

関する行動変容段階については重点群、教材群で差がみとめられなかった。

いずれの項目でも行動変容の段階が「準備中」が約15%を占めていた。

③「食事と健康」の関連について（表3）

食事と健康が「ある程度」または「大変」関連があると思うと答えた者が重点、教材群ともに約9割、食事に関し家族が大変協力的と答えた者は約4割占めていた。この1年で新たに食事に注意した者は約3割だった。重点、教材群でこれらの回答分布に差はなかった。重点群で健康的な食事を簡単にとれる職場は、「全く思わない」または「あまり思わない」者は39.8%で教材群（46%）より有意に低かった。

4)まとめ

基本的な食習慣と生活習慣病予防に関連する食習慣や健康との関連について検討した。対象者の半数以上が塩分や脂肪の摂取に関しては、とりすぎをさらに注意する意図がなかった。このことは、これらに注意した食事への変容には長期的かつ多様な介入が必要であることを示唆すると思われる。生活習慣病予防に関連する介入をかけた際、行動変容の段階が「準備中」以上の対象者が最初に変容すると思われる。

「食事と健康」の関連については、大変あると答えた人が半数以上をしめ、そう認識はしているが、変容する段階にはいたらない集団が多いことが予想される。職場環境の整備等により、これらの対象集団が、「より健康的な食習慣」へと変容をきたす可能性があることを示唆すると考える。

表1. 食事回数、バランス、間食に関する設問:9~11

9. それぞれの食事を1週間に何日程度食べていますか？

	男性*				女性				合計*			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
毎日	1,007	72.8	1,524	77.4	295	81.7	336	82.8	1,302	74.7	1,860	78.3
週に5~6日	99	7.2	142	7.2	22	6.1	21	5.2	121	6.9	163	6.9
週に3~4日	101	7.3	86	4.4	19	5.3	17	4.2	120	6.9	103	4.3
週に1~2日	69	5.0	100	5.1	14	3.9	20	4.9	83	4.8	120	5.1
全く食べない	107	7.7	118	6.0	11	3.0	12	3.0	118	6.8	130	5.5
合計	1,383	100.0	1,970	100.0	361	100.0	406	100.0	1,744	100.0	2,376	100.0

	男性*				女性*				合計*			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
毎日	1,207	87.5	1,786	90.7	328	90.9	400	98.5	1,535	88.2	2,186	92.0
週に5~6日	85	6.2	98	5.0	16	4.4	5	1.2	101	5.8	103	4.3
週に3~4日	50	3.6	41	2.1	11	3.0	0	0.0	61	3.5	41	1.7
週に1~2日	22	1.6	27	1.4	4	1.1	0	0.0	26	1.5	27	1.1
全く食べない	16	1.2	18	0.9	2	0.6	1	0.2	18	1.0	19	0.8
合計	1,380	100.0	1,970	100.0	361	100.0	406	100.0	1,741	100.0	2,376	100.0

	男性				女性				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
毎日	1,292	93.5	1,875	95.2	346	95.8	400	98.5	1,638	94.0	2,275	95.7
週に5~6日	54	3.9	56	2.8	11	3.0	6	1.5	65	3.7	62	2.6
週に3~4日	26	1.9	22	1.1	2	0.6	0	0.0	28	1.6	22	0.9
週に1~2日	9	0.7	14	0.7	1	0.3	0	0.0	10	0.6	14	0.6
全く食べない	1	0.1	3	0.2	1	0.3	0	0.0	2	0.1	3	0.1
合計	1,382	100.0	1,970	100.0	361	100.0	406	100.0	1,743	100.0	2,376	100.0

10. 「ご飯、パン、麺類」と、「魚、肉、大豆製品などが入った料理」と「野菜料理または果物」の3つを組み合わせてとる食事は、1週間に何日ありましたか？

	男性				女性				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
毎日	268	19.3	381	19.3	80	21.4	116	28.2	348	19.8	497	20.8
週に5~6日	122	8.8	166	8.4	35	9.4	29	7.0	157	8.9	195	8.2
週に3~4日	261	18.8	366	18.6	90	24.1	106	25.7	351	20.0	472	19.8
週に1~2日	377	27.2	522	26.5	97	26.0	95	23.1	474	26.9	617	25.9
全くない	358	25.8	538	27.3	71	19.0	66	16.0	429	24.4	604	25.3
合計	1,386	100.0	1,973	100.0	373	100.0	412	100.0	1,759	100.0	2,385	100.0

	男性				女性*				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
毎日	357	25.9	547	27.9	122	33.0	149	36.3	479	27.4	696	29.3
週に5~6日	253	18.4	378	19.3	64	17.3	59	14.4	317	18.1	437	18.4
週に3~4日	459	33.3	586	29.9	111	30.0	144	35.1	570	32.6	730	30.8
週に1~2日	231	16.8	338	17.2	50	13.5	49	12.0	281	16.1	387	16.3
全くない	77	5.6	114	5.8	23	6.2	9	2.2	100	5.7	123	5.2
合計	1,377	100.0	1,963	100.0	370	100.0	410	100.0	1,747	100.0	2,373	100.0

	男性				女性				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
毎日	531	38.3	766	39.0	197	53.4	220	53.7	728	41.5	986	41.5
週に5~6日	331	23.9	455	23.1	77	20.9	70	17.1	408	23.3	525	22.1
週に3~4日	367	26.5	522	26.6	73	19.8	88	21.5	440	25.1	610	25.7
週に1~2日	131	9.5	180	9.2	18	4.9	29	7.1	149	8.5	209	8.8
全くない	25	1.8	43	2.2	4	1.1	3	0.7	29	1.7	46	1.9
合計	1,385	100.0	1,966	100.0	369	100.0	410	100.0	1,754	100.0	2,376	100.0

11. 1日に何回程度、間食(夜食を含む)をすることがありますか？

	男性				女性				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
全くない	569	40.9	855	43.0	48	12.7	41	9.9	617	34.9	896	37.3
1回程度	612	44.0	859	43.2	167	44.2	207	50.0	779	44.0	1,066	44.4
2回程度	135	9.7	176	8.9	117	31.0	116	28.0	252	14.2	292	12.2
3回程度	45	3.2	62	3.1	29	7.7	25	6.0	74	4.2	87	3.6
4回以上	31	2.2	36	1.8	17	4.5	25	6.0	48	2.7	61	2.5
合計	1,392	100.0	1,988	100.0	378	100.0	414	100.0	1,770	100.0	2,402	100.0

*:p<0.05

表2. 食生活行動変容に関する設問: (12~15)

12. 現在、塩分の取りすぎに注意していますか？

	男性				女性				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
全く注意していない	253	17.7	292	14.4	34	8.6	21	5.0	287	15.7	313	12.7
あまり注意していない	464	32.4	671	33.0	105	26.6	96	22.7	569	31.2	767	31.2
ときどき注意している	467	32.6	712	35.0	146	37.0	182	43.0	613	33.6	894	36.4
いつも注意している	247	17.3	357	17.6	110	27.8	124	29.3	357	19.6	481	19.6
合計	1,431	100.0	2,032	100.0	395	100.0	423	100.0	1,826	100.0	2,455	100.0
塩分摂取に対する行動変容の段階	男性				女性				合計			
維持	216	15.6	313	15.9	95	25.7	94	23.8	311	17.7	407	17.2
行動中	16	1.2	22	1.1	10	2.7	18	4.6	26	1.5	40	1.7
準備	193	13.9	272	13.8	67	18.2	78	19.7	260	14.8	350	14.8
静観	84	6.0	108	5.5	18	4.9	26	6.6	102	5.8	134	5.7
静観以前	880	63.4	1,258	63.8	179	48.5	179	45.3	1,059	60.2	1,437	60.7
合計	1,389	100.0	1,973	100.0	369	100.0	395	100.0	1,758	100.0	2,368	100.0

13. 現在、脂肪の取りすぎに注意していますか？

	男性*				女性				合計*			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
全く注意していない	262	18.4	298	14.7	31	7.9	26	6.2	293	16.1	324	13.2
あまり注意していない	376	26.3	538	26.5	94	23.9	80	19.0	470	25.8	618	25.2
ときどき注意している	524	36.7	796	39.2	154	39.1	198	47.1	678	37.2	994	40.6
いつも注意している	265	18.6	397	19.6	115	29.2	116	27.6	380	20.9	513	20.9
合計	1,427	100.0	2,029	100.0	394	100.0	420	100.0	1,821	100.0	2,449	100.0
脂肪摂取の行動変容段階	男性				女性				合計			
維持	204	15.0	331	16.9	91	25.4	96	24.1	295	17.2	427	18.1
行動中	27	2.0	35	1.8	10	2.8	13	3.3	37	2.2	48	2.0
準備	213	15.6	317	16.2	70	19.6	91	22.8	283	16.5	408	17.3
静観	116	8.5	145	7.4	28	7.8	34	8.5	144	8.4	179	7.6
静観以前	802	58.9	1,134	57.8	159	44.4	165	41.4	961	55.9	1,299	55.0
合計	1,362	100.0	1,962	100.0	358	100.0	399	100.0	1,720	100.0	2,361	100.0

14. 1週間に果物や野菜をどのくらい食べますか？

	男性				女性				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0~2回	83	5.8	108	5.3	14	3.6	23	5.5	97	5.3	131	5.3
3~4回	382	26.7	452	22.3	63	16.0	66	15.6	445	24.4	518	21.1
5~6回	250	17.5	359	17.7	56	14.2	70	16.6	306	16.8	429	17.5
7~8回	241	16.8	366	18.0	72	18.3	92	21.8	313	17.2	458	18.7
9~10回	182	12.7	284	14.0	51	13.0	47	11.1	233	12.8	331	13.5
11~13回	110	7.7	160	7.9	41	10.4	42	10.0	151	8.3	202	8.2
14回以上	183	12.8	302	14.9	96	24.4	82	19.4	279	15.3	384	15.7
合計	1,431	100.0	2,031	100.0	393	100.0	422	100.0	1,824	100.0	2,453	100.0
果物・野菜摂取の行動変容段階	男性*				女性				合計*			
維持	638	46.4	1,020	52.1	223	61.1	227	56.0	861	49.5	1,247	52.8
行動中	40	2.9	46	2.3	19	5.2	24	5.9	59	3.4	70	3.0
準備	224	16.3	246	12.6	48	13.2	68	16.8	272	15.6	314	13.3
静観	56	4.1	93	4.7	8	2.2	19	4.7	64	3.7	112	4.7
静観以前	418	30.4	553	28.2	67	18.4	67	16.5	485	27.9	620	26.2
合計	1,376	100.0	1,958	100.0	365	100.0	405	100.0	1,741	100.0	2,363	100.0

15. 1週間に魚や大豆・大豆製品(豆腐など)をどのくらい食べますか？

	男性				女性				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0~2回	113	7.9	162	8.0	24	6.1	27	6.4	137	7.5	189	7.7
3~4回	459	32.1	652	32.1	104	26.5	136	32.2	563	30.9	788	32.1
5~6回	279	19.5	416	20.5	71	18.1	86	20.4	350	19.2	502	20.4
7~8回	273	19.1	398	19.6	83	21.2	82	19.4	356	19.5	480	19.6
9~10回	158	11.0	220	10.8	49	12.5	31	7.3	207	11.4	251	10.2
11~13回	76	5.3	89	4.4	28	7.1	22	5.2	104	5.7	111	4.5
14回以上	72	5.0	96	4.7	33	8.4	38	9.0	105	5.8	134	5.5
合計	1,430	100.0	2,033	100.0	392	100.0	422	100.0	1,822	100.0	2,455	100.0
魚・大豆製品摂取の行動変容段階	男性				女性*				合計			
維持	518	37.5	740	37.5	174	46.8	152	37.6	692	39.5	892	37.5
行動中	32	2.3	32	1.6	12	3.2	10	2.5	44	2.5	42	1.8
準備	217	15.7	268	13.6	63	16.9	96	23.8	280	16.0	364	15.3
静観	69	5.0	104	5.3	13	3.5	21	5.2	82	4.7	125	5.3
静観以前	546	39.5	828	42.0	110	29.6	125	30.9	656	37.4	953	40.1
合計	1,382	100.0	1,972	100.0	372	100.0	404	100.0	1,754	100.0	2,376	100.0

*:p<0.05

表3. 食事と健康に関する設問:16~19

16. 食事とご自分の健康とは関係があると思いますか？

	男性				女性				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
ほとんどないと思う	17	1.2	20	1.0	3	0.8	1	0.2	20	1.1	21	0.9
あまりないと思う	37	2.6	53	2.6	9	2.3	8	1.9	46	2.5	61	2.5
ある程度あると思う	550	38.6	709	35.0	154	39.7	169	40.1	704	38.8	878	35.9
大変あると思う	822	57.6	1,243	61.4	222	57.2	243	57.7	1,044	57.6	1,486	60.8
合計	1,426	100.0	2,025	100.0	388	100.0	421	100.0	1,814	100.0	2,446	100.0

17. ご家族は、あなたが健康的な食事をとることに協力的ですか？

	男性				女性*				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
全く協力的ではない	17	1.2	22	1.1	15	4.0	5	1.2	32	1.8	27	1.1
あまり協力的ではない	63	4.6	95	4.7	37	9.9	52	12.6	100	5.7	147	6.1
ある程度協力的である	629	46.0	853	42.6	197	52.5	245	59.2	826	47.4	1,098	45.4
大変協力的である	623	45.5	890	44.4	119	31.7	101	24.4	742	42.6	991	41.0
家族と同居していない	36	2.6	144	7.2	7	1.9	11	2.7	43	2.5	155	6.4
合計	1,368	100.0	2,004	100.0	375	100.0	414	100.0	1,743	100.0	2,418	100.0

18. 職場で、健康的な食事を簡単にとることが出来ると思いますか？

	男性*				女性*				合計*			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
全く思わない	149	10.7	270	13.5	42	11.8	32	7.8	191	10.9	302	12.6
あまり思わない	389	27.8	624	31.3	118	33.1	178	43.6	507	28.9	802	33.4
ある程度思う	715	51.2	932	46.7	174	48.9	178	43.6	889	50.7	1,110	46.2
その通りだと思う	144	10.3	170	8.5	22	6.2	20	4.9	166	9.5	190	7.9
合計	1,397	100.0	1,996	100.0	356	100.0	408	100.0	1,753	100.0	2,404	100.0

19. この1年間に健康のために新たに何か食事に注意するようになりましたか？

	男性				女性*				合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
はい	419	29.9	617	31.2	152	41.3	132	33.5	571	32.3	749	31.6
いいえ	980	70.1	1,362	68.8	216	58.7	262	66.5	1,196	67.7	1,624	68.4
合計	1,399	100.0	1,979	100.0	368	100.0	394	100.0	1,767	100.0	2,373	100.0

*p<0.05

(3) 身体活動・運動関連の調査結果

三浦 克之（金沢医科大学公衆衛生学 講師）
中川 秀昭（金沢医科大学公衆衛生学 教授）
内藤 義彦（大阪府立成人病センター集団検診第一部 部長）
藤枝 賢晴（東京学芸大学健康・スポーツ科学学科 助教授）
柳田 昌彦（山形県立米沢女子短期大学健康栄養学科 助教授）
木下 藤寿（（財）和歌山健康センター健康開発課 課長）
岡村 智教（滋賀医科大学福祉保健医学 助教授）

1) 目的

運動を含む身体活動に関する介入前の状態を把握し、また、介入による効果を測定するための指標とするために、自記式質問票による調査をベースラインにおいて実施した。

2) 方法

自記式質問票による調査である。

調査した項目には以下のような要素が含まれている。

- 日常生活における歩行の早さや量
- 最近行っている運動・スポーツ・レクリエーション（余暇の身体活動）の種類・頻度と量
- 自覚的な「体力」に関する事項
- 身体活動についての行動変容のステージに関する事項

選択肢のある質問項目については、回答結果の度数分布を示した。重点群（介入群）と教材群（対照群）それぞれについて度数分布を示し、男女別及び男女計の結果を示した。

日常生活における歩行量および余暇に行っている運動等については、1週間あたりのエネルギー消費量を概算した。運動、スポーツ、レクリエーションのそれぞれの種目の強度(METs)については平成10年度報告書に示した。歩行については「ゆっくり」を2.5METs、「普通」を3.3METs、「速い」を4.5METsとした。各種目1分あたりエネルギー消費量は次式で求めた。

$$1分あたりエネルギー消費量(kcal/min) = 強度(METs) \times 3.5 \times 体重(kg) \div 200$$

これに1日あたり実施時間と頻度をかけ、1週間あたりエネルギー消費量を算出した。

調査は対象事業所の全従業員に対して実施したが、今回の解析は35歳以上60歳以下の従業員について行った。

3) 結果

調査結果を表1および表2に示す。

歩く速さについては、約30%が「速い」と答え、重点群・教材群間、男女間で差を認めな

かった。通勤、仕事、家事などを含む1日の合計歩行時間は、男性では約50%が1時間未満であり、重点群・介入群で差はなかった。女性では1時間未満の割合は男性より低く、また重点群では対照群よりも歩行時間が長いものが多かった。

最近1ヶ月間に1回以上行った運動、スポーツ、レクリエーションについて質問したところ、男性では60%以上、女性では50%前後の人がなんらかの運動等を行っていた(表1)。男性では教材群で、女性では重点群でやや多かったが、男女計ではほぼ同じであった。実施した種目について複数回答で得られた結果を表2に示す。男女とも「散歩(ゆっくり歩行)」が最も多く、男性では調査対象者の20%以上、女性では15%前後が実施していた。男性では、「散歩」以下、「ゴルフ」「ウォーキング(急ぎ足歩行)」「ガーデニング/庭仕事」が続いており、それぞれ10%を超える人が実施していた。女性では、「散歩」に続くものは、「ガーデニング/庭仕事」「ウォーキング(急ぎ足歩行)」で、ともに10%を越えていた。男女計では、「散歩」「ウォーキング」「ガーデニング/庭仕事」「ゴルフ」が多く、重点群と教材群ではほぼ同程度の実施率であった。延べ種目数で見ると男性では対象者数に対し100%を越えていたが、女性では100%に至らなかった。

以上の結果から、歩行及び運動等による1週間あたりエネルギー消費を概算した。歩行および運動等それぞれについてと、両者の合計についての平均値を表3に示す。歩行(通勤、仕事、家事など全ての移動を含む)によるエネルギー消費の平均値は男女別および男女計とも重点群が高く、統計学的有意差があった(t検定)。男性、女性ともに平均値は2000kcalを越えていた。運動等によるエネルギー消費の平均値は男性では1週間550kcal前後、女性では350kcal前後であり、男女とも重点群・教材群の間で統計学的有意差はなかった。両者の合計のエネルギー消費量の平均値は重点群では3000kcal以上と概算され、重点群で有意に高かった。

1週間あたりエネルギー消費量の分布を表4に示す。歩行によるものは500kcal未満から6000kcal以上にわたり広く分布しており、男性では1000kcal以上1500kcal未満にピークがあった。女性では、500kcal以上1000kcal未満にピークがあった。運動等によるものでは、男女ともエネルギー消費ゼロのものが最も多かったが、何らかの運動等を行ったものの中では、男女、重点群・教材群ともに1週間500kcal未満が最も多かった。1週間あたり2000kcal以上の運動等実施者は男性で5-7%、女性で2-3%であった。歩行および運動等の合計のエネルギー消費については、男女とも広い範囲に分布していた。1週間2000kcalを越えていたものは男性では重点群・教材群とも約60%であったが、女性では重点群で67%、教材群で51%と差があった。

自覚的体力について質問したところ、重点群・教材群、男女ともに50%を超える者が「ない」(「少しない」または「かなりない」と答えた(表1)。階段を上るときなどの息切れの

自覚については、「ほとんどない」と答えた人は、男性では約 30%であったが、女性では 20%以下にとどまった（表 1）。

身体活動増加のための行動変容に関する質問の結果を表 1 の後半に示した。日常生活の中でなるべく体を動かそうとしているかどうかについて、男性では約 40%が「していない」と答えたが、女性では「していない」と答えた者が重点群で 21.2%、教材群で 34.9%であった。これから 3 ヶ月の間にもっと体を動かそうと思うかについては、男性で 60%以上、女性で 70%以上が「はい」と答えた。今より 1 日 30 分多く体を動かせると思うかについては、男性で 50%以上、女性で 60%以上が「出来ると思う」と答え、重点群・教材群間で大きな差はなかった。

男性では 13%前後、女性では 15%前後の人が、この 1 年間に運動を新しく始めていた（表 1）。

4) 考察

身体活動に関する重点群（介入群）および教材群（対照群）のベースラインにおける状況が詳しく把握できた。

歩行による運動量については、歩く速さと 1 日の合計歩行時間についての質問を行ったが、特に合計歩行時間を客観的に自己評価することは難しい面もあるので、これを考慮して解釈する必要がある。また、歩行時間は、4 つのカテゴリーを用いて質問したのでかなり粗い評価となっている。歩行によるエネルギー消費量もこのカテゴリーから概算されたものなので、特に長時間歩行したと報告した者で過大評価しているかも知れない。同時にランダムサンプリングによる 1 週間の歩数測定調査を実施しているので、その結果を用いて、集団全体としてのより正確な歩行量を評価して行く予定である。

一方、運動・スポーツ・レクリエーションについては、最近 1 ヶ月における実施率は 50-60%と予想よりも高い値であった。平成 9 年国民栄養調査における運動習慣のある者の割合は男性 29%、女性 25%であったので、対象年齢幅の違いを考慮しても高い値である。ただし我々の調査で高い実施率を示した「散歩（ゆっくり歩行）」や「ガーデニング／庭仕事」を「運動習慣」ととらえるかどうかの認識の違いや、「最近 1 ヶ月に行った運動など」（必ずしも「習慣」でない）を質問したことが影響している可能性がある。しかし、集団全体への身体活動増加の介入の効果を見るためには、最近の運動等実施状況の詳しい把握に絞った今回のような調査方法が有効であると考えられる。

「体力」については、大規模な集団での客観的指標の測定が困難なため、自覚的なものを質問にて把握することとした。自覚的体力の有無や運動時の息切れの有無の質問では、体力のなさを自覚するものが過半数を占めていた。身体活動増加の介入によりこういった自覚的体力の改善が見られるかを評価することも重要である。

介入による行動変容のステージの上昇を評価することは、行動科学面の効果の判定において大変重要である。重点群・教材群ともにベースライン時点から「なるべく体を動かそうとしている」人の割合は半数を超え、身体活動増加に対する行動変容のステージはわが国ですでにかなり高いものと考えられた。今より 30 分多く体を動かすことについても、「出来ると思う」人の割合は過半数を超えていたので、適切なノウハウの提供により行動を開始する（「実行期」に移る）人を増加させることが可能であろう。実際既に過去 1 年間に運動を新しく始めた人の割合は男女とも 10%を越えていたので、介入によりこれをさらに上昇できる可能性がある。

ベースラインにおける身体活動の状況や意識は男性では重点群・教材群の間では大きな差がなかったが、女性では重点群で身体活動量が教材群よりもすでに高い傾向にあった。身体活動がすでに高い集団に対しては介入によるそれ以上の身体活動増加が達成しにくいと考えられ、介入の効果が過小評価されるかも知れない。

重点群では、事業所ごとのベースラインでの状況をさらに詳しく分析し、事業所の現状に応じた介入計画の作成に活用していく予定である。

表1. 重点群(介入群)および教材群(対照群)における運動(身体活動)関連のベータライン調査結果(男女別)

質問内容と選択肢	男性						女性						全体(男女計)									
	重点群		教材群		重点群		教材群		重点群		教材群		重点群		教材群		重点群		教材群			
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)		
質問内容と選択肢																						
普通の時の歩く速さはどのくらいですか。																						
ゆっくり	204	14.3	295	14.6	48	12.6	55	13.1	252	14.0	350	14.3										
どちらでもない	746	52.4	1090	53.8	217	56.8	234	55.9	963	53.3	1324	54.1										
速い	474	33.3	643	31.7	117	30.6	130	31.0	591	32.7	773	31.6										
階段を昇ったときや急いで歩いたときなどに、息切れを感じることはありませんか。																						
ほとんどない	397	27.9	598	29.5	77	19.9	63	15.0	474	26.2	661	27.0										
時々ある	755	53.0	1075	53.1	230	59.3	225	53.4	985	54.4	1300	53.1										
しばしばある	192	13.5	269	13.3	60	15.5	92	21.9	252	13.9	361	14.8										
いつもある	80	5.6	84	4.2	21	5.4	41	9.7	101	5.6	125	5.1										
1日の合計歩行時間ほどのくらくらいですか。(通勤、仕事、家事などの全ての移動を含みます)																						
30分未満	226	15.9	342	16.9	30	7.8	59	14.1	256	14.2	401	16.5										
30分以上1時間未満	474	33.4	739	36.6	75	19.6	122	29.2	549	30.5	861	35.3										
1時間以上2時間未満	318	22.4	475	23.5	101	26.4	127	30.4	419	23.3	602	24.7										
2時間以上	401	28.3	464	23.0	177	46.2	110	26.3	578	32.1	574	23.5										
最近1ヶ月間で、少なくとも月に1回以上、運動、スポーツ、レクリエーションをしていますか。																						
はい	867	60.9	1302	64.3	203	53.6	194	46.0	1070	59.4	1496	61.1										
いいえ	556	39.1	724	35.7	176	46.4	228	54.0	732	40.6	952	38.9										
自分は同年代の人と比べて体力のある方だと思いますか。																						
かなりある	88	6.2	107	5.3	17	4.4	9	2.2	105	5.8	116	4.8										
平均より少しある	590	41.4	797	39.4	166	43.2	127	30.3	756	41.8	924	37.8										
平均より少しない	586	41.2	835	41.3	147	38.3	181	43.2	733	40.5	1016	41.6										
かなりない	160	11.2	284	14.0	54	14.1	102	24.3	214	11.8	386	15.8										
(運動、スポーツを除く「体を動かす」ことについて)現在、日常生活の中でなるべく体を動かそうとしていますか。																						
ほとんどしていない	182	12.8	260	12.8	19	4.9	42	10.0	201	11.1	302	12.3										
あまりしていない	426	30.0	550	27.2	63	16.3	105	24.9	489	27.0	655	26.8										
ある程度している	676	47.5	1026	50.7	224	57.9	220	52.1	900	49.8	1246	50.9										
かなりしている	138	9.7	189	9.3	81	20.9	55	13.0	219	12.1	244	10.0										
あなたはこれからの3ヶ月間に、日常生活の中でもっと体を動かそうと思いますか。																						
はい	947	67.1	1300	64.8	265	70.9	312	75.2	1212	67.9	1612	66.6										
いいえ	465	32.9	706	35.2	109	29.1	103	24.8	574	32.1	809	33.4										
日常生活の中で今より1日合計30分多く体を動かすことが出来ると思いませんか。																						
ほとんど出来ると思えない	187	13.3	284	14.1	41	10.7	42	10.1	228	12.7	326	13.4										
あまり出来ると思えない	448	31.8	615	30.6	100	26.2	131	31.5	548	30.6	746	30.7										
ある程度出来ると思う	649	46.0	967	48.1	215	56.3	223	53.6	864	48.2	1190	49.0										
かなり出来ると思う	127	9.0	146	7.3	26	6.8	20	4.8	153	8.5	166	6.8										
あなたはこの1年間で健康のために運動を新しく始めましたか。																						
はい	174	12.4	269	13.4	70	18.5	59	14.2	244	13.7	328	13.6										
いいえ	1232	87.6	1735	86.6	308	81.5	357	85.8	1540	86.3	2092	86.5										

表2. 重点群(介入群)および教材群(対照群)における運動等実施者の実施種目(複数回答)(男女別).

種目	男性				女性				全体(男女計)			
	重点群		教材群		重点群		教材群		重点群		教材群	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
対象者計	1457	100.0	2034	100.0	410	100.0	423	100.0	1867	100.0	2457	100.0
運動等実施者計	867	59.5	1302	64.0	203	49.5	194	45.9	1070	57.3	1496	60.9
1 ウォーキング(急ぎ足歩行)	179	12.3	250	12.3	60	14.6	49	11.6	239	12.8	299	12.2
2 散歩(ゆっくり歩行)	317	21.8	431	21.2	67	16.3	57	13.5	384	20.6	488	19.9
3 ジョギング	68	4.7	128	6.3	8	2.0	11	2.6	76	4.1	139	5.7
4 ランニング(速い)	19	1.3	44	2.2	1	0.2	1	0.2	20	1.1	45	1.8
5 サイクリング	90	6.2	205	10.1	9	2.2	10	2.4	99	5.3	215	8.8
6 水泳	72	4.9	114	5.6	20	4.9	18	4.3	92	4.9	132	5.4
7 テニス	62	4.3	104	5.1	11	2.7	4	0.9	73	3.9	108	4.4
8 ゴルフ	217	14.9	309	15.2	9	2.2	1	0.2	226	12.1	310	12.6
9 ハイキング	48	3.3	89	4.4	13	3.2	9	2.1	61	3.3	98	4.0
10 筋力トレーニング	76	5.2	122	6.0	4	1.0	10	2.4	80	4.3	132	5.4
11 ガーディング/庭仕事	165	11.3	285	14.0	61	14.9	53	12.5	226	12.1	338	13.8
12 体操/ストレッチ	99	6.8	122	6.0	32	7.8	33	7.8	131	7.0	155	6.3
13 エアロビクス/ダンス	5	0.3	15	0.7	13	3.2	16	3.8	18	1.0	31	1.3
14 野球/キャッチボール	101	6.9	182	8.9	3	0.7	4	0.9	104	5.6	186	7.6
15 サッカー	20	1.4	81	4.0	0	0.0	1	0.2	20	1.1	82	3.3
16 バレーボール	42	2.9	19	0.9	22	5.4	10	2.4	64	3.4	29	1.2
17 卓球	13	0.9	12	0.6	7	1.7	0	0.0	20	1.1	12	0.5
18 その他	99	6.8	126	6.2	20	4.9	28	6.6	119	6.4	154	6.3
延べ種目数	1692	116.1	2638	129.7	360	87.8	315	74.5	2052	109.9	2953	120.2

表3. 重点群(介入群)および教材群(対照群)における身体活動による1週間あたりエネルギー消費量(男女別)

歩行によるもの(kcal/週) (通勤、仕事、家事など全ての移動を含む) 運動、スポーツ、レクリエーション	男性			女性			全体(男女計)		
	重点群 平均値 標準偏差)	教材群 平均値 標準偏差)	全体(男女計) 平均値 標準偏差)	重点群 平均値 標準偏差)	教材群 平均値 標準偏差)	全体(男女計) 平均値 標準偏差)	重点群 平均値 標準偏差)	教材群 平均値 標準偏差)	全体(男女計) 平均値 標準偏差)
	2574 (1873)	2373 (1760)	2144 (1498)	2728 (1622)	2144 (1498)	2334 (1720)	2607 (1824)	2334 (1720)	540 (903)
	534 (983)	587 (886)	314 (947)	387 (684)	314 (947)	503 (927)	503 (927)	503 (927)	540 (903)
上記2項目の合計(kcal/週)	3088 (2193)	2945 (2042)	2467 (1817)	3119 (1844)	2467 (1817)	2863 (2013)	3094 (2125)	2863 (2013)	

表4. 重点群(介入群)および教材群(対照群)における身体活動によるエネルギー消費量の分布(男女別)

歩行によるもの(kcal/週)(通勤、仕事、家事など全ての移動を含む)	男性			女性			全体(男女計)		
	重点群 N (%)	教材群 N (%)	全体(男女計) N (%)	重点群 N (%)	教材群 N (%)	全体(男女計) N (%)	重点群 N (%)	教材群 N (%)	全体(男女計) N (%)
0	556 (40.7)	724 (36.7)	228 (28.8)	176 (48.9)	228 (28.8)	952 (39.9)	732 (42.4)	952 (39.9)	38.9
1以上500未満	357 (26.1)	545 (27.6)	103 (13.1)	86 (23.9)	103 (13.1)	648 (27.1)	443 (25.7)	648 (27.1)	27.1
500以上1000未満	227 (16.6)	310 (15.7)	47 (6.1)	47 (13.1)	56 (7.3)	366 (15.3)	274 (15.9)	366 (15.3)	15.3
1000以上1500未満	108 (7.9)	159 (8.1)	25 (3.3)	25 (6.9)	14 (1.8)	173 (7.3)	133 (7.7)	173 (7.3)	7.3
1500以上2000未満	48 (3.4)	94 (4.8)	13 (1.7)	13 (3.6)	5 (0.7)	99 (4.2)	59 (3.4)	99 (4.2)	4.2
2000以上2500未満	20 (1.5)	53 (2.7)	8 (1.0)	8 (2.2)	2 (0.3)	55 (2.3)	28 (1.6)	55 (2.3)	2.3
2500以上3000未満	19 (1.4)	27 (1.4)	2 (0.3)	2 (0.6)	2 (0.3)	29 (1.2)	2 (0.1)	29 (1.2)	1.2
3000以上	30 (2.2)	60 (3.0)	6 (0.8)	2 (0.6)	3 (0.4)	63 (2.6)	32 (1.9)	63 (2.6)	2.6
運動、スポーツ、レクリエーションによるもの(kcal/週)									
0	556 (40.7)	724 (36.7)	228 (28.8)	176 (48.9)	228 (28.8)	952 (39.9)	732 (42.4)	952 (39.9)	38.9
1以上500未満	357 (26.1)	545 (27.6)	103 (13.1)	86 (23.9)	103 (13.1)	648 (27.1)	443 (25.7)	648 (27.1)	27.1
500以上1000未満	227 (16.6)	310 (15.7)	47 (6.1)	47 (13.1)	56 (7.3)	366 (15.3)	274 (15.9)	366 (15.3)	15.3
1000以上1500未満	108 (7.9)	159 (8.1)	25 (3.3)	25 (6.9)	14 (1.8)	173 (7.3)	133 (7.7)	173 (7.3)	7.3
1500以上2000未満	48 (3.4)	94 (4.8)	13 (1.7)	13 (3.6)	5 (0.7)	99 (4.2)	59 (3.4)	99 (4.2)	4.2
2000以上2500未満	20 (1.5)	53 (2.7)	8 (1.0)	8 (2.2)	2 (0.3)	55 (2.3)	28 (1.6)	55 (2.3)	2.3
2500以上3000未満	19 (1.4)	27 (1.4)	2 (0.3)	2 (0.6)	2 (0.3)	29 (1.2)	2 (0.1)	29 (1.2)	1.2
3000以上	30 (2.2)	60 (3.0)	6 (0.8)	2 (0.6)	3 (0.4)	63 (2.6)	32 (1.9)	63 (2.6)	2.6
上記2項目の合計(kcal/週)									
500未満	37 (2.7)	60 (3.0)	33 (4.2)	14 (3.9)	33 (4.2)	83 (3.5)	51 (3.0)	83 (3.5)	3.5
500以上1000未満	150 (11.0)	209 (10.7)	50 (6.4)	31 (8.7)	50 (6.4)	259 (10.9)	181 (10.6)	259 (10.9)	10.9
1000以上1500未満	189 (13.9)	299 (15.2)	63 (8.1)	34 (9.6)	63 (8.1)	362 (15.3)	223 (13.0)	362 (15.3)	15.3
1500以上2000未満	178 (13.1)	248 (12.6)	40 (5.2)	40 (11.3)	56 (7.3)	304 (12.8)	218 (12.7)	304 (12.8)	12.8
2000以上2500未満	133 (9.8)	205 (10.4)	32 (4.1)	32 (9.0)	41 (5.3)	246 (10.4)	165 (9.6)	246 (10.4)	10.4
2500以上3000未満	113 (8.3)	160 (8.2)	31 (4.0)	31 (8.7)	40 (5.3)	200 (8.4)	144 (8.4)	200 (8.4)	8.4
3000以上3500未満	78 (5.7)	145 (7.4)	32 (4.1)	32 (9.0)	29 (3.7)	174 (7.3)	110 (6.4)	174 (7.3)	7.3
3500以上4000未満	91 (6.7)	129 (6.6)	41 (5.3)	41 (11.6)	24 (3.1)	153 (6.5)	132 (7.7)	153 (6.5)	6.5
4000以上4500未満	73 (5.4)	92 (4.7)	24 (3.1)	24 (6.8)	20 (2.6)	112 (4.7)	97 (5.7)	112 (4.7)	4.7
4500以上5000未満	67 (4.9)	94 (4.8)	16 (2.1)	16 (4.5)	21 (2.7)	115 (4.9)	83 (4.8)	115 (4.9)	4.9
5000以上5500未満	57 (4.2)	94 (4.8)	22 (2.8)	22 (6.2)	9 (1.2)	103 (4.3)	79 (4.6)	103 (4.3)	4.3
5500以上6000未満	38 (2.8)	55 (2.8)	7 (0.9)	7 (2.0)	8 (1.0)	63 (2.7)	45 (2.6)	63 (2.7)	2.7
6000以上6500未満	42 (3.1)	41 (2.1)	2 (0.3)	2 (0.6)	2 (0.3)	43 (1.8)	29 (1.6)	43 (1.8)	1.8
6500以上7000未満	35 (2.6)	33 (1.7)	8 (1.0)	8 (2.3)	4 (0.5)	37 (1.6)	43 (2.5)	37 (1.6)	1.6
7000以上	79 (5.8)	99 (5.0)	16 (2.1)	16 (4.5)	8 (1.0)	107 (4.5)	95 (5.6)	107 (4.5)	4.5

3. あなたの普段の食生活を知るための食生活質問票の結果について

菊池 有利子（慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 大学院生）

武林 亨（慶應義塾大学医学部衛生学公衆衛生学 講師）

玉置 淳子（和歌山県立医科大学公衆衛生学 助手）

由田 克士（ノートルダム清心女子大学人間生活学部食品栄養学科 助教授）

千葉 良子（つくば国際短期大学生生活科学科食物栄養専攻 教授）

3-1. 飲酒以外の食生活

(1) 解析対象者は、12 事業所（重点群 6、教材群 6）で質問票に回答した 35～60 歳までの男女 4,164 名（重点群；男 1,404, 女 387、教材群；男 1,953, 女 420）の従業員である。

(2) 食品摂取重量の推定：

食生活質問票では、食品についての 1 週間あたりに食べる回数（頻度）と 1 回に食べる平均的な量（基準量と比較した量）、および塩分に関する内容についてたずねた。今回の報告ではこの頻度と量を下記の係数に従って数値化し、さらに基準量についても可能なものに関しては数量化して各食品の 1 日あたりの摂取重量を個人ごとに算出した。なお、ここで用いた基準量の数値（表 1 参照）は栄養 WG 内で検討し、仮に設定したものである。

① 頻度を次の係数に置換した。

食べない	0
週 1 回以下	0.14
週 2～3 回	0.36
週 4～5 回	0.64
毎日 1 回	1
毎日 2 回	2
毎日 3 回以上	3

② 量を次の係数に置換した（各食品の基準量は表 1）。

基準量の半分以下	0.5
基準量	1
基準量の 1.5 倍	1.5

基準量の2倍以上・・・2

③ 食品摂取重量の算出方法

A. 基本式 : 1日あたりの食品摂取重量 (g) = 基準量 (g) × 頻度 × 量

B. 設問 40. 麺類の汁を飲むか?

「ほとんど飲む」を食塩 1g、「半分飲む」を 0.5g、「少し飲む」を 0.2g、「飲まない」を 0g とした。

C. 設問 41~43. 料理にしょうゆ等をかけるか? (食塩重量に換算)

「毎回かける」を食塩 1g、「時々かける」を 0.5g、「かけない」を 0g とした。

D. 塩分量の合計は、B + C から算出した。

E. 設問 44 (揚げ物料理)、45 (炒め物料理) については、油の量に換算した。

基準量 × 頻度 × 1

・揚げ物料理は、1度にとる油の量を 8g、炒め物料理は 3g として頻度に乗じて算出した。

(3) 統計解析 :

重点群と教材群における摂取重量の比較には、分布に応じてスチューデントの t 検定、または Wilcoxon Rank-Sum Test (Mann-Whitney) 検定を行い、 $p < 0.05$ を有意とした。統計ソフトには SPSS ver. 10.0 を用いた。

(4) 結果 :

1) 表 1. 1日分に換算した (頻度 × 量) 各食品、料理の重量 (g) について
重点群と教材群で有意な差を認めたものに * 印を付けた。

男性 : 重点群が教材群の摂取量よりも有意に多かった食品は、鮮魚、魚卵、豆腐、鶏卵、漬物、佃煮、普通牛乳、乳飲料、コーヒー・紅茶に入れる砂糖、果汁 100%ジュース、マヨネーズ、緑茶、ウーロン茶、紅茶、コーヒーであった。一方、重点群のほうが、教材群に比べ摂取量が有意に少なかった食品は、パン類、甘い飲物であった。

女性：重点群が教材群の摂取量よりも有意に多かった食品は、鮮魚、鶏卵、野菜（夕）、低脂肪牛乳、コーヒー・紅茶に入れるクリーム、砂糖、ヨーグルト、乳飲料、チーズ、アイスクリーム、果汁 100%ジュース、緑茶、ウーロン茶、紅茶であった。一方、重点群のほうが、教材群に比べ少なかった食品は、みそ汁（みそ）、スナック菓子であった。

2) 表 1、2 塩分に関する設問について

塩分を摂取量に換算した結果は、表 1 に示した。男性では、麺類の汁を飲む量は、重点群で少なく、濃い味付けの料理に醤油等をかける量は、重点群で多かった。女性では、塩分量に関して有意差はなかった。

麺類の汁を飲む割合が高かったのは、教材群の男性（31.0%）であった。一方飲まない割合が高かったのは教材群の女性（10.8%）であった。

全く味付けのない料理に醤油等をかける割合が高かったのは、教材群の女性（82.0%）かけない割合が高かったのは、教材群の男性（4.1%）であった。

味付けされた料理では、両群ともに、男性で毎回かける割合が高く、重点群の女性でかける割合が低かった。濃い味付けの料理で、かけない割合が高かったのは教材群の女性（54.7%）であった。

3) 表 3. 揚げ物、炒め物料理の摂取頻度

揚げ物料理、炒め物料理の摂取頻度は、週 2~3 回が最も多く、教材群の女性において、揚げ物料理を食べる頻度が多い傾向にあった。

(5) まとめ

今回の報告では、頻度と量を乗じ、1 日あたりに食べる各食品の摂取量を算出して重点群と教材群の比較を試みた。食品摂取量において、重点群、教材群との間に差が認められた。重点群の男性では、漬物、コーヒーに入れる砂糖、マヨネーズ等の摂取量が、女性では、コーヒーに入れるクリーム、砂糖、アイスなどの甘いものが多かった。なお、事業所ごとの摂取量の算出を行ったが、報告書では省略した

表1. 1日分に換算した(頻度×量)各食品、料理の重量(g)

男性

食品、料理名	基準量 (g)	重点群					教材群				
		N	Mean	min	max	med	N	Mean	min	max	med
米飯(朝)	165	1,339	91.7	0	330	82.5	1,863	88.2	0	330	82.5
米飯(昼)	165	1,357	133.4	0	330	165	1,889	136.2	0	330	165
米飯(夕)	165	1,347	159.1	0	330	165	1,883	156.3	0	330	165
米飯(1日)	495	1,305	383.4	11.6	990	376.2	1,823	380.3	46.2	990	369.6
味付けご飯	250	1,270	44.1	0	500	35	1,800	45.4	0	750	35
パン類 *	60	1,343	23.8	0	180	16.8	1,891	26.3	0	270	21.6
うどん・そば等	200	1,364	59.2	0	600	72	1,907	61.2	0	400	56
インスタント麺	100	1,352	12.5	0	100	14	1,891	13.0	0	100	14
鮮魚 *	60	1,380	21.7	0	360	21.6	1,923	20.0	0	180	21.6
塩魚・干物	40	1,380	10.0	0	180	5.6	1,923	9.4	0	80	5.6
いか・たこ	20	1,376	4.5	0	60	2.8	1,921	4.3	0	60	2.8
魚卵 *	20	1,371	2.5	0	60	2.8	1,915	2.2	0	25.6	2.8
魚加工品	25	1,381	5.4	0	38	3.5	1,919	5.0	0	50	3.5
牛・豚肉	70	1,376	22.7	0	105	25.2	1,925	22.1	0	315	25.2
鶏肉	75	1,368	16.5	0	113	10.5	1,923	15.8	0	150	10.5
ハム・ウィンナーなどの加工品	20	1,366	5.6	0	80	2.8	1,918	5.9	0	40	4.2
豆腐 *	300	1,375	98.2	0	900	96	1,923	89.8	0	1800	54
油揚げ	30	1,367	5.3	0	60	4.2	1,909	5.1	0	90	4.2
納豆・大豆煮豆・枝豆	40	1,367	11.0	0	120	5.6	1,921	11.1	0	160	5.6
鶏卵 *	50	1,376	22.5	0	150	18	1,908	20.9	0	300	18
野菜(朝)	90	1,355	22.1	0	180	12.6	1,903	20.8	0	180	12.6
野菜(昼)	90	1,355	34.8	0	135	32.4	1,903	34.5	0	180	32.4
野菜(夕)	90	1,363	52.6	0	180	57.6	1,913	52.4	0	180	57.6
野菜(1日)	270	1,324	109.6	0	405	97.2	1,871	108.0	0	405	96.3
果物	75	1,361	27.9	0	300	27	1,918	27.7	0	225	27
いも類	100	1,367	28.5	0	200	32	1,912	27.8	0	200	18
漬け物 *	20	1,376	7.3	0	80	4.2	1,921	6.4	0	120	3.6
漬け物(その他) *	20	1,371	6.3	0	60	3.6	1,926	5.6	0	120	3.6
佃煮 *	15	1,368	1.6	0	23	1.05	1,919	1.4	0	30	1.05
みそ汁(みそ)	12	1,378	9.1	0	48	7.7	1,924	9.7	0	72	7.68
普通牛乳 *	180	1,353	74.4	0	1,080	32.4	1,901	60.3	0	1080	25.2
低脂肪牛乳	180	1,334	26.6	0	1,080	0	1,885	23.3	0	720	0
コーヒー・紅茶に入れる クリーム	5	1,361	4.2	0	30	1.8	1,905	3.4	0	30	0.9
ヨーグルト	100	1,354	20.5	0	450	14	1,897	18.9	0	600	14
乳飲料 *	180	1,345	37.7	0	1,080	25.2	1,896	36.6	0	1080	12.6
チーズ	20	1,357	3.0	0	40	2.8	1,899	2.9	0	40	2.8
アイスクリーム *	150	1,367	18.6	0	300	21	1,900	21.2	0	450	21
コーヒー・紅茶に入れる 砂糖 *	3	1,365	2.0	0	18	0.54	1,899	1.7	0	18	0.42
甘い飲料*	180	1,359	76.8	0	1,080	25.2	1,901	103.5	0	1080	64.8
果汁100%ジュース *	180	1,360	35.8	0	540	25.2	1,897	34.4	0	540	25.2
野菜ジュース	180	1,355	26.3	0	810	0	1,904	31.2	0	720	12.6
揚げ物料理(油)	8	1,390	2.8	0	24	2.88	1,932	2.8	0	24	2.88
炒め物料理(油)	3	1,373	1.1	0	6	1.08	1,928	1.1	0	9	1.08
マヨネーズ *	14	1,267	4.3	0	42	5.04	1,775	4.0	0	56	2.52
ドレッシング	14	1,279	3.4	0	28	1.96	1,798	3.4	0	42	1.96
マーガリン・バター	13	1,309	3.5	0	26	1.82	1,848	3.7	0	26	1.82
洋菓子	40	1,320	6.1	0	80	5.6	1,870	6.1	0	180	5.6
スナック菓子	25	1,335	3.7	0	75	1.75	1,876	3.7	0	112.5	1.75
和菓子	40	1,321	5.1	0	80	5.6	1,877	5.0	0	160	5.6
緑茶 *	150g/杯	1,062	412.0	150.0	2,250	300	1604	357.1	0	3,000	300
ウーロン茶 *	150g/杯	415	246.5	0.0	1,950	150	1098	153.3	0	1,500	150
紅茶 *	150g/杯	193	195.1	0.0	1,050	150	928	66.8	0	900	0
コーヒー *	150g/杯	1,201	391.4	0.0	1,500	300	1740	358.1	0	3,000	300
塩分量に換算(設問40~43)											
麺類の汁 *		1,370	0.5	0	1	0.5	1907	0.6	0	1	0.5
味付無の料理		1,390	0.9	0	1	1	1939	0.9	0	1	1
味付有の料理		1,398	0.4	0	1	0.5	1940	0.4	0	1	0.5
濃味付の料理 *		1,398	0.2	0	1	0	1938	0.1	0	1	0
上記の合計		1,362	2.0	0	4	2	1904	1.9	0	4	2

*:p<0.05

女性

食品、料理名	基準量 (g)	重点群					教材群				
		N	Mean	min	max	med	N	Mean	min	max	med
米飯(朝)	165	354	96.8	0	248	105.6	391	100.6	0	247.5	105.6
米飯(昼)	165	363	136.2	0	248	165	389	127.0	0	247.5	165
米飯(夕)	165	365	154.0	0	330	165	392	147.7	0	330	165
米飯(1日)	495	339	387.2	0	743	389.4	375	376.4	0	742.5	389.4
味付けご飯	250	346	36.6	0	250	35	371	37.5	0	250	35
パン類	60	368	28.8	0	180	21.6	403	24.7	0	180	19.2
うどん・そば等	200	367	46.9	0	600	28	407	51.9	0	400	28
インスタント麺	100	363	8.9	0	200	7	397	9.7	0	100	14
鮮魚 *	60	373	23.7	0	360	21.6	401	20.0	0	90	21.6
塩魚・干物	40	377	10.1	0	40	5.6	406	9.1	0	40	5.6
いか・たこ	20	365	4.6	0	120	2.8	404	4.1	0	30	2.8
魚卵	20	365	2.1	0	13	1.4	408	1.9	0	14.4	1.4
魚加工品	25	376	7.0	0	75	4.5	405	6.3	0	37.5	3.5
牛・豚肉	70	373	21.0	0	90	25.2	412	20.6	0	210	25.2
鶏肉	75	376	16.6	0	72	10.5	410	14.9	0	112.5	10.5
ハム・ウィンナーなどの加工品	20	372	6.3	0	40	4.2	410	6.7	0	30	7.2
豆腐	300	371	109.3	0	1,350	96	413	101.7	0	900	96
油揚げ	30	376	7.4	0	60	5.4	405	7.3	0	60	5.4
納豆・大豆煮豆・枝豆	40	368	11.3	0	80	7.2	410	10.4	0	80	5.6
鶏卵 *	50	370	28.4	0	300	18	403	24.3	0	100	18
野菜(朝)	90	364	24.9	0	135	16.2	399	27.3	0	180	16.2
野菜(昼)	90	361	42.0	0	180	32.4	398	44.9	0	180	32.4
野菜(夕) *	90	367	67.1	0	180	57.6	395	61.2	0	180	57.6
野菜(1日)	270	348	132.9	0	450	122.4	388	133.9	0	540	122.4
果物	75	371	45.1	0	300	37.5	406	42.6	0	300	27
いも類	100	371	41.1	0	150	36	406	42.0	0	300	36
漬け物	20	376	8.8	0	60	7.2	405	9.0	0	60	7.2
漬け物(その他)	20	375	7.1	0	60	3.6	407	7.1	0	60	3.6
佃煮	15	369	1.9	0	30	1.05	410	1.5	0	45	1.05
みそ汁(みそ) *	12	379	8.5	0	54	7.68	411	9.8	0	36	7.68
普通牛乳	180	373	96.7	0	810	64.8	405	81.6	0	720	57.6
低脂肪牛乳 *	180	363	33.4	0	540	0	397	26.0	0	1080	0
コーヒー・紅茶に入れる クリーム *	5	374	4.3	0	30	3.2	408	3.6	0	30	0.9
ヨーグルト *	100	371	35.2	0	300	14	413	25.4	0	200	14
乳飲料 *	180	364	48.3	0	1,080	25.2	402	33.7	0	1080	12.6
チーズ *	20	369	3.3	0	30	2.8	409	2.4	0	25.6	1.4
アイスクリーム *	150	366	23.1	0	150	21	403	16.4	0	225	10.5
コーヒー・紅茶に入れる 砂糖 *	3	369	1.8	0	14	0.42	404	1.2	0	13.5	0
甘い飲物	180	365	36.2	0	540	12.6	408	33.0	0	810	12.6
果汁100%ジュース *	180	369	25.0	0	720	12.6	407	18.8	0	270	0
野菜ジュース	180	365	19.2	0	360	0	409	18.9	0	540	0
揚げ物料理(油)	8	381	2.9	0	24	2.88	416	3.0	0	16	2.88
炒め物料理(油)	3	377	1.1	0	6	1.08	410	1.2	0	6	1.08
マヨネーズ	14	343	4.6	0	42	5.04	365	4.7	0	28	5.04
ドレッシング	14	345	3.3	0	21	1.96	377	3.1	0	21	1.96
マーガリン・バター	13	355	4.2	0	26	1.82	388	3.8	0	26	1.82
洋菓子	40	361	11.0	0	120	5.6	392	11.6	0	160	5.6
スナック菓子 *	25	373	4.1	0	75	1.75	398	5.1	0	50	3.5
和菓子	40	367	9.9	0	120	5.6	387	8.3	0	60	5.6
緑茶 *	150g/杯	312	510.6	150	2,250	450	370	412.7	0	1,500	300
ウーロン茶 *	150g/杯	102	285.3	0	1,200	150	237	115.2	0	900	0
紅茶 *	150g/杯	44	180.7	0	750	150	210	39.3	0	300	0
コーヒー	150g/杯	323	323.2	0	1,500	300	387	309.7	0	1,500	300
塩分量に換算 (設問40~43)											
麺類の汁		1,370	0.5	0	1	0.5	1907	0.6	0	1	0.5
味付無の料理		1,390	0.9	0	1	1	1939	0.9	0	1	1
味付有の料理		1,398	0.4	0	1	0.5	1940	0.4	0	1	0.5
濃味付の料理		1,398	0.2	0	1	0	1938	0.1	0	1	0
上記の合計		1,362	2.0	0	4	2	1904	1.9	0	4	2

*: p<0.05

表2. 塩分に関する設問:40~43

40. めん類の汁を飲みますか

	男性			女性			合計					
	重点		教材	重点		教材	重点		教材			
	N	%		N	%		N	%				
ほとんど飲む	376	27.4	591	31.0	39	10.4	39	9.6	415	23.8	630	27.2
半分飲む	548	40.0	792	41.5	112	29.9	141	34.6	660	37.8	933	40.3
少し飲む	374	27.3	456	23.9	195	52.1	184	45.1	569	32.6	640	27.6
飲まない	72	5.3	68	3.6	28	7.5	44	10.8	100	5.7	112	4.8
合計	1,370	100.0	1,907	100.0	374	100.0	408	100.0	1,744	100.0	2,315	100.0

41. 全く味付けのない料理（お浸し、冷奴）にしょうゆや塩をかけて食べますか

	男性			女性			合計					
	重点		教材	重点		教材	重点		教材			
	N	%		N	%		N	%				
毎回かける	1083	77.9	1526	78.7	306	79.5	343	82.9	1389	78.3	1869	79.4
時々かける	255	18.3	333	17.2	65	16.9	62	15.0	320	18.0	395	16.8
かけない	52	3.7	80	4.1	14	3.6	9	2.2	66	3.7	89	3.8
合計	1390	100.0	1939	100.0	385	100.0	414	100.0	1775	100.0	2353	100.0

42. 味付けされた料理（焼き魚、煮物）に更にしょうゆや塩をかけて食べますか

	男性			女性			合計					
	重点		教材	重点		教材	重点		教材			
	N	%		N	%		N	%				
毎回かける	232	16.6	314	16.2	10	2.6	30	7.2	242	13.6	344	14.6
時々かける	624	44.6	789	40.7	112	29.2	114	27.4	736	41.3	903	24.9
かけない	542	38.8	837	43.1	262	68.2	272	65.4	804	45.1	1109	30.5
合計	1398	100.0	1940	100.0	384	100.0	416	100.0	1782	100.0	2356	64.9

43. 濃い味付けの食品や料理（漬物、塩蔵品）に更にしょうゆをかけて食べますか

	男性			女性			合計					
	重点		教材	重点		教材	重点		教材			
	N	%		N	%		N	%				
毎回かける	90	3.9	105	3.5	10	1.3	14	2.2	100	3.3	119	3.3
時々かける	303	13.2	322	10.8	56	7.3	48	7.4	359	11.7	370	10.2
かけない	1005	43.8	1511	50.7	320	41.9	354	54.7	1325	43.3	1865	51.4
合計	1398	60.9	1938	65.0	386	50.5	416	64.3	1784	58.3	2354	64.9

表3. 揚げ物、炒め物料理の摂取頻度

44. 揚げ物料理

	男性						女性						合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
食べない	22	1.6	35	1.8	7	1.8	7	1.7	29	1.6	42	1.8				
週1回以下	414	29.8	558	28.9	126	33.1	102	24.5	540	30.5	660	28.1				
週2~3回	726	52.2	1059	54.8	186	48.8	230	55.3	912	51.5	1289	54.9				
週4~5回	197	14.2	221	11.4	47	12.3	51	12.3	244	13.8	272	11.6				
毎日1回	27	1.9	51	2.6	9	2.4	25	6.0	36	2.0	76	3.2				
毎日2回	2	0.1	4	0.2	5	1.3	1	0.2	7	0.4	5	0.2				
毎日3回以上	2	0.1	4	0.2	1	0.3		0.0	3	0.2	4	0.2				
合計	1390	100.0	1932	100.0	381	100.0	416	100.0	1771	100.0	2348	100.0				

45. 炒め物料理

	男性						女性						合計			
	重点		教材		重点		教材		重点		教材		重点		教材	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
食べない	13	0.9	19	1.0	4	1.1	2	0.5	17	1.0	21	0.9				
週1回以下	314	22.9	463	24.0	88	23.3	89	21.7	402	23.0	552	23.6				
週2~3回	818	59.6	1184	61.4	210	55.7	233	56.8	1028	58.7	1417	60.6				
週4~5回	206	15.0	208	10.8	64	17.0	66	16.1	270	15.4	274	11.7				
毎日1回	21	1.5	48	2.5	8	2.1	19	4.6	29	1.7	67	2.9				
毎日2回	1	0.1	4	0.2	3	0.8	1	0.2	4	0.2	5	0.2				
毎日3回以上		0.0	2	0.1		0.0		0.0		0.0	2	0.1				
合計	1373	100.0	1928	100.0	377	100.0	410	100.0	1750	100.0	2338	100.0				

3-2. 飲酒習慣についての比較

岡村智教（滋賀医科大学福祉保健医学講座）

重点群と教材群についてベースライン時の飲酒習慣の比較を行った。35～60歳を男女別に検討した成績を図1（男性）、図2（女性）に示した（男性；重点群 1,382人、教材群 1,925人、女性；重点群 368人、教材群 415人）。男性では、現在飲酒者の割合は重点群で69.3%、教材群で68.2%、過去飲酒者の割合は重点群で5.1%、教材群で5.9%であった。女性では、現在飲酒者の割合は重点群で25.3%、教材群で24.1%、過去飲酒者の割合は重点群で4.6%、教材群で5.1%であった。これらの割合は両群で差を認めず、Nが大きいにもかかわらず有意差を認めなかった（ χ^2 検定による）。

図3、図4には1週間で日本酒換算14合以上の大量飲酒者の割合を示す。日本酒以外のアルコール飲料については、エタノール濃度と量に基づき日本酒（180ml=1合）に換算し総計の飲酒量として算出した。男性では大量飲酒者の割合は重点群で18.3%、教材群で17.4%、女性では大量飲酒者の割合は重点群で1.0%、教材群で1.5%であった。これらの割合は両群で差を認めず、Nが大きいにもかかわらず有意差を認めなかった（ χ^2 検定による）。以上の結果からベースライン時の飲酒習慣には両群で大きな差はないと考えられた。

図1. 飲酒者の割合 (35～60歳、男性)

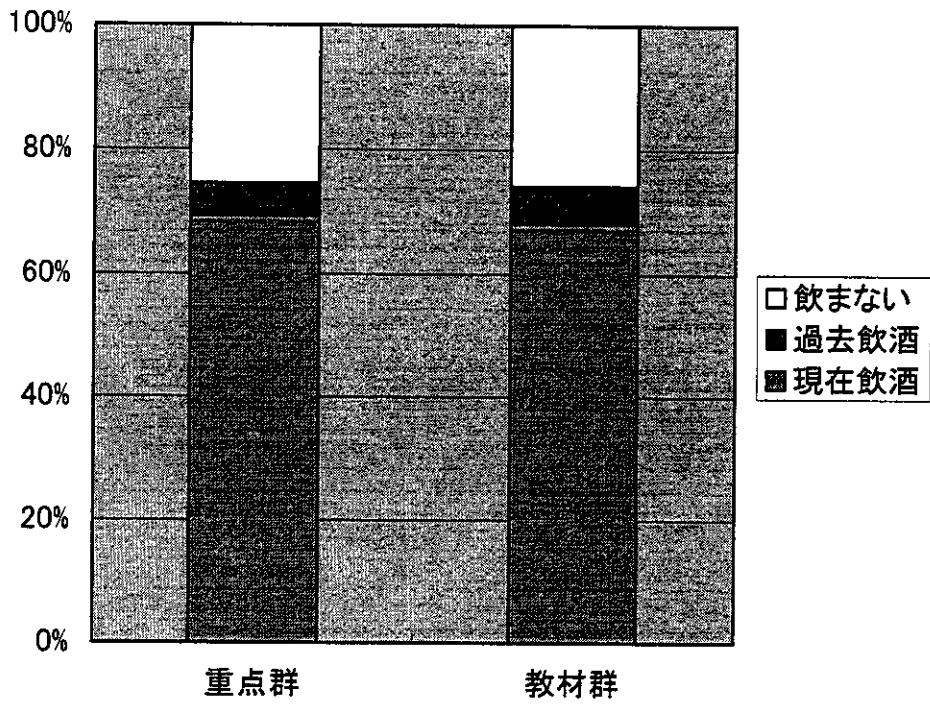


図2. 飲酒者の割合 (35～60歳、女性)

