

体力測定 をしてみませんか？



平成29年5月27日（土）

①午前部

10:00～12:00

【対象者】
生活習慣病予防改善
に興味のある
20～79歳の近隣地域住民



②午後部

13:00～16:00

【対象者】
筋力の衰えなど
生活体力測定に興味のある
20～79歳の近隣地域住民



※対象者であっても運動に関する危険因子や現病歴等により参加出来ない場合があります。予めご了承ください。

【参加費】
各500円

【参加人数】
各50名



【申込】



午前の部・午後の部どちらかお選びいただき
別紙申込用紙および回答用紙に
必要事項をご記入の上、お申込下さい。

申込締切
4月6日(木)～5月6日(土)

※午前の部・午後の部、両方の申込は出来ません。
ご注意下さい



【問い合わせ】

西播磨総合リハビリテーションセンター

ふれあいスポーツ交流館

TEL(0791)-58-1313

〒679-5165

FAX(0791)-58-1323

たつの市新宮町光都1-7-1

【※重要なお知らせ※】

体脂肪率の測定値が必要になります。

分からない方は、体力測定日前に
当施設で測ることが出来ます。

(原則、当日測定が出来ません。)

詳しいことは、ふれあいスポーツ交流館まで
お問い合わせください。

↓ 体脂肪率を知るチャンス ↓

①スプリングフェア

平成29年4月29日(土)

10:00～12:00

13:00～16:00

参加費：無料

②トレーニング室を利用

※トレーニング室をご利用の場合は、個人料金が必要です。

申込用紙および回答用紙

午前の部（生活習慣病予防改善） ・ 午後の部（生活体力測定）

※いずれか希望する方に○ ※両方は不可

ふりがな 氏名		連絡先	
住所	〒 _____		

性別	男・女	年齢		生年 月 日	昭和 平成	年	月	日	
身長	cm	体重	kg	体脂肪率	%	血圧 脈拍数	／ () mmHg		

病歴			
疾患名	現病歴	服薬中	家族歴
高血圧症	ある・なし	ある・なし	ある・なし
糖尿病	ある・なし	ある・なし	ある・なし
脂質異常症	ある・なし	ある・なし	ある・なし
肝臓病	ある・なし	ある・なし	ある・なし
脳卒中	ある・なし	ある・なし	ある・なし
心筋梗塞	ある・なし	ある・なし	ある・なし
狭心症	ある・なし	ある・なし	ある・なし
腎臓病	ある・なし	ある・なし	ある・なし
歯周病	ある・なし		
その他	ある・なし	ある・なし	ある・なし
【具体的な疾患名】			

運動に関する危険因子	
①心臓に問題があると医師から言われたことがありますか	ある・なし
②身体活動中に胸に痛みを感じたり、ひどい息切れを起こしたことがありますか	ある・なし
③めまいのためにふらついたこと、または、意識を失ったことがありますか	ある・なし
④血圧が高いと医師から言われたことがありますか	ある・なし
⑤運動で悪くなるような骨や関節の障害があると医師から言われたことがありますか	ある・なし
⑤-1「はい」とお答えの方。 その部位は？ → 脚・首・腰・その他	
⑥運動制限の必要な治療中の疾患がありますか	ある・なし
⑥-1「はい」とお答えの方。 具体的な疾患名をご記入下さい。	

※ 質問票の回答は裏面にご記入下さい。

問1～42は、質問票の回答番号をひとつ記入してください。

生活 に関する質問1	健康感 問 1	規則正しい生活 問 2	体重測定 問 3		
身体活動 に関する質問	エネルギーバランス 問 4	身体活動量 問 5	運動習慣 問 6	歩行姿勢 問 7	身体バランス 問 8
	日常生活活動 問 9	体操・ストレッチ 問 10	有酸素運動 問 11	筋力トレーニング 問 12	運動量 問 13
	自由時間 問 14				
食生活 に関する質問	欠食 問 15	食事の量 問 16	間食 問 17	夕食後の飲食 問 18	主食・主菜・副菜 問 19
	外食や市販のおかず 問 20	野菜 問 21	塩分 問 22	味付け感覚 問 23	脂質 問 24
	乳製品 問 25	大豆製品他 問 26			
生活 に関する質問2	ストレス 問 27	充実感 問 28	睡眠 問 29	気分転換 問 30	飲酒頻度 問 31
	飲酒量 問 32	喫煙 問 33	禁煙意思 問 34	良く噛む 問 35	歯間清掃 問 36
	歯科検診 問 37				
体力 に関する質問	問 38	問 39	問 40	問 41	問 42



質問票

回答用紙

もっとも近い選択肢の番号を選び、
回答用紙に記入してください。

生活に関する質問1(問1～問3)

問1

あなたは、現在、健康だと思いますか

- 1 健康である
- 2 どちらかと言えば、健康である
- 3 どちらかと言えば、健康でない
- 4 健康でない

問2

あなたは、早寝早起きや三度の食事など、日頃から規則正しい生活ができていますか

- 1 できている
- 2 だいたいできている
- 3 あまりできていない
- 4 ほとんどできていない

問3

あなたは、体重を測っていますか

- 1 ほとんど毎日測っている
- 2 週に1回以上は測っている
- 3 月に1回以上は測っている
- 4 ほとんど測っていない

身体活動に関する質問(問4～問14)

問4

あなたは、食べる量(摂取エネルギー量)と運動量(消費エネルギー量)のバランスを考えていますか

- 1 かなり考えている
- 2 やや考えている
- 3 普通だと思う
- 4 やや考えていない
- 5 ほとんど考えていない

問5

あなたの日常生活の内容は、次のうちどれに該当しますか

- 1 1日の大部分を座って過ごし、歩行・自転車・立ち仕事や軽いスポーツを行うのは、合計で1時間未満である。
- 2 座っている仕事を中心であるが、移動や立ってする作業・接客なども行っている。または通勤(歩行・自転車)、買物家事、軽いスポーツなどを合計で1時間以上行っている。
- 3 移動や立ってすることの多い仕事(肉体労働中心)に従事している。あるいは、30分以上のランニング・水泳・テニスなどの活発な運動を行う習慣がある。

問6

あなたは、1年以上継続して、1日30分以上の運動やスポーツをどの程度行っていますか

※運動には通勤時のウォーキングを含む。

- 1 週4回以上行っている
- 2 週3回行っている
- 3 週2回行っている
- 4 週1回行っている
- 5 行っていない



問7

あなたは、正しい歩き方を心がけていますか

- 1 常に心がけている
- 2 時々心がけている
- 3 あまり心がけていない
- 4 まったく心がけていない
または、気にかけたことがない

問8

あなたは、日常生活の中で足の組み換えや荷物を持つ手、バックをかける肩を入れかえるなど身体をバランスよく使うことを心がけていますか

- 1 常に心がけている
- 2 時々心がけている
- 3 あまり心がけていない
- 4 まったく心がけていない
または、気にかけたことがない

問9

あなたは、通勤や買物などの外出時に歩いたり自転車を使うことを心がけていますか

- 1 常に心がけている
- 2 時々心がけている
- 3 あまり心がけていない
- 4 まったく心がけていない
または、気にかけたことがない

**問
10**

あなたは、ラジオ体操やストレッチ体操、ヨガなどをどのくらい行っていますか

- 1 週3~4回以上行っている
- 2 週1~2回程度行っている
- 3 2週に1回程度行っている
- 4 月に1回程度行っている
- 5 行っていない

**問
11**

あなたは、ウォーキング、ジョギング、水泳、エアロビックスなどの有酸素運動をどのくらい行っていますか

- 1 週3~4回以上行っている
- 2 週1~2回程度行っている
- 3 2週に1回程度行っている
- 4 月に1回程度行っている
- 5 行っていない

**問
12**

あなたは、腹や脚などの筋力トレーニングをどのくらい行っていますか

- 1 週3~4回以上行っている
- 2 週1~2回程度行っている
- 3 2週に1回程度行っている
- 4 月に1回程度行っている
- 5 行っていない

**問
13**

あなたは、運動の量を時間、距離(歩数)や頻度で把握するように心がけていますか

- 1 常に心がけている
 - 2 時々心がけている
 - 3 あまり心がけていない
 - 4 まったく心がけていない
- または、気にかけたことがない

**問
14**

あなたは、自由時間をどのように過ごしていることが多いですか

- 1 運動やスポーツを行うようにしている
- 2 散歩や買物など趣味などで外出するようにしている
- 3 家の中で活動的に過ごすことが多い
- 4 家の中で静かに過ごすこと(非活動的)が多い

食生活に関する質問(問15~問26)
1週間を平均して考えてください。

**問
15**

あなたは、ふだん食事をぬく(欠食する)ことがありますか

- 1 ほとんど欠食はしない
- 2 週1食程度欠食する
- 3 週2食以上4食未満欠食する
- 4 週4食以上7食未満欠食する
- 5 毎日1食以上(週7食以上)欠食する

**問
16**

あなたは、食事の量をどのくらいにしていますか

- 1 少なめにしている
- 2 腹八分目にしている
- 3 食べ過ぎないようにしている
- 4 やや食べ過ぎている
- 5 満腹になるまで食べている

**問
17**

あなたは、間食をどのようにして食べますか

- 1 ほとんど間食はしない
- 2 時間や量を決めて食べている
- 3 どちらかといえば時間や量を決めて食べている
- 4 どちらかといえば時間や量を気にせず食べている
- 5 時間や量を気にせず食べている

**問
18**

あなたは、夕食以降の飲食(水・お茶を除く)をどのようにしていますか

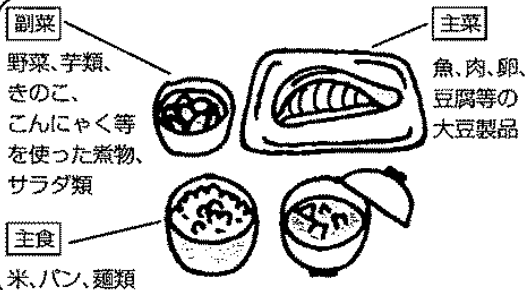
※交代勤務の方は就寝前の食事についてお答えください

- 1 食事は就寝の2時間以上前にすませて、その後は何も飲食しない
- 2 食事は就寝の2時間以上前にすませるが、就寝までの間に少量(果物や牛乳1杯、せんべい1枚程度)の飲食をすることが多い
- 3 食事をして1~2時間の間に就寝することが多い
- 4 食事をして1時間以内に就寝することが多い
- 5 食後、就寝までの間に夜食や菓子類を食べたり、ジュースやアルコールを飲んだりすることが多い

問19

あなたの食事は、主食、主菜、副菜がそろっていますか

- 1 毎食そろっている
- 2 1日に2食はそろっている
- 3 1日に1食はそろっている
- 4 そろっていることはほとんどない



問20

あなたは、外食や市販のおかずを食べるとき、栄養バランスに気をつけていますか

- 1 気をつけている
- 2 どちらかといえば気をつけている
- 3 どちらかといえば気をつけていない
- 4 気をつけていない、または、気にしていない
- 5 外食や市販のおかずは使用しない

問21

あなたは、1日に野菜をどのくらい食べていますか ※下段の例を参考に選択してください。

- 1 小鉢サイズで5皿以上は食べている
- 2 小鉢サイズで4皿は食べている
- 3 小鉢サイズで3皿は食べている
- 4 小鉢サイズで1～2皿は食べている
- 5 1皿も食べない日がある



問22

あなたは味の濃いもの(塩辛いもの)を食べ過ぎないようにしていますか

- 1 控えている
- 2 どちらかといえば控えている
- 3 どちらかといえば気にせず食べている
- 4 気にせず食べている

問23

あなたは、外食や市販のおかずを食べたとき味つけをどのように感じる事が多いですか

- 1 濃く(塩辛く)感じる事が多い
- 2 やや濃く(塩辛く)感じる事が多い
- 3 ちょうどよいと感じる事が多い
- 4 薄めに感じる事が多い

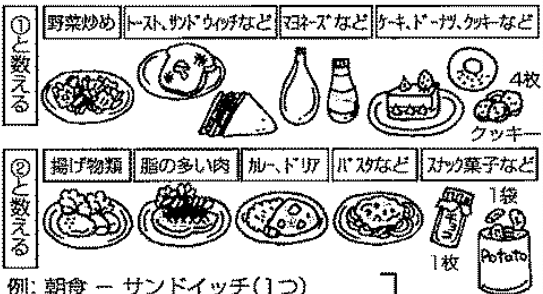
問24

あなたは、1日に、下記の例に示すような料理や食品をどのくらい食べますか。

※下段の例を参考に選択してください。

- 1 2つ以下である
- 2 3つ程度である
- 3 4つ程度である
- 4 5つ程度である
- 5 6つ以上である

下のものを2つまたは1つと数える

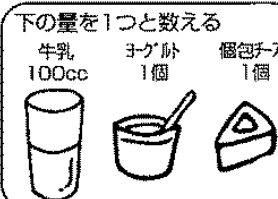


問25

あなたは、1日に牛乳・乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)をどのくらいとっていますか

※下段の例を参考に選択してください。

- 1 3つ以上とっている
- 2 2つ程度とっている
- 3 1つ程度とっている
- 4 あまりとっていない



問26

あなたは、大豆・大豆製品(味噌を除く)、青菜類、小魚、海藻をどのくらい食べていますか

- 1 毎食どれか食べている
- 2 毎日どれか食べている
- 3 週に5～6回食べている
- 4 週に3～4回食べている
- 5 これらの食品はあまり食べない

生活に関する質問2(問27～問37)

問
27

あなたは、この1か月間に、不安やストレスなどがありましたか

- 1 大いにある
- 2 多少ある
- 3 あまりない
- 4 まったくない

問
28

あなたは、日々の生活に充実感を感じていますか

- 1 いつも感じている
- 2 おおむね感じている
- 3 あまり感じていない
- 4 全く感じていない

問
29

あなたは、日頃からぐっすりと眠れていますか

- 1 いつもぐっすり眠れる
- 2 おおむね眠れている
- 3 時々眠れないことがある
- 4 ぐっすり眠れないことが多い
- 5 いつもぐっすり眠れない



問
30

あなたは、日頃から気分転換や息抜きができていますか

- 1 いつもできている
- 2 おおむねできている
- 3 あまりできていない
- 4 ほとんどできていない

問
31

あなたは、お酒(日本酒、ビール、焼酎、洋酒など)を飲みますか

- 1 ほとんど飲まないまたは飲めない → 問33へ
- 2 月に1～3日飲んでいる
- 3 週1～3日飲んでいる
- 4 週4～6日飲んでいる
- 5 毎日飲んでいる

問32へ

問
32

※問30で2～5と回答した方のみお答えください
お酒を飲む日は、1日あたりどれくらいの量を飲みますか

- 1 ビール中ビン1本未満
- 2 ビール中ビン1本以上2本未満
- 3 ビール中ビン2本以上3本未満
- 4 ビール中ビン3本以上

ビール中ビン1本(500ml)=日本酒1合(180ml)、焼酎(110ml)、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)、缶チューハイ(350ml)で換算してください。

問
33

あなたは、現在、たばこを吸っていますか

- 1 もともと吸わない
- 2 以前吸っていたが、やめた
- 3 現在、禁煙中である
- 4 時々吸っている
- 5 毎日吸っている

問35へ

問34へ

問
34

※問32で4、5と回答した方のみお答えください

あなたは、禁煙しようと思っていますか

- 1 禁煙しようと思っている
- 2 禁煙しようとは思わない

問
35

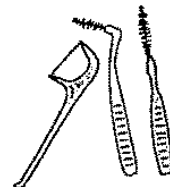
あなたは、よく噛んで食べていますか

- 1 ゆっくりよく噛んで味わって食べるようにしている
- 2 よく噛んで食べるようにしている
- 3 どちらとも言えない
- 4 あまり噛んでいない

問
36

あなたは、歯ブラシの他に歯間清掃用具(デンタルフロス、歯間ブラシなど)を使っていますか

- 1 ほとんど毎日使用している
- 2 週に1～2回程度使用している
- 3 思いついたときに使う程度で、ほとんど使用していない
- 4 使用していない



問
37

あなたは、定期的に歯科健康診査を受けていますか

- 1 年1回以上受けている
- 2 2年に1回は受けている
- 3 3年以上受けていない
- 4 受けたことがない

問
38

今、速いと感じるスピードで 20 分間ほど歩き続けたとします。自分の急歩能力は、同じ年齢の平均的な体力の人に比べてどのくらいだと思いますか？

- 1 非常に劣る
- 2 やや劣る
- 3 普通
- 4 やや優れる
- 5 非常に優れる

問
39

子どもの頃、長距離を走ることが得意でしたか？

- 1 苦 手
- 2 普 通
- 3 得 意

問
40

最近どのくらいの頻度で運動をしていますか？

- 1 まったくしていない
- 2 月に 1～2 回
- 3 1 週間に 1～2 回
- 4 1 週間に 4～5 回

問
41

電車やバスに乗り遅れないようにと、駅の通路や階段を慌てていたとします。同じ年齢の平均的な体力の人に比べて、あなたの心臓や肺はどのような状態になりますか？

- 1 非常に苦しくなる
- 2 やや苦しくなる
- 3 人並みである
- 4 やや余裕がある
- 5 非常に余裕がある

問
42

あなたの体脂肪率はどのくらいですか？

※体脂肪率が分からない方は、体力測定日前に当施設で測る事が出来ます。詳しくはふれあいスポーツ交流館 0791-58-1313 までお問い合わせ下さい。（原則、当日測定は出来ません）

	男性	女性
1	25%～	30%～
2	15%～24%	20%～29%
3	～14%	～19%

質問はこれで終わりです。
もう一度、記入漏れがないか、確認して下さい。

