



はじめに：これから過去7日間にあなたがどのように過ごしていたかについてお伺いします。具体的には、寝床で過ごした時間、座っているか横になっていた時間、歩行、運動、スポーツ、その他の活動についてです。

1A. この7日間、おおむね何時に寝床に入りましたか？

参考：午後の何時から何時の間ですか？

回答：午前/午後\_\_\_\_時

1B. この7日間、おおむね何時に寝床を離れましたか？

回答：午前/午後\_\_\_\_時

1. 1晩あたりの平均在床時間  
\_\_\_\_時間/晩

2A. そうすると、1日あたり残りのおよそ\_\_\_\_時間は寝床を離れて過ごしたことになります。この\_\_\_\_時間のうち、座っているか、横になって過ごした時間はどのくらいでしたか？具体的には、食事、読書、テレビを見たり、電子機器を使ったりしていた時間などです。

参考：たとえば、職場、交通機関、余暇、自宅などで座っている時間も含まれます。

回答：1日あたり\_\_\_\_時間\_\_\_\_分

2A. 1日あたりの平均座位時間  
\_\_\_\_時間/日

2B. このうち居眠りをした時間はどのくらいですか？

回答：1日あたり\_\_\_\_時間\_\_\_\_分

3. そうすると、1日あたり残りのおよそ\_\_\_\_時間はその他の活動をしていたことになります。過去7日間のうち、運動や気晴らし、どこかへの行き帰りのために歩いたのは何曜日でしたか？それぞれ何分くらい歩きましたか？

月曜\_\_\_\_ 火曜\_\_\_\_ 水曜\_\_\_\_ 木曜\_\_\_\_ 金曜\_\_\_\_ 土曜\_\_\_\_ 日曜\_\_\_\_

3. 1日あたりの平均歩行時間  
\_\_\_\_時間/日

4A. では次に、あなたが1週間に運動またはスポーツとして行う全ての活動について考えてください。具体的には、ジョギング、ランニング、水泳、サイクリング、ジム、ヨガ、\_\_\_\_\_ [例1]、\_\_\_\_\_ [例2] (マニュアル参照) などです。この1週間でこうした活動のいずれか、または同じような活動をしたのは何曜日ですか？

4B. それぞれの曜日にどういう活動をしましたか？また各々の活動をどのくらいの時間しましたか？

	活動内容と強度 (0-10)	回数	時間 (分)	合計
例	筋トレ (5/10)、テニス (9/10)	1、1	15、50	65
月曜				
火曜				
水曜				
木曜				
金曜				
土曜				
日曜				

合計

4. 1日あたりの平均スポーツ/運動時間  
\_\_\_\_\_時間/日

5 最後に、仕事で身体を動かした活動、あるいはガーデニングや家事など家で行った活動について考えてください。こうした活動に日々何分くらい費やしましたか？

参考：ここには歩行や運動、スポーツは含まれません。

回答：1日あたり\_\_\_\_\_分

5. 1日あたりのその他の活動時間の平均  
\_\_\_\_\_時間/日