

表 11-6 大学等との連携

-
- ・健康教育の評価については参加人数等を指標にすることが多く、参加者の行動変容まで捉えた評価を日常的に実施することが困難である。又、データの収集・分析するための他機関(大学)との連携体制も不十分である。(保健所)
 - ・具体的に気軽に助言・指導を得る事ができる場所・人がいるとよい。(保健所)
 - ・評価のための分析となると、科学的な分析が必要であり現在は徳島大学の公衆衛生学教室に多大な援助・指導をしてもらっている。現場では、情報をパソコンに入力する時間等を省略できるよう委託等の方法も検討し、一部実施している。情報収集の方法・分析についてはスーパーバイザーの大学とともに、保健所で検討している。実践の中で学習というのが現状です。(保健所)
 - ・対照設定するなど健康教育の評価をみるような事業は大学、あるいは研究所において実施すべきで、保健所は住民のために最適と思われる教育を実施するのがよい。ただし、教育前後での調査内容に変化が見られたかどうか前後比較はよいと考え実施している。(保健所)
-

表 11-7 その他

-
- ・コントロール群を設ける必要はわかりますが、日々の業務の中では評価のみが目的ではないためそこまで厳密に時間と予算と手間をかけて事業効果を評価する余裕がありません。(保健所)
 - ・評価をきちんと客観的に行うことは重要だと理解しているつもりです。しかし、時間をかけられない。スーパーバイザーが身近にいないことや、業務分担性になって1人の保健婦の意向で「評価までするか否か」が決まるのも事実です。(保健所)
 - ・健康教育に関する専任の担当者がいないため、各自、自分の実施したものに対する評価分析は心がけるが、保健所全体としてのまとめ等はできていない。(保健所)
 - ・具体的な(例えば〇〇教室)疾病別の教室に対しての評価のためのデータ収集と分析のマニュアルがあればぜひ教えていただきたいと思います。(市町村)
 - ・全国、世界で統一されたさまざまな評価指標があれば、他市町村と比較ができ実施している事業の改善する点などが客観的に見れる。それにより、チェックが出来よりよい事業が行えるのだが…。(市町村)
 - ・健診データ→分析→健康教育の実施→分析→住民のニーズ調査→実施→分析と継続した実施の繰り返しを積み重ねて評価をしていきたいが、担当者は1～2年で交代を繰り返すし事業関係者(事務・管理者)は「評価」の意味、意義を理解して、「仕事」として時間をさくことを評価していない。PHN自身も、予算もない、自分の時間を使って自分のパソコンをソフトでデータ集積・分析をするわけにもいかず…現ポジションでのジレンマに陥っている現状です。尚、事業実施スタッフ業務が7割の現状。(保健所)
-

健康教育の評価に関するアンケート調査〔調査票（保健所用）〕

記入要領

◎ 問1から問8まであります。回答は、あてはまる番号に○をつけ、記入欄には文字、数字をご記入下さい

問1 次の各項目についてご回答下さい。なお、常勤保健婦数と管内人口は、いずれも平成10年4月1日現在でご記入ください。

記入者のお名前	所属	Tel	
貴保健所名	都・道・府・県	保健所	常勤保健婦数 人
管内人口（いずれかに○）	a. 30,000人未満 d. 100,000～199,999人	b. 30,000～59,999人 e. 200,000～299,999人	c. 60,000～99,999人 f. 300,000人以上

問2 次に示す健康教育の評価の視点分類（1～16）にそって、貴保健所で評価の視点として **実際に着目しているものをいくつでも選び**、その番号に○をつけて下さい。

健康教育の評価の視点分類	
1	健康教育の内容は目的、目標に合致していたか。
2	健康教育の周知方法は適切であったか。
3	日時、場所等の設定は住民の参加に都合がよかったか。
4	テーマは住民のニーズにあったか。
5	教育担当者の選定は適切であったか。
6	教材は対象者に適していたか。
7	実施に当って、関係機関との連携はよかったか。
8	参加人員は、計画通りであったか。
9	参加者の満足度はどの程度であったか。
10	参加者の知識は向上したか。
11	教育を行ったテーマに対する参加者の関心は高くなったか。
12	参加者の食生活に変化があったか。
13	参加者の禁煙者率に変化があったか。
14	参加者の体重や血圧などの測定値あるいは検査値に変化はみられたか。
15	健康診査受診率に変化があったか。
16	罹病・死亡に基づく健康指標（罹患率、有病率、総死亡率、乳児死亡率等）に変化がみられたか。

問3 健康教育を行うにあたり、**教育の開始以前ないし初回時に**、参加者の健康や生活の状態を把握するために、**次の方法**を活用したことがありますか。活用したことがあるものを1～9の中からいくつでも選び、その番号に○をつけてください。

1 既存事業で得られた検査結果や問診結果等の利用	6 留め置き調査
2 アンケートや問診票の事前郵送	7 新たな検査の実施
3 呼び出しによる個別面接	8 初回時におけるアンケートや問診票による調査
4 家庭訪問による面接	9 その他（)
5 電話調査	

問4 **教育終了時ないし終了後一定期間の後に**、参加者の正しい知識の習得や態度・行動の変容等（効果）を把握するために、**次の方法**を活用したことがありますか。活用したことがあるものを1～11の中からいくつでも選び、その番号に○をつけてください。

1 アンケートや問診票による調査	7 電話調査
2 呼び出しによる個別面接	8 留め置き調査
3 家庭訪問による面接	9 既存事業で得られる検査結果や問診結果等の利用
4 グループインタビュー	10 既存事業以外での新たな検査の実施
5 実習の実施	11 その他（)
6 郵送調査	

次ページに続きます

資料1 (続き)

問5 効果を把握するためには、評価指標を設定し、健康教育を行う前と行った後の2時点で同じ方法で調査し、指標値の変化をみる必要がありますといわれています。これまでに、このような方法で評価を実施したことがありますか。

1 ある	2 ない
------	------

問6 効果を把握を科学的に行うためには、健康教育を実施しない群 (対照群) をおいて、健康教育を実施した群と対照群を比較することが必要といわれています。これまでに、対照群を設定して評価を実施したことがありますか。

<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; text-align: center;">1 ある</td> <td style="width: 50%; text-align: center;">2 ない</td> </tr> </table>	1 ある	2 ない	→ その方法を 具体的に右欄 にご記入くだ さい。	<div style="border-bottom: 1px dashed black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; height: 15px; margin-bottom: 5px;"></div> <div style="border-bottom: 1px dashed black; height: 15px;"></div>
1 ある	2 ない			

問7 健康教育の効果を把握するためのデータの収集と分析に関連して、貴保健所において、次の1～8の中の問題であてはまるものをいくつでも選び、その番号に○をつけて下さい。

1 自分たちが分析を行うために使用するパソコンがない。 2 分析を行うのに適したパソコンソフトがない。 3 分析を行う上で役に立つマニュアルがない。 4 分析の担当者がいない。	5 収集や分析のための予算が不十分である。 6 分析に関する研修の機会が不十分である (ない)。 7 忙しくて分析する時間がない。 8 その他 ()
---	--

問8 健康教育の評価の実施や、評価のためのデータの収集と分析等について、自由にご意見をお聞かせください。

お 願 い

貴保健所で、健康教育の効果 (正しい知識の習得や態度・行動の変容等) を把握するために、実際に使用したアンケート票や問診票等を、一緒にご送付下さいますよう、お願い申し上げます。健康教育の種類は問いません。具体例に即して、実用的な評価方法を開発するため、是非とも活用させていただきたく存じます。プライバシーは厳守します。

なお、ご送付いただいたアンケート票の一部について、研究報告の中で、保健所名は出しませんが、事例として引用させていただきます。ご意見も結構でしょうか。

1 事例として引用してもよい	2 事例として引用しないこと
----------------	----------------

ご協力ありがとうございました。

分担研究報告書

健康増進事業による参加者における効果測定のための質問項目に関する研究

分担研究者 猫田 泰敏 東京都立保健科学大学助教授
佐藤 林正 九州看護福祉大学教授

研究要旨 地域において実施されている健康増進事業による参加者における効果を測定するための調査票を作成する上で役立てるために、既存文献で提案されている調査票とその作成目的にかかわる記述を収集・整理した。また、今回実施した健康教育の評価に関するアンケート調査に併せて、各保健所ないし市町村で健康教育の効果を把握するために実際に使用したアンケート票や問診票等を収集したが、これらの中から、特に健康知識と社会支援環境に関する質問項目を抽出した。

研究協力者 木村 一彦
川崎医療福祉大学教授
小川 敬子
東京都健康づくり推進センター
松本 弘子
東京都立保健科学大学助手

A. 研究目的

健康増進事業の主目的の1つは生活習慣病の予防である。生活習慣病の発症・進行には、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の個人の生活習慣が深く関与することから、「生活習慣要因」への個人レベルでの対応を促す教育的働きかけの果たす役割は大きい。これらの個人要因への働きかけの効果を検討するためには、まず各個人の生活習慣の実態を妥当な方法により測定することが必要である。そして、この測定を同一個人ないし対象集団について経時的に行い、その変容状況を把握することが、効果をみることにつながる。

生活習慣には様々なライフスタイル要因や社会心理的要因が影響しており、これらの測定は問診でなければ明らかにならないものが多い。このため、対象者の生活実態を客観的に測定するための道具としての調査票は必須であり、事業の目

的に適した信頼性・妥当性のある測定方法を活用・開発することが求められている。

本研究は、地域において実施されている健康増進事業による参加者における効果を測定するために、各事業実施者がその目的にそって調査票を作成する上で役立つ、質問文とその選択肢のデータベース化を行うことを目的としたものである。

まず、既存文献において個人の健康習慣に関わる実態の把握のために用いられている調査票を、一定の基準に従って収集・選択し提示した。また、先に報告した健康教育の評価に関するアンケート調査に併せて、各保健所ないし市町村で健康教育の効果を把握するために実際に使用したアンケート票や問診票等を収集したが、これらの中から、健康知識に関する質問項目およびヘルスプロモーションの立場から重視される社会支援環境に関する質問項目を抽出し提示した。

B. 研究方法

その1 既存文献において個人の健康習慣に関わる実態の把握のために用いられている調査票の収集・整理

最近の主要な公衆衛生関係の各種雑誌、研究報告書、出版物の中から、個人の健

康習慣に関わる実態の把握のために利用できる質問文と選択肢を含む文献を、入手しうる範囲において収集した。これらの既存文献の収集の基準は、①その信頼性・妥当性を確保するため、公衆衛生の専門家によって質問文・選択肢が作成されていること、②原則として、全国レベルないし地域レベルで調査対象が抽出され、その集計結果が掲載されていること、の2点とした。

収集・選択した文献については、リストを作成した。また、一部の文献については調査票作成の目的にかかわる記述を抽出し引用するとともに、掲載されている調査票（質問文および選択肢）を資料として示した。

その2 地域の健康増進事業において実際に使用されている調査票の収集・整理

健康教育の評価に関するアンケート調査票の2ページ目最下段に、「お願い」として、各保健所ないし市町村で、健康教育（種類は問わない）の効果を把握するために実際に使用したアンケート票や問診票等を、調査票とともに送付するように依頼した。なお、これらのアンケート票や問診票等については、本研究における事例としての引用の可否について回答を求めた。

これらのうち引用の承諾を得たものの中から、特に健康知識と社会支援環境に関する質問項目を抽出し、分類・整理した。

C. 研究結果

その1 既存文献において個人の健康習慣に関わる実態の把握のために用いられている調査票の収集・整理

収集・選択した14の既存文献のリストは以下の通りである。なお、頭に○のついている7文献については、掲載されている調査票を資料1-1～7-3として示した。

- 文献1) (財)東京都健康推進財団 東京都健康づくり推進センター編. これからの健康づくりー基礎から実践までのガイドブッカー. (財)東京都健康推進財団 東京都健康づくり推進センター, 1998
- 文献2) 西 信雄, 福田英輝, 村上茂樹, 多田羅浩三. 基本健康診査における生活習慣に関する問診の実態. 日本循環器管理研究協議会雑誌 1998; 33(3): 251-256
- 文献3) 斎藤具子, 櫻木智江, 上地 勝, 高橋秀人, 加納克己. 中高年者の健康生活習慣の性差についてー茨城県里美村における調査研究ー. 日本公衆衛生雑誌 1997; 44(11): 803-816
- 文献4) (財)健康・体力づくり事業財団編. 平成8年度健康づくりに関する意識調査報告書. (財)健康・体力づくり事業財団, 1997
- 文献5) 上島弘嗣, 岡山 明編. コレステロールを下げる健康教育ー新しいプログラムの手引きー. 社会保健同人誌, 1997
- 文献6) 茨城県健康科学センター. 循環器健診と生活指導の効率化に関する研究報告書. 1997
- 文献7) 岩永俊博, 黒田裕子, 和田耕太郎. 地域づくり型保健活動のてびき. 医学書院, 1996
- 文献8) 渡邊 昌, 津金昌一郎, 祖父江友孝, 小西正光, 馬場俊六編. 厚生省多目的コホートベースラインデータ. 日本公衆衛生協会, 1996
- 文献9) 茨城県健康科学センター編. ライフスタイル改善指導マニュアル. 保健同人社, 1995
- 文献10) 厚生省老人保健福祉局老人保健課監修. 健康教育ガイドライン. 日本公衆衛生協会, 1994
- 文献11) 厚生省大臣官房老人保険福祉部老人保健課監修. 生活習慣改善指導マニュアル. 社会保健出版社, 1992
- 文献12) 東京大学医学部保健社会学教室

編．保健・医療・看護調査ハンドブック．東京大学出版会，1992

文献 13) 厚生省．国民生活基礎調査【健康表】

文献 14) 内閣総理大臣官房広報室編．世論調査年鑑．大蔵省印刷局

○のついた 7 文献において、調査票作成の目的にかかわる記述を抽出した結果は、以下の通りである。

文献 1) 問診により個人の現在の状況を把握することは、その後のコース指導を安全で効果的に実施する上で必要不可欠なことです。問診の項目は、その後の健康づくりプログラムや対象者により工夫を必要としますが、いずれの場合も現在治療中の疾病、既往歴、現在や過去の運動習慣、食習慣や食行動、社会的・心理的背景などが中心となります。

問診は項目が多くなると記入に時間がかかるため、当センターでは問診票を事前に郵送し、あらかじめ記入してもらったものを検査の当日に持参してもらい、面接により記載漏れや回答の矛盾点について内容の確認を行っています。また、治療内容や内服中の薬などは本人が内容を十分に理解していない場合も少なくないため、内服薬は持参してもらい内容を確認しています。また、慢性疾患で治療通院中の参加者に対しては、必要に応じて主治医に治療内容や経過などを問い合せています。

文献 2) 全国 241 市町村の基本健康診査の問診票をもとに、栄養、運動、休養にかんする問診（喫煙、飲酒を除く）を選び出し、項目別、回答方法別に分類し、頻度の高い（合計質問数が 20 以上）項目の一覧を作成したところ、選択された項目数は栄養 17（食習慣 5、摂取食品 12）、運動 1、休養 3 の計 21 であった。

文献 3) 本調査で使用した生活習慣質問紙票は、国内外の関連研究を文献検索し、類似の既存の各種調査票について十分検討して作成したものである。回答割合、有効回答割合を最大限に上げ、情報処理が効率よくできることも考慮して作成されている。すなわち、回答に時間をあまり要しないようにし、各質問に対する回答は、はい（肯定）または、いいえ（否定）の二者択一としている。さらに、対象者に高齢者が含まれるために文字は大きくし（12 ポイント）、高齢者でも理解しやすい表現を用いている。質問紙票の項目は 8 頁にわたるが、データの生理、解析が容易にできるように回答はすべて最後の頁に記入されるように工夫されている。生活習慣質問紙票の内容項目は、年齢、性、身長、体重などの基本属性のほかに、既往歴に関する項目 9、食生活に関する項目 28、運動に関する項目 14、休養に関する項目 8、受診に関する項目 9、喫煙、飲酒に関する項目 6、その他の項目 25、合計 99 である。

文献 4) 新たな健康づくり施策を効率的に推進するため、国民の健康についての意識の実態を把握する。具体的には、健康の背景要因となっている健康行動、運動、食事・栄養、睡眠、マイナス要因であるストレスおよび情報についての各意識と実態を調べ、今後の健康づくり施策および活動の指針とする。

文献 5) 高コレステロール血症の原因は一人ひとり異なります。その背景には遺伝や、食生活、肥満、運動不足などの種々の要因が重なり合っています。その人の高コレステロール血症の原因を知ることは、健康教育の最初のステップです。これが開始時に詳細な問診、栄養調査をする大きな理由です。健康教育の開始時に行う調査は、健康教育の成否を決定する重要な情報を

系統的に入手するための最も重要な調査です。

文献6) 今回の簡易問診票は、健診現場で受診者の健康に関わる生活習慣を簡便に把握することを目的に作成しました。この問診票を用いてスクリーニング問診することによって、その受診者がひどく生活習慣に問題のある人か否かを容易にチェックすることができます。

今回の簡易生活習慣問診票の原形となる問診票は、基本診査の個人成績表と併せて生活指導に反映できるような情報を得ることを目的とした。そのため、①基本健診受診者に従来の間診に加えて行うため、できるだけ質問項目を絞る、②質問項目は健康に対する意識、態度、意欲、健康増進・維持のための行動と精神、心理面の不定愁訴を含むことの2点を開発の方針とした。質問項目は1~10より成り、1は健康に対する意識、2は健康に対する意欲、3は健康増進、維持のために行っている項目、4は健康増進、維持のために行いたい項目、5~9は健康増進、維持のための実際の行動、10は精神・神経的な側面からみた不定愁訴に関する質問である。

文献11) 個人の健康は、生活問題と深くかかわっているものであり、単に身体を中心として捕えるだけではなく、「こころ」、「生活様式」、「生活行動」、それに「環境条件」などのかかわりおも問題としなければ理解できません。そこで、この調査は個人の病気との関わりや、健診結果に加えて、健康観、日常生活状況、社会参加まで、より深く把握しながら個人が自己の問題に気づき、生活目標(人生観)にあった解決法を見出すことがねらいとなります。

生活習慣の観点から全体としては、日常生活状況、栄養、運動、休養等の項目が必要となりますが、ここでは、

健康観、日常生活状況、社会参加の3項目についてのみモデル的に示します。

この他の文献について述べると、文献7は、目的関連図(風船図)から調査票を作成するプロセスが、明確な調査目的に直結した質問項目づくりに結びつく実例として取り上げた。文献8は、がん、循環器疾患のコホート研究のためのベースラインデータを収集するための調査票と全国的な集計結果が記載されている。文献9は、市販されていない文献6に代り、これで示した調査票が掲載されたものである。文献10は、基本的健康教育および個別的健康教育別に指導のポイントを例示しており、役立つ質問文例も多く記載されている。文献12は、幅広い文献検討を通じて得た質問項目と文例が詳細に記載されている。文献13は、全国民のランダムサンプリングによる集計結果が記載されており、比較データとして貴重である。文献14は、毎年発行されている調査実例集であり、全国的ないし都道府県レベルでの調査結果が豊富に収録されており、同じく比較データとして貴重である。

その2 地域の健康増進事業において実際に使用されている調査票の収集・整理
1) 回収数と内容

実際に使用したアンケート票や問診票等を添付して回答した保健所ないし市町村数は、それぞれ64か所、98か所であり、収集されたアンケート票や問診票等は、保健所92点、市町村121点であった。これらを質問内容から研究者において分類した結果は表1のとおりであった。保健所では、健康づくり、糖尿病、思春期、難病、子どもの健康習慣、こころ、在宅看護・介護等に関わるものが比較的多く、市町村では健康づくり、糖尿病、その他の生活習慣、母子、高脂血症、肥満、クッキング(栄養)等に関わるものが比較

的多かった。

2) 健康知識と社会支援環境に関する質問項目

抽出した健康知識と社会支援環境に関する質問項目を、表2, 3に示す。

健康知識については、糖尿病、骨粗鬆症、タバコに関するもの、社会支援環境については、健康づくり、その他の生活習慣、肥満、骨粗鬆症、タバコに関するものであった。

D. 考察

本研究は、健康増進事業の主目的の1つの生活習慣病予防に関連して、地域において実施されている事業による参加者における効果を、その実施目的にそって測定するために調査票を作成する上で役立つ質問文とその選択肢について、既存文献や今回実施した調査で収集したアンケート票や問診票等から分類・整理し、提示したものである。

質問紙調査は、一定の形式の調査票を用い、一定形式の調査(測定)過程により回答(情報)を収集する方式である。対象者の生活実態を客観的に測定し、自分たちの事業の効果を把握したり、他地域との効果比較を行うためには、同一の方法で収集されたデータに基づくことが必要であり、標準的な質問項目を用いる意義は大きい。

そこで、本研究は、公衆衛生の専門家によって質問文・選択肢が作成されており、原則として全国レベルないし地域レベルで調査対象が抽出され、その集計結果が記載されている既存文献を収集・整理するとともに、各保健所ないし市町村で、健康教育の効果を把握するために実際に使用したアンケート票や問診票等から抽出した健康知識と社会支援環境に関する質問項目をまとめたところである。

その結果、比較的少数の質問で一般的な生活習慣を把握する調査票から、詳細に栄養・運動・休養等に関する質問を設定したものまで、種々の特徴のある有用

な調査票のデータベースを作成したところである。また、それぞれの調査票の作成の目的も同時に提示したことから、地域で、事業の目的にそって、これらのデータベースを適宜参照することで、参加者における教育効果を把握するための信頼性・妥当性のある調査票づくりに役立つことを期待している。

測定については、測定方法、測定用具、測定者の3つについて考慮しなければならないといわれるが、ここでは測定用具(調査票)の整理のみにとどめている。

質問紙調査は、その人にしか分からない内的な現実—物理的・化学的な測定のみ検査や観察によっては知ることのできない考え方や感じ方、行動の決め方、態度、意見などを測る場合に有用であり、また、過去にあった事実や日常の生活習慣についての測定にも威力を発揮する。

調査票で得られる情報は、対象者の質問に対する回答であり、質問も回答も言葉を通じてやりとりされることから、質問の言葉をどう理解したか、何をきかれたと思ったかについては、対象者の判断に任されるので、質問に対する回答は対象者の主観に頼ることになる。そこで、質問文と回答形式を標準化することが重要であり、今回の質問項目が、この点で役立つことが期待される場所である。なお、今回提示した質問項目を参考とする上では、調査の目的や調査精度(調査の粗さ)をはっきりとさせ、質問項目を選択することが重要である。

なお、質問文作成のポイントとして次のことが指摘されている。

- ・平易な日本語であること
- ・耳から一度聞くだけで理解できること
- ・どんな調査相手でも理解できる内容であること
- ・ある特定の回答を誘導する質問はしないこと
- ・あまり複雑な条件付きの質問は避けること
- ・ふだん考えたことのないようなことを

質問しないこと

- ・あまり専門的になる事柄は避けること
- ・1つの質問では1つのことを聞くのがよい
- ・いくつもの意味に解釈できる言葉はいけない
- ・時期や条件をつけるときは、はっきりわかるようにする
- ・記憶にたよる質問では、はっきり思い出せる範囲を明確にしておくこと

E. 結論

本研究で収集・整理した質問票および質問項目は、地域において実施されている健康増進事業による参加者における効果を測定するために、各事業実施者がその目的にそって調査票を作成する上で役立つことが期待される。

表1 アンケート票や問診票等の内容別集計

	総数		保健所		市町村	
	N	%	N	%	N	%
計	213	100.0	92	100.0	121	100.0
健康づくり	49	23.0	15	16.3	34	28.1
糖尿病	21	9.9	7	7.6	14	11.6
その他の生活習慣	18	8.5	6	6.5	12	9.9
母子	15	7.0	3	3.3	12	9.9
その他	15	7.0	10	10.9	5	4.1
高脂血症	12	5.6	1	1.1	11	9.1
肥満	11	5.2	2	2.2	9	7.4
子供の健康習慣	9	4.2	5	5.4	4	3.3
思春期	8	3.8	7	7.6	1	0.8
クッキング(栄養)	8	3.8	1	1.1	7	5.8
在宅看護・介護	7	3.3	5	5.4	2	1.7
難病	6	2.8	6	6.5	-	-
こころ	5	2.3	5	5.4	-	-
骨粗鬆症	5	2.3	1	1.1	4	3.3
高血圧	4	1.9	1	1.1	3	2.5
タバコ	4	1.9	2	2.2	2	1.7
ボランティア	4	1.9	4	4.3	-	-
精神障害	4	1.9	4	4.3	-	-
アルコール	3	1.4	3	3.3	-	-
歯	2	0.9	1	1.1	1	0.8
痴呆	2	0.9	2	2.2	-	-
エイズ	1	0.5	1	1.1	-	-

表2 知識に関する質問項目

糖尿病

○糖尿病についての質問です。

- 1, 糖尿病は、インスリンの不足によっておこる代謝異常です。 (はい・いいえ)
- 2, インスリンは、肝臓でつくられるホルモンである。 (はい・いいえ)
- 3, インスリンが少ないと血糖は、 (上がる・下がる)
- 4, 怒り・心配・いらいらなどのストレスは、糖尿病を悪くする。 (はい・いいえ)
- 5, 糖尿病を放置しておくと、何年後かには必ず合併症を悪くする。 (はい・いいえ)
- 6, 糖尿病の3大合併症は、下記のどれでしょうか。3つに○をつけてください。
(1) 骨折 (2) 網膜症 (3) 腎臓障害 (4) 胃潰瘍 (5) 神経障害
- 7, 糖尿病の治療の原則は、食事療法と () と、薬物療法である。
- 8, 糖尿病は、完全に治る。 (はい・いいえ)

骨粗鬆症

○次の文章で、正しいと思うものには1、誤っていると思うものには2、わからない場合は3、に○を付けて下さい。

- | | | | |
|--------------------------|------|------|----------|
| 1) 骨粗鬆症になると骨折しやすくなる | 1. 正 | 2. 誤 | 3. わからない |
| 2) 骨粗鬆症は男性に多い | 1 | 2 | 3 |
| 3) やせた人は骨粗鬆症になりやすい | 1 | 2 | 3 |
| 4) 骨粗鬆症の予防には運動が有効である | 1 | 2 | 3 |
| 5) 骨粗鬆症の予防には日光に当たる方がいい | 1 | 2 | 3 |
| 6) 骨粗鬆症の予防には毎日お酒を飲んだ方がいい | 1 | 2 | 3 |
| 7) 骨粗鬆症の予防に牛乳はいい | 1 | 2 | 3 |
| 8) 骨粗鬆症の予防に納豆はいい | 1 | 2 | 3 |
| 9) 骨粗鬆症の予防に魚介類はいい | 1 | 2 | 3 |
| 10) 骨粗鬆症の予防に清涼飲料水はいい | 1 | 2 | 3 |
| 11) 骨粗鬆症の予防に喫煙はいい | 1 | 2 | 3 |

骨粗鬆症

○次の中で骨粗鬆症と関係があると思うものに、すべて○をつけてください

- 1 加齢 2 閉経 3 カルシウム摂取 4 ビタミンD摂取
 5 運動 6 塩分のとりすぎ 7 日光浴不足 8 加工食品の取りすぎ
 9 タバコ 10 ストレス 11 偏食 12 ダイエット

骨粗鬆症

○カルシウムが多く含まれていると思う食品を () に5つ、かいてください
 () () () () ()

表2 知識に関する質問項目（続き）

タバコ

○タバコの害について知っていますか。

イ・知っている。

ロ・知らない。

*「知っている。」と答えた人に、おたずねします。次のうちから、タバコの影響が特に強いと思われる病気を、2つ選んで○をつけてください。

- ①鼻炎 ②扁桃炎 ③がん ④虫歯（う歯） ⑤胃炎 ⑥心臓病 ⑦骨折
⑧インフルエンザ ⑨水ぼうそう（水痘）

タバコ

○タバコと関係があると思われる病気を下記のうちから選んで下さい。（いくつでも）

- a, 喉頭がん b, 食道がん c, 胃がん d, 肺がん e, 肝臓がん
f, すい臓がん g, 膀胱がん h, 慢性気管支炎 i, 肺気腫
j, 気管支ぜんそく k, 狭心症 l, 心筋こうそく m, 高血圧症
n, くも膜下出血 o, 脳こうそく p, 胃十二指腸潰瘍 q, 肝硬変

表3 社会支援環境に関する質問項目

健康づくり

○今後の活動について

- ①自分が学習した知識を家族や知人に広めていきたい
- ②(①より広い範囲で)自分が学習した知識を広く地域一般に広めたい
- ③教室で学習した運動を続けていきたい
- ④特に考えていない
- ⑤その他(具体的に書いて下さい)

健康づくり

○あなたが、家族や友人との会話の中で、「健康」を話題にする頻度はどれぐらいですか？
当てはまるものに○をつけて下さい。

- ① 毎回の会話の中で必ず話題になる。
- ② 1日の中で1回程度の割合
- ③ 3日に1回程度の割合
- ④ 1週間に2~3回程度の割合
- ⑤ 1ヶ月に2~3回程度の割合
- ⑥ 1カ年に2~3回程度の割合
- ⑦ その他()

健康づくり

○運動するとき、仲間と一緒にするように心がけていますか？

- ①友人を誘う ④心がけていない
- ②家族を誘う ⑤その他()
- ③子どもと一緒にする

健康づくり

○あなたのまわりに運動を行う環境がありますか(環境・公園など)

- 1 ある(場所) 2 ない

糖尿病

○教室に参加したり、家庭での療養に家族は協力的ですか

- ①はい ②いいえ ③どちらともいえない

その他の生活習慣病

○家族との団欒はとれるほうですか。

- 1、あまりとれない 2、少しはとれる 3、十分とれている

表3 社会支援環境に関する質問項目（続き）

その他の生活習慣

○趣味など熱中できることがありますか。

- 1、ほとんどない 2、すこしはある 3、趣味(付き合い)は多い

肥満

○家族の協力は得られましたか。

- ア はい イ いいえ ウ どちらともいえない

骨粗鬆症

○このような骨粗鬆症検診を家族・知り合いに勧めたいと思いますか。

- a. はい b. いいえ

タバコ

○友人（禁煙希望者）にもこの講座を紹介したいと思いますか

- （ はい、 なんともいえない、 いいえ ）

タバコ

○禁煙することを誰かに宣言しましたか。

- （ した 、 しない ）

タバコ

○苦しくなったり、何か聞きたいときに、同じ組の参加者やアドバイザーに電話してみようと思いますか

- （ はい、 してみたいがちょっと照れ臭い、 自分一人で大丈夫 ）

タバコ

○あなたの禁煙チャレンジを家族の人達はどう思っていますか。

- （ 喜んでいる、 応援している、 知らない、 冷静に見ている ）

資料1-2 (文献1: これからの健康づくり より)

3. **現在**、「平均して週1回以上、3ヵ月以上続けている運動」以外に行っている運動はありますか。

(例: 年に1~2回程度の運動など)

1: はい 2: いいえ



【4. へ進む】

「1: はい」と答えた方のみお答えください。

頻度の高い順に、運動種目ごとに下記の内容についてお答えください。

頻度は、年間の回数でお答えください。

1) 運動種目 ()

期間 歳~現在

頻度 回/月 時間 分/回

*あてはまる数字に、ひとつだけ○をつけてください。

強度

0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 ●
全く何も 感じない	極めて 弱い	とても 弱い	弱い	中等度	やや 強い	強い		とても 強い		極めて 強い	最大

以下同様の型式で3)まで

4. **過去**に、平均して週1回以上、3ヵ月以上続けていた運動はありますか。

中学・高校のクラブ活動なども含めてお答えください。

また、現在行っている運動で設問2.及び3.に記入したもので、頻度、強度などが異なる場合は、過去の状況をお答えください。

(1) 平均して週1回以上、3ヵ月以上続けていた運動はありますか。

1: はい 2: いいえ



【5. へ進む】

(2) 「1: はい」と答えた方のみお答えください。

運動種目ごとに下記の内容についてお答えください。

ウォーキング、水泳など、距離がわかるものは、距離もお答えください。

1) 運動種目 ()

期間 歳 ~ 歳

頻度 回/月 時間 分/回 距離 m/回

*あてはまる数字に、ひとつだけ○をつけてください。

強度

0	0.5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 ●
全く何も 感じない	極めて 弱い	とても 弱い	弱い	中等度	やや 強い	強い		とても 強い		極めて 強い	最大

運動場所	1: 民間スポーツ施設	2: 公共スポーツ施設	3: 職場	4: 公園		
	5: 家の中	6: 道路	7: 学校	8: 当センター		
	9: その他					
指導者	1: いる		2: いない			
人数	1: 1人で		2: 2人以上で			
中止理由	1: 時間に関する理由		2: 経済的な理由		3: 場所・施設に関する理由	
	4: 健康上の理由		5: 運動プログラムに関する理由		6: 指導者に関する理由	
	7: 人間関係に関する理由		8: 目標が達成されたから		9: 成果が得られなかったから	
	10: 卒業・引退したから		11: 有効期限が切れたから		12: その他	
					13: 特になし	

以下同様の型式で5)まで

資料1-3 (文献1: これからの健康づくり より)

資料

5. 毎日の生活の中で、階段を何段のぼりますか。(降りる段数は除きます)

1日に階段をのぼる段数 段

<計算のためのメモ>

駅で _____

職場で _____

自宅で _____

その他 _____

6. 毎日の生活の中で、どのくらい歩きますか。わかる範囲でお答えください。

1日に歩く総時間 分 1日に歩く総距離 m

歩数計 歩

<計算のためのメモ>

自宅～駅まで _____

駅～職場まで _____

職場で _____

その他 _____

7. あなたの普段の歩行速度はどのくらいですか。

- 1: 遅い……ぶらぶら歩き (53 m/分以下、3.2 km/時以下)
- 2: 普通 (53～80 m/分まで、3.2～4.8 km/時まで)
- 3: やや速い…速歩き (80～107 m/分まで、4.8～6.4 km/時まで)
- 4: 速い……小走りになるかならない程度 (107 m/分以上、6.4 km/時以上)

8. 毎日の生活の中で、どのくらい自転車に乗りますか。

わかる範囲でお答えください。
乗らない方は、「0」と記入してください。

1日に乗る総時間 分 1日に乗る総距離 m

<計算のためのメモ>

自宅～駅まで _____

駅～職場まで _____

その他 _____

資料1-4 (文献1: これからの健康づくり より)

9. ここ1ヵ月の身体活動についてお尋ねします。

(1) 1週間に休日は何日ありますか。休みの日が決まっていない方は、普段と身体活動量が変わる日を休日としてください。

日/週

(2) 平日・休日別に、平均的な1日において、以下の1~5) にあがる身体活動に費やした時間を記入してください。(1日が合計24時間になるように記入してください)

		平日	休日
1) 激しい身体活動	(例; 重労働, 激しいスポーツ, 速歩, ジョギング, 坂道でのサイクリング, 水泳等)	<input type="text"/> 時間	<input type="text"/> 時間
2) 中等度の身体活動	(例; 軽いスポーツ, 歩行, ゴルフ, ダンス, 庭仕事, 平地でのサイクリング, 水中歩行等)	<input type="text"/> 時間	<input type="text"/> 時間
3) 軽い身体活動	(例; 事務仕事, 車の運転, 通勤, 家事, 散歩 (ぶらぶら歩き), 乗り物内で立っている等)	<input type="text"/> 時間	<input type="text"/> 時間
4) 座ったままの生活	(例; 食事, 読書, テレビをみる, 机の上でできる仕事, 乗り物内で座っている等)	<input type="text"/> 時間	<input type="text"/> 時間
5) 睡眠		<input type="text"/> 時間 合計24時間	<input type="text"/> 時間 合計24時間

10. (1) 1週間に1回以上、汗をかいたり、息がはずむくらいの時間、速歩やジョギング、サイクリング等の身体活動を行っていますか。

1: はい 2: いいえ

(2) 「1: はい」と答えた方のみお答えください。

1) 1週間に何回位行っていますか。

2) 主に、どのような身体活動ですか。

()

回/週

(3) 「2: いいえ」と答えた方は、その理由を記入してください。

()

資料

11. 水泳についてお尋ねします。

(1) 1) 泳ぐことは好きですか。

1:好き 2:嫌い 3:ふつう

2) 「2:嫌い」と答えた方は、その理由を1つ選んでください。

1:泳げないから 2:寒いから
3:水が怖いから 4:苦しいから
5:水着になるのが嫌だから
6:その他 ()

(2) 1) あなたの最も得意な泳ぎ方は何ですか。

1:クロール 2:背泳ぎ
3:平泳ぎ 4:バタフライ
5:その他 ()
6:泳げない

2) 「1~5」と答えた方のみお答えください。

1) の泳ぎ方で、どのくらいの距離を泳げますか。

1:100m以上 2:20~100m
3:20m未満 4:分からない

12. (1) 運動に関する今後の目標はありますか。

1:はい 2:いいえ

(2) 「1:はい」と答えた方のみお答えください。

運動に関する今後の目標は何ですか。

1:健康の保持・増進(病気の予防を含む) 2:体力の維持・向上
3:減量 4:運動の習慣化・継続
5:技能の向上(例;泳法の習得や、ゴルフ、テニスの上達など)
6:その他 ()

13. 今後、運動の時間、頻度をどのくらい確保できるか、以下の運動場所別にお答えください。確保できない方は、「0」と記入してください。

当センターで 回/週、 分/回

他施設で 回/週、 分/回

家庭で 回/週、 分/回

その他で 回/週 分/回

14. これから当センターで行いたい運動を下から選んでください。(希望する順に3つまで)

1:自転車エルゴメーター(固定式自転車) 2:ウォーキング
3:ジョギング 4:クライムエルゴメーター※
5:水泳(種目;) 6:ストレッチング(柔軟体操)
7:筋力トレーニング※※ 8:エアロビック・ダンス
9:リズム体操(フォークダンス等) 10:水中エアロビクス
11:ステップエクササイズ※※※
12:その他 () 1 2 3

※ 固定式階段昇降運動

※※ マシントレーニング、バーベル、ダンベル、腹筋等

※※※ 踏み台を使ったエアロビック・ダンス

資料1-6 (文献1: これからの健康づくり より)

15. これから当センター以外で継続して行える運動を下から選んでください(3つまで)。

- | | | |
|-----------------|-----------|------------|
| 1: 筋力トレーニング(内容; |) | |
| 2: 自転車(固定式を含む) | 3: ウォーキング | 4: ジョギング |
| 5: ストレッチング | 6: ラジオ体操 | 7: 縄跳び |
| 8: エアロビック・ダンス | 9: 水泳 | 10: バドミントン |
| 11: 卓球 | 12: テニス | 13: ゴルフ |
| 14: ハイキングや登山 | 15: ヨガ | 16: 太極拳 |
| 17: ダンス・舞踊(内容; |) | |
| 18: その他(|) | |

16. (1) あなたが、運動を定期的に行うにあたり、これを支援(協力)してくれる人はいますか。

- 1: はい 2: いいえ

(2) 「1: はい」と答えた方のみお答えください。
該当する欄に○を記入してください。

- | | | | | |
|--------|---|--------------------------|----------|--------------------------|
| 家族(続柄; |) | <input type="checkbox"/> | 友人 | <input type="checkbox"/> |
| 職場の人 | | <input type="checkbox"/> | 地域(近隣)の人 | <input type="checkbox"/> |
| 指導者 | | <input type="checkbox"/> | その他(|) |

17. (1) これから運動を実施するにあたって、不安なことや問題となるようなことがありますか。(例: 「運動があまり得意でないので、継続してやっつけていけるか自信がない」「運動すると腰が痛くなる」など)

- 1: はい 2: いいえ

(2) 「1: はい」と答えた方は、具体的に記入してください。

18. 今後の運動習慣(活動習慣)について、最もあてはまる数字を記入してください。

(1) あなたは、健康のために、日常生活に運動をとり入れたり、それを継続していきたいと思いませんか。

- 1: 思う 2: やや思う
3: あまり思わない 4: 思わない

(2) あなたは、日常生活に運動をとり入れたり、それを継続していけると思いませんか。

- 1: 思う 2: やや思う
3: あまり思わない 4: 思わない

(3) あなたは、日常生活に運動をとり入れたり、それを継続していくことで、健康の保持増進ができると思いませんか。

- 1: 思う 2: やや思う
3: あまり思わない 4: 思わない