

高いためである。今回の分析は1週間の飲酒量のみを考慮した比較的単純なカテゴリであり、休肝日の設定やアルコール飲料の種類などは考慮されていない。介入の効果を判定する場合には、保健指導の場で有効と考えられる飲酒習慣の変化は、どの程度の飲酒習慣の変化を生じた場合なのかをあらかじめ設定した上で分析を実施することが重要である。

1日平均飲酒量で1合以上の変化を捉えることを目的として、今回は分析を実施した。今回は介入2年目と3年目の比較であり、介入初期に効果がもっとも高く、その後は介入の効果が小さくなっていく時間依存性が存在するかどうかについてなどの詳細な検討が必要である。また、今回の分析は追跡が可能であった対象者に限定されたものであり、飲酒中断や減量の理由については検討していない。介入効果の有無以外にも何らかの疾病や経済的事情による生活習慣の変化が交絡している可能性が強い。特に業務の種類、健康状態が介入群と教材群で大きく異なっていれば、重要な検討課題となる。今後、健康教育の飲酒習慣に関する影響を検討する場合には、今回のような介入群と教材群の比較以外にも、多変量モデルなどによって飲酒習慣の変化に影響を及ぼす因子を探索するなどの、複数の方法論を併用することが課題である。

表1 介入群 男 2年目調査時の1日平均飲酒量(日本酒換算)

	以前からなし	現在は飲まない	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上	合計
30歳未満 (人数)	201	27	123	51	13	9	424
(%)	47.4%	6.4%	29.0%	12.0%	3.1%	2.1%	100.0%
30～39歳 (人数)	286	37	221	113	53	38	748
(%)	38.2%	4.9%	29.5%	15.1%	7.1%	5.1%	100.0%
40～49歳 (人数)	125	17	140	93	54	58	487
(%)	25.7%	3.5%	28.7%	19.1%	11.1%	11.9%	100.0%
50～59歳 (人数)	84	24	66	65	43	19	301
(%)	27.9%	8.0%	21.9%	21.6%	14.3%	6.3%	100.0%
60歳以上 (人数)	4	0	1	3	1	0	9
(%)	44.4%	0.0%	11.1%	33.3%	11.1%	0.0%	100.0%
合計 (人数)	700	105	551	325	164	124	1969
(%)	35.6%	5.3%	28.0%	16.5%	8.3%	6.3%	100.0%

表2 教材のみ 男 2年目調査時の1日平均飲酒量(日本酒換算)

	以前からなし	現在は飲まない	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上	合計
30歳未満 (人数)	348	50	213	78	29	31	749
(%)	46.5%	6.7%	28.4%	10.4%	3.9%	4.1%	100.0%
30～39歳 (人数)	479	78	456	208	93	61	1375
(%)	34.8%	5.7%	33.2%	15.1%	6.8%	4.4%	100.0%
40～49歳 (人数)	252	50	211	178	92	79	862
(%)	29.2%	5.8%	24.5%	20.6%	10.7%	9.2%	100.0%
50～59歳 (人数)	145	34	124	86	56	44	489
(%)	29.7%	7.0%	25.4%	17.6%	11.5%	9.0%	100.0%
60歳以上 (人数)	1	1	1	1	0	0	4
(%)	25.0%	25.0%	25.0%	25.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計 (人数)	1225	213	1005	551	270	215	3479
(%)	35.2%	6.1%	28.9%	15.8%	7.8%	6.2%	100.0%

表3 介入群 女 2年目調査時の1日平均飲酒量(日本酒換算)

	以前からなし	現在は飲まない	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上	合計
30歳未満 (人数)	152	12	25	2	1	1	193
(%)	78.8%	6.2%	13.0%	1.0%	0.5%	0.5%	100.0%
30～39歳 (人数)	163	8	32	3	2	0	208
(%)	78.4%	3.8%	15.4%	1.4%	1.0%	0.0%	100.0%
40～49歳 (人数)	127	4	22	5	3	0	161
(%)	78.9%	2.5%	13.7%	3.1%	1.9%	0.0%	100.0%
50～59歳 (人数)	65	4	13	3	0	3	88
(%)	73.9%	4.5%	14.8%	3.4%	0.0%	3.4%	100.0%
60歳以上 (人数)	1	0	0	0	0	0	1
(%)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計 (人数)	508	28	92	13	6	4	651
(%)	78.0%	4.3%	14.1%	2.0%	0.9%	0.6%	100.0%

表4 教材のみ 女 2年目調査時の1日平均飲酒量(日本酒換算)

	以前からなし	現在は飲まない	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上	合計
30歳未満 (人数)	86	8	23	4	0	1	122
(%)	70.5%	6.6%	18.9%	3.3%	0.0%	0.8%	100.0%
30～39歳 (人数)	181	19	53	6	1	1	261
(%)	69.3%	7.3%	20.3%	2.3%	0.4%	0.4%	100.0%
40～49歳 (人数)	115	7	20	4	0	0	146
(%)	78.8%	4.8%	13.7%	2.7%	0.0%	0.0%	100.0%
50～59歳 (人数)	26	1	2	1	0	0	30
(%)	86.7%	3.3%	6.7%	3.3%	0.0%	0.0%	100.0%
60歳以上 (人数)	1	0	0	0	0	0	1
(%)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計 (人数)	409	35	98	15	1	2	560
(%)	73.0%	6.3%	17.5%	2.7%	0.2%	0.4%	100.0%

表5 介入群 男 3年目調査時の1日平均飲酒量(日本酒換算)

	以前からなし	現在は飲まない	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上	合計
30歳未満 (人数)	194	20	135	46	16	13	424
(%)	45.8%	4.7%	31.8%	10.8%	3.8%	3.1%	100.0%
30～39歳 (人数)	284	32	219	114	61	38	748
(%)	38.0%	4.3%	29.3%	15.2%	8.2%	5.1%	100.0%
40～49歳 (人数)	118	27	131	89	57	65	487
(%)	24.2%	5.5%	26.9%	18.3%	11.7%	13.3%	100.0%
50～59歳 (人数)	80	24	63	73	41	20	301
(%)	26.6%	8.0%	20.9%	24.3%	13.6%	6.6%	100.0%
60歳以上 (人数)	3	1	1	2	1	1	9
(%)	33.3%	11.1%	11.1%	22.2%	11.1%	11.1%	100.0%
合計 (人数)	679	104	549	324	176	137	1969
(%)	34.5%	5.3%	27.9%	16.5%	8.9%	7.0%	100.0%

表6 教材のみ 男 3年目調査時の1日平均飲酒量(日本酒換算)

	以前からなし	現在は飲まない	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上	合計
30歳未満 (人数)	340	44	221	79	34	31	749
(%)	45.4%	5.9%	29.5%	10.5%	4.5%	4.1%	100.0%
30～39歳 (人数)	463	96	438	218	96	64	1375
(%)	33.7%	7.0%	31.9%	15.9%	7.0%	4.7%	100.0%
40～49歳 (人数)	239	55	204	174	110	80	862
(%)	27.7%	6.4%	23.7%	20.2%	12.8%	9.3%	100.0%
50～59歳 (人数)	139	36	112	97	63	42	489
(%)	28.4%	7.4%	22.9%	19.8%	12.9%	8.6%	100.0%
60歳以上 (人数)	0	1	1	0	2	0	4
(%)	0.0%	25.0%	25.0%	0.0%	50.0%	0.0%	100.0%
合計 (人数)	1181	232	976	568	305	217	3479
(%)	33.9%	6.7%	28.1%	16.3%	8.8%	6.2%	100.0%

表7 介入群 女 3年目調査時の1日平均飲酒量(日本酒換算)

		以前からなし	現在は飲まない	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上	合計
30歳未満	(人数)	149	8	30	3	3	0	193
	(%)	77.2%	4.1%	15.5%	1.6%	1.6%	0.0%	100.0%
30～39歳	(人数)	154	7	37	7	0	3	208
	(%)	74.0%	3.4%	17.8%	3.4%	0.0%	1.4%	100.0%
40～49歳	(人数)	131	1	20	6	2	1	161
	(%)	81.4%	0.6%	12.4%	3.7%	1.2%	0.6%	100.0%
50～59歳	(人数)	71	3	10	2	1	1	88
	(%)	80.7%	3.4%	11.4%	2.3%	1.1%	1.1%	100.0%
60歳以上	(人数)	1	0	0	0	0	0	1
	(%)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	(人数)	506	19	97	18	6	5	651
	(%)	77.7%	2.9%	14.9%	2.8%	0.9%	0.8%	100.0%

表8 教材 女 3年目調査時の1日平均飲酒量(日本酒換算)

		以前からなし	現在は飲まない	1合未満	2合未満	3合未満	3合以上	合計
30歳未満	(人数)	81	8	26	4	3	0	122
	(%)	66.4%	6.6%	21.3%	3.3%	2.5%	0.0%	100.0%
30～39歳	(人数)	181	13	59	7	1	0	261
	(%)	69.3%	5.0%	22.6%	2.7%	0.4%	0.0%	100.0%
40～49歳	(人数)	110	6	22	3	4	1	146
	(%)	75.3%	4.1%	15.1%	2.1%	2.7%	0.7%	100.0%
50～59歳	(人数)	26	0	3	1	0	0	30
	(%)	86.7%	0.0%	10.0%	3.3%	0.0%	0.0%	100.0%
60歳以上	(人数)	1	0	0	0	0	0	1
	(%)	100.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	(人数)	399	27	110	15	8	1	560
	(%)	71.3%	4.8%	19.6%	2.7%	1.4%	0.2%	100.0%

表9 介入群 男 2年目と3年目の1日平均飲酒量の差

	中断した	減量した	変化なし	増量した	再開した	合計
30歳未満 (人数)	22	26	306	31	35	420
(%)	5.2%	6.2%	72.9%	7.4%	8.3%	100.0%
30～39歳 (人数)	33	66	542	62	36	739
(%)	4.5%	8.9%	73.3%	8.4%	4.9%	100.0%
40～49歳 (人数)	28	57	304	65	26	480
(%)	5.8%	11.9%	63.3%	13.5%	5.4%	100.0%
50～59歳 (人数)	18	31	194	33	23	299
(%)	6.0%	10.4%	64.9%	11.0%	7.7%	100.0%
60歳以上 (人数)	0	0	7	2	0	9
(%)	0.0%	0.0%	77.8%	22.2%	0.0%	100.0%
合計 (人数)	101	180	1353	193	120	1947
(%)	5.2%	9.2%	69.5%	9.9%	6.2%	100.0%

(無回答、無効回答 22人)

表10 教材群 男 2年目と3年目の1日平均飲酒量の差

	中断した	減量した	変化なし	増量した	再開した	合計
30歳未満 (人数)	52	51	524	52	67	746
(%)	7.0%	6.8%	70.2%	7.0%	9.0%	100.0%
30～39歳 (人数)	88	97	970	127	84	1366
(%)	6.4%	7.1%	71.0%	9.3%	6.1%	100.0%
40～49歳 (人数)	38	87	570	114	48	857
(%)	4.4%	10.2%	66.5%	13.3%	5.6%	100.0%
50～59歳 (人数)	24	50	329	47	27	477
(%)	5.0%	10.5%	69.0%	9.9%	5.7%	100.0%
60歳以上 (人数)	0	0	2	1	1	4
(%)	0.0%	0.0%	50.0%	25.0%	25.0%	100.0%
合計 (人数)	202	285	2395	341	227	3450
(%)	5.9%	8.3%	69.4%	9.9%	6.6%	100.0%

(無回答、無効回答 29人)

表11 介入群 女 2年目と3年目の1日平均飲酒量の差

		中断した	減量した	変化なし	増量した	再開した	合計
30歳未満	(人数)	7	1	169	2	14	193
	(%)	3.6%	0.5%	87.6%	1.0%	7.3%	100.0%
30～39歳	(人数)	4	3	178	7	13	205
	(%)	2.0%	1.5%	86.8%	3.4%	6.3%	100.0%
40～49歳	(人数)	6	1	145	4	5	161
	(%)	3.7%	0.6%	90.1%	2.5%	3.1%	100.0%
50～59歳	(人数)	7	1	76	2	2	88
	(%)	8.0%	1.1%	86.4%	2.3%	2.3%	100.0%
60歳以上	(人数)	0	0	1	0	0	1
	(%)	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	(人数)	24	6	569	15	34	648
	(%)	3.7%	0.9%	87.8%	2.3%	5.2%	100.0%

(無回答、無効回答 3人)

表12 教材群 女 2年目と3年目の1日平均飲酒量の差

		中断した	減量した	変化なし	増量した	再開した	合計
30歳未満	(人数)	4	1	104	4	9	122
	(%)	3.3%	0.8%	85.2%	3.3%	7.4%	100.0%
30～39歳	(人数)	8	3	233	3	14	261
	(%)	3.1%	1.1%	89.3%	1.1%	5.4%	100.0%
40～49歳	(人数)	1	0	132	6	7	146
	(%)	0.7%	0.0%	90.4%	4.1%	4.8%	100.0%
50～59歳	(人数)	1	0	27	0	2	30
	(%)	3.3%	0.0%	90.0%	0.0%	6.7%	100.0%
60歳以上	(人数)	0	0	1	0	0	1
	(%)	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%	0.0%	100.0%
合計	(人数)	14	4	497	13	32	560
	(%)	2.5%	0.7%	88.8%	2.3%	5.7%	100.0%

2. 身体活動分野に関連した分析

(1) 身体活動・運動に関する習慣の推移

柳田 昌彦 (山形県立米沢女子短期大学健康栄養学科)
内藤 真理子 (京都大学社会健康医学医療システム情報学分野) 中山
健夫 (京都大学社会健康医学医療システム情報学分野)
三浦 克之 (金沢医科大学公衆衛生学)
内藤 義彦 (大阪府立健康科学センター健康度測定部)
木下 藤寿 ((財)和歌山健康センター健康開発課)
藤枝 賢晴 (東京学芸大学健康・スポーツ科学学科)
岡村 智教 (滋賀医科大学福祉保健医学)
中川 秀昭 (金沢医科大学公衆衛生学)

(1) 重点群と教材群の推移の比較

重点群(介入群)と教材群(対照群)における「身体活動・運動に関する習慣」の2年目から3年目の1年間の推移について、調査票の4つの質問項目から得られた回答結果を基に、男女別、年齢別に比較・検討した。年齢区分については、男性は30歳未満・30歳代・40歳代・50歳代・40～59歳・全体、女性は40～59歳・全体とした。各質問項目に対する回答結果は、いずれも男女別、年齢別に8つの表にまとめて示した。

1) 1日の合計歩行時間はどのくらいですか。

この質問に対する回答結果を表I-1～I-8に示した。

男性全体(表I-1)では、30分未満と回答した者が、教材群で2.8%増加したのに対して、重点群では1.1%減少していた。また、1時間以上2時間未満において、教材群で1.7%減少したのに対して、重点群では2.3%増加していた。これらの結果から、この1年間で教材群は運動時間(量)が減少したのに対して、重点群では増加していたことが伺える。

年齢別に見ると(表I-2～6)、このような傾向が顕著に見られたのは30歳以上で、特に、50歳代においては、教材群で明らかに歩行時間が短縮しているのに対して、重点群では1時間以上2時間未満が8.8%と著しく増加していた。国民栄養調査結果などを見ると、運動習慣者の割合などにおいて年齢が高くなるにつれて運動に対する関心が高まる傾向が見られるが、本研究の対象者においても、年齢が高まるにつれて歩行時間の延伸が強く表れていた。

昨年度1年間の推移では、教材群で歩行時間が減少したのに対して、重点群では維持されていたが、今年度は、重点群がより積極的に歩行時間を延伸したことが明らかになり、我々の介

入方法が重点群の運動に対する意識や行動により大きな変容を与えたことが示唆された。

女性全体（表Ⅰ－7）では、いずれの群においても、この1年間で歩行時間にほとんど変化が見られなかった。2年目の段階で、教材群に比べて重点群は30分未満が約半数で、逆に2時間以上は約2倍とかなりの歩行時間差が見られていたので、重点群においてさらに歩行時間を延伸させることは、本研究の介入方法では難しかったのかも知れない。

女性の40～59歳（表Ⅰ－8）においても、全体と同様の傾向であった。

2) 最近1か月間で、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。

この質問における「はい、いいえ」の回答結果を表Ⅱ－1～Ⅱ－8に示した。

男性全体（表Ⅱ－1）では、いずれの群においても「はい」の割合が増加したが、重点群の増加（3.8%）の方が教材群（2.6%）よりやや大きかった。

年齢別に見ると（表Ⅱ－2～6）、いずれの年代も全体の傾向とほぼ同様であったが、50歳代では、教材群で「はい」の割合が全く変化しなかったのに対して、重点群では6.1%も増加しており、歩行時間に関する質問で得られた結果と同様、重点群では我々の介入によって運動、スポーツなどに積極的に取り組むようになったものと思われる。

女性全体（表Ⅱ－7）では、「はい」の割合が教材群で3.8%低下したのに対して、重点群では0.9%増加していた。

女性の40～59歳（表Ⅱ－8）では、「はい」の割合が教材群で5.3%も低下したが、重点群ではわずか1%の減少にとどまっていた。その結果、両群間の「はい」の割合の差は14%となり、ベースライン時点の差（10.8%）よりさらに大きくなった。

次に、実施している種目の回答結果を表Ⅲ－1～Ⅲ－8に示した。

男性全体（表Ⅲ－1）では、重点群においては「ウォーキング（急ぎ足歩行）」「散歩（ゆっくり歩行）」「筋力トレーニング」などが増加したが、教材群では「散歩（ゆっくり歩行）」「ウォーキング（急ぎ足歩行）」などが低下、もしくは変化なしであった。

年齢別に見ると（表Ⅲ－2～6）、いずれの年代においても、重点群では「ウォーキング（急ぎ足歩行）」「散歩（ゆっくり歩行）」が増加していたが、教材群ではほとんど変化が見られなかった。重点群に対しては、当初からウォーキングを主体とした環境整備や実技指導などを行ってきたので、その介入効果が表れたものと考えられる。また、これらウォーキング・散歩における実施率の増加は、1日の歩行時間の延伸につながっていたものと考えられる。

女性全体（表Ⅲ－7）では、いずれの群においても、「散歩（ゆっくり歩行）」がやや増加し、両群における大きな変化は見られなかった。

女性の40～59歳（表Ⅲ－8）では、「ウォーキング（急ぎ足歩行）」が教材群で増加したが、重点群では低下していた。2年目の時点で、重点群は教材群に比べて「ウォーキング（急ぎ足

歩行)」の実施割合が既に約 16%も高く、3年目において運動を中断してしまった者が表れ始めたことを示唆している。

3) 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。

この質問に対する回答結果を表Ⅳ-1～Ⅳ-8に示した。

男性全体(表Ⅳ-1)では、いずれの群においても、日常生活の中で体を動かそうとする意識や行動にほとんど変化が見られなかった。

年齢別に見ると(表Ⅳ-2～6)、やはり、いずれの群においてもほとんど変化が見られなかった。

女性全体(表Ⅳ-7)では、教材群において「ほとんどしていない」が3.9%増加し、「ある程度している」が5.3%減少していたが、重点群ではほとんど変化が見られなかった。この結果は、教材群ではこの1年間で体を動かす意識・行動が低下したのに対して、重点群ではそれが維持されていたものと考えられる。

女性の40～59歳(表Ⅳ-8)では、教材群において「ほとんどしていない」がわずかに増加し、「ある程度している」が減少していたが、重点群では「ほとんどしていない」が減少し、「ある程度している」が増加していた。

4) 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。

この質問に対する回答結果を表Ⅴ-1～Ⅴ-8に示した。

男性全体(表Ⅴ-1)では、いずれの群においてもほとんど変化が見られなかった。

年齢別に見ると(表Ⅴ-2～6)、やはり、いずれの群においてもほとんど変化が見られなかった。ただし、50歳代においては、「はい」の割合が教材群で4.7%減少したが、重点群ではほとんど維持されていた。

女性全体(表Ⅴ-7)では、いずれの群においても「はい」の割合が減少しており、特に重点群で大きく減少していた。

女性の40～59歳(表Ⅴ-8)では、教材群で「はい」がわずかに増加したのに対して、重点群では8.5%も低下していた。2年目の「はい」の割合において、重点群は教材群に比べて約2倍も高かったことから、今回の結果は、重点群の中では昨年新しく運動を始めた者が継続しており、新たに始める者が頭打ちになっていたものと考えられる。

表 I - 1. 重点群および教材群における、1日の歩行時間の推移(男、全年齢)

時間	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
30分未満	311	15.9	348	14.8	816	23.5	1034	26.3
30分以上1時間未満	644	32.9	741	31.5	1212	34.9	1364	34.7
1時間以上2時間未満	429	21.9	569	24.2	702	20.2	725	18.5
2時間以上	576	29.4	693	29.5	740	21.3	806	20.5
調査対象者数(計)	1960	100.0	2351	100.0	3470	100.0	3929	100.0

表 I - 2. 重点群および教材群における、1日の歩行時間の推移(男、30歳未満)

時間	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
30分未満	61	14.4	80	14.0	160	21.4	237	26.3
30分以上1時間未満	118	27.8	152	26.5	208	27.8	255	28.3
1時間以上2時間未満	77	18.1	105	18.3	133	17.8	144	16.0
2時間以上	169	39.8	236	41.2	246	32.9	266	29.5
調査対象者数(計)	425	100.0	573	100.0	747	100.0	902	100.0

表 I - 3. 重点群および教材群における、1日の歩行時間の推移(男、30-39歳)

時間	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
30分未満	131	17.7	136	15.8	370	27.0	421	28.4
30分以上1時間未満	248	33.6	290	33.6	493	36.0	543	36.7
1時間以上2時間未満	156	21.1	201	23.3	252	18.4	249	16.8
2時間以上	204	27.6	236	27.3	254	18.6	268	18.1
調査対象者数(計)	739	100.0	863	100.0	1369	100.0	1481	100.0

表 I - 4. 重点群および教材群における、1日の歩行時間の推移(男、40-49歳)

時間	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
30分未満	77	15.7	91	16.0	198	23.0	257	26.5
30分以上1時間未満	172	35.0	190	33.5	337	39.1	364	37.6
1時間以上2時間未満	119	24.2	145	25.5	190	22.0	200	20.7
2時間以上	124	25.2	142	25.0	137	15.9	147	15.2
調査対象者数(計)	492	100.0	568	100.0	862	100.0	968	100.0

表 I - 5. 重点群および教材群における、1日の歩行時間の推移(男、50-59歳)

時間	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
30分未満	41	13.9	37	11.2	87	17.8	119	20.8
30分以上1時間未満	104	35.1	104	31.4	174	35.7	201	35.1
1時間以上2時間未満	73	24.7	111	33.5	126	25.8	131	22.9
2時間以上	78	26.4	79	23.9	101	20.7	122	21.3
調査対象者数(計)	296	100.0	331	100.0	488	100.0	573	100.0

表 I - 6. 重点群および教材群における、1日の歩行時間の推移(男、40-59歳)

時間	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
30分未満	118	15.0	128	14.2	285	21.1	376	24.4
30分以上1時間未満	276	35.0	294	32.7	511	37.9	565	36.7
1時間以上2時間未満	192	24.4	256	28.5	316	23.4	331	21.5
2時間以上	202	25.6	221	24.6	238	17.6	269	17.5
調査対象者数(計)	788	100.0	899	100.0	1350	100.0	1541	100.0

表 I - 7. 重点群および教材群における、1日の歩行時間の推移(女、全年齢)

時間	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
30分未満	74	11.4	86	11.1	135	24.1	138	22.3
30分以上1時間未満	142	21.9	187	24.2	180	32.1	214	34.6
1時間以上2時間未満	161	24.9	195	25.2	136	24.3	139	22.5
2時間以上	270	41.7	306	39.5	109	19.5	128	20.7
調査対象者数(計)	647	100.0	774	100.0	560	100.0	619	100.0

表 I - 8. 重点群および教材群における、1日の歩行時間の推移(女、40-59歳)

時間	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
30分未満	17	6.8	15	5.4	34	19.2	32	16.6
30分以上1時間未満	52	20.9	62	22.3	53	29.9	72	37.3
1時間以上2時間未満	68	27.3	73	26.3	47	26.6	38	19.7
2時間以上	112	45.0	128	46.0	43	24.3	51	26.4
調査対象者数(計)	249	100.0	278	100.0	177	100.0	193	100.0

表Ⅱ-1. 運動・スポーツ・レクリエーションを月1回以上行っている人の推移(男、全年齢)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
はい	1181	60.3	1525	64.1	2165	62.2	2542	64.8
いいえ	776	39.7	853	35.9	1318	37.8	1383	35.2
調査対象者数(計)	1957	100.0	2378	100.0	3483	100.0	3925	100.0

表Ⅱ-2. 運動・スポーツ・レクリエーションを月1回以上行っている人の推移(男、30歳未満)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
はい	238	56.8	343	59.7	450	59.9	577	63.5
いいえ	181	43.2	232	40.3	301	40.1	331	36.5
調査対象者数(計)	419	100.0	575	100.0	751	100.0	908	100.0

表Ⅱ-3. 運動・スポーツ・レクリエーションを月1回以上行っている人の推移(男、30-39歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
はい	407	54.9	527	60.1	810	59.0	926	62.4
いいえ	335	45.1	350	39.9	564	41.0	558	37.6
調査対象者数(計)	742	100.0	877	100.0	1374	100.0	1484	100.0

表Ⅱ-4. 運動・スポーツ・レクリエーションを月1回以上行っている人の推移(男、40-49歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
はい	323	66.2	393	68.2	553	64.2	639	66.4
いいえ	165	33.8	183	31.8	309	35.8	323	33.6
調査対象者数(計)	488	100.0	576	100.0	862	100.0	962	100.0

表Ⅱ-5. 運動・スポーツ・レクリエーションを月1回以上行っている人の推移(男、50-59歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
はい	204	68.2	248	74.3	349	70.9	397	70.1
いいえ	95	31.8	86	25.7	143	29.1	169	29.9
調査対象者数(計)	299	100.0	334	100.0	492	100.0	566	100.0

表Ⅱ-6. 運動・スポーツ・レクリエーションを月1回以上行っている人の推移(男、40-59歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
はい	527	67.0	641	70.4	902	66.6	1036	67.8
いいえ	260	33.0	269	29.6	452	33.4	492	32.2
調査対象者数(計)	787	100.0	910	100.0	1354	100.0	1528	100.0

表Ⅱ-7. 運動・スポーツ・レクリエーションを月1回以上行っている人の推移(女、全年齢)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
はい	343	52.9	418	53.8	290	51.6	292	47.8
いいえ	306	47.1	359	46.2	272	48.4	319	52.2
調査対象者数(計)	649	100.0	777	100.0	562	100.0	611	100.0

表Ⅱ-8. 運動・スポーツ・レクリエーションを月1回以上行っている人の推移(女、40-59歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
はい	155	62.2	169	61.2	93	52.5	91	47.2
いいえ	94	37.8	107	38.8	84	47.5	102	52.8
調査対象者数(計)	249	100.0	276	100.0	177	100.0	193	100.0

表Ⅲ-1. 月1回以上行っている運動・スポーツ・レクリエーションの各種目の推移(男、全年齢) [複数回答可]

種目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)
ウォーキング(急ぎ足歩行)	199	(16.9)	286	(18.8)	311	(14.4)	363	(14.3)
散歩(ゆっくり歩行)	381	(32.3)	527	(34.6)	698	(32.2)	801	(31.5)
ジョギング(ゆっくり走行)	107	(9.1)	151	(9.9)	230	(10.6)	274	(10.8)
ランニング(速い走行)	47	(4.0)	58	(3.8)	119	(5.5)	121	(4.8)
サイクリング	129	(10.9)	145	(9.5)	326	(15.1)	386	(15.2)
水泳	83	(7.0)	88	(5.8)	169	(7.8)	157	(6.2)
テニス	90	(7.6)	106	(7.0)	167	(7.7)	203	(8.0)
ゴルフ	254	(21.5)	341	(22.4)	381	(17.6)	467	(18.4)
ハイキング	35	(3.0)	44	(2.9)	85	(3.9)	100	(3.9)
筋力トレーニング	128	(10.8)	180	(11.8)	281	(13.0)	329	(12.9)
ガーデニング/庭仕事	164	(13.9)	201	(13.2)	279	(12.9)	354	(13.9)
体操/ストレッチ	111	(9.4)	149	(9.8)	201	(9.3)	241	(9.5)
エアロビクス/ダンス	9	(0.8)	14	(0.9)	17	(0.8)	24	(0.9)
野球・キャッチボール	195	(16.5)	211	(13.8)	316	(14.6)	369	(14.5)
サッカー	42	(3.6)	47	(3.1)	227	(10.5)	287	(11.3)
バレーボール	67	(5.7)	70	(4.6)	38	(1.8)	41	(1.6)
卓球	16	(1.4)	19	(1.2)	25	(1.2)	20	(0.8)
調査対象者数	1181		1525		2165		2542	

表Ⅲ-2. 月1回以上行っている運動・スポーツ・レクリエーションの各種目の推移(男、30歳未満) [複数回答可]

種目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)
ウォーキング(急ぎ足歩行)	14	(5.9)	26	(7.6)	25	(5.6)	30	(5.2)
散歩(ゆっくり歩行)	48	(20.2)	91	(26.5)	90	(20.0)	108	(18.7)
ジョギング(ゆっくり走行)	15	(6.3)	24	(7.0)	44	(9.8)	56	(9.7)
ランニング(速い走行)	18	(7.6)	17	(5.0)	42	(9.3)	43	(7.5)
サイクリング	20	(8.4)	27	(7.9)	57	(12.7)	76	(13.2)
水泳	11	(4.6)	15	(4.4)	38	(8.4)	39	(6.8)
テニス	23	(9.7)	31	(9.0)	25	(5.6)	42	(7.3)
ゴルフ	30	(12.6)	47	(13.7)	43	(9.6)	63	(10.9)
ハイキング	4	(1.7)	3	(0.9)	5	(1.1)	5	(0.9)
筋力トレーニング	38	(16.0)	57	(16.6)	93	(20.7)	122	(21.1)
ガーデニング/庭仕事	9	(3.8)	10	(2.9)	11	(2.4)	22	(3.8)
体操/ストレッチ	22	(9.2)	27	(7.9)	44	(9.8)	43	(7.5)
エアロビクス/ダンス	3	(1.3)	3	(0.9)	3	(0.7)	4	(0.7)
野球・キャッチボール	67	(28.2)	71	(20.7)	79	(17.6)	105	(18.2)
サッカー	19	(8.0)	22	(6.4)	115	(25.6)	165	(28.6)
バレーボール	30	(12.6)	37	(10.8)	13	(2.9)	11	(1.9)
卓球	5	(2.1)	7	(2.0)	9	(2.0)	4	(0.7)
調査対象者数	238		343		450		577	

表Ⅲ-3. 月1回以上行っている運動・スポーツ・レクリエーションの各種目の推移(男、30-39歳) [複数回答可]

種目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)
ウォーキング(急ぎ足歩行)	43	(10.6)	69	(13.1)	81	(10.0)	100	(10.8)
散歩(ゆっくり歩行)	137	(33.7)	172	(32.6)	267	(33.0)	292	(31.5)
ジョギング(ゆっくり走行)	47	(11.5)	62	(11.8)	87	(10.7)	103	(11.1)
ランニング(速い走行)	18	(4.4)	28	(5.3)	42	(5.2)	39	(4.2)
サイクリング	62	(15.2)	70	(13.3)	129	(15.9)	157	(17.0)
水泳	43	(10.6)	38	(7.2)	76	(9.4)	56	(6.0)
テニス	31	(7.6)	35	(6.6)	84	(10.4)	92	(9.9)
ゴルフ	76	(18.7)	111	(21.1)	140	(17.3)	166	(17.9)
ハイキング	9	(2.2)	14	(2.7)	25	(3.1)	39	(4.2)
筋力トレーニング	54	(13.3)	74	(14.0)	108	(13.3)	118	(12.7)
ガーデニング/庭仕事	51	(12.5)	54	(10.2)	84	(10.4)	95	(10.3)
体操/ストレッチ	40	(9.8)	52	(9.9)	68	(8.4)	90	(9.7)
エアロビクス/ダンス	2	(0.5)	4	(0.8)	6	(0.7)	7	(0.8)
野球・キャッチボール	83	(20.4)	83	(15.7)	136	(16.8)	161	(17.4)
サッカー	17	(4.2)	17	(3.2)	68	(8.4)	77	(8.3)
バレーボール	15	(3.7)	14	(2.7)	21	(2.6)	23	(2.5)
卓球	7	(1.7)	5	(0.9)	6	(0.7)	7	(0.8)
調査対象者数	407		527		810		926	

表Ⅲ-4. 月1回以上行っている運動・スポーツ・レクリエーションの各種目の推移(男、40-49歳) [複数回答可]

種目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)
ウォーキング(急ぎ足歩行)	76	(23.5)	102	(26.0)	105	(19.0)	126	(19.7)
散歩(ゆっくり歩行)	115	(35.6)	154	(39.2)	199	(36.0)	230	(36.0)
ジョギング(ゆっくり走行)	28	(8.7)	40	(10.2)	59	(10.7)	70	(11.0)
ランニング(速い走行)	8	(2.5)	8	(2.0)	24	(4.3)	26	(4.1)
サイクリング	35	(10.8)	35	(8.9)	95	(17.2)	110	(17.2)
水泳	19	(5.9)	25	(6.4)	42	(7.6)	45	(7.0)
テニス	20	(6.2)	25	(6.4)	39	(7.1)	51	(8.0)
ゴルフ	79	(24.5)	99	(25.2)	110	(19.9)	134	(21.0)
ハイキング	11	(3.4)	11	(2.8)	30	(5.4)	28	(4.4)
筋力トレーニング	25	(7.7)	30	(7.6)	49	(8.9)	62	(9.7)
ガーデニング/庭仕事	52	(16.1)	63	(16.0)	86	(15.6)	124	(19.4)
体操/ストレッチ	26	(8.0)	44	(11.2)	53	(9.6)	61	(9.5)
エアロビクス/ダンス	1	(0.3)	3	(0.8)	6	(1.1)	9	(1.4)
野球・キャッチボール	35	(10.8)	45	(11.5)	77	(13.9)	80	(12.5)
サッカー	5	(1.5)	7	(1.8)	37	(6.7)	36	(5.6)
バレーボール	15	(4.6)	14	(3.6)	2	(0.4)	5	(0.8)
卓球	1	(0.3)	5	(1.3)	7	(1.3)	6	(0.9)
調査対象者数	323		393		553		639	

表Ⅲ-5. 月1回以上行っている運動・スポーツ・レクリエーションの各種目の推移(男、50-59歳) [複数回答可]

種目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)
ウォーキング(急ぎ足歩行)	62	(30.4)	82	(33.1)	98	(28.1)	105	(26.4)
散歩(ゆっくり歩行)	78	(38.2)	104	(41.9)	141	(40.4)	169	(42.6)
ジョギング(ゆっくり走行)	17	(8.3)	23	(9.3)	39	(11.2)	45	(11.3)
ランニング(速い走行)	3	(1.5)	5	(2.0)	10	(2.9)	12	(3.0)
サイクリング	12	(5.9)	13	(5.2)	45	(12.9)	43	(10.8)
水泳	10	(4.9)	9	(3.6)	13	(3.7)	17	(4.3)
テニス	16	(7.8)	15	(6.0)	19	(5.4)	18	(4.5)
ゴルフ	64	(31.4)	77	(31.0)	88	(25.2)	104	(26.2)
ハイキング	10	(4.9)	14	(5.6)	25	(7.2)	27	(6.8)
筋力トレーニング	9	(4.4)	18	(7.3)	30	(8.6)	27	(6.8)
ガーデニング/庭仕事	49	(24.0)	70	(28.2)	97	(27.8)	110	(27.7)
体操/ストレッチ	22	(10.8)	24	(9.7)	35	(10.0)	46	(11.6)
エアロビクス/ダンス	3	(1.5)	4	(1.6)	2	(0.6)	4	(1.0)
野球・キャッチボール	10	(4.9)	12	(4.8)	24	(6.9)	23	(5.8)
サッカー	1	(0.5)	1	(0.4)	7	(2.0)	9	(2.3)
バレーボール	6	(2.9)	4	(1.6)	2	(0.6)	2	(0.5)
卓球	3	(1.5)	2	(0.8)	3	(0.9)	3	(0.8)
調査対象者数	204		248		349		397	

表Ⅲ-6. 月1回以上行っている運動・スポーツ・レクリエーションの各種目の推移(男、40-59歳) [複数回答可]

種目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)
ウォーキング(急ぎ足歩行)	138	(26.2)	184	(28.7)	203	(22.5)	231	(22.3)
散歩(ゆっくり歩行)	193	(36.6)	258	(40.2)	340	(37.7)	399	(38.5)
ジョギング(ゆっくり走行)	45	(8.5)	63	(9.8)	98	(10.9)	115	(11.1)
ランニング(速い走行)	11	(2.1)	13	(2.0)	34	(3.8)	38	(3.7)
サイクリング	47	(8.9)	48	(7.5)	140	(15.5)	153	(14.8)
水泳	29	(5.5)	34	(5.3)	55	(6.1)	62	(6.0)
テニス	36	(6.8)	40	(6.2)	58	(6.4)	69	(6.7)
ゴルフ	143	(27.1)	176	(27.5)	198	(22.0)	238	(23.0)
ハイキング	21	(4.0)	25	(3.9)	55	(6.1)	55	(5.3)
筋力トレーニング	34	(6.5)	48	(7.5)	79	(8.8)	89	(8.6)
ガーデニング/庭仕事	101	(19.2)	133	(20.7)	183	(20.3)	234	(22.6)
体操/ストレッチ	48	(9.1)	68	(10.6)	88	(9.8)	107	(10.3)
エアロビクス/ダンス	4	(0.8)	7	(1.1)	8	(0.9)	13	(1.3)
野球・キャッチボール	45	(8.5)	57	(8.9)	101	(11.2)	103	(9.9)
サッカー	6	(1.1)	8	(1.2)	44	(4.9)	45	(4.3)
バレーボール	21	(4.0)	18	(2.8)	4	(0.4)	7	(0.7)
卓球	4	(0.8)	7	(1.1)	10	(1.1)	9	(0.9)
調査対象者数	527		641		902		1036	

表Ⅲ-7. 月1回以上行っている運動・スポーツ・レクリエーションの各種目の推移(女、全年齢) [複数回答可]

種目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)
ウォーキング(急ぎ足歩行)	87	(25.4)	88	(21.1)	57	(19.7)	66	(22.6)
散歩(ゆっくり歩行)	145	(42.3)	185	(44.3)	100	(34.5)	107	(36.6)
ジョギング(ゆっくり走行)	17	(5.0)	24	(5.7)	25	(8.6)	23	(7.9)
ランニング(速い走行)	2	(0.6)	4	(1.0)	5	(1.7)	3	(1.0)
サイクリング	26	(7.6)	31	(7.4)	24	(8.3)	26	(8.9)
水泳	35	(10.2)	27	(6.5)	36	(12.4)	23	(7.9)
テニス	13	(3.8)	16	(3.8)	18	(6.2)	18	(6.2)
ゴルフ	9	(2.6)	9	(2.2)	8	(2.8)	10	(3.4)
ハイキング	21	(6.1)	18	(4.3)	12	(4.1)	7	(2.4)
筋力トレーニング	20	(5.8)	22	(5.3)	19	(6.6)	18	(6.2)
ガーデニング/庭仕事	57	(16.6)	86	(20.6)	53	(18.3)	51	(17.5)
体操/ストレッチ	54	(15.7)	67	(16.0)	55	(19.0)	71	(24.3)
エアロビクス/ダンス	24	(7.0)	30	(7.2)	29	(10.0)	30	(10.3)
野球・キャッチボール	2	(0.6)	7	(1.7)	6	(2.1)	5	(1.7)
サッカー	0	(0.0)	3	(0.7)	3	(1.0)	3	(1.0)
バレーボール	27	(7.9)	31	(7.4)	15	(5.2)	14	(4.8)
卓球	10	(2.9)	7	(1.7)	4	(1.4)	3	(1.0)
調査対象者数	343		418		290		292	

表Ⅲ-8. 月1回以上行っている運動・スポーツ・レクリエーションの各種目の推移(女、40-59歳) [複数回答可]

種目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)	回答数	(%)
ウォーキング(急ぎ足歩行)	55	(35.5)	49	(29.0)	18	(19.4)	23	(25.3)
散歩(ゆっくり歩行)	65	(41.9)	72	(42.6)	34	(36.6)	34	(37.4)
ジョギング(ゆっくり走行)	9	(5.8)	11	(6.5)	11	(11.8)	8	(8.8)
ランニング(速い走行)	1	(0.6)	2	(1.2)	0	(0.0)	0	(0.0)
サイクリング	7	(4.5)	11	(6.5)	5	(5.4)	3	(3.3)
水泳	10	(6.5)	7	(4.1)	9	(9.7)	4	(4.4)
テニス	5	(3.2)	7	(4.1)	2	(2.2)	2	(2.2)
ゴルフ	5	(3.2)	4	(2.4)	4	(4.3)	3	(3.3)
ハイキング	13	(8.4)	10	(5.9)	4	(4.3)	3	(3.3)
筋力トレーニング	4	(2.6)	6	(3.6)	4	(4.3)	5	(5.5)
ガーデニング/庭仕事	42	(27.1)	59	(34.9)	22	(23.7)	24	(26.4)
体操/ストレッチ	21	(13.5)	25	(14.8)	14	(15.1)	16	(17.6)
エアロビクス/ダンス	11	(7.1)	11	(6.5)	7	(7.5)	6	(6.6)
野球・キャッチボール	1	(0.6)	0	(0.0)	1	(1.1)	0	(0.0)
サッカー	6	(3.9)	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(1.1)
バレーボール	15	(9.7)	16	(9.5)	3	(3.2)	3	(3.3)
卓球	7	(4.5)	2	(1.2)	1	(1.1)	0	(0.0)
調査対象者数	155		169		93		91	

表IV-1. 日常生活で体を動かそうとしている度合の推移(男、全年齢)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
ほとんどしていない	257	13.2	330	14.0	558	16.1	645	16.4
あまりしていない	568	29.1	729	31.0	990	28.6	1141	29.1
ある程度している	963	49.3	1113	47.3	1643	47.5	1864	47.5
かなりしている	164	8.4	179	7.6	270	7.8	273	7.0
調査対象者数(計)	1952	100.0	2351	100.0	3461	100.0	3923	100.0

表IV-2. 日常生活で体を動かそうとしている度合の推移(男、30歳未満)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
ほとんどしていない	47	11.0	100	17.5	132	17.7	158	17.5
あまりしていない	134	31.5	187	32.6	213	28.6	279	30.9
ある程度している	208	48.8	243	42.4	345	46.2	393	43.6
かなりしている	37	8.7	43	7.5	56	7.5	72	8.0
調査対象者数(計)	426	100.0	573	100.0	746	100.0	902	100.0

表IV-3. 日常生活で体を動かそうとしている度合の推移(男、30-39歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
ほとんどしていない	109	14.8	124	14.3	231	16.9	239	16.1
あまりしていない	245	33.2	305	35.1	445	32.5	493	33.2
ある程度している	348	47.2	396	45.6	608	44.4	680	45.8
かなりしている	35	4.7	44	5.1	86	6.3	72	4.9
調査対象者数(計)	737	100.0	869	100.0	1370	100.0	1484	100.0

表IV-4. 日常生活で体を動かそうとしている度合の推移(男、40-49歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
ほとんどしていない	72	14.8	80	14.2	132	15.4	152	15.8
あまりしていない	130	26.7	163	28.9	229	26.7	258	26.8
ある程度している	244	50.2	283	50.2	432	50.4	493	51.2
かなりしている	40	8.2	38	6.7	64	7.5	60	6.2
調査対象者数(計)	486	100.0	564	100.0	857	100.0	963	100.0

表IV-5. 日常生活で体を動かそうとしている度合の推移(男、50-59歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
ほとんどしていない	28	9.5	24	7.3	62	12.8	95	16.7
あまりしていない	59	20.1	73	22.1	103	21.3	111	19.5
ある程度している	159	54.1	183	55.5	258	53.3	298	52.4
かなりしている	48	16.3	50	15.2	61	12.6	65	11.4
調査対象者数(計)	294	100.0	330	100.0	484	100.0	569	100.0

表IV-6. 日常生活で体を動かそうとしている度合の推移(男、40-59歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
ほとんどしていない	100	12.8	104	11.6	194	14.5	247	16.1
あまりしていない	189	24.2	236	26.4	332	24.8	369	24.1
ある程度している	403	51.7	466	52.1	690	51.5	791	51.6
かなりしている	88	11.3	88	9.8	125	9.3	125	8.2
調査対象者数(計)	780	100.0	894	100.0	1341	100.0	1532	100.0

表IV-7. 日常生活で体を動かそうとしている度合の推移(女、全年齢)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
ほとんどしていない	74	11.6	84	10.9	60	10.7	89	14.6
あまりしていない	142	22.2	170	22.0	130	23.3	140	22.9
ある程度している	336	52.5	408	52.8	323	57.8	321	52.5
かなりしている	88	13.8	110	14.2	46	8.2	61	10.0
調査対象者数(計)	640	100.0	772	100.0	559	100.0	611	100.0

表IV-8. 日常生活で体を動かそうとしている度合の推移(女、40-59歳)

項目	重点群(介入群)				教材群(対照群)			
	2年目		3年目		2年目		3年目	
	回答数	%	回答数	%	回答数	%	回答数	%
ほとんどしていない	22	8.9	18	6.5	24	13.6	27	14.1
あまりしていない	36	14.6	41	14.7	34	19.3	38	19.9
ある程度している	133	53.8	158	56.8	98	55.7	104	54.5
かなりしている	56	22.7	61	21.9	20	11.4	22	11.5
調査対象者数(計)	247	100.0	278	100.0	176	100.0	191	100.0