

国際身体活動調査票

回答にあたっては以下の点にご注意下さい。

◆強い身体活動とは、身体的にきつと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。

◆中等度の身体活動とは、身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。

以下の質問では、**1回につき少なくとも 10 分間以上**続けて行った身体活動についてのみ考えて、お答え下さい。

質問 1a この 1 週間では、**強い**身体活動（重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど）を行った日は何日ありましたか？

週\_\_\_\_日

ない（→質問 2a へ）

質問 1b 強い身体活動を行った日は、平均で、1 日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いましたか？

1 日\_\_\_\_時間\_\_\_\_分

質問 2a この 1 週間では、**中等度**の身体活動（軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど）を行った日は何日ありましたか？**歩行やウォーキングは含めない**でお答え下さい。

週\_\_\_\_日

ない（→質問 3a へ）

質問 2b 中等度の身体活動を行った日には、平均で、1 日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いましたか？

\_\_\_\_時間\_\_\_\_分

質問 3a この 1 週間では、10 分間以上続けて**歩く**ことは何日ありましたか？ここで、**歩く**とは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。

週\_\_\_\_日

ない（→質問 4 へ）

質問 3b そのような日には、平均で、1 日合計してどのくらいの時間歩きましたか？

\_\_\_\_時間\_\_\_\_分

質問 4a 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしていた時間（工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など）についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった全ての時間を含みます。なお、睡眠時間は**含めない**で下さい。

平日には、平均で、1 日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしましたか？

1 日\_\_\_\_時間\_\_\_\_分