

チームメタボン 携帯版マニュアル

チームメタボンのホームページには携帯電話のインターネットアクセス機能を使って接続することができます。携帯電話で接続した場合利用できる部分は

- ・ 日々の歩数・体重・ミニ目標の達成度を登録する
- ・ 上記登録内容を確認する
- ・ メッセージを読む、送信する
- ・ コラムを読む

に限られます。

※ 携帯版のコラムは、PC版を短縮したものになっています。図・写真等も省略されている場合があります、同じテーマを扱ったものですが、内容は異なります。

※ 携帯電話でインターネットのアクセスができる契約をされていない場合はご利用できません。

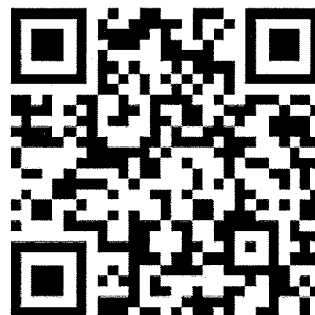
※ インターネットへの接続・通信にかかる費用はご負担いただきます。

接続の仕方

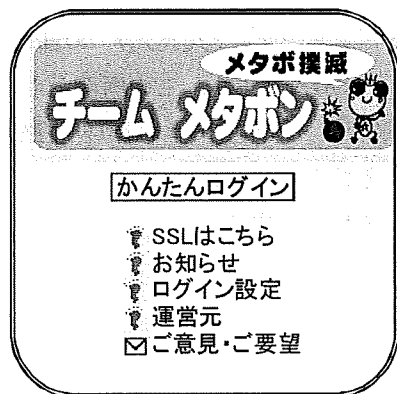
- 1) 下記の URL を入力して接続します。

http://www.health-walking.com/mobile_nara/

バーコードを利用できる携帯からは右の2次元バーコードを利用すると便利です。



- 2) トップページが表示されます。



初めてアクセスするとき1回だけ「ログイン設定」を行いません。同じ携帯でアクセスする場合、次回からは設定無しにアクセスできます。

2)-1 ログイン設定

簡単ログイン設定

ユーザーID

パスワード

登録する
解除する
もどる

トップ画面で「ログイン設定」を選択・決定します。左のような画面になりますので、配布された「ユーザーID」「パスワード」を入力し、「登録する」を選択・決定します。

画面が変わって、更に登録するかどうか問い合わせがありますので、もう一度「登録する」を選択・決定します。

※ 「携帯の機種番号等を送る」主旨のメッセージが出る場合があります。この場合、「はい」「OK」「Yes」など”送信してよい”旨を答えます。

しばらくして「登録完了」のメッセージが出ますので、「もどる」でトップ画面に戻ります。

※携帯電話で文字・数値等を入力する場合、入力欄に直接入力するのではなく、入力欄を選択・決定し、一旦別画面に移動して、入力後、元の画面に戻るようになっている機種が多いかと思えます。詳しくは各携帯電話の説明書を参照ください。

2)-2 ログイン

トップ画面の一番上の「簡単ログイン」を選択・決定しますとあなたの画面に移ります。(途中、携帯の機種番号等を送る旨のメッセージが出た場合、承認します)

前もって、「2)-1 ログイン設定」をせずに、ログインしますと”ゲスト”となり、ご自身のデータの登録・表示はできません。

ログイン後

こんにちは
○○○○さん

メニュー

記録をする
記録を見る
メッセージ
コラム
おわる

ご自身の画面のトップです。○○○○の部分にはご自身のニックネームが入ります。この画面から

- ① 日々の記録(歩数・体重・ミニ目標)を登録する
- ② 日々の記録を見る
- ③ メッセージを読む、送る
- ④ コラムを読む

ことができます。

① 日々の記録(歩数・体重・ミニ目標)を登録する

トップメニューで「記録をする」を選択・決定します
 まず、「今日の歩数」の入力になります。歩数を入力し、
 「登録する」を選択・決定しますと、順次「今日の体重」
 「今日の目標」と入力画面がでますので、それぞれ入力を行
 い、「登録」していきます。(最後はメニューへ「もどる」)

② 日々の記録を見る

トップメニューで「記録を見る」を選択・決定します
 続いて、左のような画面になりますので、「歩数を見る」「体
 重を見る」「目標を見る」を選択・決定します。右のように、
 1週間分の記録が表示されます。この画面の「修正」から
 記録の修正(未入力の場合の
 入力)もできます。

歩数を見る		
1週間の歩数		
8/28(金)	:2225歩	修正
8/27(木)	:0歩	修正
8/26(水)	:3013歩	修正
8/25(火)	:9204歩	修正
8/24(月)	:3013歩	修正
8/23(日)	:8023歩	修正
8/22(土)	:5559歩	修正
8/28(金)	:1213歩	修正

[分析](#)

[メニューへ](#)
[もどる](#)

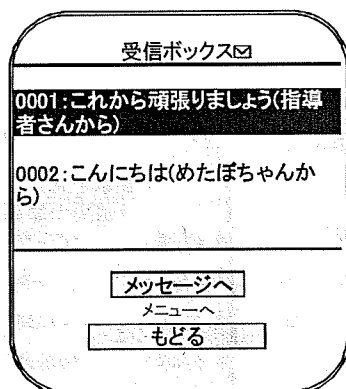
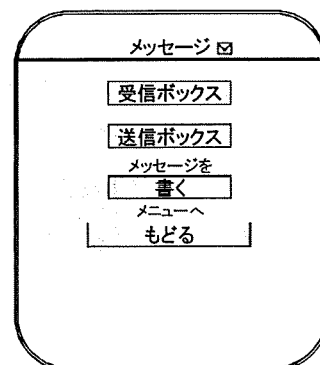
最後にメニューに「もどる」でトップメニューに戻ります。

③ メッセージを読む、送る

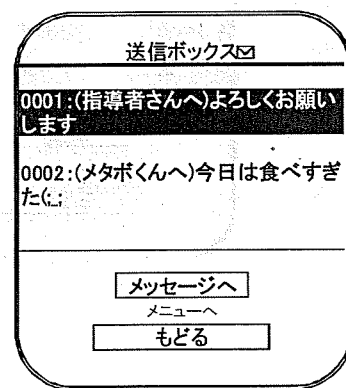
トップメニューで「メッセージ」を選択・決定します
下記のいずれの画面でも「メッセージへ」を選択・決定すると、右の画面に戻ります。

「もどる」を選択・決定するとログイン後のトップ画面にもどります。

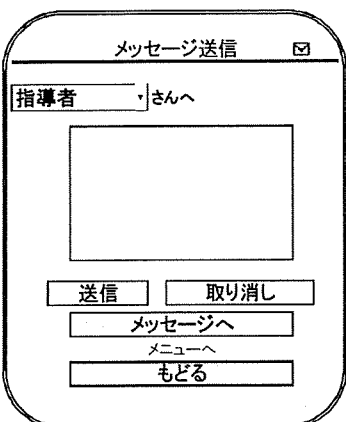
メッセージはPCも携帯も共通です。PCで送ったメッセージは携帯の送信ボックスにも載ります。



「受信ボックス」を選択・決定しますと、届いているメッセージの一覧(メッセージタイトルと差出人)が見れます。一覧表からメッセージを選択・決定しますと、メッセージの本文も見れます。

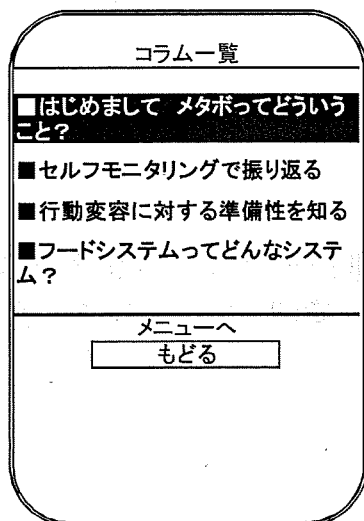


「送信ボックス」を選択・決定しますと、送ったメッセージの一覧(宛先とメッセージタイトル)が見れます。一覧表からメッセージを選択・決定しますと、メッセージの本文も見れます。



新たにメッセージを送るときは、「書く」を選択・決定します。宛先は、「指導者」と「友達」が選べます。宛先を選び、本文を入力して、「送信」を選択・決定するとメッセージが送信されます。

④ コラムを読む



トップメニューで「コラム」を選択・決定します
現在公開されているコラムの一覧が表示されますので、読みたいコラムを選択・決定してください。コラムが表示されます。

- ※ コラムは順に読んでいただきます。そのため、初めて読まれたときは、コラムの最後にある「読んだよ」ボタンを選択・決定してください。
- ※ 1回読んだコラムは何度でも読むことができます。
- ※ 選択できないコラムは読むことができません。それより前のコラムを先に読んでください。

携帯版のコラムは、PC版と内容はおなじですが、短めに編集されています。また、図や写真が簡略化もしくは省略されている場合もあります。機会がありましたらPC版のコラムもお読みください。

インターネットを活用した継続支援

☆チームメタボン 6ヶ月後の到達目標☆

●運動の習慣化

1日1万歩、あるいは速歩のような強度の運動を週60分以上（速歩より少し遅いウォーキングでは80分以上）

●適正体重の維持

BMI25以上の方は6ヶ月間で6%の減量、BMI23-24.9の方は3%の減量（合わせて体重1kg減で腹囲1cm減のように、腹囲も小さくなると望ましい）

●食態度や食行動の変化

食生活の改善等に関する対象者の目標を達成

■指導の流れ

1 ログイン（→指導用操作マニュアル p2）

対象者の実践状況を確認

（→指導用操作マニュアル p3・4・8）
健診結果、行動目標（現状）等も参考に！（実行しやすいよう、本人の目標は具体的にさせて下さい。）

2 （→指導用操作マニュアル p7）

行動目標の確認

入力されていない場合は、メールで確認して指導者が入力！（対象者は面倒がる）

システムに対する要望・依頼→p18

3 （→指導用操作マニュアル p5・9～11）

個々に応じたコメントをメール送信

別紙プログラムを参考に、1ヶ月間は1回/週、2ヶ月目からは隔週でコメントを送信！

特定保健指導はポイント加算のルールがあるので、コメントは最後に何かしら返信を促す内容に！

4 （→指導用操作マニュアル p5・9～11）

対象者からの返信や相談メールを確認

対象者が楽しみながら継続できるようサポート！

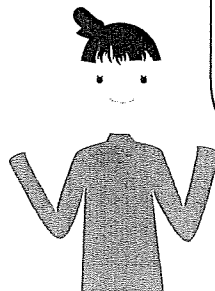
返信内容等を確認し必要なサポートや回答を！

（別紙メール支援を参考に）

指導に困ったら打合せ（→p11）



目標



達成

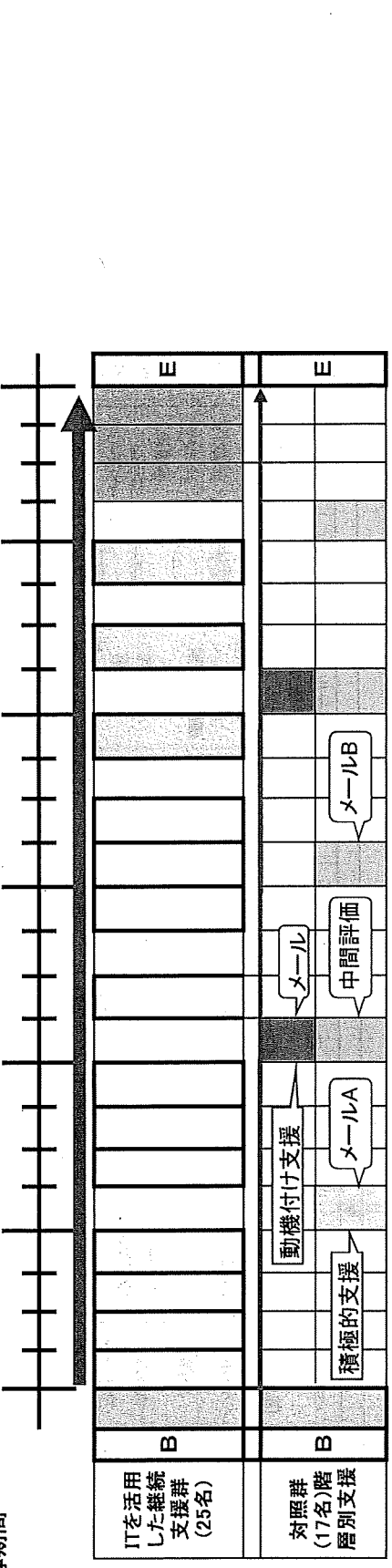


プログラム

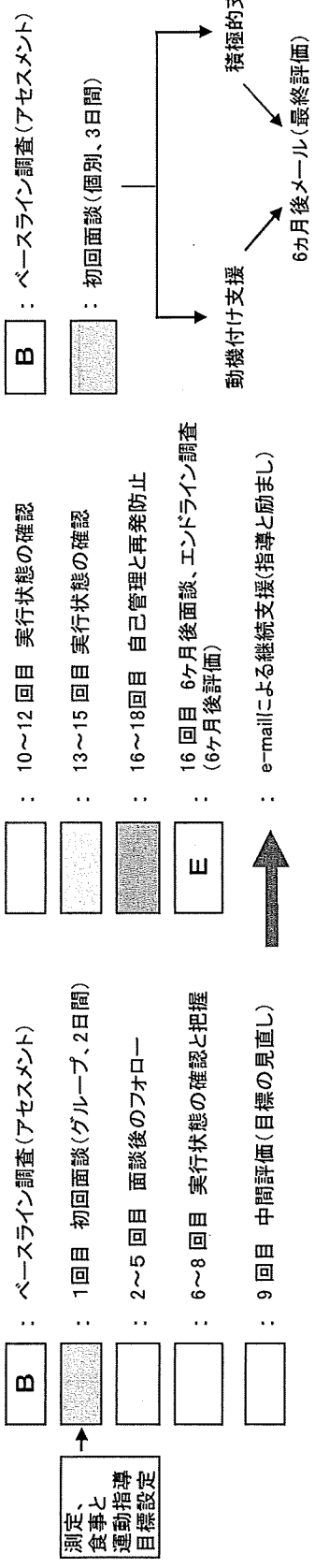
2009年

指導期間

スタート 1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月 4ヶ月 5ヶ月 6ヶ月



＜介入群＞



行動変容を促すプログラム内容

アセスメント	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導基本調査 ・食生活改善行動に関する調査 ・食べる力の測定 ・身体活動に関する調査 ・面接シート ・同意書 ・健診データ使用承諾書 	・プロセス評価
目標設定	<ul style="list-style-type: none"> ・セルフモニタリング 	<ul style="list-style-type: none"> ・特定保健指導基本調査 ・食生活改善行動に関する調査 ・食べる力の測定 ・身体活動に関する調査 ・情報提供の評価 ・影響評価
支援	<ul style="list-style-type: none"> ・FLASH教材(12回) ・コラム(24回) ・NewsLetter(6回) ・仮想地図 ・自動配信メール 	

(介入群) 初回面談の流れ

	内容	結果
11:00	打ち合わせ、教室のセッティング	
13:00	受付	
	カラダスキャンによる体重等測定	
	腹囲測定	
13:30	挨拶	
13:35	栄養（管理栄養士）	
導入	<ul style="list-style-type: none"> ① 20歳（または入社時）の頃から増減した体重は？ ・各自付箋に記入し、白板のグラフに貼る。 ・3kgの脂肪模型を提示 ・5%の体重減少を目標に！ 	
展開	<ul style="list-style-type: none"> ② 「内臓脂肪がたまりやすい食習慣とは？」チェック項目の記入に指導 ・チェックが多かったものを重点的に指導 	早食い、野菜嫌い、甘いものが好き、飲み過ぎ、炭水化物の重ね食い
まとめ	③ 目標の設定	
14:10	運動（健康運動指導士）	

<p>導入</p>	<p>① 運動状況</p>	<p>・現在の運動状況について</p>	<p>・週2回以上運動している(約半数) ・15分以上の運動を定期的に行っている(4~5人)</p>
<p>展開</p>	<p>② ストレッチ</p>	<p>・前屈、足上げ ・椅子に座ったままできる体ほぐし ・ストレッチの効果</p>	
	<p>③ 運動強度 足踏み運動</p>	<p>・心拍数から最適な運動強度を算出 ・家の中で出来る運動の紹介</p>	
<p>まとめ</p>	<p>④ 目標の設定</p>		
<p>14:40</p>	<p>セルフモニタリングの説明 ツールの説明 同意書・アドレスの記入</p>	<p>・ライフコーダの初期設定</p>	<p>・同意書の記入に協力してもらえない方もいた。</p>

* 2日間設定し、都合のいい日に参加とした。

* 6ヶ月後面談も同様とし、指導は内容は今後の自己管理と再発予防について実施する予定である。

(対照群) 指導の流れ

・積極的支援

スタート	初回相談（個別）
1ヶ月後	メール A
2ヶ月後	個別 A（中間評価）
3ヶ月後	メール B
4ヶ月後	メール B
5ヶ月後	メール B
6ヶ月後	メール B（最終評価）

・動機付け支援

スタート	初回相談（個別）
2ヶ月後	メール
4ヶ月後	メール
6ヶ月後	メール（最終評価）

研究参加 同意書

奈良女子大学生生活環境学部
栄養教育研究室 御中

私は、介入研究に参加するにあたり、下記について十分な説明を受け理解したので、自らの自由意思により本研究の対象者として参加することに同意します。

課題名：「タボリックシンドローム予防のための IT 活用継続支援と情報提供の有用性に関する研究」

記

- 1) 本研究の目的は、メタボリックシンドローム予防のための介入の有効性を検討すること
- 2) 本研究により集められたデータは、研究目的以外には使用しないこと
- 3) 本研究に参加することにより起こりうる危険性、並びに必然的に伴う不快な状態は伴わないこと
- 4) 本研究への参加が任意であること
- 5) 個人のプライバシーは保護されること
- 6) 本研究のために収集された資料のうち、研究参加者を特定できるものは研究終了後破棄されること
- 7) 研究に参加した場合の個人情報、本研究に必要な場合（例えば郵送等）以外には用いられないこと
- 8) 本研究は倫理審査委員会により、承認されているものであること
- 9) 本研究は説明を受けた計画に基づいて実施されるが、何らかの変更があった場合には、如何なる場合でも説明が行なわれ合意を得ること
- 10) 本研究へ参加した場合でも、いつでも申し出て中止できること
- 11) 不参加、途中中止の場合でもいかなる不利益も受けないこと
- 12) 研究対象者を特定できないようにした上で、研究の成果が公表される可能性があること

平成 年 月 日

郵便番号

住 所

本人氏名

印

電話番号

メタボリックシンドローム予防のための
IT 活用継続支援と情報提供の有用性に関する研究

1 研究趣旨

本研究は、対象者の都合に合わせて自由に取り組み、IT を活用した生活習慣支援サービスと情報提供により、メタボリックシンドローム予防効果が得られるか、すなわち行動変容が促され生活習慣の改善がどの程度達成され、体重、腹囲、リスクがどの程度改善されるか検証することを目的とするものである。対象者は IT 活用群と従来の対面指導群に分けられ、両群とも生活習慣を改善し、目標体重の達成、ウォーキングの習慣と望ましい食行動の獲得を目指すものである。研究結果は、より効果的な特定保健指導プログラムを考える上で、意義あるものになることが期待されている。

2 研究主体

奈良女子大学 生活環境学部食物栄養学科 栄養教育研究室

3 対象者

特定保健指導対象者 (BMI23 以上でリスクのある者も含む)

本研究の目的などを文書で説明し、インフォームド・コンセントを十分に得られた個人の自由意思による参加とする。

○到達目標の目安

- 1) 運動の習慣化 1 日 1 万歩あるいは速歩のような強度の運動を週 60 分以上
- 2) 適正体重の維持 BMI25 以上は 6 ヶ月間で 6%の減量、BMI23-24.9 は 3%の減量
- 3) 食態度や食行動の変化 食生活の改善等に関する対象者の目標を達成

4 研究期間

21 年度中の 6 ヶ月間

5 介入内容および研究全体の流れ

■対面指導群と非対面指導群の決定

個人ごとに割り付けるのではなく、集団 (組織) ごととする。

■研究の概要と同意書の送付 (配布)

対面で行う時間が確保できない場合は、非対面式 (送付) で行う。

■対象者の登録

対象者の健診データ (連結可能匿名化とする)、非対面群には ID とパスワードの配布

■調査項目

目標設定のための基礎資料となる調査に加えて、研究前後の効果を評価するために、身体活動量、食べる力、食物選択行動、食物摂取頻度調査、行動変容ステージに関する調査を行う。グループ面談までに回答し、当日に持参する。

■目標設定

グループ面談時に目標を設定する。目標は変更が可能であり、6 ヶ月間、歩数、体重とともにセルフモニタリング (自己観察、記録) を行っていく。非対面群は毎日の登録は携帯から行うが、パソコン上で行っても良い。

なお、非対面群には歩数計（ライフコーダ）を貸し出すが、記録の保存期間が2ヶ月間であることからデータの入れ替えのため返送を依頼する。

■非対面指導群への継続支援内容（活用方法は各対象者の画面上に掲載、マニュアルの配布）

- ・定期的なメールと専門家によるメール支援を行う。
- ・毎月、食環境を考えた合理的な食物選択に関するニューズレターを配布する（別紙）。
- ・12回シリーズ・メタボ克服講座を動画で配信
- ・生活習慣改善の方策を提供するコラムの配信
- ・登録状況と実施経過を図で表示
- ・おたまじゃくしの表情や成長は、アクセス頻度や実践状況を提示
- ・お友達と一緒にあるいは競争しながら、楽しくウォーキング習慣が身に付く仮想ウォーキング機能の利用により、バーチャル旅行を楽しむ。

▼ ■対面指導群は対面にて、同様に生活習慣の改善と減量に取り組むための支援を行う（別紙）

6 個人の人権擁護

- ・本研究は、本学倫理審査委員会の承認を得るものとし、関連法規を遵守して参加者の人権と安全性を最大限に尊重して実施する。
- ・参加者のプライバシーに関する事項は、本人の同意なしに公開しない。
- ・本研究により集められたデータは、研究目的以外には使用しないが、研究対象者を特定できないようにした上で、研究の成果が公表される可能性がある
- ・研究に参加した場合の個人情報は、本研究に必要な場合にのみ（郵送を含む）用いられ、研究参加者を特定できるものは研究終了後に破棄する。
- ・健診データおよび調査によって得られた内容は、個人名義を番号(ID)化し、個人を特定できない状態にして管理、保管する。またIT活用プログラムへの登録にはパスワードを用いる。

7 参加者の同意について

- ・本研究は、特定健診・特定保健指導業務にそって行われる研究であり、研究のために対象者から生体材料を取得したり、服薬あるいは侵襲を与える治療介入を加えることはしない。
- ・研究参加に同意すると回答した場合にのみ、研究参加への同意を得たものとして被験者として登録する。なお、参加に同意しない場合でも不利益を生じることはない。
- ・同意した場合でも、途中でこれを撤回したい場合は申し出て、いつでも撤回できる自由を常に保障されており、離脱によるいかなる不利益も被らないことが保障されている。

8 研究に参加することにより期待される利益と安全性

研究に参加することにより、適正体重と生活習慣の改善方法を獲得でき、これからの自己管理能力を培うことができる。さらに、専門家からのサポートを受けたり、食に関する情報等を取得することができる。

本研究は、生活習慣の改善と指導を中心としたものであり、危険並びに必然的に伴う不快な状態が発生することはないであろうと考えられるが、双方向的なサポートを計画しており、万が一体調不良を感じたり何かあれば担当者に速やかに相談し中止することとする。

9 本件に関する問い合わせ先

奈良女子大学生生活環境学部 栄養教育研究室 研究代表者 上田由喜子 Tel/Fax: 742-20-3786

食物選択行動調査

* ①から④の中で、該当する回答を一つ選んで○をつけて下さい。

① ② ③ ④
ほとんど、または全くない たまに(少し) しばしば(わりに) いつも(とても)

- 1 食べ物や外食を選択する際には、環境によいパッケージを使っていることを重視している ① ② ③ ④
- 2 自分がテレビや雑誌から提供された健康情報(食品情報)に則って食品を選択することが、その食品の品切れや、後の過剰生産につながると思う ① ② ③ ④
- 3 食べ物や外食を選択する際には、人工的な成分を含まないことを重視している ① ② ③ ④
- 4 食べ物や外食を選択する際には、栄養成分表示を参考にする ① ② ③ ④
- 5 食べ物や外食を選択する際には、体重をコントロールするのを助けてくれることを重視している ① ② ③ ④
- 6 今運動をしたり食事を節制したりすることが、将来の健康に役立つと思う ① ② ③ ④
- 7 今、自分が健康的な外食メニューを選択することは将来の外食メニューを左右すると思う ① ② ③ ④
- 8 食べ物や外食を選択する際には、産地を見る ① ② ③ ④
- 9 自分の努力によって健康を維持できると思う ① ② ③ ④
- 10 食料品の自給率や輸入は、現在の自分の食品選択とは関係がない ① ② ③ ④
- 11 自分が原産国によって食品を取捨選択することは、その原産国にも影響すると思う ① ② ③ ④
- 12 現在の食生活を変えることは、自分にとって重要なことである ① ② ③ ④
- 13 外食する際には、特定の店舗に偏らないようにしている ① ② ③ ④
- 14 自分の外食店舗の選択は、外食業界に影響を与えると思う ① ② ③ ④
- 15 食べ物や外食を選択する際には、バランスを意識している ① ② ③ ④
- 16 私は食生活改善に関する情報を受け入れて、実践している ① ② ③ ④
- 17 自分が無農薬農産物を購入することで、将来の無農薬農産物の生産が増加すると思う ① ② ③ ④
- 18 新たに食生活を改善することが、社会に影響するのであれば、私は改善することができる ① ② ③ ④
- 19 自分の調理済み食品の選択条件は、将来の調理済み食品の開発に影響を与えると思う ① ② ③ ④
- 20 栄養のバランスを考えて食事をすることができる ① ② ③ ④
- 21 自分の食生活の中で、体によい食品を選び取ることができる ① ② ③ ④
- 22 必要な分だけ(食べきれる量)を買うことは、社会的に見ても重要なことである ① ② ③ ④
- 23 現在、食生活を変えるのにはちょうどよいタイミングである ① ② ③ ④
- 24 健康のためにとる行動は、実際に効果があると思う ① ② ③ ④
- 25 食生活を改善する自信がある ① ② ③ ④
- 26 私はいつも食生活の改善にチャレンジしている ① ② ③ ④
- 27 食生活を変えることは、社会(フードシステム)に貢献すると思う ① ② ③ ④

食態度および食行動に関する調査

I【食べる力】

* ①から④の中で、該当する回答を一つ選んで○をつけて下さい。

①	②	③	④
ほとんどまたは全くない	たまに(少し)	しばしば(わりに)	いつも(とても)

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 食べることで、くつろぎ(リラックス)ますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 2 食べることで、満足感を得ますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 3 食べ物に興味があり、食べることは楽しいと感じますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 4 食べ物への興味と食べることへの関心や楽しみで、満足感を感じますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 5 自分の体にとって大切と理解している食べ物を、選んで食べようとしますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 6 好きでなくても、体に必要とされる食べ物は、試して好きになろうとしますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 7 あまり関心がない食べ物でも、もし要求されれば食べることができますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 8 いろいろな食べ物(一般的な食べ物)を、食べることができますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 9 満腹になるのを前もってわかりますか(腹八分目がわかる) | ① | ② | ③ | ④ |
| 10 お腹が空いている量だけ食べますか(必要以上に食べない) | ① | ② | ③ | ④ |
| 11 満足感を得るまで(自分にとって適当であると想定される量)食べますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 12 食べる時には、食事に関心と注意を払いますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 13 食べるために時間を作りますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 14 規則的な食生活を送っていますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 15 食べるものを選ぶ時、栄養のことを考えますか | ① | ② | ③ | ④ |
| 16 普段、計画的に食べていますか(欠食したり、空腹で衝動的に食べたりしない) | ① | ② | ③ | ④ |

II【食物摂取頻度調査】

* ①から④の中で、該当する回答を一つ選んで○をつけて下さい。

①	②	③
質問 1~4、7、8	週 2 回以下	週 3~5 回程度
質問 5、6	1日 1回未満	1日 1回以上
		ほぼ毎日 ほぼ毎食

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 1 卵(1個)をどれぐらい食べていますか | ① | ② | ③ |
| 2 魚か肉(1切れ)をどれぐらい食べていますか | ① | ② | ③ |
| 3 果物(1個)をどれぐらい食べていますか | ① | ② | ③ |
| 4 牛乳(コップ1杯、もしくはヨーグルト1カップ+スライスチーズ1枚)をどれぐらい食べていますか | ① | ② | ③ |
| 5 1皿(約 50g)の緑黄色野菜(赤・黄・緑の野菜)をどれだけ食べていますか | ① | ② | ③ |
| 6 1皿(約 70g)の淡色野菜(レタス・キャベツ・白菜など)をどれだけ食べていますか | ① | ② | ③ |
| 7 豆腐や豆類をどれぐらい食べていますか | ① | ② | ③ |
| 8 海藻類をどれぐらい食べていますか | ① | ② | ③ |

Ⅲ【行動変容ステージ】

* 食事に対するあなたの現在の状況に、最もよく当てはまるものを①～⑤の中で一つ選んで○をつけて下さい

- ① 食事のバランスを考えて食べたり選んだりしていないし、6ヶ月以内に食事を改善するつもりもない
 ② 食事のバランスを考えて食べたり選んだりしていないが、6ヶ月以内には食事を改善しようと考えている
 ③ バランスを考え健康に良い物を選んで食べようとしているが、いつもではない
 ④ バランスを考え健康に良い物を選んで食べているが、始めてまだ6ヶ月以内である
 ⑤ バランスを考え健康に良い物を選んで食べており、もう6ヶ月以上継続している

Ⅳ【体重に関連する食事質問票】

* ①から⑤の中で、該当する回答を一つ選んで○をつけて下さい。

① まったくあてはまらない ② 少しあてはまる ③ だいたいあてはまる ④ かなりあてはまる ⑤ 完全にあてはまる

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1 私は体重を増やさないという目的を持ち、食事を制限する。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 私は不安、心配、緊張を感じた時たくさん食べる傾向がある。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 私は体重を調節するために、意識して食事のカロリーを計算している。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 私はさみしいとき、食べることで自分を元気づける。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 私は、食べ物がたくさん供されたり売られたりしている場所にいると、普段よりたくさん食べてしまいがちである。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 私は、がっかりしたときや失望したとき、たくさん食べる傾向がある。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 私は体重を気にして、出された食べ物や飲み物を断ることがよくある。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 私は他人が食べている所を見ると、自分も食べたいと強く思うようになる。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 私は空腹でないときでも、おいしく食べられる食べ物がある。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 私は食べ過ぎた次の日は、普段より食べる量を減らすことがよくある。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 私は食べ過ぎたと感じるまで気付かないほど、速く食べることがよくある。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 私は食事で普段よりも食べ過ぎた時は、ほかの食事で調節しようとする。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 13 私はおいしい食べ物を勧められた時、お腹がいっぱいでも断るのは難しい。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14 私は人間関係に問題を抱えているとき、たくさん食べてしまう。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15 私はたくさんのストレスを感じているとき、普段より多く食べてしまう。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16 私はその日たくさん食べる予定があるときは、前後の食事で調節しようとする。 | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

番号： _____

身体活動量質問紙

最近のあなたの身体活動（運動習慣や日常生活でどの程度身体を動かしているのか）について、

1.睡眠 2.仕事 3.移動（通勤、買い物など） 4.家事 5.余暇活動（運動、運動以外の趣味・娯楽、ボランティアなどの社会活動）に分けてお伺いします。

各設問において該当する数字に○をつける、もしくは□に数字を記入してください。

1. 睡眠

あなたは普段1日にどのくらい寝ていますか？

昼寝も含めて床に就いて起き上がるまでの時間をお答えください。

□	□	時間	□	□	分/日
---	---	----	---	---	-----

2. 仕事（家事、ボランティアは除いて考えてください）

現在、仕事をしている方のみ答えてください。

仕事をしていない方は次の質問に進んでください。

仕事をしていない方は通勤、買い物などの移動からお答えください。

1) 週何日、合計何時間働いていますか。

2) 工作中（昼休み、休憩時間を除く）、

座っている時間はどのくらいですか。

1. ほとんど座っている

2. 半分より多く座っている

3. ほとんど半分くらい

4. 半分より少ない

5. ほとんど座らない

2~5の方は
お答えください

週	□	日	合計	□	□	時間
---	---	---	----	---	---	----

3) 立って仕事をしている時間のうち（昼休み、休憩時間を除く）、歩いている状態と、歩かずに立ったままの状態とでは、どちらが多いですか。

1. 歩いている方が多い

2. 歩いているのと、立ったままが半々くらい

3. 歩かないで立ったままの方が多い

4) 仕事の中で、思いもの（10kg以上）を持ち上げたり、運んだり、あるいはそれと同じ程度の強さの力仕事をすることはどのくらいありますか。

週	□	日	合計	□	□	時間
---	---	---	----	---	---	----

ここからは、全員お答えください。

3. 通勤、買い物などの移動時間

1) あなたは外出（通勤、買い物、外食、近所への使いなど）で週にどのくらい歩きますか？（買い物中などのぶらぶら歩行、定期的運動としてのウォーキングなどは除いて考えてください）

週	□	日	合計	□	□	分/週
---	---	---	----	---	---	-----

2) あなたは外出（通勤、買い物、外食、近所への使いなど）で週にどのくらい自転車に乗りますか？（定期的運動などの余暇にサイクリングは除いて考えてください。）

週	□	日	合計	□	□	分/週
---	---	---	----	---	---	-----

4. 家事（買い物、仕事として行う家事は除いて考えてください）

1) あなたは食事の準備や後片付けなどの炊事を1日どのくらい行いますか。1日あたりの時間をお答えください。

□	□	時間	□	□	分/日
---	---	----	---	---	-----

2) あなたは洗濯を週何回行いますか。また、1回あたりの、洗濯物を運んだり干したり、取り込んだりといった、実際に身体を動かしている時間はどのくらいですか。

週	□	回	1回あたり	□	□	分
---	---	---	-------	---	---	---

3) あなたは掃除を週何回行いますか。また、1回あたりの、実際に身体を動かしている時間はどのくらいですか。

週	□	回	1回あたり	□	□	分
---	---	---	-------	---	---	---

4) あなたは育児や介護で例のような強さの活動を週にどのくらい行っていますか。実際に身体を動かしている時間をお答えください。
例) 子どもをおんぶする。高齢者や障害者の移動、更衣、入浴、排泄を助ける。

週	□	日	合計	□	□	分/週
---	---	---	----	---	---	-----

5. 余暇（運動、運動以外の趣味、娯楽、ボランティアなど）

1) あなたは週1日以上かつ週合計60分以上の頻度で定期的な運動をしていますか？犬の散歩、ラジオ体操、ストレッチ、つりなども含まれます。

(1)している 週あたり () 日 (2). していない→運動以外の余暇活動の項目へ

↓ 以下は運動をしている方のみお答えください。

例)	↓								
内容	ラジオ体操	...	週		4	日、1日につき		1 5	分、（のんびり、息が弾む程度、激しく）
内容		...	週			日、1日につき			分、（のんびり、息が弾む程度、激しく）
内容		...	週			日、1日につき			分、（のんびり、息が弾む程度、激しく）
内容		...	週			日、1日につき			分、（のんびり、息が弾む程度、激しく）

↓

<運動以外の余暇活動>

2) あなたは余暇に家庭菜園、日曜大工、洗車、ボランティア、音楽活動、子どもと遊ぶなど比較的体を動かす活動をどれくらい行っていますか。内容、頻度、時間をお答えください。ボランティアは内容が分かるようにして記入ください。

内容	日曜大工	...	週		4	日、1日につき		1 5	分、
内容		...	週			日、1日につき			分、
内容		...	週			日、1日につき			分、
内容		...	週			日、1日につき			分、

3) あなたはテレビ視聴、新聞や読書、音楽鑑賞、将棋や囲碁、パソコン操作などあまり体を動かさない活動（ゴロゴロなどの安静、入浴、食事身支度なども含む）を1日にどのくらい行っていますか。

1日当たりの時間をお答えください。

		時間			分/日
--	--	----	--	--	-----

6. その他の身体活動の質問

1) 普段の生活や仕事の中であなたの運動（身体活動）は足りていると思いますか。

1. 十分 2. だいたい充足 3. やや不足 4. かなり不足

2) 日ごろからからだを動かすように意識していますか。

1. いつも意識している 2. まあまあ意識している 3. あまり意識していない 4. ほとんど意識していない

3) 以下の設問のうち、運動に関するあなたの現在の状況に最もよくあてはまるものを1から5のうち1つに○をしてください。（ここでの定期的な運動とは、週3回以上、かつ1回につき20分以上の運動とします）

1. 現在全く運動していないし、6ヶ月以内に運動を開始するつもりもない。
2. 現在全く運動していないが、6ヶ月以内に運動を開始しようと考えている。
3. 現在少しは運動を行っているが、定期的とはいえない。
4. 現在定期的に運動を行っているが、定期的な運動を始めてまだ6ヶ月以内である。
5. 定期的に運動を行っており、定期的な運動を6ヶ月以上継続している。

4) 1回30分間以上軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。

1. はい 2. いいえ

5) 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。

1. はい 2. いいえ

6) あなたは同年齢、同性より歩くのが速いですか。

1. はい 2. いいえ

以上で、身体活動に関する質問は終わりです。ご協力ありがとうございました。

回答例

身体活動量質問紙

最近のあなたの身体活動（運動習慣や日常生活でどの程度身体を動かしているのか）について、
1.睡眠 2.仕事 3.移動（通勤、買い物など） 4.家事 5.余暇活動（運動、運動以外の趣味・娯楽、ボランティアなどの社会活動）に分けてお伺いします。
 各設問において該当する数字に○をつける、もしくは□に数字を記入してください。

1. 睡眠

あなたは普段1日にどのくらい寝ていますか？
 昼寝も含めて床に就いて起き上がるまでの時間をお答えください。

		6	時間			3	0	分/日
--	--	---	----	--	--	---	---	-----

2. 仕事（家事、ボランティアは除いて考えてください）

現在、仕事をしている方のみお答えください。
 仕事をしていない方は次の質問に進んでください。

仕事をされていない方は無記入で結構です。

仕事をしていない方は通勤、買い物などの移動からお答えください。

- 1) 週何日、合計何時間働いていますか。
- 2) 工作中（昼休み、休憩時間を除く）、座っている時間はどのくらいですか。

		5	日	合計		4	0	時間
--	--	---	---	----	--	---	---	----

1. ほとんど座っている
2. 半分より多く座っている
3. ほとんど半分くらい
4. 半分より少ない
5. ほとんど座らない

2~5の方は
お答えください

3) 立って仕事をしている時間のうち（昼休み、休憩時間を除く）、歩いている状態と、歩かずに立ったままの状態とでは、どちらが多いですか。

1. 歩いている方が多い
2. 歩いているのと、立ったままが半々くらい
3. 歩かないで立ったままの方が多い

4) 仕事の中で、思いもの（10kg以上）を持ち上げたり、運んだり、あるいはそれと同じ程度の強さの力仕事をするのはどのくらいありますか。

		1	日	合計			1	時間
--	--	---	---	----	--	--	---	----

ここからは、全員お答えください。

3. 通勤、買い物などの移動時間

1) あなたは外出（通勤、買い物、外食、近所への使いなど）で週にどのくらい歩きますか？（買い物中などのぶらぶら歩行、定期的運動としてのウォーキングなどは除いて考えてください）

1週間の合計時間を書いてください。

		7	日	合計		3	5	0	分
--	--	---	---	----	--	---	---	---	---

2) あなたは外出（通勤、買い物、外食、近所への使いなど）で週にどのくらい自転車に乗りますか？（定期的運動などの余暇にサイクリングは除いて考えてください。）

1週間の合計時間を書いてください。

		2	日	合計			6	0	分
--	--	---	---	----	--	--	---	---	---

4. 家事（買い物、仕事として行う家事は除いて考えてください）

1) あなたは食事の準備や後片付けなどの炊事を1日にどのくらい行いますか。1日あたりの時間をお答えください。

1日の合計時間を書いてください。

		2	時間		3	0	分/日
--	--	---	----	--	---	---	-----

2) あなたは洗濯を週何回行いますか。また、1回あたりの、洗濯物を運んだり干したり、取り込んだりといった、実際に身体を動かしている時間はどのくらいですか。

1回あたりの時間を書いてください。

	7	回	1回あたり		2	0	分
--	---	---	-------	--	---	---	---

3) あなたは掃除を週何回行いますか。また、1回あたりの、実際に身体を動かしている時間はどのくらいですか。

	1	回	1回あたり		6	0	分
--	---	---	-------	--	---	---	---

4) あなたは育児や介護で例のような強さの活動を週にどのくらい行っていますか。実際に身体を動かしている時間をお答えください。
 例) 子どもをおんぶする。高齢者や障害者の移動、更衣、入浴、排泄を助ける。

1週間の合計時間を書いてください。

	0	日	合計			6	0	分
--	---	---	----	--	--	---	---	---