

# 活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査

(2023年10月)

## ご協力をお願い

この調査は、国民の身体活動量・座位時間の実態について、みなさまの健康状態や日常生活とどのような関係があるのかを検証し、より健やかなライフスタイルや社会と環境のあり方を探ることを目的としております。アンケートへのご回答は任意となっておりますので、差しつかえのない範囲でお答えいただければ幸いです。

お忙しいところ誠に恐れ入りますが、本調査の趣旨をご理解いただきまして、ぜひともご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※こちらのアンケートは【活動量計の装着終了後】にご記入いただきますよう、お願いいたします。

- 装着開始日・終了日をご記入ください。

最初に装着した日	月	日
最後に装着した日	月	日



※活動量計は計7日間(土日を含む)装着してください。連続でなくてもかまいません。

- 下記の項目をご記入ください。

生年月	西暦	年	月	(	歳)
性別(いずれかに○)		男性			女性
身長			.	cm	
体重			.	kg	

\*身長・体重は小数第1位までご記入ください

この用紙は活動量計と一緒に封筒に入れて、調査員にお渡してください。

月 日 曜日 時頃に調査員が受け取りに伺います。

それまでにご記入下さいますようお願い申し上げます。

【全員におうかがいします】 以下の問について、あてはまるものに○をつけてください。

問 1	1 週間に朝食をどれくらい食べますか。	1 ほとんど毎日 3 週2～3日	2 週4～5日 4 ほとんど食べない
問 2	過去 1 ヶ月において、睡眠の質を全体として、どのように評価しますか。	1 非常によい 3 かなり悪い	2 かなりよい 4 非常に悪い
問 3	家事や睡眠・食事など生活上必要な時間を除いて、あなたが自由に使える時間は何時間くらいありますか。	A:平日・B:休日に分けて、 <u>整数</u> でお答えください A:平日 およそ _____ 時間 B:休日 およそ _____ 時間	
問 4	現在、健康であると思いますか。	1 非常に健康だと思う 3 あまり健康ではない	2 健康な方だと思う 4 健康ではない
問 5	運動やスポーツをすることが好きですか。	1 好き 3 あまり好きではない	2 やや好き 4 好きではない
問 6	運動不足だと感じますか。	1 とても感じる 3 あまり感じない	2 少しは感じる 4 まったく感じない
問 7	現在、スポーツクラブ*や同好会・チームに加入していますか。 <small>*民間のフィットネスクラブやヨガスタジオ等を含む</small>	1 はい	2 いいえ
問 8	中学生・高校生の頃に運動部もしくはスポーツクラブや同好会、チーム(地域や民間の教室)に所属していましたか。	1 <u>はい</u> ↓	2 いいえ → <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問9へ</span>
問 8_1	問 8 で「1 はい」と回答された方におうかがいします。 いつごろ所属していましたか。	1 中学生のころ 2 高校生(高専含む)のころ 3 1と2のどちらも	
問 9	活動量計の装着中に、運動・スポーツを実施しましたか。	1 <u>はい</u> ↓ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問10へ</span>	2 いいえ → <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">問13へ</span>
装着中にもっとも長い時間行った運動・スポーツについてお答えください。			
問 10	A:どのような種目を行いましたか。	…………	A:
	B:1日あたりおよそ何分行いましたか。	…………	B: 1日あたり およそ _____ 分
	C:1週間あたりおよそ何日行いましたか。	…………	C: 1週間あたり およそ _____ 日
問 11	問 10 で回答された運動・スポーツを主にに行った施設・場所はどちらですか。	1 公共施設 4 自宅	2 民間施設 5 公共スペース (道路・公園・河川敷など)
問 12	問 10 で回答された運動・スポーツは主にだれと行いましたか。	1 ひとりで	2 だれかと

【全員におうかがいします】 以下の問について、あてはまるものに○をつけてください。

問 13	ここ 1 ヶ月間の運動・スポーツへの取り組みについておうかがいします。	<p>1 現在、運動・スポーツを行っておらず、 今後もするつもりはない。</p> <p>2 現在、運動・スポーツは行っていない。 しかし、6 ヶ月以内に始めようと思っている。</p> <p>3 ここ 1 ヶ月間、運動・スポーツを行っている。 しかし、週 2 回未満である。</p> <p>4 ここ 1 ヶ月間、週 2 回以上、運動・スポーツを行っている。 しかし、始めてから 6 ヶ月以内である。</p> <p>5 ここ 1 ヶ月間、週 2 回以上、運動・スポーツを行っている。 また、6 ヶ月以上継続している。</p>
問 14	普段、ご自身の歩数を活動量計(歩数計やウェアラブルデバイスなど)や携帯のアプリ等で確認する機会はどのくらいありますか。	<p>1 週に数回以上                      2 月に数回程度</p> <p>3 年に数回程度                      4 まったくしない</p>
問 15	<u>活動量計を装着していた 1 週間</u> を考えた場合、1 日の歩数は、平均でどのくらいだと思いますか。歩数計や携帯のアプリ等を確認せずに、ご自身の感覚でご回答ください。	1 日平均【                      】 歩

あなたご自身のことについておうかがいします。

問 16	最後に卒業した学校はどれですか。	<p>1 中学校・高校      2 短大・専門・高専      3 大学・大学院</p> <p>4 その他(                      )      5 わからない・答えたくない</p>
問 17	あなたのご家庭の世帯年収(税込)はおよそどれくらいですか。	<p>1 300 万円未満      2 300 ~ 500 万円未満      3 500~700 万円未満</p> <p>4 700~900 万円未満      5 900 万円以上      6 わからない・答えたくない</p>
あなたの主たる職業は以下のうち、どれにあたりますか。		
問 18	自営業	<p>1 農林漁業(植木職、造園師を含む)</p> <p>2 商工サービス業(小売店、飲食店、理髪店、団体の経営者、個人事業主など)</p> <p>3 その他の自営業(開業医、弁護士事務所経営者、芸術家など)</p> <p>4 家族従業者</p>
	勤め人	<p>5 管理的職業(官庁、会社の課長以上、ただし経営者を除く)</p> <p>6 専門的・技術的職業(研究者、教員、技術者、弁護士、病院勤務医など)</p> <p>7 事務的職業(事務系社員・公務員、営業職など)</p> <p>8 技能的・労務的職業(大工、運転手、修理工、生産工程作業員など)</p> <p>9 サービス職業(販売店の店員、守衛、家政婦(夫)、スポーツインストラクターなど)</p>
	その他	<p>10 パートタイム・アルバイト</p> <p>11 専業主婦・主夫(パートタイムをしていない)</p> <p>12 学生</p> <p>13 無職</p> <p>14 その他(                      )</p>

問 19	現在、同居している方全員をお選びください。(あてはまるものすべてに○)	1 自分のみ 2 配偶者 3 自身の子(未就学児) 4 自身の子(小学生以上) 5 自身または配偶者の親 6 孫 7 その他( )
問 20	身体的な理由(怪我や痛みなど)で、歩行などの日常生活動作に制限がありますか。	1 制限はない 2 制限がある
問 21	今回、活動量計の装着ならびに調査にご協力いただいた理由をお答えください。(あてはまるものすべてに○)	1 運動量・座っている時間等を知りたかったから 2 調査員の説明が丁寧だったから 3 社会の役に立ちそうだったから 4 健康を意識しているから 5 謝礼があったから 6 その他( )
問 22	もし今回のように7日間、活動量計を装着する調査に協力することで謝礼がもらえたとしたら、謝礼として希望する最低金額はいくらですか。謝礼がなくても協力する場合は 0 円とご記入ください。	【                      】 円

今回ご協力いただいた活動量計測定データ(歩数や座りすぎの時間など)をもとにした個別の測定結果用紙を(公財)明治安田厚生事業団にて作成いたします。その後、(株)日本リサーチセンターより郵送いたします。

発送は 2024 年 1 月頃を予定しております。受け取りを希望されない方は下記に☑を入れてください。

個別測定結果用紙の受け取りを希望しません

長い時間ご協力いただき、ありがとうございました。