

数が低下する現象が見られるようになる。特に有酸素運動の実施者で顕著に現われるといわれている。したがって、安静時心拍数の変化を見ることにより、運動の効果を評価することが可能である。

定期健康診断時には、5分間の座位での安静の後、血圧測定と同時に必ず1分間当たりの安静時心拍数を測定する。

d. 定期健康診断時の体力測定

健康で自立した生活を営む上で最低限必要となる体力構成要素として、筋力（握力）と柔軟性（立位体前屈）の測定を定期健康診断時にできるだけ行うようにする。

## X. 介入スケジュール

身体活動・運動面での介入プログラムのスケジュールを表7に示す。

## XI. 文献

1. Caspersen CJ, et al. Physical activity, exercise, and physical fitness. Public Health Rep. 1985;100:125-131.
2. U.S. Preventive Services Task Force. Counseling to promote physical activity. In: U.S. Preventive Services Task Force. Guide to Clinical Preventive Services, 2nd ed. Baltimore, Md: Williams & Wilkins; 1996:611-624.
3. Pate RR, et al. Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. JAMA. 1995;273:402-407.
4. Fletcher GF, et al. Exercise standards: a statement for health professionals from the American Heart Association. Circulation. 1995;91:580-615.
5. 日本医師会編. 運動療法処方せん作成マニュアル. 日本医事新報社, 東京, 1996.
6. Borg GAV. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exercise. 1982;14:377-381.
7. 小野寺孝一、宮下充正. 全身持久性運動における主観的強度と客観的強度の対応性—Rating of perceived exertionの観点から—. 体育学研究. 1976;21:191-203.

表1. 身体活動・運動面での介入の方法

	集団全体	ハイリスク群
身体活動	<p><u>目標達成のための全体キャンペーン</u>                      身体活動増加キャンペーン開始イベント                      標語（スローガン） 「1日プラス30分、プラス3000歩、体を動かそう」など                      ポスター 「昼休み15分ウォーキング」                      「バス停1区間を歩こう」など                      コンテスト開催： ポスターや標語、ウォーキングコースのコンテスト。</p> <p><u>個人の目標達成の支援</u>                      身体活動個人ポイント制度（アクティブ・ポイント）の設置                      歩数計と身体活動記録手帳（アクティブ・ポイント・パスポート）の配布                      体脂肪計を常設し、体脂肪測定による動機付け。                      ウォーキングについての講演会、実地講習会の開催、社内報による知識普及                      ウォーキングイベントの開催                      昼休み15分ウォークの推進</p> <p><u>環境整備</u>                      職場周囲のウォーキングコースの設定、体育館、グラウンドの利用環境整備                      ウォーキングの指導者、リーダー（フィットネス・インストラクター、フィットネス・リーダー）の事業所内での育成、認定制度</p>	<p><u>個別の身体活動増加のための支援</u>                      集団への対策の実践のための支援                      ウォーキングイベントへの積極的参加                      リーダーとして養成</p>
運動	<p><u>目標達成のための全体キャンペーン</u>                      標語、ポスター 「週に2回は何かひとつスポーツや運動を」など</p> <p><u>個人への支援</u>                      競技会の企画・開催： ニュー・スポーツ、ニコニコペースの競技会。                      50%運動強度体験スクール： 心拍測定の小道具などの利用。                      運動の同好会形成支援</p> <p><u>環境整備</u>： 運動施設の活用                      事業所内のリーダー、インストラクターの育成、認定</p>	<p><u>個別の運動処方</u>                      個別の状況に応じた50%強度（ニコニコペース）の運動処方                      教育用拡大図版</p>

表2. アクティブ・ポイント換算表

スポーツ・運動種目	METs	1ポイント=100 kcal の消費時間(分)	30分の実質 ポイント	教育用ポイント (30分あたり)
ウォーキング3000歩(ふつう)	3.3	27	1.1	1
ウォーキング3000歩(速い)	4.5	20	1.5	2
ジョギング(ゆっくり)	7.5	12	2.6	2
ジョギング(ふつう)	10.2	9	3.5	3
ジョギング(速い)	12.5	7	4.3	5
サイクリング(ゆっくり)	3.5	25	1.2	1
サイクリング(ふつう)	5.5	16	1.9	2
サイクリング(速い)	7.5	12	2.6	3
水泳(ゆっくり)	4.2	21	1.4	2
水泳(速い)	7.3	12	2.5	3
水中ウォーキング	4.2	21	1.4	2
筋力トレーニング	6.1	14	2.1	2
徒手体操	4	22	1.4	1
ダンベル体操	4.3	20	1.5	2
ハイキング	5	18	1.7	2
登山	7.5	12	2.6	3
釣り	4	22	1.4	1
ガーデニング/園芸	5.1	17	1.7	1
縄飛び	9	10	3.1	3
社交ダンス(ゆっくり)	2.5	35	0.9	1
社交ダンス(速い)	5.5	16	1.9	2
エアロビクス/ジャズダンス	7.5	12	2.6	2
武道	6.5	14	2.2	2
ビリヤード	2.4	37	0.8	1
ボーリング	3.5	25	1.2	1
スケート	6.5	14	2.2	2
スキー/スノーボード	6.8	13	2.3	2
クロスカントリー・スキー	9	10	3.1	3
ゴルフ	2.5	35	0.9	1
テニス	6	15	2	2
スカッシュ/ラケットボール	10	9	3.4	3
卓球	4.3	20	1.5	1
バドミントン	5.5	16	1.9	2
野球/キャッチボール	4.5	20	1.5	2
サッカー/ラグビー	7.5	12	2.6	2
バスケットボール	6	15	2	3
バレーボール	5	18	1.7	2
イベントへの参加				30
コンテストへの応募				30
コンテストでの入選				100

(藤枝・三浦による)

表 4 内科的疾患に対する運動療法の適応判定基準

	適 応	条件付適応	禁 忌
高 血 圧	140～159/90～94 mmHg	160～179/95～99 mmHg または 治療中かつ禁忌の値ではない 男性40歳、女性50歳以上はできるだけ運動負荷試験を行う。 運動負荷試験ができない場合は、ウォーキング程度の処方とする。	180/100 mmHg以上 胸部X線写真所見：心胸郭比が55%以上。 心電図所見：重症不整脈、虚血性変化等が認められるもの（運動負荷試験において安全性が確認された場合は除く）。 眼底：Ⅱb以上の高血圧性変化が認められるもの。 尿蛋白：100mg/dℓ以上のもの。
糖 尿 病	FBS <sup>1)</sup> 110～139 mg/dℓ	FBS 140～249 mg/dℓ または 治療中かつ禁忌の値ではない 男性40歳、女性50歳以上はできるだけ運動負荷試験を行う。 運動負荷試験ができない場合は、ウォーキング程度の処方とする。	FBS 250 mg/dℓ以上 尿ケトン体 (+) 糖尿病性網膜症 (+)
高 脂 血 症	TC <sup>2)</sup> 220～249 mg/dℓ または TG <sup>3)</sup> 150～299 mg/dℓ	TC 250 mg/dℓ以上または TG 300 mg/dℓ以上または 治療中 男性40歳、女性50歳以上はできるだけ運動負荷試験を行う。 運動負荷試験ができない場合は、ウォーキング程度の処方とする。	
肥 満	BMI <sup>4)</sup> 24.0～29.9	BMI 24.0～29.9 かつ 下肢の関節障害 ↓ 整形外科 運動制限	BMI 30以上

1) FBS：空腹時血糖

2) TC：総コレステロール

3) TG：トリグリセライド（空腹時採血）

4) BMI：Body Mass Index＝体重(kg)÷身長(m)<sup>2</sup>

（「運動療法処方せん作成マニュアル」日本医師会，1996）

表6. 身体活動・運動の現状及び変化の評価方法

	統一問診票	測定
身体活動	身体活動量（作業強度、歩行、通勤、など）に関する問診	歩数計による身体活動量測定 対象者全員での1週間の歩数測定 1週間の歩数評価の妥当性チェックのため、サンプルリング集団での1ヶ月歩数記録
運動	余暇の運動量に関する問診	
体力	基礎体力の現状と変化に関する問診	定期検診時の（自動血圧計による）安静時心拍数測定 定期検診時の運動能力測定
体格		定期検診時の身長、体重測定 定期検診時の体脂肪率測定
自覚症状 愁訴	身体活動量増加による愁訴の変化に関する問診	
態度・ 行動変容	身体活動に関する行動変容の段階に関する問診	

表7. 身体活動・運動面での全体介入のスケジュール

	1年目				2年目				3年目				4年目			
	4月	7月	10月	1月	4月	7月	10月	1月	4月	7月	10月	1月	4月	7月	10月	1月
<b>組織作り</b>	○既存組織調査 ○新たな組織形成 (身体活動推進委員会)				フィットネス・インストラクターの組織への参加											
<b>環境整備</b>	○既存施設・イベント調査 ○設備の整備計画作成 ○グラウンド・体育館のウォーキングコース・器具整備															
事業所内外のウォーキングコース設定 フィットネス・リーダー、インストラクターの認定	○				○				○				○			
<b>全体キャンペーン</b>	○キャンペーン計画作成 ○キャンペーン開始イベント															
標語・ポスター・コンテスト ウォーキングコース・コンテスト	○				○				○				○			
<b>個人支援</b>	○個人支援計画作成 ○歩数計配布															
アクティブ・パスポート配布	○				○				○				○			
アクティブ・ポイント達成者の認定	←				←				←				←			
体脂肪計の常設	←				←				←				←			
身体活動・運動に関する講演会	○				○				○				○			
身体活動・運動に関する実地講習会	○				○				○				○			
ウォーキング・イベントの開催	○				○				○				○			
昼休み15分ウォーク推進	←				←				←				←			
運動同好会支援・競技会開催	←				←				←				←			
<b>評価</b>																
介入の進捗状況調査	○				○				○				○			
個人の身体活動・体力レベル 統一問診票	○				○				○				○			
歩数・体脂肪・心拍測定	○				○				○				○			

図 1

運動指導票

指導日 (平成 年 月 日)

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 性別 男・女

現在の身体状況				
臨床診断 (疾患名)			投薬内容 (特に心拍数に影響する薬剤)	
問  診	自覚症状	胸痛, 腰痛, 肩こり, 動悸, 息切れ その他 ( ) なし	安静時血圧	/ mmHg
	既往歴	心疾患, 整形外科的疾患 その他 ( ) なし	安静時心拍数	拍/分
	家族歴	心筋梗塞, 突然死 その他 ( ) なし	体力状況	握力 (評価値 ) 柔軟性 (評価値 ) その他 ( )
	運動習慣	種目 ( ) 頻度 ( ) なし	運動療法の適応	適応 条件付適応 禁忌
体 格	身長	cm	備 考	
	体重	kg		
	体脂肪率	%		
運動プログラム				
種 類	種 目	強 度	時間 (量)	頻 度
有酸素運動	歩行 ジョギング 水泳 サイクリング その他 ( )	○心拍数 _____ 拍/分 ○主観的運動強度 ボルグ尺度 _____ 「ニコニコペース」	○時間 _____ 分 ○歩数 _____ 歩	_____ 回/週
柔軟運動	ストレッチング ラジオ体操 その他 ( )	「心地よい痛みを 感じる」程度	_____ 分	_____ 回/週
レジスタンス 運動	ダンベル体操 その他 ( )	「やや重い」程度	_____ 分	_____ 回/週
その他				
運動実施上の注意点				

図2 (例)

運動指導票

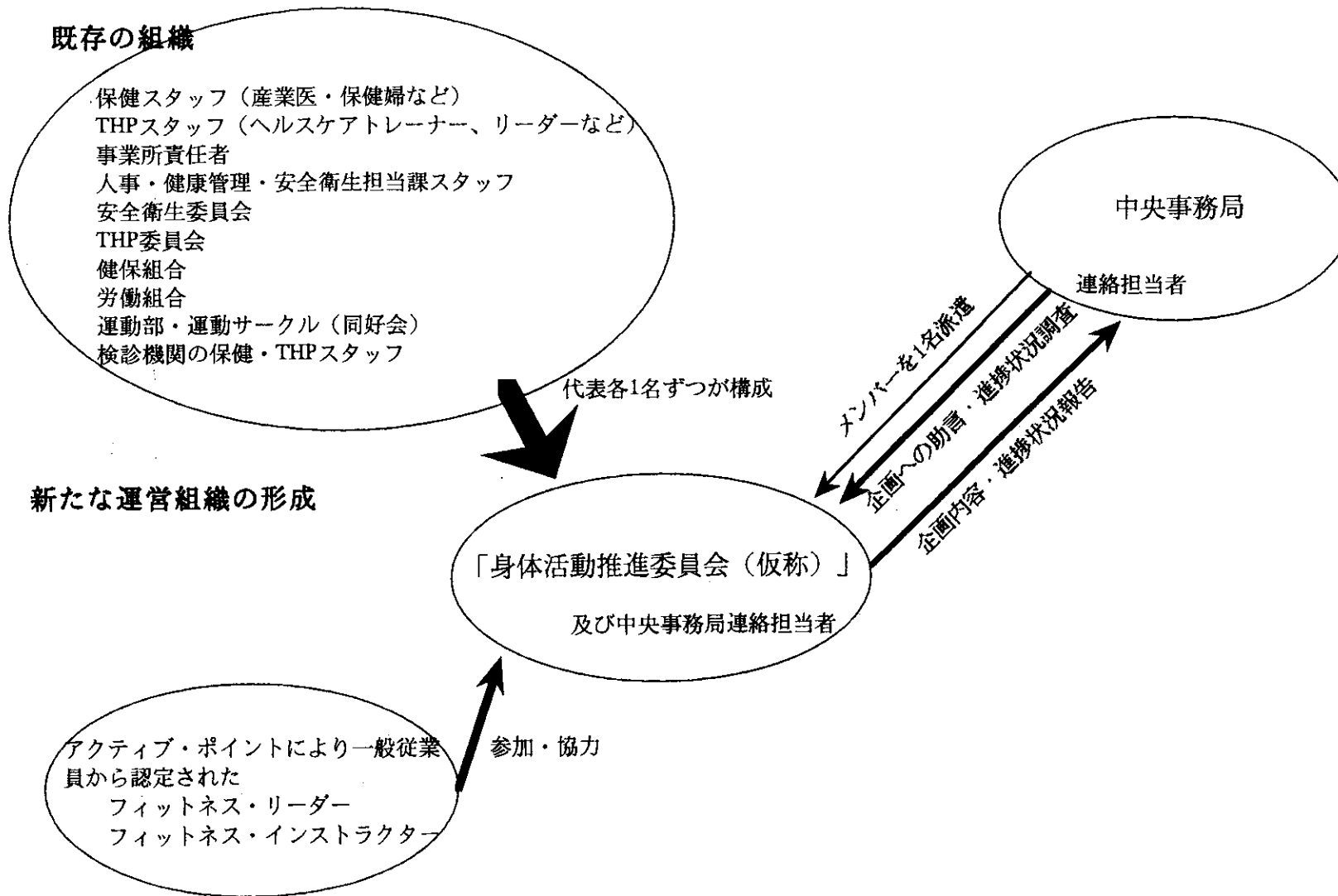
指導日 (平成11年3月15日)

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 52 歳 性別 男・女

現在の身体状況				
臨床診断 (疾患名)		投薬内容 (特に心拍数に影響する薬剤)		
肥満, 糖尿病				
問診	自覚症状	胸痛, 腰痛, 肩こり, 動悸, 息切れ その他 ( <u>なし</u> )	安静時血圧	142 / 87 mmHg
			安静時心拍数	68 拍/分
	既往歴	心疾患, 整形外科的疾患 その他 ( <u>なし</u> )	体力状況	握力 (評価値 3 ) 柔軟性 (評価値 2 ) その他 (VO <sub>2</sub> max 2 )
	家族歴	心筋梗塞, 突然死 その他 ( <u>糖尿病</u> ) なし	運動療法の適応	適応 <u>条件付適応</u> 禁忌
運動習慣	種目 ( ) 頻度 ( ) <u>なし</u>	運動療法の可否	可 <u>注意して可</u> 不可	
体格	身長	167.5 cm	備考	安静時心電図 軽度ST-T異常
	体重	72.3 kg		
	体脂肪率	24.6 %		
運動プログラム				
種類	種目	強度	時間 (量)	頻度
有酸素運動	<u>歩行</u> ジョギング 水泳 サイクリング その他 ( )	○心拍数 <u>118</u> 拍/分 ○主観的運動強度 ボルグ尺度 <u>11</u> 「ニコニコペース」	○時間 <u>20</u> 分 ○歩数 _____ 歩	<u>2</u> 回/週
柔軟運動	<u>ストレッチング</u> ラジオ体操 その他 ( )	「心地よい痛みを 感じる」程度	<u>15</u> 分	<u>3</u> 回/週
レジスタンス運動	ダンベル体操 その他 ( )	「やや重い」程度	_____ 分	_____ 回/週
その他				
運動実施上の注意点 <u>無理をしない。自覚症状あれば受診。</u>				



図3. 介入のための組織



I 研究項目 統一調査票の作成

II メンバー

代表者 中村好一 (自治医科大学公衆衛生学教室)  
メンバー 岡山明 (滋賀医科大学福祉保健医学教室)  
門脇崇 (滋賀医科大学福祉保健医学教室)  
川村孝 (名古屋大学医学部予防医学教室)  
武林亨 (慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学教室)  
谷原真一 (自治医科大学公衆衛生学教室)  
玉置淳子 (滋賀医科大学福祉保健医学講座)  
千葉良子 (今治明德短期大学生活科学科)  
馬場園明 (九州大学健康科学センター)  
福原俊一 (東京大学大学院医学系研究科内科学専攻)  
三浦克之 (金沢医科大学公衆衛生学教室)  
山縣然太郎 (山梨医科大学保健学Ⅱ講座)

(五十音順)

III 分担研究項目の概要

調査対象者（介入群，対照群）に対して実施する自記式調査票による情報収集において用いる調査票の作成を行うことが，このグループに与えられた課題である．まず，必要とする項目を洗い出し，結果として

健康状態

勤務の状況

運動（身体活動）

睡眠

家族

ストレス

自覚症状

現病歴

家族歴

喫煙状況

食事の状況

月経の状況（女のみ）

の12項目を設定した。それぞれの項目を分担して担当者を決め、原案を作り、これをもとにグループ員で検討を加えて最終案とした。最終案は別紙に示すとおりである。

最終案の問題点として、

- (1) 分量が多すぎる
- (2) これに関連して、介入と合わせて考えた場合、不必要な項目が含まれている
- (3) 比較的センシティブな項目もあり、封をして集めるなどの工夫も必要である

といったものが挙げられ、今後の検討課題である。

以上

調査票（案）

健康状態

1. あなたの現在の健康状態について、一番よくあてはまる番号に○印をつけて下さい。

1. 最高によい 2. とても良い 3. 良い 4. あまり良くない 5. 良くない

2. 過去1か月間に、仕事やふだんの活動をした時に、身体的な理由で次のような問題がありましたか。それぞれの質問について、1～5の当てはまるものに○をつけて下さい。

	いつも	ほといんども	ときどき	まれに	ぜんぜんない
仕事やふだんの活動をする時間をへらした	1	2	3	4	5
仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u>	1	2	3	4	5
仕事やふだんの活動の内容によっては、 <u>できないものがあった</u>	1	2	3	4	5
仕事やふだんの活動をする <u>ことがむずかしかった</u> (例えばいつもより努力を必要としたなど)	1	2	3	4	5

3. 過去1か月間に、仕事やふだんの活動をした時に、心理的な理由で(例えば、気分がおちこんだり不安を感じたりしたために)、次のような問題がありましたか。それぞれの質問について、1～5の当てはまるものに○をつけて下さい。

	いつも	ほといんども	ときどき	まれに	ぜんぜんない
仕事やふだんの活動をする時間をへらした	1	2	3	4	5
仕事やふだんの活動が思ったほど、 <u>できなかった</u>	1	2	3	4	5
仕事やふだんの活動がいつもほど、 <u>集中してできなかった</u>	1	2	3	4	5

4. 次にあげるのは、過去1か月間に、あなたがどのように感じたかについての質問です。それぞれの質問について、一番よく当てはまる番号に○をつけて下さい。

	いつも	ほといんども	たびたび	ときどき	まれに	ぜんぜんない
元気いっぱいでしたか	1	2	3	4	5	6
かなり神経質でしたか	1	2	3	4	5	6
どうにもならないくらい、 <u>気分がおちこんでいましたか</u>	1	2	3	4	5	6
おちついていて、 <u>おだやかな気分でしたか</u>	1	2	3	4	5	6
活力(エネルギー)にあふれていましたか	1	2	3	4	5	6
おちこんで、ゆううつな気分でしたか	1	2	3	4	5	6
疲れはでていましたか	1	2	3	4	5	6

楽しい気分でしたか	1	2	3	4	5	6
疲れを感じましたか	1	2	3	4	5	6

5. 次にあげた各項目はどのくらいあなたにあてはまりますか。それぞれの質問について、一番よくあてはまる番号に○をつけて下さい。

	ま ま た た く く	そ の と お り	ほ ぼ あ て は ま る	何 と も 言 え な い	ほ と ん ど あ て は ま ら ない	ぜ ん ぜ ん あ て は ま ら ない
私は他の人に比べて病気になりやすいと思う	1		2		3	
私は、人並みに健康である	1		2		3	
私の健康は、悪くなるような気がする	1		2		3	
私の健康状態は非常に良い	1		2		3	

### 勤務の状況

6. 通常の勤務はどの時間帯ですか（残業は除く）。

1. 主に昼間    2. 主に夜間    3. 昼夜入れ替わる    4. 一勤務が昼夜にわたる

7. 時間外勤務はありますか。

1. ほとんどない    2. ときどきある    3. ほぼ毎日ある

8. 勤務時はどのような姿勢ですか。

1. 主に座っている    2. 主に立っている    3. 主に動き回っている  
4. その他（                      ）

### 運動（身体活動）

9. 普通の時の歩く速さはどうですか。

1. ゆっくり    2. ふつう    3. 速い

10. 1日の合計歩行時間はどのくらいですか（通勤、仕事、家事などの全ての移動を含みます）。

1. 30分未満    2. 30分以上1時間未満    3. 1時間以上2時間未満    4. 2時間以上

11. 最近4か月間で、少なくとも月に1回以上、以下に挙げるような運動、スポーツ、レクリエーションをしていますか？

1. はい    2. いいえ

↓

種目を選択し、時間と頻度につきお答え下さい（当てはまるものすべてをお書き下さい）。

- |                  |                |              |
|------------------|----------------|--------------|
| 1. ウォーキング（急ぎ足歩行） | 2. 散歩（ゆっくり歩行）  | 3. ジョギング     |
| 4. ランニング         | 5. サイクリング      | 6. 水泳        |
| 7. テニス           | 8. ゴルフ         | 9. ハイキング     |
| 10. 筋力トレーニング     | 11. ガーデニング/庭仕事 | 12. 体操/ストレッチ |

13. エアロビクス／ダンス  
14. 野球・キャッチボール  
15. サッカー  
16. バレーボール  
17. 卓球  
18. その他 ( )

↓

種目1 ( ) : 1回に行なう正味の時間 ( ) 分, 1か月に ( ) 回  
種目2 ( ) : 1回に行なう正味の時間 ( ) 分, 1か月に ( ) 回  
種目3 ( ) : 1回に行なう正味の時間 ( ) 分, 1か月に ( ) 回  
種目4 ( ) : 1回に行なう正味の時間 ( ) 分, 1か月に ( ) 回  
種目5 ( ) : 1回に行なう正味の時間 ( ) 分, 1か月に ( ) 回

12. 階段を昇ったときや急いで歩いたときなどに、息切れを感じることはありますか。

1. ほとんどない 2. 時々ある 3. しばしばある 4. いつもある

13. 自分は同年代の人と比べて体力のある方だと思いますか。

1. かなりある 2. 平均より少しある 3. 平均より少しない 4. かなりない

14. 運動が好きですか

1. とても好き 2. 好き 3. 嫌い 4. とても嫌い

15. 現在、日常生活の中でなるべく体を動かそうとしていますか。なお、ここでの「体を動かす」とは、運動やスポーツのほかに、歩いたり、階段を昇ったり、家事をしたりなど、体を動かすこと全てを含んでいます。

1. ほとんどしていない 2. あまりしていない 3. ある程度している 4. かなりしている

16. あなたはこれからの3か月間に、日常生活の中でもっと体を動かそうと思いますか。なお、ここでの「体を動かす」とは、運動やスポーツのほかに、歩いたり、階段を昇ったり、家事をしたりなど、体を動かすこと全てを含んでいます。

1. はい 2. いいえ → では、これからの1か月間ではどうですか  
1. もっと体を動かそうと思う 2. 思わない

17. 日常生活の中で今より1日合計30分多く体を動かすことが出来ると思いますか。なお、ここでの「体を動かす」とは、運動やスポーツのほかに、歩いたり、階段を昇ったり、家事をしたりなど、体を動かすこと全てを含んでいます。

1. ほとんど出来ると思わない 2. あまり出来ると思わない  
3. ある程度出来ると思う 4. かなり出来ると思う

18. これからの3か月間に、どのくらいの頻度でスポーツまたは運動をしようと思いますか。

1. 全くするつもりはない 2. 1か月に1回未満 3. 1か月に1回程度  
4. 1か月に2-3回 5. 週に1回程度  
6. 週に2回程度 7. 週に3回以上

↓

これからの3か月間にこの頻度でスポーツまたは運動をやり続ける自信がどれくらいありますか。

1. ほとんどない 2. あまりない 3. ある程度ある 4. かなりある

## 睡眠

19. 平日の睡眠時間はどのくらいですか。

1. 6時間未満                      2. 6時間以上7時間未満                      3. 7時間以上8時間未満  
4. 8時間以上9時間未満                      5. 9時間以上

20. 床につく時間は一定ですか.

1. ほぼ一定      2. 交替勤務ではないが不規則      3. 交代勤務で不規則

## 家族

21. 現在の婚姻状態をお答え下さい.

1. 未婚      2. 既婚      3. 死別      4. 離婚      5. その他 (                      )

22. 同居者はいますか.

1. 単身 (独身寮生活を含む)      2. 単身赴任中      3. 同居者あり  
(あなた以外の同居者数 :                      人)

## ストレス

23. 次のことについてストレスを感じますか.

仕事の内容	1. いつも感じる	2. とときどき感じる	3. あまり感じない
職場の人間関係	1. いつも感じる	2. とときどき感じる	3. あまり感じない
近所の人間関係	1. いつも感じる	2. とときどき感じる	3. あまり感じない
家族のこと	1. いつも感じる	2. とときどき感じる	3. あまり感じない
将来のこと	1. いつも感じる	2. とときどき感じる	3. あまり感じない
その他	1. いつも感じる	2. とときどき感じる	3. あまり感じない

## 自覚症状など

24. 最近次のような症状がありますか.

頭が重い	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
体がだるい	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
眠い	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
食欲がない	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
足元がたよりない	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
考えがまとまらない	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
いらいらする	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
頭が痛い	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
肩がこる	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
腰が痛い	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
手足が痛い	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
手足のしびれ	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
顔がほてる	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
汗をかきやすい	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
腰や手足が冷えやすい	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
息切れ, 動悸がする	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
咳や痰がでる	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
便秘	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
下痢	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
耳鳴り	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
めまい	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
午前中に調子が悪い	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
寝つきが悪い	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
くよくよしたり, 憂うつになる	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
目が疲れる	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
めまいや立ちくらみ	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない
風邪をひきやすい	1. よくある	2. とときどきある	3. (ほとんど) ない

25. 最近の体重はどうですか。 1. 減った 2. 変わらない 3. 増えた

26. あなたはこの1年間で健康のために新しく始めたことがありますか。

1. いいえ 2. はい → 新しく始めたことを具体的にお書き下さい

27. 心筋梗塞や脳卒中の予防に役立つことを何か具体的に知っていますか。

1. いいえ 2. はい → 知っていることを具体的にお書き下さい

この中で、自分で実行できそうなものがありますか

1. ある 2. ない

## 現在の病気

28. 今までに次のような病気にかかったことがありますか。

高血圧

1. かかったことはない
2. かかったことはあるが、現在は治療していない
3. 現在治療中 → あてはまるものすべてに○をつけてください
  1. 食事療法
  2. 運動療法
  3. 薬を飲んでいる (薬の名前 )

心臓病

1. かかったことはない
2. かかったことはあるが、現在は治療していない
3. 現在治療中 → あてはまるものすべてに○をつけてください
  1. 食事療法
  2. 運動療法
  3. 薬を飲んでいる (薬の名前 )

脳卒中

1. かかったことはない
2. かかったことはあるが、現在は治療していない
3. 現在治療中 → あてはまるものすべてに○をつけてください
  1. 食事療法
  2. 運動療法
  3. 薬を飲んでいる (薬の名前 )

糖尿病

1. かかったことはない
2. かかったことはあるが、現在は治療していない
3. 現在治療中 → あてはまるものすべてに○をつけてください
  1. 食事療法
  2. 運動療法
  3. 薬を飲んでいる (薬の名前 )

高脂血症 (高コレステロール血症)

1. かかったことはない
2. かかったことはあるが、現在は治療していない
3. 現在治療中 → あてはまるものすべてに○をつけてください
  1. 食事療法
  2. 運動療法
  3. 薬を飲んでいる (薬の名前 )

高尿酸血症または痛風

1. かかったことはない
2. かかったことはあるが、現在は治療していない
3. 現在治療中 → あてはまるものすべてに○をつけてください
  1. 食事療法
  2. 運動療法



3. 薬を飲んでいる (薬の名前 )

肝臓病

1. かかったことはない
2. かかったことはあるが、現在は治療していない
3. 現在治療中 → あてはまるものすべてに○をつけてください
  1. 食事療法
  2. 運動療法
  3. 薬を飲んでいる (薬の名前 )

腎臓病

1. かかったことはない
2. かかったことはあるが、現在は治療していない
3. 現在治療中 → あてはまるものすべてに○をつけてください
  1. 食事療法
  2. 運動療法
  3. 薬を飲んでいる (薬の名前 )

胃腸の病気

1. かかったことはない
2. かかったことはあるが、現在は治療していない
3. 現在治療中 → あてはまるものすべてに○をつけてください
  1. 食事療法
  2. 運動療法
  3. 薬を飲んでいる (薬の名前 )

## 家族の病気

29. 血縁関係のある祖父母、父母、兄弟姉妹で次のような病気にかかったことがある方がいたら、該当するところに○をつけてください。

高血圧	1. 祖父母	2. 父母	3. 血のつながった兄弟姉妹
心臓病	1. 祖父母	2. 父母	3. 血のつながった兄弟姉妹
脳卒中	1. 祖父母	2. 父母	3. 血のつながった兄弟姉妹
糖尿病	1. 祖父母	2. 父母	3. 血のつながった兄弟姉妹
高脂血症 (高コレステロール血症)	1. 祖父母	2. 父母	3. 血のつながった兄弟姉妹
高尿酸血症または痛風	1. 祖父母	2. 父母	3. 血のつながった兄弟姉妹
肝臓病	1. 祖父母	2. 父母	3. 血のつながった兄弟姉妹
腎臓病	1. 祖父母	2. 父母	3. 血のつながった兄弟姉妹
胃腸の病気	1. 祖父母	2. 父母	3. 血のつながった兄弟姉妹

## 喫煙

30. 現在の喫煙状況をお答え下さい。

1. 現在たばこを吸っている
2. 以前は吸っていたが、今は止めている
3. たばこを習慣的に吸ったことはない

31. この質問 (合計11問) は、現在たばこを吸っている方への質問です

(喫煙者用質問1) 1日平均何本くらい吸いますか。 1日平均 ( ) 本くらい

(喫煙者用質問2) 習慣的にたばこを吸うようになったのは何歳のころからですか。  
( ) 歳のころ

(喫煙者用質問3) いつも吸っているたばこの種類は何ですか  
(当てはまるものすべてに○をつけて下さい)

1. 紙巻たばこ
2. 葉巻たばこ
3. パイプ
4. その他 ( )

(喫煙者用質問4) 禁煙することについて、どのように考えていますか。

1. 禁煙するつもりはない
2. 禁煙するつもりはあるが、  
今後6か月以内に禁煙しようとは考えていない
3. 今後6か月以内に禁煙しようと考えているが、  
この1か月以内に禁煙する予定はない
4. この1か月以内に禁煙する予定である
5. 今、禁煙しようとしている最中である  
→ 禁煙しようとしている理由をお書き下さい

(喫煙者用質問5) 今までに、たばこを止めようとしたことがありますか

1. 止めようと考えたことはない
2. 止めようと考えたことはあるが、実際に止めたことはない
3. 最近1年以内に止めたことがある  
→ どのくらいの期間禁煙していましたか  
(約 か月 日間)  
再喫煙した理由をお書き下さい
4. 1年以上前に、止めたことがある  
→ 今まで何回ほどやめたことがありますか。 ( ) 回  
再喫煙した理由をお書き下さい

(喫煙者用質問6) あなたの職場では、たばこを気兼ねなく吸うことができますか。

1. 気兼ねなく吸える
2. 気兼ねなく吸えない
3. どちらでもない

(喫煙者用質問7) あなたの家庭では、たばこを気兼ねなく吸うことができますか。

1. 気兼ねなく吸える
2. 気兼ねなく吸えない
3. どちらでもない

(喫煙者用質問8) 職場と家庭以外の公共の場所では、たばこを気兼ねなく吸うことができますか。

1. 気兼ねなく吸える
2. 気兼ねなく吸えない
3. どちらでもない

(喫煙者用質問9) 2週間以内に完全に禁煙できる自信がどれくらいありますか。

1. ほとんどない
2. 少しだけある
3. かなりある

(喫煙者用質問10) もし社内が完全禁煙になったとすれば、それを守る自信がありますか。

1. ほとんどない
2. 少しだけある
3. かなりある

(喫煙者用質問11) 完全に禁煙するためには、どのような援助がほしいと思いますか。  
(該当するものすべてに○をつけて下さい)

1. 医師や保健職などの専門家によるカウンセリング
2. 職場の同僚の応援
3. 家族や親友など身近な人の応援
4. たばこや禁煙方法についてのパンフレット
5. その他 ( )
6. 何もいない

32. ここの質問(合計2問)は、以前は喫煙者だったが、現在はやめている方への質問です

(喫煙中断者用質問1) 最後にたばこを吸ってから、どれくらいの時間が経過しましたか。

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 1. 1か月未満     | 2. 1か月～3か月未満 |
| 3. 3か月～6か月未満 | 4. 6か月～1年未満  |
| 5. 1年～2年未満   | 6. 2年～3年未満   |
| 7. 3年～4年未満   | 8. 4年以上      |

(喫煙中断者用質問2) たばこを止めた理由をお書き下さい

以下の質問はすべての方がお答えください。

33. 現在の職場の喫煙状況は、たばこを吸う従業員にも、吸わない従業員にも配慮されていると思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらでもない

34. あなたが勤務する職場での、たばこの煙による汚染状況について、どのように感じますか。

1. かなり不快に感じる 2. 多少、不快に感じる 3. 不快に感じない

35. 非常に身近な人（たとえば自分の子供など）がたばこを吸ってもよいと思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらでもない

36. たばこを吸うのは喫煙者本人の問題であり、個人の自由だと思いますか。

1. 思う 2. 思わない 3. どちらでもない

37. もしあなたが職場の会議中の喫煙について決めることができるとすれば、次のどれが最もよいと思いますか

1. 完全禁煙にした方がよい  
2. 短時間の会議は禁煙にした方がよい  
3. いつでも喫煙できる方がよい

38. もしあなたが職場の喫煙対策を行うとすれば、次のどれが最もよいと思いますか。

1. 社内全面禁煙（屋外も含む）  
2. 建物内全面禁煙（屋外に喫煙所を設ける）  
3. 屋内に喫煙所を設け、それ以外の場所の全面禁煙  
4. 屋内に喫煙所を設け、それ以外にも喫煙可能な部屋や場所がある  
5. 禁煙タイムを設定する  
6. 現在のままでよい  
7. その他 → 具体的に（ ）

## 食事

39. 食べることに関心がありますか 1. はい 2. いいえ

40. 現在健康のために食べ物に気をつけていますか 1. はい 2. いいえ

41. それぞれの食事は1週間に何日程度食べていますか。（交替制勤務の方は日勤が7日間連続したと想定してお答えください）

- 朝食 1. 毎日 2. 週に5～6日 3. 週に3～4日 4. 週に1～2日 5. 全く食べない

- 昼食 1. 毎日 2. 週に5～6日 3. 週に3～4日 4. 週に1～2日 5. 全く食べない  
夕食 1. 毎日 2. 週に5～6日 3. 週に3～4日 4. 週に1～2日 5. 全く食べない

42. 主食（ご飯、パン、めん類等）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品の入ったメイン料理）、副菜（野菜料理もしくは果物）をすべてとる食事は、1週間に何日程度ですか（交替制勤務の方は日勤が7日連続したと想定してお答えください）

- 朝食 1. 毎日 2. 週に5～6日 3. 週に3～4日 4. 週に1～2日 5. 全く食べない  
昼食 1. 毎日 2. 週に5～6日 3. 週に3～4日 4. 週に1～2日 5. 全く食べない  
夕食 1. 毎日 2. 週に5～6日 3. 週に3～4日 4. 週に1～2日 5. 全く食べない

43. 午後8時以降に夕食を食べ始めることは1週間に何回程度ありますか（交替制勤務の方は日勤が7日連続したと想定してお答えください）

1. 毎日 2. 週に5～6日 3. 週に3～4日 4. 週に1～2日 5. 全くない

44. 間食（夜食を含む）をすることは1日に何回程度ありますか（交替制勤務の方は日勤時を想定してお答えください）

1. 全くない 2. 1回程度 3. 2回程度 4. 3回程度 5. 4回以上

45. 現在、塩分の取りすぎに注意していますか

1. ほとんど注意していない 2. あまり注意していない 3. ある程度注意している

46. これからの1か月以内間に、塩分のとりすぎに注意しようと思いませんか

1. 全く思わない 2. あまり思わない 3. ある程度思う

↓

そうすることがどの程度、うまくいく自信がありますか

1. ほとんどない  
2. あまりない  
3. ある程度、ある

47. 過去1年間の平均で、1週間に味噌汁や、その他の汁物をどのくらい飲んでいきますか

1. 0～2杯 2. 3～4杯 3. 5～6杯 4. 7～8杯  
5. 9～10杯 6. 11～13杯 7. 14杯以上

このような飲み方を、どのくらいの期間、続けていきますか

1. 1か月未満 2. 1～3か月 3. 4～6か月 4. 6か月以上

48. これからの6か月間に、もっと汁物を減らそうと思いませんか

1. 思わない 2. 思う → これからの1か月以内に、もっと汁物を減らそうと思いませんか

1. 思わない 2. 思う

49. 過去1年間の平均で、1週間に漬け物や佃煮をどのくらい食べていきますか

1. 0～2回 2. 3～4回 3. 5～6回 4. 7～8回  
5. 9～10回 6. 11～13回 7. 14回以上