

7. 本調査の実施方法（2）

●本調査の実施方法

3. 本調査実施

本調査の実施期間中に行なうべき作業は以下のとおりである。

□アンケート実施

- ・調査開始時、終了時の2回、アンケートを実施する。

□ウォーキング（歩数の報告）

- ・参加者全員について、毎週歩数データの申告確認を行ない、必要の都度、メールまたは電話での督促を行なう。
※前出の「歩数の報告ルール」および「介入プログラム手順書」に従う。
- ・歩数計トラブルなどへのサポートを行なう。

□データ解析作業

- ・歩数データ、健診データ、アンケート結果、診療記録をマッチングし解析用データを作成する。
- ・解析用データは、研究チームへ渡し、解析作業に使用する。
※参加者個人の特定ができないようにエーザイ側で事前処理されることが必要。

【課題】 解析用データの作成と受け渡しについてエーザイ側との調整が必要。

□調査報告書作成

- ・本調査が終了した時点で、調査報告書と研究論文を作成する。

・参加者へのフィードバック（事後処理）

- 個人別の歩数実績：日別、月別歩数を1ヶ月単位で参加者へ報告する。
- 集団の結果について、研究論文の内容をわかりやすく報告する。（事後の説明会等にて）

※研究チーム側から参加者個人に「歩数と健診データに関連させての健康アドバイス」等はやできない。
必要があれば、事後の説明会を通じて、全体的な傾向についての報告は可能。

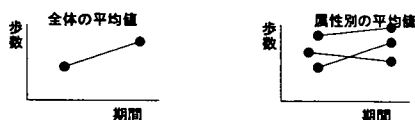
8. データ解析手法・成果物（1）

●データ解析手法と成果物

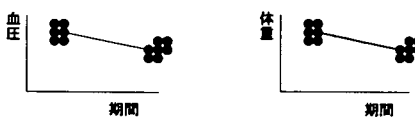
当研究のデータ解析は、以下のステップで実施する。各STEPのアウトプットは、パイロット調査期間中に検討する。

STEP 1. ウォーキングによるデータの変化率

■集団の平均値の歩数がどれだけ伸びたか



■健診データ別の値がどれだけ変化したか



■変化と変化の相関をみる



STEP 2. 関連する健康調査との関連性

国内外の「運動と健康の関連調査」を参考にして、STEP 1の変化率が生活習慣病の予防や改善にどの程度の効果が期待できるかについて評価する。

STEP 3. 生活習慣病と医療費予測

STEP 2により、生活習慣病の予防や改善との関連性が見出されたら、医療費の削減効果がどの程度見込めるかの予測を行なう。この予測を実証するための次年度以降の研究計画を検討する。

成果物 ●研究論文
●調査報告書

8. データ解析手法・成果物（2）

●次年度以降の研究方針

本調査の結果をもとに、次年度以降の研究計画を立案するための方針は以下のとおり。

方針1. 母数の検証

歩数や健診データが1000名の母数でどのように変化したか、またしなかったかを調べ、母数の根拠を検証する。その結果で次の研究の戦略が決まってくる。

- A) 母数が同じで長期の研究
- B) 母数を拡大し短期間の研究

方針3. ウォーキングの副次効果

ウォーキングと生活習慣病の関連に注目しているが、実は、健康マインドの向上によって、喫煙習慣の抑止などの副次効果の可能性がある場合には実証を行なう。

方針2. 治療記録の変化と疾病予防

運動習慣の維持による、疾病予防の効果予測を検証する。

例. 血圧・体重の改善→血糖値・脂質等改善→生活習慣病予備軍の症状改善→生活習慣病の発症率低下

資料 3

エーザイ株式会社 社員の皆様へ

動機付けの差による行動変容の継続性に関する研究

歩数確保による運動習慣の形成及び継続性に向けた新たなインセンティブ構築の提案

ウォーキングマイレージへの協力をお願い

2006年9月4日

平成18年度厚生労働科学研究費補助金(糖尿病戦略等研究事業)

主任研究者 井形 昭 弘

エーザイ株式会社 執行役 三井 博 行

© HMI Corporation, 2006

目 次

1. 研究協力へのお願い	2
2. 研究の目的	3
3. 研究の概要	4～5
(1) 研究の内容	
(2) 研究の期間	
(3) 参加者	
(4) 研究データ	
研究データの詳細内容	
4. 研究への参加手順	6～7
(1) 参加者の募集	
(2) 参加申込み	
(3) 同意書の提出	
(4) 歩数計の初期設定と事前ウォーキング	
(5) アンケートへのご協力	
(6) 研究スタート (ウォーキングと歩数報告)	
5. 研究スケジュール	8
6. 各種相談窓口	9

© HMI Corporation, 2006

1

1. 研究協力へのお願い — 毎日の一歩から明るい未来を

私は長い間、東大病院、鹿児島大学、国立長寿医療センターなどで医療や薬剤を介して皆様にお世話になってまいりました。本日はそれと多少異なったお願いの儀があつて参上いたしました。

今日、健康づくりが最大の課題になっていますが、その中でウォーキングは最も効果的かつ基本的なもので、健康日本21の中にも大きな柱として取り上げられています。ウォーキングはリスクが殆んどなく、すべての方が実践でき、リスクコントロールが容易で指導コストも殆んどかかりません。こうした背景から多くの企業でウォーキング大会や歩数にポイントを与え利益を還元できる企画が登場しています。

私どもは一歩の健康効果を経済的に換算し個人に還元するのみならず、それを社会に寄付する仕組み「ウォーキングマイレージ」を考案し、本年度、厚生労働省の研究事業に採択され、同時に経済産業省のモデル事業にも指定され、今後多くの企業のご協力を得て大々的に事業を展開することになりました。

その第一歩として、hmcを高く掲げ、薬剤を介しその意味で、この大きな事業の先鞭を切っておられる貴社にご協力頂けることになったことは私どもにとりましてこの上ない喜びであり、心から感謝申し上げる次第であります。

このモデル事業で「ウォーキングマイレージ」の効果が検証できることは、私ども研究班の大きな目的であり、ひいてはわが国の生活習慣病の予防、重症化を防ぎ、QOLの向上や医療費の適正化が実現でき、社会的な成果が極めて大きいと云えます。

どうかこの事業に理解を示され、ご協力下さる様、切にお願い申し上げます。毎日の一歩から明るい未来を目標に共に頑張りましょう。

名古屋学芸大学学長 井形昭弘

2. 研究の目的

本研究の目的は以下の通りです。

(1) ウォーキングを1年間継続すると生活習慣病予防にどれだけ効果があるかを調べます。

参加者の方に、日常習慣としてのウォーキングを1年間継続してもらいます。ウォーキングの開始時・終了時の健診データとアンケート結果およびレセプトデータを分析し、日常の運動習慣が生活習慣病予防にどのような効果があるかを調査します。

併せて、将来的な医療費適正化の可能性についても検討します。

(2) ウォーキングを継続する上で社会貢献がインセンティブとして有効かどうかを調べます。




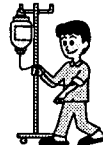
歩数をマイレージポイント（WM：ウォーキングマイレージ）として付与し、貯まったポイントに応じて社会貢献として寄付できる仕組みを導入します。

この仕組みが、しらすらに、日常の運動習慣（今回は歩行）を継続してもらうための動機付けとして有効かどうかについて調査します。

併せて、健康増進活動として広く産業界へ展開可能かどうかについても検討します。

3. 研究の概要

本研究は以下の内容で実施いたします。

(1) 研究の内容	参加者の皆様に歩数計を携帯していただき、1年間の歩数を計測します。1年間の歩数、開始時・終了時のアンケート、健康診断およびレセプトデータを分析することにより、運動習慣の有効性を評価いたします。
(2) 研究の期間	2006年11月～2007年10月（第一次）
(3) 参加者	全社で約1000名を募集します。職種、年齢、性別は問いません。
(4) 研究データ	<p>参加者の同意を得た上で、下記のデータを研究に使用させていただきます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">  <p>●歩数データ (1年間)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>●アンケート（開始時） ●アンケート（終了時）</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>●健診データ（開始時） ●健診データ（終了時） ●健診データ（過去5年間）</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>●レセプトデータ (過去5年間)</p> </div> </div>

研究データの詳細内容

歩数データ	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間の歩数データを調べます。 ・歩数計で計測された歩数のみを対象とします。筋力トレーニングや自転車、水泳など歩数計でカウントできない運動は対象外です。 ■勤務日の歩数 自宅を出てから帰宅するまでの時間帯を対象にします。自宅を出る時に歩数計を携帯し、帰宅したら外してください。出勤前、帰宅後にウォーキングをされる場合は計測してください。 ■休日の歩数 自宅・外出時を問わず、起きている時間帯を対象にします。寝間着へ着替えている時間以外は歩数計を携帯してください。
アンケート	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートはEメールでご案内し、アンケート画面を呼び出し答えていただく方式で行ないます。 ・開始時と終了時の2回お答えいただけます。 ・アンケートの内容は、参加者の生活習慣に関連する一般的な事柄についてです。
健診データ	<ul style="list-style-type: none"> ・毎年5月～9月の全社一斉に行われる健康診断のデータを使用させていただきます。 ・過去5年間のデータも使用させていただきます。
レセプトデータ	<ul style="list-style-type: none"> ・健康保険組合で保管するレセプトデータ（過去5年間）を使用させていただきます。

※研究データは、医学研究倫理規定に従い、参加者の同意のもとに、かつ個人が特定できない形式へデータ変換した後、研究班によって解析いたします。従って、個人情報の漏洩の危険はありません。

4. 研究への参加手順

本研究へご参加いただく方には、以下の手順でご参加をお願いいたします。

(1) 参加者の募集

9月初旬に、電子メールにて本研究への参加募集メールを差しあげます。
メールの本文に、研究内容を説明する社内WEBのアドレスが指定されております。

- 井形班からのメッセージ
- 研究への協力をお願い（本書）

(2) 参加申し込み

本研究にご協力いただけます方は、メール、電話等にて健康保険組合へ参加申し込みをお願いいたします。
参加申し込みされた方には10月に参加者キット（歩数計、操作説明書、同意書）をお送りします。
※同意書は、社内WEBよりダウンロードし印刷していただく方式へ変更する場合があります。

(3) 同意書の提出

同意書へ自署した上で、健康保険組合へご送付ください。
同意書の提出をもってご参加確定となります。

※本研究では、歩数、アンケート、健診データ、レセプトデータの4つのデータを総合的に解析いたします。従って、これらのデータ提供に同意していただいた方が参加対象となります。

4. 研究への参加手順

(4) 歩数計の初期設定 と事前ウォーキング

お手元にとどいた歩数計をご確認いただき、操作説明書に従って、初期設定（日付と時刻の設定）を行なってください。
初期設定した日から11月1日までの間に事前ウォーキングを行なってください。

(5) アンケートへの ご協力

参加募集メールでご案内したアンケートへお答えください。開始時と終了時の2回、お答えいただけます。
※アンケートは、参加者の生活習慣等と歩数との関連性について調べる重要な情報になりますので、丁寧にお答えいただけますと幸いです。

(6) 研究スタート (ウォーキングと歩数の報告)

●歩数の報告
原則として毎週1回、報告をお願いします。歩数計を社内のパソコンへ接続し、歩数読み取りソフトを起動して読み取り、SS21システムを使用して登録できます。
※歩数の報告が遅れた場合は、後述の中断・中止の扱いに従ってメールまたはお電話にて確認させていただきます。

5. 研究スケジュール

作業項目	平成18年				平成19年		
	7月	8月	9月	10月	11月-10月	11月	12月
<input type="checkbox"/> 参加者募集 (WEB配信等) (期首説明会)			■	■			
<input type="checkbox"/> 申し込み受付			■	■			
<input type="checkbox"/> 参加者通知 (同意書・マニュアル)				■	■		
<input type="checkbox"/> アンケート				■	■	■	
<input type="checkbox"/> ウォーキング (歩数の報告)					■	■	
<input type="checkbox"/> 健康診断	■ (5月~9月)				■ (5月~9月)		
<input type="checkbox"/> データ解析					■	■	
<input type="checkbox"/> 報告書作成							■

© HMI Corporation, 2006

8

6. 各種相談窓口

本研究の参加者向けの各種ご相談窓口は以下のとおりです。

中断・中止の お問い合わせ

健康保険組合：

- 中断・中止の扱い
歩数の報告が無い場合は、健康保険組合から、
□ 前回報告日から9日後に「歩数報告のお願いメール」
□ 前回報告日から12日後に「歩数報告のお願い電話」
□ 前回報告日から14日後に「中止理由の確認電話」
を差しあげます。歩数の実績がゼロの日が継続した場合も上記に準じます。
- 中断・中止のご連絡
研究の途中で、都合によりご参加いただけなくなった場合は、健康保険組合へご連絡ください。
- 研究への参加中止の場合
正式に参加中止の意思表示があった場合、歩数計を健康保険組合までご返却いただきます。なお、中止の理由等について電話での確認やアンケートにご協力をお願いいたします。

ご質問やトラブルの お問い合わせ

歩数計に関する各種のご質問やトラブル（破損した、歩数の登録ができない等）のお問い合わせは研究事務局へお願いします。

研究事務局：

※研究期間中、体調について不良等があれば、かかりつけ医までご相談ください。

© HMI Corporation, 2006

9

資料 4

エーザイ健康保険組合
理事長 秋 元 幸 雄 殿

平成 18 年度厚生労働科学研究費補助金
糖 尿 病 戦 略 等 研 究 事 業
主任研究者 井 形 昭 弘 殿

同 意 書

私は、平成 18 年度厚生労働科学研究費補助金(糖尿病戦略等研究事業)・井形班で行なわれる「ウォーキングマイレージ」の研究(別紙)について、事前に資料の確認を行い、下記の点について理解いたしました。その上で研究に参加することに同意します。

記

- 1 参加の有無によって、参加者自身が不利益を被らない。
- 2 研究参加していても自由意志でいつでも中止できる。
- 3 実施内容に関する確認や疑問等について、いつでも質問できる。
- 4 この研究によって得られた私のアンケート調査、健康診断データ、及び医療費等の個人データの提供は、機密として取り扱われ、個人を特定できないことを前提としている。
- 5 この研究の結果が学会等で発表される場合があっても、私のプライベートな機密は守られ、氏名等を明らかにすることがないこと。
- 6 実施場所：基本的には勤務場所ですが、研究計画で示した歩数計を装着し行動する範囲を想定。
- 7 実施期間：同意いただいた日より平成 19 年 10 月末日(第一次)

※研究事務局より確認のお電話をさせていただく場合があります。その際、日中の連絡先をご記入いただけますと幸いです。

電話番号： _____ (内線： _____)

会社 携帯 その他 (_____)

平成 18 年 月 日

氏 名 _____

社員 ID : _____

(自筆でお願いいたします。)

資料 5

平成18年度 検査項目と判定基準

平成18年1月23日現

分類		A 基準範囲内	B 経過観察/ (生活習慣の修正をはじめること)	C 要再検査	D 要治療	E 治療中
計測	BMI	18.5~24.9	16.1~18.4/25.0~29.9 *1			
	聴力 1000HZ	右 左	- -	+ +		
	視力	右 左				
胸部X-P(間接)		手書優先	手書優先	手書優先		
尿	蛋白	-/±		+~		
	糖	-/±		+~		
	潜血	-/±		+~		
血圧(mmHg)		130以下/84以下 両方とも	(正常高値血圧)130~139/85~89 (軽症高血圧) 140~159/90~99	160以上/100以上 何れか一方又は両方		
心電図		手書優先	手書優先	手書優先		
脂質	総コレステロール(mg/dl)	130~219	100~129/220~249	250以上		
	中性脂肪(mg/dl)	40~149	150~249	250以上		
	HDLコレステロール(mg/dl)	男女 40以上 35以上	30~39 24~34	29以下 23以下		
	LDLコレステロール(mg/dl)	134以下	135~150	151以上		
肝機能	総蛋白(g/dl)	6.5~8.2	5.8~6.4/8.3~8.7	5.7以下/8.8以上		
	ALP(IU/l)	80~350	79以下/351~499	500以上		
	AST・GOT(IU/l)	10~40	41~50	51以上		
	ALT・GPT(IU/l)	4~50	51~60	61以上		
腎機能	γ-GTP(IU/l)	男女 80以下 30以下	81~149 31~99	150以上 100以上		
	クレアチニン(mg/dl)	男女 0.00~1.09 0.00~0.82	1.10~1.19 0.83~0.89	1.20以上 0.90以上		
	尿酸(mg/dl)	男女 3.5~8.9 2.6~6.0	3.4以下/7.0~7.9 2.5以下/6.1~7.0	8.0以上 7.1以上		
血糖	空腹時血糖(mg/dl)	60~110	54~59/111~125	53以下/126以上		
	HbA1C(%)	4.0~5.8	-	5.9以上		
血液	白血球数	3,500~10,000	2,500~3,499 10,001~12,000	2,499以下/12,001以上		
	赤血球数	男女 410~550万 360~490万	350~409万/551~590万 300~359万/491~550万	349万以下/591万以上 299万以下/551万以上		
	血色素(g/dl)	男女 13.0~17.0 12.0~15.0	12.0~12.9/17.1~18.9 11.0~11.9/15.1~17.9	11.9以下/19.0以上 10.9以下/18.0以上		
	ヘマトクリット(%)	男女 36.0~54.0 34.0~47.0	31.1~35.9/54.1~59.9 29.1~33.9/47.1~50.9	31.0以下/60.0以上 29.0以下/51.0以上		
	消化器	胃部X-P	手書優先	手書優先	手書優先	
がん	便潜血	-		±/+		
	前立腺がん(PSA)(ng/ml)	0~4.0	-	4.1以上		
	乳がん(超音波)	手書優先	手書優先	手書優先		
	子宮がん	-		+		

医務室指示

医務室指示

*1 BMI;B判定については「軽度異常(生活習慣の修正をはじめること)」

生活習慣に関するアンケート案

構成内容

1 個人基本項目	2
2 既往症	2
3 自覚症状	2
4 休養・保健行動	3
5 栄養・食生活	4
6 運動・活動状況	5
7 その他	6

氏 名 _____

グローバル ID _____

【個人基本項目】

1. あなたは今何人で住んでいますか。
2. 配偶者はいますか。

自分を入れて_____人

1)はい 2)いいえ

【既往症】

3. 下記の病気にかかったことがありますか。

(医者による診断を受けたもの全てに○をつけてください)

- | | | | |
|---------|-----------|----------|--------|
| ①高血圧 | ②狭心症・心筋梗塞 | ③その他の心臓病 | ④脳卒中 |
| ⑤がん | ⑥糖尿病 | ⑦高脂血症 | ⑧肝臓病 |
| ⑨腎臓病 | ⑩ぜん息 | ⑪腰痛 | ⑫肩の関節痛 |
| ⑬ひざの関節痛 | ⑭足の関節痛 | ⑮その他 | ⑯なし |

4. 現在治療中の病気がありますか。(1年以内に医者による治療を受けたもの)

- | | | | |
|---------|-----------|----------|--------|
| ①高血圧 | ②狭心症・心筋梗塞 | ③その他の心臓病 | ④脳卒中 |
| ⑤がん | ⑥糖尿病 | ⑦高脂血症 | ⑧肝臓病 |
| ⑨腎臓病 | ⑩ぜん息 | ⑪腰痛 | ⑫肩の関節痛 |
| ⑬ひざの関節痛 | ⑭足の関節痛 | ⑮その他 | ⑯なし |

【最近の自覚症状】

5. 自分で健康だと感じていますか。

- 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健康ではないと思う

6. (月に2回以上)目の前が急に暗くなったり、気を失ったりすることがありますか。

- ①はい ②いいえ

7. (月に2回以上)胸のあたりが急に痛くなったり、しめつけられるような感じがするときはありますか。

- ①はい ②いいえ

8. (月に2回以上)動悸がありますか。

- ①はい ②いいえ

9. (月に2回以上)めまいを起こすことがありますか。

- ①はい ②いいえ

10. 普段の生活で息切れしますか。(例えば、階段を上るときなど)

- ①はい ②いいえ

11. ひざ、肩など関節の痛みがありますか。

- ①はい ②いいえ

12. 腰痛がありますか。

- ①はい ②いいえ

13. (月に2回以上)頭痛がありますか。

- ①はい ②いいえ

14. (月に2回以上)腹痛がありますか。

- ①はい ②いいえ

15. (月に2回以上)胃の調子が悪いと感じることがありますか。

- ①はい ②いいえ

16. (月に2回以上)便に血が混じることがありますか。

- ①はい ②いいえ

17. 咳や痰が気になりますか。

- ①はい ②いいえ

18. この一年間で体重の変化(2 kg以上)がありましたか。

- ①増加した ②減少した ③増減した ④変わらない

【休養・保健行動】

19. 日常生活の中で、息抜きをするようにしていますか。

- ①はい ②いいえ

20. 毎日自分で自由に使える時間がありますか。

- ①はい ②いいえ

21. 外出は好きですか。

- ①はい ②いいえ

22. 自分や家族のために休暇を取ることは、比較的自由にできますか。

- ①はい ②いいえ

23. タバコは吸いますか。

- ①吸わない ②以前は吸っていたがやめた

③吸う

24. タバコに関する設問で②以前は吸っていたがやめたと回答された方やめてから何年たちましたか。(やめて 年)

25. タバコに関する設問で③吸うと回答された方1日何本吸いますか。(1日 本)

26. タバコに関する設問で③吸うと回答された方吸い始めて何年ですか。(吸い始めて 年)

27. お酒は飲みますか。

- ①飲む ②飲まない

28. 飲むと回答された方にお伺いします。週何日飲みますか。

(週__日)

29. 飲むと回答された方にお伺いします。お酒の種類を選択肢からお選びください。(いくつでも)

- ①ビール ②日本酒 ③ウイスキー ④焼酎 ⑤ワイン

30. ビールと回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__本)

31. 日本酒と回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__合)

32. ウイスキーと回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__杯)

33. 焼酎と回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__杯)

34. ワインと回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__杯)

35. 毎日歯磨きしていますか。

- ①毎日3回 ②朝晩2回 ③毎日1回 ④時々忘れる ⑤ほとんど磨かない

36. 健康のためにやっていることがあれば、8個以内で○をつけてください。

- | | |
|------------------|------------------|
| ①特にない | ⑦体重をはかっている |
| ②適度な運動をするようにしている | ⑧ストレス解消を心がけている |
| ③食事・栄養に気をつけている | ⑨血圧をはかっている |
| ④休養を取るようにしている | ⑩健康食品・健康飲料をとっている |
| ⑤酒を減らした、またはやめた | ⑪保健薬などを常用している |
| ⑥タバコを減らした、またはやめた | ⑫その他 |

37. 自分で自由に使える時間があるとき、どのようなことをしていますか。

(該当するもの 8 個以内で○をつけてください)

- | | |
|-----------------|----------------|
| ① なにもせずのんびり過ごす | ⑧ ドライブ |
| ② テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 | ⑨ 娯楽・文化施設に行く |
| ③ 家事・整理 | ⑩ ショッピング |
| ④ 家の仕事の手伝い | ⑪ 隣近所・友人などとの交際 |
| ⑤ スポーツ・運動・散歩 | ⑫ 学習活動 |
| ⑥ 趣味 (スポーツ以外) | ⑬ 地域や社会のための活動 |
| ⑦ 家族との団らん | ⑭ その他 |

【栄養・食生活】

38. 食事はおいしく食べられますか。 ① はい ② いいえ
39. 食事はほぼ毎日 3 食とっていますか。 ① はい ② いいえ
40. 料理の味付けは濃いほうですか。 ① はい ② いいえ
41. 栄養のバランスを考えていますか。 ① はい ② いいえ
42. 朝食は食べますか。
① 毎日食べる ② 時々食べない ③ ほとんど食べない
43. 間食・夜食は食べますか。
① 毎日食べる ② 週に 2～3 回 ③ ほとんど食べない
44. 食事の量はどれくらいですか。
① 満腹するまで食べる ② 腹八分目 ③ 人より少ない
45. 食事の速さは人と比べてどれくらいですか。
① かなり速い ② やや速い ③ 普通 ④ やや遅い ⑤ かなり遅い

【運動・活動状況】

設問 46～59 については 1 日の生活活動合計で 24 時間になるよう調整してお答えください。

- (平日)あなたの典型的な平日 1 日の睡眠時間は。(__ 時間) 例 7 時間 30 分→7.5
46. (平日)あなたの典型的な平日 1 日の通勤時間(歩行時間)は。(__ 時間)
47. (平日)あなたの典型的な平日 1 日の通勤時間(バス、電車等交通機関の利用時間)は。(__ 時間)
48. (平日)あなたの典型的な平日 1 日で座って仕事をする時間は。(__ 時間)
49. (平日)あなたの典型的な平日 1 日で立って仕事(軽作業)をする時間は。(__ 時間)
50. (平日)あなたの典型的な平日 1 日で立って仕事(筋肉労働)をする時間は。(__ 時間)
51. (平日)あなたの典型的な平日 1 日で車に乗って仕事をする時間は。(__ 時間)
52. (平日)あなたの典型的な平日 1 日で自転車に乗って仕事をする時間は。(__ 時間)
53. (平日)あなたの典型的な平日 1 日で移動などで歩いている勤務時間は。(__ 時間)
54. (平日)あなたの典型的な平日 1 日での家事労働時間は。(__ 時間)
55. (平日)あなたの典型的な平日 1 日の余暇時間でのんびりとくつろいでいる時間は。(__ 時間)
56. (平日)あなたの典型的な平日 1 日の余暇時間でウォーキングをしている時間は。(__ 時間)
57. (平日)あなたの典型的な平日 1 日の余暇時間でジョギングをしている時間は。(__ 時間)
58. (平日)あなたの典型的な平日 1 日の余暇時間で特定の運動をしている時間は。(__ 時間)
59. (平日)あなたの典型的な平日 1 日の余暇時間で上記以外の運動(買物、散歩等)をしている時間は。(__ 時間)

60. (休日)あなたの典型的な休日1日での家事労働時間は。(__時間)
61. (休日)あなたの典型的な休日1日の余暇時間でのんびりとくつろいでいる時間は。
(__時間)
62. (休日)あなたの典型的な休日1日の余暇時間でウォーキングをしている時間は。(__時間)
63. (休日)あなたの典型的な休日1日の余暇時間でジョギングをしている時間は。(__時間)
64. (休日)あなたの典型的な休日1日の余暇時間で特定の運動をしている時間は。(__時間)
65. (休日)あなたの典型的な休日1日の余暇時間で上記以外の運動(買物、散歩等)をしている時間は。(__時間)
66. 特に意識して定期的に運動を行っていますか。はいと回答された方は次の質問へ、
いいえと回答された方は設問 NO.70 へ進んで下さい。 ①はい ②いいえ
67. 「はい」と答えた方にお聞きます。定期的に行っている運動の種目を
下記から3つ選んでください。

種目例示

1. ゆっくり歩き	7. ゴルフ	13. 社交ダンス	19. ストレッチ
2. 早歩き	8. エアロビックダンス	14. ジョギング	20. 筋力トレーニング
3. サイクリング	9. 武道	15. バドミントン	21. 家庭菜園
4. 卓球	10. 体操	16. 球技	22. その他
5. テニス	11. レクリエーションスポーツ	17. 水泳	
6. ゴルフ(練習)	12. ヨガ	18. なわとび	

68. 運動種目の設問で選んだ1つ目の種目について1回あたりの運動時間を答えてください。
(__時間)
69. 運動種目の設問で選んだ1つ目の種目について1週間あたりに行う回数を答えてください。
(1週間に __回)
70. 運動種目の設問で選んだ2つ目の種目について1回あたりの運動時間を答えてください。
(__時間)
71. 運動種目の設問で選んだ2つ目の種目について1週間あたりに行う回数を答えてください。
(1週間に __回)
72. 運動種目の設問で選んだ3つ目の種目について1回あたりの運動時間を答えてください。
(__時間)
73. 運動種目の設問で選んだ3つ目の種目について1週間あたりに行う回数を答えてください。
(1週間に __回)
74. 運動の設問で②いいえと答えた方は、
定期的に運動する事ができない理由をお答えください。
①時間がない ②運動が嫌い ③方法が分からない ④場所がない
⑤健康状態のため ⑥その他
75. ふだんの歩く速さは人と比べてどれくらいですか。
①かなり速い ②やや速い ③普通 ④やや遅い ⑤かなり遅い

【その他】

76. この度のウォーキングマイレージの構想はどのようにしてお聞きになりましたか。
①新聞記事 ②社内の案内で ③友人・同僚から
④上司から ⑤その他

77. この構想の参加はどのようにして決められましたか。

- ①自分の意思(特に社会貢献に感銘した)
- ②自分の意思(健康意識が高いため)
- ③友人同僚が参加するから
- ④上司から勧められたから
- ⑤なんとなく参加した
- ⑥その他

78. 最後まで継続する人数を割合%で予想してください。(およそ 1000 人の方が参加されます)

- ① $90 \leq \sim$
- ② $70 \leq \sim < 90$
- ③ $50 \leq \sim < 70$
- ④ $30 \leq \sim < 50$
- ⑤ $\sim < 30$

79. あなた自身は最後まで継続することが出来ると思いますか。

- ①絶対に出来る
- ②出来ると思う
- ③ある程度までは出来ると思う
- ④少し無理だと思う
- ⑤どちらとも思わない

80. 上の設問で選んだ回答についてその理由をご記入ください。

()

以上です。たくさんの質問にお答えいただき、ありがとうございました。

生活習慣に関するアンケート (3ヶ月後版)

「ウォーキングマイレージ」開始から、3ヶ月が経ちましたが、いかがお過ごしでしょうか。
本日は、最初にご案内した「3ヶ月後のアンケート」を実施させていただきます。
お手数ですが、現在の状況について、ありのままをご回答下さるよう、ご協力ください。

目次

1	健康状態	設問 1
2	自覚症状	設問 2, 3
3	休養	設問 4, 5
4	喫煙と飲酒	設問 6, 7
5	栄養・食生活	設問 8～16
6	運動・活動状況	設問 17～20
7	その他の習慣	設問 21
8	歩数計	設問 22～25
9	その他	設問 26

氏 名 _____

グローバル ID _____

ウォーキングマイレージ研究事務局

提供された個人情報・アンケート情報は、本研究目的のみに使用いたします。
本人の同意なしに、第三者に開示されることはありません。

1. 【現在の健康状態】

1. 現在治療中の病気がありますか。(ウォーキング開始後、医者による治療を受けたもの)

- | | | | | |
|------------|-----------|----------|--------|-----|
| ①高血圧 | ②狭心症・心筋梗塞 | ③その他の心臓病 | ④脳卒中 | |
| ⑤がん | ⑥糖尿病 | ⑦高脂血症 | ⑧肝臓病 | |
| ⑨腎臓病 | ⑩ぜん息 | ⑪腰痛 | ⑫肩の関節痛 | |
| ⑬ひざ・足首の関節痛 | ⑭皮膚 | ⑮歯 | ⑯その他 | ⑰なし |

2. 【最近の自覚症状】 ウォーキング開始後の状況をお答えください

2. 自分で健康だと感じていますか。

- 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健康ではないと思う

3-1. この3ヶ月で体重の変化がありましたか。

- ①増加した ②減少した ③変化なし ④わからない

3-2. 体重が「増加した」と回答された方にお伺いします。何 Kg 位増えましたか。

(__kg) 増加

3-3. 体重が「減少した」と回答された方にお伺いします。何 Kg 位減りましたか。

(__kg) 減少

3. 【休養】 ウォーキング開始後の状況をお答えください

4. 日常生活の中で、息抜きをするようにしていますか。

- ①はい ②いいえ

5. 休日または時間があるときは、何をしていますか。(いくつでも)

- | | |
|----------------|---------------|
| ①なにもせずのんびり過ごす | ⑧ドライブ |
| ②テレビ・ラジオ・新聞・雑誌 | ⑨娯楽・文化施設に行く |
| ③家事・整理 | ⑩ショッピング |
| ④家の仕事の手伝い | ⑪隣近所・友人などとの交際 |
| ⑤スポーツ・運動・散歩 | ⑫学習活動 |
| ⑥趣味(スポーツ以外) | ⑬地域や社会のための活動 |
| ⑦家族との団らん | ⑭その他 |

4. 【喫煙と飲酒】 ウォーキング開始後の状況をお答えください

6-1. タバコについて。

- ①吸う ②吸わない

6-2. タバコを「吸う」と回答された方にお伺いします。何本位吸いますか。

(1日 __本)

7-1. お酒は飲みますか。

- ①飲む ②飲まない

7-2. 飲むと回答された方にお伺いします。週何日飲みますか。

(週__日)

7-3. 飲むと回答された方にお伺いします。お酒の種類を選択肢からお選びください。(いくつでも)

- ①ビール ②日本酒 ③ウイスキー ④焼酎 ⑤ワイン

7-4. ビールと回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__本)

7-5. 日本酒と回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__合)

7-6. ウイスキーと回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__杯)

7-7. 焼酎と回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__杯)

7-8. ワインと回答された方にお伺いします。1回につきどの位の量飲みますか。

(1回につき__杯)

5. 【栄養・食生活】 ウォーキング開始後の状況をお答えください

8. 食事はおいしく食べられますか。 ①はい ②いいえ

9. 食事はほぼ毎日3食とっていますか。 ①はい ②いいえ

10. 料理の味付けは濃いほうですか。 ①はい ②いいえ

11. 栄養のバランスを考えていますか。 ①はい ②いいえ

12. 朝食は食べますか。

- ①毎日食べる ②時々食べない ③ほとんど食べない

13. 間食・夜食は食べますか。

- ①ほぼ毎日食べる ②週に4～5回 ③週に2～3回 ④ほとんど食べない

14. 食事の量はどれくらいですか。

- ① 満腹になるまで食べる ② 腹八分目 ③ 小食(減食中)

15. 主食の量(1食あたり)はどれくらいですか。(食パン1枚はご飯茶碗軽く1杯分です)

- ①茶碗2杯以上 ②茶碗1杯 ③茶碗半分以下

16. 食事の速さは人と比べてどれくらいですか。

- ①かなり速い ②やや速い ③普通 ④やや遅い ⑤かなり遅い

6. 【運動・活動状況】 ウォーキング開始後の状況をお答えください。

あなたの平均的な1日の生活活動についてお答えください。

No. 17-1. ~No. 17-15. は平日について、No. 17-16. ~No. 17-22. は休日についてお答えください。また、1日の合計時間が24時間になるように時間でお答えください。

(例 7時間30分⇒7.5)

- | | |
|--------------------------------|--------|
| 17-1. (平日) 睡眠時間。 | (__時間) |
| 17-2. 通勤での歩行時間。 | (__時間) |
| 17-3. 通勤でのバス、電車等交通機関の利用時間。 | (__時間) |
| 17-4. 勤務での座って仕事をする時間。 | (__時間) |
| 17-5. 勤務での立って仕事(軽作業)をする時間。 | (__時間) |
| 17-6. 勤務での立って仕事(筋肉労働)をする時間。 | (__時間) |
| 17-7. 勤務での車に乗って仕事をする時間。 | (__時間) |
| 17-8. 勤務での自転車に乗って仕事をする時間。 | (__時間) |
| 17-9. 勤務での移動などで歩いている時間。 | (__時間) |
| 17-10. 家事労働時間。 | (__時間) |
| 17-11. 余暇時間でのんびりとくつろいでいる時間。 | (__時間) |
| 17-12. 余暇時間でウォーキングをしている時間。 | (__時間) |
| 17-13. 余暇時間でジョギングをしている時間。 | (__時間) |
| 17-14. 余暇時間で特定の運動をしている時間。 | (__時間) |
| 17-15. 余暇時間で上記以外の運動(買物、散歩等)時間。 | (__時間) |
| 17-16. (休日) 睡眠時間。 | (__時間) |
| 17-17. 家事労働時間。 | (__時間) |
| 17-18. のんびりとくつろいでいる時間。 | (__時間) |
| 17-19. ウォーキングをしている時間。 | (__時間) |
| 17-20. ジョギングをしている時間。 | (__時間) |
| 17-21. 特定の運動をしている時間。 | (__時間) |
| 17-22. 上記以外の運動(買物、散歩等)時間。 | (__時間) |

18-1. 週に3回以上(1回につき20分以上)運動習慣はありますか。

①はい ②いいえ

「はい」と回答された方はNo. 18-2. ~No. 18-8. の質問へ、

「いいえ」と回答された方はNo. 19. の質問へ進んでください。

18-2. 「はい」とお答えいただいた方にお伺いします。定期的な運動の種目を選択肢から3つ選んでください。

- | | | | |
|------------|--------------|------------|--------------|
| 1. ゆっくり歩き | 7. ゴルフ | 13. 社交ダンス | 19. ストレッチ |
| 2. 早歩き | 8. エアロビックダンス | 14. ジョギング | 20. 筋力トレーニング |
| 3. サイクリング | 9. 武道 | 15. バドミントン | 21. 家庭菜園 |
| 4. 卓球 | 10. 体操 | 16. 球技 | 22. その他 |
| 5. テニス | 11. カラオケ練習 | 17. 水泳 | |
| 6. ゴルフ(練習) | 12. ヨガ | 18. なわとび | |

