
健康探求行動を促進・支援するための看護モデルに関する研究

平成10～12年度 長野県看護大学特別研究
成果報告書

平成13年3月

研究代表者 田村正枝
(長野県看護大学看護学部看護学科)

目 次

I. 研究課題	2
II. 研究組織	2
III. 研究経費	2
IV. 研究目的	3
V. 研究計画と経過	5
VI. 研究成果	6
A. 成人期にある人の健康探求行動とそれに影響する要因	6
B-1. 性別の違いと健康探求行動との関連性	24
B-2. 健康への自信の有無と健康探求行動との関連性	36
C. 質問紙の改訂	50
VII. 文献一覧	52
VIII. あとがき	54
付録 資料	55
資料1 調査ご協力のお願ひ	
資料2 健康に関する質問紙	
資料3 健康に関する質問紙（改訂版）	
資料4 調査ご協力のお願ひ	

I. 研究課題

健康探求行動を促進・支援するための看護モデルに関する研究

(平成10年～12年年度)

II. 研究組織

研究代表者	田村 正枝	長野県看護大学	教授 (成人看護学)
研究分担者	奥野 茂代	長野県看護大学	教授 (老年看護学)
	坂田 三允	長野県看護大学	教授 (精神看護学)
	小林 美子	長野県看護大学	助教授 (精神看護学)
	佐藤 重美	長野県看護大学	助教授 (老年看護学)
	縄 秀志	長野県看護大学	助教授 (成人看護学)

平成11年から

III. 研究経費

平成10年度	1, 151, 110円
平成11年度	345, 000円
平成12年度	585, 000円
合計	2, 081, 110円

IV. 研究目的

近年の疾病構造の変化や高齢者人口の急増に伴って、より健康的な生活や健康増進、疾病予防などの健康行動に対する関心が高まってきている。その中でも、がんや成人病など生活習慣と密接に結びついた疾病の予防には、若い年代からのアプローチの必要性が指摘されている。また、個人が生涯にわたって健康で質の高い生活を送るためには、疾病予防や健康維持に加えて、個人が健康的なライフスタイルを積極的に獲得していくことが望まれている。ヘルスプロモーションについては、公衆衛生学、心理学、教育学、行動科学、看護学など広範な領域で取り上げられているが、看護の領域における介入や研究は、わが国ではまだ極めて限られており、ヘルスプロモーションを支援する看護システムや方法を構築していくことが重要であると考えられる。

看護診断の1つである健康探究行動は、安定した健康状態にあるものが積極的に個人的な生活習慣を変容させる方法や、より高い健康レベルになるための環境を追い求める状態と定義されている。健康探究行動という看護診断は、日本語としてはまだなじみがないが、より高い健康を求める人々の行動を表しており、ヘルスプロモーションにおいて看護職が取り組むべき研究課題を提示している。

本研究では、ヘルスプロモーションといいながらも健康指導に終わりがちな現状を再検討して、健康探究行動を促進および支援するために看護者が行う支援モデルを作成することを目的としている。研究の枠組みは図1にあるとおりである。

1. 成人期にある人々が健康についてどのように考えているかを明らかにする。
2. 健康探求行動として成人期の人々にどのようなことが行われているか。
また、健康探求行動に影響する要因を明らかにする。
3. 1, 2の結果および文献的考察に基づいて健康探求行動を促進・支援するための看護モデルを作成する。

健康についての考え方
自己評価

健康に関する経験
それに対する意味づけ

個人特性

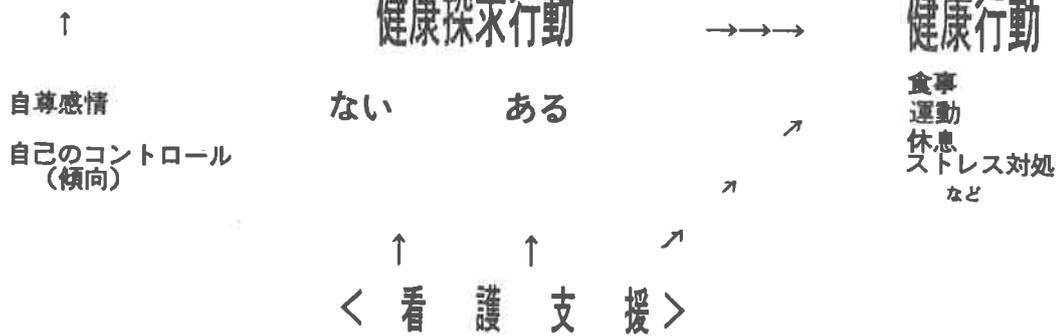


図1 研究の枠組み

V. 研究計画と経過

1. 平成10年度

健康探求行動を促進・支援するための看護モデルを構築するために必要な基礎資料を得るために、健康に関する質問紙を作成した。質問紙の内容は健康に関する考え方を①健康状態の評価、②健康に対する自信、③健康に対する価値観と健康維持・増進のために行っている事柄などである。2回の予備面接調査を行って質問紙を完成させた。この調査用紙を用いて駒ヶ根市在住、在勤する30～60才の男女52名に用いた面接調査を行った。

2. 平成11年度

上記のデータ分析を行った。この分析結果に基づいて健康探求行動モデルを作成した。

3. 平成12年度

健康探求行動モデルに基づいて、面接調査で得られたデータをさらに、性別および健康への自信の有無と健康探求行動の関連性について解析をおこなった。また、構築した健康探求行動モデルの検証のために、対象数を増やす必要性から、面接調査で得られたデータを参考にして自記式質問紙を作成した。

VI. 研究成果

A. 成人期にある人の健康探求行動とそれに影響する要因

1. 目的

成人期にある人々の健康探求行動とそれに影響する要因を明らかにする。

2. 調査方法

1) 対象者：駒ヶ根市に居住あるいは通勤して社会生活を送っている30～60才の人である。

看護大学交流市民の会のメンバーに調査の目的を説明して協力を依頼し、承諾した者を対象とした。

2) 方法：質問紙による面接調査

質問紙は2度の予備調査を経て作成した。

質問紙の内容は以下のとおりである。(資料1を参照)

- ①健康状態の評価(10段階)とその理由
- ②健康のバロメーター
- ③健康を維持するために行っている事柄
- ④健康の価値観(5段階)とその理由
- ⑤健康への自信の有無とその理由
- ⑥健康に対する考え方や行動に影響した人や事柄
- ⑦過去の健康に関する経験やその影響
- ⑧個人特性(年齢、性別、家族構成、職業、経済状態、最終学歴など)
- ⑨ Self Esteem Scale (10項目)
- ⑩ Locus of Control Scale (18項目)

質問紙をあらかじめ郵送して回答してもらい、面接で確認した。

3) データ分析方法

面接で得られたデータは統計パッケージ HALWIN による解析および自由回答については、類似の内容ごとに分類し、その意味内容をふまえてまとめた。

3. 結果

1) 対象者の特性 (表 1 参照)

対象者は男性 29 名 (55.8%)、女性 23 名 (44.2%) の合計 52 名である。年齢は 31 ～ 62 才で平均 45.2 (SD8.4) 才で、男性の年齢は 31 ～ 62 才で平均 44.9 (SD8.5) 才、女性の年齢は 31 ～ 58 才で平均 45.6 (SD8.4) で、両者に有意な差は見られなかった。

有配偶者は 43 名 (84.3%) で、男性の 96.6 % は配偶者を有していたが、女性の 31.8 % は配偶者を有していなかった ($p>0.05$)。

子どもを有する者は 48 名 (94.1%) で、子どもの数は 1 ～ 4 人で、2 ～ 3 人いる人が 84.6% を占めていた。同居家族の人数は、1 人～ 8 名で、平均 4.7 (SD2.1) 名であった。5 人家族が 12 名 (23.1%)、4 人家族が 11 名 (21.2%)、6 人家族 10 名 (19.2%)、7 人家族が 9 名 (17.3%) で、核家族は 46.2 % であった。

職業は事務職、27 名 (52.9%)、専門的技術的職業 8 名 (15.7%)、管理的職業 6 名 (11.8%) で、複数の職業を持つ者が 2 名いた。女性の 81.8 % は事務職であった ($p>0.01$)。経済状態については、「生活に不自由ない」と答えた者、27 名 (51.9%)、「少し窮屈である」が、16 名 (30.8%) で、「大変困っている」と答えたものが 3 名 (5.8%) であった。

最終学歴は、高卒 22 名 (42.3%)、大学卒 15 名 (28.8%)、専門学校卒 11 名 (21.2%) で、男性の 44.8 % は大学卒で、女性の 60.9 % は高校卒であった ($p>0.01$)。

何らかの既往疾患のある人は 30 名 (58.8%)、ない人は 21 名 (41.2%) で、性別、年齢別で有意な差はない。

2) 対象者の自尊感情と自己統制の位置について (表 2 参照)

対象者の SE 尺度得点 (以下 SE 得点と略する) は 15 ～ 37 点で、平均 27.6 (SD4.9) 点であった。男性の SE 得点は 18 ～ 37 点で平均 28.2 (SD4.4) 点、一方、女性は 15 ～ 36 点で平均 26.9 (SD5.4) 点であった。一般青年の平均が 25.0 位とされていることから、ほぼ平均を上回っている。SE 得点の平均値は、男女別では有意な差がなかったが、配偶者の有無では 5 % 水準で有意な差が見られ、すなわち、配偶者のない者の平均値が有意に低かった (表 3 参照)。前述のごとく女性の 3 分の 1 に配偶者がいないことから女性の SE 得点が低くなっていたのは、これが影響していると考えられる。

対象者の LOC 得点は 25 ～ 58 点で、平均 40.3 (SD7.0) 点であった。男性の得点は 25 ～ 49 点で平均 38.7 (SD6.5) 点、女性の得点は 28 ～ 58 点で平均 42.3 (SD7.0) 点で、性別で平均得点に有意な差はみられなかったが、男性に比べて女性の方が外的制御傾向が強く、自分の行動を自分がコントロールできないと考えている傾向にある。

SE 得点と LOC 得点間には 1% の有意水準で、やや逆相関がみられていた ($R = -0.402$) (表 4 参照)。

3) 健康についての自信

健康について「自信がある」人は30名(57.7%)、「ない」人22名(42.3.0%)で、年代別では特に差がみられなかったが、性別で見ると、「自信がある」と答えたのは男性の72.4%で、一方、「自信がない」のは女性の60.9%で、5%水準で有意な差がみられた。

自信のある理由として以下のことが挙げられた。

- ①病気をしない
- ②調子の悪いところがない
- ③検査で異常がない
- ④健康上の悩みがない
- ⑤多少の無理が利く/症状があっても自然に治る
- ⑥仕事を休んだことがない
- ⑦健康に気をつけている/努力している
 - ・ 健診を受けている
 - ・ 若い頃からスポーツで体を鍛えている
 - ・ 禁煙
 - ・ 食品に注意している

一方、自信のない理由として以下のことが挙げられた。

- ①病気が出てきた
- ②異常があって再検査をした
- ③調子の悪いところがある/症状がある(肩こり、歯、冷え性、生理痛、息切れ、動悸、物忘れ、視力が落ちる、足腰が痛い)
- ④風邪をひきやすい、疲れやすいなど体力がない
- ⑤太れない/体重が減らない
- ⑥絶えず病気が頭にある
- ⑦活力・意欲がなくなった
- ⑧健診を受けていない

以上のことから健康への自信の理由として表5に示すように7つにまとめることができる。

4) 現在の健康状態に対する評価について(表4、6参照)

対象者に現在の健康状態を”非常に悪い=1点”から”非常によい10点”で評点をつけてもらったところ、3~10点で、平均6.9(SD1.8)点であった。男性の評点は3

～ 10 点で平均 7.0 (SD1.8) 点、女性の評点は 4 ～ 10 点で、平均 6.8 (SD1.8) 点であった。また、健康に自信がある人の健康状態の平均評点は 7.6 点 (SD1.5)、健康に自信のない人の平均評点が 6.1 (SD1.8) で ($p>0.01$)、自信のある人の健康状態の評点が有意に高かった。

健康状態の評点は SE 得点とやや相関がみられている ($R = 0.343$)。

対象者が健康状態を捉えるときの視点として以下の 6 つが挙げられた。

- ① 病気がある、検査結果に問題がある、自覚症状がある、老化による症状がある、肥満などの明確な健康問題の有無
- ② 疲れやすい、風邪をひきやすい、体力 (回復力を含む) の低下、調子のよい悪いなどのからだ全体の状態
- ③ 熟眠できない、食欲がない、運動不足など日常生活行動を通して感じる体調
- ④ 心配・不安がある、爽やか、精神的に厳しい、ストレスがある、悩みがないなどの精神的状態
- ⑤ 酒・タバコの吸いすぎ飲みすぎなどの健康管理の状態
- ⑥ 日常生活に支障がない、仕事ができるという社会的適応状態

また、対象者は以下のことを健康のバロメーターとしていた。

- ① 快食、快眠、快便という日常生活行動の中で感じる「快適さ」
- ② 仕事・趣味などに前向きに取り組める、やる気がある、意欲があるなど精神的社会的状態
- ③ 病気がない、痛みがない、顔色がいいなど具体的な身体の状態
- ④ 体が軽い、疲れが残らないなど全体的な身体の状態
- ⑤ 酒・タバコ・コーヒーなどの嗜好品のおいしさ

上記のうち、快食、快眠、快便はほぼ 70 % の対象者が挙げていた。

5) 健康の価値感について

健康について「非常に大切と思う」という対象者は 35 名 (75%)、「どちらかというと大切に思う」者が 10 名 (19.2%)、「大切に思う」者が 3 名 (5.8%) であった。

大切に思う理由として次のことが挙げられた。

- ① 家族のため自分のため
- ② 健康基本/かけがえのない財産/健康第一
- ③ 健康でないと何もできない
- ④ 元気で働くため
- ⑤ 病気/苦痛な自分の体験
- ⑥ 体が悪いと精神的にもよくない

- ⑦病気になり迷惑をかけられない
- ⑧老後のことを考えて
- ⑨家族や同僚などの病気/死などの体験
- ⑩病人がでると生活が狂ってしまう
- ⑪その他、長生きしたい、健康で死にたい（ドナーとして役立つ）、大切だと思う
が実感していないなどが挙げられた。

以上から表8のように6つにまとめられる。

また、大切に思わない理由として次のことが挙げられた。

- ①意識していない
- ②害があっても楽しければよい

6) 健康についての考え方に影響を受けた事柄について

自分の健康についての考え方に影響した事柄についてたずねたところ以下のようなことが挙げられた。

- ①身内（家族・兄弟）の病気や死に関する体験⇒自分の生活を見つめる
- ②友人・同僚の死
- ③長生きの身内や知人の養生法
- ④自分の病気
- ⑤学習の機会
 - ・健康講座、保健指導員の遂行、離乳食をつくる
- ⑥健診一検査代もばかにならない/時間がかかる

以上から表9に示すようにまとめられる。

7) 健康維持・増進のための行動

(1) 健康維持・増進のため何らかの行動をしている対象者は45名(86.5%)、行動をしていない対象者は7名(13.5%)であった。

項目別の実施率は、①食事については31名(59.6%)、②運動については27名(51.9%)
③休養については28名(53.8%)、④ストレス対処については29名(55.8%)、⑤嗜好品については24名(46.2%)、⑥健診については41名(78.8%)であった。

その内容について以下に述べる。

<食事>

(1) 食事について行なっていたことは、以下のとおりである。

- ①食べ過ぎない、よくかむ、3食きちんと摂るなどの食べ方
- ②多くの種類の食品を取る、栄養のバランスよく、減塩、野菜を多くとる、コレステロールに注意するなどの食物の種類や内容

③手作りの食事、健康食品、自然食品等安全性に対する配慮

(2)これを始めるきっかけとしては以下のとおりである。

- ①自分や家族の病気・入院・死
- ②健診の結果や肥満などの健康に関する問題
- ③社会人になる、就職・結婚などの社会的出来事
- ④親、配偶者、子供など家族からの指摘
- ⑤体の要求、家の習慣

(3)目的としては

- ①健康のため
- ②家族のため
- ③検査値に異常がでない、症状や肥満など具体的な体の状態の改善や予防
- ④体の調子を整える

(4)情報の入手方法としては

- ①病院や健診場所での専門家の指導
- ②テレビ・新聞・雑誌などのマスメディア
- ③家族や友人・近隣の人とのつながり
- ④学校や地域活動の場

(5)継続による効果として

- ①体の調子がよい、風邪をひかないなどの全般的な効果
- ②頭痛、肩こりなどの症状がなくなる
- ③食欲が出る、快便などの効果
- ④減量
- ⑤精神的安定

(6)継続する理由・秘訣

- ①健康に対する意識・認識
- ②意志の強さ
- ③習慣にする（最初は大変だが、毎日のことなのでだんだん慣れる）
- ④家族の支え（妻のお陰、家族の喜ぶ顔）
- ⑤その他、家族と食べる、間食は摂らない、食べたものを覚えておく、たくさん買わないなどが挙げられた。

<運動>

(1)運動としてを行っていたことは、以下のとおりである。

- ①歩く、ジョギング
- ②ラジオ体操、ストレッチ体操、竹踏み、水泳など個人で行なうもの
- ③野球、ソフトボール、バレーボール、ゴルフなどグループで行なうもの

(しかし、野外で行なうものは冬の期間は休止)
この中で、歩く、ジョギングが一番多かった。

(2)これを始めるきっかけとしては

- ①友人/家族の誘い
- ②学生時代からの継続
- ③社会人になる・就職などの社会的出来事
- ④健診の結果や肥満、腰痛などの健康に関する問題
- ⑤老化や体力減退の実感
- ⑥寝たきりの家族をみるなど老後の生活を考える

学生時代に運動をやっていた人、好きな人が誘われて始めるというパターンが多く見られていた。

(3)目的としては

- ①健康維持/体力維持
- ②楽しみやストレス解消
- ③コミュニケーションや付き合い
- ④腰痛や肥満など症状の予防と改善

(4)情報の入手方法としては

- ①病院や健診場所での専門家の指導
- ②病院の掲示や市報
- ③テレビ・新聞・雑誌などのマスメディア
- ④家族や友人・近隣の人とのつながり

(5)継続による効果として

- ①足腰の強化・敏捷性の維持
- ②気分爽快
- ③快便などの効果
- ④体重維持
- ⑤ストレス解消
- ⑥楽しみ

(6)継続する理由・秘訣としては

- ①好き/楽しむ
- ②結果の実感/健康でありたいという認識
- ③時間を作る/生活に組み入れる/習慣にする
- ④一緒にやる人/仲間を作るなどが挙げられた。

<休養>

(1)休養のために行なっていたことは、以下のとおりである。

- ①睡眠をよくとる/昼に仮眠を取るなど睡眠をとる
 - ②何もしない時間を作る
 - ③読書・投稿や農業、旅行などの趣味の事柄を行なう
 - ④その他、リラックス・無理をしない、入浴、逆立ちなど
- (2)これを始めるきっかけとしては
- ①疲れやすさや老化など体の不調の実感
 - ②過労や働きすぎの状態が続いたり、仕事への支障の出現
 - ③体調の崩れや入院
- (3)目的としては
- ①疲労回復や健康維持
 - ②仕事への集中
- (4)情報の入手方法としては
- ①自分のアイデア
 - ②友人や講演会
- (5)継続による効果として
- ①元気回復や意欲が湧く
 - ②体調がよくなる、体が楽になる・軽くなるなどの体の状態
 - ③仕事に集中できる
 - ④精神的安定
 - ⑤その他、食事がおいしい、コミュニケーションがよくなる
- (6)継続する理由・秘訣
- ①仕事の調整/生活に組み入れる/習慣にする
 - ②楽しさ・気持ちよさ、ストレス解消
 - ③健康でありたいという認識
 - ④一緒にやる人/仲間を作る

<ストレス対処>

- (1) ストレス対処のために行なっていたことは、以下のとおりである。
- ①外出や遊び（カラオケ、パチンコ、野外活動、ドライブ、釣りなど）
 - ②趣味や運動
 - ③旅行
 - ④家族や友人との交流
 - ⑤食べたりお酒を飲む
 - ⑥買い物
 - ⑦テレビを見る

- ⑧入浴や昼寝など
 - ⑨座禅
 - ⑩楽観主義/気にしない/忘れるなどの気持ちの切り替え
- (2) これを始めるきっかけとしては
- ①今までの経験/調子がよいなど有効であったこと
 - ②転居/就職/昇進など社会的状態
 - ③家族・友人の勧め
- (3) 目的としては
- ①ストレス解消
 - ②気分転換
 - ③精神状態の安定
 - ④楽しみ/遊び
- (4) 情報の入手方法としては
- ①今までの経験
 - ②自分のアイデア
 - ③友人や講演会
- (5) 継続による効果として
- ①心身の爽快感/スッキリ感
 - ②ストレス解消や気分転換
 - ③やるきがでる/活力が沸く
 - ④楽しみ/優しくなる
 - ⑤その他、食事がおいしい
- (6) 継続する理由・秘訣
- ①好き・楽しさ/気持ちよさ
 - ②精神的によいなどが挙げられていた。

<嗜好品>

(1) 嗜好品について注意していたことは以下のとおりである。

※酒

- ①飲み過ぎない/休飲日をつくる
- ②つきあい程度にする
- ③酒の量を控える
- ④酒の種類を選ぶ
- ⑤酒を飲むときはおつまみを食べる
- ⑥飲みたいときに飲む

※たばこ

- ①禁煙
- ②タールの量が少ないものにする/本数を減らす

※その他

- ①間食を摂らない
 - ②コーヒー/紅茶/ココア/チョコレートを食べるであった。
- (2) これを始めるきっかけとしては
- ①症状がでる
 - ②体調がよくなった
 - ③特別な商品がでる
 - ④テレビをみる
- (3) 目的としては
- ①健康維持
 - ②リラックスやストレス解消
 - ③胃腸が弱い/便秘/低血圧に対して
 - ④血液循環をよくする
- (4) 情報の入手方法としては
- ①病院や健診場所での専門家の指導
 - ②テレビ
 - ③家族の病気
- (5) 継続による効果として
- ①体調がよくなる
 - ②検診結果がよくなる（不整脈の消失）
 - ③気分爽快
 - ④快便などの効果
- (6) 継続する理由・秘訣
- ①健康のため
 - ②体が受け付けなくなる
 - ③おいしい
 - ④体脂肪を減らすなどが挙げられていた。

<健診>

- (1) 受けていた健診の種類としては
- ①職場の定期健診、 ②市役所の定期健診、 ③人間ドック、 ④節目の健診、 ⑤胃の健診、 ⑥通院で定期チェックであった。

(2) これを始めるきっかけとしては

- ① 就職や結婚など社会的状況
- ② 健診の対象年齢となり、補助がある
- ③ 健診の通知がある（半強制）/行かないと判ってしまう
- ④ 保健指導員の勧め
- ⑤ 体の異常や病気などであった。

(3) 目的としては

- ① 職場健診/半強制/義務
- ② 体のことが気になる/健康チェック
- ③ がん対策
- ④ 悪化予防

(4) 情報の入手方法としては、①職場からの通知、②市の広報で、

(5) 継続による効果として

- ① 不健康なところが見つかる/早期発見
- ② 健康を考える目安になる
- ③ 安心できる
- ④ 体に関心を持つ

(6) 継続する理由・秘訣

- ① 職場の指示/勧め
- ② メリットがある/悪化予防/長生き
- ③ 当たり前という回答であった。

<その他>のこととして

虫歯の予防のための歯磨き、風邪の予防のため手洗いうがい/マスク、衣類の調節、部屋の湿度を保つがあがっていた。

2) 健康維持・増進の行動をとれない理由

中断の理由としては以下のことが挙げられた。

<食事>

- ① 健康問題の改善
- ② 生活スタイルの調整ができない
- ③ (家族のことがあるので) 自分のことだけ優先できない

<運動>

- ① 家事・仕事に追われる

- 6) 健康維持・増進行動は健康に対する考え方から生じ、実行されるが、一方、健康維持・増進行動の実践が健康に対する考え方を創っていくと考えられる。またこれは、影響因子と関連がある。
- 7) 健康維持・増進行動のきっかけ、継続効果・継続の秘訣、中断理由などはこの行動を促進する援助を行うときに考慮することが重要である。
- 8) 以上の結果をもとに健康探求行動モデルを作成した（図3参照）。

（文責 田村）

表1 対象者の特性

対象者数	52名	男性	29名 (55.8%)
		女性	23名 (44.2%)
年齢	平均年齢 45.2 (SD8.4) 才		
		40才未満	15名 (28.9%)
		41才～50才未満	22名 (42.3%)
		50才以上	15名 (28.9%)
有配偶者			43名 (84.3%)
子どもを有する人			48名 (94.1%)
子どもの数	平均2.4人		
		2~3人有する人	42名 (80.1%)
家族の人数	平均4.7 (SD2.1) 人		
職業		事務職	27名 (52.9%)
		専門・技術職	8名 (15.7%)
		管理職	6名 (11.8%)
経済状態		生活に不自由ない	27名 (51.9%)
		少し窮屈である	16名 (30.8%)
		大変困っている	3名 (5.8%)
最終学歴		高校卒	22名 (42.3%)
		大学卒	15名 (28.8%)
		専門学校卒	11名 (21.2%)
既往疾患の有無		あり	30名 (58.8%)
		なし	21名 (41.2%)

表2 SE得点とLOC得点の平均値

SE得点	平均	27.6 (SD4.7)
	男性	28.2 (SD4.4)
	女性	26.9 (SD5.4)
	健康に自信あり	28.3 (SD5.2)
	自信なし	26.7 (SD4.4)
LOC得点	平均	40.3 (SD7.0)
	男性	38.7 (SD6.5)
	女性	42.3 (SD7.0)
	健康に自信あり	39.7 (SD7.0)
	自信なし	41.1 (SD6.8)

表3 配偶者の有無とSE得点の平均値

	人数	平均値
	51	27.7
配偶者あり	43	28.4
なし	8	23.8

p=0.0129

表4 SE得点とLOC得点および健康状態の評価点の相関係数

	SE 得点	LOC 得点	健康状態の評価点
SE 得点			0.34304 *
LOC 得点	-0.40189 **		-0.05250

*p=0.0127 **P=0.003

表5 健康への自信

①明確（具体的な）健康問題の有無
②からだ全体の状態・快調⇔不調
③回復力・体力がある／ない
④活力・意欲がある／ない
⑤悩みがない／ある
⑥仕事ができる／できない
⑦健康管理をしている／していない
体重コントロール・運動・食事・
たばこ・健診

表6 健康状態の評価の平均値

健康状態の評点	平均	6.9 (SD1.8) 点
	男性	7.0 (SD1.8)
	女性	6.8 (SD1.8)
	健康に自信あり	7.6 (SD1.5)
	自信なし	6.1 (SD1.9)

* P=0.002

表7 健康状態の評価の視点とバロメーター

	(健康のバロメーター)
①明確（具体的）な健康問題の有無 病気・検査結果の異常・症状	病気・症状がない
②からだ全体の状態 疲れやすい・体力の低下・調子の悪さ	からだの「快調さ」
③日常生活行動を通して感じる体調 熟眠できない・食欲がない・運動不足	「快さ」 快食・快眠・快便
④精神的状態 心配・不安・悩み・ストレスがある・爽やか	「やる気」「意欲」
⑤社会的適応状態 日常生活に支障がない・仕事ができる	
⑥健康管理の状態 酒・たばこの飲みすぎ	嗜好品の「おいしさ」

表8 健康の価値観

- ①家族・自分のため
- ②かけがえのない財産
- ③病気で迷惑をかけたくない
- ④元気で働くため
- ⑤病気・死の体験
- ⑥長生きしたい

表9 健康の考え方に影響した事柄

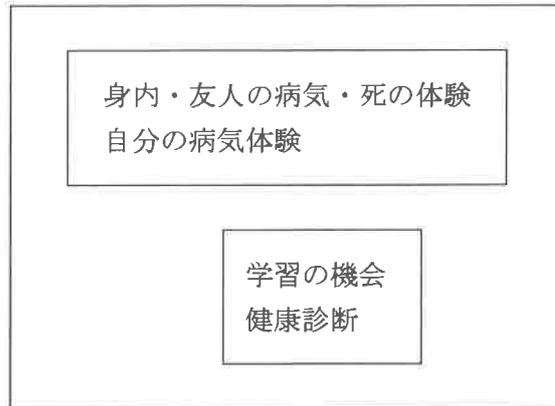


表10 健康維持・増進行動

行 動	食事・運動・休養・嗜好品・ストレス対処・健診
きっかけ	具体的な健康問題、からだの調子、社会的出来事
目的	健康維持、具体的な健康問題の改善や予防 ストレス解消や楽しみ
継続効果	具体的な健康問題の改善・発見、からだ全体の調子 (快食・快便)、やる気・意欲・活力、楽しみ
継続の秘訣	健康に対する意識、一緒にやる人の存在、 生活に組み入れる、楽しさ・気持ちよさ
中断理由	生活スタイルの調整が困難
情報の入手	病院・健診での専門家の指導、マスメディア 周りの人

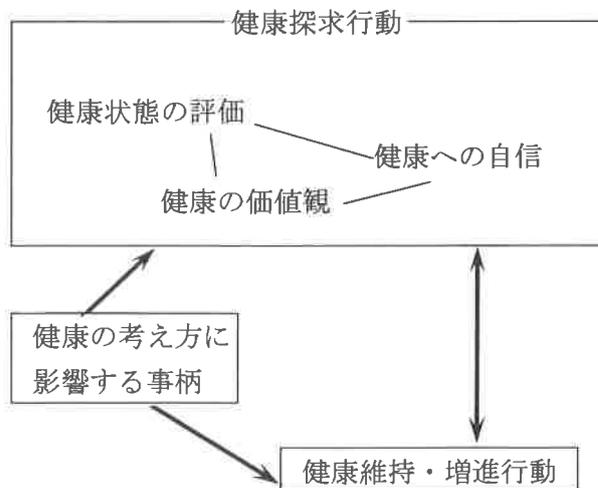


図2 健康に対する考え方と健康維持・増進行動

健康探求行動

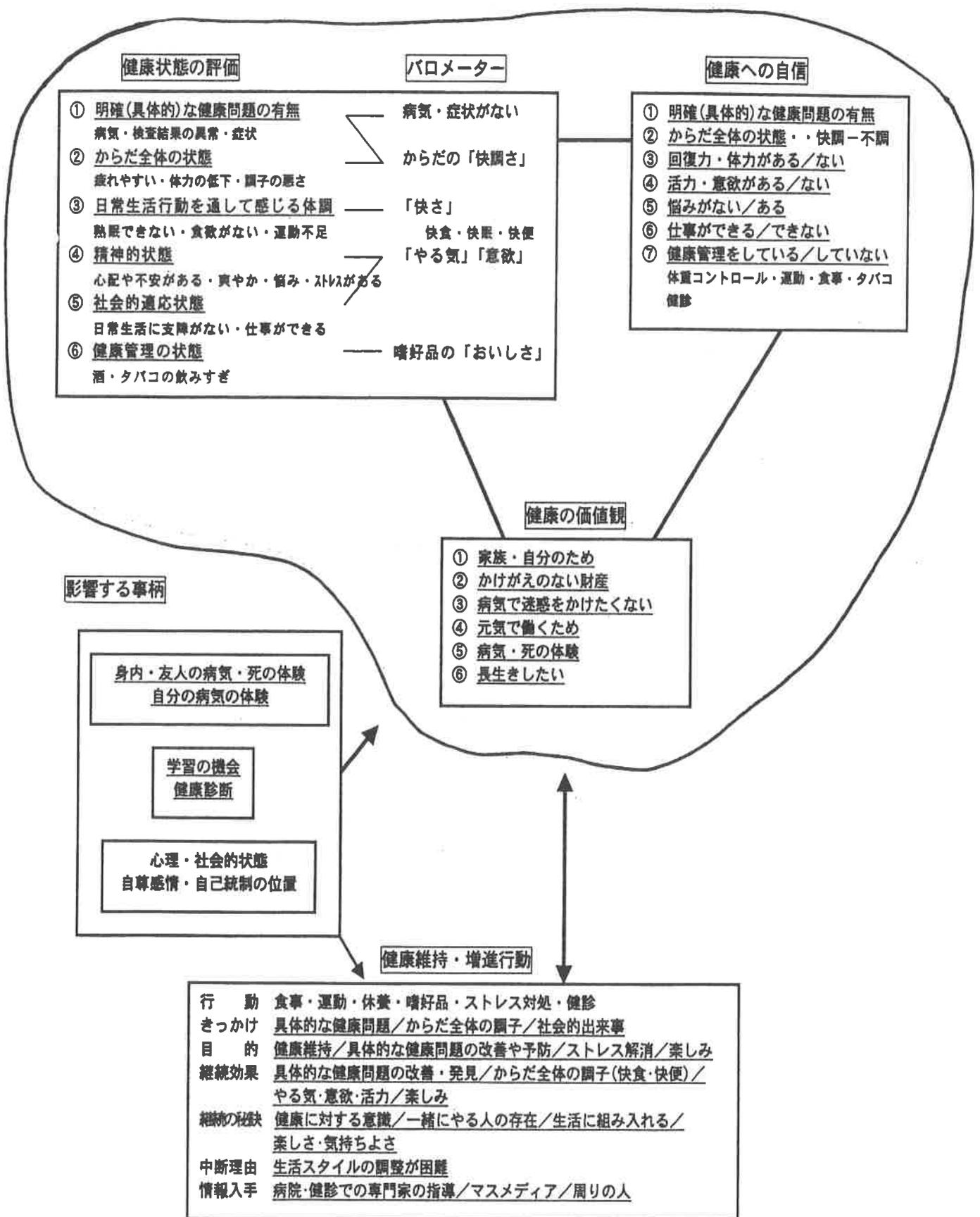


図3 健康探求行動モデル

B-1. 性別の違いと健康探究行動との関連性

ここでは対象者 52 名のうち、男性 29 名 (55.8%)、女性 23 名 (44.2%) に分け、前掲のモデル図で用いた項目にそって記述内容を分類する。

1. 健康状態の評価

(1)1~10 点の得点の意味

健康状態の評価の目安として、具体的な病気、あるいは健康診断の検査結果など、「明確（具体的）な健康問題の有無」をあげている比率が、男性は 21 名（約 72%）、女性は 15 名（約 52%）と 1 番高かった。しかし女性は、次いで易疲労、体力の低下、体調の悪さなど、「からだ全体の状態」をあげている人が約 4 割で、男性が約 2 割であるのに比べると比率が高く、順位は同じものの違いがみられた。これらから、男性は女性よりどちらかという事実として明らかなことを目安にしやすい傾向にあり、女性は自分が感知したものも目安として頼る傾向があると考えられた。

	[男性]n=29(%)	[女性]n=23(%)
①明確(具体的)な健康問題の有無	21 (72.4)	15 (52.2)
②からだ全体の状態	5 (17.2)	9 (39.1)
③日常生活行動を通して感じる体調	2 (6.9)	3 (13.0)
④精神的状態	2 (6.9)	3 (13.0)
⑤社会的適応状態	2 (6.9)	1 (4.3)
⑥健康管理の状態	0	0

(2)10 点に満たない理由

健康状態の評価の理由づけとして、「明確（具体的）な健康問題の有無」をあげている人は、男性では 19 名（約 66%）、女性では 19 名（約 83%）にみられ、男女とも 1 番高い比率であった。次いで男女とも、睡眠や食欲などの「日常生活行動を通して感じる体調」、「からだ全体の状態」、不安や悩みなどの「精神的状態」の順を示していた。ここで、男性と女性とで大きな違いがみられたのは、男性だけに喫煙や飲酒などの「健康管理の状態」があげられていることであった。これは、今回の調査対象者となった女性の嗜好品に関する健康探究行動の記述内容をみると、喫煙習慣がある人が少なく、飲酒もつき合いで少量口にする程度であったり、健康のために少量の飲酒をする程度の人が多かったことも関係すると思われた。

	[男性]n=29(%)	[女性]n=23(%)
①明確(具体的)な健康問題の有無	19 (65.5)	19 (82.6)
②からだ全体の状態	3 (10.3)	4 (17.4)
③日常生活行動を通して感じる体調	5 (17.2)	5 (21.7)
④精神的状態	1 (3.4)	1 (4.3)
⑤社会的適応状態	0	0
⑥健康管理の状態	7 (24.1)	0

2. 健康への自信

(1)自信がある理由

健康に自信があると答えた人は、男性 21 名 (72.4%)、女性 9 名 (39.1%) で、男性の方が多かった。その理由は、男女とも「明確 (具体的) な健康問題がない」が 1 番多く、次に男性では「からだ全体の状態がよい」、「健康管理をしている」が続き、他に「回復力・体力がある」、「健康上の悩みがない」、「仕事ができる」が少数あげられていた。女性では「からだ全体の調子がよい」が続き、他には「健康管理上の悩みがない」、その他として昔と生活習慣が変わっていないなどの理由があげられ、男性のように健康管理や仕事を理由とする人はみられなかった。これは、健康に対する自信の有無の判断材料として、女性が自分自身の状態そのものを第一に用いるのに対し、男性は、日頃の健康管理の成果を、例えば職場の健康診断などによる客観的判断材料から評価し、自信を得たのではないかと推測された。また、他に女性ではあげられていない回復力や体力などの理由は、仕事に支障がない健康状態を前提として引き出されたのではないかと思われた。

	[男性]n=21(%)	[女性]n=9(%)
①明確(具体的)な健康問題がない	11 (52.4)	5 (55.6)
②からだ全体の状態がよい	6 (28.6)	4 (44.4)
③回復力・体力がある	2 (9.5)	0
④活力・意欲がある	0	0
⑤健康上の悩みがない	1 (4.8)	1 (11.1)
⑥仕事ができる	1 (4.8)	0
⑦健康管理をしている	5 (23.8)	0
⑧その他	2 (9.5)	1 (11.1)
[記述なし]		1

(2) 自信がない理由

健康に自信がないと答えた人は、男性 8 名 (27.6%)、女性 14 名 (60.9%) で、女性の方が多かった。

その理由として、男性では「明確 (具体的) な健康問題がある」と「からだ全体の状態がよくない」が各々 50% という同率であげられており、次いで「活力・意欲がない」、「健康上の悩みがある」が同率で続いていた。女性では、健康に自信がない人の約 8 割近くが「明確 (具体的) な健康問題がある」ことをその理由としており、次いで「健康上の悩みがある」が続いていた。また、その他には、「はっきりした理由がない」と記述されていた。

前掲した健康状態の評価の目安に関しては、「からだ全体の状態」をあげている比率が男性よりも女性が高かったが、健康に自信がない理由に関しては、「からだ全体の状態」をあげる男性が半数あったのに対し、女性ではその割合が小さかった。これは、評価という客観性を伴うことについては、男性の方がより現象として確実なものを頼りとし、自信というような自己感覚によって主観的に判断されることについては、女性の方が、より現実的なものを頼りにする傾向があるように思われた。

	[男性]n=8(%)	[女性]n=14(%)
①明確(具体的)な健康問題がある	4 (50.0)	11 (78.6)
②からだ全体の状態がよくない	4 (50.0)	1 (7.1)
③回復力・体力がない	0	1 (7.1)
④活力・意欲がない	1 (12.5)	1 (7.1)
⑤健康上の悩みがある	1 (12.5)	2 (14.3)
⑥仕事ができない	0	0
⑦健康管理をしていない	0	3 (21.4)
⑧その他	0	1 (7.1)

3. 健康の価値観

(1) 健康を大切であると思う程度および大切である理由

健康を大切に思う程度に関する 5 段階評価では、「非常に大切に思う」が男性 20 名 (69.0%)、女性 19 名 (82.6%) で、「どちらかという大切に思う」が男性 7 名 (24.1%)、女性 3 名 (13.0%)、「大切に思う」が男性 2 名 (6.9%)、女性 1 名 (4.3%) で、「あまり大切に思わない」、「大切には思わない」という回答はみられなかった。

健康を大切に思う理由としては、男性では「家族・自分のため」が約 59% と最も多く、次いで家族や周囲の人々についても含んだ「病気・死の体験」が約 45%、「元気で働くため」が約 31%、「かけがえのない財産」が約 21%、そして「病気で迷惑を

かけたくない」、「長生きしたい」が約3%と続いており、女性では「家族・自分のため」、「かけがえのない財産」、「病気・死の体験」が同率で約35%と多く、次に、「病気で迷惑をかけたくない」、「元気で働くため」が約9%、「長生きしたい」が約4%という順で、男女間で違いがみられた。なお、その他に関しては、健康を大切であると思っているものの、まだ病気をしたことがないので健康のありがたみがわかっていない、特に理由はないという内容であった。

これらの結果をみると、ここでも男性は女性よりも健康と仕事とを結びつけている傾向が伺われ、「家族・自分のため」という回答の中にも、同義の意味が含まれている可能性が推測された。これに対し女性は、家族や周囲の人々の病気や死に身近で接したり、自分も病気を体験することで健康のありがたみを感じ、また特に家族の病気に関しては、家庭における介護者という自分の家族内役割も意識されての結果が、このような順位を導いたのかもしれないと推測された。さらに、今回の調査対象者となった女性は就労しており、3割近くに配偶者がいなかったが、このことも、前述した男女の違いに関する推測に寄与した。

	[男性]n=29(%)	[女性]n=23(%)
①家族・自分のため	17 (58.6)	8 (34.8)
②かけがえのない財産	6 (20.7)	8 (34.8)
③病気で迷惑をかけたくない	2 (6.9)	2 (8.7)
④元気で働くため	9 (31.0)	2 (8.7)
⑤病気・死の体験	13 (44.8)	8 (34.8)
⑥長生きしたい	1 (3.4)	1 (4.3)
⑦その他	1 (3.4)	1 (4.3)

(2)健康を大切であると思わない理由

5段階評価では「健康を大切に思わない」という回答はなかったが、大切に思わない理由を記述する欄がとられていたせいか、ここにも男女各1名、計2名の回答がみられた。その内容をみると、男性の記述は「害があっても楽しければよい」で、この人は大切に思う理由として「家族のため」と「元気で働くため」をあげていた。また女性の記述は「意識していない」で、この人は「病気で迷惑をかけたくない」と「(周囲の人の)病気の体験」を大切に思う理由としてあげていた。これらは、たぶん、健康は大切であると思っているが、あえて大切でないと思う理由をあげると仮定し、述べられた可能性があるのではないかと思われた。

4. 健康について影響された事柄

これについては、男性 14 名 (48.3%)、女性 19 名 (79.2%) の記述が得られた。その内容をみると、男女とも健康について影響された事柄として、周囲の身近な人々の病気や死の体験が最も多く、それぞれ男性で約 86%、女性で約 74%であった。男女間の違いについては、女性で自分の病気体験をあげている人がいたことと、市などが主催する健康講座への参加など、学習の機会をあげている人が男性よりも多く、約 16%みられたことであった。このことから、男性よりも女性の方が職場を離れた社会活動の場に、成人期からより多く参加している様子が伺えた。

	[男性]n=14(%)	[女性]n=19(%)
①身内・友人の病気・死の体験	12 (85.7)	14 (34.8)
②自分の病気の体験	0	1 (5.3)
③学習の機会	1 (7.1)	3 (15.8)
④健康診断	1 (7.1)	1 (5.3)

5. 健康維持・増進行動

全項目とも必ずしも全項目について記述されておらず、内容が多様で各々の数が少なかったため、比率は表示せず、総数が多かった順に示すことにする。また、記述されていても、質問の意図と異なっていた場合には、その回答は除外している。

(1)食事について

男性 16 名 (55.2%)、女性 15 名 (65.2%) から回答が得られた。男女の差異についてみると、行動内容、きっかけ、目的については、大きな違いはみられず、食事に関する一般的な健康情報による知識に基づいた内容であったが、継続効果について、若干、女性の方が男性よりも健康問題の改善をあげた人が多く、継続の秘訣について、男性では家族の協力をあげた人が女性より多少多く、女性では実際に具体的な方法をあげていた人が男性より多かった。この結果は、家庭内における女性と男性の一般的な役割の違いから導かれたと考えられた。

[行動内容]

バランスのとれた食事 (男性 6, 女性 9 ; 以下同様に示す), 健康によく安全な食品 (魚, 乳製品, 野菜など) を摂る (5, 4), 減塩 (2, 3), 食べ過ぎない (3, 1), よく噛む (2, 1), コレステロールの多い食品を避ける (1, 2), 健康補助食品を摂取する (0, 3), 3食きちんと摂る (2, 0), 間食を避ける (1, 1), 飲酒を減らす (2, 0) 食べたいものを食べる (0, 1)

[きっかけ]

自分の病気・入院（2， 3），具体的な健康問題（3， 2），特になし（1， 3），不明（4， 0），社会的出来事（就職・結婚・育児など）（2， 2），家族の病気・入院・死（0， 3），家族の指摘（3， 0），外部からの情報（1， 1），これまでの習慣・経験（1， 1），からだの欲求（0， 1）

[目的]

自分の健康のため（4， 6），具体的な健康問題の改善・予防（4， 5），体調の調整（4， 2），不明（3， 3），家族のため（1， 2），習慣化している（1， 2），特になし（1， 0）

[継続効果]

体調がよい（5， 4），具体的な健康問題の改善・予防（3， 6），不明（4， 4），特になし（3， 1），精神面への好影響（精神的安定など）（2， 1）

[継続の秘訣]

不明（4， 7），家族の支え・家庭環境（4， 2），継続する具体的な健康問題・予防（3， 2），具体的な方法（1， 4），健康に対する意識・認識（2， 1），意志の強さ・努力（1， 2），習慣化する（2， 0），特になし（1， 1）現在の健康状態（1， 0）

(2)運動について

男性 13 名（44.8%）、女性 11 名（47.8%）から回答が得られた。

行動内容に関しては、歩くことが最も多く選択されていた。きっかけに関しては、男性の方が具体的な健康問題や日頃感じている老化や体力の減退をあげている人が多く、目的もそれに準じており、継続効果についても男性では具体的な健康問題の改善や予防をあげている人が多くみられていた。また、男女とも友人や家族からの誘いがきっかけで運動を開始し、その目的にはつき合いが含まれており、継続する秘訣についても仲間と一緒にいることがあげられていたことから、今回の調査の地域性と関係があるのかもしれないと思われた。

[行動内容]

歩く（6， 3），ソフトボール（2， 3），ジョギング（4， 0），野球（4， 0），バドミントン（3， 0），バレーボール（2， 0），水泳（1， 1），竹踏み（2， 0），ゴルフ（2， 0），ストレッチ（1， 0），スポーツジム（1， 0），自転車（1， 0），卓球（1， 0），剣道（1， 0），少林寺拳法（1， 0），テニス（0， 1），ラジオ体操（0， 1），腹筋（0， 1），家事（0， 1）

[きっかけ]

不明 (4, 3), 具体的な健康問題 (4, 2), 友人・家族からの誘い (3, 2), 老化・体力減退 (2, 0), これまでの習慣・経験 (2, 0), 社会的出来事 (1, 0), 家族の病気 (1, 0), 気候 (0, 1), 特になし (1, 0)

[目的]

具体的な健康問題の改善・予防 (6, 2), コミュニケーション・つき合い (6, 1), 健康・体力の維持 (4, 2), 楽しみ (5, 0), 不明 (2, 2), ストレス解消 (1, 0), 若い頃からの継続 (1, 0), 特になし (1, 0)

[継続効果]

具体的な健康問題の改善・予防 (12, 3), 精神面への好影響 (ストレス解消など) (5, 3), 不明 (2, 3), 生活面の変化 (習慣, 友人など) (1, 1), 特になし (1, 0)

[継続の秘訣]

好き・楽しみ (10, 1), 習慣化する (2, 2), 不明 (3, 1), 健康に対する意識・認識 (2, 1), 一緒に行う仲間 (1, 2), 継続する具体的な健康問題・予防 (2, 0), 結果を実感する (0, 1)

(3)休養について

男性 14 名 (48.3%), 女性 13 名 (56.5%) から回答が得られた。

行動内容に関しては、睡眠に関するものが多く、その傾向は女性の方に多くみられた。また、女性のみに入浴があげられていたという違いがみられた。きっかけは運動とほぼ同様で、男女とも具体的な健康問題や自分の健康状態の変化によるものがあげられており、目的と関連していた。継続効果に関しては、男性では活力や意欲の回復が多くあげられ、女性では体調のよさが多くあげられていた。また、継続の秘訣については、男性が仕事の調整や習慣化することなど、実際に自分が行動する内容をあげていたのに対し、女性は、楽しさやストレスの解消、効果を実感することなど、自己の感覚に向けた内容をあげていたことに違いがみられた。

[行動内容]

十分な睡眠 (6, 7), 昼寝 (2, 4), 趣味 (読書, 旅行など) (5, 1), 何もしない・リラックスする時間を作る (4, 0), 入浴 (0, 2)

[きっかけ]

不明 (6, 8), 具体的な健康問題 (2, 2), 老化・疲労 (3, 0), 仕事への支障 (1, 1), 老化・体力減退 (2, 0), 社会的出来事 (0, 1), 自分の病気 (1, 0), 重要性の認識 (0, 1)

[目的]

不明 (5, 7), 具体的な健康問題の改善・予防 (特に疲労) (4, 3), 健康の維持 (2, 2), 仕事への集中 (1, 2), 充実した老後 (精神的ゆとり) (1, 0), 特になし (1, 0)

[継続効果]

活力・意欲の回復 (5, 2), 体調がよい (2, 5), 不明 (3, 4), 仕事に集中できる (3, 1), 精神面への好影響 (安定) (1, 1), 家族との交流 (コミュニケーションがよくなる) (1, 0), 特になし (1, 1)

[継続の秘訣]

不明 (8, 8), 仕事の調整 (2, 0), 特になし (2, 0), 習慣化する (1, 0), 重要性の認識 (1, 0), 楽しさ (0, 1), ストレス解消 (0, 1), 一緒に行う仲間 (0, 1), 効果を実感する (0, 1), 欲求に任せる (0, 1)

(4) ストレス対処について

男性 16 名 (55.2%), 女性 13 名 (56.5%) から回答が得られた。

行動内容に関しては、男女とも、外出や趣味、運動など、どちらかという外に向かうものが多かった。きっかけは、男性の方が転居や結婚などの社会出来事をあげていた人が多く、女性は友人や家族の勧めやこれまでの経験によるものをあげており、目的については、男性の方が精神面の健康の維持をあげた人が多く、女性は男性よりも内容が分散していた。しかし継続効果については、男女とも精神面に及ぼすよい影響が多くあげられていた。また継続の秘訣については、好きで楽しいことが要となり、「特になし」というのは、行動するのに苦にならないので取り立てて秘訣というほどではないという意が伺われ、これはストレスということを考えて当然のことと思われる。つまり、通常、自分にとって嫌なことや不快なことがストレスの要因となるので、その行動内容が好きで楽しく感じられ、楽にできることがストレス対処に役立つということである。

[行動内容]

外出・買い物・遊び・趣味 (7, 10), 運動 (5, 3), 会話 (1, 4), 飲酒 (3, 1), 楽観主義 (2, 1), 食べる (1, 2), 昼寝 (1, 1), テレビ (1, 1), 入浴 (0, 1), 精神の鎮静後 (読書) に就眠する (0, 1)

[きっかけ]

不明 (10, 8), 社会的出来事 (4, 1), 友人・家族の勧め (0, 2), これまでの経験 (0, 2), 特になし (2, 0)

[目的]

不明 (8, 7), 精神面の健康の維持 (気分転換, ストレス解消など) (5, 2), 楽しみ・趣味を持つ (2, 2), 健康の維持 (2, 0), 仕事への集中 (0, 1), 特になし (1, 0)

[継続効果]

不明 (7, 6), 精神面への好影響 (7, 6), 活力・意欲の回復 (0, 2), 体調がよい (1, 0), 特になし (2, 0)

[継続の秘訣]

不明 (13, 9), 好き・楽しさ (1, 2), 特になし (1, 1), 効果に対する期待 (1, 0), 意志 (0, 1), 気持ちの持ち様 (人生は長い) (0, 1)

(5)嗜好品について

男性 12 名 (41.4%)、女性 7 名 (30.4%) から回答が得られた。

行動内容については、飲酒や喫煙に関するものが男女とも多かった。ただし、飲酒に関する女性の回答に関しては、意識して気をつけているというよりは、もともとあまり飲酒しないという様子が伺われる記述であった。きっかけについては、具体的な健康問題があげられていたものの少数であり、今回の調査対象者の身体的な健康度の高さが推測された。目的については、精神面と身体面両方の健康があげられており、特に精神面については男性のみが回答していた。継続効果については、男女とも体調のよさ、具体的な健康問題の改善をあげており、女性 1 名に目的とされていなかったが精神面への好影響の回答がみられた。また、継続の秘訣については、回答数が少なかったが、男女の行動内容の違いが反映されていた。

[行動内容]

飲み過ぎない (7, 0), 適量飲酒 (少量つき合い程度) (0, 6), 禁煙 (4, 1), 飲酒の工夫 (肴を一緒に摂る, 欲した時に飲む) (2, 0), 喫煙の工夫 (本数を減らす, 軽い種類に変える) (2, 0), 間食をしない (0, 1), 健康によいといわれている食品を摂る (ココア, チョコレートなど) (0, 1)

[きっかけ]

不明 (4, 5), 具体的な健康問題 (2, 1), 自然に (3, 0), 周囲の環境 (身近な場所で購入できるようになった) (1, 0), 自分の健康に対する認識 (1, 0), 外部からの情報 (0, 1)

[目的]

不明 (8, 5), リラックス・ストレス解消 (3, 0), 具体的な健康問題の改善・予防 (1, 2), 健康の維持 (1, 0), 自然に (1, 0)

[継続効果]

不明 (7, 5), 体調がよい (2, 1), 具体的な健康問題の改善 (1, 1), 特になし (2, 0), 精神面への好影響 (気分爽快) (0, 1)

[継続の秘訣]

不明 (9, 5), 健康に対する認識 (1, 0), からだが受け付けなくなる (1, 0), 自分で決まり事を作る (休肝日の設定) (1, 0), おいしさ (0, 1), 継続する具体的な健康問題 (0, 1)

(6)検診について

男性 23 名 (79.3%), 女性 16 名 (69.6%) から回答が得られた。

健康診断については、男女とも自らの意識によって取り組む健康行動というよりは、職場における義務として当然受けるものと認識されている人が多かった。したがって、きっかけと目的も同様の内容が男女とも多くみられた。また、継続効果および継続の秘訣については、男女とも健康問題の早期発見や維持につながるものが多く記述されていた。

[行動内容]

回答者は大部分が職場での健康診断を受けており、異常が発見された場合には医療機関で精密検査を受けたり、人間ドッグにより定期的に健康状態を調べていた。

[きっかけ]

不明 (10, 7), 職場 (8, 5), 対象年齢 (3, 1), 補助がでる (1, 1), 周囲 (健康保険組合) の勧め (1, 1), 自分の病気 (0, 1), 周囲の環境 (受けないと周囲の人に知れる) (0, 1), 社会的出来事 (0, 1)

[目的]

不明 (14, 6), 職場における義務 (4, 6), 健康の維持 (3, 3), 具体的な健康問題の予防 (2, 1), 自分の病気の管理 (1, 0)

[継続効果]

不明 (10, 6), 健康問題の早期発見 (4, 5), 健康を考える目安 (5, 4), 安心 (2, 1), 特になし (2, 0), 家族との交流 (1, 0)

[継続の秘訣]

不明 (16, 12), 利点がある (悪化予防, 長生きなど) (1, 3), 職場の指示 (2, 1), 当たり前のことである (2, 0), 特になし (2, 0)

以上、各項目ごとに行動内容、きっかけ、目的、継続効果、継続の秘訣に関してみてきたが、これらの健康探究行動が中断された人の理由をみると、男女とも、時間や

家族の問題など、生活スタイルの調整が鍵となることが示唆された。また、これら健康に関する情報は、医療機関などの専門家による指導のほか、マスメディアや自分が居住している地域の近隣者、講演会など、さまざまな方法によって入手されていた。

6. まとめ

(1)健康状態の評価の目安として、男女とも「明確（具体的）な健康問題の有無」をあげている比率が1番高かった（男性約72%、女性約52%）。しかし、次に「からだ全体の状態」をあげている比率が女性で約4割みられるのに対し、男性では約2割であり、順位は同じものの違いがみられた。

(2)健康状態の評価の理由づけとして、男女とも「明確（具体的）な健康問題の有無」をあげている比率が1番高かった（男性約66%、女性約83%）。続いて、男女とも「日常生活行動を通して感じる体調」、「からだ全体の状態」、「精神的状態」の順を示していた。ここでみられた男女の違いは、男性だけに喫煙や飲酒などの「健康管理の状態」があげられていることであった。

(3)健康に自信があると答えた人は、男性21名（72.4%）、女性9名（39.1%）で、男性の方が多かった。その理由は、男女とも「明確（具体的）な健康問題がない」が1番多く（男性約52%、女性約56%）、次に「からだ全体の状態がよい」が続いていたが、以下の順位は男女で異なっており、男性だけに、「健康管理をしている」、「回復力・体力がある」、「仕事ができる」があげられていた。

(4)健康に自信がないと答えた人は、男性8名（27.6%）、女性14名（60.9%）で、女性の方が多かった。その理由は、男性では「明確（具体的）な健康問題がある」と「からだ全体の状態がよくない」が同率（50%）なのに対し、女性では、「明確（具体的）な健康問題がある」が約8割近くみられた。

(5)健康を大切に思う程度に関する5段階評価では、「非常に大切に思う」が男性20名（69.0%）、女性19名（82.6%）、「どちらかという大切に思う」が男性7名（24.1%）、女性3名（13.0%）、「大切に思う」が男性2名（6.9%）、女性1名（4.3%）となっており、「あまり大切に思わない」、「大切には思わない」という回答はみられなかった。

(6)健康を大切に思う理由は、男性では「家族・自分のため」が約59%と最も多く、以下「病気・死の体験」、「元気で働くため」、「かけがえのない財産」、「病気で迷惑をかけたくない」、「長生きしたい」と続き、女性では「家族・自分のため」、「かけがえのない財産」、「病気・死の体験」が同率（約35%）で、以下「病気で迷惑をかけたくない」、「元気で働くため」、「長生きしたい」の順になっており、男女間で違いがみられた。

(7)健康について影響された事柄は、男女とも周囲の身近な人々の病気や死の体験が最も多かった（男性約86%、女性約74%）。また男女間の違いは、女性で自分の病気

体験をあげている人がいたことと、学習の機会をあげている人が男性よりも多かったことである。

(8)健康維持・増進行動について

①食事に関しては、行動内容、きっかけ、目的について男女間で大きな違いはみられなかった。しかし若干名ではあるが、継続効果について、女性の方が男性よりも健康問題の改善をあげた人が多く、継続の秘訣について、男性の方が女性よりも家族の協力をあげた人が多く、女性は男性よりも具体的な方法をあげている人が多かった。

②運動に関しては、歩くことが最も多く選択されており、きっかけは、男性の方が具体的な健康問題や日頃感じている老化や体力の減退をあげている人が多く、継続効果についても、男性では具体的な健康問題の改善や予防をあげている人が多くみられた。また、男女とも友人や家族からの誘いがきっかけで運動を開始し、その目的には付き合いが含まれており、継続する秘訣についても仲間と一緒にいることがあげられていた。

③休養に関しては、行動内容は睡眠に関するものが多く、その傾向は女性の方に多くみられた。きっかけは、男女とも具体的な健康問題や自分の健康状態の変化によるものがあげられており、目的と関連していた。継続効果は、男性では活力や意欲の回復が、女性では体調のよさが多くあげられていた。また継続の秘訣について、男性が仕事の調整や習慣化などをあげていたのに対し、女性は楽しさ、ストレス解消、効果の実感などをあげており、その内容に違いがみられた。

④ストレス対処に関しては、行動内容は男女とも、外出や趣味、運動などが多くあげられていた。きっかけは、男性の方が女性よりも社会的出来事をあげていた人が多く、女性は友人や家族の勧め、これまでの経験によるものをあげていた。目的は、男性の方が精神面の健康の維持をあげた人が多く、女性は男性よりも内容が分散していた。しかし継続効果は、男女とも精神面に及ぼすよい影響を多くあげていた。また継続の秘訣は、好きで楽しいことが要となっていると思われた。

⑤嗜好品に関する行動内容は、男女とも飲酒や喫煙に関するものが多かったが、女性の場合、意識して行っている健康行動というよりは、強いて記述したという内容であった。きっかけは、具体的な健康問題を少数の人があげていた。目的は、精神面と身体面両方の健康があげられていたが、精神面については男性のみが回答していた。継続効果は、男女とも体調のよさ、具体的な健康問題の改善をあげていた。継続の秘訣については、回答数が少なかったが、男女の行動内容の違いが反映されていた。

⑥健康診断に関しては、男女とも健康行動というより職場における義務であると認識している人が多く、きっかけと目的も同様の内容が多かった。また、継続効果および継続の秘訣は、男女とも健康問題の早期発見や維持をあげていた。

B-2. 健康への自信の有無と健康探求行動との関連性

健康に自信ありと回答した 30 名（以下自信ありと表す）と自信なしと回答した 22 名（以下自信なしと表す）の健康状態の評価を見ると、自信ありは平均値 7.564(SD=1.547)、自信なしは平均値 6.091 (SD=1.823) で自信ありが有意 ($p=0.003$) に高かった。

そこで、健康への自信の有無が健康探求行動にどのような違いをもたらしているのかについて自信ありと自信なしとを前掲のモデルの各項目について比較し検討する。

1. 自信の有無から見た対象者の特性

自信ありの 30 名は男性 21 名 (70%)、女性 9 名 (30%)、自信なしの 22 名は男性 8 名 (36.4%)、女性 14 名 (63.6%) で男女の割合に有意差 ($p=0.033$) が見られた。

配偶者の有無については、自信あり 24 名 (80%)、自信なし 19 名 (90.5%) が配偶者ありで、自信なしがやや高かったが有意差はなかった。1 人暮らしは自信なしで 1 名のみであった。

病気の有無では、自信あり 18 名 (60%)、自信なし 12 名 (57.2%) が何らかの病気をもっていた。

学歴については、大卒（自信あり 10 名、自信なし 5 名：以下同様に表す）、専門学校卒 (7、4)、高卒 (12、10)、中卒 (1、3) で、自信ありで大卒者が多かったが有意差はなかった。

SE 得点では、自信あり平均値 28.3 (SD=5.2)、自信なし 26.7(SD=4.4)と有意差はなく、LOC 得点でも自信あり 39.7 (SD=7.0)、自信なし 41.1 (SD=6.8) と有意差はなかった。

2. 健康への自信

自信ありと回答した自信がある理由と、自信なしと回答した自信がない理由を比較した結果を以下に示す。

自信ありの 5 割と自信なしの約 7 割が「明確な健康問題の有無」を理由としてあげていた。これまでに経験した病気やケガについては、自信あり 18 名 (60%)、自信なし 12 名 (57.2%) と違いは見られなかったが、「明確な健康問題の有無」についての自信あり、自信なしの記述内容を比較すると、自信ありでは病気があっても症状はない、大きな病気をしていない、検査結果に異常がないなどが上げられ、自信なしでは大病ではないが病気が出てきたなどが上げられ、健康問題の捉え方が異なり、自信なしではより深刻に捉えていた。

「からだ全体の状態」については自信あり約 3 割、自信なし約 2 割が理由としてあ

げていた。記述内容を見ると、自信ありでは調子の悪いところがないと大まかに上げているのに対し、自信なしではだるい、視力低下、肩こり、冷え性、ハツラツとしないなど細かく具体的な記述が多く見られ、健康に自信がないものはより詳細にからだの調子をチェックしていることが伺える。

	自信あり 30名 (%)	自信なし 22名 (%)
①明確（具体的）な健康問題がない／ある	15 (50. 0)	15 (68. 2)
②からだ全体の状態がよい／わるい	10 (33. 3)	5 (22. 7)
③回復力・体力がある／ない	2 (6. 7)	1 (4. 5)
④活力・意欲がある／ない	0	2 (9. 1)
⑤悩みがない／ある	2 (6. 7)	3 (13. 6)
⑥仕事ができる／できない	1 (3. 3)	0
⑦健康管理をしている／していない	5 (16. 7)	3 (13. 6)
⑧その他	2 (6. 7)	2 (9. 1)

<複数回答>

3. 健康状態の評価

(1) 1（非常に悪い）～10（非常によい）点の得点の意味

自信ありと自信なしが健康状態の評価（1～10点）の意味をどのように捉えているか比較した結果を以下に示す。

自信ありの約8割、自信なしの5割が健康状態の評価の目安として「明確な健康問題の有無」を上げ、自信ありが自信なしに比較して有意($p=0.02$)に高かった。

何らかの病気を持っている割合は、自信あり、自信なしで違いは見られなかったが、「明確な健康問題の有無」の具体的な記述内容を見ると、病気がある／なしという点よりも検査結果に問題がある／なし、自覚症状がある／なしなどの点が多く見られ、病気によってもたらされる具体的な側面を評価の目安としていた。

自信があるものは「明確な健康問題の有無」を多く上げながらも健康状態の評価得点が高いということは、自信がないものでは病気に対する捉え方の深刻さが強い傾向にあるのではないだろうか。

また、自信なしは半数が「からだ全体の調子」を上げていたが、自信ありでは1割であり、「からだ全体の状態」を目安にしている傾向は自信なしが自信ありに比べ有意($p=0.003$)に高かった。

自信のないものは自信のあるものに比べ、調子がよい／わるい、疲れやすい、風邪をひきやすい、体がよわいなどの「からだ全体の状態」を具体的に強く気にしている

傾向があることが伺える。

	自信あり 30名 (%)	自信なし 22名 (%)
①明確（具体的）な健康問題の有無	25 (83.3)	11 (50.0)**
②からだ全体の状態	3 (10.0)	11 (50.0)**
③日常生活行動を通して感じる体調	2 (6.7)	3 (13.6)
④精神的状態	3 (4.5)	2 (9.1)
⑤社会的適応状態	2 (6.7)	1 (4.5)
⑥健康管理の状態	0	0
	<複数回答>	** : p<0.05

(2) 10点に満たない理由

自信ありと自信なしで、健康状態が非常によいと言えない理由をどのように捉えているかは以下に示す通りである。

自信ありの6割、自信なしの9割が「明確な健康問題」を理由として上げており、自信なしが有意に ($p=0.03$) 高かった。また、自信なしは「からだ全体の状態」を2割が上げていた。この理由としては、記述内容から、健康に自信がないものは自信のあるものに比べ、病気がある、検査結果に問題がある、自覚症状がある、疲れやすさ、体力低下、風邪のひきやすさなどを強く意識していることが考えられる。

また、「日常生活行動を通して感じる体調」については自信あり、自信なし共に約2割が理由として上げていた。自信ありの特徴としては「健康管理の状態（喫煙・飲酒など）」を2割が上げていた。

	自信あり 30名 (%)	自信なし 22名 (%)
①明確（具体的）な健康問題	18 (60.0)	20 (90.9)**
②からだ全体の状態	2 (6.7)	5 (22.7)
③日常生活行動を通して感じる体調	6 (20.0)	4 (18.2)
④精神的状態	2 (6.7)	0
⑤社会的適応状態	0	0
⑥健康管理の状態	6 (20.0)	1 (4.5)
	<複数回答>	** : p<0.05

(3) 健康のバロメーター

自信ありと自信なしが健康状態の評価のバロメーターをどのように捉えているか

は以下に示す通りである。

自信ありの9割、自信なしの7割が「快食・快眠・快便」などの「快さ」をバロメーターとして上げており、自信ありが有意に ($p=0.045$) 高かった。このことから、健康に自信があるものは自信のないものに比べ、生活の中での「快さ」というポジティブな面を意識しやすい傾向にあることが伺える。

「やる気」「意欲」、からだの「快調さ」が次に多く約3割が上げていた。自信なしの特徴としては、酒・タバコ・コーヒーなどの嗜好品の「おいしさ」を約3割が上げており、自信ありに比し有意に($p=0.009$)高かった。

	自信あり 30名(%)	自信なし 22名(%)
①病気・症状の有無	1 (3.3)	3 (13.6)
②からだの「快調さ」	8 (26.7)	5 (22.7)
③「快さ」快食・快眠・快便	28 (93.3)	15 (68.2)**
④「やる気」「意欲」	10 (33.3)	6 (27.3)
⑤嗜好品の「おいしさ」	0	6 (27.3)**

<複数回答> ** : $p<0.05$

4. 健康の価値観

(1) 健康を大切であると思う程度および大切である理由

健康を大切に思う程度は自信あり、自信なし共に「非常に大切に思う」が約7割を占めていた。次いで「どちらかと言うと大切に思う」が多く、自信ありが若干多かった。健康の大切さについては自信ありも自信なしも大きな違いはなく、健康を大切であると捉えていた。

	自信あり 30名(%)	自信なし 22名(%)
①非常に大切に思う (100%)	22 (73.3)	17 (77.3)
②どちらかと言うと大切に思う (70%以上)	7 (23.3)	3 (13.6)
③大切に思う (50%)	1 (3.3)	2 (9.1)
④あまり大切に思わない (30%以下)	0	0
⑤大切に思わない	0	0

自信ありと自信なしで健康を大切に思う理由を比較した結果を以下に示す。

自信あり、自信なし共に約4割~5割のものが「家族・自分のため」、「病気・死の体験」を上げていた。次いで約2割のものが「かけがえのない財産」「元気で働くため」

を上げていた。

	自信あり 30名(%)	自信なし 22名(%)
①家族・自分のため	14 (46. 7)	11 (50. 0)
②かけがえのない財産	8 (26. 7)	6 (27. 3)
③病気で迷惑をかけたくない	3 (4. 5)	1 (4. 5)
④元気で働くため	6 (20. 0)	5 (22. 7)
⑤病気・死の体験	12 (40. 0)	9 (40. 9)
⑥長生きしたい	0	2 (9. 1)
⑦その他	1 (3. 3)	1 (4. 5)

<複数回答>

5. 健康について影響された事柄

自信ありと自信なしが健康について影響を受けた事柄は以下に示す通りである。「身内・友人の病気や死の体験」が多く上げられ、自信なしでは約7割が上げており自信ありに比し有意に($p=0.04$)高かった。このことから、健康に自信のないものは自信のあるものに比べ、身内や友人の病気や死の体験からのダメージを強く受けていることが伺える。

また、自信なしでは「学習の機会」を上げたものが3名、「自分の病気の体験」が1名上げられた。

	自信あり 30名 (%)	自信なし 22名(%)
①身内・友人の病気・死の体験	11 (36. 7)	15 (68. 2)**
②自分の病気の体験	0	1 (4. 5)
③学習の機会	1 (3. 3)	3 (13. 6)
④健康診断	1 (3. 3)	1 (4. 5)

<複数回答> ** : $p<0.05$

6. 健康維持・増進行動

健康維持・増進行動については、食事・運動・休養・ストレス対処・嗜好品・検診の6項目で回答を得た。以下に回答者数と回答内容のデータ数を示す。

自信ありは6項目全てで回答者数が自信なしを上回った。特に食事については、自信ありが30名の内22名(73.3%)、自信なし22名の内9名(40.9%)を有意差に($p=0.03$)上回っていた。

回答内容データ数でも自信ありが自信なしを上回っている傾向が見られる。これは、自信ありは健康維持・増進行動を多くとっているだけでなく、健康維持・増進行動について意識化していることが推察される。

自信なしが自信ありを上回った項目はストレス対処の「継続効果」「継続の秘訣」と検診の「継続効果」「継続の秘訣」のみであった。このことは、自信なしではストレスを強く感じストレス対処の必要性を実感しており、また健康に対する不安から検診の必要性を強く感じているのかもしれない。

自信あり 30名、自信なし 22名

項目	自信の有無	回答者数 (%)	回答内容データ数 (複数回答)					
			行動内容	きっかけ	目的	継続効果	継続の秘訣	情報入手法
食事	あり	22(73.3)	32	16	18	14	16	19
	なし	9(40.9)	17	9	13	7	9	10
運動	あり	15(50.0)	26	12	17	16	16	8
	なし	9(40.9)	17	6	11	9	8	4
休養	あり	17(56.7)	17	10	9	14	7	2
	なし	10(45.5)	14	3	6	7	2	1
ストレス	あり	17(56.7)	28	4	8	6	2	3
	なし	12(54.5)	18	5	6	10	4	3
嗜好品	あり	17(56.7)	13	5	5	3	1	3
	なし	12(54.5)	11	4	3	3	3	2
検診	あり	24(80.0)		14	10	10	2	8
	なし	15(68.2)		10	10	12	7	4

(1) 食事について

行動内容、きっかけ、目的、継続効果、継続の秘訣、情報の入手方法についての記述内容を以下に示す。全ての項目で自信ありが自信なしに比し多くの内容を上げていた。このことは、自信ありは自信なしに比べ多くの行動を工夫しながら行なっているだけでなく、意識化していることが推察される。

[行動内容]

バランスのとれた食事 (自信あり 11, 自信なし 4: 以下同様の表示とする)、健康によく安全な食品を摂る (6, 3)、減塩 (4, 1)、食べ過ぎない (3, 1)、よく噛む

(2, 1)、コレステロールの多い食品を避ける (0, 3)、健康補助食品を摂取する (2, 1)、3食きちんと摂る (2, 0)、間食を避ける (1, 1)、飲酒を減らす (1, 1)、食べたいものを食べる (0, 1)

[きっかけ]

自分の病気・入院 (2, 3)、具体的な健康問題 (2, 3)、家族の病気・入院 (2, 1)、社会的出来事 (就職・結婚・育児) (3, 1)、家族からの指摘 (3, 0)、外部からの情報 (2, 0)、これまでの習慣・経験 (2, 0)、からだの欲求 (0, 1)、特になし (3, 1)、不明 (4, 0)

[目的]

自分の健康のため (7, 3)、具体的な健康問題の改善・予防 (3, 6)、体調の調整 (5, 1)、家族のため (1, 2)、習慣化している (2, 1)、特になし (1, 0)、不明 (5, 1)

[継続効果]

体調がよい (8, 1)、具体的な健康問題の改善・予防 (4, 5)、精神面への好影響 (2, 1)、特になし (2, 2)、不明 (6, 2)

[継続の秘訣]

家族の支え・家庭環境 (5, 1)、継続する健康問題・予防 (3, 2)、現在の健康状態 (1, 0)、具体的な方法をもつ (1, 4)、健康に対する意識 (3, 0)、意志の強さ・努力 (2, 1)、習慣化する (1, 1)、特になし (1, 1)、不明 (8, 3)

[情報の入手方法]

医療機関 (5, 4)、テレビ・新聞など (6, 4)、家族・知人・地域活動 (8, 2)

行動内容については様々であるが、自信ありの者では「バランスのとれた食事」に心がけているものが11名 (36.7%) と自信なしの4名 (18.2%) に比して多く見られた。また、「健康によく安全な食品を摂る」「減塩」についても自信ありが自信なしより多かった。しかし、「コレステロールの多い食品は避ける」は自信なしのみ3名に見られた。

きっかけについては自信あり、自信なし共に「自分や家族の健康問題」が上げられていた。自信ありのみで「家族からの指摘」「外部からの情報」が上げられた。

目的については自信あり、自信なし共に「自分の健康のため」「健康問題の改善・予防」が多く上げられたが、「体調の調整」では自信ありが5名上げていた。

継続効果や継続の秘訣では自信あり、自信なし共に「健康問題の改善・予防」が多く上げられた。自信ありでは継続効果を「体調がよい」ことで実感している者が8名おり、目的でも「体調の調整」を5名が上げており、健康に自信がある者は体調を健康のよりどころと考えている傾向が推察される。

また、健康に自信があるものでは、継続の秘訣として「家族の支え・家庭環境」を

5名が上げており、きっかけでも「家族からの指摘」を3名、情報入手方法でも「家族・知人・地域活動」を8名が上げており、自信がないものに比べ家族のサポートの影響が大きいと推察される。

(2) 運動について

行動内容、きっかけ、目的、継続効果、継続の秘訣、情報の入手方法についての記述内容を以下に示す。食事についてと比較し、回答者数は自信ありが15名(50%)、自信なしが9名(40.9%)と大きな違いは見られなかった。しかし、全ての項目で自信ありが自信なしに比し多くの内容を上げており、自信ありは自信なしに比べ多くの行動を工夫しながら行なっているだけでなく、意識化していることが推察される。

[行動内容]

歩く(6, 3)、ジョギング(2, 2)、ラジオ体操(0, 1)、ストレッチ(0, 1)、腹筋(1, 0)、竹踏み(1, 1)、自転車(1, 0)、スポーツジム(1, 0)、水泳(1, 1)、ソフトボール(2, 3)、野球(3, 1)、バドミントン(2, 1)、バレーボール(1, 1)、テニス(1, 0)、卓球(0, 1)、ゴルフ(1, 1)、剣道(0, 1)、少林寺拳法(1, 0)、家事(1, 0)

[きっかけ]

具体的な健康問題(4, 2)、老化・体力減退(1, 1)、家族の病気(0, 1)、友人・家族の誘い(4, 1)、今までの習慣・経験(1, 1)、社会的出来事(1, 0)、気候(1, 0)、特になし(1, 0)、不明(3, 4)

[目的]

具体的な健康問題の改善・予防(5, 3)、健康・体力の維持(4, 2)、コミュニケーション・付き合い(3, 4)、楽しみ(3, 2)、ストレス解消(1, 0)、若い頃からの継続(1, 0)、特になし(1, 0)、不明(2, 2)

[継続効果]

具体的な健康問題の改善・予防(10, 5)、精神面への好影響(5, 3)、生活の変化(1, 1)、特になし(1, 0)、不明(2, 3)

[継続の秘訣]

好き・楽しみ(9, 2)、習慣化する(2, 2)、継続する具体的な健康問題・予防(1, 1)、健康に対する意識(2, 1)、一緒に行なう仲間(1, 2)、結果を実感する(1, 0)、不明(2, 2)

[情報の入手方法]

医療機関(3, 1)、テレビ・新聞など(3, 1)、友人・地域(2, 2)

自信ありではきっかけに「友人・家族からの誘い」を4名が上げており、自信なしでは1名のみであることから健康に自信のあるものにとっては周囲の人々との関係が影響しているのかもしれない。

また、自信ありでは自信なしに比べ継続効果として「健康問題の改善・予防」を多く上げ、継続の秘訣としては「好き・楽しみ」を多く上げており、運動することの変化をより直接的に実感しているのではないかと推察される。

(3) 休養について

行動内容、きっかけ、目的、継続効果、継続の秘訣、情報の入手方法についての記述内容を以下に示す。回答者数は自信あり17名(56.7%)、自信なし10名(45.5%)であった。全ての項目で自信ありが自信なしに比し多くの内容を上げていたが、食事や運動に比べると違いは小さくなっていた。

[行動内容]

十分な睡眠(9, 4)、昼寝(2, 4)、趣味(読書・旅行など)(4, 2)、何もしない・リラックスする時間をつくる(1, 3)、入浴(1, 1)

[きっかけ]

具体的な健康問題(4, 0)、自分の病気(1, 0)、老化・疲労(2, 2)、仕事への支障(2, 0)、社会的出来事(0, 1)、重要性の認識(1, 0)、不明(7, 7)

[目的]

具体的な健康問題の改善・予防(6, 1)、健康の維持(2, 2)、仕事への集中(0, 3)、充実した老後(1, 0)、特になし(1, 0)、不明(8, 4)

[継続効果]

活力・意欲の回復(5, 2)、体調がよい(4, 3)、仕事に集中できる(3, 1)、精神面への好影響(1, 1)、家族との交流(コミュニケーションが良くなる)(1, 0)、特になし(2, 0)、不明(3, 4)

[継続の秘訣]

仕事の調整(2, 0)、習慣化する(1, 0)、重要性の認識(1, 0)、楽しさ(0, 1)、ストレス解消(1, 0)、一緒に行なう仲間(0, 1)、効果を実感する(1, 0)、欲求に任せる(1, 0)、特になし(1, 1)、不明(9, 7)

自信ありではきっかけで「具体的な健康問題」を4名が上げており、また目的で「健康問題の改善・予防」を6名が上げており、休養と健康問題を関連づけている傾向が自信なしに比べ強いことが推察される。一方、自信なしでは、目的で「仕事への集中」を3名が上げており休養と仕事を関連づけている傾向があるのかもしれない。

(4) ストレス対処について

行動内容、きっかけ、目的、継続効果、継続の秘訣、情報の入手方法についての記述内容を以下に示す。回答者数は自信あり 17名 (56.7%)、自信なし 12名 (54.5%) であった。行動内容では自信ありが自信なしに比し多くの内容を上げていたが、継続効果と継続の秘訣では自信なしが多くの内容を上げていた。

[行動内容]

外出・買い物・遊び・趣味 (9, 8)、運動 (5, 3)、会話 (3, 2)、飲酒 (3, 1)、楽観主義 (3, 0)、食べる (1, 2)、昼寝 (2, 0)、テレビ (2, 0)、入浴 (0, 1)、精神を鎮静してから (読書後) 就寝する (0, 1)

[きっかけ]

社会的出来事 (3, 2)、友人・家族の勧め (1, 1)、これまでの経験 (0, 2)、特になし (2, 0)、不明 (10, 8)

[目的]

精神面の健康維持 (4, 3)、健康の維持 (1, 1)、楽しみ・趣味を持つ (3, 1)、仕事への集中 (0, 1)、特になし (1, 0)、不明 (9, 6)

[継続効果]

精神面への好影響 (6, 7)、活力・意欲の回復 (0, 2)、体調がよい (0, 1)、特になし (2, 0)、不明 (5, 6)

[継続の秘訣]

好き・楽しい (0, 3)、効果に対する期待 (1, 0)、意志 (1, 0)、気持ちの持ち様 (人生は長い) (0, 1)、特になし (2, 0)、不明 (13, 9)

自信なしは継続効果で「精神面への好影響」で自信なしを上回り、「活力・意欲の回復」「体調のよさ」を上げ、また、継続の秘訣でも「好き・楽しい」を3名が上げており、自信ありに比較しストレスを強く感じていることが伺える。

(5) 嗜好品について

行動内容、きっかけ、目的、継続効果、継続の秘訣、情報の入手方法についての記述内容を以下に示す。回答者数は自信あり 17名 (56.7%)、自信なし 12名 (54.5%) であった。

[行動内容]

飲みすぎない (4, 3)、適量飲酒 (2, 4)、飲酒の工夫 (肴と一緒に摂る・浴した時

に飲む) (1, 1)、禁煙 (4, 1)、禁煙の工夫 (本数を減らす・軽い種類に変える) (2, 0)、間食をしない (0, 1)、健康に良いといわれる食品を摂る (ココア・チョコレートなど) (0, 1)

[きっかけ]

具体的な健康問題 (2, 1)、自然に (2, 1)、周囲の環境 (身近に購入できる) (1, 0)、健康に対する意識 (0, 1)、外部からの情報 (0, 1)、不明 (4, 5)

[目的]

リラックス・ストレス解消 (2, 1)、具体的な健康問題の改善・予防 (1, 2)、健康の維持 (1, 0)、自然に (1, 0)、不明 (7, 6)

[継続効果]

体調がよい (2, 1)、具体的な健康問題の改善 (1, 1)、精神面への好影響 (0, 1)、特になし (2, 0)、不明 (5, 7)

[継続の秘訣]

健康に対する意識 (1, 0)、からだが受け付けなくなる (0, 1)、自分で決まり事を作る (休肝日) (1, 0)、おいしさ (0, 1)、継続する具体的な健康問題 (0, 1)、不明 (8, 6)

(6) 検診について

行動内容、きっかけ、目的、継続効果、継続の秘訣、情報の入手方法についての記述内容を以下に示す。回答者数は自信あり 24 名 (80%)、自信なし 15 名 (68.2%) と 6 項目の中で一番高い回答者数を得た。これは、大部分の人が職場で健康診断を受けており、自らが取り組む健康行動と言うよりも職場における義務と考えていることが推察される。

自信なしでは継続効果では「健康問題の早期発見」や継続の秘訣で「悪化防止への利点」を上げているものが自信ありより多く、検診への期待が大きいことが伺える。

情報の入手方法では自信ありが自信なしを上回り「広報」からの入手は自信ありのみであった。

[きっかけ]

職場 (7, 6)、対象年齢 (3, 1)、補助が出る (2, 0)、周囲 (健康保険組合) の勧め (1, 1)、周囲の環境 (受けないと周囲の人に知れる) (0, 1)、社会的出来事 (0, 1)、自分の病気 (1, 0)、不明 (10, 7)

[目的]

職場における義務 (6, 4)、健康の維持 (3, 3)、具体的な健康問題の予防 (1, 3)、自分の病気の管理 (0, 1)、不明 (13, 7)

[継続効果]

健康問題の早期発見 (2, 5)、健康を考える目安 (6, 3)、安心 (1, 2)、家族との交流 (1, 0)、特になし (2, 0)、不明 (11, 5)

[継続の秘訣]

利点がある (悪化予防・長生き) (1, 3)、職場の指示 (0, 3)、当たり前のこと出る (1, 1)、特になし (2, 0)、不明 (20, 8)

[情報の入手方法]

職場 (5, 3)、広報 (3, 0)、健康保険組合 (0, 1)

7. まとめ

健康状態の評価得点は、自信あり (平均 7.564、SD=1.547) が自信なし (平均 6.091、SD=1.823) に比べ有意に高かった。そこで、健康への自信の有無が健康探求行動にどのような違いをもたらしているのかについて前掲 (図3) の健康探求行動モデルの各項目について検討した。

その結果、図4に示すように<健康への自信><健康状態の評価><影響された事柄><健康維持・増進行動>において自信ありと自信なしで違いが見られた。

(1) 健康への自信の有無についての理由では、自信あり、自信なし共に「明確な健康問題の有無」が最も多く、ついで「からだ全体の状態」が上げられた。

自信なしは自信ありに比べ健康問題の捉え方の深刻さが強い傾向があった。

また、自信ありではからだ全体の状態を大まかに捉えているのに対し、自信なしでは詳細に具体的に捉える傾向が見られた。

(2) 健康状態の評価得点の意味については、自信ありでは「明確な健康問題の有無」が自信なしに比べ有意に高かった。しかし、評価得点が高いことから自信ありは自信なしに比べ病気に対する捉え方の深刻さが低いことが伺える。

一方、自信なしでは「からだ全体の状態」が自信(なし)に比べ有意に高く、「からだ全体の状態」を強く意識している傾向が見られた。^{カ)}

(3) 健康状態が非常によい (10点) と言えない理由として、自信なしでは「明確な健康問題」が自信ありに比べ有意に高く、健康問題を強く意識している傾向が見られた。

(4) 健康状態の評価のパロメータとしては、自信ありでは「快さー快食・快眠・快便」が自信なしに比べ有意に高く、生活の中での「快さ」と言うポジティブな面を意識しやすい傾向が見られた。

一方、自信なしでは「嗜好品のおいしさ」が自信ありに比べ有意に高かった。

(5) 健康の価値について、健康を大切に思う程度については、自信あり、自信なし共に「非常に大切に思う」が多く、ついで「どちらかと言うと大切に思う」であ

り違いは見られなかった。

健康を大切に思う理由では、自信あり、自信なし共に「家族・自分のため」が多く、ついで「病気・死の体験」「かけがえのない財産」「元気で働くため」の順であった。

(6) 健康について影響された事柄について、自信なしでは「身内・友人の病気・死の体験」が自信ありに比べ有意に高かった。

(7) 健康維持・増進行動については、回答者数・記述データ数ともに自信ありが自信なしを上回っており、特に食事については、自信ありの回答者数が自信なしに比べ有意に高かった。

自信のあるものは健康維持・増進行動を多くとっているだけでなく、健康維持・増進行動をすることを意識化していることが推察された。

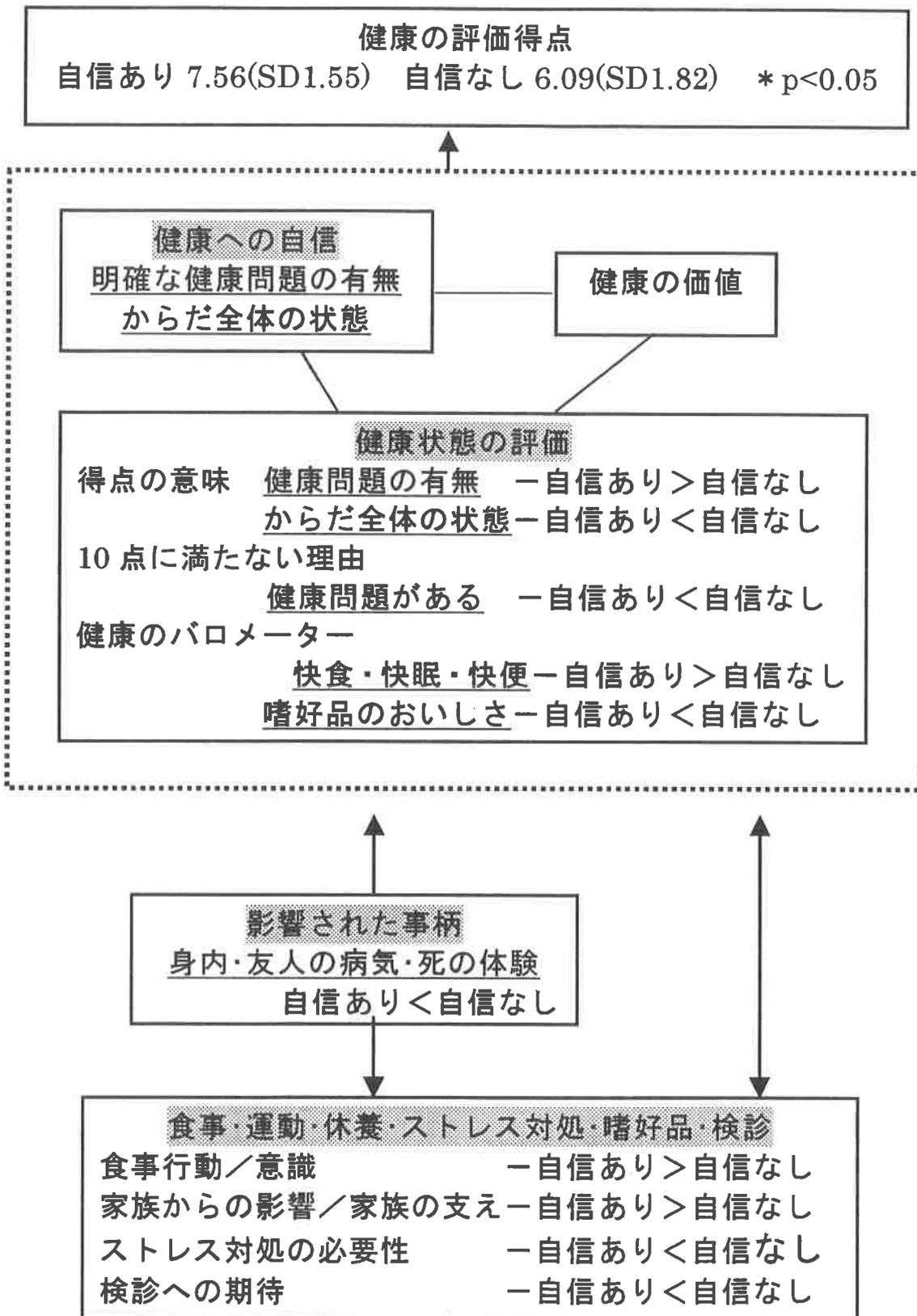
自信のあるものは食事や運動における、きっかけ・継続の秘訣・情報入手方法で家族からの影響や支えが多く見られた。

自信のあるものは休養を健康問題と関連づけており、自信のないものは仕事と関連づけている傾向が推察された。

自信のないものは自信のあるものに比べストレスを強く感じ、ストレス対処の必要性を実感しており、健康への不安から検診への期待が強いことが推察された。

(文責：縄)

図4 健康探求行動モデルにおける自信の有無の比較



C. 質問紙の改訂

1. 目的

健康探求行動モデルを検証するために対象数を増やす必要性から、面接で得られたデータを参考にして、なるべく対象者の回答時の負担を少なくするために自記式で短時間に回答できるような質問紙を作成する。

2. 質問紙の変更点は、以下のとおりである

- 1) 健康状態の評価：評価水準は前は 10 点満点として該当するところに○印をつけるものであったが、個々の点数を必要としないことから、①とてもよい、②よい、③あまりよくない、④よくない、の 4 段階尺度とした。
- 2) 健康への自信：前回自信はあり、なしのみであったので、健康状態の評価とあわせて、①とてもある、②ある、③あまりない、④ない、の 4 段階とした。
- 3) 健康に対する価値観：前回の質問紙は、5 段階尺度であったのを①とても思う、②思う、③あまり思わない、④思わない、の 4 段階で回答してもらっている。
- 4) 上記に対する理由や健康を維持するために行っている事柄は、面接調査によるデータを使用して回答項目を設けた。
- 5) データの分析から、健康に自信のない人は、自信のある人に比べて、ストレス対処の必要性を実感していることから、ストレス状態にあることが推察された。このことから質問紙の中に、尾関ら (1994) 開発したストレス反応尺度を追加することにした。

3. 質問紙の内容

- ①健康状態の評価（4 段階）とその理由
- ②健康への自信（4 段階）とその理由
- ③健康の価値観（4 段階）とその理由
- ④健康を維持するために 3 ヶ月以上継続して行っている事柄
食事、運動、休養、ストレスを緩和する方法、嗜好品（酒、たばこ）
その他
- ⑤健康維持するために過去に行っていたが、今は行っていない事柄
- ⑥健康維持のために何も行わない理由
- ⑦ Self Esteem Scale (10 項目)

- ⑧ Locus of Control Scale (18 項目)
- ⑨ ストレス反応尺度 (35 項目)
- ⑩ 個人特性 (年齢、性別、家族構成、経済状態、最終学歴、既往疾患、嗜好品)

VII. 文献一覧

- 1) Berkman,L.F., Breslow,L./森本兼襄監訳 (1989) : 生活習慣と健康—ライフスタイルの科学—, HBJ 出版局
- 2) Carpenito,L.J./新道幸恵監訳 (1995) : カルペニート看護診断マニュアル, 医学書院
- 3) 星且二 (1999) : 主観的健康感に関する研究総覧, 公衆衛生情報 P.14-17
- 4) 菱沼典子 (1993) : 看護学における「健康」の概念, 聖路加看護大学紀要 No.19 P.56-63
- 5) 稲葉裕 (2000) : スピリチュアルの邦訳についての考察, ターミナルケア, 10(2) P.94-96
- 6) 管佐和子 (1984) : SE (Self-Esteem) について, 看護研究 17(2), P.117-123
- 7) 公衆衛生情報編集部 (1999) : 健康って何だろう, 公衆衛生情報 P.7-13 1999.8
島内憲夫助教授に聞く
- 8) 丸岡隆二 (1988) : 健康観の変遷と現代における健康, 看護学雑誌,52(4) P.370-378
- 9) 信川益明 (2000) : 基調講演日本健康科学学会-過去, 現在, 未来- Health Sciences 16(1) P.71-76
- 10) 尾関友佳子 (1993) : 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂, 久留米大学比較文化研究科年報, I. P.95-114
- 11) 小澤道子他 (1998) : 看護学生の入学当初の健康観とそれに関与する要因, 聖路加看護大学紀要 No.24 P.14-20
- 12) 小澤道子他 (1999) : 看護学生の考える「健康」と「元気」, 聖路加看護大学紀要 No.25 P.17-23
- 13) ペンダー,N.J./小西恵美子監訳 (1997) : ペンダーヘルスプロモーション看護論, 日本看護協会出版会
- 14) 島内憲夫 (1993) : 「健康」ライフワーク論, 垣内出版社
- 15) 園田恭一, 川田智恵子編 (1995) : 健康観の転換-新しい健康理論の展開-, 東京大学出版会
- 16) Stolte,K.M./小西恵美子, 太田勝正共訳 (1997) : 健康増進のための ウエルネス看護診断, 南江堂
- 17) Smith,J.A./都留春夫他訳 (1997) : 看護における健康の概念, 医学書院
- 18) パメラ J.ソルズベリー (1994) : 健康に対する自己責任とは : 「ヘルスケア改革のためのナーシング・アジェンダ」の中核概念を分析する, INR 17(2) P.29-36
- 19) 田代順子,村井文江 (2001) : 学生のヘルスケアを考える-看護系大学保健室でのへ

ルспロモーション- Quality Nursing 7(2) P.4-14

- 2 0) 津田重城 (2000) : WHO 憲章における健康の定義改正の試み-「スピリチュアル」の側面について-, ターミナルケア, 10(2) P.91-93
- 2 1) WHO : オタワ憲章/島内憲夫訳 (1990) : 21 世紀の健康戦略2 ヘルспロモーション, 垣内出版社
- 2 2) 八木保,中森一郎 (1998) : 用語「健康」の由来を求めて, 保健の科学, 40(10) P.841-846
- 2 3) 八木保,中森一郎 (1999) : 用語「健康」の由来を求めて (第2報), 保健の科学, 40(10) P.633-637
- 2 4) 山田富美雄編集 (1997) : シリーズ医療の行動科学 I 医療行動科学のためのミニマム・サイコロジー, P86-96 北大路書房

VIII. あとがき

WHO が健康の定義を修正し、その中に「スピリチュアル」を加えることになったが、これは健康をホリスティックに捉えようとする試みにほかならない。健康についての考え方は、人それぞれであり、人生のさまざまな生活上の出来事を通して変化していくように思われる。島内（1993）はライフサイクルで見ると幼児期から少年期は「快食・快便・快眠」や「元気」「遊べること」といった「生理的健康観」が主流で、思春期辺りから「心身ともに健やかなこと」や「幸せ」といった「心理的健康観」が加わってくる。さらに成人期には「働ける」「人間関係がうまくいっている」「家庭円満」といった「社会的健康観」が加わる。そして、高齢期は「社会的健康観」が低下して「生理的健康観」や「心理的健康観」が再び主流を占めるようになる」と述べている。すなわち健康についての考え方は、性別、年齢、職業、地域、文化によって違ってくる。

今回の調査から、成人期の人々の健康についての考え方を健康状態の評価、健康への自信、健康の価値観から明らかにした。また、健康状態を評価する6つの視点が明らかになり、健康状態の評価、健康への自信、健康の価値観は相互に関連しており、これらが健康を維持・増進する行動の実践につながるとともに、実践することにより、健康に対する考え方を創っていくと考えられる。

本調査で構築された健康探求モデルは、成人期の人々の健康維持・増進する行動を捉えるものとして有効性が明らかにされ、今後対象数を増やして検証していく意義が示唆された。

厚生労働省の策定する「健康日本 21」は、病気や障害のリスクファクターを探し、コントロールしていこうとするものである。これに対して島内（1999）は健康を追い求める一般の人の考え方とはギャップがあると述べ、一般の人の健康に対する考え方に基づいて、健康をプロモートするファクターを探し、それをライフスタイルに取り込むことを提案している。長野県は日本一の長寿県である。しかも健康な高齢者が多い。県民のライフスタイルの中の、健康維持・増進活動の中に健康に年齢を重ねる秘策、すなわち健康をプロモートするファクターが備わっているのではないだろうか。健康な高齢期を迎えるためには、高齢期になってからでは遅い。成人期をいかに健康に生きていくかの知恵を見つけ出し共有できれば、人々の健康に寄与するところは大きいと考えられる。

本研究は、仕事や家事、教育、介護ときわめて多忙な生活を送られている成人期の方々のご協力を得て行われた。質問紙に答え、面接に快く応じていただきました皆様に心から厚くお礼を申し上げます。

資 料

珠 簾

珠簾

調査ご協力をお願い

今日、人生80年といわれて長寿を享受することが可能になって参りました。その人生をどのように過ごすかはそれぞれの人の考え方や行動によって違ってくると思います。皆さんが健康な生活をお送りいただくために、私たちは看護者としてどのようなお手伝いができるかを考えております。

そこで、皆さんが、健康についてどのように考え、どのようなことを実行されておられるのか、また健康について考えるようになったきっかけや思いをお伺いしてそれを看護に生かしていくための調査を計画いたしました。

具体的にご協力いただくことは、質問紙に答えいただき、その内容について面接でさらにお話を伺います。時間は、30分位を予定しております。調査のまとめに関しては、皆さん個人のお名前を出すことはなく、プライバシーには十分配慮し、お話下さった内容は本調査以外に使用することはありません。どうぞよろしくお願い申し上げます。

平成11年2月

長野県看護大学

田村 正枝 (研究代表者)

奥野 茂代

坂田 三允

小林 美子

佐藤 重美

* ご不明な点がございましたら、ご遠慮なく下記にお問い合わせ下さい。

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学

TEL 0265-81-5171 田村 正枝

調査への協力について快諾いただきましてありがとうございます。下記の日時にお伺いたします。大変恐縮でございますが、私どもがお伺いするまでに同封の質問紙にお答えいただきたいと思います。当日はそれについて、さらに詳しくお話をお聞きしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

記

日時： 月 日 () 午前 午後 時頃
場所：

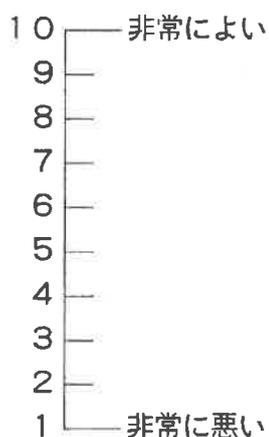
健康に関する質問紙

整理番号

面接	年	月	日	署名
----	---	---	---	----

質問Ⅰ. あなたの現在の健康状態はどの程度ですか

1) 該当する数字を○で囲んでください



2) その得点についてお答えください

①その点数の意味

②10点に満たない理由

質問Ⅱ あなたの健康のバロメーター(目安)は何ですか

お書きください(例えば気持ちよく目覚める、食欲があるなど)

質問Ⅲ あなたは健康な状態を維持するために何かし

ていますか、該当する数字を○で囲んでください。

- 1 はい →→ 2ページに進む(ピンクのページに進んで下さい、黄色のページは抜かして先に進んでください)
- 2 いいえ →→ 9ページに進む(黄色のページに進んでください)

<はい>→

(1) それはどのようなことですか。項目ごとに具体的に書いてください。また、行っている1つ1つについて

②以降の質問に答えを記入してください。

<食事（栄養の取り方も含む）について>

①健康のために行っていること

②そのようなことはいつから始めたのですか

③どのような目的で始めたのですか

④どのようなきっかけで始めたのですか

⑤それに関する情報をどのように得たのですか

⑥それをする事でどのような効果がありましたか

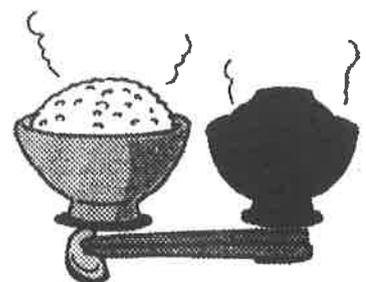
⑦それを続けるのは大変ですか、該当する番号を○で囲んでください

2 いいえ

1 はい→→→→↓

どのような努力をされていますか

⑧それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか



<運動について>

- ①健康のために行っていること
- ②そのようなことはいつから始めたのですか
- ③どのような目的で始めたのですか
- ④どのようなきっかけで始めたのですか
- ⑤それに関する情報をどのように得たのですか
- ⑥それをすることでどのような効果がありましたか
- ⑦それを続けるのは大変ですか、該当する番号を○で囲んでください
- 2 いいえ
- 1 はい→→→→↓
- どのような努力をされていますか
- ⑧それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか



<休養（休息、睡眠、リラックスを含む）について>

①健康のために行っていること

②そのようなことはいつから始めたのですか

③どのような目的で始めたのですか

④どのようなきっかけで始めたのですか

⑤それに関する情報をどのように得たのですか

⑥それをする事でどのような効果がありましたか

⑦それを続けるのは大変ですか、該当する番号を○で囲んでください

2 いいえ

1 はい→→→→↓

どのような努力をされていますか

⑧それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか



<ストレス対処について>

- ①健康のために行っていること
- ②そのようなことはいつから始めたのですか
- ③どのような目的で始めたのですか
- ④どのようなきっかけで始めたのですか
- ⑤それに関する情報をどのように得たのですか
- ⑥それをすることでどのような効果がありましたか
- ⑦それを続けるのは大変ですか、該当する番号を○で囲んでください
- 2 いいえ
- 1 はい→→→→↓
- どのような努力をされていますか
- ⑧それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか



<嗜好品（たばこ、アルコール、その他）について>

①健康のために行っていること

②そのようなことはいつから始めたのですか

③どのような目的で始めたのですか

④どのようなきっかけで始めたのですか

⑤それに関する情報をどのように得たのですか

⑥それをする事でどのような効果がありましたか

⑦それを続けるのは大変ですか、該当する番号を○で囲んでください

2 いいえ

1 はい→→→→↓

どのような努力をされていますか

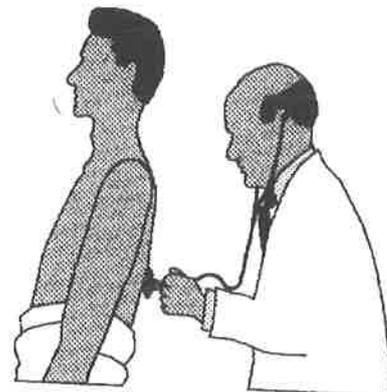
⑧それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか



<検診について>

- ①健康のために行っていること
- ②そのようなことはいつから始めたのですか
- ③どのような目的で始めたのですか
- ④どのようなきっかけで始めたのですか
- ⑤それに関する情報をどのように得たのですか
- ⑥それをすることでどのような効果がありましたか
- ⑦それを続けるのは大変ですか、該当する番号を○で囲んでください
- 2 いいえ
- 1 はい→→→→↓
- どのような努力をされていますか

- ⑧それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか



<その他>

①健康のために行っていること

②そのようなことはいつから始めたのですか

③どのような目的で始めたのですか

④どのようなきっかけで始めたのですか

⑤それに関する情報をどのように得たのですか

⑥それをする事でどのような効果がありましたか

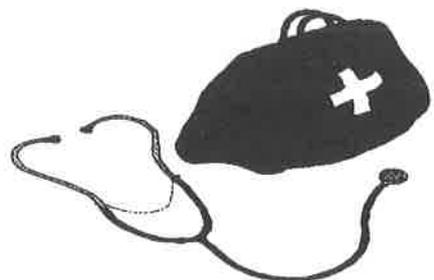
⑦それを続けるのは大変ですか、該当する番号を○で囲んでください

2 いいえ

1 はい→→→→↓

どのような努力をされていますか

⑧それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか



<いいえ>→

1) 以前はしたことがありますか。番号を○で囲んでください。

1 はい →→<はい>に進んでください

2 いいえ→→<いいえ>に進んでください

<はい>→ 質問①、②にお答えください

質問 健康のため に行っていたこと	①それはどのようなこと ですか。該当する欄に 具体的に記入してください	①それをやめたのは 何故ですか。理由を 書いてください
食事（栄養の取り方 を含む）		
運動		
休養（休息・睡眠、 リラックスを含む）		
ストレス対処法		
嗜好品（たばこ、 アルコール、その他）		
検診		
その他		

<いいえ>

それはなぜですか、理由を書いてください

質問Ⅳ あなたは健康をどれくらい大切に思っていますか、該当する番号を○で囲んでください

- 5 — 非常に大切に思う (100%)
- 4 — どちらかという大切に思う (70%以上)
- 3 — 大切に思う (50%)
- 2 — あまり大切には思わない (30%以下)
- 1 — 大切には思わない

1) そのように思う理由を書いてください

2) なぜ大切に思わないのですか、理由を書いてください

質問Ⅴ あなたは自分の健康に自信がありますか、該当する番号を○で囲んでください

- 1 ある
- 2 ない

その理由を書いてください

- 1) ある
理由

2) ない
理由

質問VI 自分の健康に関する考え方や行っていることで
自分あるいは周囲の人の健康状態から何か影響を受けま
したか

質問 V. これはあなた自身について、あなたがどう思っているかをお尋ねするものです
 つぎの各項目について、あなた自身にどの程度あてはまるか、該当するところに○
 印をつけてください

- | | |
|---|--|
| 1. 私はすべての点で自分に満足している | |
| 2. 私はときどき自分がまるでだめだと思う | |
| 3. 私は自分にはいくつか見どころがあると思う | |
| 4. 私はたいていの人がやれる程度には物事ができる | |
| 5. 私はあまり得意に思うことがない | |
| 6. 私は時々、たしかに自分が役立たずだと感じる | |
| 7. 私は少なくとも、自分が他人と同じレベルに
立つだけの価値がある人間だと思う | |
| 8. もう少し自分が尊敬できたならばと思う | |
| 9. いつでも自分を失敗者だと思いがちだ | |
| 10. 私は自分に対して前向きな態度をとっている | |

質問 IX 以下の項目についてあなたの考えに当てはまるかどうかをお尋ねします。各項目について、あなたの考えにどのくらい当てはまるか該当する項目に○印をつけてください

1. あなたは、何でもなりゆきにまかせるのが一番だと思えますか

そう思う	ややそう思う	ややそう 思わない	そう思わ ない
------	--------	--------------	------------

2. あなたは、努力すれば立派な人間になれると思えますか

--	--	--	--

3. あなたは、一生懸命話せば、だれでもわかってくれると思えますか

--	--	--	--

4. あなたは、自分の人生を自分自身で決定していると思えますか

--	--	--	--

5. あなたの人生は運命によって決められていると思えますか

--	--	--	--

6. あなたが幸福になるか不幸になるかは、偶然によって決まると思えますか

--	--	--	--

7. あなたは、自分の身に起こることは、自分のおかれている環境によって決定されていると思えますか

--	--	--	--

8. あなたはどんなに努力しても、友人の本当の気持ちを理解することはできないと思えますか

--	--	--	--

9. あなたの人生は、ギャンブルのようなものだと思いますか

--	--	--	--

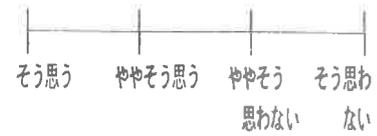
10. あなたが将来何になるかについて考えることは、役に立つと思えますか

--	--	--	--

11. あなたは、努力すれば、どんなことでも自分の力でできると思えますか

--	--	--	--

12. あなたは、たいていの場合、自分自身で決断した方がよい結果を生むと思いますか



13. あなたが幸福になるか不幸になるかは、あなたの努力次第だと思いますか



14. あなたは、自分の一生を思い通りに生きることができると思いますか



15. あなたの将来は運やチャンスによって決まると思いますか



16. あなたは、自分の身に起こることを自分の力ではどうすることもできないと思いますか



17. あなたは、努力すれば、だれとでも友人になれると思いますか



18. あなたが努力するかどうかと、あなたが成功するかどうかとはあまり関係がないと思いますか



質問X あなたのご自身のことについておたずねします。立ち入った質問で恐縮ですが
該当する文字を○で囲み、空欄には文字や数字を記入してください

1. 性別： ①男性 ②女性

2. 年齢： 満< >歳

3. 家族構成：

祖父	①いる	②いない	同居	別居	
祖母	①いる	②いない	同居	別居	
父（義父を含む）	①いる	②いない	同居	別居	
母（義母を含む）	①いる	②いない	同居	別居	
同胞	①いる<	>名	②いない	同居	別居
配偶者	①いる ②いない（未婚、死別、離婚など）			同居	別居
子供	①いる<	>名	②いない	同居	別居
その他	（ ）			同居	別居

4. 職業：①専門的・技術的職業 ②管理的職業 ③事務 ④販売
⑤サービス業 ⑥保安職業 ⑦農林魚業作業 ⑧運輸・通信業
⑨技能工・採掘・製造・建築作業及び労務作業

5. 経済状態：①かなり余裕がある ②いくらか余裕がある ③生活に不自由ない
④少しきゅうくつである ⑤大変生活に困っている

6. 最終の学歴：①大学 ②専門学校 ③高等学校 ④中学校 ⑤小学校

ご協力ありがとうございました。

質問Ⅲ あなたは健康を大切に思っていますか、

1)該当する項目に○印をつけてください

- () とても思う
- () 思う
- () あまり思わない
- () 思わない

2)その理由について該当する項目に○印をつけてください、いくつ付けてもいいです

該当する項目がない場合はその他の< >内に書いてください

- () 家族や自分のため
- () かけがえのない財産だから
- () 病気で迷惑をかけたくないから
- () 元気で働くため
- () 家族の病気や死の体験、自分の病気の体験があるから
- () 長生きしたいから
- () その他 < >

質問Ⅳ あなたは健康な状態を維持するために3ヶ月以上継続して行っていることがありますか、該当する数字を○で囲んでください。

- 1 はい →→3ページに進む(ピンクのページに進んで下さい、黄色のページは抜かして先に進んでください)
- 2 いいえ →→9ページに進む(黄色のページに進んでください)

<はい>→

(1)それはどのようなことですか、それぞれの質問に該当する答えを選んで○印をつけ てください
い、いくつ付けてもいいです、該当する項目がない場合はその他の< >内に 書いてください

I <食事(栄養の取り方も含む)について>

①健康のために行っていること

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1日3食食べる | <input type="checkbox"/> よく噛んで食べる |
| <input type="checkbox"/> 腹八分目を心がける | <input type="checkbox"/> 間食を避ける |
| <input type="checkbox"/> 栄養のバランスに気をつける | <input type="checkbox"/> 塩分をひかえる |
| <input type="checkbox"/> コレステロールに注意する | <input type="checkbox"/> 食べたいものを食べる |
| <input type="checkbox"/> 自然食品や無農薬野菜を摂るようにする | |
| <input type="checkbox"/> その他< | > |

②そのようなことをどのようなきっかけで始めたのですか

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 病気や症状、異常の出現 | <input type="checkbox"/> 家族の病気・入院 |
| <input type="checkbox"/> からだの不調 | <input type="checkbox"/> 社会的出来事(就職・結婚・育児など) |
| <input type="checkbox"/> 重要性の認識 | |
| <input type="checkbox"/> 家族や友人などからの勧め | |
| <input type="checkbox"/> その他< | > |

③それに関する情報をどのように得たのですか

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 病院や健診での専門家の指導 | |
| <input type="checkbox"/> 新聞・雑誌・公報／テレビなどのマスメディア | |
| <input type="checkbox"/> 家族・友人・近隣の人 | |
| <input type="checkbox"/> その他 < | > |

④それをすることでどのような効果がありましたか

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 病気や症状、異常が改善する | <input type="checkbox"/> 意欲・活力が湧く |
| <input type="checkbox"/> からだ全体の調子がよい | <input type="checkbox"/> 楽しみやストレスが解消する |
| <input type="checkbox"/> その他< | > |

⑤それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健康に対する意識や認識をもつ | <input type="checkbox"/> 具体的なやりかたがわかる |
| <input type="checkbox"/> 効果を実感する | <input type="checkbox"/> 生活の中に組み入れる |
| <input type="checkbox"/> 一緒にやる人の存在や支えがある | <input type="checkbox"/> 家族の支えがある |
| <input type="checkbox"/> 楽しさや気持ちよさがある | |
| <input type="checkbox"/> その他 < | > |

Ⅱ <運動について>

①健康のために行っていること

- 歩く・ジョギングをする
- ラジオ体操やストレッチ体操をする
- 定期的にスポーツをする(野球・サッカー・バレーボール・テニス・ゴルフなど)
- なるべく階段は昇降する
- 近いところは歩いていく
- その他 < >

②そのようなことをどのようなきっかけで始めたのですか

- 病気や症状、異常の出現
- からだの不調
- 体力の低下
- 重要性の認識
- 学生時代からの継続
- その他 < >
- 家族や友人などからの勧め
- 社会的出来事(就職・結婚・育児など)

③それに関する情報をどのように得たのですか

- 病院や健診での専門家の指導
- 新聞・雑誌・公報／テレビなどのマスメディア
- 家族・友人・近隣の人
- その他 < >

④それをすることでどのような効果がありましたか

- 病気や症状、異常が改善する
- 体力の維持・改善する
- 周りの人との付き合いがうまくいく
- 楽しみやストレスが解消する
- その他 < >
- からだ全体の調子がよい
- 意欲・活力が湧く

⑤それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか

- 健康に対する意識や認識をもつ
- 効果を実感する
- 一緒にやる人の存在や支えがある
- 楽しさや気持ちよさがある
- その他 < >
- 生活の中に組み入れる

Ⅲく 休養(休息、睡眠、リラックスを含む)について>

①健康のために行っていること

- () 睡眠時間を十分にとる
- () 昼寝をする
- () 入浴やマッサージをする
- () 何もしない時間を持つ
- () 趣味(読書、園芸、スポーツ、スポーツ観戦、映画観賞、旅行)
- () おしゃべりをする
- () その他<

>

②そのようなことはどのようなきっかけで始めたのですか

- () 病気や症状、異常の出現
- () からだの不調
- () 重要性の認識
- () 疲れやイライラによる仕事や生活への支障
- () 家族や友人などからの勧め
- () その他<

>

③それに関する情報をどのように得たのですか

- () 病院や健診での専門家の指導
- () 新聞・雑誌・公報／テレビなどのマスメディア
- () 家族・友人・近隣の人
- () その他 <

>

④それをすることでどのような効果がありましたか

- () 病気や症状、異常が改善する
- () からだ全体の調子がよい
- () 意欲・活力が湧く
- () 楽しみやストレスが解消する
- () その他<

>

⑤それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか

- () 健康に対する意識や認識をもつ
- () 効果を実感する
- () 一緒にやる人の存在や支えがある
- () 生活の中に組み入れる、仕事を調整する
- () 楽しさや気持ちよさがある
- () その他 <

>

IV<ストレスを緩和する方法について>

①何かストレスになることがあるとき、それを緩和するためにどのようなことを行っていますか

- パチンコ、カラオケ、ショッピング
- スポーツや趣味
- お酒を飲んだり、食べたりする
- 家族や友人などと一緒に過ごす
- 入浴する
- あまり気にしないようにする
- 気持ちを切り替える
- その他<

>

②そのようなことはどのようなきっかけで始めたのですか

- 病気や症状、異常の出現
- からだの不調
- 重要性の認識
- 疲れやイライラによる仕事や生活への支障
- 社会的出来事(就職・昇進・転職・結婚・育児など)
- 家族や友人などからの勧め
- その他<

>

③それに関する情報をどのように得たのですか

- 病院や健診での専門家の指導
- 新聞・雑誌・公報／テレビなどのマスメディア
- 家族・友人・近隣の人
- 自分の経験
- その他<

>

④それをする事でどのような効果がありましたか

- 病気や症状、異常が改善する
- からだ全体の調子がよい
- 気分転換、精神的安定を実感する
- 意欲・活力が湧く
- 楽しみやストレスが解消する
- その他<

>

⑤それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか

- 気分転換、精神的安定など効果がある
- 生活の中に組み入れる
- 楽しさや気持ちよさがある
- その他<

>

V <嗜好品(酒、たばこなど)について>

嗜好品についてお答えください

- () 酒やたばこは全く摂らない →→ 8ページに進んでください
- () 酒は呑まないがたばこを吸う →→ 以下の質問にお答えください
- () 酒は呑むがたばこは吸わない →→ 以下の質問にお答えください
- () 酒も呑み、たばこも吸う →→ 以下の質問にお答えください

①健康のために行っていること

<酒>

- () 休飲日(休肝日)をつくる
- () 酒の量をひかえる
- () 酒の種類を選ぶ
- () おつまみを食べながら呑む
- () 呑みたい時に呑む
- () その他 <

<たばこ>

- () 禁煙
- () 節煙(本数を減らす、タール量の少ないものにする)
- () その他 <

>

>

②そのようなことは、どのようなきっかけで始めたのですか

- () 病気や症状、異常の出現
- () 重要性の認識
- () からだの不調
- () その他 <
- () 家族や友人などからの勧め
- () 社会的出来事(就職・結婚・育児など)

>

③それに関する情報をどのように得たのですか

- () 病院や健診での専門家の指導
- () 新聞・雑誌・公報/テレビなどのマスメディア
- () 家族・友人・近隣の人
- () その他 <

>

④それをすることでどのような効果がありましたか

- () 病気や症状、異常が改善する
- () 気分爽快になる
- () その他 <
- () からだ全体の調子が良い
- () 楽しみやストレスが解消する

>

⑤それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか

- () 健康に対する意識や認識をもつ
- () からだが受け付けなくなる
- () その他 <
- () からだの調子よくなる
- () 一緒にやる人の存在や支えがある

>

VI. <その他、健康のために行っていることがありましたらお答えください>

①健康のために行っていること

②そのようなことは、どのようなきっかけで始めたのですか

③それに関する情報をどのように得たのですか

④それをすることでどのような効果がありましたか

⑤それを続けている理由、秘訣、コツは何ですか

<質問 V. へ進んでください。(12ページです)>

<いいえ>→

1) 以前はしたことがありますか。()内に○印をつけてください。

()いいえ→→11ページの<いいえ>に進んでください

()はい →→下の<はい>に進んでください

<はい>→ 質問①、②にお答えください

質問① 以前、健康のために行っていたことについて該当する項目に○印をつけてください、該当する項目がない場合はその他の< >内にお書きください

質問② それをやめた理由について該当する項目に○印をつけてください、またはその他の< >内にお書きください

I <食事(栄養の取り方も含む)について>

() 1日3食食べる

() 間食を避ける

() よく噛んで食べる

() 腹八分目を心がける

() 栄養のバランスに気をつける

() 塩分をひかえる

() コレステロールに注意する

() 食べたいものを食べる

() 自然食品や無農薬野菜を摂るようにする

() その他

<

>

() 症状や病気、異常の改善

() 自分のことだけ優先できない

() 仕事や会合で断れない

() つい気を許す

() その他

<

>

II <運動について>

() 歩く・ジョギングをする

() ラジオ体操やストレッチ体操をする

() 定期的にスポーツをする(野球・サッカー・バレーボール・テニス・ゴルフなど)

() なるべく階段は昇降する

() 近いところは歩いていく

() その他

<

>

() 家事や仕事に追われる

() 仲間がいない

() 場所がない

() 運動中の怪我

() 1年中できない

() その他

<

>

III <休養(休息、睡眠、リラックスを含む)について>

() 睡眠時間を十分にとる

() 昼寝をする

() 入浴やマッサージをする

() 何もしない時間を持つ

() 家事や仕事に追われる

() 趣味などを行う場所がない

() 仲間がいない

() その他<

<前のページからの続きです>

- 趣味(読書、園芸、スポーツ、スポーツ観戦、映画観賞、旅行)
 おしゃべり
 その他 <

>

IV<ストレスを緩和する方法について>

- パチンコ、カラオケ、ショッピング
 スポーツや趣味
 お酒を呑んだり、食べたりする
 家族や友人などと一緒に過ごす
 気持ちを切り替える
 あまり気にしないようにする
 その他<

- 有効ではない
 家事や仕事に追われる
 仲間がいない
 からだに悪い影響がある
 その他<

>

>

V<嗜好品について>

<酒>

- 休飲日(休肝日)をつくる
 酒の量をひかえる
 酒の種類を選ぶ
 おつまみを食べながら呑む
 呑みたい時に呑む
 その他

<

- 仕事や付き合い上、断れない
 ストレスになる、あるいはストレスが発散できない
 我慢するのが苦痛
 その他<

>

>

<たばこ>

- 禁煙
 節煙(本数を減らす、タール量の少ないものにする)
 その他

<

- 精神的に不安定
 家事や仕事に集中できない
 ストレスになる、あるいはストレスが発散できない
 我慢するのが苦痛
 その他<

>

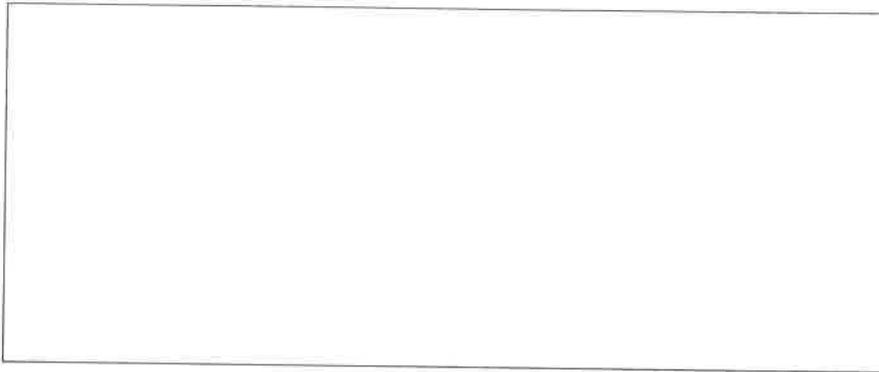
>

VI<その他>ありましたら自由に書いてください

<質問 V. へ進んでください。(12ページです)>

<いいえ>

それはなぜですか、理由を書いてください



<質問 V.へ進んでください。(12ページです)>

質問 V. これはあなた自身について、あなたがどう思っているかをお尋ねするものです
 つぎの各項目について、あなた自身にどの程度あてはまるか、該当するところに○
 印をつけてください

- | | |
|---|---|
| 1. 私はすべての点で自分に満足している |  |
| 2. 私はときどき自分がまるでだめだと思う |  |
| 3. 私は自分にはいくつか見どころがあると思う |  |
| 4. 私はたいていの人がやれる程度には物事ができる |  |
| 5. 私はあまり得意に思うことがない |  |
| 6. 私は時々、たしかに自分が役立たずだと感じる |  |
| 7. 私は少なくとも、自分が他人と同じレベルに
立つだけの価値がある人間だと思う |  |
| 8. もう少し自分が尊敬できたならばと思う |  |
| 9. いつでも自分を失敗者だと思いがちだ |  |
| 10. 私は自分に対して前向きな態度をとっている |  |

質問 VI. 以下の項目についてあなたの考えに当てはまるかどうかをお尋ねします、各項目について、あなたの考えにどのくらい当てはまるか該当するところに○印をつけてください

1. あなたは、何でもなりゆきにまかせるのが一番だと思えますか

そう思う	ややそう思う	ややそう	そう思わない
			ない

2. あなたは、努力すれば立派な人間になれると思えますか

--	--	--	--

3. あなたは、一生懸命話せば、だれでもわかってくれると思えますか

--	--	--	--

4. あなたは、自分の人生を自分自身で決定していると思えますか

--	--	--	--

5. あなたの人生は運命によって決められていると思えますか

--	--	--	--

6. あなたが幸福になるか不幸になるかは、偶然によって決まると思えますか

--	--	--	--

7. あなたは、自分の身に起こることは、自分のおかれている環境によって決定されていると思えますか

--	--	--	--

8. あなたはどんなに努力しても、友人の本当の気持ちを理解することはできないと思えますか

--	--	--	--

9. あなたの人生は、ギャンブルのようなものだと思いますか

--	--	--	--

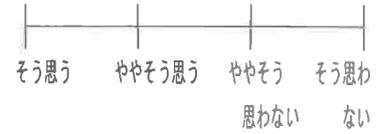
10. あなたが将来何になるかについて考えることは、役に立つと思えますか

--	--	--	--

11. あなたは、努力すれば、どんなことでも自分の力でできると思えますか

--	--	--	--

12. あなたは、たいていの場合、自分自身で決断した方がよい結果を生むと思いますか



13. あなたが幸福になるか不幸になるかは、あなたの努力次第だと思いますか



14. あなたは、自分の一生を思い通りに生きることができると思いますか



15. あなたの将来は運やチャンスによって決まると思いますか



16. あなたは、自分の身に起こることを自分の力ではどうすることもできないと思いますか



17. あなたは、努力すれば、だれとでも友人になれると思いますか



18. あなたが努力するかどうかと、あなたが成功するかどうかとはあまり関係がないと思いますか



質問 VII. ここ1週間のあなたの心とからだの状態や行動を表しているかどうかお尋ねします

各項目について、あなたの状態や行動にどれくらい当てはまるか該当する欄に○印をつけてください

	当てはまらない	やや当てはまる	かなり当てはまる	非常に当てはまる		当てはまらない	やや当てはまる	かなり当てはまる	非常に当てはまる
1. 悲しい気持ちだ					2. 重苦しい圧迫感を感じる				
3. 不機嫌で怒りっぽい					4. 泣きたい気分だ				
5. 不安を感じる					6. 怒りを感じる				
7. さみしい気持ちだ					8. びくびくしている				
9. 憤まんがつのる					10. 心が暗い				
11. 恐怖感をいなく					12. 不愉快な気分だ				
13. 気分が落ち込み、沈む					14. 気がかりである				
15. いらいらする					16. 頭の回転が鈍い				
17. 他人に会うのがわずらわしい					18. 話しや行動にまとまりがない				
19. 話すことがわずらわしい					20. 根気がない				
21. 自分の殻に閉じこもる					22. 行動に落ち着きがない				
23. 生きているのがいやだ					24. 何も手につかない				
25. 人が信じられない					26. からだが疲れやすい				
27. 呼吸が苦しくなる					28. からだがだるい				
29. 動悸がする					30. 脱力感がある				
31. 吐き気がする					32. 動作が鈍い				
33. 胸部がしめつけられる					34. 頭が重い				
35. 耳鳴りがする									

質問 VIII. あなたのご自身のことについておたずねします。立ち入った質問で恐縮ですが
該当する文字を○で囲み、空欄には文字や数字を記入してください

1. 性別： ①男性 ②女性
2. 年齢： 満（ ）歳
3. 家族構成：同居している方すべてを○で囲んでください、その他の方がいる場合は
（ ）内に間柄を書いてください
①配偶者 ②子ども（ ）人
③祖父 ④祖母 ⑤父（義父を含む） ⑥母（義母を含む）
⑦兄弟姉妹（ ）人 ⑧孫（ ）人
⑨その他（ ）
⑩同居家族：合計（ ）人 *ご自分も含めて数えてください。
4. 職業：
 - 1) あなたの職業は何ですか。なるべく具体的にお書きください。職位の有る方はそれを書いてください。（ ）
 - 2) 勤務時間 ①フルタイム ②パートタイマー
 - 3) 夜勤の有無 ①あり →月に（ ）回 ②なし
5. 経済状態：①かなり余裕がある ②いくらか余裕がある ③生活に不自由ない
④ 少しくゆうくつである ⑤大変生活に困っている
6. 最終の学歴：①中学校 ②高等学校 ③専門学校 ④短大 ⑤大学以上
⑥その他（ ）
7. 今までに以下のような大きな病気をしたことがありますか。該当するものに○をつけてください、その他の病気がある場合は（ ）内に書いてください
①心臓病 ②腎臓病 ③がん ④糖尿病 ⑤高血圧 ⑥肝臓病
⑦脳卒中 ⑧その他（ ）
(病気をしたことがある方のみお答えください)
この病気は、今はいかがですか
①今は良くなっている ②今も通院治療中である ③日常生活上の障害がある
④通院はしていないが定期的に検査をしている
8. 嗜好品：
酒（アルコール）を1日にどれくらい呑みますか
①全く呑まない ②付き合い程度 ③1合くらい ④2～3合 ⑤3合以上
たばこを1日にどれくらい吸いますか
①全く吸わない ②10本以下 ③10～20本 ④20～40本 ⑤40本以上

ご協力ありがとうございました。

調査ご協力のお願い

今日、人生80年といわれて長寿を享受することが可能になって参りました。その人生をどのように過ごすかはそれぞれの人の考え方や行動によって違ってくると思います。皆さんが健康な生活をお送りいただくために、私たちは看護者としてどのようなお手伝いができるかを考えております。

そこで、皆さんが、健康についてどのように考え、どのようなことを実行されておられるのか、また健康について考えるようになったきっかけや思いをお伺いしてそれを看護に生かしていくための調査を計画いたしました。

具体的にご協力いただくことは、質問紙に答えいただくことです。質問紙に答えていただくのに要する時間は、30分位です。

調査のまとめに関しては、皆さん個人のお名前を出すことはなく、プライバシーには十分配慮し、答えていただいた内容は本調査以外に使用することはありません。

どうぞよろしくご協力をお願い申し上げます。

平成13年4月

長野県看護大学

田村 正枝(研究代表者)

奥野 茂代

小林 美子

縄 秀志

*ご不明な点がございましたら、ご遠慮なく下記にお問い合わせ下さい。

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学

TEL 0265-81-5171 田村 正枝

