IV 調査票

栄養摂取状況調査票 簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ) 生活習慣調査票 がんに関する意識・行動調査票

栄養 摂 取 状 況 調 査 票

地区番号	
市町村名	
世帯番号	
調査日	平成28年 月
	保健所名
	調査員氏名
	確認者氏名

茨 城 県

Ⅰ 世帯状況・Ⅱ 食事状況 「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、

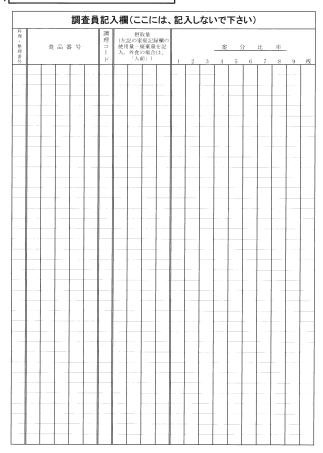
1	医带状况 Ⅱ 長	チャハル	記入	してくださ	z()°
	I 世	帯	状	況	
1. 世帯員 番号	2. 氏名	3. 生	年 月 日	4. 性別	5. 妊娠・授乳
0 1		1 明治 2 3 昭和 4	大正平成	1 男2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後満ちか月未満で現在授乳している 3 分娩後満ちか月未満で現在授乳していない 4 分娩後満ちか月以上で現在授乳している
0 2			大正 平成	1 男2 女日	1 妊娠している 選 2 分娩後満ちか月未満で現在授乳している 3 分娩後満ちか月未満で現在授乳していない 4 分娩後満ちか月以上で現在授乳していない
0 3			大正 平成	1 男2 女	1 妊娠している 選 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
0 4			大正 平成	1 男2 女	1 妊娠している 選 2 分娩後漢6か月未漢で現在授乳している 3 分娩後漢6か月未漢で現在授乳していない 4 分娩後漢6か月以上で現在授乳していない
0 5			大正 平成	1 男2 女	1 妊娠している 選 選 2 分娩後漢のサ末漢で現在授乳している 3 分娩後漢のサ末漢で現在授乳していない 4 分娩後漢6か月以上で現在授乳していない
0 6			大正 平成	1 男2 女	1 妊娠している 選 選 2 分娩後満ちか月未満で現在授乳している 3 分娩後満ちか月未満で現在授乳していない 4 分娩後満ちか月未満で現在授乳していない 4 分娩後満ちか月以上で現在授乳している
0 7			大正 平成	1 男2 女	1 妊娠している 選 2 分娩後満ちか月未満で現在授乳している 3 分娩後満ちか月未満で現在授乳していない 4 分娩後満ちか月以上で現在授乳していない
0 8			大正 平成	1 男2 女日	1 妊娠している 選 2 分娩後漢もか月未満で現在授乳している 3 分娩後漢もか月未満で現在授乳していない 4 分娩後漢もか月以上で現在授乳している
0 9			大正平成	1 男 2 女	1 妊娠している 週 2 分娩後滴6か月未満で現在授乳している 3 分娩後漢6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後漢6か月以上で現在授乳していない

	П	食事状	況
6. 仕事の 種類	朝	昼	夕

| **朝食 | 昼食① | 昼食② | 夕食 | 間食 | 予備** | 食物摂取状況調査 | ■

家族が食べたもの、飲んだもの(水以外)は全て記載して下さい (残した分があれば)残食分は、書いてたか? (残した分があれば)残食分は、書いてきたい。 (残した分があれば)残食分は、書いてきたい。) (対してきたい。) (対

太枠内のみご記入下さい



朝食 | 昼食① | 昼食② | 夕食 | 間食 | 予備 | 食物摂取状況調香

						状			理は、			소	7.会	~'±!	+_ 4.	_
家族が食べ	ともの、飲んだも	の(水に	(外)は	全て記載	して下	さい		(残した	こ分か	あれ	ば「残	食分	上書	いてて	下さい)
料理名	食品	占 名		使用: (重量ま 目安量 その単	たは 記と	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	1 5
				C *> +-	131.7		1	2	3	4	5	6	7	8	9	3
						-										-
																-
													-			ŀ
																-
															-	H
						-									_	
								-								
										-						l
															-	H
											-				_	ŀ
	-														-	l
											_			-		
	-									- 1		-	-	-		ľ
																l
								-								-
									-							l
			İ													
																1
																ļ.,
						1										L
						L	ļ									1
																١.
							L	l		ļ					-	ļ
							L .								_	ļ
															-	L
			-								ļ					-
							١							L .	-	
	1															

太枠内のみご記入下さい

2-1

1

料理・整理番号		食	Dn #			調理コー			取量 (庭記録 発棄量 の場合 前」)					\で	- 5					
5)- 1)-					_	k	L	八人	削」)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	9.
					L								l							
						L														١
										l										
							1													T
							1		1	İ		1	-				-	İ	l	
	-	-		-	-		-													-
			-	ļ		-	-				-		-						-	
	-		-	-	-	-	l											-		-
	-			_		ļ				-	-							_	_	L
						ļ		1												
									1	1				1						1
											-									1
									-					-						1
											-		ł							
	-					-			-		-			-			_			H
	_		-					-												
													_	<u> </u>	ļ					ļ.,
	-							ļ						ļ						1
									İ											1
								l		t			-	-						
	-	-		1																
				-				-	-			-					-			-
										-	-		-		-					
_	<u></u>			-		ļ			-					_			_			
									1	1										
						_			ļ											
										1										
								l		Ī										
									1	1										
									1	1									-	t
	-			-	_				1	1	-					-				ł
-	-			-		\vdash	-	-			-	-		-						1
				I	1	I	ll	I	1	I	1	1	I	1		1	i .	1	l	1

朝食 昼食① 昼食② 夕食 間食 予備

食物摂取状況調查

37.11×13.126.	たもの、飲んだもの(水以外)に	土で記載して「									いて		
料理名	食品名	使用量 (重量または 目安量と その単位)	廃棄量	氏名 1	氏名 2	氏名 3	氏名 4	氏名 5	氏名 6	氏名 7	氏名 8	氏名 9	
				1	-	-	-1	1	-	t '	0		t
								-			-		
					-	-						-	t
												-	ł
													+
											ļ		١
					ļ								1
										_			1
													l
		1						l					
													l
								1			1		İ
													İ
												-	1
		 	-					-					1
				-									l
													ł
				-				-		ļ			1
								_			ļ		l
													1
												_	
													ı
													I
													١
								_					İ
													t
								-					t
					-								ł
													1
					-								ł
						-							ļ
													1
										_			l
		[1					1

太枠内のみご記入下さい

				調	查員	記	入欄	(C	こに	は、	記.	λl	なし	いで	下さ	い)				
料理・整理番号		食	品章			調理コード	(#	摂り	仮 撮	を搬の			3	案	- 5		比	·#E	. 9	£
2			Г	П	П	H			Ι	Т	<u> </u>	ΓŤ	Ľ		Ü	ľ	r '	Γ̈	Ď	Ľ
			-		-					1				-	-	-				H
	ļ																			-
_	<u> </u>									ļ								ļ		ŀ
_	_						_		ļ											
	-			1	-	1							-							-
-			-	-	-							-						ł		
				-			-				-		-							-
					L .		-													
				ļ						l										
7								-	1	1	l									
-										-										
+						-		-	-		⊢					-		ļ		
-			ļ													_				
										1 1										
-1					-					-									-	
-						H	-						-					-	-	ŀ
		-									-					-				١.
							L			L										١.
				l			L.													
-								-	-											
1						-	-											-		\vdash
					-	l l	-	-	-	\vdash				_						-
						ļ I				Ш	_						L .	-		١.

 朝食
 昼食①
 昼食②
 夕食
 間食
 予備

 食物摂取状況調査

太枠内のみご記入下さい

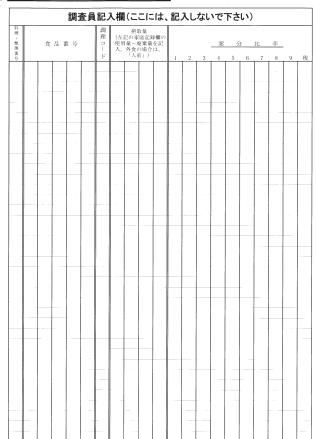
3

2-2

料理・整		_	品灣			調理コ	(左		取量 (庭記)	象欄の				いで				185		
理番号		技	on s	B 25'		1	入。	外食	光米里 の場合 前」)	it.	1	2	3	<u>余</u>	5		比 7		9	3
																				Г
		1																		
					1															
			1										ľ							
							1										İ		1	
-										1	l		l				ļ		ļ —	
											1						T			t
					1	1			1				l			ļ	t		1	1
				-				ļ	l				1							t
							-		-	1				1	-	-			1	H
												-		-	-				-	H
						-		-			1	-				-	-		-	ł
	-				-		-				-			+			-			-
	-	-	-		 						-			-		-	1			
	-			-	-		-		-		1			-				-	-	
		-								-			ļ							
		L					-						-							
					_	<u> </u>	-	_	_		ŀ						ļ			_
						ļ														
										ļ								L		
									l											
										1							Ī			1
																		1		
									l				-					1		†
																-				1
		-	-											-				-		ŀ
							-				-						-	-		1
													-					-		\vdash
					-									- 1			-			-
-	-				-				-			_	-				-			
							1		1	1			I				ı	ı		

| 朝食 | 昼食① | 昼食② | 夕食 | 間食 | 予備 | 食 物 摂 取 状 況 調 査

 家族が食べたもの、飲んだもの(水以外)は全て記載して下さい (機用量 (重量または 日安量と その単位)
 その料理は、誰がどの割合で食べましたか? (規し会があれば残食がに書いて下さい) (現したの事合で食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したの事合で食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したので食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したので食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したので食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したので食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したの事合で食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したので食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したので食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したので食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したの事合で食べましたか? (現したのがあれば残食がに書いて下さい) (現したので食べましたがあれば残食がに書いて下さい) (現したので食べましたか?)



朝食 昼食① 昼食② 夕食 間食 予備 食物 摂 取 状 況 調 杏

į.	家族が食べ	たもの、飲んだもの(水	以外)	は全て記載して	下さい		(残し)	た分か	゚゙あれ	ば「残	食分	川に書	べまし いて	Fさい)
り重頁	料理名	食品名		使用量 (重量または 目安量と その単位)	廃棄量	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	氏名	残食分
+				- 1,1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	残
							-								
					-	_					_				
						-									
										_	;				
								-							
		-			-									-	
								-	_	_					
					-									.	
												-			
												-			
			-				- 1				-				
			-				-				-				
1													-		

太枠内のみご記入下さい

5

4

料理・整理番号		食	品者	香 号		調理コー	(左 使用 入。	摂] 記の家 量一月 外食(収量 (庭記) 廃棄量 の場合	表欄の を記 は、				案	5)	ĸ	243		
各号						K		「人i	前」)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	3
																				Γ
									l											T
			-			1					l									t
-																			ł	
	Н				1	1	1	-	-	-	-	-						1		
										_										-
	L																			ļ
1				1																Ī
			t	1	1	1										1			1	1
				1	-				1											-
				-	-	1		1									-		ł	
_	Ш		_		ļ															H
																				L
				l															1	
-																				
																				1
-										ļ						-				
	-			-		ļ			-										-	-
																				⊢
	L		ļ	1					_											-
					l															
	H																			
																				-
	H					i														1
				-	-	l										l		1		
					-	-	-													H
			-	-	-						-	-	-							\vdash
				_				-				-								
									-											
				1																
				1			1		-									İ		t
									-											-
\exists	\vdash			-	-	-	-	-		-	ŀ		-		-	+	-			1
	F +		-		-						-		-							H
	L I		_					_						L .			_	_	1	١.
																		1		L

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、答えてください。

【記入の仕方】

● 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教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。

備考欄

・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 丁寧にご記入ください。 数字の記入例 0 7 2 3 4 5 6 7 8 9	- ID1は必ず数字でご記入ください。 担当者記入欄 (記号・アルファベットは不可) - IDは、「左詰めでも右詰めでも可」
 ✓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られないようにご記入ください。 良い例 ☑ 悪い例 ☑ □ 	1D2 ID3
女性の方のみ> 必ずご記入ください。	授乳中の方は下記該当に記載(もしくはチェック)下さい。 妊娠 週目 近 授乳中
性別(Vを記入) 生年月日(年号はVを記入) 男性 女性 大正 昭和 平成 一	年 月 日 身長 体重
	BDHQ1-1 2012.04版OCR

洋菓子・クッキー・ ビスケット	和菓子	せんべい・ スナック菓子・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 (りんご・バナナなど)
∵ 毎日2回以上	毎日2回以上	:: 毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	.: 毎日1回	:: 毎日1回	·: 毎日1回	毎日1回	毎日1回
通4~6回	□ 週4~6回	週4~6回	.: 週4~6回	週4~6回	週4~6回	∵. 週4~6回
□ 週2~3回	:: 週2~3回	週2~3回	∵. 週2~3回	週2~3回	∵. 週2~3回	∵. 週2~3回
週1回	'.' 週1回	1.1 週1回	週1回	週1回	1. 週1回	1. 週1回
·. 週1回未満	:: 週1回未満	· : 週1回未満	1. 週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
・. 食べなかった	:: 食べなかった	:: 食べなかった	·. 食べなかった	食べなかった	:: 食べなかった	:: 食べなかった
マヨネーズ・	パン			類		飲み物
ドレッシング	おかずパン・ 菓子パンも含む	そば	うどん・ひやむぎ・ そうめん	ら一めん・ インスタントらーめん	スパゲッティ・ マカロニなど	緑茶 毎日4杯以上
∵ 毎日2回以上	毎日2回以上	:: 毎日2回以上	:: 毎日2回以上	:: 毎日2回以上	毎日2回以上	·. 毎日2~3杯
·. 毎日1回	· : 毎日1回	· 毎日1回	1. 毎日1回	· . 毎日1回	毎日1回	.: 毎日1杯
∵. 週4~6回	∵ 週4~6回	∵. 週4~6回	週4~6回	週4~6回	通4~6回	週4~6杯
1. 週2~3回	:: 週2~3回	週2~3回	週2~3回	∵ 週2~3回	通2~3回	週2~3杯
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	□ 週1杯
1. 週1回未満	:: 週1回未満	: 週1回未満	週1回未満	週1回未満	1. 週1回未満	1. 週1杯未満
・・・ 食べなかった	:: 食べなかった	・.・食べなかった	:. 食べなかった	·: 食べなかった	:: 食べなかった	・. 飲まなかった
	飲る	**、バン、麦 み物	重、コーンフレーク!			日」に食べた
紅茶・	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	「主食のある朝食」 を食べた頻度		と"みそ汁"
ウーロン茶(中国茶)		含t´´´	100%野菜ジュース	E.B. 17299/30	ごはん	みそ汁
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎朝	□ 8杯以上	:: 8杯以上
□ 毎日2~3杯	·: 毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	週に6回	∵ 6~7杯	○ 6~7杯
<u>:</u> : 毎日1杯	1. 毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	:: 週に5回	5杯	5杯
□ 週4~6杯	週4~6杯	'.' 週4~6杯	∵ 週4~6杯	'.' 週に4回	:: 4杯	1: 4杯
∵ 週2~3杯	∵ 週2~3杯				_	
	. M2. ~ 341	∵ 週2~3杯	週2~3杯	:: 週に3回	3杯	3杯
1. 週1杯	週1杯	週1杯	週1杯	通に2回	2杯	:: 3杯 :: 2杯
週1杯未満	週1杯 週1杯未満	週1杯 週1杯未満	□ 週1杯 □ 週1杯未満	週に2回 週に1回	2杯 1杯	3杯 ② 2杯 ② 1杯
	□ 週1杯 □ 週1杯未満 □ 飲まなかった	週1杯	週1杯	週に2回 週に1回 週に1回未満	2杯 1杯 1杯未満	○ 3杯 ○ 2杯 ○ 1杯 ○ 1杯未満
週1杯未満 飲まなかった	週1杯 週1杯未満 飲まなかった	週1杯 : 週1杯未満 : 飲まなかった	□ 週1杯 □ 週1杯未満	週に2回 週に1回	2杯 1杯	3杯 ② 2杯 ② 1杯
	週1杯 週1杯未満 飲まなかった	週1杯・ 週1杯未満・ 飲まなかった・ ときどき	週1杯□ 週1杯未満飲まなかった□ いいえ	週に2回 週に1回 週に1回未満	2杯 1杯 1杯未満	3杯 2杯 1杯 1杯 1杯 1 4 大 なかった
週1杯未満 飲まなかった	. 週1杯 . 週1杯未満 . 飲まなかった	□ 週1杯 □ 週1杯未満 □ 飲まなかった □ ときどき お酒(薬用酒(週1杯□ 週1杯未満飲まなかった□ いいえ	週に2回週に1回週に1回未満食べなかった	2杯 1杯 1杯未満 (ませんなかった)	3 杯 2 杯 1 杯 木満
■ 週1杯未満 飲まなかった □	. 週1杯 . 週1杯未満 . 飲まなかった	□ 週1杯 □ 週1杯未満 □ 飲まなかった □ ときどき お酒(薬用酒(週1杯 週1杯未満 飲まなかった いいえ よ含めません)	週に2回週に1回週に1回未満食べなかった	2杯 1杯 1杯未満 (ませんなかった)	3杯 2杯 1杯 1杯 1
週1杯末満 飲まなかった 1	週1杯 週1杯未満 : 飲まなかった	週1杯未満	週1杯未満 飲まなかった いいえ なきめません) なお酒の種類の 焼酎・酎ハイ・泡盛	週に2回週に1回週に1回未満食べなかった 組み合わせとその ウィスキー類	2杯 1杯 1杯未満 1女なかった	2 杯 2 杯 1 杯 本満 食べなかった ま*・胚芽米を 食べたりこばんに 麦 や雑 数を混ぜて 食べることは
週1杯末満 飲まなかった 1	週1杯 週1杯未満 飲まなかった 1000 10	□ 週1杯 □ 週1杯未満 □ 飲まなかった □ ときどき お酒(薬用酒(コに飲んだ典型的 ビール (大瓶で)	週1杯 週1杯未満 飲まなかった いいえ よきめません) なお酒の種類の 焼酎・耐ハイ・泡盛 (焼酎・耐ハイ・泡盛 (焼酎・砂水木割りで)	週に2回 週に1回 週に1回末満 食べなかった 食べなかった	2杯 1杯 1杯 2 1杯 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	3杯 2杯 1杯 1杯 1杯 食べなかった 玄米 胚芽米を 食べたり、ごは近く を を を を を を を を を を る で と り る る ち る ち る ち る ち る ち る ち る ち る ち よ り る ち る ち よ り る ち り る ち り る ち り っ と っ ち り っ と っ り っ と っ と っ と っ と っ と っ と っ と っ
週1杯末演 飲まなかった 一 紅茶には 砂糖を入れますか 頻度 一 週に6回 一 週に5回 週に5回	週1杯 週1杯未満 飲まなかった しいつも 日本酒	 週1杯 週1杯未満 飲まなかった ☆ 放まなかった お酒(薬用酒(薬用酒(飲んだ典型的ビール(大瓶で) 4本以上 	週1杯 週1杯未満 飲まなかった しいいえ な含めません) なお酒の種類の様 焼酢・治療木割りで) 4杯以上	 週に2回 週に1回 週に1回未満 食べなかった Bみ合わせとそのウィスキー類(ダブルで) 4杯以上 	2杯 1杯 1杯未満 食べなかった サイン (ワイングラスで) 4杯以上	3 杯 2 杯 1 杯 未満 1 杯 未満 1 杯 未満 1 杯 未満 2 ★ N 上 が かった マン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
週1杯未満 飲まなかった	・ 週1杯未満 ・ 数まなかった ・ 数 1 かった ・ 1 かった ・ 1 かった ・ 1 かった ・ 1 かった ・ 1 かった ・ 1 かった ・ 1 かった ・ 2 かった ・ 3 合 ・ 3 合	 週1杯 ・ 週1杯未満 ・ 飲まなかった ・ ときどき ・ お酒(薬用酒(大種型的 ビール (大瓶で) ・ 3本以上 ・ 3本 	週1杯 週1杯未満 飲まなかった かまなかった かまなかった かまながえ なお酒の種類のが 焼酢・割っな水割りで 4杯以上 3杯	 週に2回 週に1回 週に1回未満 食べなかった 8か合わせとその ヴィスキー類(ダブルで) 4杯以上 3杯 	 2杯 1杯 1杯未満 食べなかった ワイン (ワイングラスで) 4杯以上 3杯 	3杯 2杯 1杯未満 1杯未満 食べなかった 2本 1杯 1杯未満 食べなかった 2本 1本 1本 1本 1本 1本 1本 1本
週1杯未満 飲まなかった 放棄な 放棄な 放棄すか 類度 毎日 週に5回 週に5回 週に4回 週に4回	 週1杯 競1杯未満 飲まなかった か10 日本酒 4合以上 3合 2合 	 週1杯 過1杯未満 飲まなかった かきをどき おる(薬用酒(薬用酒(大瓶で) 4本以上 3本 2本 	週1杯 週1杯未満 飲まなかった いいえ な音のません な格面の種類のが はあまる米割りで 4杯以上 3杯 2杯	週に2回 週に1回 週に1回 週に1回 週に1回 月	 2杯 1杯 1杯未満 食べなかった ワイン(ワイングラスで) 4杯以上 3杯 2杯 	3杯 2杯 1杯 1杯 1杯 1杯 1
週1杯未満 飲まなかった 数集	週1杯 週1杯未満 飲まなかった いつも 日本酒 1 4合以上 3合 2 2合	□ 週1杯未満 □ 数まなかった □ ときどき お酒(薬用酒(薬用酒(水化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	… 週1杯未満	週に2回 週に1回 週に1回 週に1回 週に1回未満 食べなかった ほか合わせとその ヴィスキー類 (ダブルで) 4杯以上 3杯 2杯 1杯 1杯	2杯 1杯 1杯 1杯 1 1杯 1 食べなかった (ワイングラスで) 1 4杯以上 3 3杯 2 4杯	□ 3杯 □ 2杯 □ 1杯 □ 1杯 □ 1杯 □ 食べなかった □ ★ベなかった □ ★ベなかった □ ★ 1 を選ばる ありますか □ ときどき ■ まれに □ いいえ

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、 \vee を記入してください。

	L	プ1杯くらいの4	- #1 T A	Cortaine	_	Eth eth	1027	oto di	nto At-oto			1. 10		
枠線の中にある	15	低脂肪		ルト 人則 · 高脂肪	d	鶏肉 免き肉を含む)			肉・羊肉 を含む)			セージ・ の加工肉		レバー
3点を結んで	H	毎日2回以上		12回以上		毎日2回以上	-		2回以上		毎日2	回以上	-	毎日2回以上
ください。	H	毎日1回	=	110	Ė	毎日1回	H	毎日		Ħ	毎日1		Ħ	毎日1回
良い例	H	週4~6回	=	~6回		週4~6回		週4~		H	週4~		H	週4~6回
lacksquare	H	週2~3回	=	~3回		」過4 -0回]週2~3回		週9~		H	週2~		H	週2~3回
悪い例	H	週1回	週1		Ė	週1回		週1回	0,	H	週1回		H	週1回
Mo	H	週1回未満		回未満	-	週1回未満	H		1]未満	H	週1回		H	週1回未満
	Ė			なかった	Ė					H			H	
	انا ≘ات@•	飲まなかった まなかったり、		かった場合	<u>L.</u>	食べなかった は、ここに ∨ る	記		なかった くださ!	لنا	食べな	JJ+2J/_	Ŀ	食べなかった
	I	x-0.13 37C 51	1	75 57 (200)	_	の干物・塩蔵魚・							_	
いか・たこ・				ナ缶	1	魚介練り製品	脂	が乗	った魚	脂:	が少な	めの魚		+.+-
えび・貝	骨	ごと食べる魚		ノ 山 の油漬け)	11	塩さば・塩鮭・ あじの干物・	ا	いわし	etui.		さけ・ま		(鶏	たまご の卵1個程度
					Il.	ちくわ・ かまぼこなど	11/5	1.4.	うなぎ・ ロなど		身の魚・ かつお			
∵ 毎日2回以上		毎日2回以上	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	12回以上	-	毎日2回以上	П	毎日:	2回以上	- 1	毎日2	回以上	-	毎日2回以上
毎日1回	Н	毎日1回		10	F	毎日1回	F	毎日:		H	毎日1		Ħ	毎日1回
週4~6回	H	週4~6回		~6回	H	週4~6回	Ħ	週4~	-6l=l	H	潤4~		Ħ	週4~6回
週2~3回	Ħ	週2~3回	\equiv	~3回		週2~3回	Ħ	週2~			週2~		Ħ	週2~3回
週1回	Ħ	週1回	週1		Ė	週1回	H	週1回		H	週1回		Ħ	週1回
週1回未満	H	週1回未満		回未満		週1回未満	H	週1回		H	週1回		H	週1回未満
食べなかった	Ħ	食べなかった	=	なかった		食べなかった	H		さかった	H	食べな		Ħ	食べなかった
- A		20 000 000	1110	900 210			انا	ж	KIV 275				1	
とうふ・厚揚げ・			١,	١ŧ	-	演「	ナ物			-	生(サラ レタス		L-	トマト・ 'トケチャップ
豆乳		納豆		の種類)		緑の濃い			すべて	++		へ・ 切りなど		マト煮込み・
	L					葉野菜	1,	梅干は	大阪大 ()	(1	マトは	は除く)	١.	マトシチュー
毎日2回以上		毎日2回以上	毎日	12回以上		毎日2回以上		毎日2	回以上		毎日2	回以上		毎日2回以上
毎日1回		毎日1回	毎日	10		毎日1回		毎日	12	1.1	毎日1			毎日1回
□ 週4~6回	Ō	週4~6回	∵ 週4	~6回		週4~6回	Ó	週4~	·6回	ũ	週4~	6回	Ō	週4~6回
□ 週2~3回	Ó	週2~3回	"" 週2	~3回		週2~3回	Ó	週2~	3回	ū	週2~	3回	Ō	週2~3回
週1回	ō	週1回	週1	П .		週1回	ō	週1回	1	j	週1回		Б	週1回
週1回未満		週1回未満	週1	回未満		週1回未満	ā	週1回	未満	1.1	週1回	未満	П	週1回未満
(二)食べなかった	b	食べなかった	食べ	なかった	Ō	食べなかった	Б	食べた	さかった	j	食べな	かった	Б	食べなかった
	_	料理に使っ	た野草(漬(ナ物・+	+=	ダ以外)	_							
緑の濃い葉野菜					ŕ		₹0.)他の根	菜すべて		きの		(=t	海草 べての種類)
ブロッコリー・ ゴーヤーを含む	+	ャベツ・白菜		じん・ ぎちゃ	だ	いこん・かぶ	(t:		ごぼう・ヿ	(す	べての	(種類)		へ(の種類) ごし用は除く)
	H	to the second state of	—		_		(1			_			<u>_</u>	
毎日2回以上	H	毎日2回以上	=	12回以上		毎日2回以上	H		回以上	닄	毎日2		H	毎日2回以上
毎日1回	H	毎日1回	=	1回		毎日1回	H	毎日1		끸	毎日1		H	毎日1回
通4~6回	H	過4~6回	=	~6回	4	週4~6回	H	週4~	1	ᆿ	週4~1		H	週4~6回
2~3回	빝	週2~3回	=	~3回	4	週2~3回	\equiv	週2~	1	=	週2~:	3回	H	週2~3回
週1回	H	週1回	- 週1		_	週1回		週1回			週1回			週1回
□□ 週1回未満	닏	週1回未満	=	回未満		週1回未満		週1回	1	ᆜ	週1回			週1回未満
: : 食べなかった	1.1	食べなかった	() 食べ	なかった	1.1	食べなかった	1.1	食べた	かった	1.1	食べな	かった	1.1	食べなかった
あなたは、この						のくらいの頻								
あなたは、この いましたか?も	を使 ハンミー	もあてはま	る回答を ム・ソーセ 揚げ物・ 「 定食-	ひとつ建	₹h	のくらいの頻	入し (j) 和屋	·てく1	ごさい。 か・鍋物・ り物・					
あなたは、この いましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・	を使 ハンミー	もあてはまる った料理(ハム バーグ・カレー・ -トソースなど	る回答を ム・ソーセ 揚げ物・ 定食- 程度	Eひとつ達 マージなど てんぷら - 人前	₹h	のくらいの頻 で、 ∨ を記え 肉加工品も含む	入し (j) 和屋	でく/ 風の煮物 ざんぶ 物・み	ごさい。 か・鍋物・ り物・					
あなたは、この いましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル 毎日2回以上 毎日1回	を使 ハンミー	さもあてはまる った料理(ハルバーグ・カレー・トソースなど 作風の料理 毎日2回以上 毎日1回	る回答をは、ソーセー・場が、大きのできる。	でひとつ選 マージなど てんぷら 一人前 の量 2回以上	₹h	のくらいの頻 で、 ∨ を記え 対加工品も含む 炒め物	入し (j) 和屋	でくれ 風の煮物 ざんぷ 十物・み 毎日2	ごさい。 か・鍋物・ り物・ ・そ汁 回以上			もったち	、しもあれる	ではまることで
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル 毎日2回以上	を使 ハンミー	さもあてはまる つた料理(ハルバーグ・カレー・トソースなど 作風の料理 毎日2回以上	る回答を は・ソーセ 揚げた程 毎 毎 週 4 一 週 4 一 週 4 一	でいたつま マージなど てんぷら 一人前 の量 2回以上 1回 ~6回	₹h	のくらいの類がで、 V を記が 対加工品も含また。 対の物 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回	入し(3) 和と 計	でくれ 風の煮物 ざんがよ 毎日2 毎日1 週4~	ごさい。 か・鍋物・ り物・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			回答を	ひと	うてはまる こつ選んで、 してください
あなたは、この いましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回	っと使ルミジー	もあてはまるった料理(ハルパーグ・カレー・トソースなど 作風の料理毎日2回以上毎日1回選4~6回選2~3回	る 4・ソーセ 揚げ物・食度 毎 毎 週 2・1 週 2・1 週 2・1 週 2・1 週 3	マージなど てんぷら 一人前 の量 2回以上 1回 ~6回 ~3回	₹h	の<51\の頻 で、✓を記。 対加工品も含ま 炒め物 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回	入し(3) 和と 計	でくれる意味がある。 毎日2 毎日1 週2~	ごさい。 か・鍋物・ りり物・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・			回答を	ひと 3入し (牛)	つ選んで、 してください 肉や豚肉)の
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル ・毎日2回以上 ・毎日1回 ・週4~6回 ・週2~3回	っと使ルミジー	もあてはまった料理(ハルバーグ・カルー・トンースなど 作風の料理毎日2回以上毎日1回選4~6回選2~3回選1回	る (4・ソード	EOとつ選 マージなど てんぷら 一人前 の量 2回以上 1回 ~6回 ~3回	₹h	のくらいの頻 で、くを記え 対加工品も含ま 炒め物 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回	入し(3) 和と 計	てく/ 風の煮がみ 毎日2 毎日1 週2~回	ごさい。 か・鍋物・ りりを か・ か・ か・ の が・ の の の の の の の の の の の の の			回答を マ を記 お肉	ひと (大) (牛) 脂	つ選んで、 してください 肉や豚肉)の 身は
あなたは、この いましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル 毎日1回以上 毎日1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回 週1回	っと使ルミジー	 もあてはまった料理(ハノバーグ・カレー・トンースなど 年風の料理 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回 週1回 	る 1・ソーセ	EOとつ選 マージなど てんぷら 一人前 の量 22回以上 1回 ~6回 ~3回 回 回 回 回 回 回 回 回 回 回 回 回 回 回 回 回 回	₹h	のくらいの頻 で、 > を記 が * 大 を記 が * 大 を記 が * 大 か か 	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 週 1 回	ごさい。 か・鍋物・ りりを 計 回 回 回 の の の の の の の の の の の の の			お肉の	ひと 3入し (牛) 脂	つ選んで、 してください 肉や豚肉)の 身は 食べていた
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル 毎日1回 通4~6回 週2~3回 週1回 週1回未満 食べなかった	っと使いき ※ ココココココココ	 もあてはまった料理(ハンパーゲ・カレー・トソースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トット・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	る 1. ソード	でいとつ マージなど てんぷら 一人量 2回以上 1回 ~6回 ~3回 回 回 の の の の の の の の の の の の の	髪ん のF	のくらいの様 で、 くを記 対か物 毎日2回以上 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回 渡さなかった	入し(3) 和と 計	てく/ 風の煮がみ 毎日2 毎日1 週2~回	ごさい。 か・鍋物・ りりを 計 回 回 回 の の の の の の の の の の の の の			回答を マを記 お肉! ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ひと (牛脂 しで: (タケ)	つ選んで、 してください 肉や豚肉)の 身は 食べていた しで食べていた
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル ・ 毎日2回以上・ 毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週1回 ー 週1回 ー 週1回 上 満 ・ 食べなかった	っと使いき ※ ココココココココ	 もあてはまった料理(ハノバーグ・カレー・トンースなど 年風の料理 毎日1回 週4~6回 週2~3回 週1回 週1回 週1回 	る 1. ソード	でいとつ マージなど てんぷら 一人量 2回以上 1回 ~6回 ~3回 回 回 の の の の の の の の の の の の の	選ん のF	のくらいの録ので、 V を記って、 V を記って、 V を記って、 V を記って、 V を記って、 V を記っています。 P を 日 1 回 週 4 ~ 6 回 週 2 ~ 3 回 週 1 回 週 1 回 世 1 回 週 1 回 未満 食べなかった	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 週 1 回	ごさい。 か・鍋物・ りりを 計 回 回 回 の の の の の の の の の の の の の			回答を記 お肉! ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ひと 生脂	つ選んで、 してください 肉や豚肉)の 身は 食べていた しで食べていた
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・グリル	っと使いき ※ ココココココココ	(もあてはまさつた料理(ハンイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	S (- ソード)	マージなら 一人量 2回以上 1回 ~ 6回 2回以上 1回 ~ 3回 回回 なかった び・貝も含 3物・	重んの の で し こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	のくらいの頻かで、	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 週 1 回	ごさい。 か・鍋物・ りりを 計 回 回 回 の の の の の の の の の の の の の			回答を お肉 分を お肉 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 か か か か	ひと	で選んで、 してください。 肉や豚肉)の 身は 食べていた しで食べていた 心嫌いでもない べなかった
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル ・ 毎日2回以上・ 毎日1回 ・ 週4~6回 ・ 週1回 ー 週1回 ー 週1回 上 満 ・ 食べなかった	っと使いき ※ ココココココココ	 もあてはまった料理(ハンパーゲ・カレー・トソースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トメースなど・トット・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	S (- ソード)	マージなど てんぷら 一人量 の量 1回 ~6回 ~3回 回車末満 なかった び・貝も含	重んの の で し こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	のくらいの録ので、 V を記って、 V を記って、 V を記って、 V を記って、 V を記って、 V を記っています。 P を 日 1 回 週 4 ~ 6 回 週 2 ~ 3 回 週 1 回 週 1 回 世 1 回 週 1 回 未満 食べなかった	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 週 1 回	ごさい。 か・鍋物・ りりを 計 回 回 回 の の の の の の の の の の の の の			回答を お肉 分を お肉 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 分 か か か か	ひと	つ選んで、 してください 肉や豚肉)の 身は 食べていた しで食べていた
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・グリル	っと使いき ※ ココココココココ	(もあてはまさつた料理(ハンイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	る 、	マージなら 一人量 2回以上 1回 ~ 6回 2回以上 1回 ~ 3回 回回 なかった び・貝も含 3物・	重んの の で し こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	のくらいの録で、	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 週 1 回	ごさい。 か 鍋か・ り を 汁 回回 6回 3回 未満 がった	D.Z.		回答を マを記 お肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ひと (牛脂 し で か か きでき	で選んで、 してください。 肉や豚肉)の 身は 食べていた しで食べていた 心嫌いでもない べなかった
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル	っと使いき ※ ココココココココ	もあてはまさいた。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	る 、	でした。 マージなど でん、前 2回以上 1回 6回 3回 回回をかった 3の 3の 3の 3の 3の 3の 3の 3の 3の 3の	重んの の で し こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	のくらいの録で、	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 週 1 回	ごさい。 か・鍋物・ か・鍋物・ か・日 回 回 6 回 回 3 回 未満 かった 麺類な			回答を マを記 お肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ひろく生脂していかできまりんと家庭	つ選んで、 してください 肉や豚肉)の 身は 食べていた しで食べていた しで食べていた ななかった で食べなかった
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・ グリル	っと使いき ※ ココココココココ	もあてはまさいた。 つた料理(ハムハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハ	る ・ 場 で ・ 物・度 毎 毎 週 週 遺 食 え 魚物 毎 日 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	でした。 マージなど でん、前 2回以上 1回 6回 3回 回回をかった 3の 3の 3の 3の 3の 3の 3の 3の 3の 3の	重んの の で し こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	の<らいの頻ので、✓ を記って、✓ を記って、✓ を記って、✓ を記って、✓ を記って、✓ を記って、✓ を用り回り上 毎日1回 週4~6回 週4回 間 週1回 未満 食べなかった。 場げ集前 しいまき 人 人量 毎日2回以上	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 週 1 回	ごさい。 か・鍋物・ か・鍋物・ か・日 回 回 6 回 回 3 回 未満 かった 麺類な	飲む	ープ・ii 量は	回答を マを記 お肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ひとし、生脂で、好で食りと	つ選んで、 してください 肉や豚肉)の 身は 食べていた しで食べていた が嫌いでもない でなかった (食べなかった (食べなかった) ほでの味付けば
あなたは、このいましたか?も 肉 焼肉・ステーキ・グリル	っと使いき ※ ココココココココ	もあてはまつた料理(ハンパー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー	S ・	でしたがら - 一切を - でんが前 - のの - 2回以上 - 1回 - 6回 - 3回 - 回回 - 1回 - 3回 - 回回 - なび・貝も含 - 3の - 3 の	重んの の で し こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	の<らいの頻力で、✓を配って、✓を配って、✓を配って、✓を配って、✓を配って、✓を配って、✓を配って、✓を用り回週4~6回週1回週1回末演食べなかった。 はいたが、揚げ魚・ はいたが、揚げ魚・ はいたが、揚げ魚・ はいたが、揚げ魚・ はいたが、場では、 はいたが、場では、 はいたが、場では、 はいたが、場では、 はいたが、場では、 はいたが、場では、 はいたが、場では、 はいたが、はいたが、はいたが、場では、 はいたが、はいたが、はいたが、はいたが、はいたが、はいたが、はいたが、はいたが、	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 1 回	でい。 か 動物・ りを ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	吹む しど:	ープ・i 量は 全部	回答を マを記 お肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ひろく年脂で、好で、食りとの家外	つ選んで、 してください。 肉や豚肉)の 身は 食べていた しで食べていた。 嫌いでもない でなかった どくべなかった どくべなかった はでの味付けは 食と比べて
あなたは、このはましたか?を 肉 焼肉・ステーキ・グリル	っと使いき ※ ココココココココ	もあてはまないには、	S ・	EOとのなど マージなど でん、高 の 2回以上 1回 ~ 3回 回回 表かった び・貝も含 ののので、 のので、 ののでで、 のので、 のので、 のので、 のので、 のので、 のので、	重んの の で し こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	のくらいの頻かで、	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 1 回	さい。 動	次む しど: らい	ープ・i 量は 全部	回答を マを記 お肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ひとし、生脂して、好きで、食い、多り、	つ 選んで、 つてください 内や豚肉の 身は 食べていた いで食べていた。 様いでもない べなかった ど食べなかった で食べなかった で食べなかった で食と比べて 薄口
あなたは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こので	っと使いき ※ ココココココココ	もあてはまへいた。 つた料理(ハイハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハ	る 4、場 定 程 毎 年 日 4 2 2 1 1 1 1 1 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	EOとのなど マージなど でん、高 の 2回以上 1回 ~ 3回 回回 表かった び・貝も含 ののので、 のので、 ののでで、 のので、 のので、 のので、 のので、 のので、 のので、	重んの の で し こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	のくらいの録でで、 V を記さ 対かめ物 毎日2回以上 毎日1回 週1回 表でなかった シの食・ B 中 1回 東京 1回 週1回 表でなかった シの食・ B 中 1回 以上 毎日1回 週1回 第2~3回 週2~3回 週2~3回 週2~3回 週2~3回	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 1 回	さい。 物物・ 物物・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	吹む しど: らい 割	ープ・デ 量は 全部	回答を マを記 お肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ひ入し年脂で、好きで食のなり、家外	つ選んで、 してください 身もは 食べていた しで食べていた しで食べていた。 嫌いでもない べなかった 全食べなかった 全食べなかった 全食と比べて 薄口 少し薄ロ 少し薄ロ
あなたは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こので		*** もあてはま** つた料理(ハハハー・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	る 4、場 f を	EOとつ選 Zージなど スージなど このは、	重んの の で し こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	のくらいの録で、	入し(3) 和と 計	てく 1 の煮物・み 毎日2 毎日1 週 週 1 回	ではい。 動物・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	吹む らい らい あい	ープ・デ 量は 全部	回答を記 お肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ひ入し年間で、好でで食いる家外	○選んで、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こので
あなたは、このもいましたか? 肉 焼肉・ステーキ・ グリル ・		・あるではま、 った料理(ハハハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー・ハー	るの 高の 高の 高の 高の 高の 高の 高の 高の 高の 高	FOとつません。 マージなども、 のでは		のくらいの録で、		て 40.0 人物 毎 毎 遇 週 週 遺 食 (1)	さい。	火む おり いとり	ープ・デ 量は 全部 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	回答を	ひ入し年脂で、好で、食との家外	つ選んで、ことでは、ことでは、ことでは、ことでは、ことでは、ことでは、ことでは、ことで
あなたは、このもいましたか?中 肉 焼肉・ステーキ・グリル		もあてはまへいた。 つた料理(ハハ・ハード)・ハードルーゲルーゲルーゲルーゲルードルードルードルードルードルードルードルードルードルードルードルードルードル	るの 高の 高の 高の 高の 高の 高の 高の 高の 高の 高	でひとつきと 2-ジなど。 1-ジなど。 1-ジなど。 1-ジなど。 1-ジなど。 1-ジェース・ 1-ジェース		のくらいの録で、		て 40.0 人物 毎 毎 遇 週 週 遺 食 (1)	さい。	飲む きい きい かいとり	ープ・; 量は 全部 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 。 量を し 、 。 。 。 。 。 の の の の の の の の の の の の の の	○	ひ入し年脂で、好で、食との家外	○選んで、ことでは、 できないできないできないできないできないできないできないできないできないできない
あなたは、このもいましたか?中 肉 焼肉・ステーキ・グリル	った () E	もあてはまへいた。 つた料理(ハハ・ハード)・ハードルーゲルーゲルーゲルーゲルードルードルードルードルードルードルードルードルードルードルードルードルードル	るの 1 4 1 2 2 1 1 1 1 1 1 2 2 2 え	でひとつ身が 2 - ジングング - ジング - ジングング - ジングング - ジン		の< らいの録で、		て 1 0 0 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	さい。	飲む きい きい かいとり	ープ・ジューラー 量は 全部 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	○	ひ入り年脂して、好で、食の食の食が、	つ選んで、ことでは、ことでは、ことでは、ことでは、ことでは、ことでは、ことでは、ことで
あなたは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、できる。	ったのと、「ココココココロ」の使り、コココココココロの度か	*** もあてはま、	るの名の	FOとつません。 - C - C - C - C - C - C - C - C - C - C		のくらいの録で、		て 1 0 0 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	できない。	飲む らい あい はか ほう;	ープ・デー 量は 全部 、 、	図答を記するお内いかのかけるいいまするいいまするはまずりかいったべますりさまずり	ひ入し年脂で、好で、食りんと家外	つ選んで、この りつてください りつてください りつではったいたい かったいたいでないたいではないではない。 一次ではないかっか ではいではないかっか ではなかかっか ではいい口 ではいい口 濃いい口 べる速さは かなり速いい ややで速い
あなたは、このもか。	っを ハード ココココココロ 使 ココココココロ の度 p ら e 使	** もあればまいいかい。	るの : ソイ物 : 程 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日	むとつまた マージなられた マージなられた マージなられた コージを では、 ロージながら のでは、 ロージながら には、 ロージながら には、 ロージを のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、 のでは、		のくらいの録で、		て 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	できない。	飲む らい らい おい はん ほうご ほうご	ーブ・テーニー 一型は全部 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	○ ★ お か か か か か か か か か か か か か か か か か か	OCA 1 年	つ選んで、この 力を移取り 力を移取り かなりを かなかった をでなかった をでなかった をではなかった ををなかった を食となかった を食した。 かなかった をでしていた。 でななかった をでしていた。 でななかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった。 でをでしていた。 でをなかった。 でをはなかった。 でをでしていた。 でをでした。 でをでした。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなが。 でをできなが。 できなが。 できなり、 できなが。 できなが、 でをできなが、 でをでをできなが、 でをでをできなが、 でをできなが、 でをでをできなが、 でをでをでをでをできなが、 でをできなが、 でをでをできなが、 でをでをでをでをできなが、 でをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをできなが、 でをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでを
あなたは、このもいましたか?肉 焼肉、ステーキ・グリル	っをハミ ココココココロ 使 ココココココロ の度 きど	もあてはまへい、ハード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カ	るの答させ、 の答させ、 の音を は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	むひとつまた		のくらいの録ない。 大学を記念は、	N (2) 和 e 計 1 1 1 1 1 1 1 1 1	て	で	飲む さい 割 らいざい まう にほう に 同 の に	ープ・テント 会社 を比い ない はいかい かいかい はいかい かいかい といい かい こうがか かい こうが かい といい こうが かい といい かい こうが かい こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう	○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本<td>OCA 年脂 で か で 食 と</td><td>つ選んで、この つてください してを下めりの 身は 食べていた いで食べいたかかかた で食を、なかかかけ 変なかかが 変ななかかが 変ななかかが 変なななかがかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが かいできない でした。 変ななながかが 変ななながなかが かいできない。 でした。 変ななながかが でした。 変ななながながなが かいできない。 でした。 変ななながながながない。 でした。 変ななながながながながない。 でした。 でし</td>	OCA 年脂 で か で 食 と	つ選んで、この つてください してを下めりの 身は 食べていた いで食べいたかかかた で食を、なかかかけ 変なかかが 変ななかかが 変ななかかが 変なななかがかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが かいできない でした。 変ななながかが 変ななながなかが かいできない。 でした。 変ななながかが でした。 変ななながながなが かいできない。 でした。 変ななながながながない。 でした。 変ななながながながながない。 でした。 でし
あなたは、このもいましたか?肉 焼肉、ステーキ・グリル	っをハミ ココココココロ 使 ココココココロ の度 きど	** もあればまいいかい。	るの : ソイ物 : 程 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日 : 日	むひとつまた		のくらいの録で、	N (2) 和 e 計 1 1 1 1 1 1 1 1 1	て	で	飲む さい 割 らいざい まう にほう に 同 の に	ーブ・テーニー 一型は全部 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本<td>OCA 年脂 で か で 食 と</td><td>つ選んで、この 力を移取り 力を移取り かなりを かなかった をでなかった をでなかった をではなかった ををなかった を食となかった を食した。 かなかった をでしていた。 でななかった をでしていた。 でななかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった。 でをでしていた。 でをなかった。 でをはなかった。 でをでしていた。 でをでした。 でをでした。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなが。 でをできなが。 できなが。 できなり、 できなが。 できなが、 でをできなが、 でをでをできなが、 でをでをできなが、 でをできなが、 でをでをできなが、 でをでをでをでをできなが、 でをできなが、 でをでをできなが、 でをでをでをでをできなが、 でをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをできなが、 でをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでを</td>	OCA 年脂 で か で 食 と	つ選んで、この 力を移取り 力を移取り かなりを かなかった をでなかった をでなかった をではなかった ををなかった を食となかった を食した。 かなかった をでしていた。 でななかった をでしていた。 でななかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった をでしていた。 でをなかった。 でをでしていた。 でをなかった。 でをはなかった。 でをでしていた。 でをでした。 でをでした。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなか。 でをできなが。 でをできなが。 できなが。 できなり、 できなが。 できなが、 でをできなが、 でをでをできなが、 でをでをできなが、 でをできなが、 でをでをできなが、 でをでをでをでをできなが、 でをできなが、 でをでをできなが、 でをでをでをでをできなが、 でをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをできなが、 でをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでを
あなたは、このもようで、	っをハミ ココココココ 使 ココココココ の度 うきどく	 もあてはまへいない た料理はいイントと風の目間に対している。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 はません。 <l< td=""><td>30・ソ 1 から 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 </td><td>むひとつまた マージをいる (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4</td><td></td><td>のくらいの録で、 やかも物を記さい。 マート を記さい を記さい は 日日1回 週 2~3回 週 3 1回 週 3 4~6回 週 3 2~3回 週 1回 世 4~6回 週 3 4~6回 週 3 1回 恵 6 2 6 6 7 6 7 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6</td><td>C) Me 計 ココココココ</td><td>て</td><td>で 1</td><td>飲む さい 割 らいざい まう にほう に 同 の に</td><td>ープ・テント 会社 を比い ない はいかい かいかい はいかい かいかい といい かい こうがか かい こうが かい といい こうが かい といい かい こうが かい こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう</td><td>○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本<td>OCA 年脂 で か で 食 と</td><td>つ選んで、この つてください してを下めりの 身は 食べていた いで食べいたかかかた で食を、なかかかけ 変なかかが 変ななかかが 変ななかかが 変なななかがかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが かいできない でした。 変ななながかが 変ななながなかが かいできない。 でした。 変ななながかが でした。 変ななながながなが かいできない。 でした。 変ななながながながない。 でした。 変ななながながながながない。 でした。 でし</td></td></l<>	30・ソ 1 から 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 	むひとつまた マージをいる (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4		のくらいの録で、 やかも物を記さい。 マート を記さい を記さい は 日日1回 週 2~3回 週 3 1回 週 3 4~6回 週 3 2~3回 週 1回 世 4~6回 週 3 4~6回 週 3 1回 恵 6 2 6 6 7 6 7 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6 9 6	C) Me 計 ココココココ	て	で 1	飲む さい 割 らいざい まう にほう に 同 の に	ープ・テント 会社 を比い ない はいかい かいかい はいかい かいかい といい かい こうがか かい こうが かい といい こうが かい といい かい こうが かい こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう こう	○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本○ 本<td>OCA 年脂 で か で 食 と</td><td>つ選んで、この つてください してを下めりの 身は 食べていた いで食べいたかかかた で食を、なかかかけ 変なかかが 変ななかかが 変ななかかが 変なななかがかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが かいできない でした。 変ななながかが 変ななながなかが かいできない。 でした。 変ななながかが でした。 変ななながながなが かいできない。 でした。 変ななながながながない。 でした。 変ななながながながながない。 でした。 でし</td>	OCA 年脂 で か で 食 と	つ選んで、この つてください してを下めりの 身は 食べていた いで食べいたかかかた で食を、なかかかけ 変なかかが 変ななかかが 変ななかかが 変なななかがかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが 変ななながかが かいできない でした。 変ななながかが 変ななながなかが かいできない。 でした。 変ななながかが でした。 変ななながながなが かいできない。 でした。 変ななながながながない。 でした。 変ななながながながながない。 でした。 でし
あなたは、このもようで、	っをハミッ ココココココ 使 コココココココ の度 きどく 食	もあれてはまい かたはまいいか 大類型 第2 (1) (1) (1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	るの・ソイト 第一性 1	むとつ ・		のくらいの録ない。 大学を記念は、	C	て 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	で	飲どら 割らい にょうき ほのほ	ープ・ジェークをは、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	○ 本まり多い○ 本まり多い○ おまほど○ 本まり多い○ ときない○ はり多い○ ときない○ はりあると○ はりある○ はりある○ はまる○	OCA 年間 で 好 で 食 b b b s g g g g g g g g g g g g g g g g	つ選んで、この うなしてください してください してくだった。 して後れていていた。 して後れていた。 はなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではないではない。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 かった。 ではなりではない。 かった。 。 、 がった。 、 かった。 、 がった。 、 のった。 。 、 のった。 。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、
あなたは、このもからでは、このものは、このものでは、このものでは、このものでは、このものでは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、このは、この	っをハミ ココココココ 使 ココココココ の度 うきどく 食と	もあれてはまい かたはまいいか 大類型 第2 (1) (1) (1) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	るの・ソ # 「	むひとつき ・	動物 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	のくらいの録ない。 がかめ物 毎日2回以上 毎日1回 週週2~3回 週週4~6回 週週2~3回 週週1回未満 たかった りん変程度の 回週1回来満 毎日2回回 週週1回表演 をの定金がからた 外食のほうがかり 大おあ・間にほうがら 外食のほうがかり におおった おおでに いたおからのはうがかり	C	て 40人物 毎 毎 週 週 週 食	で い。	吹 ら 割 ら ど い る か ま ま 司 の り ほ 一 選 ―	ープ・ディー 量は 全部 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 を 上を に が がな か く く ら い ・ う が が っ な く 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	○ ★ お ま は か か か で	ひみ 年脂 で 好 で 食 飲 かと 家 外 コーコーコー 食 コーコーコーコースト	つ選んで、この うなしてください してください してくだった。 して後れていていた。 して後れていた。 はなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではないではない。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 ではなかった。 かった。 ではなりではない。 かった。 。 、 がった。 、 かった。 、 がった。 、 のった。 。 、 のった。 。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、
あなたは、このもいましたか? 肉 焼肉・ステーキ・ グリル	っをいき 一日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日	 もあてはまへいない た料理(ハハハトリースなど) 毎年日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	るの・ソ # 「	でひとつません。	動物 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ので、対象を表す。 ので、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	C) Me H T T T T T T T T T	て 4の 4 5 5 6 7 6 7 7 7 7 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7 8 7	で い い が か か か か か か か か か か か か か か か か か	吹 ら 割 ら ど に も 司 の り ほ ・ 選 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ー量 全部 ・	○ ★ お い べまり多い とりり と	O3人 年 脂 で が で 食 b b b と 家 外 コーコーコー 食 コーコーコーコー 3人 、	つ選んで、さい 力を移成したした。 力を移成した。 かないでもなった。 がなかかかけけて での味比でした。 変での味けでで、 かなかかかけけで、 変での味がかかかかが、 かなり速い、 かやや選い、 かなり速い、 かなり速い、 かやできない。 かやできない。 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなが、 かやや選い、 でんではなが、 でんではなが、 なりできない。 でんではなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんでんできなが、 でんできなが、 でんでんできなが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでい
あなたは、のもかくなかった。 「株肉・ステーキ・グリル」 「毎日12回以上 「毎日12回以上 「毎日12回以上 「一週24~6回 「週1回未満った。 「一度程度の量 「一度でも食が、ためった。 「一度でも食が、ためった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではまった。 「ではないなどの類 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	っをいき 一日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日	 もあてはまへいないはまった料理(ハンハード) かいたり では、	るの : 1 : 1 : 1 : 2 : 2 : 3 : 3 : 3 : 3 : 3 : 3 : 3 : 3	びひとつません。	動物 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	のく、いの録ない。 ので、くらいの録ない。 を記しました。 かかの物 毎日2回以上 毎日1回 週24~3回 週21回 間1回未満 食べたかった。 かき食食の量 2回 以上 を食りの量 2回 以上 を変かすの量。 なの定かずりの量。 なのに言うがかい、 外食のほうがかり、 外食のほうがかり、 外食のほうがかり、 外食のほうがかり、 外食のほうがかり、 外食のほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがかり、 大きのほうがから、 大きのはもりがから、 大きのはもりがから、 大きのはもりがから、 大きのはもりがから、 大きのは、 大きのは、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きのは、 大きのは、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きの間にして、 大きのは、 大きの間にして、 大きのは、 大きの間が、 大きのは、 大きのな、 大きのは、 大きのは、 大きのは、 大きのは、 大きのは、 大きのは、 大きのは、 大きのは、 大きのは、 大きのな 大きのは、 大きのは、 大きのは、 大きのな 、 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 大きのな 、 大きのな 大きのな 大きのな 、 大きのな 大きのな 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 大きのな 、 、 大きのな 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	入り 和と 汁	て 40 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	で か 納・	飲 ど ら 割 ら と じ は ほ 司 の りほ 選	一量金部 、	○ ★ お い べま り シ い い い を記 主席 で と い い い を記 主席 で と い い い を記 主	ひみ、年脂で、好で、食のと、家が、コープ・コープ・スト・の、	つ選んで、 この身身は してください 自や豚肉) 自ないていた はなかいた はなかいた はななかかった 全食ではなかかった 食べなかかった 食事ロ 少し間じし濃い しかなり速い なかなり速い なかなり速い ないなり速い ないなりを ないないないない この質問 に この質問 に この質問
あなたは、のキャー (大きな)	っをいき 一日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日 日日	もあてはまへいた。 「た料理(ハハ・トリースなど) 「中国の世界のでは、	るの (*) (*) (*) (*) (*) (*) (*) (*) (*) (*)	びとつません。	動物 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	のく、いの好なとなった。	入り 和と 汁	て 40 2 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	15	飲 ど ら 割 ら と じ は ほ 司 の りほ 選	一量全部 、	○ ★ お ま は か か か か か か か か か か か か か か か か か か	ODA 年脂 で 好 で to g A と 家 M I I I I g I I I I I I I I I I I I I I	つ選んで、さい 力を移成したした。 力を移成した。 かないでもなった。 がなかかかけけて での味比でした。 変での味けでで、 かなかかかけけで、 変での味がかかかかが、 かなり速い、 かやや選い、 かなり速い、 かなり速い、 かやできない。 かやできない。 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなかかかが、 でんではなが、 かやや選い、 でんではなが、 でんではなが、 なりできない。 でんではなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんできなが、 でんでんできなが、 でんできなが、 でんでんできなが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでいが、 でんでい
あなたは、	○を使い。*** □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	 もあせははいハハートとのではまた。 もあります。 はないハイトとのでは、ハイントをは、	るの・ソ 作品 1 1 1 1 1 1 1 1 1	FOLO 2 (2011) (1975)	動物 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	のぐ、いの記さい。 のでで対加以上 を記さきで、	入り 和と 汁	て 200 (4) (4) (4) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	で か 納・	飲 ど ら 割 ら と じ は ほ 司 の りほ 選	一量全部 ・ 数量を量に のがが少しこうがかな 医のの導のコレ ・ でのである。	○ 本お が か が は か か が か が か か か か か か か か か か か	ODA 年脂 で 好 で to g A と 家 M I I I I g I I I I I I I I I I I I I I	つ選んで、さいたしてください。 力を移成り たてくださいたいたいで、まないでもなっていた。 が強いでもなったいたいで、ななかった。 全を食べなかった。 全を食べなかった。 会をはいてしたいで、ななかった。 会をはいてした。 ではななかった。 では、ではなかった。 では、ではなかった。 では、ではなかった。 では、ではなかった。 では、ではなかった。 では、ではなかった。 では、ではなかった。 では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で
あなたは、マキャット 肉 焼肉・ステット 肉 焼肉・ステット 肉 焼肉・ステット 肉 焼肉・ステット 肉 一 キャット 一 日 1回 回 1回 回 1回 回 1回 回 1回 回 1回 回 1回 回	<u>っを使いまず</u> □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	*** もあせい はまない はまない はまない はまない はまない かい	30 · ソ f を j を j を j を j を j を j を j を j を j を	びとでいる。 マージなども、 マージなどもの前 リストー (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	動物 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ので、	入り 和と 汁	て 20 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	で	飲 ど ら 割 ら と じ は ほ 司 の りほ 選	一量全糸、	図答を配肉 好や 好あまほと オーカー なより多い りん 来専もいれ、 を、 養門家で口が を、 大田でしてする しゅう と 大田 一川 カーカー かんしょう しゅう と 大田 一川 カーカー かんしょう しゅう とん 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田	ODA 年脂 で 好 で to g A と 家 M I I I I g I I I I I I I I I I I I I I	つ選んで、さい 力を移成したことである。 力を移成したいたいで、 かなりないでもなったが、 かなかかかが、 で食べなかかかが、 で食べなかかかが、 で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 でき食 でんできない。 できるない。 できなない。 できなない。 できなない。 できなななななななななななななななななななななななななななななななななななな
あなたは、	<u>っを使いまず</u> □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	*** もあせい	るの・ソ f を	びとできない。 マージをよう。 マージをよう。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	動物 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ので、対象を表す。 (5) (5) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	入り 和と 汁	て 0.6人物 毎 毎 週 週 週 食	こう が	飲 ど ら 割 ら と じ は ほ 司 の りほ 選	一量全部 ・ 数量を量に のがが少しこうがかな 医のの導のコレ ・ でのである。	図答を配肉 好や 好あまほと オーカー なより多い りん 来専もいれ、 を、 養門家で口が を、 大田でしてする しゅう と 大田 一川 カーカー かんしょう しゅう と 大田 一川 カーカー かんしょう しゅう とん 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田	ODA 年脂 で 好 で to g A と 家 M I I I I g I I I I I I I I I I I I I I	つ選んで、さい 力でもは してく下移り 食べたいたいでいた。 がないでもったかかかが ではいていたいでは、 ではいでもったかかかが ではいでもったかかができます。 かやいのは、 かやいのが、 かやかかのが、 質もしい。 響もしい。 では、では、では、ながかかができます。 では、ながかかができます。 では、ながなかかができます。 では、ながながない。 では、ながながながない。 では、ながながない。 では、ながながない。 では、ながながない。 では、ながながない。 では、ながながない。 では、ながながない。 では、ながながない。 では、ながながながない。 では、ながながながない。 では、ながながながない。 では、ながながながない。 では、ながながながない。 では、ながながながない。 では、ながながながない。 では、ながながない。 では、ながながながない。 では、ながながない。 では、ながないながない。 では、ながない。 では、ながないない。 では、ながないないがない。 では、ながないないがない。 では、ながないないがない。 では、ながないないがない。 では、ながないないがない。 では、ながないないがないない。 では、ながないないがないないないない。 では、ながないないないないないないないないない。 では、ながないないないないないないないないないないないないないないないないないないな
あなたは、マキャット 肉 焼肉・ステット 肉 焼肉・ステット 肉 焼肉・ステット 肉 焼肉・ステット 肉 一 キャット 一 日 1回 回 1回 回 1回 回 1回 回 1回 回 1回 回 1回 回	<u>っを使いまず</u> □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	*** もあせい はまない はまない はまない はまない はまない かい	るの () () () () () () () () () (びとできない。 マージをよう。 マージをよう。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	動物 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ので、	入り 和と 汁	て 0.6人物 毎 毎 週 週 週 食	で	飲 ど ら 割 ら と じ は ほ 司 の りほ 選	一量全糸、	図答を配肉 好や 好あまほと オーカー なより多い りん 来専もいれ、 を、 養門家で口が を、 大田でしてする しゅう と 大田 一川 カーカー かんしょう しゅう と 大田 一川 カーカー かんしょう しゅう とん 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田	ODA 年脂 で 好 で to g A と 家 M I I I I g I I I I I I I I I I I I I I	つ選んで、さい 力を移成したことである。 力を移成したいたいで、 かなりないでもなったが、 かなかかかが、 で食べなかかかが、 で食べなかかかが、 で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 で食で食べなかかが、 でき食 でんできない。 できるない。 できなない。 できなない。 できなない。 できなななななななななななななななななななななななななななななななななななな

これで終わりです。 お疲れさまでした。

平成28年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

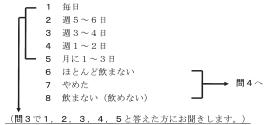
生活習慣調査票

(満20歳以上の方は記入してください。)

地区番号	
市町村名	
世帯番号	
世帯員番号	
性 別	1 男 2 女
年 齢	(平成28年11月1日現在)
	保健所名
	調查員氏名
	確認者氏名

問3 あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲み ますか。あてはまる番号を1つ選んで〇印をつけて下さい。

茨 城 県



(問3-1) お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。 清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで〇印をつけて下さい。

- 1 1合 (180ml) 未満
- 2 1 合以上 2 合 (360ml) 未満
- 3 2 合以上 3 合 (540ml) 未満
- 4 3合以上4合 (720ml) 未満
- 5 4 合以上 5 合 (900ml) 未満
- 6 5合 (900ml) 以上

清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当します。 缶チューハイ1.5缶 (同5度・約520ml)

問4 自分の歯*は何本ありますか。

※自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インブラントは含みません。 さし歯は含みます。親知らずを抜くと全部で28 本が正常ですが、28 本より 多かったり少なかったりすることもあります。 O本の場合は、Oと書いて下さい。

自分の歯は	本ある。

-2-

問1 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで〇印をつ けて下さい。

1 毎日吸っている 2 時々吸う日がある

- 3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない \rightarrow 間2へ
- 4 吸わない
- (問1-1) たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで 〇印をつけて下さい。
 - 1 やめたい
 - 2 本数を減らしたい
 - 3 やめたくない
 - 4 わからない
- 問2 あなたはこの1ヶ月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)がありましたか。次のアからコのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで〇印をつけて下さい。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入して下さい。

	1. ほぽ毎日	2. 週に数回程度	3. 週に1回程度	4. 月に1回程度	5. 全くなかった	6. 行かなかった
ア家庭	1	2	3	4	5	
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
工 飲食店	1	2	3	4	5	6
才 遊技場	* T #		ME SEE			
(ゲームセンター、 パチンコ、競馬場など) カ 行政機関	1	2	3	4	5	6
ガ 行政(機関 (市役所、町村役場、公民 館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子供が利用する 屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問5 あなたはこの1年間に、歯科検診を受けましたか。あてはまる番号を 1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 受けた
- 2 受けていない

問6 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。 あてはまる番号を1つ選んでO印をつけて下さい。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない
- 問7 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動(近隣の人への手助け 支援を含む)のうち、健康づくりに関係したものはありますか。 あてはまる番号をすべて選んでO印をつけて下さい。

※ここでは、必ずしも無償に限らず、実費や謝礼をもらう等、有償のものも含めて お考えください。

- 1 食生活などの生活習慣の改善のための活動
- 2 スポーツ・文化・芸術に関係した活動
- 3 まちづくりのための活動
- 4 子どもを対象とした活動
- 5 高齢者を対象とした活動
- 6 防犯・防災に関係した活動
- 7 自然や環境を守るための活動
- 8 上記以外の活動
- 9 健康づくりに関係したものはない・ボランティア活動はしていない

60歳未満の方は質問終了です。60歳以上の方は続けてお答えください。

- 問8 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会 活動(町内会、地域行事など)、趣味やおけいこ事を行っていますか。 あてはまる番号を1つ選んで〇印をつけて下さい。
 - 1 働いている・何らかの活動を行っている
 - 2 いずれも行っていない

ご協力ありがとうございました。

平成28年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

がんに関する意識・行動調査票

(満20歳以上の方はご記入下さい。)

地区番号	
市町村名	
世帯番号	
世帯員番号	
性 別	1 男 2 女
年 齡	(平成28年11月1日現在)
	保健所名
	調査員氏名
	確認者氏名

茨 城 県

喫煙・飲酒・運動習慣等についておたずねします

問1 あなたは、たばこが健康に与える影響について、どう思いますか。

		~ (10) そ	れぞれ〇印に	は1つだけ)
健康への影響 病気の種別	1 たばこを吸うと かかりやすくなる	2 どちらとも いえない	3 たばこと 関係ない	4 病気を 知らない
(1) 肺がん	1	2	3	4
(2) 喉頭がん	1	2	3	4
(3) ぜんそく	1	2	3	4
(4) 気管支炎	1	2	3	4
(5) 肺気腫	1	2	3	4
(6) 心臓病	1	2	3	4
(7) 脳卒中	1	2	3	4
(8) 胃かいよう	1	2	3	4
(9) 妊婦への影響 (未熟児など)	1	2	3	4
(10) 歯周病(歯槽膿漏など)	1	2	3	4

問2 あなたは、たばこの煙が、たばこを吸わない人の健康へ与える影響について、 【(1)~(4) それぞれ〇印は1つだけ】

どう思いますか。 健康への影響 ったばこの煙を吸うと かかりやすくなる 病気の種別 2 (1) 肺がん 3 4 (2) ぜんそく (3) 心臓病 2 3 4 (4) 妊婦への影響 (未熟児など) 1 2 3

問3 一般的に「節度のある適度な飲酒」とは1日にどれくらいだと思いますか。

は1つだけ	【〇印は					
			摂取量の程度			酒の種別
わからない	中瓶3本	中瓶2本	中瓶1.5本	中瓶1本	中瓶0.5本	ピールなら
100.000	3合	2合	1.5合	1合	0.5合	清酒なら
	6杯	4杯	3杯	2杯	グラス1杯	ワインなら
6	5	4	3	2	1	-

*清酒1合 (180ml) は,ビール中瓶1本(500ml),ワイン2杯 (240ml)にほぼ相当します。

[2	周査員?	记入欄]	※調査対象者は,	この欄には記入しない	いでください。		
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	
	間 1	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	
	間2	(1)	(2)	(3)	(4)	間 3	\neg

-3-

【記入上のお願い】

- 〇記入は、鉛筆やボールペンなど、はっきり読み取れる 筆記用具をお使いください。
- ○質問の内容をよく読み、あてはまる番号に○印をつけて ください。()内は具体的に記入してください。
- 〇記入にあたり不明な点がありましたら、調査員へお尋ね ください。

身長・体重についておたずねします	

あなたの、身長、体重の記入をお願いします。

1	身	長			c m
2	体	重			k g



	[調査]	員記入村	襴] ※	調査対	象者は,	この欄に	こは記入	しない	でくだ	さい。	
1	身	į.			ı		2	体重	Ī		
										١.	

-2-

問4 健康意識についておたずねします。

【〇印は1つだけ】

(1) 今現在。あなたは、自分の健康に関心を持っていますか

	(1 /	ブラビエ、 のうるっこに、	日ガの健康に関心を刊	2 (0.6.3 %.)
ı	1	大いにある	2	少しある
	3	ほとんど関心がない	4	関心がない

	(2)	今現在、あなたは自分を健康だ	と思いますが	か。 【〇印は1つだけ】
ſ	1	健康だと思う	2	概ね健康だと思う
١	3	あまり健康ではない	4	健康ではない

(3) あなたは「メタボリックシンドローム」という言葉やその意味を知っていましたか。

【〇印は1つだけ】

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪の蓄積(腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上)に加えて、高血圧、高血糖、血中の脂質異常の2項目以上が該当する状態で、そのまま放置すると生活習慣病(心疾患や脳血管疾患、糖尿病等)を発症するリスクが高くなる状態のことをいいます。

- 言葉も意味も知っていた
- 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった
- 3 言葉も意味も知らなかった

問5 (1) あなたは、運動の習慣がありますか。

【〇印は1つだけ】

-ここでいう「運動の習慣」とは、30分以上持続する運動を週2回以上行い、かつ1年以上 継続している場合とします。

- 1 健康上の理由で運動ができない 2 上記以外の理由で運動ができない → (2) ~ 3 運動習慣がある → (3) へ
- (2) (1)で、2と回答した方におたずねします。

健康上の問題以外で、運動ができない理由は何ですか。 【〇印は1つだけ】

1	運動する時間がない	2	運動が嫌いである	
3	運動する場所がない	4	その他	

[調査員記え	、欄〕※	調査対象を	皆は、この權	『には記入しな	いでくだと	žV.	
	間 4	(1)	(2)	(3)		間 5	(1)	(2)

問5 (3) (1) で、3 (運動習慣がある) と回答した方におたずねします。 「がん」に対する意識についておたずねします 習慣的に実施している運動の内容について、a, bの各欄へご記入ください。 問7(1) あなたは、「がん」を怖い病気だと思いますか。 【〇印は1つだけ】 |10 a. 1週間に運動する日は何日ありますか。 非常に怖い病気だと思う \rightarrow (2)へ 2 少し怖い病気だと思う \rightarrow (2)へ b. 運動を行う日の平均時間はどのくらいですか. 怖い病気だとは思わない わからない 3 時間 4 (2) (1)で、1又は2と回答した方におたずねします。 __ 【O印は1つだけ】 運動の強さはどの程度ですか。 どの部位の「がん」が気になりますか。 【O印は2つまで】 高強度(かなり息の乱れる運動) 胃がん 食道がん 1 2 2 中強度(少し息の乱れる運動) 3 大陽がん 4 肺がん 低強度 (あまり息の乱れない運動) 肝臓・胆嚢・膵臓がん 6 乳がん 5 7 子宮がん等の婦人科のがん 8 前立腺がん 「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」とは、筋肉、関節、 腎臓や膀胱などのがん 10 脳腫瘍 軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、 「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいい、進行すると 11 白血病などの血液のがん 12 その他(自由記載) →下欄へ 「12. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 介護が必要になるリスクが高くなる状態のことですが、この 「ロコモティブシンドローム」という言葉と意味を知っていましたか。 【〇印は1つだけ】 問8 あなたは、「がん」の予防や治療に関する情報を何から得ていますか。【〇印は2つまで】 1 言葉も意味も知っていた ラジオ, テレビ 2 新聞 2 言葉は知っていたが、意味は知らなかった 健康情報雑誌 単行本 言葉も意味も知らなかった チラシ, パンフレット 6 友人, 知人 5 病院や医院などの医療機関 国、県、市町村の広報 8 間6 食べ方についておたずねします。 【〇印は1つだけ】 10 保健所・保健センター 9 **薬局** (1) あなたの噛んで食べるときの状態は、次のどれにあてはまりますか。 11 がん予防推進員、食生活改善推進員等 12 インターネット 何でも噛んで食べることができる 2 一部噛めない食べ物がある 14 その他(自由記載) →下欄へ 13 特にない ※「14. その他」にOを付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 噛めない食べ物が多い 4 噛んで食べることはできない (2) あなたは、ゆっくりよく噛んで食べることを重要だと思いますか。 【〇印は2つまで】 問9 あなたは「がん」についてどのようなことを知りたいですか。 とても重要だと思う 2 重要だと思う がんの予防 2 がん検診の実施場所や方法など 4 全く重要だと思わない 3 あまり重要だと思わない 3 医療施設のがん治療の状況 4 がん発生や治療に関する正しい知識 6 がん治療に必要な医療費負担 5 県・市町村や医療施設での相談窓口 (3) あなたは、普段ゆっくりよく噛んで食べていますか。 ゆっくりよく噛んで食べている 2 どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べている 2 どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食べている がんの終末期治療に関すること 8 興味がない どちらかと言えばゆっくりよく噛んで食 べていない___ 知りたくない 10 その他(自由記載) →下欄へ 4 ゆっくりよく噛んで食べていない 3 0. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 [調査員記入欄] ※調査対象者は、この欄には記入しないでください 間 5 調査員記入欄] ※調査対象者は、この欄には記入しないでください 問 6 間 7 fif 8 -5-がん検診についておたずねします (13) 女性におたずねします。乳がんの自己検診を実施していますか。 【〇印は1つだけ】 問10 あなたは、次のがん検診を<u>1年以内</u>に受診したことがありますか。 1 実施している 2 実施していない 何の機会に受診したのかも含めて、1~5のいずれかに〇印を付けてください。 ※(4)及び(5)は女性のみご回答ください。 【(1)~(6)それぞれO印は1つだけ】 受診経期 (ア) 市町村 (イ) 職場 (ウ) 人間ドック (エ) その他 (才) 受診していない (14) がん検診の受診状況(1)~(6)で1年以内にがん検診を1つでも受け 検診種別 た方におたずねします。 (1) 胃がん 2 3 4 5 がん検診を受けることになったきっかけや主な理由は何ですか。 (2) 肺がん 【〇印は2つまで】 (3) 大腸がん 2 3 4 5 1 がんの早期発見のため 2 家族や友人などに受診を勧められたから (4) 子宮がん 5 5 3 検診のお知らせが来たから 4 身近な人ががんになったことがあるから (5) 乳がん 1 2 (6) その他のがん 2 5 6 市町村や職場で費用の助成があるから 5 気になる症状があったから (1) 胃がん検診 (2) 肺がん検診 (3) 大腸がん検診 …バリウムによるレントゲン撮影や胃カメラなど …胸のレントゲン撮影や喀痰検査など …便潜血反応検査(検便)など 検診を勧める情報を見聞きしたから 8 その他(自由記載) →下欄へ 大陽がん検診 …便潜血反応検査(検便 子宮がん検診 …子宮の細胞診検査など ※「8. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 (5) 乳がん検診 …マンモグラフィ機影(現房専用のレントゲン撮影)や超音波検査(エコー)など(6) その他のがん検診…胃、肺、大腸、子宮、乳 以外の部位のがん検診… …住民検診(集団検診・医療機関検診)を受診した場合 ・・職場が行う健康診断や人間ドック等で受診した場合 ・・・全額自費で個人的に検診を受けた場合 ・・・通際・入鉄中に診療の一環として検査を受けた場合など (イ) 職場 (ウ) 人間ドック (エ) その他 (I) (オ) 受診していない…過去1年以内にがん検診を受診していない場合 (1)~(6)で、がん検診を<u>(オ)受診していないと回答した方</u>におたずねし [調査員記入欄] ※調査対象者は、この欄には記入しないでください。 [(13) | (14) | | ます。1年以上前に、かん快診センション・・・・※(10) 及び(11) は女性のみご回答ください。 【(7)~(12) それぞれ〇印は1つだけ】 問10 (カ) (キ) 過去には受診し 今まで1度も たことがある 受診経験なし (キ) 今まで 1 度も 受診経験なし 検診種別 ※ (10) 子宮 (7) 胃 2 2 (11) 乳 (8) 肺

-7-

(12) その他

(15) がん検診の受診状況 (1) ~ (6) で、1つでも(オ)受診していないと このほかのがんに関することについておたずねします 回答した方におたずねします。 がん検診を受けなかった主な理由は何ですか。 【〇印は1つだけ】 問11 ヘリコパクター・ピロリ菌(ピロリ菌)検査と除菌についておたずねします。 2 申込先がわからない 1 定員がいっぱいで受診できない ピロリ菌は胃の中に生息する菌で、胃炎や胃潰瘍等種々の胃疾患の原因となるほか 4 受診の必要性を感じない→(17)へ 3 検診日程が都合が悪い、時間がない 胃がんの発生と関わりが深いとされています。 5 検診で何か発見されるのが怖い 6 検査方法がわからず不安 あなたはこのようなことを知っていましたか。 (1) 【〇印は1つだけ】 2 ピロリ菌の名前は聞いたことがある が胃がんとの関連性は知らなかった ピロリ菌の名前も胃がんとの関連性も 8 検査内容や検査方法に抵抗がある お金がかかるので受けたくない 1 知っていた 9 つい、うけそびれている 10 その他(自由記載) →下欄へ 4 関心がない 3 ピロリ菌の名前を知らなかった ※「10. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 その他(自由記載) →下欄へ ※「5. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 (16) がん検診の受診状況(1)~(6)で、1つでも(オ)受診していないと 回答した方におたずねします。 どうしたらもっと検診が受けやすくなると思いますか。 【O印は2つまで】 (2) あなたは、ピロリ菌の有無を調べる検査を受診したいですか。 1 平日の夜間に受診できる 2 土・日や祝祭日に受診できる あるいは、受診したことがありますか。 【〇印は1つだけ】 3 同時に複数の検診ができる 4 検診を勧める個別通知が届く 全額自己負担(およそ4千円~1万円 程度)でも受診したい 2 費用の助成があれば受診したい 6 かかりつけ病院で検診ができる 5 職場で集団検診を実施する 3 あまり受診したくない→ (3) へ 4 受診しない→ (3) へ 7 検診の情報がいつでも確認できる 8 結果の説明が十分に受けられる 過去に受診したことがある 自己負担がなく無料で受診できる 10 その他(自由記載) →下欄へ ※「10. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 (3) (2)で、3 (あまり受診したくない)、4 (受診しない) と回答した方に おたずねします。その主な理由は何ですか。 【〇印は1つだけ】 お金がかかるから 2 除菌治療を受けたくないから (17) (15)で、4(受診の必要性を感じない)と回答した方におたずねします。 【〇印は1つだけ】 必要性を感じない主な理由は何ですか。 4 検査方法がよくわからなくて不安だ 3 ピロリ菌に感染していると思うから 2 まだそういう年齢ではない 1 健康状態に自信がある その他(自由記載)→下欄へ 3 健康診断や人間ドックを受けている 4 いつでも医療機関を受診できる ※「5. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 5 医療機関に受診、入・通院している 6 その他(自由記載) →下欄へ 「6. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 調査員記入欄]※調査対象者は、この欄には記入しないでください。 問 1 1 [調査員記入欄] ※調査対象者は, この欄には記入しないでくだ | (15) | (16) | - | 間10 (4) ピロリ菌検査を受けた場合に、陽性であればピロリ菌を除菌する治療を受けたい 問13 人生最期を迎える時の医療についておたずねします。 ですか。なお,ピロリ菌の除菌は服薬によるものが一般的です。【〇印は1つだけ】 (1)あなた自身が仮に末期がんで治る見込みがなく死期が近い(6ヶ月程度あるいはそれ 全額自己負担(およそ1万5千円~2万円 2 費用の助成があれば治療したい 程度)でも治療したい より短い期間) と告げられ、<u>食事はよくとれ</u>、痛みはなく、意識や判断力は健康な ときと同じ場合、療養生活は最期までどこで過ごしたいですか。 【〇印は1つ】 3 あまり治療を受けたくない→ (5) へ 4 治療を受けない→ (5) へ 1 なるべく早く今まで通った医療機関に入院したい 2 なるべく早く緩和ケア病棟に入院したい (5) (4)で、3 (あまり治療を受けたくない)、4 (治療を受けない)と回答した方 【〇印は1つだけ】 自宅で療養して、必要になれば今まで通った医療機関に入院したい におたずねします。その主な理由は何ですか。 お金がかかるから 2 副作用が怖いから 自宅で療養して、必要になれば緩和ケア病棟に入院したい 5 自宅で最後まで療養したい 治療方法がよくわからなくて不安だから 4 その他(自由記載)→下欄へ ※「4 その他」に○を付けた方は 下欄に具体的に記載してください。 6 専門の医療機関(がんセンターなど)で精極的に治療を受けたい 7 介護施設に入居したい その他(自由記載) →下欄へ 8. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。 問12 子宮頸がんについておたずねします。 (1) 子宮頸がんは、ほとんどが性的接触や性行為によってヒトパピローマウイルス (2) あなた自身が仮に末期がんで治る見込みがなく死期が近い(6ヶ月程度あるいはそれ (HPV) に感染することでおこることを知っていましたか。 より短い期間) と告げられ、食事や呼吸が不自由であるが、痛みはなく、意識や判断 【〇印は1つだけ】 力は健康なときと同じ場合、療養生活は最期までどこで過ごしたいですか。 【〇印は1つ】 1 知っていた 2 知らなかった なるべく早く今まで通った医療機関に入院したい 2 なるべく早く緩和ケア病棟に入院したい (2) 子宮頸がんは若い世代で増えており、20歳から定期的に検診を受けることが 3 自宅で療養して、必要になれば今まで通った医療機関に入院したい 【〇印は1つだけ】 重要であることを知っていましたか。 若い世代で増えていることも、検診の ことも知っていた 若い世代で増えていることは知って いたが、検診のことは知らなかった 4 自宅で療養して、必要になれば緩和ケア病棟に入院したい 5 自宅で最後まで療養したい 若い世代で増えていることは知らなかったが、検診のことは知っていた 3 4 全く知らなかった 6 専門の医療機関(がんセンターなど)で積極的に治療を受けたい 介護施設に入居したい その他(自由記載) →下欄へ ※「8 その他」に〇を付けた方は 下欄に具体的に記載してください。 [調査員記入欄] ※調査対象者は、この欄には記入しないでください。 【(1) 【(2) 】 間12 [調査員記入欄] ※調査対象者は、この欄には記入しないでください。 間13

-12-

-11-

県のがん対策についておたずねします

間14

- 1 禁煙や食生活の改善など、がんにならないための予防対策に力を入れる
- 2 早期発見のため、がん検診の充実・普及に努める
- 3 がん検診にかかる費用の助成を行う
- 4 がんの予防や検診に関する知識や命の大切さを、学校現場で子ども達に教える
- 5 かかりつけ病院から、がん専門病院に紹介してもらえるシステムをつくる
- 6 がんの治療を行うがん専門病院について、得意な分野や治療成績などの 情報を県民に提供する
- 7 放射線を使った最先端のがん治療ができる病院を整備する
- 8 施設や在宅でがんの痛みや精神的苦痛を取り除くための「緩和ケア」が 受けられるシステムをつくる
- 9 がんの検診や治療、緩和ケアなどに携わる医療関係者(医師・看護師・ 薬剤師等)の質を向上させるため、教育・研修に力を入れる
- 10 がん患者や家族が不安や疑問をもったとき、相談できる窓口などの体制を充実させる
- 11 がんの治療と仕事の両立が出来るよう相談・支援体制を充実させる
- 12 小児がんや希少がんの対策を充実させる
- 13 遺伝子検査を実施し、将来がんになる可能性を調べたり、効果的ながん治療を 提供したりできる病院を整備する
- 14 その他(自由記載) →下欄へ

※「14. その他」に〇を付けた方は、下欄に具体的に記載してください。

質問は以上です。ご協力ありがとうございました。

[調查員記入欄]	※調査対象者は,	この欄には記入した	ないでください。
間14			

-13-

平成28年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査実施要綱

(趣旨)

第1条 この要綱は、平成28年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査を行うことに 関し必要な事項を定めるものとする。

(調査の目的)

第2条 この調査は、県民の栄養摂取状況、生活習慣及びがんに関する意識・行動の状況の実態を把握し、「茨城県総合がん対策推進計画―第三次計画―」及び「第2次健康いばらき21プラン」の効果を確認するとともに、次期計画策定の基礎資料とすることを目的とする。

(定義)

- 第3条 この要綱において、「世帯」とは、住居及び生計を共にする者の集まり又は独立して住居を維持する単身者をいい、「世帯員」とは「世帯」を構成する者をいう。
- 2 この要綱において、「世帯の代表者」とは、住居及び生計を共にする者の集まりのうち、特に住居及び生計について代表して把握する者をいう。

(調査対象地区と客体等)

- 第4条 平成22年の国勢調査調査区(平成28年国民健康・栄養調査調査地区を除く。)より抽出した5地区及び平成28年の国民健康・栄養調査調査地区の世帯及び世帯員を調査 客体とする。
- 2 調査地区の抽出については、平成 22 年の国勢調査調査区(平成 28 年国民健康・栄養 調査調査地区を除く。)から保健所管轄区域の人口比及び市町村別人口比を元に標本数を 決定し、調査区番号で任意抽出する。
- 3 知事は、前項の規定により抽出した調査地区より調査客体を選定したときは、当該選定に係る者に対し、当該調査にかかる調査世帯に選定された旨及び依頼すべき調査内容について通知するものとする。

(調査項目及び対象年齢)

- 第5条 本調査は、栄養摂取状況調査、生活習慣調査及びがんに関する意識・行動調査で 構成し、各調査項目及び対象年齢は下記のとおりとする。
 - (1) 栄養摂取状況調査

平成 28 年国民健康・栄養調査と同一の食事記録法による調査及び簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) による調査を併用する。

- (2) 生活習慣調査
 - 平成28年国民健康・栄養調査と同一とする。
- (3) がんに関する意識・行動調査
 - 身長, 体重及びがんに関するアンケート調査とする。
- 2 調査対象客体の年齢については, (1) のうち食事記録法による調査に関しては, 平成 28 年国民健康・栄養調査と同一とし, 簡易型自記式食事歴法質問票 (BDHQ) による調査及び (2), (3) に関しては満 20 歳以上の者とする。

(調査期間)

- 第6条 調査期間は、平成28年10月1日から平成29年3月31日までとする。
- 2 実地調査は、原則として平成 28 年国民健康・栄養調査の栄養摂取状況調査実施日の前後 2 週間の期間の平日に実施することとする。

(調査の機関と組織)

- 第7条 本調査の取りまとめは、保健福祉部保健予防課が行い、実地調査は各調査地区を 管轄する保健所が行う。
- 2 保健所においては、栄養士をはじめとする保健所職員及び知事により委嘱された者が 実地調査を行う。
- 3 平成 28 年国民健康・栄養調査調査地区については、国民健康・栄養調査調査員ととも に実施する。

(調査票の作成)

第8条 栄養摂取状況調査のうち、食事記録法による調査については世帯の代表者又は食事づくりの担当者が作成することとし、それ以外の調査については世帯員が作成する。

(調査に関する秘密の保持)

第9条 この調査は、心身の状態や周囲の環境、生活習慣等について具体的な情報を取り 扱うとともに、多数の関係者が携わるという特色を有することから、対象者に係る情報 を適切に取り扱い、その情報を保護するものとする。

(結果の集計及び公表)

- 第10条 集計及び解析は、保健福祉部保健予防課が行う。
- 2 結果の公表は、集計完了後すみやかに行う。

(その他)

- 第11条 この要綱に定めのない事項については、健康増進法(平成14年法律第103号) 及び茨城県統計条例(平成20年条例第45号)の規定によるものとする。
- 2 この要綱の詳細については、別に定める要領によるものとする。

付則

この要綱は、平成28年8月4日から施行する。

茨城県総合がん対策推進モニタリング調査報告書

平成29年3月発行

発行者:茨城県保健福祉部保健予防課

〒310-8555 茨城県水戸市笠原町 978 番地 6

TEL 029-301-3224

印 刷:公益社団法人茨城県栄養士会