

☆健康と食生活ガイドブック

～しらべる! ガイド編～



ふむふむ

「私の健康、食習慣チェック」活動

◆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...

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

※シグナルの出力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>

- ・ 記入時間の目安は 15 分です。
- ・ 右の QR コードからもアクセスできます。



では
スタート!!

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)
個人コード

地域コード(ID2)
地域コード

パスワード(ID3)

ログイン

Copyright© CO・OP. All rights reserved

- ・ 個人コード(ID1)、地域コード(ID2)とパスワード(ID3)を入力して、ログインボタンをクリック!
- ・ 成人・18歳以上を選んでください。

<< 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

調査が済んだのだ

今日(この質問に答える日)の日付
平成 30 年 5 月 15 日

性別
 男性 女性

生年月日(日付の入力は必要ありません)
 大正 昭和 平成
元年 年 12 月

身長 [] . [] cm

体重 [] . [] kg

妊娠中・授乳中の方は下記該当に記載(もしくはチェック)下さい。
妊娠 週目
授乳中

次へ

Copyright© CO・OP. All rights reserved

- ・ 正確に入力してください。
- ・ 女性の方には、妊娠や授乳に関する質問があります。

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)

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！

- ◆ 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。



注意

オレンジ色の質問は、
平均的な一日に
食べた量だよ！



「平均的な一日」に食べた「ごはん」と「みそ汁」		
ごはん	玄米・胚芽米を食べたり、ごはん に麦や雑穀を混ぜて 食べることはあり ますか？	みそ汁
<input type="radio"/> 8杯以上	<input type="radio"/> いつも	<input type="radio"/> 8杯以上
<input type="radio"/> 6～7杯	<input type="radio"/> とときどき	<input type="radio"/> 6～7杯
<input type="radio"/> 5杯	<input type="radio"/> まれに	<input type="radio"/> 5杯
<input type="radio"/> 4杯	<input type="radio"/> いいえ	<input type="radio"/> 4杯
<input type="radio"/> 3杯		<input type="radio"/> 3杯
<input type="radio"/> 2杯		<input type="radio"/> 2杯
<input type="radio"/> 1杯		<input type="radio"/> 1杯
<input type="radio"/> 1杯未満		<input type="radio"/> 1杯未満
<input type="radio"/> 食べなかった		<input type="radio"/> 食べなかった

- 「平均的な1日」に食べた「ごはん」と「みそ汁」は1日に食べる合計の杯数を記入してください。

例

(朝)

(夜)



ごはんは「3杯」

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

- 季節によって食べ方が大きくちがう食べ物
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



★お酒を飲む
頻度・種・量
について



頻度は「週4回」
1回に飲んだ典型的なお酒の種類は「ビール1本」

※ビール 3本+日本酒 1合ではありません

頻度	お酒（薬用酒は含めません） 1回に飲んだ典型的なお酒の種類のみ合わせとその量				
	日本酒	ビール（大瓶で）	焼酎・酎ハイ・泡盛（焼酎・泡盛水割りで）	ウイスキー類（ダブルで）	ワイン（ワイングラスで）
○毎日	○4合以上	○4本以上	○4杯以上	○4杯以上	○4杯以上
○週6回	○3合	○3本	○3杯	○3杯	○3杯
○週5回	○2合	○2本	○2杯	○2杯	○2杯
○週4回	○1合	○1本	○1杯	○1杯	○1杯
○週3回	○0.5合	○0.5本	○0.5杯	○0.5杯	○0.5杯
○週2回	○0.5合未満	○0.5本未満	○0.5杯未満	○0.5杯未満	○0.5杯未満
○週1回	○飲まなかった	○飲まなかった	○飲まなかった	○飲まなかった	○飲まなかった
○週1回未満					
○飲まなかった					

送信

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。



個人結果帳票閲覧または
ダウンロードをクリック！

お疲れ様でした♪
結果をお楽しみに～

