

家事での活動

Q1. 食事の準備や片付けをする。

例) 調理、料理や皿を運ぶ、皿洗い、お茶の準備。

①
 した → **1週間につき**
 していない 合計何日間
しましたか?

②
[] 日間

③ **1日につき**、平均何時間しましたか

- 1時間以内 7時間以上
 1~2.5時間
 3~4.5時間
 5~6.5時間

↓ Q2へ

Q2. 掃除をする。

例) 掃除機やモップをかける、トイレ・風呂掃除、掃き掃除、窓ふき、整理整頓、シーツの交換。

①
 した → **1週間につき**
 していない 合計何日間
しましたか?

②
[] 日間

③ **1日につき**、平均何時間しましたか

- 1時間以内 7時間以上
 1~2.5時間
 3~4.5時間
 5~6.5時間

↓ Q3へ

余暇活動

Q3. 横になる、または座って過ごす。

例) 昼寝、休憩、読書、テレビを観る、音楽を聴く、会話、ラジオを聴く、勉強、パソコン・携帯電話の操作。

①
 した → **1週間につき**
 していない 合計何日間
しましたか?

②
[] 日間

③ **1日につき**、平均何時間しましたか

- 1時間以内 7~8.5時間
 1~2.5時間 9~10.5時間
 3~4.5時間 11~12.5時間
 5~6.5時間 13時間以上

↓ 次ページのQ4へ

次のページに続きます

Sample



仕事中の活動

Q4. 有給の仕事をしていませんか？ している していない → Q7 へ

Q6 へ

Q5. 職場で座って過ごす。
 例) 事務作業、デスクワーク、会議、座って行う作業、面談・面接、指導、会話。

①
 した → 1週間につき
 していない 合計何日間
 しましたか？

②
 _____ 日間

③ 1日につき、平均何時間しましたか

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1時間以内 | <input type="checkbox"/> 7~8.5時間 |
| <input type="checkbox"/> 1~2.5時間 | <input type="checkbox"/> 9~10.5時間 |
| <input type="checkbox"/> 3~4.5時間 | <input type="checkbox"/> 11~12.5時間 |
| <input type="checkbox"/> 5~6.5時間 | <input type="checkbox"/> 13時間以上 |

Q6. 仕事中に立っている、またはゆっくり歩く。
 例) スーパー等のレジ係、販売員、棚出し、交通整備、警備員、理容師、立って行う作業。

①
 した → 1週間につき
 していない 合計何日間
 しましたか？

②
 _____ 日間

③ 1日につき、平均何時間しましたか

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1時間以内 | <input type="checkbox"/> 7~8.5時間 |
| <input type="checkbox"/> 1~2.5時間 | <input type="checkbox"/> 9~10.5時間 |
| <input type="checkbox"/> 3~4.5時間 | <input type="checkbox"/> 11~12.5時間 |
| <input type="checkbox"/> 5~6.5時間 | <input type="checkbox"/> 13時間以上 |

移動での活動

Q7. 目的地まで歩いて移動する。または、車を自分で運転して移動する。

※仕事中の移動は含まない。

例) 近所・目的地まで移動。買物。

①
 した → 1週間につき
 していない 合計何日間
 しましたか？

②
 _____ 日間

③ 1日につき、平均何時間しましたか

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1時間以内 | <input type="checkbox"/> 7~8.5時間 |
| <input type="checkbox"/> 1~2.5時間 | <input type="checkbox"/> 9~10.5時間 |
| <input type="checkbox"/> 3~4.5時間 | <input type="checkbox"/> 11~12.5時間 |
| <input type="checkbox"/> 5~6.5時間 | <input type="checkbox"/> 13時間以上 |

Q8. 車、バス、電車に座って乗る。

※運転や、仕事中の移動は含まない。

①
 した → 1週間につき
 していない 合計何日間
 しましたか？

②
 _____ 日間

③ 1日につき、平均何時間しましたか

- | | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1時間以内 | <input type="checkbox"/> 7時間以上 |
| <input type="checkbox"/> 1~2.5時間 | |
| <input type="checkbox"/> 3~4.5時間 | |
| <input type="checkbox"/> 5~6.5時間 | |

Sample

次ページの Q9 へ

次のページに続きます →

セルフケア活動

| | |
|---|---|
| <p>Q9. 食事をする。 例) 自宅や職場での食事 (外食も含む)。</p> <p>① <input type="checkbox"/> した → 1週間につき <input type="checkbox"/> していない 合計何日間 しましたか? ↓ Q10へ</p> <p>② <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/> 日間</p> | <p>③ 1日につき、平均何時間しましたか</p> <p> <input type="checkbox"/> 1時間以内 <input type="checkbox"/> 7時間以上 <input type="checkbox"/> 1~2.5時間 <input type="checkbox"/> 3~4.5時間 <input type="checkbox"/> 5~6.5時間</p> |
| <p>Q10. 身支度をする。 例) 手を洗う、洗顔、ひげをそる、歯をみがく、 化粧をする、髪型を整える、着替える。</p> <p>① <input type="checkbox"/> した → 1週間につき <input type="checkbox"/> していない 合計何日間 しましたか? ↓ Q11へ</p> <p>② <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/> 日間</p> | <p>③ 1日につき、平均何時間しましたか</p> <p> <input type="checkbox"/> 1時間以内 <input type="checkbox"/> 7時間以上 <input type="checkbox"/> 1~2.5時間 <input type="checkbox"/> 3~4.5時間 <input type="checkbox"/> 5~6.5時間</p> |
| <p>Q11. 就寝の準備・片付けをする。 例) 入浴、布団をしく、たたむ、ベッドを整える。</p> <p>① <input type="checkbox"/> した → 1週間につき <input type="checkbox"/> していない 合計何日間 しましたか?</p> <p>② <input style="width: 100px; height: 30px;" type="text"/> 日間</p> | <p>③ 1日につき、平均何時間しましたか</p> <p> <input type="checkbox"/> 1時間以内 <input type="checkbox"/> 7時間以上 <input type="checkbox"/> 1~2.5時間 <input type="checkbox"/> 3~4.5時間 <input type="checkbox"/> 5~6.5時間</p> |

Tanaka, R., Fujita, K., Makimoto, K., Yakushiji, K., Tanaka, S., Motomura, G., ... & Nakashima, Y. (2021). Development and evaluation of the sedentary behavior and light-intensity physical activity questionnaire. *Journal of Physical Therapy Science*, 33(2), 125-131.

<https://doi.org/10.1589/jpts.33.125>

E-mail: rumi.tanaka.ku@gmail.com

Sample