

ウォーキングマイレージ実証研究 参加募集のご案内

～ウォーキングによる「健康増進」と「CSR活動」を融合した新たなプログラムの構築～

平業は健康保険組合の事業にご支援・ご協力を賜り誠にありがとうございます。
さて、厚生労働省は誰でもできるウォーキングに着目した「ウォーキングマイレージ」に
ついて、国民の健康づくりの大きな柱としての糖尿病戦略等研究事業を展開しております。
当健康組合としてはこの事業に賛同し、次のとおりウォーキングの実効性・有効性の実証
研究をおこないますので、皆様の参加協力をいただきますようお願い申し上げます。

あなたの一歩が社会貢献につながります！

- 実施期間：平成19年11月1日～平成20年10月31日の1年間
- 参加対象者：日本通運健康保険組合の被保険者
- 募集人員：1,000名（1月に行った「参加者アンケート送付実施」参加の有無は問いません）
- 参加料：無料
- 申込み方法：別紙の「同意書・参加申込書」に必要事項を記入し、所属事業所の総務担当宛てご提出ください。
- 申込み締切：平成19年10月10日(水) 必着

【個人情報の取り扱いについて】
提供されました個人情報、本実証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。



日本通運健康保険組合
ウォーキングマイレージ研究事務局
(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 協力をお願い

今日、健康づくりが最大の課題になっていますが、その中でウォーキングは最も効果的かつ基本的なもので、健康日本21の中にも大きな柱として取り上げられています。

ウォーキングはリスクが殆どなく、すべての方が実践でき、リスクコントロールが容易で、指導コストもほとんどかかりません。私共は一步の健康効果を経済的に換算し、それを社会に寄付する仕組み「ウォーキングマイレージ」を考案し、厚生労働省の研究事業に採択されました。

「ウォーキングマイレージ」の効果を検証できることは、私ども研究班の大きな目的であり、ひいてはわが国の生活習慣病の予防、重症化を防止、GOLの向上や医療費の適正化が実現でき、社会的な成果が極めて大きいと自負しております。

この度は、日本通運健康保険組合の被保険者の皆様にご協力頂きますことに感謝いたしますと共に、皆様におかれましては、本研究事業をご理解頂きご協力くださる様、切にお願い申し上げます。

厚生労働科学研究費補助金・糖尿病戦略等研究事業
主任研究者 井形昭弘(名古屋大学 学長)

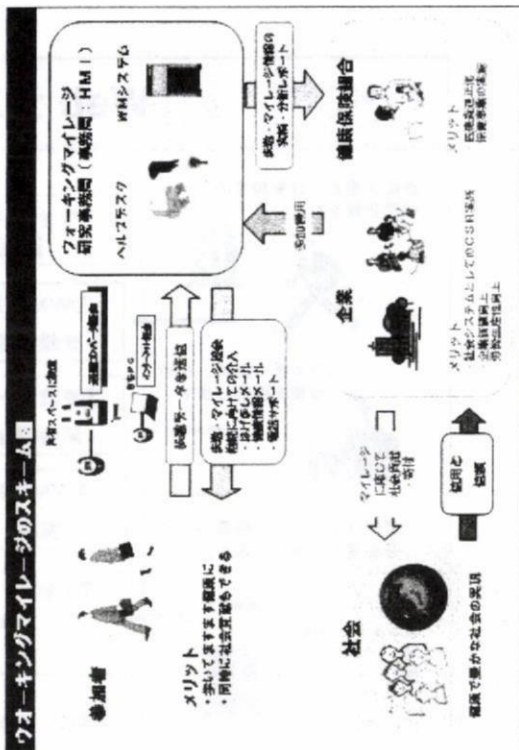
ウォーキングマイレージ実証研究の概要と目的

日常生活としてのウォーキングを1年間継続してもらいます。ウォーキングの開始時・終了時の健診データとアンケート結果を分析し、日常の運動習慣が生活習慣病予防にどのような効果があるかを調査します。併せて、将来的な医療費適正化の可能性についても検討します。

また、歩数をマイレージポイントとして付与し、貯まったポイントに応じて、社会貢献として寄付できる仕組みを導入します。この仕組みがしらすらに日常の歩行を継続してもらうための動機付けとして有効かどうかについて調査します。なお、提供していただく健診データについては個人を特定できない形で取扱を致します。

①ウォーキングマイレージとは

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付与し、その全部または一部を社会貢献に還元する、新たな社会システムです。



② 研究方法

参加者を二つのグループに分け、以下の方法で研究します。

【Aグループ】

前期(平成19年11月1日～平成20年 4月30日) 貯まったマイレージポイントを社会貢献として寄付する
後期(平成20年 5月1日～平成20年10月31日) マイレージポイント換算せず、自分の健康の為のみ歩く

【Bグループ】

前期(平成19年11月1日～平成20年 4月30日) マイレージポイント換算せず、自分の健康の為のみ歩く
後期(平成20年 5月1日～平成20年10月31日) 貯まったマイレージポイントを社会貢献として寄付する

前期	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
歩く →	マイレージポイント付与 →	寄付	歩く →	自分の健康								
歩く →	自分の健康	歩く →	マイレージポイント付与 →	寄付								

グループ: グループ分けは、研究班が行います。

データ送信: 歩数計を毎日携帯し、週に1回程度コンピュータを介して歩数データを送信して頂きます。

アンケート: 研究期間中に簡単なアンケートをお願致します。

健診データ: 本事業の終了時に開始時・終了時の健診データを提出して頂きます。

ポイント換算・社会貢献:

マイレージポイントの換算・社会貢献先は実証研究のため、本事業研究班と日本通運健康保険組合で協議し決定します。

<社会貢献例> 寄付: ・アプリカの子供たちにワクチンを寄付

・CO削減を目標に植樹活動

③ マイレージポイント (MP) 換算ルール

一定の歩数を毎日継続していただくためのルールです。

(半年間はこのルールに従い、自動的にマイレージポイントが付与され、WEBで確認できます。)

0～4,999 歩	OMP
5,000～5,999 歩	5MP
6,000～6,999 歩	6MP
7,000～7,999 歩	7MP
8,000～8,999 歩	8MP
9,000～9,999 歩	9MP
10,000～10,999 歩	10MP
11,000～11,999 歩	11MP
12,000～12,999 歩	12MP
13,000～13,999 歩	13MP
14,000～14,999 歩	14MP
15,000～18,999 歩	15MP
17,000～18,999 歩	16MP
19,000～20,999 歩	17MP
21,000～22,999 歩	18MP
23,000～24,999 歩	19MP
25,000 歩～	20MP

5,000 歩未満は、健康効果があまりない
と思われるため「0 MP」

1週間の合計が	3MP 加算
70,000歩以上	
1週間のうち	
10,000歩以上の日が	1日あるごとに
3日以上ある場合	1MP 加算

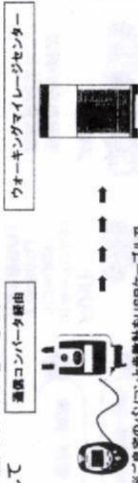
15,000 歩以上は、健康効果が薄くなると
思われるため 2,000 歩毎に 1MP 加算

25,000 歩以上は、膝や腰に負担をかける
恐れがあるため加算 MP なし

④ 歩数データについて

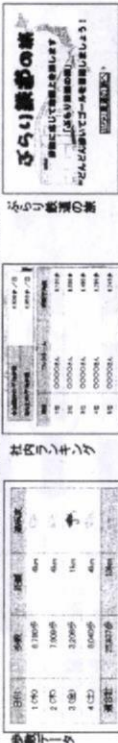
【送信方法】(コンパター利用方式)
共有スペースに設置してあるコンパターに個人のICタグをかざし、歩数計と送信機を USB ケーブルで接続して歩数データを送信して頂きます。

※1週間に1回送信送信頂きます。



※ご自宅のパソコンと歩数計をUSBケーブルで接続して、歩数データを送信頂くことも可能です。

【歩数データ 閲覧方法】
ウォーキングマイレージのHP (<http://www.walking-alljapan.com/>) に、個人のIDでログインして頂く。ご自分の歩数データや社内ランキング、ぶらり旅道の旅等がご覧いただけます。

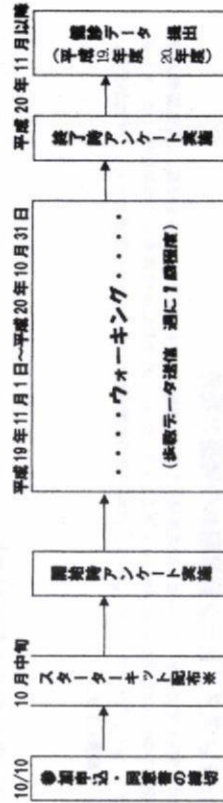


※Internet Explorerからの閲覧を推奨しておりますが、Netcape でもご覧いただけます。その際、多少表示がずれられる場合がありますがご了承ください。
※一部の情報を除き読書でも閲覧できます。

⑤ 研究データの取扱いについて

本研究では参加者の同意を得た上で、歩数データの他、健康診断データ(平成19年度、平成20年度)、アンケート等のデータを使用させていただきます。これらのデータは機密として取り扱われ、個人を特定できないことを前提としており、研究目的以外には使用いたしません。また、研究の結果が学会等で発表される場合であっても、プライバシーな機密は守られ、氏名等を明らかにすることはありません。上記をご理解頂き、申し込みの際、同意を頂いた方のみ参加対象となります。

⑥ ウォーキングマイレージ実証研究 参加の流れ



※参加マニュアルの持参が必須です。歩数データ送信機に参加された方には歩数計を配布します。1年間継続して参加頂いた方には終了後、歩数計を返上します。

歩数データ送信実験(平成19年1月～2月)にご参加された方へ

■歩数データ送信実験終了時(平成19年2月)に歩数計の付属品としてオムロン社製CD-ROMを配布しましたが、そのソフトをご利用されている場合、ウォーキングマイレージと併用はできませんので、ご注意ください。
■スタートキットとして歩数計等を配布させて頂きました。歩数計については、前回配布させて頂いたものをご利用いただけますが、紛失・故障の場合は参加申込書にその旨、ご記入ください。

<お問合せ先>

ウォーキングマイレージ研究事務局
株式会社エイチ・エム・アイ内
e-mail: info@hmi-wm.com URL: <http://www.hmi-wm.com>
フリーダイヤル 0120-831-509

日本通運健康保険組合 保健グループ
担当: 藤村、永井
TEL: 03-6251-6484
内線: 70111-3541-3543

ウォーキングマイレージ実証研究 参加募集のご案内

～ウォーキングによる「健康増進」と「CSR活動」を融合した新たなプログラムの提案～



あなたの一歩が社会貢献につながります！

■実施期間：平成19年11月1日～平成20年10月31日の1年間

■参加対象者：宇部興産㈱従業員の内、下記すべての条件を満たす方

- ①宇部地区の事業所に勤務している方
- ②パソコンでインターネット接続可能な方(共有、家でも可)
- ③医務室で健診を受けている方



■募集人員：300名

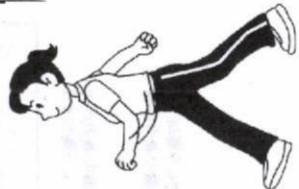
■参加料：無料

■参加賞：1年間継続いただいた場合、使用した歩数計を進呈

■参加の流れ：申込→アンケート→ウォーキング(歩数データ送信)→アンケート

■申込み方法：別紙の「同僚書・参加申込書」に必要事項を記入し、健康管理センター宛にご提出ください。
(社内メール: 830-249 FAX: 830-2499 31-2413)

■申込み締切：平成19年10月10日(水) 必着
(募集人数に達し次第、次第バッチとして頂きます)



健康管理センター
ウォーキングマイレージ研究事務局
(厚生労働科学研究費補助金・糖尿病戦略等研究事業 井形昭)

ウォーキングマイレージ実証研究 協力をお願い

今日、健康づくりが最大の課題になっていますが、その中でウォーキングは最も効果的かつ基本的なものであり、健康日本21の中にも大きな柱として取り上げられています。

「ウォーキングマイレージ」の効果を検証できることは、わが国の生活習慣病の予防、重症化を防止、QOLの向上や医療費の適正化が実現でき、社会的な成果が極めて大きいと自負しております。

皆様におかれましては本研究事業をご理解頂きご協力くださる様、切にお願い申し上げます。

厚生労働科学研究費補助金・糖尿病戦略等研究事業

主任研究者 井形昭弘(名古屋学芸大学 学長)

ウォーキングマイレージ実証研究の概要と目的

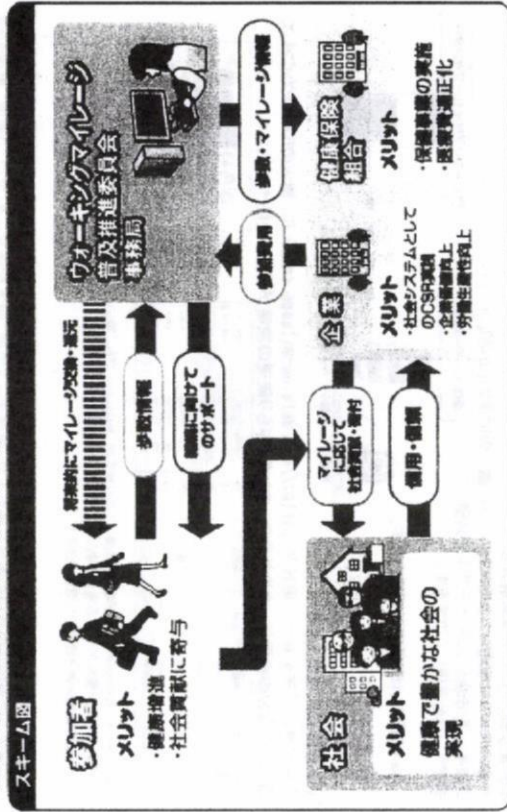
日常生活としてウォーキングを1年間継続して行い、健診データとアンケート結果を分析し、運動習慣が生体習慣予防にどのような効果があるかを調査します。併せて、将来的な医療費適正化の可能性についても検討します。また、ウォーキングマイレージが日常の歩行を継続していただくための動機付けとして有効かどうかについて調査します。

①ウォーキングマイレージとは

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付与し、その全部または一部を社会貢献に還元する、新たな社会システムです。

<社会貢献例> 寄付・アフリカの子どもたちにワクチンを寄付・CO削減を目標に植樹活動

(注)参加者がお金を払うことは一切ありません。



②参加方法(流れ)



※歩数データ 送信について

1週間に1回程度パソコン又は専用送信機にて歩数データを送信頂きます。

<パソコン利用方式>

ウォーキングマイレージのHPIにログインし、パソコンと歩数計をUSBケーブルで接続して、歩数データを送信して頂きます。



<専用送信機(コンバータ)利用方式>

共有スペースに設置してあるコンバータに個人のIDタグをかざし、歩数計と送信機をUSBケーブルで接続して歩数データを送信して頂きます。

※歩数データ 閲覧方法について

ウォーキングマイレージのHPIに、個人のIDでログインすると自分の歩数データや社内ランキング、ぶらり旅の旅等をご覧いただけます。

歩数	歩数	歩数	歩数	歩数
1,000	4,700	8,000	11,000	14,000
17,000	2,000	5,000	8,000	11,000
14,000	1,000	4,000	7,000	10,000
11,000	0	3,000	6,000	9,000
8,000	0	2,000	5,000	8,000
5,000	0	1,000	4,000	7,000
2,000	0	0	3,000	6,000
0	0	0	2,000	5,000
0	0	0	1,000	4,000
0	0	0	0	3,000

社員ID	歩数	歩数	歩数	歩数
00000001	10000	20000	30000	40000
00000002	15000	25000	35000	45000
00000003	20000	30000	40000	50000
00000004	25000	35000	45000	55000
00000005	30000	40000	50000	60000
00000006	35000	45000	55000	65000
00000007	40000	50000	60000	70000
00000008	45000	55000	65000	75000
00000009	50000	60000	70000	80000
00000010	55000	65000	75000	85000



※一部の情報を除き携帯でも閲覧できます。

研究データの取扱いについて

本研究では参加者の皆様の同意を得た上で、歩数データの他、健康診断データ(H19年度~H21年度)、レポートデータ(診療報酬明細書)、アンケート等のデータを使用させていただきます。これらのデータは機密として取り扱われ、個人を特定できないことを前提としており、研究目的以外には使用いたしません。また、研究の結果が学芸会等で発表される場合があってもプライベートな情報は守られ、氏名等を明らかにすることはありません。上記をご理解頂き、申し込みの際、同意を頂いた方のみ参加対象となります。

<お問い合わせ先>

ウォーキングマイレージ研究事務局
株式会社エイチ・エム・アイ
e-mail: info@hmt-wm.com URL: <http://www.hmt-wm.com>
フリーダイヤル 0120-831-509

宇都宮産科 健康管理センター企画 G
担当: 島田
TEL: 0836-31-2715(外線)
830-2494(内線)

日本通運健康保険組合 宛

ウォーキングマイレージ 実証研究
同意書・参加申込書

私は、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)・形班で行なわれる「ウォーキングマイレージ」の実証研究について、参加募集案内及び本紙裏面の内容を理解し、参加に係わる歩数データ、健康診断データ(平成19年度、平成20年度)、アンケート調査等の個人情報を提供することに同意したうえで、参加申込みをします。
(本枠内すべて記入ください)

申込日	2007年 月 日
会社名	
所属部署	
フリガナ	
氏名	(ご本人による自署をお願いします。)
健康保険被保険者 記号・番号	記号 番号
E-mail アドレス	④ _____
電話番号	_____-_____(内線:_____) <input type="checkbox"/> 会社 <input type="checkbox"/> 携帯 <input type="checkbox"/> その他(_____) 星期、通話料とされる電話番号をご記入ください。 ※研究事務局より確認のお電話をさせていただきます。
生年月日	西暦 19 年 月 日
性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
歩幅	_____ 【歩幅の測り方】 つま先からつま先までの距離を測ります。正確に平均歩幅を知るには、10歩歩いた合計距離を歩数(10)で割ります。 _____ ※記入頂いた歩幅は、ウォーキングマイレージホームページで歩行距離を表示する際に使用します。
1日の目標歩数	_____ ※日々の目標が達成されているか、ウォーキングマイレージホームページで確認できます。
ニックネーム	例) ウォーキング太郎(20文字まで) <input type="checkbox"/> 使用できる文字 (カタカナ・ひらがな・漢字・英数 いずれもOK) × 使用できない文字 (記号等 例) ☆×××××など ※ニックネームはウォーキングマイレージホームページの社内ランキング表示に利用します。
自宅のパソコンを利用してデータ送信を行う予定がありますか?	<input type="checkbox"/> する <input type="checkbox"/> しない
歩数データ送信実験(平成19年11月～20年2月実施)参加の有無	<input type="checkbox"/> 参加した <input type="checkbox"/> 参加していない
参加した方のご記入ください。歩数計(オムロンヘルスカウンタ HJ-710IT)の有無	<input type="checkbox"/> 持っている <input type="checkbox"/> 紛失 <input type="checkbox"/> 故障 <input type="checkbox"/> その他()

【個人情報の取り扱いについて】
提供されました個人情報は、本実証研究目的のみに使用致します。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。

ウォーキングマイレージ実証研究の参加にあたり、下記の事項をご確認頂き、
表裏の「同意書・参加申込書」にご署名のうえ申し込み下さい。

記

◆ウォーキングマイレージ 実証研究にあたり

- 1 参加の有無によって、参加者自身が不利益を被らない。
- 2 研究参加についても自由意志でいつでも中止できる。
- 3 実施内容に関する確認や疑問等について、いつでも質問できる。
- 4 この研究によって得られたアンケート調査、健康診断データ等の個人データの提供は、機密として取り扱われ、個人を特定できないことを前提としている。
- 5 この研究の結果が学会等で発表される場合であっても、プライベートな機密は守られ、氏名等を明らかにすることがないこと。

◆ウォーキングマイレージ 個人利用規約 (抜粋)

- ◆ 謝HMI は委員に本会のサービスを提供するため、以下に「ウォーキングマイレージ」利用規約(以下、「本利用規約」という)を定めます。利用者は、自己の責任において本利用規約を遵守するものとします。
- ◆ 謝HMI は、利用者から収集した利用者の個人情報について、個人情報保護法等の関連諸法令を遵守し、善良な管理者の注意を保持しての機密を厳重に保持するものとします。なお、謝HMI の個人情報保護方針につきましては、<http://walkings-mileage.com/>に掲載しておりますのでご参照ください。
- ◆ 本会のサービスは利用者の生活改善を支援するものであり、謝HMI は、利用者の生活習慣が改善されることについてまで保障するものではありません。また、謝HMI は、本会のサービスの利用により利用者または利用者が生じた一切の損害について責任を負わないものとします。
- ◆ 体調の急激な変化や健康状態の変化があった場合は、主治医や担当医に必ず相談してください。
- ◆ 糖尿病、高血圧、高脂血症のプログラムに取り組み場合は、あらかじめ主治医や担当医に必ず相談してください。
- ◆ 利用者は、本会のサービスの利用によって謝HMI 若しくは第三者に損害を与えた場合、また第三者との間で紛争が生じた場合には、自己の責任と負担により解決するものとします

謝HMIとは Healthcare Management Innovation の頭文字であり、ヘルスケア産業および事業の革新を支援するため、2005年7月に設立し、その一環として、ウォーキングマイレージ研究事務局の運営を担当しています。

以上

<問い合わせ先>

ウォーキングマイレージ研究事務局
株式会社エイチ・エム・アイ内
e-mail: info@hmi-wm.com URL: <http://www.hmi-wm.com>
フリーダイヤル 0120-831-509
日本通運健康保険組合 保険グループ
担当: 藤村、永井
TEL: 03-6251-6484
内線 70111-3541-3543

送付先：健康管理センター（社内メール：830-249、FAX：830-2499、31-2413）

ウォーキングマイレージ 実証研究 同意書・参加申込書

私は、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）・井形班で行なわれる「ウォーキングマイレージ」の実証研究について、参加募集案内及び本募集案内の内容を理解し、参加に依る歩数データ、健康診断データ（平成19年度～平成21年度）、レポートデータ（診療報酬明細書）等の個人情報提供することに同意したうえで、参加申込みをします。
（本枠内をすべて記入ください）

申込日	2007年 月 日
会社名	
所属部署	
フリガナ	
氏名 (氏名コード)	()
健康保険被保険者 記号・番号	記号 番号 （ご本人による自署をお願いします。）
E-mail	〒 番号 所属会社員（出向者を含む）(記号) 番号(氏名コード) ・ 宇都宮産科婦人科社員（記号） 番号(氏名コード) ※その他の事業所については各自で確認して下さい
アドレス	なるべく携帯以外のアドレスでお願します。 わかり悪い字ではつきり記入して下さい。 ※事務局からの重要な連絡や「歩数データ送信のお問い合わせ」メール等が届きます。
電話番号	☐会社 ☐携帯 ☐その他 () 屋固、連絡がとれる電話番号をご記入ください。 ※研究所事務局より確認のお電話をさせていただきます。
社内メールアドレス	西暦 19 年 月 日
生年月日	☐男性 ☐女性
性別	【歩数の測り方】 つま先からつま先までが正しい歩幅です。 正確に平均歩幅を知るには、10歩歩いた 合計距離を歩数(10)で割ります。 cm
歩幅	※記入頂いた歩幅は、ウォーキングマイレージホームページで歩行距離を表示する際に使用します。
1日の目標歩数	歩 (5,000歩以上で記入ください) ※日々の目標が達成されているか、ウォーキングマイレージホームページで確認できます。
ニックネーム	例) ウォーキング太郎 (20文字まで) ○ 使用できる文字 (カタカナ・ひらがな・漢字・英数 いずれもOK) × 使用できない文字 (記号等 例) * × O … など ※ニックネームはウォーキングマイレージホームページの社内ランキング表示に利用します。 【個人情報の取り扱いについて】 提供されました個人情報、本実証研究目的のみに使用致します。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。

ウォーキングマイレージ実証研究の参加にあたり、下記の事項をご確認頂き、表頭の「同意書・参加申込書」にご署名のうえ申し込み下さい。

◆ウォーキングマイレージ 実証研究にあたり

- 1 参加の有無によって、参加者自身が不利益を被らない。
- 2 研究参加についても自由意志でいつでも中止できる。(中止した際は万歩計をご返却して頂きます)
- 3 実施内容に関する確認や疑問等について、いつでも質問できる。
- 4 この研究によって得られたアンケート調査、健康診断データ等の個人データの提供は、機密として取り扱われ、個人を特定できないことを前提としている。
- 5 この研究の結果が学会等で発表される場合であっても、プライベートな機密は守られ、氏名等を明らかにすることがないこと。
- 6 実施期間：同意いただいた日より平成21年3月末日

◆ウォーキングマイレージ 個人情報規約（抜粋）

- ◆ 謝HMI は会員に本会のサービスの提供するため、以下に「ウォーキングマイレージ」利用規約（以下、「本利用規約」とい）を定めます。利用者は、自己の責任において本利用条件を遵守するものとします。
- ◆ 謝HMI は、利用者から収集した利用者の個人情報について、個人情報保護法等の関係諸法令を遵守し、健全な管理者の注意を保持しての機密を厳重に保持するものとします。なお、謝HMI の個人情報保護方針につきましては、<http://walking-mileage.com/>に掲載しておりますのでご参照ください。
- ◆ 本会のサービスは利用者の生活改善を支援するものであり、謝HMI は、利用者の生活習慣が改善されることについてまで保障するものではありません。また、謝HMI は、本会のサービスの利用により利用者または利用者が生じた一切の損害について責任を負わないものとします。
- ◆ 体調の急激な変化や健康状態の変化があった場合は、主治医や担当医に必ず相談してください。
- ◆ 糖尿病、高血圧、高脂血症のプログラムに取り込む場合は、あらかじめ主治医や担当医に必ず相談してください。
- ◆ 利用者は、本会のサービスの利用によって謝HMI 若しくは第三者に損害を与えた場合、また第三者との間で紛争が生じた場合には、自己の責任と負担により解決するものとします

謝HMI とは Healthcare Management Innovation の頭文字であり、ヘルスケア産業および事業の革新を支援するため、2005年7月に設立し、その一環として、ウォーキングマイレージ研究事務局の運営を担当しています。

以上

<問い合わせ先>

ウォーキングマイレージ研究事務局
株式会社エイチ・エム・アイ内
e-mail: info@hmi-wm.com URL: http://www.hmi-wm.com
フリーダイヤル 0120-831-509
宇都宮産科株式会社 健康管理センター
担当：島田
TEL: 830-2494(内線)
0836-31-2715(外線)

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

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あげます。

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

同様の返信用封筒で 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. 下記の病気があ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1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、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、および止めている期間、および一日当た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、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、および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ない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ない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 午前・午後()時頃 ()時間

起床時間

- 睡眠時間(昼寝も含む) ()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飲みますか。

- 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、歳の質問にありますので、ここには含めなさい)

平均的な平日の1日について

24. 立っていた時間(仕事、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

25. 歩いていた時間(仕事、家事をしながらの歩行、運動、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. 徒歩(軽く汗ばむくらい)、自転車(運動、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

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

- 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

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

- 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

平均的な休日の1日について

(運動(スポーツ)は、次の夏期にありますので、ここには含めなさい)

29. 立っていた時間(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

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

- 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

31. 徒歩(軽く汗ばむくらい)自転車(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

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

- 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

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

- 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

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か月の合計時間についてお答えください。(家庭運動をしている時間のみにして、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・ボールゲーム・ゴルフ(カートを使う・待ち時間除く)・藍仕事の合計(その他、運動の途中歩いていた時間を含む)

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30分～2時間未満
- ⑧ ほとんどなし

36. 散歩・自転車・子どもと遊ぶ・野球・ゴルフ(クラブを自分で選ぶ・待ち時間除く)・卓球・バドミントン・ダンスの合計

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30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(潜水)の合計

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30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

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30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。)

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30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活用されない。
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) 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られないように気をつけると思えますか？

- 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えますか？

- 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えますか。

- 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) 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えますか？

- 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えますか？

- 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えますか。

- 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)



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いたします。

- 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

同様の返信用封筒で **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。

<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
①はい ②いいえ

<既往歴、服薬について>

3. 下記の病気があ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
20歳 _____kg 過去最大 _____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1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、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1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1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、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ない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ない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 ()時頃 起床時間(起床も含む) ()時間

午前・午後 ()

17. 休日は? 就寝時間 ()時頃 起床時間 ()時間

午前・午後 ()

<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、スポーツドリンク含む)、砂糖の入った紅茶、コーヒーをどの位の頻度で飲みますか。

- 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カ月の身体活動状況についてお伺いします。

(定期的にしている運動(スポーツ)は、彼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(仕事、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

25. 歩いていた時間(仕事、家事をしながらの歩行、運動・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. 散歩(軽く汗ばむくらい)、自転車(運動、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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

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

- 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

31. 散歩(軽く汗ばむくらい)自転車(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

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

- 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

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

- 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

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か月の合計時間についてお答えください。(変換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・軽い筋トレ・ニング・ボレーリング・バレーボール・ゴルフ(カートを使う・持ち時間除く)・庭仕事(その他、運動の途中歩いていた時間を含む)

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30分～2時間未満
- ⑧ ほとんどなし

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

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30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(普泳)の合計

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30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

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30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。)

- ① 12時間以上
- ② 10～12時間未満
- ③ 8～10時間未満
- ④ 6～8時間未満
- ⑤ 4～6時間未満
- ⑥ 2～4時間未満
- ⑦ 30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なように決められましたか。

- 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。たくさんのお質問にお答えいただき、ありがとうございます。

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。

- 構成内覧
- 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

封筒の返信用封筒で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. 下記の病気が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、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、および③止めている期間、および①日当た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①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、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、および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ない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ない頃のことを書いてください)

- ①日本酒 〇合 ②焼酎 〇合 ③泡盛 〇合 ④ビール大瓶 〇本
⑤ビール中瓶(500ml) 〇本 ⑥ビール小瓶(350ml) 〇本
⑦ワイングラス 〇杯

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 〇杯

<経路について>

16. 平日は? 就業時間 通勤時間(昼食も含む)
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間ですか。

- 午前・午後 ()時 ()分頃

22. 最近1ヶ月間において、主食の量(1食あたり煮干菜類)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飲みますか。

- 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カ月の身体活動状況についてお伺いします。
(定期的にしている運動(スポーツ)は、その頻度(回数)にありまして、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(仕事、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

25. 歩いていた時間(仕事、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
 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

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
 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

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
 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

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
 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

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
 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

31. 速歩(軽く汗ばむくらい)自転車(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

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
 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

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
 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

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か月の合計時間
ついてお答えください。(実態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・ボウリング・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)
 ① 12時間以上 ② 10～12時間未満 ③ 8～10時間未満 ④ 6～8時間未満
 ⑤ 4～6時間未満 ⑥ 2～4時間未満 ⑦ 30分～2時間未満 ⑧ ほとんどなし

36. 散歩・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・バドミントン・ダンスの合計
 ① 12時間以上 ② 10～12時間未満 ③ 8～10時間未満 ④ 6～8時間未満
 ⑤ 4～6時間未満 ⑥ 2～4時間未満 ⑦ 30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(習泳)の合計
 ① 12時間以上 ② 10～12時間未満 ③ 8～10時間未満 ④ 6～8時間未満
 ⑤ 4～6時間未満 ⑥ 2～4時間未満 ⑦ 30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
 ① 12時間以上 ② 10～12時間未満 ③ 8～10時間未満 ④ 6～8時間未満
 ⑤ 4～6時間未満 ⑥ 2～4時間未満 ⑦ 30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。)

- ① 12時間以上 ② 10～12時間未満 ③ 8～10時間未満 ④ 6～8時間未満
 ⑤ 4～6時間未満 ⑥ 2～4時間未満 ⑦ 30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. この研究の参加はどのように決まりましたか。

- 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。たくさんの方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

Ⅱ 研究成果の刊行、報道に関する一覧表