

(調査担当者記入欄)

備考欄

0 0 1

番号1

番号2

番号3

## あなたの食習慣を詳しく知るための 質問票

この質問票にていねいに答えることによって、

あなたの食習慣（栄養摂取状態）を詳しく知ることができます。

生活習慣病を予防し、健康な生活を送るためには、  
自分の生活習慣を知ることが、とても大切です。

記入に必要な時間は、40分程度です。

(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答えながら、答えください。)



- 記入方法をよく読んで、記入もつけないように、気をつけてください。
- **太い黒の鉛筆で濃く** 記入してください。

見本

### ✓の書き方

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触れないように  
チェック ✓ を記入してください。

良い例



悪い例



### 数字の書き方

数字は右づめで記入してください。  
まわりの枠線に線が触れないように  
丁寧に記入してください。



ふりがな

せい

めい

氏名

姓

名

濃く、ていねいに

今日(この質問票に答える日)の日付

平成

88

年

88

月

88

日

## あなたの最近 1か月間 の食事を考えてください。

もっとも適当な答えをひとつ選んで ✓ を記入してください。

麺類(うどん・そば・ラーメンなどの  
スープや汁を飲む量は、

- ほとんど全部
- 8割
- 6割
- 4割
- 2割
- ほとんど飲まない

家庭での味付けは  
外食と比べて、

- 薄口
- 少し薄口
- 同じくらい
- 少し濃い口
- 濃い口

お肉(牛肉や豚肉)の  
脂身は、

- 好んで食べていた
- 好きでも嫌いでもない
- あまり食べなかった

鶏肉の皮は、

- 好んで食べていた
- 好きでも嫌いでもない
- あまり食べなかった