令和元年度　日本スポーツ協会スポーツ医・科学研究報告Ⅰ

国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究

― 第３報 ―

公益財団法人　日本スポーツ協会
スポーツ医・科学委員会

令和元年度　日本スポーツ協会スポーツ医・科学研究報告Ⅰ

国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究
－第３報－

研究班長　内藤　久士（順天堂大学大学院）

研究班員　春日　晃章（岐阜大学），鈴木　宏哉（順天堂大学），城所　哲宏（国際基督教大学），
鄧　　鵬宇（順天堂大学），松尾　哲矢（立教大学），青野　　博（日本スポーツ協会）

日本スポーツ協会スポーツ科学研究室

山田早智子，趙　　倩穎

目　　次

１．緒言…… 3

２．公的統計資料に基づく分析…… 4

３．文献調査…… 14

４．中国における調査プロジェクト…… 19

５．総括…… 21

６．参考資料

６－１．公的統計資料の日中対応表…… 24

６－２．公的統計資料の集計データ…… 36

1．緒　　言

日本スポーツ協会と中華人民共和国の国家体育総会は，体力の向上あるいは健康の維持・増進のための施策と科学的な方策を探求することを狙いとして，1986年以来，日中両国民の体力特性，生活習慣，経済状況などの調査研究に共同で取り組んできた．その結果，両国ともに時代の変化に伴う身体活動量の減少が国民の体力低下を引き起こす大きな要因となっている可能性を指摘し，国民体力研究の社会的意義に関する理解を一層深化させてきた．そして，平成29(2017)年度より３年間，新たな視点で国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究に取り組んだ．すなわち，体力・生活習慣等の測定・調査等を新たなプロジェクトとして実施するのではなく，日中両国が既に有する公的統計データや資料及び論文等を最大限活用して研究を展開することである．

そこで本プロジェクトでは，日本の体力・運動能力調査と中国の国民体質観測との統計データを用いて，平成29（2017）年度に両国に共通する６つのテスト項目（身長，体重，BMI，握力，立ち幅跳び，50m走）の最近15年間における変動を，集団の代表値（平均値）を用いて検討した．そして平成30（2018）年度には，概念は共通であるが両国で測定方法が異なる４つのテスト項目（柔軟性，筋持久力，平衡性，全身持久力）を加え，更に集団の散らばり度（標準偏差）に着目して３つのテスト項目（身長，体重，握力）について両国間で比較を行った．そして令和元年度（2019）は，体力の実態や経年変化の主要な背景要因といえる運動・生活習慣の状況やその経年変化について，日中両国の質問紙調査における比較可能な共通項目について精査した．

また，国民の体力及び運動・生活習慣に影響を及ぼすと考えられる要因を運動・スポーツに関する社会学的調査の結果を通じて明らかにすることに取り組んだ．具体的には，平成30（2018）年度に，2008年北京オリンピック・パラリンピックが開催後の大衆スポーツに与えた影響について文献レビューするとともに，2020年東京オリンピック・パラリンピック開催決定後，日本のスポーツ状況がどのように変化しているのかについて，主に「法・組織体制」「政策及び予算」「国民の2020東京大会への関心」「国民の運動･スポーツ実施率」という観点から検討した．さらに，令和元（2019）年度は，身体活動や体力がもたらす効果を学術論文（和文・中文）のレビューを通して明らかにすることとした．この取り組みでは，それぞれの母国語で書かれ国外に発信していない学術的知見を日中両国で共有することを目指し，特にこれまでの共同研究で取りあげられなかった身体活動及び体力が認知機能に及ぼす効果に関するレビューを行うこととした．なお，本報告書では収集した日本語論文のみの結果を掲載しているが，今後は日本人と中国人を対象として英語で刊行された論文にレビュー範囲を広げた上で知見を精査し，メタ分析を実施することで両国国民の特徴を明らかにすべきと考えている．

この３年間，国民を対象とした体力調査等の結果を世界に広く発信していく意義を両国のプロジェクトメンバーが対面あるいはオンライン会議を活用して幾度となく議論し，今後も両国が共同して国民の体力・健康問題に取り組んでいくための協議を重ねてきた．最終年度となる本報告書では対面で行った合同協議の記録を残すとともに，そこで話題となった中国国家体育総局が2020年に予定している「全民健身活動状況」調査の概要及び調査に盛り込まれる，「科学的な身体リテラシー」，すなわち，フィットネス（健身）の知識・モチベーション・スキル等の概念に関する情報も残すこととしたした．

本プロジェクトの成果が，国民の体力に関する研究水準のさらなる向上や，国民の体力や健康の維持・増進，そして日中両国の社会発展及び国民の豊かな生活の実現に寄与することが期待される．

2．公的統計資料に基づく分析

2－1．分析方針

国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究の第１報と第２報では日本と中国の両国に現存する公的統計資料をもとに，形態と体力に関する経年変化の実態について検討した．具体的には，中国の国民体質観測（中国教育部，中国国家体育総局，中国学生体質と健康研究委員会等）と日本の体力・運動能力調査（スポーツ庁）の統計データを用いた検討であった．日本は1964年から現在に至るまで毎年調査が実施されているが，中国は2000年以降，おおよそ５年ごとに実施されている．そのため，経年変化の比較に用いたのは，両国の比較が可能な2000年，2005年，2010年，2014年の４時点のデータであった．

日中両国に共通する体力テスト項目と形態項目の実態については第１報と第２報において，粗方の分析が終了した．他方，運動・生活習慣に関する実態については，比較分析ができていなかった．国民の体力や健康の維持・増進のための方策を検討するうえで，体力の実態や経年変化を観察するだけでなく，その主要な背景要因といえる運動・生活習慣の実態や経年変化についても観察する必要があると考えられる．そのため，今年度は，第一に日中両国の質問紙調査の共通項目を精査することを行い，第二に比較可能な項目について，その統計データを用いた比較を行うことを計画した．

なお，日本では，厚生労働省が毎年報告している「国民健康・栄養調査」において，歩数計を用いた１日の歩数を調査している．歩数は運動習慣を客観的に表す重要な指標であるため，この公的統計資料も活用し，中国と比較が可能であるかを探った．

2－2．結　　果

１）共通項目の精査結果

日本の体力・運動能力調査と中国の国民体質観測における質問紙調査項目を比較した結果，日本の体力・運動能力調査では，2000年から2014年までの質問項目に変更はなく，運動・生活習慣に関する質問として，スポーツクラブへの所属状況，運動・スポーツの実施状況（頻度），１日の運動・スポーツの実施時間，朝食摂取状況，１日の睡眠時間が調査されている．一方，中国の国民体質観測では，調査年により大幅に質問紙が変更されていることが分かった．今年度の日中共同研究では，2000年から2014年までに実施された国民体質観測において用いられた質問紙を中国側から提供してもらい，日本と中国の質問紙の対応表を作成した（６．参考資料）．体力・運動能力調査における質問項目は調査票にしてわずか１ページ程度の内容であるのに対して，国民体質観測における質問項目は，対象年齢や調査年によって多岐にわたっていたため，すべての質問項目を含む対応表は参考資料として巻末にまとめた．また，国民体質観測におけるすべての質問項目のうち，体力・運動能力調査と共通する項目のみ抽出し，その内容を邦訳した．それにより，日中両国の比較が可能な運動・生活習慣項目は，運動・スポーツ実施状況（頻度），１日の運動・スポーツ実施時間，朝食摂取状況，１日の睡眠時間の４項目であることが分かった．ただし，調査年については，運動･スポーツ実施状況（頻度）と１日の運動・スポーツ実施時間の２項目は，2000年，2005年，2014年の比較が可能であったが，朝食摂取状況については2010年のみ，１日の睡眠時間については2005年と2010年が比較可能であることが分かった．

なお，今年度の報告書においては，新型コロナウィルスの世界的な感染拡大に関連した情勢の変化により，中国側の統計データを得ることができなかった．そのため，本報告書に掲載したのは日本の体力・運動能力調査の統計データのみとなった．

２）運動・スポーツ実施状況（頻度）

運動・スポーツ実施状況について，日本では，「１．ほとんど毎日（週３日以上）」「２．ときどき（週

１～２日程度)」「３．ときたま（月１～３日程度)」「４．しない」の選択肢により調査を行っているが，中国では，調査年によって選択肢が異なっていた．2000年調査では「１．週１～２回」「２．週３～４回」「週５回以上」の３件法，2005年調査では「１．不活動」「２．週１回未満」「３．週１～２回」「４．週３～４回」「５．週５回以上」の５件法，さらには，2010年調査では，国際身体活動質問紙（International Physical Activity Questionnaire：IAPQ）の中国語版と思われる，運動強度別の頻度と時間を調査する方法を採用していた．したがって，日中比較を行うことができるのは，週１日以上の割合と週３日以上の割合の2000年，2005年，2014年であった．ただし，中国の調査では頻度を日数ではなく，回数で調査しているため，１日２回以上運動・スポーツを実施するケースも想定されるため，厳密な比較は難しいかもしれない．なお，中国の調査では「体育鍛錬」という表現を用いて頻度を調査しているが，日本語の「運動・スポーツ実施」と同義であり，調査している概念に違いはないといえる．

図１～図４は，中国との比較を想定し，日本における週１日以上と週３日以上の割合を調査年・性別に表したグラフである．

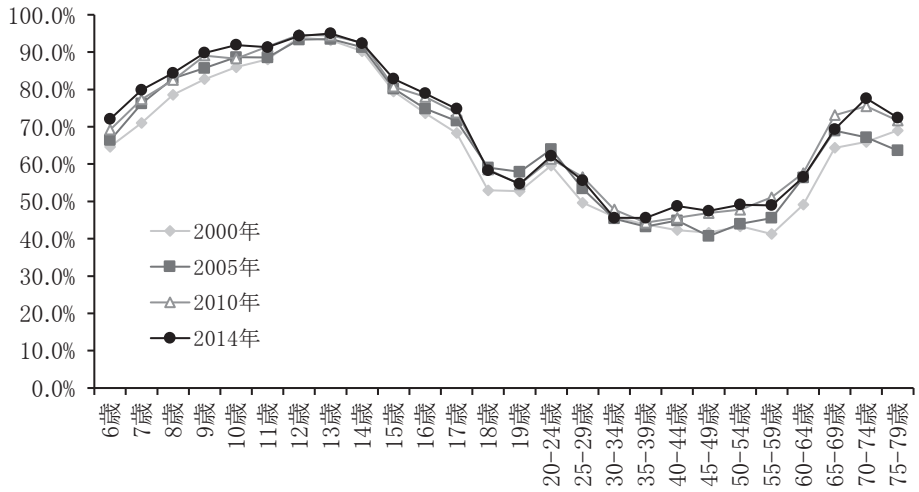


図１　運動スポーツ実施頻度（週１日以上）：男性（2000年～2014年）

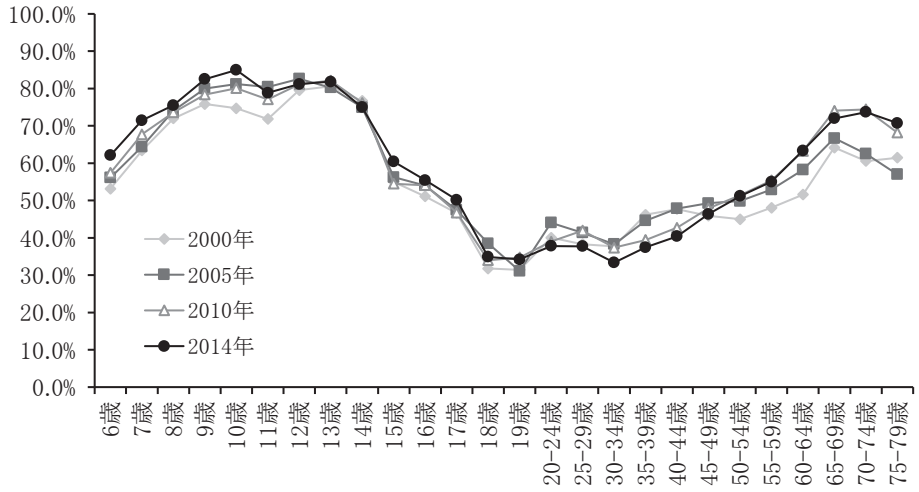


図２　運動スポーツ実施頻度（週１日以上）：女性（2000年～2014年）

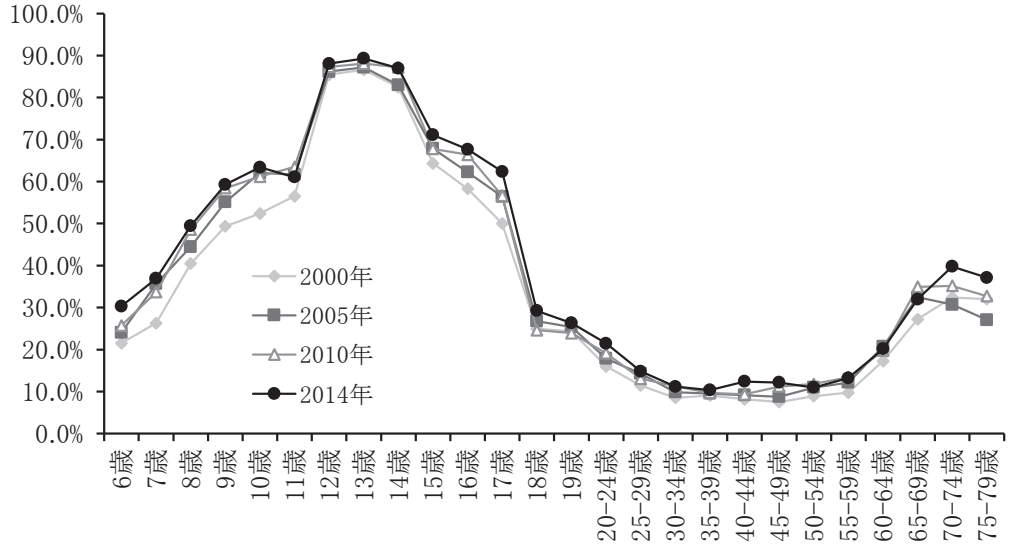


図３　運動・スポーツ実施頻度（週３日以上）：男性（2000年～2014年）

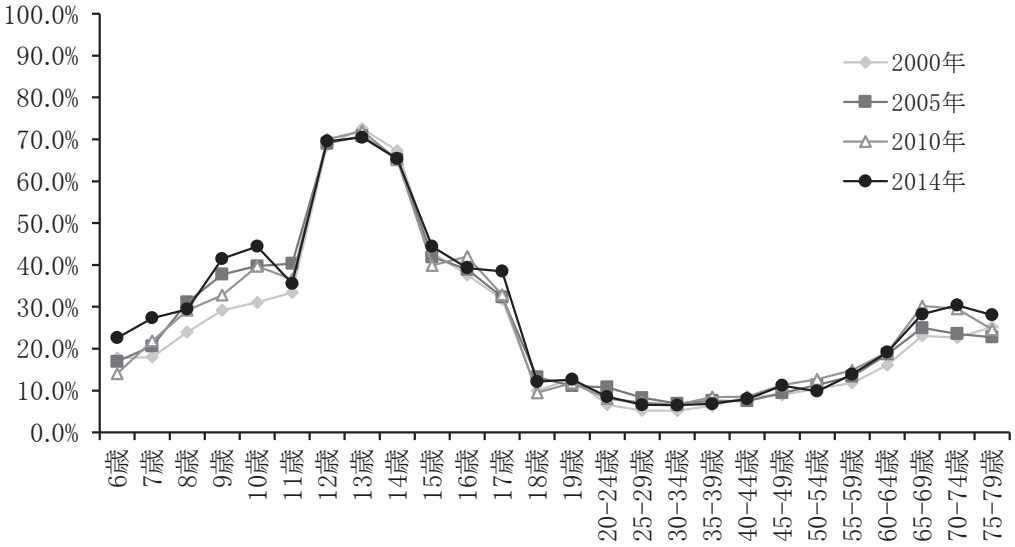


図４　運動・スポーツ実施頻度（週３日以上）：女性（2000年～2014年）

3）運動・スポーツ実施時間

運動・スポーツ実施時間について，日本では，「1．30分未満」「2．30分以上1時間未満」「3．1時間以上2時間未満」「4．2時間以上」の選択肢により調査を行っているが，中国では，2010年調査を除き「60分以上」「30分以上1時間未満」「30分未満」の3件法を用いていた．2010年調査では，運動強度別の頻度と時間を調査する方法を採用していたため，日中比較を行うことができるのは，60分以上の割合と30分未満の割合の2000年，2005年，2014年であった．

図5～図8は，中国との比較を想定し，日本における60分以上と30分未満の割合を調査年・性別に表したグラフである．

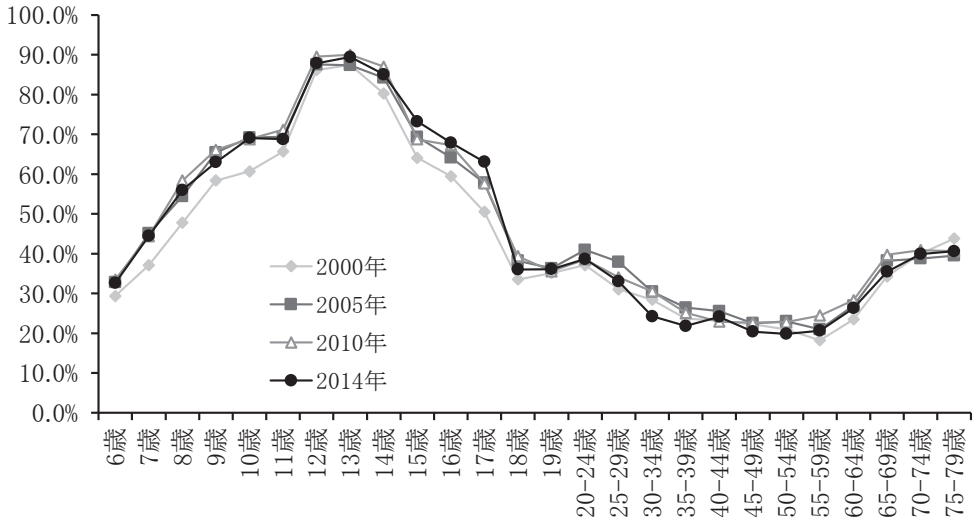


図5　運動・スポーツ実施時間（60分／日以上）：男性（2000年～2014年）

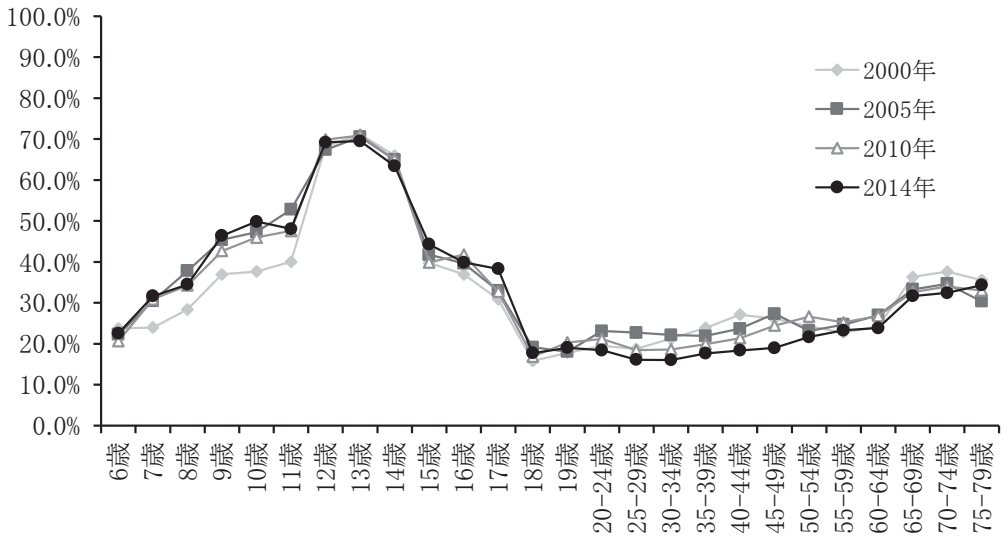


図6　運動・スポーツ実施時間（60分／日以上）：女性（2000年～2014年）

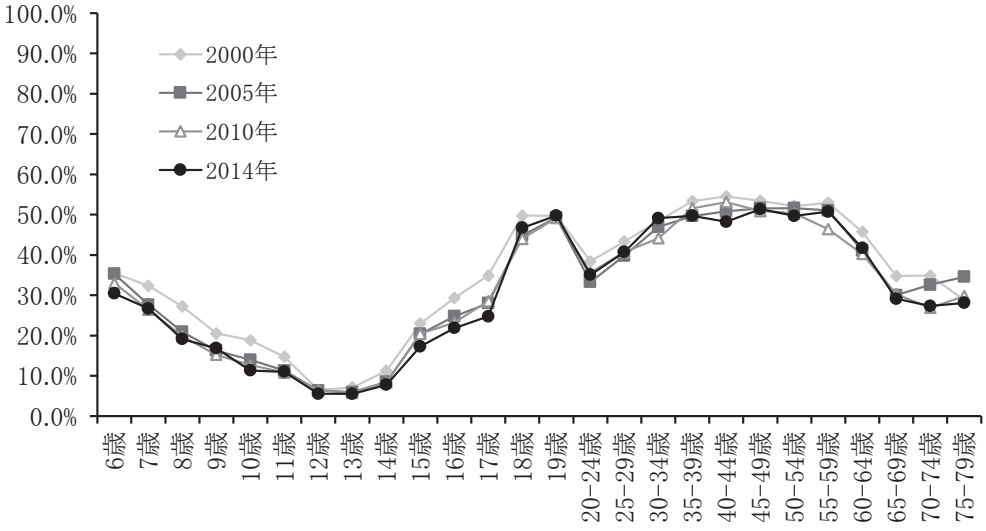


図7　運動・スポーツ実施時間（30分／日未満）：男性（2000年～2014年）

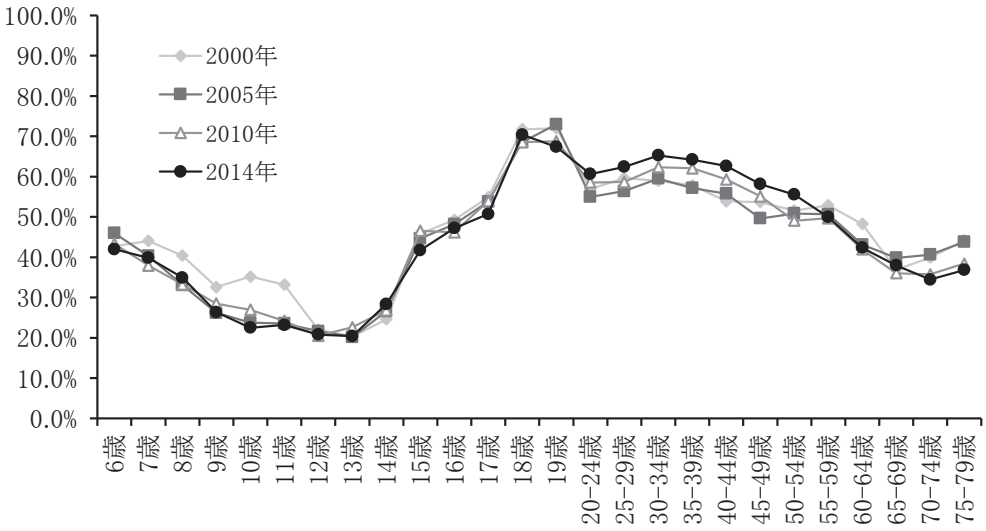


図8　運動・スポーツ実施時間（30分／日未満）：女性（2000年～2014年）

4）朝食摂取状況

朝食摂取状況について，日本では，「1．毎日食べる」「2．時々欠かす」「3．まったく食べない」の選択肢により調査を行っているが，中国では，「週何回朝食をとるか」を0回から7回までの8件法により調査している．しかし朝食摂取状況について中国が調査を行ったのは2010年のみであった．したがって，日中比較を行うことができるのは，毎日食べる割合とまったく食べない割合の2010年のみであった．

図9～図12は，中国との比較を想定し，日本における毎日食べるとまったく食べないと回答した割合を調査年・性別に表したグラフである．

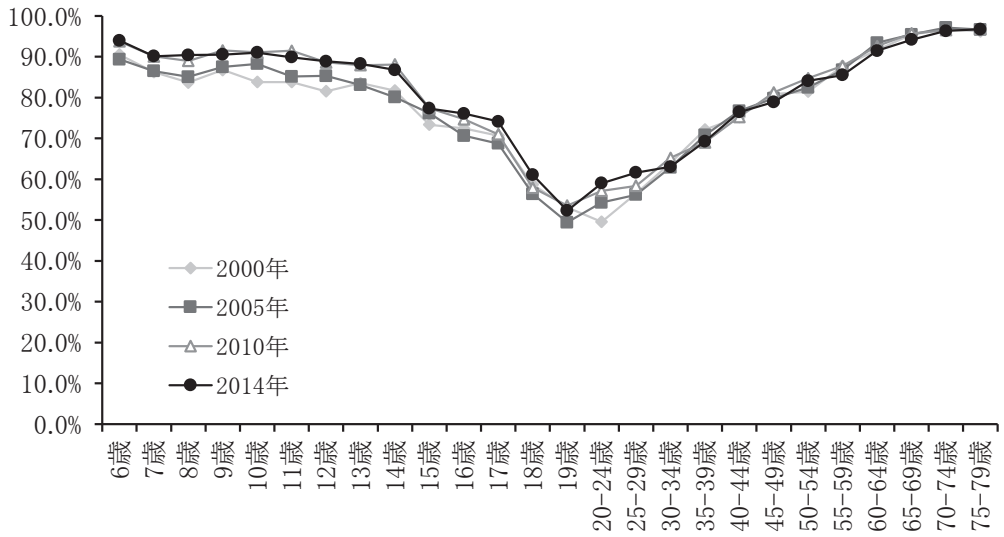


図9　朝食摂取状況（毎日食べる）：男性（2000年～2014年）

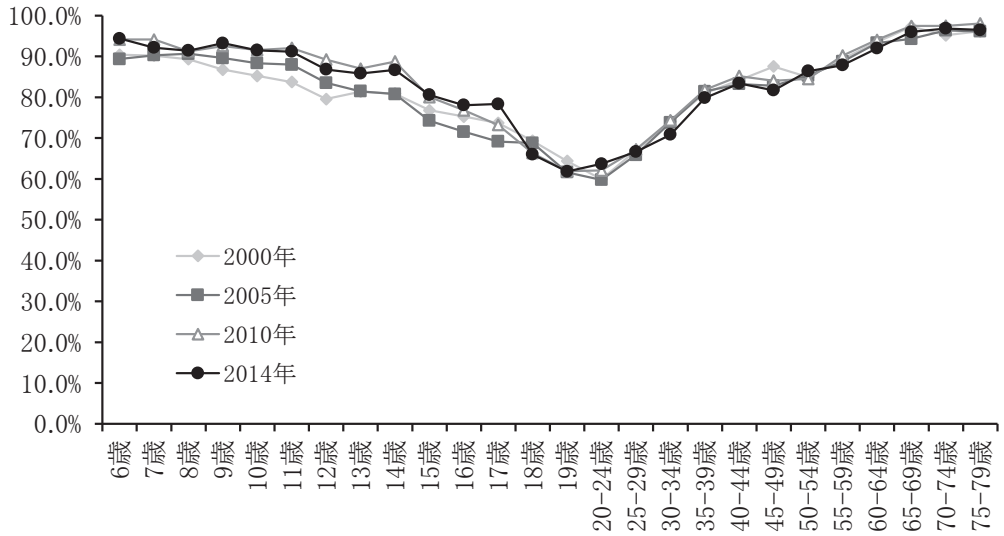


図10　朝食摂取状況（毎日食べる）：女性（2000年～2014年）

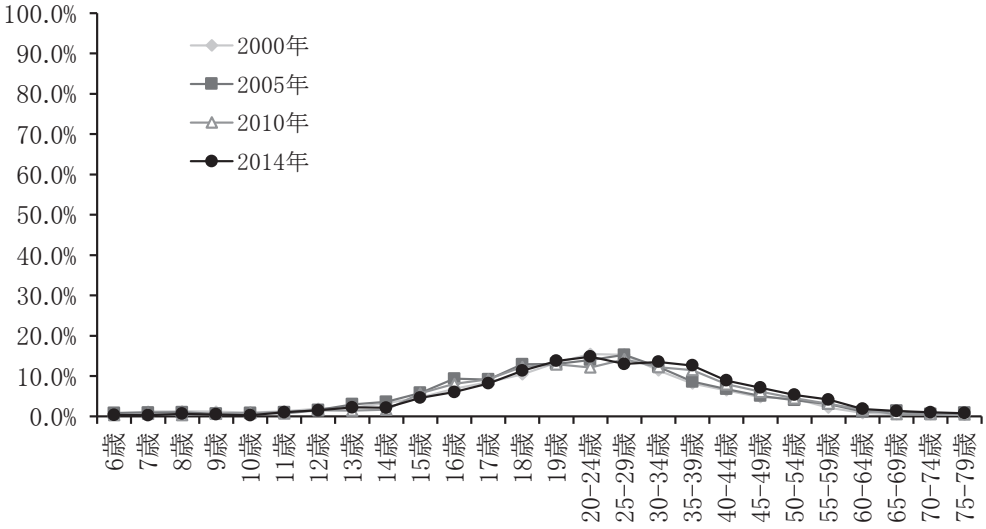


図11　朝食摂取状況（まったく食べない）：男性（2000年～2014年）

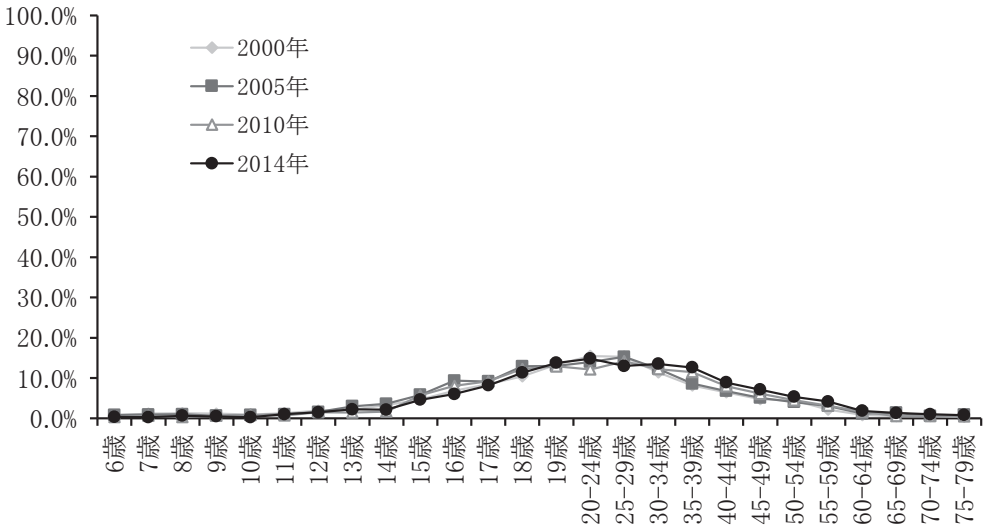


図12　朝食摂取状況（まったく食べない）：女性（2000年～2014年）

5）睡眠時間

睡眠時間について，日本では，「1．6時間未満」「2．6時間以上8時間未満」「3．8時間以上」の選択肢により調査を行っているが，中国では，2005年調査では「1日平均の睡眠時間（昼寝を含む）」を「1．6時間未満」「2．6時間以上9時間未満」「3．9時間以上」の3件法を用いていた．また，2010年調査では，同じ質問に対して量的（__時間__分）に回答させていた．そのため，日中比較を行うことができるのは，6時間以上（または6時間未満）の割合の2000年，2005年であった．

図13と図14は，中国との比較を想定し，日本における6時間以上の割合を調査年・性別に表したグラフである．

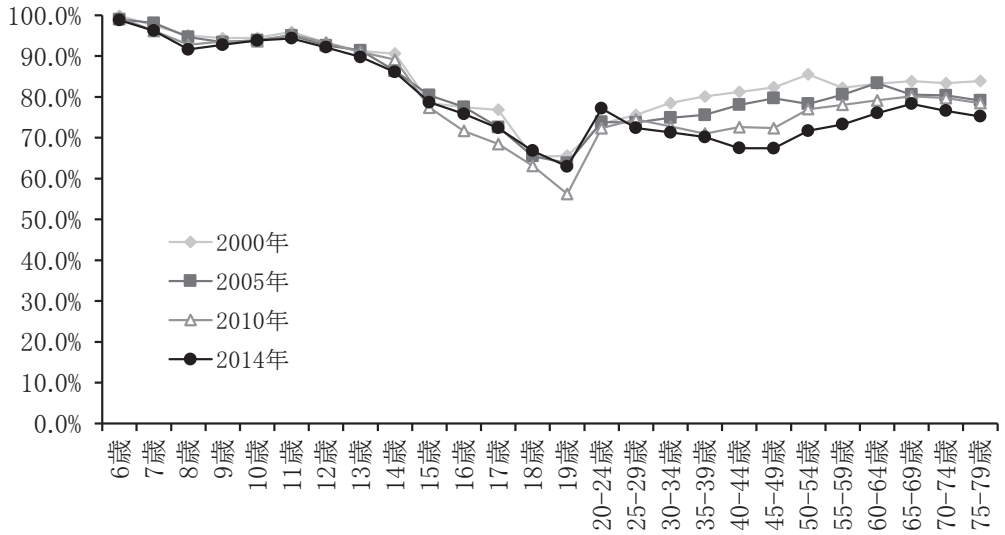


図13　睡眠時間（1日6時間以上）：男性（2000年～2014年）

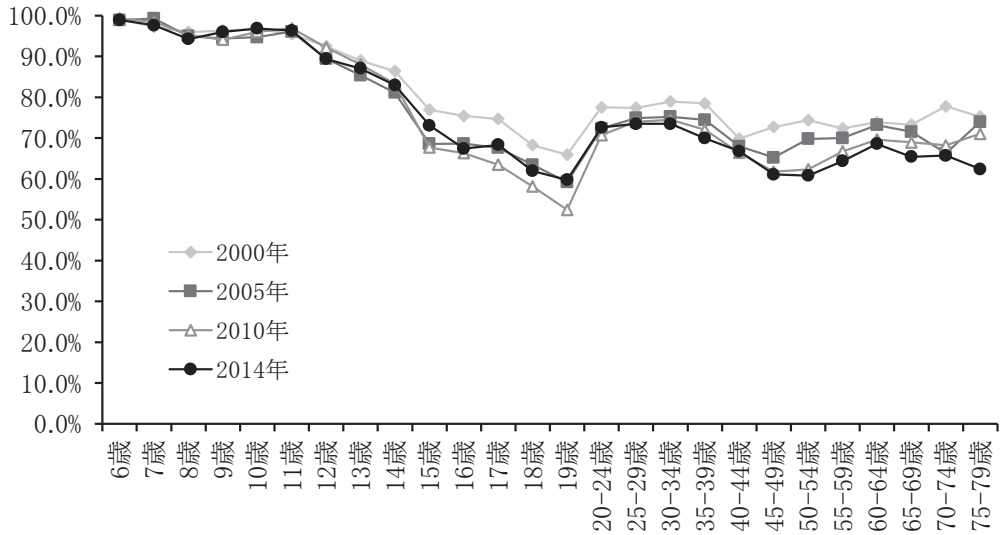
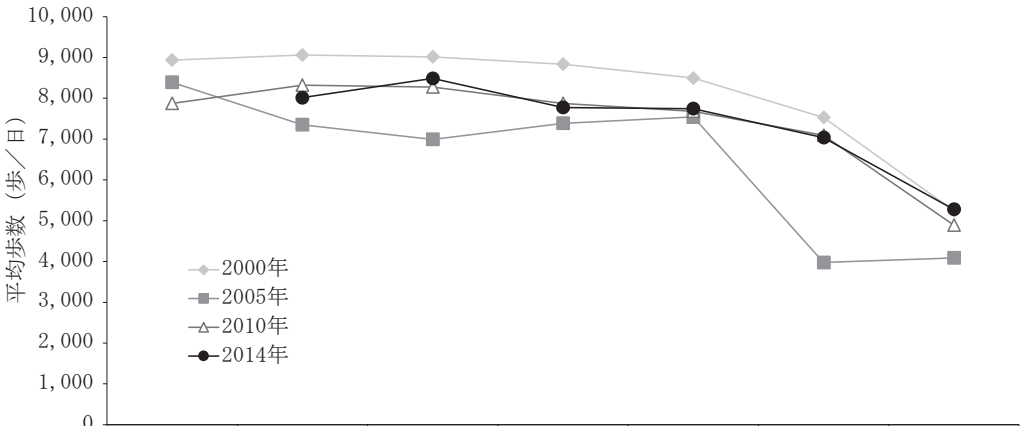


図14　睡眠時間（1日6時間以上）：女性（2000年～2014年）

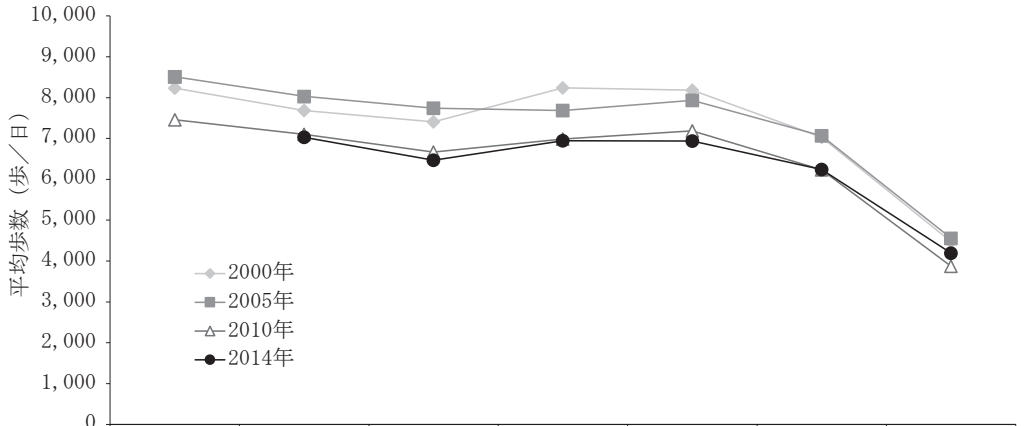
6）歩数

歩数について，日本では，国民健康・栄養調査（厚生労働省）において歩数計（山佐時計計器社製アルネス200S，AS-200）を用いた調査を実施している．2011年までは15歳以上を対象に調査を実施していたが，2012年以降は20歳以上を対象とした調査に変更された．そのため，2000年，2005年，2010年，2014年のうち，2014年のみ15～19歳のデータがない．ここでは，他の共通項目と対比させるために，2000年から2014年までの平均値を性・年齢別にグラフ化した．



	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
2000年	8,935	9,062	9,015	8,835	8,496	7,528	5,243
2005年	8,391	7,350	6,992	7,388	7,541	3,977	4,088
2010年	7,872	8,322	8,278	7,873	7,684	7,092	4,890
2014年	—	8,015	8,488	7,773	7,745	7,037	5,276

図15　1日の平均歩数：男性（2000年～2014年）



	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
2000年	8,233	7,684	7,407	8,239	8,183	7,032	4,473
2005年	8,510	8,029	7,739	7,687	7,935	7,066	4,559
2010年	7,458	7,104	6,669	6,986	7,184	6,234	3,872
2014年	—	7,028	6,467	6,947	6,936	6,239	4,195

図16　1日の平均歩数：女性（2000年～2014年）

２－３．今後の課題

今年度の日中共同研究においては，残念ながら中国の実態と日本の実態を比較した結果を検討することができなかった．また，中国の実態と比較することを前提に歩数データを整理したものの，中国には公的機関が収集している歩数データは存在しないことが日中共同協議の中で確認された．ただし，歩数データに関しては研究者らが報告している論文をレビューすれば，ある程度の中国の実態を把握することはできるかもしれない．例えば，中国語で公表されている中国国内の原著論文をメタ分析することによっておおよその中国の実態を明らかにしたうえで，日中比較が可能になると思われる．今後の検討課題としたい．

なお，作成したグラフの基礎データは参考資料として報告書巻末に掲載した．

3．文献調査

3－1．文献調査の方針

中国側は日中合同協議において，協議当初から，約30年前に行われた日中共同研究での１回目調査（1985年実施），そして約15年前に行われた２回目の調査（2004年実施）に続く，３回目の共同調査を要望していた．しかし日本側としては，共同調査を実施する前に，その調査目的が日中両国の国民を対象とした学術研究によって既に明らかにされていることであれば，共同調査を行うことの意義が薄れると考え，事前に公的統計の整理や文献研究を行うことを提案した．例えば，1985年，2004年，そして現在までの約30年間の形態や体力の変化を日中間で比較するのであれば，両国内の既存の公的統計を活用する方が精度の高い比較ができるはずである．また，形態・体力と健康の関連性を日中間で比較検討するのであれば，日中両国で刊行されている学術論文をシステマティックレビューすることで可能かもしれない．

他方で，中国における問題意識として，肥満予防を含む体力向上に関する国民の更なる意識醸成が課題であった．これまで中国国内において健康との関連を踏まえた意識醸成を図っていたようだが，近年の急激な経済発展に伴う肥満者の増加や身体活動量の減少の現状を踏まえて，国民へ向けた更なる啓発のための科学的根拠を蓄積する必要があった．特に青少年においては，肥満や体力と健康との関連を強調することは，青少年における体力向上の気運を高めることには結び付きにくいことは想像に難くない．

以上のことから，今年度の作業方針は共同調査の実施はせずに，身体活動（運動・スポーツ，生活活動）や体力が及ぼす効果を各国の学術論文（和文・中文）のレビューを通して明らかにすることとした．そのうえで，これまでの日中共同研究の中で取りあげられなかった認知機能に焦点化し，身体活動および体力が認知機能に及ぼす効果に関する文献レビューを行うこととした．

3－2．手　続　き

日本において刊行されている学術論文（和文）の中から身体活動及び体力が認知機能に及ぼす効果に関する文献をレビューするために，以下の手続きで文献収集を行った．

１）検索データベース：医中誌Web（医学中央雑誌刊行会）

２）検索キーワード：身体活動および体力に関するキーワード（身体活動　体力　体育　スポーツ　運動），認知機能に関するキーワード（認知　学習　脳機能　脳構造　学力　学上成績　集中力　注意力）

３）検索年：1985年１月から2019年11月までに刊行された論文

４）削除基準：①ヒトを対象としない論文，②関連性を検討していない論文，③本文が日本語以外で報告された論文，④医中誌Webの検索分類で原著論文となっていても，報告や事例と判断できる記事，これらは削除した．

５）医中誌Webの検索式：２）～４）の条件をあてはめた医中誌Webの検索式は次の通りであった．

(((身体活動/AL or 体力/AL or 体育/AL or スポーツ/AL or 運動/AL) and (認知/AL or 学習/AL or 脳機能/AL or 脳構造/AL or 学力/AL or 学業成績/AL or 集中力/AL or 注意力/AL))) and (DT=1985：2019 and LA=日 本語 and (PT=症例報告・事例除く) and (PT=原著論文) and CK=ヒト)

3－3．予備的結果

上記の手続きで論文検索を行った結果，3,936件がヒットした．3,936件について論文タイトルおよび抄録をチェックした後，148件が採択された．その148件について本文を精読し，最終的に32件が採択された（表１）．高齢者（65歳以上）が25件，成人が５件（うち２件は高齢者を含む），子どもは２件であった．発行年でみると，最も古

い論文が2002年であり，2014年までの12年間で合　　件と近年飛躍的に増加していることが分かった．計４件，2015年から2019年までの４年間で合計28

表１　身体活動および体力と認知機能および学力の関係：日本語で刊行された論文

番号	論文タイトル	発行年	雑誌情報	対象	対象者数	結果
1	人型コミュニケーションロボットを用いた運動プログラムが地域在宅高齢者の身体機能および認知機能に及ぼす影響　予備的試験	2019	日本公衆衛生雑誌（0546-1766）66巻５号 Page267-273	高齢者	37名	運動実施群において運動プログラムの実施前後で有意な向上がみられた調査項目は，最大歩行速度およびMini Mental State Examination（MMSE）得点であった．コントロール群では，BMIにおいて有意な向上がみられた．運動実施群における学習効果および持続効果を分析した結果，最大歩行速度およびMMSE得点は，事前調査の２週間前と事前の間および事後と事後調査の３週間後の間にそれぞれ有意差はみられなかった
2	高齢者の認知機能に及ぼすラダートレーニングとマルチタスクトレーニングの影響について	2019	別府大学紀要（0286-4983）60号 Page179-183	高齢者	31名	体力計測値を介入前後で示した．運動教室介入前後ではMMSE-Jの得点が介入前に比べて介入後で有意な高値を示した．その他の項目では有意な差が認められなかった．
3	北海道在宅高年齢者における認知機能の２年間の変化と運動能力との関連	2019	北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報（2185-2049）９巻 Page51-56	高齢者	77名	認知機能は，２年間での有意な低下は認められなかった．関連要因を調整した多重ロジスティック解析の結果，軽度な認知機能低下と握力・歩行能力とは有意な関連を認めなかった．一方，２年後に軽度認知機能低下を示した．及び低い状態が継続した男性では，握力・歩行能力は高い傾向を示しつつ教育歴の低い傾向が認められ，同じく女性では学習活動の少ない傾向を認めた
4	縦断コホートデータを用いた学童期（中・後期）における体力と学力の関連の検討	2019	理学療法科学（1341-1667）34巻１号 Page119-124	児童	138名	体力と学力の各項目間において有意な相関を認めたが，いずれも相関係数は低かった
5	地域在住高齢者におけるプレサルコペニアの身体・認知・心理機能特性	2019	健康支援（1345-0174）21巻１号 Page11-17	高齢者	142名	プレサルコペニア群は正常筋肉量群に比べて「膝伸展筋力」「上体起こし」が有意に低値であった．他の指標に有意な群間差は認められなかった
6	地域在住高齢者を対象としたアミューズメントと有酸素運動を併用した認知症予防プログラムの効果：12ヵ月間の介入による検討	2018	日本認知症予防学会誌（2187-3798）８巻１号 Page21-28	高齢者	62名	MMSE得点は有意差を認めなかったが，Raven's Colored Progressive Materices（RCPM），Trail Making Test-part A，-part B（TMT-A・B），Rey-Osterrieth Complex Figure Test：ROCF）に有意な変化を認めた．RCPM，ROCFの結果から介入期間によって，対象者の前頭葉機能が活性化しつつあることが示された．
7	地域在住高齢者における認知機能，運動機能，主観的健康感，QOL，社会的属性間との関連	2018	西九州リハビリテーション研究（1882-5761）11巻 Page11-14	高齢者	28名	対象者を性別に分類すると男性の割合が３割もなく，前期高齢者の割合が２割弱であった．性別において男性群と女性群で有意差があった項目は，BMI，握力，膝伸展力であった．年代において前期高齢群と後期高齢群で有意差があった項目は，握力，膝伸展力であった．主観的健康感において良好群と不良群で有意差があった項目は，QOLであった．
8	認知症予防教室の効果　多面的運動介入とグループワークから成る取り組み	2018	老年学雑誌（2185-9728）８号 Page67-81	高齢者	33名	教室前評価，教室後評価およびフォローアップ評価に関して，認知機能，ソーシャルネットワーク，QOLではすべての項目で有意な変化を認めなかった．身体機能ではTimed Up and Go testが教室後評価よりもフォローアップ評価で有意に機能低下し，歩数が教室前よりも教室後で有意に増加した．その他有意な変化は認めなかった

番号	論文タイトル	発行年	雑誌情報	対象	対象者数	結果
9	一般住民における認知機能と社会生活活動との関連：岩木健康増進プロジェクトでの検討	2018	弘前医学（0439-1721）68巻2-4号 Page142-156	中高齢者	563名	男性の50歳～64歳でMMSEと「スポーツ」「テレビ・ラジオ・新聞・雑誌」「休養・くつろぎ」が正の相関，65歳以上では関連がなかった．女性の50歳～64歳で「育児」が正の相関，「食事」「睡眠」が負の相関，65歳以上では「月に1回以上会う家族・親戚」が正の相関を示した
10	施設入所高齢者の認知機能と活動との関連について	2018	作業療法ジャーナル（0915-1354）52巻11号 Page1181-1187	高齢者	16名	COGNISTATの判断課題とスポーツ的活動参加との間に有意な関連が認められた
11	地域在住高齢者の骨格筋量と身体機能，認知機能について：サルコペニア診断のアルゴリズムに基づいた分類による比較	2018	常葉大学健康科学部研究報告集（2188-3580）5巻1号 Page31-37	高齢者	16名	サルコペニア群では骨格筋量，握力，歩行速度，FRT，開眼片脚立位が低値を示し，TUGとDBD13は高値を示した．MMSEは有意差を認めなかった
12	認知症の現状と課題　診断・対策・ケア　当センターにおける高齢者に対する運動療法の効果について　身体機能と精神機能について	2018	板橋区医師会医学会誌（1342-9795）22巻 Page127-129	高齢者	72名	握力については，20.0kg→20.8kg→21.5kgと増加傾向であった．動脈硬化の指標ABIなどは1.12→1.11→1.13へと変化したが有意差は認められなかった．運動耐容能をCPXの機能で評価したところ，運動効果があったと考えられる結果が得られた．また，抑うつと認知機能も改善した．
13	地域在住中高年者および高齢者の園芸習慣と体組成や認知機能との関係	2018	大阪河崎リハビリテーション大学紀要（1881-509X）12巻 Page37-45	高齢者	37名	男性の園芸習慣のある人は8名（21.6%），ない人は29名（78.4%），女性の園芸習慣のある人は52名（42.6%），ない人は70名（57.4%）であった．男性では，園芸習慣の有無による体組成の有意差は認められなかった．女性では園芸習慣のある群は，習慣のない群よりも筋肉量，除脂肪量，骨格筋量，骨格筋指数，基礎代謝量が有意に高かった．サルコペニアやフレイルティの指標である握力についても，同様に園芸習慣のある群は，習慣のない群よりも有意に高かった
14	高齢期のダンス実践が認知機能と主観的健康観に及ぼす効果	2018	日本認知症予防学会誌（2187-3798）7巻2号 Page27-35	中高齢者	79名	ダンスを習慣にして継続することは認知機能の維持に効果的であることと，主観的健康感は加齢にともない低下することが示唆された．認知機能に関しては，対象者のCDTの最低得点は65～69歳の群に存在したことから，ダンスの実践は認知機能の低下を抑制する可能性はあるが，認知機能の変化には他の要因が関連すると考えられるため，個別の要因について更なる調査が必要である
15	地域高齢者に対する認知症予防プログラムの短期的効果	2018	神戸学院総合リハビリテーション研究（1880-781X）13巻2号 Page25-31	高齢者	43名	認知症予防プログラムを1週間に1回の頻度で全6回実施したところ，認知機能検査であるファイブ・コグの運動課題，文字位置照合課題，手がかり再生課題において，プログラム実施後に有意な向上が認められた．身体活動量，抑うつ度に関しては，有意な変化はみられなかった
16	地域在住高齢者における認知機能と身体機能および活動との関連性について	2018	理学療法さが（2188-9325）4巻1号 Page41-45	高齢者	33名	MMSEの測定結果は26点以下の者は6名で，27点以上は24名であった．単相関分析の結果，MMSEの点数と有意な相関関係を認めたのは，5m歩行速度と老健式活動能力点数であった．その他の測定項目については有意な相関関係は認められなかった
17	地域在住高齢者の認知機能と身体機能および注意機能との関係：認知機能正常群と軽度認知障害（MCI）疑い群との比較	2018	理学療法さが（2188-9325）4巻1号 Page13-18	高齢者	54名	正常群はMCI疑い群と比べて，50mラウンド歩行テストの合計時間，構成要素のラップ2，5およびTMT-Bにおいて有意に所要時間が短かった．
18	リズムジャンプが児童の認知機能に与える影響	2018	美作大学・美作大学短期大学部紀要（1349-4325）51・63号 Page1-7	児童	78名	リズムジャンプを行った後の数字抹消テストにおいてのみ有意な向上がみられた．

番号	論文タイトル	発行年	雑誌情報	対象	対象者数	結果
19	北海道の在宅高年齢者における認知機能低下と社会活動および運動能力との関連	2018	北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報(2185-2049) 8巻 Page69-74	高齢者	97名	認知機能低下のない人では,「学習・研究」,「SNSによる交流」の活動が多い,歩行能力が高い可能性が示された.
20	高強度運動時に認知機能の低下が起こるのはなぜか:脳血流と脳酸素動態からの検証	2017	デサントスポーツ科学(0285-5739) 38巻 Page207-215	成人	15名	高強度運動時には,安静時及び中強度運動時と比較して認知課題の正解率は有意な低下が認められた.一方で反応時間に有意な差は認められなかった.脳血流速度は安静時と比較して中強度運動時に増加し,高強度運動時では中強度運動時と比較して有意な低下がみられた.脳酸素飽和度は安静時と比較して高強度運動時に低下する傾向が認められた.
21	スクエアステップエクササイズが地域在住高齢女性の身体・認知機能に及ぼす早期効果の検討	2017	体育の科学 67巻7号 Page501-506	高齢者	20名	教室実施前後での身体機能項目の変化は7週群の椅子座り立ち,8の字歩行,12週群の椅子座り立ちに有意差を認めた.8の字歩行については,教室実施前では7週群および12週群に有意差は認められなかったが,教室実施後は7週群の方が有意に改善されていた.教室実施前後での認知機能項目の変化は12週群の手がかり再生課題,総合得点に有意差を認めた
22	中年期・高齢期の身体活動量変化が認知症発生に寄与するインパクトの解明	2016	第32回若手研究のための健康科学研究助成成果報告書	高齢者	26名	運動,文字位置照合,手がかり再生,言語流暢性の得点において開始前よりも有意に改善が認められた.
23	活動的な高齢者の5m最速歩行時間と身体・認知・精神機能との関連	2016	ヘルスプロモーション理学療法研究(2186-3741) 6巻3号 Page111-116	高齢者(女性)	351名	ステップワイズ重回帰分析により,5m最速歩行時間と独立して関連する因子として抽出された項目は,CS-30,身長,大腿四頭筋筋力,開眼片脚立位時間,GDS-5の5項目であった
24	運動による認知機能の向上は運動様式によって異なるのか?	2016	デサントスポーツ科学 37巻 Page130-137	若年男性	8名	本研究で認知機能の指標とした反応時間には,運動による影響はみられなかった.また,有酸素運動と抵抗性運動の間で差はみられなかった.それぞれの運動前後での血漿カテコラミン,血清IGF-1,血清コルチゾールの変化を示す.アドレナリンは運動前後で増加がみられた.しかし,運動様式による違いはみられなかった.
25	地域在住の二次予防プログラム参加者における運動機能と認知機能の変化	2016	保健学研究(1881-4441) 28巻 Page77-83	高齢者	113名	基本チェックリストの運動器の機能,認知症の症状,うつ症状および主観的健康感が有意に改善した.測定値では,5回椅子立ち上がりテスト,Timed Up and Go test,Mini-Mental State Examinationが有意に改善した.
26	インターバル速歩トレーニングは中高齢者の認知機能低下予防に有効か? Trail Making Testによる検討	2015	第31回若手研究のための健康科学研究助成成果報告書	高齢者	68名	男性は,1日あたりのエネルギー消費量と歩数,週ごとのエネルギー消費量と歩数がIWT群と比較し,NWT群が有意に高い値に示した.女性は,1日あたりのエネルギー消費量と歩数がIWT群と比較し,NWT群が有意に高い値に示した.筋横断面積はウォーキング後,前面のみIWT群において男女ともに有意に増加した.最高酸素摂取量はウォーキング後,男性がNWT群で有意に増加し,女性はIWT群で有意に増加した.また,TMT-Aはウォーキング後,IWT群は男女共にウォーキング前と比較し有意に低い値を示した.
27	1年間の地域まるごと元気アッププログラム参加が高齢者の認知機能に及ぼす影響	2015	北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報(2185-2049) 6巻 Page51-53	高齢者	27名	ファイブゴグ課題のうち運動課題ではtimeに主効果が認められたが,その他の課題では主効果は認められなかった.一方,ファイブゴグ課題の全ての課題において,groupに主効果が認められた.
28	地域で実施されている認知症予防活動の予防効果の検証について	2015	心身医学 55巻3号 Page255-260	高齢者	26名	運動,文字位置照合,手がかり再生,言語流暢性の得点において開始前よりも有意な改善が認められた.

番号	論文タイトル	発行年	雑誌情報	対象	対象者数	結果
29	地域在住高齢女性に対するスクエアステップエクササイズの効果　身体機能，認知機能，健康感に及ぼす影響	2014	保健学研究 26巻 Page1-6	高齢者（女性）	25名	本プログラムの実践により，身体機能では30秒椅子座り立ち，8の字歩行，ステッピングといった移動能力や下肢の筋力，認知機能では記憶の要素，さらに主観的健康感に有意な改善がみられた．しかし，3要素の改善の度合いに相関関係はみられなかった．
30	特別養護老人ホーム入居女性高齢者の身体活動量と栄養素摂取量，認知機能の関連に関する研究	2011	日本病態栄養学会誌（1345-8167）14巻2号 Page141-149	高齢者（女性）	56名	身体活動係数とBIとの間には，正の相関があった．身体活動係数を従属変数とした重回帰分析の結果，認知機能，体組成との関連が示された．体組成では，CCとの関連が大であった
31	理学療法における他動運動が脳の血液量に与える影響	2006	理学療法福岡（1342-1433）19号 Page41-45	成人	11名	他動運動により脳の限局的な部位に血流変動が生じ，この変動は運動に同期して瞬時に認められた．
32	日常生活における身体活動量の差が高齢者の前頭連合野の機能に及ぼす影響に関する研究	2002	健康医科学研究助成論文集17号 Page90-94	高齢者	13名	身体活動量と前頭葉の機能との関係は認められなかった．身体活動量と行動の決断に対する反応時間との間には有意な関係が見られた．

4．今後の課題

身体活動および体力と認知機能に関する研究の文献レビューについて，今年度は文献を収集し，論文ごとの主な知見や刊行年と対象年齢ごとの論文数を集計した．中国側も同様の作業を実施していることを確認している．この文献レビューの強みは，日本語あるいは中国語で書かれ国外に発信していない学術的知見を日中両国で共有することにある．また，各国におけるこれらの知見は健康の保持増進の視点だけでなく，認知機能の改善の視点から身体活動の推進や体力の向上を啓発することに役立つだろう．そのためにも，今後は集計した32の論文に加えて，日本人と中国人を対象として英語で刊行された論文にレビューの範囲を広げたうえで，知見を精査し，メタ分析を実施することで両国国民の特徴を明らかにすべきと考えている．

今回の文献レビューは，日中両国の当該研究で明らかになっていることと明らかになっていないことを明確にすることを通して，次の日中共同研究として調査すべきことを考える一助になったと考えている．文献レビューの作業は今後も継続し，両国の情報を英語論文として世界に発信することを早期に実現したい．

4．中国における調査プロジェクト

4－1．経　　緯

日中合同協議において，中国側が希望していた日本との共同調査を提案するにあたり，中国側から中国国家体育総局が実施を計画している調査プロジェクトについて紹介があった．その調査プロジェクトは，中国における全民健身計画と健康中国2030という政策（日本における健康日本21のようなものと思われる）のもとに，中国国民の身体活動状況の最新状況を把握することと身体活動の促進要因を検討することを目的としている．そして身体活動の促進要因として，身体リテラシー（Physical literacy）という概念に着目している．日本側としても身体リテラシーについては，日本国内において研究がほとんど進んでおらず，共同調査を実施するテーマとして興味深かった．そのため，今後の検討材料として，中国側から，その調査プロジェクトの概要について資料を提供してもらい，中国側の許可が得られた一部内容について翻訳を行った．

4－2．プロジェクト概要

（中国側からの提供資料抜粋）

〈体育総局2020年全民健身活動状況調査〉

我が国の大衆スポーツの発展状況およびスポーツの参加状況を総合的に把握するために，中国国家体育総局が「全民健身計画（2016年－2020年）」および「“健康中国2030”計画要綱」をもとに，2020年に全民健身活動状況を調査することが決定した．

背景および目的

第18回党大会以来，体育・スポーツ事業はとても重視されており，党中央は中華民族の偉大な復興の実現に向けた戦略的レベルで体育・スポーツの発展に取り組んでいる．2016年，党中央が「中華人民共和国第13次国民経済・社会発展５ヵ年計画要綱」を打ち出し，「健康中国」は体育・スポーツ事業を発展させ，全民健身を推進し，国民体力を向上させるという国家戦略として位置付けられた．全民健身は中華民族の偉大な復興を保障するものであり，「健康中国」を築き上げるために重要な取り組みである．

先進国のスポーツ事業や大衆スポーツの発展に見ると，スポーツの普及が時代の潮流に順応したもので，急速に進んでいる一方，ライフスタイルの変化による体力低下やスポーツ実施率の低下などの問題が表れている．このような背景において，我が国の高度経済成長や社会的な発展に伴い，スポーツの普及・推進がさらに複雑な状況に直面している．そこで，我々は科学的な身体リテラシーという概念を取り上げる．主なねらいは，国内外のスポーツ・運動，フィットネスに関する最前線の研究を我が国の政策や全民健身の実態に結び付けること，そして，一人一人がスポーツ活動に参加し，体を動かし，楽しく，健康的で，より幸せな生活を送ることにある．

中国における全民健身活動状況の最新データおよび国民がスポーツおよびフィットネス活動に参加する動機などの要素を検討するために，３歳から６歳の幼児，７歳から19歳の子ども・青少年や20歳以上の成人を対象に調査する．特に「全民健身計画」を科学的・総合的に評価し，新たな研究計画の制定の一助とする．将来，小康社会（中国で用いられている社会経済発展の段階的目標を表す用語）に対応する全民健身公共サービスシステムを構築し，基本公共スポーツサービスの均等化の実現に向けた知見を提供する．

方法

１）測定対象

- ３歳から６歳幼児の保護者
- ７歳から９歳児童およびその保護者
- 10歳および10歳以上の青少年および成人

２）サンプリング方法

層別無作為抽出法を用い，対象者を選定する．また，測定対象者は中国内陸31省の常住人口（対

象地域で半年以上暮らしている）であり，かつ，2020年１月１日に，３歳また３歳以上の中国国民とする．

抽出されたサンプリングは下記の通りである（表）．

表　抽出されたサンプリング

抽出グループ（人口規模）	省の数	各省（区，市）から抽出された単位地域の数	各地域から抽出された地区の数	各省（区，市）から抽出された地区の数（合計）	各地区の抽出人数
大規模の省	５省	20地域	13地区	20*13＝260地区	22人
やや大規模の省	５省	18地域	13地区	18*13＝234地区	22人
中規模の省	９省	16地域	13地区	16*13＝208地区	22人
やや中規模の省	８省	14地域	13地区	14*13＝182地区	22人
小規模の省	４省	10地域	13地区	10*13＝130地区	22人
全国合計	31省	486地域		6,318地区	138,996人

*22人のうち，３歳から６歳までの幼児を２人，６歳以上の子ども，青少年および成人を20人に抽出する．

３）測定項目（主要項目のみ掲載）

調査は質問紙法を用いた訪問調査によって実施する．主な項目は以下の通り．

１．最近，毎週１回または１回以上スポーツ・エクササイズを行ったか否か
２．常にスポーツ・エクササイズを行っているか否か（※「常に」の意味は不明）
３．スポーツ・フィットネス（健身）に参加する形態（組織・個人，有料・無料など）
４．スポーツ・フィットネスクラブへの加入状況
５．スポーツ・フィットネス（健身）活動に参加する状況
６．スポーツ・フィットネス（健身）の試合に参加する状況
７．スポーツ・フィットネス（健身）の指導を受ける状況
８．フィットネス（健身）に関する知識に関する状況
９．フィットネス（健身）のモチベーションに関する状況
10．フィットネス（健身）のスキルに関する状況
11．フィットネス（健身）の習慣に関する状況
12．スポーツ実践にかける経費に関する状況

※８，９，10の項目が身体リテラシーに関する項目

5．総　　括

本研究の実施に際しては，日中両国関係者による度重なる協議を経てその方針を決定した．これまで，日中両国における体育・スポーツに関するトピックに基づき，日中両国に共通する，あるいは個別の課題に取り組むため，情報や意見を交わした．具体的には，下記の通り日中合同協議を開催した．

1．2016年３月日本代表団派遣事業

1）日程：
2016年３月24日㈭～27日㈰
2）場所：
中国　広東省広州市
3）参加：
日本　内藤久士，鈴木宏哉，鄧鵬宇，青野博
中国　＜国家体育総局体育科学研究所＞王梅，張彦峰，劉新華
＜北京市体育科学研究所＞安江紅，魏文哲
＜広東省体育科学研究所＞李勇，周衛海，王曇涛
4）内容：
日中両国における，① 国民体力に関する実態調査について，② 国民の体力向上施策について，情報交換を行った．また，今後の日中交流事業における具体的な内容について意見交換を行った．

2．2016年12月中国代表団受入事業

1）日程：
2016年12月13日㈫～17日㈯
2）場所：
日本　東京都渋谷区，千葉県印西市
3）参加：
日本　内藤久士，鈴木宏哉，鄧鵬宇，趙倩穎，青野博
中国　＜国家体育総局体育科学研究所＞張彦峰，劉新華，武東明
4）内容：
日中共同研究の実施計画について協議した結果，以下の通り執り進めることとした．

（1）実施期間
- 2017～2019年（３年計画）

（2）研究テーマ
- 国民の体力と運動・生活習慣について

（3）調査項目
- 社会的な発展に伴う体力の変化
- 青少年における発育発達傾向の変化
- 1986年調査対象の追跡調査

（4）方法
- 日中両国の公的な統計データや資料（1985～2014年）を持ち寄り比較，検討する．
- 直接的なサンプリングの方法については，改めて協議することとした．

3．2017年４月日本代表団派遣事業

1）日程：
2017年４月19日㈬～23日㈰
2）場所：
中国　北京市
3）参加：
日本　鈴木宏哉，鄧鵬宇，青野博
中国　＜国家体育総局体育科学研究所＞馮連世，王梅，張彦峰，劉新華，張銘，武東明
＜江蘇省体育科学研究所＞李森
＜貴州省体育科学研究所＞甘春龍
4）内容：
日中共同研究の実施計画について協議し，以下の通りとした．

（1）調査項目
- 2014年の公的統計データを用いた日中国民体力比較（発育発達傾向の比較）
- 2000～2014年における国民体力の変化傾向に関する検討（年次変動）
- 社会情勢の変化に伴う国民体力への影響に関する検討

（2）作業内容
- 公的統計に関するデータ整理作業（日中両

国で比較するためのデータセットの作成）→５/31㈬ビデオ会議にて確認する.
- ①2014年のデータを用いた日中体力比較，②2000～2014年における体力の変化傾向に関する検討→７/24㈪ビデオ会議にて確認する.
- ①日中国民体力における発育発達傾向および年次変動に関する報告書の作成，②社会情勢の変化に伴う国民体力への影響に関する検討，③国民体力をテーマとする研究レビューの作成→８/22㈫，23㈬日中合同協議にて確認する.

４．2017年８月日本代表団派遣事業

１）日程：
2017年８月21日㈪～25日㈮
２）場所：
中国　四川省成都市
３）参加：
日本　内藤久士，鈴木宏哉，城所哲宏，鄧鵬宇，青野博
中国　＜国家体育総局体育科学研究所＞張彦峰，王歓，武東明
＜江蘇省体育科学研究所＞李森
４）内容：
前回の合同協議以降の作業内容に関する確認および今後の作業計画について協議した.
（1）分析結果
- 青少年，成人，高齢者に分類して分析した
- 日中独自または共通する課題について整理した
- 生活，運動習慣と体力の関係を分析することとした

（2）研究成果の公開方法
- 日中双方が研究報告書を作成する
- 学会大会においてシンポジウムを開催する
- 日中共同声明（提言）を発表する

５．2018年３月中国代表団受入事業

１）日程：
2018年３月11日㈰～15日㈭
２）場所：
日本　東京都渋谷区，千葉県印西市
３）参加：
日本　内藤久士，鈴木宏哉，城所哲宏，鄧鵬宇，青野博
中国　＜国家体育総局体育科学研究所＞張彦峰，葉勁
＜貴州省体育科学研究所＞甘春龍
４）内容：
以下の内容について，協議・確認した.
（1）2017年度研究報告書
- 2014年データに基づく日中比較
- 2000～2014年日本，中国それぞれの変化傾向についての分析
- 国民の健康増進に関する提言
→2014年と2000～2014年データに基づく（①最新の体力的特徴と，②15年間にわたる体力の変化傾向とを踏まえる，③体力テストデータだけでなく関連情報にも基づく）考察と今後の展望（日本だけを対象とする）
- 参考資料（一覧表，測定要項など）

（2）今後の研究計画
- 異なる測定項目を共通に評価するための尺度開発
- 身体活動と健康・体力に関する文献研究
- 身体活動量や運動習慣等に関する質問紙の開発
- オリンピック開催に伴う影響

（3）学会発表
- 日本体育学会大会（2018年）において日中合同のシンポジウムを開催する
- 同学会大会において一般発表を行う

６．2018年８月中国代表団受入事業

１）日程：
2018年８月23日㈭～27日㈪
２）場所：
日本　徳島県徳島市
３）参加：
日本　内藤久士，春日晃章，鈴木宏哉，城所哲宏，鄧鵬宇，青野博，山田早智子
中国　＜国家体育総局体育科学研究所＞張峰

彦，王晶晶
＜中国体育科学学会＞曲偉銘

4）内容：
以下の内容について，協議・確認した．
(1) 中国における幼児に関する研究
(2) 身体活動量に関する質問紙調査（子ども・青少年における質問紙を用いた身体活動評価法に関する世界的な動向）
(3) 今後の研究計画
- 公的統計資料に基づく分析作業
- 「身体活動と健康・体力に関する文献研究」のための準備作業
- 2008北京/2020東京オリンピックの影響に関する資料収集，データ分析
- 異なる測定項目を共通に評価するための尺度開発

7．2019年８月日本代表団派遣事業

1）日程：
2019年８月27日(火)～31日(土)

2）場所：
中国　海南省海口市

3）参加：
日本　内藤久士，春日晃章，鈴木宏哉，鄧鵬宇，青野博，山田早智子
中国　＜海南大学＞傅国華，洪家曇
＜国家体育総局体育科学研究所＞張彦峰，王梅，劉新華
＜江蘇省体育科学研究所＞李森
＜広東省体育科学研究所＞王曇濤

4）内容：
以下の内容について，協議・確認した．
(1) 2019年度版研究報告書の記載内容
- 公的統計資料に基づく分析作業
- 身体活動と健康・体力に関する文献研究
- 中国における全国体力調査実施計画

(2) 今後の研究計画
- 身体リテラシーの評価法の確立と啓発を目的とする研究
- 中国版身体リテラシー調査用紙の検討

8．2019年12月中国代表団受入事業

1）日程：
2019年12月22日(日)～26日(木)

2）場所：
日本　北海道札幌市

3）参加：
日本　内藤久士，鈴木宏哉，鄧鵬宇，青野博，山田早智子
中国　＜国家体育総局体育科学研究所＞張彦峰，王梅，王歓，劉新華
＜江蘇省体育科学研究所＞李森
＜海南大学＞洪家曇

4）内容：
以下の内容について，協議・確認した．
(1) 2019年度版研究報告書の記載内容
- 公的統計資料に基づく分析作業
- 身体活動と健康・体力に関する文献研究

(2) 身体リテラシーに関する調査
- 関連する文献研究
- 中国における取り組み

(3) 研究成果の公開
- 2020横浜スポーツ学術会議における発表
- 国際シンポジウムにおける発表（2020年10月に中国において開催を計画）

9．2020年３月中国代表団受入事業

1）日程：
2020年３月18日(水)～22日(日)

2）場所：
日本　大阪府他

3）内容：
以下について，協議・確認する予定であった．
(1) 2019年度版研究報告書の記載内容
(2) 身体リテラシーに関する調査
(3) 研究成果の公開

3）備考：
本受入事業は，新型コロナウイルス感染症拡大の影響により延期することとした．

6．参考資料
6－1．公的統計資料の日中対応表

これは「2．公的統計資料に基づく分析」において，日中の公的統計（体力・運動能力調査及び国民体質観測）を用いて共通する調査項目を抽出するために作成した日中対応表である．

日中調査項目（質問紙）対応表：幼児3－6歳

中国
幼儿3岁－6岁
2000年
姓名
性别
年龄
单位
一．分类编码
1．测试日期
2．出生年月
3．省（区，市）
4．地（市）
5．监测点
6．测试序号
7．性别
8．城，乡
二，询问内容（由受试幼儿父母或测试人员代填）
1．父亲年龄
2．母亲年龄
3．出生时的身长（cm）
4．出生时的体重（kg）
5．出生后四个月内的喂养方式：1）母乳喂养 2）人工喂养 3）混合喂养

中国
幼儿3岁－6岁
2005年
姓名
性别
年龄（周岁）
幼儿园
联系电话
一．分类编码
1．省（区，市）
2．地（市）
3．监测点
4．测试序号
5．性别
6．民族
7．城，乡
8．出生日期
9．测试日期
二，问卷调查
（一）幼儿本人情况
1．出生时体重（kg）
2．出生时身长（cm）
3．出生时胎龄：1）小于正常胎龄（早产）2）正常胎龄（足月）3）大于正常胎龄（过期产）
4．出生后四个月内的喂养方式：1）母乳喂养 2）人工喂养 3）混合喂养
请根据幼儿近半年的情况回答问题
5．平均每天睡眠时间（包括午睡）：1）8小时以下 2）8－10小时 3）10小时及以上
6．近一年感冒，发烧的次数：1）无 2）1－2次 3）3－5次 4）6次及以上
7．上幼儿园情况：1）未上 2）半日 3）全日 4）寄宿
8．参加何种兴趣，特长班（最多选三项）：1）未参加 2）体育 3）文化课 4）棋类 5）音乐，舞蹈 6）绘画，书法 7）其他
9．在家的主要看护人：1）父母 2）（外）祖父母 3）保姆 4）其他
10．平均每天户外活动累计时间：1）30分钟以下 2）30－60分钟 3）1－2小时 4）2小时及以上
11．平均每天看电视，录像，玩电脑游戏的累计时间：1）30分钟以下 2）30－60分钟 3）1－2小时 4）2－3小时 5）3小时及以上
12．体育锻炼的主要项目（最多选三项）：1）游泳 2）田径 3）球类 4）体操 5）滑冰，轮滑 6）舞蹈 7）跳绳 8）武术，跆拳道 9）骑童车 10）其他 11）未参加
（二）幼儿父母情况
1．父亲出生日期
2．母亲出生日期
3．父亲身高（cm）
4．母亲身高（cm）
5．父亲体重（kg）
6．母亲体重（kg）
7．父亲受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大专及以上
8．母亲受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大专及以上
9．父亲的职业：1）国家机关，党群组织，企业，事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员 5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员
10．母亲的职业：1）国家机关，党群组织，企业，事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员 5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员
11．父亲平均每周参加体育锻炼的次数：1）不锻炼 2）1次以下 3）1－2次 4）3－4次 5）5次及以上
12．母亲平均每周参加体育锻炼的次数：1）不锻炼 2）1次以下 3）1－2次 4）3－4次 5）5次及以上

日中調査項目（質問紙）対応表：幼児３－６歳

中国
幼儿３岁－６岁
2010年
姓名
性别
年龄（周岁）
幼儿园
联系电话
一．分类编码
1．省（区，市）代码
2．地（市）分类代码
3．地（市）代码
4．监测点代码
5．测试序号
6．民族代码
7．性别
8．城，乡
9．是否乡变城
10. 是否复测
11. 出生日期
12. 测试日期
二，问卷调查
（一）幼儿本人情况
1．出生时体重（kg）
2．出生时身长（cm）
3．出生时胎龄：1）小于38周（早产）2）38－42周（足月）3）大于42周（过期产）
4．出生后四个月内的喂养方式：1）母乳喂养 2）人工喂养 3）混合喂养
5．是否食用以下食品：油炸食品（炸鱼，炸薯片等），甜食（糖果，巧克力），方便面（干脆面），碳酸饮料（可乐，汽水等）洋快餐，膨化食品：是／否
6．平均每周有几天会吃到以上食品：1）０天 2）１天 3）２天 4）３天 5）４天 6）５天 7）６天 8）７天
7．是否参加体育类，文艺类特长班（不含幼儿园内）：1）体育类特长班 2）文艺类特长班 3）两类都参加 4）否
8．在家的主要看护人：1）父母 2）（外）祖父母 3）保姆 4）其他
9．通常每天睡眠包括午睡）多长时间：？小时？分
10. 上幼儿园情况：1）未上 2）半日 3）全日 4）寄宿
11. 幼儿园老师填写（未上幼儿园者不回答）通常情况下，幼儿在幼儿园中的活动情况（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）身体动态活动（包括游戏，玩耍，上体育课）室内每周平均？天，平均每天？分钟，室外每周平均？天，平均每天？分钟，２）身体静态活动（包括上文化课，看动画片，绘画等）室内每周平均？天，平均每天？分钟，室外每周平均？天，平均每天？分钟
（二）幼儿父母情况
1．父亲出生日期
2．母亲出生日期
3．父亲身高（cm）
4．母亲身高（cm）
5．父亲体重（kg）
6．母亲体重（kg）
7．父亲受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大学（含大专）7）研究生及以上
8．母亲受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大学（含大专）7）研究生及以上
9．父亲的职业：1）国家机关，党群组织，企业（含私营企业），事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员（个体工商户，自由择业人）5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 9）无职业
10. 母亲的职业：1）国家机关，党群组织，企业（含私营企业），事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员（个体工商户，自由择业人）5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 9）无职业
11. 近半年内，父亲是否平均每周参加１次以上（含１次）的体育锻炼：是／否
12. 近半年内，母亲是否平均每周参加１次以上（含１次）的体育锻炼：是／否

中国
幼儿３岁－６岁
2014年
姓名
性别
年龄（周岁）
幼儿园
联系电话
一．分类编码
1．省（区，市）代码
2．地（市）分类代码
3．地（市）代码
4．监测点代码
5．测试序号
6．民族代码
7．性别
8．城，乡
9．是否乡变城
10. 是否复测
11. 出生日期
12. 测试日期
二，问卷调查（１－15题由家长或看护人填写）
1．幼儿出生时体重（kg）
2．幼儿出生时身长（cm）
3．出生时胎龄：1）小于正常胎龄（早产）2）正常胎龄（足月）3）大于正常胎龄（过期产）
4．出生后四个月内的喂养方式：1）母乳喂养 2）人工喂养 3）混合喂养
5．父亲出生日期
6．母亲出生日期
7．父亲身高（cm）
8．母亲身高（cm）
9．父亲体重（kg）
10. 母亲体重（kg）
11. 父亲受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大学（含大专）7）研究生及以上
12. 母亲受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大学（含大专）7）研究生及以上
13. 父亲的职业：1）国家机关，党群组织，企业（含私营企业），事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员（个体工商户，自由择业人）5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 9）无职业
14. 母亲的职业：1）国家机关，党群组织，企业（含私营企业），事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员（个体工商户，自由择业人）5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 9）无职业
15. 通常情况下，幼儿日常身体活动情况（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）看电视，录像，听广播等 每周平均？天，平均每天？分钟；２）玩电脑，ipad，手机等 平均每天？天，平均每天？分钟；３）看书，画画，写字，手工，演奏乐器等 平均每天？天，平均每天？分钟；４）室内游戏，玩耍等 平均每天？天，平均每天？分钟；５）户外玩耍 平均每天？天，平均每天？分钟；６）体育类特长班 平均每天？天，平均每天？分钟；７）歌舞类特长班 平均每天？天，平均每天？分钟；８）绘画，书法类特长班 平均每天？天，平均每天？分钟；
16. 是否上幼儿园：是／否
17. 幼儿园老师填写（未上幼儿园者不回答）通常情况下，幼儿在幼儿园中的活动情况（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）孩子在幼儿园身体活动（包括游戏，玩耍，上体育课）室内每周平均？天，平均每天？分钟，室外每周平均？天，平均每天？分钟，２）身体静态活动（包括上文化课，看动画片，绘画等）室内每周平均？天，平均每天？分钟，室外每周平均？天，平均每天？分钟

日本
幼児３－６歳
調査なし

日中調査項目（質問紙）対応表：成人20－39歳

中国 成年人甲组（20－39岁） 2000年	日中共通項目
姓名	○
性别	○
年龄	○
单位	
一．分类编码	
1．测试日期	
2．出生年月	
3．省（区，市）	
4．地（市）	
5．监测点	
6．测试序号	
7．性别	○
8．工作种类	
二，询问内容	
1．目前主要从事的职业：1）专业，技术人员 2）国家机关党群组织，企事业单位负责人 3）办事人员和有关人员 4）商业工作人员 5）服务性工作人员 6）农业劳动者 7）生产工人 8）运输工人 9）其他 【職業：1）専門･技術員 2）公務員 3）事務 4）販売 5）サービス 6）農民 7）生産員 8）運送員 9）その他】	△
2．目前的工作状况：1）全日工作 2）半日工作 3）不工作	
3．是否因病住过院（选择 否 者，请直接回答问题5）：是 / 否	
4．因哪几种疾病住院（可选三种，按病的严重程度，由上到下填写）：1）肿瘤 2）心脑血管疾病 3）呼吸系统疾病 4）意外伤害 5）消化系统疾病 6）内分泌系统疾病 7）泌尿生殖系统疾病 8）高血压 9）糖尿病 10）其他	
5．吸烟情况：1）从不 2）偶尔 3）经常 4）已戒	
请根据最近一年的情况回答以下问题	
6．每周是否参加1次以上有益于健康的体育活动：是 / 否 【週に1回以上の運動スポーツを実施していますか。はい･いいえ】	
7．不参加体育锻炼的主要原因（不参加体育锻炼者填写）：1）无兴趣 2）工作忙无时间 3）家务重无时间 4）无活动场地 5）缺少技术指导 6）其他 【運動不参加の理由】	
以下8－12项内容由参加锻炼者填写	
8．参加体育锻炼的项目：1）跑步 2）游泳 3）长走 4）球类 5）气功 6）武术 7）健身操，舞蹈 8）登山 9）其他 【どのような運動・スポーツですか】	
9．参加体育锻炼的场所：1）体育场馆 2）公园 3）办公室或居室 4）空地 5）公路或街道 6）其他	
10．每次参加体育锻炼的时间：1）60分钟以上 2）30－60分钟 3）不足30分钟 【運動・スポーツの実施時間：①60分以上 ②30分以上1時間未満 ③30分未満】	○
11．每周参加体育锻炼的次数：1）1－2次 2）3－4次 3）5次以上 【運動・スポーツの実施状況：①週1－2回 ②週3－4回 ③週5回以上】	○
12．参加体育锻炼的主要目的：1）增强体质 2）减肥，健美 3）治疗疾病 4）消遣娱乐 5）参加比赛 6）社交 7）其他 【運動スポーツ参加の目的】	

【 】の内容は日本語の翻訳
○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．

中国 成年人甲组（20－39岁） 2005年	日中共通項目
年龄（周岁）	○
单位	
联系电话	
一．分类编码	
1．省（区，市）	
2．地（市）	
3．监测点	
4．测试序号	
5．性别	
6．民族	
7．工作种类（农民＝1．城镇体力劳动者＝2．城镇非体力劳动者＝3）	
8．出生日期	
9．测试日期	
二．问卷调查	
1．在此之前，是否听说过“体力测定”：是 / 否	
2．在此之前，是否参加过“体力测定”：是 / 否	
3．对“体质测”定的认识（最多选三项）：1）无意义 2）了解自己的体质状况 3）认识体育锻炼的重要性 4）增长科学健身知识	
4．受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大专及以上 【教育暦】	
5．职业：1）国家机关，党群组织，企业，事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员 5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 【職業：1）公務員 2）専門技術員 3）事務 4）販売･サービス 5）農・林・漁業 6）生産，運送・設備操作員 7）軍人 8）その他】	○
请根据近半年的情况回答以下问题	
6．平均每周工作时间：1）不工作 2）20小时以下 3）20－35小时 4）35－40小时 5）40－50小时 6）50小时及以上	
7．平均每天睡眠时间（包括午睡）：1）6小时以下 2）6－9小时 3）9小时以上 【1日平均の睡眠時間・昼寝も含め】： ①6時間未満 ②6時間以上9時間未満 ③9時間以上	○
8．睡眠质量：1）差 2）一般 3）好 【睡眠の質：①悪い ②一般 ③良好】	△
9．日常生活中，平均每天步行的时间（只累计每次持续10分钟以上的步行）：1）30分钟以下 2）30－60分钟 3）1－2小时 4）2小时及以上	
10．平均每天坐姿活动的累计时间：1）3小时以下 2）3－6小时 3）6－9小时 4）9－12小时 5）12小时及以上	
11．吸烟状况：1）从不吸烟 2）每天10支以下 3）每天10－20支 4）每天20支及以上 5）戒烟2年以下 6）戒烟2年及以上	
12．烟龄（不吸烟者不回答）：1）5年以下 2）5－10年 3）10－15年 4）15年及以上	
13．闲暇时间主要用于（最多选三项）：1）体育锻炼 2）玩棋牌 3）游玩 4）聚会 5）视听娱乐 6）做家务 7）补充睡眠 8）其他	
14．平均每周体育锻炼的次数：1）不锻炼 2）1次以下 3）1－2次 4）3－4次 5）5次及以上 【運動・スポーツの実施状況：①不活動 ②週1回未満 ③週1－2回 ④週3－4回 ⑤週5回以上】	○
不锻炼者直接回答第20题	
15．平均每次体育锻炼的时间：1）30分钟以下 2）30－60分钟 3）60分钟及以上 【毎回平均運動・スポーツの実施時間：①30分未満 ②30分以上60分未満 ③60分以上】	○
16．坚持体育锻炼的时间：1）6个月以下 2）6－12个月 3）1－3年 4）3－5年 5）5年及以上	
17．参加体育锻炼的目的（最多选三项）：1）防病治病 2）提高运动能力 3）减肥，健美 4）减轻压力，调节情绪 5）社交 6）其他	
18．体育锻炼的主要项目：1）跑步 2）游泳 3）步行 4）球类 5）登山 6）自行车 7）健美，力量练习 8）健身操（舞），秧歌 9）武术，健身气功 10）其他	
19．体育锻炼时的感觉：1）呼吸，心跳变化不大 2）呼吸，心跳略有加快，微微出汗 3）呼吸急促，心跳明显加快，出汗较多	
20．参加体育锻炼的主要障碍（最多选三项）：1）没兴趣 2）惰性 3）身体很好，不用参加 4）身体弱，不宜参加 5）体力工作多，不必参加 6）家务忙，缺少时间 7）工作忙，缺少时间 8）缺乏场地设施 9）缺乏指导 10）缺乏组织 11）经济条件限制 12）怕受嘲笑 13）其他 14）无障碍	

【 】の内容は日本語の翻訳
○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．

日中調査項目（質問紙）対応表：成人20－39歳

中国			
成年人甲组（20－39岁） 2010年	日中共通項目	成年人甲组（20－39岁） 2010年	日中共通項目
姓名	○	21. 通常情况下，您工作时的状态（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）以静坐伏案为主（用电脑，书写等）平均每周？天，平均每天？分钟 ；2）工作中静坐并伴有上肢活动，或者以站为主（如出租车司机，售货员，流水线组装工）平均每周？天，平均每天？分钟 3）以走为主，搬运或举重物，挖掘（如工人，农民）平均每周？天，平均每天？分钟 4）其他工作？平均每周？天，平均每天？分钟	
性别	○		
年龄（周岁）	○		
单位			
联系电话		22. 通常情况下，您在闲暇时间的体力活动情况（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）散步 平均每周？天，平均每天？分钟；2）重家务活动（劳动时，明显感觉到比平时吃力和疲惫，如搬（举）重物等 平均每周？天，平均每天？分钟 ；3）轻家务活动（劳动时，与平时相比，吃力和疲惫感觉不明显，如擦桌，扫地，做饭等）平均每周？天，平均每天？分钟；4）大强度体育锻炼（锻炼时呼吸急促，心跳明显加快，出汗较多）平均每周？天，平均每天？分钟；5）中等强度体育锻炼（锻炼时呼吸，心跳加快，微微出汗）平均每周？天，平均每天？分钟；6）小强度体育锻炼（锻炼时呼吸，心跳与不锻炼时相比，变化不大）平均每周？天，平均每天？分钟；7）静态活动（如看电视，听广播，下棋，打麻将，读书，看报等）平均每周？天，平均每天？分钟；8）其他活动？ 平均每周？天，平均每天？分钟	△
一．分类编码			
1．省（区，市）代码			
2．地（市）分类代码			
3．地（市）代码			
4．监测点代码			
5．测试序号			
6．民族代码			
7．性别			
8．城，乡		【 】の内容は日本語の翻訳 ○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．	
9．是否乡变城			
10. 是否复测			
11. 出生日期			
12. 测试日期			
二，问卷调查			
1．受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大学（含大专）7）研究生及以上			
2．您的职业：1）国家机关，党群组织，企业（含私营企业），事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员 5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 9）无职业 【職業：1）公務員 2）専門技術員 3）事務 4）販売･サービス 5）農･林･漁業 6）生産，運送･設備操作員 7）軍人 8）その他 9）無職】	○		
3．您工作单位的性质：1）国家机关 2）国营企业 3）私营企业（含私立学校，医院）4）外企（含合资）5）事业单位（含学校，医院）6）行政村 7）其他			
4．您主要的工作场所：1）办公室 2）厂矿车间 3）田间（包括草，牧，林，渔场）4）柜台，摊位，餐厅 5）交通运输环境（飞机，火车，轮船，公交等）6）广场，街道，公路，铁路 7）其他			
5．近1年来，您参加本单位（村，镇）组织的运动会或单项比赛的次数：1）0次 2）1次 3）2次 4）3次 5）4次 6）＞5次			
6．您所在单位（村）是否有体育锻炼补贴：是／否			
7．您所在的工作场所是否有公共体育活动场地，设施（包括健身路径等）：是／否			
8．您的居住地点离工作场所的距离有多远：1）小于1千米 2）1－3千米 3）3－6千米 4）大于6千米			
9．您居住的小区（村）是否有公共体育活动场地，设施（包括健身路径等）：是／否			
10. 您通常每周吃早餐的次数：1）0次 2）1次 3）2次 4）3次 5）4次 6）5次 7）6次 8）7次 【週何回朝食をとるか：1）0回 2）1回 3）2回 4）3回 5）4回 6）5回 7）6回 8）7回】	△		
11. 通常情况下，每周外出就餐（包括到亲朋好友家聚会等，超出平时饮食量）天数：1）0天 2）1天 3）2天 4）3天 5）4天 6）5天 7）6天 8）7天			
12. 您是否食用以下食品：油炸食品（炸鱼，炸薯片等），甜食（糖果，巧克力），方便面（干脆面），碳酸饮料（可乐，汽水等）洋快餐，膨化食品：是／否			
13. 平均每周有几天会吃到以上食品：1）0天 2）1天 3）2天 4）3天 5）4天 6）5天 7）6天 8）7天			
14. 您通常每天睡眠(包括午睡)多少时间(只计算10分钟以上时间)：？小时？分钟 【每日の睡眠時間，昼寝も含む：？時間？分】	△		
15. 您经常熬夜吗：1）经常 2）偶尔 3）从不			
16. 您是否感觉到有压力：1）总是 2）经常 3）偶尔 4）很少 5）从未			
17. 您认为自身的体质状况如何：1）好 2）较好 3）一般 4）较差 5）差 【自分の体質状況はどう思いますか？ 1）良い 2）少し良い 3）一般 4）少し悪い 5）悪い】	△		
18. 是否患有下述疾病（经医院确诊）多选题：1）高血压 2）高血脂病 3）糖尿病 4）冠心病 5）消化性溃疡 6）骨关节疾病 7）颈椎病 8）职业病 9）其他 10）不知道 11）无			
19. 是否是2005年国民体质监测的受试者：是／否			
（二）体力活动状况			
20. 通常情况下，您使用的交通方式和时间，（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）乘车（船）平均每周？天，平均每天？分钟；2）自驾车（摩托，电动车）平均每周？天，平均每天？分钟；3）骑自行车 平均每周？天，平均每天？分钟；4）步行 平均每周？天，平均每天？分钟；5）其他？平均每周？天，平均每天？分钟			

日中調査項目（質問紙）対応表：成人20－39歳

中国			
成年人甲组（20－39岁） 2014年	日中共通項目	成年人甲组（20－39岁） 2014年	日中共通項目
姓名	○	15. 您经常参加体育锻炼的项目(限选３项排序)１)走(健步等各种走) ２) 跑步 ３) 游泳 ４) 骑车 ５) 乒, 羽, 网球, 搓力球等球类活动 ６) 足球，篮球，排球等球类活动 ７) 保龄球，地掷球，门球 ８) 健身路径 ９) 体操（广播操，艺术体操，健美操等）10) 舞蹈（交际舞，体育舞蹈，民间舞蹈等）11) 武术（武术套路，太极拳，剑，木兰扇等）12) 格斗类（跆拳道，空手道，拳击等）13) 气功（易筋经，八段锦，瑜伽等）14) 力量练习（徒手，器械）15) 登山 16) 跳绳，踢毽 17) 冰雪活动 18) 其他？	
性别	○		
年龄（周岁）	○		
单位			
联系电话			
一．分类编码			
１．省（区，市）代码		16. 您参加体育锻炼的主要原因（限选三项排序）：１）消遣娱乐 ２）增加体力活动 ３）减轻压力，调节情绪 ４）减肥 ５）健美 ６）社交的方式 ７）提高运动技能，技巧 ８）防病治病 ９）说不清楚 10）其他	
２．地（市）分类代码			
３．地（市）代码			
４．监测点代码			
５．测试序号			
６．民族代码			
７．性别	○	17. 影响您参加体育锻炼的障碍（限选３项排序）：１）没兴趣 ２）惰性 ３）身体很好，不用参加 ４）身体弱，不宜参加 ５）体力工作多，不必参加 ６）家务忙，缺少时间 ７）工作忙，缺少时间 ８）缺乏场地设施 ９）缺乏锻炼知识或指导 10）缺乏组织 11）经济条件限制 12）怕受嘲笑 13）认为没必要 14）怕受伤 15）其他？	
８．城，乡			
９．是否乡变城			
10. 是否复测			
11. 出生日期			
12. 测试日期			
二，问卷调查			
１．受教育程度：１）未上过学 ２）扫盲班 ３）小学 ４）初中 ５）高中或中专 ６）大学（含大专）７）研究生及以上【教育歴】			
２．您的职业：１）国家机关，党群组织，企业（含私营企业），事业单位负责人 ２）专业技术人员 ３）办事人员和有关人员 ４）商业，服务业人员 ５）农，林，牧，渔，水利业生产人员 ６）生产，运输设备操作人员及有关人员 ７）军人 ８）其他从业人员 ９）无职业 【職業：１）公務員 ２）専門技術員 ３）事務 ４）販売･サービス ５）農･林･漁業 ６）生産，運送･設備操作員 ７）軍人 ８）その他 ９）無職】	○		
３．您工作单位的性质：１）国家机关 ２）国营企业 ３）私营企业（含私立学校，医院）４）外企（含合资）５）事业单位（含学校，医院）６）行政村 ７）其他			
４．您主要的工作场所：１）办公室 ２）厂矿车间 ３）田间（包括草，牧，林，渔场）４）柜台，摊位，餐厅 ５）交通运输环境（飞机，火车，轮船，公交等）６）广场，街道，公路，铁路 ７）其他			
５．您所在单位（村）是否有体育锻炼补贴：是／否			
６．您的居住场所或工作场所是否有公共体育活动场地，设施（包括健身路径等）：是／否			
７．通常情况下，您使用的交通方式和时间，（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：１）乘车（船）平均每周？天，平均每天？分钟；２）自驾私家车 平均每周？天，平均每天？分钟；３）骑摩托车，电动车，助动车 平均每周？天，平均每天？分钟；４）骑自行车 平均每周？天，平均每天？分钟；５）步行 平均每周？天，平均每天？分钟；６）其他？平均每周？天，平均每天？分钟			
８．通常情况下，您工作时的状态（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：１）以静坐伏案为主（用电脑，书写等）平均每周？天，平均每天？分钟；２）工作中静坐并伴有上肢活动，或者以站为主（如出租车司机，售货员，流水线组装工）平均每周？天，平均每天？分钟 ３）以走为主（如护士，卖场销售等）平均每周？天，平均每天？分钟 ４）人工搬运或举重物，挖掘（如搬运工人，农民等）平均每周？天，平均每天？分钟 ５）其他工作？平均每周？天，平均每天？分钟			
９．通常情况下，您在闲暇时间的体力活动情况，不包含体育锻炼（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：１）看电视，听广播等活动 平均每周？天，平均每天？分钟；２）下棋，打牌，打麻将，练习书法等活动 平均每周？天，平均每天？分钟；３）读书，看报，用电脑等活动 平均每周？天，平均每天？分钟；４）散步（如饭后百步走，公园或广场散步等）平均每周？天，平均每天？分钟；５）轻家务活动（劳动时，与平时相比，吃力和疲惫感觉不明显，如擦桌，扫地，做饭等）平均每周？天，平均每天？分钟；６）重家务活动（劳动时，明显感觉到比平时吃力和疲惫，如喂养家禽，园艺等）平均每周？天，平均每天？分钟；７）其他活动？平均每周？天，平均每天？分钟			
10. 是否患有下述疾病（经医院确诊）多选题：１）高血压 ２）高血脂病 ３）高胆固醇 ４）糖尿病 ５）冠心病 ６）消化性溃疡 ７）骨关节疾病 ８）颈椎病 ９）职业病 10）不知道 11）无			
11. 您在过去一年中是否参加过体育锻炼：是／否			
12. 您参加体育锻炼的频度：１）平均每月不足１次 ２）平均每月１次以上，但每周不足１次 ３）平均每周１次 ４）平均每周２次 ５）平均每周３次 ６）平均每周４次 ７）平均每周５次及以上 【運動・スポーツ参加の頻度：１）平均月に１回未満 ２）平均月に１回以上が，週に１回未満 ３）平均週に１回 ４）平均週に２回 ５）平均週に３回 ６）平均週に４回 ７）平均週に５回以上】			
13. 您平均每次体育锻炼的时间：１）不足30分钟 ２）30－60分钟 ３）60分钟及以上 【每回平均運動・スポーツの実施時間：①30分未満 ②30分以上60分未満 ③60分以上】	○		
14. 通常您体育锻炼时的身体感受：１）呼吸，心跳与不锻炼时比，变化不大 ２）呼吸，心跳加快，微微出汗 ３）呼吸急促，心跳明显加快，出汗较多			

【 】の内容は日本語の翻訳
○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．

日中調査項目（質問紙）対応表：成人20－39歳

日本
成人（20歳－64歳）
2000～2014年共通
1．年齢
2．性別
3．都市階級区分：①大・中都市 ②小都市 ③町村
4．職業：①農・林・漁業 ②労務 ③販売・サービス ④事務・保安 ⑤専門・管理 ⑥主婦 ⑦無職 ⑧その他（　）
5．健康状態について：①大きい健康 ②まあ健康 ③あまり健康でない
6．体力について：①自信がある ②普通である ③不安がある
7．スポーツクラブへの所属状況：①所属している ②所属していない
8．運動・スポーツの実施状況：①ほとんど毎日（週３－４日以上）②ときどき（週１－２日以上）③ときたま（月１－３日程度）④しない
9．１日の運動スポーツ実施時間：①30分未満 ②30分以上１時間未満 ③１時間以上２時間未満 ④２時間以上
10．朝食の有無：①毎日食べる ②時々欠かす ③まったく食べない
11．１日の睡眠時間：①６時間未満 ②６時間以上８時間未満 ③８時間以上
12．ぐっすり眠ることができますか？①週に６日以上 ②週に４－５日 ③週に２－３日 ④週に１日以下
13．学校時代の運動部（クラブ）活動の経験：①中学校のみ②高校のみ③大学のみ④中学校・高校⑤高校・大学 ⑥中学校・大学 ⑦中学校・高校・大学 ⑧経験なし
14．毎日の生活は充実していますか？①充実している ②まあ充実している ③あまり充実していない ④まったく充実していない
15．運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか？①大きいに感じる ②まあ感じる ③あまり感じない ④まったく感じない

日中調査項目（質問紙）対応表：成人40－59歳

中国 成年人乙组（40－59岁） 2000年	日中共通項目
姓名	○
性别	○
年龄	○
单位	
一．分类编码	
1．测试日期	
2．出生年月	
3．省（区，市）	○
4．地（市）	○
5．监测点	
6．测试序号	
7．性别	○
8．工作种类	
二，询问内容	
1．目前主要从事的职业：1）专业，技术人员 2）国家机关党群组织，企事业单位负责人 3）办事人员和有关人员 4）商业工作人员 5）服务性工作人员 6）农业劳动者 7）生产工人 8）运输工人 9）其他 【職業：1）専門・技術員 2）公務員 3）事務 4）販売 5）サービス 6）農民 7）生産員 8）運送員 9）その他】	△
2．目前的工作状况：1）全日工作 2）半日工作 3）不工作	
3．是否因病住过院（选择 否 者，请直接回答问题5）：是／否	
4．因哪几种疾病住院（可选三种，按病的严重程度，由上到下填写）：1）肿瘤 2）心脑血管疾病 3）呼吸系统疾病 4）意外伤害 5）消化系统疾病 6）内分泌系统疾病 7）泌尿生殖系统疾病 8）高血压 9）糖尿病 10）其他	
5．吸烟情况：1）从不 2）偶尔 3）经常 4）已戒	
请根据最近一年的情况回答以下问题	
6．每周是否参加1次以上有益于健康的体育活动：是／否 【週に1回以上の運動スポーツ実施していますか。はい・いいえ】	
7．不参加体育锻炼的主要原因（不参加体育锻炼者填写）：1）无兴趣 2）工作忙无时间 3）家务重无时间 4）无活动场地 5）缺少技术指导 6）其他 【運動スポーツ不参加の理由】	
以下8－12项内容由参加锻炼者填写	
8．参加体育锻炼的项目：1）跑步 2）游泳 3）长走 4）球类 5）气功 6）武术 7）健身操，舞蹈 8）登山 9）其他 【どのような運動・スポーツですか】	
9．参加体育锻炼的场所：1）体育场馆 2）公园 3）办公室或居室 4）空地 5）公路或街道 6）其他	
10．每次参加体育锻炼的时间：1）60分钟以上 2）30－60分钟 3）不足30分钟 【每回運動・スポーツの実施時間：①60分以上 ②30分以上60分未満 ③30分未満】	○
11．每周参加体育锻炼的次数：1）1－2次 2）3－4次 3）5次以上 【運動・スポーツの実施状況：①週1－2回 ②週3－4回 ③週5回以上】	○
12．参加体育锻炼的主要目的：1）增强体质 2）减肥，健美 3）治疗疾病 4）消遣娱乐 5）参加比赛 6）社交 7）其他 【運動スポーツ参加の目的】	

【 】の内容は日本語の翻訳
○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．

中国 成年人乙组（40－59岁） 2005年	日中共通項目
姓名	○
性别	○
年龄（周岁）	○
单位	
联系电话	
一．分类编码	
1．省（区，市）	○
2．地（市）	○
3．监测点	
4．测试序号	
5．性别	
6．民族	
7．工作种类（农民＝1．城镇体力劳动者＝2．城镇非体力劳动者＝3）	
8．出生日期	
9．测试日期	
二，问卷调查	
1．在此之前，是否听说过“体力测定”：是／否	
2．在此之前，是否参加过“体力测定”：是／否	
3．对“体质测定”的认识（最多选三项）：1）无意义 2）了解自己的体质状况 3）认识体育锻炼的重要性 4）增长科学健身知识	
4．受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大专及以上	
5．职业：1）国家机关，党群组织，企业，事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员 5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 【職業：1）公務員 2）専門技術員 3）事務 4）販売・サービス 5）農・林・漁業 6）生産，運送・設備操作員 7）軍人 8）その他】	○
请根据近半年的情况回答以下问题	
6．平均每周工作时间：1）不工作 2）20小时以下 3）20－35小时 4）35－40小时 5）40－50小时 6）50小时及以上	
7．平均每天睡眠时间（包括午睡）：1）6小时以下 2）6－9小时 3）9小时以上 【1日平均の睡眠時間・昼寝も含め】：①6時間未満 ②6時間以上9時間未満 ③9時間以上	○
8．睡眠质量：1）差 2）一般 3）好 【睡眠の質：①悪い ②一般 ③良好】	△
9．日常生活中，平均每天步行的时间（只累计每次持续10分钟以上的步行）：1）30分钟以下 2）30－60分钟 3）1－2小时 4）2小时及以上	
10．平均每天坐姿活动的累计时间：1）3小时以下 2）3－6小时 3）6－9小时 4）9－12小时 5）12小时及以上	
11．吸烟状况：1）从不吸烟 2）每天10支以下 3）每天10－20支 4）每天20支及以上 5）戒烟2年以下 6）戒烟2年及以上	
12．烟龄（不吸烟者不回答）：1）5年以下 2）5－10年 3）10－15年 4）15年及以上	
13．闲暇时间主要用于（最多选三项）：1）体育锻炼 2）玩棋牌 3）游玩 4）聚会 5）视听娱乐 6）做家务 7）补充睡眠 8）其他	
14．平均每周体育锻炼的次数：1）不锻炼 2）1次以下 3）1－2次 4）3－4次 5）5次及以上 【每週平均の運動・スポーツの実施状況：①不活動 ②週1回未満 ③週1－2回 ④週3－4回 ⑤週5回以上】	○
不锻炼者直接回答第20题	
15．平均每次体育锻炼的时间：1）30分钟以下 2）30－60分钟 3）60分钟及以上 【每回平均運動・スポーツの実施時間：①30分未満 ②30分以上60分未満 ③60分以上】	○
16．坚持体育锻炼的时间：1）6个月以下 2）6－12个月 3）1－3年 4）3－5年 5）5年及以上	
17．参加体育锻炼的目的（最多选三项）：1）防病治病 2）提高运动能力 3）减肥，健美 4）减轻压力，调节情绪 5）社交 6）其他	
18．体育锻炼的主要项目：1）跑步 2）游泳 3）步行 4）球类 5）登山 6）自行车 7）健美，力量练习 8）健身操（舞），秧歌 9）武术，健身气功 10）其他	
19．体育锻炼时的感觉：1）呼吸，心跳变化不大 2）呼吸，心跳略有加快，微微出汗 3）呼吸急促，心跳明显加快，出汗较多	
20．参加体育锻炼的主要障碍（最多选三项）：1）没兴趣 2）惰性 3）身体很好，不用参加 4）身体弱，不宜参加 5）体力工作多，不必参加 6）家务忙，缺少时间 7）工作忙，缺少时间 8）缺乏场地设施 9）缺乏指导 10）缺乏组织 11）经济条件限制 12）怕受嘲笑 13）其他 14）无障碍	

【 】の内容は日本語の翻訳
○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．

日中調査項目（質問紙）対応表：成人40－59歳

中国			
成年人乙组（40－59岁） 2010年	日中共通項目	成年人乙组（40－59岁） 2010年	日中共通項目
姓名	○	21. 通常情况下，您工作时的状态（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）以静坐伏案为主（用电脑，书写等）平均每周？天，平均每天？分钟 ；2）工作中静坐并伴有上肢活动，或者以站为主（如出租车司机，售货员，流水线组装工）平均每周？天，平均每天？分钟 3）以走为主，搬运或举重物，挖掘（如工人，农民）平均每周？天，平均每天？分钟 4）其他工作？平均每周？天，平均每天？分钟	
性别	○		
年龄（周岁）	○		
单位			
联系电话		22. 通常情况下，您在闲暇时间的体力活动情况（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）散步 平均每周？天，平均每天？分钟；2）重家务活动（劳动时，明显感觉到比平时吃力和疲意，如搬（举）重物等 平均每周？天，平均每天？分钟；3）轻家务活动（劳动时，与平时相比，吃力和疲意感觉不明显，如擦桌，扫地，做饭等）平均每周？天，平均每天？分钟；4）大强度体育锻炼（锻炼时呼吸急促，心跳明显加快，出汗较多）平均每周？天，平均每天？分钟；5）中等强度体育锻炼（锻炼时呼吸，心跳加快，微微出汗）平均每周？天，平均每天？分钟；6）小强度体育锻炼（锻炼时呼吸，心跳与不锻炼时相比，变化不大）平均每周？天，平均每天？分钟；7）静态活动（如看电视，听广播，下棋，打麻将，读书，看报等）平均每周？天，平均每天？分钟；8）其他活动？ 平均每周？天，平均每天？分钟	△
一．分类编码			
1．省（区，市）代码			
2．地（市）分类代码	○		
3．地（市）代码	○		
4．监测点代码			
5．测试序号			
6．民族代码			
7．性别	○		
8．城，乡			
9．是否乡变城			
10. 是否复测			
11. 出生日期			
12. 测试日期			
二，问卷调查			
1．受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大学（含大专） 7）研究生及以上			
2．您的职业：1）国家机关，党群组织，企业（含私营企业），事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员 5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 9）无职业 【職業：1)公務員 2)専門技術員 3)事務 4)販売･サービス 5)農･林･漁業 6）生産,運送･設備操作員 7）軍人 8）その他 9）無職】	○		
3．您工作单位的性质：1）国家机关 2）国营企业 3）私营企业（含私立学校，医院）4）外企（含合资）5）事业单位（含学校，医院）6）行政村 7）其他			
4．您主要的工作场所：1）办公室 2）厂矿车间 3）田间（包括草，牧，林，渔场）4）柜台，摊位，餐厅 5）交通运输环境（飞机，火车，轮船，公交等）6）广场，街道，公路，铁路 7）其他			
5．近1年来，您参加本单位（村，镇）组织的运动会或单项比赛的次数：1）0次 2）1次 3）2次 4）3次 5）4次 6）＞5次			
6．您所在单位（村）是否有体育锻炼补贴：是／否			
7．您所在的工作场所是否有公共体育活动场地，设施（包括健身路径等）：是／否			
8．您的居住地点离工作场所的距离有多远：1）小于1千米 2）1－3千米 3）3－6千米 4）大于6千米			
9．您居住的小区（村）是否有公共体育活动场地，设施（包括健身路径等）：是／否			
10. 您通常每周吃早餐的次数：1）0次 2）1次 3）2次 4）3次 5）4次 6）5次 7）6次 8）7次 【週何回朝食をとるか：1）0回 2）1回 3）2回 4）3回 5）4回 6）5回 7）6回 8）7回】	△		
11. 通常情况下，每周外出就餐（包括到亲朋好友家聚会等，超出平时饮食量）天数：1）0天 2）1天 3）2天 4）3天 5）4天 6）5天 7）6天 8）7天			
12. 您是否食用以下食品：油炸食品（炸鱼，炸薯片等），甜食（糖果，巧克力），方便面（干脆面），碳酸饮料（可乐，汽水等）洋快餐，膨化食品：是／否			
13. 平均每周有几天会吃到以上食品：1）0天 2）1天 3）2天 4）3天 5）4天 6）5天 7）6天 8）7天			
14. 您通常每天睡眠(包括午睡)多少时间(只计算10分钟以上时间)：？小时？分钟 【毎日の睡眠時間，昼寝も含む：？時間？分】	△		
15. 您经常熬夜吗：1）经常 2）偶尔 3）从不			
16. 您是否感觉到有压力：1）总是 2）经常 3）偶尔 4）很少 5）从未			
17. 您认为自身的体质状况如何：1）好 2）较好 3）一般 4）较差 5）差 【自分の体質状況はどう思いますか？ 1）良い 2）少し良い 3）一般 4）少し悪い 5）悪い】	△		
18. 是否患有下述疾病（经医院确诊）多选题：1）高血压 2）高血脂病 3）糖尿病 4）冠心病 5）消化性溃疡 6）骨关节疾病 7）颈椎病 8）职业病 9）其他 10）不知道 11）无			
19. 是否是“2005年国民体质监测”的受试者：是／否			
（二）体力活动状况			
20. 通常情况下，您使用的交通方式和时间，（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）乘车（船）平均每周？天，平均每天？分钟；2）自驾车（摩托，电动车）平均每周？天，平均每天？分钟；3）骑自行车 平均每周？天，平均每天？分钟；4）步行 平均每周？天，平均每天？分钟；6）其他？平均每周？天，平均每天？分钟			

【 】の内容は日本語の翻訳
○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．

日中調査項目（質問紙）対応表：成人40－59歳

日本
成人（20歳－64歳）
2000～2014年共通
1．年齢
2．性別
3．都市階級区分：①大・中都市 ②小都市 ③町村
4．職業：①農・林・漁業 ②労務 ③販売・サービス ④事務・保安 ⑤専門・管理 ⑥主婦 ⑦無職 ⑧その他（　）
5．健康状態について：①大きい健康 ②まあ健康 ③あまり健康でない
6．体力について：①自信がある ②普通である ③不安がある
7．スポーツクラブへの所属状況：①所属している ②所属していない
8．運動・スポーツの実施状況：①ほとんど毎日（週３－４日以上）②ときどき（週１－２日以上）③ときたま（月１－３日程度）④しない 9．１日の運動スポーツ実施時間：①30分未満 ②30分以上１時間未満 ③１時間以上２時間未満 ④２時間以上
10. 朝食の有無：①毎日食べる ②時々欠かす ③まったく食べない
11. １日の睡眠時間：①６時間未満 ②６時間以上８時間未満 ③８時間以上
12. ぐっすり眠ることができますか？①週に６日以上 ②週に４－５日 ③週に２－３日 ④週に１日以下
13. 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験：①中学校のみ ②高校のみ ③大学のみ ④中学校・高校 ⑤高校・大学 ⑥中学校・大学 ⑦中学校・高校・大学 ⑧経験なし
14. 毎日の生活は充実していますか？①充実している ②まあ充実している ③あまり充実していない ④まったく充実していない
15. 運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか？①大きいに感じる ②まあ感じる ③あまり感じない ④まったく感じない

日中調査項目（質問紙）対応表：成人60－69歳

中国	
老年人组（60岁－69岁）	日中共通項目
2000年	
姓名	○
性别	○
年龄	○
单位【所属】	
一．分类编码	
1．测试日期【測定日】	
2．出生年月【生年月日】	
3．省（区，市）	○
4．地（市）	○
5．监测点	
6．测试序号	
7．性别	○
8．城，乡	
二，询问内容	
1．目前主要从事的职业【職業】： 1）专业，技术人员 2）国家机关党群组织，企事业单位负责人 3）办事人员和有关人员 4）商业工作人员 5）服务性工作人员 6）农业劳动者 7）生产工人 8）运输工人 9）其他	
2．目前的工作状况：1）全日工作 2）半日工作 3）不工作	
3．是否因病住过院（选择 否 者，请直接回答问题5）：是／否	
4．因哪几种疾病住院（可选三种，按病的严重程度，由上到下填写）：1）肿瘤 2）心脑血管疾病 3）呼吸系统疾病 4）意外伤害 5）消化系统疾病 6）内分泌系统疾病 7）泌尿生殖系统疾病 8）高血压 9）糖尿病 10）其他	
5．吸烟情况：1）从不 2）偶尔 3）经常 4）已戒	
请根据最近一年的情况回答以下问题	
6．每周是否参加１次以上有益于健康的体育活动：是／否 【週に１回以上の運動スポーツを実施していますか。はい・いいえ】	
7．不参加体育锻炼的主要原因（不参加体育锻炼者填写）：1）无兴趣 2）工作忙无时间 3）家务重无时间 4）无活动场地 5）缺少技术指导 6）其他 【運動不参加の理由】	
以下８－12项内容由参加锻炼者填写	
8．参加体育锻炼的项目：1）跑步 2）游泳 3）长走 4）球类 5）气功 6）武术 7）健身操，舞蹈 8）登山 9）其他 【どのような運動・スポーツですか】	
9．参加体育锻炼的场所：1）体育场馆 2）公园 3）办公室或居室 4）空地 5）公路或街道 6）其他	
10．每次参加体育锻炼的时间：1）60分钟以上 2）30－60分钟 3）不足30分钟 【運動・スポーツの実施時間：①60分以上 ②30分以上30分未満 ③30分未満】	○
11．每周参加体育锻炼的次数：1）１－２次 2）３－４次 3）５次以上 【運動・スポーツの実施状況：①週１－２回 ②週３－４回 ③週５回以上】	○
12．参加体育锻炼的主要目的：1）增强体质 2）减肥，健美 3）治疗疾病 4）消遣娱乐 5）参加比赛 6）社交 7）其他 【運動スポーツ参加の目的】	

【　】の内容は日本語の翻訳
○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．

中国	
老年人组（60岁－69岁）	日中共通項目
2005年	
姓名	○
性别	○
年龄（周岁）	○
单位	
联系电话	
一．分类编码	
1．省（区，市）	○
2．地（市）	○
3．监测点	
4．测试序号	
5．性别	
6．民族	
7．城，乡	
8．出生日期	
9．测试日期	
二，问卷调查	
1．在此之前，是否听说过“体力测定”：是／否	
2．在此之前，是否参加过“体力测定”：是／否	
3．对“体质测定”的认识（最多选三项）：1）无意义 2）了解自己的体质状况 3）认识体育锻炼的重要性 4）增长科学健身知识	
4．受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大专及以上 【教育歴】	
5．职业：1）国家机关，党群组织，企业，事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员 5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 【職業】	
请根据近半年的情况回答以下问题	
6．平均每周工作时间：1）不工作 2）20小时以下 3）20－35小时 4）35－40小时 5）40－50小时 6）50小时及以上	
7．平均每天睡眠时间（包括午睡）：1）6小时以下 2）6－9小时 3）9小时以上 【１日平均の睡眠時間・昼寝も含め】： ①６時間未満 ②６時間以上９時間未満 ③９時間以上	○
8．睡眠质量：1）差 2）一般 3）好 【睡眠の質：①悪い ②一般 ③良好】	△
9．日常生活中，平均每天步行的时间（只累计每次持续10分钟以上的步行）：1）30分钟以下 2）30－60分钟 3）１－２小时 4）２小时及以上	
10. 平均每天坐姿活动的累计时间：1）3小时以下 2）3－6小时 3）6－9小时 4）9－12小时 5）12小时及以上	
11．吸烟状况：1）从不吸烟 2）每天10支以下 3）每天10－20支 4）每天20支及以上 5）戒烟２年以下 6）戒烟２年及以上	
12．烟龄（不吸烟者不回答）：1）５年以下 2）５－10年 3）10－15年 4）15年及以上	
13．闲暇时间主要用于（最多选三项）：1）体育锻炼 2）玩棋牌 3）游玩 4）聚会 5）视听娱乐 6）做家务 7）补充睡眠 8）其他	
14．平均每周体育锻炼的次数：1）不锻炼 2）１次以下 3）１－２次 4）３－４次 5）５次及以上 【每週平均の運動・スポーツの実施状況：①不活動 ②週１回未満 ③週１－２回 ④週３－４回 ⑤週５回以上】	○
不锻炼者直接回答第20题	
15．平均每次体育锻炼的时间：1）30分钟以下 2）30－60分钟 3）60分钟及以上 【毎回平均運動・スポーツの実施時間：①30分未満 ②30分以上30分未満 ③60分以上】	○
16．坚持体育锻炼的时间：1）６个月以下 2）６－12个月 3）１－３年 4）３－５年 5）５年及以上	
17．参加体育锻炼的目的（最多选三项）：1）防病治病 2）提高运动能力 3）减肥，健美 4）减轻压力，调节情绪 5）社交 6）其他 【運動スポーツ参加の目的】	△
18．体育锻炼的主要项目：1）跑步 2）游泳 3）步行 4）球类 5）登山 6）自行车 7）健美，力量练习 8）健身操（舞），秧歌 9）武术，健身气功 10）其他	
19．体育锻炼时的感觉：1）呼吸，心跳变化不大 2）呼吸，心跳略有加快，微微出汗 3）呼吸急促，心跳明显加快，出汗较多	
20．参加体育锻炼的主要障碍（最多选三项）：1）没兴趣 2）惰性 3）身体很好，不用参加 4）身体弱，不宜参加 5）体力工作多，不必参加 6）家务忙，缺少时间 7）工作忙，缺少时间 8）缺乏场地设施 9）缺乏指导 10）缺乏组织 11）经济条件限制 12）怕受嘲笑 13）其他 14）无障碍	

【　】の内容は日本語の翻訳
○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．

日中調査項目（質問紙）対応表：成人60－69歳

中国2010年			
老年人组（60岁－69岁） 2010年	日中共通項目	老年人组（60岁－69岁） 2010年	日中共通項目
姓名	○	17．通常情况下，您工作时的状态（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）以静坐伏案为主（用电脑，书写等）平均每周？天，平均每天？分钟 ；2）工作中静坐并伴有上肢活动，或者以站为主（如出租车司机，售货员，流水线组装工）平均每周？天，平均每天？分钟 3）以走为主，搬运或举重物，挖掘（如工人，农民）平均每周？天，平均每天？分钟 4）其他工作？平均每周？天，平均每天？分钟	
性别	○		
年龄（周岁）	○		
居（村）委会			
联系电话（電話番号）			
一．分类编码			
1．省（区，市）代码	○		
2．地（市）分类代码	○		
3．地（市）代码			
4．监测点代码			
5．测试序号			
6．民族代码（民族）			
7．性别			
8．城，乡			
9．是否乡变城			
10．是否复测			
11．出生日期			
12．测试日期			
二，问卷调查			
1．受教育程度：1）未上过学 2）扫盲班 3）小学 4）初中 5）高中或中专 6）大学（含大专）7）研究生及以上 【教育歴】			
2．您退休前的职业：1）国家机关，党群组织，企业（含私营企业），事业单位负责人 2）专业技术人员 3）办事人员和有关人员 4）商业，服务业人员 5）农，林，牧，渔，水利业生产人员 6）生产，运输设备操作人员及有关人员 7）军人 8）其他从业人员 9）无职业 【職業】			
3．您居住的小区（村）是否有公共体育活动场地，设施（包括健身路径等）：是／否			
4．您通常每周吃早餐的次数：1）0次 2）1次 3）2次 4）3次 5）4次 6）5次 7）6次 8）7次 【週何回朝食をとるか：1）0回 2）1回 3）2回 4）3回 5）4回 6）5回 7）6回 8）7回】	△		
5．通常情况下，每周外出就餐（包括到亲朋好友家聚会等，超出平时饮食量）天数：1）0天 2）1天 3）2天 4）3天 5）4天 6）5天 7）6天 8）7天			
6．您是否食用以下食品：油炸食品（炸鱼，炸薯片等），甜食（糖果，巧克力），方便面（干脆面），碳酸饮料（可乐，汽水等）洋快餐，膨化食品：是／否			
7．平均每周有几天会吃到以上食品：1）0天 2）1天 3）2天 4）3天 5）4天 6）5天 7）6天 8）7天			
8．您通常每天睡眠（包括午睡）多少时间（只计算10分钟以上时间）：？小时？分钟 【毎日の睡眠時間，昼寝も含む：？時間？分】	○		
9．您经常熬夜吗：1）经常 2）偶尔 3）从不 【遅くまで起きていますか】1）頻繁 2）偶に 3）まったくしない	△		
10．您是否感觉到有压力：1）总是 2）经常 3）偶尔 4）很少 5）从未			
11．您认为自身的体质状况如何：1）好 2）较好 3）一般 4）较差 5）差 【自分の体質状況はどう思いますか？ 1）良い 2）少し良い 3）一般 4）少し悪い 5）悪い】	△		
12．是否患有下述疾病（经医院确诊）多选题：1）高血压 2）高血脂病 3）糖尿病 4）冠心病 5）消化性溃疡 6）骨关节疾病 7）慢性支气管炎 8）不知道 9）其他 10）无			
13．是否是“2005年国民体质监测”的受试者：是／否			
（二）体力活动状况			
14．通常情况下，您在闲暇时间的体力活动情况（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）散步 平均每周？天，平均每天？分钟；2）重家务活动（劳动时，明显感觉到比平时吃力和疲意，如搬（举）重物等 平均每周？天，平均每天？分钟 ；3）轻家务活动（劳动时，与平时相比，吃力和疲意感觉不明显，如擦桌，扫地，做饭等）平均每周？天，平均每天？分钟；4）大强度体育锻炼（锻炼时呼吸急促，心跳明显加快，出汗较多）平均每周？天，平均每天？分钟 ；5）中等强度体育锻炼（锻炼时呼吸，心跳加快，微微出汗）平均每周？天，平均每天？分钟 ；6）小强度体育锻炼（锻炼时呼吸，心跳与不锻炼时相比，变化不大）平均每周？天，平均每天？分钟；7）静态活动（如看电视，听广播，下棋，打麻将，读书，看报等）平均每周？天，平均每天？分钟 ；8）其他活动？ 平均每周？天，平均每天？分钟	△		
15．通常情况下，您使用的交通方式和时间，（只统计单次时间在10分钟以上的活动）：1）乘车（船）平均每周？天，平均每天？分钟；2）自驾车（摩托，电动车）平均每周？天，平均每天？分钟 ；3）骑自行车 平均每周？天，平均每天？分钟 ；4）步行 平均每周？天，平均每天？分钟 ；6）其他？平均每周？天，平均每天？分钟			
16．您是否还参加工作（是指您的职业活动，含农活，义工，或志愿者工作，但不包括家务活动）：是／否			

【 】の内容は日本語の翻訳
○は共通項目，△は共通項目だが，聞き方が異なる項目を意味する．

日中調査項目（質問紙）対応表：成人60－69歳

日本
高齢者（65歳－79歳）
2000～2014年共通
1．年齢
2．性別
3. 都市階級区分：①大・中都市 ②小都市 ③町村
4. 健康状態について：①大きい健康 ②まあ健康 ③あまり健康でない
5. 体力について：①自信がある ②普通である ③不安がある
6. スポーツクラブへの所属状況：①所属している ②所属していない
7. 運動・スポーツの実施状況：①ほとんど毎日（週３－４日以上）②ときどき（週１－２日以上）③ときたま（月１－３日程度）④しない
8. 1日の運動スポーツ実施時間：①30分未満 ②30分以上１時間未満 ③１時間以上２時間未満 ④２時間以上
9. 朝食の有無：①毎日食べる ②時々欠かす ③まったく食べない
10. 1日の睡眠時間：①６時間未満 ②６時間以上８時間未満 ③８時間以上
11. ぐっすり眠ることができますか？①週に６日以上 ②週に４－５日 ③週に２－３日 ④週に１日以下
12. 学校時代の運動部（クラブ）活動の経験：①中学校のみ ②高校のみ ③大学のみ ④中学校・高校 ⑤高校・大学 ⑥中学校・大学 ⑦中学校・高校・大学 ⑧経験なし
13. 毎日の生活は充実していますか？①充実している ②まあ充実している ③あまり充実していない ④まったく充実していない
14. 運動・スポーツはストレス解消に効果があると感じますか？①大きいに感じる ②まあ感じる ③あまり感じない ④まったく感じない

6 － 2．公的統計資料の集計データ

男子

	運動・スポーツ実施状況（頻度）									1日の運動・スポーツ実施時間									
	週1回以上				週3回以上					1時間以上					30分未満				
年齢	2000年	2005年	2010年	2014年	2000年	2005年	2010年	2014年	年齢	2000年	2005年	2010年	2014年	年齢	2000年	2005年	2010年	2014年	年齢
6歳	64.6%	66.4%	69.2%	72.0%	21.5%	24.0%	25.7%	30.3%	6歳	29.4%	32.8%	33.5%	32.6%	6歳	35.5%	35.3%	33.0%	30.4%	6歳
7歳	71.0%	76.2%	77.4%	79.9%	26.3%	35.6%	33.7%	36.9%	7歳	37.1%	45.1%	44.4%	44.5%	7歳	32.4%	27.6%	26.4%	26.7%	7歳
8歳	78.6%	83.0%	82.5%	84.4%	40.5%	44.5%	48.5%	49.5%	8歳	47.8%	54.5%	58.4%	56.0%	8歳	27.2%	20.9%	19.8%	19.1%	8歳
9歳	82.7%	85.7%	89.1%	89.8%	49.3%	55.1%	58.4%	59.3%	9歳	58.4%	65.4%	66.1%	63.0%	9歳	20.5%	16.3%	15.2%	16.8%	9歳
10歳	85.9%	88.6%	88.2%	91.9%	52.4%	62.1%	61.2%	63.4%	10歳	60.7%	69.2%	68.8%	69.1%	10歳	18.8%	14.0%	12.6%	11.3%	10歳
11歳	88.0%	88.5%	91.5%	91.3%	56.5%	61.7%	63.5%	61.1%	11歳	65.7%	69.4%	71.1%	68.8%	11歳	14.7%	11.3%	10.8%	11.0%	11歳
12歳	94.0%	93.3%	94.6%	94.3%	85.5%	86.2%	87.3%	88.1%	12歳	86.2%	87.6%	89.5%	87.9%	12歳	6.5%	6.3%	6.5%	5.5%	12歳
13歳	93.2%	93.5%	94.4%	95.0%	86.6%	87.2%	88.1%	89.3%	13歳	87.5%	87.4%	90.0%	89.5%	13歳	7.1%	5.9%	5.8%	5.5%	13歳
14歳	90.2%	91.3%	92.5%	92.3%	82.5%	83.0%	87.2%	87.0%	14歳	80.3%	84.2%	87.0%	85.1%	14歳	11.2%	8.5%	8.4%	7.8%	14歳
15歳	79.5%	80.2%	80.7%	82.8%	64.4%	67.9%	67.8%	71.1%	15歳	64.1%	69.3%	68.7%	73.2%	15歳	23.0%	20.4%	20.4%	17.3%	15歳
16歳	73.6%	74.8%	78.0%	79.0%	58.3%	62.2%	66.4%	67.7%	16歳	59.5%	64.2%	67.3%	67.9%	16歳	29.3%	24.8%	23.2%	21.9%	16歳
17歳	68.3%	71.6%	73.8%	74.8%	50.0%	56.4%	56.6%	62.3%	17歳	50.5%	57.8%	57.7%	63.1%	17歳	34.9%	28.0%	28.5%	24.7%	17歳
18歳	53.0%	59.0%	58.6%	58.3%	25.0%	26.8%	24.6%	29.3%	18歳	33.5%	38.2%	39.3%	36.0%	18歳	49.8%	44.9%	44.0%	46.7%	18歳
19歳	52.7%	57.9%	54.6%	54.7%	24.3%	25.4%	23.9%	26.3%	19歳	35.2%	36.3%	35.6%	36.1%	19歳	49.7%	49.3%	49.2%	49.8%	19歳
20-24歳	59.6%	63.9%	61.3%	62.2%	16.0%	17.8%	19.1%	21.4%	20-24歳	37.1%	40.9%	38.5%	38.7%	20-24歳	38.4%	33.3%	35.6%	35.0%	20-24歳
25-29歳	49.6%	53.4%	56.5%	55.6%	11.4%	14.3%	13.1%	14.8%	25-29歳	31.1%	37.9%	34.1%	33.0%	25-29歳	43.3%	39.8%	40.7%	40.7%	25-29歳
30-34歳	45.8%	45.4%	47.8%	45.6%	8.5%	9.8%	11.3%	11.2%	30-34歳	28.4%	30.4%	30.5%	24.3%	30-34歳	48.4%	46.9%	44.1%	49.1%	30-34歳
35-39歳	43.9%	43.2%	44.3%	45.6%	9.1%	9.5%	9.7%	10.3%	35-39歳	23.7%	26.4%	25.1%	21.8%	35-39歳	53.4%	49.6%	51.6%	49.7%	35-39歳
40-44歳	42.3%	44.9%	45.6%	48.7%	8.1%	9.1%	9.3%	12.4%	40-44歳	23.1%	25.6%	22.9%	24.1%	40-44歳	54.5%	50.8%	53.1%	48.2%	40-44歳
45-49歳	41.6%	40.7%	46.9%	47.4%	7.5%	8.7%	11.2%	12.2%	45-49歳	22.3%	22.5%	22.6%	20.4%	45-49歳	53.4%	51.6%	50.9%	51.4%	45-49歳
50-54歳	43.3%	44.0%	47.8%	49.1%	8.9%	11.0%	11.8%	11.0%	50-54歳	21.0%	23.0%	22.8%	19.8%	50-54歳	52.1%	51.6%	50.3%	49.7%	50-54歳
55-59歳	41.3%	45.5%	51.1%	48.9%	9.7%	12.2%	13.4%	13.2%	55-59歳	18.2%	21.0%	24.4%	20.7%	55-59歳	53.0%	51.1%	46.4%	50.7%	55-59歳
60-64歳	49.1%	56.3%	57.6%	56.5%	17.3%	20.7%	19.7%	20.1%	60-64歳	23.5%	26.9%	28.3%	26.3%	60-64歳	45.8%	41.0%	40.2%	41.7%	60-64歳
65-69歳	64.3%	68.9%	73.1%	69.3%	27.2%	32.5%	35.0%	32.0%	65-69歳	34.3%	38.2%	39.7%	35.5%	65-69歳	34.8%	30.0%	30.3%	29.1%	65-69歳
70-74歳	65.9%	67.1%	75.5%	77.6%	32.4%	30.7%	35.2%	39.8%	70-74歳	40.0%	38.8%	40.9%	39.9%	70-74歳	34.9%	32.6%	26.9%	27.3%	70-74歳
75-79歳	69.0%	63.6%	71.6%	72.4%	32.0%	27.1%	32.7%	37.1%	75-79歳	43.8%	39.5%	40.6%	40.6%	75-79歳	28.8%	34.6%	29.8%	28.1%	75-79歳

女子

	運動・スポーツ実施状況（頻度）									1日の運動・スポーツ実施時間									
	週1回以上				週3回以上					1時間以上					30分未満				
年齢	2000年	2005年	2010年	2014年	2000年	2005年	2010年	2014年	年齢	2000年	2005年	2010年	2014年	年齢	2000年	2005年	2010年	2014年	年齢
6歳	53.2%	56.1%	57.4%	62.1%	17.8%	16.9%	14.0%	22.6%	6歳	23.8%	22.2%	20.6%	22.5%	6歳	42.7%	46.0%	43.3%	42.0%	6歳
7歳	63.4%	64.4%	67.7%	71.5%	18.0%	20.6%	21.9%	27.3%	7歳	24.0%	30.5%	30.9%	31.6%	7歳	44.0%	40.3%	37.9%	39.8%	7歳
8歳	72.0%	74.1%	73.6%	75.5%	23.9%	31.1%	29.2%	29.4%	8歳	28.4%	37.8%	34.2%	34.5%	8歳	40.4%	33.1%	33.2%	34.9%	8歳
9歳	75.8%	80.0%	78.4%	82.5%	29.1%	37.8%	32.8%	41.5%	9歳	36.9%	45.4%	42.6%	46.4%	9歳	32.6%	26.2%	28.5%	26.4%	9歳
10歳	74.7%	81.2%	80.1%	85.0%	31.0%	39.7%	39.7%	44.4%	10歳	37.7%	47.3%	46.0%	49.8%	10歳	35.2%	23.7%	27.0%	22.5%	10歳
11歳	71.8%	80.4%	77.1%	78.8%	33.4%	40.3%	36.6%	35.5%	11歳	40.1%	52.8%	47.6%	48.1%	11歳	33.2%	23.6%	24.2%	23.2%	11歳
12歳	79.6%	82.6%	81.2%	81.2%	68.6%	69.0%	70.0%	69.5%	12歳	68.1%	67.4%	69.9%	69.2%	12歳	22.0%	21.7%	20.5%	20.8%	12歳
13歳	80.6%	80.3%	82.1%	81.8%	72.5%	70.8%	72.0%	70.5%	13歳	71.1%	70.6%	70.9%	69.5%	13歳	20.3%	20.2%	22.6%	20.4%	13歳
14歳	76.7%	75.0%	76.1%	75.0%	67.3%	65.2%	65.1%	65.4%	14歳	66.0%	64.9%	65.0%	63.4%	14歳	24.6%	26.6%	26.8%	28.4%	14歳
15歳	55.0%	56.2%	54.5%	60.4%	42.9%	41.9%	39.9%	44.4%	15歳	39.7%	41.7%	39.9%	44.3%	15歳	45.8%	44.6%	46.5%	41.7%	15歳
16歳	51.1%	54.0%	54.1%	55.4%	37.6%	38.9%	42.0%	39.3%	16歳	37.0%	39.6%	41.8%	39.9%	16歳	49.3%	48.2%	46.2%	47.2%	16歳
17歳	46.7%	47.5%	46.7%	50.1%	31.8%	32.3%	32.9%	38.5%	17歳	30.9%	32.9%	32.7%	38.3%	17歳	54.9%	53.8%	53.9%	50.7%	17歳
18歳	31.8%	38.5%	34.0%	34.9%	10.0%	13.2%	9.5%	12.1%	18歳	15.8%	19.2%	16.9%	17.7%	18歳	71.8%	68.6%	68.5%	70.4%	18歳
19歳	31.4%	31.1%	34.7%	34.2%	12.9%	11.1%	11.8%	12.6%	19歳	17.8%	18.0%	20.3%	19.0%	19歳	72.0%	73.0%	68.8%	67.4%	19歳
20-24歳	40.0%	44.0%	39.0%	37.8%	6.6%	10.8%	8.1%	8.5%	20-24歳	19.5%	23.1%	21.2%	18.4%	20-24歳	56.9%	55.0%	58.5%	60.7%	20-24歳
25-29歳	38.3%	41.4%	41.9%	37.7%	5.3%	8.2%	7.2%	6.6%	25-29歳	18.7%	22.7%	18.4%	16.1%	25-29歳	59.6%	56.4%	58.7%	62.4%	25-29歳
30-34歳	37.7%	38.3%	37.4%	33.4%	5.2%	6.9%	6.6%	6.5%	30-34歳	21.2%	22.1%	18.6%	16.0%	30-34歳	58.9%	59.5%	62.4%	65.3%	30-34歳
35-39歳	46.2%	44.6%	39.4%	37.4%	6.4%	7.6%	8.5%	6.8%	35-39歳	23.9%	21.9%	19.9%	17.6%	35-39歳	57.8%	57.2%	62.1%	64.2%	35-39歳
40-44歳	47.7%	47.8%	42.7%	40.4%	8.4%	7.5%	8.5%	8.0%	40-44歳	27.1%	23.7%	21.4%	18.4%	40-44歳	53.9%	55.8%	59.3%	62.7%	40-44歳
45-49歳	45.9%	49.3%	47.9%	46.4%	9.0%	9.4%	11.3%	11.2%	45-49歳	26.1%	27.3%	24.4%	19.0%	45-49歳	53.7%	49.6%	55.1%	58.1%	45-49歳
50-54歳	45.0%	49.9%	51.4%	51.2%	10.5%	11.3%	12.7%	9.8%	50-54歳	24.2%	23.1%	26.6%	21.6%	50-54歳	51.6%	50.8%	49.1%	55.5%	50-54歳
55-59歳	48.1%	52.9%	55.4%	55.0%	11.8%	13.4%	14.8%	13.9%	55-59歳	22.7%	24.7%	25.2%	23.3%	55-59歳	52.9%	50.6%	49.7%	50.0%	55-59歳
60-64歳	51.6%	58.2%	63.2%	63.4%	16.1%	18.6%	19.1%	19.1%	60-64歳	24.2%	27.0%	26.8%	23.8%	60-64歳	48.3%	43.1%	41.9%	42.3%	60-64歳
65-69歳	64.2%	66.7%	74.1%	72.0%	23.1%	25.0%	30.2%	28.2%	65-69歳	36.3%	33.3%	32.6%	31.7%	65-69歳	36.9%	39.8%	36.0%	38.0%	65-69歳
70-74歳	60.6%	62.5%	74.4%	73.7%	22.7%	23.6%	29.5%	30.4%	70-74歳	37.6%	34.6%	34.0%	32.4%	70-74歳	39.9%	40.7%	35.7%	34.4%	70-74歳
75-79歳	61.5%	57.0%	68.2%	70.7%	25.1%	22.8%	24.6%	28.1%	75-79歳	35.6%	30.4%	33.0%	34.3%	75-79歳	44.2%	43.8%	38.4%	36.8%	75-79歳

男子

	朝食の摂取状況									1日の睡眠時間				
	毎日食べる				全く食べない					6時間以上				
年齢	2000年	2005年	2010年	2014年	2000年	2005年	2010年	2014年	年齢	2000年	2005年	2010年	2014年
6歳	90.5%	89.4%	93.8%	94.0%	0.7%	0.8%	0.4%	0.4%	6歳	99.9%	99.0%	99.4%	98.8%
7歳	86.3%	86.5%	90.1%	90.1%	1.1%	0.9%	0.6%	0.3%	7歳	97.5%	98.1%	96.2%	96.2%
8歳	83.7%	85.1%	89.0%	90.4%	1.2%	1.0%	0.4%	0.6%	8歳	95.1%	94.7%	92.8%	91.6%
9歳	86.8%	87.5%	91.5%	90.5%	1.1%	0.6%	0.6%	0.5%	9歳	94.4%	93.4%	93.6%	92.8%
10歳	83.8%	88.3%	91.1%	91.0%	1.0%	0.8%	0.8%	0.3%	10歳	94.5%	93.9%	93.6%	93.8%
11歳	83.8%	85.2%	91.5%	89.9%	1.2%	1.0%	0.7%	1.0%	11歳	95.9%	95.0%	95.3%	94.3%
12歳	81.6%	85.3%	88.6%	88.9%	1.9%	1.6%	1.5%	1.5%	12歳	93.3%	92.6%	93.3%	92.1%
13歳	83.5%	83.1%	87.9%	88.3%	2.1%	3.0%	1.5%	2.2%	13歳	91.2%	91.4%	91.0%	89.8%
14歳	81.7%	80.1%	88.1%	86.8%	3.3%	3.6%	1.7%	2.1%	14歳	90.6%	86.4%	89.1%	86.1%
15歳	73.4%	76.2%	77.4%	77.4%	4.7%	5.8%	5.7%	4.6%	15歳	78.5%	80.4%	77.4%	78.7%
16歳	72.4%	70.7%	74.7%	76.1%	6.8%	9.4%	8.0%	6.0%	16歳	77.5%	77.5%	71.7%	75.9%
17歳	70.7%	68.7%	71.0%	74.1%	8.5%	9.1%	9.2%	8.2%	17歳	76.9%	72.6%	68.5%	72.4%
18歳	58.7%	56.4%	57.9%	61.1%	10.4%	12.9%	12.3%	11.3%	18歳	65.4%	65.5%	63.1%	66.8%
19歳	53.1%	49.4%	53.5%	52.3%	13.3%	13.0%	12.9%	13.7%	19歳	65.6%	63.8%	56.2%	63.0%
20-24歳	49.5%	54.3%	57.2%	59.0%	15.5%	14.0%	12.1%	14.8%	20-24歳	73.4%	73.9%	72.4%	77.2%
25-29歳	56.5%	56.2%	58.4%	61.6%	15.3%	15.3%	14.1%	13.0%	25-29歳	75.6%	73.7%	74.5%	72.4%
30-34歳	63.9%	62.9%	65.2%	63.1%	11.4%	12.3%	12.2%	13.5%	30-34歳	78.5%	74.9%	72.8%	71.3%
35-39歳	72.2%	70.8%	69.0%	69.2%	8.2%	8.6%	11.5%	12.6%	35-39歳	80.1%	75.6%	71.0%	70.2%
40-44歳	75.3%	76.7%	75.3%	76.5%	6.4%	6.8%	8.0%	8.9%	40-44歳	81.2%	78.1%	72.6%	67.4%
45-49歳	80.9%	79.8%	81.3%	78.9%	4.7%	5.1%	6.1%	7.1%	45-49歳	82.4%	79.7%	72.4%	67.4%
50-54歳	81.5%	82.5%	84.8%	84.1%	4.4%	4.1%	4.5%	5.3%	50-54歳	85.5%	78.3%	77.0%	71.7%
55-59歳	87.7%	86.8%	87.7%	85.5%	2.2%	3.0%	3.2%	4.2%	55-59歳	82.2%	80.6%	78.0%	73.3%
60-64歳	91.6%	93.4%	92.6%	91.5%	0.8%	1.2%	1.6%	1.8%	60-64歳	83.2%	83.4%	79.2%	76.0%
65-69歳	95.5%	95.4%	95.7%	94.2%	0.6%	1.4%	0.6%	1.3%	65-69歳	83.9%	80.6%	80.2%	78.3%
70-74歳	96.7%	97.1%	96.6%	96.3%	0.6%	0.6%	0.6%	1.0%	70-74歳	83.4%	80.4%	79.7%	76.6%
75-79歳	96.2%	96.6%	96.8%	96.8%	0.4%	0.9%	0.5%	0.8%	75-79歳	83.9%	79.1%	78.5%	75.2%

女子

	朝食の摂取状況									1日の睡眠時間				
	毎日食べる				全く食べない					6時間以上				
年齢	2000年	2005年	2010年	2014年	2000年	2005年	2010年	2014年	年齢	2000年	2005年	2010年	2014年
6歳	90.4%	89.4%	94.2%	94.4%	0.7%	0.9%	0.5%	0.7%	6歳	99.2%	98.9%	99.3%	98.9%
7歳	90.2%	90.3%	94.1%	92.2%	0.4%	0.4%	0.2%	0.5%	7歳	97.3%	99.3%	98.4%	97.6%
8歳	89.3%	90.7%	91.3%	91.4%	0.3%	0.3%	0.2%	0.9%	8歳	95.9%	95.0%	95.3%	94.3%
9歳	86.8%	89.6%	92.6%	93.3%	0.7%	0.5%	0.5%	0.4%	9歳	96.4%	94.4%	94.1%	96.0%
10歳	85.2%	88.4%	91.6%	91.5%	1.0%	0.7%	0.5%	0.1%	10歳	96.6%	94.7%	96.1%	96.9%
11歳	83.7%	88.0%	92.1%	91.2%	1.2%	0.5%	0.8%	0.4%	11歳	95.5%	96.1%	96.9%	96.3%
12歳	79.6%	83.5%	89.2%	86.8%	2.1%	1.7%	0.6%	1.0%	12歳	92.5%	89.5%	92.2%	89.4%
13歳	81.4%	81.5%	87.0%	85.8%	2.9%	1.7%	1.2%	1.0%	13歳	89.0%	85.4%	88.0%	87.1%
14歳	80.9%	80.8%	88.8%	86.7%	2.8%	2.7%	1.4%	2.4%	14歳	86.4%	81.2%	83.3%	83.0%
15歳	76.8%	74.3%	80.1%	80.6%	4.0%	4.7%	4.5%	3.4%	15歳	76.9%	68.6%	67.7%	73.1%
16歳	75.3%	71.5%	76.8%	78.1%	5.4%	5.5%	4.4%	4.6%	16歳	75.4%	68.6%	66.3%	67.4%
17歳	73.7%	69.1%	73.2%	78.3%	5.7%	6.5%	5.6%	3.9%	17歳	74.7%	67.6%	63.5%	68.3%
18歳	69.3%	68.8%	66.3%	66.0%	4.6%	6.9%	4.9%	5.4%	18歳	68.3%	63.5%	58.1%	61.9%
19歳	64.4%	61.6%	61.9%	61.8%	6.2%	3.6%	5.6%	5.3%	19歳	65.9%	59.2%	52.4%	59.8%
20-24歳	59.9%	59.8%	62.1%	63.7%	6.9%	6.7%	5.3%	7.1%	20-24歳	77.5%	72.4%	70.7%	72.6%
25-29歳	66.9%	65.9%	67.2%	66.6%	6.4%	6.5%	5.6%	6.5%	25-29歳	77.4%	74.9%	74.0%	73.5%
30-34歳	74.0%	73.8%	74.3%	70.9%	4.1%	4.8%	4.3%	5.8%	30-34歳	79.0%	75.2%	74.4%	73.5%
35-39歳	81.0%	81.4%	81.8%	79.8%	2.6%	2.7%	2.8%	3.4%	35-39歳	78.5%	74.5%	72.0%	70.0%
40-44歳	84.2%	83.3%	85.2%	83.4%	2.0%	1.9%	2.6%	2.7%	40-44歳	69.8%	68.0%	66.4%	66.8%
45-49歳	87.5%	82.8%	84.1%	81.7%	1.3%	2.3%	2.4%	2.4%	45-49歳	72.7%	65.2%	61.7%	61.1%
50-54歳	84.9%	85.3%	84.5%	86.4%	1.9%	1.7%	2.1%	1.3%	50-54歳	74.4%	69.8%	62.4%	60.8%
55-59歳	89.4%	88.8%	90.2%	87.9%	1.1%	1.1%	0.9%	2.2%	55-59歳	72.4%	70.0%	66.7%	64.4%
60-64歳	93.5%	93.3%	94.1%	92.0%	0.8%	0.7%	0.6%	1.0%	60-64歳	73.9%	73.2%	69.6%	68.6%
65-69歳	97.3%	94.3%	97.5%	96.0%	0.3%	0.7%	0.3%	0.4%	65-69歳	73.3%	71.5%	68.9%	65.4%
70-74歳	95.2%	96.4%	97.5%	96.8%	0.8%	0.1%		0.3%	70-74歳	77.8%	66.3%	68.2%	65.7%
75-79歳	96.1%	96.1%	98.1%	96.5%	0.0%	0.4%	0.1%	0.4%	75-79歳	75.2%	74.0%	71.1%	62.4%

令和元年度　日本スポーツ協会スポーツ医・科学研究報告Ⅰ
国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究　－第３報－
◎発行日：令和２年３月 31 日
◎編集者：内藤　久士（国民の体力及び運動・生活習慣に関する日中共同研究研究班長）
◎発行者：公益財団法人日本スポーツ協会　https：//www.japan-sports.or.jp
〒 160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町４番２号
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE
◎印　刷：ホクエツ印刷株式会社　http：//hokuetsup.co.jp
〒 135-0033 東京都江東区深川２－ 26 － 7