

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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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・軽い筋力トレーニング・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

**\*\*\* 以下の設問 42～45 については、Bグループのみお答えください。 \*\*\***

Bグループの皆様におかれましては、平成20年4月30日でウォーキングの歩数を定期的に送信して頂くための期間が終了いたしました。当該期間の下記の設問に関して、Bグループの参加者にお聞きいたします。

42. 普段より歩数が増えましたか？

- ①とても増えた
- ②やや増えた
- ③変わらない
- ④やや減った
- ⑤とても減った

43. 今回の試験で歩数計を付け忘れないように気をつけましたか？

- ①とても気をつけた
- ②やや気をつけた
- ③どちらともいえない
- ④やや気をつけなかった
- ⑤全く気をつけなかった

44. 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したか？

- ①とても気をつけた
- ②やや気をつけた
- ③どちらともいえない
- ④やや気をつけなかった
- ⑤全く気をつけなかった

45. あなた自身は最後まで継続することが出来ましたか。

- ①(絶対に)出来た
- ②出来た
- ③ある程度までは出来た
- ④少し無理だった
- ⑤(絶対に)無理だった
- ⑥どちらとも思わない

**\*\*\* 以下の設問 46～49 については、Aグループのみお答えください。 \*\*\***

Aグループの皆様におかれましては、平成20年4月30日でウォーキングの歩数に応じたポイントが社会貢献に活用できる期間が終了いたしました。当該期間の下記の設問に関して、Aグループの参加者にお聞きいたします。

46. 普段より歩数が増えましたか？

- ①とても増えた ②やや増えた ③変わらない ④やや減った ⑤とても減った

47. 今回の試験で歩数計をつけるのを意識しましたか？

- ①とても気をつけた ②やや気をつけた ③どちらともいえない  
④やや気をつけなかった ⑤全く気をつけなかった

48. 今回の試験で歩数データを送信するのを意識しましたか？

- ①とても気をつけた ②やや気をつけた ③どちらともいえない  
④やや気をつけなかった ⑤全く気をつけなかった

49. あなた自身は最後まで継続することが出来ましたか。

- ①(絶対に)出来た  
②出来た  
③ある程度までは出来た  
④少し無理だった  
⑤(絶対に)無理だった  
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3回：1カ年終了後）

# 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12月25日（木）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 ① 茶碗2杯位 ② 茶碗1杯位 ③ 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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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 ③3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

\*\*\* 以下の設問 42～45 については、Aグループのみお答えください。 \*\*\*

Aグループの皆様におかれましては、平成20年10月31日でウォーキングの歩数を定期的に送信して頂くための期間が終了いたしました。当該期間の下記の設問に関して、Aグループの参加者にお聞きいたします。

42. 普段より歩数が増えましたか？

- ①とても増えた
- ②やや増えた
- ③変わらない
- ④やや減った
- ⑤とても減った

43. 今回の試験で歩数計を付け忘れないように気をつけましたか？

- ①とても気をつけた
- ②やや気をつけた
- ③どちらともいえない
- ④やや気をつけなかった
- ⑤全く気をつけなかった

44. 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したか？

- ①とても気をつけた
- ②やや気をつけた
- ③どちらともいえない
- ④やや気をつけなかった
- ⑤全く気をつけなかった

45. あなた自身は最後まで継続することが出来ましたか。

- ①(絶対に)出来た
- ②出来た
- ③ある程度までは出来た
- ④少し無理だった
- ⑤(絶対に)無理だった
- ⑥どちらとも思わない

\*\*\* 以下の設問 46～49 については、Bグループのみお答えください。 \*\*\*

Bグループの皆様におかれましては、平成20年10月31日でウォーキングの歩数に応じたポイントが社会貢献に活用できる期間が終了いたしました。当該期間の下記の設問に関して、Bグループの参加者にお聞きいたします。

46. 普段より歩数が増えましたか？

- ①とても増えた ②やや増えた ③変わらない ④やや減った ⑤とても減った

47. 今回の試験で歩数計をつけるのを意識しましたか？

- ①とても気をつけた ②やや気をつけた ③どちらともいえない  
④やや気をつけなかった ⑤全く気をつけなかった

48. 今回の試験で歩数データを送信するのを意識しましたか？

- ①とても気をつけた ②やや気をつけた ③どちらともいえない  
④やや気をつけなかった ⑤全く気をつけなかった

49. あなた自身は最後まで継続することが出来ましたか。

- ①(絶対に)出来た  
②出来た  
③ある程度までは出来た  
④少し無理だった  
⑤(絶対に)無理だった  
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



2007年4月の大店立地法の出店

建物の名称 (開店予定日)	核テナント・業態 (所在地)	総店 面積 (平方)
西の土居ショッピングセンタ ー (11月20日)	ダイキ・HC、マックスバ リュ西日本・SM (愛媛県新居浜市)	5.8
スーパードラッグコスモス東 予店 (12月10日)	コスモス薬品・DgS (愛媛県西条市)	1.4
スーパードラッグコスモス陣 原店 (12月17日)	コスモス薬品・DgS (福岡県北九州市)	1.8
フレスポ花見ヶ丘(12月28日)	青山商事・FS、西松屋チ ェーン・FS (福岡県福津市)	6.8
ベスト電器大佐野店 (12月28日)	ベスト電器・ES (福岡県大宰府市)	4.8
ドラッグストアモリ柳川店 (12月7日)	ナチュラル・DgS (福岡県柳川市)	1.4
フレスポ小浦 (12月21日)	西松屋チェーン・FS、ナ フコ・HC (長崎県長崎市)	7.1
H I ヒロセ田崎店(12月7日)	ホームインブルーメント ひろせ・HC (熊本県熊本市)	7.8
ダイヤモンドシティ・パ リ ュー サウスランド(12月20日)	大創産業・VS (熊本県宇城市)	3.4
D I Yホームセンターハンズ マン菊陽店本棟 (12月19日)	ハンズマン・HC (熊本県菊池郡菊陽町)	9.6
D I Yホームセンターハンズ マン菊陽店別棟 (12月19日)	ハンズマン・HC (熊本県菊池郡菊陽町)	2.4
スーパードラッグコスモス脇 津留店 (12月21日)	コスモス薬品・DgS (大分県佐伯市)	1.4
ドラッグストアモリ西都店、 マックスバリュ西都店 (12月21日)	ナチュラル・DgS、マッ クスパリュ九州・SM (宮崎県西都市)	3.8
スーパードラッグコスモス中 山店 (12月26日)	コスモス薬品・DgS (鹿児島県鹿児島市)	1.6
コマーシャルモール東開町 (12月25日)	九州ケーズデンキ・ES (鹿児島県鹿児島市)	4.7
ドルフィンポート(12月14日)	山形屋・SS (鹿児島県鹿児島市)	2.8
ホームプラザナフコ東鹿屋店 (12月27日)	ナフコ・HC (鹿児島県鹿屋市)	8.4
ホームプラザナフコ額娃店 (12月28日)	ナフコ・HC (鹿児島県指宿郡額娃町)	2.0
イオンタウン東風平 (12月27日)	琉球ジャスコ・SM (沖縄県島尻郡八重瀬町)	1.7

(注)ストアジャパン社調べ。名称には仮称を含む。開店予定日に  
 態のGMSは総合スーパー、SMは食品スーパー、ESは家  
 FSは衣料品専門店、VSはバラエティストア、HCはホ  
 ウントストア、DgSはドラッグストア

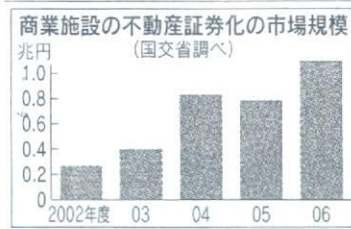
# 商業施設証券化 1兆円に

昨年度39%増

国交省調べ

ショッピングセン  
 ー(S C)や専門店と  
 いった商業施設の不動  
 産証券化の市場が拡大  
 している。二〇〇六年  
 度は前年度に比べて四  
 割増え、初めて一兆円  
 を超えた。これまで証  
 券化の中心だった都心  
 のオフィスやマンシヨ  
 ンが値上がりし、高い  
 利回りが狙えなくなっ  
 ている。

## オフィスから 投資シフト



オフィスや賃貸マンシヨ  
 ンに向かった結果、ここ  
 数年で不動産価格が大き  
 く上昇。このため「利回  
 りを確保するために地方  
 の物件や、商業施設、物  
 流施設などに投資するよ  
 うになった」(ニッセイ  
 基礎研究所の岡正規主任  
 研究員)という。

証券化される物件は、

専門店ビルが多い。RE  
 ITの日本リテールファ  
 ンド投資法人は昨年、ジ  
 ヤスコと専門店が入居す  
 るSC「ダイヤモンドシ  
 ティ・リーファ」(大阪  
 市)を約三百億円で取得。  
 年間十五億円の固定  
 賃料と各テナントの売り

### 社会貢献 足で稼ぐ

毎日の一歩が社会貢献につ  
 なります。歩数に応じ  
 てたまるポイントが社会に寄  
 付する「ウォーキングマイレ  
 ージ」を普及させようと、企  
 業二十社と神戸市が今秋から  
 実証実験に参加する。二月に  
 発足した普及推進委員会では  
 「企業の社会的責任(CSR)  
 活動の一環として定着させたい」と話す。

「ウォーキングマイレージ」  
 は企業の社員らに歩数計を渡  
 し毎日の歩数を報告させ、そ  
 れに応じたポイントを付け  
 上げる。歩数に応じた変動賃料で  
 運用している。

ただ、最近では比較的規  
 模の小さいロードサイド  
 専門店も対象になってい  
 るようだ。ユナイテッド  
 ・アーバン投資法人は昨  
 年、「ヤマダ電機テック  
 ランド堺本店」(大阪府  
 堺市)を三十二億円で取  
 得。ヤマダが支払う年間  
 賃料は開示していない  
 が、賃貸費用を差し引く  
 と年間一億八千九百万円  
 の収入になるとい  
 う。こうした地方のロード  
 サイド専門店への投資意  
 欲は、私募ファンドによ  
 り強まっているようだ。

不動産証券化協会(東京  
 ・港)が〇六年末に実施  
 した私募ファンドの実態  
 調査では、保有不動産に  
 占める商業施設の割合

は、たまったポイントは企業  
 が金額に換算し、途上国への  
 ワクチン支援や二酸化炭素  
 (CO<sub>2</sub>)削減に向けた植樹  
 活動など社会貢献に充てる仕  
 組み。金額や内容は参加する  
 企業が決める。

昨年エーザイが社員を対象  
 に試行、今秋からの実証実験  
 にはすでに資生堂などの参加  
 が決まっているという。参加  
 人数は計三万二千人になる見  
 込み。普及推進委員会は参加  
 者の健康面への影響、労働生  
 産性の効果などを検証する。

## 全介護事業を売却へ ワタミなど 引き受けに名乗り

訪問介護最大手、コム  
 スン(東京・港)の事業  
 に積極的な姿勢を表明。  
 また介護関連事業最大手  
 のニチイ学館が訪問介護  
 事業をすべて引き取りたい  
 意向を明らかにするな  
 ど、複数の介護関連企業  
 が浮上っている。

ワタミの渡辺美樹社長  
 は複数の証券会社から打  
 診があったことを明らか  
 にし、「(有料老人ホーム  
 を)全部引き受けたいと  
 思っている」と話した。  
 ただ老人ホーム以外のサ  
 ービスを受け入れる考え  
 は、より高い。

#### 四季

ウォーキングマイレージが話題になっている。まだ聞いたことがないという人も、飛行機のマイレージなら知っているよう。毎日、歩

いた歩数によってポイントをもらい、所属する企業などを通じて社会貢献に結びつける仕組みだ。名古屋学芸大学の井形昭弘学長が提案している▼二足歩行と、火を使うことは、人間と猿を区別する重要なポイントだ。太古の人間は食べ物を得るには、まず歩かなければならず、歩ける人だけが生き残ってきたと考えられる▼ところが今は交通機関の発達で歩く機会は大幅に減った。それが人間の体にさまざまな影響を与えている。メタボリック症候群や糖尿病などを予防するためには運動がとて重要とされている▼1日に1万歩以上歩こうといわれるが、なかなか続かないという人も多い。歩くことが自分の健康のためだけでなく、ためたポイントで企業が植林や車いすの寄付などの社会的貢献をするので、歩きがいにもなる▼歩いて健康になれば社員の欠勤が減って、企業にも利点があるし、医療費や介護費用など社会的にもプラスだ。個人も企業も社会もみんなが喜ぶ。ウォーキングに新たな魅力が加わった。さっそうと歩く人が一層、増えることだろう。

# 釣りもと素潜り満喫



バイオセレクトの研究のため、毎水中にいるクマシラの群集を採取する研究が数回を目的に海に入っています。釣りの魅力がクマシラや魚釣りの魅力に取りつかれました。シニエールを使って海の中に入ると自然の勉強になります。

バイオセレクトの研究のため、毎水中にいるクマシラの群集を採取する研究が数回を目的に海に入っています。釣りの魅力がクマシラや魚釣りの魅力に取りつかれました。シニエールを使って海の中に入ると自然の勉強になります。

釣りの魅力がクマシラや魚釣りの魅力に取りつかれました。シニエールを使って海の中に入ると自然の勉強になります。

「ヘルシア」にマスカット味  
花王は、特定保健用食品のスターボーン「ヘルシア」にマスカット味を加え、21日発売する。2003年発売の「ヘルシア」にマスカット味を加えた「ヘルシア」にマスカット味を加えた。2003年発売の「ヘルシア」にマスカット味を加えた。



「ヘルシア」にマスカット味  
花王は、特定保健用食品のスターボーン「ヘルシア」にマスカット味を加え、21日発売する。2003年発売の「ヘルシア」にマスカット味を加えた。

# 歩いたポイント ためて社会貢献

健康維持で「社会貢献」実験  
フジサンケイの社員が、歩いたポイントを集めて社会に貢献する実験を行っています。



「健康マイレージ」実験  
フジサンケイの社員が、歩いたポイントを集めて社会に貢献する実験を行っています。

フジサンケイの社員が、歩いたポイントを集めて社会に貢献する実験を行っています。

# 晩飯を減らして

食べて燃やして変身  
夕食を減らすことで、エネルギーを消費し、ダイエット効果を得ようというコンセプトです。

夕食を減らすことで、エネルギーを消費し、ダイエット効果を得ようというコンセプトです。

夕食を減らすことで、エネルギーを消費し、ダイエット効果を得ようというコンセプトです。

夕食を減らすことで、エネルギーを消費し、ダイエット効果を得ようというコンセプトです。

フジサンケイの社員が、歩いたポイントを集めて社会に貢献する実験を行っています。

フジサンケイの社員が、歩いたポイントを集めて社会に貢献する実験を行っています。

関東でエキナカ専用野菜飲料  
カゴメは19日、JR東日本「朝」に「エキナカ専用野菜飲料」(280円)を発売する。

「買者の休日 WEB」を開設  
大手製菓は食卓の離れの吸収を遅くするために「買者の休日」を開設する。

「買者の休日 WEB」を開設  
大手製菓は食卓の離れの吸収を遅くするために「買者の休日」を開設する。

「買者の休日 WEB」を開設  
大手製菓は食卓の離れの吸収を遅くするために「買者の休日」を開設する。

「買者の休日 WEB」を開設  
大手製菓は食卓の離れの吸収を遅くするために「買者の休日」を開設する。

「買者の休日 WEB」を開設  
大手製菓は食卓の離れの吸収を遅くするために「買者の休日」を開設する。

「買者の休日 WEB」を開設  
大手製菓は食卓の離れの吸収を遅くするために「買者の休日」を開設する。

「買者の休日 WEB」を開設  
大手製菓は食卓の離れの吸収を遅くするために「買者の休日」を開設する。

「買者の休日 WEB」を開設  
大手製菓は食卓の離れの吸収を遅くするために「買者の休日」を開設する。

「買者の休日 WEB」を開設  
大手製菓は食卓の離れの吸収を遅くするために「買者の休日」を開設する。







開発した医療機器を紹介する神戸バイオメテックスのパネル。本格販売へ向け体制を整える

# ラーメン・希望フード譲渡先 愛知の豊田産業に

民事再生法の適用を神戸地裁に申請していたラーメンチェーンの希望フードサービス(姫路市)の事業譲渡先が、外食チェーンを手掛ける自動車部品メーカー、豊田産業(愛知県刈谷市)に決まった。譲渡金額は約一億円になる見込み。豊田産業は中部地区で飲食店を展開しているが、希望フード譲りを受けて近畿にも基礎を築く。

希望フードは、ラーメン店「希望軒」を兵庫を

中心に大阪、東京などで展開。〇七年一月には計五十店を運営していたが、すし店など多角化を進めて資金繰りが悪化。今年三月に民事再生法の適用を申請した。

豊田産業は、外食事業部に飲食店「まいとおおきに食堂」など二十店を、愛知県を中心に運営。希望軒については、「強いブランド力がある」として譲り受けに名乗りをあげた。

採算性のある既存の二

十八店舗を残し、年内に大阪市などさらに三店舗を出すなど、今後関西で出店を進める考え。豊田産業のコンサルタントグ子会社の西日本事業部(大阪市)が運営する。

豊田産業は、トヨタ自動車向けの部品製造を手掛ける。トヨタや同グループ企業との資本関係はない。外食事業部の〇七年六月期の売上高は三十二億円の見込み。

(西井由比子)

シスメックス(神戸市中央区は十九日までに、診断事業を手掛けるロシユ・タイアグノスティックス社(スイス)と、新たに尿検査装置分野での販売・サービス契約を結んだ。

シスメックスは一九九九年、自社の血液分析装置などについて、ロシユ社が海外市場での販売代理店となる契約を締結。

中南米や欧州、アフリカ、南部などでロシユ社がシスメックス製品を扱っている。

このほど、ロシユ社との契約を更新。尿検査装置を対象に加えたほか、

血液分析装置分野の独占販売・サービス契約について、ロシユ社が販売する地域を見直した。更新後の契約期間は、二〇〇七年九月から一七年三月末まで。(段 貴則)

外壁や間仕切り壁として公共施設やマンション、工場などに使われている。地震や経年変化などに対する建物の耐久性を高めるため、漏水対策への需要が増えているのに

## 歩いて社会貢献を

### 歩数ポイント換算→ワクチン代に

歩いた歩数に応じてポイントのため社会貢献の費用などに充てる「ウォーキングマイレージ」の実証実験が、十月から始まる。大手を中心に全国二十社が実験に加わり、計三万人の社員に健康管理と社会貢献の両立を呼び掛ける。神戸市も加わる方針で、市民二人の参加を見込んでいる。

生活習慣病対策や手軽な健康法としてウォーキングが注目されているが、長続きしない人が多いのが現状。より多くの人が参加したくなる仕組みをつくらうと、井形昭弘・名古屋学芸大学学長が提案し、産学官の専門家でつくる普及推進委員会を設立させた。

参加する社員は歩数計を携帯し、一週間ごとに歩数データをインターネットや

### 健康増進と一石二鳥

無線で専用のサーバーに送信。歩数をポイントに換算し、発展途上国向けのワクチン代や植樹活動などへの寄付、福利厚生施設の利用などに使えるようにする。

費用は参加企業の負担になるが、推進委は「長期的に見れば、社員の医療費抑制につながる」としている。実験は厚生労働省の補助で実施。すでにエーザイや資生堂などが参加を決めている。

神戸市も参画するが、市民の個人情報を扱うため、データを厳格に管理する仕組みを築く方針。参加対象や募集方法などは今後話める。ポイント還元についても、がん検診費用の補助や健康食品の割引などに充てることなどを検討している。

(足立 聡)

### 自作パソコン 挑戦しよう

松下神戸工場が8月

松下電器産業は、パソコンを自分でつくる小学生と高校生向けのイベントを、神戸市西区の同社パソコン工場で開催。人気のモバイルパソコン「レッツノート」を、オリジナルネームプレートや、九色から選べるカラーの天板で組み立てる。海外の工場が生産するパソコンメーカーが多い中、同神戸工場は国内で珍しいパソコンの一貫生産拠点となっている。パソコン自作のイベントは、ものづくりの楽しさに触れてもらおうと二〇〇二年から毎年開いている。

八月二十五日の午前九時半～午後三時半。小学生以上が対象で定員は五十人(応募者多数の場合は抽選)。参加費はパソコンと昼食代込みで十二万円。六月三十日必着ではがきで申し込む。あて先など詳細は同社ITプロダクツ事業部神戸工場。フリーダイヤル0

尾崎信用が十九日発七年三月初期は、景気回復処理コスト、純利益5%増の八と二年連続更新した。

本業の業務純益は、き上げて資が上昇し、の百三十二円にとどま本比率は同の11・92% (4%)を大準。不良債権生法開示は、%と0・68%。預金量は、タイカース調で同一・一千二百七百万円。融業の資金需2%増の一億五千九百

◆尾崎信用 理事 執行役員 長山和彦(行役員) 河野 退任 常務 樋口義継、監

# 歩いて社会貢献を

## WMプロジェクト 参加者の健康改善も

歩いて健康を確保、さらに社会貢献をと活動する「ウォーキングマイレージ普及推進委員会」委員長 松橋晴雄シリウス・インスティテュート代表取締役)は6月8日、医療関係者などを招き記者会見とキックオフシンポジウムを開いた。同委員会は厚生労働省の糖尿病戦略等研究事業(井形昭弘主任研究者・名古屋学芸大学学長)の一環と

レージポイントを与える。参加企業は貯まったマイレージポイントでCSR(企業の社会的責任)活動の一環として清掃活動の協賛金に還元するなど多種多様な社会貢献ができる。同時に対象者が歩くことで、生活習慣病を予防し健康改善・維持

クチン寄付③車イスや消防車など寄贈④CO<sub>2</sub>削減を目標とした植樹活動——など。将来的には個人も対象に還元できるよう検討しているという。

る「ウォーキングマイレージ(WM)とは、ある一定の基準で歩いた歩数に応じてマイレージポイントを与え、全ポイント、または一部を活用して社会貢献するというシステム。例えば、企業が社員に歩数系を貸し出し、社員は歩数を報告する。報告された歩数に応じてマイ

マイレージポイントでCSR(企業の社会的責任)活動の一環として清掃活動の協賛金に還元するなど多種多様な社会貢献ができる。同時に対象者が歩くことで、生活習慣病を予防し健康改善・維持

すでに、医薬品や医療機器を製造販売するエーザイや日本通運が社員を対象に実証実験を行い、健康状態の改善や個々の医療費に関して研究成果をあげているという。今秋からは神戸市や資生堂などが参加する。松橋委員長は会見で「WMプロジェクトは始まったばかりだが、率先して普及活動を進めた」としている。

歩数を報告する。報告された歩数に応じてマイ

できるという仕組みだ。ポイントの還元例は①NPOやNGOに寄付②アフリカの子供たちにワ

「WMプロジェクトは始まったばかりだが、率先して普及活動を進めた」としている。



ウォーキングマイレージ記者発表

## 産業界から健康づくりの提案 ウォーキングマイレージ 歩いてマイル貯め 社会貢献に活用

井形昭弘名古屋学芸大学学長(あいち健康の森健康科学総合センター名誉センター長)の提案により創設された「ウォーキングマイレージ」の記者発表が六月八日、東京・渋谷の長井記念ホールで行われた。ウォーキングマイレージ事業は歩いた歩数に応じてマイルレージポイントを付与し、企業、健保組合、自治体等がポイントを社会

貢献に活用できる新たな社会システムで、ウォーキングと経済的なインセンティブを組み合わせた。十九年十月より参加企業を増やし拡大実証実験を進めていく方針。健康日本21で改善されていない「歩く」という身近で手軽な運動に、継続性を持たせる役割が期待される。

### 医療費適正化の効果も期待

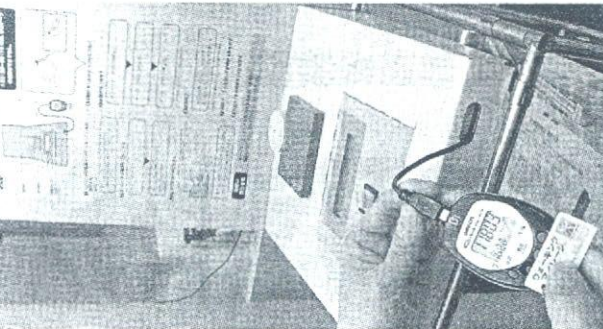
会見で井形氏は「ウォーキングマイレージを通じ、歩くことで個人は健康を手に入れ、企業は社会貢献で企業イメージを高めることができる」と述べ、野田光彦氏(国立国際医療センター内分泌代謝科部長)も「健保組合にとっても医療費適正化につながる新しいシステムである」と特徴を説明した。健康日本21の中間実績値では、健康づくりのスローガン「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、クスリは最後」のトップである運動について、男性の日常歩数がペーライン値八二〇二歩に対して七五三二歩、女性が七二八二歩に対して六四四六歩と、歩数の減少が報告されており、運動の習慣化への取組みが必要とされている。同事業は厚生労働科学研究費補

助金と経済産業省・サービス産業創出支援事業の一環で、十八年度に産業界での普及を念頭に専門家で構成されるウォーキングマイレージ普及推進委員会を設置。本年度からは企業二〇社三万名、神戸市(二〇〇〇名)などの自治体を加え、拡大実証実験を進めていく。ウォーキングの有効性である①リスクが殆どない②殆どの人③コストがかからない④環境にやさしい⑤リスクコントロールが簡単という点に着目、航空会社で導入されているマイレージサービスのようになり、社会貢献を動機付けとした歩くことの継続性を担保する仕組みになっている。インセンティブの還元原資は参加団体や協賛企業等が提供することになっている。具体的な還元方法については、企業主体の場合は、NPOへの寄付や、工場のノーマイカーデー時の通勤用バスのチャーターなどに、健保組合主体の場合は被保険者・被扶養者の健康増進のために使用。自治体主体の場合には高額検診(脳ドック・PET検査)の補助、地域振興券の配布、ウォーキングロードの整備等に使用することが想定されている。

また、ウォーキングの個人への評価として、歩数、健診データ、レポートデータ、アンケート結果等から数値を取り、中長期的に観察し「一歩の効果」を検証する。ウォーキングのマイレージは、一日あたり五〇〇〇〜一万五〇〇〇歩で歩数一〇〇〇歩ごとに一マイルを加算。一万五〇〇〇〜二万五〇〇〇歩までは二〇〇〇歩ごとに一マイル加算される。

### 「ウォーキングマイレージ」

ある一定の基準で歩いた歩数に応じてマイレージポイントを付与。その全部、一部を活用し社会貢献する、ウォーキングと経済的なインセンティブを組み合わせた新たな社会システムの提案。具体的には、対象者は健康の確保に併せて社会貢献ができ、健保組合は財政的に健全化が図られ、実践する企業の企業価値を高めることができる。ウォーキングの継続性を担保したプログラムであることが大きな特徴で、①参加者が歩数計を携帯し、一週間ごとにコンピュータに歩数を入力②ウォーキングマイレージセンター(株)エイチ・エム・アイ運営)へ集計した歩数とポイントを報告③センターから主催者(企業、自治体)に報告後、貯まったマイレージに応じて社会貢献という流れが進められる。



神戸市内50カ所に備え付けられた送信用の専用機器。歩数計を接続してデータを送れる＝神戸市灘区で

# てくてくてくてく健康社会貢献も

## ウォーキングマイレージ

「健康診断で要再検査項目が無くなった。WMを06年11月に導入したイーザイの事務系男性社員(49)は、その効果を確認している。1日の平均歩数は約9千歩。1年で体重は8.4kg減った。「お父さんが歩くことが社会のためになるんだぞ」と家族に誇れる。それが続ける動機になっている。同社では全社員の約3割にあたる1255人がWMに参加した。現在、寄付額を集計中だ。

WMは、医師で厚生労働省の社会保障審議委員を務める井形昭弘・名古屋学芸大学長(79)らが提案。「産官学」の普及委員会が2月に発足した。

参加者は最大6週間分の歩数を記憶できる専用の歩数計をつけ、インターネットを利用してWM事業の専門会社「HMI」(東京)に歩数データを送信。同社がポイントに換算する。期間は1年間限定。最初の5千歩

## 歩数ポイント換金し寄付 企業で広がる

で5歩をもらえ、以後1千歩ごとに1ずつ増える仕組みだ。参加者はネット上で、自分のポイント数や社内での順位を確認できる。

1歩を何円に換算するかは各企業に任されている。企業側は参加社員1年分の総ポイントに応じた額を、世界自然保護基金(WWF)や国連世界食糧計画(WFP)などに寄付する。HMIは07年度中に26社、8千人の参加を見込む。

神戸市は11月中旬、市民約1600人に歩数計を配り始め、今月1日にスタートさせた。参加者は市内のコンビニエンスストアと生協「コープこうべ」の計50店舗に設置された送信機器に歩数計を接続し、HMIにデータを送れる。市医療産業都市構想推進室は「全国の自治体に先駆けてWMを定着させ、健康の街・神戸という魅力を創出したい」と話す。問い合わせは、HMI(03・5442・2213)へ。

歩数に応じて航空会社のマイレージサービスのよちにポイントをため換金し、環境保護や途上国支援事業などに寄付する「ウォーキングマイレージ」(WM)が、企業を中心に広がっている。イーザイ(東京)や養生堂(同)など12社が社員を対象に導入。神戸市も市民に参加を呼びかけ、自治体として初めて今月、試験導入した。生活習慣病の予防と社会貢献の「一善両得」が受けている。(桑田屋電太)