

国際標準化身体活動質問票

long, last7, self-administered

以下の質問は、みなさま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。

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。

第1部：工作中的身体活動に関する質問

まず最初に、工作中的身体活動についてお尋ねします。ここでいう仕事とは、有給の仕事、自営業、農作業、ボランティア活動、学業、無給の仕事などのことです。家庭で行った活動（家事、庭仕事、自宅の手入れ、家族の介護など）は含めないで下さい。これについては第3部でお尋ねします。

質問 1a 現在、有給、無給を問わず何か仕事をお持ちですか？

- はい
- いいえ（→第2部：移動の身体活動に関する質問へ）

これから、この1週間における、工作中的身体活動についてお尋ねします。ここでは**通勤は含めない**で下さい。**1回につき少なくとも10分間以上続けて**行った工作中的身体活動についてののみ考えて、お答え下さい。

質問 1b この1週間では、**工作中に強い**身体活動（重い荷物の運搬作業、肉体労働など）を行った日は何日ありましたか？

- 週_____日
- ない（→質問 1dへ）

質問 1c **工作中に強い**身体活動を行った日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間そのような作業を行いましたか？

1日_____時間_____分

質問 1d この1週間では、**仕事中に中等度の**身体活動（軽い荷物の運搬作業など）を行った日は何日ありましたか？

- 週_____日
- ない（→質問 1f へ）

質問 1e **仕事中に**中等度の身体活動を行った日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間そのような作業を行いましたか？

1日_____時間_____分

質問 1f この1週間では、**仕事中に**少なくとも10分以上続けて**歩いた**日は何日ありましたか？通勤時の歩行は**含めない**で考えて下さい。

- 週_____日
- ない（→第2部：移動の身体活動に関する質問 へ）

質問 1g **仕事中に**少なくとも10分以上続けて歩いた日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間歩きましたか？

1日_____時間_____分

第2部：移動の身体活動に関する質問

ここでは、さまざまな場所へ**移動**したとき（**通勤、買い物、映画を見に行ったときなど**）にどのような方法で移動したのかについてお尋ねします。

質問 2a この1週間では、電車、バス、車、オートバイなどの乗り物（自転車は含まない）を利用した日は何日ありましたか？

- 週_____日
- ない（→質問 2c へ）

質問 2b 乗り物を利用した日には、電車、バス、車、オートバイなどの乗り物（自転車は含まない）に、平均して、1日合計でどのくらいの時間乗りましたか？

1日_____時間_____分

次に、自転車と歩行による移動（通勤、お使いなど）について考えて下さい。

質問 2c この1週間では、**移動のために**少なくとも10分以上続けて自転車に乗った日は何日ありましたか？

- 週_____日
- ない（→質問 2f へ）

質問 2d **移動のために**自転車に乗った日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間自転車に乗りましたか？

1日_____時間_____分

質問 2f この1週間では、**移動のために**少なくとも10分以上続けて歩いた日は何日ありましたか？

週_____日

ない (→第3部：家事など自宅での身体活動に関する質問へ)

質問 2g **移動のために**歩いた日には、平均して、1日合計で何分くらい歩きましたか？

1日_____時間_____分

第3部：家事、家の手入れ、家族の介護など、自宅での身体活動に関する質問

ここでは、自宅での身体活動（家事、庭仕事、家の手入れ、家族の介護など）についてお尋ねします。ここでも、**1回につき少なくとも10分以上続けて**行った身体活動について**のみ**考えて、お答え下さい。

質問 3a この1週間では、**庭で強い**身体活動（重い荷物を持ち運んだり、穴を掘ったり、雪かきをしたり、かなり呼吸が乱れるような作業）を行った日は何日ありましたか？

- 週_____日
- ない（→質問 3c へ）

質問 3b **庭で強い**身体活動を行った日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間そのような作業を行いましたか？

1日 _____時間 _____分

質問 3c この1週間では、**庭で中等度の**身体活動（軽い荷物を持ち運ぶことなど、少し息のはずむような作業）を行った日は何日ありましたか？

- 週_____日
- ない（→質問 3e へ）

質問 3d **庭で中等度の**身体活動を行った日には、平均して、1日合計でどのくらいの時間そのような作業を行いましたか？

1日 _____時間 _____分

質問 3e この1週間では、**家の中で中等度の**身体活動（軽い荷物を持ち運ぶこと、床の拭き掃除、力を使う老人の介護、子供と動き回って遊ぶことなど少し息のはずむような活動）を行った日は何日ありましたか？

- 週_____日
- ない（→第4部：レクリエーション、運動、レジャーなどでの身体活動に関する質問 へ）

質問 3f **家の中で中等度の**身体活動を行った日には、平均して、1日合計で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

第4部：レクリエーション、運動、レジャーなどでの身体活動に関する質問

ここでは、純粹にレクリエーション、スポーツ、運動、レジャーとして行った身体活動に関して尋ねします。ここでも、**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**お答え下さい。なお、ここまでの質問でお答えいただいた身体活動は**含めない**で下さい。

質問 4a **これまでお答えいただいた歩行（工作中や移動での歩行）については含めないでお答え下さい。**この1週間では、余暇時間に散歩やウォーキングを10分以上続けて行った日は何日ありましたか？

- 週 _____ 日
- ない（→質問 4d へ）

質問 4b **余暇として散歩やウォーキングをした日には、平均して、1日合計してどのくらいの時間歩きましたか？**

1日 _____ 時間 _____ 分

質問 4d この1週間では、**余暇として強い**身体活動（ジョギング、速く泳ぐ、激しいエアロビクス、バスケットボール、登山など）を行った日は何日ありましたか？

- 週 _____ 日
- ない（→質問 4f へ）

質問 4e **余暇として強い**身体活動を行った日には、平均して、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 4f この1週間では、**余暇として中等度の**身体活動（ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、野球、平地でのハイキングなど）を行った日は何日ありましたか？

- 週 _____ 日
- ない（→第5部：非活動的な時間に関する質問 へ）

質問 4g **余暇として中等度の**身体活動を行った日には、平均して、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

第5部：非活動的な時間に関する質問

最後に、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）についてお尋ねします。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、といった非活動的な時間全てを含みます。睡眠時間は含めないで下さい。また、車の運転や、電車やバスに乗っている時間については、すでにお尋ねしていますので、ここでは含めないで下さい。

質問 5a **平日**には、平均して、1日合計でどのくらいの時間、**座ったり寝転んだりして**過ごしましたか？

1日 _____ 時間 _____ 分

質問 5b **休日**には、平均して、1日合計でどのくらいの時間、**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.

【改変およびスコアリングについて】

IPAQ は当初より、一部改変されています。本質問紙は改変後のものです。

<改変内容>

イントロダクション

歩行スピードに関する質問の削除

休日の座業時間に関する質問の削除

スコアリング方法は上記1) をご参照下さい。質問項目の一部削除に伴い、歩行強度の割りあてメッツ数は3.3に統一してください。