

秘

総務省承認No. 22808  
承認期限平成14年7月31日まで

厚生労働省

平成14年  
保健福祉動向調査  
調査票

平成14年6月6日調査

(お願い)

厚生労働省では、国民の皆様の保健福祉の向上に役立てるための各種の統計調査を行っています。

この調査は、日ごろの健康状態や運動習慣に関する実態や意識についておたずねするもので、健康に関する生活習慣の重要な要素である運動習慣に対する行政をすすめるために必要な基礎資料を得るための大切な調査です。お答えになった内容については統計以外の目的には使用しませんのでご協力をお願いいたします。

この調査票は、調査日現在で満18歳以上の方（昭和59年6月7日以前に生まれた人）が記入してください。

お答えは、あてはまる番号に○をつけるか、または、あてはまる数字を記入してください。

性別	出生年月
1 男	1 明治 2 大正 年 月 生
2 女	3 昭和

保健所名

調査員氏名

地番区号	.....	.....	.....	.....	单位区番号	.....	.....	世番号	帶番号

質問 1 あなたの現在の健康状態はいかがですか。  
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 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

質問 2 あなたは、現在やこれから健康状態について不安に思うことがありますか。  
あてはまるもの1つに○をつけてください。

- 1 大いに不安である 3 ほとんど不安はない  
2 やや不安である 4 まったく不安はない

質問 3 あなたは、ご自身を運動不足だと思いますか。

- 1 思わない 2 思う 3 どちらともいえない

質問 4 あなたの現在の身長と体重をご記入ください。(小数点以下の数値については、四捨五入してご記入ください。)

身長  cm 体重  kg

質問 5 あなたは、スポーツやウォーキングなどの運動を月1回以上の頻度で定期的に行ってていますか。(この調査でのウォーキングとは、運動としての目的をもって歩くことであり、通勤、通学、仕事や買い物などの日常生活で歩くことは除きます。)

補問 5-5にお進みください

- 1 行っている 2 行っていない

補問 5-1 それはどのようなことですか。記入例を参考に、ご記入ください。

運動の強度	I・II・IIIそれぞれの運動ごとに1か2に○をつけてください	1日の運動時間はどれくらいですか		頻度はどれくらいですか		どれくらい続けていますか												
		10分程度	20分程度	30分程度	1回	2回	週に1回	週に2回	月に1回	月に2回	ほぼ毎日	1年未満	1年未満	1年未満	1年未満	2年以上		
I 息がはずまない軽い運動 (ゆっくり歩く散歩・軽い体操など)	1している → 2していない	1	2	3	4	5	→	1	2	3	4	5	→	1	2	3	4	5
II 少息がはずむ運動 (早足で歩くウォーキングなど)	1している → 2していない	1	2	3	4	5	→	1	2	3	4	5	→	1	2	3	4	5
III 激しく息がはずむ運動 (エアロビクス・サッカーなど)	1している → 2していない	1	2	3	4	5	→	1	2	3	4	5	→	1	2	3	4	5

\*( )内の例示についてあくまで参考であり、息がはずむかどうかの程度で判断してください。

[記入例] 息がはずまない軽い運動を、1日1時間、週に2日、3年程度行い、多少息がはずむ運動を、1日30分、週に2日、1年6か月程度行っている場合

I 息がはずまない軽い運動 (ゆっくり歩く散歩・軽い体操など)	①している → ②していない	1	2	3	①5	→	1	2	③1	5	→	1	2	3	④1	5		
II 少息がはずむ運動 (早足で歩くウォーキングなど)	①している → ②していない	1	2	③1	5	→	1	2	③1	5	→	1	2	3	①1	5		
III 激しく息がはずむ運動 (エアロビクス・サッカーなど)	①している → ②していない	1	2	3	4	5	→	1	2	3	4	5	→	1	2	3	4	5

補問 5-2にお進みください

補問 5-2 現在行っている理由はどのようなことですか。  
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 健康の維持・増進のため 5 美容のため  
2 医師からいわれたから 6 つきあいのため  
3 ストレス解消のため 7 職業だから  
4 好きだから 8 その他

補問 5-3 あなたは、運動するときにどのような運動施設(スポーツジム、体育館、プール、運動場など)を利用していますか。

あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 民間の運動施設  
2 公的な運動施設(学校は除く)  
3 学校の運動施設  
4 職場の運動施設  
5 その他  
6 利用していない

補問 5-4 あなたは、運動施設についてどのようなことを望みますか。  
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 01 運動の仕方や器具の使い方などを教えてくれる者の配置  
02 健康や体力づくりなどの相談ができる者の配置  
03 スポーツ教室やスポーツ行事の充実  
04 利用手手続き・料金支払い方法の簡略化  
05 利用時間帯の拡大  
06 利用案内など広報の充実  
07 付設する飲食施設の充実  
08 付設する子供を預ける施設(キッズルームなど)の充実  
09 その他  
10 特にない

次ページ

質問 6にお進みください

【質問 5で「2 行っていない」と答えた方におうかがいします。】

⇒ 補問 5-5 今後、運動を始める予定はありますか。

- 1 はい → 質問 6にお進みください  
2 いいえ

補問 5-6 それはどうしてですか。  
あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 01 医師などから運動を制限されているから 06 効果があると思えないから  
02 運動をするときに支障となるけがや痛みがあるから 07 運動はきらいだから  
03 めんどうだから 08 時間に余裕がないから  
04 身近な施設がないから 09 費用がかかるから  
05 特に運動する必要はないから 10 その他

次ページへ

## 【すべての方におうかがいします】

質問 6 あなたは、スポーツやウォーキングなどの運動以外に、日常生活のなかで健康の維持・増進のために、身体を動かすことでどのようなことをしていますか。あてはまるものすべてに○をつけてください。

- 1 エレベーター・エスカレーターを使わずに階段を使うようにしている
- 2 通勤・通学・仕事・買い物などでなるべく歩くようにしている
- 3 昼休みや休憩時間に身体を動かすようにしている
- 4 庭仕事や日曜大工などをして動くようにしている
- 5 家事(手伝い)の時間を増やすようにしている
- 6 定期的にペットの散歩をするようにしている
- 7 歩数計を着用して意識して歩数を増やすようにしている
- 8 その他( )
- 9 特になし

## 【仕事をされている方におうかがいします】

質問 7 あなたの仕事での身体の動かし方について、あてはまるもの1つに○をつけてください。なお、季節によって仕事の内容が変わる場合は、最近の1か月のことでお答えください。

- 1 主に重い物を運んだりするなどの肉体作業(仕事)をしている
- 2 主に比較的軽い物を持ち上げたり、運んだりする作業(仕事)をしている
- 3 主に立っているか、歩いての作業(仕事)をしている
- 4 主に座っての作業(仕事)をしている

質問 8 あなたは、通勤で1日にどのくらいの時間、歩くまたは自転車に乗っていますか。  
あてはまるもの1つに○をつけてください。(往復の時間の合計でお答えください。)

- 1 ほとんどない(在宅勤務を含む)
- 2 15分未満
- 3 15~30分未満
- 4 30~60分未満
- 5 1時間以上

## 【すべての方におうかがいします】

質問 9 あなたは、健康に関する知識や情報をどこから手に入れていますか。  
主なもの3つまでに○をつけてください。

- |                  |                                |
|------------------|--------------------------------|
| 01 テレビ           | 09 職場や学校の検診での指導                |
| 02 ラジオ           | 10 保健所や役所の健康教室や広報              |
| 03 新聞            | 11 職場や学校での健康教育(パンフレットの配布などを含む) |
| 04 一般雑誌(週刊誌など)   | 12 友人など                        |
| 05 健康専門雑誌        | 13 インターネット・パソコン通信              |
| 06 家庭医学書などの専門書   | 14 その他                         |
| 07 医師の指導         | 15 特に収集していない                   |
| 08 保健所や役所の検診での指導 |                                |

ご協力ありがとうございました。