

## ケンコウドトセイカツシュウカンカラミタケンコウ セイカツパターンカノココロミ

徳永, 幹雄  
九州大学健康科学センター

橋本, 公雄  
九州大学健康科学センター

高柳, 茂美  
九州大学健康科学センター

<https://doi.org/10.15017/427>

---

出版情報 : 健康科学. 15, pp.29-38, 1993-02-15. Institute of Health Science, Kyushu University  
バージョン :  
権利関係 :



## 健康度と生活習慣からみた健康生活パターン化の試み

徳 永 幹 雄      橋 本 公 雄      高 柳 茂 美

### A Preliminary Study of Healthy Life Pattern by the Degree of Health and Life Habit

Mikio TOKUNAGA, Kimio HASHIMOTO and Shigemi TAKAYANAGI

#### Summary

The present study was intended to classify healthy life patterns by the degree of health and life habit. A questionnaire consisted of 15 items concerning the state of health and 20 related elements of life habit was given to 155 male students in 1992. The main results were summarized as follows:

1. Three factors extracted by factor analysis could be named as follows: F1 (social health), F2 (mental health), F3 (physical health). As the result, health check list consisted of 12 items.
2. Health life patterns were classified into four categories by the score of the health check list and life habit. The relation between each pattern and life habit were significant in many items.
3. The first pattern (type 1.) was in a good state of health and life habit. The second pattern (type 2.) was in a good state of health and bad state of life habit. The third pattern (type 3.) was in a bad state of health and good state of life habit. The fourth pattern (type 4.) was in a bad state of health and life habit.

**Key words:** Healthy life pattern, Degree of health, Life habit, Students

(Journal of Health Science, 15 : 29-38, 1993)

#### 緒 言

健康指導の中で健康度診断は重要な側面である。しかし、健康の理想的な具体像が明確にできないことから、自己の健康度を客観的に診断するテストの開発が遅れている。松本ら<sup>4),5),6)</sup>はWHOの健康の定義を参考にしながら、「健康度診断検査」を作成している。身体

的、精神的、社会的健康を表わす意見を集め、調査を繰り返し実施し、3つの側面のそれぞれについて因子分析を行い、寄与率の高い項目によって合計50項目の検査法を作成している。

その内容は身体的健康では身体的愁訴、身体的疲労度、体力、体調の4尺度である。精神的健康度はいきが、対人適応度、生活意欲度の3尺度、社会的健康

度では社会奉仕活動、友人との交際度、趣味的活動の3尺度の合計10尺度に分類されている。徳永ら<sup>10)</sup>はこの診断検査を20才以上の成人男女1780名に実施し、身体、精神、社会の3因子ごとに因子分析を行い、身体面では5因子、精神面では3因子、社会面では4因子に分類し、関連要因を明らかにしている。

一方、多々納<sup>7),8),9)</sup>は独自に身体的健康や社会的健康の構成因子と関連要因を分析すると共に、健康度パターンと生活形態の関係を分析している。また、金崎ら<sup>1),2),3)</sup>は松本ら<sup>6)</sup>の検査法を用いて職業婦人の健康度に関係する要因を明らかにしている。いずれも健康度の測定法の開発や健康度に関連する要因分析およびパターン化を試みたものである。

本研究の第1の目的は、松本ら<sup>6)</sup>が作成した50項目から構成される検査法を、さらに簡単な健康度チェックリストとして作成することである。そして、第2の目的は健康度に影響する生活習慣や生活環境などの関連要因の分析を行うことにより、健康度に関係する要因の調査項目を精選することである。そして、健康度得点と生活習慣の関連要因得点の組み合わせから、個人の得点をパターン化することにより、健康生活パ

ターンの分類法を開発し、健康指導の一助とするために行われた。

## 方 法

1. 対 象 九州大学男子学生、1年生 155名。

### 2. 調査時期

健康度測定および関連要因としての生活習慣や生活環境の調査は1992年5月に実施した。また、体力要因、スポーツ関連要因の測定・調査は4月に実施した。

### 3. 調査方法

健康度および生活習慣等に関する調査は保健体育講義の一環として実施した。形態・体力測定およびスポーツ関連要因の調査は体育実技の中で実施した。

### 4. 内 容

健康度は松本ら<sup>4)</sup>、徳永ら<sup>10)</sup>が身体的健康度、精神的健康度、社会的健康度の3因子ごとに因子分析を行った結果から、各尺度の中で因子負荷量の高い意見をそれぞれ5項目ずつ抽出し、合計15項目から構成される

Table 1. Rotated factor loading of items of health check list.

質問番号 (質問内容)	F <sub>1</sub>	F <sub>2</sub>	F <sub>3</sub>	h <sup>2</sup>
5 (生活の充実)	.635			.514
9 (教養・趣味的活動)	.565			.343
2 (人生に夢や希望)	.473			.272
5 (社会へ貢献)	.407			.514
12 (地域での行事)	.371			.140
6 (他人に迷惑)	.284		.301	.187
3 (集団・グループへの適応)		.715		.558
14 (対人関係)		.603		.373
8 (いつもイライラ)		.572		.384
11 (勉強はかどらず)		.372		.250
4 (睡眠)			.500	.252
1 (体力)			.435	.331
13 (肥えすぎ・やせすぎ)			.395	.187
7 (食欲)			.366	.154
10 (排便)			.305	.178
固有値	2.733	0.963	0.606	
寄与率(%)	18.2	6.4	4.0	
累積寄与率(%)	18.2	24.6	28.7	

調査票を作成した。回答は「よくあてはまる」「かなりあてはまる」「少しあてはまる」「あてはまらない」の4段階の回答肢とした。生活習慣等は健康度に関係すると思われる食事、睡眠、運動、休養、嗜好品、家族、友人、趣味、集団所属、経済、宗教など20項目であった。回答は「ほとんどいつもそうだ」から「そういうことは決してない」の5段階の回答肢とした。形態・体力測定は身長、体重、体脂肪率、反復横とび、垂直とび、背筋力、立位体前屈、踏み台昇降運動および体力判定の合計得点の9項目であった。スポーツ関連要因は実施度、スポーツの社会的条件・価値意識・関心・態度などの18項目であった。

5. 分析方法

健康度は15項目について因子分析を行い、3つの因子に分類した。そして、各因子の合計得点および3因子の合計得点を求めた。次に健康度得点と関連要因との関係を分散分析および相関係数から分析し、関連要因を精選した。さらに、健康度の合計得点と関連要因得点から、個人の得点を4つのパターンに分類し、その特徴を分析した。

結果と考察

1. 健康度チェックリストの作成

調査に用いた15の質問項目について、3因子を抽出するための因子分析を行った。その結果は表1のとおりである。3因子の累積寄与率は28.7%であった。また、Spearman-Brownの信頼性係数は0.516、Guttman

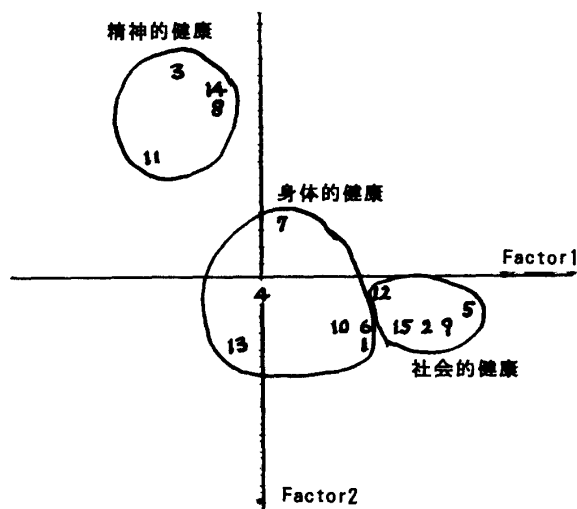


Fig 1. Factor composition of items of health check list.

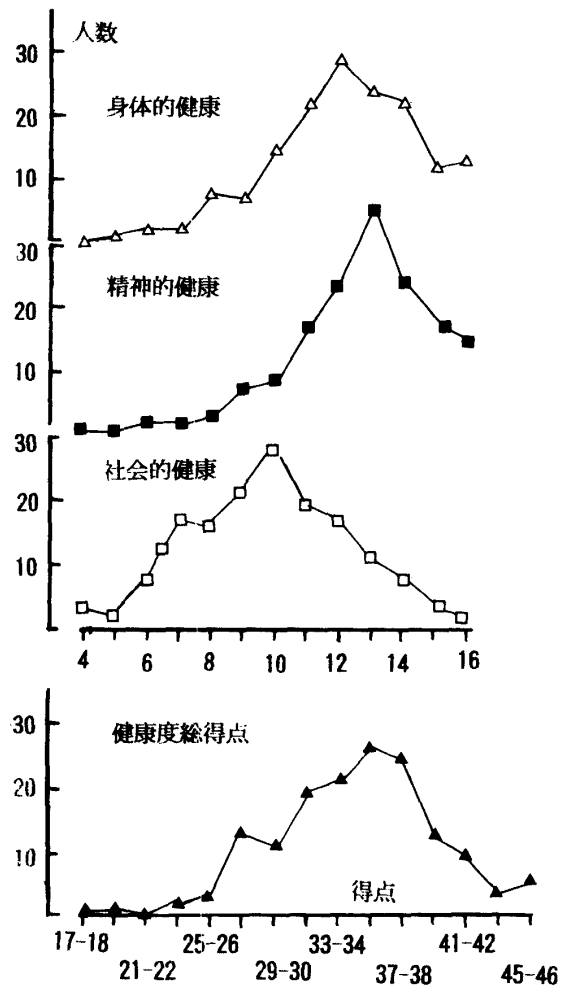


Fig 2. Frequency in score of health.

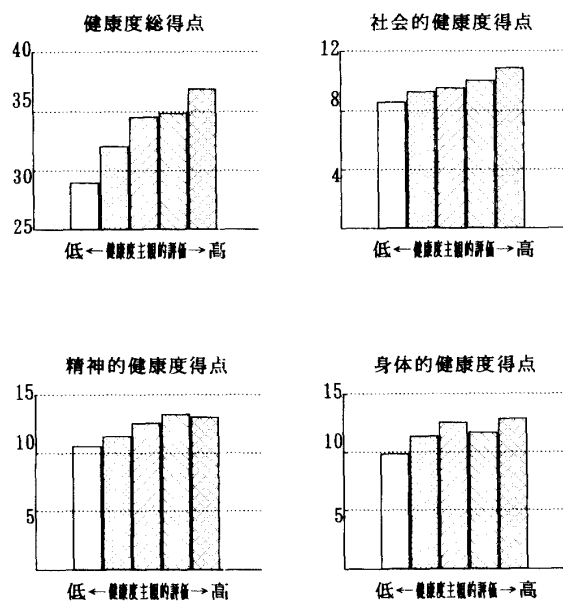


Fig 3. Relations between subjective assessment of health and health score.

法による信頼性係数は0.508であった。因子負荷量の高い項目と命名は次のとおりである。

第1因子は「毎日の生活は充実している(質問番号5)」「教養・趣味的活動を十分に行っている(9)」「自分の人生に希望や夢を持っている(2)」「地域での行事などに参加している(12)」で因子負荷量が高く、社会に対する意欲や行動状態を表わしているため、社会的健康と命名した。

第2因子は「集団やグループにうまく適応していない(3)」「対人関係が気まづい思いをしている(14)」「いつもイライラしている(8)」「勉強や仕事がかどらず困っている(11)」で因子負荷量が高く、集団や個人に対する個人内の心理状態を表わしているため、精神的健康と命名した。

第3因子は「毎日ぐっすり眠っている(4)」「勉強や仕事ができる体力はある(1)」「肥えすぎややせす

Table 2. Health score of male and female students.

		男子 N=155	女子 N=16	平均差	P
身体的健康度	M	12.2	12.2	0	—
	S D	2.37	2.34		
精神的健康度	M	12.6	13.9	1.3	*
	S D	2.38	2.34		
社会的健康度	M	9.9	10.0	0.1	—
	S D	2.54	1.83		
健康度総得点	M	34.7	36.1	1.4	—
	S D	5.23	4.82		

(注) 女子は参考として示した。 \* P < .05

Table 3. Relations between score of health and life habit (F ratio).

内 容	社会的健康	精神的健康	身体的健康	健康度総得点
1 ( バランスのとれた食事 )	2.696*	3.442**	6.925**	6.799**
2 ( 睡 眠 )	1.362-	1.720-	2.374*	1.449-
3 ( 愛 情 )	0.921-	2.109 <sup>△</sup>	1.918-	2.648*
4 ( 県内に身内 )	1.005-	0.362-	1.309-	1.159-
5 ( 運 動 )	1.435-	0.981-	2.374*	1.147-
6 ( 喫 煙 )	1.652-	0.149-	1.811-	1.509-
7 ( 酒 )	0.768-	2.286 <sup>△</sup>	1.385-	2.074 <sup>△</sup>
8 ( 体 重 )	0.948-	2.373*	9.586**	6.227**
9 ( 経 済 )	1.150-	1.627-	2.380*	2.127 <sup>△</sup>
10 ( 信 仰 )	2.026 <sup>△</sup>	0.256-	0.884-	1.570-
11 ( 集 団 所 属 )	5.024**	0.883	0.993-	2.702*
12 ( 友 人 網 )	2.967*	0.897-	2.173 <sup>△</sup>	3.009*
13 ( 親 友 )	2.160 <sup>△</sup>	0.492-	0.373-	1.316-
14 ( 健 康 度 )	3.215**	4.047**	4.159**	6.256**
15 ( 感情どおり話す )	0.811-	1.495-	1.232*	1.316-
16 ( 家族との会話 )	1.190-	1.075-	3.056*	3.046*
17 ( 遊 び )	3.134*	0.910-	3.202**	3.056*
18 ( 趣 味 )	4.384**	1.893-	2.319 <sup>△</sup>	3.759**
19 ( コーヒー・お茶 )	1.257-	1.235-	1.523-	1.812-
20 ( 一人の時間 )	0.631-	6.179**	2.098 <sup>△</sup>	3.306*

\*\*P < .01 \*P < .05 <sup>△</sup>P < .10

ぎはない(13)」「食欲はある(7)」で因子負荷量が高く、個人の体力や体調を表わしているの、身体的健康と命名した。これらの3因子は、図1の如き因子布置を示した。

以上の結果から、身体的健康では質問番号の1, 4, 7, 13, 精神的健康では3, 8, 11, 14, 社会的健康では2, 5, 9, 12の12項目を健康度チェックリストに用いることにした。各質問項目に対して望ましい回答に4点を与え、以下3, 2, 1点とし、得点化した。度数分布は図2のとおりである。各因子および合計得点ともほぼ正規分布を示した。また、健康度の主観的評価(「健康良好だ」に対する回答)と健康度得点の関係は図3, 表3のとおり、いずれも有意な関係がみられた。

これらのことから、WHOの定義に基づく健康度を予測する簡便なチェックリストとして有効であると思われた。

## 2. 健康度に関連する要因の分析

12項目に精選された健康度チェックリストの項目について、3因子ごとの得点および合計得点を算出し、健康度得点を算出した(表2)。次に生活習慣等要因、スポーツ関連要因および形態・体力要因の関係を分散分析法または相関係数から分析した。結果は表3, 4, 5のとおりである。その結果は次のとおりである。

1) 身体的健康度には体重、バランスのとれた食事、睡眠、運動、家族との会話、遊びの生活習慣に有意差が認められた。また、スポーツ関連要因では運動の実施度や運動のチャンス・場所・時間に対する条件、技術や体力の自己評価、そして体力測定 of 反復横とび、垂直とび、背筋力、合計得点に有意差がみられた。

2) 精神的健康度には食事(規則性、バランス)、睡眠、一人静かな時間、運動の実施・グループ・指導者・チャンス・場所に有意な関係がみられた。

Table 4. Relations between score of health and elements of sports (F ratio).

内 容	社会的健康	精神的健康	身体的健康	健康度総得点
1 スポーツクラブ所属(中学)	0.110	0.301	0.510	0.098
2 " (高校)	1.236	0.248	0.628	0.070
3 現在の運動実施	2.088 <sup>△</sup>	2.788 <sup>*</sup>	2.541 <sup>△</sup>	4.465 <sup>**</sup>
4 " 時間	2.416 <sup>△</sup>	0.734	1.693	2.235 <sup>△</sup>
5 スポーツ条件(グループ)	1.751	2.220 <sup>△</sup>	1.270	2.465 <sup>△</sup>
6 " (指導者)	2.873 <sup>*</sup>	3.757 <sup>**</sup>	1.139	2.097 <sup>△</sup>
7 " (時間)	1.363	1.075	2.316 <sup>△</sup>	2.392 <sup>△</sup>
8 " (チャンス)	3.784 <sup>*</sup>	2.493 <sup>△</sup>	2.719 <sup>*</sup>	4.967 <sup>**</sup>
9 " (場所)	4.264 <sup>**</sup>	4.343 <sup>**</sup>	4.570 <sup>**</sup>	7.512 <sup>**</sup>
10 金をかけてもよい	0.965	0.360	0.795	1.037
11 余暇楽しむ	2.924 <sup>*</sup>	0.019	0.831	1.532
12 見るスポーツ	0.579	0.619	0.726	0.524
13 テレビ・新聞	0.518	0.909	2.025 <sup>△</sup>	0.514
14 技術の評価	1.233	0.977	2.101 <sup>△</sup>	1.744
15 体力の評価	2.076 <sup>△</sup>	1.349	2.378 <sup>△</sup>	3.577 <sup>*</sup>
16 食事(規則性)	2.731 <sup>*</sup>	4.470 <sup>**</sup>	1.718	3.671 <sup>**</sup>
17 " (バランス)	3.763 <sup>**</sup>	3.925 <sup>**</sup>	2.236 <sup>△</sup>	6.347 <sup>**</sup>
18 睡眠状態	5.237 <sup>**</sup>	3.505 <sup>*</sup>	3.571 <sup>*</sup>	6.827 <sup>**</sup>

\*\*P<.01 \*P<.05 △P<.10

Table 5. Relations between score of health and physical fitness. (correlation coefficients)

	社会的健康度	精神的健康度	身体的健康度	健康度総得点
身長	.109 <sup>△</sup>	.045	.100	.120 <sup>△</sup>
体重	.002	-.026	.045	.009
体脂肪率	-.079	.004	-.012	-.044
反復横とび	-.061	.012	.162*	.047
垂直とび	.099	-.077	.179*	.091
背筋力	-.015	-.058	.277**	.064
立位体前屈	.167*	-.005	.027	.098
踏み台昇降	.085	.034	.003	.061
5種目の判定合計点	.082	-.043	.172*	.096

\*\* P < .01 \* P < .05 △ P < .10

3) 社会的健康度には食事(規則性, バランス), 睡眠, 余暇意識, 友人網, 遊び, 時間の有効配分, クラブ参加および運動の実施度・時間・指導者・チャンス・場所に有意な関係がみられた。

4) 健康度総得点には生活習慣等では食事, 睡眠, 集団所属, 交際網, 家族との会話, 遊び, 時間の有効配分, 一人静かな時間, 愛情, 体重に有意差が認められた。そしてスポーツ関連要因では運動の実施度, スポーツの場所・チャンス, 体力に有意な関係がみられた。

以上のように, 簡便な健康度チェックリストから算出された健康度得点には, 休養(睡眠, 遊び, 一人静かな時間, 時間の有効配分), 運動(実施度, 適性体重), 食・嗜好品(バランスある食事, 喫煙, 酒, コーヒー・茶), 生活環境(愛情ある相手, 親友, 交際網, 家族との会話, クラブ・社会的活動, 支出に見合う収入)およびスポーツ関連要因が, 顕著に関係していることが明らかにされた。これまで, 金崎ら<sup>11,2)</sup>, 徳永ら<sup>10)</sup>, 多々納ら<sup>7,8)</sup>の分析でもほぼ同様な要因が指摘されている。

### 3. 健康生活のパターン化

健康度得点を個人の健康状態として縦軸にとり, 健康状態への関連要因としての生活習慣等を横軸にして, 図4のような4つの健康生活のパターンを作成した。健康度は平均値(N=155, M=34.7, SD=5.23)を基準にして望ましい群(35~48点)と望ましくない群(12~34点)に分類した。生活習慣等は表3の20項目の中から質問番号4, 10, 14, 15を削除した16項目の合計得点の平均値(N=145, M=36.5, SD=6.93)を基準にして, 望ましい群(16~36点)と望ましくない群(37~80点)に分類した。図5は各パターンと健康度得点を比較し

たものである。3尺度および合計点に有意差(F検定)が認められた。図6は各パターンと生活習慣等の関係をみたものである。運動および喫煙要因以外はすべて有意差(F検定)が認められた。図7はスポーツ関連要因との関係をみたものである。運動のチャンス以外

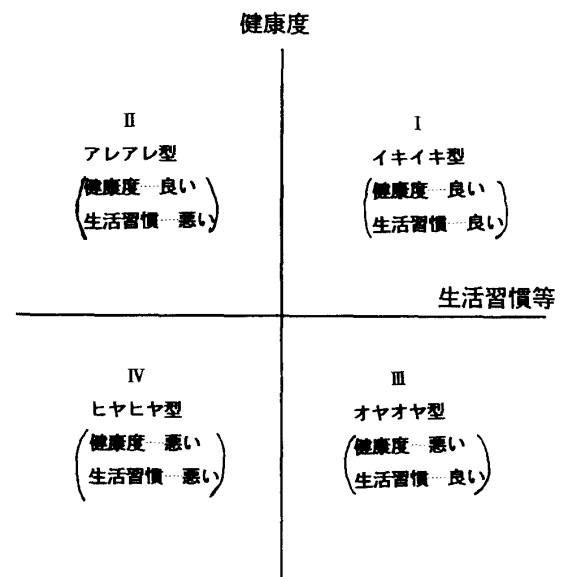


Fig 4. Classification of healthy life pattern by score of health and life habit.

はすべての項目に有意差(F検定)が認められた。その他, 形態・体力との関連をみたが, いずれにも有意差は認められなかった。各パターンの特徴をみると次のとおりである。

#### 1) パターン1の特徴

健康度は最もすぐれている。生活習慣の中で運動, 食事, 愛情, 親友, 友人網, 家族との会話, クラブ・社会的活動については最もすぐれている。身長は高く,

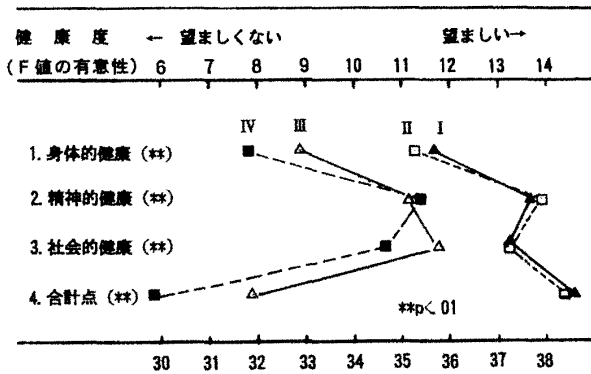


Fig 5. Relations between healthy life pattern and score of health.

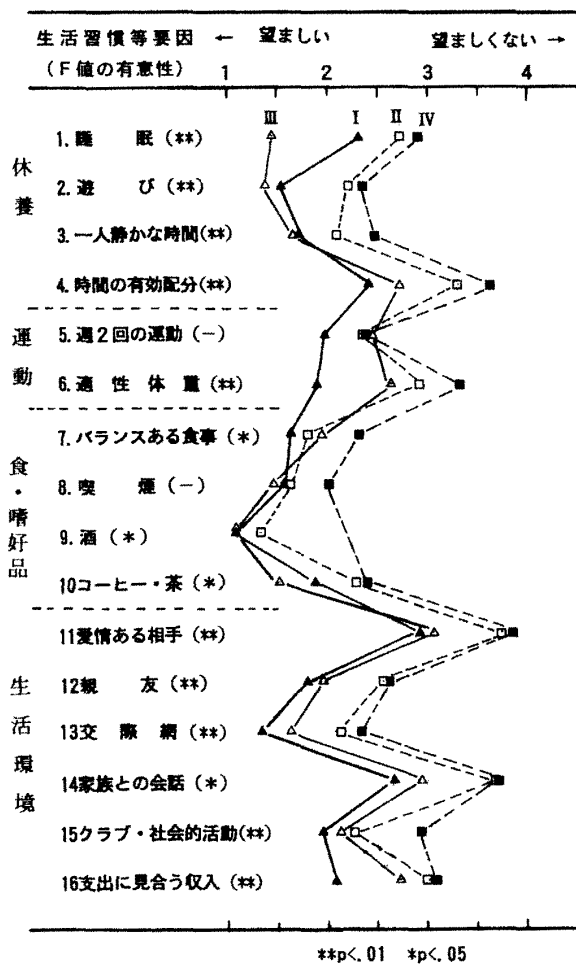


Fig 6. Relations between healthy life pattern and life habit.

体重は重いが、体脂肪率は最も少ない。体力は背筋力、垂直とびですぐれ、体力の合計点は最も高い。このパターンは健康度も生活習慣も最も優れているので、「イキイキ型」とした。全体の21.4%の学生が占めた。

2) パターン2の特徴

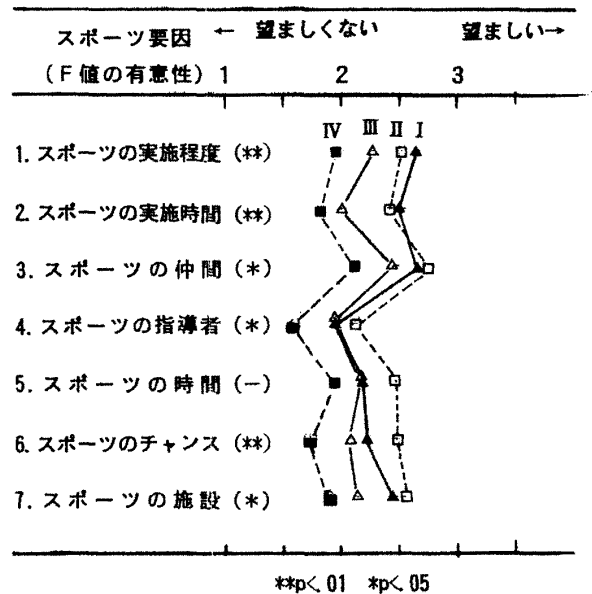


Fig 7. Relations between healthy life pattern and elements of sports.

健康度はややすぐれている。運動、食事面はややすぐれているが、その他の生活習慣要因はやや劣っている。運動の実施はやや多く、スポーツ条件は最も良い。身長はやや高いが、体重は最も重く、体脂肪率はやや多い。体力は立位体前屈ですぐれているが、体力の合計点は最も悪い。このパターンは健康度は高いが、生活習慣はあまり望ましくないで、「アレアレ型」とした。全体の36.5%であった。

3) パターン3の特徴

健康度はやや劣る。睡眠、遊び、一人静かな時間、喫煙、酒、コーヒー・茶は最も望ましい習慣をしている。その他の要因はややよい。スポーツ関連要因はやや悪い。身長は低く、体重はやや軽く、体脂肪率は最も高い。筋力・敏捷性は高いが、持久力は最も低い。体力の合計点はやや良い。このパターンは生活習慣が望ましいのに対して健康度は低いので、「オヤオヤ型」とした。全体の26.9%であった。

4) パターン4の特徴

健康度、生活習慣等、スポーツ関連要因のいずれも4パターンの中で最も悪い。身長、体重は低く軽く、体脂肪率はやや少ない。筋力は最も低い。体力の合計点はやや悪い。このパターンは健康度も生活習慣も最も望ましくなく、将来が心配なので、「ヒヤヒヤ型」とした。全体の15.2%であった。



多々納ら<sup>9)</sup>は松本<sup>6)</sup>の健康度得点から5つのクラスターを抽出し、それぞれ「コツコツ型」「イライラ型」「ハツラツ型」「フラフラ型」「ユウユウ型」と命名し、生活形態との関係を明らかにしている。健康度の分類法としては興味深い。しかし、今回は健康度と生活習慣を2つの軸として分類したところに特徴がある。これからの健康指導では疾病の発見・治療や健康度の診断だけでなく、望ましい生活習慣を指導できるチェックリストが開発される必要がある。今後、さらに健康度および生活習慣について有効な質問項目の設定と診断法を開発し、健康生活のパターン化による健康指導の方法論を確立したい。

### 要 約

健康指導に役立つ健康生活パターンの分類法を作成する目的から男子大学生155名を対象にして、健康度チェックリストの作成および健康度に関する生活習慣の関係を分析した。そして、健康度得点と生活習慣の得点によって健康生活パターンの分類を試みた。そのおもな結果は次のとおりである。

- 1) 身体的健康4項目、精神的健康4項目、社会的健康4項目の合計12項目から構成される健康度チェックリストを作成した。
- 2) 健康度チェックリストによる健康度得点は休養、運動、食・嗜好品、対人環境などの生活習慣等要因およびスポーツ関連要因と有意な関係がみられた。
- 3) 健康度および生活習慣の得点によって4つの健康生活パターンを作成した。4つのパターンに分類されるグループは健康度、生活習慣、スポーツ関連要因のほとんどの項目で有意な関係が認められ、次のような各パターンの特性が明らかにされた。
  - (1) パターン1：健康度や生活習慣は最も望ましい。運動は多く、体力は高いので、「イキイキ型」とした。
  - (2) パターン2：健康度はやや望ましいが、生活習慣はやや望ましくない。運動はやや多いが体力は最も低いので、「アレアレ型」とした。
  - (3) パターン3：健康度はあまり望ましくないが、睡眠、嗜好品の生活習慣は最も望ましい。体脂肪率

は最も高く、持久力は低いが、体力はやや良いので「オヤオヤ型」とした。

- (4) パターン4：健康度、生活習慣、スポーツ関連要因のいずれも4つのパターンの中で最も悪く、将来が心配なので「ヒヤヒヤ型」とした。

今後、健康度チェックリストおよび生活習慣、スポーツ関連要因について、適切な質問項目を設定し、より妥当性のあるものとした。

なお、本論文の要旨は第41回九州体育学会で発表した。

### 文 献

- 1) 金崎良三、岡部弘道、徳永幹雄、多々納秀雄(1984)：社会人の健康を規定する要因の研究、健康科学, 6: 79-95, 1984.
- 2) 金崎良三、川崎晃一、松本壽吉(1986)：小規模事業所で働く婦人の健康に関する調査研究－健康状態とその規定要因－, 健康科学, 8: 125-132.
- 3) 金崎良三、松本壽吉、川崎晃一(1987)：小規模事業所で働く婦人の健康に関する調査研究(2)－健康状態のパターン分類とその関連要因の検討－, 健康科学, 9: 181-192.
- 4) 松本壽吉編(1983)：健康度診断指標の設定に関する研究, 昭和57年度科学研究費補助金, 一般研究(B)研究成果報告書.
- 5) 松本壽吉(1987)：健康度診断検査についての研究, 健康科学, 9: 159-180.
- 6) 松本壽吉(代表)：健康度診断検査用紙, トーヨーフィジカル発行.
- 7) 多々納秀雄(1982)：身体的健康のパターン分析, 健康科学, 4: 119-144.
- 8) 多々納秀雄(1983)：社会的健康の構成因子と関連諸要因に関する研究, 健康科学, 5: 11-28.
- 9) 多々納秀雄、岡部弘道、徳永幹雄、金崎良三(1984)：健康度パターンと生活形態の関係に関する研究, 健康科学, 6: 97-111.
- 10) 徳永幹雄、岡部弘道、金崎良三、多々納秀雄(1984)：健康度診断指標の検討とその関連要因, 健康科学, 6: 155-164.

Appendix 1. Health check list.

1～12までの質問を読み、右の答えの中からあてはまる番号を選び、 回答番号の中に記入してください。

1. あてはまらない    3. かなりあてはまる  
2. 少しあてはまる    4. よくあてはまる

	回答欄
1 勉強や仕事ができる体力はある.....	<input type="checkbox"/>
2 集団やグループにうまく適応していない.....	<input type="checkbox"/>
3 毎日の生活は充実している.....	<input type="checkbox"/>
4 毎日ぐっすり眠っている.....	<input type="checkbox"/>
5 いつもイライラしている.....	<input type="checkbox"/>
6 教養・趣味的活動を行っている.....	<input type="checkbox"/>
7 食欲はある.....	<input type="checkbox"/>
8 対人関係で気まずい思いをしている.....	<input type="checkbox"/>
9 自分の人生に希望や夢を持っている.....	<input type="checkbox"/>
10 肥えすぎややせすぎはない.....	<input type="checkbox"/>
11 勉強や仕事がかどらずに困っている.....	<input type="checkbox"/>
12 地域での行事などに参加している.....	<input type="checkbox"/>

採点法

- 1) 身体面：質問の1, 4, 7, 10番の回答の合計点.....
- 2) 精神面：質問の2, 5, 8, 11番の回答を逆にした合計点（例、1→4）.....
- 3) 社会面：質問の3, 6, 9, 12番の回答の合計点.....
- 4) 健康度総得点：1)～3)の得点を合計した得点.....

Appendix 2. Criteria of judgement in health score (students).

健康度得点判定基準（大学生）

健康度	判定 性別	1	2	3	4	5
		低 い	やや低い	普 通	やや高い	高 い
身体的健康	男	4～5	6～8	9～11	12～13	14～16
	女	4～7	8	9～10	11～12	13～16
精神的健康	男	4～8	9～11	12～13	14～15	16
	女	4～10	11～12	13～14	15	16
社会的健康	男	4～8	9～10	11～13	14～15	16
	女	4～8	9～10	11～13	14～15	16
総 得 点	男	12～26	27～31	32～37	38～42	43～48
	女	12～28	29～33	34～38	39～43	44～48

## Appendix 3. Questionnaire of life habit.

1～16までの質問を読み、下記の答えの中からあてはまる番号を選び、□の中に記入してください。

## 答え

1. ほとんどいつもそうだ      4. そういうことはあまりない  
 2. そういうことが多い      5. そういうことは決してない  
 3. ふつうだ

回答欄

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1. 1日に1回は温かい、バランスのとれた食事をする……………           | <input type="text"/> |
| 2. 週のうち4日は7～8時間眠る……………                    | <input type="text"/> |
| 3. いつも愛情をかけてやる相手があり、かけてくれる人がいる……………       | <input type="text"/> |
| 4. 少なくとも週2回は汗をかくまで運動する……………               | <input type="text"/> |
| 5. タバコは1日に半箱以下にしている……………                  | <input type="text"/> |
| 6. 酒を飲むのは週のうち5日以内である……………                 | <input type="text"/> |
| 7. 身長に比べて適性体重を維持している……………                 | <input type="text"/> |
| 8. 支出に見合う収入がある……………                       | <input type="text"/> |
| 9. クラブや社会的活動には定期的に顔を出す……………               | <input type="text"/> |
| 10. 友人・知己との交際網がある……………                    | <input type="text"/> |
| 11. 個人的問題を打ち明けられる友人を持っている……………            | <input type="text"/> |
| 12. 家事、金銭、日常生活など家庭内の問題をいつも家族と話し合っている…………… | <input type="text"/> |
| 13. 最低、週に1度は遊びに興ずる……………                   | <input type="text"/> |
| 14. 自分の時間を有効に配分できる……………                   | <input type="text"/> |
| 15. コーヒー（お茶、コーラなど）は1日に3杯以内である……………        | <input type="text"/> |
| 16. 1日の中で「ひとり静か」の時間を持っている……………            | <input type="text"/> |