

個人結果帳票（結果票）の種類と使い方概要

■個人結果帳票（結果票）とは

BDHQ は食習慣・栄養素等摂取量を調べるためのシステムですが、それだけでなく、回答していただいた人に個人結果帳票（結果票）を返却し、その人の食習慣の改善に役立てていただけることを特長とするシステムでもあります。結果票は回答者に返却し、結果をお知らせしたり、食習慣に関する指導（相談やお話）をしたりするための材料として用いることを目的として作成しています。

結果票は、ある程度食べ物や栄養についての知識がある人なら自分で理解できるように設計されていますが、専門家（主として管理栄養士、栄養士）が簡単な説明をすることで、さらに理解度を上げることが期待できます。

■結果票の種類

結果票には以下のような種類があります。

名称	内容	種類
詳細編	全質問の回答、それを使って栄養価計算を行った結果(エネルギー、栄養素、食品・食品群の各摂取量)を表示しています。	3種類： 詳細編、詳細編15y、詳細編3y
一般基本編	注意したい栄養素の摂取量が適切か信号の色で示しています。	2種類： 一般基本編、一般基本編(子ども用)
栄養素編	一般基本編で触れたBMIと栄養素それぞれの注意したいポイントを詳細に説明しています。	12種類： BMI編、たんぱく質編、脂質編、飽和脂肪酸編、食物繊維編、アルコール編(成人用BDHQのみ)、食塩編、カリウム編、カルシウム編、鉄編、ビタミンC編、葉酸編
疾患編	疾患をもつ人が特に注意したい食事のポイントを詳細に説明しています。	6種類(成人用BDHQのみ)： 高血圧症編、脂質異常症編、糖尿病編、骨粗鬆症編、慢性腎臓病編、肥満編

BDHQ の使用目的や場面によって返却する結果票を使い分ける必要があります。各結果票の詳細な説明とその使い方は、それぞれの「結果の使い方」の項をご参照ください。本項では簡単にそれぞれの内容と返却の考え方を示します。

◆詳細編

BDHQ から算出できる基本的な情報がすべて記載されています。指導者・返却責任者の手元に置いて指導計画を立てたり、結果説明のための補助資料として用いたり、質問に答えたりするために使ってください。特別の目的がない限り、回答者に返却するものではありません。なお、ここに表示される情報はすべてデータファイル（EXCEL ファイル）に格納されていますから、データ保管の目的でこれを印刷したものを保存する必要はありません。

◆一般基本編（信号の色）

システムの中核となる個人結果帳票です。特別の理由がない限り、すべての回答者に返却したい個人結果帳票です。

◆栄養素編

一般基本編で結果を示した栄養素（BMI を含み、炭水化物を除く）について、栄養素ごとに細かく摂取量の結果を示し、知ってもらいたい知識を紹介しています。

一般基本編で赤信号の場合だけ、または黄色信号か赤信号の場合だけに返却するといったことも可能です。

◆疾患編

目的に応じて使い分けて使用します。内容が難しいので、回答者の理解力や興味のレベル、指導者・返却担当者の説明能力なども考慮する必要があります。

■個人結果帳票の組み合わせ方

次のような組み合わせで個人結果帳票を用いるとよいのではないかと考えられます。しかし、あくまでも基本例です。個々のケースに対してさまざまな要因を検討し、もっとも効果的に食事改善を期待できると考えられる方法でご利用ください。

※この一覧はあくまで暫定的なものであり、最適な組み合わせ方は検討中です。

健康か否か	理解度・興味 の程度	説明・指導 の時間(分)	使用する個人結果帳票			
			詳細編	一般基本 編	栄養素編 *	疾患編 **
ほぼ健康	中～高	10～15	○	◎	◎	
		5	○	◎	◎	
		0		◎		
	低	10～15	○	◎		
		5	○	◎		
		0		◎		
病気がある***	中～高	10～15	○	◎	◎	◎
		5	○	◎		◎
		0				◎
	低	10～15	○	◎		◎
		5	○			◎
		0		(このような利用はお勧めしていません)		

○ 説明者があらかじめ熟読し、説明のときの補助資料にします(対象者には渡しません)。

◎ 対象者に説明し、お渡します(説明をしない場合はお渡しするだけ)。

* 一般基本編で赤信号だった栄養素の個人結果帳票を用います。

** 該当する疾患の個人結果帳票を用います。

*** まだ薬物治療に至っていない場合や健診などで異常を指摘された場合も含まれます。

■結果票の使い方

結果票を使う場面は、個人での説明で使う場合と、集団での説明で使う場合に、大きく分けられます。

個人レベルで説明を行う場合は、結果票から個々人の特徴を把握し、的を射た説明をしたいものです。

集団での説明の場合でも、個人の結果が出ていますから、「自分の結果の読み方」を説明することを主な目的とし、食べ物と病気といった一般的なお話しは副次的なものとなります。

それぞれの場面での詳しい使い方は各結果票の使い方の項を参考にしてください。

■個人結果帳票を返却することのメリット（主に研究者の方へ）

研究でBDHQを使用した場合にも、個人結果帳票を回答者に返却することが、回答者だけでなく、調査者（研究者など）にもさまざまなメリットになります。そのため、できるだけ結果票を回答者にお返しただきたいと考えています。

メリットとして以下のことがあげられます。

- (1) 現在、自分の食習慣を知る機会は乏しく、多くの人が個人結果帳票に興味をもってくださいます。そのために、個人結果帳票は「お礼」としての役割を果たすことがあります。
- (2) できるだけ信頼度の高い結果を回答者に返してあげたいと調査者（研究者など）が考えた場合、ていねいな調査を心がけるようになり、結果としてデータの質が向上します。
- (3) 早く返却することを回答者から希望されたり期待されたりすることがあるため、調査、データチェック、再調査を速やかに行うようになり、結果として迅速な調査が実現できます。

上記の3つのメリットはとても大きく、これらのメリットを有効に活用されることを強くお勧めいたします。

しかし、メリットだけでなく、デメリットもあります。

- (1) 【介入研究の場合】BDHQの個人結果帳票ではなく、他の方法によって食事や食習慣の改善を行うことを目的とした介入研究で、栄養素・食品摂取量の変化を把握するためにBDHQを用いる場合には、個人結果帳票を返却すると、それが介入になってしまう恐れがあります。これは研究目的からみればバイアスになります。この場合は、介入終了後に個人結果を返却するなど、研究デザインに即した返却方法を検討します。
- (2) 【コホート研究の場合】BDHQの個人結果帳票を返却すると、それが介入になってしまう恐れがあり、研究目的からみればバイアスになることがあります。この場合は、どの程度のバイアスになるかをあらかじめじゅうぶんに検討し、研究デザインに即した返却方法を検討します。
- (3) 調査の作業量が多くなり、必要経費もかさみます。