

## 生活活動調査に関するアンケート②

1. 生活活動と運動の違いは理解できましたか？ はい ・ いいえ

【いいえ】と答えた方にお伺いします。理解が難しかった点について具体的にご記入ください。

( )

2. 生活活動の強度の程度については大体理解できましたか？ はい ・ いいえ

【いいえ】と答えた方にお伺いします。理解が難しかった点について具体的にご記入ください。

( )

3. 生活習慣調査の調査員として調査の説明が出来ると思いますか？ はい ・ いいえ

【いいえ】と答えた方にお伺いします。調査の説明が難しい点について具体的にご記入ください。

( )

4. 先ほど聞いた内容についてもう一度お伺いします。

(1) 以下のそれぞれの活動が「運動」にあたるのか、「生活活動」にあたるのか、現在のあなたのお考え（あるいはイメージ）をお答えください（すべての項目に☑を付けてください）。

- |           |                             |                               |         |                             |                               |
|-----------|-----------------------------|-------------------------------|---------|-----------------------------|-------------------------------|
| ①テニス      | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 | ②通勤時の歩行 | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ③洗濯       | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 | ④ウォーキング | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑤子どもと遊ぶ   | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 | ⑥フリスビー  | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑦オートバイに乗る | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 | ⑧犬の散歩   | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑨登山       | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 | ⑩釣り     | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑪子どもの世話   | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 | ⑫農作業    | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑬太極拳      | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 | ⑭自転車に乗る | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑮水泳       | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 | ⑯ジョギング  | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |

(2) 新しい運動指針では3METs (活動の強さの単位) 以上の身体活動を健康づくりに役立つ活動として計算に含めることになっています。以下のうち、3METs 以上の活動はどれだと考えますか。

あてはまる (3METs 以上) と思う場合は○、あてはまらない (3METs 未満) と思う場合は×をつけてください。

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ① ( ) 通勤時の歩行                | ② ( ) デスクワーク                  |
| ③ ( ) 庭仕事                   | ④ ( ) 犬の散歩                    |
| ⑤ ( ) 炊事 (調理)               | ⑥ ( ) スーパーで買い物をする             |
| ⑦ ( ) 農耕機械の運転               | ⑧ ( ) 軽い荷物の運搬                 |
| ⑨ ( ) 子どもと遊ぶ<br>(座って行う軽い遊び) | ⑩ ( ) 子どもと遊ぶ<br>(歩いてまたは走って遊ぶ) |
| ⑪ ( ) 車の運転                  | ⑫ ( ) アイロンがけ                  |
| ⑬ ( ) 子どもの世話 (立位)           | ⑭ ( ) 買い物中の歩行                 |
| ⑮ ( ) 荷物運び                  |                               |

(3) 身体活動の強さは、安静座位 (静かに座っている) を1METs とし、それぞれの活動がこの何倍に相当するかで表されます。次の身体活動の強さはおよそ何METs 位だと思いますか。

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| ①皿洗い ( ) METs         | ②普通歩行 ( ) METs          |
| ③スーパーまで歩いて行く ( ) METs | ④スーパーで買い物をする ( ) METs   |
| ⑤子どもと走って遊ぶ ( ) METs   | ⑥高齢者の介護 (入浴介助) ( ) METs |
| ⑦家具の移動 ( ) METs       | ⑧ゆっくりとした歩行 ( ) METs     |
| ⑨重い荷物の運搬 ( ) METs     | ⑩屋内の掃除 ( ) METs         |
| ⑪車椅子を押す ( ) METs      | ⑫風呂掃除 ( ) METs          |
| ⑬階段を上がる ( ) METs      | ⑭雪かき ( ) METs           |
| ⑮モップがけ ( ) METs       | ⑯大工仕事 ( ) METs          |

下記テーマについての意見（なんでもご記入ください）

あてはまるものを選んで○で囲んでください。

1. 調査日の選び方

非常に理解しやすかった・やや理解しやすかった・やや理解しにくかった・非常に理解しにくかった

2. 身体活動の意味

非常に理解しやすかった・やや理解しやすかった・やや理解しにくかった・非常に理解しにくかった

3. 生活活動の意味

非常に理解しやすかった・やや理解しやすかった・やや理解しにくかった・非常に理解しにくかった

4. 運動の意味

非常に理解しやすかった・やや理解しやすかった・やや理解しにくかった・非常に理解しにくかった

5. 活動の強さ

非常に理解しやすかった・やや理解しやすかった・やや理解しにくかった・非常に理解しにくかった

6. 生活活動だけを記録すること

非常に理解しやすかった・やや理解しやすかった・やや理解しにくかった・非常に理解しにくかった

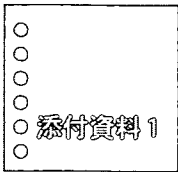
7. 3MET以上の活動だけを計算すること

非常に理解しやすかった・やや理解しやすかった・やや理解しにくかった・非常に理解しにくかった

8. 過大評価に気をつけること

非常に理解しやすかった・やや理解しやすかった・やや理解しにくかった・非常に理解しにくかった

9. マニュアルの改善方法について意見を願います。



資料3

生活活動時間調査 (生活習慣調査票Ⅱ)

調査者マニュアル(案)

厚生労働科学研究費補助金 循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業 都道府県等の生活習慣病リスク因子の格差及び経年モニタリング手法に関する検討

分担研究者: 下光 輝一 東京医科大学公衆衛生学 研究協力者: 井上 茂 東京医科大学公衆衛生学 石井 香織 東京医科大学公衆衛生学 主任研究者: 吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所

生活活動時間調査(生活習慣調査票Ⅱ) 調査者マニュアル(案)について

平成18年国民健康・栄養調査より「生活活動時間」の調査が加まりました。この調査は、国民の身体活動量を定量的に評価することを目的としています。調査票の記入は、一般国民にとって必ずしも簡単なことではありません。正確な調査を行うためには、調査者の適切なサポートが必要です。そこで、調査者の理解を深めるために作成されたのが本マニュアルです。

準備編 ▶ 調査内容の概念を理解する

準備1 運動と生活活動のちがいは？

- ▶ 国民健康・栄養調査では、身体活動を「運動」と「生活活動」に分けて調査します。つまり、(身体活動=運動+生活活動)という関係としてとらえ、身体活動を、運動と生活活動の両面から調査するものです。
運動 生活習慣調査票Ⅰで調査します。
生活活動 生活活動調査票Ⅱで調査します。
▶ 運動と生活活動には、それぞれどのような活動が含まれるのか、以下の「練習」で考えてみましょう。詳しくは、5~7ページの参考資料で確認してください。

練習 次の活動は、「運動」「生活活動」のどちらに含まれるでしょうか？

- 1. テニス □運動 □生活活動 6. フリスビー □運動 □生活活動
2. 通勤時の歩行 □運動 □生活活動 7. オートバイに乗る □運動 □生活活動
3. 洗濯 □運動 □生活活動 8. 犬の散歩 □運動 □生活活動
4. ウォーキング □運動 □生活活動 9. 登山 □運動 □生活活動
5. 子どもと遊ぶ □運動 □生活活動 10. 釣り □運動 □生活活動

予備知識 「運動」と「生活活動」の定義は？

運動と生活活動は、次のように定義されています。
○運動……身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行うもの。
○生活活動……身体活動のうち、運動以外のもの(仕事中の活動も含む)。同じ活動でも、やり方や目的によって、どちらに分類すべきか判断に迷う場合があります。この定義を参考に適宜判断してください。

【練習の答え】
運動: テニス、ウォーキング、frisbee、登山
生活活動: 通勤時の歩行、洗濯、子どもと遊ぶ、オートバイに乗る、犬の散歩、釣り

-1-

準備2 活動強度をイメージする

- ▶ 生活活動強度は、以下の4段階に分類されています。生活活動の調査では「3 METs未満の活動は計算に入れない」ことになっているので注意しましょう。

Table with 3 columns: 強度の分類, 対応する METs, 該当する活動の目安. Rows include 強い生活活動 (6.1 METs以上), やや強い生活活動 (4~6 METs), 軽い生活活動 (3~3.9 METs), 非常に軽い生活活動 (3 METs未満).

- ▶ 以下の活動強度の目安や、5~7ページの参考資料を参考に、どのような活動がどれくらいの強度に相当するのか、そのイメージを把握しておきましょう。

活動強度の目安: 安静座位: 1METs, 座位での活動: 1.5METs前後, 立位での活動: 2METs前後, ゆっくりした歩行: 2.5METs (買い物中の歩行など), 普通歩行: 3METs, 速歩: 4METs, 走る: 7METs. Includes a note that activities below 3 METs are not calculated.

予備知識 METs(メッツ)とは？

METsとは、活動の強さをあらわす単位です。安静座位(静かに座っている)の状態を1METsとし、それぞれの活動がこの何倍に相当するかを示すものです。

なぜ、3METs未満の生活活動を調査しないのか?
非常に軽い生活活動(3METs未満)が健康に及ぼせる効果については、科学的根拠がまだ十分とはいえません。

また、こうした生活活動を行った時間は、本人も覚えていないことが少なくありません。そのため、質問票を用いて行う調査で定量的に評価する場合、とくに国民健康・栄養調査のような大規模調査においては困難をともなうことが予想されます。

これらの理由により、現在のところ、3METs未満の生活活動は評価しないことになっています。

活動強度の分類方法について

「強い」「やや強い」「軽い」「非常に軽い」の分類は、①健康づくりのための運動基準にもとづいた判定に役立つ、②身体活動量を強度別に定量的に評価できる、③国際的な分類法と整合性があり、国際比較ができる、などの観点から設定されたものです。なお、現在、世界的にもっともよく用いられている身体活動の強度分類は、以下の方法です。
Light(軽い): 3METs未満
Moderate(中等度): 3~6METs
Vigorous(強い): 6.1METs以上

練習1 次のうち、3METs以上の活動はどれでしょう？

- 1. 通勤 6. スーパーで買い物をする
2. デスクワーク 7. 農耕機械の運転
3. 庭仕事 8. 軽い荷物の運搬
4. 犬の散歩 9. 子どもと遊ぶ(座って行う軽い遊び)
5. 炊事 10. 子どもと遊ぶ(歩いてまたは走って遊ぶ)

【練習1の答え】
正解は、1.通勤、3.庭仕事、4.犬の散歩、8.軽い荷物の運搬、10.子どもと遊ぶ(歩いてまたは走って遊ぶ)。それぞれの活動強度は、通勤: 3METs、デスクワーク: 1.5METs、庭仕事: 3~4METs、犬の散歩: 3METs、炊事: 2METs、スーパーで買い物をする: 2.5METs、農耕機械の運転: 2.5METs、軽い荷物の運搬: 3.5METs、子どもと遊ぶ(座って行う軽い遊び): 2.5METs、子どもと遊ぶ(歩いてまたは走って遊ぶ): 4METs。

練習2 次の活動は、およそ何METsに相当するでしょう？

- 1. 血洗い □ METs 6. 高齢者の介護(入浴介助) □ METs
2. 普通歩行 □ METs 7. 家具の移動 □ METs
3. スーパーまで歩いて行く □ METs 8. ゆっくりとした散歩 □ METs
4. スーパーで買い物をする □ METs 9. 重い荷物の運搬 □ METs
5. 子どもと走って遊ぶ □ METs 10. 屋内の掃除(体を動かしている状態) □ METs

【練習2の答え】
正解を、活動強度別に並べると...
◎非常に軽い... ゆっくりとした散歩: 2METs、血洗い: 2.3METs、スーパーで買い物をする: 2.5METs
◎軽い... 普通歩行: 3METs、スーパーまで歩いて行く: 3METs、屋内の掃除(体を動かしている状態): 3METs
◎やや強い... 高齢者の介護(入浴介助): 4METs、子どもと走って遊ぶ: 5METs、家具の移動: 6METs
◎強い... 重い荷物の運搬: 8METs

実践編 ▶ 調査時の注意点

実践1 調査票の記入方法

手順1 調査日を決める

- 調査日は「平日2日間、休日2日間」とします。
- 平日のうち「1日は歩数計の装着日」とします。
- 調査日は、できるだけ「平均的な日」を選びます。

手順2 調査日には、1日の終わりにその日の活動時間を記録する



- ▶「生活活動」のみを調査します。運動については「生活活動調査1」で調査するので、重複して計算しないように注意しましょう。
- ▶3 METs未満の生活活動（非常に軽い生活活動）は計算に含めません。
- ▶生活活動を「軽い」「やや強い」「強い」の3段階に分けて、それぞれの時間を記入します。
- ▶記憶がいや物忘れによる記入漏れなどを防ぐために、備忘録として巻末のメモを活用してもよいでしょう。

実践2 過大評価に注意する

活動時間や活動強度の過大評価（または過小評価）を避けるために、以下の点に注意しましょう。

注意点1 実際に活動している時間だけを記入する

注意点2 同じ活動でもやり方によって強度が異なるので、実際の活動強度を考える

活動内容	まちがった記入例	正しい記入例
午前中3時間、休みながらのんびりと庭仕事をした。	参考資料の活動例を参考に「やや強い生活活動」を3時間とした（過大評価）	庭木や園芸用品を運ぶなど、体を動かす作業は40分程度だったので、「やや強い生活活動」を40分とした。
犬の散歩を、散歩〜軽いジョギング程度の強さで30分行った。	活動例を参考に「軽い生活活動」を30分とした（過小評価）	実際は散歩やジョギングをしているので「やや強い生活活動」を30分とした。
ガソリンスタンドで洗濯してもらった。	活動例を参考に「軽い生活活動」を30分とした（過大評価）	洗濯しているのを見ただけなので、活動時間に含めなかった。
宅配便の運転手をしている。今日は8時間働いた。	重い荷物を運ぶので「強い生活活動」を8時間とした（過大評価）	実際の作業内容を考えて、「強い生活活動」を1時間、「やや強い生活活動」を1時間、「軽い生活活動」を2時間とした。



身体活動のエクササイズ数表

身体活動量の自己評価や、運動指針を満たすための身体活動（運動・生活活動）の組み合わせを考える際の参考とするために、いろいろな身体活動の1エクササイズ（METs・時）の値を以下の表に示しました。

3 METs以上の運動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

強度の分類	METs	活動内容	1エクササイズに相当する時間
軽い	3.0	自転車エルゴメーター（50ワット）、ウエイトトレーニング（軽・中等度）、ボウリング、frisbee、バレーボール	20分
	3.5	体操（家で、軽・中等度）、ゴルフ（カートを使って、待ち時間を除く、注2参照）	18分
	3.8	やや速歩（平地、やや速めに=94m/分）	16分
	4.0	速歩（平地、95~100m/分程度）、水中運動、水中での柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
	4.5	バドミントン、ゴルフ（クラブを自分で運ぶ、待ち時間を除く）	13分
	4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
	5.0	ソフトボール、野球、子どもの遊び（石けり、ドッジボール、遊戯具を使った遊び、ビー玉遊びなど）、かなり速歩（平地、速く=107m/分）	12分
	5.5	自転車エルゴメーター（100ワット）	11分
	6.0	ウエイトトレーニング（高強度、パワーリフティング、ボディビル）、美容体操、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ（ジョギングは10分以下）、バスケットボール、スイミング（ゆっくりとしたストローク）	10分
	6.5	エアロビクス	9分
やや強い	7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳（背泳）、スケート、スキー	9分
	7.5	山を登る（約1~2kgの荷物を背負って）	8分
	8.0	サイクリング（約20km/時）、ランニング（134m/分）、水泳（クロール、ゆっくり=約45m/分）	8分
	10.0	ランニング（161m/分）、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳（平泳ぎ）	6分
	11.0	水泳（バタフライ）、水泳（クロール、速い=約70m/分）	5分
15.0	ランニング（階段を上る）	4分	

- 出典：Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000; 32 (Suppl): S498-S516.
- 注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技ではなく余暇活動時の値とするなど、強度が多いと考えられる値を掲載してある。
- 注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩などは含まない。たとえば、カートを使ったゴルフの場合、4時間のうち2時間が待ち時間とすると、3.5METs×2時間=7METs・時となる。

3 METs以上の生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

強度の分類	METs	活動内容	1エクササイズに相当する時間
軽い	3.0	普通歩行（平地、67m/分、幼い子どもや犬を連れて、買い物など）約り（2.5 METs（船で座って）~6.0 METs（深流フィッシング）） 屋内の掃除、家財道具の片づけ、大工仕事、梱包、ギター演奏（ロック、立位）、車の荷物の積み降ろし、階段を下りる、子どもの世話（立位）	20分
	3.3	歩行（平地、81m/分、通勤時など） カーベットの掃き掃除、フロアの掃き掃除	18分
	3.5	モップかけ、掃除機かけ、箱詰め作業、軽い荷物運び 電気関係の仕事（配管工事）	17分
やや強い	3.8	やや速歩（平地、やや速めに=94m/分） 床みがき、風呂掃除	16分
	4.0	速歩（平地、95~100m/分程度） 自転車に乗る（16km/時未満、レジヤ、通勤、娯楽） 子どもと遊ぶ、動物の世話（散歩または走る、中強度） 高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム演奏、車いすを押す 子どもと遊ぶ（歩くまたは走る、中強度）	15分
	4.5	百木の植栽、庭の草むしり 耕作、農作業（家畜に餌をあたえる）	13分
	5.0	子どもと遊ぶ・動物の世話（歩くまたは走る、活発に） かなり速歩（平地、速く=107m/分）	12分
	5.5	芝刈り（電動芝刈り機を使って、歩きながら）	11分
	6.0	家具や家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
強い	8.0	運搬（重い負荷） 農作業（干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話） 階段を上る	8分
	9.0	荷物を運ぶ（上の階へ運ぶ）	7分

- 出典：Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000; 32 (Suppl): S498-S516.
- 注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技よりも余暇活動時の値とするなど、強度が多いと考えられる値を掲載してある。
- 注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩などは含まない。

3 METs未満の身体活動（身体活動量の目標の計算に含めないもの）

強度の分類	METs	活動内容
非常に軽い	1.0	静かに座って（あるいは寝転がって）テレビを見る・音楽を聴く リクライニング、車に乗る（運転はしない）
	1.2	静かに立つ
	1.3	本や新聞などを読む（座位）
軽い	1.5	座位での会話・電話・読書・食事・車の運転・軽いオフィスワーク・園み物・手芸・タイプ 動物の世話（座位、軽度）、入浴（座位）
	1.8	立位での会話・電話・読書・手芸
	2.0	料理や食材の準備（立位、座位）、洗濯物を洗う・しまう 荷づくり（立位）、ギター演奏（クラシックやフォーク、座位）、着替え 会話をしながら食事をする、または食事のみ（立位） 身のまわり（掃き、手洗い、ひげそりなど） シャワーを浴びる・体をタオルで拭く（立位） ゆっくりとした歩行（平地、散歩または家中、非常に遅い=54m/分未満）
	2.3	血洗い（立位）、アイロンかけ、衣服・洗濯物の片づけ カジノやギャンブル、コピー（立位） 立ち仕事（店員、工場など）
	2.5	床掃除（軽い）、ごみ掃除、整とん、リンンの交換、ごみ捨て 料理の盛りつけ、テーブルセッティング、料理や食材の準備・片づけ（歩行） 植物への水やり 子どもと遊ぶ（座位、軽い）、子どもや動物の世話、ピアノやオルガン演奏 農作業（収穫機の運転、干し草の刈り取り、灌漑の仕事） 洗濯機（ファットボール、野球） スクーターに乗る、オートバイに乗る 子どもを乗せたベビーカーを押す、子どもと歩く ゆっくりとした歩行（平地、遅い=54m/分）
	2.8	子どもと遊ぶ（立位、軽度）、動物の世話（軽度）

□の活動は「運動」に、そのほかの活動は「生活活動」に該当する

- 出典：Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities: An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000; 32 (Suppl): S498-S516.
- 注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技よりも余暇活動時の値とするなど、強度が多いと考えられる値を掲載してある。
- 注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩などは含まない。

# 生活習慣調査票 解析マニュアル(案)

厚生労働科学研究費補助金  
循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業  
都道府県等の生活習慣病リスク因子の格差  
及び経年モニタリング手法に関する検討

分担研究者：下光 輝一 東京医科大学公衆衛生学  
研究協力者：井上 茂 東京医科大学公衆衛生学  
石井 香織 東京医科大学公衆衛生学

主任研究者：吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所

## どのような指標を算出できるのか？

国民健康・栄養調査では、右記の項目について調査を行っています。これらは、国民の身体活動量を定量的に評価するもので、下表のような指標を算出することができます。

- 体を動かさない時間（生活習慣調査票Ⅰ）
- 運動時間（生活習慣調査票Ⅰ）
- 生活活動時間（生活習慣調査票Ⅱ）

指標と評価項目	単位	区分
<b>指標1 ▶ 3 METs 以上の身体活動の量</b>		
① 運動量	METs・時/週	
② 生活活動量	METs・時/週	
③ 身体活動量	METs・時/週	
<b>指標2 ▶ 運動基準を満たしているかどうか</b>		
④ 「運動」の基準を満たしているか		満たしている/満たしていない
⑤ 「身体活動」の基準を満たしているか		満たしている/満たしていない
⑥ 「運動」「身体活動」の基準を両方とも満たしているか		満たしている/満たしていない
⑦ 「健康づくりのための運動基準 2006」を満たしているか		満たしている/満たしていない
<b>指標3 ▶ 3 METs 以上の身体活動の時間</b>		
⑧ 3 METs 以上の身体活動を行っている時間	分/週	
⑨ 3 METs 以上の身体活動を行っている時間が1週間に150分以上あるか		満たしている/満たしていない
<b>指標4 ▶ 体を動かさない時間</b>		
⑩ 体を動かさない時間（仕事なども含む）	分/日	
⑪ テレビなどを見て体を動かさない時間	分/日	

次のページからは、それぞれの指標の意義と算出方法について説明します。

## 指標1 ▶ 3 METs 以上の身体活動の量

「健康づくりのための運動基準 2006」では、3 METs 以上の身体活動を対象に、健康づくりのために推奨される身体活動量が示されています。基準値は右記のとおりです。

推奨される身体活動量の基準値	
身体活動量	23 METs・時/週
運動量	4 METs・時/週

基準値は「身体活動量＝運動量＋生活活動量」という考え方にもとづいて設定されています。したがって、国民がこの基準を満たしているかどうかを判定するためには、右記の①～③の項目について、それぞれ算出する必要があります。

算出が必要な評価項目	
① 運動量（生活習慣調査票Ⅰ）	
② 生活活動量（生活習慣調査票Ⅱ）	
③ 身体活動量（①＋②）	

## 1 活動の強度について

国民健康・栄養調査では、「運動」と「生活活動」の時間をそれぞれ以下の活動強度（活動の強さ）に分けて質問します。

- 運動** 強い運動・やや強い運動・軽い運動・非常に軽い運動の4段階で質問
- 生活活動** 強い生活活動・やや強い生活活動・軽い生活活動の3段階で質問（生活活動については「非常に軽い生活活動」は質問しない）

これらは、下表のような考え方によって分類されたものです。運動量および生活活動量の算出にあたっては、表に示したとおり、「強い運動・生活活動」を7 METs、「やや強い運動・生活活動」を4.5 METs、「軽い運動・生活活動」を3.5 METsの活動強度で代表させます。

	強い運動・生活活動	やや強い運動・生活活動	軽い運動・生活活動	非常に軽い運動・生活活動
対応する活動強度	6.1 METs 以上	4～6 METs	3～3.9 METs	3 METs 未満
代表させる活動強度	7 METs	4.5 METs	3.5 METs	計算しない

## ② 身体活動量の算出のしかた

運動量および生活活動量は、以下のような計算方法で算出します。

$$\text{① 運動量 (METs・時/週)} = \begin{array}{|c|} \hline \text{強い運動} \\ \hline \text{時間 (時/週)} \times 7 \text{ METs} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{やや強い運動} \\ \hline \text{時間 (時/週)} \times 4.5 \text{ METs} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{軽い運動} \\ \hline \text{時間 (時/週)} \times 3.5 \text{ METs} \\ \hline \end{array}$$

$$\text{② 生活活動量 (METs・時/週)} = \begin{array}{|c|} \hline \text{強い生活活動} \\ \hline \text{時間 (時/週)} \times 7 \text{ METs} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{やや強い生活活動} \\ \hline \text{時間 (時/週)} \times 4.5 \text{ METs} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{軽い生活活動} \\ \hline \text{時間 (時/週)} \times 3.5 \text{ METs} \\ \hline \end{array}$$

$$\text{③ 身体活動量} = \text{① 運動量} + \text{② 生活活動量}$$

※なお、生活活動の調査は「平日2日間、休日2日間」となっていますので、まず、これらを集計して1週間の活動時間に換算してから、上記の式を用いて計算してください。

-3-

## 指標2 ▶ 運動基準を満たしているかどうか

前ページの「② 身体活動量の算出のしかた」で算出した①運動量と③身体活動量をもとに、「健康づくりのための運動基準 2006」を満たしているかどうかを判定することができます(下表を参照)。

身体活動量が 23 METs・時/週以上 の場合	▶ 身体活動の基準を満たしている
運動量が 4 METs・時/週以上 の場合	▶ 運動の基準を満たしている
身体活動量が 23 METs・時/週以上 かつ 運動量が 4 METs・時/週以上 の場合	▶ 身体活動と運動の基準を両方とも満たしている
身体活動量が 23 METs・時/週以上 あるいは 運動量が 4 METs・時/週以上 の場合	▶ 「健康づくりのための運動基準 2006」を満たしている

さらに近年、メタボリックシンドロームをはじめとする生活習慣病予防のための身体活動量と、治療のための身体活動量では、推奨される基準値が異なることを示す研究が報告されています。

そこで、「健康づくりのための運動指針 2006」では、すでにメタボリックシンドロームの状態にある人に対しては「10 METs・時/週以上の運動」を推奨しています。このような基準についても、同様の方法で判定することができます。

-4-

## 指標3 ▶ 3 METs 以上の身体活動の時間

国際的な文献のなかには「3 METs 以上の身体活動の時間」を扱った論文が多くみられます。この「3 METs 以上」という活動強度は、国際的には Moderate (中等度) とよばれています。ちなみに、6 METs 以上の場合は Vigorous (強い) と表現されます。

なかでも、「3 METs 以上の身体活動をほぼ毎日30分以上行う」ことを推奨する米国疾病予防センター (CDC) / 米国スポーツ医学会 (ACSM) の身体活動ガイドラインは、活動的な生活習慣の基準として世界中で広く用いられています。

3 METs 以上の身体活動の時間について検討することは、これらの論文から得られたエビデンスを活用するうえで、また調査対象集団の国際比較などを行ううえで、きわめて有用と考えられます。

### 身体活動時間の算出のしかた

3 METs 以上の身体活動の時間は、① 3 METs 以上の運動の時間 (分/週) と、② 3 METs 以上の生活活動の時間 (分/週) を合計して算出します。

$$\text{① 3 METs 以上の運動の時間 (分/週)} = \begin{array}{|c|} \hline \text{強い運動} \\ \hline \text{時間 (分/週)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{やや強い運動} \\ \hline \text{時間 (分/週)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{軽い運動} \\ \hline \text{時間 (分/週)} \\ \hline \end{array}$$

$$\text{② 3 METs 以上の生活活動の時間 (分/週)} = \begin{array}{|c|} \hline \text{強い生活活動} \\ \hline \text{時間 (分/週)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{やや強い生活活動} \\ \hline \text{時間 (分/週)} \\ \hline \end{array} + \begin{array}{|c|} \hline \text{軽い生活活動} \\ \hline \text{時間 (分/週)} \\ \hline \end{array}$$

$$\text{③ 3 METs 以上の身体活動の時間 (分/週)} = \text{① 3 METs 以上の運動の時間 (分/週)} + \text{② 3 METs 以上の生活活動の時間 (分/週)}$$

3 METs 以上の身体活動を1週間に150分以上行っている場合に、「Active」(活動的)と判定する方法は、国際的に広く用いられています。

3 METs 以上の身体活動の時間が150分以上/週の場合 ▶ 国際的な身体活動ガイドラインを満たしている

-5-

## 指標4 ▶ 体を動かさない時間

体を動かさない時間(不活動時間)が目される背景には、次のような考え方があります。

- ① 体を動かさない時間が長いことそのものが、健康に悪影響を及ぼすのではないかという考え方
  - ② 体を動かさない時間を減らすような介入が、身体活動の推進に役立つのではないかという考え方
- どれくらいの時間を目安にして「体を動かさない時間が長すぎる」と判断するのか、その基準は現時点では明確ではありません。しかし、不活動時間の平均値などをもとに、なんらかの基準値(たとえば3時間以上)を想定することで、不活動時間が長い人の割合を示すことができます。

テレビなどを見て体を動かさない時間が180分以上/日の場合 ▶ テレビ視聴などによる不活動時間の長い人

-6-

# 生活習慣調査票 結果返却帳票(案)

厚生労働科学研究費補助金  
循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業  
都道府県等の生活習慣病リスク因子の格差  
及び経年モニタリング手法に関する検討

分担研究者：下光 輝一 東京医科大学公衆衛生学  
研究協力者：井上 茂 東京医科大学公衆衛生学  
石井 香織 東京医科大学公衆衛生学  
主任研究者：吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所

〇〇〇〇様

## あなたの身体活動量

生活習慣調査  
結果のお知らせ

運動不足にならないために

あなたの身体活動量は…

1週間に  エクササイズ (そのうち運動は  エクササイズ) でした。

健康づくりのための目標値は…  
1週間に 23 エクササイズ (そのうち運動は 4 エクササイズ以上) です。

(この結果によると、あなたの身体活動量は、  
同年代の日本人男性100人中  番目くらいと推定されます。)

あなたへのアドバイス

- 1▷ 運動は行っていますが、それ以外の日常生活における身体活動が少ないため、全体として身体活動量がやや不足しています。
- 2▷ 目標値を達成するためには、以下のような身体活動が必要です。  
例：普通歩行なら毎日  分、速歩なら毎日  分、  
ジョギングなら毎日  分

健康づくりのための耳より情報

\*「健康教室開催のお知らせ」「運動習慣を継続するコツ」「メタボリックシンドロームとは？」  
など、健康づくりに役立つ情報提供を行う。

## 結果返却帳票のための判定とアドバイス

手順1 ▶ 判定表により、身体活動量と運動量から判定結果 (A~H) を導き出す

手順2 ▶ 判定結果に対応するアドバイス (1および2) を結果返却帳票に記入する

判定表	身体活動量と運動量の 交わるところが、判定 結果 (A~H) です。	運動量 (METs・時/週)		
		4 METs 未満	4 METs 以上	10 METs 以上
身体活動量 (METs・時/週)	10 METs 未満	A	B	-
	23 METs 未満	C	D	E
	23 METs 以上	F	G	H

アドバイス 1

アドバイス 2

<b>A</b> あなたの身体活動量は不足しています。	目標値を達成するためには、以下のような身体活動が必要です。 例：普通歩行なら毎日 <input type="text"/> 分、速歩なら毎日 <input type="text"/> 分、 ジョギングなら毎日 <input type="text"/> 分
<b>B</b> 運動は行っていますが、それ以外の日常生活における身体活動が少ないため、全体として身体活動量がやや不足しています。	目標値を達成するためには、以下のような身体活動が必要です。 例：普通歩行なら毎日 <input type="text"/> 分、速歩なら毎日 <input type="text"/> 分、 ジョギングなら毎日 <input type="text"/> 分
<b>C</b> あなたの身体活動量はやや不足しています。	目標値を達成するためには、以下のような身体活動が必要です。 例：普通歩行なら毎日 <input type="text"/> 分、速歩なら毎日 <input type="text"/> 分、 ジョギングなら毎日 <input type="text"/> 分
<b>D</b> 運動は行っていますが、それ以外の日常生活における身体活動が少ないため、全体として身体活動量がやや不足しています。	目標値を達成するためには、以下のような身体活動が必要です。 例：普通歩行なら毎日 <input type="text"/> 分、速歩なら毎日 <input type="text"/> 分、 ジョギングなら毎日 <input type="text"/> 分
<b>E</b> 運動は行っていますが、それ以外の日常生活における身体活動が少ないため、全体として身体活動量がやや不足しています。	目標値を達成するためには、以下のような身体活動が必要です。 例：普通歩行なら毎日 <input type="text"/> 分、速歩なら毎日 <input type="text"/> 分、 ジョギングなら毎日 <input type="text"/> 分
<b>F</b> あなたの身体活動量は、健康づくりのための運動基準を満たしています。運動を取り入れるとさらによいでしょう。	週2回、1回あたり30分程度の運動を目標にしましょう。
<b>G</b> あなたの身体活動量は、健康づくりのための運動基準を満たしています。運動量を増やすことによってさらに健康増進がはかれます。	週5回、1回あたり30分程度の運動を目標にしましょう。
<b>H</b> あなたの身体活動量は、健康づくりのための運動基準を満たしています。	けがに注意して、運動を続けましょう。



# 生活活動時間調査(生活習慣調査票Ⅱ) 調査者マニュアル(案)

生活習慣調査票Ⅱは「健康づくりのための運動指針2006」を踏まえて、身体活動のうちの「生活活動」を定量的に評価するために作成された調査票です。

一般の国民にとって、この調査票の記入は必ずしも簡単なことではありません。そのため、調査者の適切なサポートが大切です。本マニュアルを用いて、事前に調査のポイントを把握しておきましょう。

厚生労働科学研究費補助金

循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業

都道府県等の生活習慣病リスク因子の格差  
及び経年モニタリング手法に関する検討

分担研究者：下光 輝一 東京医科大学公衆衛生学  
研究協力者：井上 茂 東京医科大学公衆衛生学  
石井 香織 東京医科大学公衆衛生学  
北林 蒔子 東京医科大学公衆衛生学

主任研究者：吉池 信男 独立行政法人国立健康・栄養研究所

# 準備編 > 調査のための基礎知識

チェック

① 「生活活動」とはなにか、説明できますか？

はい       いいえ

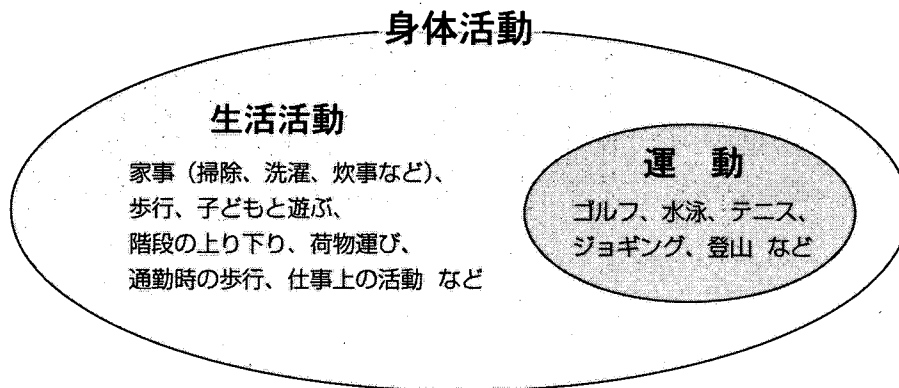
② いろいろな生活活動の強さが何メッツくらいかわかりますか？

はい       いいえ

## 準備 1 生活活動とはなにかを理解しましょう

身体活動には、「運動」と「生活活動」が含まれています。

つまり、以下の図のように **身体活動 = 生活活動 + 運動** という関係が成り立ちます。



\* 「健康づくりのための運動指針2006」では、  
「身体活動」「運動」「生活活動」を次のように定義しています。

**身体活動**：安静にしている状態よりも、多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと。

**運動**：身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に行うもの。

**生活活動**：身体活動のうち、運動以外のもの（家事や仕事上の活動を含む）。

要！点

生活習慣調査票Ⅱでは、「生活活動」について調査します。

## 練習問題 1 (基本編)

**Q** 以下の活動は、「運動」「生活活動」のどちらにあたるでしょうか？  
あてはまるものに✓印をつけてください。

- |            |                             |                               |
|------------|-----------------------------|-------------------------------|
| ① テニス      | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ② 通勤時の歩行   | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ③ 洗濯       | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ④ ウォーキング   | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑤ 子どもと遊ぶ   | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑥ フリスビー    | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑦ オートバイに乗る | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑧ 犬の散歩     | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑨ 登山       | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑩ 釣り       | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑪ 子どもの世話   | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑫ 農作業      | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑬ 太極拳      | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑭ 自転車に乗る   | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |
| ⑮ 水泳       | <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 生活活動 |

詳しくは、7～9ページの参考資料を参照してください。

【答え】運動……①テニス、④ウォーキング、⑥フリスビー、⑨登山、⑩太極拳、⑮水泳/生活活動……②通勤時の歩行、③洗濯、⑤子どもと遊ぶ、⑦オートバイに乗る、⑧犬の散歩、⑪釣りの世話、⑫農作業、⑬自転車に乗る






**準備 2** 生活活動の強度をイメージしましょう

▶▶▶ **メッツとは？**

身体活動（生活活動を含む）の強度は、メッツ (METs) という単位で表されます。  
安静座位の状態が1メッツにあたり、それぞれの活動が、この何倍に相当するかを示すものです。

▶▶▶ **活動の強度の分類について**

国民健康・栄養調査では、活動の強度は、強い・やや強い・軽い・非常に軽いの4段階に分類されています。

活動強度の目安		走る	7.0メッツ	→	<b>強い</b> (6.1メッツ以上)
		速歩	4.0メッツ	→	<b>やや強い</b> (4~6メッツ)
		歩行	3.0メッツ	→	<b>軽い</b> (3~3.9メッツ)
		軽い立ち仕事	2.0メッツ	}	<b>非常に軽い</b> (2.9メッツ以下)
		静かに座る	1.0メッツ		

\*このほかに目安となる活動としては……軽い荷物の運搬 → 3.5メッツ程度  
 重い荷物の運搬 → 8メッツ程度

▶▶▶ **生活活動調査では、3メッツ未満の活動は計算に含めません。**

3メッツ未満の生活活動 **計算しません**

静かに座ってテレビを見る	1.0メッツ	皿洗い (立位)	2.3メッツ
車の運転	1.5メッツ	立ち仕事 (店員など)	2.3メッツ
入浴 (座位)	1.5メッツ	ゆっくりとした歩行	2.5メッツ
立って会話	1.8メッツ	子どもと遊ぶ (立位、軽度)	2.8メッツ
洗濯物を干す	2.0メッツ		

**要!点**

- 生活活動の強度の目安……座って1メッツ、立って2メッツ、歩いて3メッツ
- 調査の対象は、3メッツ以上の生活活動です。

## 練習問題 2 (基本編)

**Q** 以下の生活活動の強度は、非常に軽い・軽い・やや強い・強い の4段階のうち、どれにあたるでしょうか？ あてはまるものに✓印をつけてください。

- ① 通勤時の歩行  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ② デスクワーク  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ③ 重い荷物の運搬  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ④ 犬の散歩  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑤ 炊事（調理）  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑥ スーパーで買い物をする  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑦ 農耕機械の運転  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑧ 軽い荷物の運搬  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑨ 車の運転  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑩ アイロンがけ  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑪ 風呂掃除  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑫ 普通歩行  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑬ 子どもと走って遊ぶ  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑭ 家具の移動  非常に軽い  軽い  やや強い  強い
- ⑮ ゆっくりとした歩行  非常に軽い  軽い  やや強い  強い

詳しくは、7～9ページの参考資料を参照してください。

【答え】①通勤時の歩行(軽い)、②デスクワーク(非常に軽い)、③重い荷物の運搬(強い)、④犬の散歩(軽い)、⑤炊事(調理)(非常に軽い)、⑥スーパーで買い物をする(非常に軽い)、⑦農耕機械の運転(非常に軽い)、⑧軽い荷物の運搬(軽い)、⑨車の運転(非常に軽い)、⑩アイロンがけ(非常に軽い生活活動)、⑪風呂掃除(軽い)、⑫普通歩行(軽い)、⑬子どもと走って遊ぶ(やや強い)、⑭家具の移動(やや強い)、⑮ゆっくりとした歩行(非常に軽い)

# 実践編 > 調査時の注意点

## 実践 1 調査票の記入方法

### 手順 1 調査日を決める

調査日は、平日 2 日間、休日 2 日間です。平日のうち 1 日は歩数計の装着日とします。できるだけ平均的な日を選ぶようにしてください。

### 手順 2 調査日には、1 日の終わりにその日の活動時間を記録する

- ▶ 生活活動を「軽い」「やや強い」「強い」の 3 段階に分けて、それぞれの時間を記入します。「非常に軽い生活活動」は計算に含めません。
- ▶ 記憶ちがいや物忘れによる記入漏れなどを防ぐために、備忘録として、調査票の巻末のメモ欄を活用してもよいでしょう。

## 実践 2 過大評価に注意する

### 注意点 1 実際に活動している時間だけを記入する

活動例：午前中 3 時間、休みながらのんびりと庭仕事を行った

- ✕ 誤った記入例  
庭仕事は「やや強い生活活動」なので……………「やや強い生活活動」を 3 時間とした。
- 正しい記入例  
庭木や園芸用品を運ぶなど、体を動かす作業は 40 分程度だったので……………「やや強い生活活動」を 40 分とした。

### 注意点 2 同じ活動でもやり方によって強度が異なるので、実際の活動強度を考える

活動例：犬の散歩を早歩きで 30 分行った

- ✕ 犬の散歩は「軽い生活活動」なので……………「軽い生活活動」を 30 分とした。
- 実際は速歩をしているので……………「やや強い生活活動」を 30 分とした。

活動例：ガソリンスタンドで 30 分洗車してもらった

- ✕ 洗車は「軽い生活活動」なので……………「軽い生活活動」を 30 分とした。
- 洗車しているところを見ていただけなので……………活動時間に含めなかった。

### 注意点 1+2 実際に行った「活動の強度」と「行った時間」に注意する

活動例：宅配便の運転手をしている。今日は 8 時間働いた

- ✕ 重い荷物を運ぶ仕事なので……………「強い生活活動」を 8 時間とした。
- 実際の作業内容を考えて……………  
「強い生活活動」を 1 時間  
「やや強い生活活動」を 1 時間  
「軽い生活活動」を 2 時間 とした。

## 練習問題 3 (応用編)

**Q** 以下のような場合、どのように記入しますか？  
 軽い・やや強い・強い強度別に、それぞれの活動時間を書き入れてください。

子どもと公園で  
2時間遊んだ

3時			4時		5時
15分	15分	10分	35分	15分	30分
立って遊ぶ	立って子どもの様子を見ている	速く走って遊ぶ	ベンチに座って子どもの様子を見ている	歩いて遊ぶ	立って子どもの様子を見ている



活動時間はそれぞれ何分ですか？

【参考】	
子どもと遊ぶ (歩くまたは走る、活発に)	5.0メッツ
子どもと遊ぶ (歩くまたは走る)	3.0メッツ
子どもと遊ぶ (立って、軽度)	2.8メッツ
座って見ている	1.5メッツ

<b>軽い 生活活動</b> (3~3.9メッツ)	<b>やや強い 生活活動</b> (4~6メッツ)	<b>強い 生活活動</b> (6.1メッツ以上)
分	分	分

\*子どもと公園で2時間遊んでいても、そのうちの多くは3メッツ未満の活動です。  
 実際に行った「活動の強度」に注意して、活動時間を記入しましょう。

memo

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

【答え】 軽い生活活動 15分「やや強い生活活動」10分「強い生活活動」0分 (なし)



# 身体活動のエクササイズ数表

身体活動量の自己評価や、運動指針を満たすための身体活動（運動・生活活動）の組み合わせを考える際の参考とするために、いろいろな身体活動の1エクササイズ（メッツ・時）の値を以下の表に示しました。

## 3メッツ以上の運動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

強度の分類	メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
軽い	3.0	自転車エルゴメーター（50ワット）、ウエイトトレーニング（軽・中等度）、ボウリング、フリスビー、バレーボール	20分
	3.5	体操（家で、軽・中等度）、ゴルフ（カートを使って、待ち時間を除く、注2参照）	18分
	3.8	やや速歩（平地、やや速めに=94m/分）	16分
やや強い	4.0	速歩（平地、95~100m/分程度）、水中運動、水中での柔軟体操、卓球、太極拳、アクアビクス、水中体操	15分
	4.5	バドミントン、ゴルフ（クラブを自分で運ぶ、待ち時間を除く）	13分
	4.8	バレエ、モダン、ツイスト、ジャズ、タップ	13分
	5.0	ソフトボール、野球、子どもの遊び（石けり、ドッジボール、遊戯具を使った遊び、ビー玉遊びなど）、かなり速歩（平地、速く=107m/分）	12分
	5.5	自転車エルゴメーター（100ワット）	11分
	6.0	ウエイトトレーニング（高強度、パワーリフティング、ボディビル）、美容体操、ジャズダンス、ジョギングと歩行の組み合わせ（ジョギングは10分以下）、バスケットボール、スイミング（ゆっくりしたストローク）	10分
	6.5	エアロビクス	9分
強い	7.0	ジョギング、サッカー、テニス、水泳（背泳）、スケート、スキー	9分
	7.5	山を登る（約1~2kgの荷物を背負って）	8分
	8.0	サイクリング（約20km/時）、ランニング（134m/分）、水泳（クロール、ゆっくり=約45m/分）	8分
	10.0	ランニング（161m/分）、柔道、柔術、空手、キックボクシング、テコンドー、ラグビー、水泳（平泳ぎ）	6分
	11.0	水泳（バタフライ）、水泳（クロール、速い=約70m/分）	5分
	15.0	ランニング（階段を上がる）	4分

●出典：Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities : An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000 ; 32 (Suppl) : S498-516.

●注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技ではなく余暇活動時の値とするなど、頻度が多いと考えられる値を掲載してある。

●注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。たとえば、カートを使ったゴルフの場合、4時間のうち2時間が待ち時間とすると、3.5メッツ×2時間=7メッツ・時となる。



### 3メッツ以上の生活活動（身体活動量の目標の計算に含むもの）

強度の分類	メッツ	活動内容	1エクササイズに相当する時間
軽い	3.0	普通歩行（平地、67m/分、幼い子どもや犬を連れて、買い物など） 釣り（2.5メッツ〈船で座って〉～6.0メッツ〈溪流フィッシング〉） 屋内の掃除、家財道具の片づけ、大工仕事、梱包、ギター演奏（ロック、立位）、車の荷物の積み降ろし、階段を下りる、子どもの世話（立位）	20分
	3.3	歩行（平地、81m/分、通勤時など） カーベットの掃き掃除、フロアの掃き掃除	18分
	3.5	モップかけ、掃除機かけ、箱詰め作業、軽い荷物運び 電気関係の仕事（配管工事）	17分
	3.8	やや速歩（平地、やや速めに=94m/分） 床みがき、風呂掃除	16分
やや強い	4.0	速歩（平地、95～100m/分程度） 自転車に乗る（16km/時未満、レジャー、通勤、娯楽） 子どもと遊ぶ・動物の世話（徒歩または走る、中強度） 高齢者や障害者の介護、屋根の雪下ろし、ドラム演奏、車いすを押す 子どもと遊ぶ（歩くまたは走る、中強度）	15分
	4.5	苗木の植栽、庭の草むしり 耕作、農作業（家畜に餌をあたえる）	13分
	5.0	子どもと遊ぶ・動物の世話（歩くまたは走る、活発に） かなり速歩（平地、速く=107m/分）	12分
	5.5	芝刈り（電動芝刈り機を使って、歩きながら）	11分
	6.0	家具や家財道具の移動・運搬、スコップで雪かきをする	10分
強い	8.0	運搬（重い負荷） 農作業（干し草をまとめる、納屋の掃除、鶏の世話） 階段を上がる	8分
	9.0	荷物を運ぶ（上の階へ運ぶ）	7分

●出典：Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities : An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000 ; 32 (Suppl) : S498-516.

●注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技よりも余暇活動時の値とするなど、頻度が多いと考えられる値を掲載してある。

●注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。

### 3メッツ未満の身体活動（身体活動量の目標の計算に含めないもの）

強度の分類	メッツ	活動内容
非常に軽い	1.0	静かに座って（あるいは寝転がって）テレビを見る・音楽を聴く リクライニング、車に乗る（運転はしない）
	1.2	静かに立つ
	1.3	本や新聞などを読む（座位）
	1.5	座位での会話・電話・読書・食事・車の運転・軽いオフィスワーク・編み物・ 手芸・タイプ 動物の世話（座位、軽度）、入浴（座位）
	1.8	立位での会話・電話・読書・手芸
	2.0	料理や食材の準備（立位、座位）、洗濯物を洗う・しまう 荷づくり（立位）、ギター演奏（クラシックやフォーク、座位）、着替え 会話をしながら食事をする、または食事のみ（立位） 身のまわり（歯みがき、手洗い、ひげそりなど） シャワーを浴びる・体をタオルで拭く（立位） ゆっくりとした歩行（平地、散歩または家の中、非常に遅い=54m/分未満）
	2.3	皿洗い（立位）、アイロンがけ、衣服・洗濯物の片づけ カジノやギャンブル、コピー（立位） 立ち仕事（店員、工場など）
	2.5	<b>ストレッチング</b> 、 <b>ヨガ</b> 掃除（軽い、ごみ掃除、整とん、リネンの交換、ごみ捨て） 料理の盛りつけ、テーブルセッティング、料理や食材の準備・片づけ（歩行） 植物への水やり 子どもと遊ぶ（座位、軽い）、子どもや動物の世話、ピアノやオルガン演奏 農作業（収穫機の運転、干し草の刈り取り、灌漑の仕事） <b>キャッチボール</b> （フットボール、野球） スクーターに乗る、オートバイに乗る 子どもを乗せたベビーカーを押す、子どもと歩く ゆっくりとした歩行（平地、遅い=54m/分）
	2.8	子どもと遊ぶ（立位、軽度）、動物の世話（軽度）

    の活動は「運動」に、そのほかの活動は「生活活動」に該当する

- 出典：Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of Physical Activities : An update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000 ; 32 (Suppl) : S498-516.
- 注1：同一活動に複数の値が存在する場合は、競技よりも余暇活動時の値とするなど、頻度が多いと考えられる値を掲載してある。
- 注2：それぞれの値は、当該活動中の値であり、休憩中などは含まない。

## 「生活習慣調査票Ⅱ」の原票（表紙）

総務省承認 No.
承認期限 平成 年 月 日まで

平成18年国民健康・栄養調査

## 生活習慣調査票

(15歳以上用Ⅱ)

(満15歳以上の方は記入して下さい。)

この調査は、あなたの生活活動の時間について、お尋ねするものです。  
平日2日分、休日2日分の生活活動の時間について、記入していただきますようお願いいたします。  
記録日は、これから1週間のなかの平均的な平日2日、休日2日とし、  
平日のうち1日は歩数の測定と同じ日として下さい。  
 4日分まとめて記入するのではなく、それぞれの日に記入するようにして下さい。

 地区番号       -  

 市郡番号 

 世帯番号  

 世帯員番号  

 性別  1 男  2 女

 年齢   (平成18年11月1日現在)

都道府県 \_\_\_\_\_ 保健所 \_\_\_\_\_

厚生労働省

「生活習慣調査票Ⅱ」の原票（1ページ目）

以下の口に、該当する数字を入れて下さい。

問1 1週間のうち、あなたは、平日、休日がそれぞれ何日ずつありますか。  
 ※仕事などを持たない方は、平日5日、休日2日として下さい。

平日  日 休日  日

問2 あなたの生活活動（日常生活や仕事などで行っている活動で、運動は除きます。）  
 について、右ページの記入例にならって、平日2日間、休日2日間の「生活活動  
 時間」を太枠部分に記入して下さい。  
 ※平日のうち1日は、歩数の測定を行った日として下さい。  
 休日が1日の方は休日①のみの記載とし、休日②の欄には斜線を入れて下さい。

生活活動の強さ	「強い生活活動」 を行った時間	「やや強い生活活動」 を行った時間	「軽い生活活動」 を行った時間
強さの目安	「ジョギング」程度 強い農作業 強い工事現場の仕事	「速歩」程度 農作業、工事現場の仕事	「普通歩行」程度 軽く体を動かす仕事
生活活動例	<ul style="list-style-type: none"> <li>・重い荷物を運ぶ</li> <li>・荷物を上の階へ運ぶ</li> <li>・階段を昇る</li> <li>・シャベルを使った作業</li> <li>・干草をまとめる</li> <li>・納屋の掃除</li> </ul> その他の強い生活活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自転車での移動 (レジャー、通勤、娯楽 など) 軽い荷物の運搬</li> <li>・庭仕事</li> <li>・家具の移動</li> <li>・家畜に餌を与える</li> <li>・重機の運転</li> </ul> その他のやや強い生活活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活（通勤・通学・ 買い物など）での普通の 速さの歩行</li> <li>・床掃除 ・掃除機がけ</li> <li>・車の荷物の積み下ろし</li> <li>・洗車</li> <li>・犬の散歩</li> <li>・階段を降りる</li> </ul> その他の軽い生活活動
平日① 歩数の測定を 行った日	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分
平日②	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分
休日①	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分
休日②	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分	<input type="text"/> 時間 <input type="text"/> 分

- \* 平日1日は、歩数の測定を行った日と同じ日（以下、平日①とします）の生活活動について記録して下さい。残りの平日1日は、1週間の中で平均的と思われる平日を1日選び（以下、平日②とします）、その日の生活活動について記録して下さい。
- \* 休憩時間等は除いて、実際に活動している時間のみを記入して下さい。
- \* 該当する生活活動を行わなかったところには、“00”と記入して下さい。
- \* 同じ種類の活動でも実施方法によって強度は異なります。例を参考にして、活動の「種類」ではなく「強さ」で分類して下さい。活動例の中に、行った生活活動が見つからない場合は、活動例を参考にして活動の強さを推定して記入して下さい。
- \* 「軽い生活活動」より低い活動（読書、テレビを見ることや睡眠など）を記録する必要はありません。

御協力ありがとうございました。