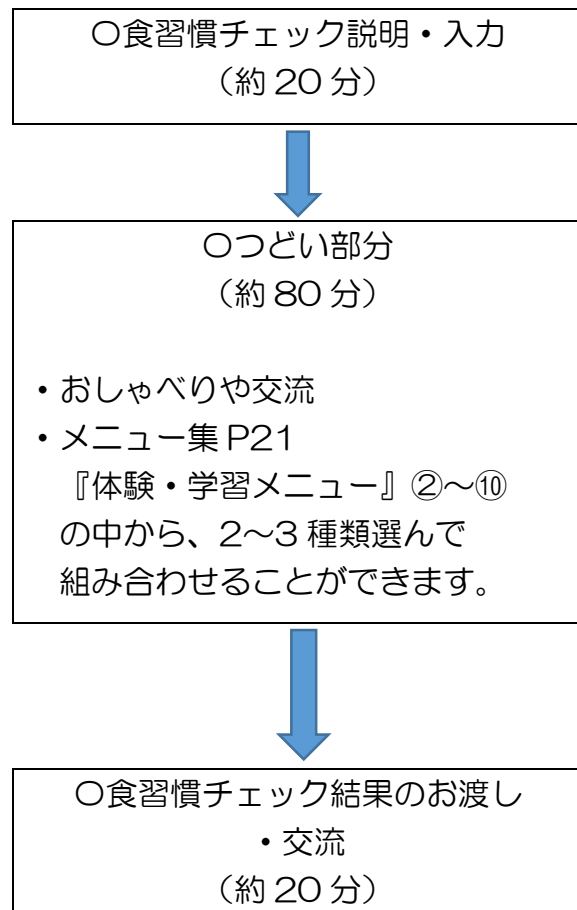


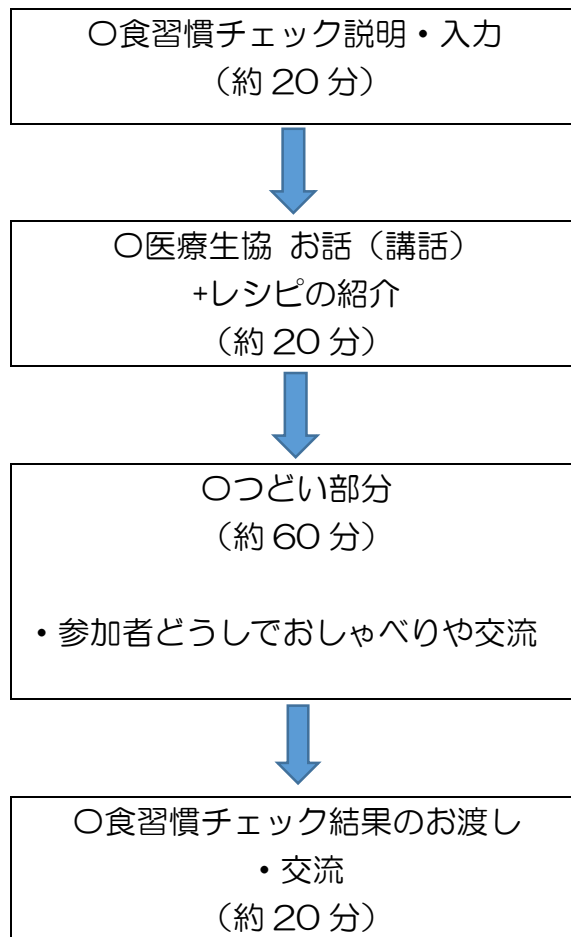
# コープ委員会で食習慣チェックを企画するときの3つのパターン

## 1:『くらしのつどい』①



◎お問合せ・申込は組合員活動グループまで  
TEL: 086-256-2570

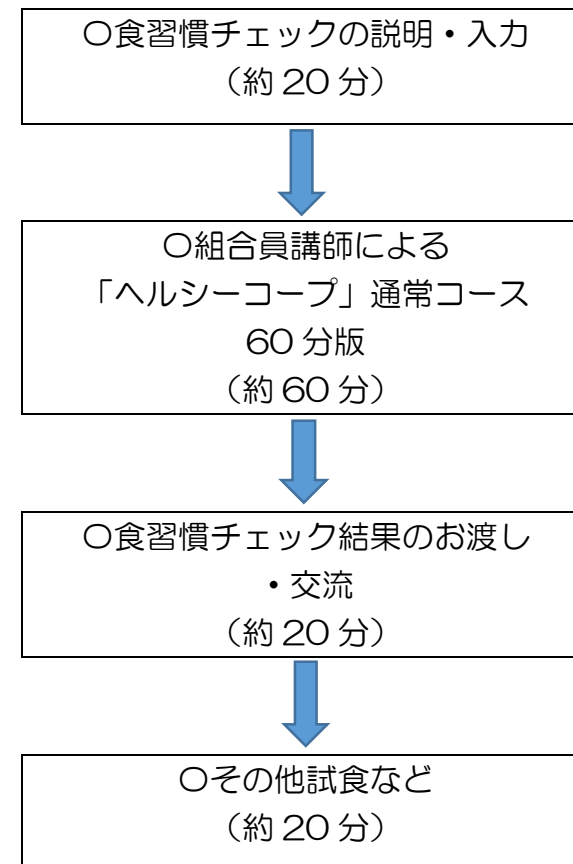
## 2:『くらしのつどい』②※医療生協の講話



◎お問合せ・申込は組合員活動グループまで  
TEL: 086-256-2570

## 3:『商品セミナー』

「ヘルシーコープ(食習慣チェック付)」



◎お問合せ・申込は商品企画まで  
TEL: 086-296-6415

# ■ 「自分の食べ方をはかろう 食習慣チェック」企画概要（120分）

## 1. 事務局説明

おかやまコープは2019年4月から（全国の生協は2018年4月～）取り組みを開始しています。



組合員活動G担当が事務局で、機材準備や入力説明、結果出力などを行っています。

## 2. 食習慣チェック回答



体験費は基本無料です。

CO-OP 共済
日本生活協同組合連合会
一時保存

最近、1か月のあいだに、以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていましたか？  
もっともあてはまる回答をひとつずつ選んで、チェックしてください。

コップ1杯くらいの牛乳・ヨーグルト1人前		鶏肉 (焼き肉を含む)	豚肉・牛肉・羊肉 (焼き肉を含む)	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				
○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
○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
○飲まなかった	○飲まなかった	○食べなかった	○食べなかった	○食べなかった	○食べなかった

いか・たこ・えび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶（まぐろの油漬け）	魚の干物・塩漬魚・魚介類（塩漬・塩干・あじの干物・ちくわ・かまぼこなど）	脂が乗った魚（いわし・さば・さんま・ぶり・にしん・うなぎ・まぐろトロなど）	脂が少なめの魚（さけ・ます・白身の魚・淡水魚・かつおなど）	たまご（卵の卵1個程度）
○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

がんばって回答していくのだ

私の健康、食習慣チェック  
(BDHQ\_Webシステム)

個人コード(D01)  
個人コード

地域コード(D02)  
okaysma00

パスワード(D03)  
\*\*\*\*\*

ログイン

※BDHQとは、個人の食事の摂取状況をパソコン・スマートフォンから簡易に回答し、食習慣改善に向けた個別の分析結果や具体的なアドバイスの返信を受け取れるWebシステムのことです。日本生協連と東京大学（医学部・社会予防疫学分野の佐々木研究室）が連携して構築しました。

## 3. 自由に企画（試食・交流）または、組合せメニュー実施



エリア企画  
「みそ汁の塩分量 飲みくらべ」

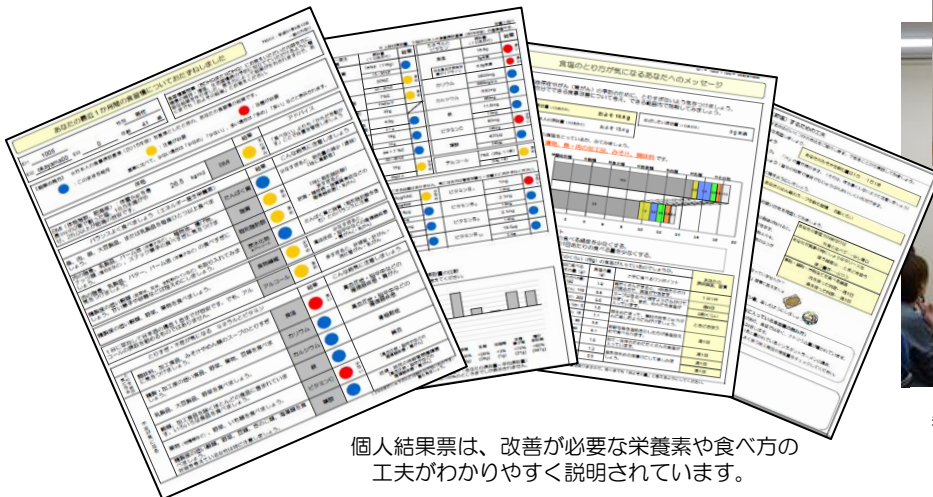


たべる・たいせつ応援隊  
出前授業との組合せ



↑ 野菜あてボックス  
← 野菜 350g っどのくらい?ゲーム

## 4. 調査結果配布・交流・講話など



個人結果票は、改善が必要な栄養素や食べ方の工夫がわかりやすく説明されています。



希望により、栄養士から食習慣改善にむけて講話も行っています。