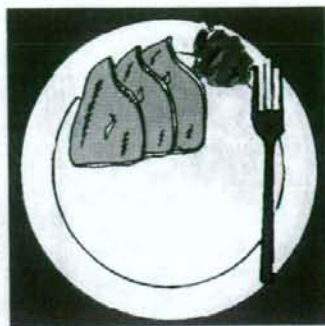


図3



A



B



C

肉類 (野菜と一緒にの料理は除く)	この1年間の平均回数									1回の量 (平均) 図A～図Cは上記の 図3から選んでください
	全 ほとん どな かつた	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2～3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2～3回	1 週 間 に 4～6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上		
焼肉	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ビーステーキ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ポークステーキ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
トンカツ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ハム、ソーセージ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ベーコン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
焼き豚	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
きも(牛、豚、鶏)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ホルモン焼、どて焼 トンチンナなど	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
とりのカラ揚げ フライドチキン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
とりのてり焼 ローストチキン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	

魚介類 (生または調理したもの)	この1年間の平均回数									1回の量 (平均) 図A～図Cは左頁上記の 図3.から選んでください
	全 ほとん どな かった	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2～3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2～3回	1 週 間 に 4～6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上		
焼 き 魚	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半切れ 2. 1切れ 3. 2切れ以上	
煮 魚	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半切れ 2. 1切れ 3. 2切れ以上	
干 魚	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
さ し み (魚)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 2切れ以下 2. 3～7切れ 3. 8切れ以上	
魚 の 缶 詰	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
魚 の 加 工 品 (はんぺん, かまぼこ, ちくわ)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
魚 貝 の つ く だ 煮	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上	
魚 の フ ラ イ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半切れ 2. 1切れ 3. 2切れ以上	
えびのフライ, 天ぷら	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
貝 類 (か き を 含 む)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. カップ半分 2. カップ1杯 3. カップ2杯以上	
い か , た こ , え び	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	

穀類，いも類	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全 ほとん どな かつた	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2~3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2~3回	1 週 間 に 4~6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上	
白米 (おにぎりを含む)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
半つき米，玄米	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
にぎりずし	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 5個以下 2. 6~14個 3. 15個以上
ちらしずし，助六	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半皿 2. 1皿 3. 2皿以上
味ごはん，菜めし	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
チャーハン，中華飯	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半皿 2. 1皿 3. 2皿以上
赤飯	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
おかゆ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 茶碗に1杯以下 2. 茶碗に2杯 3. 茶碗に3杯以上
もち	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個 2. 2~3個 3. 4個以上
さつまいも	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半分 2. 1個 3. 2個以上
さといも	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個 2. 2~3個 3. 4個以上
山芋，長芋など	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半皿 2. 1皿 3. 2皿以上
フライドポテト	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半皿 2. 1皿 3. 2皿以上
じゃがいも (焼くか，ゆでたもの)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半分 2. 1個 3. 2個以上
ポテトサラダ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 皿1/4 2. 皿半分 3. 1皿以上
コーンフレーク	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 皿1/4 2. 皿半分 3. 1皿以上
とうもろこし	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4本 2. 半本 3. 1本以上

たまご、豆腐など	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全 ほとん どな かつた	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 4 ~ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上	
た ま ご (ゆで卵, 目玉焼, いらたまごなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半分 2. 1個 3. 2個以上
た ま ご 豆 腐	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4個 2. 半個 3. 1個以上
豆 腐	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4丁以下 2. 半丁 3. 1丁以上
油 あ げ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4枚以下 2. 半分 3. 1枚以上
が 生 ん も ど き げ あ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4枚以下 2. 半分 3. 1枚以上
高 野 ど う ふ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1~2切れ 2. 3~4切れ 3. 5切れ以上
納 豆	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半分 2. 1人前 3. 2人前以上
ほ う ば み そ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分以下 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上
豆 乳	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上

図4



A



B



C

野菜、豆類 (漬物、スープなどに入れたものは除く)	この1年間の平均回数									1回分量 (平均) 図A～図Cは上記の 図4から選んでください
	全 ほとん どな かつ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2～ 3回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2～ 3回	1 週 間 に 4～ 6回	1 日 に 1 回	1 日 に 2回 以上		
きゅうり	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4本 2. 半分 3. 1本以上	
トマト	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4個 2. 半個 3. 1個以上	
レタス	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
セロリ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
ブロッコリー	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
カリフラワー	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
キャベツ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
緑の野菜 (ピーマン、ほうれん草など)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
にんじん	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
かぼちゃ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
山菜 (わらび、ぜんまいなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	
大根	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい	

野菜，豆類 (漬物，スープなどに入れたものは除く)	この1年間の平均回数								1回の量 (平均) 図A～図Cは左頁上記の 図4.から選んでください
	全 ほとん どな かつ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 4 ～ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上	
その他の野菜 (なす，玉ねぎなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
そら豆，枝豆，グリーンピース	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
その他の豆類 (大豆，うずら豆， いんげん豆，小豆など)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい

きのこ，海草	この1年間の平均回数								1回の量 (平均) 図A～図Cは左頁上記の 図4.から選んでください
	全 ほとん どな かつ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 4 ～ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上	
きのこ (しいたけ，しめじ，えのき，松たけなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
海草 (わかめ，こんぶ，ひじきなど， つくだ煮をのぞく)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 図Aくらい 2. 図Bくらい 3. 図Cくらい
こんぶ，のりなどのつくだ煮	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 小さじ1杯以下 2. 小さじ2杯 3. 小さじ3杯以上

ジュース類	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全 ほとん どな かつ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ～ 3 回	1 週 間 に 4 ～ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上	
グレープフルーツジュース (果汁100%) オレンジジュース(果汁100%)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上
トマトジュース(果汁100%) 野菜ジュース	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上
その他のジュース (炭酸飲料を除く)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上

果 物	この1年間の平均回数									1回の量 (平均)
	全 く ほとん ど なかつ た	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2~3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2~3回	1 週 間 に 4~6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上		
オ レ ン ジ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上	
グ レ ー プ フ ル ー ツ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1/4以下 2. 半個 3. 1個以上	
メ ロ ン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1切れ 2. 1/4~1/2個 3. 半分以上	
パ ナ ナ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半本 2. 1本 3. 2本以上	
キ ウ イ フ ル ー ツ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 2切れ以下 2. 3~4切れ 3. 5切れ以上	

次の果物についてのみシーズン(出回っている季節)についてお答え下さい。

季 節 の 果 物	この1年間の平均回数									1回の量 (平均)
	全 く ほとん ど なかつ た	1 か 月 に 1回	1 か 月 に 2~3回	1 週 間 に 1回	1 週 間 に 2~3回	1 週 間 に 4~6回	1 日 に 1回	1 日 に 2回以上		
み か ん	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個 2. 2個 3. 3個以上	
も も	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上	
す い か	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1切れ 2. 2~3切れ 3. 4切れ以上	
り ん ご	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上	
な し	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上	
柿(ほし柿を含む)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個 2. 1個 3. 2個以上	
い ち ご	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 5個以下 2. 6~10個 3. 11個以上	

パン類	この1年間の平均回数									1回の量 (平均)
	全 く ほ ん ど な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 4 ~ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上		
食パン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1枚以下 2. 2枚 3. 3枚以上	
全粒パン, ライ麦パン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1枚以下 2. 2枚 3. 3枚以上	
ロールパン, フランスパン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個以下 2. 2個 3. 3個以上	
あげパン, ドーナツ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個以下 2. 2個 3. 3個以上	
その他のパン (菓子パン, レーズンパンなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個以下 2. 2個 3. 3個以上	
ホットケーキ, フレンチトーストなど	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1枚以下 2. 2枚 3. 3枚以上	
野菜サンド	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 2切れ以下 2. 3~5切れ 3. 6切れ以上	
肉・ハムサンド	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 2切れ以下 2. 3~5切れ 3. 6切れ以上	
その他(卵, チーズ, 魚 など)のサンドイッチ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 2切れ以下 2. 3~5切れ 3. 6切れ以上	

パンにつけるもの	この1年間の平均回数									1回の量 (平均)
	全 く ほ ん ど な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 4 ~ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 回 以 上		
バター	1	2	3	4	5	6	7	8	1. うすくめる 2. 厚くめる	
マーガリン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. うすくめる 2. 厚くめる	
ピーナツバター	1	2	3	4	5	6	7	8	1. うすくめる 2. 厚くめる	
ジャム, はちみつ, シロップ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. うすくめる 2. 厚くめる	

牛乳, チーズ	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全 く ほ と ん ど な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2~3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2~3 回	1 週 間 に 4~6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2回 以上	
牛乳(そのまま, または コーンフレークなどにかけて)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上
低脂肪牛乳, ヨーグルト (そのまま, またはコーン フレークなどにかけて)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上
スキムミルク (そのまま, またはコーン フレークなどにかけて)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上
ココア	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上
乳飲料 (カルピス, ヤクルトなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. コップ半分 2. コップ1杯 3. コップ2杯以上
チーズ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半切れ 2. 1切れ 3. 2切れ以上

デザート, スナック	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全 く ほ と ん ど な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2~3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2~3 回	1 週 間 に 4~6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2回 以上	
アイスクリーム	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半カップ以下 2. 1カップ 3. 2カップ以上
シャーベット, アイスミルク かき氷など	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半カップ以下 2. 1カップ 3. 2カップ以上
クッキー, ビスケット	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1~2枚 2. 3~4枚 3. 5枚以上
ケーキ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半個(小さいもの1個) 2. 1個 3. 2個以上
パイ (レモンパイ, アップルパイなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半切れ 2. 1切れ 3. 2切れ以上
プリン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個以下 2. 2個 3. 3個以上
カステラ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 半切れ 2. 1切れ 3. 2切れ以上
チョコレート, チョコレート菓子	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1~2個 2. 3~4個 3. 5~6個
まんじゅう, ようかん	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個以下 2. 2個 3. 3個以上

デザート, スナック	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全 く ほ と ん ど な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2~3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2~3 回	1 週 間 に 4~6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2回 以上	
クラッカー, あられ, おかき せんべい, カツパエビセンなど	1	2	3	4	5	6	7	8	1. せんべいにして1枚以下 2. 2枚 3. 3枚以上
だ ん ご	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 串だんごにして1本以下 2. 串だんご2本 3. 串だんご3本以上
ナ ツ ツ (ピーナツ, カシューナツツなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 10粒以下 2. 1/4カップ 3. 半カップ以上
ポ テ ト チ ッ プ ト ン ガ リ コ ー ン 等	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 小袋(1/2カップ位)以下 2. 1カップ 3. 大袋の半分以上
ポ ッ プ コ ー ン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1~3カップ 2. 4~5カップ 3. 6カップ以上

つ け も の	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全 く ほ と ん ど な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2~3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2~3 回	1 週 間 に 4~6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2回 以上	
た く あ ん	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1切れ 2. 2~4切れ 3. 5切れ以上
か ぶ ら づ け し な づ け	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1切れ 2. 2~4切れ 3. 5切れ以上
み そ づ け し ょ う ゆ づ け	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1切れ 2. 2~4切れ 3. 5切れ以上
一 夜 づ け, 即 席 づ け (きゅうり, なす)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 小皿半分 2. 小皿1杯 3. 小皿2杯以上
白 菜, 水 菜 の つ け も の	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 小皿半分 2. 小皿1杯 3. 小皿2杯以上
梅 ぼ し, ら つ き ょ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1個 2. 2~4個 3. 5個以上
そ の 他 の つ け も の	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 小皿半分 2. 小皿1杯 3. 小皿2杯以上

食卓で使う調味料	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全く ほとんど なかった	1か 月に 1回	1か 月に 2~3回	1週 間に 1回	1週 間に 2~3回	1週 間に 4~6回	1 日に 1回	1 日に 2回以上	
塩	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1振り 2. 2~3振り 3. 4振り以上
しょうゆ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 小さじ半分 2. 小さじ1杯 3. 小さじ2杯以上
酢、ぼん酢	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上
ソース	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上
ドレッシング	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上
ノンオイルのドレッシング	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上
マヨネーズ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上
トマトケチャップ	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 大さじ半分 2. 大さじ1杯 3. 大さじ2杯以上

肉の脂(あぶら)の部分をどれ位食べましたか

1. 脂の部分は全部食べた
2. 脂の部分の一部を食べた
3. 脂の部分は食べなかった
4. 肉は全く~ほとんど食べなかった

鶏肉(かしわ)の脂(あぶら)の部分をどれ位食べましたか

1. 脂の部分は全部食べた
2. 脂の部分の一部を食べた
3. 脂の部分は食べなかった
4. 鶏肉は全く~ほとんど食べなかった

アルコール類	この1年間の平均回数								1回の量 (平均)
	全く ほとんど なかった	1か 月に 1回	1か 月に 2~3回	1週 間に 1回	1週 間に 2~3回	1週 間に 4~6回	1日 に 1回	1日 に 2回以上	
日本酒	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1合以下 2. 2合 3. 3合 4. 4合以上
しょうちゅう	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1合以下 2. 2合 3. 3合 4. 4合以上
ビール (生ビールを含む)	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 缶ビール1本以下 2. 大びん1本 3. 大びん2~3本 4. 大びん4本以上
ライトビール	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 缶ビール1本以下 2. 大びん1本 3. 大びん2~3本 4. 大びん4本以上
ワイン	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1杯以下 2. 2杯 3. 3杯 4. 4杯以上
ウイスキー、ブランデー、 ジン、ウォッカ、 ラム、カクテルなど	1	2	3	4	5	6	7	8	1. 1杯以下 2. 2杯 3. 3杯 4. 4杯以上

その他の飲み物	この1年間の平均回数								
	全 く ほ と ん ど な か つ た	1 か 月 に 1 回	1 か 月 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 1 回	1 週 間 に 2 ~ 3 回	1 週 間 に 4 ~ 6 回	1 日 に 1 回	1 日 に 2 ~ 3 回	1 日 に 4 回 以 上
コーヒー(缶コーヒー、インスタントコーヒーを含む)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
カフェイン抜きコーヒー	1	2	3	4	5	6	7	8	9
紅茶	1	2	3	4	5	6	7	8	9
緑茶	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ウーロン茶	1	2	3	4	5	6	7	8	9
炭酸飲料(コーラ、キリンレモン、サイダーなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
スポーツドリンク(ポカリスエットなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9

コーヒーまたは紅茶に砂糖などを入れましたか

1. 砂糖、はちみつを入れた
2. 人工甘味料(シュガーカットなど)を入れた
3. 上記のどれも入れなかった
4. コーヒー、紅茶は全く~ほとんど飲まなかった

コーヒーまたは紅茶にクリームなどを入れましたか

1. クリームを入れた
2. 牛乳(濃縮牛乳を含む)を入れた
3. 粉ミルク(クリーム)を入れた
4. 上記のどれも入れなかった
5. コーヒー、紅茶は全く~ほとんど飲まなかった

運動について

1. この1年間について、1週間に平均何時間くらい次のようなことで身体を動かしましたか。

	なかった	1時間以内	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	10時間	11時間	12時間	13時間	14時間	15時間	16時間	17時間	18時間	19時間	20時間	21時間	22時間	23時間	24時間
激しいスポーツ (ジョギング、テニス、坂道での自転車、競泳、エアロビクスなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
力仕事 (重い家具の移動、荷物のつみおろし、道路工事など)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
中程度の運動作業 (家事、速めの歩行、ゴルフ、ボーリング、平地での自転車、庭仕事など)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	

ビタミン剤などについて

この1年間に、少なくとも1週間に1回以上、下に記したようなビタミン剤等を飲み続けましたか。

1. いいえ (次ページへ)
2. はい

★“はい”と答えた方におたずねします。それぞれ、どれ位の量で過去何年くらい飲んでいましたか。あてはまる番号に丸(O)をつけてください。

	回数						合計年数		
	なし	週に1~2回	週に4~6回	1日に1回	1日に2回	1日に3回以上	1年間以内	2~4年間	5年間以上
病院、医院からもらうビタミン剤	1	2	3	4	5	6	1	2	3
市販の総合ビタミン剤	1	2	3	4	5	6	1	2	3
市販のビタミンA剤	1	2	3	4	5	6	1	2	3
市販のベータカロチン剤	1	2	3	4	5	6	1	2	3
市販のビタミンC剤	1	2	3	4	5	6	1	2	3
市販のカルシウム剤	1	2	3	4	5	6	1	2	3
市販のビタミンE剤	1	2	3	4	5	6	1	2	3
肝油	1	2	3	4	5	6	1	2	3


のんだ薬について

今までに続けて(1週間に2回以上)のんだことのある薬が、次に記した中にありますか。何年位 of のんだか当てはまる番号に丸(○)をつけて、さらにこの半年以内ののんだことがあるかどうか記入して下さい。

	薬をのんだ年数						この半年以内に 続けて(1週間に 2回以上)のんだ ことがありますか	
	ない	1年以下	2~3年	4~5年	6~10年	11年以上		
ステロイドホルモン剤	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい
アスピリン(パフファリン)	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい
その他の鎮痛薬	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい
コレステロールや中性脂肪を下げる薬	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい
高血圧の薬、降圧剤	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい
胃かいよう、十二指腸かいようの薬、制酸剤(胸やけの薬)	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい
アレルギーの薬(抗ヒスタミン剤)	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい
便秘薬	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい
下剤	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい
漢方薬	1	2	3	4	5	6	1. いいえ	2. はい

健康食品について

この1年間に、少なくとも1週間に1回以上、ご自分の健康を維持または向上する目的で、下に記したような健康食品等を取り続けましたか。

<p>①厚生労働省許可 特定保健用食品</p> 	はい・いいえ	<p>お腹に関する食品 血圧に関する食品 コレステロールに関する食品 血糖に関する食品 虫歯に関する食品 骨に関する食品 その他</p>	<p>はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ</p>
<p>②その他市販の「健康機能食品」「健康飲料」「サプリメント」など</p>	はい・いいえ	<p>アガリクス・ウコン・レイシ アロエ 健康茶・カテキン クロレラ 高麗人参(朝鮮人参) 黒豆・大豆 ゴマ・セサミン</p>	<p>はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ</p>
<p>③その他民間療法薬(漢方薬、自家製飲料など)</p>	はい・いいえ	<p>黒酢 プロポリス・ローヤルゼリー 自家製ヨーグルトや乳酸菌 その他</p>	<p>はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ はい・いいえ</p>

「糖尿病」と診断されたことのある人、あるいは現在「糖尿病」の治療中の人に質問します。(それ以外の人には次ページへ)

1. あなたが正式に「糖尿病」と診断されたのはあなたが何歳の時ですか。

歳のとき

2. 「糖尿病」と診断されてから、定期的に治療や経過観察のために病院に通っていますか。

1. 通っている。
2. これまで通ったことがない
3. 以前は通っていたがやめてしまった。理由:

3. あなたの糖尿病の治療や経過観察をしているのはどんな医師ですか。

1. 糖尿病の専門医
2. 一般診療の内科の医師
3. 家庭医又は近くの開業医
4. わからない

4. 現在、糖尿病を治療する目的でインスリン注射を打っていますか。

1. はい
2. いいえ
3. わからない

5. 現在、糖尿病の薬を飲んでいますか。

1. はい
2. いいえ
3. わからない

6. 現在、糖尿病を治療する目的で、病院で指導された食事療法をしていますか。

1. はい
2. いいえ、指導されていません
3. いいえ、指導されたがやっていません。理由:

7. 現在、糖尿病を治療する目的で病院で指導された運動療法をしていますか。

1. はい
2. いいえ、指導されていません
3. いいえ、指導されたがやっていません。理由:

女性の方だけにおたずねします。

1. これまで妊娠したことがありますか。

1. はい
妊娠回数 回
出産回数 回
(お子さんが亡くなった場合も
含めてください)
2. いいえ (3.へ)

2. 出産時年齢及びお子さんの体重を教えてください。(お子さんの数により該当する所のみ記入して下さい)

第1子 出産時の年齢 歳

1. 2,500g 未満
2. 2,500g以上4,000g未満
3. 4,000g以上

第2子 出産時の年齢 歳

1. 2,500g 未満
2. 2,500g以上4,000g未満
3. 4,000g以上

第3子 出産時の年齢 歳

1. 2,500g 未満
2. 2,500g以上4,000g未満
3. 4,000g以上

第4子 出産時の年齢 歳

1. 2,500g 未満
2. 2,500g以上4,000g未満
3. 4,000g以上

3. あなたの生理が始まったのは何歳のときでしたか？

歳

4. この1年以内に生理がありましたか。

1. はい (②にとんで下さい)
2. いいえ (①にとんで下さい)

①「いいえ」と答えた人におたずねします。生理がなくなったのは何歳のときでしたか？

歳

②「はい」と答えた人におたずねします。

★あなたの最近の月経周期は約何日ですか。月経周期とは生理が始まってから次の生理が来るまでの日数です。

1. 日

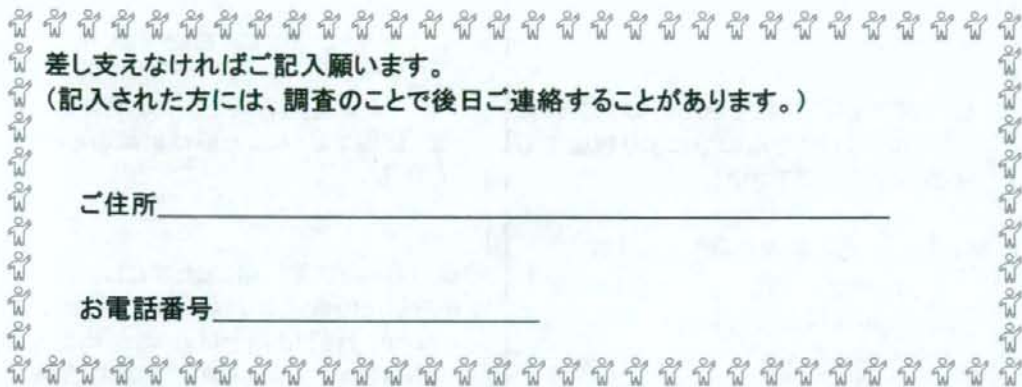
2. 不順で 日から

日の範囲

5. 更年期障害のために、女性ホルモン治療を受けたことがありますか。

1. いいえ
2. はい、現在も受けています
3. はい、現在は受けていません。

質問は以上です。
ご協力たいへんありがとうございました。



差し支えなければご記入願います。
(記入された方には、調査のことで後日ご連絡することがあります。)

ご住所 _____

お電話番号 _____