

○○●● 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	週	月	週	30分	1時間	2時間	3時間	4時間以上
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10

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

くお仕事をされている(いた)方に> 最も長く従事している(いた)お仕事の内容を1つだけマークしてください。

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

乳がんの診断後、治療や健康面の問題に関連して、お仕事(専業主婦も含む)に変化がありましたか？

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

現在のお仕事についてうかがいます。従業上の地位を1つだけマークしてください。

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

くお仕事をされている方に> 現在のお仕事の内容を1つだけマークしてください。

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

現在、あなたにとって生きるうえでのたのしみや支えになっているものや、生き生きとした時間を過ごせるものは何でしょうか？ あてはまるものすべてにマークしてください。

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

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

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

1 ある 2 ない → 次の質問へ  
薬の名称をご記入下さい

「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 マーク不要  
 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)

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

現在の体重は？ (小数点以下は四捨五入する)   kg 1年前の体重は？ (小数点以下は四捨五入する)   kg 20歳の頃の体重は？ (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) があつた方は、その理由を1つだけマークしてください。  
 1 体重の変化はなかった 2 自然にやせた (太った) 3 意図的にやせた (太った)  
 4 病気でやせた (太った) 5 その他 ( )

身長が伸びるのが止まったのはいつ頃ですか？   歳頃

生理(月経)が始まったのは何歳の時でしたか。   歳  
 現在も生理(月経)はありますか。 1 ある 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    ヶ月)

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？  
 1 ない 2 ある (期間は    ヶ月)

避妊の目的で薬(ホルモン剤など)を飲んだことがありますか？  
 1 ない 2 ある (期間は    ヶ月)

更年期障害のための薬(ホルモン剤など)を飲んだことがありますか？  
 1 ない 2 ある (期間は    ヶ月)

その他の目的(子宮内膜症の治療など)のための薬(ホルモン剤など)を飲んだことがありますか？  
 1 ない 2 ある (期間は    ヶ月)

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。  
 ＊それぞれその薬のなかで、複数の薬を使用していた場合は、2つめの欄にお書きください。

使用の有無と薬の名前 習慣的に使っていましたか？ [1.はい]と答えた方は、薬の名前を具体的に お書きください。	頻度		期間							使っていますか？ ①はい ②いいえ			
	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
<b>血栓を溶かしたり、血液を固まりにくくするための薬</b>													
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 はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
※途中で薬を断るなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	2 いいえ												
2. その他の血栓を溶かしたり、血液を固まりにくくするための薬 (商品名：ワーファリン、ヘパリン、ヘパリン、ヘパリックラスなど)	1 はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
※途中で薬を断るなど、複数の薬を使っていた方はこちらにお書きください	2 いいえ												
<b>高脂血症の薬</b>													
3. メハロチン (商品名：メハロチン/プラバコール)	1 はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
2 いいえ													
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、リハロ、ローコールなど)	1 はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
2 いいえ													
5. その他の高脂血症の薬 (商品名：ベザトールSR、リパチール、コレハイン、エパチール、ユベラ、ユベラニコチン、シニレンスなど)	1 はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2
2 いいえ													

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が、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噛みしめることができますか？

1 両方できる 2 片方だけできる 3 どちらでもできない

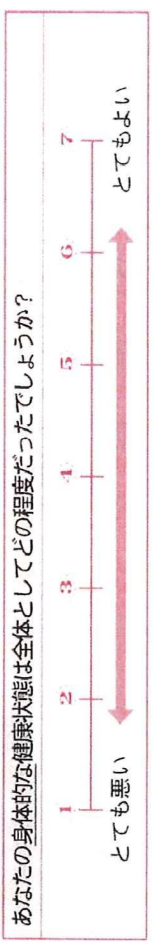
歯医者さんから歯周病(歯槽膿漏(しそのうろう))があると言われたことがありますか？

1 はい 2 いいえ

あなたの血液型をおしえてください。

1 A型 2 B型 3 AB型 4 O型 5 わからない

ここ1週間についておたずねします。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。



痛みや苦痛の有無に関わらず、全員の方にうかがいます。  
 今後、乳がんやその治療(手術、抗がん剤の使用、放射線治療など)に関連する痛みや苦痛が生じたとき、その症状を和らげるための治療や処置を受けたいですか？

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

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

各々のことがらについて

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

のところをマークして下さい。

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

FACT (Version 4)

下記はあなたと同じ症状の方々が重要だと述べた事からです。

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

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



身体症状について

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

社会・家族との関係について

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

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

	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
16 性生活に満足している。	0	1	2	3	4



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

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

植物状態について

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



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

活動状況について

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



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

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

\* 質問ごとに、近く最近(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

その他の心配な点(2)	全くあてはまらぬ	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	腰にかゆみ、または痛みがある。	0	1	2	3	4
44	陰から出血がある。	0	1	2	3	4
45	腰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	性生活に関心がなくなってきた。	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。(目まいがある)	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



OSPOR WEB掲載用

©2017 JSPOR. All rights reserved.  
こ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	情報が 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	メールマガジン	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	近くの病院のかんの対面相談窓口
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	主治医師以外	精神科医・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 ホラントニ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こと、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したら、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いただき、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  
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

< 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



## 記入上の注意

- ご本人が記入してください。
- 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。
- 鉛筆は、HB、Bのものを使ってください。
- なるべく濃くなぞるようにしてください。
- 万年筆やボールペンは、絶対に使わないでください。
- 訂正する場合は、消しゴムで完全に消してください。
- 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



濃くなぞる

悪い例



うすい



はみ出し

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

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？

何歳からすい始めましたか？

20歳

何歳からすい始めましたか？

何歳からすい始めましたか？

○○●● 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？

何歳

何歳からすい始めましたか？

何歳

1日何本すいますか？

1日何本

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. すえ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

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？

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 健康を弱くしたから  
5 健康を弱くしたから    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 飲酒の機会が減ったから  
5 経済的な理由から    6 その他( )

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

●●●● 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 いいえ    2 まれに食べる    3 とときき食べる    4 よく食べる    5 いつも食べている
- 「麦」をまぜますか？  
 1 ませない    2 まれにまぜる    3 ととききまぜる    4 よくまぜる    5 いつもまぜる
- 「あわ・ひえ」をまぜますか？  
 1 ませない    2 まれにまぜる    3 ととききまぜる    4 よくまぜる    5 いつもまぜる

「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
- 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 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

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							目安より多 い倍 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3〜4回	週に5〜6回	毎日2〜3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

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							目安より多 い倍 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3〜4回	週に5〜6回	毎日2〜3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

「目安量」のときには何も記入しなくても構いません。

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							目安より多 い倍 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3〜4回	週に5〜6回	毎日2〜3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
炒め物(野菜炒めなど)								
煮込み(カレー、シチューなど)								
豚肉 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)								
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

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							目安より多 い倍 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3〜4回	週に5〜6回	毎日2〜3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)								
煮物								
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・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(あじ閉きほしなど)	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(しちキニアレーク)	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



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回あたりの目安量	目安量より多いは倍(以上)少ないは半(以下)
	1	2	3	4	5	6	7		
みかん	1	2	3	4	5	6	7	2個 (140g位)	1-2-3
その他 かんぎつ類 (はっさく・いよかん・オレンジ)	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (75g位)	1-2-3
りんご	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (85g位)	1-2-3
かき	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (80g位)	1-2-3
いちご	1	2	3	4	5	6	7	5粒 (75g位)	1-2-3
ぶどう	1	2	3	4	5	6	7	大粒10個 (100g位)	1-2-3
メロン	1	2	3	4	5	6	7	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分の1個 (120g位)	1-2-3
もも	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (65g位)	1-2-3
なし	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (80g位)	1-2-3
キウイフルーツ	1	2	3	4	5	6	7	2分の1個 (50g位)	1-2-3
パインアップル	1	2	3	4	5	6	7	8分の1個 (130g位)	1-2-3
バナナ	1	2	3	4	5	6	7	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	小ソフトケーキ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
こま	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	月に							1回あたりの目安量	目安量より多いは倍(以上)少ないは半(以下)		
	1	2	3	4	5	6	7				
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
高野とうふ・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 (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

過去1年間の食事を思い出し記入してください。

次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲みますか？

飲み物名	週に1回未満	週に1回	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		
コーヒー (豆から入れたもの)	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		
コーヒー (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											
豆乳											
乳酸菌飲料 (ヤクルトなど)											
飲料水 (水道水・井戸水)											
飲料水 (市販・浄水器)											

紅茶やコーヒーを飲む人は、砂糖やミルクを入れますか？

飲み物	入れる						スプーン 3杯以上
	半分	スプーン 1杯	スプーン 2杯	スプーン 3杯	スプーン 4杯	スプーン 5杯以上	
紅茶	1	2	3	4	5		
コーヒー	1	2	3	4	5		

今までにあげ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 (飲んでいない) 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	週に6回	週に7回	週に8回	週に9回	週に10回
飲料名	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、どれくらいの頻度で食べますか？

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 週に7~8回
----------	----------	----------	----------	----------	----------

「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)

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 週に7~8回
----------	----------	----------	----------	----------	----------

「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)

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 週に7~8回
----------	----------	----------	----------	----------	----------

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？

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 週に7~8回
----------	----------	----------	----------	----------	----------

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？

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 週に7~8回
----------	----------	----------	----------	----------	----------

肉のあぶら身をどれくらい食べますか？

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

ラーメン・うどん・そばの汁をどれくらい飲みますか？

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

食卓で料理に、塩をふる習慣がありますか？

1 ない	2 まれにかける	3 ときどきかける	4 たいいていかける	5 いつもかける
------	----------	-----------	------------	----------

食卓で料理に、しょうゆをかける習慣がありますか？

1 ない	2 まれにかける	3 ときどきかける	4 たいいていかける	5 いつもかける
------	----------	-----------	------------	----------

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。

- 1 サラダ油 (調合油)    2 サフラワー油 (ペに花油)    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

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。

	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ことが最も多いですか？

- 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 ややよく焼けた状態 (ウェルダン)    5 よく焼けた状態 (ウェルダン)

「焼き魚」は、どれくらいの頻度で食べますか？

- 1 月に1回来滿    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 毎日食べる

「焼き魚」を食べるときに、焦げた部分を食べますか？

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

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うほうですか？

- 1 はい    2 いいえ

食べる速さは？

- 1 かなり速い    2 やや速い    3 ふつう    4 やや遅い    5 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、特定の品目を増やす、または減らすなど、生活習慣が変化した場合は、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

○●●● 診断を受けて以降の代替療法の利用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、健康補助食品やサプリメントなどを使用し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

**健康補助食品やサプリメントなどの具体例**

**健康補助食品**  
 アガリクス、プロポリス、ベータグルカン、スピルリナ、高木、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 (アリスミンA等)、  
 ビタミンB (チヨコラBB等)、  
 ビタミンC (ハイジー等)、  
 ビタミンE (ユベラックス等)、  
 カルシウム、鉄、イソフラボン など

健康補助食品やサプリメントなどを「使用したことがある」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。商品名がわからない場合は、上記の具体例を参考にしてください。

番号	商品名	会社名	使用頻度 (1つだけマーク)					
			週に1～2回	週に3～4回	週に5～6回	毎日1回以上		
1	プロポリス		1	2	3	4	5	6
2	アガリクス		1	2	3	4	5	6
3	イソフラボン		1	2	3	4	5	6
4			1	2	3	4	5	6
5			1	2	3	4	5	6
6			1	2	3	4	5	6
7			1	2	3	4	5	6
8			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. 健康補助食品やサプリメントなど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か心配になったから
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補助食品やサプリメントなどについて引き続きおたずねします。番号は、左のページの番号に対応します。

番号	続けている(いた)期間	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ヶ月にかかる平均費用	現在も続けていますか (どちらか一つにマーク)		<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 5 6 7
2	年 ヶ月	1 2 3 4 5 6	円/月	1	2	1 2 3 4 5 6 7
3	年 ヶ月	1 2 3 4 5 6	円/月	1	2	1 2 3 4 5 6 7
4	年 ヶ月	1 2 3 4 5 6	円/月	1	2	1 2 3 4 5 6 7
5	年 ヶ月	1 2 3 4 5 6	円/月	1	2	1 2 3 4 5 6 7
6	年 ヶ月	1 2 3 4 5 6	円/月	1	2	1 2 3 4 5 6 7
7	年 ヶ月	1 2 3 4 5 6	円/月	1	2	1 2 3 4 5 6 7
8	年 ヶ月	1 2 3 4 5 6	円/月	1	2	1 2 3 4 5 6 7



次に健康法やその他の代替療法についてつかがいます。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がありますか？ 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、  
薬食療法、温泉療法、アロユルウェーダ、  
免疫監視療法、オゾン療法、尿療法、  
ケルソン療法 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)
1	ヨカ		週に 1回 1-2回 3-4回 5-6回 毎日 2-3回 4回以上
2	鍼(はり)		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 11-12
3	マッサージ		1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 11-12
4			1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 11-12
5			1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 11-12
6			1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 11-12
7			1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 11-12
8			1-2 3-4 5-6 7-8 9-10 11-12

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てしかたなく
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か心配になったから
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	続けている(いた)期間	1ヶ月にかかる(かかった)平均費用	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)		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)	
			1-2-3-4-5-6	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4
1	年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4
2	年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4
3	年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4
4	年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4
5	年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4
6	年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4
7	年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4
8	年 ヶ月	円/月	1-2-3-4-5-6	1-2-3-4	1-2-3-4	1-2-3-4

これまでにあなたは、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							使用している期間も含まれますか？
		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	⑥ 1〜3ヶ月未満	⑦ 3ヶ月以上	
<b>血栓を溶かしたり、血液を固まりにくくするための薬</b>									
1. アスピリン (商品名：ハイアスピリン、アスピリン、バファリンなど)	1 はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	6-7	1	2	1	2
2  いいえ									
*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  はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	6-7	1	2	1	2	
2  いいえ									
2. その他の血栓を溶かしたり、血液を固まりにくくするための薬 (商品名：ワーファリン、ヘパリン、バナルジン、プラビックスなど)	1  はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	6-7	1	2	1	2	
2  いいえ									
*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  はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	6-7	1	2	1	2	
2  いいえ									
<b>高脂血症の薬</b>									
3. スタチン系 (商品名：メハロチン/アラハコール)	1  はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	6-7	1	2	1	2	
2  いいえ									
4. その他のスタチン系の薬 (商品名：リビトール、ソコール、リボハス、クレストール、リハロ、ローコールなど)	1  はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	6-7	1	2	1	2	
2  いいえ									
*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  はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	6-7	1	2	1	2	
2  いいえ									
5. その他の高脂血症の薬 (商品名：ベザトールS.R、リハンチル、コレステイン、エハアール、エハフAN、エハラニコチノート、シンレスターールなど)	1  はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	6-7	1	2	1	2	
2  いいえ									
*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  はい	1-2-3-4-5	1-2-3-4-5	6-7	1	2	1	2	
2  いいえ									

過去1年間の「身体の動かし方」についてうかがいます ●○○○

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	1回あたりの時間															
	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	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		
なかった	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
通勤、仕事、家事などで座っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
通勤、仕事、家事などで立っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
通勤、仕事、家事などで歩いている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
力のいる作業をしている時間	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

余暇での「身体の動かし方」についておたずねします。  
 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回未満	週に1〜2回	週に3〜4回	ほぼ毎日	30分未満	30分〜59分未満	1時間未満	1時間以上2時間未満	2時間以上3時間未満	3時間以上4時間未満	4時間以上
散歩などでゆっくり歩く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7
ウォーキングなど早足で歩く	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7
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	5	1	2	3	4	5	6	7
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	5	1	2	3	4	5	6	7

〇〇〇〇 ストレスについてうかがいます ●〇〇〇

乳がんになったことを原因とする、以下のようなできごとや状況が、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」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 <u>ここ1年間</u> 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)	弱いが ストレスを 感じた (感じている)	全く ストレスを 感じた (感じていない)
1. 仕事に困難が生じた	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
2. 経済面で困難が生じた	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
3. 社会活動や社会参加(町内 会活動、サークル活動、おけい こことなどの)機会が減った	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
4. 家庭での役割(母親、妻など) に困難が生じた	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
5. 趣味やたのしみが減った	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
6. 家族との関係が悪化した	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
7. 友人との関係が悪化した	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
8. 再発など病気の悪化について の不安がある	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
9. 性生活に困難が生じた	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—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	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
11. 医療や治療に対する不満 がある	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
12. 主治医など医療従事者との 関係に不満がある	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—4
13. 好きなものを好きになっ 食べられなくなった	1—2	2—1	1—1	2—2	3—3	4—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感を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だけでなく、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—1	2—2	3—3	4—4
2. 先のことをあまり考えないようにする	1—1	2—2	3—3	4—4
3. 自分で自分を励ます	1—1	2—2	3—3	4—4
4. なるようになれと思う	1—1	2—2	3—3	4—4
5. 物事の明るい面を見ようとすると	1—1	2—2	3—3	4—4
6. 時の過ぎるのにまかせる	1—1	2—2	3—3	4—4
7. 人に問題解決に協力してくれるよう頼む	1—1	2—2	3—3	4—4
8. 大した問題ではないと考える	1—1	2—2	3—3	4—4
9. 問題の原因を見つけようとすると	1—1	2—2	3—3	4—4
10. 何らかの対応ができるようになるのを待つ	1—1	2—2	3—3	4—4
11. 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう	1—1	2—2	3—3	4—4
12. 情報を集める	1—1	2—2	3—3	4—4
13. こんな事もあると思ってあきらめる	1—1	2—2	3—3	4—4
14. 今の経験はためになると思うことにする	1—1	2—2	3—3	4—4

●●● 現在のあなた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、健康状態に關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ます。

以下(1)～(12)のそれぞれ別の項目について、あなた現在の気持ちにもっとも近いものを選んでください。

	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
(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のたのしみや支えになっているものや、生き生き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ませんか？  
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ませんか？  
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