

表C-4-9 性・年代別の体格分類の割合 (%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=358	N=244	N=200	N=69
正常範囲	69.6	55.0	46.1	50.8	50.5	60.9
過体重	6.8	10.8	16.8	18.0	25.0	24.6
かくれ肥満	4.0	5.4	8.4	4.5	5.5	1.4
肥満	19.6	28.8	28.8	26.6	19.0	13.0
女性	N=216	N=201	N=341	N=575	N=432	N=91
正常範囲	77.3	78.6	57.2	51.7	50.2	68.1
過体重	0.0	0.0	2.3	3.7	6.0	5.5
かくれ肥満	13.0	10.4	12.6	12.3	13.7	7.7
肥満	9.7	10.9	27.9	32.3	30.1	18.7

※分類は過体重：肥満度（BMI）が24.0以上の者で体脂肪率が男性で24%以下の者、女性で29%以下の者
 かくれ肥満：肥満度（BMI）が24.0以下の者で体脂肪率が男性で24%以上の者と女性で29%以上の者
 肥満：肥満度（BMI）が24.0以上で体脂肪率が男性で24%以上の者、女性で29%以上の者

表C-4-10 性・年代別の血液一般の平均値と標準偏差

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性						
赤血球	504.3±33.4	496.8±29.4	488.8±34.5	477.4±37.7	463.9±40.4	457.2±44.3
白血球	56.8±16.9	58.3±15.8	59.7±15.7	59.4±13.9	56.9±14.6	56.5±14.7
ヘマトクリット	46.5± 2.4	46.0± 2.3	45.6± 2.8	45.0± 3.0	43.9± 3.3	43.7± 3.8
ヘモグロビン	15.6± 0.9	15.4± 0.8	15.2± 1.0	15.1± 1.1	14.7± 1.2	14.5± 1.2
血小板	230.6±45.5	239.7±47.9	232.0±45.8	222.5±47.7	218.8±46.4	216.3±48.7
女性						
赤血球	435.3±29.4	427.8±30.6	425.9±33.5	431.2±34.8	427.7±33.4	425.1±28.7
白血球	53.5±15.3	51.7±14.9	54.4±14.3	52.2±12.6	54.1±12.5	55.4±12.6
ヘマトクリット	39.6± 2.8	38.7± 2.9	38.8± 3.0	39.5± 3.1	39.6± 2.9	40.1± 2.4
ヘモグロビン	13.0± 1.1	12.7± 1.2	12.8± 1.1	13.0± 1.1	13.1± 0.9	13.0± 0.9
血小板	242.8±57.5	238.3±55.7	249.8±59.9	233.8±52.4	229.4±47.3	228.0±46.2

表C-4-11 性・年代別の血液一般の割合 (%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=249	N=333	N=360	N=243	N=200	N=69
正常範囲	90.8	91.0	88.6	86.0	78.5	76.8
要観察	8.0	8.1	10.3	11.9	20.5	20.3
要精検	1.2	0.9	1.1	2.1	1.0	2.9
要医療	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性	N=216	N=201	N=346	N=577	N=433	N=91
正常範囲	81.9	72.6	78.9	82.7	84.8	83.5
要観察	14.4	19.4	14.2	14.0	13.4	15.4
要精検	1.4	5.5	4.3	2.3	1.8	1.1
要医療	2.3	2.5	2.6	1.0	0.0	0.0

表C-4-12 性・年代別の脂質代謝の平均値と標準偏差

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性						
総コレステロール	179.9±30.4	194.5±36.0	205.9±31.5	204.7±33.1	207.9±40.4	209.3±30.9
中性脂肪	102.1±66.2	123.2±79.9	146.7±104.5	145.5±99.9	149.7±130.7	125.2±78.6
HDL-C	56.7±12.6	56.5±14.7	55.7±15.7	54.6±14.2	54.9±13.2	59.2±16.0
LDL-C	122.1±26.8	136.5±42.4	139.0±29.0	142.5±27.3	140.6±31.8	138.9±31.9
女性						
総コレステロール	176.6±29.1	181.1±28.5	205.0±32.8	224.8±34.9	225.1±32.2	224.0±29.3
中性脂肪	61.1±32.2	66.5±34.0	85.4±54.9	112.7±63.7	131.8±81.7	107.2±50.8
HDL-C	70.5±14.6	70.0±15.0	70.2±17.2	64.6±16.0	61.5±15.2	64.6±17.2
LDL-C	109.0±25.4	106.0±29.4	131.2±31.8	148.4±33.3	152.0±31.7	146.4±31.1

表C-4-13 性・年代別の脂質代謝診断の割合(%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性						
	N=249	N=328	N=348	N=231	N=189	N=63
正常範囲	68.7	56.7	40.8	43.7	36.0	54.0
要観察	26.9	32.0	42.5	38.1	46.6	31.7
要精検	4.4	8.8	15.5	15.6	14.3	11.1
要医療	0.0	2.4	1.1	2.6	3.2	3.2
女性						
	N=216	N=200	N=340	N=537	N=391	N=91
正常範囲	81.9	81.5	62.1	36.5	30.4	39.5
要観察	16.2	15.5	29.7	38.7	45.3	39.5
要精検	1.9	3.0	5.6	17.5	18.9	18.5
要医療	0.0	0.0	2.6	7.3	5.4	2.5

表C-4-14 性・年代別の肝機能の平均値と標準偏差

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性						
GOT	21.2±9.5	22.5±7.9	22.9±9.5	23.9±9.0	25.3±15.1	24.7±10.3
GPT	26.1±24.8	27.3±19.0	27.8±17.1	26.3±16.1	23.6±15.7	20.8±12.5
γ-GTP	33.2±36.8	42.5±37.8	52.2±46.3	54.8±58.1	44.9±46.6	37.7±27.5
女性						
GOT	16.2±4.4	17.6±6.0	19.5±19.0	21.3±6.5	22.9±7.8	23.5±7.6
GPT	11.9±7.5	13.9±10.0	15.6±11.2	18.3±10.5	18.8±10.9	17.0±8.5
γ-GTP	14.1±8.0	16.3±11.6	20.9±36.6	24.1±26.8	24.8±22.2	25.0±30.1

表C-4-15 性・年代別の肝機能診断の割合(%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=249	N=329	N=357	N=238	N=192	N=67
正常範囲	75.9	72.3	64.7	65.1	77.1	82.1
要観察	15.3	18.5	24.4	25.2	15.6	11.9
要精検	6.0	8.2	10.4	8.8	6.8	6.0
要医療	2.8	0.9	0.6	0.8	0.5	0.0
女性	N=216	N=201	N=345	N=569	N=430	N=89
正常範囲	97.7	95.5	94.5	92.4	90.5	89.9
要観察	1.4	3.0	3.5	5.6	6.0	7.9
要精検	0.9	1.5	1.7	1.8	3.5	2.2
要医療	0.0	0.0	0.3	0.2	0.0	0.0

表C-4-16 性・年代別の血糖診断の平均値と標準偏差

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性						
FPG	91.8±13.8	92.7± 8.2	100.1±16.3	103.3±21.0	103.4±21.4	99.9±17.1
Hb-A1C	4.6± 0.4	4.8± 0.4	5.0± 0.6	5.3± 0.7	5.3± 0.8	5.2± 0.8
女性						
FPG	86.5± 6.4	87.7± 8.9	92.3±15.4	95.0±15.0	98.3±15.3	99.7±14.4
Hb-A1C	4.7± 0.5	4.7± 0.4	4.9± 0.8	5.0± 0.5	5.2± 0.7	5.2± 0.7

表C-4-17 性・年代別の

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=248	N=332	N=349	N=210	N=183	N=64
正常範囲	97.6	96.4	84.0	73.8	74.9	84.4
要観察	1.2	2.1	4.6	8.6	7.1	9.4
要精検	0.4	1.5	8.6	11.4	10.9	4.7
要医療	0.8	0.0	2.9	6.2	7.1	1.6
女性	N=216	N=201	N=340	N=558	N=420	N=88
正常範囲	98.6	96.0	92.4	88.7	78.1	79.5
要観察	0.9	1.5	2.6	4.1	8.1	8.0
要精検	0.5	2.5	2.9	5.2	11.7	10.2
要医療	0.0	0.0	2.1	2.0	2.1	2.3

表C-4-18 性・年代別のクレアチニンの平均値と標準偏差

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性						
クレアチニン	0.87±0.10	0.87±0.10	0.85±0.11	0.87±0.1	0.89±0.16	0.90±0.13
女性						
クレアチニン	0.64±0.09	0.65±0.09	0.67±0.13	0.70±0.1	0.72±0.14	0.69±0.11

表C-4-19 性・年代別の腎機能診断の割合 (%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=249	N=332	N=357	N=240	N=200	N=69
正常範囲	99.6	99.7	100.0	97.1	93.0	97.1
要観察	0.4	0.3	0.0	2.9	6.0	2.9
要精検	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0
要医療	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女性	N=216	N=198	N=343	N=570	N=434	N=90
正常範囲	100.0	100.0	99.7	99.6	99.5	100.0
要観察	0.0	0.0	0.3	0.0	0.2	0.0
要精検	0.0	0.0	0.0	0.4	0.2	0.0
要医療	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

表C-4-20 性・年代別の尿酸の平均値と標準偏差

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性						
尿酸	6.7±1.4	6.2±1.2	6.3±1.2	6.1±1.3	6.3±1.4	6.2±1.2
女性						
尿酸	4.5±0.7	4.3±0.8	4.3±0.9	4.6±1.0	5.0±1.2	5.0±1.0

※健康度評価Bコース受診者のみ対象

表C-4-21 性・年代別の痛風診断の割合

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=28	N=56	N=122	N=85	N=95	N=41
正常範囲	78.6	83.9	83.6	88.2	83.2	87.8
要観察	7.1	5.4	9.0	4.7	4.2	7.3
要精検	10.7	10.7	5.7	5.9	10.5	4.9
要医療	3.6	0.0	1.6	1.2	2.1	0.0
女性	N=64	N=57	N=100	N=181	N=192	N=67
正常範囲	98.4	100.0	98.0	90.6	82.8	92.5
要観察	1.6	0.0	1.0	9.4	16.7	6.0
要精検	0.0	0.0	1.0	0.0	0.5	0.0
要医療	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.5

表C-4-22 性・年代別の骨量、Zパーセントの平均値と標準偏差

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性						
骨量	1.04±0.09	1.04±0.12	0.98±0.13	1.00±0.14	0.98±0.16	0.95±0.17
Zパーセント	100.4±8.8	101.3±11.8	98.5±13.2	102.4±14.6	101.8±16.4	102.6±19.5
女性						
骨量	0.99±0.10	1.05±0.10	1.04±0.12	0.90±0.15	0.89±0.16	0.74±0.12
Zパーセント	98.6±10.5	103.2±9.6	105.0±12.7	102.2±15.4	0.72±0.14	100.3±0.11

※健康度評価Bコース受診者のみ対象

表C-4-23 性・年代別の骨密度診断の割合 (%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=22	N=44	N=105	N=90	N=100	N=45
正常範囲	90.9	81.8	74.3	81.1	82.0	71.1
要観察	9.1	4.5	11.4	10.0	6.0	8.9
要精検	0.0	13.6	14.3	8.9	12.0	20.0
女性	N=61	N=56	N=100	N=174	N=182	N=59
正常範囲	78.7	94.6	89.0	79.9	84.6	74.6
要観察	11.5	1.8	4.0	8.6	5.5	13.6
要精検	9.8	3.6	7.0	11.5	9.9	11.9

表C-4-24 性・年代別の体力測定の前平均値と標準偏差

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性						
全身持久力	±	±	±	±	±	±
脚筋力	25.9± 4.8	25.2± 4.6	22.3± 4.0	19.7± 3.9	16.3± 3.5	14.3± 3.5
柔軟性	3.8± 8.9	4.6± 8.9	4.1± 8.8	3.1± 8.2	2.1± 8.8	-0.7± 11.0
敏捷性	0.40±0.05	0.39±0.05	0.40±0.05	0.43±0.05	0.46±0.09	0.46± 0.1
平衡性	2.2± 1.2	2.1± 1.3	2.2± 1.9	2.4± 1.3	1.7± 1.7	3.7± 2.7
女性						
全身持久力	±	±	±	±	±	±
筋力	15.3± 3.4	16.0± 3.3	14.5± 3.3	12.6± 3.1	10.9± 3.1	8.9± 3.7
柔軟性	8.0± 9.3	10.6± 9.5	12.1± 8.3	11.3± 8.1	10.3± 7.6	9.4± 7.7
敏捷性	0.44±0.06	0.42±0.05	0.43±0.06	0.45±0.06	0.50.47	0.54± 0.1
平衡性	1.8± 1.2	1.6± 1.0	1.7± 1.0	2.1± 1.2	2.5± 1.9	2.7± 1.5

表C-4-25 性・年代別の全身持久力判定の割合 (%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=244	N=200	N=69
A	0.8	6.9	8.6	18.4	28.0	37.7
B	9.2	14.1	13.6	30.7	24.5	27.5
C	11.2	48.0	58.1	45.1	41.5	24.6
D	50.8	20.4	15.6	4.1	3.0	0.0
E	0.8	10.2	3.6	1.2	0.0	1.4
欠損値	0.2	0.3	0.6	0.4	3.0	8.7
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=434	N=91
A	39.4	43.3	42.4	68.1	80.2	85.7
B	25.0	20.9	25.9	18.7	9.9	3.3
C	27.3	26.9	26.2	11.3	6.7	5.5
D	3.7	7.5	2.9	0.9	0.9	1.1
E	3.2	1.5	1.7	0.0	0.2	0.0
欠損値	1.4	0.0	0.9	1.0	2.1	4.4

表C-4-26 性・年代別の筋力判定の割合 (%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=244	N=200	N=69
A	13.6	25.5	30.8	43.9	43.5	40.6
B	28.4	30.9	32.5	29.5	31.0	18.8
C	28.8	30.6	23.1	19.3	9.0	8.7
D	16.8	9.3	9.2	2.0	2.5	8.7
E	9.6	2.1	0.8	1.2	1.0	4.3
欠損値	2.8	1.5	3.6	4.1	13.0	18.8
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=434	N=91
A	11.1	30.3	40.3	38.8	38.9	27.5
B	25.5	39.3	36.0	32.1	29.0	15.4
C	35.2	19.4	15.9	14.4	10.8	7.7
D	23.1	7.0	2.9	4.9	5.5	15.4
E	3.2	2.0	2.9	2.8	4.4	6.6
欠損値	1.9	2.0	2.0	7.1	11.3	27.5

表C-4-27 性・年代別の柔軟性判定の割合 (%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=244	N=200	N=69
A	2.0	8.4	7.5	7.0	7.0	13.0
B	21.2	23.7	18.9	21.7	23.0	20.3
C	22.8	30.6	40.3	40.2	46.5	29.0
D	27.2	23.4	20.3	22.5	17.5	21.7
E	26.0	12.9	12.2	7.8	6.0	13.0
欠損値	0.8	0.9	0.8	0.8		2.9
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=434	N=91
A	2.8	9.0	12.1	11.1	9.9	17.6
B	12.0	30.3	28.2	26.2	29.0	26.4
C	27.8	23.4	35.2	31.4	37.8	41.8
D	24.5	17.9	14.1	18.7	16.6	6.6
E	32.4	18.4	9.8	12.5	6.0	6.6
欠損値	0.5	1.0	0.6	0.2	0.7	1.1

表C-4-28 性・年代別の敏捷性判定の割合（％）

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=244	N=200	N=69
A	0.0	0.3	2.5	1.2	2.0	2.9
B	3.2	10.5	37.8	41.0	48.0	24.6
C	24.0	52.0	45.6	43.4	29.0	30.4
D	35.2	28.8	10.6	10.2	6.5	8.7
E	36.4	7.5	2.8	2.9	5.0	4.3
欠損値	1.2	0.9	0.8	1.2	9.5	29.0
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=434	N=91
A	0.0	0.5	2.6	8.7	20.5	6.6
B	18.1	39.8	47.0	62.7	51.6	27.5
C	36.6	45.8	44.1	21.8	18.4	26.4
D	26.9	10.4	4.0	3.5	2.8	9.9
E	17.1	2.0	0.6	0.3	0.5	3.3
欠損値	1.4	1.5	1.7	2.9	6.2	26.4

表C-4-29 性・年代別の平衡性判定の割合（％）

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=244	N=200	N=69
A	89.2	89.2	88.1	91.4	90.5	66.7
B	3.2	3.3	2.8	1.2	2.0	2.9
C	4.0	3.3	4.7	5.3	1.5	7.2
D	1.6	3.3	1.7	1.2	0.5	0.0
E	1.6	0.9	1.9	0.4	1.0	1.4
欠損値	0.4		0.8	0.4	4.5	21.7
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=434	N=91
A	94.0	96.0	94.2	93.4	91.0	83.5
B	2.8	0.5	2.6	2.6	1.4	1.1
C	1.9	2.5	1.7	2.1	3.0	3.3
D	0.0	0.0	0.6	0.9	0.9	0.0
E	0.9	0.5	0.3	0.2	0.9	0.0
欠損値	0.5	0.5	0.6	0.9	2.8	12.1

表C-4-30 性・年代別の定期的に運動を行っている割合（％）

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=244	N=200	N=69
はい	34.0	34.8	44.7	58.2	72.0	81.2
いいえ	66.0	65.2	55.3	41.8	28.0	18.8
女性	N=85	N=116	N=161	N=142	N=144	N=56
はい	35.2	55.7	59.7	63.4	68.0	65.9
いいえ	64.8	44.3	40.3	36.6	32.0	34.1

表C-4-31 性・年代別の1週間あたりの実日数の割合(%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=85	N=116	N=161	N=142	N=144	N=56
1日	40.0	48.3	47.2	23.2	13.9	16.1
2日	15.3	18.1	23.0	26.1	9.0	16.1
3日	12.9	16.4	9.3	9.9	13.9	16.1
4日	5.9	6.9	1.9	7.0	11.1	8.9
5日	10.6	4.3	5.6	6.3	12.5	12.5
6日	3.5	1.7	4.3	11.3	16.0	8.9
毎日	11.8	4.3	8.7	16.2	23.6	21.4
女性	N=76	N=112	N=207	N=366	N=295	N=60
1日	52.6	29.5	23.7	22.1	14.2	18.3
2日	11.8	20.5	26.1	20.5	13.9	16.7
3日	13.2	18.8	11.6	13.7	13.2	10.0
4日	2.6	5.4	13.5	9.8	11.9	11.7
5日	10.5	8.9	9.7	10.4	10.5	13.3
6日	2.6	6.3	7.2	10.1	12.9	16.7
毎日	6.6	10.7	8.2	13.4	23.4	13.3

表C-4-32 性・年代別のストレス抵抗力の割合(%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=243	N=200	N=69
抵抗力は十分ある	31.2	31.8	23.1	26.3	30.5	43.5
普通	45.6	44.7	43.9	44.0	45.5	42.0
抵抗力に欠ける	23.2	23.4	33.1	29.6	24.0	14.5
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=432	N=90
抵抗力は十分ある	31.9	21.9	32.3	30.0	32.4	36.7
普通	44.4	42.8	40.9	46.3	46.5	51.1
抵抗力に欠ける	23.6	35.3	26.8	23.7	21.1	12.2

表C-4-33 性・年代別のストレス症状の割合(%)

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=243	N=200	N=69
ほとんどない	39.2	41.4	34.7	32.1	38.5	42.0
普通	37.6	31.2	36.4	40.3	36.0	29.0
たまっている	23.2	27.3	28.9	27.6	25.5	29.0
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=432	N=90
ほとんどない	29.2	34.3	39.8	29.5	30.6	26.7
普通	32.4	33.8	35.7	33.8	43.5	46.7
たまっている	38.4	31.8	24.5	36.7	25.9	26.7

表C-4-34 性・年代別のストレス解消度の割合（％）

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=243	N=200	N=69
十分できている	17.6	21.0	15.8	21.4	42.5	53.6
普通	56.4	52.3	55.6	53.1	43.5	33.3
上手くできてない	26.0	26.7	28.6	25.5	14.0	13.0
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=432	N=90
十分できている	33.8	35.8	33.7	41.2	48.4	44.4
普通	49.1	50.7	53.3	45.2	44.2	46.7
上手くできてない	17.1	13.4	13.0	13.3	7.4	8.9

表C-4-35 性・年代別の疲労抵抗力の割合（％）

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=243	N=200	N=69
抵抗力は十分ある	36.4	30.9	38.1	37.0	40.5	36.2
普通	42.8	43.8	33.3	37.0	39.5	36.2
抵抗力に欠ける	20.8	25.2	28.6	25.9	20.0	27.5
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=432	N=90
抵抗力は十分ある	25.0	34.3	44.7	38.3	37.5	33.3
普通	44.4	40.3	25.6	31.7	35.4	40.0
抵抗力に欠ける	30.6	25.4	29.7	30.0	27.1	26.7

表C-4-36 性・年代別の疲労症状の割合（％）

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=243	N=200	N=69
ほとんどない	48.4	49.5	43.9	49.8	57.0	65.2
普通	23.2	23.1	24.2	20.6	21.5	24.6
たまっている	28.4	27.3	31.9	29.6	21.5	10.1
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=432	N=90
ほとんどない	25.0	37.3	31.7	35.4	43.3	47.8
普通	20.4	20.9	25.9	26.0	25.5	23.3
たまっている	54.6	41.8	42.4	38.6	31.3	28.9

表C-4-37 性・年代別の疲労解消度の割合（％）

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	N=250	N=333	N=360	N=243	N=200	N=69
十分できている	26.0	25.2	31.9	35.4	44.5	42.0
普通	33.6	33.6	34.7	31.3	34.0	29.0
上手くできてない	40.4	41.1	33.3	33.3	21.5	29.0
女性	N=216	N=201	N=347	N=577	N=432	N=90
十分できている	25.5	40.3	39.8	42.5	50.5	52.2
普通	31.5	31.8	30.8	28.1	28.9	33.3
上手くできてない	43.1	27.9	29.4	29.5	20.6	14.4

表C-4-38 性・年代別の各スコアの平均点と標準誤差

		20代	30代	40代	50代	60代	70代
自覚症状	男性	N=250 8.82±1.18	N=333 8.86±1.19	N=360 8.31±1.43**	N=244 7.80±1.62**	N=200 7.51±2.03**	N=69 7.58±1.94**
	女性	N=216 8.51±1.37	N=201 8.69±1.14	N=347 8.37±1.48	N=577 7.92±1.56**	N=432 7.78±1.67**	N=91 7.24±2.12**
休養習慣	男性	N=250 7.79±1.88	N=333 7.83±2.18	N=360 8.29±1.91**	N=244 8.81±1.73**	N=200 9.68±0.94**	N=69 9.84±0.53**
	女性	N=216 7.93±2.01	N=201 8.66±1.77**	N=347 8.94±1.53**	N=577 9.16±1.43**	N=432 9.54±1.02**	N=91 9.70±0.71**
食習慣	男性	N=250 4.29±2.27	N=333 4.85±2.45+	N=360 5.29±2.31**	N=244 5.94±2.23**	N=200 6.68±2.23**	N=69 7.14±2.10**
	女性	N=216 4.94±2.41	N=201 5.97±2.18**	N=347 6.01±2.08**	N=577 6.09±2.11**	N=432 6.86±1.94**	N=91 7.37±1.66**
栄養バランス	男性	N=250 1.97±1.69	N=333 2.39±1.72*	N=360 2.68±1.72**	N=244 3.37±1.68**	N=200 4.24±1.58**	N=69 4.01±1.32**
	女性	N=216 2.57±1.68	N=201 3.26±1.50**	N=347 3.45±1.38**	N=577 3.77±1.30**	N=432 4.36±1.55**	N=91 3.82±1.17**

5 1日健康づくり教室の健康づくりへの有効性の評価

(1) 健康度評価成績の比較分析

研究協力が得られた市町村及び企業の再受講者総数は男性151名、女性243名の計394名であった。平均年齢は男性44.0歳、女性53.6歳であった。教室参加1回目と2回目の健康度評価成績にみる検査測定の結果について、T検定を用いて有意差検定を行った。検査測定の結果は性別で身体特性、血圧、血液一般、脂質代謝診断、血糖診断、肝機能診断、腎機能診断、痛風診断、骨密度診断、体力測定項目ごとに示した(表C-5-1~表C-5-10)。

項目ごとにみると、男性でヘモグロビンA1Cが2回目の方が下がり、中性脂肪が有意に下がり、筋力が有意に向上した。

女性では拡張期血圧、中性脂肪、LDL-C、クレアチニンが有意に下がり、ヘマトクリット、骨量が上がった。体力測定では筋力、敏捷性が有意に向上した。

(2) 生活習慣問診結果の比較分析

健康度評価A・Bコース受診の際の生活習慣問診、栄養バランスチェック表、すとりすとれーる(ストレスに関するアンケート)から、運動習慣、週あたりの実日数、ストレス抵抗力、ストレス度、ストレス解消度、疲労抵抗力、疲労度、疲労解消度の集計と、自覚症状スコア、栄養習慣スコアについて、性・年代別に平均値と標準偏差で示した(表C-5-1~表C-5-19)。自覚症状スコア、休養習慣スコア、食習慣スコア、栄養習慣スコアは男女別で教室1回目と2回目をウィルコクソンの順位和検定を行った。

定期的に運動をしているのは「はい」が男女とも過半数を超えた。男性より女性の方が多かった。2回目になると男女とも「はい」が増加した。

週あたりの実日数は男女とも1日、2日が多かった。男性に比べて女性は6日以上のもも多かった。2回目になると男女とも実日数が増加した。すとりすとれーる(ストレスに関するアンケート)について、ストレス抵抗力は男性の「欠ける」が女性に比べて多かった。2回目になると女性は変わらないが男性は減る傾向にあった。

ストレス症状は男性より女性の方が「たまっている」が多かった。男女とも「ほとんどない」の方が「たまっている」を上回っていた。2回目になると男女とも「たまっている」が減少し、「ほとんどない」が増加した。

ストレス解消度は男性より女性の方が「できている」が多かった。男性は「できている」と「できてない」はほぼ同じであった。2回目になると男性は「できている」が増加し、女性は「普通」へシフトした。

疲労抵抗力は「欠ける」は男性より女性の方が多かった。「十分ある」も女性の方が多かった。2回目になると男女とも「十分ある」が増加した。

疲労症状は男性より女性の方が「たまっている」が多かった。「ほとんどない」は女性より男性の方が多かった。2回目になると男女とも「たまっている」が減少し、「ほとんどない」が増加した。女性の方が顕著であった。

疲労解消度は男性より女性の方が「できてない」が少なく、「できている」が多かった。2回目になると男女とも「できてない」が減少し、「できている」が増加した。

生活習慣スコアは各スコアとも女性の栄養バランスを除き、2回目の方が得点が高くなった。特に女性の食習慣スコアは有意に得点が増加した。

表C-5-1 性別の身体特性の平均値と標準偏差

	教室	男性 N=151	女性 N=243
体重	1回目	65.9±8.1	54.7±7.9
	2回目	66.3±8.0	54.3±7.6
BMI	1回目	23.3±2.6	23.1±3.1
	2回目	23.4±2.5	22.9±3.0
体脂肪率	1回目	22.1±4.6	28.0±5.9
	2回目	22.5±4.5	28.4±5.9

表C-5-2 性別の血圧の平均値と標準偏差

	教室	男性 N=151	女性 N=243
収縮期血	1回目	120.8±15.7	114.7±18.2
	2回目	120.8±14.2	113.2±16.8
拡張期血	1回目	70.9±12.7	68.1±11.6
	2回目	68.6±11.6	65.4±10.2*
安静時心	1回目	65.0±10.7	65.9±9.5
	2回目	65.9±10.2	67.2±9.0

表C-5-3 性別の血液一般の平均値と標準偏差

	教室	男性 N=151	女性 N=243
赤血球	1回目	490.0±35.0	425.9±33.9
	2回目	487.3±32.1	431.7±31.3
白血球	1回目	58.1±14.8	54.7±13.9
	2回目	56.4±12.7	50.4±12.2
ヘマトクリット	1回目	45.8±2.7	38.9±3.2
	2回目	45.7±2.3	40.0±2.7**
ヘモグロビン	1回目	15.2±1.0	12.9±1.0
	2回目	15.2±0.8	13.1±0.9+
血小板	1回目	224.2±46.5	236.8±53.0
	2回目	224.1±47.7	239.0±57.1

表C-5-4 性別の脂質代謝の平均値と標準偏差

	教室	男性 N=151	女性 N=243
総コレステロール	1回目	200.5±33.2	217.4±34.6
	2回目	203.9±33.2	218.4±35.7
中性脂肪	1回目	145.0±115.6	115.1±92.3
	2回目	120.0±69.4*	97.5±56.6*
HDL-C	1回目	56.0±15.3	65.2±16.3
	2回目	56.4±15.4	67.0±15.6
LDL-C※	1回目	145.1±28.7	148.5±33.9
	2回目	143.3±30.6	137.6±33.1*

※ 男性1回目：N=27、2回目：N=52
女性1回目：N=82、2回目：N=130

表C-5-5 性別の肝機能診断の平均値と標準偏差

	教室	男性 N=151	女性 N=243
GOT	1回目	23.6±9.0	21.3±7.6
	2回目	23.6±9.8	20.9±7.4
GPT	1回目	27.1±17.2	17.1±11.4
	2回目	27.5±15.9	17.9±12.0
γ-GTP	1回目	52.0±70.4	21.9±16.1
	2回目	51.4±60.7	23.3±20.4

表C-5-6 性別の血糖診断の平均値と標準偏差

	教室	男性 N=151	女性 N=243
空腹時血	1回目	98.6±19.7	97.8±22.7
	2回目	101.3±23.1	95.7±16.5
HbA1C※	1回目	5.4±0.9	5.3±1.1
	2回目	5.1±0.8+	5.1±0.8

※ 男性1回目：N=27、2回目：N=52
女性1回目：N=82、2回目：N=130

表C-5-7 性別の腎機能診断の平均値と標準偏差

	教室	男性 N=151	女性 N=243
クレアチニン	1回目	0.87±0.12	0.73±0.15
	2回目	0.86±0.12	0.65±0.11**

表C-5-8 性別の痛風診断の平均値と標準偏差

	教室	男性 N=151	女性 N=243
尿酸	1回目	0.87±0.12	0.73±0.15
	2回目	0.86±0.12	0.65±0.11

表C-5-9 性別の骨密度診断の平均値と標準偏差

	教室	男性 N=151	女性 N=243
骨量	1回目	1.03±0.12	0.87±0.16
	2回目	1.00±0.13	0.92±0.17*

注) 表C-5-1~表C-5-9、表C-5-19について、
すべて +p<0.1
* p<0.05
** p<0.001

表C-5-10 性別の体力測定の前値と標準偏差

	教室	男性	女性
筋力	1回目	22.4±5.0 N=143	12.4±3.8 N=227
	2回目	24.1±5.6* N=145	13.6±3.5** N=220
柔軟性	1回目	4.5±8.8 N=150	12.2±8.1 N=243
	2回目	4.6±8.7 N=150	12.7±7.9 N=241
敏捷性	1回目	0.4±0.05 N=146	0.4±0.07 N=236
	2回目	0.4±0.05 N=150	0.4±0.05* N=238
平衡性	1回目	2.3±2.3 N=150	2.0±1.4 N=242
	2回目	2.2±1.2 N=150	2.1±1.3 N=242

表C-5-11 定期的に運動をしていますか

	教室	はい(%)	いいえ(%)
男性 N=151	1回目	78 (51.7)	73 (48.3)
	2回目	81 (53.6)	70 (46.4)
女性 N=243	1回目	163 (67.1)	80 (32.9)
	2回目	178 (73.3)	65 (26.7)

表C-5-12 週あたりの実日数

	教室	1日(%)	2日(%)	3日(%)	4日(%)	5日(%)	6日(%)	7日(%)
男性 N=151	1回目	32 (41.0)	14 (17.9)	9 (11.5)	3 (3.8)	5 (6.4)	9 (11.5)	6 (7.7)
	2回目	23 (28.4)	20 (24.7)	13 (16.0)	4 (4.9)	8 (9.9)	6 (7.4)	7 (8.6)
女性 N=243	1回目	27 (16.6)	30 (18.4)	20 (12.3)	25 (15.3)	21 (12.9)	16 (9.8)	24 (14.7)
	2回目	36 (20.2)	32 (18.0)	32 (18.0)	18 (10.1)	16 (9.0)	22 (12.4)	22 (12.4)

表C-5-13 ストレス抵抗力

	教室	欠ける	普通	十分ある
男性 N=151	1回目	46 (30.5)	66 (43.7)	39 (25.8)
	2回目	42 (27.8)	62 (41.1)	47 (31.1)
女性 N=243	1回目	55 (22.6)	115 (47.3)	73 (30.0)
	2回目	55 (22.6)	120 (49.4)	68 (28.0)

表C-5-14 ストレス症状

	教室	たまっている	普通	ほとんどない
男性 N=151	1回目	35 (23.2)	66 (43.7)	50 (33.1)
	2回目	33 (21.9)	61 (40.4)	57 (37.7)
女性 N=243	1回目	69 (28.4)	89 (36.6)	85 (35.0)
	2回目	64 (26.3)	90 (37.0)	89 (36.6)

表C-5-15 ストレス解消度

	教室	できてない	普通	できている
男性 N=151	1回目	39 (25.8)	81 (53.6)	31 (20.5)
	2回目	37 (24.5)	77 (51.0)	37 (24.5)
女性 N=243	1回目	25 (10.3)	100 (41.2)	118 (48.6)
	2回目	28 (11.5)	115 (47.3)	100 (41.2)

表C-5-16 疲労抵抗力

	教室	欠ける	普通	十分ある
男性 N=151	1回目	39 (25.8)	59 (39.1)	53 (35.1)
	2回目	32 (21.2)	59 (39.1)	60 (39.7)
女性 N=243	1回目	66 (27.2)	74 (30.5)	103 (42.4)
	2回目	66 (27.2)	59 (28.4)	108 (44.4)

表C-5-17 疲労症状

	教室	たまっている	普通	ほとんどない
男性 N=151	1回目	43 (28.5)	31 (20.5)	77 (51.0)
	2回目	35 (23.2)	34 (22.5)	82 (54.3)
女性 N=243	1回目	97 (39.9)	58 (23.9)	88 (36.2)
	2回目	73 (30.0)	59 (24.3)	111** (45.7)

表C-5-18 疲労解消度

	教室	できてない	普通	できている
男性 N=151	1回目	42 (27.8)	62 (41.1)	47 (31.1)
	2回目	37 (24.5)	65 (43.0)	49 (32.5)
女性 N=243	1回目	56 (23.0)	69 (28.4)	118 (48.6)
	2回目	46 (18.9)	77 (31.7)	120 (49.4)

表C-5-19 生活習慣スコア

	教室	自覚症状	休養習慣	食習慣	栄養バランス
男性 N=151	1回目	8.41±2.63	8.39±1.97	5.38±2.19	2.96±1.72
	2回目	8.56±2.52	8.60±1.84	5.60±2.41	3.10±1.82
女性 N=243	1回目	8.19±2.51	9.21±1.35	6.37±2.11	3.87±1.24
	2回目	8.46±2.98	9.30±1.27	6.81±1.96**	3.84±1.46

(3) 生活習慣改善に関するアンケート調査の結果

ア. アンケート回答者の分布

平成9年12月から平成11年10月30日までに1日健康づくり教室受講者3698名を対象に生活習慣に関するアンケート調査を行い、713名から回答があった。そのうち、有効回答者509名の分布は表C-5-20のとおりである。

イ. アンケート結果

(ア) 健康状態について (表C-5-21, 22, 23, 24)

対象者の9割以上の者は教室参加後に新しい病気やけがはしていない。最近の体調は「非常に健康である」については、男女とも約6～7%であったが、「体調はとても良い」と感じている者は男女とも約17～19%であった。また、「あまり健康ではない」「健康ではない」については、男女とも約14～16%であったが、「体調はやや不調」「とても不調」については、男女とも約9～10%であった。このことから、健康の意識と体調の感じ方は異なるという結果となった。

自覚症状の①動悸②めまい③息切れ④関節痛の4項目については、男女とも大半の者が「症状がない」と回答していた。「症状の変化があった」と回答した者のうち、「症状が軽くなった」者は約20～約42%で、「重くなった」者の0～約14%に比べて多かった。

⑤腰痛⑥頭痛⑦肩凝り⑧疲労感⑨憂うつ感⑩歯肉出血⑪体重変化の7項目については無回答の者が約3割～5割と多かった。男性では、⑥頭痛⑩歯肉出血については「軽くなった」者が「重くなった」者と比較すると多く、⑧疲労感⑪体重変化については「重くなった」者が「軽くなった」者より多かった。女性では、⑥頭痛⑩歯肉出血を除いて「症状に変化のあった」者

が「なかった」者より多く、すべての項目について「症状が軽くなった」者が「重くなった」者より多かった。

(イ) 生活習慣等について

a. 健康のために始めたことについて (表C-5-25)

1日健康づくり教室受講後、健康のために何か始めたことがある者は、男性68.0%、女性79.5%であった。昨年度報告した簡易健康度評価でのアンケート結果 (男性約50%、女性約55%) と比べると高い割合であった。男女30歳代、女性70歳代を除き、年代が高くなるにつれて、「ある」と回答した者の割合は高くなった。内訳をみると、男性は体調管理、栄養、運動の順に多く、女性は栄養、体調管理、運動の順に多かった。

b. 運動習慣の変化について (表C-5-26, 27-1, 27-2, 28, 29)

「教室後、体を動かすようになったか」については、「かなり動かすようになった」「少し動かすようになった」と回答した者の割合が、男性では60歳～70歳代において約50%～60%、女性では50歳～60歳代において約55%～65%と、「あまり変わらない」と回答した者の割合を上回った。

「運動する頻度」については、男性では約66%の者が「週1回」以上の運動をしており、60歳代では「毎日」「週5～6回」運動する者の割合が最も多かった。女性では約75%の者が「週1回」以上の運動をしており、年代が高くなるにしたがって頻度が高くなった。

運動種目については、男性では、「有酸素運動」「スポーツ」が多く、女性では、「有酸素運動」「ストレッチ・健康体操」が多かった。

「肩こり・腰痛予防のためのストレッチ」につ

いては、男性が約34%、女性が約半数の者が実施していたが、「筋力トレーニング」の実施については、男性が約21%、女性が約26%と低かった。

c. 食習慣について (表C-5-30~38)

「3食を規則正しくとる」については、アンケート結果では、男性は約84%、女性は約96%の者が規則正しく食べると回答し、初回の問診結果と比べると男性では約9%、女性では約5%増加していた。

「朝食」については、男性は約90%、女性では約98%の者が「毎日食べる」と回答し、初回の問診結果と比較すると男性では約6%増加していた。

「間食・夜食」については、初回の問診結果では女性の約31%の者が「毎日食べる」と回答したが、アンケート結果では、約26%に減少していた。

「栄養バランス」については、「考える」者の割合が、初回の問診結果では男性が約59%であったのが、アンケート結果では約73%と増加していた。しかしながら、男性20歳代の約57%、30~50歳代の約30%、女性では20歳代の約27%、70歳代の約20%の者が、「考慮していない」と回答した。

「食事の量」については、初回の問診結果では「満腹するまで食べる」者は男性約26%、女性は約25%であったが、アンケートではそれぞれ7~8%減少し、その分「腹八分目」の者が増加していた。

「食事の早さ」「味付け」「良く噛む」については、初回問診結果とアンケート結果では大きな変化はみられなかった。習慣として体が記憶していることは変更しにくいとと考えられる。

「咀嚼できる食品」については、①たくあんが最も噛み応えがあり、②③と番号が進むに従い、

噛み応えが低くなる。男性の70歳代の約半数が「⑥いかの刺身」より噛み応えのある物について噛むことができないと回答した。女性では、60~70歳代の約半数が「⑤するめ」、約30%が「②堅焼きせんべい」を噛むことができないと回答した。

d. 休養・保健行動について (表C-5-39, 40, 41, 42)

「歯磨き」については、初回の問診結果では、男性は「1日1回」「1日2回」がそれぞれ約45%、「1日3回」が約7%、女性では「1日2回」約65%、「1日3回」約20%であった。アンケート結果では男女とも「1日3回磨く」者の割合が初回の問診結果より約4~5%増加していた。

「就寝時刻」については、「決まった時間に就寝する」者の割合を初回の問診結果とアンケート結果を比較すると、男性は約43%から約62%へ、女性では約33%から約66%へ増加した。しかしながら、男性20歳代は「不規則」と回答した者が増加していた。

「朝、気分よく起床できる」については、男女とも「はい」と回答した者は、初回の問診結果では約40%であったが、アンケート結果では約70%に増加した。

「自由時間の有無」については、男性20~40歳代で「ある」と回答した割合は、初回の問診結果では約70~80%であったが、アンケート結果では約33~63%へと減少が目立った。

e. 喫煙習慣について (表C-5-43)

喫煙については、男性では年代に関係なく約40%の者が喫煙していた。健康度評価を受けてからやめた者は若干であるが、30~50歳代にみられた。女性では、30歳代以上の年代において喫煙しない者は約98%以上であったが、20歳代では約9%が喫煙習慣があり、教室参加後やめ

た者もなかった。

f. 飲酒習慣について（表C-5-44-1, 44-2）

飲酒において、男性は20～30歳代で「ほとんど飲まない」「週1～2回」の者が約60%以上で、「毎日飲む」者は40歳代以降に多くみられた。女性では「ほとんど飲まない」が約80%以上であった。教室参加後、「飲酒量が減った」と回答した者は、男性では約19%、女性では約90%であった。

g. 1日健康づくり教室について（表C-5-45）

男性20歳代の約70%、30歳代以降では約90%の者、女性20～30歳代の約80%、40歳代以降の約90%以上の者が、「とても役に立っている」「まあまあ役に立っている」と回答した。

D 考 察

1 健康度評価簡易コース受検者23、982名を 検査測定値と評価分布。

健康度評価簡易コースの検査測定項目である肥満度（BMI）、血圧、体力測定6種目の年齢別、性別の平均と標準偏差、および評価分布の結果から以下のことが明らかになった。

(1) 肥満度では、BMI値の加齢にともなう変化と併せて、「痩せ」、「標準」、「やや肥満」、「肥満」という評価分布に大きな特徴がみられる。特に20歳代では女性で47%が、男性で20%が、BMI値が19.9以下の「痩せ」に分類され高割合になっている。

この結果を生活環境の変化にともなう日本人の体型変化として評価基準の見直しが必要なのか、或いはダイエット志向、や運動不足による筋量不足等による「痩せ」としてみることか、今後の検討が必要と思われる。

また、一方で男性で比較的若い世代から肥満の割合が高い傾向がみられ、生活習慣病予備軍として注意が必要である。

(2) 血圧については、BMI値との相関が高く、20歳代の女性に低血圧の割合が高い傾向がみられた。

(3) 体力の全身持久力では、20歳～59歳で実施している踏台昇降テストは全体にやや評価が高い傾向がみられるが、ほぼ妥当な結果と思われる。

しかし、60歳以上に実施している10m歩行テストは、明らかに評価分布に偏りがみられ、全体に評価が低くなっている。現在の10m歩行テストの実施方法を見直すか、ま

たは評価基準の見直しが必要と考える。

現在の実施方法は、被検者に対して「普通に歩いてください」という指示をしているため、全体に歩行速度が遅くなっているのではないか。

また、指示どおりに歩く人が低い成績になり、意識してサッサと歩く人が高い成績になっていることも考えられる。

(4) 筋力（20歳～59歳は上体おこしテスト、60歳～は握力テスト）では、年齢別、性別でかなり評価分布にバラツキがみられる。

測定値の平均値および標準偏差の経年変化との比較からも、全体に評価基準の見直しが必要と思われる。

(5) 柔軟性（長座体前屈）は成人、高齢者に共通の種目である。

20代の女性にやや評価が低い傾向があるが、女性の柔軟性は必ずしも加齢と平行ではないので、若年の評価基準が妥当かどうかの検討がもう少し必要である。

(6) 平衡性（開眼片足立ち）は、60歳以上の高齢者対象に実施しているものである。

高齢者に増加する転倒、ねたきりの予防を視野に入れた体力要素として、測定結果を個々の運動の処方箋に有効に活用できるものと考ええる。

70歳以上になると、数秒しか立てないE評価がかなり増加しており、筋力低下と併せて高齢者のADLを左右する体力要素であることの確認ができた。

また、60歳代のA評価の割合がやや高くなっているため若干の見直しが必要である。

2 肥満度（BMI）、血圧、体力と関係が深い

と考えられる生活習慣との関連性の分析。

BMI、血圧、体力の検査測定値と生活習慣問診の回答との関連性についての分析から、以下の結果が得られた。

(1) 生活強度と肥満度 (BMI)、血圧、体力の関連性については、あいち健康プラザでは、生活強度を運動習慣の評価要素としているが、今回の調査で生活強度 1、2 に男性の 87、7%が、女性で 94、2%が該当した。

生活強度 3、4 に該当する人は現実に非常少なくなっていることから、これを運動習慣として評価することの意義は小さくなっていると思われる。

生活強度と検査測定値との関連性の分析では、生活強度 1 の群と生活強度 2、3、4 のそれぞれとの比較で BMI、血圧値に差異は認められなかったが体力面では男女のいくつかの年代で全身持久力、筋力、柔軟性が生活強度の高い群で優れていた。

しかし、性別、年齢別でバラツキがあり、1 部では逆の結果もみられるので必ずしも全体の傾向とはいきれないのではないか。これらの結果から生活強度を運動習慣の評価要素としてどの程度考慮したらいいのか再検討の必要がある。

(2) 運動頻度と肥満度 (BMI)、血圧、体力の関連性の分析から、「運動習慣無し」の群に対し、運動習慣ありの群を運動頻度が毎日から不定期までの 7 群に分けて、それぞれ比較分析をした結果、巻末「表 C 2-2」にみられるように BMI、血圧値には差異は認められなかった。

しかし、体力面では、明らかに運動習慣ありの群が優れており、特に 2、3、4 群に大きな差異が認められた。

また、運動頻度が月 1 回では、運動習慣無

しの群とそれほど大きな差がないこと、運動頻度が毎日の群ではむしろ 2、3、4 群より体力が低い傾向がみられことから、望ましい運動頻度は週に 2~5 回程度であることが示唆された。

今回の分析結果の中で特徴的な点は、男性 60~70 歳代の柔軟性、女性 60~70 歳代の筋力には群間の有意差は認められなかったことである。

今後、検討すべき事項と考えている。

(3) 運動時間と肥満度 (BMI)、血圧、体力の関連性の分析から、「運動習慣無し」の群に対し、運動習慣ありの群を 1 回に運動する時間が 10 分未満~2 時間以上の 5 群に分けて、それぞれ比較分析をおこなった結果が巻末の「表 C-3」である。

運動頻度と同じように BMI、血圧値にはどの群との間にも差異を認めるような結果は得られなかったが、体力面では明らかな差異が認められた。

特に 1 回の運動時間が 1~2 時間の 4 群で最も顕著に差異が認められた。

一方、運動時間が 20 分未満の 1、2 群では、有意差が認められる性、年代にバラツキがあり、また、2 時間以上の 5 群が 3、4 群と比較して優れていない点を考慮すると、望ましい 1 回の運動時間は 20 分以上から 2 時間までの範囲と考えて良い。

(4) 運動習慣 (頻度と時間) と肥満度 (BMI)、血圧、体力の関連性の分析から、「運動習慣無し」の群に対し運動習慣ありの群を運動頻度と 1 回に運動する時間との組合せで 12 群に分けてそれぞれ比較分析をおこなった結果が「表 C-4」である。

やはり、BMI、血圧では、5 群の男性 4

0～50歳代で差異があったが、全体の傾向として群間の差は認められなかった。

体力面では、運動の頻度、1回の運動時間の検証結果を再確認する結果が得られた。

すなわち望ましい運動習慣は、運動頻度が週に1～2回以上、1回の運動時間が20分以上の2つが必要条件であることが明らかにされた。

しかし、ここでも特徴的な点は、60～70歳代の男性の柔軟性、女性の筋力ほどの群においても「運動習慣無し」の群との間に有意差が認められなかったことである。

(5) 食生活習慣とBMI、血圧、体力との関連性の分析では、食事の回数、栄養のバランス、食事の早さ、食事の量、料理の味付けの5項目についておこなった。

食事の回数では、「1日3食を規則正しくとっていますか」に「はい」、「いいえ」の2群を比較分析したが、どの検査測定項目にも差異は認められなかった。

しかし、「栄養のバランス」、「食事の早さ」、「食事の量」、「料理の味付け」では、同じような傾向がみられ、いずれも良い食生活習慣の群と悪い食生活習慣の群との間で肥満度（BMI）に明らかな差異が認められた。

巻末「表C2-5」参照

特に「食事の早さはどれくらいですか」に対し、「普通」、「早い」、「遅い」と回答した各群の比較分析の結果が「表C2-5」である。

食事の早さによって、BMI値、血圧に差異が認められた。

また、体力面でも性、年齢でバラツキがあるものの、食生活習慣の良い群が優れている傾向がみられる。

(6) 休養、保健習慣とBMI、血圧、体力と関連性については、ストレスと趣味に関する設問2項目について分析をおこなった結果が巻末「表C2-6」である。

「ストレスを感じとることができますか」では、「はい」の群と「いいえ」の群との間にBMI、血圧で有意差が認められたのは一部であるが全体に「はい」の群に低い傾向がみられた。

また、「気分転換の趣味をもっていますか」では、「はい」の群が体力面で有意に高い結果となった。

趣味は身体運動をとまなうことが多いと思われるので体力面でも有効に働いていると推定される。

(7) 歯みがき習慣と運動習慣、食習慣の関連性については、今回、たいへん興味深い結果が得られた。歯みがき習慣がよい者は、運動習慣が身につけている、よい食習慣が身につけているということは、従来の報告等の中にはみられなかったことである。しかしながら、全身と口腔の関連性については、近年多くの報告がなされていることから、生活習慣の中での今回の結果は、たいへん貴重なものであると考える。

平成元年から、80歳で20本の歯を保とうという8020運動が展開されているが、このスローガンは、だいたい20本くらい歯があれば、何でも食べられるといわれていることから、生涯自分の歯で食べようという意味のものである。今回の自己申告による歯の本数の状態は、男女とも約80%の者が20本以上自分の歯を持っていると答えているため、一般的に報告されている歯の状態よりもたいへん良い集団であると考えられる。確かに、あいち健康プラザへ来所し、簡易健康度評価を受けようという