いストレスを感じた(感じている)」から「全くストレスを感じなかった(感じていない)」までのあてはまるもの1つをマークしてください。

乳がんになったことで 診断以降今までに	できごとや状況の有無		お答え ください	そのことによって どの程度ストレスを感じましたか? (感じていますか?)			
	あてはまらない	あてはまる		強い ストレスを 感じた (感じている)	中程度の ストレスを 感じた (感じている)	弱い ストレスを 感じた (感じている)	全く ストレスを 感じなかった (感じていない)
1. 仕事に困難が生じた	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 経済面で困難が生じた	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 社会活動や社会参加(町内 会活動、サークル活動、おけい こごとなど)の機会が減った	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 家庭での役割(母親・妻など) に困難が生じた	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 趣味やたのしみが減った	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 家族との関係が悪化した	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 友人との関係が悪化した	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 再発など病気の悪化について の不安がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 性生活に困難が生じた	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 容姿や見た目が以前より も悪くなったと感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 医療や治療に対する不満 がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 主治医など医療従事者との 関係に不満がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. 好きなものを好きなだけ 食べられなくなった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	→	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

記入不可 ● ● ●

次の質問は、周囲の人々との関係や自分のおかれている状況によって、抑うつ・不安・怒り・イライラなどの不快な気持ちを感じている状況の時に、あなたがどのように対応しているのかをおたずねします。

(1)あなたが、現在“最も強くストレスを感じていること”は何でしょうか？

乳がんに関係したことでなくても、どんなことでもけっこうですから、1つだけ回答欄に書いてください。

()

(2)上に書かれた“最も強くストレスを感じていること”に対して、あなたがどのように考えたり、行動したりしているのかについてお聞きします。それぞれの項目を読んで、「全くしない」から「いつもする」まで、現在のあなたの考えかたや行動に近いと思われるものをマークしてください。

	全くしない	たまにする	時々する	いつもする
1. 現在の状況を変えるよう努力する	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 先のことをあまり考えないようにする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 自分で自分を励ます	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. なるようになれと思う	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 物事の明るい面を見ようとする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 時の過ぎるのにまかせる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 人に問題解決に協力してくれるよう頼む	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 大した問題ではないと考える	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. 問題の原因を見つけようとする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. 何らかの対応ができるようになるのを待つ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. 情報を集める	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. こんな事もあると思ってあきらめる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. 今の経験はためになると思うことにする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

○●○○● 現在のあなたご自身の考え方についてうかがいます ●○○●○

健康の維持増進、そして、病気の発症や経過に、心理社会的な要因が関係していることが知られています。以下に、健康状態に関係すると思われる項目をお聞きします。あまり考えすぎずに、自分にあてはまるものに、それぞれ1つだけマークしてください。

あなたの人生に対する感じ方についておうかがいします。				
以下(1)～(12)のそれぞれの項目について、 <u>あなたの現在のお気持ちにもっとも近いもの</u> <u>を選んでください。</u> わたしは、	とても そう思う	まあ そう思う	あまり そう 思わない	全くそう 思わない
(1)人生に対して前向きな見方をしている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(2)短期、または長期の目標がある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(3)ひとりぼっちであるように感じる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(4)困難のまっただ中でも可能性を見いだすことができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(5)自分を安らかな気持ちにさせてくれるような、心のよりどころがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(6)自分の将来のことを考えると恐ろしい	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(7)幸せなときや楽しいときを思い起こすことができる	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(8)内に秘めた芯の強さがある	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(9)人を大切にし、また人からも大切にされている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(10)自分が歩んでいる方向がわかる気がする	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(11)一日一日に可能性があると信じている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
(12)自分の人生が価値のある大切なものであると感じている	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

記入不可 ● ●

乳がんになって以降今までに、得たものや学んだものがあつたと思えることはありますか？
あなたのお気持ちにもっとも近いものに1つずつマークしてください。

	とても そう思う	まあ そう思う	あまり そう 思わない	全くそう 思わない
精神的な強さが強くなった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人生を乗り越えていく自信が増した	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
何事に対しても良い方向に考えるようになった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
一日一日を過ごしていくことに対して大切に感じるようになった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
家族との絆(関係)が強くなった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
友人との絆(関係)が強くなった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
生きがいや人生のたのしみが増えた	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
人や社会のために役に立ちたいという思いが強くなった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
日常生活において、健康に気をつけるようになった	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
その他 ()	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

○●○○ あなたと周りの人々との関係についてうかがいます ●○○○

あなたが必要とするとき、あなたの心配事や悩み事を聞いてくれたり、心の支えになってくれたり
する人はいますか？
あてはまるものすべてにマークしてください。

<input type="radio"/> 父・母	<input type="radio"/> 配偶者・恋人	<input type="radio"/> 子ども
<input type="radio"/> 兄弟姉妹	<input type="radio"/> その他の親戚	<input type="radio"/> 患者仲間
<input type="radio"/> 仕事仲間	<input type="radio"/> 友人・知人	<input type="radio"/> 病院の医師
<input type="radio"/> 病院の看護師	<input type="radio"/> 病院の相談員	<input type="radio"/> ボランティア
<input type="radio"/> その他 ()		<input type="radio"/> 誰もいない

逆に、あなたが、心配事や悩み事を聞いてあげたり、心の支えになってあげたりしている人はいますか？
あてはまるものすべてにマークしてください。

<input type="radio"/> 父・母	<input type="radio"/> 配偶者・恋人	<input type="radio"/> 子ども
<input type="radio"/> 兄弟姉妹	<input type="radio"/> その他の親戚	<input type="radio"/> 患者仲間
<input type="radio"/> 仕事仲間	<input type="radio"/> 友人・知人	
<input type="radio"/> その他 ()		<input type="radio"/> 誰もいない

●●○● あなたご自身のことについてうかがいます ●○●○

現在の身長はどれくらいですか？	現在の体重はどれくらいですか？
<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> (小数点以下は四捨五入する) cm	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> (小数点以下は四捨五入する) kg
20歳の頃の <u>体重</u> はどれくらいでしたか？	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> (小数点以下は四捨五入する) kg
身長が伸びるのが止まったのはいつ頃ですか？	<input type="text"/> <input type="text"/> 歳頃

現在の結婚状況についてお聞きします。1つだけマークしてください。

結婚・再婚・内縁 離婚 別居 死別
 未婚 その他 ()

現在、どなたと一緒に住まいですか？同居しているすべての人にマークしてください。

配偶者 子ども 配偶者の親 自分の親 その他 独り暮らし

世帯年収(税込み)はどのくらいですか。

0～99万円 100～299万円 300～599万円
 600～899万円 900～1199万円 1200万円以上

学校教育はどのくらいまで受けられましたか？(専門学校は除きます) 1つだけマークしてください。

小学校 中学校 高校 短大卒・4年制大学中退
 4年制大学卒 修士または博士課程以上 その他 ()

最も長く従事している(していた)お仕事についてうかがいます。従業上の地位を1つだけマークしてください。

自営業主 常勤 非正規従業員・パートタイマー
 専業主婦 無職

<お仕事をされている(いた)方に> 最も長く従事している(いた)お仕事の内容を1つだけマークしてください。

専門・技術職 管理職 事務職
 営業販売職 サービス職 保安職
 農林漁業職 運輸・通信職 生産・労務職
 その他 ()

乳がんの診断後、治療や健康面の問題に関連して、お仕事(専業主婦も含む)に変化がありましたか？

仕事を新たに始めた 仕事の量を増やした 変わらない
 仕事の量を減らした 仕事を辞めた

現在のお仕事についてうかがいます。従業上の地位を1つだけマークしてください。

自営業主 常勤 非正規従業員・パートタイマー
 専業主婦 無職

<お仕事をされている方に> 現在のお仕事の内容を1つだけマークしてください。

専門・技術職 管理職 事務職
 営業販売職 サービス職 保安職
 農林漁業職 運輸・通信職 生産・労務職
 その他 ()

記入不可 ● ● ●

現在、あなたにとって生きるうえでのたのしみや支えになっているものや、生き生きした時間を過ごせるものは何でしょうか？ あてはまるものすべてにマークしてください。

- | | | |
|---------------------------------------|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 仕事・勉強 | <input type="checkbox"/> 地域活動・ボランティアなど社会福祉活動 | <input type="checkbox"/> 宗教 |
| <input type="checkbox"/> 趣味・レジャー・スポーツ | <input type="checkbox"/> 趣味・レジャー・スポーツ仲間とのつながり | <input type="checkbox"/> 家族・恋人 |
| <input type="checkbox"/> 友人 | <input type="checkbox"/> その他 () | <input type="checkbox"/> <u>特</u> にない |

あなたの血液型をおしえてください。

- A型 B型 AB型 O型 わからない

生理(月経)が始まったのは何歳の時でしたか。 歳

現在も生理(月経)はありますか。

- ある 自然に閉経 歳 手術などで閉経 歳

生理(月経)の間隔は規則的ですか？閉経されている方は、閉経前の状態についてお答えください。

- はい いいえ

妊娠の経験はありますか。 ない ある(回、初めての妊娠は 歳の時)

出産の経験はありますか。 ない ある(回、初めての出産は 歳の時)

(出産の経験がある方のみ)お子さんに母乳(混合授乳を含む)をあげたことがありますか。

- ない ある(期間は、すべての子を合計して ヶ月)

流産予防の目的で薬を飲んだことがありますか？

- ない ある

不妊治療の目的で薬(ホルモン剤など)を飲んだことがありますか？

- ない ある(期間は ヶ月)

避妊の目的で薬(ホルモン剤など)を飲んだことがありますか？

- ない ある(期間は ヶ月)

更年期障害のための薬(ホルモン剤など)を飲んだことがありますか？

- ない ある(期間は ヶ月)

その他の目的(子宮内膜症の治療など)のための薬(ホルモン剤など)を飲んだことがありますか？

- ない ある(期間は ヶ月)