

# 世界標準化身体活動質問票 (Global Physical Activity Questionnaire: GPAQ)

## スコアリングシート ver. 1 の手引き

### 1. 概要

#### 1-1. はじめに

世界標準化身体活動質問票(GPAQ)は、世界保健機関により各国における身体活動調査のために開発されました。16問の質問(P1からP16)からなる本質問票により、3領域(分野)における身体活動参加状況および座位での行動について情報を収集します。3領域とは

- 仕事の身体活動
- 移動の身体活動
- 余暇時間の身体活動 です。

#### 1-2. GPAQ の利用

GPAQ の活用に先立って、質問セクションで質問内容を確認する必要があります。実際の質問の後に質問セクションが続きますが、質問セクションでは質問者が質問および回答を記録する際の手引きが掲載されています。

GPAQ を使用する場合、全ての設問を質問しなければなりません。質問をとばすことができるのは、P1 または P4、P7、P10、 P13 に対する回答が「いいえ」である場合の、対応する日数と時間変数のみです。他の質問をとばす、または任意の領域を削除すると、算出可能な結果を制限することになります。

#### 1-3. GPAQ の運用

GPAQ は、熟練した質問者による対面式の質問を実施するために開発されています。GPAQ は一般的な成人集団での大規模な集団調査で用いられます。

#### 1-4. ショーカード

GPAQ の運用の際には、ショーカードを利用が推奨されます。ショーカードは GPAQ で対象としている、仕事における高い強度および中程度の強度の身体活動、移動の身体活動、余暇時間における高い強度および中程度の強度の身体活動、座位の活動の各活動種別のために開発されたものです。ショーカードは各質問で問われている活動を、回答者が理解するために役立ちます。

ショーカードは GPAQ が用いられている典型的な身体活動を示すものである必要があります。一般的なショーカードの例で、使用する地域に適合させる必要があるものは、以下の GPAQ ウェブサイト上にあります。 <http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/index.html>

## 1-5. 身体活動データの計算と整理

本文書は GPAQ を用いた調査の方法および留意点、データを整理・解析（要約）するためのエクセルシートの使用法に関する内容を含んでいます。

## 1-6. 代謝当量 (metabolic equivalents: METs)

METs は身体活動強度を表すために一般的に使用されており、また、GPAQ データの解析にも使用されます。MET は安静時代謝に対する活動時の代謝比を示した割合です。1 MET は安静座位のエネルギーコストと規定されており、1 kcal/kg/時の消費カロリーと同等です。身体活動の METs 表およびガイドラインを参考に、GPAQ データの解析の際には、安静座位と比較し、中程度の強さの身体活動を行う場合消費カロリーは 4 倍となり、強度の高い身体活動を行う場合は 8 倍になると推定しています。

従って、GPAQ データを用いて総体的なエネルギー消費を算出する際、中程度の強さの身体活動に費やした時間には 4 METs、また強度の高い身体活動に費やした時間には 8 METs を割り当てています。

## 2. GPAQ 調査の手続き

### 2-1. 基本的な調査の方法

GPAQ の使用法は「対面式による調査」が基本となっています。したがって、確実かつ正確にデータを収集するためには、対面により質問の意図を理解してもらい、記入ミスや数値の揺れが生じないようにするのがベストです。しかし、大規模調査などではそのような方法を採用することが難しく、自記式による調査方法が採られることほとんどであると思われます。自記式において、レスポンスの精度を高め、解析時に困らないようにするためにはいくつかの点に留意する必要があります。

### 2-2. 調査時の留意点

- 1) 身体活動強度（中強度・高強度）の区別：質問紙中に示されている具体例を分かりやすくマーキングするほか、写真・イラストなどを使って具体的にイメージさせると良いです。
- 2) 頻度：1 週間に 1 回以上行っている活動のみを回答してもらうようにしましょう。隔週および月に数回～年に数回程度の活動は原則として本票の回答には含みませんが、欄外への記載があった場合、その処理については各自もしくは各研究グループに委ねるものとします。
- 3) 数値：はっきりと「整数値」で回答してもらうようにしましょう。例えば、「2～3 日」や「30～40 分」ではなく、「2 日」、「40 分」としてもらうように依頼します。

## 3. 解析方法

### 3-1. データ入力

以下の画像のように、問 1 (P1) から問 16 の「分」(P16b) まで数値を入力します。

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W
1	ID	P1	P2	P3a	P3b	P4	P5	P6a	P6b	P7	P8	P9a	P9b	P10	P11	P12a	P12b	P13	P14	P15a	P15b	P16a	P16b
2	Sample 1	2				2				2				2				2				9	0
3	Sample 2	1	3	1	0	1	3	4	0	1	1	1	0	2				2				12	0
4	Sample 3	2				1	4	5	0	2				2				1	1	2	0	8	0
5	Sample 4	1	4	1	0	1	8	4	0	1	1	1		2	2	2	30	2				12	0
6																							
7																							

質問紙から解析用のエクセルシートへ転記（入力）する際のルールについては以下のものが考えられます。ルールの適用については、各自もしくは各研究グループにおいてどうするかをご検討ください。

- 1) P2、P5、P8、P11、P14に「1~2」など、範囲で回答していた場合  
→ 中央の値をとって転記（入力）する（上記の場合だと「1.5」）。
- 2) P3ab、P6ab、P9ab、P12ab、P15abに「1~2時間」、「30~40分」など、範囲で回答していた場合  
→ 中央の値をとって転記（入力）してください（上記の場合だと「1.5時間」、「35分」）。
- 3) P1、P4、P7、P10、P13に「1」が回答されていた場合  
→ それぞれのセクション（ドメイン）に関する「時間：分」には必ず数値を転記（入力）する。  
→ 「30分」の場合は、「0時間30分」とし、「0」と「30」を入力する（空白にしない）。

### 3-2. データ解析

解析用のエクセルシートを活用することで、ドメイン別・強度別の活動時間および量（METs・分）を算出することが可能です。

- 1) A列に任意のidを、B~W列にデータをそれぞれ入力してください。この際、他のエクセルシートからのコピー&ペーストでも構いません。
- 2) X~BA列は自動計算されるので、データが入力された行番号まで、オートフィル機能を使ってコピー&ペーストを行ってください。
- 3) X~AD列では、入力規則に従ってデータが入っているかを確認することができます。例えば、Sample 4のデータでは、P4~P6、P7~P9、P10~P12のそれぞれにおいて正しくない入力が行われていることが示されています（P5はありえない数値、P9bに数値が入っていない、P10が2であるのに以降に数値が入っている）。

	A	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD
1	ID	P15a	P15b	P16a	P16b	P1to3	P4to6	P7to9	P10to12	P13to15	P16	valid
2	Sample 1			9	0	1	1	1	1	1	1	1
3	Sample 2			12	0	1	1	1	1	1	1	1
4	Sample 3	2	0	8	0	1	1	1	1	1	1	1
5	Sample 4			12	0	1	0	0	0	1	1	0
6												
7												

- 4) AF~AP列では、ドメイン別・強度別の活動時間が表示されます。AR~BA列では、ドメイン別・強度別の活動量（METs・分）が表示されます。