

現在の身体的活動についての以下の質問に教えてください。

以下に示すそれぞれの身体活動と運動について、最近12か月で、平均してどのくらいの頻度で行ったかを☑で回答してください。またその1日の身体活動時間・運動時間はどのくらいですか。							
軽い身体活動 例えば：洗濯、家の掃除、台所仕事、ベッドメイキング、ごみ捨て、家の修繕、（自動車などの）簡単な修理 など	しない <input type="checkbox"/>	月1回以下 <input type="checkbox"/>	月に2～3回 <input type="checkbox"/>	週に1～2回 <input type="checkbox"/>	週に3～4回 <input type="checkbox"/>	週に5～6回 <input type="checkbox"/>	毎日 <input type="checkbox"/>
	1日の平均時間（ ）分						
軽い運動 例えば：ゆっくりとした散歩、ストレッチ、カートを用いたゴルフ・打ちっぱなし、ボウリング、ワルツなどのゆっくりとした社交ダンス など	しない <input type="checkbox"/>	月1回以下 <input type="checkbox"/>	月に2～3回 <input type="checkbox"/>	週に1～2回 <input type="checkbox"/>	週に3～4回 <input type="checkbox"/>	週に5～6回 <input type="checkbox"/>	毎日 <input type="checkbox"/>
	1日の平均時間（ ）分						
中強度の身体活動 例えば：庭仕事、日曜大工、窓を拭く、軽い雪かき、砂場を掘る、家具を動かす、壁の塗装 など	しない <input type="checkbox"/>	月1回以下 <input type="checkbox"/>	月に2～3回 <input type="checkbox"/>	週に1～2回 <input type="checkbox"/>	週に3～4回 <input type="checkbox"/>	週に5～6回 <input type="checkbox"/>	毎日 <input type="checkbox"/>
	1日の平均時間（ ）分						
中強度の運動 例えば：早歩き、ハイキング、筋力トレーニング、カートを使わないゴルフ、水泳、卓球、テニスのダブルス、エクササイズマシンを中強度使う、ヨガ、フラダンス など	しない <input type="checkbox"/>	月1回以下 <input type="checkbox"/>	月に2～3回 <input type="checkbox"/>	週に1～2回 <input type="checkbox"/>	週に3～4回 <input type="checkbox"/>	週に5～6回 <input type="checkbox"/>	毎日 <input type="checkbox"/>
	1日の平均時間（ ）分						
強い身体活動 例えば：重いものを運ぶ、本格的な農業、手動の芝刈り機を使う、湿って重い雪の除雪、激しい肉体労働 など	しない <input type="checkbox"/>	月1回以下 <input type="checkbox"/>	月に2～3回 <input type="checkbox"/>	週に1～2回 <input type="checkbox"/>	週に3～4回 <input type="checkbox"/>	週に5～6回 <input type="checkbox"/>	毎日 <input type="checkbox"/>
	1日の平均時間（ ）分						
激しい運動 例えば：しっかりしたジョギング、山登り、テニスのシングルス、サッカー、スキー、自転車で山道を登る、エクササイズマシンを激しく使う など	しない <input type="checkbox"/>	月1回以下 <input type="checkbox"/>	月に2～3回 <input type="checkbox"/>	週に1～2回 <input type="checkbox"/>	週に3～4回 <input type="checkbox"/>	週に5～6回 <input type="checkbox"/>	毎日 <input type="checkbox"/>
	1日の平均時間（ ）分						
現在、運動するためや体力を向上させるために何らかの定期的なプログラム（運動教室・運動サークルなど）に参加していますか。	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ						

出典
1. Matsumoto S, Satoh T, Shinohara M, Kawano R, Suzuki K, Krell-Roesch J, Ide M, Watada H, Akishita M, Arai H, Kondo I, Geda YE, Sato N. JMA J. 8(2):498-505, 2025.
2. Geda YE, Roberts RO, Knopman DS, Christianson TJ, Pankratz VS, Ivnik RJ, Boeve BF, Tangalos EG, Petersen RC, Rocca WA. Arch Neurol. 67(1):80-6, 2010.

現在の文化活動についての以下の質問に教えてください。

以下に示す文化活動について、最近12か月で、平均してどのくらいの頻度で行ったかを☑で回答してください。							
最近12か月での文化活動	しない	月1回以下	月に2～3回	週に1～2回	週に3～4回	週に5～6回	毎日
新聞を読む 例えば：読売、朝日、毎日、産経、中日、北陸、日本経済新聞など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
雑誌を読む 例えば：ビジネス、スポーツ、芸術(音楽、美術など)、趣味(釣り、手芸など)の雑誌など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
本を読む 例えば：小説、ノンフィクションなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ゲームをする 例えば：カードゲーム、トランプ、クロスワードパズル、数独、囲碁、将棋、オセロ、他ボードゲームなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
音楽を自分でする 例えば：楽器を演奏する、コーラスで歌う、カラオケで歌う、オーケストラやバンドで演奏するなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
芸術的活動 例えば：水彩画を描く、油絵を描く、彫刻をする、習字を書くなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
精神的活動 例えば：瞑想、座禅、お祈り、読経など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
工芸 例えば：木工、陶芸、キルティング、裁縫など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
グループでの活動 例えば：抄読会、勉強会、地域コミュニティなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
社会活動 例えば：演劇を見に行く、映画に行く、コンサートに行く、落語・文楽などに行く、友人と外出する、旅行など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
コンピュータ（スマホを含む） 例えば：インターネットをする、Eメールをする、コンピュータゲームをする、ウェブで調べものをする、オンラインで買い物をするなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	見ない	1時間以下	1～2時間	3～4時間	5～6時間	6～7時間	8時間以上
テレビ 1日に何時間テレビを見ますか？	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

出典

1. Matsumoto S, Satoh T, Shinohara M, Kawano R, Suzuki K, Krell-Roesch J, Ide M, Watada H, Akishita M, Arai H, Kondo I, Geda YE, Sato N. JMA J. 8(2):498-505, 2025.

2. Geda YE, Topazian HM, Roberts LA, Roberts RO, Knopman DS, Pankratz VS, Christianson TJ, Boeve BF, Tangalos EG, Ivnik RJ, Petersen RC. J Neuropsychiatry Clin Neurosci. 23(2):149-54, 2011.

よくある質問(FAQ)とその回答

一身体・文化活動質問票

質問票	質問内容	回答
【身体活動】	「月1回、30分の運動をする」 の場合には、時間には「30分」 と記入するのか？ それとも、 「月1回・30分」を1日の平均に したら1分になるので、「1分」と 記入するのか？	時間には「30分」と記入します。 「1日の平均時間()分」のところには、 <u>(運動や身体活動を行った日の時間を書いてください。</u>
【文化活動】	家庭用ゲーム機器とそのソフト ウェアによるテレビゲームは「ゲ ームをする」に、含まれるか？	「ゲームをする」ではなく、「コンピュータ (スマホを含む)」の項目に挙げた例の 「コンピュータゲームをする」に含めま す。
	スマートフォンの画面上で新聞 を読む場合は、「新聞を読む」 に該当するのか？	該当します。
	スマートフォンの画面上で「ビジ ネス雑誌」を読む場合は、「雑 誌を読む」に該当するのか？	該当します。