

引き続き、乳房全摘出手術を受けた方にうかがいます。

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

1. おおいにあった 2. 少しあった 3. なかった

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

術後()日ごろから()日間くらい 続いていた(いる)

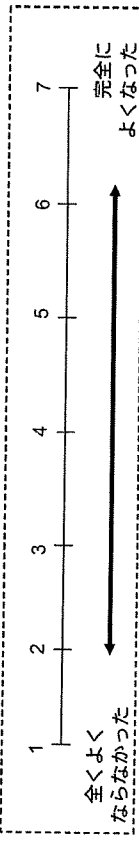
頻度はどのくらいですか?

a. いつも b. ときどき c. たまに

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

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

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか?(あてはまる数字1つに○)



現在、上記の症状はありますか?

1. おおいにある 2. 少しある 3. ない

全員の方にうかがいます。

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

1. 同じように動かせた 2. 少し動かしづらかった 3. かなり動かしづらかった

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

1. おおいにあった 2. 少しあった 3. なかった

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

術後()日ごろから()日間くらい 続いていた(いる)

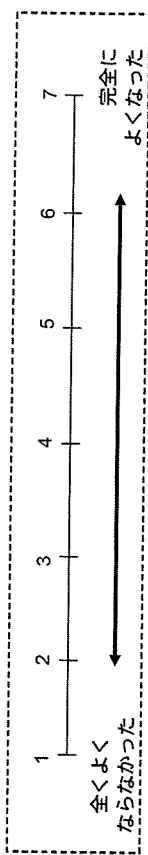
頻度はどのくらいですか?

a. いつも b. ときどき c. たまに

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

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

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか?(あてはまる数字1つに○)



現在、手術を受けた側の腕や肩を手術前と同じように動かすことができますか?あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. 同じように動かせる 2. 少し動かしづらい 3. かなり動かしづらい

現在、腕や肩を動かすときに、手術した側の胸やわき、腕、背中、肩、首などに痛みはありますか?あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. おおいにあった 2. 少しあった 3. なかった

全員の方にうかがいます。

これまでうかがってきた以外で、乳がんの手術に関連していると思われる身体的な痛みや苦痛がありましたか？あてはまるもの1つに○をつけてください。

1. おおいにあった 2. 少しあった 3. なかった

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

術後()日ごろから()日間くらい 続いていた(いる)

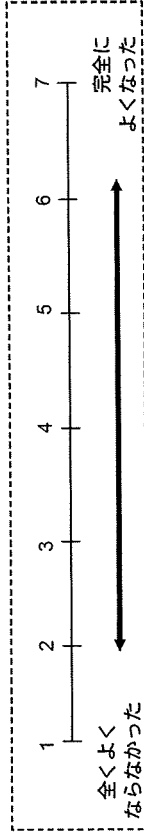
頻度はどのくらいですか？

- a. いつも b. ときどき c. たまに

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

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

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？(あてはまる数字1つに○)



現在、上記の症状はありますか？

1. おおいにある 2. 少しある 3. ない

●●●手術以外の、乳がんやその治療に関連していると思われる身体的な痛みや苦痛についてうかがいます●●●

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

1. おおいにあった 2. 少しあった 3. なかった

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

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

術後()日ごろから()日間くらい 続いていた(いる)

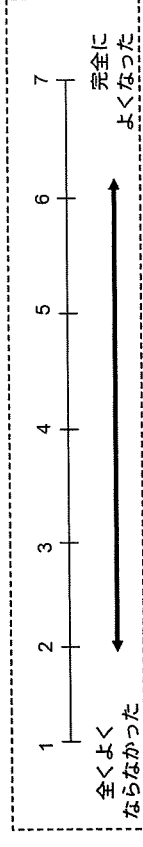
頻度はどのくらいですか？

- a. いつも b. ときどき c. たまに

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

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

<「受けた」と回答した方に>治療や処置によって、受ける前と比べてどのくらい楽になりましたか？(あてはまる数字1つに○)



現在、上記の痛みや苦痛はありますか？

1. おおいにある 2. 少しある 3. ない

○●●痛みや苦痛に対する行動や考え方についてうかがいます●●○

痛みや苦痛の有無に関わらず全員の方にうかがいます。

痛みや苦痛あったとき、そのことを主治医に相談しましたか？

1. 相談した 2. 相談しなかった 3. 痛みや苦痛はなかった

<「相談した」と回答した方に> 主治医は症状への対処を行いましたか？

a. 十分行った b. 行ったが十分でなかった c. 行わなかった

全員の方にうかがいます。

今後、痛みや苦痛を和らげるための治療や処置を受けたいですか？

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

○●●●ふだんの生活についてうかがいます●●○

手術を受けた側の胸やわき、腕の痛みについてうかがいます。

以下の項目は、現在どのくらいあなたに当てはまりますか？それぞれについて、1つだけ選んで○をつけてください。

(1) 痛みや腫れの症状が、良かったり悪かったり、日によって変化する。

1. おおいいてはまる 2. ややあてはまる
3. どちらとも言えない 4. あまりあてはまらない
5. まったくあてはまらない 6. 痛みや腫れはない

(2) 痛みや腫れの症状が、良かったり悪かったり、1日のうちでも時間によって変化する。

1. おおいいてはまる 2. ややあてはまる
3. どちらとも言えない 4. あまりあてはまらない
5. まったくあてはまらない 6. 痛みや腫れはない

(3) 最近1ヶ月において、あなたは、痛みや腫れによって、家事や育児がどの程度さまたげられましたか？

1. いつも通り行えた 2. 少しさまたげられたが、行えた
3. かなりさまたげられたが、行えた 4. 自分一人では行えないことがあった
5. 痛みや腫れはない

(4) 最近1ヶ月において、あなたは、痛み（や腫れ）によって、ふだんの生活がどの程度さまたげられましたか？

1. いつも通り行えた 2. 少しさまたげられたが、行えた
3. かなりさまたげられたが、行えた 4. 自分一人では行えないことがあった
5. 痛みや腫れはない

自力で以下の動作をすとしたとき、あなたはどのくらい困難を感じますか、それぞれもとも近いものを1つずつ選んで数字に○をつけてください。

| | ない | 何の困難も | 困難である | 困難である | できない |
|---------------------------------|----|-------|-------|-------|------|
| 靴ひもを結んだり、ボタンかけも含めて、自分で身支度できますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 就寝、起床の動作ができますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| いっばい水が入っている茶碗やコップを口元まで運べますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| からだ全体を洗い、タオルで拭くことができますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 腰を曲げ、床にあるものをひるい上げられますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| ビンの蓋（ふた）や蛇口の開閉ができますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 食事のしたくや後片付けはできますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 掃除や洗濯はできますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 買い物に行ったり荷物を運んだりすることはできますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 車や自転車を運転することができますか？ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 |

最も長く従事している(していた)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○をつけ
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(していた)のお仕事の内容を1つだけ○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| a. 専門・技術職 | b. 管理職 | c. 事務職 |
| d. 営業販売職 | e. サービス職 | f. 保安職 |
| g. 農林漁業職 | h. 運輸・通信職 | i. 生産・労務職 |
| j. その他() | | |

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○をつけてください。

- | | | |
|---------|-------|-------------------|
| 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○をつけてください。

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| a. 専門・技術職 | b. 管理職 | c. 事務職 |
| d. 営業販売職 | e. サービス職 | f. 保安職 |
| g. 農林漁業職 | h. 運輸・通信職 | i. 生産・労務職 |
| j. その他() | | |

あなたの利き腕についておしえてください。

(1) ふだん、字を書いたり箸を持ったりするとき、おもにどちらの腕を使いますか？

- | | | |
|-------|-------|--------------|
| 1. 右腕 | 2. 左腕 | 3. 左右同じように使う |
|-------|-------|--------------|

(2) テニスやゴルフなどスポーツをするとき、おもにどちらの腕を使いますか？

- | | | |
|-------|-------|--------------|
| 1. 右腕 | 2. 左腕 | 3. 左右同じように使う |
|-------|-------|--------------|

(3) 重い荷物を持つとき、おもにどちらの腕を使いますか？

- | | | |
|-------|-------|--------------|
| 1. 右腕 | 2. 左腕 | 3. 左右同じように使う |
|-------|-------|--------------|

●●●最後に、からだやこころの状態についてうかがいます●●●○

この1週間の、あなたの体や心の状態についてお聞きいたします。下の20の文章を読んでください。各々のことごとについて

◎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]

のとこに○をつけてください。

| | 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らずわしい。 | 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、気分が晴れない。 | A | B | C | D | |
| 4. 他の人と同じ程度には、能力があると思う。 | A | B | C | D | |
| 5. 物事に集中できない。 | A | B | C | D | |
| 6. ゆうつだ。 | A | B | C | D | |
| 7. 何をするのも面倒だ。 | 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. 過去のことにについてよくよく考える。 | A | B | C | D | |
| 10. 何か恐ろしい気持ちがある。 | A | B | C | D | |
| 11. なかなか眠れない。 | A | B | C | D | |
| 12. 生活について不満なく過ごせる。 | A | B | C | D | |
| 13. ふだんより口数が少ない。口が重い。 | A | B | C | D | |
| 14. 一人ぼっちでさびしい。 | A | B | C | D | |
| 15. 皆がよそよそしいと思う。 | A | B | C | D | |
| 16. 毎日が楽しい。 | A | B | C | D | |
| 17. 急に泣きだすことがある。 | A | B | C | D | |
| 18. 悲しいと感じる。 | A | B | C | D | |
| 19. 皆が自分をきらいていると感じる。 | A | B | C | D | |
| 20. 仕事を手につかない。 | A | B | C | D | |

付録 6

一般住民を対象とするコホート研究質問票



希望の虹プロジェクト

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（○のところ）をぬりつぶすか、□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、Hのものを使ってください。
4. 万年筆やボールペンは、絶対に使わないでください。
5. 訂正する場合は、消しゴムで完全に消してください。
6. 余白には、何も記入しないでください。



(マーク記入例)

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

現在、たばこをすっていますか？

すっている

何歳からすい始めましたか？

20 歳

何歳の時たばこをやめましたか？

やめた

何歳からすい始めましたか？

何歳

この研究（大腸がん検診の研究（比較試験））に参加して下さった理由をおしえてください。あてはまるものすべてにマークしてください。

- 仙北市をあげて行っている取り組みだから
- 医学の発展に貢献したいから
- 無料で大腸内視鏡検査を受けられるかもしれないから
- 大腸がんに関する情報を得られるから
- 周りの人が受けているから
- その他（ ）
- 世界で最初の研究だから
- 無料で大腸がん検診が何回も受けられるから
- 一流機関が行っている検診だから
- 普通の検診よりもいいのを見てもらえそうだから
- 特に理由はない・なんとなく

この研究のことを知ったきっかけをおしえてください。あてはまるものすべてにマークしてください。

- 送られてきた資料を見て
- 検診会場でビデオを見て
- 家族や知人に聞いて
- 新聞の報道を見て
- 街でポスターを見て
- 講演会やイベントなどに参加して
- 検診会場で表示を見て
- 検診会場で説明を受けて
- 健康づくり推進員の説明を受けて
- テレビやラジオを通して
- 市の広報を見て
- その他（ ）

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

- はい いいえ

現在もたばこを吸っていますか？

- 吸っている

何歳から吸い始めましたか？

何歳

一日何本吸いますか？

何本

何歳の時たばこをやめましたか？

- やめた

何歳から吸い始めましたか？

何歳

一日何本吸っていましたか？

何本

やめた理由はなんですか？

- 病気をしたから
- 病気がしないうちに健康に悪いから
- その他（経済的理由など）

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

〇●〇● 食生活に関する質問 ●〇〇〇

ここからしばらく、食事についての質問が続きます。
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下さい。
質問の数も多く、たいへんとは思いますが、ぜひ最後まで記入して下さい。
お願いいたします。また、この「食生活に関する質問」への回答をもとに栄養計算
を行い、その結果を後日お送りいたします。正確な栄養計算結果をお返すため、
記入漏れのないよう、重ねてお願いいたします。

最近5年以内に食習慣が大きく変わりましたか？

- 変わらない 1年以内に変わった 1～2年前に変わった 3～5年前に変わった
- 病気になるため 検査などで異常があったため 健康にいいと思ったから
- 好みが変わった その他 ()

変わったのはなぜですか？ (いくつでもマークして下さい)

「ごはん(米飯)」についてお答え下さい。

どのくらいの大きさの茶碗で食べますか？

- 小さな茶碗 普通の茶碗(女性用) 普通の茶碗(男性用) 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杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯
- 5杯 6杯 7～9杯 10杯以上

1日のごはんのうち、玄米の割合は、平均どのくらいですか？

- まぜない 3分の1位 半分くらい 全部

「麦」をまぜますか？

- まぜない まれにまぜる ときどきまぜる よくまぜる いつもまぜる
- 「あわ・ひえ」をまぜますか？
- まぜない まれにまぜる ときどきまぜる よくまぜる いつもまぜる

「みそ汁」についてお答え下さい。

どのくらいの頻度で飲みますか？

- ほとんど飲まない 月に1～3日 週に1～2日 週に3～4日 週に5～6日 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杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯
- 5杯 6杯 7～9杯 10杯以上

どのような味付けですか？

- かなりうすめ ややうすめ ふつう ややこいめ かなりこいめ

現在、お酒を飲みますか？

- 飲む やめた 飲まない

何歳の時お酒をやめましたか？

歳

次の頁の質問へ

やめた理由はなんですか？

- 病気をしたから
- 病気がしなないが健康に悪いから
- その他(経済的理由など)

どのくらいの頻度で飲みますか？(やめた方は飲んでいた頃のことを書いて下さい)

- ほとんど飲まない 月に1～3日 週に1～2日 週に3～4日 週に5～6日 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本飲む代わりに、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」をぬりつぶし「焼酎・泡盛」「ウィスキー」「ワイン」のところは「飲まない」をぬりつぶす。

日本酒 1合(180ml)で

- 飲まない 0.5合未満 0.5～1合未満 1合 2合 3合 4合 5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合と換算して下さい)

- 飲まない 0.5合未満 0.5～1合未満 1合 2合 3合 4合 5合以上

ビール(発泡酒) 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本と換算して下さい)

- 飲まない 0.5本未満 0.5～1本未満 1本 2本 3本 4本 5本以上

ウィスキー・ブランデー シングル(30ml)で

- 飲まない 0.5杯未満 0.5～1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯 5杯以上

ワイン グラス(100ml)

- 飲まない 0.5杯未満 0.5～1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯 5杯以上

その他 ※お酒の種類

- () 0.5杯未満 0.5～1杯未満 1杯 2杯 3杯 4杯 5杯以上

現在、ビールコップ1杯程度の少量の飲酒で、すぐ顔が赤くなる体質がありますか？

- はい いいえ わからない

飲酒を始めた頃の1～2年間は、ビールコップ1杯程度の少量飲酒で、

すぐ顔が赤くなる体質がありましたか？

- はい いいえ わからない

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下さい。

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下さい。

| 食品名 | 月に1回未満 | 月に1〜3回 | 週に1〜2回 | 週に3〜4回 | 週に5〜6回 | 毎日1回 | 毎日2〜3回 | 毎日4〜6回 | 毎日7回以上 | 一回あたりの目安量 | | 目安量より | |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------------|---------------------------------|-----------|------------|
| | | | | | | | | | | ステーキ用1枚(150g位) うす切り5枚(100g位) | ステーキ用1枚(150g位) うす切り5枚(100g位) | 少ない(半分以下) | 多い(1.5倍以上) |
| 牛肉 ステーキ 焼き物(焼き肉など) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

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下さい。

| 食品名 | 月に1回未満 | 月に1〜3回 | 週に1〜2回 | 週に3〜4回 | 週に5〜6回 | 毎日1回 | 毎日2〜3回 | 毎日4〜6回 | 毎日7回以上 | 一回あたりの目安量 | | 目安量より | |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------------|---------------------------------|-----------|------------|
| | | | | | | | | | | ステーキ用1枚(150g位) うす切り5枚(100g位) | ステーキ用1枚(150g位) うす切り5枚(100g位) | 少ない(半分以下) | 多い(1.5倍以上) |
| 牛肉 ステーキ 焼き物(焼き肉など) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

「目安量」のところには何も記入しないで下さい。

ここからお答え下さい。

| 食品名 | 月に1回未満 | 月に1〜3回 | 週に1〜2回 | 週に3〜4回 | 週に5〜6回 | 毎日1回 | 毎日2〜3回 | 毎日4〜6回 | 毎日7回以上 | 一回あたりの目安量 | | 目安量より | |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|---------------------------------|---------------------------------|-----------|------------|
| | | | | | | | | | | ステーキ用1枚(150g位) うす切り5枚(100g位) | ステーキ用1枚(150g位) うす切り5枚(100g位) | 少ない(半分以下) | 多い(1.5倍以上) |
| 牛肉 ステーキ 焼き物(焼き肉など) 炒め物(野菜炒めなど) 煮込み(カレー・シチューなど) 豚肉 炒め物(野菜炒めなど) 揚げ物(とんかつなど) 煮込み(カレー・シチューなど) 煮物 (角煮・ラフティなど) 汁物 (豚汁・中味汁など) 豚レバー (ニラレバー炒めなど) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

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下さい。

| 食品名 | 月に1回未満 | 月に1〜3回 | 週に1〜2回 | 週に3〜4回 | 週に5〜6回 | 毎日1回 | 毎日2〜3回 | 毎日4〜6回 | 毎日7回以上 | 一回あたりの目安量 | | 目安量より | |
|--|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|---|---|-----------|------------|
| | | | | | | | | | | 焼きとり1枚(15g位) 2本(30g位) 1枚(20g位) 8分の1缶(40g位) | 焼きとり1本(30g位) 普通切り1枚(15g位) 2本(30g位) 1枚(20g位) 8分の1缶(40g位) | 少ない(半分以下) | 多い(1.5倍以上) |
| 鶏肉 焼き物(やきとりなど) 炒め物(野菜炒めなど) 煮物 揚げ物(唐揚げなど) 鳥レバー(やきとりなど) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ロースハム ウインナー・ソーセージ ベーコン ランチョンミニート缶詰 牛乳 低脂肪乳 普通乳 卵 チーズ ヨーグルト | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| 食品名 | 月に1回未満 | 月に1〜3回 | 週に1〜2回 | 週に3〜4回 | 週に5〜6回 | 毎日1回 | 毎日2〜3回 | 毎日4〜6回 | 毎日7回以上 | 一回あたりの目安量 | | 目安量より | |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|--|-----------|------------|---|
| | | | | | | | | | | 切り身1切れ(70g位) 1枚(50g位) 4分の1缶(20g位) 切り身1切れ(70g位) さしみ4切れ(60g位) さしみ4切れ(60g位) 2分の1切れ(40g位) 1切れ(70g位) 1尾(80g位) 1尾(80g位) 大さじ2杯(10g位) たらこ4分の1腹(20g位) 2分の1串(50g位) さしみ3切れ(50g位) あし1/3本(50g位) 大正えび2尾(40g位) むき身10個(20g位) むき身10個(20g位) 6分の1本(20g位) 2切れ(20g位) 4分の1切れ(20g位) | 少ない(半分以下) | 多い(1.5倍以上) | |
| 塩たらの塩ほっけ・塩さけ ひもの(あじ開きほしなど) まぐろ缶詰(シーチキンフレーク) さけ・ます かつお・まぐろ ぶり・はまち たら・かれい たい類 (まだい・グルカン・まちななど) あじ・いわし さんま・さば しらすぼし たらこ・すじこ・いくら うなぎ いか たこ えび あさり・しじみ たにし ちくわ かまぼこ さつまあげ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

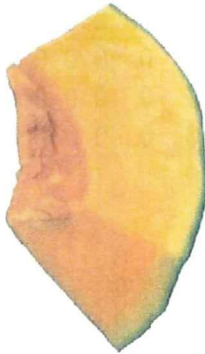
野菜の目安量 (実物大)

1回に食べる量が写真と同じくらいなら『同じ』をぬりつぶして下さい。
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』をぬりつぶして下さい。

(イ) にんじん
4分の1本 (50g位)



(ハ) かぼちゃ
4~5 cm角切り1個 (40g位)



(ロ) ほうれんそう
2株 (50g位)



(ニ) キャベツ
中葉2分の1枚 (30g位)



(ホ) だいこん
2 cm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下さい。

| 食品名 | 月に1回未満 | 月に1~3回 | 週に1~2回 | 週に3~4回 | 週に5~6回 | 毎日1回 | 毎日2~3回 | 毎日4~6回 | 毎日7回以上 | 一回あたりの目安量 | 目安量より | |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|-----------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | 少ない (半分以下) | 多い (1.5倍以上) |
| にんじん | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 写真 (イ) 参照 | ○ | ○ |
| ほうれんそう | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 写真 (ロ) 参照 | ○ | ○ |
| かぼちゃ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 写真 (ハ) 参照 | ○ | ○ |
| キャベツ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 写真 (ニ) 参照 | ○ | ○ |
| だいこん | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 写真 (ホ) 参照 | ○ | ○ |

つぎの野菜や果物は、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入して下さい。

| 食品名 | 月に1回未満 | 月に1~3回 | 週に1~2回 | 週に3~4回 | 週に5~6回 | 毎日1回 | 毎日2~3回 | 毎日4~6回 | 毎日7回以上 | 一回あたりの目安量 | 目安量より | |
|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|----------------|------------|-------------|
| | | | | | | | | | | | 少ない (半分以下) | 多い (1.5倍以上) |
| 漬物 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 3切れ (30g位) | ○ | ○ |
| たくわん | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 漬物小皿1枚 (30g位) | ○ | ○ |
| 緑の葉のつけもの (野菜・高菜) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 中1個 (8g位) | ○ | ○ |
| うめぼし | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 漬物小皿1枚 (30g位) | ○ | ○ |
| はくさい | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 漬物小皿1枚 (30g位) | ○ | ○ |
| きゅうり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 漬物小皿1枚 (30g位) | ○ | ○ |
| なす | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 漬物小皿1枚 (30g位) | ○ | ○ |
| かぶ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 漬物小皿1枚 (30g位) | ○ | ○ |
| ピーマン | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 1個 (30g位) | ○ | ○ |
| トマト | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4分の1個 (50g位) | ○ | ○ |
| 長ねぎ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4分の1本 (20g位) | ○ | ○ |
| 青ねぎ・わけぎ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4分の1本 (20g位) | ○ | ○ |
| にら | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 大さじ1杯 (6g位) | ○ | ○ |
| しゅんぎく | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 2株 (20g位) | ○ | ○ |
| こまつな | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 3分の1束 (30g位) | ○ | ○ |
| プロッコリー | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 1株 (20g位) | ○ | ○ |
| たまねぎ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 3房 (30g位) | ○ | ○ |
| きゅうり | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4分の1個 (50g位) | ○ | ○ |
| なす | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 3分の1本 (30g位) | ○ | ○ |
| はくさい | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 1個 (60g位) | ○ | ○ |
| ごぼう | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 中葉3分の1枚 (30g位) | ○ | ○ |
| もやし | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4分の1本 (40g位) | ○ | ○ |
| さやいんげん | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 4分の1袋 (25g位) | ○ | ○ |
| レタス・ちしや | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 6さや (30g位) | ○ | ○ |
| グリーンアスパラガス | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 中葉1枚 (10g位) | ○ | ○ |
| にんにく | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 1本 (15g位) | ○ | ○ |
| チンゲンサイ (沖縄名バクチャヨイ) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 2分の1かけ (2g位) | ○ | ○ |
| からしな (沖縄名シマナー) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 1株 (70g位) | ○ | ○ |
| にがうり (沖縄名ゴーヤ) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 2株 (70g位) | ○ | ○ |
| ふだんそう (沖縄名シマナー) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 2分の1本 (100g位) | ○ | ○ |
| | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 2株 (100g位) | ○ | ○ |

つぎの野菜や果物は、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入して下さい。

| 食品名 | 月に1回未満 | 月に1~3回 | 週に1~2回 | 週に3~4回 | 週に5~6回 | 毎日1回 | 毎日2~3回 | 毎日4~6回 | 毎日7回以上 | 一回あたりの目分量 | | 目安より少ない(半分以下) | 目安より多い(1.5倍以上) |
|---------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|------------------------|-----------|---------------|----------------|
| | | | | | | | | | | 一回あたりの目分量 | 一回あたりの目分量 | | |
| へちま (沖縄名ナーベラ) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1本 (100g位) | 0 | 0 | |
| よもぎ (沖縄名フーチバ) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ひとつかみ (10g位) | 0 | 0 | |
| パパイヤ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4分の1個 (50g位) | 0 | 0 | |
| みかん | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2個 (140g位) | 0 | 0 | |
| その他かんきつ類 (はっさく・いよかん・オレンジ) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2分の1個 (75g位) | 0 | 0 | |
| りんご | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2分の1個 (85g位) | 0 | 0 | |
| かき | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2分の1個 (80g位) | 0 | 0 | |
| いちご | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5粒 (75g位) | 0 | 0 | |
| ブドウ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 大粒10個 (100g位) | 0 | 0 | |
| メロン | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | プリンスメロンとして4分の1個 (60g位) | 0 | 0 | |
| スイカ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8分の1個 (120g位) | 0 | 0 | |
| もも | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2分の1個 (65g位) | 0 | 0 | |
| なし | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2分の1個 (80g位) | 0 | 0 | |
| キウイフルーツ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2分の1個 (50g位) | 0 | 0 | |
| パインアップル | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8分の1個 (130g位) | 0 | 0 | |
| バナナ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1本 (75g位) | 0 | 0 | |
| マンゴー | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2分の1個 (75g位) | 0 | 0 | |

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下さい。

| 食品名 | 月に1回未満 | 月に1~3回 | 週に1~2回 | 週に3~4回 | 週に5~6回 | 毎日1回 | 毎日2~3回 | 毎日4~6回 | 毎日7回以上 | 一回あたりの目分量 | | 目安より少ない(半分以下) | 目安より多い(1.5倍以上) |
|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|----------------|-----------|---------------|----------------|
| | | | | | | | | | | 一回あたりの目分量 | 一回あたりの目分量 | | |
| とうふ (みそ汁の具) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 角切り5個 (20g位) | 0 | 0 | |
| とうふ (湯豆腐・冷や奴など) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4分の1丁 (75g位) | 0 | 0 | |
| ゆしどうふ (おぼろどうふ) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 汁わん1杯分 (150g位) | 0 | 0 | |
| 高野どうふ・しみとうふ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2分の1枚 (60g位) | 0 | 0 | |
| 生揚げ・厚揚げ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2分の1枚 (60g位) | 0 | 0 | |
| あぶらあげ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | みそ汁1杯分 (2g位) | 0 | 0 | |
| なっとう | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小1カップ (50g位) | 0 | 0 | |
| さつまいも | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6分の1個 (40g位) | 0 | 0 | |
| じゃがいも | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3分の1個 (50g位) | 0 | 0 | |
| さといも | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1個 (30g位) | 0 | 0 | |
| やまいも・ながいも | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8分の1本 (50g位) | 0 | 0 | |
| こんにやく・しらたき | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | おでん2個位 (50g位) | 0 | 0 | |
| しいたけ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1枚 (20g位) | 0 | 0 | |
| えのきだけ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4分の1株 (20g位) | 0 | 0 | |
| しめじ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4分の1株 (20g位) | 0 | 0 | |
| わかめ・こんぶ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小鉢1杯分 (20g位) | 0 | 0 | |
| ひじき | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小鉢1杯分 (20g位) | 0 | 0 | |
| のり (焼きのり・味付けのり) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 味付けのり5枚 (2g位) | 0 | 0 | |

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下さい。

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------|---|---|
| パン類 (菓子パンも含む) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6枚切り1枚 (60g位) | 0 | 0 |
| うどん | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | どんぶり1杯 (250g位) | 0 | 0 |
| そば | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | どんぶり1杯 (200g位) | 0 | 0 |
| 沖縄そば | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | どんぶり1杯 (200g位) | 0 | 0 |
| ラーメン | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | どんぶり1杯 (220g位) | 0 | 0 |
| パスタ (スパゲティ・マカロニなど) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1皿分 (250g位) | 0 | 0 |
| そうめん・ひやむぎ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1人前 (200g位) | 0 | 0 |
| もち | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 市販もち1個 (50g位) | 0 | 0 |
| 和菓子 (だいふく・まんじゅう) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1個 (70g位) | 0 | 0 |
| ケーキ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小ショートケーキ1きれ (70g位) | 0 | 0 |
| ビスケット・クッキー | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | クッキー2枚 (25g位) | 0 | 0 |
| チョコレート | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 板チョコレート1/2枚 (25g位) | 0 | 0 |
| アイスクリーム | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | カップ入り1個 (80g位) | 0 | 0 |
| スナック菓子 (ポテトチップスなど) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4分の1袋 (25g位) | 0 | 0 |
| せんべい | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1枚 (15g位) | 0 | 0 |
| ごま | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小さじ4分の1杯 (0.5g位) | 0 | 0 |
| ピーナッツ・落花生 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | ピーナッツ20粒 (20g位) | 0 | 0 |

食卓でつかう平均的な頻度や量を答えて下さい。

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------------|---|---|
| パンにつけるバター | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 食パン1枚にぬる程度 (8g位) | 0 | 0 |
| パンにつけるマーガリン | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 食パン1枚にぬる程度 (8g位) | 0 | 0 |
| パンにつける | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 食パン1枚にぬる程度 (8g位) | 0 | 0 |
| ジャム・マーマレード | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小さじ1杯 (7g位) | 0 | 0 |
| はちみつ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 大さじ1杯 (10g位) | 0 | 0 |
| ドレッシング | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 大さじ2分の1杯 (7g位) | 0 | 0 |
| マヨネーズ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小さじ1杯 (5g位) | 0 | 0 |
| ソース | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小さじ1杯 (5g位) | 0 | 0 |
| ケチャップ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小さじ4分の1杯 (1g位) | 0 | 0 |
| からし | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小さじ4分の1杯 (1g位) | 0 | 0 |
| わさび | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1かけ (0.5g位) | 0 | 0 |
| とうからし | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 小さじ1杯 (5g位) | 0 | 0 |
| しょうが | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 大さじ1杯 (6g位) | 0 | 0 |
| きなこ | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | 0 | 0 |

過去1年間の食事を思い出して記入して下さい。

| 飲料名 | 次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲みますか？ | | | | | | | | | |
|--------------------|------------------------|--------|--------|--------|------|--------|--------|--------|---------|--|
| | 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 (葉からいれたもの) | | | | | | | | | | |
| 日本茶 (缶・ペットボトル) | | | | | | | | | | |
| ウーロン茶 (葉からいれたもの) | | | | | | | | | | |
| ウーロン茶 (缶・ペットボトル) | | | | | | | | | | |
| 紅茶 (葉からいれたもの) | | | | | | | | | | |
| 紅茶 (缶・ペットボトル) | | | | | | | | | | |
| コーヒー (豆からいれたもの) | | | | | | | | | | |
| コーヒー (インスタント) | | | | | | | | | | |
| コーヒー (缶・ペットボトル) | | | | | | | | | | |
| トマトジュース | | | | | | | | | | |
| 野菜ジュース | | | | | | | | | | |
| 果汁100%オレンジジュース | | | | | | | | | | |
| 果汁100%りんごジュース | | | | | | | | | | |
| 果汁100%グレープフルーツジュース | | | | | | | | | | |
| 果汁飲料 (100%でないジュース) | | | | | | | | | | |
| 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時についてお答え下さい。

| 砂糖やミルクを入れますか？ | 入れない | | | | | 入れる | | |
|---------------|--------|--------|--------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | スプーン半分 | スプーン1杯 | スプーン2杯 | スプーン3杯以上 | スプーン3杯以上 | スプーン3杯以上 | スプーン3杯以上 | スプーン3杯以上 |
| 紅茶 | | | | | | | | |
| コーヒー | | | | | | | | |

| カフェイン抜き (カフェインレス、デカフェ) の紅茶やコーヒーを飲みますか？ | 全く飲まない | 全く飲まない | 気にならない | わからない |
|--|--------|--------|--------|-------|
| 紅茶 | | | | |
| コーヒー | | | | |

「朝食」は、どのくらいの頻度で食べますか？

月に1回未満 週に1~2回 週に3~4回 週に5~6回 毎日食べる

「夕食」は、どのくらいの頻度で食べますか？(店で買った弁当やおにぎりは、外食に数える)

月に1回未満 週に1~2回 週に3~4回 週に5~6回 毎日食べる

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

月に1回未満 週に1~2回 週に3~4回 週に5~6回 毎日食べる

油をつかった「炒め物 (野菜炒めなど)」は、どれくらいの頻度で食べますか？

月に1回未満 週に1~2回 週に3~4回 週に5~6回 毎日食べる

油をつかった「揚げ物 (フライ・てんぷらなど)」は、どれくらいの頻度で食べますか？

月に1回未満 週に1~2回 週に3~4回 週に5~6回 毎日食べる

肉のあぶら身をどれくらい食べますか？

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

ラーメン・うどん・そばの汁をどれくらい飲みますか？

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

食卓で料理に、塩をふる習慣がありますか？

ない まれにかける ときどきかける たいていかける いつもかける

食卓で料理に、しょうゆをかける習慣がありますか？

ない まれにかける ときどきかける たいていかける いつもかける

一番よくつかう油を選んで1つだけマークしてください。

サラダ油 (調合油) サラダ油 (べに花油) コーン油 大豆油 なたね油・キャノーラ油
 オリーブ油 その他

過去1年間について記入してください。

もっとも多い調理方法を1つだけマークしてください。

| | | | | | | |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | なま | 煮る | 焼く | 揚げる | 炒める | その他 |
| 肉類は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 魚介類は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 野菜類は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

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いですか？

生に近い状態(レア) やや生に近い状態(ミディアム) ややよく焼けた状態(ウェルダン) 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ますか？

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

「焼き魚」を食べるときに、焦げた部分を食べますか？

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

あなたの料理の好みはいかですか？以下についてそれぞれ、いずれかを選んで下さい。

| | | | |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 好き | 普通 | 嫌い |
| 「こってり」とした料理は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 「からい味」の料理は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 「塩加減の濃い味」の料理は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 「すっぱい味」の料理は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| お菓子などの甘いものは？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 熱い食べ物や飲み物は？ | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

つつい食べ過ぎてしまうほうですか？

はい いいえ

食べる速さは？

かなり速い やや速い ふつう やや遅い 遅い

お酒はどのように飲む機会が多いですか？やめた方は飲んでいた頃のことを書いてください。

家族とまたは一人で、自宅で飲むことが多い

友人・知人や仕事関係の人などつきあいで飲むことが多い

両方同じくらい

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 | なかつた | | 1時間以上未滿 | | 3時間以上未滿 | | 5時間以上未滿 | | 7時間以上未滿 | | 9時間以上未滿 | | 11時間以上未滿 | |
|--------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | 1時間未滿 | 1時間以上未滿 | 3時間未滿 | 3時間以上未滿 | 5時間未滿 | 5時間以上未滿 | 7時間未滿 | 7時間以上未滿 | 9時間未滿 | 9時間以上未滿 | 11時間未滿 | 11時間以上未滿 | 11時間以上未滿 | 11時間以上未滿 |
| 通勤、仕事、家事などで座っている時間 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 通勤、仕事、家事などで立っている時間 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 通勤、仕事、家事などで歩いている時間 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 力のいる作業をしている時間 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

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回未滿 | 月に1~3回 | 週に1~2回 | ほぼ毎日 | 30分未滿 | 30分~59分未滿 | 1~2時間未滿 | 2~3時間未滿 | 3~4時間未滿 | 4時間以上 |
| 散歩などでゆっくり歩く | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ウォーキングなど早足で歩く | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| ゴルフ・ゲートボール・庭いじりなどの軽・中程度の運動 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| テニス・ジョギング・エアロビクス・水泳などの激しい運動 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

過去1年間の「身体の動かし方」についてうかがいます

春秋は、週に何日入浴しますか？シャワーのみも含みます。

ほとんど入らない 週1~2日 週3~4日 ほとんど毎日

そのうちで、湯ぶねにつかる頻度はどれくらいですか？

ほとんど入らない 週1~2日 週3~4日 ほとんど毎日

ふだん、お湯の温度はどれくらいですか？

ぬるめ ふつう あつめ

●●●● 毎日の生活についてうかがいます ●●●●

あなたの毎日の生活は規則正しいですか？ 規則正しい 不規則である

ふだんから健康に気がつかって何か心がけていることはありますか？

たくさんある 多少ある 心がけているができていない

あまり気にしないようにしている 興味がない

便通はどのくらいの頻度でありますか？

週に3回未満 週に3~4回 週に5~6回 毎日1回 毎日2回以上

ふだんの大便の状態は？

下痢便 軟便 普通の便 硬い便 時に硬い便 下痢と便秘を繰り返す

いびきをかきますか？

ほぼ毎日 ときどき かない 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？

ほぼ毎日 ときどき 全くない わからない

過去1ヶ月において、どのくらいの頻度で、眠るためにお酒を飲みましたか？

なし 週に1回未満 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日

昨年1年間、睡眠は通常どのくらいとっていましたか？

5時間以下 6時間 7時間 8時間 9時間 10時間以上

昨年1年間、通常何時ごろ寢床についていましたか？

19時より前 20時 21時 22時 23時 0時 1時

2時 3時 4時以降 夜勤などがあり不規則

過去1か月間の睡眠の状態についてうかがいます。

寢床についてから30分以内に眠れなかったことがありますか？

ほとんどない 週に1回未満 週1~2回 週3~4回 週5~6回 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？

ほとんどない 週に1回未満 週1~2回 週3~4回 週5~6回 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？

ほとんどない 週に1回未満 週1~2回 週3~4回 週5~6回 ほぼ毎日

●●●● あなたご自身の考え方やお気持ちについてうかがいます ●●●●

健康の維持増進、そして、病気の発症や経過に、心理社会的な要因が関係していることが知られています。以下に、健康状態に関係すると思われる項目をお聞きます。あまり考えすぎずに、自分にあてはまるものに、それぞれ1つだけマークしてください。

あなたの人生に対する感じ方についてうかがいます。

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

わたしは、

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---------|-----------------------|--------|-----------------------|-----------|-----------------------|----------|-----------------------|
| (1) 人生に対して前向きな見方をしている | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (2) 短期、または長期の目標がある | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (3) ひとりぼっちであるように感じる | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (4) 困難のまっただ中でも可能性を見出すことができる | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (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 | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (6) 自分の将来のことを考えると恐ろしい | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (7) 幸せなときや楽しいときを思い起こすことができる | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (8) 内に秘めた心の強さがある | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (9) 人を大切にし、また人からも大切にされている | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (10) 自分が歩んでいる方向がわかる気がする | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (11) 一日一日に可能性があると信じている | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |
| (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 | <input type="radio"/> | とてもそう思う | <input type="radio"/> | まあそう思う | <input type="radio"/> | あまりそう思わない | <input type="radio"/> | 全くそう思わない | <input type="radio"/> |

あなたの気持ち、考えなどについてうかがいます。

| | | | | | | | | | |
|--|-----------------------|--------|-----------------------|------|-----------------------|-----|-----------------------|--------|-----------------------|
| 過去1か月、「人生における大事な事が自分の思うようにならない」と感じましたか？ | <input type="radio"/> | ほとんどない | <input type="radio"/> | ときどき | <input type="radio"/> | 頻繁に | <input type="radio"/> | とても頻繁に | <input type="radio"/> |
| 過去1か月、「自分の問題を解決できる能力に自信がある」と感じましたか？ | <input type="radio"/> | ほとんどない | <input type="radio"/> | ときどき | <input type="radio"/> | 頻繁に | <input type="radio"/> | とても頻繁に | <input type="radio"/> |
| 過去1か月、「物事は思うようになっている」と感じましたか？ | <input type="radio"/> | ほとんどない | <input type="radio"/> | ときどき | <input type="radio"/> | 頻繁に | <input type="radio"/> | とても頻繁に | <input type="radio"/> |
| 過去1か月、「自分で乗り越えることができないほど多くの困難が山積みになった」と感じましたか？ | <input type="radio"/> | ほとんどない | <input type="radio"/> | ときどき | <input type="radio"/> | 頻繁に | <input type="radio"/> | とても頻繁に | <input type="radio"/> |

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

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

のところをマークして下さい。

| | この一週間のうちで | | | |
|-------------------------------|-----------|------|------|------|
| | 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らずらわしい。 | 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よくよく考える。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 10. 何か恐ろしい気持ちがある。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 11. なかなか眠れない。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 12. 生活について不満なくすごせる。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 13. ふだんより口数が少ない。口が重い。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 14. 一人ぼっちでさびしい。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 15. 皆がよそよそしいと思う。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 16. 毎日が楽しい。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 17. 急に泣きだすことがある。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 18. 悲しいと感じる。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 19. 皆が自分をきらきらしていると感じる。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |
| 20. 仕事が手につかない。 | A ○ | B ○ | C ○ | D ○ |

○●○○ あなたご自身のことについてうかがいます ●○○○

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)があった方は、その理由を1つだけマークしてください。

- 体重の変化はなかった
- 自然にやせた(太った)
- 病的にやせた(太った)
- 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

あなたの生まれたときの体重はどれくらいでしたか？
 1500g未満 1500g～2500g未満 2500g～3000g未満 3000g～4000g未満 4000g以上

あなたには何人の兄弟姉妹がいますか？
 兄 人 姉 人 弟 人 妹 人

現在の結婚状況についてお聞きします。1つだけマークして下さい。
 結婚・再婚・内縁 離婚 別居 死別 未婚 その他()

現在、どなたと一緒にお住まいですか？同居しているすべての人にマークして下さい。
 配偶者 子供 両親 その他 独り暮らし

現在の同居人数は何人ですか？ 人 (うち、14歳未満の子供 人)

学校教育はどのくらいまで受けられましたか？1つだけマークして下さい。
 中学校 高校 その他() 短大卒・専門学校・4年制大学中退

現在の従事している職業は何ですか？
 無職 主婦 専門的・技術的職業従事者 管理的職業従事者 事務従事者 販売従事者 サービス職業従事者 保安職業従事者 農業漁業作業者 運輸・通信従事者 生産工程・労務作業者 分類不能の職業

現在従事されているお仕事の雇用形態は何ですか？
 正社員・職員 契約社員・職員 派遣社員・職員 ハート・アルバイト 自営・経営者

以下の症状がありますか？あてはまるものにすべてマークしてください。

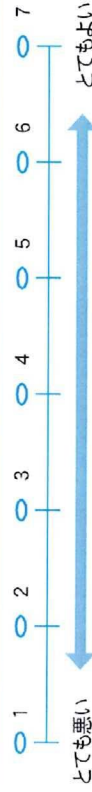
- 夜間に息が舌にくくて目が覚める せきやたんが続いたり、呼吸をすとゼーゼーする
- 夕方以降に足がむくむ いずれの症状もない

現在の日常生活の状態はいかがですか？もともと当てはまらと思われものを以下の9つの選択肢の中から1つ選びマークして下さい。

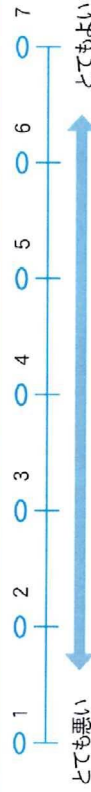
- 身体に特に障害はない 1
- <身体に何らかの障害はあるが、日常生活はほぼ自分で出来、独力で外出する>
交通機関などを利用して外出する 2
- 隣近所に出かける 3
- <屋内での生活はおおむね自分で出来るが、介助なしには外出しない>
介助をもらって外出し、日中はほとんどベッドから離れて生活する 4
- 外出の頻度が少なく、日中も寝たりの生活をしている 5
- <屋内での生活は何らかの介助を必要とし、日中もベッド上の生活が主であるが、座位を保つことができる>
車椅子に自分で乗り、食事、排泄はベッドから離れて行う 6
- 介助により車椅子に乗る 7
- <1日中ベッド上で過ごし、排泄、食事、着替えの時に介助が必要>
自力で寝返りを打つ 8
- 自力では寝返りも打たない 9

ここ1週間についてお答えします。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。

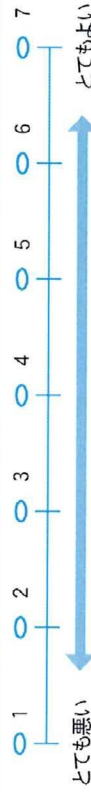
あなたの身体的な健康状態は全体としてどの程度だったでしょうか？



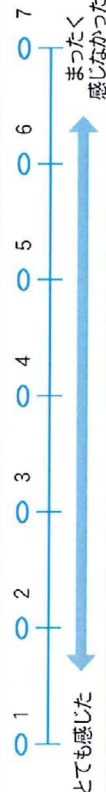
あなたの精神的な健康状態は全体としてどの程度だったでしょうか？



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？



あなたはどの程度ストレスを感じていましたか？



自分の歯は何本ありますか？

治療してかぶせた歯やさし歯は、自分の歯として数えます。

インプラントは、自分の歯として数えません。

成人の歯の本数は通常28本(親知らずを除く)とされています。

本

自分の歯または入れ歯で、左右の奥歯をしっかりとかりかきしめることができますか？

- 両方できる 片方だけできる どちらもできない

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

- はい いいえ

家族の中で次の病気にかった人はいいますか？いくつでもマークして下さい。

| | 実父 | 実母 | 兄弟 | 姉妹 | 配偶者 | 子 |
|------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 糖尿病 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 脳卒中 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 高血圧 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 心筋梗塞・狭心症 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 慢性肝炎・肝硬変 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 胃・十二指腸かいよう | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 胃がん | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 大腸がん | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 肺がん | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 肝がん | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 乳がん | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 子宮がん | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 前立腺がん | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| その他のがん | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| () | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

あなたの血液型をおしえてください。

- A型 B型 AB型 O型 わからない

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。

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

あなたはご自分がどれくらい幸せだと感じていますか？

- 大変幸せ 幸せ どちらともいえない 幸せでない

あなたは、生きがいがあると感じていますか？

- 非常にある ある あまりない まったくない

女性の方のみお答え下さい。

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。 ある 自然に閉経 歳 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。
 はい いいえ

妊娠の経験はありますか。 はい いいえ ある (回、初めての妊娠は 歳の時)

出産の経験はありますか。 はい いいえ 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。
 はい いいえ ある (期間は、すべての子を合計して か月)

(出産の経験がある方のみ) 4000g以上の児を産んだことがありますか？ はい いいえ はい いいえ

妊娠中毒症(妊娠高血圧症候群、妊娠高血圧腎症、子癇(しかん)前症)にかかったことはありますか？
 はい いいえ はい いいえ

子癇(しかん)にかかったことはありますか？ はい いいえ はい いいえ

妊娠中に血糖が高いと言われたことがありますか？ はい いいえ はい いいえ

流産予防の目的で薬を飲んだことがありますか？ はい いいえ ある ない

不妊治療の目的で薬(ホルモン剤等)を飲んだことがありますか？ はい いいえ ある (期間は 年位)

避妊の目的で薬(ホルモン剤等)を飲んだことがありますか？ はい いいえ ある (期間は 年位)

更年期障害のための薬(ホルモン剤等)を飲んだことがありますか？ はい いいえ ある (期間は 年位)

これで終わりです。長い時間のご協力ありがとうございました。
記入漏れがないか、もう一度おたしかめのうえ、返信用封筒に
入れてお送りくださいますようお願いいたします。