

# 100세 건강시대 운동실천조사 설문지

이름		조사일자	년 월 일
성별	<input type="checkbox"/> ① 남자 <input type="checkbox"/> ② 여자	생년월일	년 월 일 (만 세)
신장/체중	cm / kg	주소	

## 1. 건강한 생활을 위해 현재 운동상태는 아래 중 어느 것과 가장 가깝습니까?

- ① 나는 현재 운동을 하고 있지 않으며, 앞으로 6개월 동안에도 운동을 시작할 마음이 없습니다.
- ② 나는 현재 운동을 하고 있지 않지만, 앞으로 6개월 안에 운동을 시작할 마음이 있습니다.
- ③ 나는 현재 운동을 시작하였으며, 아직 6개월 이하 이다
- ④ 나는 현재 운동을 규칙적으로 하고 있으며, 6개월 이상 지속하고 있습니다.

## 2. 지난 한 달간, 전반적으로 건강상태는 어떠했습니까?

- ① 매우 좋았다    ② 좋은 편이었다    ③ 나쁜 편이었다    ④ 매우 좋지 않았다

## 3. 지난 한 달간, 집밖에서 걸어 다니거나 계단을 올라가는 신체활동에 어느 정도 지장이 있었습니까? (※ 신체적 이유 기준)

- ① 전혀 지장이 없었다    ② 약간 있었다    ③ 많이 있었다    ④ 지장이 있어서 활동을 중단하였다

## 4. 지난 한 달간, 몸에 통증이 어느 정도 있었습니까? (허리, 어깨, 무릎 등...)

- ① 전혀 없었다    ② 가끔씩 있었다    ③ 가벼운 통증이 있다    ④ 매우 심한 통증이 있었다.

## 5. 보통 하루에 얼마나 오래 걸었습니까?

- ① 20분미만    ② 20분이상 - 30분미만    ③ 30분이상 - 40분미만    ④ 40분이상

## 6. 지난 일주일동안 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 아령, 덤벨, 역기 등의 중량을 이용한 「근력 운동」을 한 날은 며칠입니까?

- ① 전혀 하지 않음    ② 1일    ③ 2일    ④ 3일

## 7. 지난 일주일동안 스트레칭, 체조, 요가 등의 「유연성 운동」을 한 날은 며칠입니까?

- ① 전혀 하지 않음    ② 1~2일    ③ 3~5일    ④ 거의 매일

## 8. 지난 3개월 동안 낙상을 경험했던 적이 있습니까?

(균형을 잡지 못하고 넘어지는 습관)

- ① 전혀 하지 않음    ② 1~2회    ③ 3~5회    ④ 5회이상