

国際標準化身体活動質問票

short, last7, self-administered

このアンケート調査は、みなさんが日常生活の中でどのように身体活動を行っているか（どのように体を動かしているか）を調べるもので、世界各国で行われている大規模な調査の一環です。調査にご協力いただくことにより、私たち日本人が世界各国の人々と比較して、どの程度、体を動かしているのかを把握することができます。

この1週間を考えた場合、あなたが1日にどのくらいの時間、体を動かしていたのかをお尋ねしていきます。身体活動（体を動かすこと）とは、仕事での活動、通勤や買い物などいろいろな場所への移動、家事や庭仕事、余暇時間の運動やレジャーなどのすべての身体的な活動を含んでいることに留意して下さい。

アンケートの結果は、今後、世界中の人々の健康を推進していく上で、大変貴重な資料となります。もし、あなたご自身が、自分はあまり身体を動かしていないと思っけていても、それぞれの質問にできるだけ正確にお答え下さい。

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**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 4a 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

引用：

1) 村瀬訓生、勝村俊仁、上田千穂子、井上茂、下光輝一：身体活動量の国際標準化－IPAQ 日本語版の信頼性、妥当性の評価－，*厚生の指標*，，49(11)，1-9，2002

(Murase N., Katsumura T., Ueda C., Inoue S., Shimomitsu T., 2002. Validity and reliability of Japanese version of International Physical Activity Questionnaire. *Journal of Health and Welfare Statistics*. [In Japanese] 49 (11), 1-9.)

2) Craig C.L., Marshall A.L., Sjöström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., et al., 2003. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc.* 35, 1381-1395.