

身体活動量質問紙

最近のあなたの身体活動(運動習慣や日常生活でどの程度身体を動かしているのか)について、
1.睡眠 2.仕事 3.移動(通勤、買い物など) 4.家事 5.余暇活動(運動、運動以外の趣味・娯楽、ボランティアなどの社会的活動)に分けておうかがいします。

各設問において該当する数字に をつける、もしくは に数字をご記入ください。

睡眠

あなたはふだん1日どのくらい寝ていますか。
昼寝も含めて、床に就いて起きあがるまでの時間をお答えください。

時間 分 / 日

仕事 (家事、ボランティアは除いて考えてください)

現在、仕事をしている方におうかがいします。

仕事をしていない方は次の「通勤、買い物などの移動」からお答えください。

- 1) 週何日、合計何時間働いていますか。
- 2) 工作中(昼休み、休憩時間を除く)、座っている時間はどのくらいですか。
 - 1. ほとんど座っている
 - 2. 半分より多く座っている
 - 3. ほとんど半分くらい
 - 4. 半分より少ない
 - 5. ほとんど座らない

2~5の方は
お答えください

週 日 合計 時間

3) 立って仕事をしている時間のうち(昼休み、休憩時間を除く)、歩いている状態と、歩かずに立ったままの状態とではどちらが多いですか。

- 1. 歩いている方が多い
- 2. 歩いているのと、立ったままが半々くらい
- 3. 歩かないで立ったままの方が多い

4) 仕事の中で、重いもの(10kg以上)を持ち上げたり、運んだり、あるいはそれと同じ程度の強さの力仕事をすることはどのくらいありますか。

週 日 合計 時間

ここからは、全員お答えください。

通勤、買い物などの移動

- 1) あなたは外出(通勤、買い物、外食、近所への使いなど)で1日平均どのくらい歩きますか。(買い物中などのぶらぶら歩行、定期的運動としてのウォーキングなどは除いて考えてください)
- 2) あなたは外出(通勤、買い物、外食、近所への使いなど)で1日平均どのくらい自転車に乗りますか。(定期的運動などの余暇にサイクリングは除いて考えてください)

時間 分 / 日

時間 分 / 日

家事 (買い物、仕事として行う家事は除いて考えてください)

- 1) あなたは食事の準備や後片付けなどの炊事を1日どのくらい行いますか。1日あたりの時間をお答えください。
- 2) あなたは洗濯を週何回行いますか。また、1回あたりの、洗濯物を運んだり干したり、取り込んだりといった、実際に身体を動かしている時間はどのくらいですか。
- 3) あなたは掃除を週何回行いますか。また、1回あたりの、実際に身体を動かしている時間はどのくらいですか。
- 4) あなたは育児や介護で例のような強さの活動を1日にどれくらい行っていますか。実際に身体を動かしている時間をお答えください。
例) 子供をおんぶする。高齢者や障害者の移動、更衣、入浴、排泄を助ける。

時間 分 / 日

週 回 1回あたり 分

週 回 1回あたり 分

時間 分 / 日

余暇（運動、運動以外の趣味・娯楽、ボランティアなど）

<運動>

あなたは月1日以上かつ月合計60分以上の頻度で運動をしていますか。（犬の散歩、ラジオ体操、ストレッチ、つりなども含みます）

1. している 月あたり () 日

2. していない 運動以外の余暇活動の項目へ

以下は運動をしている方のみお答えください。

例) 内容	ラジオ体操	・ 月		4	日、1日につき	1	5	分、(のんびり) 息が弾む程度、はげしく)
内容		・ 月			日、1日につき			分、(のんびり、息が弾む程度、はげしく)
内容		・ 月			日、1日につき			分、(のんびり、息が弾む程度、はげしく)
内容		・ 月			日、1日につき			分、(のんびり、息が弾む程度、はげしく)

<運動以外の余暇活動>

1) あなたは余暇に家庭菜園、日曜大工、洗車、ボランティアなど比較的体を動かす活動をどれくらい行っていますか。

内容、頻度、時間をお答えください。ボランティアは内容がわかるようご記入ください。

例) 内容	日曜大工	・ 月		4	日、1日につき	1	5	分
内容		・ 月			日、1日につき			分
内容		・ 月			日、1日につき			分
内容		・ 月			日、1日につき			分

2) あなたは余暇にテレビ視聴、新聞や読書、音楽鑑賞、将棋や囲碁、パソコン操作などあまり体を動かさない活動を1日にどれくらい行っていますか。1日あたりの時間をお答えください。

		時間			分 / 日
--	--	----	--	--	-------

その他の身体活動の質問

1) 普段の生活や仕事の中であなたの運動(身体活動)は足りていると思いますか。

1. 十分 2. だいたい充足 3. やや不足 4. かなり不足

2) 日頃から体を動かすように意識していますか。

1. いつも意識している 2. まあまあ意識している 3. あまり意識していない 4. ほとんど意識していない

3) 以下の設問のうち、運動に関するあなたの現在の状態に最もよく当てはまるものを1から5のうち一つに をしてください。

(ここでの定期的な運動とは、週3回以上、かつ1回につき20分以上の運動とします)

- | |
|--------------------------------------|
| 1. 現在全く運動していないし、6ヶ月以内に運動を開始するつもりもない |
| 2. 現在全く運動していないが、6ヶ月以内に運動を開始しようと考えている |
| 3. 現在少しは運動を行っているが、定期的とはいえない |

4. 現在定期的に運動を行っているが、定期的な運動を始めてまだ6ヶ月以内である
5. 現在定期的に運動を行っており、定期的な運動を6ヶ月以上継続している

4) 3)で1. 2. 3.とお答えになった方におたずねします。

あまり運動しない理由は何ですか。当てはまるものすべてに をしてください。

1. 現在の活動量で十分 2. 時間がない 3. 仕事で疲れている 4. 他にしたいことがある
5. 仲間がいない 6. 指導者がいない 7. 面倒である 8. 施設・設備を利用しにくい
9. 体調が悪い 10. 機会がない 11. 運動は疲れるので 12. 運動するのは好きではない
13. その他: _____

以上で、身体活動に関する質問はおわりです。