

8. あなたのプライバシーを守ります

この研究では、あなたの健康状態やあなた自身に関するいろいろな情報が集められます。主なものは、質問票の回答、治療情報、血液（検査のための採血に追加した血液）、病理組織（手術の際に取り除いたがん組織の一部）、フォローアップ情報（国立がんセンター中央病院での診療録）などです。

この研究では、あなたの健康状態やあなた自身に関するいろいろな情報はすべて、文部科学省・厚生労働省・経済産業省の「ヒトゲノム・遺伝子解析研究に関する倫理指針」に従い、個人情報管理者が管理します。

また、国立がんセンターでは、個人情報・安全管理マニュアルを作成し、これらの情報を適切な管理体制により保管しています。このため、研究上の必要性から許可された者だけがその情報を閲覧できるように限定しています。プライバシーの侵害や第三者に漏洩（ろうえい）した場合は就職、結婚、保険加入等の際に不利益の生じる可能性のある個人情報についても、個人情報管理者が管理を徹底し、情報の漏洩を防止します。

食品摂取状況の分析結果は、番号のみ記して密封した封筒に入れてお返ししますので、内容を担当医師に知られることはありません。

この研究ではあなたのプライバシーを守るために細心の注意を払います。

最終的な研究結果は、学術雑誌や学会にて公表し、乳がん患者さんの支援や医学の発展に役立てていく予定ですが、公表する際にあなたのお名前や個人を特定できるような情報が使用されることはありません。また、ご希望の場合には、担当医師を通してご連絡いただければ、あなたにもその結果をお知らせします。

9. 測定・解析結果をお知らせすることについて

この研究は、ホルモンや栄養素などの体の状態を示すバイオマーカーと同じように、遺伝子の特性が、乳がんの予後や副作用のやすさといった治療の效果に影響するかどうかを調べるものであり、ごく少数の人にしか見られない特殊な特性を調べるものではありません。また、多少の個人差があるという結果が示されても、確定的な証拠を得るためには、さらなる研究が必要となります。したがって、この研究の結果から、直接あなた個人の病気の治療や、あなたのご家族にとって有益な結果が出る可能性は極めて低いため、原則として、あなたを含め、誰にも解析結果をお知らせすることはありません。

10. 遺伝子カウンセリング

もし、遺伝子を解析することで不安に思われるようなことがありましたら、国立がんセンター中央病院遺伝相談外来にご相談ください。

11. 研究から生じる知的財産権の帰属

今回の研究の結果として、特許権などの知的財産権が生じる可能性、および、それをもととした経済的利益が生じる可能性があります。その権利は国、研究機関および研究者などに属します。

12. 研究倫理のルールを守って研究を行います

この研究は、「ヘルシンキ宣言」や、「疫学研究に関する倫理指針」、「ヒトゲノム・遺伝子解析研究に関する倫理指針」を遵守して行います。また、国立がんセンターの遺伝子解析研究倫理審査委員会の審査を受け、この研究が参加するみなさんの不利益にならないかということや、目的や方法が科学的に妥当であるか、結果として医学の発展に役立つ情報

が得られるかどうかなどが確認され、承認を受けました。

13. 研究の責任者とお問い合わせ先

この研究は、国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部が研究事務局を担当し、「乳がん患者の多目的コホート研究実行委員会」を組織して運営にあたっています。研究責任者は、山本精一郎（国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部）です。また、この研究は、厚生労働省から研究助成を受けて実施されます（平成19年度厚生労働科学研究費補助金がん臨床総合戦略研究事業（研究代表者：山本精一郎）など）。この研究に関するより詳しい説明や、この研究の途中経過、研究結果をご覧になりたい方は、下記までご連絡ください。また、ご不明な点や疑問、不安があるときなども、下記コールセンターや研究事務局についてもお気軽にご連絡ください。

コールセンター コホート NCC 担当

NPO 法人日本臨床研究支援ユニット (J-CRSU) 内

電話：0120-717-411, 0120-711-595

受付時間：平日 10 時～17 時（祝祭日、年末年始を除く）

住所：〒113-0034 東京都文京区湯島 1-9-5 御茶ノ水小柳出ビル

研究事務局

国立がんセンターがん対策情報センターがん情報・統計部
（担当：山本精一郎、薄田友里）

電話：03-3542-2511（内線 3373）

受付時間：平日 10 時～17 時（祝祭日、年末年始を除く）

住所：〒104-0045 中央区築地 5-1-1

この研究についてご理解のうえ、ご協力いただける場合は、
同意書にご署名ください。

ぜひとも研究にご協力いただけますようよろしくお願い申し上げます。



「乳がん患者の多目的コホート研究 NCC」

研究への協力の同意文書

国立がんセンター中央病院 病院長 殿

私は、「乳がん患者の多目的コホート研究 NCC」について、下記に記した説明者により説明文書を用いて説明を受け、以下の項目について十分理解しましたので、本研究に参加します。

【説明を受け理解した項目】

1. 研究の目的
2. 研究を行う理由
3. 研究の方法
4. あなたにお願いすること
5. 研究に参加されなくても、治療上の不利益をこうむることはありません
6. 研究に参加することの利益と不利益
7. 研究の参加への同意について
8. あなたのプライバシーを守ります
9. 測定・解析結果をお知らせすることについて
10. 遺伝カウンセリング
11. 研究から生じる知的財産権の帰属
12. 研究倫理のルールを守って研究を行います
13. 研究の責任者とお問い合わせ先

患者さんご自身でご記入ください

同意日： 年 月 日

氏名（自署）： _____

説明者が記入

説明日： 年 月 日

氏名（自署）： _____

(担当医師・CRCによる記入用)

切り離して病院で保管してください

生活習慣や代替療法に関する質問票

<1回目調査用>

対象者登録票

枠内にご記入のうえ、1枚目(本紙)のみ保管してください。2枚目からは患者さん用の質問票になっています。1枚目を切り離したことを必ずご確認いただき、2枚目を以降を患者さんにお渡しください。

カルテ番号:

担当医師名:

コホート質問票番号
20000000

(患者さんご本人記入用)

返信用封筒で郵送返却してください

生活習慣や代替療法に関する質問票

<1回目調査用>

この質問票は、生活習慣や代替療法についておたずねするものです。「調査研究へのご協力をお願い」をお読みになり、この研究への参加に同意されたうえでお答えいただきますようお願いいたします。

答えたくない質問にはお答えいただくかもしれませんが、いただいた回答から食事に関するおひとりずつ栄養計算を行い、その結果を後日お送りしますので、正確な結果をお返すためにも、できるだけ記入漏れのないようお答えください。お答えいただいたデータは、研究の実行委員会によって厳重に管理され、個人が特定できないかたちで集計されるため、あなたのプライバシーは守られますのでご安心ください。

ぜひともご協力いただけますようお願いいたします。

この質問票を渡された日:

この質問票に回答した日:

コホート質問票番号
20000000

記入上の注意

1. ご本人が記入してください。
2. 黒色の鉛筆で、あてはまるマーク (1) のところのだ円をなぞるか、 の中に数字や文字を記入してください。また、選択肢に「その他」を選んだ場合、その後ろの () の中に具体的な内容を記入してください。
3. 鉛筆は、HB、Bのものを使ってください。
4. なるべく濃くなぞるようにしてください。
5. 万年筆やボールペンは、絶対に使わないてください。
6. 訂正する場合は、消しゴムで完全に消してください。
7. 余白には、何も記入しないでください。

(マーク記入例)

良い例 悪い例

濃くなぞる うすい

はみ出し

たとえば、もしもあなたが現在たばこをすい、すい始めた年齢が20歳なら、次のように記入してください。

診断を受けた頃、たばこをすっていましたか？

1 すっていた

2 やめた

3 すっていないかった

何歳の時たばこをやめましたか？

何歳からすい始めましたか？

20歳

たばこをやめたいと思っていましたか？ (1つにマークしてください)

1 やめたいと思っていた

2 本数を減らしたいと思っていた

3 思わなかった

たばこをすわれないのはなぜですか？ (いくつでもマークしてください)

1 もともと体が弱いから

2 自分の体質にあわないから

3 自分の将来の健康に良くないから

4 周りの人の迷惑になるから

5 経済的な理由から

6 その他

(相澤 隆雄・CHOKICHO 監修)

※以下、乳がんの診断を受ける前の生活習慣についてお答えください。

〇〇〇〇 たばこやお酒についてうかがいます ●〇〇〇

生まれてから診断を受けた頃までに、合計して少なくとも100本以上のたばこをすっていましたか？

- 1 はい 2 いいえ

診断を受けた頃、たばこをすっていましたか？

1 すっていた 2 やめた 3 すっていないかった

何歳の時たばこをやめましたか？

歳

何歳からすい始めましたか？

歳

1日何本すっていましたか？

本

たばこをやめたいと思っていましたか？ (1つにマークしてください)

- 1 やめたいと思っていた
- 2 本数を減らしたいと思っていた
- 3 思わなかった

たばこをすわれないのはなぜですか？ (いくつでもマークしてください)

- 1 もともと体が弱いから
- 2 自分の体質にあわないから
- 3 自分の将来の健康に良くないから
- 4 周りの人の迷惑になるから
- 5 経済的な理由から
- 6 その他

家庭や職場やお店などで、他人のたばこの煙をすう機会 (1日1時間以上) はどのくらいありましたか？

10歳のころ	1 ほとんどない	2 月1~3日	3 週1~4日	4 ほとんど毎日
30歳のころ	1 ほとんどない	2 月1~3日	3 週1~4日	4 ほとんど毎日
診断を受けた頃	1 ほとんどない	2 月1~3日	3 週1~4日	4 ほとんど毎日

お酒には強いと思っていましたか？

- 1 強い方
- 2 ふつう
- 3 弱い方
- 4 わからない

お酒を飲むと、すぐに顔が赤くなりましたか？

- 1 なった
- 2 どちらかというと
- 3 ならなかった
- 4 わからない

お酒を飲んでいましたか？

- 1 飲んでいました
- 2 やめた
- 3 飲んでいなかった

何歳の時お酒をやめましたか？

□ □ 歳

お酒を飲んでいたのはなぜですか？ (1つマークしてください)

- 1 好きだから
- 2 つきあいで
- 3 健康を害したから
- 4 自分の体質にあわなかったから
- 5 自分の将来の健康に良くないから
- 6 飲酒の機会が減ったから
- 7 経済的な理由から
- 8 その他 ()

お酒を飲まないのはなぜですか？ (いくつでもマークしてください)

- 1 もともと体が弱いから
- 2 自分の体質にあわないから
- 3 自分の将来の健康に良くないから
- 4 飲酒の機会がないから
- 5 経済的な理由から
- 6 その他 ()

次の頁の質問へ

どのくらいの頻度で飲んでいましたか？ (やめた方は飲んでいない頃のことを書いてください)

- 1 月に1回未満
- 2 月に1~2日
- 3 週に1~2日
- 4 週に3~4日
- 5 週に5~6日
- 6 毎日飲んでいた

1日に飲んでいて、もっとも普通の組み合わせを選んでください。

(例) ふだんビールを大ビン1本飲んだあとに、日本酒を2合飲むなら、「ビールのところの「1本」と、「日本酒」のところの「2合」のだ円をなぞり「焼酎・泡盛」「ウイスキー」「ワイン」のところは「飲まない」のだ円をなぞる。

- 日本酒 1合 (180ml) で
 - 1 飲まなかった
 - 2 0.5合未満
 - 3 1合
 - 4 2合
 - 5 3合
 - 6 4合
 - 7 5~6合
 - 8 7合以上
- 焼酎・泡盛 原液1合 (180ml) で (チューハイ350ml) 缶1本を0.7合と換算してください
 - 1 飲まなかった
 - 2 0.5合未満
 - 3 1合
 - 4 2合
 - 5 3合
 - 6 4合
 - 7 5~6合
 - 8 7合以上
- ビール 大ビン (633ml) で (中ビン又は500ml) 缶を0.8本、小ビン又は350ml) 缶を0.6本と換算してください
 - 1 飲まなかった
 - 2 0.5本未満
 - 3 1本
 - 4 2本
 - 5 3本
 - 6 4本
 - 7 5~6本
 - 8 7本以上
- ウイスキー シングル (30ml) で
 - 1 飲まなかった
 - 2 0.5杯未満
 - 3 1杯
 - 4 2杯
 - 5 3杯
 - 6 4杯
 - 7 5~6杯
 - 8 7杯以上
- ワイン グラス (100ml) で
 - 1 飲まなかった
 - 2 0.5杯未満
 - 3 1杯
 - 4 2杯
 - 5 3杯
 - 6 4杯
 - 7 5~6杯
 - 8 7杯以上
- その他 ()
 - 1 0.5杯未満
 - 2 1杯
 - 3 2杯
 - 4 3杯
 - 5 4杯
 - 6 5~6杯
 - 7 7杯以上

〇〇〇〇 食生活に関する質問 〇〇〇〇

ここからしばらく、食事についての質問が続きます。診断前1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を答えてください。質問の数も多く、たいへんとは思いますが、ぜひ最後まで記入してください。お願いいたします。

「ごはん (米飯)」についておたずねします。

どのくらいの大きさの茶碗で食べていましたか？

- 1 小さな茶碗
- 2 普通の茶碗 (女性用)
- 3 普通の茶碗 (男性用)
- 4 どんぶり

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯食べていましたか？

- 1 1杯未満
- 2 1杯
- 3 2杯
- 4 3杯
- 5 4杯
- 6 5杯
- 7 6杯
- 8 7~9杯
- 9 10杯以上

「ビタミン強化米」を食べていましたか？

- 1 いいえ
- 2 まれに食べていた
- 3 ときどき食べていた
- 4 よく食べていた
- 5 いつも食べていた

「麦」を食べていましたか？

- 1 まぜんかった
- 2 まれに食べていた
- 3 ときどき食べていた
- 4 よく食べていた
- 5 いつも食べていた

「あわ・ひえ」を食べていましたか？

- 1 まぜんかった
- 2 まれに食べていた
- 3 ときどき食べていた
- 4 よく食べていた
- 5 いつも食べていた

「みそ汁」についておたずねします。

どのくらいの頻度で飲んでいましたか？

- 1 ほとんど飲まなかった
- 2 月に1~3日
- 3 週に1~2日
- 4 週に3~4日
- 5 週に5~6日
- 6 毎日飲んでいた

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯飲んでいましたか？

- 1 1杯未満
- 2 1杯
- 3 2杯
- 4 3杯
- 5 4杯
- 6 5杯
- 7 6杯
- 8 7~9杯
- 9 10杯以上

どのような味付けでしたか？

- 1 かなりうすめ
- 2 ややうすめ
- 3 ふつう
- 4 ややこいめ
- 5 かなりこいめ

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。

記入例

もし、あなたが「牛のステーキ」を月に2回くらい食べ、1回に食べていた量が「1枚の半分」くらいであれば、次のように記入してください。

食品名	月に1回来満	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	
									ステーキ	焼き肉	多い(倍以上)	少ない(半分以下)
牛肉	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	ステーキ1枚(150g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	ステーキ半用1枚(150g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	うす切り5枚(100g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3

あなたが「牛のステーキ」をほとんど食べていなかった(月1回来満)なら、次のように記入してください。

食品名	月に1回来満	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	
									ステーキ	焼き肉	多い(倍以上)	少ない(半分以下)
牛肉	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	ステーキ半用1枚(150g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	ステーキ半用5枚(100g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3

「目安量」のところには何も記入しなくて構いません。

ここから回答を始めてください。

食品名	月に1回来満	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	
									ステーキ	焼き肉	多い(倍以上)	少ない(半分以下)
牛肉	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	ステーキ半用1枚(150g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	うす切り5枚(100g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	うす切り3枚(60g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2~3cm角切り3個(60g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
豚肉	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	うす切り3枚(60g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2~3cm角切り1枚(100g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2~3cm角切り3個(60g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2きれ(60g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	うす切り2枚(40g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2きれ(40g位)	焼き肉(焼き肉など)	1-2-3	1-2-3

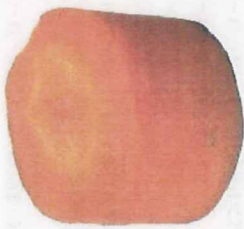
診断前1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食品名	月に1回来満	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	
									鶏肉	炒め物	多い(倍以上)	少ない(半分以下)
鶏肉	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	やきとり2本(70g位)	炒め物(野菜炒めなど)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	5きれ(60g位)	炒め物(野菜炒めなど)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2~3cm角切り(50g位)	煮物	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	3個(50g位)	揚げ物(からあげなど)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	やきとり1本(30g位)	レバー(やきとりなど)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	普通切り1枚(15g位)	ローズハム	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2本(30g位)	ウィンナー・ソーセージ	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1枚(20g位)	ベーコン	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	200cc1本	牛乳(低脂肪乳)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	200cc1本	牛乳(普通乳)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	中1個(50g位)	卵	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	スライスチーズ1枚(20g位)	チーズ	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	カップ型1個(120g位)	ヨーグルト	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	切り身1きれ(70g位)	塩たら・塩さけ	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1枚(50g位)	ひもの(あじ開きほしなど)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	4分の1缶(20g位)	まぐろ缶詰(☆チキンフレーク)	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	切り身1きれ(70g位)	さけ・ます	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	さしみ4きれ(60g位)	かつお・まぐろ	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	さしみ4きれ(60g位)	ぶり・はまち	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2分の1きれ(40g位)	たら・かれい	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1きれ(70g位)	たい	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1尾(80g位)	あじ・いわし	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1尾(80g位)	さんま・さば	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	大さじ2杯(10g位)	しらすほし	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	たらこ4分の1腹(20g位)	たらこ・すじこ・いくら	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2分の1串(50g位)	うなぎ	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	さしみ3きれ(50g位)	いか	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	あし1/3本(50g位)	たこ	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	大正えび2尾(40g位)	えび	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	むき身10個(20g位)	あさり・しじみ	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	6分の1本(20g位)	ちくわ	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	2きれ(20g位)	かまぼこ	1-2-3	1-2-3
	1-2-3	1-2-3	1-5-6	1-5-6	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	1-7-8-9	4分の1きれ(20g位)	さつまあげ	1-2-3	1-2-3

野菜の目安量（実物大）

1回に食べていた量が写真と同じくなら『同じ』の欄のだ円を
なぞってください。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』の欄のだ円をなぞってください。

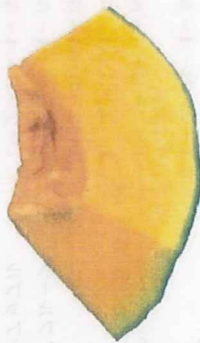
(イ) にんじん
4分の1本（50g位）



(ロ) ほうれんそう
2かぶ（50g位）



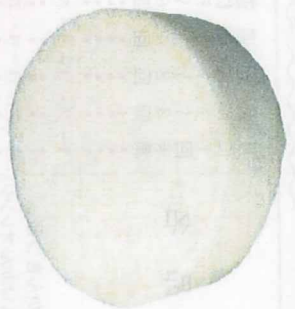
(ハ) かぼちゃ
4~5cm 角切り1個（40g位）



(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、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回来満							週に1~3回							週に4~6回							毎日1~4回							毎日5~7回以上							1回あたりの目安量				
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	多い(1.5倍以上)	少ない(半分以下)			
にんじん	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	写真(イ) 参照	写真(イ) 参照
ほうれんそう	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	写真(ロ) 参照	写真(ロ) 参照
かぼちゃ	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	写真(ハ) 参照	写真(ハ) 参照
キャベツ	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	写真(ニ) 参照	写真(ニ) 参照
だいこん	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	写真(ホ) 参照	写真(ホ) 参照

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。

食品名	月に1回来満							週に1~3回							週に4~6回							毎日1~4回							毎日5~7回以上							1回あたりの目安量					
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	多い(1.5倍以上)	少ない(半分以下)				
漬物 たくわん	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	3きれ(30g位)	3きれ(30g位)				
漬物のつけもの (野沢菜・高菜)	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	漬物小皿1枚(30g位)	漬物小皿1枚(30g位)				
うめぼし	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	中1個(8g位)	中1個(8g位)				
はくさい	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	漬物小皿1枚(30g位)	漬物小皿1枚(30g位)				
きゅうり	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	漬物小皿1枚(30g位)	漬物小皿1枚(30g位)				
なす	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	漬物小皿1枚(30g位)	漬物小皿1枚(30g位)				
かぶ	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	漬物小皿1枚(30g位)	漬物小皿1枚(30g位)				
ピーマン	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1個(30g位)	1個(30g位)				
トマト	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	4分の1個(50g位)	4分の1個(50g位)				
長ねぎ	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	4分の1本(20g位)	4分の1本(20g位)				
青ねぎ・わけぎ	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	大さじ1杯(6g位)	大さじ1杯(6g位)				
にら	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	2かぶ(20g位)	2かぶ(20g位)				
しゅんぎく	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	3分の1束(30g位)	3分の1束(30g位)				
こまつな	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1かぶ(20g位)	1かぶ(20g位)				
ブロッコリー	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	3房(30g位)	3房(30g位)				
たまねぎ	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	4分の1個(50g位)	4分の1個(50g位)				
きゅうり	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	3分の1本(30g位)	3分の1本(30g位)				
なす	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1個(60g位)	1個(60g位)				
はくさい	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	中葉3分の1枚(30g位)	中葉3分の1枚(30g位)				
ごぼう	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	4分の1本(40g位)	4分の1本(40g位)				
もやし	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	6さや(30g位)	6さや(30g位)				
さやいんげん	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	中葉1枚(10g位)	中葉1枚(10g位)				
レタス	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1本(15g位)	1本(15g位)				
グリーンアスパラガス	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	2分の1かけ(2g位)	2分の1かけ(2g位)				
にんにく	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	1	2	3

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7~9杯	毎日10杯以上
日本茶 (葉から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
日本茶 (缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
ウーロン茶 (葉から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
ウーロン茶 (缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
紅茶 (葉から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
紅茶 (缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
コーヒ- (豆から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
コーヒ- (インスタント)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
コーヒ- (缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
トマトジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
野菜ジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
果汁100%オレンジジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
果汁100%りんごジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
果汁100%グレープフルーツジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
果汁飲料 (100%でないジュース)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
炭酸飲料	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
豆乳	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
乳酸菌飲料 (ヤクルトなど)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
飲料水 (水道水・井戸水)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					
飲料水 (市販・浄水器)	1-2-3-4-5-6-7-8-9					

紅茶やコーヒ-を飲む人は、砂糖やミルクを入れていましたか？

	入れなかった	半分	スプーン1杯	スプーン2杯	スプーン3杯以上
紅茶	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
砂糖	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
ミルク	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
コーヒ-	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
砂糖	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5
ミルク	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5

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、頻度を答えてください。

食品名	週に1回未満	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日7~9回	毎日10回以上
飲料名	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8	1-2-3-4-5-6-7-8

「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	2	月に1~2回	3	週に3~4回	4	週に5~6回	5	毎日食べていた	6
--------	---	--------	---	--------	---	--------	---	---------	---

「夕食」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？(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	2	月に1~2回	3	週に3~4回	4	週に5~6回	5	毎日食べていた	6
--------	---	--------	---	--------	---	--------	---	---------	---

「インスタント食品」は、どの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	2	月に1~2回	3	週に3~4回	4	週に5~6回	5	毎日食べていた	6
--------	---	--------	---	--------	---	--------	---	---------	---

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	2	月に1~2回	3	週に3~4回	4	週に5~6回	5	毎日食べていた	6
--------	---	--------	---	--------	---	--------	---	---------	---

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

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

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	1	3分の1くらい食べていた	2	半分くらい食べていた	3	3分の2くらい食べていた	4	ほとんど全部食べていた	5
------------	---	--------------	---	------------	---	--------------	---	-------------	---

ラーメン・うどん・そばの汁をどれくらい飲みましたか？

ほとんど飲まなかった	1	3分の1くらい飲んでいた	2	半分くらい飲んでいた	3	3分の2くらい飲んでいた	4	ほとんど全部飲んでいました	5
------------	---	--------------	---	------------	---	--------------	---	---------------	---

食卓で料理に、塩をふる習慣がありましたか？

なかった	1	まれにかけていた	2	ときどきかけていた	3	たいていかけていた	4	いつもかけていた	5
------	---	----------	---	-----------	---	-----------	---	----------	---

食卓で料理に、しょうゆをかける習慣がありましたか？

なかった	1	まれにかけていた	2	ときどきかけていた	3	たいていかけていた	4	いつもかけていた	5
------	---	----------	---	-----------	---	-----------	---	----------	---

一番よくつかった油を選んで1つだけマークしてください。

- 1 サラダ油 (調合油) 2 サラフア-油 (べに花油) 3 コーン油 4 大豆油 5 なたね油・キャノーラ油
6 オリーブ油 7 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。

- | | | | | | | |
|-------|------|------|------|-------|-------|-------|
| 肉類は？ | なま 1 | 煮る 2 | 焼く 3 | 揚げる 4 | 炒める 5 | その他 6 |
| 魚介類は？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 野菜類は？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

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？

- 1 なまに近い状態 (レア) 2 ややなまに近い状態 3 中程度 (ミディアム) 4 ややよく焼けた状態 5 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？

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

「焼き魚」を食べるときに、焦げた部分を食べていましたか？

- 1 ほとんど食べなかった 2 3分の1くらい食べていた 3 半分くらい食べていた 4 3分の2くらい食べていた 5 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。

「こってり」とした料理は？	好き 1	普通 2	嫌い 3
「辛い味」の料理は？	1	2	3
「塩加減の濃い味」の料理は？	1	2	3
「すっぱい味」の料理は？	1	2	3
お菓子などの甘い物は？	1	2	3
熱い食べ物や飲み物は？	1	2	3

ついつい食べ過ぎてしまうほうでしたか？

- 1 はい 2 いいえ

食べる速さは？

- 1 かなり速かった 2 やや速かった 3 ふつう 4 やや遅かった 5 遅かった

●●● 診断前1年間の「身体の動かし方」についてうかがいます ●●●

診断前1年間のうち、通常の時期の1日の仕事時間の内訳をおしえてください。通勤や家事の時間も含めてお答えください。

仕事など時間の内訳	なかつた	1時間未満	1時間以上3時間未満	3時間以上5時間未満	5時間以上7時間未満	7時間以上9時間未満	9時間以上11時間未満	11時間以上
	1	2	3	4	5	6	7	8
通勤、仕事、家事などで座っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8
通勤、仕事、家事などで立っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8
通勤、仕事、家事などで歩いている時間	1	2	3	4	5	6	7	8
力のいる作業をしている時間	1	2	3	4	5	6	7	8

余暇での「身体の動かし方」についておたずねします。診断前1年間で、次のことを行う頻度と1回あたりの時間はどのくらいでしたか。

余暇での身体の動かし方	頻度	1回あたりの時間			
		30分未満	30分~59分未満	1時間以上2時間未満	2時間以上4時間以上
散歩などでゆっくり歩く	月に1回未満	1	2	3	4
	週に1~2回	1-2	3-4	5-6	7-8
ウォーキングなど早足で歩く	月に1回未満	1	2	3	4
	週に1~2回	1-2	3-4	5-6	7-8
ゴルフ・ゲートボール・庭いじりなどの軽・中程度の運動	月に1回未満	1	2	3	4
	週に1~2回	1-2	3-4	5-6	7-8
テニス・ジョギング・エアロビクス・水泳などの激しい運動	月に1回未満	1	2	3	4
	週に1~2回	1-2	3-4	5-6	7-8

以下の食品をどのくらい食べていましたか？

ごはん	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1～3回	毎日4～6回	毎日7回以上
牛肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
豚肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
鶏肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
魚（刺身、焼き魚、煮魚）	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
牛乳・乳製品	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
とうふ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
なっとう	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
みそ汁	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
緑黄色野菜	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果物	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9

「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1～3回	週に4～5回	毎日6回	毎日7回以上
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------	--------

朝食はパン食と米食のどちらでしたか？

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

学校の授業以外で身体を動かしていましたか？

頻度	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1～3回	毎日4～6回	毎日7回以上
1回あたりの時間	30分未満	30分～59分	1時間未満	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4時間以上	5時間以上

体格はどうでしたか？

1	2	3
---	---	---

以下の食品をどのくらい食べていましたか？

ごはん	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1～3回	毎日4～6回	毎日7回以上
牛肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
豚肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
鶏肉	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
魚（刺身、焼き魚、煮魚）	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
牛乳・乳製品	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
とうふ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
なっとう	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
みそ汁	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
緑黄色野菜	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果物	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9

「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1～3回	週に4～5回	毎日6回	毎日7回以上
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------	--------

朝食はパン食と米食のどちらでしたか？

1	2
---	---

学校の授業以外で身体を動かしていましたか？

頻度	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1～3回	毎日4～6回	毎日7回以上
1回あたりの時間	30分未満	30分～59分	1時間未満	1～2時間	2～3時間	3～4時間	4時間以上	5時間以上

体格はどうでしたか？

1	2	3
---	---	---

〇〇〇〇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●〇〇〇〇
 健康補助食品や薬方薬、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。

1 おおいにあった
 2 少しあった
 3 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、
 イチヨウ葉エキス、冬虫夏草、
 ゲルマニウム-132、SDD強化食品 など

薬方薬
 (医師の処方による保険適用のものは含めない)
 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 (チヨコラBB等)、
 ビタミンC (ハイシナー等)、
 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

1 あった 2 なかった

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回以上
1	プロポリス		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
2	アガリクス		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
3	イソフラボン		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
4			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
5			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
6			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
7			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
8			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6

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。

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

1 あった 2 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。

1 おおいにあった
 2 少しあった
 3 なかった

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。健康法名または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回以上
1	ヨガ		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
2	鍼(はり)		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
3	マッサージ		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
4			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
5			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
6			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
7			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6
8			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6

〇●〇● 診断を受ける前の日常生活についてうかがいます ●〇〇〇

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。

- 1 ほとんど入らない 2 週1~2日 3 週3~4日 4 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？
- 1 ほとんど入らない 2 週1~2日 3 週3~4日 4 ほとんど毎日

ふだん、お湯の温度はどれくらいでしたか？

- 1 ぬるめ 2 ふつう 3 あつめ

便通はどのくらいの頻度でありましたか？

- 1 週に3回未満 2 週に3~4回 3 週に5~6回 4 毎日1回 5 毎日2回以上

ふだんの大便の状態は？

- 1 下痢便 2 軟便 3 普通の便 4 硬い便 5 時に硬い便 6 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？

- 1 5時間以下 2 6時間 3 7時間 4 8時間 5 9時間 6 10時間以上

通常、何時ごろ寝ついていましたか？

- 1 19時より前 2 20時 3 21時 4 22時 5 23時
6 0時 7 1時 8 2時 9 3時 10 4時以降

いびきをかいていましたか？

- 1 ほぼ毎日 2 ときどき 3 かななかった 4 わからない

睡眠中に呼吸が止まるといわれたことありましたか？

- 1 ほぼ毎日 2 ときどき 3 全くなかった 4 わからない

診断前1年間についておたずねします。

寝床についてから30分以内に眠れなかったことがありますか？

- 1 ほとんどなかった 2 週に1回未満 3 週1~2回 4 週3~4回 5 週5~6回 6 ほぼ毎日

夜間または早朝に目が覚めたことありましたか？

- 1 ほとんどなかった 2 週に1回未満 3 週1~2回 4 週3~4回 5 週5~6回 6 ほぼ毎日

朝起きたときにひどく疲れた感じがありましたか？

- 1 ほとんどなかった 2 週に1回未満 3 週1~2回 4 週3~4回 5 週5~6回 6 ほぼ毎日

どのくらいの頻度で、眠るためにお酒を飲みましたか？

- 1 ほとんどなかった 2 週に1回未満 3 週1~2回 4 週3~4回 5 週5~6回 6 毎日

あなたの毎日の生活は規則正しかったですか？

- 1 規則正しかった 2 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？

- 1 たくさんあった 2 多少あった 3 心がけているができていなかった
4 あまり気にしないようにしていた 5 興味がなかった

あなたは、PC（コンピュータ）や携帯電話を使って、インターネットやメールのやりとりをどのくらいしていましたか？

- 1 ほとんどしていないかった → 次の質問へ
2 月に1~3日 3 週に1~2日 4 週に3~4日 5 週に5~6日 6 毎日

やりとりをしていた方は、1日あたりの利用時間をおしえてください。

□ □ 時間

診断前1年間に、あなたは、お仕事以外に社会活動や社会参加をしていましたか？あてはまるものをすべてをマークしてください。

- 1 趣味の集まりやサークル、おけいこごと 2 講座・学習会などの教養・学習活動
3 政党・政治・労働組合活動 4 宗教活動
5 ボランティアなどの社会福祉活動 6 患者会の活動や、患者・家族の支援活動
7 町内会・PTA等の地域団体活動 8 消費者活動・環境保護活動など
9 その他（ ）
10 特にない

※以降は現在のことについてお答えください。

〇●〇〇 ストレスについてうかがいます ●〇〇〇

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、診断を受けて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」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。

できごとや状況の有無	そのことによつてどの程度ストレスを感じましたか？(感じていますか？)		
	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)
乳がんになったことで診断以降今までに			
1. 仕事に困難が生じた	1-1	2-2	3-3
2. 経済面で困難が生じた	1-1	2-2	3-3
3. 社会活動や社会参加(節内会活動、サークル活動、おけいことなどの)機会が減った	1-1	2-2	3-3
4. 家庭での役割(母親・妻など)に困難が生じた	1-1	2-2	3-3
5. 趣味やたのしみが減った	1-1	2-2	3-3
6. 家族との関係が悪化した	1-1	2-2	3-3
7. 友人との関係が悪化した	1-1	2-2	3-3
8. 再発など病気の悪化についての不安がある	1-1	2-2	3-3
9. 性生活に困難が生じた	1-1	2-2	3-3
10. 容顔や見た目が以前よりも悪くなったと感じる	1-1	2-2	3-3
11. 医療や治療に対する不満がある	1-1	2-2	3-3
12. 主治医など医療従事者との関係に不満がある	1-1	2-2	3-3
13. 好きなものを好きにならなくなった	1-1	2-2	3-3

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

○●●● 現在のあなた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。	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
以下(1)~(12)のそれぞれ項目について、 あなたの現在のお気持ちにもっとも近いもの を選んでください。				
わたしは、				
(1)人生に対して前向きな見方をしている	1	2	3	4
(2)短期、または長期の目標がある	1	2	3	4
(3)ひとりぼちであるように感じる	1	2	3	4
(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	1	2	3	4
(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	1	2	3	4
(6)自分の将来のことを考えると恐ろしい	1	2	3	4
(7)幸せなときや楽しいときを思い起こすことができる	1	2	3	4
(8)内に秘めた芯の強さがある	1	2	3	4
(9)人を大切にし、また人からも大切にされている	1	2	3	4
(10)自分が歩んでいる方向がわかる気がする	1	2	3	4
(11)一日一日に可能性があると信じている	1	2	3	4
(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	1	2	3	4

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	1	2	3	4
人生を乗り越えていく自信が増した	1	2	3	4
何事に対しても良い方向に考えるようになった	1	2	3	4
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	1	2	3	4
家族との絆(関係)が強くなった	1	2	3	4
友人との絆(関係)が強くなった	1	2	3	4
生きがいや人生のたのしみが増えた	1	2	3	4
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	1	2	3	4
日常生活において、健康に気をつけるようになった	1	2	3	4
その他 ()	1	2	3	4

○●●● 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いますか？
あてはまるものすべてにマークしてください。

1 父・母	2 配偶者・恋人	3 子ども
4 孫	5 兄弟姉妹	6 その他の親戚
7 患者仲間	8 仕事仲間	9 友人・知人
10 病院の医師	11 病院の看護師	12 病院の相談員
13 ホランティア		
14 その他 ()	15 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いますか？
あてはまるものすべてにマークしてください。

1 父・母	2 配偶者・恋人	3 子ども
4 孫	5 兄弟姉妹	6 その他の親戚
7 患者仲間	8 仕事仲間	9 友人・知人
10 その他 ()	11 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。

- 1 結婚・再婚・内縁 2 離婚 3 別居 4 死別
5 未婚 6 その他 ()

現在、どなたと一緒に住んでいますか？同居しているすべての人にマークしてください。

- 1 配偶者 2 子ども 3 孫 4 配偶者の親 5 自分の親 6 その他 7 独り暮らし

あなたはペットを飼っていますか？あてはまるものすべてにマークしてください。

- 1 何も飼っていない 2 犬 3 猫 4 鳥
5 魚(熱帯魚など) 6 その他 ()

犬の散歩をしていますか？

頻度	1日あたりの時間			
	30分未満	30分～59分未満	1時間未満	1時間以上
月に1回未満	1	2	3	4
月に1～3回未満	1	2	3	4
月に3～4回	1	2	3	4
月に4～5回	1	2	3	4
毎日	1	2	3	4
毎週1～2回	1	2	3	4
毎週3～4回	1	2	3	4
毎週5回以上	1	2	3	4
毎日	1	2	3	4
毎週1回以上	1	2	3	4
毎週2回以上	1	2	3	4
毎週3回以上	1	2	3	4
毎週4回以上	1	2	3	4
毎週5回以上	1	2	3	4
毎日	1	2	3	4

世帯年収(税込)はどのくらいですか。

- 1 0～99万円 2 100～299万円 3 300～599万円
4 600～899万円 5 900～1199万円 6 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。

- 1 小学校 2 中学校 3 高校 4 短大卒・4年制大学中退
5 4年制大学卒 6 修士または博士課程以上 7 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。

- 1 自営業主 2 常勤 3 非正規従業員・パートタイマー
4 専業主婦 5 無職

く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。

- 1 専門・技術職 2 管理職 3 事務職 4 営業販売職 5 サービス職
6 保安職 7 農林漁業職 8 運輸・通信職 9 生産・労務職
10 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？

- 1 仕事を新たに始めた 2 仕事の量を増やした 3 変わらない
4 仕事の量を減らした 5 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。

- 1 自営業主 2 常勤 3 非正規従業員・パートタイマー
4 専業主婦 5 無職

く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。

- 1 専門・技術職 2 管理職 3 事務職 4 営業販売職 5 サービス職
6 保安職 7 農林漁業職 8 運輸・通信職 9 生産・労務職
10 その他 ()

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、生き生きと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。

- 1 仕事・勉強 2 地域活動・ボランティアなど社会福祉活動 3 宗教
4 趣味・レジャー・スポーツ 5 趣味・レジャー・スポーツ仲間とのつながり 6 家族・恋人
7 友人 8 その他 () 9 特になし

現在の身長は？
(小数点以下は四捨五入する) cm
(小数点以下は四捨五入する) cm

現在の腹囲 (へそまわり) は？
(小数点以下は四捨五入する) cm
(小数点以下は四捨五入する) cm

現在の体重は？
(小数点以下は四捨五入する) kg
(小数点以下は四捨五入する) kg

1年前の体重は？
(小数点以下は四捨五入する) kg
(小数点以下は四捨五入する) kg

1年前と現在とで体重の変化 (やせた/太った) があった方は、その理由を1つだけマークしてください。

1 体重の変化はなかった 2 自然にやせた (太った) 3 意図的にやせた (太った)
 4 病気でやせた (太った) 5 その他 ()

身長が伸びるのが止まったのはいつ頃ですか？
 歳頃

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。
 1 あり 2 自然に閉経 3 手術などで閉経 4 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。

1 はい 2 いいえ

妊娠の経験はありますか。
 1 ない 2 ある (回、初めての妊娠は 歳の時)

出産の経験はありますか。
 1 ない 2 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。
 1 ない 2 ある (期間は、すべての子を合計して ケ月)

流産予防の目的で薬を飲んだことがありますか？
 1 ない 2 ある (期間は ケ月)

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？
 1 ない 2 ある (期間は ケ月)

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？
 1 ない 2 ある (期間は ケ月)

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？
 1 ない 2 ある (期間は ケ月)

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？
 1 ない 2 ある (期間は ケ月)

〇〇〇 からだや心の状態についてうかがいます ●〇〇〇

今までに、乳がんのほかに、医師から次の病気があるといわれたり、次の手術を受けましたか？あてはまるものをすべてマークして下さい。

病気が	1 胃がん 2 大腸がん 3 肺がん 4 肝がん 5 子宮体がん
	6 子宮頸(けい)がん 7 その他のがん ()
良性腫瘍	1 良性の乳腺腫瘍
循環器疾患	1 心筋梗塞 2 狭心症 3 脳卒中 (脳出血・脳こうそく・くも膜下出血) 4 心不全 5 心房細動 6 高血圧 7 その他の心臓の病気 ()
その他の疾患	1 糖尿病 2 高コレステロール血症 (高脂血症・脂質異常症) 3 痛風 4 ぜんそく 5 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 6 慢性気管支炎 7 慢性腎不全 (腎透析を含む) 8 白内障 9 緑内障 10 胃ポリープ 11 大腸ポリープ 12 胃かいよう 13 十二指腸かいよう 14 慢性肝炎・肝硬変 15 胆石 16 尿管結石・腎結石 17 睡眠時無呼吸症候群 (睡眠呼吸障害) 18 うつ病 19 腰の骨折 20 腕か手首の骨折 21 大腿骨 (太ももの骨) の付け根の骨折 (骨折は交通事故・転落・労務上の事故を除く)
上記以外の病気 ()	1 胃 2 大腸 3 その他の部位 ()
内視鏡手術	1 心臓 (バイパス術) 2 心臓 (弁置換術)
手術	3 胃 4 大腸 5 肺 6 肝臓 7 胆のう (胆石) 8 乳房 9 子宮 10 卵巣 11 その他の部位 ()

家族の中で次の病気にかかった人はいいますか？いくつでもマークして下さい。

	実父	実母	兄弟	姉妹	配偶者	子
糖尿病	1	2	3	4	5	6
脳卒中	1	2	3	4	5	6
高血圧	1	2	3	4	5	6
心筋梗塞・狭心症	1	2	3	4	5	6
慢性肝炎・肝硬変	1	2	3	4	5	6
胃・十二指腸かいよう	1	2	3	4	5	6
胃がん	1	2	3	4	5	6
大腸がん	1	2	3	4	5	6
肺がん	1	2	3	4	5	6
肝がん	1	2	3	4	5	6
乳がん	1	2	3	4	5	6
子宮体がん	1	2	3	4	5	6
子宮頸(けい)がん	1	2	3	4	5	6
前立腺がん	1	2	3	4	5	6
その他のがん()	1	2	3	4	5	6

現在、医師から処方されて定期的に飲んでる薬がありますか？

1 ある 2 ない 3 次の質問へ

「ある」の場合、あてはまるすべてにマークして下さい。

1 高血圧の薬 2 コレステロールを下げる薬 9 その他 →
 3 糖尿病の薬 4 痛風の薬 5 骨粗鬆症の薬
 6 脳卒中の薬 7 うつの薬 8 血液を固まりにくくする薬 (抗凝固剤)

薬の名称をご記入下さい
 マーク不要

今までに、あなたは、下記の薬（医師から処方された薬、市販薬）を習慣的に（週に1回以上）使っていましたか？使用の有無をお答えください。また、使用していた方は、薬の名前と頻度、使用していた期間、現在も使用しているかについて、それぞれ1つずつお答えください。
*それぞれの薬のなかで、複数の薬を使用していた場合は、2つめの欄にお書きください。

使用の有無と薬の名前 習慣的に使っていましたか？ [1.はい]と答えた方は、 薬の名前を具体的に お書きください。	頻度		期間							いつ使 ま す か？			
	① 週に1回未満	② 週に1~2回	③ 週に3~4回	④ 週に5~6回	⑤ 毎日	① 3ヶ月未満	② 3ヶ月~1年	③ 1~2年	④ 3~4年		⑤ 5~9年	⑥ 10~19年	⑦ 20年以上
血栓を溶かしたり、血液を固まりにくくするための薬													
1. アスピリン (商品名:ハイアスピリン、 アスピリン、バファリンなど)	1. はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
*途中で薬を減らすなど、 複数の薬を使っていた 方はこちらにお書き ください	2. いいえ												1-2
2. その他の血栓を溶かし たり、血液を固まりにくく するための薬 (商品名:ワーファリン、 ヘルサンチン、ハマルジン、 プラビックスなど)	1. はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
*途中で薬を減らすなど、 複数の薬を使っていた 方はこちらにお書き ください	2. いいえ												1-2
高脂血症の薬													
3. メバロチン (商品名:メバロチン/ プラバコール)	1. はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
	2. いいえ												1-2
4. その他のスタチン系の薬 (商品名:リビトール、 ゾコール/リボバス、 クレストール、リパロ、 ローコールなど)	1. はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
*途中で薬を減らすなど、 複数の薬を使っていた 方はこちらにお書き ください	2. いいえ												1-2
5. その他の高脂血症の薬 (商品名:ベサトールSR、 リバンチル、コレバイン、 エバテール、ユベラン、 シベラニコチネート、 シンレンスタールなど)	1. はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
*途中で薬を減らすなど、 複数の薬を使っていた 方はこちらにお書き ください	2. いいえ												1-2

自分の歯は何本ありますか？
治療してかぶせた歯やさし歯は、自分の歯として数えます。
インプラントは、自分の歯として数えません。
成人の歯の本数は通常28本（親知らずを除く）とされています。

本

自分の歯または入れ歯で、左右の奥歯をしっかりとかりかみしめることができますか？
1. 両方できる 2. 片方だけできる 3. どちらでもできない

歯医者さんから歯周病（歯槽膿漏（しそのうろう））があると言われたことがありますか？
1. はい 2. いいえ

あなたの血液型をおしえてください。
1. A型 2. B型 3. AB型 4. O型 5. わからない

ここ1週間についてお答えねします。1から7の数字のうち、あなたにもっともあてはまる数字を答えてください。



痛みや苦痛の有無に関わらず、全員の方にうかがいます。

今後、乳がんやその治療(手術、抗がん剤の使用、放射線治療など)に関連する痛みや苦痛が生じたとき、その症状を和らげるための治療や処置を受けたいですか？

1. 受けない 2. どちらかといえば受けない 3. どちらかといえば受けたい 4. 受けたくない 5. わからない

下記はあなたと同じ症状の方々が重要だと述べた事からです。



* 質問ごとに、よく最近(過去7日間程度)のあなたの状態に
 ちっともよくあてはまる番号をひとつだけ選び、○で囲んでください。

※どうしても答えにくい質問があった場合は、その質問のみとばして、次の質問に進んでください

身体症状について

全くあてはまらない 0 1 2 3 4
 わずかにあてはまる 1 2 3 4
 多少あてはまる 2 3 4
 かなりあてはまる 3 4
 非常にあてはまる 4

1	体が力が入らない感じがする。	0	1	2	3	4
2	吐き気がする。	0	1	2	3	4
3	体の具合のせいで家族への負担となっている。	0	1	2	3	4
4	痛みがある。	0	1	2	3	4
5	治療による副作用に悩んでいる。	0	1	2	3	4
6	自分は病気だと感じる。	0	1	2	3	4
7	体の具合のせいで、床(ベッド)で休まざるを得ない。	0	1	2	3	4

社会・家族との関係について

全くあてはまらない 0 1 2 3 4
 わずかにあてはまる 1 2 3 4
 多少あてはまる 2 3 4
 かなりあてはまる 3 4
 非常にあてはまる 4

8	友人たちを身近に感じる。	0	1	2	3	4
9	家族を親密に感じる。	0	1	2	3	4
10	家族から精神的な助けがある。	0	1	2	3	4
11	友人からの助けがある。	0	1	2	3	4
12	家族は私の病気を充分受け入れている。	0	1	2	3	4
13	私の病気について家族間の話し合いに満足している。	0	1	2	3	4
14	私は病気ではあるが、家族の生活は順調である。	0	1	2	3	4
15	パートナー(または自分を一番支えてくれる人)を親密に感じる。	0	1	2	3	4

* 次の質問の内容は、現在のあなたの性生活がどの程度あるのかとは無関係です。
 答えにくいと思われる場合は、口にい印を付け、次の質問に進んでください。 → □

16	性生活に満足している。	0	1	2	3	4
----	-------------	---	---	---	---	---

この1週間の、あなたのからだや心の状態についてお聞きいたします。
 下の20の文章を読んで下さい。

各々のことがらについて

- ◎もしこの1週間で全くないか、あったとしても1日も続かない場合は (A)
- ◎週のうち1～2日なら (B)
- ◎週のうち3～4日なら (C)
- ◎週のうち5日以上なら (D)

のところをマークして下さい。

	この1週間のうちで				
	ない	1～2日	3～4日	5日以上	
1. 普段は何でもないことがわづらわしい。	A	B	C	D	
2. 食べたくない。食欲が落ちた。	A	B	C	D	
3. 家族や友達からはげましてもらっても、気分が晴れない。	A	B	C	D	
4. 他の人と同じ程度には、能力があると思う。	A	B	C	D	
5. 物事に集中できない。	A	B	C	D	
6. ゆうつだ。	A	B	C	D	
7. 何をすることも面倒だ。	A	B	C	D	
8. これから先のことについて積極的に考えることができない。	A	B	C	D	
9. 過去のことについてよくよく考える。	A	B	C	D	
10. 何か恐ろしい気持ちがある。	A	B	C	D	
11. なかなか眠れない。	A	B	C	D	
12. 生活について不満なくすごせる。	A	B	C	D	
13. ふだんより口数が少ない。口が重い。	A	B	C	D	
14. 一人ぼっちでさびしい。	A	B	C	D	
15. 皆がよそよそしいと思う。	A	B	C	D	
16. 毎日が楽しい。	A	B	C	D	
17. 急に泣きだすことがある。	A	B	C	D	
18. 悲しいと感じる。	A	B	C	D	
19. 皆が自分をきらっていると感じる。	A	B	C	D	
20. 仕事が手につかない。	A	B	C	D	

CSPOR WEB掲載用



* 質問ごとに、ごく最近（過去7日間程度）のあなたの状態に
もっともよくあてはまる番号をひとつだけ選び、○で囲んでください。
※どうしても答えにくい質問があった場合は、その質問のみとばして、次の質問に進んでください

※どうしても答えにくい質問があった場合は、その質問のみとばして、次の質問に進んでください

精神状態について

	全くあてはまらない	わずかにあてはまる	多少あてはまる	かなりあてはまる	非常にあてはまる
17 悲しいと感じる。	0	1	2	3	4
18 病気を冷静に受け止めている自分に満足している。	0	1	2	3	4
19 病気と闘うことに希望を失いつつある。	0	1	2	3	4
20 神経質になっている。	0	1	2	3	4
21 死ぬことを心配している。	0	1	2	3	4
22 病気の悪化を心配している。	0	1	2	3	4



* 質問ごとに、ごく最近（過去7日間程度）のあなたの状態に
もっともよくあてはまる番号をひとつだけ選び、○で囲んでください。
※どうしても答えにくい質問があった場合は、その質問のみとばして、次の質問に進んでください

活動状態について

	全くあてはまらない	わずかにあてはまる	多少あてはまる	かなりあてはまる	非常にあてはまる
23 仕事（家のことも含む）をすることができる。	0	1	2	3	4
24 仕事（家のことも含む）は生活の張りになる。	0	1	2	3	4
25 生活を楽しむことができる。	0	1	2	3	4
26 自分の病気を充分受け入れている。	0	1	2	3	4
27 よく眠れる。	0	1	2	3	4
28 いつもの娯楽（余暇）を楽しんでいる。	0	1	2	3	4
29 現在の生活の質に満足している。	0	1	2	3	4

CSPOR WEB掲載用



※どうしても答えにくい質問があった場合は、その質問のみとばして、次の質問に進んでください
その他心配な点（1）

	全くあてはまらない	わずかにあてはまる	多少あてはまる	かなりあてはまる	非常にあてはまる
30 息切れがする。	0	1	2	3	4
31 どのような服をどう着るか、人目が気になる。	0	1	2	3	4
32 片方あるいは両方の腕に腫れまたは痛みがある。	0	1	2	3	4
33 女性として魅力があると思う。	0	1	2	3	4
34 脱毛に悩まされている。	0	1	2	3	4
35 家族の他の音がガーンにかかるとはなにか心配である。	0	1	2	3	4
36 ストレスがたまると病気に影響がでるのではないかと心配である。	0	1	2	3	4
37 体重の変化に悩んでいる。	0	1	2	3	4
38 女であると感じることができる。	0	1	2	3	4