

**Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis
Exam 5**



**Physical Activity
Self Administered**

Participant Id#:

Acrostic:

Interviewer ID:

--	--	--

日

--	--

 /

--	--

 /

--	--	--	--

想想过去一个月中有代表性的一週，您所进行的各类健身活动。请塗填以下每一项活动旁“有”或“没有”的圆圈，以标明您在有代表性一週中所從事的活动。对每项您标明“有”进行的活动，请标明有代表性一週所进行活动的天数，以及每次活动的平均时间，即小时数和分钟数。

激烈程度

轻度 → 容易努力

中等程 → 比容易要费力，但不必尽全身力量

激烈 → 尽全身力量

例子:

健身运动

中等程度:

低效能健身操，自行车慢骑，划船，悠闲游泳，健康俱乐部健

		天数/星期							小时/天						分钟/天			
有	没有	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
●	○	○	○	●	○	○	○	○	●	○	○	○	○	○	○	○	●	○

在以上這個例子，每週三天活動，每天一小時三十分鐘。

在过去一个月具代表性的一週内，您有没有從事以下活动:

家务		天数/星期							小时/天						分钟/天				
	有	没有	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
1 轻度: 比如烹调, 洗碗, 烫衣服, 整理, 洗衣服, 购物	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2 中等程度或繁重活: 比如繁重清潔活, 擦洗, 拖洗, 修理房子, 洗车, 吸尘	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

在过去一个月有代表性的一週内，您有没有從事以下活动

割草/庭院/园艺/农场		天数/星期							小时/天							分钟/天				
3	中等程度：比如除杂草，堆草，整理草坪，耙草，清潔车房，扫地	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	5+ <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	15 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>
4	繁重：比如挖土，铲雪，修补篱笆，劈木头	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	5+ <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	15 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>
照料孩子/成人																				
5	轻度：比如洗澡，喂食，换尿布，與孩子玩游戏	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	5+ <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	15 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>
6	中等程度：比如提举和搬运物品，推轮椅或婴孩车	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	5+ <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	15 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>
行走（非工作时间）																				
7	行走到以下地点：公共汽车站，停车处，工作地点，商店行走	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	5+ <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	15 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>
8	为以下原因行走：锻炼，乐趣，社交，工休期间放鬆，同狗散步	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	5+ <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	15 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>
跳舞/运动活																				
9 ⁺	在教堂、礼仪场合跳舞，或纯乐趣跳舞	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	5+ <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	15 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>
10	团体运动—垒球，排球，篮球，足球	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	5+ <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	15 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>
11	双人运动—网球，板球，浆棒球	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	6 <input type="radio"/>	7 <input type="radio"/>	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	5+ <input type="radio"/>	5 <input type="radio"/>	15 <input type="radio"/>	30 <input type="radio"/>	45 <input type="radio"/>

在过去一个月有代表性的一週内，您有没有进行以下活动：

		天数/星期							小时/天							分钟/天				
12	单人运动— 高尔夫球，保龄球，瑜伽 功，太极拳	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
13	健身运 动 中等程度： 低效能健身操，自行车慢骑 ，划船，悠闲游泳，健康俱 乐部健身器具—中等程度	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14	激烈运动： 高效能健身操，自行车快骑，跑步 ，慢跑，快速游泳，健康俱乐部健 身器具—	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15	闲暇活动 坐著或斜倚看电视	有 <input type="radio"/>	没有 <input type="radio"/>	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

職業或義務活動（如果沒有職業或義務活動，躍到Q.20）

把你用在每項職業或義務活動的時間填塗在圓圈. 每天所有活動的小時數等於你每天工作或做義工的小時總數

在工作或做義工時，你是否做：

		天数/星期							小时/天																
有	没有	1	2	3	4	5	6	7	<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17 轻度活动：经常站著(比如，归档，覆印，办公室工作，護理，农活)

		天数/星期							小时/天																
有	没有	1	2	3	4	5	6	7	<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

中等程度活动: 经常站著和/或走动

- 18 比如, 護理, 大楼清潔管理, 家政), 提举物品及推车, 持续行走(例如, 送货或传递文件

		天数/星期							小时/天																
有	没有	1	2	3	4	5	6	7	<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 19 激烈活动: 手动操作劳工, 牧场助手, 農場勞動, 卡车的装载和卸货

		天数/星期							小时/天																
有	没有	1	2	3	4	5	6	7	<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 20 当您在您住宅外行走时, 您的步伐通常有多快?

- ☐ 从来不走路
- ☐ 悠闲漫步(最快是每小时2英里)
- ☐ 平均水平或正常水平(每小时2-3英里)
- ☐ 相当轻快(每小时4-5英里)
- ☐ 轻快或大步(每小时能走5英里以上)

For MESA Field Center Use Only:

Completed by: ☐ Self-Administered ☐ Interviewer-Administered