

調査実施編

調査票づくり

調査実施編-調査票づくり

調査票とは

調査票は、質問という手段で調査対象から回答を得るときに用いる道具です。

調査票を用いることにより、

- ・調査すべき項目が明確になる
- ・調査員が異なっても同一の事柄が調査できる
- ・統計的な処理ができる

などの利点があります。

調査票を作成するためには、

- ・調査目的に沿っていること
- ・定型的であること
- ・個々の質問内容は単純であること
- ・調査相手の協力の限界を知ること

などが重要です。

27

表示

28

表示

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F72/IS2-X2-n'Y1))

57 ページ

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F72/IS2-X2-n'Y1))

58 ページ

調査実施編-調査票づくり

質問紙調査について

質問紙調査とは、質問を印刷した調査票を対象者に渡し、回答を記入したものを回収するという方法で行われる調査のことです。

質問紙調査でわかること

文章化された質問に対する対象者の回答が、唯一とらえるものです。これは、対象者の調査時点での考えに基づくものです。

質問も回答も言葉を通じたやりとりです。質問の言葉をどう理解したかは、調査対象者の判断にまかされますので、質問に対する回答は調査対象者の主観に基づくものです。ふだん、言語化しないものについても、明確な回答を求めることとなります。

つまり、質問が文章表現となり明確な回答を求めることで、回答自身がよそゆきのものとなりがちで、微妙なニュアンスは切り捨てられる、という限界があります。

29

表示

29-2

表示

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F72/IS2-X2-n'Y1))

59 ページ

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F72/IS2-X2-n'Y1))

60 ページ

質問紙調査でわかること

従って、質問紙調査は、質問文に記述されたような意識が対象者の中にあり、調査ではそれをそのまま引き出す、というものではありません。むしろ、対象者の中で漠然としたものでしかありえないものを、言語化された意識として明確化させた上で、回答を求めるといったことになります。

言いかえれば、質問紙調査で得られる回答は、実態としてあるものをそのまま反映させたものではありません。

調査票にまとめられた質問項目によって操作された回答とみなすことが重要です。

考え方、感じ方、態度、意見について把握したい場合には、質問紙調査が有効な方法だと考えられます。

質問紙調査でわかること

調査したいことがらを、意識、行動、事実にわけ、質問紙調査の特徴をみてみましょう。

意識の調査は大きく、「記憶と印象」を調査するものと「意見と知識」を調査するものに分けられます。記憶と印象はホンネを、意見と知識はタテマエを反映するといわれています。

行動の調査では、対象者が自分自身の行動について報告するものを調べることになります。本来は行動を客観的に把握したいのですが、費用や労力の点で制約があるために、質問紙調査によって代替するものです。

事実の調査は、客観的事実そのものを調べるのではなく、客観的事実に迫る一手段とみなすべきです。対象者の意見、感情、要求などが反映することに注意が必要です。

調査実施編-調査票づくり

調査票の作成手順

最終調査票を作成する

印刷・校正を行う

質問文を設定する

質問項目にそって、質問文を設定します。

これまでに用いたことのある質問文や、他の調査で用いられたことのある質問文を参照しましょう。このソフトの「質問文と選択肢の例」も利用してください。

次の文献も参照してください。

岩永俊博、黒田裕子、和田耕太郎：地域づくり型保健活動のてびき、第5章 1.風船図から調査票へ、医学書院、1996

回答形式を決める。

回答の形式について

回答の形式は、選択肢を設ける形式と設けない形式に分けられます。

選択肢を設けない形式は、自由回答や、当てはまる数値を記入させる場合があります。

選択肢を設ける形式としては、単一回答、複数回答、限定回答、順序づけ回答などがあります。

選択肢を作成する場合は、その尺度(名義尺度か順序尺度か)を意識しましょう。順序尺度の場合は、カテゴリーに順序をもたせた数値を対応させましょう。



34

表示:



35

表示:

自由回答

予め選択肢を用意せず、回答者の自由な反応を引き出すものです。

【長所】

選択肢によって回答が影響を受けることがない。
調査者が予想しなかった回答を得ることができる。

【短所】

分析の段階で、アフタコード作業が必要となる。
全ての人が回答するわけではない。(未記入が多くなる)

単一回答 (Single Answer)

複数の選択肢を示し、その中からあてはまるものを一つだけ選ばせるものです。

もともと1つの選択肢にしか該当しない場合や、いちばん強い選択肢を知りたい場合に使用します。

選択肢は、名義尺度の場合と順序尺度の場合があります。



36

表示:



37

表示:

複数回答(Multiple Answer)

複数の選択肢を示し、その中からあてはまるものをいくつでも選ばせるものです。

多くの項目の中から選ばせたいときに用います。

この形式は、回答者により回答数が異なるという問題点があります。

集計の際、それぞれの選択肢分だけ、集計を行う必要があります。

限定回答

複数の選択肢を示し、その中からあてはまるものを、予め限定した数だけ選ばせるものです。

2つまでとか3つまでとか、比較的強い選択を知りたい時に用います。



23

表示:



29

表示:

順序づけ回答

複数の選択肢を示し、その中から、一番目に該当するもの、二番目に該当するもの、と順序づけて選ばせるものです。

回答者の中での優先順位を知りたいときに用います。

選択枝作成上の注意点

数量をカテゴリーに分ける場合、「未満」「以下」「以上」という言葉はまぎらわしいのでなるべく使わず、数字の範囲を示しましょう。

また、実際に調査した結果、単一回答なのに複数回答をしている、単一の数字の記入を求めたのに「2~3」というように範囲で記入している、枝分かれ質問(ある質問で特定の選択肢を選んだものだけに、別の質問を行う)に適切に答えていない、などの場合が起こりますので、質問文で強調文字を用いるなど工夫してください。



40

表示:



41

表示:

選択肢作成のためのチェックリスト

- 重複がないこと
- 考えられる回答をもれなく含んでいること
- 比較すべき調査結果があるときは、そこで用いられている選択肢を利用すること
- 標準的な分類が定められている場合は、それに従うこと
- 順序尺度の場合、程度の順にならんでいること

質問項目数について

調査票に含める質問項目数については、調査方法にも関係し、はっきりした基準はありません。

一般的に項目数が増えるほど、回答時間がかかり、回答者のそれぞれの質問へかける回答の熱意も薄れます。また、回収率にも影響します。

実際にデータを入力することを想定して、どのくらいの変数(項目数)を入力することになるかを見積もりましょう。特に複数回答がある場合、原則として選択肢の数だけの変数を入力する必要があります。例えば、1つの質問文において、選択肢が単一回答の場合は、1つの変数を入力します。もし、複数回答で選択肢が10個ある場合、1つの質問文について10個の変数を入力する必要があります。つまり、複数回答とした質問文では、選択肢分だけの単一回答を求めることと同じこととなります。

さらに、介入前と介入後に調査を行いますので、2種類の調査票分だけの変数を入力することになるのを念頭においてください。



201

表示:



200

表示:

調査項目を設定する

1. 同一個人について、介入前後の調査票を対応づける必要があります。そこで、介入前および介入後の調査票において、個人を同定するために必要な調査項目(氏名、性別、生年月日、住所等)を設定します。
2. 家族構成、職業などの個人属性や、介入前後という時間間隔では変化しない、あるいは介入前の値で代表できると考えられる調査項目は、介入前の調査票のみで設定します。
3. 効果判定のための指標値の算出に用いる調査項目は、介入前および介入後の調査票において設定します。

質問の順序を決める

最初の質問は、答えやすいものにする。

調査票全体として、話がうまく進むような配列にする。

一般的な質問をさきに、特定の質問はあとにする。

やさしい質問をさきに、むずかしい質問はあとにする。

事実をとらえる質問はさきに、意見を聞く質問はあとにする

調査目的の主体となる質問は前のほうに置く



43

表示:



44

表示:

調査票原案を作成する。

2種類の調査票チェックリストがありますので、適宜参照してください。

調査票チェックリスト1(簡易版)

- 平易な日本語であること
- 耳から1度聞くだけで理解できること
- 内容は、だれにでも同じ意味に了解されること
- 1つの質問では1つの事項を聞くこと
- 時期や条件をつけるときは、はっきりわかるようにすること
- 記憶にたよる質問では、はっきり思い出せる範囲を明確にしておくこと
- 専門的な用語は使わないこと
- 誘導的な質問にならないようにすること
- ふだん考えたことのないようなことを質問しないこと



表示:



表示:

調査票チェックリスト2(詳細版)

- 回答者のプロフィールを思い浮かべたか。
- あなたが省略している大前提を回答者は知っているか。
- 回答者に分からない特殊用語や専門用語を使っていないか?
- 設定した対象者と同じレベルの人に、事前にチェックしてもらったか。
- 回答者が質問文を理解しようと自ら努力してくれと思い込んでいないか。
- 回答者がそんな細かい所まで辛抱強く読むと思うか。
- 回答者の中途放棄の強権を忘れていないか。
- 回答にかかる時間が長過ぎないか。
- 質問量が多過ぎないか。
- あなたが質問文の前提となる知識は何かをチェックしたか。
- 最初に調査の概要の説明をしているか。
- 質問文で用いた概念は明確にされているか。
- 意味があいまいなものは含まれていないか。
- その代名詞が何を指しているのか明確か。

調査票チェックリスト2(詳細版)

- その形容詞(または副詞)がどの語を修飾しているのか明らかか。
- 枠や模様でグループ分けできないか。
- 第三者に最終チェックしてもらったか。
- 質問文が長過ぎないか。
- そんなに長い時間、受け手が集中できるのか。
- 短時間で理解できるように、もっと噛み砕いた表現にできないか。
- 質問数が多過ぎないか。
- それ全部が本当に必要なのか。
- どれを最も質問したいのか。
- なくてもよい質問が混じっていないか。
- もっと絞り込めないか。
- 具体例をあげて説明しているか。
- 数値で示せないか。
- 何をいちばん質問したいのか、自分自身が理解しているか。
- 重要な情報(文字)を目立つように工夫したか。



表示:



表示:

調査票チェックリスト2(詳細版)

重要でない情報(文字)は、思い切って省略できないか。
 もっと少ない語数で表現できないか。
 もっと簡単に言えないか。
 文字の大きさを変えたほうが明確ではないか。
 箇条書きにしたほうが明確ではないか。
 枠でくっつけたほうが明確にならないか。
 表にできないか。
 行頭位置を変えたほうが明確にならないか。
 選択肢の数が多過ぎないか。
 もっと自然な日本語で言えないか。
 同じ意味をもっと別な表現で短く言えないか。
 文脈から分かる部分は省略できないか。

プリテストを実施し修正を行なう。

調査票の原案を作成したら、プリテストを行います。
 プリテストとは、本調査実施前に限られた数の人々に対して行う準備調査です。

実際に調査票に回答してもらった他、その回答や調査そのものに対してのコメントを求めます。

調査票として適切に作成されているか、質問の意図は誤解されていないか、質問文は適切に表現されているか、選択肢に過不足はないか、質問文の順序や流れは適切か、質問全体の長さは適切か、などを検討します。

各質問の言葉づかいが適切かどうかを検討します。とくに「わからない」という回答が多い質問は、言葉づかいや意味不明な言葉がないかを注意します。



47

表示:



47-2

表示:

プリテストを実施し修正を行なう。

各質問の回答のプリコードを検討します。頻度の少ない選択肢は、他の選択肢とまとめることを考えることも重要です。

自由回答の結果をまとめて、プリコードできるかどうかを検討します。自由回答をとる目的は、回答の種類と範囲や頻度などがわからないからです。プリテスト後は、得られた回答を分類してプリコード式にできるかどうかを検討し、できればプリコード式にして集計の手間を省きましょう。自由回答のままでは統計的处理することがむずかしく、その結果は利用されないことが多くなります。

調査実施編-調査票づくり

領域を選んでゆくと、質問文と選択肢の実例が表示されます。



分類項目

表示:



「編集」

表示:

健康観

自分で健康だと感じていますか。(1つ選んで○印)

- 1 非常に健康だと思う
- 2 健康なほうだと思う
- 3 あまり健康ではない
- 4 健康ではない

QOL



3



「食生活への満足度」

表示:

食生活への満足度

あなたは、現在の食生活に満足していますか。

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 わからない

健康への満足度

現在あなたは、ご自身の健康に満足していますか。

- 1 満足している
- 2 ほぼ満足している
- 3 あまり満足していない
- 4 満足していない

「健康への満足度」



「生活への満足度」

表示:

生活への満足度

生活全般については、現在どの程度満足していらっしゃいますか。この表の中からあてはまるものをひとつ選んでお知らせ下さい。（1つだけ）

- 1 非常に満足している
- 2 やや満足している
- 3 やや不満である
- 4 非常に不満である

自覚症状

最近、次の症状がありましたか。あてはまる数字にいくつでも○をつけてください。

- 1 よく眠れない
- 2 疲れやすい
- 3 頭痛や頭重感がある
- 4 肩や首すじのこり、痛み
- 5 目が疲れやすい
- 6 食欲がない
- 7 よく下痢や便秘をする
- 8 動悸がする
- 9 ゆううつで気が沈みやすい
- 10 何をするにもおっくうで根気がない

目覚症状

「6.健康への意欲、関心、態度」

表示

表示

健康への意欲、関心、態度

食生活変化への意識

あなたの健康のために食生活を変えたいと思いますか。

- 1 思う
- 2 やや思う
- 3 あまり思わない
- 4 思わない

1.

2.

表示

表示

食生活変化への意欲

あなたの健康のために食生活を変えられることができますか。

- 1 思う
- 2 やや思う
- 3 あまり思わない
- 4 思わない



表示:

食生活変化への意欲

食生活を変えることで、あなたはより健康になると思えますか。

- 1 思う
- 2 やや思う
- 3 あまり思わない
- 4 思わない



表示:

健康への意欲

あなたは、ご自分の健康についてどのようにしたいと思っておりますか。(1つ選んで○印)

- 1 今よりも健康状態をよくしたい
- 2 今の健康状態を保ちたい
- 3 今より悪くなるのは困るが、積極的に考えたことはない
- 4 健康のことなどどうでもよいと思っている



表示:

健康情報源

健康について、あなたが知識や情報を得ている情報源についてお伺いします。

- 1 普段接触している健康や健康づくりについての知識源・情報源はどれでしょうか。いくつでも選んでお知らせ下さい。(いくつでも)
- 2 その中で健康や健康づくりに非常に役立つと思われるのはどれでしょうか。ひとつだけ選んでお知らせ下さい。(1つだけ)

- (1) 新聞の健康に関する記事
- (2) 月刊誌
- (3) 雑誌の健康に関する記事(週刊誌)
- (4) NHK
- (5) テレビの健康に関する番組(民間放送)
- (6) 健康に関する専門雑誌や単行本
- (7) 医師への相談
- (8) 保健所や役所
- (9) 友人・知人の話
- (10) コンピュータ通信、インターネット
- (11) その他()
- (12) ない



表示:

健康づくりのために知りたいこと、実行したいこと

健康づくりのために、知りたいこと、実行したいと思っていることはどんなことですか。(○印はいくつでも)

- 1 特にない
- 2 運動の量や内容について
- 3 食事の量や内容について
- 4 休養の上手なとり方について
- 5 上手な酒の飲み方について
- 6 タバコのやめ方について
- 7 ストレス解消やこころの健康について
- 8 体重の上手な減らし方について
- 9 血圧を安定させる方法について
- 10 その他()

自分の標準体重

自分の「標準体重」を知っていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ



7.

表示:



1.

表示:

標準体重に対する心がけ

標準体重になるように心がけていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

コレステロール値

自分のコレステロール値を知っていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ



9.

表示:



10.

表示:

コレステロールに対する心がけ

コレステロール値が高くなるように努めていますか。

1 はい
2 いいえ

自分の血圧

自分の血圧値を知っていますか。

1 はい
2 いいえ

11. 表示:

12. 表示:

血圧測定頻度

年に1回以上血圧をはかっていますか。

1 はい
2 いいえ

日常生活における健康行動（総合的）

7. 表示:

7-1 表示:

健康のためにやっていること

なにか、健康のためやっていますか。(○印はいくつでも)

- 1 特にない
- 2 スポーツや歩行など、適度な運動をしようとしている
- 3 食事・栄養に気をつけている
- 4 休養をとるようにしている
- 5 酒をへらした、またはやめた
- 6 タバコをへらした、またはやめた
- 7 ストレス解消を心がけている
- 8 体重をはかっている
- 9 血圧をはかっている
- 10 その他()

健康行動

具体的に健康のために気をつけていることや、なさっていることを、いくつでも選んで下さい。

- 1 過労に注意し、睡眠、休養を十分とよう心がけている
- 2 食事・栄養に気をつけている
- 3 酒・タバコをひかえている
- 4 定期的に健康診断を受けている
- 5 運動やスポーツをしようとしている
- 6 新聞・テレビ・雑誌などで健康の情報・知識を増やすように努めている
- 7 その他(具体的に)



7-2

表示



7-2

表示

栄 養

食品摂取頻度

次の食品、料理を平均して週に、または1日に何回食べていますか。あてはまる番号を1つ記入してください。

- 1 1日4回以上
- 2 1日3回
- 3 1日2回
- 4 ほぼ毎日
- 5 週3~5回
- 6 週1~2回
- 7 ほとんど食べない

- (1) 肉類(豚肉、牛肉、鶏肉など)
- (2) 魚介類
- (3) 肉、魚加工品(ハム、干物など)(マグロ、サンマ、イカ、エビなど)
- (4) 卵類(鶏卵・うすら卵など)
- (5) 大豆、大豆製品(豆腐、納豆など)
- (6) 牛乳、乳製品(ヨーグルト、チーズなど)
- (7) 色の濃い野菜(ニンジン、水ウレシ草など)
- (8) 色の濃い野菜(キャベツ、キウイなど)
- (9) 海藻類(わかめ、ひじきなど)
- (10) 芋類(じゃがいも、里芋など)
- (11) 果物類(みかん、りんご、バナナなど)
- (12) スナック菓子類(ポテトチップスなど)
- (13) 煎菓子類(大福、羊かん、はんぺいなど)
- (14) 冷凍菓子類(ケーキ、クッキー、アイスクリームなど)
- (15) ジュース類(コーラ、果汁飲料、缶コーヒーなど)
- (16) 乳のある湯(カップ、カレーライスなど)
- (17) 麺類(うどん、そば、ラーメンなど)
- (18) 揚げ物類(フライ、天ぷらなど)
- (19) 炒め物類(野菜炒めなど)
- (20) インスタント食品類(インスタントラーメン、カップパスタなど)
- (21) 汁物(みそ汁、スープなど)



8-1

表示



8-2

表示

食品摂取頻度

次の食品をどれくらい食べますか。

- 肉類
- 魚介類
- 卵
- 豆腐や大豆製品
- 牛乳・乳製品（チーズ、ヨーグルトなど）
- 緑や黄色の濃い野菜（ほうれん草、人参、かぼちゃなど）
- その他の野菜（大根、キャベツ、白菜、きゅうり、たまねぎ、など）
- くだもの
- 油を使う料理（揚げ物、炒め物、マヨネーズなど）
- みそ汁・汁物
- 漬物・梅干し・佃煮など
- 菓子類・ジュースなど

- 1 1日2回以上
- 2 1日1回
- 3 2～3日に1回
- 4 週1回まで

健康食品等の摂取頻度

あなたは、いわゆる健康栄養食品やドリンク剤さらに栄養補助食品と呼ばれるものをどの程度飲んだり、食べたりなさっていますか。この表の中からあてはまるものをひとつ選んでお知らせください。（1つだけ）

- 1 常用している、よく飲食している
- 2 時々飲食している
- 3 何度か試したことはある
- 4 全く飲食したことはない

表示: 8-3

表示: 8-4

食事に気をつけていること

次に食事についてお伺いします。あなたが健康のために、食事に気をつけていることがありましたら、この表の中からいくつでも選んでお知らせください。（いくつでも）

- 1 朝・昼・晩と一日3回、規則正しく食べている
- 2 間食や夜食はとらない
- 3 腹八分目を心がけている
- 4 じっくり時間をかけて食べる
- 5 家族そろって食べている
- 6 栄養のバランスを考えて、いろいろな食品をとる
- 7 塩分をひかえている
- 8 海藻類を食べている
- 9 ほうれん草、にんじんなど緑や黄色の濃い野菜を食べている
- 10 生野菜を食べている
- 11 果物を食べている
- 12 魚・肉・卵などを食べている
- 13 牛乳・乳製品を食べている
- 14 だし・豆製品を食べている
- 15 油を使った料理を食べている
- 16 その他 ()
- 17 特になにもしていない

食行動

食事について、はい・いいえのいずれかに○を付けてください。

(1) はい (2) いいえ

- 1 朝食は毎日とっている
- 2 食事は決まった時間にとる
- 3 間食はしない
- 4 腹8分目で食べている
- 5 1日1回は肉を食べている
- 6 1日1回は魚を食べている
- 7 1日1回は卵を食べている
- 8 1日1回は納豆など、豆製品を食べている
- 9 1日1回はにんじん、かぼちゃなど緑や黄色の濃い野菜を食べている
- 10 1日1回は牛乳・乳製品を食べている
- 11 1日1回は海藻や小魚を食べている
- 12 塩辛いものを控えている

表示: 8-5

表示: 8-6

欠食頻度

食事を抜くことがありますか。

- 1 ほとんど毎日
- 2 とまどき
- 3 ほとんどない

間食の有無

間食（夜食を含む）をよくします。

- 1 ほとんど毎日
- 2 とまどき
- 3 ほとんどしない

8-7

表示:

8-8

表示:

腹八分目

食事を腹一杯食べることがありますか。

- 1 ほとんどいつも
- 2 とまどき
- 3 ほとんどない

栄養バランス

栄養のバランスを考えていますか。

- 1 ほとんどいつも
- 2 とまどき
- 3 ほとんど考えない

8-9

表示:

8-10

表示:

味付け

料理の味付けはどうか。

- 1 濃い
- 2 ふつう
- 3 薄い

飲 酒



表示:



表示:

飲酒の有無

あなたは現在、お酒を飲みますか。

- 1 のむ
- 2 飲まない
- 3 やめた

飲酒頻度

(お酒を飲む方のみ) 週に何日位お酒を飲みますか。

週に () 日位



表示:



表示:

飲酒量

(お酒を飲む方) どの位の量を飲みますか。表を参考に日本酒に換算してお答え下さい。

- ビール大瓶1本 = 日本酒1合
- ビール中瓶1本 = 日本酒0.8合
- ウイスキーシングル1杯 = 日本酒0.5合
- ウイスキーダブル1杯 = 日本酒1合
- 焼酎割り・サワー1杯 = 日本酒0.5合
- ワイン1杯 (180cc) = 日本酒1合

飲酒への気持ち

お酒についてあなたのお気持ちは、この表のどれにあてはまりますか。最も近いものをひとつ選んでお知らせ下さい。(1つだけ)

- 1 お酒(アルコール)をやめようとは思わない
- 2 量を減らそうと思っている
- 3 やめたいと思っているが、なかなかやめられない
- 4 現在の量が適量なので、このままでよいと思っている



表示



表示

喫煙

喫煙の有無

タバコを吸いますか。

- 1 はい
- 2 いいえ
- 3 やめた



表示



表示

喫煙本数

(タバコを吸う方のみ) 1日何本くらい吸いますか。

1日当り () 本

喫煙年数

(タバコを吸う方のみ) 喫煙年数は何年ですか。

() 年



10-3

表示:



10-4

表示:

喫煙への気持ち

タバコについてあなたのお気持ちは、この表のどれにあてはまりますか。最も近いものをひとつ選んでお知らせ下さい。(1つだけ)

- 1 タバコをやめたいとは思わない
- 2 本数を減らしたいと思っている
- 3 やめたいと思っているが、なかなかやめられない
- 4 タバコをやめるための方法を是非とも知りたい

喫煙への意識

あなたは、タバコを吸うことに関してどのような意見をお持ちですか。

- 1 個人の自由、干渉すべきことではない
- 2 ストレスの解消になるので、無理に禁止することはない
- 3 周囲への影響もあるので、人選みの中では吸わない方がよい
- 4 個人、周囲の健康障害を考慮してやめるべきである
- 5 その他 ()



10-5

表示:



11

表示:

運 動

運動実施の有無

1週間に1回以上、汗をかいたり、息がはずむくらいの時間、散歩やジョギング、サイクリング等の運動を行っていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ



11-1

表示



11-2

表示

運動頻度

(1 はいと答えた方のみ) 1週間に何回くらい行っていますか。

1週間に () 回くらい

運動している理由

(1 はいと答えた方のみ) 運動している理由は何ですか。主なものを1つ選んで下さい。

- 1 健康の保持・増進 (病気の予防を含む)
- 2 体力の維持・向上
- 3 減量
- 4 ストレス解消
- 5 楽しいから
- 6 仲間づくり
- 7 技能の向上 (例; 泳法の習得や、ゴルフ、テニスの上達など)
- 8 その他 ()
- 9 特になし



11-3

表示



11-4

表示

運動しない理由

(2 いいえと答えた方のみ)
あなたは、どのような理由で運動をなさらないのでしょうか。この表の中からあてはまるものをいくつか選んでお知らせ下さい。(いくつでも)

- 1 健康上の理由から
- 2 仕事や家事で疲れているから
- 3 施設がないから
- 4 教えてくれる人や仲間がないから
- 5 運動やスポーツはきらいだから
- 6 時間がないから
- 7 費用がかかるから
- 8 仕事で体を使っているから特に運動する必要はない
- 9 何をしてもよいかわからない
- 10 その他 ()
- 11 何となく・特に理由はない

運動不足感

あなたはご自分で運動不足だと思いますか。この表の中からあてはまるものをひとつ選んでお知らせ下さい。(1つだけ)

- 1 おおいに運動不足だと思う
- 2 少し運動不足だと思う
- 3 運動不足だと思わない(運動は十分である)

運動への意欲

今後の運動習慣(活動習慣)について、最もあてはまる数字を記入してください。

- (1) あなたは、健康のために、日常生活に運動をとり入れたり、それを継続していきたいと思いませんか。
 - 1 思う
 - 2 やや思う
 - 3 あまり思わない
 - 4 思わない
- (2) あなたは、日常生活に運動をとり入れたり、それを継続していけると思いませんか。
 - 1 思う
 - 2 やや思う
 - 3 あまり思わない
 - 4 思わない
- (3) あなたは、日常生活に運動をとり入れたり、それを継続していくことで、健康の保持増進ができると思いませんか。
 - 1 思う
 - 2 やや思う
 - 3 あまり思わない
 - 4 思わない

運動頻度

現在、定期的に運動をしていますか。

- 1 週3回以上している
- 2 週1~2回している
- 3 月2~3回している
- 4 ほとんどしていない