

これなら楽々!?

楽しい健康調査入門

—— こんな方のために ——

私の仕事は本当に今のままでいいのだろうか？
予防活動をしたいけど何をすればいいのだろうか？
いろいろな統計では私のまちの特徴は見えなかった
私のまちはある疾病が多いとわかったけれど
何をすればいいのだろうか？

茨城県健康科学センター

目 次

調査の心構え1 仮説検証ってどんなこと？

調査の心構え2 Think Globally Act Locally

Step 1（5月下旬） 普段感じていることを箇条書きにしてみよう！！	1
Step 2（6月上旬） 理想的な姿を一つ選んで、それに近づくために必要だと思う ことを大きな付箋紙に書き出そう！！	3
Step 3（6月中旬～7月下旬） 付箋紙に書いたことをホワイトボードか模造紙に 貼りながら、線でつないでみよう！	5
Step 4（8月上旬） 調査項目を選定しよう！！	7
Step 5（8月中旬） 結果を予測しよう！！	9
Step 6（8月下旬～9月上旬） 予想した数値を使って、報告書の原案を書いてみ よう！！	11
Step 7（9月中旬） 調査票を作成しよう！！	13
Step 8（9月下旬） 調査方法を考えよう！	15
Step 9（10月上旬） 催促方法を考えよう	17
Step10（10月中旬） 集計のことを考えよう！！	19
Step11（10月下旬） データ入力仕様書を作ろう！！	21
Step12（11月上旬） 委員会・幹事会のメンバーを考えよう！！	23
Step13（11月中旬） 報告書の発送先を考えよう！！	25
Step14（11月下旬） スケジュールを考えよう！！	27
Step15（12月上旬） 予算書を作ろう！	29
Step16（12月中旬） お金の出所を探そう！	31
Step17（1月以降） 申請書を出そう！	33
その他のアイデア	35
おわりに	36

仮説検証ってどんなこと？

調査の基本は仮説の検証

私の思いを数値で表す！

思い≡仮説 数値で表す≡検証

Think Globally Act Locally

by WHO

夢は大きく

期待は小さく？

できることからコツコツと

簡単には変わらない。

やらなければ全然変わらない。でも、やればほんの少しだけでもよくなるかもしれない・・・

Step 1 (5月下旬) 普段感じていることを箇条書きにしてみよう！！

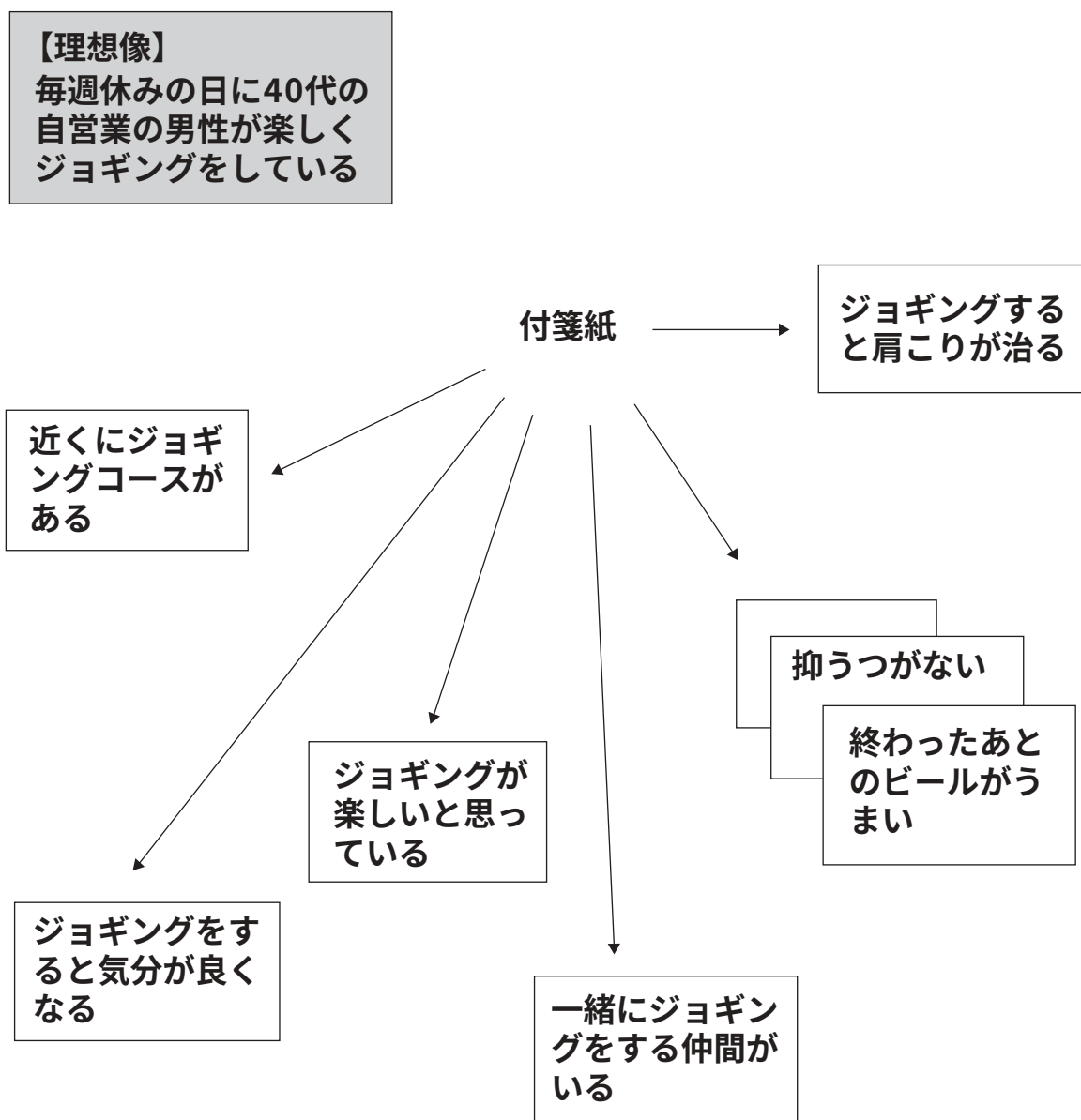
年 代	対象者の属性 (性・居住地・疾病の有無など)	課題と感ずること (疾病の多い少ないなど)	対象者の理想的な姿 (週何回何をするかなど)
0～3	第1子	神経質な母親が多いかも (離乳食の量をグラム単位で 気にするなど)	笑顔の母親から離乳食を与え てもらう第1子
4～6			
7～8			
9～10			
11～12			
13～15			
16～18			
19～24			
25～29			
30～39	自営業者の男性	肥満が多い気がする	毎週休みの日に40代の自営 業者の男性が楽しくジョギング をしている
40～49			
50～59			
60～69			
70～79	男性	家にこもっている人が多い気 がする	毎日、70代の男性が友人と楽 しく話し合っている
80～89	男性	脳卒中が多い気がする	週に1回、80代の男性がゲー トボールをしている
90～99			
100～			

ポイント：

- 「対象者の理想的な姿」は必ず記入しよう
（「楽しく」と「笑顔で」がキーワード）
- 5W1Hを忘れずに。
- 職場の人の意見も聞こう！
- 一つの課題に，いくつもの理想的な姿を書こう！



Step 2（6月上旬） 理想的な姿を一つ選んで，それに近づくために必要だ
と思うことを大きな付箋紙に書き出そう！！



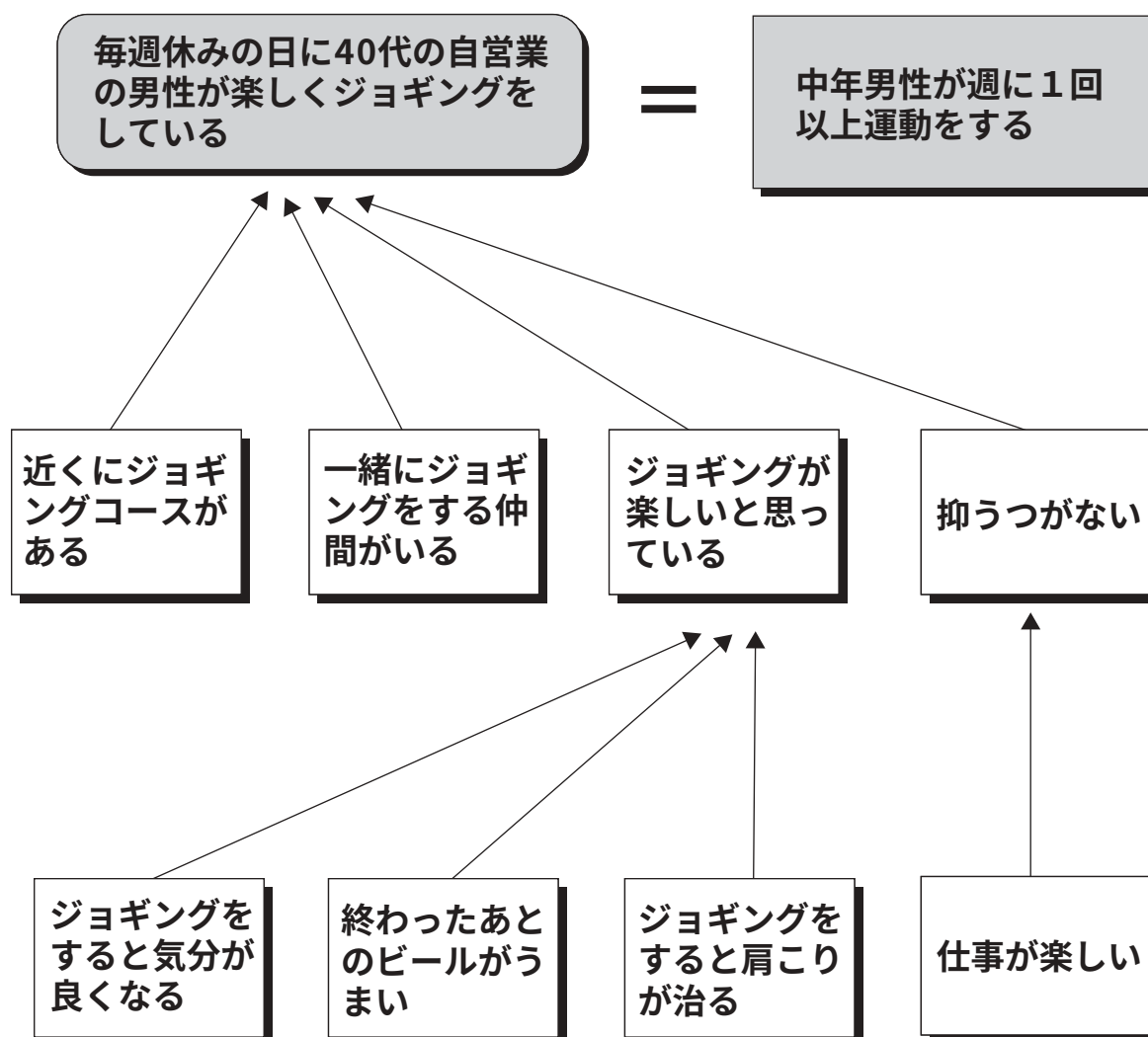
ポイント：

● 思いつくままにどんどん書いていこう

- 課題は一度忘れてみよう！
- 一つ書いたら、「例えばどんなこと？」と考えて、その例を書いてみる。
- 突飛な発想も OK！
- 条件が実現可能かどうかは考えずに、思いつくままに書こう！
- 一度書いたことは、取り消さないようにしよう！
- いろんな人にも聞いてみよう！



Step 3 (6月中旬～7月下旬) 付箋紙に書いたことをホワイトボードか模造紙に貼りながら、線でつないでみよう！

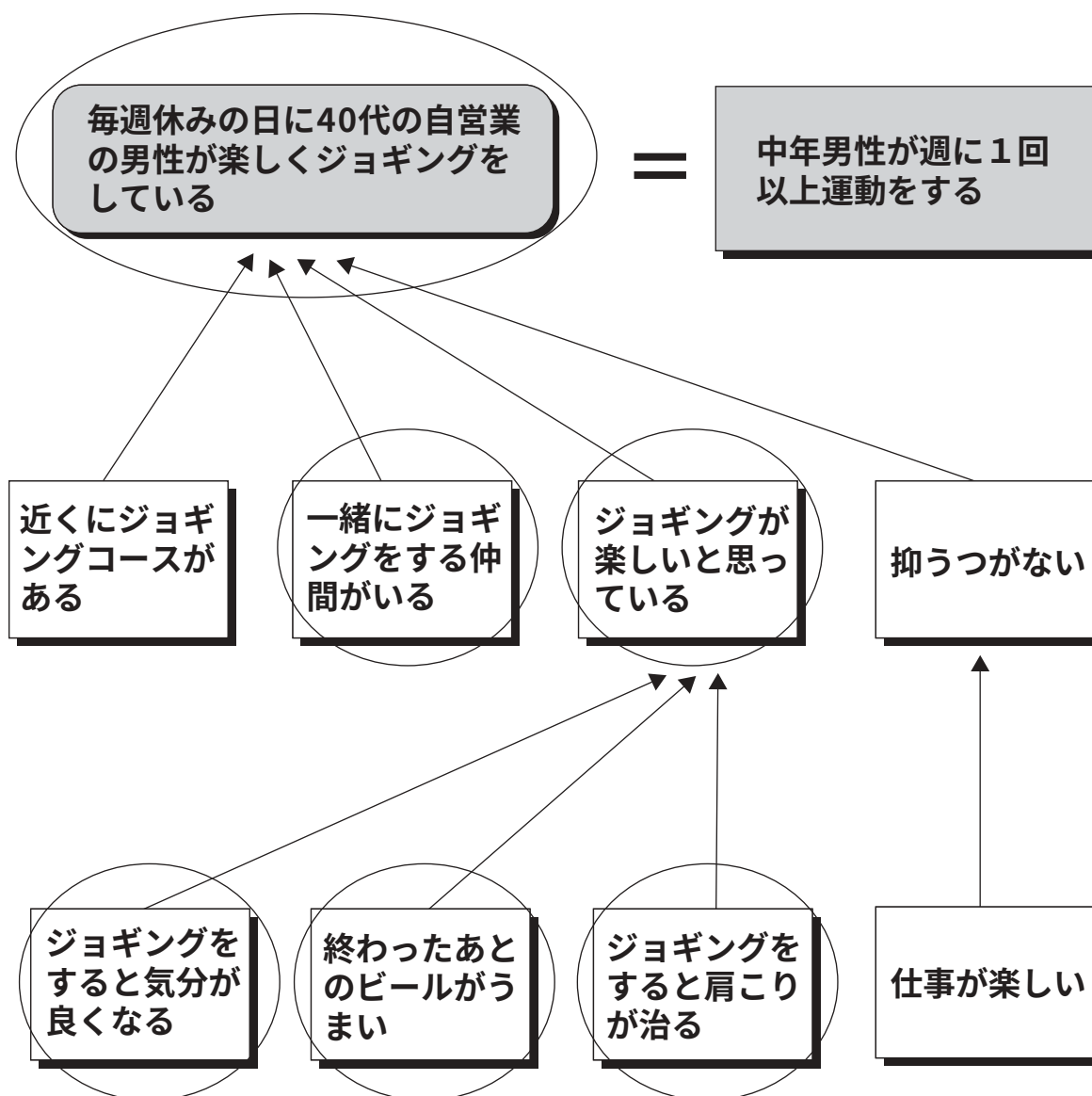


ポイント：

- 「それは例えばどんなこと」とか「それに必要なもの」は，その下に貼り付けよう！
- 理想像の「40 代男性」を「中年男性」にしたり，「ジョギング」を「運動」にしたり，「友人と温泉に行く」を「友人との交流」または「外出する」などに変えたりして，抽象化した表現も書いておこう！（例では「＝」の右側）
- 新しい条件を思いついたらすぐに追加しよう！
- 完成しなくてもいい（あくまで，思いつき＝仮説だから）
- 清書を忘れずに。
- できれば，職場の仲間や住民と一緒に考えよう！
- いつでも見えるところに貼っておこう！！！！



Step 4 (8月上旬) 調査項目を選定しよう！！

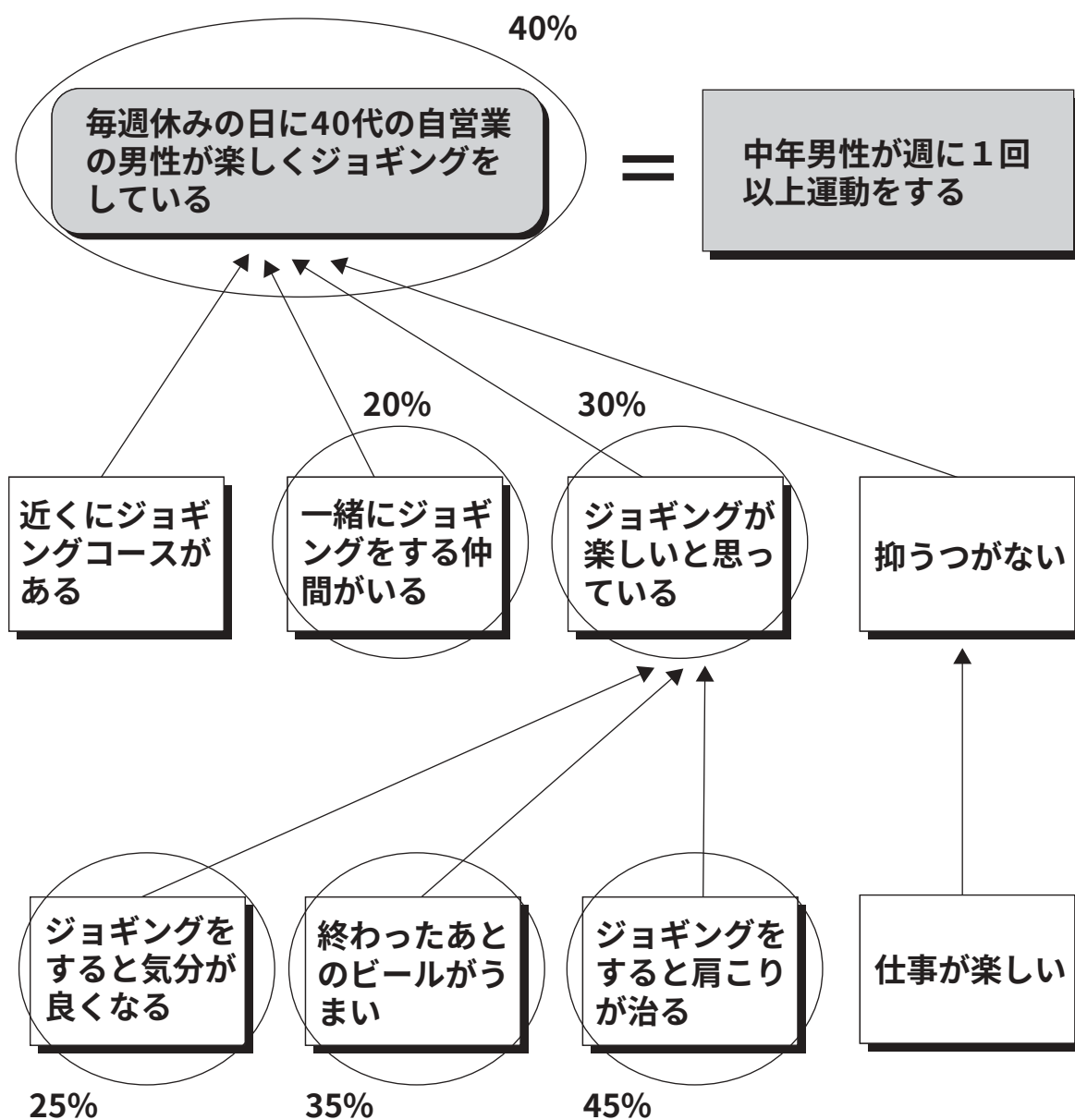


ポイント：

- Step 3で作った図をみて，気になる条件に○をつけよう！
- 上位の条件と下位の条件が対になるように○をつけよう！（これがクロス集計の項目だ！）
- 保健所・保健センターの事業と関係する条件に1つ以上○をつけよう！！



Step 5 (8月中旬) 結果を予測しよう！！



ポイント：

● 直感勝負で予測しよう！！

● できれば、下のようなクロス表も作ってみよう！

		毎週休みに 40 歳代の自営業男性が楽しくジョギングをしている（上位条件）		
		している	していない	計
一緒にジョギングをする仲間がいる（下位条件）	いる	60%	40%	100%
	いない	30%	70%	100%
	計	40%	60%	100%



Step 6（8月下旬～9月上旬） 予想した数値を使って，報告書の原案を書いてみよう！！

1. 背景と目的

当＜保健所，市，町，村＞は，＜基本計画の一番大きなお題目＞を目指して，＜基本計画の健康に関するお題目＞を実現するために様々な施設・事業に取り組んでいるところです。しかし，＜Step 1で課題としたきっかけになった事業名＞事業の中で，＜Step 1で書いた課題＞が多く見受けられます。＜基本計画の健康に関する主題＞のためには，＜Step 2の理想像を抽象化した表現＞をより一層向上させていくことが望まれます。そのためには，＜Step 4で選んだ条件を列挙＞などを進めていくことが必要と思われます。しかし，当＜保健所，市，町，村＞の＜Step 1の対象者＞において，これらの状況がどの程度であるのかは明らかではありません。そこで，それらの実態を明らかにすることを目的として，実態調査を実施しました。

2. 対象と方法

＜抽出に用いた資料名＞の中から，＜抽出法＞により抽出された＜人数＞を対象としました。＜Step 4で選んだ条件を例挙＞についての質問紙を＜郵送法，留め置き法など＞により調査しました。回収された＜件数＞の中から＜「性別の記載のないもの」など，除外理由を書く除外数＞を除外して，＜解析対象人数＞人を解析の対象としました。なお，各質問項目に未記入のものが含まれており，それぞれの項目を集計する際にこれを除外したため，各質問項目によって総数が異なっています。

3. 結果と考察

＜Step 4で選択した条件の一つ（最も上位のもの）＞は，＜結果の数値＞でした。＜直前に述べた条件と下位条件のクロスの結果＞でした。＜他の地域の調査など＞でも，＜上位条件＞は＜下位条件＞と関連しているとされており，当＜保健所，市，町，村＞においても，＜上位条件＞は＜下位条件＞と＜強く，弱くなど＞関連していると考えられます。＜その下位条件の単純集計の結果＞であり，これら＜下位条件＞について推進していくことが必要だと思われます。

＜同様のパターンで書いていく＞

4. 結 語

＜基本計画の健康に関する主題＞を目指して，＜Step 2の理想像を抽象化した表現＞に関する実態を検討しました。その結果，＜差があった条件＞の推進が必要だと考えられました。

ポイント：

- 一通りできあがったら，職場の同僚や上司に見てもらおう！！
- 図や表も作ってみよう！！
- 決まってないところは，空白のままで OK ！
- 穴埋め式にはしたけれど，少しは変えてね！



Step 7 （9月中旬） 調査票を作成しよう！！

運動習慣アンケート調査票

問1 あなたは週1回以上運動していますか？

（一つ選んで○をつけてください）

(1)はい

(2)いいえ

~~問2~~ あなたは、一緒に運動をする人がいますか？

問2 あなたは、運動に誘ってくれる人がいますか？

(1)はい

(2)いいえ

問3 運動することは楽しいことだと思いますか？

(1)はい

(2)いいえ

問4

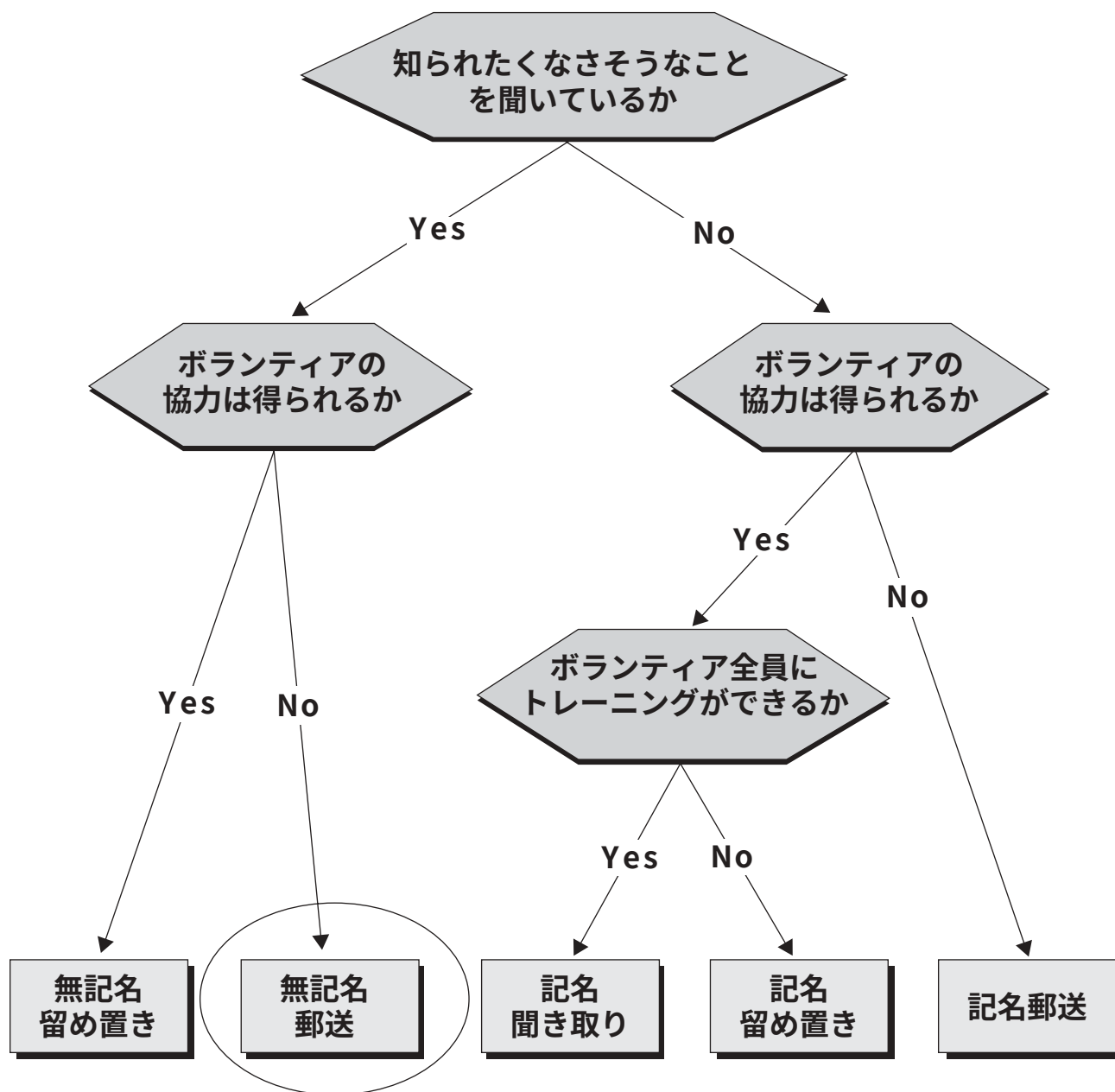
性別（男・女） （ ） 歳

ポイント：

- Step 4 で選んだ条件を問の形にしてみよう！！
- 他の調査票などを取り寄せて参考にしよう！（例：保健・医療・看護調査ハンドブック，p113-158）
- Step 6 で作成した報告書ができるかどうかを考えて選択肢を作ろう！！
- 選択肢の中からいくつ選ぶのかははっきり表現しよう。
- 15 分程度以内で記入できる分量にしよう！
- 一通りできたら誰かにやってもらって，記入時間を計ったり，答え辛いところを聞いたりしよう。
- 最後にもう一度，Step 6 で作成した報告書ができるかどうか確認しよう！！！！！！！！



Step 8 (9月下旬) 調査方法を考えよう！

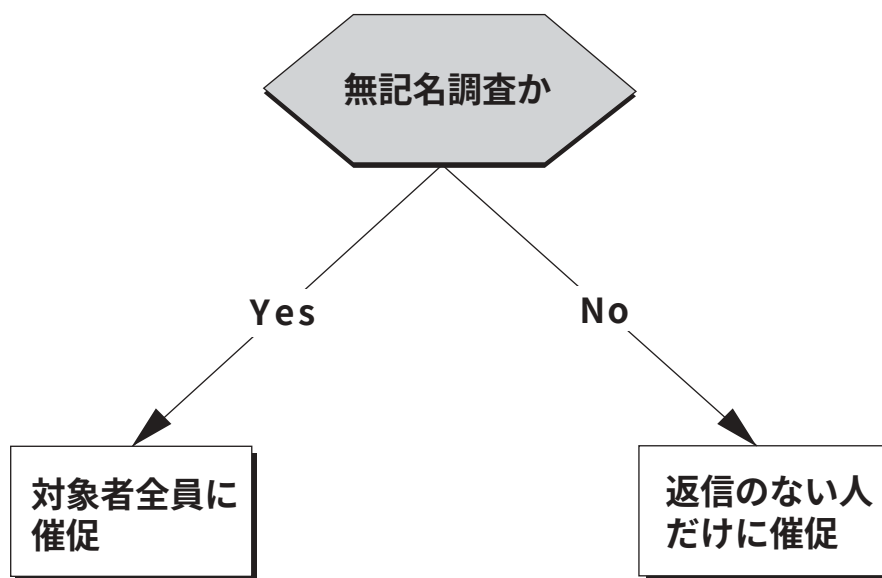


ポイント：

- 自分が答えるときのことを考えよう！
- 留め置きの場合にも，封筒に入れた調査票で回収するようにしよう！
- 留め置きで答えづらいような場合には，ボランティアの協力が得られても郵送にしよう！
- 調査方法が決まったら，それに合うように調査票の質問文を書き換えよう！



Step 9 (10月上旬) 催促方法を考えよう



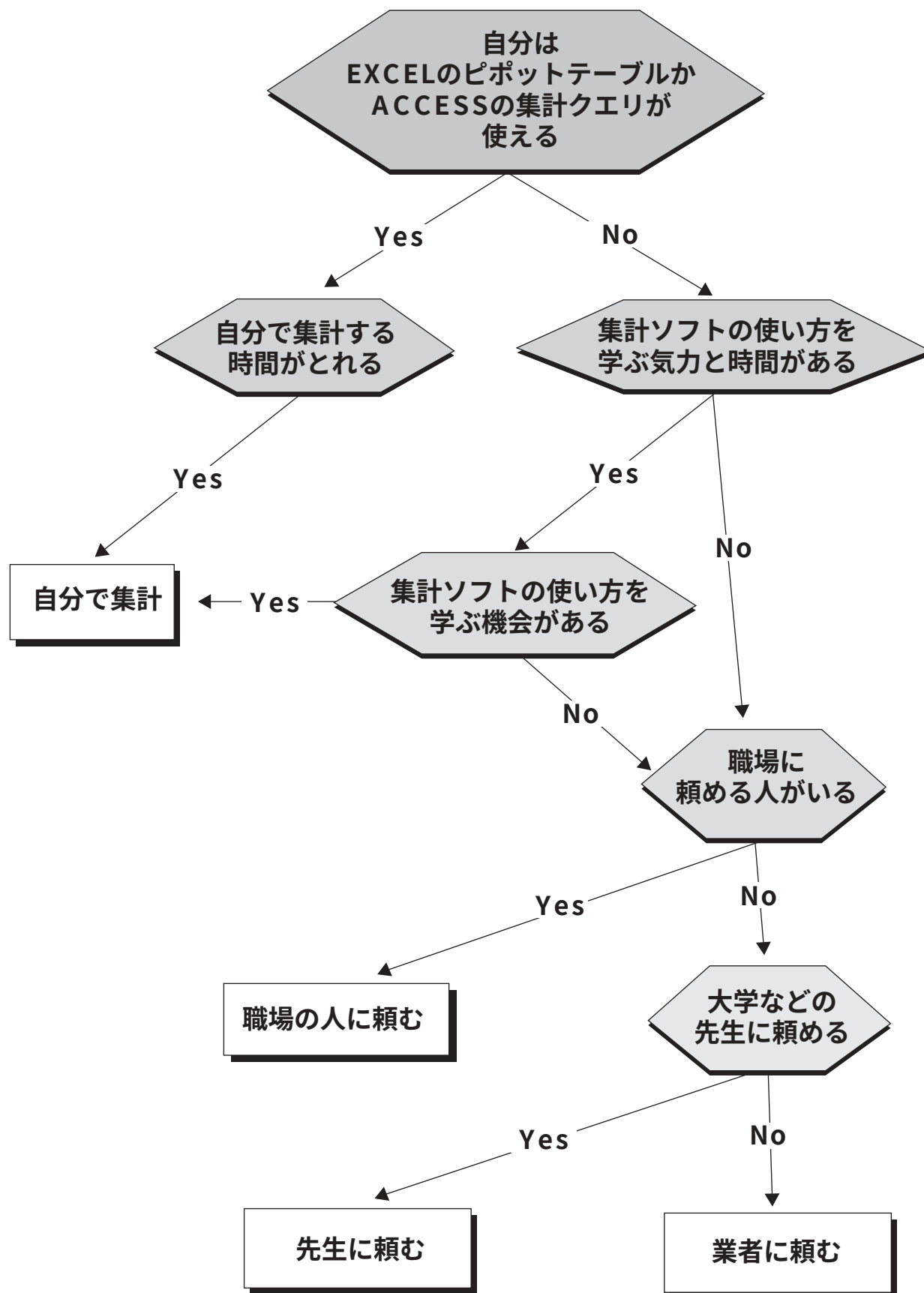
ポイント：

● 回収率が結果の信頼性を左右する！！

- 調査票発送後，1週間後に発送！（できればその1週間後にもう1度）
- 回収率が5～10%上がるかも？
- 回収率をを上げるその他のヒント
 - 公印の刷り込み
 - 返信用封筒に切手を貼る（郵送法の場合）
 - 回答者全員に粗品進呈（記名の場合）
 - 抽選で○名様に？？豪華プレゼント？（記名の場合）



Step10 (10月中旬) 集計のことを考えよう！！



ポイント：

- 頼む人にはあらかじめやる気があるかどうか聞いておこう！！
- 今までの資料を見せて、聞いてみよう！
- 「予算が付いたらの話ですが・・・」や「やるかどうかはまだ決まってないんですが・・・」の方が、頼まれる方はありがたい！！



Step11 (10 月下旬) データ入力仕様書を作ろう！！

										担当部長		合 議		作成者	
原票名称		運動習慣アンケート調査票													
ファイル名		undo.csv								レコード長		37			
項目番号	カラム	項 目 名 称	カラム数	NAK漢	固 定	必須項目	PUNCH 方法		未記入・不明の時			作成年月 年 月 日			
							右詰	LEFT ZERO	半角空白	ALL ZERO	付箋	備 考			
1	1～1	問 1	1	N				○	○						
2	2～2	カンマ	1	A	A										
23	83～83	カンマ	1	A	A										
24	84～86	年 齢	3	N		○		○	○		○				
25	37～37	終 了 マーク	1	A	A								@		
* KEY 項目は必須項目欄 "○" を記入すること。										固 定	A	全部	固定		
											B	綴りごと	固定		
(特記事項) MS-DOS 1.44MB フォーマットフロッピーディスク 固定長テキスト形式											PB	綴り内部分	固定		
											P	ページ	固定		
											PP	ページ内部分	固定		

ポイント：

● 仕様書と調査票を業者に見てもらって概算の金額を知ろう！！

● 複数選択項目は，それぞれの選択肢を1項目として記入しよう。

項目番号	カラム	項目名	カラム数	NAK漢	固定	必須項目	PUNCH方法		未記入・不明の時			作成年月日		
							右詰	LEFT ZERO	半角空白	ALL ZERO	付箋	備考		
T T 14	T T T T 21 ~ 21	T T T T 問？ 選択肢1	T T 1	T T N	T T T		T T	T T ○	T T	T T ○	T T T	T T T T T	T T T T T T T T	○がついていれば1 を入力

● だいたい1カラム 0.5 円程度（ただし，固定入力＜上記の例ではカンマ＞は含まない）が相場。

● 業者入力と自分で入力との違い

＜業者入力＞

○固定長テキスト形式であれば，2回パンチする（ミスが少ない）。

○事前に調査票を渡す日を指定しておけば，とてつもなく早い。

×金がかかる。

＜自分で入力＞

○金がかからない。

×入力が遅い。

×ミスが多い。

×他の仕事が遅れる。

● $(0.5 \times \text{カラム数} \times \text{調査対象数} \times \text{回収率})$ 程度は委託料を確保しよう！！



Step12 (11 月上旬) 委員会・幹事会のメンバーを考えよう！！

チ ェ ッ ク 項 目	委員氏名 (課長クラス?)	幹事会氏名 (担当者クラス?)
この調査の目標となる事業の本庁での元締め部署 (この調査の提言内容をしてくれる部署)	(委員長?)	
財政担当部署??		
この調査の費用を令達する部署 (この調査を評価する部署)		
対象となる住民の代表??		
集計(解析)依頼先		
研究者		
自分の職場	課所長	直属の上司 (幹事長)

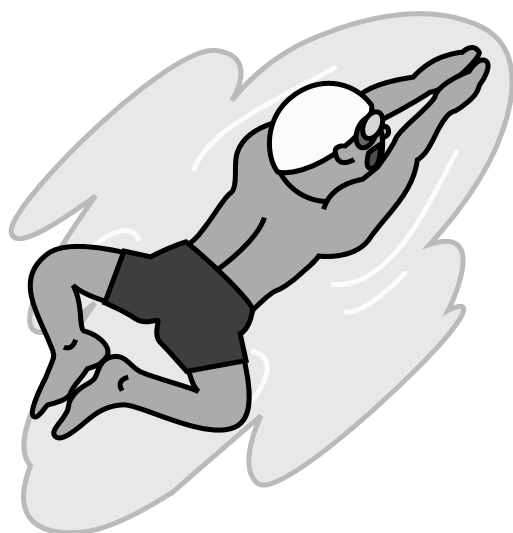
ポイント：

- 理解してもらうには，相手の顔を立てることも考えよう！
- 提言内容を事業化する部署はどこか考えよう！！
- 調査を評価する部署はどこかを考えよう！！



Step13 (11月中旬) 報告書の発送先を考えよう！！

配 布 先	配布部数	積 算 根 拠	配布手段
県の関係部署		グループ数×1部＋課所長用1部	県庁メール？
県の行政情報センター		1部	県庁メール？
県内保健所・市町村		保健所×1部＋市町村×1部	県庁メール？
委員・ワーキンググループ		人数×1部	郵送
国立国会図書館		1部	郵送
県立図書館		1部	郵送
市町村立図書館		1部	郵送
県内大学図書館		1部	郵送
国立公衆衛生院附属図書館		1部	郵送
科学技術振興事業団		1部	郵送



ポイント：

● PR は大事な仕事！！（見てもらえればラッキー！！）

- 財政の担当部署も送付する？
- 図書館に寄贈すれば永久保管？インターネット DB 掲載？→多くの人に見てもらえる可能性が増大！！
- 問い合わせに対して在庫が切れても図書館を紹介すればコピーをとらせてもらえる（有料）？

国立国会図書館

〒100-8924 千代田区永田町 1-10-1

TEL：03-3581-2331（代表）

茨城県立図書館

〒310-0011 茨城県水戸市三の丸 1-5-38

TEL：029-221-5569（代表） 029-221-5568（レファレンス）

FAX：029-228-3583（事務室） 029-225-3399（レファレンス）

筑波大学附属図書館

〒305-8577 茨城県つくば市天王台 1-1-1

茨城県立医療大学附属図書館

〒300-0394 茨城県稲敷郡阿見町阿見 4669-2

TEL：0298-40-2105 FAX：0298-40-2303

国立公衆衛生院附属図書館（移転，2002 年 4 月から名称変更？）

新組織名：国立保健医療科学院研究情報センター（仮称）

新住所：埼玉県和光市南 2-3-6

新電話番号：048-458-6111（内線 2210）

科学技術振興事業団筑波資料センター

〒300-2637 茨城県つくば市酒丸 293

TEL：0298-47-5311（代表） FAX：0298-47-5314

Step14 (11 月下旬) スケジュールを考えよう！！

作 業 内 容	作業者	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
ワーキング（調査目的と内容を検討）		上旬					
委員会（同上）		下旬					
発送・督促・回収・チェック			○				
先進地視察（委員会メンバー）??				上旬			
入力	業者			○			
集計	??			○	○		
報告書原案作成					○		
ワーキング（報告書内容の検討）						上旬	
委員会（同上）						中旬	
報告書修正						下旬	
印刷製本・発送	業者						○

ポイント：

- いつまでに．誰が，何をするかを整理しよう！！
- 頭の中で，できるだけ作業風景を想像しながら作ってみよう！



Step15 (12月上旬) 予算書を作ろう！

作 業 内 容	合 計	謝金	旅費	委託料	食料費	通 信 運搬費	印 刷 製本費
ワーキング（調査目的と内容を検討）							
委員会（同上）							
発送・督促・回収・チェック							
先進地視察							
入力							
集計							
報告書原案作成							
ワーキング（報告書内容の検討）							
委員会（同上）							
報告書修正							
印刷製本・発送							

ポイント：

- 専門家（事務屋さん）によく聞いてみよう！！
- 委託料は総額の 10% 以下にしよう！（国庫補助の場合）
- 委員などに謝金を払うときは旅費の日当分は差し引く？
- 委員などに謝金を払うときは 10% の源泉徴収を行う？



Step16 (12月中旬) お金の出所を探そう！

● 国庫補助

- ▷ 老人保健事業推進費補助金（老人保健健康増進等事業分）
- ▷ 地域保健推進特別事業

● 民間助成金

- ▷ 安田生命社会事業団（乳幼児期学童期思春期の精神保健福祉，4月初旬～5月初旬募集，6月下旬決定，50万円まで）
<http://village.infoweb.ne.jp/~ymind/index.htm>
〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-34-5
TEL：03-3986-7021 FAX：03-3590-7705
- ▷ 大同生命厚生事業団（地域保健，4月1日～6月1日募集，8月下旬決定，50万円まで）
<http://www.daido-life-welfare.or.jp/>
大阪府吹田市江坂町1丁目23番5号 大同生命江坂第2ビル
TEL：06-6330-8452 FAX：06-6330-8652
- ▷ 大和証券ヘルス財団（中・高年者の保健・医療・福祉，6月1日～7月31日募集，9月中旬決定，100万円まで）
<http://www.daiwa.co.jp/group/kouken/dsh.html>
〒103-8219 東京都中央区日本橋茅場町 1-1-9 大和証券兜町ビル内
TEL：03-3665-5020 FAX：03-3661-2271
- ▷ 三菱財団（社会福祉，1月上旬～1月下旬募集，7～9月決定，700万円まで）
<http://www.mitsubishi-zaidan.or.jp/>
〒100-0005 東京都千代田区丸の内 2-5-2
TEL：03-3214-5754 FAX：03-3215-7168

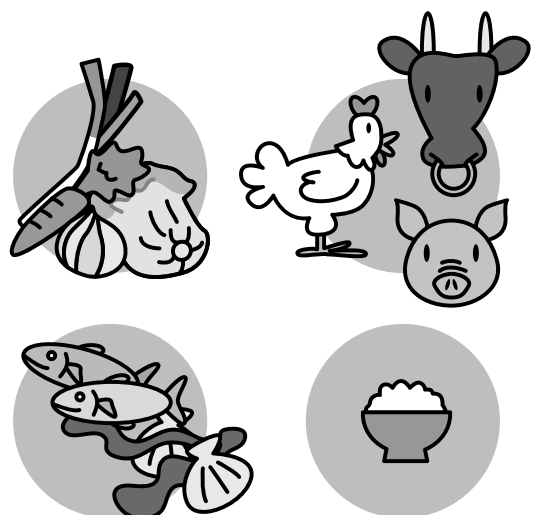
などいろいろあるぞ！！

ポイント：

● 経験者に相談しよう！！

- ホームページや電話などで受け付けるテーマや公募期間を確認しよう！！
募集テーマは自分に合っているか？
予算額は足りるか？
募集時期はいつ頃か？
採用通知はいつ頃か？
お金が来るのはいつ頃か？
報告書のメ切はいつ頃か？
結果の審査はあるのか？
出納の監査はあるのか？
- 取り敢えず，前回の要綱・申請書などを取り寄せよう！
- 保健衛生ニュースなどにも載っているよ！
- 代表者を誰にするかも考えよう！！
- これは便利！民間の助成（研究に限らず）の検索ができるホームページ

助成財団センター <http://www.jfc.or.jp/index.html>



**なせば成る
なさねば成らぬ何事も
成らぬは人のなさぬなりけり**

by 上杉鷹山 (うえすぎようざん)

ポイント：

だせばやる

ださねばやらぬ申請書

だしてしまえばなんとかなるさ！

その他のアイデア

- 報告書の表紙に結論をレイアウトしよう！（表紙だけしか見ない人のために）
- 報告書は印刷業者から PDF ファイルでも納品してもらって、ホームページに載せてもらおう！！

おわりに

この資料は、1つのアイデアに過ぎません
いつまでも草稿のままかもしれません
自分なりにアレンジして完成させてください

お問い合わせ
茨城県健康科学センター 調査研究部

楽しい健康調査入門

発行日：2002年 3月

発 行：茨城県健康科学センター
〒310-0852 茨城県水戸市笠原町993-2
T E L：029-243-4171
F A X：029-243-9785

本書は健康づくり指導者研修のテキストとして作成され、
西連地利己さん（現、茨城県総合健診協会情報管理課）が
執筆しました。