

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 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

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

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

第2回生活習慣アンケート（前期終了時）

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>

	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 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

第3回生活習慣アンケート（1ヵ年終了時）

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ヵ年終了後）

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 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