

登録番号

食事と生活調査票

質問の答えとして最もあてはまると思われる番号や記号を○印で囲み、
空欄には数字または文字を記入してください。

なお、この調査はご参加いただいた研究のために行なうもので、ご提供
いただいた情報は研究以外には使用しません。また、個人のプライバシー
は厳守いたします。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

ふりがな			性 別	1.男 2.女	職 業	
お名前			生年月日	1.大正 年 月 日満 歳 2.昭和		
身 長	cm	体 重	kg	20 歳頃の体重		kg

(2005/08/16) 名古屋市立大学 大学院 医学研究科 健康増進・予防医学教室調査票 1 版を含む

(2006 年 1 月 9 日版)

Q1. 最近1年間についてお答えください。

生活習慣などについて、あてはまる番号に○印をして下さい。
また、「その他」の場合は（ ）内にご回答下さい。

Q1-1 現在、病気にかかっていますか？ (複数回答可)			
1	かかっていない	5	腎臓病
2	高血圧	6	肝臓病
3	糖尿病	7	がん
4	高脂血症	8	その他（ ）
Q1-2 医師から食生活指導・制限を受けていますか？			
1	はい ⇒ 指導・制限内容：（ ）		
2	いいえ		
Q1-3 過去にかかった大きな病気がありますか？			
1	ある ⇒ 病名：（ ）		
2	ない		
Q1-4 1日の睡眠時間は？			
約（ ）時間			
Q1-5 平均的な生活活動は？			
1	座っていることが多い	3	立ったり歩く事が多く、1時間程度の運動もする
2	立ったり、歩くことが多い	4	その他（ ）
Q1-6 ふだんの便通回数は？			
1	1日に1回以上	3	3日に1回
2	2日に1回	4	4日に1回以下
Q1-7 ビール コップ一杯程度で顔が赤くなりますか？			
1	はい	2	いいえ
Q1-8 うどん、そば、ラーメンを食べるときは、めん類のつゆ・スープを飲みますか？			
1	ほとんど全部飲む	4	1/3くらいは飲む
2	2/3くらい飲む	5	ほとんど飲まない
3	半分くらいは飲む		
Q1-9 女性の方へお尋ねします。 現在、生理はありますか？			
1	ある		
2	ない（ a. 閉経した b. 妊娠中 c. その他 ）		
3	答えたくない		

最近1年間の食生活を思い出し、あてはまるところに○印をつけ、一回に食べる量を回答欄に記入して下さい。

食 品 名		食べる回数					毎日	回答欄
		ほとん ど食 べ ない	月に 1 ～ 3 回	週 に				
				1 ～ 2 回	3 ～ 4 回	5 ～ 6 回		
朝食	Q1-10 ごはん	a	b	c	d	e	f	杯
	Q1-11 パン類 (食パン、菓子パン、など)	a	b	c	d	e	f	枚/個
	Q1-12 めん類 (うどん、ラーメン、そば)	a	b	c	d	e	f	杯
昼食	Q1-13 ごはん	a	b	c	d	e	f	杯
	Q1-14 パン類 (食パン、菓子パン、など)	a	b	c	d	e	f	枚/個
	Q1-15 めん類 (うどん、ラーメン、そば)	a	b	c	d	e	f	杯
夕食	Q1-16 ごはん	a	b	c	d	e	f	杯
	Q1-17 パン類 (食パン、菓子パン、など)	a	b	c	d	e	f	枚/個
	Q1-18 めん類 (うどん、ラーメン、そば)	a	b	c	d	e	f	杯

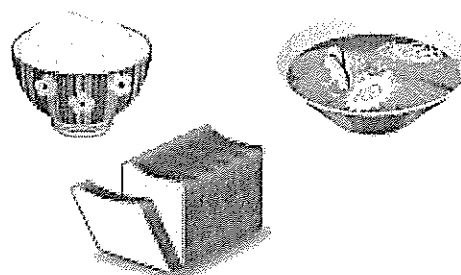
最近1年間の食生活を思い出し、あてはまるところに○印をつけて下さい。

※ 朝・昼・夕食の摂取回数を合計して回答してください。

食 品 名	食べる回数							
	ほとん ど食 べ ない	月に 1 ～ 3 回	週 に			毎 日		
			1 ～ 2 回	3 ～ 4 回	5 ～ 6 回	1 回	2 回	3 回 以上
Q1-19 パンにぬるマーガリン	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-20 パンにぬるバター	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-21 牛 乳	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-22 ヨーグルト	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-23 みそ汁	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-24 冷や奴、湯豆腐	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-25 納豆、大豆 (煮豆 など)	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-26 がんもどき、生揚げ、厚揚げ	a	b	c	d	e	f	g	h

食 品 名	食 べ る 回 数							
	ほとんど 食べない	月に 1～3回	週 に			毎 日		
			1 ～ 2回	3 ～ 4回	5 ～ 6回	1 回	2 回	3 回 以上
Q1-27 魚 (刺身, 煮魚, 焼き魚 など)	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-28 骨ごと食べる小魚 (しらすばし, ししゃも など)	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-29 シーチキン	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-30 いか, えび, かに, たこ	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-31 貝類 (あさり, カキ など)	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-32 たらこ, いくら	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-33 ちくわ, かまぼこ	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-34 卵	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-35 とり肉	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-36 牛肉, 豚肉	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-37 レバー	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-38 ハム, ソーセージ, サラミ, ベーコン	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-39 マヨネーズ (ポテトサラダ など含む)	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-40 揚げ物 (フライ, てんぷら, 唐揚げ など)	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-41 炒め物	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-42 じゃが芋, 里芋, さつまいも	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-43 かぼちゃ	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-44 にんじん	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-45 ブロッコリー	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-46 緑の葉の野菜 (ほうれん草, 小松菜, 春菊 など)	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-47 その他の緑黄色野菜 (ピーマン, さやいんげん など)	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-48 キャベツ	a	b	c	d	e	f	g	h

食 品 名	食べる回数							
	ほとんど 食べない	月に 1～3回	週 に			毎 日		
			1 ～ 2回	3 ～ 4回	5 ～ 6回	1 回	2 回	3 回 以上
Q1-49 大根（煮物や大根おろし）	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-50 切干大根	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-51 ごぼう、たけのこ	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-52 その他の淡色野菜 （きゅうり、玉ねぎ、 もやし、白菜、レタスなど）	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-53 きのこと （椎茸、えのき、しめじなど）	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-54 海そう（ひじき、昆布など）	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-55 みかん、オレンジ、 グレープフルーツ	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-56 その他の果物 （いちご、キウイ、りんご、 すいかなど）	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-57 ピーナツ、アーモンド	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-58 洋菓子 （ケーキ、シュークリームなど）	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-59 和菓子 （まんじゅう など）	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-60 緑 茶	a	b	c	d	e	f	g	h
Q1-61 コーヒー	a	b	c	d	e	f	g	h



Q2. 最近3ヶ月間の食生活についてお答えください。

該当する番号を○で囲み、()内に適当な文字を記入してください。

Q2-1 刺激の強い食品はどの位の頻度で食べますか。(とうがらし・キムチ)	
1	毎食
2	毎日2回以上
3	毎日1回以上
4	2日に1回以上
5	週に1・2回以上
6	月1回以上
7	ほとんど食べない
次の飲み物を、どの位の頻度で飲みますか。	
Q2-2 コーヒー	
1	毎日10杯以上
2	毎日5杯以上
3	毎日2杯以上
4	毎日1杯以上
5	2日に1回以上
6	週に1回以上
7	月1回以上
8	ほとんど飲まない
Q2-3 紅 茶	
1	毎日10杯以上
2	毎日5杯以上
3	毎日2杯以上
4	毎日1杯以上
5	2日に1回以上
6	週に1回以上
7	月1回以上
8	ほとんど飲まない
Q2-4 緑 茶	
1	毎日10杯以上
2	毎日5杯以上
3	毎日2杯以上
4	毎日1杯以上
5	2日に1回以上
6	週に1回以上
7	月1回以上
8	ほとんど飲まない

Q2-5 最近3ヶ月間の健康食品・強化食品・市販薬についてお伺いします。

これまで利用されていた方は、その商品名と、どのくらいの回数、どのくらいの量を利用されているか記入してください（特になければ空白で結構です）。

（例）キチンキトサン・プロポリス・AHCC・アガリクス・アロエ・ビタミン剤・クマゲエキス・オロナミンC・リポピタンD・鉄胃飲料・カルシウム製剤など。

商 品 名	頻 度 (例：一週間に5回・一回2錠など)

Q2-6 最近、3ヶ月間の非ステロイド系抗炎症剤（アスピリン・バップアリン・セデス・ボルトレン・インドメサシンなど）の服用状況をお伺いします。

これらの薬は風邪の時の解熱剤として、または頭痛、生理痛の痛み止めとして服用する薬です。

1	1週間に3回以上は飲む	3	1ヶ月に1回程度は飲む
2	1週間に1回以上は飲む	4	ほとんど飲まない

Q2-7 現在ストレスが多いと感じていますか。

1	多いと思う	3	少ないと思う
2	普通と思う		

Q2-8 下痢をよくしますか。

1	よく下痢をする	3	ほとんど下痢はない
2	たまに下痢をする		

Q2-9 下剤は飲みますか。

1	ほとんど毎日飲む	3	月に2~4回は飲む
2	週に2~4回は飲む	4	ほとんど飲まない

Q3. 運動についてお答えください。

Q3-1 最近3ヶ月間、定期的に運動をおこなっていますか。			
1	はい (月に____回)		
2	いいえ		
Q3-2 「はい」と答えた方へ、該当する項目に○をつけてください。 それは、どのような運動ですか。			
1	ジョギング		
2	テニス		
3	ゴルフ		
4	野 球		
5	サッカー		
6	水泳		
7	バレーボール		
8	その他 ()		
Q3-3 それは、何年間続けていますか。			
1	1 年未満		
2	1 年以上2 年未満		
3	2 年以上5 年未満		
4	5 年 以 上		
Q3-4 それは、1 回にどのくらいおこないますか。			
1	時間 分間		
Q3-5 過去の運動歴についてお伺いします。まず、学生時代のクラブ活動についてお聞きします。(なお、最高の成績について、具体的に、国体出場や、柔道2段など、活動の状态がわかるように記入してください。特にない場合は空欄で結構です。)			
	クラブ名	週に何日間	最高の成績
中学生の時			
高校生の時			
大学生の時			

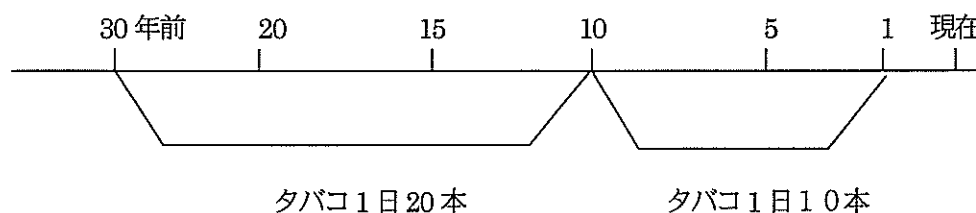
Q4. タバコ・お酒について

Q4-1 タバコについてお伺いします。

1	吸う	1日（ ）本ぐらいを（ ）年間
2	やめた	やめたのは（ ）年前 それまでは1日（ ）本ぐらいを（ ）年間
3	吸ったことがない	

これまでの喫煙数について、例にならって詳しく記入してください。

(例)



(あなた自身)



Q4-2 タバコを吸っている (いた) 方にお伺いします。

タバコを吸うとき、健康のことを考えて注意していますか。(いましたか。)

(低タールのタバコを吸う、根元まですわないなど)

1	注意している
2	特に注意をしていない

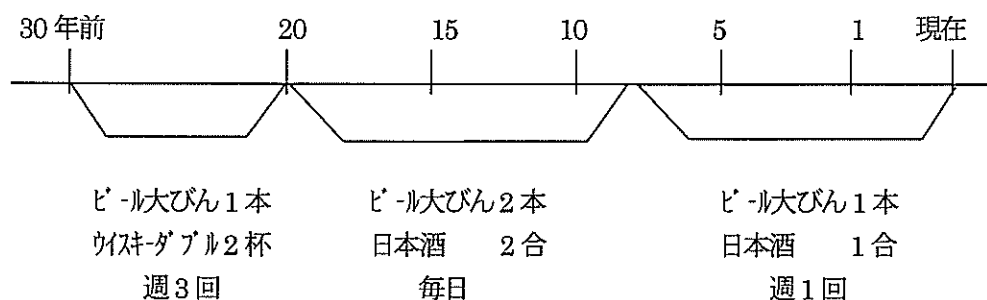
お酒についてお伺いします。

Q4-3 お酒は？

1	ほぼ毎日飲む	5	年1～10回程度
2	週3～5回程度	6	以前飲んでいましたが止めた
3	週1～2回程度	7	飲んだことはない
4	月1～3回程度		

これまでの飲酒頻度と飲酒量について、例にならってくわしく記入してください。

(例)



(あなた自身)



Q4-4 お酒は好きですか。

1	好き
2	嫌い
3	どちらでもない

Q4-5 お酒は強いですか。

1	強くて、たくさん飲む	3	弱いですが、たくさん飲む
2	強いですが、あまり飲まない	4	弱いし、あまり飲まない

Q4-6 お酒を飲んだ後は下痢をしますか。

1	いつも下痢をする	3	まれに下痢をする
2	ときどき下痢をする	4	下痢をしたことはない

ご協力ありがとうございました。