

Appendix

ライフスタイル調査表

測定日 199 年 月 日

ふりがな

氏名 _____ (男・女) 体重 kg 19 年 月 日生 歳

1. A~Dに示すような身体活動を、過当たり合計何分くらいしますか？種目は（ ）内に記号で（複数あれば全て）、平日と週末に分けて記入して下さい。

月曜日～金曜日

土曜日と日曜日

- A. () 合計 _____ 分
 B. () 合計 _____ 分
 C. () 合計 _____ 分
 D. () 合計 _____ 分

- A. () 合計 _____ 分
 B. () 合計 _____ 分
 C. () 合計 _____ 分
 D. () 合計 _____ 分

A. 軽い運動, レクリエーション

- a. ゆっくり散歩 b. ストレッチング体操 c. ゲートボール
 d. 釣り（主として、座って行なう） e. その他（ ）

B. 中等度の運動, レクリエーション

- a. 通勤などで歩く（時速 4 km 程度） b. 釣り（歩き回る）
 c. 趣味または通勤でのサイクリング（時速 10 km ~ 15 km）
 d. 柔軟体操, ラジオ体操 e. エアロビクス（軽い）
 f. 弓道（アーチェリー） g. ゴルフ（練習, プレー） h. ボーリング
 i. 卓球 j. バレーボール k. その他（ ）

C. 比較的強い運動, レクリエーション

- a. 階段の昇り降り b. 速歩き（時速 5 km 程度以上）
 c. ジョギング（時速 7 km 程度） d. サイクリング（時速 16 km 程度以上）
 e. ダンス（ソーシャル, フォーク） f. エアロビクス（中等度）
 g. バドミントン h. テニス i. その他（ ）

D. 非常に強い運動, レクリエーション

- a. ジョギング, ランニング（時速 8 km 程度以上） b. スイミング
 c. エアロビクス（強い） d. スキー e. 縄飛び f. 柔道, 剣道
 g. ハンドボール h. バスケットボール i. サッカー j. ラグビー
 k. その他（ ）

2. 3カ月前と比較して、体を動かす時間（量）は増えましたか、減りましたか、それとも以前と同じですか？

1. 増えた
2. 減った
3. 以前と同じ

3. 昨年と比較して、今年の運動量は変わりましたか？

1. 非常に減った
- 2.
3. 変わらない
- 4.
5. 非常に増えた

4. 現在、十分な運動をしていると思いますか？

1. はい
2. いいえ

5. 小学生からこれまでに継続的に行ったことのある運動について、現在行っているものも含めて記入して下さい。（但し、学校で行なう体育の授業は除きます）

種目名	継続年数	運動の強さ		
(例) 水泳	6歳から 11歳まで	強	中	弱
_____	_____歳から _____歳まで	強	中	弱
_____	_____歳から _____歳まで	強	中	弱
_____	_____歳から _____歳まで	強	中	弱
_____	_____歳から _____歳まで	強	中	弱
_____	_____歳から _____歳まで	強	中	弱
_____	_____歳から _____歳まで	強	中	弱
_____	_____歳から _____歳まで	強	中	弱
_____	_____歳から _____歳まで	強	中	弱

強：競技者として行なっていた。

中：愛好会などで行なっていた。

弱：継続はしていたが、それほど頻繁には行なっていなかった。

6. 運動は健康を維持増進するために必要だと思いますか？

- a. はい
- b. いいえ

7. 現在, たばこを1日に何本くらい吸っていますか?

- a. 全く吸わない b. 10本未満 c. 10~20本 d. 21~40本
 e. 41本以上 f. 以前は吸っていた(1日___本, ___歳~___歳まで)

8. 現在, 1週間にアルコール類をどれくらい飲みますか?

- a. 殆ど飲まない(宴会などを除いて) b. ビール 大 中 小 びん___本
 c. 酒 焼酎 ___合 d. ウイスキー ワイン グラス(1杯90ml) ___杯
 e. その他 種類_____ 量_____ (具体的に記入して下さい)
 f. 以前は飲んでいた 種類_____ 量_____

9. 月曜日から金曜日まで, 1日に平均してテレビを何時間くらい見ますか?

- a. 1時間未満 b. 1時間~2時間 c. 3時間~4時間 d. 4時間以上

10. 土曜日と日曜日に, 1日に平均してテレビを何時間くらい見ますか?

- a. 1時間未満 b. 1時間~2時間 c. 3時間~4時間 d. 4時間以上

11. 日曜日夜から木曜日夜までの, 平均的な睡眠時間は何時間ですか?

5日間の合計___時間

12. 金曜日と土曜日夜の, 平均的な睡眠時間は何時間ですか?

2日間の合計___時間

13. これまでの職歴を記入して下さい。

(現在の職業も含めて記入し, 仕事の強度は当てはまるものに○をつけて下さい)

職種	仕事の内容	仕事の強度			期間
(例)大学職員	事務	強	中 ○	弱	23歳から 55歳まで
_____	_____	強	中	弱	___歳から ___歳まで
_____	_____	強	中	弱	___歳から ___歳まで
_____	_____	強	中	弱	___歳から ___歳まで
_____	_____	強	中	弱	___歳から ___歳まで
_____	_____	強	中	弱	___歳から ___歳まで

強: 土木作業など肉体労働が主である(勤務時間中に事務的なことはほとんどしない)。
 中: 営業などで歩くことが多い(事務作業もするが, その他に体を動かすことも多い)。
 弱: 一日のほとんど机に座って仕事をしている, または外回りの仕事もあるが移動は車などであまり歩くことはない(あまり活動的でない)。

14. 現在, 1 週間に平均して何時間くらい働きますか?
(但し, 残業時間も含めて当てはまるものに○をつけて下さい。)

1. 2 時間/日×5 日 = 10 時間以内
2. 4 時間/日×5 日 = 20 時間以内
3. 6 時間/日×5 日 = 30 時間以内
4. 8 時間/日×5 日 = 40 時間以内
5. 40 時間以内

15. 日常生活において, 健康のために何か心掛けていることがありましたらお書き下さい。(例: よくかんで食べる。睡眠を十分にとる。
エレベーターを利用せずに階段を使っている。など)

()

16. 運動の影響(効果)についてどのようにお考えでしょうか?

()

17. 今行なっているスポーツを始められて, その動機は何でしょうか?

()