

行動から推測しても、今回の分析対象者がいわゆる健康である集団であると考えられ、体の一部である歯も健康に保たれていると推定される。やはり、健康な体を維持するためには、何でも食べられる歯がたくさんあることが必要であろう。歯が保たれているのは結果であり、この結果をもたらす因子として大きなウエイトを占める保健行動としては、やはり、「歯みがき習慣が身につけている」ことであるが、この歯みがき習慣が健康を維持するために必要と考えられている他の生活習慣と密接に関係していることが今回の結果から明らかになったことは意義は大きい。

ここで、「歯みがき習慣」がどの程度であればよいか、を今回の分析結果を踏まえて、分析を加えたところ、「毎日3回歯をみがく」「毎日朝晩歯をみがく」と回答した者が「毎日1回歯をみがく」「時々忘れる」「ほとんどみがかない」と回答した者よりどの生活習慣においても良い傾向がみられた。これらのことから、健康教育（個別指導）のとき、よい生活習慣を身につけるよう話をする際に、具体的な内容として、歯みがき習慣は毎日朝晩2回みがくことをプレスローの健康習慣に加えてもよいと考える。

### 3 健康度評価事業の健康づくりへの有効性について

(1) 健康度評価簡易コース受検者のうち、初回受検時から1年が経過した時点で2回目の受検をした1,063名を対象に健康度評価成績の比較分析をおこなった結果が「表C3-1」である。

健康度評価の成績は、生活習慣の問診から運動、栄養、休養の各習慣を10点満点で点数化して評価する部分と肥満度（BMI）、

血圧、体力の検査測定値を評価する部分とからなっている。運動、栄養、休養の生活習慣の評価では男女とも20歳代から50歳代で有意に評価が良くなっているが、60歳代、70歳代ではあまり改善がみられない。

体力面でも同じような傾向がみられ、全体に各体力要素で向上がみられるものの、高齢になるほど向上傾向が小さくなっているのは、高齢になるほど行動変容が困難になること、体力面で筋肉萎縮や機能退化が加速するという高齢者の身体特性等を考慮する必要があるかもしれない。今後の研究課題と考える。

生活習慣の運動・栄養・休養の点数と検査測定値との間に、運動点数が良くなっているところで体力面の向上がみられること、また、休養点数が良くなっているところで血圧が改善されている。

しかし、栄養面では、栄養点数が良くなっているにもかかわらず肥満度（BMI）が高くなるという矛盾した結果となった。

今後、それぞれの点数の内訳を分析することで、生活習慣に関する問診内容とそれを基にした点数化の精度をより高めることが重要である。

### (2) 生活習慣改善に関するアンケート調査の分析

生活習慣改善に関するアンケート調査は、健康度評価簡易コース（以下健康度評価）受検が、健康づくり実践への動機づけとなり、その実践が生活習慣の改善へとつながっているかどうかを確認することを目的に実施したものである。

Q4の回答結果が示すように、年代間に差はあるものの全体では55.0%、2人に1人が健康度評価受検により、健康のために何かを始めている。また、健康づくりのために何かはじめたこ

とは、「ない」と答えた人で、Q6において、「かなり動かすようになった」「少し動かすようになった」と回答した人の割合は全体の8%程あった。さらに、「運動をするようになった」と答えた人の割合を14%ほど上回っている。この結果は、健康度評価が、健康づくり実践への動機づけとなり生活習慣改善への第一歩となっていることを示唆するものであると考えられる。

Q4の質問において始めたことの内容は、結果のとおり、運動、栄養、休養の順であった。

「運動をするようになった。」と回答した人は、60代以外の年代にあまり差がみられなかった。また、性別においても差がみられなかった。これは、運動実践が誰にでも健康づくり実践として行動を起こしやすいものということを示唆し、最も多く回答された結果につながっているのではないだろうか。

「休養をとるようになった。」「食事、栄養に気をつけるようになった。」と回答した人の割合は、50代以上の年代に多く、40代以下の年代では少なかった。加齢による健康への意識の違いが、この差につながり、結果として運動に比べ回答する割合が少なかったのではないだろうか。また、今回はアンケートの回答と健康度評価受検時の問診及び検査データを比較せず、アンケート結果のみでの分析のため、アンケート回答者の特徴などを把握できていないが、この結果には、2つの要因があると考えられる。1つは健康度評価結果表である。健康度評価結果表には、問診の結果から運動習慣、栄養習慣、休養習慣が点数化され、その点をもとに三角形で生活習慣のバランス度が表されている。これは、ビジュアルとして自分の生活習慣を振り返り今後の生活に役立てていくには、とてもわかりやすいものであるが、現在の配点では、各習慣により偏りが出ていることが現状である。休養習慣においては比較的点数が高めに出る傾

向があり、十分な結果説明が無ければそれを読み取った受検者は、自分の休養習慣を軽視してしまい、他の習慣に比べ回答の割合に差が出てしまったのではないだろうか。もう1つは結果指導である。結果指導は主に保健婦が行うが、施設の利用上、運動指導員が受け持つことが多い。指導する者の差について検討はしていないが、総合指導を行う保健婦と、運動処方の説明をメインに行う運動指導員の結果説明には内容に差がでて当然であると考えられる。ここに、結果指導内容に差が生まれ、健康づくり実践として始めた内容の割合にも差が出てくると推定される。

健康度評価というシステムの中で、受検者に生活習慣改善への動機づけを行うためには、客観的なデータ提供と結果指導が重要であり、これらを整備していくことで、より生活習慣の改善へとつながる健康度評価を作っていきたい。また、今後は今回できなかった健康度評価受検時の問診及び測定データとアンケート結果を比較し、さらに、分析を進め、健康度評価が県民の生活習慣改善に向け一段の成果があがる筈である。

#### 4 1日健康づくり教室受講者の実態

##### (1) 健康評価（A、Bコース）成績にみる検査測定の結果から

医学検査の各項目では、加齢とともに検査結果が正常を逸脱する割合が高くなった。

身体特性について、肥満度（BMI）では男性の30代から40代に「太り気味」「肥満」を合わせると40%以上になった。女性は「やせ」「やせ気味」を合わせると20代で50%以上、30代で39%以上になった。体格を分類した結果、男性では女性に比べて肥満者も多いが、過体重（BMIは24%以上であるが体脂肪率は正常の者）

も多い。30代、40代に肥満（BMIも体脂肪率も高い）が多い傾向があるといえる。女性は過半数が正常範囲であるが、加齢とともに「太り気味」「肥満」の割合が増える。また、いわゆる“かくれ肥満”（BMIは24%いかであるが体脂肪率は高い）の者が70代を除いて各年代とも10%を超え、男性に比べて多かった。

体力測定について、評価基準は日本人の体力標準値第四版を基にしている。

全身持久力は女性ほどの年代においても評価Aに該当する割合が最も多かった。しかも、50代以上になると過半数以上が評価Aとなる。このことは、一つには体力に優れた集団であることが推測される。

もう一つには測定方法、算出方法によるものであると考えられる。

測定方法は自転車エルゴメーターによる多段階負荷テスト法（FUKUDA ML-1800システム使用、75%HRMAX）により算出した推定の最大酸素摂取量である。この方法は男性に比べて女性は一般的に脚筋力が劣るので、測定を負荷を50%HR程度で終了した場合、推定の最大酸素摂取量は回帰式を用いるので75%HRMAXまで実施した場合と誤差が大きくなることが考えられる。しかし、この測定では合わせて負荷心電図も行っているので、普段医療機関や住民検診を利用していない者にとって、簡便にできるメディカルチェックとして、一次医療の重要な役割をになっていると考えられる。

筋力の測定方法は脚の伸展パワー（コンビ社製、アネロプレス使用）から体重あたりの仕事量を用いている。男女とも加齢とともに数値は下がっているが、評価Aは年代が上がるにつれて多くなっている。

柔軟性の測定方法は長座体前屈を用いている。男女とも20代の評価D・Eが他の年代に比べて多い他は、各年代とも分布は同じようであった。

これは柔軟性が年齢に影響されにくいものであると考えられる。日本人の体力標準値（立位体前屈）と比べ、平均値は男女・各年代とも下回っている。長座体前屈という測定方法は、体型などに大きく依存することから、他との比較より自己の時系列的な比較にその意義は大きいものがあると考えられる。

敏捷性の測定方法は全身反応時間を用いている。男女・各年代とも数値の差は少ない。評価は男性で20代、30代、女性で20代の評価D、Eが他の年代に比べて多かった。分布状況は女性は20代を除いて同様であった。日本人の体力標準値と比較しても同様である。

平衡性の測定方法は重心動揺計を用いている。男女・各年代とも大半が評価Aを示していることと、70代異常を除いて数値に差が少ないこと、疾病群も含めた評価であることから、評価基準の見直しが必要であることが示唆された。

以上の結果は1日健康づくり教室受講者全体の傾向を表したのである。

市町村からの受講者は男性より女性が多く、平均年齢は企業に比べて男女とも15歳以上高い。それに対して企業からの受講者は女性より男性が多く、平均年齢は男女とも40代である。

市町村の参加状況は住民検診受診者を対象にしたものや、健康教育の一つとして参加を呼びかけたもの等である。

企業の参加状況は職員健康診断の事後フォローや、健康教育の研修等である。このように、受講者の健康状態、年齢や参加形態、意識等が企業や市町村によって異なると考えられるので、両者の基礎データを抽出することで、企業、市町村の特徴、傾向が浮き彫りになると考えられる。そのことがより簡便に、的確に健康状態を把握し、実践指導に役立つ健康づくり教室になると考える。

## (2) 生活習慣問診結果の集計から

運動習慣では、20代、30代の男性、20代の女性で「ない」の回答率が多かった。この年代は企業からの参加が多く、運動をする時間が持てない生活背景があると推測する。

運動習慣が「ある」と回答した者で実日数は1日、2日が多かった。週3~4日の運動頻度が最も効果的と広く一般的にいわれているが、次年度は運動頻度と医学的検査、体力測定によって違いがあるかどうか検証することで、運動頻度の指導に役立つと考える。

すとりすとりー（ストレスに関するアンケート）では、男性よりも女性の方がストレス症状が多く出現しているが、ストレス発散、ストレス解消は女性の方が上手くできている結果となった。

疲労の抵抗力で20代、50代の女性で「欠ける」者が多かったのは、20代女性ではやせ、やせ気味が多く、運動をする割合が35.2%ということから、体力が不足していることが推測される。また、50代の女性は閉経による変化の影響を受けていることが考えられる。

疲労の症状は男性よりも女性の方が多く出現しているが、疲労解消は女性の方が上手くできている結果となった。これらの結果は、一つには女性の方が自覚症状もしくは体調の変化に敏感であること。

もう一つには男性は60代以上を除くといわれる“企業戦士”といわれるように、生活の中心が職場にあり、ライフスタイルのデザインが女性の方が多様であることが考えられる。

このことは、休養習慣及びリラクゼーションという現時点では科学的に究明されていない健康づくりの指標について、身体感覚に注意を向ける、言い換えれば「自分の体にどんなことが起きているのか」という気づきを高めることにある。このことにより、「リラクゼーション反

応」が起こり、心身が安らかになることを実証していると考えられる。

これらを明らかにするために、今後はストレス度や疲労度によって、疾病の罹患率、自覚症状、医学的検査結果、体力測定結果、生活習慣問診結果に特徴があるか検証していく必要がある。

自覚症状スコアが加齢とともに下がり、休養習慣スコア、食習慣スコア、栄養バランススコアが加齢とともにあがったのは、実感もしくは体験として身体の変化を捉えることで、“より健康的な生活習慣へ”という行動変容に結びついたと推測する。このことは、健康度評価という方法が自身の健康状態を実感するという面からみれば、簡便で有効な手段であると考えられる。

1日健康づくり教室の受講者は現病歴で高血圧、腰痛、高脂血症、膝の関節痛で多かった。今回の医学的検査は治療中を除いた結果であり、受講者全般の傾向を掴むことができた。さらに、治療群、未治療で検査結果が異常群、正常群という3群間に生活習慣に違いが明らかになれば、生活習慣病を引き起こす要因と予防（一次予防）について検討することができる筈である。

## 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

1日健康づくり教室を受講して、原則6ヶ月以上経過後、2回目の健康づくり教室を受講した受講者の変化をみた。医学的検査結果に有意な変化がみられたのは男性より女性に多かった。

これは女性は市町村からの参加が多く、募集形態が住民検診の事後フォローということで、検診結果という自分自身の実感として健康状態を把握できるからと考える。それが何らかのより健康的な状態を目指す行動変容が起きたと考

えられる。

今回の検査測定結果で顕著に表れたのが男女とも体力である。医学的な検査結果が6ヶ月という期間では顕著な変化として現れにくいと考える。しかし、加齢とともに減少する体力が向上しているという結果は、何らかのライフスタイルの改善が図られた結果であることは明らかである。今後のより良い実践指導のためにも、今回得られた結果から、さらに体力が向上した群と、現状または減少した群とで医学的検査結果や現病歴、食習慣や栄養バランス、運動習慣、休養習慣やストレス等との関連を検証していくことで、どのような面で改善がみられたのかを明らかにし、実践指導の有効性を証明することができると思う。

## (2) 生活習慣問診結果の集計から

定期的な運動習慣があるのは女性は約7割であり、休養習慣、食習慣、栄養バランスはいずれも男性よりも得点が高い。

これは、1回目と2回目の有意な変化はなかったものの、元々健康に対する関心や意識が高く、健康度の高いライフスタイルであったと推測する。

1日という短時間で実施した健康度評価チェックと健康づくり実践が結果として現れるには、どんなことが動機付けとなり、行動変容に至ったかは生活習慣改善アンケートで明らかにしていく。

すとなれすとなれ（ストレスに関するアンケート調査）において、女性の疲労症状が有意に改善されたのは、先に述べたように、体力の向上が要因となっていると考える。その他の項目でも男女とも有意な差は得られなかったが、ストレスや疲労に関して改善を示す結果となった。

今回は394名全体での傾向を示したが、主観的健康観や疾病の有無によってストレスや疲労

の状況に特徴があるのかを明らかにすることで、ライフスタイル改善につながると考える。

一般に虚血性心疾患の危険因子といわれるタイプA行動パターンがあるが、いわゆる生活習慣病に罹患しているもので特徴的な生活習慣や行動特性があるのかを、生活習慣病に罹患しているもの、医学的検査が境界域以上のもの、正常群のものという3群間で医学的検査結果、生活習慣問診等の関連で検証していきたい。

## (3) 生活習慣改善に関するアンケート調査の結果から

体調について「非常に健康である」と感じている者より「体調はとても良い」と感じている者の方が多いため、健康の意識と体調の感じ方は人によって異なることが伺える。また、「体調はやや不調」「とても不調」と感じている者は「あまり健康ではない」「健康ではない」と感じている者より少ないことから、健康でなくとも体調不良ではないと考える者がいるということがわかった。この者がいわゆる「一病息災」として認識しているのか、健康でないにもかかわらず体調不良を感じ取れないのかを見極めることが大切である。

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、昨年度報告した簡易健康度評価でのアンケート結果と比べると、男性では約20%、女性では約35%高い割合であった。簡易健康度評価は結果指導のみであるため、1日をかけて結果指導・実践講習・講義を行う教室の方がより動機付けに優れていることが明らかとなった。

教室後の身体活動量の変化については、男性60歳～70歳代、女性50歳～60歳代について「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、「あまり変わ

らない」と回答した者の割合を上回った。教室がきっかけとなり、日常生活の中で意識して身体を動かすようになったのではと考えられる。「あまり変わらない」と回答した者は、活動できない事由があるのか、既に何らかの運動習慣があるため変わらないと回答したのか、原因をこまかくみることにより指導効果を向上させることができると考える。

食行動は日常生活の中で頻回に行われることであり、生活習慣改善に比較的取り組みやすい。例えば、アルコールと主食のエネルギー量について教室で学べば、「食事・栄養に気をつける」ようになった女性の約90%は飲酒量が教室後減少したことも当然ではないかと考える。しかしながら、「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容しにくいと考えられる。

休養に関するアンケートは「就寝・起床」「自由時間の有無」について調査したところ、男性の20歳代以外は、教室受講後、就寝時刻が定まり、起床時も目覚めが良くなったと回答した者の割合が多くなった。教室で「休」と「養」の定義を理解したことにより、寝ることの重要性を認識したためではないかと思われる。男性の20歳代は就寝時刻が決まっておらず、起床時の気分が不良で、朝食を食べず、健康状態があまり良くないと回答した者の割合が他の年代と比較し多かった。このことから、健康状態は自分の自由に使えると感じる時間の有無に影響しているのではないかと考える。

喫煙は変容させにくい習慣の一つであるが、教室受講後に禁煙を実施した者が男性で約2%あった。これは昨年度報告した簡易健康度評価のアンケート結果（約0.7%）より高い。教室によって自分の健康に関心が高まった成果であ

ると同える。年代別にみると、30～50歳代に実施者がみられた。喫煙は習慣化するため、禁煙対策は若い年齢層から実施することが望ましい。今回の結果を参考にして今後の教室運営に取り組んでいくことが大切であると考え。

このアンケート調査は、1日健康づくり教室が健康づくり実践への動機付けにどのように効果があるかを調査したものである。教室が健康管理に「役立っている」と回答した者の割合は男女とも約90～95%と高く、さらに「とても役立っている」と回答した者の割合は60～70歳代の高齢者に多かった。健やかに長生きすることの大切さが重要視されている高齢社会の中で、若い世代からの健康づくりとともに、高齢者が自ら健康を整えることができるよう支援していくことは重要と考える。また、「役に立たない」との回答（約5～10%）の原因を明らかにすることは教室の質の向上に大切である。参加者の意識を鋭敏に感じ取る意識を持って日常の業務に携わることが必要であると考え。

## E まとめ

あいち健康プラザが1次予防時代の具体的な健康づくりの手法として提案している健康度評価、および健康度評価と実践指導からなる健康づくり教室の利用者は順調に増加し、プラザのオープンから2年5か月で健康度評価簡易コースの受検者は4万人に達し、A、B、総合コースも5千人を越えている。

また、健康づくり教室の受講者も1日型、通所型、滞在型で4千人を越えた。

今年度の研究は、前年度の経過をふまえ、健康度評価簡易コースの受検者23,982名、1日健康づくり教室の受講者3,378名を対象として研究をすすめ以下の成果をあげることができた。

1 生活習慣の問診結果から、人々の生活習慣の実態を運動、栄養、保健休養の各視点から分析することによって、性別、年代別の特性や傾向と生活習慣改善の指導に必要な基礎資料が得られた。

2 上記対象者の医学的検査、体力測定の結果、およびその評価の分布状態を分析することによって、現在、プラザが用いている検査、測定値の評価基準が妥当なものであるかどうかの検証ができた。

3 生活習慣に関する問診の結果とBMI、血圧、体力等の検査、測定の結果との関連性の分析から、問診内容の見直し事項の確認ができた。

このことによって、より信頼性の高い生活習慣チェックの問診内容にすることが可能となった。

4 健康度評価、および健康度評価と運動、栄養、休養の実践指導からなる健康づくり教室づくり教室の健康づくりへの有効性について、健康度評価受検者、および健康づくり教室の受講者の生活習

慣の改善状況の調査と医学検査、体力測定の結果、測定値の変化から検証を行なった。

性、年代によって改善、向上の状況が異なるものの、いくつかの検査、測定項目で有意に改善、向上が認められた。

また、運動、栄養、保健休養の生活習慣においても、健康度評価、健康づくり教室の受検、受講がきっかけとなって健康づくりを心がけるようになった人が多数確認された。

これらのことから、健康づくりの「Check & Do」としての健康度評価および健康づくり教室は、広く人々の健康づくりへの知識、啓発、動機づけととして有効であることが証明された。

現在、あいち健康プラザには、膨大なデータが蓄積されているが、今後これらの分析をすすめることで、さらに健康度評価事業の客観性、信頼性、有効性を高めること、そしてより科学的で有効な健康づくりの実践指導事業の展開が可能である。

# 資 料



「表C2-2」 運動習慣（運動頻度）とBMI、血圧、体力との関連について

（運動習慣なしの群と運動習慣ありの運動頻度別の各群の比較）

備考 運動頻度1=毎日、運動頻度2=週に5~6日、運動頻度3=週に3~4日  
 運動頻度4=週に2日、運動頻度5=週に1日、運動頻度6=月に1日、運動頻度7=不定期

\*は運動習慣無しとの間に有意差を認めたもの。 \* P<0,05、 \*\* P<0,01

・運動頻度とBMI

年代、性別		運動習慣無し	運動頻度1	運動頻度2	運動頻度3	運動頻度4	運動頻度5	運動頻度6	運動頻度7
30代	男	N 平均 SD 319 23,66 3,19	86 23,32 3,28	71 22,92 2,97	189 23,38 2,63	249 23,66 2,67	349 22,43 2,78	*171 23,06 2,80	410 23,66 3,03
	女	N 平均 SD 688 21,20 3,03	87 21,34 2,63	71 21,68 2,57	202 21,63 2,95	276 21,34 2,66	469 21,12 2,77	130 20,82 2,45	462 21,15 2,88
40代	男	N 平均 SD 416 23,70 2,79	183 23,99 2,66	133 23,82 2,74	322 24,00 2,72	407 23,92 2,61	585 23,93 2,78	164 24,04 2,90	350 23,90 2,70
	女	N 平均 SD 1,189 22,77 2,89	465 22,50 2,74	322 22,65 2,68	675 22,65 2,73	833 22,75 2,79	1,169 22,69 2,92	198 22,42 2,61	350 22,59 2,85
60代	男	N 平均 SD 173 23,11 3,10	295 23,40 2,55	131 23,37 2,85	229 23,46 2,70	184 23,06 2,49	*117 24,04 2,93	15 24,27 1,99	70 23,70 2,88
	女	N 平均 SD 344 23,44 3,28	468 23,37 3,98	211 23,32 3,05	468 23,25 2,69	401 23,31 3,01	410 23,45 3,16	37 23,25 1,89	81 23,43 3,07

・運動頻度と血圧

（最高血圧）

年代、性別		運動習慣無し	運動頻度1	運動頻度2	運動頻度3	運動頻度4	運動頻度5	運動頻度6	運動頻度7
30代	男	N 平均 SD 320 130,1 14,3	86 127,8 14,3	71 129,8 15,5	189 129,9 14,1	249 131,3 13,1	*394 127,9 14,0	**171 126,0 12,8	410 129,6 14,7
	女	N 平均 SD 688 117,8 13,8	87 118,6 13,7	71 118,9 13,8	202 116,8 13,5	*276 115,7 12,6	469 116,5 13,3	130 115,7 13,0	*462 116,2 12,6
40代	男	N 平均 SD 416 132,5 15,8	183 134,0 16,7	133 133,1 16,6	322 134,7 16,4	*408 135,0 16,9	586 132,6 16,8	164 131,1 15,9	351 131,5 17,5
	女	N 平均 SD 1,190 126,3 17,7	465 127,9 16,8	**322 129,2 17,0	**675 128,8 18,1	833 127,4 17,5	1,170 126,9 17,3	198 126,4 17,4	350 124,2 17,1
60代	男	N 平均 SD 173 138,7 21,2	295 141,1 20,7	131 141,4 16,3	229 141,6 19,9	184 140,4 20,9	117 142,9 19,4	15 138,9 21,0	70 142,1 19,5
	女	N 平均 SD 345 139,4 20,7	468 137,7 19,1	211 140,3 18,2	468 138,4 18,8	401 139,2 19,5	410 137,9 18,5	37 133,2 17,8	81 135,9 18,1

（最低血圧）

年代、性別		運動習慣無し	運動頻度1	運動頻度2	運動頻度3	運動頻度4	運動頻度5	運動頻度6	運動頻度7
30代	男	N 平均 SD 320 78,6 9,4	86 76,7 9,5	71 78,7 10,2	189 78,7 9,6	249 78,5 8,9	*394 77,1 9,2	**171 75,4 8,6	410 78,2 10,2
	女	N 平均 SD 688 71,6 9,4	87 71,4 9,0	71 71,2 9,9	202 70,7 8,9	276 70,3 8,5	469 70,6 8,7	130 70,2 8,3	*462 70,4 8,4
40代	男	N 平均 SD 416 81,8 9,7	183 83,3 10,7	133 81,7 10,1	322 82,6 11,1	408 83,1 10,9	586 82,0 11,0	164 81,1 9,9	351 81,2 11,1
	女	N 平均 SD 1,190 76,5 11,4	465 77,5 10,5	322 78,2 10,5	*675 77,5 11,1	833 77,0 10,7	1,170 76,9 11,0	198 76,8 10,7	350 75,7 10,6
60代	男	N 平均 SD 173 83,7 13,0	295 84,2 12,0	131 84,0 10,9	229 84,4 11,6	184 84,7 12,1	117 84,8 11,8	15 85,1 9,1	70 85,8 13,0
	女	N 平均 SD 345 81,4 11,9	468 80,9 11,3	211 82,8 10,2	468 81,0 11,0	401 81,8 11,5	410 80,5 11,2	37 78,7 9,8	81 79,6 10,6

・運動頻度と全身持久力

年代、性別		運動習慣無し	運動頻度1	運動頻度2	運動頻度3	運動頻度4	運動頻度5	運動頻度6	運動頻度7
30代	男	N 平均 SD 320 154、7 22、2	**86 135、6 26、5	**71 132、7 26、6	**189 133、0 26、8	**249 143、9 24、5	**394 143、0 24、0	**171 147、6 22、1	**410 149、1 22、3
	女	N 平均 SD 688 155、2 21、4	**87 144、0 24、2	**71 139、1 24、6	**202 143、3 21、4	**276 145、4 24、0	**469 147、1 21、4	129 153、7 23、2	**462 150、4 22、0
40代	男	N 平均 SD 416 142、0 22、4	**183 130、5 23、5	**133 129、7 25、8	**322 131、1 24、0	**408 132、3 23、1	*586 138、5 22、9	164 141、4 24、7	351 144、3 24、3
	女	N 平均 SD 1、189 141、2 23、4	**465 134、0 22、5	**322 134、9 23、9	**675 133、2 21、7	**833 135、5 22、4	*1170 139、1 23、0	198 140、9 23、3	350 140、1 22、6
60代	男	N 平均 SD 173 74、6 11、2	**295 81、6 12、2	**131 82、6 12、7	**228 81、2 12、8	**184 82、1 12、6	**117 80、7 12、2	15 80、2 11、1	*70 78、7 11、6
	女	N 平均 SD 345 76、0 12、4	**468 81、0 13、1	**211 82、0 11、5	**468 83、1 12、6	**400 82、1 11、7	**410 80、4 11、6	36 78、8 8、7	81 78、1 10、2

・運動頻度と筋力

年代、性別		運動習慣無し	運動頻度1	運動頻度2	運動頻度3	運動頻度4	運動頻度5	運動頻度6	運動頻度7
30代	男	N 平均 SD 320 18、2 4、2	**86 21、4 5、5	**71 21、5 5、8	**189 21、9 4、7	**249 20、9 4、7	**394 20、1 4、6	**171 19、7 4、2	*410 18、9 4、0
	女	N 平均 SD 688 12、7 4、1	**87 14、7 5、1	*71 14、3 5、4	**202 14、1 4、7	**276 14、4 4、2	**469 14、1 4、1	**130 13、8 3、6	**462 13、7 4、2
40代	男	N 平均 SD 416 14、1 4、3	183 15、0 5、9	**133 16、1 5、4	**322 16、4 5、5	**408 15、8 4、7	**586 15、3 4、6	164 14、7 4、5	**351 14、9 4、3
	女	N 平均 SD 1、190 7、4 5、3	*465 8、0 5、7	**322 9、4 5、9	**675 9、5 6、0	**833 9、1 5、6	*1170 8、7 5、4	**198 9、2 8、5	**350 8、5 5、5
60代	男	N 平均 SD 156 34、7 6、9	256 36、0 6、4	**116 37、6 6、6	**201 36、7 6、5	**169 36、9 6、6	109 36、3 6、3	14 36、8 5、4	62 35、2 7、1
	女	N 平均 SD 304 23、2 5、6	426 23、6 4、3	188 23、9 4、3	*439 24、0 4、1	364 23、7 4、3	367 23、4 4、5	36 24、5 4、2	79 23、3 4、5

・運動頻度と柔軟性

年代、性別		運動習慣無し	運動頻度1	運動頻度2	運動頻度3	運動頻度4	運動頻度5	運動頻度6	運動頻度7
30代	男	N 平均 SD 319 4、6 8、0	86 6、8 9、7	**71 8、9 8、9	**187 9、5 8、3	**248 7、7 8、3	393 5、8 8、6	171 4、8 9、5	410 4、1 8、6
	女	N 平均 SD 688 9、5 7、6	**86 12、8 8、2	**71 13、0 8、3	**202 11、4 8、2	**275 12、5 7、2	**469 11、0 7、4	129 10、0 8、1	*462 10、4 7、4
40代	男	N 平均 SD 414 2、1 8、6	**183 5、5 9、3	**133 7、6 8、4	**322 5、3 9、1	**408 4、8 8、8	**586 4、7 8、9	164 3、6 8、9	**351 4、6 9、1
	女	N 平均 SD 1、186 10、2 7、0	**462 12、9 6、8	**322 12、9 7、8	**675 13、1 7、2	**831 12、6 7、2	*1167 11、7 7、4	198 11、0 7、9	**350 11、4 7、4
60代	男	N 平均 SD 173 1、1 9、8	295 1、7 9、2	131 2、3 8、8	228 2、8 9、7	184 2、9 9、2	117 -0、3 10、4	15 3、3 8、7	70 -0、5 8、5
	女	N 平均 SD 343 8、8 7、8	**468 11、7 7、3	**210 12、3 7、6	**465 11、7 7、4	**400 11、4 7、3	**410 10、4 7、3	37 9、5 7、2	79 9、7 7、2

・運動頻度と平衡性

年代、性別		運動習慣無し	運動頻度1	運動頻度2	運動頻度3	運動頻度4	運動頻度5	運動頻度6	運動頻度7
60代	男	N 平均 SD 171 54、0 56、4	289 64、0 58、6	**128 77、1 64、3	*226 68、2 59、9	**181 71、9 60、9	111 66、8 56、3	15 54、3 51、9	70 63、7 55、0
	女	N 平均 SD 345 51、4 56、4	**463 63、2 56、2	210 56、0 51、6	**465 66、9 57、6	**394 64、7 56、4	*409 59、2 52、5	36 61、3 51、5	81 62、4 58、2

「表C2-3」運動習慣なしの群と運動習慣ありの運動時間別の各群との比較

備考、運動時間1 = 10分未満  
 運動時間2 = 10~20分  
 運動時間3 = 20~60分  
 運動時間4 = 1~2時間  
 運動時間5 = 2時間以上

\* は、「運動習慣無し」の群との間に有意差を認めたもの。

\* P < 0, 05  
 \*\* P < 0, 01

・運動時間とBMI

年代	性別	運動習慣無し	運動時間1	運動時間2	運動時間3	運動時間4	運動時間5
30代	男	N 平均 SD 319 23,66 3,19	175 23,37 3,01	176 23,45 3,16	535 23,64 2,86	488 23,34 2,76	196 23,28 2,66
	女	N 平均 SD 688 21,20 3,03	181 21,22 2,88	236 21,23 2,64	553 21,31 2,81	575 21,16 2,74	152 21,28 2,85
40~50代	男	N 平均 SD 416 23,70 2,79	261 23,80 2,88	278 23,67 2,86	**812 24,15 2,73	582 23,89 2,61	211 23,80 2,56
	女	N 平均 SD 1188 22,77 2,87	338 22,51 2,76	498 22,67 2,77	1443 22,78 2,86	*1497 22,55 2,79	236 22,58 2,61
60~70代	男	N 平均 SD 173 23,11 3,10	117 23,34 2,76	150 23,24 2,66	425 23,57 2,75	274 23,44 2,67	75 23,45 2,25
	女	N 平均 SD 344 23,44 3,28	247 23,16 3,00	240 23,42 3,04	724 23,41 2,94	743 23,33 2,91	122 23,20 3,10

・運動時間と血圧

(最高血圧)

年代	性別	運動習慣無し	運動時間1	運動時間2	運動時間3	運動時間4	運動時間5
30代	男	N 平均 SD 320 130,12 14,30	* 175 126,87 13,53	176 128,99 13,53	535 129,90 13,69	488 129,62 14,90	** 196 126,82 13,57
	女	N 平均 SD 688 117,75 13,80	** 181 114,79 13,11	236 116,56 13,62	553 116,56 13,13	575 116,71 12,67	152 117,31 13,17
40~50代	男	N 平均 SD 416 132,54 15,80	261 130,52 14,47	278 132,37 16,50	813 133,91 17,26	583 133,74 16,88	212 133,75 16,39
	女	N 平均 SD 1190 126,26 17,70	338 125,17 17,23	498 126,04 17,32	**1443 128,09 17,55	*1497 127,60 17,56	237 127,55 15,99
60~70代	男	N 平均 SD 173 138,69 21,15	117 142,00 20,66	150 138,81 19,22	425 141,44 18,98	274 141,55 20,76	75 144,11 20,44
	女	N 平均 SD 345 139,44 20,70	247 139,52 20,26	240 138,29 19,52	724 138,20 18,42	743 138,40 18,23	122 139,46 20,88

(最低血圧)

年代	性別	運動習慣無し	運動時間1	運動時間2	運動時間3	運動時間4	運動時間5
30代	男	N 平均 SD 320 78,55 9,35	* 175 76,58 8,99	176 77,76 8,35	535 78,25 9,91	488 78,22 9,74	** 196 75,60 8,84
	女	N 平均 SD 688 71,63 9,39	** 181 69,22 9,03	236 71,28 8,47	* 553 70,62 8,57	* 575 70,51 8,60	152 71,07 8,63
40~50代	男	N 平均 SD 416 81,75 9,73	261 80,85 10,50	278 81,69 10,68	813 82,65 10,95	583 82,30 11,09	212 82,39 10,54
	女	N 平均 SD 1190 76,54 13,37	338 75,69 10,71	498 76,04 10,65	* 1443 77,49 10,76	1497 77,23 11,01	237 77,77 9,77
60~70代	男	N 平均 SD 173 83,69 13,04	117 84,44 12,02	150 83,26 11,69	425 84,36 11,35	274 85,06 12,40	75 85,57 11,70
	女	N 平均 SD 345 81,39 11,91	247 80,05 11,87	240 81,01 11,63	724 81,30 10,63	743 82,39 10,88	122 80,75 12,79

・運動時間と全身持久力

年代性別			運動習慣無し	運動時間1	運動時間2	運動時間3	運動時間4	運動時間5
30代	男	N 平均 SD	3 2 0 154.73 22.18	** 1 7 5 148.42 21.98	* 1 7 6 149.89 23.05	** 5 3 5 142.78 24.57	** 4 8 8 140.67 25.83	** 1 9 6 139.82 24.11
	女	N 平均 SD	6 8 8 155.20 21.36	* 1 8 1 151.62 21.32	* 2 3 5 151.63 21.84	** 5 5 3 148.50 21.61	** 5 7 5 143.79 23.30	** 1 5 2 144.24 24.22
40~50代	男	N 平均 SD	4 1 6 142.02 22.44	2 6 1 140.83 22.57	* 2 7 8 138.12 22.23	** 8 1 3 135.16 23.65	** 5 8 3 134.80 26.02	** 2 1 2 135.32 25.35
	女	N 平均 SD	1 1 8 9 141.22 23.39	3 3 8 139.49 21.94	4 9 8 139.46 23.38	** 1 4 4 3 136.63 22.14	** 1 4 9 7 135.90 23.28	** 2 3 7 130.30 22.44
60~70代	男	N 平均 SD	1 7 3 74.55 11.19	1 1 6 74.92 12.67	** 1 5 0 80.57 11.55	** 4 2 4 81.66 12.60	** 2 7 4 84.10 11.68	** 7 5 82.29 11.97
	女	N 平均 SD	3 4 5 76.02 12.40	* 2 4 7 78.15 12.56	* 2 3 9 78.36 12.54	** 7 2 3 81.32 11.85	** 7 4 3 83.62 11.88	** 1 2 2 82.82 10.46

・運動時間と筋力

年代性別			運動習慣無し	運動時間1	運動時間2	運動時間3	運動時間4	運動時間5
30代	男	N 平均 SD	3 1 9 18.19 4.17	1 7 4 18.62 4.32	** 1 7 6 19.36 4.17	** 5 3 4 20.18 4.65	** 4 8 7 20.93 4.83	** 1 9 5 20.68 4.98
	女	N 平均 SD	6 8 8 12.72 4.05	1 8 1 13.15 3.90	** 2 3 6 13.52 4.00	** 5 5 2 13.59 4.43	** 5 7 3 14.64 4.25	** 1 5 2 15.38 4.23
40~50代	男	N 平均 SD	4 1 6 14.08 4.34	2 6 1 14.08 4.71	2 7 8 14.69 4.35	** 8 1 3 15.60 4.98	** 5 8 3 16.32 4.96	** 2 1 2 15.28 4.76
	女	N 平均 SD	1 1 8 9 7.40 5.31	3 3 8 7.72 5.30	4 9 8 7.83 5.67	** 1 4 4 3 8.23 5.51	** 1 4 9 7 9.87 6.18	** 2 3 7 10.55 5.43
60~70代	男	N 平均 SD	1 5 6 34.69 6.92	1 0 7 34.60 6.34	1 4 2 36.07 6.11	** 3 6 9 36.46 6.60	** 2 4 5 37.68 6.71	6 4 36.48 5.69
	女	N 平均 SD	3 0 4 23.17 5.55	2 2 9 23.07 4.49	2 2 1 23.21 4.01	6 5 8 23.72 4.27	** 6 8 1 24.03 4.25	1 1 0 23.84 4.80

・運動時間と柔軟性

年代性別			運動習慣無し	運動時間1	運動時間2	運動時間3	運動時間4	運動時間5
30代	男	N 平均 SD	3 2 0 4.64 8.91	1 7 5 3.62 9.26	1 7 6 5.60 8.96	5 3 5 6.47 8.64	4 8 8 6.60 8.76	1 9 6 7.22 8.19
	女	N 平均 SD	6 8 8 9.50 7.55	1 8 1 9.87 7.85	** 2 3 5 11.12 7.58	** 5 5 3 10.89 7.59	** 5 7 5 11.71 7.73	** 1 5 2 12.43 7.09
40~50代	男	N 平均 SD	4 1 4 2.10 8.60	* 2 6 1 3.55 8.42	* 2 7 8 4.25 9.36	** 8 1 3 4.95 9.17	** 5 8 3 6.04 8.69	** 2 1 2 4.68 9.03
	女	N 平均 SD	1 1 8 6 10.20 7.00	3 3 8 11.04 7.81	** 4 9 6 11.48 7.06	** 1 4 4 1 11.76 7.31	** 1 4 9 3 13.17 7.22	** 2 3 7 13.83 6.96
60~70代	男	N 平均 SD	1 7 3 1.09 9.79	1 1 7 1.44 9.26	1 5 0 0.51 9.26	4 2 4 1.79 9.77	* 2 7 4 3.04 8.79	7 5 1.57 9.47
	女	N 平均 SD	3 4 3 8.82 7.78	* 2 4 6 10.12 7.52	* 2 3 8 10.47 7.49	** 7 2 1 10.90 7.42	** 7 4 2 12.45 7.12	** 1 2 2 10.93 7.36

・運動時間と平衡性

年代性別			運動習慣無し	運動時間1	運動時間2	運動時間3	運動時間4	運動時間5
60~70代	男	N 平均 SD	1 7 1 54.02 56.44	1 1 3 55.50 58.10	* 1 4 9 66.89 60.15	** 4 1 9 68.37 61.03	** 2 6 4 72.24 58.11	** 7 5 73.56 55.26
	女	N 平均 SD	3 4 5 51.39 56.36	2 4 5 59.60 55.05	2 4 0 53.65 55.15	** 7 1 6 62.57 55.38	** 7 3 6 66.78 55.77	* 1 2 1 63.20 52.55

「表C2-4」運動習慣なしの群と運動習慣ありの運動頻度、時間の組合せ各群との比較

備考、1群=週5日以上、20分未満、7群=週1~2日、20分未満  
 2群=同、20~60分、8群=同、20~60分  
 3群=同、1時間以上、9群=同、1時間以上  
 4群=週3~4日、20分未満、10群=月1、不定期、20分未満  
 5群=同、20~60分、11群=同、20~60分  
 6群=同、1時間以上、12群=同、1時間以上

\*は「運動習慣なし」の群との間に有意差を認めたもの。 \*P<0.05、 \*\*P<0.01

・運動の頻度、時間とBMI

年代		なし群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群	
30代	男	N M SD	319 23.66 3.29	43 23.01 3.65	61 23.23 2.83	53 23.14 3.09	24 23.38 1.97	76 23.56 2.57	89 23.20 2.83	107 23.30 2.86	231 23.76 2.90	305 23.42 2.55	177 23.58 3.19	167 23.65 2.93	237 23.30 2.84
	女	N M SD	688 21.10 3.03	56 21.33 2.65	57 21.69 2.47	45 21.45 2.72	61 20.67 2.41	66 21.95 2.90	* 75 22.12 3.24	120 21.49 2.93	218 21.34 2.87	407 21.04 2.58	180 21.20 2.74	212 20.97 2.78	200 21.09 2.86
40代	男	N M SD	416 23.70 2.79	92 23.76 3.00	144 24.01 2.62	80 23.94 2.54	60 23.66 2.86	** 159 24.47 2.61	103 23.46 2.69	163 23.58 2.94	375 24.04 2.72	454 23.94 2.60	224 23.85 2.77	134 24.19 2.98	157 23.88 2.55
	女	N M SD	1189 22.77 2.89	184 22.39 2.80	387 22.73 2.78	* 216 22.39 2.50	117 22.58 2.70	263 22.68 2.86	295 22.65 2.62	316 22.71 2.81	623 22.90 2.94	1063 22.61 2.84	219 22.67 2.71	170 22.61 2.73	* 159 22.25 2.88
60代	男	N M SD	173 23.11 3.10	94 22.81 2.52	200 23.57 2.74	132 23.54 2.55	52 23.04 2.68	100 23.85 2.86	77 23.24 2.49	82 23.47 2.82	104 23.38 2.64	115 23.47 2.72	* 39 24.36 2.65	21 23.19 2.89	* 25 23.45 2.50
	女	N M SD	344 23.44 3.28	204 23.17 3.04	288 23.41 3.04	187 23.48 2.92	77 22.73 2.62	201 23.40 2.67	190 23.30 2.73	152 23.82 3.17	210 23.42 3.10	449 23.21 3.04	54 23.03 2.89	25 23.53 2.44	39 23.75 2.74

・運動の頻度、時間と血圧

(最高血圧)

年代		なし群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群	
30代	男	N M SD	320 130.12 14.30	43 128.68 15.01	61 128.01 13.32	53 129.42 16.52	24 126.42 12.67	76 130.45 13.58	89 130.34 14.82	107 128.03 12.98	231 130.16 14.30	305 128.88 13.49	177 127.90 13.74	167 129.97 13.07	237 128.04 15.39
	女	N M SD	688 117.75 13.80	56 117.55 12.94	57 120.39 15.44	45 118.27 12.39	61 114.43 14.31	66 118.62 13.55	75 117.23 12.54	120 115.41 13.81	218 115.88 12.72	407 116.63 12.98	180 115.96 13.02	* 212 115.60 12.57	200 116.77 12.58
40代	男	N M SD	416 132.54 15.83	92 131.41 14.41	144 134.17 18.26	80 134.88 15.86	60 132.97 18.47	** 159 136.81 15.44	103 132.58 16.19	163 131.89 16.77	375 133.43 16.98	454 134.36 16.74	224 130.80 15.45	134 131.54 18.62	157 132.16 17.50
	女	N M SD	1190 126.26 17.70	184 128.27 17.21	* 387 129.47 17.16	216 126.79 15.92	117 125.62 18.33	** 263 129.92 17.74	* 295 129.12 18.28	316 125.12 16.99	623 127.13 17.67	1063 127.68 17.31	219 124.38 17.08	170 125.59 17.25	159 125.25 17.57
60代	男	N M SD	173 138.69 21.15	94 139.20 17.70	200 141.98 19.04	132 141.40 21.28	52 139.17 20.43	100 142.67 18.42	77 141.74 21.44	82 139.13 22.34	104 139.68 19.06	* 115 144.44 19.60	* 39 146.26 18.31	21 139.24 21.14	25 136.16 19.66
	女	N M SD	345 139.44 20.70	204 137.74 20.24	288 137.84 18.04	187 140.25 18.60	77 137.30 18.98	201 139.33 18.94	190 137.74 18.49	152 139.24 20.05	210 138.22 18.62	449 138.45 18.83	54 135.57 19.58	25 133.12 16.75	39 135.59 16.72

(最低血圧)

年代		なし群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群	
30代	男	N M SD	320 78.55 9.35	43 77.33 8.69	61 77.79 9.63	53 77.53 11.09	24 77.88 8.28	76 78.29 9.84	89 79.19 9.73	107 77.05 8.19	231 78.25 9.82	305 77.42 8.79	177 77.11 9.08	167 78.40 10.26	* 237 76.86 10.05
	女	N M SD	688 71.63 9.39	56 70.11 9.72	57 72.96 9.82	45 70.71 8.11	61 70.64 8.31	66 70.71 9.10	75 70.79 9.37	120 70.58 8.44	* 218 69.95 8.53	407 70.80 8.68	180 70.25 8.89	212 70.66 8.02	200 70.21 8.29
40代	男	N M SD	416 81.75 9.73	92 81.46 9.91	144 82.92 10.70	80 83.39 10.74	60 81.43 12.06	* 159 83.47 10.90	103 82.04 10.70	163 81.62 11.36	375 82.60 10.98	454 82.58 10.85	224 80.92 9.90	134 81.51 11.22	157 81.20 11.46
	女	N M SD	1190 76.54 11.37	184 77.96 10.65	* 387 78.13 10.65	216 77.15 9.97	117 74.56 10.22	263 78.44 10.90	295 77.74 11.36	316 75.76 10.66	623 76.83 10.76	1063 77.34 10.94	219 75.09 10.76	170 76.94 10.69	159 76.47 10.44
60代	男	N M SD	173 83.69 13.04	94 83.20 10.70	200 84.27 11.06	132 84.53 13.18	52 83.04 11.64	100 83.82 11.27	77 85.96 11.85	82 82.94 13.31	104 84.79 11.44	115 86.02 11.35	39 87.90 10.92	21 85.76 14.41	25 82.24 12.30
	女	N M SD	345 81.39 11.92	204 80.61 11.89	288 81.25 10.36	187 82.71 10.98	77 79.65 11.38	201 81.71 11.29	190 80.70 10.60	152 81.55 11.97	210 81.22 10.40	449 81.03 11.58	54 78.56 11.10	25 79.08 10.29	39 80.51 9.48

・運動の頻度、時間と全身持久力

年代	なし群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群		
30代	男	N M SD	320 154.73 22.18	43 149.37 24.85	**61 129.98 26.22	**53 127.04 23.50	24 147.92 26.86	**76 131.00 25.66	**89 130.67 26.76	107 151.04 22.82	**231 144.61 24.00	**305 139.71 24.08	**177 148.14 21.16	*167 150.29 20.32	**237 148.01 24.24
	女	N M SD	688 155.20 21.36	**56 149.95 21.34	**57 145.40 23.59	**45 127.13 22.88	*61 148.29 19.47	**66 146.83 20.81	**75 136.25 21.84	120 152.09 21.63	**218 146.67 19.98	**407 144.66 23.59	179 152.97 22.33	*212 151.73 22.64	**200 148.95 21.71
40代	男	N M SD	416 142.02 22.44	*92 135.25 23.68	**144 131.35 24.58	**80 122.28 23.59	60 136.03 23.59	**159 130.57 24.50	**103 128.96 23.25	163 139.05 21.52	**375 136.03 22.08	**454 134.77 24.57	224 142.33 21.92	134 142.28 24.16	157 145.80 27.88
	女	N M SD	1189 141.22 23.39	184 138.21 23.71	**387 135.42 22.08	**216 129.18 23.55	117 137.84 21.74	**263 134.73 22.47	**295 129.97 20.55	316 152.09 21.63	**623 140.11 22.87	**1063 137.05 23.21	219 140.48 22.52	170 140.66 21.56	159 140.03 24.73
60代	男	N M SD	173 74.55 11.19	**93 80.43 10.82	**200 81.08 12.88	**132 84.28 12.30	52 77.37 11.13	**99 81.55 14.12	**77 83.47 11.67	82 76.98 14.42	**104 82.48 11.22	**115 84.11 11.14	39 75.95 12.24	**21 83.71 8.19	*25 79.60 11.55
	女	N M SD	345 76.02 12.40	*204 78.90 13.38	**288 81.13 12.80	**187 84.29 10.68	77 78.96 13.15	**201 182.6 711.3	**190 85.17 13.16	151 77.40 11.93	**210 80.77 11.01	**449 82.74 11.54	54 77.20 9.80	25 77.17 10.44	*39 80.44 9.13

・運動の頻度、時間と筋力

年代	なし群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群		
30代	男	N M SD	320 18.19 4.17	43 19.33 4.78	**61 22.05 5.51	**53 22.47 5.94	*24 20.29 4.91	**76 21.91 5.00	**89 22.26 5.37	*107 19.30 3.99	**231 20.06 4.36	**305 21.10 4.94	177 18.55 4.16	167 18.86 4.03	**237 19.66 4.00
	女	N M SD	688 12.72 4.05	*56 14.63 4.40	57 12.49 4.73	**45 16.87 5.83	61 13.31 4.21	66 12.73 4.71	**75 16.00 4.40	120 12.81 4.06	**218 814.0 74.2	**407 14.72 3.94	180 13.36 3.57	**212 13.67 4.39	**200 14.05 4.20
40代	男	N M SD	416 14.08 4.34	92 14.26 5.31	**144 15.51 5.68	**80 16.59 6.03	60 13.67 5.26	**159 16.70 5.07	**103 17.50 5.67	163 14.67 3.96	**376 15.37 4.75	**455 15.91 4.73	224 14.45 4.37	*134 15.04 4.57	**157 15.18 4.08
	女	N M SD	1189 7.40 5.31	184 7.61 5.41	387 7.68 5.39	**216 11.10 6.17	117 7.66 5.49	**263 8.27 5.88	**295 11.20 5.84	316 7.81 5.42	**623 8.53 5.43	**1063 9.36 5.53	219 7.96 5.72	*170 8.34 5.40	**158 9.53 5.16
60代	男	N M SD	156 34.69 6.92	91 35.24 5.53	*169 36.24 6.52	**112 37.88 6.98	47 35.49 7.25	87 36.44 6.31	**67 37.90 6.08	77 35.16 6.13	**94 37.40 6.73	**107 37.13 6.42	34 36.53 6.92	19 33.95 7.66	23 35.28 5.72
	女	N M SD	293 23.73 4.82	185 23.34 3.89	251 23.97 4.12	173 24.07 4.25	72 23.47 3.75	187 24.04 3.53	177 24.49 4.30	134 23.02 4.02	188 23.79 4.20	398 23.94 4.05	53 23.87 3.67	24 22.56 5.27	37 24.42 3.95

・運動の頻度、時間と柔軟性

年代	なし群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群		
30代	男	N M SD	319 4.64 8.91	43 5.93 9.45	**61 8.10 8.16	**53 8.74 10.43	24 8.13 10.13	**75 8.31 8.48	**88 10.88 7.36	106 5.45 9.21	**231 6.78 8.34	**304 6.73 8.40	177 3.32 8.75	167 4.62 9.00	237 4.89 8.75
	女	N M SD	688 9.50 7.55	55 11.84 7.88	**57 12.42 6.85	**45 14.76 9.91	61 10.64 7.80	66 10.11 8.59	**75 13.03 7.90	120 10.28 7.33	**217 11.47 7.44	**406 11.99 7.26	180 10.37 7.92	212 10.11 7.48	199 10.51 7.34
40代	男	N M SD	416 2.59 11.18	*92 5.96 9.56	**144 6.14 8.70	**80 7.29 8.83	60 2.47 10.10	*159 5.08 8.63	**103 7.32 8.82	163 3.34 7.69	**376 4.68 9.37	**455 5.31 8.82	224 3.88 9.06	134 4.30 9.70	*157 4.84 8.54
	女	N M SD	1189 10.20 7.00	**184 11.74 6.75	**386 12.13 7.16	**216 15.24 7.26	117 11.61 6.92	**263 12.19 7.30	**295 14.54 6.97	**316 11.47 7.77	**622 11.57 7.23	**1060 12.61 7.14	219 10.52 7.51	170 10.98 7.91	**159 12.51 7.04
60代	男	N M SD	173 1.09 9.77	94 1.89 8.90	200 1.40 9.08	132 2.56 9.25	52 0.87 9.64	99 3.39 10.44	77 3.31 8.63	82 0.00 9.30	104 1.81 10.59	115 2.74 9.17	39 0.54 9.62	21 -2.05 7.51	25 1.56 7.56
	女	N M SD	343 8.82 7.78	**203 11.57 7.51	**288 11.19 7.30	**187 13.20 7.37	77 10.64 7.67	**199 11.66 7.40	**189 12.08 7.28	151 8.75 7.00	210 9.94 7.61	**449 12.07 7.05	53 9.30 7.84	24 9.50 6.55	39 10.26 6.60

・運動の頻度、時間と平衡性

年代	なし群	1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群		
60代	男	N M SD	171 54.02 56.44	92 56.25 59.26	*196 69.04 62.72	**129 74.83 57.61	52 62.52 57.88	98 62.81 57.25	**76 78.95 63.91	*79 70.33 61.92	*104 71.75 62.33	*109 68.05 54.35	39 57.85 56.94	21 71.33 57.96	25 60.76 47.65
	女	N M SD	345 51.39 56.36	203 53.74 52.72	*286 60.80 54.87	**184 69.14 56.21	77 60.18 60.96	**200 67.85 57.13	**188 68.72 56.68	151 59.99 56.12	206 60.26 54.56	**446 63.23 53.92	54 53.28 53.11	24 59.42 53.92	*39 75.77 59.65

「表C2-5」食生活習慣とBMI、血圧、体力との関連性について

・食事の回数（1日3食を規則正しくとっていますか）

\*は、「はい」の群と「いいえ」の群との間に有意差を認めたもの。 \* P<0,05  
\*\* P<0,01

(男性)

年代	1日3食		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	はい N=1297	M SD	23.46 2.80	129.13 14.09	77.87 9.37	* 144.17 24.96	** 20.06 4.88	** 6.34 8.72	
	いいえ N=597	M SD	23.55 3.16	129.29 14.16	77.70 9.71	147.22 23.87	19.44 4.23	5.03 9.14	
40代	はい N=2086	M SD	23.89 2.69	133.34 16.65	82.23 10.72	** 135.99 24.20	15.23 4.87	4.59 8.90	
	いいえ N=474	M SD	23.93 2.91	132.18 16.53	81.62 10.55	142.00 22.82	15.28 4.67	4.09 9.42	
60代	はい N=1108	M SD	23.38 2.72	140.83 19.95	84.22 11.97	80.40 12.55	36.25 6.47	1.77 9.45	66.22 59.33
	いいえ N=106	M SD	23.70 2.95	142.40 20.66	85.99 11.83	81.04 11.83	36.25 7.82	1.72 9.43	64.69 58.90

(女性)

年代	1日3食		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	はい N=1917	M SD	21.18 2.77	116.88 13.27	70.96 8.77	149.15 22.19	* 13.76 4.23	10.95 7.53	
	いいえ N=468	M SD	21.41 3.13	116.74 13.34	70.52 9.23	151.30 23.94	13.24 4.30	10.18 9.35	
40代	はい N=4603	M SD	22.65 2.77	127.18 17.54	76.97 10.96	137.49 22.85	8.55 5.62	11.83 7.24	
	いいえ N=593	M SD	22.90 3.19	126.62 17.17	76.81 10.72	138.80 24.29	8.39 5.64	11.86 7.73	
60代	はい N=2245	M SD	23.36 2.99	138.64 19.02	81.25 11.20	80.76 12.30	23.58 4.49	10.95 7.46	61.34 55.52
	いいえ N=168	M SD	23.33 3.16	135.84 20.29	79.93 11.65	80.36 12.37	24.27 4.53	11.08 7.82	57.73 57.51

・栄養のバランス（栄養のバランスを考えていますか）

\*は、「考えている」の群と「考えていない」の群との間に有意差を認めたもの。 \* P<0,05  
\*\* P<0,01

(男性)

年代	栄養バランス		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	考えている N=948	M SD	* 23.33 2.79	129.14 14.23	77.76 9.40	** 143.07 24.98	** 20.40 4.89	** 6.92 8.64	
	考えていない N=942	M SD	23.65 3.03	129.23 13.99	77.87 9.56	147.22 24.16	19.33 4.42	4.92 8.99	
40代	考えている N=1595	M SD	23.86 2.63	133.24 16.72	82.23 10.69	** 136.09 24.23	* 15.41 4.89	* 4.83 8.96	
	考えていない N=966	M SD	23.96 2.90	132.93 16.49	81.93 10.70	138.77 23.69	14.96 4.73	3.94 9.01	
60代	考えている N=891	M SD	23.35 2.69	140.86 20.16	84.24 11.95	** 81.11 12.69	36.42 6.55	1.92 9.34	67.91 59.92
	考えていない N=300	M SD	23.57 2.89	141.30 19.58	84.76 12.03	78.50 11.67	35.75 6.76	1.31 9.74	60.66 57.65

(女性)

年代	栄養バランス		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	考えている N=1840	M SD	** 21.11 2.63	* 116.50 13.09	70.67 8.76	* 149.08 22.32	* 13.76 4.26	** 11.21 7.87	
	考えていない N=545	M SD	21.62 3.46	118.05 13.83	71.49 9.20	151.25 23.29	13.33 4.22	9.41 7.96	
40代	考えている N=4403	M SD	** 22.59 2.78	126.92 17.28	76.83 10.81	** 137.21 22.97	11.95 7.25	** 8.56 5.64	
	考えていない N=798	M SD	23.13 3.01	128.24 18.58	77.65 11.55	139.98 23.22	11.15 7.55	8.38 5.47	
60代	考えている N=2082	M SD	** 23.25 2.94	* 138.11 18.98	81.07 11.12	** 81.32 12.31	23.68 4.42	** 11.22 7.49	** 62.39 55.75
	考えていない N=338	M SD	24.01 3.29	140.49 19.90	81.68 11.91	77.12 11.66	23.32 4.98	9.38 7.26	53.07 54.52

・食事の早さ（食事の早さはどれくらいですか）

\* は、「普通」の群と「早い」「遅い」のそれぞれの間に有意差を認めたもの。

\* P<0、05  
\*\* P<0、01

《男性》

年代	食事の早さ		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	普通 N=963	M SD	23,12 2,74	129,13 13,88	77,72 9,24	145,96 24,89	19,61 4,68	6,14 8,93	
	早い N=760	M SD	** 24,27 2,74	130,37 14,27	* 78,70 9,69	145,04 24,19	20,11 4,59	5,63 8,95	
	遅い N=166	M SD	** 22,03 2,60	** 124,03 13,58	* 74,30 9,08	140,78 25,06	20,23 5,13	6,05 8,15	
40 50代	普通 N=1351	M SD	23,58 2,62	132,81 16,72	82,08 10,60	137,73 23,99	15,08 4,71	4,93 8,87	
	早い N=984	M SD	** 24,63 2,73	134,16 16,47	82,53 10,83	136,45 23,82	15,45 4,95	** 3,73 9,00	
	遅い N=226	M SD	** 22,65 2,61	130,47 16,50	* 80,49 10,54	136,20 25,46	15,25 5,06	5,26 9,48	
60 70代	普通 N=740	M SD	23,35 2,60	141,82 19,78	84,79 12,08	80,59 12,30	36,45 6,68	1,76 9,37	67,38 60,56
	早い N=290	M SD	** 24,36 2,84	140,34 20,33	84,37 11,84	80,94 12,43	36,37 6,70	1,43 9,45	64,19 56,64
	遅い N=184	M SD	** 22,11 2,60	* 138,54 20,26	* 82,70 11,58	79,17 13,29	* 35,24 6,08	2,33 9,75	63,88 58,23

《女性》

年代	食事の早さ		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	普通 N=1449	M SD	21,10 2,77	116,72 13,33	70,87 8,95	149,43 22,49	13,62 4,25	10,77 8,10	
	早い N=653	M SD	** 21,91 3,10	117,81 13,73	71,40 9,02	148,98 22,75	13,75 4,30	10,85 7,64	
	遅い N=283	M SD	** 20,30 2,24	115,30 11,69	* 69,69 7,93	151,66 22,42	13,67 4,13	10,85 7,64	
40 50代	普通 N=3272	M SD	22,51 2,70	127,24 17,55	76,98 10,85	137,92 22,93	8,55 5,56	12,06 7,21	
	早い N=1443	M SD	** 23,45 2,91	127,87 17,39	77,52 11,08	136,71 23,06	8,66 5,74	** 11,27 7,32	
	遅い N=486	M SD	** 21,51 2,74	** 124,09 17,12	** 75,08 10,80	138,49 23,52	8,03 5,64	11,99 7,76	
60 70代	普通 N=1638	M SD	23,37 2,91	138,83 19,28	81,40 11,28	81,03 12,28	23,73 4,47	11,12 7,53	59,45 54,77
	早い N=373	M SD	** 24,14 3,06	138,05 18,89	81,17 11,10	81,56 11,41	* 24,32 4,49	10,64 7,46	62,47 55,75
	遅い N=408	M SD	** 22,59 3,12	137,24 18,67	* 80,15 11,14	** 78,77 13,02	** 22,61 4,48	10,61 7,32	* 66,33 58,79



・食事の量（食事の量はどれぐらい食べますか）

※は、「満腹するまで食べる」の群と「腹八分目」の群との間に有意差を認めたもの。 \* P<0, 05  
 \*\* P<0, 01

《男性》

年代	食事の量		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	満腹まで N=777	M SD	** 24.00 2.93	* 129.73 13.75	78.04 9.29	144.81 24.55	19.93 4.51	6.04 8.86	
	腹八分目 N=792	M SD	22.99 2.63	128.25 14.30	77.27 9.40	144.06 24.97	19.93 4.93	6.06 8.68	
40代	満腹まで N=765	M SD	** 24.57 2.69	133.01 16.20	81.13 10.10	137.03 23.13	15.37 4.97	4.11 9.05	
	腹八分目 N=1336	M SD	23.50 2.64	132.90 17.02	81.98 11.05	136.55 24.67	15.28 4.84	4.52 8.98	
60代	満腹まで N=205	M SD	** 23.93 2.66	139.73 18.04	84.08 10.59	81.85 12.05	** 37.67 6.15	2.03 9.95	72.81 61.88
	腹八分目 N=820	M SD	23.18 2.72	140.65 20.48	84.01 12.33	80.14 12.68	35.85 6.54	1.66 9.35	64.07 57.93

《女性》

年代	食事の量		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	満腹まで N=897	M SD	** 21.58 2.91	117.03 13.09	70.85 8.68	149.58 21.57	13.57 4.28	10.55 7.69	
	腹八分目 N=1030	M SD	20.78 2.50	116.12 13.19	70.44 8.95	149.37 22.70	13.91 4.09	11.07 7.73	
40代	満腹まで N=1744	M SD	** 23.21 2.89	127.39 17.06	76.85 10.76	137.65 23.54	8.65 5.65	11.79 7.23	
	腹八分目 N=2468	M SD	22.17 2.59	126.58 17.61	76.64 10.98	137.44 22.53	8.62 5.67	11.83 7.37	
60代	満腹まで N=517	M SD	** 23.85 2.98	136.94 18.48	80.30 11.04	81.34 11.62	* 24.04 4.47	11.29 7.48	64.10 54.65
	腹八分目 N=1465	M SD	23.07 2.97	138.54 19.20	81.19 11.21	80.69 12.66	23.43 4.46	10.93 7.48	61.31 55.97

・料理の味付け（味付けは濃いほうが好きですか）

※は、「はい」の群と「いいえ」の群との間に有意差を認めたもの。 \* P<0, 05  
 \*\* P<0, 01

《男性》

年代	味付けは濃い		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	はい N=1141	M SD	** 23.64 2.95	129.24 13.81	77.91 9.42	145.57 24.88	19.81 4.68	* 5.54 8.78	
	いいえ N=748	M SD	23.25 2.84	129.09 14.55	77.66 9.57	144.47 24.31	19.95 4.71	6.52 8.98	
40代	はい N=1437	M SD	** 24.09 2.78	* 133.71 16.52	82.42 10.73	137.65 23.64	15.10 4.69	* 4.13 8.94	
	いいえ N=1123	M SD	23.66 2.66	132.38 16.75	81.73 10.63	136.40 24.57	15.40 5.00	4.96 9.04	
60代	はい N=589	M SD	* 23.61 2.94	141.74 20.05	* 85.12 12.38	79.85 12.10	36.13 6.68	1.36 9.40	64.45 58.79
	いいえ N=625	M SD	23.22 2.53	140.25 19.95	83.66 13.00	81.03 13.00	36.36 6.54	2.14 9.48	67.64 59.73

《女性》

年代	味付けは濃い		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	はい N=897	M SD	** 21.60 2.98	* 117.58 13.11	71.29 9.05	149.81 22.19	13.45 4.19	10.43 8.26	
	いいえ N=1488	M SD	21.00 2.74	116.41 13.36	70.62 9.57	149.43 22.78	13.79 4.28	11.01 7.71	
40代	はい N=1862	M SD	** 23.00 2.91	** 128.37 17.53	** 77.75 10.93	138.23 22.98	8.35 5.55	** 11.36 7.31	
	いいえ N=3339	M SD	22.45 2.74	126.42 17.44	76.51 10.91	137.31 23.04	8.63 5.66	12.10 7.28	
60代	はい N=797	M SD	** 23.69 3.08	138.68 18.82	80.98 11.26	80.03 12.10	23.59 4.59	10.95 7.43	58.98 54.79
	いいえ N=1623	M SD	23.19 2.95	138.33 19.27	81.24 11.23	81.07 12.40	23.65 4.45	10.97 7.51	62.13 56.07

「表C2-6」休養、保健習慣とBMI、血圧、体力との関連性について

・ストレスを感じとることができますか。

\*は、「はい」の群と「いいえ」の群との間に有意差を認めたもの。  
\* P<0,05 \*\* P<0,01

(男性)

年代	感じとれる		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	はい N=1379	M SD	23.52 2.95	129.20 14.22	77.82 9.56	145.41 24.97	19.90 4.72	5.87 8.91	
	いいえ N=510	M SD	23.40 2.82	129.12 13.80	77.81 9.25	144.41 23.77	19.78 4.61	6.09 8.79	
40代	はい N=1748	M SD	23.84 2.70	132.83 16.39	81.94 10.53	137.66 24.05	15.50 4.83	4.55 8.94	
	いいえ N=812	M SD	24.02 2.80	133.77 17.13	82.50 11.02	135.90 24.05	** 14.68 4.80	4.39 9.10	
60代	はい N=592	M SD	23.28 2.71	139.79 20.87	84.06 12.53	80.99 12.64	36.75 6.48	1.68 9.45	66.28 57.80
	いいえ N=622	M SD	23.52 2.78	* 142.07 19.10	84.67 11.57	79.95 12.33	* 35.76 6.70	1.84 9.44	65.90 60.68

(女性)

年代	感じとれる		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	はい N=1844	M SD	21.18 2.83	116.55 13.24	70.69 8.87	149.60 22.82	13.67 4.23	10.89 7.98	
	いいえ N=541	M SD	21.38 2.82	* 117.90 13.35	71.50 8.84	149.49 21.65	13.65 4.34	10.47 7.72	
40代	はい N=3541	M SD	22.61 2.84	126.45 17.51	76.53 11.01	137.40 23.11	8.60 5.62	11.75 7.32	
	いいえ N=1661	M SD	** 22.82 2.77	** 128.54 17.38	** 77.86 10.71	138.16 22.83	8.39 5.62	12.00 7.26	
60代	はい N=1351	M SD	23.17 2.99	137.81 19.14	80.98 11.22	81.13 11.96	23.87 4.43	10.73 7.48	61.70 55.11
	いいえ N=1069	M SD	** 23.60 3.00	139.24 19.08	81.38 11.25	80.22 12.71	* 23.32 4.57	11.25 7.48	60.32 56.36

・気分転換になる趣味をもっていますか。

\*は、「はい」の群と「いいえ」の群との間に有意差を認めたもの。  
\* P<0,05 \*\* P<0,01

(男性)

年代	趣味があるか		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	はい N=1471	M SD	23.40 2.88	128.96 14.01	77.71 9.30	143.38 24.85	20.25 4.70	6.29 8.84	
	いいえ N=417	M SD	* 23.78 3.02	129.96 14.44	78.18 10.07	** 151.35 22.90	** 18.51 4.39	** 4.64 8.88	
40代	はい N=1972	M SD	23.96 2.68	133.67 17.02	82.50 10.75	135.77 24.18	15.49 4.86	4.82 8.92	
	いいえ N=588	M SD	* 23.70 2.89	** 131.29 15.13	** 80.83 10.41	** 141.57 23.11	** 14.38 4.65	** 3.43 9.15	
60代	はい N=983	M SD	23.42 2.68	141.04 19.56	84.32 11.82	81.10 12.54	36.40 6.43	1.87 9.55	68.49 59.52
	いいえ N=231	M SD	23.32 3.02	140.68 21.85	84.60 12.59	** 77.73 11.90	35.61 7.25	1.33 8.99	** 56.00 57.23

(女性)

年代	趣味があるか		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	はい N=1682	M SD	21.24 2.81	116.79 13.30	70.75 8.81	148.62 22.73	13.88 4.37	11.14 7.79	
	いいえ N=703	M SD	21.18 2.93	117.00 13.23	71.16 9.00	** 151.86 22.00	** 13.14 3.90	** 9.98 8.19	
40代	はい N=4069	M SD	22.64 2.82	127.17 17.37	76.93 10.94	136.78 22.97	8.75 5.68	12.26 7.26	
	いいえ N=1132	M SD	22.80 2.81	126.93 17.93	77.05 10.88	** 140.72 22.95	** 7.74 5.31	** 10.29 7.25	
60代	はい N=2064	M SD	23.34 2.97	137.99 19.05	80.96 11.21	81.34 12.07	23.67 4.44	11.13 7.47	62.02 55.45
	いいえ N=356	M SD	23.48 3.17	** 141.08 19.35	* 82.30 11.32	** 77.21 13.04	23.38 4.85	** 9.99 7.51	55.78 56.62

「表C2-7」喫煙習慣とBMI、血圧、体力との関連性について

・タバコを吸いますか

\*は、「吸わない」の群と「吸う」の群との間に有意差を認めたもの

\* P<0、05

\*\* P<0、01

(男性)

年代	喫煙習慣		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	吸わない N=1082	M SD	23.42 2.88	128.91 14.26	77.99 9.51	**142.42 25.39	**20.26 4.79	6.14 8.89	
	吸う N=808	M SD	23.57 2.96	129.55 13.90	77.58 9.44	148.78 23.16	19.34 4.50	5.64 8.84	
40代	吸わない N=1530	M SD	*24.01 2.64	*133.72 16.66	*82.48 10.75	**134.03 23.85	**15.47 4.99	**5.06 9.03	
	吸う N=1033	M SD	23.74 2.86	132.25 16.56	81.50 10.58	141.66 23.65	14.88 4.57	3.66 8.87	
60代	吸わない N=804	M SD	**23.55 2.63	140.84 16.49	84.46 11.53	80.85 12.68	36.36 6.52	1.86 9.53	67.30 60.82
	吸う N=279	M SD	22.97 3.01	141.34 21.47	84.12 13.16	79.32 11.87	35.92 6.84	1.48 9.20	62.56 54.46

(女性)

年代	喫煙習慣		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	吸わない N=2110	M SD	21.20 2.71	116.87 13.20	70.83 8.73	149.24 22.40	**13.78 4.22	**10.93 7.52	
	吸う N=275	M SD	21.40 3.71	116.68 13.92	71.24 9.85	152.08 23.63	12.81 4.51	9.19 8.43	
40代	吸わない N=4960	M SD	**22.70 2.81	**127.33 17.48	**77.07 10.90	137.56 22.98	8.50 5.62	11.84 7.28	
	吸う N=241	M SD	22.10 2.97	122.83 17.35	74.55 11.22	139.20 23.98	9.06 5.58	11.62 7.73	
60代	吸わない N=2357	M SD	23.37 3.00	138.45 19.16	81.17 11.25	80.75 12.21	23.63 4.50	10.98 7.47	61.16 55.68
	吸う N=63	M SD	23.04 3.19	138.16 17.76	80.73 10.68	80.02 15.58	23.63 4.35	10.17 7.93	58.40 55.02

「表C2-8」飲酒習慣とBMI、血圧、体力との関連性について

・アルコールを飲みますか

\*は、「飲まない」の群との間に有意差を認めたもの

\* P<0,05

\*\* P<0,01

(男性)

年代	飲酒習慣		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	飲まない N=521	M SD	23,42 3,13	128,64 14,66	77,19 9,48	147,15 24,82	19,83 4,95	6,19 8,90	
	週1~2回 N=438	M SD	23,66 3,16	129,25 14,67	77,83 9,70	146,72 25,42	19,70 4,77	5,50 9,14	
	週4~5回以上 N=930	M SD	23,44 2,66	129,45 13,51	78,16 9,36	**143,26 24,07	19,97 4,50	5,98 8,73	
40 50代	飲まない N=594	M SD	23,91 2,94	130,79 16,51	80,02 10,17	141,47 24,11	14,62 4,83	3,85 9,04	
	週1~2回 N=395	M SD	* 24,36 2,80	132,18 17,13	81,31 11,55	138,86 24,26	15,17 5,01	3,85 8,79	
	週4~5回以上 N=1572	M SD	23,78 2,63	**134,25 16,46	**83,11 10,53	**135,01 23,74	**15,48 4,77	* 4,91 9,00	
60 70代	飲まない N=410	M SD	23,08 3,00	137,33 19,60	81,90 11,43	79,10 13,38	34,88 6,73	1,83 9,81	59,90 57,25
	週1~2回 N=154	M SD	23,48 2,62	140,90 20,75	83,82 11,21	79,48 13,43	* 36,25 6,62	1,16 10,37	67,81 62,86
	週4~5回以上 N=650	M SD	** 23,59 2,59	**143,28 19,77	**86,06 12,20	**81,55 11,56	**37,12 6,38	1,87 8,98	** 69,64 59,45

(女性)

年代	飲酒習慣		BMI	最高血圧	最低血圧	全身持久性	筋力	柔軟性	平衡性
30代	飲まない N=1565	M SD	21,26 2,88	117,06 13,51	71,03 8,91	151,07 22,72	13,53 4,29	10,87 7,59	
	週1~2回 N=443	M SD	21,34 2,74	116,09 12,58	70,13 8,79	**141,84 21,04	* 14,03 4,00	10,46 7,70	
	週4~5回以上 N=377	M SD	20,97 2,83	116,88 13,09	71,08 8,75	**145,37 23,00	13,82 4,43	10,46 7,82	
40 50代	飲まない N=3881	M SD	22,73 2,87	127,09 17,41	76,85 10,90	138,55 22,85	8,29 5,58	11,66 7,33	
	週1~2回 N=638	M SD	22,70 2,83	126,58 18,08	76,96 11,14	* 136,18 23,79	** 9,15 5,77	12,21 7,09	
	週4~5回以上 N=682	M SD	** 22,35 2,50	127,80 17,42	77,53 10,88	**133,83 22,87	** 9,33 5,57	** 12,75 7,27	
60 70代	飲まない N=2042	M SD	23,38 3,02	138,70 19,13	81,16 11,17	80,47 12,42	23,61 4,53	10,83 11,55	60,97 55,89
	週1~2回 N=193	M SD	23,30 2,88	137,02 19,40	80,69 12,04	* 82,87 11,66	23,40 4,28	11,55 7,49	64,19 56,43
	週4~5回以上 N=185	M SD	23,20 2,90	137,04 18,65	81,62 11,17	81,39 11,49	24,08 4,50	11,77 7,57	59,16 52,26