

令和 6 年度江別市大学連携調査研究事業補助金

報 告 書

【調査研究事業名】

「新しい健康社会」の実現に向けた江別市民の健康活動と
その行動変容ステージに関する実態調査

研究代表者：北海道情報大学 医療情報学部 医療情報学科

教授 本間 直幸

本事業の推進体制

	氏 名	所属・役職	役 割
研究代表者	本間 直幸	医療情報学部・教授	総括・ 調査内容の立案、調査票の作成、アンケートの実施、解析
研究分担者	木下 弘基	医療情報学部・講師	調査票の作成、アンケート調査結果の解析
研究分担者	服部 裕樹	医療情報学部・講師	調査票の作成、アンケート調査結果の解析

協力機関：北海道情報大学健康情報科学研究センター

目 次

はじめに	6
江別市民を対象としたアンケート調査	7
1. 調査概要	7
1-1. 調査実施の概要	7
1-2. アンケート内容	7
1-3. 集計方法	8
2. 集計結果	9
あなた自身について（健康状態、居住状態）	9
QOL(quality of life＝生活の質)について	11
ヘルスリテラシーについて	17
ヘルスケア（入手/理解/評価/活用）	17
疾病予防（入手/理解/評価/活用）	19
ヘルスプロモーション（入手/理解/評価/活用）	21
ヘルスリテラシースコア	25
行動変容ステージについて（食習慣改善/飲酒習慣/禁煙/運動習慣/睡眠）	28
対人関係におけるストレスについて	34
おわりに	37
3. 資料	39
3-1. オンラインアンケート ご協力をお願い	40
3-2. 周知のための記事広告	41
3-3. SNS による情報発信（えべナビ！）	42
3-4. 「『新しい健康社会』の実現に向けた江別市民の健康活動とその行動変容ステージに関する実態調査」（アンケート用紙：オンライン掲載内容）	45

はじめに

本邦では2024年から健康日本21（第三次）がスタートし、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとして掲げ、「誰1人取り残さない健康づくり(Inclusion)」と「より実効性をもつ取組の推進(Implementation)」に重点を置き、国民の健康づくりを社会全体で、総合的・計画的に推進するものとしている。その基本的な方向の1つとして「個人の行動と健康状態の改善」があげられている。また、健康日本21（第三次）では「データを利活用してより効果的に住民の行動変容を促すための方策」が検討すべき課題のひとつとして挙げられている。

行動変容には「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」といった5つのステージを通ると考えられているが、行動変容の促進には、現在の行動変容ステージを理解し、そのステージにあわせた動きが必要であると考えられている。そこで、健康行動に関し、地域住民が現在どのような変容ステージにいるか、その特徴を明らかにすることを目的に、今回、江別市の働く世代を含めた男女に対し個人レベルでの健康への取組み（健康行動）の現状を調査した。

また、現在は情報社会であり、健康に関する情報が世の中に溢れていることも事実である。健康に関する情報を自ら入手し、理解・評価をしたうえで、自身のために活用できる能力を「ヘルスリテラシー」と呼ぶが、ヘルスリテラシーが高い集団はそうでない集団に比べて長く健康的な生活を送ることができることも報告されている。このようにヘルスリテラシーは健康寿命（健康上の問題で日常生活に制限がない期間）の延伸を謳う日本において重要な尺度になっているが、国際調査の結果、日本人は「ヘルスリテラシー」が低いといわれている。そこで今回の調査では江別市民のヘルスリテラシーについても調査を実施した。

個人の健康増進は、地域の健康にもつながっていく。本調査研究で得られた知見等が「健康都市えべつ」に暮らす市民の健康に関する現在地を明確にし、今後の取り組むべき活動の明確化にしながら、「新たな健康社会」の構築に向け有益な情報となることを期待する。

北海道情報大学 医療情報学部
教授 本間 直幸

江別市民を対象としたアンケート調査

1. 調査概要

1-1. 調査実施の概要

調査対象市町村：江別市、札幌市（対照）、小樽市（対照）

調査対象者：アンケート回答時点で江別市在住の18歳以上の方

周知方法：

- ・「えべナビ」記事掲載
- ・「まんまる新聞」記事広告掲載
- ・北海道情報大学のホームページに募集案内を掲載
- ・健康情報科学研究センターのホームページに募集案内を掲載 ほか

調査方法：以下のオンライン調査を実施した

- ・アイブリッジ株式会社が運営する Freeasy (<https://freeasy24.research-plus.net/>) を用いたオンライン調査
- ・Google フォームを用いたオンライン調査

調査期間：2024年12月10日～2025年1月25日（スクリーニング調査含む）

1-2. アンケート内容

本調査のアンケート内容は以下の資料・参考文献（先行研究）を参考に作成した。

なお、実際の質問項目については、本報告書「3-4. 「新しい健康社会」の実現に向けた江別市民の健康活動とその行動変容ステージに関する実態調査」（アンケート用紙：オンライン掲載内容）」に掲載した。

資 料 名	実施主体	公表年度
行動変容のステージに関する質問票	厚生労働省	平成19年度
健康度評価総合・A・Bコース問診	あいち健康の森健康 科学総合センター	平成10年度
個別健康教育 禁煙サポートマニュアル	個別健康教育ワーキンググループ	平成12年度

参考文献

Nakayama K., Osaka W., Tagari T, et al. (2015) “Comprehensive health literacy in Japan is lower than in Europe: a validated Japanese-language assessment of health literacy.” BMC public Health, 15(1), 505

村中 昌紀・山川 樹・坂本 真士. (2019)「対人過敏傾向・自己優先志向が対人ストレスイベント、抑うつに及ぼす影響についての縦断的検討」パーソナリティ研究, 28(1), 7-15.

橋本 剛 (1999)「成人における対人関係の肯定的／否定的側面と精神的健康の関連」健康心理学研究, 12(2), 24-36.

1-3. 集計方法

(1) 回収方法毎の集計数

回収した調査票の内訳は以下の通りである。

【Freeasy】

江別市：119 人、札幌市：500 人、小樽市：100 人

【Google フォーム】

江別市：24 人

(2) 回答内容の修正について

集計では出来る限り対象者の回答を有効となるよう集計した。但し、集計を行うにあたり、修正等が必要な場合は修正処理を行った。

変換対象	変換内容	備考
freeasy	対人ストレスを 0-3 に変更 (各値を-1)	
freeasy	Q5、Q6(満足度)を 1-11 から 0-10 に変換	
google_form	ID を g01 から連番を付与	
google_form	freeasy に合わせて、回答を数値に変換、回答を列を分割(複数チェック)	結婚、職業、業種、世帯年収、居住形態、子供有無は空欄
google_form	一部出題ミスの調整	介護する家族がない場合でも選択しなければいけなかったため、「いない」場合には状態は選択なしにした
google_form	一部出題ミスの調整	「健康と充実感を向上させる地域活動に参加するのは」が2問出ていた。2問の回答を比較し全て同一回答であることを確認し、1問削除した
google_form	一部出題ミスの調整	充実感を感じる時を答える質問で選択肢が多かった。freeasy にない回答をしている場合は、「その他」に集約した

2. 集計結果

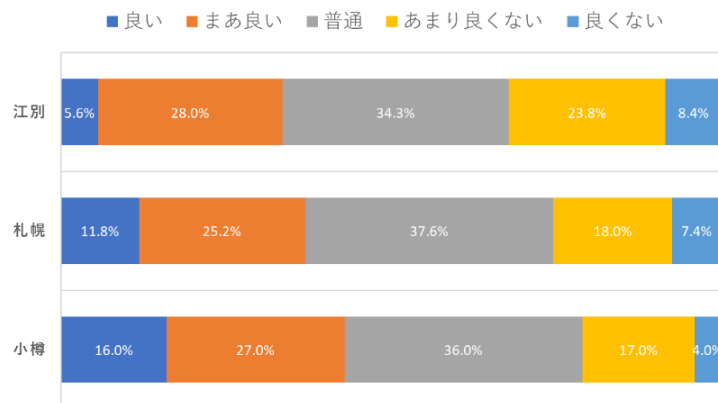
今回の調査では江別市民から得られた結果の特徴をより明確にするために、札幌市、小樽市を対照地域として選定し、比較データとして示している。なお、札幌市は江別市に隣接する大都市として、また、小樽市は「さっぽろ連携中枢都市圏」のなかで江別市と人口構成が同規模の地域として選定した。

あなた自身について

Q1. あなた自身についてお尋ねします。

あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。次の中から1つだけ選択してください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
良い	8	5.6%	59	11.8%	16	16.0%
まあ良い	40	28.0%	126	25.2%	27	27.0%
普通	49	34.3%	188	37.6%	36	36.0%
あまり良くない	34	23.8%	90	18.0%	17	17.0%
良くない	12	8.4%	37	7.4%	4	4.0%

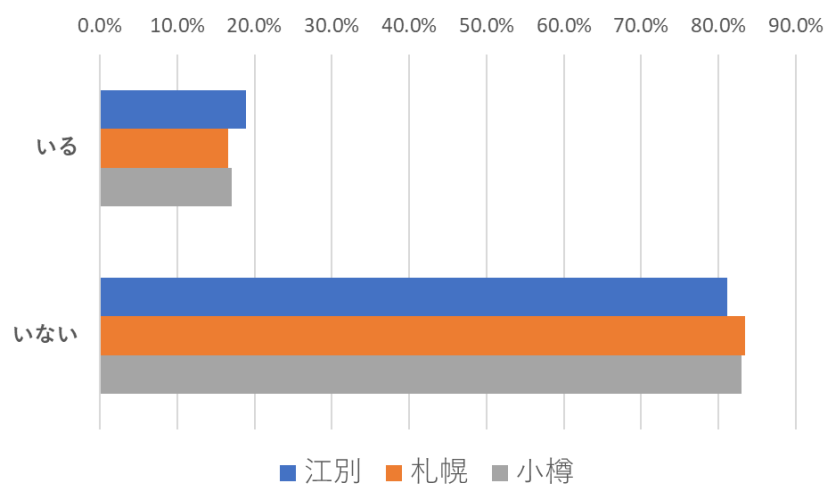


Q2. あなたの世帯に含まれる方をすべて選んでください。※あなたとの続き柄でお答えください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
祖父母（配偶者の祖父母含む）	2	1.4%	7	1.4%	2	2.0%
父母（配偶者の父母を含む）	23	16.1%	83	16.6%	25	25.0%
配偶者	86	60.1%	289	57.8%	50	50.0%
兄弟・姉妹（配偶者の兄弟・姉妹含む）	12	8.4%	25	5.0%	10	10.0%
子供（子供の配偶者を含む）	57	39.9%	169	33.8%	29	29.0%
孫（孫の配偶者を含む）	2	1.4%	3	0.6%	0	0.0%
その他	3	2.1%	10	2.0%	0	0.0%
一人暮らし	27	18.9%	120	24.0%	17	17.0%

Q3. 介護を必要とするご家族はいますか。別居している家族も含めてお答えください。
次の中から 1 つだけ選択してください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
いる	27	18.9%	83	16.6%	17	17.0%
いない	116	81.1%	417	83.4%	83	83.0%



Q4. (Q3で「いる」と答えた方)

介護が必要なご家族の状況は次のどれに該当しますか。あてはまるものをすべて選んでください。

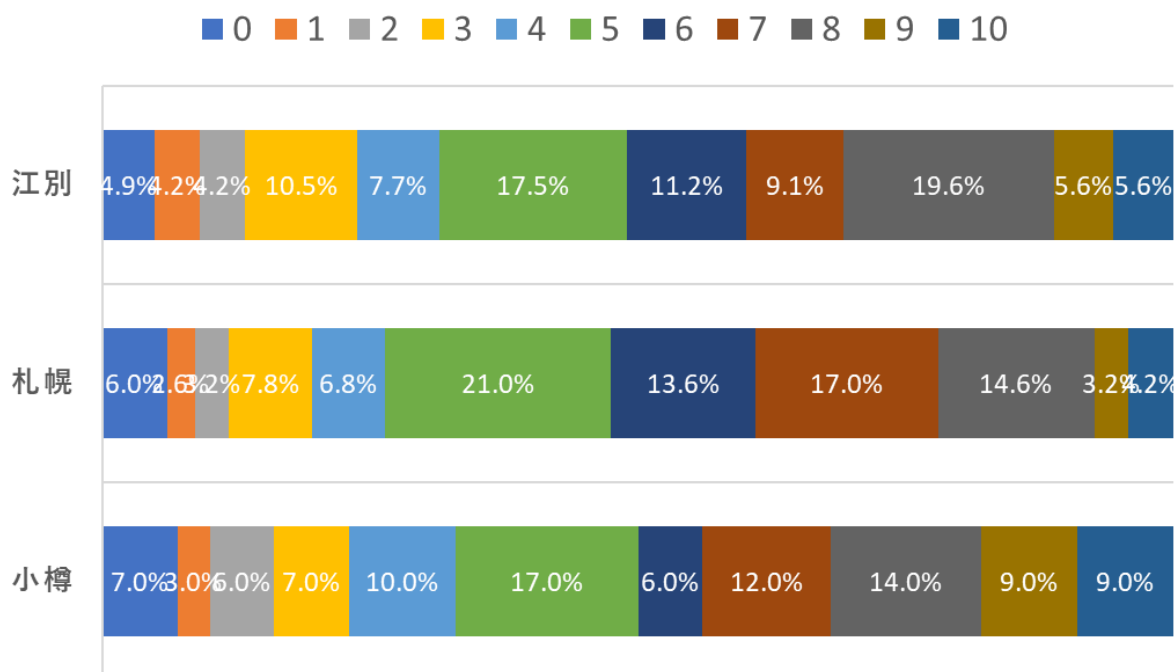
	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
施設に入所している	12	8.4%	37	7.4%	7	7.0%
在宅や通所でサービスを利用している	7	4.9%	22	4.4%	1	1.0%
在宅で家族や親族が介護をしている (他の家族が中心となって介護し、自分も手伝っている)	4	2.8%	14	2.8%	5	5.0%
施設に入所しようとしているが、入れていない	1	0.7%	8	1.6%	2	2.0%
在宅で家族や親族が介護をしている (自分が中心となって介護している)	3	2.1%	16	3.2%	1	1.0%
在宅で家族や親族が介護をしている (自分は介護していない)	4	2.8%	5	1.0%	1	1.0%
その他(TEXT回答)	0	0.0%	2	0.4%	1	1.0%

QOL（quality of life = 生活の質）について

Q5. あなたは全体として現在の生活にどの程度満足していますか。

「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とすると、何点くらいになると思いますか。いずれか1つだけ選んでください。

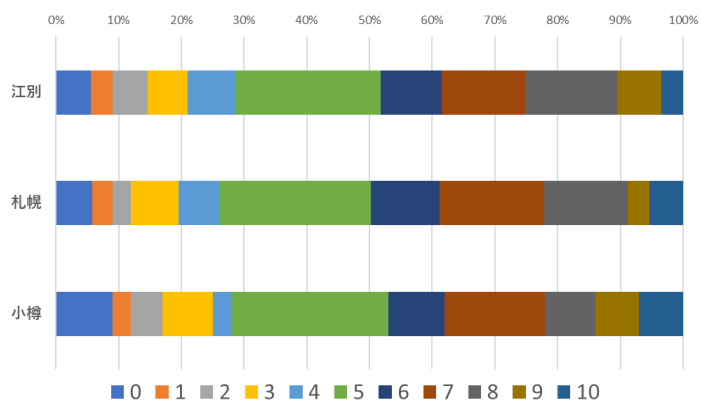
	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
0	7	4.9%	30	6.0%	7	7.0%
1	6	4.2%	13	2.6%	3	3.0%
2	6	4.2%	16	3.2%	6	6.0%
3	15	10.5%	39	7.8%	7	7.0%
4	11	7.7%	34	6.8%	10	10.0%
5	25	17.5%	105	21.0%	17	17.0%
6	16	11.2%	68	13.6%	6	6.0%
7	13	9.1%	85	17.0%	12	12.0%
8	28	19.6%	73	14.6%	14	14.0%
9	8	5.6%	16	3.2%	9	9.0%
10	8	5.6%	21	4.2%	9	9.0%



Q6. 生活に関係するさまざまな分野における満足の度合いについて、「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とすると、何点くらいになると思いますか。1行に1つずつ選択してください。

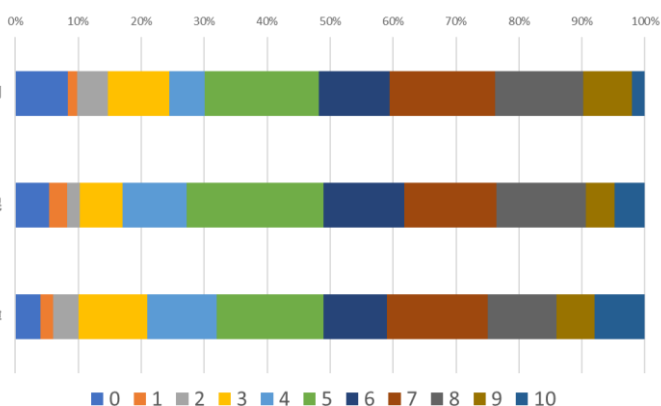
【1. 仕事と生活(ワークライフバランス)】

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
0	8	5.6%	29	5.8%	9	9.0%
1	5	3.5%	16	3.2%	3	3.0%
2	8	5.6%	15	3.0%	5	5.0%
3	9	6.3%	38	7.6%	8	8.0%
4	11	7.7%	32	6.4%	3	3.0%
5	33	23.1%	121	24.2%	25	25.0%
6	14	9.8%	55	11.0%	9	9.0%
7	19	13.3%	83	16.6%	16	16.0%
8	21	14.7%	67	13.4%	8	8.0%
9	10	7.0%	17	3.4%	7	7.0%
10	5	3.5%	27	5.4%	7	7.0%



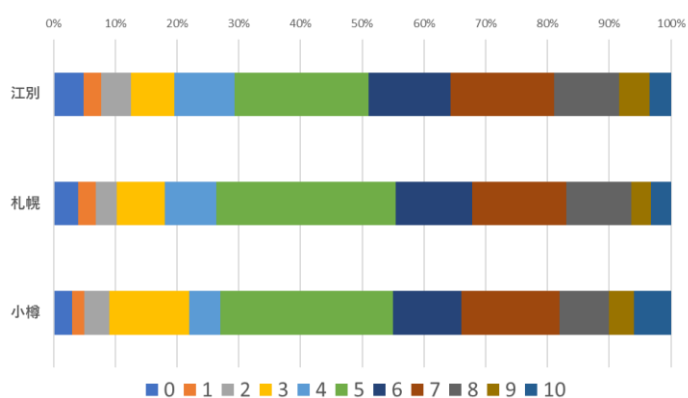
【2. 健康状態】

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
0	12	8.4%	27	5.4%	4	4.0%
1	2	1.4%	14	2.8%	2	2.0%
2	7	4.9%	10	2.0%	4	4.0%
3	14	9.8%	34	6.8%	11	11.0%
4	8	5.6%	51	10.2%	11	11.0%
5	26	18.2%	109	21.8%	17	17.0%
6	16	11.2%	64	12.8%	10	10.0%
7	24	16.8%	73	14.6%	16	16.0%
8	20	14.0%	71	14.2%	11	11.0%
9	11	7.7%	23	4.6%	6	6.0%
10	3	2.1%	24	4.8%	8	8.0%



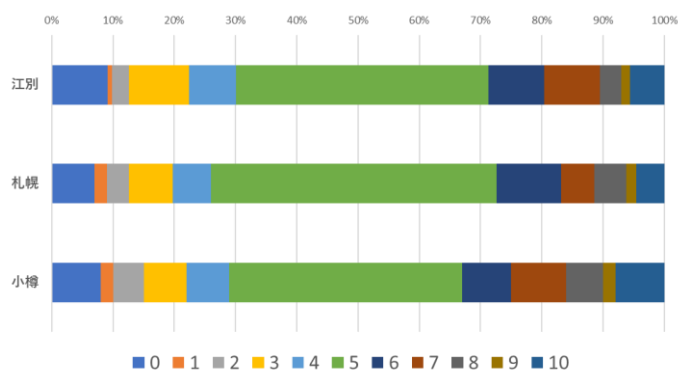
【3. 交友関係やコミュニティなど社会とのつながり】

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
0	7	4.9%	20	4.0%	3	3.0%
1	4	2.8%	14	2.8%	2	2.0%
2	7	4.9%	17	3.4%	4	4.0%
3	10	7.0%	39	7.8%	13	13.0%
4	14	9.8%	42	8.4%	5	5.0%
5	31	21.7%	145	29.0%	28	28.0%
6	19	13.3%	62	12.4%	11	11.0%
7	24	16.8%	76	15.2%	16	16.0%
8	15	10.5%	53	10.6%	8	8.0%
9	7	4.9%	16	3.2%	4	4.0%
10	5	3.5%	16	3.2%	6	6.0%



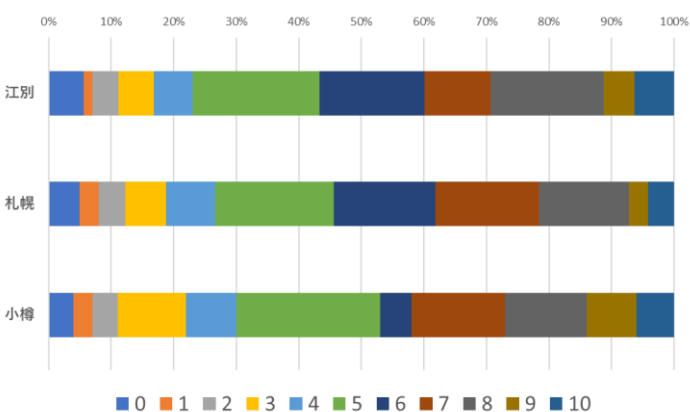
【4. 介護のしやすさ・されやすさ】

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
0	13	9.1%	35	7.0%	8	8.0%
1	1	0.7%	10	2.0%	2	2.0%
2	4	2.8%	18	3.6%	5	5.0%
3	14	9.8%	36	7.2%	7	7.0%
4	11	7.7%	31	6.2%	7	7.0%
5	59	41.3%	233	46.6%	38	38.0%
6	13	9.1%	53	10.6%	8	8.0%
7	13	9.1%	27	5.4%	9	9.0%
8	5	3.5%	26	5.2%	6	6.0%
9	2	1.4%	8	1.6%	2	2.0%
10	8	5.6%	23	4.6%	8	8.0%



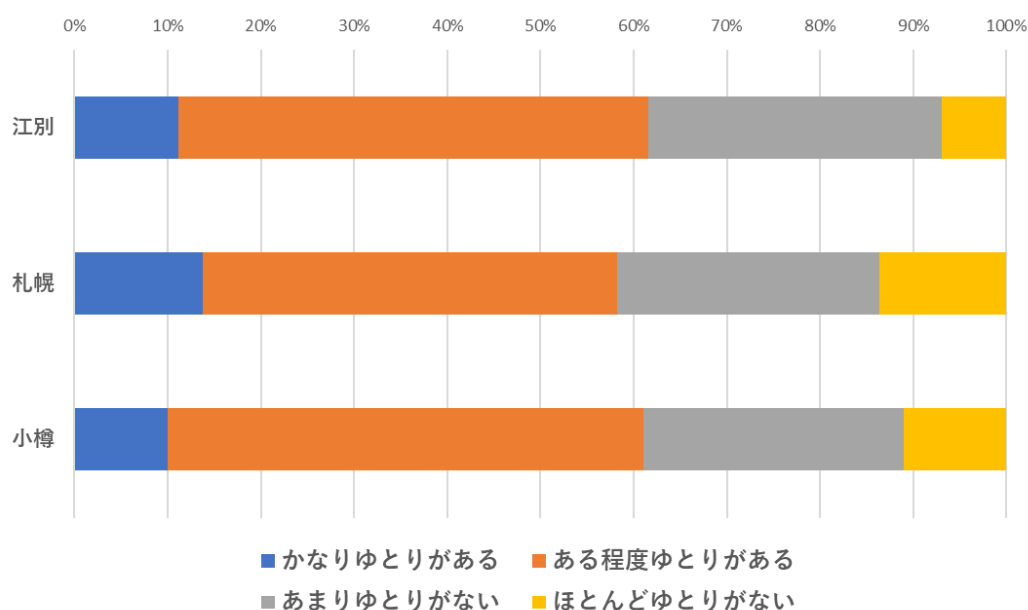
【5. 生活の楽しさ・面白さ】

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
0	8	5.6%	25	5.0%	4	4.0%
1	2	1.4%	15	3.0%	3	3.0%
2	6	4.2%	21	4.2%	4	4.0%
3	8	5.6%	33	6.6%	11	11.0%
4	9	6.3%	39	7.8%	8	8.0%
5	29	20.3%	95	19.0%	23	23.0%
6	24	16.8%	81	16.2%	5	5.0%
7	15	10.5%	83	16.6%	15	15.0%
8	26	18.2%	72	14.4%	13	13.0%
9	7	4.9%	15	3.0%	8	8.0%
10	9	6.3%	21	4.2%	6	6.0%



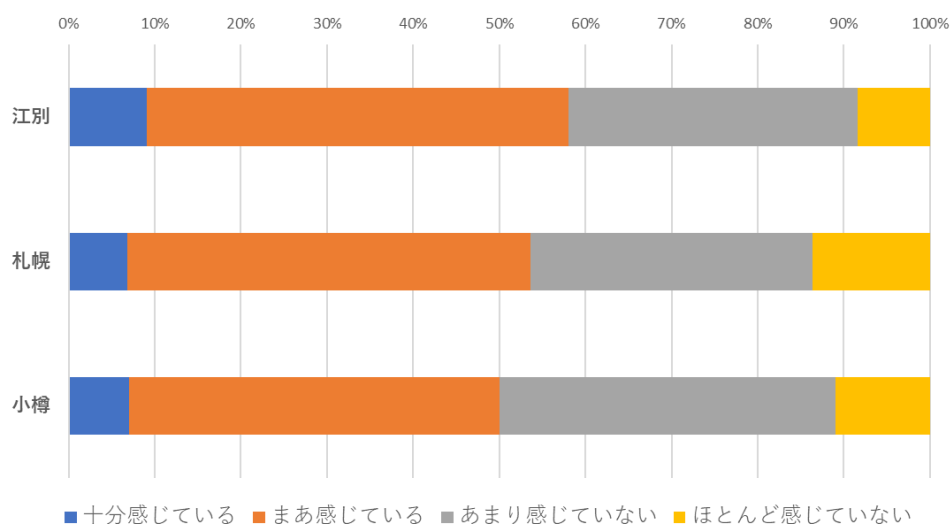
Q7. あなたは、日ごろの生活の中で、休んだり、好きなことをしたりする時間のゆとりがありますか。
それとも、仕事や家事、家業などに精いっぱい時間のゆとりがありませんか。
次の中から1つだけ選択してください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
かなりゆとりがある	16	11.2%	69	13.8%	10	10.0%
ある程度ゆとりがある	72	50.3%	222	44.4%	51	51.0%
あまりゆとりがない	45	31.5%	141	28.2%	28	28.0%
ほとんどゆとりがない	10	7.0%	68	13.6%	11	11.0%



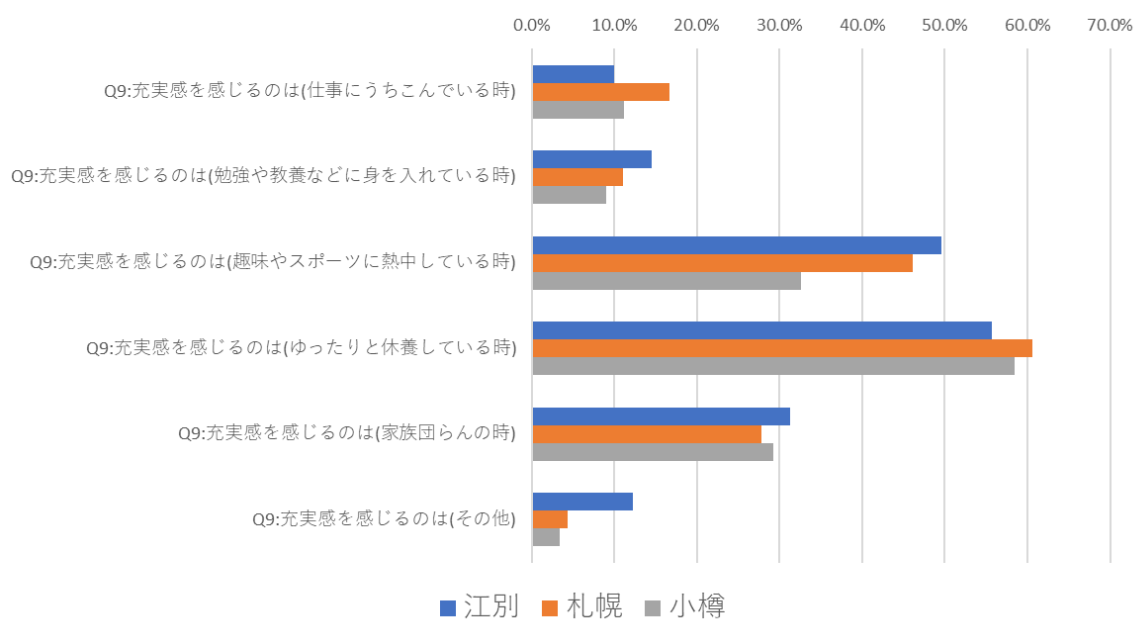
Q8. あなたは、日ごろの生活の中で、どの程度充実感を感じていますか。
次の中から1つだけ選択してください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
十分感じている	13	9.1%	34	6.8%	7	7.0%
まあ感じている	70	49.0%	234	46.8%	43	43.0%
あまり感じていない	48	33.6%	164	32.8%	39	39.0%
ほとんど感じていない	12	8.4%	68	13.6%	11	11.0%



Q9. (Q8 で「十分感じている」、「まあ感じている」、「あまり感じていない」と答えた方) 日ごろの生活の中で、充実感を感じるのは、主にどのような時ですか。当てはまるものをすべて選択してください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
仕事にうちこんでいる時	13	9.9%	72	16.7%	10	11.2%
勉強や教養などに身を入れている時	19	14.5%	48	11.1%	8	9.0%
趣味やスポーツに熱中している時	65	49.6%	199	46.1%	29	32.6%
ゆったりと休養している時	73	55.7%	262	60.6%	52	58.4%
家族団らんの時	41	31.3%	120	27.8%	26	29.2%
その他	16	12.2%	19	4.4%	3	3.4%



【結果概要 Q1~Q9】

- ・ **主観的健康感（Q1）** について、**江別市**は他の2市と比較し、**低い**傾向がみられた。
- ・ 居住形態（Q2）、介護状況（Q3、Q4）については、特筆すべき特徴はみられなかった。
- ・ 生活の質に関する満足度（Q5）については、**5点以上**の数字の割合が**3市とも7割近くを占めており、満足度は高い**といえる。なかでも**札幌市**が3市のなかでは**高かった**。
- ・ **生活の質**の分野ごと（Q6）の傾向をみると、**江別市**では「**生活の楽しさ・面白さ**」の面での満足度が高い。
- ・ 生活のゆとり（Q7）については、**江別市**では「**ゆとりがある**」という回答が**6割**を占めていること、また「**ほとんどゆとりがない**」が**10%未満**であり、他の2市に比べ**市民の生活にゆとりがある**といえる。
- ・ **充実感（Q8）** についても、**江別市民は他の2市に比べ高い結果**になっている。また充実感を感じる場面・状況（Q9）については、他の2市と比べ高いものに「**勉強や教養に身を入れている時**」、「**趣味やスポーツに熱中している時**」、「**家族団らんの時**」があげられた。
- ・ **充実感（Q8）「その他」** については、**男女全体、及び、女性**において、回答に関し3市の地域間に有意差がみられている（ χ^2 二乗検定；全体 $p=0.001$ ，女性 $p=0.002$ ）。また、男性では、**充実感「趣味・スポーツに熱中している時」**において、回答に関し地域間で有意差がみられている（ χ^2 二乗検定； $p=0.008$ ）。

ヘルスリテラシーについて

＊ヘルスリテラシーの評価にはヨーロッパヘルスリテラシー調査質問紙（HLS-EU-Q47）の日本語版を使用した。

この質問用紙では、健康情報の「入手」「理解」「評価」「活用（意思決定）」という4つの能力を「ヘルスケア」「疾病予防」「ヘルスプロモーション」の3領域で測定している。

ここでの「ヘルスケア」は症状があったときに病気についての情報を得たり、実際に薬を飲んだり受診したり、医療者とコミュニケーションをとることを指す。また、「疾病予防」は病気の予防そのものであり、予防接種を受ける、検診に行く、生活習慣を変えるなどが該当する。特に個人ですぐできることが対象。一方、「ヘルスプロモーション」は環境や社会を変えることに主眼がおかれる点が「疾病予防」との相違となる。

「とても簡単」から「やや簡単」「やや難しい」「とても難しい」「わからない／あてはまらない」まで5段階で評価され、「簡単」と回答するほどヘルスリテラシーが高いと評価される。

Q10. 以下のそれぞれが、あなたにとって簡単か難しいかについてお聞きます。それぞれ「とても簡単」から「とても難しい」までで、最もあてはまるものを選択してください。

【ヘルスケア】

		江別		札幌		小樽		
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	
入手	気になる病気の症状に関する 情報を見つけるのは	とても簡単	9	6.30%	42	8.4%	10	10.0%
		やや簡単	57	39.9%	218	43.6%	43	43.0%
		やや難しい	56	39.2%	151	30.2%	28	28.0%
		とても難しい	10	7.0%	49	9.8%	6	6.0%
		わからない/あてはまらない	11	7.7%	40	8.0%	13	13.0%
	気になる病気の治療に関する 情報を見つけるのは	とても簡単	8	5.6%	39	7.8%	10	10.0%
		やや簡単	55	38.5%	205	41.0%	38	38.0%
		やや難しい	50	35.0%	164	32.8%	29	29.0%
		とても難しい	20	14.0%	47	9.4%	11	11.0%
		わからない/あてはまらない	10	7.0%	45	9.0%	12	12.0%
急病時の対処方法を知るのは	とても簡単	6	4.2%	34	6.8%	9	9.0%	
	やや簡単	50	35.0%	169	33.8%	33	33.0%	
	やや難しい	59	41.3%	192	38.4%	33	33.0%	
	とても難しい	18	12.6%	56	11.2%	12	12.0%	
	わからない/あてはまらない	10	7.0%	49	9.8%	13	13.0%	
病気になった時、専門家（医 師、薬剤師、心理士など）に 相談できるところを見つける のは	とても簡単	5	3.5%	42	8.4%	9	9.0%	
	やや簡単	45	31.5%	162	32.4%	35	35.0%	
	やや難しい	60	42.0%	190	38.0%	32	32.0%	
	とても難しい	17	11.9%	61	12.2%	11	11.0%	
	わからない/あてはまらない	16	11.2%	45	9.0%	13	13.0%	

		江別		札幌		小樽		
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	
理解	医師から言われたことを理解するのは	とても簡単	22	15.4%	77	15.4%	20	20.0%
		やや簡単	64	44.8%	223	44.6%	43	43.0%
		やや難しい	40	28.0%	117	23.4%	20	20.0%
		とても難しい	10	7.0%	44	8.8%	7	7.0%
		わからない/あてはまらない	7	4.9%	39	7.8%	10	10.0%
	薬についている説明書を理解するのは	とても簡単	24	16.8%	72	14.4%	23	23.0%
		やや簡単	67	46.9%	244	48.8%	42	42.0%
		やや難しい	36	25.2%	108	21.6%	22	22.0%
		とても難しい	11	7.7%	38	7.6%	4	4.0%
		わからない/あてはまらない	5	3.5%	38	7.6%	9	9.0%
	急病時に対処方法を理解するのは	とても簡単	11	7.7%	46	9.2%	11	11.0%
		やや簡単	53	37.1%	176	35.2%	38	38.0%
		やや難しい	50	35.0%	181	36.2%	32	32.0%
		とても難しい	15	10.5%	55	11.0%	7	7.0%
		わからない/あてはまらない	14	9.8%	42	8.4%	12	12.0%
	処方された薬の服用方法について、医師や薬剤師の指示を理解するのは	とても簡単	32	22.4%	93	18.6%	29	29.0%
		やや簡単	70	49.0%	240	48.0%	41	41.0%
		やや難しい	28	19.6%	106	21.2%	16	16.0%
		とても難しい	7	4.9%	23	4.6%	6	6.0%
		わからない/あてはまらない	6	4.2%	38	7.6%	8	8.0%

		江別		札幌		小樽		
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	
評価	医師から得た情報がどのように自分に当てはまるかを判断するのは	とても簡単	19	13.3%	60	12.0%	15	15.0%
		やや簡単	64	44.8%	227	45.4%	47	47.0%
		やや難しい	47	32.9%	139	27.8%	19	19.0%
		とても難しい	6	4.2%	32	6.4%	5	5.0%
		わからない/あてはまらない	7	4.9%	42	8.4%	14	14.0%
	治療法が複数ある時、それぞれの長所と短所を判断するのは	とても簡単	11	7.7%	49	9.8%	12	12.0%
		やや簡単	59	41.3%	190	38.0%	34	34.0%
		やや難しい	53	37.1%	165	33.0%	30	30.0%
		とても難しい	14	9.8%	54	10.8%	10	10.0%
		わからない/あてはまらない	6	4.2%	42	8.4%	14	14.0%
	別の医師からセカンド・オピニオン(主治医以外の医師の意見)を得る必要があるかどうかを判断するのは	とても簡単	10	7.0%	41	8.2%	11	11.0%
		やや簡単	41	28.7%	151	30.2%	26	26.0%
		やや難しい	55	38.5%	177	35.4%	39	39.0%
		とても難しい	28	19.6%	76	15.2%	7	7.0%
		わからない/あてはまらない	9	6.3%	55	11.0%	17	17.0%
	メディア（テレビ、インターネット、その他のメディア）から得た病気に関する情報が信頼できるかどうかを判断するのは	とても簡単	5	3.5%	42	8.4%	11	11.0%
		やや簡単	51	35.7%	149	29.8%	28	28.0%
		やや難しい	55	38.5%	190	38.0%	36	36.0%
		とても難しい	23	16.1%	68	13.6%	10	10.0%
		わからない/あてはまらない	9	6.3%	51	10.2%	15	15.0%

		江別		札幌		小樽		
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	
活用	自分の病気に関する意思決定をする際に、医師から得た情報をを用いるのは	とても簡単	18	12.6%	56	11.2%	11	11.0%
		やや簡単	57	39.9%	221	44.2%	46	46.0%
		やや難しい	53	37.1%	135	27.0%	19	19.0%
		とても難しい	9	6.3%	37	7.4%	9	9.0%
		わからない/あてはまらない	6	4.2%	51	10.2%	15	15.0%
	薬の服用に関する指示に従うのは	とても簡単	29	20.3%	128	25.6%	25	25.0%
		やや簡単	77	53.8%	226	45.2%	42	42.0%
		やや難しい	22	15.4%	74	14.8%	16	16.0%
		とても難しい	8	5.6%	31	6.2%	6	6.0%
		わからない/あてはまらない	7	4.9%	41	8.2%	11	11.0%
	緊急時に救急車を呼ぶのは	とても簡単	16	11.2%	83	16.6%	14	14.0%
		やや簡単	52	36.4%	175	35.0%	36	36.0%
		やや難しい	46	32.2%	134	26.8%	27	27.0%
		とても難しい	18	12.6%	59	11.8%	11	11.0%
		わからない/あてはまらない	11	7.7%	49	9.8%	12	12.0%
	医師や薬剤師の指示に従うのは	とても簡単	32	22.4%	117	23.4%	25	25.0%
		やや簡単	76	53.1%	247	49.4%	45	45.0%
		やや難しい	18	12.6%	76	15.2%	15	15.0%
		とても難しい	10	7.0%	21	4.2%	3	3.0%
		わからない/あてはまらない	7	4.9%	39	7.8%	12	12.0%

【疾病予防】

		江別		札幌		小樽		
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	
入手	喫煙、運動不足、お酒の飲み過ぎなど不健康な生活習慣を改善する方法に関する情報を見つけるのは	とても簡単	21	14.7%	71	14.2%	19	19.0%
		やや簡単	78	54.5%	252	50.4%	43	43.0%
		やや難しい	27	18.9%	109	21.8%	21	21.0%
		とても難しい	9	6.3%	31	6.2%	5	5.0%
		わからない/あてはまらない	8	5.6%	37	7.4%	12	12.0%
	ストレスや抑うつなどの心の健康問題への対処方法に関する情報を見つけるのは	とても簡単	10	7.0%	48	9.6%	13	13.0%
		やや簡単	67	46.9%	213	42.6%	32	32.0%
		やや難しい	42	29.4%	142	28.4%	29	29.0%
		とても難しい	15	10.5%	49	9.8%	11	11.0%
		わからない/あてはまらない	9	6.3%	48	9.6%	15	15.0%
	受けなくてはならない予防接種や検診（乳房検査、血糖検査、血圧）に関する情報を見つけるのは	とても簡単	17	11.9%	59	11.8%	17	17.0%
		やや簡単	59	41.3%	231	46.2%	41	41.0%
		やや難しい	51	35.7%	132	26.4%	27	27.0%
		とても難しい	9	6.3%	37	7.4%	3	3.0%
		わからない/あてはまらない	7	4.9%	41	8.2%	12	12.0%
	太りすぎ、高血圧、高コレステロールなどの予防法や対処法に関する情報を見つけるのは	とても簡単	21	14.7%	64	12.8%	15	15.0%
		やや簡単	65	45.5%	230	46.0%	42	42.0%
		やや難しい	40	28.0%	121	24.2%	24	24.0%
		とても難しい	10	7.0%	41	8.2%	5	5.0%
		わからない/あてはまらない	7	4.9%	44	8.8%	14	14.0%

		江別		札幌		小樽		
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	
理解	喫煙、運動不足、お酒の飲み過ぎなどの生活習慣が健康に悪いと理解するのは	とても簡単	39	27.3%	122	24.4%	30	30.0%
		やや簡単	61	42.7%	222	44.4%	39	39.0%
		やや難しい	26	18.2%	90	18.0%	16	16.0%
		とても難しい	11	7.7%	31	6.2%	3	3.0%
		わからない/あてはまらない	6	4.2%	35	7.0%	12	12.0%
	予防接種が必要な理由を理解するのは	とても簡単	36	25.2%	92	18.4%	20	20.0%
		やや簡単	60	42.0%	244	48.8%	41	41.0%
		やや難しい	30	21.0%	87	17.4%	22	22.0%
		とても難しい	8	5.6%	35	7.0%	6	6.0%
		わからない/あてはまらない	9	6.3%	42	8.4%	11	11.0%
	検診（乳房検査、血糖検査、血圧）が必要な理由を理解するのは	とても簡単	33	23.1%	104	20.8%	27	27.0%
		やや簡単	67	46.9%	243	48.6%	39	39.0%
		やや難しい	26	18.2%	78	15.6%	17	17.0%
		とても難しい	10	7.0%	26	5.2%	6	6.0%
		わからない/あてはまらない	7	4.9%	49	9.8%	11	11.0%

		江別		札幌		小樽		
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	
評価	喫煙、運動不足、お酒の飲み過ぎなどは健康に悪いといわれているが、その信頼性を判断するのは	とても簡単	39	27.3%	94	18.8%	21	21.0%
		やや簡単	55	38.5%	232	46.4%	46	46.0%
		やや難しい	31	21.7%	97	19.4%	18	18.0%
		とても難しい	9	6.3%	32	6.4%	2	2.0%
		わからない/あてはまらない	9	6.3%	45	9.0%	13	13.0%
	検査のために、いつ受診すべきかを判断するのは	とても簡単	21	14.7%	72	14.4%	19	19.0%
		やや簡単	45	31.5%	187	37.4%	33	33.0%
		やや難しい	52	36.4%	156	31.2%	30	30.0%
		とても難しい	13	9.1%	43	8.6%	6	6.0%
		わからない/あてはまらない	12	8.4%	42	8.4%	12	12.0%
	どの予防接種が必要かを判断するのは	とても簡単	21	14.7%	75	15.0%	18	18.0%
		やや簡単	52	36.4%	188	37.6%	29	29.0%
		やや難しい	52	36.4%	160	32.0%	39	39.0%
		とても難しい	10	7.0%	34	6.8%	3	3.0%
		わからない/あてはまらない	8	5.6%	43	8.6%	11	11.0%
	必要な検診（乳房検査、血糖検査、血圧）の種類を判断するのは	とても簡単	20	14.0%	70	14.0%	19	19.0%
		やや簡単	53	37.1%	189	37.8%	28	28.0%
		やや難しい	47	32.9%	167	33.4%	33	33.0%
		とても難しい	13	9.1%	36	7.2%	6	6.0%
		わからない/あてはまらない	10	7.0%	38	7.6%	14	14.0%
	メディア（テレビ、インターネット、その他のメディア）から得た健康リスク（危険性）の情報が信頼できるかどうかを判断するのは	とても簡単	14	9.8%	53	10.6%	12	12.0%
		やや簡単	45	31.5%	169	33.8%	33	33.0%
		やや難しい	49	34.3%	169	33.8%	28	28.0%
		とても難しい	20	14.0%	60	12.0%	10	10.0%
		わからない/あてはまらない	15	10.5%	49	9.8%	17	17.0%

		江別		札幌		小樽	
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
インフルエンザの予防接種を受けるべきかどうかを決めるのは	とても簡単	37	25.9%	120	24.0%	21	21.0%
	やや簡単	59	41.3%	195	39.0%	38	38.0%
	やや難しい	32	22.4%	113	22.6%	25	25.0%
	とても難しい	7	4.9%	28	5.6%	5	5.0%
	わからない/あてはまらない	8	5.6%	44	8.8%	11	11.0%
家族や友人のアドバイスをもとに、病気から身を守る方法を決めるのは	とても簡単	17	11.9%	65	13.0%	17	17.0%
	やや簡単	57	39.9%	197	39.4%	34	34.0%
	やや難しい	49	34.3%	158	31.6%	28	28.0%
	とても難しい	10	7.0%	32	6.4%	9	9.0%
	わからない/あてはまらない	10	7.0%	48	9.6%	12	12.0%
メディア（新聞、ちらし、インターネット、その他のメディア）から得た情報をもとに、病気から身を守る方法を決めるのは	とても簡単	16	11.2%	56	11.2%	16	16.0%
	やや簡単	54	37.8%	185	37.0%	35	35.0%
	やや難しい	47	32.9%	170	34.0%	29	29.0%
	とても難しい	13	9.1%	38	7.6%	6	6.0%
	わからない/あてはまらない	13	9.1%	51	10.2%	14	14.0%

【ヘルスプロモーション】

		江別		札幌		小樽	
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
運動、健康食品、栄養などの健康的な活動に関する情報を見つけるのは	とても簡単	20	14.0%	56	11.2%	15	15.0%
	やや簡単	68	47.6%	216	43.2%	44	44.0%
	やや難しい	39	27.3%	152	30.4%	25	25.0%
	とても難しい	7	4.9%	31	6.2%	4	4.0%
	わからない/あてはまらない	9	6.3%	45	9.0%	12	12.0%
心を豊かにする活動（瞑想[座禅・ヨガ]、運動、ウォーキング、ピラティスなど）について知るのは	とても簡単	19	13.3%	59	11.8%	13	13.0%
	やや簡単	68	47.6%	215	43.0%	34	34.0%
	やや難しい	35	24.5%	142	28.4%	31	31.0%
	とても難しい	8	5.6%	36	7.2%	7	7.0%
	わからない/あてはまらない	13	9.1%	48	9.6%	15	15.0%
より健康的な近隣環境にする方法（騒音や汚染を減らす、緑地やレジャー施設をつくるなど）に関する情報を見つけるのは	とても簡単	12	8.4%	53	10.6%	12	12.0%
	やや簡単	55	38.5%	203	40.6%	31	31.0%
	やや難しい	44	30.8%	153	30.6%	33	33.0%
	とても難しい	18	12.6%	36	7.2%	9	9.0%
	わからない/あてはまらない	14	9.8%	55	11.0%	15	15.0%
健康に影響を与える可能性のある政策の変化（法律制定、新しい検診、政権交代、医療改革など）について知るのは	とても簡単	11	7.7%	40	8.0%	8	8.0%
	やや簡単	54	37.8%	166	33.2%	27	27.0%
	やや難しい	45	31.5%	188	37.6%	38	38.0%
	とても難しい	23	16.1%	51	10.2%	13	13.0%
	わからない/あてはまらない	10	7.0%	55	11.0%	14	14.0%
職場の健康増進のための取り組みについて知るのは	とても簡単	12	8.4%	48	9.6%	11	11.0%
	やや簡単	56	39.2%	188	37.6%	29	29.0%
	やや難しい	39	27.3%	136	27.2%	32	32.0%
	とても難しい	19	13.3%	37	7.4%	8	8.0%
	わからない/あてはまらない	17	11.9%	91	18.2%	20	20.0%

		江別		札幌		小樽		
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	
理解	健康に関する家族や友人のアドバイスを理解するのは	とても簡単	17	11.9%	65	13.0%	16	16.0%
		やや簡単	69	48.3%	224	44.8%	46	46.0%
		やや難しい	36	25.2%	123	24.6%	18	18.0%
		とても難しい	6	4.2%	29	5.8%	7	7.0%
		わからない/あてはまらない	15	10.5%	59	11.8%	13	13.0%
	食品パッケージに書かれている情報を理解するのは	とても簡単	14	9.8%	72	14.4%	18	18.0%
		やや簡単	66	46.2%	209	41.8%	36	36.0%
		やや難しい	40	28.0%	130	26.0%	30	30.0%
		とても難しい	13	9.1%	44	8.8%	5	5.0%
		わからない/あてはまらない	10	7.0%	45	9.0%	11	11.0%
	健康になるためのメディア（インターネット、新聞、雑誌）情報を理解するのは	とても簡単	18	12.6%	61	12.2%	17	17.0%
		やや簡単	65	45.5%	213	42.6%	35	35.0%
		やや難しい	39	27.3%	134	26.8%	27	27.0%
		とても難しい	11	7.7%	38	7.6%	5	5.0%
		わからない/あてはまらない	10	7.0%	54	10.8%	16	16.0%
	心の健康を維持する方法に関する情報を理解するのは	とても簡単	20	14.0%	50	10.0%	17	17.0%
		やや簡単	59	41.3%	217	43.4%	26	26.0%
		やや難しい	39	27.3%	139	27.8%	26	26.0%
		とても難しい	15	10.5%	40	8.0%	16	16.0%
		わからない/あてはまらない	10	7.0%	54	10.8%	15	15.0%

		江別		札幌		小樽		
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	
評価	住んでいる場所（地域、近隣）がどのように健康と充実感に影響を与えているかを判断するのは	とても簡単	8	5.6%	36	7.2%	10	10.0%
		やや簡単	55	38.5%	164	32.8%	27	27.0%
		やや難しい	46	32.2%	180	36.0%	38	38.0%
		とても難しい	16	11.2%	47	9.4%	8	8.0%
		わからない/あてはまらない	18	12.6%	73	14.6%	17	17.0%
	住宅環境が健康維持にどのように役立つかを判断するのは	とても簡単	10	7.0%	52	10.4%	13	13.0%
		やや簡単	56	39.2%	172	34.4%	28	28.0%
		やや難しい	46	32.2%	164	32.8%	38	38.0%
		とても難しい	16	11.2%	52	10.4%	4	4.0%
		わからない/あてはまらない	15	10.5%	60	12.0%	17	17.0%
	どの生活習慣（飲酒、食生活、運動など）が自分の健康に関係しているかを判断するのは	とても簡単	23	16.1%	63	12.6%	18	18.0%
		やや簡単	63	44.1%	220	44.0%	39	39.0%
		やや難しい	41	28.7%	134	26.8%	25	25.0%
		とても難しい	9	6.3%	40	8.0%	4	4.0%
		わからない/あてはまらない	7	4.9%	43	8.6%	14	14.0%

		江別		札幌		小樽	
		人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
健康改善のための意思決定をするのは	とても簡単	17	11.9%	63	12.6%	15	15.0%
	やや簡単	56	39.2%	187	37.4%	36	36.0%
	やや難しい	51	35.7%	163	32.6%	29	29.0%
	とても難しい	11	7.7%	39	7.8%	7	7.0%
	わからない/あてはまらない	8	5.6%	48	9.6%	13	13.0%
参加したいときに、スポーツクラブや運動の教室に参加するのは	とても簡単	11	7.7%	42	8.4%	11	11.0%
	やや簡単	41	28.7%	141	28.2%	16	16.0%
	やや難しい	47	32.9%	161	32.2%	37	37.0%
	とても難しい	34	23.8%	88	17.6%	18	18.0%
	わからない/あてはまらない	10	7.0%	68	13.6%	18	18.0%
活用	とても簡単	13	9.1%	46	9.2%	9	9.0%
	やや簡単	37	25.9%	141	28.2%	21	21.0%
	やや難しい	58	40.6%	189	37.8%	40	40.0%
	とても難しい	25	17.5%	70	14.0%	16	16.0%
	わからない/あてはまらない	10	7.0%	54	10.8%	14	14.0%
健康と充実感に影響を与えている生活環境（飲酒、食生活、運動など）を変えようとするのは	とても簡単	11	7.7%	32	6.4%	10	10.0%
	やや簡単	39	27.3%	129	25.8%	24	24.0%
	やや難しい	51	35.7%	176	35.2%	31	31.0%
	とても難しい	27	18.9%	89	17.8%	19	19.0%
	わからない/あてはまらない	15	10.5%	74	14.8%	16	16.0%

【結果概要 Q10】

・「ヘルスプロモーション」の評価「住宅環境が健康維持にどのように役立つかを判断するのは」については3市の地域間で、男性のみで有意差がみられた（ χ^2 二乗検定； $p=0.008$ ）。また、「ヘルスプロモーション」の活用「参加したいときに、スポーツクラブや運動の教室に参加するのは」については、男女ともに有意差がみられた（ χ^2 二乗検定；男性 $p=0.005$ 、女性 $p=0.004$ ）。他の質問については、地域間で有意な差は見られなかった。

・いずれの問いも「やや難しい」と「とても難しい」の割合がともに大きくなるとヘルスリテラシーが低いことの指標となるが、江別市に関して、「難しい」という回答の割合が「簡単」より多かった質問項目は以下の通り。

【ヘルスケア】

（入手）4項目：「気になる病気の症状に関する情報を見つけるのは」

「気になる病気の治療に関する情報を見つけるのは」

「急病時の対処方法を知るのは」

「病気になった時、専門家（医師、薬剤師、心理士など）に相談できるところを

見つけるのは」

(理解) **1 項目**：「急病時に対処方法を理解するのは」

(評価) **2 項目**：「別の医師からセカンド・オピニオン(主治医以外の医師の意見)を得る必要があるかどうかを判断するのは」

「メディア（テレビ、インターネット、その他のメディア）から得た病気に関する情報が信頼できるかどうかを判断するのは」

(活用) 0 項目

【疾病予防】

(入手) 0 項目

(理解) 0 項目

(評価) **1 項目**：「メディア（テレビ、インターネット、その他のメディア）から得た健康リスク（危険性）の情報が信頼できるかどうかを判断するのは」

(活用) 0 項目

【ヘルスプロモーション】

(入手) **1 項目**：「健康に影響を与える可能性のある政策の変化（法律制定、新しい検診、政権交代、医療改革など）について知るのは」

(理解) 0 項目

(評価) **1 項目**：「住んでいる場所（地域、近隣）がどのように健康と充実感に影響を与えているかを判断するのは」

(活用) **3 項目**：「参加したいときに、スポーツクラブや運動の教室に参加するのは」

「健康と充実感に影響を与えている生活環境（飲酒、食生活、運動など）を変えるのは」

「健康と充実感を向上させる地域活動に参加するのは」

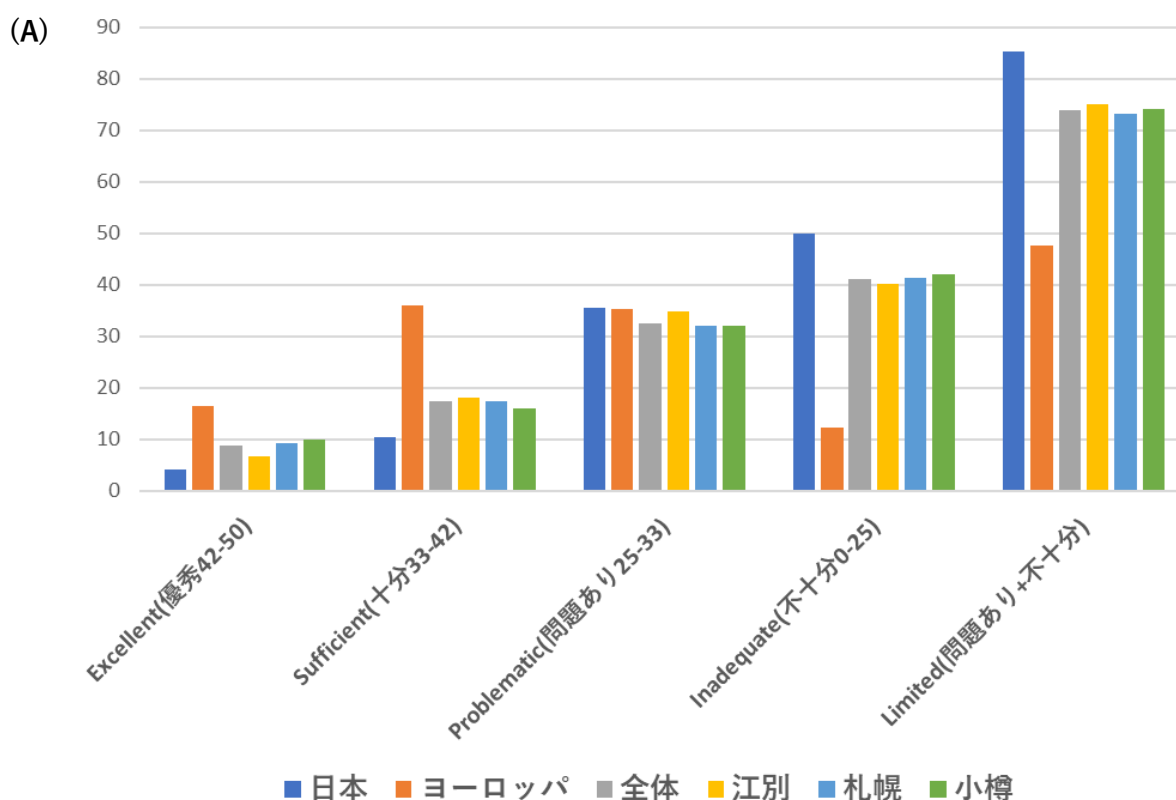
ヘルスリテラシースコア

《算出方法》

- ・「とても簡単」を4点、「やや簡単」を3点、「やや難しい」を2点、「とても難しい」を1点に変換
- ・「わからない/あてはまらない」は欠値とし、有効回答が80%(47問中37(37.6)問)以下の人は除外
- ・全項目の点数の平均を求める(最小1、最大4)
- ・ $(\text{平均}-1) \times (50/3)$ で「0～50」のスコアに変換

*表、グラフ中の「日本」、および「ヨーロッパ」のデータは、Nakayama ら (2015) *に従った。
 なお、グラフ中の「全体」は江別、札幌、小樽の3市を合わせた結果を示している。

	江別(n=132)		札幌(n=435)		小樽(n=81)		日本	ヨーロッパ
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	(%)	(%)
Excellent (優秀42-50)	9	6.8	40	9.2	8	9.9	4.2	16.5
Sufficient (十分33-42)	24	18.2	76	17.5	13	16	10.4	36
Problematic (問題あり25-33)	46	34.8	139	32	26	32.1	35.5	35.2
Inadequate (不十分0-25)	53	40.2	180	41.4	34	42	49.9	12.4
Limited (問題あり+不十分)	99	75	319	73.3	60	74.1	85.4	47.6



*Nakayama K., Osaka W., Tagari T, et al. (2015) “Comprehensive health literacy in Japan is lower than in Europe: a validated Japanese-language assessment of health literacy.” BMC public Health, 15(1), 505

	江別	札幌	小樽	日本	ヨーロッパ
	スコア(0-50)	スコア(0-50)	スコア(0-50)	スコア(0-50)	スコア(0-50)
GEN-HL	26.7	27.4	28.4	25.3	33.8
HC-HL	26.2	27.1	28.2	25.7	34.7
DP-HL	28.5	28.8	29.9	22.7	34.2
HP-HL	25.6	25.9	26.3	25.5	32.5

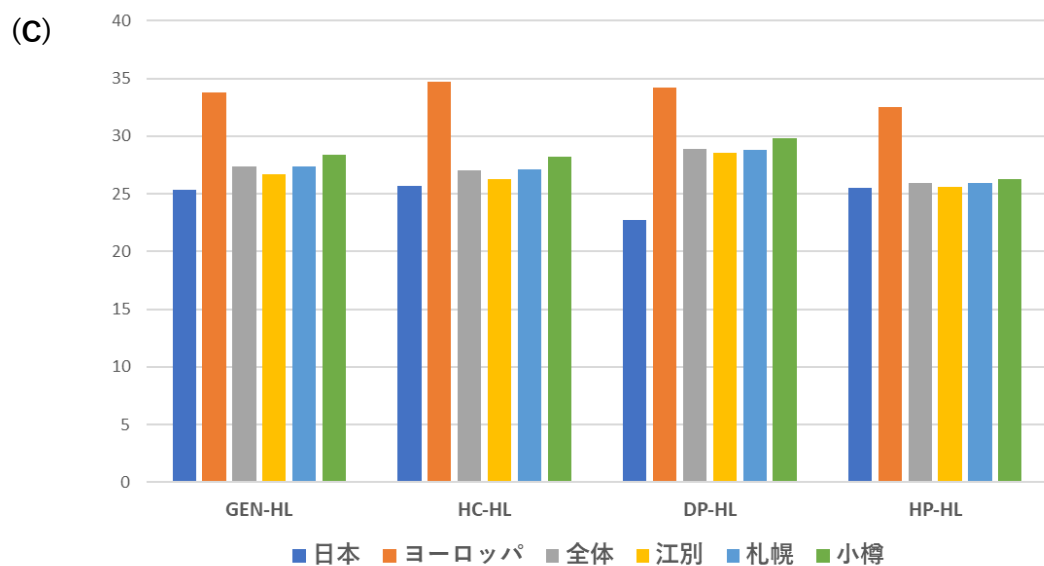
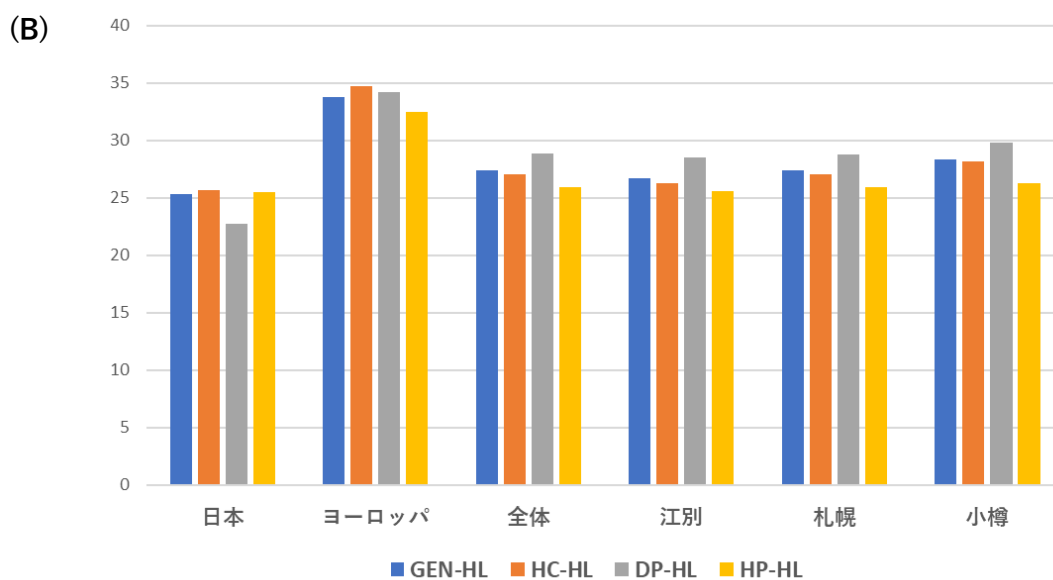
(略語)

GEN-HL (General Health Literacy) : 総合的なヘルスリテラシー 全 47 項目

HC-HL (Health Care Literacy) : ヘルスケアに関するヘルスリテラシー Q1～Q16 (16 項目)

DP-HL (Disease Prevention Literacy) : 疾病予防に関するヘルスリテラシー Q17～Q31 (15 項目)

HP-HL (Health Promotion Literacy) : ヘルプ・モーションに関するヘルスリテラシー Q32～Q47 (16 項目)



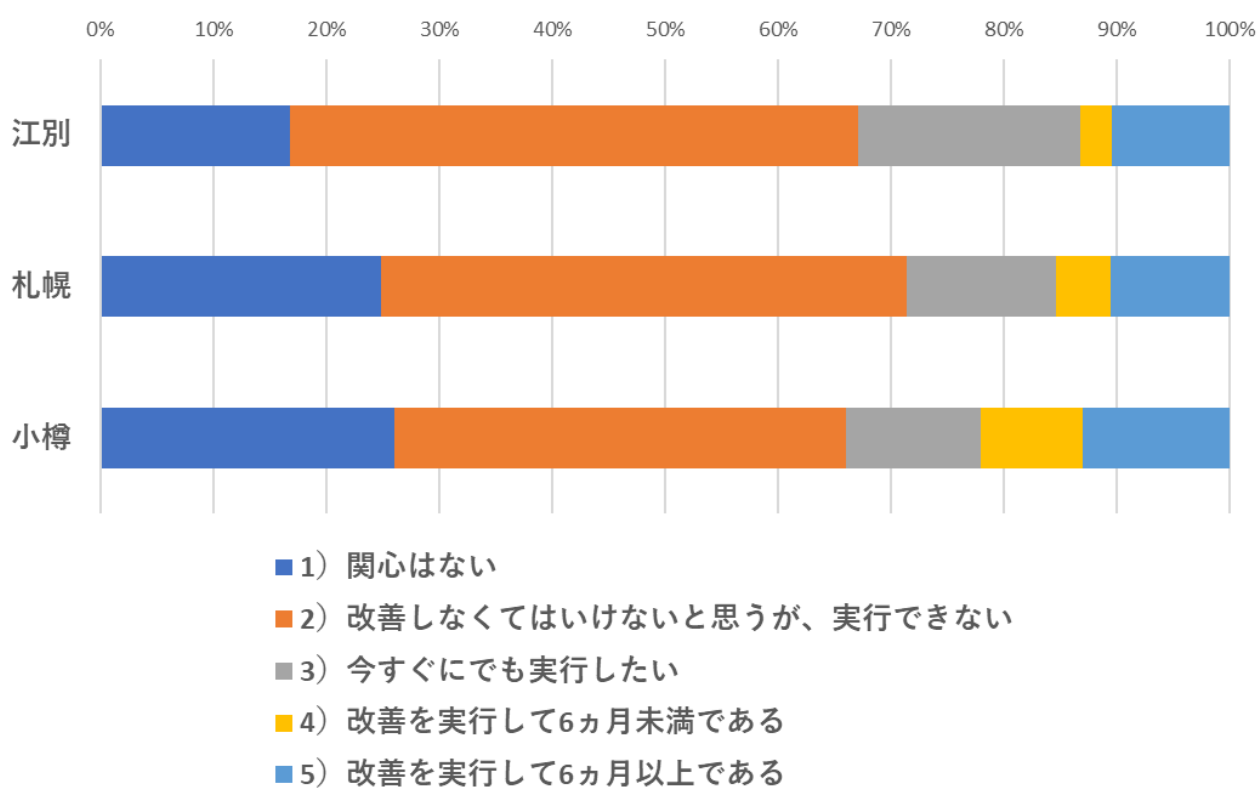
【結果概要 (ヘルスリテラシースコア)】

- ・江別市のヘルスリテラシースコアは、他 2 市に比較すると低くなっているが、有意差は見られていない。一方、Nakayama ら (2015) の**先行研究で実施された全国調査 (日本) の結果と比較すると**、全体的に改善がみられており、**特に「疾病予防」に関するヘルスリテラシーに大きな改善が見られた ((B),(C))**。
- ・一方、**ヨーロッパのヘルスリテラシーと比較すると**、いずれの領域のヘルスリテラシーも**ヨーロッパが高くなっていた ((A)～ (C))**。
- ・また、先行研究と比較し「疾病予防」に関するヘルスリテラシーの改善が顕著な一方で、「**ヘルスプロモーション**」、「**ヘルスケア**」に関する改善はほとんどみられていなかった ((C))。

行動変容ステージについて

Q11. 食習慣改善についてどのように思いますか。1つだけ選択してください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
1) 関心はない	24	16.8%	124	24.8%	26	26.0%
2) 改善しなくてはいけないと思うが、実行できない	72	50.3%	233	46.6%	40	40.0%
3) 今すぐにも実行したい	28	19.6%	66	13.2%	12	12.0%
4) 改善を実行して6ヵ月未満である	4	2.8%	24	4.8%	9	9.0%
5) 改善を実行して6ヵ月以上である	15	10.5%	53	10.6%	13	13.0%

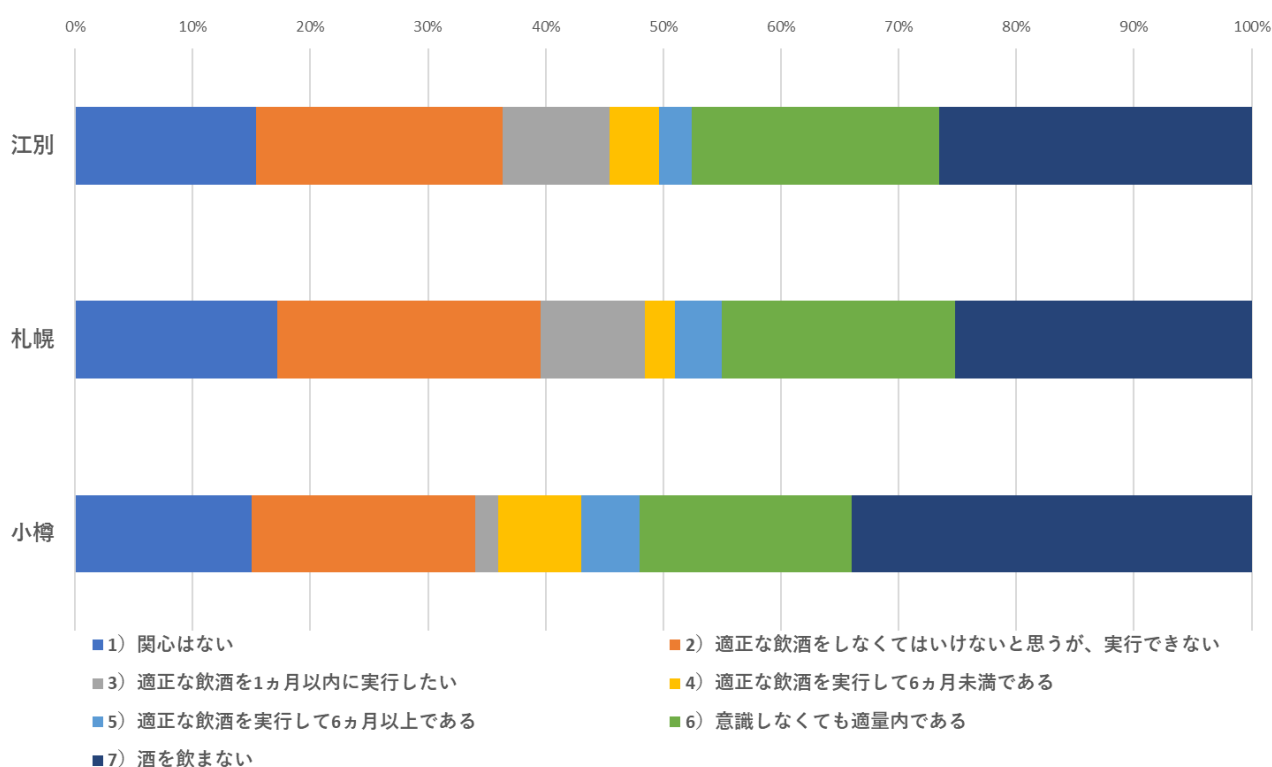


行動変容ステージに読み替えると

- 1) 関心はない：「無関心期」
- 2) 改善しなくてはいけないと思うが、事項できない：「関心期」
- 3) 今すぐにも実行したい：「準備期」
- 4) 改善を実行して6ヵ月未満である：「実行期」
- 5) 改善を実行して6ヵ月以上である：「維持期」

Q12. 適正な飲酒習慣は、1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日をつくることです。このような習慣についてどのように思いますか。1つだけ選択してください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
1) 関心はない	22	15.4%	86	17.2%	15	15.0%
2) 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない	30	21.0%	112	22.4%	19	19.0%
3) 適正な飲酒を1ヵ月以内に実行したい	13	9.1%	44	8.8%	2	2.0%
4) 適正な飲酒を実行して6ヵ月未満である	6	4.2%	13	2.6%	7	7.0%
5) 適正な飲酒を実行して6ヵ月以上である	4	2.8%	20	4.0%	5	5.0%
6) 意識しなくても適量内である	30	21.0%	99	19.8%	18	18.0%
7) 酒を飲まない	38	26.6%	126	25.2%	34	34.0%

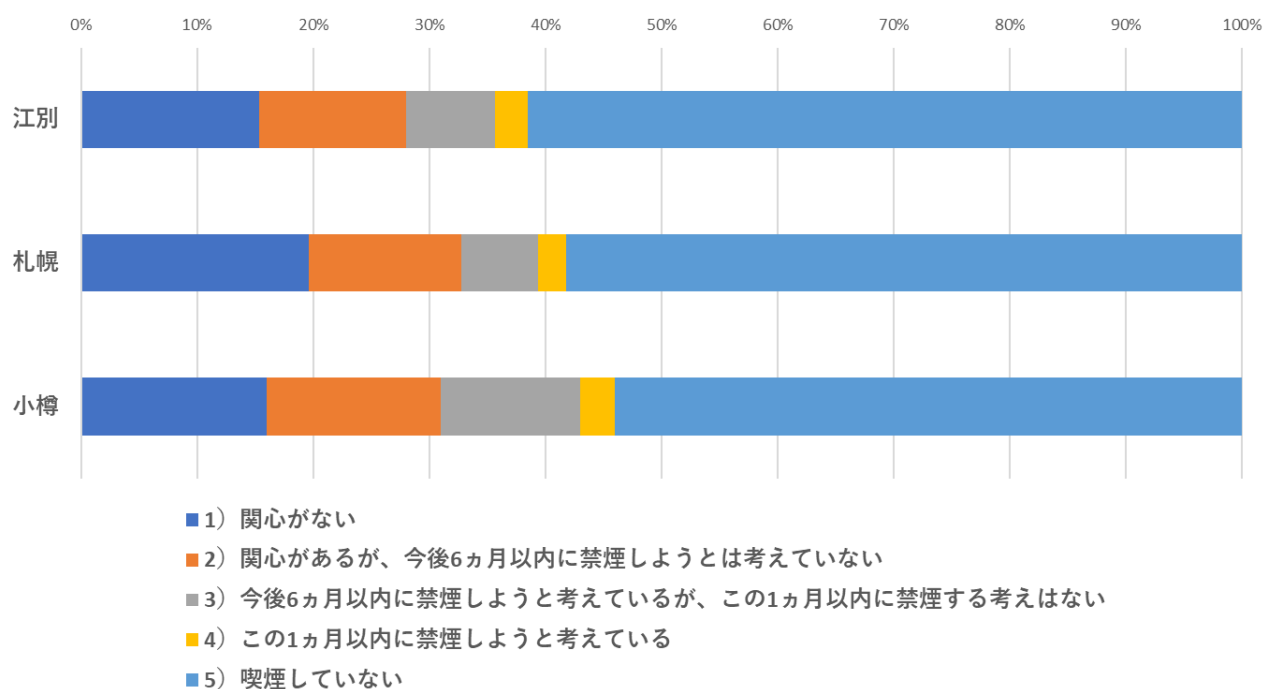


行動変容ステージに読み替えると

- 1) 関心はない：「無関心期」
- 2) 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、事項できない：「関心期」
- 3) 適正な飲酒を1ヵ月以内に実行したい：「準備期」
- 4) 適正な飲酒を実行して6ヵ月未満である：「実行期」
- 5) 適正な飲酒を実行して6ヵ月以上である：「維持期」
- 6)、7)：行動変容ステージに該当しない

Q13. あなたは禁煙することにどのくらい関心がありますか。1つだけ選択してください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
1) 関心がない	22	15.4%	98	19.6%	16	16.0%
2) 関心があるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない	18	12.6%	66	13.2%	15	15.0%
3) 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、この1ヵ月以内に禁煙する考えはない	11	7.7%	33	6.6%	12	12.0%
4) この1ヵ月以内に禁煙しようと考えている	4	2.8%	12	2.4%	3	3.0%
5) 喫煙していない	88	61.5%	291	58.2%	54	54.0%

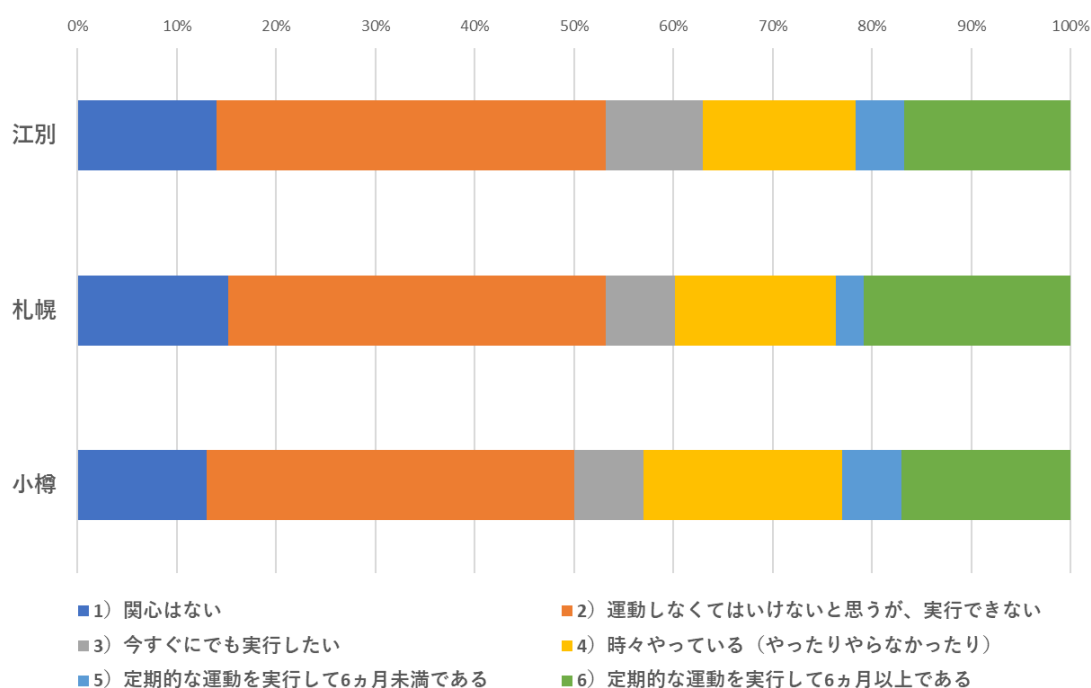


行動変容ステージに読み替えると

- 1) 関心がない：「無関心期」
- 2) 関心があるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない：「関心期」
- 3) 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、この1ヵ月以内に禁煙する考えはない：「関心期」
- 4) この1ヵ月以内に禁煙しようと考えている：「関心期」
- 5) 喫煙していない：行動変容ステージに該当しない

Q14. 週 1 日、1 日 60 分以上の定期的な運動を行うことについてお答えください。1 つだけ選択してください。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
1) 関心はない	20	14.0%	76	15.2%	13	13.0%
2) 運動しなくてはいけないと思うが、実行できない	56	39.2%	190	38.0%	37	37.0%
3) 今すぐにでも実行したい	14	9.8%	35	7.0%	7	7.0%
4) 時々やっている（やったりやらなかったり）	22	15.4%	81	16.2%	20	20.0%
5) 定期的な運動を実行して6ヵ月未満である	7	4.9%	14	2.8%	6	6.0%
6) 定期的な運動を実行して6ヵ月以上である	24	16.8%	104	20.8%	17	17.0%

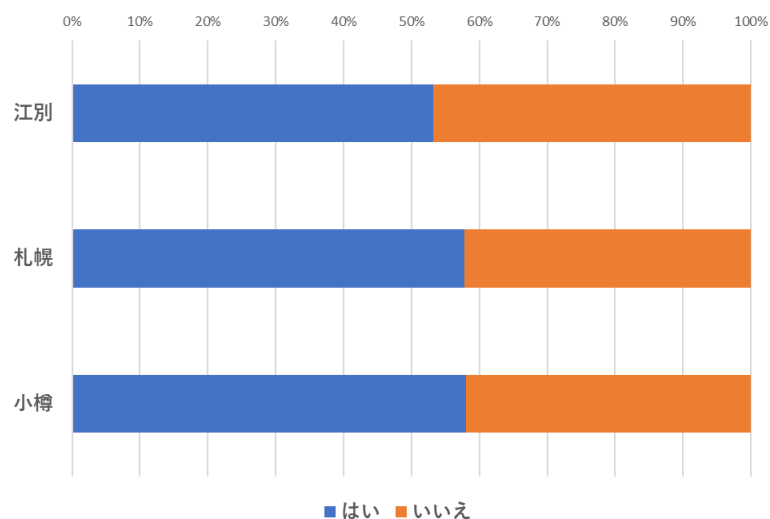


行動変容ステージに読み替えると

- 1) 関心はない：「無関心期」
- 2) 運動をしなくてはいけないと思うが、実行できない：「関心期」
- 3) 今すぐにでも実行したい：「準備期」
- 4) 時々やっている（やったりやらなかったり）：「実行期」
- 5) 定期的な運動を実行して 6 ヶ月未満である：「実行期」
- 6) 定期的な運動を実行して 6 ヶ月以上である：「維持期」

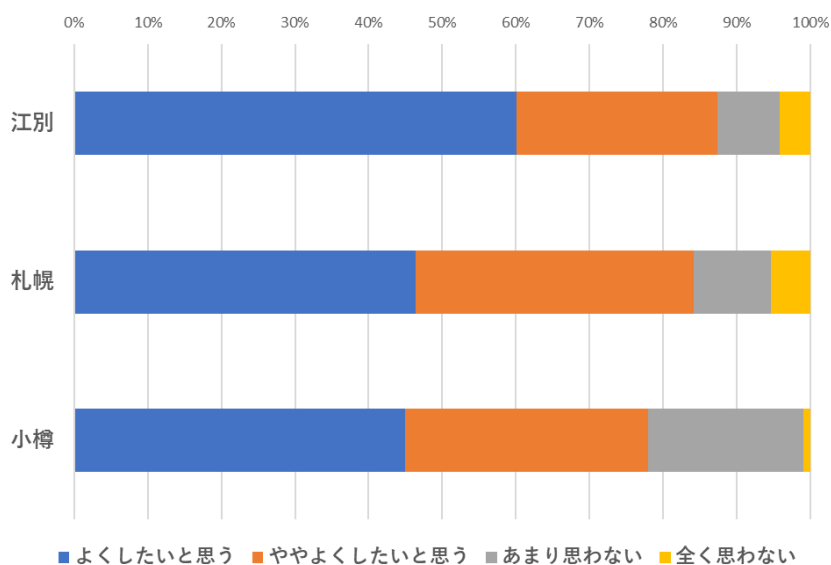
Q15. 睡眠で十分休養がとれていますか。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
はい	76	53.1%	289	57.8%	58	58.0%
いいえ	67	46.9%	211	42.2%	42	42.0%



Q16. あなたは、「睡眠の質」を良くしたいと思いますか。

	江別		札幌		小樽	
	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)	人数(人)	(%)
よくしたいと思う	86	60.1%	232	46.4%	45	45.0%
ややよくしたいと思う	39	27.3%	189	37.8%	33	33.0%
あまり思わない	12	8.4%	52	10.4%	21	21.0%
全く思わない	6	4.2%	27	5.4%	1	1.0%



【結果概要 Q11~Q16】

・食習慣改善（Q11）について、江別市は他2市と比較し、「無関心期」の市民が少なく、「関心期」と「準備期」に該当する市民が7割になる。一方、実際の行動に移している「実行期」の市民の割合が3%程度と少ないことも特徴的である。

・飲酒習慣（Q12）について、江別市民の約1/4は「酒を飲まない」と回答している。また、「関心期」の市民が20%程度存在しているが、同じ程度の割合の市民が「意識しなくても適量内である」と回答している。その他、ステージに若干の差はみられるものの、特筆する特徴はみられておらず、この傾向は調査した3市で同様にみられている。

・禁煙（Q13）については、3市とも「喫煙していない」が50%以上となっており、社会的に禁煙の傾向が進んでいることが伺える。

・定期的な運動（Q14）については、3市の間で特徴的な傾向はみられていないが、「関心期」に多くの市民が存在していることが伺える。一方、20%前後ではあるが、各市とも「維持期」の市民が一定数存在するのは、他の生活行動には見られない傾向である。

・睡眠（Q15）については、3市とも十分に休養が取れている市民が、取れていない市民に比べやや多くなっている（6：4）という傾向であった。また、睡眠の質（Q16）を「良くしたい」と思う市民は江別市で60%と他の2市と比較し多くなっているのが特徴で、「やや良くしたい」とあわせると9割近くになっている。なお、睡眠の質を「良くしたい」ことについては地域差として有意差がみられている（ χ^2 乗検定； $p=0.001$ ）。

対人ストレスについて

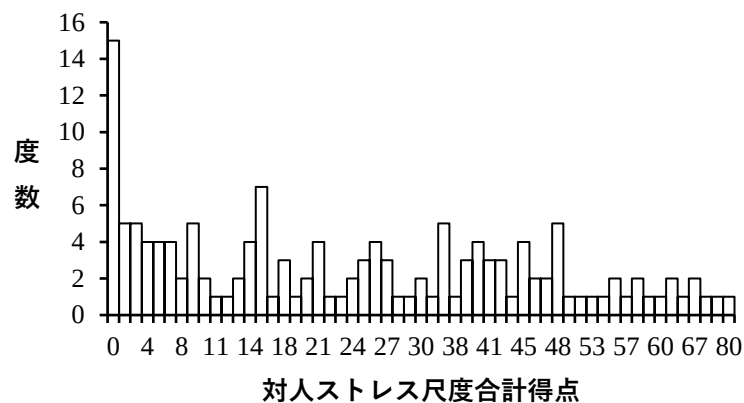
Q17. 以下に対人関係におけるストレスとなる出来事を 30 項目あげました。最近 3 か月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたか教えてください。

1. 誰が悪いというわけでもないとき、自分から謝った
2. 知人から責められた
3. 嫌いな人と会話した
4. テンポの合わない人と会話した
5. 自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた
6. 知人と意見が食い違った
7. 知人に誤解された
8. 自分の言いたいことが、相手に上手く伝わらなかった
9. 知人のストレス発散に付き合わされた
10. あまり親しくない人と会話した
11. 上下関係に気を使った
12. 相手が嫌な思いをしていないか気になった
13. 知人に深入りされないように気を使った
14. 知人に軽蔑された
15. 約束を破られた
16. 知人が無責任な行動をした
17. 周りの人から疎外されていると感じるようなことがあった
18. 知人に対して劣等感を抱いた
19. 親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった
20. 会話中に気まずい沈黙があった
21. 無理に相手にあわせた会話をした
22. 知人に無理な要求をされた
23. 同じことを何度も言われた
24. 知人とけんかした
25. 会話中、何をしゃべったらいいのか分からなくなった
26. 好意的な知人の誘いを断った
27. 知人に嫌な顔をされた
28. 知人が自分のことをどう思っているのか気になった
29. 知人とどのようにつきあえばいいのか分からなくなった
30. 知人に嫌な思いをさせた

* 「全くなかった」を 0 点、「しばしばあった」を 3 点とし、0～3 の 4 段階で点数化して分析した。

【結果概要 Q17】

《江別市》



- ・ 平均値：25.50 標準偏差：20.50
- ・ 性差については、有意差は見られなかった（Mann-Whitney U 検定、対応なし）
- ・ 年代差については、以下のように有意差が見られた（クラスカル-ウォリス検定）
多重比較

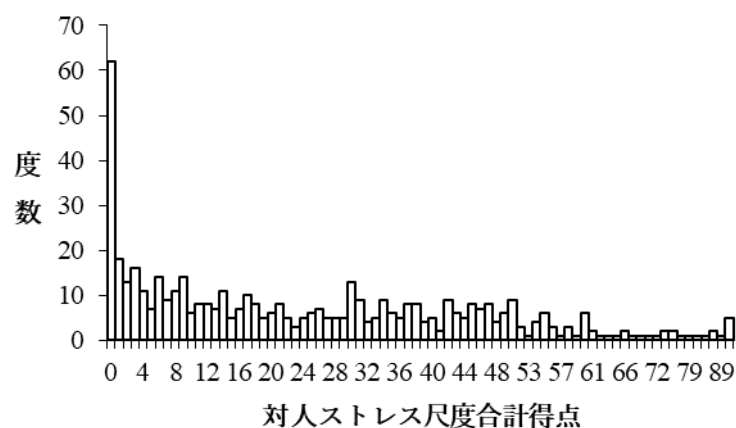
20 代 > 60 代 ($p=0.002$), 20 代 > 70 代 ($p=0.002$)

30 代 > 60 代 ($p=0.003$), 30 代 > 70 代 ($p=0.004$)

40 代 > 60 代 ($p=0.007$), 40 代 > 70 代 ($p=0.010$)

- ・ 江別市では、対人関係上のストレスは 20 代、30 代、40 代は 60 代、70 代よりも有意に高く感じており、若い年代へのストレスケアの重要性を示唆している。

《札幌市》



- ・ 平均値：24.32 標準偏差：21.66
- ・ 性差については、有意差は見られなかった（Mann-Whitney U 検定、対応なし）
- ・ 年代差については、以下のように有意差が見られた（クラスカル-ウォリス検定）

多重比較

20代>50代 ($p=0.040$), 20代>60代 ($p=0.001$), 20代>70代 ($p=0.000$)

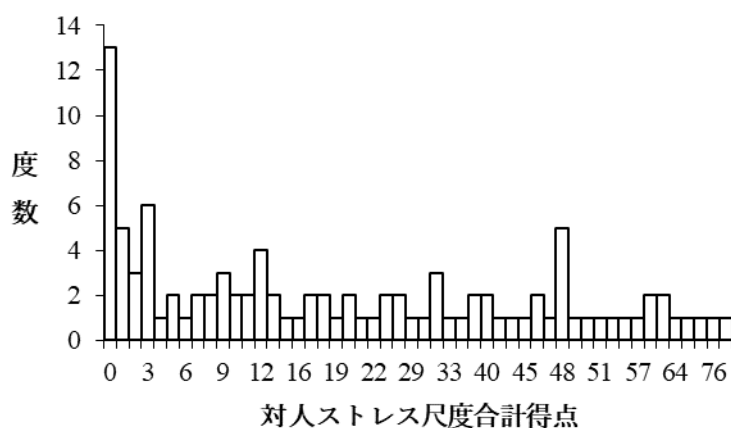
30代>70代 ($p=0.001$)

40代>60代 ($p=0.000$), 40代>70代 ($p=0.000$)

50代>70代 ($p=0.000$)

・札幌市では、対人関係上のストレスは20代、30代、40代、50代と70代の間に有意差が見られた。70代は他年代に比べて対人関係上のストレスが有意に低い結果になっている。

《小樽市》



・ 平均値：24.42 標準偏差：22.18

・ 性差について、有意差が見られた ($p=0.25$) (Mann-Whitney U 検定、対応なし)。
女性の方が男性よりもより対人ストレスを感じやすい傾向がうかがわれた。

・ 年代差についても、以下のように有意差が見られた (クラスカル-ウォリス検定)

多重比較

20代>60代 ($p=0.021$)

40代>60代 ($p=0.020$)

・ 小樽市では、対人関係上のストレスは女性の方が男性よりも有意に高かった。原因として男女の度数が近いデータとなっていることが考えられる。年代では、20代、40代と60代の間にのみ有意差がみられた。

おわりに：アンケート全体総括・提言

今回、江別市民が健康行動に関し、現在どのような行動変容ステージにいるか、その特徴を明らかにすることを目的に、江別市の働く世代を含めた男女に対し個人レベルでの健康への取組み（健康行動）の現状を調査した。また、本調査研究では江別市民の行動変容の特徴をより明らかにするために、「さっぽろ連携中枢都市圏」のなかで中心都市である札幌市、及び江別市と人口構成が同規模である小樽市の2市との比較も行った。加えて、高い集団はそうでない集団に比べて長く健康的な生活を送ることができることが報告されている「ヘルスリテラシー」について、江別市民の現状を分析した。

《行動変容について》

- ・ **健康行動**について、「食習慣改善」「飲酒習慣」「禁煙」「定期的な運動」「睡眠」について調査した。
- ・ 「**食習慣改善**」について江別市民は改善への関心が高い一方で、実行に移せている市民の割合が低い結果となった。そこで、**食生活改善に向けた啓蒙活動よりは、個人に対しての具体的なアクションプランに関する情報を提案できる機会を積極的に設けることが、状況の改善に必要**と考える。
- ・ 「**飲酒習慣**」については、「意識しなくても適量内である」、「飲酒習慣がない」で半数近くを占めているので、特段の対策は必要ないと考えますが、飲酒習慣の改善に取り組もうとしている市民が20%程度存在していることから、**具体的なアクションプランに関する情報提供の機会の創出は有効**と考えられる。
- ・ 「**禁煙**」については社会的に禁煙の方向性が進んでいることが伺えることから、現状維持で十分であり**対策の緊急性は低い**と考える。
- ・ 「**定期的な運動**」については、「**維持期**」の割合が他の健康行動より高い傾向となっており、健康行動として市民に取り入れられている。一方、大多数は「**関心期**」であることから、**具体的なアクションプランに関する情報提供の機会を設けることが、状況の改善に有効**と考える。
- ・ 「**睡眠**」に対しては、江別市民は他の2市と比較し、「**睡眠の質**」を良くしたいと思っている割合が有意に高い。これが健康行動に対する関心の現れと解釈すると「**睡眠（の質）の改善に関する情報提供が求められている**ことが伺える。

《ヘルスリテラシーについて》

・「**疾病予防**」に関するヘルスリテラシーが約 10 年前の日本人を対象とした先行研究の結果より**顕著に改善**している一方で、「ヘルスケア」「ヘルスプロモーション」のヘルスリテラシーについては**現状維持**の状況であった。

・「**疾病予防**」のヘルスリテラシーが向上した背景には、「**コロナ禍**」を経験したことがこの結果に大きく影響した要因のひとつと考えられる。

・「**ヘルスケア**」では、病院や薬局など医療機関における健康情報の「入手」「理解」「評価」「活用」のいずれにおいてもヘルスリテラシーが低いという傾向がみられていた。これは、日本における医師と患者の関係性や、薬局等における専門職とのコミュニケーションの現状が伺える結果ともとらえることができ、一地方自治体の取り組みというよりは**国としての「医療コミュニケーション」の在り方全般に対する課題**と考えられる。

・「**ヘルスプロモーション**」は地域や地方自治体との関わりが大きい領域である。江別市民の結果をみると、地域等が実施する健康イベントや健康に関するアクティビティへの参加に対して**行動に移せていない(活用できていない)市民が多い**傾向が伺えることから、**行政からのより多くの呼びかけ、働きかけが、今後の改善に向け有効**と考えられる。

以上

資 料

○オンラインアンケート ご協力をお願い

○周知のための記事広告

○SNS による情報発信（えべナビ！）

○「「新しい健康社会」の実現に向けた江別市民の健康活動とその行動変容ステージに関する実態調査」（アンケート用紙：オンライン掲載内容）

【オンラインアンケート ご協力をお願い】

江別市の皆さま

我が国では 2024 年から健康日本 21（第三次）がスタートし、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンのもと、国民の健康づくりを社会全体で、総合的・計画的に推進するものとしています。その基本的な方向の 1 つとして「**データを活用してより効果的に住民の行動変容を促すための方策**」が検討すべき課題のひとつとして挙げられています。

本調査研究では、**江別市の 18 歳以上の皆さま**を対象に個人レベルでの健康への取組み（健康行動）の現状を調査することを通じ、健康行動に関し地域住民が現在どのような**行動変容ステージにいるか**を明らかにすることを目的としています。また、健康増進にはヘルスリテラシー（健康情報を活用できるちから）の向上が重要といわれていますが、本調査研究では、江別市民の**ヘルスリテラシーの現状**を明らかにすることも目的にしています。

こうした状況が明らかになることにより、これからの健康づくりに向けて実践すべき健康行動がより明確になり、地域の健康増進支援もより効果的に展開できることが期待されます。

なお、最終的な研究成果は江別市のホームページで公開される予定です。

「健康都市」江別が「新しい健康社会」のモデルとなるためにも本調査研究（オンラインアンケート）へのご協力をお願いいたします。

研究代表者：北海道情報大学 医療情報学部 教授 本間 直幸

◇アンケートは無記名で、回答時間は約 10 分です。

記載の URL または QR コードからアンケート回答先にアクセスしてください。

URL : <https://forms.gle/uAo6ZkCB61K9LqNg9>

QR コード :



◇調査期間：2025 年 1 月 18 日（土）～1 月 25 日（土）

◇問い合わせ先：以下のお問い合わせフォームをご利用ください。

<https://forms.gle/uNcXxTeKtD8iFCh28>

この調査は、皆様の個人情報を収集する目的で実施するものではありません。収集した情報は、北海道情報大学における研究、教育活動に使用いたします。



学校法人 電子開発学園

北海道情報大学
Hokkaido Information University

【周知のための記事広告】

まんまる新聞



江別市にお住まいの18歳以上のみなさんへ

オンラインアンケートご協力をお願い

北海道情報大学では、江別市大学連携調査研究事業の一環として、江別市にお住まいの18歳以上の男女を対象に日々の健康活動についてオンラインアンケートを行っています。

- ◆ 2024年度から開始された健康日本21(第三次)では「データを活用してより効果的に住民の行動変容を促すための方策」が検討課題と挙げられています。
- ◆ 本アンケートでは、江別市民の行動変容ステージやヘルスリテラシーの現状について調査します(「新しい健康社会」の実現に向けた実態調査)。
- ◆ アンケートは無記名で、回答時間は約10分です。
- ◆ 記載の二次元バーコードまたはURLからアンケート回答先にアクセスしてください。
- ◆ アンケート実施期間：2025年1月18日(土)～1月25日(土)



スマホで
かんたん
アクセス

パソコンからもOK





学校法人 電子開校学園
北海道情報大学 江別市西野幌59-2
Hokkaido Information University

お問い合わせ <https://forms.gle/uNcXxTeKtD8iFCh28>

【SNS による情報発信（えべナビ!）】 ＊広告部分を削除して掲載

江別・野幌情報ナビ

えべナビ!

江別市の暮らしと幸せをサポートする地域情報メディア「えべナビ!」 江別・札幌市近郊を中心に地域情報・ニュース速報・イベント・新店舗等の情報を紹介【お陰様で10周年! 2024年えべつ観光特使就任】

求人情報開店 閉店 リニューアルYahoo!ニュース エキスパートイベント・お祭り江別 篇屋書店エブリ (EBRI)江別市キッチンカー情報
北海道の桜・お花見情報江別の観光スポット・名所江別市内路線バス・路線図・時刻表サイトマップえべナビ商店街
「えべナビ!」についてプライバシーポリシー

記事検索

HOME > 地域情報・最新ニュース >

地域情報・最新ニュース

【北海道情報大学】「新しい健康社会」の実現に向けた実態調査アンケートのご協力のお願い【江別市大学連携調査研究事業】

◎ 2025年1月20日

江別市では、[江別市大学連携調査研究事業](#)を通して、市民の生活習慣の現状や課題を分析し解決に向けた取り組みをしています。

令和6年度の江別市大学連携調査研究事業に採択された北海道情報大学より、江別市にお住まいの18歳以上の皆さまを対象に「新しい健康社会」の実現に向けた江別市民の健康活動とその行動変容ステージに関する実態調査の協力が呼びかけられています。

※本記事は主催者様のご協力のもと、情報を掲載しています。

▶ 1 「新しい健康社会」の実現に向けた実態調査のご案内

1.1 研究責任者からのメッセージ

1.2 回答方法・回答期日

1.3 研究に関するお問合せ先

▶ 1.3.1 公式サイト情報

「新しい健康社会」の実現に向けた実態調査のご案内

我が国では2024年から健康日本21（第三次）がスタートし、そこでは「全ての国民が健やかでこころ豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョンのもと、国民の健康づくりを社会全体で、総合的・計画的に推進するものとしています。その基本的な方向の1つとして「個人の行動と健康状態の改善」が挙げられており、江別市でも「えべつ市民健康づくりプラン21（第3次）」においてその対応を進めています。

今回の調査研究は江別市に在住の働く世代を中心にした18歳以上の男女を対象に、個人レベルでの健康への取り組み（健康行動）の現状や意識を調査することで、健康行動に対して、地域住民が現在どのような行動変容ステージにいるのか、その特徴を明らかにすることを目的としています。

こうした状況が明らかになることにより、これからの健康づくりに向けて実践すべき健康行動がより明確になり、地域の健康増進支援もより効果的に展開できることが期待されます。

なお、最終的な研究成果は江別市のホームページで公開される予定です。

「健康都市」江別が「新しい健康社会」のモデルとなるためにも本調査研究へのご協力をお願いする次第です。

調査研究責任者/研究代表者：北海道情報大学 医療情報学部 教授 本間 直幸

回答方法・回答期日

実施期間：2025年1月18日（土）～25日（土）

回答方法：PC、スマートフォン、タブレットなどからQRコードやURLを読み取り、アンケートサイトにアクセスの上、回答してください。

アンケートは無記名で、回答時間は約10分です。記載のURLまたはQRコードからアンケート回答先にアクセスしてください。

URL:<https://forms.gle/uAo6ZkCB61K9LqNg9>

QRコード：



江別市にお住まいの18歳以上の皆さまを対象に、オンラインアンケート調査を実施いたします。

○アンケート調査名：「新しい健康社会」の実現に向けた江別市民の健康活動とその行動変容ステージに関する実態調査（略称：「新しい健康社会」の実現に向けた実態調査）

○個人情報の保護について：この調査は、皆様の個人情報を収集する目的で実施するものではありません。収集した情報は、北海道情報大学における研究、教育活動に使用します。

研究に関するお問合せ先

調査研究に関するお問合せは以下、お問い合わせフォームをご利用ください。

* お問い合わせフォームのURL→<https://forms.gle/uNcXxTeKtD8iFCh28>

公式サイト情報

[北海道情報大学](#)

【アンケート用紙：オンライン掲載内容】

「新しい健康社会」の実現に向けた実態調査

このアンケートは、以前のアンケートで江別市に在住とお答えの方に伺います。
「新しい健康社会」の実現に向けた実態調査を目的とし、北海道情報大学医療情報学部の研究グループが実施しています。
収集したデータは北海道情報大学における研究、教育活動に使用します。
本調査への参加に同意される方は、同意するにチェックを付けてから回答にお進みください。

☐ 上記内容に同意する 必須

引き続き、アンケートにご協力いただけますか。

はい

いいえ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

「新しい健康社会」の実現に向けた実態調査

締切

所定の回答数が集まった時点でアンケートは終了します。あらかじめご了承ください。

注意事項

- ※回答はお1人様1回です。
- ※必ず【アンケート完了】ボタンを押して回答を完了してください。
- ※JavaScriptを有効にしてください。

推奨ブラウザ

Microsoft Edge、Mozilla Firefox、Google Chrome、Safari

アンケート内の情報について

アンケート内容については、いかなる情報も複製、販売、出版、公開などにより他者へ漏洩することを禁じいたします。
ご承諾いただける場合のみ回答にお進みください。

アンケートデータの取り扱いについて

アンケートデータの取り扱いについて当アンケートでご回答いただいた内容は、法規制や当社のプライバシーポリシーに従い、個人名やユーザー名を除いた上で集計データ及びテキストデータとしてアンケート依頼主に開示・提供いたします。

アンケートに回答する

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

1

あなた自身についてお尋ねします。

あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。次の中から1つだけ選択してください。（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ 良い
- ☐ まあ良い
- ☐ 普通
- ☐ あまり良くない
- ☐ 良くない

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

排他

“一人暮らし”を選択した場合は他の項目、選択肢を答えることができません

2

あなたの世帯に含まれる方をすべて選んでください。

※あなたとの続き柄でお答えください。

（いくつでも）*回答必須

- ☐ 祖父母（配偶者の祖父母含む）
- ☐ 父母（配偶者の父母を含む）
- ☐ 配偶者
- ☐ 兄弟・姉妹（配偶者の兄弟・姉妹含む）
- ☐ 子供（子供の配偶者を含む）
- ☐ 孫（孫の配偶者を含む）
- ☐ その他
- ☐ 一人暮らし

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

3

介護を必要とするご家族はいますか。別居している家族も含めてお答えください。

次の中から 1 つだけ選択してください。

（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ いる
- ☐ いない

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

分岐条件

- Q3でいずれかを選択した選択肢：[1.いる]

4

介護が必要なご家族の状況は次のどれに該当しますか。あてはまるものをすべて選んでください。（いくつでも）*回答必須

- ☐ 施設に入所している
- ☐ 在宅や通所でサービスを 利用している
- ☐ 在宅で家族や親族が介護をして いる（他の家族が中心となって介護し、自分も手伝っている）
- ☐ 施設に入所しようとしているが、 入っていない
- ☐ 在宅で家族や親族が介護をしている （自分を中心となって介護している）
- ☐ 在宅で家族や親族が介護をしている （自分は介護していない）
- ☐ その他

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

5

QOL（quality of life = 生活の質）についてお尋ねします

あなたは全体として現在の生活にどの程度満足していますか。

「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とすると、何点くらいになると思いますか。

いずれか1つだけ選んでください。*回答必須

	0点 全く満足 していない	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点
全体的な満足度	→ ☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

6

生活に関係するさまざまな分野における満足の度合いについて、「全く満足していない」を0点、「非常に満足している」を10点とすると、何点くらいになると思いますか？
択してください。*回答必須

		0点 全く満足 していない	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点
仕事と生活（ワークライフバランス）	→	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
健康状態	→	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
交友関係やコミュニティなど社会とのつながり	→	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
介護のしやすさ・されやすさ	→	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
生活の楽しさ・面白さ	→	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

7

あなたは、日ごろの生活の中で、休んだり、好きなことをしたりする時間のゆとりがありますか。それとも、仕事や家事、家業などに精いっぱい時間のゆとりがありませんか。
次の中から1つだけ選択してください。（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ かなりゆとりがある
- ☐ ある程度ゆとりがある
- ☐ あまりゆとりがない
- ☐ ほとんどゆとりがない

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

8

あなたは、日ごろの生活の中で、どの程度充実感を感じていますか。
次の中から1つだけ選択してください。（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ 十分感じている
- ☐ まあ感じている
- ☐ あまり感じていない
- ☐ ほとんど感じていない

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

分岐条件

- Q8でいずれかを選択した選択肢： [1.十分感じている～3.あまり感じていない]

9

日ごろの生活の中で、充実感を感じるのは、主にどのような時ですか。
当てはまるものをすべて選択してください。（いくつでも）*回答必須

- ☐ 仕事にうちこんでいる時
- ☐ 勉強や教養などに身を入れている時
- ☐ 趣味やスポーツに熱中している時
- ☐ ゆったりと休養している時
- ☐ 家族団らんの時
- ☐ その他

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

10

以下のそれぞれが、あなたにとって簡単か難しいかについてお聞きます。それぞれ「とても簡単」から「とても難しい」までで、最もあてはまるものを選択してください（それぞれひとつずつ）。*回答必須

	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
気になる病気の症状に関する情報を見つけるのは →	☐	☐	☐	☐	☐
気になる病気の治療に関する情報を見つけるのは →	☐	☐	☐	☐	☐
急病時の対処方法を知るのは →	☐	☐	☐	☐	☐
病気になった時、専門家（医師、薬剤師、心理士など）に相談できるところを見つけるのは →	☐	☐	☐	☐	☐
医師から言われたことを理解するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
薬についている説明書を理解するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
急病時に対処方法を理解するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
処方された薬の服用方法について、医師や薬剤師の指示を理解するのは →	☐	☐	☐	☐	☐

次へ

11

以下のそれぞれが、あなたにとって簡単か難しいかについてお聞きます。それぞれ「とても簡単」から「とても難しい」までで、最もあてはまるものを選択してください（それぞれひとつずつ）。*回答必須

	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
医師から得た情報がどのように 自分に当てはまるかを判断する → のは	☐	☐	☐	☐	☐
治療法が複数ある時、それぞれ の長所と短所を判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
別の医師からセカンド・オピニ オン（主治医以外の医師の意 見）を得る必要があるかどうか を判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
メディア（テレビ、インターネ ット、その他のメディア）から 得た病気に関する情報が信頼で きるかどうかを判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
自分の病気に関する意思決定を する際に、医師から得た情報を 用いるのは →	☐	☐	☐	☐	☐
	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
薬の服用に関する指示に従うの は →	☐	☐	☐	☐	☐
緊急時に救急車を呼ぶのは →	☐	☐	☐	☐	☐
医師や薬剤師の指示に従うのは →	☐	☐	☐	☐	☐

次へ

12

以下のそれぞれが、あなたにとって簡単か難しいかについてお聞きます。それぞれ「とても簡単」から「とても難しい」までで、最もあてはまるものを選択してください（それぞれひとつずつ）。*回答必須

	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
--	---------	--------	---------	----------	--------------------

	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
喫煙、運動不足、お酒の飲み過ぎなど不健康な生活習慣を改善する方法に関する情報を見つけるのは →	☐	☐	☐	☐	☐
ストレスや抑うつなどの心の健康問題への対処方法に関する情報を見つけるのは →	☐	☐	☐	☐	☐
受けなくてはならない予防接種や検診（乳房検査、血糖検査、血圧）に関する情報を見つけるのは →	☐	☐	☐	☐	☐
太りすぎ、高血圧、高コレステロールなどの予防法や対処法に関する情報を見つけるのは →	☐	☐	☐	☐	☐
喫煙、運動不足、お酒の飲み過ぎなどの生活習慣が健康に悪いと理解するのは →	☐	☐	☐	☐	☐

	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
予防接種が必要な理由を理解するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
検診（乳房検査、血糖検査、血圧）が必要な理由を理解するのは →	☐	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

13

以下のそれぞれが、あなたにとって簡単か難しいかについてお聞きます。それぞれ「とても簡単」から「とても難しい」までで、最もあてはまるものを選択してください（それぞれひとつずつ）。*回答必須

	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
喫煙、運動不足、お酒の飲み過ぎなどは健康に悪いといわれているが、その信頼性を判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
検査のために、いつ受診すべきかを判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
どの予防接種が必要かを判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
必要な検診（乳房検査、血糖検査、血圧）の種類を判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
メディア（テレビ、インターネット、その他のメディア）から得た健康リスク（危険性）の情	☐	☐	☐	☐	☐

	→	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
報が信頼できるかどうかを判断するの						
インフルエンザの予防接種を受けるべきかどうかを決めるの	→	☐	☐	☐	☐	☐
家族や友人のアドバイスをもとに、病気から身を守る方法を決めるの	→	☐	☐	☐	☐	☐
メディア（新聞、ちらし、インターネット、その他のメディア）から得た情報をもとに、病気から身を守る方法を決めるの	→	☐	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

14

以下のそれぞれが、あなたにとって簡単か難しいかについてお聞きします。それぞれ「とても簡単」から「とても難しい」までで、最もあてはまるものを選択してください（それぞれひとつずつ）。*回答必須

		1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
運動、健康食品、栄養などの健康的な活動に関する情報を見つけるの	→	☐	☐	☐	☐	☐
心を豊かにする活動（瞑想[座禅・ヨガ]、運動、ウォーキング、ピラティスなど）について知るの	→	☐	☐	☐	☐	☐
より健康的な近隣環境にする方法（騒音や汚染を減らす、緑地やレジャー施設をつくるなど）に関する情報を見つけるの	→	☐	☐	☐	☐	☐
健康に影響を与える可能性のある政策の変化（法律制定、新しい検診、政権交代、医療改革など）について知るの	→	☐	☐	☐	☐	☐
職場の健康増進のための取り組みについて知るの	→	☐	☐	☐	☐	☐
健康に関する家族や友人のアドバイスを理解するの	→	☐	☐	☐	☐	☐
食品パッケージに書かれている情報を理解するの	→	☐	☐	☐	☐	☐

	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
健康になるためのメディア（インターネット、新聞、雑誌）情報を理解するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
心の健康を維持する方法に関する情報を理解するのは →	☐	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

15

以下のそれぞれが、あなたにとって簡単か難しいかについてお聞きます。それぞれ「とても簡単」から「とても難しい」までで、最もあてはまるものを選択してください（それぞれひとつずつ）。*回答必須

	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
住んでいる場所（地域、近隣）がどのように健康と充実感に影響を与えているかを判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
住宅環境が健康維持にどのように役立つかを判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
どの生活習慣（飲酒、食生活、運動など）が自分の健康に関係しているかを判断するのは →	☐	☐	☐	☐	☐
健康改善のための意思決定をするのは →	☐	☐	☐	☐	☐
参加したいときに、スポーツクラブや運動の教室に参加するのは →	☐	☐	☐	☐	☐

	1.とても簡単	2.やや簡単	3.やや難しい	4.とても難しい	5.わからない あてはまらない
健康と充実感に影響を与えている生活環境（飲酒、食生活、運動など）を変えるのは →	☐	☐	☐	☐	☐
健康と充実感を向上させる地域活動に参加するのは →	☐	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

16

行動変容のステージに関する質問です

食習慣改善についてどのように思いますか。1つだけ選択してください（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ 1) 関心はない
- ☐ 2) 改善しなくてはいけないと思うが、実行できない
- ☐ 3) 今すぐにも実行したい
- ☐ 4) 改善を実行して6ヵ月未満である
- ☐ 5) 改善を実行して6ヵ月以上である

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

17

適正な飲酒習慣は、1日1合までとし、同時に週に最低2回は休肝日をつくることです。このような習慣についてどのように思いますか。1つだけ選択してください（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ 1) 関心はない
- ☐ 2) 適正な飲酒をしなくてはいけないと思うが、実行できない
- ☐ 3) 適正な飲酒を1ヵ月以内に実行したい
- ☐ 4) 適正な飲酒を実行して6ヵ月未満である
- ☐ 5) 適正な飲酒を実行して6ヵ月以上である
- ☐ 6) 意識しなくても適量内である
- ☐ 7) 酒を飲まない

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

排他

“5) 喫煙していない”を選択した場合は他の項目、選択肢を答えることができません

18

あなたは喫煙することにどのくらい関心がありますか。1つだけ選択してください（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ 1) 関心がない
- ☐ 2) 関心があるが、今後6ヵ月以内に禁煙しようとは考えていない
- ☐ 3) 今後6ヵ月以内に禁煙しようと考えているが、この1ヵ月以内に禁煙する考えはない
- ☐ 4) この1ヵ月以内に禁煙しようと考えている
- ☐ 5) 喫煙していない

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

19

週1日、1日60分以上の定期的な運動を行うことについてお答えください。1つだけ選択してください（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ 1) 関心はない
- ☐ 2) 運動しなくてはいけないと思うが、実行できない
- ☐ 3) 今すぐにも実行したい
- ☐ 4) 時々やっている（ゆったりやらなかったり）
- ☐ 5) 定期的な運動を実行して6ヵ月未満である
- ☐ 6) 定期的な運動を実行して6ヵ月以上である

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

20

睡眠で十分体養が取れていますか（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ はい
- ☐ いいえ

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

21

あなたは、「睡眠の質」を良くしたいと思いますか。（ひとつだけ）*回答必須

- ☐ よくしたいと思う
- ☐ ややよくしたいと思う
- ☐ あまり思わない
- ☐ 全く思わない

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

以下に対人関係におけるストレスとなる出来事を30項目あげました。最近3か月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたか答えてください。(6/30) *回答必須

		0 全くなかった	1	2	3 しばしばあった
1. 誰が悪いというわけでもないとき、自分から謝った	→	☐	☐	☐	☐
2. 知人から責められた	→	☐	☐	☐	☐
3. 嫌いな人と会話をした	→	☐	☐	☐	☐
4. テンポの合わない人と会話をした	→	☐	☐	☐	☐
5. 自慢話や愚痴など、聞きたくないことを聞かされた	→	☐	☐	☐	☐
6. 知人と意見が食い違った	→	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

以下に対人関係におけるストレスとなる出来事を30項目あげました。最近3か月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたか答えてください。(12/30) *回答必須

		0 全くなかった	1	2	3 しばしばあった
7. 知人に誤解された	→	☐	☐	☐	☐
8. 自分の言いたいことが、相手に上手く伝わらなかった	→	☐	☐	☐	☐
9. 知人のストレス発散に付き合わされた	→	☐	☐	☐	☐
10. あまり親しくない人と会話をした	→	☐	☐	☐	☐
11. 上下関係に気を使った	→	☐	☐	☐	☐
12. 相手が嫌な思いをしていないか気になった	→	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

24

以下に対人関係におけるストレスとなる出来事を30項目あげました。最近3か月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたか教えてください。(18/30) *回答必須

	0 全くなかった	1	2	3 しばしばあった
13. 知人に深入りされないように気を使った →	☐	☐	☐	☐
14. 知人に軽蔑された →	☐	☐	☐	☐
15. 約束を破られた →	☐	☐	☐	☐
16. 知人が無責任な行動をした →	☐	☐	☐	☐
17. 周りの人から疎外されていると感じることがあった →	☐	☐	☐	☐
18. 知人に対して劣等感を抱いた →	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

25

以下に対人関係におけるストレスとなる出来事を30項目あげました。最近3か月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたか教えてください。(24/30) *回答必須

	0 全くなかった	1	2	3 しばしばあった
19. 親しくなりたい相手となかなか親しくなれなかった →	☐	☐	☐	☐
20. 会話中に気まずい沈黙があった →	☐	☐	☐	☐
21. 無理に相手に合わせた会話をした →	☐	☐	☐	☐
22. 知人に無理な要求をされた →	☐	☐	☐	☐
23. 同じことを何度も言われた →	☐	☐	☐	☐
24. 知人とけんかした →	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © IBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

以下に対人関係におけるストレスとなる出来事を30項目あげました。最近3か月間にこれらの出来事がどのくらいの頻度で起きたか答えてください。(30/30) ***回答必須**

	0 全くなかった	1	2	3 しばしばあった
25. 会話中、何をしゃべったらいいのかわからなくなった →	☐	☐	☐	☐
26. 好意的な知人の誘いを断った →	☐	☐	☐	☐
27. 知人に嫌な顔をされた →	☐	☐	☐	☐
28. 知人が自分のことをどう思っているの気になった →	☐	☐	☐	☐
29. 知人とどのようにつきあえばいいのかわからなくなった →	☐	☐	☐	☐
30. 知人に嫌な思いをさせた →	☐	☐	☐	☐

次へ

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.

「新しい健康社会」の実現に向けた実態調査

ご協力ありがとうございました。

アンケートは以上で終了です。
今回のアンケートの回答をもとに、今後のサービス向上の参考にさせていただきます。

アンケート完了

※閉じない場合はブラウザから閉じてください。

COPYRIGHT © iBRIDGE Corporation. All Rights Reserved.