

## 質問紙版の指標の説明

### 【Table2 について】

#### 1. World Health Organization physical activity guidelines 2020, Physical activity guideline for Japanese young children , Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology (MVPA, $\geq 60\text{min/day}$ , $\text{MVPA} \geq 420\text{min/week}$ )

WHO の身体活動ガイドラインは、5 歳～17 歳の子ども・青少年に対して「1 日あたり 60 分以上の中高強度身体活動 (MVPA: moderate to vigorous physical activity)」を推奨しています。中強度とは 3.0-5.9METs、高強度は 6.0METs 以上の強度の身体活動を意味しますので、MVPA は 3.0METs 以上の身体活動ということになります。3.0METs 以上の身体活動を集計してその値が「1 日平均 60 分以上」であるか、または「1 日 60 分以上を毎日」行っているどうかを判定してください。なお、「1 日平均 60 分以上」( $\text{MVPA}, \geq 60\text{min/day}$ )の値か「1 日 60 分以上を毎日」( $\text{MVPA} \geq 420\text{min/week}$ )の値かを明示してください。

#### 2. World Health Organization physical activity guidelines 2020 (VPA, $\geq 3\text{days/week}$ )

WHO の身体活動ガイドラインは、5 歳～17 歳の子ども・青少年に対して「週あたり 3 日以上の中高強度身体活動 (MVPA: moderate to vigorous physical activity) (高強度の有酸素性運動や筋肉・骨を強化する運動)」を実施することを推奨しています。高強度とは 6.0METs 以上の強度の身体活動を意味します。6.0METs 以上の身体活動の実施日が週 3 日以上であるかどうかを判定してください。

#### 3. Canadian 24 Hour Movement Guidelines for Children and Youth, Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Young People (5 to 17 years) (Screen time, $<120\text{min/day}$ )

カナダ (Canadian 24 Hour Movement Guidelines for Children and Youth: An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep)、アメリカ (Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition)、オーストラリア (Australian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Young People (5 to 17 years): An Integration of Physical Activity, Sedentary Behaviour, and Sleep)、WHO (WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour)などの身体活動・座位行動指針では、座りっぱなしの時間を減らすことが言及されている。その中でも、余暇におけるスクリーンタイムを 1 日 2 時間未満にすることを推奨しているガイドラインも認められる。スクリーンタイムとは、テレビやビデオ視聴、ゲーム利用など、スクリーンの前で過ごす時間を指します。これらの時間が 1 日 2 時間未満であるかどうかを判定してください。

### 【Table3 について】

#### **4. MVPA, day/week**

選択肢による回答を求めた項目については、各項目の回答人数、割合を集計してください。

#### **5. Screen time (min/week)**

スクリーンタイムとは、テレビやビデオ視聴、ゲーム利用など、スクリーンの前の場面で過ごす時間を指します。1週間あたりの「余暇」のスクリーンタイムを集計してください。これらの集計値を記載する場合には必ず、項目名に注釈を加える、あるいは数値にアスタリスクを付して、どの場面での座位行動の合計かの説明を脚注で行うなどして、明示してください。

#### **6. TV viewing (min/week)**

1週間あたりのテレビ視聴時間を集計してください。

#### **7. SB (min/week)**

座位時間は「座位、半臥位、もしくは臥位の状態で行われる 1.5METs 以下のすべての覚醒行動」と定義されています。1週間あたりの座位時間を集計してください。

テレビ視聴時間、スクリーン時間はこれまで頻繁に調査されてきました。これらの集計値を記載する場合には必ず、項目名に注釈を加える、あるいは数値にアスタリスクを付してその説明を脚注で行うなどして、明示してください。

#### **8. MPA (min/week)**

3.0 METs 以上、6.0 METs 未満の活動時間を集計してください。

#### **9. VPA (min/week)**

6.0 METs 以上の活動時間を集計してください。

#### **10. MVPA (min/week)**

3.0 METs 以上の活動時間を集計してください。

#### **11. Score**

PAQ-C, PAQ-A 等、尺度独自のスコアを算出するものについては、当該カテゴリの値やスコア等を示すなど、使用した質問紙に応じた数値を記載してください。