

(産業看護職用)

平成 年 月 日

〇〇〇社〇〇〇〇課

〇〇〇 〇〇〇〇様

**「20～30 歳代の座業的業務に従事する勤労者における身体活動（運動、生活活動）
の関連要因に関する研究」
ご協力の御願い**

時下、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

私は現在、聖路加看護大学大学院博士後期課程で地域看護学を学んでいる佐藤憲子と申します。

これまで、市町村保健師や健康運動指導士としての経験を通して、運動は心身に有益であるにも関わらず、食事や睡眠などの習慣と比べて、始めることや続けることが困難であることを感じていました。そこで、現在、運動習慣を確立するための方法について関心を持って研究しています。

この研究は、特定健診・特定保健指導の対象者となる以前の 20～30 歳代の勤労者を対象に、運動、生活活動の両側面から身体活動の実態を明らかにするとともに、身体活動量に関連する要因を明らかにし、今後、どのような支援が求められるのかについて明らかにすることを目的とします。

このことについて、貴社従業員様のご経験や考えを伺うために、30～45 分程度の面接調査を実施させていただきたいと存じます。

つきましては、以下のとおり、お願い申し上げます。

【研究対象】

以下の条件に該当する方をご紹介します。

- ①常勤雇用されている貴社の従業員
- ②年齢 20～30 歳代
- ③座業的業務に従事している方（専門・技術職、事務職）

①～③の全てに該当し、性別、婚姻の有無、子どもの有無、家族形態などの属性が異なる方を 3～4 名程度。

【研究参加の手続き】

- ・候補者に対して、看護職様から「研究の説明および同意書」と「インタビュー項目」をお渡しいただき、研究者から候補者に研究の説明をすることが可能かご確認をお願いします。
- ・研究の説明を受けても良いという方には、候補者が望む連絡方法をお尋ねいただき、研究者にお知らせください。

なお、研究の参加については、自由に意思決定していただくことが前提です。提供していただいた情報については、秘密保持と匿名保持をお約束いたします。本研究の結果は、関連学会あるいは学術論文で発表させていただく予定でありますが、その際にも同様に厳重な処理を行います。また、得られた情報を、本研究の目的以外で使用することは一切ございません。

ご多忙とは存じますが、本研究の主旨をご理解いただき、ご協力くださいますよう宜しくお願い申し上げます。

本研究についてご質問等がありましたら、いつでもお問い合わせください。

研究者：佐藤憲子

所 属：聖路加看護大学大学院博士後期課程

連絡先：

研究指導者：麻原きよみ（聖路加看護大学地域看護学教授）

(研究対象者用)

「20～30 歳代の座業的業務に従事する勤労者における身体活動（運動、生活活動） の関連要因に関する研究」の説明書

私は現在、聖路加看護大学大学院博士後期課程で地域看護学を学んでいる佐藤憲子と申します。

これまで、市町村保健師や健康運動指導士としての経験を通して、運動は心身に有益であるにも関わらず、食事や睡眠などの習慣と比べて、始めることや続けることが困難であることを感じていました。そこで、現在、運動習慣を確立するための方法について関心を持って研究しています。

この研究は、20～30 歳代の勤労者の方々が、どの様な運動に取り組んでいらっしゃるのか、また、日常生活の中でどの程度身体を動かしていらっしゃるのか、その実態を明らかにするとともに、どうすれば身体活動量を増加できるのかその要因を明らかにし、今後、どのような支援が求められるのかについて明らかにすることを目的とします。

このことについて、あなた自身のご経験やお考えをお聞かせくださいますようお願い申し上げます。インタビューの時間は、30～45 分程度です。あなたのご都合のよろしい日時、場所で行わせていただきます。回数は 1 回です。

この研究に参加・協力することによって、運動や日常生活について振り返り、今後、さらに身体活動量を増やすにはどうしたらよいか、考えるきっかけになることが期待できます。また、社会的には、20～30 歳代の勤労者の方々に対する生活習慣病対策を検討する上で、役立つ成果が得られる可能性があります。

インタビューにあたっては、以下のことをお約束いたします。

- ・研究への参加は、ご自分の意思によって判断し、決定していただくものです。
- ・研究への参加を断っても、何ら不利益を被ることはありません。
- ・研究への参加は、途中であっても、ご自分の意思によって中止、中断することができます。
- ・インタビュー内容は、許可を得て録音させていただきます。
- ・インタビュー内容は、個人名が特定されないよう匿名化いたします。
- ・インタビューデータは鍵のかかるキャビネットの中で厳密に管理され、研究終了時に破棄いたします。また、匿名化されたデータは、鍵のかかるキャビネットの中で 3 年間保管した後に破棄いたします。
- ・研究結果は、学会あるいは学術雑誌において発表する予定です。その際にも個人が特定されないようにいたします。

本研究についてご質問等がありましたら、いつでもお問い合わせください。

研究者：佐藤憲子

所 属：聖路加看護大学大学院博士後期課程

連絡先：

研究指導者：麻原きよみ（聖路加看護大学地域看護学教授）

研究への参加・協力の同意書

私は、「20～30 歳代の座業的業務に従事する勤労者における身体活動（運動、生活活動）の関連要因に関する研究」について説明文書を用いて説明を受け、内容を理解しました。そこで、私の自由意思にもとづいてこの研究に参加・協力することに同意します。

日付：平成 年 月 日

研究参加者氏名（署名）

説明者（署名）

インタビュー項目

1. あなた自身のことについて

- ・ご年齢をお教えてください
- ・あなたが働いている事業所の業種と、あなたの職業をお教えてください
- ・ご結婚はされていますか？
- ・お子様はいらっしゃいますか？（いる場合には子どもの人数と年齢を確認する）
- ・何人家族ですか？（同居家族がいる場合には、その内訳を確認する）

2. 健康に対する認識について

- ・現在、自分は健康だと思いますか？
- ・健康に対する将来的な不安はありますか？
- ・現在の生活は健康的だと思いますか？
- ・健康のために気をつけていることや、改善が必要だと考えていることはありますか？

3. 「運動」の実施と継続に関連する要因について

- ・「運動」について、どのようなイメージを持っていますか？
- ・社会人になる以前、何か運動をしていましたか？（部活、サークル等）

- ・何か「運動」を行っていますか？

→はい

- ・何を、いつ、何回（週・月）、誰と
- ・何をきっかけに始めたのですか？
- ・続いている要因は何だと思いますか？
- ・続けるために自分で工夫していることはありますか？
- ・続けることに困難を感じることはありますか？
- ・どうすればこれからも続けられると思いますか？
- ・「運動」関連にかかる1ヶ月あたりの出費は？

→以前はおこなっていた

- ・何を、いつ、何回（週・月）、誰と
- ・何をきっかけに始めたのですか？
- ・なぜ、その運動をやめたのですか？
- ・どうすれば続けられたと思いますか？

→いいえ

- ・なぜ、何もおこなっていないのですか？
- ・何か運動を始めてみたいと思いますか？
- ・おこなうことを困難にしているのは何ですか？
- ・どうすれば始められると思いますか？

4. 「生活活動」の増加に関連する要因について

- ・ 平日はどのように過ごされますか？起床から就寝までの平均的なスケジュールを教えてください。
- ・ 通勤手段は何ですか？なぜそれにしたのですか？
- ・ 休日はどのように過ごされますか？起床から就寝までの平均的なスケジュールを教えてください。
- ・ 日常生活の中で、何を楽しみにしていますか？
- ・ 日常生活の中で、身体を動かすのはどのような時ですか？

- ・ 日常生活の中で、意識的に身体を動かす時はありますか？

→はい

- ・ 何を、いつ
- ・ 何をきっかけに始めたのですか？
- ・ 続いている要因は何だと思えますか？
- ・ 続けるために自分で工夫していることはありますか？
- ・ 続けることに困難を感じることはありますか？
- ・ どうすればこれからも続けられると思えますか？

あなたのことについて伺います。

問1 年齢 歳

問2 性別 1. 男 2. 女

問3 働いている事業所が属する産業をお教えてください。
(あてはまる番号に一つ○をつけてください)

| | | | |
|----|---------------|-----|-------------------|
| 1. | 農 業 | 10. | 卸売・小売業 |
| 2. | 林 業 | 11. | 金融・保険業 |
| 3. | 漁 業 | 12. | 不動産業 |
| 4. | 鉱 業 | 13. | 飲食業、宿泊業 |
| 5. | 建 設 業 | 14. | 医療、福祉 |
| 6. | 製 造 業 | 15. | 教育、学習支援業 |
| 7. | 電気・ガス・熱供給・水道業 | 16. | 複合サービス事業 |
| 8. | 情報通信業 | 17. | サービス業(他に分類されないもの) |
| 9. | 運輸業 | 18. | 公務(他に分類されないもの) |

厚生労働省・法務省 産業分類

問4 職業をお教えてください。(あてはまる番号に一つ○をつけてください)

| | |
|-----|-------------------|
| 1. | 専門・技術職 |
| 2. | 管 理 職 |
| 3. | 事 務 職 |
| 4. | 販 売 職 (営業職を含む) |
| 5. | サービス職 |
| 6. | 保 安 職 |
| 7. | 農林漁業職 |
| 8. | 運輸・通信従事者 |
| 9. | 生産工程・労務職 |
| 10. | その他 () |

厚生労働省・法務省 職業分類

問5 現在の職位をお教えてください。

問6 ご結婚されていますか？ 1. はい 2. いいえ

問7 お子さんはいらっしゃいますか？

1. はい 人 2. いいえ

問8 何人家族ですか？

人

問9 同居のご家族すべてに○をつけてください。

1. 実父 2. 実母 3. 義父 4. 義母 5. 配偶者 6. 子

7. その他

ご協力ありがとうございました。

20～30 歳代の座業的業務に従事する勤労者における身体活動（運動、生活活動） の関連要因に関する研究

内容妥当性検討についてのお願い

時下、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

私は現在、聖路加看護大学大学院博士後期課程で地域看護学を学んでいる佐藤憲子と申します。これまでの市町村保健師や健康運動指導士としての経験から、運動習慣を確立するための方法について関心を持って研究しています。

この研究は、特定健診・特定保健指導の対象者となる以前の 20～30 歳代の勤労者を対象に、運動、生活活動の両側面から身体活動の実態を明らかにするとともに、身体活動量に関連する要因を明らかにし、今後、どのような支援が求められるのかについて明らかにすることを目的とします

本調査は、保健指導の実践ならびに教育・研究に携わる専門家の皆様に、身体活動（運動、生活活動）を促進または阻害する要因の妥当性についてご検討いただき、率直なご意見を聞かせていただきたくお願いするものです。

つきましては、上記の趣旨をご理解いただき、御協力いただけますよう、お願い申し上げます。

ご多忙な折に誠に恐縮でございますが、月 日()までにご返送いただければ幸いに存じます。ご協力のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

■本日送付させて頂いた書類一覧

1. 依頼文（本文）
2. 調査票（5枚）

■調査の説明

1. 調査票について

調査票は、「**運動**」の「**促進要因**」と「**阻害要因**」、「**意識的に行う生活活動**」の「**促進要因**」と「**阻害要因**」からなります。本調査は、各項目が、それらを適切に表現しているかを尋ねるものです。

2. 用語の操作的定義

- 1) **運動**：身体活動の一種であり、特に体力（競技に関連する体力と健康に関連する体力を含む）を維持・増進させるために行う計画的・組織的で継続性のあるものである。運動習慣は、頻度、時間、強度、期間の 4 要素から定義される。

資料 6.内容妥当性の検討の依頼文

- 2) **意識的に行う生活活動**：運動不足の解消や不快な自覚症状の解消などの目的を達成するために、日常生活の中で、本人が意識的に負荷をかけて行う身体活動のことをいう。(通勤時にバス停一つ分多く歩く、エレベーターではなくなるべく階段を使う、家族と散歩をする、負荷をかけながら家事を行うなど。運動の定義に該当するものを除く)

3. 回答の方法

- 1) 各項目にお目通しいたき、「運動」または「意識的に行う生活活動」の「促進要因」または「阻害要因」として適切に表現されているか、4段階の中から一つお選びになり、○を付けてください。
- 2) 適切ではないと思われた場合や、表現を変えた方が良いと思われた場合は、ご意見や適切な表現のご提案がありましたら、回答欄（左）にご記入ください。

| | 項目 | この項目は「運動」の「促進要因」を適切に表していると思いますか？ | | | | ご意見および修正案をご記入ください |
|-----|---------------------------------|----------------------------------|------------|---------------|----------------|---------------------------|
| | | とても そう思う | やや そう思う | あまり そう思わない | まったく そう思わない | |
| 1-1 | 体重の増加に対して危機感がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-2 | 理想とする身体像(ボディ・イメージ)の崩壊に対して危機感がある | 1 | 2 | 3 | 4 | 表現が分かりにくい。「理想とする体型」の方が良い。 |

- 3) 次に、項目が不足していると思われた場合には、追加すべき項目のご提案を回答欄にご記入ください。

回答欄：上記以外に、付け加えた方が良い項目があればお教えてください。

{ }

本研究についてご質問等がありましたら、いつでもお問い合わせください。

研究者：佐藤憲子

所 属：聖路加看護大学大学院博士後期課程

連絡先：

研究指導者：麻原きよみ（聖路加看護大学地域看護学教授）

1. 「運動」の「促進要因」

1) 下記の項目は、「運動」の「促進要因」を適切に表現できているでしょうか。最もあてはまる選択肢に○を付けてください。

2) 表現が不明瞭または不適切な項目がありましたら、「ご意見および修正案」の欄にご記入ください。

| | 項目 | この項目は「運動」の「促進要因」を適切に表していると思いますか？ | | | | ご意見および修正案をご記入ください |
|------|------------------------------------|----------------------------------|---------|-----------|------------|-------------------|
| | | とても適切である | やや適切である | あまり適切ではない | まったく適切ではない | |
| 1-1 | 体重の増加に対して危機感がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-2 | 理想とする身体像(ボディ・イメージ)の崩壊に対して危機感がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-3 | 運動不足に対して危機感がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-4 | 共に活動する仲間のために運動を続けていく責任がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-5 | 運動している姿を人に見られても恥ずかしいと感じない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-6 | 運動をあたり前の習慣としてとらえている(特別視していない) | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-7 | 運動をすることが好きである | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-8 | 運動することに興味や関心がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-9 | 過去に運動経験がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-10 | 運動を継続できる自信がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-11 | 運動は楽しいものだと思込している | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-12 | 運動の効果について知識がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-13 | 運動をするための時間が確保できる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-14 | 運動の技能を向上させたい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-15 | 運動することで減量したい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-16 | 運動することで理想とする身体像(ボディ・イメージ)を維持したい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-17 | 体型を維持して、好きなファッションを楽しみたい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-18 | 運動することで不快な自覚症状を解消したい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-19 | 競技で良い成績を収めたい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-20 | 周囲に運動を勧めてくれる人がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-21 | 運動を始めるきっかけとなった勧誘者が存在する | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-22 | 継続するのに適度な運動である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-23 | 気軽にできる運動である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-24 | 仲間を必要としないで一人でもできる運動である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-25 | 常に運動するための用意を整えておく | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-26 | 続けるために過度に行わないようにする | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-27 | 続けるために飽きない工夫をする | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-28 | 時間がある時に行う | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-29 | 共に活動する仲間との連絡体制を整えておく | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-30 | 実施が不可能な時の対策をあらかじめ立ておく | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-31 | 家族の理解を得るために工夫する | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-32 | 誘ってもらえるように、日頃から周囲に運動したいと意思表示しておく | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-33 | 定時に退社できる日を会社が定めている | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-34 | 運動を勤務時間中に日課として組織的に行う機会がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-35 | 運動することに対して会社から経済的な支援が受けられる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-36 | 会社の健康づくりイベントなど、運動の必要性を意識させられる機会がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-37 | 運動する場が身近にある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-38 | 共に運動をする仲間がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-39 | 専門家の指導を受ける機会がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-40 | 運動することに家族の理解がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|---|--|
| 1-41 | 運動することに家族からの協力が得られる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-42 | 精神面で運動による効果が実感できる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-43 | 身体面で運動による効果が実感できる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-44 | 運動すること自体が楽しみである | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-45 | 運動を通じた仲間との交流が楽しい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-46 | 世間で注目されている運動をして流行に乗りたい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-47 | 頑張りに応じて賞されることが励みになる(健康づくりイベントで歩数に応じた賞品がもらえるなど) | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-48 | 運動イベントに参加することが楽しみである | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 1-49 | 競技に勝つことでモチベーションが向上する | 1 | 2 | 3 | 4 | |

3)「運動」の「促進要因」として、付け加えた方が良い項目があれば教えてください。

2.「運動」の「阻害要因」

資料. 7 内容妥当性の検討 調査票

1) 下記の項目は、「運動」の「阻害要因」を適切に表現できているでしょうか。最もあてはまる選択肢に○を付けてください。

2) 表現が不明瞭または不適切な項目がありましたら、「ご意見および修正案」の欄にご記入ください。

| | 項目 | この項目は「運動」の「阻害要因」を適切に表していると思いますか？ | | | | ご意見および修正案をご記入ください |
|------|---------------------------------------|----------------------------------|---------|-----------|------------|-------------------|
| | | とても適切である | やや適切である | あまり適切ではない | まったく適切ではない | |
| 2-1 | 肥満していないので、運動をする必要性を感じない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-2 | 健康に対して危機感がないので、運動をする必要性を感じない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-3 | 運動している姿を人に見られるのは恥ずかしいと感じる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-4 | 運動することが苦手である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-5 | 運動をする機会（仲間・場所・福利厚生）を会社に求めている | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-6 | 運動を通じた人との交流に関心がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-7 | 過去に運動経験がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-8 | 過去に、運動で目標が達成できなかった経験がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-9 | 運動を開始できる自信がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-10 | 運動を継続できる自信がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-11 | 運動をする時間がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-12 | 運動をするのが億劫になる時がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-13 | 疲れているので運動できない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-14 | 運動をすると生活リズムが乱れる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-15 | 身体的に無理ができない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-16 | 運動をすると疲れる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-17 | 運動に必要な用意を整えるのが億劫である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-18 | 達成したい目標がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-19 | 周囲に勧誘者が存在しない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-20 | 運動量が適度でない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-21 | 経済的に負担が伴う運動である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-22 | 社会人になり、運動をする機会が減少した | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-23 | 雇用に不安があると、運動について考えられる精神的余裕はない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-24 | 定時で退社できる環境になく、自分の努力だけでは運動をする時間を確保できない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-25 | 運動に対する会社の福利厚生が乏しい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-26 | 運動を勤務時間中に日課として組織的に行う機会がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-27 | 運動に対する情報が不足している | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-28 | 運動する場が身近にない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-29 | 自宅周辺は、防犯面で安全に運動できる環境が整っていない(街灯が少ない等) | 1 | 2 | 3 | 4 | |

| | | | | | | |
|------|---------------------------------------|---|---|---|---|--|
| 2-30 | 運動に適さない天候である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-31 | 共に運動をする仲間がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-32 | 運動することに家族の理解が得られない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-33 | 家族と共に行う時には無理な運動はできない (運動の内容が制限される) | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-34 | 競技に負けることがストレスになる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2-35 | 競技に負けるとモチベーションが低下する | 1 | 2 | 3 | 4 | |

3)「運動」の「阻害要因」として、付け加えた方が良い項目があれば教えてください。

3.「意識的に行う生活活動」の「促進要因」

資料. 7 内容妥当性の検討 調査票

1) 下記の項目は、「意識的に行う生活活動」の「促進要因」を適切に表現できているでしょうか。最もあてはまる選択肢に○を付けてください。

2) 表現が不明瞭または不適切な項目がありましたら、「ご意見、修正案等」の欄にご記入ください。

| | 項目 | この項目は「意識的に行う生活活動」の「促進要因」を適切に表していると思いますか？ | | | | ご意見および修正案をご記入ください |
|------|--|--|---------|-----------|------------|-------------------|
| | | とても適切である | やや適切である | あまり適切ではない | まったく適切ではない | |
| 3-1 | 運動不足に対して危機感がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-2 | 地球環境を守るためには、車やエレベーターを利用せず、自分の足を使って移動するほうが良いと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-3 | 家族のために健康でいる責任がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-4 | 活動している姿を人に見られても恥ずかしいと感じない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-5 | 日常生活を維持するために必要な活動である(特別視していない) | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-6 | 活動することが嫌ではない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-7 | 皆が行っているので自分も行うのがあたり前である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-8 | 活動を継続できる自信がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-9 | 活動は健康のために良いものだと認識している | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-10 | 活動するための時間的余裕がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-11 | 活動量を増やして、もっとエネルギーを消費したい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-12 | 活動量を増やして減量したい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-13 | 活動量を増やして理想とする身体像(ボディイメージ)を維持したい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-14 | 活動することで不快な自覚症状を解消したい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-15 | 気軽にできる活動である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-16 | 経済的に負担がない活動である(自転車など) | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-17 | 続けるために過度に行わないようにする | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-18 | 続けるために具体的な計画を立てる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-19 | 続けるために、常に新たな情報を収集し、活動に取り入れる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-20 | 時間がある時に行う | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-21 | 日常の家事や育児を活用して活動量を増やす | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-22 | 活動に適した天候である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-23 | 通勤時間中の活動量が増える地理的な条件が整っている | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-24 | 共に行う仲間がいる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-25 | 身体面で活動による効果が実感できる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-26 | 精神面で活動による効果が実感できる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-27 | 活動を通じた仲間との交流が楽しみである | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-28 | 客観的に活動量を測定できる機器(歩数計等)を用いて成果を確認するのが楽しみである | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3-29 | 家庭用の体感型ゲーム機等を用いて、ゲーム感覚で動くのが楽しみである | 1 | 2 | 3 | 4 | |

3)「意識的に行う生活活動」の「促進要因」として、付け加えた方が良い項目があれば教えてください。

4. 「意識的に行う生活活動」の「阻害要因」

資料. 7 内容妥当性の検討 調査票

1) 下記の項目は、「分類名」が持つ意味を表現できているでしょうか。最もあてはまる選択肢に○を付けてください。

2) 表現に不明瞭または不適切な項目がありましたら、「ご意見、修正案等」の欄にご記入ください。

| | 項目 | この項目は「意識的に行う生活活動」の「阻害要因」を適切に表していると思いますか？ | | | | ご意見および修正案をご記入ください |
|------|--|--|---------|-----------|------------|-------------------|
| | | とても適切である | やや適切である | あまり適切ではない | まったく適切ではない | |
| 4-1 | 健康に対して危機感がないので、活動量を増やす必要性を感じない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-2 | 今現在、負荷が重い状態であるので、これ以上意識的に体を動かす必要性を感じない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-3 | 活動している姿を人に見られるのは恥ずかしいと感じる | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-4 | 日常生活の中で活動量を増やすことに興味や関心がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-5 | 活動をする時間的余裕がない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-6 | 家事の負担が重いので、むしろ軽くしたい | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-7 | 活動するのが億劫になる時がある | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-8 | 無理な目標を立ててしまうため、負担に感じて、継続できない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-9 | 活動量を増やすための方法が分からない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-10 | デスクワーク中心のため、勤務時間中の活動量が少ない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-11 | 活動に適さない天候である | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-12 | 交通の利便性が低く、自家用車を使用するため、通勤時間中の活動量が少ない | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-13 | 活動していないことを指摘されるとモチベーションが低下する | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4-14 | 帰宅後に座った姿勢で行う楽しみを持っている（インターネット、読書等） | 1 | 2 | 3 | 4 | |

3) 「意識的に行う生活活動」の「阻害要因」として、付け加えた方が良い項目があればお教えてください。

5. このほかにご意見等がありましたら、ご自由にお書きください

ご協力大変ありがとうございました

<あなたのことについてお聞かせください>

・勤務先: 産業、都道府県、市区町村、大学教員、短大教員、養成所教員、学生、その他()

・年代: 20代、30代、40代、50代、60代、

勤労者の「運動」と「日常生活での身体活動」の継続に関する調査
～ご協力の御願い～

時下、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

私は現在、聖路加看護大学大学院博士後期課程で地域看護学を学んでいる佐藤憲子と申します。

これまでの市区町村保健師や健康運動指導士としての経験を通して、運動習慣を確立するための方法について関心を持って研究しています。この研究では、勤労者を対象に、「身体活動」を「運動」と「日常生活での身体活動」との両側面から捉え、その継続に関連する要因を抽出します。その結果から、看護職として、勤労者が必要な身体活動量を確保し、継続できるようにするための効果的な支援の方策を検討することを目的とします。つきましては、貴社従業員様の現状や考えを伺うために、質問紙調査にご協力をお願いしたい所存です。

【研究対象】以下の条件に該当する方をご紹介ください。

常勤雇用されている貴社の従業員（夜勤等の交代勤務がある者を除きます）

労働時間の内、デスクワーク（PC作業等を行う時間）がおおよそ半分以上の者

【研究参加の手続き】

- ・研究者からご担当者様に質問紙を送らせていただきます。
- ・候補者に、ご担当者様から質問紙の配布をお願いいたします。
- ・候補者様個人が無記名で質問紙と感想用紙に回答します。
- ・返信用封筒に入れて、候補者様から返送していただきます。

調査は匿名で行います。質問紙等をお渡しした場合でも、研究へのご協力は個人の自由です。後日、回答された質問紙の返送をもって研究へのご協力を承諾されたものとさせていただきます。尚、粗品として健康支援グッズ（メタボメジャーと万歩計）を差し上げます。また、調査結果の概要をお返しいたします。

ご多忙とは存じますが、ご協力くださいますよう宜しくお願い申し上げます。

本研究についてご質問等がありましたら、いつでもお問い合わせください。

研究者：佐藤憲子（聖路加看護大学大学院博士後期課程）

所 属：〒104-0044 東京都中央区明石町 10-1 聖路加国際大学

連絡先：

研究用携帯

研究指導者：麻原きよみ（聖路加国際大学地域看護学教授）

勤労者様用

IT企業勤労者における「運動」と「日常生活での身体活動」
の継続に関する調査

＜ご記入についてのお願い＞

- ・調査票は9ページで、記入には約20分を要します。
- ・各設問の説明に沿ってご回答ください。
- ・ご記入いただいた調査票は、平成〇年〇月〇日（〇）までに、同封の封筒にて、ご返送ください。調査は完全に匿名で行います。
- ・質問紙をお渡しした場合でも、研究への参加は個人の自由です。回答いただいた質問紙の返送をもって、研究への協力に承諾されたものとさせていただきます。
- ・個人を評価するものではありませんので、感じていることについて率直にお答えください。
- ・この研究は、博士論文としてまとめ、学会や学術雑誌で発表予定ですが、その際に、個人や事業所の名前が出ることは一切ありません。
- ・その他、ご不明な点がございましたら、下記の問い合わせ先にご質問をお願いします。

聖路加看護大学大学院博士後期課程 佐藤憲子

連絡先：〒104-0044東京都中央区明石町10-1

電話：研究用携帯000-000-00000

I. 「運動」についてお伺いします

ここで言う「運動」とは、特に体力を維持・増進させるために行う計画的・組織的で継続性のある活動です。

問1 あなたは現在、定期的に行っている「運動」はありますか？ あてはまる方に○をつけてください。

1) はい →問2へ 2) いいえ →問3へ

問2 問1で1)「はい」と答えた方にお尋ねします。何をどの位行っていますか？

| | 内容（以下から番号を選んでお書きください。その他の場合は、その内容を具体的にお書きください） | 実施回数 | 実施時間 | 継続期間 |
|-----|--|-------|--------|-------|
| 記入例 | 1 | 月 4 回 | 1回120分 | 24 か月 |
| | | 月 回 | 1回 分 | か月 |
| | | 月 回 | 1回 分 | か月 |
| | | 月 回 | 1回 分 | か月 |
| | | 月 回 | 1回 分 | か月 |

- | | | | |
|-------------|--------------|----------------|------------------|
| 1) テニス | 10) ウォーキング | 19) ダンス | 28) スキー |
| 2) バスケットボール | 11) ランニング | 20) 体操 | 29) スノーボード |
| 3) バドミントン | 12) 水泳 | 21) 自転車エルゴメーター | 30) サーフィン |
| 4) バレーボール | 13) 柔道 | 22) バレー | 31) スキューバ・ダイビング |
| 5) 卓球 | 14) 空手 | 23) ゴルフ | 32) 登山 |
| 6) サッカー | 15) ボクシング | 24) 太極拳 | 33) ボウリング |
| 7) フットサル | 16) サイクリング | 25) 水中体操 | 34) スケート |
| 8) ラグビー | 17) エアロビクス、 | 26) ボーリング | 35) その他（内容: ） |
| 9) 野球 | 18) 筋力トレーニング | 27) ウォーキング | |

問3 問1で2)「いいえ」と答えた方へ、これから何か「運動」を始めようと考えていますか？

1) はい。6か月以内に始めようと考えています
2) いいえ。始めるつもりはありません。

II. 「日常生活での身体活動」についてお伺いします

「日常生活での身体活動」とは、身体活動のうち、運動以外のものをいい、通勤や勤務時間中の活動なども含みます。

「日常生活での身体活動」のうち、「日常生活での意識的な身体活動」とは、運動不足の解消や不快な自覚症状の解消などの目的を達成するために、日常生活の中で、意識的に負荷をかけて行う身体活動のことをいいます。（運動の定義に該当するものは除きます）

問4 あなたの日常生活での活動強度はどの程度ですか？以下の中で最もあてはまるもの一つに○をつけてください。

| | 日常生活の内容 | 活動強度 | 最もあてはまるもの 1つに○をつけて ください |
|----|--|------|-------------------------------|
| 1) | 散歩、買い物などのゆるやかな1時間程度の歩行のほか、大部分は座位での読書、勉強、談話または座位や横になってのテレビ、音楽鑑賞などを行っている | 低い | |
| 2) | 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や乗車、接客、家事などの立位での業務のほか、大部分は座位での事務、談話などを行っている | やや低い | |
| 3) | 2)の者が、1日1時間程度は徒歩やサイクリングなど比較的強い身体活動を行っている場合や、立位での作業であるが1時間程度は農作業などの比較的強い作業に従事している | 適度 | |
| 4) | 1日のうち1時間程度は激しいトレーニングなどのような強い作業に従事している | 高い | |

問5 あなたは日常生活の中で意識的に体を動かすように心がけていますか？
（あてはまるもの一つに○をつけてください）

A社の調査で使用

- 1) はい。心がけるようになって6か月以上です
- 2) はい。心がけるようになって6か月未満です
- 3) いいえ。6か月以内に心がけようと思います。
- 4) いいえ。心がけるつもりはありません。

問6 あなたの「日常生活での身体活動」の実施状況についてお尋ねします。
勤務日と週休日のそれぞれについて、6か月以上行っているものを教えてください。
「あり」のものについては、自分で意識的に負荷をかけて行っているかを教えてください。

| | 「日常生活での身体活動」の内容 | 6ヶ月以上行っているものに ○をつけてください | | その活動は、 自分で意識して 行っていますか？ |
|-----|-----------------------------|----------------------------|-------|-------------------------------|
| | | 勤務日 | 週休日 | |
| | | 実施の有無 | 実施の有無 | |
| 記入例 | 〇〇をする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 1) | 料理をする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 2) | 皿洗いをする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 3) | 洗濯物を干す | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 4) | 服や洗濯物の片づけをする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 5) | アイロンがけをする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 6) | 屋内の掃除をする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 7) | 植物に水をやる | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 8) | モップ・掃除機をかける | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 9) | 風呂掃除をする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 10) | 庭の草むしりをする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 11) | 階段を上がる | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 12) | 階段を下りる | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 13) | 自転車に乗る | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 14) | 電車やバス等の乗り物で立つ | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 15) | 散歩をする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 16) | 通勤時に歩く | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 17) | 買い物のため歩く | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 18) | 子どもや動物の世話をする | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 19) | 子どもと孫と遊ぶ （座った状態で軽く） | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 20) | 子どもや孫と遊ぶ（歩いたり、 走ったり、活発に） | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 21) | 体を曲げる・伸ばすなどしてコリを ほぐす | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |
| 22) | 家の中で、体感型ゲーム機などを 使って運動する | あり・なし | あり・なし | はい・いいえ |

問5 あなたは日常生活の中で意識的に体を動かすように心がけていますか？
（あてはまるもの一つに○をつけてください）

- 1) はい。心がけるようになって6か月以上です
- 2) はい。心がけるようになって6か月未満です
- 3) いいえ。6か月以内に心がけようと思います。
- 4) いいえ。心がけるつもりはありません。

問6 あなたの「日常生活での身体活動」の実施状況についてお尋ねします。
6か月以上行っているものを教えてください。
「あり」のものについては、回数、時間、自分で意識的に負荷をかけて行っているかを
教えてください。

| | 「日常生活での身体活動」の内容 | 実施 あれば ○ | 一週間あたりの 実施回数 | 一日あたりの 実施時間 | 意識的に 負荷を かけて いれば○ |
|-----|-----------------------------------|----------------|-----------------|----------------|----------------------------|
| 記入例 | 〇〇をする | ○ | 週 5 日 | 約 20 分 | ○ |
| 1) | 料理をする | | 週 日 | 約 分 | |
| 2) | 皿洗いをする | | 週 日 | 約 分 | |
| 3) | 洗濯物を干す | | 週 日 | 約 分 | |
| 4) | 服や洗濯物の片づけをする | | 週 日 | 約 分 | |
| 5) | アイロンがけをする | | 週 日 | 約 分 | |
| 6) | 屋内の掃除をする | | 週 日 | 約 分 | |
| 7) | 植物に水をやる | | 週 日 | 約 分 | |
| 8) | モップ・掃除機をかける | | 週 日 | 約 分 | |
| 9) | 風呂掃除をする | | 週 日 | 約 分 | |
| 10) | 庭の草むしりをする | | 週 日 | 約 分 | |
| 11) | 階段を上がる | | 週 日 | 約 分 | |
| 12) | 階段を下りる | | 週 日 | 約 分 | |
| 13) | 自転車に乗る | | 週 日 | 約 分 | |
| 14) | 電車やバス等の乗り物で立つ | | 週 日 | 約 分 | |
| 15) | 散歩をする | | 週 日 | 約 分 | |
| 16) | 通勤時に歩く | | 週 日 | 約 分 | |
| 17) | 買い物のため歩く | | 週 日 | 約 分 | |
| 18) | 子どもや動物の世話（食事、風呂、着替え等）をする | | 週 日 | 約 分 | |
| 19) | 子どもや動物と遊ぶ （座った状態で軽く） | | 週 日 | 約 分 | |
| 20) | 子どもや動物と遊ぶ（歩いたり、走ったり、活発に） | | 週 日 | 約 分 | |
| 21) | 身体を曲げる・伸ばすなどしてコリをほぐす | | 週 日 | 約 分 | |
| 22) | エクササイズDVDや体感型ゲーム機などを使って家の中で身体を動かす | | 週 日 | 約 分 | |

Ⅲ. あなたの「現在の状況」についてお伺いします

問7 あなたの現在の状況について、最もよくあてはまる選択肢に○をつけてください。

| | 項目 | とてもよく あてはまる | やや あてはまる | どちらとも 言えない | やや あてはまらない | 全く あてはまらない |
|-----|-------------------------------|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 記入例 | 〇〇に関心がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1) | 体重の増加が気になる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2) | 体型の変化が気になる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3) | 運動不足であると感じる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4) | 仲間がいるから運動をしたいと思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5) | 運動をしている姿を人に見られるのは恥ずかしい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6) | 運動をすることが生活習慣の一部になっている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7) | 運動をすることが好きである | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 8) | 運動することに関心がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9) | 部活動など定期的な運動の経験がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10) | 運動を始める自信がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11) | 運動を続ける自信がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12) | 運動は楽しいものだと思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13) | 運動の身体的効果について知っている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 14) | 運動の精神的効果について知っている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 15) | 運動をするための時間が確保できる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16) | 運動を現在よりももっと上手になりたいと思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17) | 運動をすることで体重を減らしたい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 18) | 運動することで現在の体型を保ちたいと思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 19) | 体型を維持して、好きな服装を楽しみたい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20) | 運動することで肩こりなどの軽減をしたいと思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 21) | 運動で良い成績を収めたい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22) | 周囲に運動を勧めてくれる人がいる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 23) | 運動を始めるきっかけとなった人がいる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 24) | 年齢を重ねても続けられるように、無理のない運動を選んでいる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 25) | 未経験者でも気軽に始められる運動を選んでいる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 26) | 仲間を必要としないで一人でもできる運動を選んでいる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27) | いつでも運動できるように、靴などの必要な道具を準備している | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28) | 運動を続けるために、無理し過ぎないようにしている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 29) | たまには違う場所で運動するなど工夫をしている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 30) | 時間がある時に運動している | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | 項目 | とてもよく あてはまる | やや あてはまる | どちらとも 言えない | やや あてはまらない | 全く あてはまらない |
|-----|---|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 31) | 運動する仲間と連絡体制を整えている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 32) | 雨など、運動ができない時の対策をあらかじめ 立てている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 33) | 運動することに家族からの理解が得られるよう にしている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 34) | 日頃から周囲に運動したいと意思表示をしてい る | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 35) | 会社で勤務時間外に運動をする時間を作りやす い体制が整えられている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 36) | ラジオ体操など、運動を職場で日課として行う 機会がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37) | 運動することに対して会社から経済的な支援が 受けられる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 38) | 健康づくりイベントなど、職場に運動の必要性 を意識する機会がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 39) | 運動をする場が身近にある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40) | 共に運動をする仲間がいる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 41) | 運動について専門家から指導を受ける機会があ る | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 42) | 運動することに家族からの協力が得られる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 43) | ストレス解消など、精神面で運動による効果が 実感できている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 44) | 筋肉がつくなど、身体面で運動による効果が実 感できている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 45) | 運動することが楽しみである | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 46) | 運動を通した仲間との交流が楽しいと感じる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 47) | 世間で注目されている運動をして流行に乗りた いと思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 48) | 職場に歩数に応じた賞品がもらえるなど、頑張 りに応じて賞される制度がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 49) | 健康づくりイベントで歩数に応じた賞品がもら えるなど、頑張りに応じて賞されることが励み になる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 50) | 職場に、競技大会などの運動のイベントがある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 51) | 競技大会などの運動のイベントに参加すること が楽しみである | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 52) | 競技大会などの運動のイベントに参加すること を目標にしている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 53) | 運動で試合などに勝つことが励みになる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 54) | 健康のために運動したい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 55) | 家族と一緒に運動をする機会がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 56) | 運動を行った回数を書き込むなど、頑張りを目 で見て確認することが励みになる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 57) | 運動をすることが苦手である | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 58) | 仕事以外で会社の人と関わるのは苦手である | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 59) | 運動を通した人との交流が苦手である | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 60) | 過去に、運動で目標に到達できなかった経験が ある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 61) | 運動をする時間を取りにくい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 62) | 運動をするのが億劫である | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | 項目 | とてもよく あてはまる | やや あてはまる | どちらとも 言えない | やや あてはまらない | 全く あてはまらない |
|-----|--|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 63) | 疲れているので運動できない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 64) | 運動をすると生活リズムが乱れる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 65) | 関節が痛むなど、体に無理がきかないので、運動できない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 66) | 運動をすると疲れるのでしたくない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 67) | 運動に必要な道具を準備するのが億劫である | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 68) | 運動することで達成したい目標がない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 69) | 今行っている運動は、運動量が自分に合っていないと感じる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 70) | 運動にかかる費用を負担に感じる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 71) | 社会人になり、運動をする機会が減った | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 72) | 雇用に不安があるので、運動について考える精神的余裕はない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 73) | 運動に対する会社の福利厚生が乏しい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 74) | 自分がしたい運動についての情報が不足している | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 75) | 自宅周辺は、街灯が少ないなど、防犯面で安全に運動できる環境が整っていない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 76) | 天候が悪いと外では活動できない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 77) | 子どもなどと運動するときは、相手にあわせるため、運動の内容が制限されてしまう | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 78) | 試合などで負けることがストレスになる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 79) | 試合などで負けると運動をする意欲が低下する | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 80) | 地球環境を守るために、車やエレベーターをなるべく利用しない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 81) | 車やエレベーターを使うより、自分の足を使って移動するほうが良い | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 82) | 家族のために健康でいたい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 83) | 日常生活で意識的に身体を動かしている姿を人に見られるのは恥ずかしい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 84) | 日常生活で意識的に身体を動かすことが嫌ではない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 85) | 皆が日常生活で意識的に身体を動かしているの自分も行うのがあたり前である | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 86) | 日常生活で意識的に身体を動かすことを続ける自信がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 87) | 日常生活で意識的に身体を動かすことは健康のために良い | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 88) | 日常生活で意識的に身体を動かすための時間的な余裕がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 89) | 日常生活で意識的に身体を動かすための身体的な余裕がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 90) | 日常生活で意識的に身体を動かすための精神的な余裕がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 91) | 日常生活で意識的に身体を動かして、もっとエネルギーを消費したい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 92) | 日常生活で意識的に身体を動かして、体重を減らしたい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 93) | 日常生活で意識的に身体を動かして、現在の体型を維持したい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 94) | 身体を動かすことで肩こりなどの不快な症状の軽減をしたい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

| | 項目 | とてもよく あてはまる | やや あてはまる | どちらとも 言えない | やや あてはまらない | 全く あてはまらない |
|------|--|----------------|-------------|---------------|---------------|---------------|
| 95) | 自分の体だけを使って日常生活で気軽にできる身体活動を行っている（散歩など） | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 96) | 経済的に負担が少ない身体活動を行っている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 97) | 厳密なノルマを定めず無理に身体活動を行わないようにしている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 98) | 時間を決めて休憩をとるなど、具体的な計画を立てている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 99) | 常に新たな情報を収集して、身体活動に取り入れている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 100) | 休日はなるべく外出して歩くようにしている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 101) | 日常の家事などを活用して、意識的に身体活動量を増やしている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 102) | 身体を動かすのに適した天候の時に身体活動を行っている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 103) | 子どもと遊ぶなど、共に日常生活で意識的に身体を動かす相手がいる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 104) | 身体面で日常生活で意識的に身体を動かすことの効果が実感できている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 105) | 精神面で日常生活で意識的に身体を動かすことの効果が実感できている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 106) | 日常生活で意識的に身体を動かすことを通した仲間との交流が楽しみである | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 107) | 客観的に身体活動量を測定できる機器（歩数計等）を用いて成果を確認するのが楽しみである | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 108) | 家庭用の体感型ゲーム機等を用いるなど、楽しみながら身体活動量を増やしている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 109) | 健康のために日常生活で意識的に身体を動かしたいと思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 110) | 日常生活で意識的に身体を動かすことに関心がある | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 111) | 家事や育児で動いているので、意識的に身体を動かすよりも、もっと負担を軽くしたい | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 112) | 日常生活で意識的に身体を動かすことをおっくうに感じる | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 113) | 無理な目標を立ててしまうため、負担に感じている | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 114) | 日常生活の中で活動量を増やすための方法が分からない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 115) | デスクワーク中心のため、勤務時間中の活動量が少ない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 116) | 車を使用するため、通勤時間中の身体活動量が少ない | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 117) | 日常生活で意識的に身体を動かしていないことを指摘されると意欲が低下する | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 118) | 家庭内で座った姿勢で行う楽しみがある（インターネット、読書等） | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

あなた自身のことについてお伺いします

問8 性別をお教えてください

1) 男 2) 女

問9 年齢をお教えてください（2010年4月1日時点での年齢をご記入ください）

歳

問10 あなたの職業をお教えてください（あてはまる番号一つに○をつけてください）

| | | | |
|----|---------------|----------------|-----------------------------|
| 1) | 専門・技術職 | 6) | 保 安 職 |
| 2) | 管 理 職 | 7) | 運輸・通信従事者 |
| 3) | 事 務 職 | 8) | 生産工程・労務職 |
| 4) | 販 売 職（営業職を含む） | 9) | その他（ ） |
| 5) | サービス職 | 厚生労働省・法務省 産業分類 | |

問12 一週間あたりの平均労働時間をお教えてください（時間は一週間の合計時間をご記入ください）

| | 所 定 | | 所 定 外（残業） | |
|---------------------------|-----|----|-----------|----|
| 労働時間 | 週 | 時間 | 週 | 時間 |
| 労働時間の内、デスクワーク（PC作業等）を行う時間 | 週 | 時間 | 週 | 時間 |

問13 現在の職場に配属されてどの位の期間になりますか？

年 か月

問14 一日の平均睡眠時間をお教えてください

一日 時間

問15 最近1か月間の自覚症状について、各質問に対し最もあてはまる選択肢に○をつけてください

| 自覚症状 | ほとんどない | 時々ある | よくある |
|-------------------------|--------|------|------|
| 1. イライラする | ○ | 1 | 3 |
| 2. 不安だ | ○ | 1 | 3 |
| 3. 落ち着かない | ○ | 1 | 3 |
| 4. ゆうつだ | ○ | 1 | 3 |
| 5. よく眠れない | ○ | 1 | 3 |
| 6. 体の調子が悪い | ○ | 1 | 3 |
| 7. 物事に集中できない | ○ | 1 | 3 |
| 8. することに間違いが多い | ○ | 1 | 3 |
| 9. 仕事中、強い眠気に襲われる | ○ | 1 | 3 |
| 10. やる気が出ない | ○ | 1 | 3 |
| 11. へとへとだ（運動後を除く） | ○ | 1 | 3 |
| 12. 朝、起きた時、ぐったりした疲れを感じる | ○ | 1 | 3 |
| 13. 以前と比べて疲れやすい | ○ | 1 | 3 |

問16 最近1か月間の勤務の状況について、各質問に対し最もあてはまる選択肢に○をつけてください

| | | | |
|--------------------------|------------|-----------|-----------|
| 1. 1か月の時間外労働 | 0. ない又は適当 | 1. 多い | 3. 非常に多い |
| 2. 不規則な勤務（予定の変更、突然の仕事） | 0. 少ない | 1. 多い | |
| 3. 出張に伴う負担（頻度・拘束時間・時差など） | 0. ない又は小さい | 1. 大きい | |
| 4. 深夜勤務に伴う負担（★1） | 0. ない又は小さい | 1. 大きい | 3. 非常に大きい |
| 5. 休憩・仮眠の時間数及び施設 | 0. 適切である | 1. 不適切である | |
| 6. 仕事についての精神的負担 | 0. 小さい | 1. 大きい | 3. 非常に大きい |
| 7. 仕事についての身体的負担（★2） | 0. 小さい | 1. 大きい | 3. 非常に大きい |

★1：深夜勤務の頻度や時間数などから総合的に判断してください。深夜勤務は、深夜時間帯（午後10時～午前5時）の一部または全部を含む勤務を言います。

★2：肉体的作業や寒冷・暑熱作業などの身体的な面での負担

蓄積疲労度チェックリスト

問17 身長をご記入ください

 cm

問18 体重をご記入ください

 kg

問19 あなたのお腹周りのサイズをお教えてください

（同封したメジャーで測ってご記入ください。測る際には、臍の高さで一周してください）

1) 79cm以下 2) 80cm ～ 84cm 3) 85cm ～ 89cm 4) 90cm以上

問20 現在、治療中または経過観察中の病気について教えてください。

該当するものすべてに○をつけてください。

- | | | |
|--------------|------------|---------------------------------|
| 1) 高血圧 | 8) その他の肺疾患 | 15) 胆嚢疾患 |
| 2) 高脂血症 | 9) 甲状腺疾患 | 16) 胃腸疾患 |
| 3) 脳卒中 | 10) 糖尿病 | 17) 貧血 |
| 4) 狭心症・心筋梗塞 | 11) 痛風 | 18) 婦人科疾患 |
| 5) 不整脈 | 12) 関節リウマチ | 19) 整形外科的疾患 |
| 6) その他の心血管疾患 | 13) 腎臓疾患 | 20) がん |
| 7) 気管支喘息 | 14) 肝臓疾患 | 21) その他（ ） |

問21 あなたは一日平均何歩くらい歩いていますか？

（同封した歩数計をご活用ください）

| | 勤務日 | 週休日 |
|------------|-----|-----|
| 一日あたりの平均歩数 | 歩 | 歩 |

問22 あなたはご自分の健康状態をどのように感じていますか？

最もあてはまる項目1つに○をつけてください

1) よい 2) まあよい 3) あまりよくない 4) よくない

問23 あなたが1年以内に利用した会社の健康増進事業について、あてはまる項目すべてに○をつけてください

- 1) 定期健康診断 2) 人間ドックの受診 3) 職場体操 4) 健康相談 5) 健康教室
6) スポーツ大会への参加 7) 職場内の運動器具の利用 8) 職場外の運動施設の利用補助

問24 現在、ご結婚されていますか？

1) はい 2) いいえ

問25 お子さんはいらっしゃいますか？

1) はい → () 人 2) いいえ

問26 同居のご家族すべてに○をつけてください

1)実父 2)実母 3)義父 4)義母 5)配偶者 6)子 7)きょうだい 8)祖父母 9)その他 ()

その他、何かご意見・ご感想等ございましたら、ご自由にお書きください。

[]

お忙しい中、ご協力いただき、誠にありがとうございました。

質問紙にお答えいただきましてありがとうございました。

最後に、質問紙のことについて伺います。

1. この質問紙にかかった時間はどのくらいでしたか

約

分

2. 質問項目の意味はどのくらい理解できましたか？

- 1) 十分理解できた
- 2) ある程度理解できた
- 3) あまり理解できなかった
- 4) ほとんど理解できなかった
- 5) その他 ()

3. 質問項目で理解しにくい項目があれば、その問いの番号をご記入ください。

差し支えなければ、その理由もお聞かせください。

4. 質問項目で答えにくい項目があれば、その問いの番号をご記入ください。

差し支えなければ、その理由もお聞かせください。

5. 質問紙の中に追加した方が良いと思う項目があればお聞かせください。

6. この質問紙について、ご意見・ご感想やお気づきの点などありましたらお聞かせください。

お忙しいところ、ご協力大変ありがとうございました。

表21 運動の継続者における実現要因と属性項目との関連（重回帰分析・強制投入法）

| | 尺度＜実現要因＞ | | | | |
|---------------|-------------|---------|-------|-------------------|------|
| | 標準化されていない係数 | | 標準化係数 | | 有意確率 |
| | B | 標準誤差 | ベータ | t | |
| 性別 | .846 | .704 | .139 | 1.202 | .233 |
| 年齢 | .030 | .049 | .143 | .597 | .552 |
| 年代分類 | -.459 | .909 | -.108 | -.505 | .615 |
| 睡眠時間 | -.210 | .184 | -.126 | -1.141 | .258 |
| 蓄積疲労度 | -.186 | .134 | -.181 | -1.389 | .169 |
| BMI | -.031 | .074 | -.051 | -.416 | .679 |
| 病気有無 | -1.156 | .542 | -.261 | -2.135 | .036 |
| 歩数（勤務日） | .000 | .000 | -.151 | -1.176 | .243 |
| 歩数（週休日） | .000 | .000 | .146 | 1.189 | .238 |
| 主観的健康観 | .307 | .717 | .056 | .427 | .670 |
| 健康増進事業への参加の有無 | .547 | .494 | .129 | 1.107 | .272 |
| 結婚の有無 | -.313 | .715 | -.073 | -.438 | .663 |
| 子の有無 | .525 | .602 | .123 | .871 | .386 |
| 同居家族 | .308 | .553 | .070 | .557 | .579 |
| 労働時間 | .019 | .020 | .148 | .928 | .356 |
| デスクワーク時間 | -.017 | .019 | -.144 | -.874 | .385 |
| モデルの集計・分散分析 | R2 乗 | 調整済R2 乗 | F | 有意確率 | |
| | .199 | .033 | 1.199 | .288 ^b | |

表22 運動の継続者における強化要因と属性項目との関連（重回帰分析・強制投入法）

| | 尺度＜強化要因＞ | | | | |
|---------------|-------------|---------|-------|-------------------|------|
| | 標準化されていない係数 | | 標準化係数 | | 有意確率 |
| | B | 標準誤差 | ベータ | t | |
| 性別 | .688 | .575 | .123 | 1.197 | .235 |
| 年齢 | -.006 | .040 | -.032 | -.150 | .881 |
| 年代分類 | -.581 | .742 | -.148 | -.783 | .436 |
| 睡眠時間 | -.172 | .150 | -.112 | -1.140 | .258 |
| 蓄積疲労度 | -.093 | .109 | -.098 | -.854 | .396 |
| BMI | -.093 | .061 | -.165 | -1.534 | .129 |
| 病気有無 | -.640 | .443 | -.156 | -1.446 | .152 |
| 歩数（勤務日） | .000 | .000 | -.270 | -2.374 | .020 |
| 歩数（週休日） | .000 | .000 | .151 | 1.390 | .168 |
| 主観的健康観 | .885 | .586 | .176 | 1.510 | .135 |
| 健康増進事業への参加の有無 | 1.563 | .404 | .399 | 3.873 | .000 |
| 結婚の有無 | .204 | .584 | .052 | .349 | .728 |
| 子の有無 | .311 | .492 | .079 | .632 | .529 |
| 同居家族 | .322 | .452 | .080 | .713 | .478 |
| 労働時間 | .029 | .017 | .249 | 1.765 | .082 |
| デスクワーク時間 | -.010 | .016 | -.092 | -.631 | .530 |
| モデルの集計・分散分析 | R2 乗 | 調整済R2 乗 | F | 有意確率 | |
| | .372 | .242 | 2.855 | .001 ^b | |

表23 運動の非継続者における準備要因と属性項目との関連（重回帰分析・強制投入法）

| 尺度＜準備要因＞ | | | | | |
|---------------|-------------|---------|-------|-------------------|------|
| | 標準化されていない係数 | | 標準化係数 | | 有意確率 |
| | B | 標準誤差 | ベータ | t | |
| 性別 | 1.415 | 1.464 | .116 | .966 | .337 |
| 年齢 | -.035 | .097 | -.072 | -.358 | .721 |
| 年代分類 | .804 | 1.874 | .091 | .429 | .669 |
| 睡眠時間 | .330 | .468 | .085 | .707 | .482 |
| 蓄積疲労度 | .343 | .275 | .152 | 1.247 | .216 |
| BMI | .215 | .123 | .231 | 1.754 | .084 |
| 病気有無 | -.726 | 1.113 | -.079 | -.653 | .516 |
| 歩数（勤務日） | .000 | .000 | .069 | .617 | .539 |
| 歩数（週休日） | .000 | .000 | -.146 | -1.234 | .221 |
| 主観的健康観 | 3.457 | 1.171 | .387 | 2.953 | .004 |
| 健康増進事業への参加の有無 | 1.471 | 1.172 | .143 | 1.255 | .214 |
| 結婚の有無 | -3.300 | 2.011 | -.368 | -1.642 | .105 |
| 子の有無 | 1.637 | 1.679 | .185 | .975 | .333 |
| 同居家族 | 1.032 | 1.407 | .114 | .733 | .466 |
| 労働時間 | .031 | .035 | .130 | .888 | .377 |
| デスクワーク時間 | .010 | .031 | .049 | .328 | .744 |
| モデルの集計・分散分析 | R2 乗 | 調整済R2 乗 | F | 有意確率 | |
| | .242 | .076 | 1.459 | .139 ^b | |

表24 運動の非継続者における実現要因と属性項目との関連（重回帰分析・強制投入法）

| | 尺度＜実現要因＞ | | | | |
|---------------|-------------|---------|-------|-------------------|------|
| | 標準化されていない係数 | | 標準化係数 | | 有意確率 |
| | B | 標準誤差 | ベータ | t | |
| 性別 | -1.179 | 1.575 | -.095 | -.748 | .457 |
| 年齢 | -.055 | .104 | -.114 | -.529 | .599 |
| 年代分類 | 1.235 | 2.016 | .138 | .612 | .542 |
| 睡眠時間 | -.135 | .503 | -.034 | -.268 | .790 |
| 蓄積疲労度 | -.058 | .296 | -.025 | -.195 | .846 |
| BMI | .011 | .132 | .011 | .080 | .936 |
| 病気有無 | .751 | 1.197 | .081 | .627 | .532 |
| 歩数（勤務日） | .000 | .000 | -.073 | -.610 | .544 |
| 歩数（週休日） | .000 | .000 | -.099 | -.787 | .434 |
| 主観的健康観 | .274 | 1.260 | .030 | .218 | .828 |
| 健康増進事業への参加の有無 | 2.582 | 1.262 | .248 | 2.046 | .044 |
| 結婚の有無 | -1.994 | 2.163 | -.220 | -.922 | .360 |
| 子の有無 | 2.282 | 1.806 | .255 | 1.263 | .210 |
| 同居家族 | .135 | 1.514 | .015 | .089 | .929 |
| 労働時間 | .022 | .038 | .090 | .582 | .562 |
| デスクワーク時間 | -.029 | .034 | -.137 | -.865 | .390 |
| モデルの集計・分散分析 | R2 乗 | 調整済R2 乗 | F | 有意確率 | |
| | .142 | -.046 | .756 | .728 ^b | |

表25 身体活動の対象者全数における準備要因と属性項目との関連（重回帰分析・強制投入法）

| 尺度＜準備要因＞ | | | | | |
|---------------|-------------|---------|-------|--------|------|
| | 標準化されていない係数 | | 標準化係数 | | 有意確率 |
| | B | 標準誤差 | ベータ | t | |
| 性別 | 0.400 | .478 | .063 | 0.837 | .404 |
| 年齢 | -0.036 | .033 | -.160 | -1.088 | .278 |
| 年代分類 | 1.399 | .625 | .311 | 2.240 | .026 |
| 睡眠時間 | -0.018 | .171 | -.008 | -0.105 | .916 |
| 蓄積疲労度 | -0.041 | .094 | -.036 | -0.437 | .663 |
| BMI | 0.019 | .045 | .036 | 0.425 | .671 |
| 病気有無 | 0.265 | .392 | .057 | 0.676 | .500 |
| 歩数（勤務日） | .000 | .000 | .101 | 1.283 | .201 |
| 歩数（週休日） | .000 | .000 | .032 | 0.405 | .686 |
| 主観的健康観 | 1.989 | .412 | .408 | 4.830 | .000 |
| 健康増進事業への参加の有無 | 0.185 | .368 | .039 | 0.503 | .616 |
| 結婚の有無 | -0.658 | .528 | -.145 | -1.247 | .214 |
| 子の有無 | 0.370 | .473 | .082 | 0.782 | .435 |
| 同居家族 | 0.123 | .405 | .027 | 0.303 | .762 |
| 労働時間 | 0.007 | .013 | .053 | 0.521 | .603 |
| デスクワーク時間 | 0.006 | .012 | .053 | 0.518 | .605 |
| モデルの集計・分散分析 | R2 乗 | 調整済R2 乗 | F | 有意確率 | |
| | .243 | .166 | 3.138 | .000b | |

表26 身体活動の対象者全数における実現要因と属性項目との関連（重回帰分析・強制投入法）

| 尺度＜実現要因＞ | | | | | |
|---------------|-------------|---------|-------|--------|------|
| | 標準化されていない係数 | | 標準化係数 | | 有意確率 |
| | B | 標準誤差 | ベータ | t | |
| 性別 | .028 | .255 | .009 | .111 | .912 |
| 年齢 | -.015 | .018 | -.130 | -.822 | .413 |
| 年代分類 | .154 | .333 | .069 | .462 | .645 |
| 睡眠時間 | .065 | .091 | .060 | .715 | .476 |
| 蓄積疲労度 | -.007 | .050 | -.013 | -.141 | .888 |
| BMI | .042 | .024 | .162 | 1.760 | .080 |
| 病気有無 | .180 | .209 | .078 | .862 | .390 |
| 歩数（勤務日） | .000 | .000 | -.125 | -1.465 | .145 |
| 歩数（週休日） | .000 | .000 | .115 | 1.332 | .185 |
| 主観的健康観 | .578 | .220 | .239 | 2.629 | .009 |
| 健康増進事業への参加の有無 | .132 | .196 | .056 | .671 | .504 |
| 結婚の有無 | -.021 | .282 | -.010 | -.076 | .939 |
| 子の有無 | -.133 | .253 | -.059 | -.527 | .599 |
| 同居家族 | -.016 | .216 | -.007 | -.072 | .943 |
| 労働時間 | -.006 | .007 | -.103 | -.938 | .350 |
| デスクワーク時間 | .012 | .006 | .205 | 1.860 | .065 |
| モデルの集計・分散分析 | R2 乗 | 調整済R2 乗 | F | 有意確率 | |
| | .243 | .166 | 3.138 | .000b | |

表27 身体活動の対象者全数における強化要因と属性項目との関連（重回帰分析・強制投入法）

| | 尺度＜強化要因＞ | | | | |
|---------------|-------------|---------|-------|-------------------|------|
| | 標準化されていない係数 | | 標準化係数 | | 有意確率 |
| | B | 標準誤差 | ベータ | t | |
| 性別 | .539 | .426 | .092 | 1.266 | .207 |
| 年齢 | -.044 | .030 | -.213 | -1.489 | .139 |
| 年代分類 | .099 | .557 | .024 | .179 | .858 |
| 睡眠時間 | .081 | .152 | .040 | .533 | .595 |
| 蓄積疲労度 | .026 | .084 | .025 | .314 | .754 |
| BMI | -.003 | .040 | -.007 | -.080 | .936 |
| 病気有無 | -.175 | .349 | -.041 | -.500 | .618 |
| 歩数（勤務日） | .000 | .000 | .095 | 1.233 | .220 |
| 歩数（週休日） | .000 | .000 | .083 | 1.069 | .287 |
| 主観的健康観 | 1.378 | .367 | .310 | 3.754 | .000 |
| 健康増進事業への参加の有無 | .708 | .328 | .165 | 2.163 | .032 |
| 結婚の有無 | .864 | .471 | .209 | 1.836 | .068 |
| 子の有無 | .445 | .422 | .108 | 1.055 | .293 |
| 同居家族 | -.129 | .361 | -.031 | -.356 | .722 |
| 労働時間 | .004 | .011 | .033 | .336 | .738 |
| デスクワーク時間 | .004 | .010 | .037 | .367 | .714 |
| モデルの集計・分散分析 | R2 乗 | 調整済R2 乗 | F | 有意確率 | |
| | .233 | .165 | 3.434 | .000 ^b | |

表28 運動の継続関連尺度の年代別t検定(運動 対象者全数)

| 下位尺度 | 20～30歳代 | | 40～60歳代 | | 2 つの母平均の差の検定 | | | | |
|-------------|---------|------|---------|------|--------------|---------|--------------|-------------|---------|
| | M | SD | M | SD | t | df | 有意確率 (両側) | 差の 95% 信頼区間 | |
| | | | | | | | | 下限 | 上限 |
| 必要性の認識 | 11.87 | 2.73 | 11.33 | 2.58 | 1.489 | 219 | .138 | -.17231 | 1.23641 |
| 運動に対する価値観 | 11.08 | 3.06 | 11.15 | 2.80 | -.195 | 219 | .845 | -.85361 | .69976 |
| 人との交流に対する価値 | 6.96 | 2.27 | 7.02 | 2.10 | -.189 | 219 | .850 | -.63487 | .52376 |
| 自己効力感 | 6.60 | 2.30 | 6.79 | 2.20 | -.629 | 219 | .530 | -.78617 | .40583 |
| 効果の認識 | 7.12 | 2.00 | 7.44 | 1.99 | -1.194 | 219 | .234 | -.84972 | .20869 |
| 余裕の認識 | 11.72 | 3.76 | 12.43 | 3.30 | -1.485 | 219 | .139 | -1.64321 | .23082 |
| 運動に対する負担の認識 | 14.43 | 3.65 | 15.44 | 2.99 | -2.218 | 199.613 | .028 | -1.89510 | -.11131 |
| 目標 | 22.74 | 4.73 | 21.66 | 4.26 | 1.790 | 219 | .075 | -.10940 | 2.27393 |
| 環境要因 | 23.09 | 6.30 | 24.39 | 5.15 | -1.695 | 219 | .092 | -2.82620 | .21295 |

表29 運動の継続関連尺度の年代別t検定(運動継続者)

| 下位尺度 | 20～30歳代 | | 40～60歳代 | | 2 つの母平均の差の検定 | | | | |
|------------------------|---------|------|---------|------|--------------|--------|--------------|----------------------|---------|
| | M | SD | M | SD | t | df | 有意確率 (両側) | 差の 95% 信頼区間 下限 上限 | |
| 必要性の認識 | 10.86 | 2.88 | 11.03 | 2.51 | -.338 | 110 | .736 | -1.18171 | .83719 |
| 運動に対する価値観 | 15.46 | 3.21 | 15.48 | 3.01 | -.040 | 110 | .968 | -1.19204 | 1.14430 |
| 人との交流に対する価値観 | 11.42 | 2.70 | 10.42 | 3.01 | 1.829 | 110 | .070 | -.08355 | 2.08484 |
| 自己効力感 | 7.78 | 2.01 | 7.45 | 1.96 | .872 | 110 | .385 | -.41805 | 1.07482 |
| 効果の認識 | 7.50 | 2.20 | 7.74 | 2.02 | -.605 | 110 | .546 | -1.03401 | .55014 |
| 余裕の認識 | 13.42 | 3.60 | 13.90 | 2.79 | -.778 | 90.827 | .438 | -1.71637 | .74991 |
| 運動に対する負担の認識 | 16.12 | 3.24 | 16.56 | 2.84 | -.773 | 110 | .441 | -1.58397 | .69493 |
| 目標 | 24.02 | 4.15 | 22.61 | 3.81 | 1.867 | 110 | .065 | -.08662 | 2.90081 |
| 取り組みやすさ | 9.72 | 2.79 | 10.15 | 2.88 | -.788 | 110 | .432 | -1.49408 | .64376 |
| 継続するためのスキル | 14.18 | 2.92 | 13.56 | 3.34 | 1.025 | 110 | .308 | -.57496 | 1.80593 |
| ソーシャルサポートを得る ためのスキル | 10.26 | 3.21 | 9.21 | 3.01 | 1.782 | 110 | .078 | -.11785 | 2.21849 |
| 環境要因 | 28.26 | 8.29 | 29.31 | 5.43 | -.769 | 80.977 | .444 | -3.75352 | 1.66061 |
| ソーシャルサポート | .064 | .801 | 12.08 | 3.89 | 1.518 | 110 | .132 | -.35410 | 2.67281 |
| 効果の実感 | 7.68 | 1.88 | 7.21 | 1.85 | 1.329 | 110 | .187 | -.23087 | 1.17151 |
| 報酬 | 19.22 | 5.88 | 18.11 | 4.95 | 1.082 | 110 | .281 | -.91977 | 3.13396 |

表30 運動の継続関連尺度の年代別t検定(運動非継続者)

| 下位尺度 | 20～30歳代 (n=54) | | 40～60歳代 (n=55) | | 2 つの母平均の差の検定 | | | | |
|-------------|-------------------|------|-------------------|------|--------------|-----|--------------|-------------|---------|
| | M | SD | M | SD | t | df | 有意確率 (両側) | 差の 95% 信頼区間 | |
| | | | | | | | | 下限 | 上限 |
| 必要性の認識 | 12.80 | 2.23 | 11.67 | 2.65 | 2.396 | 107 | .018 | .19414 | 2.05300 |
| 運動に対する価値観 | 9.93 | 3.16 | 10.09 | 3.02 | -.279 | 107 | .781 | -1.33882 | 1.00886 |
| 人との交流に関する価値 | 6.41 | 2.37 | 6.85 | 1.97 | -1.073 | 107 | .285 | -1.27289 | .37862 |
| 自己効力感 | 5.50 | 1.99 | 6.04 | 2.23 | -1.325 | 107 | .188 | -1.33857 | .26584 |
| 効果の認識 | 6.76 | 1.74 | 7.09 | 1.91 | -.949 | 107 | .345 | -1.02477 | .36147 |
| 余裕の認識 | 20.39 | 4.95 | 21.33 | 4.38 | -1.049 | 107 | .297 | -2.71169 | .83492 |
| 運動に対する負担の認識 | 12.87 | 3.31 | 14.16 | 2.65 | -2.252 | 107 | .026 | -2.43176 | -.15477 |
| 目標 | .301 | .584 | 20.58 | 4.51 | 1.073 | 107 | .286 | -.82514 | 2.77261 |
| 環境要因 | .576 | .450 | 21.53 | 4.66 | -1.610 | 107 | .110 | -3.07693 | .31868 |

表31 身体活動の継続関連尺度の年代別t検定(身体活動 対象者全数)

| 下位尺度 | 20～30歳代 (n=99) | | 40～60歳代 (n=106) | | 2 つの母平均の差の検定 | | | | |
|------------|-------------------|------|--------------------|------|--------------|-----|--------------|-------------|---------|
| | M | SD | M | SD | t | df | 有意確率 (両側) | 差の 95% 信頼区間 | |
| | | | | | | | | 下限 | 上限 |
| 必要性の認識 | 4.87 | 1.99 | 5.35 | 2.00 | -1.726 | 203 | .086 | -1.02928 | .06854 |
| 身体活動に対する価値 | 16.65 | 3.75 | 17.65 | 3.21 | -2.065 | 203 | .040 | -1.96356 | -.04539 |
| 余裕の認識 | 11.80 | 3.34 | 12.89 | 2.95 | -2.477 | 203 | .014 | -1.95568 | -.22195 |
| 目標 | 18.67 | 3.88 | 18.11 | 3.61 | 1.057 | 203 | .292 | -.47888 | 1.58580 |
| 継続するためのスキル | 26.10 | 7.05 | 25.92 | 6.92 | .191 | 203 | .849 | -1.73774 | 2.10958 |
| 環境要因 | 8.11 | 1.74 | 7.65 | 1.68 | 1.928 | 203 | .055 | -.01039 | .93073 |
| 効果の実感 | 5.74 | 2.20 | 5.82 | 2.52 | -.252 | 203 | .801 | -.73609 | .56933 |
| ソーシャルサポート | 5.10 | 2.19 | 5.19 | 2.27 | -.281 | 203 | .779 | -.70274 | .52740 |