

はじめに「勤務日」について質問します。最近1ヵ月ほどの場面を思い出し、「平均的な勤務日」を想定し、お答えください。

《就寝・起床時刻》

問1 **勤務日の前日**(0 時を過ぎて就寝した場合も前日とお考えください)の**就寝時刻**は何時くらいですか。眠る時刻ではなく寝床に入る(布団やベッドで横になる)時刻でお考えください。また、**勤務日の起床時刻**は何時くらいですか。目覚める時刻ではなく布団やベッドから起き上がる時刻でお考え下さい。

(24 時間表記でご記入ください)

前日の就寝時刻 (24 時間表記)

時 分

勤務日の起床時刻 (24 時間表記)

時 分

《通勤と勤務時間中》

問2 **勤務日**、出勤のため**自宅を出発する時刻**と**職場に到着する時刻**は何時くらいですか。専業主婦であったり自宅が職場を兼ねていたりし、通勤がない場合は「通勤なし」に✓をし、仕事を開始する時刻をお書き下さい。(24 時間表記でご記入ください)

自宅を出発する時刻 (24 時間表記)

時 分

職場に到着する時刻 (24 時間表記)

時 分

通勤なし() ⇒ 仕事を開始する時刻 ()時()分

問3 問2の**片道通勤時間(自宅を出発してから職場に到着するまでの時間)の中で**、以下の交通手段に要する時間はどのくらいですか。日によって交通手段が異なる場合でも、代表的な日についてお答えください。

- A) 徒歩 (走も含む) または自転車に乗っている時間 () 分
- B) 座っている時間 (車、バイク、電車、バス、駅など) () 分
- C) 立っている時間 (電車やバスまたは駅など) () 分
- D) その他の時間 () 分

*A~D の合計が片道通勤時間の合計になるようにお考えください。

問4 **勤務日**、ご自身が仕事を終えて**職場を離れる時刻**は何時くらいですか。(24 時間表記でご記入ください)

(24 時間表記) 時 分

問5 平均的な1日の**勤務時間中**(通勤時間は除く)、**座っている時間**と**立ったり歩いたりしている時間**の割合はどの程度だと思えますか。全勤務時間を100%とし、2つの合計が100%になるように空欄に記入してください。

参考)デスクワークや会議、車やバイクなどでの移動は「座っている時間」、徒歩や自転車での移動、立ち仕事は「立ったり歩いたりしている時間」

- A) 座っている時間 () %
- B) 立ったり歩いたりしている時間 () %

問6 平均的な1日の勤務時間中（通勤時間は除く）、息がはずむほど（心拍が高まるほど）の作業はどのくらいありますか。1~4から1つ選び○をつけてください。

- 1) ない/ほとんどない 2) まれにある 3) ときどきある 4) 頻繁にある

《勤務日の余暇時間について》

問7 勤務日の「睡眠」「通勤」「勤務」の時間を除いた余暇時間中（仕事後の余暇、家事の時間、自宅での余暇など）、ご自身の状況にあてはまるものを1~4から1つ選び○をつけてください。

参考) 車やバイクなどに乗る時間（運転含む）は「座っている時間」、自転車に乗ったり、運動したりする時間は「立ったり歩いたりしている時間」

- 1) 座ったり寝そべったりしている時間が大部分を占める
2) どちらかといえば座ったり寝そべったりしている時間が多い
3) どちらかといえば立ったり歩いたりしている時間が多い
4) 立ったり歩いたりしている時間が大部分を占める

問8 勤務日の余暇時間（仕事後の余暇や自宅での時間など）に、ウォーキングやジョギング、スポーツクラブや運動系サークル・スクールでの活動など、意図的な身体活動（運動）をどのくらいしていますか。1)~4)から1つ選び○をつけてください。

- 1) やらない/ほとんどやらない 2) 月1~3日ほど 3) 週1~2日ほど 4) 週3日以上

問9 問8で2~4に○をつけた方は1日あたりのだいたいの運動時間を教えてください。

- 1) 15分未満 2) 15~30分ほど 3) 30~60分ほど 4) 60分以上

問10 問8で2~4に○をつけた方は1回あたりのだいたいの運動の強さを教えてください。

- 1) 汗をかかず、息がはずまないほど
2) 汗がにじみ、息がはずむほど（心拍が高まるほど）
3) 汗だくになったり、呼吸が激しくなったりするほど
4) 疲労困憊となったり、運動後立っていられなくなったりするほど

→次ページへ

ここからは**休日(勤務がない日)**に関する質問です。最近1ヵ月ほどの場面を思い出し、「**平均的な休日**」を想定し、お答えください。

問11 **休日の前日**(0 時を過ぎて就寝した場合も前日とお考えください)の**就寝時間**は何時くらいですか。眠る時刻ではなく寝床に入る(布団やベッドで横になる)時刻でお考えください。また、**休日**の**起床時間**は何時くらいですか。目覚める時刻ではなく布団やベッドから起き上がる時刻でお考えください。

(24 時間表記でご記入ください)

前日の就寝時刻 (24 時間表記)

		時			分
--	--	---	--	--	---

休日の起床時刻 (24 時間表記)

		時			分
--	--	---	--	--	---

問12 **休日の「睡眠時間」を除いた時間(家事や庭仕事など含む)、座ったり寝そべったりしている時間と立ったり歩いたりしている時間**の割合はどの程度だと思いますか。2 つの合計が 100%になるように空欄に記入してください。

- A) 座ったり寝そべったりしている時間 () %
B) 立ったり歩いたりしている時間 () %

問13 **休日**にウォーキングやジョギング、スポーツクラブや運動系サークル・スクールでの活動など、意図的な身体活動(運動)をどのくらいしていますか。1)~4)から1つ選び○をつけてください。

- 1) やらない、またはほとんどやらない 2) 月 1~2 日ほど
3) 週 1 日 4) 週 2 日あるいはそれ以上

問14 **問 13 で 2~4 に○をつけた方**は 1 日あたりのだいたいの運動時間を教えてください。

- 1) 15 分未満 2) 15~30 分ほど 3) 30~60 分ほど 4) 60 分以上

問15 **問 13 で 2~4 に○をつけた方**は 1 回あたりのだいたいの運動の強さを教えてください。

- 1) 汗をかかず、息がはずまないほど
2) 汗がにじみ、息がはずむほど(心拍が高まるほど)
3) 汗だくになったり、呼吸が激しくなったりするほど
4) 疲労困憊となったり、運動後立っていられなくなったりするほど

質問は以上です。お疲れ様でした。

計算方法

- ◆ 勤務日睡眠時間:問 1 から算出(分)
- ◆ 通勤時間:問 2 から算出(分)
- ◆ 勤務時間:問 2 と問 4 から算出(分)
- ◆ 勤務間インターバル時間:問 2 と問 4 から算出(分)
- ◆ 通勤中の座位時間:問 3B(分)
- ◆ 勤務中の座位時間:勤務時間×問 5A(%) (分)
- ◆ 勤務日余暇時間中の座位時間:(1440 分 - 勤務日睡眠時間 - 勤務時間 - 2×通勤時間)×(問 7 の回答:「1」: 90%, 「2」: 60%, 「3」: 40%, 「4」: 10%) (分)
- ◆ 休日の睡眠時間:問 11 から算出(分)
- ◆ 休日の座位時間:[1440 分 - 休日の睡眠時間]×問 12A(%) (分)
- ◆ PA スコア(0~44 点)=問 6 得点(「1」: 0 点, 「2」: 3 点, 「3」: 5 点, 「4」: 10 点)+問 8 得点(「1」: 0 点, 「2」: 1 点, 「3」: 2 点, 「4」: 3 点)+問 9 得点(「1」: 1 点, 「2」: 2 点, 「3」: 3 点, 「4」: 4 点)+問 10 得点(「1」: 0 点, 「2」: 3 点, 「3」: 5 点, 「4」: 10 点)+問 13 得点(「1」: 0 点, 「2」: 1 点, 「3」: 2 点, 「4」: 3 点)+問 14 得点(「1」: 1 点, 「2」: 2 点, 「3」: 3 点, 「4」: 4 点)+問 15 得点(「1」: 0 点, 「2」: 3 点, 「3」: 5 点, 「4」: 10 点)
※問 8 の回答が「1」の場合、問 9 と問 10 の得点は 0、同様に、問 13 の回答が「1」の場合、問 14 と問 15 の得点は 0。
- ◆ 推定 $\dot{V}O_{2max}$ (ml/kg/min) = $59.96 - 0.23 \times \text{年齢} + 7.39 \times \text{性別}$ (0 女性, 1 男性) - $0.79 \times \text{BMI} + 0.33 \times \text{PA スコア}$
※年齢および BMI(身長と体重)は質問項目に含まれていない。

文献

1. Matsuo T, Sasai H, So R, Ohkawara K. Percentage-method improves properties of workers' sitting- and walking-time questionnaire. *Journal of Epidemiology*, 26(8):405-12, 2016.
2. 松尾知明, 蘇リナ, 笹井浩行, 大河原一憲. 座位行動の評価を主な目的とした質問紙「労働者生活行動時間調査票 (JNIOOSH-WLAQ)」の開発, *産業衛生学雑誌*, 59(6):219-228, 2017.
3. Matsuo T, So R, Takahashi M. Workers' physical activity data contribute to estimating maximal oxygen consumption: a questionnaire study to concurrently assess workers' sedentary behavior and cardiorespiratory fitness. *BMC Public Health*. Jan 8;20(1):22, 2020. <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-8067-4>