

# 健康づくりアンケート

氏名・住所に間違いがある場合は、赤ペンで直してください。

厚生省「多目的コホートによるがん・循環器疾患の疫学研究」班

国立がんセンター  
国立循環器病センター

ここには何も記入しないで下さい。

記入内容について、おたずねすることもありますので、よろしければ電話番号をお書きください。

☎

	-	
--	---	--

00	01	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
90	91	92	93	94	95	96	97	98	99

記入不可

お願い

厚生省の疫学研究班では、「どうしたら、がん・脳卒中・心筋梗塞などの成人病をふせげるのか?」という研究にとりこんでいます。そのため、平成2年から3年にかけて、全国で五つの保健所管内の市町村にお住まいの、昭和5年から24年生まれの方々を対象に、「健康づくりアンケート」を実施させていただきました。

この調査から5年が過ぎましたが、この間のみなさま方の生活習慣や健康状態に変わりがありませんか、また、くわしい食生活の様子を調べさせていただくために、2回目のアンケートを実施することになりました。調査の趣旨をご理解の上、ぜひご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

ご協力いただける場合には、下の「記入上の注意」を読んで、次のページからの質問に回答してください。

### 記入上の注意

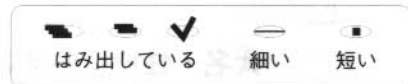
1. なるべく、ご本人が記入して下さい。
2. 黒色の鉛筆で、あてはまるマーク (○のところ) をぬりつぶすか、□の中に数字や文字を記入して下さい。
3. 鉛筆は、HB、B、Hのものを使って下さい。
4. 万年筆やボールペンは、絶対に使わないで下さい。
5. 訂正する場合は、消しゴムで完全に消して下さい。
6. 余白には、何も記入しないで下さい。

(マーク記入例)

良い例



悪い例



はみ出している 細い 短い

たとえば、もしもあなたが現在たばこを吸い、平均して1日に20本吸うのなら、次のように記入して下さい。

現在、たばこを吸っていますか？

吸っている     やめた     吸わない

「吸っている」場合、平均して1日の本数は

100の位	10の位	1の位
	2	0

本

↓ 「100の位」は0のところをぬりつぶす

100の位	10の位	1の位
<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"/>	<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

「やめた」場合、どんな理由でやめましたか？  
あてはまる理由をひとつだけマークして下さい。

健康を害したから     自分の将来の健康によくないと思って  
 家族・知人からいわれて     医者からいわれて  
 周囲の人々に迷惑になるとあって     経済的な理由から     その他



現在、たばこを吸っていますか？

吸っている       やめた       吸わない

「吸っている」場合、平均して1日の本数は

100の位   10の位   1の位

--	--	--

本



100の位	10の位	1の位
0	0	0
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8
9	9	9

「やめた」場合、どんな理由でやめましたか？

あてはまる理由をひとつだけマークして下さい。

- 健康を害したから       自分の将来の健康によくないと思って  
 家族・知人からいわれて       医者からいわれて  
 周囲の人々に迷惑になると思って       経済的な理由から       その他

お酒は、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

1日に飲む、もっとも普通の組み合わせを選んで下さい。

(例) ふだんビールを大ビン1本飲んだあとに、日本酒を2合飲むなら、「ビール」のところの「1本」と、「日本酒」のところの「2合」をぬりつぶす。  
 「焼酎・泡盛」「ウイスキー」「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	1合	2合	3合	4合	5～6合	7合以上
焼酎・泡盛	1合(180ml)で	飲まない	0.5合未満	1合	2合	3合	4合	5～6合	7合以上
※ビール	大ビン(633ml)で	飲まない	0.5本未満	1本	2本	3本	4本	5～6本	7本以上
ウイスキー	シングル(30ml)で	飲まない	0.5杯未満	1杯	2杯	3杯	4杯	5～6杯	7杯以上
ワイン	グラス(60ml)で	飲まない	0.5杯未満	1杯	2杯	3杯	4杯	5～6杯	7杯以上

※中ビンまたは500ml缶を0.8本、小ビンまたは350ml缶を0.6本と換算して下さい。

現在、医者から処方されて定期的に飲んでいる薬がありますか？

ある       ない

「ある」の場合、あてはまるすべてにマークしてください。

- 高血圧の薬       コレステロールを下げる薬  
 糖尿病の薬       痛風の薬       その他 →

マーク不要

週に1回以上飲んでいるビタミン剤がありますか？

ある                      ない

「ある」の場合は、商品名を記入し、ビタミン剤の種類・飲んでいる頻度・期間をマークしてください。

(例) もしもあなたが「ハイシーS」というビタミンC剤を毎日1錠ずつ、8年間飲んでいるのなら、次のように記入して下さい。



— ビタミンC剤

商品名：ハイシーS

マーク不要



種類と商品名	頻 度				期 間								
	週に1〜2錠	週に3〜4錠	週に5〜6錠	毎日1錠	毎日2〜3錠	毎日4〜6錠	毎日7錠以上	1年未満	1〜2年	3〜4年	5〜9年	10〜19年	20年以上
総合ビタミン剤													
商品名： マーク不要													
ベータカロチン剤													
商品名： マーク不要													
ビタミンC剤													
商品名： マーク不要													
ビタミンE剤													
商品名： マーク不要													
その他													
商品名： マーク不要													

過去5年間（平成2年1月1日以降、本日まで）に、医者から次の病気があるといわれたり、次の手術を受けましたか？ あてはまるすべてにマークしてください。

病気

- 脳卒中                       心筋梗塞                       狭心症                       糖尿病
- 痛風                           白内障                           胆石                           尿管結石・腎結石
- 胃かいよう                   十二指腸かいよう               胃ポリープ                   大腸ポリープ                   慢性肝炎・肝硬変
- 胃がん                           大腸がん                           肝がん                           肺がん
- 乳がん                           子宮がん                           その他のがん → 部位

マーク不要

手術

- 胃                                   大腸                                   胆石
- 子宮                                   卵巣                                   乳腺
- その他 → 部位

マーク不要

記入不可

## 食生活に関する質問

ここからしばらく、食事についての質問が続きます。

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を答えてください。

すべての項目に回答していただければ、あなたのふだんの食生活についてくわしい栄養計算をすることができるので、栄養のバランスがとれているか、ビタミン類は足りているかなどの点について、後日ひとりひとりにご報告することができます。

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るよう、お願いいたします。

## 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	食べない	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)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉										ステーキ用1枚(150g位)			
										うす切り5枚(100g位)			

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	食べない	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)	同じ	多い(1.5倍以上)
牛肉										ステーキ用1枚(150g位)			
										うす切り5枚(100g位)			

「目安量」のところは何も記入しないで下さい。↑

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ください。

食品名	食 べ な い	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)	同 じ	多 い (1.5 倍 以 上)	
牛肉														
ステーキ										ステーキ用1枚(150g位)				
焼き物(焼き肉など)										うす切り5枚(100g位)				
煮込み(カレー・シチューなど)										2〜3cm角切り3個(50g位)				
豚肉														
炒め物(野菜炒めなど)										うす切り3枚(60g位)				
あげ物(とんかつなど)										とんかつ用1枚(100g位)				
煮込み(カレー・シチューなど)										2〜3cm角切り3個(50g位)				
煮物(角煮・ラフティなど)										2きれ(60g位)				
汁物(豚汁・中味汁など)										うす切り2枚(40g位)				
豚レバー(ニラレバ炒めなど)										2きれ(40g位)				
鳥肉														
焼き物(やきとりなど)										やきとり2本(70g位)				
あげ物(からあげなど)										3個(50g位)				
鳥レバー(やきとりなど)										やきとり1本(30g位)				
ロースハム										普通切り1枚(15g位)				
ウィンナー・ソーセージ										2本(30g位)				
ベーコン										1枚(20g位)				
ランチョンミート缶詰										8分の1缶(40g位)				
牛乳										200cc1本				
卵										中1個(50g位)				
チーズ										スライスチーズ1枚(20g位)				
ヨーグルト										カップ型1個(120g位)				
塩たら・塩ほっけ・塩さけ										切り身1きれ(70g位)				
ひもの(あじ開きぼしなど)										1枚(50g位)				

記入不可

904347

## 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。

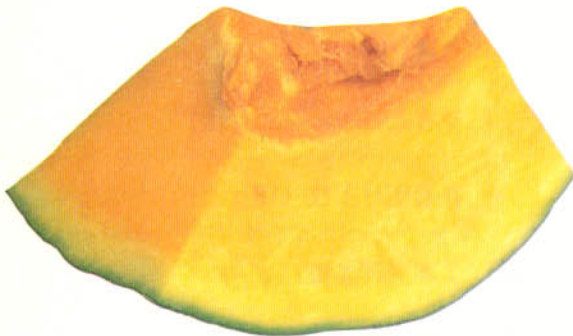
(イ) にんじん  
4分の1本（50g位）



(ロ) ほうれんそう  
2かぶ（50g位）



(ハ) かぼちゃ  
4～5cm角切り1個（40g位）



(ニ) キャベツ  
中葉2分の1枚（30g位）



(ホ) だいこん  
2cm輪切り1個（80g位）





過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

食 品 名	食 べ な い	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)	同 じ	多 い (1.5 倍 以 上)
まぐろ缶詰 (シーチキン・フレーク)										4分の1缶 (20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さけ・ます										切り身1きれ (70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
かつお・まぐろ										さしみ4きれ (60g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たら・かれい										2分の1きれ (40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たい類 <small>沖縄名 沖縄名</small> (まだい・グルクン・まち など)										1きれ (70g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
あじ・いわし										1尾 (80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
さんま・さば										1尾 (80g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
しらすぼし										大さじ2杯 (10g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たらこ・すじこ										たらこ4分の1腹(20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
うなぎ										2分の1串 (50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
いか										さしみ3きれ (50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たこ										あし1/3本 (50g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
えび										大正えび2尾 (40g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
あさり・しじみ										むき身10個 (20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
たにし										むき身10個 (20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ちくわ										6分の1本 (20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
かまぼこ										2きれ (20g位)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

つぎの野菜は左のページの写真を参考にして、でまわっている季節に食べる頻度や量を記入してください。

にんじん										写真(イ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ほうれんそう										写真(ロ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
かぼちゃ										写真(ハ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
キャベツ										写真(ニ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
だいこん										写真(ホ)参照	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

記入不可 ● ○ ●

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ください。

食 品 名	食 べ な い	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)	同 じ	多 い (1.5 倍 以 上)
漬物													
たくわん										3きれ (30g位)			
緑の葉のつけもの (野沢菜・高菜)										漬物小皿1枚 (30g位)			
うめぼし										中1個 (8g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)			
ピーマン										1個 (30g位)			
トマト										4分の1個 (50g位)			
にら										2かぶ (20g位)			
しゅんぎく										3分の1束 (30g位)			
こまつな										1かぶ (20g位)			
ブロッコリー										3房 (30g位)			
たまねぎ										4分の1個 (50g位)			
きゅうり										3分の1本 (30g位)			
はくさい										中葉3分の1枚 (30g位)			
もやし										4分の1袋 (25g位)			
さやいんげん										6さや (30g位)			
レタス・ちしゃ										中葉1枚 (10g位)			
チンゲンサイ (パクチョイ <sup>沖縄名</sup> )										1かぶ (70g位)			
からしな (シマナー <sup>沖縄名</sup> )										2かぶ (70g位)			
にがうり (ゴーヤ <sup>沖縄名</sup> )										2分の1本 (100g位)			
ふだんそう (ンスナバー <sup>沖縄名</sup> )										2かぶ (100g位)			
へちま (ナーベラ <sup>沖縄名</sup> )										1本 (100g位)			
よもぎ (フーチバ <sup>沖縄名</sup> )										ひとつかみ (10g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ください。

食 品 名	食 べ な い	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)	同 じ	多 い (1.5 倍 以 上)
パパイヤ										4分の1個(50g位)			
みかん										2個(140g位)			
その他 かんきつ類 (はっさく・いよかん・オレンジ)										2分の1個(75g位)			
りんご										2分の1個(85g位)			
かき										2分の1個(80g位)			
いちご										5粒(75g位)			
ブドウ										大粒10個(100g位)			
メロン										プリンスメロンとして 4分の1個(60g位)			
スイカ										8分の1個(120g位)			
もも										2分の1個(65g位)			
なし										2分の1個(80g位)			
キウイフルーツ										2分の1個(50g位)			
パインアップル										8分の1個(130g位)			
バナナ										1本(75g位)			

過去1年間の食事を思い出して、平均的な頻度や量を記入してください。

パン類(菓子パンも含む)										6枚切り1枚(60g位)			
うどん										どんぶり1杯分(250g位)			
そば										どんぶり1杯分(200g位)			
沖縄そば										どんぶり1杯分(200g位)			
ラーメン										どんぶり1杯分(220g位)			
もち										市販もち1個(50g位)			
和菓子(だいふく・まんじゅう)										1個(70g位)			
ケーキ										小ショートケーキ1きれ(70g位)			

記入不可 ● ● ●

904347

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	食 べ な い	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)	同 じ	多 い (1.5 倍 以 上)
ビスケット・クッキー										クッキー 2枚 (25g 位)			
チョコレート										板チョコレート 2分の1枚(25g 位)			
ピーナッツ・落花生										ピーナッツ 20粒 (20g 位)			
とうふ (みそ汁の具)										角切り 5個 (20g 位)			
とうふ (湯豆腐・冷や奴など)										4分の1丁 (75g 位)			
ゆしどうふ										汁わん 1杯分 (150g 位)			
高野どうふ・しみとうふ										2分の1枚 (60g 位)			
あぶらあげ										みそ汁 1杯分 (2g 位)			
なっとう										小1カップ (50g 位)			
さつまいも										6分の1個 (40g 位)			
じゃがいも										3分の1個 (50g 位)			
さといも										1個 (30g 位)			
しいたけ										1枚 (20g 位)			
えのきだけ・しめじ										えのき 4分の1束 (20g 位)			
わかめ・こんぶ										小鉢 1杯分 (20g 位)			
ひじき										小鉢 1杯分 (20g 位)			
のり (焼きのり・味付けのり)										味付けのり 5枚 (2g 位)			

食卓でつかう平均的な頻度や量を答えてください。

パンにつけるバター										食パン 1枚にぬる程度 (8g 位)			
パンにつけるマーガリン										食パン 1枚にぬる程度 (8g 位)			
ドレッシング										大さじ 1杯 (10g 位)			
マヨネーズ										大さじ 2分の1杯 (7g 位)			
ソース										小さじ 1杯 (5g 位)			
ケチャップ										小さじ 1杯 (6g 位)			

次の飲み物は、どのくらいの頻度で飲みますか？

飲 料 名	飲ま ない	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
豆乳									
日本茶（せん茶）									
日本茶（番茶・玄米茶）									
ウーロン茶									
紅茶									
コーヒー（缶コーヒー以外）									
缶コーヒー									
スープ									
乳酸菌飲料（ヤクルト等）									
果汁100%オレンジ・ジュース									
果汁100%りんご・ジュース									
トマト・ジュース									
カルシウム飲料									
β-カロチン含有飲料									
清涼飲料水（コーラなど）									
ドリンク剤（リボビタミンDなど）									
飲料水（水道水・井戸水）									
飲料水（市販・浄水器）									

紅茶やコーヒーを飲む人は、砂糖やミルクを入れますか？

		入れない	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
紅 茶	砂 糖					
	ミ ル ク					
コ ー ヒ ー	砂 糖					
	ミ ル ク					

記入不可 ● ● ●

「朝食」は、どれくらいの頻度で食べますか？

ほとんど 食べない	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
--------------	------------	------------	------------	------------	-------

「外食」は、どれくらいの頻度でしますか？（店で買った弁当やおにぎりは、外食に数える。）

ほとんど しない	月に 1～3回	週に 1～2回	週に 3～4回	週に 5～6回	毎日する
-------------	------------	------------	------------	------------	------

「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）

ほとんど 食べない	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
--------------	------------	------------	------------	------------	-------

油をつかった「いため物（野菜いためなど）」は、どれくらいの頻度で食べますか？

ほとんど 食べない	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
--------------	------------	------------	------------	------------	-------

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

ほとんど 食べない	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
--------------	------------	------------	------------	------------	-------

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
--------------	---------------	-------------	---------------	--------------

料理に、塩をふる習慣がありますか？

ない                      ときどきある                      ある

料理に、しょうゆをかける習慣がありますか？

ない                      ときどきある                      ある

一番よくつかう油を選んで、ひとつだけマークしてください。

サラダ油 (調合油)	サフラワー油 (べに花油)	コーン油	大豆油	なたね油	その他
---------------	------------------	------	-----	------	-----

もっとも多い調理方法をひとつだけマークして下さい。

	なま	煮る	焼く	あげる	炒める	その他
肉類は？						
魚介類は？						
野菜類は？						

ステーキ・焼き肉は、どのような焼き具合で食べることが最も多いですか？

生に近い状態 (レア)
  中程度の状態 (ミディアムレア～ミディアム)
  よく焼けた状態 (ウェルダン)

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

現在、どなたと一緒に住まいですか？ 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

この5年間にお仕事が変わりましたか？

変わらない
  転職をした
  退職をして現在は仕事をしていない

現在のお仕事は何ですか？ 兼業や季節によって違うときは、いくつでもマークしてください。

農業
  林業
  漁業
  勤務
  自営
  専門職
  主婦
  無職
  その他

1日の労働時間はどれくらいですか？

5時間未満
  5時間以上9時間未満
  9時間以上

ふだん1日に仕事をふくめて体をうごかす時間はどれくらいですか？

筋肉労働や激しいスポーツは？
  なし
  1時間未満
  1時間以上

座っている時間は？
  3時間以下
  3～8時間
  8時間以上

歩いたり立っている時間は？
  1時間未満
  1～3時間
  3時間以上

仕事のほかに何かスポーツや運動をする機会は、どれくらいありますか？

ほとんどない
  月1～3日
  週1～2日
  週3～4日
  ほとんど毎日

記入不可 ● ● ● ●

睡眠は通常どのくらいとるようにしていますか？

5時間以下

6時間

7時間

8時間

9時間

10時間以上

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

日常生活は過労気味ですか？

過労ではない

少し過労気味

いつも過労

日常、あなたの受けるストレスは多いと思われませんか？

少ない

ふつう

多い

あなたはご自分の生活を楽しんでいると思われませんか？

いいえ

ふつう

はい

寒い時、電気毛布を使っていますか？

いない

いる

暖房に電気カーペットを使っていますか？

いない

いる

昨年1年間にうけた検査があれば、すべてにマークしてください。

血圧測定

血液の検査

心電図

眼底検査

胸部レントゲン

喀たん細胞診

胃レントゲン

胃内視鏡

便潜血検査

大腸レントゲン

大腸内視鏡

乳房レントゲン

子宮細胞診

女性だけにおたずねします。

現在、女性ホルモン剤をのんでいますか？

のんでいない

のんでいる

現在、生理（月経）はありますか？

ある

自然に閉経した

手術などで閉経した

「閉経した」方は、何歳で閉経しましたか？

39歳以下

40～44歳

45～49歳

50～54歳

55～59歳

60歳以上

記入したのは、どなたですか？

本人

代理

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。  
記入もれがないか、もう一度たしかめてください。