

世界標準化身体活動質問票 (第2版 日本語版)

以下の質問は、あなたが**普段の1週間**に行っている様々な身体活動についておたずねするものです。普段、身体を動かしていると思う人もそうでない人も、以下の質問にお答え下さい。

I 仕事の身体活動

最初に、「仕事」の時間について考えて下さい。「仕事」とは、給料の有無にかかわらずあなたが行っている仕事、ボランティア活動、アルバイト、学業、家事、介護、農作業、漁業、求職活動などを含みます。(通勤、通学などのための時間は「II 移動の身体活動」で、余暇時間に行う農作業は「III 余暇時間の身体活動」でおたずねしますので、ここでは含めないで下さい。)

注) 以下の質問文中、「**強度の高い**身体活動」「**中程度の強さの**身体活動」とは以下の通りです。
「**強度の高い**身体活動」……身体に**かなり**負担がかかり、呼吸または心拍数が**大幅に**増加する活動。
「**中程度の強さの**身体活動」……身体に**多少の**負担がかかり、呼吸または心拍数が**少し**増加する活動。

	質問	回答
1	あなたは仕事中に、呼吸または心拍数が 大幅に 増加し、少なくとも10分間続くような「 強度の高い 身体活動」(例: きつい肉体労働、重い荷物の運搬、畑を耕すなど)を行っていますか。	1. はい 2. いいえ (→ I の4へ)
2	普段の1週間 では、何日くらい仕事中に「 強度の高い 身体活動」を行っていますか。	1週間あたり____日
3	その日は、何分くらい仕事中に「 強度の高い 身体活動」を行っていますか。	1日あたり____時間____分
4	あなたは仕事中に、呼吸または心拍数が 少し 増加し、少なくとも10分間続くような「 中程度の強さの 身体活動」(例: 速歩き、軽い荷物の運搬など)を行っていますか。	1. はい 2. いいえ (→ II の7へ)
5	普段の1週間 では、何日くらい仕事中に「 中程度の強さの 身体活動」を行っていますか。	1週間あたり____日
6	その日は、何分くらい仕事中に「 中程度の強さの 身体活動」を行っていますか。	1日あたり____時間____分

II 移動の身体活動

次に、移動の身体活動、すなわち、通勤、通学、買い物、子どもや高齢者の送り迎えなど、ある場所からある場所への「移動」についてお答え下さい。

※「I 仕事の身体活動」で答えた時間は除いてお答え下さい。

	質問	回答
7	あなたは「移動」のために、少なくとも10分間続けて、歩いたり自転車に乗ったりしていますか。	1. はい 2. いいえ (→ III の10へ)
8	普段の1週間 では何日くらい、「移動」のために、少なくとも10分間続けて歩いたり自転車に乗ったりしていますか。	1週間あたり____日
9	その日は何分くらい、「移動」のために歩いたり自転車に乗ったりしていますか。	1日あたり____時間____分

Ⅲ 余暇時間の身体活動

次に、余暇時間の身体活動（スポーツ、運動、レクリエーション、体を動かす趣味など）についてお答え下さい。

※「Ⅰ 仕事の身体活動」「Ⅱ 移動の身体活動」で答えた時間は除いてお答え下さい。

	質問	回答
10	あなたは余暇時間に、呼吸または心拍数が 大幅に 増加し、少なくとも10分間続くような 強度の高い スポーツ、運動、レクリエーション（例：ランニング、サッカー、速く泳ぐなど）を行っていますか。	1. はい 2. いいえ（→Ⅲの13へ）
11	普段の 1週間 では、何日くらい 強度の高い スポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。	1週間あたり_____日
12	その日は何分くらい、 強度の高い スポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。	1日あたり_____時間_____分
13	あなたは余暇時間に、呼吸または心拍数が 少し 増加し、少なくとも10分間続くような 中程度の強さの スポーツ、運動、レクリエーション（例：ウォーキング、サイクリング、ゆっくり泳ぐ、バレーボール、テニス、ゴルフ、ハイキング、余暇に行う農作業など）を行っていますか。	1. はい 2. いいえ（→Ⅳの16へ）
14	普段の 1週間 では、何日くらい 中程度の強さの スポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。	1週間あたり_____日
15	その日は何分くらい、 中程度の強さの スポーツ、運動、レクリエーションを行っていますか。	1日あたり_____時間_____分

Ⅳ 座位時間

最後は、工作中、家にいるとき、移動中、友達といるときなどで、座ったり、横になったりする時間（例：机に向かう、車・バス・電車で座る、読書、テレビを見る）についてお答えください。ただし、睡眠時間は含めないで下さい。

	質問	回答
16	普段の 1日 の中では、何分くらい座ったり、横になったりして過ごしていますか。	1日あたり_____時間_____分