

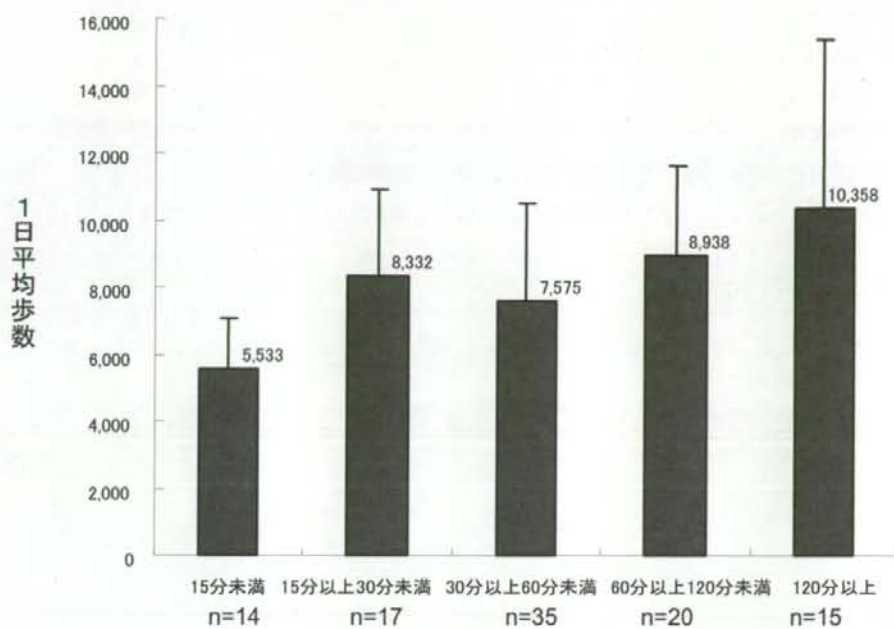
表 15. 身体活動支援環境と歩数

		男性			女性		
		N	平均値±標準偏差	p	N	平均値±標準偏差	p
運動できる公園	ある	287	8,826±3,545	0.899	335	8,173±3,142	0.637
	ない	46	8,896±3,023		56	8,390±3,364	
ウォーキングできる場所	ある	309	8,908±3,510	0.607	368	8,235±3,242	0.616
	ない	18	8,472±3,127		26	7,908±2,651	
海岸、川原、山等	ある	138	9,094±3,989	0.406	160	8,350±3,151	0.569
	ない	194	8,769±3,132		226	8,161±3,224	
体育館	ある	197	9,043±3,599	0.350	233	8,339±3,057	0.482
	ない	119	8,659±3,401		145	8,102±3,363	
プール	ある	174	8,980±3,600	0.654	208	8,318±3,204	0.593
	ない	147	8,802±3,446		172	8,140±3,237	
グラウンド	ある	227	8,918±3,630	0.695	249	8,320±3,188	0.766
	ない	96	8,751±3,177		120	8,213±3,277	
スポーツジム	ある	152	9,041±3,562	0.485	203	8,415±2,854	0.241
	ない	155	8,766±3,339		162	8,023±3,528	
地域センター等公共施設	ある	229	9,026±3,602	0.433	269	8,243±3,074	0.814
	ない	76	8,657±3,395		98	8,332±3,541	

t-test

[研究 2]

図 7. 歩行時間評価質問項目の歩行時間と 1 日平均歩数



資料

喫煙状況

1. これまでにたばこを吸ったことがありますか。

- 1本も吸ったことがない
- これまで吸った総本数(生涯喫煙本数)が100本未満である
- 吸ったことがあり、これまで吸った総本数(生涯喫煙本数)が100本以上である

2. 現在たばこを吸っていますか。

- もともと吸わない
- 吸っていたがやめた
- 時々吸っている
- 毎日吸っている

飲酒状況

3. あなたは週に何日位お酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

- 毎日
- 週5～6日
- 週3～4日
- 週1～2日
- 月に1～3日
- やめた(1年以上やめている)
- ほとんど飲まない(飲めない)

お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。
清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んでください。

- 1合(180ml)未満
- 1合以上2合(360ml)未満
- 2合以上3合(540ml)未満
- 3合以上4合(720ml)未満
- 4合以上5合(900ml)未満
- 5合(900ml)以上

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶1本(約500ml)、焼酎20度(135ml)、焼酎35度(80ml)、
チューハイ7度(350ml)、ウィスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

運動に関する意識

4. 運動に関するあなたの意識についてお伺いします。

健康維持・増進のためには、速歩のようなやや強い運動を1週間で合計60分間(ジョギングのような強い運動ならば合計35分間程度)以上行うこと

が推奨されています。あなたは、これを実行していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 実行していないし、実行しようとも考えていない
2. 実行していないが、実行しようと考えている
3. 実行しようとして努力しているが、十分に実行できていない
4. 実行しているが、まだ習慣化していない
5. 実行していて、十分に習慣化している

身体活動に関する意識

5. 日常生活で体を動かすこと(生活活動)に関するあなたの意識についてお伺いします。

健康維持・増進のためには、日常生活で、毎日60分間くらい体を動かす(歩く、自転車に乗る、体を動かして作業を行うなど)ような生活をする事

が推奨されています。あなたは、これを実行していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

1. 実行していないし、実行しようとも考えていない
2. 実行していないが、実行しようと考えている
3. 実行しようとして努力しているが、十分に実行できていない
4. 実行しているが、まだ習慣化していない
5. 実行していて、十分に習慣化している

外出(60歳以上)

6. あなたはどのくらいの頻度で外出しますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※外出には、買い物、散歩等も含まれます。

1. ほとんど毎日 (週6~7日程度)
2. たびたび (週4~5日程度)
3. たまに (週2~3日程度)
4. ほとんどしない (週0~1日程度)

社会参加(60歳以上)

7. あなたは次のような活動を行うことがありますか。それぞれの項目について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1 よくする	2 時々する	3 ほとんどしない
ア. 趣味や稽古(けいこ)ごと	1	2	3
イ. 知人・友人とのつきあい	1	2	3
ウ. 老人クラブへの参加	1	2	3
エ. ボランティア活動への参加	1	2	3
オ. 地域の行事	1	2	3

体力(60歳以上)

8. あなたは次のことを行うことができますか。または、できると思いますか。「はい」「いいえ」でお答え下さい。

- 3階まで休まずに階段を上ることができる----- (はい・いいえ)
- やや急ぎ足で30分間は歩くことができる----- (はい・いいえ)
- いすに座った状態から手のささえを使わず立ち上がることができる---- (はい・いいえ)
- 目を閉じたまま片足で立つことができる----- (はい・いいえ)
- 立った姿勢から前屈し、膝を伸ばしたまま手が床に届く----- (はい・いいえ)

身体活動支援環境

9. あなたの周辺に、以下の運動場所はありますか? 「周辺」とは、自宅から徒歩、自転車、車で10分以内程度、あるいは通勤・通学路上にあって気軽に行けることを意味するものとします。

1	2	3
あ	な	わ
る	い	か
		ら
		な
		い

- 運動が行なえる公園----- (1 ・ 2 ・ 3)
- ウォーキングができる場所----- (1 ・ 2 ・ 3)
- 海岸、河原、山など----- (1 ・ 2 ・ 3)
- 体育館----- (1 ・ 2 ・ 3)
- プール----- (1 ・ 2 ・ 3)
- グラウンド----- (1 ・ 2 ・ 3)
- スポーツジム----- (1 ・ 2 ・ 3)
- 地域センター等の公共施設----- (1 ・ 2 ・ 3)

歩行時間

10. 歩く時間は1日平均してどのくらいですか(運動のための散歩・ウォーキングも含めて考えてください)。

1. 120分以上
2. 60分以上120分未満
3. 30分以上60分未満
4. 15分以上30分未満
5. 15分未満

生活活動時間調査(生活習慣調査票Ⅱ) 調査者マニュアル

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 青森県立保健大学

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

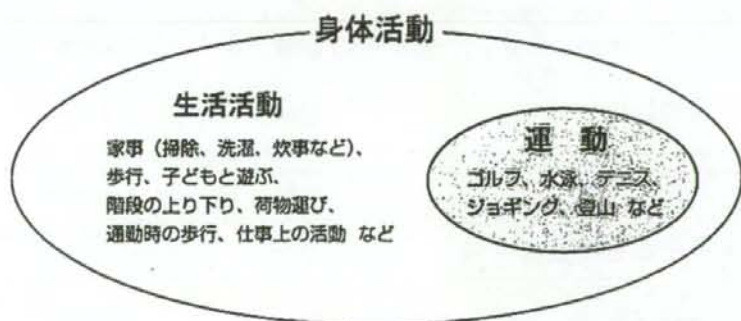
② いろいろな生活活動の強さが何メッツくらいかわかりますか？

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！

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……①②④⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 生活活動……③⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮
①テニス、②ウォーキング、③洗濯、④ウォーキング、⑤子どもと遊ぶ、⑥水泳、⑦オートバイに乗る、⑧犬の散歩、⑨登山、⑩釣り、⑪子どもの世話、⑫農作業、⑬太極拳、⑭自転車に乗る、⑮水泳

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		強い (6.1メッツ以上)
		速歩	4.0メッツ		やや強い (4~6メッツ)
		歩行	3.0メッツ		軽い (3~3.9メッツ)
		軽い立ち仕事	2.0メッツ	}	非常に軽い (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		



●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 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ② デスクワーク | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ③ 重い荷物の運搬 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ④ 犬の散歩 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑤ 炊事(調理) | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑥ スーパーで買い物をする | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑦ 農耕機械の運転 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑧ 軽い荷物の運搬 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑨ 車の運転 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑩ アイロンがけ | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑪ 風呂掃除 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑫ 普通歩行 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑬ 子どもと走って遊ぶ | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑭ 家具の移動 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 強い |
| ⑮ ゆっくりとした歩行 | <input type="checkbox"/> 非常に軽い | <input type="checkbox"/> 軽い | <input type="checkbox"/> やや強い | <input type="checkbox"/> 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(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(非常に強い)、⑧軽い荷物の運搬(非常に軽い)、⑨車の運転(非常に軽い)、⑩アイロンがけ(非常に強い生活活動)、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誤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 ▶ 実際に行っ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
庭木や園芸用品を選ぶなど、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

軽い生活活動 (3~3.9メッツ)	やや強い生活活動 (4~6メッツ)	強い生活活動 (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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

【2分】「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-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、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〈渓流フィッシング〉） 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 リラクゼーション、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・タイプライター 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	ストレッチング、ヨガ 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） キャッチボール（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	・重い荷物を運ぶ ・荷物を上へ運ぶ ・階段を昇る ・シャベルを使った作業 ・干草をまとめる ・草刈の掃除 その他の強い生活活動	・自転車での移動 （レジャー、通勤、娯楽 など）軽い荷物の運搬 ・庭仕事 ・家具の移動 ・家庭に餌を与える ・庭木の剪定 その他のやや強い生活活動	・日常生活（通勤・通学・ 買い物など）での普通の 速さの歩行 ・床掃除 ・掃除機かけ ・車の荷物の積み下ろし ・洗濯 ・犬の散歩 ・階段を降りる 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。

「生活習慣調査票Ⅱ」の原票（2ページ目）

（問2 記入例）

それぞれの日に行った生活活動の時間を「強い生活活動」、「やや強い生活活動」、「軽い生活活動」に分けて、活動時間を記入します。

Aさんの場合：平日6日、休日1日

仕事は運送業、平日は、車の運転や荷物の運搬、家具の移動などを行う。

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 車の運転 | ⇒「生活活動には含まない」 |
| 重い荷物を運ぶ、階段を上るなど | ⇒「強い生活活動」 |
| 家具の移動など | ⇒「やや強い生活活動」 |
| 平日は、通勤で片道10分（往復20分）歩く（普通歩行） | ⇒「軽い生活活動」 |
| 休日に、近所の商店街まで自転車で買い物（往復15分） | ⇒「やや強い生活活動」 |
| 休日に、掃除機かけ（10分）と犬の散歩（15分） | ⇒「軽い生活活動」 |

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、 強い工場の仕事	「速歩」程度 農作業、工場の仕事	「普通歩行」程度 軽く体を動かす仕事
生活活動例	・重い荷物を運ぶ ・荷物を上へ運ぶ ・階段を上る ・シャベルを使った作業 ・干草をまとめる ・納屋の掃除 その他の強い生活活動	・自転車での移動 （レジャー、通勤、納屋など） ・軽い荷物の運搬 ・庭仕事 ・家具の移動 ・家庭に餌を与える ・重機の運転 その他のやや強い生活活動	・日常生活（通勤・通学・ 買い物など）での普通の 速さの歩行 ・床掃除・掃除機かけ ・車の荷物の積み下ろし ・洗濯 ・犬の散歩 ・庭袋を降ろす その他の軽い生活活動
平日① 歩数の測定を行った日	02 時間 00 分	03 時間 00 分	00 時間 20 分
平日②	02 時間 30 分	02 時間 00 分	00 時間 20 分
休日①	00 時間 00 分	00 時間 15 分	00 時間 25 分
休日②	斜線	斜線	斜線

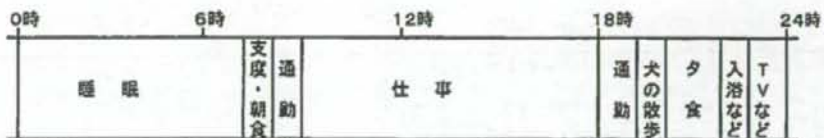
Aさんは、仕事でトラックの運転、荷物の運搬をしています。
トラックの運転はあまり体を動かしませんので、活動時間からは除外します。
軽い荷物の運搬や家具の移動、さほど強くない作業は「やや強い生活活動」に含めて、作業時間を記入します。
重い荷物を運搬したり、呼吸が乱れるような強い作業の時間は「強い生活活動」に作業時間を記入します。

通勤、通学、買い物などの普通の速さの歩行は「軽い生活活動」になります。
例を参考に、これと同じ程度の強さの生活活動を行った時間を記入します。
実際に動いていた時間だけを記入して下さい。
なお、買い物中のゆっくり歩行はさらに軽い活動ですので、ここには含まないで下さい。

休日が1日の場合は、「休日②」に斜線を入れ、休日が2日の場合は、「休日②」の欄にも、生活活動時間を記入して下さい。

「生活習慣調査票Ⅱ」の原票（4ページ目／3ページ目は白紙）

☆下記スペースは、1日の活動を記録するメモとして、
ご自由にお使い下さい。



↓
徒歩10分
電車50分

