

【資料集】

- 資料 1 地域ウォーキングマイレージ
(神戸市におけるパイロットスタディ)
- 資料 2 第 1 回生活習慣アンケート (開始前)
- 資料 3 第 2 回生活習慣アンケート (前期終了時)
- 資料 4 第 3 回生活習慣アンケート (1 ヶ年終了時)
- 資料 5 ウォーキングマイレージに関する報道記事について

- 別添資料 1 日本通運健康保険組合における
開始前の生活習慣アンケートの結果概要
- 別添資料 2 宇部興産グループにおける
開始前の生活習慣アンケートの結果概要

※資料 2～4 については日本通運健康保険組合、宇部興産グループとも共通。

地域ウォーキングマイレージ（神戸市におけるパイロットスタディ）

研究要旨

地域拠点からデータを本部に送信するシステムを立ち上げ、平成19年12月1日より平成20年11月末日の1ヵ年を研究期間とし、神戸市民2,112人を対象にウォーキングマイレージによるウォーキングの継続性や、それによる健康行動への影響等について分析する研究を開始した。

A 研究目的

先行する企業体でのウォーキングマイレージを地域に応用するために、地域ウォーキングマイレージのパイロットスタディを行う。具体的には、以下のことを目的とした。

- 1 地域においてウォーキングマイレージを展開していく際のシステムを整備する。
- 2 地域においてウォーキングマイレージを展開していく際のウォーキングの継続性や、それによる健康行動への影響等についての分析をする。

B 研究方法

1 候補自治体の選定

これまでに、自治体主導での健康行動の喚起に実績がある神戸市に協力を依頼した。

2 参加者の募集

- 1) 神戸市の住民検診を受診し、検診の結果「要指導」と判定された65歳以下の対象者と「*健康こうべ21市民推進員」に対し、平成19年8月に事前調査を実施し、調査の結果、参加希望者に参加を依頼した。

（*健康こうべ21市民推進員制度：健康づくりに取り組む市民を登録し個人の健康づくりにとどまらず、家族や仲間、地域や職域での健康づくりの輪を広げる活動を推進する。）

- 2) その他、自治会、婦人会等の既存の住民組織の会員と上記1)の家族や友人の参加希望者に参加を依頼した。

3 参加者のマイレージの対価

地域の緑化への貢献とし、苗木を植えていただく予定である。

4 歩数データの収集

歩数データの収集は市内の地域拠点に設置した端末において行うこととし、そのシステムを構築することとした。

5 収集するデータ

歩数データ、生活習慣アンケート等とした。

C 研究計画

1) 対象

神戸市在住又は在勤の者かつ以下の1)から4)を満たすもの

- 1) 年齢：20歳以上
- 2) 性別：不問
- 3) 十分な理解力があり、ウォーキングが可能な者
- 4) 本試験への参加の同意が文書で得られた者

2) 除外基準

次の項目に該当する患者は対象から除外する。

- 1) 運動禁忌の疾患に罹患している者
- 2) 医師より運動制限を受けている者
- 3) その他、医師が本試験への参加が不適と判断した者

3) 研究期間

研究期間：平成19年11月1日～平成21年3月31日

参加登録期間：平成19年11月1日～平成21年3月31日

4) 研究デザイン

前後比較試験

5) 方法

本試験に同意した参加者に対し、「ICタグと歩数計」を配布し、神戸市内50箇所に設置されたリーダーから、ウォーキングの実績を収集する。

試験参加時、3ヵ月後、1年後に運動習慣を含むアンケート調査を行う。

以上の結果を用いて、

- 1) 本事業に参加する人の特徴、
- 2) 運動習慣が形成する（1日1万歩以上あるいは週に2回の運動習慣）する因子、
- 3) 運動習慣が継続（3ヶ月、1年間）する因子について、属性、生活習慣から明らかにする。

6) 測定項目

- 1) 属性
- 2) 年齢、性、地区、リーダーからの距離
- 3) 参加動機、生活習慣等
- 4) 身長、体重、生活習慣、運動習慣、参加動機、健康状態、社会的背景等
- 5) 歩数、日数

D 研究結果

1 参加者の募集

1) 平成19年4月から8月に神戸市の住民検診にて、「要指導」と判定された65歳以下の市民8,541人のうち、825人（9.6%）の研究参加の同意が得られた。

また、健康づくりの取り組みを推進する市民として登録された「健康こうべ21市民推進員」3,325人のうち336人（10.1%）の参加同意が得られた。

2) 自治会、婦人会の会員と、1) 2) の家族・友人、951人の研究参加同意が得られた。

表18 参加募集及び参加者の内訳

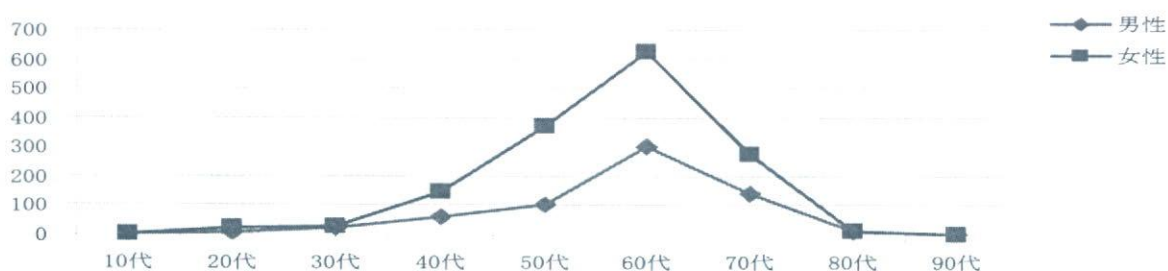
	案内数	希望者数	参加同意者数	備考
総数	11,866	2,360	2,112	
①市民健診「要指導者」	8,541	1,418	825	*参加希望者数は家族、友人等の希望者数を含む
②健康こうべ21推進員	3,325	942	336	
③自治会・婦人会その他	—	—	951	*その他は、①～③の家族、友人

以上1) 2) の計2,112人を対象にウォーキングマイレージを開始することとした。

性別、年齢別分布は表18に示すとおり、女性が1,473人（69.7%）と約7割で、年齢別では、1,354人（64.1%）が60歳以上となっている。60歳台の参加者が最も多く40歳代～60歳代の中高年を中心とする参加集団となっている。

表 1 9 神戸市の参加者の年代、性別の分布

性別	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	90代	合計
男性	6	23	57	103	302	138	10	0	639
	0.9%	3.6%	8.9%	16.1%	47.3%	21.6%	1.6%	0%	100%
女性	21	26	145	371	626	274	9	1	1,473
	1.4%	1.8%	9.8%	25.2%	42.5%	18.6%	0.6%	0.1%	100%
合計	27	49	202	474	928	412	19	1	2,112
	1.3%	2.3%	9.6%	22.4%	43.9%	19.5%	0.9%	0.1%	100%



2 歩数データの収集

コンバータ方式の端末を地域拠点に設置した。端末を設置する地域拠点の場所は、本研究の趣旨に賛同したコンビニエンスストア（ファミリーマート）および生活協同組合（コープこうべ）が無償にて提供。市内51カ所、参加者のほぼ徒歩圏内に端末を設置し研究を開始することができた。その後、店舗の都合により4箇所撤収、2箇所の新規設置を行い、49カ所の店舗で端末が稼働している。

表 2 0 歩数リーダーの設置箇所への歩行時間

対象人数	回答数	15分未満	16～30分未満	30～60分未満	60分以上	わからない
2,056	1,967	852	598	297	76	144
		(43.3%)	(30.4%)	(15.1%)	(3.9%)	(7.3%)

一方で確実なデータの収集のために、端末機器の整備と併せて参加者に対する機器の操作説明会の開催や、トラブルに対応するために「ウォーキングマイレージ専用デスク」を設置した。

研究開始1ヶ月の時点での参加登録者1,622人（平成19年12月1日から20年1月7日まで）のうち、データ送信が1回も行われていない人は、96人（5.9%）あり、その理由をアンケート調査した。その結果「リーダーまで遠い」「忙しかった」「歩数計・リーダーの不調」が主な理由で「操作方法がわからないためにデータ送信ができない」という回答数は1件のみであった。

また、回答者39人中38人（97.4%）が「今後送信する意志あり」と回答した。

表 2 1 歩数データ未送信者のアンケート結果 (19/12/1～ 20/1/7)

未送信者数	96	
アンケート回答数	39	
未送信理由 (複数回答)	10	リーダーまで遠い
	10	忙しかった
	6	歩数計の不良
	6	リーダーの設置場所が解らなかった
	6	歩数が少なかったため送信しなかった
	5	体調の不良
	1	忘れていた
	1	リーダーの使用法方が解らなかった

3 生活習慣データの収集

参加登録時に参加者背景や運動習慣についてのアンケートを実施し、3ヶ月後と1年後に評価を行う計画であったが、研究開始より3ヶ月後の時点では、順次新規参加の登録を継続中のため6ヶ月後の調査とすることとした。

今回は、参加登録時のアンケートの回答が得られた2,056人(退会者、調査票未記入者を除く)について、登録時の基本調査結果を報告する。

1) 参加時の歩数

参加時の1日の平均歩数では、男性8,387歩、女性6,294歩で健康日本21において目標とされている男性9,200歩以上、女性8,300歩以上と比較すると男性で約1,000歩、女性で約2,000歩少なくなっている。

表 2 2 性別参加者背景と平均歩数

	男性 (n=629)	女性 (n=1,427)	全体 (n=2,056)
年齢 (歳)	62 ± 11	60 ± 10	61 ± 10
身長 (cm)	167.0 ± 6.1	154.9 ± 5.4	158.6 ± 7.9
体重 (kg)	65.1 ± 8.7	54.0 ± 8.1	57.4 ± 9.7
BMI (kg/m ²)	23.4 ± 2.7	22.3 ± 3.1	22.7 ± 3.0
平均歩数 (歩)	8,387 ± 4,085	6,294 ± 2,930	6,936 ± 3,463

2) 参加者の性別・年代別肥満者 (BMI=25以上)

今回の参加者は、市民健診の「要指導」の対象が含まれているためか、40歳代 50歳代の男性では、肥満者の割合が3割を超えている。

女性では40歳代、50歳代、70歳代の肥満者の割合が約2割となっている。

表 2 3 性別・年代別肥満者（BMI=25以上）の割合（男性：回答数 629人）

年代別	対象数(人)	やせ		標準		肥満	
総数	629	20	(3.2%)	461	(73.3%)	148	(23.5%)
30歳未満	5	1	(20.0%)	4	(80.0%)	0	(0.0%)
30歳代	23	2	(8.7%)	17	(73.9%)	4	(17.4%)
40歳代	56	1	(1.8%)	38	(67.9%)	17	(30.4%)
50歳代	101	3	(3.0%)	63	(62.4%)	35	(34.7%)
60歳代	298	10	(3.4%)	221	(74.2%)	67	(22.5%)
70歳代以上	146	3	(2.1%)	118	(80.8%)	25	(17.1%)

表 2 4 性別・年代別肥満者（BMI=25以上）の割合（女性：回答数 1,417人）

年代別	対象数(人)	やせ		標準		肥満	
総数	1,417	99	(7.0%)	1,061	(74.9%)	257	(18.1%)
30歳未満	20	3	(15.0%)	16	(80.0%)	1	(5.0%)
30歳代	30	2	(6.7%)	23	(76.7%)	5	(16.7%)
40歳代	143	15	(10.5%)	96	(67.1%)	32	(22.4%)
50歳代	365	21	(5.8%)	273	(74.8%)	71	(19.5%)
60歳代	599	44	(7.3%)	467	(78.0%)	88	(14.7%)
70歳代以上	260	14	(5.4%)	186	(71.5%)	60	(23.1%)

3) 健康づくりへの関心度

参加者の97%が関心ありと回答。

表 2 5 健康づくりへの関心度

対象数(人)	回答数	関心あり	関心無し
2,056	2,035	1,966(96.6%)	69(3.4%)

4) 運動習慣の状況等

研究参加時の運動習慣の有無や運動の重要度に対する意識調査を実施した。

今後、研究開始から6ヶ月時の調査との比較検討によって詳細の分析、評価を行う

表 2 6 1日30分以上の運動習慣の状況

対象数(人)	回答数	ほぼ毎日	週3~5回程度	週2回程度	週1回程度	月1回程度	ほとんどしない
		2,056	2,035	360 17.7%	447 22.0%	373 18.3%	299 14.7%

表 2 7 運動の生活習慣を改善への意識

対象数(人)	回答数	改善するつもり無し	改善するつもり(6ヶ月以内に始めるつもり)	改善するつもり(少しずつ始めていく)	既に取り組んでいる(6ヶ月未満)	既に取り組んでいる(6ヶ月以上)
		2,056	1,967	311 15.7%	839 42.5%	322 16.3%

表 28 運動習慣の重要度

対象数（人）	回答数	とても重要	まあまあ重要	あまり重要でない	全く重要でない
2,056	2,042	1,086	903	50	3
		53.2%	44.2%	2.4%	0.1%

表 29 運動習慣を続ける自信

対象数（人）	回答数	とてもある	まあまあある	あまりない	全くない
2,056	2,038	500	1,296	236	6
		24.5%	63.6%	11.6%	0.3%

表 30 「ウォーキングマイレージ実証事業」が歩く気持ちを高めるか

対象数（人）	回答数	とてもなる	まあまあなる	あまりならない	全くならない
2,056	2,038	844	1,060	65	9
		42.7%	53.6%	3.3%	0.5%

E 研究成果の意義及び今後の発展

1 先行する企業体でのウォーキングマイレージを地域に応用するために、地域においてウォーキングマイレージを展開していく際のシステムを立ち上げた。健康診断において「要指導」と判定された人の約10%が参加し、ウォーキングマイレージが「要指導」後の健康行動として比較的受け入れられ易いものであることが分かった。

また、*重点保健指導対象者でありながら、就労や育児等で多忙なため、従来の地域保健事業（健康教室等）への参加率が低い60歳未満の参加者が、全体の約36%となっていることは注目すべき事項であり、今後、ウォーキングの継続性やその根拠について分析し、生活習慣改善の指導ツールとしての発展性を検討したい。

（*平成19年度まで神戸市では65歳未満の「要指導者」を重点保健指導対象者として健康相談や教室に勧奨）

2 今回の参加者はICTツールになじみのない高齢者や主婦層が中心であるが、研究開始1ヶ月後の時点の歩数データが未送信者数は96人（5%以下）であった。

従来、自治体主導の活動で地域拠点を設営する場合には、自治体の施設（会館、図書館市民センター等）が用いられていた。今回、地域拠点の設営に私企業の協力が得られた背景には、神戸市主導での健康行動の実績に呼応した地元企業体の意識の高さがあると思われる。これを達成できたことで、自治体の施設に依存する従来型のシステムに比べて、格段にアクセスが容易になり、地域コミュニティのなかで仲間とともに参加することでウォーキングマイレージ参加への心理的障壁は低くなった。

また、このシステムの実行可能性を高めるためには、地域拠点の協力と同時に参加者をサポートするしくみを整えることも重要である。

3 今回の地域版ウォーキングマイレージでは、1,354人（64.1%）の60歳以上の方が参加されている。これまでこの年齢層の方について、ウォーキングマイレージのデータはないので、今回のスタディの結果が注目される。

また、職域を退いたこの年齢層の方が、地域で主体的に健康づくりに取り組める仕組みを構築する事は重要な課題である。ウォーキングマイレージは、高齢者や主婦層などを対象とした地域ぐるみの生活習慣病予防の取り組みとしての普及や、早期介護予防の仕組みとしての発展の可能性も期待でき、今後、国保事業や地域保健事業との連携により、安全にウォーキングマイレージを継続できるしくみの検討が必要である。

以 上

平成19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)

ウォーキングマイレージ 実証研究

(第1回)

生活習慣に関するアンケート

ウォーキングマイレージ実証研究にご参加頂きまして有難うございます。

このアンケート結果は本研究にとって極めて重要なデータとなります。

現在の状況について、ありのままご回答くださるようお願い申し上げます。

構成内容

- 個人基本項目
- 既往歴・服薬について
- 喫煙について
- アルコールについて
- 睡眠について
- 食生活について
- 運動・活動状況について
- ウォーキングマイレージについて

同梱の返信用封筒で 11月16日(金)までにご返信ください。

会社名: _____

所属: _____

氏名: _____

ウォーキングマイレージ個人ID: _____

※ウォーキングマイレージ個人IDは参加通知書に記載されています。

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。

以下の質問に対して、回答を記入、または、該当する回答の番号に○をつけてください。

<個人基本項目>

1. あなたは今何人で住んでいますか。 自分を入れて_____人
2. 配偶者はいますか。 ①はい ②いいえ

<既往歴、服薬について>

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ひざの関節痛及び疾患 ⑭足の筋肉、骨、関節の疾患(ひざを除く) ⑮精神・ストレス
⑯該当なし

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ひざの関節痛及び疾患 ⑭足の筋肉、骨、関節の疾患(ひざを除く) ⑮精神・ストレス
⑯その他() ⑰なし

5. 現在薬を服用していますか(週1回以上)。
- 1) 血圧を下げる薬 ①服用している ②していない
2) インスリン注射又は血糖を下げる薬 ①服用している ②していない
3) コレステロール又は中性脂肪を下げる薬 ①服用している ②していない
4) 頭痛薬、解熱剤 ①服用している ②していない
5) その他の薬 () ①服用している ②していない

必ずお書きください

6. 現在の体重は 何 kg ですか? _____ kg
7. 20歳の時の体重は 何 kg ですか、また、過去の最大体重は 何 kg ですか ?
20歳 _____ kg 過去最大 _____ kg

8. 最近一ヶ月間で、ストレスが多いと思われませんか。
①かなり少ない ②少ない ③ふつう ④多い ⑤かなり多い

<喫煙状況について>

9. 現在タバコは吸っていますか。

- ①吸わない ②以前は吸っていたが止めた ③吸っている

* ②止めたと答えた方は、10の質問へ進む ③吸っていると答えた方は11の質問へ進む

10. ②止めたと回答された方、およそ止めている期間、および一日当り吸っていた本数は、どの位ですか。

()年 ()ヶ月位、 ()本/日 吸っていた。

11. ③吸っていると回答された方、現在までの喫煙期間、および一日当り吸う本数は、どの位ですか。

()年 ()ヶ月位 ()本/日 吸う

<アルコールの摂取について>

12. アルコール飲料(日本酒、焼酎、泡盛、ビール、ウイスキー、ブランデー、ワイン等のお酒)を飲みますか。

- ①飲まない ②止めた ③飲む

* ②止めたと答えた方は、13、14、15の質問へ進む ③飲むと答えた方は、14、15の質問へ進む

13. 止めたと回答された方、およそやめてからどの位経ちますか。

()年 ()ヶ月 ()日位

14. ③飲むまたは、②止めたと回答された方にお伺いします。

どのくらいの頻度で、お飲みになりますか？

(止めた人は飲んでいた頃のことを書いてください)

- ①月に1~3日 ②週に1日 ③週に2~3日 ④週に4~6日 ⑤毎日

15. ③飲むまたは、②止めたと回答された方にお伺いします。

普段1日に飲むアルコールの種類と量をお書きください。

(止めた人は飲んでいた頃のことを書いてください)

①日本酒 _____ 合 ②焼酎 _____ 合 ③泡盛 _____ 合 ④ビール大瓶 _____ 本

⑤ビール中缶(500ml) _____ 本 ⑥ビール小缶(350ml) _____ 本

⑦ワイングラス _____ 杯

⑧ウイスキー、ブランデー、ウォッカ等の強い酒 シングルで _____ 杯

<睡眠について>

	就寝時間	睡眠時間(昼寝も含む)
16. 平日は?	午前・午後 ()時頃	()時間

17. 休日は?	午前・午後 ()時頃	()時間
----------	------------------	------------

<食生活について> 最近1ヶ月の食習慣についてお伺いします。

18. 最近1ヶ月間、朝食を食べていましたか。

- ① ほとんど食べない ② 週1回 ③ 週2~3回 ④ 週4~6回 ⑤ 毎日

19. 最近1ヶ月間、昼間の間食(おやつ含む)を食べていましたか

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

20. 最近1ヶ月間、夕食後の夜食(おやつ含む)を食べていましたか。

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

21. 最近1ヶ月間において、最後に食する時間は通常何時頃ですか。

午前・午後 () 時 () 分頃

22. 最近1ヶ月間において、主食の量(1食あたり普通茶碗で)はどれくらいですか。

(どんぶりは普通茶碗約2杯分、食パン1枚は約1杯分で計算)

- ① 茶碗3杯以上 ② 茶碗2杯位 ③ 茶碗1杯位 ④ 茶碗半分以下

23. 最近1ヶ月間の生活において、甘いもの(お菓子・ケーキ等)、ジュース類(果汁、炭酸飲料、スポーツドリンク、栄養ドリンク含む)、砂糖の入った紅茶、コーヒーをどの位の頻度で摂りますか。

- ① あまり食べ(飲ま)ない ② 週1回 ③ 週2~3回 ④ 週4~6回 ⑤ 毎日1回
⑥ 毎日2回 ⑦ 毎日3回以上

<運動・活動状況について> ***必ずお答えください***

最近1カ月間の身体活動状況についてお伺いします。

(習慣的に行っている運動(スポーツ)は、後の質問にありますので、ここには含めないでください)

平均的な平日の1日について

24. 立っていた時間(工作中、家事、余暇の時間など)の合計

- ① 5時間以上 ② 4時間程度 ③ 3時間程度 ④ 2時間程度 ⑤ 1時間程度
⑥ 15~30分程度 ⑦ ほとんどなし

25. 歩いていた時間(工作中、家事をしながらの歩行、通勤・通学、買い物など)の合計

- ① 5時間以上 ② 4時間程度 ③ 3時間程度 ④ 2時間程度 ⑤ 1時間程度
⑥ 15~30分程度 ⑦ ほとんどなし

26. 速歩(軽く汗ばむくらい)、自転車(通勤、通学、買い物など)の合計
①5時間以上 ②4時間程度 ③ 3時間程度 ④2時間程度 ⑤1時間程度
⑥15~30分程度 ⑦ほとんどなし
27. かなり汗をかくくらいの作業、階段の上り(1階から3階は約3分)の合計
①5時間以上 ②4時間程度 ③ 3時間程度 ④2時間程度 ⑤1時間程度
⑥15~30分程度 ⑦ほとんどなし
28. 重い荷物の運搬(運んでいた時間のみ)などの筋肉労働の合計
①5時間以上 ②4時間程度 ③ 3時間程度 ④2時間程度 ⑤1時間程度
⑥15~30分程度 ⑦ほとんどなし

平均的な休日の1日について

(運動(スポーツ)は、次の質問にありますので、ここには含めないでください)

29. 立っていた時間(家事、余暇の時間など)の合計
①5時間以上 ②4時間程度 ③ 3時間程度 ④2時間程度 ⑤1時間程度
⑥15~30分程度 ⑦ほとんどなし
30. 歩いていた時間(家事をしながらの歩行、買い物など)の合計
①5時間以上 ②4時間程度 ③ 3時間程度 ④2時間程度 ⑤1時間程度
⑥15~30分程度 ⑦ほとんどなし
31. 速歩(軽く汗ばむくらい)自転車(買い物など)の合計
①5時間以上 ②4時間程度 ③ 3時間程度 ④2時間程度 ⑤1時間程度
⑥15~30分程度 ⑦ほとんどなし
32. かなり汗をかくくらいの作業、階段の上り(1階から3階は約3分)の合計
①5時間以上 ②4時間程度 ③ 3時間程度 ④2時間程度 ⑤1時間程度
⑥15~30分程度 ⑦ほとんどなし
33. 重い荷物の運搬(運んでいた時間のみ)などの筋肉労働の合計
①5時間以上 ②4時間程度 ③ 3時間程度 ④2時間程度 ⑤1時間程度
⑥15~30分程度 ⑦ほとんどなし
34. ふだんの歩く速さは同年代の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

必ずお答えください

最近1か月間で、平日及び休日に行った運動(スポーツ)の1か月間の合計時間についてお答えください。(実際運動をしている時間のみとして、着替えや運動の合間の待ち時間などは含まないでください)

35. ウォーキング・軽い筋カトレーニング・ボーリング・バレーボール・ゴルフ(カートを使う・待ち時間除く)・庭仕事の合計(その他、運動の途中歩いていた時間を含む)

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

36. 速歩・自転車・子どもと遊ぶ・野球・ゴルフ(クラブを自分で運ぶ・待ち時間除く)・卓球・バトミントン・ダンスの合計

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

37. ジョギング・エアロビクス・テニス・サッカー・バスケットボール・スキー・スケート・水泳(背泳)の合計

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

38. ランニング・水泳(クロール)・柔道・ラグビーの合計

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

39. その他の運動の合計(種目を記入し、時間は下記の番号の中から選んでください。複数あるときはそれぞれについて記入してください。)

- ①12時間以上 ②10～12時間未満 ③8～10時間未満 ④6～8時間未満
⑤4～6時間未満 ⑥2～4時間未満 ⑦30分～2時間未満 ⑧ほとんどなし

[種目: 時間] [種目: 時間] [種目: 時間]

<ウォーキングマイレージについて>

40. 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(特に社会貢献に共感した)
 - ②自分の意思(健康に配慮して)
 - 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
41. この研究の前から歩数計をつけて歩いていましたか？
- ①はい ()ヶ月間位
 - ②いいえ

設問 42~49 の「動機付け」については下記の通りです。

動機付けがないとき：歩いた歩数がポイント換算されるのみで、いずれにも用されない。

動機付けがあるとき：歩いた歩数がポイント換算され、社会貢献に活用される。

42. (動機付けがないとき) 普段より歩数が増えると思いますか？
- ①とても増えると思う
 - ②やや増えると思う
 - ③変わらないと思う
 - ④やや減ると思う
 - ⑤とても減ると思う
43. (動機付けがないとき) 今回の試験で歩数計を付け忘れないように気をつけますか？
- ①とても気をつける
 - ②やや気をつける
 - ③変わらない
 - ④やや気をつけない
 - ⑤全く気をつけない
44. (動機付けがないとき) 今回の試験で歩数データを忘れずに送信するように気をつけますか？
- ①とても気をつける
 - ②やや気をつける
 - ③変わらない
 - ④やや気をつけない
 - ⑤全く気をつけない
45. (動機付けがないとき) 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絶対に出来ると思う
 - 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絶対に無理だと思う
 - ⑥どちらとも思わない
46. (動機付けがあるとき) 普段より歩数が増えると思いますか？
- ①とても増えると思う
 - ②やや増えると思う
 - ③変わらないと思う
 - ④やや減ると思う
 - ⑤とても減ると思う

47. (動機付けがあるとき) 今回の試験で歩数計をつけるのを意識すると思いますか？
①とても気をつける ②やや気をつける ③変わらない ④やや気をつけない
⑤全く気をつけない
48. (動機付けがあるとき) 今回の試験で歩数データを送信するのを意識すると思いますか？
①とても気をつける ②やや気をつける ③変わらない ④やや気をつけない
⑤全く気をつけない
49. (動機付けがあるとき) 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絶対に出来ると思う
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絶対に無理だと思う
⑥どちらとも思わない

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。

ウォーキングマイレージ研究事務局

平成19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)

ウォーキングマイレージ 実証研究

(第2回)

生活習慣に関するアンケート

ウォーキングマイレージ実証研究にご参加頂きまして有難うございます。
このアンケート結果は本研究にとって極めて重要なデータとなります。
現在の状況について、ありのままご回答くださるようお願い申し上げます。

構成内容

- 個人基本項目
- 既往歴・服薬について
- 喫煙について
- アルコールについて
- 睡眠について
- 食生活について
- 運動・活動状況について
- ウォーキングマイレージについて

同梱の返信用封筒で5月30日(金)までにご返信ください。

会社名： _____

所 属： _____

氏 名： _____

ウォーキングマイレージ個人ID： _____

※ウォーキングマイレージ個人IDは参加通知書に記載されています。

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。

以下の質問に対して、回答を記入、または、該当する回答の番号に○をつけてください。

<個人基本項目>

1. あなたは今何人で住んでいますか。 自分を入れて_____人
2. 配偶者はいますか。 ①はい ②いいえ

<既往歴、服薬について>

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ひざの関節痛及び疾患 ⑭足の筋肉、骨、関節の疾患(ひざを除く) ⑮精神・ストレス
⑯該当なし
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ひざの関節痛及び疾患 ⑭足の筋肉、骨、関節の疾患(ひざを除く) ⑮精神・ストレス
⑯その他() ⑰なし
5. 現在薬を服用していますか(週1回以上)。
- 1) 血圧を下げる薬 ①服用している ②していない
2) インスリン注射又は血糖を下げる薬 ①服用している ②していない
3) コレステロール又は中性脂肪を下げる薬 ①服用している ②していない
4) 頭痛薬、解熱剤 ①服用している ②していない
5) その他の薬() ①服用している ②していない

必ずお書きください

6. 現在の体重は 何 kg ですか? _____ kg
7. 20歳の時の体重は 何 kg ですか、また、過去の最大体重は 何 kg ですか ?
20歳 _____ kg 過去最大 _____ kg
8. 最近一ヶ月間で、ストレスが多いと思われますか。
①かなり少ない ②少ない ③ふつう ④多い ⑤かなり多い

<喫煙状況について>

9. 現在タバコは吸っていますか。

- ①吸わない ②以前は吸っていたが止めた ③吸っている

* ②止めたと答えた方は、10 の質問へ進む ③吸っていると答えた方は 11 の質問へ進む

10. ②止めたと回答された方、およそ止めている期間、および一日当り吸っていた本数は、どの位ですか。

()年 ()ヶ月位、 ()本/日 吸っていた。

11. ③吸っていると回答された方、現在までの喫煙期間、および一日当たり吸う本数は、どの位ですか。

()年 ()ヶ月位 ()本/日 吸う

<アルコールの摂取について>

12. アルコール飲料(日本酒、焼酎、泡盛、ビール、ウイスキー、ブランデー、ワイン等のお酒)を飲みますか。

- ①飲まない ②止めた ③飲む

* ②止めたと答えた方は、13、14、15 の質問へ進む ③飲むと答えた方は、14、15 の質問へ進む

13. 止めたと回答された方、およそやめてからどの位経ちますか。

()年 ()ヶ月 ()日位

14. ③飲むまたは、②止めたと回答された方にお伺いします。

どのくらいの頻度で、お飲みになりますか？

(止めた人は飲んでいた頃のことを書いてください)

- ①月に1～3日 ②週に1日 ③週に2～3日 ④週に4～6日 ⑤毎日

15. ③飲むまたは、②止めたと回答された方にお伺いします。

普段1日に飲むアルコールの種類と量をお書きください。

(止めた人は飲んでいた頃のことを書いてください)

①日本酒 _____ 合 ②焼酎 _____ 合 ③泡盛 _____ 合 ④ビール大瓶 _____ 本

⑤ビール中缶(500ml) _____ 本 ⑥ビール小缶(350ml) _____ 本

⑦ワイングラス _____ 杯

⑧ウイスキー、ブランデー、ウォッカ等の強い酒 シングルで _____ 杯

<睡眠について>

16. 平日は？ 就寝時間 睡眠時間(昼寝も含む)
午前・午後 ()時頃 ()時間

17. 休日は？ 午前・午後 ()時頃 ()時間

<食生活について> 最近1ヶ月の食習慣についてお伺いします。

18. 最近1ヶ月間、朝食を食べていましたか。

- ① ほとんど食べない ② 週1回 ③ 週2~3回 ④ 週4~6回 ⑤ 毎日

19. 最近1ヶ月間、昼間の間食(おやつ含む)を食べていましたか

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

20. 最近1ヶ月間、夕食後の夜食(おやつ含む)を食べていましたか。

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

21. 最近1ヶ月間において、最後に食する時間は通常何時頃ですか。

午前・午後 () 時 () 分頃

22. 最近1ヶ月間において、主食の量(1食あたり普通茶碗で)はどれくらいですか。

(どんぶりは普通茶碗約2杯分、食パン1枚は約1杯分で計算)

- ① 茶碗3杯以上 ② 茶碗2杯位 ③ 茶碗1杯位 ④ 茶碗半分以下

23. 最近1ヶ月間の生活において、甘いもの(お菓子・ケーキ等)、ジュース類(果汁、炭酸飲料、スポーツドリンク、栄養ドリンク含む)、砂糖の入った紅茶、コーヒーをどの位の頻度で摂りますか。

- ① あまり食べ(飲ま)ない ② 週1回 ③ 週2~3回 ④ 週4~6回 ⑤ 毎日1回
⑥ 毎日2回 ⑦ 毎日3回以上

<運動・活動状況について> ***必ずお答えください***

最近1カ月間の身体活動状況についてお伺いします。

(習慣的に行っている運動(スポーツ)は、後の質問にありますので、ここには含めないでください)

平均的な平日の1日について

24. 立っていた時間(工作中、家事、余暇の時間など)の合計

- ① 5時間以上 ② 4時間程度 ③ 3時間程度 ④ 2時間程度 ⑤ 1時間程度
⑥ 15~30分程度 ⑦ ほとんどなし

25. 歩いていた時間(工作中、家事をしながらの歩行、通勤・通学、買い物など)の合計

- ① 5時間以上 ② 4時間程度 ③ 3時間程度 ④ 2時間程度 ⑤ 1時間程度
⑥ 15~30分程度 ⑦ ほとんどなし