

	質問項目	参考
7	現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者)	喫煙は、動脈硬化の独立した危険因子である。内臓脂肪症候群と喫煙により相乗的に心血管疾患の発症が増加する。
8	20歳の時の体重から10kg以上増加している。	体重の増加は、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも大きい状態であることを示す(10kg増加=70,000kcal)。体重増加量が多いほど糖尿病・高血圧の有病率が高い。
9	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	運動強度3METs以上の活動を習慣的に4METs・時/週以上実施することにより生活習慣病の発症及び死亡リスクを減少することが示唆されている。 3METs以上の運動強度の運動に限定するために、質問に汗をかくという主観的感覚を加えている。(エクササイズガイド2006参照のこと)
10	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	生活習慣病発症予防及び死亡リスクの低下に効果のある身体活動量の下限値は19METs・時/週以上から26METs・時/週の間分布していることから、この値に相当する週当たりの身体活動時間は、3METsの強度(普通歩行)で1日当たり54~74分である。3METsの強度の身体活動を、日常的な歩行や身体活動で表したものである。(エクササイズガイド2006参照のこと)
11	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	対象者の体力を評価する目的の項目である。
13	人と比較して食べる速度が速い。	日本人を対象とした研究で食べる速さと肥満度(BMI)の間には関連がみられるという報告がある(Sasaki et al. Int J Obese 2003, 27:1405-10, Otsuka et al. J. Epidemiol 2006, 16, 3:117-124)
15	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある。	肥満者は、普通体重の者に比べ、夕食後に間食をすることが多い(平成9年国民栄養調査)