

問55「1日3回食べる」

不規則	134	(16.6)	9	(6.3)
規則的	674	(83.4)	134	(93.7)
合計	808	(100.0)	143	(100.0)

問57「間食・夜食をする」

食べる	560	(69.3)	70	(49.0)
食べない	248	(30.7)	73	(51.0)
合計	808	(100.0)	143	(100.0)

問58「栄養バランスを考える」

考えない	176	(21.8)	25	(17.5)
考える	632	(78.2)	118	(82.5)
合計	808	(100.0)	143	(100.0)

問59「食事の量を考える」

満腹	246	(30.4)	19	(13.3)
腹八分目	392	(48.5)	99	(69.2)
合計	638	(79.0)	118	(82.5)
不定	170	(21.0)	25	(17.5)
合計	808	(100.0)	143	(100.0)

問60「食事が早い」

早い・普通	743	(92.0)	114	(79.7)
ゆっくり	65	(8.0)	29	(20.3)
合計	808	(100.0)	143	(100.0)

問31「息抜きをする」

しない	57	(7.1)	10	(7.0)
する	751	(92.9)	133	(93.0)
合計	808	(100.0)	143	(100.0)

3 健康づくりの意識、行動等について

分担研究者 加藤 豊士（あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発館）
津下 一代（ 同上 ）

研究協力者 佐伯加寿子（あいち健康の森健康科学総合センター 健康開発館）
石川 信仁（ 同上 ）
上谷 純代（ 同上 ）
掛川 悌示（ 同上 ）
神崎 央貴（ 同上 ）

健康づくりの成果は、個々の日常生活における意識や行動がどのように変化したかを検証することも重要な点である。

健康度評価や健康づくり教室の有効性を評価するために、健康づくりの意識、行動に関するアンケート調査を実施した。

なお、アンケートの設問内容は巻末の「別表-1」である。

調査の対象は、平成9年11月から平成12年3月までに、健康度評価簡易コース受検者、および健康づくり教室の受講者4,700名にアンケート調査を依頼、回答のあった2,259名とした。また、比較するために、別の目的でプラザを訪れた人にアンケート調査を依頼し回答の得られた394名をコントロール群とした。

(1) 結果

調査対象者の性別、年齢別内訳は「表C3-1」に、「表C3-2」にはコントロール群のプラザへの来所目的の内訳を、「表C3-3」には、対象群のプラザでの健康度評価および教室等の利用内訳を示した。

あいち健康プラザには、主として健康づくり事業を展開している健康開発館の他に天然温泉、健康宿泊館、小、中学生を対象とした健康科学館があり、また、周辺にもファミリーで楽しめる運動公園等があり、休日には種々の目的をもって多数の人が来

所する。

「表C3-1」アンケート調査の対象者 [人(%)]

(対象群)

	20代	30~50代	60~70代	計
男性 (%)	37 (3.8)	518 (52.6)	429 (43.6)	984 (100)
女性 (%)	93 (7.3)	693 (54.4)	489 (38.4)	1275 (100)
全体 (%)	130 (7.3)	1211 (53.6)	918 (40.6)	2259 (100)

(コントロール群)

	20代	30~50代	60~70代	計
男性 (%)	11 (7.7)	101 (70.6)	31 (21.7)	143 (100)
女性 (%)	38 (15.3)	165 (66.3)	46 (18.5)	249 (100)
全体 (%)	49 (12.5)	265 (67.6)	77 (19.7)	392 (100)

「表C3-2」本日、あいち健康プラザへご来館くださった理由をお答えください。(複数回答可)
(コントロール群のみ実施) [人(%)]

	運動	レクリエーション	温泉	リラクゼーション	科学館	会議	宿泊	イベントと聞いて	何となく
20代 男女	1 8	0 2	0 3	0 0	0 2	0 0	0 0	3 16	6 12
30代 男女	5 11	9 16	8 14	3 0	3 7	0 0	1 1	27 68	12 9
40代 男女	3 3	2 1	1 4	0 0	1 0	0 0	0 0	7 6	1 3
50代 男女	9 15	8 8	15 20	1 0	0 0	0 0	0 2	6 10	5 7
60代 男女	5 3	1 4	12 17	1 0	2 0	0 0	1 4	8 12	1 4
70代 男女	2 2	0 0	4 7	0 0	2 0	1 0	1 0	2 2	1 1
全体 男女	25 40	18 31	40 65	2 3	7 9	1 0	2 7	43 114	26 36
総計 (%)	85 (16.6)	49 (12.5)	105 (26.8)	5 (1.3)	16 (4.1)	1 (0.3)	9 (2.3)	157 (40.1)	62 (15.8)

「表C3-3」あいち健康プラザで以下の内容を受けたことがありますか。(複数回答可)
(対象群のみ実施) [人(%)]

		健康度評価		健康づくり教室				糖尿病 予防講座	禁煙講座
		簡易 コース	A、B、総合 コース	気軽に	1日型	滞在型	通所型		
20代	男女	28 74	4 15	0 0	2 15	0 1	0 6	0 0	0 0
30代	男女	84 163	29 28	1 1	20 17	0 1	1 4	0 0	2 0
40代	男女	64 127	39 42	4 3	48 39	3 3	0 2	9 3	1 0
50代	男女	118 99	37 91	3 5	49 116	0 1	6 12	4 5	4 0
60代	男女	148 135	84 90	6 14	52 97	2 5	4 6	5 10	1 1
70代	男女	106 102	30 28	3 3	18 22	1 4	2 0	2 5	0 0
全体	男女	548 700	203 294	17 32	187 306	6 15	13 30	20 23	8 1
総計 (%)		124.8 (61.1)	49.7 (24.3)	4.9 (2.4)	49.3 (24.1)	2.1 (1.0)	4.3 (2.1)	4.3 (2.1)	9 (0.4)

ア 健康づくりの実行状況について

(アンケートの集計結果は巻末資料参照)

体重調整、栄養バランス、睡眠、健康診断の4項目についての健康づくりの実行状況を「図C3-1」に表した。

具体的な実践内容には触れていないので、やや説得力に乏しいが、いずれの項目についても対象群の方が実行している割合が有意に高かった。

イ 生活習慣と生活習慣病予防に関する知識、意識について

(アンケートの集計結果は巻末資料参照)

生活習慣病、健康づくりの運動、栄養、休養等に関する7項目についての調査を行なった。

設問4の(2)「どんな病気が生活習慣病にあたると思いますか」に対しては、「図C3-2」に表したように対象群とコントロール群の間に差が認められた。

また、設問4の(3)-2「適度な運動と思うものに○をつけてください」、設問4-(4)-2「自分に必要な食事は何をどれくらい食べればよいか、知っていますか」、設問4-(6)「健康のために投資するとしたら、1ヶ月にどれくらいの金額を使うことができますか」、設問4-(7)「健康のために投資するとしたら、何にお金を使うことができますか」では、対象群の方に、健康づくりに関する知識や意欲が高い傾向が認められたものの、その他の事項には差がなかった。

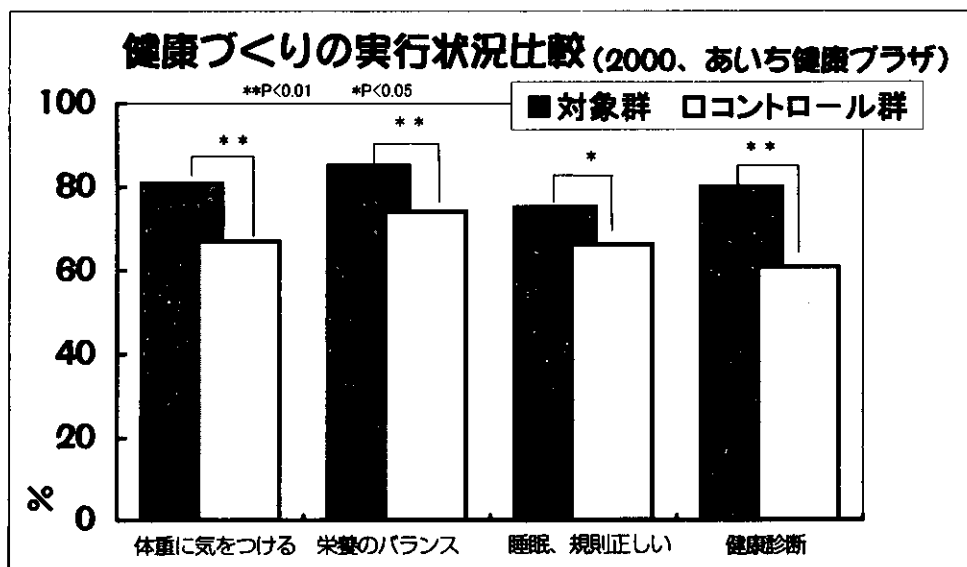
ウ 日ごろの生活の状況について

(アンケートの集計結果は巻末資料参照)

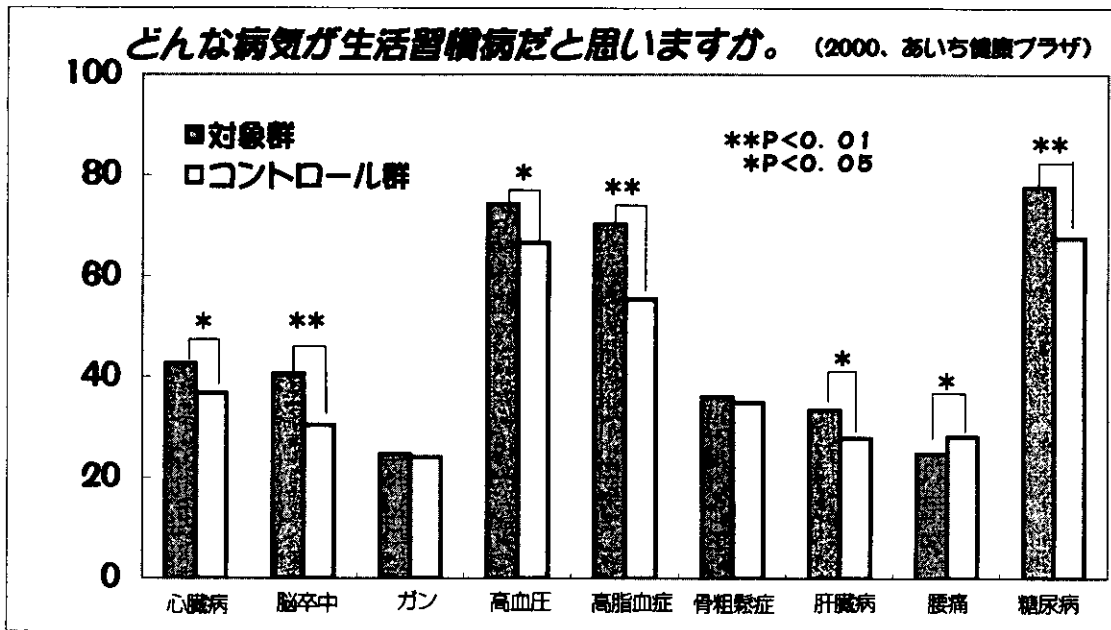
体型、体重の変動、日ごろの生活習慣等について調査した。

設問5-(2)「自分の体型について、同世代の

「図C3-1」



「図C3-2」



標準的な人と比べてどう思えますか」

設問5-(2)-1「18、20歳からの体重についてどのくらい変動しましたか」、

設問5-(2)-2「ここ半年での体重の変動はどうか」の回答結果をまとめたものが「表C3-5-(2)」、「表C3-5-(2)-1、2」である。

体型に対する感じかたは、表中の男女の全体ではほとんど同じような傾向であるが、年代、性別で見ると、20代の女性では対象群が「やせ過ぎ」か「太り気味」と感じている人が非常に多いのに対し、コントロール群では「普通」と感じている人が多く際立った違いが見られた。

体重の変動では、18、20歳ごろの体重から増加した人の割合が対象群62.3%、コントロール群54.9%で明らかに対象群が高率であった。また、10kg以上増加した人の割合も対象群が顕著に高かった。

しかし、ここ半年での体重変動では、コントロール群の女性に2kg以上の増加者の割合が高かった。

飲酒、喫煙の習慣については、「表C3-5-(3)」から「表C3-5-(4)-2」がその結果である。

飲酒率、喫煙率には、両群に差は認められないが、飲酒の種類と飲酒量、喫煙本数等に相違点が見られる。

全体には飲酒の種類でビール缶350が50%と多いが、対象群の方が日本酒、焼酎、ビール大瓶党が多く、コントロール群ではビール、ワイン等が多い。

飲酒量、喫煙本数ともに対象群に高い傾向が見られ、特に喫煙本数では1日に20本以上の喫煙者が対象群で68.3%と高率であった。

運動習慣については、設問「5-(5)」から設問「5-(5)-3」の4項目を行った結果が、「表C3-5-(5)」～「表C3-5-(5)-3」である。

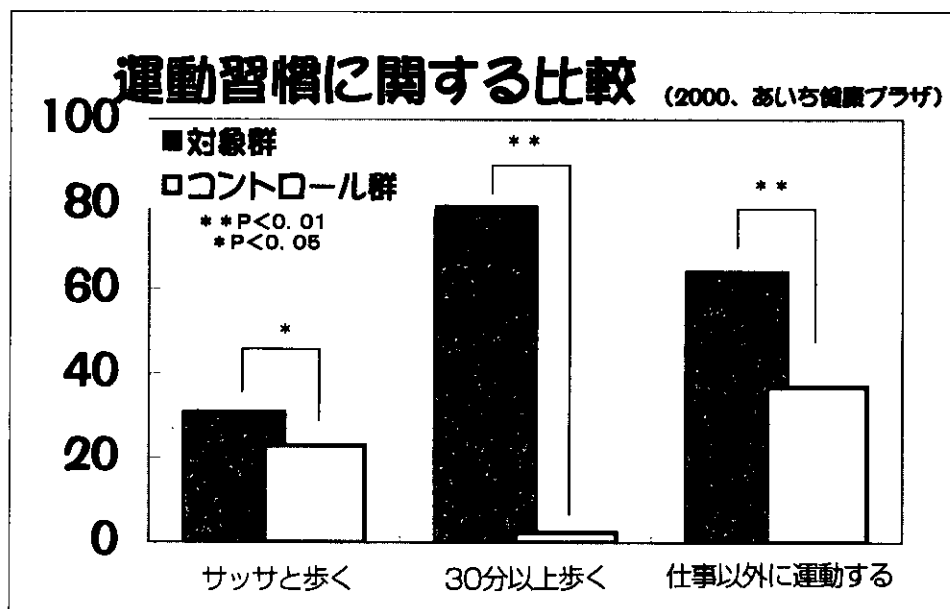
いずれの項目においても、対象群に望ましいと思われる運動習慣が高率に認められた。

「図C3-3」は、両群の運動習慣を比較したものであるが、特に1日の歩行時間に顕著な違いがあった。

食習慣については、設問「5-(6)」から「5-(6)-5」の6項目について結果が「表C3-5-(6)」～「表C3-5-(6)-5」である。

「食事は早く食べますか」、「お腹一杯食べます

「図C3-3」



か」、「甘いものをよく食べますか」「脂分の多い食事をよく食べますか」の4項目については、「図C3-4」に示すように両群の間に差が認められ、対象群の方に望ましいと思われる食習慣が身につけていることが伺える。

睡眠、歯磨き習慣、スポーツクラブや運動教室等の利用については、設問「5-(7)、(8)、(9)」の結果が「表C3-5-(7)、(8)、(9)」である。

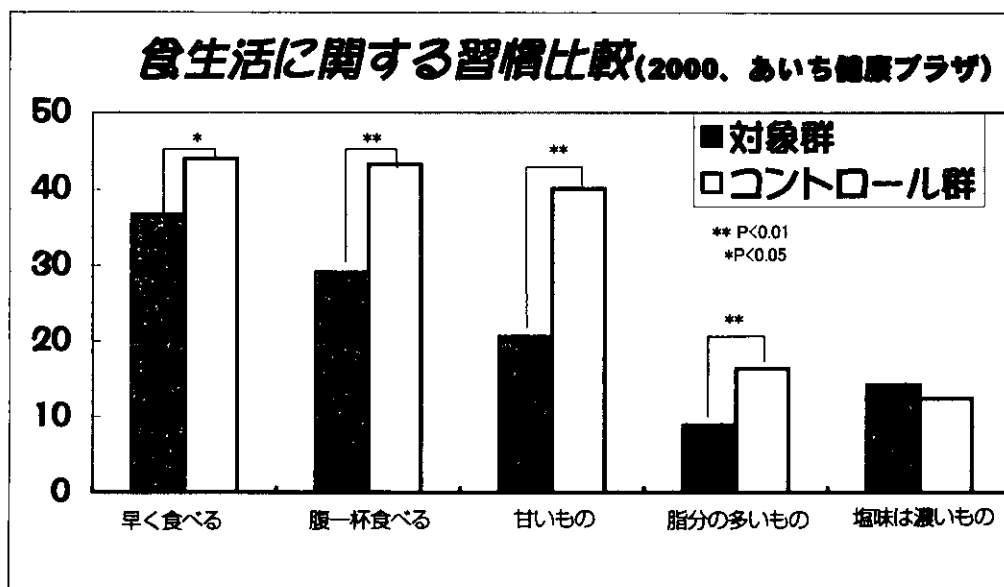
「睡眠に熟睡感がある」、「スポーツクラブや運動教室の利用」では対象群の方が有意に高率であったが、「歯磨き習慣」では差が認められなかった。

エ 医療行動について

(アンケートの集計結果は巻末資料参照)

病院への通院状況、薬局の利用状況等から普段の医療行動について設問「6-(1)、(2)、(3)」の3項目の調査結果が「表C3-6-(1)~(3)」である。

「図C3-4」



ここ1年間の間に病院等で治療のために通院した人の割合は、対象群の方が顕著に高く、しかも通院日数が30日以上の人が10%いる。

このことは、健康づくり教室の受講者には高血圧症、高脂血症、糖尿病等の有リスク者が多数含まれていることと整合する。

しかし、薬局等での薬の購入状況、およびここ3年間ぐらいの通院日数の変化には両群の間に差は認められなかった。

(2) 考察

ア 健康度評価および健康づくり教室の受検、受講者は、概して見れば健康に関する知識量が多く、よく健康づくりを実行している。

また、日ごろの生活習慣においても健康的な習慣がよく身につけていて健康づくりに積極的であることがうかがえる。

昨年度調査で「健康度評価受検後、健康のために何か始めたことがありますか」に対して55%の人が「ある」と回答していることから、健康度評価や健康づくり教室が健康づくりを実践する動機となっているものと思われる。

しかし、喫煙習慣では、対象群全体の喫煙率はそれほど高くないものの、喫煙本数が一日に30本以上という人が3割近く見られたことは、今後における禁煙指導の課題といえる。

イ 医療行動における病院等への通院日数では、対象群が明らかに多い。これは、健康づくり教室の受講者には有リスク者が多数含まれていることによる。

「昨年度調査では、1日健康づくり教室受講者3,378名の内、1,115名(34.2%)が高血圧、糖尿病、腰痛症等のために治療を受けている人であった。」

薬局での薬の購入、ここ3年間の通院状況の変化では、コントロール群との間に差が認められな

かった。

これらの医療行動については、今後、もう少し長いスパンで追跡調査をしていく必要があると考える。

ウ 健康度評価および健康づくり教室の受検、受講者には、健常者から、すでにリスクがあって要治療者の人まで混在している。

したがって、健康づくりに対する目的意識にも違いが見られる。教室受講者には、リスクがあることが動機であり、そのリスク改善が目的という人がかなり含まれている。

生活習慣病の1次予防とはいうものの、教室の内容を向上型、改善型、エンジョイ型等にわけて利用者が参加しやすくする工夫は今後も重要と考える。

D まとめ

あいち健康の森健康科学総合センター（通称 あいち健康プラザ）は、平成9年11月のオープン以来、21世紀の健やかな長寿社会の創造に貢献すべく、生活習慣病の1次予防をめざした健康づくり事業の推進に力を注いでいるところである。

健康度評価および各種の健康づくり教室は、その中核となる事業であり、広く普及することが期待されている。長年の準備期間を経て多くの専門家の努力の結果から生まれてきた健康度評価という発想が、プラザのオープンとともにルーチンワークとして動きだして3年余が経過し、その受検者数も5万8千名を超え、健康度評価と実践指導からなる健康づくり教室の受講者数も延べ1万1千名に達した。

幸い、平成10年度から12年度まで3ヶ年間にわたって、厚生科学研究の健康科学総合研究の対象となつて、この新しい健康度評価に関して、その評価方法の客観性、妥当性を検証すること、健康づくり教室および健康づくり教室の健康づくりへの有効性の評価、検証をすることができた。

そして、あいち健康プラザに蓄積された健康度評価の膨大なデータの分析から、生活習慣を評価するための問診内容を見直し、より客観性、信頼性の高い生活習慣問診を確立することができた。

また、その問診の結果から個々の生活習慣の客観的評価が可能となった。

さらに、健康度評価の体力測定の方法と評価については、医学的検査の方法、評価が総合健診を経て確立されたものであるのに対し、まだ、必ずしも十分な根拠を基に確立されているものではない。したがって、ほとんどの測定項目と評価基準について見直しをする根拠が得られた。

健康度評価および健康づくり教室の有効性については、これらの受検、受講者の検査測定データの前後比較の分析から、明らかに改善向上が認められ、健康状態の改善と体力の向上が確認できた。

また、生活習慣病の予防には、健康的な生活習慣の確立こそが重要であることから、生活習慣の変化についての分析、および健康づくりの意識行動に関する調査を行なった結果から、健康度評価の受検者、および健康づくり教室の受講者には、運動や食生活、休養等の習慣に具体的な改善がみられたこと、健康に対する意識や行動面でも前向きであること等が確認できた。

健康づくりの有効性の評価は、医療行動の面でも検証されるべきであるが、現時点ではその有効性は確認できなかった。

今後、さらに追跡調査等を継続すべき課題である。

いずれにしても、あいち健康プラザがめざす1次予防のための新しい健康度評価事業は、多くの課題を持ちながらも順調に歩みはじめたところである。

この時期に、この研究で得られた成果は、より信頼性の高い健康度評価事業の発展と普及に大きな力添えとなった。

資 料

「別表－1」健康づくりに関するアンケートの調査用紙

1 本日、あいち健康プラザへご来館くださった理由をお答えください。該当するものに○をつけてください。
(複数回答可)

- ・運動 ・レクリエーション ・温泉 ・リラクゼーション ・科学館 ・会議 ・宿泊
- ・イベントと聞いて ・なんとなく

2 あいち健康プラザで以下のものを受けたことがありますか。該当するものに○を付けてください。
(複数回答可)

- ・健康度評価簡易コース ・健康度評価A、B、総合コース ・気軽に健康づくり教室
- ・1日型健康づくり教室 ・滞在型健康づくり教室 ・通所型健康づくり教室 ・糖尿病予防教室
- ・禁煙教室

3 日ごろの健康づくりとして、実行しているものの項目に 印をつけて、該当するものに○をつけてください。

- 体重をはかり、体重調整に気をつけている。
・はい、 ・いいえ【時間がなくてやれない、必要性を感じない、わからない、その他()】
- 栄養のバランスなど食生活に気をつけている。
・はい、 ・いいえ【時間がなくてやれない、必要性を感じない、わからない、その他()】
- 睡眠を十分にとり、規則正しい生活をしている。
・はい、 ・いいえ【忙しくてできない、必要性を感じない、わからない、その他()】
- 心がけて健康診断を受けている。
・はい、 ・いいえ【時間がなくてやれない、必要性を感じない、わからない、その他()】

4 健康に対する意識をお答えください。(複数回答可)

「思う」か「思わない」、又は「知っている」か「知らない」のいずれかに○をつけ、その理由を()内から選んでください。

(1) 肥満は生活習慣病の一つの要因であると思いますか。

- ・思う 理由(1、自分の体験から 2、教室等の講義を聞いて 3、家族、知人に言われて
 4、テレビや雑誌、新聞、広報等で)
- ・思わない

(2) どんな病気が生活習慣病にあたると思いますか。(思うものに○印をつけてください)

- ・結核 ・狭心症、心臓病 ・脳腫瘍 ・脳卒中 ・がん ・高血圧 ・自律神経失調症 ・高脂血症 ・胃潰瘍
- ・関節痛 ・骨粗しょう症 ・肝臓病 ・腰痛 ・糖尿病 ・腎臓病 ・不眠症 ・わからない

(2) - 1 生活習慣を改善することによって病気を予防できると思いますか。

- ・思う 理由(1、自分の体験から 2、教室等の講義を聞いて 3、家族、知人に言われて
 4、テレビや雑誌、新聞、広報等で)
- ・思わない 理由(1、病気になるのは運だと思う 2、生活習慣が悪くても長生きしている人がいるから
 3、その他)

(3) 適度に運動することは体に良いと思いますか。

- ・思う 理由(1、自分の体験から 2、教室等の講義を聞いて 3、家族、知人に言われて
 4、テレビや雑誌、新聞、広報等で)
- ・思わない 理由(1、障害が起きるから 2、疲れるから 3、その他)

(3) - 1 (3)で「思う」と答えた方のみお答えください。運動の効果として何を期待しますか。

- ・体重減少 ・体力の向上 ・競技成績の向上 ・ストレス解消 ・老化防止 ・疾病の予防 ・スタイルが良くなる
- ・血糖など検査データの改善 ・体調が良くなる ・仲間づくり ・その他

(3) - 2 適度な運動と思うものに○印をつけてください。

《頻度》毎日、 週2～3回、 週3～4回、 週1回、 月1～2回、 適当でよい、 わからない
《時間》10分未満、 10～20分、 20分～1時間、 1～2時間、 2時間以上、 適当でよい、 わからない

(4) 食生活に気をつけることは体に良いと思いますか。

- ・思う 理由(1、自分の体験から 2、教室等の講義を聞いて 3、家族、知人に言われて 4、テレビや雑誌、新聞、広報等で)
- ・思わない 理由(1、変わらないと思う 2、食べることは楽しみなので考えたくない 3、その他)

(4) - 1 (4)で「思う」と答えた方のみお答えください。食生活を改善することによって何を期待しますか。

- ・体重減少 ・美容効果 ・スタイルが良くなる ・老化防止 ・疾病の予防
- ・コレステロールなど検査データの改善 ・体調が良くなる ・その他

(4) - 2 自分に必要な食事は何をどれくらい食べればよいか、知っていますか。

- ・知っている 理由(1、自分の体験から 2、教室等の講義を聞いて 3、家族、知人に言われて 4、テレビや雑誌、新聞、広報等で)
- ・知らない

(5) ストレス解消や疲労回復のために休養は必要であると思いますか。

- ・思う 理由(1、自分の体験から 2、教室等の講義を聞いて 3、家族、知人に言われて 4、テレビや雑誌、新聞、広報等で)
- ・思わない 理由(1、仕事をしているほうが気が休まる 2、遊びとってしまう、 その他)

(6) 健康のために投資するとしたら、1ヶ月にどれくらいの金額を使うことができますか。

- ・1万円以上 ・5千円~1万円 ・千円~5千円 ・千円以下 ・なし

(7) 健康のために投資するとしたら、何にお金を使うことができますか。

- ・スポーツクラブや健康教室 ・運動用品 ・食事 ・ビタミン剤や栄養剤 ・健康に関する雑誌や書籍
- ・余暇活動 ・健康食品 ・その他

5 日ごろの生活についてお答えください。

(1) あなたの生活は次の4つのうちのどれに一番近いですか。(いずれか一つに 印をつけてください)

- 散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほかは、大部分は座って過ごすことが多い。
- 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や立ち仕事が多い。
- 毎日、1時間以上強い運動をしたり、比較的強い仕事(農業、漁業など)が多い。
- 毎日、1時間以上激しい運動をしたり、肉体を酷使する仕事をしている。

(2) 自分の体型について、同世代の標準的な人と比べてどう思っていますか。

- ・やせ過ぎ ・やせ気味 ・普通 ・太り気味 ・太り過ぎ

(2) - 1 18~20歳ごろの体重と比べてどの位変動しましたか。

- ・約()kg(増加、減少)した。
- ・変動しない

(2) - 2 この半年での体重の変動はどうですか。

- ・2kg以上増加 ・変動なし ・2kg以上減少

(3) 現在の飲酒についてお答えください。

- ・飲む ・飲まない

(3) - 1 「飲む」とお答えの方は、下の飲み物の中で該当する主なもの一つに○印をつけてください。

- ・ビール大瓶 ・ビール中瓶 ・ビール小瓶 ・ビール350ml缶 ・ビール500ml缶 ・日本酒(合)
- ・焼酎(杯) ・ワイン(杯) ・ウイスキーシングル(杯) ・ウイスキーダブル(杯) ・ブランデー(杯)

(3) - 2 上のものを1日にどれくらい飲みますか。

()

(3) - 3 週に何日飲みますか。

()日

- (4) 現在の喫煙についてお答えください。 ・吸っている ・過去に吸っていた ・吸わない
(4) - 1 吸い始めた年齢は () 歳
(4) - 2 喫煙をやめた年齢は () 歳
(4) - 3 1日の喫煙本数は () 本

- (5) 運動不足と思いますか。 ・思う ・思わない
(5) - 1 仕事以外に、運動を行ないますか。 ・週に () 回する ・しない
(5) - 2 1日の歩く時間は () 分
(5) - 3 歩く速さは ・さっさ歩き ・普通 ・ゆっくり歩き

- (6) 食事は早く食べますか。
・早いほうである ・それほどでもない ・早いほうであるが気をつけている

- (6) - 1 お腹一杯食べるほうですか。
・そうである ・それほどでもない ・お腹一杯食べないように気をつけている

- (6) - 2 食事は規則正しくとりますか。
・規則正しい ・それほどでもない ・規則正しくなるよう気をつけている

- (6) - 3 甘いものをよく食べますか。
・よく食べる ・食べない ・よく食べるが気をつけている

- (6) - 4 脂分の多い食事をよく食べますか。
・好んで食べる ・そうでもない ・好んで食べるが気をつけている

- (6) - 5 塩味はどのようですか。
・濃いほうである ・普通 ・薄味にしている

- (7) 睡眠はどのようですか。
・熟睡感がある ・寝不足を感じる

- (8) 歯磨きはどのようですか。
・毎食後に磨く ・1日に1回は磨く ・1回も磨かないことがある

- (9) スポーツクラブや運動教室等に通っていますか。
・はい [週に () 回利用、 1回に () 分]
・いいえ

6 医療行動について

- (1) 最近1年間に病院等で治療を受けたことがありますか。
・ある [通院した日数は、約 () 日である]
・ない

- (2) 最近1年間に薬局等で薬を購入したことがありますか。
・ある 約 () 回
・ない

- (3) ここ3年ぐらいの間に、病院へ受診、または通院する日数は増えていますか。
・増えている ・変わらない ・減っている

ご協力ありがとうございました。

3 日頃の健康づくりとして、実行しているものの項目に印をつけて、該当するものに○印をつけてお答えください。(複数回答可) [人()内は%]

・体重をはかり、体重調整に気をつけている。

備考 1～4は、「いいえ」の理由

1 時間がなくてやれない

2 必要性を感じない

3 わからない

4 その他()

【対象群】

		はい	いいえ	1	2	3	4
20代	男	17	18	1	13	3	1
	女	71	17	2	5	4	7
30代 40代 50代	男	349	130	34	42	15	21
	女	550	115	23	29	9	24
60代 70代	男	329	75	1	37	14	9
	女	408	52	2	21	3	8
全体	男%	695 (75.7)	223 (24.3)	36	92	32	31
	女%	1029 (84.8)	184 (15.2)	27	55	16	39

【コントロール群】

		はい	いいえ	1	2	3	4
20代	男	6	5	1	0	0	1
	女	27	11	3	4	1	1
30代 40代 50代	男	61	35	7	7	5	5
	女	101	57	12	7	7	13
60代 70代	男	26	2	1	1	0	0
	女	32	14	2	3	4	2
全体	男%	93 (68.9)	42 (31.1)	9	8	5	6
	女%	160 (66.1)	82 (33.9)	17	14	12	16

・栄養のバランスなど食生活に気をつけている。[人()内は%]

備考 1～4は、「いいえ」の理由
 1 時間がなくてやれない
 2 必要性を感じない
 3 わからない
 4 その他()

【対象群】

		はい	いいえ	1	2	3	4
20代	男	18	18	9	1	5	2
	女	62	23	7	1	9	6
30代 40代 50代	男	334	126	28	23	36	23
	女	588	73	39	4	9	8
60代 70代	男	358	53	3	25	11	11
	女	454	23	2	3	6	5
全体	男%	710 (78.3)	197 (21.7)	40	49	52	36
	女%	1104 (90.3)	119 (9.7)	48	8	24	19

【コントロール群】

		はい	いいえ	1	2	3	4
20代	男	5	1	1	1	1	1
	女	18	19	5	0	6	0
30代 40代 50代	男	67	27	5	4	11	2
	女	126	35	10	2	4	5
60代 70代	男	24	4	1	0	0	0
	女	36	10	0	1	4	0
全体	男%	96 (75.0)	32 (25.0)	7	5	12	3
	女%	180 (73.8)	64 (26.2)	15	3	14	5

・睡眠を十分にとり、規則正しい生活をしている。[人()内は%]

備考 1～4は、「いいえ」の理由 1 時間がなくてやれない
 2 必要性を感じない
 3 わからない
 4 その他()

【対象群】

		はい	いいえ	1	2	3	4
20代	男	19	15	12	0	1	2
	女	58	29	21	0	5	3
30代 40代 50代	男	306	173	123	8	4	19
	女	449	197	120	3	9	41
60代 70代	男	357	55	6	10	9	19
	女	405	57	14	4	6	28
全体	男%	682 (73.7)	243 (26.2)	141	18	14	40
	女%	912 (76.3)	283 (23.7)	155	7	20	72

【コントロール群】

		はい	いいえ	1	2	3	4
20代	男	2	9	5	1	0	1
	女	24	12	2	0	2	3
30代 40代 50代	男	56	38	22	0	3	4
	女	107	55	36	1	5	3
60代 70代	男	25	4	1	0	0	2
	女	36	9	2	1	0	0
全体	男%	83 (61.9)	51 (38.1)	28	1	3	7
	女%	167 (68.7)	76 (31.3)	40	2	7	6

・心がけて健康診断を受けている。[人()内は%]

備考 1～4は、「いいえ」の理由 1 時間がなくてやれない
 2 必要性を感じない
 3 わからない
 4 その他()

【対象群】

		はい	いいえ	1	2	3	4
20代	男	11	21	12	4	2	1
	女	36	48	17	9	4	12
30代 40代 50代	男	350	118	50	26	11	19
	女	506	141	47	22	5	45
60代 70代	男	366	49	7	15	4	9
	女	427	44	3	15	2	9
全体	男%	727 (79.5)	188 (20.5)	69	45	17	29
	女%	969 (80.6)	233 (19.4)	67	46	11	66

【コントロール群】

		はい	いいえ	1	2	3	4
20代	男	1	10	2	3	2	1
	女	8	30	5	5	5	3
30代 40代 50代	男	66	26	8	2	2	3
	女	92	66	32	7	3	5
60代 70代	男	25	3	0	0	0	0
	女	35	11	2	1	0	3
全体	男%	92 (70.2)	39 (29.8)	10	5	4	4
	女%	135 (55.8)	107 (44.2)	39	13	8	11

4-(1) 肥満は生活習慣病の一つの要因であると思いますか。[人()内は%]

- 備考 1~4は、「思う」の理由
- 1 自分の体験から
 - 2 教室等の講義を聞いて
 - 3 家族、知人に言われて
 - 4 テレビや雑誌、新聞、広報等で

【対象群】

【コントロール群】

		思う	1	2	3	4	思わない
20代	男	34	8	3	1	21	3
	女	91	22	23	6	57	2
30~50代	男	498	142	97	29	232	16
	女	678	182	209	37	370	9
60~70代	男	413	105	94	32	190	10
	女	473	111	129	19	202	8
全体	男%	945 (97.0)	255	194	62	443	29 (3.0)
	女%	1242 (98.5)	315	361	62	629	19 (1.5)

		思う	1	2	3	4	思わない
20代	男	10	0	1	1	6	0
	女	34	4	5	1	21	2
30~50代	男	95	30	1	5	37	2
	女	159	33	12	8	73	4
60~70代	男	30	10	3	0	6	0
	女	39	3	4	0	14	5
全体	男%	135 (98.5)	40	5	6	49	2 (1.5)
	女%	232 (95.5)	40	21	9	108	11 (4.5)

4-(2) どんな病気が生活習慣病にあたると思いますか。(思うものに○をつけてください) [人()内は%]

【対象群】

		結核	心臓病	脳腫瘍	脳卒中	ガン	高血圧	自律神経失調症	高脂血症	胃潰瘍	関節	骨粗しょう症	肝臓病	腰痛	糖尿病	腎臓病	不眠症	わからない
20代	男	0	16	2	9	10	20	5	21	5	4	10	10	8	30	5	10	4
	女	0	37	4	34	33	67	22	57	30	10	49	32	31	76	20	24	3
30~50代	男	11	201	19	193	112	372	77	361	113	45	135	231	128	415	81	69	10
	女	5	315	25	329	196	542	115	550	112	64	315	234	191	570	128	109	13
60~70代	男	16	181	19	146	90	302	44	257	94	45	115	138	97	326	70	67	12
	女	15	212	23	207	115	373	46	342	65	63	189	109	103	335	74	68	14
全体	男%	27 (2.7)	398 (40.4)	40 (4.1)	348 (35.4)	212 (21.5)	694 (70.5)	126 (12.8)	639 (64.9)	212 (21.5)	94 (9.6)	260 (26.4)	379 (38.5)	233 (23.7)	771 (78.4)	156 (15.9)	146 (14.8)	26 (2.6)
	女%	20 (1.6)	564 (44.2)	52 (4.1)	570 (44.7)	344 (27.0)	982 (77.0)	183 (14.4)	949 (74.4)	207 (16.2)	137 (10.7)	553 (43.4)	375 (29.4)	325 (25.5)	981 (76.9)	222 (17.4)	201 (15.8)	30 (2.4)

【コントロール群】

		結核	心臓病	脳腫瘍	脳卒中	ガン	高血圧	自律神経失調症	高脂血症	胃潰瘍	関節	骨粗しょう症	肝臓病	腰痛	糖尿病	腎臓病	不眠症	わからない
20代	男	0	5	0	4	4	7	1	6	1	0	5	4	1	9	2	4	1
	女	0	17	7	12	14	22	4	21	9	7	20	14	10	27	9	7	2
30~50代	男	2	41	9	33	23	69	16	56	23	12	31	39	30	80	24	21	3
	女	1	54	3	48	33	116	33	107	33	21	68	41	53	108	23	34	10
60~70代	男	0	10	0	7	7	19	4	10	14	6	6	7	8	20	4	6	1
	女	0	17	4	15	13	28	8	17	2	5	7	4	8	21	5	6	3
全体	男%	2 (1.4)	56 (39.2)	9 (6.3)	44 (30.8)	34 (23.8)	95 (66.4)	21 (14.7)	72 (50.3)	38 (26.5)	18 (12.6)	42 (29.4)	50 (35.0)	39 (27.3)	109 (76.2)	30 (21.0)	31 (21.7)	5 (3.5)
	女%	1 (0.4)	88 (35.3)	14 (5.6)	75 (30.1)	60 (24.1)	166 (66.7)	45 (18.1)	145 (58.2)	44 (17.7)	33 (13.3)	95 (38.2)	59 (23.7)	71 (28.5)	156 (62.7)	37 (14.9)	47 (18.9)	15 (6.0)

4-(3)-1 「4-(3)」で「思う」とお答えの方のみお答えください。
運動の効果として何を期待しますか。[人()内は%]

【対象群】

		体重減少	体力向上	競技成績	ストレス解消	老化防止	疾病の予防	スタイル	血糖値等のデータ改善	体 調	仲間づくり	その他
20代	男女	16 46	27 62	5 5	21 63	10 22	5 27	7 30	4 7	23 57	3 12	1 0
	30~50代	241 320	296 465	30 11	302 446	193 341	164 264	54 120	114 145	287 423	64 183	2 4
60~70代	男女	142 200	186 208	9 3	172 235	296 336	170 155	9 16	82 88	229 228	51 143	3 0
	全体	399 (43.0)	509 (54.9)	44 (4.7)	495 (53.4)	499 (53.8)	339 (36.6)	70 (7.6)	200 (21.6)	539 (58.1)	118 (12.7)	6 (0.6)
	女%	566 (47.3)	735 (61.5)	19 (1.6)	744 (62.2)	699 (58.4)	446 (37.3)	166 (13.9)	240 (20.1)	708 (59.2)	338 (28.3)	4 (0.3)

【コントロール群】

		体重減少	体力向上	競技成績	ストレス解消	老化防止	疾病の予防	スタイル	血糖値等のデータ改善	体 調	仲間づくり	その他
20代	男女	7 17	8 28	0 0	1 25	2 13	1 7	3 8	0 4	3 20	0 4	0 1
	30~50代	39 68	49 92	2 3	50 107	31 67	24 45	7 13	17 19	48 88	8 30	2 1
60~70代	男女	13 21	10 14	1 0	11 20	19 29	6 12	0 0	6 8	10 18	1 10	0 1
	全体	59 (43.0)	67 (54.9)	3 (4.7)	62 (53.4)	52 (53.8)	31 (36.6)	10 (7.6)	27 (21.6)	61 (58.1)	9 (12.7)	2 (0.6)
	女%	106 (47.3)	134 (61.5)	3 (1.6)	152 (62.2)	109 (58.4)	64 (37.3)	21 (13.9)	31 (20.1)	126 (59.2)	44 (28.3)	3 (0.3)

4-(3)-2 適度な運動と思うものに○をつけてください。[人()内は%]

【対象群】

		頻 度							時 間						
		毎 日	週2~3	週3~4	週 1	月1~2	適当でよい	わからない	~10分	10~20分	20~60分	1~2時間	2時間~	適当でよい	わからない
20代	男女	14 16	15 53	4 15	3 7	0 1	0 3	0 0	0 1	2 12	18 52	11 18	1 3	1 3	0 1
	30~50代	145 169	220 313	82 145	38 32	3 1	5 4	6 2	9 4	81 96	267 400	98 129	11 7	5 5	7 1
60~70代	男女	174 174	99 150	82 83	18 27	2 5	20 8	5 3	7 9	54 76	223 259	68 68	7 8	14 11	2 4
	全体	333 (35.9)	334 (36.0)	168 (18.1)	59 (6.4)	5 (0.5)	25 (2.7)	11 (1.2)	16 (1.7)	137 (14.8)	508 (54.8)	177 (19.1)	19 (2.0)	20 (2.2)	9 (1.0)
	女%	359 (30.0)	516 (43.1)	243 (20.3)	66 (5.5)	7 (0.6)	15 (1.3)	5 (0.4)	14 (1.2)	184 (15.4)	711 (59.4)	215 (18.0)	18 (1.5)	19 (1.6)	6 (0.5)

【コントロール群】

		頻 度							時 間						
		毎 日	週2~3	週3~4	週 1	月1~2	適当でよい	わからない	~10分	10~20分	20~60分	1~2時間	2時間~	適当でよい	わからない
20代	男女	6 15	3 17	4 4	0 0	0 0	0 1	0 0	0 2	1 9	6 16	3 7	0 2	0 0	0 0
	30~50代	33 71	37 48	12 22	7 12	0 0	3 2	1 3	4 11	20 51	49 66	11 16	2 2	0 0	1 3
60~70代	男女	13 13	8 15	4 5	0 5	0 0	1 0	0 2	2 1	2 8	9 23	6 4	0 1	1 1	0 0
	全体	52 (40.6)	48 (37.5)	20 (15.6)	7 (5.5)	0 (0.0)	4 (3.1)	1 (0.8)	6 (4.7)	23 (18.0)	64 (50.0)	20 (15.6)	2 (1.6)	2 (1.6)	1 (0.8)
	女%	99 (41.6)	80 (33.6)	31 (13.0)	17 (7.1)	0 (0.0)	3 (1.3)	5 (2.1)	14 (5.9)	68 (28.6)	105 (44.1)	27 (11.3)	5 (2.1)	1 (0.4)	3 (1.3)

(4) - 1 (4)で「思う」と答えた方のみお答えください。
食生活を改善することにより何を期待しますか。[人()内は%]

【対象群】

		体重の減少	美容効果	スタイルが良くなる	老化防止	疾病の予防	コレステロール等のデータ改善	体調が良くなる	その他
20代	男女	15 33	4 31	5 17	6 13	19 51	11 29	25 65	1 2
	男女	196 291	16 130	33 75	139 251	337 468	232 388	260 423	10 5
30～50代	男女	124 182	3 21	9 11	237 274	273 277	146 222	219 207	1 0
	男女	124 182	3 21	9 11	237 274	273 277	146 222	219 207	1 0
60～70代	男女	335 (36.3)	27 (2.5)	47 (5.1)	382 (41.4)	629 (68.2)	389 (42.2)	504 (54.7)	12 (1.3)
	男女	596 (42.6)	182 (15.3)	103 (8.7)	538 (45.3)	796 (67.1)	639 (53.8)	695 (58.6)	7 (0.6)

【コントロール群】

		体重の減少	美容効果	スタイルが良くなる	老化防止	疾病の予防	コレステロール等のデータ改善	体調が良くなる	その他
20代	男女	7 15	1 15	3 9	1 12	5 14	2 10	1 13	0 1
	男女	41 72	1 38	7 12	36 54	48 102	44 66	56 97	0 1
30～50代	男女	12 16	0 2	1 0	18 26	13 20	9 15	11 15	0 0
	男女	12 16	0 2	1 0	18 26	13 20	9 15	11 15	0 0
60～70代	男女	60 (47.6)	2 (1.6)	11 (8.7)	55 (43.7)	66 (52.4)	55 (43.7)	68 (54.0)	0 (0.0)
	男女	103 (46.0)	55 (24.6)	22 (9.8)	92 (41.1)	136 (60.7)	91 (40.6)	125 (55.8)	2 (0.9)

4 - (4) - 2 自分に必要な食事は何をどれくらい食べればよいか、知っていますか。[人()内は%]

- 備考 1～4は、「知っている」の理由
 1 自分の体験から
 2 教室等の講義を聞いて
 3 家族、知人に言われて
 4 テレビや雑誌、新聞、広報等で

【対象群】

		知っている	1	2	3	4	知らない
20代	男女	11 44	6 14	3 20	1 1	3 13	25 47
	男女	248 408	111 133	91 218	23 12	57 125	248 230
30～50代	男女	272 326	133 122	82 129	25 9	74 83	116 91
	男女	272 326	133 122	82 129	25 9	74 83	116 91
60～70代	男女	531 (57.7)	250	176	49	134	389 (42.3)
	男女	778 (67.9)	269	367	22	221	368 (32.1)

【コントロール群】

		知っている	1	2	3	4	知らない
20代	男女	3 11	1 4	1 3	0 1	1 3	8 27
	男女	39 61	13 20	7 15	1 5	7 20	54 96
30～50代	男女	17 34	10 8	2 3	0 1	4 11	5 3
	男女	17 34	10 8	2 3	0 1	4 11	5 3
60～70代	男女	59 (46.8)	24	10	1	12	67 (53.2)
	男女	106 (45.7)	32	21	7	34	126 (54.3)

4-(5) ストレス解消や疲労回復のために休養は必要であると思いますか。[人()内は%]

備考 1~4は、「思う」の理由 1~3は、「思わない」の理由
 1 自分の体験から 1 仕事をしているほうが気が休まる
 2 教室等の講義を聞いて 2 遊びとってしまう
 3 家族、知人に言われて 3 その他
 4 テレビや雑誌、新聞、広報等で

【対象群】

		思	う	1	2	3	4	思	わ	な	い	1	2	3
20代	男女	36 91	31 75	2 10	1 3	6 16	0 1	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
30~ 50代	男女	489 647	364 494	89 145	16 28	93 162	4 0	2 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0
60~ 70代	男女	388 430	230 264	79 97	32 11	107 83	9 8	4 5	1 1	4 2	1 2	1 2	1 2	4 2
全体	男 %	913 (98.6)	625	170	49	206	13 (1.4)	6	4	3				
	女 %	1168 (99.2)	833	252	42	261	9 (0.8)	5	2	2				

【コントロール群】

		思	う	1	2	3	4	思	わ	な	い	1	2	3
20代	男女	11 36	6 23	0 2	0 0	4 11	0 1	0 0	0 0	0 0	0 1	0 0	0 0	0 1
30~ 50代	男女	93 152	58 91	2 7	2 15	19 32	0 1	0 0	0 1	0 0	0 0	0 1	0 0	0 0
60~ 70代	男女	24 42	13 14	4 2	1 1	6 11	0 1	0 0	0 1	0 0	0 0	0 1	0 0	0 0
全体	男 %	128 (100.0)	77	6	3	29	0 (0.0)	0	0	0				
	女 %	230 (98.7)	128	11	16	54	3 (1.3)	0	2	1				

4-(6) 健康のために投資するとしたら、1か月にどれくらいの金額を使うことができますか。[人()内は%]

【対象群】

		1万円以下	5千円~1万円	1~5千円	1千円以下	な	し
20代	男女	3 8	15 25	13 55	2 5	3 1	
30~ 50代	男女	76 37	193 227	190 349	25 34	11 6	
60~ 70代	男女	83 37	153 190	136 188	11 22	10 6	
全体	男 %	162 (17.5)	361 (39.1)	339 (36.7)	38 (4.1)	24 (2.6)	
	女 %	82 (6.9)	442 (37.1)	592 (49.7)	61 (5.1)	13 (1.1)	

【コントロール群】

		1万円以下	5千円~1万円	1~5千円	1千円以下	な	し
20代	男女	0 2	6 1	2 20	1 13	2 2	
30~ 50代	男女	13 10	26 35	41 86	10 23	3 4	
60~ 70代	男女	5 5	10 12	7 17	1 5	2 4	
全体	男 %	18 (14.0)	42 (32.6)	50 (38.8)	12 (9.3)	7 (5.4)	
	女 %	17 (7.1)	48 (20.1)	123 (51.5)	41 (17.2)	10 (4.2)	

(7) 健康のために投資するとしたら、何にお金を使うことができますか。[人()内は%]

【対象群】

		スポーツクラブや健康教室	運動用品	食 事	ビタミン剤や栄養剤	健康に関する雑誌等	余暇活動	健康食品	その他
20代	男	19	9	11	8	0	12	2	0
	女	66	18	19	19	9	30	12	0
30~50代	男	330	167	125	55	42	207	57	8
	女	501	111	271	92	78	173	133	7
60~70代	男	201	71	136	75	35	132	67	12
	女	253	31	190	74	43	111	86	6
全体	男%	550 (59.7)	247 (26.8)	272 (29.5)	138 (15.0)	77 (8.4)	351 (38.1)	126 (13.7)	20 (2.1)
	女%	820 (69.1)	498 (13.5)	498 (41.8)	185 (15.8)	130 (11.0)	314 (28.4)	231 (19.4)	13 (1.1)

【コントロール群】

		スポーツクラブや健康教室	運動用品	食 事	ビタミン剤や栄養剤	健康に関する雑誌等	余暇活動	健康食品	その他
20代	男	7	3	4	4	1	1	1	0
	女	16	4	11	11	3	8	8	0
30~50代	男	31	26	24	15	8	39	18	0
	女	75	30	73	24	14	40	28	4
60~70代	男	8	3	8	1	6	8	1	1
	女	20	2	15	7	1	7	5	1
全体	男%	46 (36.5)	32 (25.4)	36 (28.6)	20 (15.9)	15 (11.9)	48 (38.1)	20 (15.9)	1 (0.8)
	女%	111 (49.6)	36 (16.1)	99 (44.2)	42 (18.8)	18 (8.0)	55 (24.6)	41 (18.3)	5 (2.2)

5-(1) あなたの日常生活は次の4つのうちのどれが一番近いですか。[人()内は%]

- a 散歩、買物など比較的ゆっくりした1時間程度の歩行のほかは、大部分座って過ごすことが多い。
- b 通勤、仕事などで2時間程度の歩行や立ち仕事が多い。
- c 毎日、1時間以上やや強い運動をしたり、比較的強い仕事(農業、漁業など)が多い。
- d 毎日、1時間以上激しい運動をしたり、肉体を酷使する仕事をしている。

		【対象群】				【コントロール群】			
		a	b	c	d	a	b	c	d
20代	男	11	17	6	0	6	3	1	0
	女	43	41	7	1	22	13	1	0
30、40、50代	男	269	178	36	11	50	29	4	9
	女	311	282	47	4	95	49	10	5
60、70代	男	221	88	74	8	12	6	5	1
	女	278	89	51	4	26	7	4	2
全 体	男 (%)	501 (54.6)	283 (30.8)	116 (12.6)	19 (2.1)	68 (54.0)	38 (30.2)	10 (7.9)	10 (7.9)
	女 (%)	632 (54.6)	412 (35.6)	105 (9.1)	9 (0.8)	143 (61.1)	69 (29.5)	15 (6.4)	7 (3.0)

5-(2) 自分の体型について、同世代の標準的な人と比べてどう思いますか。[人()内は%]

		【対象群】					【コントロール群】				
		やせ過ぎ	やせ気味	普 通	太り気味	太り過ぎ	やせ過ぎ	やせ気味	普 通	太り気味	太り過ぎ
20代	男	2	7	14	11	2	1	1	2	5	2
	女	43	1	15	46	23	2	2	25	5	2
30~50代	男	15	53	204	174	49	4	14	44	31	4
	女	9	63	298	220	68	2	16	71	52	14
60~70代	男	17	55	194	112	21	0	2	12	6	5
	女	15	40	198	150	44	1	2	10	18	11
全 体	男 (%)	34 (3.7)	115 (12.4)	412 (44.3)	297 (31.9)	72 (7.7)	3 (2.3)	17 (13.0)	58 (44.3)	42 (32.1)	11 (8.4)
	女 (%)	117 (2.1)	104 (8.7)	511 (42.8)	416 (34.8)	135 (11.3)	7 (3.0)	20 (8.5)	106 (45.1)	75 (31.9)	27 (11.5)