

☆健康と食生活ガイドブック ～しらべる! ガイド編～

小学生のみんなは、
おとなといっしょに
こたえてね



「私の健康、食習慣チェック」活動 小中高生編

◆食習慣質問票 (BDHQ) を使ったプログラムは、2ステップ!

ステップ1 しらべる! ~自分の食生活を振り返って記入する~

Web システムにログイン、質問に答えてください。

アイスクリーム	ヨーグルト・ヨーグルトドリンク	チーズ	とり肉 (ひき肉をふくむ)	ぶた肉・牛肉 (ひき肉をふくむ)	ハム・ソーセージ・ベーコン	レバー
○毎日2回以上	○毎日2回以上	○毎日2回以上	○毎日2回以上	○毎日2回以上	○毎日2回以上	○毎日2回以上
○毎日1回	○毎日1回	○毎日1回	○毎日1回	○毎日1回	○毎日1回	○毎日1回
○週4~6回	○週4~6回	○週4~6回	○週4~6回	○週4~6回	○週4~6回	○週4~6回
○週2~3回	○週2~3回	○週2~3回	○週2~3回	○週2~3回	○週2~3回	○週2~3回
○週1回	○週1回	○週1回	○週1回	○週1回	○週1回	○週1回
○週1回未満	○週1回未満	○週1回未満	○週1回未満	○週1回未満	○週1回未満	○週1回未満
○食べなかった	○食べなかった	○食べなかった	○食べなかった	○食べなかった	○食べなかった	○食べなかった

送信ボタンを
クリック

ステップ2 結果読み解き!
~自分の栄養バランスを知り、これからの食べ方を考える~

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準2015年版」と
比べた結果を赤黄青の信号の色でお知らせします

こんな感じの
結果が届いて

※シグナルの出方は
人によって違います

これからの食べ方を
考えましょう

それでは、さっそく始めましょう!!! 次のページへ!



まずはこのサイトにアクセス!
<https://bdhq.jccu.coop/login>
 ・ 右の QR コードからもアクセスできます。
 ・ 記入時間の目安は 15 分です。



答え方

- **最近、1か月の食習慣**を第一印象で教えてください。
 (あまり考え込まないで書いてみてね)
- **もっともあてはまる回答をひとつだけ**選んでください。
 (あまり食べないものでも、一番近い回答をどれか必ず記入してね)

まずはログインして、ユーザー情報を入力。

CO-OP 共済
 ©2012 CO-OP 共済 コーポレート
 私の健康、食習慣チェック
 (BDHQ_Webシステム)

個人コード(ID1)

地域コード(ID2)

パスワード(ID3)

Copyright© CO-OP. All rights reserved

- 個人コード(ID1)、地域コード(ID2)、パスワード(ID3)を入力してログインボタンをクリック!
- 小学生・中学生・高校生メニューを選んでください。
- ユーザー情報を正しく入力してください。

BDHQ選択

回答する質問票をお選びください。

BDHQ
 成人、18歳以上の方はこちら

BDHQ15y
 小学生・中学生・高校生の方はこちら

Copyright© C O - O P. All rights reserved

ユーザー情報入力

はじまったのだ

きょう(この質問票に答える日)は
 平成 30 年 12 月 17 日

性別は
 男子 女子

生年月は(日付の入力は必要ありません)
 平成 15 年 6 月

およその身長は
 . cm

およその体重は
 . kg

この質問票にもおに答えるひとすべてにチェックしてください。
 自分 母親 父親 祖母 その他のひと

この一か月間、運動クラブ活動と、それに近い活動は
 ほぼ毎日 週4~6回 週2~3回 ほぼ週1回 しなかった

記入もれ・記入ミスは、ありませんか？ 送信ボタンをクリックする前に確認！



注意

オレンジ色の質問は、
平均的な一日に
食べた量だよ！

- ◆ すべての項目が正しく回答できていますか？
- ◆ 送信ボタンを押した後は、回答の修正はできません。

- “ごはん”と“みそ汁”は「平均的な1日」に食べた量を回答してください

「平均的な1日」に食べたごはんのみそ汁			
家で使っているお茶碗の種類	白米	麦ごはん・胚芽米・玄米・雑穀米	みそ汁
種類がよくわからない場合は「おとなの男性用」または「おとなの女性用」を選んでください。	<input type="radio"/> 8杯以上	<input type="radio"/> 8杯以上	<input type="radio"/> 8杯以上
	<input type="radio"/> 7杯程度	<input type="radio"/> 7杯程度	<input type="radio"/> 7杯程度
	<input type="radio"/> 6杯程度	<input type="radio"/> 6杯程度	<input type="radio"/> 6杯程度
	<input type="radio"/> 5杯程度	<input type="radio"/> 5杯程度	<input type="radio"/> 5杯程度
	<input type="radio"/> 4杯程度	<input type="radio"/> 4杯程度	<input type="radio"/> 4杯程度
	<input type="radio"/> 3杯程度	<input type="radio"/> 3杯程度	<input type="radio"/> 3杯程度
	<input type="radio"/> 2杯程度	<input type="radio"/> 2杯程度	<input type="radio"/> 2杯程度
	<input type="radio"/> 1杯程度	<input type="radio"/> 1杯程度	<input type="radio"/> 1杯程度
	<input type="radio"/> こども用	<input type="radio"/> 食べなかった	<input type="radio"/> 飲まなかった
	<input type="radio"/> 食べなかった	<input type="radio"/> 食べなかった	<input type="radio"/> 飲まなかった



- 季節によって食べ方が大きくちがう食べ物

季節によって食べ方が大きくちがう食べ物 この1年間で最もよく食べた季節を思い出して、その頃の食べ方についてお答えください。		
みかんなどの柑橘（かんきつ）類	かき（柿）	いちご
<input type="radio"/> 毎日2回以上	<input type="radio"/> 毎日2回以上	<input type="radio"/> 毎日2回以上
<input type="radio"/> 毎日1回	<input type="radio"/> 毎日1回	<input type="radio"/> 毎日1回
<input type="radio"/> 週4～6回	<input type="radio"/> 週4～6回	<input type="radio"/> 週4～6回
<input type="radio"/> 週2～3回	<input type="radio"/> 週2～3回	<input type="radio"/> 週2～3回
<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> 週1回	<input type="radio"/> 週1回
<input type="radio"/> 週1回未満	<input type="radio"/> 週1回未満	<input type="radio"/> 週1回未満
<input type="radio"/> 食べなかった	<input type="radio"/> 食べなかった	<input type="radio"/> 食べなかった

この一年間で最もよく食べた季節を思い出して回答してください



送信

お疲れ様でした♪
結果をお楽しみに～



個人結果帳票閲覧または
ダウンロードをクリック！

結果が出るまでに少し時間がかかるよ！
30分くらいたってから、再ログインしてね。
結果はPDFで出力されます。

