

28. Brown J, Byers T, Thompson K, et al. Nutrition during and after cancer treatment: a guide for informed choices by cancer survivors. *CA Cancer J Clin* 2001;51(3):153-87.
29. Affenito SG, Kerstetter J. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: women's health and nutrition. *J Am Diet Assoc* 1999;99(6):738-51.
30. American College of Obstetricians and Gynecologists. Use of botanicals for management of menopausal symptoms. *ACOG Practice Bulletin* 2001;28(June):1-11.
31. Boyapati SM, Shu XO, Ruan ZX, et al. Soyfood intake and breast cancer survival: a followup of the Shanghai Breast Cancer Study. *Breast Cancer Res Treat* 2005;92(1):11-7.
32. Demark-Wahnefried W, Peterson B, Winer E, et al. Changes in weight, body composition, and factors influencing energy balance among premenopausal breast cancer patients receiving adjuvant chemotherapy. *J Clin Oncol* 2001;19(9):2381-9.
33. Irwin ML, McTiernan A, Baumgartner RN, et al. Changes in body fat and weight after a breast cancer diagnosis: influence of demographic, prognostic, and lifestyle factors. *J Clin Oncol* 2005;23(4):774-82.
34. McInnes J, Knopf M. Weight gain and quality of life in women treated with adjuvant chemotherapy for early-stage breast cancer. *Oncol Nurs Forum* 2001;28(4):675-84.
35. Rock C, Flatt S, Newman V, et al. Factors associated with weight gain in women after diagnosis of breast cancer. *Woman's Healthy Eating and Living Study Group. J Am Diet Assoc* 1999;99(10):1212-21.
36. Herman DR, Ganz PA, Petersen L, et al. Obesity and cardiovascular risk factors in younger breast cancer survivors: The Cancer and Menopause Study (CAMS). *Breast Cancer Res Treat* 2005;93(1):13-23.
37. Dignam JJ, Wieand K, Johnson KA, et al. Obesity, tamoxifen use, and outcomes in women with estrogen receptor-positive early-stage breast cancer. *J Natl Cancer Inst* 2003;95(19):1467-76.
38. Hyodo I, Amano N, Eguchi K, et al. Nationwide survey on complementary and alternative medicine in cancer patients in Japan. *J Clin Oncol* 2005;23(12):2645-54.
39. Ernst E, Schmidt K, Baum M. Complementary/Alternative therapies for the treatment of breast cancer. A systematic review of randomized clinical trials and a critique of current terminology. *Breast J* 2006;12(6):526-30.
40. Knopf MT. Psychosocial responses in breast cancer survivors. *Semin Oncol Nurs* 2007;23(1):71-83.
41. Komblioth AB, Ligibel J. Psychosocial and sexual functioning of survivors of breast cancer. *Semin Oncol* 2003;30(6):799-813.
42. McKenna MC, Zebon MA, Corn B, et al. Psychosocial factors and the development of breast cancer: a meta-analysis. *Health Psychol* 1999;18(5):520-31.
43. Nielsen NR, Grønbaek M. Stress and breast cancer: a systematic update on the current knowledge. *Nat Clin Pract Oncol* 2006;3(11):612-20.
44. Siegel D, Giese-Davis J. Depression and cancer: mechanisms and disease progression. *Biol Psychiatry* 2003;54(3):269-82.
45. Watson M, Homewood J, Haviland J, et al. Influence of psychological response on breast cancer survival: 10-year follow-up of a population-based cohort. *Eur J Cancer* 2005;41(12):1710-4.
46. Jung BF, Ahrendt GM, Oaklander AL, et al. Neuropathic pain following breast cancer surgery: proposed classification and research update. *Pain* 2003;104(1):1-13.
47. Ericson VS, Pearson ML, Ganz PA, et al. Arm edema in breast cancer patients. *J Natl Cancer Inst* 2001;93(2):96-111.
48. Dijkstra PU, Rietman JS, Geertzen JHB. Phantom breast sensations and phantom breast pain: A 2-year prospective study and a methodological analysis of literature. *Eur J Pain* 2007;11(1):99-108.
49. Sakorafas GH, Peros G, Cataliotti L, et al. Lymphedema following axillary lymph node dissection for breast cancer. *Surgical Oncology* 2006;15(3):153-65.
50. The Endogenous Hormones and Breast Cancer Collaborative Group. Endogenous sex hormones and breast cancer in postmenopausal women: Reanalysis of nine prospective studies. *JNCI* 2002;94:606-16.
51. Larsson SC, Mantzoros CS, Wolk A. Diabetes mellitus and risk of breast cancer: A meta-analysis. *Int J Cancer* 2007;121:856-62.
52. Bruining PF, Bonfrer JMG, vanNoord PAH, et al. Insulin resistance and breast-cancer risk. *Int J Cancer* 1992;52:511-6.
53. Muti P, Quattrin T, Grant BJB, et al. Fasting glucose is a risk factor for breast cancer: A prospective study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2002;11:1361-8.
54. Renehan AG, Zwahlen M, Minder C, et al. Insulin-like growth factor (IGF)-I, IGF binding protein-3, and cancer risk: systematic review and meta-regression analysis. *Lancet* 2004;363:1346-53.

55. Rose DP, Kominou D, Stephenson GD. Obesity, adipocytokines, and insulin resistance in breast cancer. *Obes Rev* 2004;5:153-65.
56. Caan BJ, Emond JA, Natarajan L et al. Post-diagnosis weight gain and breast cancer recurrence in women with early stage breast cancer. *Breast Cancer Res Treat* 2006;99:47-57.
57. Holmes MD, Chen WY, Feskanih D et al. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. *JAMA* 2005;293:2479-86.
58. Boyd NF, Stone J, Vogt KN et al. Dietary fat and breast cancer risk revisited: a meta-analysis of the published literature. *Br J Cancer* 2003;89:1672-85.
59. Trock BJ, Hlalkivi-Clarke L, Clarke R. Meta-Analysis of Soy Intake and Breast Cancer Risk. *JNCI* 2006;98:459-71.
60. Wu AH, Yu MC, Tseng C-C et al. Epidemiology of soy exposures and breast cancer risk. *Br J Cancer* 2008;98:9-14.
61. Doyle C, Kushi LH, Byers T et al. Nutrition and physical activity during and after cancer treatment: An American Cancer Society Guide for informed choices. *CA Cancer J Clin* 2006;56:323-53.
62. Shimizu H, Ross RK, Bernstein L et al. Cancers of the prostate and breast among Japanese and white immigrants in Los Angeles County. *Br J Cancer* 1991;63:963-6.
63. Lichtenstein P, Holm NV, Verkasalo PK et al. Environmental and heritable factors in the causation of cancer. *N Engl J Med* 2000;343:78-85.
64. Jin Y, Desta Z, Stearns V et al. CYP2D6 Genotype, antidepressant use, and tamoxifen metabolism during adjuvant breast cancer treatment. *J Natl Cancer Inst* 2005;97:30-9.
65. Goetz MP, Knox SK, Suman VJ et al. The impact of cytochrome P450 2D6 metabolism in women receiving adjuvant tamoxifen. *Breast Cancer Res Treat* 2007;101:113-21.
66. Schroth W, Antoniadou L, Fritz P et al. Breast cancer treatment outcome with adjuvant tamoxifen relative to patient CYP2D6 and CYP2C19 genotypes. *J Clin Oncol* 2007;25:5187-93.
67. Yamamoto S, Sobue T, Kobayashi M, et al. Soy, isoflavones, and breast cancer risk in Japan. *J Natl Cancer Inst* 2003;95(12):906-14.
68. Tsugane S, Kobayashi M, Sasaki S. Validity of the self-administered food frequency questionnaire used in the 5-year follow-up survey of the JPHC Study Cohort I: comparison with dietary records for main nutrients. *J Epidemiol* 2003;14(1 Suppl):S51-6.

69. Shu XO, Jin F, Dai Q, et al. Soyfood intake during adolescence and subsequent risk of breast cancer among Chinese women. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2001;10(5):483-8.
70. 今津芳恵, 村上正人, 小林恵 他. Public Health Research Foundation ストレスチェックリスト・シヨートフォームの作成 一信頼性・妥当性の検討一. *心身医学* 2006;46(4):301-8.
71. Radloff LS. The CES-D Scale: a self-report depression scale for research in the general Population. *Applied Psychological Measurement* 1977;1(3):385-401.
72. 島悟, 鹿野達男, 北村俊則 他. 新しい抑うつ性自己評価尺度について. *精神医学* 1985;27(6):717-23.
73. Herth K. Abbreviated instrument to measure hope: development and psychometric evaluation. *J Adv Nurs* 1992;17(10):1251-9.
74. 八巻知香子. Herth Hope Index (HHI)日本語版作成の取り組み. 患者・障害者・高齢者およびその家族のライフに関する研究会報告. 2003.
75. 尾関友佳子. 大学生用ストレス自己評価尺度の改定: トランスアクションナルな分析に向けて. *久留米大学大学院比較文化研究科年報* 1993;1:95-114.
76. Rockson SG, Miller LT, Senie R, et al. American Cancer Society Lymphedema Workshop, Workgroup III, Diagnosis and management of lymphedema. *Cancer* 1998;83(Suppl):2882-5.
77. International Society of Lymphology. The diagnosis and treatment of peripheral lymphedema. *Lymphology* 2003;36(2):84-91.
78. Starriff EC, Joseph D, McKinnon JG, et al. Lymphedema after complete axillary node dissection for melanoma. *Ann Surg* 2004;240(5):866-74.
79. Harold M, Nikolai B. Postmastectomy pain syndrome. In *Classification of Chronic Pain*. 1994. IASP Press, Seattle, p142.
80. Kooijman CM, Dijkstra PU, Geertzen JHB, et al. Phantom pain and phantom sensations in upper limb amputees: an epidemiological study. *Pain* 2000;87(1):33-41.
81. Fallowfield LJ, Leaty SK, Howell A, et al. Assessment of quality of life in women undergoing hormonal therapy for breast cancer: validation of an endocrine symptom subscale for the FACT-B. *Breast Cancer Res Treat* 1999;55(2):189-99.
82. Cella DF, Tulsky DS, Gray G, et al. The Functional Assessment of Cancer Therapy scale: development and validation of the general measure. *J Clin Oncol* 1993;11(3):570-9.

乳がん患者の多目的コホート研究NCC へのご協力をお願い

コホート研究 NCC 実行委員会

1. 研究の目的

乳がんは比較的治療後の経過のよいがんですが、再発を防ぐために、患者さんがどのような生活（食事や運動など）を送ればよいのか、サプリメントや健康補助食品、三力、鍼（はり）などの代替療法を利用することは良いのか悪いのかなど、治療以外の健康情報に関して、科学的根拠は十分には得られていません。

そこで私たちは、乳がん患者さんの生活習慣や代替療法、ストレスなどの心理状態とその後の経過（再発までの期間など）やQOL（クオリティオブライフ、生活の質）との関連を調べる研究を企画いたしました。この研究で得られる結果は、患者さんご自身やご家族、医療従事者などへの重要な情報発信となることも、重要な科学的根拠にもなります。

さらに、生活習慣や代替療法などとともに、術後の痛みやそれに対するケアの状況、情報や支援への要望についてもお尋ねし、患者さんの支援に役立てていく予定です。

2. 研究を行う理由

1) 生活習慣

乳がんの予防については、これまでたくさんの方が研究が行われ、低脂肪食や大豆製品の摂取、肥満防止や運動などと、乳がんの予防との関連に関する科学的根拠が蓄積されています。それに比べ、乳がん患者さんにおける再発予防と食事や運動などの生活習慣との関係については、患者さんの関心が高いにも関わらず、十分に研究が行われていません。

2) 代替療法

生活習慣と並んで乳がん患者さんの関心が高いのが代替療法です。多くの患者さんが、再発や進行を予防するために、サプリメントや健康補助食品、三力、鍼などさまざまな代替療法を利用されています。私たちがこの研究に先駆けを行った乳がん患者さん125名を対象とした研究では、半数の方が代替療法を利用した経験があり、そのうち3割以上の方が1カ月あたり1万円～5万円、1割の方が5万円以上の費用をかけていたことが明らかになりました。

しかし、今のところ、再発を予防する効果について十分な科学的根拠のある代替療法はなく、また、乳がん患者さんに効果があることを調べた研究はほとんどありません。さらに、代替療法は費用が高額であるというだけでなく、逆に治療に悪い影響を与えてしまう可能性があることや、副作用の情報か不足していることも問題となっています。

そのため、さまざまな代替療法の効果を調べることは、患者さんにとっても重要であると言えます。

3) ストレスなどの心理状態

乳がん患者さんの生活には、治療に関するだけでなく、仕事や家事、家庭生活、周囲の人たちとの関係などにおいて、さまざまなストレスが伴うことが知られています。また、将来に対して希望が持たなくなったり、うつ状態になってしまう患者さんも少なからずいらっしゃいます。

しかしながら、ストレスが多いことや将来に希望がもてないこと、うつ傾向にあることなどが、患者さんのその後の経過に影響を与えるかどうかを明らかにする研究は十分に行われていません。そのため、患者さんの支援において、そのような心理状態に対するサポートが後まわしにされてしまう傾向にあります。

4) 血中バイオマーカーと遺伝子多型

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や遺伝子の特性が乳がんの予後（治療との相互作用）や治療による副作用のやすさに関連している可能性が示唆されていますが、十分な研究が行われていません。

血液検査や遺伝子の情報と、治療、生活習慣のような環境要因などとの関係をさまざまな角度から検討することによって、それぞれの患者さんにとって、副作用の少ない治療や、有効な治療法を選択するための示唆が得られると考えられます。

5) 本研究の概要

私たちは、以上のような現状を背景として、患者さんがご自身で行える再発予防の方法やQOLを高めるような方法を明らかにし、科学的な根拠に基づいた情報を提供することにも、患者さんの支援に役立てるために、この研究を企画しました。

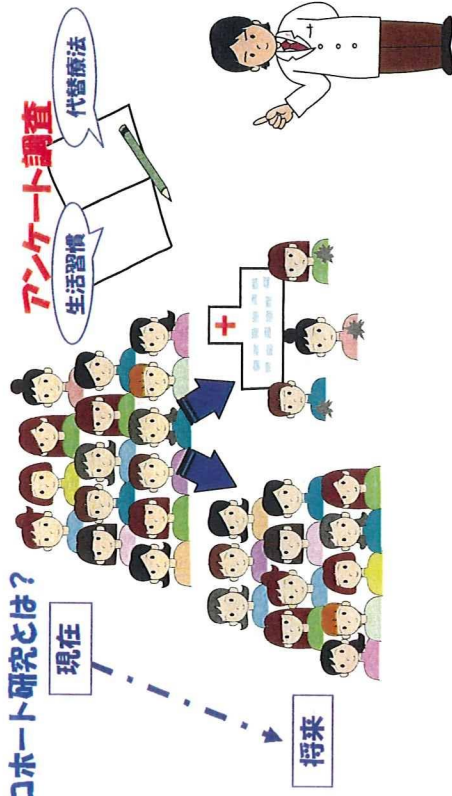
この研究では、乳がん患者さんにご協力いただき、診断を受ける前の1年間や手術を受けた後5年間の、生活習慣や代替療法利用などの状況、および血液検査や遺伝子の情報を調べ、その後、長期間にわたってその方々の健康状態を追跡して把握していきます。そのようにすることによって、生活習慣や代替療法、心理状態、遺伝子多型などと、その後の経過（再発までの期間など）やQOLとの関連を明らかにします。

研究のために新たに何かを行っていただく必要はありませんので、普段どおりに生活していただいてもかまいません。

この研究のように、ある集団（コホート）について、コホート内の方々の生活習慣や環境要因などがどのように異なるかをアンケート調査などによって調べ、それらの違い（ある食品を食べた人といない人など）によって、その後の経過がどのように変わっていくかを調べる研究をコホート研究と言います（次ページの図をご参照ください）。この研究のように、多くの方を対象とする大規模なコホート研究は、質の高い研究であると認められています。



コホート研究とは？



3. 研究の方法

この研究は、国立がんセンター中央病院で手術を受ける予定の乳がん患者さん全員に、研究への協力を願っています。研究期間は2010年からの10年間を予定しています。

4. あなたにお願いすること

この研究の期間は10年間ですが、あなたに実際にお願いしたいことは、①手術前、②手術後5年間、毎年1回ずつの計6回「生活習慣や代替療法に関する質問票」に回答していただくことです。6回すべてへのご回答をお願いしておりますが、体調がすぐれないなどの事情でどうしてもご回答いただけない場合は、無理をせず、可能な範囲でもかまいません。

質問票は、ご自宅などでお時間があるときに回答してください。1回目と2回目の質問票には多くの質問が盛り込まれているため、回答には時間がかかると思います（3回目以降の質問票は短めになります）。しかし、お尋ねする質問は、生活習慣や代替療法利用の実態を知るために最低限必要な情報です。また、これまでの研究によって、無駄な項目はなく、優れた質問票であることが確かめられています。研究の趣意をご理解いただき、ぜひご協力くださいようお願いいたします。

本研究に含まれる質問は、すべて乳がんの方の生活習慣に関連していると考えられています。ご回答いただくことによって、あなたご自身の生活習慣を考えるきっかけにしていただければと思います。特に食事に関しては、食品の摂取状況についておとりずつ分析した結果を、担当医師を通じて毎回ご返却させていただくことを予定しております。質問票に正しくご回答いただくことにより、ご自身の食生活やその変化などを把握することができまますので、食生活の維持や改善への情報として、お役立てください。

また、研究に用いるために、手術時の点滴の際や検査のための採血時に血液を12mlと、手術で取り除いたがん組織の一部をご提供ください。採血は手術時と、手術後5年間、毎年1回の検査の採血時に追加させていただきます。検査時に採血を行わない方からはいたがために、この研究のために新たに針を刺すことはありません。血液と組織は凍結保存され、血中バイオマーカーや遺伝子の解析を行います。このような研究の多くは、研究で得られたデータとみなさまのその後の経過の情報が結びつけられて初めて有意義な研究となります。データの解析は、匿名化（個人を特定できない状態）にした後、数十人もしくはそれ以上の患者さんの情報を集め行い、統計学的に生活習慣情報や血中バイオマーカー、遺伝子などの比較を行います。おひとりおひとりの遺伝子解析の情報は、その方の健

康状態を明確に決定するものではありませんので、原則として遺伝子解析の結果はお返ししないことをご了承ください。

あなたには、治療に関する情報、血液と組織、およびその後の経過に関するフォローアップ情報をこのような研究に利用することの許可をお願いいたします。お預かりする個人情報の保護には細心の注意を払い、研究を行う場合は、個人情報管理者の責任において、匿名化（個人を特定できない状態）された血液や組織、治療情報などを用います。

研究協力に同意していただいた方の質問票データ、血液や組織、治療情報、フォローアップ情報は、研究の実行委員会において保管されます。

なお、提供いただいた血液や組織、治療情報は、研究期間終了後も保存し、将来、他の研究機関や医療機関との共同研究を含め、上記の研究以外の医学研究に活用させていただきます可能性が有ります。その場合は、あらかじめ研究計画書が作られ、国立がんセンター遺伝子解析研究倫理審査委員会あるいは倫理審査委員会、個人情報や人権の保護を含めて審査され、施設長の承認が得られた研究のみが行われます。



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

研究への参加は、あなたご自身が決めることであり、あなたの自由です。研究への参加を拒否したら担当医師に悪いのではないだろうか、適切な治療が行われなくなるのではないだろうか、臨床試験に支障がでるのではないだろうかといった心配をされる方もいらっしゃいますが、決してそんなことはありません。たとえ研究への参加に同意しない場合でも、あなたの治療や看護の内容が変わるようなことはありません。あなたがゆっくりにお考えになり、必要があればご家族とも話し合った上で自由にお決めいただけます。

6. 研究に参加することの利益と不利益

研究に参加すること、あなたの直接的な利益はほとんどありません。しかし、期待される研究成果として、将来の乳がんのより予防・治療法の確立に貢献するということも挙げられます。

また、予測されるあなたの危険や不利益は極めて小さいです。その理由は、①嚴重な匿名化により個人のプライバシーが保護されていること、②上記「4. あなたにお願いすること」でご説明したように、本研究で用いる試料（血液と手術で取り除いた細胞）は手術や検査時にいただくため、この研究のために新たに針を刺すことはありません。なお、末梢血10mlの採血による体への影響はほとんどありません。

7. 研究の参加への同意について

この説明文書の内容を理解し、研究参加に同意していただく場合は、「同意文書」にご自身でご署名ください。

ただし、いつでも研究協力をとりやめることが可能です。担当医師にご連絡ください。もし、研究協力をとりやめる場合でも、それまでいただいた情報は研究に使わせていただきます。どうしても情報を破棄することを希望される場合は、申し出ていただければ、個人を特定できる血液および病理組織については、遺伝子情報を解読不能とした後、検体番号などの一切の標識番号・記号などを削除して、医療廃棄物として廃棄します。紙媒体で保管されている質問票、治療情報、フォローアップ情報についても、シュレッダー等で処理して廃棄し、デジタル化された情報があれば、それも消去します。

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を集められます。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（手術の跡に残り余ったがん組織の一部）、フォロアアップ情報（国立がんセンター中央病院での診察録）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、番号のみ記して厳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もありません。

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で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ます。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やすさといった治療の効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遂行者などに属します。

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、「ハルシンキ宣言」や、「医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・統計部の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いつで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、溝田友里）

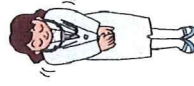
電話：03-3542-2511（内線 3373）

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. あなたにお願ひすること
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ひ合わせ先

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

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りましたか？

- 1 なった
- 2 どちらかというとなった
- 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 飲んでいて
- 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？

何歳

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

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 自分の体質にあわなかったから
- 3 自分の将来の健康に良くないから
- 4 飲酒の機会が減ったから
- 5 経済的な理由から
- 6 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1~3日
- 3 週に1~2日
- 4 週に3~4日
- 5 週に5~6日
- 6 毎日飲んでいて

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

●●●● 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。
 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 まぜなかった
- 2 まれにまぜていた
- 3 ときどきまぜていた
- 4 よくまぜていた
- 5 いつもまぜていた

「あわ・ひえ」を食べていましたか？

- 1 まぜなかった
- 2 まれにまぜていた
- 3 ときどきまぜていた
- 4 よくまぜていた
- 5 いつもまぜていた

「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 毎日飲んでいて

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	1回あたりの目安量							目安量より多い(倍以上) 同じ 少ない(半以下)
	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
	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3

あなたが「牛のステーキ」をほとんど食べないかった(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							目安量より多い(倍以上) 同じ 少ない(半以下)
	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
	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1回あたりの目安量							目安量より多い(倍以上) 同じ 少ない(半以下)
	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3
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
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
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
豚肉 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
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
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
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
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
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

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回あたりの目安量							目安量より多い(倍以上) 同じ 少ない(半以下)
	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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
塩たら・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
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
まぐろ塩漬(シーチキンフレーク)	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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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

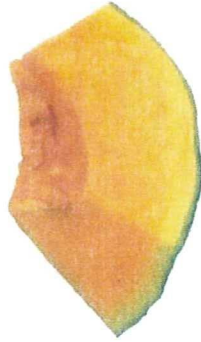
野菜の目安量（実物大）

1回に食べていた量が写真と同じなら『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）



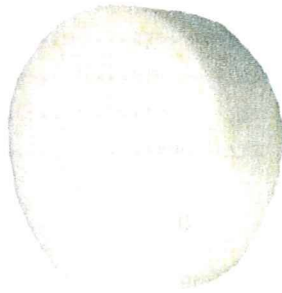
(ロ) ほうれんそう
2かぶ（50g位）



(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回未満						月に1～3回						月に4～6回						毎日1～3回						毎日4～6回以上						目安量より		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	少ない(半分以下)	多い(1.5倍以上)	
にんじん	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	1	2	3
ほうれんそう	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	1	2	3
かぼちゃ	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	1	2	3
キャベツ	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	1	2	3
だいこん	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	1	2	3

1回あたりの目安量

写真(イ) 参照
写真(ロ) 参照
写真(ハ) 参照
写真(ニ) 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。

漬物	月に1回未満						月に1～3回						月に4～6回						毎日1～3回						毎日4～6回以上						目安量より		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3
たくわん	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	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	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3
うめぼし	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	1	2	3
はくさい	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	1	2	3
きゅうり	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	1	2	3
なす	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	1	2	3
かぶ	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	1	2	3
ピーマン	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	1	2	3
トマト	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	1	2	3
長ねぎ	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	1	2	3
青ねぎ・わけぎ	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	1	2	3
にら	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	1	2	3
しゅんぎく	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	1	2	3
こまつな	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	1	2	3
アロココリー	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	1	2	3
たまねぎ	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	1	2	3
きゅうり	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	1	2	3
なす	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	1	2	3
はくさい	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	1	2	3
ごぼう	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	1	2	3
もやし	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	1	2	3
さやいんげん	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	1	2	3
レタス	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	1	2	3
グリーンアスパラガス	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	1	2	3
にんにく	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	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							目安量より 多いは(倍以上) 少ない(半以下)
	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回以上	
みかん	1-2-3	4-5-6	7-8-9					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					1-2-3
りんご	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
かき	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
いちご	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
ぶどう	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
メロン	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
すいか	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
もも	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
なし	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
キウイフルーツ	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
パイナップル	1-2-3	4-5-6	7-8-9					1-2-3
バナナ	1-2-3	4-5-6	7-8-9					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	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 (たいふう・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1/2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

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							目安量より 多いは(倍以上) 少ない(半以下)
	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(80g位)	1-2-3			
生揚げ・厚揚げ	1-2-3	4-5-6	7-8-9	2分の1枚(80g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			
なつとう	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(60g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			
えのきたけ	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			

食卓でつかった平均的な頻度や量を記入してください。

パンにつけるバター	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(5g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

診断前1年間の食事を思い出して記入してください。

次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲んでいましたか？

飲料名	週に1回未満	週に1~2回	週に3~4回	週に5~6回	毎日1杯	毎日2~3杯	毎日4~6杯	毎日7~9杯	毎日10杯以上
日本茶 (葉から入れたもの)	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
コーヒ (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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
コーヒ (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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
コーヒ (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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9
果汁飲料 (100%でないジュース)	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	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	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9	1-2-3-4-5-6-7-8-9

紅茶やコーヒを飲む人は、砂糖やミルクを入れていましたか？

紅茶	砂糖	ミルク	砂糖	ミルク	砂糖	ミルク	砂糖	ミルク	砂糖	ミルク	砂糖	ミルク	砂糖	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	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

今までにあがっ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2~4回	週に5~6回	毎日10回以上					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

「朝食」は、どのくらいの頻度で食べていましたか？

月に1回来満	月に2~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日6回以上					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

「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回来満	月に2~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日6回以上					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

月に1回来満	月に2~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日6回以上					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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回来満	月に2~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日6回以上					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

月に1回来満	月に2~3回	週に3~4回	週に5~6回	毎日6回以上					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

肉のあぶら身をどれくらい食べていましたか？

ほとんど食べなかった	3分の1くらい食べていた	半分くらい食べていた	3分の2くらい食べていた	ほとんど全部食べていた
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
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したか？

ほとんど飲まなかった	3分の1くらい飲んでた	半分くらい飲んでた	3分の2くらい飲んでた	ほとんど全部飲んでた
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

食卓で料理に、塩をふる習慣がありましたか？

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

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

一番よくつか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。

もっとも多調調理方法を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？	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 (ミディアム)	3 中程度	4 ややく焼けた状態	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。

	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っほうでしたか？

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	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
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	30分未満	30分以上
散歩などでゆっくり歩く	1	2	3	4
ウォーキングなど早足で歩く	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
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

●●●診断を受ける前に利用していた代替療法についてうかがいます●●●

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

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

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
アガリクス、プロポリス、ベータグルカン、スピルリナ、青汁、クロレラ、イチョウ葉エキス、冬虫夏草、ケルマニウム-132、SDD強化食品 など

漢方薬
(医師の処方による保険適用のものは含まない)
ビタミン剤、ミネラル剤、サプリメント
総合ビタミン (アリナミンA等)、
ビタミンB (チヨコラB.B等)、
ビタミンC (ハイシー等)、
ビタミンE (コベラックス等)、
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」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)
1	プロポリス		年 ヶ月	円/月	週 週 週 週 週 週 に に に に に に 回 回 回 回 回 回 1-2 3-4 5-6 1 2-3 4以上
2	アガリクス		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
3	イソフラボン		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
4			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
5			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
6			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
7			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
8			年 ヶ月	円/月	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。

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

1 おおいにあった
2 少しあった
3 なかった

健康法やその他の代替療法の具体例
鍼(はり)
灸
その他
マッサージ、アロマセラピー、
ホメオパシー、ヨガ、イメージ療法・瞑想、
催眠療法、菜食療法、温泉療法、
アーユルヴェーダ、免疫監視療法、
オゾン療法、尿療法、ケルソソ療法 など

1 あった 2 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)
1	ヨガ		年 ヶ月	円/月	週 週 週 週 週 週 に に に に に に 回 回 回 回 回 回 1-2 3-4 5-6 1 2-3 4以上
2	鍼(はり)		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
3	マッサージ		年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
4			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
5			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
6			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
7			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6
8			年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6

●●●● 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 6 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 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らっしゃいますか？

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、何時ごろ寝ついていらっしゃいますか？

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

いびきをかいていらっしゃいますか？

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がありますか？

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

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行っていましたか？

1 ほとんどしていません → 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されていましたか？
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してお答えください。

○○●● ストレスについてうかがいます ●○○○

乳がんになったことを原因とする、以下のようなできごとや状況が、診断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。

乳がんになったことで 診断以降今までに	できごとや状況の有無		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. 容顔や見た目が以前より も悪くなったと感じる	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・イライラなどの不快な気持ちを感じている状況の時に、あなたがどのように対応しているのかをおたずねします。

(1) あなたが、現在「最も強くストレスを感じていること」は何でしょうか?

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

()

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

	全くしない	たまにする	時々する	いつもする
1. 現在の状況を変えるよう努力する	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つことにする	1	2	3	4

