

心身ともにすこやか「健康支援プログラム」事業報告



財団法人宮崎県健康づくり協会

平成18年8月

I 目的

仕事や子育てに多忙な若い世代を対象に、自分自身の健康を意識し「心身ともにすこやかな人生」を送ってもらうためのきっかけづくりとなるプログラムを提供し、習得した健康観をより保持増進させるため「通信指導」を実施し、その結果を基に今後の支援プログラム開発の一考とする。

II 方法

1 対象

(1) 対象者

E事業所は、男性13人（20歳代2人、30歳代3人、40歳代5人、50歳代3人）女性11人（20歳代2人、30歳代4人、40歳代3人、50歳代2人）だった。F事業所は、男性22人（20歳代1人、30歳代17人、40歳代4人）だった。

(2) 勤務形態

E事業所は、日勤であり異動先は市内および同事務所内である。F事業所は、日勤や交代勤務であり異動先は全国規模である。

2 実施状況

(1) 実施期間

平成16年8月から平成17年9月まで。

(2) 実施内容

健康支援プログラムに従い実施した（別紙1）。

- ① 健康づくり調査を平成16年8月に実施した（別紙2）。
- ② 参加型学習を平成16年8月に実施した。
- ③ 個別相談を平成16年8月から平成16年9月まで実施した。
- ④ コース別参加型学習を平成16年9月から平成16年10月まで実施した。
- ⑤ 通信指導を平成16年11月から平成17年9月まで実施した（別紙3）。
- ⑥ 健康づくり調査（別紙4）とアンケート（別紙5）を平成17年8月に実施した。

3 統計解析

健康づくり調査票の開始時と終了時の割合の比較は符号検定、順序データの比較はWilcoxon検定（Wilcoxon検定でP値が計算出来ない場合は符号検定）で行った。F事業所については度数が5以下のため検定できなかった。全ての検定には両側検定を行い、 $P < 0.05$ を有意水準とみなした。解析には統計ソフトSTATISCA version 03 J for Windowsを用いた。

III 結果

1 参加率（別紙6, 7）

- (1) 参加型学習は100%だった。
- (2) 個別相談は89.1%だった。E事業所は79.2%、F事業所は100%だった。
- (3) コース別参加型学習は62.5%だった。E事業所は68.4%、F事業所は51.7%だった。

2 健康づくり調査の有効回答率

- (1) 開始時は、100%だった。
- (2) 終了時は、54.3%だった。E事業所は87.5%、F事業所は18.2%だった。

3 アンケートの有効回答率

- (1) 52.2%だった。E事業所は83.3%、F事業所は18.2%だった。

4 健康づくり調査結果の開始時と終了時の比較

- E事業所 F事業所 - （別紙8-1）

- (1) 主観的健康感はほとんど変化しなかった。
- (2) 男性で運動の機会を持つようにする者が増加傾向であったが有意ではなかった。
- (3) 睡眠によって疲れがとれる者が有意に増加した。
- (4) 栄養バランスへの配慮は、ほとんど変化しなかった。

- E事業所 - (別紙8-2)

- (1) 主観的健康感はほとんど変化しなかった。
- (2) 男性で運動の機会を持つようにする者が増加傾向であったが有意ではなかった。
- (3) 睡眠によって疲れがとれる者が有意に増加した。
- (4) 栄養バランスへの配慮は、ほとんど変化しなかった。

5 アンケート結果

- E事業所F事業所 - (別紙9-1)

- (1) 送付した情報を「必ず」・「ほとんど見た」と回答した者はそれぞれ50.0%だった。
- (2) 情報提供間隔が「ちょうど良い」と回答した者は87.5%だった。
- (3) 情報内容は「新鮮なものが多かった」と回答した者は82.6%だった。
- (4) 情報の内容が「参考になった」と回答した者は95.8%だった。
- (5) 情報の内容を「活用している」と回答した者は78.3%だった。
- (6) よかったと思う情報の1位は「お菓子・ジュースに含まれている砂糖は何個分？」と「一口で?カロリー」でそれぞれ54.2%だった。
- (7) 受けて良かったと思うコース別参加型学習の1位は運動コース85.7%で、2位は食事コース80.0%だった。

- E事業所 - (別紙9-2)

- (1) 送付した情報を「必ず」・「ほとんど見た」と回答した者はそれぞれ50.0%だった。
- (2) 情報提供間隔が「ちょうど良い」と回答した者は50.0%だった。
- (3) 情報の内容は「新鮮なものが多かった」と回答した者は89.5%だった。
- (4) 情報の内容が「参考になった」と回答した者は95.0%だった。
- (5) 情報の内容を「活用している」と回答した者は84.2%だった。
- (6) よかったと思う情報の1位は「一口で?カロリー」で65.0%、2位は「お菓子・ジュースに含まれている砂糖は何個分？」で60.0%だった。
- (7) 受けて良かったと思うコース別参加型学習の1位は食事コース100%で、2位は運動コース80.0%だった。

IV 考察

アンケート回収率の違いは勤務形態の違いによるもので、F事業所は異動等により対象者の不在が影響したものである。F事業所のような事業所を対象に実施する場合には、実施期間が同一年度内に終了することが望ましい。

主観的健康感に変化はみられなかったが、行動変容ステージマニュアル^{1) 2)}に従って対象者のステージを確認し進めるためのチェック項目を加えると効果的であったと思われる。運動が男性に好まれる傾向がみられたのは、もともと運動の機会を持つ者が女性に比べ少なかったため、指導効果があったと思われる。睡眠は行動変容に有意な変化がみられた。まず、対象者全員に参加型学習で自己効力感を高めるはたらきかけをした影響と思われる。参加者からはリラクゼーション方法を眠れない時に取り入れたという声も聞かれ、取り組みやすい指導が提供できたと推測される。

V 本研究の限界

本研究は、対象者が20歳代から50歳代の若い世代の有職者に限られている点、介入期間が1年であり、その後の支援効果を明確にできない点に調査の限界がある。一方で、参加者に気づきを与え健康行動を変容させるという支援型のプログラムを実施した結果得られた知見は今後の健康づくり事業展開のためには有益であったと考える。

VI おわりに

本研究に御理解と御協力を賜りました関係者の皆様に心より感謝いたします。

VII 参考文献

- 1) 健康のための行動変容—保健医療従事者のためのガイド—(社)地域医療振興協会
- 2) 健康づくり No.327 健康・体力づくり事業財団

心身ともに健やか「健康支援プログラム」

		内 容	時 期	方 法
1		開始前に健康づくり調査票を実施	1 回目の集団指導時に回収	事前配布
2	参加型学習	「あなたがいまはまっていることは？」 「あなたが過ごしたい楽しい1日は？」 「10年後どんな自分でありたいですか？」 シート等を使ってグループワーク バランス弁当の試食 「おいしく、体に元気なお昼ご飯」	定期健康診断等の前（約3週間前）	お昼の休憩時間をはさみ約2時間
3	個別相談	「お元気ですか？」 健診の結果と前回のシートを確認し、その実現のために具体的な実践方法や改善策を各担当者とともに考え自己決定型の目標を見いだす	健診受診後（2～3週間後）	
4	コース別参加型学習	『それぞれのコースに参加しよう！』 食事コース 「ようこそ！健康居酒屋すいしん」 「ランチバイキング」 運動コース 「簡単!!楽しい!!ホームフィットネステスト」 「笑って！汗を流して！心を癒して！」 ・ 思いっきり笑いながら身体を動かしてみよう ・ 椅子に座ったままで脂肪燃焼！楽しい脂肪燃焼運動！ ・ 身体を癒すストレッチング 休養コース 「アロマセラピーでリラックス」 「自律訓練法でストレスに対処しよう」	個別相談から2～3週間後までに、どのコースかに参加する。	各コース共約1時間
5	通信指導	月1回健康情報の発信	リーフレット等を月1回程度8回送付	
6	評価	1年後の比較 健康づくり調査票・アンケートを実施		

- 1 多い 2 ちょうど良い 3 わからない

3 喫煙について

①あなたの職場ではたばこを吸う場所が決められていますか。

- 1 決められている 2 決められていない

②たばこを吸わない人にも害があることを知っていますか。

- 1 知っている 2 知らない

③たばこを吸う方にのみおたずねします。禁煙することに興味がありますか。

- 1 全くない 2 是非禁煙したい 3 禁煙したいけどできない

4 運動について

①普段あなたが行っている運動の量をどう思いますか。

- 1 適当 2 足りない 3 多い 4 わからない

②運動（有酸素）は高血圧や糖尿病予防に効果があると言われてしていることを知っていますか。

- 1 知っている 2 知らない

③あなたは運動する（階段を使うようにする等も含めて）機会を持つようにしていますか。

- 1 している 2 していない

④あなたの周りには運動ができるような環境がありますか。

- 1 ある 2 ない

⑤あなたは運動を一緒に行う人がいますか。

- 1 いる 2 いない

5 休養・睡眠について

①あなたは日常生活のなかでゆとりがありますか。

- 1 ある 2 ない

②あなたの周囲にはあなたを理解、支援してくれる人がいますか。

- 1 いる 2 いない

③睡眠によって疲れがとれますか。

- 1 一晩寝たらとれる 2 一晩寝てもとれない 3 どちらともいえない

④あなたのストレス解消法は次のうちどれですか。3つまで選んでください。

- 1 運動 2 買い物 3 食べること 4 お酒を飲む 5 仕事 6 おしゃべり
7 音楽鑑賞・映画鑑賞 8 子どもと接する 9 趣味 10 娯楽 11 その他 12 特にない

6 食事について

①栄養のバランスを考えますか。

- 1 考える方だ 2 あまり考えない 3 どちらとも言えない 4 全く考えない

②人と比べて食べ方が早いほうですか。

- 1 早い 2 変わらない 3 遅い

③甘いものをよく食べたり飲んだりしますか。

- 1 する 2 しない

④満腹になるまで食べる方ですか。

- 1 はい 2 いいえ

⑤食事前に空腹感をしっかり感じますか。

- 1 感じる 2 感じない 3 わからない

⑥あなたはふだん1日にどれぐらいの野菜（生野菜や火の通ったもの）をとっていますか。

- 1 片手のひら3杯分 2 片手のひら2杯分 3 片手のひら1杯分 4 ほとんど取らない

⑦家族はあなたの食事に対して食事メニューや食べ方などに気を遣ってくれますか。

- 1 はい 2 いいえ 3 どちらともいえない

⑧外食の味付けをどう思いますか。

- 1 濃い 2 ちょうどよい 3 薄い

⑨昼外食するとしたら、あなたならどれを選びがちですか。次のうち一つだけ選んでください。

- 1 揚げ物定食（天ぷら、フライ等） 2 和定食（焼き魚等）
3 煮物定食（肉じゃが等） 4 麺類（うどん、ラーメン等）
5 ご飯物（親子丼、カレー、チャーハンなど） 6 洋定食（ハンバーグ、ステーキ等）

III あなたの健康観についておたずねします。

①現在の自分の健康状態をどのように感じていますか。

- 1 健康である 2 どちらかといえば健康 3 どちらかといえば健康でない 4 健康でない

②あなたにとって、健康とは何ですか。次のうち一つだけ選んでください。

- 1 幸福なこと 2 心身共に健やかなこと 3 仕事ができること 4 いきがいの源
5 健康を意識しないこと 6 病気でないこと 7 快食・快眠・快便
8 体が元気がよく調子がよいこと 9 心も体も人間関係もうまくいっていること
10 家庭円満 11 規則正しい生活ができること 12 長生きできること
13 人を愛することができること 14 何事にも前向きに生きられること 15 わからない

③あなたは、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満などの生活習慣病にかかっていると思いますか。

- 1 かかっている 2 かかっていない 3 わからない

④生活習慣病予防のために何か取り組んでいることがありますか。

- 1 ある 2 ない

⑤あなたは生活習慣病予防のため何が重要だと思いますか。それぞれカッコの中に順位をつけてください。

適正体重の保持 () 適正飲酒 () 禁煙、節煙 ()
気分転換・ストレス解消 () 十分な休養 () 適度な運動 () 食事 ()

⑥あなたが生活習慣病予防のため取り組みやすいのはどれですか。3つ優先順位をつけ、カッコの中に番号を入れてください。

1 () 2 () 3 ()

1 適正体重の保持 2 適正飲酒 3 禁煙、節煙 4 気分転換・ストレス解消
5 十分な休養 6 適度な運動 7 食事

⑦あなたは生活習慣を改善しようと思いますか。

1 すでに実行している 2 将来実行しようと思う 3 できれば実行したい
4 あまり思わない 5 全く思わない

⑧あなたが生活習慣を改めるのが難しい理由は何ですか。次のうちからいくつでも選んでください。

1 自分の健康に自信がある 2 改善しても健康への効果がないと思う 3 めんどくさい
4 余裕がない 5 好きなことを我慢できない 6 健康などについて考えたことがない
7 病気になったら治療すればいい 8 周囲の協力がいない 9 改善するための具体的な方法がわからない
10 運動をする施設や場所がない

⑨生活習慣の改善や健康を保つのに何が重要だと思いますか。次のうちからいくつでもお答えください。

1 家族や周囲の理解・協力 2 健康に関する情報 3 時間・経済的な余裕
4 専門家の指導やアドバイス 5 余暇の確保 6 住環境の充実 7 特にない

⑩あなたにとって大切なものは何ですか。次のうちから3つまで選んでください。

1 趣味(旅行、運動) 2 趣味(買い物、収集) 3 家族 4 お金 5 仕事
6 健康・長寿 7 自分の時間 8 友人 9 地位 10 名誉 11 嗜好品
12 その他

⑪健康を保持できるとしたら何がしたいと思いますか。次のうちから3つまで選んでください。

1 人間関係を広げる 2 旅行をする 3 若さを保つ 4 趣味を深める 5 運動をする
6 おいしい物を食べる 7 ボランティアなどへの参加 8 バリバリ仕事をする

御協力ありがとうございました。

通信媒体一覧

	送付日	栄養・運動・休養別媒体内容
1	平成16年 11月2日	運動 : 今より体を動かしてみよう 休養 : 休養のすすめ
2	平成16年 12月15日	栄養 : 健康居酒屋 すいしん 運動 : 運動不足を解消しよう 休養 : 体とところを元気にしよう
3	平成17年 2月1日	栄養 : お腹いっぱい食べないためのテクニック 運動 : ウォーキング 歩くために必要な下肢の筋力トレーニング
4	平成17年 3月11日	栄養 : 1日5皿の野菜を食べよう！ 運動 : バランスボール1
5	平成17年 4月15日	栄養 : 塩分どれくらい？ 休養 : 職場の快適 コミュニケーション
6	平成17年 5月31日	栄養 : お菓子・ジュースに含まれている砂糖は何個分？ 休養 : 新しい禁煙の方法を知っていますか？ さんて宮崎 第32号「乳がん特集」
7	平成17年 7月15日	栄養 : バランスのとれた献立の考え方 電子レンジ活用法 運動 : ウォーキング手帳
8	平成17年 9月1日	栄養 : 一口で？カロリー 運動 : バランスボール 休養 : さあ すこやかな明日へ 眠り・入浴 さんて宮崎 第33号「禁煙特集」 調査票等 : 健康づくり調査票・アンケート

健康づくり調査票

お手数ですが以下の質問にお答えください。

事業所名		氏名	
------	--	----	--

1・現在の自分の健康状態をどのように感じていますか

- ① 健康である ② どちらかといえば健康 ③ どちらかといえば健康でない
④ 健康でない

2・あなたは運動する（階段を使うようにするなども含め）機会を持つようにしていますか

- ① はい ② いいえ

3・睡眠によって疲れがとれますか

- ① 一晩寝たらとれる ② 一晩寝てもとれない ③ どちらともいえない

4・あなたは栄養のバランスを考える方ですか

- ① 考える方だ ② あまり考えない ③ どちらともいえない ④全く考えない

5・あなたは日常生活の中でゆとりがありますか

- ① ある ② ない

6・あなたのストレス解消法を3つまで選んでください

- ① 運動 ② 買い物 ③ 食べること ④ お酒をのむ ⑤ 仕事 ⑥おしゃべり
⑦ 音楽・映画鑑賞 ⑧ こどもと接する ⑨ 趣味（ ） ⑩ 娯楽
⑪ その他（ ） ⑫ 特にない

7・あなたにとって、健康とは何ですか。次のうち一つだけ選んでください

- ① 幸福なこと ② 心身ともに健やかなこと ③ 仕事ができること ④ いきがいの源
⑤ 健康を意識しないこと ⑥ 病気でないこと ⑦ 快食・快眠・快便 ⑧ 身体が元気よく調子がよいこと ⑨ 心も体も人間関係もうまくいっていること ⑩ 家庭円満
⑪ 規則正しい生活ができること ⑫ 長生きできること ⑬ 人を愛することができること
⑭ 何事も前向きに生きられること ⑮ わからない

裏面もあります



心身ともにすこやか・健康支援プログラム 1年間ありがとうございました。

グループワークや、コース別の参加型学習などこのプログラムはいかがだったでしょうか？

通信媒体の送付は今回をもって終了いたします。

おそれいりますが今後の参考にいたしますので下記の質問にお答えください。

☆通信媒体について

1・送付した情報は

- 1 必ず見た（読んだ） 2 ほとんど見た（読んだ） 3 あまり見なかった（読まなかった）

2・情報提供（送付）の間隔は

- 1 ちょうど良い 2 長い 3 短い

3・情報の内容は

- 1 新鮮なものが多かった 2 ほとんどすでに知っていることだった

4・情報の内容は

- 1 参考になった 2 あまり参考にならなかった

5・情報の内容は

- 1 活用している 2 全く活用していない 3 活用していたがやめた

6・よかったと思う情報はどれですか？□の中に✓をつけてください。

H16年11月 2日 発送 「今より体を動かしてみよう」 「休養のすすめ」

H16年12月15日 発送 「健康居酒屋 すいしん」 「運動不足を解消しよう」

「身体とこころを元気にしよう」

H17年 2月 1日 発送 「お腹いっぱい食べないためのテクニック」

「ウォーキング 歩くために必要な下肢の筋力トレーニング」

「アロマセラピーでリラックス」

裏面もあります

- H17年3月11日 発送 「1日5皿の野菜を食べよう！」 「バランスボール」
- H17年4月15日 発送 「塩分どのくらい？」 「職場の快適 コミュニケーション」
- H17年5月31日 発送 「お菓子・ジュースに含まれている砂糖は何個分？」
 「新しい禁煙方法を知っていますか」
 「さんて宮崎 第32号」
- H17年7月15日 発送 「バランスのとれた献立の考え方」 「電子レンジの活用法」
 「ウォーキング手帳」
- H17年9月9日 発送 「一口で？カロリー」 「バランスボール」
 「さあすこやかな明日へ」 「さんて宮崎 第33号」

7・このプログラムで良かったと思われるものはなんですか。□の中に✓をつけてください。

- 「考えてみましょう・10年後の自分」 「個別相談」 「私の3つの目標」
- 「コース別教育・食事」 「コース別教育・運動」 「コース別教育・休養」
- 「通信媒体」

8・あなたの性別・年代を教えてください。

○性別 男・女

○年代 20代・30代・40代・50代・60代・70代

9・なにかご意見がございましたらお書きください。



御協力ありがとうございました。



実施状況 (E事業所)

1 対象者

24人 (男性13人 女性11人)

男性 (20歳代2人、30歳代3人、40歳代5人、50歳代3人)

女性 (20歳代2人、30歳代4人、40歳代3人、50歳代2人)

2 期間

平成16年8月25日から平成17年9月1日まで

3 実施状況

健康支援プログラムにそって実施

① 参加型学習 (H16.8.25) 参加者24人

② 個別相談 (H16.9.6) 参加者19人

③ コース別参加型学習

1) 日程

食事コース (H16.10.1)、休養コース (H16.10.1)、運動コース (H16.10.8)
の3コースを実施した。

2) コース選択状況

(人)

	3コース	2コース	1コース	無選択
選択者数	2	6	11	5

3) 各コースの選択および参加状況 (なお、コースは複数選択可)

(人)

	食事	休養	運動
選択者数	8	13	8
参加者数	6	7	6

4 通信指導

H16年11月2日からH17年9月1日まで計8回対象者全員へ送付

実施状況（F事業所）

1 対象者

22人（男性22人 女性 0人）

男性（20歳代1人、30歳代17人、40歳代4人）

2 実施期間

平成16年8月20日から平成17年9月1日まで

3 実施状況

健康支援プログラムにそって実施

① 参加型学習（H16.8.20） 参加者22人

② 個別相談（H16.8.20） 参加者22人

③ コース別参加型学習

1) 日程

食事コース（H16.9.14）、休養コース（H16.9.15）、運動コース（H16.9.22）
の3コースを実施した。

2) コース選択状況

(人)

	3コース	2コース	1コース	無選択
選択者数	1	6	14	1

3) 各コースの選択および参加状況（なお、コースは複数選択可）

(人)

	食事	休養	運動
選択者数	7	10	12
参加者数	4	4	6

4 通信指導

H16年11月2日からH17年9月1日まで計8回対象者全員へ送付

開始時有効回答者数		(人)				
性別		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	合計
男性		2	21	9	3	35
女性		2	4	3	2	11
合計		4	25	12	5	46

終了時有効回答者数		(人)				
性別		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	合計
男性		2	4	6	3	15
女性		2	3	3	2	10
合計		4	7	9	5	25

質問事項				(n=25)		
		開始時	終了時	P値		
問1 健康状態						
男	健康である	人 (%)	4 (16.0)	2 (8.0)	0.799	
	どちらかといえば健康	人 (%)	5 (20.0)	8 (32.0)		
	どちらかといえば健康でない	人 (%)	4 (16.0)	5 (20.0)		
	健康でない	人 (%)	2 (8.0)	0 (0.0)		
女	健康である	人 (%)	1 (4.0)	0 (0.0)	-	
	どちらかといえば健康	人 (%)	9 (36.0)	10 (40.0)		
	どちらかといえば健康でない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		
	健康でない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		
合計	健康である	人 (%)	5 (20.0)	2 (8.0)	1.000	
	どちらかといえば健康	人 (%)	14 (56.0)	18 (72.0)		
	どちらかといえば健康でない	人 (%)	4 (16.0)	5 (20.0)		
	健康でない	人 (%)	2 (8.0)	0 (0.0)		
問2 運動する機会を持つようにしていますか						
男	はい	人 (%)	5 (20.0)	11 (44.0)	0.077	
	いいえ	人 (%)	10 (40.0)	4 (16.0)		
女	はい	人 (%)	5 (20.0)	6 (24.0)	1.000	
	いいえ	人 (%)	5 (20.0)	4 (16.0)		
合計	はい	人 (%)	10 (40.0)	17 (68.0)	0.070	
	いいえ	人 (%)	15 (60.0)	8 (32.0)		
問3 睡眠によって疲れがとれますか						
男	一晩寝たらとれる	人 (%)	5 (20.0)	6 (24.0)	0.142	
	どちらともいえない	人 (%)	4 (16.0)	6 (24.0)		
	一晩寝てもとれない	人 (%)	6 (24.0)	3 (12.0)		
女	一晩寝たらとれる	人 (%)	2 (8.0)	6 (24.0)	0.063	
	どちらともいえない	人 (%)	4 (16.0)	3 (12.0)		
	一晩寝てもとれない	人 (%)	4 (16.0)	1 (4.0)		
合計	一晩寝たらとれる	人 (%)	7 (28.0)	12 (48.0)	0.019*	
	どちらともいえない	人 (%)	8 (32.0)	9 (36.0)		
	一晩寝てもとれない	人 (%)	10 (40.0)	4 (16.0)		
問4 栄養のバランスを考える方ですか						
男	考える方だ	人 (%)	6 (24.0)	7 (28.0)	0.753	
	どちらともいえない	人 (%)	3 (12.0)	2 (8.0)		
	あまり考えない	人 (%)	6 (24.0)	6 (24.0)		
	全く考えない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		
女	考える方だ	人 (%)	5 (20.0)	6 (24.0)	0.480	
	どちらともいえない	人 (%)	2 (8.0)	3 (12.0)		
	あまり考えない	人 (%)	3 (12.0)	1 (4.0)		
	全く考えない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		
合計	考える方だ	人 (%)	11 (44.0)	13 (52.0)	0.294	
	どちらともいえない	人 (%)	5 (20.0)	5 (20.0)		
	あまり考えない	人 (%)	9 (36.0)	7 (28.0)		
	全く考えない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		

開始時有効回答者数					(人)
性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	合計
男性	2	3	5	3	13
女性	2	4	3	2	11
合計	4	7	8	5	24

終了時有効回答者数					(人)
性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	合計
男性	2	2	4	3	11
女性	2	3	3	2	10
合計	4	5	7	5	21

質問事項		開始時		終了時		(n=21)
						P値
問1 健康状態						
男	健康である	人 (%)	2 (9.5)	1 (4.8)	0.401	
	どちらかといえば健康	人 (%)	3 (14.3)	6 (28.6)		
	どちらかといえば健康でない	人 (%)	4 (19.0)	4 (19.0)		
	健康でない	人 (%)	2 (9.5)	0 (0.0)		
女	健康である	人 (%)	1 (4.8)	0 (0.0)	-	
	どちらかといえば健康	人 (%)	9 (42.9)	10 (47.6)		
	どちらかといえば健康でない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		
	健康でない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		
合計	健康である	人 (%)	3 (14.3)	1 (4.8)	0.594	
	どちらかといえば健康	人 (%)	12 (57.1)	16 (76.2)		
	どちらかといえば健康でない	人 (%)	4 (19.1)	4 (19.0)		
	健康でない	人 (%)	2 (9.5)	0 (0.0)		
問2 運動する機会を持つようになっていますか						
男	はい	人 (%)	4 (19.1)	8 (38.1)	0.221	
	いいえ	人 (%)	7 (33.3)	3 (14.3)		
女	はい	人 (%)	5 (23.8)	6 (28.6)	1.000	
	いいえ	人 (%)	5 (23.8)	4 (19.0)		
合計	はい	人 (%)	9 (42.9)	14 (66.7)	0.182	
	いいえ	人 (%)	12 (57.1)	7 (33.3)		
問3 睡眠によって疲れがとれますか						
男	一晩寝たらとれる	人 (%)	3 (14.3)	3 (14.3)	0.225	
	どちらともいえない	人 (%)	2 (9.5)	5 (23.8)		
	一晩寝てもとれない	人 (%)	6 (28.5)	3 (14.3)		
女	一晩寝たらとれる	人 (%)	2 (9.5)	6 (28.5)	0.063	
	どちらともいえない	人 (%)	4 (19.1)	3 (14.3)		
	一晩寝てもとれない	人 (%)	4 (19.1)	1 (4.8)		
合計	一晩寝たらとれる	人 (%)	5 (23.8)	9 (42.9)	0.028*	
	どちらともいえない	人 (%)	6 (28.6)	8 (38.1)		
	一晩寝てもとれない	人 (%)	10 (47.6)	4 (19.0)		
問4 栄養のバランスを考える方ですか						
男	考える方だ	人 (%)	5 (23.8)	5 (23.8)	1.000	
	どちらともいえない	人 (%)	2 (9.5)	2 (9.5)		
	あまり考えない	人 (%)	4 (19.1)	4 (19.1)		
	全く考えない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		
女	考える方だ	人 (%)	5 (23.8)	6 (28.5)	0.480	
	どちらともいえない	人 (%)	2 (9.5)	3 (14.3)		
	あまり考えない	人 (%)	3 (14.3)	1 (4.8)		
	全く考えない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		
合計	考える方だ	人 (%)	10 (47.6)	11 (52.4)	0.345	
	どちらともいえない	人 (%)	4 (19.1)	5 (23.8)		
	あまり考えない	人 (%)	7 (33.3)	5 (23.8)		
	全く考えない	人 (%)	0 (0.0)	0 (0.0)		

アンケート結果（E事業所F事業所）

対象者数	(人)				
性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	合計
男性	2	21	9	3	35
女性	2	4	3	2	11
合計	4	25	12	5	46

有効回答者数	(人)				
性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	合計
男性	2	4	5	3	14
女性	2	3	3	2	10
合計	4	7	8	5	24

[通信媒体について]

1 送付した情報は

	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
必ず見た	1	1	3	1	1	2	2	1	12
ほとんど見た	1	3	2	2	1	1	1	1	12
あまり見なかった	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	2	4	5	3	2	3	3	2	24

2 情報提供（送付）の間隔は

	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
ちょうど良い	2	3	4	3	2	2	3	2	21
長い	0	1	1	0	0	0	0	0	2
短い	0	0	0	0	0	1	0	0	1
合計	2	4	5	3	2	3	3	2	24

3 情報の内容は

	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
新鮮なものが多かった	2	3	4	3	2	2	1	2	19
ほとんどすでに知っていることだった	0	1	1	0	0	1	1	0	4
合計	2	4	5	3	2	3	2	2	23

4 情報の内容は

	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
参考になった	2	4	5	3	2	2	3	2	23
あまり参考にならなかった	0	0	0	0	0	1	0	0	1
合計	2	4	5	3	2	3	3	2	24

5 情報の内容は

	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
活用している	2	2	4	3	2	3	0	2	18
全く活用していない	0	2	1	0	0	0	1	0	4
活用していたがやめた	0	0	0	0	0	0	1	0	1
合計	2	4	5	3	2	3	2	2	23

6 よかったと思う情報は（複数回答）

(n=24)

	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
栄 養									
健康居酒屋 すいしん	2	1	1	1	0	0	0	1	6
お腹いっぱい食べないためのテクニック	2	3	4	2	0	0	0	1	12
1日5皿の野菜を食べよう	0	1	2	3	0	2	0	1	9
塩分どれくらい？	1	1	1	2	0	2	2	1	10
お菓子・ジュースに含まれている砂糖は何個分？	2	2	2	2	1	1	2	1	13
バランスのとれた献立の考え方	0	1	2	2	0	2	0	1	8
電子レンジの活用法	1	0	1	1	0	1	1	0	5
一口で？カロリー	2	2	2	2	1	2	1	1	13
運 動									
今より体を動かしてみよう	0	0	1	1	0	1	2	0	5
ウォーキング 歩くために必要な下肢の筋力トレーニング	0	2	3	0	1	2	2	2	12
運動不足を解消しよう	0	3	3	1	0	2	0	1	10
ウォーキング手帳	0	0	2	0	1	0	2	0	5
バランスボール1	0	2	1	0	2	0	0	0	5
バランスボール2	0	1	1	0	2	0	1	0	5
休 養									
休養のすすめ	1	2	1	1	0	0	0	1	6
身体とこころを元気にしよう	0	1	2	2	0	1	0	2	8
アロマテラピーでリラックス	0	0	1	0	1	1	1	0	4
職場の快適コミュニケーション	0	0	1	0	0	2	0	1	4
新しい禁煙方法を知っていますか	0	1	2	1	0	0	2	0	6
さあすこやかな明日へ	0	0	1	0	1	0	0	1	3
さんて宮崎第32号（乳がん特集）	0	0	1	0	0	0	1	0	2
さんて宮崎第33号（禁煙特集）	0	0	1	1	1	0	2	0	5

7 このプログラムで良かったと思われるものはなんですか（複数回答）

(n=24)

	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
考えてみましょう・10年後の自分 (n=24)	0	2	2	1	0	1	2	1	9
個別相談・3つの目標 (n=20)	1	1	1	1	1	0	0	1	6
コース別教育・食事 (n= 5)	1	0	1	1	0	1	0	0	4
コース別教育・運動 (n= 7)	0	1	1	0	2	0	2	0	6
コース別教育・休養 (n= 7)	1	1	0	1	0	0	0	0	3
通信媒体 (n=24)	1	1	1	0	0	2	2	0	7

〔 意 見 〕

- ・健康に対して真剣に考えるようになった。
- ・健康についてのノウハウを教えていただきありがとうございました。
- ・自分の健康について考えるようになった。
- ・いろいろな情報を得ることができたので良かった。
- ・バランスボールを使った運動が楽しかった。
- ・あまり実行には移せなかったけれど、運動や食事など日常生活の中での健康の重要性を意識することができたのでとても良かった。
- ・健康支援をしてくださる方がいることが心強かった。
- ・知らない新鮮な情報もありましたし、情報を整理していただいたこと等、うれしく思った。
- ・隣の人がどのような生活や考え方をしているのか意見を聞く場があったのは良かったと思う。
- ・今回のような情報誌を発行して頂けると必ず目を通し、とても参考になった。
- ・自分の日常生活を見つめ直す良い機会になったと同時に今後の生活の参考になった。
- ・次回も参加したいと思う。
- ・健康は自己管理に基づくべきだが、健康づくり環境整備をするよう、健康づくり協会から働きかけてほしい。

アンケート結果（E事業所）

対象者数	(人)				
性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	合計
男性	2	3	5	3	13
女性	2	4	3	2	11
合計	4	7	8	5	24

有効回答者数	(人)				
性別	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	合計
男性	2	2	3	3	10
女性	2	3	3	2	10
合計	4	5	6	5	20

〔通信媒体について〕

1 送付した情報は

	(人)								
	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
必ず見た	1	0	2	1	1	2	2	1	10
ほとんど見た	1	2	1	2	1	1	1	1	10
あまり見なかった	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	2	2	3	3	2	3	3	2	20

2 情報提供（送付）の間隔は

	(人)								
	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
ちょうど良い	2	1	3	3	2	2	3	2	18
長い	0	1	0	0	0	0	0	0	1
短い	0	0	0	0	0	1	0	0	1
合計	2	2	3	3	2	3	3	2	20

3 情報の内容は

	(人)								
	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
新鮮なものが多かった	2	2	3	3	2	2	1	2	17
ほとんどすでに知っていることだった	0	0	0	0	0	1	1	0	2
合計	2	2	3	3	2	3	2	2	19

4 情報の内容は

	(人)								
	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
参考になった	2	2	3	3	2	2	3	2	19
あまり参考にならなかった	0	0	0	0	0	1	0	0	1
合計	2	2	3	3	2	3	3	2	20

5 情報の内容は

	(人)								
	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
活用している	2	1	3	3	2	3	0	2	16
全く活用していない	0	1	0	0	0	0	1	0	2
活用していたがやめた	0	0	0	0	0	0	1	0	1
合計	2	2	3	3	2	3	2	2	19

6 よかったと思う情報は（複数回答）

(n=20)

	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
栄 養									
健康居酒屋 すいしん	2	1	1	1	0	0	0	1	6
お腹いっぱい食べないためのテクニック	2	1	3	2	0	0	0	1	9
1日5皿の野菜を食べよう	0	1	2	3	0	2	0	1	9
塩分どれくらい？	1	1	1	2	0	2	2	1	10
お菓子・ジュースに含まれている砂糖は何個分？	2	1	2	2	1	1	2	1	12
バランスのとれた献立の考え方	0	1	2	2	0	2	0	1	8
電子レンジの活用法	1	0	1	1	0	1	1	0	5
一口で？カロリー	2	2	2	2	1	2	1	1	13
運 動									
今より体を動かしてみよう	0	0	1	1	0	1	2	0	5
ウォーキング 歩くために必要な下肢の筋力トレーニング	0	1	3	0	1	2	2	2	11
運動不足を解消しよう	0	1	2	1	0	2	0	1	7
ウォーキング手帳	0	0	1	0	1	0	2	0	4
バランスボール1	0	0	1	0	2	0	0	0	3
バランスボール2	0	0	1	0	2	0	1	0	4
休 養									
休養のすすめ	1	1	1	1	0	0	0	1	5
身体とこころを元気にしよう	0	1	2	2	0	1	0	2	8
アロマセラピーでリラックス	0	0	1	0	1	1	1	0	4
職場の快適コミュニケーション	0	0	1	0	0	2	0	1	4
新しい禁煙方法を知っていますか	0	0	2	1	0	0	2	0	5
さあすこやかな明日へ	0	0	1	0	1	0	0	1	3
さんて宮崎第32号（乳がん特集）	0	0	1	0	0	0	1	0	2
さんて宮崎第33号（禁煙特集）	0	0	1	1	1	0	2	0	5

7 このプログラムで良かったと思われるものはなんですか（複数回答）

(n=20)

	男性				女性				合計
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	
考えてみましょう・10年後の自分 (n=20)	0	1	2	1	0	1	2	1	8
個別相談・3つの目標 (n=16)	1	1	1	2	1	0	0	1	7
コース別教育・食事 (n= 4)	1	0	1	1	0	1	0	0	4
コース別教育・運動 (n= 5)	0	0	0	0	2	0	2	0	4
コース別教育・休養 (n= 7)	1	1	0	1	0	0	0	0	3
通信媒体 (n=20)	1	1	1	0	0	2	2	0	7

〔 意 見 〕

- ・ 健康に対して真剣に考えるようになった。
- ・ 健康についてのノウハウを教えていただきありがとうございました。
- ・ 自分の健康について考えるようになった。
- ・ いろいろな情報を得ることができたので良かった。
- ・ バランスボールを使った運動が楽しかった。
- ・ あまり実行には移せなかったけれど、運動や食事など日常生活の中での健康の重要性を意識することができたのでとても良かった。
- ・ 健康支援をしてくださる方がいることが心強かった。
- ・ 知らない新鮮な情報もありましたし、情報を整理していただいたこと等、うれしく思った。
- ・ 隣の人ができるような生活や考え方をしているのか意見を聞く場があったのは良かったと思う。
- ・ 今回のような情報誌を発行して頂けると必ず目を通し、とても参考になった。
- ・ 自分の日常生活を見つめ直す良い機会になったと同時に今後の生活の参考になった。
- ・ 次回も参加したいと思う。