

# BDHQ\_Webシステムのご案内 公益財団法人生協総合研究所

## 1. BDHQ (brief-type self-administered diet history questionnaire) とは…

BDHQ (簡易型自記式食事歴法質問票) とは、東京大学医学系研究科 社会予防疫学分野の佐々木敏教授が開発した、個人の食習慣改善のためのツールです。およそ 80 の質問で個人の直近 1 ヶ月の食事メニューの内容を問い、回答の分析を行います。質問に答えると食習慣の分析や、その改善に向けた具体的なアドバイスを記載した結果票が出力されます。



BDHQ紹介の動画も掲載しておりますので、詳しくはこちらのサイトをご覧ください。

<https://bdhq.jccu.coop/>



## 2. BDHQ\_Web システムとは…

パソコンやスマホを使ってウェブ上で BDHQ に回答し、45 分以内 (目安) に結果票の PDF ファイルを受取れるウェブサイトを生協連が開設しました。そして生協総合研究所では、このシステムの普及を図るため 2019 年 5 月 13 日より利用 (ID 登録) 申込みの受付を開始しました。

面倒な食事の記録などをとることなく、簡単に食習慣の状況がわかり、改善に向けたアドバイスも受けることができる BDHQ 調査は、学校の食育の教材として、また自治体や病院での生活習慣病予防活動のツールとして、幅広くご活用いただけます。ただし、本システムは営利を目的としたものに活用することはできません。非営利、公益的な目的・組織に限定してご活用いただけます。

**CO-OP 共済**

02012 CO - OP 共済 コーポ

### 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)

ログイン



### 過去 1 ヶ月のおおよその食事を思い出してください。

| コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前         |                              | 鶏肉 (挽き肉を含む)                  | 豚肉・牛肉・羊肉 (挽き肉を含む)            | ハム・ソーセージ・ベーコン等の加工肉           | レバー                          |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 低脂肪                          | 普通・高脂肪                       |                              |                              |                              |                              |
| <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"/> 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    | <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"/> 週1回未満  | <input type="radio"/> 週1回未満  | <input type="radio"/> 週1回未満  |
| <input type="radio"/> 飲まなかった | <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"/> 食べなかった | <input type="radio"/> 食べなかった |

**送信**

正確な摂取量を回答をする必要はありません。ご自分で思い出した食事の内容 (約 80 問) を回答し送信します。

**45分ほどお待ちください。**  
入力内容を分析し、結果とアドバイスが PDF で出力されます。



あなたの最近 1 か月間の食習慣についておたずねしました

7月31日 平成31年2月22日 一般の方向け

|     |        |     |    |   |
|-----|--------|-----|----|---|
| ID1 | 1080   | 性別  | 女性 | 食習慣質問票 (BDHQまたはDHQ) にお答えいただいた内容を元に、健康の維持・増進、生活習慣病の予防に役立てていただけるように簡単な結果を作りました。答え方によって結果が左右されますので、あくまでも「おおよその結果」とお考えください。 |
| ID2 | jccu00 | ID3 | 0  |   |
|     |        | 年齢  | 歳  |   |

【結果の見方】 ☆日本人の食事摂取基準 (2015年版) を基準としたときの、あなたの食習慣の結果です。

● : このままを維持      ● : 注意が必要      ● : 改善が必要  
基準に比べて、少ない場合は「少なめ」「少ない」、多い場合は「多め」「多い」と表示されます。

| 体格  | 結果                                | アドバイス                                     |
|---|-----------------------------------|---|
| BMI (体格指数、肥満度) : 体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値。20.0未満がやせ、25.0以上が肥満の目安です。 | 18.6 kg/m <sup>2</sup> BMI ● やせぎみ | 「食べない」よりも「からだを動かす」ことで体重を管理しましょう           |
| バランスよく食べましょう (エネルギー産生栄養素)                                       | たんぱく質 ●                           | こんな病気に注意しましょう                             |
| 肉、卵、大豆製品、または乳製品を毎食ひとつ以上食べよう。                                    | 脂質 ●                              | 少なすぎると、筋肉量の減少 (虚脱) 【特に高齢者】                |
| 脂身、乳製品、バーム油 (洋菓子など)、植物油、揚げ物、ツ類 (唐花生など)、スナック菓子の食べすぎに気をつけよう。      | 飽和脂肪酸 ● 多め                        | 【特に飽和脂肪酸】多すぎると、肥満・糖尿病・脂質異常症などの循環器疾患 (心臓病) |
| 脂身、乳製品、バター、バーム油 (洋菓子など) の食べすぎに気をつけよう。                           | 炭水化物 + アルコール ●                    | たんぱく質と脂質 (飽和脂肪酸を含む) のバランスに注意              |
| 度の低い穀類 (蕎麦米、玄米、全粒粉のパンなど) も取り入れてみよう。甘い菓子や砂糖などは控えめにしよう。           |                                   |   |

項目ごとの個別のアドバイスも表示されます。

### 食塩のとり方が気になるあなたへのメッセージ

■ 高血圧症やがん (胃がん) の予防のために、とりすぎないように気をつけましょう。  
■ ご自分でできる食事改善について考え、できる範囲内で挑戦してみましょう。

|                     |            |
|---------------------|------------|
| あなたの摂取量 (1日あたり)     | およそ 10.9 g |
| めざしたい摂取量 (1日あたり)    | 7 g 未満     |
| 平均的な日本人の摂取量 (1日あたり) | およそ 11.2 g |

### 3. BDHQ\_Web システムのサイトを利用するには…

ID の登録が必要です。生協総研に ID 登録申込書をご提出ください。

BDHQ\_Web システムには大人版と小学生・中学生・高校生版がございます。それぞれの ID 登録には大人版 1 件 500 円、小学生・中学生・高校生版 1 件 250 円（共に税別）の登録料が必要です。また登録は大人版 10 件以上、小学生・中学生・高校生版 30 件以上でお申込をお願いいたします。

1 週間程度のお時間を頂きますので、お申込みはお早めをお願いいたします。

|             | 大人版          | 小学生・中学生・高校生版 |
|-------------|--------------|--------------|
| 登録料および最低申込数 | 500 円／10 件以上 | 250 円／30 件以上 |

※ 初回お申込みに限り、お試し版として大人版、小・中・高校生版 各 1 件の ID を無料でご提供いたします。お気軽にお申込み下さい（申込書は生協総研ウェブサイトよりダウンロードして下さい）。

#### (1) ID 登録の流れ



① BDHQ\_Web システム登録依頼書を生協総研ウェブサイトよりダウンロードしてください。

[BDHQ\\_Webシステム](http://ccij.jp/index.html)のご利用については生協総研ウェブサイトをご覧ください。

<http://ccij.jp/index.html>



② 必要事項を入力してください。

③ 生協総研 ([ccij@jccu.coop](mailto:ccij@jccu.coop)) に送信してください。

④ 生協総研より、個人コード・地域コード・パスワードをご連絡いたします。なお登録には 1 週間程度お時間をいただきますので、お申込みはお早めをお願いいたします。

#### (2) 登録料について

- ・ 登録料 大人版：500 円（税別） 小学生・中学生・高校生版：250 円（税別）
- ・ お申込み完了後、生協総研より請求書を郵送しますので、翌月 20 日までにお支払ください。

#### (3) ID の有効期間等について

- ・ ID の有効期間は 1 年間です。
- ・ 一度回答を送信すると、再度回答することはできません。再度 BDHQ に回答したい場合は別の ID を取得する必要があります。減塩活動など食生活改善の活動の効果測定にも活用できますので、1 年に一度、2 年に一度など定期的な利用もお奨めします。
- ・ 結果票は有効期間中は何度でも見ることができます。

### 3. お問い合わせは…

まずは生協総研までお気軽にお問い合わせください。お試し版のお申込みもこちらで承ります。

公益財団法人 生協総合研究所（担当：石川、小熊）

電話：03-5216-6025 FAX：03-5216-6030 E-mail：[ccij@jccu.coop](mailto:ccij@jccu.coop)

**「たべる」を「はかる」ことから、食習慣の見直しを始めてみましょう！**