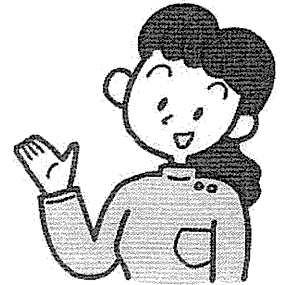


あなたの食習慣についておたずねします

最近1か月間の食習慣について、お答え下さい

たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、第一印象でお答えくださいね。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、教えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。



お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。その場合、結果はたくさんのひとたちの平均値などの数値として公表されます。あなた個人がわかるような形で公表されることは絶対にありません。

【記入の仕方】

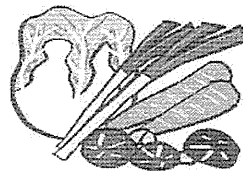
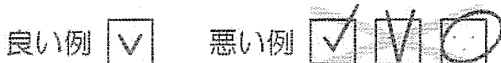
- ・太い黒の鉛筆でご記入ください。
- ・この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかからないように丁寧に記入ください。

数字の記入例

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vの記入例

- ・枠線の中にある3点を結んでください。
- ・まわりの枠線に線がふれないようにご記入ください。



備考欄

担当者記入欄：ID1は必ずご記入ください。
IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

ID1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ID2	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ID3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

<女性の方のみ>

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載（もしくはチェック）下さい。

必ずご記入ください。

妊娠 週目 授乳中

性別(Vを記入)		生年月日(年号はVを記入)					
男性 <input type="checkbox"/>	女性 <input type="checkbox"/>	大正 <input type="checkbox"/>	昭和 <input type="checkbox"/>	平成 <input type="checkbox"/>	<input type="text"/> 年	<input type="text"/> 月	<input type="text"/> 日
今日(この質問に答える日)の日付				身長		体重	
平成 <input type="text"/> 年	<input type="text"/> 月	<input type="text"/> 日	<input type="text"/> cm	<input type="text"/> Kg	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、V を記入してください。

枠線の中にある
3点を結んで
ください。

良い例



悪い例



コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉 (挽き肉を含む)	豚肉・牛肉 (挽き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ ベーコン	レバー
低脂肪	普通・高脂肪				
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

いか・たこ・ えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬)	魚の干物・ 塩蔵魚 (塩さば・塩鮭・ あじの干物など)	脂が乗った魚 (いわし・さば・ さんま・ぶり・ にしん・うなぎ・ まぐろトロなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます・ 白身の魚・淡水魚・ かつおなど)	たまご (鶏の卵1個程度)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

とうふ・厚揚げ	納豆	いも (すべての種類)	漬け物		生(サラダ) レタス・ キャベツ千切りなど (トマトは除く)	トマト・ トマトケチャップ・ トマト煮込み・ トマトシチュー
			緑の濃い 葉野菜	その他すべて (梅干は除く)		
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

料理に使った野菜(漬け物・サラダ以外)						
緑の濃い葉野菜 (ブロッコリーを 含む)	キャベツ・白菜	にんじん・ かぼちゃ	だいこん・かぶ	その他の根菜すべて (たまねぎ・ごぼう・ れんこんなど)	きのこ (すべての種類)	海草 (すべての種類) (だし用は除く)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回	<input type="checkbox"/> 週4~6回
<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回	<input type="checkbox"/> 週2~3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

お菓子・おやつ				果物		
洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい・もち・お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき・いちご・キウイ	その他のすべての果物
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

マヨネーズ・ドレッシング	パン (おかずパン・菓子パンも含む)	麺類				飲み物	
		そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・インスタントらーめん	スパゲッティ・マカロニなど	緑茶	
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日2～3杯
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 毎日1杯
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週4～6杯
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週2～3杯
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1杯
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 週1杯未満
							<input type="checkbox"/> 週1杯未満
							<input type="checkbox"/> 飲まなかった

飲み物				「主食のある朝ごはん」を食べた頻度	「平均的な1日」に食べたごはんのみそ汁	
紅茶・ウーロン茶(中国茶)	コーヒー	コーラ・ジュース (スポーツドリンクも含む)	100%果物ジュース 100%野菜ジュース		ごはん	みそ汁
<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上	<input type="checkbox"/> 毎日4杯以上	<input type="checkbox"/> 毎朝	<input type="checkbox"/> 8杯以上	<input type="checkbox"/> 8杯以上
<input type="checkbox"/> 毎日2～3杯	<input type="checkbox"/> 毎日2～3杯	<input type="checkbox"/> 毎日2～3杯	<input type="checkbox"/> 毎日2～3杯	<input type="checkbox"/> 週に6回	<input type="checkbox"/> 6～7杯	<input type="checkbox"/> 6～7杯
<input type="checkbox"/> 毎日1杯	<input type="checkbox"/> 毎日1杯	<input type="checkbox"/> 毎日1杯	<input type="checkbox"/> 毎日1杯	<input type="checkbox"/> 週に5回	<input type="checkbox"/> 5杯	<input type="checkbox"/> 5杯
<input type="checkbox"/> 週4～6杯	<input type="checkbox"/> 週4～6杯	<input type="checkbox"/> 週4～6杯	<input type="checkbox"/> 週4～6杯	<input type="checkbox"/> 週に1回	<input type="checkbox"/> 4杯	<input type="checkbox"/> 4杯
<input type="checkbox"/> 週2～3杯	<input type="checkbox"/> 週2～3杯	<input type="checkbox"/> 週2～3杯	<input type="checkbox"/> 週2～3杯	<input type="checkbox"/> 週に3回	<input type="checkbox"/> 3杯	<input type="checkbox"/> 3杯
<input type="checkbox"/> 週1杯	<input type="checkbox"/> 週1杯	<input type="checkbox"/> 週1杯	<input type="checkbox"/> 週1杯	<input type="checkbox"/> 週に2回	<input type="checkbox"/> 2杯	<input type="checkbox"/> 2杯
<input type="checkbox"/> 週1杯未満	<input type="checkbox"/> 週1杯未満	<input type="checkbox"/> 週1杯未満	<input type="checkbox"/> 週1杯未満	<input type="checkbox"/> 週に1回	<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 1杯
<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 週に1回未満	<input type="checkbox"/> 1杯未満	<input type="checkbox"/> 1杯未満
				<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか いつも ときどき いいえ

お酒(薬用酒は含めません)						玄米・胚芽米を食べたり、ごはん に麦や雑穀を混ぜて 食べることは ありますか?
頻度	1回に飲んだ典型的なお酒の種類 の組み合わせとその量					
<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 週に6回 <input type="checkbox"/> 週に5回 <input type="checkbox"/> 週に4回 <input type="checkbox"/> 週に3回 <input type="checkbox"/> 週に2回 <input type="checkbox"/> 週に1回 <input type="checkbox"/> 週に1回未満 <input type="checkbox"/> 飲まなかった	日本酒	ビール (大瓶で)	焼酎・酎ハイ・泡盛 (焼酎・泡盛水割りで)	ウイスキー類 (ダブルで)	ワイン (ワイングラスで)	<input type="checkbox"/> いつも <input type="checkbox"/> ときどき <input type="checkbox"/> まれに <input type="checkbox"/> いいえ 次のページ にもお答え ください。
	<input type="checkbox"/> 4合以上	<input type="checkbox"/> 4本以上	<input type="checkbox"/> 4杯以上	<input type="checkbox"/> 4杯以上	<input type="checkbox"/> 4杯以上	
	<input type="checkbox"/> 3合	<input type="checkbox"/> 3本	<input type="checkbox"/> 3杯	<input type="checkbox"/> 3杯	<input type="checkbox"/> 3杯	
	<input type="checkbox"/> 2合	<input type="checkbox"/> 2本	<input type="checkbox"/> 2杯	<input type="checkbox"/> 2杯	<input type="checkbox"/> 2杯	
	<input type="checkbox"/> 1合	<input type="checkbox"/> 1本	<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 1杯	<input type="checkbox"/> 1杯	
	<input type="checkbox"/> 0.5合	<input type="checkbox"/> 0.5本	<input type="checkbox"/> 0.5杯	<input type="checkbox"/> 0.5杯	<input type="checkbox"/> 0.5杯	
	<input type="checkbox"/> 0.5合未満	<input type="checkbox"/> 0.5本未満	<input type="checkbox"/> 0.5杯未満	<input type="checkbox"/> 0.5杯未満	<input type="checkbox"/> 0.5杯未満	
	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	<input type="checkbox"/> 飲まなかった	

「飲まなかった」場合には、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごどのくらいの頻度で食べていましたか？もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)				
焼肉・ステーキ・グリル	ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら(定食一人前程度の量)	炒め物	和風の煮物・鍋物・どんぶり物・汁物・みそ汁
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

お肉(牛肉や豚肉)の脂身は

好んで食べていた

やや好んで食べていた

好きでも嫌いでもない

あまり食べなかった

ほとんど食べなかった

魚を使った料理(いか・たこ・えび・貝も含む)			
さしみ・すし(定食一人前程度の量)	焼き魚	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	てんぷら・揚げ魚(定食一人前程度の量)
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

麺類のスープ・汁を飲む量は	家庭での味付けは外食と比べて
<input type="checkbox"/> ほとんど全部	<input type="checkbox"/> 薄口
<input type="checkbox"/> 8割くらい	<input type="checkbox"/> 少し薄口
<input type="checkbox"/> 4～6割	<input type="checkbox"/> 同じくらい
<input type="checkbox"/> 2割くらい	<input type="checkbox"/> 少し濃い口
<input type="checkbox"/> ほとんど飲まなかった	<input type="checkbox"/> 濃い口

食事のときに使うしょうゆ・ソース		外食の定食1人前と、自分が普段食べている量を比べると		食べる速さは
頻度は	量は	おかずの量は	ごはんの量は	
<input type="checkbox"/> 必ず使う	<input type="checkbox"/> かなり多め	<input type="checkbox"/> 家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> 家のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> かなり速い
<input type="checkbox"/> よく使う	<input type="checkbox"/> やや多め	<input type="checkbox"/> 家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> 家のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> やや速い
<input type="checkbox"/> ときどき使う	<input type="checkbox"/> ふつう	<input type="checkbox"/> ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/> ほぼ同じくらい	<input type="checkbox"/> ふつう
<input type="checkbox"/> ほとんど使わない	<input type="checkbox"/> やや少なめ	<input type="checkbox"/> 外食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> 外食のほうが少し多い	<input type="checkbox"/> やや遅い
<input type="checkbox"/> まったく使わない	<input type="checkbox"/> かなり少なめ	<input type="checkbox"/> 外食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> 外食のほうがかなり多い	<input type="checkbox"/> かなり遅い

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物
この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。

みかんなどの柑橘(かんきつ)類	かき(柿)	いちご
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満
<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった	<input type="checkbox"/> 食べなかった

最後にお答えください。
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

この1か月間に栄養補助食品を使いましたか	最近、食事習慣を意図的に変えましたか	現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	この質問票におもに答えたひとは
<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	<input type="checkbox"/> 毎日2回以上	はい <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> 本人 <input type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 娘 <input type="checkbox"/> その他
<input type="checkbox"/> 毎日1回	<input type="checkbox"/> 毎日1回		
<input type="checkbox"/> 週4～6回	<input type="checkbox"/> 週4～6回		
<input type="checkbox"/> 週2～3回	<input type="checkbox"/> 週2～3回		
<input type="checkbox"/> 週1回	<input type="checkbox"/> 週1回		
<input type="checkbox"/> 週1回未満	<input type="checkbox"/> 週1回未満		
<input type="checkbox"/> 使わなかった	<input type="checkbox"/> いいえ		

これで終わりです。 ありがとうございます。

【生活習慣質問紙】

＜質問＞運動・健康観・生活活動についてお尋ねします

問1. 運動に関するあなたの意識についてお答えください

健康維持・増進のためには、速歩のようなやや強い運動を1週間で合計60分間（ジョギングのような強い運動ならば合計35分間程度）以上行うこと

が推奨されています。あなたはこれを実行していますか？
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 実行していないし、実行しようとも考えていない
2. 実行していないが、実行しようと考えている
3. 実行しようとして努力しているが、十分に実行できていない
4. 実行しているが、まだ習慣化していない
5. 実行していて、十分に習慣化している

問2. 日常生活で体を動かすことに関するあなたの意識についてお答えください

健康維持・増進のためには、日常生活で、毎日60分間くらい体を動かす（歩く、自転車に乗る、体を動かして作業を行うなど）ような生活をする事

が推奨されています。あなたはこれを実行していますか？
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 実行していないし、実行しようとも考えていない
2. 実行していないが、実行しようと考えている
3. 実行しようとして努力しているが、十分に実行できていない
4. 実行しているが、まだ習慣化していない
5. 実行していて、十分に習慣化している

問3. あなたは、この1週間、運動を、1週間で合計どのくらい行いましたか？

※休憩時間は除きます。また、通勤、通学など、日常生活における歩行も運動に含みます。
あてはまる運動量のところに一週間の合計時間をご記入ください。

ア. 強い運動…約□□時間 □□分

(ex.ジョギング、エアロビクス、サッカー、テニス、スキー、スケート、水泳、登山など)

イ. やや強い運動…約□□時間 □□分

(ex.ウォーキング(速歩)、ジャズダンス、バスケ、水泳(ゆっくり)、卓球、ゴルフ(カート不使用)など)

ウ. 軽い運動…約□□時間 □□分

(ex.ウォーキング(通常歩行程度)、ボーリング、ウエイトトレーニング、ゴルフ(カート使用)など)

エ. 非常に軽い運動…約□□時間 □□分

(ex.散歩、ストレッチング、ヨガ、キャッチボール、ゲートボールなど)

北茨城元気づくりプロジェクト 一般健診結果(1)

平成 年 月 日

様

健診日 平成 年 月 日

お元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。遅くなりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

あなたの身長は 160 cmでした。

あなたの体重は 50 kgでした。

あなたの肥満度(BMI)は
19.5
でした。

判定
A
です。

あなたの 最高血圧は 140 mmHg

最低血圧は 85 mmHg

でした。

判定
最高血圧 C
最低血圧 B
です。

判定について

A 異常なしです。 B 軽度の異常があります。 C 生活改善が必要です。 D 受診をお勧めします。

心電図の結果:

注意)この結果は心電図計の自動解析による判定です。
この解析で「正常」でも心疾患のある可能性や「異常」とされても
問題がない可能性もあります。医師の診断ではありませんので、
詳細については専門医にご相談ください。

アルコール摂取の仕方について
特に問題はないようです

筑波大学医学医療系
朝田 隆

北茨城元気づくりプロジェクト 一般健診結果(2)

平成 年 月 日

様

健診日 平成 年 月 日

お元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。遅くなりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

	今回		判定	前回	前々回
白血球数	8700	μl	B		
赤血球数(男性)		x10 ⁴ /μl	D		
(女性)	444		A		
血小板数	29.9	x10 ⁴ /μl	A		
総たんぱく	6.6	g/dl	A		
アルブミン	3.8	mg/dl	C		
総コレステロール	193	mg/dl	A		
HDLコレステロール	57	mg/dl	A		
LDLコレステロール	123	mg/dl	B		
中性脂肪	75	mg/dl	A		
クレアチニン(男性)		mg/dl	D		
(女性)	0.55		A		
尿酸	4.1	mg/dl	A		
GOT(AST)	12	U/l	A		
GPT(ALT)	12	U/l	A		
γ-GTP	12	U/l	A		
ヘモグロビンA1C	4.7	%	A		

以下の状態の指標となります。

栄養状態: 総たんぱく、アルブミン

肝臓機能: GOT、GPT、γ-GTP、アルブミン

心臓機能: GOT

腎臓機能: 尿酸、クレアチニン、アルブミン

脂質: 総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪

糖尿病: ヘモグロビンA1C

判定について

A 異常なしです。 B 軽度の異常があります。 C 生活改善が必要です。 D 受診をお勧めします。

筑波大学医学医療系
朝田 隆

北茨城元気づくりプロジェクト メンタル健診結果(1)

平成 年 月 日

様

健診日 平成 年 月 日

お元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。遅くなりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

今のあなたのこころの健康度をみましょう

うつ状態の程度 28 点

0~60点で、点数が高いほどうつ状態の程度が強と考えられます。

震災によるこころへの衝撃度
26 点

0~88点で、点数が高いほど衝撃を受けています。

判定

うつ状態: うつ状態が疑われます。専門医の受診をおすすめします。

衝撃度: 衝撃を受けているようです。専門医の受診をおすすめします。

今のあなたのこころの快復力をみましょう

快復力 64 点

0~100点で、点数が高いほど快復力があります。

判定

こころの快復力が落ちています。うつなどはありませんか？

筑波大学医学医療系
朝田 隆

北茨城元気づくりプロジェクト メンタル健診結果(2)

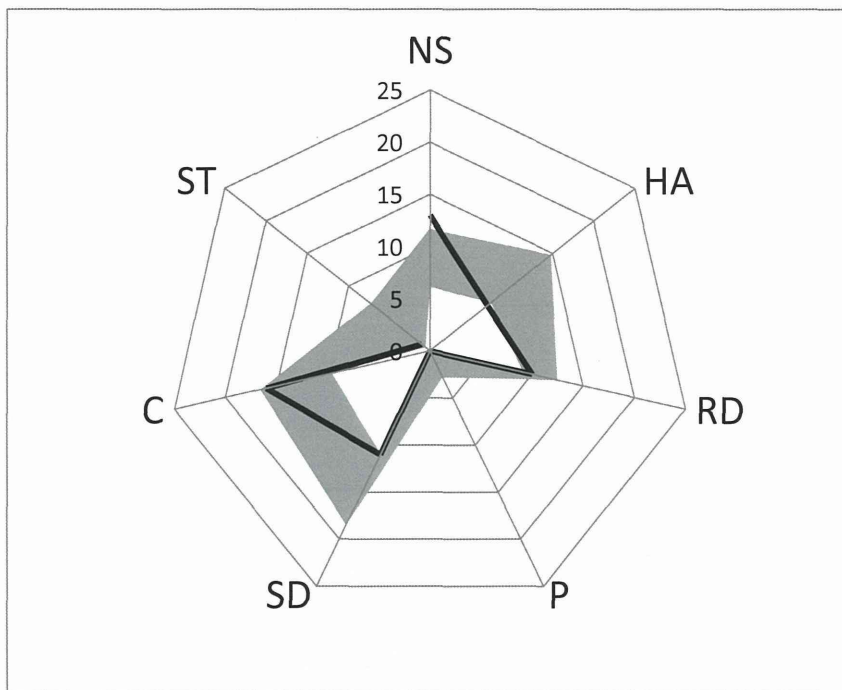
平成 年 月 日

様

健診日 平成 年 月 日

お元気にお過ごしのこととお喜び申し上げます。北茨城元気づくりプロジェクトにご参加いただき、ありがとうございます。遅くなりましたが、結果のご報告をお送りいたします。

あなたの性格傾向をみましょう



項目の内容

NS: 新奇性追求
HA: 損害回避
RD: 報酬依存
P: 持続
SD: 自己志向
C: 協調性
ST: 自己超越性

グラフのグレーの範囲内が標準です。実線があなたの性格傾向を表しています。

判定

NS チャレンジ精神豊かです。ちょっとおっちょこちょいかも。
HA のんきなところがあります。ちょっと不注意なところがあるかも。
RD ちょうどよいです。
P 物事にあまりこだわらないようです。ちょっと持続力が不足気味かも。
SD ちょうどよいです
C ちょうどよいです
ST ちょうどよいです

筑波大学医学医療系
朝田 隆

資料4

大規模災害時における病院相互連携 —東日本大震災の経験を生かした具体策について—



【大規模災害時における病院相互連携システム】

目的

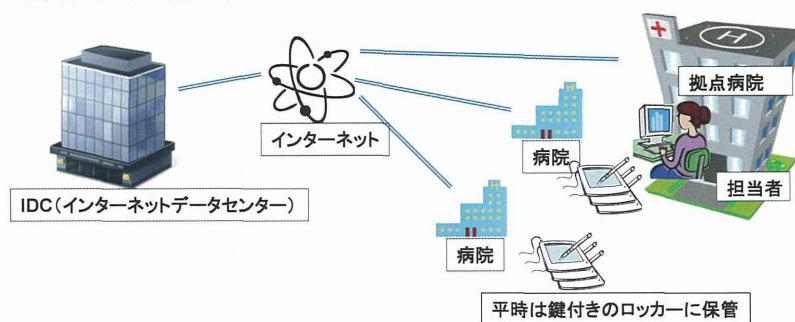
大規模災害発生時に、速やかに被災病院に対して薬剤・食料を支援する為の情報を把握し、被災病院への的確な支援物資の提供と、被災した患者を診察するために派遣された医師に患者情報を提供し災害現場での診察を支援する。

概要

病院相互連携のための情報は各病院ごとに個別に定期的に入力し、その情報(ファイル)がクラウド上に暗号化されて自動的に送られる。クラウド上のデータは、大規模災害発生時に各病院がクラウド上からデータベース検索用端末に取り込み、派遣される医師と共に移動することで災害現場での診察を支援する。支援物資は拠点病院で各病院の状況を把握し必要な物資の提供を行う。

【平常時(病院相互連携)】

- 各病院が患者情報のサマリーを記録しておく
- 記録は暗号化されて自動的にIDCに送られる
- 個別データは必要に応じて病院ごとにバックアップを取っておく
- 病院ごとに月に一回位のペースで、操作の確認と充電・動作確認を兼ねてデータベース検索用端末にIDCから最新のデータをダウンロードしておく、非常時に備える



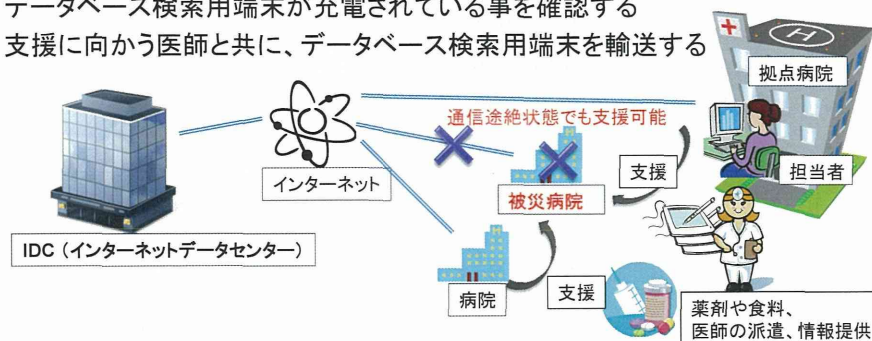
【広域災害発生時(病院相互連携)】

【拠点病院】

- 担当者がIDCに保管されてる被災病院の情報を確認
- 必要な処方薬などを手配
- 近隣の無事な病院へ協力を要請する

【病院ごとに】

- 支援用のデータベース検索用端末にIDCから最新のデータをダウンロード
- データベース検索用端末が充電されている事を確認する
- 支援に向かう医師と共に、データベース検索用端末を輸送する



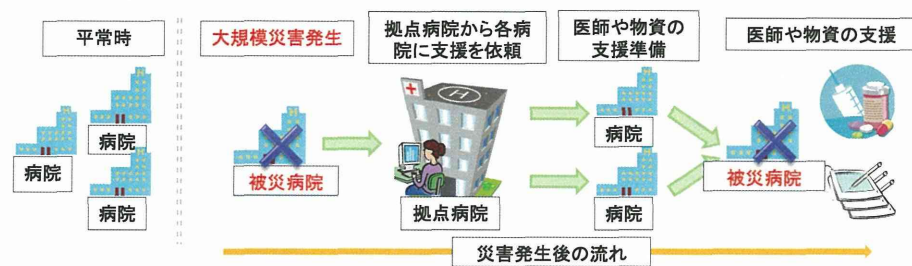
【災害発生時の流れ】

【平常時】

1. 各病院にて病院情報・患者情報入力

【広域災害発生時】

1. 拠点病院で被災病院の情報を確認し、各病院へ必要な医師、薬剤・食料の支援を依頼
2. 各病院から被災病院への支援を実施



【緊急避難、インフラ支援についてのご提案】

目的

大規模災害発生時に、被災した病院における患者の緊急避難及び、避難後の通信網の確保を支援する事を目的とする。

概要

災害発生時の患者緊急避難時に即時対応できるようなマニュアルの整備及び、通信網の確保についての

- 患者の緊急避難対策(災害発生時のマニュアル活用)
- 無線LAN中継車の活用(通信復旧の重要性)
- 気球活用の無線中継システムの活用(携帯電話:ソフトバンク)
- 充電器(太陽光発電で携帯機器を充電)

【「東日本大震災」調査結果 2011.04.28】

6. 災害に関する情報の入手先

・(全国)災害情報の入手先は“テレビ”、“携帯サイト”が多い結果に

・被災地での情報入手先は“ラジオ”が最も多い結果に ← 理由:携帯が使えないから

http://weathernews.com/ja/nc/press/2011/pdf/20110428_2.pdf

災害時にTwitterやSNSは有用。携帯・インターネット通信の早期復旧が必要

【インフラ支援】

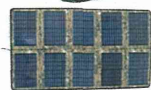


Solar Power Bank
ソーラーチャージャー 12000mAh

ソーラーパネル付蓄電バッグ



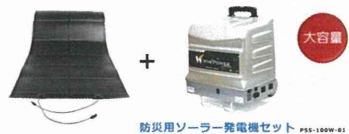
ソーラーバッグ (60W)



ソーラーバッグと組み合わせて使用する事で、
電力を安定供給可能

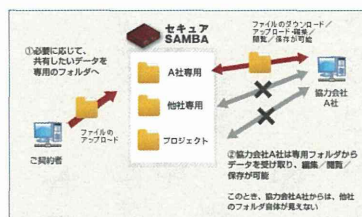
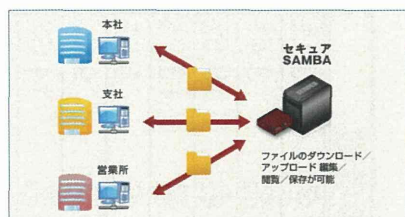


多機能バッテリー (16000mAh)



防災用ソーラー発電機セット (100W)

【インフラ支援】



病院ごとに、フォルダーを作成し権限設定などが可能なので、
他病院のフォルダーは見せない設定が可能。
証明書の入った、認証済みPCからのみ、SSL-VPNでサーバへアクセス可能。

資料5 健診者数（地域別）

前期（2011/12/20～2012/05/22）

健診者数 466 名

受診者男女割合 男性 女性
115 名 351 名
24.7% 75.3%

受診者平均年齢 61.4 才

地域別	受診者数
大津 地区	61 名 13.1%
大津(五浦)地区	16 名 3.4%
大津町北町 地区	91 名 19.5%
平潟 地区	64 名 13.7%
関南 地区	40 名 8.6%
磯原 地区	42 名 9.0%
中郷 地区	65 名 14.0%
華川 地区	36 名 7.7%
関本 地区	51 名 10.9%
合計	466 名

後期（2012/07/10～2012/11/15）

健診者数 552 名

受診者男女割合 男性 女性
144 名 408 名
26.1% 73.9%

受診者平均年齢 53.61 才

地域別	受診者数
大津 地区	131 名 23.7%
大津(五浦)地区	22 名 4.0%
大津町北町 地区	68 名 12.3%
平潟 地区	51 名 9.2%
関南 地区	44 名 8.0%
磯原 地区	67 名 12.1%
中郷 地区	102 名 18.5%
華川 地区	29 名 5.3%
関本 地区	38 名 6.9%
合計	552 名

資料6 北茨城市 町別20歳以上男女別人数

地区名	年齢	合計(男)20歳以上	合計(女)20歳以上	合計(計)20歳以上
中郷町		6,178	6,351	12,529
磯原町		4,994	4,998	9,992
華川町		2,083	2,170	4,253
関南町		1,393	1,431	2,824
大津町		2,170	2,283	4,453
平潟町		876	946	1,822
関本町		1,675	1,720	3,395
総合計		19,369	19,899	39,268

町別20歳男女別人数

地区名	20歳(女)	20歳(計)
中郷町	72	161
磯原町	67	127
華川町	32	67
関南町	15	30
大津町	25	46
平潟町	11	21
関本町	23	44
総合計	245	496

資料7 ファシリテーターの健康状態

表1

	D群 (7例)	ND群 (12例)	p
age (y)	51.3 (11.1)	48.5 (10.3)	n.p.*
自宅～海岸の距離 (km)	0.7 (0.4)	1.4 (1.3)	n.p.*
恐怖感 VAS(0-100)	96.6 (4.7)	88 (16.6)	n.p.*
家の被害 有	6 (85.7%)	10 (83.3%)	n.p.**
一部	4	6	n.p.**
半壊	1	4	n.p.**
全壊	1	0	n.p.**
浸水被害 有	1 (14.3%)	3 (25%)	n.p.**
漁業関連の仕事	3 (42.9%)	1 (8.3%)	n.p.**
仕事変化 有	3 (42.9%)	3 (25%)	n.p.**
収入変化 有	4 (57.1%)	4 (33.3%)	n.p.**
CES-D合計点	22.7 (3.8)	9.9 (2.3)	p<.0005*
GHQ合計点	6.4 (2.9)	1.2 (1.3)	p<.001*
Resilience Scale合計点	54.9 (11.5)	57.4 (9.7)	n.p.*

mean (SD)

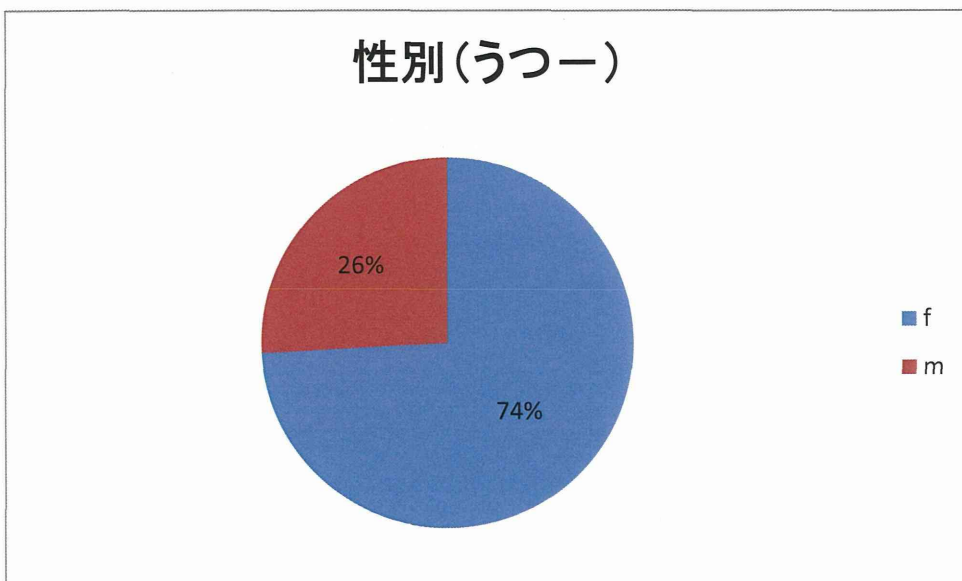
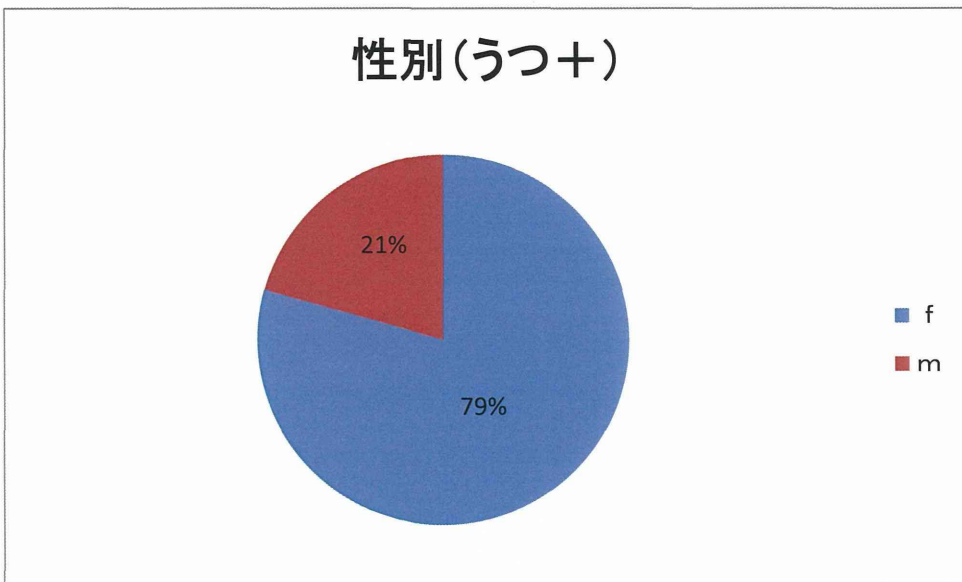
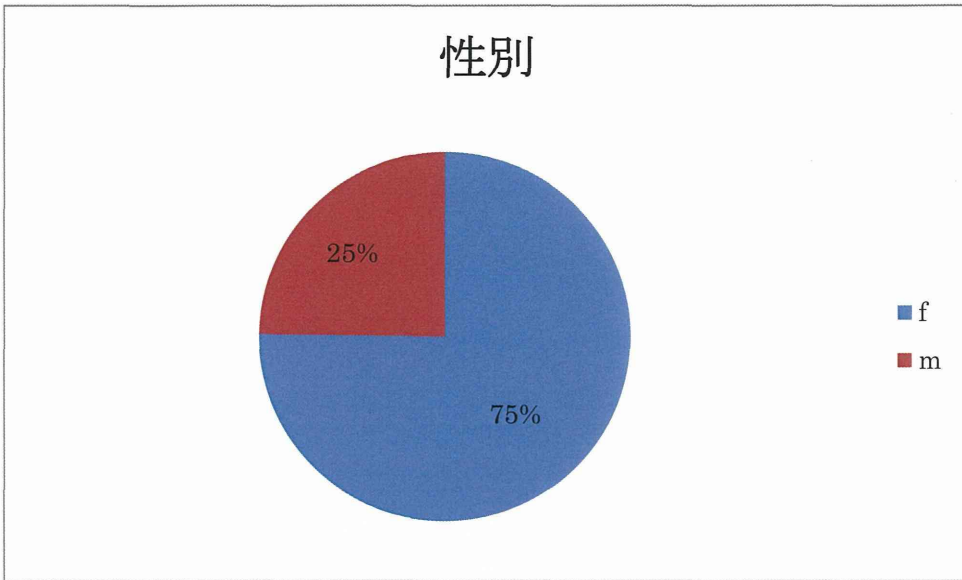
*Mann-Whitney U検定
**Fisher直接法

表2

	D群 (7例)	ND群 (12例)	p
DAS			
承認依存	-1.6 (1.5)	1.4 (2.1)	p<.005*
愛情依存	2.1 (2.0)	1.8 (2.6)	n.p.*
業績依存	4.7 (2.9)	2.9 (2.6)	n.p.*
完全主義	2.3 (3.2)	0.8 (1.8)	n.p.*
報酬依存	1 (5.3)	-0.3 (1.7)	n.p.*
全能感	-0.7 (3.5)	-0.6 (2.3)	n.p.*
自律性	0.3 (3.5)	0.8 (2.2)	n.p.*
TCI-125			
Novelty Seeking	6.7 (1.6)	8.5 (2.1)	n.p.*
Harm avoidance	15.7 (2.3)	12.3 (3.8)	n.p.*
Reward dependence	10.2 (1.2)	10.6 (1.9)	n.p.*
Persistence	2.5 (1.6)	1.5 (1.2)	n.p.*
Self Directedness	12.7 (4.0)	14.9 (3.6)	n.p.*
Cooperativeness	18.8 (1.7)	17.3 (3.3)	n.p.*
Self Transcendence	4.8 (4.1)	3.9 (4.0)	n.p.*

mean (SD)

*Mann-Whitney U検定



	f	m
20代	11	3
30代	23	5
40代	52	12
50代	63	12
60代	104	37
70代	80	42
80代	15	4
90代	1	0

うつあり

	f	m
20代	6	0
30代	10	0
40代	11	3
50代	16	5
60代	17	7
70代	14	5
80代	2	0
90代	1	0

うつなし

	f	m
20代	5	3
30代	13	5
40代	41	9
50代	47	7
60代	87	30
70代	66	37
80代	13	4
90代	0	0

職業

- 1会社勤務(水産加工業、パートを含む)
- 2会社勤務(水産業以外)
- 3自営業(漁業関連)
- 4自営業(漁業関連以外)
- 5旅館・民宿
- 6農業
- 7林業
- 8漁業
- 9建設業
- 10公務員(消防・警察・自衛隊)
- 11公務員(消防・警察・自衛隊以外)
- 12専業主婦
- 13学生
- 14その他
- 15なし

