

3) アルコールについてお聞きいたします。

3-1. 一日に飲む量について:もっとも普通に飲む組み合わせを選んでください。

(例)缶ビール(350ml)1缶と日本酒1合の場合

「缶ビール(350ml)」の「③1缶」と「日本酒」の「③1合」の下に○.その他の所は「①飲まない」の下に○

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| ビール 350mlの缶で、または小ビンで | | | | | | | | |
| | ①飲まない | ②0.5缶以下 | ③1缶 | ④2缶 | ⑤3缶 | ⑥4缶 | ⑦5缶 | ⑧6缶以上 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| ビール 500mlの缶で、または中ビンで | | | | | | | | |
| | ①飲まない | ②0.5缶以下 | ③1缶 | ④2缶 | ⑤3缶 | ⑥4缶 | ⑦5缶 | ⑧6缶以上 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| 日本酒 1合(180ml)で | | | | | | | | |
| | ①飲まない | ②0.5合以下 | ③1合 | ④2合 | ⑤3合 | ⑥4合 | ⑦5合 | ⑧6合以上 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| 焼酎・泡盛 1合(180ml)で | | | | | | | | |
| | ①飲まない | ②0.5合以下 | ③1合 | ④2合 | ⑤3合 | ⑥4合 | ⑦5合 | ⑧6合以上 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| ウイスキー・ブランデー シングル(30ml)で | | | | | | | | |
| | ①飲まない | ②0.5杯以下 | ③1杯 | ④2杯 | ⑤3杯 | ⑥4杯 | ⑦5杯 | ⑧6杯以上 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| ワイン グラス(60ml)で | | | | | | | | |
| | ①飲まない | ②0.5杯以下 | ③1杯 | ④2杯 | ⑤3杯 | ⑥4杯 | ⑦5杯 | ⑧6杯以上 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |

3-2. アルコールを飲まれる頻度はどのくらいですか:下記の番号でお答えください。⇒()

- ①飲まない ②月に1~3回 ③週に1回 ④週に2回
 ⑤週に3回 ⑥週に4回 ⑦週に5回 ⑧週に6回 ⑨毎日

4) 食事時間などについておたずねします。

次の項目について①~④(又は③)のあてはまる所に○をつけて下さい。

| | | | | |
|---------------------|---------|-------------------|--------------|----------|
| 朝食 | | | | |
| | ①食べない | ②時々食べる | ③ほぼ毎日食べる | ④毎日食べる |
| ○記入⇒ | | | | |
| 昼食 | | | | |
| | ①食べない | ②時々食べる | ③ほぼ毎日食べる | ④毎日食べる |
| ○記入⇒ | | | | |
| 平日夜の食事パターン | | | | |
| | ①自宅で食べる | ②帰宅途中で飲食し、自宅でも食べる | ③帰宅途中で済ませる | |
| ○記入⇒ | | | | |
| 平日帰宅後の食事時間(1番多い時間帯) | | | | |
| | ①午後8時まで | ②午後8~9時30分 | ③午後9時30分~11時 | ④午後11時以後 |
| ○記入⇒ | | | | |
| 休日の夕食時間(1番多い時間帯) | | | | |
| | ①午後8時まで | ②午後8~9時30分 | ③午後9時30分~11時 | ④午後11時以後 |
| ○記入⇒ | | | | |

5) 運動習慣についておたずねします。

5-1. 次の項目について①～⑧のあてはまる所に○をつけて下さい。
また、1回の運動時間はどの位か記載して下さい。

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|---------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| 通勤・業務以外でも運動として歩くようにしている(普通の速さで) | | | | | | | | |
| | ①していない | ②1回/週 | ③2回/週 | ④3回/週 | ⑤4回/週 | ⑥5回/週 | ⑦6回/週 | ⑧毎日 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| | 一回の運動時間 (約 分) | | | | | | | |
| 通勤・業務以外でも運動として歩くようにしている(早歩きで) | | | | | | | | |
| | ①していない | ②1回/週 | ③2回/週 | ④3回/週 | ⑤4回/週 | ⑥5回/週 | ⑦6回/週 | ⑧毎日 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| | 一回の運動時間 (約 分) | | | | | | | |
| ジョギングをしている | | | | | | | | |
| | ①していない | ②1回/週 | ③2回/週 | ④3回/週 | ⑤4回/週 | ⑥5回/週 | ⑦6回/週 | ⑧毎日 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| | 一回の運動時間 (約 分) | | | | | | | |
| 自転車に乗ってトレーニングしている(室内用自転車を含めて) | | | | | | | | |
| | ①していない | ②1回/週 | ③2回/週 | ④3回/週 | ⑤4回/週 | ⑥5回/週 | ⑦6回/週 | ⑧毎日 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| | 一回の運動時間 (約 分) | | | | | | | |
| テニス・エアロビクダンス・水泳・スキー・その他の球技(野球・サッカーなど) | | | | | | | | |
| | ①していない | ②1回/週 | ③2回/週 | ④3回/週 | ⑤4回/週 | ⑥5回/週 | ⑦6回/週 | ⑧毎日 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| | 一回の運動時間 (約 分) | | | | | | | |
| その他の上記以外の積極的に体を動かすスポーツ()をしている | | | | | | | | |
| | ①していない | ②1回/週 | ③2回/週 | ④3回/週 | ⑤4回/週 | ⑥5回/週 | ⑦6回/週 | ⑧毎日 |
| ○記入⇒ | | | | | | | | |
| | 一回の運動時間 (約 分) | | | | | | | |

5-2. 通勤についておたずねします。

片道で平均何分、歩きますか (分)

片道で平均何分、自転車に乗りますか (分)

5-3. 勤務についておたずねします。

営業などで1日平均何分、外を歩きますか (分)

営業などで1日平均何分、自転車に乗りますか (分)

ビル内で1日どのくらい階段を上りますか (階) × (回)

6) 生活習慣に関連しての質問です。最近の体重と腹囲を記載してください。

身長 (cm)

体重 (Kg)

腹囲 (cm)

※腹囲: 食事前にヘソの高さで胴周りを測定して下さい。普通に呼吸をし、息を吐いた状態で測って下さい。

以上で質問は終わりです。記載漏れがないかご確認お願いします。ご協力有難うございました。

NTT西日本関西健康管理センタ

| 回答日 | アンケート名 | 平成16年度 生活習慣アンケート |
|----------------------|---------------------------------------|--|
| 1. 以下の質問についてお答えください。 | | |
| 1 | 他の人より早く食べ終わりますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 2 | 他の人より食べる量が多いほうですか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 3 | 寝る前に食べる人が多いですか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 4 | 間食を日に3回以上しますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 5 | 甘い菓子(和菓子、洋菓子を問いません)を月に1回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 6 | 味付けは濃い味を好みますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 7 | めん類の汁を全部飲みますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 8 | 味のついたおかずや漬物にしょうゆやソースをかけますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 9 | 魚より肉をよく食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 10 | マーガリンよりもバターをよく使いますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 11 | ポン酢やドレッシングよりもマヨネーズをよく使いますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 12 | 牛乳は濃厚なものをよく飲みますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 13 | 外食(社員食堂は除く、出前は含む)は月に1回以上しますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 14 | 出来合いのお惣菜、ご飯もの、弁当などを週1回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 15 | 揚げもの、炒めものを日に1回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 16 | 焼きめし、焼きそば、スパゲティ、カレーなどを週に1回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 17 | お好み焼き、グラタン、ピザなどを週1回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 18 | 大豆製品(豆腐、納豆、煮豆、厚揚げ)を週に1回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 19 | みそ汁、すまし汁、スープなどの汁ものを隔日1杯以上飲みますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 20 | 漬物や佃煮を週3回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 21 | 漬物以外の野菜を週3回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 22 | 果物を日に1回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 23 | 塩魚やたらこなどの塩蔵品を月に1回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 24 | 干物(めざし、みりん干し、丸干し、しらす干しなど)を週に1回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |
| 25 | かまぼこ、ちくわを週3回以上食べますか | はい <input type="radio"/> いいえ <input type="radio"/> |

| | | | |
|----|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 26 | ばら肉、しもふり肉、ミンチ肉(ハンバーグを含む)を日に1回以上食べますか | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 27 | ハム、ソーセージ、ベーコンを週1回以上食べますか | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 28 | 卵をほぼ毎日1個以上食べますか | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 29 | 洋菓子(ケーキ、シュークリーム、クッキーなど)を月一回以上食べますか | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 30 | 甘い飲料(砂糖を入れたコーヒー、紅茶含む)を日に3回以上飲みますか | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |
| 31 | アルコール飲料を飲むときに、塩辛いおつまみをよく食べますか | <input type="radio"/> はい | <input type="radio"/> いいえ |

2. アルコールについてお答えください。

2-1. 1日に飲む量について:もっとも普通に飲む組み合わせを選んでください。

(例)缶ビール(350ml)1缶と日本酒1合の場合

「1. 缶ビール(350ml)」を「1缶」、「3. 日本酒」を「1合」とし、他の欄は「飲まない」を選択してください。

| | | | | | |
|---|-------------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1 | ビール 350mlの缶で、または小ビンで | <input type="radio"/> 飲まない | <input type="radio"/> 0.5缶以下 | <input type="radio"/> 1缶 | <input type="radio"/> 2缶 |
| | | <input type="radio"/> 3缶 | <input type="radio"/> 4缶 | <input type="radio"/> 5缶以上 | |
| 2 | ビール 500mlの缶で、または中ビンで | <input type="radio"/> 飲まない | <input type="radio"/> 0.5缶以下 | <input type="radio"/> 1缶 | <input type="radio"/> 2缶 |
| | | <input type="radio"/> 3缶 | <input type="radio"/> 4缶 | <input type="radio"/> 5缶以上 | |
| 3 | 日本酒 1合(180ml)で | <input type="radio"/> 飲まない | <input type="radio"/> 0.5合以下 | <input type="radio"/> 1合 | <input type="radio"/> 2合 |
| | | <input type="radio"/> 3合 | <input type="radio"/> 4合 | <input type="radio"/> 5合以上 | |
| 4 | 焼酎・泡盛 1合(180ml)で | <input type="radio"/> 飲まない | <input type="radio"/> 0.5合以下 | <input type="radio"/> 1合 | <input type="radio"/> 2合 |
| | | <input type="radio"/> 3合 | <input type="radio"/> 4合 | <input type="radio"/> 5合以上 | |
| 5 | ウイスキー・ブランデー シングル(30ml)で | <input type="radio"/> 飲まない | <input type="radio"/> 0.5杯以下 | <input type="radio"/> 1杯 | <input type="radio"/> 2杯 |
| | | <input type="radio"/> 3杯 | <input type="radio"/> 4杯 | <input type="radio"/> 5杯以上 | |
| 6 | ワイン グラス(60ml)で | <input type="radio"/> 飲まない | <input type="radio"/> 0.5杯以下 | <input type="radio"/> 1杯 | <input type="radio"/> 2杯 |
| | | <input type="radio"/> 3杯 | <input type="radio"/> 4杯 | <input type="radio"/> 5杯以上 | |

2-2. アルコールを飲む頻度はどの位ですか:下記のいずれかを選択してください。

| | | | | | |
|---|-------------------|----------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 | アルコールを飲む頻度はどの位ですか | <input type="radio"/> 飲まない | <input type="radio"/> 月に1~3回 | <input type="radio"/> 週に1回 | <input type="radio"/> 週に2回 |
| | | <input type="radio"/> 週に3回 | <input type="radio"/> 週に4回 | <input type="radio"/> 週に5回 | <input type="radio"/> 週に6回 |
| | | <input type="radio"/> 毎日 | | | |

3. 食事時間などについてお答えください。

| | | | | | |
|---|--------|----------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 1 | 朝食について | <input type="radio"/> 食べない | <input type="radio"/> 時々食べる | <input type="radio"/> ほぼ毎日食べる | <input type="radio"/> 毎日食べる |
| 2 | 昼食について | <input type="radio"/> 食べない | <input type="radio"/> 時々食べる | <input type="radio"/> ほぼ毎日食べる | <input type="radio"/> 毎日食べる |

| | | | | |
|---|----------------------|--------|----------------------|------------------------|
| 3 | 平日夜の食事パターン(一番多いパターン) | 自宅で食べる | 帰宅途中で飲食し、 自宅でも食べる | 帰宅途中に済ませる |
| 4 | 平日帰宅後の食事時間(一番多い時間帯) | 午後8時まで | 午後8～9時30分 | 午後9時30分～11時 午後11時以後 |
| 5 | 休日の夕食時間(一番多い時間帯) | 午後8時まで | 午後8～9時30分 | 午後9時30分～11時 午後11時以後 |

4. 運動習慣についてお答えください。

| | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|--------|--------|----|
| 1 | 通勤・業務以外でも運動として歩きますか？ その頻度はどの位ですか？ | いいえ | 1～2回/週 | 3～6回/週 | 毎日 |
| 2 | ジョギングをしますか？ その頻度はどの位ですか？ | いいえ | 1～2回/週 | 3～6回/週 | 毎日 |
| 3 | 自転車に乗りますか(室内用自転車を含む)？ その頻度はどの位ですか？ | いいえ | 1～2回/週 | 3～6回/週 | 毎日 |
| 4 | テニス、水泳、野球などのスポーツをしますか？ その頻度はどの位ですか？ | いいえ | 1～2回/週 | 3～6回/週 | 毎日 |

5. 日常の運動量についてお答えください。

| | | | | | |
|---|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | 通勤で片道に歩く時間はどの位ですか？ | 15分以下 | 16～30分 | 31～45分 | 46分以上 |
| 2 | 通勤で片道に自転車に乗る時間はどの位ですか？ | 15分以下 | 16～30分 | 31～45分 | 46分以上 |
| 3 | 業務で歩く時間(室内を含む)はどの位ですか？ | 30分以下 | 31～60分 | 61～90分 | 91分以上 |
| 4 | 1日どの位階段を上りますか(※階×※回=合計)、合計階数でお答えください。 | ゼロ | 1～5階 | 6～10階 | 11～15階 |
| | | 16～20階 | 21階以上 | | |

6. 生活習慣に関連しての質問です(数値を入力してください)。

| | | |
|---|--------------------|---------|
| 1 | 身長は何cmですか？ | 身長 (cm) |
| 2 | 体重は何Kgですか？ | 体重 (kg) |
| 3 | 腹囲(胴周り)は何cmですか？ | 腹囲 (cm) |
| 4 | 20歳代前半の体重は何Kgでしたか？ | 体重 (kg) |

所属別集計(質問結果)

資料3

| | | アンケート名：生活習慣 | | | | |
|-------|---------------------------------------|-------------|-------------|-----------|-----|----|
| | | 対象者数 (243人) | 実施人数 (214人) | 実施率 (88%) | | |
| 設問(1) | 質問 | 回答 | 男性 | 女性 | 全体 | % |
| 1 | 他の人より早く食べ終わりますか | はい | 95 | 0 | 95 | 44 |
| | | いいえ | 115 | 4 | 119 | 56 |
| 2 | 他の人より食べる量が多いほうですか | はい | 52 | 2 | 54 | 25 |
| | | いいえ | 158 | 2 | 160 | 75 |
| 3 | 寝る前に食べる人が多いですか | はい | 47 | 2 | 49 | 23 |
| | | いいえ | 163 | 2 | 165 | 77 |
| 4 | 間食を日に3回以上しますか | はい | 9 | 2 | 11 | 5 |
| | | いいえ | 201 | 2 | 203 | 95 |
| 5 | 甘い菓子(和菓子、洋菓子を問いません)を月に1回以上食べますか | はい | 155 | 4 | 159 | 74 |
| | | いいえ | 55 | 0 | 55 | 26 |
| 6 | 味付けは濃い味を好みますか | はい | 93 | 1 | 94 | 44 |
| | | いいえ | 117 | 3 | 120 | 56 |
| 7 | めん類の汁を全部飲みますか | はい | 53 | 2 | 55 | 26 |
| | | いいえ | 157 | 2 | 159 | 74 |
| 8 | 味のついたおかずや漬物にしょうゆやソースをかけますか | はい | 98 | 0 | 98 | 46 |
| | | いいえ | 112 | 4 | 116 | 54 |
| 9 | 魚より肉をよく食べますか | はい | 74 | 0 | 74 | 35 |
| | | いいえ | 136 | 4 | 140 | 65 |
| 10 | マーガリンよりもバターをよく使いますか | はい | 32 | 0 | 32 | 15 |
| | | いいえ | 178 | 4 | 182 | 85 |
| 11 | ポン酢やドレッシングよりもマヨネーズをよく使いますか | はい | 56 | 0 | 56 | 26 |
| | | いいえ | 154 | 4 | 158 | 74 |
| 12 | 牛乳は濃厚なものをよく飲みますか | はい | 55 | 1 | 56 | 26 |
| | | いいえ | 155 | 3 | 158 | 74 |
| 13 | 外食(社員食堂は除く、出前は含む)は月に1回以上しますか | はい | 160 | 4 | 164 | 77 |
| | | いいえ | 50 | 0 | 50 | 23 |
| 14 | 出来合いのお惣菜、ご飯もの、弁当などを週1回以上食べますか | はい | 116 | 4 | 120 | 56 |
| | | いいえ | 94 | 0 | 94 | 44 |
| 15 | 揚げもの、炒めものを日に1回以上食べますか | はい | 125 | 2 | 127 | 59 |
| | | いいえ | 85 | 2 | 87 | 41 |
| 16 | 焼きめし、焼きそば、スパゲティ、カレーなどを週に1回以上食べますか | はい | 131 | 3 | 134 | 63 |
| | | いいえ | 79 | 1 | 80 | 37 |
| 17 | お好み焼き、グラタン、ピザなどを週1回以上食べますか | はい | 43 | 2 | 45 | 21 |
| | | いいえ | 167 | 2 | 169 | 79 |
| 18 | 大豆製品(豆腐、納豆、煮豆、厚揚げ)を週に1回以上食べますか | はい | 183 | 3 | 186 | 87 |
| | | いいえ | 27 | 1 | 28 | 13 |
| 19 | みそ汁、すまし汁、スープなどの汁ものを隔日1杯以上飲みますか | はい | 131 | 1 | 132 | 62 |
| | | いいえ | 79 | 3 | 82 | 38 |
| 20 | 漬物や佃煮を週3回以上食べますか | はい | 111 | 1 | 112 | 52 |
| | | いいえ | 99 | 3 | 102 | 48 |
| 21 | 漬物以外の野菜を週3回以上食べますか | はい | 169 | 4 | 173 | 81 |
| | | いいえ | 41 | 0 | 41 | 19 |
| 22 | 果物を日に1回以上食べますか | はい | 61 | 0 | 61 | 29 |
| | | いいえ | 149 | 4 | 153 | 71 |
| 23 | 塩魚やたらこなどの塩蔵品を月に1回以上食べますか | はい | 133 | 2 | 135 | 63 |
| | | いいえ | 77 | 2 | 79 | 37 |
| 24 | 干物(めざし、みりん干し、丸干し、しらす干しなど)を週に1回以上食べますか | はい | 95 | 2 | 97 | 45 |
| | | いいえ | 115 | 2 | 117 | 55 |
| 25 | かまぼこ、ちくわを週3回以上食べますか | はい | 44 | 1 | 45 | 21 |
| | | いいえ | 166 | 3 | 169 | 79 |
| 26 | ばら肉、しもふり肉、ミンチ肉(ハンバーグを含む)を日に1回以上食べますか | はい | 21 | 1 | 22 | 10 |
| | | いいえ | 189 | 3 | 192 | 90 |

| | | | | | | |
|----|------------------------------------|-----|-----|---|-----|----|
| 27 | ハム、ソーセージ、ベーコンを週1回以上食べますか | はい | 125 | 4 | 129 | 60 |
| | | いいえ | 85 | 0 | 85 | 40 |
| 28 | 卵をほぼ毎日1個以上食べますか | はい | 79 | 3 | 82 | 38 |
| | | いいえ | 131 | 1 | 132 | 62 |
| 29 | 洋菓子(ケーキ、シュークリーム、クッキーなど)を月1回以上食べますか | はい | 133 | 4 | 137 | 64 |
| | | いいえ | 77 | 0 | 77 | 36 |
| 30 | 甘い飲料(砂糖を入れたコーヒー、紅茶を含む)を日に3回以上飲みますか | はい | 33 | 0 | 33 | 15 |
| | | いいえ | 177 | 4 | 181 | 85 |
| 31 | アルコール飲料を飲むときに、塩辛いおつまみをよく食べますか | はい | 67 | 1 | 68 | 32 |
| | | いいえ | 143 | 3 | 146 | 68 |

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------|--------|-----|---|-----|----|
| 設問(2-1) 1 | ビール 350mlの缶で、または小ビンで | 飲まない | 89 | 3 | 92 | 43 |
| | | 0.5缶以下 | 12 | 0 | 12 | 6 |
| | | 1缶 | 72 | 0 | 72 | 34 |
| | | 2缶 | 27 | 1 | 28 | 13 |
| | | 3缶 | 7 | 0 | 7 | 3 |
| | | 4缶 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | | 5缶以上 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| 2 | ビール 500mlの缶で、または中ビンで | 飲まない | 169 | 4 | 173 | 81 |
| | | 0.5缶以下 | 4 | 0 | 4 | 2 |
| | | 1缶 | 20 | 0 | 20 | 9 |
| | | 2缶 | 10 | 0 | 10 | 5 |
| | | 3缶 | 4 | 0 | 4 | 2 |
| | | 4缶 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| 3 | 日本酒 1合(180ml)で | 飲まない | 181 | 4 | 185 | 86 |
| | | 0.5合以下 | 3 | 0 | 3 | 1 |
| | | 1合 | 11 | 0 | 11 | 5 |
| | | 2合 | 12 | 0 | 12 | 6 |
| | | 3合 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| | | 4合 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | 焼酎・泡盛 1合(180ml)で | 飲まない | 139 | 4 | 143 | 67 |
| | | 0.5合以下 | 16 | 0 | 16 | 7 |
| | | 1合 | 38 | 0 | 38 | 18 |
| | | 2合 | 13 | 0 | 13 | 6 |
| | | 3合 | 3 | 0 | 3 | 1 |
| | | 4合 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| 5 | ウイスキー・ブランデー シングル(30ml)で | 飲まない | 204 | 4 | 208 | 97 |
| | | 0.5杯以下 | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | | 1杯 | 3 | 0 | 3 | 1 |
| | | 2杯 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | 3杯 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| | | 4杯 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | ワイン グラス(60ml)で | 飲まない | 194 | 4 | 198 | 93 |
| | | 0.5杯以下 | 4 | 0 | 4 | 2 |
| | | 1杯 | 6 | 0 | 6 | 3 |
| | | 2杯 | 3 | 0 | 3 | 1 |
| | | 3杯 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| | | 4杯 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 5杯以上 | 1 | 0 | 1 | 0 | |

| | | | | | | |
|---------|-------------------|--------|----|---|----|----|
| 設問(2-2) | アルコールを飲む頻度はどの位ですか | 飲まない | 41 | 3 | 44 | 21 |
| | | 月に1~3回 | 20 | 0 | 20 | 9 |
| | | 週に1回 | 11 | 0 | 11 | 5 |
| | | 週に2回 | 9 | 0 | 9 | 4 |
| | | 週に3回 | 11 | 0 | 11 | 5 |
| | | 週に4回 | 14 | 0 | 14 | 7 |
| | | 週に5回 | 16 | 0 | 16 | 7 |
| | | 週に6回 | 10 | 0 | 10 | 5 |
| | | 毎日 | 78 | 1 | 79 | 37 |

| | | | | | | | |
|-------------|---|----------------------|-------------|-----|----|-----|----|
| 設問(3) | 1 | 朝食について | 食べない | 14 | 0 | 14 | 7 |
| | | | 時々食べる | 15 | 0 | 15 | 7 |
| | | | ほぼ毎日食べる | 34 | 0 | 34 | 16 |
| | | | 毎日食べる | 147 | 4 | 151 | 71 |
| | 2 | 昼食について | 食べない | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | | 時々食べる | 1 | 0 | 1 | 0 |
| | | | ほぼ毎日食べる | 27 | 0 | 27 | 13 |
| | | | 毎日食べる | 182 | 4 | 186 | 87 |
| | 3 | 平日夜の食事パターン(一番多いパターン) | 自宅で食べる | 186 | 4 | 190 | 89 |
| | | | 帰宅途中と自宅 | 13 | 0 | 13 | 6 |
| | | | 帰宅途中に済ませる | 11 | 0 | 11 | 5 |
| | 4 | 平日帰宅後の食事時間(一番多い時間帯) | 午後8時まで | 114 | 1 | 115 | 54 |
| | | | 午後8~9時30分 | 84 | 2 | 86 | 40 |
| | | | 午後9時30分~11時 | 12 | 1 | 13 | 6 |
| | | | 午後11時以後 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 5 | 休日の夕食時間(一番多い時間帯) | 午後8時まで | 188 | 3 | 191 | 89 |
| 午後8~9時30分 | | | 21 | 0 | 21 | 10 | |
| 午後9時30分~11時 | | | 1 | 1 | 2 | 1 | |
| 午後11時以後 | | | 0 | 0 | 0 | 0 | |

| | | | | | | | |
|-------|---|-------------------------------------|--------|-----|---|-----|----|
| 設問(4) | 1 | 通勤・業務以外でも運動として歩きますか？ その頻度はどの位ですか？ | いいえ | 124 | 3 | 127 | 59 |
| | | | 1~2回/週 | 59 | 0 | 59 | 28 |
| | | | 3~6回/週 | 14 | 1 | 15 | 7 |
| | | | 毎日 | 13 | 0 | 13 | 6 |
| | 2 | ジョギングをしますか？ その頻度はどの位ですか？ | いいえ | 194 | 4 | 198 | 93 |
| | | | 1~2回/週 | 11 | 0 | 11 | 5 |
| | | | 3~6回/週 | 5 | 0 | 5 | 2 |
| | | | 毎日 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 3 | 自転車に乗りますか(室内用自転車を含む)？ その頻度はどの位ですか？ | いいえ | 126 | 2 | 128 | 60 |
| | | | 1~2回/週 | 42 | 0 | 42 | 20 |
| | | | 3~6回/週 | 21 | 1 | 22 | 10 |
| | | | 毎日 | 21 | 1 | 22 | 10 |
| | 4 | テニス、水泳、野球などのスポーツをしますか？ その頻度はどの位ですか？ | いいえ | 172 | 2 | 174 | 81 |
| | | | 1~2回/週 | 35 | 2 | 37 | 17 |
| | | | 3~6回/週 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| | | | 毎日 | 1 | 0 | 1 | 0 |

| | | | | | | | |
|-------|---|------------------------|--------|-----|---|-----|----|
| 設問(5) | 1 | 通勤で片道に歩く時間はどの位ですか？ | 15分以下 | 46 | 0 | 46 | 21 |
| | | | 16~30分 | 134 | 4 | 138 | 64 |
| | | | 31~45分 | 24 | 0 | 24 | 11 |
| | | | 46分以上 | 6 | 0 | 6 | 3 |
| | 2 | 通勤で片道に自転車に乗る時間はどの位ですか？ | 15分以下 | 203 | 4 | 207 | 97 |
| | | | 16~30分 | 4 | 0 | 4 | 2 |
| | | | 31~45分 | 3 | 0 | 3 | 1 |
| | | | 46分以上 | 0 | 0 | 0 | 0 |

| | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--------|-----|---|-----|----|
| 3 | 業務で歩く時間(室内を含む)はどの位ですか？ | 30分以下 | 154 | 2 | 156 | 73 |
| | | 31～60分 | 45 | 1 | 46 | 21 |
| | | 61～90分 | 9 | 1 | 10 | 5 |
| | | 91分以上 | 2 | 0 | 2 | 1 |
| 4 | 1日どの位階段を上りますか(※階×※回=合計)、合計階数でお答えください。 | ゼロ | 28 | 0 | 28 | 13 |
| | | 1～5階 | 129 | 3 | 132 | 62 |
| | | 6～10階 | 29 | 1 | 30 | 14 |
| | | 11～15階 | 12 | 0 | 12 | 6 |
| | | 16～20階 | 4 | 0 | 4 | 2 |
| | 21階以上 | 8 | 0 | 8 | 4 | |

資料4 食生活簡易質問票の質問項目とスコア化式

| | スコアを算出するための質問項目 | 回答 | |
|---|---|----------|-------|
| | | いいえ | はい |
| エネルギー | 1 甘い飲料を日に3回以上飲みますか | -400 | 0 |
| | 2 果物をほぼ1日に1回以上食べますか | -100 | 0 |
| | 3 揚げもの、炒めものはほぼ1日1回以上は食べますか | -150 | 0 |
| | 4 間食を1日3回以上しますか | -350 | 0 |
| | 5 他の人より食べる量が多い方ですか | -100 | 0 |
| | 6 性別 | 男性 +350 | 女性 0 |
| | 7 年齢 | 20代 -250 | その他 0 |
| エネルギースコア = (1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 7) + 2750 | | | |
| 脂質 | 1 ばら肉・しもふり肉・ミンチ肉（ハンバーグを含むを ほぼ1日に1回以上は食べますか | -4 | 0 |
| | 2 ハム・ソーセージ・ベーコンを週に1回以上食べます か | -2 | 0 |
| | 3 卵を毎日1回以上は食べますか | -2 | 0 |
| | 4 洋菓子を月に1回以上食べますか | -3 | 0 |
| | 5 牛乳は濃厚なものをよく飲みますか | -2 | 0 |
| 脂質スコア = (1 + 2 + 3 + 4 + 5) + 40 | | | |
| 食塩 | 1 めん類の汁をすべて飲みますか | -2.5 | 0 |
| | 2 味のついたおかずや漬物に しょうゆやソースをかけますか | -1 | 0 |
| | 3 漬物や佃煮を週に3回以上食べますか | -1 | 0 |
| | 4 外食を月に1回以上しますか | -1.5 | 0 |
| | 5 出来合いのお惣菜、ご飯もの、弁当などを 週に1回以上食べますか | +1.5 | 0 |
| | 6 性別 | 男性 +1 | 女性 0 |
| 食塩スコア = (1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6) + 13.5 | | | |

大規模事業場に勤務する労働者を対象とした

効果的な保健指導方法の開発

研究3. メンタル問診システムの開発および、ストレス度と自

殺念慮との関連の検討

分担研究者 米田 武 (NTT西日本関西健康管理センタ 所長)
研究協力者 神戸 泰 (NTT西日本関西健康管理センタ 部長)
住田 竹男 (NTT西日本関西健康管理センタ 部長)
中村 芳子 (NTT西日本関西健康管理センタ 部長)

研究要旨

電子メールによる問診システムを利用し、メンタルヘルス対策を実施した。215項目の質問事項で構成される、「心と身体の健康調査票」を各社員にWeb上で開示し、これに返答を入力し送信してもらう。その判定結果は、同じくWeb上で受健者が得る。一定の判定基準により、要保健指導対象者と判断された1877名に対し、当センタより、更に詳しい解説と対処方法に関する電子メールを送信した。それに対し、135名から返信メールがあり、その内容を分析し対応した。この様な方法によっても、社員のメンタル面での問題に対応することが可能となった。本人の「気づき」強化とともに、当センタのメンタルヘルス対策の有効な一手段であると考えられた。

次に、これを利用してストレスの負荷程度と自殺念慮との関連を検討した。その結果、ストレスが身体面だけでなく、精神面にも影響が出ている程度が大きくなるほど自殺念慮も強くなる傾向が認められた。メンタルヘルス対策を考える上で、これは重要な知見であり、保健指導を進める際の手段として、この問診システムは有用であると思われた。

A. 研究目的

職場メンタルヘルス対策の一環として、電子メールによる問診システムで作成された調査票の結果に基づき、フォローが必要と思われる社員に対し、「気づき」強化の一手段として、面談及び相談の機会を提示するe-mailを送信した。これに対する反応結果の内容検討を試み、この方法の有効性を検討する。

次に、ストレスの負荷程度と自殺念慮との関連を検討する。

B. 研究方法

メンタルヘルス対策の一手段として、本人への「気づき」を促すことを主眼に、電子メールによるメンタル問診を実施した。その内容は、当センタで開発した215項目の質問内容で構成された、「こころと身体の健康調査」票をWeb上に開示し、各社員からの返答を送信してもらう。これらに対する自動判定結果を、同じくWeb上で社員が見ることが出来るようにしたものである。こうしたシステムで、以下の4つの

指標毎に5段階評価で判定される。良好な状態を5点とし、不良な状態を1点とする。
①心の健康度 ②職場満足度 ③職場ストレス耐性度 ④日常生活における環境満足度

これら4指標の内、1指標でも2点以下の得点を認めた者を「グレーゾーン者」と定義して、保健指導の対象者としている。

うち、一つでも2点以下を示した者（グレーゾーンと定義する）と相談希望者に対して、e-mailにて、本人の心の状態のより詳しい解説と、今後の対処方法の選択を提示した内容の文章を送信し、返信のあったメールの内容を検討、分類した。

送信文の内容は以下の通りである。

「突然のメールにて失礼致します。＜心と身体健康調査＞の件で、メールをお送りします。さて、先日、メンタルヘルス相談が実施されました。結果はすでにパソコン画面上にてご覧になられたことと思います。その時点での結果内容からは、多少疲れが蓄積されているように窺えたのですが、貴方ご自身はどのように判断されたでしょうか？もし貴方の方で、今現在もそう感じるようなことがあるとか、しんどさが続いているというようなことがあるようでしたら、一度、専門の機関に相談されることを提案したいと思います。疲れが身体的なところのものなのか、精神的なところのものなのか分かりませんが、いずれにしても、それらの原因の見極めは、必要ではないかと考えるからです。もちろん、これは強制的なものではありませんので、その点を留意されて、ご自身で選択していただければ結構です。なお、当方に相談される場合には、以下の二つの方法があります。

- ① 当健康管理センタ、心療内科にて、専門家と相談する。
- ② 心療内科メンタル相談メールを利用する。」

次に、この判定・指導とは別に、ストレスの度合いも判定可能となっており、以下の4つに分類されて社員に結果を返す。

ストレス度A：身体面、精神面の両方にストレスの影響が出ている場合

ストレス度B：精神面のみに影響が出ている場合

ストレス度C：身体面のみに影響がでている場合

ストレス度D：身体面、精神面の両方とも影響が出ていない場合

このシステムを利用して、2002年4月～2003年3月の期間に受診した大阪地区の社員3278人を対象とし、自殺念慮を示す質問項目（①死にたいと思うことがある。②いつそのこと死んでしまいたい。③永遠に消えてしまいたいと思うことがある。）に反応した者のグレーゾーンおよびストレス度との関連を検討した。

C. 研究結果

以上のような内容の送信メールに対して、対象社員からの反応（送信メール）は5つのパターンに大別された。また同時に、返信メールの形ではなく、直接、電話で相談を依頼してくるパターンもあった。

返信メールに対する6つの反応パターン

- ① 何らかの医療機関を紹介して欲しいという趣旨の＜依頼a＞
- ② 今は相談を必要としないが、今後のフォローを要請＜依頼b＞
- ③ 現在の精神的もしくは身体的な状態に対する趣旨の＜相談＞
- ④ 今の自分をとりまく環境を何とかして欲しいという趣旨の＜訴え＞
- ⑤ 状況説明と自分の意見を述べるだけの＜独白＞
- ⑥ 直接電話で面接を希望 ＜来所＞

2002年3月から2003年3月迄の

送信メールの総数は1877件であった。
 その中で返信メールは135件であった。

＜送信メール＞及び＜返信メール＞におけるメール数

| | |
|--------|-------|
| 送信メール数 | 1877件 |
| 返信メール数 | 135件 |
| 割合 | 7.1% |

以上から、送信した社員の約7.1%の社員が反応を示したことが判明した。

＜送信メール＞の内容は[グレーゾーン]、[グレーゾーンで相談希望]及び[相談希望]の3種類に大別して送信した。(なお、数値は＜直接来所＞を除いた全ての件数である)

＜送信メール＞の内容別の数

| | | |
|-------------|-------|-------|
| グレーゾーン | 953件 | 50.7% |
| グレーゾーンで相談希望 | 605件 | 32.2% |
| 相談希望 | 319件 | 17.0% |
| 総数 | 1877件 | |

＜返信メール＞の内容別の数

| | |
|-------------|------|
| グレーゾーン | 42件 |
| グレーゾーンで相談希望 | 40件 |
| 相談希望 | 53件 |
| 総数 | 135件 |

＜送信メール＞と＜返信メール＞の内容別の数

| メールの内容 | 送信メール数 | 返信メール数 | 割合 |
|-------------|--------|--------|-------|
| グレーゾーン | 953件 | 42件 | 4.4% |
| グレーゾーンで相談希望 | 605件 | 40件 | 6.6% |
| 相談希望 | 319件 | 53件 | 16.6% |

返信メール数をさらに、先に大別した5つの反応パターンに当てはめてみた。

＜返信メール＞におけるパターン別の数と割合 (返信メール数135件)

| | | |
|----------|------|-------|
| ① <依頼 a> | 2件 | 1.5% |
| ② <依頼 b> | 53件 | 39.3% |
| ③ <相談> | 65件 | 48.1% |
| ④ <訴え> | 2件 | 1.5% |
| ⑤ <独白> | 13件 | 9.6% |
| 総数 | 135件 | |
| ⑥ <直接来所> | 17人 | 0.9% |

＜返信メール＞各内容におけるパターン別の数と割合

| 内容 | 依頼 a | 依頼 b | 相談 | 訴え | 独白 |
|-------------|------|-------|-------|------|------|
| グレーゾーン | | 17件 | 17件 | | 8件 |
| グレーゾーンで相談希望 | 1件 | 9件 | 28件 | 1件 | 1件 |
| 相談希望 | 1件 | 27件 | 20件 | 2件 | 3件 |
| 総数 | 2件 | 53件 | 65件 | 3件 | 12件 |
| 割合 | 1.5% | 39.3% | 48.1% | 1.5% | 9.6% |

さらに、5パターンの中の＜相談＞パターンの内容を分けてみた

＜相談＞パターンの内容別の数

- ① 環境(対人関係、職場状況)からのストレスを訴える……………11件
- ② 心身症状(身体がだるい、何となくゆううつ、頭痛がする)のストレスを訴える……………24件
- ③ あまり自覚症状はないが、何となく不安だ……………10件
- ④ 自分をちゃんと知りた……………16件
- ⑤ 仕事以外(家族、友人、地域)での悩み……………4件

ストレスの負荷程度と自殺念慮との関連についての研究での結果は次のようになった。

メンタル問診受信者3278人中グレー

ゾーン者は192人で、その内自殺念慮項目に反応した者は109人（56.8%）であった。一方非グレーゾーン者は3086人で、その内自殺念慮項目に反応したものは115人（3.7%）であった。さらに、非グレーゾーン者について、ストレス度別の自殺念慮項目に反応した者の人数をみると、ストレス度Aでは160人中19人（11.9%）が反応を示し、同じくBでは250人中15人（6.0%）、Cでは134人中3人（2.2%）、Dでは2542人中78人（3.1%）であった。

表1 非グレーゾーン者のストレス度別人数と自殺念慮項目への反応者数

| | ストレス度 | | | |
|------|-------|------|------|------|
| | A | B | C | D |
| 総人数 | 160 | 250 | 134 | 2542 |
| 反応者数 | 19 | 15 | 3 | 78 |
| 割合 | 11.9% | 6.0% | 2.2% | 3.1% |

合計 3,086人

D. 考察

送信した社員の約7.1%が反応し、何らかの内容返信メールを送ってきた。このことは呼びかけに対してある程度の効果があったと推察される。

直接電話で相談を申し込んでくる社員が若干名いた。このことも、相談を要する社員に対して、相談機会を提供するのに役立つと考えられる。

また、<送信メール>と<返信メール>の内容別で、[グレーゾーン]者の4.4%の人が、心身における何らかの不具合を感じ

ていたことが窺える。

[相談希望]での<送信メール>に対し、<返信メール>が一割強あった。このことは、メールを使って[相談希望]者へ呼びかけることが、より効果的に働いたと考えられる。

<返信メール>では②の<依頼b>と③の<相談>に多くが集中している。特に③の<相談>が約50%弱に達したことは、精神的、身体的不安を抱えている社員に対する[気づき]を促すための強化となり得たと考えられる。これは、②の<依頼b>が約40%みられたという事にも反映していると考えられる。

ストレスの負荷程度と自殺念慮との関連については、まずグレーゾーン者では自殺念慮項目に反応した者が56.8%と高率であった。非グレーゾーン者でのそれは3.7%であったのに比べても大きな差がみられた。非グレーゾーン者間でのストレス度各群と、自殺念慮項目への反応頻度をみると、ストレス度A群では11.9%であった。これはB群の6.4%、C群2.3%、D群3.2%に比べ、高値である。やはり、グレーゾーンと判定されないグループであっても、精神、身体の両面にストレスが考えられる場合には、自殺念慮への傾斜について配慮が必要かも知れない。4指標の内「こころの健康度」は、無力感、孤立感、焦燥感、罪悪感等主に、抑うつ傾向時の気分の状態を知るものであるから、この指標でグレーゾーンであれば要注意であることはもちろんだが、ストレス度Aというのはその予備軍であるとも考えられる。保健指導の場ではそうした認識が必要と思われる。

E. 結論

以上のことから、この問診システムによる調査票の結果に基づいて、[気づき]をさらに強化していくための手段として、

e-mail を利用することは、社員のメンタルヘルス施策に有効な手立ての一つでないかと考えられる。

グレーゾーン者では、自殺念慮の出現傾向が高く、メンタルヘルス対策としての保健指導が必要と考えられる。さらに、グレーゾーン者でなくても、ストレス負荷が精神面、身体面両者にかかっていると判定された社員には、それに準じた対応が望まれる。

F. 健康危険情報

該当なし。

G. 研究発表

学会発表

有光洋一、住田竹男、白鳥友子、米田 武、
ストレス負荷と自殺企図との関係
第77回日本産業衛生学会、(2004年4
月、名古屋市。)

H. 知的財産権の出願・登録状況

いずれも該当なし。

中規模事業場における効果的な保健指導方法の開発とその評価

分担研究者 朝枝 哲也 (財団法人京都工場保健会 副所長)

研究要旨

専属産業医はいないが、保健師は常駐している中規模事業場における効果的な保健指導に関連して、【研究 1】健康診断に対する効果的な保健指導のタイミング、【研究 2】適性処遇相互作用、【研究 3】自己効力感を促す超低タールタバコ指導法の有効性、【研究 4】喫煙に対するイメージによる対象の分類の可能性、【研究 5】個人のアルコール感受性に基づく飲酒指導の有効性、【研究 6】健診の 10 年トレンドを用いた指導、【研究 7】保健指導法の有効性の比較、【研究 8】 social marketing の手法を用いた喫煙に対するプロアクティブアプローチ（禁煙意志のない者も取り込む健康増進活動）法の有効性を検討するとともに、保健指導に関連する行動変容モデルの構築を試みた。また【研究 9】自己採血法によるセルフケアの効果について検討する研究を行った。これら 9 つの研究の結果は、【研究 1】健診 1 か月前の事前指導は有効であり、【研究 2】適性処遇相互作用はみられなかったが多くの保健モデルに用いられている期待×価値の保健行動の予測は有効であり、【研究 3】自律性や自己効力を促す指導法も有効であった。【研究 4】喫煙に対するイメージによって変化のステージ（無関心期・関心期前期・関心期後期・準備期・実行期・維持期）を評価できる可能性が示唆された。【研究 5】一方、個人のアルコール感受性に基づく飲酒指導の有効性については効果が乏しく幾つかの課題を残した。【研究 6】保健指導のあり方として、有所見に対して実施しがちであるが、労働者の関心は、むしろ肥満や高脂血症などにあり健診の事後措置とは別に健康増進活動を行う上で参考となる。【研究 7】超低タールタバコへ切り換える指導の方が、クイックリラックス（瞬間リラックス）法よりも意識の変化も含めて行動変容を有意に促した。【研究 8】 social marketing の手法を用いた喫煙に対するプロアクティブアプローチは有効であり、喫煙指導において性格等も考慮した NBM（narrative-based medicine）が重要になると思われる。【研究 9】最後に、自己採血デバイスを用いた保健指導は高脂血症有所見者に対して有意にコレステロール値を限界値以上に減少させ、今後、セルフケアを促すために保健指導等において積極的に使用し、長期的な効果についても検討することは医療経済学的にも重要な事項になるものと思われた。

はじめに

健康診断の有所見率は増加の一途を辿っており、特に、中小規模事業場において高い。^{1) 2)} これらの大半は、高脂血症をはじめとする生活習慣病に関連したものであるが、こうした有所見者の多くは、自覚症状に乏しく自らは保健行動などの積極的対処行動をとり難いとされている。

そこで、健診の事後措置として産業医や保健師等による保健指導が行なわれるが、対象労働者の行動変容は中々容易なことではない。一方、保健指導を実施する側も、個々が経験的に対応しているだけで、標準化がなされておらず効果的な保健指導方法についてのエビデンスが乏しい。毎年、健康診断に費やされる莫大な費用（投資）に

見合う効果が生み出されるようにするためには、効果的な保健指導方法の開発が望まれている。

本研究では特に以下の種々の保健指導に関連する要因や方法について検討を加え、具体的な保健指導方法・技術の有効性について評価した。

【研究1】事前指導の効果

A. 研究1の目的

保健指導に関連する要因には、状況、方法、技術・態度など様々なものが考えられるが、その中で保健指導のタイミングについて検討することを目的とする。

B. 研究1の方法・対象

(1) 中規模事業場（従業員900人弱）

において、約1年前の前回健康診断の結果、「要精密検査」と判定された者の中から、脂質検査で連続3回のデータが悪化傾向にあると判断された未治療の男性51名を産業医が選定し、その中から無作為に26名を抽出して、個別保健指導の対象とした。

(2) 次に健康診断1か月前に、2人の保健師からそれぞれ13人づつに対して、次の諸点について留意しながら約10分の保健指導を行った。

①前回健康診断の結果が、正常範囲からどれだけ逸脱しているか、さらに社内全員の分布の中で自分がどの辺の位置にいるかを一目でわかるように示す。

②改善の必要性を話す。

③予め高脂血症改善に効果的とされている12項目を図示しておき、その中から現在できているものとできていないものとに分類させ、既にでき

ているものと絶対にできないものは外して、自らできそうだという項目を3つ程度選択させ、次の健康診断までに取り組む目標として実行してもらう。

④次の健康診断結果について、コントロール群と比較する。

(3) 事前指導の効果の追試

①初年度と同様に中規模事業場（従業員900人弱）において、約1年前の前回健康診断の結果、脂質検査で「要精密検査」と判定された未治療者の中から、BMIが25を超える男性66名を産業医が選定し、個別保健指導の対象とした。

②次に健康診断1か月前に、1人の保健師から63名全員に対して、初年度と同様に(2)①～④の諸点について留意しながら約10分の保健指導を行った。

C. 研究1の結果：(1)事前指導対象群は、1か月後の健康診断の結果において、対照群に比して有意にデータの改善が認められた。(図1-1, 1-2)

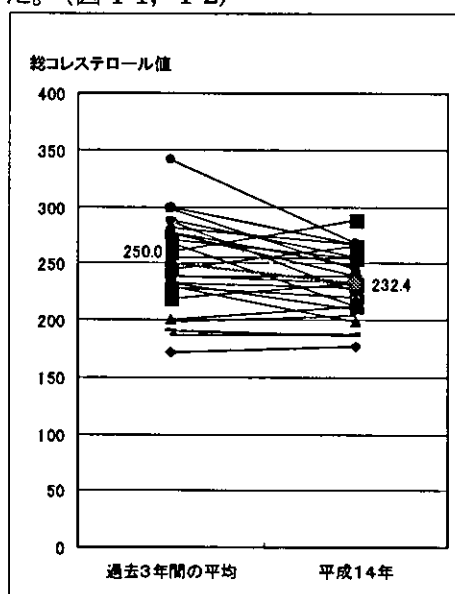


図1-1 事前指導群(26人)

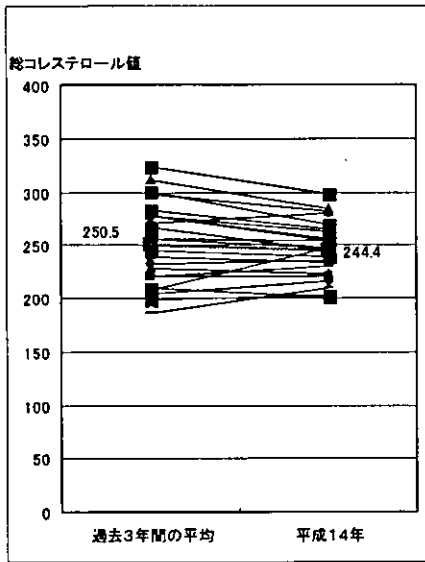


図 1-2 対照群 (25 人)

(2) 事前指導の効果の追試の結果

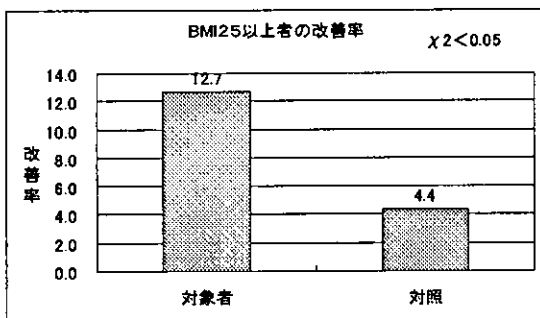
初年度と同様に事前指導対象群は、1 か月後の健康診断の結果において、対照群に比して指導した BMI について有意にデータの改善が認められた。(図 1-3, 表 1-1)

表 1-1

14年度BMI25以上で15年度25未満になった者

| | 対象者 | 対照 |
|------|-----|----|
| 14年度 | 63 | 91 |
| 15年度 | 8 | 4 |

図 1-3



また、脂質検査についても、初年度と同様に対照に比して有意に改善が見られた。(表 1-2)

しかし、経年的には中性脂肪を除き有意な

改善は見られなかった。(表 1-3)

表 1-2

対照との比較

| | 14年平均値 | 15年平均値 | t 検定 |
|------------|--------|--------|--------|
| 総コレステロール | 195.2 | 201.1 | 0.0004 |
| 中性脂肪 | 111.9 | 107.6 | 0.240 |
| HDLコレステロール | 64.1 | 61.7 | 0.005 |

表 1-3

対象者の14年度と15年度対応のある t 検定

| | 14年平均値 | 15年平均値 | t 検定 |
|----------|--------|--------|-------|
| 総コレステロール | 209.4 | 210.1 | 0.897 |
| 中性脂肪 | 162.3 | 138.2 | 0.096 |
| HDL | 55.5 | 53.5 | 0.459 |

D. 研究1の考察

高危険群への介入の効果を判定する上で、留意すべき事の一つに「平均への回帰」という現象がある。これは、単発のデータを基に分類した時に生じ易いことから、今回はそれを回避する目的で、脂質検査で連続3回のデータが悪化傾向にあると判断された者を対象とするなどトレンドに基づいて対象を抽出したが、それでも対照群において僅かであるが、全体としてデータはやや改善傾向が認められた。しかし、事前指導実施群は、それ以上に改善していた。両者とも約11か月前には事後指導を受けている事から、少なくとも事前指導は動機づけを得やすく一時的な行動変容を促しうる効果があると言える。

またBMI及び総コレステロール、HDLコレステロールについては、昨年度と同様に有意な改善が見られた。但し、経年的には中性脂肪を除き総コレステロール、HDLいずれも僅かに上昇した。これは、もともとそれほど高いデータでなかったことと、対照群はこれら両者ともがより悪化していることから効果があったと考えてよいかもしれない。

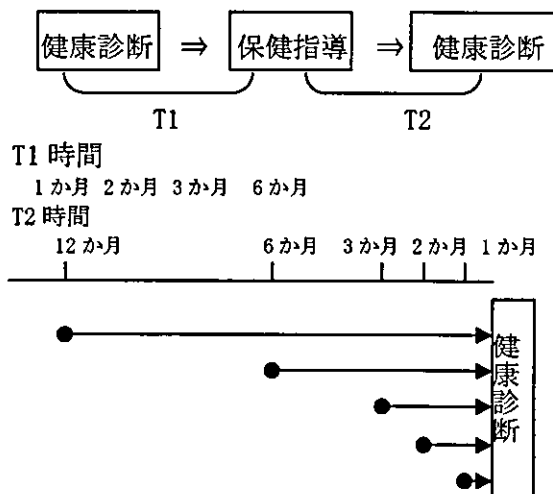
以上より事前指導は動機づけを得やすく一時的な行動変容を促しうる効果があると言える。この効果がどの程度持続するもの

かどうか、あるいは健康診断の周期の中でどのタイミングで実施するのが効果的であるか今後の検討課題である。

E. 研究1の結論

初年度及び今回の結果より、少なくとも脂質検査領域の高危険者若しくは肥満者においては、健康診断1か月前の事前指導は、動機づけを得やすく健診の有所見率を低減する効果が得られる。

但し、健診の際に指導対象者からは、「今でも続いている」「これからも出来そう」などの積極的な声が聞かれているものの、この効果がどの程度持続するものかどうか、あるいは健康診断の周期の中でどのタイミングで実施するのが効果的であるか今後の検討の余地が残されており、以下のように今後比較してみることが有用と思われる。



【研究2】適性処遇交互作用

A. 研究2の目的

効果的な指導を行うためには、個々の特性を考慮する必要がある。この点に関連して行動科学では、個人の人格変数としての Locus of Control (LOC) に応じた教育・指導を行うことによってより大きな効果を期待することができることとされ、適性処遇交互作用 (Cronbach, 1977) と呼ばれている。³⁾ 本研究は、この適正処遇交互作用がみられるかどうか検討することを目的とする。

B. 研究2の方法及び対象

(1) 健康関連行動に関するモデルとして現在「統合化モデル」(図2)が提唱されており Rotter の行動予測モデル=「期待×価値」モデル⁴⁾を基礎としていることから、保健行動の予測変数として結果期待の指標である Health Locus of Control (以下 HLC と略す)と価値観を知る目的で健康、友人、家族、異性、仕事、お金、趣味、ボランティア活動、環境問題等選択する設問を用いた。

(2) 中規模製造業の従業員 723 人に、健康教育2カ月前に Wallston(1978)らが最初に開発したものを東大の健康教育学研究室の渡辺 (1985)が開発した HLC 尺度 (14問版)を用いて Internal と External, Moderate (中間傾向)の3型の判定を行った。⁵⁾⁶⁾また予めブレスローの7つの健康習慣⁷⁾についても尋ねた。

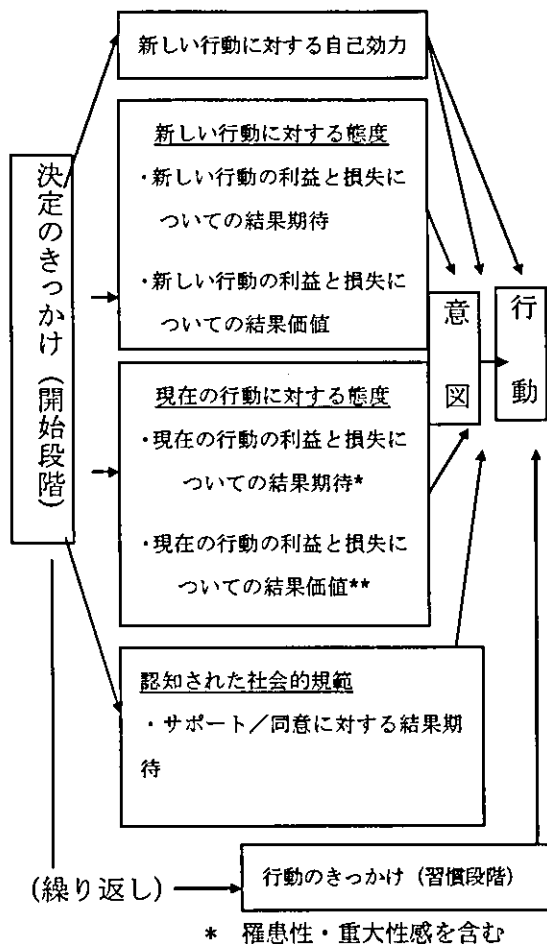


図2 行動意図モデルを中心に統合された保健行動モデル
(Madduxら, 1997)

(3) 次に無作為に適性処遇教育群 (547人) と対照群 (176人) に2分し, さらに適性処遇教育群をHLCの種別とそれに対応する教育プログラムの組合せによって18組の30人前後の小集団に分類した。

(3) 一方, 教育内容を標準化する目的でそれぞれのHLCに対する3種類の健康教育プログラムをマルチメディアによって開発した。内容は, いずれもプレスローの7つの健康習慣⁷⁾を啓発することをねらいとしたものだが, Internal用プログラムは自ら考えさせるとともにグループダイナミクスを期待した内容に, Moderate用は自ら考えさせるように, External用は結論強制的なプログラムになるように工夫した。これは, Internalがセルフケア行動に,

Externalがコンプライアンス行動に向いているとされているからである。

(4) 教育時間は1時間, 全て同一講師がほぼ同時期(1週間)実施した。18回実施。

(5) 適性処遇教育群・対照群ともに教育直後にプレスローの健康習慣の中でどれが実行できていないか, 今後改善する意欲について4段階の回答を求めるアンケートを実施した。

(例) 喫煙: 「非常に困難」「やや困難」「やや改善する気あり」「かなり改善する気あり」

ここで, プレスローの7つの健康習慣については健康教育実施2か月前と健康教育直後の2度実施したことになるが, 総合指導時はプレスローの7つの健康習慣について教育されないまま回答しており, 健康教育直後はプレスローの7つの健康習慣を認知して回答している点で異なったものであることに注意する必要がある。これにより, 生活習慣調査の質問紙による妥当性がある程度確認可能となる。

<教育効果の評価方法>

上記の単発の質問だけで, 教育前後による効果を評価するのは困難であるため様々な対照群(コントロール)を置いた。なぜなら, 対照がなければ教育の効果なのか単なる健康意識の差なのか判別できないからである

- ① 基準コントロール: 健康教育前に同様の調査を実施(この場合, プレスローの7つの健康習慣については説明せずに, 記入の仕方のみ説明する。)
- ② 相互コントロール
 - a. プログラム間: 3種類のプログラムによる差
 - b. HLC間: 3種類のHLCによる差
 - c. 項目間: 7つの習慣別の差