

表47 運動の好みとBMI区分

男	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	206 100.0	12 5.8	159 77.2	35 17.0
室外で運動したい	51 100.0	2 3.9	39 76.5	10 19.6
室内で運動したい	18 100.0	1 5.6	12 66.7	5 27.8
プールに入りたい	10 100.0	0 0.0	7 70.0	3 30.0
手頃な費用でやりたい	9 100.0	0 0.0	6 66.7	3 33.3
マイペースでやりたい	42 100.0	1 2.4	35 83.3	6 14.3
毎日少しずつ続けたい	59 100.0	3 5.1	43 72.9	13 22.0
競技(ゲーム)を楽しみたい	10 100.0	0 0.0	6 60.0	4 40.0
男女で楽しみたい	12 100.0	0 0.0	8 66.7	4 33.3

女	全体	BMI<18.5	BMI<=25	BMI>25
合計	364 100.0	36 9.9	245 67.3	83 22.8
室外で運動したい	63 100.0	6 9.5	44 69.8	13 20.6
室内で運動したい	64 100.0	5 7.8	43 67.2	16 25.0
プールに入りたい	49 100.0	3 6.1	38 77.6	8 16.3
手頃な費用でやりたい	29 100.0	3 10.3	21 72.4	5 17.2
マイペースでやりたい	128 100.0	16 12.5	91 71.1	21 16.4
毎日少しずつ続けたい	133 100.0	12 9.0	89 66.9	32 24.1
競技(ゲーム)を楽しみたい	21 100.0	4 19.0	12 57.1	5 23.8
男女で楽しみたい	11 100.0	2 18.2	6 54.5	3 27.3

表 48 着替え

男	全体	できない	あまりで きない	どうやら やれる	殆ど問題 なし	問題なし	不明
合計	206 100.0	0 0.0	0 0.0	4 2.2	9 5.0	167 92.8	26
45歳未満	7 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	7 100.0	0
45-59歳	31 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 3.3	29 96.7	1
60-74歳	120 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.0	1 1.0	103 98.1	15
75歳以上	48 100.0	0 0.0	0 0.0	3 7.9	7 18.4	28 73.7	10

女	全体	できない	あまりで きない	どうやら やれる	殆ど問題 なし	問題なし	不明
合計	364 100.0	0 0.0	0 0.0	7 2.2	12 3.8	295 93.9	50
45歳未満	38 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.8	35 97.2	2
45-59歳	70 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	63 100.0	7
60-74歳	215 100.0	0 0.0	0 0.0	2 1.1	7 3.9	169 94.9	37
75歳以上	41 100.0	0 0.0	0 0.0	5 13.5	4 10.8	28 75.7	4

表 49 寝起き

男	全体	できない	あまりで	どうやらや	殆ど問題	問題なし	不明
合計	206 100.0	0 0.0	0 0.0	5 2.8	12 6.7	162 90.5	27
45歳未満	7 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	7 100.0	0
45-59歳	31 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 3.3	29 96.7	1
60-74歳	120 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.0	4 3.8	99 95.2	16
75歳以上	48 100.0	0 0.0	0 0.0	4 10.5	7 18.4	27 71.1	10

女	全体	できない	あまりで	どうやらや	殆ど問題	問題なし	不明
合計	364 100.0	0 0.0	0 0.0	7 2.2	21 6.7	284 91.0	52
45歳未満	38 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.8	35 97.2	2
45-59歳	70 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	2 3.2	61 96.8	7
60-74歳	215 100.0	0 0.0	0 0.0	2 1.1	14 7.9	161 91.0	38
75歳以上	41 100.0	0 0.0	0 0.0	5 13.9	4 11.1	27 75.0	5

表 50 外出

男	全体	できない	あまりで	どうやら	殆ど問題	問題なし	不明
合計	206 100.0	0 0.0	0 0.0	5 2.8	7 3.9	166 93.3	28
45歳未満	7 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	7 100.0	0
45-59歳	31 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	30 100.0	1
60-74歳	120 100.0	0 0.0	0 0.0	2 1.9	1 1.0	100 97.1	17
75歳以上	48 100.0	0 0.0	0 0.0	3 7.9	6 15.8	29 76.3	10

女	全体	できない	あまりで	どうやら	殆ど問題	問題なし	不明
合計	364 100.0	1 0.3	2 0.6	12 3.9	16 5.1	280 90.0	53
45歳未満	38 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 2.8	35 97.2	2
45-59歳	70 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	63 100.0	7
60-74歳	215 100.0	0 0.0	2 1.1	4 2.3	10 5.7	160 90.9	39
75歳以上	41 100.0	1 2.8	0 0.0	8 22.2	5 13.9	22 61.1	5

表 5/ 買い物時の計算

男	全体	できない	あまりで きない	どうやら やれる	殆ど問題 なし	問題なし	不明
合計	206 100.0	0 0.0	1 0.6	5 2.8	9 5.1	163 91.6	28
45歳未満	7 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 14.3	6 85.7	0
45-59歳	31 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	30 100.0	1
60-74歳	120 100.0	0 0.0	0 0.0	1 1.0	2 2.0	99 97.1	18
75歳以上	48 100.0	0 0.0	1 2.6	4 10.3	6 15.4	28 71.8	9

女	全体	できない	あまりで きない	どうやら やれる	殆ど問題 なし	問題なし	不明
合計	364 100.0	2 0.6	1 0.3	11 3.5	13 4.2	283 91.3	54
45歳未満	38 100.0	0 0.0	1 2.8	1 2.8	0 0.0	34 94.4	2
45-59歳	70 100.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 1.6	62 98.4	7
60-74歳	215 100.0	0 0.0	0 0.0	3 1.7	9 5.1	163 93.1	40
75歳以上	41 100.0	2 5.6	0 0.0	7 19.4	3 8.3	24 66.7	5

表52 健康状態得点

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	74.1	80.2	75.9	73.6	70.3
男	73.1	70.0	74.0	73.3	72.4
女	74.7	82.2	76.8	73.8	67.6

表53 気分得点

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	76.9	79.6	76.3	76.9	76.1
男	77.0	72.1	75.7	77.1	78.6
女	76.8	80.9	76.6	76.7	72.9

表54 満足度得点

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	80.6	78.2	78.5	81.7	80.0
男	81.0	66.4	78.3	82.3	81.5
女	80.3	80.4	78.6	81.3	78.1

表55 幸福度得点

	全体	45歳未満	45-59歳	60-74歳	75歳以上
全体	82.2	82.2	81.1	83.1	79.7
男	82.1	70.7	80.9	83.2	82.0
女	82.2	84.3	81.3	83.1	76.8

調査名 [2001運動]

最大血圧
分類項目:年齢階級
平均

表 56

男

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	144.8	145.6	143.6	139.5
45歳未満	131.4	135.6	121.0	
45-59歳	138.7	139.3	142.5	130.0
60-74歳	146.7	147.3	145.4	142.9
75歳以上	146.0	148.5	143.5	147.0

最小血圧
分類項目:年齢階級
平均

表 57

女

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	84.3	84.1	85.2	82.8
45歳未満	80.3	78.4	82.9	84.0
45-59歳	84.6	86.0	80.8	82.5
60-74歳	85.4	84.8	86.7	86.0
75歳以上	82.4	81.3	84.3	78.5

空腹時血糖
分類項目:年齢階級
平均

表 58

男

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	93.1	92.7	96.9	87.3
45歳未満	92.1	94.4	86.5	
45-59歳	95.6	94.8	101.0	96.3
60-74歳	90.6	90.3	94.7	84.6
75歳以上	97.9	98.4	101.6	79.0

調査名 [2001運動]

最大血圧
分類項目:年齢階級
平均

表 59

女

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	140.2	138.9	141.0	141.1
45歳未満	128.1	124.3	124.6	144.6
45-59歳	135.9	138.0	129.6	132.5
60-74歳	142.2	140.9	144.1	148.7
75歳以上	148.2	148.7	146.7	138.0

最小血圧
分類項目:年齢階級
平均

表 60

男

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	87.6	87.0	88.0	90.0
45歳未満	84.0	82.8	87.0	
45-59歳	88.5	89.1	88.0	83.0
60-74歳	88.4	87.1	90.9	91.4
75歳以上	85.4	85.6	83.1	99.0

空腹時血糖 (女)
分類項目:年齢階級
平均

表 61

女

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	94.1	94.3	94.6	88.4
45歳未満	85.0	86.1	82.6	83.7
45-59歳	92.3	93.6	87.6	97.5
60-74歳	94.7	95.8	93.5	89.0
75歳以上	103.1	96.6	113.4	87.0

HbA1c
分類項目:性別
平均

表 62

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	5.4	5.4	5.5	5.3
男	5.4	5.4	5.5	5.4
女	5.4	5.4	5.5	5.2

調査名 [2001運動]

尿素窒素

分類項目:性別
平均

表 63

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	17.7	17.6	17.6	18.3
男	18.6	18.4	18.3	18.4
女	17.3	17.2	17.3	18.2

総コレステロール

分類項目:性別
平均

表 64

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	199.8	199.3	201.6	197.2
男	190.5	189.6	193.1	189.2
女	205.0	205.2	205.6	203.1

HDLコレステロール

分類項目:性別
平均

表 65

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	53.1	52.6	52.8	59.1
男	50.5	49.2	50.6	57.8
女	54.6	54.6	53.8	60.1

中性脂肪

分類項目:性別
平均

表 66

	全体	1) 現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	139.8	137.9	144.8	110.4
男	148.5	148.0	159.0	122.1
女	134.8	131.8	138.0	101.9

調査名 [2001運動]

γGTP

分類項目:性別
平均

表 67

	全体	1)現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	29.0	28.9	25.4	27.9
男	43.3	42.2	37.9	41.5
女	20.9	21.0	19.4	18.2

赤血球

分類項目:性別
平均

表 68

	全体	1)現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	420.4	422.0	418.3	430.7
男	438.6	441.2	432.1	450.0
女	410.0	410.4	411.7	416.7

ヘマトクリット

分類項目:性別
平均

表 69

	全体	1)現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	39.4	39.5	39.2	40.0
男	41.9	42.1	41.5	42.0
女	37.9	37.9	38.1	38.5

ヘモグロビン

分類項目:性別
平均

表 70

	全体	1)現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	13.6	13.7	13.6	14.0
男	14.6	14.7	14.5	14.5
女	13.1	13.1	13.2	13.6

調査名 [2001運動]

尿酸
分類項目:性別
平均

表 71

	全体	1)現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	4.9	5.0	4.8	5.0
男	5.8	5.8	5.8	5.9
女	4.4	4.5	4.3	4.4

GPT
分類項目:性別
平均

表 72

	全体	1)現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	20.3	20.2	19.3	24.9
男	24.6	23.4	23.1	38.1
女	17.9	18.3	17.4	15.4

GOT
分類項目:性別
平均

表 73

	全体	1)現在運動はしているか		
		運動をしていない	軽い運動はしている	中以上の強度の運動をしている
全体	24.8	24.6	24.3	26.0
男	28.7	27.9	27.7	35.0
女	22.6	22.6	22.6	19.6

HOME			
	伝統料理		写真、レシピ
		伝統料理 & レシピ(電子レンジを使った簡単レシピの紹介)	
		<ul style="list-style-type: none"> ・山菜御飯 ・魚の朴葉蒸し ・うこんのドレッシングサラダ ・吸い物 ・茶巾すいとん ・松茸芋 ・いかの日の出焼き ・保存きんぴら ・伊達巻き ・行事料理 	
		電子レンジの"カシコイ"利用法	写真、イラスト、レシピ
		伝統料理/家庭料理	写真、グラフ、コメント
		写真・献立・栄養価・コメント	
	グルメ(クリックابلマップ)		地図 写真・店舗のコメント
		<ul style="list-style-type: none"> ・スッポン料理 ・鍋焼きうどん ・仕出しや ・和菓子や ・豆腐料理 ・パン工房 	<ul style="list-style-type: none"> 染泊山 松葉屋 宮川 松葉堂 鳥山 フォレストピア 万栄 西村屋旅館 天野屋
	宮川村のLife Style-人と暮らし-		
		街	写真
		・農協、スーパー、魚販売移動車、役場ほか	
		郷土の伝統と祭	写真
		・ほたる祭りほか	
		自然	写真
		・宮川、ダムほか	
		特産物	写真
		・山菜、お茶、鮎・アマゴ・ニジマス、天然水、木工品ほか	
		・販売所ご案内	
		データ	図、表
		・人工、面積、歴史ほか	
	健康づくり		
		杉棒体操	動画

表 75 グループ別集計結果の独立性の検定結果

項目名	項目名	χ^2 値	自由度	P値	判定	n	独立係数
グループ	年齢区分	4.19	6	0.65	[]	59	0.19
グループ	体重を知っているか	1.74	2	0.42	[]	58	0.17
グループ	1日の摂取エネルギーを知っているか	6.53	2	0.04	[*]	59	0.33
グループ	塩分量を知っているか	1.21	2	0.55	[]	59	0.14
グループ	か	2.68	4	0.61	[]	56	0.15
グループ	血圧値を知っているか	1.98	2	0.37	[]	59	0.18
グループ	味噌汁1杯の塩分量を知っているか	0.21	2	0.90	[]	59	0.06
グループ	野菜をしっかり食べているか						
グループ	塩分を減らすように実践しているか	7.12	4	0.13	[]	57	0.25
グループ	食生活で不足している食品を知っているか	1.86	2	0.39	[]	57	0.18
グループ	インターネットを見るか	5.28	4	0.26	[]	56	0.22
グループ	宮川村の人と暮らし	0.57	2	0.75	[]	59	0.10
	村のすてきな家庭料理紹介と一口ア ドバイス	3.28	2	0.19	[]	59	0.24
	宮川村の伝統料理	0.77	2	0.68	[]	59	0.11
	宮川村のグルメマップ	1.84	2	0.40	[]	59	0.18
	減塩食の作り方	1.42	2	0.49	[]	59	0.16
	保存食の作り方	1.60	2	0.45	[]	59	0.16
	電子レンジを使った簡単な料理の作 り方	2.12	2	0.35	[]	59	0.19
	栄養学の最新知識	0.99	2	0.61	[]	59	0.13
	栄養調査の結果と解説	1.84	2	0.40	[]	59	0.18
	杉棒体操のやり方	3.08	2	0.21	[]	59	0.23
	ストレスについての科学的知識	4.65	2	0.10	[]	59	0.28
グループ	杉棒体操を知っているか	28.87	2	0.00	[***]	59	0.70
グループ	握力を知っているか	0.13	2	0.94	[]	58	0.05
グループ	杉棒体操を実践しているか	21.30	6	0.00	[**]	59	0.42
グループ	ストレスから病気になることを知っ ているか	6.16	2	0.05	[*]	59	0.32
グループ	自分のストレスに目をむけているか	8.62	6	0.20	[]	59	0.27
グループ	ストレス状態の時、積極的な対処行 動をとっているか	7.07	6	0.31	[]	59	0.24

* p < 0.05 ** p < 0.01

*** p < 0.001

表 76 性別グループ別集計結果の独立性の検定結果 (1)

項目	項目名	項目名	χ^2 値	自由度	P値	判定	n	独立係数
男	グループ	年齢区分	4.42	6	0.62	[]	20	0.33
女	グループ	年齢区分	2.00	6	0.92	[]	39	0.16
男	グループ	体重を知っているか	4.21	2	0.12	[]	20	0.46
女	グループ	体重を知っているか	0.89	2	0.64	[]	38	0.15
男	グループ	1日の摂取エネルギーを知っているか	0.10	2	0.95	[]	20	0.07
女	グループ	1日の摂取エネルギーを知っているか	7.00	2	0.03	[*]	39	0.42
男	グループ	塩分量を知っているか	2.22	2	0.33	[]	20	0.33
女	グループ	塩分量を知っているか	0.79	2	0.67	[]	39	0.14
男	グループ	体重のコントロールを実践しているか	5.10	4	0.28	[]	18	0.38
女	グループ	体重のコントロールを実践しているか	3.32	4	0.51	[]	38	0.21
男	グループ	血圧値を知っているか	1.29	2	0.53	[]	20	0.25
女	グループ	血圧値を知っているか						
男	グループ	味噌汁1杯の塩分量を知っているか	0.47	2	0.79	[]	20	0.15
女	グループ	味噌汁1杯の塩分量を知っているか	0.32	2	0.85	[]	39	0.09
男	グループ	野菜をしっかり食べているか						
女	グループ	野菜をしっかり食べているか						
男	グループ	塩分を減らすように実践しているか	1.07	4	0.90	[]	18	0.17
女	グループ	塩分を減らすように実践しているか	6.69	4	0.15	[]	39	0.29
男	グループ	食生活で不足している食品を知っているか	3.12	2	0.21	[]	20	0.39
女	グループ	食生活で不足している食品を知っているか	0.16	2	0.92	[]	37	0.07
男	グループ	インターネットを見るか						
女	グループ	インターネットを見るか	7.67	4	0.10	[]	37	0.32

* p < 0.05 ** p < 0.01

*** p < 0.001

表 77 性別グループ別集計結果の独立性の検定結果 (2)

項目	項目名	項目名	χ^2 値	自由度	P値	判定	n	独立係数	
男	グループ	宮川村の人と暮らし 村のすてきな家庭料理紹介と一口ア ドバイス	1.08	2	0.58	[]	20	0.23	
		宮川村の伝統料理	1.95	2	0.38	[]	20	0.31	
		宮川村のグルメマップ	4.21	2	0.12	[]	20	0.46	
		減塩食の作り方	1.79	2	0.41	[]	20	0.30	
		保存食の作り方	2.14	2	0.34	[]	20	0.33	
		電子レンジを使った簡単な料理の作 り方	0.76	2	0.68	[]	20	0.20	
		栄養学の最新知識							
		栄養調査の結果と解説							
		杉樺体操のやり方	4.21	2	0.12	[]	20	0.46	
		ストレスについての科学的知識	6.55	2	0.04	[*]	20	0.57	
女	グループ	宮川村の人と暮らし 村のすてきな家庭料理紹介と一口ア ドバイス	2.05	2	0.36	[]	39	0.23	
		宮川村の伝統料理	2.28	2	0.32	[]	39	0.24	
		宮川村のグルメマップ	0.14	2	0.93	[]	39	0.06	
		減塩食の作り方	1.34	2	0.51	[]	39	0.19	
		保存食の作り方	2.70	2	0.26	[]	39	0.26	
		電子レンジを使った簡単な料理の作 り方	1.24	2	0.54	[]	39	0.18	
		栄養学の最新知識	1.24	2	0.54	[]	39	0.18	
		栄養調査の結果と解説	1.33	2	0.51	[]	39	0.18	
		杉樺体操のやり方	0.95	2	0.62	[]	39	0.16	
		ストレスについての科学的知識	0.44	2	0.80	[]	39	0.11	
男	グループ	杉樺体操を知っているか	9.15	2	0.01	[*]	20	0.68	
女	グループ	杉樺体操を知っているか	19.03	2	0.00	[***]	39	0.70	
男	グループ	握力を知っているか	3.12	2	0.21	[]	20	0.39	
女	グループ	握力を知っているか	1.64	2	0.44	[]	38	0.21	
男	グループ	杉樺体操を実践しているか	9.33	6	0.16	[]	20	0.48	
女	グループ	杉樺体操を実践しているか	16.57	6	0.01	[*]	39	0.46	
男	グループ	ストレスから病気になることを知っ ているか	1.29	2	0.53	[]	20	0.25	
女	グループ	ストレスから病気になることを知っ ているか	5.37	2	0.07	[]	39	0.37	
男	グループ	自分のストレスに目をむけているか	2.81	6	0.83	[]	20	0.26	
女	グループ	自分のストレスに目をむけているか							
男	グループ	ストレス状態の時、積極的な対処行 動をとっているか	4.42	6	0.62	[]	20	0.33	
女	グループ	ストレス状態の時、積極的な対処行 動をとっているか	6.65	6	0.35	[]	39	0.29	

* p < 0.05 ** p < 0.01

*** p < 0.001

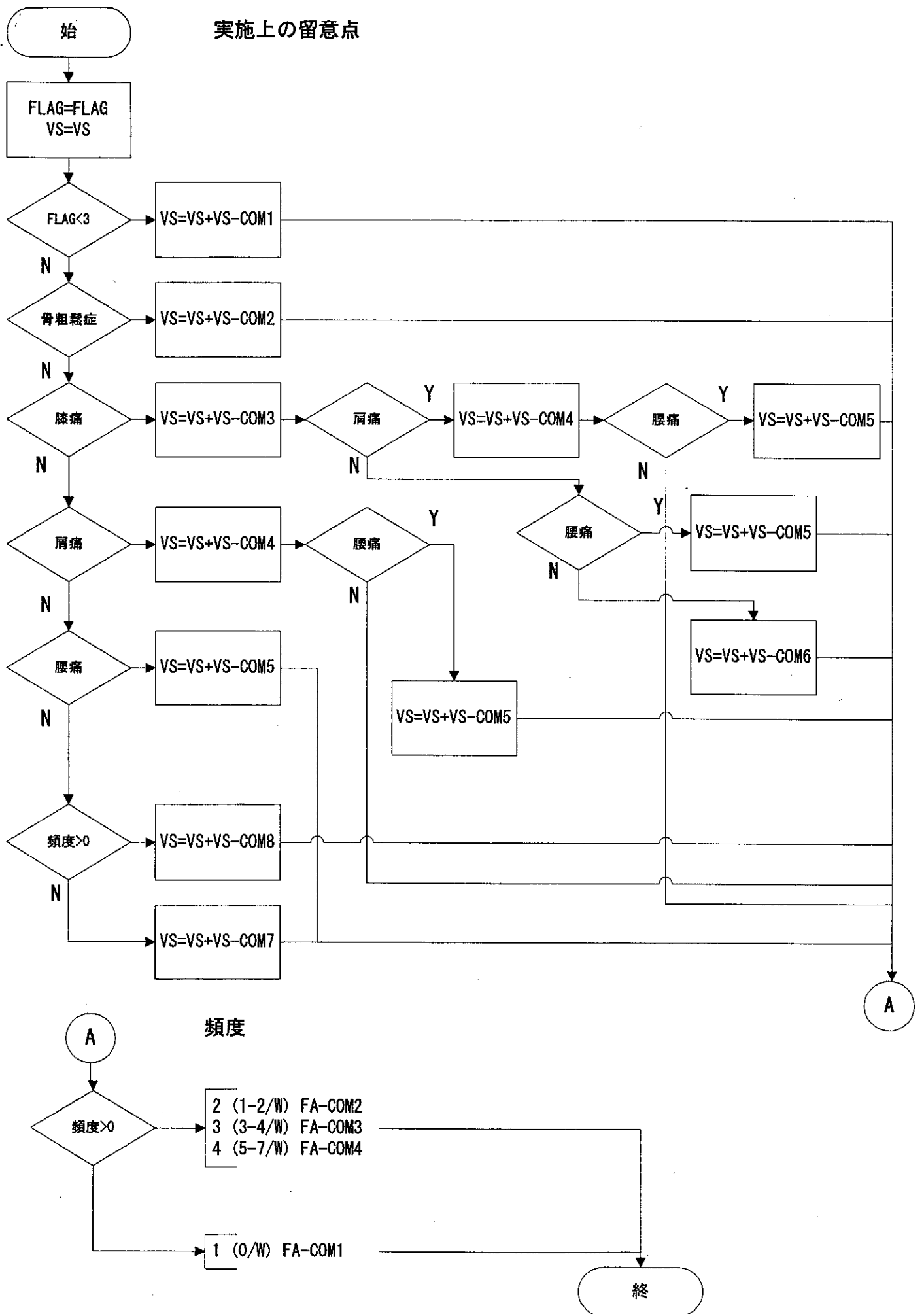


図4 ストレッチング処方作成フローチャート

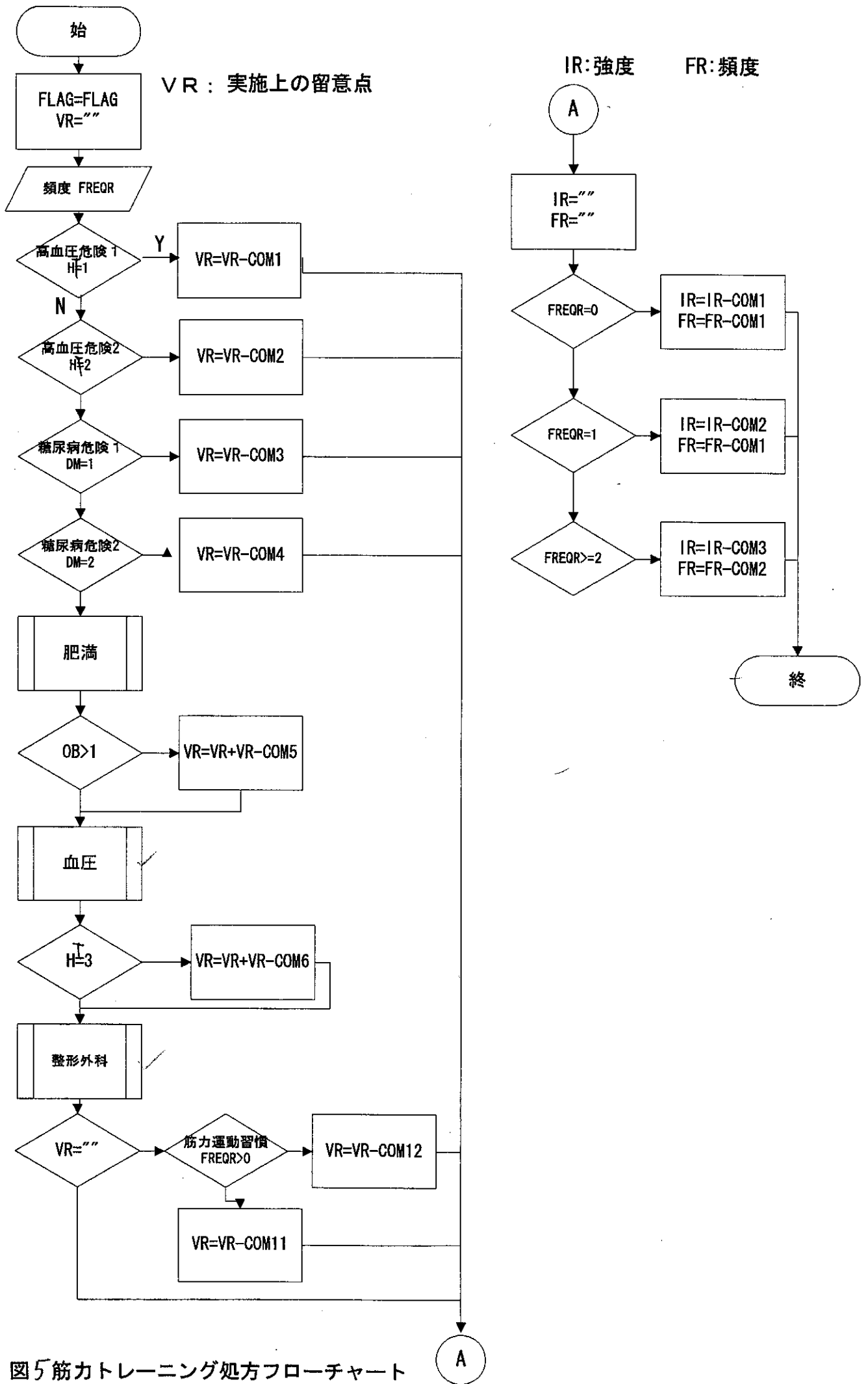


図5筋カトレーニング処方フローチャート

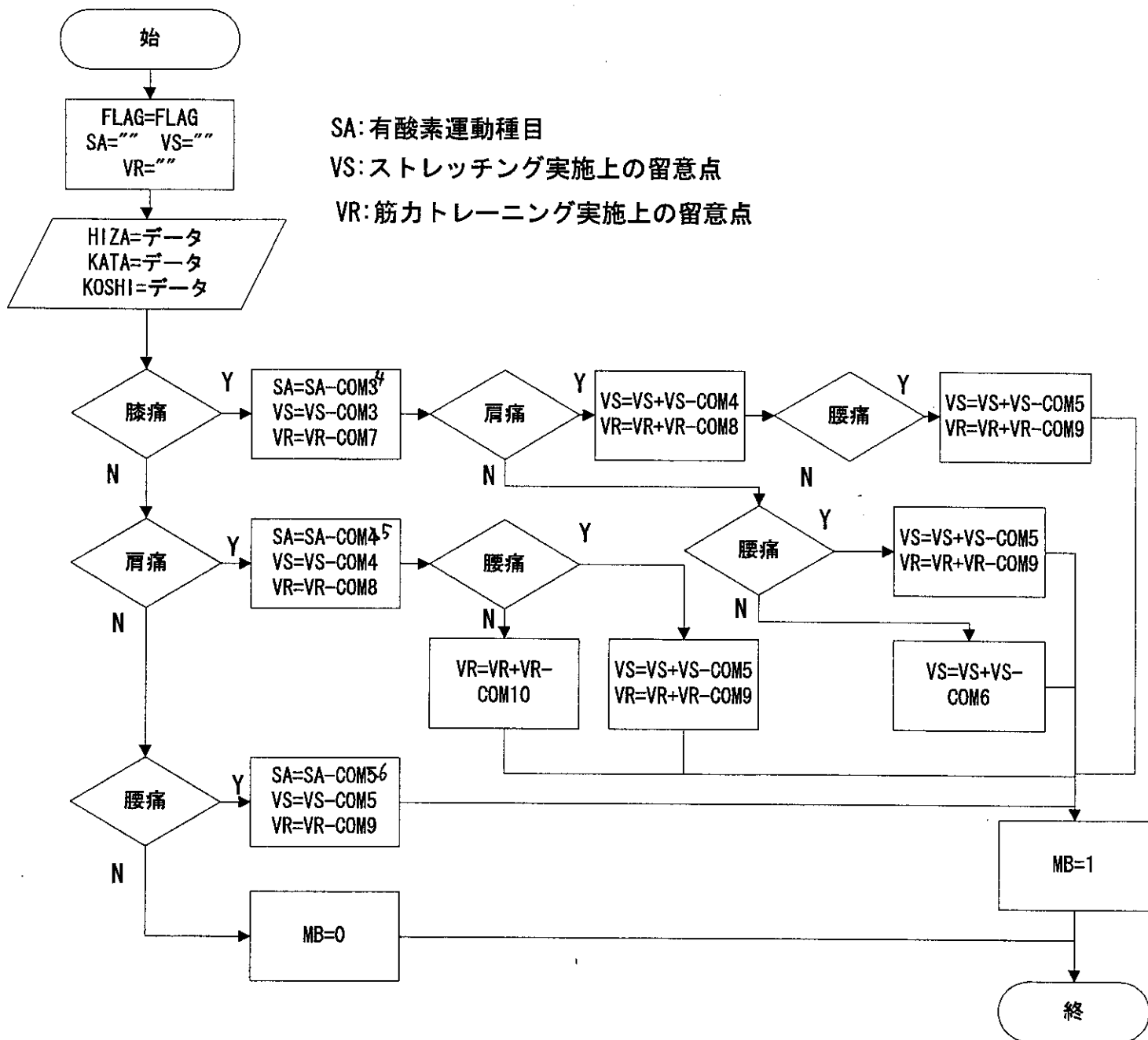


図 6 整形外科フローチャート

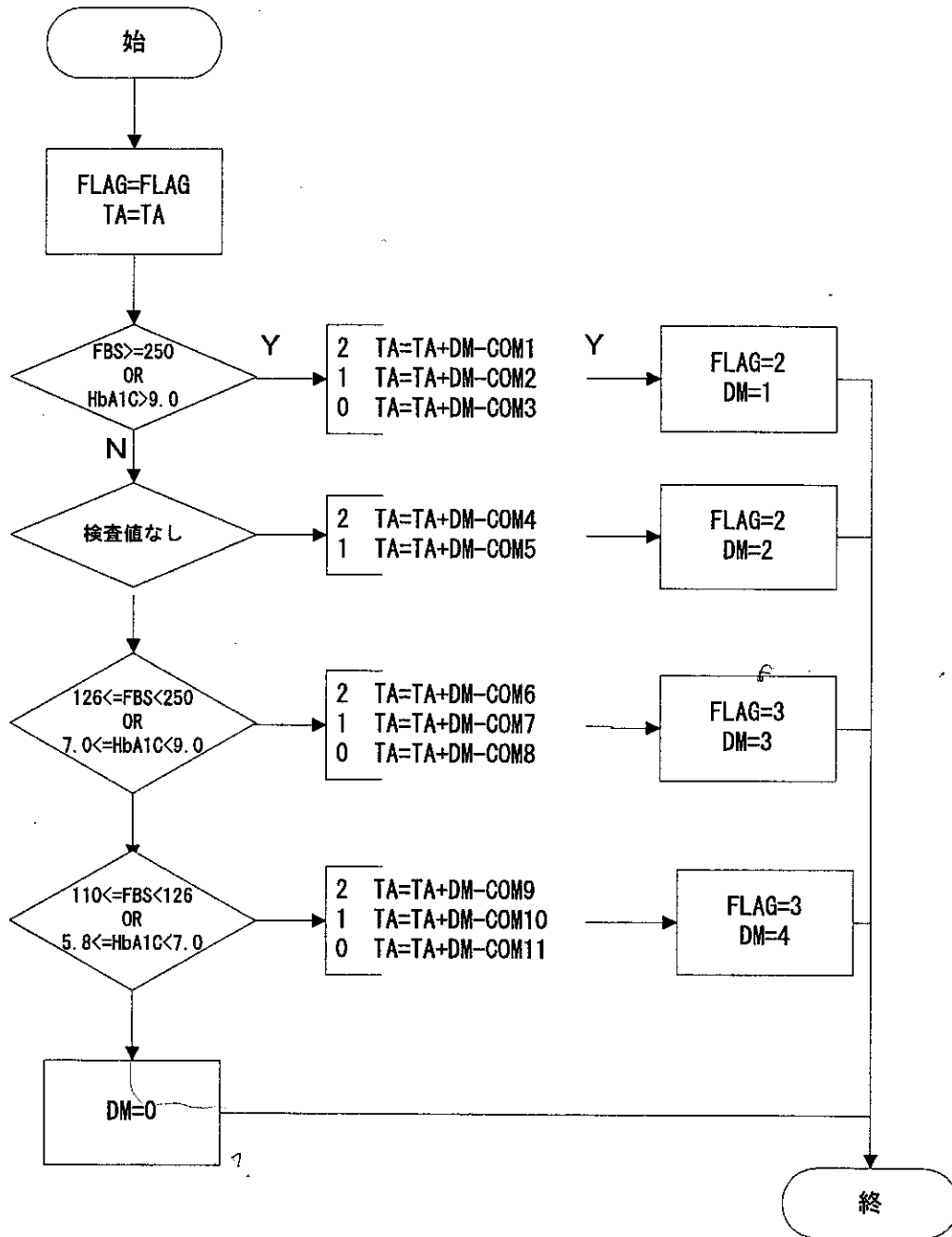


図7 糖尿病判定サブルーチンのフローチャート

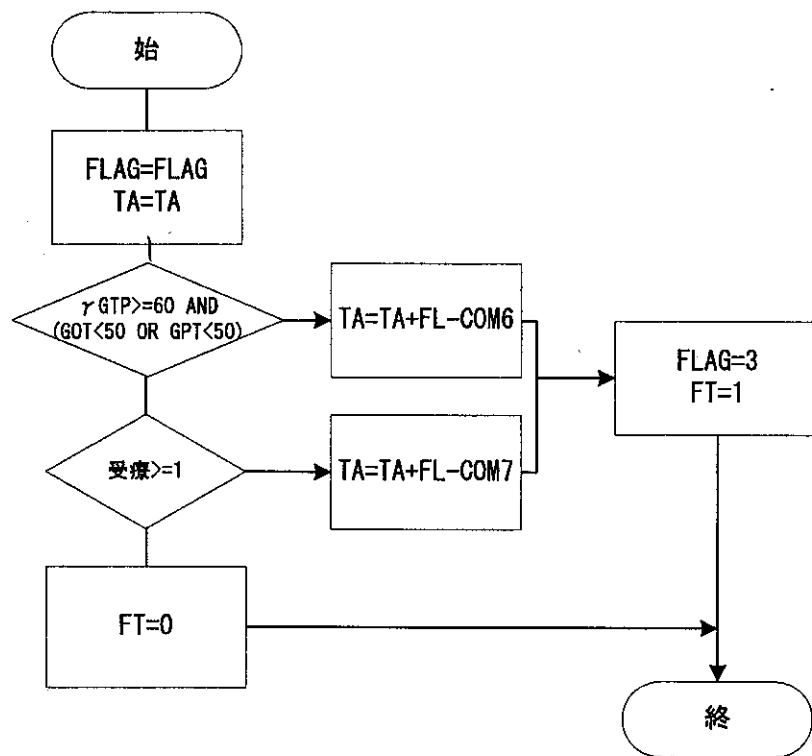


図8 脂肪肝判定サブルーチンのフローチャート