

1-1 日常生活活動の分析

名前

日常生活活動を分析し一日の活動スコアを計算しましょう。

個々の活動の活動スコア=活動係数×活動時間

一日の活動スコア合計は40以上をめざしましょう。

日常生活活動と運動の種類	活動係数	日常生活活動と運動の種類	活動係数		
非常に軽い運動	睡眠	0.9	布団を干す、とりこむ	6.1	
	座って話す	1.7	ボーリング	3.7	
	座って読む、書く、見る	1.4	ソフトボール	3.7	
	食事	1.6	野球	3.9	
	身支度、洗面、便所	1.7	キャッチボール	4.2	
	裁縫	1.7	ゴルフ	4.2	
	生け花、茶の湯、マージャン、楽器演奏	1.7	ダンス(軽い)	4.2	
	自動車の運転	1.7	ダンス(活発)	6.2	
	机上事務、記帳、ワープロ、そろばん	1.8	サイクリング(時速10km)	4.7	
	軽い運動	乗り物の中で立つ	2.2	ラジオ・テレビ体操	4.7
ゆっくりとした歩行		2.7	エアロビクスダンス	5.2	
電気洗濯機での洗濯		2.4	ハイキング(平地)	4.2	
手洗い、干す、とりこむ		3.4	ピンポン	6.2	
炊事(準備、片付け)		2.8	ボート	6.2	
電気掃除機での掃除		2.9	強い運動	テニス	7.2
掃く		3.4		スキー(滑走)	7.2
家庭菜園、草むしり		3.2		スキー(クロスカントリー)	10.2
通勤や買い物での歩行		3.3		水上スキー	7.2
入浴		3.5		バレーボール	7.2
子供を背負って歩く		3.5		バトミントン	7.2
ゲートボール		3.2		登山	7.2
バレーボール(9人制)		3.3		柔道・剣道	7.2
日本舞踊		3.3		水泳(遠泳)	9.2
中等度の運動		自転車(普通の速さ)		3.8	水泳(横泳ぎ)
	階段を降りる	4.2	平泳ぎ	11.2	
	階段を昇る	5.8	クロール	21.2	
	掃除、雑巾がけ	4.7	縄跳び(60-70回)	9.2	
	急いで歩く(通勤、買い物)	4.7	ジョギング(120m/分)	7.2	
	布団のあげおろし	4.7	ジョギング(160m/分)	9.7	
			筋力トレーニング	10.8	
		ランニング(200メートル/分)	13.2		

一日の活動スコア合計の計算方法

1. 仕事で朝7時から夕方7時まで出かけました。家の中に12時間、家の外に12時間いたことになります。
2. 家の中では、睡眠8時間、残りの4時間は食事、身支度、便所、テレビ、談話などにつかいました。睡眠の活動スコアは $8 \times 0.9 = 7.2$ 、食事、身支度、便所、テレビ、談話などのスコアは、座っての活動とみなして、 $4 \times 1.7 = 6.8$ 。
3. 家の中の活動スコアは、 $7.2 + 6.8 = 14$ です。
4. 職場までの合計1時間歩いたので、通勤の活動スコアは $1 \times 3.3 = 3.3$ です。
5. 昼ご飯も職場でとり、合計11時間も座ってデスクワークしました。職場での活動スコアは $1.8 \times 11 = 19.8$ です。
6. 家の外での活動スコアは $3.3 + 19.8 = 23.1$ です。
7. 一日の活動スコア合計は $14 + 23.1 = 37.1$ です。

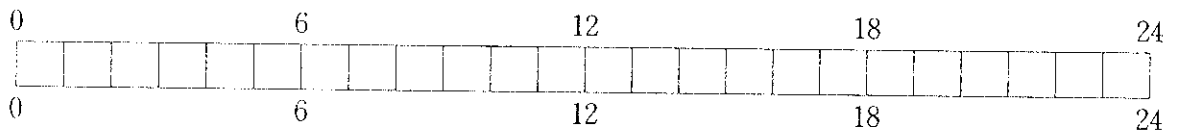
運動を20分の活動スコアは	ストレッチ20分	1.5	急ぎ足20分	1.5	ダンベルウォーキング20分	2.0
	ダンベル20分	3.0	ジョギング20分	4.0	ランニング20分	4.0

A. 家の中

時間

活動	時 間																								時間	スコア
運 動	[Grid]																									
	6						12						18						24							
歩 く ×3.3	[Grid]																									
	6						12						18						24							
立 つ ×2.2	[Grid]																									
	[Grid]																									
す わ る ×1.7	[Grid]																									
	6						12						18						24							
ね る ×0.9	[Grid]																									
	6						12						18						24							

活動スコア



B. 家の外 (仕事・外出)

時間

活動	時 間																								時間	スコア
運 動	[Grid]																									
	6						12						18						24							
歩 く ×3.3	[Grid]																									
	6						12						18						24							
立 つ ×2.2	[Grid]																									
	[Grid]																									
す わ る ×1.7	[Grid]																									
	6						12						18						24							
ね る ×0.9	[Grid]																									
	6						12						18						24							

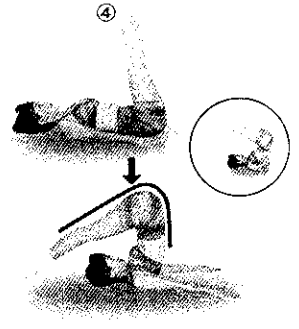
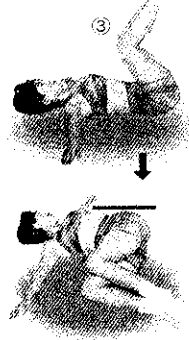
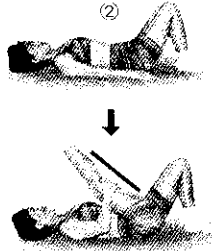
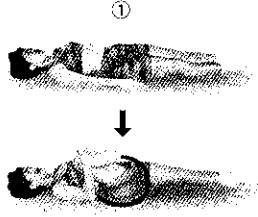
活動スコア

一日の活動スコア合計 (A+B)

年 月 日

名前

腹・足・腰・背中

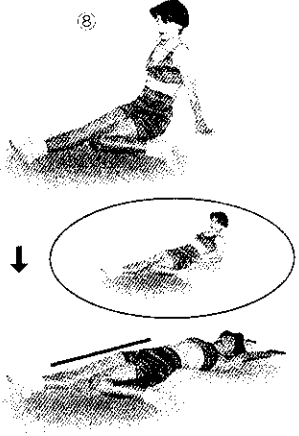
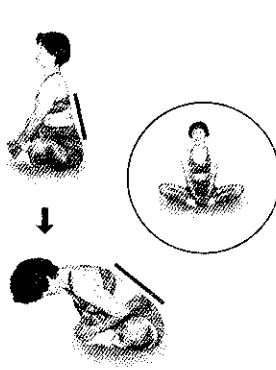
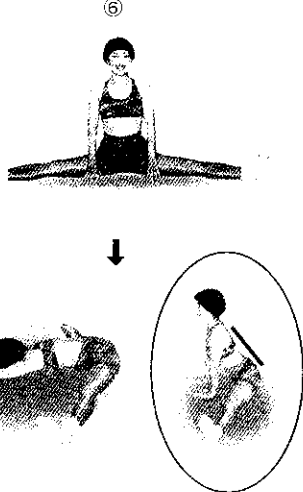
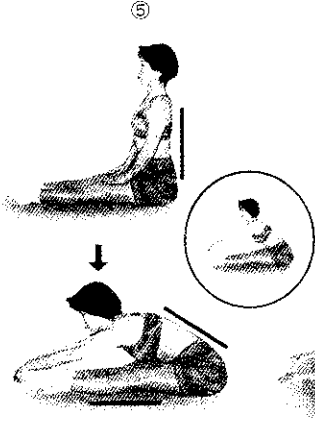


全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

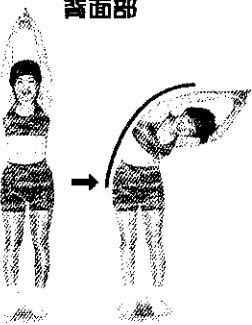
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

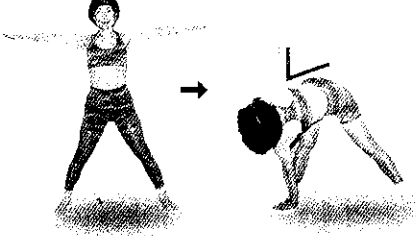
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

背面部



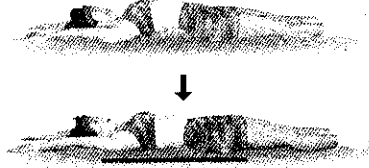
ひねり



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

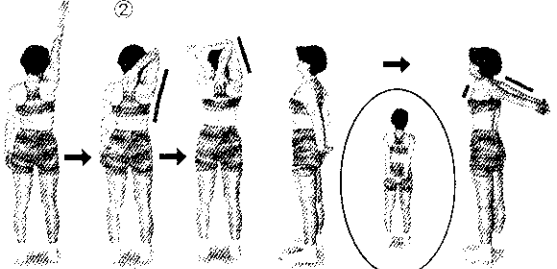
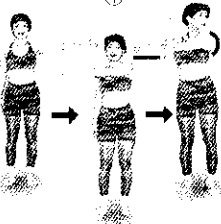
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

背のはし



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

腕・肩・上背部

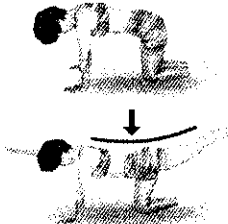


全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

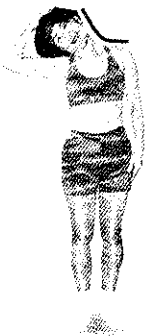
全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

側面部



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

首



全くできない よくできる
 まあまあ 痛みがある

平成 年 月 日 (曜日)

食事内容の記録(料理名)

食品名

摂取量のめやす
エネルギーのめやす

あ

さ

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

汁物

- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

ひ

る

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

主食

汁物

- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

ゆ

う

主菜

- さしみ
- 炒めもの
- 揚げもの
- 焼きもの
- 生もの
- 煮もの
- 蒸しもの
- 鍋もの

- サラダ
- 煮もの
- 和えもの
- 酢の物
- 炒めもの
- おひたし
- 生もの
- 漬け物

副菜

- ごはん
- パン
- めん

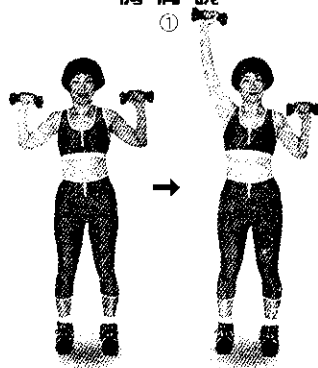
主食

汁物

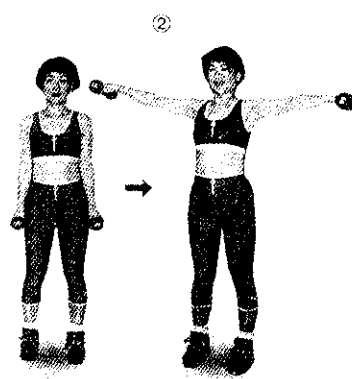
- 牛乳
- 菓子
- 紅茶
- アルコール
- くだもの
- ジュース
- コーヒー

間食

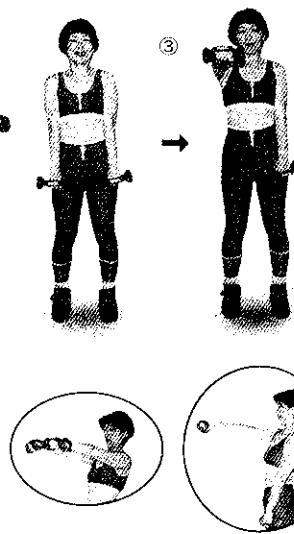
胸・肩・腕



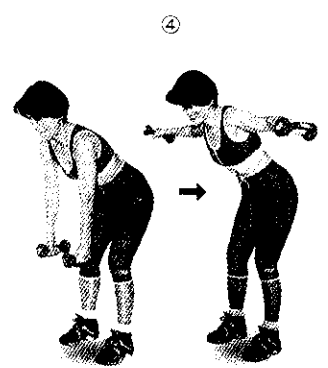
- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



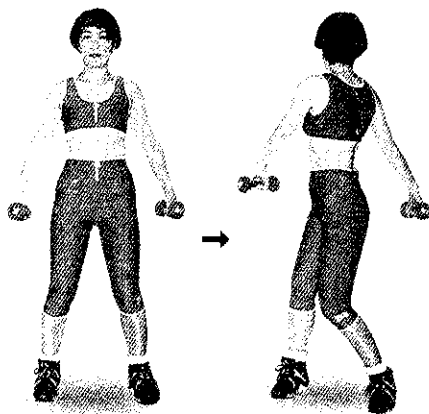
- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある

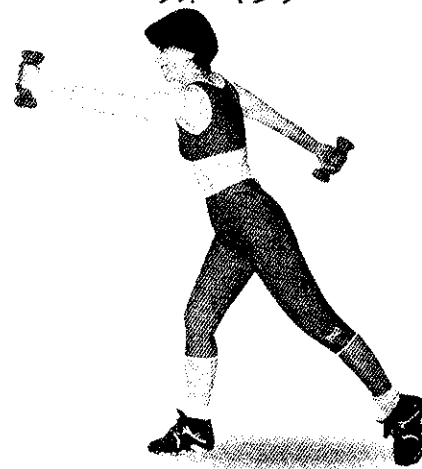
ダンベルの重さ 1~3kg
運動回数 10~20回

腰のひねり



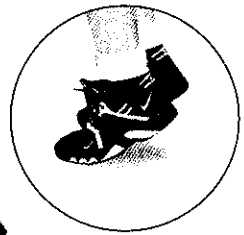
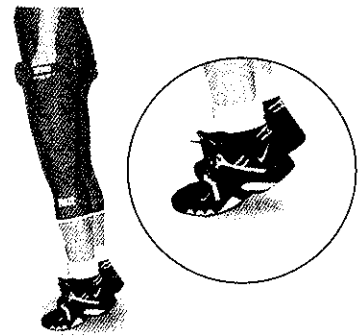
- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ウォーキング



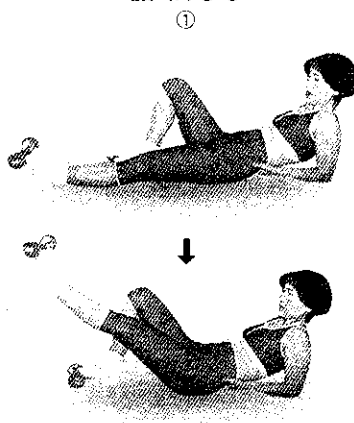
- ()kg
- ()回
- 痛みがある

ふくらはぎ・足首

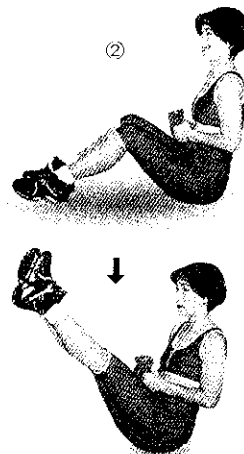


- ()kg
- ()回
- 痛みがある

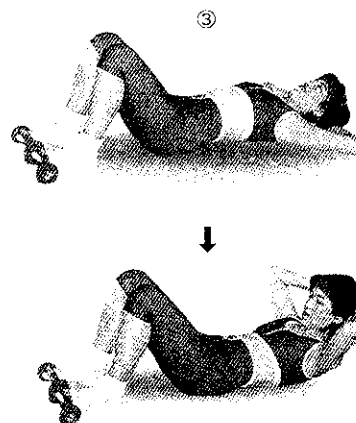
腹・太もも



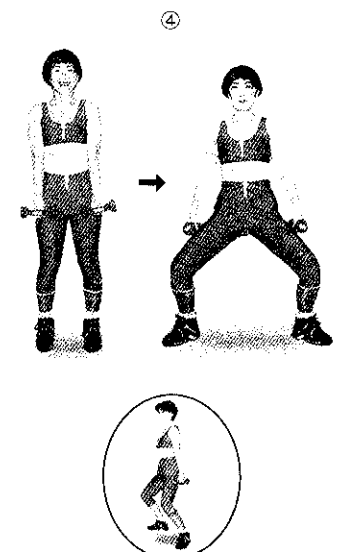
- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある



- ()kg
- ()回
- 痛みがある

1 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2 February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29				

3 March

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4 April

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5 May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6 June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7 July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8 August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10 October

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11 November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12 December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

健康教室へ参加された後に、あなたの生活はかわりましたか？

次の表の左欄に掲げた(1)から(22)の項目それぞれについて、回答欄の1～3のうち、一番近いものに○をつけてください。

項 目	回 答 欄		
(1) 食事の量	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(2) 食品の組み合わせを考える回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(3) 食事をめく回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(4) ごはん、パン、めんを食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(5) 果物を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(6) 肉、魚、卵、大豆製品を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(7) インスタント食品や調理済みの食品を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(8) 淡色野菜(だいこん、ほうさいなど)を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(9) 緑黄色野菜(ほうれんそう、にんじんなど)を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(10) 牛乳をのむ回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(11) 大豆油など植物油を使った料理を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(12) 海草類を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(13) 骨ごと食べられる小魚を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(14) 菓子類を食べる回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(15) 1日に歩く時間(散歩など)	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(16) スポーツや運動をする回数	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(17) 体を動かすこと	1 へった	2 かわらない	3 ふえた
(18) よく眠れるように	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった
(19) 休養をとるように	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった
(20) 疲れても回復が早く	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった
(21) 生活のリズムが規則正しく	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった
(22) 気分転換がうまくできるように	1 かわらない	2 どちらともいえない	3 なった

※上記の項目以外でかわったと思われることをご自由にご記入ください。

ご協力ありがとうございました。

19990815

以降のページは雑誌/図書等に掲載された論文となりますので、
「研究成果の刊行に関する一覧表」をご参照ください。

「研究成果の刊行に関する一覧表」

移動ミニジウムによる健康運動指導

松沢フサ子, 柴田裕行, 田嶋隆俊

日本公衆衛生雑誌. 第46巻第10号特別附録. pp.197. 1999

移動ミニジウムによる健康運動指導

木津葉子, 酒井松美, 柴田裕行

北陸公衆衛生学会誌. 第26巻学会特別号. pp.22. 1999