

## 国際標準化身体活動質問票

short, usual, 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。

平均的な1週間を考えた場合、あなたが1日にどのくらいの時間、体を動かしている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**行う身体活動について**のみ**考えて、お答え下さい。

質問 1a 平均的な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）を行う日は何日ありますか？

- 週\_\_\_\_\_日  
 ない（→質問 2a へ）

質問 1b 強い身体活動を行う日は、通常、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すか？

1日 \_\_\_\_\_時間\_\_\_\_\_分

質問 2a 平均的な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）を行う日は何日ありますか？**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う日には、通常、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すか？

\_\_\_\_\_時間\_\_\_\_\_分

質問 3a 平均的な 1 週間では、10 分間以上続けて**歩く**ことは何日ありますか？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 3a へ)

質問 3b そのような日には、通常、1 日合計してどのくらいの時間歩きますか？

\_\_\_\_\_ 時間 \_\_\_\_\_ 分

質問 4 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間（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、通常、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すか？**

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.