



活動量計による身体活動・スポーツの実態把握調査

ご協力のお願い

この調査は、国民の身体活動量・座位時間の実態把握と、それらの実態が健康状態や日常生活とどのような関係があるのかを検証し、より健やかなライフスタイルや社会と環境のあり方を探ることを目的としております。アンケートへのご回答は差し支えない範囲でご記入いただければ幸いです。

お忙しいところ誠に恐れ入りますが、本調査の趣旨をご理解いただきまして、ぜひともご協力を賜りますようお願い申しあげます。

※こちらのアンケートは【活動量計の装着終了後】にご記入いただきますよう、お願いいたします。

この用紙は活動量計と一緒に封筒に入れて、ご返送ください。

- 活動量計を最初に装着した日・最後に装着した日をご記入ください。

最初に装着した日	月	日
最後に装着した日	月	日



※活動量計は合計7日間(土日を含む)装着してください。連続した日でなくても構いません。

- 活動量計装着期間中に行った運動・スポーツについておうかがいします。

以下の問について、お答えください。

問1	活動量計装着期間中(機器を装着していない時間も含む)に、運動・スポーツを実施しましたか。(1つに○)	1 はい ↓ 問2へ	2 いいえ → 次ページ 問5へ
装着期間中に最も長い時間行った運動・スポーツについてご記入ください。			
A:どのような種目を行いましたか。 A: _____			
問2	B:1日あたりおよそ何分行いましたか。 B: 1日あたり よよそ _____ 分		
C:1週間あたりおよそ何日行いましたか。 C: 1週間あたり よよそ _____ 日			
問3	問2で回答された運動・スポーツを主に行なった施設・場所はどちらですか。(1つに○)	1 公共施設 4 自宅	2 民間施設 5 公共スペース (道路・公園・河川敷など) 3 職場・勤務先
問4	問2で回答された運動・スポーツは主にだれと行いましたか。(1つに○)	1 ひとりで	2 だれかと

●ふだんの生活習慣や運動・スポーツへの取り組みなどについておうかがいします。
以下の問について、お答えください。

問5 <small>家事や睡眠、食事など生活上必要な時間を除いて、あなたが自由に使える時間は何時間くらいありますか。</small>	A:平日と B:休日に分けて、整数でお答えください。 A:平日 約 _____ 時間 B:休日 約 _____ 時間
問6 <small>過去 1カ月間において、平均して睡眠時間は何時間くらいでしたか。</small>	1日平均 約 _____ 時間 _____ 分
問7 <small>現在の健康状態はいかがですか。(1つに○)</small>	1 よい 2 まあよい 3 ふつう 4 あまりよくない 5 よくない
問8 <small>運動やスポーツをすることが好きですか。(1つに○)</small>	1 好き 2 やや好き 3 あまり好きではない 4 好きではない
問9 <small>運動不足だと感じますか。(1つに○)</small>	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
問10 <small>現在、スポーツクラブ*や同好会・チームに加入していますか。(1つに○) *民間フィットネスクラブやヨガスタジオ等を含む。</small>	1 はい 2 いいえ
問11 <small>中学生・高校生のころに運動部もしくはスポーツクラブや同好会・チーム(地域や民間の教室)に所属していましたか。(いずれかに○)</small>	1 はい 2 いいえ ↓ → 間12へ
問11-1 <small>問11で「1 はい」と回答された方に おうかがいします。 いつごろ所属していましたか。(1つに○)</small>	1 中学生のころ 2 高校生(高専含む)のころ 3 1と2のどちらも

【全員におうかがいします】以下の問について、お答えください。

問12 <small>ここ 1カ月間の運動・スポーツへの取り組みについておうかがいします。(1つに○) *ここで「定期的」とは1回30分以上の運動・スポーツを、週に2回以上実施していることを指します。</small>	1 現在、運動・スポーツを行っておらず、今後もするつもりはない。 2 現在、運動・スポーツは行っていない。しかし、6カ月以内に始めようと思っている。 3 現在、運動・スポーツを行っている。しかし、定期的ではない。 4 現在、定期的に運動・スポーツをしている。しかし、始めてから 6カ月以内である。 5 現在、定期的に運動・スポーツを行っている。また、6カ月以上継続している。 6 現在、定期的に運動・スポーツを行っている。また、1年以上継続している。
問13 <small>この 1年間に運動やスポーツをどれくらい行いましたか。(1つに○)</small>	1 全くしなかった 2 年に 1~11 日 3 月に 1~3 日 4 週に 1 日 5 週に 2 日 6 週に 3 日以上

以下の問について、A～F の各項目であてはまるもの1つに○をつけてください。

問 14 過去30日の間にどれくらいの頻度で 次のことがありましたか。	全くない 少しだけ 時々 たいてい いつも
A 神経過敏に感じましたか	0 1 2 3 4
B 絶望的だと感じましたか	0 1 2 3 4
C そわそわ、落ち着かなく感じましたか	0 1 2 3 4
D 気分が沈み込んで、何か起こっても 気が晴れないように感じましたか	0 1 2 3 4
E 何をするのも骨折りだと感じましたか	0 1 2 3 4
F 自分は価値のない人間だと感じましたか	0 1 2 3 4

以下の問について、お答えください。

問 15 身体的な理由(怪我や痛みなど)で、 歩行などの日常生活動作に制限が ありますか。(1つに○)	1 制限はない 2 制限がある
問 16 今回、活動量計の装着ならびに調査に ご協力いただいた理由をお答えください。 (あてはまるものすべてに○)	1 運動量・座っている時間等を知りたかったから 2 社会の役に立ちそうだったから 3 健康を意識しているから 4 謝礼があったから 5 その他()
問 17 もし今回のように7日間、活動量計を 装着する調査に協力することで謝礼が もらえるとしたら、謝礼として希望する 最低金額はいくらですか。	_____ 円 *謝礼がなくても協力する場合は 0 円とご記入ください。

●あなたご自身のことについておうかがいします。

以下の問について、ご記入ください。

問 18 生年月	西暦 年 月 (歳)
問 19 性別(1つに○)	1 男性 2 女性
問 20 身長・体重	_____ cm _____ kg

以下の問について、お答えください。

問 21 最後に卒業した学校はどれですか。 (1つに○)	1 中学校・高校 2 短大・専門・高専 3 大学・大学院 4 その他() 5 わからない・答えたくない
問 22 あなたのご家庭の世帯年収(税込) はおよそどれくらいですか。 (1つに○)	1 300万円未満 2 300～500万円未満 3 500～700万円未満 4 700～900万円未満 5 900万円以上 6 わからない・答えたくない
問 23 現在、同居している方をお答え ください。 (あてはまるものすべてに○)	1 自分のみ 2 配偶者 3 自身の子(未就学児) 4 自身の子(小学生以上) 5 自身または配偶者の親 6 孫 7 その他()

●あなたがお住まいの地域の環境についておうかがいします。

あなたがお住まいの地域の環境は以下の特長に、どの程度あてはまりますか。 (A~D の各項目であてはまるもの1つに○)			
A 自動車なしで生活することが難しい 地域だ	1 よくあてはまる 3 ややあてはまらない	2 ややあてはまる 4 全くあてはまらない	
B 利用しやすい運動場所(スポーツジ ム、体育館、プール、公園・緑地、遊歩 道など)が多い地域だ	1 よくあてはまる 3 ややあてはまらない	2 ややあてはまる 4 全くあてはまらない	
C 歩いたり、自転車に乗ったりする機会 (地域活動、買い物、通勤、お出掛けな ど)が多くある地域だ	1 よくあてはまる 3 ややあてはまらない	2 ややあてはまる 4 全くあてはまらない	
D 運動教室やスポーツ・体操サークルな どが盛んな地域だ	1 よくあてはまる 3 ややあてはまらない	2 ややあてはまる 4 全くあてはまらない	

●あなたの職業についておうかがいします。

以下の問について、お答えください。

問 25 あなたの主な職業はどれですか。 (1つに○)	1 就業者(パートタイム・アルバイトを除く) 2 パートタイム・アルバイト 3 専業主婦・主夫 4 学生 5 無職
--------------------------------	---

問 25 で「1 就業者」と回答された方におうかがいします。

あなたの主たる職種は以下のうち、どれにあたりますか。(1つに○)			
問 25-1	1 管理的職業従事者(議員、公務員、会社役員、会社管理職員など) 2 専門的・技術的職業従事者(研究者、技術者、法務従事者、教員、保健医療従事者、芸術家など) 3 事務従事者(事務員、秘書など) 4 販売・サービス従事者(販売店員、仲介人、営業職、介護職員、看護・歯科助手、美容・飲食従事者、管理人など) 5 保安職業従事者(自衛官、警察官、保安官、警備員、消防員など) 6 農林漁業・建設・採掘・運搬・清掃・包装等従事者(造園師、漁労従事者、大工、配達員、清掃員など) 7 生産工程従事者(生産/機械組立設備制御・監視員、製品製造・加工処理従事者など) 8 輸送・機械運転従事者(電車運転士、バス運転者、船長、甲板員、発電員など) 9 その他()	2	3 専業主婦・主夫 4 学生 5 無職
問 25-2	仕事での身体活動はどれくらいですか。(1つに○)	1 座位が大部分で 移動・立位は少ない 3 どちらかといえば 移動・立位が多い	2 どちらかといえば 座位が多い 4 移動・立位が大部分で 座位は少ない
問 25-3	仕事についての精神的負担は どれくらいですか。(1つに○)	1 非常に少ない 3 多い	2 少ない 4 非常に多い
問 25-4	仕事についての身体的負担は どれくらいですか。(1つに○)	1 非常に少ない 3 多い	2 少ない 4 非常に多い

今回ご協力いただいた活動量計測定のデータ(歩数や座位時間など)をもとにした個別レポートを(公財)明治安田厚生事業団にて作成し、(株)日本リサーチセンターより後日郵送します。発送は 2025年1月下旬頃を予定しています。

問 19 および問 20 にご回答がない方は、消費エネルギー量が算出できません。予めご了承ください。
受け取りを希望されない方は下記に印を入れてください。

個別レポートの受け取りを希望しません。

調査はこれで終了です。長い時間ご協力いただき、ありがとうございました。