

# 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日本生協連が開設しました。そして生協総合研究所では、このシステムを活用して、食習慣見直し活動を社会的に推進していくために、利用 (ID 登録) 申込みの受付を行っております。

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、幅広くご利用いただけます。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・組織に限定してご利用いただけます。

なお、回答いただいたデータ (数値) は、東京大学大学院の佐々木敏教授の今後の研究にも活用させていただく場合があります。

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

診断を実施する

クワック!

送信

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

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

ID1 1080 性別 女性

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」などと表示されます。

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/m2	BMI ●	「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)	結果 ●	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。	たんぱく質 ●	少なすぎると、筋肉量の減少 (虚脱) 【特に高齢者】
脂身、乳製品、パーム油 (洋菓子など)、植物油、揚げ物、少糖類 (南米産など)、スナック菓子の食べすぎに気をつけよう。	脂質 ●	【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【・乳がん】
脂身、乳製品、バター、パーム油 (洋菓子など) の食べすぎに気をつけよう。	飽和脂肪酸 ●	多め
度の低い穀類 (胚芽米、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。	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) とのバランスに注意

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		

項目ごとの個別のアドバイスも表示されます。

### 3. BDHQ\_Web システムを利用するには…

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+消費税/10 件以上	250 円+消費税/30 件以上

※ 初回お申込みに限り、お試し版として 1 組織につき大人版、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 システム登録申込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/bdhq/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+消費税 小学生・中学生・高校生版：250 円+消費税
- ・ 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 日までにお支払いください。

#### (3) ID の利用（診断を受けられる）回数および有効期間等について

- ・ ID の初回のユーザー情報登録より年間有効です。
- ・ 1 つの ID につき 3 回まで診断を受けることができますが、一度回答を送信すると、その回答を修正することはできませんので、ご注意ください。各診断（最大 3 回）についてはご自身の「マイページ」で確認し、診断結果を比較参照することができます。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、半年に一度、1 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。

#### (4) 組織としての診断結果データの管理について

- ・ 組織の管理者は「ID 管理者画面」で ID の利用実績を把握することができ、使用期間を入力して検索すると該当ユーザー ID の一覧が出力されます。また組織ごとの診断結果のデータをエクセルで一括出力することも出来ます。

### 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）

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！**