

* 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

その他の心配点(2)	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
39 ほてり感がある。	0	1	2	3	4
40 冷や汗が出る。	0	1	2	3	4
41 寝汗をかく。	0	1	2	3	4
42 おりもの(帯下)がある。	0	1	2	3	4
43 腫にかゆみ、または痛みがある。	0	1	2	3	4
44 腫から出血がある。	0	1	2	3	4
45 腫が乾いた感じがする。	0	1	2	3	4
46 性交時に痛み、または不快感がある。	0	1	2	3	4
47 性生活に興味がなくなった。	0	1	2	3	4
48 体重が増えた。	0	1	2	3	4
49 頭がフラフラする。(目まいがする)	0	1	2	3	4
50 このところ、吐くことがある。	0	1	2	3	4
51 下痢をしている。	0	1	2	3	4
52 頭痛がする。	0	1	2	3	4
53 お腹が張った感じがする。	0	1	2	3	4
54 乳房が過敏で、ちょっと触れただけでも痛みを感じる。	0	1	2	3	4
55 気分が変わりやすい。	0	1	2	3	4
56 すぐイライラする。	0	1	2	3	4



CSPOR WEB掲載用

FACT-Japanver1967, 1997

(次のページにおすすみください)

●○○● あなたが必要とする情報についてうかがいます ●○○●

最近、以下についての情報を欲しいと思ったことはありませんか？
また、欲しいと思った方は、その情報が得られましたか？

	必要 なかった	欲しかった	情報が 得られた	得られて いない
<医療・福祉など>				
治療方法についての情報	1	2	1	2
緩和ケアや痛みの治療についての情報	1	2	1	2
乳房再建術についての情報	1	2	1	2
福祉制度についての情報	1	2	1	2
<セルフケア>				
薬についての情報	1	2	1	2
症状への対応についての情報	1	2	1	2
<こころのケア>				
相談できる病院など、施設についての情報	1	2	1	2
患者会などセルフヘルプグループについての情報	1	2	1	2
家族との接し方についての情報	1	2	1	2
<日常生活>				
食事についての情報	1	2	1	2
サプリメントなど代替療法についての情報	1	2	1	2
衣類・下着・かつらなどについての情報	1	2	1	2
結婚・性生活・妊娠などについての情報	1	2	1	2
社会復帰についての情報	1	2	1	2

●○○● 最後に、支援へのご要望についてうかがいます ●○○●

がんに関する情報を、どのような方法で提供されることを望みますか？
あてはまるものをすべてをマークしてください。

1 新聞	2 テレビのニュース・番組
3 ラジオのニュース・番組	4 一般雑誌
5 専門雑誌 (医療・健康に関する雑誌など)	6 一般の本・書籍
7 専門の本・書籍 (医療・健康に関する書籍など)	8 インターネット
9 メールマガジスト	10 家族から
11 友人・知人から	12 病院の掲示・配布物など
13 医師・保健師など専門家による指導	14 健康教室・講演会
15 政府や自治体の広報誌	16 近くの病院のがんの対面相談窓口
17 近くの病院の電話相談窓口	18 全国規模の電話相談窓口
19 その他 ()	

相談するならどのような方法がいいですか？あてはまるものをすべてをマークしてください。

1. メールによる相談 2. FAXによる相談 3. 電話による相談
 4. 対面での相談 5. その他 ()

以下について相談したいと思いますか？相談したい場合は、相談したい相手もおしえてください。それそれについて、あてはまるものをすべてにマークしてください。

相談内容	相談相手						必要ない		
	主治医	主治医師以外	精神科医・心療内科医	看護師・保健師	ソーシャルワーカー	心理カウンセラー			
治療について相談したい	1	2	3	4	5	6	7	8	9
福祉制度（保険など）について相談したい	1	2	3	4	5	6	7	8	9
心配事を聞いてほしい	1	2	3	4	5	6	7	8	9
支えになってほしい	1	2	3	4	5	6	7	8	9
その他 ()	1	2	3	4	5	6	7	8	9

情報提供やご相談をお受けしたりする以外の、患者さんへの支援について検討しています。以下に、生活や人生において重要と一般的に言われている項目をあげました。これらのなかで、あなたが現在、欲しいものやほしいこと、さらに望むことは何ですか？あてはまるものをすべてをマークしてください。また、その他の場合は、具体的にお書きください。

1. 健康 2. 睡眠・休息 3. 性生活
 4. 時間 5. 好きなものを食べたり飲んだりすること 6. 仕事や仕事の充実
 7. 子どもや親の身の回りの世話 8. 生活費や治療・療養に関わる費用 9. 左記以外のお金
 10. 福祉制度の充実 11. 安定した暮らし 12. 精神的な安らかさ
 13. ボランティアなどの社会福祉活動や地域活動 14. サークルやおけいこごと、趣味の集まり 15. 趣味・レジャー・スポーツ
 16. 配偶者・恋人 17. 子ども・孫 18. 親しい友人・知人
 19. 職場・近隣・趣味活動・社会活動などの仲間や知人 20. 容姿や見た目の良さ 21. 将来への希望・展望
 22. 人からのまごころや思いやり 23. 人からの手助けを受けること 24. 人の役に立つこと
 25. 自分をしっかり見つけること 26. その他 ()
 27. 今あるもので十分

乳がんになったことと関連して、これまでに困ったことがありますたら、ご自由にお書きください。

(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

<2回目調査用>

質問票配布連絡票

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ください。2枚目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
2000000

(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

<2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のお願い」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なくてもかまいませんが、いただいた回答から食事に関して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
2000000

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. なるべく濃くなくぞるようしてください。
5. 万年筆やボールペンは、絶対に使わないでください。
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 

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。

現在たばこをすっていますか? **①** すっている **②** やめた **③** すわない

何歳からすい始めましたか? 歳

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

○○●● たばこやお酒についてうかがいます ●○○○

生まれてからこれまでに、合計して少なくとも100本以上のたばこをすっていますか?

- ①** はい **②** いいえ

現在たばこをすっていますか?

- ①** すっている **②** やめた **③** すわない

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日何本すいますか? 1日何本すっていましたか?

本 本

たばこをやめたいと思いますか? (1つにマークしてください)

- ①** 思う **②** 本数を減らしたい **③** 思わない

たばこをやめたのはなぜですか? (いくつでもマークしてください)

- ①** 健康を害したから **②** 自分の将来の健康に良くないから **③** 周りの人の迷惑になるから **④** する場所が少なくなったから **⑤** 経済的な理由から **⑥** その他 ()

たばこをすわ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
現在	① ほとんどない	② 月1~3日	③ 週1~4日	④ ほとんど毎日

●●● 診断を受けて以降の食生活に関する質問 ●●●

ここからしばらく、食事についての質問が続きます。
過去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下さるよう、
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ますか？

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ますか？

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」を食べていますか？

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

「麦」をませますか？

① ① まぜない ② まれにませる ③ ときどきませる ④ よくませる ⑤ いつもませる

「あわ・ひえ」をませますか？

① ① まぜない ② まれにませる ③ ときどきませる ④ よくませる ⑤ いつもませる

「みそ汁」についておたずねします。

どのくらいの頻度で飲みますか？

① ほとんど飲まない ② 月に ③ 週に ④ 週に ⑤ 週に ⑥ 毎日飲む
⑦ 1~3日 ⑧ 1~2日 ⑨ 3~4日 ⑩ 5~6日

朝・昼・夕食あわせて、1日におよそ何杯飲みますか？

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すか？

① 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

お酒には強いと思いますか？

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すか？

① なる ② どちらかというとなる ③ ならない ④ わからない

現在お酒を飲みますか？

① 飲む ② やめた ③ 飲まない

何歳の時お酒をやめましたか？

何歳

お酒を飲むのはなぜですか？
(1つマークしてください)

① 好きだから ② つきあいて ③ 健康を害したから ④ 健康を害したから
⑤ 健康を害したから ⑥ 健康を害したから

お酒をやめたのはなぜですか？
(いくつでもマークしてください)

① 健康を害したから ② 健康を害したから
③ 健康を害したから ④ 健康を害したから
⑤ 健康を害したから ⑥ 健康を害したから

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 ① もともと体が弱いから ② ② 体質に合わないから
③ ③ 将来の健康に良くないから ④ ④ 将来の健康に良くないから
⑤ ⑤ 飲酒の機会がないから ⑥ ⑥ 飲酒の機会がないから
⑦ ⑦ 経済的な理由から ⑧ ⑧ 経済的な理由から
⑨ ⑨ その他() ⑩ ⑩ その他()

次の頁の質問へ

どのくらいの頻度で飲みますか？(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1~3日 ③ 週に1~2日 ④ 週に3~4日 ⑤ 週に5~6日 ⑥ 毎日飲む

1日に飲む、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 ① 飲まない ② ② 0.5合未満 ③ ③ 1合 ④ ④ 2合 ⑤ ⑤ 3合 ⑥ ⑥ 4合 ⑦ ⑦ 5~6合 ⑧ 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 ① 飲まない ② ② 0.5合未満 ③ ③ 1合 ④ ④ 2合 ⑤ ⑤ 3合 ⑥ ⑥ 4合 ⑦ ⑦ 5~6合 ⑧ 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 ① 飲まない ② ② 0.5本未満 ③ ③ 1本 ④ ④ 2本 ⑤ ⑤ 3本 ⑥ ⑥ 4本 ⑦ ⑦ 5~6本 ⑧ ⑧ 7本以上

ウイスキー シングル(30ml)で

① ① 飲まない ② ② 0.5杯未満 ③ ③ 1杯 ④ ④ 2杯 ⑤ ⑤ 3杯 ⑥ ⑥ 4杯 ⑦ ⑦ 5~6杯 ⑧ ⑧ 7杯以上

ワイン グラス(100ml)で

① ① 飲まない ② ② 0.5杯未満 ③ ③ 1杯 ④ ④ 2杯 ⑤ ⑤ 3杯 ⑥ ⑥ 4杯 ⑦ ⑦ 5~6杯 ⑧ ⑧ 7杯以上

その他() ① ① 0.5杯未満 ② ② 1杯 ③ ③ 2杯 ④ ④ 3杯 ⑤ ⑤ 4杯 ⑥ ⑥ 5~6杯 ⑦ ⑦ 7杯以上

過去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回に食べる量が「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	1回あたりの目安量							目安より 多い(倍以上) 同じ 少ない(半分以下)
	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回以上	
牛肉 ステーキ 焼き物(焼き肉など)	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
	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

あなたが「牛のステーキ」をほとんど食べない(月1回未満)なら、次のように記入してください。

食品名	1回あたりの目安量							目安より 多い(倍以上) 同じ 少ない(半分以下)
	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回以上	
牛肉 ステーキ 焼き物(焼き肉など)	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
	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

「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	1回あたりの目安量							目安より 多い(倍以上) 同じ 少ない(半分以下)
	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回以上	
牛肉 ステーキ 焼き物(焼き肉など)	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
炒め物(野菜炒めなど)	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
煮込み(カレー・シチューなど)	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
揚げ物(とんかつなど)	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
煮込み(カレー・シチューなど)	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
煮物(角煮)	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
汁物(豚汁)	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
レバー (レバー炒めなど)	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

過去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	1回あたりの目安量							目安より 多い(倍以上) 同じ 少ない(半分以下)
	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回以上	
鶏肉 焼き物(やきとりなど)	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
炒め物(野菜炒めなど)	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
煮物	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
揚げ物(からあげなど)	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
レバー(やきとりなど)	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
ロースハム	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
ウィンナー・ソーセージ	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
ベーコン	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 低脂肪乳	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
普通乳	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
卵	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
チーズ	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
ヨーグルト	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
塩たらの塩さけ	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
ひもの(あじ)開きほしなど	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
まぐろ缶詰(シーキンフレーク)	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
さけ・ます	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
かつお・まぐろ	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
ぶり・はまち	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
たら・かれい	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
たい	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
あじ・いわし	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
さんま・さば	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
しらすほし	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
たらこ・すじこ・いくら	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
うなぎ	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
いか	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
たこ	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
えび	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
あさり・しじみ	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
ちくわ	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
かまぼこ	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
さつまあげ	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

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』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。

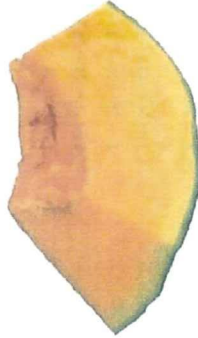
(イ) にんじん
4分の1本 (50g位)



(ロ) ほうれんそう
2かぶ (50g位)



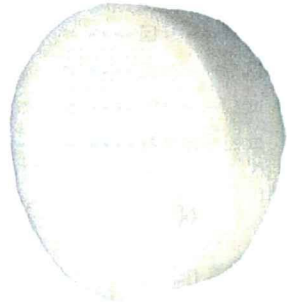
(ハ) かぼちゃ
4~5cm 角切り1個 (40g位)



(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る頻度や量を記入してください。

食品名	1回あたりの目安量							目分量より 少ない 多い 1.5倍以上 3倍以上
	月に1回未満	月に1~3回	週に1~3回	週に4~6回	毎日1~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	
にんじん	1-2-3	4-5-6	7-8-9	写真(イ)参照	1-2-3			
ほうれんそう	1-2-3	4-5-6	7-8-9	写真(ロ)参照	1-2-3			
かぼちゃ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	写真(ハ)参照	1-2-3			
キャベツ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	写真(ニ)参照	1-2-3			
だいこん	1-2-3	4-5-6	7-8-9	写真(ホ)参照	1-2-3			

つぎの野菜は、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入してください。

食品名	1回あたりの目安量							目分量より 少ない 多い 1.5倍以上 3倍以上
	月に1回未満	月に1~3回	週に1~3回	週に4~6回	毎日1~3回	毎日4~6回	毎日7回以上	
漬物 たくわん 緑の葉のつけもの (野沢菜・高菜)	1-2-3	4-5-6	7-8-9	3きれ(30g位)	1-2-3			
うめぼし	1-2-3	4-5-6	7-8-9	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3			
はくさい	1-2-3	4-5-6	7-8-9	中1個(8g位)	1-2-3			
きゅうり	1-2-3	4-5-6	7-8-9	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3			
なす	1-2-3	4-5-6	7-8-9	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3			
かぶ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3			
ピーマン	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1個(30g位)	1-2-3			
トマト	1-2-3	4-5-6	7-8-9	4分の1個(50g位)	1-2-3			
長ねぎ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	4分の1本(20g位)	1-2-3			
青ねぎ・わけぎ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	大さじ1杯(6g位)	1-2-3			
にら	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2かぶ(20g位)	1-2-3			
しゅんぎく	1-2-3	4-5-6	7-8-9	3分の1束(30g位)	1-2-3			
こまつな	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1かぶ(20g位)	1-2-3			
ブロッコリー	1-2-3	4-5-6	7-8-9	3房(30g位)	1-2-3			
たまねぎ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	4分の1個(50g位)	1-2-3			
きゅうり	1-2-3	4-5-6	7-8-9	3分の1本(30g位)	1-2-3			
なす	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1個(60g位)	1-2-3			
はくさい	1-2-3	4-5-6	7-8-9	中葉3分の1枚(30g位)	1-2-3			
ごぼう	1-2-3	4-5-6	7-8-9	4分の1本(40g位)	1-2-3			
もやし	1-2-3	4-5-6	7-8-9	4分の1袋(25g位)	1-2-3			
さやいんげん	1-2-3	4-5-6	7-8-9	6さや(30g位)	1-2-3			
レタス	1-2-3	4-5-6	7-8-9	中葉1枚(10g位)	1-2-3			
グリーンアスパラガス	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1本(15g位)	1-2-3			
にんにく	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2分の1かけ(2g位)	1-2-3			

つぎの果物は、でまわっている季節に食べる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1~3回 毎日4~6回 毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安より	
			少ない(半分以下)	多い(倍以上)
みかん	1-2-3-4-5-6-7-8-9	2個 (140g位)	1-2-3	1-2-3
その他 かんきつ類 (はっさく・いよかん・オレンジ)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	2分の1個 (75g位)	1-2-3	1-2-3
りんご	1-2-3-4-5-6-7-8-9	2分の1個 (85g位)	1-2-3	1-2-3
かき	1-2-3-4-5-6-7-8-9	2分の1個 (80g位)	1-2-3	1-2-3
いちご	1-2-3-4-5-6-7-8-9	5粒 (75g位)	1-2-3	1-2-3
ぶどう	1-2-3-4-5-6-7-8-9	大粒10個 (100g位)	1-2-3	1-2-3
メロン	1-2-3-4-5-6-7-8-9	プリンズメロンとして 4分の1個 (60g位)	1-2-3	1-2-3
すいか	1-2-3-4-5-6-7-8-9	8分の1個 (120g位)	1-2-3	1-2-3
もも	1-2-3-4-5-6-7-8-9	2分の1個 (65g位)	1-2-3	1-2-3
なし	1-2-3-4-5-6-7-8-9	2分の1個 (80g位)	1-2-3	1-2-3
キウイフルーツ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	2分の1個 (50g位)	1-2-3	1-2-3
パインアップル	1-2-3-4-5-6-7-8-9	8分の1個 (130g位)	1-2-3	1-2-3
バナナ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1本 (75g位)	1-2-3	1-2-3

過去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)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	6枚切り1枚 (60g位)	1-2-3	1-2-3
うどん	1-2-3-4-5-6-7-8-9	どんぶり1杯 (250g位)	1-2-3	1-2-3
そば	1-2-3-4-5-6-7-8-9	どんぶり1杯 (200g位)	1-2-3	1-2-3
ラーメン	1-2-3-4-5-6-7-8-9	どんぶり1杯 (220g位)	1-2-3	1-2-3
スパゲティ・マカロニ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1皿分 (250g)	1-2-3	1-2-3
そうめん・ひやむぎ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1人前 (200g)	1-2-3	1-2-3
もち	1-2-3-4-5-6-7-8-9	市販もち1個 (50g位)	1-2-3	1-2-3
和菓子 (だんご・まんじゅう)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1個 (70g位)	1-2-3	1-2-3
ケーキ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	小ジョークケーキ1きり (70g位)	1-2-3	1-2-3
ビスケット・クッキー	1-2-3-4-5-6-7-8-9	クッキー2枚 (25g位)	1-2-3	1-2-3
チョコレート	1-2-3-4-5-6-7-8-9	板チョコレート2分の1枚 (25g位)	1-2-3	1-2-3
アイスクリーム	1-2-3-4-5-6-7-8-9	カップ入り1個分 (80g位)	1-2-3	1-2-3
スナック菓子(ポテトチップスなど)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	4分の1袋 (25g位)	1-2-3	1-2-3
せんべい	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1枚 (15g位)	1-2-3	1-2-3
ごま	1-2-3-4-5-6-7-8-9	小さじ4分の1 (0.5g位)	1-2-3	1-2-3
ピーナッツ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	ピーナッツ20粒 (20g位)	1-2-3	1-2-3

過去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1~3回 毎日4~6回 毎日7回以上	1回あたりの目安量	目安より	
			少ない(半分以下)	多い(倍以上)
とうふ (みそ汁の具)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	角切り5個 (20g位)	1-2-3	1-2-3
とうふ (湯豆腐・冷奴など)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	4分の1丁 (75g位)	1-2-3	1-2-3
高野豆腐・しみとうふ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	2分の1枚 (60g位)	1-2-3	1-2-3
生揚げ・厚揚げ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	2分の1枚 (60g位)	1-2-3	1-2-3
あぶらあげ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	みそ汁1杯分 (2g位)	1-2-3	1-2-3
なつまいも	1-2-3-4-5-6-7-8-9	小1カップ (50g位)	1-2-3	1-2-3
さつまいも	1-2-3-4-5-6-7-8-9	3分の1個 (40g位)	1-2-3	1-2-3
じゃがいも	1-2-3-4-5-6-7-8-9	3分の1個 (50g位)	1-2-3	1-2-3
さといも	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1個 (30g位)	1-2-3	1-2-3
やまいも・ながいも	1-2-3-4-5-6-7-8-9	8分の1本 (50g位)	1-2-3	1-2-3
こんにやく・しらたき	1-2-3-4-5-6-7-8-9	おでん2個位 (50g位)	1-2-3	1-2-3
しいたけ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1枚 (20g位)	1-2-3	1-2-3
えのきだけ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	4分の1株 (20g位)	1-2-3	1-2-3
しめじ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	4分の1株 (20g位)	1-2-3	1-2-3
わかめ・こんぶ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	小鉢1杯分 (20g位)	1-2-3	1-2-3
ひじき	1-2-3-4-5-6-7-8-9	小鉢1杯分 (20g位)	1-2-3	1-2-3
のり (焼きのり・味付けのり)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	味付けのり5枚 (2g位)	1-2-3	1-2-3

食卓でつかう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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	食パン1枚にぬる程度 (8g位)	1-2-3	1-2-3
パンにつけるマーガリン	1-2-3-4-5-6-7-8-9	食パン1枚にぬる程度 (8g位)	1-2-3	1-2-3
パンにつける ジャム・マーメレード	1-2-3-4-5-6-7-8-9	食パン1枚にぬる程度 (8g位)	1-2-3	1-2-3
ドレッシング	1-2-3-4-5-6-7-8-9	大さじ1杯 (10g位)	1-2-3	1-2-3
マヨネーズ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	大さじ2分の1杯 (7g位)	1-2-3	1-2-3
ソース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	小さじ1杯 (5g位)	1-2-3	1-2-3
ケチャップ	1-2-3-4-5-6-7-8-9	小さじ1杯 (6g位)	1-2-3	1-2-3
からし	1-2-3-4-5-6-7-8-9	小さじ4分の1 (1g位)	1-2-3	1-2-3
わさび	1-2-3-4-5-6-7-8-9	小さじ4分の1 (1g位)	1-2-3	1-2-3

過去1年間の食事を思い出し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みますか？

飲料名	週に1回未満	週に2回	週に3回	週に4回	週に5回	毎日1杯	毎日2杯	毎日3杯	毎日4杯	毎日5杯	毎日6杯	毎日7杯	毎日8杯	毎日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ますか？

	入れない	スプーン半	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
砂糖	1	2	3	4	5
ミルク	1	2	3	4	5
コーヒ-	1	2	3	4	5
砂糖	1	2	3	4	5
ミルク	1	2	3	4	5

今までにあがってきた以外の食べ物と飲み物で、最近1年以内に週1回以上食べている (飲んでる) 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	週に2回	週に3回	週に4回	週に5回	毎日1回	毎日2回	毎日3回	毎日4回	毎日5回	毎日6回	毎日7回	毎日8回	毎日9回	毎日10回以上
	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、どれくらいの頻度で食べますか？

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

「夕食」は、どれくらいの頻度で食べますか？ (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2回	月に3回	週に4回	週に5回	週に6回	毎日食べる
1	2	3	4	5	6	6

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

月に1回未満	月に2回	月に3回	週に4回	週に5回	週に6回	毎日食べる
1	2	3	4	5	6	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ますか？

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

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ますか？

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

肉のあぶら身をどれくらい食べますか？

ほとんど食べない	3分の1くらい食べる	半分くらい食べる	3分の2くらい食べる	ほとんど全部食べる
1	2	3	4	5

ラーメン・うどん・そばの汁をどれくらい飲みますか？

ほとんど飲まない	3分の1くらい飲む	半分くらい飲む	3分の2くらい飲む	ほとんど全部飲む
1	2	3	4	5

食卓で料理に、塩をふる習慣がありますか？

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
1	2	3	4	5

食卓で料理に、しょうゆをかける習慣がありますか？

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
1	2	3	4	5

一番よくつかう油を選んで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

過去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 煮る 焼く 揚げる 炒める その他
 魚介類は？ 魚介類は？ 魚介類は？ 魚介類は？ 魚介類は？ 魚介類は？
 野菜類は？ 野菜類は？ 野菜類は？ 野菜類は？ 野菜類は？

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いですか？

- なまに近い状態 (レア) ややなまに近い状態 (ミディアム) 中程度 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、どれくらいの頻度で食べますか？

- 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、焦げた部分を食べますか？

- ほとんど食べない 3分の1くらい食べる 半分くらい食べる 3分の2くらい食べる ほとんど全部食べる

料理の好みについて、いづれかにマークしてください。

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

ついつい食べ過ぎてしまうほうですか？

- はい いいえ

食べる速さは？

- かなり速い やや速い ふつう やや遅い 遅い

乳がんと診断された前と後で、生活習慣が変化したかどうかについてお聞きします。

	多くとるようになった	特に変化はない	少なくなるとなった	変化した場合、乳がんと診断されたから何ヶ月後に変化したか？
ご飯	1	2	3	ヶ月後
牛肉	1	2	3	ヶ月後
豚肉	1	2	3	ヶ月後
鶏肉	1	2	3	ヶ月後
魚介類 (刺身、焼き魚、煮魚)	1	2	3	ヶ月後
卵	1	2	3	ヶ月後
牛乳・乳製品	1	2	3	ヶ月後
豆腐	1	2	3	ヶ月後
納豆	1	2	3	ヶ月後
みそ汁	1	2	3	ヶ月後
緑黄色野菜	1	2	3	ヶ月後
果物	1	2	3	ヶ月後
お酒	1	2	3	ヶ月後
たばこ	1	2	3	ヶ月後
一日の運動量	1	2	3	ヶ月後

上記の品目以外に、特定の品目を増やした、または減らすなど、食生活が変化した場合は、品目をご記入ください。また、変化した場合、それはいつくらいからでしたか？

変化した品目	変化した時期
1	(乳がんと診断されてから、) ヶ月くらい後
2	(乳がんと診断されてから、) ヶ月くらい後
3	(乳がんと診断されてから、) ヶ月くらい後

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まれません。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すか？1つだけにマークしてください。

① おおいにある
② 少しある
③ ない

乳がんの診断を受けて以降に、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すか？1つだけにマークしてください。

① ある
② ない

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、アロメセラピー、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、
ケルソニン療法 など

以下の質問には、健康法やその他の代替療法を「行ったことがある」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わからない場合は、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	施設名など	行っている頻度(1つだけマーク) 週に 週に 週に 毎日 毎日 毎日 1～2回 3～4回 5～6回 1回 2～3回 4回以上
1	ヨガ		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
2	鍼(はり)		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
3	マッサージ		① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
4			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
5			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
6			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
7			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥
8			① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

右のページへ続きます →

「始めた理由」の選択肢

下の表にマークしてください。

1. 乳がんが改善すること、あるいは進行を抑えることを期待して
2. 痛みや抗がん剤の副作用などの症状が軽くなることを期待して
3. 病院による治療だけでは不十分だと考えて
4. 他に有効な治療法がないから
5. 周りの人からのすすめでしかたなく
6. その他

「中止した理由」の選択肢

下の表にマークしてください。

1. 効果がないから
2. 乳がんやその治療に関連した症状が悪化したから
3. 健康法やその他の代替療法による副作用が生じたから
4. 症状の悪化や副作用など、悪い影響がでることが心配になったから
5. 費用がかかるから
6. 周りの人に中止することをすすめられたから
7. その他

左のページでお答えいただいた健康法やその他の代替療法について引き続きお答えください。番号は、左のページの番号に対応します。

番号	続いている(いた)期間(月)	始めた理由(上記の選択肢からいくつでも選んでください)	1ヶ月にかかる(かかった)平均費用(円)	現在も続けていますか(とどろかにマーク)		<中止した方へ>中止した理由(上記の選択肢からいくつでも選んでください)
				継続	中止	
1	年 ヶ月	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	円/月	① ②	① ② ③ ④	
2	年 ヶ月	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	円/月	① ②	① ② ③ ④	
3	年 ヶ月	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	円/月	① ②	① ② ③ ④	
4	年 ヶ月	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	円/月	① ②	① ② ③ ④	
5	年 ヶ月	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	円/月	① ②	① ② ③ ④	
6	年 ヶ月	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	円/月	① ②	① ② ③ ④	
7	年 ヶ月	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	円/月	① ②	① ② ③ ④	
8	年 ヶ月	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	円/月	① ②	① ② ③ ④	

過去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	時間										
	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				
通勤、仕事、家事などで座っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	1	1	1
通勤、仕事、家事などで立っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	1	1	1
通勤、仕事、家事などで歩いている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	1	1	1
力のいる作業をしている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	1	1	1

余暇での「身体の動かし方」についておたずねします。
 過去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		
	月に1回未満	月に1~3回	月に3~4回	30分未満	30分~59分	1時間以上
散歩などでゆっくり歩く	1	2	3	1	2	3
ウォーキングなど早足で歩く	1	2	3	1	2	3
ゴルフ・ゲートボール・庭いじりなどの軽・中程度の運動	1	2	3	1	2	3
テニス・ジョギング・エアロビクス・水泳などの激しい運動	1	2	3	1	2	3

これまで、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	頻度		期間							現在使っていますか？				
	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	① はい	② いいえ
血液を溶かしたり、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、パワアリンなど)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2
＊途中で薬を変えるなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2
2. その他の血液を溶かしたり、血液を固まりにくくするための薬 (商品名：ワーファリン、ヘパリン、ワーファリン、ヘパリックラスなど)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2
＊途中で薬を変えるなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	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	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2
＊途中で薬を変えるなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2
4. その他のスタチン系の薬 (商品名：リビトール、ソコール/リボバス、クレストール、リパロ、ローコールなど)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2
＊途中で薬を変えるなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2
5. その他の高脂血症の薬 (商品名：ベザトールSR、リバンチル、コレバイン、エバチール、ユベラン、ユベラニコチネート、シンレンスターなど)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2
＊途中で薬を変えるなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7	1	2

○●○○● 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、ここ1年間にあなたに「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、そのことによつてあなたがどの程度ストレスを感じたか(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 ここ1年間に	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?)			
	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	1	2	1	2	3	4
2. 経済面で困難が生じた	1	2	1	2	3	4
3. 社会活動や社会参加(市内 会活動、サークル活動、おけい ことなどの)機会が減った	1	2	1	2	3	4
4. 家庭での役割(母親・妻など) に困難が生じた	1	2	1	2	3	4
5. 趣味やたのしみが減った	1	2	1	2	3	4
6. 家族との関係が悪化した	1	2	1	2	3	4
7. 友人との関係が悪化した	1	2	1	2	3	4
8. 再発など病気の悪化について の不安がある	1	2	1	2	3	4
9. 性生活に困難が生じた	1	2	1	2	3	4
10. 容顔や見た目か以前より も悪くなったと感ずる	1	2	1	2	3	4
11. 医療や治療に対する不満 がある	1	2	1	2	3	4
12. 主治医など医療従事者との 関係に不満がある	1	2	1	2	3	4
13. 好きなものを好きになら なくなった	1	2	1	2	3	4

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

○●●● 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)ひとりぼっ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出すことができる	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

現在、あなたにとって生きるうえで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

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 ボランティア		
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

世帯年収（税込み）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

＜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

＜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 ()

日ごろ、あなたは、お仕事以外に社会活動や社会参加をしていますか？

あてはまるもの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 ホ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

あなたは、パソコン(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すか？

- 1 ほとんどしない → 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

やりとりをしている方は、
1日あたりの利用時間をおしえてください。

□ □ 時間

現在の身長は？ 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？ 1年前の体重は？ 20歳の頃の体重は？

(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 (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

自分の歯は何本ありますか？

治療に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))があると云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

○●●●現在の日常生活についてうかがいます ●●●○

過去1年間についておたずねします。

春秋は、週に何日入浴しますか？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すか？

- 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すか？

- 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すか？

- 週に 3回未満 2 3~4回 3 週に 5~6回 4 毎日 1回 5 2回以上 6 下痢と便秘を繰り返す

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 特に硬い便 6

過去1年間についておたずねします。

睡眠は通常どのくらいとっていますか？

- 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、何時ごろ寝つきますか？

- 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

いびきをかきますか？

- 1 ほぼ毎日 2 ととき 3 かない 4 わからない

睡眠中に呼吸が止まるといわれたことがありますか？

- 1 ほぼ毎日 2 ととき 3 全くない 4 わからない

寢床についてから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

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

過去1ヶ月において、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いですか？

- 1 規則正しい 2 不規則である

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すか？

- 1 たくさんある 2 多少ある 3 心がけているかきていない 4 あまり気にしないようにしている 5 興味がない

○●●●健康状態についてうかがいます ●●●○

乳がんの手術について、あてはまるもの1つにマークしてください。

- 1 乳房切除術(全摘出)を受けた 2 乳房温存術(部分切除)を受けた 3 その他()

乳房再建術を受けましたか？

- 1 受けた 2 受けなかった

腋窩リンパ節郭清(わきのしたのリンパ節の切除)を受けましたか？

- 1 受けた 2 受けなかった

手術後に、放射線治療を受けましたか？

- 1 受けた 2 受けなかった

手術後に痛みや苦痛が生じることについて、手術の前に説明を受けていましたか？

- 1 十分受けた 2 受けたが十分でなかった 3 受けなかった

痛みや苦痛の予防や、症状への対応について、手術の前に説明を受けていましたか？

- 1 十分受けた 2 受けたが十分でなかった 3 受けなかった

手術を受けた側の腕に関して、下記のような症状がありますか？ あてはまるものすべてにマークしてください。

- 1 腕がだるい 2 腕が疲れやすい 3 手がこわばる 4 物を落としやすくなった 5 手を握りにくい 6 手術を受けた側の胸や背中がはれほったい

乳がんの手術に関連していると思われる
いろいろな種類の身体的な痛みや苦痛についてうかがいます

全員の方に、リンパ浮腫やむくみの症状についてうかがいます。

手術を受けた側の腕について、次のような状態になったことがありますか(なっていますか)？あてはまるもの1つにマークしてください。

- 1 浮腫やむくみなどの症状はほとんどない 2 皮膚を押すと、指のあとが残ることがあるが、すぐに元にもどる 3 皮膚を押すと、指のあとが残り、数十秒してから元にもどる 4 上記の症状が進行し、皮膚が硬くなって、皮膚を押してもあとが残らなくなっている 5 さらに進行し、皮膚の色が変わったり、象の皮のように硬くなっている

手術を受けた側の腕の大きさには変化はありましたか？

- 1 変わらない 2 少しだけ太くなった 3 やや(1.5倍未満)太くなった 4 かなり(1.5倍以上)太くなった

リンパ浮腫やむくみの症状はいつから、どのくらいの期間続いていますか(いますか)？()内にご記入ください。

術後()日ごろから()日間くらい 続いていた(いた)

リンパ浮腫の診断を受けましたか？

① 受けた ② 受けていない

今までに、症状に対して、マッサージ(リンパドレナージ)や、包帯・衣服などによる圧迫、マッサージ器など、むくみを和らげるための治療や処置を受けましたか？

① 受けた ② 受けたかったが受けられなかった ③ 受ける必要はなかった

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？

全くよくならなかった ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ 完全によくなった

現在、上記の症状はありますか？

① おおいにある ② 少しある ③ ない

全員の方にうかがいます。

手術を受けた側の胸、わき、上腕に、ひりひりするような痛みや、ちりちりするような痛みを感じたり、衣服や下着がすれた時に痛みを感じたりすることがありましたか？あてはまるもの一つ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

<「おおいに/少しあった」と回答した方に>痛みはいつから、どのくらいの期間続いていますか(いますか)？()内にご記入ください。

術後()日ごろから()日間くらい 続いていた(いる)

頻度はどのくらいですか？

① いつも ② ときどき ③ たまに

今までに、痛みに対して、薬(のみ薬、坐薬、貼り薬、注射薬、注射など)やマッサージ、リハビリなど、痛みを和らげるための治療や処置を受けましたか？

① 受けた ② 受けたかったが受けられなかった ③ 受ける必要はなかった

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？

全くよくならなかった ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ 完全によくなった

現在、上記の痛みはありますか？

① おおいにある ② 少しある ③ ない

全員の方にうかがいます。

手術を受けた側の胸、わき、上腕に、しびれやだるさ、重い感じ、つっぱった感じ、ざわさわした感じ、感覚がないなどの症状がありましたか？あてはまるもの一つ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

<「おおいに/少しあった」と回答した方に>症状はいつから、どのくらいの期間続いていますか(いますか)？()内にご記入ください。

術後()日ごろから()日間くらい 続いていた(いる)

頻度はどのくらいですか？

① いつも ② ときどき ③ たまに

今までに、上記の症状に対して、薬(のみ薬、坐薬、貼り薬、注射薬、注射など)やマッサージ、リハビリなど、症状を和らげるための治療や処置を受けましたか？

① 受けた ② 受けたかったが受けられなかった ③ 受ける必要はなかった

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？

全くよくならなかった ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ 完全によくなった

現在、上記の症状はありますか？

① おおいにある ② 少しある ③ ない

乳房全摘手術を受けた方にうかがいます。受けていない方は、次ページ中央にお進みください。

手術を受けた側の胸に、切除した乳房がまだあるような感覚があり、その乳房に痛みを感じることはありませんか？あてはまるもの一つ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

<痛みが「おおいに/少しあった」と回答した方に>症状はいつから、どのくらいの期間続いていますか(いますか)？()内にご記入ください。

術後()日ごろから()日間くらい 続いていた(いる)

頻度はどのくらいですか？

① いつも ② ときどき ③ たまに

今までに、痛みに対して、薬(のみ薬、坐薬、貼り薬、注射薬、注射など)やマッサージ、リハビリなどの治療や処置を受けましたか？

① 受けた ② 受けたかったが受けられなかった ③ 受ける必要はなかった

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？

全くよくならなかった ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ 完全によくなった

現在、上記の痛みはありますか？

① おおいにある ② 少しある ③ ない

引き続き、乳房全摘手術を受けた方にかかっています。

手術を受けた側の胸に、切除した乳房がまだあるような感覚があり、その乳房に痛みを伴わない不快感(ちくちくする感じや、針で刺すような感じ、圧迫感、何かか触れているような感覚、温かさや冷たさなどの症状)がありましたか？あてはまるもの1つ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

<不快感が「おおいに/少しあった」と回答した方に>症状はいつから、どのくらいの期間続いていますか(いますか)？()内にご記入ください。

術後()日ごろから ()日間くらい 続いていた(いる)

頻度はどのくらいですか？

1 いつも 2 ときどき 3 たまに

今までに、不快感に対して、薬(のみ薬、坐薬、貼り薬、注射など)など、不快感を和らげるための治療や処置を受けましたか？

1 受けた 2 受けたかったが受けられなかった 3 受ける必要はなかった

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？

全くよくなりました 2 3 4 5 6 7 完全によくなりました

現在、上記の症状はありますか？

1 おおいにある 2 少しある 3 ない

ここからは、全員の方にかかっています。

手術を受けた側の腕や肩を手術前と同じように動かすことができましたか？あてはまるもの1つにマークしてください。

1 同じように動かさせた 2 少し動かすづらかった 3 かなり動かすづらかった

腕や肩を動かすときに、手術した側の胸やわき、腕、背中、肩、首などにひきつれるような痛みや、つっぱるような痛み、たるいような痛みはありましたか？あてはまるもの1つ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

<上記2問で、「少し/かなり動かすづらかった」または痛みが「おおいに/少しあった」と回答した方に>症状はいつから、どのくらいの期間続いていますか(いますか)？()内にご記入ください。

術後()日ごろから ()日間くらい 続いていた(いる)

頻度はどのくらいですか？

1 いつも 2 ときどき 3 たまに

今までに、症状に対して、薬(のみ薬、坐薬、貼り薬、注射など)やマッサージ、リハビリなど、症状を和らげるための治療や処置を受けましたか？

1 受けた 2 受けたかったが受けられなかった 3 受ける必要はなかった

次ページの質問に続きます。

<前ページで「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？

全くよくなりました 2 3 4 5 6 7 完全によくなりました

現在、手術を受けた側の腕や肩を手術前と同じように動かすことができますか？

1 同じように動かせる 2 少し動かすづらい 3 かなり動かすづらい

現在、腕や肩を動かすときに、手術した側の胸やわき、腕、背中、肩、首などに痛みはありますか？

1 おおいにある 2 少しある 3 ない

全員の方にかかっています。

上記以外で、乳がんの手術に関連していると思われる身体的な痛みや苦痛がありましたか？あてはまるもの1つ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

<痛みや苦痛が「おおいに/少しあった」と回答した方に>どのような症状でしょうか？具体的にお書きください。

症状はいつから、どのくらいの期間続いていますか(いますか)？()内にご記入ください。

術後()日ごろから ()日間くらい 続いていた(いる)

頻度はどのくらいですか？

1 いつも 2 ときどき 3 たまに

今までに、症状に対して、薬(のみ薬、坐薬、貼り薬、注射など)やマッサージ、リハビリなど、症状を和らげるための治療や処置を受けましたか？

1 受けた 2 受けたかったが受けられなかった 3 受ける必要はなかった

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？

全くよくなりました 2 3 4 5 6 7 完全によくなりました

現在、お答えいただいた痛みや苦痛はありますか？

1 おおいにある 2 少しある 3 ない

手術以外の、乳がんやその治療に関連していると思われる身体的な痛みや苦痛についてお答えください

全員の方にうかがいます。

診断後今までに、手術以外の、乳がんやその治療に関連していると思われる、日常生活に影響するような身体的な痛みや苦痛がありましたか？（自然災害や事故などを除きます）

- ① おおいにあった ② 少しあった ③ ない

<痛みや苦痛が「おおいに/少しあった」と回答した方に>一番つらかったのはどのような症状でしょうか？具体的に書きください。

上記の痛みや苦痛はいつから、どのくらいの期間続いていますか（いますか）？（ ）内にご記入ください。

診断後（ ）日ごろから（ ）日間くらい 続いていた（いる）

頻度はどのくらいですか？

- ① いつも ② ときどき ③ たまに

今までに、上記の痛みや苦痛に対して、薬（のみ薬、坐薬、貼り薬、注射など）やマッサージ、リハビリなど、症状を和らげるための治療や処置を受けましたか？

- ① 受けた ② 受けたかったが 受けられなかった ③ 受ける必要はなかった

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？

全くよくなかった ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ 完全によくなった

現在、上記の痛みや苦痛はありますか？

- ① おおいに ② 少しある ③ ない

痛みや苦痛の有無に関わらず、全員の方にうかがいます

痛みや苦痛があったとき、そのことを主治医に相談しましたか？

- ① 相談した ② 相談しなかった ③ 痛みや苦痛はなかった

<「相談した」と回答した方に>主治医は症状への対応を行いましたか？

- ① 十分行った ② 行ったが十分でなかった ③ 行わなかった

全員の方にうかがいます。

今後、痛みや苦痛を和らげるための治療や処置を受けたいですか？

- ① 受けたい ② どちらかと言えば受けたい ③ どちらかと言えば受けたくない ④ 受けたくない ⑤ わからない

●●● からだや心の状態についてうかがいます ●●●

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の文章を読んでください。

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すらしい。	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. ゆううつだ。	A	B	C	D
7. 何をするのも面倒だ。	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る。	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過ごせる。	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ないと感じる。	A	B	C	D
20. 仕事が手につかない。	A	B	C	D