

国際標準化身体活動質問票

long, usual, 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。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。

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。家庭で行っている活動（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、平均的な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**行なう工作中的身体活動についてのみ考えて、お答え下さい。

質問 1b 平均的な1週間では、**仕事に強い**身体活動（重い荷物の運搬作業、肉体労働など）を行なう日は何日ありますか？

- 週 _____ 日
- ない（→質問 1dへ）

質問 1c **仕事に強い**身体活動を行なう日には、通常、1日合計でどのくらいの時間そのような作業を行ないますか？

1日 _____ 時間 _____ 分

質問 1d 平均的な 1 週間では、**仕事に中等度の**身体活動（軽い荷物の運搬作業など）を行なう日は何日ありますか？

- 週 _____ 日
- ない（→質問 1f へ）

質問 1e **仕事に中等度の**身体活動を行なう日には、通常、1 日合計でどのくらいの時間そのような作業を行ないますか？

1 日 _____ 時間 _____ 分

質問 1f 平均的な 1 週間では、**仕事に**少なくとも 10 分以上続けて**歩く**日は何日ありますか？
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 **仕事に**少なくとも 10 分以上続けて歩く日には、通常、1 日合計でどのくらいの時間歩きますか？

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**するとき（**通勤、買い物、映画を見に行くときなど**）にどのような方法で移動しているのかについてお尋ねします。

質問 2a 平均的な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）を利用する日は何日ありますか？

- 週_____日
- ない（→質問 2c へ）

質問 2b 乗り物を利用する日には、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、通常、1日合計でどのくらいの時間乗りますか？

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 平均的な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る日は何日ありますか？

- 週_____日
- ない（→質問 2f へ）

質問 2d **移動のために**自転車に乗る日には、通常、1日合計でどのくらいの時間自転車に乗りますか？

1日_____時間_____分

質問 2f 平均的な 1 週間では、**移動のために**少なくとも 10 分以上続けて歩く日は何日ありますか？

- 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**歩く日には、通常、1 日合計で何分くらい歩きますか？

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**行なう身体活動についてのみ考えて、お答え下さい。

質問 3a 平均的な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）を行なう日は何日ありますか？

- 週_____日
- 行わない（→質問 3c へ）

質問 3b **庭で強い**身体活動を行なう日には、通常、1日合計でどのくらいの時間そのような作業を行ないますか？

1日 _____時間 _____分

質問 3c 平均的な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）を行なう日は何日ありますか？

- 週_____日
- 行わない（→質問 3e へ）

質問 3d **庭で中等度の**身体活動を行なう日には、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような作業を行ないますか？

1日 _____時間 _____分

質問 3e 平均的な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）を行なう日は何日ありますか？

- 週_____日
- 行わない（→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**身体活動を行なう日には、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ないますか？

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ている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**行なう身体活動についての**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。**平均的な1週間では、余暇時間に散歩やウォーキングを10分以上続けて行なう日は何日ありますか？

- 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する日には、通常、1日合計してどのくらいの時間歩きますか？**

1日 _____ 時間 _____ 分

質問 4d 平均的な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）を行なう日は何日ありますか？

- 週 _____ 日
- ない（→質問 4f へ）

質問 4e **余暇として強い**身体活動を行なう日には、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ないますか？

1日 _____ 時間 _____ 分

質問 4f 平均的な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）を行なう日は何日ありますか？

- 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**身体活動を行なう日には、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ないますか？

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る時間（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、通常、1日合計でどのくらいの時間、**座ったり寝転んだりして**過ごしますか？

1日 _____ 時間 _____ 分

質問 5b **休日**には、通常、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。