

質問紙版の指標の説明

【Table2 について】

1. WHO physical activity guidelines 2020 (MVPA, ≥ 150 min/week)

身体活動時間を尋ねる際に「10分以上継続して行う活動のみを集計する」質問紙を用いた方は「1.」「2.」は空欄とし、「3.」「4.」に集計結果を記載してください。この項目は「継続時間を考慮することなく身体活動時間を尋ねる」質問紙を用いた方にご記載をお願いします。

新しいWHOの身体活動ガイドラインは、成人に対して「週あたり150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週150分以上であるかどうかを判定してください。

2. WHO physical activity guidelines 2020 (MVPA, ≥ 300 min/week)

身体活動時間を尋ねる際に「10分以上継続して行う活動のみを集計する」質問紙を用いた方は「1.」「2.」は空欄とし、「3.」「4.」に集計結果を記載してください。この項目は「継続時間を考慮することなく身体活動時間を尋ねる」質問紙を用いた方にご記載をお願いします。

新しいWHOの身体活動ガイドラインは、成人に対して「週あたり300分以上の中高強度身体活動(MVPA: moderate to vigorous physical activity)」で更に(主要な推奨値である150-300分のMVPAを実施することに加えて、更に)健康上の利益があるとしています。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週300分以上であるかどうかを判定してください。

3. WHO physical activity guidelines 2010 (10-min bout of MVPA, ≥ 150 min/week)

身体活動時間を尋ねる際に「10分以上継続して行う活動のみを集計する」質問紙を用いた方は「1.」「2.」は空欄とし、「3.」「4.」に集計結果を記載してください。WHOが開発したIPAQ、GPAQ等の質問紙が相当します。

MVPAは3.0METs以上の身体活動を意味しますので、週あたりの時間を集計して、その値が週150分以上であるかどうかを判定してください。

4. WHO physical activity guidelines 2010 (10-min bout of MVPA, ≥ 300 min/week)

身体活動時間を尋ねる際に「10分以上継続して行う活動のみを集計する」質問紙を用いた方は「1.」「2.」は空欄とし、「3.」「4.」に集計結果を記載してください。WHOが開発したIPAQ、GPAQ等の質問紙が相当します。

MVPAは3.0METs以上の身体活動を意味しますので、週あたりの時間を集計して、その値が週300分以上であるかどうかを判定してください。

5. Japanese physical activity guidelines for health promotion 2013 (MVPA, ≥ 23 METs-hour/week)

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」では23METs・時/週以上のMVPAが推奨されています。継続時間に関する基準はありませんので、基本は細切れMVPAも含めて、全てのMVPAを集計して、23METs・時/週以上を実施しているかどうかを判定する方法です。METs・時は、質問紙ごとに定められたMETs値(3.0METs以上の場合のみ集計)に費やした時間を乗じ、その総和を時間単位に換算して算出してください。

「10分以上継続して行う活動のみを集計する」質問紙を用いた方は、参考値となるため、

- ① 集計した人数、割合の数字の右肩にアスタリスク(*)を付して
- ② 脚注に「*These values were calculated using 10-minute bout of physical activity」と記載する

としてください。

6. Japanese physical activity guidelines for health promotion 2013 (MVPA, ≥ 60 min/day)

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」によれば、5.に示した「23METs・時/週以上のMVPA」は、よりわかりやすく表現して、市民に理解していただくために「おおよそ毎日60分以上のMVPA」に相当するとされています。しかし、厳密には「5.の基準」と「6.の基準」では達成者の割合が異なるはずですが、本特集では、両方の基準で達成者の割合を示していただくことになりました。全てのMVPA時間を集計してください。毎日60分とすべきか、週420分とすべきか議論が残りますが、元々の基準(23METs・時/週以上)が週単位の集計であることより、本特集ではMVPAを420分/週以上を実施しているかどうかで判定してください。

なお、「5.」と同様に、「10分以上継続して行う活動のみを集計する」質問紙を用いた方は、参考値となるため、

- ③ 集計した人数、割合の数字の右肩にアスタリスク(*)を付して
- ④ 脚注に「*These values were calculated using 10-minute bout of physical activity」と記載する

としてください。

7. Japanese physical activity guidelines for health promotion 2013 (≥ 2.0 METs, ≥ 10 METs-hour/week) ※高齢者のみ

本指標は高齢者を対象に分析してください（65歳未満の対象者は除外して集計してください）。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準 2013」によれば、高齢者には「強度を問わず、身体活動を 10 METs・時/週行う」ことが推奨されています。「強度を問わず」の定義が明示されていませんが、基準に示された活動の例示を参考に、本特集ではこれを「2.0METs 以上」と考えて分析を行います。2.0METs 以上の身体活動が 10 METs・時/週になるかどうかを判定してください。この項目を判定できる質問紙は限られているかもしれません。各質問紙で定められた標準集計プロトコルに則って 2.0METs 以上を判定する、あるいは「身体活動メッツ表」に従って集計できる可能性があります。

https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/pdf/mets_n.pdf

例えば、「立ち仕事」「軽い家事」などは、おおよそ 2.0METs 以上とみなすことが可能かもしれません。

8. Japanese physical activity guidelines for health promotion 2013 (≥ 2.0 METs, ≥ 40 min/day) ※高齢者のみ

本指標は高齢者を対象に分析してください（65歳未満の対象者は除外して集計してください）。厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準 2013」によれば、7.に示した「強度を問わず、身体活動を 10METs・時/週行う」は、よりわかりやすく表現して、市民に理解していただくために「横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日 40 分行う」とされています。しかし、厳密には「7.の基準」と「8.の基準」では達成者の割合が異なるはずですが、本特集では、両方の基準で達成者の割合を示していただくことになりました。2.0METs 以上の身体活動時間を集計してください。毎日 40 分とすべきか、週 280 分とすべきかは議論が残りますが、元々の基準（10 METs・時/週）が週単位の集計であることより、本特集では 2.0METs 以上の身体活動時間を 280 分/週以上を実施しているかどうかを判定してください。この項目を判定できる質問紙は限られているかもしれません。各質問紙で定められた標準集計プロトコルに則って 2.0METs 以上を判定する、あるいは「身体活動メッツ表」に従って集計できる可能性があります。

https://www.nibiohn.go.jp/eiken/programs/pdf/mets_n.pdf

例えば、「立ち仕事」「軽い家事」などは、おおよそ 2METs 以上とみなすことが可能かもしれません。

【Table3 について】

9. 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。週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。

10. 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。「10 分以上継続して行う活動のみを集計する」質問紙を用いた方は参考値となるため、

- ⑤ 集計した人数、割合の数字の右肩にアスタリスク (*) を付して
- ⑥ 脚注に「*These values were calculated using 10-minute bout of physical activity」と記載する
としてください。

11. VPA (min/week)

6.0 METs 以上の活動時間を集計してください。「10 分以上継続して行う活動のみを集計する」質問紙を用いた方は参考値となるため、

- ⑦ 集計した人数、割合の数字の右肩にアスタリスク (*) を付して
- ⑧ 脚注に「*These values were calculated using 10-minute bout of physical activity」と記載する
としてください。

12. MVPA (min/week)

3.0 METs 以上の活動時間を集計してください。「10 分以上継続して行う活動のみを集計する」質問紙を用いた方は参考値となるため、

- ⑨ 集計した人数、割合の数字の右肩にアスタリスク (*) を付して
- ⑩ 脚注に「*These values were calculated using 10-minute bout of physical activity」と記載する
としてください。