

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）



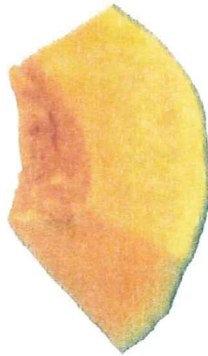
(ロ) ほうれんそう

2かぶ（50g位）



(ハ) かぼちゃ

4～5cm 角切り1個（40g位）



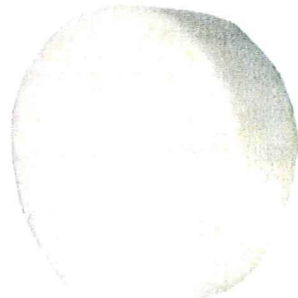
(ニ) キャベツ

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	1回あたりの目安量						
	月に1回未満	月に1～3回	週に1～3回	週に3～5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	参照	参照	参照	参照
ほうれんそう	1-2-3	4-5-6	7-8-9	参照	参照	参照	参照
かぼちゃ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	参照	参照	参照	参照
キャベツ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	参照	参照	参照	参照
だいこん	1-2-3	4-5-6	7-8-9	参照	参照	参照	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	1回あたりの目安量						
	月に1回未満	月に1～3回	週に1～3回	週に3～5回	毎日1～3回	毎日4～6回	毎日7回以上
漬物 たくわん	1-2-3	4-5-6	7-8-9	3きれ(30g位)	1-2-3	1-2-3	1-2-3
緑の葉のつげもの (野菜・高菜)	1-2-3	4-5-6	7-8-9	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3	1-2-3	1-2-3
うめぼし	1-2-3	4-5-6	7-8-9	中1個(8g位)	1-2-3	1-2-3	1-2-3
はくさい	1-2-3	4-5-6	7-8-9	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	1-2-3
ピーマン	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1個(30g位)	1-2-3	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	1-2-3
にら	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2かぶ(20g位)	1-2-3	1-2-3	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	1-2-3	1-2-3
こまつな	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1かぶ(20g位)	1-2-3	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	1-2-3
なす	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1個(60g位)	1-2-3	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	1-2-3
レタス	1-2-3	4-5-6	7-8-9	中葉1枚(10g位)	1-2-3	1-2-3	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	1-2-3	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	1-2-3	1-2-3

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	1回あたりの目分量							目安より 少ない(半分以下) 多い(1.5倍以上)
	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	
みかん	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	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	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
りんご	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
かき	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
いちご	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ぶどう	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
メロン	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
すいか	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
もも	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
なし	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
キウイフルーツ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
パイナップル	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
バナナ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	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。

パン類 (菓子パンも含む)	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
うどん	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
そば	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ラーメン	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
スパゲティ・マカロニ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
そうめん・ひやむぎ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
もち	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
和菓子 (だいふく・まんじゅう)	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ケーキ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ビスケット・クッキー	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
チョコレート	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
アイスクリーム	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	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	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
せんべい	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ごま	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ピーナッツ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	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	1回あたりの目分量							目安より 少ない(半分以下) 多い(1.5倍以上)
	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	
とうふ (みそ汁の具)	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
とうふ (湯とうふ・冷や奴など)	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
高野とうふ・しみとうふ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
生揚げ・厚揚げ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
あぶらあげ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
なとう	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
さつままいも	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
じゃがいも	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
さといも	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
やまいも・ながいも	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
こんにやく・しらたき	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
しいたけ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
えのきだけ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
しめじ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
わかめ・こんぶ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ひじき	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
のり (焼きのり・味付けのり)	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3

食卓でつかついて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	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
パンにつけるマーガリン	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
パンにつける ジャム・マーマレード	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ドレッシング	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
マヨネーズ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ソース	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
ケチャップ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
からし	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	1-2-3
わさび	1-2-3	4-5-6	7-8-9	10-11-12	13-14-15	16-17-18	19-20-21	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10杯以上
日本茶(葉から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
ウーロン茶(葉から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
ウーロン茶(缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
コーヒー(豆から入れたもの)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
コーヒー(インスタント)	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
コーヒー(缶・ペットボトル)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
野菜ジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果汁100%オレンジジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果汁100%りんごジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果汁100%グレープフルーツジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果汁100%りんごジュース	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
炭酸飲料	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
豆乳	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
乳酸菌飲料(ヤクルトなど)	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
飲料水(水道水・井戸水)	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9

紅茶やコーヒーを飲む人は、砂糖やミルクを入れていますか？

	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
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

今までにあげてきた以外の食物と飲料で、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10回以上
食品名	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
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

「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1~3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	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1~3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	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1~3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	6
--------	---	--------	---	--------	---	--------	---	--------	---	---------	---

油をつかった「炒め物(野菜炒めなど)」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1~3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	6
--------	---	--------	---	--------	---	--------	---	--------	---	---------	---

油をつかった「揚げ物(フライ・てんぷらなど)」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1~3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	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	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	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	2	3分の1くらい飲んでいました	3	半分くらい飲んでいました	4	3分の2くらい飲んでいました	5	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	2	まれにかけていた	3	ときどきかけていた	4	たいていかけていた	5	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	2	まれにかけていた	3	ときどきかけていた	4	たいていかけていた	5	いつもかけていた	5
------	---	----------	---	-----------	---	-----------	---	----------	---

一番よくつかっていた油を選んで1つだけマークしてください。

- 1 サラダ油 (調合油) 2 サフラワー油 (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。

	なま	煮る	焼く	揚げる	炒める	その他
肉類は？	1	2	3	4	5	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の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 (ミディアム) 3 中程度 (ミディアム) 4 ややく焼けた状態 (ウェルダン) 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、いづ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？	1	2	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	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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
通勤、仕事、家事などで座っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
通勤、仕事、家事などで立っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
通勤、仕事、家事などで歩いている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
力のいる作業をしている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

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	
	月に1回未満	月に1~3回未満	30分未満	30分~59分未満
散歩などでゆっくり歩く	1	2	3	4
	1	2	3	4
ウォーキングなど早足で歩く	1	2	3	4
	1	2	3	4
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	4
	1	2	3	4
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	4
	1	2	3	4

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3～4回	週に5～6回	毎日6回以上
ごはん	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

「朝食」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6回以上
----------	----------	----------	----------	----------	----------

朝食はパン食と米食のどちらでしたか？

1 パン食 2 米食

学校の授業以外で身体を動かしていましたか？

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6回以上
1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6

体格はどうでしたか？

1 やせ気味

2 普通

3 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3～4回	週に5～6回	毎日6回以上
ごはん	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

「朝食」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6回以上
----------	----------	----------	----------	----------	----------

朝食はパン食と米食のどちらでしたか？

1 パン食 2 米食

学校の授業以外で身体を動かしていましたか？

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6回以上
1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4-5-6

体格はどうでしたか？

1 やせ気味

2 普通

3 太り気味

○●●● 診断を受ける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。

- 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、湯ぶねにか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 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 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 かなかかった 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にかけていることはありませんでしたか？

- 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してお答えください。

○○○ ストレスについていかがですか ●○○○

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」の場合には、そのことによつ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)	弱いが 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)
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	2	3	4
2. 経済面で困難が生じた	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、おげいことなど)の機会が減った	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	3	4
5. 趣味やたのしみが減った	1	2	3	4
6. 家族との関係が悪化した	1	2	3	4
7. 友人との関係が悪化した	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	3	4
9. 性生活に困難が生じた	1	2	3	4
10. 容顔や見た目が以前よりも悪くなったと感じる	1	2	3	4
11. 医療や治療に対する不満がある	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	3	4
13. 好きなものを好きになく食べられなくなつた	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つて、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もなくて、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	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. 問題の原因を見つげようとする	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ってあきらめる	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。

あなたの人生活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)のそれぞれの項目について、 あなた現在の <u>お気持ち</u> 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) 内に秘めた心の強さがある	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、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

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 ()

頻度	1日あたりの時間			
	月 に 1 回 未 満	月 に 1 回 未 満	週 に 1 回 未 満	週 に 1 回 未 満
ほ ぼ 毎 日	3 回 未 満	3 回 未 満	3 回 未 満	3 回 未 満
4 回 未 満	4 回 未 満	4 回 未 満	4 回 未 満	4 回 未 満
5 回 未 満	5 回 未 満	5 回 未 満	5 回 未 満	5 回 未 満
6 回 未 満	6 回 未 満	6 回 未 満	6 回 未 満	6 回 未 満
7 回 未 満	7 回 未 満	7 回 未 満	7 回 未 満	7 回 未 満
8 回 未 満	8 回 未 満	8 回 未 満	8 回 未 満	8 回 未 満
9 回 未 満	9 回 未 満	9 回 未 満	9 回 未 満	9 回 未 満
10 回 未 満	10 回 未 満	10 回 未 満	10 回 未 満	10 回 未 満

犬の散歩をしていますか？

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 ()

現在、あなたにとって生きるうえでのだ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

今までに、乳がんのほかにも、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。

がん	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
病	1 良性的乳腺腫瘍
気	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 8 慢性閉塞性肺疾患(COPD) 9 緑内障 10 胃ポリプ 11 大腸ポリプ 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)
内視鏡手術	1 胃 2 大腸 3 その他の部位
手術	1 心臓(バイパス術) 2 心臓(弁置換術) 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 → 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

現在の身長は？ (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

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つだけマークして下さい。

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 ある 2 自然に閉経 歳 3 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。

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

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？ ケ月

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？ ケ月

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？ ケ月

1 ない 2 ある(期間は ケ月)

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

1 ない 2 ある(期間は ケ月)

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	頻度	期間							現在も使っていますか？		
		① 週に1回来済	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
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、ハファリンなど)	1 1 はい 2 2 いいえ	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2 2 1-2		
*途中で薬を認えるなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	1 1 はい 2 2 いいえ	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2 2 1-2		
2. その他の血液を溶かし、血液を固まりにくくするための薬 (商品名：ワーファリン、ベルサチン、パサリジン、アラヒックスなど)	1 1 はい 2 2 いいえ	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2 2 1-2		
*途中で薬を認えるなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	1 1 はい 2 2 いいえ	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2 2 1-2		
高脂血症の薬											
3. メハロチン (商品名：メハロチン/プラバコール)	1 1 はい 2 2 いいえ	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2 2 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/リポバス、クレステール、リハロ、ローコーなど)	1 1 はい 2 2 いいえ	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2 2 1-2		
*途中で薬を認えるなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	1 1 はい 2 2 いいえ	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2 2 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、エパチル、コペラン、ユベラ、コチネート、シンレスターールなど)	1 1 はい 2 2 いいえ	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2 2 1-2		
*途中で薬を認えるなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	1 1 はい 2 2 いいえ	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2-3-4-5 2 1-2-3-4-5	1 1-2 2 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。

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(しそろうろう))があるとさ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週間についておたずねします。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。

あなたの身体的な健康状態は全体としての程度だったでしょうか？
 1 とても悪い 2 悪い 3 普通 4 ややよい 5 よい 6 とてもよい 7 とてもよい

あなたの精神的な健康状態は全体としての程度だったでしょうか？
 1 とても悪い 2 悪い 3 普通 4 ややよい 5 よい 6 とてもよい 7 とてもよい

あなたの全体的な生活の質(QOL：クオリティ・オブ・ライフ)はどの程度だったでしょうか？
 1 とても悪い 2 悪い 3 普通 4 ややよい 5 よい 6 とてもよい 7 とてもよい

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

●●○○ あなたが必要とする情報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の文章を読んで下さい。

各々のことからについて

- ◎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ずらわしい。	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くよくよく考える。	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させる。	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

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えますか？相談したい場合は、相談したい相手もおしえてください。それぞれについて、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								
	主治医	主治医以外の医師	精神科・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	他の患者や家族	その他	必要ない
治療について相談したい	1	2	3	4	5	6	7	8	9
社会福祉制度（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、欲しいものやしたいこと、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 社会福祉制度の充実 | 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めること | 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したら、ご自由にお書きください。

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、H.B.、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 1. 悪い例 1. 2. 3.

濃くなぞる 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

はみ出し 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

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

何歳からすい始めましたか？ 20 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？

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	<input type="checkbox"/> 1. ほとんどない	<input type="checkbox"/> 2. 月1~3日	<input type="checkbox"/> 3. 週1~4日	<input type="checkbox"/> 4. ほとんど毎日
30歳のころ	<input type="checkbox"/> 1. ほとんどない	<input type="checkbox"/> 2. 月1~3日	<input type="checkbox"/> 3. 週1~4日	<input type="checkbox"/> 4. ほとんど毎日
現在	<input type="checkbox"/> 1. ほとんどない	<input type="checkbox"/> 2. 月1~3日	<input type="checkbox"/> 3. 週1~4日	<input type="checkbox"/> 4. ほとんど毎日

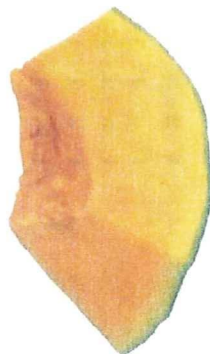
野菜の目安量 (実物大)

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)



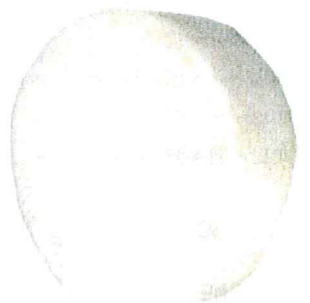
(ハ) かぼちゃ
4~5cm 角切り1個 (40g位)



(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							目安量より多い(倍以上) : 少ない(半分以下) :
	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	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	参照
ほうれんそう	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	参照
かぼちゃ	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	参照
キャベツ	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	参照
だいこん	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	参照

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。

漬物	たくわん	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	3きれ(30g位)	1-2-3
	緑の葉のつけもの (野沢菜・高菜)	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3
	うめぼし	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	中1個(8g位)	1-2-3
	はくさい	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3
	きゅうり	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3
	なす	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3
	かぶ	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	漬物小皿1枚(30g位)	1-2-3
	ピーマン	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	1個(30g位)	1-2-3
	トマト	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4分の1個(50g位)	1-2-3
	長ねぎ	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	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	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	大さじ1杯(6g位)	1-2-3
	にら	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	2かぶ(20g位)	1-2-3
	しゅんぎく	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	3分の1束(30g位)	1-2-3
	こまつな	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	1かぶ(20g位)	1-2-3
	フロッコリー	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	3房(30g位)	1-2-3
	たまねぎ	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4分の1個(50g位)	1-2-3
	きゅうり	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	3分の1本(30g位)	1-2-3
	なす	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	1個(60g位)	1-2-3
	はくさい	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	中葉3分の1枚(30g位)	1-2-3
	ごぼう	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4分の1本(40g位)	1-2-3
	もやし	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	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	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	6さや(30g位)	1-2-3
	レタス	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	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	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	1本(15g位)	1-2-3
	にんにく	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	4-5-6-7-8-9	1-2-3	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	1回あたりの目安量							目安量より 多い(倍) 少ない(半分)
	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	
みかん	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2個 (140g位)	1-2-3			
その他 かんきつ類 (はつさくいよかん、オレンジ)	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2分の1個 (75g位)	1-2-3			
りんご	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2分の1個 (85g位)	1-2-3			
かき	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2分の1個 (80g位)	1-2-3			
いちご	1-2-3	4-5-6	7-8-9	5粒 (75g位)	1-2-3			
ぶどう	1-2-3	4-5-6	7-8-9	大粒10個 (100g位)	1-2-3			
メロン	1-2-3	4-5-6	7-8-9	プリンスメロンとして 4分の1個 (60g位)	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			
もも	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2分の1個 (65g位)	1-2-3			
なし	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2分の1個 (80g位)	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			
パイナップル	1-2-3	4-5-6	7-8-9	8分の1個 (130g位)	1-2-3			
バナナ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1本 (75g位)	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		
うどん	1-2-3	4-5-6	7-8-9	どんぶり1杯 (250g位)	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		
ラーメン	1-2-3	4-5-6	7-8-9	どんぶり1杯 (220g位)	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		
そうめん・ひやむぎ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1人前(200g)	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		
和菓子 (だいふく・まんじゅう)	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1個 (70g位)	1-2-3		
ケーキ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	小ショートケーキ1きれ (70g位)	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		
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		
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		
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		
せんべい	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1枚 (15g位)	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		
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		

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							目安量より 多い(倍) 少ない(半分)
	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	
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			
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			
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			
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			
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			
なっとう	1-2-3	4-5-6	7-8-9	小1カップ (50g位)	1-2-3			
さつまいも	1-2-3	4-5-6	7-8-9	6分の1個 (40g位)	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			
さといも	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1個 (30g位)	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			
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			
しいたけ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	1枚 (20g位)	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			
しめじ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	4分の1株 (20g位)	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			
ひじき	1-2-3	4-5-6	7-8-9	小鉢1杯分 (20g位)	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			

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		
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		
パンにつける ジャム・マーマレード	1-2-3	4-5-6	7-8-9	食パン1枚にぬる程度 (8g位)	1-2-3		
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		
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		
ソース	1-2-3	4-5-6	7-8-9	小さじ1杯 (6g位)	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		
からし	1-2-3	4-5-6	7-8-9	小さじ4分の1 (1g位)	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		