

International Physical Activity Questionnaire Environmental Module (IPAQ-E)
国際標準化身体活動質問紙環境尺度日本語版 (IPAQ 環境尺度日本語版)

以下の質問は、あなた家の近所、すなわち自宅から10～15 分程度で歩いて行くことができる範囲内の環境に関する質問です。

1. あなたの近所の住宅は主にどのようなタイプのものでしょうか。あてはまる番号に○をつけてください。
- 1) 一戸建て
 - 2) 2～3階建てのアパート
 - 3) 一戸建てと、2～3階建てのアパートが混じっている
 - 4) 4～12階建てのマンション
 - 5) 13階建て以上のマンション

以下の文章は、歩くことや自転車に乗ることに関係する、近所の環境について述べたものです。あなたの近隣環境にどの程度あてはまりますか？もっともあてはまる欄1つに○をつけてください。

2. 日用品を買うためのお店や、スーパーマーケット、商店街などが、自宅から簡単に歩いていける範囲にたくさんある。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
3. バス停、駅などが自宅から歩いて 10～15 分以内にある。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
4. 近所のほとんどの道路には歩道がある。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
5. 近所には、自転車専用レーン、歩道兼用の自転車レーンなどのように自転車が通行できるレーンがある。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる

6. 近所には、公園、広場、ウォーキング道路、自転車道路、グラウンド、公営プール、体育館など、**無料**あるいは**安価**に利用できるレクリエーション施設がいくつかある。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
7. 近所では犯罪の危険が高く、**夜間**に外を歩くのは安全とはいえない。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
8. 近所では**交通量**が多く、外を歩くことに危険を感じたり、歩くことが楽しくなかったりする。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
9. 近所では運動したり、体を動かしている人を多く見かける。(ここで「運動」や「体を動かす」とは、買い物、通勤などで歩いたり、ウォーキング、ジョギング、サイクリングや、その他のスポーツをすることを意味します。)
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
10. 近所を歩くと、興味をひかれるもの(きれいな景観、楽しい景観など)がたくさんある。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
11. あなたの家には車やバイクが全部で何台ありますか？
_____台
12. 近所には十字路や交差点がたくさんある。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる

13. 近所の歩道はよく整備されていて、歩行する上で、障害はない。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
14. 近所の道路はよく整備されていて、自転車の通行上、障害はない。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
15. 近所では交通量が多く、自転車に乗ることに危険を感じたり、自転車に乗ることが楽しくなかったりする。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
16. 近所では犯罪の危険が高く、昼間に外を歩くのは安全とはいえない。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる
17. 近所には、銀行、郵便局、医療機関、公共の施設などのような、歩いていける目的地が多い。
- 1) 全くあてはまらない
 - 2) ややあてはまらない
 - 3) ややあてはまる
 - 4) 非常によくあてはまる

<備考>

質問 1-7: 基本項目

質問 8-11: 推奨項目

質問 12-17: オプション項目

<引用文献>

Inoue S, Murase N, Shimomitsu T, Ohya Y, Odagiri Y, Takamiya T, Ishii, K., Katsumura, T., Sallis, J. F. Association of physical activity and neighborhood environment among Japanese Adults. Prev Med. 2009, 48, 321-325.