

### 休養・睡眠

### 休養の程度

休養は充分だと思いますか。(1つ選んで○印)

- 1 充分である
- 2 まああるほうだ
- 3 不足しがちである
- 4 不足である

12-1

12-2

表示:

表示:

### 就寝時間

毎日いつもほぼ決まった時刻に寝ていますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

### 睡眠時間

1日の睡眠は、平均して何時間ですか。

( ) 時間

12-3

12-4

表示:

表示:

### 睡眠時間

睡眠時間は何時間くらいですか。

( ) 時間

### 熟睡感

よく眠れますか。

- 1 よく眠れる
- 2 どちらでもない
- 3 あまり眠れない

12-5

表示:

「12.余暇・自由時間」

表示:

### 余暇・自由時間

### 余暇の過ごし方

休日にはどのように過ごされることが多いでしょうか。この表の中から夏休みなどを除いた、普段の休日の過ごし方として、多いものから3つまで選んでお知らせ下さい。(3つまで)

- 1 何もしないで過ごす(のんびりとした休養)
- 2 テレビを見たり、ラジオを聴いたりして過ごす
- 3 子供と遊んだりして、家族と共に過ごす
- 4 運動・スポーツ・散歩などをする
- 5 ドライブや小旅行に出かける
- 6 新聞・雑誌・本を読む
- 7 音楽を聴く
- 8 夢・荷裁、マージャンなどをする
- 9 手芸・縫いじり・日曜大工などをする
- 10 家事をする(洗濯・掃除・買物)
- 11 仕事・勉強をする
- 12 友人・知人・近所の人などと交際をして楽しむ
- 13 映画等の娯楽施設に出かける
- 14 ショッピング・買物をする
- 15 地域や社会のためのボランティア活動をする
- 16 その他( )

13-1

表示:

「14.ストレス」

表示:

## ストレス

## ストレス処理

不満、悩み、苦勞、ストレスなどを処理できていると思いますか。  
(1つだけ)

- 1 十分できている
- 2 なんとか処理できている
- 3 あまりできていない
- 4 まったく処理できていない
- 5 わからない

14-1

表示

14-2

表示

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)/P2/PP2-X2-n 11))

145 ページ

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)/P2/PP2-X2-n 11))

146 ページ

## ストレス対処法

あなたは不満、悩み、苦勞、ストレスなどがあつたとき、どうしていますか。  
あてはまる事も、全てお知らせ下さい。(いくつでも)

- 1 趣味・スポーツにうちこむ
- 2 のんびりする時間をとる
- 3 保健所・医療機関などで相談する
- 4 動物(ペット)と遊ぶ
- 5 何か食べる
- 6 買い物をする
- 7 テレビをみたり、ラジオをきいたりする
- 8 ギャンブル・勝負ごとをする
- 9 タバコを吸う
- 10 音楽を聴く(音楽療法を含む)
- 11 アロマセラピーを利用する
- 12 酒を飲む
- 13 人としゃべったり、話をきいてもらう
- 14 カラオケで歌う
- 15 寝てしまう
- 16 じっと耐える
- 17 積極的に自分で解決する
- 18 見てみぬふりをする
- 19 その他( )
- 20 特になし

## ストレスの有無

この1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか。  
(1つだけ)

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

14-3

表示

14-4

表示

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)/P2/PP2-X2-n 11))

147 ページ

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)/P2/PP2-X2-n 11))

148 ページ

### ストレスの内容

不満、悩み・苦悶・ストレスなどの内容はどのようなものですか。  
この表の中からあてはまるものをいくつかもお知らせ下さい。  
(いくつでも)

- 1 人との関係
- 2 話相手がいらない
- 3 自分の健康・病状
- 4 生きがい・将来のこと
- 5 することがない
- 6 仕事上のこと
- 7 自分の学業・受験・進学
- 8 家族の健康・病状
- 9 みちかな人の死
- 10 家事
- 11 育児・出産
- 12 子供の教育
- 13 収入・家計・借金
- 14 住まい
- 15 自宅のまわりの生活環境(公害・騒音・交通事情を含む)
- 16 通勤・通学(混雑・時間がかかる等)
- 17 社会問題
- 18 その他( )
- 19 わからない

### ストレス度

仕事や家庭でストレスが多いですか。

- 1 多い
- 2 どちらでもない
- 3 少ない

14-5

表示:

「16.保健事業への参加」

表示:

### 保健事業への参加

### 健診受診の有無

過去1年以内に、【具体的な健康診査名】を受けましたか。

- 1 はい
- 2 いいえ

16-1

表示:

16-2

表示:

### 未受診の理由

(健康診査を受けていない方)なぜ受けていないのですか。  
主なものを1つ選んで、該当する番号に○をつけてください。

- 1 忙しいため
- 2 症状がないため
- 3 関心がないため
- 4 診断されるのがこわいため
- 5 通院しているため
- 6 健康診断を受ける機会がないため
- 7 その他( )

### 社会支援環境

17.社会支援環境

17-1

表示:

表示:

### 気軽に相談できる主治医の有無

自分の健康について気軽に相談できる主治医がいますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

### 気軽に話し合える友人の有無

何でも気軽に話し合える友達がいますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

17-2

17-3

表示:

表示:

### 相談者の有無

困ったときに、相談できる人がいますか。

- 1 はい
- 2 いいえ

### 具体的相談者

(困ったときに、相談できる人がいる方) 相談する人は誰ですか。  
(複数回答可)

- 1 両親
- 2 配偶者
- 3 子供
- 4 兄弟姉妹
- 5 その他親族
- 6 友人・知人
- 7 専門家
- 8 その他( )

### 地域との関わりの有無

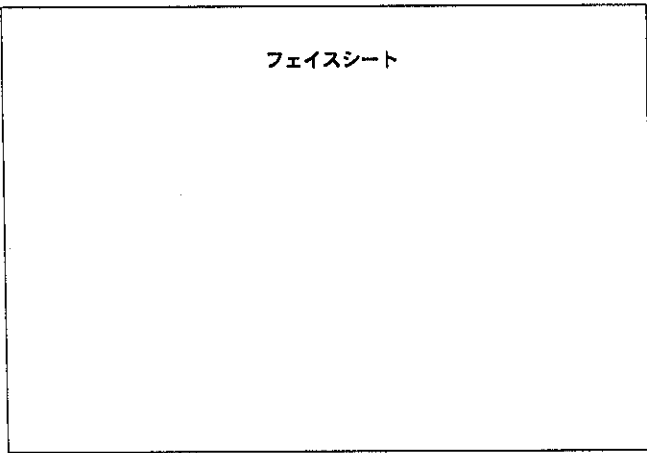
あなたは地域の人たちと関わりを持っていますか。

- 1 持っている
- 2 持っていない
- 3 現在は関わっていないが、将来は関わりを持ちたい。

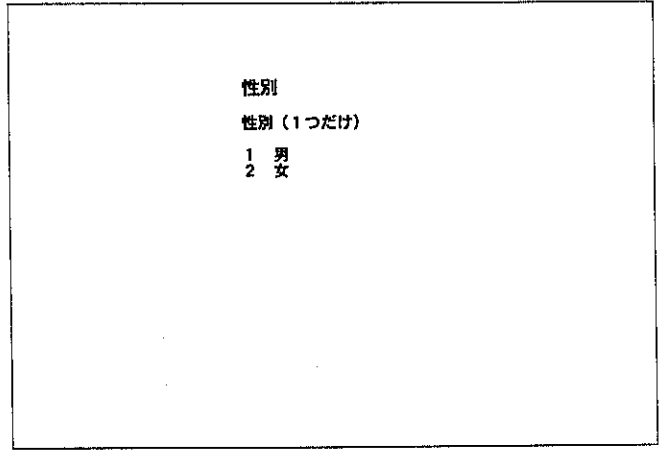
### 地域との関わりの種類

(関わりを持っている方) どんな関わりを持っていますか。

- アイ 身近な人との付き合い
- イ 自治会、町内会活動
- ウ PTA活動
- エ 婦人団体の活動
- オ 消費者団体、生協などの活動
- カ 自分の趣味、教養のサークル
- キ スポーツクラブ
- ク 健康に関する活動
- ケ ボランティア活動
- コ 政党、宗教団体の活動
- クサ その他( )



フェイスシート



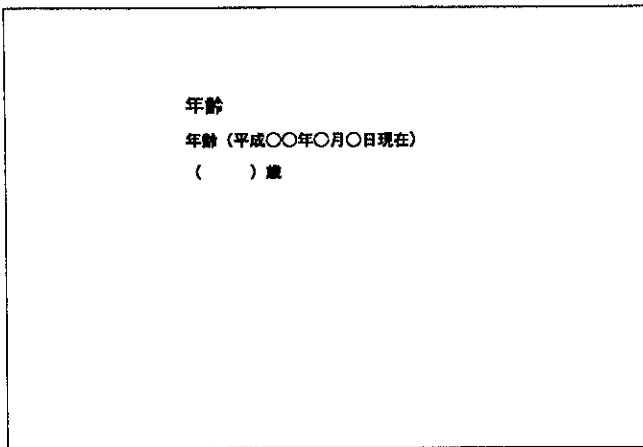
性別  
性別 (1つだけ)  
1 男  
2 女

18-1

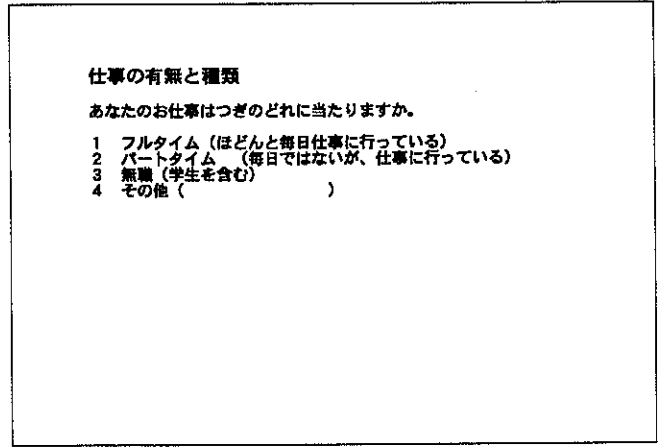
表示:

18-2

表示:



年齢  
年齢 (平成〇〇年〇月〇日現在)  
( )歳



仕事の有無と種類  
あなたのお仕事はつぎのどれに当たりますか。  
1 フルタイム (ほとんど毎日仕事に行っている)  
2 パートタイム (毎日ではないが、仕事に行っている)  
3 無職 (学生を含む)  
4 その他 ( )

18-3

表示:

18-4

表示:

### 仕事の種類

あなたのお仕事の種類は、つぎのどれに当たりますか。

- 1 農林水産業
- 2 自営の商工業
- 3 専門、自由業 (教員、医師など)
- 4 管理職
- 5 事務系の勤め人 (ホワイトカラー)
- 6 作業系の勤め人 (ブルーカラー)
- 7 主婦 (専業主婦)
- 8 学生、無職

### 世帯構成

世帯構成は次のどれに当たりますか。

- 1 一人暮らし
- 2 夫婦のみ
- 3 夫婦 (あるいは本人のみ) と子ども
- 4 3世代世帯
- 5 その他 ( )

16-5

表示:

61

表示:

調査実施編

## 調査方法について

調査実施編-調査方法について

## 調査方法とは

対象者から回答を得る方法のことを調査方法といいます。

調査方法には、個人面接法、留め置き法、郵送法、電話法、集合法などがあります。

それぞれの特徴を知り、可能な限り、同一の調査方法で介入前後の調査を行いましょ。

協力依頼を行うとともに、プライバシーには十分配慮しましょ。

62

表示:

63

表示:



調査実施編-調査方法について

## 個人面接法について

調査員が対象者本人に直接面接し、調査票に従って質問をし、それに対する対象者の回答を、調査員が調査票に記入する方法です。

面接の場所に他人が同席すると、対象者の回答に影響する恐れがあるので、対象者本人と1対1で面接しましょう。

調査員は、調査票の指定に従って、質問を読み上げましょう。対象者には調査票を見せないようにしましょう。

対象者には必要に応じて選択肢のリストを渡しておき、その中から該当する回答を選んでもらいましょう。

## 個人面接法について

## 【長所】

回答者が対象者本人であるかを確認できる。

質問を相手に理解させやすい。

回収率が高くなる。

矛盾する回答があった場合、その場で確認できる。

## 【短所】

調査者の労力(人数、時間、費用等)がかかる。

調査者によるバイアスが生じやすい。

時間や場所により、面接できない対象者がでる。



64

表示:



65

表示:

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F2/D2~X2-n'Y))

169 ページ

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F2/D2~X2-n'Y))

170 ページ

調査実施編-調査方法について

## 留め置き法について

調査者が対象者宅を訪問して調査票を配布し、後日、記入してもらった調査票を調査員が回収する方法です。配布回収法ともいいます。場合によっては、調査票の配布を郵送で行うこともあります。

数日間、調査票を対象者宅へ留め置き、その間に対象者自身が質問を読みながら回答を記入します。

留め置きした期間内に起きることを調べてもらうことができます。

## 留め置き法について

## 【長所】

調査員の労力が個人面接法に比べて少ない。

回収率が高くなる。

回収時に調査票をチェックし、対象者に会えれば矛盾する回答や未回答の修正ができる。

## 【短所】

対象者本人が回答したかどうかを確認できない。

たとえ本人が記入したとしても、その回答は周囲の人の意見に左右されていたり、あるいは相談した結果かもしれない。

質問の意図を誤解して回答しているかもしれない。



66

表示:



67

表示:

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F2/D2~X2-n'Y))

171 ページ

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F2/D2~X2-n'Y))

172 ページ

調査実施編-調査方法について

## 郵送法について

郵便で対象者宛てに調査票を送付し、記入と返送を依頼する方法です。

調査票以外に、協力依頼状と返信用封筒を同封します。返信用封筒には切手を貼っておき、普通より速達にした方が回収率が高いといわれます。

期限になっても返送されない対象者には、再度依頼状を添えて調査票を送ることも有効です。

調査票の回収状況を見て、返送が止まった頃を見きわめて、集計にとりかかります。



06

表示:

## 郵送法について

### 【長所】

調査費用が少なくてすむ。

回答を無記名で行える。

対象者の負担が少ない。

### 【短所】

一般的に回収率が低い。

対象者本人が回答したかどうかを確認できない。

回収に時間がかかる。



09

表示:

調査実施編-調査方法について

## 電話法について

対象者に電話をかけ、電話を通じてインタビューする方法です。

対象者が不在の場合は、時間を空けて電話しましょう。

質問を電話口で読み上げ、回答を得ます。

記名式で行った調査票の矛盾した個所や無回答の修正、追加情報が必要な場合にも利用できます。



70

表示:

## 電話法について

### 【長所】

迅速に調査の結果を得ることができる。

調査員の労力があまりいらない。

### 【短所】

質問数が限定される。

簡単な質問しかできない。

電話がない人を調査できない。



71

表示:

## 調査実施編-調査方法について

## 集合法について

対象者に特定の場所に集合してもらい、その場で調査票を配布し、その場で回答をえる方法です。

対象者には、他の人の回答を見ないように、また、回答中には、声をださないように説明しましょう。

## 集合法について

## 【長所】

一度に多数の回答を得ることができる。

調査員の労力があまり少ない。

対象者から回答が得られる。

矛盾した回答や未回答を少なくするための働きかけができる。

## 【短所】

他人の目を気にして記入することがある。

回答の速度の遅い人があわてて回答することがある。



72

表示:



74

表示:

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F2/D2'-X2-n'Y))

177 ページ

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F2/D2'-X2-n'Y))

178 ページ

## 調査実施編

## 調査票の回収率について

あらかじめ設定した方法に従って調査を実施します。予定していなかった問題が発生した場合は、適宜対応するとともに、その記録を取っておきましょう。次回以降の調査実施に必ず役立ちます。

調査票の回収率は、めやすとして70～80%以上をめざしましょう。

調査票が回収できなかった群は、回収できた群とは一般的に異なる性格をもっています。

調査対象の全員について、既存のデータ(問診票、健診成績など)がある場合は、回収できた群とできなかった人にどのような差があるかを把握しておくことが重要

## 集計・分析編



74

表示:



74

表示:

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F2/D2'-X2-n'Y))

179 ページ

2000年3月25日

Authorware by Macromedia (v.5.0 J (MMX(R)F2/D2'-X2-n'Y))

180 ページ

## Halwinの操作

Halwinをパソコンで使えるようにする手順、Halwinによりファイルを作成する方法や、集計・分析に関わる操作方法が参照できます。全体を通覧して、操作方法のあらましを把握してください。



表示:

## Halwinのインストールと立ち上げ方

HalwinはWindows機のみで使用できます。Macでは使えません。



表示:

## Halwinとは

Halwinは、保健医療領域のデータ解析に定評のある統計ソフトです。操作の習得も大変容易です。

添付したHalwinは試作版 (Version 1.35) ですが、効果判定を行うための解析に充分な機能を備えています。作成者の高木廣文先生 (新潟大学) の許可を得て無償で配布するものです。

使用者の自己責任でご使用下さい。また、作成者への問い合わせも行わないでください。なお、高木先生のホームページアドレスは次のとおりですので参照してください。

<http://www.clg.niigata-u.ac.jp/~takagi/halwin.html>



表示:

WINDOWS98の基本的な操作を理解しているという前提で進めます。

CD-ROMのHALWINと表示されたフォルダー内のファイル「Setup.exe」をダブルクリックすると自動的に解凍を開始します。

[スタート]ボタンをクリックし、次に[ファイル名を指定して実行]をクリックします。[参照]ボタンをクリックし、CD-ROMのHalwinと表示されたフォルダー内のファイル「Setup.exe」を指定します。「Setup.exe」を実行すると、HALWINのインストールを開始します。

最期にエラーが表示されますが、試作版のHALWINの設定には何の問題もありませんので無視して下さい。

以上でHALWIN試作版のセットアップが行えます。



表示:

## Halwinの立ち上げ

Halwinの立ち上げは次のビデオを参照してください。

集計・分析編-Halwinの操作

## ファイルの作成



9423

表示



407

表示

## データの入力とファイルの作成(ビデオ)

データは「半角」で入力してください。

## ファイルの修正(ビデオ)



406

表示



110

表示

## サンプルデータの説明

Halwinの操作の練習用に2種類のファイルを用意しましたので、利用してください。

これらのファイルは、CD-ROM内のSAMPLEフォルダ内にあります。Halwinを使用して出力もできます。

ビデオでの説明では、SAMPLE1.DATを使用しています。その内容については、同フォルダ内の「サンプルデータの説明.txt」を印字してください。

集計・分析編-Halwinの操作

## データの集計・分析の実施

統計手法の選択支援で別々に説明したビデオ画面を一覧でまとめています。適用したい統計手法が決まっているときは、この画面から、Halwinの操作方法を参照してください。

一時点のデータについて集計・分析する。

介入前後でのデータの変化について集計分析する。



解説

表示



解説

表示

## 1つの調査項目を集計・分析したい。

【量的データ】



【質的データ】

## 度数分布表とヒストグラムの作成



114

表示



115

表示

## 区間を決めましょう。

標準的な区間の区切り方がある場合は、それを利用しましょう。

その調査項目について、比較できる調査成績があるときは、そこで使われている区間の区切り方を利用するのも、手です。

なお、Halwinでは最小値と最大値をデータから自動的に計算した上で区間を設定します。「平均値と標準偏差の算出」を実施すると最小値と最大値も出力されますので、記録しておきましょう。

## ヒストグラムを観察しましょう

同じデータにおいても、区間幅を変えることで、違った形のヒストグラムになります。

ヒストグラムをよく観察し、どんな分布の形をしているかを、把握しておきましょう。



118

表示



118

表示

## Halwinでの操作