

# 国際身体活動調査票

(患者様記入用)

- ・質問票の表紙に書いてある説明をよく読んでから記入を始めて下さい。
- ・あまり考え込まずに、第一印象でおこたえ下さい。
- ・すべての質問にお答え下さい。一部だけに答えたり、記入もれがあったりすると正しい答えを出すことができません。
- ・答えが「ない」の場合は ( ) の中に○をつけて、→矢印の質問へ進んで下さい。

施設名	
施設登録番号	中央登録番号
生 年 月	昭和                      年                      月                      性 別 <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女

データ採取日		200	年	月	日
<p>回答にあたっては以下の点にご注意下さい。</p> <p>◆<b>強い身体活動</b>とは、身体的にきつと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。</p> <p>◆<b>中等度の身体活動</b>とは、身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。</p> <p>以下の質問では、一回につき少なくとも10分以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答え下さい。</p>					
1	<p>平均的な1週間では、<b>強い</b>身体活動(重い荷物の運搬、自転車で坂道を上ること、ジョギング、テニスのシングルスなど)を行う日は何日ありますか？</p> <p>週 (        )日 ない(        ) →質問3へすすむ</p>				
2	<p>強い身体活動を行う日は、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？</p> <p>1日(        )時間 (        )分</p>				
3	<p>平均的な1週間では、<b>中等度</b>の身体活動(軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐこと、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど)を行う日は何日ありますか？ 歩行やウォーキングは含めないでお答え下さい。</p> <p>週 (        )日 ない(        ) →質問5へすすむ</p>				
4	<p><b>中等度</b>の身体活動を行う日には、通常、1日合計してどのくらいの時間そのような活動を行いますか？</p> <p>1日(        )時間 (        )分</p>				
5	<p>平均的な1週間では、10分以上続けて<b>歩く</b>ことは何日ありますか？ ここで、歩くとは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所から場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、すべてを含みます。</p> <p>週 (        )日 ない(        ) →質問8へすすむ</p>				
6	<p>そのような日は、通常、1日合計してどのくらいの時間歩きますか？</p> <p>1日(        )時間 (        )分</p>				
7	<p>通常どのような速さで歩きますか？あてはまるものに○をつけて下さい。</p> <p>(        )かなり呼吸がみだれるような速さ (        )少し息がはずむような速さ (        )ゆったりした速さ</p>				
8	<p>毎日座ったり寝ころんだりして過ごしている時間(工作中、自宅で、勉強中、余暇時間など)についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝ころんでテレビを見たり、といったすべての時間を含みます。なお睡眠時間は含めないで下さい。平日には、通常、1日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしますか？</p> <p>1日(        )時間 (        )分</p>				
9	<p>休日には、通常、1日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしますか？</p> <p>1日(        )時間 (        )分</p>				