

201315067A

厚生労働科学研究費補助金
(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)

若年就労者に向けた健康日本21普及啓発のための
エンターテイメント・エデュケーショントランスメディアプログラムの
開発と評価 (H25-循環器等(生習)-若手-024)

平成25年度 総括・分担研究報告書

研究代表者 河村 洋子

平成26(2014)年 5月

目次

研究班員一覧表および研究協力者	1
I. 総括研究報告	
若年就労者に向けた健康日本21普及啓発のためのエンターテイメント・エデュケーション トランスメディアプログラムの開発に向けた形成的評価研究	2
河村 洋子	
(資料I-1) 若年ビジネスマンのライフスタイルに関する調査 調査票	10
(資料I-2) 若年ビジネスマンライフスタイル調査 集計表	19
(資料I-3) 行動変容支援ウェブアプリケーション導入説明資料	29
(資料I-4) 筋トレ紹介動画イメージ	30
II. 分担研究報告	
1. 若年ビジネスマンのライフスタイルに関する調査	31
河村 洋子・石川 善樹・秋山 美紀・助友 裕子	
2. ワークライフバランスと健康に関連する行動と認識の関連性の分析	42
河村 洋子・秋山 美紀	
3. 若年ビジネスマンの勤務する事業所規模と健康関連行動の関連性の分析	48
河村 洋子・助友 裕子	
4. ソーシャルネットワークを活用した介入戦略に関する研究	54
石川 善樹	
5. トランスメディア戦略に関連する概念整理	59
河村 洋子	
(参考資料)	
米国のエンターテイメント・エデュケーションと トランスメディア実践家・研究者の訪問報告	65
河村 洋子・石川 善樹	
(資料-参考)	
ウェスタン・ケンタッキー大学訪問スケジュールおよび報告用資料	74
III. 研究成果の刊行に関する一覧表	87

研究班員一覧表

	氏名	所属	職名
研究代表者	河村 洋子	熊本大学 政策創造研究教育センター	准教授
研究分担者	秋山 美紀	慶応義塾大学 情報環境学部	准教授
	石川 善樹	東京大学大学院医学系研究科 公共健康医学専攻 健康教育・社会学分野	客員研究員
	助友 裕子	日本女子体育大学	准教授
	松隈 浩之	九州大学大学院 芸術工学研究院	講師
	都竹 茂樹	熊本大学 政策創造研究教育センター	教授
	Malcolm H. Field	杏林大学 総合政策学部	教授

研究協力者

全国健康保険協会熊本支部

木永 陽子氏

田中 大祐氏

福永 知美氏

荒川区保健所 健康推進課

松本 承子氏

関 淳子氏

研究活動の推進に当たっては、上記の方々をはじめご所属の機関・組織の方々に多大にお力添えいただいておりますことに、この場を借りて謝辞を申し添えます。

総括研究報告書

若年就労者に向けた健康日本21普及啓発のためのエンターテイメント・エデュケーショントランスメディアプログラムの開発に向けた形成的評価研究

研究代表者 河村 洋子 熊本大学政策創造研究教育センター 准教授

研究要旨：本研究の目的は、20歳～30歳代の中小零細企業に勤務する男女を対象にした職域における健康づくり環境の実現を目指し、健康日本21に示された食事・運動・飲酒・休養に関する適切な行動の促進と健康日本21の認知度を向上のため、特に健康に関心がないあるいは低い層に有用であると思われるエンターテイメント・エデュケーション（EE）戦略を基盤とするトランスメディアプログラムを開発および評価することである。初年度は、対象となる若年ビジネスマンのライフスタイル調査と手法に関する研究と実践の前線を把握するための米国にて専門家のヒアリング調査からなる形成的評価に取り組んだ。これらの知見を基に、2年目以降に試行的に運用しながら全体プログラムの構築の核となるプログラムのプロトタイプ版を制作した。

A. 研究目的

平成26年度予算の一般歳出に占める社会保障関係費の割合は54%に達する。医療および介護の予算はそれぞれ社会保障関連費の35%、8.5%を占める。平成25年度の国家予算全体で医療費は42兆円に達する。一貫して増加傾向にあり、1990年から2010年の20年間で約17兆円増加した。

我が国は止めることのできない急速な少子高齢化を経験しており、増え続ける医療や介護費用をいかに抑えていくかということは、まさに国家として喫緊の課題である。

医療費に目を向けると、約55%は65歳以上の高齢者の利用である。高齢になれば医療や介護の必要性が高まるのは自然であるとも言えるかもしれない。しかし、年齢があがるにつれて出てくる健康に関する不具合はそれまでの人生の生活の積み上げに依るところが大きい。健康づくりは生を受けた時から始まり、生涯続くものである。ところが、若年のうちは身体的な不都合を感じることは少なく、自らの「健康」について考えることはほとんどない。日々、仕事と生活に追われ自分の体と

向き合う時間や余裕はないのが現実とも言えるかもしれない。

第二次健康日本21は、第一次の評価結果をふまえ、年代に応じた健康づくりの推進を課題とし、働く世代ではこころの健康対策にさらに力を入れ、この世代特有の「忙しさの中で健康を守れない者」や「健康に関心をもてない者」を含めた対策として全体的な社会環境づくりを重要視している。健康に対する意識が低い若年層に対する健康づくりでは、特に自然に健康的な選択ができるような社会環境整備が重要である。彼らが多くの時間を過ごす「職場」には重要な役割が期待される。

本研究の目的は、働く世代の特に若年層である20歳～30歳代の企業等に勤務する男女を対象にした、職域における健康づくり環境の構築を目指す。職域のなかでも、健康づくりのための資源が乏しいと思われる中小零細企業に焦点を当てる。特に、健康日本21に示された食事・運動・飲酒・休養に関する適切な行動の促進と健康日本21の認知度を向上のため、特に健康に関心がないあるいは低いグループに有用であると思われるエンターテイメ

ント・エデュケーション (EE) 戦略を基盤とし、評価することが本研究の目的である。
 するトランスメディアプログラムを開発および

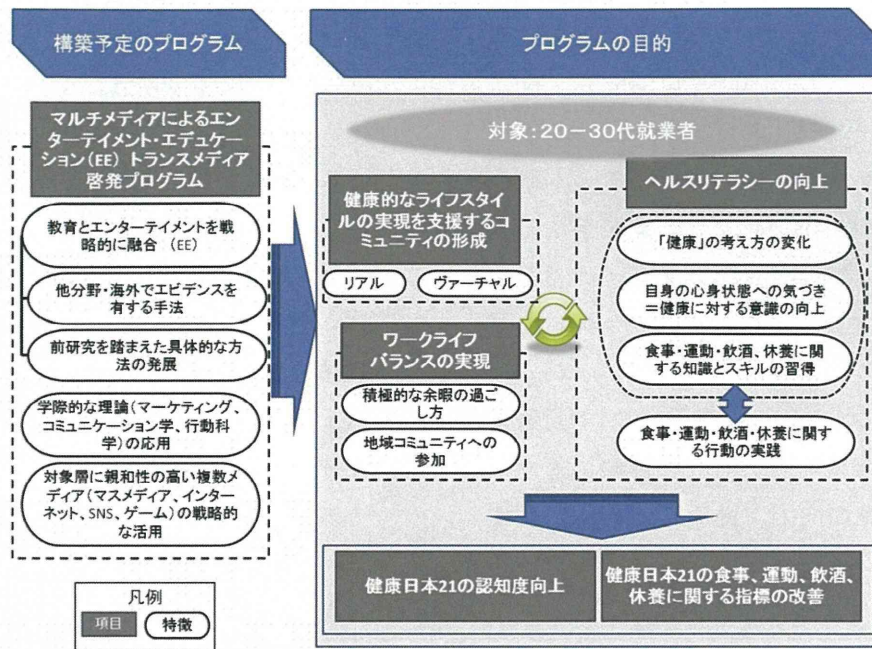


図-1: 研究の目的と開発プログラムの特徴

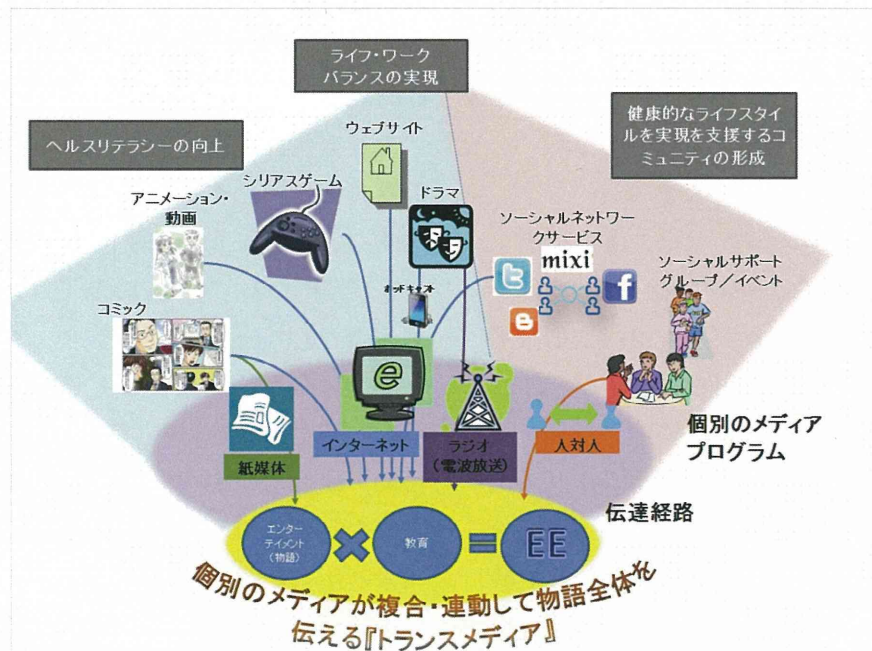


図-2: 開発プログラムのイメージ

EEは個人・集団・社会の望ましい変化を促すために、教育的・社会的な課題を意図的にエンターテインメントプログラムに織り込むコミュニケーション戦略である。ITの進歩に伴い、複数の媒体が物語の断片を構成し、全体で一物語を形成する「トランスメディアアプローチ」が近年特に注目されている。本研究では、このようなEEプログラム開発手法の基盤を応用し、より包括的なアプローチであるトランスメディアEEプログラムの開発を試みる。

開発予定のプログラムは具体的に、1)対象集団（20歳～30歳代の就労者）の健康に対する態度および意識の向上、健康関連行動に関するスキルの習得といったヘルスリテラシーを向上させ、2)ワークライフバランスの実現に対する態度を醸成し、3)個人のヘルスリテラシーの向上やワークライフバランス実現に向けた健康的なライフスタイルを支援するバーチャルとリアルなコミュニティを提供することを目指す。(図-1)

B. 研究方法

海外ではヘルスコミュニケーションの有効な戦略としてエビデンスの構築されたEEの手法を用いる。これは、我が国では代表研究者がこれまでに先駆的に活用を試みてきた手法であり、具体的な実践的活用経験と海外の先行事例も参考にしながらプログラムの基幹的な要素として位置づけられる。またEE活用をさらに発展させるものとして、近年注目を集めているトランスメディアストーリーテリングの概念と方法論がある。これは、複数のメディアを通して多層的な受け手を想定し、「総合的な経験」を提供するプロセスである。メディアとはゲームや視覚的あるいは聴覚的ドラマ、小説やコミックなどの紙媒体のような

「バーチャル」な経験を提供するものから、実際の人と人とが対面するようなイベントなど「リアル」な経験を提供しうるものも含まれる。(図-2)

本研究を進めるにあたり、1)形成的評価、2)プログラムデザイン、3)制作およびプレテスト、4)実装および検証的評価の4フェーズを予定している。初年度は、形成的評価を実施し、さらにプログラムデザインを進めるための核となるプログラムのプロトタイプ版を制作した。

1. 形成的評価

本フェーズでは、対象として想定している中小零細企業に勤務する20～30歳代の就労者のニーズ、価値観、ライフスタイルの現状を把握し、開発プログラムの対象の選定の判断材料となるデータを得るため、定量的な『若年ビジネスマンのライフスタイルに関する調査』を実施した。

また、本研究班が参照する手法や理論的概念を整理するために文献レビューを行った。同時に、我が国では未発達なトランスメディアの社会的課題に対する活用の可能性と具体的な方法について検討するために、米国の先進的な実践と研究の訪問視察調査を行った。

(1)『若年ビジネスマンのライフスタイルに関する調査』

詳細は分担研究報告書としてまとめているため、概要のみを記述する。

目的：研究班が開発を目指すプログラムの形成的な評価のために、対象となる20歳～30歳代の若年ビジネスマンの生活の様子や運動などの健康日本21の指標となる健康関連生活習慣を含め、日々の生活の様子の実態を把握するためのデータを得ることを目的として実施した。

対象：本研究班で開発するプログラムは、特に中小零細企業での健康づくりをサポートす

ることを意図するものとして方向性を決定し、全国健康保健協会（以下、協会けんぽ）熊本支部の協力を得て、県内の加入事業所（保険者）に勤務する被保険者約12万人の中から20歳～30歳代の男女2,000名を無作為抽出した。**調査方法**：抽出された2,000名に対して平成25年11月下旬に調査票を発送し、返信期限を12月15日までとして協力を依頼した。専用ウェブサイトを用意し、インターネット上で回答することができるようにした。

調査項目には、回答者の健康関連行動の他、仕事や職場、ワークライフバランス、メディアの利用、ストレスマネジメント、私生活に関する事柄を含めた属性に関する事柄をたずねた。（資料I-1に調査票を掲載）

分析方法：ライフステージに応じたグループとして①年齢（20歳代と30歳代のそれぞれ前半と後半）と性別の組み合わせによる8グループ、②主観的なワークライフバランスの認識によるグループ、そして職場環境の視点から③勤務する事業所規模によるグループという3つの視点から、それぞれに応じた質問項目について記述統計的にグループの分布を検証し χ^2 乗分析を行った。「非常に」「まあ」などで段階的な回答の場合には2値に変換した。また、自分の生活における仕事に対するエネルギーと時間の投資を0～100%でたずねた質問については、一元配置分散分析で年齢性別グループ間の平均の違いを検証した。グループ間の違いの検証では、等分散の分析結果に基づき、分散が等質の場合にはStudent-Newman-Kel usを、等質ではない場合にはDunnnett T3を用いた。

（倫理的配慮）

本調査の実施にあたって、熊本大学生命科学研究部の倫理委員会においてプロトコルの承認を得、そのプロトコルに基づいて調査を

実施した。

(2) 文献レビューによる概念整理

トランスメディアに関連する概念とそれを取り巻くマーケティング分野の概念を整理した。さらに、行動変容におけるネットワークの役割についても先行研究レビューを行い、本研究に寄与する知見を整理した。

(3) 米国実践家ならびに研究者の訪問

平成25年9月と11月に以下のスケジュールでそれぞれ東海岸、西海岸に拠点を置く実践家および研究者を訪問した。

<第1回 平成25年9月30日～10月4日>

9月30日 ヴァーモント州バーリントン
William Ryerson氏（Population Media Center 代表）

10月1日 ニューヨーク市

Brenda Campos氏（元PCI Media IMPACT プロジェクト・ディレクター、現Sesame Workshop）

10月2日 ニューヨーク市

Andrea Phillips氏（インディペンデント・トランスメディア・プロデューサー）

Jeff Gomez氏（Starlight Runner Entertainment 代表）

Michael Monnello氏（Campfire 代表）

<第2回 平成25年11月18日～23日>

11月18日 ロスアンゼルス市

Burghardt Tenderich氏（University of Southern California, Annenberg Innovation Lab 准教授）

11月19日

Sandra de Castro Buffington氏（元 University of Southern California, Hollywood Health & Society、現University of California Los Angeles, Global Media Center for Social Impact 教授）

11月21日ケンタッキー州ボーリンググリーン

Sam Ford氏（インディペンデント・トランスメディア・マーケティング・プロデューサー、WKU非常勤講師、Ted Hovet氏（Film Theory 教授）他、大学関係者（Western Kentucky University）

2. プロトタイプ版プログラムの制作

トランスメディアアプローチの導入にあたり、米国実践家と研究者を訪問しディスカッションする中で得た実践的、有用な知見から、研究活動の進め方について、有機的かつ発展的に構築・開発する方向へと転換した。そこで、核となる往路グラムのプログラムのプロトタイプ版を制作し、2年目以降の開発に活かすこととした。

当初は2年目に形成的評価の結果をもって重点的に取り組む健康行動を決定し、全体像を固めてメッセージとして取り上げることを予定していた。しかし、他の行動との連動性と言う特徴から身体活動を核プログラムで取り上げることにした。

C. 研究結果と考察

1. 形成的評価

各分析、調査の結果の詳細は分担報告書および参考資料に委ね、ここでは概要のみを記述する。

(1) 『若年ビジネスマンのライフスタイルに関する調査』

本調査は回答率が17.7%と低く、協会けんぽ熊本支部の20歳～30歳代の被保険者の代表者とし結果を解釈するには限界がある。しかし、それぞれ異なった視点による分析結果は有用な示唆を提供するものであった。

①年齢（20歳代と30歳代のそれぞれ前半と後半）と性別の組み合わせによる8グループ

本分析の結果から、特に30歳代の男性が仕事と私生活における端境期にさしかかり、健

康課題にも直面する時期であることが見て取れた。特に、飲食を含む食事に関する生活習慣と喫煙が目立ち、仕事のストレスも大きい様子である。

女性は男性と比較してワークライフバランスをうまくとっているようである。30歳代では私生活は子育て中心になり、自分のためだけの時間は短い、それでも大きなストレスは感じることなく、充実度の高い生活を送っていることがわかる。女性では30歳代の身体活動の不足が大きな健康課題である。

結果は首都圏の大企業に勤務する者とは異なる、地方の中小零細企業に勤務する若年層の性別のライフステージ別の実態の把握に有用なものであった。

②ワークライフバランスの認識によるグループ

本分析の結果から、地方中小零細企業に勤める若年者のうち、約4割がワークライフバランスが悪いと感じており、良いと感じる仕事への時間とエネルギーの投資は約6割であることが分かった。さらに、ワークライフバランスが食や睡眠などの健康関連行動やストレスの蓄積、主観的な健康度とも関連していた。

また、ワークライフバランスが良いと感じているグループには、子どもがいる、共働きをしているといった家庭での役割が大きくなると想定される特徴が見られた。

本分析の結果から、仕事だけではなく家庭で役割をもち私生活の充実も充実するというワークライフバランスの実現が、個人をより健康的にするというサイクルが示唆され手いると言えよう

③勤務する事業所規模によるグループ

本分析の結果は、小規模事業所では仕事のストレスは低めであったり、統計的な有意差ではなかったがワークライフバランスを良い

状態で保つことができるなどの傾向を見ることができた。しかし、小規模事業所勤務の場合、定期的な健康診断を受けなかったり、健康日本21の低い認知度やストレス解消法をもたない、といった健康関連の情報への接点の少なさや健康に対する意識の相対的な低さが傾向として見て取れた。労働者の健康を守り増進する職場環境の充実度がより大きな事業所と比較して低いことを浮き彫りにするものであると言える。

小規模事業所での対策は個別に進めるには限界があると思われるが、特定の業種が会する場や組織を切り口として、その業種の職場環境の実態に即した改善策を提案し、業界の総体的な動きとして取り組んでいくことが効率性と効果性という両側面で高いアプローチの一つとして考えられる。

(資料I-2に性別、婚姻状況、年収、居住地別の単純集計表を掲載)

(2) 文献レビューによる概念整理

① トランスメディアに関連する概念整理: 「スプレダビリティ」

トランスメディア戦略の核となる重要な概念の一つが「スプレダビリティ」である。これは、現代の「情報飽和」社会で生き残る情報・メッセージとはどのようなものであるかを私たちに明示する。我が国の社会環境もスプレダビリティの視点を要求するものであると言える。

概念整理により得ることができたいくつかの具体的かつ実践的な知見には、以下のものが含まれる。

- 情報の発信者はコントロールを手放し、
- 受信者の参加できる余地を大きくする
- 「種」を育てるように
- 参加者が仲間とシェアし、
- コミュニティの感覚が強化されように、

- 情報の「種」がどのような要素を備えておくべきか理解する必要がある
- 一般にはユーモア・パロディ、謎、不完全なものを完成させる、感情・情緒性という4つの要素が上げられる

(3) 米国実践家ならびに研究者の訪問

訪問調査は、文献レビューから整理された知見を確認する機会となった。

トランスメディアの本質を表現するキーワードは、参加、経験の共有、所属意識、そしてこれらに基づく「スプレダビリティ」である。

スプレダビリティに関わる情報のコンテンツ（内容）は、それを受け取る側（受信者）が完成させていくものであり不完全なものである。受信者はその「種」となる情報を物語として育てていくことに参加するというイメージである。SNSなどのITが自ら参加し、仲間と共に種を育てていくという経験の共有を助ける。共有する相手は自分と同じように共有されるコンテンツを楽しむはずの仲間であり、つまり共有することで大事な仲間に対する貢献したという満足感といった感情が存在する。このような感情は「つながりを感じる」あるいは「自分と同じ価値観を共有できる他者を含む特定のグループに所属しているという感覚」と深層で結びつくものであろう。共有するという行為には、前提として「仲間」の感覚が存在するということであり、これはトランスメディア戦略を考える上で、実に重要な点である。

一方、スプレダビリティにかかわるコンテキスト（枠組み）は、情報が共有される機会や場、プラットフォームと考えられる。「つながり」つまり「コミュニティ」は目的なくして存在しないことは忘れてはならない重要な点である。既存のコミュニティ（つながり）や、

あるべきだが存在しない目的を共有するつながりを引き出すことが鍵となる。

スプレダビリティを創出し構築するために、コミュニティを理解することが重要である。この形成的評価において、量的手法はあまり活用されておらず、質的手法により深く対象を知ることに力点が置かれていた。

トランスメディアの本質のキーワードの一つである参加は、様々な個人が参加しながらコンテンツをつくりあげていくということである。戦略的に仕掛けたとしても、実際の広がりや深まりと反応に委ねられるのである。また、反応には不確実性も大きい。つまり、有機的 (Organic) な、非線形的なものである。特に実践家のヒアリングから得た実践における重要なヒントの一つは、小さく始めて反応から方向性を決めていくことがあった。

2. プロトタイプ版プログラムの制作

核プログラムプロトタイプ版として、行動変容を支援するコミュニケーションに力点を置いたウェブアプリケーションと事業所内で集団視聴し、日中にもできる筋トレを紹介するアニメーション動画を制作した。

開発に当たっては、形成的評価の調査結果を反映させ、「ちょっとだけ」「ゆるさ」をテーマとすることとした。簡易なヒアリングでも「身体活動=フィットネスジムに通うこと」というイメージがどうしても拭えず、「時間や暇がないから始められない」あるいは時間しっかりとって「運動」しなければならないとなると、それができないと全くしない、という” All or Nothing ” という考え方が散見された。実際には、「ゆるく (頑張りすぎず)、ちょっと」を細々と続けることが成功の鍵である。また、動画内の筋トレは、エビデンス

が確立された内容となっている。

(資料I-3としてアプリケーション導入用説明資料、資料I-4に動画イメージを掲載)

D. 結論

本研究班では今年度基盤的な形成的評価を進める一方、調査等からの知見を踏まえながら、開発するプログラムのプロトタイプ版を制作した。

プログラムのプロトタイプ版は、時間的な余裕なく、また健康に対して危機感を感じていない30歳代の男性を中心とするビジネスマンを対象にするものである。これらは「ちょっとだけ」「ゆるさ」をテーマとして、身体活動を日常生活の中でできるものとして位置づけ提案し、ちょっとだけちょっと良い行動を継続し、行動変容をサポートすることを目指すものである。

これらのプログラムは、トランスメディアの軸となるスプレダビリティやソーシャルネットワークと言う概念レビューと米国のトランスメディアの最前線に立つ実践家と研究者に対するヒアリング調査により整理された知見も踏襲して制作したものである。

対象となる特に30歳代男性を中心とした若年ビジネスマンの様々なコミュニティでのスプレダビリティにつながる動機はどのようなものか、そしてプログラムのコンセプトは合致するのかなどを確認していくことが2年目の課題である。また、これらのプログラムのプロトタイプ版を試行的に活用し、実際にどのような広がりや生じ、健康関連行動の変容に効果を発揮するのかも検証する予定である。

<参考文献>

Singhal A, Wang H, Rogers EM. (2012). The rising tide of entertainment-educatio

n in communication campaigns. Rice RE, Atkin CK, (Eds.) Public Communication Campaigns (4th Ed). Thousand Oaks, CA: Sage, 321-334.

内閣官房. (2014). 国民の医療費. (財政制度等審議会・財政制度分科会H25. 10. 21開催分提出資料) [http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/gyoukaku/h25_fall/pdf/gyoukaku\(iryou\).pdf](http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/gyoukaku/h25_fall/pdf/gyoukaku(iryou).pdf)

(平成26年5月18日にアクセス)

厚生労働省 (2014). 平成26年厚生労働省予算案 (一般会計) 野全体像. <http://www.mhlw.go.jp/wp/yosan/yosan/14syokanyosan/dl/index-03.pdf> (平成26年5月18日にアクセス).

厚生労働省 (2014). 平成21年度国民医療費の概況: 年齢別国民医療費. <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/09/kekka5.html> (平成26年5月18日にアクセス)

F. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

G. 知的財産の出願・登録状況

なし

若年ビジネスマンのライフスタイルに関する調査

若年ビジネスマン向けトランスメディアプログラム開発研究班*
協会けんぽ熊本支部

*「若年就労者に向けた健康日本21普及啓発のためのエンターテイメント・エデュケーショントランスメディアプログラムの開発と評価」研究班（研究代表者 熊本大学・准教授河村洋子）

現在のお仕事について伺います。

Q1-1 職種（仕事の内容による分類）は何ですか。あてはまるものに○をつけてください。（複数選択可）

- ①事務従事者 ②販売従事者 ③専門・技術的職業従事者 ④サービス職業従事者
⑤農林漁業作業者 ⑥生産工程・労務作業者 ⑦運輸・通信従事者

Q1-2 業種（業界による分類）は何ですか。あてはまるものに○をつけてください。（複数選択可）

- ①水産業 ②農林業 ③鉱業 ④建設業 ⑤製造業 ⑥電気業 ⑦ガス業
⑧運輸業 ⑨情報通信業 ⑩商業 ⑪金融業 ⑫保険業
⑬不動産業 ⑭その他のサービス業

Q1-3 事業所などお勤めされている場所には何人程度の従業員がいらっしゃいますか。パートタイム社員・職員も含めてお答えください。

- ①5人未満 ②5人～9人 ③10～29人 ④30～49人
⑤50～99人 ⑥100～299人 ⑦300人以上 ⑧わからない

Q1-4 あなたの職場でのポジションは以下のどれに当てはまりますか。最もよく当てはまると思われるものを○で囲んでください。

1. 係員・一般社員（自分が責任のある業務をこなす）
2. 係長程度（複数の係員・一般社員の長として、その集団の責任者の役割を果たす）
3. 課長程度（複数の係からなる課の長として、その集団の責任者の役割を果たす）
4. 部長程度（複数の課からなる部門の長として、その集団の責任者の役割を果たす）
5. 経営責任者（「取締役」などとして、全部あるいは一部の経営の責任を担う）

Q1-5 今の仕事はご自身にとって「安定的」であると言えますか。

- 1.とても安定的 2.まあ安定的 3.安定的ではない 4.全く安定的ではない

Q1-6 今の仕事を続けていきたいと思いませんか。

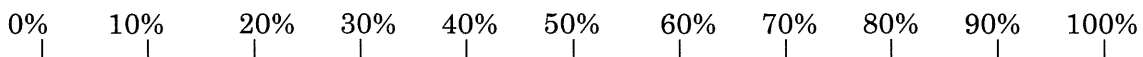
- 1.非常に思う 2.まあ思う 3.あまり思わない 4.全く思わない

Q1-7 今後、今の仕事をベースに自分のキャリアを積み上げていきたいと思いませんか。

- 1.非常に思う 2.まあ思う 3.あまり思わない 4.全く思わない

Q1-8 仕事と私生活のバランスについて伺います。

自分の仕事と私生活への時間とエネルギーの投資の中で、仕事の占める割合を○で囲んでください。
（例えば、自分の時間とエネルギーを30%ぐらい私生活に投資していると感じる場合は、70%が仕事、
と言うことになるので、70%を○で囲む。）



Q1-9 これは自分にとって良いバランスだと思いませんか。

- 1.とても良い 2.まあ良い 3.悪い 4.非常に悪い

Q1-10 あなたは自分の生活の中で、仕事とエネルギーの割合を自分でコントロールできているあるいはできると思いませんか。

- 1.でき（ている）と 2.まあでき（ている） 3.あまりでき（てい 4.全くでき（ている）
思う と思う る）と思わない と思わない

Q1-11 仕事と私生活を総合的にみて現在の自分の生活は充実していると思いませんか。

- 1.とても充実 2.まあ充実 3.充実していない 4.全く充実していない

Q2 「健康日本21」を知っていますか。

- 1.内容を知っている 2.聞いたことはある
が内容は知らない 3.聞いたことがない

あなたの日々の生活の様子について伺います。

<食事について>

Q3-1 あなたは朝食を食べますか。

1. 毎日必ず食べる
2. 食べたり食べなかったりする
3. 食べない

Q3-2 昼食はどうしていますか。

1. コンビニなどで購入して食べる
2. 自分で作った手作り弁当を持参して食べる
3. 家族が作ってくれた手作り弁当を食べる
4. 職場の近くで外食する
5. 社員食堂などを利用して食べる
6. 食べない

Q3-3 夕食は平均して何時ぐらいに食べますか。 _____時_____分ごろ

Q3-4 通常、夕食はどうしていますか。平日（月～金）週3回を目安に考えてください。

1. 帰宅して食べる
2. 外食する
3. 食べない

Q3-4s 帰宅して食べる方にお聞きします。何を食べますか。

1. コンビニで購入したもの
2. スーパーで購入したもの
3. 家族が作ってくれたもの
4. 自分が作ったもの

Q3-5 職場で間食しますか。

1. 日常的にする
2. 時々する
3. 全くしない

Q3-6 夜食は食べますか。

1. 日常的にする
2. 時々する
3. 全くしない

Q3-7 平日の食事するタイミングは毎日概ね同じですか。

1. いつも同じ
2. だいたい同じ
3. まちまち
4. 日によってかなり違う

Q3-8 食べ物を購入するとき、「食品成分表示」を見ますか。

1. 見て参考にする
2. 見るはするが参考にはしない
3. 見ない
4. 「食品成分表示」がどこにあるかを分からない

Q3-9 お酒は飲みますか。

1. 全く飲まない
2. 月1回以下
3. 月1回程度
4. 2、3週間に1回程度
5. 週1回程度
6. 週2、3回程度
7. ほぼ毎日

Q3-10 お酒を飲む時、たいていどのような飲み方をしますか。一つだけ選んで○で囲んでください。

1. 飲みたいだけ飲む
2. 自分にとっての適量を考えて飲む
3. 翌日のことを考えて適度に飲む
4. 付き合い程度に飲む

Q3-11 サプリメントや特定保健食品（いわゆる特保食品）に関心がありますか。

1. 使っている
2. 関心はあるが使っていない
3. 関心はない

<運動について>

- ★強い身体活動とは、身体的にきつと感じるような、かなり呼吸が乱れるような活動を意味します。
- ★中等度の身体活動とは、身体的にやや負荷がかかり、少し息がはずむような活動を意味します。
- ★これからの質問には、少なくとも10分以上続けて行う身体活動のみ考えて、教えてください。

Q4-1 平均的な1週間では、強い身体活動(重い荷物の運搬、自転車で坂をのぼる、ジョギング、テニスのシングルスなど)を行う日は何日ありますか。

___日 または ない→Q4-2へ

Q4-1s 強い身体活動をする方は、通常一日合計してどの位の時間その活動をしますか。

___時間___分

Q4-2 平均的な1週間では、中等度の身体活動(軽い荷物の運搬、子供との鬼ごっこ、ゆっくり泳ぐ、テニスのダブルス、カートを使わないゴルフなど)を行う日は何日ありますか。歩行やウォーキングは含めないでお答え下さい。

___日 または ない→Q4-3へ

Q4-2s 中程度の身体活動をする方は、通常一日合計してどの位の時間その活動をしますか。

___時間___分

Q4-3 平均的な1週間では、10分間以上続けて歩くことは何日ありますか。ここで、歩くとは仕事や日常生活で歩くこと、ある場所からある場所へ移動すること、あるいは趣味や運動としてのウォーキング、散歩など、全てを含みます。

___日 または ない→Q4-4へ

Q4-3s そのような日には、通常、1日合計してどのくらいの時間歩きますか。

___時間___分

Q4-4 最後の質問は、毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間(工作中、自宅で勉強中、余暇時間など)についてです。すなわち、机に向かったり、友人とおしゃべりをしたり、読書をしたり、座ったり、寝転んでテレビを見たり、といった全ての時間を含みます。なお、睡眠時間は含めないで下さい。平日には、通常、1日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしますか。

一日___時間___分

<睡眠について>

Q5-1 あなたの平均的な睡眠時間はどのくらいですか。

___時間

Q5-2 平日の起床時刻はだいたい何時頃ですか。

___時___分頃

Q5-3 休日の起床時刻はだいたい何時頃ですか。

___時___分頃

Q5-4 日々十分な睡眠がとれていますか。

- 1.とれている 2.まあとれている 3.とれていない

<喫煙について>

Q6-1 あなたはタバコを吸いますか。

- 1.日常的に吸う 2.時々吸う 3.昔は吸っていたが、今は吸わない 4.吸ったことはない

Q6-2 あなたの家族にあなたご自身以外でタバコを吸う人がいますか。

1. いる 2. いない

Q6-2s ご自身も含め家族の中にタバコを吸う人がいる方は、自宅では分煙していますか。

1. している 2. していない

Q6-3 あなたの職場は分煙が徹底されていますか。

1. されている
2. されていない
3. されていないが、タバコを吸う人がいない

<健診について>

Q7-1 あなたは職場が提供する定期的な健康診断を受けていますか。

1. 少なくとも1年に一度は定期的に受けている
2. 定期的に受けているが、2年以上受けていない
3. 定期的に受けていない
4. 健康診断受診の制度はない

Q7-2 あなたはその健康診断の結果をしっかりと見ますか。

- | | | |
|----------|---------|--------------|
| 1. 全く見ない | 2. まあ見る | 3. しっかりと見ている |
| | | |

<口腔ケアについて>

Q8-1 あなたは歯磨きをいつしますか。あてはまるもの全てを○で囲んでください。

- ①朝起きてからすぐ ②朝食後 ③昼食後 ④夕食後 ⑤寝る前 ⑥磨かない

Q8-2 デンタルフロス（糸ようじ）を使いますか。

1. 使う
2. 使わない

Q8-3 虫歯の有無を確認するための歯科の診察（歯科検診）を受けますか。

1. 受ける
2. 受けない

<ストレスマネジメントについて>

Q9-1 仕事によるストレスはどの程度ですか。

- | | | | | |
|-----------|----------|--------|-----------|---------|
| 1. 非常に大きい | 2. まあ大きい | 3. 小さい | 4. ほとんどない | 5. 全くない |
| | | | | |

Q9-2 家庭生活、私生活でのストレスはどの程度ですか。

- | | | | | |
|-----------|----------|--------|-----------|---------|
| 1. 非常に大きい | 2. まあ大きい | 3. 小さい | 4. ほとんどない | 5. 全くない |
| | | | | |

Q9-3 ご自身のストレスを解消したり和らげたりするための自分なりの方法がありますか。

1. ある
2. ない

Q9-3s 「ある」方はその方法は何ですか。（具体的に） _____

Q9-4 あなたは、自分は健康だと思いますか。

- | | | | | |
|----------|---------|--------------|-------------|------------|
| 1. とても健康 | 2. まあ健康 | 3. どちらとも言えない | 4. あまり健康でない | 5. 全く健康でない |
| | | | | |

あなたの周りの方々についてうかがいます。各質問で a. ~c. の周囲の人たちに関して、(1) ~ (4) の中で最もあてはまるものを一つ○で囲んでください。

	非常に	かなり	多少	全くない
Q9-5-1 次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか。				
a. 上司-----	(1)	(2)	(3)	(4)
b. 職場の同僚-----	(1)	(2)	(3)	(4)
c. 配偶者、家族、友人等-----	(1)	(2)	(3)	(4)
Q9-5-2 あなたが困った時、次の人たちはどのくらい頼りになりますか。				
a. 上司-----	(1)	(2)	(3)	(4)
b. 職場の同僚-----	(1)	(2)	(3)	(4)
c. 配偶者、家族、友人等-----	(1)	(2)	(3)	(4)
Q9-5-3 あなたの個人的な問題を相談したら、次の人たちはどのくらいきいてくれますか？				
a. 上司-----	(1)	(2)	(3)	(4)
b. 職場の同僚-----	(1)	(2)	(3)	(4)
c. 配偶者、家族、友人等-----	(1)	(2)	(3)	(4)

<メディア利用について>

Q10-1 以下の中で、あなたが読むものを全てを○で囲んでください。

- ①ファッション雑誌 ②ビジネス雑誌（業界専門誌を含む） ③マンガ・コミック雑誌
④小説 ⑤マンガ単行本 ⑥ビジネス書 ⑦自己啓発書 ⑧新聞

Q10-1s1 雑誌を読まれる方は、雑誌名を教えてください。 _____

Q10-1s2 小説、マンガ単行本、ビジネス書、自己啓発書を読まれる方は、お気に入りの著者・作者名を教えてください。 _____

Q10-2 パソコンを使いますか。

1. 仕事のみで使う
2. 私生活でのみ使う
3. 仕事と私生活両方で使う
4. 使わない

Q10-3 仕事や私生活を合わせ、インターネットをどの程度使いますか。

- 1.毎日使う 2.ほぼ毎日使う 3.週数回程度 4.週1回未満 5.全く使わない

Q10-4 以下の携帯機器の中でもっているもの全てを○で囲んでください。

- ①携帯電話（「ガラ携」） ②スマートフォン ③タブレット端末（iPad や Galaxy など）
④その他（具体的に： _____） ⑤持っていない

Q10-5 以下のソーシャルネットワークサービスを使いますか。

- ①Facebook ②Twitter ③Mixi ④LinkedIn ⑤Google+ ⑥LINE
⑦その他（具体的に： _____） ⑧使わない

Q10-6 携帯、スマホでアプリを使いますか。

1. 使う 2. 使わない

Q10-7 テレビは観ますか。

- 1.毎日観る 2.ほぼ毎日観る 3.週数日観る 4.週1日未満 5.全く観ない

Q10-7s 観る方はどのような番組を観ますか。当てはまるもの全てを○で囲んでください。

- ①ニュース番組 ②スポーツ番組 ③トーク番組 ④クイズ番組
⑤ドキュメンタリー番組 ⑥ドラマ（映画番組を含む） ⑦教育番組
⑧子ども向け番組 ⑨アニメーション

Q10-8 ラジオを聴きますか。

- 1.日常的に聴く 2.時々聴く 3.全く聴かない

Q10-9 インターネットゲームをしますか。

- 1.日常的にする 2.時々する 3.全くしない

<自分の時間について>

Q11-1 平日、「自分のためだけに」ととることができる時間はありますか。該当するもの全てを○で囲んでください。

- ①早朝 ②昼休み ③終業後から帰宅まで ④終業後から夕食まで
⑤夕食以降就寝まで ⑥ない

Q11-2 休日、「自分のためだけに」ととることができる時間はどのくらいありますか。

____時間____分ぐらい

最終ページへお進みください

最後に、あなたご自身のことについて伺います。

Q12-1 あなたの年齢は？ _____歳

Q12-2 あなたは 男性・女性 (いずれかを○で囲んでください)

Q12-3 ご結婚されていますか。

1. している 2. していない

Q12-3s 「していない」方は結婚したいと思いますか。

- 1.非常に思う 2.まあ思う 3.あまり思わない 4.全く思わない

Q12-4 ご結婚されている方におたずねします。パートナー（夫または妻）はお仕事されていますか。

1. している 2. していない

Q12-5 お子さんはいますか。

1. いる 2. いない

Q12-5s 「いる」方は何人ですか。 _____人

Q12-6 どなたと同居されていますか。

1. 一人暮らし（単身赴任を含む）
2. 家族・親戚と同居
3. ルームシェア
4. その他（ ）

Q12-7 居住場所は以下のどれに当てはまりますか。

1. 賃貸
2. 持ち家（一軒家あるいはマンション）
3. 社宅や寮
4. その他（ ）

Q12-8 最終学歴を教えてください。

1. 中学卒業
2. 高校卒業
3. 専門学校卒業
4. 短大卒業
5. 大学卒業
6. 大学院修了

Q12-9 あなたご自身の1年間の収入はどのくらいですか。

1. 200万円未満
2. 200～600万円未満
3. 600万円以上

Q12-10 生活に経済的なゆとりはありますか。

- 1.かなりゆとりがある 2.ゆとりがある 3.ゆとりはない 4.全くゆとりはない

以上で終了です。

ご協力いただきまして、大変ありがとうございました！

若年ビジネスマンのライフスタイルに関する調査へのご協力をお願い

師走の候、時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。

本年より、熊本大学の研究者が代表をつとめる厚生労働省研究事業の研究班*が、企業や団体に勤務する20～30歳代の男女を対象に、健康日本21の啓発と、より健康的な行動を促進するためのプログラム開発に取り組むことになりました。

プログラムを効果的なものにするために、対象となる方々の健康に対する考え方や健康関連行動の実際をしっかりと把握することが必要です。また、全国健康保険協会（以下、協会けんぽ）熊本支部も、今後熊本県内の若年の加入者に対して効果的にアプローチしていく方法を考えていくために、実態を知るための情報が必要だと考えています。そこで、協会けんぽ熊本支部の20～30歳代で熊本市内在住の方々の中から、2,000名を無作為に抽出し、調査を実施することにいたしました。

今回、その中のお一人としてご協力いただくことになり、調査票を送付させていただきます。

調査票では、ご自身の健康に対する考え方や健康に関連する行動、仕事と私生活のバランスについて、現在の仕事などについて伺います。プライベートな内容も含まれますが、お名前をご記入頂けませんので、回答が個人と関連づけられることはありません。また、返信いただいた調査票の内容は、数値化されたデータとして記録します。調査の結果については数値的なもので公表されることがありますが、そこから個人的な回答が特定されることはありません。質問は6ページあり、所要時間は15～20分程度です。

ご回答は質問紙にご記入いただき、同封しております返信用封筒でご返送いただくか、下記のURL（PC）またはQRコード（スマホなどの携帯端末）からアクセスし、インターネット上でもご回答いただけます（暗号化送信）。

PCから↓

スマートフォンなどの携帯端末から↓

<https://survey.ksk.ne.jp/>



ご回答は、平成25年12月15日まで（郵送は消印、インターネットは15日23時59分まで）
をお願いいたします。

調査の結果については、協会けんぽ熊本支部を介して、そして研究班の開発プログラムを介してご協力いただきました皆さんに還元したいと考えております。

ご協力はあくまでも任意のものです。しかし、ご自身を含む同世代、同じようなライフステージにある仲間の健康向上のための効果的な方法を見つけだす一助となるこの調査へのご協力を、何卒宜しくお願いいたします。なお、裏面にQ&Aを記載しております。よりご理解いただけたと思いますので、お目通しいただければ幸甚です。

改めまして、年末のお忙しい時期に大変恐縮ではございますが、ご理解、ご協力のほど何卒宜しくお願いいたします。

平成25年12月吉日

若年ビジネスマン向けトランスメディアプログラム開発研究班*
協会けんぽ熊本支部

*正式名称は「若年就労者に向けた健康日本21普及啓発のためのエンターテイメント・エデュケーショントランスメディアプログラムの開発と評価」研究班（研究代表者 熊本大学・准教授河村洋子）

調査に関する Q&A

Q. どうして 20 歳、30 歳代なの？ 研究班がしたいことって何？

A. 人は 35 歳までに人生のライフイベントの 80% を経験すると言われています。そう考えると、20 歳、30 歳代はとても大切な時期であり、この時期に自分の体や健康に目を向け、そのための何かいいことが習慣化できれば、人生を終えるまでの間に、より多くの充実した時間をもつことができるのではないかと思います。しかし、現実には日々の生活で精一杯、自分の体や健康の状態について考えることはできていないのではないのでしょうか。研究班の活動では、若いビジネスマン（女性も含みます！）が楽しみながら、何気なく、少し健康的な行動を日々の生活に取り入れることができるようになるプログラムを開発したいと考え、取り組んでいます。

Q. どうして私が選ばれたの？

A. 調査にご協力いただくのは、20 歳代、30 歳代、熊本市在住という条件を満たす協会けんぽ熊本支部の加入者の中から、機械的に、無作為に抽出された方です。

Q. 個人的な情報の管理ってどうなっているの？

個人情報漏洩とか心配なんだけど・・・

A. 調査票内ではお名前その他、個人を特定する情報をご記入頂けません。また、調査票にご回答いただいた内容は、原則として、数値データとして入力し、結果はご協力いただいた方全員のものとして公表します。公表される情報から個人を特定されることは決してありません。

インターネット上での回答は、暗号化して送信していただき、回答内容が漏洩することがないように、対策を講じています。

Q. 返信用の調査事務局ってどこ？

A. 調査の実務的な運営に際し、熊本ソフトウェア株式会社に返信受付、データ入力の業務委託をしており、返信用にはその住所が記載されています。調査票そのものを含むデータの取り扱いについては契約内容で定め、適正に対処しています。

Q. 調査の結果ってどう活かされるの？ 調査の結果を知りたいんだけど・・・

A. 調査の結果は、協会けんぽ熊本支部から皆さんへのお知らせや調査結果に基づくプログラムを通して、あるいは研究班が開発するプログラムを利用させていただくことで、皆さんに還元したいと考えています。調査結果の学術的な公表は、研究班としての報告書の他、学術誌によるものもあります。このような学術的な刊行物をご覧になりたい方は、下記の研究代表者宛にご連絡ください。

Q. 研究班はだれが構成しているの？

A. 研究は、以下のメンバーで構成されています。

研究代表者 河村 洋子（熊本大学政策創造研究教育センター・准教授）

研究分担者 秋山 美紀（慶応義塾大学情報環境学部・准教授）

石川 善樹（東京大学・研究員）

助友 裕子（日本女子体育大学・准教授）

松隈 浩之（九州大学大学院 芸術工学研究院・講師）

都竹 茂樹（熊本大学政策創造研究教育センター・教授）

Malcolm H. Field（杏林大学総合政策学部・教授）

* 本研究活動に関連し、研究資金の提供者と研究者の間で、利益が衝突する関係性（利益相反関係）はありません。

Q. もし不明なことがあったらどこに連絡すればいいの？

A. 調査の内容に関しては、以下の研究代表者（熊本大学 河村洋子）までご連絡ください。

熊本大学政策創造研究教育センター

〒860-8555 熊本市中央区黒髪2-39-1

電話：(096) 342-2041 / メール：kawamura@kumamoto-u.ac.jp