


保健行動の予測因子に関する研究

学校保健学 加藤知己

論文指導教員 千葉裕典教授

合格年月日 昭和60年3月5日

論文審査委員 小 平 武 彦

渋谷 修 

太田 鐵男

目 次

第 1 章	緒言	1
第 2 章	研究方法	5
第 1 節	調査の概要	5
(1)	調査対象	5
(2)	調査方法	5
(3)	調査期日	6
(4)	調査内容	6
第 2 節	分析の方法	15
(1)	行動頻度と Fishbein の行動 予測理論における諸変数との 関連	15
(2)	行動意図予測式の適用	16
(3)	行動意図と、行動に対する 態度、 $\sum b_i \cdot e_i$ 、および主観的 規範	16
(4)	行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との関連	17
(5)	行動の予測因子としての信	

	念 ($\Sigma b_i \cdot e_i$ 、および主観的規	
	範) の規定因子	17
第3章	調査結果	19
第1節	7つの保健行動の頻度	19
第2節	信念と保健行動との関連	19
(1)	行動頻度とFishbeinの行動 予測理論における諸変数との 関連	20
(2)	行動意図予測式を適用した 結果	25
(3)	行動意図と、行動に対する 態度、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ 、および主観的 規範との関連	30
(4)	行動に対する態度と $\Sigma b_i \cdot e_i$ との関連	35
第3節	保健行動の予測因子として の信念とその規定因子との関 連	46
(1)	長生きに対する願望	46

(2)	自信感	47
(3)	健康意識	49
(4)	疾病に対する恐怖感	57
(5)	疾病の症状の重さに対する 考え	58
(6)	疾病の罹患可能性に対する 考え	61
(7)	疾病の予防可能性に対する 考え	63
(8)	幸福感	65
(9)	不安感	68
第4章 考察		71
第5章 結論および今後の課題		85
要約		90
謝辞		94

参考文献	95
政文要約	102
式	104
表	105
図	146
調査票	159

第1章 緒言

保健教育の究極的^{4), 11), 22), 25), 28), 29), 45), 53)}目標は保健行動の変容であり、具体的には、学習者が将来の健康危機に遭遇した時に、より健康に望ましい行動がとれるようにすることである。この目標をより効果的に達成するためには、将来各種の保健行動を引き起こす因子(予測因子)を把握して、その因子を保健教育の実際場面に生かしてゆかねばならない。その際、多種多様な保健行動の各々に含まれている特有の因子を取り上げることと共通的な因子を抽出することとをしながら、2種類以上の保健行動を共通して引き起こす予測因子を扱うことは適切である。しかし、この共通予測因子に関する検討はほとんどなされていないが、この因子を把握する上で参考となる代表的な考え方^{8), 13)}に「知識→態度→行動」という行動変容過程論がある。この理論では、態度は知識と行動との媒介変数として位置づけられており、行動を引き起こす要因として強調されているが、この態度に関しては様々

^{30), 30)}な解釈がなされており、保健行動を引き起こす因子を把握してゆく上での障害の一つとなつて、いると考えられる。

しかし、^{14), 23), 33), 34), 36), 50)}態度が明確に捉えられていない中
 にあって、その一要素として考えられる信念は、米国のHealth Belief Modelに関する諸
 研究^{11), 14)}にみられるように、保健行動を引き起こす要因として重視^{14), 32)}されている。宮坂も「保健知識²⁷⁾が普及すれば、保健行動の変容が起こるといふ考え方は危険であり、保健行動の変容には、保健に関する信念を変容することが大切である」と指摘してしている。従って、保健行動の予測因子を検討してゆく上で、信念に着目することは極めて重要^{31), 48)}であると考えられる。

しかし、Health Belief Modelにおいて、いくつかの問題点がみられる。まず第1の問題点は、対象とされた保健行動は、肺がん検診、あるいは歯科検診などの受診行動が大部分であり、¹⁴⁾手洗いや十分な睡眠などの日常的な保健行動はほとんどみられないことである。

第2の問題点は、この理論は、信念を保健行動の変容にかかわる因子として扱ってはいるが、この信念は、必ずしも保健行動を予測するという観点から検討されていないことである。¹⁴⁾ さらに第3の問題点は、Health Belief Modelにおいて、信念を保健行動の変容にかかわる因子として重視して¹⁴⁾いるが、この信念を規定している因子については、ほとんど追求されていないと指摘¹⁴⁾されていることである。

これらの問題点のうち、第3番目の問題点は存在してはいるものの、第2番目の問題点を解消する上で参考となる理論に、社会心理学におけるFishbein⁵⁾の行動予測理論がある。この理論は、信念を、保健行動を含むあらゆる行動を予測する因子として位置づけ⁵⁾ており、これまでに^{2), 3), 17), 18), 26), 39), 41), 49)}多くの実証的研究^{15), 16), 17), 20)}がなされ注目されている。

そこで、前述したように保健教育の究極的目標である保健行動の変容を効果的に達成するためには、将来の保健行動を予測する因子

を把握することが不可欠な要件であることから、Fishbein⁵⁾の行動予測理論の方が、Health Belief Model に比べ、有用であると考えられる。本研究では、日常生活において、頻度の高い数種類の保健行動を対象にして、これらの行動とこれらを引き起こす予測因子としての信念とのかかわり、およびその信念の規定因子について調査し、検討を加えるものである。

第2章 研究方法

第1節 調査の概要

(1) 調査対象

調査対象は、大学1年生の男女、合計683 (有効回答数: 608 < 89.0% >) 人のうち、男はT大学経済学部136 (113) 人、M大学文学部89 (81) 人、S大学体育学部108 (96) 人、計323 (290 < 89.8% >) 人であり、一方女はT大学教育学部81 (72) 人、T短期大学家政学部110 (100) 人、音楽系V大学102 (88) 人、美術系J大学67 (58) 人、計360 (318 < 88.3% >) 人である。

(2) 調査方法

調査は、質問紙(別掲)を用い、第1調査および第2調査の2回に分けて実施した。調査票は、第1、第2調査ともに各大学の保健体育講義時間において、講義担当者によって配布し、記入終了後ただちに回収した。なお、講義担当者には、調査内容に関する質問には一切回答しないように依頼をした。また、第

2 調査は、第 1 調査実施日から 2 週間後に、第 1 調査と同様の方法で実施した。

(3) 調査期日

調査期日は、1984年6月11日から7月14日である。

(4) 調査内容

1) 対象とした保健行動

保健行動は、複雑な様相を呈しているため、これを的確に把握することは困難であるが、ここでの保健行動は、Harris¹⁰⁾らのいう「客観的にみて効果があろうとなかろうと、また、その人の健康状態にもかかわりなく、ある人が自己の健康を守ったり、増進したり、維持するためにとったすべての行動」と捉えることにする。

この考え方に基づけば、保健行動とは、健康にとって「望ましい行動」のみならず、健康に「望ましくない行動を行わないこと」をも保健行動であるとの考えも成立^{11, 10), 23), 12)}する。そこで、今回は、以下に示す4つの「望ましい行

動」、および3つの「望ましくない行動」を
対象とする保健行動として設定することにし
た。

- ①望ましい行動 : 1.運動、スポーツ
2.十分な睡眠
3.朝食
4.食前の手洗い

- ②望ましくない行動 : 1.インスタントラ
メン
2.喫煙
3.飲酒

なお、これらの行動頻度は2週間のうち
行われたものであり、第2調査において調査
した。

2) Fishbeinの行動予測理論における諸変 数に関する質問項目

Fishbein⁵⁾の行動予測理論における諸変数は
次に示す4変数である。(式1、式2)

- ①行動意図：行動意図とは、特定状況下の
特定行動に対する意欲、あるいは意志を

意味するものであり、行動を引き起こす決定因子として考えられている。そしてこの行動意図は、「ある行動を「するつもり」-「しないつもり」の主観的確率次元上で測定される。

② 行動に対する態度：行動に対する態度とは、特定状況下の特定行動に向けられる感情面を意味するものであり、「好き-嫌い」、あるいは「良い-悪い」などの数種類の感情次元上で測定され、それらを総和したものである。

③ $\sum b_i \cdot e_i$: $\sum b_i \cdot e_i$ とは、Fishbeinの行動予測理論における2つの信念の変数の1つであり、行動に対する態度を予測する因子として考えられている。この $\sum b_i \cdot e_i$ は、特定状況下の特定行動をすることによって得られるか否かという信念、すなわち「行動結果についての信念 $\langle b_i \rangle$ と、その行動結果の良し悪しを「良い-悪い」の次元上で測定される評価、すなわち「

行動結果の評価 $\langle ei \rangle$ をかけ合わせ処理 $(bi \cdot ei)$ を異なる行動結果 (i) にそれぞれ施し、それらの数種類 $(i = 5 \sim 9 \text{ 個})$ を総和したものである。

- ④主観的規範：主観的規範とは、Fishbein の行動予測理論における、もう一つの信念の度数であり、行動に対する態度とともに行動意図を予測する因子として考えられている。この主観的規範 $(\sum nbi \cdot mci)$ は、自分にとって重要なかわりをもつ周囲の人々、すなわち重要な他者が、自分がある行動をすることに対して期待を持って、いるか否かを信じること、すなわち「信念としての規範 $\langle nbi \rangle$ 」と、その重要な他者に従うつもりを持つこと、すなわち「従う動機づけ $\langle mci \rangle$ 」とをかけた合わせる処理 $(nbi \cdot mci)$ を数種類の重要な他者 (i) について施し、それらを総和したものの $(\sum nbi \cdot mci)$ である。

以上示したFishbeinの行動予測理論における変数に関する項目は以下に示す如くであり、それらを7つの保健行動にあてはめて調査した。

①行動意図(各行動1項目)

②行動に対する態度(各行動5項目)

③行動結果についての信念(運動・スポーツ:30項目、十分な睡眠:23項目、朝食:23項目、食前の手洗い:13項目、インスタントラーメン:24項目、喫煙:2/項目、飲酒:26項目)

④行動結果の評価(各行動の項目数は、いづれも③と同じ)

⑤信念としての規範(各行動4項目)

⑥規範に従う動機づけ(各行動いづれも⑤と同じ4項目)

3)保健行動の予測因子としての信念の規定因子

保健行動を予測する因子としての信念の規定因子として、次に示す9種類の因子について

註) 第1調査におけるFishbeinの行動予測理論における変数に関する質問項目の調査形式は、徳永ら⁴⁹⁾のスポーツ行動の予測に関する研究を参考にした。

て、その程度を7段階の評定尺度によつて調査した。

①長生きに対する願望(1項目)

②自信感に関する項目(3項目)

1.長生きに対する自信

2.健康に対する自信

3.体力に対する自信

③健康意識に関する項目(7項目)

1.健康維持・増進の心がけ

2.体力維持・増進の心がけ

3.偏食しない心がけ

4.疲労回復の心がけ

5.規則正しい生活の心がけ

6.清潔の心がけ

7.気分転換の心がけ

④疾病に対する恐怖感に関する項目(13項目)

Health Belief Model において中心的位
置を占める¹⁴⁾Beckerら¹⁾のモデルの要因(以下の⑤、
⑥も同様)である疾病に対する恐怖感を以下

に示す13種類の疾病について調査した。

1、かぜ

8、脚気

2、胃がん

9、伝染病

3、肺がん

10、アルコール中毒

4、脳卒中

11、肝臓病

5、心臓病

12、ノイローゼ

6、高血圧

13、貧血

7、糖尿病

⑤ 疾病の症状の重さに対する考えに関する項目(13項目) - ④と同様の13種類の疾病の症状を重いと思うかどうかについて、

⑥ 疾病の罹患可能性に対する考えに関する項目(13項目) - ④と同様の13種類の疾病にかかる可能性があるかどうかについて、

⑦ 疾病の予防可能性に対する考えに関する項目(13項目)

Beckenらのモデルを参考にして、④と同様の13種類の疾病について、それらを予防できると思うかどうかについて調査した。

⑧ 幸福感 (12項目)

返田⁴⁴⁾の幸福感に関する因子分析的研究の結果を参考にして、以下に示す12項目に対する意見(肯定-否定)から幸福感を調査した。

1、現在の生活に生きがいがある

2、自分は目標に向かって前進している

3、将来、自分の理想、目標が実現できる

4、将来、生きがいある生活ができる

5、高校生ころは幸福だった

6、現在、よい家庭、家族に恵まれている

7、生きることの意味や価値などについてよく考える

8、人生において自分の果たすべき役割がある。

9、現在、楽しい生活を送っている。

10、現在、経済的に恵まれている

11、将来、幸福な家庭生活が営める

12、現在は幸福である

⑨ 不安感に関する項目 (22項目)

小川³⁷⁾らの研究を参考にして、以下に示す22

項目に対する不安感を調査した。

- | | |
|-----------|-----------|
| 1、自分の交通事故 | 12、人づきあい |
| 2、親の交通事故 | 13、結婚 |
| 3、自分の健康 | 14、お金 |
| 4、親の健康 | 15、戦争 |
| 5、自分の体力 | 16、大地震 |
| 6、親の体力 | 17、公害 |
| 7、自分の死 | 18、火災 |
| 8、親の死 | 19、ガス爆発 |
| 9、老後 | 20、通り魔 |
| 10、学校の成績 | 21、盗難 |
| 11、就職 | 22、核エネルギー |

なお、以上示した質問項目は、全て第1調査において、その程度を7段階の評定尺度（最高の程度は+3、最低は-3とした）によって調べた。

また、第2調査においては、7つの保健行動それぞれについて、2週間内に行った頻度を調べた。（詳細については、巻末に示した調査票を参照）

第2節 分析の方法

分析にあたっては、相関係数（スピアマンの順位相関係数、およびピアソンの積率相関係数）、および重回帰分析を用いた。

(1) 行動頻度とFishbeinの行動予測理論における諸変数との関連

Fishbeinの行動予測理論における信念の変数には、 $\sum b_i \cdot e_i$ と主観的規範 ($\sum m_i \cdot m_{ci}$)の二つがあるが、これらの変数は行動意図、さらに行動に対する態度を介して、行動を間接的に予測する因子として位置づけられている。すなわち、この理論は、行動意図がその他の変数を媒介する、行動の決定因子であるという仮説を基盤に成り立っており、次に行動意図は、行動に対する態度、および主観的規範の両変数により、予測され(式1)、さらに行動に対する態度は $\sum b_i \cdot e_i$ によって予測される(式2)と考えられている。

そこで、まず、この理論における諸変数、すなわち、行動意図、行動に対する態度、 \sum

$b_i \cdot e_i$ 、および主観的規範の4変数のうち、行動意図が行動頻度と最も強い関連があるかどうかを確かめるために、これらの4つの変数と行動頻度との相関を、スピアマンの順位相関係数によって算出した。

(2) 行動意図予測式の適用

Fishbeinの行動予測理論では、行動意図が行動の決定因子であるという仮説の次の段階として、その行動意図は行動に対する態度と主観的規範によって予測されるという式(1)を定立している。すなわち、この式は、行動意図を目的変数、行動に対する態度と主観的規範の両者を行動意図の説明変数とする重回帰式である。そこで、行動意図が行動に対する態度と主観的規範の両者によって予測されるかどうかをみるために、行動意図予測式(式1)に従って重回帰分析を行った。

(3) 行動意図と、行動に対する態度、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ 、および主観的規範との関連

行動に対する態度は、さらに $\Sigma b_i \cdot e_i$ によ

て予測されると考えられているため、行動に対する態度と行動意図との関連は、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ とそれとの関連よりも強いという関係が成り立たねばならない。また、行動意図予測式から得られる、行動意図と行動に対する態度および主観的規範との重相関よりも、行動に対する態度単独、あるいは主観的規範単独の方が行動意図と関連が強くみられる場合も考えられる。そこで、行動意図と、行動に対する態度、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ 、および主観的規範それぞれとの関連をみるために、ピアソンの積率相関係数を算出した。

(4) 行動に対する態度と $\Sigma b_i \cdot e_i$ との関連

式2に示すように、行動に対する態度は $\Sigma b_i \cdot e_i$ によって予測されると考えられているが、この両者間にどの程度関連があるかをみるためにピアソンの積率相関係数を算出した。

(5) 行動の予測因子としての信念 ($\Sigma b_i \cdot e_i$ および主観的規範) の規定因子

7つの保健行動の予測因子としての信念と

その信念に影響を及ぼすと考えられる因子として設定した。長生きに対する願望、健康意識などとの関連から、数種類の保健行動の予測因子としての信念に共通して規定する因子を把握するために、セアソンの積率相関係数を算出した。

第3章 調査結果

第1節 7つの保健行動の頻度

7つの保健行動、すなわち4つの望ましい行動(1.運動、スポーツ、2.充分な睡眠、3.朝食、4.食前の手洗い)、および3つの望ましくない行動(1.インスタントラーメン、2.喫煙、3.飲酒)を、2週間の間どの程度行ったかを主として6段階に分けて質問した結果は、表1に示す如くであった。

第2節 信念と保健行動との関連

Fishbein⁵⁾の行動予測理論における信念の変数には、 $\sum b_i e_i$ と主観的規範($\sum n b_i \cdot m c_i$)の2つがあるが、これらの変数は行動意図、さらに行動に対する態度を介して、行動を間接的(突極的)に予測する因子として位置づけられている。すなわち、この理論を概括すれば、まず、行動意図がその他の変数を媒介する、行動の決定因子であるという仮説を基盤に成り立っている。次に、行動意図は、行動に対する態度と主観的規範の両変数によって

予測され(式1)、さらに行動に対する態度は $\Sigma b_i \cdot e_i$ によって予測される(式2)と考えられている。従って、信念と保健行動との関連は、これらの仮説の順に結果をみてゆく中で確認してゆくことにする。

(1) 行動頻度と Fishbein の行動予測理論における諸変数との関連

まず、行動意図が行動の決定因子であることを確かめるために、Fishbein の行動予測理論における諸変数、すなわち行動意図、行動に対する態度、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ 、および主観的規範の4変数と7つの保健行動の頻度との相関をみたところ、次の結果が得られた(表2)。

1) 運動、スポーツ

運動、スポーツを行った頻度と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動意図(男: .5880、女: .5570、共に $P < 0.01$)であった。次いで、行動に対する態度^{註1)}(男: .2287、女: .2216、共に $P < 0.01$)であり、このほかの $\Sigma b_i \cdot e_i$ ^{註2)}、および主観的規範には、

註1) 行動に対する態度とは、行動に向けられる感情であり、ここでは、「好き-嫌い」、「良い-悪い」、「得な-損な」、「快-不快な」、「面倒でない-面倒な」の5つの感情次元の尺度測定された行動に向けられる感情の総和である。

註2) 詳細については、第1節(4)を参照。

有意な ($P < 0.05$) 相関は認められなかった。

2) 十分な睡眠

十分な睡眠をとった頻度と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動意図 (男: .2345、女: .2808、共に $P < 0.01$) であった。さらに、男では行動に対する態度 (.1434, $P < 0.05$) に正の相関が認められ、 $\Sigma bi \cdot ei$ および主観的規範には相関は認められなかった。また、女では行動意図以外に相関は認められなかった。

3) 朝食

朝食を食べた頻度と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動意図 (男: .6715、女: .5004、共に $P < 0.01$) であった。次いで、行動に対する態度 (男: .4802、女: .2927、共に $P < 0.01$) であり、さらに、男では主観的規範 (.1321, $P < 0.05$)、続いて $\Sigma bi \cdot ei$ (.1252, $P < 0.05$) の順に正の相関が認められた。また、女では $\Sigma bi \cdot ei$ 、および主観的規範ともに有意な相関は認められなかつ

た。

4) 食前の手洗い

食事の前に手を洗った頻度と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動意図(男: .6104, 女: .4619, 共に $P < 0.01$)であった。次いで、行動に対する態度(男: .5465, 女: .4371, 共に $P < 0.01$)であり、さらに、男では $\Sigma b_i \cdot e_i$ (.2423, $P < 0.01$)、続いて主観的規範(.1783, $P < 0.01$)の順にまた女では主観的規範(.2401, $P < 0.01$)、続いて $\Sigma b_i \cdot e_i$ (.2080, $P < 0.01$)の順に正の相関が認められた。

5) インスタントラーメン

インスタントラーメンを食べた頻度と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動意図(男: .5498, 女: .3552, 共に $P < 0.01$)であった。次いで、行動に対する態度(男: .3013, 女: .2727, 共に $P < 0.01$)、続いて $\Sigma b_i \cdot e_i$ (男: .1185, $P < 0.05$, 女: .1466, $P < 0.01$)の順に正の相関が認められた。

さらに、女では主観的規範(、1315、 $p < 0.05$)に正の相関が認められた。

6) 喫煙

喫煙した頻度と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動意図(男:、8331、女:、4864、共に $p < 0.01$)であった。次いで、行動に対する態度(男:、7201、女:、3227、共に $p < 0.01$)であり、続いて $\sum b_i \cdot e_i$ (男:、3625、女:、1477、 $p < 0.01$)の順に正の相関が認められた。さらに、男では主観的規範(、1665、 $p < 0.01$)にも正の相関が認められた。

7) 飲酒

飲酒した頻度と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動意図(男:、5018、女:、5531、共に $p < 0.01$)であった。次いで、行動に対する態度(男:、4365、女:、4837、共に $p < 0.01$)であり、続いて $\sum b_i \cdot e_i$ (男:、2187、女:、2594、共に $p < 0.01$)の順に正の相関が認められた。なお、主観的規

範には男女とも有意な相関は認められなかった。

以上示したように、7つの保健行動において、各行動の頻度とFishbeinの行動予測理論における変数、すなわち行動意図、行動に対する態度、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ 、主観的規範の4変数との相関をみたところ、行動頻度と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、いずれの行動においても行動意図であった。

(2) 行動意図予測式を適用した結果

Fishbeinの行動予測理論では、行動意図が行動の決定因子であるという仮説の次の段階として、この行動意図は行動に対する態度と主観的規範の両変数によって予測されるという行動意図予測式(式1)を定立している。すなわち、この式は、行動意図を目的変数、行動に対する態度と主観的規範を行動意図の説明変数とする重回帰式であるが、この式において、行動意図と、行動に対する態度及び主観的規範との重相関は有意であるか、また説明変数の行動に対する態度と主観的規範どちらが重相関に寄与しているかをみるために、式1に従って重回帰分析を行ったところ、次の結果が得られた。(表3)

1) 運動、スポーツ

運動、スポーツの(に対する)行動意図と、行動に対する態度および主観的規範との間に認められた重相関は、男が、.4984、女が、.4061(男女共 $P(0.01)$)であった。そして、標準

偏回帰係数は、男女とも行動に対する態度（男：.4723、女：.4002）の方が主観的規範（男：.1045、女：.0196）よりも明らかに高い値であった。

2) 十分な睡眠

十分な睡眠の行動意図と、行動に対する態度および主観的規範との間に認められた重相関は、男が.2632、女が.2614（男女とも $P < 0.01$ ）であった。そして、説明変数の標準偏回帰係数は、男女とも行動に対する態度（男：.2437、女：.2589）の方が主観的規範（男：.0552、女：.0118）よりも明らかに高い値であった。

3) 朝食

朝食の行動意図と、行動に対する態度および主観的規範との間に認められた重相関は、男が.6121、女が.4629（男女とも $P < 0.01$ ）であった。そして、説明変数の標準偏回帰係数は、男女とも行動に対する態度（男：.6043、女：.4246）の方が主観的規範（男：.0

259、女：.0922)よりも明らかに高い値であった。

4) 食前の手洗い

食前の手洗いの行動意図と、行動に対する態度および主観的規範との間に認められた重相関は、男が.6476、女が.6065(男女とも $P < 0.01$)であった。そして、説明変数の標準偏回帰係数は、男女とも行動に対する態度(男：.1066、女：.0957)よりも明らかに高い値であった。

5) インスタントラーメン

インスタントラーメンの行動意図と、行動に対する態度および主観的規範との間に認められた重相関は、男が.5343、女が.6361(男女とも $P < 0.01$)であった。そして、説明変数の標準偏回帰係数は、男女とも行動に対する態度(男：.5329、女：.5960)の方が主観的規範(男：.0112、女：.1155)よりも明らかに高い値であった。

6) 喫煙

喫煙の行動意図と、行動に対する態度および主観的規範との間に認められた重相関は、男が.8218、女が.7447(男女とも $P < 0.01$)であった。そして、説明変数の標準偏回帰係数は、男女とも行動に対する態度(男:.8228、女:.7386)の方が主観的規範(男:-.0063、女:.0269)よりも明らかに高い値であった。

7) 飲 酒

飲酒の行動意図と、行動に対する態度および主観的規範との間に認められた重相関は、男が.6949、女が.6388(男女ともに $P < 0.01$)であった。そして、説明変数の標準偏回帰係数は、男女とも行動に対する態度(男:.6915、女:.5982)の方が、主観的規範(男:.0188、女:.0970)よりも明らかに高い値であった。

以上示したように、男女とも、いずれの行動においても、有意な($P < 0.01$)重相関が、行動意図と、行動に対する態度および主観的

規範の両変数との間に認められた。また、男女とも、いずれの行動においても、2つの説明変数の標準偏回帰係数は、行動に対する態度の方が主観的規範よりも明らかに高いことから、この重相関に対して主観的規範はほとんど寄りしていないことが認められた行動に対する態度が非常に重要な因子として働いていることが明らかになった。

(3) 行動意図と、行動に対する態度、 $\Sigma b_i \cdot e_i$

e_i 、および主観的規範との関連

行動に対する態度は、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ によって予測されると考えられているため、行動に対する態度と行動意図との関連は、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ とそれとの関連よりも強いという関係が成り立たねばならない。また、行動意図予測式から得られる、行動意図と、行動に対する態度および主観的規範との重相関よりも、行動に対する態度単独、あるいは主観的規範単独の方が行動意図との関連が強い場合も考えられる。そこで、行動意図と、行動に対する態度、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ 、および主観的規範それぞれとの相関をみたところ、次の結果が得られた。(表4)

1) 運動・スポーツ

運動・スポーツの(に対する)行動意図と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動に対する態度(男: .4875、女: .4056、共に $P < 0.001$)であった。次いで、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ (男: .2492、女: .2014、共に $P < 0.$

00/1) であり、続いて主観的規範 (男: .1733, $P < 0.01$, 女: .1309, $P < 0.05$) の順に正の相関が認められた。

2) 十分な睡眠

十分な睡眠の行動意図と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動に対する態度 (男: .2577, 女: .2611, 共に $P < 0.001$) であった。さらに男では主観的規範 (.1169, $P < 0.05$) に正の相関が認められた。また、女では行動に対する態度以外に有意な ($P < 0.05$) 相関は認められなかった。

3) 朝食

朝食の行動意図と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動に対する態度 (男: .6116, 女: .4546, 共に $P < 0.001$) であった。次いで、男では $\sum b_i \cdot e_i$ (.2739, $P < 0.001$) であり、女では主観的規範 (.2305, $P < 0.001$) であった。さらに、男には主観的規範 (.1957, $P < 0.01$)、女には $\sum b_i \cdot e_i$ (.1419, $P < 0.05$) の順に正の相関が認めら

れた。

4) 食前の手洗い

食前の手洗いの行動意図と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動に対する態度(男: .6392、女: .5995、共に $P < 0.001$)であった。次いで、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ (男: .3438、女: .2850、共に $P < 0.001$)であり、続いて主観的規範(男: .2458、女: .2586、共に $P < 0.001$)の順に正の相関が認められた。

5) インスタントラーメン

インスタントラーメンの行動意図と最も強い正の相関が認められたものは、男女とも、行動に対する態度(男: .5343、女: .6262、共に $P < 0.001$)であった。次いで、男では $\Sigma b_i \cdot e_i$ (.2035、 $P < 0.001$)であり、女では主観的規範(.2715、 $P < 0.001$)であった。さらに女には $\Sigma b_i \cdot e_i$ (.2292、 $P < 0.001$)に正の相関が認められた。

6) 喫煙

喫煙の行動意図と最も強い正の相関が認め

られたものは、男女とも、行動に対する態度
 (男: .8218, 女: .7443, 共に $P < 0.001$)
 であった。次いで、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ (男: .3413, 女:
 .2415, 共に $P < 0.001$) であり、続いて主
 観的規範 (男: .1218, $P < 0.05$, 女: .1819,
 $P < 0.01$) の順に正の相関が認められた。

7) 飲 酒

飲酒の行動意図と最も強い正の相関が認め
 られたものは、男女とも、行動に対する態度
 (男: .6947, 女: .6323, 共に $P < 0.001$)
 であった。次いで、男では $\Sigma b_i \cdot e_i$ (.3106,
 $P < 0.001$) であり、女では主観的規範 (.307
 3, $P < 0.001$) であった。さらに、女には Σ
 $b_i \cdot e_i$ (.2782, $P < 0.001$) に正の相関が認
 められた。

以上示したように、行動に対する態度、 Σ
 $b_i \cdot e_i$ 、および主観的規範のうち、行動意図
 と最も強い正の相関が認められたものは、男
 女とも、いずれの行動においても行動に対す
 る態度であり、 $\Sigma b_i \cdot e_i$ よりも行動に対す



度の方が行動意図と強い関連にあることが認められた。また、主観的規範は、男女ともに2つの保健行動の全てにわたり、その行動意図との有意な相関は認められなかった。

(4) 行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との関連

行動に対する態度は $\sum b_i \cdot e_i$ によつて予測されると考えられているが、 $\sum b_i \cdot e_i$ は少数 (5 ~ 9 個) の $b_i \cdot e_i$ の総和であると仮定されているため、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との関連をみる前に、行動に対する態度と相関の認められた $b_i \cdot e_i$ のうち、関連の強いものから順に 9 個の $b_i \cdot e_i$ についてみてみると、次に示す如くであった。

1) 運動、スポーツ

運動、スポーツでは、30 の $b_i \cdot e_i$ 項目のうち、行動に対する態度と相関の認められたものは、男には 19 項目であり、女には 15 項目であった。このうち、上位 9 項目をみると、男では「1. ぐっすり眠れる (.4889)」、
「2. さわやかな気持ちになる (.4698)」、
「3. イライラを解消する (.3983)」、
「4. 健康を維持、増進する (.3860)」、
「5. 身体がよくなる (.3376)」、
「6. 食欲を増進する (.3303)」、
「7. 体力を維持、増進

する (.3229)」、 r 「8. 集中力を維持・増進する (.3101)」、および「9. 精神の忍耐力が強くなる (.3078, $P < 0.001$)」の順に正の相関が認められた。

一方、女では「1. さわやかな気持ちになる (.4814)」、 r 「2. 生活意欲がわく (.3422)」、 r 「3. 集中力を維持・増進する (.3301)」、 r 「4. 身体の調子がよくなる (.3290)」、 r 「5. 健康を維持・増進する (.2665)」、 r 「6. 食欲を増進する (.2082)」、 r 「7. 精神の忍耐力が強くなる (.2804)」、 r 「8. 体力を維持・増進する (.2665)」、 r 「9. イライラを解消する (.2578, $P < 0.001$)」の順に正の相関が認められた。(表5)

2) 十分な睡眠

十分な睡眠では、23のbi-ei項目のうち、行動に対する態度と相関の認められたものは、男には19項目であり、女には5項目であった。このうち、上位9項目をみると、男では「1. 疲労を回復する (.2914)」、 r 「2. 長生きに

役立つ (、2781)」、 「3. さわやかな気持ちになる (、2715)」、 「4. イライラを解消する (、2560)」、 「5. 身体の調子がよくなる (、2423)」、 「6. 体力を維持・増進する (、2396)」、 「7. かぜの予防に役立つ (、2227)」、 「8. 病気の予防に役立つ (、2197)」および「9. 健康を維持・増進する (、2105、 $P<0.001$)」の順に正の相関が認められた。

一方、女では「1. 身体の調査がよくなる (、3138)」、 「2. さわやかな気持ちになる (、2911)」、 「3. 朝の目覚めがよくなる (、2717)」、 「4. 生活意欲がわく (、2341)」、 「5. 生活が規則正しくなる (、2311)」、 「6. 病気の予防に役立つ (、2042、 $P<0.001$)」、 「7. 健康を維持・増進する (、1900)」、 「8. 体力を維持・増進する (、1888)」、 「9. 食欲を増進する (、1859、 $P<0.05$)」の順に正の相関が認められた。(表6)

3) 朝食

朝食では、23のbi-ei項目のうち、行動に

対する態度と相関の認められたものは、男には18項目であり、女には21項目であった。このうち、上位9項目をみると、男では「1.体力の維持・増進する(、3725)」、「2.さわやかな気持ちになる(、3671)」、「3.健康を維持・増進する(、3598)」、「4.病気の予防に役立つ(、3306)」、「5.生活が規則正しくなる(、3202)」、「6.栄養のバランスを保つ(、3198)」、「7.朝の目覚めがよくなる(、3018)」、「8.疲れにくくなる(、2977)」、および「9.生活意欲がわく(、2956、 $p<0.001$)」の順に正の相関が認められた。

一方、女では、「1.イライラしにくくなる(、3288)」、「2.健康を維持・増進する(、3186)」、「3.栄養のバランスを保つ(、3145)」、「4.生活が規則正しくなる(、3023)」、「5.生活意欲がわく(、2956)」、「6.さわやかな気持ちになる(、2954)」、「7.貧血の予防に役立つ(、2914)」、「8.病気の予

防に役立つ (.2886)」、および「9.かぜの
 予防に役立つ (.2870, $P < 0.001$)」の順に
 正の相関が認められた。(表7)

4) 食前の手洗い

食前の手洗いでは、13のbi-ei項目のうち、
 行動に対する態度と相関の認められたものは、
 男女とも12項目であった。このうち上位9項
 目をみると、男では「1.さわやかな気持ちに
 なる (.3922)」、 「2.清潔になる (.3342)」、
 「3.人に不快感を与えない (.3006)」、 「
 4.かぜの予防に役立つ (.2880)」、 「5.食
 欲を増進する (.2765)」、 「6.健康を維持
 ・増進する (.2735)」、 「7.生活が規則正
 しくなる (.2700)」、 「8.病気の予防に役
 立つ (.2671)」、 および「9.長生きに役立
 つ (.2550, $P < 0.001$)」の順に正の相関が
 認められた。

一方、女では「1.さわやかな気持ちになる
 (.3819)」、 「2.伝染病の予防に役立つ (
 .3137)」、 「3.清潔になる (.2992)」、

「4. 病気の予防に役立つ (.2847)」、 「5. かせの予防に役立つ (.2837)」、 「6. 食中毒の予防に役立つ (.2817)」、 「7. 人に不快感を与えない (.2404)」、 「8. 体力を維持・増進する (.2304)」、 および「健康を維持・増進する (.2262)」の順に正の相関が認められた。(表8)

5) インスタントラーメン

インスタントラーメンでは、24の bi・ei 項目のうち、行動に対する態度と相関の認められたものは、男には22項目であり、女には24項目であった。このうち、上位9項目をみると、男では「1. 食欲がなくなる (.3197)」、 「2. 集中力がなくなる (.2948)」、 「3. 貧血になりやすくなる (.2943)」、 「4. 疲れやすくなる (.2683)」、 「5. イライラしやすくなる (.2587)」、 「6. 脚気になりやすくなる (.2511)」、 「7. かせにかかりやすくなる (.2425)」、 「8. 身体の調子が悪くなる (.2394)」、 および「9. 病気にかかり

やすくなる ($.2390$, $P < 0.001$)」の順に正の相関が認められた。

一方、女では「1. 疲れやすくなる ($.3734$)」、「2. イライラしやすくなる ($.3494$)」、「3. 身体の調子が悪くなる ($.3323$)」、「4. 集中力がなくなる ($.3221$)」、「5. かぜにかかりやすくなる ($.3163$)」、「6. 自分の健康を害する ($.2924$)」、「7. 体力が低下する ($.2839$)」、「8. 脚氣にかかりやすくなる ($.2698$)」、および「ケガ・骨折をしやすくなる ($.2587$, $P < 0.001$)」の順に正の相関が認められた。(表9)

6) 喫煙

喫煙では、21のbi、ei項目のうち、行動に対する態度と相関の認められたものは、男には17項目であり、女には16項目であった。このうち、上位9項目をみると、男では「1. 身体の調子が悪くなる ($.4098$)」、「2. 食欲がなくなる ($.3793$)」、「3. 心が落ちつく ($.3380$)」、「4. 気分の転換になる ($.3111$)」

「5. 高血圧にかかりやすくなる (.3082)」、
 「6. 心臓病にかかりやすくなる (.2897)」、
 「7. 病気にかかりやすくなる (.2687)」、
 「8. 血圧が上がる (.2675)」、および「9. 他人の健康を害する (.2663, $P < 0.001$)」の順に正の相関が認められた。

一方、女では「1. 他人の健康を害する (.2678)」、
 「2. 脳卒中にかかりやすくなる (.2450)」、
 「3. 早死にしやすい (.2423)」、
 「4. 食欲がなくなる (.2337)」、
 「5. おいしい (.2244)」、
 「6. 高血圧にかかりやすくなる (.2131)」、
 「7. 身体の調子が悪くなる (.2150)」、
 「8. 自分の健康を害する (.2112)」、および「9. 格好がよい (.2010, $P < 0.001$)」の順に正の相関が認められた。(表10)

7) 飲 酒

飲酒では、26のbi-ei項目のうち、行動に対する態度と相関の認められたものは、男には20項目であり、女には17項目であった。こ

のうち、上位9項目をみると、男では「1. 気分の転換になる (.4216)」、 「2. おいしい (.3598)」、 「3. イライラを解消する (.3276)」、 「4. 身体の調子が悪くなる (.3064)」、 「5. 自分の健康を害する (.2636)」、 「6. 体力が低下する (.2414)」、 「7. 交通事故になりやすくなる (.2264)」、 および「9. 入づきあいがうまくゆく (.2176 $P < 0.001$)」の順に正の相関が認められた。

一方、女では「1. 自分の健康を害する (.3175)」、 「2. 身体の調子が悪くなる (.2793)」、 「3. 心臓病にかかりやすくなる (.2569)」、 「4. 脳卒中にかかりやすくなる (.2567)」、 「5. 体力が低下する (.2502)」、 「6. 交通事故になりやすくなる (.2470)」、 「7. 他人に迷惑をかける (.2404)」、 「8. ガンにかかりやすくなる (.2355)」、 および「アルコール中毒になる (.2196 $P < 0.001$)」の順に正の相関が認められた。(表11)

以上、7つの保健行動において、行動に対

する態度と関連の強い順に9つの $b_i \cdot e_i$ を述べたが、各行動において、これらの9つの $b_i \cdot e_i$ を総和したものを $\sum b_i \cdot e_i$ とした。

次に、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との関連をみてみると、次の如くであった。(表12)

1) 運動・スポーツ

男において、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との相関は、.4921 ($P < 0.001$)であり、女におけるそれは、.4051 ($P < 0.001$)であった。

2) 十分な睡眠

男において、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との相関は、.3354 ($P < 0.001$)であり、女におけるそれは、.3038 ($P < 0.001$)であった。

3) 朝食

男において、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との相関は、.4175 ($P < 0.001$)であり、女におけるそれは、.3914 ($P < 0.001$)であった。

4) 食前の手洗い

男において、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との相関は、.4234 ($P < 0.001$)であり、女にお

けるそれは、.3990 ($P < 0.001$)であった。

5) イニスタントラーメン

男において、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との相関は、.3335 ($P < 0.001$)であり、女におけるそれは、.3622 ($P < 0.001$)であった。

6) 喫煙

男において、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との相関は、.4592 ($P < 0.001$)であり、女におけるそれは、.2742 ($P < 0.001$)であった。

7) 飲酒

男において、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との相関は、.4792 ($P < 0.001$)であり、女におけるそれは、.2742 ($P < 0.001$)であった。

以上示したように、男女とも、いずれの行動においても、行動に対する態度と $\sum b_i \cdot e_i$ との間には、かなり高い ($P < 0.001$) 正の相関が認められた。

第3節 保健行動の予測因子としての信念と その規定因子との関連

(1) 長生きに対する願望

7つの保健行動の予測因子としての信念 ($\Sigma b_i \cdot e_i$) と長生きに対する願望との相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では、運動・スポーツ (男: .2479, 女: .2593, 共に $P < 0.001$)、十分な睡眠 (男: .1636, 女: .1946, 共に $P < 0.001$)、および食前の手洗い (男: .1837, $P < 0.01$, 女: .2935, $P < 0.001$) の3行動に正の相関が認められ、一方、望ましくない行動においてはインスタントラーメン (男: -.1472, $P < 0.05$, 女: -.2018, $P < 0.001$) に負の相関が認められた。

このことから、長生きに対する願望を強く持つ傾向にあることと、運動・スポーツ、十分な睡眠、および食前の手洗いをすることによって健康に良い結果が得られると信じていること、また、インスタントラーメンを食べることによって健康に良い結果が得られないと信

じることとの間に関連があることが認められた。(表13, 図1, 2)

(2) 自信感

1) 長生きに対する自信

7つの保健行動の予測因子としての信念($\sum b_i \cdot e_i$)と長生きに対する自信との相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では運動、スポーツ(男: .1752, $P < 0.05$, 女: .2040, $P < 0.001$)、十分な睡眠(男: .1253, $P < 0.05$, 女: .1721, $P < 0.01$)、および朝食(男: .1191, $P < 0.05$, 女: .2058, $P < 0.001$)の3行動に正の相関が認められ、一方望ましくない行動においては、男女ともに相関がみられるものは認められなかった。

このことから、長生きに対する自信を強く持つ傾向にあることと、運動、スポーツを行うこと、十分な睡眠をとること、および朝食を食べることによって健康に良い結果が得られると信じることとの間に関連があることが認められた。(表14, 図3, 4)

2) 健康に対する自信

7つの保健行動の予測因子としての信念 ($\Sigma b_i \cdot e_i$) と健康に対する自信との相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では、運動・スポーツ (男: .3511, $P < 0.001$, 女: .1263, $P < 0.05$)、および朝食 (男: .2049, $P < 0.001$, 女: .1313, $P < 0.05$) の2行動に正の相関が認められ、一方、望ましくない行動においては、男女とも有意な相関は認められなかった。

このことから、健康に対する自信を強く持つ傾向にあることと、運動・スポーツを行うこと、および朝食を食べることによって健康に良い結果が得られると信じることとの間に関連があることが認められた。(表15, 図5.6)

3) 体力に対する自信

7つの保健行動の予測因子としての信念 ($\Sigma b_i \cdot e_i$) と体力に対する自信との相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では運動・

スポーツ (男: .3142, 女: .2101, 共に $P < 0.001$)、十分な睡眠 (男: .2170, $P < 0.001$, 女: .1179, $P < 0.05$)、および朝食 (2194, $P < 0.001$, 女: .1940, $P < 0.01$) の3行動に正の相関が認められ、一方、望ましくない行動においては、男女ともに有意な相関は認められなかった。

このことから、体力に対する自信を強く持つ傾向にあることと、運動・スポーツを行うこと、十分な睡眠をとること、および朝食を食べることによって健康に良い結果が得られると信じることとの間に関連のあることが認められた。(表16、図7.8)

(3) 健康意識

1) 健康維持・増進の心がけ

7つの保健行動の予測因子としての信念 (Sb_i・ei) と健康維持・増進の心がけとの相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では運動・スポーツ (男: .3348, 女: .2951, $P < 0.001$)、十分な睡眠 (男: .2073, 女:

.2477, 共に $P < 0.001$), 朝食(男: .1967, $P < 0.01$, 女: .3626, $P < 0.001$), および食前の手洗い(男: .2367, 女: .3159, 共に $P < 0.001$)の4行動全てに正の相関が認められ、一方、望ましくない行動にみいては、男女ともに有意な相関がみられるものは認められなかった。

このことから、健康維持・増進を心がける傾向にあることと、運動・スポーツをすること、十分な睡眠をとること、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じることとの間に関連のあることが認められた。(表17、図9.10)

2) 体力維持・増進の心がけ

7つの保健行動の予測因子としての信念 ($\Sigma b_i \cdot e_i$) と体力維持・増進の心がけとの相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では運動・スポーツ(男: .4249, 女: .2538, 共に $P < 0.001$), 十分な睡眠(男: .2482,

女：.2531, 共に $P < 0.001$), 朝食 (男：.2257, 女：.3676, 共に $P < 0.001$), および食前の手洗い (男：.2603, 女：.3137, 共に $P < 0.001$) の4行動全てに正の相関が認められ、一方、望ましくない行動においては、男女ともに有意な相関がみられるものは認められなかった。

このことから、体力維持・増進を心がける傾向にあることと、運動・スポーツをすること、十分な睡眠をとること、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じていることとの間に関連のあることが認められた。(表18, 図11, 12)

3) 偏食しない心がけ

7つの保健行動の予測因子としての信念 ($\Sigma b_i \cdot e_i$) と偏食しない心がけとの相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では運動・スポーツ (男：.2402, 女：.1840, $P < 0.01$)、朝食 (男：.1367, $P < 0.01$, 女：.2763, $P < 0.$

001)、および食前の手洗い(男: .1387、 $P < 0.05$ 、女: .2117、 $P < 0.001$)の3行動に正の相関が認められ、一方、望ましくない行動においては、インスタントラーメン(男: -.1629、女: -.1577、 $P < 0.01$)に負の相関が認められた。

このことから、偏食しないことを心がける傾向にあることと、運動、スポーツを行うこと、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じること、またインスタントラーメンを食べることによつて健康に良い結果が得られないと信じることとの間に関連のあることが認められた。(表19、図13、14)

4) 疲労回復の心がけ

7つの保健行動の予測因子としての信念($\Sigma b_i \cdot e_i$)と疲労回復の心がけとの相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では運動・スポーツ(男: .3253、女: .2071、 $P < 0.001$)、十分な睡眠(男: .3109、女: .2398、

$P < 0.001$)、朝食 (男: .2973、女: .3241、
 $P < 0.001$)、および食前の手洗い (男: .207
 2、女: .2476、 $P < 0.001$) の4行動全てに
 正の相関が認められ、一方、望ましくない行
 動においてはインスタントラーメン (男: -.
 1386、 $P < 0.05$ 、女: -.1466、 $P < 0.01$) に負の
 相関が認められた。

このことから、疲労回復を心がける傾向に
 あることと、運動、スポーツを行うこと、充
 分な睡眠をとること、朝食を食べること、お
 よび食事の前に手を洗うことによつて健康に
 良い結果が得られると信じること、またイン
 スタントラーメンを食べることによつて健康
 に良い結果が得られないと信じることとの間
 に関連のあることが認められた。(表20、図
 15、16)

5) 規則正しい生活の心がけ

7つの保健行動の予測因子としての信念 ($\Sigma b_i \cdot e_i$) と規則正しい生活の心がけとの相関
 をみたところ、男女とも、望ましい行動では

運動、スポーツ (男: .2777、女: .2159、
 共に $P < 0.001$)、十分な睡眠 (男: .2179、
 女: .2002、共に $P < 0.001$)、朝食 (男: .2
 605、女: .2160、共に $P < 0.001$)、および
 食前の手洗い (男: .2154、女: .2339、共
 に $P < 0.001$) の4行動全てに正の相関が認め
 られ、一方、望ましくない行動においては、
 男女ともに有意な相関がみられたものは認め
 られなかつた。

このことから、規則正しい生活を心がける
 傾向にあることと、運動、スポーツを行うこ
 と、十分な睡眠をとること、朝食を食べるこ
 と、および食事の前に手を洗うことによつて
 健康に良い結果が得られると信じることとの
 間に関連のあることが認められた。(表21、
 図17、18)

6) 清潔の心がけ

7つの保健行動の予測因子としての信念 ($\Sigma b_i \cdot e_i$) と清潔の心がけとの相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では運動、スポ

一ツ) (男: .2043, 女: .2463, 共に $P < 0.001$)、十分な睡眠 (男: .2228, 女: .2121, $P < 0.001$)、朝食 (男: .1323, $P < 0.05$ 、女: .3142, $P < 0.001$)、および食前の手洗い (男: .2607, 女: .3428, 共に $P < 0.001$) の4行動全てに正の相関が認められ、一方、望ましくない行動においては、インスタントラーメン (男: -.1262, 女: -.1250, 共に $P < 0.05$) に負の相関が認められた。

このことから、清潔を心がける傾向にあることと、運動・スポーツをすること、十分な睡眠をとること、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じていること、また、インスタントラーメンを食べることによつて健康に良い結果が得られないと信じていることとの間に関連があることが認められた。(表双 図19.20)

ク) 気分転換の心がけ

7つの保健行動の予測因子としての信念(

Σbi·ei) と気分転換の心がけとの相関をみたところ、男女とも、望ましい行動では運動・スポーツ(男: .1976, $P < 0.01$, 女: .2128, $P < 0.001$)、十分な睡眠(男: .2264, 女: .2418, 共に $P < 0.001$)、朝食(男: .2938, 女: .3386, 共に $P < 0.001$)、および食前の手洗い(男: .2149, 女: .3356, 共に $P < 0.001$)の4行動全てに正の相関が認められ、一方、望ましくもない行動においては、男女ともに有意な相関がみられたものは認められなかった。

このことから、気分の転換を心がける傾向にあることと、運動・スポーツをすること、十分な睡眠をとること、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じていることとの間に関連のあることが認められた。(表23. 図21, 22)

なお、表13~23について、男は表24, 女は表25にまとめて示した。

(4) 疾病に対する恐怖感

7つの保健行動の予測因子としての信念(Σbi·ei)と疾病に対する恐怖感との相関をみたところ、望ましい行動の4行動のみにおいて相関の認められた項目のうち、男女ともに2行動以上の信念に共通して相関のみられたものは認められず、一方望ましくない行動の3行動のみにおいて相関のみられたものの中においても、男女ともに2行動以上の信念に共通して相関のみられた項目は認められなかった。しかし、望ましい行動、および望ましくない行動の信念の両者に共通して相関の認められたものをみると、男女ともに、「肺癌」、「脳卒中」、「心臓病」、「高血圧」、「糖尿病」、「脚気」、「伝染病」、「アルコール中毒」、「肝臓病」、「ノイローゼ」の10項目に相関が認められた。これらのうち最も多くの行動の予測因子としての信念に共通して相関の認められた「高血圧」についての信念との関係を見てみると、望ましい行

動では、朝食(男: .1366, $P < 0.05$, 女: .1587, $P < 0.01$), および食前の手洗い(男: .2125, $P < 0.001$, 女: .1871, $P < 0.01$)の2行動に正の相関が認められ、一方望ましくない行動においては、インスタントラーメン(男: -.1336, $P < 0.05$, 女: -.1641, $P < 0.01$), 喫煙(男: -.1905, $P < 0.01$, 女: -.2308, $P < 0.001$), および飲酒(男: -.1933, $P < 0.01$, 女: -.1979, $P < 0.001$)の3行動に負の相関が認められた。

このことから、「高血圧」に対する恐怖感を持つ傾向にあることと、男女ともに、朝食を食べること、食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じていること、またインスタントラーメンを食べること、タバコを吸うこと、および酒を飲むことによつて健康に良い結果が得られないと信じていることとの間に関連のあることが認められた。(表26, 27, 図23, 24)

(5) 疾病の症状の重さに対する考え

7つの保健行動の予測因子としての信念(Σ_{i=1}⁷ ei)と疾病に対する恐怖感との相関をみたところ、望ましい行動の4行動のみにおいて相関の認められた項目のうち、男女ともに2行動以上の信念に共通して相関のみられたものは「かせ」であり、一方望ましくない行動の3行動のみにおいて相関のみられた項目のうち、2行動以上の信念に共通して相関のみられたものは認められなかった。次に、望ましい行動、および望ましくない行動の信念の両者に共通して相関のみられた項目は「伝染病」であった。

まず、「かせ」について、各行動の予測因子としての信念との関係をみてみると、男では朝食(1/209, $P < 0.05$)、および食前の手洗い(1/207, $P < 0.05$)の2行動に正の相関が認められたことから、男において「かせ」の症状を重いと信じていることと、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じていることと

の間に関連のあることが認められた。(表28)
また、女では十分な睡眠($.1188$, $P < 0.05$)、
朝食($.1674$, $P < 0.01$)、および食前の手洗
い($.1424$, $P < 0.05$)の3行動に正の相関が
認められたことから、女において「かせ」の
症状を重いと信じることと、十分な睡眠をし
ること、朝食を食べること、および食事の前
に手を洗うことによつて健康に良い結果が得
られると信じることとの間に関連のあること
が認められた。(表29)

次に「伝染病」について各行動の予測因子
としての信念との関係を試みると、男では
食前の手洗い($.1430$, $P < 0.05$)と正の相関、
インスタントラーメン($-.1491$, $P < 0.05$)と
は負の相関が認められたことから、男におい
て、「伝染病」の症状を重いと信じることが、
食事の前に手を洗うことによつて健康に良い
結果が得られ、インスタントラーメンを食べ
ることによつてそれは得られないと信じるこ
とを促す可能性が示唆されたと思われる。(

表28、図25) また、女では朝食 (.1436, $P < 0.05$)、および食前の手洗い (.2221, $P < 0.001$) と正の相関、飲酒 (-.1208, $P < 0.05$) とは負の相関が認められたことから、女において「伝染病」の症状を重いと信じること(と、朝食をすること、および食事の前に手を洗うこと)によって健康に良い結果が得られ、酒を飲むことによってそれは得られないと信じることとの間に関連のあることが認められた。(表29、図26)。

(6) 疾病の罹患可能性に対する考え

7つの保健行動の予測因子としての信念 (Belief) と疾病の罹患可能性に対する信念との相関をみたところ、望ましい行動の4行動のみにおいて相関の認められた項目のうち、男女ともに2行動以上の信念に共通して相関のみられたものは認められず、一方望ましくない行動の3行動のみにおいて相関が認められた項目の中においても、男女ともに2行動以上の信念に相関のみられたものは認められ

なかつた。しかし、望ましい行動、および望ましくない行動の信念の両者に共通して相関の認められたものをみると、男女ともに「肺がん」に相関がみられた。これについて、各行動の予測因子としての信念との関係をみてみると、男では喫煙(、1404、 $P < 0.05$)に正の相関、十分な睡眠(、-1337、 $P < 0.05$)、朝食(、-1421、 $P < 0.05$)、および飲酒(、-1168、 $P < 0.05$)の3行動に負の相関が認められていることから、男においては「肺がん」にかかる可能性があることと、喫煙することによって健康に良い結果が得られると信じていること、また十分な睡眠をとること、朝食を食べること、および酒を飲むことによつて健康に良い結果が得られないと信じていることとの間に関連のあることが認められた。(表30、図27)。また女では、運動、スポーツ(、-1237、 $P < 0.05$)、食前の手洗い(、-1711、 $P < 0.01$)、および喫煙(、-1581、 $P < 0.05$)の3行動と負の相関が認められたことから、女にお

いては「肺がん」にかかる可能性があると信じていることと、運動・スポーツをすること、食事の前に手を洗うこと、および喫煙をすることによって健康に良い結果が得られなると信じていることとの間に関連のあることが認められた。(表31, 図28)。

(7) 疾病の予防可能性に対する考え

7つの保健行動の予測因子としての信念(Subjective Beliefs)と疾病の予防可能性に対する信念との相関をみたところ、望ましい行動の4行動のみにおいて相関の認められた項目のうち、男女ともに2行動以上の信念に共通して相関が認められたものは「高血圧」、および「糖尿病」であった。一方、望ましくない行動の3行動のみにおいて相関の認められた項目のうち、男女ともに2行動以上の信念に共通して相関がみられたものは認められなかった。また、望ましい行動、および望ましくない行動の信念の両者に共通して相関がみられる項目も認められなかった。

そこで「高血圧」、および「糖尿病」のうち、比較的多くの行動と相関が認められた「高血圧」について、各行動の予測因子としての信念との関係を試みみると、男では、運動、スポーツ（.2223, $P < 0.001$ ）、十分な睡眠（.1320, $P < 0.05$ ）、朝食（.1279, $P < 0.05$ ）、および食前の手洗い（.1410, $P < 0.05$ ）の4行動に正の相関が認められたことから、男においては「高血圧」を予防できると信じていることと、運動、スポーツをすること、十分な睡眠をとること、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じていることとの間に関連のあることが認められた。（表32、図29）。また女では、十分な睡眠（.1620, $P < 0.01$ ）、朝食（.1906, $P < 0.01$ ）、および食前の手洗い（.1959, $P < 0.001$ ）の3行動に正の相関が認められたことから、女においては「高血圧」を予防できると信じていることと、十分な睡眠をとること、朝食を食べること、および食

事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じることとの間に関連のあることが認められた(表33、図30)。

(8) 幸福感

7つの保健行動の予測因子としての信念(2b-ii)と幸福感との相関をみたところ、望ましい行動の4行動のみにおいて相関が認められた項目のうち、男女ともに2行動以上の信念に共通して相関がみられたものをみると、「現在の生活に生きがいがある」、「自分は目標に向かつて前進している」、「将来、自分の理想、目標が実現できる」、「将来、生きがいある生活ができる」、「高校生のは幸福だ、た」、「現在、よい家庭、家族に恵まれている」、「現在、楽しい生活を送っている」の7項目であった。これらのうち、男女とも望ましい行動の4行動に共通して相関が認められるものであり、比較的相関の高い「自分は目標に向かつて前進している」について、各行動の予測因子としての信念との関

係をみると、運動、スポーツ（男：.3554, $P < 0.001$, 女：.1562, $P < 0.01$ ）、充分な睡眠（男：.2490, $P < 0.001$, 女：.1332, $P < 0.05$ ）、朝食（男：.1576, 女：.1735, 共に $P < 0.01$ ）、および食前の手洗い（男：.2247, $P < 0.001$, 女：.1742, $P < 0.01$ ）にそれぞれ正の相関が認められていることから、「自分は目標に向けて前進している」と思うことと、運動、スポーツをすること、充分な睡眠をとること、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じることとの間に関連のあることが認められた。（表34、35）。一方、望ましくない行動の3行動のみにおいて相関が認められた項目は認められなかった。

次に、望ましい行動、および望ましくない行動の信念の両者に共通して、男も女も相関が認められたものを見てみると、「人生において自分の果たすべき役割がある」であった。これは、男では運動、スポーツ（.2020, $P <$

0.01), 充分な睡眠 (.1615, $P < 0.01$), 朝食 (.1310, $P < 0.05$), および食前の手洗い (.1666, $P < 0.01$) に正の相関, 喫煙 (-.1307, $P < 0.05$) には負の相関が認められたことから, 男においては「人生において自分の果たすべき役割がある」と思うことと, 運動・スポーツをすること, 充分な睡眠をとること, 朝食を食べること, および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じ, 喫煙することによつてそれは得られないと信じることとの間に関連のあることが認められた。(表34, 図31)。また, 女では, 運動・スポーツ (.1127, $P < 0.05$), 充分な睡眠 (.1281, $P < 0.05$), 朝食 (.2113, $P < 0.01$), および食前の手洗い (.2037, $P < 0.001$) に正の相関, インスタントラーメン (-.1723, $P < 0.01$), および飲酒 (-.1423, $P < 0.05$) には負の相関が認められたことから, 女においては「人生において自分の果たすべき役割がある」と思うことと, 運動・スポー

ツを行うこと、十分な睡眠をとること、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じ、インスタントラーメンを食べること、および酒を飲むことによつて健康に良い結果が得られないと信じることとの間に関連のあることが認められた。(表35、図32)。

(4) 不安感

7つの保健行動の予測因子としての信念(Σb_iei)と不安感との相関をみたところ、望ましい行動の4行動のみにおいて相関の認められたもののうち、また、望ましくない行動の3行動のみにおいて相関の認められたもののうち、男女ともに2行動以上の信念に共通して相関がみられたものは認められなかった。しかし、望ましい行動、および望ましくない行動の信念の両者に共通して、「自分の交通事故」、「自分の死」、「就職」、「戦争」、「公害」、「火災」、「ガス爆発」、および「通り魔」の8項目に相関が認められた。こ

れらのうち、比較的相関のみられた行動が多く、その相関も高い「通り魔」について、各行動の予測因子としての信念との関係を見てみると、男では朝食 ($.1451$, $P < 0.05$)、および食前の手洗い ($.1644$, $P < 0.01$) に正の相関、またインスタントラーメン ($-.1565$, $P < 0.01$)、および喫煙 ($-.1357$, $P < 0.05$) には負の相関が認められたことから、男において「通り魔」に対して不安をいだくことと、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによって健康に良い結果が得られると信じ、インスタントラーメンを食べること、および喫煙することによってそれは得られないと信じることとの間に関連のあることが認められた。(表36、図33)。また、女では朝食 ($.1963$, $P < 0.001$)、および食前の手洗い ($.2335$, $P < 0.001$) に正の相関、インスタントラーメン ($-.1748$, $P < 0.01$)、喫煙 ($-.1858$, $P < 0.01$)、および飲酒 ($-.1148$, $P < 0.05$) には負の相関が認められたことから、

女において、「通り魔」に対して不安をいだくことと、朝食を食べること、および食事の前に手を洗うことによつて健康に良い結果が得られると信じること、またインスタントラーメンを食べること、喫煙すること、および酒を飲むことによつて健康に良い結果が得られないと信じることとの間に関連のあることが認められた。(表37、図34)。

第4章 考 察

保健行動を引き起こす重要な因子と言われる信念に影響を及ぼすと考えられる規定因子を明らかにするために、まず、その信念が行動を引き起こす可能性をもつものであるという前提に立たなければならぬ。従って、信念とその規定因子との関係をみる前に、行動と信念との関係を確認しておく必要がある。

Fishbeinの行動予測理論における信念の変数には、 $\sum b_i e_i$ と主観的規範の2つがあるがこれらは行動意図、さらに行動に対する態度を介して、行動を間接的(実極的)に予測する因子として位置づけられている。すなわち、この理論は、行動意図が行動とその他の変数との間を媒介する行動の決定因子であるという仮説を基盤に成り立っており、行動意図は行動に対する態度と主観的規範の両者によって予測され、さらに行動に対する態度は $\sum b_i e_i$ によって予測されるものと考えられている。

そこで、まず、行動頻度と行動意図との関

係をみてみると、行動意図は、この理論における諸変数のうちで、行動頻度と最も強い正の相関が認められた。この両者の関係が強いことは、過去の研究^{(2), (17), (49)}においても報告されており、このことから行動意図が行動の決定因子であるという仮説は一応有効なものであると考えられる。

さらに、この仮説を踏まえて、Fishbeinは行動意図を行動に対する態度と主観的規範の両変数から予測する重回帰式、すなわち行動意図予測式(式1)を定立している。そこでこの式を7つの保健行動に適用したところ、男女とも、いずれの行動においても、かなり高い重相関^{(2), (17), (49)}が得られた。しかし、行動意図の2つの説明変数、すなわち行動に対する態度と主観的規範の重相関への寄与(重みづけ)をみると、男女とも、いずれの行動においても主観的規範よりも明らかに行動に対する態度の方が重く、主観的規範は行動意図予測式において、ほとんど行動意図を予測していな

いことが認められた。ところで、主観的規範の構成因子である規範に従う動機づけ (mci) は、DeVries³⁾らの「カニニグ」における研究結果でも、その予測性の低さが報告されており、Fishbein⁵⁾自身も規範に従う動機づけの行動意図に対する寄与の低さを認めている。このことは、本研究において主観的規範が、行動意図予測式において、行動意図を有効に予測していないという結果が得られたことから理解される。さらに、主観的規範と行動意図との相関をみてみると、男女とも7つの保健行動全てにわたり相関が認められなかったことから、主観的規範は、行動を予測する因子としての信念としては、今後検討を要するものと考えられる。

一方、もう一つの信念の変数である $\sum b_i \cdot e_i$ は行動に対する態度を予測する変数として位置づけられている⁶⁾(式2)。この両変数の間には、男女ともいずれの行動においても強い正の相関が認められた^{26) 49)}。

以上のことから、Fishbeinの行動予測理論を7つの保健行動に適用したところ、男女とも、行動の予測因子としての信念のうち、 $\Sigma b_i e_i$ は、7つの保健行動のいずれも予測する可能性があると考えられる。

そこで、次に数種の保健行動の予測因子としての信念($\Sigma b_i e_i$)に視点をしぼって、その信念の規定因子として、いかなるものがあるかについて検討を加えてみたい。

男女ともに、保健行動の予測因子としての信念にかかわる規定因子が数多く認められたが、全体的な傾向として、疾病の罹患可能性に対する考えを除いて、ほとんどの規定因子は、健康に望ましい行動の信念と正の相関、健康に望ましくない行動のそれと負の相関にあることが認められた。このことは、保健行動を、予測因子としての信念とその規定因子との関係から、健康に望ましい行動と望ましくない行動とに分類することが可能であることを示唆するものと考えられる。また、この

結果から、本人の意志を重視⁴⁶⁾して保健行動を捉える Harris¹⁰⁾らの考え方、すなわち「客観的にみて効果があろうとなかろうと、また、その人の健康状態にもかかわりなく、ある人が自己の健康を守ったり、増進したり、維持するためにとったすべての行動」を保健行動とする考え方は支持できるものと思われる。従って、本研究において、①運動・スポーツをする、②十分な睡眠をとる、③朝食を食べる、および④食前の手洗いの4行動を健康に望ましい行動、また①インスタントラーメンを食べる、②喫煙、③飲酒の3行動を健康に望ましくない行動として選定したことは、概ね適切であったと考えられる。そこで、次に、健康に望ましい4行動において、男女とも2行動以上に共通して、それらの信念と相関の認められた規定因子、一方健康に望ましくない3行動において、男女とも2行動以上に共通して、それらの信念と相関の認められた規定因子、さらには、健康に望ましい4行動と健

健康に望ましくない3行動を通して、男女に共通して、両群の各々に1つ以上の行動(の信念)と相関の認められた規定因子について、順に検討してゆく。なお、その際、各種の規定因子において、比較的多くの具体的項目に行動の信念と相関の認められたものを特徴的な因子と考えると、これを取り上げて検討を加えてみたい。

まず、健康に望ましい4行動において、2行動以上に共通して、これらの信念と相関の認められた規定因子をみると、幸福感は12項目中7項目に全て正の相関が認められている。Ruth. W.⁴⁰⁾が「健康は幸福感であり、人の能力を最大限に発揮する能力である」と述べていることから、この結果をみると、幸福感を持つこと、すなわち現在の生活に生きがいを感じ、将来に希望を持つ者ほど、望ましい行動を行うことによつて健康に良い結果が得られると信じ、ふいては望ましい行動を引き起こす可能性が高いと推察される。これらの幸福感を

具体的にみると、7項目のうち4項目は「生きがい」あるいは「目標」、「理想」などに
関するものであることから、人生における目的意識と望ましい行動とのかかわりが考えら
れる。ちなみに、岩間²⁾の中、高校生を対象に
した研究によれば、立身出世主義的的人生観を
もつ者は、理想主義および現実主義的的人生観
をもつ者に比べ、健康に対する価値観が低い
という報告がされているが、幸福感、特に目
的意識と保健行動の予測因子としての信念と
の関係についても、具体的に検討を加えてゆ
く必要があると思われる。

また、健康に望ましい行動に特徴的にみら
れる規定因子として、「健康」及び「体力」
に対する自信がみられる。これらも保健行動
の予測因子としての信念と正の相関にあるこ
とから、健康や体力に自信を持つ者ほど、望
ましい行動によって健康に良い結果が得られ
ると信じる可能性が強いことが窺われる。こ
ろで、自信は自己評価を基盤に成立すると

¹²⁾言われるが、この結果を言い換えると、自己の健康・体力を自ら高く評価する者ほど、突極的には望ましい行動を引き起こすことにつながる可能性が高くなると考えられる。しかし、自己評価が極端に高くなれば、それは過信となる可能性も考えられ、予期せぬ健康危機を見落す結果を招きかねない。従って、保健教育の立場からは、島田⁴³⁾らや井上¹⁹⁾の試みにみられるように、自信を安易に強化するよりも自己の健康・体力を正しく分析、評価させることによって、保健行動の姿容を促すことが望ましいと考える。

さらに、望ましい行動に特有の規定因子として、「かせ」の症状の重さに対する考え、および「高血圧」、「糖尿病」の予防可能性に対する考えがあげられるが、これらが強い傾向にあること、すなわち「かせ」の症状を重いと考え、「高血圧」や「糖尿病」を予防できると考える者ほど、望ましい行動によって健康に良い結果が得られると信じる可能性

の高いことが窺われる。これらは、幸福感、および自信感などと共に健康に望ましい行動の予測因子となり得るか否かを検討してゆく際に、着目すべき因子であると思われる。

一方、健康に望ましくない行動において、又行動以上に共通して、これらの信念と相関の認められた因子についてみると、男女にわたり同じ因子はみられなかった。ただし、今回設定した、保健行動の予測因子としての信念の規定因子は、健康に関するものに限定した。従って、例えば社会環境、家庭環境、性格、あるいは経済状態などにまで拡大して規定因子を求めれば、或いは望ましくない行動に特有の規定因子が見い出されるかも知れないので、今後はこの点も考慮する必要があるであろう。

次に、健康に望ましい行動と望ましくない行動を通して、男女に共通して、両群の各々に1つ以上の行動(の信念)と相関の認められた規定因子についてみると、まず、最

も注目すべき因子は、13項目中10項目に相関の認められた疾病に対する恐怖感であろう。疾病に対する恐怖感¹⁾は、Becker'sのHealth Belief Modelにおいて保健行動の裏容にかかわる重要な因子として位置づけられており、本結果はこれを裏付けるものとも言えよう。具体的には「肺がん」、「脳卒中」、「心臓病」などの項目があがっているのだが、これらに対する恐怖感と保健行動の予期因子としての信念との相関は、望ましい行動とは正の相関、望ましくない行動とは負の相関にある。このようなことから、「肺がん」、「脳卒中」および「心臓病」などに対して恐怖感を持つ者ほど、望ましい行動によって健康に良い結果が得られると信じ、望ましくない行動によって健康に良い結果が得られないと信じる可能性の高いことが窺われる。ところで、恐怖の程度と意見変化との関係に関する研究には、恐怖の程度が強いほど意見変化は小さいとするもの、逆に意見変化は大きいとするもの

とがある⁹⁾。しかし、今回の結果からだけでは、意見の変化する過程を知ることはできないが、恐怖が強いほど意見変化は大きいという傾向が窺われた。そして、今後、疾病に対する恐怖の喚起が、予測因子としての信念の変容に影響力をもちることが明らかにになれば、確かに保健行動を変容する有効な一方策が見い出されることになるだろう。しかしながら、この手段は、多分に強迫的であり、民間保健教育^{24) 34)}が批判するところの、科学的認識を無視した安易な行動化を促す結果を生じかねない。従って、疾病に対する恐怖の喚起と保健行動の予測因子としての信念の変容、さらには行動の変容との関係については、さらに、検討を加える必要があると考える。

次に、特徴的なものは不安感であり、22項目中8項目に相関が認められた。この8項目中5項目は、「公害」、「火災」などの社会不安に関するものであり、その他は「親の交通事故」、「自分の死」、「就職」に対する

不安感であった。このうち、「自分の死」を例に、予測因子としての信念との関係を見ると、死に対して不安をもつ者ほど、望ましい行動によって健康に良い結果が得られると信じ、望ましくない行動によって健康に良い結果が得られないと信じる可能性が高いことが窺われる。ところで、死に対する不安は、保健教育の立場からは注目すべき因子と思われる。なぜなら、「死に関する教育」は保健教育の領域に含まれ、生の充実のためにあると考えられるからである。しかし、死に対する不安も、疾病に対する恐怖感と同様に行動化を促す因子として安易に用いられる可能性が考えられ、保健行動の複容の手段としては、より慎重に扱う必要があると思われる。

また、健康意識では、「偏食しない心がけ」「疲労回復の心がけ」「規則正しい生活の心がけ」、および「清潔の心がけ」の4項目があげられるが、これらと相関の認められた行動の種類をみてみると、それらの中にはそ

の相関の認められた健康意識とは関連があるとは、一般的に考え難い行動がある。例えば、「偏食しない心がけ」についてみると、男において食前の手洗い、および喫煙、女において十分な睡眠、食前の手洗い、および飲酒であり、また「清潔の心がけ」では、男女ともに十分な睡眠、朝食、およびインスタントラーメンである。つまり、このことは「偏食しない心がけ」は単に朝食など食事・栄養とだけ、また「清潔の心がけ」も単に食前の手洗いのような衛生面に関する行動とだけかかわっているのではなく、その他の保健行動ともかかわっている可能性を示唆するものである。このことから、保健教育を効果的に進めてゆくためには、多種類の保健行動を共通して予測する因子を重視すべきであるという考え方に立つべきであると思われる。

以上みてきた因子の他に、疾病の罹患可能性に対する考えでは「肺がん」、幸福感では「人生において自分の果たすべき役割がある」

さらに長生きに対する願望がみられる。この中の長生きに対する願望は、長生き自体が健康の要素として重要な位置づけにあると思われるが、^{67, 42)}「³⁸⁾太く短く」生きる方が幸福であるなどという考え方も決して少なくなく、長寿に対する価値観を把握してゆくことも、保健行動の予測因子を考える場合重要な点と考える。

以上、保健行動の予測因子としての信念を規定すると考えられる因子について検討を加えてきたが、これらが保健行動の予測因子になり得るか否かを、より多くの種類の保健行動を対象に、この他の因子をも考慮して検討してゆく必要があると考える。

第5章 結論および今後の課題

日常生活において、頻度の高い7つの保健行動を対象として、Fishbeinの行動予測理論における行動の予測因子としての信念が、これらの行動とかがわっているかどうかについて、またその信念を規定する因子にはどのようなものがあるかについて検討したところ、以下に示す結果が得られた。なお、対象とした7つの保健行動を、健康に望ましい4行動(①運動、スポーツをする、②十分な睡眠をとる、③朝食を食べる、④食前の手洗い)、および健康に望ましくない3行動(①インスタントラーメンを食べる、②喫煙、③飲酒)に大別した。

まず、Fishbeinのいう行動の予測因子としての信念が、7つの保健行動(健康に望ましい4行動、および健康に望ましくない3行動)とかがわっているかどうかについてみたところ、予測因子としての信念のうち、“ある保健行動をとることによって健康に良い結果が

得られるか否か”についての信念は、男女とも、7つの保健行動のいずれにおいても正の相関が認められた。従って、この信念は数種の保健行動の予測因子であると考えられた。

次に、この信念を規定する因子として想定した9種類の因子が、7つの保健行動の信念とかがわっているかどうかについてみたところ、次の如くであった。

まず、健康に望ましい4行動についてみると、男女ともに2行動以上に共通して、それらの信念と相関の認められた規定因子は4種類であった。すなわち、①「自信感」(健康に対する自信、および体力に対する自信)、②「疾病の症状の重さに対する考え」(かぜに対して)、③「疾病の予防可能性に対する考え」(高血圧、および糖尿病に対して)、④「幸福感」(現在の生活に生きがいがある。自分は目標に向かって前進している。将来、自分の理想、目標が実現できる。将来、生きがいある生活ができる。高校生のころは幸福

だった。現在、よい家庭・家族に恵まれている。および現在、楽しい生活を送っている。と考えること)であった。これらの4種類の規定因子は、健康に望ましい行動の信念と正の相関関係にあった。従って、健康に対する自信が強く、風邪の症状を重いと考え、高血圧を予防できると考え、現在の生活に生きがいや将来への希望を持つ者ほど、健康に望ましい行動をとろうとする信念が強いことが窺われた。

一方、健康に望ましくない行動についてみると、男女ともに2行動以上に共通して、それらの信念と相関の認められた規定因子はみられなかった。

次に、健康に望ましい4行動と健康に望ましくない行動を通して、男女に共通してみられる規定因子についてみると、両群において各々1つ以上の行動と相関の認められた規定因子は7種類であった。すなわち、①「長生きに対する願望」、②「健康意識」、③「偏食

しないこと、疲労回復、規則正しい生活、清潔を保つこと、に対する心がけ)、③「疾病に対する恐怖感」(肺ガン、脳卒中、心臓病、高血圧、糖尿病、脚気、伝染病、アルコール中毒、肝臓病、ノイローゼ、に対して)、④「疾病の症状の重さに対する考え」(伝染病に対して)、⑤「疾病の罹患可能性に対する考え」(肺ガンに対して)、⑥「幸福感」(人生において自分の果たすべき役割があると考えること)、⑦「不安感」(親の交通事故、自分の死、就職、戦争、公害、火災、ガス爆発、通り魔、に対して)であった。これらの規定因子は、健康に望ましい行動の信念と正の相関関係、健康に望ましくない行動のそれと負の相関関係にあった。ただし、⑤の「肺ガン」については一定の関係はみられなかった。このようなことから、長生きに対する願望が強く、偏食しないようにする心がけが強く、肺ガンや脳卒中などに対する恐怖感が強く、伝染病の症状を重いと考える、人生におい

て自分の果たすべき役割があると考え、自分の死や戦争などに対する不安感が強い、者ほど、健康に望ましい行動をとろうとする信念が強いことが窺われた。逆に長生きに対する願望が弱く、肺がんや脳卒中などに対する恐怖感が弱いなどの傾向にある者ほど、健康に望ましくない行動をとろうとする信念が強いことが窺われた。

以上のように、Fishbeinの行動予測理論における“ある保健行動をとることによって健康に良い結果が得られるか否か”についての信念は、男女共通して、7つの保健行動のいずれをも引き起こし、その信念を規定するいくつかの因子の存在が明らかとなった。

今後は、これらの規定因子が保健行動の予測因子となり得るか否かについて、またその他の予測因子について、さらに多くの種類の保健行動を対象にして検討を加えてゆきたい。

要 約

本研究の目的は、保健行動を引き起こす因子（予測因子）について、Fishbeinの行動予測理論における行動の予測因子としての信念、およびその信念に影響を及ぼすと考えられる因子（規定因子）から検討を試みるものである。

そこで、大学1年生（男：290人、女：318人）608人を対象にして、時期を分けて2つの調査を、1984年6～7月にかけて実施した。その調査内容は、第1調査ではFishbeinの行動予測理論における諸変数（行動意図、行動に対する態度、 $\Sigma b_i e_i$ 、主観的規範）を7つの保健行動、すなわち健康に望ましい行動の4行動（運動、スポーツ、十分な睡眠、朝食、食前の手洗い）、および健康に望ましくない行動の3行動（イニスタコトラメン喫煙、飲酒）について設定し、さらにこの理論における行動の予測因子としての信念に影響を及ぼすと想定される9種類の規定因子（

長生きに対する願望、疾病に対する恐怖感、および幸福感など)を調査した。また、第2調査では、第1調査実施後2週間内に行われた7つの保健行動の行動頻度を調査した。

これらの調査を実施したところ、次の結果が得られた。

(1) Fishbeinの行動予測理論における行動の予測因子としての2つの信念のうち、ある保健行動をとることによって健康に良い結果が得られるか否かについての信念が、7つの保健行動の予測因子として有効であることが確認された。

(2) 保健行動の予測因子としての信念と、その信念に影響を及ぼすと想定された9種類の規定因子との関係をみたところ、次の規定因子が男女ともに認められた。

1) 健康に望ましい行動の4行動において、2行動以上に共通して相関の認められた規定因子は、①自信感における「健康に対する自信」、および「体力に対する自

信」の2項目、②疾病の症状の重さに対する考えにおける「かせ」、③疾病の予防可能性に対する考えにおける「高血圧、および「糖尿病」の2項目、④幸福感における「現在の生活に生きがいがある」「自分は目標に向かって前進している」「将来、自分の理想、目標が実現できる」など7項目、であった

- 2) 健康に望ましくない行動の3行動において、男女とも2行動以上に共通して相関の認められた規定因子はみられなかった。
- 3) 健康に望ましい行動と健康に望ましくない行動の両者に共通して相関のみられた規定因子は、①の長生きに対する願望、②健康意識における「偏食しない心がけ」、「疲労回復の心がけ」など4項目、③疾病に対する恐怖感における「肺がん」、「脳卒中」、および「心臓病」など10項目、④疾病の症状の重さに対する考えにおける「伝染病」、⑤疾病の罹患可能性

に対する考えにおける「肺がん」、⑥幸福感における「人生において自分の果たすべき役割がある」、⑦不安感における「親の交通事故」、「自分の死」、「就職」など8項目、であった。

以上のように、Fishbeinの行動予測理論における行動の予測因子としての信念は、男女とも、7つの保健行動のいずれにもかかわりがみられ、その信念に影響を及ぼすと想定される規定因子の存在が明らかになった。

今後は、さらに多種類の保健行動を対象にして、これらの規定因子が保健行動の予測因子となり得るか否かについて、またその他の予測因子について検討を加えてゆきたい。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、終始懇篤な指導を賜りました、千葉裕典教授、大津一義講師、桃崎一政講師、柳田美子先生、御校閲を賜りました本大学体育学部環境衛生学研究室山本武彦教授、心理学研究室太田鐵男教授、健康管理学研究室渋谷 修教授、並びに調査結果の集計に協力していただいた学生諸君に感謝の意を表するとともに、調査に御協力してくださった各大学の諸先生方に厚く御礼申し上げます。

▽

〈 参考文献 〉

- 1) Becker, M.H, Drachman, R.H & Kircht, J.P : A new approach to explaining sick-role behavior in Low- in come populations. American Journal of Public Health, 64 (3) 205-216 (1974)
- 2) Davidson, A.R. and Jaccard, J.J : Population Psychology A New Look at Old Problem, Journal of Personality and Social Psychology, 31, (6), 1073-1082 (1975)
- 3) Devries, D.L & Ajzen, I : THE RELATIONSHIP OF ATTITUDES AND NORMATIVE BELIEFS TO CHEATING IN COLLEGE. The Journal of Social Psychology, 83, 199-207 (1971)
- 4) 江口篤等：健康づくりと健康教育，保健の科学，22 (3) 188-200 (1980)
- 5) Fishbein, M and Ajzen, I : BELIEF, ATTITUDE, INTENTION AND BEHAVIOR : An Introduction to Theory and Research, 1, ADDISON-WESLEY : Reading Massachusetts, (1975)
- 6) 藤沢邦彦：健康習慣の形成に関する調査研究，学校保健研究 12 (6), 260-264 (1970)

- 7) 藤沢邦彦, 野村良和, 岩井若一: 大学生の保健行動に関する研究, 筑波大学体育科学系紀要, 第6号, 203-215 (1983)
- 8) 藤田禄太郎: 行動調査, 田中恒男, 江口篤寿編 健康調査の実際, 第1版 132-168, 医歯薬出版: 東京 (1976)
- 9) 原田一馬: 態度変容の社会心理学 第5版, 308-309 金子書店: 東京 (1977)
- 10) Harris, D.H, Guten, S : Health-Protective Behavior : An Exploratory Study, Journal of Health and Social Behavior, 20, (3), 17-29, (1979)
- 11) 畑栄一: 健康教育を考ふる、体育の科学, 33 (10) 777-780 (1983)
- 12) 日比暁美: 自信, 小口忠彦編, 新学習心理学, 基本用語辞典 第1版, 54-55, 明治図書: 東京 (1983)
- 13) 家田重晴: 安全教育と行動測定, 体育の科学, 33, (9), 704-709 (1983)
- 14) 家田重晴, 畑栄一, 高橋若之: 保健行動モデルの検討—米国における研究を中心として—, 東京大学教育学部紀要 第21号 267-281 (1981)
- 15) 猪股佐登留: 態度の心理学, 第1版, 50-57, 培風館: 東京 (1982)

- 16) 井上和子: 態度と行動 (1), (2), 田中国夫編著, 新版社会心理学, 第1版, 170-179, 誠信書房: 東京 (1983)
- 17) 井上和子, 田中国夫: 行動の予測因としての態度およびその他の変数に関する研究 (1), 心理学研究, 44, (4), 195-205 (1973)
- 18) 井上和子, 田中国夫: 行動の予測因としての態度およびその他の変数に関する研究 (II), 心理学研究, 46, (1) 41-47 (1975)
- 19) 井上幸子: 中学生の健康意識・行動に関する研究, 日本学校保健学会 第22回大会講演集, 8 (1975)
- 20) 岩淵千明, 田中国夫: 社会的態度の構造的な研究-態度構造研究の概観-, 関西学院大学社会学部紀要, 37, 89-99 (1978)
- 21) 岩間千歳: 中学・高校生の人生活・健康観・保健的行動, 養護教諭の職務研究, 第2集, 第2版, 157-164, 東山書房: 京都 (1969)
- 22) 金永安弘: 保健行動と健康教育論, 公衆衛生, 41 (11) 776-779 (1977)
- 23) 川田智恵子: 行動の変容と健康教育, 保健の科学, 22, (12) 877-880 (1980)
- 24) 教見隆生: 教育としての学校保健, 第1版, 215, 青木書店

- : 東京 (1982)
- 25) 黒羽弥生: 現代と健康教育. 体育の科学, 31 (11), 787-790, (1981)
- 26) London, F.B. : Attitudinal and Social Normative Factors as Predictors of Intended Alcohol Abuse among Fifth - and Seventh - Grade Students. THE JOURNAL OF SCHOOL HEALTH, 52, (8), 244-249 (1982)
- 27) 宮坂忠夫: 保健行動. 生存と環境. 現代の科学5. 心理測定. 統計法 第1版 283-295 有斐閣: 東京 (1971)
- 28) 宮坂忠夫: 日常生活における保健行動について. 保健の科学 17, (12), 741-745 (1975)
- 29) 宮坂忠夫: 保健行動とポジティブヘルス. 保健の科学 19 (6), 373-375 (1977)
- 30) 宮坂忠夫: 健康教育の目的, 宮坂忠夫, 小倉学編, 新編健康管理シリーズ12, 健康教育, 第1版, 3-4. 医歯薬出版: 東京 (1982)
- 31) 宮坂忠夫: 保健行動について, 宮坂忠夫, 小倉学編, 新編健康管理シリーズ12, 健康教育, 第1版 8-19 医歯薬出版: 東京 (1982)
- 32) 宮坂忠夫, 川田智恵子: いわゆる Health Belief Model を

- めぐり, 民族衛生, 42, (3), 58-63 (1976)
- 33) 森 昭三; 保健科教育法の目標, 小倉学編着, 現代保健科教育法, 第4版, 106-116, 大修館書店:東京, (1980)
- 34) 森 昭三; 保健科教育の課題と展望, 吉田肇一郎, 森 昭三編着, 現代学校保健全集3, 保健科教育, 第1版, 51, ぎょうせい, 東京, (1981)
- 35) 向井康雄; 健康観 - 健康の価値意識 -, 学校保健研究, 19 (5) (1977)
- 36) 日本学校保健学会共同研究・保健教育A班; 保健の学力を考へる, 学校保健研究, 26, (6), 281-290, (1984)
- 37) 小川若, 青木国雄; 胃ガンに対する態度の医学社会心理学的研究 (第1報) 胃ガン知識の内容分析 日本公衆衛生雑誌 25 (7), 349-356 (1978)
- 38) 大場義夫, 鈴木智子; 健康観と生活環境対応との関連について - 児童生徒の健康に関する生活調査を通じて -, 東京大学教育学部 紀要, NO16. 381-387 (1976)
- 39) Pomazal, R. J. : An Informational Approach to Altruistic Behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 33, (3), 317-326 (1976)
- 40) Ruth. Wu; 岡堂哲雄訳: 保健行動病と患者の行動 第1版

- 139-159, 医歯薬出版: 東京 (1975)
- 41) Saltzev, E. B ; Cognitive Moderators of the Relationship Between Behavioral Intention and Behavior, Journal of Personality and Social Psychology, 41, (2), 260-271 (1981)
- 42) 重松逸造: 疫学とは何か, 第1版, 174, 講談社: 東京, (1981)
- 43) 島田愛子, 川畑徳義: 小, 中, 高校生健康の意識・行動に関する研究, 第1報, 日本学校保健学会第24回大会講演集, 71, (1977)
- 44) 返田健: 現代青年の幸福感, 依田新, 大西誠一郎, 斎藤科二, 津留 宏, 西平直喜, 藤原喜悦, 宮川知彰編, 現代青年心理学講座, 第7巻, 現代青年の生きかた, 第1版, 107-155, 金子書房: 東京, (1975)
- 45) 高橋浩之; 健康教育と保健行動 体育の科学, 32. (6), 433-438 (1982)
- 46) 高橋浩之; 保健行動の分類, 体育の科学, 33. (3), 221-225 (1983)
- 47) 田辺信太郎: 死に関する研究と教育について, 体育の科学, 33. (1), 845-849, (1983)
- 48) 田辺信太郎: 児童生徒の保健行動の成立条件に関する研究(1)

理論仮説構成のための文献考察, 日本学校保健学会第28回大会
講演集, 88 (1981)

49) 徳永幹雄, 多々納秀雄, 金崎良三, 橋本公雄; スポーツ行動の予測
因子としての行動意図: 態度・信念に関する研究(I) - ランニング実施
に対するFishbeinの行動予測式の適用, 体育学研究, 25, (3),
179-190 (1980)

50) 内山源: 保健科教育における評価の対象別面, 小倉学編著,
現代保健科教育法, 第4版, 296-305, 大修館書店: 東京
(1980)

51) 和唐正勝: 米国における行動諸科学の進歩と保健教育への応用,
学校保健研究, 23, (1), 2-5 (1981)

52) Williams, A.P & Wechsler, H: Interrelationship of Preventive
actions in health and other areas. Health Services Reports,
87, (10), 969-976 (1972)

53) World Health Organization; Expert Committee on Health
Education of the Public, World Health Organization Technical
Report Series, 89, 3-7, (1954)

SUMMARY

A Study on the Predictors of Health Behavior

Tomoki KATO

School Health Seminar, Department of
Physical Education, Juntendo University

The purpose of this study is to clarify common factors which relate with the variable of the belief that is predictors in the Fishbein's theory on several health behaviors.

In order to attain this purpose, the first investigation on variables in the Fishbein's theory on seven health behaviors; four behaviors good for health ("Exercise", "Enough Sleep", "Having a Breakefast", and "Washing Hands before meals") and three behaviors bad for health ("Taking a Instant Noodle", "Smoking", and "Drinking"), and factors which will relate with the beliefs as predictors ("Self-Confidence of Health", "Fear to Disease", "Feeling of Happiness", and etc.) was conducted. And the second investigation on the frequency of the seven health behaviors was conducted. The both investigations were performed for 608 (male:290, female:318) freshmen in university or college, from June to July, 1984.

The following results were obtained;

(1) In two beliefs ($\sum b_i \cdot e_i$ and Subjective norm) as predictors of behavior in the Fishbein's theory, $\sum b_i \cdot e_i$ was identified as effective as a predictor, but Subjective norm was not.

(2) When calculating Pearson's correlation coefficients between $\sum b_i \cdot e_i$ and factors for both male and female, the results were as follows;

1) It was identified that positive correlations were found between the four behaviors ($\sum b_i \cdot e_i$) good for health and a factor except "Perceived Susceptibility to Diseases", and

negative correlations between three behaviors ($\sum b_i \cdot e_i$) bad for health and them.

2) Factors which were correlated only with more than two behaviors ($\sum b_i \cdot e_i$) good for health were followings; 2 items of "Self-Confidence of Health", 7 items of "Feeling of Happiness", and etc..

3) Factors which were correlated only with more than two behaviors ($\sum b_i \cdot e_i$) bad for health were not identified.

4) Factors which were correlated not only with the behaviors ($\sum b_i \cdot e_i$) good for health but also with the behaviors ($\sum b_i \cdot e_i$) bad for health were followings; "Desire to Longevity", 4 items of "Intention to Health", 10 items of "Fear to Diseases", 8 items of "Anxiety", and etc..

式 1 - FISHBEIN の予測式 (1)

$$B \approx BI = (AB)w_0 + \left(\sum_{i=0}^n nbi \cdot mci \right) w_1$$

B : 行動

BI : 行動意図

AB : 行動に対する態度

nbi : 規範についての信念

mci : 規範に従う動機づけ

 $\left(\sum_{i=0}^n nbi \cdot mci \right)$: 主観的規範
 w_0, w_1 : 重みづけ

式 2 - FISHBEIN の予測式 (2)

$$AB = \sum_{i=0}^n bi \cdot ei$$

bi : 行動結果についての信念

ei : 行動結果の評価

表1. 2週間の間に行なわれた7つの保健行動の頻度(数値は%)

健康に望ましい行動				健康に望ましくない行動			
	行動頻度	男 N=290	女 N=318		行動頻度	男 N=290	女 N=318
運動・スポーツ*	1. ほとんど毎日した	12.4	5.0	インスタントラーメン	1. ほとんど毎日食べた	2.4	0.3
	2. 週に4・5日した	6.2	2.2		2. 週に4・5日食べた	0.7	0.0
	3. 週に2・3日した	22.2	15.7		3. 週に2・3日食べた	16.9	3.5
	4. 週に1日した	24.7	20.4		4. 週に1日食べた	22.8	11.3
	5. 2週間のうちに1日した	10.8	14.8		5. 2週間のうちに1日食べた	13.4	17.0
	6. まったくしなかった	23.7	41.8		6. まったく食べなかった	43.8	67.9
充分な睡眠	1. ほとんど毎日充分にとった	30.0	27.4	喫煙	1. ほとんど毎日吸った	30.8	1.9
	2. 週に4・5日充分にとった	21.4	24.5		2. 週に4・5日吸った	3.8	0.3
	3. 週に2・3日充分にとった	33.4	26.4		3. 週に2・3日吸った	5.5	1.3
	4. 週に1日充分にとった	10.0	14.8		4. 週に1日吸った	2.4	0.3
	5. 2週間のうちに1日充分にとった	0.7	2.2		5. 2週間のうちに1日吸った	1.4	1.3
	6. まったく充分にとらなかつた	4.5	4.7		6. まったく吸わなかつた	56.6	95.0
朝食	1. ほとんど毎日食べた	40.7	71.1	飲酒	1. ほとんど毎日飲んだ	3.4	1.3
	2. 週に4・5日食べた	15.2	11.6		2. 週に4・5日飲んだ	6.6	1.3
	3. 週に2・3日食べた	20.3	10.4		3. 週に2・3日飲んだ	24.1	7.2
	4. 週に1日食べた	8.3	4.1		4. 週に1日飲んだ	23.1	14.2
	5. 2週間のうちに1日食べた	0.7	0.6		5. 2週間のうちに1日飲んだ	19.3	21.7
	6. まったく食べなかつた	14.8	2.2		6. まったく飲まなかつた	23.4	54.4
食前の手洗い	1. 3度(朝・昼・晩)の食事の時、いつでも洗った	32.1	39.6	* 男の運動・スポーツのNは、S大体育学部を除いた194人。			
	2. 3度の食事のうち2回位洗った	26.6	42.8				
	3. 3度の食事のうち1回位洗った	22.8	11.9				
	4. ほとんど洗わなかつた	12.1	3.1				
	5. まったく洗わなかつた	6.5	2.5				

表2 行動とFISHBEINの行動予測理論における変数との相関

行動		FISHBEINの 行動予測理論に おける変数	男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	行動意図	.5880 **	.5570 **
		行動に対する態度	.2287 **	.2216 **
		$\sum bi \cdot ei$	-	-
		主観的規範	-	-
	十分な睡眠	行動意図	.2345 **	.2808 **
		行動に対する態度	.1434 *	-
		$\sum bi \cdot ei$	-	-
		主観的規範	-	-
	朝食	行動意図	.6715 **	.5004 **
		行動に対する態度	.4802 **	.2927 **
		$\sum bi \cdot ei$.1252 *	-
		主観的規範	.1321 *	-
	食前の手洗い	行動意図	.6104 **	.4619 **
		行動に対する態度	.5465 **	.4371 **
		$\sum bi \cdot ei$.2423 **	.2080 **
		主観的規範	.1783 **	.2401 **
望ましくない行動	インスタント ラーメン	行動意図	.5498 **	.3552 **
		行動に対する態度	.3013 **	.2727 **
		$\sum bi \cdot ei$.1185 *	.1466 **
		主観的規範	-	.1315 *
	喫煙	行動意図	.8331 **	.4864 **
		行動に対する態度	.7201 **	.3227 **
		$\sum bi \cdot ei$.3625 **	.1477 **
		主観的規範	.1665 **	-
	飲酒	行動意図	.5018 **	.5531 **
		行動に対する態度	.4365 **	.4837 **
		$\sum bi \cdot ei$.2187 **	.2594 **
		主観的規範	-	-

有意水準 { * : P < 0.05
** : P < 0.01

表3. 行動意図予測式における重回帰分析の結果

行動意図		男			女		
		重相関	標準偏回帰係数		重相関	標準偏回帰係数	
			行動に対する態度	主観的規範		行動に対する態度	主観的規範
望ましい行動	運動・スポーツ	.4984 **	.4723	.1045	.4061**	.4002	.0196
	十分な睡眠	.2632 **	.2437	.0552	.2614 **	.2589	.0118
	朝食	.6121 **	.6043	.0259	.4629 **	.4246	.0922
	食前の手洗い	.6476 **	.6152	.1066	.6065 **	.5723	.0957
望ましくない行動	インスタントラーメン	.5343 **	.5329	.0112	.6361 **	.5966	.1155
	喫煙	.8218 **	.8228	.0063	.7447 **	.7386	.0269
	飲酒	.6949 **	.6915	.0188	.6388 **	.5982	.0970

有意水準 { * : $P < 0.05$
 ** : $P < 0.01$

表4. 行動意図と行動に対する態度, $\sum b_i \cdot e_i$, 主観的規範 との相関

行動意図		行動意図以外の変数	男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	行動に対する態度	.4875 ***	.4056 ***
		$\sum b_i \cdot e_i$.2492 ***	.2014 ***
		主観的規範	.1733 **	.1309 *
	十分な睡眠	行動に対する態度	.2577 ***	.2611 ***
		$\sum b_i \cdot e_i$	-	-
		主観的規範	.1169 *	-
	朝食	行動に対する態度	.6116 ***	.4546 ***
		$\sum b_i \cdot e_i$.2739 ***	.1419 *
		主観的規範	.1957 **	.2305 ***
	食前の手洗い	行動に対する態度	.6392 ***	.5995 ***
		$\sum b_i \cdot e_i$.3438 ***	.2850 ***
		主観的規範	.2458 ***	.2586 ***
望ましくない行動	インスタントラーメン	行動に対する態度	.5343 ***	.6262 ***
		$\sum b_i \cdot e_i$.2035 ***	.2292 ***
		主観的規範	-	.2715 ***
	喫煙	行動に対する態度	.8218 ***	.7443 ***
		$\sum b_i \cdot e_i$.3413 ***	.2415 ***
		主観的規範	.1218 *	.1819 **
	飲酒	行動に対する態度	.6947 ***	.6323 ***
		$\sum b_i \cdot e_i$.3106 ***	.2782 ***
		主観的規範	-	.3073 ***

有意水準 {

- *: P < 0.05
- ** : P < 0.01
- ***: P < 0.001

表5 運動・スポーツの、行動に対する態度と bi・ei 項目との相関

運動・スポーツ			
男	R	女	R
1) ぐっすり眠れる	.4889 ***	1) さわやかな気持ちになる	.4814 ***
2) さわやかな気持ちになる	.4698 ***	2) 生活意欲がわく	.3422 ***
3) イライラを解消する	.3983 ***	3) 集中力を維持・増進する	.3301 ***
4) 健康を維持・増進する	.3860 ***	4) 身体の調子よくなる	.3290 ***
5) 身体の調子よくなる	.3376 ***	5) 健康を維持・増進する	.3235 ***
6) 食欲を増進する	.3303 ***	6) 食欲を増進する	.3082 ***
7) 体力を維持・増進する	.3229 ***	7) 精神の忍耐力が強くなる	.2804 ***
8) 集中力を維持・増進する	.3101 ***	8) 体力を維持・増進する	.2665 ***
9) 精神の忍耐力が強くなる	.3078 ***	9) イライラを解消する	.2578 ***
10) 病気の予防に役立つ	.2934 ***	10) ぐっすり眠れる	.2561 ***
11) 生活意欲がわく	.2917 ***	11) 病気の予防に役立つ	.2530 ***
12) かぜの予防に役立つ	.2603 ***	12) かぜの予防に役立つ	.2364 ***
13) 長生きに役立つ	.2593 ***	13) 便通よくなる	.1657 ***
14) 便通よくなる	.2520 ***	14) 生活が規則正しくなる	.1276 ***
15) 身体のスタイルよくなる	.2468 **	15) ケガ・骨折の予防に役立つ	.1222 ***
16) 生活が規則正しくなる	.2221 **		
17) ケガ・骨折の予防に役立つ	.1861 **		
18) 疲労を回復する	.1575 *		
19) 体重が減る	.1488 *		

有意水準 {

- *: P < 0.05
- ** : P < 0.01
- *** : P < 0.001

表6. 十分な睡眠の、行動に対する態度と bi・ei 項目との相関

十分な睡眠			
男	R	女	R
1) 疲労を回復する	.2914 ***	1) 身体の調子よくなる	.3138 ***
2) 長生きに役立つ	.2781 ***	2) さわやかな気持ちになる	.2911 ***
3) さわやかな気持ちになる	.2715 ***	3) 朝の目覚めよくなる	.2717 ***
4) イライラを解消する	.2560 ***	4) 生活意欲がわく	.2341 ***
5) 身体の調子よくなる	.2423 ***	5) 生活が規則正しくなる	.2311 ***
6) 体力を維持・増進する	.2396 ***	6) 病気の予防に役立つ	.2042 ***
7) かせの予防に役立つ	.2227 ***	7) 健康を維持・増進する	.1900 **
8) 病気の予防に役立つ	.2197 ***	8) 体力を維持・増進する	.1888 **
9) 健康を維持・増進する	.2105 ***	9) 食欲を増進する	.1859 **
10) 食欲を増進する	.2103 ***	10) イライラを解消する	.1729 **
11) ケガ・骨折の予防に役立つ	.2080 ***	11) 疲労を回復する	.1608 **
12) 朝の目覚めよくなる	.1916 **	12) 集中力を維持・増進する	.1416 *
13) 便通よくなる	.1741 **	13) 長生きに役立つ	.1316 *
14) 心臓病の予防に役立つ	.1631 **	14) かせの予防に役立つ	.1253 *
15) 高血圧の予防に役立つ	.1505 *	15) 便通よくなる	.1215 *
16) 生活意欲がわく	.1480 *		
17) 生活が規則正しくなる	.1445 *		
18) 脳卒中の予防に役立つ	.1345 *		
19) 集中力を維持・増進する	.1224 *		

有意水準 {

- *: P < 0.05
- ** : P < 0.01
- ***: P < 0.001

表7 朝食の、行動に対する態度と bi・ei 項目との相関

朝 食			
男	R	女	R
1) 体力を維持・増進する	.3725 ***	1) イライラしにくくなる	.3288 ***
2) さわやかな気持ちになる	.3671 ***	2) 健康を維持・増進する	.3186 ***
3) 健康を維持・増進する	.3598 ***	3) 栄養のバランスを保つ	.3145 ***
4) 病気の予防に役立つ	.3306 ***	4) 生活が規則正しくなる	.3023 ***
5) 生活が規則正しくなる	.3202 ***	5) 生活意欲がわく	.2970 ***
6) 栄養のバランスを保つ	.3198 ***	6) さわやかな気持ちになる	.2954 ***
7) 朝の目覚めがよくなる	.3018 ***	7) 貧血の予防に役立つ	.2914 ***
8) 疲れにくくなる	.2997 ***	8) 病気の予防に役立つ	.2886 ***
9) 生活意欲がわく	.2956 ***	9) かぜの予防に役立つ	.2870 ***
10) 長生きに役立つ	.2952 ***	10) 長生きに役立つ	.2675 ***
11) イライラしにくくなる	.2883 ***	11) 体力を維持・増進する	.2653 ***
12) 貧血の予防に役立つ	.2656 ***	12) 便通がよくなる	.2615 ***
13) 集中力を維持・増進する	.2639 ***	13) 集中力を維持・増進する	.2481 ***
14) かぜの予防に役立つ	.2615 ***	14) 疲れにくくなる	.2165 ***
15) 便通がよくなる	.2494 ***	15) 朝の目覚めがよくなる	.2100 ***
16) 高血圧の予防に役立つ	.1879 **	16) 高血圧の予防に役立つ	.2065 ***
17) 心臓病の予防に役立つ	.1484 *	17) 心臓病の予防に役立つ	.2053 ***
18) 時間がかかる	.1353 *	18) 脳卒中の予防に役立つ	.1902 **
		19) ガンの予防に役立つ	.1643 **
		20) 家族との交流がよくなる	.1579 *
		21) 時間がかかる	.1433 *

有意水準 {

- *: P < 0.05
- ** : P < 0.01
- ***: P < 0.001

表8 食前の手洗いの、行動に対する態度と bi・ei 項目との相関

食前の手洗い			
男	R	女	R
1) さわやかな気持ちになる	.3922 ***	1) さわやかな気持ちになる	.3819 ***
2) 清潔になる	.3342 ***	2) 伝染病の予防に役立つ	.3137 ***
3) 人に不快感を与えない	.3006 ***	3) 清潔になる	.2992 ***
4) かぜの予防に役立つ	.2880 ***	4) 病気の予防に役立つ	.2847 ***
5) 食欲を増進する	.2765 ****	5) かぜの予防に役立つ	.2837 ***
6) 健康を維持・増進する	.2735 ***	6) 食中毒の予防に役立つ	.2817 ***
7) 生活が規則正しくなる	.2700 ***	7) 人に不快感を与えない	.2404 ***
8) 病気の予防に役立つ	.2671 ***	8) 体力を維持・増進する	.2304 ***
9) 長生きに役立つ	.2550 ***	9) 健康を維持・増進する	.2262 ***
10) 伝染病の予防に役立つ	.2272 ***	10) 生活が規則正しくなる	.2208 ***
11) 食中毒の予防に役立つ	.2192 ***	11) 食欲を増進する	.2162 ***
12) 体力を維持・増進する	.2113	12) 長生きに役立つ	.1258 *

有意水準 {

- *: $P < 0.05$
- ** : $P < 0.01$
- ***: $P < 0.001$

表9 インスタストラーメンの、行動に対する態度と bi・ei 項目との相関

インスタストラーメン			
男	R	女	R
1) 食欲がなくなる	.3197 ***	1) 疲れやすくなる	.3734 ***
2) 集中力がなくなる	.2948 ***	2) イライラしやすくなる	.3494 ***
3) 貧血になりやすくなる	.2943 ***	3) 身体の調子が悪くなる	.3323 ***
4) 疲れやすくなる	.2683 ***	4) 集中力がなくなる	.3221 ***
5) イライラしやすくなる	.2587 ***	5) かぜにかかりやすくなる	.3163 ***
6) 脚気にかかりやすくなる	.2511 ***	6) 自分の健康を害する	.2924 ***
7) かぜにかかりやすくなる	.2425 ***	7) 体力が低下する	.2839 ***
8) 身体の調子が悪くなる	.2394 ***	8) 脚気にかかりやすくなる	.2698 ***
9) 病気にかかりやすくなる	.2390 ***	9) ケガ・骨折をしやすくなる	.2587 ***
10) 血圧が上がる	.2323 ***	10) 貧血になりやすくなる	.2586 ***
11) 自分の健康を害する	.2272 ***	11) 早死にしやすくなる	.2539 ***
12) 体力が低下する	.1974 **	12) 病気にかかりやすくなる	.2461 ***
13) 脳卒中にかかりやすくなる	.1947 **	13) 血圧が上がる	.2456 ***
14) ケガ・骨折をしやすくなる	.1767 **	14) 心臓病にかかりやすくなる	.2435 ***
15) 栄養のバランスがくずれ	.1676 **	15) 孤独になりやすくなる	.2371 ***
16) 心臓病にかかりやすくなる	.1517 *	16) 栄養のバランスがくずれ	.2366 ***
17) ガンにかかりやすくなる	.1515 *	17) 高血圧にかかりやすくなる	.2323 ***
18) 孤独になりやすくなる	.1514 *	18) 脳卒中にかかりやすくなる	.2236 ***
19) お金がかからない	.1264 *	19) ガンにかかりやすくなる	.2213 ***
20) 体重が増える	.1254 *	20) 食欲がなくなる	.2196 ***
21) 早死にしやすくなる	.1253 *	21) 体重が増える	.2155 ***
22) 時間をとらない	.1232 *	22) 塩分をとりすぎる	.2011 ***
		23) 時間をとらない	.1925 **
		24) お金がかからない	.1746 **

有意水準 {

- *: P < 0.05
- ** : P < 0.01
- *** : P < 0.001

表10 喫煙の、行動に対する態度と bi・ei 項目との相関

喫 煙			
男	R	女	R
1) 身体の調子が悪くなる	.4098 ***	1) 他人の健康を害する	.2678 ***
2) 食欲がなくなる	.3793 ***	2) 脳卒中にかかりやすくなる	.2450 ***
3) 心が落ち着く	.3380 ***	3) 早死にしやすいになる	.2423 ***
4) 気分の転換になる	.3111 ***	4) 食欲がなくなる	.2337 ***
5) 高血圧にかかりやすくなる	.3082 ***	5) おいしい	.2244 ***
6) 心臓病にかかりやすくなる	.2897 ***	6) 高血圧にかかりやすくなる	.2131 ***
7) 病気にかかりやすくなる	.2687 ***	7) 身体の調子が悪くなる	.2150 ***
8) 血圧が上がる	.2675 ***	8) 自分の健康を害する	.2112 ***
9) 他人の健康を害する	.2663 ***	9) 格好がよい	.2010 ***
10) 体力が低下する	.2576 ***	10) 病気にかかりやすくなる	.1922 **
11) 自分の健康を害する	.2575 ***	11) 血圧が上がる	.1750 **
12) 脳卒中にかかりやすくなる	.2483 ***	12) 体力が低下する	.1699 **
13) かぜにかかりやすくなる	.2331 ***	13) ガンにかかりやすくなる	.1645 **
14) 体重が減る	.2305 ***	14) 心臓病にかかりやすくなる	.1626 **
15) 早死にしやすいになる	.2192 ***	15) 体重が減る	.1447 *
16) イライラを解消する	.1932 **	16) かぜにかかりやすくなる	.1333 *
17) ガンにかかりやすくなる	.1624 **		

有意水準 {

- *: P < 0.05
- ** : P < 0.01
- ***: P < 0.001

表11 飲酒の、行動に対する態度と bi・ei 項目との相関

飲 酒			
男	R	女	R
1) 気分の転換になる	.4216 ***	1) 自分の健康を害する	.3175 ***
2) おいしい	.3598 ***	2) 身体の調子が悪くなる	.2793 ***
3) イライラを解消する	.3276 ***	3) 心臓病にかかりやすくなる	.2569 ***
4) 身体の調子が悪くなる	.3064 ***	4) 脳卒中にかかりやすくなる	.2567 ***
5) 自分の健康を害する	.2636 ***	5) 体力が低下する	.2502 ***
6) 体力が低下する	.2414 ***	6) 交通事故になりやすくなる	.2470 ***
7) 交通事故になりやすくなる	.2298 ***	7) 他人に迷惑をかける	.2404 ***
8) かぜにかかりやすくなる	.2264 ***	8) ガンにかかりやすくなる	.2355 ***
9) 人づきあいがうまくゆく	.2176 ***	9) アルコール中毒になる	.2196 ***
10) ぐっすり眠れる	.2032 ***	10) 高血圧にかかりやすくなる	.2198 ***
11) ガンにかかりやすくなる	.1787 **	11) 時間がかかる	.2114 ***
12) 脳卒中にかかりやすくなる	.1755 **	12) 肝臓病にかかりやすくなる	.2079 ***
13) 心臓病にかかりやすくなる	.1751 **	13) 病気にかかりやすくなる	.1682 **
14) 他人に迷惑をかける	.1728 **	14) かぜにかかりやすくなる	.1508 **
15) 時間がかかる	.1695 **	15) 人づきあいがうまくゆく	.1493 **
16) 高血圧にかかりやすくなる	.1682 **	16) ぐっすり眠れる	.1488 **
17) 疲労を回復する	.1544 **	17) 気分の転換になる	.1371 *
18) アルコール中毒になる	.1536 **		
19) 病気にかかりやすくなる	.1282 *		
20) 食欲を増進する	.1218 *		

有意水準 {

- .*: P < 0.05
- ** : P < 0.01
- ***: P < 0.001

表12 行動に対する態度と $\sum bi \cdot ei$ との相関

行動に対する態度		$\sum bi \cdot ei$	
		男	女
望 ま し い 行 動	運動・スポーツ	.4921 ***	.4051 ***
	十分な睡眠	.3354 ***	.3038 ***
	朝食	.4175 ***	.3914 ***
	食前の手洗い	.4234 ***	.3890 ***
望 ま し く な い 行 動	インスタント ラーメン	.3335 ***	.3622 ***
	喫煙	.4592 ***	.2742 ***
	飲酒	.4797 ***	.3317 ***

有意水準 {

- *: P < 0.05
- ** : P < 0.01
- ***: P < 0.001

表13. $\sum bi \cdot ei$ と長生きに対する願望との相関

$\sum bi \cdot ei$		長生きに対する願望	
		男	女
望 ま し い 行 動	運動・スポーツ	.2479 ***	.2593 ***
	十分な睡眠	.1636 ***	.1946 ***
	朝食	-	.2864 ***
	食前の手洗い	.1837 **	.2935 ***
望 ま し く な い 行 動	インスタント ラーメン	-.1472 *	-.2018 ***
	喫煙	-.1677 ***	-
	飲酒	-	-.1777 **

有意水準 {

- *: $P < 0.05$
- ** : $P < 0.01$
- ***: $P < 0.001$

表14 $\sum bi \cdot ei$ と長生きに対する自信との相関

$\sum bi \cdot ei$		長生きに対する自信	
		男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	.1752 *	.2040 ***
	十分な睡眠	.1253 *	.1721 **
	朝食	.1191 *	.2058 ***
	食前の手洗い	-	.1577 **
望ましくない行動	インスタントラーメン	-	-
	喫煙	-	-
	飲酒	-	-.1138 *

有意水準

*:P < 0.05

**:P < 0.01

***:P < 0.001

表15 $\sum b_i \cdot e_i$ と健康に対する自信との相関

$\sum b_i \cdot e_i$		健康に対する自信	
		男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	.3511 ***	.1263 *
	十分な睡眠	.1899 **	-
	朝食	.2049 ***	.1313 *
	食前の手洗い	-	.1821 **
望ましくない行動	インスタントラーメン	-	-
	喫煙	-	-
	飲酒	-	-

有意水準 {

- *: $P < 0.05$
- ** : $P < 0.01$
- ***: $P < 0.001$

表16 $\sum b_i \cdot e_i$ と体力に対する自信との相関

$\sum b_i \cdot e_i$		体力に対する自信	
		男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	.3142 ***	.2101 ***
	十分な睡眠	.2170 ***	.1179 *
	朝食	.2194 ***	.1940 **
	食前の手洗い	-	.1918 **
望ましくない行動	インスタント	-	-
	ラーメン	-	-
	喫煙	-	-
	飲酒	-	-

有意水準 { * : P < 0.05
 ** : P < 0.01
 *** : P < 0.001

表 17 $\sum b_i \cdot e_i$ と健康維持・増進の心がけとの相関

$\sum b_i \cdot e_i$		健康維持・増進の心がけ	
		男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	.3348 ***	.2951 ***
	十分な睡眠	.2073 ***	.2477 ***
	朝食	.1967 **	.3626 ***
	食前の手洗い	.2367 ***	.3159 ***
望ましくない行動	インスタントラーメン	-	.2012 ***
	喫煙	-	.1244 *
	飲酒	-	.1623 **

有意水準 { * : P < 0.05
** : P < 0.01
*** : P < 0.001

表18 $\sum bi \cdot ei$ と体力維持・増進の心がけとの相関

$\sum bi \cdot ei$		体力維持・増進の心がけ	
		男	女
望 ま し い 行 動	運動・スポーツ	.4249 ***	.2538 ***
	十分な睡眠	.2482 ***	.2531 ***
	朝食	.2257 ***	.3676 ***
	食前の手洗い	.2603 ***	.3137 ***
望 ま し く な 行 い 動	インスタント ラーメン	-	-.1993 ***
	喫煙	-	-
	飲酒	-	-

有意水準 {

- *: $P < 0.05$
- ** : $P < 0.01$
- ***: $P < 0.001$

表19. $\sum b_i \cdot e_i$ と 偏食しない心がけ との相関

$\sum b_i \cdot e_i$		偏食しない心がけ	
		男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	.2402 **	.1840 **
	十分な睡眠	-	.1361 *
	朝食	.1367 **	.2763 ***
	食前の手洗い	.1387 *	.2117 ***
望ましくない行動	インスタントラーメン	-.1629 **	-.1577 **
	喫煙	-.1373 *	-
	飲酒	-	-.1207 *

有意水準 { * : P < 0.05
** : P < 0.01
*** : P < 0.001

表20 $\sum b_i \cdot e_i$ と疲労回復の心がけとの相関

$\sum b_i \cdot e_i$		疲労回復の心がけ	
		男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	.3253 ***	.2071 ***
	十分な睡眠	.3109 ***	.2398 ***
	朝食	.2973 ***	.3241 ***
	食前の手洗い	.2072 ***	.2476 ***
望ましくない行動	インスタント ラーメン	-.1386 *	-.1466 **
	喫煙	-	-
	飲酒	-	-.1320 *

有意水準 {

- *: $P < 0.05$
- ** : $P < 0.01$
- ***: $P < 0.001$

表2/. $\sum b_i \cdot e_i$ と規則正しい生活の心がけとの相関

$\sum b_i \cdot e_i$		規則正しい生活の心がけ	
		男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	.2777 ***	.2159 ***
	十分な睡眠	.2179 ***	.2002 ***
	朝食	.2605 ***	.2160 ***
	食前の手洗い	.2154 ***	.2339 ***
望ましくない行動	インスタントラーメン	-.1726 **	0 -
	喫煙	-	-
	飲酒	-	-.1468 **

有意水準 {

- *: P < 0.05
- ** : P < 0.01
- ***: P < 0.001

表22 $\sum b_i \cdot e_i$ と清潔の心がけ との相関

$\sum b_i \cdot e_i$		清潔の心がけ	
		男	女
望 ま し い 行 動	運動・スポーツ	.2043 **	.2463 ***
	十分な睡眠	.2228 ***	.2121 ***
	朝食	.1323 *	.3142 ***
	食前の手洗い	.2607 ***	.3428 ***
望 ま し く な い 行 動	インスタント ラーメン	-.1262 *	-.1250 *
	喫煙	-	-
	飲酒	-	-

有意水準 {

- *: $P < 0.05$
- ** : $P < 0.01$
- ***: $P < 0.001$

表23 $\sum b_i \cdot e_i$ と気分転換の心がけとの相関

$\sum b_i \cdot e_i$		気分転換の心がけ	
		男	女
望ましい行動	運動・スポーツ	.1976 **	.2128 ***
	十分な睡眠	.2264 ***	.2418 ***
	朝食	.2938 ***	.3386 ***
	食前の手洗い	.2149 ***	.3356 ***
望ましくない行動	インスタントラーメン	-.1770 **	-
	喫煙	-	-
	飲酒	-	-

有意水準

* : $P < 0.05$
 ** : $P < 0.01$
 *** : $P < 0.001$

表24.7つの保健行動のΣbi・eiと長生きに対する願望と自信と健康意識との相関 (男)

	望ましい行動					望ましくない行動			r	共通要因の種類	
	運動スポーツ	十分な睡眠	朝食	食前の手洗い	7	インスタントラーメン	喫煙	飲酒			7
長生きに対する願望	+++	+++	++	++	3	-	--		2	5	G'
1) 長生きに対する自信	+	+	+	+	3				0	3	A
2) 健康に対する自信	+++	+++	+++	+++	3				0	3	A'
3) 体力に対する自信	+++	+++	+++	+++	3				0	3	A'
1) 健康維持・増進の心がけ	+++	+++	+++	+++	4				0	4	A
2) 体力維持・増進の心がけ	++	++	++	++	4				0	4	A
3) 偏食しない心がけ	+++	++	++	+	3	-	-		2	5	G'
4) 疲労回復の心がけ	+++	+++	+++	+++	4				1	5	G'
5) 規則正しい生活の心がけ	+++	+++	+++	+++	4	-	-		1	5	G'
6) 清潔の心がけ	++	++	++	++	4				1	5	G'
7) 気分転換の心がけ	+++	+++	+++	+++	4				1	5	G'

(註) A: 望ましい行動の4行動のみにおける共通要因
 B: 望ましくない行動の3行動のみにおける共通要因
 C: 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 /: 男女共通
 t: 相関のみられた行動の数
 T: 7行動において相関のみられた行動の数

(註) +: P < 0.05
 ++: P < 0.01
 +++: P < 0.001
 -: P < 0.05
 --: P < 0.01
 ---: P < 0.001
 +: 正の相関
 -: 負の相関

表25. 7つの保健行動のΣbi・eiと長生きに対する願望と自信感と健康意識との相関 (女)

	望ましい行動						望ましくない行動			共通要因の種類
	運動 スポーツ	十分な 睡眠	朝 食	食前の 手洗い	た	イソ タクト ラーメン	喫 煙	飲 酒	た	
長生きに対する願望	++++	++++	++++	++++	4	---	---	2	6	C'
1) 長生きに対する自信	++++	++	++++	++	4		-	1	5	C
2) 健康に対する自信	+		+	++	3			0	3	A'
3) 体力に対する自信	++++	+	++	++	4			0	4	A'
1) 健康維持・増進の心がけ	++++	++++	++++	++++	4	---	---	3	7	C
2) 体力維持・増進の心がけ	++++	++	++++	++++	4	---		1	5	C
3) 偏食しない心がけ	++	+	++++	++++	4	-	-	2	6	C'
4) 疲労回復の心がけ	++++	++	++++	++++	4			2	6	C'
5) 規則正しい生活の心がけ	++++	++	++++	++++	4		-	1	5	C'
6) 清潔の心がけ	++++	++	++++	++++	4			1	5	C'
7) 気分転換の心がけ	++++	++	++++	++++	4			0	4	A

(註) A : 望ましい行動の4行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動の3行動のみにおける共通要因
 C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 / : 男女共通
 t : 相関のみられた行動の数
 T : 7行動において相関のみられた行動の数

(註) + : P < 0.05
 ++ : P < 0.01
 +++ : P < 0.001
 - : P < 0.05
 -- : P < 0.01
 --- : P < 0.001
 + : 正の相関
 - : 負の相関

表26. 7つの保健行動のΣbi・eiと疾病に対する恐怖感との相関 (男)

Σbi・ei 疾病に対する恐怖感	望ましい行動					望ましくない行動			共通要因の種類		
	運動 ・スポーツ	十分な睡眠	朝食	食前の手洗い	歯	インスタント ラーメン	喫煙	飲酒		歯	
(1) かぜ	-	-	-	.1348 *	1	-	-	-	0	1	-
(2) 胃ガン	-	-	-	-	0	-	=.2153	=.1291 *	2	2	B
(3) 肺ガン	-	-	.1229 *	.1175 *	2	-	=.2193 ***	=.1325 *	2	4	G'
(4) 脳卒中	-	-	.1648 **	.1402 *	2	-	=.2086 ***	=.1245 *	2	4	G'
(5) 心臓病	-	-	.1764 **	.1202 *	2	-	=.2195 ***	-	1	3	G'
(6) 高血圧	-	-	.1366 *	.2125 ***	2	-.1336 *	=.1905 **	-.1933 **	3	5	G'
(7) 糖尿病	-	-	.1174 *	.1571 **	2	-	=.2205 ***	-	1	3	G'
(8) 脚気	-	-	.1485 *	.1655 **	2	-	=.1548 **	-	1	3	G'
(9) 伝染病	-	-	.1507 *	.2064 ***	2	-	=.2098 ***	-	1	3	G'
(10) アルコール中毒	.1579 *	.1394 *	-	.2249 ***	3	-	=.1829 **	-	1	4	G'
(11) 肝臓病	-	-	.1451 *	.1727 **	2	-	=.2113 ***	-	1	3	G'
(12) ノイロゼ	-	-	-	.1712 **	1	-	-.1691 **	-	1	2	G'
(13) 貧血	-	-	.1193 *	.1967 **	2	-	-	-	0	2	A

(註) A : 望ましい行動の4行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動の3行動のみにおける共通要因
 C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 / : 男女共通
 * : 相関のみられた行動の数
 ** : 相関のみにて相関のみられた行動の数
 *** : 7行動において相関のみられた行動の数

有意水準
 * : P < 0.05
 ** : P < 0.01
 *** : P < 0.001

表27.1つの保健行動のΣbi・eiと疾病に対する恐怖感との相関 (女)

Σbi・ei 疾病に対する恐怖感	望ましい行動					望ましくない行動			共通要因の種類		
	運動 ・スポーツ	十分な睡眠	朝食	食前の手洗い	歯	インスタント ラーメン	喫煙	飲酒		歯	
(1) かぜ	.1626 **	.1464 **	.2446 ***	.1548 **	4	-.2204***	-	-.1307 ***	2	6	C
(2) 胃がん	.1128 *	.1742 *	.2006 ***	.2183 ***	4	-.1381 *	-.1765 **	-.2140 ***	3	7	C
(3) 肺がん	-	.1216 *	.1869 **	.2108 ***	4	-.1392 *	-.1702 **	-.2140 ***	3	6	C'
(4) 脳卒中	-	.1116 *	.1767 **	.2381 ***	3	-.1455 **	-.1893 **	-.1558 **	3	6	C'
(5) 心臓病	-	-	.1707 **	.1999 ***	2	-.1186 *	-.1738 **	-.1732 **	3	5	C'
(6) 高血圧	-	-	.1587 **	.1871 **	2	-.1641 **	-.2308***	-.1979 ***	3	5	C'
(7) 糖尿病	-	-	.2030 ***	.1829 **	2	-.1935 **	-.2052***	-.1818 **	3	5	C'
(8) 脚気	-	-	.1568 **	.1400 *	2	-.1484 **	-.1880 **	-.1890 **	3	5	C'
(9) 伝染病	-	.1225 *	.1208 ***	.2165 ***	3	-.1745 **	-.2226***	-.1636 **	3	6	C'
(10) アルコール中毒	.1208 *	.1243 *	.1818 **	.2369 ***	4	-.1623 **	-.1742 **	-.1688 **	3	7	C'
(11) 肝臓病	.1206 *	.1154 *	.2049 ***	.2526 ***	4	-.1413 *	-.1464 **	-.2157 ***	3	7	C'
(12) ノイロゼ	-	.1123 *	.1893 **	.1914 **	3	-.1419 *	-.1757 **	-.2004 ***	3	6	C'
(13) 貧血	-	-	.1868 **	.1920 **	2	-.1697 **	-.2087***	-.1954 ***	3	5	C

(註) A : 望ましい行動の4行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動の3行動のみにおける共通要因
 C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 / : 男女共通
 t : 相関のみられた行動の数
 n : 7 相関において相関のみられた行動の数

有意水準
 * : P < 0.05
 ** : P < 0.01
 *** : P < 0.001

表28. 7つの保健行動のΣbi・eiと疾病の症状の重さに対する考えとの相関係数(男)

Σbi・ei 疾病の 症状の 重さに対する考え	望ましい行動					望ましくない行動			共通要因の種類		
	運動 ・スポーツ	十分な睡眠	朝食	食前の手洗い	歯	イソスタント ラーメン	喫煙	飲酒		歯	
(1) かぜ	-	-	.1209 *	.1207 *	2	-	-	-	0	2	A
(2) 胃ガシ	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	-
(3) 肺ガシ	-	-	-	-	0	-	-	-	1	1	-
(4) 脳卒中	.2256 **	-	-	-	1	-	-	-	1	2	C
(5) 心臓病	.2181 **	-	-	-	1	-	-	-	1	2	C
(6) 高血圧	-	-	-	.1928 **	1	-	-	-	0	1	-
(7) 糖尿病	-	.1282 *	-	.1245 *	2	-	-	-	0	2	A
(8) 脚気	-	-	.1360 *	.1237 *	2	-	-	-	0	2	A
(9) 伝染病	-	-	-	.1430 *	1	-.1491 *	-	-	1	2	C
(10) アルコール中毒	.2041 **	.1395 *	.1797 **	.1200 *	4	-	-	-	0	4	A
(11) 肝臓病	-	.1301 **	.1329 *	.1336 *	3	-	-	-	0	3	A
(12) ノイロゼ	.1117 **	1680 **	.2048 ***	.1456 *	4	-	-	-	0	4	A
(13) 貧血	-	-	.2114 ***	-	1	-	-	-	0	1	-

(註) A : 望ましい行動の4行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動の3行動のみにおける共通要因
 C : 望ましくない行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 / : 男女共通
 t : 相関のみかられた行動の数
 T : 7行動において相関のみかられた行動の数

有意水準
 * : P < 0.05
 ** : P < 0.01
 *** : P < 0.001

表 29. 7つの保健行動の $\sum bi \cdot ei$ と疾病の症状の重さに対する考えとの相関 (女)

疾病の症状の重さに対する考え	望ましい行動					望ましくない行動				共通要因の種類	
	運動 ・スポーツ	充分な睡眠	朝食	食前の手洗い	歯	インスタント ラーメン	喫煙	飲酒	歯		
(1) かぜ	-	.1188 *	.1674 **	.1424 *	3	-	-	-	0	3	A'
(2) 胃ガン	-	.1574 **	.1781 **	.2019 ***	3	-	-	-.1125 *	1	4	G
(3) 肺ガン	-	-	.1573 **	.1925 **	2	-	-	-.1107 *	1	3	G
(4) 脳卒中	-	.1218 *	.1631 **	.2092 ***	3	-	-	-	0	3	A
(5) 心臓病	-	.1194 *	.1669 **	.2169 ***	3	-	-	-	0	3	A
(6) 高血圧	-	-	-	.1821 **	1	-	-	-.1442 *	1	2	G
(7) 糖尿病	-	-	.1186 *	.2222 ***	2	-	-	-.1508 **	1	3	G
(8) 脚気	-	-	-	.1419 *	1	-	-	-.1159 *	1	2	G
(9) 伝染病	-	-	.1436 *	.2221 ***	2	-	-	-.1208 *	1	3	G'
(10) アルコール中等	-	-	.1303 *	.1991 ***	2	-	-	-.1535 **	1	3	G
(11) 肝臓病	-	-	.1337 *	.2043 ***	2	-	-	-.1429 *	1	3	G
(12) ノイローゼ	-	-	.1697 **	.1834 **	2	-	-	-.1726 **	1	3	G
(13) 貧血	-	-	-	-	0	-	-	-.1569 **	1	1	-

(註) A : 望ましい行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動のみにおける共通要因
 C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 / : 男女共通
 t : 相関のみられた行動の数
 P : 7行動において相関のみられた行動の数

有意水準
 * : $P < 0.05$
 ** : $P < 0.01$
 *** : $P < 0.001$

表 30. 7つの保健行動のΣbi・eiと疾病の罹患可能性に対する考察との相関 (男)

疾病の罹患可能性に考察する	望ましい行動					望ましくない行動					共通要因の種類
	運動 ・スポーツ	充分な睡眠	朝食	食前の手洗い	+	インスタントラーメン	喫煙	飲酒	+	+	
(1) かぜ	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	-
(2) 胃がん	-0.1706 *	-0.1260 *	-	-	2	-	-	-	0	2	A
(3) 肺がん	-	-0.1337 *	-0.1421 *	-	2	-	0.1404 *	-0.1168 *	2	4	C
(4) 脳卒中	-	-0.1503 *	-	-	1	-	-	-	0	1	-
(5) 心臓病	-	-0.1517 *	-	-	1	-	-	-	0	1	-
(6) 高血圧	-	-0.1236 *	-	-	1	-	-	-	0	1	-
(7) 糖尿病	-	-	-	-	0	-	-	-0.1175 *	1	1	-
(8) 脚気	-0.1822 *	-0.1474 *	-	-	2	-	-	-0.1815 **	1	3	C
(9) 伝染病	-0.1751 *	-0.1512 *	-	-	2	-	-	-0.1298 *	1	3	C
(10) アルコール中毒	-	-	-	-	0	-0.1244 *	-	-	1	1	-
(11) 肝臓病	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	-
(12) ノイロゼ	-	-0.1327 *	-	-0.1182 *	2	-	-	-	0	2	A
(13) 貧血	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	-

(註) A : 望ましい行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動のみにおける共通要因
 C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 / : 男女共通
 + : 相関のみられた行動の数
 T : 7行動において相関のみられた行動の数

有意水準
 * : P < 0.05
 ** : P < 0.01
 *** : P < 0.001

表31 7つの保健行動のΣbi・eiと疾病の罹患可能性に対する考えとの相関c(女)

Σbi・ei 疾病の罹患可能性 に対する考え	望ましい行動					望ましくない行動			共通要因の種類		
	運動 スポーツ	十分な睡眠	朝食	食前の手洗い	七	インスタント ラーメン	喫煙	飲酒	七	11	
(1) かぜ	-	-	.1374 *	-.1619 **	2	-	-	-	0	2	A
(2) 胃がん	-	-	-	-	0	-	-	-.1248 *	1	1	-
(3) 肺がん	-.1237 *	-	-	-.1711 **	2	-	-.1581 *	-	1	3	C
(4) 脳卒中	-.1456 **	-	-	-	1	-	-	-	0	1	-
(5) 心臓病	-.1288 *	-	-	-	1	-	-	-	0	1	-
(6) 高血圧	-	-	-	-.1496 **	1	-	-	-	0	1	-
(7) 糖尿病	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	-
(8) 脚気	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	-
(9) 伝染病	-	-	-	-	0	-	-	-.1416 *	1	1	-
(10) アルコール中毒	-	-	-	-	0	.1128 *	.2323 ***	-	2	2	B
(11) 肝臓病	-	-	-	-	0	-	.1368 *	-	1	1	-
(12) ノイロゼ	-.1428 *	-	-	-	1	-	.1336 *	-	1	2	-
(13) 貧血	-.1189 *	-	-	-	1	-	-	-.1308 *	1	2	C

(註) A : 望ましい行動の4行動のみにおける共通要因

B : 望ましくない行動の3行動のみにおける共通要因

C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因

ノ : 男女共通

ト : 相関のみられた行動の数

11 : 相関のみにて相関のみられた行動の数

有意水準

* : P < 0.05
 ** : P < 0.01
 *** : P < 0.001

表 32. 7つの保健行動のΣbi・eiと疾病の予防可能性に対する考えとの相関 (男)

Σbi・ei 疾病の 予防可能性 に対する考え	望ましい行動					望ましくない行動				共通要因の種類
	運動 ・スポーツ	充分な睡眠	朝食	食前の手洗い	歯	インスタント ラーメン	喫煙	飲酒	歯	
(1) かぜ	.2356 **	.1586 *	-	-	2	-	-	0	2	A
(2) 胃ガン	-	-	-	-	0	-	-	0	0	-
(3) 肺ガン	-	-	-	-	0	.1197 *	-	1	1	-
(4) 脳卒中	-	-	-	-	0	-	-	0	0	-
(5) 心臓病	-	-	-	.1479 *	1	-	-	0	1	-
(6) 高血圧	.2223 ***	.1320 *	.1279 *	.1410 *	4	-	-	0	4	A'
(7) 糖尿病	.1803 *	-	-	.1312 *	2	-	-	0	2	A'
(8) 脚気	-	-	-	-	0	-	-	0	0	-
(9) 伝染病	-	-	-	-	0	-	-	0	0	-
(10) アルコール中毒	-	-	-	-	0	-	-	0	0	-
(11) 肝臓病	-	-	-	-	0	-	-.1316	1	1	-
(12) ノイローゼ	-	-	-	.1502 *	1	-	-	0	1	-
(13) 貧血	.2006 **	.1624 **	-	.1663 ***	3	-	-	0	3	A

(註) A : 望ましい行動のみにおける共通要因
 A' : 望ましくない行動のみにおける共通要因
 B : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 / : 男女共通
 ⊖ : 相関のみられた行動の数
 ⊖' : 7行動において相関のみられた行動の数

有意水準
 * : P < 0.05
 ** : P < 0.01
 *** : P < 0.001

表 33 7つの保健行動のΣbi・eiと疾病の予防可能性に対する r_{Σ} との相関 r_{Σ} (女)

Σbi・ei 疾病の 予防可能性 に対する r_{Σ}	望ましい行動					望ましくない行動					共通要因の種類
	運動 ・スポーツ	十分な睡眠	朝食	食前の手洗い	歯	インスタント ラーメン	喫煙	飲酒	歯		
(1) かぜ	.1367 *	-	-	.2176 ***	2	-	-.1194 *	-	1	3	C
(2) 胃がん	-	-	.1300 *	.1360 *	2	-	-	-	0	2	A
(3) 肺がん	-	-	.1373 *	.1746 **	2	-	-.1284 *	-	1	3	C
(4) 脳卒中	.1298 *	-	.1326 *	-	2	-	-	-.1413 *	1	3	C
(5) 心臓病	.1624 **	-	.1714 **	-	2	-	-	-	0	2	A
(6) 高血圧	-	.1620 **	.1906 **	.1959 ***	3	-	-	-	0	3	A
(7) 糖尿病	.1542 **	.2260 ***	.1851 **	.1376 *	4	-	-	-	0	4	A
(8) 脚気	.1699 **	.1659 **	.2215 ***	.2027 ***	4	-.1201 *	-.1676 **	-.1992 ***	3	7	C
(9) 伝染病	.1198 **	-	-	-	1	-	-	-	0	1	-
(10) アルコール中毒	.1448 *	.2133 ***	.2794 ***	.2188 ***	4	-.1733 **	-.1997 ***	-.1378 *	3	7	C
(11) 肝臓病	.1641 **	.1299 *	.1764 **	-	3	-	-	-	0	3	A
(12) ノイローゼ	.1665 **	-	.1453 **	.2096 ***	3	-.1355 *	-	-	1	4	C
(13) 貧血	.2262 ***	.1635 **	.1693 **	.2520 ***	4	-.1292 *	-	-.1145 *	2	6	C

(註) A : 望ましい行動の4行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動の3行動のみにおける共通要因
 C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 / : 男女共通
 * : 相関のみられた行動の数
 ** : 相関において相関のみられた行動の数

有意水準
 * : $P < 0.05$
 ** : $P < 0.01$
 *** : $P < 0.001$

表 34.7 つの保健行動の $\Sigma bi \cdot ei$ と幸福感との相関 (男)

幸福 感	望ましい行動							望ましくない行動			共通要因の種類
	運動 ・スポーツ	充分な睡眠	朝食	食前の手洗い	トランス脂肪 ラーメン	喫煙	飲酒	τ	P		
(1)現在の生活に生きがいがある	2932 ***	1367 *	1692 **	-	-	-	-	0	3	A'	
(2)自分は目標に向かって前進している	3554 ***	2490 ***	1576 **	2247 ***	-	-	-	0	4	A'	
(3)将来、自分の理想・目標が実現できる	2578 ***	1732 **	1700 **	2175 ***	-	-	-	0	4	A'	
(4)将来、生きがいある生活ができる	2068 **	1910 **	1592 **	2496 ***	-	-	-	0	4	A'	
(5)高校生のころは幸福だった	-	1236 *	-	1873 **	-	-	-	0	2	A'	
(6)現在、よい家庭・家族に恵まれている	-	1582 **	1342 *	1535 *	-	-	-	0	3	A'	
(7)生きることの意味や価値などについてよく考える	1602 *	1208 *	2284 ***	1620 ***	-1349 *	-	-	2	6	G	
(8)人生において自分の果たすべき役割がある	2020 **	1515 **	1310 *	1666 **	-	-	-	1	5	G'	
(9)現在、楽しい生活を送っている	2374 **	1311 *	-	-	-	-	-	0	2	A'	
(10)現在、経済的に恵まれている	-	-	-	-	-	-	-	1	1	-	
(11)将来、幸福な家庭生活が営める	-	-	-	2387 ***	-	-	-	0	1	-	
(12)現在は幸福である	-	-	-	-	-	-	-	0	0	-	

(註) A : 望ましい行動の4行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動の3行動のみにおける共通要因
 C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因
 / : 男女共通
 τ : 相関のみられた行動の数
 P : 7行動において相関のみられた行動の数

有意水準
 * : P < 0.05
 ** : P < 0.01
 *** : P < 0.001

表 36 7つの保健行動のΣbi・eiと不安感との相関 (男)

不安感	望ましい行動					望ましくない行動				共通要因の種類	
	運動 ・スポーツ	充分な睡眠	朝食	食前の手洗い	歯	1人スタント ラーメン	喫煙	飲酒	歯		
(1) 自分の交通事故	.1612 *	-	-	.1620 *** ²	2	-.1771 ***	-.1609 **	-.1735 **	3	5	G
(2) 親の交通事故	.1847 *	-	-	.1577 ***	2	-.1383 *	-	-	1	3	G'
(3) 自分の健康	-	-	-	-	0	-	-	-.1604 **	1	1	-
(4) 親の健康	-	-	-	-	0	-.1180 *	-	-	1	1	-
(5) 自分の体力	-	-	-	-	0	-.1580 **	-	-.2701 ***	2	2	B
(6) 親の体力	-	-	.1596 ***	.1357 *	2	-	-	-	0	2	A
(7) 自分の死	-	-	-	.1204 *	1	-.1267 *	-	-.1684 **	2	3	G'
(8) 親の死	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	-
(9) 老後	-	-	-	-	0	-.1262 *	-.1613 **	-.1952 **	3	3	B
(10) 学校の成績	-	-	-	-	0	-	-	-.2299 ***	1	1	-
(11) 就職	-	.1637 **	-	-	1	-.1276 *	-.1207 *	-.2151 ***	3	4	G'
(12) 入子あい	-	-	-	-	0	-	-	-.1454 *	1	1	-
(13) 結婚	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	-
(14) お金	-	-	-	-	0	-	-	-.1184 *	1	1	-
(15) 戦争	.1933 ***	-	-	-	1	-.1624 ***	-.1911 **	-.1365 *	3	4	G'
(16) 大地震	-	-	-	-	0	-.1262 *	-.1415 *	-	2	2	B
(17) 公害	-	-	-	.1304 *	1	-.1454 *	-.1755 **	-	2	3	G'
(18) 火災	-	-	-	.1459 *	1	-.1508 *	-	-	1	2	G'
(19) ガス爆発	-	-	-	.1704 **	1	-.1252 *	-	-.1242 *	2	3	G'
(20) 通り魔	-	-	-	.1644 ***	2	-.1565 **	-.1357 *	-	2	4	G'
(21) 空襲	-	-	-	-	0	-.1228 *	-.1174 *	-.1941 **	3	3	B
(22) 核エネルギー	-	-	-	-	0	-.1389 *	-.1452 *	-.2061 ***	3	3	B

(註) A : 望ましい行動の4行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動の3行動のみにおける共通要因
 C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因

/: 男女共通
 t : 相関のみられた行動の数
 T : 7行動において相関のみられた行動の数

有意水準
 * : P < 0.05
 ** : P < 0.01
 *** : P < 0.001

表 37. 7つの保健行動のΣbi・eiと不安感との相関 (女)

不安感	望ましい行動					望ましくない行動				共通要因の種類	
	運動 ・スポーツ	十分な睡眠	朝食	食前の手洗い	+	1. ストレス ラक्षण	喫煙	飲酒	+		
(1) 自分の交通事故	1580 ***	-	-	1379 *	2	-	-	-	0	2	A
(2) 親の交通事故	1529 ***	-	1327 *	1656 **	3	-1319 *	-1359 *	-	2	5	G'
(3) 自分の健康	-	-	-	-	0	-1329 *	-	-	1	1	-
(4) 親の健康	-	-	1570 **	1946 ***	2	-	-	-	0	2	A
(5) 自分の体力	-	-	1359 *	-	1	-1103 *	-	-1778 **	2	3	G
(6) 親の体力	1233 *	-	1634 **	2543 ***	3	-1156 *	-	-	1	4	G
(7) 自分の死	1239 *	-	1145 *	1632 **	3	-1338 *	-1395 *	-	2	5	G'
(8) 親の死	-	-	-	1493 **	1	-1188 *	-1315 *	-	2	3	G
(9) 老後	-	-	-	-	0	-	-	-	0	0	-
(10) 学校の成績	-	-	1710 **	-	1	-1816 **	-	-1162 *	2	3	G
(11) 就職	-	-	1131 *	-	1	-1713 **	-	-	1	2	G'
(12) 人付き合い	-	1208 *	-	-	1	-	-	-	0	1	-
(13) 結婚	-	-	-	1111 *	1	-	-	-	0	1	-
(14) お金	-	-	-	-	0	-1581 **	-	-	1	1	-
(15) 競争	-	-	1369 *	1485 **	2	-1209 *	-	-	1	3	G'
(16) 大地震	1333 *	-	2195 ***	2227 ***	3	-1842 **	-1751 **	-	2	5	G
(17) 公害	-	-	3228 ***	2757 ***	2	-1274 *	-1835 **	-	2	4	G'
(18) 火災	1463 ***	-	2201 ***	2791 ***	3	-1715 **	-2205 ***	-	2	5	G'
(19) ガス燻房	-	-	2235 ***	3066 ***	2	-1713 **	-1921 ***	-	2	4	G'
(20) 通り屋	-	-	1963 ***	2335 ***	2	-1748 **	-1858 **	-1148 *	3	5	G'
(21) 盗難	-	-	2063 ***	2605 ***	2	-1593 **	-2121 ***	-1139 *	3	5	G
(22) 核エネルギー	-	-	2207 ***	2501 ***	2	-1504 **	-2291 ***	-	2	4	G

(註) A : 望ましい行動のみにおける共通要因
 B : 望ましくない行動のみにおける共通要因
 C : 望ましい行動、および望ましくない行動の両者における共通要因

/: 男女共通
 + : 相関のみにあつた行動の数

τ : 7 行動において相関のみあつた行動の数

τ : 7 行動において相関のみあつた行動の数

有意水準

.*: P < 0.05
 **: P < 0.01
 ***: P < 0.001

図1. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と長生きに対する願望との相関図 (男)

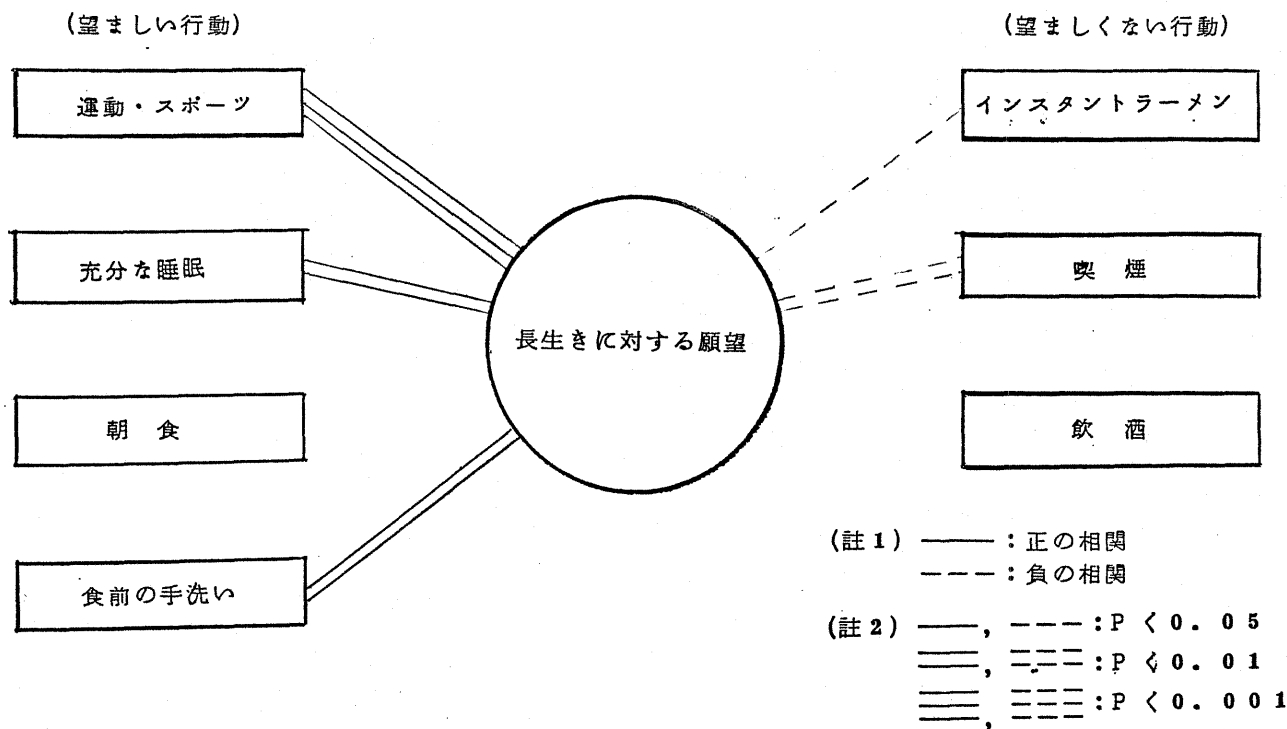


図2. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と長生きに対する願望との相関図 (女)

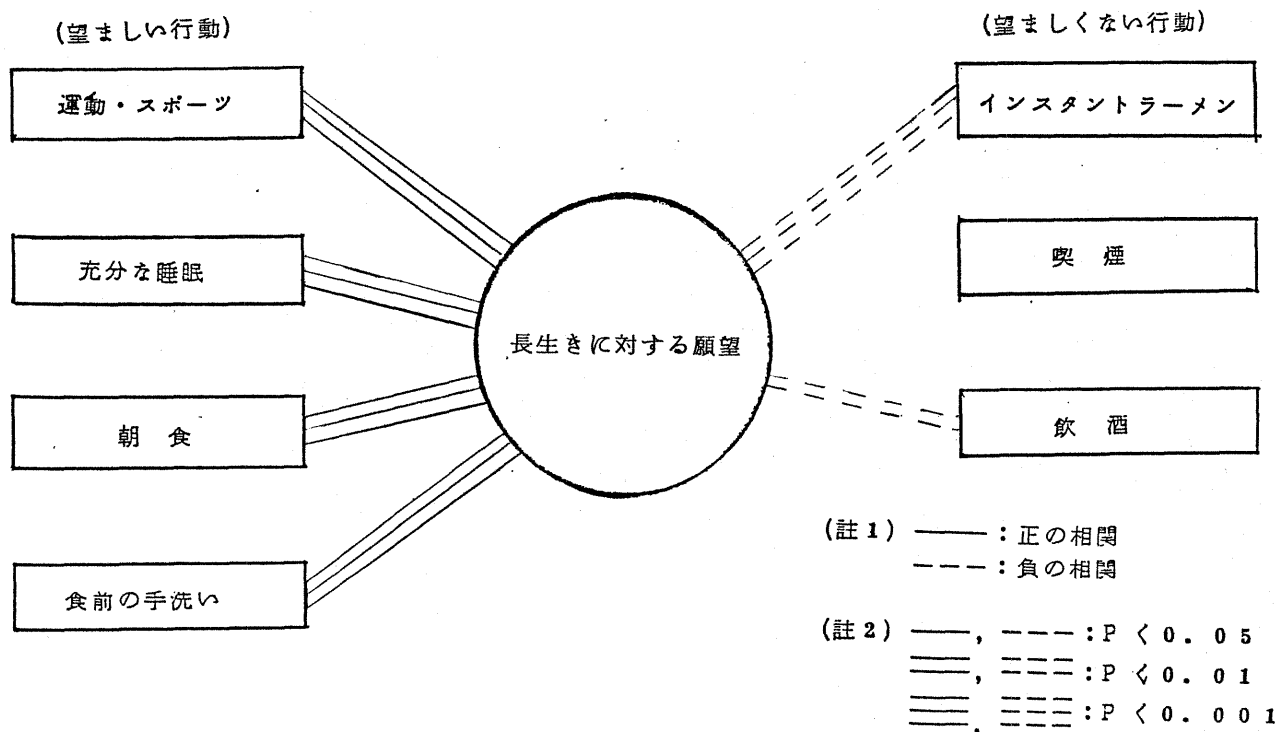


図3. 7つの保健行動の $\sum bi \cdot ei$ と長生きに対する自信との相関図 (男)

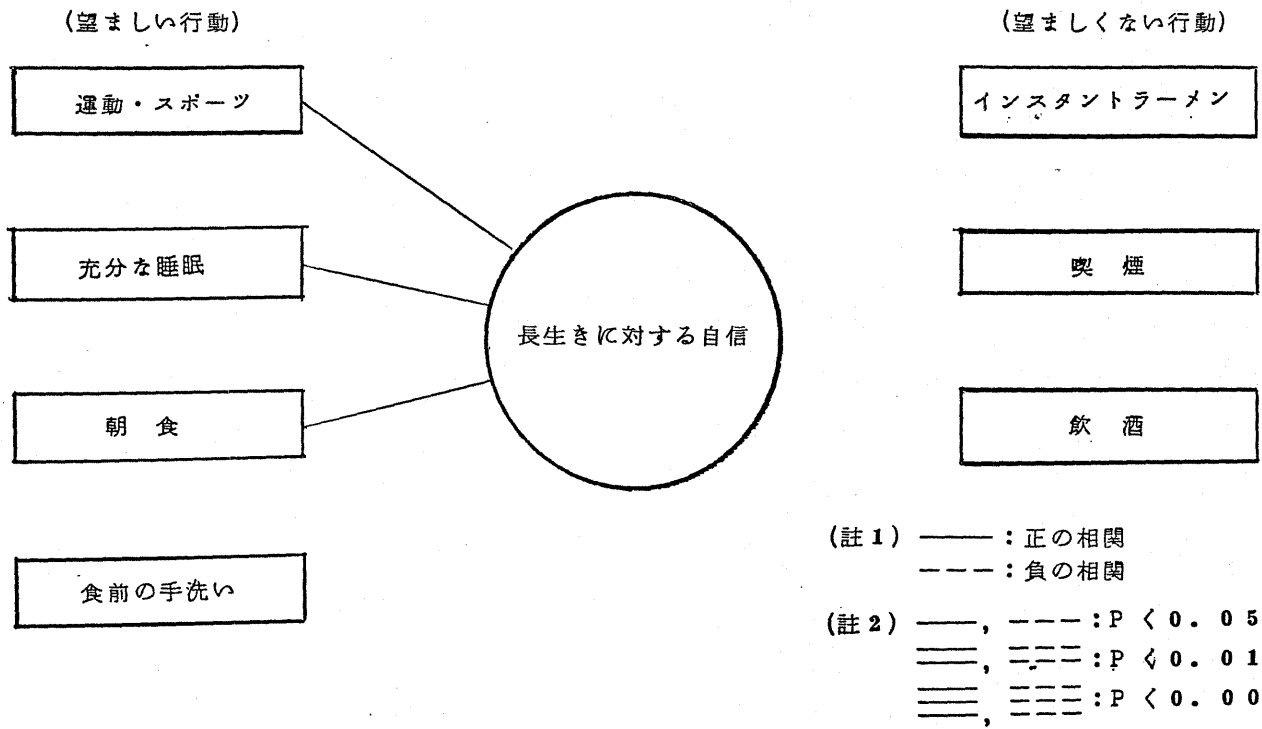


図4. 7つの保健行動の $\sum bi \cdot ei$ と長生きに対する自信との相関図 (女)

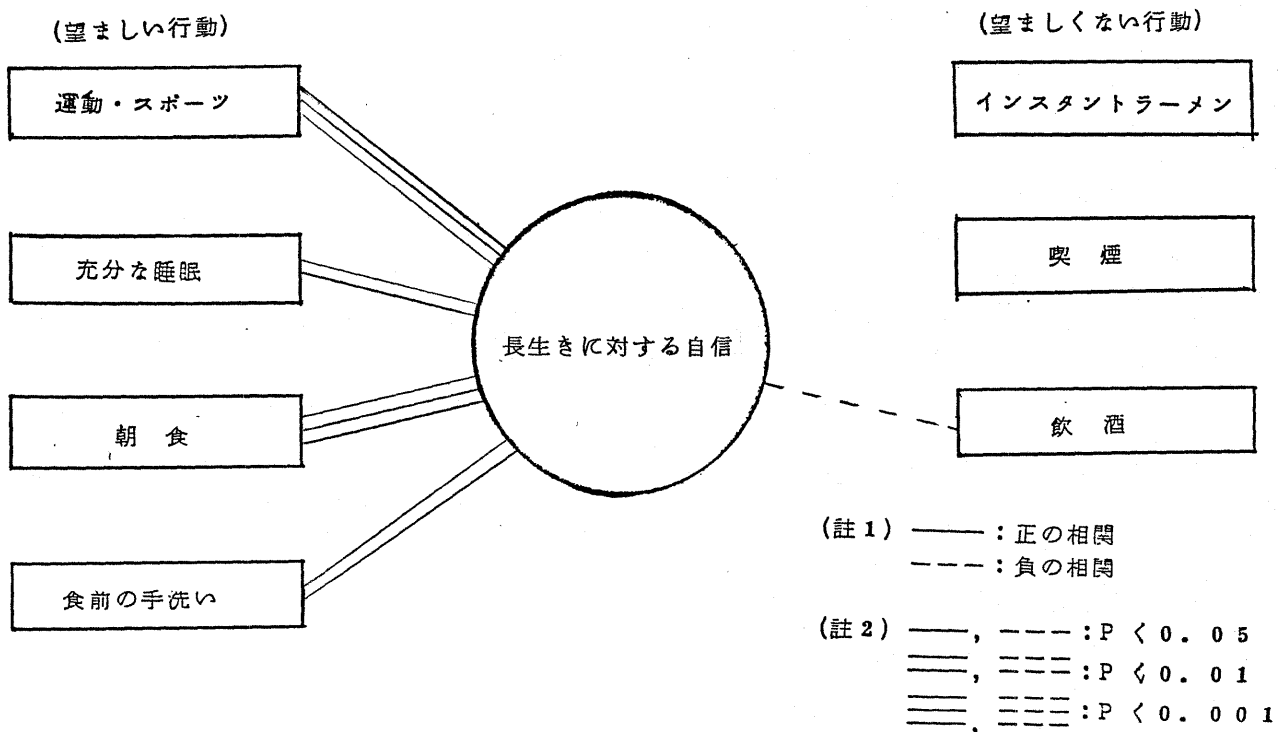


図5. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と健康に対する自信との相関図(男)

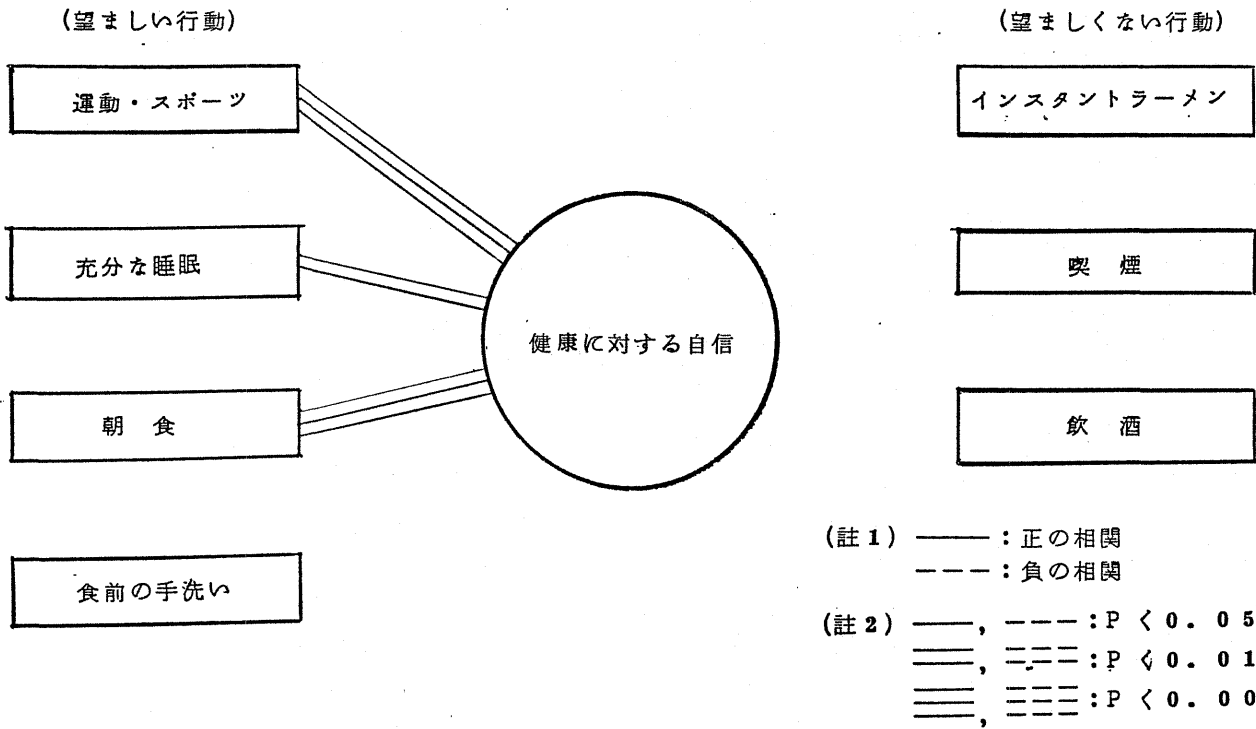


図6. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と健康に対する自信との相関図(女)

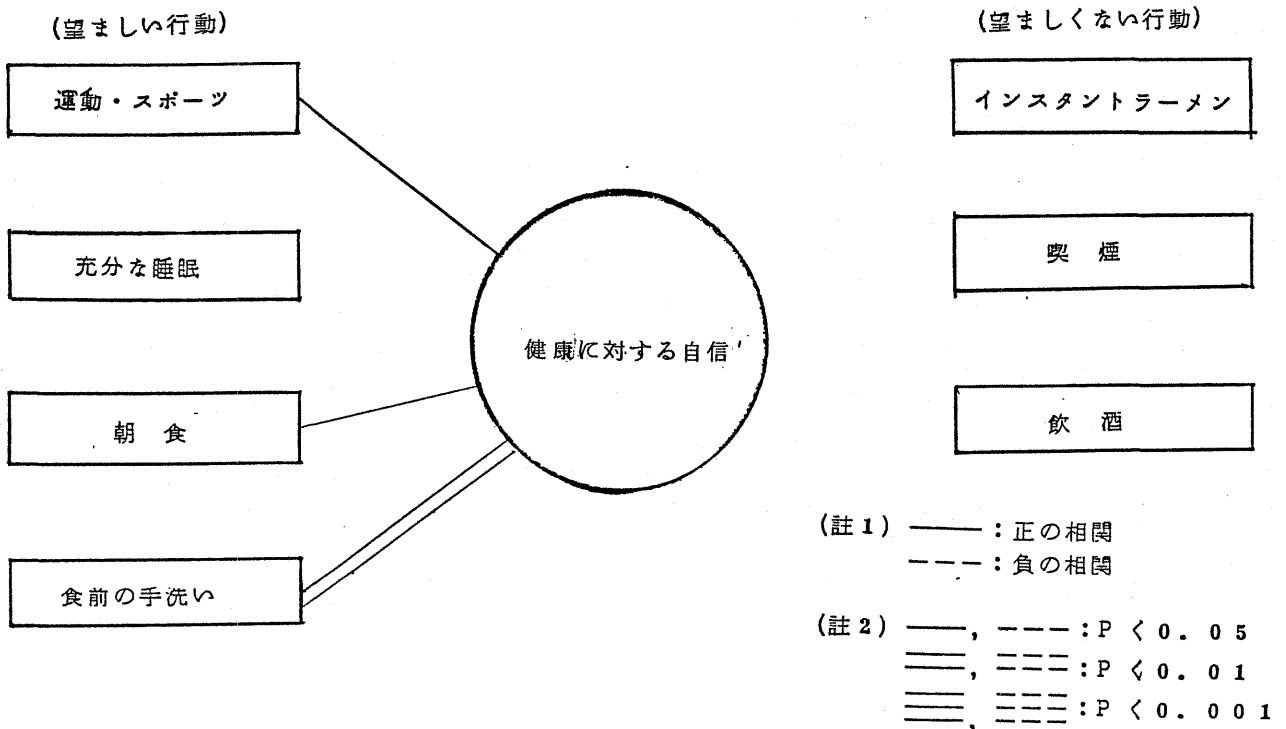


図7. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と体力に対する自信との相関図 (男)

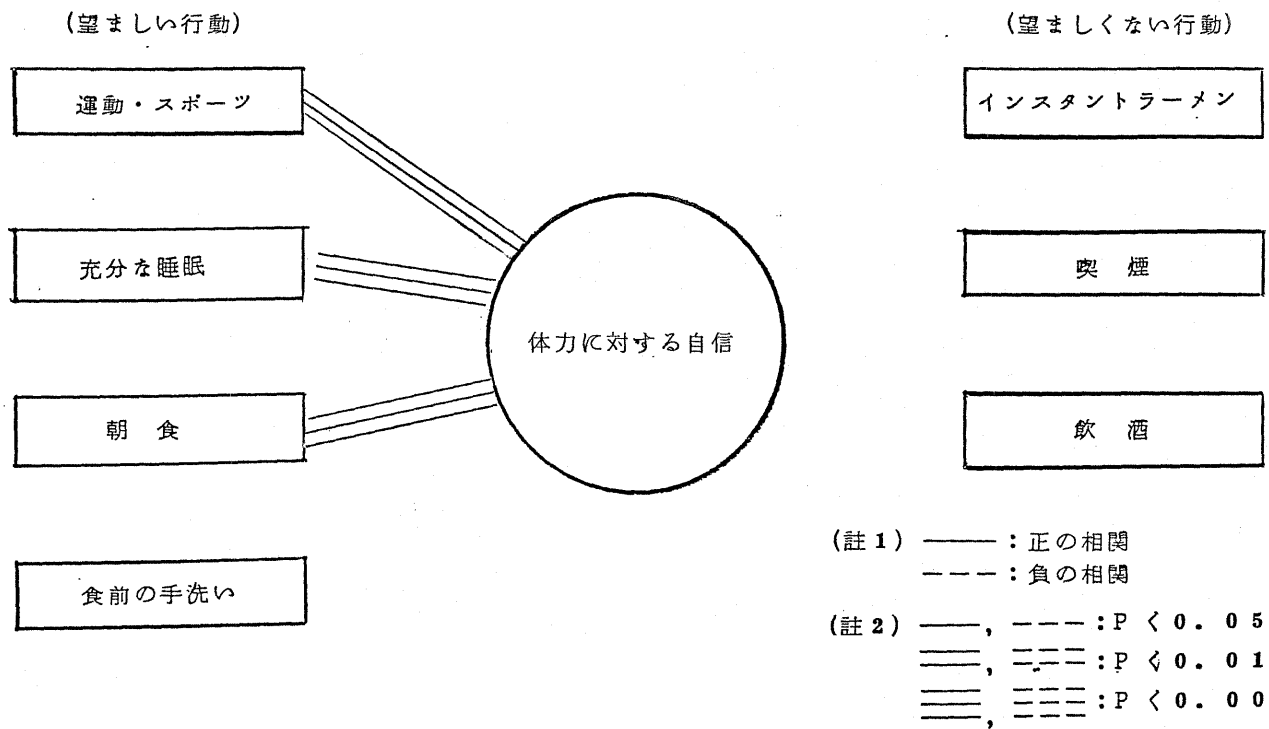


図8. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と体力に対する自信との相関図 (女)

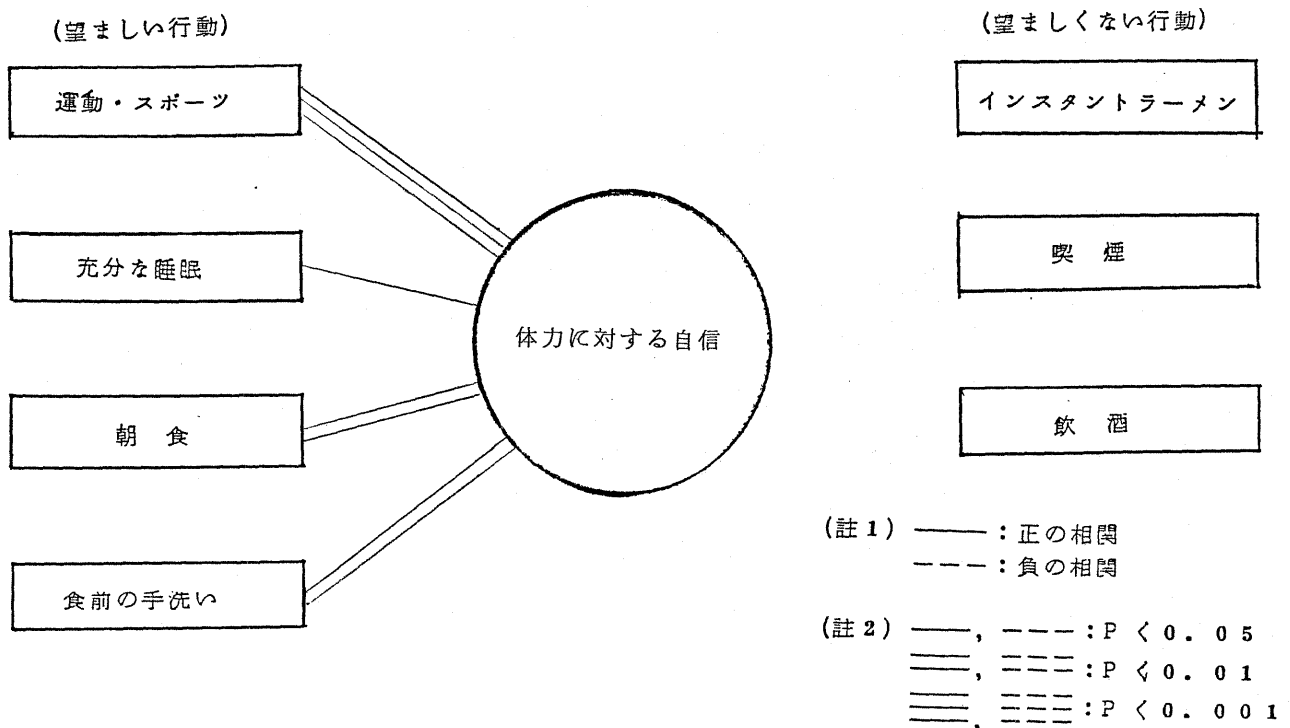


図9 7つの保健行動の $\sum bi \cdot ei$ と健康維持・増進の心がけとの相関図 (男)

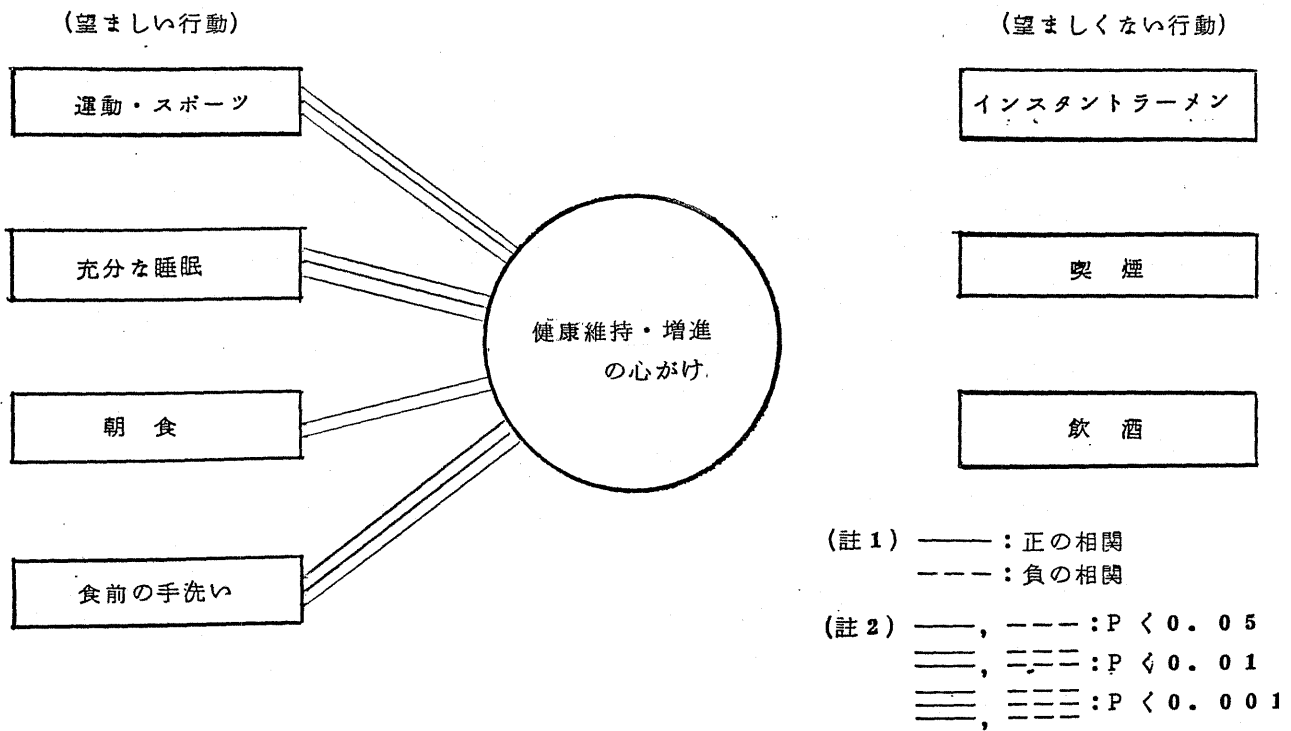


図10 7つの保健行動の $\sum bi \cdot ei$ と健康維持・増進の心がけとの相関図 (女)

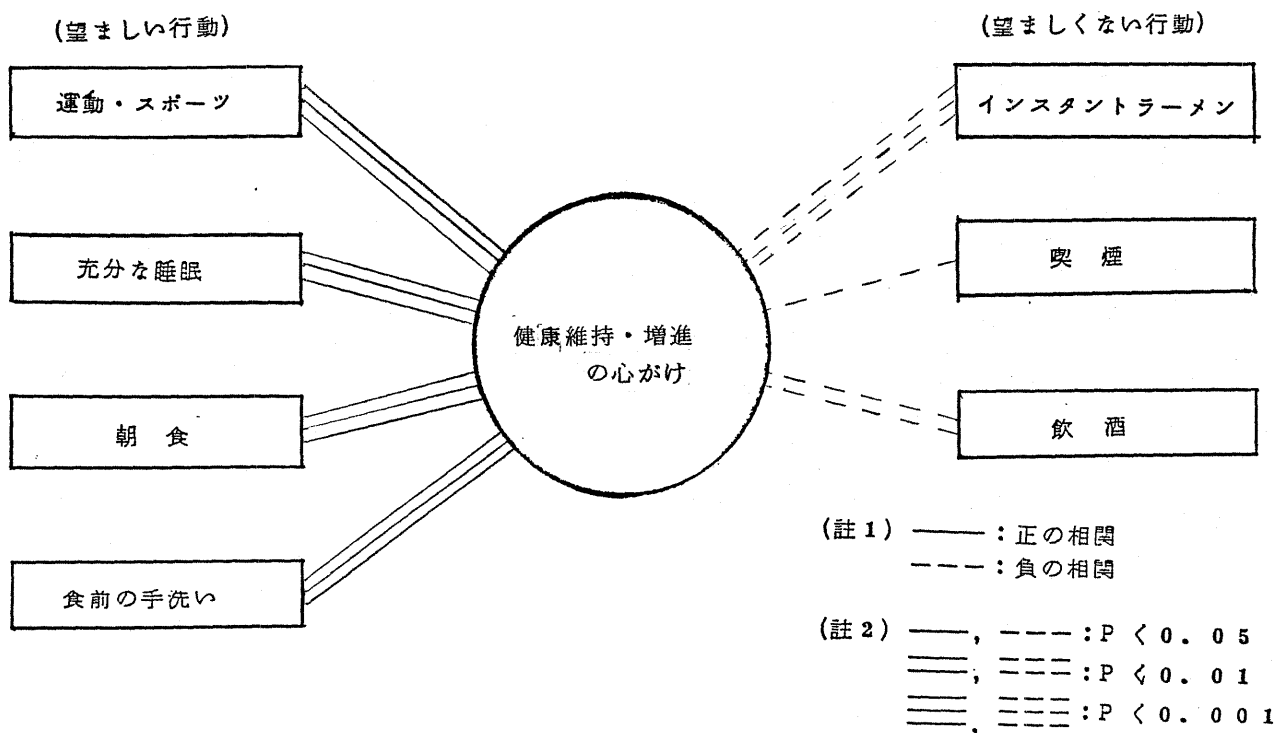


図11. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と体力維持・増進の心がけとの相関図 (男)

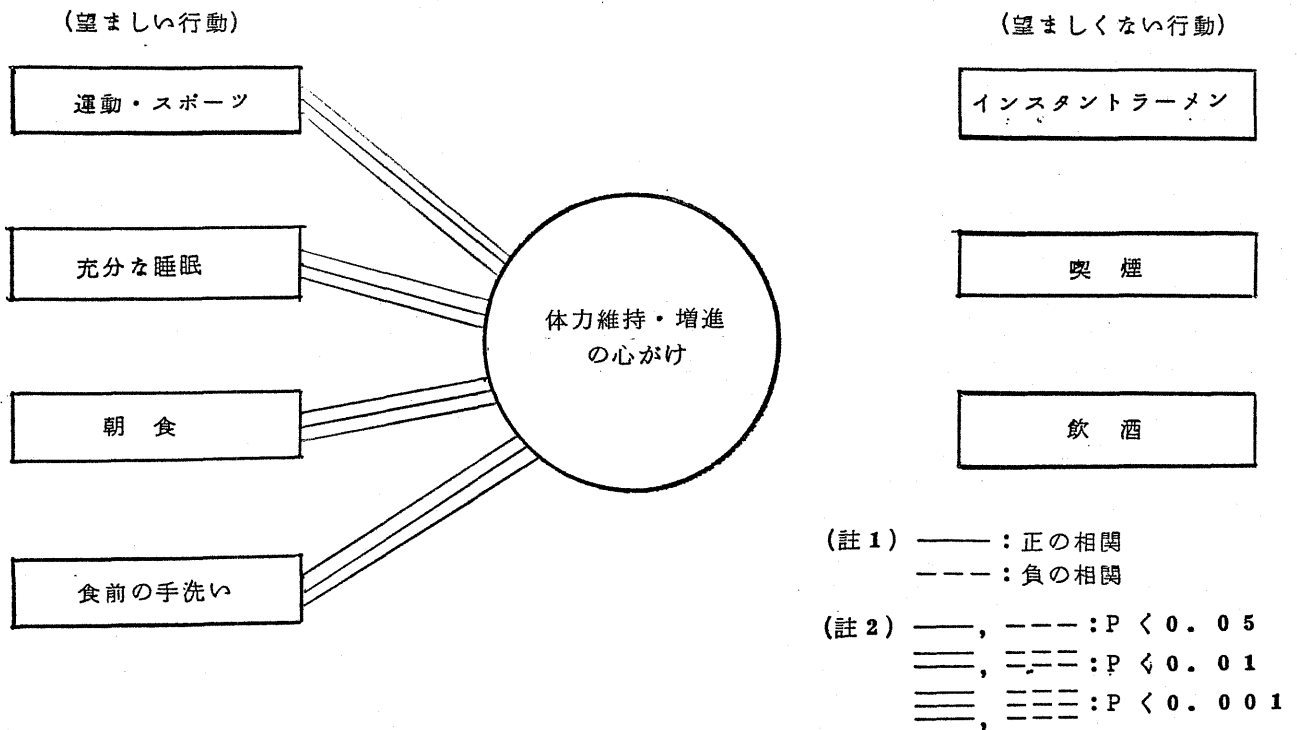


図12. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と体力維持・増進の心がけとの相関図 (女)

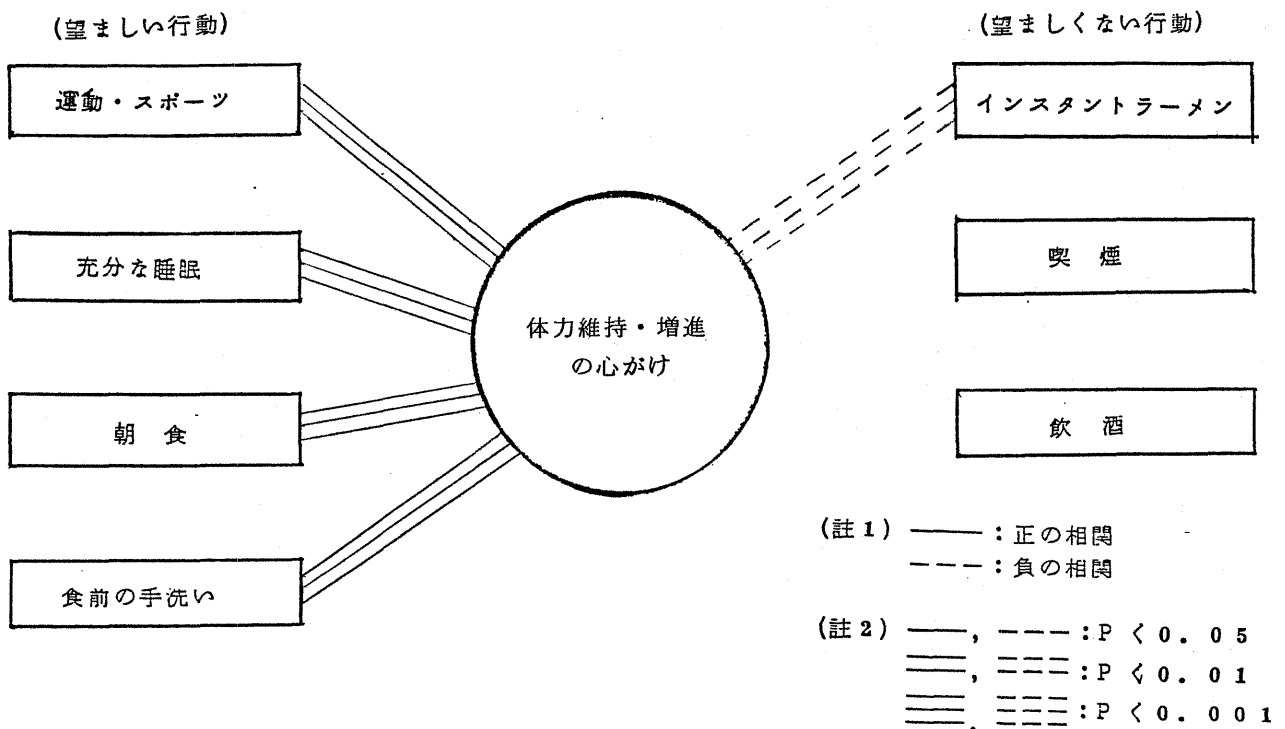


図13. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と偏食しない心がけとの相関図 (男)

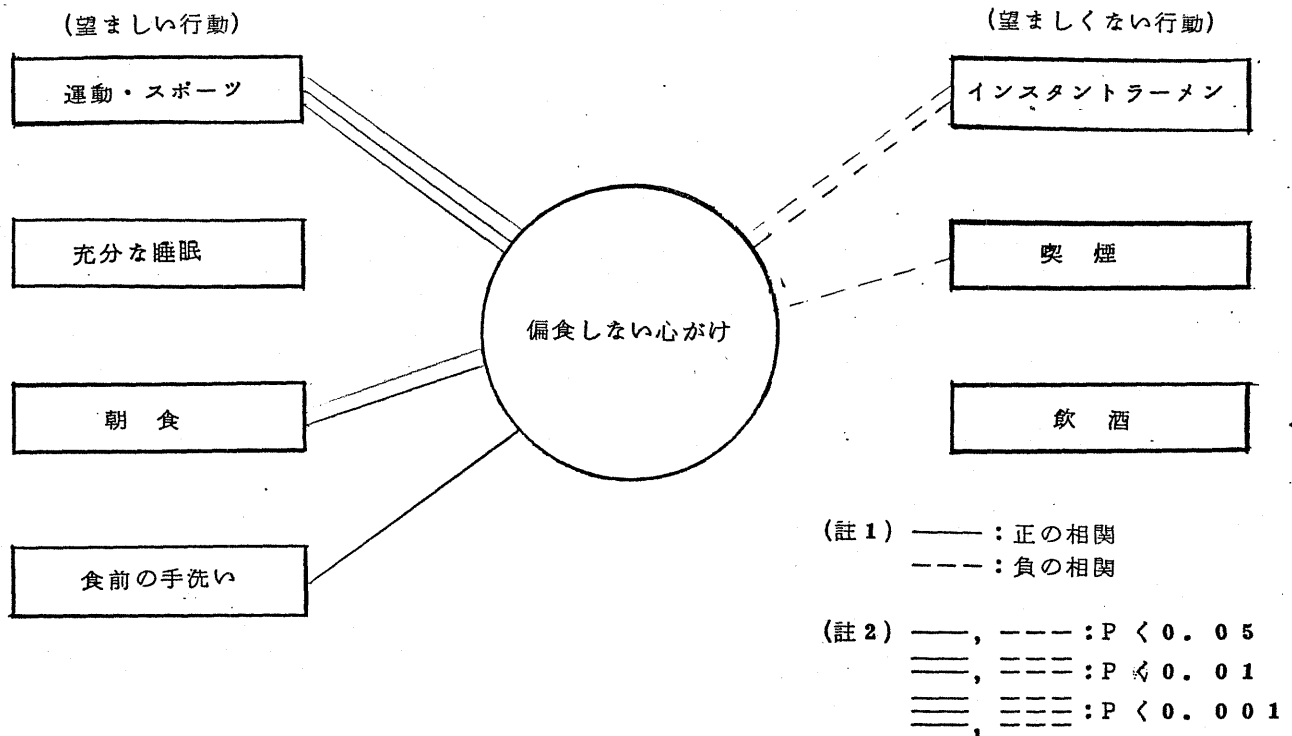


図14. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と偏食しない心がけとの相関図 (女)

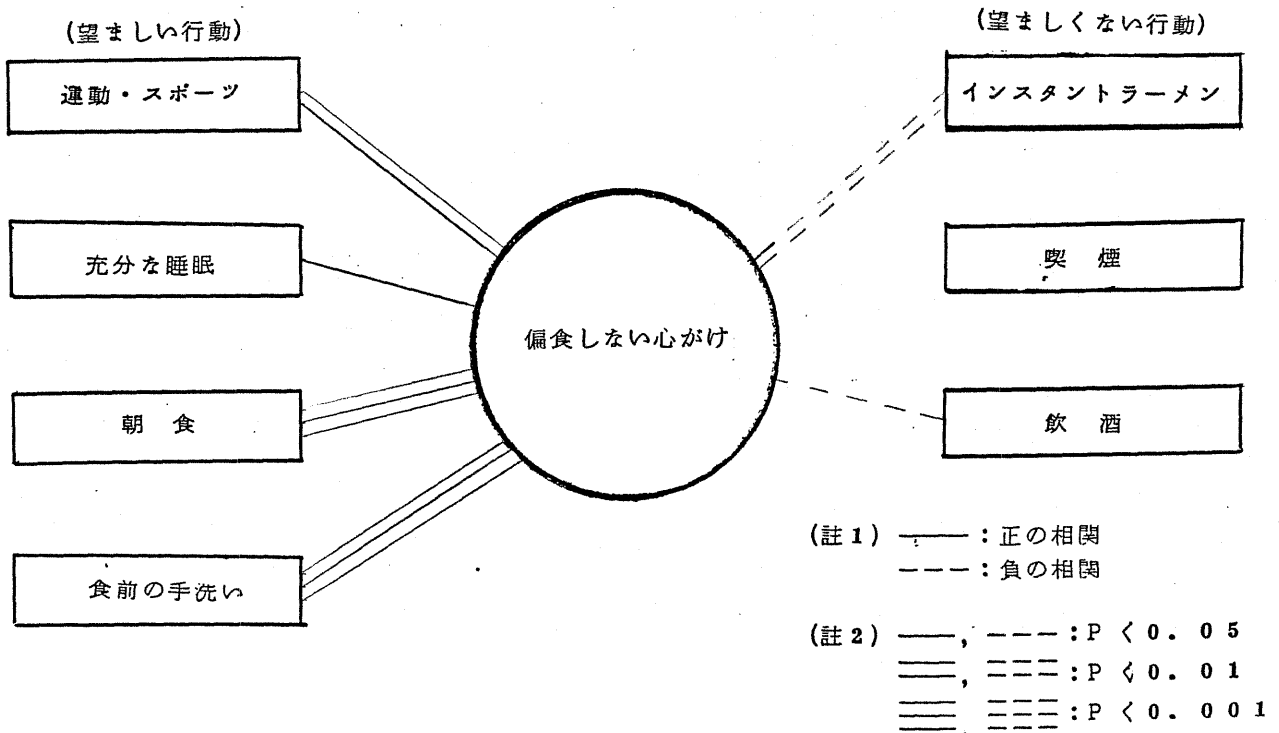


図15. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疲労回復の心がけとの相関図 (男)

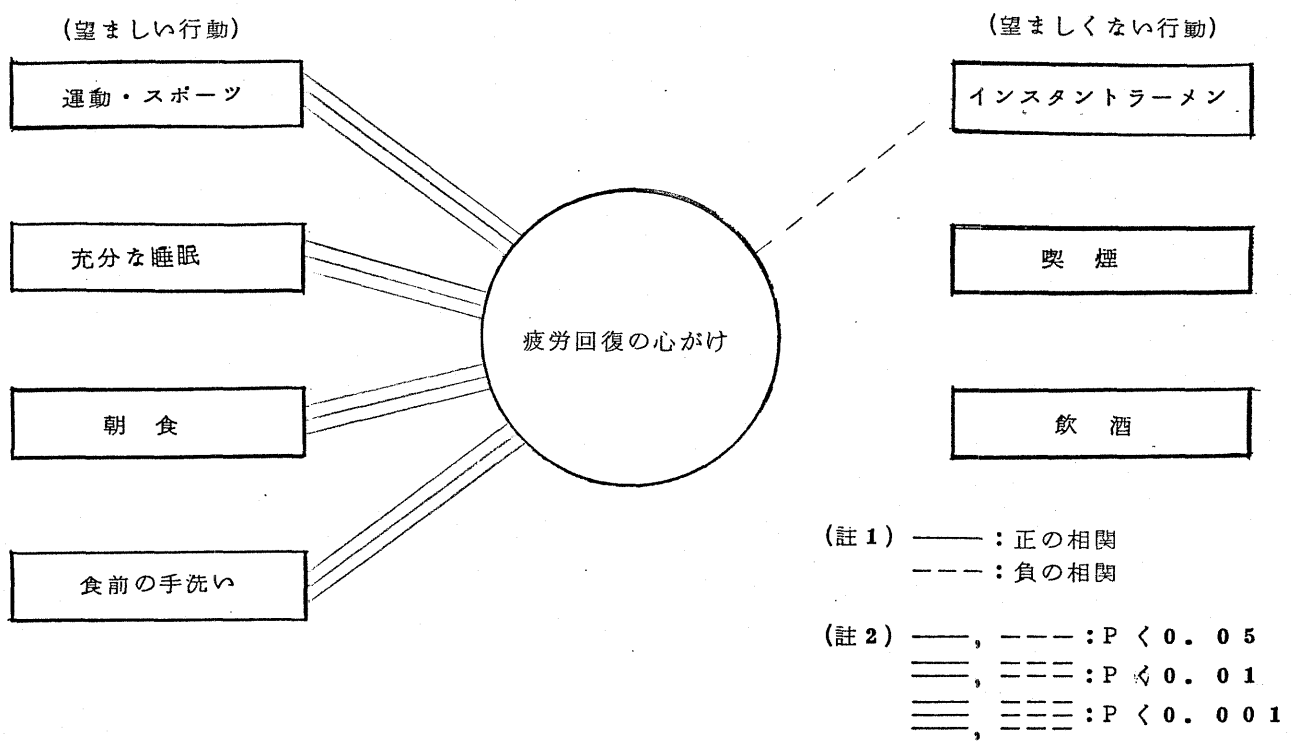


図16. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疲労回復の心がけとの相関図 (女)

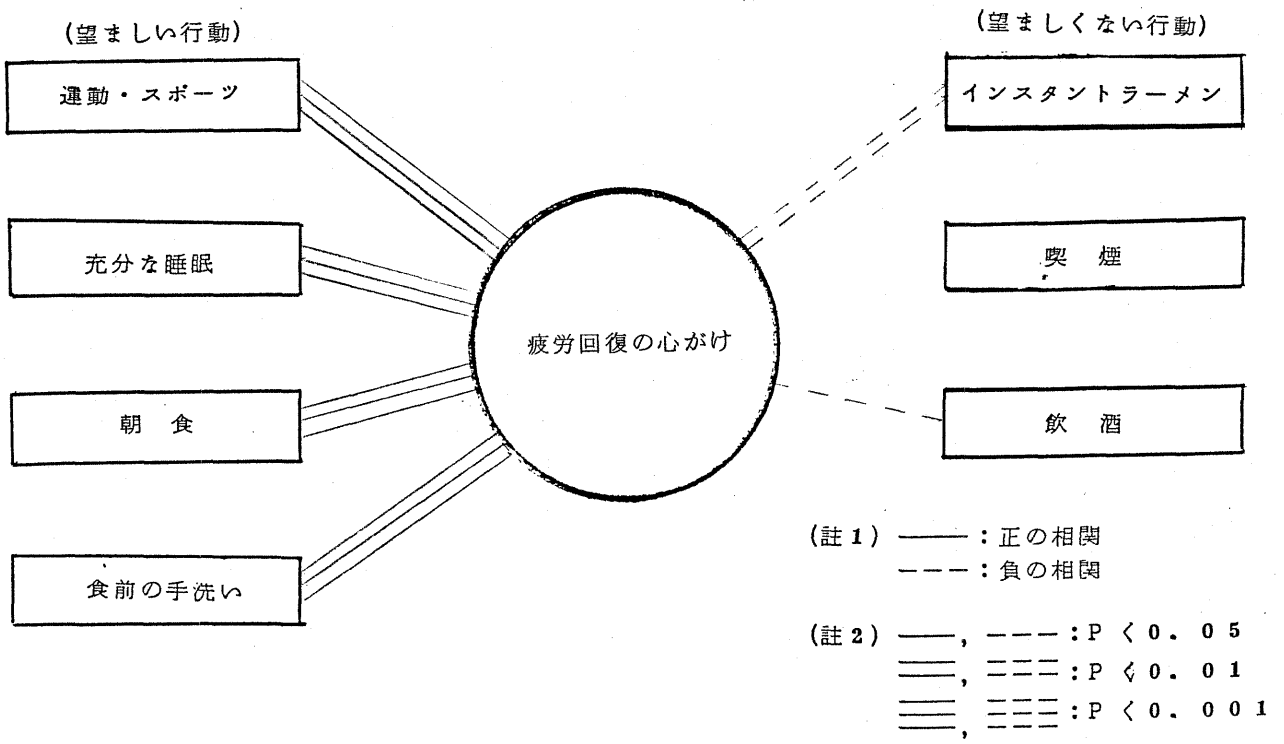


図17. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と規則正しい生活の心がけとの相関図 (男)

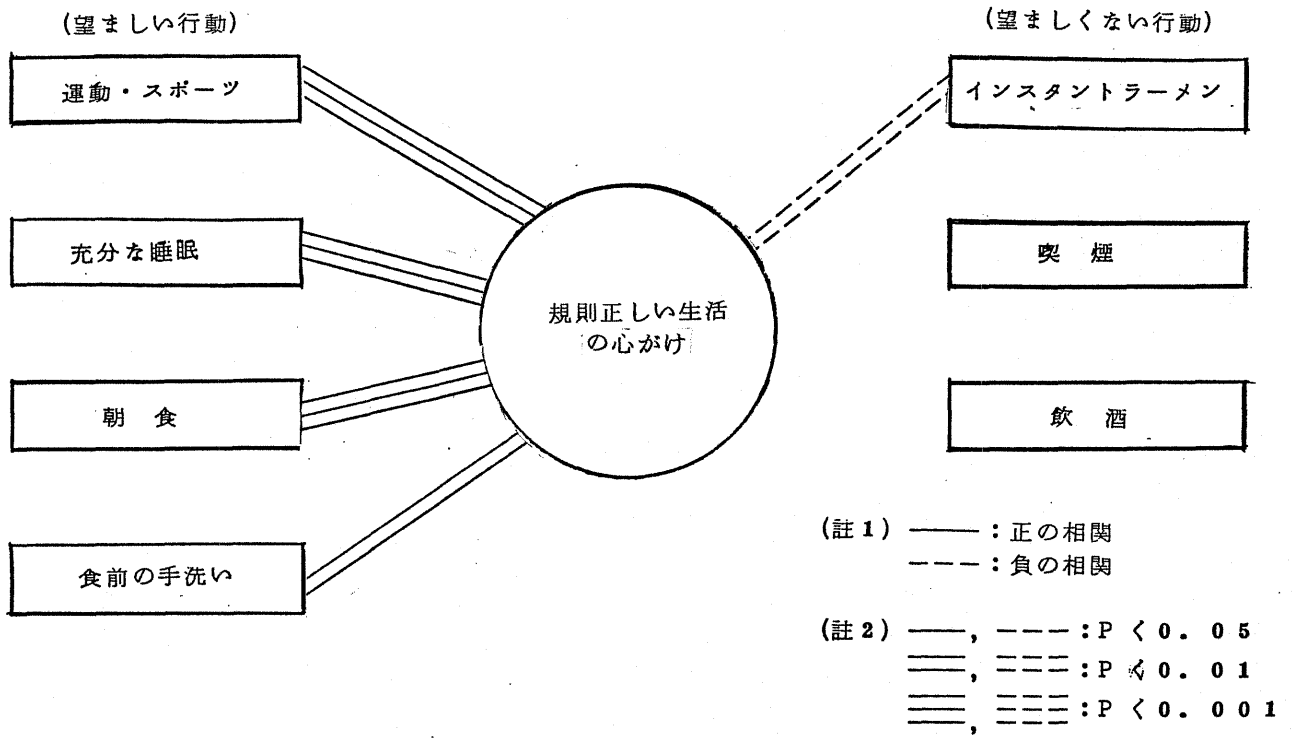


図18. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と規則正しい生活の心がけとの相関図 (女)

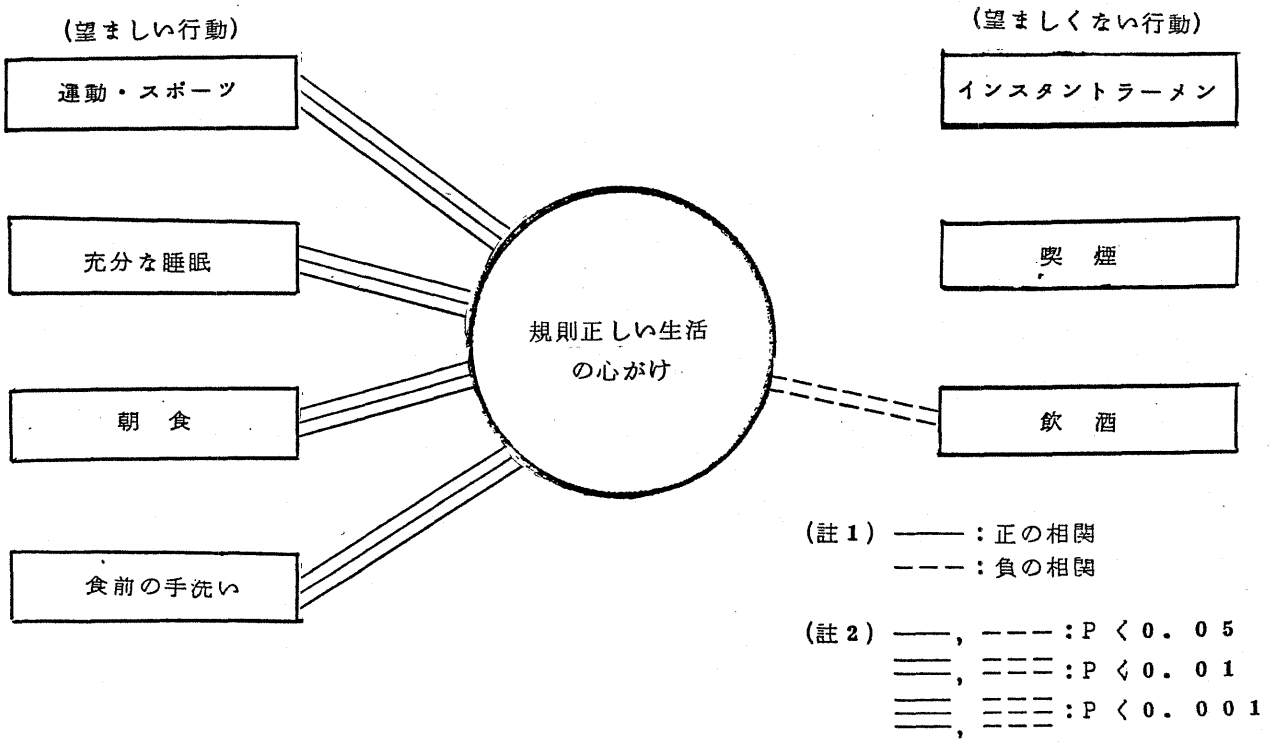


図19、7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と清潔の心がけとの相関図 (男)

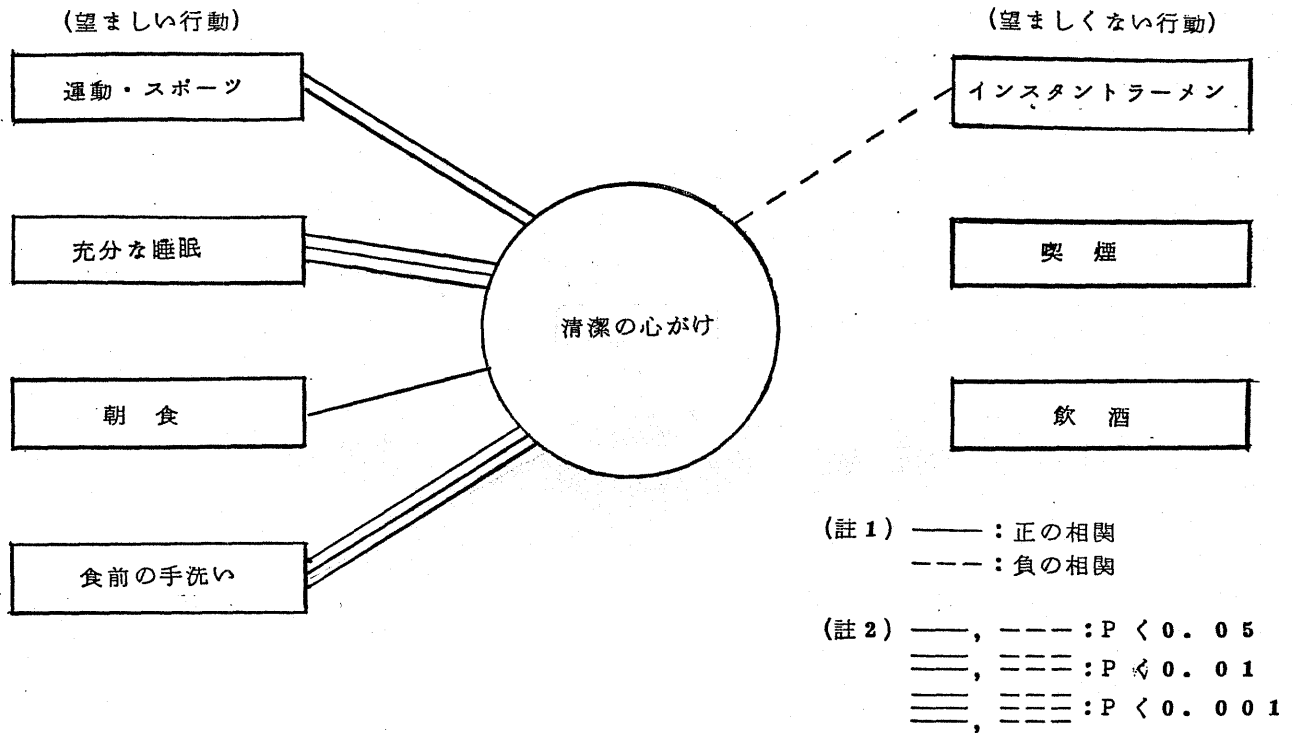


図20、7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と清潔の心がけとの相関図 (女)

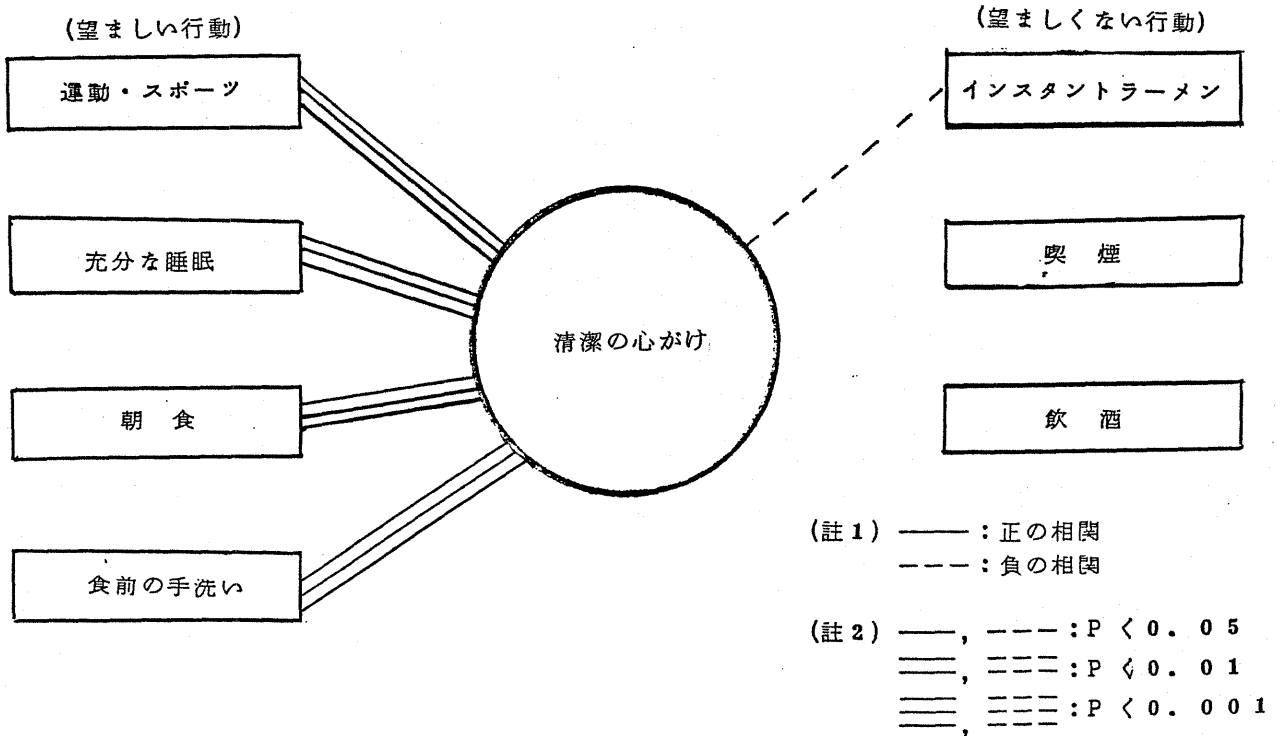


図21. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と気分転換の心がけとの相関図 (男)

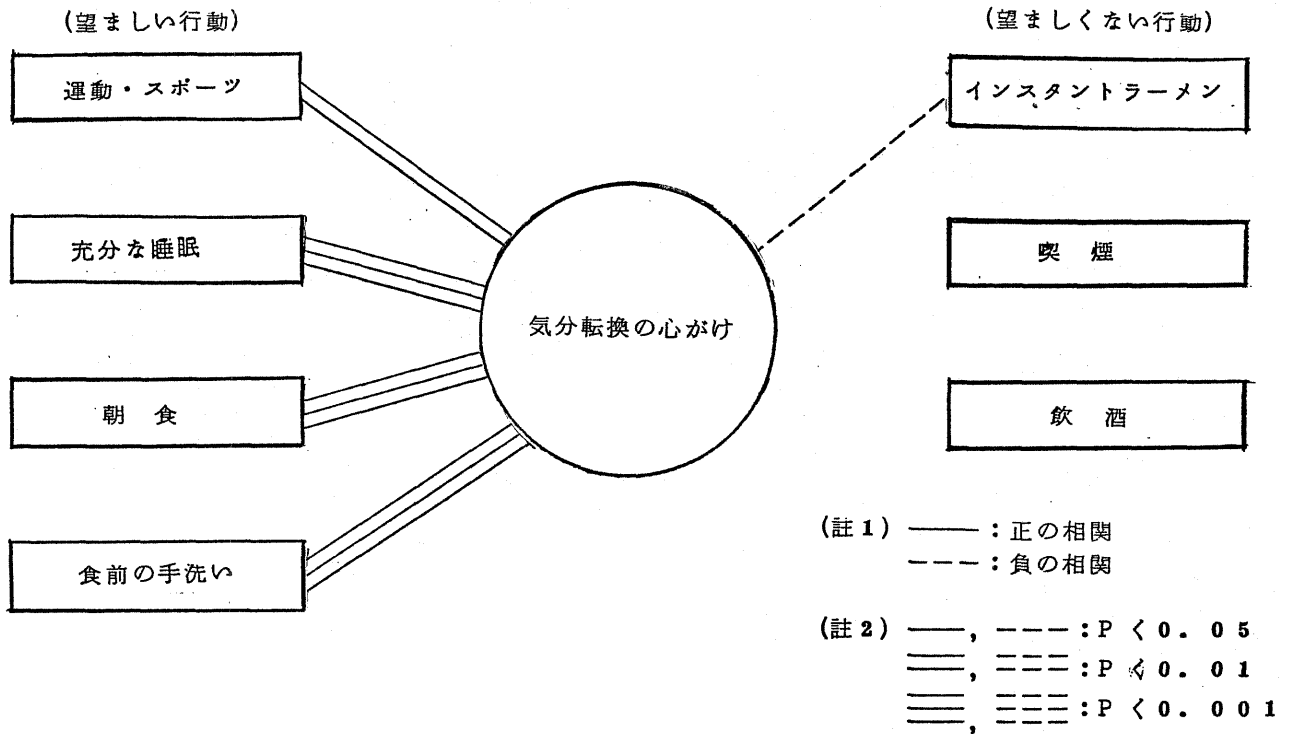


図22. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と気分転換の心がけとの相関図 (女)

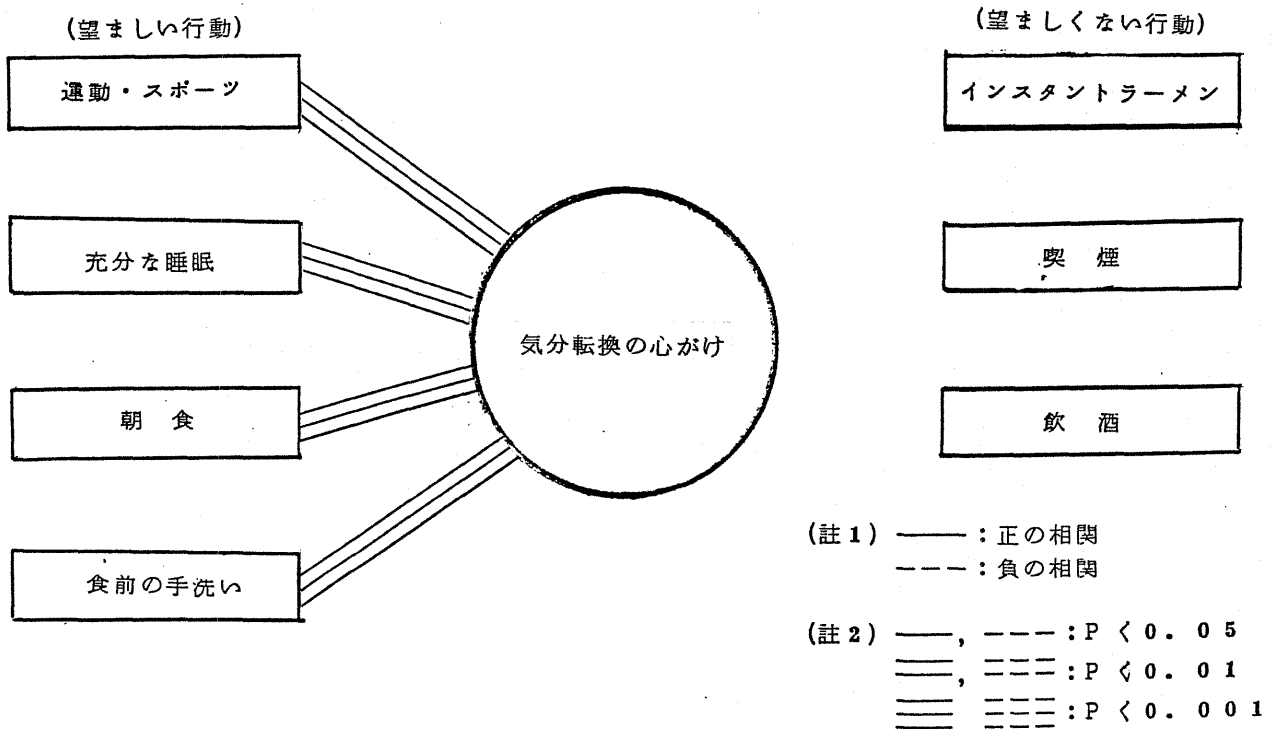


図23. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疾病に対する恐怖感との相関図 (男)

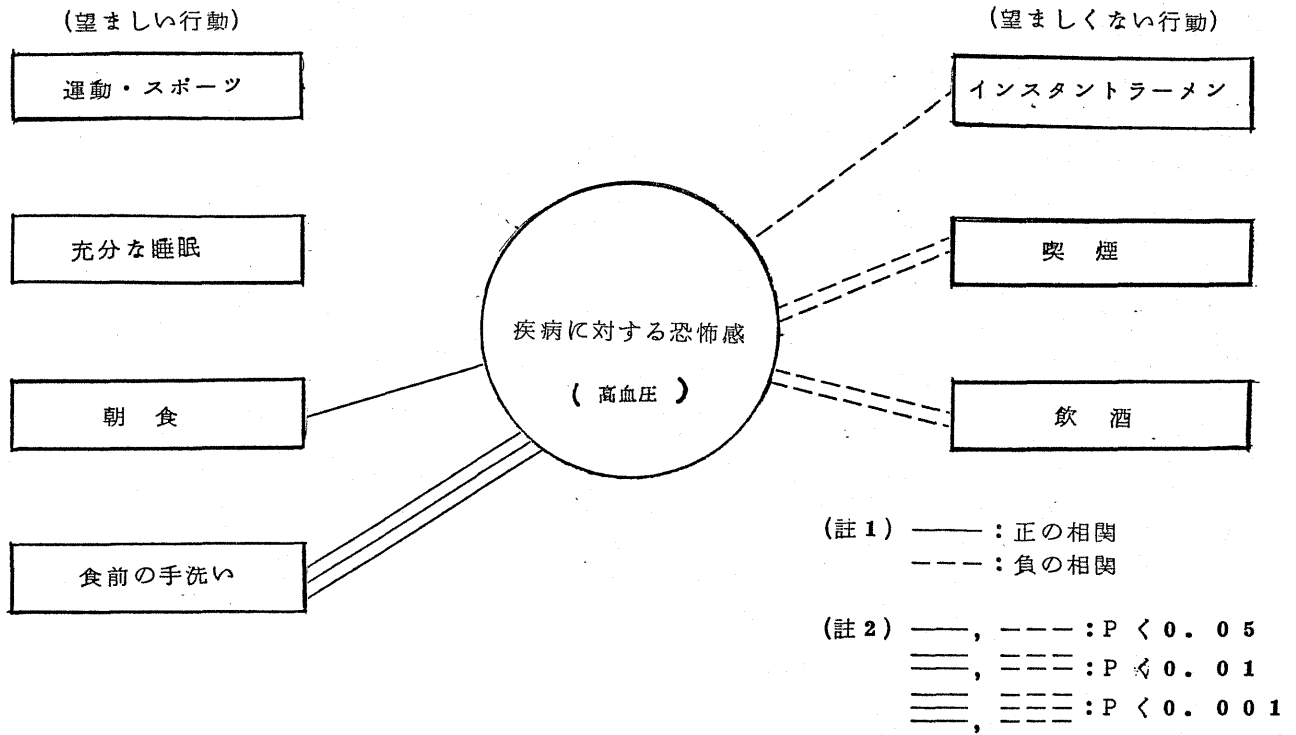


図24. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疾病に対する恐怖感との相関図 (女)

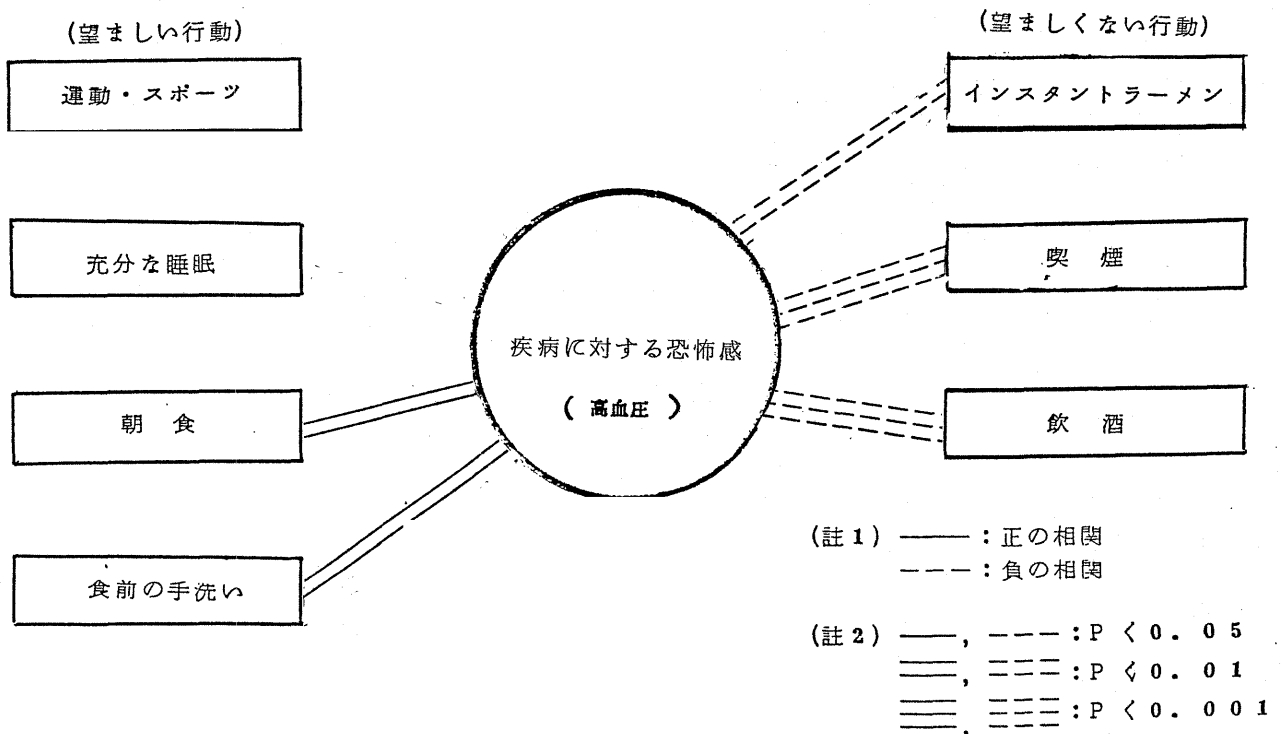


図25. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疾病の症状の重さに対する考えとの相関図 (男)

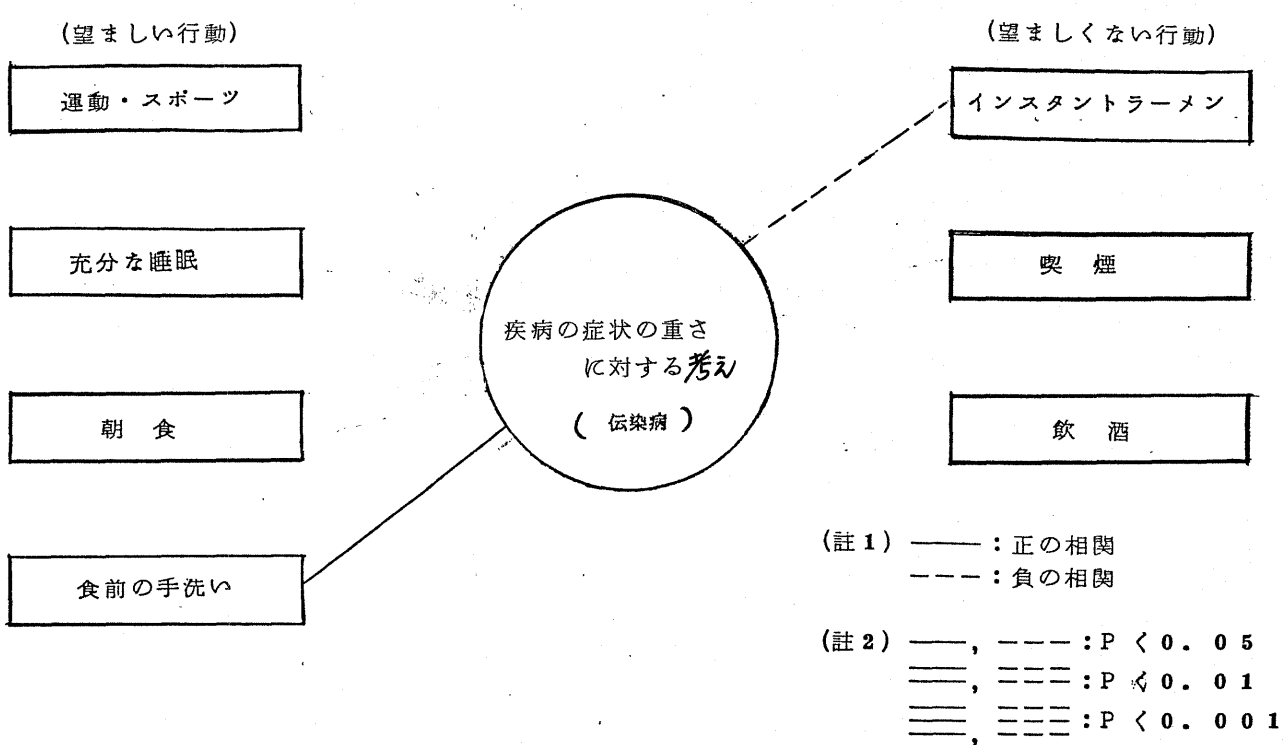


図26. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疾病の症状の重さに対する考えとの相関図 (女)

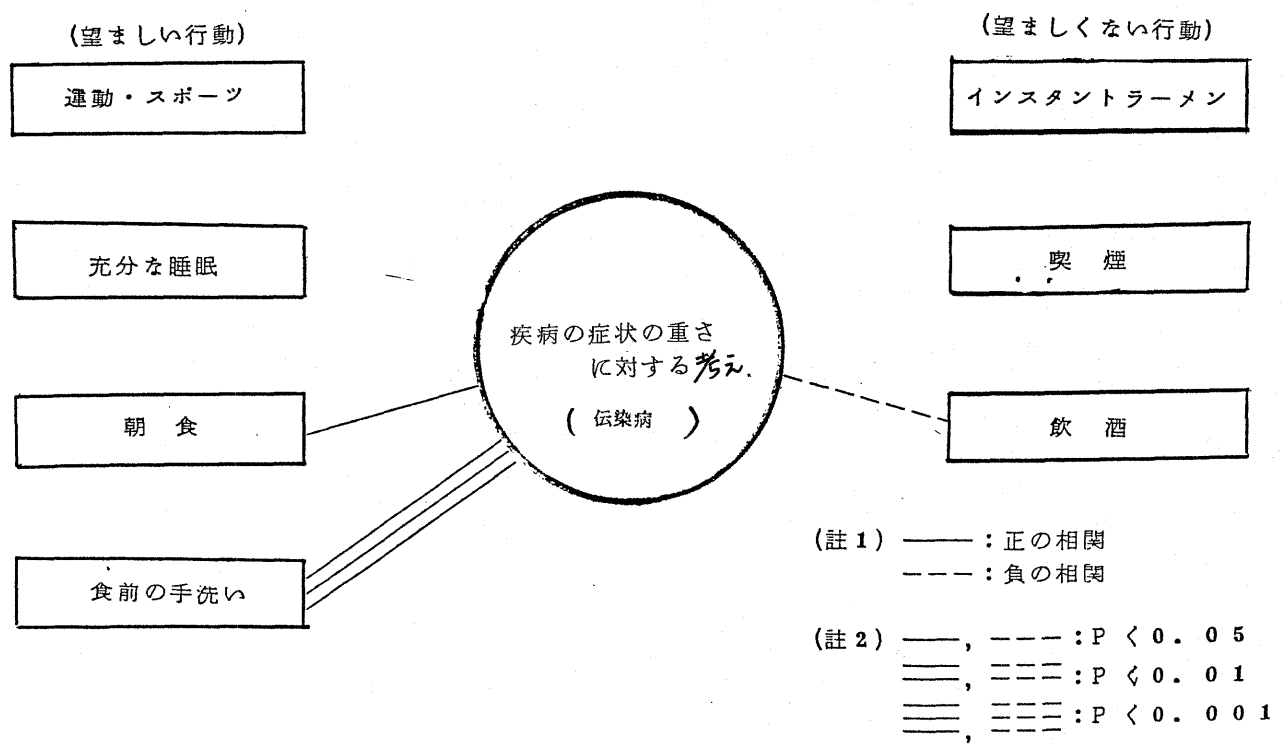


図27. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疾病の罹患可能性に対する考えとの相関図 (男)

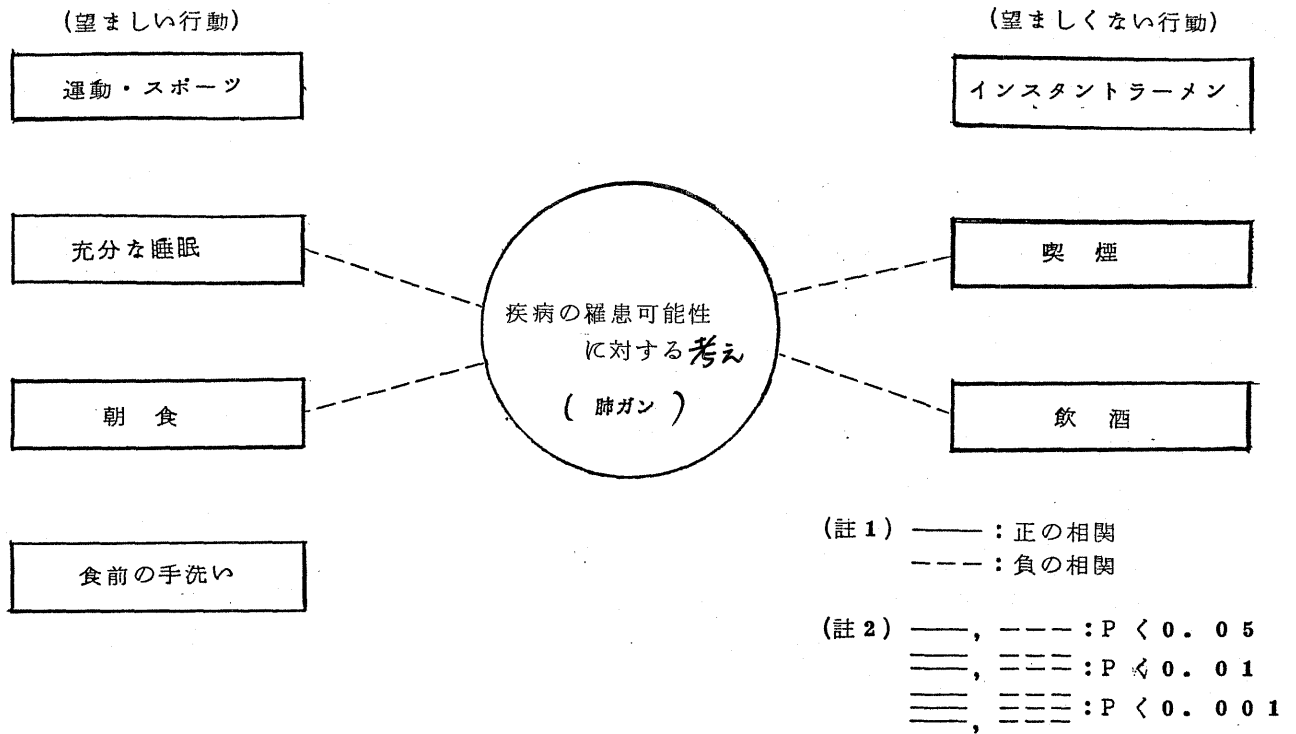


図28. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疾病の罹患可能性に対する との相関図 (女)

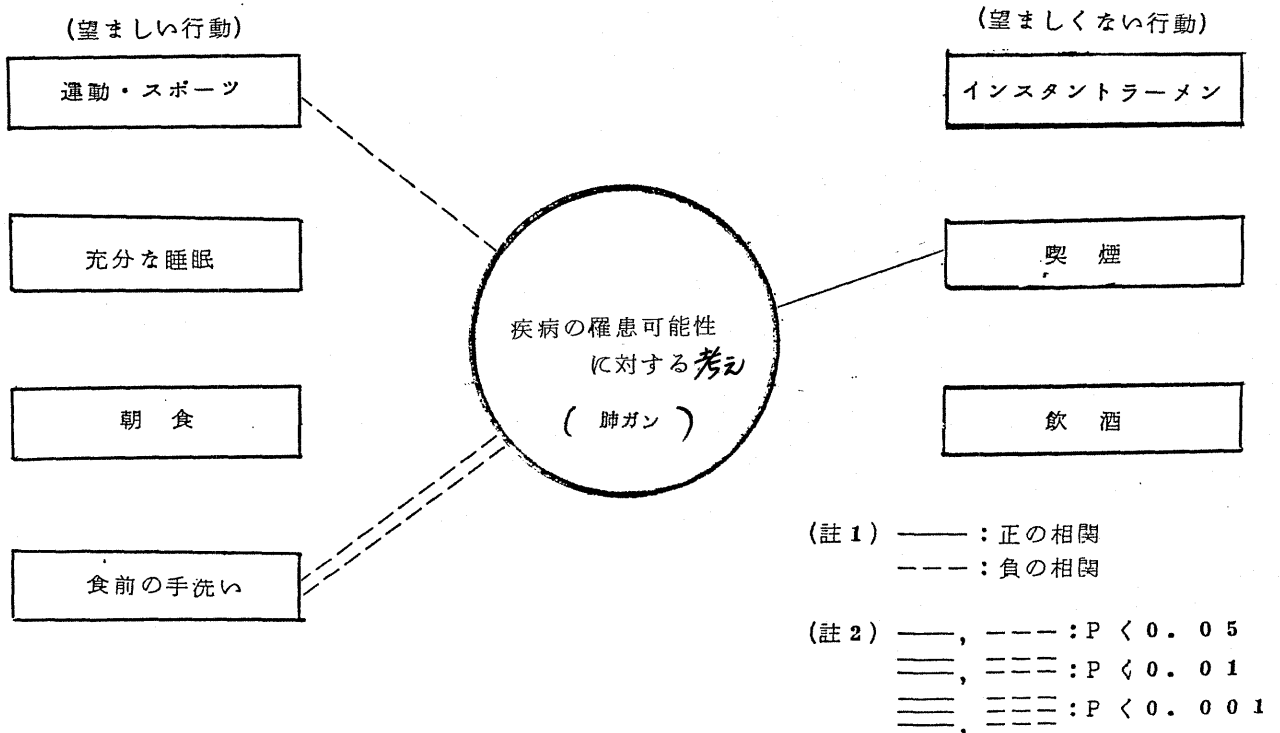


図29. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疾病の予防可能性に対する考えとの相関図 (男)

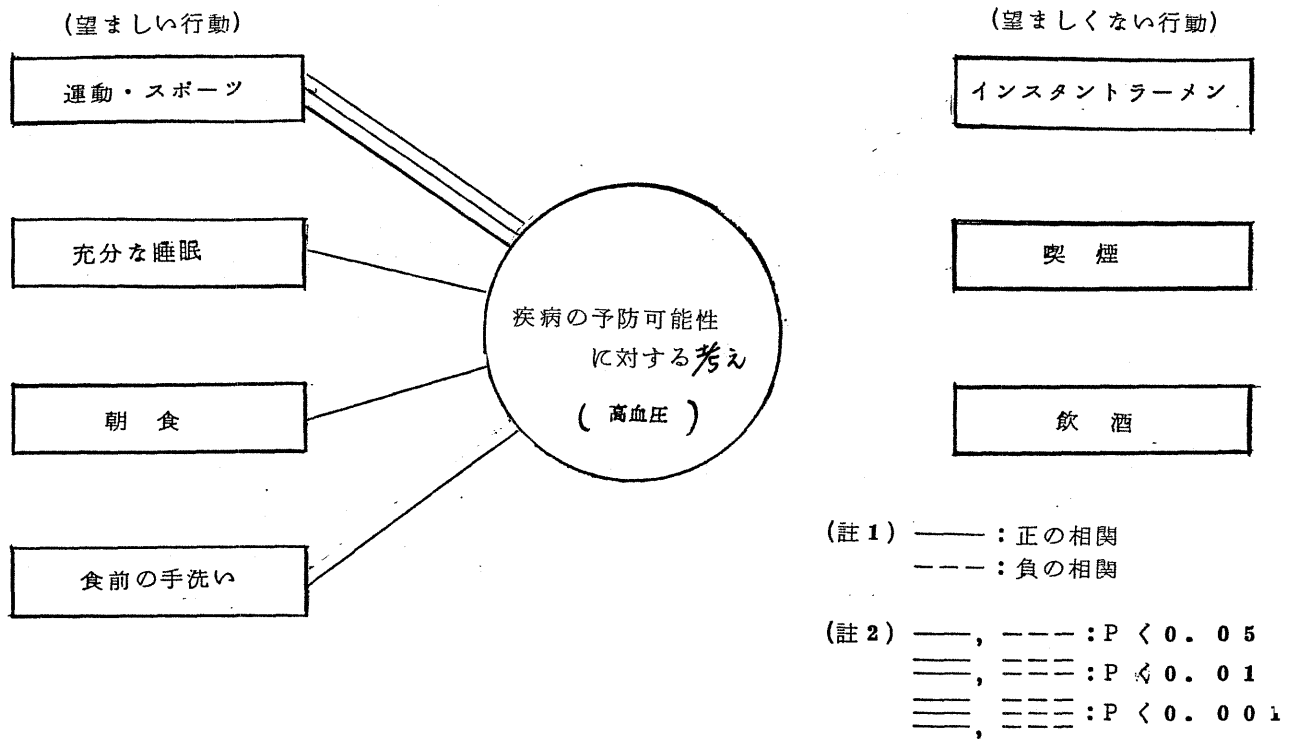


図30. 7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と疾病の予防可能性に対する考えとの相関図 (女)

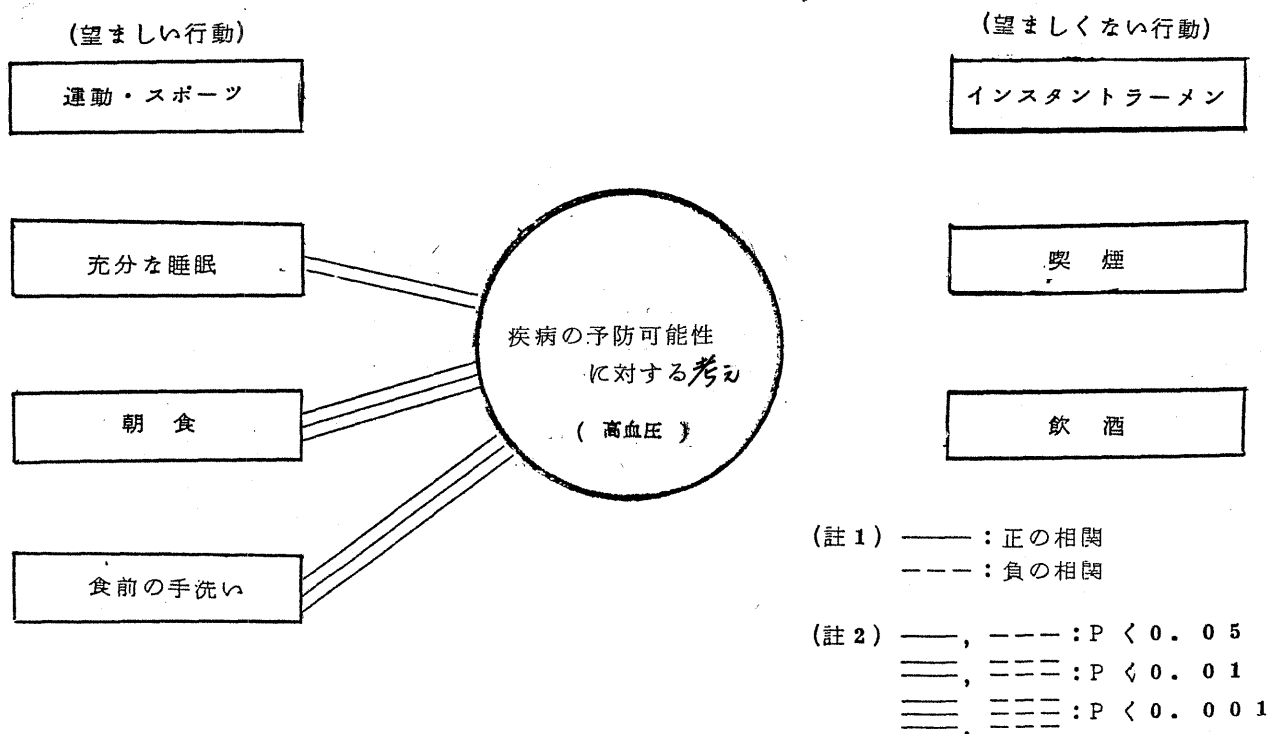


図31 7つの保健行動の $\sum bi \cdot ei$ と幸福感との相関図 (男)

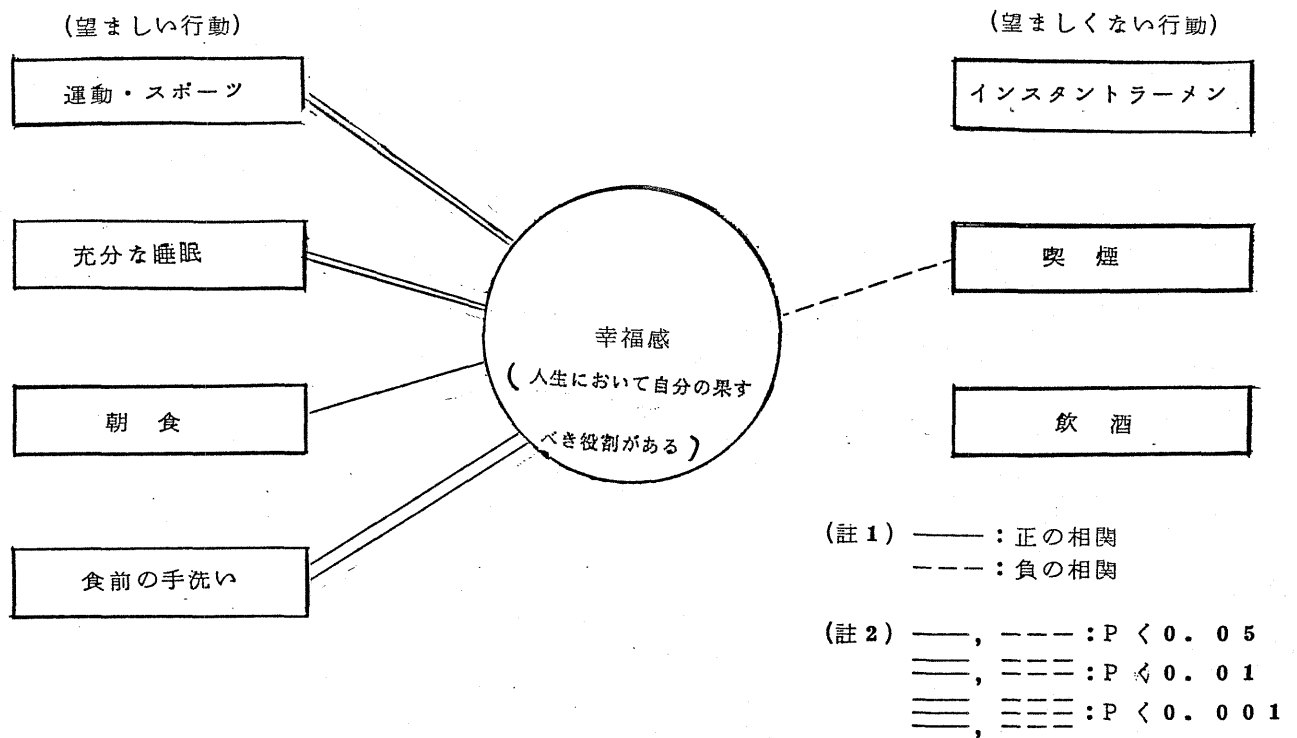


図32 7つの保健行動の $\sum bi \cdot ei$ と幸福感との相関図 (女)

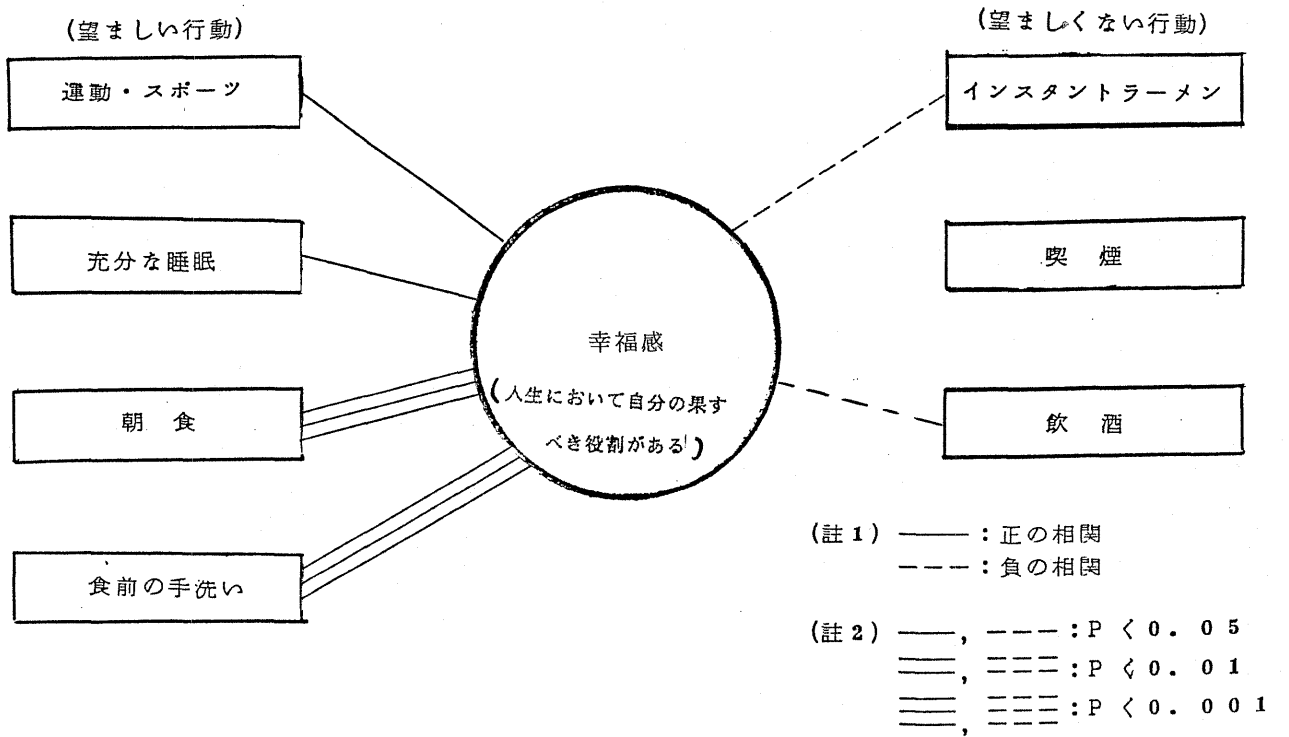


図33、7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と不安感との相関図 (男)

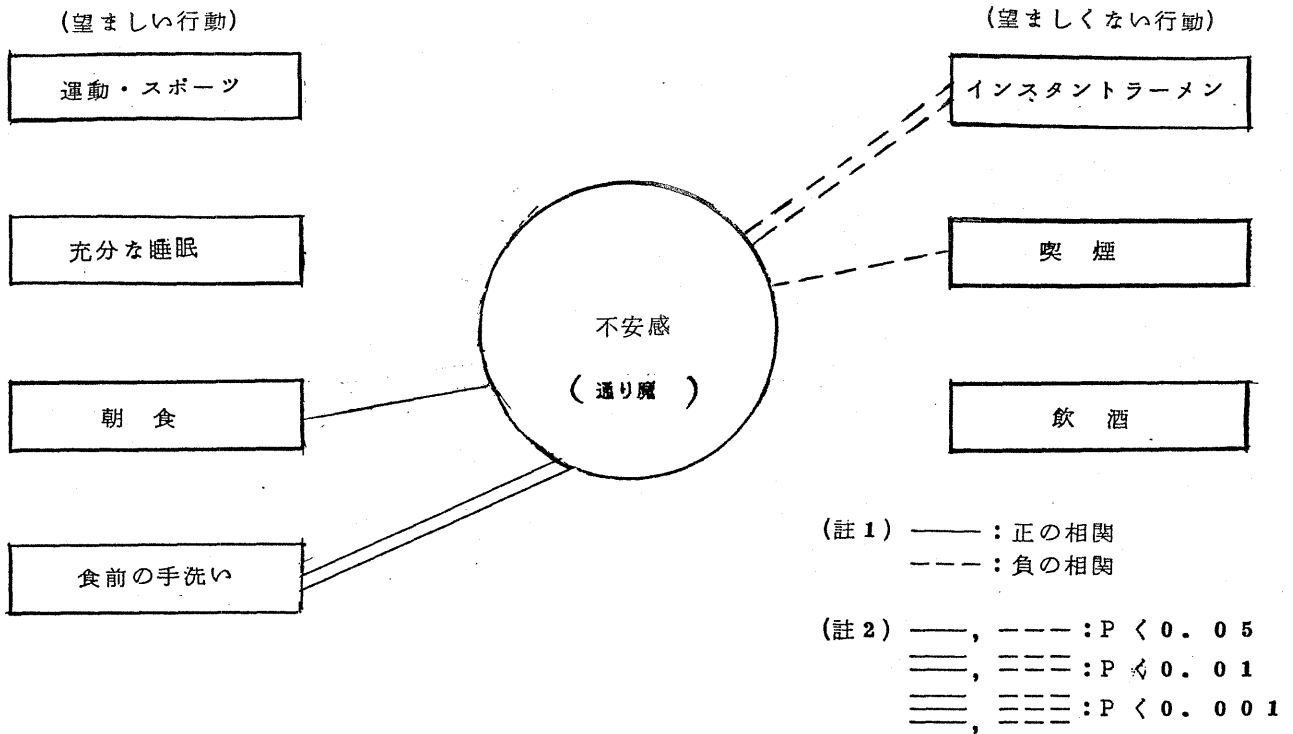
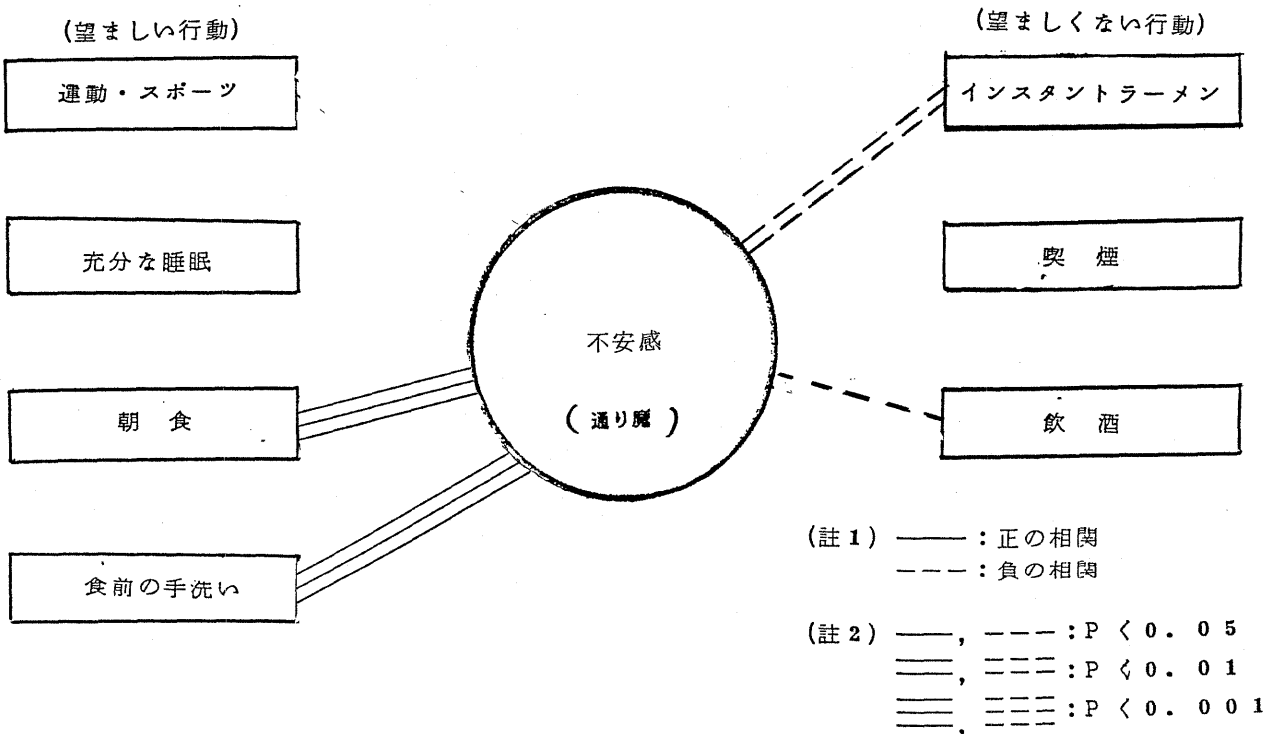


図34、7つの保健行動の $\sum b_i \cdot e_i$ と不安感との相関図 (女)



＜第1部直乗＞

健康な生活と意識に関する調査

N.0.1

これから健康に関する事をおきます。おたずねする内容は、あなたがふだん行っていること、感じたり思ったりしていることなどの簡単なものです。答えはすべて、あてはまるものを選びだけ選び、その数字に○をつけるようになっていきます。
なお、ここで書いていたことは、コンピュータによって処理されますので、先生や他の人に知られることは絶対にありません。ですから安心して、正直に答えて下さい。

学 校 名	学 年	年 齢	性 別	学 生 番 号	氏 名
	年	歳	男 女		

Q1 運動・スポーツ(体育の授業以外)をすることに関する、(1)～(6)の質問に答えて下さい。全て3～-3の中からあてはまるものを1つだけ選び、その数字を○でかこんでください

(1) 今後2週間のうちに、あなたは運動・スポーツ(体育の授業以外)をするつもりですか? しないつもりですか?
非常にするつもり 3 2 1 0 -1 -2 -3 全くしないつもり

(2) 今後2週間のうちに、あなた自身が運動・スポーツ(体育の授業以外)をすることに對して、あなたはどのような感じを持ちますか? 1)～5)の全てに答えてください。

- 1) 非常に好き 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に嫌い
- 2) 非常に良い 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に悪い
- 3) 非常に得な 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に損な
- 4) 非常に快い 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に不快な
- 5) 全く面倒でない 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に面倒な

(3) 今後2週間のうちに、あなた自身が運動・スポーツ(体育の授業以外)をすることによって、次の1)～30)の結果がどの程度ありそうですか? なぞそうだと思いますか?

1) 生き生きに役立つ	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く
2) 病気の予防に役立つ	ありそう	3	2	1	0	-1	-2	-3	なぞそう
3) かぜの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ガンの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 腸癌の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 糖尿病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) ケガ・骨折の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 体力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 健康を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 身体がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

13) 食欲を増進する	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く
14) 便通がよくなる	ありそう	3	2	1	0	-1	-2	-3	なぞそう
15) ぐっすり眠れる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) 身体がスリムになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) 疲労を回復する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) 生活が規則正しくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) 生活意欲がわく		3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) イライラを解消する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
22) さわやかな気持ちになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
23) 精神的な忍耐力が強くなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
24) 集中力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
25) 自分の転強になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
26) 積極的な性格になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
27) 明るい性格になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
28) 友人が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
29) お金がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
30) 時間がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(4) 運動・スポーツ(体育の授業以外)をすることによって得られそうな、次の1)～30)の結果は、あなたにとって良いことですか? 悪いことですか?

1) 生き生きに役立つ	非常に良い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪い
2) 病気の予防に役立つ	こと	3	2	1	0	-1	-2	-3	こと
3) かぜの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ガンの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 腸癌の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 糖尿病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) ケガ・骨折の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 体力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 健康を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 身体がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 食欲を増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) 便通がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
15) ぐっすり眠れる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) 身体がスリムになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) 疲労を回復する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) 生活が規則正しくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) 生活意欲がわく		3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) イライラを解消する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
22) さわやかな気持ちになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

23) 精神の忍耐力が強くなる	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪い
24) 集中力を維持・増進する	3	2	1	0	-1	-2	-3									
25) 気分の変換になる	3	2	1	0	-1	-2	-3									
26) 積極的な性格になる	3	2	1	0	-1	-2	-3									
27) 明るい性格になる	3	2	1	0	-1	-2	-3									
28) 友人が増える	3	2	1	0	-1	-2	-3									
29) お金がわかる	3	2	1	0	-1	-2	-3									
30) 時間がかかる	3	2	1	0	-1	-2	-3									

(5) あなたのまわりの人々(あなた、先生、親、世間の人々)は、「あなたが今後2週間のうちに運動・スポーツ(休養の授業以外)をする方がよい、あるいはしない方がよいと考えている」と思いますか?

	非常にすばい	3	2	1	0	-1	-2	-3	全くすばい
	あると考えている	1	1	1	1	1	1	1	ないと考えている
1) 友達		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(6) あなたが運動・スポーツ(休養の授業以外)をすることに對する、あなたのまわりの人々(あなた、先生、親、世間の人々)の意見に、あなたは従いたいですか? 従いたくないですか?

	非常に従いたい	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く従いたくない
1) 友達		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q2 睡眠を充分にとることに關する。(1)~(6)の質問に答えて下さい。

全て3~3の中からあてはまるものを1つだけ選び、その数字を○でかこんでください

(1) 今後2週間のうちに、あなたは睡眠を充分にとるつもりですか? どのくらいつもりですか?
 非常にとるつもり 3 2 1 0 -1 -2 -3 全くとらないつもり

今後2週間のうちに、あなた自身が睡眠を充分にとることに對して、あなたはどのような感じを持ちますか? 1)~5)の全てに答えてください。

(2) 1) 非常に好き	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に嫌い
2) 非常に良い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪い
3) 非常に得意	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に損な
4) 非常に快い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に不快な
5) 全く面倒でない	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に面倒な

(3) 今後2週間のうちに、あなた自身が睡眠を充分にとるによって、次の1)~23)の結果がどの程度ありそうだと思いますか? どのくらいだと思いますか?

1) 長生きに役立つ	非常にありそう	3	2	1	0	-1	-2	-3	全くなさそう
2) 病気の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ノゾの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 腸胃中の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) ケガ・骨折の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 体力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 健康を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 身体がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 食欲を増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 健康がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) 眼の自覚がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
15) 身体が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) 身体がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) 疲労を回復する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) 生活が規則正しくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) 生活意欲がわく		3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) ノゾを予防する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) さわやかな気持ちになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
22) 集中力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
23) 時間がかかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(4) 睡眠を充分にとることで得られそうな、次の1)~23)の結果は、あなたにとって良いことですか? 悪いことですか?

1) 長生きに役立つ	非常に良い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪い
2) 病気の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ノゾの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 腸胃中の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) ケガ・骨折の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 体力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 健康を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 身体がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 食欲を増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 健康がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) 眼の自覚がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に
	ありそうだ	3	2	1	0	-1	-2	-3	なさそうだ
5) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 身体の人々がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 運勢を回復する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 生活が規則正しくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 生活意欲がわく		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) イライラを解消する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) さわやかな気持ちになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 集中力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 時間がわかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(5) あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)は、「あなたが今後2週間のうちに睡眠を充分にとる方がよい、あるいはとらない方がよいと考えている」と思いますか?

	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く
	あると考えている	3	2	1	0	-1	-2	-3	でないと考えている
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(6) あなたが睡眠を充分にとることに対する、あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)の意見に、あなたは使いたいですか? 使いたくないですか?

	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く
	使いたくない	3	2	1	0	-1	-2	-3	使いたくない
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q3 期食を食へることにする。(1)~(6)の質問に答えて下さい。全て3~-3の中からあてはまるものを1つだけ選び、その数字を○でかこんでください。

(1) 今後2週間のうちに、あなたは期食を食へるつもりですか? 食へないつもりですか? 非常に食へるつもり 3 2 1 0 -1 -2 -3 全く食へないつもり 3 2 1 0 -1 -2 -3

(2) 今後2週間のうちに、あなた自身が期食を食へることに對して、あなたはどのような感じを持ちますか? 1)~5)の全てに答えてください。

- 1) 非常に好き 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に嫌い 3 2 1 0 -1 -2 -3
- 2) 非常に良い 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に悪い 3 2 1 0 -1 -2 -3
- 3) 非常に得な 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に損な 3 2 1 0 -1 -2 -3
- 4) 非常に依い 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に不依な 3 2 1 0 -1 -2 -3
- 5) 全く面倒でない 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に面倒な 3 2 1 0 -1 -2 -3

(3) 今後2週間のうちに、あなた自身が期食を食へることによって、次の(1)~(23)の結果がどの程度ありそうだと思いますか? ありませんか? 非常にありますか?

	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く
	ありそうだ	3	2	1	0	-1	-2	-3	なさそうだ
1) 長生きに役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 病気の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) がんの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 癌予防の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 骨力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 健康を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 栄養のバランスを保つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 便通がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 期食の目覚めがよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) 疲れにくくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
15) 生活が規則正しくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) 生活意欲がわく		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) さわやかな気持ちになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) 集中力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) イライラを解消する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) さわやかな気持ちになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) 家族との交流がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
22) お金がわかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
23) 時間がわかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(4) 期食を食へることによって得られそうな、次の(1)~(23)の結果は、あなたにとって良いことですか? 悪いことですか?

	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に
	悪い	3	2	1	0	-1	-2	-3	良い
1) 長生きに役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 病気の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) がんの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 癌予防の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 骨力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 健康を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 栄養のバランスを保つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 便通がよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 期食の目覚めがよくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) 疲れが増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	

15) 遅れにくくなる	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪いこと
16) 生活が規則正しくなる	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪いこと
17) 生活習慣がわるくなる	3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) さわやかな気持ちになる	3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) 集中力を維持・増進する	3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) イライラしにくくなる	3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) 緊張との交流が大きくなる	3	2	1	0	-1	-2	-3	
22) お金がかる	3	2	1	0	-1	-2	-3	
23) 時間がかる	3	2	1	0	-1	-2	-3	

(5) あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)は、「あなたが今後2週間のうちに朝食を食べる方がよい、あるいは食べない方がよいと考えている」と思いま
すか？

	非常に食べるべきであると考えている	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く食べるべきでないと考えている
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(6) あなたが朝食を食べることに對する、あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)の意見に、あなたは従いたいですか？ 従いたくないですか？

	非常に従いたい	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く従いたくない
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q4 食事の前には手を洗うことに関する、(1)~(6)の質問に答えて下さい。全て3~3の中からあてはまるものを1つだけ選び、その数字をのてかこんでください。

(1) 今後2週間のうちに、あなたは食事の前には手を洗うつもりですか？ 洗わないつもりですか？

非常に洗うつもり	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く洗わないつもり
----------	---	---	---	---	----	----	----	-----------

(2) 今後2週間のうちに、あなた自身が食事の前には手を洗うことに対して、あなたはどのような感じを持ちますか？ 1)~5)の全てに答えてください。

1) 非常に好き	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に嫌い
2) 非常に良い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪い
3) 非常に得意	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に損な
4) 非常に快い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に不快な
5) 全く面倒でない	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に面倒な

(3) 今後2週間のうちに、あなた自身が食事の前には手を洗うことによって、次の1)~13)の結果がどの程度ありそうだと思いますか？ 悪いことですか？ 悪いことですか？

	非常にありそう	3	2	1	0	-1	-2	-3	全くなさそう
1) 風生ぎに役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 病気の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 食中毒の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 伝染病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 体力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 健康を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 食欲を増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 清潔になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) さわやかな気持ちになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 生活が規則正しくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 人に不快感を与えない		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 時間がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(4) 食事の前には手を洗うことによって得られそうか、次の1)~13)の結果は、あなたにとって良いことですか？ 悪いことですか？

	非常に良いこと	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪いこと
1) 風生ぎに役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 病気の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜの予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 食中毒の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 伝染病の予防に役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 体力を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 健康を維持・増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 食欲を増進する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 清潔になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) さわやかな気持ちになる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 生活が規則正しくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 人に不快感を与えない		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 時間がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(5) あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)は、「あなたが今後2週間のうちに食事の前には手を洗う方がよい、あるいは洗わない方がよいと考えている」と思いますか？

	非常に洗うべきであると考えている	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く洗うべきでないと考えている
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(6) あなたが食事の前に手を洗うことに対する、あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)の意見に、あなたは使いたいですか?使いたくないですか?

	非常に使いたい	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く使いたくない
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q5 インスulin トロマーミンを食べることに関する、(1)~(6)の質問に答えて下さい。全て3~-3の中からあてはまるものを1つだけ選び、その数字を○でかこんでください。

(1) 今後2週間のうちに、あなたはインスulin トロマーミンを食えるつもりですか? 食えないつもりですか? 非常に食えるつもり 3 2 1 0 -1 -2 -3 全く食えないつもり

(2) 今後2週間のうちに、あなた自身がインスulin トロマーミンを食えることに対して、あなたはどのような感じを持ちますか? 1)~5)の全てに答えてください。

- 1) 非常に好き 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に嫌い
- 2) 非常に良い 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に悪い
- 3) 非常に持た 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に損な
- 4) 非常に強い 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に不健康
- 5) 全く面倒でない 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に面倒な

(3) 今後2週間のうちに、あなた自身がインスulin トロマーミンを食えることにより、次の1)~24)の結果がどの程度ありそうですか? そうですか? そうですか? と思いますか?

	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く
	ありそうです	3	2	1	0	-1	-2	-3	なさそうです
1) 早死にしやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 肺炎にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜにかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ガンにかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 脳卒中にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 糖尿病にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 脚気にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 貧血になりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) ケガ・骨折をしやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 体力が低下する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 自分の健康を害する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 身体が弱くなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) 食欲が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
15) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) 寝れやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) 血圧が上がる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(4) インスulin トロマーミンを食えることにより得られそうな、次の1)~24)の結果は、あなたにとって良いことですか?悪いことですか?

	非常に良いこと	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪いこと
1) 早死にしやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 肺炎にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜにかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ガンにかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 脳卒中にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 糖尿病にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 脚気にかかりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 貧血になりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) ケガ・骨折をしやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 体力が低下する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 自分の健康を害する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 身体が弱くなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) 食欲が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
15) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) 寝れやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) 血圧が上がる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) 栄養のバランスがくずれ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) イライラしやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) 塩分をとりにくくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) 集中力がなくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
22) 風湿になりやすいくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
23) お金がかららない		3	2	1	0	-1	-2	-3	
24) 時間をとらない		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(5) あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)は、「あなたが今後2週間(1)~24)の結果がどの程度ありそうですか? そうですか? そうですか? と思いますか?」

	非常に食べるべき	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く食えるべき
	であると考えている	3	2	1	0	-1	-2	-3	でないと考えている
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

あなたがインスリンを食事に摂ることに対する、あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)の意見に、あなたは使いたいですか?使いたくないですか?

	非常に使いたい	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く使いたくない
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q6 インスリンを摂うことに関する、(1)~(6)の質問に答えて下さい。全て3~-3の中からあてはまるものを1つだけ選び、その数字を○でかこんでください。もしも複数(1)今後2週間のうちに、あなたはインスリンを摂うつもりですか? 非常に摂うつもり 3 2 1 0 -1 -2 -3 全く摂わないつもり 非常に摂うつもり 3 2 1 0 -1 -2 -3

今後2週間のうちに、あなたは自身がインスリンを摂うことに対して、あなたはどのような感じを持ちますか? 1)~5)の全てに答えてください。

1) 非常に好き	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に嫌い
2) 非常に良い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪い
3) 非常に特な	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に損な
4) 非常に快い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に不快な
5) 全く面倒でない	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に面倒な

(3) 今後2週間のうちに、あなた自身がインスリンを摂うことによって、次の1)~21)の結果がどの程度ありそうだと思いますか?

	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く
	ありそう	だ							なさそう
1) 早死にしやすい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 呼吸にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜにかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ガンにかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 脳卒中にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 体力が低下する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 自分の健康を害する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 他人の健康を害する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 身体の腫子が悪くなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 食欲が悪くなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) 疲労を回復する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
15) 血圧が上がる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) イライラを解消する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) 心が落ちる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) 気分が楽になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) 嗜好がよい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) おいしい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) お金がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(4) インスリンを摂うことによって得られそうな、次の1)~21)の結果は、あなたにとって良いことですか?悪いことですか?

	非常に良い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪い
1) 早死にしやすい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 呼吸にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かぜにかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ガンにかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 脳卒中にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 体力が低下する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) 自分の健康を害する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 他人の健康を害する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 身体の腫子が悪くなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 食欲が悪くなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) 疲労を回復する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
15) 血圧が上がる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) イライラを解消する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) 心が落ちる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) 気分が楽になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) 嗜好がよい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) おいしい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) お金がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(5) あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)は、「あなたが今後2週間のうちにインスリンを摂う方がよい、あるいは摂わない方がよいと考えている」と思いますか?

	非常に	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く
	摂うべきで	あると	考えて	いる					摂うべきで
									ないと
									考えて
									いる
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(6) あなたがインスリンを摂うことに対する、あなたのまわりの人々(友だち、先生、親、世間の人々)の意見に、あなたは使いたいですか?使いたくないですか?

	非常に使いたい	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く使いたくない
1) 友だち		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q7 酒を飲むことに関する。(1)~(6)の質問に答えて下さい。全て3~-8の中から
あてはまるものを1つだけ選び、その数字を○でかこんでください。

- (1) 今後2週間のうちに、あなたは酒を飲むつもりですか?飲まないつもりですか?
非常に飲むつもり 3 2 1 0 -1 -2 -3 全く飲まないつもり
- (2) 今後2週間のうちに、あなた自身が酒を飲むことに対して、あなたはどのような感
じを持ちますか? 1)~5)の全てに答えてください。
- 1) 非常に好き 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に嫌い
 - 2) 非常に良い 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に悪い
 - 3) 非常に得意 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に損な
 - 4) 非常に快い 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に不快な
 - 5) 全く面倒でない 3 2 1 0 -1 -2 -3 非常に面倒な

(3) 今後2週間のうちに、あなた自身が酒を飲むことによって、次の1)~26)の結果が
どの程度ありそうだと思いますか? そうですね、そうだと思いますか?

	非常に ありそう	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に ない
1) 長生きに役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 病気になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かせにかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ガンにかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 脳卒中にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 肝臓病にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) アルコール中毒になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 交通事故になりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 体力が低下する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 自分の健康を害する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 身体が弱くなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) ぐっすり眠れる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
15) 食欲が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) 疲労を回復する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) 血圧が上がる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) イライラを解消する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) 他人に迷惑をかける		3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) 気分が楽になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
22) 格好がよい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
23) おいしい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
24) 人づきあいがうまくゆく		3	2	1	0	-1	-2	-3	
25) お金がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
26) 時間がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(4) 酒を飲むことによって得られそうな、次の1)~26)の結果は、あなたにとって良い
ことですか? 悪いことですか?

	非常に良い こと	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に悪い こと
1) 長生きに役立つ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 病気になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) かせにかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) ガンにかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
5) 脳卒中にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
6) 心臓病にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
7) 高血圧にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
8) 肝臓病にかかりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
9) アルコール中毒になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
10) 交通事故になりやすくなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
11) 体力が低下する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
12) 自分の健康を害する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
13) 身体が弱くなる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
14) ぐっすり眠れる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
15) 食欲が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
16) 体重が増える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
17) 疲労を回復する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
18) 血圧が上がる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
19) イライラを解消する		3	2	1	0	-1	-2	-3	
20) 他人に迷惑をかける		3	2	1	0	-1	-2	-3	
21) 気分が楽になる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
22) 格好がよい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
23) おいしい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
24) 人づきあいがうまくゆく		3	2	1	0	-1	-2	-3	
25) お金がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
26) 時間がかる		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(5) あなたのまわりの人々(あなた、先生、親、世間の人々)は、「あなたが今後2週間
のうちに酒を飲む方がよい、あるいは飲まない方がよいと思われる」と思っていますか?

	非常に飲むべきで あると考えている	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く飲むべきで ないと考えている
1) あなた		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

(6) あなたが酒を飲むことに対する、あなたのまわりの人々(あなた、先生、親、世間
の人々)の意見に、あなたは賛成ですか? 賛成ではないですか?

	非常に賛成	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く賛成 しない
1) あなた		3	2	1	0	-1	-2	-3	
2) 先生		3	2	1	0	-1	-2	-3	
3) 親		3	2	1	0	-1	-2	-3	
4) 世間の人々		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q 8 次の(1)~(11)のことに対して、あなたの気持ちに近いものを3~-3の中から1つだけ選び、その番号を○でかこんで下さい。

(1) 長生きしたい	全くそうである	3	2	1	0	-1	-2	-3	全くそうでない
(2) 長生できる自信がある		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(3) 自分の健康に自信がある		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(4) 自分の体力に自信がある		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(5) 健康の維持・増進を心がけている		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(6) 体力の維持・増進を心がけている		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(7) 運動しないように心がけている		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(8) 投掷回数を心がけている		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(9) 規則正しい生活を心がけている		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(10) 清潔を心がけている		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(11) 気分の転換を心がけている		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q 9 あなたは、次の病氣、あるいは症状を恐ろしいと思いませんか？恐ろしくないとはいませんか？

	非常に恐ろしい	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く恐ろしくないとはいませんか？
(1) かぜ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(2) 胃ガシ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(3) 肺ガシ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(4) 脳卒中		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(5) 心臓病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(6) 高血圧		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(7) 糖尿病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(8) 脚氣		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(9) 伝染病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(10) アルコール中毒		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(11) 肝臓病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(12) ノイローゼ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(13) 貧血		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q 10 あなたは、次の病氣、あるいは症状の重い病氣(重い症状)だと思いませんか？症状の軽い病氣(軽い症状)だと思いませんか？

	非常に重い症状の重い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に軽い症状の軽い
(1) かぜ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(2) 胃ガシ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(3) 肺ガシ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(4) 脳卒中		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(5) 心臓病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(6) 高血圧		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(7) 糖尿病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(8) 脚氣		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(9) 伝染病		3	2	1	0	-1	-2	-3	

	非常に重い症状の重い	3	2	1	0	-1	-2	-3	非常に軽い症状の軽い
(10) アルコール中毒		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(11) 肝臓病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(12) ノイローゼ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(13) 貧血		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q 11 あなたは、あなた自身が次の病氣、あるいは症状にかかる可能性があると思いませんか？かかる可能性がないと思いませんか？

	非常に可能性がある	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く可能性がない
(1) かぜ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(2) 胃ガシ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(3) 肺ガシ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(4) 脳卒中		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(5) 心臓病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(6) 高血圧		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(7) 糖尿病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(8) 脚氣		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(9) 伝染病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(10) アルコール中毒		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(11) 肝臓病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(12) ノイローゼ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(13) 貧血		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q 12 あなたは、次の病氣、あるいは症状を予防できると思いませんか？予防できないと思いませんか？

	非常に予防できる	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く予防できない
(1) かぜ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(2) 胃ガシ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(3) 肺ガシ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(4) 脳卒中		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(5) 心臓病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(6) 高血圧		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(7) 糖尿病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(8) 脚氣		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(9) 伝染病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(10) アルコール中毒		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(11) 肝臓病		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(12) ノイローゼ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(13) 貧血		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q13 現在あなたは、次のようなことを感じたり、思ったりしていますか？あてはまるものを1つだけ選び、その番号を○でかこんで下さい。

(1)現在の生活に生きがいがある	全く そうである	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く でない
(2)自分は目標に向かって前進している		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(3)将来、自分の理想・目標が実現できる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(4)将来、生きがいのある生活ができる		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(5)高校生のころは幸福だった		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(6)現在、よい家庭・家庭に恵まれている		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(7)生きることの意味や価値などについてよく考える		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(8)人生において自分の果すべき役割がある		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(9)現在、楽しい生活を送っている		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(10)現在、精神的に恵まれている		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(11)将来、幸福な家庭生活が望める		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(12)現在は幸福である		3	2	1	0	-1	-2	-3	

Q14 あなたは、次のことに対して不安がありますか？それともありませんか？あなたの気持ちに近いものを1つだけ選び、その番号を○でかこんで下さい。

(1)自分の交通事故	非常に不安である	3	2	1	0	-1	-2	-3	全く不安でない
(2)親の交通事故		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(3)自分の健康		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(4)親の健康		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(5)自分の体力		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(6)親の体力		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(7)自分の死		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(8)親の死		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(9)老後		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(10)学校の成績		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(11)登壇		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(12)人づきあい		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(13)結婚		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(14)お金		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(15)戦争		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(16)大地震		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(17)公害		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(18)火災		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(19)ガス漏れ		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(20)通り返		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(21)空襲		3	2	1	0	-1	-2	-3	
(22)核エネルギー		3	2	1	0	-1	-2	-3	

＜ご協力どうもありがとうございます＞

第2調査票

週日、「健康な生活と意識に関する調査」に御協力くださいました。再度この調査の一部を依頼することになり恐縮ですが、御協力くださるようお願い致します。

さて、前回の調査から2週間が過ぎましたが、この間にあなたは(1)～(7)の行動をどの程度行なっていましたか？あてはまるものを1つだけ選び、その数字を○でかこんでください。

学 校 名	学 年	年 齢	性 別	学 生 番 号	氏 名
			男		
			女		

(1)運動・スポーツ(体育の授業以外)をする

1. ほとんど毎日した
2. 週に4・5日した
3. 週に2・3日した
4. 週に1日した
5. 2週間のうちに1日した
6. まったくしなかった

(5) インスタントラーメンを食べる

1. ほとんど毎日食べた
2. 週に4・5日食べた
3. 週に2・3日食べた
4. 週に1日食べた
5. 2週間のうちに1日食べた
6. まったく食べなかった

(2)睡眠を充分にとる

1. ほとんど毎日充分にとった
2. 週に4・5日充分にとった
3. 週に2・3日充分にとった
4. 週に1日充分にとった
5. 2週間のうちに1日充分にとった
6. まったく充分にとらなかった

(6) タバコを吸う

1. ほとんど毎日吸った
2. 週に4・5日吸った
3. 週に2・3日吸った
4. 週に1日吸った
5. 2週間のうちに1日吸った
6. まったく吸わなかった

(3)朝食を食べる

1. ほとんど毎日食べた
2. 週に4・5日食べた
3. 週に2・3日食べた
4. 週に1日食べた
5. 2週間のうちに1日食べた
6. まったく食べなかった

(7) 酒を飲む

1. ほとんど毎日飲んだ
2. 週に4・5日飲んだ
3. 週に2・3日飲んだ
4. 週に1日飲んだ
5. 2週間のうちに1日飲んだ
6. まったく飲まなかった

(4)食事の前に手を洗う

1. 3度(朝・昼・晩)の食事の時、いつも洗った
2. 3度の食事のうち2回洗った
3. 3度の食事のうち1回洗った
4. ほとんど洗わなかった
5. まったく洗わなかった

＜ご協力どうもありがとうございます＞