



滋賀県における
生活習慣病の発症要因に関するコホート研究（高島研究）
— 健康状態調査および遺伝子分析 —

この高島研究は、脳卒中、心筋梗塞、心不全、
がん、高齢者認知症（痴呆）などに代表される
生活習慣病の効果的な予防方法を探すための
研究です。つきましては、みなさまの研究への
ご理解とご協力をお願いいたします。

研究責任施設：敦賀市立看護大学看護学部

滋賀医科大学医学部社会医学講座公衆衛生学部門

主任研究者：喜多義邦

合同事業者：滋賀県高島市

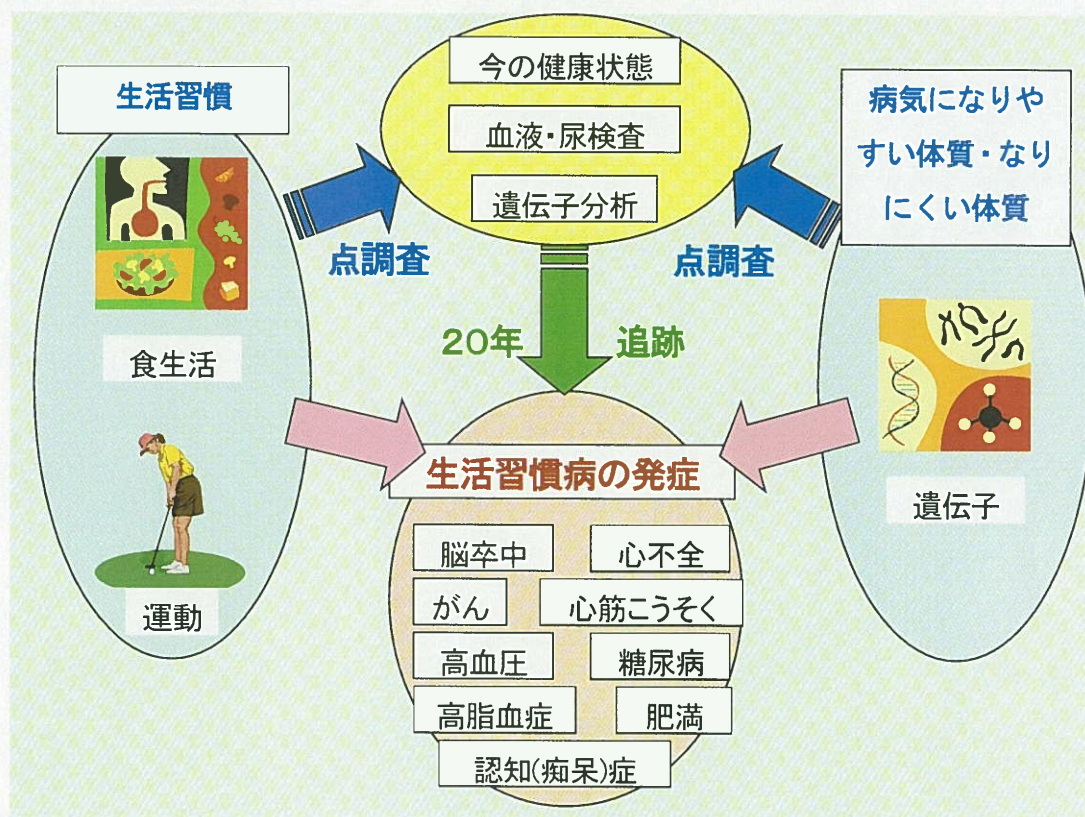
共同研究施設：名古屋大学「日本多施設共同コホート研究（ジェイミック研究）」

日本動脈硬化予防研究基金「統合研究」



研究の目的

この高島研究では、高島市との合同事業として、脳卒中、心筋梗そく、がん等をはじめとする様々な**生活習慣病の発症**が皆さまの**生活習慣**や**遺伝的体質**とどのように関わっているかについて研究し、皆さまお一人おひとりの遺伝的体質に応じた生活習慣病の適切な予防方法を明らかにしていくことを目的にしています。研究には皆さまのご理解と温かいご協力が必要不可欠ですので、なにとぞよろしくお願い申し上げます。



対象者： 高島市の健診受診者。

方法： アンケートや血液・尿検査、病名・死因調査などによって、研究にご参加いただいた方の健康と発病の状況を、**今後20年間にわたり追跡調査します。**

研究対象の生活習慣病： がん、循環器疾患、動脈硬化性疾患、高齢者認知症、高血圧症、糖尿病、耐糖能異常、肥満、高脂血症、高尿酸血症、肝・胆管疾患、腎疾患、呼吸器疾患、血液疾患、骨粗しょう症

ご協力いただきたい内容

資料 2020-2

1) アンケート調査・問診(食生活と運動状況・病歴・家族歴)

＊調査票はできるだけ事前にご記入いただき、健診時にご提出ください。

2) 健診結果、健診尿、および血液のご提供

健診結果と健診尿、および健診の採血と別に 16～18ml の血液を研究用にご提供下さい。

ただし、健診時の採血のつづきで行いますので、針を2回刺すことはありません。

3) 遺伝子分析へのご協力

体質を決める様々な遺伝子(例. 発がん物質分解酵素をつくる CYP1A1)と生活習慣病の関連を研究するため、ご提供いただいた血液から遺伝子(DNA)を取り出し分析させていただきます。

4) 調査・検査結果および血液・尿・遺伝子(DNA)試料の保存へのご協力

今後の分析研究のために、ご提供いただいた試料や資料を保存させていただきます(20 年間)。

5) 診療録(カルテ)の閲覧へのご協力

対象の生活習慣病を発病されたかどうか等を把握するために、皆さまの受診先医療機関の診療記録を閲覧させていただきます。

6) がん登録、健康保険診療による診療・病名情報、要介護認定情報の閲覧へのご協力

公的機関が管理する、皆さまの診療、病名、介護に関する情報を閲覧させていただきます。

7) 死亡小票(死亡診断書の写し)、住民票の閲覧へのご協力

死亡・転出・転居によって皆さまが研究対象から外れたかどうか等を把握するために、法令上の手続きを経た上で、死亡小票・住民票を閲覧させていただきます。

8) 約5年ごとの再調査へのご協力

食生活や運動、健康状態の変化等を見るため、約 5 年ごとの同様の調査にご協力下さい。

＊ご協力いただけるかどうかについては、再調査の際にもあらためてお尋ねします。

情報の守秘と管理

➤ 集めた試料・資料は暗号(匿名)化された記号で管理し、

滋賀医科大学に追跡終了までの20年間保存し、研究に用います。

➤ 分析用の情報・データを扱うコンピューターは外部と切り離された状態で使用します。

➤ 追加してご了承がいただける場合、高島研究の終了後も、この保存試料を将来のあらたな別の研究に使うためにさらに20年間保存します。この場合、暗号を解読するための対応表を破壊するので、その後は個人を特定することは不可能となります。

➤ なお、この研究において、診療録などの閲覧によって収集された情報はご請求があっても開示しません。情報開示請求は、各情報の管理機関に直接行ってください。



研究参加者の利益



- 研究成果は、学術専門誌等に**個人が分からない形で公表**し、医療政策の発展など、**社会の健康増進**のために役立っています。
- 研究参加者個人への**金銭的な利益は一切ありません**。
- 健診受診者全員に、高島市との協議で定めた追加検査の結果をお返しすると共に、**研究参加者には更に、動脈硬化度検査(ABI)、高感度 CRP、BNP、尿中の塩分など、基本健診では通常測定することのない検査を行い、その検査結果についてもお返しします**。
- 研究がすすむなかで、保存していた血液等を使ってまったく新しい検査を将来に行うことがあります。その際、もしも診療や治療にとって重要であると判断される結果が見つかった場合は、説明・助言とともに検査結果をご本人にお返しします。遺伝子分析の結果も同様にお返しします。ただし、ご本人がすでに亡くなられている場合は結果のお返しはしません。

研究参加にともなう不利益や危害の可能性



- 研究参加者への**金銭的負担はありません**。
- **参加者の個人情報**は外部に漏れないよう**厳重に管理**します。しかし、どんなに厳重に個人情報を管理していても、悪意ある第三者が侵入し、外部に漏らす危険性を完全にゼロにすることはできませんのでご理解ください。
- 盗難や漏えいがあった場合、**社会的な不利益**(例えば、就職や生命保険加入での差別)を受けるかもしれません。しかし、研究者に明らかに**落ち度**が無い場合の個人情報の盗難・漏えいについては、個々の研究者および滋賀医科大学としては責任を負いかねますので、その点についてご理解の上、研究へのご協力をお願いします。

- また研究の性質上、将来例えば、血液検査から「あなたは重大なウイルス性疾患にかかっている」とか、「あなたは大腸がんになりやすい遺伝子をもっている」ということが分かることがあります。



さらに遺伝子検査において、「あなた」が大腸がんになりやすい遺伝子をもっていた場合は、あなたの「血縁者」も大腸がんを発症しやすい遺伝子をもっている可能性が高くなります。

- 従って、**将来に行う検査の結果について返却をご希望になった場合、ご自分やご血縁者の病気や遺伝的体質を「知る」ことに伴う精神的ストレスが生じる可能性があります**。
- * ただし、「単一遺伝子疾患」と呼ばれるような、特定の家系内に限って明らかに高い確率で生じることが分かっている遺伝病に関する遺伝子は、この研究では調べません。

ご参加の自由

- 研究への参加は**自由**です。
- ご協力いただかない場合も、健診等に当たっての**不利益は一切ありません**。
- 参加した後に**いつでも途中で参加を取りやめることができます**。取りやめる場合は、最初にお渡しする「同意撤回文書」による手続きが必要です。送り先は、この冊子末尾に示す問い合わせ先です。この文書を受理した時点で、ご提供いただいたすべての試料・資料は廃棄します。ただし、受理以前にデータ入力・分析の済んだものに関しては、個人の特定が不可能なよう完全に無名化した上で、同意の撤回を受理した以降も引き続き研究に使用します。

他研究との共同研究について

- 高島研究では、ご同意が得られた場合に、下記①、②に示す**全国規模の共同研究**とともに高島研究参加者の調査資料・血液試料などを共有しながら共同で研究させていただきます。これらの共同研究と共有する資料・試料はすべて、個人を特定できないよう**暗号化**した上で使用します。共有された資料・試料は、各共同研究の責任施設が管理します。また、追加してご同意いただける場合は、③に示すように、高島研究やこれら共同研究に提供された調査資料・試料を、さらに別の新たな(共同)研究のために使用することがあります。

① **がんの共同研究** (責任施設: 名古屋大学)

(正式名: 日本多施設共同コホート研究; 通称「**ジェイミック研究**」)

名古屋大学を責任施設とするこの研究は、文部科学省による科学研究費等の補助を受けて行われています。全国 10 万人の方々にご協力いただき、



主に**がんの予防方法を探す**こと目的として、複数の研究施設が協力して行っています。高島研究はこの共同研究に参加しており、**がんの発症原因**について研究を行っています。

➡がん研究の対象者は、高島市にお住まいの 30 歳以上の方(高島市の健診の受診対象年齢)です。

➡がん研究の目的、研究方法・内容、研究対象者の権利、研究にともなって発生し得る利益・不利益は、この高島研究とほとんど同じであるため、今回、高島研究にご協力いただける方々には、共同で行う本がん研究についても同様に協力をお願いしています。

➡がん研究にご協力いただける場合は、高島研究にご提供いただいた、アンケート調査・問診の内容(生活習慣、家族歴、病歴など)、血液・尿検査、血液から抽出した遺伝子の分析、および追跡調査から得られる病気の罹患・死亡の情報等をがん研究と共有して、2035年ま

で共同研究に使わせていただきます。

② 循環器疾患の共同研究（責任施設：日本動脈硬化予防研究基金）

（正式名：統合研究）

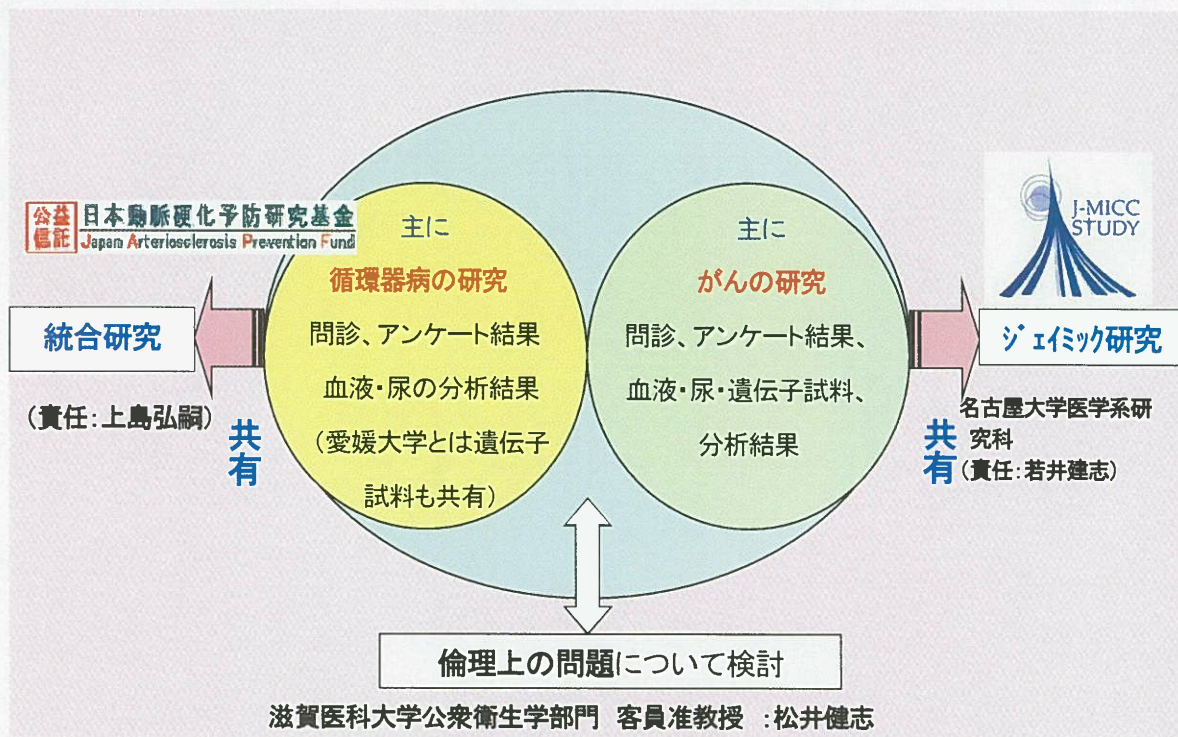


この統合研究は全国 30 数個の大学や研究施設が参加して、高島研究やがん研究と同様の研究方法に基づきながら、主に脳卒中、心筋梗塞、心不全などの循環器疾患の予防方法を探る研究です。高島研究もこの統合研究に参加しており、共同で循環器疾患の発症原因を研究しています。

この統合研究と共有する内容は、問診に基づく健康情報（家族歴、病歴、その他）、各種アンケート調査結果や、血液・尿の分析結果に関するデータ化された情報です（ただし、統合研究に参加する愛媛大学とは遺伝子試料についても共同で分析します）。データはすべて事務局である日本臨床研究支援ユニットに集め、他の参加機関とともに20年間にわたり共同で分析します。

③ 将来のあらたな（共同）研究への試料・データの提供

別に追加してご同意いただける場合、現時点ではまったく未定ですが、将来にあらたな医学研究を行うことがあれば、高島研究や上記共同研究にご提供いただいた貴重な研究試料・データ等を使わせていただきます。ただし、ご提供いただいた試料やデータをこのような将来のあらたな研究に使うにあたっては、滋賀医科大学等において倫理審査を経た上で行います。また試料やデータはすべて暗号化等の処理を行って誰のものか分からないようにします。





倫理上の問題についての検討

高島研究や現在行っている遺伝子の研究などは、非常に新しい最先端の研究です。そのため、医学的に大きな成果が期待できると同時にまた、**人の尊厳や権利に深く関わる様々な倫理上の問題が生じてくる可能性**をはらんでいる研究でもあります。

したがって高島研究では、**こうした最先端の医学研究が、同時にまた、倫理的に適切なものであるようにしていくための方法や改善点についても、医学倫理の専門家(滋賀医科大学公衆衛生学部門 客員准教授：松井健志)と協力しながら検討を行っています。**

こうした倫理上の問題点については、皆さまへのアンケート調査や、高島研究が集める様々な資料を用いながら詳しく検討していきますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ、ご連絡先、詳細な研究計画書等の請求先

高島研究とその共同研究等について、ご質問・苦情・連絡事項、あるいは詳細な研究計画書のご希望等がありましたら、いつでも下記までご連絡ください。

滋賀医科大学医学部社会医学講座公衆衛生学部門客員准教授

敦賀市立看護大学看護学部教授

喜多 義邦 (きた よしくに)

〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町

電話番号 077-548-2191, ファックス 077-543-9732

E-mail kita@belle.shiga-med.ac.jp

ホームページ <http://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

今あなたがくれる愛情が、みんなの^{あした}笑顔に

滋賀医科大学医学部社会医学講座公衆衛生学部門「高島研究」班

敦賀市立看護大学看護学部

2018 年 4 月

● 「わたし」は標記の研究について充分な説明をうけ、研究の目的、方法、協力依頼の内容、参加が自由であること、研究参加にともなう利益と不利益、個人情報管理方法、結果の公表等について：

理解しました（ ）

● この高島研究に：

協力します（ ） 協力しません（ ）

..... 以下は、ご協力いただける方のみお答え下さい

● 以下①～⑩のうち、ご協力いただけるものすべてに○をつけて下さい。

- () ① 問診・アンケート調査（生活習慣、運動習慣、病歴、家族歴などについて）
- () ② 基本健診の結果を研究に用いること
- () ③ 健診尿と血液（約16-18ml）のご提供と分析
- () ④ 尿と血液成分の保存（今後20年間）
- () ⑤ ご提供の血液を用いた、病気の発症に関連する遺伝子(DNA)の分析
- () ⑥ 遺伝子(DNA)試料の保存（今後20年間）
- () ⑦ 今後に行う予定の再調査（約5年毎に同様の調査を行います）
- () ⑧ 20年間にわたる追跡調査のために、高島研究の責任者が、以下に示す情報を閲覧し研究に利用すること

(1) 住民票(転居・転出の把握のため)、死亡小票(死亡診断書等)(死亡・死因等の把握のため)、
滋賀がん登録(がん発症の把握のため) (2) 受診先の医療機関が保管するカルテ（診療録）
(3) 公的機関が保有する健康保険診療における診療・病名の情報、要介護認定調査票

- () ⑨ 研究終了後も、完全に無名化した試料を保存し、使用すること（20年間）
- () ⑩-1 がんを主とする共同研究（ジェミク研究）への試料提供
- () ⑩-2 循環器疾患を主とする共同研究（統合研究）への試料提供

● 現時点ではまったく未定ですが、もしも将来あらたな共同研究が計画された場合には、今回ご提供いただいた保存した試料等を、こうした研究に供与してもよろしいですか？

供与してもよい（ ） 供与してはならない（ ）

● 研究をすすめていく中で、今回保存した血液試料等を使って、将来にまったく新しい検査を行うことがあります。その時の検査結果の返却について、現時点でのご希望をお尋ねします。

① 結果返却にあたり、まず連絡を差し上げますが、どのような連絡方法をご希望ですか？

- () 1. 「わたし」本人に直接連絡をとって欲しい
- () 2. 「家族」にまず連絡をとって欲しい
- () 3. 「わたし」にも「家族」にも一切連絡はほらない

② 上記で 1. または 2. を選ばれた方に伺います。検査結果が、重大な異常や重篤な病気に深く関連する場合に、その結果の返却・告知を希望されますか？

希望する（ ） 希望しない（ ） いまは決められない（ ）

↓
「希望する」に○をつけた方だけ更に伺います。

A. 血液・尿検査で判明した異常や病気に対して、有効な治療法や予防法が：

- () 「無い」場合でも返却・告知を希望する
- () 「ある」場合に限り、返却・告知を希望する

B. 遺伝子分析で判明した異常や病気に対して、有効な治療法や予防法が：

- () 「無い」場合でも返却・告知を希望する
- () 「ある」場合に限り、返却・告知を希望する

以上、研究協力の内容を充分に理解したうえで、「わたし」の自由な意思で決定したことをここに表明します。

ご署名： _____ ご署名年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日
ご生年月日： 明治・大正・昭和・平成 _____ 年 _____ 月 _____ 日生まれ
ご住所： 滋賀県 高島市 _____
お電話： (_____) _____

滋賀医科大学 健康増進部

説明年月日： 201 _____ 年 _____ 月 _____ 日

署名 _____

ID シール貼付場所

生体試料収集・処理・保管手順書

平成 23 年 1 月 20 日第一回改定

1. 生体試料の収集

1-1 採取する血液成分

ベースライン調査および繰り返し調査時に収集する生体試料は以下の通りとする。

1) パフィーコート、2) 血漿、3) 血清、4) 赤血球、5) 尿。

1-2. 採血条件

1) 採血は医師の監督のもと行う。

2) 採血は原則として空腹時に行う。

3) 同意者全員に採血直前の食事時間、併せて女性の同意者に対しては月経周期に関する情報を自記式質問票(別紙1)に記入を求める。

4) 高島市が実施する老人保健法基本健診(特定健診を含む)の血液検査用採血量と本研究で提供を求める採血量を併せて1日の総採血量は最大 30 ml とする。「繰り返し調査実施手順書」に記載した常設型の繰り返し調査(新規研究協力者の募集も含む)の場合も採血量は同じとする。

5) 真空採血管の条件

5)-1 血漿およびパフィーコート用真空採血管:抗凝固剤 EDTA-2Na 入り 10ml管を用いる。

5)-2 血清用真空採血管:血清分離剤入り 10ml管を用いる。

6) 採血順は以下の通りである。

①基本健診(特定健診を含む)用採血-

②研究で用いる血漿・パフィーコート、赤血球用採血

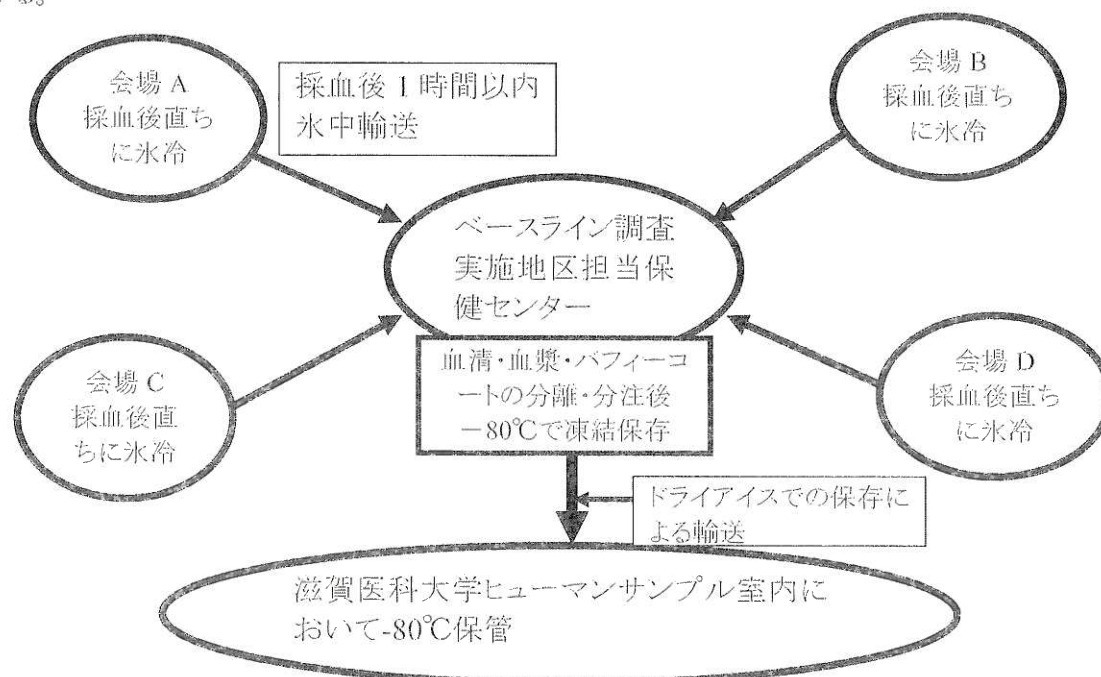
③研究で用いる血清用採血

④研究で用いる尿

7) 採血後転倒混和を行う。

8) 採血担当研究補助者は採血時刻を別紙1に記録する。

9) 採血済み採血管は混和後直ちに氷冷し、採血後 1 時間以内に分離分注作業を行う高島市内調査地域の保健センターに採血記録表(別紙1)と併せて搬送する。尿については、健診会場にて基本健診(特定健診を含む)用検査終了後、直ちに氷冷し、血液とともに調査実施地区担当保健センターに搬送し分注後 -80°C で凍結保管する。



2. 生体試料の処理

1) 生体試料番号 (SAMPLE_ID)

高島研究で血清用および血漿・パフィーコート用の両採血管検体の処理にあたっては生体試料番号 (SAMPLE_ID) を用いる。SAMPLE_ID は 6 桁 (YYMMDD) の採血日に付け加えて 4 桁の受診番号で構成する。なお、血清、血漿、パフィーコート保存用チューブには SAMPLE_ID を記載せず、個人識別番号と SAMPLE_ID の対応表、そして SAMPLE_ID と保存チューブ固有番号 (2 次元 ID) の対応表を作製し、保持する。対応表は施錠可能な保管庫内で管理する。また、検査等を委託する場合には、SAMPLE_ID・個人識別番号・J-MICC ID 以外の匿名化番号を用いるが、赤血球および尿サンプルについては J-MICC ID を付与しない。

2) 保存チューブおよび保存用チューブラック

生体試料の保存には、エフ・シー・アール・アンド バイオ社の 2 次元バーコード付き自立型スクリュウキャップ 使用保存チューブ 1.0 ml および 1 次元バーコードで標識された専用ラック (1D ラック) 内を用いる。同製品はエフ・シー・アール・アンド バイオ社から購入する。

3) 血液試料の処理時間

採血を行った血液試料は、採血記録表に記載された採血時間を参照し、採血後 24 時間以内に最終処理 (分離・分注) を完了する。その間、冷蔵庫・冷蔵パック・氷等の利用により概ね 4℃ で保冷する。尿サンプルについても同様とする。

検体処理終了後直ちに処理終了時間を採血記録表に記録し、採血から検体処理にまで要した時間を算出し、記録する。

3. 生体試料の分注

1) 分注容量と 2D チューブキャップの識別

血清	: 300 μ l $\times$ 8 本	スクリュウキャップ色: 青
血漿	: 300 μ l $\times$ 8 本	スクリュウキャップ色: 緑
パフィーコート	: 300 μ l $\times$ 2 本	スクリュウキャップ色: 赤 (デッドスペース分含む 350 μ l)
赤血球	: 300 μ l $\times$ 4 本	スクリュウキャップ色: 白
尿	: 300 μ l $\times$ 4 本	スクリュウキャップ色: 黄

2) 専用ラックへの収納

血清および血漿の保存用 2D チューブはそれぞれの専用ラック 8 個の同一位置に、1 本ずつ収める。

パフィーコートの保存用 2D チューブは専用ラック 2 個の同一位置に、1 本ずつ収める。

各専用ラックには所定の位置に生体試料の種別 (血漿・血清・パフィーコート・赤血球・尿) と種別ごとのラックの枝番号 Lot No. (血清・血漿; 1~8、パフィーコート; 1~2、赤血球; 1~4、尿; 1~4) と日付からなる標識をつける。

3) 検体管理

血液試料の管理は、SAMPLE_ID、生体試料の種別、2D チューブ番号、生体試料のラック内収納位置 (D_WELL)、枝番 (Lot No.) で構成する検体管理システムファイルを作成し、管理する。なお、検体管理システムファイル作成の標準的なプロトコルを付録 II に従う。

4. 生体試料の搬送

高島研究では、血液試料の分離分注を各健診地区を管轄する保健センターで行うことから、分注後の血液試料を滋賀医科大学ヒューマンサンプル室内長期保存用超低温冷凍庫に保存するまで同保健センター内に設置した -80℃ に設定された冷凍庫内で保存する。

同保健センターから滋賀医科大学ヒューマンサンプル室内長期保存用超低温冷凍庫に搬送する際には、血清・血漿・パフィーコート・赤血球・尿をドライアイス入り保温搬送容器に詰めて輸送する。

5. 生体試料の J-MICC 中央事務局への提出

1) 検体の搬送

J-MICC 中央事務局に提出する生体試料は、血清および血漿がそれぞれラックの枝番号ラック No1~4 をバフィーコートについては枝番号ラック No1 に保存された試料とし、ラックごと送付するものとする。また検体はドライアイス入り保温搬送容器に詰めて輸送する。

2) 検体管理ファイルの作成

送付する試料に対応するSAMPLE_ID、個人識別番号に基づいて連結可能匿名化されたJ-MICC-IDで標識された検体管理ファイルを作成する。作成された検体管理ファイルは、暗号化した後 CD-R に記録し郵送する。また、解読に必要なパスワードは別途、Fax によって送付する。

6. 生体試料の保管

1) 保管室

本研究で収集した血液試料を滋賀医科大学ヒューマンサンプル室内に設置した高島研究専用の超低温冷凍庫で保存する。なお、同保管室は、非常用電源への緊急自動接続、3 台の独立した空調設備、冷凍庫の警報装置と連結した集中警報システム(保管室から教室への遠隔警報システム)が設置されている。

生体試料の管理責任者は本研究の主任研究者(喜多 義邦:滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門講師)がこれにあたる。また、本保管室への入退室は滋賀医科大学ヒューマンサンプル室の管理部門で承認された研究者および研究補助員に限る。ただし、それ以外の者については管理責任者の許可と管理責任者もしくは管理責任者が任命する研究者および研究補助員の立会いを必要とする。

2) 生体試料保管庫

血漿・血清・バフィーコート・赤血球・尿をそれぞれについて庫内温度を-80℃に設定された 3 台の超低温冷凍庫(CO₂バックアップ装置付)に保存する。なお、警報装置が作動する設定温度を-65℃とする。

保管庫が事故のため庫内温度が著しく変化した場合に備え、記録計用紙、あるいは庫内温度自動計測システムなどで、温度情報を常時記録し、管理する。また、超低温槽のフィルターの定期的な清掃、霜とり、修理履歴などを記録する。

3) 緊急時への対応

停電、空調、冷凍庫のコンプレッサーの不調などにより冷凍庫内の温度が設定温度以上に上昇し、警報(遠隔警報)が発せられた際には、研究者および研究補助員が状態を確認するとともに直ちに主任研究者に通報する。主任研究者は状況に応じて、下記の必要な措置を行う。

- ① 特定の冷凍庫が故障した場合、保管室内のバックアップ用超低温冷凍庫に検体を移動する。
- ② 保管室の空調が故障した場合、直ちに所定の冷凍庫内にドライアイスを入れ庫内温度の上昇を防ぐ。同時に空調の補修を行う。
- ③ 上記②の状態が長期に及ぶ場合、滋賀医科大学実験実習機器センター所有のバックアップ用超低温冷凍庫に検体を移動する。
- ④ 温度記録計に基づき、異常温度を示した時間、その温度に関する情報、および異常温度を示した保管庫内で保管されていた生体試料の TUBE_ID を記録する。

4) 検体管理に用いるコンピュータ

検体管理に用いるコンピュータはネットワークに接続せず、予め登録されたもののみがユーザー名とパスワードによりログインできるように設定する。外付け HD、MO ドライブ、CD-R/RW ドライブなど、記録情報のバックアップが適切に行える装置を装備するものとする。作業終了時に、新規ファイルとして記録媒体にバックアップファイルの保存を行う。記録情報の入った記録媒体は施錠可能な場所で保管する。データの受け渡しにあたっては MO、USB メモリーなどの記録媒体を介して行うこととする。コンピュータの廃棄にあたっては、専用ソフトもちいてハードディスク内の記憶を完全に除去する。

5) 検体管理システム

検体管理システムは専用の USB プロテクターを USB ポートに接続し、使用が可能となる。検体管理システムの作業にあたるものを、登録し、ユーザー ID、パスワード、権限の登録を行う。

権限の分類は検体管理システムの全てのプログラムにログインが可能な管理者と作業依頼元となる作業者とな

る。

保管に用いる冷凍庫・超低温槽は検体管理システムに保管庫の登録を行う。登録した超低温冷凍庫は検体の種類、超低温冷凍庫番号、棚段番号、専用ラック枝番号によって保存ラックの管理を行う。

なお、検体管理システムの取り扱いの詳細については別添の取扱書の通りとする。

6) 検体の読み取り

椿本チェイン社製「つばき 2D Vision」およびハンドバーコードリーダー（デンソーウェーブ社、QS-20P A-11 指定）により検体チューブの 2 次元バーコードならびに専用保管ラックの 1 次元バーコードの読み取りを行う。

2D Vision の専用ソフトを検体管理用コンピュータにインストールする。2D Vision の使用には専用のハードキーをパラレルポート(IEEE1284)あるいは USB ポートに接続し使用する。

保管試料の読み取りにあたっては、ラックを超低温冷凍庫から引き出した後、ただちに 2D チューブ底面を 100% メタノールに 5 秒間浸し、ペーパータオルで余剰のメタノールを除去し、迅速に霜取りを行う。この後、ただちに 2D Vision あるいはハンドバーコードリーダーにより 2D チューブの読み取りを行う。スキャナーで読み込みが完了した後、ただちに 2D チューブを、ドライアイスをつめた発泡スチロール箱内あるいは小型超低温槽に移し、サンプルが解凍しないように最大限の努力を払う。

8. DNA の抽出・保管・管理

保存バフィーコート上の DNA 抽出の方法は J-MICC 運営委員会の協議・決定に従って実施する。

バフィーコートからの DNA 抽出を行う場合、2D チューブに刻印されている TUBE_ID で管理を行い、個人名等個人情報に関する事項は一切記入しないこととする。委託検体処理機関は以下の処理を、全て TUBE_ID を用いて行い、匿名性を確保する。抽出した末梢血リンパ球 DNA は EDTA を含む適切なバッファー中に溶解する。DNA の濃度測定は分光光度計により 260 nm および 280 nm での吸収を測定し、DNA 濃度ならびに 260 nm と 280 nm の吸光度の比を測定し、記録する。

抽出した DNA は以下のように分注するものとする。

500 μ l DNA 入り 2D チューブ 2 本

ここで用いる 2D チューブは、これまでに使用された TUBE_ID と重複しない TUBE_ID のものを利用するものとするが、チューブの形状等については、研究の用途などを考慮し、運営委員会で別途協議の上定めるものとする。

抽出の終わった DNA は滋賀医科大学ヒューマンサンプル室内の超低温冷凍庫（バフィーコート用の異なる棚段に保管・管理する。保管管理に当たっては他の生体試料に準じるものとする。

9. 血清・血漿を用いた測定

生体試料の利用にあたっては、生体試料の容量および凍結融解による劣化に充分配慮し、必要とされるサンプルを選定し、予め作製した手順書に則り、検査に供するものとする。

残余試料はすみやかに凍結し、搬入搬出用の 1D ラックに収納し、2D Vision で、TUBE_ID および D-RACK_ID、D-WELL の読み込みを行い、検体管理システムに記録し、保管庫に返却する。

血液成分の測定にあたっては、各検体の識別は TUBE_ID で管理するものとする。血液成分の測定後の残余試料については再度保管する。その際、再凍結の有無に関するデータを検体管理ファイルに追加する。

10. DNA を用いた測定

DNA の利用にあたっては、個人情報保護の観点から DNA 試料は TUBE_ID で識別するものとする。検査に要する DNA の分量が、保管している容量より少ない場合は分注を行い、必要量のみを検査に出すものとする。分注に用いるチューブの形態については別途定めるものとする。

測定を行う検体は、搬入搬出用の 1D ラックに収納し、2D Vision で、TUBE_ID および D-RACK_ID、D-WELL の読み込みを行い、検体管理システムに記録する。DNA 試料とあわせ、TUBE_ID と DNA の濃度の対照表を作製する。

遺伝子多型のタイピングにあたっては、内部標準を一定サンプル数毎に加え、タイピングは全てブラインドで行い、タイピングの一致率など適切な精度管理を行うものとする。

遺伝子多型のタイピング後、残余 DNA については、事前の協議に基づき、測定を行った機関で適切な形で廃棄されるか、あるいは滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門に返却後、保管あるいは廃棄するものとする。

11. 生体試料の長期保管による影響の確認

生体試料の長期保管による影響を評価するために、コントロールとなる血漿および血清検体を、健常人男女ボランティアより用意する。検体の収集にあたっては、高島研究で行われる説明、同意の手順に準じた形で採集することとする。

血漿、血清を分離後、2D チューブにより-80℃で保管する。

測定を予定している項目のうち、長期保管による安定性への影響に関する報告がないもののうち、運営委員会で協議の上、特に必要と了承された項目については、血漿、血清を分離後、新鮮な検体を用いて測定を行うとともに、検査に供した検体の残りを-80℃で保管し、適切な時期に融解を行い、測定を行うものとする。

必要とする本数、保存場所、検体収集施設については別途定めるものとする。

別紙(1)

採血時の自記式質問票

最後に食事をとった時間をお知らせください

本日 午前・午後 _____ 時ころ

あるいは

昨日 午前・午後 _____ 時ころ

女性の方のみうかがいます。

1. 最終月経開始日はいつですか。

例のようにご記入いただくか、「1 年以上前」を○で囲んでください。(例 2005 年 5 月 6 日)

_____ 年 _____ 月 _____ 日

あるいは 1 年以上前

2. 月経のある方に…最近の月経周期は何日ですか。 (例 28 日)

_____ 日

以下の項目は、採血を受けていただく際に係りのものが記入いたします。

採血時刻

_____ 年 _____ 月 _____ 日 _____ :

付録I. 血漿・パフィーコート・血清の分離・分注**事前準備**

血液によるB型肝炎ウイルス感染事故を予防するため、採血ならびに血液分離作業従事者においては事前にHBs抗原・HBs抗体検査を行い、必要に応じてワクチンの接種を受けるものとする。また、作業にあたってはゴム手袋を着用するなどの予防措置を行う。

また、検体間の混入を避けるため、分取等に用いるマイクロピペットのチップはフィルター付きのものとする。

採血時に、同意確認文書にSAMPLE_IDを記入したシールを添付する。

I. 血漿・パフィーコートの分離・分注

- (1) 7 ml EDTA-2Na入り真空採血管(推奨 テルモ社 VP-NA070K)を用意し、採血する。
- (2) 血液採取後、5～6回ほど静かに転倒混和したのち4℃で30分以上静置する。
健診会場から分離分注する健診担当保健センターへの搬送、分離・分注までの間は常に4℃となるよう、氷冷もしくは冷蔵庫中で保管する。また、採血から-80℃保管までの所要時間は3時間以内とする。
- (3) 血漿・パフィーコートを分離するすべての遠心分離は冷却遠心機を用いて4℃の環境下で3000rpm、10分にて分離する。
- (4) パフィーコートを乱さないように、マイクロピペットの先端を液面ぎりぎりにして、上端からマイクロピペットで静かに2.5 mlの上清を採取し、一度10 mlスピッツに移す(血漿を取りすぎると、白血球の混入を招くので、回収量は厳守のこと*)。均一とするために5～6回ほど静かに転倒混和する。混和後3500rpm、10分遠心分離し、その後所定の二次元バーコードチューブに分注する。
- (5) 上清を2Dチューブ容器に分注する。
血漿 300 μ l × 8本採取しスクリュウキャップをしっかりと締め、ディープフリーザー内にしまう。この生体試料が凍結のための温度に移行した時刻を血漿の検体処理終了時刻とする。
- (6) パフィーコート画分をマイクロピペットで静かに600 μ l回収し、2Dチューブ容器に分注する。
パフィーコート 300 μ l × 2本採取し、スクリュウキャップをしっかりと締め、ディープフリーザー内にしまう。

II. 血清の分離・分注

- (1) 血清分離剤入り7 ml採血管を用いて採血する。
- (2) 血液採取後、5～6回ほど静かに転倒混和したのち20～30分室温で静置し、アイスパック入りの保冷ボックスに入れて健診担当保健センターに搬送する。なお、搬送後、遠心分離から-80℃保管までの間、すべての操作は4℃の環境下で実施する。
- (3) 4℃に設定した冷却遠心機を用いて2,500～3,000 rpm、10分間(1,200 G×10分以上)遠心する。
- (4) 血清分離剤より上層を2Dチューブ容器に分注する。
血清 300 μ l × 8本*、スクリュウキャップをしっかりと締め、ディープフリーザー内にしまう。この生体試料を凍結のための温度に移行した時刻を血清の検体処理終了時刻とする。

III. 赤血球の分離・分注

- (1) 4℃に保たれたパフィーコート分離後の血液試料を5～6回ほど静かに転倒混和する。
- (2) 赤血球層から300 μ l×4本採取し、スクリュウキャップをしっかりと締め、ディープフリーザー内にしまう。

IV. 尿の分注

- (1) 搬送後4℃に保つ。
- (2) 300 μ l×4本採取し、スクリュウキャップをしっかりと締め、ディープフリーザー内にしまう。

付録II. 血漿・パフィーコート・血清の保管

2Dチューブに分注されている生体試料が融解しないよう充分配慮し、以下の操作を行う。

- (1) すべての生体試料は、分注操作ご直ちにディープフリーザーに保管する。また、搬送が必要な際には、ドライアイスを含めた発泡スチロールを用いて搬送する。

(2)各ラックの同一位置(D_WELL)に(例えば A01 など)に、分注を行った血清の入った2D チューブを1本ずつ配置する。SAMPLE_IDとラック内の位置(D_WELL)を記録する。

(3)順次、分注を行った血清・血漿・パフィーコートを2D チューブ用ラック内に配置する。作業を中断する場合は、ディープフリーザー内に戻す。96本が埋まったら、つばき 2D Vision でラックのバーコード(D-RACK_ID)、および各チューブのバーコード(TUBE_ID)とロケーションの読み込みを行う。

(4)Excel あるいは Access などを用いて新規保管するサンプルの情報ファイルを作成する。
ファイルの構成は以下の通りである。

TUBE_ID	
SAMPLE_ID	例 66050811001
Lot No.	例 1 (1～8) (ラック中の2D チューブの Lot No.は全て同一とする)
D-RACK_ID	ブランク
DRACKTYPE	ブランク
D_WELL	例 A01
S-RACK_ID	例 123456789012345
解凍・融解回数	0
サンプル量	300
希望量	ブランク
濃度	0
OD 比率	0
種別	血清、血漿、DNA(パフィーコート)
区分1	ブランク
区分2	ブランク
区分3	ブランク
区分4	ブランク
備考	ブランク

(5) MECAS の血液検査テーブルの該当項目に以下の情報を入力する。

血液検体採取日

採血時刻

血清凍結時刻

血漿凍結時刻

血清処理時間(採血から凍結までに要した時間)

血漿処理時間(採血から凍結までに要した時間)

高島市における 健康と生活習慣に関する調査票

この調査は、高島市の皆様をはじめ日本国民の生活習慣病を予防することを目的に高島市と滋賀医科大学が共同で実施しています。

先に送付させていただいた「ご協力のお願いと説明」文書をお読みいただき、研究にご協力いただける方はこの調査票にご記入をお願いします。なお、ご記入の上、健診時にお持ち下さい。ご協力をよろしくお願いいたします。

研究代表者：敦賀市立看護大学看護学部
滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門
喜多 義邦
問い合わせ先：滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門
大津市瀬田月輪町
TEL 077-548-2191 FAX 077-543-9732
担当事務 鳥居正恵、谷口良子

記入年月日	平成 年 月 日
コード (事務局使用欄)	

確認者署名 _____

大変お手数ですが、すべての項目にご回答をお願いいたします。
なお、回答したくない項目には回答せず、項目の番号に“×”をおつけください。

＝あなたのご自身のことについて＝

- 1) 現在の身長 _____ cm
- 2) 現在の体重 _____ kg
- 3) 20 歳頃のおよその体重 約 _____ kg
- 4) 最後に卒業された学校（最終学歴）
 1. 小・中学校
 2. 高校
 3. 専門学校
 4. 短大・高専
 5. 大学
 6. 大学院
 7. その他()
- 5) ご職業についてお聞かせください。いくつ選んでも結構です。
 1. 会社員
 2. 公務員
 3. 自営業（農林水産業を含む）
 4. 主婦
 5. アルバイト・パートタイマー
 6. 兼業農家（漁業を含む）
 7. 無職（家事手伝い含む）

A. 睡眠・運動・余暇

1) ふだん1日の平均睡眠時間はどれくらいですか。また、寝る時刻、起きる時刻は規則的ですか。

およそ____時間 1. (だいたい)規則的 2. 不規則

2) 日頃の睡眠はあなたにとって十分だと思いますか。

1. 十分だと思う 2. やや足りない 3. 足りない 4. わからない

3) ふだん1日の体を動かす時間の内訳をおたずねします。通勤や仕事・家事の時間も含め、あてはまるところの番号に○印をつけてください。

体を動かす時間の 内訳	な か つ た	1 時 間 未 満	3 時 間 未 満	1 時 間 以 上	5 時 間 未 満	3 時 間 以 上	7 時 間 未 満	5 時 間 以 上	9 時 間 未 満	7 時 間 以 上	11 時 間 未 満	9 時 間 以 上	11 時 間 以 上
力作業の時間	1	2	3	4	5	6	7	8					
歩いている時間	1	2	3	4	5	6	7	8					
立っている時間	1	2	3	4	5	6	7	8					
すわっている時間	1	2	3	4	5	6	7	8					



4) 仕事の中で重いもの(10kg 以上)を持ち上げたり、運んだり、あるいはそれと同じ程度の強さの力仕事をするのが1日何時間、週何日ありますか。

1. 持つ(1日平均____時間・週に____日) 2. 重いものは持たない

【余暇(運動、運動以外の趣味・娯楽、ボランティアなど)】

休日や時間のあるときに、どの程度の運動をどのくらいしているのかおたずねします。

1) あなたは月1日以上で、かつ、ひと月合計60分以上の定期的な運動をしていますか。

1. している 2. していない

例 内容[ラジオ体操]
月 30 日 → 1日に____回
____時間 15 分

〔運動の程度〕

- ① のんびり
2. 息がはずむ程度
3. はげしく

1. のんびり・・・(犬の)散歩、ウォーキング、ハイキング、体操、ゴルフ、趣味の畑仕事など
2. 息がはずむ程度・・・軽いジョギング、水泳、スキー、軽い球技、ダンスなど
3. はげしく・・・格闘技、激しい球技、マラソンなど

① 内容[]
月____日 → 1日に____回
____時間____分

〔運動の程度〕

1. のんびり
2. 息がはずむ程度
3. はげしく

② 内容〔 月____日 → 1日に____回 ____時間____分	〔運動の程度〕 1. のんびり 2. 息がはずむ程度 3. はげしく
③ 内容〔 月____日 → 1日に____回 ____時間____分	〔運動の程度〕 1. のんびり 2. 息がはずむ程度 3. はげしく

2) あなたは余暇に運動以外で比較的身体を動かす活動をどのくらい行っていますか。
(家庭菜園、日曜大工、洗車、ボランティアなど) 内容、頻度、時間をお答えください。

例 内容〔 日 曜 大 工 〕 月 4 日 → 1日に____回 ____1 時間 00 分	
① 内容〔 月____日 → 1日に____回 ____時間____分	
② 内容〔 月____日 → 1日に____回 ____時間____分	
③ 内容〔 月____日 → 1日に____回 ____時間____分	

3) あなたは余暇(自由な時間)にあまり身体を動かさない活動を1日にどのくらい行っていますか。
(テレビ視聴、新聞や読書、音楽鑑賞、将棋、囲碁、パソコン操作など)

1日あたり ____時間____分

【運動への意識について】

1) ふだんの生活や仕事の中であなたの運動(身体活動)は足りていると思いますか。

1. 十分 2. だいたい充足 3. やや不足 4. かなり不足

2) 日ごろから身体を動かすように意識していますか。

1. いつも意識している 2. まあまあ意識している
3. あまり意識していない 4. ほとんど意識していない

3) 運動に関するあなたの現在の状態に最もよくあてはまるもの一つを選んでください(ここでの運動とは、週3回以上で、かつ1回につき20分以上の運動とします)

1. 現在全く運動していないし、6ヶ月以内に運動を開始するつもりもない
2. 現在全く運動していないが、6ヶ月以内に運動を開始しようと考えている
3. 現在少しは運動を行っているが、定期的とはいえない
4. 現在定期的に運動を行っているが、定期的な運動を始めてまだ6ヶ月以内である
5. 現在定期的に運動を行っており、6ヶ月以上継続している

4) 現在、定期的に運動をしていない方にお伺いします。運動していない理由は何ですか。あてはまる項目すべての数字に○をしてください。

- | | |
|----------------|------------------|
| 1. 病気や身体の障害のため | 8. 仲間がいない |
| 2. 運動するのが嫌い | 9. 指導者がいない |
| 3. 時間がない | 10. 施設・設備を利用しにくい |
| 4. 面倒である | 11. 機会がない |
| 5. 特に理由はない | 12. 運動は疲れるので |
| 6. 現在の活動量で十分 | 13. 他にしたいことがある |
| 7. 仕事で疲れている | 14. その他 |



B. 飲酒

1) あなたはアルコール(お酒)を飲みますか。※1ヶ月に1回以上飲む場合は、1. 飲む に○印をつけてください

1. 飲む
 2. やめた → _____ 年(____ 月)前
 3. もともと(ほとんど)飲まない

① 習慣的に飲み始めるようになったのは _____ 歳の時

② 現在アルコールを飲んでいる方にお聞きます。

この1年を平均して、お酒の種類ごとに飲む回数を選んで
番号に○印をつけてください。

そして1日に飲む量を()の中に入れてください。

種類	(月 に1 回未 満) ほと んど 飲ま ない	月 に1 〜3 日	週に						毎 日 飲 む	飲酒日1日に 飲む量
			1日	2日	3日	4日	5日	6日		
日本酒	1	2	3	4	5	6	7	8	9	()合
焼酎(梅酒も含む)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	原液で ()合
チューハイ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	()杯
ビール・発泡酒 大ビン(633ml)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	()本
中ビンまたは 500ml缶	1	2	3	4	5	6	7	8	9	()本
350ml 缶	1	2	3	4	5	6	7	8	9	()本
250ml缶 またはそれ以下	1	2	3	4	5	6	7	8	9	()本
ウイスキー類 シングル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	()杯
ダブル	1	2	3	4	5	6	7	8	9	()杯
ワイン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	()杯

③ 全体として、平均してアルコール(お酒)類を飲む頻度はどのくらいですか？

1. 毎日 2. 週5・6日 3. 週3・4日 4. 週1・2日 5. 月1〜3日

C. 喫煙



1) あなたはたばこを吸いますか。

1. 吸う
 2. やめた → _____ 年 (_____ ヶ月) 前 (複数回やめた経験がある場合、最近の時期)
 3. 吸わない

- ① 1日に吸う本数は 平均 _____ 本 (やめた方はやめる前に吸っていた本数)
 ② 習慣的に吸いはじめたのは _____ 歳の時
 ③ 中断したことはありますか
 1. あり ⇒ (_____ 歳から _____ 歳まで) 複数回の場合、最終の中断期間
 2. なし

2) 家庭、職場等で他人のたばこの煙を吸わされることがありますか。

① 最近 1 年間は

1. ほぼ毎日 6 時間以上 2. ほぼ毎日 4～6 時間ほど 3. ほぼ毎日 2～4 時間ほど
 4. ほぼ毎日 2 時間以内 5. 時々あるいはほとんどない

② 10 年前は

1. ほぼ毎日 6 時間以上 2. ほぼ毎日 4～6 時間ほど 3. ほぼ毎日 2～4 時間ほど
 4. ほぼ毎日 2 時間以内 5. 時々あるいはほとんどない

D. ストレス

ふだんの日常生活で感じるストレスについておたずねします。あまりむずかしく考えず気楽にお答えください。

1) あなたは、最近 1 年間にストレスを感じましたか。

1. おおいに感じた 2. 多少感じた 3. あまり感じなかった
 4. まったく感じなかった

2) 日常経験するいろいろな問題やできごとに対してどのように対処していますか。

それぞれの頻度に○印をつけてください。

対処のしかた	ほと んど ない	たま に	よく	よく 非常に
1. いやだと感じていること、思っていることを表情に出す	1	2	3	4
2. 身近な人・親しい人に相談し、はげましてもらう	1	2	3	4
3. 困った問題に直面した時よい方向へ解釈しようとする	1	2	3	4
4. おこった出来事が解決に向かうよう懸命に取り組む	1	2	3	4
5. なりゆきにまかせる	1	2	3	4

E. 仕事等について

【仕事について】

1) 現在定期的に従事している仕事はありますか(パートは含みますが、家事およびボランティアは除きます)

1. ある 2. ない

2) 1日何時間、週何日働いていますか。 1日 _____ 時間 ・ 週 _____ 日

【通勤・買い物などの移動】

1) あなたは外出(通勤、買い物、近所への使いなど)で1日平均どのくらい歩きますか。(買い物中などのぶらぶら歩行、定期的運動としてのウォーキングはのぞきます。)

1. 歩く (1日平均 _____ 時間 _____ 分) 2. 歩かない

2) あなたは外出(通勤、買い物、近所への使いなどで)1日平均どのくらい自転車にのりますか。(定期的な運動などの余暇に行うサイクリングはのぞきます)

1. 乗る (1日平均 _____ 時間 _____ 分) 2. 乗らない

【家事】(買い物、仕事として行う家事はのぞきます)

1) あなたは食事の準備や後片付けなどの炊事を1日どのくらい行いますか。1日あたりの時間を答え下さい

1. する (1日あたり _____ 時間 _____ 分) 2. しない

2) あなたは洗濯を週何回行いますか。

1. する (週に _____ 回) 2. しない



洗濯1回あたりの、洗濯ものを運んだり、干したり取り込んだりといった、実際に身体を動かしている時間はどのくらいですか。

1回あたり _____ 時間 _____ 分

3) あなたは掃除を週何回行いますか。

1. する (週に _____ 回) 2. しない



掃除1回あたりの、実際に身体を動かしている時間はどのくらいですか。

1回あたり _____ 時間 _____ 分

4) あなたは育児や介護で例にあるような強さの活動を1日にどのくらい行っていますか。実際に身体を動かしている時間をお答えください。

例) 子供をおんぶする、高齢者や障害者の移動、更衣、入浴、排泄を助ける。

1. する（1日あたり ____ 時間 ____ 分） 2. しない

F. 食生活

1) 最近1年間の食生活をふりかえりながらお答えください。

① 朝食は週にどのくらい食べますか。週に ____ 日

② ふだん使うお茶碗(ごはん用)の大きさはどれくらいですか。

1. 小(女性用) 2. 普通 3. 大(男性用) 4. ^{どふり} 井 5. ごはんを食べない

③ 間食はしますか(三度の食事以外に食べることでおやつや夜食も含める)。

1. ほぼ毎日食べる 2. ときどき食べる 3. ほとんど食べない

④ お食事の速さについてお聞きます。

1. かなり速い 2. やや速い 3. ふつう 4. やや遅い 5. かなり遅い

⑤ 主食についておたずねします。朝食・昼食・夕食のそれぞれで食べる回数のあてはまるところに○印をつけ、1回に食べる量をご記入ください。

記入例＝朝食＝ ごはんは週5日で1回1杯、土日は食パン1枚、めん類は食べない場合の食べる回数 ・ごはん「週5回」の「7」に○印 ・パン「週2回」で「4」に○印 ・めん類は「ほとんど食べない」「1」に○印		食べる回数									1回に食べる量
		殆んど食べない	月に1～3回	週の場合						毎日	
				1回	2回	3回	4回	5回	6回		
朝食	ごはん	1	2	3	4	5	6	⑦	8	9	1 杯
	パン(食パン、菓子パンなど)	1	2	3	④	5	6	7	8	9	1 枚/個
	めん類(うどん、ラーメン、そばなど)	①	2	3	4	5	6	7	8	9	杯

主食の種類		食べる回数									1 回に食べる量
		殆んど食べない	月に1〜3回	週の場合						毎日	
				1 回	2 回	3 回	4 回	5 回	6 回		
朝食	ごはん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	杯
	パン(食パン、菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	枚/個
	めん類(うどん、ラーメン、そばなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	杯
昼	ごはん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	杯

食	パン(食パン、菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	枚/個
	めん類(うどん、ラーメン、そばなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	杯
夕食	ごはん	1	2	3	4	5	6	7	8	9	杯
	パン(食パン、菓子パンなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	枚/個
	めん類(うどん、ラーメン、そばなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	杯

⑥ 以下の食品を食べる回数について、最近1年間の食生活を思い出し、あてはまるものを1つ選んで○印をつけてください。あなたご自身の食事についてお答えください。

食品名		食べる回数										
		ほとんど食べない	月に1～3回	週の場合						毎日		
				1回	2回	3回	4回	5回	6回	1回	2回	3回以上
パンにぬる	マーガリン	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	バター	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
牛乳		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ヨーグルト		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
みそ汁		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
豆腐(冷や奴・湯豆腐など)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
がんもどき・生揚げ・厚揚げ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
納豆・大豆(煮豆を含む)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
たまご(鶏卵1個程度)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
鶏肉		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
牛肉・豚肉		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
レバー		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ハム・ソーセージ・サラミ・ベーコン		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
魚(刺身、煮魚、焼き魚など)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
骨ごと食べる小魚(しらすぼし、ししゃもなど)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
シーチキン(ツナ缶)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
いか、えび、かに、たこ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
貝類(あさり、カキなど)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
たらこ、いくら		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ちくわ、かまぼこ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
じゃがいも、里いも、さつまいも		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
かぼちゃ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
にんじん		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ブロッコリー		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
緑の葉の野菜 (ほうれん草、小松菜、春菊など)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

その他の緑黄色野菜 (ピーマン、さやいんげんなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

食品名		食べる回数										
		ほとんど食べない	月に1〜3回	週の場合						毎日		
				1回	2回	3回	4回	5回	6回	1回	2回	3回以上
キャベツ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
大根(煮物や大根おろし)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
切干大根		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ごぼう、たけのこ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
きのこ(椎茸、えのき、しめじなど)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
海そう(ひじき、昆布など)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
マヨネーズ(ポテトサラダなども含む)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ドレッシング		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
揚げ物(フライ、てんぷら、唐揚げなど)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
炒め物(少量の油を使った料理)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
みかん、オレンジ、グレープフルーツ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
その他の果物 (いちご、キウイ、りんご、すいかなど)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
種実類(ピーナツ・アーモンドなど)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
菓子類	洋菓子(ケーキ・クッキーなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	和菓子(まんじゅうなど)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	せんべい・もち・お好み焼きなど	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	アイスクリーム	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
緑茶		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
コーヒー		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

この食事調査は名古屋市立大学大学院医学研究科健康増進・予防医学分野が開発した食事調査票の簡易版に基づいて作成しました。

⑦ 以下の質問についてさらに詳しくおたずねします。この1ヶ月の間の食生活を思い出してお答えください。

		食べる回数						
		ほとんど食べない	月に1〜3回	週の場合			毎日	
				1回	2〜3回	4〜6回	1回	2回以上
コップ1杯ぐらいの牛乳・ヨーグルト	低脂肪	1	2	3	4	5	6	7
	普通・高脂肪	1	2	3	4	5	6	7
魚の干物・塩蔵魚 (塩鯖・塩鮭・あじの干物など)		1	2	3	4	5	6	7
脂ののった魚(いわし・鯖・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろのトロ)		1	2	3	4	5	6	7
脂の少なめの魚 (鮭・ます・白身魚・かつお・淡水魚)		1	2	3	4	5	6	7
漬け物	緑の濃い葉野菜	1	2	3	4	5	6	7
	その他(梅干しは除く)	1	2	3	4	5	6	7
生サラダ	レタス、キャベツ、千切りなど(トマトは除く)	1	2	3	4	5	6	7
トマト・トマトケチャップ・トマト煮込み・トマトシチュー		1	2	3	4	5	6	7
魚を使った料理 (いか・たこ・エビ・貝を含む)	さしみ・すし(1人前程度の量)	1	2	3	4	5	6	7
	焼き魚	1	2	3	4	5	6	7
	煮魚・鍋物・汁物・みそ汁	1	2	3	4	5	6	7
	天ぷら・揚げ魚(1人前程度の量)	1	2	3	4	5	6	7
肉を使った料理 (ハム・ソーセージなどの肉加工品を含む)	焼き肉・ステーキ・グリル	1	2	3	4	5	6	7
	ハンバーグ・カレー・ミートソースなどの洋風料理	1	2	3	4	5	6	7
	揚げ物・天ぷらなど(1人前程度の量)	1	2	3	4	5	6	7
	炒め物・中華・チャンプル	1	2	3	4	5	6	7
	和風の煮物・鍋物・丼物・汁物・みそ汁	1	2	3	4	5	6	7
そば(沖縄そばは除く)		1	2	3	4	5	6	7
うどん・ひやむぎ・そうめん(沖縄そばは除く)		1	2	3	4	5	6	7
ラーメン・インスタントラーメン・沖縄そば		1	2	3	4	5	6	7
スパゲッティ・マカロニなど		1	2	3	4	5	6	7



※次の果物については、この1年間でもっともよく食べた季節を思い出し、その頃の食べ方についてお答えください。

季節によって食べ方が 大きく違う食べ物	食べる回数						
	ほとんど 食べない	月に1 〜3回	週の場合			毎日	
			1 回	2 〜3 回	4 〜6 回	1 回	2 回 以上
みかんなどの柑橘(かんきつ)類	1	2	3	4	5	6	7
かき(柿)	1	2	3	4	5	6	7
いちご	1	2	3	4	5	6	7



⑧ 以下の飲料品の飲む量について、最近1年間を思い出し、あてはまるものを1つ選んで○印をつけてください。

量の換算

ペットボトル (350ml) → コップ 2 杯
 ペットボトル (500ml) → コップ 3 杯
 缶 (350ml) → コップ 2 杯

記入例

・毎日、紅茶をカップ1杯と紅茶のペットボトル(500ml)を1本飲む場合は、紅茶1杯+3杯で4杯になり「毎日4杯」で“12”に○印
 ・清涼飲料水を夏の間(3ヶ月)だけ毎日飲む量は1/4となりおよそ「週に2杯」として“4”に○印

飲料品		飲む量(コップで)												
		ほとんど 飲まない	月に 1～3杯	週の場合						毎日				
				1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	5 杯	6 杯	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	5 杯 以上
紅茶		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
中国茶(ウーロン茶・ジャスミン茶など)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
コーヒー	レギュラー・インスタント	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	缶・ペットボトル・紙パック	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
野菜ジュース(トマトジュース含む)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
100%果物ジュース		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
コーラ・ジュース(野菜・100%果物ジュースは除く)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
その他の清涼飲料水 (水・ミネラルウォーターを含む)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

市販の商品1本を思い浮かべて お答えください	ほとんど 飲まない	月に 1～3回	週の場合			毎日	
			1 ～ 2本	3 ～ 4本	5 ～ 6本	1 本	2 本 以上
乳酸菌飲料(ヤクルト・ミルミル・ローリーなど)	1	2	3	4	5	6	7
豆乳(コップ1杯分を1本として)	1	2	3	4	5	6	7

- 2) 日本のお茶(煎茶、番茶、玉露など)は1日に何杯のみますか。飲む量について、最近1年間を思い出し、あてはまるものを1つ選んで○印をつけてください。

1. ほとんど飲まない 2. 毎日1～3杯
3. 毎日4～6杯 4. 毎日7～9杯
5. 毎日10杯以上

量の換算

ペットボトル (350ml) → コップ 2 杯
ペットボトル (500ml) → コップ 3 杯
缶 (350ml) → コップ 2 杯

- 3) ふだんの食事で特に気をつけていることはありますか。次の1～4の内あてはまるものにいくつでも○をつけてください。1. ～4. のどれにもあてはまらない場合には、5. に○をつけてください。

1. 塩分をひかえている

- その理由** 1. 高血圧など病気や検査の結果 2. 体調をととのえるため
3. 健康によいから 4. その他()

2. カロリー(エネルギー)をひかえている

- その理由** 1. 糖尿病や肥満など病気や検査の結果 2. 体調をととのえるため
3. 健康によいから 4. その他()

3. 甘いものをひかえている

- その理由** 1. 糖尿病や肥満など病気や検査の結果 2. 体調をととのえるため
3. 健康によいから 4. その他()

4. 脂肪をとるのをひかえている

- その理由** 1. コレステロールが高いなど病気や検査の結果 2. 体調をととのえるため
3. 健康によいから 4. その他()

5. 上記1～4のどれにもあてはまらない

- 4) あなたはこの1ヶ月のあいだ、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1つに○印をつけてください。

① 「主食のある朝ごはん」食べた頻度

1. 毎朝 2. 週に6回 3. 週に5回 4. 週に4回 5. 週に3回
6. 週に2回 7. 週に1回 8. 週に1回未満 9. 食べなかった

② 「平均的な1日」に食べたごはんのみそ汁

	食べなかった	1杯未満	1杯	2杯	3杯	4杯	5杯	6～7杯	8杯以上
ごはん	1	2	3	4	5	6	7	8	9
みそ汁	1	2	3	4	5	6	7	8	9

- ③ 玄米・胚芽米を食べたり、ごはんには麦や雑穀を混ぜて食べることはありますか。

1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ

- ④ コーヒー・紅茶には砂糖を入れますか。

1. はい 2. いいえ

- ⑤ めん類のスープ・汁を飲む量は

1. ほとんど全部 2. 8割くらい 3. 4～8割 4. 2割くらい
5. ほとんど飲まない

- ⑥ 家庭での味付けは外食と比べて

1. 薄口 2. 少し薄口 3. 同じくらい 4. 少し濃い口 5. 濃い口

- ⑦ お肉(牛肉や豚肉)の脂身は

1. 好んで食べる 2. やや好んで食べる 3. どちらでもない
4. あまり食べない 5. ほとんど食べない

- ⑧ 食事の時に卓上しょうゆ・ソースを

・使う頻度は

1. 必ず使う 2. よく使う 3. ときどき使う
4. ほとんど使わない 5. 全く使わない

・使う量は(あなたがどう感じているかでお答えください)

1. かなり多め 2. やや多め 3. ふつう
4. やや少なめ 5. かなり少なめ 6. 使わない

- ⑨ 外食の定食1人前と自分がふだん食べている量を比べると

	家の方が かなり多い	家の方が 少し多い	ほぼ同じ	外食の方が 少し多い	外食の方が かなり多い
おかずの量	1	2	3	4	5
ご飯の量	1	2	3	4	5

- ⑩ 最近、食習慣を意識的に変えましたか。

1. 3年前に変えた 2. 1～2年前に変えた 3. 1年以内に変えた
4. 変えていない

- ⑪ 現在、医師、栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事コントロールをしていますか。

1. はい 2. いいえ

5) 最近1年間の食生活についてお答えください。

食生活について平日と週末(または仕事が休みの日)に分けてお聞きます。

- ① **昼食**は主にどんなものを召し上がりますか？

·平目

1. 家庭で調理したもの(手製弁当を含む)
2. 外食、社員食堂、総菜屋の弁当など
3. コンビニ、ファーストフードなど(パン・おにぎり、コンビニ弁当など)
4. 食べないことが多い
5. その他()

- ・週末
1. 家庭で調理したもの(手製弁当を含む)
 2. 外食、社員食堂、総菜屋の弁当など
 3. コンビニ、ファーストフードなど(パン・おにぎり、コンビニ弁当など)
 4. 食べないことが多い
 5. その他()

昼食の時間帯は？

1. 11時半～13時半
2. 13時半以降
3. 不規則
4. 食べないことが多い

② **夕食**で出来合の総菜やレトルト食品、冷凍食品を利用しますか？

- ・平日
1. ほとんど利用しない。
 2. ときどき利用するが主菜(主なおかず)としてはあまり利用しない
 3. ときどきは主菜(主なおかず)として利用する
 4. よく利用する

平日の夕食の時間は？

1. 18時～20時
2. 20時～22時
3. 22時以降
4. 不規則

- ・週末
1. ほとんど利用しない。
 2. ときどき利用するが主菜(主なおかず)としてはあまり利用しない
 3. ときどきは主菜(主なおかず)として利用する
 4. よく利用する

平日の夕食の時間は？

1. 18時～20時
2. 20時～22時
3. 22時以降
4. 不規則

6) 以下は一般的な生活の中でお答えください。

① **ファーストフード**(ハンバーガーショップなど)は利用されますか？

- | | | |
|--------------|----------------|---------|
| 1. ほとんど利用しない | 2. 利用するが月に1回以下 | 3. 月に数回 |
| 4. 週に1～2回 | 5. 週に3～4回 | 6. その以上 |

② 野菜の摂取についてお答えください。

大皿1杯の生野菜または小鉢2つ程度の調理野菜について

1. 大皿1杯の生野菜または小鉢2つ程度の調理野菜をほとんど毎日食べる
2. 毎日ではないが、週に3回は食べる
3. 量は半分程度だがほとんど毎日食べる
4. 野菜をほとんど食べない日があるが週に数回は食べる
5. ほとんど野菜は食べない

7) 最近1年以上にわたって1週間に1回以上の頻度でビタミン剤、カルシウム剤、ミネラル剤をとっていますか。

1. とっていない

2. とっている

商品名	会社名	服用期間	摂取頻度	1日あたりの回数	1回の摂取量
		年間	週に 日	回	錠・本・包・ml
		年間	週に 日	回	錠・本・包・ml
		年間	週に 日	回	錠・本・包・ml
		年間	週に 日	回	錠・本・包・ml
		年間	週に 日	回	錠・本・包・ml
		年間	週に 日	回	錠・本・包・ml

8) 最近1年以上にわたって1週間に1度以上の頻度で健康食品(クロレウ、ローヤルゼリーなど)をとっていますか。

1. とっていない

2. とっている → _____を _____年間、週に____回、または1日____回
 _____を _____年間、週に____回、または1日____回

G. ご家族の病歴

血縁関係のあるご両親、ご家族の方で次の病気と診断された方がありますか。おわかりになる範囲で脳卒中、心筋梗塞や狭心症、高血圧、糖尿病についてそれぞれお答えください。がんについては何歳頃、どんながん(胃がん、乳がんなど)になられたかをお答えください。

① 父親 1. 生存(現在____歳) 2. 死亡(死亡時____歳)

*がんは	1. ない	2. 不明	3. ある
		(診断____歳頃:____がん) (診断____歳頃:____がん)	
*狭心症は	1. ない	2. 不明	3. ある
*心筋梗塞は	1. ない	2. 不明	3. ある
*その他の心臓病は	1. ない	2. 不明	3. ある
*脳卒中は	1. ない	2. 不明	3. ある
*高血圧は	1. ない	2. 不明	3. ある
*糖尿病は	1. ない	2. 不明	3. ある

がんの種類

口腔
 咽頭
 食道
 胃
 結腸
 直腸
 肝臓
 胆のう・胆管
 すい臓
 肺
 乳房
 子宮頸
 子宮体
 卵巣
 前立腺
 膀胱
 腎
 甲状腺
 悪性リンパ腫
 白血病

② 母親 1. 生存(現在____歳) 2. 死亡(死亡時____歳)

*がんは	1. ない	2. 不明	3. ある
		(診断____歳頃:____がん) (診断____歳頃:____がん)	
*狭心症は	1. ない	2. 不明	3. ある
*心筋梗塞は	1. ない	2. 不明	3. ある
*その他の心臓病は	1. ない	2. 不明	3. ある
*脳卒中は	1. ない	2. 不明	3. ある
*高血圧は	1. ない	2. 不明	3. ある
*糖尿病は	1. ない	2. 不明	3. ある

③ 血のつながった兄弟姉妹(異父母兄弟姉妹も含めて)はご自身も含めて何人で、あなたは上から何番目ですか。早く亡くなられた方も含めてお答えください。

兄弟姉妹は____人(男____人、女____人)であなたは上から____番目

④ 兄弟姉妹の中で →※血のつながった兄弟姉妹がいない方は、H. あなたの病歴 にお進みください。

* がんは	1. ない	2. 不明	3. ある
* 狭心症は	1. ない	2. 不明	3. ある
* 心筋梗塞は	1. ない	2. 不明	3. ある
* その他の心臓病は	1. ない	2. 不明	3. ある
* 脳卒中は	1. ない	2. 不明	3. ある
* 高血圧は	1. ない	2. 不明	3. ある
* 糖尿病は	1. ない	2. 不明	3. ある

⑤ ※兄弟姉妹でがんと診断されたことがあると答えた方におたずねします。

(1)どなたが 1. 兄 2. 弟 3. 姉 4. 妹

(診断____歳頃:____がん)

(診断____歳頃:____がん)

(2)どなたが 1. 兄 2. 弟 3. 姉 4. 妹

(診断____歳頃:____がん)

(診断____歳頃:____がん)

(3)どなたが 1. 兄 2. 弟 3. 姉 4. 妹

(診断____歳頃:____がん)

(診断____歳頃:____がん)

(4)どなたが 1. 兄 2. 弟 3. 姉 4. 妹

(診断____歳頃:____がん)

(診断____歳頃:____がん)

記入例

一番上の兄が60歳で胃がん、3番目の兄が59歳で肺がんの場合

(1)どなたが ①兄 2.弟 3.姉 4.妹

(診断 60 歳頃: 胃がん)

(2)どなたが ①兄 2.弟 3.姉 4.妹

(診断 59 歳頃: 肺がん)

H. あなたの病歴

1) 次の病気のうち今まで医者から病気にかかっていると言われたことはありますか？かかったことがない場合は1、かかったことがある場合はその治療についてあてはまる番号(2~4)を選んで○印をつけてください。また、**治療中・以前治療した・受診したことがある方は、それぞれの病名の受診した医療機関名と初めて受診した日を記入してください。**

病名	かかったことがない	かかったことがある			
		治療中	以前治療した	受診したが治療せず	医療機関名
					初診日
1. 胃かいよう	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
2. 十二指腸かいよう	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
3. 慢性胃炎	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
4. 大腸ポリープ	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
5. B型肝炎	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
6. C型肝炎	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
7. 肝硬変	1	2	3	3	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
8. 脂肪肝	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
9. 結核	1	2	3	4	
10. 気管支ぜんそく	1	2	3	4	
11. 慢性気管支炎	1	2	3	4	
12. 糖尿病	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
13. 高脂血症	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
14. 高血圧	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
15. 狭心症	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月頃
心筋梗塞	1	2	3	4	医院・病院

					昭和・平成 年 月 頃
病名	かかったことがない	かかったことがある			
		治療中	以前治療した	受診したが治療せず	医療機関名
					初診日
16. 脳卒中 脳梗塞	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
脳出血	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
くも膜下出血	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
分類不明	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
17. 乳腺症 (良性のしこり)	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
18. 卵巣の病気 (がんを除く) 治療方法に○をつけてください	1	2-1 卵巣切除 あり 2-2 部分切除 あり 2-3 卵巣切除 なし	3-1 卵巣切除 あり 3-2 部分切除 あり 3-3 卵巣切除 なし	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
19. 子宮内膜異型増殖症	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
20. その他の子宮の病気 (がんを除く) 治療方法に ○印をつけてください	1	2-1 子宮切除 あり 2-2 部分切除 あり 2-3 子宮切除 なし	3-1 子宮切除 あり 3-2 部分切除 あり 3-3 子宮切除 なし	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
21. がん (病名_____)	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
がん (病名_____)	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
22. 骨折 (60歳以上)	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃
23. 通風	1	2	3	4	医院・病院 昭和・平成 年 月 頃

24. その他 (病名_____)	1	2	3	4	医院・病院	
					昭和・平成	年 月 頃
2) あなたは現在、治療中または未治療の虫歯がありますか				1. はい	2. いいえ	
3) あなたは現在、水虫がありますか				1. はい	2. いいえ	
4) 現在風邪を引いている、もしくは最近2週間以内に風邪を引きましたか				1. はい	2. いいえ	
5) 現在ケガをしている、もしくは最近2週間以内にケガをしましたか				1. はい	2. いいえ	
6) 現在アレルギー性疾患や膠原病にかかっていますか				1. はい	2. いいえ	
7) 今までに <u>輸血(献血ではない)</u> を受けたことがありますか				<u>1. はい</u>	2. いいえ	
↓ 最初に受けたのは _____ 歳頃 今までに受けた回数合わせて _____ 回						

I. 治療狀況

1) **高血圧治療中**の方にお伺いします。高血圧の治療内容についてあてはまる番号に○印をつけてください。

食塩制限	1. なし 2. あり
服薬	1. なし 2. 以前あり 3. 時々服用 4. 現在も持続(年から) 5. 不明
運動療法	1. なし 2. あり

2) 高脂血症治療中の方にお伺いします。高脂血症の治療内容についてあてはまる番号に○印をつけてください。

食事療法	1. なし 2. あり
服薬	1. なし 2. 以前あり 3. 時々服用 4. 現在も持続(年から) 5. 不明
運動療法	1. なし 2. あり

3) **糖尿病治療中**の方にお伺いします。糖尿病の治療内容についてあてはまる番号に○印をつけてください。

食事療法	1. なし 2. あり
薬物療法	
服薬	1. なし 2. 以前あり 3. 時々服用 4. 現在も持続(年から) 5. 不明
インスリン	1. なし 2. 以前あり 3. 時々服用 4. 現在も持続(年から) 5. 不明
運動療法	1. なし 2. あり

4) すべての方におたずねします。

循環器疾患の予防治療として血液を流れやすくしたり、固まりにくくする薬を服用していますか

1. なし
2. 以前あり
3. 時々服用
4. 現在も継続
5. わからない

・服用している薬物名がわかれば、服用しているものすべてに○をつけてください

1. アスピリン
2. ワーファリン
3. その他の薬(薬の名前:)
4. わからない

5) その他に服用している薬はありますか。服用しているものに○を付け、()には薬の名前を書いてください。

1. 鎮痛解熱剤(よく飲む薬の名前:) 2. 便秘薬
3. 睡眠薬・睡眠誘導薬 4. その他()
5. 服薬していない

6) 定期的(週に1回以上)に飲んでいる薬がありますか。

1. ない
2. ある

・どんな薬ですか。あてはまるものにいくつでも○印をつけてください。

1. 血圧の薬
2. 血糖値を下げる(糖尿病)薬
3. コレステロールを下げる薬
4. 鎮痛解熱剤(よく飲む薬の名前_____)
5. 便秘薬
6. 睡眠薬・睡眠誘導薬
7. その他(_____)

J. 女性の健康※女性の方のみ 次の質問にお答えください。

① 満何歳で月経がはじまりましたか。 ____ 歳頃

② 20 歳頃月経は順調でしたか。

1. ほぼ順調
2. やや不順
3. 不順
4. なかった

③ 月経は今も続いていますか。

1. 続いている
2. とまりつつある
3. とまった(1 年以上月経がない)

とまった原因は

1. 自然に ____ 歳頃とまった
2. 子宮や卵巣の手術で ____ 歳頃とまった
3. その他()の理由で ____ 歳頃とまった

④ 妊娠の経験はありますか。 1. ない 2. ある(____ 回)

⑤ 出産の経験はありますか。

1. ない
2. ある(____ 回) → ※あわせて何人出産されましたか。 ____ 人
はじめての出産は何歳でしたか。 ____ 歳

⑥ お子さんに母乳(混合授乳も含め)を与えられたことがありますか。

1. 母乳は飲ませなかった
2. ある …… → ※母乳を与えたお子さんは合わせて ____ 人
もっとも長い期間でどのくらい続けられましたか。
生後 ____ 年 ____ ヶ月、あるいは生後 ____ 週間まで

⑦ これまでに更年期障害や避妊・不妊、卵巣の手術後治療などの理由でホルモン剤を通算で 4 週(1 ヶ月)以上使用したことがありますか。使用していた期間は合わせてどのくらいですか。
またそれは何歳から何歳までですか。

1. ない
2. ある → (____ 年 ____ ヶ月) (____ 歳から ____ 歳まで) (____ 歳から ____ 歳まで)
(____ 歳から ____ 歳まで) (____ 歳から ____ 歳まで)



質問は以上です。長時間にわたり、ご協力ありがとうございました。