

# ～ 圧縮ファイル解凍手順 ～

BDHQ\_2013の圧縮ファイル解凍の手順をご紹介します。

※本書では、Windows7 PCに解凍する際の手順を記載しております。

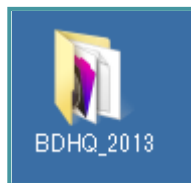
他のバージョンのWindows PCに解凍する場合、一部 手順や画面が異なる部分がありますので、ご注意ください。



1. BDHQ\_2013.zipアイコンをダブルクリックします。



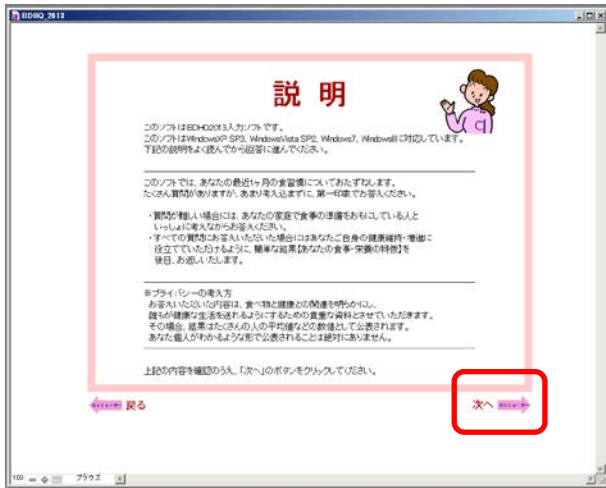
2. 解凍が進みます。



3. デスクトップに「BDHQ\_2013」というフォルダが解凍されます。

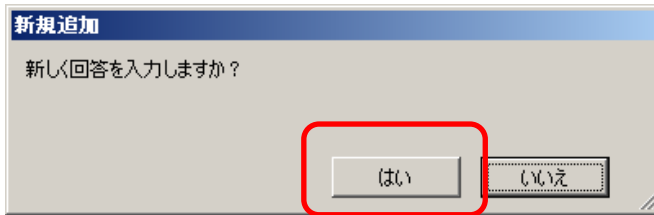
以上でファイルの解凍は終了です。





4. 「回答を入力する」をクリックすると、説明の画面が出ます。  
確認後、右下の「次へ」をクリックして下さい。

「次へ」をクリックすると「新しく回答を入力しますか？」と聞かれるので、  
「はい」をクリックします。



**回答者について**

101 0001 102 103

性別 生年月日 調査名

男性 女性 水産 畜産 学術 年 月 日

どちらか? どちらか? どちらか? どちらか?

今日にこの欄に答える日の日付

平成 年 月 日 身長 cm 体重 kg

小数第1位まで入力してください。

女性は下の質問にもお答えください。男性は次へ進んでください。

妊娠中 産後 授乳中

産後2週間以内で 授乳中の場合は「0」を入力

戻る (1/7) 次へ

5. 回答者情報を入力してください。

入力は数字とEnterキーで行います。  
Enterキーを押すと次のマスに移動します。  
選択する項目には数字の「0」を入力して下さい。

内容の入力は、テンキーの「0」とEnterキーだけで行います。  
次のマスに進むには、何も入力せずEnterキーで次のマスに進むことができます。

最近一ヶ月の食習慣について 該当欄に0(ゼロ)を入力してください ID: 0001 102 108

コップ1杯程度の牛乳・ヨーグルト1人前

低脂肪	普通-高脂肪	鶏肉 (焼き肉を含む)	豚肉・牛肉 (焼き肉を含む)	ハム・ソーセージ・ベーコン	レバー
毎日1杯以上	毎日1杯以上	毎日1杯以上	毎日1杯以上	毎日1杯以上	毎日1杯以上
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯
週に4-5回	週に4-5回	週に4-5回	週に4-5回	週に4-5回	週に4-5回
週に2-3回	週に2-3回	週に2-3回	週に2-3回	週に2-3回	週に2-3回
週に1回	週に1回	週に1回	週に1回	週に1回	週に1回
週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満	週に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

いっぺんこ  
えび貝

骨ごと食べる魚

ツナ缶  
(まぐろの缶詰は)

魚の干物・塩漬魚  
(塩がけ・味噌・あじの干物  
など)

魚が乗った煮  
込み・煮物  
(おろし・煮物  
など)

魚が少々の煮  
(おろし・ます・おろし  
など)

たまご  
(卵の卵1個程度)

毎日1杯以上	毎日1杯以上	毎日1杯以上	毎日1杯以上	毎日1杯以上	毎日1杯以上
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯
週に4-5回	週に4-5回	週に4-5回	週に4-5回	週に4-5回	週に4-5回
週に2-3回	週に2-3回	週に2-3回	週に2-3回	週に2-3回	週に2-3回
週に1回	週に1回	週に1回	週に1回	週に1回	週に1回
週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満	週に1回未満	週に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

戻る

( 2 / 7 )

次へ

6. 回答内容を入力していきます。

赤く囲んだ最後のマスまで進み、Enterキーを押すと「次へEnterキー」にカーソルが移動します。もう一度Enterキーを押すと次のページに進みます。

確認

未入力項目がありますが、次の設問へ移動しますか?

はい

いいえ

※未入力項目がある場合は、次のページに進む前に確認が必要です。

※未入力でも次に進めますが、診断結果に影響します。  
入力後でも、メニューの「一覧表示・修正」より追記・修正ができます。

BDHQ 2013

最近1ヶ月の食習慣について 該当欄に○(多い)を入力してください 101 0001 102 103

食事のときに使うしょうゆ・ソース	外食の定食1人前と、自分が普段食べている量とはどうなるか			食べる量は
頻度	量	おかずの量は	ごはんの量は	
必ず使う	少なめ	量が増えたり減ったり	量が増えたり減ったり	変わらない
よく使う	やや多い	量が増えたり減ったり	量が増えたり減ったり	やや多い
たまに使う	ふつう	ほぼ同じくらい	ほぼ同じくらい	ふつう
ほとんど使わない	やや少なめ	量が増えたり減ったり	量が増えたり減ったり	やや多い
まったく使わない	少なめ	量が増えたり減ったり	量が増えたり減ったり	変わらない

最近1ヶ月の食習慣について  
この1年間でもっともよく食べた季節を思い出して、その季節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(鮫)	いちご
毎日1回以上	毎日1回以上	毎日1回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回
週1回~4回	週1回~4回	週1回~4回
週2回~3回	週2回~3回	週2回~3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
食べなかった	食べなかった	食べなかった

最後に教えてください。もっともあてはまる回答の○とつに○(多い)を入力してください。

この1年間に栄養補助食品を使いましたか	最近、食事記録を始めたか	最近、医師、栄養士、その他専門家から指導を受けて、食事のコントロールをしていますが	この質問におもて暮らしたとは
はい	はい	はい	本人
いいえ	いいえ	いいえ	家族
			その他

戻る ( 7 / 7 ) メニューへ

7. 入力を一通り終えたら、メニューに戻ってください。

BDHQ 2013 - [BDHQ\_2013]

BDHQ2013

**BDHQ登録**

回答を入力する

一覧表示・修正

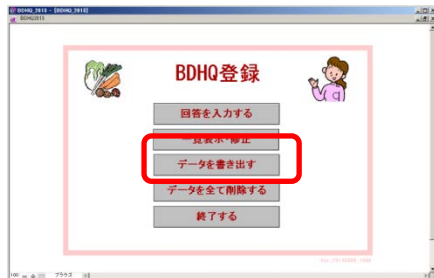
データを書き出す

データを全て削除する

終了する

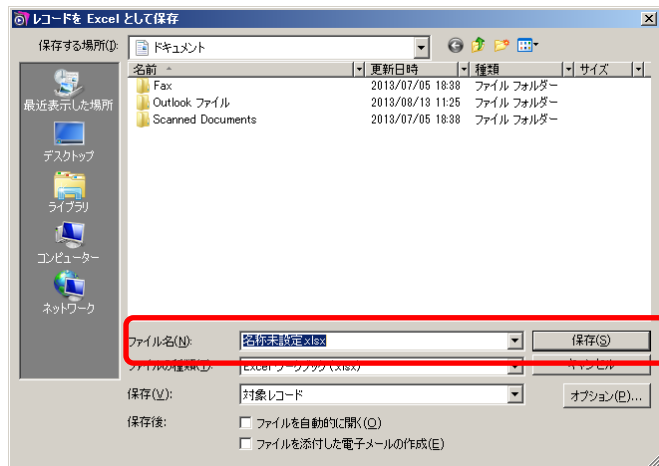
Nov. 20130808\_1000

8. 続けて次の入力をする場合は「回答を入力する」をクリックします。手順は最初の入力方法と同じです。



9. 全ての入力を終わったら、データを書き出します。  
データを書き出す場合は「データを書き出す」をクリックします。

左のようなウィンドウが表示されるので、ファイル名を決めて「保存」をクリックします。



※書き出したデータは 入カソフトからは削除されません。  
したがって、複数回、書き出す場合は、  
データの重複にお気をつけください



10. 書き出したエクセルデータを確認して下さい。

以上で終了です。