

付録 調査項目一覧

設問	項目タイトル	設問文・選択肢 ※マトリックス項目は表側番号を[]表記
Q1	性別	あなたの性別について、次のうち当てはまるものをお答えください。 1 男性 2 女性
Q2	年齢	あなたの年齢をお答えください。 () 歳
Q3	就業分類	あなたの現在の就業状況について、次のうち当てはまるものをお答えください。 1 正社員 2 契約社員 3 パートタイム・アルバイト 4 派遣 5 自営・経営者 6 無職・退職 7 専業主婦（夫） 8 学生 9 その他（ ）
Q4	食習慣	次の項目について、当てはまるものをそれぞれお答えください。 [1] 1日の食事時間はだいたい決まっている [2] 1日2回以上、主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つ以上そろえて食べることがほぼ毎日ある [3] 朝昼夕の3食以外に、間食や甘い飲み物を摂取する習慣はない 1 はい 2 いいえ
Q5	飲酒頻度	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。 1 毎日 2 週5~6日 3 週3~4日 4 週1~2日 5 月に1~3日 6 やめた（1年以上やめている） 7 ほとんど飲まない（飲めない）

Q6	飲酒量	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。
		<ul style="list-style-type: none"> 1 1合(180ml)未満 2 1合以上2合(360ml)未満 3 2合以上3合(540ml)未満 4 3合以上4合(720ml)未満 5 4合以上5合(900ml)未満 6 5合(900ml)以上
Q7	喫煙状況	あなたはたばこを吸いますか。
		<ul style="list-style-type: none"> 1 毎日吸っている 2 時々吸う日がある 3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない 4 吸わない
Q8	運動・スポーツ実施状況	あなたのここ1ヶ月間の運動・スポーツへの取り組みについて、最も近いものを選んでください。
		<ul style="list-style-type: none"> 1 ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っていない。また、これから先もするつもりはない。 2 ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っていない。しかし、近い将来(6ヶ月以内)に始めようと思っている。 3 ここ1ヶ月間、運動・スポーツを行っている。しかし、週2回未満である。 4 ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。しかし、始めてから6ヶ月以内である。 5 ここ1ヶ月間、週2回以上、運動・スポーツを行っている。また、6ヶ月以上継続している。
Q9	運動・スポーツ実施時間	あなたが過去1年間に行った運動・スポーツは、1回に平均どのくらいの時間ですか。
		<ul style="list-style-type: none"> 1 15分未満 2 15分以上~30分未満 3 30分以上~1時間未満 4 1時間以上~2時間未満 5 2時間以上 6 行っていない
Q10	運動・スポーツのきつさ	あなたが過去1年間に行った運動・スポーツの「きつさ」が平均してどれくらいでしたか。
		<ul style="list-style-type: none"> 1 かなり楽である 2 楽である 3 ややきつい 4 きつい 5 かなりきつい

Q11 運動・スポーツ実施者 あなたが過去1年間に行った運動・スポーツは主に誰と行いましたか。

- 1 ひとりで
- 2 家族と
- 3 友人と
- 4 職場の人と
- 5 クラブ・同好会・チームの人と
- 6 その他（ ）

Q12 運動・スポーツ実施種目 あなたが過去1年間に行った運動・スポーツ種目を次のうちからすべてお答えください。

- 1 散歩・ウォーキング
- 2 ジョギング・ランニング
- 3 体操（軽い体操・ラジオ体操など）
- 4 筋力トレーニング
- 5 ヨガ・ピラティス
- 6 水泳
- 7 サイクリング
- 8 釣り
- 9 ゴルフ
- 10 ボウリング
- 11 その他（ ）

Q13 体力の自己評価 あなたはご自分の体力について、どのように感じていますか。

- 1 たいへん優れている
- 2 どちらかというと優れている
- 3 体力は普通である
- 4 どちらかというと劣っている
- 5 たいへん劣っている

Q14 運動不足感 あなたはご自分が運動不足だと感じていますか。

- 1 とても感じる
 - 2 少しは感じる
 - 3 あまり感じない
 - 4 まったく感じない
-

Q15	睡眠の質の自己評価	過去1ヶ月において、ご自分の睡眠の質を全体として、どのように評価しますか。
		1 非常によい
		2 かなりよい
		3 かなり悪い
		4 非常に悪い

Q16	主観的健康感	あなたは現在、健康であると思いますか。
		1 非常に健康だと思う
		2 健康な方だと思う
		3 あまり健康ではない
		4 健康ではない

Q17	健康関心度尺度	次の項目について、当てはまるものをそれぞれお答えください。
		[1] 私は健康への意識が高い方だ
		[2] 自分の健康に関する情報に興味がある
		[3] 健康状態の変化に気を付けている
		[4] 周りの人より私は健康を意識している
		[5] 健康のためにはある程度時間を割くべきだ
		[6] 健康のためにはある程度お金をかけてもよい
		[7] 健康を第一に考えて暮らしたい
		[8] 健康でいるためなら何でもする
		[9] 健康よりも遊びや趣味が大切だ
		[10] 健康よりも仕事や収入が大切だ
		[11] 病気を予防するより、病気になったら治療すればよい
		[12] 病気になったときだけ自分の健康が心配だ
		1 そう思う
		2 ややそう思う
		3 あまりそう思わない
		4 そう思わない

Q18	健康への全般的関心	あなたは自分の健康についてどれくらい関心がありますか。
		※関心がないと思う方は「1」に近い数字、関心があると思う方は「10」に近い数字をお選びください。
		1 まったく関心がない 2 3 4 5 6 7 8 9 10 非常に関心がある
Q19	最終学歴 (本人/母親/父親)	あなたの最終学歴／あなたの親（または保護者）の最終学歴について、次のうち当てはまるものをお答えください。
		[1] あなたの最終学歴 ※在学中の方は、在籍している学校種をお答えください。 [2] あなたの母親（または保護者）の最終学歴 [3] あなたの父親（または保護者）の最終学歴 1 中学卒 2 高校卒 3 短大卒／高専卒 4 専門学校卒 5 大学卒 6 大学院卒 7 分からない／覚えていない
Q20	世帯年収	あなたの現在の世帯年収（税込み）について、次のうち当てはまるものをお答えください。
		※税金や保険料が差し引かれる前の金額をお知らせください。
		1 200万円未満 2 200~400万円未満 3 400~600万円未満 4 600~800万円未満 5 800~1000万円未満 6 1000万円以上 7 分からない

健康関心度とスポーツライフに関する調査

2024年3月発行

発行者 公益財団法人 笹川スポーツ財団

〒107-0052 東京都港区赤坂1-2-2 日本財団ビル3階

TEL 03-6229-5300 FAX 03-6229-5340

E-mail info@ssf.or.jp URL <http://www.ssf.or.jp/>

無断転載、複製および転載を禁止します。引用の際は本書が出典であることを明記してください。

本事業は、ポートルースの交付金による日本財団の助成金を受けて実施しました。