

(別紙) 「高齢者2型糖尿病を対象とした前向き大規模臨床介入研究」
 一登録時の注意点

<p>1) 症例選択基準：</p> <p>65歳以上、85歳未満の2型糖尿病 HbA1c 7%以上 但し、HbA1c 7%以上～7.5%未満の症例は血圧、脂質、体重のいずれかが、 下記の強化療法群における管理目標値に達していないこと</p>								
<p>2) 強化療法群の治療目標</p> <p>①HbA1c : 6.5%未満 ②BMI : 25 kg/m² 未満 ③血圧 : 130/ 85 mmHg 未満 (但し、収縮期血圧が130mmHg 未満であることを優先する) ④血清脂質 (1997年日本動脈硬化学会治療ガイドラインに従う)</p> <p>(1)血清コレステロール</p> <table border="0"> <tr> <td>冠動脈疾患既往(-) :</td> <td>血清総コレステロール<200 mg/dl</td> </tr> <tr> <td></td> <td>LDL コレステロール<120 mg/dl</td> </tr> <tr> <td>冠動脈疾患既往(+):</td> <td>血清総コレステロール<180 mg/dl</td> </tr> <tr> <td></td> <td>LDL コレステロール< 100mg /dl</td> </tr> </table> <p>(2)HDL コレステロール : 40 mg/dl 以上 (3)トリグリセライド : 150 mg/dl 未満</p>	冠動脈疾患既往(-) :	血清総コレステロール<200 mg/dl		LDL コレステロール<120 mg/dl	冠動脈疾患既往(+):	血清総コレステロール<180 mg/dl		LDL コレステロール< 100mg /dl
冠動脈疾患既往(-) :	血清総コレステロール<200 mg/dl							
	LDL コレステロール<120 mg/dl							
冠動脈疾患既往(+):	血清総コレステロール<180 mg/dl							
	LDL コレステロール< 100mg /dl							
<p>3) 介入開始時の検査項目</p> <p>体重、身長、waist / hip 比、 検査 採血：EPG, HbA1c, IRI (1例/治療例は不要), BUN, Cr, TC, TG, HDL-C, Lp(a),WBC, RBC, Platelet, Ht, UA, TP, Alb 検尿：尿一般、microalbuminn / creatinine 胸部 X-P、ECG、 神経所見 視力、眼底所見：糖尿病網膜症についての所定の用紙に記入</p>								
<p>4) 介入開始時のアンケート調査</p> <p>質問票 (低血糖、ADL、MMSE については医療者サイドで記入) 栄養調査</p>								

4. 糖尿病性合併症

(1) 糖尿病性神経症

	検査日 [年 月 日]
アキレス腱反射	1.正常 2.低下 3.消失 4.亢進 5.判定不能 (理由:)
膝蓋腱反射	1.正常 2.低下 3.消失 4.亢進 5.判定不能 (理由:)
異常知覚	1. なし 2. あり (症状)

(2) 糖尿病性腎症

(2)-1.	検査日 [年 月 日]
血清クレアチニン (Cr)	(mg/dl)
BUN	(mg/dl)

(2)-2. 尿蛋白	検査日 [年 月 日]
尿蛋白 (随時尿)	1. - 2. ± 3. + 4. ++以上 -(2)-3. ^ ↓ ↓ ↓
尿沈査 [注: 尿蛋白 ± 以上 の場合に記入]	1. 正常 2. 異常 -(2)-3. ^ ↓
赤血球 [注: 尿沈査異常 の場合に記入]	1. < 10 / HPF 2. 10 ~ 50 / HPF 3. > 50 / HPF
白血球	1. < 10 / HPF 2. 10 ~ 50 / HPF 3. > 50 / HPF

(2)-3. 尿蛋白/Cr 比	検査日 [年 月 日]
α 随時尿 尿 Alb 濃度	(mg/l)
尿 Cr 濃度	(g/l)
β 尿 Alb / Cr	(mg/g Cr)

(注 α (尿 Alb 濃度と尿 Cr 濃度) を記入するか、 α の一方と β (尿 Alb / Cr 比) の記入でもよい。)

(3) 糖尿病網膜症

(3)-1. 眼底検査所見		実施日〔 年 月 日〕			
ステージ	眼底検査所見	右眼		左眼	
1	点状出血	1. -	2. +	1. -	2. +
	斑状出血	1. -	2. +	1. -	2. +
	硬性白斑	1. -	2. +	1. -	2. +
2	軟性白斑	1. -	2. +	1. -	2. +
3	IRMA	1. -	2. +	1. -	2. +
	静脈変形	1. -	2. +	1. -	2. +
4	新生血管	1. -	2. +	1. -	2. +
	網膜前増殖組織	1. -	2. +	1. -	2. +
	硝子体出血	1. -	2. +	1. -	2. +
	網膜剥離	1. -	2. +	1. -	2. +
重症度ステージ (全て「-」はステージ0)		0. ステージ0 1. ステージ1 2. ステージ2 3. ステージ3 4. ステージ4 5. 判定不能 (理由)		0. ステージ0 1. ステージ1 2. ステージ2 3. ステージ3 4. ステージ4 5. 判定不能 (理由)	

(3)-2. 糖尿病黄斑症検査所見		実施日〔 年 月 日〕			
黄斑周囲眼底所見		右眼		左眼	
1.	出血	1. -	2. +	1. -	2. +
2.	局所性浮腫、硬性白斑	1. -	2. +	1. -	2. +
3.	びまん性浮腫	1. -	2. +	1. -	2. +
糖尿病性黄斑症 重症度ステージ (全て「-」はステージ0 1まで「+」はステージ1 2まで「+」はステージ2 3まで「+」はステージ3)		0. 黄斑症なし 1. 軽症黄斑症 2. 局所性浮腫 3. びまん性浮腫 4. そのほか* 5. 判定不能 (理由)		0. 黄斑症なし 1. 軽症黄斑症 2. 局所性浮腫 3. びまん性浮腫 4. そのほか* 5. 判定不能 (理由)	

*: 網膜色素上皮症、虚血性黄斑症

(3)-3. 視力・前眼底検査所見		検査日 [年 月 日]	
	右眼	左眼	
裸眼視力			
矯正視力			
[0.1以下の場合]	(指数弁, 手動弁, 光覚弁, 無光覚)	(指数弁, 手動弁, 光覚弁, 無光覚)	
白内障の程度	1. 視力に影響する白内障はない 2. 視力に影響する白内障がある 3. 白内障手術後 (手術日: 年 月 日)	1. 視力に影響する白内障はない 2. 視力に影響する白内障がある 3. 白内障手術後 (手術日: 年 月 日)	
角膜混濁	1. 角膜混濁はない 2. 視力に影響する角膜混濁がある	1. 角膜混濁はない 2. 視力に影響する角膜混濁がある	
緑内障	1. なし 2. あり → 1. 原発開放隅角緑内障 2. 正常眼圧緑内障 3. 原発閉塞隅角緑内障 4. 続発緑内障	1. なし 2. あり → 1. 原発開放隅角緑内障 2. 正常眼圧緑内障 3. 原発閉塞隅角緑内障 4. 続発緑内障	
加齢黄斑変性症 (視力に影響するもの)	1. なし 2. あり	1. なし 2. あり	
その他視力に影響する疾患	1. なし 2. あり (病名:)	1. なし 2. あり (病名:)	

5. 登録時の治療薬剤

糖尿病 治療用薬	インスリン		1. 投与なし	2. 投与あり
	経口 糖尿病薬	SU 剤	1. 投与なし	2. 投与あり
		α -グルコシターゼ阻害剤	1. 投与なし	2. 投与あり
		インスリン感受性改善薬	1. 投与なし	2. 投与あり
		速効型インスリン分泌促進薬	1. 投与なし	2. 投与あり
	ビッグアナイド薬	1. 投与なし	2. 投与あり	
	アルドース還元酵素阻害剤		1. 投与なし	2. 投与あり
降圧薬	1. 投与なし			
	2. 投与あり	1. ACE 阻害剤 2. Ca 拮抗剤 3. β -遮断薬 4. α -遮断薬 5. α , β -遮断薬 6. 利尿剤 7. その他 []		
高脂血症 治療用薬	1. 投与なし			
	2. 投与あり	1. HMG CoA 還元酵素阻害剤 → <input type="checkbox"/> アトルバスタチン <input type="checkbox"/> その他 [] 2. フィブラート剤 [薬剤名:] 3. プロブコール 4. ニコチン酸製剤 5. イコサペント酸エチル (EPA) 6. その他 []		
抗凝固薬	1. 投与なし			
	2. 投与あり			
抗血小板薬	1. 投与なし			
	2. 投与あり	1. チクロピジン 2. アスピリン 3. その他 []		

6. 心電図

検査日	年 月 日
心房細動	1. なし 2. あり
$S_{V1} + R_{V5 \text{ or } V6} > 35 \text{ mm}$ または $R_{V5 \text{ or } V6} > 26 \text{ mm}$	1. なし 2. あり
ST 低下 (ST seg 平低または下降型)	1. なし 2. あり ⇒ <ul style="list-style-type: none"> 1. $ST \downarrow \geq 2.0 \text{ mm}$ 2. $1.0 \leq ST \downarrow < 2.0$ 3. $0.5 \leq ST \downarrow < 1.0$ 4. $ST \downarrow < 0.5$
T 波逆転または平低化	1. なし 2. あり ⇒ <ul style="list-style-type: none"> 1. 陰性 $T \geq 5 \text{ mm}$ 2. $1 \leq \text{陰性 } T < 5$ 3. $1 \leq 2 \text{ 相性 } T < 5$ 4. 陰性 $T < 1$ 5. 2 相性 $T < 1$ 6. T 平低 (零) 7. $T/R < 1/20$ 8. $T/R < 1/10$
Q・QS 異常 (WPW があればとらない)	1. なし 2. あり ⇒ <ul style="list-style-type: none"> 1. Q の幅 ≥ 0.05 秒 (aV_F に Q のある III, aV_F) 2. Q の幅 ≥ 0.04 秒 (I, II, R $\geq 0.3 \text{ mV}$ の aV_L, V₁, V₂, V₃, V₄, V₅, V₆, V₇) 3. Q の幅 ≥ 0.04 秒 かつ $Q/R \geq 1/3$ 4. 右寄りの胸部誘導に R 波があるときの QS 波 (V₂, V₃, V₄, V₅, V₆) 5. QS 波 (左脚ブロックのないとき III と aV_F, V₁~V₄, V₁~V₅)
その他の特記すべき所見 (不整脈、伝導障害など)	

III2 「飲む」方は、何をどのくらい飲みますか。頻度と1回に飲む量を教えてください。

	頻度	1回に飲む量
ビール	週__回 または 月__回,	[] ml
ワイン	週__回 または 月__回,	[] 杯 ヌグヌ(100ml)で
日本酒	週__回 または 月__回,	[] 合
焼酎	週__回 または 月__回,	[] 合 (割る前の量)
ウイスキー・ワッサー	週__回 または 月__回,	[] ml (割る前の量)
その他 []	週__回 または 月__回,	[] ml

A. あなたの毎日の生活についてお伺いします。次の質問に「はい」「いいえ」でお答え下さい。(わからない場合は、強いて言えばどちらですか)

- A1. バスや電車を使って外出できる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A2. 日用品の買い物ができる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A3. 自分で食事の用意ができる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A4. 請求書の支払いができる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A5. 銀行預金・郵便預金の出し入れが自分でできる…………… [1. はい 2. いいえ]
- A6. 年金などの書類が書ける。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A7. 新聞を読んでいる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A8. 本や雑誌を読んでいる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A9. 健康についての記事や番組に関心がある。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A10. 友達の家を訪ねることがある。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A11. 家族や友人の相談にのることがある。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A12. 病人を見舞うことができる。…………… [1. はい 2. いいえ]
- A13. 若い人に自分から話しかけることがある。…………… [1. はい 2. いいえ]

B. 次にあげる 15 項目について、あなたに当てはまるものはどちらですか。当てはまるものには「はい」と、当てはまらないものには「いいえ」とお答え下さい。（わからない場合は、強いて言えばどちらですか）

- B1. 自分の生活に満足していますか? [1. はい 2. いいえ]
- B2. これまでやってきたことや、興味があったことの
多くを最近やめてしまいましたか? [1. はい 2. いいえ]
- B3. 自分の人生はむなしと感じますか? [1. はい 2. いいえ]
- B4. 退屈と感ずることがよくありますか? [1. はい 2. いいえ]
- B5. ふだんは、気分のよいほうですか? [1. はい 2. いいえ]
- B6. 自分に何か悪いことが起こるかもしれないと
いう不安がありますか? [1. はい 2. いいえ]
- B7. あなたはいつも幸せと感じていますか? [1. はい 2. いいえ]
- B8. 自分が無力と感ずることがよくありますか? [1. はい 2. いいえ]
- B9. 外に出て新しい物事をするより、
家の中にいる方が好きですか? [1. はい 2. いいえ]
- B10. 他の人と比べ、記憶力が落ちたと感ずますか? [1. はい 2. いいえ]
- B11. いま生きていることは、
素晴らしいことだと感ずますか? [1. はい 2. いいえ]
- B12. 自分の現在の状態は全く価値のないものと
感ずますか? [1. はい 2. いいえ]
- B13. 自分は、活力が満ちあふれていると感ずますか? ... [1. はい 2. いいえ]
- B14. 今の自分の状況は、希望のないものと感ずていますか? [1. はい 2. いいえ]
- B15. ほかに人はあなたより、
恵まれた生活をしていると思ひますか? [1. はい 2. いいえ]

【あなたの糖尿病についてお伺いします】

C. あなたのお体の症状についてお伺いします。

症状のある場合にはそのことで、どの程度困っていますか。ここ2～3ヶ月の状態についてお話し下さい。(わからない場合は、強いて言えばどれが当てはまりますか)

C1. 手足がむくむことがありますか?

[1. ない 2. ある]

→ C1'. 「ある」と答えた人はそのことでどの程度困っていますか?

1. 全く困っていない
2. 余り困っていない
3. 少し困っている
4. 非常に困っている

C2. トイレに頻繁に行くことがありますか?

[1. ない 2. ある]

→ C2'. 「ある」と答えた人はそのことでどの程度困っていますか?

1. 全く困っていない
2. 余り困っていない
3. 少し困っている
4. 非常に困っている

C3. 手足がしびれることがありますか?

[1. ない 2. ある]

→ C3'. 「ある」と答えた人はそのことでどの程度困っていますか?

1. 全く困っていない
2. 余り困っていない
3. 少し困っている
4. 非常に困っている

C4. 目がみえにくいことがありますか?

[1. ない 2. ある]

→ C4'. 「ある」と答えた人はそのことでどの程度困っていますか?

1. 全く困っていない
2. 余り困っていない
3. 少し困っている
4. 非常に困っている

D. 糖尿病による生活上の負担についてお尋ねします。
糖尿病のために、以下のことにどの程度さしさわりがありますか。
(わからない場合は、強いて言えばどれが当てはまりますか)

D1. 糖尿病のために、家族との関係にどの程度さしさわりがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 少しある 4. 非常にある]

D2. 糖尿病のために、友人とのつきあいにどの程度さしさわりがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 少しある 4. 非常にある]

D3. 糖尿病のために、仕事（社会活動）や家事にどの程度さしさわりがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 少しある 4. 非常にある]

D4. 糖尿病のために、生活全般にどの程度さしさわりがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 少しある 4. 非常にある]

D5. 糖尿病のために、余暇活動（習い事、映画、講演会、スポーツなど）にどの程度さしさわりがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 少しある 4. 非常にある]

E. 糖尿病の食事療法についてお伺いします。

E1. 食事療法（カロリー）を一定にすることがつらいと思うことがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

E2. 食事のバランスに気をつけることが大変だと思うことがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

E3. 好きな食べ物をたくさん食べられないことがつらいと思うことがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

E4. 糖尿病の食事療法が負担に感じることはありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

F. 糖尿病の治療全体についてお伺いします。

F1. 糖尿病の治療結果（血糖コントロールなど）に満足していますか？

[1. 非常に満足 2. まあまあ満足 3. 余り満足していない 4. 全く満足しない]

F2. あなたは全体として糖尿病の治療に満足していますか？

[1. 非常に満足 2. まあまあ満足 3. 余り満足していない 4. 全く満足しない]

F3. あなたの血糖値は良い状態に保たれていると思いますか？

[1. 非常に満足 2. まあまあ満足 3. 余り満足していない 4. 全く満足しない]

F4. 糖尿病の治療が負担と感ずることがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

G. 糖尿病に対するお考え方をお伺いします。

G1. 糖尿病とともに生きていくことを不安に思うことがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

G2. 糖尿病のために、今よりもひどい合併症を起こすのではないかと心配になることがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

G3. 糖尿病のために、いつか動けなくなるのではないかと心配になることがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

G4. 将来、糖尿病が自分にとって負担の大きいものになるのではないかと心配することがありますか？

[1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

H. あなたの糖尿病の治療内容についてお伺いします。

H1. あなたの糖尿病の治療は以下のうちのどれですか？

- [1. 食事療法のみ 2. 糖尿病の血糖を下げる薬で治療
3. インスリン治療 4. インスリンと飲み薬を併用]

糖尿病の治療に飲み薬もしくはインスリン治療を行っている方にお伺いします。

H2. 糖尿病の内服薬を飲むこと、またはインスリン注射することがどの程度負担と
感じていますか？

- [1. 全く負担と感じない 2. 余り負担と感じない
3. 少し負担と感じる 4. 非常に負担と感じる]

H3. 体調に合わせて糖尿病の飲み薬の量、またはインスリンの量を変えないでよいか
不安に思うことがありますか？

- [1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

H4. 糖尿病の飲み薬、またはインスリン注射のために低血糖を起こすのではないかと
不安に思うことがありますか？

- [1. 全くない 2. 余りない 3. 時々ある 4. いつもある]

I. 低血糖についてお伺いします。

(低血糖は自分が低血糖症状と感じた通りにお答えください)

11. ここ1年間で、低血糖をおこしたことがありますか？ [1. はい 2. いいえ]

12. 低血糖の頻度はどれくらいですか？

[週に 回 または 月に 回 または 年に 回]

13. 低血糖で昏睡となった頻度はどれくらいですか？

[週に 回 または 月に 回 または 年に 回]

14. 低血糖を理由に外来受診または入院を必要とした頻度はどれくらいですか？

[週に 回 または 月に 回 または 年に 回]

【食事についてお伺いします】

J. この1ヶ月間の食事について、以下のことをどの程度実行していましたか。

J1 指示されたエネルギー（カロリー）を守ること。

- [1. 全く実行しなかった 2. あまり実行しなかった
3. 少し実行した 4. ほぼ実行した]

J2 指示された栄養バランスを守ること。

- [1. 全く実行しなかった 2. あまり実行しなかった
3. 少し実行した 4. ほぼ実行した]

J3 果物を食べる量を制限すること。

- [1. 全く実行しなかった 2. あまり実行しなかった
3. 少し実行した 4. ほぼ実行した]

J4 アルコール（酒）を飲む量を制限すること。

- [1. 全く実行しなかった 2. あまり実行しなかった
3. 少し実行した 4. ほぼ実行した]

K. この1ヶ月間の食事習慣についてお伺いします。

K1 食事時間が不規則になることはありましたか。

- [1. 全くなかった 2. あまりなかった 3. 時々あった 4. いつもあった]

K2 "食べ過ぎ"と思いつつ、"今日だけ"と食べてしまったことはありましたか。

- [1. 全くなかった 2. あまりなかった 3. 時々あった 4. いつもあった]

K3 気分がいらいらして食べ過ぎてしまうことはありましたか。

- [1. 全くなかった 2. あまりなかった 3. 時々あった 4. いつもあった]

K4 気分が落ち込んだり、寂しくて食べ過ぎてしまうことはありましたか。

- [1. 全くなかった 2. あまりなかった 3. 時々あった 4. いつもあった]

L 現在の食事状況についてお伺いします。

L1 現在、食事の買い物は、おもに誰がしていますか。

[1. 自分 2. 配偶者 3. 娘 4. 嫁 5. 息子 6. ヘルパー 7. その他()]

L2 現在、食事の料理は、おもに誰がしていますか。

[1. 自分 2. 配偶者 3. 娘 4. 嫁 5. 息子 6. ヘルパー 7. その他()]

M 今後、以下のことを、どの程度実行できると思いますか

M1 指示されたエネルギー（カロリー）を守ること。

[1. 全く実行できない 2. あまり実行できない
3. 少し実行できる 4. ほぼ実行できる]

M2 指示された栄養バランスを守ること。

[1. 全く実行できない 2. あまり実行できない
3. 少し実行できる 4. ほぼ実行できる]

M3 果物を食べる量を制限すること。

[1. 全く実行できない 2. あまり実行できない
3. 少し実行できる 4. ほぼ実行できる]

M4 アルコール(酒)を飲む量を制限すること。

[1. 全く実行できない 2. あまり実行できない
3. 少し実行できる 4. ほぼ実行できる]

【運動量についてお伺いします】

N. 現在のお仕事についてお伺いします。

N1. 現在のお仕事はありますか？（家事労働は仕事とみなします）

[1. はい 2. いいえ]

└──────────┘ 無職の場合は 質問 O.△

N1-1 現在のお仕事は何ですか？

2. 家事労働 3. 専門職、技術職 4. 管理職 5. 事務職 6. 販売
7. サービス業 8. 保安職業 9. 農林漁業 10. 運輸、通信
11. 技能工、採掘、製造、建設作業、労務作業 12. 自営業（ ）
14. その他（ ）

N1-2 そのお仕事は何歳の時から勤めていますか？ []歳から現在まで

N2 1日の平均の勤務時間はどのくらいですか？ 約 []時間

そのうち座っている時間はどのくらいですか？ 約 []時間

そのうち立っている時間はどのくらいですか？ 約 []時間

N3 仕事の時、座っていますか？ …………… 1) 全く座らない
2) めったに座らない
3) 時々座る
4) しばしば座る
5) いつも座っている

N4 仕事の時、立っていますか？ …………… 1) 全く立たない
2) めったに立たない
3) 時々立つ
4) しばしば立つ
5) いつも立っている

N5 仕事の時、歩きますか？ …………… 1) 全く歩かない
2) めったに歩かない
3) 時々歩く
4) しばしば歩く
5) いつも歩いている

N6 仕事の時、重い荷物を持ちますか？ …………… 1) 全く持たない
2) めったに持たない
3) 時々持つ
4) しばしば持つ
5) いつも持っている

- N7 仕事の後、疲れませんか? 1) 非常に疲れる
 2) よく疲れる
 3) 時々疲れる
 4) めったに疲れない
 5) 全く疲れない
- N8 仕事の時、汗をかきますか? 1) 非常にかく
 2) よく汗をかく
 3) 時々汗をかく
 4) めったに汗をかかない
 5) 全く汗をかかない
- N9 同年代の人とくらべて、仕事の強さは? 1) ひどく重い
 2) 重いほうである
 3) 同じくらいである
 4) 軽いほうである
 5) 非常に軽い

0. **現在の運動、スポーツについてお答え下さい**

O1 現在、定期的に運動やスポーツをしていますか? (ウォーキング、歩行も含みます)
 1)はい 2)いいえ → (いいえの場合は質問Pへ)

O2 最もよく行う運動、スポーツは何ですか? []

O3 1週間に約何時間行いますか? **必ず回答して下さい**
 1日[]時間 X 週 []日.....合計[]時間

O4 1年に約何か月行いますか? 約[]か月 ← **必ず回答して下さい**

O5 その運動、スポーツは何歳の時に始めましたか? []歳から

O6 次によく行う運動、スポーツは何ですか? (運動、スポーツがなければ → 質問Pへ)
 []

O7 1週間に約何時間行いますか? 約[]時間

O8 1年に約何か月行いますか? 約[]か月

O9 その運動、スポーツは何歳の時に始めましたか? []歳から

P. 仕事、運動以外の時間（余暇時間）についてお答え下さい

[これは、仕事の時間と、散歩を含む運動やスポーツをする時間を除いた時間（余暇時間）の過ごし方についてのお尋ねです。]

- P1 同じ年代の人とくらべて、
余暇時間に体を動かすこと（身体活動）は？……………
- 1) 非常に多い
 - 2) 多い方である
 - 3) 同じくらいである
 - 4) 少ない方である
 - 5) 非常に少ない
- P2 余暇の時、汗をかきますか？ ……………
- 1) 非常にかく
 - 2) よく汗をかく
 - 3) 時々汗をかく
 - 4) めったに汗をかかない
 - 5) 全く汗をかかない
- P3 余暇の時、スポーツを？ ……………
- 1) 全くしない
 - 2) めったにしない
 - 3) 時々する
 - 4) しばしばする
 - 5) よくする
- P4 余暇の時、テレビを見ますか？ ……………
- 1) 全く見ない
 - 2) めったに見ない
 - 3) 時々見る
 - 4) しばしば見る
 - 5) よく見る
- P5 余暇の時、歩きますか？ ……………
- 1) 全く歩かない
 - 2) めったに歩かない
 - 3) 時々歩く
 - 4) しばしば歩く
 - 5) いつも歩いている
- P6 余暇の時、自転車に乗りますか？ ……………
- 1) 全く乗らない
 - 2) めったに乗らない
 - 3) 時々乗る
 - 4) しばしば乗る
 - 5) よく乗る